



Τεχνολογικό
Πανεπιστήμιο
Κύπρου

Σχολή Επικοινωνίας και Μέσων Ενημέρωσης

Τμήμα Επικοινωνίας και Σπουδών Διαδικτύου

Μεταπτυχιακό: Ψηφιακά Μέσα και Δημοσιογραφία

Μεταπτυχιακή Διατριβή

Μπορώ να μείνω μόνος μου στην εποχή του αδιάκοπου online;

Έμιλυ Κουζαρίδη

Λεμεσός, Μάιος 2019

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΚΑΙ ΜΕΣΩΝ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΚΑΙ ΣΠΟΥΔΩΝ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Μεταπτυχιακή Διατριβή

ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΜΕΙΝΩ ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΟΥ ΑΔΙΑΚΟΠΟΥ ONLINE;

της

Έμιλυ Κουζαρίδη

Λεμεσός, Μάιος 2019

Έντυπο έγκρισης

Μεταπτυχιακή διατριβή

Μπορώ να μείνω μόνος μου την εποχή του αδιάκοπου online;

Παρουσιάστηκε από

Έμιλυ Κουζαρίδη

Επιβλέπων καθηγητής: Όνομα και ιδιότητα

Υπογραφή _____

Μέλος επιτροπής: Όνομα και ιδιότητα

Υπογραφή _____

Μέλος επιτροπής: Όνομα και ιδιότητα

Υπογραφή _____

Πνευματικά δικαιώματα

Copyright © Έμιλυ Κουζαρίδη, 2019

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Η έγκριση της πτυχιακής εργασίας από το Τμήμα Επικοινωνίας και Σπουδών Διαδικτύου του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου δεν υποδηλώνει απαραίτητως και αποδοχή των απόψεων του συγγραφέα εκ μέρους του Τμήματος.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω ιδιαίτερα τον Δρ. Διονύση Πάνο για την επίβλεψη, καθοδήγηση, στήριξη και πολύτιμη βοήθεια που μου πρόσφερε σε όλη τη διάρκεια διεξαγωγής της παρούσας πτυχιακής εργασίας. Επίσης ιδιαίτερες ευχαριστίες στην μητέρα μου που ήταν δίπλα μου όλο αυτό το διάστημα εκπόνησης της μεταπτυχιακής μου διατριβής.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Τα φαινόμενα συνεχούς συνδεσιμότητας στο διαδίκτυο και στα ΜΚΔ, μας κρατούν μονίμως σε επαφή, έστω και δυνητική, με άτομα και σχέσεις. Αυτή η σχεδόν αδιάκοπη διαθεσιμότητα προς κοινωνικοποίηση, λειτουργεί εις βάρος της σχέσης που έχουμε με τον εαυτό μας, καθώς σπάνια μένουμε μόνοι με την απουσία ερεθισμάτων. Αυτές οι παραδοχές εξετάστηκαν στους νέους της Κύπρου, ηλικίας 18-25 ετών. Επιχειρήθηκε η ανακάλυψη της σχέσης που έχουν με το κινητό τους τηλέφωνο, μέσω εξέτασης των κινήτρων χρήσης, των επιπτώσεων που αυτή επιφέρει, όπως και της σχέσης τους με την απομόνωση, και του τρόπου με τον οποίο επηρεάζεται από το smartphone. Για την απάντηση των ερευνητικών ερωτημάτων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της παρατήρησης της συμπεριφοράς χρήσης του κινητού σε καφετέριες, και οι συνεντεύξεις. Τα αποτελέσματα κατέδειξαν πως η συσκευή χρησιμοποιείται κυρίως για επικοινωνιακούς σκοπούς στα ΜΚΔ, ενημερωτικούς, ψυχαγωγικούς και πρακτικούς, με ένα μεγάλο μέρος της χρήσης αυτής να πραγματοποιείται από συνήθεια. Η διαρκής σύνδεση στο διαδίκτυο που ακολουθούν οι νέοι, δημιουργεί πολλαπλές επιπτώσεις στην ψυχολογία, τη συμπεριφορά, την πνευματική κατάσταση και την επίδοσή στις υπόλοιπες τους υποχρεώσεις. Καταφεύγουν στη χρήση του κινητού πολύ πιο συχνά όταν είναι μόνοι παρά με παρέα, θέλοντας με αυτό τον τρόπο να αποφύγουν την μοναχικότητα και να επιστρέψουν στην ασφάλεια των κοινωνικών επαφών τους, λόγω του ότι αντιλαμβάνονται την απομόνωση ως μια έννοια με αμιγώς αρνητική διάσταση που ταυτίζεται αποκλειστικά με προβληματικές καταστάσεις. Τα ΜΚΔ και το κινητό εντείνουν ακόμα περισσότερο την ήδη υπάρχουσα προβληματική αντίληψη των ατόμων για την απομόνωση, απομακρύνοντάς τα από τις θετικές εμπειρίες της.

Λέξεις κλειδιά: [κινητό τηλέφωνο, συνεχής συνδεσιμότητα, διαθεσιμότητα, online, απομόνωση]

ABSTRACT

Constant connectivity allows us to expand upon our relationships with other people at any given time. This uninterrupted availability for socialization comes at the expense of the inner connection one has with oneself since nowadays we rarely stay alone, with the absence of external stimuli. These declarations were examined among young people at the 18-25 age group in Cyprus. The aims of this research were to discover the relationship between the subjects and their smartphone, by examining the motives behind the use and its repercussions, as well as their relationship with solitude, and the way it is shaped and affected by the device. Observations at coffeehouses and in-depth interviews were conducted to answer these questions. Results showed that the device is used mainly for communication purposes through SNS (social networking sites), access to information, entertainment, and practicality. Usage out of habit comprise a large part of smartphone use. A constant connection to the internet induces several negative effects on young users' psychology, behavior, mental state and overall task performance. The frequency of smartphone usage was found to be higher when someone is alone than when accompanied, due to the wish and need to avoid solitude and return to the safe zone of their social contacts. This results from their perception of solitude, as an exclusively negative and problematic situation. SNS and smartphone intensify the already controversial established view of being alone, alienating the self from the positive aspects of solitude.

Key Words: [smartphone, constant connectivity, availability, online, solitude]

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	vi
ABSTRACT.....	vii
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	viii
Συντομογραφίες.....	x
Απόδοση Όρων.....	xi
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΜΕΛΕΤΗΣ.....	4
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ.....	6
3.1 Η έννοια της απομόνωσης.....	6
3.2 Ανθρωπολογία των κινητών τηλεφώνων.....	8
3.3 Computer mediated communication.....	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ.....	11
4.1 Αγχώδεις διαταραχές των χρηστών των κινητών τηλεφώνων.....	11
4.2 Συνεχής συνδεσιμότητα.....	12
4.3 Εθισμός.....	14
4.4 Απομόνωση.....	14
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΜΕΘΟΛΟΛΟΓΙΑ.....	17
5.1 Ερευνητικά ερωτήματα.....	17
5.2 Σχεδιασμός έρευνας.....	19
5.3 Μέθοδος συλλογής δεδομένων.....	20
5.4 Δείγμα.....	21
5.5 Διαδικασία - Ανάλυση δεδομένων.....	21
5.6 Ηθικά ζητήματα.....	23

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	25
Λόγοι που οδηγούν τους νέους να συνδέονται στο διαδίκτυο	25
1.1 Φορητό εργαλείο επικοινωνίας – ενημέρωσης	25
1.2 Μέσο ψυχαγωγίας -απασχόλησης	27
1.3 Χρηστικότητα φορητής συσκευής	28
1.4 Ψυχολογικοί παράγοντες	29
1.5 Χρήση από συνήθεια	31
Αρνητικές συνέπειες του always on στη ζωή των χρηστών του smartphone	32
2.1 Μονοπώλιο χρόνου από smartphone και διαδίκτυο	32
2.2 Επίδραση στην ψυχολογία	34
2.3 Επίδραση στην πνευματική κατάσταση	35
2.4 Επίδραση στη συμπεριφορά	36
Η σχέση των νέων με την απομόνωση	37
3.1 Αντίληψη της έννοιας	37
3.2 Πρακτικές που ακολουθούνται σε σχέση με την απομόνωση	39
Η διαμόρφωση της σχέσης με την απομόνωση μέσα από τη χρήση της κινητής συσκευής	42
4.1 Κινητό τηλέφωνο ως τρόπος διαφυγής από καταστάσεις απομόνωσης	42
4.2 Η συνεχής συνδεσιμότητα ως εμπόδιο προς την απομόνωση	43
4.3 Κινητό τηλέφωνο ως υποκατάστατο δια ζώσης επαφής	45
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΑΝΑΛΥΣΗ	47
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	63
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ – ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ	68
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: ΕΠΙΛΟΓΟΣ	71
Βιβλιογραφία	72
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	82

Συντομογραφίες

ΜΚΔ = Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης

CMC = Computer Mediated Communication

FOMO = Fear of Missing Out

SIDE = Social Identity Deindividuation Effects

Απόδοση Όρων

Constant connectivity = συνεχής συνδεσιμότητα

Availability = διαθεσιμότητα

Solitude = απομόνωση

Computer Mediated Communication = τεχνολογικά διαμεσολαβημένη επικοινωνία

Distraction = περισπασμός

Portability = φορητότητα

Ubiquitous = πανταχού παρόντα

Ambient co-presence = «ατμοσφαιρική» συνύπαρξη

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αυτές οι μικρές συσκευές στις τσέπες μας, τα κινητά μας, είναι τόσο ισχυρές σε ψυχολογικό επίπεδο, που δεν επηρεάζουν μόνο το τι κάνουμε, αλλά και το ποιοι είμαστε (Turkle, 2012). Μας αλλάζουν, γιατί μας προσφέρουν σύμφωνα με την Turkle (2012) τρεις ικανοποιητικές φαντασιώσεις: Πρώτο, ότι μπορούμε να προσανατολίσουμε την προσοχή μας σε οτιδήποτε επιθυμούμε, δεύτερο, ότι πάντα θα υπάρχει κάποιος για να μας ακούσει, και τρίτο, ότι δε θα χρειαστεί ποτέ, μα ποτέ, να μείνουμε μόνοι. Γιατί η ιδέα του να μείνουμε μόνοι μας γεμίζει άγχος, νευρικότητα και πανικό.

Μέσα στους πρώτους μήνες του 2019, οι χρήστες κινητών ξεπέρασαν παγκοσμίως τα 5 δισεκατομμύρια, ενώ οι χρήστες των social media έφτασαν τα 3.4 δισεκατομμύρια, σημειώνοντας αύξηση 9% συγκριτικά με την προηγούμενη χρονιά ¹. Στην Κύπρο, ο αριθμός χρηστών του διαδικτύου ανέρχεται στο ένα εκατομμύριο (85% του συνολικού πληθυσμού). Ο αριθμός χρηστών των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης (ΜΚΔ) φτάνει επίσης το ένα εκατομμύριο, με τους 920 000 από αυτούς να είναι ενεργοί στις εν λόγω πλατφόρμες μέσω των κινητών τους τηλεφώνων ¹. Ο «αποικισμός» της καθημερινότητας από τα social media λόγω της εκτεταμένης χρήσης τους, έχει ωθήσει πληθώρα κλάδων και ερευνητών να ασχοληθούν με τη μελέτη τους, καθώς το είδος και ο βαθμός της χρήσης αυτής επηρεάζει πολλές πτυχές της ζωής ενός ατόμου: την επικοινωνία με τους άλλους αλλά και με τον εαυτό του, την ψυχολογία του, την συμπεριφορά, και την προσωπικότητά του.

Με τον μέσο όρο χρόνου που σπαταλά ένας χρήστης στο Ίντερνετ να φτάνει τις 6.5 ώρες, δηλαδή κάτι περισσότερο από το 1/3 του συνολικού χρονικού διαστήματος που είμαστε ξύπνιοι¹, μπορούμε να υποθέσουμε πως έχουμε πια ξεπεράσει κατά πολύ το στάδιο μιας συμβατικής χρήσης των ΜΚΔ. Είμαστε σε θέση πλέον να μιλάμε για φαινόμενα συνεχούς συνδεσιμότητας και διαρκούς διαθεσιμότητας, σε ένα always-on lifestyle μέσα στο οποίο τα άτομα μπορούν να λαμβάνουν συνεχώς ενημερώσεις για τους άλλους (Boyd, 2012). Με τον τρόπο αυτό, όντας συνεχώς συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο, οι κοινωνικές επαφές είναι πάντα παρούσες, ακόμα και ως

¹ *Digital in 2019: Global internet use accelerates.* (2019). Ανακτήθηκε στις 3 Μάϊου 2019, από <https://wearesocial.com/blog/2019/01/digital-2019-global-internet-use-accelerates>

πιθανότητες. Οι χρήστες, κατά τους Vorderer και Cohring (2013), δεν εξαρτώνται πλέον από μεμονωμένα μηνύματα σε συγκεκριμένες στιγμές και για συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα, αλλά φαίνεται να επικοινωνούν και να αλληλεπιδρούν σχεδόν επί μονίμου βάσεως.

Σήμερα η επικοινωνία δεν τελειώνει ποτέ, τίποτα δε γίνεται «switched off», και όλοι παραμένουν σε επαφή με όλους και όλα που είναι -ή ενδέχεται να γίνουν- σημαντικά για τους ίδιους (Vorderer & Cohring, 2013). Ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματα των φορητών συσκευών αποτελεί το γεγονός πως μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε μέρη τα οποία δεν ενδείκνυνται για χρήση του υπολογιστή, και συνήθως σε πιο άνετες σωματικές στάσεις, όπως για παράδειγμα στον καναπέ, στο κρεβάτι, ακόμα και στο μπάνιο (Leung, 2015). Άσχετα από το αν βρίσκονται στο λεωφορείο, στην τάξη, ή περιμένουν σε κάποια ουρά, ορισμένες φορές ακόμα και όταν οδηγούν, συνεχίζουν να είναι online στα social media, συζητώντας, διαβάζοντας, πληκτρολογώντας. Η κύρια λειτουργία των μέσων κοινωνικής δικτύωσης υποστηρίζει ο Van Manen (2010), είναι η κοινοποίηση. Κοινοποίηση φωτογραφιών, πληροφοριών, συναισθημάτων, διαθέσεων και δραστηριοτήτων. Αποτελεί πλέον συνήθεια και καθημερινή πρακτική για όσους τα χρησιμοποιούν τακτικά, να μοιράζονται με τους υπόλοιπους ανά πάσα στιγμή, το οτιδήποτε επιθυμούν, να ενημερώνουν και να ενημερώνονται (Madianou, 2016). Ως αποτέλεσμα, οι νέοι σήμερα, είτε δεν αισθάνονται κάποια ανάγκη για ιδιωτικότητα, είτε έχουν κάποια εντελώς διαφορετική αντίληψη για αυτήν. Δείχνουν να μην έχουν καμιά επιθυμία για απομόνωση, δεν έχουν ακούσει ποτέ για αυτήν, και δεν μπορούν να φανταστούν γιατί αξίζει να την απολαύσει κάποιος (Deresiewicz, 2009). Για την ακρίβεια, η χρήση της τεχνολογίας στην οποία προβαίνουμε, δείχνει να συμπεριλαμβάνει μια συνεχόμενη προσπάθεια διατήρησης της φανταστικής παρουσίας των άλλων (Deresiewicz, 2009).

Ένα μεγάλο ποσοστό του συνόλου των τεχνολογικών νεωτερισμών σημειώνει ο Gergen (1997, p.108), έχει προκαλέσει τρομερό πολλαπλασιασμό των σχέσεων, που μας εκθέτει σε ένα τεράστιο φάσμα προσώπων. Αυτή η αφθονία και «πολιορκία» των επαφών που μας κατακλύζουν –ακόμα και των δυνητικών- λειτουργούν εις βάρος της πιο ουσιαστικής επαφής και σχέσης, αυτής με τον ίδιο μας τον εαυτό, αφαιρώντας από εμάς την ικανότητα να μένουμε πραγματικά μόνοι μας. Σύμφωνα με τους Christakis και Fowler (2009, p.54), εντός των κοινωνικών δικτύων, με ένα είδος κοινωνικής αλυσιδωτής αντίδρασης, μπορούμε να επηρεαστούμε από γεγονότα στα οποία δεν συμμετείχαμε και από ανθρώπους που δεν

γνωρίζουμε. Η ισχυρή επίδραση των κοινωνικών δικτύων στην ατομική συμπεριφορά φανερώνει ότι τα άτομα δεν ελέγχουν απόλυτα τις επιλογές τους, και η αντίληψή τους περί ελεύθερης βούλησης επηρεάζεται από τις συνδέσεις τους με τους άλλους, οδηγώντας στο μοντέλο του Homo dictyous, του δικτυωμένου ατόμου, το οποίο επιθυμεί αυτό που επιθυμούν και οι άλλοι με τους οποίους συνδέεται (Christakis & Fowler, 2009). Η συνεχής συνδεσιμότητα αλλάζει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας και διαμορφώνει κατά την Turkle (2012) ένα καινούριο τρόπο ύπαρξης: Μοιράζομαι άρα υπάρχω. Το πρόβλημα, σύμφωνα με την ίδια, εντοπίζεται στο ότι αν δεν συνδεθούμε, δεν αισθανόμαστε ως ο εαυτός μας, σχεδόν δεν νιώθουμε τον εαυτό μας, γεγονός που επηρεάζει αρνητικά τον τρόπο με τον οποίο συσχετιζόμαστε με τους άλλους, με τον ίδιο μας τον εαυτό, και την ικανότητά μας για αυτοπαρατήρηση. Το να ανακαλύψουμε τον εαυτό μας, έτσι ώστε να μπορέσουμε να επικοινωνήσουμε με άλλους και να διαμορφώσουμε αληθινούς δεσμούς, γίνεται εφικτό μέσω της απομόνωσης (Turkle, 2012), και όχι μέσω αυτής της συνεχόμενης αλληλεπίδρασης.

Οι κύριοι ερευνητικοί στόχοι της μελέτης ασχολούνται με τη διερεύνηση της σχέσης που διατηρούν οι νέοι τόσο με το κινητό τους τηλέφωνο, όσο και με την απομόνωση, την ικανότητα δηλαδή να παραμένουν μόνοι τους με απουσία εξωτερικών επικοινωνιακών ερεθισμάτων. Στα επόμενα κεφάλαια γίνεται παρουσίαση της αναγκαιότητας μελέτης του πιο πάνω θέματος, όπως και των σημείων στα οποία εντοπίζεται η καινοτομία της. Στη συνέχεια παρατίθεται το θεωρητικό πλαίσιο πάνω στο οποίο στηρίχθηκαν οι έννοιες και οι προσεγγίσεις που χρησιμοποιήθηκαν, και ακολουθείται από μια συνοπτική παρουσίαση παρεμφερή ερευνών και των αποτελεσμάτων τους. Έπειτα επεξηγούνται τα ερευνητικά ερωτήματα και οι βιβλιογραφικές αναφορές που οδήγησαν στην ανάδυσή τους, ο σχεδιασμός έρευνας με τις μεθόδους συλλογής και ανάλυσης των δεδομένων, όπως και τα ηθικά ζητήματα που προκύπτουν από τις προαναφερθείσες διαδικασίες. Ακολούθως, γίνεται η παρουσίαση των αποτελεσμάτων της ερευνητικής διαδικασίας. Τα αποτελέσματα αυτά χρησιμοποιούνται στο επόμενο κεφάλαιο για να συζητηθούν και να συσχετιστούν με τις παραδοχές της υφιστάμενης βιβλιογραφίας. Μετέπειτα παρουσιάζονται τα συμπεράσματα που θα προκύψουν από τη συγκεκριμένη διαδικασία. Οποιαδήποτε ζητήματα και περιορισμοί αναδύθηκαν κατά τη διάρκεια της μελέτης σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής της, αναφέρονται ακολούθως, με ταυτόχρονη παράθεση προτάσεων για τον μελλοντικό σχεδιασμό ερευνών με παρόμοια θεματολογία. Η μελέτη κλείνει με καταληκτικά σχόλια υπό μορφή επιλόγου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΜΕΛΕΤΗΣ

Η εξάρτηση των ανθρώπων από τα κινητά τους, δημιούργησε μια κουλτούρα συνδεσιμότητας μέσα στην οποία οι χρήστες έχουν πρόσβαση στις συσκευές τους σε κάθε μέρος, και οποιαδήποτε στιγμή (Cheever et al., 2014). Η συσκευή χρησιμοποιείται κυρίως ως κόμβος αμφίδρομης επικοινωνίας (κλήσεις, μηνύματα, emails), online κοινωνικής δικτύωσης, ψυχαγωγίας κατά τον ελεύθερο χρόνο, συγκέντρωσης πληροφοριών, και διαχείρισης δεδομένων σχετικών με την καθημερινή ζωή (Li et al., 2015). Ωστόσο, έρευνες έχουν εντοπίσει πολλαπλά προβλήματα που συνδέονται άμεσα ή έμμεσα με την εκτεταμένη καθημερινή του χρήση (Li et al., 2015). Ανάμεσα σε αυτά, η χαμηλή ακαδημαϊκή επίδοση, η κακή ποιότητα ύπνου, η μειωμένη πνευματική υγεία, η καθιστική ζωή, και το αίσθημα δυσαρέσκειας που βιώνει ο χρήστης για τη ζωή του. Καθώς οι συσχετίσεις αυτές γίνονται ολοένα και πιο ξεκάθαρες, είναι σημαντικό να εξερευνηθεί η ψυχολογία που κρύβεται από πίσω.

Οι Abeelee et al. (2018) σημειώνουν την ανάγκη εξέτασης και κατανόησης του τρόπου με τον οποίο η χρήση των τεχνολογιών φορητής επικοινωνίας διαμορφώνει τη σύγχρονη ζωή, καθώς οι συσκευές αυτές ανασχεδιάζουν τόσο την online, όσο και την offline κοινωνική δράση. Το ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας έχει αρχίσει να στρέφεται ολοένα και περισσότερο προς την προβληματική, και πιθανώς εθιστική, χρήση του κινητού και των ΜΚΔ, καθώς στην παρούσα εποχή τα μέσα αυτά δεν αναφέρονται μόνο στο τι κάνουμε, αλλά στο ποιοι είμαστε και στο πώς συνδεόμαστε με τους άλλους (Kuss & Griffiths, 2017). Η διευκόλυνση της επικοινωνίας από απόσταση που προσφέρουν οι συσκευές φορητών επικοινωνιών αναφέρει ο Katz (2007), προσδίδει μια καινούρια διάσταση και σπουδαιότητα σε ένα αιώνιο ερώτημα: Ποια είναι η φύση της ανθρώπινης επικοινωνίας; Είναι ευκαιρία για το πνεύμα να έρθει σε επαφή με άλλους και να επικοινωνήσει με σκοπό να ανταλλάξει ιδέες και πληροφορίες; Ή αντίθετα, είναι ουσιαστικά κενή από όρους περιεχομένου και αποκτά σημασία μόνο από το γεγονός πως έλαβε χώρα;

Δεδομένης της ευκολίας με την οποία πραγματοποιείται η τεχνολογικά διαμεσολαβημένη επικοινωνία, και της αδιάκοπης, συχνά χωρίς ουσιαστικό λόγο, επαφής, που αυτή συνεπάγεται, ο χρόνος ο οποίος αφιερώνεται στο να «υπάρχει» ο εαυτός μας απομονωμένος από ερεθίσματα και εξωτερικούς περισπασμούς, συρρικνώνεται, και ίσως εν τέλει να εξαφανίζεται. Οι Toyoshima και Sato (2015) αναφέρουν πως στις ψυχολογικές μελέτες επικρατεί η τάση για

επικέντρωση στην αρνητική διάσταση της εμπειρίας της έννοιας της απομόνωσης, με αποτέλεσμα να μην υπάρχουν επαρκείς έρευνες που να δίνουν έμφαση στη συσχέτιση μεταξύ απομόνωσης και ευημερίας του υποκειμένου. Η ιδιωτικότητα και η εσωτερικότητα στη ζωή των νεαρών ατόμων σημειώνει ο Van Manen (2010), παίζουν αποφασιστικό ρόλο στην ανάπτυξη της ταυτότητάς τους, της αυτονομίας και της ικανότητάς τους να μαθαίνουν να διαχειρίζονται την εγγύτητα και την απόσταση στις κοινωνικές σχέσεις. Η εμπειρία της απομόνωσης συνδέεται άμεσα με την ανάδυση ενός εσωτερικού, βαθύτερου χώρου εντός του κάθε ατόμου, ο οποίος είναι εξαιρετικά σημαντικός για την πνευματική και ψυχική του υγεία.

Μέχρι στιγμής δεν υπάρχουν αρκετές έρευνες οι οποίες να συνδέουν την εκτεταμένη χρήση των social media με τη στέρηση της δυνατότητας απομόνωσης, δηλαδή της απόσυρσης ενός υποκειμένου στον εαυτό του, χωρίς να βομβαρδίζεται από εξωτερικά ερεθίσματα. Η μελέτη θα επικεντρωθεί στη θετική διάσταση της έννοιας της απομόνωσης. Στόχος της παρούσας εργασίας είναι αφενός η διερεύνηση των λόγων για τους οποίους οι νέοι σήμερα επιλέγουν να συνδέονται εκτεταμένα στο διαδίκτυο, και των επιπτώσεων που έχει η κατάσταση αυτή στους ίδιους, και αφετέρου, η διερεύνηση της σχέσης που έχουν οι νέοι με την απομόνωση, και του τρόπου με τον οποίο το κινητό επηρεάζει αυτή τη σχέση.

Οι έρευνες που προηγήθηκαν και ασχολήθηκαν με τα ΜΚΔ και τη χρήση τους, ακολούθησαν κυρίως δύο μεθόδους συλλογής δεδομένων, τις συνεντεύξεις και τα ερωτηματολόγια, είτε σε συνδυασμό, είτε μεμονωμένα. Σε αυτή την εργασία χρησιμοποιείται μία μέθοδος η οποία απουσιάζει από την πλειοψηφία ανάλογων μελετών, και είναι κατάλληλη για να μας αποκαλύψει στοιχεία τα οποία δεν είναι ορατά μέσα από τις δύο προαναφερθείσες μεθόδους, αυτή της παρατήρησης, η οποία χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με συνεντεύξεις. Μας ενδιαφέρει κυρίως η μελέτη των στάσεων και συμπεριφορών των νέων ατόμων, καθώς η γενιά Y (16-30 ετών) είναι αυτή που χρησιμοποιεί περισσότερο την ασύγχρονη επικοινωνία που είναι εγγενής στα social media (Kuss et al., 2018). Οι νέοι, είναι αυτοί που σύμφωνα με την Turkle (2011, p.17) θα μεγαλώσουν έχοντας την προσδοκία μιας διαρκούς σύνδεσης και επαφής που θα είναι πάντα σε λειτουργία (always on) και πάντα προσβάσιμη (always on them). Είναι η ηλικιακή ομάδα που είναι πιο ευάλωτη στην τεχνολογική κατάχρηση λόγω των αναπτυξιακών της δυναμικών, όπως η διαμόρφωση ταυτότητας, και η σχετική ανεξαρτητοποίηση από τους κοινωνικούς ρόλους και τις προσδοκίες που απορρέουν από αυτούς (Lee et al., 2014).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ

3.1 Η έννοια της απομόνωσης

Η σημασία της ικανότητας ενός ατόμου να μπορεί να μένει μόνο του, αντικατοπτρίζεται πλήρως στο έργο του ψυχαναλυτή Donald Winnicott, “The capacity to be alone” (1958). Ο ίδιος περιγράφει την απομόνωση όχι ως μια αμυντική απόσυρση που μας αποκόπτει από τον εχθρικό περιβάλλοντα κόσμο, ούτε ως παραμέληση, εγκατάλειψη ή καταστροφή του εαυτού, αλλά ως μια θετική εμπειρία, και ίσως την πιο πολύτιμη κτήση ενός ανθρώπου (Pontalis, n.d.). Σε κάθε θεραπεία ψυχανάλυσης, η ικανότητα του ασθενή να μένει μόνος του είναι μεγάλης βαρύτητας και θεωρείται επίτευγμα, αποτελώντας ένδειξη συναισθηματικής ανάπτυξης, ωριμότητας, ολοκλήρωσης, και εδραίωσης του ατόμου ως μονάδα (Winnicott, 1958).

Μέσω της απομόνωσης ο εξωτερικός κόσμος αποκηρύσσεται, και ένας νέος εσωτερικός κόσμος γίνεται εφικτός. Στην αρχή αυτής της διαδικασίας υποστηρίζει ο Winnicott (1958), το άτομο αισθάνεται, και είναι, ευάλωτο, ανυπεράσπιστο και δυνητικά παρανοϊκό. Για να επωφεληθεί από τις ευκαιρίες που προσφέρει η απομόνωση, πρέπει να μετατρέψει μια κατά βάση τρομακτική κατάσταση, σε παραγωγική (Larson, cited in Long & Averill 2003). Αφού το υποκείμενο αναπτύξει αυτή την ικανότητα, συνεχίζει ο Winnicott (1958), τότε δεν πρόκειται ποτέ κατά τη διάρκεια της ζωής του να βιώσει το αίσθημα της μοναξιάς. Πριν προχωρήσουμε περαιτέρω, κρίνεται απαραίτητο να διασαφηνίσουμε και να διαχωρίσουμε τις δύο έννοιες, της μοναξιάς και της απομόνωσης, οι οποίες συχνά συγχέονται οδηγώντας σε προκατειλημμένες αντιλήψεις εναντίον της δεύτερης, λόγω του ότι, κατά την Galanaki (2004), έχουν αφετηρία την ίδια κατάσταση: αυτή ενός ατόμου το οποίο είναι μόνο. Η συγκεκριμένη κατάσταση έχει δύο πιθανές εκβάσεις, το αίσθημα της μοναξιάς, ή την παραγωγική αξιοποίησή της, που αποτελεί την ουσία της απομόνωσης. Σύμφωνα με τους Long et al. (2003), η *μοναξιά* για την πλειοψηφία των ανθρώπων αποτελεί πρόβλημα και είναι αποτέλεσμα καταναγκαστικής απομόνωσης. Θεωρείται αρνητική συναισθηματική κατάσταση, την οποία οι περισσότεροι επιθυμούν να αποφύγουν, αφού φανερώνει έλλειψη ή ανεπάρκεια στον αριθμό και την έκταση των κοινωνικών σχέσεων ενός ανθρώπου.

Αντίθετα, η απομόνωση έχει θετική χροιά και υποδηλώνει ένα τύπο ιδιωτικότητας, δηλαδή έναν έλεγχο πάνω στον βαθμό στον οποίο οι άλλοι εισβάλλουν στη ζωή μας, δίνοντας έμφαση στα πλεονεκτήματα αυτής της κατάστασης (Long & Averill, 2003). Ορισμένα από αυτά είναι: η πνευματική και σωματική ξεκούραση, απαραίτητη για την αποτελεσματικότερη διαχείριση του άγχους και της νευρικότητας, η δημιουργική σκέψη, η ενδοσκόπηση και επανεξέταση των στόχων, των συμπεριφορών και των συναισθημάτων, μακριά από τις επιρροές τρίτων (Byrnes, 1983). Η αποδέσμευση από τις άμεσες απαιτήσεις των άλλων, μειώνει την ανάγκη για διαχείριση των εντυπώσεων και των μοτίβων συμπεριφοράς στα οποία το άτομο αισθάνεται την πίεση να προσαρμοστεί όταν βρίσκεται σε κοινή θέα, είτε στο φυσικό περιβάλλον είτε στο ψηφιακό. Έτσι, αισθάνεται ελεύθερο να επιλέξει μόνο του τις πνευματικές και σωματικές του δραστηριότητες, καθώς παύει να βιώνει τον εαυτό του ως το αντικείμενο παρατήρησης ενός άλλου ανθρώπου (Long & Averill, 2003).

Μια τέτοια κατάσταση συνήθως διευκολύνεται όταν το άτομο είναι μόνο του, ωστόσο αυτή η μοναχικότητα δεν είναι καταναγκαστική προϋπόθεση της απομόνωσης για τον Winnicott, ο οποίος δεν εννοεί απαραίτητα την απουσία άλλων, αλλά την ικανότητα κάποιου να «αποσύρεται» πνευματικά στον εαυτό του ακόμα και αν περιτριγυρίζεται από κόσμο. Αυτό δεν ευνοείται από την ολοένα αυξανόμενη προσκόλληση και εξάρτηση των ανθρώπων στο διαδίκτυο, η οποία οδηγεί στην «πολυφρένεια», δηλαδή στη διάσπαση του ατόμου σε μια πολλαπλότητα προσωπικών αμφιέσεων, και στον εποικισμό του εαυτού, μετατρέποντάς τον σε ένα άθροισμα απομιμήσεων των άλλων (Gergen, 1997). Η τεχνολογία με τη ραγδαία της ανάπτυξη, σε συνάρτηση με την τεράστια εξάπλωση των ΜΚΔ, καθιστά δυνατή τη συντήρηση άμεσων ή έμμεσων σχέσεων, με μια διαρκώς διευρυνόμενη γκάμα ατόμων. Μας πλημμυρίζει με πληθώρα ασυνάρτητων και μη συνδεόμενων φωνών, οι οποίες μας έλκουν, σύμφωνα με τον Gergen (1997, p.39), σε διάφορες κατευθύνσεις προκαλώντας μας να υποδυθούμε μια ποικιλία ρόλων τέτοια, που θρυμματίζει, και εν τέλει εξαφανίζει, τον ατομικό και αυθεντικό εαυτό.

Λαμβάνοντας υπόψη τα προηγούμενα σημεία, και σε συνδυασμό με τη θεωρία του Goffman (2006) σχετικά με την παρουσίαση του εαυτού στα δρώμενα της κοινωνικής πραγματικότητας, είναι φανερό πως έχουμε οδηγηθεί σε ένα επικίνδυνο θόλωμα των ορίων μεταξύ δημόσιου και ιδιωτικού, δηλαδή μεταξύ προσκήνιου και παρασκήνιου, όπως ο ίδιος τα ορίζει. Στο προσκήνιο, το οποίο αντιπροσωπεύει τον δημόσιο χώρο, τα άτομα εκτελούν τους διάφορους κοινωνικούς

τους ρόλους με την ταυτόχρονη παρουσία του κοινού. Ως εκ τούτου δεν μπορούν να λειτουργήσουν αυθόρμητα, καθώς καλούνται να ισορροπήσουν ανάμεσα στο τι τους επιβάλλει ο ρόλος τους, και στις προσδοκίες του κοινού σχετικά με τους ίδιους. Από την άλλη πλευρά, στο παρασκήνιο, σε χώρους δηλαδή ιδιωτικούς, επιτρέπονται συμπεριφορές που δεν αρμόζουν στο προσκήνιο, τα άτομα μπορούν να χαλαρώσουν και να προετοιμαστούν για τις συναναστροφές που θα πραγματοποιηθούν εντός καθορισμένων πλαισίων και κανόνων. Με το να είμαστε αδιάκοπα συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο και στα social media, χάνουμε την ελευθερία του να σκεφτόμαστε και να πράττουμε αδέσμευτα, αφού είμαστε ορατοί και διαθέσιμοι στους υπόλοιπους ανά πάσα στιγμή. Το δημόσιο διεισδύει σε τόσο βαθμό στον ιδιωτικό εαυτό μας, που καταλήγει να τον επηρεάζει και να αφαιρεί την ιδιαιτερότητά του.

3.2 Ανθρωπολογία των κινητών τηλεφώνων

Από το έτος 2002 και μετά, όταν ο αριθμός των συνδρομητών κινητής τηλεφωνίας ξεπέρασε τον αντίστοιχο αριθμό συνδρομητών της σταθερής τηλεφωνίας σε παγκόσμιο επίπεδο, τα κινητά έγιναν η κυρίαρχη τεχνολογία για τον τομέα των τηλεπικοινωνιών (Srivastava, 2005). Η ποσοτική αυτή επέκταση συνοδεύτηκε από μία εξίσου σημαντική, ποιοτική εξέλιξη. Το κινητό δεν αποτελεί πλέον μια απλή τεχνολογική συσκευή, αλλά μετατράπηκε σύμφωνα με την Ito (2003) σε κοινωνικό αξεσουάρ, παρών σε κάθε πτυχή της ζωής του ιδιοκτήτη του.

Οι χρήστες των κινητών τηλεφώνων, δεν είναι μέλη μονάχα ενός τεχνολογικού δικτύου, αλλά συναποτελούν και ένα μεγάλης βαρύτητας κοινωνικό δίκτυο, το οποίο βρίσκεται διαρκώς σε εξέλιξη (Srivastava, 2005). Δύνανται να επιλέξουν ποιον θέλουν να συμπεριλάβουν στο δικό τους προσωπικό δίκτυο, και κατ' αυτόν τον τρόπο κατασκευάζουν τη φορητή τους ταυτότητα. Αυτό αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την υιοθέτηση και εξάπλωση της χρήσης των κινητών συσκευών, αφού σύμφωνα με τον Williams (2007) οι άνθρωποι επιθυμούν να έχουν μια αίσθηση ελέγχου πάνω στο περιβάλλον τους, ακόμα και αν αυτό αποτελεί ψευδαίσθηση, και να είναι ταυτόχρονα προετοιμασμένοι για οποιεσδήποτε προκλήσεις. Παράλληλα, το κινητό τηλέφωνο είναι μία από τις πιο πρόσφατες και εμβληματικές τεχνολογίες της συμπίεσης του χωροχρόνου, η οποία λειτουργεί ως εργαλείο για συνδεσιμότητα οπουδήποτε και οποτεδήποτε, απελευθερώνοντας τον χρήστη από χρονικούς και γεωγραφικούς περιορισμούς (Ito, 2005a). Η τοποθεσία μας αποτελεί πλέον μια υβριδική σχέση μεταξύ της

φυσικής και της ψηφιακής παρουσίας μας, με τους μακρινούς άλλους να βρίσκονται πάντα κοντά μας. Έτσι οι άνθρωποι, και κυρίως οι νέοι, διατηρούν τις κοινωνικές τους επαφές ακόμα και όταν είναι μόνοι, κοινοποιώντας στους φίλους τους πληροφορίες για μια καινούρια τους αγορά, μια φωτογραφία του φαγητού τους, προγραμματίζοντας μια συνάντηση ή απλά «σκοτώνοντας» την ώρα τους ενώ επιστρέφουν σπίτι με το λεωφορείο (Ito, 2003). Μέσω του κινητού εξατομικεύεται ο περιβάλλον χώρος, καθώς η πρόσβαση στη συσκευή, και η θέα των προσωπικών wallpapers του κάθε χρήστη εντός της (Ito, 2005b), αποτελούν ένα ασφαλές και οικείο καταφύγιο μέσα στον απρόσωπο εξωτερικό χώρο.

Η Ito (2005b) αναφέρει τον όρο “nagara mobilism” για να σημειώσει την τάση της νέας γενιάς να ασχολείται με πολλά πράγματα ταυτόχρονα (multitasking). Οι νέοι αδυνατούν να παραμείνουν αδρανείς και στάσιμοι, γι’ αυτό και προστρέχουν στο κινητό τους κάθε στιγμή που το πρόγραμμά τους επιτρέπει ένα μικρό διάλειμμα. Οι επαφές τους μέσω των συσκευών δεν αποτελούνται από άμεσες και σαφείς επικοινωνιακές δράσεις, αλλά χαρακτηρίζονται ως “sweet nothings” (Ito, 2005b), δηλαδή ανταλλαγές μηνυμάτων με κανένα άλλο σκοπό, πέρα από την επιβεβαίωση της επαφής αυτής και της διατήρησης μιας περιφερειακής επίγνωσης της ψηφιακής παρουσίας των άλλων.

3.3 Computer mediated communication

Ο όρος Computer Mediated Communication (CMC) αφορά διαδικασίες κατά τις οποίες η επικοινωνία μεταξύ ανθρώπων πραγματοποιείται με όργανο διαμεσολάβησης την τεχνολογία. (Herring, cited in Thurlow et al., 2004). Σήμερα, κυριότερο μέσο δια του οποίου συντελούνται οι ηλεκτρονικές επικοινωνιακές διαδικασίες, σύμφωνα με τους Abel et al. (2016), αποτελούν τα ΜΚΔ. Τα εργαλεία αυτά προσφέρουν μια αφθονία μορφών κοινωνικών πληροφοριών, όπως επίσης εύκολη και χαμηλού κόστους πρόσβαση σε δεδομένα για δραστηριότητες, δρώμενα και συζητήσεις που λαμβάνουν χώρα κατά μήκος διαφορετικών κοινωνικών δικτύων (Przybylski et al., 2013). Ως αποτέλεσμα της ευρείας διάδοσης των εφαρμογών αυτών, η σχέση μας με το ίδιο το μέσο, το διαδίκτυο, έχει υποστεί μια τεράστια, ωστόσο όχι πάντα αισθητή, αλλαγή: δεν μεταβλήθηκε μόνο ο χρόνος που αφιερώνουμε σε αυτό, αλλά και ο τρόπος με τον οποίο αλληλεπιδρούμε μαζί του (Panos, 2014).

Το υπερατομικό (hyperpersonal) μοντέλο των CMC θεωριών υποστηρίζει πως οι χρήστες εκμεταλλεύονται την τεχνολογική διάσταση αυτού του είδους επικοινωνίας με σκοπό να βελτιώσουν τα μηνύματα που συνθέτουν, διευκολύνοντας έτσι επιθυμητά αποτελέσματα και σχέσεις (Walther, 2007). Ως πομποί μηνυμάτων, οι χρήστες παρουσιάζουν τον εαυτό αποκαλύπτοντας επιλεκτικά συμπεριφορές και πτυχές του, με τρόπο ελεγχόμενο και κοινωνικά επιθυμητό. Τα δίκτυα CMC, προσθέτει ο Walther (2007), παρέχουν αυτές τις διευκολύνσεις μέσω της δυνατότητας για επεξεργασία, για ρύθμιση των περιβαλλοντικών περισπασμών, και για καλύτερη ανακατανομή των νοητικών δεξιοτήτων των χρηστών. Υπάρχει λιγότερη άμεση προσωπική έκθεση, άρα ο χρήστης είναι σε θέση να σκέφτεται το τι θα πει και το πώς θα συμπεριφερθεί μέσα στα δίκτυα αυτά, ενώ η δυνατότητα που έχει να απαντήσει σε κάποιο μήνυμα πολύ γρήγορα, δεν τον δεσμεύει, καθώς έχει πάντα την ελευθερία του να μην ανταποκριθεί και καθόλου στα αιτήματα επικοινωνίας που λαμβάνει (Graham, 2001). Με αυτό τον τρόπο δημιουργείται ένα αίσθημα ασφάλειας το οποίο απουσιάζει από την πρόσωπο με πρόσωπο επικοινωνία, λόγω της αμεσότητας του πραγματικού χρόνου, οδηγώντας τα άτομα να επιλέγουν επανειλημμένα τις διαδικτυακά διαμεσολαβημένες επαφές, οι οποίες τους παρέχουν τη δυνατότητα για έλεγχο πάνω στις εξελίξεις.

Οι παραδοσιακές CMC θεωρίες και συγκεκριμένα το μοντέλο SIDE (Social Identity Deindividuation Effects) υποστηρίζουν πως η δυνατότητα ανωνυμίας που προσφέρει η επικοινωνία μέσω της τεχνολογίας, οδηγεί τους χρήστες να ορίζονται με όρους συλλογικούς και όχι προσωπικούς, και να αφομοιώνονται στη κοινωνική ομάδα (Postmes et al., 1998). Ωστόσο, σύμφωνα με τον Panos (2014), οι χρήστες σήμερα δεν επιθυμούν να αποκρύψουν την προσωπική τους ταυτότητα, αλλά αντίθετα, χρησιμοποιούν τα ΜΚΔ ως τρόπους επιβεβαίωσης, βελτίωσης και επέκτασης της ταυτότητας αυτής.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Η βιβλιογραφική επισκόπηση της παρούσας έρευνας επικεντρώνεται σε τέσσερις διαφορετικές διαστάσεις του υπό μελέτη φαινομένου: τις αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις που πηγάζουν από τη απουσία κινητού και διαδικτύου, την συνεχή συνδεσιμότητα, τον εθισμό στα κινητά τηλέφωνα και τα social media, και την απομόνωση.

4.1 Αγχώδεις διαταραχές των χρηστών των κινητών τηλεφώνων

Η έρευνα των Yildirim και Correia (2015) είχε στόχο να διερευνήσει τις διαστάσεις του φαινομένου nomophobia, το οποίο χρησιμοποιείται για να περιγράψει τη φοβία, τα αισθήματα δηλαδή δυσφορίας και άγχους που προκύπτουν όταν κάποιος στερείται πρόσβασης στο κινητό του τηλέφωνο ή στο διαδίκτυο. Χρησιμοποιήθηκε μεικτή στρατηγική, με συνεντεύξεις για την πρώτη φάση, και ερωτηματολόγια για τη δεύτερη. Το δείγμα αποτελούσαν προπτυχιακοί φοιτητές πανεπιστημίου στις Η.Π.Α.

Οι συνεντεύξεις σκόπευαν να μελετήσουν τις διαστάσεις της nomophobia όπως αυτές γίνονται αντιληπτές από τους φοιτητές. Τα αποτελέσματά τους κατέδειξαν πως μπορούν να εντοπιστούν τέσσερις διαφορετικές διαστάσεις της σύγχρονης αυτής φοβίας: η απουσία δυνατότητας άμεσης επικοινωνίας με όσους επιθυμούν, η αδυναμία αλληλοσύνδεσης, και κυρίως η σύνδεση με την ψηφιακή ταυτότητά τους που αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής τους, η αδυναμία πρόσβασης σε πληροφορίες, και η απώλεια των ανέσεων και των ευκολιών που τους προσφέρουν τα κινητά τους. Τα ευρήματα των συνεντεύξεων λήφθηκαν υπόψη για την ανάπτυξη της δεύτερης ποσοτικής φάσης, με βάση τα οποία κατασκευάστηκε το ερωτηματολόγιο. Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν επεξεργάστηκαν με το πρόγραμμα SPSS και αποκάλυψαν τη συνεχή και στενή επαφή που έχουν τα νεαρά άτομα με το κινητό τους. Το 40% των ερωτώμενων δήλωσε πως ελέγχει το κινητό του κάθε 5-10 λεπτά, το 43% κάθε 20-30, και το 12% κάθε μία ώρα. Μόνο το 5% των φοιτητών δήλωσε πως μπορεί να αντέξει για δύο ώρες και περισσότερο χωρίς το προσωπικό του τηλέφωνο.

Ακόμα μία έρευνα παρόμοιας θεματολογίας, αυτή τη φορά σχετικά με το Fear of Missing Out (FOMO), είναι αυτή των Beyens et al. (2016). Το FOMO ορίζεται ως μια επίμονη ανησυχία πως

οι άλλοι ίσως βιώνουν αξιοσημείωτες εμπειρίες, από τις οποίες εμείς απουσιάζουμε (Przybylski, 2013). Στην έρευνα αυτή συμμετείχαν μαθητές λυκείων στο Βέλγιο με σκοπό να μελετηθεί η συσχέτιση ανάμεσα στο FOMO και στην ανάγκη των εφήβων να ανήκουν κάπου, στην ανάγκη για δημοτικότητα και στην χρήση του Facebook. Δόθηκαν ερωτηματολόγια και η ανάλυση δεδομένων έγινε μέσω του SPSS. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως υπάρχει σύνδεση μεταξύ αυξημένων κοινωνικών αναγκών (αίσθημα του ανήκειν, ανάγκη για δημοτικότητα) και μεγάλης χρήσης του Facebook, λόγω του FOMO. Επιπλέον, το FOMO συνδέθηκε με αυξημένα επίπεδα στρες που πήγαζαν από το γεγονός πως οι χρήστες δεν λάμβαναν κάποια ανατροφοδότηση για οποιαδήποτε πράξη τους, ένιωθαν πως δεν ανήκαν σε κάποια ομάδα και δεν ένιωθαν δημοφιλείς.

Η διερεύνηση των αρνητικών συναισθημάτων που πηγάζουν από τη στέρηση του κινητού τηλεφώνου απασχολούν και την παρούσα εργασία, ωστόσο δεν περιοριζόμαστε σε αυτή τη διάσταση καθώς διερευνούμε και τις συνέπειες του φαινομένου αυτού πάνω στην ικανότητα για απομόνωση. Επιπρόσθετα, υπάρχει διαφοροποίηση και στην μέθοδο συλλογής των δεδομένων, αφού για την παρούσα εργασία γίνεται χρήση της μεθόδου της παρατήρησης, συνδυαζόμενη με συνεντεύξεις.

4.2 Συνεχής συνδεσιμότητα

Κρίνεται απαραίτητο να αναφερθούμε στην έρευνα των Barnet και Van Driel (2016) η οποία χρησιμοποίησε την ίδια μεθοδολογία την οποία ακολούθησε και η παρούσα έρευνα. Με σκοπό να αποκαλύψουν τη σχέση των φοιτητών ενός πανεπιστημίου με την κοινωνική απομόνωση που βασίζεται στις επικοινωνιακές συσκευές (media-based social solitude), και τους τρόπους με τους οποίους οι νέοι προσπαθούν να οικειοποιηθούν τον δημόσιο χώρο μέσω αυτών, οι ερευνητές πραγματοποίησαν παρατηρήσεις στην καφετέρια μιας πανεπιστημιούπολης. Αυτή η μορφή της κοινωνικής απομόνωσης εννοεί το να είναι κάποιος μόνος του, αλλά ταυτόχρονα μαζί με άλλους εικονικά, μέσω της χρήσης των συσκευών επικοινωνίας (Barnet & Van Driel, 2016). Μετά από παρατηρήσεις σε φοιτητές, και συνεντεύξεις σε κάποιους από αυτούς, τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι νέοι επέλεξαν να χρησιμοποιούν τα κινητά τους στο συγκεκριμένο χώρο κυρίως για διάβασμα, αλλά και για το Facebook, για σελίδες online αγορών, και για να δείχνουν φωτογραφίες στους φίλους τους. Παράλληλα, οι συμμετέχοντες συμφωνούσαν πως χρειαζόνταν τον παρασκηνιακό θόρυβο που υπάρχει στο χώρο της καφετέριας, ως ενθάρρυνση για να

συγκεντρωθούν. Οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις που λάμβαναν χώρα μέσω των κινητών συσκευών είχαν διευρυνθεί, περιορίζοντας παράλληλα τον φυσικό κοινωνικό χώρο.

Παρά το ότι χρησιμοποιήθηκε η ίδια μέθοδος συλλογής δεδομένων με την παρούσα μελέτη, τα ερευνητικά ερωτήματα και ο ερευνητικός σκοπός διαφέρουν. Οι Barnett και Van Driel επικεντρώθηκαν στη χρήση των κινητών στο χώρο της καφετέριας και πώς αυτά μετασχηματίζουν τον δημόσιο και τον κοινωνικό χώρο. Η εργασία αυτή επικεντρώνεται στην καθημερινή χρήση των κινητών και πώς αυτή επηρεάζει την ικανότητα του ατόμου να απομονώνεται πνευματικά.

Μία ακόμα σχετική εργασία αποτελεί η μεταπτυχιακή διατριβή της Schuler (2016) η οποία στόχο είχε τη μελέτη των συνεπειών της διαρκούς συνδεσιμότητας στο διαδίκτυο. Η ερευνήτρια πραγματοποίησε συνεντεύξεις, από άτομα ηλικίας 20-31 ετών. Εντοπίστηκε πως για πολλούς ήταν δύσκολο να προσδιορίσουν με ακρίβεια τις ώρες που περνούν στο διαδίκτυο. Κατά μέσο όρο οι ερωτώμενοι δήλωσαν πως 11.5 ώρες τη μέρα είναι online, ενώ οι ώρες που δεν είναι διαθέσιμοι στους άλλους μέσω του διαδικτύου, είναι μόλις 5.7 κατά μέσο όρο. Επιπρόσθετα, 62 φορές κατά τη διάρκεια της μέρας κοιτάνε το κινητό τους για να ελέγξουν αν υπάρχει κάτι αξιοσημείωτο, ενώ ο χρόνος που περνά μέχρι να διαβάσουν ένα καινούριο μήνυμα από την ώρα που αυτό καταφτάνει, είναι περίπου 24 λεπτά.

Ορισμένες από τις αρνητικές συνέπειες της συνεχούς συνδεσιμότητας, όπως αναφέρθηκαν από τους συμμετέχοντες, είναι η υπερφόρτωση με μηνύματα, η κατάχρηση, και το ότι οι ειδοποιήσεις που καταφτάνουν στις συσκευές τους, τους αποσπούν την προσοχή. Ανάμεσα στα θετικά καταλέγονται η πρόσβαση σε άπειρες πληροφορίες, το χαμηλό κόστος, και η δυνατότητα να παραμένουν σε επαφή με δικά τους άτομα. Η συγκεκριμένη έρευνα παρουσιάζει αρκετές ομοιότητες με τη δική μας, όπως τη μελέτη των συνεπειών της συνεχούς συνδεσιμότητας με τη μέθοδο των συνεντεύξεων, ωστόσο η έμφαση στην παρούσα έρευνα δίνεται στα αρνητικά αποτελέσματα του φαινομένου, εστιάζοντας στην ανάγκη για απομόνωση. Επιπλέον, πριν από τις συνεντεύξεις, έχουν συλλεγεί δεδομένα μέσω παρατήρησης.

4.3 Εθισμός

Η έρευνα των Lee et al (2014) είχε σκοπό την εξέταση της χρήσης των κινητών ανάμεσα σε φοιτητές στην Κορέα. Επέλεξαν να μελετήσουν τις συμπεριφορές της συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας καθώς όπως υποστηρίζουν, ο βαθμός ενστερνισμού των smartphones σε αυτές τις ηλικίες είναι εξαιρετικά υψηλός.

Οι ερευνητές ανέπτυξαν ένα λογισμικό το οποίο εγκαταστάθηκε στα κινητά των συμμετεχόντων, με στόχο να μελετήσουν την ψηφιακή τους συμπεριφορά, και ανάλογα με τις ώρες που περνούσαν online, χωρίστηκαν σε δύο ομάδες (high at risk, non-risk). Στην συνέχεια χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια και συνεντεύξεις. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι περισσότερες ώρες αφιερώνονται σε εφαρμογές που επιτρέπουν την άμεση ανταλλαγή μηνυμάτων (Mobile Instant Messaging) όπως το Messenger, με τη χρήση τους να είναι αυξημένη κυρίως τα πρωινά, το βράδυ και τα σαββατοκύριακα, στιγμές δηλαδή που οι συμμετέχοντες είχαν περισσότερο ελεύθερο χρόνο. Επιπλέον διαπιστώθηκε πως οι ειδοποιήσεις των εφαρμογών αυτών λειτουργούν ως εξωτερικά σήματα που οδηγούν σε υπερβολική χρήση των smartphones, ενώ παρατηρήθηκε πως όσοι προχωρούσαν σε εκτεταμένη χρήση τους (risk group), παρουσιάζουν μειωμένο αυτοέλεγχο σε ότι αφορά την κατανάλωση online περιεχομένου, με παράδειγμα το διαδοχικό άνοιγμα συνδέσμων που υπάρχουν στο Facebook. Η έρευνα κατέδειξε πως κάποιες από τις επιπτώσεις του εθισμού είναι η έλλειψη και αδυναμία συγκέντρωσης, η διαταραχή των ωρών ύπνου, και η συχνή διακοπή των κοινωνικών δραστηριοτήτων λόγω της χρήσης κινητού.

Τόσο στη συγκεκριμένη έρευνα όσο και στην παρούσα, δίνεται έμφαση στη συμπεριφορά των χρηστών στο διαδίκτυο και τα ΜΚΔ, στον χρόνο που αφιερώνουν σε αυτά, καθώς και στους παράγοντες που οδηγούν σε κατάχρηση. Ωστόσο και εδώ εντοπίζεται διαφοροποίηση στη μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε, όπως επίσης και η απουσία σύνδεσης με την ικανότητα για απομόνωση.

4.4 Απομόνωση

54 φοιτητές στις Φιλιππίνες, υποχρεώθηκαν στο πλαίσιο του μαθήματος ψυχολογίας να βγουν ραντεβού με τον εαυτό τους, για οποιαδήποτε δραστηριότητα επιθυμούσαν, για τουλάχιστον

τρεις ώρες, με σκοπό να διερευνηθούν τα οφέλη αυτής της διαδικασίας απομόνωσης και να γίνουν κατανοητά από τους ίδιους (Manalastas, 2010). Η χρήση κινητού και το διάβασμα βιβλίου αποθαρρύνθηκαν.

Μία ομάδα ελέγχου αντίστοιχου μεγέθους δεν ακολούθησε τη διαδικασία του ραντεβού, για σκοπούς σύγκρισης και εγκυρότητας των αποτελεσμάτων. Πριν και μετά την άσκηση-ραντεβού, λήφθηκαν δεδομένα για τη στάση των φοιτητών απέναντι στην απομόνωση μέσω ερωτηματολογίου. Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν κατέδειξαν πως όσοι φοιτητές πέρασαν τη διαδικασία της άσκησης, είχαν πολύ πιο θετικές απόψεις και στάσεις μετά, σχετικά με την απομόνωση. Αναγνώρισαν την αξία της, ενώ ανέφεραν πως βίωσαν το αίσθημα της ατομικής ελευθερίας, της ηρεμίας και της πνευματικής γαλήνης. Παράλληλα, η ικανότητα διαχείρισης και απόλαυσης της απομόνωσης συνδέθηκε με χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης, μεγαλύτερη αίσθηση της προσωπικής αυτοκυριαρχίας, και ψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης.

Η έρευνα του Manalastas (2010) καταπιάνεται με την διάσταση που λείπει από τις προηγούμενες μελέτες που αναφέραμε, αυτή της απομόνωσης. Παρά το γεγονός πως απουσιάζει κάποια σύνδεση μεταξύ απομόνωσης και ΜΚΔ-κινητών τηλεφώνων, κρίνεται βοηθητική καθώς παρουσιάζει τη σημασία και τα οφέλη της εμπειρίας, ενώ παράλληλα συνεισφέρει στο επίπεδο λειτουργικοποίησης της έννοιας της απομόνωσης η οποία μας απασχολεί στο επόμενο κεφάλαιο.

Μία ακόμη μελέτη κατά την οποία οι συμμετέχοντες υποχρεώθηκαν να περάσουν χρόνο με τον εαυτό τους χωρίς την παρουσία της κινητής τους συσκευής, είναι αυτή των Wilson et al. (2014). Οι πιο πάνω πραγματοποίησαν μια σειρά από έντεκα έρευνες με σκοπό να δείξουν εάν οι άνθρωποι όταν βρίσκονται σε καταστάσεις στις οποίες είναι μόνοι και επικρατεί η απουσία εξωτερικών περισπασμών, μπορούν να βιώσουν αυτή την εμπειρία με θετικό τρόπο. Θα αναφερθούμε συνοπτικά στα ευρήματα των πιο σημαντικών εξ αυτών. Στις πρώτες έξι έρευνες, οι φοιτητές που συμμετείχαν κλήθηκαν να περάσουν χρόνο με τον εαυτό τους μέσα σε ένα άδειο δωμάτιο (από έξι ως δεκαπέντε λεπτά ανάλογα με την έρευνα), αφού αρχικά παρέδωσαν το κινητό τους τηλέφωνο. Ζητήθηκαν να περάσουν την ώρα ψυχαγωγώντας τον εαυτό τους με τις σκέψεις τους, με μόνους κανόνες το να μην μετακινηθούν από τη θέση τους, και να παραμείνουν ξύπνιοι. Με το πέρας αυτής της «περιόδου σκέψης», οι απαντήσεις που έδωσαν οι φοιτητές σε ερωτηματολόγιο έδειξαν πως οι περισσότεροι από αυτούς δυσκολεύτηκαν να συγκεντρωθούν και πως το μυαλό τους «περιπλανιόταν». Περίπου οι μισοί, δεν αξιολόγησαν την εμπειρία ως

ευχάριστη. Στην 7^η έρευνα οι συμμετέχοντες πραγματοποίησαν την έρευνα στο σπίτι τους, μέσω ενός link εντός ενός διαδικτυακού προγράμματος, όταν ήταν μόνοι. Ανάμεσα στα αποτελέσματα ήταν το γεγονός πως πολλοί συμμετέχοντες δυσκολεύτηκαν να ακολουθήσουν την όλη διαδικασία, ενώ το 32% ανέφερε πως είχε παραβλέψει τους κανονισμούς ενδίδοντας σε κάποια εξωτερική δραστηριότητα όπως το να ακούσει μουσική ή να ασχοληθεί με το κινητό του τηλέφωνο. Η μέση δηλωμένη ευχαρίστηση ήταν χαμηλότερη στο σπίτι παρά στο εργαστήριο, λόγω των περισσότερων ερεθισμάτων που υπήρχαν διαθέσιμα στον χώρο. Αξιοσημείωτα είναι επίσης τα αποτελέσματα της 10^{ης} έρευνας. Οι οδηγίες παρέμειναν ίδιες, μόνο που οι συμμετέχοντες τώρα είχαν την ευκαιρία να βιώσουν μια αρνητική διέγερση (ηλεκτροσόκ) εάν το επιθυμούσαν. Το 67% των αντρών και το 25% των γυναικών που συμμετείχαν επέλεξαν την αρνητική διέγερση παρά την απουσία οποιασδήποτε διέγερσης. Το να μείνουν μόνοι τους με τις σκέψεις τους για δεκαπέντε λεπτά, αναφέρουν οι Wilson et al. (2014), ήταν προφανώς τόσο ανεπιθύμητο που οδήγησε πολλούς από αυτούς στο να προκαλέσουν στον εαυτό τους ηλεκτροσόκ, κάτι το οποίο πριν την έναρξη της έρευνας είχαν δηλώσει πως θα πλήρωναν για να αποφύγουν. Οι περισσότεροι άνθρωποι φαίνεται να προτιμούν να κάνουν κάτι παρά τίποτα, ακόμα και αν αυτό το κάτι είναι αρνητικό (Wilson et al., 2014).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

5.1 Ερευνητικά ερωτήματα

Στην παρούσα έρευνα μας απασχολούν τέσσερα βασικά ερευνητικά ερωτήματα:

1. Για ποιους λόγους οι νέοι επιλέγουν να συνδέονται στο διαδίκτυο;
2. Ποιες οι αρνητικές συνέπειες της σύνδεσης αυτής, πάνω στους ίδιους;
3. Ποια η σχέση των νέων με την απομόνωση στην εποχή των ΜΚΔ;
4. Πώς διαμορφώνεται η σχέση των νέων με την απομόνωση μέσα από τη χρήση των κινητών τους τηλεφώνων;

Το πρώτο ερευνητικό ερώτημα, επιλέχθηκε προκειμένου να μας βοηθήσει να μάθουμε για ποιους λόγους, και υπό ποιες συγκεκριμένες συνθήκες, οι νέοι επιλέγουν να συνδέονται στο διαδίκτυο και τα ηλεκτρονικά προσωπικά τους δίκτυα μέσω του κινητού τους. Το ζήτημα αυτό, ειδικότερα κατά τα τελευταία χρόνια, παίρνει μια νέα διάσταση και αποκτά ένα επιπλέον ενδιαφέρον, αφού σύμφωνα με την Srivastava (2008, p.16), η always on πρόσβαση σε πληροφορίες και επαφές, και η δυνατότητα επικοινωνίας σε κάθε μέρος και κάθε στιγμή, αποτελούν τα σήματα κατατεθέν της τωρινής εποχής. Σκοπός του συγκεκριμένου ερωτήματος είναι να εντοπιστούν οι νέες συνήθειες που σχετίζονται με τη χρήση του διαδικτύου, οι οποίες, όπως υποστηρίζουν οι Oulasvirta et al. (2012), μπορούν να προκύψουν από τη δυνατότητα των smartphones για υποστήριξη εγκατάστασης πολλαπλών εφαρμογών, και αδιάκοπης διαδικτυακής συνδεσιμότητας. Η κατανόηση της θέσης του κινητού στη ζωή των ατόμων κρίνεται απαραίτητη, καθώς τα smartphones, σύμφωνα με τον Jung (2014), έχοντας εξελιχθεί από απλά επικοινωνιακά εργαλεία σε πολυχρηστικούς φορητούς υπολογιστές που επιτρέπουν ένα μεγάλο φάσμα ασύρματων υπηρεσιών, ενσωματώνονται και εδραιώνονται ολοένα και περισσότερο στην καθημερινότητα. Αυτό το χαρακτηριστικό της τεχνολογίας πληροφοριών, η δύναμη που δίνεται στους χρήστες μέσω των διαφόρων δυνατοτήτων και εμπειριών, προκαλεί ακαδημαϊκούς και επαγγελματίες να στρέψουν το ενδιαφέρον τους στην κατανόηση της ποικιλίας των στόχων που αναζητούν να εκπληρώσουν οι χρήστες μέσω των συσκευών τους

(Jung, 2014). Μας ενδιαφέρει να δούμε ποιες καταστάσεις και ποιοι λόγοι, είτε πρακτικής είτε ψυχολογικής φύσεως, τους ωθούν να συνδέονται άλλοτε περισσότερο και άλλοτε λιγότερο.

Το επόμενο ερώτημα που εξετάσαμε πηγάζει από τις παραδοχές ερευνητών πως πέρα από τα προφανή πλεονεκτήματα της σύνδεσης στο διαδίκτυο και τα ΜΚΔ, η χρήση του smartphone μπορεί να προκαλέσει πολλαπλά επιβλαβή αποτελέσματα στον χρήστη του (Lee et al., 2014). Και εφόσον, όπως επισημάναμε στα προηγούμενα κεφάλαια, είμαστε σε θέση να μιλάμε για always on φαινόμενα, και ο σαφής διαχωρισμός μεταξύ online και offline αποτελεί μια παρελθόν, η ανάγκη να διερευνηθούν οι επιπτώσεις της κατάστασης αυτής στη ζωή των ατόμων, γίνεται ολοένα και μεγαλύτερη. Η συνεχής σύνδεση και διαθεσιμότητα, είτε είναι καταναγκαστική, εκούσια, ή συμπτωματική, γίνεται εξαντλητική και αντιπαραγωγική, επιφέροντας στον χρήστη μια σωρεία αρνητικών συνεπειών (Cheng et al., 2011· Wilson, 2014). Έτσι το δεύτερο ερώτημα επιστρατεύτηκε με σκοπό να μας αποκαλύψει το είδος και την ποικιλία των επιδράσεων αυτών.

Με το τρίτο ερευνητικό ερώτημα επιχειρήσαμε να εντοπίσουμε τον τρόπο με τον οποίο οι νέοι κατανοούν την έννοια της απομόνωσης, καθώς η αντίληψή τους για αυτήν παίζει σημαντικό ρόλο στη στάση που υιοθετούν απέναντί της. Η έννοια της απομόνωσης για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας, σημαίνει, όπως και στη μελέτη των Nguyen et al. (2017), το να βρίσκεται το υποκείμενο μόνο του για κάποιο χρονικό διάστημα, χωρίς πρόσβαση σε συσκευές, προσωπικές συναναστροφές και εξωτερικά ερεθίσματα. Η χρήση κινητού, tablet ή ηλεκτρονικού υπολογιστή, δεν ταυτίζεται με απομόνωση (Manalastas, 2010). Με δεδομένο το ότι η απομόνωση απαιτεί την αποσύνδεση από το διαδίκτυο, επιθυμούμε να ανακαλύψουμε τον τρόπο με τον οποίο βιώνουν οι συμμετέχοντες ανάλογες καταστάσεις. Αυτό αποκτά ιδιαίτερο ενδιαφέρον τη σημερινή εποχή, η οποία σύμφωνα με την Turkle (2011, p.11) μας προσφέρει έναν ολόκληρο κόσμο σχέσεων διαμεσολαβημένο από μηχανές σε δικτυωμένες συσκευές, εντός του οποίου, τη στιγμή που στέλνουμε άμεσα μηνύματα, emails, tweets, η τεχνολογία επαναπροσδιορίζει τα όρια μεταξύ οικειότητας και απομόνωσης.

Το τελευταίο ερώτημα αναδύεται μέσα από τις παραδοχές πως η χρήση του κινητού τηλεφώνου, και ιδιαίτερα του διαδικτύου και των εφαρμογών κοινωνικής δικτύωσης, επηρεάζει ολόκληρη την καθημερινότητα του χρήστη. Κατά τον Deuze (2011), ο δικτυωμένος και εξατομικευμένος χώρος πληροφοριών που οι χρήστες της τεχνολογίας έχουν διαμορφώσει για τους εαυτούς τους

και που συνιστά την καθημερινότητά τους, επηρεάζει την εργασία, τη μάθηση, την αλληλεπίδραση, και κάθε πτυχή της ζωής τους, αναστατώνοντας και θολώνοντας τα όρια μεταξύ ψηφιακής και φυσικής πραγματικότητας. Αναλογιζόμενοι την εκτεταμένη χρήση του κινητού στην οποία προβαίνουν οι χρήστες, η εξέταση του τρόπου με τον οποίο η συσκευή αυτή επηρεάζει την ικανότητά των νέων να παραμένουν μόνοι χωρίς να επικοινωνούν και να αλληλεπιδρούν με τρίτους, κρίνεται απαραίτητη.

5.2 Σχεδιασμός έρευνας

Κατάλληλη στρατηγική μελέτης του θέματος αποτελεί η ποιοτική μέθοδος, λόγω της επεξηγηματικής φύσεως των ερωτημάτων που τέθηκαν προς διερεύνηση (Babbie, 2010). Η συγκεκριμένη μέθοδος, σύμφωνα με τον Ιωσηφίδη (2008, p.21), έχει στόχο την ανακάλυψη των σχέσεων ή των συσχετίσεων ανάμεσα σε κοινωνικά υποκείμενα ή ομάδες, την περιγραφή και κατανόηση των κοινωνικών διαδικασιών. Παράλληλα χαρακτηρίζεται από λεπτομέρεια και βάθος, και είναι δυνατόν να οδηγήσει στη διερεύνηση φαινομένων, διαδικασιών και συμπεριφορών που δεν είχαν προβλεφθεί από πριν (Ιωσηφίδης, 2008). Ειδικότερα, οι Kuss et al. (2018), προτείνουν τον σχεδιασμό ποιοτικής έρευνας για τον εντοπισμό των πλεονεκτημάτων και μειονεκτημάτων των διαφόρων μορφών της τεχνολογικά διαμεσολαβημένης επικοινωνίας, και συγκεκριμένα για να προσδιοριστούν τα είδη των προβλημάτων που βιώνουν οι χρήστες ως αποτέλεσμα της καθημερινής χρήσης των κινητών. Το πιο πάνω επιβεβαιώνει την ανάγκη χρήσης ποιοτικών μεθόδων, δεδομένης της συνάφειας που υπάρχει μεταξύ των ερευνητικών ερωτημάτων της παρούσας έρευνας, και της θέσης των Kuss et al.

Σε αρχικό στάδιο χρησιμοποιήθηκε η ερευνητική μέθοδος της συμμετοχικής παρατήρησης με σκοπό να μελετηθεί η συμπεριφορά των χρηστών κινητών τηλεφώνων στις συνθήκες που μας ενδιαφέρουν, δηλαδή όταν ο χρήστης είναι μόνος του, κάνοντας παράλληλα σύγκριση με τη συμπεριφορά του σχετικά με τη χρήση του κινητού, όταν είναι με παρέα. Σε επόμενο στάδιο, πραγματοποιήθηκαν οι συνεντεύξεις προκειμένου να γίνουν κατανοητά τα βαθύτερα αίτια που οδηγούν στις πιο πάνω συμπεριφορές, η σχέση που διατηρούν τα άτομα με το κινητό τους, και η σχέση που έχουν με την απομόνωση.

5.3 Μέθοδος συλλογής δεδομένων

Όπως προαναφέραμε, οι μέθοδοι συλλογής δεδομένων που χρησιμοποιούμε, είναι η παρατήρηση και οι συνεντεύξεις. Η μέθοδος της παρατήρησης επιλέχθηκε, με δεδομένο το ότι, σύμφωνα με την Λυδάκη (2001, p.136), η κοινή λογική και το αυτονόητο της δράσης και της συμπεριφοράς των ανθρώπων δεν χρήζουν περιγραφής και αιτιολόγησης, απλώς συμβαίνουν. Έτσι, όταν ερωτηθούν για αυτά, δεν δίνουν πάντα την αληθινή ερμηνεία των πράξεων τους, είτε επειδή άθελά τους, δεν την γνωρίζουν, είτε επειδή επιθυμούν να παρουσιάσουν μια διαφορετική επιθυμητή εκδοχή του εαυτού και της ζωής τους. Επομένως, κρίθηκε χρήσιμο να συλλεγούν δεδομένα μέσω της παρατήρησης, τα οποία ίσως οι συμμετέχοντες να μην ήταν σε θέση να ομολογήσουν κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων. Στη συμμετοχική παρατήρηση, τα κοινωνικά φαινόμενα μελετώνται καθώς διαδραματίζονται στο φυσικό τους περιβάλλον, χωρίς να μεταφέρονται στο εργαστήριο ή να αναπαράγονται εκ των υστέρων μέσω ερωτηματολογίου (Κυριαζή, 2011). Η μέθοδος εφαρμόζεται σύμφωνα με την Κυριαζή (2011, p.244) όταν μας ενδιαφέρει να εξετάσουμε τα πράγματα από την σκοπιά των υποκειμένων και τα κίνητρα που τους ωθούν σε συγκεκριμένες δράσεις και συμπεριφορές. Ο βαθμός συμμετοχής του παρατηρητή ο οποίος υιοθετήθηκε για τις ανάγκες της έρευνας είναι αυτός του «πλήρως παρατηρητή». Σε αυτή την περίπτωση ο ερευνητής δε συνάπτει σχέση με τα υποκείμενα, κανείς δεν γνωρίζει πως ο ίδιος παρατηρεί και καταγράφει τα όσα βλέπει (Λυδάκη, 2001). Οι ερευνώμενοι, με το να μην γνωρίζουν πως αποτελούν αντικείμενο μελέτης, δρουν αυθόρμητα χωρίς να επηρεάζονται από την παρουσία του παρατηρητή, και χωρίς προσαρμόζουν τη συμπεριφορά και τη δράση τους με βάση τον ίδιο.

Μετά από κάθε παρατήρηση, πραγματοποιήθηκαν συνεντεύξεις με σκοπό να συλλεχθούν τα κύρια δεδομένα για την έρευνα. Οι ερμηνείες που δίνουν οι ίδιοι οι ερωτώμενοι σε όσα συμβαίνουν, τα κίνητρα που τους ωθούν σε συγκεκριμένες συμπεριφορές και τα συναισθήματα που προκαλούν ορισμένες καταστάσεις, διαπιστώθηκαν μέσω της συνέντευξης και αποτέλεσαν μέτρο σύγκρισης για τις ερμηνείες και τα συμπεράσματά μας αναφορικά με όσα διαδραματίστηκαν κατά τη διάρκεια της παρατήρησής (Κυριαζή, 2011).

5.4 Δείγμα

Τα υποκείμενα που συμμετείχαν στην έρευνα επιλέχθηκαν σε χώρο που κρίθηκε ως κατάλληλος να μας παρουσιάσει τα στοιχεία που επιθυμούμε να μελετήσουμε, αυτός της καφετέριας, καθώς αποτελεί σημείο -σχεδόν- καθημερινής συναναστροφής για τους νέους, μέσα στο οποίο πολλές φορές καλούνται να μένουν μόνοι, έστω και για λίγα λεπτά, περιμένοντας κάποιον. Ειδικότερα, η παρατήρηση έγινε σε καφετέριες τύπου self-service καθώς λόγω της ιδιαιτερότητάς τους, πολλές φορές τα άτομα αναγκάζονται να παραμείνουν για κάποια λεπτά μόνα τους στο τραπέζι, περιμένοντας την παρέα τους να παραγγείλει. Παρατηρήθηκαν και καταγράφηκαν οι συμπεριφορές χρήσης των ατόμων στην καφετέρια, και στη συνέχεια έγινε προσέγγιση κάποιων από των παρατηρούμενων προκειμένου να συμμετέχουν στις συνεντεύξεις. Επίκεντρο του ενδιαφέροντος μας, για τη διενέργεια των συνεντεύξεων, αποτέλεσαν τα άτομα που ανήκουν στην ηλικιακή ομάδα 18-25 ετών, λόγω του ότι κατά τους Greenwood και Long (2009), συγκριτικά με τον υπόλοιπο πληθυσμό, είναι πιθανότερο να έχουν αυξημένη πρόσβαση στις τεχνολογίες επικοινωνιών και συγκεκριμένα σε συσκευές με διαδικτυακή σύνδεση υψηλής ταχύτητας. Για το λόγο αυτό, αποτέλεσε επίσης κριτήριο συμμετοχής η κατοχή και η χρήση κινητού τύπου smartphone. Πραγματοποιήθηκαν συνολικά 19 ημι-δομημένες συνεντεύξεις (17 + 2 πιλοτικές). Από αυτές, οι δέκα ήταν σε γυναίκες και οι εννέα σε άντρες.

5.5 Διαδικασία - Ανάλυση δεδομένων

Για την διαδικασία υλοποίησης της ερευνητικής στρατηγικής, στο πλαίσιο των συνεντεύξεων, συστάθηκε οδηγός συνέντευξης-πρωτόκολλο (βλ. Παρ.Α), ο οποίος συμπεριλαμβάνει θεματικές ερωτήσεων, βασισμένες στο θεωρητικό πλαίσιο, τη βιβλιογραφική επισκόπηση, και τα συγκεκριμένα ερευνητικά ερωτήματα.

Η παρατήρηση πραγματοποιήθηκε σε τρεις διαφορετικές καφετέριες, σε διαφορετικές χρονικές στιγμές. Μέσω της παρατήρησης και της καταγραφής των συμπεριφορών των υποκειμένων έγινε προσπάθεια εντοπισμού επαναλαμβανόμενων μοτίβων ή υποβοσκόντων θεμάτων στη συμπεριφορά, τη δράση, ή την αδράνεια (Kawulich, 2005). Σύμφωνα με τις οδηγίες της Merriam για την συλλογή δεδομένων από τη διαδικασία παρατήρησης, έγινε καταγραφή των δραστηριοτήτων και των αλληλεπιδράσεων, καταγραφή της συχνότητας και της διάρκειας αυτών, όπως και καταγραφή του περιβάλλοντος χώρου (cited in Kawulich, 2005). Δηλαδή, για

τους σκοπούς της έρευνας, κάποια από τα σημεία τα οποία μελετήθηκαν είναι η συχνότητα χρήσης των κινητών, το χρονικό διάστημα κάθε χρήσης, το κατά πόσο τα χρησιμοποιούν λιγότερο ή περισσότερο όταν είναι με παρέα και όταν είναι μόνοι, και η γενικότερη θέση της συσκευής στο σκηνικό, κατά τη διάρκεια παραμονής των παρατηρούμενων στον χώρο. Γινόταν μετάβαση από το «ευρύ» στο ειδικό, ως οπτική γωνία παρατήρησης, με εστιασμένη την προσοχή σε ένα συγκεκριμένο άτομο, δραστηριότητα, αλληλεπίδραση, και κατόπιν επιστροφή στη θέαση της συνολικής κατάστασης (Kawulich, 2005). Η καταγραφή των παρατηρήσεων επιλέχθηκε να γίνει σε ρέοντα λόγο, μία εκ των μεθόδων διεκπεραίωσης της συγκεκριμένης διαδικασίας συλλογής δεδομένων που προτείνει ο Παρασκευόπουλος (1993, p.139).

Κατόπιν έγινε προσέγγιση των παρατηρούμενων, ανεξάρτητα με το αν αυτοί κατά την διαδικασία παρατήρησής τους έδειξαν δείγματα έντονης ή πιο περιορισμένης χρήσης της συσκευής, και ζητήθηκε από αυτούς να συμμετέχουν στις συνεντεύξεις, εφόσον ανήκαν στην ηλικιακή κατηγορία που είχε οριστεί εξ αρχής. Οι ερωτήσεις επικεντρώθηκαν σε δύο γενικές θεματικές: α) τον χρόνο που αφιερώνουν τα άτομα καθημερινά online, οι λόγοι που τους ωθούν να συνδέονται, οι δραστηριότητες στις οποίες επιλέγουν να αφιερώνουν τον χρόνο αυτό και οι επιπτώσεις της χρήσης στους ίδιους, β) αντίληψη για την έννοια της απομόνωσης όπως αυτή ορίστηκε για τους σκοπούς της έρευνας, στάση και πρακτικές απέναντί της. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να συζητήσουν και τα θέματα που είχαν προκύψει από τη διαδικασία παρατήρησης, σχετικά με τη συμπεριφορά χρήσης του κινητού στις περιπτώσεις που έμεναν μόνοι. Η διάρκεια των συνεντεύξεων κυμάνθηκε στα 15-25 λεπτά. Πριν την έναρξη της κάθε συνέντευξης, ο συμμετέχοντας είχε λάβει ενημέρωση για το γενικό ερευνητικό πλαίσιο της μελέτης. Για να εξεταστούν οι ερωτήσεις πραγματοποιήθηκαν δύο πιλοτικές συνεντεύξεις, οι οποίες βοήθησαν στο να εντοπιστούν σημεία που μπερδεύουν τον συνεντευξιαζόμενο, ερωτήσεις που συλλέγουν αχρείαστα δεδομένα, και ερωτήσεις που παραλείφθηκαν και πρέπει να συμπεριληφθούν στη συνέντευξη (Merriam, 2009).

Μετά από τη διαδικασία της παρατήρησης έγινε οπτική-θεματική ανάλυση των περιγραφικών σημειώσεων που καταγράφηκαν κατά τη διάρκειά της. Για τα δεδομένα που συλλέγηκαν από τις 19 συνεντεύξεις χρησιμοποιήθηκε η θεματική ανάλυση. Και στις δύο περιπτώσεις ακολουθήθηκε η εξής διαδικασία: Απομαγνητοφώνηση (των συνεντεύξεων) και ανάγνωση του υλικού που συλλέχθηκε, ακολούθως κωδικοποίηση των δεδομένων που μας ενδιαφέρουν και

καταγραφή των κωδίκων που δημιουργήθηκαν, και έπειτα ανάδειξη ορισμένων γενικών θεματικών κατηγοριών (Braun & Clarke, 2006). Τέλος, τα ευρήματα της ερευνητικής διαδικασίας συνέθεσαν το γραπτό κείμενο που τα συνοψίζει.

Ο τρόπος με τον οποίο προσεγγίσαμε τα δεδομένα, είναι αυτός της θεμελιωμένης θεωρίας (grounded theory). Σύμφωνα με αυτήν, τα δεδομένα συλλέγονται και αναλύονται συστηματικά κατά τη διάρκεια της ερευνητικής διαδικασίας, με σκοπό να αναδυθεί από αυτά μία θεωρία (Bryman, 2007). Μέσα από την επαναλαμβανόμενη εξέταση των σταδίων της ανάλυσης που αναφέραμε πιο πάνω, της δημιουργίας κωδικών, της ανάδυσης κατηγοριών, της εξέτασης συσχετίσεων και σχέσεων, καταλήξαμε σε μία θεωρία, σε ένα σύνολο ερμηνειών που εξηγούν το αντικείμενο μελέτης. Οι διαδικασίες αυτές επαναλαμβάνονται μέχρι να επέλθει θεωρητικός κορεσμός, δηλαδή μέχρι να καλυφθεί μέσα στους κύκλους δεδομένων-κωδικοποίησης-θεωρίας, όλη η ερευνητική περιοχή.

5.6 Ηθικά ζητήματα

Η επαγγελματική δεοντολογία, γράφει η Κυριαζή (2011, p.333), αφορά το σύνολο των κανόνων που καθορίζουν τη συμπεριφορά του ερευνητή και τις μεθόδους που είναι επιτρεπτό και αποδεκτό να εφαρμόσει κατά την άσκηση των επαγγελματικών του καθηκόντων. Ο ερευνητής καλείται να επιλύσει τα δεοντολογικά ζητήματα που ανακύπτουν σε σχέση με τη διαδικασία της έρευνας, λαμβάνοντας όμως συγχρόνως υπόψη τις τεχνικές απαιτήσεις της έρευνας με δεδομένα το θέμα, τον σκοπό, και την υποχρέωση που έχει για την ανάπτυξη της επιστημονικής γνώσης (Κυριαζή, 2011). Κάποια από αυτά τα ζητήματα είναι η προστασία των υποκειμένων από πιθανές βλάβες, το δικαίωμα στην ιδιωτικότητα, η συναίνεση κατόπιν ενημέρωσης, και η ύπαρξη δόλου (Merriam, 2009).

Στην παρούσα μελέτη, λόγω της επιλογής της μεθόδου της παρατήρησης και της απόκρυψης της ταυτότητας και ιδιότητας του ερευνητή, προκύπτει το ζήτημα απουσίας της συνειδητής συγκατάθεσης των συμμετεχόντων πως θα αποτελέσουν αντικείμενα παρατήρησης. Λόγω της φύσης του χώρου παρατήρησης, ούτε η εκ των υστέρων ενημέρωση καθίσταται εφικτή. Ωστόσο, δεν δημιουργήθηκαν τεχνητές συνθήκες και καταστάσεις μέσα στις οποίες έγινε η παρακολούθηση της συμπεριφοράς των υποκειμένων, αλλά έδρασαν υπό τους συνηθισμένους

για αυτούς όρους. Επιπρόσθετα, δεν υπήρξαν αρνητικές συνέπειες (σωματικές, ψυχολογικές, οικονομικές, κοινωνικές, νομικές) για τους ίδιους.

Σχετικά με τη διαδικασία των συνεντεύξεων, όλοι οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν εξ αρχής για τον σκοπό της έρευνας καθώς και για το γεγονός πως τα δεδομένα που θα συλλεγούν θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για την επίτευξη του σκοπού αυτού και για κανένα άλλο λόγο, ενώ παράλληλα πληροφορήθηκαν πως οι συνεντεύξεις επρόκειτο να ηχογραφηθούν για πρακτικούς σκοπούς, και πριν την έναρξη της διαδικασίας λήφθηκε γραπτώς η συγκατάθεσή τους (βλ. Παρ.Β). Τέλος, διασφαλίστηκε η ανωνυμία των συμμετεχόντων, όπως και η εμπιστευτικότητα των στοιχείων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Λόγοι που οδηγούν τους νέους να συνδέονται στο διαδίκτυο

Το πρώτο ερευνητικό ερώτημα πραγματεύεται τα κίνητρα, είτε πρακτικής είτε ψυχολογικής φύσεως, που ωθούν τους νέους ηλικίας 18-25 ετών να επιλέγουν να συνδέονται στο διαδίκτυο από το κινητό τους τηλέφωνο.

Προτού προχωρήσουμε στην παράθεση των κινήτρων που εντοπίστηκαν, κρίνεται απαραίτητο να αναφέρουμε πως μέσω των δεδομένων που συλλέχθηκαν και της ανάλυσής τους που ακολούθησε, επιβεβαιώθηκε η σχεδόν αδιάκοπη συνδεσιμότητα των νέων στο διαδίκτυο, και η συνεχής διαθεσιμότητά τους στα ΜΚΔ, στα οποία και αφιερώνουν τον περισσότερο χρόνο τους. Η εκτεταμένη αυτή σύνδεση, πραγματοποιείται μέσω της κινητής τους επικοινωνιακής συσκευής. Οι εφαρμογές επικοινωνίας όπως για παράδειγμα το Facebook, το Instagram και το Messenger αποτελούν τις πιο δημοφιλείς ανάμεσα στους συμμετέχοντες, χρησιμοποιώντας τις πολύ περισσότερο από τις υπόλοιπες. Άλλες εφαρμογές που χρησιμοποιούνται με λιγότερη συχνότητα από τις προηγούμενες τρεις, είναι, κατά φθίνουσα σειρά, YouTube, Google, διάφορα παιχνίδια, ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, Pinterest, Amazon, Ebay, GPS, Viber και Twitter.

1.1 Φορητό εργαλείο επικοινωνίας – ενημέρωσης

Μέσα από τα δεδομένα που συλλέχθηκαν, έγινε ξεκάθαρο πως το κινητό τηλέφωνο πλέον δεν αποτελεί απλά αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας των υποκειμένων, αλλά την ίδια την καθημερινότητά τους, καθώς κυριαρχεί μέσα σε αυτήν, σε κάθε στιγμή και πρακτική της. Η ημερήσια χρήση του δεν μπορεί να κατηγοριοποιηθεί σε συγκεκριμένες χρονικές στιγμές, λόγω του ότι διαχέεται σε όλη τη διάρκεια της μέρας, μέσα από ένα συνεχόμενο μοτίβο αποτελούμενο από αποσπασματικές χρήσεις, είτε μικρής είτε μεγάλης διάρκειας, ανά τακτά και σύντομα διαστήματα.

Το πρώτο βασικό δεδομένο που πηγάζει από τις συνεντεύξεις σχετικά με τους λόγους για τους οποίους επιλέγεται η σύνδεση στο διαδίκτυο, είναι πως ο κύριος στόχος που αναζητούν οι συνεντευξιζόμενοι να πραγματοποιήσουν μέσω του κινητού τους, είναι αυτός της επικοινωνίας. Η δυνατότητα της χωρίς κόστος επικοινωνίας που προσφέρουν οι εφαρμογές κοινωνικής

δικτύωσης και το διαδίκτυο, επιτρέπει στα υποκείμενα να συνομιλούν με τους άλλους με μια ποικιλία τρόπων, άμεσα μηνύματα, κλήσεις και βιντεοκλήσεις, χωρίς χρονικούς, γεωγραφικούς ή άλλους λειτουργικούς περιορισμούς. Παράλληλα, το κινητό αποτελεί χρήσιμο εργαλείο για θέματα που αφορούν το πανεπιστήμιο, καθώς με τη βοήθεια του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου μπορούν να ενημερωθούν για τα μαθήματα, ή να επικοινωνήσουν με τους συμφοιτητές τους μέσω των ΜΚΔ για ακαδημαϊκά ζητήματα, όπως οι ομαδικές εργασίες. Η δυνατότητα online ομαδικών συνομιλιών που προσφέρουν τα ψηφιακά μέσα, καθιστά πιο απλή, γρήγορη και εύκολη τη διαδικασία αυτή. Για όσους εργάζονται, παίζει επίσης σημαντικό ρόλο, εξυπηρετώντας επαγγελματικούς σκοπούς επικοινωνίας ή πληροφόρησης, ενώ την ίδια στιγμή τα social media λόγω της μεγάλης αποδοχής τους από το ευρύ κοινό, λειτουργούν και ως ένα οικονομικό και αποτελεσματικό εργαλείο για διαφήμιση για όσους επιθυμούν να κοινοποιήσουν και να προωθήσουν την δουλειά τους, ή οτιδήποτε άλλο επιθυμούν.

Σ1: Χρησιμοποιώ το Facebook και για marketing, για να ακούσει ο κόσμος για τις συναυλίες που κάνουμε.

Σ2: Μπορούμε πάντα να κρατούμε επαφές με τους φίλους μας, όσους εν εκτός χώρας ιδιαίτερα. Έχει τόσες εφαρμογές που μπορείς να μιλάς με τους άλλους δωρεάν.

Επιπρόσθετα, ακόμα ένας σημαντικός σκοπός που εκπληρώνεται μέσα από το διαδίκτυο και τις δυνατότητες που αυτό προσφέρει, είναι αυτός της ενημέρωσης και πληροφόρησης. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι επιθυμούν να παραμένουν πλήρως ενημερωμένοι ανά πάσα στιγμή για το τι συμβαίνει στον κόσμο, στόχος που καθίσταται εφικτός μέσω του διαδικτύου, το οποίο αποτελεί για αυτούς πια τη μόνη πηγή ενημέρωσης. Το Facebook διατηρεί για τους συμμετέχοντες την πρωτοκαθεδρία στο συγκεκριμένο ζήτημα, με τις πολυάριθμες σελίδες ειδήσεων που προσφέρει. Δεν ενημερώνονται μόνο για τις ειδήσεις της ημέρας, αλλά και για τα πολιτισμικά δρώμενα, εντοπίζοντας διάφορες εκδηλώσεις που εμπίπτουν στα ενδιαφέροντά τους. Εντούτοις, η ανάγκη τους για πληροφόρηση δεν περιορίζεται στο ειδησεογραφικό επίπεδο, όπως ούτε η ανάγκη τους για επικοινωνία περιορίζεται στην ανταλλαγή λεκτικών ή γραπτών μηνυμάτων και βιντεοκλήσεων. Πλέον, μέσω του Facebook και του Instagram, οι χρήστες επιθυμούν και επιδιώκουν να μαθαίνουν τι κάνουν, πού βρίσκονται και πώς είναι οι άλλοι, οι

φίλοι, οι γνωστοί και οι άγνωστοι, όσοι δηλαδή συναπαρτίζουν τα ψηφιακά τους κοινωνικά δίκτυα. Ο στόχος αυτός πραγματοποιείται μέσα από τη θέαση των φωτογραφιών που αυτοί ανεβάζουν στα προσωπικά τους προφίλ, τις δημοσιεύσεις, ή τα stories, δηλαδή τις φωτογραφίες ή τα βίντεο που έχουν χρόνο online ζωής τις 24 ώρες και κατόπιν διαγράφονται αυτόματα. Πέρα από την ανάγκη να μαθαίνουν το τι κάνουν οι άλλοι, οι χρήστες αρκετές φορές χρησιμοποιούν τα ΜΚΔ για να κοινοποιήσουν στο ψηφιακό κοινό τους και να μοιραστούν μαζί του διάφορες πληροφορίες, ή φωτογραφίες, σχετικά με τους ίδιους. Η ατελείωτη ροή πληροφοριών που προσφέρουν τα πιο πάνω μέσα, αποτελεί πόλο έλξης για τους νέους, αφού ικανοποιεί την περιέργειά τους για το τι συμβαίνει στον κόσμο και το τι κάνουν οι υπόλοιποι, μιας και πάντα θα υπάρχει κάτι καινούριο να δουν και να μάθουν.

Σ9: Θέλω να μπαίνω να βλέπω τα stories, πλέον εν μες την καθημερινότητα μου. Δηλαδή θα ανοίξεις να δεις το τι γίνεται, το τι story έβαλε ο άλλος, το τι έκαμε.

Σ15: Στο Instagram μπορείς πιο εύκολα να δεις τη ζωή του άλλου. Ακόμα και στο ένα δευτερόλεπτο που θα βγω και θα ξαναμπώ, θα έχω νέα. Κάποιος θα βάλει story, κάποιος απάντησε στο story σου, σε κάποιου θα απαντήσεις το story εσύ. Ενημερώνεις τον κόσμο τι κάμνεις.

1.2 Μέσο ψυχαγωγίας -απασχόλησης

Η επιθυμία να περάσει γρήγορα και ευχάριστα ο ελεύθερος χρόνος που έχουν, αποτελεί επίσης έναν από τους κυριότερους λόγους για τους οποίους οι χρήστες καταφεύγουν στη συσκευή τους. Οι συμμετέχοντες σημείωσαν πως προβαίνουν σε μια πιο εκτεταμένη χρήση του κινητού τα βράδια και το Σαββατοκύριακο, καθώς τότε ο ελεύθερος τους χρόνος είναι ακόμα περισσότερος. Το σύγχρονο κινητό τηλέφωνο είναι σε θέση να προσφέρει ένα συνεχώς διευρυνόμενο φάσμα ψυχαγωγικών επιλογών, ακρόαση μουσικής, παρακολούθηση ταινιών, videos και παιχνίδια (Lepp et al., 2017) Εντούτοις, αυτό που έγινε φανερό μέσω των συνεντεύξεων, είναι πως το μεγαλύτερο ποσοστό της χρήσης του κινητού κατά τον ελεύθερο χρόνο, ως ψυχαγωγία, αφιερώνεται στα ΜΚΔ. Αυτό που υποστήριξαν σε μεγάλο βαθμό οι συνεντευξιζόμενοι, είναι το γεγονός ότι αισθάνονται πολύ συχνά πως βαριούνται, ανά πολλά και σύντομα χρονικά

διαστήματα μέσα στη μέρα, οπότε στρέφονται στο κινητό τους προκειμένου να καταπολεμήσουν την πλήξη αυτή. Αυτό επιτυγχάνεται κατά κύριο λόγο μέσα από τη θέαση των κοινωνικών updates, των stories και των φωτογραφιών, πρώτα στο Instagram, και μετά στο Facebook, και την αλληλεπίδραση μεταξύ των χρηστών στις εν λόγω εφαρμογές, είτε μέσω των σχολίων, είτε μέσω των άμεσων μηνυμάτων. Ένας ακόμη λόγος που το κινητό αποτελεί την πρώτη επιλογή των συμμετεχόντων για ψυχαγωγία, είναι το ότι τους προσφέρει τη δυνατότητα να παρακολουθούν περιεχόμενο το οποίο ανταποκρίνεται στις προτιμήσεις και τα ενδιαφέροντά τους, πράγμα που γίνεται εφικτό με ένα like ή follow στις αντίστοιχες σελίδες που οι ίδιοι επιθυμούν. Επιπλέον, το κινητό, σε καταστάσεις ανίας, αδράνειας, ή αναμονής, όπως και στα διαλείμματα μεταξύ δραστηριοτήτων, λειτουργεί συντροφικά ως παρέα και ως απασχόληση, για να γεμίσει τον «νεκρό» και κενό αυτό χρόνο, και να βοηθήσει ώστε να περάσει πιο γρήγορα. Παράλληλα, επιλέγεται από τους νέους για «χαλάρωση» και ξεκούραση από την πιεστική καθημερινότητα, καθώς το είδος της χρήσης σε ανάλογες στιγμές, επικεντρώνεται γύρω από τη θέαση των κοινωνικών ενημερώσεων -φωτογραφίες και stories γνωστών και φίλων- περιεχόμενο που δεν απαιτεί κάποια ιδιαίτερη νοητική διεργασία κατά τη διάρκεια της κατανάλωσής του.

Σ6: Βρίσκω το σαν ξεκούραση, επειδή εν σκέφτομαι κάτι άλλο, απλά κοιτάζω, απολαμβάνω πράγματα που με ενδιαφέρουν, και περνά η ώρα μου.

Σ7: Μπορεί να με τραβήξει κάτι να δω μέσα στο ίντερνετ, ή να μεν με τραβά τίποτε στον «έξω» κόσμο και να πιάσω το κινητό.

1.3 Χρηστικότητα φορητής συσκευής

Πέρα από τις επικοινωνιακές και ψυχαγωγικές ανάγκες και χρήσεις που εξυπηρετεί η συσκευή, η εξελιγμένη τεχνολογία της επιτρέπει την υποστήριξη λειτουργιών και εφαρμογών που κάνουν την καθημερινότητα των χρηστών πιο εύκολη, απλή, χωρίς να χρειάζεται να καταβάλουν οι ίδιοι κάποιο ιδιαίτερο κόπο. Για παράδειγμα, μπορούν να οργανώνουν και να διαχειρίζονται το πρόγραμμα και τις υποχρεώσεις της κάθε ημέρας μέσα από μια μεγάλη γκάμα εφαρμογών όπως το ημερολόγιο, το ξυπνητήρι και τις ειδοποιήσεις-υπενθυμίσεις. Επιπρόσθετα, μέσω της φορητότητας και προσβασιμότητας του smartphone, καθίσταται εφικτό και πανεύκολο να προβεί

στη χρήση του ο ιδιοκτήτης του οποιαδήποτε στιγμή και σε οποιοδήποτε μέρος το επιθυμήσει. Η φορητότητα αυτή, σε συνδυασμό με τις δυνατότητες που προσφέρουν οι υψηλές ταχύτητες Ίντερνετ της σημερινής εποχής, είναι σε θέση να προσφέρουν στους χρήστες άμεσες και γρήγορες απαντήσεις σε οποιαδήποτε ερωτήματα και απορίες. Η πρόσβαση στην τεράστια ποσότητα δεδομένων που υπάρχουν διαθέσιμα στο διαδίκτυο για ελεύθερη και ανέξοδη αξιοποίηση, μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσα σε κλάσματα δευτερολέπτων και να προσφέρει καινούριες γνώσεις και πληροφορίες. Εξίσου σημαντικό είναι και το γεγονός πως οι εφαρμογές πλοήγησης και εντοπισμού τοποθεσίας -GPS- «λύνουν» τα χέρια του χρήστη, ο οποίος πλέον είναι σε θέση να γνωρίζει ανά πάσα στιγμή που βρίσκεται, και με ποιο τρόπο θα μεταβεί στον προορισμό του. Συμπληρωματικά, η τεχνολογική συσκευή μπορεί να καλύπτει τις καταναλωτικές ανάγκες των χρηστών της, καθώς οι ηλεκτρονικές αγορές μέσα από εφαρμογές, όπως μεταξύ άλλων το Amazon και το Ebay, γίνονται πιο εύκολα και πιο γρήγορα από ποτέ. Αυτή η ποικιλία εφαρμογών που μπορεί να υποστηρίξει το smartphone, επιτρέπουν στον χρήστη την ταυτόχρονη εκτέλεση πολλαπλών και διαφορετικών λειτουργιών και εργασιών (multitasking), κερδίζοντας με αυτό τον τρόπο πολύτιμο χρόνο στην κουραστική και πιεστική του καθημερινότητα.

Σ2: Βοηθά με πολλά, κυρίως το GPS. Εγώ που έχω ανασφάλεια με το πώς να πάω κάπου, με τις οδηγίες εν ευκολία.

Σ3: Κάμνει τη ζωή μου πιο εύκολη. Έχω μια απορία ή θέλω να ψάξω κάτι, θα το κάμω αμέσως με το να μπω στο διαδίκτυο.

Σ4: Όταν θέλω να δω κάτι θα πιάσω το κινητό. Επειδή εν βολικό. Εν τζαμέ. Αρκεί να το φορτίζω.

1.4 Ψυχολογικοί παράγοντες

Οι συνεντεύξεις κατέδειξαν πως οι συμμετέχοντες αισθάνονται την επιθυμία να χρησιμοποιήσουν το κινητό τους ορμώμενοι από μια πληθώρα εσωτερικών, ψυχολογικών παραγόντων και αναγκών. Καταρχάς, φαίνεται πως η κινητή συσκευή επικοινωνίας, μέσω του διαδικτύου και των διάφορων εφαρμογών της, είναι δυνατόν να λειτουργήσει ως συναισθηματική διέξοδος, καθώς η μεγάλη ποικιλία οπτικού υλικού, πληροφοριών,

δημοσιεύσεων, και γενικότερων ερεθισμάτων που διαθέτει, βοηθά τον χρήστη να «ξεχνιέται». Αποπροσανατολίζει την προσοχή του από τις έγνοιες και τα προβλήματα που τον ταλανίζουν, κρατώντας το μυαλό του απασχολημένο με ευχάριστο περιεχόμενο. Επιπροσθέτως, τα ΜΚΔ πολύ συχνά επιστρατεύονται προκειμένου να προσφέρουν συναισθηματική επιβεβαίωση και ικανοποίηση μέσω της ανάρτησης φωτογραφιών ή άλλων δημοσιεύσεων, εξαιτίας της δυνατότητας ανατροφοδότησης που παρέχουν με τα likes και τα σχόλια. Η χρήση του smartphone για τους συμμετέχοντες έχει πάρει τη μορφή εθισμού και εξάρτησης, με τους ίδιους να το παρομοιάζουν με την εξάρτηση στο κάπνισμα. Σπάνια αποχωρίζονται τη σύνδεση στο διαδίκτυο, και αυτό όχι επειδή οι ίδιοι το επιθυμούν, αλλά επειδή το επιβάλλουν οι περιστάσεις, όπως οι επαγγελματικές υποχρεώσεις ή μια σημαντική συνάντηση. Ενώ αναγνωρίζουν πως χρειάζεται να μειώσουν την υπερβολική χρήση του, καθώς το μεγαλύτερο ποσοστό της είναι αχρείαστο, εντούτοις, είτε δεν είναι πρόθυμοι να το προσπαθήσουν, είτε όσοι το έχουν επιχειρήσει, παρά το ότι τα αποτελέσματα ήταν θετικά, επέστρεψαν ξανά στα προηγούμενα μοτίβα χρήσης του.

Σ15: Ήμουν νοσοκομείο για μια εγχείρηση, και πραγματικά ανυπομονούσα θυμούμαι να βγω, να πάω για καφέ, να βγάλω μια φωτογραφία να βάλω Instagram, για να νιώσω καλύτερα. Είχα το σαν ανάγκη.

Σ18: Το κινητό βοηθά με να χαλαρώσω κάποιες φορές. Επειδή βλέπεις άλλα πράγματα και ξεχνάεις τα προβλήματα σου, φεύγει ο νους σου που τα δικά σου.

Όπως αναφέραμε σε προηγούμενο κεφάλαιο, το φαινόμενο του FOMO ορίζεται ως μια έντονη και επίμονη ανησυχία πως οι υπόλοιποι γίνονται μάρτυρες σημαντικών εμπειριών, από τις οποίες εμείς απουσιάζουμε. Τα λεγόμενα των συμμετεχόντων έδειξαν πως πολλές φορές το συγκεκριμένο είδος ανησυχίας τους οδηγεί στο να συνδέονται επαναλαμβανόμενα στο διαδίκτυο και στα προσωπικά τους ψηφιακά δίκτυα, χωρίς κάποιο προφανή λόγο. Κατά τη διάρκεια καταστάσεων που δεν τους επιτρέπουν την πρόσβαση στο κινητό τους, βιώνουν αισθήματα δυσφορίας, αναστάτωσης, ανασφάλειας και άγχους. Νιώθουν «εκτός». Τα συναισθήματα αυτά τους δημιουργούν την ανάγκη και την επιθυμία να επανασυνδεθούν, για να προλάβουν τα όσα αξιοσημείωτα συμβαίνουν, να δουν τα notifications που κατέφτασαν όσο ήταν απόντες, να

επικοινωνήσουν με όσους τους αναζητούν, και γενικότερα, να συμβαδίσουν με την πραγματικότητα που εκτυλίσσεται εντός του κυβερνοχώρου και των ΜΚΔ. Μια πραγματικότητα στην οποία θέλουν να συμπεριλαμβάνονται ανά πάσα στιγμή, ώστε να μη χάνουν καμία εμπειρία από τα δρώμενά της. Δεν επιθυμούν σε καμία περίπτωση να είναι και να αισθάνονται αποκλεισμένοι. Τα δεδομένα φανερώνουν πως η χρήση του κινητού έχει μετατραπεί σε εμμονή, με την ανάγκη για σύνδεση και αλληλεπίδραση να υπάρχει και να κυριαρχεί καθ' όλη τη διάρκεια της μέρας.

Σ5: Όταν δεν το χρησιμοποιώ νιώθω ότι χάνω κάποια επεισόδια που ένα κεφάλαιο ενός βιβλίου. Διότι μπορεί π.χ. να γίνει κάτι και να μην το ξέρω, και να σχολιάζεται έξω στην καφετέρια του πανεπιστημίου.

Σ14: Έχει φορές που μπορεί να ξυπνήσω την νύχτα για να πω νερό, και θα μπω ίντερνετ να δω τι γίνεται. Θα κάτσω 5-10 λεπτά, να δω αν έχω κάποιο μήνυμα, αν έγινε κάτι στον κόσμο, και μετά να ξανακοιμηθώ.

1.5 Χρήση από συνήθεια

Η κυριαρχία του smartphone στην ζωή των νεαρών ατόμων πήρε τόσο μεγάλες διαστάσεις, που έχει φτάσει να αποτελεί μέρος μιας ρουτίνας που εκτελείται καθαρά από συνήθεια μέσα στην ροή της καθημερινότητας. Ενώ στις περιπτώσεις που αναφέρθηκαν πιο πάνω, τα κίνητρα πίσω από την επιθυμία για σύνδεση ήταν λίγο έως πολύ ξεκάθαρα, ένα μεγάλο κομμάτι της καθημερινής χρήσης του κινητού τηλεφώνου γίνεται ασυνείδητα και μηχανικά, με τους συνεντευξιζόμενους να μην είναι σε θέση να προσδιορίσουν και να επεξηγήσουν τους λόγους που τους ωθούν να το πράξουν. Η παθητική αυτή χρήση της συσκευής, χαρακτηρίζεται από ολιγόλεπτους ελέγχους, συνήθως μέσω του refresh, στις αρχικές σελίδες -newsfeed- των ΜΚΔ, κυρίως του Instagram και του Facebook, και στα stories των εν λόγω εφαρμογών, ανά τακτά χρονικά διαστήματα μέσα στη μέρα, για να παρακολουθήσουν τις πιο πρόσφατες ενημερώσεις. Ο έλεγχος αυτός εκτελείται ασυναίσθητα, χωρίς να τον κινητοποιεί κάποια συγκεκριμένη αιτία, χωρίς να υπάρχει κάποια διαδικασία σκέψης πίσω από αυτή την πράξη, και μπορεί να διαρκέσει από μερικά δευτερόλεπτα μέχρι και αρκετές ώρες, ανάλογα με το πόσο θα παρασυρθεί χρονικά ο

χρήστης όντας απορροφημένος μέσα στο διαδικτυακό περιβάλλον. Χαρακτηριστικό της χρήσης που γίνεται από συνήθεια, αποτελεί το scroll down, κίνηση που σε αυτή την περίπτωση εκτελείται μηχανικά, χωρίς ουσιαστικό λόγο και σκοπό. Η υπερβολική και άνευ λόγου χρήση του κινητού, σε συγκεκριμένα μοτίβα που παίρνουν την μορφή ρουτίνας, παρουσιάζεται από τους συμμετέχοντες ως μια κατάσταση δεδομένη, της οποίας η ισχύς και η επίδραση είναι πάνω από τις δυνάμεις τους και τη βούλησή τους. Η θεώρηση αυτή, τους οδηγεί κατά συνέπεια στην αντίληψη πως δεν είναι σε θέση οι ίδιοι να ασκήσουν έλεγχο επάνω της και να την αλλάξουν.

Σ2: Πολλές φορές κάμνω scroll χωρίς να έχω κάτι ουσιαστικά να με νοιάζει, απλά κάμνω το επειδή, ξερω γω...επειδή το κρατώ.

Σ4: Θα ήθελα να το ελαττώσω, αλλά ντάξει. Αποδέχτηκα ότι ό,τι και να κάμω, θα μπω να δω στο Facebook, να κάμνω refresh.

Σ9: Εν όπως το τσιγάρο που γίνεται συνήθεια. Απλά πιάνεις ένα τσιγάρο και ανάβεις το χωρίς να ξέρεις γιατί. Ε νομίζω έτσι ένει και η κατάσταση με το κινητό.

Σ15: Τις νύχτες βάζω μουσική να χαλαρώσω, και ασυναίσθητα, μόλις βάλω τη μουσική κλείνω την, και μπαίνω Instagram. Και λέω: αφού τωρά έβαλες μουσική, γιατί μπαίνεις; Τι εν τούτη η μανία; Και το ίδιο λεπτό που το λέω και ξαναβάζω τη μουσική, ξανά ασυναίσθητα κάμνω το.

Αρνητικές συνέπειες του always on στη ζωή των χρηστών του smartphone

Το δεύτερο ερώτημα που τέθηκε προς διερεύνηση αφορά τις επιπτώσεις που είναι δυνατόν να επιφέρει η αυξημένη χρήση του κινητού τηλεφώνου την οποία επιλέγουν οι νέοι της σημερινής εποχής. Μέσα από τα λεγόμενά τους απορρέουν αρκετά, τόσο άμεσα, όσο και έμμεσα προβλήματα που συνδέονται με τη χρήση του smartphone και του διαδικτύου.

2.1 Μονοπόλιο χρόνου από smartphone και διαδίκτυο

Όπως προαναφέρθηκε, τα δεδομένα επιβεβαίωσαν πως οι συμμετέχοντες ακολουθούν συμπεριφορές που εμπίπτουν στην always on κουλτούρα. Το μόνο διάστημα μέσα στη μέρα για

το οποίο μπορούν με βεβαιότητα να υποστηρίξουν πως παραμένουν αποσυνδεδεμένοι, είναι οι ώρες που κοιμούνται το βράδυ. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ακόμα ούτε και τότε επιλέγουν να απενεργοποιήσουν τη διαδικτυακή σύνδεση, έτσι ώστε να μπορούν με το που ξυπνήσουν να ελέγξουν όσα μηνύματα, ενημερώσεις και εξελίξεις έχασαν κατά τη διάρκεια της νύχτας. Η αδιάκοπη συνδεσιμότητα, που γίνεται εφικτή με τη διάθεση ασύρματου δικτύου σχεδόν σε κάθε μέρος, έχει ως αποτέλεσμα το να μονοπωλεί η επικοινωνιακή συσκευή τον χρόνο των χρηστών, και να δεσπόζει ως κυρίαρχη δραστηριότητα μέσα στην καθημερινότητά τους. Αυτό το μεγάλο κομμάτι χρόνου το οποίο αφιερώνεται στο κινητό, στην συντριπτική του πλειοψηφία είναι αντιπαραγωγικό, καθώς ο χρόνος αυτός απλά σπαταλιέται, δεν αξιοποιείται. Χαρακτηριστικό είναι το γεγονός πως οι χρήστες δεν επιλέγουν συνειδητά τον αριθμό ωρών που ξοδεύουν online, αλλά παρασύρονται χάνοντας την αίσθηση του χρόνου, και καταλήγουν να παραμένουν συνδεδεμένοι για περισσότερο διάστημα απ' όσο είχαν εξ αρχής υπολογίσει. Αυτό μπορεί να επηρεάσει ακόμα και το πρόγραμμα ύπνου τους, με το να ξενυχτούν εξαιτίας της ανεξέλεγκτης χρήσης του, αφού χρησιμοποιούν το κινητό για αρκετή ώρα συνεχόμενα μέχρι να κοιμηθούν, και όχι αποσπασματικά όπως την υπόλοιπη μέρα. Με τον τρόπο αυτό επηρεάζεται το πρόγραμμα και οι υποχρεώσεις της επόμενης ημέρας, ενώ παράλληλα, οι ερωτώμενοι ανέφεραν πως η συγκεκριμένη τακτική έχει συνέπειες και στις παρακολουθήσεις πρωινών μαθημάτων στο πανεπιστήμιο, από τις οποίες συχνά απουσιάζουν λόγω της εκτεταμένης χρήσης του κινητού κατά το προηγούμενο βράδυ.

Σε γενικό πλαίσιο, η υπερβολική αυτή χρήση έχει ως αποτέλεσμα το να μπαίνουν σε δεύτερη μοίρα άλλες δραστηριότητες οι οποίες θα μπορούσαν να προσφέρουν σημαντικά οφέλη στο άτομο και να συμβάλουν στην παραγωγική αξιοποίηση του χρόνου του. Η προσκόλληση στην οθόνη οδηγεί σε μια κατάσταση αποχάνωσης, και σε μια, ως επί το πλείστο, καθιστική ζωή, αφού το smartphone γίνεται πλέον προτεραιότητα. Το κινητό αποσπά την προσοχή του χρήστη, ο οποίος διακόπτει τις υπόλοιπες δραστηριότητες για να ελέγξει ανά πολύ τακτά χρονικά διαστήματα τα ΜΚΔ, εμποδίζοντάς του με αυτό τον τρόπο τον ειρμό σκέψης και τη συγκέντρωση στον εκάστοτε στόχο, τόσο κατά τη διάρκεια παρακολούθησης μαθημάτων στο πανεπιστήμιο, όσο και κατά τη διάρκεια της μελέτης, επηρεάζοντας αρνητικά την ακαδημαϊκή του επίδοση. Επιπλέον, η ανεξέλεγκτη χρήση του κινητού τους οδηγεί στην αποξένωση από τις δια ζώσης συναντήσεις και συνομιλίες, αφού η ηλεκτρονική επικοινωνία με τα άμεσα μηνύματα σε Messenger και Instagram είναι αυτή που διατηρεί την πρωτοκαθεδρία στο σύνολο των

επαφών που έχουν τα άτομα μέσα στη μέρα. Ακόμα και όταν βρίσκονται εν μέσω μιας συζήτησης έχοντας απέναντί τους τη φυσική παρουσία του άλλου, η προσοχή τους αποσπάται από τους τακτικούς ελέγχους που κάνουν στο διαδίκτυο, και την κίνηση του scroll down.

Σ1: Λέω να μπω 10 λεπτά, έτσι για καληνύχτα, να χαλαρώσω. Μετά τα 10 λεπτά γίνονται 15, 20, μισή ώρα, μια ώρα, χωρίς να το καταλάβεις.

Σ11: Αν δεν το εχρησιμοποιούσα τόσο, εμπορούσα να ασχοληθώ με κάτι που να με ηρεμεί. Χορό, κολύμπι. Παλιά που εν είχα κινητό, έκαμνα δημιουργικά πράγματα για τον εαυτό μου. Τώρα όχι.

Σ15: Στο μάθημα μπαίνω Instagram αντί να προσέχω. Έχω την ευκαιρία να σπουδάζω, και εγώ αντί να το εκμεταλλευτώ, εκμεταλλεύομαι το δωρεάν Wi-Fi για το Instagram.

Σ18: Τις νύχτες που κάθομαι και βλέπω διάφορα στο κινητό, χάνω ύπνο, και τυχαίνει κάποιες φορές να μεν ζυπνώ να πάω μαθήματα.

2.2 Επίδραση στην ψυχολογία

Τα όλα όσα υποστήριζαν οι συνεντευξιαζόμενοι, απέδειξαν πως η συνεχόμενη έκθεση σε επαφές και πληροφορίες μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχολογία τους, με άμεσο ή έμμεσο τρόπο. Στην ασταμάτητη ροή ενημέρωσης την οποία επιδιώκουν να παρακολουθούν μέσω των ΜΚΔ, κυριαρχούν δυσάρεστες, και συχνά εσκεμμένα παραφουσκωμένες, ειδήσεις, προκαλώντας άγχος, φόβο και ανησυχία σε όσους τις διαβάζουν. Η διάθεση και η ψυχολογία των χρηστών εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το είδος και το ύφος των ενημερώσεων και πληροφοριών που θα αντικρίσουν κάθε μέρα στον κυβερνοχώρο. Εκτός από τον τομέα των ειδήσεων, μεγάλο ρόλο στην επίδραση στην ψυχολογία του χρήστη διαδραματίζουν τα άτομα που απαρτίζουν τον κοινωνικό του δίκτυο, και όλα όσα κοινοποιούν στα προσωπικά τους προφίλ. Αρνητική επιρροή στους νέους φαίνεται να ασκούν οι δημοσιεύσεις ατόμων που ενώ έχουν πάψει να αποτελούν μέλη του πραγματικού κοινωνικού τους κύκλου, συνεχίζουν να υπάρχουν ως μέλη του ψηφιακού δικτύου τους, όπως για παράδειγμα οι πρώην ερωτικοί σύντροφοι.

Με την ανάρτηση δημοσιεύσεων να αποτελεί μόνο ένα μικρό μέρος της χρήσης των social media την οποία επιλέγουν οι συμμετέχοντες, όπως οι ίδιοι ανέφεραν, η παρακολούθηση και η παρατήρηση είναι οι δραστηριότητες που απορροφούν τον περισσότερο χρόνο που διαθέτουν

στις εφαρμογές αυτές. Ο βομβαρδισμός από φωτογραφίες, βίντεο, και γενικότερα από πληροφορίες προερχόμενες από γνωστούς και φίλους, δεν έχει πάντα θετικές επιδράσεις στους αποδέκτες τους. Τα δεδομένα έδειξαν πως η παρατήρηση αυτή τους οδηγεί στο να υποβάλλουν τους εαυτούς τους σε μια ακατάπαυστη διαδικασία σύγκρισης, μεταξύ των ιδίων και των υπολοίπων, που συχνά καταλήγει σε συναισθήματα μελαγχολίας, θλίψης, απελπισίας και ζήλειας. Αισθάνονται πως δεν είναι ικανοποιημένοι με την κατάσταση στην οποία ζουν, και ότι βρίσκονται σε μειονεκτική θέση σε σχέση με τους άλλους, οι οποίοι πάντα παρουσιάζονται ως πιο επιτυχημένοι, πιο τυχεροί, πιο ελκυστικοί.

Σ7: Βάλλει σε αυτόματα σε μια «κατάθλιψη». Ειδικά σε περιόδους όπως η εξεταστική, που βλέπω τους άλλους να βάζουν story που φαίνονται έξω. Νομίζουμε ότι η ζωή του άλλου εν τέλεια ενώ η δική μας όχι.

Σ13: Η πρώην μου, που την είχα μες τα social media, έβλεπα τι έκαμνε και εταράσσομουν.

2.3 Επίδραση στην πνευματική κατάσταση

Μέσα από τις συνεντεύξεις διαπιστώθηκε πως η χρήση του κινητού και των ΜΚΔ, είναι ικανή να δημιουργήσει μια προσωρινή ψευδαίσθηση επίλυσης και απάντησης προς τα διάφορα ζητήματα που ενδέχεται να αντιμετωπίζουν οι χρήστες στην καθημερινή τους ζωή. Η χρήση του smartphone αποτελεί μια διέξοδο για κάθε δύσκολη κατάσταση η οποία απαιτεί σκέψη και καλή διαχείριση προκειμένου να αντιμετωπιστεί ουσιαστικά. Για να αποφευχθεί αυτή η όχι και τόσο ευχάριστη διαδικασία σκέψης, επιστρατεύεται η κινητή συσκευή, η οποία μέσα από τις διάφορες εφαρμογές της και κυρίως τα ΜΚΔ, δίνει την ευκαιρία στο χρήστη να ξεφύγει από τα προβλήματά του και να τα ξεχάσει, με το να επικεντρώνει την προσοχή και το ενδιαφέρον του σε όσες πληροφορίες υπάρχουν στο διαδίκτυο, παρά σε όσα τον απασχολούν. Οι τεράστιες αυτές ποσότητες ερεθισμάτων απαιτούν από το άτομο να παραμένει πάντα σε εγρήγορση έτσι ώστε να είναι σε θέση να τις επεξεργάζεται και να τις καταναλώνει, γεγονός που οδηγεί σε μια κατάσταση πληροφοριακής υπερφόρτωσης, πνευματικής κούρασης και αποχύνωσης. Οι επιπτώσεις αυτής της απομάκρυνσης από τις δύσκολες καταστάσεις, γίνονται αντιληπτές από τα άτομα όταν αυτά αποσυνδεθούν από το διαδίκτυο, επιστρέψουν στην πραγματικότητα, και το

πρόβλημα παραμένει ως είχε, άλυτο. Το ίδιο συμβαίνει και με τη χρήση του κινητού για σκοπούς ξεκούρασης και «χαλάρωσης». Όπως επισημάνθηκε και προηγουμένως, οι νέοι προχωρούν στη χρήση του smartphone για να αποφορτιστούν από την πίεση της καθημερινότητας. Και σε αυτή την περίπτωση, η συσκευή προσφέρει μια ψευδαίσθηση ξεκούρασης. Ωστόσο, η πνευματική ξεκούραση εν τέλει δεν ευνοείται από τις πολυάριθμες πληροφορίες με τις οποίες έρχεται αντιμέτωπο το άτομο που επιλέγει να ανακουφιστεί μέσα από τη χρήση των social media. Αντιθέτως, προκαλούν μια επιπρόσθετη επιβάρυνση στην πνευματική κατάσταση του ανθρώπου που τις καταναλώνει, καθώς δεν επιτρέπουν στο μυαλό του να αποφορτιστεί και να ξεκουραστεί πραγματικά και εποικοδομητικά.

Σ3: Άμα διαβάζω και πιάσω το κινητό τάχα για να ξεκουραστώ, εν ξεκουράζομαι πραγματικά. Και τωρά που το λέω το αντιλαμβάνομαι πλήρως. Εν με βοηθά, νομίζω ότι βοηθά με.

Σ8: Όταν έχω ένα θέμα, παρά να κάθομαι και να το σκέφτομαι, προτιμώ να είμαι στα social media.

Σ9: Εντζιεν ότι ξεκουράζει με, απλά εν ένας τρόπος για να ξεφεύγεις.

Σ18: Έχει φορές που μπορεί να με βοηθούσε όντως το να μείνω μόνος μου για κάποιο πρόβλημα που θα αντιμετώπιζα, και σίγουρα το κινητό εν θα μου έβρισκε λύση, αλλά εντάξει.. Εν το κάμνω.

2.4 Επίδραση στη συμπεριφορά

Την ίδια στιγμή οι χρήστες, προκειμένου να ανταποκριθούν στις αυξημένες απαιτήσεις των online κοινωνικών δικτύων και να συμβαδίσουν με το νέο αξιακό σύστημα του like και του follow, προσαρμόζονται στους άτυπους κανόνες των ψηφιακών μέσων και στα πρότυπα που προωθούνται ως δημοφιλή, αντιγράφοντας τις νόρμες αυτές, αψηφώντας κατά συνέπεια τις ιδιαιτερότητες της προσωπικότητάς τους. Το τι θεωρείται ωραίο, αποδεκτό και άξιο προσοχής, καθορίζεται ανάλογα με το πόσα likes θα καταφέρει να συγκεντρώσει στο ψηφιακό περιβάλλον, γεγονός που ασκεί μια έντονη πίεση στους χρήστες να ταιριάζουν στα καινούρια αυτά δεδομένα προκειμένου να γίνουν και οι ίδιοι αρεστοί, και να λάβουν της ανάλογης αναγνώρισης. Το γούστο και οι προτιμήσεις τους αναπτύσσονται με βάση τα ερεθίσματα που είναι διαθέσιμα στο διαδίκτυο, και κυρίως αυτά που προέρχονται από τα άτομα που απαρτίζουν τα προσωπικά τους

ψηφιακά κοινωνικά δίκτυα, καθώς με αυτά κατακλύζονται οι αρχικές σελίδες των εφαρμογών που χρησιμοποιούν περισσότερο. Κάθε κοινοποίηση παρουσίας (check-in) στα ΜΚΔ, κάθε κοινοποίηση φωτογραφίας μιας τοποθεσίας, και γενικότερα κάθε κοινοποίηση επιλογής, διατροφικής μέχρι και ενδυματολογικής, προσκαλεί και προκαλεί αυτόν που την βλέπει να την ακολουθήσει και να την εντάξει στον τρόπο ζωής του. Παράλληλα, οι πολυάριθμες και επίμονες διαφημίσεις που κατακλύζουν τον χρήστη στο διαδικτυακό περιβάλλον παραθέτοντάς του μια τεράστια ποσότητα διαθέσιμων επιλογών, τον δελεάζουν και τον ωθούν στο να ακολουθεί υπερκαταναλωτικές συμπεριφορές.

Σ2: Χωρίς να το καταλαβαίνουμε μιμούμαστε. Βλέπω παλιές μου φωτογραφίες που έχω ανεβάσει, που μοιάζουν με κάποια άλλη φωτογραφία άλλου, που μοιάζει με κάποια άλλη, που μοιάζει με κάποια άλλη κλπ.

Σ3: Μπορεί να δω μια διαφήμιση και να πω «Α εν ωραίο τούτο». Θα μπω στη διαδικασία να κοιτάζω την ιστοσελίδα. Έτυχε πολλές φορές που όντως αγόρασα κάτι που είδα.

Η σχέση των νέων με την απομόνωση

Σκοπός του συγκεκριμένου ερωτήματος είναι το να εντοπίσει τον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται την έννοια της απομόνωσης, καθώς και τις πρακτικές που επιλέγουν να χρησιμοποιούν απέναντί της. Για την απάντησή του χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της παρατήρησης και των συνεντεύξεων.

3.1 Αντίληψη της έννοιας

Το να μένουν για κάποιο, έστω μικρό, χρονικό διάστημα μόνοι τους, μακριά από ζωντανές ή ψηφιακές επαφές, συζητήσεις, και αλληλεπίδραση, αποτελεί μια κατάσταση την οποία οι συνεντευξιαζόμενοι βρήκαν δύσκολο να συλλάβουν. Σύμφωνα με τα όσα υποστήριξαν, το να απομονώνονται αποτελεί για αυτούς κάτι αχρείαστο και αντιπαραγωγικό, κυρίως λόγω της σχετικής αδράνειας που συνεπάγεται αρχικά μια τέτοια κατάσταση. Το να μην πλαισιώνονται

από ερεθίσματα όπως το κινητό τηλέφωνο, η τηλεόραση, ή μια παρέα, φαντάζει δυσεπίτευκτο, λόγω του ότι δεν εμπλέκονται όπως είπαν σε κάτι συγκεκριμένο. Θεωρούν πως η ανάγκη για απομόνωση δεν αφορά όλους τους ανθρώπους, αλλά εξαρτάται από τον χαρακτήρα του καθενός και την προσωπικότητά του. Έτσι, οι περισσότεροι δήλωσαν την ανικανότητά τους να υπάρξουν σε αντίστοιχες καταστάσεις. οι οποίες δεν ταιριάζουν με την ιδιοσυγκρασία τους ως κοινωνικά και εξωστρεφή άτομα, και προτιμούν τις συναναστροφές επί μονίμου βάσεως και την κοινωνικοποίηση. Δίνουν περισσότερη σημασία και έμφαση στο χαρακτηριστικό της κοινωνικότητας του ανθρώπου και στην ανάγκη του για επαφή, και συνεπώς στο να επικοινωνεί και να αλληλεπιδρά με τους άλλους, σε αντίθεση με την απομόνωση, την οποία θεωρούν περιττή και ανούσια, ταυτίζοντάς την αποκλειστικά με προβληματικές καταστάσεις. Μόνες περιπτώσεις κατά τις οποίες αντιλαμβάνονται πως υπάρχει κάποιο νόημα στην ανάγκη για απόσυρση από τις κοινωνικές σχέσεις και την επικοινωνία, αποτελούν οι στιγμές στις οποίες το άτομο αντιμετωπίζει μια δυσκολία ή ένα πρόβλημα, και χρειάζεται να σκεφτεί. Ακόμα και σε αυτές τις περιπτώσεις, αναφέρουν πως το να είναι μόνοι τους αποτελεί μια κατάσταση τρομακτική, αποπνικτική και ψυχοφθόρα, η οποία έχει μια ως επί το πλείστο αρνητική κατάληξη καθώς προκαλεί την ανάδυση ανεπιθύμητων και οδυνηρών συναισθημάτων. Όλα τα πιο πάνω σημεία συμβάλλουν στο να θεωρείται η απομόνωση από τους συνεντευξιαζόμενους ως μια κατάσταση και εμπειρία τόσο αποκλειστικά αρνητική και δυσάρεστη, που ισοδυναμεί με τιμωρία. Θα μπορούσε δηλαδή, να συμβεί μονάχα ως αποτέλεσμα καταναγκασμού, και όχι ηθελημένης επιλογής.

Σ9: Νομίζω ότι πνίγομαι να είμαι μόνη μου, να μεν έχω κάποιον να ανταλλάξω μια κουβέντα. Εν μπορώ, εν μες τον χαρακτήρα μου.

Σ19: Εν περνά η ώρα όταν είμαι μόνη μου. Θεωρώ ότι θα ήταν τιμωρία να κάθομαι απλά κάπου μόνη μου.

Η αντίληψη που είχαν οι συμμετέχοντες για την απομόνωση, μπορεί να γίνει περισσότερο κατανοητή μέσω της εξέτασης ενός επιπρόσθετου σημείου που εντοπίστηκε, της απουσίας εξοικείωσης με τη θέα ενός ασυντρόφευτου ατόμου σε ένα εξωτερικό περιβάλλον, χωρίς αυτό να ασχολείται με κινητό ή laptop. Το γεγονός αυτό αναδύθηκε κατά τη διάρκεια της

παρατήρησης και στη συνέχεια οι συνεντευξιαζόμενοι κλήθηκαν να το συζητήσουν και να το σχολιάσουν. Το περιβάλλον αυτό λοιπόν, μπορεί να σημαίνει το χώρο μιας καφετέριας, καθώς αυτός υπήρξε η τοποθεσία όπου πραγματοποιήθηκε η παρατήρηση και οι συνεντεύξεις, είτε έναν οποιονδήποτε άλλο χώρο μέσα στον οποίο η παρουσία τους είναι ορατή από τρίτους. Τα άτομα υποστήριξαν πως θα αντιμετώπιζαν ένα αντίστοιχο σκηνικό ως κάτι αξιολύπητο, ως μια κατάσταση που χρειάζεται να διορθωθεί, μέσω της προσθήκης μιας παρέας, προκειμένου να ολοκληρωθεί. Η παρέα αυτή, δε σημαίνει για τους συμμετέχοντες αποκλειστικά την παρουσία φίλων, αλλά και την ενασχόληση με το κινητό τηλέφωνο. Το να απουσιάζουν από την εικόνα αυτά τα ερεθίσματα, αποτελεί κάτι παράδοξο και περίεργο, και μία ένδειξη πως ο άνθρωπος αυτός δεν εμπίπτει στην εικόνα του φυσιολογικού.

Σ12: Σκεφτόμαστε: τι κάμνει τούτος τωρά, εν καλά; Και όχι αν είναι καλά ψυχολογικά, αν είναι καλά στα μυαλά του εννοώ.

Σ16: Θα υπέθετα ότι λογικά εν έχει παρέα και θα ήταν καλό να κάτσει κάποιος μαζί του, να του κάμει παρέα, να του μιλήσει.

3.2 Πρακτικές που ακολουθούνται σε σχέση με την απομόνωση

Αφού παρουσιάστηκε ο τρόπος με τον οποίο οι ερωτηθέντες αντιλαμβάνονται την έννοια της απομόνωσης, είναι σημαντικό να προσεγγιστεί και η στάση τους απέναντι σε αυτήν, όπως αυτή απορρέει από τα δεδομένα που συλλέχθηκαν. Σύμφωνα με αυτά, οι νέοι απομονώνονται σπάνια έως ποτέ. Η απομόνωση δεν επιλέγεται ούτε επιδιώκεται, αντιθέτως, αποφεύγεται. Ανέφεραν επίσης πως στις σπάνιες περιπτώσεις που επιλέγουν να απομονωθούν, αυτό συμβαίνει λόγω της ύπαρξης κάποιου σοβαρού θέματος το οποίο χρειάζεται σκέψη, καθώς σε οποιοδήποτε άλλες περιστάσεις δεν πιστεύουν πως συντρέχει κανένας λόγος για να αποχωριστούν τις κοινωνικές τους επαφές. Ωστόσο, ακόμα και τότε, δυσκολεύονται να βιώσουν θετικά τη μοναχική αυτή διαδικασία, και επιστρέφουν μετά από λίγα λεπτά στις συνηθισμένες τους συναναστροφές, πραγματικές ή ηλεκτρονικές. Τη στιγμή που μένουν μόνοι, αυτομάτως αισθάνονται τον χρόνο να κυλά πιο αργά, και νιώθουν πως επιβάλλεται να γεμίσουν τον κενό αυτό χρόνο με κάτι

συγκεκριμένο, με κάποια αλληλεπίδραση. Οι ασχολίες τις οποίες επιλέγουν στον ελεύθερο αυτό χρόνο, δεν αφορούν κάποια άλλη δημιουργική δραστηριότητα, αλλά σημαίνουν για τους ίδιους τη χρήση της κινητής τους συσκευής, του ηλεκτρονικού υπολογιστή, το να παρακολουθούν τηλεόραση, και το να συναντιούνται και να συνομιλούν με φίλους.

Η απουσία εξοικείωσης με την εικόνα ενός ανθρώπου ολομόναχου, χωρίς να εμπλέκεται σε κάποια συγκεκριμένη δραστηριότητα σε εξωτερικό χώρο όπως η χρήση κινητού, η οποία επιβεβαιώθηκε μέσα από τις συνεντεύξεις, είναι καθοριστική για να κατανοήσουμε τις πρακτικές που επιλέγονται σχετικά με την απομόνωση. Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας της παρατήρησης διαπιστώθηκε το γεγονός πως οι νέοι, όταν αναγκάζονται να μείνουν μόνοι τους για κάποια λεπτά στο περιβάλλον της καφετέριας περιμένοντας την παρέα τους είτε να φτάσει στο χώρο, είτε να παραγγείλει, είτε να επιστρέψει από την τουαλέτα, αποφεύγουν να βιώσουν αυτή τη μοναχικότητα, επιλέγοντας να εμπλακούν σε κάποια άλλη ενασχόληση. Είτε πραγματοποιούσαν κλήσεις με το κινητό τηλέφωνο, είτε χρησιμοποιούσαν γενικά το smartphone τους. Κανένας από τους παρατηρούμενους δεν σταμάτησε να ασχολείται με το κινητό όσο ήταν μόνος για πάνω από ένα με δύο λεπτά, ακόμα και αν ο συνολικός χρόνος αναμονής τον οποίο έπρεπε να υπομείνει ξεπερνούσε τα 20 λεπτά. Λαμβάνοντας υπόψη τα προαναφερθέντα σημεία σχετικά με την αντίληψη της έννοιας, τα άτομα που αποτέλεσαν τα υποκείμενα των συνεντεύξεων καταλήγουν ότι αποφεύγουν να παραμένουν έστω και για λίγο μόνοι τους σε κάποιο δημόσιο χώρο, εξαιτίας της πιθανότητας που υπάρχει να αποτελέσουν αντικείμενο προσοχής, ακόμα και κριτικής. Ειδικότερα οι γυναίκες που συμμετείχαν στην έρευνα, έδειξαν ένα παραπάνω δισταγμό προς την ορατή από τρίτους μοναχικότητα, και ένα παραπάνω φόβο προς το ενδεχόμενο να γίνουν αποδέκτες αρνητικής κριτικής. Τα βλέμματα που θα προσελκύσουν πάνω τους, προκαλούν αμηχανία, κάνοντάς τους να ντρέπονται και να νιώθουν άβολα. Αναφέρουν πως προτιμούν να ψάξουν για γνωστούς τους στον χώρο για να συνομιλήσουν, ή εναλλακτικά, να καταφύγουν στο κινητό τους τηλέφωνο, για να δείχνουν απασχολημένοι.

Σ7: Εν μπορώ να κάτσω μόνη μου πάνω που 3 λεπτά. Εν μου αρέσκει, ντρέπομαι. Μπορεί να με δουν και να πουν: γιατί εν μόνη της;

Σ12: Όταν μια κορούα κάθεται μόνη της, θα δεις πολλά βλέμματα πάνω της, γι' αυτό νιώθω άβολα. Γιατί εν συνηθίζουμε να περιφερόμαστε μόνες μας, ως και στην τουαλέτα να πάμε, θέλουμε ακόμα μια κοπέλα μαζί μας.

Τόσο σε ιδιωτικό, όσο και σε δημόσιο χώρο, τα άτομα που ερωτήθηκαν επισήμαναν πως δεν θεωρούν πως είναι ικανά να βιώσουν καταστάσεις απομόνωσης, και πως προτιμούν να βρίσκονται πάντοτε σε επαφή και σε επικοινωνία με τους άλλους. Αν αυτό δεν είναι εφικτό, τότε θα καταφύγουν είτε στο να χρησιμοποιήσουν το κινητό τους, είτε στο να παρακολουθήσουν τηλεόραση. Ακόμα και αν χρειάζεται να περιμένουν για κάτι, είτε σε κάποια ουρά, είτε για την έναρξη της επόμενης δραστηριότητας ή υποχρέωσης, η κατάσταση αναμονής βιώνεται εξίσου δύσκολα, και κατακλύζεται από την ίδια ανάγκη για αλληλεπίδραση. Δεν δημιουργείται στους ίδιους κάποια ανάγκη για να απομονωθούν και να υπάρξουν μακριά από τα συγκεκριμένα αυτά ερεθίσματα, καθώς όπως φάνηκε μέσα από τις συνεντεύξεις, αδυνατούν να το αντιληφθούν ως μια συνειδητή επιλογή κατάστασης. Η απουσία της επαφής που συνεπάγεται η απομόνωση, προκαλεί συναισθήματα ανασφάλειας, αμηχανίας, και μοναξιάς. Αισθάνονται πως οι επιλογές σχετικά με το πώς μπορούν να περάσουν τον χρόνο τους είναι πολύ περιορισμένες και αδιάφορες όταν είναι μόνοι τους, οπότε θεωρούν πολύ πιο ευχάριστο, ουσιαστικό και παραγωγικό, το να περνούν τον χρόνο αυτό μαζί με κάποιον άλλο.

Σ11: Εν μπορώ να είμαι μόνη μου. Νιώθω μια μοναξιά ας το πούμε.

Σ17: Αν έχεις παρέα μπορείς να κάμεις και άλλα πράγματα. Να μιλήσετε, να παίξετε χαρτιά. Αν είσαι μόνος σου εν λίγες οι επιλογές.

Σ19: Εν νιώθω τούτη την ανάγκη, προτιμώ να είμαι με κόσμο. Έχω το να είμαι πιο εξωστρεφής.

Η διαμόρφωση της σχέσης με την απομόνωση μέσα από τη χρήση της κινητής συσκευής

Αφού διερευνήσαμε τη σχέση των νέων με την απομόνωση, αυτό που θέλαμε να ανακαλύψουμε μέσω του τέταρτου και τελευταίου ερωτήματος, είναι ο τρόπος με τον οποίο επηρεάζει η χρήση του κινητού, και εν τέλει διαμορφώνει, τη σχέση αυτή. Όπως και στο προηγούμενο ερώτημα, έτσι και για το συγκεκριμένο θέμα, χρησιμοποιήθηκε ο συνδυασμός των ερευνητικών μεθόδων της παρατήρησης και των συνεντεύξεων.

4.1 Κινητό τηλέφωνο ως τρόπος διαφυγής από καταστάσεις απομόνωσης

Αρχίζοντας από τη διαδικασία της παρατήρησης στην καφετέρια, όπως επισημάνθηκε και στην απάντηση του τρίτου ερευνητικού ερωτήματος, οι νέοι φαίνεται πως αποφεύγουν να βιώσουν μοναχικές καταστάσεις, ειδικότερα όταν η μοναχικότητά τους αυτή, είναι ορατή από τρίτους. Το κινητό τηλέφωνο αποτελεί το βασικότερο εργαλείο μέσω του οποίου επιχειρούν να βγάλουν τον εαυτό τους από τη δύσκολη και άβολη αυτή θέση, είτε συνειδητά, είτε και ασυνείδητα, αφού ένα μεγάλο μέρος της καθημερινής χρήσης του, πραγματοποιείται μηχανικά από συνήθεια. Η απουσία συντροφιάς, όπως και η απουσία κάποιας συγκεκριμένης απασχόλησης, σε συνδυασμό με την αδράνεια που συνεπάγεται, τουλάχιστον στο αρχικό της στάδιο, η απομόνωση, δημιουργεί αμηχανία, την οποία επιλέγουν να καταπολεμήσουν μέσω της χρήσης του smartphone. Το κινητό δίνει την εντύπωση τόσο στους ίδιους, όσο και στους υπόλοιπους που ενδέχεται να τους βλέπουν, πως έχουν κάτι να κάνουν, και δεν βρίσκονται κάπου παραμένοντας άπραγοι και μόνοι. Τους βοηθά να απομακρύνονται από την εμπειρία της απομόνωσης, αφού όσο υπάρχει η κινητή συσκευή ως εναλλακτική λύση, δε θα χρειαστεί να τη βιώσουν ποτέ. Όπως προκύπτει και μέσα από τις συνεντεύξεις, η ίδια τακτική φαίνεται να ακολουθείται και σε κάθε περίπτωση που οι καθημερινές συνθήκες αναγκάζουν τα άτομα να μείνουν για κάποιο χρονικό διάστημα μόνα τους. Αυτό μπορεί να συμβαίνει στα διαλείμματα μεταξύ των υποχρεώσεων που έχουν, σε καταστάσεις αναμονής περιμένοντας κάποιον ή κάτι, και σε καταστάσεις αδράνειας, μη ύπαρξης απασχόλησης, κυρίως στον ελεύθερο τους χρόνο. Το τελευταίο μπορεί να συμβαίνει όταν το υποκείμενο δεν έχει κάποιο μάθημα να παρακολουθήσει, πανεπιστημιακές εργασίες να μελετήσει, επαγγελματικές υποχρεώσεις, ή δεν βρίσκεται με τους φίλους του. Σε αυτές τις περιπτώσεις οι χρήστες θα καταφύγουν αμέσως στο smartphone τους, είτε συνειδητά είτε

μηχανικά, για να ξεφύγουν από την εμπειρία απομόνωσης και να βιώσουν πιο ανώδυνα, και αποπροσανατολιστικά, το χρόνο που έχουν με τον εαυτό τους. Κατά τις στιγμές αυτές η χρήση δεν γίνεται με κάποιο συγκεκριμένο σκοπό, ούτε αφορά συγκεκριμένες λειτουργίες του κινητού, αλλά πραγματοποιείται μόνο και μόνο για να «βγάλει» το άτομο από τη δύσκολη αυτή θέση.

Σ2: Νιώθουμε άβολα να καθόμαστε και να περιμένουμε τους άλλους. Εν μια διέξοδος το να πιάσεις το τηλέφωνο σου.

Σ6: Αν είμαι με τις φίλες μου, αν μιλώ με κάποιον ή αν έχω μάθημα, εν με ενοχλεί να μεν το κρατώ. Ενώ άμα κάθομαι και φορτίζεται, ενοχλεί με, νιώθω ότι εν έχει κάτι άλλο να κάμω.

Σ7: Τωρά πάντα, παντού, έχεις ίντερνετ. Πάντα έχεις το κινητό σου. Μπορείς να κάμνεις πάντα κάτι, εν θα μείνεις μόνος σου ποτέ.

Σ16: Τις ώρες που είμαι μόνος μου, συνήθως εν έχω κάτι συγκεκριμένο να κάμω, κάποια δουλειά για το πανεπιστήμιο ή προσωπική. Οπότε μπαίνω στα social media.

4.2 Η συνεχής συνδεσιμότητα ως εμπόδιο προς την απομόνωση

Οι τεράστιες διαστάσεις που παίρνει το φαινόμενο της αδιάκοπης σύνδεσης στο διαδίκτυο και στα ΜΚΔ στη σημερινή εποχή, όπως προκύπτει μέσα από τα δεδομένα που συλλέχθηκαν, λειτουργεί καταλυτικά προς τη διαμόρφωση και τη συντήρηση της σχέσης των νέων με την απομόνωση. Ακόμα και σε στιγμές κατά τις οποίες δεν προβαίνουν σε χρήση του κινητού τους τηλεφώνου, η σύνδεση στο διαδίκτυο δεν διακόπτεται, παραμένει μονίμως σε λειτουργία. Σε τοποθεσίες στις οποίες είναι δυνατή η ασύρματη σύνδεση, οι συνεντευξιαζόμενοι ανέφεραν πως εκμεταλλεύονται την παροχή αυτή μένοντας πάντα συνδεδεμένοι, ενώ όταν βγουν από την περιοχή κάλυψης του Wi-Fi, συνδέονται μέσω των 4G. Η απενεργοποίηση του διαδικτύου στα smartphones τους γίνεται αποκλειστικά για σκοπούς εξοικονόμησης μπαταρίας, γι' αυτό και φροντίζουν να έχουν τη συσκευή τους πάντα φορτισμένη, και τον φορτιστή πάντοτε στη τσάντα τους για περιπτώσεις ανάγκης. Με αυτό τον τρόπο, οι ίδιοι καθιστούν τους εαυτούς τους πάντα διαθέσιμους προς επικοινωνία, και κυρίως προς το είδος της επικοινωνίας που πραγματοποιείται στο πλαίσιο των social media, το οποίο αποτελεί και την κυριότερη μέθοδο επαφής και

αλληλεπίδρασης που επιλέγουν σε καθημερινή βάση τα νεαρά άτομα. Το άκουσμα του ήχου των διαφόρων ειδοποιήσεων από τις εφαρμογές των ΜΚΔ, λειτουργεί αποπροσανατολιστικά για κάθε άλλη δραστηριότητα στην οποία εμπλέκεται το άτομο τη δεδομένη στιγμή, καθώς το προκαλεί να ανταποκριθεί άμεσα, και να ελέγξει την καινούρια πληροφορία που κατέφτασε. Οι ερωτώμενοι εξέφρασαν την ανάγκη και την επιθυμία να απαντούν μέσω του Internet απευθείας και χωρίς καθυστέρηση στα αιτήματα επικοινωνίας που έρχονται, διακόπτοντας αν χρειαστεί οτιδήποτε άλλο κάνουν την ώρα εκείνη. Το πιο πάνω δεδομένο παρατηρήθηκε αρχικά κατά τη διαδικασία της παρατήρησης, και επιβεβαιώθηκε στη συνέχεια μέσα από τις συνεντεύξεις. Κάθε φορά που οι χρήστες δεν χρησιμοποιούσαν το τηλέφωνο τους, αυτό είτε παρέμενε στο χέρι τους, είτε τοποθετούνταν στο τραπέζι ακριβώς μπροστά τους, με τρόπο που να είναι άμεσα ορατό και εύκολα προσβάσιμο ανά πάσα στιγμή, σε περίπτωση που έρθει κάποια ειδοποίηση, καθ' όλη τη διάρκεια της παραμονής τους στο χώρο.

Σ2: Είμαι πάντα online, άμα με ψάξει κάποιος μπορεί πάντα να με έβρει, εκτός όταν δουλεύω γιατί εν δικαιούμαι το τηλέφωνο. Και όταν κοιμούμαι. Αλλά αν το ακούσω και ξυπνήσω, μπορεί να γυρίσω να δω που ποιον είναι, και αναλόγως να απαντήσω ή όχι.

Σ8: Αφήνω πάντα το ίντερνετ ανοιχτό για να απαντώ απευθείας στα μηνύματα μου.

Σ14: Αν υπολογίσουμε ότι κοιμούμαι 8 ώρες τη μέρα, ε τις υπόλοιπες 16 είμαι με το κινητό στο χέρι.

Μεγάλη σημασία έχει επίσης το γεγονός πως η πρώτη φορά που χρησιμοποιούν οι νέοι το κινητό τους τηλέφωνο κατά τη διάρκεια της μέρας, είναι η στιγμή που θα ξυπνήσουν, όσο ακόμα είναι στο κρεβάτι. Αφού απενεργοποιήσουν το ξυπνητήρι μέσω της αντίστοιχης εφαρμογής, συνδέονται στο διαδίκτυο και στα social media για όσα λεπτά τους επιτρέπει το πρόγραμμά τους, και έπειτα ξεκινούν κανονικά τις καθημερινές τους υποχρεώσεις. Μετά το πέρας της ημέρας τους, όταν επιστρέψουν σπίτι και ετοιμαστούν για να ύπνο, επιλέγουν πάλι να χρησιμοποιήσουν το smartphone τους, μέχρι να κοιμηθούν. Η χρήση σε αυτή την περίπτωση είναι πολύ περισσότερο εκτεταμένη από άποψη διάρκειας από την πρωινή, καθώς δεν υπάρχει

κάποιος χρονικός περιορισμός ή κάποιο καθήκον που πρέπει να εκπληρώσουν, όπως η μετάβαση στο πανεπιστήμιο ή τη δουλειά.

Σ6: Έχει φορές που θα πάω σπίτι και θα κάτσω στο κινητό δύο, τρεις ώρες, να ποσοκλιούμαι πριν κοιμηθώ.

Σ13: Μόλις ξυπνώ πιάνω το κινητό, πριν ανοίξει ακόμα το μάτι μου δηλαδή. Κάμνω scroll στο Instagram , να δω τα newsfeed στο Facebook, αν έβαλε κανένας φίλος οτιδήποτε.

4.3 Κινητό τηλέφωνο ως υποκατάστατο δια ζώσης επαφής

Την ανάγκη για επαφή και επικοινωνία που αισθάνονται σχεδόν συνεχώς οι νέοι που συμμετείχαν στην έρευνα, καλείται να καλύψει το κινητό και τα ΜΚΔ, σε περιστάσεις στις οποίες ο χρήστης δεν συνυπάρχει σε φυσικό-σωματικό επίπεδο με άλλους. Όπως σημειώθηκε και προηγουμένως, η χρήση του κινητού βοηθά τον χρήστη του να ξεφύγει από τα προβλήματά του και να σταματήσει έστω και προσωρινά να τα σκέφτεται. Με τον ίδιο ακριβώς τρόπο φάνηκε πως λειτουργούν και οι κοινωνικές σχέσεις για τα άτομα, καθώς μέσω της αλληλεπίδραση που εμπεριέχουν, συμβάλλουν στον αποπροσανατολισμό της προσοχής του υποκειμένου από τις σκοτούρες της καθημερινότητας. Όταν λοιπόν η φυσική αλληλεπίδραση απουσιάζει, το smartphone και τα ΜΚΔ χρησιμοποιούνται για να καλύψουν το κενό αυτό, και να συνεχίσουν να προσφέρουν στο άτομο την ψευδαίσθηση πως όλα βαίνουν καλώς, πως δεν εκκρεμεί κάποιο ζήτημα.

Κατά τη διαδικασία της παρατήρησης, εντοπίστηκε πως συγκριτικά με τα χρονικά διαστήματα που οι παρατηρούμενοι ήταν με παρέα, η χρήση του κινητού ήταν πολύ πιο συχνή και πολύ πιο έντονη όταν τα άτομα αναγκάζονταν για τον οποιονδήποτε λόγο να μείνουν μόνα τους περιμένοντας. Η χρήση σε αυτές τις περιπτώσεις δεν ήταν αποσπασματική, αλλά συνεχόμενη, μέχρι να επιστρέψει το άτομο που περίμεναν. Ωστόσο, η αφοσίωση στο κινητό δεν τερματιζόταν εντελώς με το που επέστρεφαν οι φίλοι του χρήστη, αλλά περιοριζόταν σε σημαντικό βαθμό, κυρίως σε ελέγχους που διαρκούσαν από λίγα δευτερόλεπτα έως μερικά λεπτά. Η διαρκής σύνδεση και παρουσία τους στα social media δημιουργεί μια κατάσταση συνεχούς

αλληλεπίδρασης, από την οποία εάν το υποκείμενο παρεκκλίνει, με το να αποσυνδέεται, παύει να νιώθει άνετα και δυσκολεύεται να βιώσει ομαλά αυτό τον offline χρόνο, καθώς έχει συνηθίσει στις διαντιδράσεις που του προσφέρει το online. Τη στιγμή που μένει μόνο του, αισθάνεται αυτομάτως πως πλήττει, και αρχίζει επομένως να επιζητά αυτές τις επαφές και τις σχέσεις στις οποίες έχει συνηθίσει, και που τον συντροφεύουν τις υπόλοιπες στιγμές κάνοντας τον χρόνο του να κυλά πιο ευχάριστα. Συγχρόνως, όπως προκύπτει μέσα από τα όσα ειπώθηκαν στις συνεντεύξεις, οι νέοι όταν απομονώνονται νιώθουν πως ο εαυτός τους δεν είναι ικανός να τους παρέχει συναισθηματική υποστήριξη, στο επίπεδο που είναι δυνατόν να τους παρέχουν ένα αντίστοιχο στήριγμα οι άλλοι. Αισθάνονται ανασφαλείς και αβοήθητοι, και επιλέγουν να επιστρέψουν ξανά σε κάποιο είδος αλληλεπίδρασης, προκειμένου να λάβουν επιβεβαίωση και να νιώσουν και πάλι ασφαλείς, και πλαισιωμένοι από κόσμο.

Σ6: Αν είμαι με τις φίλες μου μπορεί κάθε μισή ώρα να μπω να δω αν έχω ειδοποίηση ή όχι. Αν είμαι μόνη μου μπορεί να το κάμνω κάθε 5 λεπτά.

Σ8: Άμα είμαι μόνη χρησιμοποιώ το παραπάνω. Θα μπω να γυρέψω κανένα φίλο μου να μιλήσουμε.

Σ14: Όταν είσαι μόνος σου και μιλάς με τον εαυτό σου, ξέρεις ότι δεν έχει κανένα να σε στηρίζει εκτός που σένα. Όταν νιώθω ότι έκαμα κάτι λάθος και το σκέφτομαι μέσα στη νύχτα, και προσπαθώ να πείσω τον εαυτό μου ότι εν έκαμα λάθος, θα μπω στο ίντερνετ να στείλω σε κάποιο φίλο μου να τον ρωτήσω αν έκαμα κάτι, απλά για να μου πει ότι εν έκαμα. Ή ότι έκαμα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΑΝΑΛΥΣΗ

Σκοπός της παρούσας μελέτης αποτελεί το να αναδείξει τη σχέση που έχουν οι νέοι ηλικίας 18-25 με το κινητό τους τηλέφωνο, να εντοπιστούν οι λόγοι οι οποίοι τους ωθούν να συνδέονται στο διαδίκτυο, και οι επιπτώσεις που επιφέρει η σύνδεση αυτή στους ίδιους. Επιπλέον, επιχειρείται να εξακριβωθεί το είδος της σχέσης που έχουν οι νέοι με την απομόνωση, την ύπαρξη δηλαδή μακριά από επικοινωνιακά ή άλλα συναφή εξωτερικά ερεθίσματα. Τέλος, γίνεται προσπάθεια να γίνει κατανοητός ο τρόπος με τον οποίο η σχέση αυτή διαμορφώνεται και επηρεάζεται μέσα από τη χρήση της κινητής συσκευής.

Τα αποτελέσματα δείχνουν πως τα νεαρά άτομα διατηρούν μια ιδιαίτερα στενή σχέση με τα smartphone τους, παραμένοντας συνδεδεμένα στο διαδίκτυο σχεδόν αδιάκοπα, επιλέγοντας να αποσυνδεθούν μόνο κατά τη διάρκεια του ύπνου. Κατά συνέπεια, έχουν διαμορφώσει μια εξίσου στενή σχέση με τις εφαρμογές των ΜΚΔ, στις οποίες και αφιερώνουν τον περισσότερο χρόνο τους. Η συνολική χρήση του κινητού δεν μπορεί εύκολα να καθοριστεί χρονικά, καθώς διαχέεται σε κάθε στιγμή της ημέρας, θολώνοντας τα όρια μεταξύ online και offline. Αυτό επιβεβαιώνει τα ευρήματα της έρευνας της Schuler (2016) πως το κινητό αποτελεί αναπόσπαστο και μεγάλης σημασίας κομμάτι της καθημερινότητας των νέων ανθρώπων, διευκολύνοντας καταστάσεις συνεχούς συνδεσιμότητας, καθιστώντας έτσι δύσκολο για τον χρήστη να υπολογίσει με σαφήνεια τον αριθμό των ωρών που αφιερώνει σε αυτό. Μια πληθώρα κινήτρων οδηγούν τα άτομα στο να προτιμούν την εκτεταμένη αυτή σύνδεση στο διαδίκτυο. Αρχικά, βασικότερος στόχος τον οποίο οι νέοι έχουν τη δυνατότητα να εκπληρώνουν εύκολα και ανέξοδα μέσω της χρήσης του τηλεφώνου τους και κυρίως των ΜΚΔ, αποτελεί αυτός της επικοινωνίας και της ενημέρωσης. Η βολική, προσωπική, σύγχρονη και ασύγχρονη επικοινωνία που επιτρέπει το κινητό τηλέφωνο δίνοντας τη δυνατότητα στους χρήστες του να υπερβαίνουν τον χρόνο και τον χώρο στο πλαίσιο το οποίο οι ίδιοι επιλέγουν (Chirchase, 2008), δίνει την ευκαιρία για διατήρηση επαφών με άτομα σε κάθε τοποθεσία, χωρίς περιορισμούς. Ο χρήστης λοιπόν επιθυμεί να παραμένει πάντα σε επαφή με όσους αποτελούν τον κοινωνικό του περίγυρο και να μαθαίνει τι κάνουν, ενώ ταυτόχρονα επιδιώκει να ενημερώνεται πλήρως για το τι συμβαίνει, είτε αυτό αφορά ειδησεογραφικά θέματα, είτε απλά τα κοινωνικά updates. Η ανταλλαγή άμεσων μηνυμάτων και η παρακολούθηση των δημοσιεύσεων, των φωτογραφιών και των stories,

αποτελεί και τις κυριότερες δραστηριότητες των ατόμων εντός των social media. Τα ευρήματα αυτά συμφωνούν με τα αντίστοιχα των Oulasvirta et al. (2012), που δείχνουν πως οι νέοι επιλέγουν να χρησιμοποιούν το κινητό τους κυρίως για ενημέρωση μέσα από τα news feed, όπως και για επικοινωνία, διατηρώντας τις κοινωνικές τους επαφές μέσω των ΜΚΔ και ελέγχοντας τις τελευταίες εξελίξεις.

Παράλληλα, είναι σαφές πως το smartphone είναι σε θέση να προσφέρει στον χρήστη του στιγμές ψυχαγωγίας και διασκέδασης. Η μεγάλη ποικιλία δυνατοτήτων και οπτικοακουστικών ερεθισμάτων τα οποία γίνονται διαθέσιμα μέσω της εξελιγμένης τεχνολογίας του συντελούν στο να αποτελεί βασικό μέσο ψυχαγωγίας και απασχόλησης, τόσο κατά τον ελεύθερο χρόνο, όσο και σε περιστάσεις στις οποίες το άτομο αισθάνεται ότι βαριέται. Η πλήξη, σύμφωνα με την Ranki (2016), αποτελεί και τον κύριο λόγο πίσω από την αυξανόμενη χρήση των κινητών από τη γενιά Y, τους millennials. Η εκτεταμένη χρήση του κινητού στην οποία προβαίνουν οι χρήστες τα βράδια, και κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου, λόγω άπλετου ελεύθερου χρόνου, προκύπτει ως δεδομένο και από τη μελέτη των Lee et al. (2014). Συμπληρωματικά, η έρευνα του Leung (2015) ανέδειξε πως μέσω των ΜΚΔ οι χρήστες μπορούν να βρουν ψυχαγωγικές και διεγερτικές δραστηριότητες, ευχαρίστηση και ικανοποίηση. Προς την επίτευξη αυτής της διέγερσης, τα άτομα που αισθάνονται πλήξη θεωρούν πως οι συγκεκριμένες χρήσεις των φορητών συσκευών μπορούν να δώσουν λύση τόσο στην ανία, όσο και στο στρες που βιώνουν. Αυτό που έγινε φανερό είναι το γεγονός πως το κυριότερο είδος ψυχαγωγίας που επιζητούν οι νέοι από το κινητό τους, αφορά περισσότερο την επικοινωνία, την αλληλεπίδραση με τους άλλους και την ενημέρωση για το τι κάνουν, και λιγότερο τις υπόλοιπες δυνατότητες που προσφέρει το διαδίκτυο όπως τα διάφορα παιχνίδια, την ακρόαση μουσικής και την παρακολούθηση βίντεο.

Η προτίμηση του κινητού για σκοπούς ψυχαγωγίας σχετίζεται επίσης με το ατομικά προσαρμοσμένο περιεχόμενο που μπορεί να προσφέρει στον χρήστη του, το οποίο ανταποκρίνεται στα προσωπικά του γούστα και ενδιαφέροντα. Με το να χρησιμοποιούν τις διάφορες λειτουργίες των smartphones και να έχουν τις εφαρμογές που επιθυμούν, οι χρήστες μπορούν να έχουν εξατομικευμένες συσκευές και υπηρεσίες υλοποιώντας μια πληθώρα στόχων, και να είναι σε θέση να επιλέγουν τι σημαίνει το smartphone για τους ίδιους, παρά να το υιοθετούν ως ένα συγκεκριμένο και δεδομένο προϊόν (Jung, 2014). Η χρηστικότητα, η

πρακτικότητα και η προσβασιμότητα της φορητής επικοινωνιακής συσκευής διευκολύνει σε μεγάλο βαθμό τη ζωή των ατόμων, αποτελώντας εργαλείο μέσω του οποίου επιδιώκουν να υλοποιούν μια πληθώρα στόχων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, όπως και της μελέτης των Lucero et al. (2013), οι κινητές συσκευές του σήμερα μας επιτρέπουν να μένουμε σε επαφή, να καταγράφουμε και να οργανώνουμε τις ζωές μας, να κάνουμε ψώνια, να κοιτάμε οδηγίες για το πώς να μεταβούμε κάπου, και γενικότερα να παίρνουμε γρήγορες απαντήσεις σε οποιοδήποτε ερώτημα έχουμε.

Η επιθυμία για χρήση του κινητού, είναι δυνατόν να πηγάζει ορμώμενη από διάφορους ψυχολογικούς παράγοντες, καθώς σύμφωνα με τον Graham (2001, p.46), το να «υπάρχεις» στον κυβερνοχώρο είναι ένα νέο είδος ύπαρξης, διαφορετικό μεν, αλλά εξίσου ουσιαστικό μεταφυσικά με τη σωματική ύπαρξη. Όπως έγινε κατανοητό, με το να μοιράζονται οι άνθρωποι με τους ψηφιακούς τους φίλους πληροφορίες για τη ζωή τους στα social media, λαμβάνοντας ανατροφοδότηση για τις δημοσιεύσεις αυτές μέσω likes και σχολίων, τους προσφέρει συναισθήματα ικανοποίησης και επιβεβαίωσης, κάνοντάς τους να αισθάνονται αρεστοί και αποδεκτοί. Ο σύγχρονος εαυτός, αναφέρει ο Deresiewicz (2009), θέλει να είναι αναγνωρίσιμος, συνδεδεμένος και ορατός, καθώς η ορατότητα αυτή ασφαλίσει την αυτοεκτίμησή μας. Πόσους friends έχουμε, πόσα likes συγκεντρώσαμε. Ανάλογη θέση εκφράζει και ο Williams (2007), σημειώνοντας πως θέλουμε να είμαστε άξιοι προσοχής, και συγκεκριμένα, θετικής. Το αίσθημα του ανήκειν και η αυτοπεποίθηση που πηγάζει από την κοινωνική αποδοχή, είναι πιο τονωμένα όταν η προσοχή του ατόμου προσανατολίζεται σε κοινωνικές πληροφορίες και σε συμπεριφορές που ωθούν τους άλλους να απαντήσουν ευνοϊκά. Την ίδια στιγμή, η επικοινωνιακή συσκευή χρησιμοποιείται συχνά ως διέξοδος, βοηθώντας τον χρήστη να ξεφύγει από τυχόν προβλήματα και δύσκολες καταστάσεις, να χαλαρώσει και να ξεκουραστεί, με το να κρατά το μυαλό του απασχολημένο και μακριά από σκέψεις, εστιάζοντας σε ευχάριστο περιεχόμενο, αποπροσανατολίζοντάς το από όσα τον ταλαιπωρούν. Αυτό επιτυγχάνεται κατά κύριο λόγο μέσω των ΜΚΔ και της δυνατότητας αλληλεπίδρασης που παρέχουν, είτε με τα άμεσα μηνύματα, είτε με τη θέαση δημοσιεύσεων. Οι δραστηριότητες σε αυτές τις εφαρμογές, αναφέρουν οι Kuss και Griffiths (2017) συχνά χρησιμοποιούνται για να επιφέρουν αλλαγές στη διάθεση, ευχάριστα συναισθήματα, και το numbing effect, να προκαλέσουν δηλαδή «μούδιασμα», αποχάνωση. Το πιο πάνω παραπέμπει στη θεωρία διαχείρισης της διάθεσης (mood management theory) του Zillmann (1988), σύμφωνα με την οποία η κατανάλωση

ψυχαγωγικών μηνυμάτων είναι ικανή να τροποποιήσει την επικρατούσα διάθεση. Σε σημείο που είναι εφικτό, τα άτομα ρυθμίζουν τα εσωτερικά και εξωτερικά ερεθίσματα έτσι ώστε να ελαχιστοποιήσουν την κακή διάθεση και να μεγιστοποιήσουν τη θετική. Τα σύγχρονα μέσα επικοινωνίας διευκολύνουν ακόμα περισσότερο την διαδικασία αυτή, προσφέροντας πολλαπλά συμβολικά περιβάλλοντα, μέσα στα οποία μπορούν τα άτομα σε κάθε δεδομένη στιγμή να επιλέξουν από ένα ευρύ φάσμα ερεθισμάτων, να απορρίπτουν όσα δεν τους ταιριάζουν, και να συνεχίζουν να προσπαθούν μέχρι να βρουν κάτι της αρεσκείας τους (Zillmann, 1988). Ο σκοπός αυτός, που μέχρι πρότινος πραγματοποιείτο μέσω της τηλεόρασης και του ζάπινγκ, πλέον γίνεται εφικτός μέσω του smartphone, το οποίο επιστρατεύεται για να μπλοκάρει τις αγχωτικές σκέψεις και καταστάσεις δυσφορίας, αντικαθιστώντας τις με θετικές διαθέσεις.

Μεγάλο ρόλο προς την επιθυμία για σύνδεση φάνηκε πως διαδραματίζει και το φαινόμενο του FOMO όπως το όρισε ο Przybylski (2013), ως την επίμονη ανησυχία πως οι άλλοι ίσως βιώνουν αξιοσημείωτες εμπειρίες από τις οποίες εμείς απουσιάζουμε. Τα ευρήματα κατέδειξαν πως οι συνεντευξιαζόμενοι επιθυμούν να νιώθουν πως συμπεριλαμβάνονται ανά πάσα στιγμή στα όσα συμβαίνουν στο ψηφιακό περιβάλλον για να μην αισθάνονται αποκλεισμένοι, γεγονός που οδηγεί στα αντίστοιχα ευρήματα των Beyens et al. (2016) πως υπάρχει σύνδεση μεταξύ του αισθήματος του ανήκειν και της μεγάλης χρήσης του Facebook εξαιτίας του FOMO. Χρειάζεται επίσης να σημειωθεί πως κατά την παράθεση των αποτελεσμάτων, αναφέρθηκαν οι έννοιες του εθισμού και της εξάρτησης, οι οποίες προέκυψαν τόσο από τη διερεύνηση της συμπεριφοράς των συμμετεχόντων προς τη χρήση του κινητού, όσο και από τον χαρακτηρισμό που προσδίδουν οι ίδιοι στη σχέση τους με το κινητό, ως εθισμό. Οι Kuss και Griffiths (2017) υποστήριξαν πως η ανάγκη για να είναι κάποιος online μπορεί να οδηγήσει σε παθολογική-ψυχαναγκαστική χρήση των ΜΚΔ, η οποία ενδέχεται να προκαλέσει συμπτώματα και επιπτώσεις που παραδοσιακά σχετίζονται με τον εθισμό στις ουσίες. Τα συμπτώματα αυτά αφορούν την τροποποίηση της διάθεσης μέσω της χρήσης, την εμμονική ενασχόληση, την στέρηση, και ως αποτέλεσμα αυτής, την υποτροπή (επαναφορά προβληματικής συμπεριφοράς) (Griffiths, 2005). Λαμβάνοντας υπόψη τη θέση αυτή, σε συνδυασμό με τα δεδομένα που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της μελέτης μας περί προσπάθειας διαχείρισης των διαθέσεων μέσω του κινητού, και της ανεξήγητης επιστροφής στα προηγούμενα μοτίβα χρήσης μετά από περιόδους αποχής, μπορούμε να υποστηρίξουμε πως όντως οι χρήστες είναι εθισμένοι στα smartphones τους, και συνεπώς η εξάρτηση αυτή κινητοποιεί συχνά τη χρήση της συσκευής. Η

παρουσίαση της υπερβολικής χρήσης του κινητού ως μιας κατάστασης δεδομένης μπροστά στην οποία οι χρήστες είναι ανίκανοι για αλλαγή, εξηγείται μέσα από την αναφορά της Turkle (2011, p. 294) πως η ιδέα του εθισμού, με μόνη λύση της αυτή που ξέρουμε πως δε θα επιλέξουμε, δηλαδή την μείωση ή την παύση της χρήσης, μας κάνει να αισθανόμαστε αβοήθητοι. Μας βολεύει το να παρουσιάζουμε τους εαυτούς μας ανήμπορους μπροστά στο πρόβλημα, καθώς έτσι αποποιούμαστε κάθε ευθύνη προσπάθειας.

Η Ranki (2016) αναφέρει πως για τους millennials, η συνήθεια της χρήσης του κινητού για κάποιας μορφής αχρείαστο σερφάρισμα, λειτουργεί ως στοιχείο κλειδί και αναπόσπαστο κομμάτι των καθημερινών πρακτικών ρουτίνας. Ο τελευταίος λοιπόν παράγοντας που οδηγεί τους νέους στο να χρησιμοποιήσουν το κινητό τους, έτσι όπως προκύπτει μέσα από τα δεδομένα που συλλέχθηκαν, αποτελεί η δύναμη της συνήθειας. Η συνήθεια ορίζεται ως τα στοιχεία συμπεριφοράς που προκύπτουν χωρίς ιδιαίτερες νοητικές διαδικασίες, λόγω αυτοματοποιημένης εκτέλεσης (Oulasvirta et al., 2012). Όσον αφορά την ενασχόληση με το κινητό λόγω συνήθειας, αυτή εννοεί τη χρήση του σε ακατάλληλες στιγμές (π.χ. στο μάθημα), τη χρήση χωρίς ο χρήστης να το σκεφτεί, και την υπερβολική χρήση χωρίς να χρειάζεται, ή χωρίς να γνωρίζει ο χρήστης το λόγο (Hooper & Zhou, 2007). Τα πιο πάνω χαρακτηριστικά χρήσης αποκαλύφθηκαν μέσα από τη διαδικασία έρευνας την οποία ακολουθήσαμε. Το συγκεκριμένο είδος χρήσης, που δεν κινητοποιείται από κάποιο ιδιαίτερο λόγο, ανάγκη, σκέψη, ή κάποιο άλλο κίνητρο, αλλά εκτελείται ασυνείδητα και μηχανικά, είναι πολύ συχνό κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αποτελείται από αποσπασματικές χρήσεις, που διαρκούν από λίγα δευτερόλεπτα μέχρι κάποια λεπτά, κατά τις οποίες ο χρήστης ελέγχει την αρχική σελίδα των ΜΚΔ, και εκτελεί την κίνηση του scroll down. Με το εύρημα αυτό συμφωνεί και η έρευνα των Oulasvirta et al. (2012), η οποία εντόπισε και κατονόμασε τον τύπο συνήθειας “checking habit”, δηλαδή τον σύντομο και επαναλαμβανόμενο έλεγχο του περιεχομένου που είναι προσβάσιμο από τη συσκευή, σημειώνοντας πως αποτελεί ένα μεγάλο μέρος της χρήσης των smartphones. Τα “touching sessions”, αναφέρουν οι ίδιοι, ο έλεγχος δηλαδή της αρχικής οθόνης για 1-2 δευτερόλεπτα, έτσι ώστε να μάθουν οι χρήστες εάν έχουν ειδοποιήσεις ή μηνύματα, μπορεί να αυξήσει τη συνολική χρήση καθώς ενδέχεται να οδηγήσει σε μια ποικιλία επόμενων ενεργειών. Οι συχνοί έλεγχοι της συσκευής ανά τακτά διαστήματα ορισμένων λεπτών, αποτέλεσαν εύρημα και της μελέτης των Yildirim και Correia (2015).

Μέσα από τη διαδικασία έρευνας, έγινε αντιληπτός ένας μεγάλος αριθμός αρνητικών συνεπειών της υπερβολικής χρήσης του κινητού και της συνεχούς συνδεσιμότητας στο διαδίκτυο, που επιβαρύνουν τον ίδιο τον χρήστη. Οι always on/always on you συσκευές επικοινωνίας είναι αποπλανητικές για πολλούς λόγους, ανάμεσα σε αυτούς, το ότι δίνουν την αίσθηση πως κάποιος μπορεί να κάνει περισσότερα, να είναι σε περισσότερα μέρη, και να ελέγχει περισσότερες πτυχές της ζωής του, σε λιγότερο χρόνο (Turkle, 2008). Η ψευδαίσθηση αυτή έχει την αντίθετη κατάληξη, με το smartphone να απορροφά ένα μεγάλο και σημαντικό ποσοστό του χρόνου της καθημερινότητας, περιορίζοντας τις πιθανότητες δημιουργικής απασχόλησης μακριά από την οθόνη, αποτελώντας παράλληλα περισπασμό για κάθε άλλη δραστηριότητα, η οποία παραγκωνίζεται προκειμένου να χρησιμοποιηθεί η συσκευή. Η συνεχής συνδεσιμότητα συνεπάγεται και σημαίνει συνεχείς περισπασμούς. Η προσοχή μας διασπάται και ο ειρμός της σκέψης μας χάνεται, καθώς αναρωτιόμαστε αν πρέπει να κοιτάξουμε ποιος μας έστειλε το μήνυμα που μόλις ήρθε, ή να ανοίξουμε τα εισερχόμενα να ελέγξουμε αν μας στάλθηκε κάτι σημαντικό (Wilson, 2014). Το αναπόφευκτο multitasking στο οποίο οδηγούνται οι χρήστες λόγω της χρήσης του κινητού κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε άλλης δραστηριότητας, μειώνει κατά την Brooks (2015) την επίδοση του ατόμου στη δραστηριότητα αυτή. Το γεγονός αυτό έχει ως συνέπεια την έλλειψη και αδυναμία συγκέντρωσης, που συχνά οδηγεί σε μειωμένη ακαδημαϊκή επίδοση, λόγω της μη ικανοποιητικής και παραγωγικής μελέτης, η οποία διακόπτεται ανά τακτά διαστήματα για χάρη του κινητού. Η ανεξέλεγκτη χρήση του, είναι δυνατόν να προκαλέσει τη διαταραχή των ωραρίων ύπνου, και κατά συνέπεια την αποδιοργάνωση του προγράμματος της επόμενης ημέρας. Αντίστοιχα αποτελέσματα κατέδειξε η έρευνα των Lee et al. (2014) και της Schuler (2016).

Μεγάλης σημασίας είναι και ο αντίκτυπος στην ψυχολογία των χρηστών, τόσο μέσα από τον μεγάλο όγκο, ως επί το πλείστο αρνητικών, ειδήσεων με τις οποίες έρχονται αντιμέτωποι επί καθημερινής βάσεως προκαλώντας τους άγχος και ανησυχία, όσο και μέσω της παρακολούθησης της ζωής των άλλων, μέσα από τα ΜΚΔ. Το τελευταίο συμβαίνει διότι τα συναισθήματα και η διάθεση των ανθρώπων επηρεάζονται από τη συναισθηματική κατάσταση εκείνων με τους οποίους αλληλεπιδρούν (Christakis & Fowler, 2009). Η θέση αυτή σε συνδυασμό με τους άτυπους κανόνες των ΜΚΔ, που συχνά οδηγούν στο να διατηρείται η ψηφιακή παρουσία ενός στο προσωπικό δίκτυο του άλλου, ακόμα και αν η μεταξύ τους σύνδεση στην πραγματική ζωή δεν υφίσταται πλέον, όπως στην περίπτωση των πρώην ερωτικών

συντρόφων, συχνά επιφέρει δυσάρεστα συναισθήματα μέσω της παρατήρησης. Παράλληλα με αυτό, η παρακολούθηση των όσων οι υπόλοιποι κοινοποιούν οδηγεί σε μια διαδικασία σύγκρισης του εγώ με τους άλλους, η οποία πάντα καταλήγει εις βάρος του πρώτου, προκαλώντας αισθήματα ζήλειας και θλίψης. Σύμφωνα με τον Csorba (2016) αυτή η διαδικασία σύγκρισης γίνεται πιο έντονη χάρη στην πραγματικότητα της σύγχρονης συνεχόμενης και αδιάκοπης επικοινωνίας. Οι νέοι περνούν ολοένα και μεγαλύτερο μέρος του χρόνου τους συνδεδεμένοι στα διάφορων ειδών μέσα, καθιστώντας τη σύγκριση των επιτευγμάτων των άλλων με τα δικά τους – ή την απουσία αυτών-, αναπόφευκτη. Αυτό το αίσθημα ανεπάρκειας, προσθέτει ο Gergen (1997, p.153), είναι σε σημαντικό βαθμό υποπροϊόν του εοικισμού του εαυτού από τα κοινωνικά «φαντάσματα» των άλλων, γιατί όσο τους ενσωματώνουμε μέσα μας, τόσο επεκτείνεται και το φάσμα των κοινωνικών συμβάσεων, δηλαδή το πώς νιώθουμε ότι θα έπρεπε να είναι ένας «καλός», «κατάλληλος» και «υποδειγματικός» άνθρωπος.

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, η χρήση της κινητής συσκευής πολλές φορές εξυπηρετεί σκοπούς τροποποίησης διάθεσης, αποπροσανατολίζοντας τον χρήστη από τις έγνοιες και τα προβλήματά του. Η τακτική αυτή, όπως εντοπίζουν οι Kuss et al. (2018), μπορεί να θεωρηθεί ως μια δυσλειτουργική μέθοδος αντιμετώπισης που είναι σε θέση να προσφέρει μια βραχυπρόθεσμη λύση σε αγχωτικές και πειστικές εμπειρίες, ωστόσο ενδέχεται να έχει μακροπρόθεσμα καταστροφικά αποτελέσματα. Τα προβληματικά ζητήματα που προκαλούν αρνητικά συναισθήματα τα οποία οι χρήστες επιδιώκουν να εξαλείψουν προσωρινά μέσω της πλοήγησης στο διαδίκτυο, αντί να διαχειρίζονται μεθοδικά και εποικοδομητικά, παραβλέπονται για χάρη της φυγοπονίας, παραμένοντας άλυτα, προσθέτοντας ένα επιπλέον έμμεσο βάρος στην πνευματική κατάσταση των υποκειμένων. Αντίστοιχη μέθοδος επιλέγεται και για αντιμετώπιση της κούρασης. Στην περίπτωση αυτή, η συσκευή του smartphone είναι σε θέση να ανακουφίσει μόνο από τη σωματική κούραση, λόγω της μηδαμινής φυσικής προσπάθειας που απαιτεί η χρήση της. Αντίθετα, στην πνευματική κούραση την οποία επιθυμούν να αντιμετωπίσουν συχνά οι χρήστες, δεν δύναται να βοηθήσει το κινητό, καθώς ο ολοένα και αυξανόμενος αριθμός κοινωνικών αιτημάτων με τον οποίο έρχονται αντιμέτωπο οι χρήστες των ΜΚΔ θέλοντας και μη, απαιτεί κατά τους Maier et al. (2015), κάποιο είδος αντίδρασης, που είναι πιθανό να οδηγήσει σε εξουθενωτικές κοινωνικές καταστάσεις, παρά σε ελαφρυντικές.

Επιπρόσθετα, το ότι έχουμε πλέον τη δυνατότητα να επιλέγουμε και να κατασκευάζουμε το δίκτυο ατόμων που μας παρακολουθεί, βασισμένο στα προσωπικά μας κριτήρια (Panos, 2014), δεν αναιρεί το γεγονός πως συνεχίζει να αποτελεί ένα κοινό, μπροστά στο οποίο καλούμαστε σύμφωνα με τον Goffman (2006) να παρουσιάσουμε τον εαυτό μας με τρόπο που να ανταποκρίνεται στις προσδοκίες και τις επιθυμίες του. Τα ΜΚΔ, συμπληρώνει η Vitak (2012), με το να τοποθετούν εργοδότες και ρομαντικούς συντρόφους στο ίδιο επικοινωνιακό επίπεδο, κάνουν πιο δύσκολο για τους χρήστες να διαχωρίσουν το κοινό και να παρουσιάσουν διάφορες εκδοχές του εαυτού. Η επιθυμία να γινόμαστε αρεστοί, η οποία κινητοποιεί την προσαρμοσμένη με βάση τους παρατηρητές μας παρουσίαση του εαυτού, οδηγεί συχνά σε συμπεριφορές που δεν ανταποκρίνονται άμεσα στα δικά μας θέλω και την δική μας προσωπικότητα, αλλά αποτελούν κράμα της ανάγκης για αποδοχή και της έμμεσης πίεσης των ΜΚΔ να είμαστε δημοφιλείς. Ένας κύριος στόχος των χρηστών των social media και συγκεκριμένα του Instagram, στο οποίο και αφιερώνεται ένα μεγάλο ποσοστό χρόνου προς παρατήρηση, είναι κατά τους Sheldon και Bryant (2016) το να κερδίσουν ένα σημαντικό αριθμό likes στις δημοσιεύσεις τους, και ένα μεγάλο αριθμό ακολούθων στα προσωπικά τους προφίλ, καθώς αυτά επικυρώνουν τη δημοτικότητά τους και το status τους ανάμεσα στους φίλους τους. Για να επιτευχθούν οι δύο τελευταίοι στόχοι, συχνά ο χρήστης ασυνείδητα ακολουθεί και παρουσιάζει στα ψηφιακά μέσα συμπεριφορές που αποτελούν αποτέλεσμα μίμησης κάποιας αντίστοιχης συμπεριφοράς που θεωρείται δημοφιλής. Η μίμηση αυτή εμπεριέχει την ψευδαίσθηση πως οι ιδέες του υποκειμένου έχουν γεννηθεί μέσα του αυθόρμητα, ενώ στην πραγματικότητα του έχουν επιβληθεί (Χρηστάκης, 2016). Με τον ίδιο τρόπο υπάρχει επίδραση στις προτιμήσεις και τα γούστα των χρηστών, αφού κάθε κοινοποιημένη επιλογή των υπολοίπων, αποτελεί ερέθισμα για όσους την παρακολουθούν, να την ακολουθήσουν. Τα κοινωνικά δίκτυα με την απεριόριστη ροή επιθυμιών που εμπεριέχουν, μπορούν να διαδίδουν ιδιοσυγκρασιακά χαρακτηριστικά και να δημιουργούν προτιμήσεις οι οποίες αφορούν πράγματα τα οποία γίνονται πιο επιθυμητά όταν τα επιθυμούν και οι άλλοι (Christakis & Fowler, 2009). Έτσι, η διέγερση νέων επιθυμιών οι οποίες προκύπτουν μέσα από την αδιάκοπη πληροφόρηση, ως συνέπεια της διαθεσιμότητας της τεχνολογίας (Graham, 2001), οδηγεί τους χρήστες σε υπερκαταναλωτικές συμπεριφορές με αφετηρία τόσο τις δημοσιευμένες επιλογές των υπολοίπων, όσο και τις πολυάριθμες διαφημίσεις προϊόντων που κατακλύζουν τα ΜΚΔ.

Τώρα φαίνεται να δημοσιεύουμε όσο ποτέ άλλοτε, και ως αποτέλεσμα, αισθανόμαστε ταυτόχρονα μια έντονη πίεση και να καταναλώσουμε περιεχόμενο όσο ποτέ. Όσο το σύνολο των δημοσιευμένων υλικών αυξάνεται με γεωμετρική πρόοδο, και το δίκτυο διευρύνεται, οι ευκαιρίες για να αποσυνδεθούμε, γίνονται ολοένα και λιγότερες (Fullerton, 2010). Στο πλαίσιο της always on συμπεριφοράς που ακολουθούν οι νεαροί χρήστες στο διαδίκτυο, ο χρόνος απομόνωσης από τα επικοινωνιακά ερεθίσματα φαίνεται πως παύει να υπάρχει, όχι πάντα ασυνείδητα, αντιθέτως, τις περισσότερες φορές, ηθελημένα. Οι ερωτώμενοι δεν ήταν σε θέση να συλλάβουν την κατάσταση της απομόνωσης ως μια συνειδητή επιλογή που μπορεί να βοηθήσει το άτομο να αποφορτιστεί από την πίεση και τις συνεχόμενες επαφές της ημέρας, αλλά για αυτούς θεωρείται ως κάτι αχρειαστο και αντιπαραγωγικό. Είναι μια ασαφής και αφηρημένη έννοια στη σημερινή εποχή το να μην έχεις τίποτα να σε συνδέει άμεσα με κάποιον ή κάτι που είναι χιλιάδες μίλια μακριά σου, ή κάθετα ακριβώς δίπλα σου στον καναπέ (Nicoli, 2017). Η σχετική αδράνεια που συνεπάγεται τουλάχιστον σε αρχικό στάδιο η απομόνωση, συγκριτικά με την υπόλοιπη ροή της καθημερινότητας η οποία χαρακτηρίζεται από εγρήγορση και αλληπάλληλες υποχρεώσεις και αλληλεπιδράσεις, προβληματίζει τα άτομα και φαντάζει περιττή και ανούσια. Μια ταχύρρυθμη, πιεστική, υψηλής τεχνολογίας κοινωνία, αναφέρουν οι Cheng et al. (2011), περιμένει πολλά από τους συμμετέχοντες της, και σε πολλές δυτικές κοινωνίες η έμφαση δίνεται στην ταχύτητα και την αποτελεσματικότητα, με το να είσαι συνεχώς απασχολημένος να αποτελεί ηθική αξία, πολύ ανώτερη από το να παραμένεις αδρανής. Ως εκ τούτου οι νέοι που ερωτήθηκαν δηλώνουν την ανικανότητά τους να υπάρξουν μόνοι, ακόμα και για σύντομα χρονικά διαστήματα, δίνοντας έμφαση στο χαρακτηριστικό της κοινωνικότητας του ανθρώπου, και υποστηρίζοντας πως η ανάγκη αυτή δεν αφορά όλους, αλλά εξαρτάται από τον χαρακτήρα του καθενός. Αυτοχαρακτηριζόμενοι λοιπόν ως άτομα κοινωνικά, εξωστρεφή, και επικοινωνιακά, αποποιούνται την ανάγκη και την ικανότητα απομόνωσης. Με βάση τη φράση «ο άνθρωπος είναι ζώο κοινωνικό», αποτελεί σημαντικό στόχο για εμάς ως άτομα να χτίσουμε κοινωνικούς δεσμούς με άλλους κατά τη διάρκεια της ζωής μας, και συνεπώς το να είσαι απομονωμένος και να περνάς χρόνο με τον εαυτό σου μπορεί να θεωρηθεί ως κατάσταση κρίσης (Toyoshima & Sato, 2015). Όλο και περισσότερο οι άνθρωποι νιώθουν πως πρέπει να έχουν ένα λόγο για να πάρουν χρόνο για τον εαυτό τους, ένα λόγο για να μην είναι διαθέσιμοι στους άλλους προς επικοινωνία (Turkle, 2011). Οι συμμετέχοντες είπαν πως βρίσκουν νόημα στην ανάγκη για απόσυρση από τις κοινωνικές επαφές μόνο όταν το υποκείμενο βρίσκεται σε μια

προβληματική κατάσταση, στην οποία η απομόνωση μπορεί να λειτουργήσει θετικά ως ευκαιρία για σκέψη, καθώς βρίσκουν πως στη μοναχικότητα αυτή, ενυπάρχει, όπως υποστηρίζει και η Harris (2017), ο φόβος για την κοινωνική αποξένωση.

Παρά την δήλωσή τους αυτή, οι ίδιοι δεν επιλέγουν την πιο πάνω τακτική όταν αντιμετωπίζουν μια δύσκολη κατάσταση, ούτε επιλέγουν γενικά να μένουν μόνοι, καθώς βιώνουν τις καταστάσεις απομόνωσης με τρόπο αρνητικό, ψυχοφθόρο και δυσάρεστο. Όταν βρεθούν μόνοι, νιώθουν πως ο χρόνος κυλά βασανιστικά αργά, και δημιουργούνται συναισθήματα αναστάτωσης, νευρικότητας και πλήξης που τους οδηγούν στο να απασχοληθούν μέσω είτε του κινητού, είτε του υπολογιστή, είτε να αναζητήσουν κάποιο φίλο τους για να επικοινωνήσουν. Με το εύρημα αυτό συμφωνεί η μελέτη της Ranki (2016), κατά την οποία οι αδιάφορες στιγμές θεωρείται πως αποκτούν νόημα με την ψυχαγωγία από το περιεχόμενο στα social media και στο διαδίκτυο, όπως και με την κοινωνικοποίηση με γνωστούς και φίλους. Αυτό φαίνεται να οδηγεί στον κανόνα πως όταν έρχονται αντιμέτωποι με την πλήξη που τους γεννά η απομόνωση, το κινητό είναι απλά η εύκολη λύση. Η κατάσταση αυτή, κατά την Rokach (2004), μπορεί να οδηγήσει τα άτομα σε ανεπαρκείς σκέψεις και κατά συνέπεια, κάποιες φορές σε επιπόλαιες αποφάσεις. Η θέση αυτή συνδέεται με το εύρημα της έρευνας πως η ανικανότητα των ατόμων για απομόνωση, σε συνδυασμό με τις always on συμπεριφορές που ακολουθούν, δεν ευνοεί τη διαδικασία σκέψης και ορθής διαχείρισης προβληματικών καταστάσεων, αφού οι ερωτώμενοι συνήθως επιλέγουν να μην τις αντιμετωπίσουν, αλλά να παρασυρθούν και να ξεχαστούν στη χρήση του κινητού και των ΜΚΔ. Βιώνουν δηλαδή την απομόνωση, κατά τους Long et al. (2003), ως μοναξιά, και ως κατάσταση ανοιχτή σε περισπασμούς. Η απομόνωση που βιώνεται ως μοναξιά σημαίνει συναισθήματα αμηχανίας, ανασφάλειας, νευρικότητας, μελαγχολίας και επιθυμίας για διαπροσωπική επαφή, ενώ η απομόνωση που αντιμετωπίζεται με αντιπερισπασμούς, εννοεί το να γεμίζει κάποιος το χρόνο που έχει μόνο του με το να βλέπει τηλεόραση, να σερφάρει στο διαδίκτυο, ή να εμπλέκεται σε άλλες δραστηριότητες που έχουν σκοπό να του αποσπάσουν την προσοχή. Αντίστοιχα ευρήματα είχε και η μελέτη των Wilson et al. (2014), με τους συμμετέχοντες να επιλέγουν να εμπλέκονται σε αντίστοιχες αποπροσανατολιστικές δραστηριότητες όταν ήταν μόνοι, με αποκορύφωμα, την επιλογή της αρνητικής διέγερσης του ηλεκτροσόκ, όταν οποιοσδήποτε άλλος περισπασμός δεν ήταν διαθέσιμος. Το να είναι κάποιος μόνος, υπογραμμίζει η Rokach (2004), αποτελεί απλά την αντικειμενική πραγματικότητα του να μην βρίσκεσαι με κόσμο, με παρέα, και ως κατάσταση

ύπαρξης δεν είναι ούτε θετική ούτε αρνητική. Με το να βιώνουμε την απομόνωση αρνητικά, ως μοναξιά, ή με αντιπερισπασμούς, μας απομακρύνει από τις θετικές εμπειρίες της, όπως την πνευματική ξεκούραση, την ενδοσκόπηση, και την επανεξέταση του εαυτού μακριά από τις επιρροές των άλλων. Ο φόβος της μοναξιάς είναι μια κινητήριος δύναμη που κρατά τους ανθρώπους σε μια συνεχή κατάσταση κίνησης, αποτρέποντάς τους από το να σταματήσουν τις δραστηριότητες αυτές για κάποιο χρονικό διάστημα το οποίο να είναι αρκετό για να ζήσουν την ενδοσκοπική εμπειρία της απομόνωσης (Rokach, 2004).

Η απομόνωση σημειώνει ο Suedfeld, είναι ιδιαίτερα αγχωτική για τα μέλη των τεχνολογικά ανεπτυγμένων κοινωνιών, τα οποία έχουν εκπαιδευτεί να πιστεύουν πως το να είσαι μόνος πρέπει να αποφεύγεται, και εξαιτίας αυτού, είναι απροετοίμαστα για τις επιδράσεις της (cited in Long & Averill, 2003). Η αντίληψη που επικρατεί για την απομόνωση έχει άμεση σύνδεση με την απουσία εξοικείωσης που εντοπίστηκε προς τη θέα ενός ασυντρόφευτου ατόμου σε δημόσιο χώρο. Η κατάσταση αυτή για τους συνεντευξιαζόμενους φαίνεται πιο λογική και σωστή όταν προστεθεί ακόμα ένα άτομο, μια παρέα, ή ενασχόληση με το κινητό τηλέφωνο. Αν δεν συμβαίνει κάποιο από τα τρία, το άτομο αυτό γίνεται αντιληπτό ως προβληματικό, που παρεκκλίνει από την εικόνα του φυσιολογικού. Ως κοινωνία, φοβόμαστε να είμαστε μόνι μας, φοβόμαστε να διαχωρίσουμε τους εαυτούς μας από τους άλλους (Ruud, 2016). Και δε φοβόμαστε μόνο το να μείνουμε μόνι μας ατομικά, συνεχίζει ο ίδιος, αλλά και αυτούς που βλέπουμε γύρω μας ως μόνους. Τους βλέπουμε ως επικίνδυνους, αντιπαραγωγικούς, αντικοινωνικούς, ίσως και ως ανεπιθύμητους. Ακόμα και σε καταστάσεις αναμονής, τα άτομα δυσκολεύονται να περάσουν τον χρόνο αυτό μόνα, επιλέγοντας να καταφύγουν στη χρήση του κινητού τους τηλεφώνου, του διαδικτύου και των social media. Θεωρούμε αρνητικό το να μην έχουμε κάτι συγκεκριμένο να κάνουμε, και έχουμε ως δεδομένο πως κάθε είδος αναμονής είναι βαρετό, και μια κατάσταση κατά την οποία ο χρόνος χρειάζεται να περάσει όσο το δυνατό πιο γρήγορα γίνεται (Ranki, 2016). Όταν τα άτομα αναγκάζονται να περιμένουν μόνα τους στην καφετέρια για κάποια λεπτά, ένιωθαν άβολα και αμήχανα, πιστεύοντας πως θα αποτελέσουν αντικείμενο σχολιασμού από τους υπόλοιπους εάν δεν έβρισκαν κάποιο γνωστό να συζητήσουν, ή αν δεν χρησιμοποιούσαν το κινητό τους τηλέφωνο καθ' όλη τη διάρκεια της αναμονής. Οι γυναίκες ομολόγησαν έναν παραπάνω φόβο προς την πιθανότητα να ελκύσουν πάνω τους επικριτικά βλέμματα ούσες μόνες, καθώς δεν είναι σύνηθες φαινόμενο όπως υποστήριζαν το να κυκλοφορούν χωρίς παρέα.

Με σημείο αναφοράς τα δεδομένα αυτά, κατανοούμε πως η απομόνωση αποτελεί για τους νεαρούς συμμετέχοντες της έρευνας μια αμιγώς αρνητική κατάσταση, την οποία συνεπώς δεν επιλέγουν, αλλά αντιθέτως, αποφεύγουν. Προτιμούν να πλαισιώνονται από κόσμο, σε φυσικό, ή ψηφιακό-ηλεκτρονικό επίπεδο. Το να μένουν μόνοι δεν είναι απλά ανεπιθύμητο, αλλά βιώνεται τόσο αποπνικτικά ως εμπειρία, που παίρνει τη μορφή τιμωρίας, μια κατάσταση δηλαδή στην οποία καταλήγουν μόνο καταναγκαστικά, και τα συναισθήματα που αναδύονται από αυτήν είναι μόνο δυσάρεστα. Η εντύπωση αυτή συνδέεται με τη θέση της Harris (2017), πως η αντίληψη της απομόνωσης κάποιου έχει ευρέως συσχετιστεί με τον τρόπο που ο ατομικός εγκλεισμός ενός φυλακισμένου, ο οποίος είναι επικίνδυνος για τους άλλους, χρησιμοποιείται στα περισσότερα σωφρονιστικά συστήματα, ως τιμωρία, μαζί με τις επιπτώσεις που έχει αυτή η μορφή απομόνωσης στην πνευματική υγεία του ατόμου. Είναι μια φυσιολογική αντίδραση το να βλέπουμε μόνο τις επιβλαβείς επιδράσεις της απομόνωσης δεδομένου του τρόπου με τον οποίο εφαρμόζεται συνήθως, από τη στιγμή που η κοινωνία την αντιμετωπίζει συνεχώς υπό μια αρνητική σκοπιά. Ο αρνητισμός προς την έννοια της απομόνωσης και την αδράνεια, είναι επίσης ορατός κατά την Byrnes (1983) τόσο στο πλαίσιο του σχολικού περιβάλλοντος, όσο και στο περιβάλλον του σπιτιού. Όταν ένα παιδί είναι ήσυχο και προτιμά να είναι μόνο του, χωρίς να κάνει κάτι, παίρνει την ετικέτα του περίεργου, του αποξενωμένου, και του απροσάρμοστου. Η πλειοψηφία των σχολικών δραστηριοτήτων προσθέτει μια υπερβολική έμφαση στη δράση και την κοινωνικότητα, λαμβάνοντας σπανίως υπόψη τη σημασία της απομόνωσης και της σιωπής. Για πολλά παιδιά λοιπόν, η σιωπή ισοδυναμεί με απόρριψη, και η απομόνωση αντικατοπτρίζει την αποφυγή και την αποστροφή των άλλων προς τα ίδια (Byrnes, 1983). Ακόμη και στο οικιακό περιβάλλον, οποιαδήποτε «ακατάλληλη» συμπεριφορά του παιδιού, αντιμετωπίζεται με τιμωρητικό τρόπο, μέσω της καταναγκαστικής απομόνωσης στο δωμάτιό του.

Το συνεχές κύμα διαμεσολαβημένης, τεχνητής, υποθετικής και ψηφιακής επαφής που επιτρέπουν οι συσκευές φορητών επικοινωνιών και το διαδίκτυο, μας κρατά συνδεδεμένους, με τέτοιο τρόπο που τώρα είναι πλέον σχεδόν αδύνατο να μείνουμε μόνοι (Deresiewicz, 2009). Ωστόσο, προσθέτει ο Deresiewicz, δεν είναι η τεχνολογία αυτή που μας αποσπά την ιδιωτικότητα, τη συγκέντρωση και την ικανότητα να μένουμε μόνοι, αλλά εμείς είμαστε αυτοί που αφαιρούμε τις συγκεκριμένες προοπτικές από τους εαυτούς μας. Τον σκοπό αυτό, της αποφυγής των καταστάσεων κατά τις οποίες τα άτομα είναι μόνα τους, εξυπηρετεί το διαδίκτυο και η χρήση των κινητών τηλεφώνων, ενώ παράλληλα, ο συνδυασμός των δυο τους είναι αυτός

που συντηρεί και την προβληματική σχέση που έχουν οι νέοι με την απομόνωση. Με τις δυνατότητες που προσφέρουν τα μέσα αυτά, οι χρήστες δε χρειάζεται πλέον να υπόκεινται σε καταστάσεις μοναχικότητας. Η σε μεγάλο ποσοστό χρήση του smartphone καθαρά από συνήθεια, απομακρύνει ακόμα περισσότερο τους χρήστες του από την εμπειρία της απομόνωσης, καθώς ακόμα και ασυνείδητα, τους καθοδηγεί προς την αποφυγή της. Όπως έγινε κατανοητό μέσα από τη διαδικασία παρατήρησης, οι νέοι καταφεύγουν στο smartphone τους την ίδια στιγμή που υποχρεωθούν να μείνουν για οποιονδήποτε λόγο μόνοι. Οι Barnett και Van Driel (2016) μετά από αντίστοιχη διαδικασία παρατήρησης σε καφετέριες, εντόπισαν επίσης πως η χρήση της κινητής συσκευής σε αυτές τις περιπτώσεις, τους επιτρέπει να νιώθουν συνδεδεμένοι, κατά τη διάρκεια μιας κατάστασης που απαιτεί από το άτομο να είναι μόνο του. Αναλογιζόμενοι την αντίληψη που είχαν οι νεαροί συμμετέχοντες περί απομόνωσης η οποία επεξηγήθηκε πιο πάνω, μπορούμε να καταλάβουμε πως όταν έρχονται αντιμέτωποι με αυτήν, επιχειρούν συνειδητά ή ασυνείδητα να την αποφύγουν. Τα άτομα που βιώνουν την απομόνωση ως μοναξιά, ή ως χρόνο κατά τον οποίο οι αντιπερισπασμοί (τηλεόραση, ίντερνετ, κινητό) είναι ευπρόσδεκτοι, είναι πιο πιθανόν να στραφούν στα μέσα για να ανταπεξέλθουν (Greenwood & Long, 2009). Κυριότερο μέσο που χρησιμοποιείται ως διέξοδος για τις συγκεκριμένες περιστάσεις, αποτελεί το smartphone, και συγκεκριμένα οι αλληλεπιδράσεις που προσφέρουν τα ΜΚΔ. Το να είμαστε μόνοι, φαντάζει σαν ένα πρόβλημα που πρέπει να επιδιορθωθεί, και προσπαθούμε να το λύσουμε με το να συνδεθούμε (Turkle, 2012). Το γεγονός αυτό οφείλεται κατά την Buchholz (2016), στο ότι γίναμε ανίκανοι να ζήσουμε στιγμές απομόνωσης πέρα από τα τεχνολογικά time-outs, που πραγματοποιούμε στον υπολογιστή ή το κινητό. Κάθε μας στιγμή μοναχικότητας κυριαρχείται από τη χρήση των συσκευών αυτών, απομακρύνοντάς μας ακόμα περισσότερο από το θετική εμπειρία της έννοιας και τα οφέλη που είναι δυνατόν να μας προσφέρει.

Επιπλέον, η διαρκής συνδεσιμότητα και διαθεσιμότητα των νέων στο διαδίκτυο και τα ΜΚΔ, στέκεται ως εμπόδιο στην οικοδόμηση μιας υγιούς σχέσης με την απομόνωση. Το να παραμένουν συνεχώς συνδεδεμένοι στο Wi-Fi ή τα 4G, σε συνδυασμό με την στενή σχέση που διατηρούν με τη συσκευή τους έχοντας την πάντα κοντά τους ακόμα και όταν δεν την κρατούν στα χέρια τους, οδηγεί στο να γίνονται αμέσως αντιληπτοί όλοι οι ήχοι ειδοποιήσεων, λειτουργώντας ως περισπασμοί που καταλήγουν ή σε σύντομη, ή σε μεγάλης διάρκειας χρήση του κινητού. Οι Lee et al. (2014) αναφέρουν επίσης ως αποτέλεσμα της έρευνάς τους το γεγονός

πως οι ειδοποιήσεις αυτές λειτουργούν ως εξωτερικά σήματα που κινητοποιούν τη χρήση της συσκευής ακόμα και αν δεν συντρέχει κάποιος λόγος που να τη δικαιολογεί. Η αδιάκοπη σύνδεσή τους στα ΜΚΔ τους καθιστά διαθέσιμους για επικοινωνία ανά πάσα στιγμή. Εξάλλου, αποτελεί επιθυμία και των ιδίων το να απαντούν άμεσα τα μηνύματα που καταφτάνουν, χωρίς καθυστερήσεις, αφού σύμφωνα με την Ito (2005a), η γενική εντύπωση και προσδοκία είναι πως ο αποδέκτης θα απαντήσει στο μήνυμα αμέσως, εφόσον δεν κοιμάται ή δεν δουλεύει. Έγινε πλέον απαραίτητο, είτε το να είναι κάποιος διαθέσιμος για αλληλεπίδραση, είτε το να δικαιολογεί και να επαναδιαπραγματεύεται τη μη διαθεσιμότητά του (Licorpe, 2004).

Ο Wilson (2014) αναφέρει πως δεν κάνουμε switch off αρκετά, καθώς ακόμα και στις δύο καθοριστικές στιγμές της ημέρας, το πρωί πριν ξεκινήσουν οι προγραμματισμένες δραστηριότητές και συναναστροφές μας, και το βράδυ, αφού έχουν τελειώσει, επιλέγουμε να χρησιμοποιήσουμε το κινητό. Στις δύο αυτές περιστάσεις κατά κύριο λόγο οι χρήστες όπως ανέφεραν είναι μόνοι στο κρεβάτι τους, και προβαίνουν στη χρήση του smartphone είτε για να ενημερωθούν για τα όσα συνέβησαν κατά τη διάρκεια της νύχτας, είτε για να περάσουν τον χρόνο τους μέχρι να κοιμηθούν. Και οι δύο συγκεκριμένες χρονικές στιγμές της καθημερινότητας αποτελούν συνήθως τις μοναδικές περιστάσεις κατά τις οποίες το άτομο έχει την ευκαιρία να παραμείνει για λίγο μόνο του, προτού ξεκινήσει τις συνηθισμένες του επαφές και συναναστροφές μέσα στη μέρα, ή αφού τις ολοκληρώσει. Η πρακτική αυτή στερεί από τα άτομα τη δυνατότητα να υπάρξουν έστω και για λίγο χωρίς τον βομβαρδισμό ερεθισμάτων και αιτημάτων επικοινωνίας που συμβαίνει συνήθως κατά τη διάρκεια της υπόλοιπης μέρας, καθώς επιλέγουν να τον υποστούν ακόμα και όταν έχουν μία από τις περιορισμένες, λόγω των υποχρεώσεων της καθημερινότητας, ευκαιρίες, να μείνουν μόνοι με τον εαυτό τους. Η συνεχής διαθεσιμότητά τους προς επικοινωνία δεν περιορίζεται μόνο στην ανταλλαγή γραπτών μηνυμάτων, αλλά και στο είδος της αλληλεπίδρασης που προκύπτει μέσα από τη θέαση των δημοσιεύσεων των άλλων, φωτογραφιών και ενημερώσεων.

Όπως διαπιστώθηκε, η χρήση του smartphone σε καταστάσεις απομόνωσης, λειτουργεί ως υποκατάστατο επαφής και αλληλεπίδρασης. Ακόμα και αν δεν λαμβάνει χώρα κάποια σαφής επικοινωνιακή δράση, η «ατμοσφαιρική» συνύπαρξη με τους μακρινούς άλλους, η αυξημένη δηλαδή επίγνωση της καθημερινότητας και των δραστηριοτήτων τους μέσω της παρασκηνιακής παρουσίας των πανταχού παρόντων μιντιακών περιβαλλόντων (Madianou, 2016), είναι αρκετή

για να καθησυχάσει τον χρήστη. Διαπιστώθηκε πως η χρήση είναι πολύ πιο συχνή και έντονη, όταν τα άτομα βρίσκονται κάπου μόνα τους, παρά όταν είναι μαζί με άλλους. Για την ακρίβεια, το να είμαστε μόνοι έχει αρχίσει να αποτελεί προϋπόθεση για την ψηφιακή συνύπαρξή μας με τους άλλους, καθώς είναι ευκολότερο να επικοινωνήσουμε όταν είμαστε συγκεντρωμένοι, χωρίς να μας διακόπτουν, πάνω σε μια οθόνη (Turkle, 2011). Έτσι, γινόμαστε αυτό που ονομάζει η Turkle, *alone together*: μόνοι με τα προσωπικά μας δίκτυα. Με τον ίδιο τρόπο που η δια ζώσης αλληλεπίδραση είναι σε θέση να βοηθήσει τα άτομα να περάσουν κατά ομολογία τους πιο ευχάριστα και «ανώδυνα» τον χρόνο που έχουν, με το να τους αποπροσανατολίζει από τις δικές τους σκέψεις, έτσι και η αλληλεπίδραση που λαμβάνει χώρα στο ψηφιακό περιβάλλον, εξυπηρετεί τον ίδιο σκοπό, καλύπτοντας το κενό της ζωντανής επαφής όταν αυτή δεν είναι εφικτή.

Η ιδιαίτερα στενή σχέση που έχουν οι νέοι με το κινητό τους, οδηγεί αναπόφευκτα στην μεταξύ τους ταύτιση. Η νευρική που δηλώνουν οι νέοι όταν είναι χωρίς τα κινητά τους ή χωρίς τη σύνδεσή τους στο διαδίκτυο, ίσως δεν αναφέρεται τόσο στο ότι χάνουν την εύκολη κοινωνικότητά και τους δεσμούς που η ίδια συντηρεί, αλλά στο ότι χάνουν τον εαυτό που απαρτίζεται από τις σχέσεις αυτές (Turkle, 2008). Αποτέλεσμα της απώλειας της σύνδεσης με την αίσθηση του εαυτού τους ως χωριστή από τους άλλους οντότητα, είναι τα συναισθήματα δυσφορίας που βιώνουν όταν είναι μόνοι (Weber, 2013). Έχουν συνηθίσει τόσο πολύ στην συνεχόμενη αλληλεπίδραση που προσφέρει το online περιβάλλον, που όταν αποσυνδεθούν και μείνουν μόνοι, τους είναι εξαιρετικά δύσκολο να το διαχειριστούν ως κατάσταση. Με το να παραμένουν online προσπαθούν να μην αποκλειστούν από τον κοινωνικό τους κύκλο.

Συνήθισαν να είναι συνδεδεμένοι με τόσο κόσμο και τόσες πηγές πληροφοριών, που αυτό πλέον, μοιάζει για αυτούς φυσιολογικό (Vorderer & Kohring, 2013). Κομμάτι του προβλήματος, κατά τη Ranki (2016), είναι η υπερδιέγερση που αντιμετωπίζουμε διαρκώς, καθώς όσο περισσότερο γεμίζουμε τον κόσμο μας με γρήγορες, έντονες, και διαρκώς μεταβαλλόμενες διεγέρσεις, τόσο περισσότερο το συνηθίζουμε, και τόσο λιγότερο γινόμαστε ικανοποιημένοι και ανεκτικοί με τα χαμηλότερα επίπεδα διέγερσης. Έτσι, όταν δεν έχουμε την ικανότητα για απομόνωση, στρεφόμαστε στους άλλους ώστε να μην νιώθουμε άγχος (Turkle, 2012). Η ηλεκτρονική διαντίδραση επομένως, είναι ικανή να προσφέρει στο άτομο ένα αίσθημα ασφάλειας και καθησυχασμού κατά τις στιγμές απομόνωσης. Οι συμμετέχοντες δήλωσαν συναισθήματα ανασφάλειας όταν είναι μόνοι, λόγω του ότι δεν αισθάνονται ικανοί να παρέχουν επαρκή

συναισθηματική στήριξη στον εαυτό τους. Η στήριξη την οποία αδυνατούν να βρουν μέσα τους έρχεται μέσω της επιβεβαίωσης που τους προσφέρουν οι κοινωνικές σχέσεις. Είτε επιβεβαίωση απλά μέσω της περιφερειακής επίγνωσης της παρουσίας των άλλων (Madianou, 2016), είτε επιβεβαίωση των δικών τους συναισθημάτων μέσω της αλληλεπίδρασης. Τα μηνύματα, εκ φύσεως τηλεγραφικά, εν δυνάμει συναισθηματικά και εύστοχα, μπορούν να μας «ανεβάσουν», να μας κάνουν να νιώθουμε επιθυμητοί, ότι μας καταλαβαίνουν, και μας στηρίζουν (Turkle, 2011).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σκοπός της έρευνας ήταν να αναδείξει αφενός τη σχέση των νεαρών ατόμων με το smartphone τους, τους λόγους για τους οποίους επιλέγουν να το χρησιμοποιούν και τις επιπτώσεις που επιφέρει η χρήση αυτή στους ίδιους, και αφετέρου, τη σχέση που έχουν με την απομόνωση, και τον τρόπο με τον οποίο αυτή επηρεάζεται και διαμορφώνεται μέσα από τη χρήση του κινητού τηλεφώνου.

Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η επιθυμία κυρίως για επικοινωνία, αλλά και ενημέρωση, είναι αυτή που τις περισσότερες φορές οδηγεί στη χρήση της προσωπικής τηλεφωνικής συσκευής. Το smartphone και οι δυνατότητες που αυτό προσφέρει, αποτελεί για τους νέους το ιδανικότερο εργαλείο μέσω του οποίου μπορούν να πραγματοποιήσουν τους δύο αυτό σκοπούς, καθώς σύμφωνα με τον Πάνο (2007), το ίντερνετ εξασφαλίζει στον χρήστη ένα υψηλό επίπεδο ενέργειας και αλληλόδρασης, που η τηλεόραση και το συμβατικό τηλέφωνο δεν ήταν σε θέση να του προσφέρουν. Έχουν άμεση πρόσβαση σε επαφές, πληροφορίες, και όλων των ειδών τις ενημερώσεις, είτε αυτές αφορούν κάποια είδηση για κάτι που συνέβη στην άλλη άκρη της γης, είτε κάποια δημοσίευση ή φωτογραφία από τους φίλους τους. Εντοπίστηκε πως οι νέοι παραμένουν συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο και τα social media, σχεδόν συνέχεια, με την κατάσταση του online να αποτελεί και το status quo. Φαίνεται να υπάρχει μια έμφυτη προϋπόθεση στην σημερινή κουλτούρα λατρείας της τεχνολογίας, ότι κάποιος χρειάζεται να συμμετέχει στα ΜΚΔ για να μην χάνει κάτι, να είναι ενημερωμένος, και να συνδέεται (Kuss & Griffiths, 2017). Τα ΜΚΔ για το λόγο αυτό αποτελούν και τις εφαρμογές στις οποίες οι νεαροί χρήστες αφιερώνουν τον περισσότερο χρόνο εντός του κυβερνοχώρου. Πλέον αλληλεπιδρούν μέσα στον δικό τους ψηφιακό κόσμο που γίνεται εφικτός με τη βοήθεια των μέσων αυτών, ο οποίος εμπερικλείει και το πώς αναπτύσσονται και διατηρούνται οι σχέσεις του σήμερα (Pettegrew & Day, 2015). Αποσυνδέονται μόνο όταν αυτό καθίσταται απαραίτητο, κατά τη διάρκεια του ύπνου, ή σημαντικών υποχρεώσεων.

Το κινητό χρησιμοποιείται επίσης για σκοπούς ψυχαγωγίας κατά τον ελεύθερο χρόνο, ή απλά όταν ο χρήστης αισθάνεται πλήξη. Ακόμα και σε αυτές τις περιπτώσεις, τα ΜΚΔ μονοπωλούν το ενδιαφέρον και την προσοχή των νέων, επιλέγοντας να περάσουν τον χρόνο τους εντός του περιβάλλοντος που αυτά προσφέρουν. Παράλληλα, η εξελιγμένη τεχνολογία του smartphone

δίνει τη δυνατότητα να χρησιμοποιείται ως υπολογιστής, προσωπικός οργανωτής προγράμματος, ρολόι και ξυπνητήρι (Campbell & Park, 2008), εξυπηρετώντας την οργάνωση και τη διαχείριση της καθημερινότητας του ιδιοκτήτη του. Την ίδια στιγμή, διάφοροι ψυχολογικοί παράγοντες ωθούν το άτομο προς τη σύνδεση στο διαδίκτυο και τα ΜΚΔ. Η δυνατότητα ανατροφοδότησης που του παρέχουν τα μέσα αυτά κάθε φορά που μοιράζεται κάτι με το ψηφιακό κοινό του, προσφέρει την πολυπόθητη επιβεβαίωση και το αίσθημα αποδοχής από τους υπόλοιπους. Ταυτόχρονα αποτελούν διέξοδο για το μυαλό που επιθυμεί να ξεφύγει από τις ανησυχίες της φυσικής πραγματικότητας, με το να επικεντρώνουν την προσοχή του στα αμέτρητα και ποικίλα ερεθίσματα. Τα αγχωτικά συναισθήματα που προκαλεί το FOMO αποτελούν επίσης αιτία της ανεξέλεγκτης σύνδεσης των νέων στο διαδίκτυο, στην προσπάθειά τους να μην νιώθουν εκτός, και να συμβαδίζουν με τις εξελίξεις και τα γεγονότα ανά πάσα στιγμή. Προκύπτει επιπλέον πως η χρήση του κινητού έχει μετατραπεί πλέον σε συνήθεια, που επαναλαμβάνεται ασυναίσθητα, χωρίς σκέψη, αιτία και σκοπό. Αυτή η διαρκώς αυξανόμενη «αορατότητα» των μέσων, κάνοντάς τα ακόμα πιο διαπεραστικά και πανταχού παρόντα, σε σημείο που τα άτομα δεν είναι σε θέση να αντιληφθούν καν την έκταση της παρουσίας τους στην καθημερινότητα, αποτελεί για τον Deuze (2011) κίνδυνο, καθώς παρεμβαίνει σε κάθε πτυχή της ζωής και τροποποιεί ανεπανόρθωτα το τρόπο με τον οποίο βιώνουμε την πραγματικότητα και την αίσθηση της ταυτότητάς μας.

Είναι ξεκάθαρο πια πως η σχέση των νέων με το κινητό τους έχει πάρει τη μορφή εθισμού και εξάρτησης. Η συνεχής συνδεσιμότητά τους στο διαδίκτυο είναι δυνατόν να επιφέρει έναν αριθμό αρνητικών συνεπειών που επηρεάζουν τους ίδιους με άμεσο ή έμμεσο τρόπο. Το κινητό και ειδικότερα τα ΜΚΔ, μονοπωλούν τον χρόνο των νέων κατά τη διάρκεια της ημέρας, αποτρέποντάς τους από το να ασχοληθούν με άλλες παραγωγικές και δημιουργικές δραστηριότητες. Η πρωτοκαθεδρία που παραχωρείται στη χρήση του τηλεφώνου, δημιουργεί άλλα επακόλουθα προβλήματα όπως η αποδιοργάνωση του ωραρίου ύπνου, η αρνητική επίδραση στην ακαδημαϊκή επίδοση, και η αδυναμία συγκέντρωσης προς τις υπόλοιπες ασχολίες του χρήστη, καθώς αυτές διακόπτονται προκειμένου να χρησιμοποιηθεί η συσκευή. Οι τεχνολογίες συνδεσιμότητας υποσχέθηκαν πως θα μας δώσουν περισσότερο χρόνο, όμως καθώς το smartphone διάβρωσε τα όρια μεταξύ δουλειάς και ελεύθερου χρόνου, ο χρόνος ποτέ δε θα μας είναι αρκετός (Turkle, 2011). Σημαντική είναι και η επίδραση των ΜΚΔ στην ψυχολογία των ατόμων, αφού οι δημοσιεύσεις στα μέσα αυτά είναι ενδεχόμενο να προκαλέσουν αρνητικά συναισθήματα, όπως η ζήλεια και η μελαγχολία, που πηγάζουν από τη διαδικασία αναπόφευκτης

σύγκρισης της ζωής των άλλων, με τη δική τους. Επιπλέον, το σερφάρισμα στο ίντερνετ για σκοπούς αποπροσανατολισμού από προβληματικές καταστάσεις, μπορεί να οδηγήσει στην ανεπαρκή αντιμετώπιση των ζητημάτων αυτών, και συνεπώς, σε περισσότερα προβλήματα. Η ασταμάτητη αλληλεπίδραση, είτε αυτή συμβαίνει σε φυσικό επίπεδο είτε σε ψηφιακό, μας βυθίζει κατά τον Gergen (1997, p. 107) ακόμα πιο βαθιά στον κόσμο της κοινωνίας και μας εκθέτει όλο και περισσότερο σε γνώμες, αξίες, και τρόπους ζωής των άλλων. Κάθε «αίτημα» επικοινωνίας απευθυνόμενο στους άλλους, είναι την ίδια στιγμή και μια μορφή έκθεσης (Πάνος, 2007), και δύσκολα μπορεί κανείς να μείνει ανεπηρέαστος όταν εκτίθεται με τέτοιο τρόπο (Gergen, 1997).

Μέσα στον κόσμο του always on, το να διαχειριστούμε τη μη διαθεσιμότητα έγινε ένα πολύ δυσκολότερο πρόβλημα από το να συντονιστούμε με τη διαθεσιμότητα και την παρουσία των άλλων (Birnholtz et al., 2012). Οι νέοι αδυνατούν να συλλάβουν την απομάκρυνση από τα επικοινωνιακά ερεθίσματα που εμπεριέχουν οι κοινωνικές σχέσεις και τα ΜΚΔ, θεωρώντας αυτή την αποσύνδεση από τις επαφές τους ανούσια και περιττή. Ταυτίζουν την απομόνωση με καταστάσεις αρνητικές και προβληματικές, και προσπαθούν να την αποφεύγουν. Η αντίληψη αυτή είναι βαθιά ριζωμένη στην κοινωνία γενικότερα, την οποία και μεταδίδει στα άτομά της από νεαρή ηλικία, μαθαίνοντάς τα να την ταυτίζουν με στιγματισμό και τιμωρία. Συνηθίσαμε λοιπόν να αντιμετωπίζουμε την απομόνωση ως μοναξιά, με όλα τα δυσάρεστα συναισθήματα που αυτή συνεπάγεται. Ωστόσο η μοναξιά, αποτελεί μόνο μία από τις πιθανές καταλήξεις της απομόνωσης, που είναι συνδεδεμένη σύμφωνα με την Weber (2013) με την έλλειψη γνώσης για το πώς να γεμίσουμε το άτομο τον χρόνο αυτό, και πώς να υπάρξουμε μόνοι με υγιή τρόπο. Στην προσπάθειά μας να αποφύγουμε την επώδυνη κατάσταση που σημαίνει για εμάς η απομόνωση, είναι βέβαιο πως αρνούμαστε την προοπτική της δικής μας ανάπτυξης και παραγωγικότητας (Jackson, 2016). Ως απόρροια αυτού, τα άτομα επιλέγουν και προτιμούν να μένουν πάντα σε επαφή, είτε με το να βρίσκονται μαζί με άλλους, είτε με το να συνδέονται και να αλληλεπιδρούν με αυτούς στα ΜΚΔ. Εντούτοις, η σύνδεση αυτή κατά την Turkle (2012) αποτελεί περισσότερο σύμπτωμα της ανικανότητάς μας να μένουμε μόνοι, παρά θεραπεία, καθώς την ίδια στιγμή που «διαμοιράζουμε» τον εαυτό μας, τον εγκαταλείπουμε (Turkle, 2011).

Μέσα σε ένα συγκριτικά μικρό χρονικό διάστημα, η κουλτούρα μας άρχισε να έχει σε υπόληψη καταστάσεις συνδεσιμότητας, κοινοποίησης, και συνεχούς διαθεσιμότητας, και φαίνεται πως

έχουμε συμφιλιωθεί με το να σχεδιάζουμε πώς να υποστηρίξουμε αυτή την αδιάκοπη σύνδεση, βρίσκοντας συνεχώς τρόπους να εμπλέκουμε το δίκτυο στις συναναστροφές που δημιουργούμε (Fullerton, 2010). Πιο συγκεκριμένα, στη σύγχρονη παγκόσμια νεανική κουλτούρα, ο φόβος της μοναξιάς οδηγεί τους νέους να επικοινωνήσουν με φίλους και γνωστούς μέσω του τηλεφώνου και του διαδικτύου (Ruiz-Cesares, 2012). Όπως διαπιστώθηκε, οι νέοι χρησιμοποιούν το κινητό τους όταν είναι μόνοι προκειμένου να αποφύγουν να βιώσουν την εμπειρία της απομόνωσης, καθώς κατά την Ranki (2016) έχουν μεγαλώσει με τις τεχνολογίες διαδικτύου και τον περισπασμό που προσφέρουν, οι οποίες τους έχουν αφαιρέσει την ικανότητα να ψυχαγωγούν τους εαυτούς τους χωρίς εξωτερικές πηγές. Λόγω του ότι έχουν συνηθίσει στην αντίληψη της απομόνωσης ως μια ψυχοφθόρα και αχρείαστη κατάσταση, την βιώνουν με αντίστοιχο τρόπο, κάτι το οποίο τους οδηγεί στο να επιλέγουν να συνδέονται στο διαδίκτυο προκειμένου όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, να τροποποιήσουν την αρνητική αυτή διάθεση αντικαθιστώντας την με θετική. Είναι εξαιρετικά δύσκολο για εμάς να είμαστε μόνοι, ήσυχοι, και άνετοι με τον εαυτό μας (Byrnes, 1983), και οι τεχνολογίες επικοινωνίας που έγιναν διαθέσιμες με την πάροδο του χρόνου, έχουν εντείνει ακόμα περισσότερο την ανικανότητά μας αυτή. Στην ψηφιακή μας κουλτούρα, ο χρόνος απομόνωσης που έχουμε δεν αφιερώνεται στον εαυτό μας, αλλά έχουμε τα social media ή άλλα είδη περισπασμών διαθέσιμα στις άκρες των δαχτύλων μας (Aalal, 2017), έτσι που ακόμα και όταν δεν είμαστε σωματικά με άλλους, μας υπενθυμίζουν συνέχεια το κοινωνικό μας περιβάλλον με status updates, μηνύματα, emails (Cheng et al., 2011).

Η τακτική που ομολόγησαν πως ακολουθούν οι συμμετέχοντες, να παραμένουν συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο ακόμα και όταν δεν χρησιμοποιούν το κινητό τους, τους καθιστά ανά πάσα στιγμή διαθέσιμους προς επικοινωνία, την οποία και είναι πρόθυμοι να καλωσορίσουν όταν καταφτάσει κάποιο αίτημά της, και να ανταποκριθούν άμεσα σε αυτό. Ακόμα και η παρουσία του κινητού στο δωμάτιο, χωρίς να το κρατάμε, μας υπενθυμίζει τα κοινωνικά μας δίκτυα, και άλλες συνδέσεις που θα μπορούσαμε να πραγματοποιήσουμε, διαχωρίζοντας την προσοχή μας (Muller, 2015). Όταν τα μέσα είναι πάντοτε εκεί, σημειώνει η Turkle (2011, p.163), περιμένοντας να γίνουν επιθυμητά από εμάς, οι άνθρωποι χάνουν την αίσθηση της επιλογής για επικοινωνία. Η σχέση αυτή που διατηρούν οι νέοι με τα smartphones τους, δεν ευνοεί ευεργετικές εμπειρίες απομόνωσης, αντιθέτως τις αποτρέπει, αφού σύμφωνα με την Harris (2017) είναι η ελευθερία του να έχει το άτομο τον έλεγχο πάνω στις συναναστροφές στις οποίες συμμετέχει που κάνει την απομόνωση μια ωφέλιμη εμπειρία.

Η χρήση του κινητού τηλεφώνου λοιπόν, σε καταστάσεις απομόνωσης, έρχεται να λειτουργήσει ως υποκατάστατο της ανθρώπινης φυσικής επαφής. Χαρακτηριστικό είναι εξάλλου το γεγονός πως το συντριπτικό ποσοστό του χρόνου που αφιερώνουν στο κινητό, αφορά τα ΜΚΔ και όχι κάποιο άλλο είδος εφαρμογής, όπως τα παιχνίδια. Οι νέοι έχοντας συνηθίσει να υπάρχουν και να δρουν στο πλαίσιο της σύγχρονης κουλτούρας που κυριαρχείται από τις τεχνολογίες επικοινωνίας και την συνεχή συνδεσιμότητα, όταν οι αλληλεπιδράσεις που τους προσφέρουν τα μέσα αυτά διακοπούν για οποιονδήποτε λόγο, βρίσκουν τους εαυτούς τους «μετέωρους», ανίκανους να διαχειριστούν την αποσύνδεση αυτή. Για να επωφεληθεί κάποιος από την απομόνωση, αναφέρουν οι Long και Averill (2003), πρέπει να μπορεί να επικαλείται εσωτερικές πηγές για να βρει νόημα σε καταστάσεις όπου η εξωτερική υποστήριξη λείπει. Αυτό εξηγεί γιατί πολλοί όταν είναι μόνοι εμπλέκονται σε καταστάσεις που τους αποσπούν την προσοχή, παρά σε παραγωγικές δραστηριότητες. Οι χρήστες, σημειώνει χαρακτηριστικά η Boyed (2012), είναι εθισμένοι με την τεχνολογία επειδή είναι πρώτα απ' όλα εθισμένοι με τους ανθρώπους και τις πληροφορίες, και αυτά πάνε μαζί. Και από τη στιγμή που ζουν μέσα σε ένα always on περιβάλλον, τότε πραγματικά προσέχουν τι λείπει όταν απέχουν (Boyed, 2012).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ – ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ

Η παρούσα έρευνα συνδράμει με τα ευρήματά της στους τομείς των κοινωνικών επιστημών και τεχνολογιών κινητής επικοινωνίας. Εντούτοις δεν παύουν να υπάρχουν, όπως και σε κάθε μελέτη, ορισμένα περιοριστικά σημεία τα οποία με διαφορετική προσέγγιση είναι δυνατόν να επιφέρουν πιο αντιπροσωπευτικά και αξιόπιστα αποτελέσματα, και να συμβάλουν ακόμα πιο εμπλουτιστικά στον τομέα της έρευνας.

Οι 19 σε βάθος συνεντεύξεις που πραγματοποιήθηκαν, συμπεριλαμβανομένων των δύο πιλοτικών, ήταν αρκετές για να φέρουν τον πληροφοριακό κορεσμό στην παρούσα μελέτη, ωστόσο ο αριθμός αυτός θα μπορούσε σε επόμενα ερευνητικά βήματα να είναι μεγαλύτερος, έτσι ώστε να έχει τη δυνατότητα να καλύψει ακόμα περισσότερες θεματικές. Για παράδειγμα, η εξέταση των θετικών επιδράσεων των ΜΚΔ στο άτομο, ή η διερεύνηση της ενασχόλησης -ή όχι- των συμμετεχόντων με διάφορα χόμπι, με σκοπό να γίνει ευρύτερα κατανοητή και αντιληπτή η υπερβολική χρήση του κινητού τηλεφώνου και του διαδικτύου κατά τη διάρκεια της μέρας. Παράλληλα, υπήρξε προσπάθεια να διατηρηθεί μια σχετική ισορροπία στο θέμα του φύλου ανάμεσα στους συνεντευξιζόμενους, με δέκα γυναίκες και εννέα άντρες, αλλά λόγω της φύσεως των ερωτημάτων, τα οποία δεν ήταν επικεντρωμένα στη μεταβλητή του φύλου, δεν επιτράπηκε η αποκάλυψη σημαντικών διαφορών αναφορικά με το συγκεκριμένο θέμα. Μελλοντικές έρευνες παρόμοιας θεματικής προτείνεται να μελετήσουν πιο εστιασμένα τις διαφορές μεταξύ αντρών και γυναικών στον τρόπο χρήσης του κινητού και των εφαρμογών του, τόσο σε γενικό επίπεδο, όσο και σε καταστάσεις απομόνωσης.

Καθώς η μελέτη επικεντρώθηκε στους νέους, κριτήριο συμμετοχής για τους σκοπούς της έρευνας αποτέλεσε το να εμπίπτουν στην ηλικιακή ομάδα 18-25 ετών. Παρά το γεγονός πως οι νέοι είναι οι πιο τακτικοί χρήστες των ΜΚΔ, τα αποτελέσματα δεν μπορούν να γενικευτούν σε όλο τον πληθυσμό των νεαρών χρηστών των social media, καθώς χρειάζεται μελέτη της χρήσης των εν λόγω εφαρμογών και από άτομα προερχόμενα από διαφορετικά πολιτισμικά περιβάλλοντα, για σκοπούς σύγκρισης (Alhabash & Ma, 2017). Επιπλέον, προκειμένου να εντοπιστούν οι διαφορές στη χρήση του κινητού και στη σχέση με την απομόνωση με τα άτομα

που δεν έχουν περάσει τα εφηβικά τους χρόνια στην εποχή του ζενίθ της τεχνολογίας όπως οι millennials, κρίνεται χρήσιμος ο σχεδιασμός αντίστοιχων ερευνών που θα λαμβάνουν υπόψη τις συνήθειες και τις στάσεις προηγούμενων γενιών (Kuss et al., 2018). Δεδομένου του γεγονότος πως τα κίνητρα πίσω από τη χρήση κάθε διαφορετικής εφαρμογής κοινωνικής δικτύωσης διαφέρουν (Alhabash & Ma, 2017), και λαμβάνοντας υπόψη τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας που έδειξαν πως το Instagram και το Facebook μονοπωλούν την προσοχή των νέων, θα είχε ακαδημαϊκό ενδιαφέρον η έμφαση στην ιδιαιτερότητα κάθε μέσου, σε συνδυασμό με την επιλογή χρήσης του κατά την απομόνωση. Η ολοένα και αυξανόμενη δημοτικότητα του Instagram ανάμεσα στον νεανικό πληθυσμό (Shane-Simpson et al., 2018), μπορεί να αποτελέσει έναυσμα για περαιτέρω μελέτη της χρήσης του κατά την απομόνωση και των ειδικών επιπτώσεων που αυτή επιφέρει.

Αναφορικά με τα ζητήματα μεθοδολογίας, παρά το γεγονός ότι ακολουθήθηκαν αμιγώς ποιοτικές τεχνικές, παρατήρηση και συνεντεύξεις, οι οποίες προσέφεραν σημαντικά βαθύτερη κατανόηση σε θέματα στάσεων και συμπεριφορών, η απουσία ποσοτικής οπτικής καθιστά την έρευνα απρόσφορο μέσο για την εξαγωγή στατιστικών περιγραφών μεγάλων πληθυσμών (Babbie, 2011). Σε επόμενες έρευνες θα ήταν χρήσιμος ο σχεδιασμός ενός ερευνητικού ερωτηματολογίου βασισμένο στην υπάρχουσα σχετική βιβλιογραφία, που θα επιχειρούσε να αποκαλύψει τις σχέσεις των νέων με το κινητό τους όπως και με την απομόνωση, έτσι ώστε να υπάρξει δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων στον ευρύτερο πληθυσμό. Εκτός από το ερωτηματολόγιο, προκειμένου να αποφευχθούν τα μειονεκτήματα των δεδομένων που προκύπτουν από αυτοαξιολόγηση, σχετικά με την παθητική χρήση των κινητών, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ειδικής κατασκευής λογισμικό, που να είναι σε θέση μετά από την εγκατάστασή του στην συσκευή να καταγράφει με ακριβή τρόπο τις χρήσεις στο smartphone (Lee et al., 2014). Χρήσιμη ερευνητικά θα ήταν επίσης η διεξαγωγή πειραμάτων παρόμοιων με των Wilson et al. (2014), με τη δημιουργία δηλαδή συνθηκών τεχνητής απομόνωσης, χωρίς τη δυνατότητα απασχόλησης με εξωτερικούς περισπασμούς, σε κάποιο χώρο εργαστηρίου, έτσι ώστε να παρατηρείται και να καταγράφεται σε άμεσο χρόνο η αντίδραση και συμπεριφορά του ατόμου.

Καθώς η απομόνωση είναι μια έννοια ασαφής αρχικά για το ευρύ κοινό, και σχετικά παρεξηγημένη (Galanaki, 2004), χρειάζεται να λειτουργικοποιηθεί με διαφορετικούς τρόπους προκειμένου να είμαστε σε θέση να καλύψουμε όλες τις διαστάσεις της, και να γίνει κατανοητή

από όσες περισσότερες οπτικές γίνεται. Ούσα ρευστή ως έννοια, η απομόνωση μπορεί να εξεταστεί από διαφορετικές σκοπιές, και για διαφορετικά ζητήματα. Για παράδειγμα, μπορεί να εννοεί καταστάσεις όπως το διάβασμα βιβλίου ή την ακρόαση μουσικής όταν το άτομο βρίσκεται σωματικά μόνο του, ή αντίθετα, να εννοεί την αποκλειστική «συνύπαρξη» με τον εαυτό, χωρίς κανένα εξωτερικό ερέθισμα και περισπασμό.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Τα smartphones και οι εφαρμογές των social media παίζουν ένα τεράστιο ρόλο στην κουλτούρα της συνεχούς σύνδεσης στο διαδίκτυο και της διαρκούς διαθεσιμότητας. Περισσότερο από ποτέ, οι άνθρωποι εκθέτονται σε ένα ευρύ και ατελείωτο φάσμα ερεθισμάτων, από διαφημίσεις μέχρι emails, μηνύματα, φωτογραφίες και αιτήματα φιλίας. Το κινητό χρησιμοποιείται πλέον για την υποστήριξη επικοινωνιών οι οποίες αποτελούν μια συνεχόμενη, ελαφριά, και αδιάφορη παρουσία, καθώς αφορά λιγότερο τη δυνατότητα για επικοινωνία εν κινήσει, και περισσότερο το γεγονός πως οι κοινωνικές σχέσεις βρίσκονται πάντα κοντά μας, και πάντα διαθέσιμες (Ito, 2005b). Η εξέταση της σχέσης των νέων με το κινητό τους και την απομόνωση, έδειξε πως η εκτεταμένη χρήση του πρώτου, και συγκεκριμένα του διαδικτύου και των ΜΚΔ, λειτουργεί ως εμπόδιο στην ήδη προβληματική σχέση που έχουν με την δεύτερη. Η κοινωνία η ίδια προωθεί την έννοια της απομόνωσης ως κάτι άξιο αποφυγής, με αμιγώς αρνητική χροιά, και αυτή την ήδη υπάρχουσα στρεβλωμένη αντίληψη περί αυτής έρχεται να εντείνει ακόμα περισσότερο το κινητό, με την δυνατότητα αδιάκοπων επαφών που προσφέρει, απομακρύνοντας τους χρήστες ολοένα και πιο πολύ από το να μπορούν να είναι μόνοι. Καθώς έχουμε γίνει φαινομενικά ειδικοί στην κοινωνικοποίηση και την αλληλεπίδραση, έχουμε λιγότερο χρόνο για τον εαυτό μας (Cheng et al., 2011). Σε κάθε περίπτωση, σημειώνει η Turkle (2008), αυτό που δεν καλλιεργείται είναι η ικανότητα να είμαστε μόνοι, να σκεφτούμε, και να τιθασεύσουμε τα συναισθήματά μας. Οι σύγχρονες τεχνολογίες επικεντρώνονται στη συνδεσιμότητα, αλλά δεν παρέχουν επαρκής στήριξη για να μπορούμε να διαχειριστούμε τη μη διαθεσιμότητα (Birnholtz et al., 2012). Το να είμαστε μόνοι, και να μην βιώνουμε τους εαυτούς μας ως σε σχέση με κάτι ή κάποιον άλλο, αλλά ως αυτοτελείς οντότητες, μας φαντάζει παράταιρο, περίεργο, και μια κατάσταση ελλιπής, η οποία χρειάζεται να συμπληρωθεί με οποιοδήποτε είδος επαφής και αλληλεπίδρασης. Χρειάζεται μια καλύτερη σύνδεση με τους εαυτούς μας προκειμένου να είμαστε σε θέση να επεκτείνουμε τη σύνδεση αυτή στα άτομα και τον κόσμο γύρω μας. Αυτές οι διαδικασίες, βασικές για την ανάπτυξη του ανθρώπου, συχνά υποτιμούνται όταν ο χρόνος που έχουμε με τον εαυτό μας υπονομεύεται και καταπατείται από την αποπλανητική έλξη των ηλεκτρονικών μας συσκευών (Aalal, 2017).

Βιβλιογραφία

Ξενόγλωση:

- Aalai, A. (2017). Solitude to feed the spirit. *Psychology Today*. Ανακτήθηκε στις 18 Απριλίου 2019 από <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-first-impression/201710/solitude-feed-the-spirit>
- Abeebe, M. V., De Wolf, R., & Ling, R. (2018). Mobile media and social space: how anytime, anyplace connectivity structures everyday life. *Media and Communication*, 6(2), 5-14. DOI: 10.17645/mac.v6i2.1399
- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33-43. DOI: 10.19030/jber.v14i1.9554
- Alhabash, S., & Ma, M. (2017). A Tale of Four Platforms: Motivations and Uses of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat Among College Students? *Social Media + Society*, 1-13. <https://doi.org/10.1177/2056305117691544>
- Babbie, E. (2010). *The practice of social research (12th Ed.)*. Belmont: Wadsworth.
- Barnett, S., & Van Driel, I. I. (2016). Media-based social solitude: an exploratory study of students in a coffeehouse. *Athens Journal of Mass Media and Communications*, 2(3), 169-182. <https://doi.org/10.30958/ajmmc.2.3.2>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing”: adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computer in Human Behavior*, 64, 1-8 <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Birnholtz, J., Hancock, J., Smith, M. & Reynolds, L. (2012). Understanding unavailability in a world of constant connection. *Interactions*, 19(5), 32, 35. DOI: 10.1145/2334184.2334193
- Boyd, D. (2012). Participating in the Always-On lifestyle. *The Social Media Reader* (pp.71-76). Ανακτήθηκε στις 21 Μαρτίου 2018 από http://www.tiltwest.org/wp-content/uploads/2017/01/boyd_always_on.pdf

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brooks, S. (2015). Does personal social media usage affect efficiency and well-being? *Computers in Human Behavior*, 46, 25-37. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.053>
- Bryman, A. (2007). Qualitative data analysis. In *Qualitative research 2: Sage Benchmarks in social research methods*. (pp.537-563) Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Buchholz, E. (2016, June 9). The call of solitude: How spending time alone can enhance intimacy. Being alone can fuel life. *Psychology Today*. Original published in 1998. Ανακτήθηκε 16 Απριλίου 2019 από <https://www.psychologytoday.com/us/articles/199801/the-call-solitude>
- Byrnes, D. A. (1983). Life skills in solitude and silence in the school. *Education*, 104, 96-99.
- Campbell, S. W., & Park, Y. J. (2008). Social implications of mobile telephony: The rise of personal communication society. *Sociology Compass*, 2(2), 371-387.
DOI: 10.1111/j.1751-9020.2007.00080.x
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, pp. 290-297.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.002>
- Cheng, J., Bapat, A., Thomas, G., Tse, K., Nawathe, N., Crockett, J., & Leshed, G. (2011). GoSlow: Designing for slowness, reflection and solitude. *Paper presented at the International Conference on Human Factors in Computing Systems, CHI 2011*. Vancouver, Canada: Extended Abstracts Volume.
- Chipchase, J. (2008). Reducing illiteracy as a barrier to mobile communication. In J. E. Katz (Ed.), *Handbook of mobile communication studies*, (pp. 79-89). The MIT Press: USA.
- Csorba, E. (2016, May 2), The problem with millennials? They're way too hard on themselves. *Harvard Business Review*. Ανακτήθηκε στις 3 Μαρτίου 2019 από <https://hbr.org/2016/05/the-problem-with-millennials-theyre-way-too-hard-on-themselves>

- Deresiewicz, W. (2009, January 30). The end of solitude. *The Chronicle of Higher Education*. Ανακτήθηκε στις 21 Μαρτίου 2018 από <http://lhsblogs.typepad.com/files/the-end-of-solitude.pdf>
- Deuze, M. (2011). Media life. *Media, Culture & Society*, 33(1), 137-148.
DOI: 10.1177/0163443710386518
- Fullerton, B. (2010). Designing for solitude. *Interactions*, 17(6), p.6-9.
DOI: 10.1145/1865245.1865247.
- Galanaki, E. (2004). Are children able to distinguish among the concepts of aloneness, loneliness, and solitude? *International Journal of Behavioral Development*, 28(5), 435-443. DOI: 10.1080/01650250444000153
- Greenwood, D. N., & Long, C. R. (2009). Psychological predictors of media involvement solitude experiences and the need to belong. *Communication Research*, 36(5), 637-654.
DOI: 10.1177/0093650209338906
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
<http://dx.doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Harris, E. (2017). Don't listen to the media: It's ok to isolate yourself. *Claremont Colleges Library*. Ανακτήθηκε στις 12 Φεβρουαρίου 2019 από https://scholarship.claremont.edu/cclura_2017/1/
- Hooper, V., & Zhou, Y. (2007). Addictive, dependent, compulsive? A study of mobile phone usage. *BLED 2007 Proceedings*, 38, pp. 272-285.
- Ito, M. (2003). *Mobiles and the appropriation of place*. Retrieved 30 March 2018 from http://www.academia.edu/2717464/Mobiles_and_the_appropriation_of_place
- Ito, M. (2005a). Mobile Phones, Japanese Youth, and the Re-placement of Social Contact. In R. Ling, & P. Pedersen (Eds), *Mobile Communications: Renegotiation of the social sphere*, pp. 131-148. Ανακτήθηκε στις 30 Μαρτίου 2018 από <http://www.itofisher.com/mito/archives/mobileyouth.pdf>

- Ito, M. (2005b). Personal Portable Pedestrian: lessons from Japanese mobile phone use. *The Asia-Pacific Journal*, 3(5), 1-7.
- Jackson, E. (2016). Alone and together with myself: How do we experience solitude? *Existential Analysis: Journal of the Society for Existential Analysis*, 27(2), pp. 406-418.
- Jung, Y. (2014). What a smartphone is to me: understanding user values in using smartphones. *Informational Systems Journal*, 24, 299-321. DOI: 10.1111/isj.12031
- Katz, J. E. (2007). Mobile media and communication: some important questions. *Communication Monographs*, 74(3), 389-394. DOI: 10.1080/03637750701543519
- Kawulich, B. (2005). Participation observation as a data collection method. *Forum: Qualitative Social Research*, 6(2), art 43.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311-319. DOI: 10.3390/ijerph14030311
- Kuss, D. J., Kanjo, E., Crook-Rumsey, M., Kibowski, F., Wang, G. Y., & Sumich, A. (2018). Problematic mobile phone use and addiction across generations: The roles of psychopathological symptoms and smartphone use. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 3(3), 141-149. DOI: 10.1007/s41347-017-0041-3
- Lee, U., Lee, J., Ko, M., Lee, C., Kim, Y., Yang, S. et al. (2014). Hooked on smartphones: an exploratory study on smartphone overuse among college students. Session: *Emotions and Mobiles*, 2327-2336. DOI: 10.1145/2556288.2557366
- Lee, Y., Chang, C., Lin, Y., & Cheng, Z. (2014). The dark side of smartphone usage: psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, 31, 373-383. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.047>
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Li, J. (2017). Motivations and experiential outcomes associated with leisure time cell phone use: results from two independent studies. *Leisure Sciences*, 39(2), 144-162. <https://doi.org/10.1080/01490400.2016.1160807>

- Leung, L. (2015). Using tablet in solitude for stress reduction: An examination of desire for aloneness, leisure boredom, tablet activities, and location of use. *Computers in Human Behavior*, 48, 382-391. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.068>
- Li, J., Lepp, A., & Barkley, J. E. (2015). Locus of control and cell phone use: Implications for sleep quality, academic performance, and subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 52, 450-257. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.06.021>
- Licoppe, C. (2004). "Connected" presence: the emerge of a new repertoire for managing social relationships in a changing communication technoscape. *Environment and Planning D: Society and Space*, 22, p. 135-156. DOI:10.1068/d323t
- Long, C. R., & Averill, J. R. (2003). Solitude: an exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 33(1), 21-44. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00204>
- Long, C. R., Seburn, M., Averill, J. R., & More, T. A. (2003). Solitude experiences: varieties, settings, and individual differences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(5), 578-583. <https://doi.org/10.1177/0146167203029005003>
- Lucero, A., Jones, M., Jokela, T., & Robinson, S. (2013). Mobile collocated interactions: Taking an offline break together. *Interactions*, 20(2), p.26-32. DOI: 10.1145/2427076.2427083
- Madianou, M. (2016). Ambient co-presence: transnational family practices in polymedia environments. *Global Networks*, 16(2), 183-201. <https://doi.org/10.1111/glob.12105>
- Maier, C., Laumer, S., Eckhardt, A., & Weitzel, T. (2015). Giving too much social support: social overload on social networking sites. *European Journal of Information Systems*, 24(5), 447-464. DOI: 10.1057/ejis.2014.3
- Manalastas, E. J. (2010). An exercise to teach the psychological benefits of solitude: the date with the self. *Philippine Journal of Psychology*, 44(1), 95-106.
- Merriam, S. B. (2009). *Qualitative Research: a guide to design and implementation*. San Francisco: Jossey-Bass.

- Muller, R. T. (2015). Social media cannot fix “being alone” ... Nor should it. *Psychology Today*. Ανακτήθηκε στις 18 Απριλίου 2019 από <https://www.psychologytoday.com/us/blog/talking-about-trauma/201505/social-media-cannot-fix-being-alonenor-should-it>
- Nguyen, T. T., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Solitude as an approach to affective self-regulation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(1), 92-106.
DOI:10.1177/0146167217733073
- Nicoli, C. (2017, August). The importance of solitude. TEDxYouth [Video file]. Ανακτήθηκε στις 29 Ιανουαρίου 2019, από <https://www.youtube.com/watch?v=hMEfBYXK-K8>
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16(1), 105–114.
DOI 10.1007/s00779-011-0412-2
- Panos, D. (2014). “I” on the web: social penetration theory revisited. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(19), 185-205. DOI: 10.5901/mjss.2014.v5n19p185
- Pettegrew, L. S. & Day, C. (2015). Smart phones and mediated relationships: the changing face of relational communication. *Review of Communication*, 15(2), 122-139.
DOI: 10.1080/15358593.2015.1044018
- Pontalis, J. B. (n.d.). *Capacity to be alone*. Ανακτήθηκε στις 18 Μάϊου 2018 από <https://www.encyclopedia.com/psychology/dictionaries-thesauruses-pictures-and-press-releases/capacity-be-alone>
- Postmes, T., Spears, R., & Lea, M. (1998). Breaching or building social boundaries? SIDE effects of computer-mediated communication. *Communication Research*, 25(6), 689-715.
DOI: 10.1177/009365098025006006
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

- Ranki, K. (2016). *Escaping boredom: Understanding the experiences of the ever increasing contemporary boredom among generation Y consumers*. (Master Thesis, Aalto University, 2016). Ανακτήθηκε στις 3 Μαρτίου 2019 από <https://aaltodoc.aalto.fi/handle/123456789/24522>
- Rokach, A. (2004). Loneliness then and now: Reflections on social and emotional alienation in everyday life. *Current Psychology*, 23(1), 24-40. DOI: 10.1007/s12144-004-1006-1
- Ruiz-Cesares, M. (2012). “When it’s just me at home, it hits me that I’m completely alone”: an online survey of adolescents in self-care. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 135-153. DOI: 10.1080/00223980.2011.604361
- Ruud, N. (2016, June). The art of alone: Intentional solitude. TEDx [Video file]. Ανακτήθηκε στις 29 Ιανουαρίου 2019 από <https://www.youtube.com/watch?v=bH4zvHvregg>
- Schuler, M. (2016). *Implications of constant connectivity*. (Master Thesis, University of Twente, 2016). Ανακτήθηκε στις 2 Απριλίου 2018 από http://essay.utwente.nl/70926/1/Schuler_MA_BMS.pdf
- Shane-Simpson, C., Manago, A., Caggi, N., & Gillepsie-Lynch, K. (2018). Why do college students prefer Facebook, Twitter, or Instagram? Site affordances, tensions between privacy and self-expression, and implications for social capital. *Computers in Human Behavior*, 86, 276-288. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.041>
- Sheldon, P., & Bryant, K. (2016). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior*, 58, 89-97. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.059>
- Srivastava, L. (2005). Mobiles phones and the evolution of social behaviour. *Behaviour & Information Technology*, 24(2), 111-129. DOI: 10.1080/01449290512331321910
- Srivastava, L. (2008). The mobile makes its mark. In J. E. Katz (Ed.), *Handbook of mobile communication studies*, (pp.15-27). The MIT Press: USA.
- Thurlow, C., Lengel, L., & Tomic, A. (2004). *Computer Mediated Communication: social interaction and the internet*. London: Sage.

- Toyoshima, A., & Sato, S. (2015). Examination of the relationship between preference for solitude and emotional well-being after controlling for the effect of loneliness. *The Japanese Journal of Psychology*, 86(2), 171-183. DOI: 10.4992/jjpsy.86.13234
- Turkle, S. (2008). Always-on/always-on you: The tethered self. In J. E. Katz (Ed.), *Handbook of mobile communication studies*, (pp.121-137). The MIT Press: USA.
- Turkle, S. (2011). *Alone together: why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books: New York.
- Turkle, S. (2012, February). Sherry Turkle: *Connected, but alone* [Video file]. Ανακτήθηκε στις 15 Μαΐου 2018 από https://www.ted.com/talks/sherry_turkle_alone_together?language=en
- Van Manen, M. (2010). The pedagogy of momus technologies: Facebook, privacy, and online intimacy. *Qualitative Health Research*, 20(8), 1023-1032. DOI: 10.1177/1049732310364990
- Vitak, J. (2012). The impact of context collapse and privacy on social network site disclosures. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 56(4), 451-470. <https://doi.org/10.1080/08838151.2012.732140>
- Vorderer, P., & Kohring, M. (2013). Permanently online: a challenge for media and communication research. *International Journal of Communication*, 7, 188-196.
- Walther, J. B. (2007). Selective self-presentation in computer-mediated communication: hyperpersonal dimensions of technology, language, and cognition. *Computers in Human Behavior*, 23(5), 2538-2557. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2006.05.002>
- Weber, J. P. (2013, November 19). When you can't stand being alone with yourself. *Psychology Today*. Ανακτήθηκε στις 16 Απριλίου 2019 από <https://www.psychologytoday.com/us/blog/having-sex-wanting-intimacy/201311/when-you-cant-stand-being-alone-yourself>
- Williams, K. D. (2007). Ostracism: The kiss of social death. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 236-247. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00004.x>

- Wilson, M. (2014). *The problem with mobile devices and constant connectivity: We don't switch off enough*. Ανακτήθηκε στις 20 Μαΐου 2018 από <https://www.itproportal.com/2014/08/24/the-problem-with-mobile-devices-and-constant-connectivity-we-dont-switch-off-enough/>
- Wilson, T. D., Reinhard, D. A., Westgate, E. C., Gilbert, D. T., Ellerbeck, N., Hahn, C. et al. (2014). Just think: The challenges of the disengaged mind. *Science*, 345(6192), 75-77. DOI: 10.1126/science.1250830
- Winnicott, D. W. (1958). The capacity to be alone. *The International Journal of Psychoanalysis*, 39, 416-420.
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Zillmann, D. (1988). Mood management through communication choices. *The American Behavioral Scientist*, 31(3), pp. 327-340. <https://doi.org/10.1177/000276488031003005>

Ελληνόγλωσση:

- Babbie, E. (2011). *Εισαγωγή στην Κοινωνική Έρευνα*. (Κ. Ζαφειρόπουλος, μεταφρ.). Αθήνα: Κριτική.
- Christakis, A. N., & Fowler, J. H. (2009). *Συνδεδεμένοι*. Κάτοπτρο: Αθήνα.
- Gergen, K. J. (1997). *Ο κορεσμένος εαυτός*. (Α. Ζώτος, μεταφρ.). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Goffman, E. (2006). *Η παρουσίαση του εαυτού στην καθημερινή ζωή*. (Μ. Γκόφρα, μεταφρ.). Αθήνα: Αλεξάνδρεια.
- Graham, G. (2001). *Internet: Μια κοινωνιολογική προσέγγιση*. Αθήνα: Περίπλους.
- Ιωσηφίδης, Θ. (2008). *Ποιοτικές μέθοδοι έρευνας στις κοινωνικές επιστήμες*. Αθήνα: Κριτική.
- Κυριαζή, Ν. (2011). *Η κοινωνιολογική έρευνα: κριτική επισκόπηση των μεθόδων και των τεχνικών*. Αθήνα: Πεδίο.
- Λυδάκη, Α. (2001). *Ποιοτικές μέθοδοι της κοινωνικής έρευνας*. Αθήνα: Καστανιώτης.

Πάνος, Δ. (2007). Οι «δοκιμές της ταυτότητας» στην ενδιάμεση μεταβατική περιοχή των προσωπικών σελίδων στο διαδίκτυο. Ανακτήθηκε 26 Μαρτίου 2019 από https://www.researchgate.net/publication/298069393_The_Trials_of_Identity_on_the_Transitional_In-Between_Area_of_the_Personal_Homepages_on_the_Internet_English_Summary_on_page_47_Original_published_text_in_Greek

Παρασκευόπουλος, Ι. (1993). *Μεθοδολογία επιστημονικής έρευνας-τόμος 2*. Αθήνα.

Χρηστάκης, Ν. (2016). Η ψυχολογία των μαζών. Στο *Ψυχοκοινωνιολογία των Μαζικών Επικοινωνιών* (pp. 19-51). Αθήνα: Gutenberg.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

(Παρ.Α)

ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ – ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ



ΓΕΝΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ

Να εξεταστεί η σχέση των νέων με το κινητό τους τηλέφωνο, και η σχέση τους με την απομόνωση όπως αυτή ορίστηκε για τις ανάγκες της έρευνας. Μέσα από τα κίνητρα χρήσης της κινητής συσκευής επικοινωνίας και τις επιδράσεις της, να διερευνηθεί ο τρόπος με τον οποίο επηρεάζει τη σχέση του ατόμου με την απομόνωση και το ρόλο που διαδραματίζει στη διαμόρφωση της σχέσης αυτής.

ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΥ

Νέοι της Κύπρου ηλικίας 18-25 ετών που είναι κάτοχοι και χρήστες επικοινωνιακής συσκευής smartphone. Η επιλογή τους έγινε μετά από την παρατήρηση της συμπεριφοράς τους σε καφετέριες και χωρίς κάποιο επιπλέον κριτήριο από τα προαναφερθέντα.

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ

Εισαγωγικά: πρώτη επαφή με το κινητό μέσα στη μέρα, θέση του στην καθημερινότητα, εφαρμογές/λειτουργίες που χρησιμοποιούνται περισσότερο

Συγκεκριμένοι χρόνοι και χώροι πιο εκτεταμένης χρήσης, χρονική διάρκεια χρήσεων, λόγοι που οδηγούν στη χρήση, χρόνοι και χώροι πιο περιορισμένης χρήσης, πότε αποσυνδέονται

Συναισθήματα κατά το online και το offline, πώς θα ένιωθαν/πώς θα το αντιμετώπιζαν αν δεν μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν το κινητό και τα ΜΚΔ για μία μέρα

Σχέση τους με τα ΜΚΔ, δραστηριότητες μέσα στα ΜΚΔ, πώς αντιδρούν στους ήχους ειδοποιήσεων των ΜΚΔ

Επίδραση της χρήσης κινητού και ΜΚΔ, έμφαση στην αρνητική

Ψυχολογία χρηστών και διαδίκτυο-ΜΚΔ, πώς επηρεάζεται και με τι, αν χρησιμοποιείται περισσότερο η συσκευή σε περιστάσεις θετικής ψυχολογικής διάθεσης ή αρνητικής, εφαρμογές που έχουν τον μεγαλύτερο αντίκτυπο στην ψυχολογία

Απομόνωση ως ύπαρξη μακριά από επικοινωνιακά ερεθίσματα, άποψη των συμμετεχόντων για αυτή, στάση απέναντί της, εάν την επιθυμούν/επιδιώκουν

Συναισθήματα κατά την απομόνωση

Υποθετικά σενάρια σχετικά με το να βρίσκονται κάπου μόνοι τους

Αντιμέτωπιση καταστάσεων αναμονής (καφετέρια, ουρά, διαλείμματα μεταξύ δραστηριοτήτων κλπ.), χρήση του κινητού σε αντίστοιχες καταστάσεις

Ατομική απομόνωση ορατή από τρίτους (άποψη και σκέψεις για άτομα που είναι μόνα τους από επιλογή σε δημόσιο χώρο, άποψη για το να είναι οι ίδιοι μόνοι σε κοινή θέα), συζήτηση επί των αντίστοιχων δεδομένων που προέκυψαν από την παρατήρηση

Καταληκτικά σχόλια - επανατοποθετήσεις

(Παρ.Β)

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΙΑΖΟΜΕΝΩΝ

Σας ευχαριστώ πολύ για την ανταπόκρισή σας και τη διάθεση του χρόνου σας. Η συμβολή σας είναι εξαιρετικά σημαντική για τη διεξαγωγή της έρευνάς μου.

Η συνέντευξη δε θα είναι τίποτε άλλο πέρα από μια απλή καθημερινή συζήτηση, κατά την οποία θα κληθείτε να απαντήσετε σε ορισμένα ζητήματα που σχετίζονται με το διερευνώμενο θέμα. Οι απαντήσεις σας δε θα χρειάζονται κάποια εξειδικευμένη γνώση, αλλά θα πηγάζουν από τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις προσωπικές σας εμπειρίες. Κριτήριο για τη συμμετοχή σας αποτελεί το να εμπίπτετε στην ηλικιακή κατηγορία 18-25 και να χρησιμοποιείτε συσκευή smartphone.

Σας ενημερώνω πως για πρακτικούς λόγους η συζήτησή μας θα ηχογραφείται, και τα δεδομένα που θα συλλεγούν θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για την επίτευξη των σκοπών της έρευνας. Θα διασφαλιστεί πλήρως η ανωνυμία κάθε συμμετέχοντα και η εμπιστευτικότητα των στοιχείων.

Σας ευχαριστώ για το χρόνο σας και τη συνεισφορά σας,

Έμιλν Κουζαρίδη

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Τμήμα Επικοινωνίας και Σπουδών Διαδικτύου



ΕΝΤΥΠΟ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ

Έχω ενημερωθεί για το θέμα και την εμπιστευτικότητα της έρευνας και αποδέχομαι να συμμετέχω σε αυτήν και να χρησιμοποιηθούν οι απαντήσεις μου για ακαδημαϊκούς σκοπούς και μόνο.

Σε περίπτωση δημοσίευσης των αποτελεσμάτων της έρευνας, δε θα συμπεριληφθούν ονομαστικά στοιχεία ή άλλα δεδομένα που ενδέχεται να παραπέμπουν σε συγκεκριμένα πρόσωπα.

.....

Υπογραφή