



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΚΑΙ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΜΕΣΩΝ

Πτυχιακή Εργασία

Τίτλος : Ψηφιακή αποτοξίνωση: κάνοντας “διάλειμμα” από τη χρήση έξυπνων κινητών τηλεφώνων

Διδάσκων: Γιάννης Αγγέλου

Φοιτήτρια: Άννα Ζέρβα

Αρ.Φοιτ.Ταυτότητας: 5162

Απρίλιος, 2022

Περίληψη

Βασικό αντικείμενο αυτής της εργασίας είναι, όπως μαρτυρά και ο τίτλος, «Ψηφιακή αποτοξίνωση: κάνοντας “διάλειμμα” από τη χρήση έξυπνων κινητών τηλεφώνων». Στο θεωρητικό μέρος, η εργασία αναφέρεται αρχικά στην ιστορική πρόοδο της τεχνολογίας και της κινητής τηλεφωνίας, όπως επίσης και στις θετικές και αρνητικές επιπτώσεις που προκύπτουν από τη σχέση μας με τη τεχνολογία και τα έξυπνα κινητά τηλέφωνα. Επίσης, ενημερωνόμαστε για το φαινόμενο του εθισμού στα έξυπνα κινητά τηλέφωνα και τις επιπτώσεις της εκτεταμένης χρήσης των έξυπνων κινητών τηλεφώνων. Ακόμα, αναλύεται ο όρος της ψηφιακής αποτοξίνωσης, τα οφέλη που αποκομούμε από αυτήν, τους τρόπους και τα μέσα που μπορεί να πραγματοποιηθεί, αλλά ανακαλύπτουμε κιάλας τις έννοιες που βρίσκονται πίσω από μία ψηφιακή αποτοξίνωση. Τέλος, συζητάμε την ψηφιακή ευημερία γιατί τη χρειαζόμαστε και πώς μπορούμε να την επιτύχουμε. Όσον αφορά το εμπειρικό μέρος της εργασίας, χωρίζεται σε δύο μέρη. Το πρώτο μέρος μπορεί να χαρακτηριστεί ερευνητικό ενώ το δεύτερο δημιουργικό. Αρχικά, στο πρώτο μέρος παρουσιάζονται αναλυτικά τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου που δημιουργήθηκε για τις αναγκές της εργασίας και αφορά τη χρήση των έξυπνων κινητών τηλεφώνων και τις συνέπειες που προκύπτουν από τη σχέση χρήστη-κινητού. Ακόμα, μαθαίνουμε τι άποψη έχουν οι ερωτηθέντες σχετικά με τη ψηφιακή αποξίνωση. Τέλος, παρουσιάζονται τα συμπεράσματα που προκύπτουν μέσα από αυτήν την έρευνα. Για το δεύτερο μέρος, δημιουργήθηκε και σχεδιάστηκε μία ιστοσελίδα με σκοπό να προσφέρει ενημέρωση στον αναγνώστη σχετικά με τη ψηφιακή αποτοξίνωση, τη ψηφιακή ευημερία και τη τεχνολογία. Η ιστοσελίδα με σκοπό την ενημέρωση παρουσιάζει διάφορες αρνητικές επιπτώσεις που μπορεί να έχει στον χρήστη η εκτεταμένη χρήση των έξυπνων κινητών τηλεφώνων. Επίσης, παρουσιάζονται διάφορες ιδέες και τρόποι για ψηφιακή αποτοξίνωση. Συνοψίζοντας, βασικός σκοπός της ιστοσελίδας είναι ενημέρωση, η ευαισθητοποίηση καθώς και η συνειδητοποίηση των χρηστών πάνω στο θέμα της τεχνολογίας και των ψηφιακών τους συνθηθειών. Τέλος, παρουσιάζονται τα συμπεράσματα που διεξάγαμε μέσα από την συνολική εργασία.

Λέξεις κλειδιά: ψηφιακή αποτοξίνωση, έξυπνα κινητά τηλέφωνα, τεχνολογία, εθισμός, ψηφιακή ευημερία

Περίληψη (Abstract)

The main subject of this work is, as the title indicates, "Digital detox: taking a 'break' from the use of smart mobile phones". In the theoretical part, the paper initially refers to the historical progress of technology and mobile telephony, as well as to the positive and negative effects resulting from our relationship with technology and smart mobile phones. Next, we are informed about the phenomenon of smartphone addiction and the effects of the widespread use of smartphones. After that the term digital detox is analyzed, the benefits we get from it, the ways and means it can be carried out, but we also discover the concepts behind a digital detox. Finally, we discuss digital well-being, why we need it and how we can achieve it. As for the empirical part of the work, it is divided into two parts. The first part can be characterized as research while the second part is creative. Initially, the first part presents in detail the results of the questionnaire created for the needs of the thesis and it concerns the use of smart mobile phones and the consequences arising from the user-mobile relationship. We also find out what respondents think about digital detox. Finally, the conclusions derived from this research are presented. For the second part, a website was created and designed to provide information to the reader about digital detox, digital well-being and technology. The informative website presents various negative effects that the extensive use of smart mobile phones can have on the user. Various ideas and challenges for digital detox are also presented. In summary, the main purpose of the website is to inform and raise awareness among users on the subject of technology and their digital habits. Finally, the conclusions we carried out through the overall work are presented.

Key words: digital detox, smartphones, technology, smartphone addiction, digital well-being

Περιεχόμενα	
Περίληψη	2
Περίληψη (Abstract)	3
Μεθοδολογία	7
Εισαγωγή	7
ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	10
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΗΣ ΤΗΛΕΦΩΝΙΑΣ	10
1.1 Ιστορική αναδρομή της προόδου της τεχνολογίας	10
1.2 Η εξέλιξη του διαδικτύου	11
1.3 Θετικές επιπτώσεις της χρήσης της τεχνολογίας	12
1.4 Αρνητικές επιπτώσεις της χρήσης της τεχνολογίας	14
1.5 Ιστορική αναδρομή των κινητών και των «έξυπνων» κινητών τηλεφώνων	17
1.6 Η έκταση της χρήσης των «έξυπνων» κινητών τηλεφώνων	18
1.7 Δημογραφικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη χρήση των «έξυπνων» κινητών τηλεφώνων	19
<i>Ηλικία</i>	19
<i>Φύλο</i>	20
<i>Εισόδημα</i>	20
<i>Εκπαίδευση</i>	20
<i>Τόπος διαμονής</i>	21
<i>Εθνικότητα</i>	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ «ΕΞΥΠΝΩΝ» ΤΗΛΕΦΩΝΩΝ	22
2.1 Εθισμός στα «έξυπνα» τηλέφωνα και σύστημα ανταμοιβής	22
2.2 Εκδηλώσεις της εθιστικής συμπεριφοράς στα «έξυπνα» τηλέφωνα	23
2.3 Παράγοντες προδιάθεσης εθισμού στη χρήση smartphone	24
2.4 Νομοφοβία (Nomophobia)	25
2.5 Μέτρηση του εθισμού στη χρήση των κινητών τηλεφώνων	28
2.6 Εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης	31
2.7 Μέτρηση του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης	33

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΩΝ «ΕΞΥΠΝΩΝ» ΚΙΝΗΤΩΝ ΤΗΛΕΦΩΝΩΝ	36
.....	36
3.1 Επιπτώσεις στην ικανότητα συγκέντρωσης	36
3.2 Επιπτώσεις στην ικανότητα αποθήκευσης γνώσης και μνήμης	38
3.3 Επιπτώσεις στην ανατομία	40
3.4 Επιπτώσεις στον κερκάρδιο ρυθμό και τον ύπνο	42
3.5 Επιπτώσεις στην ψυχική υγεία	43
3.6 Επιπτώσεις στην κοινωνική ζωή	45
3.7 Επιπτώσεις στην ακαδημαϊκή επίδοση	47
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο ΨΗΦΙΑΚΗ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ (DIGITAL DETOX)	50
4.1 Ορίζοντας την ψηφιακή αποτοξίνωση	50
4.2 Έννοιες που βρίσκονται πίσω από την ψηφιακή αποτοξίνωση	53
<i>Αυθεντικότητα</i>	53
<i>Αίσθηση του χρόνου</i>	53
4.3 Τρόποι ενημέρωσης για τα προγράμματα ψηφιακής αποτοξίνωσης	57
<i>Ηλεκτρονική έρευνα</i>	57
<i>Κοινωνικά μέσα δικτύωσης</i>	57
<i>Παραπομπές από επαγγελματίες του τομέα της υγείας και της ψυχικής υγείας</i>	57
<i>Συστάσεις από φίλους ή οικογένεια</i>	58
<i>Παρακολούθηση εκδηλώσεων και εργαστηρίων (workshops)</i>	58
<i>Συμμετοχή σε ομάδες υποστήριξης</i>	58
<i>Βιβλία και podcasts</i>	58
4.4 Παράδειγμα προγράμματος ψηφιακής αποτοξίνωσης από τα «έξυπνα» τηλέφωνα	58
4.5 Οφέλη της ψηφιακής αποτοξίνωσης	62
<i>Βελτιωμένη Ψυχική Υγεία</i>	63
<i>Αυξημένη Παραγωγικότητα</i>	63
<i>Βελτιωμένες Σχέσεις</i>	63
<i>Καλύτερη ποιότητα ύπνου</i>	64
<i>Βελτιωμένη σωματική υγεία</i>	64
4.6 Τρόποι Ψηφιακής αποτοξίνωσης	64
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο : ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ	70
ΕΜΠΕΙΡΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	73
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο : ΕΙΣΑΓΩΓΗ	73

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7° : ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ : ΨΗΦΙΑΚΗ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ: ΚΑΝΟΝΤΑΣ “ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ” ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΕΞΥΠΝΩΝ ΚΙΝΗΤΩΝ ΤΗΛΕΦΩΝΩΝ.....	74
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8° : ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ.....	104
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	115
Βιβλιογραφία	118

Μεθοδολογία

Η μεθοδολογία έρευνας που χρησιμοποιήσαμε στη παρούσα εργασία είναι η ποιοτική και η ποσοτική έρευνα. Στο πειραματικό μέρος της εργασίας χρησιμοποιήθηκε η ποσοτική μέθοδος, καθώς χρειαζόμασταν κάποια αριθμητικά δεδομένα, στατιστικά και πίνακες, προκειμένου να βγάλουμε κάποια συμπεράσματα όσον αφορά τα έξυπνα κινητά τηλέφωνα, την υπερβολική τους χρήση, τις συνέπειες και τις λύσεις. Για να συμβεί αυτό δημιουργήθηκε ένα ερωτηματολόγιο το οποίο αποτελούνταν από 32 ερωτήσεις και απαντήθηκε από 150 άτομα. Για να εξηγηθούν στη συνέχεια καλύτερα και πιο κατανοητά τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου, χρησιμοποιήθηκαν πίνακες με στατιστικά και αριθμητικά δεδομένα. Όσον αφορά το θεωρητικό μέρος της εργασίας, είναι σημαντικό να τονιστεί ότι η θέση του ερευνητή, η θέση μας δηλαδή είναι αποστασιοποιημένη, καθώς το θεωρητικό μέρος της εργασίας έχει να κάνει απολύτως με παρουσίαση της σύνθεσης βιβλιογραφικών πηγών που βρήκαμε και μελετήσαμε στο διαδίκτυο. Επίσης στο θεωρητικό μέρος έγινε χρήση της ποιοτικής έρευνας διότι συλλέξαμε και χρησιμοποιήσαμε διάφορα κείμενα, με σκοπό την περιγραφή, την ανάλυση, την ερμηνεία και την κατανόηση διαφόρων ζητούμενων.

Εισαγωγή

Το θέμα της εργασίας είναι, Ψηφιακή αποτοξίνωση: κάνοντας “διάλειμμα” από τη χρήση έξυπνων κινητών τηλεφώνων. Το συγκεκριμένο θέμα το επέλεξα διότι είναι ένα θέμα που προσωπικά με αφορά άμεσα, καθώς απασχολούμε η ίδια αρκετά με τη τεχνολογία και ειδικότερα με το κινητό τηλέφωνο, και μέσα από την εκπόνηση της συγκεκριμένης εργασίας θα μου δινόταν η ευκαιρία να ανακαλύψω τι είναι ακριβώς η ψηφιακή αποτοξίνωση, με ποιόν τρόπο μπορώ να την πετύχω και τι θα κερδίσω από αυτήν. Ένας άλλος λόγος που αποφάσισα να ασχοληθώ με αυτό το θέμα είναι επειδή είναι αρκετά σύγχρονο και αφορά άμεσα την εποχή μας και ιδιαίτερα πιστεύω από το 2020, όπου λόγω της πανδημίας και των διαφόρων περιορισμών εξαιτίας αυτού του γεγονότος, οι άνθρωποι απομονώθηκαν ακόμα πιο πολύ στις κινητές τους συσκευές και γενικότερα στη τεχνολογία, κάτι το οποίο οδήγησε στη περισσότερη αποξένωση της κοινωνίας.

Η παρούσα εργασία περιστρέφεται γύρω από τη ψηφιακή αποτοξίνωση και επικεντρώνεται στη ψηφιακή αποτοξίνωση από τα έξυπνα κινητά τηλέφωνα. Όσον αφορά το θεωρητικό μέρος, ξεκινώντας η εργασία κάνει μία εισαγωγή στην ιστορική

πρόοδο της τεχνολογίας. Συνεχίζει με την εξέλιξη του διαδικτύου και έπειτα αναφέρει τις θετικές και τις αρνητικές επιπτώσεις της τεχνολογίας. Προχωράει αναφέροντας την ιστορική εξέλιξη του κινητού τηλεφώνου έτσι ώστε ομαλά να ξεκινήσουμε να μπαίνουμε στο κυρίως θέμα της εργασίας. Έπειτα παρουσιάζεται το φαινόμενο του εθισμού στα έξυπνα κινητά τηλέφωνα, οι τρόποι εκδήλωσης ή προδιάθεσης εθισμού και αναλύεται ο όρος νομοφοβία που συνδέεται στενά με τον εθισμό στα έξυπνα κινητά τηλέφωνα. Στη συνέχεια, αναλύονται οι επιπτώσεις της εκτεταμένης χρήσης των έξυπνων κινητών τηλεφώνων. Συνεχίζοντας, μετά από όλα αυτά φτάνουμε στη ψηφιακή αποτοξίνωση, όπου περιγράφεται τι σημαίνει ψηφιακή αποτοξίνωση, γιατί κάποιος πρέπει να κάνει ψηφιακή αποτοξίνωση, με ποιούς τρόπους γίνεται και ποιά είναι τα οφέλη που αποκομούμε από αυτήν. Τέλος, αναλύεται η ψηφιακή ευημερία και η συνεισφορά της τεχνολογίας σε μία πιο υγιή ψηφιακή ζωή. Όσον αφορά το εμπειρικό μέρος της εργασίας, χωρίζεται σε δύο μέρη. Για τις ανάγκες του εμπειρικού μέρους της εργασίας δημιουργήθηκε αρχικά ένα ερωτηματολόγιο. Σκοπός του ερωτηματολογίου, ήταν να εξετάσει κατά πόσο οι σημερινοί χρήστες είναι εξαρτημένοι από τα κινητά τους τηλέφωνα, τι επιπτώσεις έχει αυτό στη ζωή τους και τι άποψη έχουν για τη ψηφιακή αποτοξίνωση. Έπειτα, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα αυτού του ερωτηματολογίου καθώς και τα συμπεράσματα που έχουν διεξαχθεί με βάση τις απαντήσεις των ερωτηθέντων. Το δεύτερο μέρος αφορά τη σχεδίαση μίας ιστοσελίδας, η οποία δημιουργήθηκε με στόχο την ευαισθητοποίηση των χρηστών γύρω από τη ψηφιακή αποτοξίνωση, τη ψηφιακή ευημερία και τη χρήση των έξυπνων κινητών τηλεφώνων.

Στόχος της συγκεκριμένης εργασίας είναι να παρουσιάσει τη ψηφιακή αποτοξίνωση και ιδίως την αποτοξίνωση από τα έξυπνα κινητά τηλέφωνα και να καταλήξει σε ορισμένα συμπεράσματα, όπως: ποιός είναι ο λόγος που κάποιος πρέπει να κάνει ψηφιακή αποτοξίνωση, μέσω ποιάς διαδικασίας γίνεται, ποιά είναι τα οφέλη που αποκομούμε από αυτήν και αν φέρνει πάντα επιτυχία. Ένας γενικότερος στόχος, ήταν να παρουσιάσουμε και να αναλύσουμε τον εθισμό στα έξυπνα κινητά τηλέφωνα και μετ'έπειτα στο διαδίκτυο και τη τεχνολογία, γιατί εθίζονται τα άτομα, τι συνέπειες προκύπτουν, πως μπορούμε να αναγνωρίσουμε ή να αποτρέψουμε τον εθισμό και πως να «γιατρευτούμε» από αυτόν.

Η δομή της εργασίας όσον αφορά το θεωρητικό μέρος έχει ως εξής:

- Στο πρώτο κεφάλαιο πραγματοποιείται η εισαγωγή του αναγνώστη στην εξέλιξη και τις επιπτώσεις της τεχνολογίας και της κινητής τηλεφωνίας. Πιο αναλυτικά, αναλύεται η ιστορική εξέλιξη της τεχνολογίας, του διαδικτύου και των κινητών τηλεφώνων. Βλέπουμε τις θετικές και τις αρνητικές επιπτώσεις της τεχνολογίας και τέλος μαθαίνουμε τους δημογραφικούς παράγοντες που επηρεάζουν τη χρήση των έξυπνων κινητών τηλεφώνων.
- Στο δεύτερο κεφάλαιο παρουσιάζεται το φαινόμενο του εθισμού στη χρήση των έξυπνων κινητών τηλεφώνων. Πιο αναλυτικά, εξηγείται ο εθισμός στα έξυπνα κινητά τηλέφωνα και το σύστημα ανταμοιβής. Έπειτα, παρουσιάζονται οι τρόποι εκδήλωσης και προδιάθεσης εθισμού. Συνεχίζοντας, γίνεται αναφορά στον όρο της Νομοφοβίας. Προχωρώντας, γίνεται μέτρηση του εθισμού στα έξυπνα κινητά τηλέφωνα και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Τέλος, περιγράφεται ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Στο τρίτο κεφάλαιο παρουσιάζονται οι επιπτώσεις της χρήσης των έξυπνων κινητών τηλεφώνων. Πιο αναλυτικά, περιγράφονται οι επιπτώσεις που προκύπτουν στην ικανότητα συγκέντρωσης, στην ικανότητα απομνημόνευσης, στην ανατομία, στον κερκάρδιο ρυθμό και τον ύπνο, στη ψυχική υγεία, στη κοινωνική ζωή και τέλος στην ακαδημαϊκή επίδοση.
- Στο τέταρτο κεφάλαιο αναλύεται η ψηφιακή αποτοξίνωση. Πιο αναλυτικά, ορίζεται η ψηφιακή αποτοξίνωση, οι έννοιες που βρίσκονται πίσω από την ψηφιακή αποτοξίνωση όπως η αυθεντικότητα και η αίσθηση του χρόνου. Έπειτα, παρουσιάζονται διάφοροι τρόποι ενημέρωσης για προγράμματα ψηφιακής αποτοξίνωσης όπως βιβλία, Podcasts, κοινωνικά μέσα δικτύωσης, συστάσεις από φίλους, οικογένεια ή επαγγελματίες στο τομέα της ψυχικής υγείας κ.α Συνεχίζοντας, δίνεται παράδειγμα ενός προγράμματος ψηφιακής αποτοξίνωσης. Έπειτα, παρουσιάζονται τα οφέλη της ψηφιακής αποτοξίνωσης για παράδειγμα στην αυξημένη παραγωγικότητα, στη βελτιωμένη ψυχική και σωματική υγεία κ.α Τέλος, παρουσιάζονται ιδέες και τρόποι ψηφιακής αποτοξίνωσης.
- Στο πέμπτο κεφάλαιο παρουσιάζεται η ψηφιακή ευημερία. Πιο αναλυτικά, μαθαίνουμε τι είναι η ψηφιακή ευημερία, γιατί τη χρειαζόμαστε στη ζωή μας και μέσα από ποιές δράσεις μπορούμε να την επιτύχουμε.

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΗΣ ΤΗΛΕΦΩΝΙΑΣ

1.1 Ιστορική αναδρομή της προόδου της τεχνολογίας

Η τεχνολογία αναφέρεται στη χρήση εργαλείων, μηχανών, υλικών, τεχνικών και πηγών ενέργειας για να γίνει η εργασία ευκολότερη και πιο παραγωγική. Ενώ η επιστήμη ασχολείται με την κατανόηση του πώς και γιατί συμβαίνουν τα πράγματα, η τεχνολογία ασχολείται με την πραγματοποίηση πραγμάτων. Η εξέλιξη της τεχνολογίας είναι ένα τεράστιο και πολύπλοκο θέμα. Η ιστορία της τεχνολογίας μπορεί να αναχθεί στους πρώτους ανθρώπινους πολιτισμούς, όταν εργαλεία όπως μαχαίρια, δόρατα, και τσεκούρια χρησιμοποιήθηκαν για το κυνήγι και τη συλλογή. Με τον καιρό, οι άνθρωποι ανέπτυξαν πιο εξελιγμένα εργαλεία και τεχνικές, όπως η κεραμική, η γεωργία και η μεταλλουργία, που τους επέτρεψαν να εγκατασταθούν σε ένα μέρος και να αναπτύξουν περίπλοκες κοινωνίες (Aristodemou et al., 2019). Η εφεύρεση της γραφής, που συνέβη σε διάφορα μέρη του κόσμου γύρω στο 4000 π.Χ., σηματοδότησε ένα σημαντικό ορόσημο στην ανθρώπινη τεχνολογική ανάπτυξη. Η γραφή επέτρεψε στους ανθρώπους να καταγράφουν και να μεταδίδουν πληροφορίες σε μεγάλες αποστάσεις και άνοιξε το δρόμο για την ανάπτυξη της λογοτεχνίας, της φιλοσοφίας και της επιστήμης (Olson, 1993). Η Βιομηχανική Επανάσταση, που ξεκίνησε τον 18ο αιώνα, σηματοδότησε μια σημαντική καμπή στην ιστορία της τεχνολογίας. Η ανάπτυξη της ατμοηλεκτρικής ενέργειας, της μηχανοποίησης και του εργοστασιακού συστήματος άλλαξαν τον τρόπο παραγωγής των αγαθών, οδηγώντας σε πρωτοφανή επίπεδα οικονομικής ανάπτυξης και εκβιομηχάνισης. Ο 19ος αιώνας γνώρισε μια σειρά από σημαντικές τεχνολογικές προόδους, συμπεριλαμβανομένης της εφεύρεσης του τηλεγράφου, του τηλεφώνου και του λαμπτήρα. Αυτές οι καινοτομίες βοήθησαν στη σύνδεση των ανθρώπων σε μεγάλες αποστάσεις και στη βελτίωση της επικοινωνίας και της μεταφοράς (Groumpos, 2021).

Ο 20ός αιώνας γνώρισε ακόμη πιο γρήγορη τεχνολογική πρόοδο, με την εφεύρεση του αεροπλάνου, του αυτοκινήτου και του υπολογιστή. Οι δύο παγκόσμιοι πόλεμοι ώθησαν την τεχνολογική καινοτομία, καθώς οι κυβερνήσεις διοχέτευαν πόρους για την

ανάπτυξη νέων όπλων και τεχνολογιών επικοινωνίας. Στη μεταπολεμική εποχή, η τεχνολογική πρόοδος συνεχίστηκε με γοργούς ρυθμούς, με την ανάπτυξη της πυρηνικής ενέργειας, της εξερεύνησης του διαστήματος και του διαδικτύου (Yamin, 2019). Ο ρυθμός της τεχνολογικής προόδου αυξάνεται με την πάροδο του χρόνου, η κοινωνία αναζητά να δημιουργήσει και να αναπτύξει ευκολότερους τρόπους για να ζήσει και να παρατείνει τη ζωή της, με το διαδίκτυο να είναι μια τεράστια πηγή πληροφοριών που χρησιμοποιούν εκατομμύρια άνθρωποι και εξαρτώνται από κάθε μέρα. Η ανάπτυξη συνδέεται στενά με την τεχνολογία. Το στάδιο ανάπτυξης στο οποίο έφτασε ο άνθρωπος δε θα μπορούσε να ήταν δυνατό χωρίς την πρόοδο της τεχνολογίας. Η αλλαγή και η πρόοδος σε κοινωνικό και οικονομικό επίπεδο, με τον τρόπο που αυτές παρατηρούνται σήμερα, είναι αποτέλεσμα της σύγχρονης τεχνολογίας.

1.2 Η εξέλιξη του διαδικτύου

Η εξέλιξη του διαδικτύου είναι ένα συναρπαστικό θέμα που έχει μεταμορφώσει κάθε πτυχή της σύγχρονης ζωής. Το Διαδίκτυο ξεκίνησε ως ένα μικρό δίκτυο διασυνδεδεμένων υπολογιστών και έχει εξελιχθεί σε ένα τεράστιο, παγκόσμιο δίκτυο που συνδέει δισεκατομμύρια ανθρώπους και συσκευές σε όλο τον κόσμο. Η προέλευση του Διαδικτύου μπορεί να εντοπιστεί στη δεκαετία του 1960, όταν το Υπουργείο Άμυνας των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής δημιούργησε ένα μικρό δίκτυο υπολογιστών που ονομαζόταν ARPANET. Το ARPANET σχεδιάστηκε για να επιτρέπει σε ερευνητές σε διάφορα πανεπιστήμια και κυβερνητικούς φορείς να μοιράζονται πληροφορίες και πόρους και χρησιμοποίησε μια νέα τεχνολογία που αποκαλούνταν «μεταγωγή πακέτων» για τη μετάδοση δεδομένων μέσω του δικτύου (Naughton, 2016).

Στις δεκαετίες του 1970 και του 1980, το Διαδίκτυο επεκτάθηκε πέρα από τις αρχικές κυβερνητικές και ακαδημαϊκές του ρίζες. Η ανάπτυξη νέων τεχνολογιών δικτύωσης όπως το Ethernet και το TCP/IP (Transmission Control Protocol/Internet Protocol) διευκόλυνε τη σύνδεση των επιχειρήσεων και των ιδιωτών στο διαδίκτυο και ο Παγκόσμιος Ιστός (World Wide Web) αναπτύχθηκε στις αρχές της δεκαετίας του 1990 ως δίοδος για να διευκολύνεται η πρόσβαση και η κοινή χρήση πληροφοριών στο διαδίκτυο. Η ανάπτυξη του Διαδικτύου και η ευρεία διαθεσιμότητα προσωπικών υπολογιστών τη δεκαετία του 1990 οδήγησαν σε μια ταχεία επέκταση του Διαδικτύου. Εταιρείες όπως η America Online (AOL) και η Yahoo! ανέπτυξαν φιλικές προς το

χρήστη διεπαφές που διευκόλυναν τη σύνδεση στο διαδίκτυο και την πρόσβαση σε πληροφορίες, και η έκρηξη των dot-com στα τέλη της δεκαετίας του 1990 οδήγησε σε ένα κύμα νέων εταιρειών και υπηρεσιών Διαδικτύου (Naughton, 2016).

Στις αρχές της δεκαετίας του 2000, η άνοδος των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και άλλων πλατφορμών που βασίζονται στο διαδίκτυο, όπως το YouTube, η Wikipedia και το eBay άλλαξε τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αλληλεπιδρούσαν μεταξύ τους και με τις επιχειρήσεις στο διαδίκτυο. Η έλευση των κινητών συσκευών όπως τα smartphone και τα tablet επέκτεινε περαιτέρω την εμβέλεια του Διαδικτύου, επιτρέποντας στους ανθρώπους να συνδέονται στον Ιστό από οπουδήποτε και ανά πάσα στιγμή (Naughton, 2016).

1.3 Θετικές επιπτώσεις της χρήσης της τεχνολογίας

Η τεχνολογία και κινητά τηλέφωνα αποτελούν ουσιαστικό μέρος της ζωής, με δισεκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο να βασίζονται σε αυτά για επικοινωνία, ψυχαγωγία και αγορές. Αν και υπάρχουν ανησυχίες για τον αντίκτυπό τους στην υγεία, υπάρχουν επίσης πολλά οφέλη από τη χρήση τους, συμπεριλαμβανομένης της αυξημένης πρόσβασης σε πληροφορίες και της βελτιωμένης παραγωγικότητας. Μερικά από τα οφέλη των συμπεριλαμβάνουν:

- **Επικοινωνία:** η τεχνολογία έχει φέρει επανάσταση στον τρόπο που οι άνθρωποι επικοινωνούν μεταξύ τους. Μπορούν πλέον εύκολα να παραμένουν σε επαφή με την οικογένεια και τους φίλους μέσω κλήσεων, μηνυμάτων, μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και εφαρμογών μέσων κοινωνικής δικτύωσης, ανεξάρτητα από το πού βρίσκονται στον κόσμο. Αυτό βοήθησε στην ενίσχυση των σχέσεων και στη γεφύρωση του χάσματος μεταξύ των ανθρώπων που ζουν σε διάφορα μέρη του κόσμου.
- **Εκπαίδευση:** η τεχνολογία έχει κάνει την εκπαίδευση πιο προσιτή σε άτομα κάθε ηλικίας και υπόβαθρου. Με την πρόσβαση στο διαδίκτυο, ο καθένας μπορεί να μάθει νέες δεξιότητες, να παρακολουθήσει διαδικτυακά μαθήματα και να αποκτήσει πρόσβαση σε εκπαιδευτικούς πόρους από οπουδήποτε. Αυτό συνέβαλε στην ισότητα των όρων ανταγωνισμού και στον εκδημοκρατισμό της εκπαίδευσης.

- **Ψυχαγωγία:** η τεχνολογία προσφέρει μια πληθώρα επιλογών ψυχαγωγίας, όπως ροή βίντεο και μουσικής, παιχνίδι παιχνιδιών και ανάγνωση βιβλίων. Αυτό διευκόλυνε τους ανθρώπους να ανακαλύψουν εναλλακτικούς τρόπους διασκέδασης, δημιουργικότητας, και σε πολλές περιπτώσεις αποτελούν ένα εναλλακτικό μέσο αυτό-έκφρασης.
- **Παραγωγικότητα:** η τεχνολογία έχει διευκολύνει τους ανθρώπους να εργάζονται και να είναι παραγωγικοί ενώ δεν βρίσκονται «καθλωμένοι» σε ένα σημείο ή ένα τόπο. Με πρόσβαση σε εφαρμογές παραγωγικότητας, όπως εφαρμογές ημερολογίου και λίστας υποχρεώσεων, οι άνθρωποι μπορούν να διαχειρίζονται τα χρονοδιαγράμματα και τις εργασίες τους από οπουδήποτε. Αυτό βοήθησε στην αύξηση της αποτελεσματικότητας και στη μείωση του εργασιακού στρες.
- **Υγεία:** η τεχνολογία έχει θετική επίδραση στην υγεία με διάφορους τρόπους. Διευκόλυναν τους ανθρώπους να παρακολουθούν τους στόχους της φυσικής τους κατάστασης, να παρακολουθούν τη διατροφή τους και να έχουν πρόσβαση σε πληροφορίες υγείας. Υπάρχουν επίσης πολλές εφαρμογές που σχετίζονται με την υγεία που μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να διαχειριστούν χρόνιες παθήσεις, όπως ο διαβήτης και το άσθμα.
- **Ασφάλεια:** η τεχνολογία έχει επίσης βελτιώσει την ασφάλεια διευκολύνοντας τους ανθρώπους να καλούν για βοήθεια σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Συνέβαλαν επίσης στη βελτίωση της οδικής ασφάλειας παρέχοντας ενημερώσεις πλοήγησης GPS και κυκλοφορίας.
- **Κοινωνικός αντίκτυπος:** η τεχνολογία είχαν θετικό αντίκτυπο στην κοινωνία διευκολύνοντας τον κοινωνικό ακτιβισμό και αυξάνοντας την ευαισθητοποίηση για κοινωνικά ζητήματα. Οι πλατφόρμες μέσω κοινωνικής δικτύωσης έχουν δώσει φωνή σε περιθωριοποιημένες ομάδες και έχουν βοηθήσει στην κινητοποίηση των ανθρώπων γύρω από θέματα που τους ενδιαφέρουν.
- **Οικονομικός αντίκτυπος:** η τεχνολογία είχαν θετικό αντίκτυπο στην οικονομία δημιουργώντας νέες θέσεις εργασίας και βιομηχανίες. Έχουν επίσης διευκολύνει τις επιχειρήσεις να προσεγγίσουν πελάτες και να επεκτείνουν τις αγορές τους, ιδιαίτερα σε αναπτυσσόμενες χώρες όπου η τεχνολογία κινητής τηλεφωνίας συμβάλλει στην οικονομική ανάπτυξη. Περιβάλλον: Τα smartphone είχαν επίσης θετικό αντίκτυπο στο περιβάλλον μειώνοντας την

ανάγκη για χαρτί και άλλους φυσικούς πόρους. Συνέβαλαν επίσης στη βελτίωση της ενεργειακής απόδοσης, επιτρέποντας την εξ αποστάσεως εργασία και μειώνοντας την ανάγκη για φυσικά ταξίδια (Hübler & Hartje, 2016; Liang et al., 2022; Pitichat, 2013; Wang et al., 2022).

1.4 Αρνητικές επιπτώσεις της χρήσης της τεχνολογίας

Πέραν των θετικών σημείων της εξέλιξης της τεχνολογίας και της κινητής τηλεφωνίας, πρέπει να αναφερθούν και μια σειρά από μειονεκτήματα της τόσο ραγδαίας επικράτησής τους στην καθημερινότητα των ανθρώπων. Μια πρόσφατη μελέτη αποκάλυψε ότι 33,1 εκατομμύρια Γερμανοί χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο «πολλές φορές την ημέρα» και 11 εκατομμύρια δηλώνουν ότι το χρησιμοποιούν «σταθερά, σχεδόν όλη την ώρα» (Mirbabaie et al., 2022). Η σχετική βιβλιογραφία υποδηλώνει ότι αυτός ο υπερβολικός χρόνος έκθεσης σε οθόνες μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες στην ευημερία των ατόμων (Pflügner et al., 2021). Στην πραγματικότητα, η χρήση αυτού του τύπου των συσκευών μπορεί να οδηγήσει στο τεχνολογικό στρες (technostress), το οποίο ορίζεται ως οποιαδήποτε αρνητική επίδραση στις στάσεις, τις σκέψεις, τις συμπεριφορές ή τη φυσιολογία του σώματος που προκαλείται είτε άμεσα είτε έμμεσα από την τεχνολογία (Mirbabaie et al., 2022). Σε θεωρητικό επίπεδο, η βιβλιογραφία που αναφέρεται στο technostress στηρίζεται σε πολύ μεγάλο βαθμό στο γενικότερο μοντέλο που ισχύει για το στρες (Folkman, 2013). Πέραν του τεχνολογικού στρες μια σειρά από άλλες επιπτώσεις περιγράφουν τον αρνητικό αντίκτυπο της εκτεταμένης χρήσης της τεχνολογίας. Αυτές θα περιγραφούν εν συνεχεία συνοπτικά, και κάποιες εξ αυτών λεπτομερώς στο τρίτο κεφάλαιο.

- Σωματική υγεία

Ο καθιστικός τρόπος ζωής που σχετίζεται με τη χρήση της τεχνολογίας μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα υγείας όπως παχυσαρκία, καταπόνηση των ματιών, σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, και κακή στάση του σώματος (Rosen et al., 2014). Ενώ η πρόοδος της τεχνολογίας έχει προσφέρει πολλά οφέλη στην κοινωνία, η νέα τεχνολογία οδήγησε επίσης σε σημαντική μείωση του όγκου της περιστασιακής σωματικής δραστηριότητας. Οι σωματικές δραστηριότητες, που προηγουμένως πραγματοποιούνταν ως μέρος μιας «τυποποιημένης» εργάσιμης ημέρας (ενεργή μεταφορά, εργασία, κ.λπ.) ή ως μέρος οικιακών εργασιών στο σπίτι (καθάρισμα και

μαγείρεμα), έχουν μειωθεί ή αντικατασταθεί από μηχανήματα. Η ανάπτυξη του διαδικτύου και η προσβασιμότητά του σε κινητές συσκευές (τηλέφωνα, tablet και άλλα) έχει επίσης επηρεάσει αρνητικά τη σωματική δραστηριότητα. Υπάρχουν εδραιωμένες συσχετίσεις μεταξύ της χρήσης του Διαδικτύου κατά τον ελεύθερο χρόνο και της καθιστικής συμπεριφοράς και της παχυσαρκίας τόσο σε παιδιά όσο και ενήλικες (Vandelanotte et al., 2009). Πράγματι, η συνολική μείωση της σωματικής δραστηριότητας, ανεξαρτήτως αιτίας, καθώς και η αύξηση του επιπολασμού της καθιστικής συμπεριφοράς συνδέονται στενά με την ανάπτυξη μιας από τις πιο σοβαρές επιδημίες υγείας που έχουν αντιμετωπίσει οι άνθρωποι, την επιδημία της παχυσαρκίας (James et al., 2001).

- Ψυχική υγεία

Η υπερβολική χρήση τεχνολογίας μπορεί επίσης να έχει αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία, όπως ο εθισμός, η κατάθλιψη, το άγχος, και η κοινωνική απομόνωση (Kuss & Griffiths, 2011). Οι τεχνολογικές εξελίξεις έχουν επηρεάσει σημαντικά τον κόσμο στον οποίο ζούμε και έχουν φέρει επανάσταση στον τρόπο με τον οποίο επικοινωνούμε, εργαζόμαστε και αλληλεπιδρούμε μεταξύ μας. Ενώ η τεχνολογία έχει επιφέρει πολλές θετικές αλλαγές στη ζωή μας, είχε επίσης ορισμένες δυσμενείς επιπτώσεις στην ψυχική υγεία. Μία από τις πιο σημαντικές επιπτώσεις της τεχνολογίας στην ψυχική υγεία είναι η αύξηση του επιπολασμού των διαταραχών ψυχικής υγείας. Η τεχνολογία έχει διευκολύνει την πρόσβαση των ανθρώπων σε πληροφορίες σχετικά με την ψυχική υγεία, γεγονός που οδήγησε σε καλύτερη κατανόηση των θεμάτων ψυχικής υγείας. Ωστόσο, συνέβαλε επίσης στον αυξανόμενο επιπολασμό διαταραχών ψυχικής υγείας, όπως το άγχος και η κατάθλιψη, καθώς οι άνθρωποι συνειδητοποιούν περισσότερο αυτά τα ζητήματα (World Health Organization, 2018).

- Ύπνος

Το μπλε φως που εκπέμπεται από τις συσκευές μπορεί να διαταράξει τα μοτίβα ύπνου και να οδηγήσει σε αϋπνία, η οποία μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο στη σωματική και ψυχική υγεία (Rosen et al., 2014). Η χρήση της τεχνολογίας πριν από τον ύπνο μπορεί να διαταράξει τα μοτίβα του ύπνου, οδηγώντας σε δυσκολίες επέλευσης του ύπνου. Η τεχνολογία, παρέχοντας μια συνεχή ροή νέου και διεγερτικού περιεχομένου,

μπορεί να κρατήσει το νου σε εγρήγορση. είτε το άτομο περιηγείται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είτε παρακολουθεί μια τηλεοπτική εκπομπή (AlShareef, 2022).

- Κυβερνοεκφοβισμός (cyberbullying)

Η τεχνολογία έχει επιτρέψει τον διαδικτυακό εκφοβισμό, ο οποίος μπορεί να έχει καταστροφικές επιπτώσεις σε άτομα, ιδιαίτερα στις νεαρές ηλικίες όπου η προσωπικότητα είναι ακόμα υπό διαμόρφωση (Christofides et al., 2012).

- Απόρρητο

Με τον όγκο των προσωπικών πληροφοριών που τα άτομα μοιράζονται στο διαδίκτυο, υπάρχει κίνδυνος κλοπής ταυτότητας, πειρατείας και άλλων παραβιάσεων απορρήτου (Christofides et al., 2012).

- Αποσύνδεση από την πραγματικότητα

Η καθηλωτική φύση της τεχνολογίας, ιδιαίτερα της εικονικής πραγματικότητας, μπορεί να προκαλέσει την αποσύνδεση των ατόμων από τον πραγματικό κόσμο και να οδηγήσει σε αδυναμία διαφοροποίησης μεταξύ πραγματικότητας και φαντασίας (Kuss & Griffiths, 2011).

- Περιβάλλον

Η πρόοδος της τεχνολογίας επηρεάζει συνεχώς το περιβάλλον όχι μόνο με θετικό τρόπο, αλλά και με ορισμένες αρνητικές επιπτώσεις για το φυσικό περιβάλλον του πλανήτη. Παρά το γεγονός ότι η τεχνολογική πρόοδος συμβάλλει στο υψηλό βιοτικό επίπεδο, η συνεχής εκβιομηχάνιση έχει ως αποτέλεσμα την υποβάθμιση του περιβάλλοντος, ειδικά σε ανεπτυγμένες χώρες. Οι επιπτώσεις της τεχνολογίας στο περιβάλλον περιλαμβάνουν κακή χρήση καθώς και ζημιές στη γη. Η μεγάλη χρήση της τεχνολογίας έχει επίσης σημαντικό αντίκτυπο στο περιβάλλον, όπως τα ηλεκτρονικά απόβλητα, την κατανάλωση ενέργειας και το αποτύπωμα άνθρακα (Li & Wang, 2017).

- Κοινωνικές δεξιότητες

Η εξάρτηση από την τεχνολογία μπορεί να μειώσει τις ευκαιρίες για πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπίδραση και να εμποδίσει την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων (Kuss & Griffiths, 2011).

- Εθισμός

Η καταναγκαστική χρήση της τεχνολογίας μπορεί να οδηγήσει σε εθισμό, ο οποίος μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο στη σωματική, ψυχική και κοινωνική υγεία.

- Απόσπαση της προσοχής

Η τεχνολογία μπορεί να είναι μια σημαντική πηγή απόσπασης της προσοχής, οδηγώντας σε μειωμένη παραγωγικότητα, εστίαση και προσοχή (Kuss & Griffiths, 2011).

1.5 Ιστορική αναδρομή των κινητών και των «έξυπνων» κινητών τηλεφώνων

Η τηλεφωνία ξεκίνησε τη δεκαετία του 1870 με την εφεύρεση του τηλεφώνου. Ο Alexander Graham Bell κατέθεσε δίπλωμα ευρεσιτεχνίας για την έκδοση του τηλεφώνου του στο Γραφείο Διπλωμάτων Ευρεσιτεχνίας των ΗΠΑ στην Ουάσιγκτον, DC, στις 14 Φεβρουαρίου 1876, λίγες μόνο ώρες πριν ο ανταγωνιστής του Elisha Gray καταθέσει το δίπλωμα ευρεσιτεχνίας του βάσει ανεξάρτητης εργασίας.¹ Έκτοτε, η έρευνα έχει προωθήσει αυτόν τον τομέα της τεχνολογίας που περιλαμβάνει την ανάπτυξη, την εφαρμογή και την ανάπτυξη τηλεπικοινωνιακών υπηρεσιών, ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια (Moss, 2021).

Τα κινητά τηλέφωνα έχουν εξελιχθεί σε σπουδαίο βαθμό από την πρώτη τους εμφάνιση τη δεκαετία του 1970. Το πρώτο κινητό τηλέφωνο ήταν το Motorola DynaTAC 8000X, το οποίο κυκλοφόρησε το 1983. Ζύγιζε 2,5 κιλά και κόστιζε 3.995 δολάρια, καθιστώντας το αποκλειστικό gadget για τους πλούσιους. Κατά τη διάρκεια των δεκαετιών του 1980 και του 1990, τα κινητά τηλέφωνα έγιναν πιο προσιτά και χρησιμοποιούνται ευρέως. Ήταν αντικείμενα μεγάλου όγκου και παρείχαν μόνο βασικές λειτουργίες όπως η πραγματοποίηση κλήσεων και η αποστολή μηνυμάτων κειμένου. Στα τέλη της δεκαετίας του 1990, η Nokia παρουσίασε το πρώτο κινητό τηλέφωνο με ενσωματωμένη κεραία και παιχνίδι, το Snake. Αυτό αποτέλεσε ένα σημαντικό ορόσημο στην εξέλιξη των κινητών τηλεφώνων (Moss, 2021).

Στις αρχές της δεκαετίας του 2000, τα κινητά τηλέφωνα άρχισαν να εξελίσσονται γρήγορα. Έγιναν όλο και πιο ελαφριές με έγχρωμες οθόνες και πολυφωνικούς ήχους

κλήσης. Το Nokia 3210, το οποίο κυκλοφόρησε το 1999, έγινε ένα από τα πιο δημοφιλή τηλέφωνα της εποχής του, πουλώντας πάνω από 150 εκατομμύρια μονάδες. Στα μέσα της δεκαετίας του 2000 παρουσιάστηκαν τα έξυπνα κινητά τηλέφωνα, τα οποία συνδύαζαν τις λειτουργίες ενός κινητού τηλεφώνου και ενός προσωπικού ψηφιακού βοηθού.

Το Blackberry και το Palm Treo ήταν τα πρώτα έξυπνα κινητά τηλέφωνα που κέρδισαν ευρεία δημοτικότητα. Το 2007, η Apple κυκλοφόρησε το πρώτο iPhone, το οποίο έφερε επανάσταση στη βιομηχανία κινητής τηλεφωνίας. Είχε μια οθόνη αφής, μια συσκευή αναπαραγωγής μουσικής και ένα πρόγραμμα περιήγησης ιστού. Το iPhone έθεσε τα πρότυπα για τα smartphones και πολλοί άλλοι κατασκευαστές ακολούθησαν το παράδειγμά τους με τις δικές τους συσκευές οθόνης αφής.

Σήμερα, τα έξυπνα κινητά τηλέφωνα είναι πανταχού παρόντα και συνεχίζουν να εξελίσσονται με νέες δυνατότητες και τεχνολογίες. Δεν είναι πλέον μόνο συσκευές για την πραγματοποίηση κλήσεων και την αποστολή μηνυμάτων κειμένου. Είναι κάμερες, συσκευές αναπαραγωγής μουσικής, κονσόλες παιχνιδιών και προσωπικοί βοηθοί. Μπορούν να συνδεθούν στο διαδίκτυο, να πραγματοποιήσουν βιντεοκλήσεις, ακόμη και να ελέγξουν άλλες συσκευές στο σπίτι του χρήστη. Συνοπτικά, τα κινητά τηλέφωνα έχουν προχωρήσει πολύ από την έναρξή τους τη δεκαετία του 1970. Έχουν εξελιχθεί από ογκώδεις συσκευές με περιορισμένες λειτουργίες σε κομψές, πολυλειτουργικές συσκευές που αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της σύγχρονης ζωής. Το μέλλον των κινητών τηλεφώνων είναι βέβαιο ότι θα είναι συναρπαστικό καθώς οι νέες τεχνολογίες συνεχίζουν να εμφανίζονται (Harris & Cooper, 2019).

1.6 Η έκταση της χρήσης των «έξυπνων» κινητών τηλεφώνων

Τα κινητά τηλέφωνα αποτελούν μια πανταχού παρούσα τεχνολογία σε όλο τον πλανήτη. Σύμφωνα με τη Statista, από τον Ιανουάριο του 2021, υπήρχαν 3,8 δισεκατομμύρια χρήστες smartphone παγκοσμίως. Αυτός ο αριθμός αναμένεται να αυξηθεί σε πάνω από 4,3 δισεκατομμύρια έως το τέλος του 2023. Στις Ηνωμένες Πολιτείες το 96% των ενηλίκων έχει στην κατοχή του τουλάχιστον ένα κινητό τηλέφωνο, ενώ φαίνεται ότι το 81% αυτών των ενηλίκων διαθέτει smartphone. Σύμφωνα με μια σχετική δημοσκόπηση, κατά μέσο όρο, οι άνθρωποι ξοδεύουν στο τηλέφωνό τους περίπου 3 ώρες και 15 λεπτά σε καθημερινή βάση. Αυτό

αντιπροσωπεύει μια σημαντική αύξηση σε σχέση με πριν από μερικά χρόνια, όταν οι άνθρωποι περνούσαν περίπου 2 ώρες την ημέρα στα τηλέφωνα τους (Rai et al., 2016).

Το μεγαλύτερο μέρος αυτού του χρόνου αφιερώνεται σε εφαρμογές, με τις εφαρμογές κοινωνικής δικτύωσης και ανταλλαγής μηνυμάτων να είναι οι πιο δημοφιλείς. Το Facebook, το WhatsApp και το YouTube είναι οι εφαρμογές για κινητά με τις περισσότερες λήψεις παγκοσμίως. Εκτός από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα μηνύματα, οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τα τηλέφωνα τους για ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων. Για παράδειγμα, οι πωλήσεις ηλεκτρονικού εμπορίου από «έξυπνα» κινητά έφτασαν τα 3,56 τρισεκατομμύρια δολάρια παγκοσμίως το 2021, αντιπροσωπεύοντας το 72,9% του συνόλου των πωλήσεων ηλεκτρονικού εμπορίου. Αυτό αντιπροσωπεύει μια σημαντική αύξηση σε σχέση με τα προηγούμενα χρόνια και υπογραμμίζει την αυξανόμενη σημασία του εμπορίου μέσω κινητού τηλεφώνου (Wiścicka-Fernando, 2021).

1.7 Δημογραφικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη χρήση των «έξυπνων» κινητών τηλεφώνων

Η χρήση smartphones έχει γίνει ολοένα και πιο διαδεδομένη τα τελευταία χρόνια, με τους ανθρώπους να χρησιμοποιούν τα τηλέφωνα τους για ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων όπως η επικοινωνία, η ψυχαγωγία, και η δημιουργικότητα. Τα δεδομένα που έχουν προκύψει από διάφορες σχετικές έρευνες δείχνουν πως κάποιοι δημογραφικοί παράγοντες επιδρούν στο βαθμό χρήσης των «έξυπνων» κινητών τηλεφώνων.

Ηλικία

Ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες που επηρεάζουν τη χρήση smartphones είναι η ηλικία. Οι νεότερες γενιές τείνουν να χρησιμοποιούν smartphones περισσότερο από τις παλαιότερες γενιές. Σε μια έρευνα που διεξήχθη από το Pew Research Center το 2021, το 96% των ενηλίκων ηλικίας 18-29 ετών στις ΗΠΑ ανέφεραν ότι κατέχουν smartphones, σε σύγκριση με το 79% των ενηλίκων ηλικίας 50-64 ετών και το 53% των ενηλίκων ηλικίας 65 ετών και άνω (Pew Research Center, 2021). Η νεότερη γενιά είναι πιο πιθανό να έχει μεγαλώσει χρησιμοποιώντας smartphones και να έχει συνηθίσει να έχει πρόσβαση σε πληροφορίες και επικοινωνία εν κινήσει. Αντίθετα, οι παλαιότερες γενιές μπορεί να μην έχουν μεγαλώσει με smartphones και κάποιες μπορεί να είναι ανθεκτικές στη χρήση τους. Ωστόσο, καθώς

η τεχνολογία ενσωματώνεται περισσότερο στην καθημερινή ζωή, ενδέχεται να καταγραφεί αύξηση της χρήσης smartphones σε όλες τις ηλικιακές ομάδες (Zhou et al., 2014).

Φύλο

Γενικά, άνδρες και γυναίκες χρησιμοποιούν εξίσου τα smartphones. Ωστόσο, υπάρχουν κάποιες διαφορές στον τρόπο χρήσης τους. Οι γυναίκες τείνουν να χρησιμοποιούν τα smartphones τους περισσότερο λόγω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της επικοινωνίας που αυτά προσφέρουν, ενώ οι άνδρες τείνουν να τα χρησιμοποιούν περισσότερο για παιχνίδια και παρακολούθηση βίντεο. Αυτό πιθανότατα οφείλεται σε διαφορές στα ενδιαφέροντα και τις προτιμήσεις μεταξύ των φύλων. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι αυτές οι διαφορές δεν είναι καθολικές, και ότι άτομα όλων των φύλων χρησιμοποιούν smartphones για διαφορετικούς σκοπούς (Lee & Kim, 2018).

Εισόδημα

Τα άτομα με υψηλότερα εισοδήματα είναι πιο πιθανό να κατέχουν smartphones. Στην ίδια έρευνα του Pew Research Center που αναφέρθηκε προηγουμένως, το 98% των ενηλίκων με ετήσιο εισόδημα 75.000 δολλαρίων ή περισσότερο ανέφεραν ότι έχουν ένα smartphone, σε σύγκριση με το 92% αυτών με εισόδημα 30.000-74.999 δολλαρίων και το 83% αυτών με εισόδημα μικρότερο από 30.000 δολάρια (Pew Research Center, 2021). Ένας λόγος για αυτό μπορεί να είναι ότι τα smartphones είναι μια σημαντική επένδυση και απαιτούν ένα ορισμένο επίπεδο διαθέσιμου εισοδήματος. Τα άτομα με υψηλότερα εισοδήματα μπορεί επίσης να είναι πιο πιθανό να αναβαθμίζουν τα smartphones τους συχνά για να διασφαλίσουν ότι διαθέτουν την πιο πρόσφατη τεχνολογία και δυνατότητες (Sillice et al., 2018).

Εκπαίδευση

Τα άτομα με υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο είναι πιο πιθανό να έχουν smartphones. Στην ίδια έρευνα του Pew Research Center, το 95% των ενηλίκων με πτυχίο κολεγίου ή υψηλότερο ανέφεραν ότι κατέχουν smartphone, σε σύγκριση με το 89% των ατόμων με κάποια κολεγιακή εκπαίδευση και το 81% των ενηλίκων με πτυχίο γυμνασίου ή λιγότερο (Pew Research Center, 2021). Το επίπεδο εκπαίδευσης μπορεί να επηρεάσει τη χρήση smartphone με διάφορους τρόπους. Για παράδειγμα, άτομα με υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης μπορεί να είναι πιο πιθανό να έχουν θέσεις εργασίας που απαιτούν τη χρήση τεχνολογίας ή να έχουν πρόσβαση σε πόρους που τους

επιτρέπουν να αγοράζουν και να χρησιμοποιούν smartphone. Επιπλέον, τα ανώτερα επίπεδα εκπαίδευσης μπορεί να σχετίζονται με υψηλότερα εισοδήματα, τα οποία θα μπορούσαν επίσης να συμβάλουν σε υψηλότερα ποσοστά κατοχής smartphone (Lepp et al., 2015).

Τόπος διαμονής

Η χρήση smartphone διαφέρει ανά χώρα και περιοχή. Το 2021, τα υψηλότερα ποσοστά κατοχής smartphone ήταν στη Νότια Κορέα (95%), την Ταϊβάν (93%) και τη Σιγκαπούρη (92%), ενώ τα χαμηλότερα ποσοστά ήταν στην Αιθιοπία (4%), το Τσαντ (6%) και Κεντροαφρικανική Δημοκρατία (7%) (Tang & Jiang, 2021). Αυτές οι διαφορές πιθανότατα οφείλονται σε διάφορους παράγοντες, όπως η πρόσβαση στην τεχνολογία, οι πολιτισμικές στάσεις απέναντι στην τεχνολογία και οι οικονομικοί παράγοντες. Για παράδειγμα, οι χώρες με υψηλά ποσοστά κατοχής smartphone μπορεί να έχουν πιο προηγμένη τηλεπικοινωνιακή υποδομή και μεγαλύτερη πρόσβαση σε οικονομικά προσιτά smartphone, ενώ οι χώρες με χαμηλά ποσοστά κατοχής smartphone μπορεί να αντιμετωπίζουν σημαντικά οικονομικά και τεχνολογικά εμπόδια (Palmer et al., 2013).

Εθνικότητα

Ενώ η έρευνα σχετικά με τη σχέση μεταξύ φυλής και εθνότητας και χρήσης smartphone είναι περιορισμένη, ορισμένες μελέτες έχουν βρει ότι μπορεί να υπάρχουν διαφορές στην κατοχή και τη χρήση smartphone μεταξύ φυλετικών και εθνοτικών ομάδων στις ΗΠΑ. Για παράδειγμα, μια μελέτη που διεξήχθη διαπίστωσε ότι οι μαύροι και οι ισπανόφωνοι ενήλικες ήταν λιγότερο πιθανό να κατέχουν smartphone από τους λευκούς ενήλικες. Ωστόσο, από τη στιγμή που αυτές οι ομάδες κατείχαν smartphone, ήταν πιο πιθανό να τα χρησιμοποιήσουν για ένα ευρύτερο φάσμα δραστηριοτήτων από τους λευκούς ενήλικες (Palmer et al., 2013).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ «ΕΞΥΠΝΩΝ» ΤΗΛΕΦΩΝΩΝ

2.1 Εθισμός στα «έξυπνα» τηλέφωνα και σύστημα ανταμοιβής

Το σύστημα ανταμοιβής του εγκεφάλου είναι ένα πολύπλοκο δίκτυο νευρώνων και νευροδιαβιβαστών που εμπλέκονται στη ρύθμιση των κινήτρων, της μάθησης και της συμπεριφοράς. Είναι υπεύθυνο για την παραγωγή συναισθημάτων ευχαρίστησης και ανταμοιβής ως απόκριση σε ορισμένα ερεθίσματα, συμπεριλαμβανομένων των τροφίμων, του σεξ και των ναρκωτικών. Όταν το άτομο εμπλέκεται σε συμπεριφορές που σχετίζονται με ευχαρίστηση ή ανταμοιβή, όπως το να απολαύσει ένα νόστιμο γεύμα ή να δεχθεί ένα κομπλιμέντο, ο εγκέφαλος απελευθερώνει μια χημική ουσία που ονομάζεται ντοπαμίνη (Volkow et al., 2016).

Η ντοπαμίνη είναι ένας νευροδιαβιβαστής που σχετίζεται με συναισθήματα ευχαρίστησης και κινήτρων. Δρα στο σύστημα ανταμοιβής στον εγκέφαλο για να ενισχύσει τη συμπεριφορά και να παρακινήσει το άτομο να την επαναλάβει. Η χρήση κινητού τηλεφώνου μπορεί επίσης να ενεργοποιήσει το σύστημα ανταμοιβής του εγκεφάλου. Μελέτες έχουν δείξει ότι η χρήση κινητού τηλεφώνου μπορεί να διεγείρει την απελευθέρωση ντοπαμίνης στον εγκέφαλο, οδηγώντας σε συναισθήματα ευχαρίστησης και ανταμοιβής. Αυτό οφείλεται εν μέρει στο γεγονός ότι η χρήση κινητού τηλεφώνου συνδέεται συχνά με δραστηριότητες που είναι ευχάριστες ή ανταποδοτικές, όπως η κοινωνική αλληλεπίδραση και η ψυχαγωγία. Ωστόσο, η συνεχής τόνωση του συστήματος επιβράβευσης μέσω της χρήσης κινητού τηλεφώνου μπορεί επίσης να οδηγήσει σε εθισμό και εξάρτηση. Αυτό συμβαίνει επειδή το σύστημα ανταμοιβής μπορεί να απευαισθητοποιηθεί στις επιδράσεις της ντοπαμίνης με την πάροδο του χρόνου, οδηγώντας σε ανάγκη για πιο έντονη ή συχνή διέγερση για την παραγωγή των ίδιων συναισθημάτων ευχαρίστησης και ανταμοιβής. Αυτό είναι παρόμοιο με αυτό που συμβαίνει με τον εθισμό στα ναρκωτικά, όπου ο εγκέφαλος γίνεται λιγότερο ανταποκρινόμενος στις επιδράσεις ενός φαρμάκου με την πάροδο του χρόνου, οδηγώντας στην ανάγκη για μεγαλύτερες δόσεις για να επιτευχθεί το ίδιο υψηλό (D. Kuss & Griffiths, 2017).

Εκτός από τον εθισμό, η υπερδιέγερση του συστήματος ανταμοιβής μέσω της χρήσης κινητού τηλεφώνου μπορεί επίσης να οδηγήσει σε άλλες αρνητικές επιπτώσεις

στην ψυχική υγεία. Αυτό περιλαμβάνει άγχος, κατάθλιψη και μειωμένη ικανότητα εστίασης και συγκέντρωσης (Kwon et al., 2013).

2.2 Εκδηλώσεις της εθιστικής συμπεριφοράς στα «έξυπνα» τηλέφωνα

Η χρήση κινητού τηλεφώνου έχει γίνει αναπόσπαστο μέρος της σύγχρονης ζωής. Οι άνθρωποι χρησιμοποιούν smartphones για διάφορους σκοπούς, όπως επικοινωνία, ψυχαγωγία, πρόσβαση σε πληροφορίες και πολλά άλλα. Ωστόσο, η υπερβολική χρήση κινητού τηλεφώνου μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες, με αποτέλεσμα ορισμένοι ερευνητές του πεδίου να στηρίζουν πως ενδεχομένως να αποτελεί ξεχωριστό τύπο συμπεριφορικού εθισμού (Billieux et al., 2015).

Ο εθισμός στα κινητά τηλέφωνα, γνωστός και ως εθισμός στα smartphones, είναι μια σχετικά νέα έννοια. Δεν αναγνωρίζεται επίσημα ως κλινική διαταραχή στο Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM), αλλά ορισμένοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι θα έπρεπε να είναι. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) έχει εντοπίσει και συμπεριλάβει τον εθισμό στα διαδικτυακά παιχνίδια στα σχετικά διαγνωστικά εγχειρίδια ως πάθηση που αφορά την ψυχική υγεία, η οποία έχει κάποιες ομοιότητες με τον εθισμό στα κινητά τηλέφωνα (American Psychiatric Association, 2013; Billieux et al., 2015).

Η υπερβολική χρήση κινητού τηλεφώνου μπορεί να έχει διάφορες αιτίες, όπως η κοινωνική πίεση, το άγχος, η πλήξη και η ανάγκη για συνεχή διέγερση. Ο σχεδιασμός των smartphones και των εφαρμογών για κινητά μπορεί επίσης να συμβάλει στον εθισμό, καθώς είναι σχεδιασμένες να είναι ελκυστικές και καθηλωτικές. Αυτό επιτυγχάνεται με τη χρήση ειδοποιήσεων, ανταμοιβών και άλλων ψυχολογικών τεχνασμάτων για να κρατούν τους χρήστες κολλητούς. Επιπλέον, ο εθισμός στα κινητά μπορεί να ενισχυθεί με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, η οποία έχει αποδειχθεί ότι ενεργοποιεί τα κέντρα ανταμοιβής του εγκεφάλου και δημιουργεί μια αίσθηση κοινωνικής επικύρωσης (Y.-H. Lin et al., 2015).

Τα συμπτώματα του εθισμού στο κινητό μπορεί να περιλαμβάνουν καταναγκαστικό έλεγχο του τηλεφώνου, αισθήματα άγχους ή ευερεθιστότητας όταν αποχωρίζονται από το τηλέφωνο, παραμέληση άλλων δραστηριοτήτων ή ευθυνών και

μείωση της πρόσωπο με πρόσωπο επικοινωνίας. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η περιστασιακή ή μέτρια χρήση smartphone δεν υποδηλώνει απαραίτητα εθισμό και τα συμπτώματα του εθισμού μπορεί να διαφέρουν σε σοβαρότητα (Wilmer et al., 2017).

2.3 Παράγοντες προδιάθεσης εθισμού στη χρήση smartphone

Θεωρητικά, όλοι οι άνθρωποι που χρησιμοποιούν smartphone θα μπορούσαν να εκδηλώσουν εθιστικές συμπεριφορές έναντι στη χρήση του. Παρόλα αυτά, η σχετική βιβλιογραφία δείχνει ότι υπάρχει ένα εύρος παραγόντων που καθιστούν ένα άτομο πιο ευάλωτο σε τέτοιες συμπεριφορικές εκδηλώσεις. Αυτοί είναι:

- **Η ηλικία**

Οι νεότεροι, ιδιαίτερα οι έφηβοι, είναι πιο ευάλωτοι στην υπερβολική χρήση του «έξυπνου» κινητού τηλεφώνου σε σύγκριση με τους μεγαλύτερους σε ηλικία. Είναι πιο πιθανό να επηρεαστούν από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, την πίεση των συνομηλίκων, αλλά και την ανάγκη για άμεση ικανοποίηση. Οι έφηβοι τείνουν επίσης να έχουν περισσότερο ελεύθερο χρόνο και λιγότερες ευθύνες, συνθήκες που μπορεί να οδηγήσουν σε υπερβολική χρήση του κινητού τηλεφώνου (Richter et al., 2022).

- **Η προσωπικότητα**

Ορισμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας μπορούν να κάνουν κάποιον πιο ευάλωτο στην υπερβολική χρήση του «έξυπνου» κινητού τηλεφώνου. Για παράδειγμα, οι άνθρωποι που είναι εκδηλώνουν υψηλότερη εξωστρέφεια ή παρορμητικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητά τους τείνουν να χρησιμοποιούν τα τηλέφωνα τους πιο συχνά από εκείνους που είναι εσωστρεφείς ή με ψυχαναγκαστικά στοιχεία προσωπικότητας. Τα άτομα με υψηλά επίπεδα νευρωτισμού μπορεί επίσης να χρησιμοποιούν τα τηλέφωνα τους σε μεγάλη ένταση και συχνότητα προκειμένου να διαχειριστούν το άγχος τους (Takao, 2014).

- **Το κοινωνικό άγχος**

Τα άτομα που αντιμετωπίζουν υψηλά επίπεδα κοινωνικού άγχους τείνουν να χρησιμοποιούν τα τηλέφωνα τους υπερβολικά ως μέθοδο αποφυγής των αλληλεπιδράσεων πρόσωπο με πρόσωπο. Μπορεί να αισθάνονται πιο άνετα όταν επικοινωνούν μέσω των τηλεφώνων τους και χρησιμοποιούν πλατφόρμες κοινωνικών μέσων για να συνδεθούν με άλλους. Αυτή η συμπεριφορά μπορεί να οδηγήσει σε έναν

κύκλο απομόνωσης και να επιδεινώσει περαιτέρω το κοινωνικό τους άγχος (Ran et al., 2022).

- Χαμηλός έλεγχος των παρορμήσεων

Τα άτομα που έχουν ελλιπή έλεγχο των παρορμήσεων μπορεί να δυσκολεύονται να αντισταθούν στην επιθυμία να ελέγχουν συχνά τα τηλέφωνα τους. Αυτή η συμπεριφορά μπορεί να ενισχυθεί από τις συνεχείς ειδοποιήσεις από τις διάφορες εφαρμογές. Με την πάροδο του χρόνου, αυτή η συμπεριφορά μπορεί να οδηγήσει στη συνήθεια της υπερβολικής χρήσης του τηλεφώνου, ακόμη και όταν δεν υπάρχει συγκεκριμένος λόγος χρήσης του (Mei et al., 2018).

- Χαμηλή αυτό-εκτίμηση

Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να χρησιμοποιούν τα τηλέφωνα τους υπερβολικά ως τρόπο να αποτραβήξουν την προσοχή τους από αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να παρέχουν μια διέξοδο για την αναζήτηση επικύρωσης και έγκρισης από άλλους, κάτι που μπορεί να τονώσει προσωρινά την αυτοεκτίμησή τους. Ωστόσο, αυτή η συμπεριφορά μπορεί να οδηγήσει σε έναν κύκλο εξάρτησης από το τηλέφωνο για τη διαχείριση των συναισθημάτων τους (Ding et al., 2022).

- Έλλειψη ενδιαφερόντων

Οι άνθρωποι που έχουν πολύ ελεύθερο χρόνο ή αισθάνονται βαριεστημένοι μπορεί να χρησιμοποιούν τα τηλέφωνα τους υπερβολικά ως μία διέξοδο στο να καταναλώσουν το χρόνο τους. Αυτή η συμπεριφορά μπορεί να γίνει συνήθεια, οδηγώντας σε υπερβολική χρήση του «έξυπνου» κινητού τηλεφώνου ακόμα και όταν θα μπορούσαν να ανακαλύψουν άλλους τρόπους διάθεσης του χρόνου (Hong et al., 2020).

2.4 Νομοφοβία (Nomophobia)

Η νομοφοβία (No Mobile Phone Phobia) είναι ένας σχετικά νέος όρος που έχει εμφανιστεί στην ψηφιακή εποχή. Αναφέρεται στο φόβο ή το άγχος του να μένει ένας άτομο χωρίς το κινητό τηλέφωνο ή η αδυναμία του να μη μπορεί να το χρησιμοποιήσει για τον οποιοδήποτε λόγο, όπως το να μην υπάρχει καλή σύνδεση (ελλιπές σήμα) ή να

μην επαρκεί η διάρκεια ζωής της μπαταρίας (King et al., 2010). Ωστόσο, ο όρος «φοβία» είναι μια εσφαλμένη ονομασία, κυρίως επειδή συνδέει αυτή την κατάσταση με τις αγχώδεις διαταραχές και τις ειδικές φοβίες. Διάφοροι ψυχολογικοί παράγοντες εμπλέκονται όταν κάποιος κάνει υπερβολική χρήση του κινητού τηλεφώνου, π.χ. χαμηλή αυτοεκτίμηση, και εξωστρεφής προσωπικότητα. Η προϋπαρξη άλλων διαταραχών όπως είναι η κοινωνική φοβία ή το κοινωνικό άγχος (Bianchi & Phillips, 2005) αλλά και η διαταραχή πανικού, ενδέχεται να επιδρούν αρνητικά στην εκδήλωση των συμπτωμάτων της νομοφοβίας, ενώ φαίνεται να είναι πολύ δύσκολο να διαφοροποιηθεί εάν το άτομο γίνεται νομοφοβικό λόγω του εθισμού του στο κινητό τηλέφωνο ή υπάρχουσες αγχώδεις διαταραχές προκαλούν και νομοφοβικά συμπτώματα (King et al., 2014).

Η έννοια της νομοφοβίας προέκυψε μετά από μία έρευνα που διεξήχθη στο Ηνωμένο Βασίλειο. Ο στόχος αυτής της μελέτης ήταν να αξιολογήσει την πιθανότητα εμφάνισης αγχωδών διαταραχών λόγω υπερβολικής χρήσης κινητών τηλεφώνων. Η μελέτη διαπίστωσε ότι σχεδόν το 53% των Βρετανών που χρησιμοποιούσαν κινητά τηλέφωνα, φοβούνται όταν χάνουν το κινητό τους τηλέφωνο, ξεμένουν από μπαταρία ή δεν έχουν κάλυψη δικτύου. Αυτή η μελέτη αποκάλυψε επίσης ότι περίπου το 58% των ανδρών και το 47% των γυναικών υπέφερε από το άγχος των κινητών τηλεφώνων και επιπλέον το 9% ένιωθε καταπονημένο όταν τα κινητά του τηλέφωνα ήταν απενεργοποιημένα. Το 55% των συμμετεχόντων συμφώνησε ότι δεν είναι σε θέση να διατηρήσουν τη συνδεσιμότητα με τον αγαπημένο και τον κοντινό τους άνθρωπο, κάτι που ήταν ο κύριος λόγος για τη φοβία τους (Nikhita, 2015).

Η νομοφοβία είναι ένα ευρέως διαδεδομένο φαινόμενο που επηρεάζει σημαντική μερίδα του πληθυσμού. Μελέτες έχουν δείξει ότι έως και το 66% των ανθρώπων βιώνουν κάποια μορφή αυτής της ειδικής φοβίας, με τους νεότερους να είναι πιο πιθανό να υποφέρουν από αυτήν. Η πάθηση δεν αναγνωρίζεται επίσημα ως ψυχική διαταραχή και δε συμπεριλαμβάνεται στα σχετικά εγχειρίδια, αλλά μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων. Υπάρχουν διάφοροι λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι μπορεί να αναπτύξουν νομοφοβία. Για κάποιους, μπορεί να σχετίζεται με τον φόβο του να μην έχουν συμμετοχή όταν συμβαίνουν πράγματα (fear of missing out - FOMO) (Elhai et al., 2016). Μπορεί να αισθάνονται ότι πρέπει να είναι συνεχώς συνδεδεμένοι με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τις ειδήσεις και

άλλες πηγές πληροφοριών για να παραμένουν ενημερωμένοι και να μην χάνουν τίποτα σημαντικό. Για άλλους, μπορεί να σχετίζεται με την ανάγκη για συνεχή επικοινωνία και τον φόβο της απομόνωσης ή της μοναξιάς (King et al., 2010).

Τα συμπτώματα της νομοφοβίας μπορεί να ποικίλουν, και μπορεί να περιλαμβάνουν άγχος, κρίσεις πανικού, εφίδρωση, τρόμο, αυξημένο καρδιακό ρυθμό και αισθήματα ανησυχίας ή ευερεθιστότητας. Τα άτομα με νομοφοβία μπορεί επίσης να εμφανίσουν σωματικά συμπτώματα όπως πονοκεφάλους, κόπωση και μυϊκή ένταση. Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να είναι παρόμοια με αυτά που βιώνουν άτομα με άλλες αγχώδεις διαταραχές, όπως το κοινωνικό άγχος ή η αγοραφοβία (Yildirim & Correia, 2015).

Υπάρχουν πολλές πιθανές αρνητικές συνέπειες της νομοφοβίας. Τα άτομα με νομοφοβία μπορεί να δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν, να εκτελέσουν εργασίες ή να συμμετάσχουν σε κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Μπορεί επίσης να έχουν δυσκολία στον ύπνο ή να παρουσιάσουν διαταραγμένα πρότυπα ύπνου. Επιπλέον, η νομοφοβία μπορεί να οδηγήσει σε ενασχόληση με το κινητό τηλέφωνο και καταναγκαστική ανάγκη προκειμένου να υπάρχει διαρκής έλεγχός του, κάτι που μπορεί να αποσπά την προσοχή, και να διαταράξει την καθημερινή λειτουργικότητα του ατόμου (Yildirim & Correia, 2015).

Η θεραπεία για τη νομοφοβία μπορεί να περιλαμβάνει συνδυασμό γνωσιακής-συμπεριφορικής θεραπείας (Cognitive Behavioral Therapy – CBT) και φαρμακευτικής αγωγής. Η CBT μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να αναγνωρίσουν και να αμφισβητήσουν αρνητικά μοτίβα σκέψης και συμπεριφορές που σχετίζονται με τον φόβο του να μην μείνουν χωρίς το τηλέφωνό τους. Μπορεί να συνταγογραφηθεί φαρμακευτική αγωγή για να βοηθήσει στη διαχείριση των συμπτωμάτων άγχους, αλλά αυτού του τύπου παρέμβαση δεν είναι πάντα απαραίτητη. Πέρα από την ψυχοθεραπευτική ή φαρμακευτική παρέμβαση, το ίδιο το άτομο -αν ο βαθμός της νομοφοβίας δεν είναι ισχυρός- μπορεί να βοηθήσει τον ίδιο του τον εαυτό. Υπάρχουν ορισμένες στρατηγικές αυτοβοήθειας που μπορούν να χρησιμοποιηθούν, προκειμένου να επιτευχθεί η διαχείριση των συμπτωμάτων της νομοφοβίας. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν τον περιορισμό του χρόνου που αφιερώνεται σε κινητές συσκευές, τον καθορισμό ορίων γύρω από τη χρήση του τηλεφώνου, την εξάσκηση τεχνικών

χαλάρωσης όπως η διαφραγματική αναπνοή ή ο διαλογισμός, και η ενασχόληση με δραστηριότητες που δεν περιλαμβάνουν τεχνολογία (Bhattacharya et al., 2019).

2.5 Μέτρηση του εθισμού στη χρήση των κινητών τηλεφώνων

Η υποστήριξη για την αναγνώριση της προβληματικής χρήσης smartphone έχει υποκινηθεί από την αυξανόμενη ερευνητική βιβλιογραφία για τον εθισμό στο Διαδίκτυο που παρατηρείται από τα τέλη της δεκαετίας του 1990. Η Kimberly Young θεωρείται η «ιδρυτής» της έννοιας του εθισμού στο Διαδίκτυο λόγω της δημοσίευσης μιας μελέτης περίπτωσης το 1996 που αφορούσε μια 43χρονη γυναίκα χωρίς εθισμό ή ψυχιατρικό ιστορικό που έκανε κατάχρηση του Διαδικτύου προκαλώντας σημαντική έκπτωση στη λειτουργικότητά της (Young, 1996). Αυτό την οδήγησε στην ανάπτυξη και την επικύρωση της Κλίμακας Εθισμού στο Διαδίκτυο (Young, 1998) που αξιολογεί την αυτοαναφερόμενη ενασχόληση με το Διαδίκτυο, την ανάγκη χρήσης του Διαδικτύου με αυξανόμενο χρόνο, τις ανεπιτυχείς προσπάθειες διακοπής της χρήσης, την ανησυχία που σχετίζεται με μειωμένη χρήση, μεγαλύτερη από την προβλεπόμενη χρήση, επιβλαβείς συνέπειες στην καθημερινότητα, και την απόκρυψη του βαθμού εμπλοκής και χρήσης του Διαδικτύου προκειμένου το άτομο να ανακουφιστεί από μια δυσφορική διάθεση. Τα στοιχεία της κλίμακας προήλθαν από τα κριτήρια της τέταρτης έκδοσης του DSM για τον Παθολογικό Τζόγο λόγω της αντίληψής της για τη συμπεριφορά ως παρόμοια με άλλες διαταραχές ελέγχου των παρορμήσεων. Φαίνεται πιθανό ότι η ανάπτυξη αυτής της κλίμακας και η μετέπειτα έρευνα που έχει διεξαχθεί για τον εθισμό στο Διαδίκτυο έχουν επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό τη διερεύνηση της προβληματικής χρήσης smartphone ως παρόμοια διαταραχή.

Υπό το πρίσμα των αυξανόμενων ανησυχιών σχετικά με τις γνωστές και άγνωστες επιπτώσεις της χρήσης smartphone καθώς και αυτές τις πρόσφατες αλλαγές στην εννοιολόγηση των εξαρτήσεων που δεν σχετίζονται με ουσίες, έχουν γίνει μεγάλες προσπάθειες μέσω της έρευνας για τον εντοπισμό, την επισήμανση και την αξιολόγηση της προβληματικής χρήσης smartphone κυρίως μέσω ανάπτυξη και χορήγηση ερωτηματολογίων αυτό-αναφοράς που αξιολογούν και χαρακτηρίζουν τη συγκεκριμένη συμπεριφορά. Ερευνητές τα τελευταία χρόνια έχουν βάλει σκοπό να αναπτύξουν εργαλεία αξιολόγησης με βάση διάφορα διαγνωστικά κριτήρια για

επίσημα αναγνωρισμένες διαταραχές και εθιστικές συμπεριφορές, καθώς και ανεπίσημα κριτήρια που σχετίζονται με τον εθισμό στο Διαδίκτυο.

Συνολικά, η βιβλιογραφία δείχνει ότι έχουν αναπτυχθεί 78 διαφορετικά εργαλεία αξιολόγησης της χρήσης των κινητών τηλεφώνων. Τα περισσότερα από αυτά τα εργαλεία έχουν βασιστεί στον τρόπο που αντιμετωπίζονται άλλοι τύποι εθισμού, όπως ο εθισμός στο αλκοόλ και τις ναρκωτικές ουσίες (Harris & Cooper, 2019). Πολλοί ερευνητές στηρίζουν η αξιολόγηση της χρήσης smartphone πρέπει να πραγματοποιείται έχοντας κατά νου ένα εθιστικό πλαίσιο, με ιδιαίτερη έμφαση όμως στα συμπτώματα «ανοχής»: στην ανάγκη δηλαδή η χρήση να αυξάνεται όλο και περισσότερο προκειμένου το άτομο να λαμβάνει τον ίδιο βαθμό ευχαρίστησης (Y.-H. Lin et al., 2017). Αυτό οφείλεται στην πεποίθηση ότι η προβληματική χρήση smartphone, θα πρέπει να χαρακτηρίζεται με παρόμοιο τρόπο και να ορίζεται ως συμπεριφορικός εθισμός. Το περιεχόμενο αυτών των ερωτηματολογίων σχετίζεται με έννοιες που σχετίζονται με την εξάρτηση, όπως η λαχτάρα, η ανοχή, η απόσυρση, ο υπερβολικός χρόνος χρήσης, και οι αρνητικές συνέπειες στην καθημερινή λειτουργικότητα.

Άλλες κλίμακες έχουν απομακρυνθεί από αυτή τη λογική κατά την ανάπτυξή τους, και προσπάθησαν να μετρήσουν πιο συγκεκριμένες και διαφορετικές πτυχές της χρήσης smartphone. Για παράδειγμα, το ερωτηματολόγιο εμπλοκής στη χρήση του κινητού τηλεφώνου (Walsh et al., 2010) και η κλίμακα χρήσης και στάσεων απέναντι στα μέσα και την τεχνολογία (Rosen, Whaling, et al., 2013) εξετάζουν τη συμμετοχή στη χρήση smartphone μέσω ερωτήσεων που αξιολογούν την ευφορία που προκύπτει από τη σχετική χρήση, και τη συνολική ένταση της χρήσης. Αυτό ίσως αντανάκλα το σκεπτικό ότι τα smartphones μπορεί σε μερικά άτομα να επιδρούν ιδιαίτερα με έναν γνωστικό και συμπεριφορικό τρόπο, με αποτέλεσμα τη μεγαλύτερη χρήση, αλλά χωρίς αυτή η χρήση να είναι απαραίτητα παθολογική, ανεξέλεγκτη ή εθιστική. Τέτοιες κλίμακες μετρούν ίσως το κατασκεύασμα της «συμπάθειας» ή τον ευχάριστο αντίκτυπο της συνήθους χρήσης smartphone, σε σύγκριση με άλλες κλίμακες που μετρούν το κατασκεύασμα του «θέλω» ή το καταναγκαστικό κίνητρο για ενασχόληση με τη χρήση smartphone και τις αρνητικές συνέπειες. Αυτό αντικατοπτρίζει μια σημαντική διάκριση λαμβάνοντας υπόψη το πλαίσιο συμπεριφορικού εθισμού: όλο και περισσότερο στη σημερινή κοινωνία, τα smartphones συνδέονται με διάφορες μορφές ανταμοιβής και κοινωνικής αξίας. Είναι λογικό στους ανθρώπους να «αρέσουν» τα

smartphones, να αισθάνονται ότι είναι σημαντικά και να τα χρησιμοποιούν πολλές φορές την ημέρα. Αυτό δεν αντανακλά απαραίτητα τον εθισμό τους, παρά την τάση του ατόμου να αναφέρει ότι εκδηλώνει τη συγκεκριμένη συμπεριφορά (Panova & Carbonell, 2018).

Με παρόμοιο τρόπο, ορισμένες κλίμακες φαίνεται να μετρούν τον βαθμό στον οποίο τα άτομα αναφέρουν σημαντικές συναισθηματικές συνδέσεις με το smartphone τους. Η Κλίμακα Προσκόλλησης Νέων Ενηλίκων στο τηλέφωνο (Trub & Barbot, 2016) και η Κλίμακα Ενασχόλησης Εφήβων με τις Οθόνες (Hunter et al., 2017) περιλαμβάνουν ερωτήσεις που σχετίζονται με αισθήματα ασφάλειας και με συναισθήματα άγχους όταν κάποιος δεν έχει το τηλέφωνό του. Τέτοιες κλίμακες μετρούν τα στυλ προσκόλλησης, καθώς η κατάσταση της διάθεσης ενός ατόμου μπορεί να αλλάξει ανάλογα με την εγγύτητα της συσκευής smartphone. Η σχετική ευκολία των λειτουργιών smartphone στην καθημερινή ζωή μπορεί να σημαίνει ότι είναι πιθανό να εμφανιστούν συναισθήματα εκνευρισμού ή ανησυχίας όταν κάποιος δεν έχει άμεση πρόσβαση σε αυτό. Σχετικά, κλίμακες όπως η Κλίμακα Προσκόλλησης σε Κινητό Τηλέφωνο (Konok et al., 2016) και η Κλίμακα Χρήσης Κινητού Τηλεφώνου (Bock et al., 2016) περιλαμβάνουν ερωτήσεις που μετρούν τις προτιμήσεις σχετικά με τους τρόπους χρήσης των κινητών τηλεφώνων. Αυτή η συναισθηματική προσκόλληση που οδηγεί σε δυσφορία μπορεί να μιμηθεί τα συμπτώματα στέρησης της περίπτωσης του εθισμού. Η προβληματική χρήση smartphone συχνά συνυπάρχει με την κατάθλιψη και το άγχος ως μέσο βιωματικής αποφυγής (Elhai et al., 2017). Ωστόσο, αυτές οι κλίμακες μπορεί απλώς να αντικατοπτρίζουν μια ισχυρή «συμπάθεια» για την ευκολία επικοινωνίας με άλλους μέσω κλήσης/μηνυμάτων, που μπορεί να οδηγήσει σε διαφορετικές συναισθηματικές αντιδράσεις ανάλογα με το αν η συσκευή είναι προσβάσιμη ή όχι.

Η μελλοντική έρευνα θα πρέπει να εξετάσει με ποιους τρόπους η εκδήλωση συγκεκριμένων προβληματικών συμπεριφορών χρήσης ενός smartphone διαφοροποιείται από τη γενική ψυχοπαθολογία, όπως η κατάθλιψη και το άγχος, και όχι τον εθισμό. Ορισμένοι ερευνητές στηρίζουν ότι τα στοιχεία που υπάρχουν επί του παρόντος δε δίνουν ακόμα τη δυνατότητα αποσαφήνισης για το αν αυτή η συμπεριφορά μπορεί να θεωρηθεί εθισμός με την κλινική έννοια. Ο Griffiths υποστηρίζει ότι δεν είμαστε ακόμη σε θέση να επιβεβαιώσουμε την ύπαρξη μιας σοβαρής και επίμονης ψυχοπαθολογικής εθιστικής διαταραχής που σχετίζεται με τον εθισμό στα κινητά

τηλέφωνα μόνο με βάση τα δεδομένα της επιδημιολογικής έρευνας (Griffiths, 2005). Έτσι αυτός είναι ο λόγος που δεν έχει ακόμη καθοριστεί ένα τυπικό σημείο τομής (cut off point) για τον προσδιορισμό του πότε η χρήση smartphone καθίσταται προβληματική.

2.6 Εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Μία από τις βασικότερες λειτουργίες των «έξυπνων» τηλεφώνων είναι αυτή των εφαρμογών μέσων κοινωνικής δικτύωσης (social media). Τα social media έχουν γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής του ανθρώπου. Έχουν φέρει επανάσταση στον τρόπο με τον οποίο τα άτομα επικοινωνούν, αλληλεπιδρούν, και μοιράζονται πληροφορίες. Με την εμφάνιση των smartphones, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν γίνει πιο προσιτά και οι άνθρωποι εξαρτώνται περισσότερο από αυτά. Ενώ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν τα πλεονεκτήματά τους, μπορεί επίσης να είναι εθιστικά και μπορεί να οδηγήσουν σε αρνητικές συνέπειες.

Ο εθισμός στα social media είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει την υπερβολική χρήση των πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης. Χαρακτηρίζεται από ψυχαναγκαστική συμπεριφορά, όπου ένα άτομο ξοδεύει σημαντικό χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, σε βαθμό που παρεμποδίζει τις καθημερινές του δραστηριότητες. Ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να επηρεάσει άτομα όλων των ηλικιών, αλλά είναι πιο διαδεδομένος μεταξύ των νεαρών ενηλίκων και των εφήβων. Τα συμπτώματα του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης περιλαμβάνουν το να ξοδεύεται υπερβολικός χρόνος στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, να αγνοούνται οι προσωπικές υποχρεώσεις, να παραμελούνται οι προσωπικές σχέσεις, το αίσθημα άγχους ή η καταθλιπτική συμπτωματολογία σε περίπτωση μη δυνατότητας πρόσβασης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και η εμφάνιση συμπτωμάτων στέρησης όταν το άτομο δε μπορεί να τα χρησιμοποιήσει.

Ο εθισμός στα social media μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες στην ψυχική υγεία. Οι άνθρωποι που είναι εθισμένοι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να αισθάνονται απομονωμένοι, ανήσυχοι και καταθλιπτικοί. Μπορεί επίσης να έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και να κινδυνεύουν να αναπτύξουν προβλήματα εικόνας σώματος. Ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί επίσης να οδηγήσει σε διαταραχές ύπνου, καθώς οι άνθρωποι τείνουν να μένουν ξύπνιοι μέχρι αργά το βράδυ

κάνοντας κύλιση στις ροές των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Αυτό μπορεί να επηρεάσει τη συνολική υγεία και την ευημερία τους.

Ο εθισμός στα social media μπορεί επίσης να έχει αρνητικές επιπτώσεις στις προσωπικές σχέσεις. Οι άνθρωποι που είναι εθισμένοι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να παραμελούν τους φίλους και την οικογένειά τους. Μπορεί να δώσουν προτεραιότητα στις δραστηριότητές τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αντί να περνούν χρόνο με αγαπημένα πρόσωπα. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε συγκρούσεις στις σχέσεις και αισθήματα μοναξιάς. Επιπλέον, ο εθισμός στα social media μπορεί επίσης να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ακαδημαϊκή και επαγγελματική ζωή. Οι άνθρωποι που είναι εθισμένοι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να περνούν περισσότερο χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παρά στο να σπουδάζουν ή να εργάζονται. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε κακές ακαδημαϊκές ή επαγγελματικές επιδόσεις, χαμένες προθεσμίες, ακόμη και απώλεια εργασίας.

Τα αίτια του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι πολύπλοκα και πολύπλευρα. Μερικοί από τους παράγοντες που συμβάλλουν στον εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης περιλαμβάνουν την ανάγκη για κοινωνική επικύρωση, τον φόβο της απώλειας και την πλήξη. Οι άνθρωποι που είναι εθισμένοι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί επίσης να τα χρησιμοποιούν ως μηχανισμό αντιμετώπισης για να αντιμετωπίσουν το άγχος, το άγχος ή την κατάθλιψη.

Ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να αντιμετωπιστεί με τη βοήθεια επαγγελματιών ψυχικής υγείας. Η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία (CBT) είναι μια από τις πιο αποτελεσματικές θεραπείες για τον εθισμό στα social media. Η CBT στοχεύει να βοηθήσει τα άτομα να αλλάξουν τις σκέψεις, τις συμπεριφορές και τα συναισθήματά τους που σχετίζονται με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Μια άλλη θεραπευτική επιλογή είναι η ομαδική θεραπεία, όπου τα άτομα μπορούν να συνδεθούν με άλλους που παλεύουν με τον εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να μοιραστούν τις εμπειρίες τους. Εκτός από την αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας, υπάρχουν επίσης βήματα που μπορούν να κάνουν τα άτομα για να μειώσουν τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και να ξεπεράσουν τον εθισμό. Αυτά περιλαμβάνουν τον καθορισμό ορίων στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τον προγραμματισμό διαλειμμάτων μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τη διαγραφή

εφαρμογών κοινωνικών μέσων από τα smartphone τους και την ενασχόληση με άλλες δραστηριότητες όπως η άσκηση ή τα χόμπι.

2.7 Μέτρηση του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Όπως προαναφέρθηκε, ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αναφέρεται σε μια καταναγκαστική και υπερβολική χρήση πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης που έχει ως αποτέλεσμα αρνητικές συνέπειες για τη σωματική, ψυχολογική ή κοινωνική ευημερία ενός ατόμου. Η μέτρηση του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι σημαντική για την κατανόηση της επικράτησης και του αντίκτυπου αυτού του φαινομένου στα άτομα και την κοινωνία στο σύνολό της.

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι μέτρησης του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, συμπεριλαμβανομένων ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς, συμπεριφορικών και γνωστικών αξιολογήσεων, και βιολογικών μετρήσεων. Τα ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς περιλαμβάνουν το να ζητείται από τα άτομα να συμπληρώσουν ερωτήσεις ή δηλώσεις που αξιολογούν τα μοτίβα χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τις στάσεις και τις εμπειρίες τους. Αυτά τα εργαλεία μπορούν να παρέχουν πολύτιμες πληροφορίες για τις συνήθειες ενός ατόμου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αλλά περιορίζονται από πιθανά σφάλματα και την υποκειμενική φύση των μεθόδων αυτών (Andreassen et al., 2013).

Οι συμπεριφορικές και γνωστικές αξιολογήσεις περιλαμβάνουν την παρατήρηση των συμπεριφορών των ατόμων που χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και την ανάλυση των γνωστικών διαδικασιών και των συναισθηματικών τους απαντήσεων στα ερεθίσματα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Αυτές οι αξιολογήσεις μπορεί να περιλαμβάνουν εργασίες όπως την ολοκλήρωση μιας κλίμακας εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τη συμμετοχή σε μια εργασία μέσων κοινωνικής δικτύωσης εικονικής πραγματικότητας ή την εφαρμογή απεικονιστικών εξετάσεων εγκεφάλου κατά τη διάρκεια ενασχόλησης με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ειδικά η αξιολόγηση του τελευταίου τύπου, δηλαδή οι απεικονίσεις εγκεφάλου, μπορεί να παρέχει πιο αντικειμενικά δεδομένα για τον εθισμό ενός ατόμου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αλλά μπορεί να είναι πιο χρονοβόρα και δαπανηρά σε σχέση με άλλους τρόπους αξιολόγησης του φαινομένου (D. Kuss & Griffiths, 2017).

Οι βιολογικές μετρήσεις περιλαμβάνουν την ανάλυση των φυσιολογικών αποκρίσεων ενός ατόμου στα ερεθίσματα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, όπως

αλλαγές στον καρδιακό ρυθμό, την αγωγιμότητα του δέρματος ή την εγκεφαλική δραστηριότητα. Αυτές οι μέθοδοι μπορούν να παρέχουν πληροφορίες για τους βιολογικούς μηχανισμούς στους οποίους βασίζεται ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αλλά συχνά είναι επεμβατικές και απαιτούν εξειδικευμένο εξοπλισμό και τεχνογνωσία (Ryan et al., 2014).

Ανεξάρτητα από την προσέγγιση μέτρησης που χρησιμοποιείται, είναι σημαντικό να ληφθεί υπόψη η πολύπλοκη και πολυδιάστατη φύση του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, συμπεριλαμβανομένων παραγόντων όπως η κοινωνική επιρροή, η συναισθηματική ρύθμιση, οι γνωστικές προκαταλήψεις, και οι περιβαλλοντικές συνθήκες. Η μέτρηση του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό ατόμων που ενδέχεται να κινδυνεύουν με αρνητικές συνέπειες από τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και να συμβάλει στην ανάπτυξη παρεμβάσεων και πολιτικών για την προώθηση υγιών συνθηκών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Από τα ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς, το πλέον διαδεδομένο ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιείται στις περισσότερες σχετικές έρευνες, είναι αυτό της Κλίμακας Bergen. Αναπτύχθηκε από τους Andreassen και συνεργάτες, και αποτελεί ένα σύντομο ερωτηματολόγιο έξι ερωτήσεων, που αξιολογούν την εθιστική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (Duradoni et al., 2020). Το ερωτηματολόγιο σχεδιάστηκε με βάση τα κριτήρια εθισμού όπως αυτά αναφέρονται στην τέταρτη έκδοση του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου για τις ψυχικές νόσους (DSM-IV) (American Psychiatric Association, 1994) και αποτελείται από ερωτήσεις όπως "Χρησιμοποιείτε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης πιο συχνά από ό,τι είχατε αρχικά προγραμματίσει;" και "Προσπαθήσατε να μειώσετε τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης χωρίς επιτυχία;". Κάθε στοιχείο βαθμολογείται σε μια κλίμακα Likert που κυμαίνεται από το 1 (πολύ σπάνια) έως το 5 (πολύ συχνά), με υψηλότερες βαθμολογίες που υποδεικνύουν μεγαλύτερα επίπεδα εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Η συγκεκριμένη κλίμακα έχει επιδείξει καλές ψυχομετρικές ιδιότητες, συμπεριλαμβανομένης της καλής εσωτερικής συνέπειας, της αξιοπιστίας και της εγκυρότητας κατασκευής σε διάφορες μελέτες σε διαφορετικά κοινωνικά πλαίσια και σε διαφορετικούς πληθυσμούς (Duradoni et al., 2020).

Από την ανάπτυξή του, το BSMAS έχει χρησιμοποιηθεί σε διάφορες μελέτες για τη διερεύνηση του επιπολασμού και των συσχετισμών του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Για παράδειγμα, μια μελέτη των Kuss και συνεργατών διαπίστωσε ότι μεταξύ ενός δείγματος φοιτητών πανεπιστημίου, το 7,3% ταξινομήθηκαν ως έχοντες υψηλό επίπεδο εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με βάση τη βαθμολογία τους στο συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο. Η μελέτη διαπίστωσε επίσης ότι ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συσχετίστηκε θετικά με τη νεότερη ηλικία, με υψηλότερα επίπεδα νευρωτισμού και εξωστρέφειας, και τα χαμηλότερα επίπεδα ευσυνειδησίας (Kuss et al., 2014).

Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο έχει επίσης χρησιμοποιηθεί για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεων που στοχεύουν στη μείωση του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Για παράδειγμα, μια μελέτη διερεύνησε την αποτελεσματικότητα μιας παρέμβασης γνωσιακής-συμπεριφορικής θεραπείας (CBT) για τον εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης χρησιμοποιώντας την κλίμακα Bergen ως ένα από τα εργαλεία αξιολόγησης. Η μελέτη διαπίστωσε ότι η παρέμβαση CBT οδήγησε σε σημαντική μείωση του εθισμού στα social media, , σε σύγκριση με μια ομάδα ελέγχου (Alavi et al., 2021).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΩΝ «ΕΞΥΠΝΩΝ» ΚΙΝΗΤΩΝ ΤΗΛΕΦΩΝΩΝ

Καθώς οι φορητές συσκευές πολυμέσων, όπως τα smartphones, καταλαμβάνουν όλο και μεγαλύτερο μέρος της καθημερινότητας των ανθρώπων, έχουν ταυτόχρονα καταστεί και περισσότερο ικανές να επηρεάσουν μία σειρά από σωματικές ή και ψυχικές λειτουργίες των ανθρώπων. Με την ικανότητα να χρησιμοποιηθούν ως τηλεφωνικοί κατάλογοι, ημερολόγια συναντήσεων, πύλες Διαδικτύου, μηχανές αναζήτησης συμβουλών, χάρτες, συσκευές παιχνιδιών και πολλά άλλα, τα smartphones φαίνονται ικανά να εκτελούν ένα σχεδόν απεριόριστο φάσμα δραστηριοτήτων για τους χρήστες τους. Ωστόσο, συγκλονιστικά άρθρα με τίτλους όπως «Τα smartphone μας κάνουν χαζούς;» (Ellison, 2012) και «Μήπως η χρήση του κινητού σου τηλεφώνου σε μετατρέπει σε τεμπέλη και παχύσαρκο;» (Morin, 2013) ενθαρρύνουν το συμπέρασμα ότι η εξάρτηση από τα smartphone και τις σχετικές τεχνολογίες δεν βοηθά τη διανοητική λειτουργία, αλλά μάλλον έχει αρνητικό αντίκτυπο στην ικανότητά μας να σκεφτόμαστε, να θυμόμαστε, να δίνουμε προσοχή και να ρυθμίζουμε τα συναισθήματα (Greenfield, 2013). Στο παρόν κεφάλαιο θα συζητηθούν τα ευρήματα σχετικά με τις σημαντικότερες επιδράσεις της χρήσης των «έξυπνων» τηλεφώνων σε ψυχικές και οργανικές/βιολογικές λειτουργίες.

3.1 Επιπτώσεις στην ικανότητα συγκέντρωσης

Μια ανησυχία που προϋπήρχε της τεχνολογίας smartphone είναι η αυξανόμενη συχνότητα διάγνωσης των δυσκολιών προσοχής, πιο συγκεκριμένα της ΔΕΠΥ, σε παιδιά και εφήβους (Visser et al., 2014). Λαμβάνοντας υπόψη την αύξηση της επικράτησης των συσκευών πολυμέσων, αυτή η συσχέτιση μπορεί να γίνει αντιληπτή ως απόδειξη μιας αιτιολογικής σχέσης. Οι ευκαιρίες και τα κίνητρα αλληλεπίδρασης με τις τεχνολογίες ψηφιακών μέσων είναι ιδιαίτερα επιτακτικά για τους σημερινούς εφήβους, για τους οποίους πολλές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις πραγματοποιούνται στο διαδίκτυο. Τέτοιες τάσεις έχουν υποκινήσει τον φόβο ότι η τακτική ενασχόληση με αυτές τις συσκευές μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη ικανότητα προσοχής – δημιουργώντας μικρότερα εύρη προσοχής και τάσεις «διασκορπισμού» της σκέψης. Μια συγκεκριμένη εκδήλωση αυτής της ανησυχίας είναι ότι η τρέχουσα γενιά παιδιών και εφήβων αναπτύσσει ολοένα και μικρότερο εύρος προσοχής λόγω της αυξημένης

επαφής τους με την τεχνολογία των smartphone και η έναρξη χρήσης σε μικρότερες ηλικίες (Nikken & Schols, 2015).

Η εστιασμένη προσοχή αναφέρεται στην ικανότητα παρακολούθησης μόνο μιας πηγής πληροφοριών, ενώ αγνοούνται άλλα εισερχόμενα ερεθίσματα. Η εστιασμένη προσοχή περιλαμβάνει επίσης τη διαρκή προσοχή - την ικανότητα διατήρησης μιας κατευθυνόμενης εστίασης της προσοχής για εκτεταμένη χρονική περίοδο. Αντίθετα, η διαιρεμένη προσοχή αναφέρεται συνήθως στην ικανότητα εκτέλεσης δύο ή περισσότερων λειτουργιών ταυτόχρονα, αλλιώς γνωστή και ως multitasking. Ίσως ο πιο αναγνωρίσιμος και προφανής αντίκτυπος της τεχνολογίας smartphone στην καθημερινή μας ζωή είναι ο τρόπος με τον οποίο μπορεί να παρεμποδίσει ή να διακόψει τις συνεχιζόμενες πνευματικές και σωματικές εργασίες. Μπορεί να είναι χρήσιμο να σκεφτεί κάποιος ότι οι διακοπές που σχετίζονται με τα smartphones πραγματοποιούνται σε δύο μορφές: ενδογενείς ή εξωγενείς (Wilmer et al., 2017).

Οι ενδογενείς διακοπές συμβαίνουν όταν οι σκέψεις του χρήστη παρασύρονται προς μια δραστηριότητα που σχετίζεται με το smartphone και, ως εκ τούτου, προκύπτει μια κατά τα άλλα αυτόκλητη ώθηση για έναρξη αλληλεπίδρασης με τη συσκευή. Αυτές οι ενδογενώς καθοδηγούμενες μετακινήσεις της προσοχής μπορεί να προκύψουν από την επιθυμία για πιο άμεση ικανοποίηση όταν οι συνεχείς δραστηριότητες που κατευθύνονται προς τους στόχους δεν γίνονται αντιληπτές ως ανταποδοτικές. Από τη στιγμή που η προσοχή έχει μετατοπιστεί στο smartphone για έναν σκοπό (π.χ. εξαιτίας μίας συγκεκριμένης ειδοποίησης), οι χρήστες συχνά συμμετέχουν σε μια αλυσίδα επακόλουθων ενεργειών που σχετίζονται με την ενασχόληση με το smartphone, παρατείνοντας έτσι την περίοδο διακοπής. Μελέτες που διερευνούν αυτές τις διακοπές «εντός τηλεφώνου» έχουν βρει ότι η ολοκλήρωση εργασιών σε μια εφαρμογή μπορεί να καθυστερήσει έως και 400% από μια ακούσια διακοπή από μια άλλη εφαρμογή (Leiva et al., 2012). Ορισμένα στοιχεία δείχνουν ότι όσο πιο «πλούσιες» (π.χ. μια εικόνα) είναι οι πληροφορίες που δέχεται το άτομο κατά τη διάρκεια μιας διακοπής, τόσο πιο επιζήμια είναι η απόσπαση της προσοχής σε σχέση με την ολοκλήρωση της κύριας εργασίας (Levy et al., 2016).

Οι εξωγενείς διακοπές πραγματοποιούνται όταν κάποια περιβαλλοντική «ενόχληση» τραβήξει την προσοχή του χρήστη. Αυτό συχνά περιλαμβάνει μια

ειδοποίηση που προέρχεται από το ίδιο το smartphone, αλλά μπορεί και να περιλαμβάνει κάποιο άλλο εξωτερικό συμβάν που οδηγεί στην χρήση του smartphone, όπως η παρατήρηση κάποιου άλλου που αλληλεπιδρά με το τηλέφωνό του ή η υπενθύμιση κατά τη διάρκεια μιας συνομιλίας σχετικά με μια δραστηριότητα που μπορεί να πραγματοποιηθεί στο smartphone (π.χ. κάποιο email που πρέπει να σταλεί κ.λπ.). Είναι σημαντικό ότι τα smartphones μπορούν να παρεμβαίνουν στην εστιασμένη προσοχή ακόμα και όταν ο χρήστης προσπαθεί να τα αγνοήσει. Σε μια πρόσφατα δημοσιευμένη μελέτη, οι ερευνητές απέδειξαν ότι η έκθεση σε ειδοποιήσεις smartphone μείωσε σημαντικά την απόδοση σε μια εργασία που απαιτεί τη συγκέντρωση της προσοχής, ακόμη και όταν ο συμμετέχων δεν αφιέρωνε χρόνο για να δει την ειδοποίηση. Η απλή ακρόαση του ήχου ή η αίσθηση της δόνησης που σήμαινε την ειδοποίηση ήταν αρκετό για να αποσπάσει την προσοχή των συμμετεχόντων και να μειώσει την ικανότητά τους να εστιάζουν την προσοχή στην κύρια εργασία. Οι ερευνητές υποστήριξαν ότι οι ειδοποιήσεις προκάλεσαν σκέψεις άσχετες με την εργασία, οι οποίες εκδηλώθηκαν με χαμηλότερη απόδοση στην κύρια εργασία (Stothart et al., 2015).

Περαιτέρω στοιχεία δείχνουν ότι ακόμη και η απλή επίγνωση της παρουσίας ενός κινητού τηλεφώνου μπορεί να επηρεάσει τη γνωστική απόδοση. Οι Thornton και συνεργάτες διεξήγαγαν μια μελέτη στην οποία ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να ολοκληρώσουν δύο νευροψυχολογικές εργασίες σχεδιασμένες για τη μέτρηση της εκτελεστικής λειτουργίας και της προσοχής, και μια εργασία ακύρωσης ψηφίων, και μια εργασία δημιουργίας ίχνους, με καθεμία από αυτές να περιλαμβάνουν δύο επίπεδα δυσκολίας. Στην αρχή του πειράματος, ένας ερευνητής άφησε εσκεμμένα είτε το κινητό του τηλέφωνο είτε ένα σημειωματάριο στο γραφείο του συμμετέχοντα. Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η απλή παρουσία ενός τηλεφώνου αποσπά αρκετά την προσοχή ώστε να επηρεάσει τη γνωστική λειτουργία, αλλά μόνο κατά τη διάρκεια των πιο απαιτητικών εργασιών (Wilmer et al., 2017).

3.2 Επιπτώσεις στην ικανότητα αποθήκευσης γνώσης και μνήμης

Τα smartphones παρέχουν συνεχή πρόσβαση σε μια ατελείωτη και συνεχώς βελτιούμενη βάση δεδομένων γνώσης. Έχοντας αυτήν την πρόσβαση, οι άνθρωποι μπορούν να αναζητήσουν, να εντοπίσουν και να μάθουν φαινομενικά οποιαδήποτε πληροφορία και για οποιοδήποτε θέμα επιθυμούν. Πριν από την εμφάνιση του Παγκόσμιου Ιστού, η πλησιέστερη διαθέσιμη προσέγγιση αυτού του είδους των πόρων

ήταν μια πολύτομη εγκυκλοπαίδεια, το κόστος και η περιορισμένη φορητότητα της οποίας απέκλειαν την πανταχού παρούσα χρήση. Οι μηχανές αναζήτησης στο Διαδίκτυο επιτρέπουν σε οποιονδήποτε σε μια συνδεδεμένη συσκευή να έχει πρόσβαση σε έναν απίστευτα μεγάλο όγκο πληροφοριών, συχνά με πολύ χαμηλό κόστος. Επιπλέον, η τεχνολογία smartphone επιτρέπει στους ανθρώπους να μεταφέρουν αυτές τις πληροφορίες όπου θέλουν και να έχουν πρόσβαση σε αυτές μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα. Αν και μπορεί να φαίνεται ότι η συνεχής πρόσβαση σε μια απεριόριστη βάση δεδομένων γνώσης θα πρέπει να βελτιώνει τη γνωστική λειτουργία, πολλά έχουν γραφτεί για το πώς το ταχέως μεταβαλλόμενο τοπίο της τεχνολογίας επηρεάζει αρνητικά τον τρόπο με τον οποίο θυμόμαστε τη ζωή μας, τα μέρη που έχουμε πάει και εκείνους με τους οποίους έχουμε αλληλεπιδράσει (Frith & Kalin, 2016). Ωστόσο, όπως και με τον αντίκτυπο της προσοχής, το σύνολο των εμπειρικών στοιχείων που καταδεικνύουν απτές επιδράσεις των φορητών συσκευών πολυμέσων στη μνήμη και τη γνώση είναι περιορισμένο.

Ένα θέμα που έχει διερευνηθεί είναι ο συχνά αναφερόμενος ισχυρισμός ότι η σύγχρονη τεχνολογία μας οδηγεί στο να βασιζόμαστε στις συσκευές μας για να αποθηκεύουν πληροφορίες για εμάς. Οι Sparrow και συνεργάτες ζήτησαν από τους συμμετέχοντες της μελέτης τους να πληκτρολογήσουν μια σειρά από νέα στοιχεία που έμαθαν σε έναν υπολογιστή. Στους μισούς από τους συμμετέχοντες είπαν ότι ο υπολογιστής θα αποθήκευε τις δακτυλογραφημένες πληροφορίες τους και ότι θα μπορούσαν να έχουν πρόσβαση σε αυτές αργότερα, ενώ οι άλλοι μισοί πίστευαν ότι οι πληροφορίες θα διαγραφούν σύντομα. Τα άτομα που πίστευαν ότι θα διατηρήσουν την πρόσβαση στις πληκτρολογημένες πληροφορίες είχαν χειρότερη απόδοση όταν αργότερα τους ζητήθηκε να ανακαλέσουν την πληροφορία σε σχέση με εκείνους που πίστευαν πως η πληροφορία θα διαγραφεί (Sparrow et al., 2011). Αυτό το εύρημα, που ονομάστηκε από τους συγγραφείς ως «Google Effect» και αργότερα αναφέρεται από άλλους ερευνητές ως «ψηφιακή αμνησία» καταδεικνύει ότι η προσδοκία να έχουμε αργότερα πρόσβαση σε πληροφορίες μπορεί να μας κάνει λιγότερο διατεθειμένους να κωδικοποιήσουμε και να αποθηκεύσουμε αυτές τις πληροφορίες στη μακροπρόθεσμη μνήμη.

Οι Barr και συνεργάτες πρόσφατα προσπάθησαν να διερευνήσουν τη σχέση της ικανότητας αναπαράστασης της γνώσης και της πρόσβασης στο διαδίκτυο. Οι συγγραφείς υποστήριξαν ότι η τάση των ανθρώπων να στηρίζονται σε απλές νοητικές

συντομεύσεις επεκτείνεται στη συνήθη χρήση των μηχανών αναζήτησης στο Διαδίκτυο ως υποκατάστατο της γνωστικής ικανότητας. Στο πείραμά τους, έδωσαν στους συμμετέχοντες μια σειρά από γνωστικά απαιτητικές ερωτήσεις, συμπεριλαμβανομένων συλλογισμών και προβλημάτων, καθώς και ένα σύνολο ερωτηματολογίων που σχετίζονται με προκαταλήψεις και τη συλλογιστική ικανότητα. Αξιολόγησαν επίσης τις γνώσεις των συμμετεχόντων σε διαφορετικούς γνωστικούς τομείς μέσω της χορήγησης ενός τεστ αριθμητικής και ενός τεστ λεκτικής νοημοσύνης. Τέλος, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να δώσουν μια εκτίμηση του πόσο χρόνο ημερησίως περνούν στα smartphones τους συνολικά, καθώς και μια εκτίμηση του πόσο χρόνο ξοδεύουν ειδικά χρησιμοποιώντας τις μηχανές αναζήτησης στο Διαδίκτυο στα smartphones τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα άτομα που ανέφεραν ότι ήταν βαρείς χρήστες smartphone εμφάνισαν λιγότερο αναλυτικά «γνωστικά στυλ» και χαμηλότερη απόδοση στα εργαλεία αξιολόγησης της γνώσης. Επιπλέον, τα άτομα που δήλωσαν ότι ξοδεύουν μεγάλο χρονικό διάστημα χρησιμοποιώντας μηχανές αναζήτησης στα smartphones τους σημείωσαν τη χαμηλότερη βαθμολογία σε αυτά τα εργαλεία αξιολόγησης (Barr et al., 2015).

3.3 Επιπτώσεις στην ανατομία

Οι άνθρωποι αφιερώνουν σημαντικό χρόνο καθημερινά κρατώντας τα τηλέφωνα τους και πληκτρολογώντας ή κάνοντας κύλιση, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε διάφορα σωματικά προβλήματα, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που σχετίζονται με το μυϊκό σύστημα. Η χρήση κινητού τηλεφώνου μπορεί να οδηγήσει σε μυοσκελετικές διαταραχές, οι οποίες αφορούν σε τραυματισμούς ή διαταραχές που επηρεάζουν τους μύες, τους τένοντες, τα νεύρα και άλλους μαλακούς ιστούς. Οι μυοσκελετικές διαταραχές που σχετίζονται με τη χρήση κινητού τηλεφώνου περιλαμβάνουν πόνο στον αυχένα, πόνο στον ώμο, πόνο στον καρπό και πόνο στα δάχτυλα (Kim & Koo, 2016).

Αυτές οι διαταραχές προκαλούνται κυρίως από επαναλαμβανόμενες κινήσεις και στατικές στάσεις, οι οποίες οδηγούν σε υπερβολική χρήση των μυών και των αρθρώσεων στα άνω άκρα. Μελέτες έχουν δείξει ότι ο επιπολασμός των μυοσκελετικών διαταραχών είναι υψηλότερος σε άτομα που χρησιμοποιούν κινητά τηλέφωνα για παρατεταμένες περιόδους σε σύγκριση με αυτά που δεν κάνουν τόσο συχνή χρήση (Trudeau et al., 2012). Σε μια μελέτη 1.200 φοιτητών πανεπιστημίου, οι

συμμετέχοντες που χρησιμοποιούσαν τα κινητά τους τηλέφωνα για περισσότερες από τέσσερις ώρες την ημέρα ανέφεραν υψηλότερο επιπολασμό πόνου στον αυχένα και τους ώμους σε σύγκριση με εκείνους που χρησιμοποιούσαν τα τηλέφωνα τους για λιγότερο από δύο ώρες την ημέρα. Μια άλλη μελέτη διαπίστωσε ότι το 60% των χρηστών smartphone εμφάνισε συμπτώματα πόνου στον αντίχειρα, με το 36% αυτών να εμφανίζουν συμπτώματα αρκετά σοβαρά ώστε να παρεμποδίζουν τις καθημερινές τους δραστηριότητες (Gustafsson et al., 2017).

Η χρήση κινητού τηλεφώνου έχει επίσης βρεθεί ότι επηρεάζει τη στάση του σώματος, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε περαιτέρω μυοσκελετικά προβλήματα. Η επαναλαμβανόμενη κίνηση κοιτάζοντας προς τα κάτω την οθόνη του τηλεφώνου για μεγάλο χρονικό διάστημα προκαλεί την κλίση της κεφαλής προς τα εμπρός, η οποία ασκεί σημαντική πίεση στην αυχενική μοίρα της σπονδυλικής στήλης. Αυτή η πίεση μπορεί να οδηγήσει σε πόνο, μυϊκή καταπόνηση, και κακή ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης. Μια μελέτη διαπίστωσε ότι η γωνία της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης αυξήθηκε σημαντικά καθώς η γωνία θέασης της οθόνης του smartphone αυξανόταν προς τα κάτω, με τη σημαντικότερη πίεση να εμφανίζεται σε γωνίες άνω των 60 μοιρών. Αυτό σημαίνει ότι όσο περισσότερο τα άτομα γέρνουν το κεφάλι τους προς τα εμπρός για να κοιτάξουν τα τηλέφωνα τους, τόσο πιο πιθανό είναι να εμφανίσουν πόνο στον αυχένα (Guo et al., 2022).

Η χρήση κινητού τηλεφώνου μπορεί επίσης να επηρεάσει τη δύναμη λαβής, η οποία είναι η δύναμη που μπορεί να δημιουργήσει ένα άτομο με τους μυς των χεριών του. Η παρατεταμένη χρήση κινητών τηλεφώνων μπορεί να οδηγήσει σε εξασθενημένη δύναμη λαβής, η οποία μπορεί να αποδοθεί σε τραυματισμούς επαναλαμβανόμενης καταπόνησης. Αυτού του είδους οι τραυματισμοί είναι τραυματισμοί που προκαλούνται από επαναλαμβανόμενες κινήσεις και υπερβολική χρήση, που μπορεί να οδηγήσουν σε φλεγμονή και πόνο στους τένοντες και τους μύες. Μια μελέτη που διεξήχθη σε φοιτητές ιατρικής διαπίστωσε ότι οι μαθητές που χρησιμοποιούσαν τα κινητά τους τηλέφωνα για περισσότερες από τρεις ώρες την ημέρα είχαν σημαντικά ασθενέστερη λαβή από εκείνους που χρησιμοποιούσαν τα τηλέφωνα τους για λιγότερο από μία ώρα την ημέρα. Μια άλλη μελέτη διαπίστωσε ότι οι χρήστες smartphone που έπαιζαν παιχνίδια για κινητά για παρατεταμένες περιόδους παρουσίασαν σημαντική μείωση στη δύναμη πρόσφυσης (Walankar et al., 2021).

3.4 Επιπτώσεις στον κirkάδιο ρυθμό και τον ύπνο

Ο κirkάδιος ρυθμός είναι το εσωτερικό ρολόι του σώματος που ρυθμίζει διάφορες φυσιολογικές διεργασίες σε διάστημα 24 ωρών. Αυτό περιλαμβάνει τον κύκλο ύπνου-εγρήγορσης, ο οποίος επηρεάζεται από την απελευθέρωση της ορμόνης μελατονίνης. Η μελατονίνη παράγεται στον εγκέφαλο από την υπόφυση ως απόκριση στο σκότος, και βοηθά στη ρύθμιση του ύπνου και της εγρήγορσης (Wood et al., 2013).

Η υπερβολική χρήση κινητού τηλεφώνου μπορεί να διαταράξει τον κirkάδιο ρυθμό του σώματος και να παρεμποδίσει την παραγωγή μελατονίνης, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα ύπνου. Αυτό συμβαίνει επειδή τα κινητά τηλέφωνα εκπέμπουν μπλε φως, το οποίο έχει παρόμοιο μήκος κύματος με το φως της ημέρας και μπορεί να καταστείλει την παραγωγή μελατονίνης. Όταν οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τα τηλέφωνα τους τη νύχτα, ειδικά για μεγάλα χρονικά διαστήματα, μπορεί να καθυστερήσει την απελευθέρωση μελατονίνης και να δυσκολέψει τον ύπνο. Επιπλέον, το περιεχόμενο με το οποίο ασχολούνται οι άνθρωποι στα τηλέφωνα τους μπορεί επίσης να επηρεάσει τον ύπνο τους. Για παράδειγμα, η χρήση μέσω κοινωνικής δικτύωσης ή η ενασχόληση με δραστηριότητες που διεγείρουν συναισθηματικά μπορεί να αυξήσει τη διέγερση και να δυσκολέψει τον ύπνο. Επιπλέον, οι συνεχείς ειδοποιήσεις από τα τηλέφωνα μπορεί να διαταράξουν τον ύπνο, οδηγώντας σε συναισθήματα άγχους και στρες (Kokka et al., 2021).

Αρκετές μελέτες έχουν εξετάσει την επίδραση της χρήσης κινητού τηλεφώνου στον ύπνο. Για παράδειγμα, μια μελέτη διαπίστωσε ότι τα άτομα που χρησιμοποιούσαν τα τηλέφωνα τους για περισσότερες από δύο ώρες την ημέρα είχαν υψηλότερο κίνδυνο να αντιμετωπίσουν προβλήματα ύπνου, συμπεριλαμβανομένης της δυσκολίας να κοιμηθούν και να ξυπνήσουν τη νύχτα (Hysing et al., 2015). Μια άλλη μελέτη διαπίστωσε ότι οι φοιτητές που χρησιμοποιούσαν τα τηλέφωνα τους συχνά είχαν χαμηλότερη ποιότητα ύπνου και ήταν πιο πιθανό να αναφέρουν ότι αισθάνονται κουρασμένοι κατά τη διάρκεια της ημέρας (Lepp et al., 2015). Αξίζει να σημειωθεί ότι η επίδραση της χρήσης κινητού τηλεφώνου στον ύπνο μπορεί να είναι ιδιαίτερα έντονη στους εφήβους και τους νεαρούς ενήλικες. Αυτό συμβαίνει επειδή αυτή η ηλικιακή ομάδα τείνει να χρησιμοποιεί τα τηλέφωνα της πιο συχνά και για μεγαλύτερες χρονικές περιόδους από τους ηλικιωμένους. Επιπλέον, ο κirkάδιος ρυθμός τους εξακολουθεί να αναπτύσσεται, γεγονός που μπορεί να τους κάνει πιο ευάλωτους στις επιπτώσεις της έκθεσης στο μπλε φως τη νύχτα (Hysing et al., 2015).

3.5 Επιπτώσεις στην ψυχική υγεία

Η υπερβολική χρήση κινητών τηλεφώνων μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία. Μελέτες έχουν δείξει ότι η υπερβολική χρήση κινητών τηλεφώνων σχετίζεται με συμπτώματα άγχους, κατάθλιψης, στρες και κακής ποιότητας ύπνου. Μια μελέτη που διεξήχθη από τους Liu και συνεργάτες διερεύνησε τη σχέση μεταξύ του εθισμού στα κινητά τηλέφωνα και της ψυχικής υγείας μεταξύ των φοιτητών. Η μελέτη διεξήχθη στην Κίνα και συμμετείχαν 1.273 φοιτητές (Liu et al., 2016). Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν την κλίμακα Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) για να μετρήσουν τον εθισμό στα κινητά τηλέφωνα και την Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) για τη μέτρηση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης, του άγχους και του στρες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο εθισμός στα κινητά τηλέφωνα συσχετίστηκε θετικά με συμπτώματα άγχους, κατάθλιψης και στρες. Οι ερευνητές προτείνουν ότι οι παρεμβάσεις για τη μείωση του εθισμού στα κινητά μπορεί να είναι ευεργετικές για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας μεταξύ των φοιτητών (Liu et al., 2016).

Μια άλλη μελέτη που διεξήχθη από τους Aljomaa και συνεργάτες εξέτασε τη σχέση μεταξύ του εθισμού στα κινητά τηλέφωνα και της ψυχικής υγείας μεταξύ των εφήβων. Η μελέτη διεξήχθη στη Σαουδική Αραβία και συμμετείχαν 1.032 έφηβοι ηλικίας 12 έως 18 ετών. Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν την κλίμακα χρήσης προβλημάτων κινητού τηλεφώνου για να μετρήσουν τον εθισμό στα κινητά τηλέφωνα και την κλίμακα κατάθλιψης άγχους στρες (DASS-21) για να μετρήσουν τα συμπτώματα του άγχους και της κατάθλιψης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο εθισμός στα κινητά συνδέθηκε με συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης. Οι ερευνητές προτείνουν ότι οι προσπάθειες μείωσης του εθισμού στα κινητά τηλέφωνα μεταξύ των εφήβων μπορεί να είναι ευεργετικές για την προαγωγή της ψυχικής υγείας (Aljomaa et al., 2016).

Επιπλέον, η υπερβολική χρήση κινητών τηλεφώνων μπορεί επίσης να οδηγήσει σε κακή ποιότητα ύπνου. Μια μελέτη που διεξήχθη από τους Thomée και συνεργάτες ερεύνησε τη σχέση μεταξύ της χρήσης κινητού τηλεφώνου και των διαταραχών ύπνου μεταξύ των νεαρών ενηλίκων. Η μελέτη διεξήχθη στη Σουηδία και συμμετείχαν 21.000 νεαροί ενήλικες ηλικίας 20 έως 24 ετών. Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν ένα αυτοαναφερόμενο ερωτηματολόγιο για να μετρήσουν τη χρήση κινητού τηλεφώνου και τις διαταραχές ύπνου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα άτομα που χρησιμοποιούσαν υπερβολικά τα κινητά τους τηλέφωνα είχαν χαμηλότερη ποιότητα

ύπνου, καθώς και αυξημένη κόπωση και υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας. Οι ερευνητές πρότειναν ότι η μείωση της χρήσης κινητού τηλεφώνου πριν τον ύπνο μπορεί να είναι ευεργετική για τη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου στους νεαρούς ενήλικες (Thomé et al., 2011).

Επιπλέον, η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μέσω κινητών τηλεφώνων έχει βρεθεί ότι έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία. Μια μελέτη που διεξήχθη από τους Lin και συνεργάτες διερεύνησε τη σχέση μεταξύ της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της κατάθλιψης στους νεαρούς ενήλικες. Η μελέτη διεξήχθη στις Ηνωμένες Πολιτείες και συμμετείχαν 1.787 νεαροί ενήλικες ηλικίας 19 έως 32 ετών. Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν ένα αυτοαναφερόμενο ερωτηματολόγιο για να μετρήσουν τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και τα συμπτώματα της κατάθλιψης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης συσχετίστηκε θετικά με συμπτώματα κατάθλιψης. Οι ερευνητές προτείνουν ότι ο περιορισμός της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να είναι ευεργετικός στη μείωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης στους νεαρούς ενήλικες (Lin et al., 2016).

Μια άλλη μελέτη που διεξήχθη από τους Elhai και συνεργάτες διερεύνησε τη σχέση μεταξύ της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και του άγχους στους νεαρούς ενήλικες. Η μελέτη διεξήχθη στην Κίνα και συμμετείχαν 506 νεαροί ενήλικες ηλικίας 18 έως 26 ετών. Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν ένα αυτοαναφερόμενο ερωτηματολόγιο για να μετρήσουν τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και τα συμπτώματα του άγχους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης συσχετίστηκε θετικά με συμπτώματα άγχους. Οι ερευνητές προτείνουν ότι οι παρεμβάσεις για τη μείωση της υπερβολικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να είναι ευεργετικές για την προαγωγή της ψυχικής υγείας μεταξύ των νεαρών ενηλίκων (Elhai et al., 2020).

Επιπλέον, η υπερβολική χρήση κινητών τηλεφώνων μπορεί επίσης να οδηγήσει σε ένα φαινόμενο που ονομάζεται «σύνδρομο δόνησης φαντασίας», όπου τα άτομα αισθάνονται την αίσθηση του τηλεφώνου τους να δονείται ή να κουδουνίζει ακόμα και όταν δεν είναι. Αυτό το φαινόμενο έχει συνδεθεί με συμπτώματα άγχους και στρες (Pisano et al., 2019). Η μελέτη διεξήχθη στη Νορβηγία και συμμετείχαν 532 νεαροί ενήλικες ηλικίας 18 έως 29 ετών. Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν ένα αυτοαναφερόμενο

ερωτηματολόγιο για να μετρήσουν τα σήματα φανταστικού τηλεφώνου και την ψυχοκοινωνική ευημερία. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα σήματα φάντασμα τηλεφώνου συσχετίστηκαν με συμπτώματα άγχους και στρες. Οι ερευνητές προτείνουν ότι η μείωση της χρήσης του κινητού τηλεφώνου μπορεί να είναι ευεργετική για τη μείωση της εμπειρίας των σημάτων φανταστικού τηλεφώνου και την προαγωγή της ψυχικής υγείας (Pisano et al., 2019).

3.6 Επιπτώσεις στην κοινωνική ζωή

Τα κινητά τηλέφωνα έχουν φέρει επανάσταση στον τρόπο που οι άνθρωποι επικοινωνούν μεταξύ τους. Έχουν γίνει αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητάς τους και πολλοί δεν μπορούν να φανταστούν να περνούν ούτε μια μέρα χωρίς τα τηλέφωνα τους. Ωστόσο, η υπερβολική χρήση κινητού τηλεφώνου μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στην κοινωνική ζωή του ατόμου. Εν συνεχεία παρατίθενται οι κυρίαρχοι τρόποι με τους οποίους η χρήση των κινητών τηλεφώνων μπορεί να επηρεάσει τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις:

- Μειωμένη επικοινωνία πρόσωπο με πρόσωπο: Το να ξοδεύει το άτομο πολύ χρόνο στο κινητό του τηλέφωνο μπορεί να μειώσει τον όγκο της πρόσωπο με πρόσωπο επικοινωνίας που έχει με άλλους ανθρώπους. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της ποιότητας των σχέσεων, καθώς οι πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπιδράσεις είναι απαραίτητες για την οικοδόμηση και τη διατήρηση ισχυρών κοινωνικών δεσμών. Τα άτομα που χρησιμοποιούν τα τηλέφωνα τους υπερβολικά μπορεί να δυσκολεύονται να συμμετάσχουν σε ουσιαστικές συνομιλίες ή να διατηρήσουν οπτική επαφή με άλλους, κάτι που μπορεί να δυσκολέψει την οικοδόμηση εμπιστοσύνης και σχέσης (Rosen, Whaling, et al., 2013).
- Μειωμένη ενσυναίσθηση: Έρευνες έχουν δείξει ότι η υπερβολική χρήση κινητού τηλεφώνου μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της ενσυναίσθησης. Αυτό συμβαίνει επειδή -όταν τα άτομα είναι αφοσιωμένα στα κινητά τους τηλέφωνα, εστιάζουν σε μεγαλύτερο βαθμό στον ίδιο τους τον εαυτό και τις δικές τους ανάγκες παρά στις ανάγκες των άλλων. Αυτό μπορεί να κάνει πιο δύσκολο να κατανοήσουν και να συμπάσχουν με τα συναισθήματα των άλλων, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε κατάρρευση των κοινωνικών σχέσεων (Rosen, Whaling, et al., 2013).

- Αυξημένη κοινωνική απομόνωση: Ενώ τα κινητά τηλέφωνα μπορούν να βοηθήσουν το άτομο να παραμείνει συνδεδεμένο με φίλους και οικογένεια που βρίσκονται μακριά, η υπερβολική χρήση μπορεί στην πραγματικότητα να οδηγήσει σε κοινωνική απομόνωση. Αυτό συμβαίνει επειδή τα άτομα που χρησιμοποιούν τα τηλέφωνα τους υπερβολικά μπορεί να είναι λιγότερο πιθανό να συμμετάσχουν σε κοινωνικές δραστηριότητες ή να απευθυνθούν σε άλλους για υποστήριξη. Ως αποτέλεσμα, μπορεί να απομονώνονται όλο και περισσότερο και να νιώθουν αποκομμένοι από τα κοινωνικά τους δίκτυα (Twenge et al., 2012).
- FOMO (Fear of Missing Out): Όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως, η συνεχής ροή πληροφοριών που είναι διαθέσιμη στα κινητά τηλέφωνα μπορεί να δημιουργήσει την αίσθηση του FOMO (Fear of Missing Out). Αυτό μπορεί να οδηγήσει τους ανθρώπους να περνούν περισσότερο χρόνο στα τηλέφωνα τους, ελέγχοντας συνεχώς τις ροές των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και τις εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων για να ελέγξουν τη δραστηριότητα των φίλων τους. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ένα αίσθημα άγχους και στρες, το οποίο μπορεί να επηρεάσει τις κοινωνικές σχέσεις και να οδηγήσει σε μειωμένο αίσθημα ευεξίας (Elhai et al., 2016).
- Αυξημένοι περισπασμοί: Η υπερβολική χρήση κινητού τηλεφώνου μπορεί επίσης να οδηγήσει σε αυξημένες περισπασμούς, γεγονός που μπορεί να δυσκολέψει τη συμμετοχή σε κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Όταν το άτομο ελέγχει διαρκώς το τηλέφωνό του ή ανταποκρίνονται σε ειδοποιήσεις από διάφορες εφαρμογές, μπορεί να χάσουν σημαντικές κοινωνικές ενδείξεις ή να μην αλληλεπιδράσουν πλήρως με άλλους. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε παρεξηγήσεις, χαμηλό επίπεδο επικοινωνίας, και ένα γενικό αίσθημα αποσύνδεσης από τους άλλους (Twenge et al., 2012).
- Μειωμένη παραγωγικότητα: Εκτός από τον αντίκτυπο στις κοινωνικές σχέσεις, η υπερβολική χρήση κινητού τηλεφώνου μπορεί επίσης να επηρεάσει την παραγωγικότητα. Όταν το άτομο αφιερώνει πολύ χρόνο στο τηλέφωνό του είτε ακολουθώντας τη ροή της πληροφορίας είτε ελέγχοντας τις διαρκείς ειδοποιήσεις από τις εφαρμογές που χρησιμοποιεί, ενδέχεται να δυσκολεύεται να επικεντρωθεί στις υποχρεώσεις τους. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της παραγωγικότητας και αύξηση των επιπέδων άγχους, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει περαιτέρω την απόδοση (Roberts & Pirog, 2013).

3.7 Επιπτώσεις στην ακαδημαϊκή επίδοση

Η ακαδημαϊκή επίδοση διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ευημερία τόσο των παιδιών και των εφήβων όσο και των αναδυόμενων ενηλίκων που διάγουν τη φοιτητική ζωή τους για διάφορους λόγους (Clarke, 2020). Πρώτον, η ακαδημαϊκή επιτυχία μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση. Όταν τα παιδιά και οι έφηβοι έχουν καλές σχολικές επιδόσεις, λαμβάνουν θετικά σχόλια από τους δασκάλους, τους γονείς και τους συνομηλίκους τους, κάτι που μπορεί να τονώσει την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή τους. Αυτό μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία και τη γενική ευημερία τους. Δεύτερον, τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα μπορούν να παρέχουν ευκαιρίες για μελλοντική επιτυχία. Οι καλοί βαθμοί και τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα μπορούν να ανοίξουν πόρτες για μελλοντικές ευκαιρίες εκπαίδευσης και καριέρας, οι οποίες μπορούν να οδηγήσουν σε μεγαλύτερη οικονομική σταθερότητα και ανεξαρτησία. Αυτό μπορεί να συμβάλει στην αίσθηση του σκοπού και της εκπλήρωσης, κάτι που είναι σημαντικό για τη συνολική ευημερία. Τρίτον, τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα μπορούν να βοηθήσουν στην ανάπτυξη σημαντικών δεξιοτήτων όπως η κριτική σκέψη, η επίλυση προβλημάτων και η διαχείριση του χρόνου. Αυτές οι δεξιότητες δεν είναι πολύτιμες μόνο σε ακαδημαϊκό περιβάλλον αλλά και στην καθημερινή ζωή και μπορούν να συμβάλουν στην επιτυχία σε διάφορες πτυχές της ζωής (Crede et al., 2015). Τα δεδομένα δείχνουν πως η χρήση των κινητών τηλεφώνων μπορεί να έχει τόσο θετική όσο και αρνητική επίδραση στην ακαδημαϊκή επίδοση.

Σε ό,τι αφορά τη θετική επίδραση, φαίνεται ότι ιδιαίτερες λειτουργίες των smartphones μπορούν —όταν χρησιμοποιηθούν σωστά— να οδηγήσουν σε καλύτερη ακαδημαϊκή επίδοση. Η φορητότητα των smartphones επιτρέπει στους μαθητές να έχουν πρόσβαση στις ίδιες υπηρεσίες (με βάση το Διαδίκτυο) με έναν υπολογιστή σχεδόν οπουδήποτε, οποιαδήποτε στιγμή το θελήσουν ή το χρειαστούν (Lepp et al., 2015). Η εύκολη πρόσβαση σε αυτές τις λειτουργίες προσφέρει στους μαθητές και φοιτητές την ευκαιρία να αναζητούν συνεχώς πληροφορίες σχετικά με ζητήματα που άπτονται της μελέτης τους. Έτσι, τα smartphones παρέχουν μια πλατφόρμα πολυμέσων για τη διευκόλυνση της μάθησης, η οποία δεν μπορεί να αντικατασταθεί από την ανάγνωση ενός σχολικού βιβλίου. Επιπλέον, οι ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης και οι εφαρμογές επικοινωνίας μπορεί να συμβάλλουν στη γρήγορη ανταλλαγή σχετικών πληροφοριών. Η ταχύτερη επικοινωνία μεταξύ των φοιτητών και μεταξύ των φοιτητών

και του προσωπικού της σχολής μπορεί να συμβάλει στην αποτελεσματικότερη μελέτη και συνεργασία (Chen & Ji, 2015).

Από την άλλη πλευρά, η έρευνα έχει δείξει ότι μαθητές και φοιτητές αντιμετωπίζουν τα smartphones τους ως πηγή ψυχαγωγίας και όχι ως εργαλείο εργασίας. Αυτά τα ευρήματα υποστηρίζουν την ιδέα μιας χρονικής αντιστάθμισης μεταξύ της χρήσης smartphones και των δραστηριοτήτων που σχετίζονται με τη μελέτη. Δηλαδή, ο χρόνος που αφιερώνεται στη χρήση smartphones είναι χρόνος που χάνεται από το χρόνο που διαφορετικά θα αφιερώνονταν σε δραστηριότητες μελέτης. Η χρήση smartphone μπορεί να επηρεάσει τις δραστηριότητες που σχετίζονται με τη μελέτη. Η εγγύτητα της κινητής συσκευής μπορεί να είναι μια δελεαστική απόσπαση της προσοχής, που οδηγεί σε πολλαπλές εργασίες ή εναλλαγή εργασιών, που έχει αρνητικές επιπτώσεις αυτής της συμπεριφοράς στην εκπαιδευτική απόδοση (Lepp et al., 2015).

Φαίνεται να υπάρχουν τέσσερις πιθανές αιτίες για αυτήν τη συμπεριφορά πολλαπλών εργασιών ή εναλλαγής εργασιών. Πρώτον, οι οπτικές και ακουστικές ειδοποιήσεις στο smartphone μπορεί να τραβήξουν την προσοχή των μαθητών κατά τη διάρκεια του μαθήματος ή/και κατά τη διάρκεια της μελέτης. Δεύτερον, η επιθυμία να μην χάσουν ό,τι συμβαίνει στο διαδίκτυο και να αλληλεπιδρούν διαρκώς με τον υπόλοιπο κόσμο. Τρίτον, η χρήση smartphone κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων που σχετίζονται με τη μελέτη μπορεί να είναι αποτέλεσμα συμπεριφοράς εθισμού και χαλάρωσης στον κυβερνοχώρο, η οποία μπορεί να οριστεί ως η παρέμβαση της προσωπικής (διαδικτυακής) ζωής κατά τη διάρκεια των μαθητικών ή φοιτητικών δραστηριοτήτων. Τέλος, λόγω της έλλειψης ακαδημαϊκού κινήτρου, οι μαθητές και φοιτητές μπορούν να βιώσουν μια αίσθηση πλήξης για την οποία οι εφαρμογές ενός smartphone παρέχουν μια γρήγορη και δελεαστική απόδραση (Junco & Cotten, 2012).

Εκτός από την άμεση αρνητική επίδραση που μπορεί να έχει η χρήση smartphone στην ακαδημαϊκή επίδοση, η χρήση smartphone μπορεί να έχει επιπλέον έμμεσο αντίκτυπο στην εκπαιδευτική απόδοση επηρεάζοντας την υγεία. Όπως αναφέρθηκε σε προηγούμενες ενότητες, τα τελευταία χρόνια, ένας αυξανόμενος όγκος βιβλιογραφίας παρέχει στοιχεία για την αρνητική σχέση μεταξύ της χρήσης τεχνολογίας, συμπεριλαμβανομένης της χρήσης smartphone, και συγκεκριμένων δεικτών υγείας. Ως εκ τούτου, η αρνητική σχέση μεταξύ της χρήσης smartphone και

(α) της ποιότητας του ύπνου, (β) της ψυχικής υγείας, και (γ) της φυσικής κατάστασης ενδέχεται να επηρεάσουν αρνητικά την ακαδημαϊκή επίδοση, αφού αυτές οι καταστάσεις με τη σειρά τους με την εκπαιδευτική απόδοση (Galambos et al., 2013).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο ΨΗΦΙΑΚΗ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ (DIGITAL DETOX)

Η ψηφιακή αποτοξίνωση αναφέρεται στην πρακτική του να κάνει το άτομο ένα διάλειμμα από τη χρήση ψηφιακών συσκευών όπως το έξυπνο κινητό τηλέφωνο, οι υπολογιστές και τα tablets. Ο στόχος της ψηφιακής αποτοξίνωσης για τον άνθρωπο είναι να αποσυνδεθεί από τον ψηφιακό κόσμο και να επανασυνδεθεί με τον φυσικό κόσμο, επιτρέποντάς του επικεντρωθεί στην ψυχική και σωματική του ευεξία. Στον σημερινό κόσμο, όπου η τεχνολογία έχει γίνει αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας των ανθρώπων, αυτό το διάλειμμα από τις ψηφιακές συσκευές και η επίδοση σε δραστηριότητες που προωθούν έναν υγιεινό τρόπο ζωής είναι απαραίτητο να συμβαίνουν από μέρους του ατόμου. Στο συγκεκριμένο κεφάλαιο θα συζητηθεί πώς ορίζεται και τι συνιστά την ψηφιακή αποτοξίνωση, ποιοι είναι οι στόχοι της, και τέλος θα γίνει αναφορά στην αποτελεσματικότητα των σχετικών μελετών, αλλά και στα οφέλη που μπορεί να αποκομίσει το άτομο συμμετέχοντας σε κάποιο πρόγραμμα ψηφιακής αποτοξίνωσης.

4.1 Ορίζοντας την ψηφιακή αποτοξίνωση

Παρόλο που μερικές από τις αρνητικές συσχετίσεις μεταξύ της χρήσης της ψηφιακής τεχνολογίας και της υγείας και της ευημερίας είναι μικρές (Dienlin & Johannes, 2020), οι χρήστες smartphone φαίνεται πως αναπτύσσουν ένα βαθμό ανησυχίας αναφορικά με τη συχνότητα χρήσης από τους ίδιους. Για παράδειγμα, η έρευνα έχει δείξει ότι οι χρήστες smartphone αναζητούν στρατηγικές για την καλύτερη διαχείριση του online χρόνου τους, με τη βοήθεια εφαρμογών όπως εκείνες που μετρούν το χρόνο που κάποιος είναι συνδεδεμένος. Έτσι, δεν προκαλεί έκπληξη το γεγονός ότι τα μέσα μαζικής ενημέρωσης παρουσιάζουν αυτές τις εφαρμογές ως ένα μοντέρνο τρόπο προσπάθειας αποσύνδεσης από τις αρνητικές επιπτώσεις της υπερβολικής χρήσης των smartphones. Οι συμβουλές αυτοβοήθειας διατίθενται σε πολλές πλατφόρμες, στα κοινωνικά μέσα, σε ιστότοπους και σε βιβλία με τίτλους όπως το βιβλίο «24/6: Η δύναμη της αποσύνδεσης μία ημέρα την εβδομάδα» (Syvertsen, 2017). Οι ανησυχίες που εκφράζονται σε αυτά τα κείμενα αντικατοπτρίζουν τις γενικές ανησυχίες σχετικά με τη χρήση των smartphone και δίδονται συμβουλές σχετικά με τον τρόπο απεξάρτησης από τη ζωή κάποιου, περιορίζοντας τη χρήση των smartphone (Syvertsen, 2017). Σε παρόμοια λογική, οι πλέον μοντέρνοι ταξιδιωτικοί πράκτορες προωθούν τις λεγόμενες κατασκηνώσεις ψηφιακής αποτοξίνωσης και τις «ελεύθερες

από τεχνολογία» διακοπές. Οι εναλλακτικές αυτές διακοπές στοχεύουν στο να βοηθήσουν τους ανθρώπους να ξεφύγουν από την καθημερινή ψηφιακή συνδεσιμότητα, με το φαινόμενο να παρουσιάζει ιδιαίτερη άνθιση στην Ασία (Syvertsen, 2017).

Τόσο στο δημόσιο διάλογο όσο και στην επιστημονική κοινότητα χρησιμοποιούνται διαφορετικοί ορισμοί όσον αφορά την αποχή στη χρήση τεχνολογικών συσκευών, και πρωτίστως των «έξυπνων» τηλεφώνων. Συνήθως, χρησιμοποιούνται όροι όπως η αποχή, η «ρωγμή», η αποσύνδεση, η αποτοξίνωση, το χρονικό όριο (Brown & Kuss, 2020). Το σημαντικό στοιχείο που μοιράζονται και έχουν κοινό όλοι αυτοί οι διαφορετικοί ορισμοί είναι ότι περιγράφουν μια περίοδο κατά την οποία η χρήση ψηφιακών συσκευών περιορίζεται.

Ο όρος ψηφιακή αποτοξίνωση εισήχθη για πρώτη φορά γύρω στο 2012 (Radtko et al., 2022). Θα πρέπει να σημειωθεί ότι ο όρος αποτοξίνωση, χωρίς να αναφέρεται όμως σε ψηφιακά μέσα, χρησιμοποιήθηκε και κατά τη δεκαετία του 1990 και τις αρχές της δεκαετίας του 2000, για να περιγραφεί η προσπάθεια αποχής των ανθρώπων από τις υπερβολικές ώρες παρακολούθησης τηλεοπτικών προγραμμάτων. Η ψηφιακή αποτοξίνωση ορίζεται ως εκείνη η χρονική περίοδος κατά την οποία ένα άτομο αποφεύγει να χρησιμοποιήσει τις ηλεκτρονικές του συσκευές, όπως τα smartphones, και αυτή γίνεται αντιληπτή ως ευκαιρία να μειωθεί το άγχος ή να επικεντρωθεί το άτομο στην κοινωνική αλληλεπίδραση στον «πραγματικό» κόσμο (Oxford Dictionaries, 2019). Αυτός ο ορισμός θεωρεί την ψηφιακή αποτοξίνωση ως προσωρινή αποχή από ηλεκτρονικές συσκευές για να επέλθει στο άτομο ένα είδος κάθαρσης, παρόμοια με αυτή που συμβαίνει σε περιόδους νηστείας. Έτσι, γίνεται αντιληπτό ότι η ψηφιακή αποτοξίνωση διαφέρει μακράν από την περίπτωση που ο όρος αποτοξίνωση χρησιμοποιείται για να περιγράψει τη διακοπή χρήσης κάποιας ουσίας όπως το αλκοόλ ή η νικοτίνη (Syvertsen & Enli, 2020).

Ο όρος της ψηφιακής αποτοξίνωσης υπογραμμίζει την προσπάθεια ευαισθητοποίησης αναφορικά με την υπερβολική χρήση και τη λειτουργία της ως μέθοδος διαχείρισης του στρες του ατόμου (Syvertsen & Enli, 2019). Ωστόσο, ο ορισμός της ψηφιακής αποτοξίνωσης (Oxford Dictionaries, 2019) παραμένει ασαφής σε σχέση με συγκεκριμένες παραμέτρους. Δεν μπορεί να εξαχθεί κάποιο συμπέρασμα σχετικά με το:

(α) αν ένα άτομο μπορεί να πάρει να χρησιμοποιεί μία μόνο συσκευή (π.χ. το smartphone) ή αν, σύμφωνα με τον ορισμό, όλες οι συσκευές δεν μπορούν πλέον να χρησιμοποιηθούν,

(β) αν υπονοεί αποκλειστικά την οικειοθελή και σκόπιμη διακοπή της χρήσης τεχνολογικών συσκευών ή περιλαμβάνει και την ακούσια ή αναγκαστική αποχή, και

(γ) και η αποχή συνεπάγεται ένα συγκεκριμένο ελάχιστο χρονικό όριο διακοπής της χρήσης τεχνολογικών μέσων ή η αποχή εξαρτάται αποκλειστικά από το χρονικό όριο που το ίδιο το άτομο το θέτει με βάση τα δικά του κριτήρια.

Για τις προαναφερόμενες ασάφειες σχετικά με τον ορισμό της ψηφιακής αποτοξίνωσης, οι σχετικοί ερευνητές έχουν προτείνει την επέκταση του ορισμού. Σύμφωνα με αυτούς (Meier & Reinecke, 2021), η ψηφιακή αποτοξίνωση δεν πρέπει να αναφέρεται αποκλειστικά σε μια χρονική περίοδο κατά την οποία ένα άτομο αποφεύγει να χρησιμοποιεί τεχνολογικές συσκευές, αλλά αντ' αυτού πρέπει να αφήνεται ελεύθερη η επιλογή από το ίδιο το άτομο για το χρονικό διάστημα που θέλει να απέχει. Επιπλέον, θα πρέπει να γίνει σαφής προσδιορισμός αναφορικά με τις εφαρμογές που επιτρέπεται να χρησιμοποιούν (για παράδειγμα αποκλεισμός χρήσης πρωτίστως των μέσων κοινωνικής δικτύωσης), αλλά και ποιες λειτουργίες μπορούν ή όχι να χρησιμοποιηθούν. Για παράδειγμα, δε θα επιτρέπεται να χρησιμοποιούνται οι εφαρμογές που δίνουν τη δυνατότητα συνομιλίας με γραπτά ή φωνητικά μηνύματα.

Όπως υποδεικνύεται από τους Meier και Reinecke (2021), η διάκριση μεταξύ αυτών των χαρακτηριστικών θα διευκολύνει τον προσδιορισμό των διαφορετικών πτυχών που μπορεί να συνιστούν την ψηφιακή αποτοξίνωση. Με βάση αυτή την ταξινόμηση, οι ίδιοι συγγραφείς πρότειναν η ψηφιακή αποτοξίνωση να περιλαμβάνει διαλείμματα είτε από μία (για παράδειγμα από το smartphone) είτε από όλες τις ψηφιακές συσκευές, αναλόγως τις ανάγκες του ατόμου. Την ίδια λογική υποστήριξαν και άλλοι θεωρητικοί του πεδίου, που ασχολήθηκαν με τη γνωσιακή-συμπεριφορική ή μόνο τη συμπεριφορική προσέγγιση, που προτείνουν η απόχη από τη χρήση των τεχνολογικών μέσων να γίνεται σταδιακά, και πάντα κρίνοντας κατά περίπτωση, με στόχο τη σταδιακή απομάκρυνση από το «εθιστικό» ερέθισμα για την προώθηση της συμπεριφορικής αλλαγής (Michie et al., 2013). Σε αυτό το σημείο, θα πρέπει να αναφερθεί η σημασία του ατομικού παράγοντα, καθώς η έρευνα έχει δείξει ότι οι

προθέσεις και τα κίνητρα των ατόμων είναι σημαντικά για την επιτυχή μετατροπή της συμπεριφοράς (Vitinius et al., 2018).

4.2 Έννοιες που βρίσκονται πίσω από την ψηφιακή αποτοξίνωση

Αυθεντικότητα

Η λαχτάρα για αυθεντικότητα είναι μια κυρίαρχη τάση στη σύγχρονη κοινωνία, καθώς η γοητεία για το «πραγματικό», το «γνήσιο» και το «πρωτότυπο» εκδηλώνεται σε οτιδήποτε, από τις καταναλωτικές τάσεις και την πολιτική επικοινωνία, μέχρι τα βιβλία αυτοβοήθειας και το κίνημα ενσυνειδητότητας (Baudrillard & Guillaume, 2008). Το ερώτημα του τι σημαίνει να ζεις μια αυθεντική ζωή γίνεται όλο και πιο περίπλοκο, κυρίως λόγω των ψηφιακών μέσων και των εργαλείων που υποβοηθούν τη διαδικτυακή επικοινωνία, και που έχουν αλλάξει τον τρόπο που κάθε άτομο σχετίζεται με τον χρόνο, τον χώρο και τον εαυτό του. Η ψηφιακή αποτοξίνωση είναι ένα φαινόμενο που τονίζει τα διλήμματα του τι σημαίνει να είσαι αυθεντικός άνθρωπος στην εποχή των διαδικτυακών αλληλεπιδράσεων, της απρόσωπης επικοινωνίας, και της τεχνητής νοημοσύνης. Η αυθεντικότητα συνδέεται συχνά με κανονιστικά ιδανικά και τα ψηφιακά μέσα και η διαδικτυακή επικοινωνία, κατά συνέπεια, τείνουν να εκλαμβάνονται ως εμπόδιο ενάντια στην αυθεντική ζωή (Dillard, 2016). Η ψηφιακή αποτοξίνωση αφορά την ενθάρρυνση και την επιθυμία του ατόμου να αποσυνδεθεί από τα διαδικτυακά ή ψηφιακά μέσα για μεγαλύτερο ή μικρότερο χρονικό διάστημα. Αν και σπάνια το κίνητρο είναι η οριστική αποσύνδεση, η ψηφιακή αποτοξίνωση είναι ένα σημάδι ότι η συνεχής συνδεσιμότητα αντιμετωπίζεται ως αρνητική και αξίζει να αντισταθεί κανείς. Η τάση της ψηφιακής αποτοξίνωσης χαρακτηρίζεται από νοσταλγία για ένα παρελθόν όπου οι άνθρωποι είχαν περισσότερο χρόνο στα χέρια τους, έναν πιο καθορισμένο «χώρο» και έναν λιγότερο αγχωτικό τρόπο ζωής. Αν και οι σχετικές επιστημονικές προσεγγίσεις που προωθούν την ψηφιακή αποτοξίνωση σπάνια ενθαρρύνουν τη μόνιμη αποχή, προτρέπουν τη μείωση, τον περιορισμό και την πιο συνειδητή χρήση των διαδικτυακών μέσων και πλατφορμών (Dossey, 2014). Όπως σημειώθηκε παραπάνω, αυτό είναι και μια αντίδραση στην υπερφόρτωση της επικοινωνίας και μια λαχτάρα για αυθεντικότητα.

Αίσθηση του χρόνου

Η λογική της ψηφιακής αποτοξίνωσης στηρίζεται ιδιαίτερα σε στοιχεία που αναδεικνύουν τη χρονική «υπερφόρτωση». Τα ψηφιακά μέσα, τα «έξυπνα» τηλέφωνα,

και οι αντίστοιχες εφαρμογές καταλαμβάνουν πάρα πολύ χρόνο και αποσπούν την προσοχή του ατόμου από ό,τι είναι πολύτιμο και απαραίτητο για μια καλή ζωή. Τα ψηφιακά μέσα διαταράσσουν την αντίληψη του ανθρώπου για το χρόνο, την ίδια την «αίσθηση του χρόνου», ενώ σύμφωνα με τη βιβλιογραφία αυτοβοήθειας το άτομο που είναι εθισμένο στη χρήση του κινητού του τηλεφώνου βιώνει αυτή την απώλεια χρόνου σε τακτική βάση. Επειδή περνάει τόσο πολύ χρόνο στην απομόνωση κοιτάζοντας την οθόνη του τηλεφώνου, του tablet ή του υπολογιστή του, συχνά χάνει πλήρως την αίσθηση του χρόνου (Zachariades, 2017).

Βέβαια, μέσα από το κοινωνιολογικό πρίσμα, τα στοιχεία δείχνουν ότι η τρέχουσα γενιά ανθρώπων δεν είναι η πρώτη γενιά που αισθάνεται «υπερφορτωμένοι» από τα νέα μέσα. Οι ανθρωπολόγοι περιγράφουν πώς οι άνθρωποι σε βάθος χρόνου προσπαθούσαν να εφεύρουν τρόπους για να εξοικονομήσουν χρόνο, αλλά καταλήγουν να νιώθουν ότι έχουν λιγότερο χρόνο από πριν (Zachariades, 2016). Για παράδειγμα, κατά τον δέκατο έκτο αιώνα, η πληθώρα βιβλίων που ξεκίνησε να κυκλοφορεί φάνηκε να απειλεί την καθημερινότητα των ατόμων, με τους τότε σύγχρονους συγγραφείς να ειδοποιούν ότι η λογοτεχνική «υπερφόρτωση» θα μπορούσε να οδηγήσει σε ένα «βάρβαρο» μέλλον, εκτός εάν υιοθετηθούν αποτελεσματικές στρατηγικές ανάγνωσης για τη διαχείριση της συντριπτικής εισροής πληροφορίας (Blair 2003). Γυρνώντας πίσω μόνο τριάντα χρόνια, η συζήτηση για την εμφάνιση νέων τηλεοπτικών καναλιών στην πραγματικότητα προκάλεσε τη χρήση επιβαρυντικών λέξεων για να περιγράψουν την κατάσταση: «παλλίρροια», «πλημμύρα» και «θύελλα» (Zachariades, 2016). Ωστόσο, στη σημερινή, ο σωρευτικός αντίκτυπος των ψηφιακών μέσων και η σύγκλιση μεταξύ διαφορετικών δικτύων και πλατφορμών, απαιτούν σαφώς νέες στρατηγικές διαχείρισης και μεγαλύτερη προσπάθεια για τη χάραξη χρονικών ορίων που δεν επικεντρώνονται στα μέσα.

Τα προγράμματα ψηφιακής αποτοξίνωσης προσφέρουν πολλές συμβουλές για το πώς να το άτομο μπορεί να διαχειριστεί αυτή τη χρονική «υπερφόρτωση». Οι συμβουλές μπορούν να χωριστούν σε δύο κατηγορίες, εκ των οποίων η πρώτη είναι πρακτικές συμβουλές για τη διαχείριση του χρόνου και τον αυτοέλεγχο. Τα παραδείγματα περιλαμβάνουν το να χρησιμοποιείται ρολόι χειρός και ένα παλαιάς λειτουργίας ξυπνητήρι, αντί να χρησιμοποιείται το κινητό τηλέφωνο, να κρύβεται το smartphone του ατόμου, να ορίζονται συγκεκριμένες χρονικές «ζώνες» που το άτομο

δε θα έρχεται σε επαγή με οθόνες ή εγκατάσταση εφαρμογών που χρονομετρά την διάρκεια χρήσης (Zachariades, 2016).

Ο δεύτερος τύπος συμβουλών θα μπορούσε να χαρακτηριστεί περισσότερο ως υπαρξιακός παρά πρακτικός, όπως ο προβληματισμός σχετικά με την ουσία των ασήμαντων διαδικτυακών δραστηριοτήτων σε μια προοπτική ζωής-θανάτου (Ravatn 2014,74), ή η συνειδητή προσπάθεια του ατόμου να βιώσει τη στιγμή με δραστηριότητες στη φύση ή γνωρίζοντας νέους ανθρώπους (Zachariades 2016), με τελικό σκοπό να είναι ο άνθρωπος περισσότερο παρόντας στην καθημερινή ζωή. Κατά συνέπεια, οι στρατηγικές για την ανάκτηση του ελέγχου σε σχέση με το χρόνο μέσω της ψηφιακής αποτοξίνωσης συνδέονται με τα ιδανικά μιας αυθεντικής ζωής, όπου ο χρόνος έχει προτεραιότητα σύμφωνα με τις πραγματικές ανάγκες του ατόμου και όχι τις εξωτερικές προσδοκίες που διαμορφώνονται από τις προσλαμβάνουσες ενός κινητού τηλεφώνου.

Αίσθηση του χώρου

Εκτός από την απώλεια ελέγχου σε ό, τι αφορά το χρόνο, όλοι οι ειδικοί που ασχολούνται με την ψηφιακή αποτοξίνωση παρουσιάζουν τρομερές περιγραφές της χωρικής υπερφόρτωσης και της ψηφιακής υβριδικής ζωής, όπου τα άτομα παγιδεύονται μεταξύ του «πραγματικού» και του «εικονικού». Η έννοια αυτή εισήχθη από τον Joshua Meyrowitz το 1986 αναφερόμενος στη χρήση της τηλεόρασης, και περιέγραψε με ποιό τρόπο η τηλεόραση μείωσε τη σημασία της φυσικής παρουσίας στην εμπειρία ανθρώπων και γεγονότων (Meyrowitz, 1986). Τώρα μπορεί κάποιος να είναι θεατής σε ένα κοινωνικό φαινόμενο χωρίς να είναι σωματικά παρών, ενώ ταυτόχρονα μπορεί να επικοινωνήσει απευθείας με άλλους χωρίς να συναντιέται στο ίδιο μέρος. Η βιβλιογραφία αυτοβοήθειας διαγιγνώσκει το πρόβλημα ως υποτίμηση των πραγματικών συναντήσεων και των συναντήσεων πρόσωπο με πρόσωπο, επειδή σχεδόν όλοι αποσπώνται από δραστηριότητες σε διαδικτυακά περιβάλλοντα. Οι άνθρωποι ενδιαφέρονται περισσότερο για το τι συμβαίνει στο διαδίκτυο παρά για το τι συμβαίνει ακριβώς μπροστά τους. Τα βιβλία ψηφιακής αποτοξίνωσης περιγράφουν λεπτομερώς τις επιπτώσεις της ψηφιακής υβριδικής ζωής, συχνά με παραδείγματα περισπασμούς στη ζωή των ανθρώπων, όπως το παράδειγμα του γονέα που χάνει το αθλητικό επιτευγμα που καταφέρνει το παιδί του ακριβώς μπροστά του επειδή ήταν απασχολημένος με το περιηγείται στο διαδίκτυο μέσω του «έξυπνου τηλεφώνου του.

Τα κείμενα ψηφιακής αποτοξίνωσης προτείνουν δύο κύριες στρατηγικές για την αντιμετώπιση των προκλήσεων της χωρικής υπερφόρτωσης και της ψηφιακής υβριδικής διαβίωσης. Η πρώτη στρατηγική είναι η επανασύνδεση με τη φύση. Αντί οι άνθρωποι να ζουν σε τεχνητά περιβάλλοντα, συνιστάται να αναζητούν την φύση, σύμφωνα με την ευρέως διαδεδομένη αντίληψη ότι η απλή ζωή μειώνει το άγχος και ενισχύει την αρμονία. Η δεύτερη στρατηγική για την ανάκτηση της αίσθησης του χώρου είναι αυτό που η ψηφιακή αποτοξίνωση ορίζει ως πραγματική ανθρώπινη σύνδεση, μέσω των πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπιδράσεων χωρίς διακοπές από ψηφιακά μέσα. Στη βιβλιογραφία που σχετίζεται με την ψηφιακή αποτοξίνωση, οι συγγραφείς ορίζουν τη φυσική συν-παρουσία ως προϋπόθεση για τις αυθεντικές ανθρώπινες σχέσεις, με ιδιαίτερη έμφαση στην φυσική, οπτική επαφή με άλλα άτομα (Zachariades, 2016).

Αίσθηση του εαυτού

Μια τελευταία σημαντική έννοια που πραγματεύονται όλα τα προγράμματα και η βιβλιογραφία που σχετίζονται με την ψηφιακή αποτοξίνωση είναι οι σωματικές και ψυχικές παθήσεις που ενδεχομένως να επέλθουν λόγω της υπερφόρτωσης των ψηφιακών μέσων. Το σώμα και το μυαλό υποφέρουν λόγω της έντονης χρήσης των τεχνολογικών μέσων. Οι συμπεριφορές που επιβαρύνουν το σώμα περιλαμβάνουν την έλλειψη άσκησης, την αύξηση βάρους, την ανθυγιεινή διατροφή, και τους μυϊκούς πόνους. Υποστηρίζεται ιδιαίτερα ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προκαλούν την αρνητική εικόνα του ατόμου για τον εαυτό του, επειδή ο χρήστης συγκρίνει τον εαυτό του με άλλους: «τα συναισθήματα ανεπάρκειας προκαλούνται βλέποντας τις «τέλειες» ζωές των φίλων στο διαδίκτυο και τη διαρκή έκθεση σε προσεκτικά επιμελημένες εικόνες των ζωών των άλλων. Αυτά οδηγούν το άτομο στην αρνητική σύγκριση του εαυτού του. Επιπλέον, τα βιβλία αυτοβοήθειας επισημαίνουν ότι δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος όπου τα άτομα αναζητούν παρηγοριά στην τεχνολογία και τους περισπασμούς επειδή δεν επιθυμούν ή νιώθουν άβολα να αντιμετωπίσουν τα συναισθήματα που προκύπτουν από τη σύγκριση με τους άλλους, ενισχύοντας έτσι τα αισθήματα χαμηλής αυτοεκτίμησης (Zachariades 2016). Τα προγράμματα ψηφιακής αποτοξίνωσης και οι σχετικοί ιστότοποι προτείνουν στρατηγικές για τη μείωση των βλαβερών επιπτώσεων στο σώμα και το μυαλό που προκαλούνται από τη χρήση των ψηφιακών μέσων. Και πάλι, οι στρατηγικές μπορούν να χωριστούν σε δύο κατηγορίες, εκ των οποίων η πρώτη είναι πρακτική και η δεύτερη είναι πιο υπαρξιακή. Οι κύριες

πρακτικές συμβουλές αφορούν την σωστή και προσεκτική διατροφή, τη διατήρηση καλών μοτίβων στις συνήθειες του ύπνου, καθώς και τη συστηματική άσκηση. Αναφορικά με την υπαρξιακή προσέγγιση, οι ειδικοί του πεδίου επικεντρώνονται στη διαχείριση της χαμηλής αυτοεκτίμησης, της μοναξιάς και του εθισμού. Οι βασικές συμβουλές αφορούν την αγνόηση των εξωτερικών/κοινωνικών πιέσεων, και την ενθάρρυνση της επικοινωνίας του αυθεντικού εαυτού του ατόμου (Zahariades 2016).

4.3 Τρόποι ενημέρωσης για τα προγράμματα ψηφιακής αποτοξίνωσης

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι που ένας άνθρωπος μπορεί να ενημερωθεί και να λάβει μέρος σε κάποιο πρόγραμμα ψηφιακής αποτοξίνωσης (Newport, 2019). Εν συνεχεία αναφέρονται οι κυρίαρχοι.

Ηλεκτρονική έρευνα

Το Διαδίκτυο είναι ένα εξαιρετικό μέρος για να ξεκινήσει κάποιος προκειμένου να λάβει πληροφορίες σχετικά με τα προγράμματα ψηφιακής αποτοξίνωσης. Ένα απλό ερώτημα μηχανών αναζήτησης για "προγράμματα ψηφιακής αποτοξίνωσης" ή "θεραπεία εξάρτησης από την τεχνολογία" θα αποφέρει μια σειρά αποτελεσμάτων, συμπεριλαμβανομένων ιστοσελίδων διαφόρων προγραμμάτων, κριτικών και άρθρων σχετικά με το θέμα.

Κοινωνικά μέσα δικτύωσης

Παρότι οξύμωρο δεδομένου ότι στόχος είναι η απομάκρυνση από αυτά, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν επίσης να αποτελέσουν ένα χρήσιμο εργαλείο για την εξεύρεση πληροφοριών σχετικά με τα προγράμματα ψηφιακής αποτοξίνωσης. Πολλά τέτοια προγράμματα διατηρούν λογαριασμούς στα συγκεκριμένα μέσα, επειδή μπορούν να έχουν άμεση επαφή με τον πληθυσμό-στόχο και να δημοσιεύουν ενημερώσεις και πληροφορίες που σχετίζονται με την ψηφιακή αποτοξίνωση.

Παραπομπές από επαγγελματίες του τομέα της υγείας και της ψυχικής υγείας

Εφόσον το άτομο ήδη έχει ανησυχήσει για το βαθμό και την ένταση της χρήσης του τεχνολογικών μέσων και πιο συγκεκριμένα του «έξυπνου» τηλεφώνου του και τον αντίκτυπο που αυτό μπορεί να έχει στην ψυχική ή τη σωματική υγεία, ίσως η επίσκεψη σε κάποιον επαγγελματία υγείας ή ψυχικής υγείας να τον οδηγήσει σε κάποιο πρόγραμμα ψηφιακής αποτοξίνωσης, με την προϋπόθεση ότι ο ειδικός είναι ενήμερος για το ζήτημα.

Συστάσεις από φίλους ή οικογένεια

Ένας πολύ διαδεδομένος τρόπος ενημέρωσης σχετικά με την ψηφιακή αποτοξίνωση, είναι αυτός μέσω του κοινωνικού δικτύου του ατόμου. Ενδέχεται κάποιος να έχει ένα άτομο στο περιβάλλον που έχει εμπειρία από το τί είναι ή να έχει εφαρμόσει κάποιες πρακτικές ψηφιακής αποτοξίνωσης, και να μπορεί να παράσχει συναφείς πληροφορίες.

Παρακολούθηση εκδηλώσεων και εργαστηρίων (workshops)

Πολλά προγράμματα ψηφιακής αποτοξίνωσης και υποχωρήσεις προσφέρουν εκδηλώσεις και εργαστήρια για άτομα που ενδιαφέρονται να μάθουν περισσότερα για τα οφέλη της αποσύνδεσης από την τεχνολογία. Αυτές οι εκδηλώσεις μπορεί να είναι ένας πολύ καλός τρόπος συναναστροφής με άτομα με παρόμοιες εμπειρίες, αλλά και εμπειριστατωμένη γνώση για το τί συνιστά ένα πρόγραμμα ψηφιακής αποτοξίνωσης.

Συμμετοχή σε ομάδες υποστήριξης

Υπάρχουν αρκετές ομάδες υποστήριξης στο διαδίκτυο και φόρουμ αφιερωμένα στη βοήθεια ατόμων που προσπαθούν να διαχειριστούν τον εθισμό στην τεχνολογία ή ενδιαφέρονται για την ψηφιακή αποτοξίνωση. Αυτές οι ομάδες μπορούν να προσφέρουν ένα ασφαλές και υποστηρικτικό χώρο για να μοιραστούν εμπειρίες και να λάβουν συμβουλές από άλλους που περνούν παρόμοιες προκλήσεις.

Βιβλία και podcasts

Υπάρχουν επίσης πολλά βιβλία και podcasts σχετικά με το θέμα της ψηφιακής αποτοξίνωσης που μπορούν να παρέχουν πολύτιμες γνώσεις και πληροφορίες. Αυτή η δίοδος μπορεί να είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να ενημερωθεί το άτομο για τα οφέλη της αποσύνδεσης από την τεχνολογία και να λάβει πρακτικές συμβουλές για το πώς να διαχειριστεί το βαθμό της χρήσης των ψηφιακών μέσων (Newport, 2019).

4.4 Παράδειγμα προγράμματος ψηφιακής αποτοξίνωσης από τα «έξυπνα» τηλέφωνα

Στις περισσότερες περιπτώσεις, κατά τη διάρκεια μιας ψηφιακής αποτοξίνωσης, οι άνθρωποι πηγαίνουν σε κάποιους χώρους που ομοιάζουν με «κατασκηνώσεις» για αρκετές ημέρες ή εβδομάδες, όπου θα μπορούσε να λεχθεί ότι συμμετέχουν σε μια ψηφιακή «δίαιτα», με αυτό να σημαίνει πως παύουν να έχουν πρόσβαση σε τηλεόραση, στη διαδικτυακή σύνδεση, καθώς και στην οικειοθελή απομάκρυνση από τα κινητά τους τηλέφωνα. Ωστόσο, η αποτελεσματικότητα τέτοιου

είδους προγραμμάτων ενδέχεται να δημιουργεί πρόβλημα, καθώς η προσέγγιση της ψηφιακής αποτοξίνωσης δεν είναι ολιστικής φύσης και χρησιμοποιεί μόνο τον παραδοσιακό τρόπο επίλυσης του προβλήματος, όπως προσεγγίσεις εντοπισμού των κινήτρων της χρήσης από τα ίδια τα άτομα και γνωσιακές συμπεριφορικές παρεμβάσεις σε ό, τι αφορά τη διακοπή της χρήσης (Alrobai et al., 2016). Το πρόβλημα με αυτήν την παραδοσιακή προσέγγιση της ψηφιακής αποτοξίνωσης (αποχή από τη χρήση τεχνολογικών μέσων) ενέχει την πιθανότητα υποτροπής όταν οι άνθρωποι επιστρέφουν στον «πραγματικό» τους κόσμο, που μπορεί να χαρακτηριστεί ως ψηφιακός κόσμος, αφού η χρήση τεχνολογικών μέσων όπως ο υπολογιστής τα tablets και τα smartphones είναι αναγκαιότητα.

Στην πραγματικότητα, αυτό στερεί τον κύριο σκοπό της ψηφιακής αποτοξίνωσης που δεν είναι η απαγόρευση της χρήσης ψηφιακών μέσων αλλά η ισορροπημένη, πιο υγιεινή ζωή απολαμβάνοντας το πλεονέκτημα της ζωής σε έναν ψηφιακό κόσμο (Radtke et al., 2022). Επομένως, κάποιιοι ειδικοί του πεδίου κατέληξαν στο ότι υπάρχει ανάγκη ανάπτυξης μιας πιο ολιστικής προσέγγισης για την ψηφιακή αποτοξίνωση που βοηθά τους ανθρώπους να αναγνωρίσουν τη σημασία της ισορροπημένης ζωής, παρά να υπάρχει επικέντρωση στις δυσκολίες που μπορεί να φέρει η τεχνολογία στη ζωή των ανθρώπων. Εν συνεχεία, παρουσιάζεται ένα πρόσφατο πρόγραμμα ψηφιακής αποτοξίνωσης, που επικεντρώθηκε αποκλειστικά στην αποτοξίνωση από τη χρήση των «έξυπνων» τηλεφώνων.

Οι Buctot, Kim, και Park, το 2018 ανέπτυξαν μια σύγχρονη προσέγγιση για την ψηφιακή αποτοξίνωση, εισάγοντας ένα πιο ολιστικό πρόγραμμα παρέμβασης που ονομάτισαν Πρόγραμμα Απεξάρτησης Smartphone με σκοπό τη μείωση των αρνητικών επιπτώσεων της προβληματικής χρήσης smartphone στην ψυχική, σωματική και κοινωνική ευεξία, επικεντρωμένοι κυρίως σε νεαρές ηλικίες και φοιτητικούς πληθυσμούς, στοχεύουν στη μείωση της σοβαρότητας των επιπτώσεων που μπορεί να επιφέρει ο εθισμός στα smartphone, υιοθετώντας έναν υγιή τρόπο ζωής (Buctot et al., 2018). Σε αυτό το πρόγραμμα παρέμβασης, δεν υπήρξε αποθάρρυνση της χρήσης smartphone, αλλά τονίστηκε στους συμμετέχοντες η σημασία του υγιούς τρόπου χρήση του.

Το πρόγραμμα αυτό εξέτασε τις τρεις πιο σημαντικές πτυχές της «καλής» ζωής ενός ατόμου, δηλαδή τη σωματική, την ψυχική, και την κοινωνική ευεξία. Σε αυτή τη

μελέτη, ο όρος «ευεξία» χρησιμοποιήθηκε για να δοθεί έμφαση στις τρεις κύριες πτυχές της «ευημερίας» ενός ατόμου – ψυχική ευεξία, σωματική ευεξία και κοινωνική ευεξία. Για την αντιμετώπιση της σωματικής ευεξίας, το πρόγραμμα της παρέμβασης περιλάμβανε μερικά από τα σημαντικά συστατικά μιας υγιεινής διαβίωσης που θεωρείται ως ο «ιδανικός» τρόπος ζωής, όπως η διατροφή, η άσκηση, το νερό, η έκθεση στο φως του ήλιου, η εγκράτεια, ο αέρας, η ξεκούραση και η εμπιστοσύνη καθώς και η βασισμένη στον ίδιο προσανατολισμό με το σύστημα υγείας κάποιων εκ των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής, το οποίο περιλαμβάνει το δικαίωμα της επιλογής, την σημασία της ανάπαυσης, τη σημασία του περιβάλλοντος του ατόμου, την συμπεριφορική ενεργοποίηση, τη σημαντικότητα των διαπροσωπικών σχέσεων και του πλαισίου στήριξης, και την υγιεινή διατροφή (Buctot et al., 2018).

Όσον αφορά την κοινωνική ευεξία, εισήχθησαν διάφορες δραστηριότητες σε κάθε συνεδρία που περιελάμβαναν την ενεργή αλληλεπίδραση και συμμετοχή μεταξύ των συμμετεχόντων με σκοπό την προώθηση της κοινωνικοποίησης, η οποία πιστεύεται ότι μπορεί να βοηθήσει ή/και να θεραπεύσει την κακή κοινωνική προσαρμογή ενός εθισμένου στο «έξυπνο» τηλέφωνο ατόμου (Buctot et al., 2018).

Για την ψυχική ευεξία, το πρόγραμμα παρέμβασης βασίστηκε στο θετικό ψυχολογικό «κεφάλαιο» το κάθε ατόμου, στο οποίο βρίσκεται και η βάση της θετικής ψυχολογίας. Η παρέμβαση θετικής ψυχολογίας βοηθά το άτομο να παρακινηθεί ώστε να επιτύχει τον στόχο της βελτίωσης της συνολικής του υγείας, όπως η ενίσχυση της σωματικής και ψυχικής υγείας και η βελτίωση των κοινωνικών σχέσεων. Το ψυχολογικό κεφάλαιο αναφέρεται στους θετικούς ψυχολογικούς πόρους κάποιου, οι οποίοι αποτελούνται από την αυτο-αποτελεσματικότητα, την ελπίδα, την αισιοδοξία, και την ανθεκτικότητα. Έχει αναγνωριστεί ως σημαντική πηγή για την καινοτόμο σκέψη και συμπεριφορά που προέρχεται από θετικές ψυχολογικές δυνάμεις μέσα στο περιβάλλον του ίδιου του ατόμου (Buctot et al., 2018).

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα αποτοξίνωσης από τη χρήση του smartphone αποτελούνταν από έξι συνεδρίες. Κατά τη διάρκεια της πρώτης συνεδρίας παρουσιάστηκε όλο το πρόγραμμα και πραγματοποιήθηκαν οι πρώτες μετρήσεις πριν την παρέμβαση, ώστε να αποτυπωθεί το «προφίλ» των συμμετεχόντων πριν από οποιαδήποτε παρέμβαση. Στη συνεδρία 2, τονίστηκαν έννοιες όπως η αισιόδοξη στάση ζωής και η σημασία υιοθέτησης υγιεινών κανόνων ζωής, όπως η κατανάλωση νερού

και η αξία του καθαρού περιβάλλοντος. Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας 3, εισήχθη η σημασία της προσωπικής ανθεκτικότητας, της άσκησης, της διαχείρισης του κοινωνικού άγχους, και του άγχους της διαπροσωπικής επικοινωνίας. Το δικαίωμα της επιλογής και η αξία του αυτό-ελέγχου αναλύθηκαν κατά τη διάρκεια της τέταρτης συνεδρίας, ενώ στη συνεδρία 5, η ελπίδα, η ενσυνειδητότητα και η σημασία της ξεκούρασης ήταν τα θέματα που κυριάρχησαν. Κατά τη διάρκεια της έκτης και τελευταίας συνεδρίας, παρουσιάστηκε περίληψη ολόκληρου του προγράμματος, συγκεντρώθηκαν σχόλια και παρατηρήσεις εκ μέρους των συμμετεχόντων, καιυτόχρονα επαναλήφθηκαν οι αρχικές μετρήσεις για να διαπιστωθεί αν υπήρξε μετατόπιση των ατόμων που συμμετείχαν ως προς τη χρήση του «έξυπνου» τηλεφώνου τους. Οι ειδικοί υποστήριζαν ότι με βάση αυτό το Πρόγραμμα Απεξάρτησης από τη χρήση Smartphone θα μειωνόταν η σοβαρότητα της χρήσης και θα βελτιωνόταν η ψυχική, σωματική και κοινωνική ευεξία (Buctot et al., 2018). Στο πλαίσιο αυτό, έκαναν τέσσερις υποθέσεις:

1. Θα υπήρχε σημαντική μείωση των βαθμολογιών εθισμού στα smartphone μεταξύ των συμμετεχόντων μετά το πρόγραμμα απεξάρτησης από smartphone.

2. Θα υπήρχε σημαντική αύξηση της ψυχικής ευεξίας μεταξύ των συμμετεχόντων μετά το πρόγραμμα απεξάρτησης smartphone.

3. Θα υπήρχε σημαντική αύξηση της σωματικής ευεξίας μεταξύ των συμμετεχόντων μετά το πρόγραμμα απεξάρτησης smartphone.

4. Θα υπήρχε σημαντική αύξηση της κοινωνικής ευεξίας μεταξύ των συμμετεχόντων μετά το πρόγραμμα απεξάρτησης smartphone.

Οι μετρήσεις πριν και μετά την εφαρμογή του προγράμματος της ψηφιακής αποτοξίνωσης ήταν οι εξής:

- Αξιολόγηση των επιπέδων χαρακτηριστικών που σχετίζονταν με τη θετική ψυχολογία
- Αξιολόγηση της γενικότερης ψυχικής υγείας των συμμετεχόντων
- Αξιολόγηση επιπέδων αυτό-ελέγχου
- Αξιολόγηση επιπέδων χρήσης του «έξυπνου» τηλεφώνου

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, η χρήση smartphone μεταξύ των συμμετεχόντων και η κλίμακα διερεύνησης του βαθμού εθισμού σε smartphone αποκάλυψαν σημαντική μείωση μετά το Πρόγραμμα Απεξάρτησης Smartphone. Αυτό δείχνει ότι το ποσοστό εθισμού στα smartphone μειώθηκε σημαντικά, γεγονός που υποστήριξε την πρώτη υπόθεση των ερευνητών. Επίσης, αυτό το εύρημα υπονοεί ότι Smartphone Detox Program στηρίζει το γεγονός πως η θετική ψυχολογία μπορεί να είναι μια αποτελεσματική προσέγγιση για τον εθισμό στα smartphone. Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι μετά το Πρόγραμμα Απεξάρτησης Smartphone, η σοβαρότητα του εθισμού στα smartphone είχε μειωθεί. Η ομάδα κανονικών χρηστών smartphone αυξήθηκε από 62,5% σε 87,5%. Η ομάδα που βρισκόταν σε δυνητικό κίνδυνο να εκδηλώσει συμπεριφορές εθισμού παρέμεινε η ίδια (6,3%) ενώ η ομάδα υψηλού κινδύνου μειώθηκε από 31,3% σε 6,3%. Αυτό δείχνει ότι το πρόγραμμα των ερευνητών ήταν αποτελεσματικό στη μείωση της σοβαρότητας ή του κινδύνου εθισμού στα smartphone. Η Κλίμακα Ψυχικής Υγείας που μέτρησε την ψυχική ευεξία των συμμετεχόντων αποκάλυψε σημαντική μείωση της μέσης βαθμολογίας. Αυτό δείχνει ότι μετά το Πρόγραμμα Απεξάρτησης Smartphone, η ψυχική ευεξία των συμμετεχόντων έχει βελτιωθεί. Συγκεκριμένα, το επίπεδο του άγχους και της κατάθλιψης, που βρέθηκε να είναι παράγοντες πρόβλεψης για τον εθισμό στα smartphone μεταξύ των νέων ανθρώπων, είχε μειωθεί σημαντικά μετά το πρόγραμμα παρέμβασης. Έτσι, και η δεύτερη υπόθεση των ερευνητών που δήλωνε ότι θα υπάρξει σημαντική αύξηση της ψυχικής ευεξίας μεταξύ των συμμετεχόντων επιβεβαιώθηκε. Η κλίμακα αυτό-ελέγχου που αξιολογούσε τη σωματική και κοινωνική ευεξία των συμμετεχόντων σε αυτή τη μελέτη αποκάλυψε μια αύξηση στη μέση βαθμολογία μετά το πρόγραμμα παρέμβασης. Αυτό δείχνει ότι το Πρόγραμμα Απεξάρτησης Smartphone είχε θετική επίδραση στον τρόπο ζωής, στη διαχείριση της υγείας καθώς και στη διαπροσωπική σχέση των συμμετεχόντων (Buctot et al., 2018).

4.5 Οφέλη της ψηφιακής αποτοξίνωσης

Πέραν των χαρακτηριστικών που διερεύνησε το προαναφερόμενο πρόγραμμα ψηφιακής αποτοξίνωσης, η σχετική βιβλιογραφία έχει αναδείξει ότι τα οφέλη της ψηφιακής αποτοξίνωσης αναγνωρίζονται όλο και περισσότερο τα τελευταία χρόνια, καθώς η τεχνολογία έχει γίνει πιο διάχυτη στην καθημερινή μας ζωή.

Βελτιωμένη Ψυχική Υγεία

Ένα από τα πιο σημαντικά οφέλη της ψηφιακής αποτοξίνωσης είναι η βελτίωση της ψυχικής υγείας. Μελέτες έχουν δείξει ότι η υπερβολική χρήση τεχνολογικών συσκευών μπορεί να οδηγήσει σε άγχος, κατάθλιψη και στρες, ειδικά στους νέους. Μια μελέτη που διεξήχθη από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια διαπίστωσε ότι ο περιορισμός της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε 30 λεπτά την ημέρα μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική μείωση των συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης (Hunt et al., 2018). Μια άλλη μελέτη διαπίστωσε ότι ένα διάλειμμα από την τεχνολογία για μόλις πέντε ημέρες μπορεί να μειώσει τα επίπεδα άγχους και να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου (Rosen et al., 2013). Κάνοντας ένα διάλειμμα από την τεχνολογία, τα άτομα μπορούν να δώσουν στον εγκέφαλό τους την ευκαιρία να χαλαρώσει και να επαναφορτιστεί, κάτι που μπορεί να βελτιώσει τη συνολική ψυχική υγεία.

Αυξημένη Παραγωγικότητα

Ένα άλλο πλεονέκτημα της ψηφιακής αποτοξίνωσης είναι η αυξημένη παραγωγικότητα. Οι τεχνολογικές συσκευές μπορεί να αποσπάσουν την προσοχή και οι συνεχείς ειδοποιήσεις και ειδοποιήσεις μπορεί να διαταράξουν τη συγκέντρωση και την εστίαση. Κάνοντας ένα διάλειμμα από την τεχνολογία, τα άτομα μπορούν να εξαλείψουν αυτούς τους περισπασμούς και να επικεντρωθούν σε σημαντικές εργασίες, οδηγώντας σε αυξημένη παραγωγικότητα. Μια μελέτη που διεξήχθη από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια διαπίστωσε ότι οι μαθητές που έκαναν ένα διάλειμμα πέντε ημερών από την τεχνολογία ήταν σε θέση να ολοκληρώσουν εργασίες πιο γρήγορα και με λιγότερα λάθη από εκείνους που δεν έκαναν διάλειμμα (Rosen, Whaling, et al., 2013).

Βελτιωμένες Σχέσεις

Η τεχνολογία έχει αλλάξει τον τρόπο που επικοινωνούν οι άνθρωποι μεταξύ τους, αλλά έχει επίσης αρνητικό αντίκτυπο στις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Μελέτες έχουν δείξει ότι η υπερβολική χρήση τεχνολογικών μέσων όπως είναι τα «έξυπνα» τηλέφωνα μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της επικοινωνίας πρόσωπο με πρόσωπο, γεγονός που μπορεί να βλάψει τις προσωπικές σχέσεις. Κάνοντας ένα διάλειμμα από την τεχνολογία, τα άτομα μπορούν να επικεντρωθούν στην οικοδόμηση και τη διατήρηση ουσιαστικών σχέσεων στον «πραγματικό» κόσμο. Μια μελέτη που διεξήχθη από το Πανεπιστήμιο της Αριζόνα διαπίστωσε ότι τα ζευγάρια που χρησιμοποιούν τεχνολογικές συσκευές στο κρεβάτι αντιμετωπίζουν περισσότερα προβλήματα σχέσης

από εκείνα που δεν εκδηλώνουν την αντίστοιχη συμπεριφορά (McDaniel et al., 2012). Κάνοντας ένα διάλειμμα από την τεχνολογία, τα άτομα μπορούν να ενισχύσουν τις προσωπικές τους σχέσεις και να βελτιώσουν τη συνολική κοινωνική υγεία.

Καλύτερη ποιότητα ύπνου

Όπως αναφέρθηκε στο πρώτο κεφάλαιο, οι συσκευές τεχνολογίας εκπέμπουν μπλε φως, το οποίο μπορεί να διαταράξει τον φυσικό κύκλο ύπνου-αφύπνισης του σώματος και να δυσκολέψει την επέλευση και τη διατήρηση του ύπνου. Κάνοντας ένα διάλειμμα από την τεχνολογία, τα άτομα μπορούν να μειώσουν την έκθεσή τους στο μπλε φως και να βελτιώσουν την ποιότητα του ύπνου τους. Μια μελέτη που διεξήχθη από το Πανεπιστήμιο του Γκέτεμποργκ διαπίστωσε ότι οι νεαροί ενήλικες που χρησιμοποιούσαν συσκευές τεχνολογίας, και πιο συγκεκριμένα τα κινητά τους τηλέφωνα, για περισσότερες από πέντε ώρες την ημέρα είχαν υψηλότερο κίνδυνο διαταραχών ύπνου από εκείνους που χρησιμοποιούσαν τεχνολογικές συσκευές για λιγότερο από μία ώρα την ημέρα (Thomé et al., 2011). Κάνοντας ένα διάλειμμα από την τεχνολογία, τα άτομα μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα του ύπνου τους και να μειώσουν τον κίνδυνο διαταραχών του ύπνου.

Βελτιωμένη σωματική υγεία

Τέλος, η ψηφιακή αποτοξίνωση μπορεί επίσης να έχει θετικό αντίκτυπο στη σωματική υγεία. Μελέτες έχουν δείξει ότι η υπερβολική χρήση τεχνολογικών συσκευών μπορεί να οδηγήσει σε κακή στάση του σώματος, καταπόνηση των ματιών και πονοκεφάλους, μεταξύ άλλων σωματικών προβλημάτων υγείας. Κάνοντας ένα διάλειμμα από την τεχνολογία, τα άτομα μπορούν να δώσουν στο σώμα τους την ευκαιρία να ξεκουραστεί και να αναρρώσει, κάτι που μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο αυτών των προβλημάτων υγείας. Μια μελέτη που διεξήχθη από Πανεπιστήμιο της Ολλανδίας διαπίστωσε ότι ακόμα και μία τόσο μικρή απόχη όσο ένα πενθήμερο διάλειμμα από την τεχνολογία μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο πόνου και δυσφορίας που σχετίζεται με τη στάση του σώματος (Kietzmann et al., 2011).

4.6 Τρόποι Ψηφιακής αποτοξίνωσης

Το βιβλίο της συγγραφέας Tanya Goodin (2017), είναι ένας χρήσιμος, απλός και κατανοητός οδηγός για ψηφιακή αποτοξίνωση. Προτείνει τρόπους και ιδέες για ψηφιακή αποτοξίνωση που μπορεί να τις εφαρμόσει ο καθένας, χωρίς κάποια

δυσκολία. Σύμφωνα με τη συγγραφέα Tanya Goodin, αφιερώνουμε περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο παρά στον ύπνο. Οι πειρασμοί που υπάρχουν καθημερινά στο διαδίκτυο και μας δελεάζουν να μένουμε συνδεδεμένοι και κολλημένοι στον διαδικτυακό χώρο μακριά από την πραγματική μας ζωή, είναι πολλοί. Επομένως, αν αισθάνεσαι ότι δεν μπορείς να ξεκολλήσεις από το κινητό σου, ότι συνέχεια μπαίνεις στο πειρασμό να το ανοίξεις για να ελέγξεις αν έχασες κάτι ή αν νιώθεις <μισός> όταν δεν έχεις το κινητό στα χέρια σου, αυτό το βιβλίο παρέχει διάφορες συμβουλές, ασκήσεις και ιδέες που θα σε βοηθήσουν να απεξαρτηθείς στην ουσία από το κινητό σου και να αρχίσεις να ζεις ουσιαστικά.

Η συγγραφέας ξεκινάει προτείνοντας πολύ απλές ιδέες που παρόλο που είναι αυτονόητες δεν μπαίνουν στον κόπο πλέον σήμερα να τις εφαρμόσουν οι άνθρωποι. Δηλαδή, σήμερα έχουμε όλοι ξυπνητήρι στο κινητό και για αυτόν τον λόγο δεν αγοράζουμε κάποιο, γιατί είναι θεωρητικά μη χρήσιμο. Ωστόσο, η συγγραφέας προτείνει να προχωρήσουμε στη αγορά ενός ξυπνητηριού διότι έτσι δεν θα χρειαζόμαστε το κινητό για να ξυπνήσουμε, που σημαίνει ότι δεν θα το χρησιμοποιούμε πριν τον ύπνο, που σημαίνει ότι θα έχουμε καλύτερο ύπνο, χωρίς διακοπές. Έπειτα η συγγραφέας προτείνει να απομακρύνουμε το κινητό από όπου δεν το χρειαζόμαστε. Για παράδειγμα, στο μπάνιο, κατά τη διάρκεια του φαγητού ή καποιας ταινίας, ή όταν περνάς χρόνο με φίλους και οικογένεια.

Η απόκτηση ελέγχου των ψηφιακών συνηθειών είναι άλλη μία συμβουλή που δίνει η συγγραφέας. Επομένως, πρότείνει να παρακολουθείς και να σημειώνεις τις ώρες που ξοδεύεις στο κινητό σου τηλέφωνο αλλά και πόσες φορές ανοίγεις για να ελέγξεις αν έχεις κάτι. Μέσα από αυτήν τη διαδικασία θα συνειδητοποιήσεις πόσες ώρες ξοδεύεις πραγματικά στο κινητό σου και πόσες ώρες σου στερεί από άλλα πράγματα που ήταν προτιμότερο να ασχοληθείς. Στο βιβλίο της αναφέρει ότι έχει αποδειχτεί ότι οι άνθρωποι ελέγχουν τα κινητά τους κατά μέσο όρο 150 φορές την ημέρα.

Ένας τρόπος για να καταφέρει κανείς να κρατήσει την προσοχή του εκτός τηλεφώνου, είναι να δοκιμάσει διάφορες δραστηριότητες που απαιτούν όλη την προσοχή του και κατά προτίμηση και τα δύο χέρια του, έτσι ώστε να μην μπαίνει στον πειρασμό με το άλλο χέρι να ελέγχει το κινητό. Η συγγραφέας Tanya Goodin, αναφέρει μέσα στο βιβλίο, μία μελέτη που έδειξε ότι οι άνθρωποι κάνουν κλικ στις κινητές συσκευές τους κατά μέσο όρο 2.617 φορές την ημέρα. Μάλιστα, η συγγραφέας κάνει λόγο για έρευνα

που έδειξε ότι πλέον η ικανότητα συγκέντρωσης των ανθρώπων είναι μικρότερη από αυτή ενός χρυσόψαρου. Αφού, η συνεχής συνδεσιμότητα στις κινητές μας συσκευές και ο καταιγισμός πληροφοριών που δεχόμαστε, προκαλούν εξουθένωση, στρές και επιδείνωση της συγκέντρωσης.

Δραστηριότητες για ψυχική υγεία που προτείνει η συγγραφέας είναι η ζωγραφική (η ζωγραφική είναι μία υπέροχη διέξοδος και ένας τρόπος να καθαρίσει κανείς το μυαλό του απο όλη τη βαβούρα της τεχνολογίας), το διάβασμα (βοηθά στη βελτίωση συγκέντρωσης, στη καταπολέμηση στρές, στον ύπνο) η κατασκευή πάζλ (σε απορροφά στη στιγμή, προσφέρει χαλάρωση και αίσθημα ικανοποίησης), το γράψιμο αντί της πληκτρολόγησης (βοηθά στη βελτίωση της απομνημόνευσης). Σύμφωνα με τη συγγραφέα, το μυαλό μας έχει μία μοναδική σχέση με τα χέρια μας, καθώς η γραφή με το χέρι διεγείρει ένα μοναδικό νευρωνικό κύκλωμα στον εγκέφαλο, το οποίο δεν ενεργοποιείται με την πληκτρολόγηση. Επίσης η χρήση σημειωματάριου ή το να κρατάς ημερολόγιο είναι μία διαδικασία που σε βοηθά να συλλέγεις κάθε μέρα τις σκέψεις σου και να κάνεις στο τέλος κάθε ημέρας μία επισκόπηση της ημέρας σου, κάτι το οποίο είναι πολύ βοηθητικό και ευεργετικό για τη ψυχική υγεία. Μέσα απο αυτή τη διαδικασία μαθαίνεις να εκφράζεσαι και να παρατηρείς καλύτερα τι συμβαίνει στη ζωή σου. Είναι μία θεραπευτική και οφέλιμη διαδικασία για τη ψυχολογία του ανθρώπου. Επίσης, το ράψιμο ή το πλέξιμο βοηθά στη βελτίωση συγκέντρωσης, στην επιβράδυνση της αναπνοής και συνεπώς στη μείωση του στρές. Η μαγειρική ή η ζαχαροπλαστική ξετυλίγουν τη δημιουργικότητα, προσφέρουν αίσθημα ικανοποίησης, βοηθούν στην εκφραστικότητα και στη συγκέντρωση. Η κηπουρική αποτελεί μία θεραπευτική ασχολία καθώς συνδέσαι με τη φύση και τους πόρους της, μαθαίνεις να έχεις υπομονή γιατί όλα θέλουν τον χρόνο τους και κερδίζεις το αίσθημα της ικανοποίησης γιατί δημιουργείς κάτι απο το μηδέν.

Δραστηριότητες για σωματική υγεία που προτείνει η συγγραφέας είναι οι πιλάτες, ο χορός, το τρέξιμο, το κολύμπι, το σέρφινγκ, η γιόγκα. Άλλη ιδέα είναι το περπάτημα, το ψάρεμα, το ποδήλατο ή οτιδήποτε άλλο θελήσεις εσύ.

Μέσα απο αυτό το βιβλίο, μαθαίνουμε οτι η ψηφιακή αποτοξίνωση είναι πολλά περισσότερα απο ένα απενεργοποιημένο κινητό. Έχει να κάνει με το πως διαχειριζόμαστε και περνάμε τον χρόνο μας όσο το κινητό μας είναι κλειστό, σε λειτουργία πτήσης, ή σε άλλο χώρο. Για μία επιτυχημένη ψηφιακή αποτοξίνωση δεν

αρκεί μόνο η απενεργοποίηση του κινητού. Η ψηφιακή αποτοξίνωση είναι μία ευκαιρία να αφήσουμε για λίγο τον ψηφιακό κόσμο πίσω μας και να έρθουμε περισσότερο σε επαφή με τον πραγματικό κόσμο.

Σύμφωνα με τη συγγραφέα, έρευνες έχουν δείξει ότι ακόμη και μετά από μία γρήγορη επαφή με την φύση, βελτιώνεται η συγκέντρωση και η παραγωγικότητα στους ενήλικες. Ενώ όσον αφορά τα παιδιά, έχει αποδειχτεί ότι ακόμη και μία βόλτα στο πάρκο μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των συμπτωμάτων του ΔΕΠΥ (διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας ή αλλιώς ADHD). Η συγγραφέας αναφέρει, ότι η έκθεση στη φύση βοηθάει στη βελτίωση της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος. Επιστήμονες έχουν αποδείξει, ότι το φυσικό φως σε αντίθεση με το φως από τις οθόνες, βοηθάει το σώμα μας να ρυθμίσει ουσιαστικά τον ύπνο, τις ορμόνες, τη διάθεση και τα επιπέδα στρες. Επομένως, όταν δεν συμβαίνει αυτός ο συγχρονισμός προκαλούνται προβλήματα στην υγεία. Αυτή λοιπόν είναι η ευκαιρία σου να αποσυνδεθείς από τον ψηφιακό κόσμο και να συνδεθείς με τον πραγματικό.

Μία ακόμη ευκαιρία για ψηφιακή αποτοξίνωση, είναι όποτε σου παρουσιάζεται η ευκαιρία να καταφεύγεις σε μικρές αποδράσεις, σε μέρη που υπάρχει το υγρό στοιχείο, είτε αυτό είναι θάλασσα, ποτάμι, ή λίμνη. Ο υπνωτικός ήχος του νερού θα σε βοηθήσει να αφεθείς και να χαλαρώσεις.

Η τεχνολογία έχει σχεδιαστεί και λειτουργεί με τέτοιο τρόπο που είναι σχεδόν αδύνατο να την αγνοήσεις. Όλες οι εφαρμογές, οι ιστοσελίδες και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης χρησιμοποιούν διάφορα εργαλεία για να μας υπενθυμίζουν και να μας ειδοποιούν για διάφορα νέα και να μας κρατάνε δεμένους στα κινητά μας. Επομένως, παρακάτω σύμφωνα με τη συγγραφέα, θα αναφερθούμε σε μερικούς τρόπους, με τους οποίους μπορούμε να αποφύγουμε τα κόλπα που χρησιμοποιεί η τεχνολογία για να μας κρατάει στα χέρια της.

Μία λύση να το σταματήσεις αυτό είναι να βάλεις το κινητό σου σε αθόρυβη λειτουργία ή ακόμα και να το απενεργοποιήσεις για λίγο. Η ησυχία είναι ένα προτέρημα που δύσκολα το βρίσκεις στον σημερινό από τη τεχνολογία κατακλυσμένο κόσμο. Όταν υπάρχει ησυχία καταλαβαίνουμε πόσο σημαντικό είναι να μένουμε μακριά από περισπασμούς. Η ησυχία μας βοηθάει να έρθουμε σε επαφή με τις σκέψεις και με τον εσωτερικό μας κόσμο.

Η συγγραφέας προτείνει επίσης, να καθάρισουμε και να ξεκαθαρίσουμε την ακαταστασία που επικρατεί στο κινητό μας και συνεπώς στον ψηφιακό μας κόσμο. Αρχικά, προτείνει να διαγράψεις εφαρμογές που έχεις εγκατεστημένες στο κινητό και πλέον δεν τις χρειάζεσαι ή απλά δεν τις χρησιμοποιείς. Να καθαρίσεις και να συμμαζέψεις την ηλεκτρονική σου αλληλογραφία. Να κάνεις απεγγραφή απο ιστοσελίδες που πλέον δεν σε ενδιαφέρουν για να μην δέχεσαι περιττές ειδοποιήσεις. Να σταματήσεις να ακολουθείς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σελίδες και άτομα που πλέον δεν σε εμπνέουν, δεν σου ταιριάζουν ή απλά σου χαλάνε τη διάθεση. Σβήσε παλιές συνομιλίες, μηνύματα ή επαφές απο το κινητό σου που δεν σου είναι χρήσιμα άλλο. Μέσα απο αυτή τη διαδικασία θα απαλλαγείς απο περιττά πράγματα τόσο στο κινητό σου, όσο και στο μυαλό σου.

Στην εποχή μας, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι καμιά φορά οι παλιοί τρόποι είναι πιο αποδοτικοί και καλαίσθητοι. Για παράδειγμα, είναι πιο απολαυστικό και ομορφότερη εμπειρία να ακούς μουσική απο ένα βινύλιο, η γραφή με το χέρι είναι πιο κομψή και προσφέρει πολλά πλεονεκτήματα στο μυαλό μας, ένας δάσκαλος μπορεί να σε εμπνεύσει και να σε βοηθήσει πολύ περισσότερο απο μία διαδραστική εφαρμογή. Είναι αλήθεια και προφανές ότι η ψηφιακή τεχνολογία μας έχει προσφέρει βοήθεια σε πολλούς τομείς. Μας βοηθάει να εξοικονομούμε χρόνο και ενέργεια αλλά εξαιτίας αυτών μας στερεί τη δυνατότητα να εξασκούμε τις νοητικές μας ικανότητες. Ένα καλό παράδειγμα είναι, ότι πλέον δεν χρειάζεται να απομνημονεύουμε αριθμούς κινητών τηλεφώνων, ή διευθύνσεις. Κάτι τέτοιο μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στο μυαλό μας. Δυστυχώς, η ψηφιακή τεχνολογία μαζί με όλα τα καλά που φέρνει, έρχονται μαζί της και πολλά αρνητικά. Η ψηφιακή τεχνολογία έχει τη δύναμη όταν την χρησιμοποιούμε σαν βοήθημα να μας ενισχύσει αλλά όταν την χρησιμοποιούμε σαν στήριγμα να μας αποδυναμώσει. Επομένως, η λύση είναι να μην στηριζόμαστε απόλυτα στη τεχνολογία και να τη χρησιμοποιούμε μόνο όταν χρειαζόμαστε μια παραπάνω ενίσχυση. Πρέπει να φροντίζουμε το μυαλό μας και να μην αφηνόμαστε στο έλεος της τεχνολογίας. Για παράδειγμα, η συγγραφέας προτείνει να σταματήσουμε να βασιζόμαστε και να εξαρτιόμαστε τόσο πολύ απο το GPS και τους ψηφιακούς χάρτες, διότι μας μειώνουν τη φυσική μας ικανότητα να μπορούμε να καθοδηγούμαστε μόνοι μας στον δρόμο. Έρευνες υποστηρίζουν ότι όταν χρησιμοποιούμε GPS, θυμόμαστε λιγότερα για τους τόπους που επισκεπτόμαστε και δεν μπαίνουμε στον κόπο να φτιάξουμε τη δική μας εσωτερική εικόνα ή τον δικό μας νοητικό χάρτη.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5° : ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ

Η σωστή σχέση με την τεχνολογία είναι βασική για την ευημερία μας. Μέσα από το μάθημα "Ψηφιακή Ευημερία" της Google, μαθαίνουμε πώς να διατηρούμε μια ισορροπημένη σχέση με την τεχνολογία, χωρίς να μας ελέγχει. Μαθαίνουμε ότι η αυτογνωσία είναι το κλειδί, καθώς μας βοηθά να αναγνωρίσουμε τις ψηφιακές μας συνήθειες. Έτσι, μπορούμε να ελέγχουμε τη χρήση της τεχνολογίας προς όφελός μας. Με αυτόν τον τρόπο, βελτιώνονται η συγκέντρωση και η παραγωγικότητα στην εργασία μας και ενισχύονται οι διαπροσωπικές μας σχέσεις, καθώς μαθαίνουμε να έχουμε περισσότερη ενσυναίσθηση απέναντι στους γύρω μας. Η ισορροπημένη σχέση με την τεχνολογία ενισχύει την ψυχολογική ευημερία μας και βοηθά στον πιο ενεργό και υγιή τρόπο ζωής.

Η Google προτείνει ότι είναι σημαντικό να αναπτύξουμε αυτογνωσία όσον αφορά τις ψηφιακές μας συνήθειες, προκειμένου να διατηρήσουμε υγιείς σχέσεις με τη τεχνολογία. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να κατανοήσουμε πώς ακριβώς χρησιμοποιούμε το διαδίκτυο, πώς νιώθουμε όταν το χρησιμοποιούμε, και τι ακριβώς περιμένουμε από αυτό. Για να το επιτύχουμε αυτό, υπάρχουν βήματα που πρέπει να ακολουθήσουμε:

1. **Ανάλυση της ψηφιακής μας συμπεριφοράς:** Πρέπει να σκεφτούμε πώς περνάμε τον χρόνο μας στο διαδίκτυο, τι είδους περιεχόμενο παρακολουθούμε και πώς αυτό επηρεάζει την καθημερινή μας ζωή.
2. **Καθορισμός των στόχων:** Πρέπει να σκεφτούμε ποιο ρόλο θέλουμε να δίνουμε στην τεχνολογία στη ζωή μας. Πρέπει να αποφασίσουμε αν θέλουμε να μοιραζόμαστε όλες ή μερικές πτυχές της ζωής μας μέσω της τεχνολογίας.
3. **Διαχείριση των ειδοποιήσεων:** Μπορούμε να προσαρμόσουμε τις ειδοποιήσεις που λαμβάνουμε στις συσκευές μας. Για παράδειγμα, μπορούμε να απενεργοποιήσουμε ειδοποιήσεις κατά την διάρκεια του ύπνου μας ή να εφαρμόσουμε διάφορες ρυθμίσεις που μειώνουν τις πιθανότητες ανακατεύθυνσης της προσοχής μας.

4. Χρήση εργαλείων: Υπάρχουν εφαρμογές όπως το Siempro, το Space App και το RescueTime που μπορούν να μας βοηθήσουν να παρακολουθήσουμε και να κατανοήσουμε καλύτερα τις ψηφιακές μας συνήθειες.

5. Διατήρηση ισορροπίας: Είναι σημαντικό να βρούμε την κατάλληλη ισορροπία μεταξύ της τεχνολογίας και της προσωπικής ζωής. Αυτό μπορεί να σημαίνει να απομακρύνουμε τις συσκευές μας κατά καιρούς ή να ρυθμίσουμε καλύτερα τον τρόπο που τις χρησιμοποιούμε, ώστε να μην διακυμαίνεται η προσοχή μας.

Με αυτά τα βήματα, μπορούμε να διατηρήσουμε μια υγιή σχέση με την τεχνολογία, εξαλείφοντας τις αρνητικές επιπτώσεις και βελτιώνοντας την προσωπική μας ζωή και παραγωγικότητα.

Επομένως, σύμφωνα με τη Google, το κλειδί στο να χρησιμοποιούμε όλα τα πλεονεκτήματα της τεχνολογίας χωρίς να υπάρχουν αρνητικές συνέπειες, είναι η αντίληψη. Που σημαίνει ότι αν αντιληφθούμε καλύτερα τον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιούμε την τεχνολογία και προχωρήσουμε σε μερικές μικρές αλλαγές, η ψηφιακή μας εμπειρία και συμπεριφορά θα βελτιωθεί και θα καταφέρουμε να αποφύγουμε ανεπιθύμητα συναισθήματα από τη συνεχή σύνδεση στον ψηφιακό κόσμο.

Σύμφωνα με τη Google, υπάρχουν πολλοί τρόποι για να δημιουργήσετε μια υγιή σχέση με την τεχνολογία. Για παράδειγμα:

1. Προσαρμογή των ειδοποιήσεων: Μπορείτε να προσαρμόσετε, μειώσετε ή να οργανώσετε τις ρυθμίσεις των ειδοποιήσεων στο κινητό σας, ώστε να λαμβάνετε μόνο εκείνες που είναι πραγματικά σημαντικές για εσάς. Για παράδειγμα, η Google μας ενημερώνει ότι, το Gmail, το Android και το Youtube επιτρέπουν μεγάλη προσαρμογή στις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων. Πλέον, πολλές εταιρίες τεχνολογίας παρουσιάζουν ένα νέο κύμα θετικών ψηφιακών εργαλείων. Για παράδειγμα, η δυνατότητα Wind down

ενεργοποιεί τόνους του γκρί στο έξυπνο κινητό τηλέφωνο, όταν πλησιάζει η ώρα που έχετε ρυθμίσει για να πάτε για ύπνο.

2. Χρήση λειτουργίας "Μην ενοχλείτε": Ενεργοποιώντας αυτήν τη λειτουργία, μπορείτε να αποκλείετε όλες τις ειδοποιήσεις και να μην επιτρέπετε διακοπές. Αυτό βοηθάει στη διατήρηση της συγκέντρωσης.

3. Χρήση διαφορετικών συσκευών: Ένας άλλος τρόπος είναι να χρησιμοποιείτε διαφορετικά κινητά για την εργασία και την προσωπική ζωή σας, έτσι ώστε να διαχωρίζετε τις δύο πτυχές της ζωής σας.

4. Απόσταση από το κινητό: Φορτίζοντας το κινητό σε άλλο δωμάτιο εκτός από την κρεβατοκάμαρα, δημιουργείτε απόσταση ανάμεσα σε εσάς και στη συσκευή σας, βοηθώντας σας να ξεκουραστείτε καλύτερα.

5. Συσκέψεις χωρίς κινητές συσκευές: Σε εργασιακό περιβάλλον, η απουσία κινητών συσκευών κατά τις συσκέψεις μπορεί να προάγει τη συγκέντρωση και την παραγωγικότητα.

Συνολικά, η κατανοητή και σωστή διαχείριση της ψηφιακής κατανάλωσης μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση των προσωπικών και των επαγγελματικών σχέσεών μας, στην αύξηση της παραγωγικότητάς μας και στην ψηφιακή ευημερία μας.

ΕΜΠΕΙΡΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

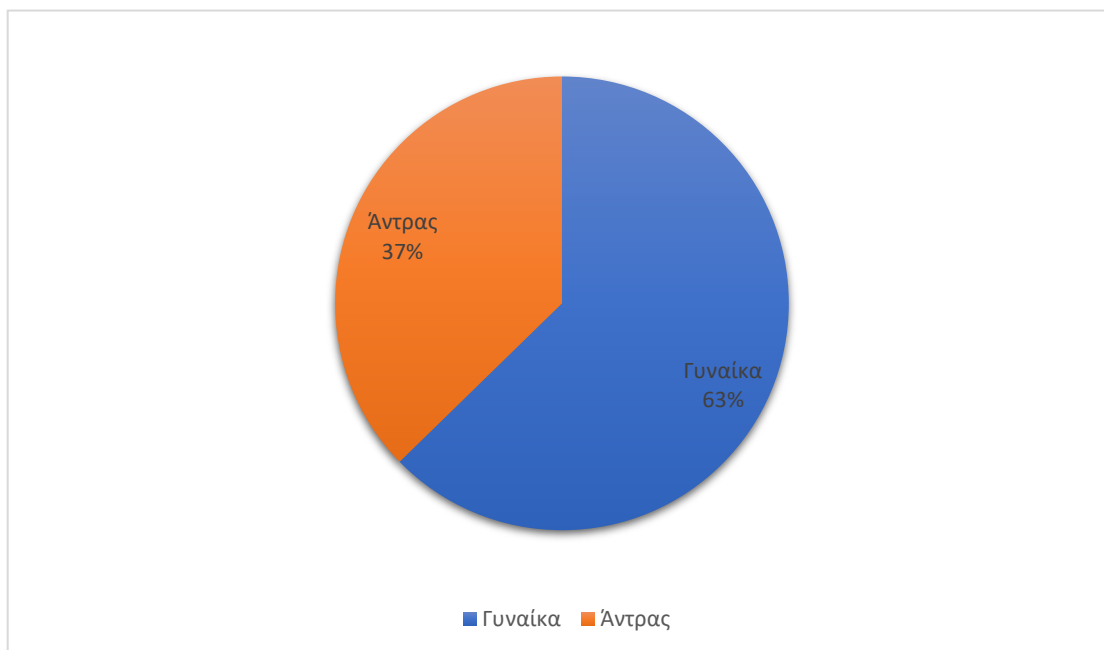
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο : ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το εμπειρικό μέρος της πτυχιακής εργασίας, χωρίζεται σε δύο μέρη. Όσον αφορά το πρώτο μέρος, δημιουργήθηκε αρχικά ένα ερωτηματολόγιο, το οποίο περιελάμβανε τριάντα δύο ερωτήσεις και απαντήθηκε απο εκατόν πενήντα συμμετέχοντες. Ο γενικότερος σκοπός αυτού του ερωτηματολογίου, ήταν να καταλήξουμε όσο γίνεται σε ορισμένα συμπεράσματα όσον αφορά τα έξυπνα κινητά τηλέφωνα, την υπερβολική τους χρήση και τις συνέπειες που προκαλούν. Επίσης, μαθαίνουμε τη γνώμη των ερωτηθέντων γύρω απο τη ψηφιακή αποτοξίνωση. Πιο αναλυτικά, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε ερωτήσεις που είχαν σχέση με τα έξυπνα κινητά τηλέφωνα και την σχέση τους με αυτά. Δηλαδή, πόσες ώρες το χρησιμοποιούν, πως νιώθουν όταν το αποχωρίζονται, αν έχουν παρατηρήσει ορισμένα προβλήματα στη σωματική και ψυχική τους υγεία λόγω του κινητού και άλλες ερωτήσεις όσον αφορά τη χρήση/κατάχρηση των έξυπνων κινητών τηλεφώνων, που παρουσιάζονται λεπτομερώς στη συνέχεια. Με τη βοήθεια αυτού του ερωτηματολογίου φτάσαμε σε ορισμένα συμπεράσματα γύρω απο τη χρήση έξυπνων κινητών τηλεφώνων και την ψηφιακή αποτοξίνωση. Στο δεύτερο μέρος του εμπειρικού μέρους της πτυχιακής εργασίας, δημιουργήθηκε μία ιστοσελίδα της οποίας σκόπος είναι η ενημέρωση όσον αφορά την εκτεταμένη χρήση των έξυπνων κινητών τηλεφώνων, όπως για παράδειγμα, τι προβλήματα που προκαλεί η υπερβολική τους χρήση. Επίσης, μέσα απο την ιστοσελίδα το κοινό πληροφορείται για τη ψηφιακή αποτοξίνωση, πως μπορεί να επιτευχθεί και γιατί χρειάζεται. Κύριος σκοπός αυτής της ιστοσελίδας λοιπόν είναι η ευαισθητοποίηση του κοινού γύρω απο τη ψηφιακή αποτοξίνωση και την ψηφιακή ευημερία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7° : ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ : ΨΗΦΙΑΚΗ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ: ΚΑΝΟΝΤΑΣ “ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ” ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΕΞΥΠΝΩΝ ΚΙΝΗΤΩΝ ΤΗΛΕΦΩΝΩΝ

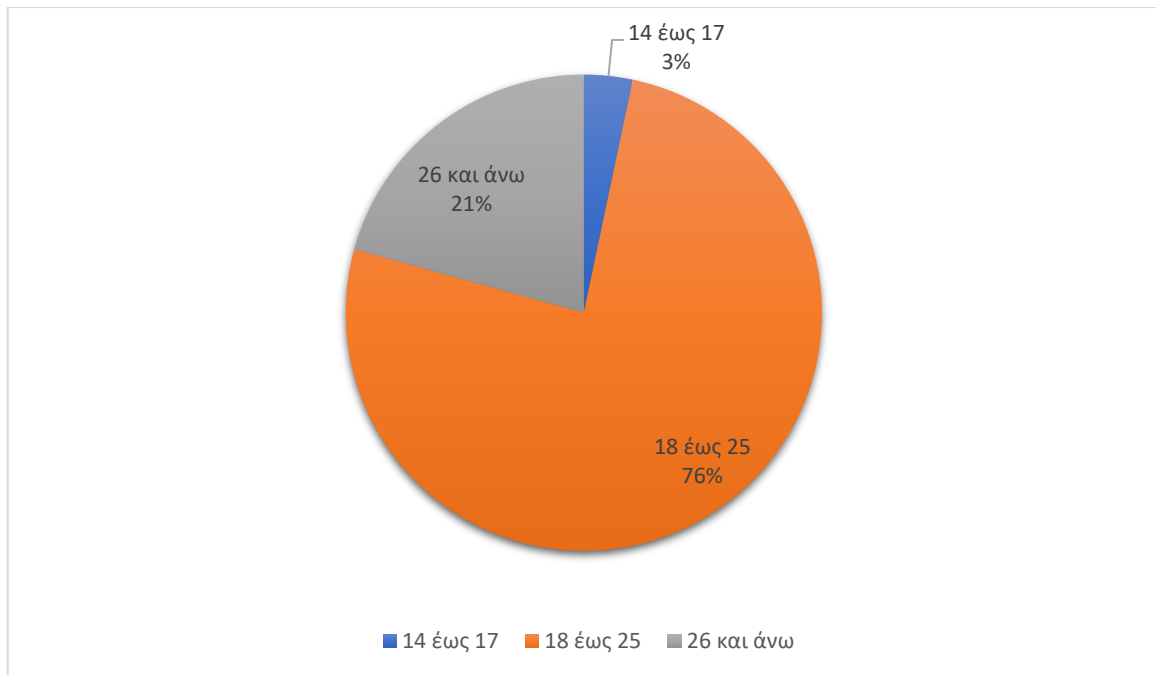
Παρακάτω παρατίθενται τα αποτελέσματά κάθε ερώτησης του ερωτηματολογίου συνοδευόμενα από τους αντίστοιχους στατιστικούς πίνακες, οι οποίοι αντικατροπτίζουν με στατιστικά στοιχεία τα αποτελέσματα.

Η 1^η ερώτηση του ερωτηματολογίου αφορά το «Φύλο» και απαντήθηκε από 150 άτομα. Στη πρώτη ερώτηση λοιπόν, διαπιστώνουμε ότι οι γυναίκες ήταν το φύλο με μεγαλύτερο ποσοστό που απάντησε στο ερωτηματολόγιο. Τα ποσοστά που προέκυψαν ήταν, 63% γυναίκες και 37% άντρες.



Πίνακας 1

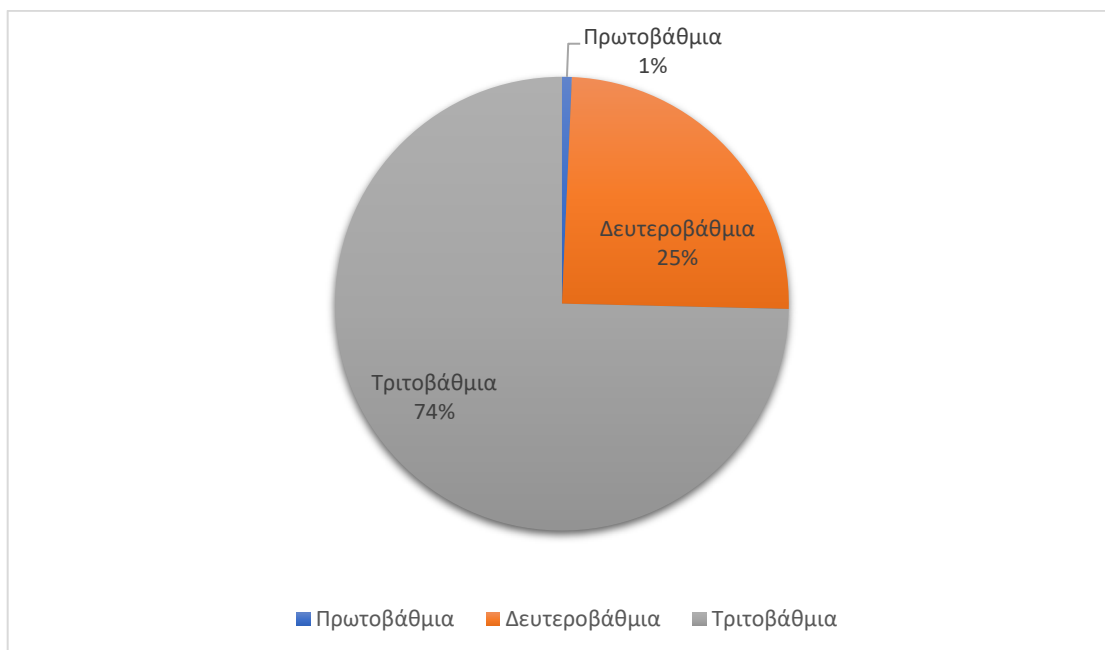
Η 2^η ερώτηση του ερωτηματολογίου αφορά την «Ηλικία» και απαντήθηκε από 150 άτομα. Οι επιλογές που είχαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: 14 έως 17 , 18 έως 25 , 26 και άνω. Τα περισσότερα άτομα που απάντησαν το ερωτηματολόγιο έχουν ηλικία 18 έως 25 ετών. Τα ποσοστά που προέκυψαν ήταν, 14 έως 17 ετών 3% , 18 έως 25 ετών 76% , 26 και άνω 21%.



Πίνακας 2

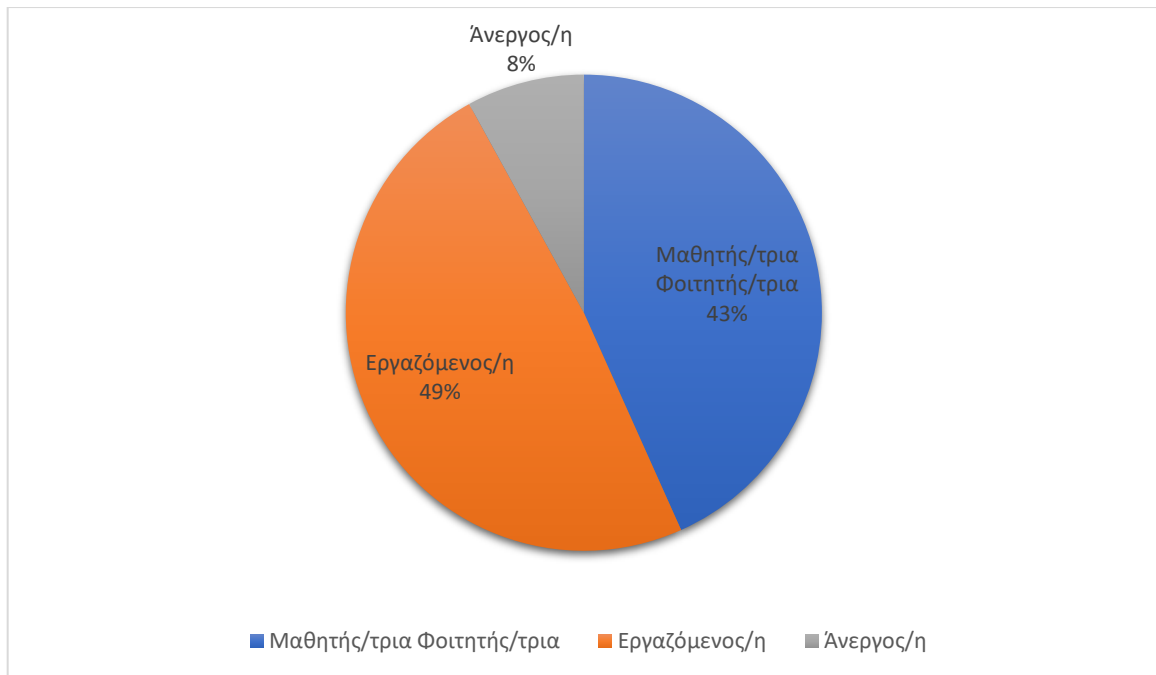
Η 3^η ερώτηση του ερωτηματολογίου αφορά το «Επίπεδο Εκπαίδευσης» και απαντήθηκε από 150 άτομα. Οι επιλογές που είχαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: Πρωτοβάθμια εκπαίδευση, Δευτεροβάθμια εκπαίδευση και Τριτοβάθμια εκπαίδευση. Το επίπεδο εκπαίδευσης της πλειοψηφίας είναι η Τριτοβάθμια εκπαίδευση. Τα ποσοστά

που προέκυψαν ήταν, Πρωτοβάθμια εκπαίδευση 1% , Δευτεροβάθμια εκπαίδευση 25% και Τριτοβάθμια εκπαίδευση 74%.



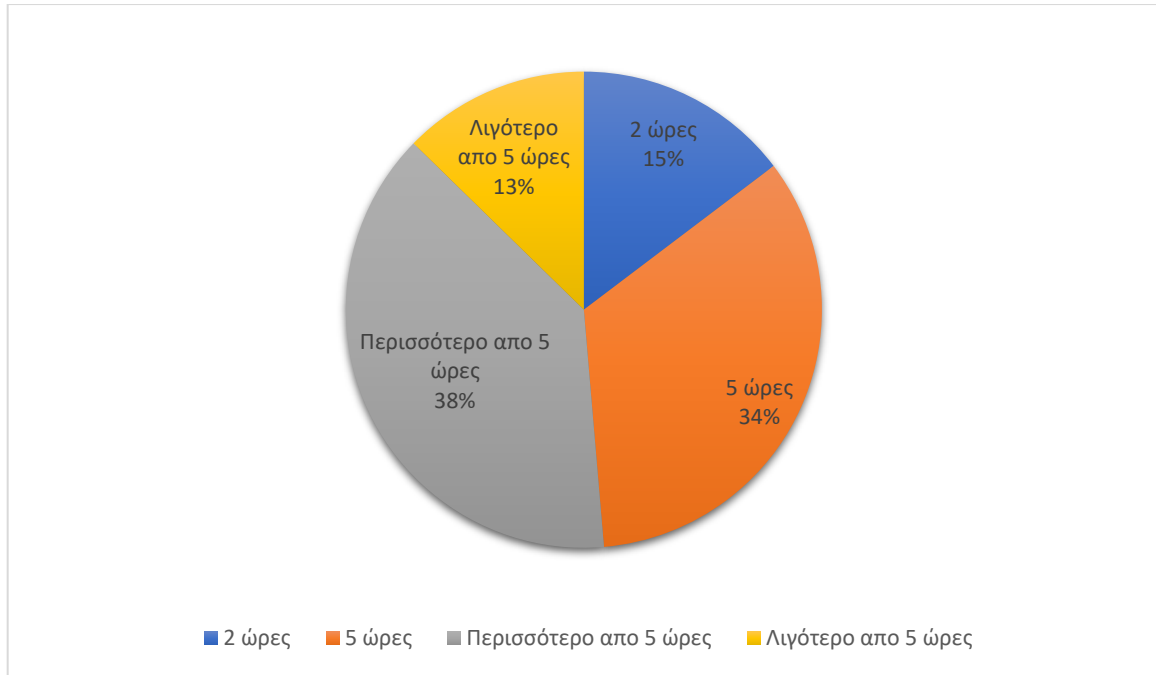
Πίνακας 3

Η 4^η ερώτηση του ερωτηματολογίου αφορά τη «Βασική Ιδιότητα» και απαντήθηκε από 150 άτομα. Οι επιλογές που είχαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: Μαθητής/τρια ή Φοιτητής/τρια , Εργαζόμενος/η , Άνεργος/η. Η βασική ιδιότητα που είχαν οι περισσότεροι που συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο είναι εργαζόμενος/η. Τα ποσοστά που προέκυψαν ήταν, Μαθητής/τρια ή Φοιτητής/τρια 43% , Εργαζόμενος/η 49% , Άνεργος/η 8%.



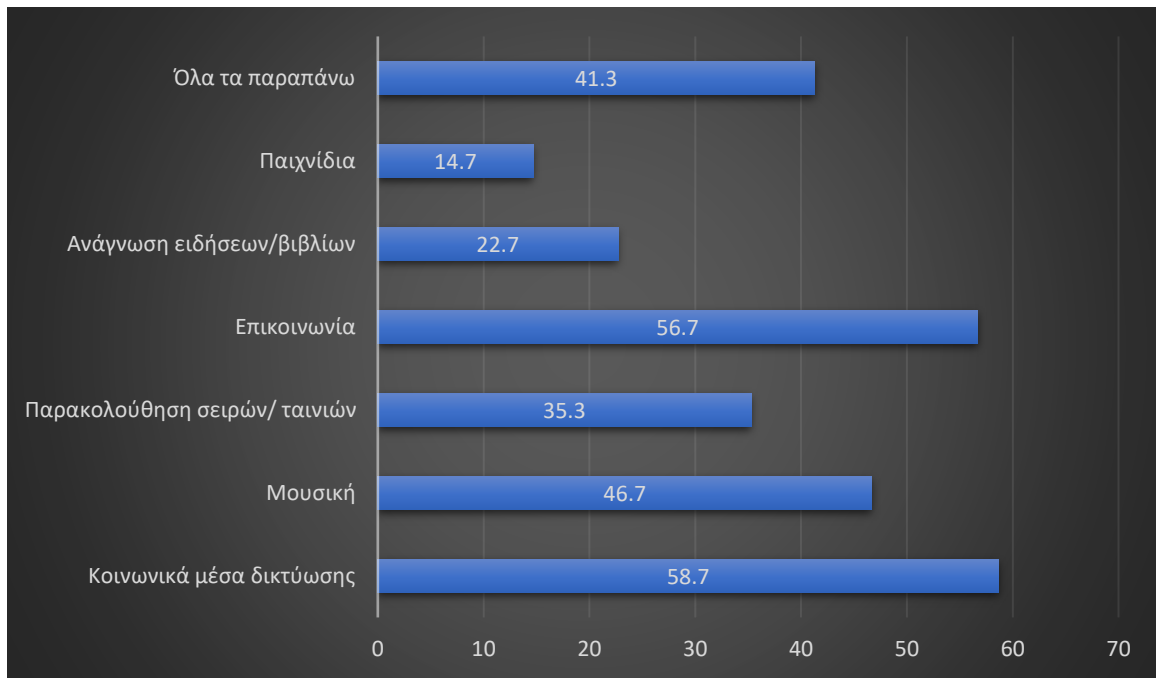
Πίνακας 4

Η 5^η ερώτηση του ερωτηματολογίου σχηματίζεται ως εξής «Πόση ώρα ξοδεύεις καθημερινά στο κινητό σου τηλέφωνο;» και απαντήθηκε από 150 άτομα. Οι επιλογές που είχαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: 2 ώρες, 5 ώρες, λιγότερο από 5 ώρες, περισσότερο από 5 ώρες. Το μεγαλύτερο ποσοστό ξοδεύει καθημερινά περισσότερο από 5 ώρες στο κινητό. Τα ποσοστά που προέκυψαν ήταν, 2 ώρες 15% , 5 ώρες 34% , λιγότερο από 5 ώρες 13% , περισσότερο από 5 ώρες 38%.



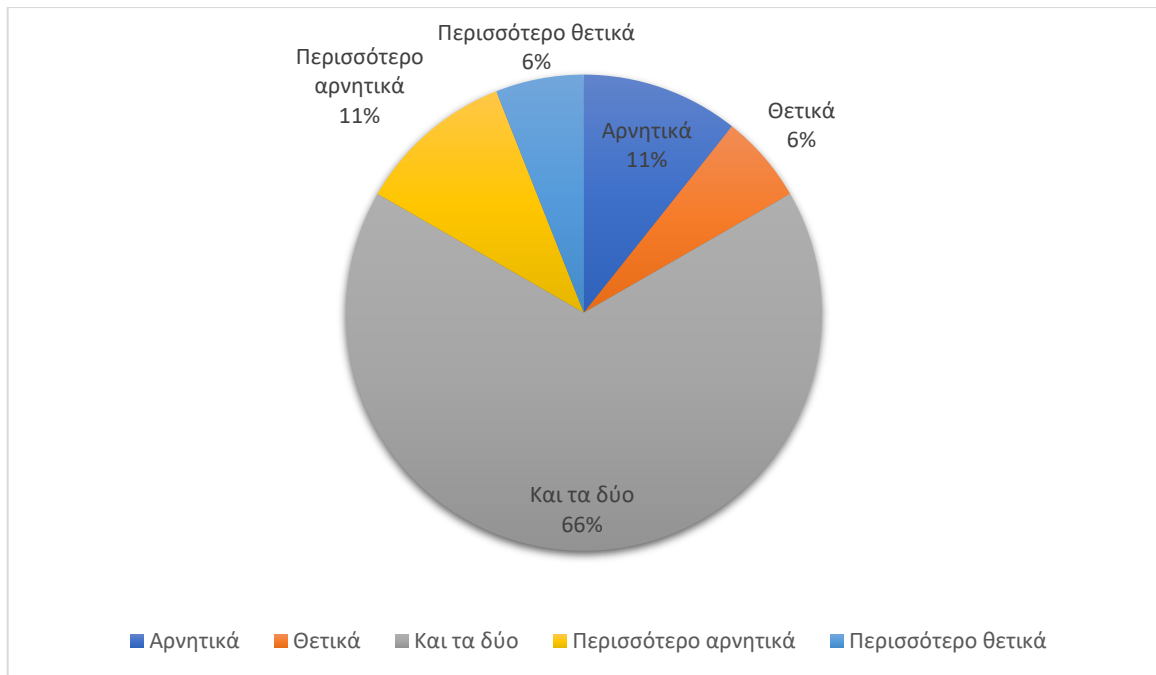
Πίνακας 5

Η 6^η ερώτηση του ερωτηματολογίου σχηματίζεται ως εξής «Για ποιούς λόγους χρησιμοποιείς το κινητό σου;» και απαντήθηκε απο 150 άτομα. Οι επιλογές που είχαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: Κοινωνικά μέσα δικτύωσης, Μουσική, Παρακολούθηση σειρών/ταινιών, Επικοινωνία, Ανάγνωση ειδήσεων/βιβλίων, Παιχνίδια, Όλα τα παραπάνω. Η πλειοψηφία χρησιμοποιεί το κινητό για τα κοινωνικά μέσα δικτύωσης, έπειτα έρχεται η επικοινωνία, στη 3η θέση η μουσική και ακολουθεί κοντά η επιλογή όλα τα παραπάνω. Τα ποσοστά που προέκυψαν ήταν, Κοινωνικά μέσα δικτύωσης 58.7% , Μουσική 46.7% , Παρακολούθηση σειρών/ταινιών 35.3% , Επικοινωνία 56.7% , Ανάγνωση ειδήσεων/βιβλίων 22.7% , Παιχνίδια 14.7% , Όλα τα παραπάνω 41.3%.



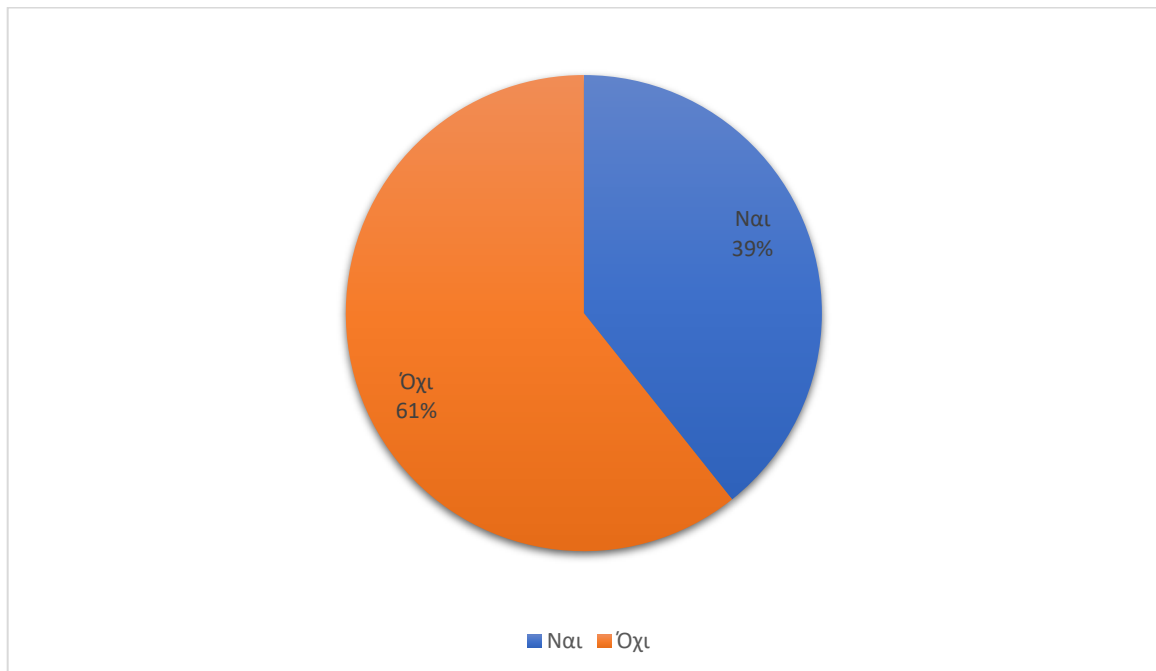
Πίνακας 6

Η 7^η ερώτηση του ερωτηματολογίου σχηματίζεται ως εξής «Η χρήση του κινητού θεωρείς ότι επηρεάζει θετικά ή αρνητικά την ευημερία σου;» και απαντήθηκε από 150 άτομα. Οι επιλογές που είχαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: Θετικά, Αρνητικά, Περισσότερο θετικά, Περισσότερο αρνητικά, και τα δύο. Η πλειοψηφία πιστεύει ότι η χρήση κινητού επηρεάζει και αρνητικά και θετικά την ευημερία. Τα ποσοστά που προέκυψαν ήταν, Θετικά 6% , Αρνητικά 11% , Περισσότερο θετικά 6% , Περισσότερο αρνητικά 11% , και τα δύο 66%.



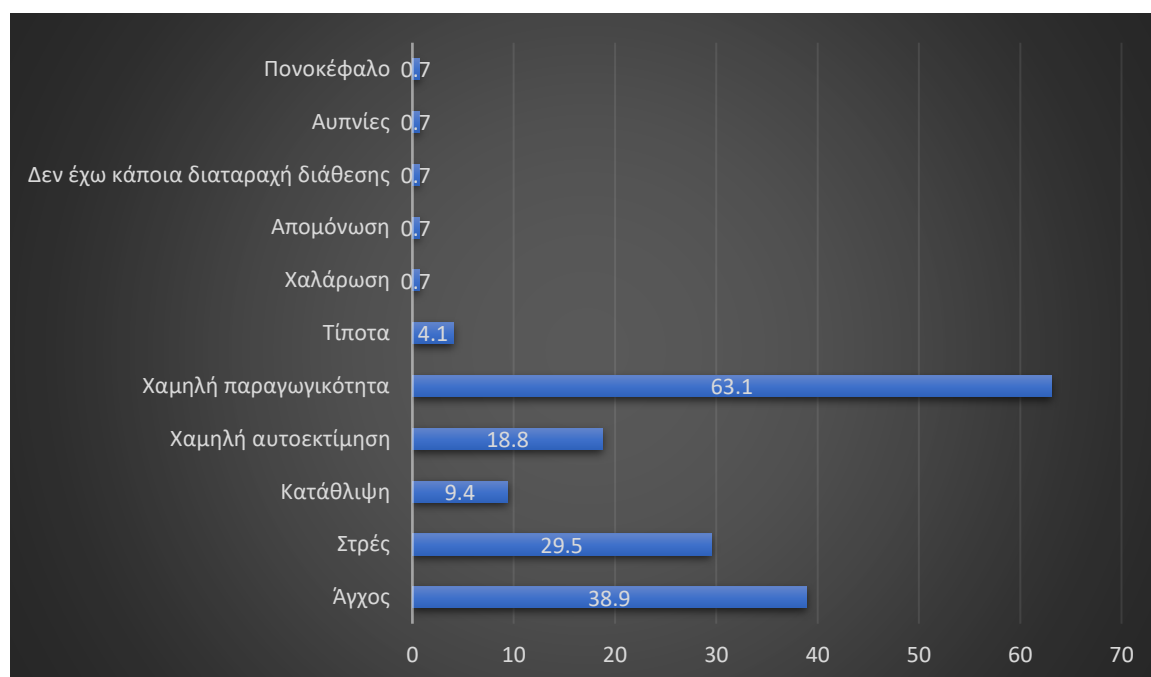
Πίνακας 7

Η 8^η ερώτηση του ερωτηματολογίου σχηματίζεται ως εξής «Θεωρείς ότι χρησιμοποιείς υπερβολικά το κινητό σου λόγω κοινωνικής πίεσης;» και απαντήθηκε από 150 άτομα. Οι επιλογές που είχαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: Ναι, Όχι. Η πλειοψηφία πιστεύει ότι δεν χρησιμοποιεί υπερβολικά το κινητό λόγω κοινωνικής πίεσης. Τα ποσοστά που προέκυψαν ήταν, Ναι 39% , Όχι 61% .



Πίνακας 8

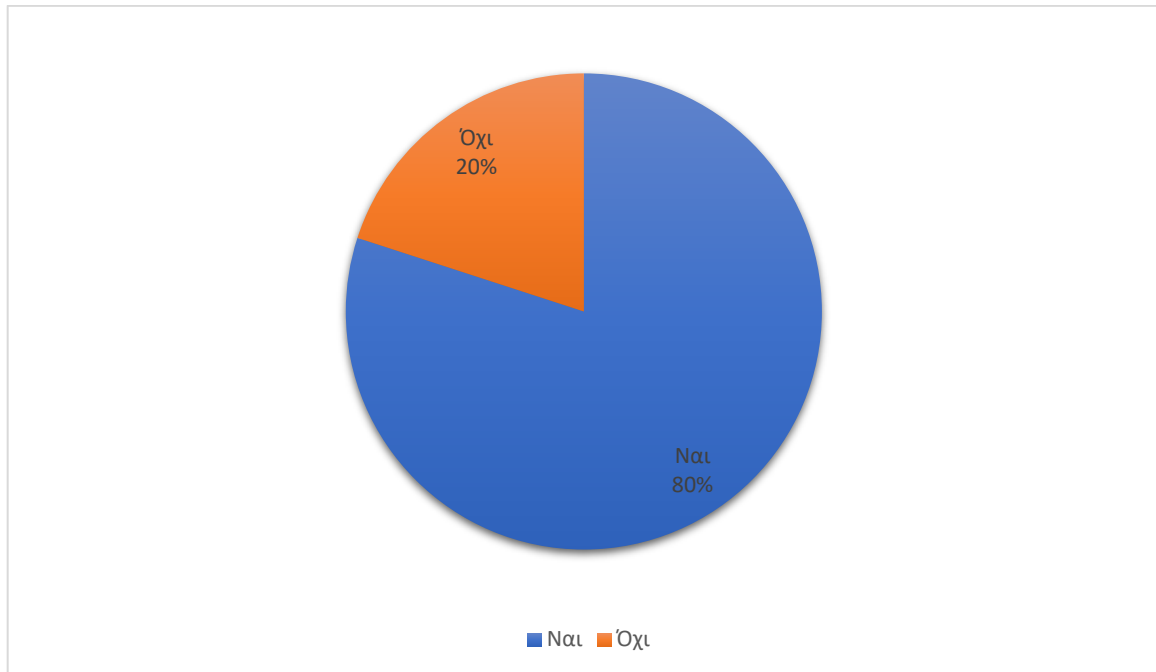
Η 9^η ερώτηση του ερωτηματολογίου σχηματίζεται ως εξής «Τι διαταραχές διάθεσης σου προκαλεί η υπερβολική χρήση κινητού;» και απαντήθηκε από 149 άτομα. Οι επιλογές που είχαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: Άγχος, Στρές, Κατάθλιψη, Χαμηλή αυτοεκτίμηση, Χαμηλή παραγωγικότητα, Τίποτα, Χαλάρωση, Απομόνωση, Δεν έχω κάποια διαταραχή διάθεσης, Αυπνίες, Πονοκέφαλο. Οι διαταραχές διάθεσης που αντιμετωπίζει η πλειοψηφία μετά από υπερβολική χρήση του κινητού είναι στην 1η θέση η χαμηλή παραγωγικότητα, στη 2η το άγχος και στη 3η το στρές, κοντά βρίσκεται επίσης και η χαμηλή αυτοεκτίμηση. Τα ποσοστά που προέκυψαν ήταν, Άγχος 38.9% , Στρές 29.5% , Κατάθλιψη 9.4% , Χαμηλή αυτοεκτίμηση 18.8% , Χαμηλή παραγωγικότητα 63.1% , Τίποτα 4.1% , Χαλάρωση 0.7%, Απομόνωση 0.7%, Δεν έχω κάποια διαταραχή διάθεσης 0.7%, Αυπνίες 0.7%, Πονοκέφαλο 0.7%.



Πίνακας 9

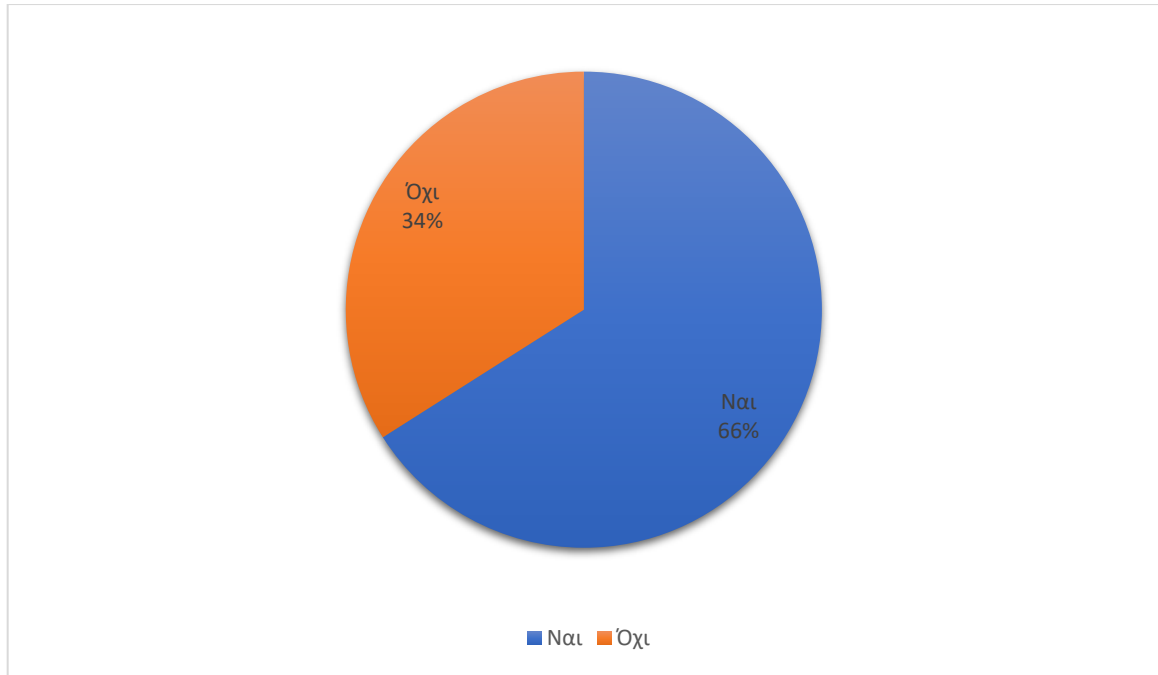
Η 10^η ερώτηση του ερωτηματολογίου σχηματίζεται ως εξής «Η υπερβολική χρήση κινητού πιστεύεις επηρεάζει την υγεία σου; (είτε σωματική είτε ψυχική ή και τα δύο)» και απαντήθηκε από 150 άτομα. Οι επιλογές που είχαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής:

Ναι, Όχι. Η πλειοψηφία απάντησε Ναι. Τα ποσοστά που προέκυψαν ήταν, Ναι 80% , Όχι 20%.



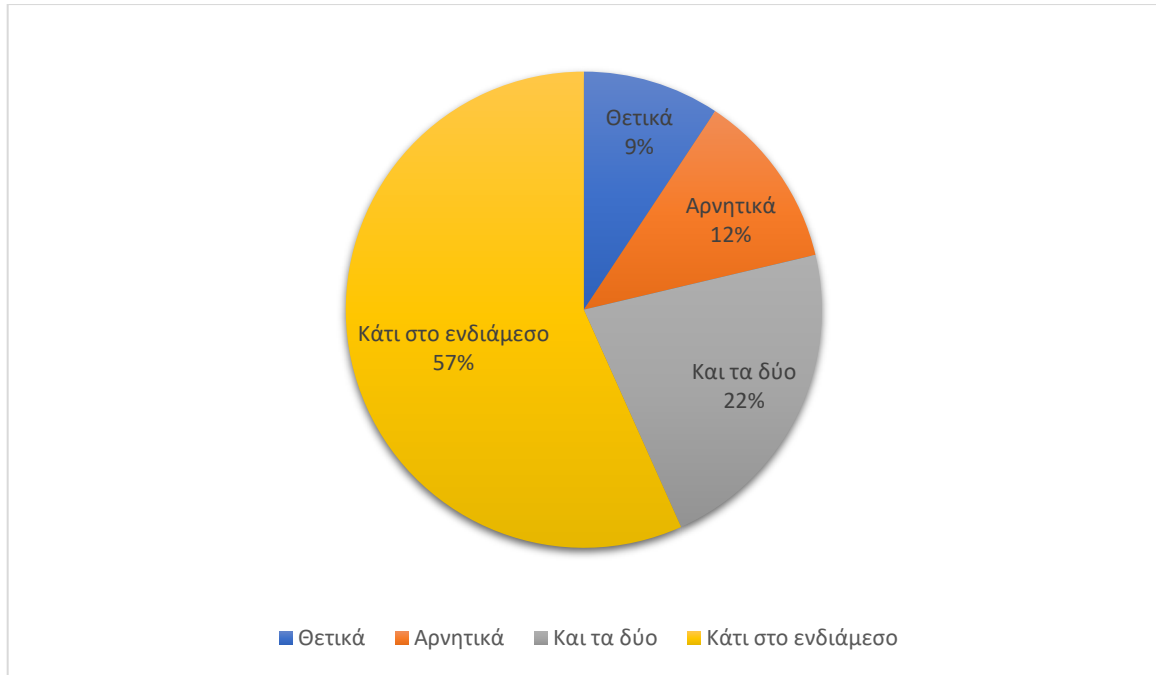
Πίνακας 10

Η 11^η ερώτηση του ερωτηματολογίου σχηματίζεται ως εξής «Η υπερβολική χρήση κινητού πιστεύεις επηρεάζει τις διαπροσωπικές σου σχέσεις;» και απαντήθηκε από 150 άτομα. Οι επιλογές που είχαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: Ναι, Όχι. Η πλειοψηφία πιστεύει ότι η υπερβολική χρήση του κινητού επηρεάζει τις διαπροσωπικές σχέσεις. Τα ποσοστά που προέκυψαν ήταν, Ναι 66% , Όχι 34%.



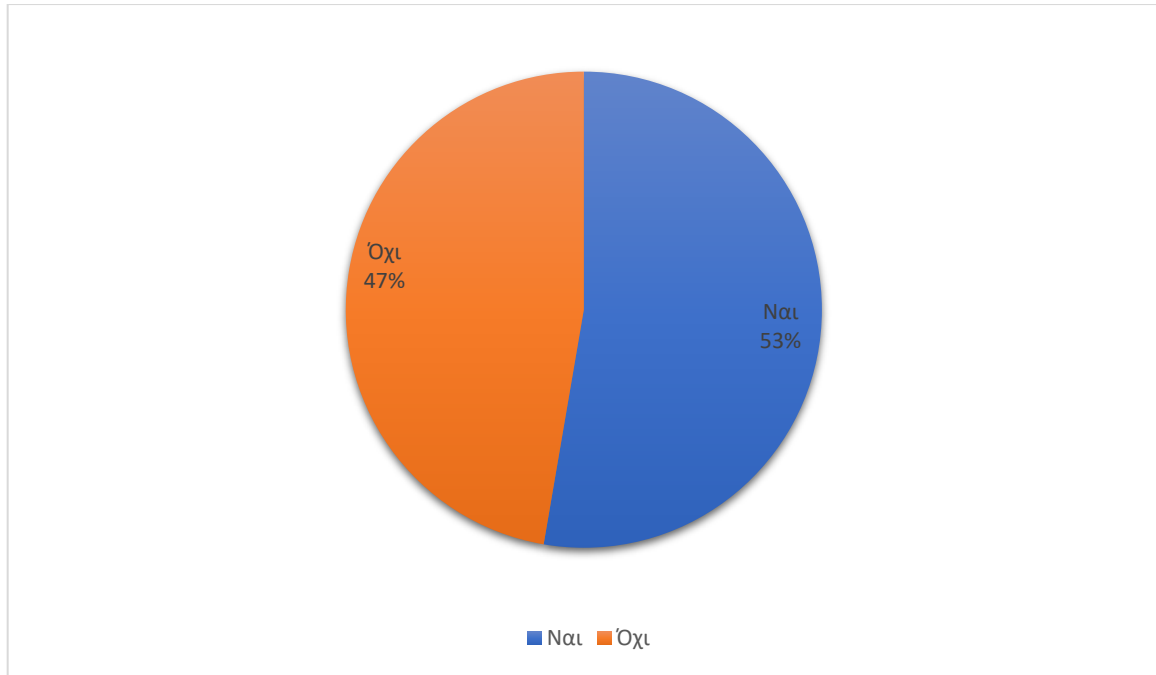
Πίνακας 11

Η 12^η ερώτηση του ερωτηματολογίου σχηματίζεται ως εξής «Η επίδοση σου στο σχολείο/πανεπιστήμιο/δουλειά λόγω της υπερβολικής χρήσης κινητού πως επηρεάζεται;» και απαντήθηκε από 150 άτομα. Οι επιλογές που είχαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: Θετικά, Αρνητικά, Και τα δύο, Κάτι στο ενδιάμεσο. Η πλειοψηφία πιστεύει ότι η επίδοση στο σχολείο/πανεπιστήμιο/δουλειά λόγω της υπερβολικής χρήσης κινητού επηρεάζεται κάπου στο ενδιάμεσο, ούτε θετικά ούτε αρνητικά. Τα ποσοστά που προέκυψαν ήταν, Θετικά 9% , Αρνητικά 12% , Και τα δύο 22% , Κάτι στο ενδιάμεσο 57%.



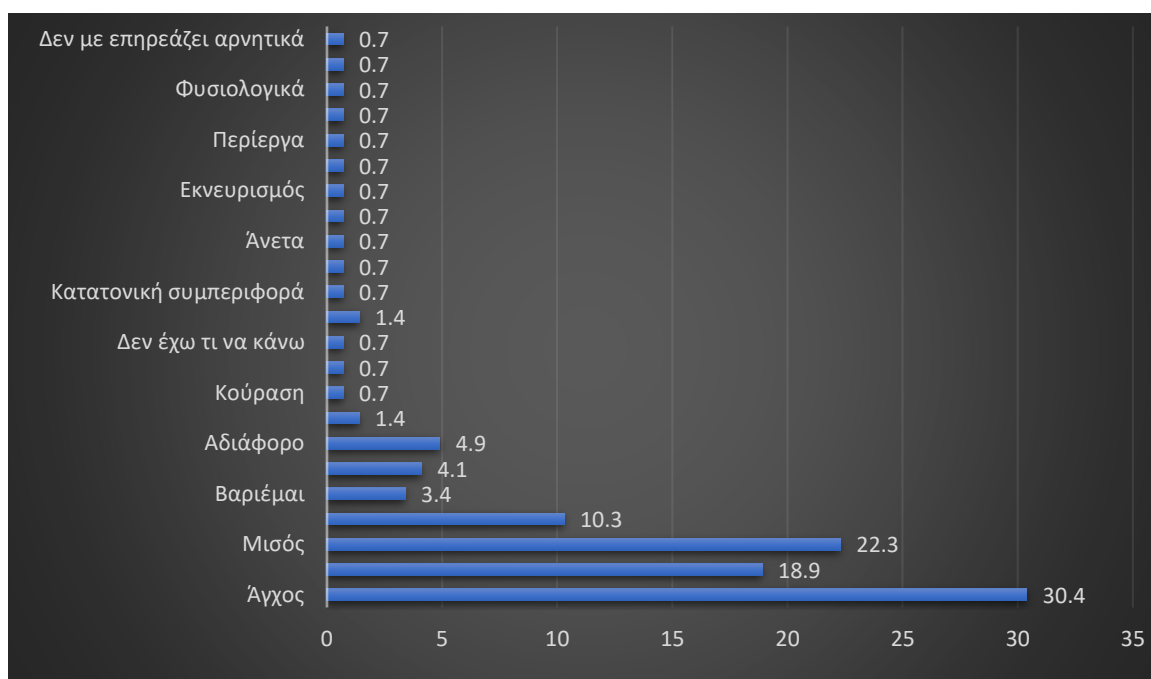
Πίνακας 12

Η 13^η ερώτηση του ερωτηματολογίου σχηματίζεται ως εξής «Λόγω υπερβολικής χρήσης κινητού έχεις παρατηρήσει να αντιμετωπίζεις διαταραχές ύπνου;» και απαντήθηκε από 150 άτομα. Οι επιλογές που είχαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: Ναι, Όχι. Η πλειοψηφία απάντησε Ναι . Ωστόσο, οι απαντήσεις είναι πολύ κοντά στο εάν αντιμετωπίζουν διαταραχές ύπνου λόγω υπερβολικής χρήσης κινητού. Τα ποσοστά που προέκυψαν ήταν, Ναι 53% , Όχι 47% .



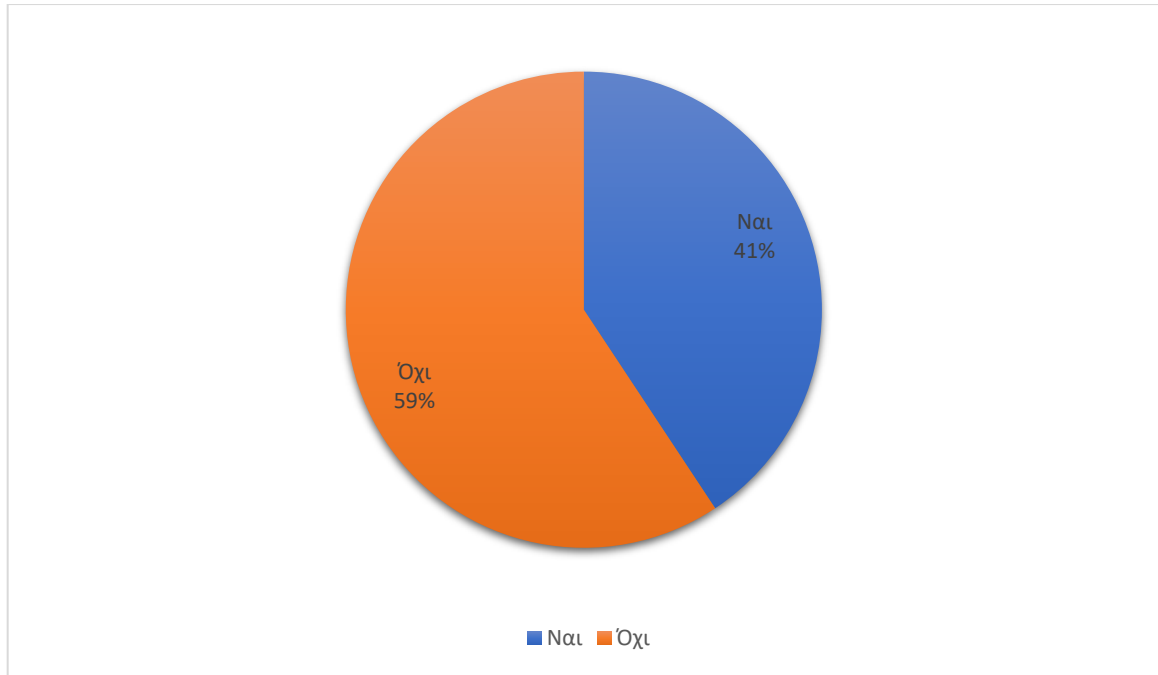
Πίνακας 13

Η 14η ερώτηση του ερωτηματολογίου σχηματίζεται ως εξής «Όταν αποσυνδέσαι απο το κινητό ή υπάρχει αδυναμία πρόσβασης πως αισθάνεσαι;» και απαντήθηκε απο 148 άτομα. Οι επιλογές που είχαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: Άγχος, Στρές, Μισός ή Άλλο. Οι επιπλέον απαντήσεις που έδωσαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: Τίποτα, Βαριέμαι, Ηρεμία, Αδιάφορα, Χαλάρωση, Κούραση, Μιά χαρά, Δεν έχω τι να κάνω, Κανένα πρόβλημα, Κατατονική συμπεριφορά, Ανάγκη για άλλη ενασχόληση, Άνετα, Θυμός αν έχω κάποια υποχρέωση αλλιώς αδιάφορα, Εκνευρισμός, Ελευθερία, Περίεργα, Νεύρα, Φυσιολογικά, Λίγη στεναχώρια, Δεν με επηρεάζει αρνητικά. Η πλειοψηφία όταν αποσυνδέεται απο το κινητό ή υπάρχει αδυναμία πρόσβασης αισθάνεται άγχος, έπειτα ακολουθεί το συναίσθημα του να νιώθεις μισός και το στρές. Τα ποσοστά που προέκυψαν ήταν, Άγχος 30.4% , Στρές 18.9% , Μισός 22.3%, Τίποτα 10.3% , Βαριέμαι 3.4% , Ηρεμία 4.1% , Αδιάφορα 4.9% , Χαλάρωση 1.4%, Κούραση 0.7% , Μιά χαρά 0.7% , Δεν έχω τι να κάνω 0.7% , Κανένα πρόβλημα 1.4% , Κατατονική συμπεριφορά 0.7% , Ανάγκη για άλλη ενασχόληση 0.7% , Άνετα 0.7% , Θυμός αν έχω κάποια υποχρέωση αλλιώς αδιάφορα 0.7% , Εκνευρισμός 0.7% , Ελευθερία 0.7% , Περίεργα 0.7% , Νεύρα 0.7% , Φυσιολογικά 0.7% , Λίγη στεναχώρια 0.7% , Δεν με επηρεάζει αρνητικά 0.7%.



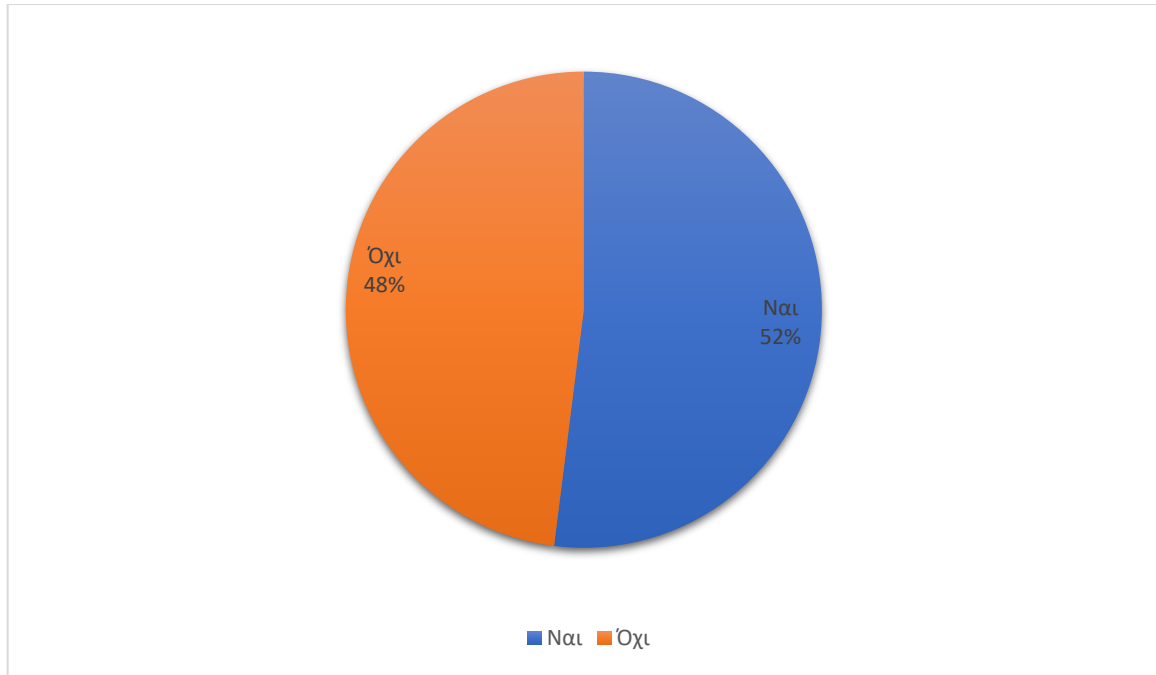
Πίνακας 14

Η 15η ερώτηση του ερωτηματολογίου σχηματίζεται ως εξής «Αισθάνεσαι ότι δεν μπορείς να ξεκολλήσεις από το κινητό σου;» και απαντήθηκε από 150 άτομα. Οι επιλογές που είχαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: Ναι, Όχι. Η πλειοψηφία δεν αισθάνεται ότι δεν μπορεί να ξεκολλήσει από το κινητό. Παρόλα αυτά τα ποσοστά είναι αρκετά κοντά. Τα ποσοστά που προέκυψαν ήταν, Ναι 41% , Όχι 59% .



Πίνακας 15

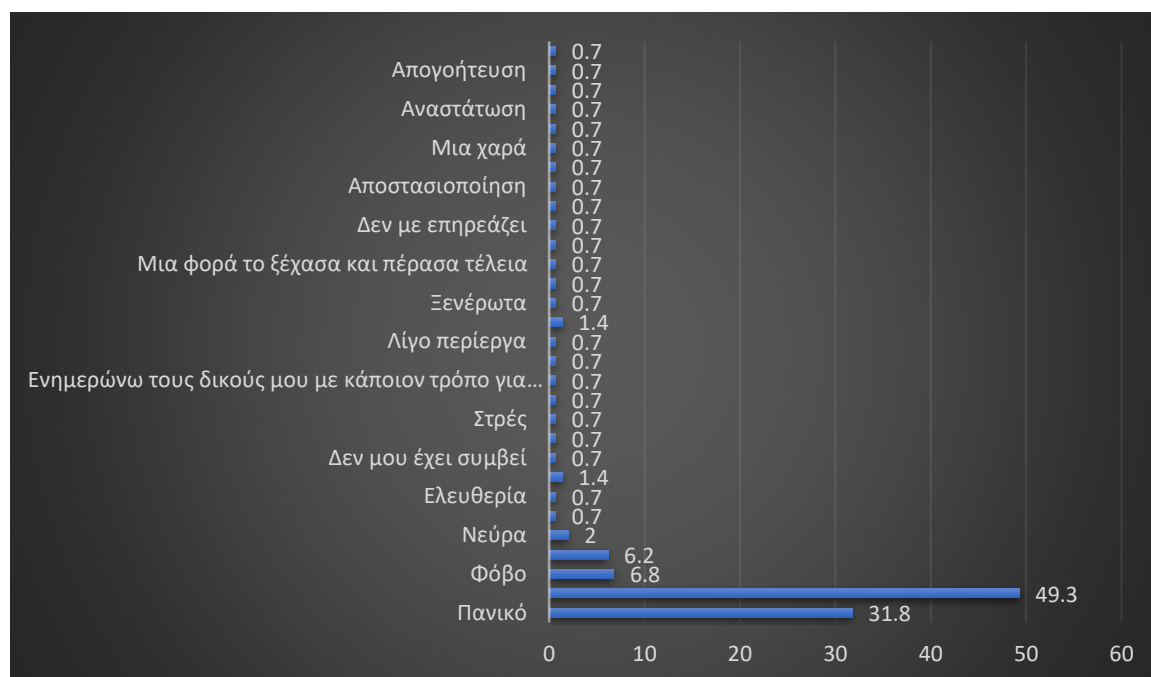
Η 16η ερώτηση του ερωτηματολογίου σχηματίζεται ως εξής «Μπαίνεις συνέχεια στο πειρασμό να ελέγχεις αν έχασες κάτι;» και απαντήθηκε από 150 άτομα. Οι επιλογές που είχαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: Ναι, Όχι. Η πλειοψηφία μπαίνει συνέχεια στον πειρασμό να ελέγχει αν έχασε κάτι. Παρ' όλα αυτά αρκετά κοντά είναι και αυτοί που δεν μπαίνουν σε αυτόν τον πειρασμό. Τα ποσοστά που προέκυψαν ήταν, Ναι 52% , Όχι 48% .



Πίνακας 16

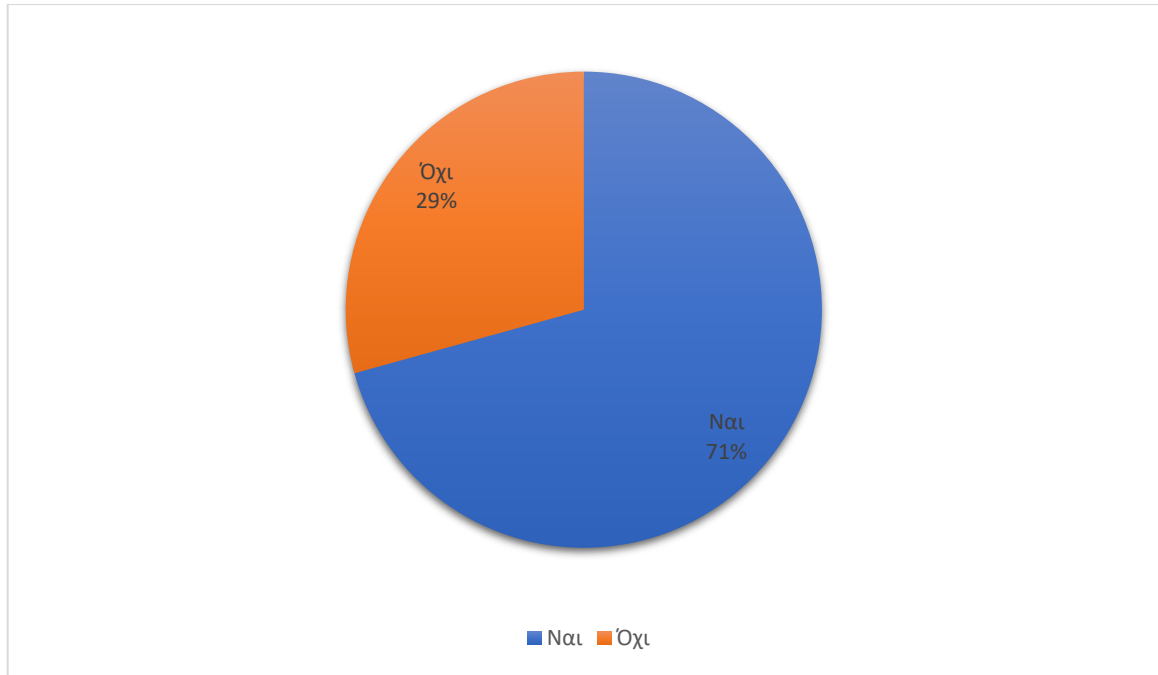
Η 17η ερώτηση του ερωτηματολογίου σχηματίζεται ως εξής «Πως νιώθεις στη περίπτωση που βγείς έξω και ανακαλύψεις ότι ξέχασες το κινητό στο σπίτι;» και απαντήθηκε από 148 άτομα. Οι επιλογές που είχαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: Πανικό, Άγχος, Φόβο, Άλλο. Οι επιπλέον απαντήσεις που έδωσαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: Τίποτα, Νεύρα, Θα πάω να το πάρω εκτός αν βρίσκομαι κάπου μακριά, Ελευθερία, Αδιαφορία, Δεν μου έχει συμβεί, Αβεβαιότητα, Στρές, Δεν με ενοχλεί, Ενημερώνω τους δικούς μου, Δεν νιώθω κάπως απλά γυρνάω και το παίρνω, Λίγο περίεργα, Ηρεμία, Ξενέρωτα, Ότι κάτι λείπει από το σώμα μου, Μια φορά το ξέχασα και πέρασα τέλεια, Χαλαρή, Δεν με επηρεάζει, Εκνευρισμό, Αποστασιοποίηση, Δεν με επηρεάζει τόσο πολύ, Μια χαρά, Ανασφάλεια σε περίπτωση που γίνει κάτι, Αναστάτωση, Ανησυχία για το παν ενδεχόμενο, Απογοήτευση, Αποδεδειγμένη. Η πλειοψηφία στη περίπτωση που βγεί έξω και ανακαλύψει ότι ξέχασε το κινητό στο σπίτι νιώθει άγχος και έπειτα κοντά βρίσκεται και το συναίσθημα του πανικού. Τα ποσοστά που προέκυψαν ήταν, Πανικό 31.8%, Άγχος 49.3% , Φόβο 6.8% , Τίποτα 6.2% , Νεύρα 2% , Θα πάω να το πάρω εκτός αν βρίσκομαι κάπου μακριά 0.7% , Ελευθερία 0.7% , Αδιαφορία 1.4% , Δεν μου έχει συμβεί 0.7% , Αβεβαιότητα 0.7% , Στρές 0.7% , Δεν με ενοχλεί 0.7% , Ενημερώνω τους δικούς μου 0.7% , Δεν νιώθω κάπως απλά γυρνάω και το παίρνω 0.7% , Λίγο περίεργα 0.7% , Ηρεμία 1.4% , Ξενέρωτα 0.7% , Ότι κάτι λείπει από το σώμα μου 0.7% , Μια φορά το ξέχασα και πέρασα τέλεια 0.7% , Χαλαρή 0.7% , Δεν με επηρεάζει 0.7% , Εκνευρισμό 0.7% , Αποστασιοποίηση 0.7% , Δεν με επηρεάζει

τόσο πολύ 0.7% , Μια χαρά 0.7% , Ανασφάλεια σε περίπτωση που γίνει κάτι 0.7% , Αναστάτωση 0.7% , Ανησυχία για το παν ενδεχόμενο 0.7% , Απογοήτευση 0.7% , Αποδεσμευμένη 0.7%.



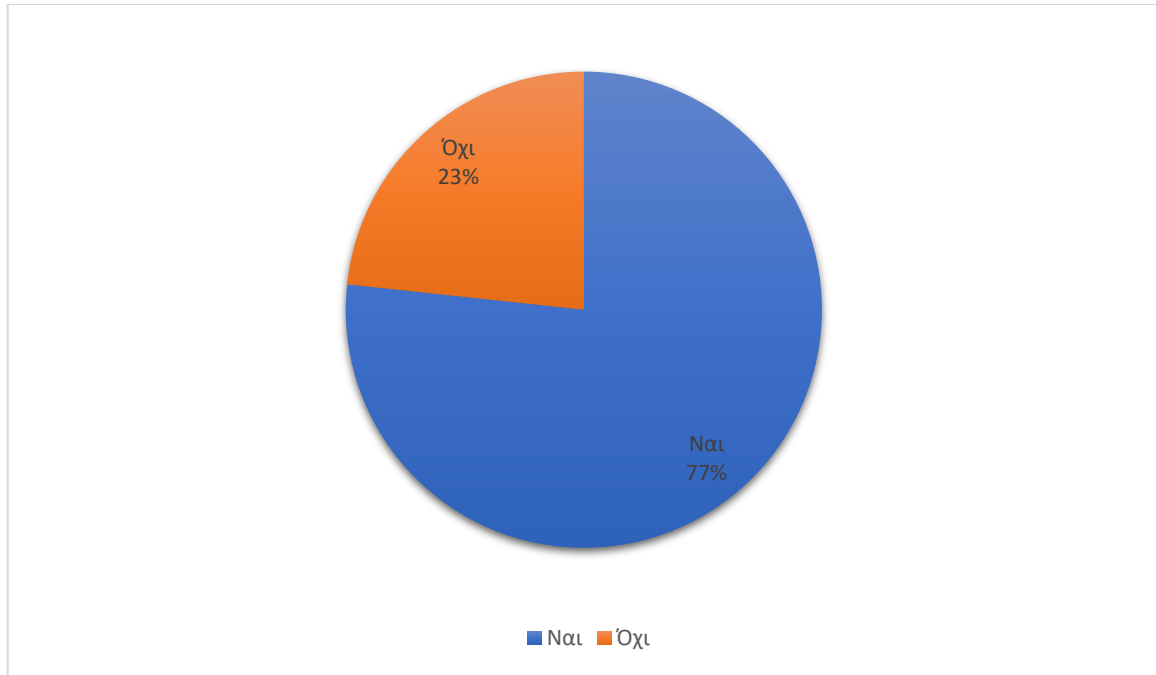
Πίνακας 17

Η 18η ερώτηση του ερωτηματολογίου σχηματίζεται ως εξής «Πιστεύεις ότι η χρήση κινητού επηρεάζει τη παραγωγικότητα σου;» και απαντήθηκε απο 150 άτομα. Οι επιλογές που είχαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: Ναι, Οχι. Παρατηρείται ότι η πλειοψηφία πιστεύει ότι η χρήση του κινητού επηρεάζει την παραγωγικότητα. Τα ποσοστά που προέκυψαν ήταν, Ναι 71% , Οχι 29% .



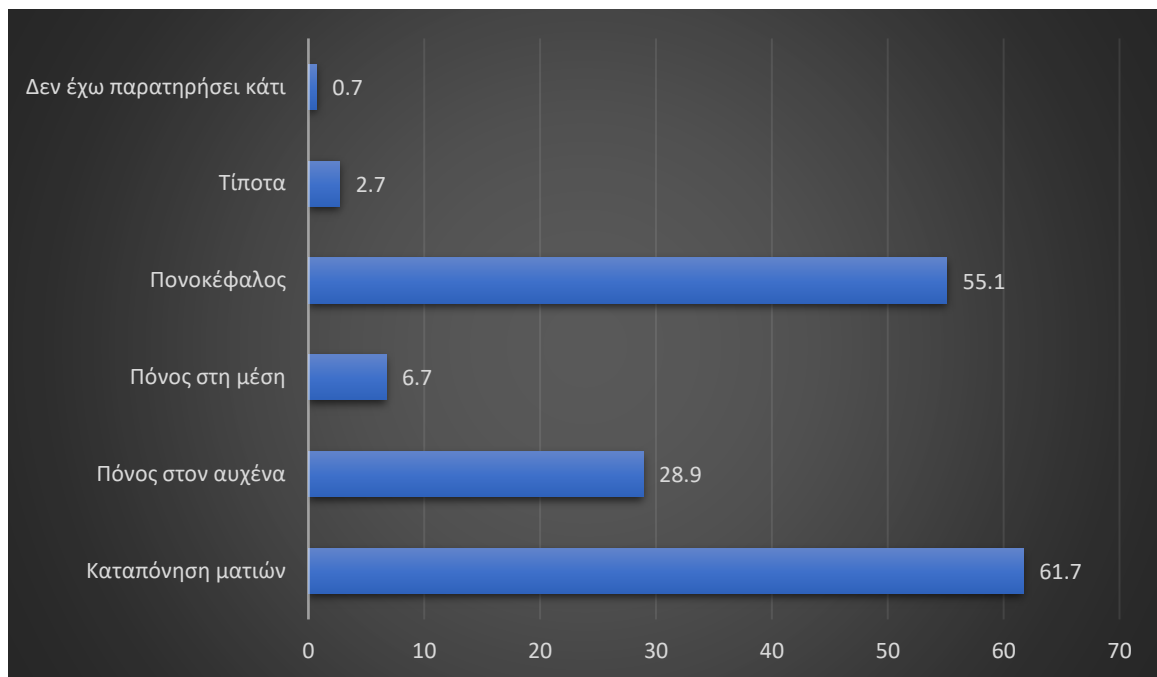
Πίνακας 18

Η 19η ερώτηση του ερωτηματολογίου σχηματίζεται ως εξής «Πιστεύεις ότι το περιεχόμενο των κοινωνικών μέσων δικτύωσης επηρεάζει τη διάθεση σου;» και απαντήθηκε από 150 άτομα. Οι επιλογές που είχαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: Ναι, Όχι. Εδώ βλέπουμε ότι η πλειοψηφία πιστεύει ότι το περιεχόμενο των κοινωνικών μέσων δικτύωσης επηρεάζει τη διάθεση. Τα ποσοστά που προέκυψαν ήταν, Ναι 77% , Όχι 23% .



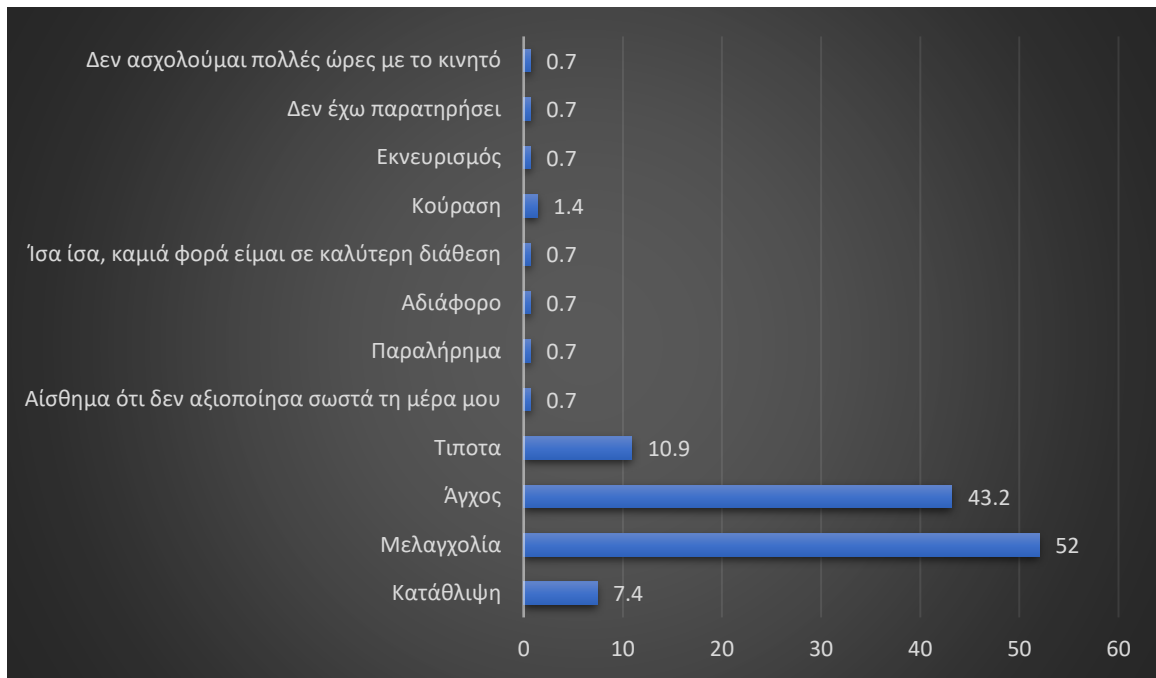
Πίνακας 19

Η 20η ερώτηση του ερωτηματολογίου σχηματίζεται ως εξής «Τι σωματικά προβλήματα παρατηρείς μετά απο ώρες στο κινητό;» και απαντήθηκε απο 149 άτομα. Οι επιλογές που είχαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: Καταπόνηση ματιών, Πόνος στον αυχένα, Πόνος στη μέση, Πονοκέφαλος, Άλλο. Οι επιπλέον απαντήσεις που έδωσαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: Τίποτα, Δεν έχω παρατηρήσει κάτι. Η πλειοψηφία αντιμετωπίζει πόνο στα μάτια μετά απο ώρες στο κινητό και έπειτα πολύ κοντά βρίσκεται ο πονοκέφαλος και συνεχίζει ο πόνος στον αυχένα. Τα ποσοστά που προέκυψαν ήταν, Καταπόνηση ματιών 61.7% , Πόνος στον αυχένα 28.9% , Πόνος στη μέση 6.7% , Πονοκέφαλος 55.1% , Τίποτα 2.7% , Δεν έχω παρατηρήσει κάτι 0.7% .



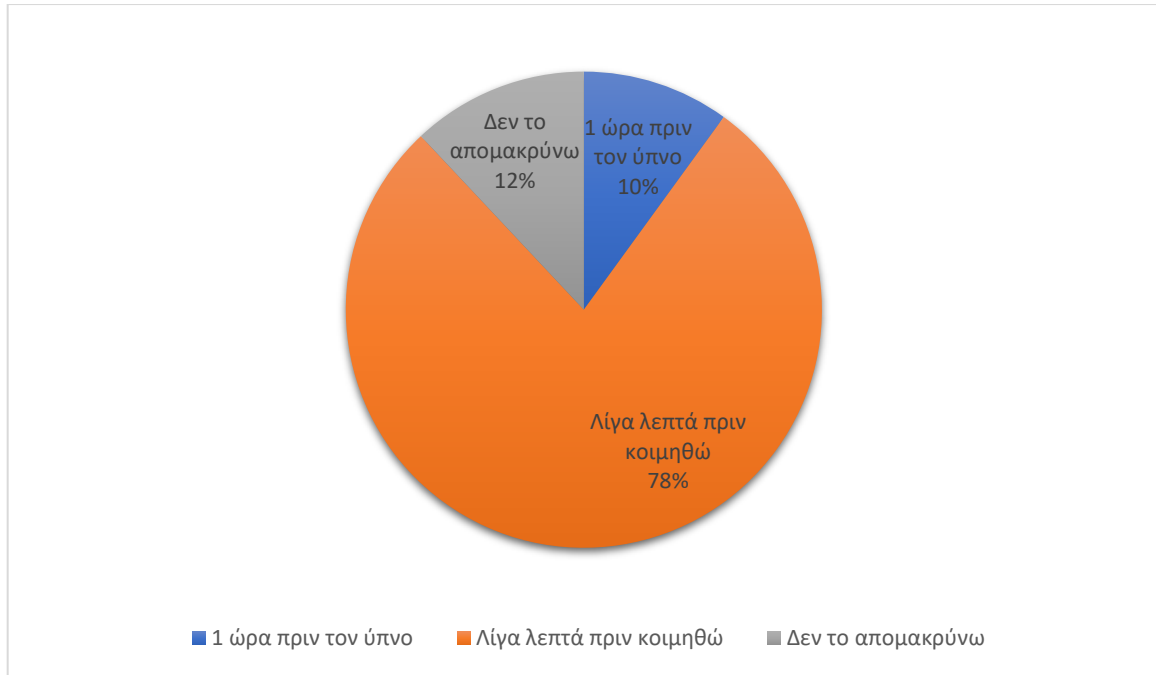
Πίνακας 20

Η 21η ερώτηση του ερωτηματολογίου σχηματίζεται ως εξής «Τι ψυχολογικά προβλήματα παρατηρείς μετά απο ώρες στο κινητό;» και απαντήθηκε απο 148 άτομα. Οι επιλογές που είχαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: Κατάθλιψη, Μελαγχολία, Άγχος, Άλλο. Οι επιπλέον απαντήσεις που έδωσαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: Τίποτα, Αίσθημα ότι δεν αξιοποίησα σωστά τη μέρα μου, Παραλήρημα, Αδιάφορα, Ίσα ίσα, καμιά φορά είμαι σε καλύτερη διάθεση, Κούραση, Εκνευρισμός, Δεν έχω παρατηρήσει, Δεν ασχολούμαι πολλές ώρες με το κινητό. Παρατηρείται ότι τα ψυχολογικά προβλήματα που παρατηρεί η πλειοψηφία μετά απο ώρες στο κινητό είναι η μελαγχολία και έπειτα πολύ κοντα βρίσκεται και το άγχος. Τα ποσοστά που προέκυψαν ήταν, Κατάθλιψη 7.4% , Μελαγχολία 52% , Άγχος 43.2% , Τίποτα 10.9% , Αίσθημα ότι δεν αξιοποίησα σωστά τη μέρα μου 0.7% , Παραλήρημα 0.7% , Αδιάφορα 0.7% , Ίσα ίσα, καμιά φορά είμαι σε καλύτερη διάθεση 0.7% , Κούραση 0.7% , Εκνευρισμός 0.7% , Δεν έχω παρατηρήσει 0.7% , Δεν ασχολούμαι πολλές ώρες με το κινητό 0.7% .



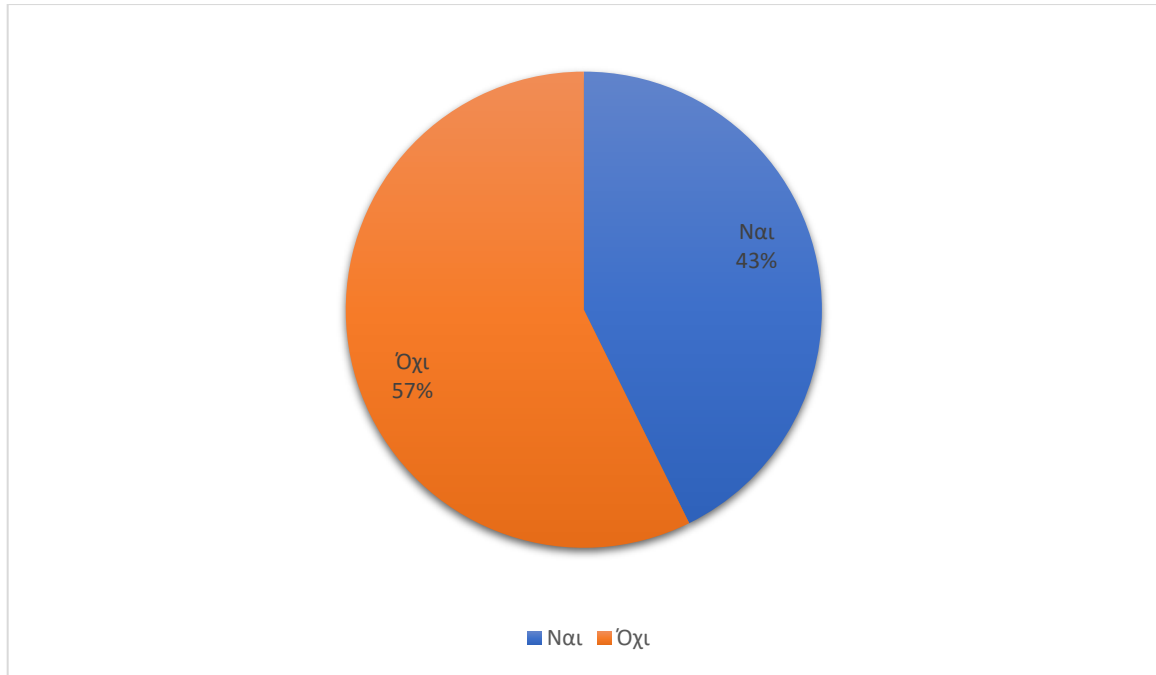
Πίνακας 21

Η 22η ερώτηση του ερωτηματολογίου σχηματίζεται ως εξής «Πότε απομακρύνεις το κινητό απο σένα τη νύχτα;» και απαντήθηκε απο 150 άτομα. Οι επιλογές που είχαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: Δεν το απομακρύνω, 1 ώρα πριν τον ύπνο, Λίγα λεπτά πριν κοιμηθώ. Βλέπουμε ότι η πλειοψηφία τη νύχτα απομακρύνει το κινητό λίγα λεπτά πριν κοιμηθεί. Τα ποσοστά που προέκυψαν ήταν, Δεν το απομακρύνω 12% , 1 ώρα πριν τον ύπνο 10% , Λίγα λεπτά πριν κοιμηθώ 78% .



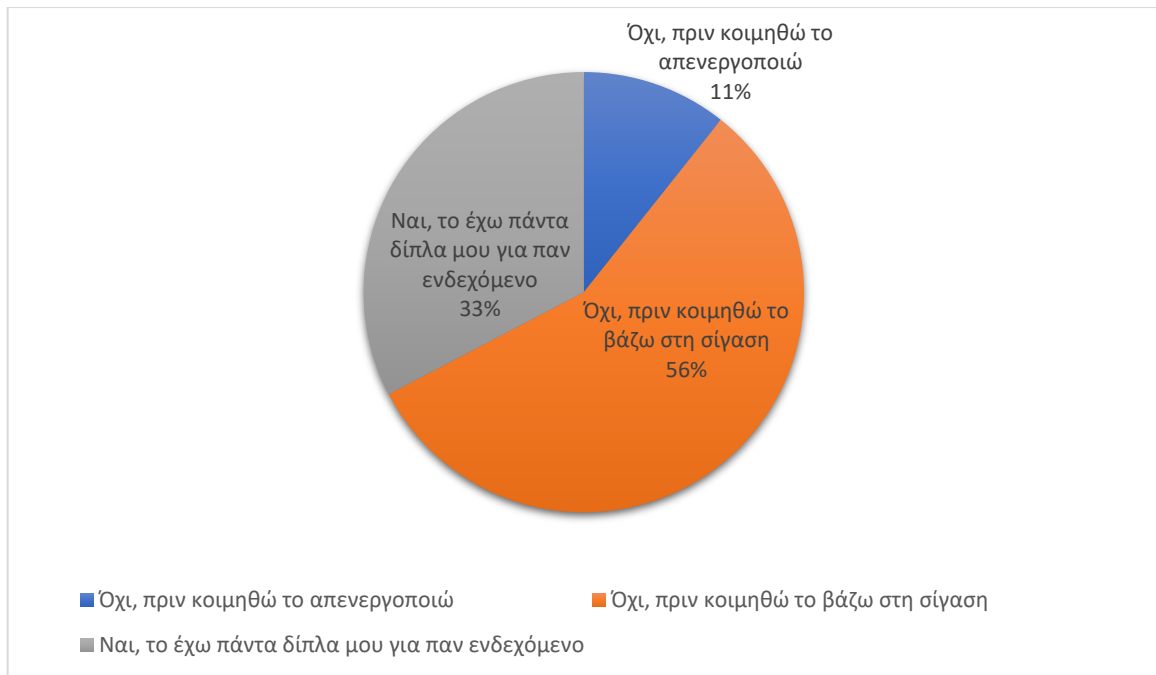
Πίνακας 22

Η 23η ερώτηση του ερωτηματολογίου σχηματίζεται ως εξής «Λόγω της χρήσης κινητού αντιμετωπίζεις αυπνίες;» και απαντήθηκε από 150 άτομα. Οι επιλογές που είχαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: Ναι, Όχι. Παρατηρείται ότι η πλειοψηφία δεν αντιμετωπίζει αυπνίες λόγω της χρήσης του κινητού. Τα ποσοστά που προέκυψαν ήταν, Ναι 43% , Όχι 57% .



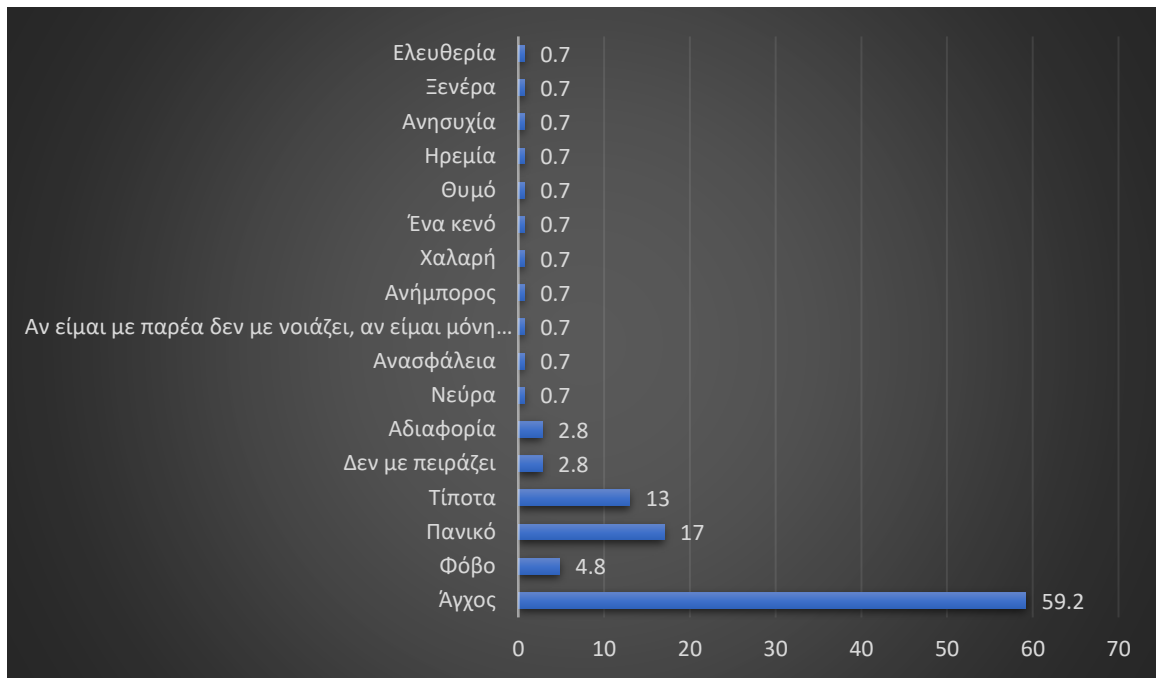
Πίνακας 23

Η 24η ερώτηση του ερωτηματολογίου σχηματίζεται ως εξής «Τη νύχτα διακόπτεις τον ύπνο σου εξαιτίας του κινητού;» και απαντήθηκε από 150 άτομα. Οι επιλογές που είχαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: Όχι, πριν κοιμηθώ το απενεργοποιώ, Ναι, το έχω πάντα δίπλα μου για παν ενδεχόμενο, Όχι, πριν κοιμηθώ το βάζω στη σίγαση. Διαπιστώνεται ότι η πλειοψηφία δεν διακόπτει τη νύχτα τον ύπνο λόγω της χρήσης κινητού, καθώς το βάζει στη σίγαση πριν κοιμηθεί. Τα ποσοστά που προέκυψαν ήταν, Όχι, πριν κοιμηθώ το απενεργοποιώ 11% , Ναι, το έχω πάντα δίπλα μου για παν ενδεχόμενο 33% , Όχι, πριν κοιμηθώ το βάζω στη σίγαση 56% .



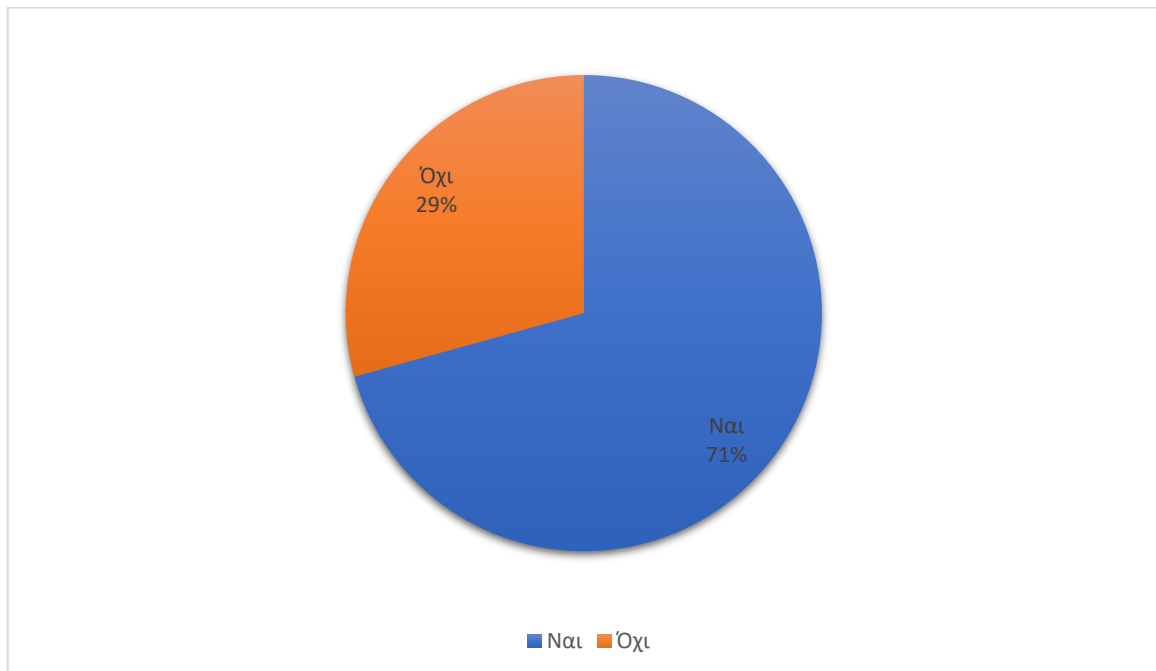
Πίνακας 24

Η 25η ερώτηση του ερωτηματολογίου σχηματίζεται ως εξής «Τι νιώθεις αν είσαι έξω και ξαφνικά κλείνει το κινητό σου απο μπαταρία;» και απαντήθηκε απο 147 άτομα. Οι επιλογές που είχαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: Άγχος, Φόβο, Πανικό, Άλλο. Οι επιπλέον απαντήσεις που έδωσαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: Τίποτα, Δεν με πειράζει, Αδιαφορία, Νεύρα, Ανασφάλεια, Αν είμαι με παρέα δεν με πειράζει, αν είμαι μόνη., Ανήμπορος, Χαλαρή, Ένα κενό, Θυμό, Ηρεμία, Ανησυχία, Ξενέρα, Ελευθερία. Βλέπουμε ότι η πλειοψηφία αν είναι έξω και ξαφνικά κλείσει το κινητό απο μπαταρία νιώθει άγχος και έπειτα με πολύ μικρότερο ποσοστό πανικό. Τα ποσοστά που προέκυψαν ήταν, : Άγχος 59.2% , Φόβο 4.8% , Πανικό 17% , Τίποτα 13% , Δεν με πειράζει 2.8% , Αδιαφορία 2.8% , Νεύρα 0.7% , Ανασφάλεια 0.7% , Αν είμαι με παρέα δεν με πειράζει, αν είμαι μόνη.. 0.7% , Ανήμπορος 0.7% , Χαλαρή 0.7% , Ένα κενό 0.7% , Θυμό 0.7% , Ηρεμία 0.7% , Ανησυχία 0.7% , Ξενέρα 0.7% , Ελευθερία 0.7% .



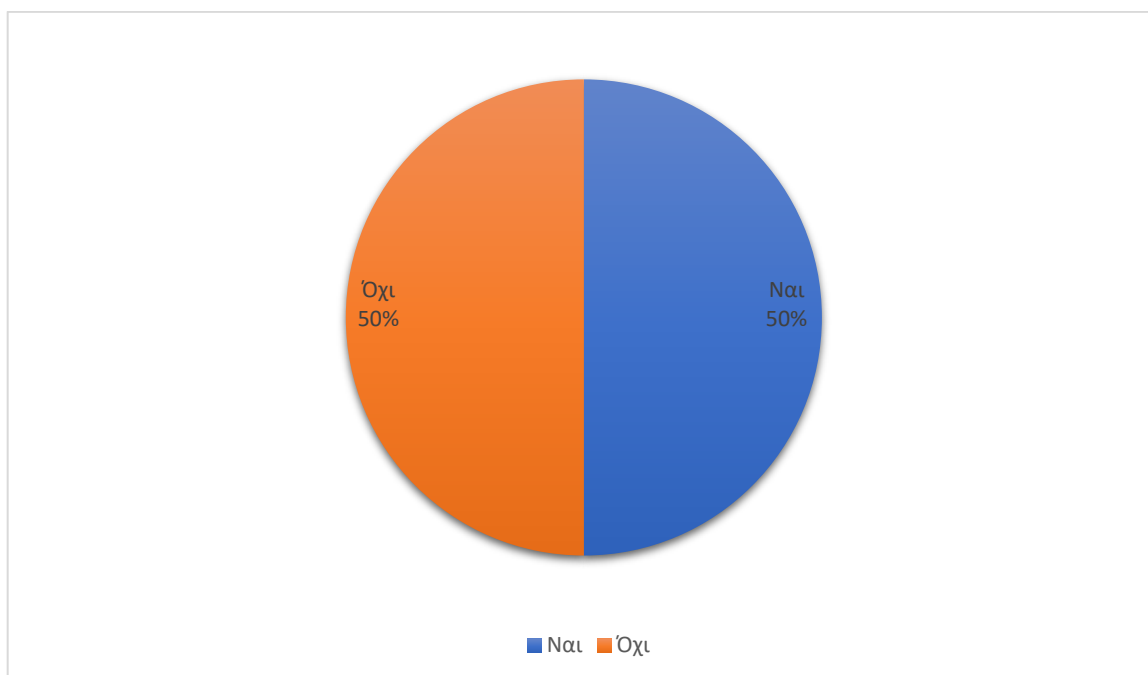
Πίνακας 25

Η 26η ερώτηση του ερωτηματολογίου σχηματίζεται ως εξής «Διαβάζεις ειδήσεις/βιβλία περισσότερο στο κινητό αντί σε έντυπα μέσα;» και απαντήθηκε από 150 άτομα. Οι επιλογές που είχαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: Ναι, Όχι. Βλέπουμε ότι η πλειοψηφία διαβάζει ειδήσεις/βιβλία πολύ περισσότερο στο κινητό απ'ότι στα έντυπα μέσα. Τα ποσοστά που προέκυψαν ήταν, Ναι 71% , Όχι 29% .



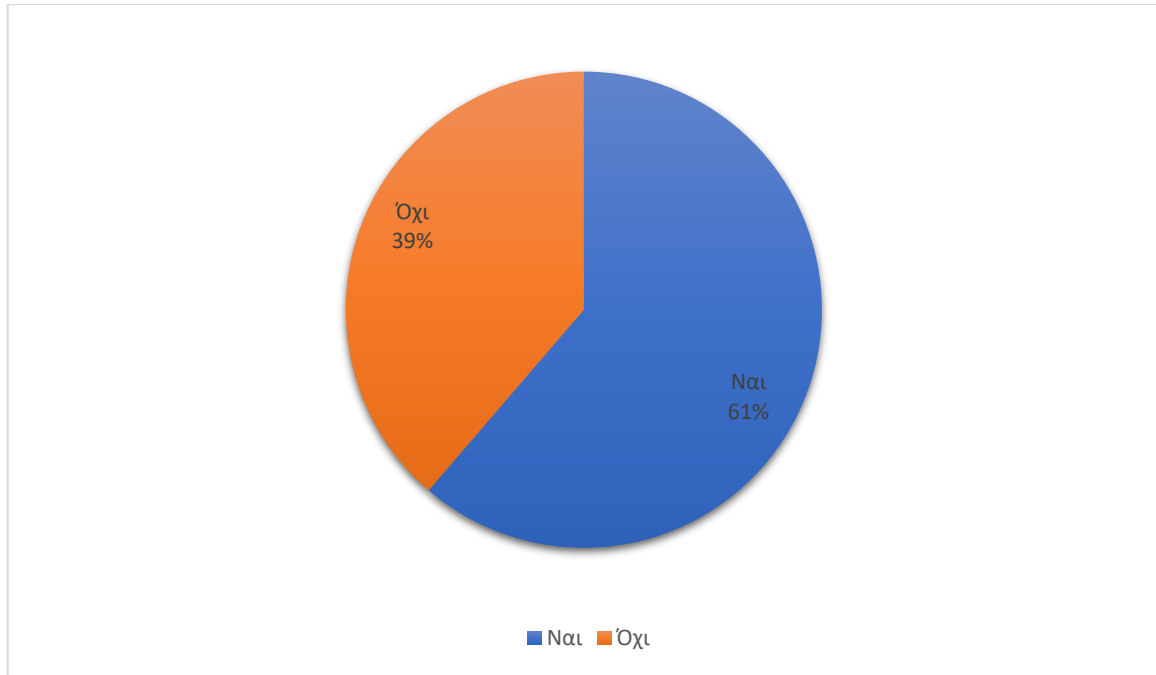
Πίνακας 26

Η 27η ερώτηση του ερωτηματολογίου σχηματίζεται ως εξής «Η απαιτητική και αυξανόμενη χρήση της τεχνολογίας έχει αυξήσει το άγχος σου;» και απαντήθηκε από 150 άτομα. Οι επιλογές που είχαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: Ναι, Όχι. Σχετικά με το αν η απαιτητική και αυξανόμενη χρήση της τεχνολογίας έχει αυξήσει το άγχος, η πλειοψηφία απάντησε και ναι και όχι. Τα ποσοστά που προέκυψαν ήταν, Ναι 50% , Όχι 50% .



Πίνακας 27

Η 28η ερώτηση του ερωτηματολογίου σχηματίζεται ως εξής «Θεωρείς ότι χρειάζεσαι αποτοξίνωση από το κινητό σου;» και απαντήθηκε από 150 άτομα. Οι επιλογές που είχαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: Ναι, Όχι. Παρατηρείται ότι η πλειοψηφία θεωρεί ότι χρειάζεται αποτοξίνωση από το κινητό. Τα ποσοστά που προέκυψαν ήταν, Ναι 61% , Όχι 39% .



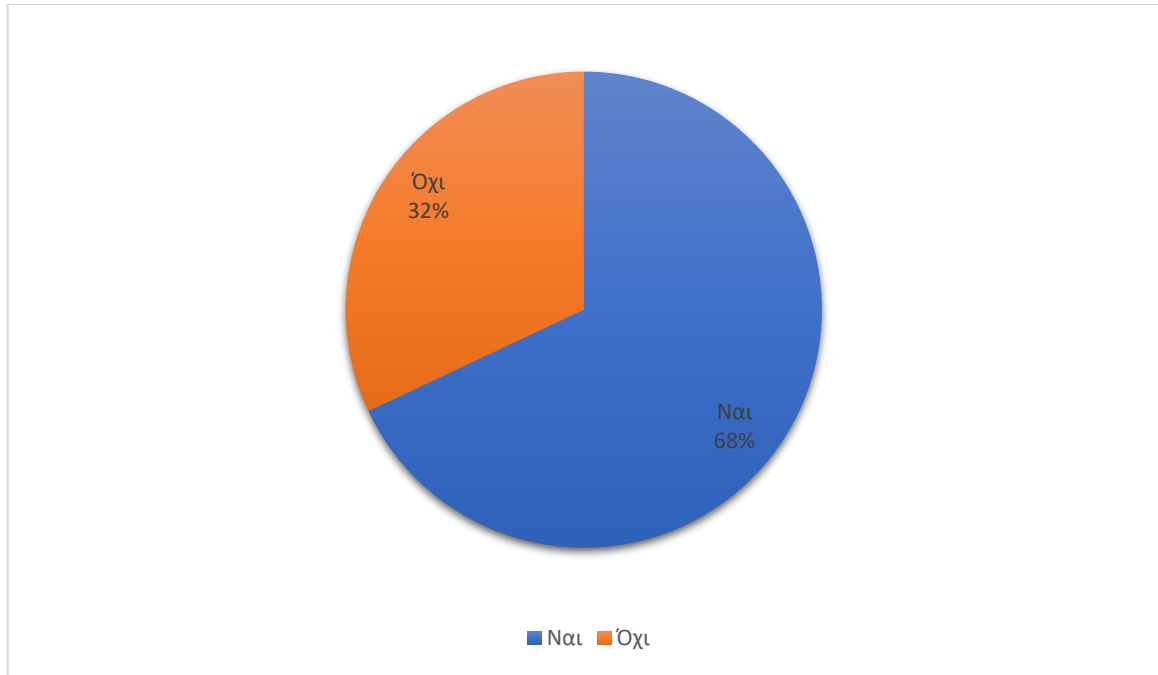
Πίνακας 28

Η 29η ερώτηση του ερωτηματολογίου σχηματίζεται ως εξής «Αν ναι, γιατί πιστεύεις ότι χρειάζεσαι αποτοξίνωση από το κινητό σου;» και απαντήθηκε από 138 άτομα. Οι επιλογές που είχαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: Προβλήματα στον ύπνο, Προβλήματα στη ψυχολογία, Προβλήματα στη σωματική υγεία, Ανάκτηση παραγωγικότητας, Όλα τα παραπάνω, Άλλο. Οι επιπλέον απαντήσεις που έδωσαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: Δεν χρειάζομαι, Καλύτερη συγκέντρωση, Απομάκρυνση από προσωπικές επαφές, Επηρεάζει γενικά τη κοινωνία, Περισσότερο χρόνο επικοινωνίας, Πιστεύω ότι το ελέγγω. Τα ποσοστά που προέκυψαν ήταν, Προβλήματα στον ύπνο 25.2% , Προβλήματα στη ψυχολογία 24.5% , Προβλήματα στη σωματική υγεία 12.9% , Ανάκτηση παραγωγικότητας 43.2% , Όλα τα παραπάνω 17.3% , Δεν χρειάζομαι 13.5% , Καλύτερη συγκέντρωση 0.7%, Απομάκρυνση από προσωπικές επαφές 0.7% , Επηρεάζει γενικά τη κοινωνία 0.7% , Περισσότερο χρόνο επικοινωνίας 0.7% , Πιστεύω ότι το ελέγγω 0.7% .



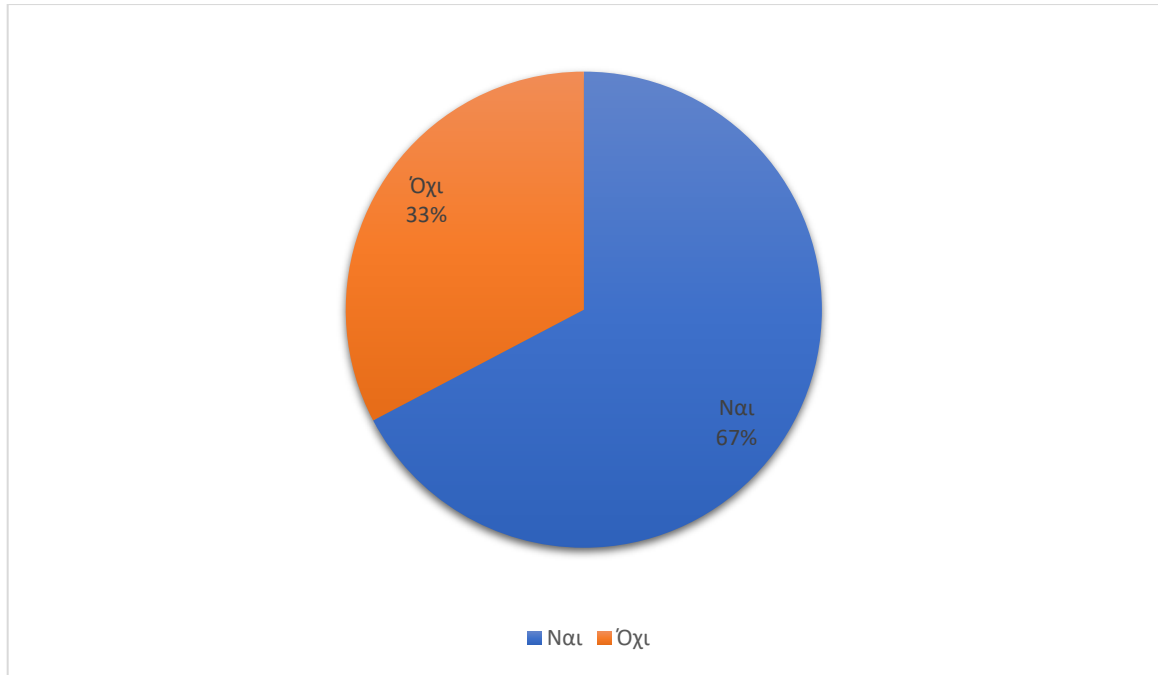
Πίνακας 29

Η 30η ερώτηση του ερωτηματολογίου σχηματίζεται ως εξής «Θα σε ενδιέφερε μια εφαρμογή η οποία θα σε βοηθούσε να ελέγχεις τον χρόνο που ξοδεύεις στο κινητό σου;» και απαντήθηκε απο 150 άτομα. Οι επιλογές που είχαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: Ναι, Οχι. Διαπιστώνεται ότι θα ενδιέφερε την πλειοψηφία μια εφαρμογή η οποία θα βοηθούσε να ελέγχει κανείς τον χρόνο που ξοδεύει στο κινητό. Τα ποσοστά που προέκυψαν ήταν, Ναι 68% , Οχι 32% .



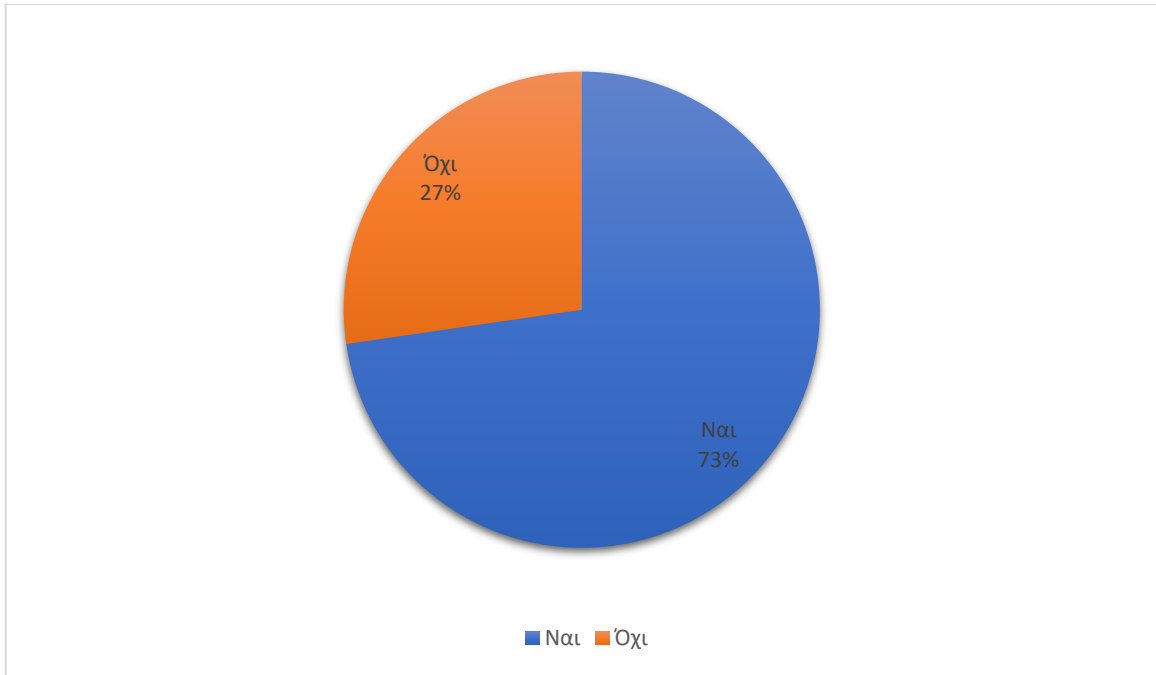
Πίνακας 30

Η 31η ερώτηση του ερωτηματολογίου σχηματίζεται ως εξής «Θα σε ενδιέφερε μια εφαρμογή η οποία θα σε ενημέρωνε για τις επιπτώσεις της πολύωρης χρήσης κινητών τηλεφώνων;» και απαντήθηκε από 150 άτομα. Οι επιλογές που είχαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: Ναι, Όχι. Παρατηρείται ότι η πλειοψηφία θα ενδιαφερόταν για μια εφαρμογή η οποία θα τους ενημέρωνε για τις επιπτώσεις της πολύωρης χρήσης κινητών τηλεφώνων. Τα ποσοστά που προέκυψαν ήταν, Ναι 67% , Όχι 33% .



Πίνακας 31

Η 32η ερώτηση του ερωτηματολογίου σχηματίζεται ως εξής «Θα σε ενδιέφερε μια εφαρμογή η οποία θα σε ενημέρωνε για τρόπους αποτοξίνωσης απο τα κινητά τηλέφωνα, καθώς και τα πιθανά οφέλη που μπορείς να αποκομίσεις απο αυτό;» και απαντήθηκε απο 150 άτομα. Οι επιλογές που είχαν οι ερωτηθέντες ήταν οι εξής: Ναι, Όχι. Παρατηρείται ότι η πλειοψηφία θα ενδιαφερόταν για μια εφαρμογή η οποία θα τους ενημέρωνε για τρόπους αποτοξίνωσης απο τα κινητά τηλέφωνα, αλλά και για τα πιθανά οφέλη που θα μπορούσαν να αποκομίσουν απο αυτό. Τα ποσοστά που προέκυψαν ήταν, Ναι 73% , Όχι 27% .



Πίνακας 32

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8^ο : ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

Ένα πρώτο και πολύ σημαντικό αλλά και ευχάριστο συμπέρασμα που διεξάγουμε είναι, ότι ο κοσμός είναι θετικός όσον αφορά τη βελτίωση της σχέσης τους με τη τεχνολογία. Η πλειοψηφία δήλωσε, ότι θα ενδιαφερόταν για μία εφαρμογή που θα τους βοηθούσε να ελέγχουν τον χρόνο που ξοδεύουν στο κινητό, θα τους ενημέρωνε για τις επιπτώσεις της πολύωρης χρήσης κινητών, θα τους έδειχνε τρόπους αποτοξίνωσης και θα τους παρουσίαζε τα οφέλη που θα κέρδιζαν μέσα από αυτό. Αυτή η θετική τους στάση φανερώνει την ετοιμότητα και την θέληση τους να αποκτήσουν μία πιο υγιή και ισορροπημένη σχέση με τη τεχνολογία.

Χαρακτηριστικά που μαρτυρούν κατά κάποιον τρόπο αυτή τη θέση των συμμετεχόντων, είναι ότι η χρήση του κινητού τηλεφώνου παρουσιάστηκε αρκετά υψηλή καθώς η πλειοψηφία χρησιμοποιεί το κινητό για περισσότερες από 5 ώρες. Παρατηρούμε επίσης, ότι κάθε είδος αποχωρισμού από το κινητό, όπως η αποσύνδεση, η αδυναμία πρόσβασης και η περίπτωση να βγεί κανείς έξω και να το ξεχάσει στο σπίτι, όλες αυτές οι περιπτώσεις προκαλούν άγχος. Χαρακτηριστικό που ματρά την εξάρτηση των συμμετεχόντων από τα κινητά τους. Διαπιστώνουμε ακόμα, ότι η υπέρμετρη χρήση κινητού μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στις σχέσεις τους με άλλα άτομα και ότι η χρήση του κινητού πριν τον ύπνο μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ποιότητα του ύπνου τους. Από την άλλη μεριά, συμπεραίνουμε ότι οι συμμετέχοντες φαίνεται να έχουν αυξημένη ευαισθητοποίηση σχετικά με τις επιπτώσεις της κινητής τηλεφωνίας στην σωματική και ψυχική υγεία. Επίσης, όσον αφορά τη κοινωνική πίεση, συμπεραίνουμε ότι η πλειοψηφία δεν νιώθει υποχρεωμένη να χρησιμοποιεί το κινητό της λόγω των προσδοκιών της κοινωνίας. Άλλη μία πληροφορία που διεξάγουμε είναι, ότι πλέον η ανάγνωση ειδήσεων/βιβλίων γίνεται περισσότερο στα κινητά παρά στα έντυπα μέσα. Αυτή η πληροφορία προδίδει μεν την εξέλιξη του κόσμου αλλά δε την εξάρτηση του από τα κινητά τηλέφωνα.

Όσον αφορά τα δημογραφικά δεδομένα των χρηστών, το επικρατέστερο φύλο που συμμετείχε στο ερωτηματολόγιο ήταν το γυναικείο, που σημαίνει ότι αυτό μπορεί να επηρέασε τα αποτελέσματα στις υπόλοιπες ερωτήσεις. Η ηλικιακή ομάδα 18 έως 25 ετών αποτέλεσε τη πλειοψηφία των ερωτηθέντων. Αυτό σημαίνει ότι η έρευνα εκπροσωπεί κυρίως αυτήν την ηλικιακή ομάδα. Επίσης, το επίπεδο εκπαίδευσης της

πλειονότητας των συμμετεχόντων είναι η Τριτοβάθμια εκπαίδευση. Στοιχείο που υποδεικνύει ότι η πλειονότητα των συμμετεχόντων έχουν υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης. Το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων είναι εργαζόμενοι. Αυτό αντικατοπτρίζει την επαγγελματική κατάσταση των συμμετεχόντων.

Λαμβάνοντας υπόψιν λοιπόν τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου, συνειδητοποιούμε ότι αρκετές πληροφορίες από αυτές που διεξάγαμε συμπίπτουν με τα στοιχεία του θεωρητικού μέρους της εργασίας. Όπως επίσης, υπήρχαν και αποτελέσματα που διαφωνούσαν με τις πληροφορίες του θεωρητικού μέρους. Ωστόσο, σε αυτό το σημείο, θα ηθέλα να τονίσω ότι λόγω του περιορισμένου δείγματος του ερωτηματολογίου, τα αποτελέσματα δεν είναι ο κανόνας, παρόλα αυτά και πάλι βρέθηκαν κοινά στοιχεία με το θεωρητικό μέρος. Διαπιστώνουμε λοιπόν, ότι οι πληροφορίες της θεωρητικής έρευνας και του ερωτηματολογίου εμφάνισαν αρκετά όμοια ή και παρόμοια στοιχεία. Οι έρευνες λοιπόν συμφώνησαν, ότι η κατάχρηση έξυπνων κινητών τηλεφώνων προκαλεί προβλήματα στη ψυχική υγεία και συγκεκριμένα άγχος, στρές, μελαγχολία, χαμηλή παραγωγικότητα, χαμηλή αυτοεκτίμηση και κατάθλιψη. Πιο αναλυτικά, βλέπουμε στο θεωρητικό μέρος ότι Μελέτες έχουν δείξει ότι η υπερβολική χρήση κινητών τηλεφώνων σχετίζεται με συμπτώματα άγχους, κατάθλιψης και στρες. Σύμφωνα με μία μελέτη που διεξήχθη από τους Liu και συνεργάτες και διερεύνησε τη σχέση μεταξύ του εθισμού στα κινητά τηλέφωνα και της ψυχικής υγείας, διεξάχθηκε το αποτέλεσμα, ότι ο εθισμός στα κινητά τηλέφωνα συσχετίστηκε θετικά με συμπτώματα άγχους, κατάθλιψης και στρες (Liu et al., 2016). Μία άλλη μελέτη συμπέρανε επίσης, ότι ο εθισμός στα κινητά συνδέθηκε με συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης. (Aljoma et al., 2016). Ακόμα, όπως πληροφορούμαστε από τη θεωρητική έρευνα, όταν το άτομο αφιερώνει πολύ χρόνο στο τηλέφωνό του, είτε ακολουθώντας τη ροή της πληροφορίας, είτε ελέγχοντας τις διαρκείς ειδοποιήσεις από τις εφαρμογές που χρησιμοποιεί, ενδέχεται να δυσκολεύεται να επικεντρωθεί στις υποχρεώσεις τους. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της παραγωγικότητας και αύξηση των επιπέδων άγχους, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει περαιτέρω την απόδοση (Roberts & Pirog, 2013). Στη συνέχεια παρατηρούμε, ότι η απουσία κινητού τηλεφώνου ή η αδυναμία πρόσβασης για τον οποιοδήποτε λόγο, π.χ λόγω σήματος ή μπαταρίας προκαλεί συναισθήματα άγχους, πανικού, στρές ή ότι κάτι λείπει. Με άλλα λόγια, οι δύο έρευνες συμφωνούν στον όρο της νομοφοβίας (King et al., 2010). Ακόμα μέσω των δύο ερευνών διαπιστώνουμε ότι η κατάχρηση έξυπνων

κινητών τηλεφώνων βλάπτει τις διαπροσωπικές σχέσεις, επομένως επηρεάζει τη κοινωνική ζωή. Πιο αναλυτικά, στο θεωρητικό μέρος, βλέπουμε ότι τα άτομα που χρησιμοποιούν τα τηλέφωνα τους υπερβολικά μπορεί να δυσκολεύονται να συμμετάσχουν σε ουσιαστικές συνομιλίες ή να διατηρήσουν οπτική επαφή με άλλους, πράγμα που μπορεί να δυσκολέψει την οικοδόμηση εμπιστοσύνης και σχέσης (Rosen, Whaling, et al., 2013). Επίσης, όταν τα άτομα είναι αφοσιωμένα στα κινητά τους τηλέφωνα, εστιάζουν σε μεγαλύτερο βαθμό στον ίδιο τους τον εαυτό και τις δικές τους ανάγκες παρά στις ανάγκες των άλλων. Αυτό μπορεί να κάνει πιο δύσκολο να κατανοήσουν και να συμπάσχουν με τα συναισθήματα των άλλων, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε κατάρρευση των κοινωνικών σχέσεων (Rosen, Whaling, et al., 2013). Ακόμα, όταν τα άτομα χρησιμοποιούν τα τηλέφωνα τους υπερβολικά μπορεί να είναι λιγότερο πιθανό να συμμετάσχουν σε κοινωνικές δραστηριότητες ή να απευθυνθούν σε άλλους για υποστήριξη. Ως αποτέλεσμα, μπορεί να απομονώνονται όλο και περισσότερο και να νιώθουν αποκομμένοι από τα κοινωνικά τους δίκτυα (Twenge et al., 2012). Άλλη μία πληροφορία που παίρνουμε είναι όταν τα άτομα ελέγχουν διαρκώς το τηλέφωνό τους ή ανταποκρίνονται σε ειδοποιήσεις από διάφορες εφαρμογές, μπορεί να χάσουν σημαντικές κοινωνικές ενδείξεις ή να μην αλληλεπιδράσουν πλήρως με άλλους. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε παρεξηγήσεις, χαμηλό επίπεδο επικοινωνίας, και ένα γενικό αίσθημα αποσύνδεσης από τους άλλους (Twenge et al., 2012).

Όσο αφορά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, οι δύο έρευνες καταλήγουν ότι επηρεάζουν τη διάθεση. Αυτό το συμπεραίνουμε, διότι σύμφωνα με τα αποτελέσματα μιάς μελέτης, διαπιστώθηκε ότι η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης συσχετίστηκε θετικά με συμπτώματα κατάθλιψης. (Lin et al., 2016). Τα αποτελέσματα επίσης μιάς άλλης μελέτης έδειξαν εξίσου ότι η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης συσχετίστηκε θετικά με συμπτώματα άγχους. (Elhai et al., 2020). Άλλο ένα κοινό σημείο είναι ότι η πολύωρη χρήση κινητών εμφανίζει αρνητικές συνέπειες στη σωματική υγεία όπως, καταπόνηση ματιών, πονοκέφαλο και πόνο στον αυχένα. Λαμβάνοντας υπόψη τη θεωρητική έρευνα, παρατηρούμε ότι οι μυοσκελετικές διαταραχές που σχετίζονται με τη χρήση κινητού τηλεφώνου περιλαμβάνουν πόνο στον αυχένα, πόνο στον ώμο, πόνο στον καρπό και πόνο στα δάχτυλα (Kim & Koo, 2016). Μια μελέτη διαπίστωσε, ότι η γωνία της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης αυξήθηκε σημαντικά καθώς η γωνία θέασης της οθόνης του κινητού αυξανόταν προς τα κάτω, με τη σημαντικότερη πίεση να εμφανίζεται σε γωνίες άνω των 60 μοιρών.

Αυτό σημαίνει ότι όσο περισσότερο τα άτομα γέρνουν το κεφάλι τους προς τα εμπρός για να κοιτάξουν τα τηλέφωνα τους, τόσο πιο πιθανό είναι να εμφανίσουν πόνο στον αυχένα (Guo et al., 2022). Σύμφωνα με το ερωτηματολόγιο, η πλειοψηφία πιστεύει ότι η επίδοση στο σχολείο/πανεπιστήμιο/δουλειά λόγω της υπερβολικής χρήσης κινητού επηρεάζεται κάπου στο ενδιάμεσο, ούτε θετικά ούτε αρνητικά, κάτι το οποίο συμπεράναμε και στην έρευνα αφού μάθαμε ότι η επίδραση της χρήσης του κινητού εξαρτάται από το πώς το χρησιμοποιεί το άτομο. Διότι η ακαδημαϊκή επιτυχία μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση, να προσφέρει μελλοντικές ευκαιρίες και να συμβάλλει στην ανάπτυξη διάφορων δεξιοτήτων (Clarke, 2020). Τα έξυπνα κινητά τηλέφωνα επιτρέπουν στους μαθητές να αξιοποιούν το Διαδίκτυο και να αποκτούν πρόσβαση σε διάφορες υπηρεσίες από οπουδήποτε και αν βρίσκονται, οποιαδήποτε στιγμή το χρειάζονται ή το επιθυμούν (Lepp et al., 2015). Επίσης, άλλο ένα θετικό που παρουσιάζεται είναι ότι τα έξυπνα κινητά τηλέφωνα, συμβάλλουν στη ταχύτερη επικοινωνία μεταξύ των φοιτητών και μεταξύ των φοιτητών και του προσωπικού της σχολής, που αυτό μπορεί να συμβάλει στην αποτελεσματικότερη μελέτη και συνεργασία (Chen & Ji, 2015). Εάν όλα αυτά τα χαρακτηριστικά χρησιμοποιηθούν σωστά, τα άτομα θα μπορέσουν να απολαύσουν προς όφελος τους όλα τα πλεονεκτήματα των κινητών. Από την άλλη πλευρά όμως, η έρευνα έχει δείξει ότι υπάρχουν και περιπτώσεις μαθητών και φοιτητών που αντιμετωπίζουν τα έξυπνα κινητά τηλέφωνα τους ως πηγή ψυχαγωγίας και όχι ως εργαλείο εργασίας. Σύμφωνα με Lepp et al., 2015, η εγγύτητα της κινητής συσκευής μπορεί να είναι μια δελεαστική απόσπαση της προσοχής, που οδηγεί σε πολλαπλές εργασίες ή εναλλαγή εργασιών, που έχει αρνητικές επιπτώσεις αυτής της συμπεριφοράς στην εκπαιδευτική απόδοση. Επίσης, όταν υπάρχει έλλειψη ακαδημαϊκού κινήτρου, οι μαθητές και φοιτητές μπορούν να βιώσουν μια αίσθηση πλήξης για την οποία οι εφαρμογές ενός έξυπνου κινητού τηλεφώνου παρέχουν μια γρήγορη και δελεαστική απόδραση (Junco & Cotten, 2012). Συμπεραίνουμε επίσης, ότι η αρνητική σχέση μεταξύ της χρήσης έξυπνου κινητού τηλεφώνου και (α) της ποιότητας του ύπνου, (β) της ψυχικής υγείας, και (γ) της φυσικής κατάστασης ενδέχεται να επηρεάσουν αρνητικά την ακαδημαϊκή επίδοση, αφού αυτές οι καταστάσεις με τη σειρά τους με την εκπαιδευτική απόδοση (Galambos et al., 2013). Δημιουργείται λοιπόν ένα εφέ ντόμινο. Ακόμα, η πλειοψηφία πιστεύει ότι η χρήση κινητού επηρεάζει και αρνητικά και θετικά την ευημερία. Συμπέρασμα το οποίο βγάζουμε επίσης και από το θεωρητικό μέρος, αφού η ευημερία μας εξαρτάται από εμάς και τον έλεγχο που

έχουμε όσον αφορά τις ψηφιακές μας συνήθειες. Σύμφωνα με το ερωτηματολόγιο, το μεγαλύτερο ποσοστό των ανθρώπων χρησιμοποιεί τα έξυπνα κινητά τηλέφωνα για τα κοινωνικά μέσα δικτύωσης, την επικοινωνία, την μουσική, την παρακολούθηση σειρών/ταινιών, την ανάγνωση ειδήσεων/βιβλίων και την ενασχόληση με παιχνίδια. Όμοιο συμπέρασμα διεξάγουμε και από τη θεωρητική έρευνα, καθώς βλέπουμε ότι οι γυναίκες τείνουν να χρησιμοποιούν τα κινητά τους περισσότερο λόγω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της επικοινωνίας που αυτά προσφέρουν, ενώ οι άνδρες τείνουν να τα χρησιμοποιούν περισσότερο για παιχνίδια και παρακολούθηση βίντεο. Αυτό πιθανότατα οφείλεται σε διαφορές στα ενδιαφέροντα και τις προτιμήσεις μεταξύ των φύλων. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι αυτές οι διαφορές δεν είναι καθολικές, και ότι άτομα όλων των φύλων χρησιμοποιούν έξυπνα κινητά τηλέφωνα για διαφορετικούς σκοπούς (Lee & Kim, 2018).

Σημεία στα οποία οι δύο έρευνες διαφώνησαν είναι στο θέμα του ύπνου. Καθώς σύμφωνα με το ερωτηματολόγιο, η πλειοψηφία απομακρύνει το κινητό λίγα λεπτά πριν τον ύπνο, δεν αντιμετωπίζει αυπνίες λόγω της χρήσης του κινητού, και δεν διακόπτει τον ύπνο του εξαιτίας του κινητού διότι πριν πέσει για ύπνο βάζει το κινητό σε λειτουργία σίγασης. Αντίθετα στη θεωρητική έρευνα είδαμε, ότι μια μελέτη διαπίστωσε ότι τα άτομα που χρησιμοποιούσαν τα τηλέφωνα τους για περισσότερες από δύο ώρες την ημέρα είχαν υψηλότερο κίνδυνο να αντιμετωπίσουν προβλήματα ύπνου, συμπεριλαμβανομένης της δυσκολίας να κοιμηθούν και να ξυπνήσουν τη νύχτα (Hysing et al., 2015). Αυτό το συμπέρασμα λοιπόν, έρχεται σε αντιπαράθεση με το ερωτηματολόγιο καθώς βλέπουμε η πλειοψηφία χρησιμοποιεί το κινητό για περισσότερες από 5 ώρες. Επιπλέον, αντίθετα με το συμπέρασμα του ερωτηματολογίου, πληροφορούμαστε από το θεωρητικό μέρος, ότι οι συνεχείς ειδοποιήσεις από τα τηλέφωνα μπορεί να διαταράξουν τον ύπνο, οδηγώντας σε συναισθήματα άγχους και στρες (Kokka et al., 2021). Στο θέμα της κοινωνικής πίεσης, διότι η πλειοψηφία πιστεύει ότι δεν χρησιμοποιεί υπερβολικά το κινητό λόγω κοινωνικής πίεσης. Ενώ αντίθετα στο θεωρητικό μέρος, βλέπουμε ότι η υπερβολική χρήση κινητού τηλεφώνου μπορεί να έχει διάφορες αιτίες, όπως κοινωνική πίεση, άγχος, πλήξη και ανάγκη για συνεχή διέγερση. Επιπλέον, ο εθισμός στα κινητά μπορεί να ενισχυθεί με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, η οποία έχει αποδειχθεί ότι ενεργοποιεί τα κέντρα ανταμοιβής του εγκεφάλου και δημιουργεί μια αίσθηση κοινωνικής επικύρωσης (Y.-H. Lin et al., 2015). Ακόμα, η πλειοψηφία δεν αισθάνεται

ότι δεν μπορεί να ξεκολλήσει από το κινητό. Από την άλλη, στο θεωρητικό μέρος πληροφορούμαστε ότι τα συμπτώματα του εθισμού στο κινητό μπορεί να περιλαμβάνουν καταναγκαστικό έλεγχο του τηλεφώνου, αισθήματα άγχους ή ευερεθιστότητας όταν αποχωρίζονται από το τηλέφωνο, παραμέληση άλλων δραστηριοτήτων ή ευθυνών και μείωση της πρόσωπο με πρόσωπο επικοινωνίας. (Wilmer et al., 2017). Επίσης, στο θεωρητικό μέρος αναφέρεται ότι η χρήση έξυπνων κινητών τηλεφώνων πραγματοποιείται εξίσου και από τα δύο φύλα (Lee & Kim, 2018). Ωστόσο, στη περίπτωση μας το ερωτηματολόγιο απαντήθηκε περισσότερο από γυναίκες. Επίσης, σύμφωνα με το ερωτηματολόγιο διαπιστώθηκε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό ξοδεύει περισσότερες από 5 ώρες στο κινητό, ενώ στο θεωρητικό μέρος αναφέρεται ότι οι άνθρωποι ξοδεύουν καθημερινά στο κινητό τους 3 ώρες και 15 λεπτά. Διαπιστώνουμε λοιπόν ότι ο μέσος χρόνος στα κινητά έχει αυξηθεί.

Οι απόψεις διίστανται όσον αφορά τον πειρασμό να ελέγχει αν έχασε κάτι ο χρήστης (FOMO (Fear of Missing Out)), και στις διαταραχές ύπνου. Παρόλο που υπερταιρούν τα «Ναι», βρίσκονται αρκετά κοντά με τα «Όχι», η διαφορά τους είναι ελάχιστη, καθώς τα ποσοστά που εμφανίζονται είναι $52\% > 48\%$ και $53\% > 47\%$. Παρόλα αυτά στο θεωρητικό μέρος, βλέπουμε ότι η συνεχής ροή πληροφοριών που είναι διαθέσιμη στα κινητά τηλέφωνα μπορεί να δημιουργήσει την αίσθηση του FOMO (Fear of Missing Out). Αυτό μπορεί να οδηγήσει τους ανθρώπους να περνούν περισσότερο χρόνο στα τηλέφωνα τους, ελέγχοντας συνεχώς τις ροές των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και τις εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων για να ελέγξουν τη δραστηριότητα των φίλων τους. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ένα αίσθημα άγχους και στρες, το οποίο μπορεί να επηρεάσει τις κοινωνικές σχέσεις και να οδηγήσει σε μειωμένο αίσθημα ευεξίας (Elhai et al., 2016). Επίσης, το κριτήριο της ηλικίας ήταν αρκετά κοντινό καθώς το ερωτηματολόγιο απαντήθηκε περισσότερο από ηλικίες 18-25 ετών. Από την άλλη, όσον αφορά τη θεωρητική έρευνα, σε μια έρευνα που διεξήχθη από το Pew Research Center το 2021, το 96% των ενηλίκων ηλικίας 18-29 ετών στις ΗΠΑ ανέφεραν ότι κατέχουν smartphones, σε σύγκριση με το 79% των ενηλίκων ηλικίας 50-64 ετών και το 53% των ενηλίκων ηλικίας 65 ετών και άνω (Pew Research Center, 2021). Φυσικά, το ενδεχόμενο είναι ανοιχτό ότι μελλοντικά λόγω της ολοένα και πιο έντονης ενσωμάτωσης της τεχνολογίας, τα έξυπνα κινητά τηλέφωνα θα χρησιμοποιούνται περισσότερο από όλες τις ηλικιακές ομάδες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9^ο : ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑΣ

Η δημιουργία ιστοσελίας έγινε με τη βοήθεια της ιστοσελίδας Weebly. Επέλεξα τη συγκεκριμένη ιστοσελίδα διότι την είχα διδαχθεί κατά τη διάρκεια ενός εξαμήνου στο πανεπιστήμιο και ήμουν ενήμερη με το πως λειτουργεί. Με τη βοήθεια λοιπόν του Weebly, προχώρησα στο σχεδιασμό της ιστοσελίδας. Επίσης, μέσα στην ιστοσελίδα χρησιμοποίησα διάφορα γραφικά, τα οποία τα δημιούργησα με τη βοήθεια της ιστοσελίδας Canva, άλλη μία ιστοσελίδα που διδάχτηκα και γνώριζα. Επίσης, ήθελα η ιστοσελίδα παρόλο που δεν είναι επαγγελματική αλλά για εργασία, να είναι πιο ολοκληρωμένη, οπότε προχώρησα και στη δημιουργία ενός λογότυπου το οποίο το σχεδίασα με τη βοήθεια της εφαρμογής Procreate, μια εφαρμογή ψηφιακής ζωγραφικής και σχεδίασης. Αυτό το μέρος της εργασίας ήταν το πιο διασκεδαστικό και δημιουργικό για εμένα καθώς είναι και ένας κλάδος που με ενδιαφέρει και επαγγελματικά και θα ήθελα να ασχοληθώ περαιτέρω και να εξελιχθώ.

Πιο αναλυτικά, η ιστοσελίδα Weebly είναι ένα φιλικό προς τους αρχάριους πρόγραμμα δημιουργίας ιστοτόπων που επιτρέπει στους χρήστες να δημιουργούν εύκολα έναν ιστότοπο χωρίς καμία γνώση κωδικοποίησης. Είναι μια εξαιρετική επιλογή για όσους θέλουν να δημιουργήσουν έναν επαγγελματικό ιστότοπο ή ηλεκτρονικό κατάστημα γρήγορα. Είναι επίσης ένας από τους πιο οικονομικούς κατασκευαστές ιστοτόπων στην αγορά, προσφέροντας δωρεάν επιλογή καθώς και προγράμματα <<premium>> που ξεκινούν από 10\$ το μήνα με ετήσια χρέωση. Έπειτα, η ιστοσελίδα Canva είναι μια διαδικτυακή πλατφόρμα σχεδίασης και οπτικής επικοινωνίας. Ο καθένας έχει τη δυνατότητα να δημιουργήσει και να δημοσιεύσει διάφορων ειδών σχέδια, ψηφιακά προϊόντα, ιστοσελίδες, παρουσιάσεις και άλλα πολλά. Η ιστοσελίδα προσφέρει φυσικά δωρεάν εκδοχή. Διαθέτει όμως και διάφορες επιπληρωμή εκδοχές, οι οποίες προσφέρουν στο χρήστη περισσότερες δυνατότητες σχεδίασης, με διάφορα μηνιαία και ετησία πλάνα. Τέλος, η εφαρμογή Procreate είναι μία εφαρμογή ψηφιακής ζωγραφικής / σχεδίασης, η οποία διατίθεται μόνο στο Apple store και κοστίζει 10 δολάρια. Το καλό με αυτήν την εφαρμογή είναι ότι πληρώνεις μόνο μία φορά και έπειτα την έχεις για πάντα.

Θα ήθελα να συμπληρώσω ότι για την δημιουργία του λογότυπου της ιστοσελίδας προσπάθησα να δράσω πιο «επαγγελματικά» χωρίς βιαστικά βήματα. Γι αυτό το λόγο,

σαν πρώτο βήμα, αναζήτησα για έμπνευση διάφορες φωτογραφίες κινητών, καθώς αυτή ήταν η πρώτη σκέψη που μου ήρθε στο μυαλό δεδομένου της εργασίας και έπειτα σύλλεξα όσες εικόνες μου άρεσαν και δημιούργησα ένα Visual board και μία παλέτα χρωμάτων που ήθελα να χρησιμοποιήσω ως βάση και στη συνέχεια προχώρησα στη σχεδίαση του λογότυπου. Σαν πρώτη εμπειρία θα έλεγα ότι ήταν αρκετά ευχάριστη και δημιουργική αλλά και αρχάρια με πολλά περιθώρια βελτίωσης μελλοντικά. Έπειτα με βάση τη παλέτα χρωμάτων που χρησιμοποίησα στο λογότυπο κινήθηκα ανάλογα και στα χρώματα της ιστοσελίδας και των γραφικών. Σαν πρώτο βήμα σημείωσα τι σελίδες θα ήθελα να περιέχει η ιστοσελίδα, με ποιά σειρά και τι περιεχόμενο. Έτσι ξεκίνησα να τη διαμορφώνω και να δημιουργώ τα αντίστοιχα γραφικά. Μπαίνοντας λοιπόν κανείς στην ιστοσελίδα, συναντά αρχικά την αρχική σελίδα όπου εμφανίζεται περιληπτικά το περιεχόμενο των άλλων σελίδων και φυσικά η περιγραφή της ιστοσελίδας. Η επόμενη σελίδα ονομάζεται Challenges και περιέχει τριών ειδών δυσκολίας δοκιμασίες ή αλλιώς challenges για ψηφιακή αποτοξίνωση, καθώς και φόρμα επικοινωνίας έτσι ώστε όποιος αναγνώστης δοκιμάσει κάποιο challenge, να έχει τη δυνατότητα να μοιραστεί την εμπειρία του αμα θέλει με την ιστοσελίδα. Η δεύτερη σελίδα ονομάζεται Facts. Σε αυτή τη σελίδα αναφέρονται ορισμένα γεγονότα ή αλλιώς facts για την εκτεταμένη χρήση της τεχνολογίας με στόχο την ευαισθητοποίηση του αναγνώστη.

Τα facts που αναφέρονται είναι τα εξής:

1. Η ανάγνωση σε έξυπνα κινητά τηλέφωνα μπορεί να οδηγήσει σε φτωχότερη αναγνωστική κατανόηση.
2. Ο τύπος φωτός που εκπέμπεται από την οθόνη οποιασδήποτε ψηφιακής συσκευής μπορεί να διαταράξει τον κύκλο ύπνου σας, ακόμη και αφού απενεργοποιήσετε τη συσκευή σας.
3. Όταν τα παιδιά αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στις κινητές συσκευές τους, στερούνται την ευκαιρία να αναπτύξουν οπτικές και αισθητηριοκινητικές δεξιότητες.
4. Η εξάρτηση από τα έξυπνα τηλέφωνα μπορεί να κάνει τους ανθρώπους απρόθυμους να αφιερώσουν χρόνο και ενέργεια στη σκέψη. Αναζητούν γρήγορες λύσεις στα προβλήματα αντί για αργές, προσεκτικές λύσεις.
5. Η υπερβολική χρήση κινητού τηλεφώνου μπορεί να οδηγήσει σε διαταραχές ύπνου και ανισορροπίες στη χημεία του εγκεφάλου.

Η επόμενη σελίδα ονομάζεται Ideas και αναφέρονται ορισμένες ιδέες ή και συμβουλές που θα μπορούσε να ακολουθήσει κάποιος για να αποφύγει τον εθισμό στα κινητά τηλέφωνα, να τις χρησιμοποιήσει σαν μίνι ψηφιακές αποτοξινώσεις ή να ελέγχει καλύτερα τη ψηφιακή ζωή του.

Οι ιδέες/συμβουλές που αναφέρονται είναι οι εξής:

1. Παρακολούθησε και κατέγραψε τις ώρες που ξοδεύεις στο κινητό σου τηλέφωνο. Μέσα από αυτή τη διαδικασία θα συνειδητοποιήσεις πόσες ώρες ξοδεύεις πραγματικά στο τηλέφωνό σου και επομένως πόσες ώρες σου στερεί από τα πράγματα που έχουν πραγματικά νόημα.
2. Θέσε προκλήσεις στον εαυτό σου, όπως να μην χρησιμοποιείς το τηλέφωνό σου για ένα ολόκληρο Σαββατοκύριακο, αφιέρωσε μια μέρα ελεύθερη από το τηλέφωνό σου για να αφιερώσεις και να περάσεις ποιοτικό χρόνο με την οικογένεια και τους φίλους σου ή κάτι πιο απλό π.χ απενεργοποίησε το τηλέφωνό σου μια ώρα πριν πάς για ύπνο.
3. Ζήτησε βοήθεια. Σταμάτα να βασίζεσαι στο διαδίκτυο και ζήτησε βοήθεια από την οικογένεια και τους φίλους σου. Σε πιο ακραίες περιπτώσεις, όπως ασθένειες ή προβλήματα ψυχικής υγείας, προσπάθησε να επικοινωνήσεις με έναν επαγγελματία. Προσπάθησε να μην βασίζεσαι μόνο στο διαδίκτυο.
4. Σταμάτησε να εξαρτιέσαι και να βασίζεσαι τόσο πολύ στο GPS και στους ψηφιακούς χάρτες γιατί μειώνουν τη φυσική μας ικανότητα να καθοδηγούμαστε στο δρόμο.
5. Επιδίωξε εμπειρίες όπως να ακούς μουσική από δίσκο βινυλίου.
6. Επιδίωξε πιο συχνά τη γραφή με το χέρι, είναι πιο κομψή και προσφέρει πολλά πλεονεκτήματα στο μυαλό μας.
7. Να θυμάσαι ότι ένας δάσκαλος μπορεί να σε εμπνεύσει και να σε βοηθήσει πολύ περισσότερο από μια διαδραστική εφαρμογή.
8. Βάλε το κινητό σου σε αθόρυβη λειτουργία ή ακόμα και απενεργοποίησε το για λίγο. Η σιωπή μας βοηθά να έρθουμε σε επαφή με τις σκέψεις μας και τον εσωτερικό μας κόσμο.
9. Προσπάθησε να κρατάς ημερολόγιο (η γραφή σε αντίθεση με την πληκτρολόγηση μπορεί να σε βοηθήσει να μάθεις κάτι καλύτερα και να το απομνημονεύσεις ευκολότερα).

10. Άφησε το τηλέφωνό σου σε διαφορετικό μέρος, από αυτό που βρίσκεσαι, ώστε να μην αποσπάται η προσοχή σου ή να μπαίνεις συνεχώς στον πειρασμό να ασχοληθείς μαζί του.
11. Διέγραψε εφαρμογές που έχεις εγκαταστήσει στο τηλέφωνό σου και δεν τις χρειάζεσαι ή απλά δεν τις χρησιμοποιείς άλλο.
12. Καθάρισε και τακτοποίησε την ηλεκτρονική σου αλληλογραφία. Κατάργησε την εγγραφή σου από ιστότοπους που δεν σε ενδιαφέρουν πλέον για να αποφύγεις τις περιττές ειδοποιήσεις.
13. Σταμάτα να ακολουθείς σελίδες και άτομα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που δεν σε εμπνέουν πλέον, δεν σου ταιριάζουν ή απλά σου χαλάνε τη διάθεση.
14. Διέγραψε παλιές συνομιλίες, μηνύματα ή επαφές από το κινητό σου τηλέφωνο που δεν σου είναι πλέον χρήσιμες.
15. Σταμάτα να βασίζεσαι στο κινητό σου για να ξυπνάς και αγόρασε ένα ξυπνητήρι. Έτσι θα αποφευχθεί η περιττή επαφή με το κινητό τηλέφωνο.
16. Σταμάτα να χρησιμοποιείς το τηλέφωνό σου κατά τη διάρκεια του μπάνιου. Η ώρα του μπάνιου είναι μια περίοδος χαλάρωσης και μια ευκαιρία να αποσυνδεθούμε από την τεχνολογία και να συνδεθούμε με τον εαυτό μας.
17. Οι ώρες των γευμάτων είναι πάντα μια καλή ευκαιρία για να κάνεις λίγη ψηφιακή αποτοξίνωση. Εκτίμησε τη στιγμή και το φαγητό σου.
18. Ξεκίνησε να μιλάς περισσότερο και να στέλνεις μηνύματα λιγότερο. Ανακάλυψε ξανά τη δύναμη της επικοινωνίας και τα οφέλη που μπορεί να σου φέρει.
19. Όταν παρουσιαστεί η ευκαιρία, επέλεξε να επικοινωνήσεις και να μιλήσεις αυτοπροσώπως ή ακόμα και να κάνεις μια κλήση και να επικοινωνήσεις μέσω κινητού τηλεφώνου, αντί να στείλεις ξανά ένα απρόσωπο και ψυχρό μήνυμα.
20. Δοκίμασε διάφορες δραστηριότητες που θα απαιτήσουν την πλήρη προσοχή σου και κατά προτίμηση θα χρησιμοποιήσεις και τα δύο σου χέρια, ώστε να μην μπεις στον πειρασμό να χρησιμοποιήσεις το άλλο χέρι για να ελέγξεις το κινητό τηλέφωνο, π.χ. ζωγραφική, μαγείρεμα ή ζαχαροπλαστική, ράψιμο ή πλέξιμο & παζλ.
21. Δοκίμασε διαφορετικές δραστηριότητες για να κρατήσεις το μυαλό σου μακριά από το τηλέφωνό σου. Για παράδειγμα, πιλάτες, χορός, τρέξιμο, κολύμπι, σέρφινγκ, γιόγκα, ψάρεμα, ποδηλασία, βόλτα στη φύση, κηπουρική ή ό,τι άλλο θέλεις.

22. Προσπάθησε να παρατηρείς όποτε βγαίνεις έξω, για παράδειγμα τα κτίρια και προσπάθησε κάθε φορά να απομνημονεύεις την εμφάνιση ενός κτιρίου ή οτιδήποτε άλλο. Έτσι θα βελτιωθούν οι παρατηρητικές σου ικανότητες και θα γνωρίσεις ακόμα καλύτερα το μέρος που ζεις.
23. Όσο παράξενο και απλό κι αν ακούγεται, μικρές αποδράσεις στη θάλασσα, το ποτάμι ή τη λίμνη θα σε βοηθήσουν να ηρεμήσεις και να απομακρύνεις την πίεση του ψηφιακού κόσμου από πάνω σου. Το να βγείς για λίγο έξω το βράδυ, είτε στο μπαλκόνι σου είτε στον κήπο και να ατενίσεις τα αστέρια στον ουρανό ή να αναπνεύσεις λίγο καθαρό αέρα, θα σε βοηθήσει επίσης.

Η τέταρτη σελίδα ονομάζεται About. Σε αυτή τη σελίδα παρουσιάζεται το λογότυπο και ο στόχος της ιστοσελίδας. Η τελευταία σελίδα ονομάζεται Contact, σε αυτή τη σελίδα υπάρχει φόρμα επικοινωνίας προκειμένου όποιος αναγνώστης θέλει να έχει τη δυνατότητα να επικοινωνήσει με την ιστοσελίδα. Άλλη μία λεπτομέρεια που έχω προσθέσει στην ιστοσελίδα είναι διάφορα κινούμενα θετικά μηνύματα στο τέλος κάθε σελίδας.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Εν κατακλείδι, γενικότερα διαπιστώνουμε ότι η τεχνολογία έχει εξίσου πολλά πλεονεκτήματα και πολλά μειονεκτήματα και εχει βοηθήσει συντριπτικά στην εξέλιξη του κόσμου. Συμπεραίνουμε ότι πρέπει να χρησιμοποιούμε τη τεχνολογία ως προς διευκόλυνση μας και όχι να στηριζόμαστε σε αυτή για τα πάντα, διότι έτσι αφήνουμε τη τεχνολογία να μας ελέγχει αντί να την ελέγχουμε εμείς. Η τεχνολογία κρύβει αρκετούς φανερούς και κρυφούς κινδύνους και πολλά άτομα εν αγνοία τους μπορεί να πέσουν θύματα της. Η κατάχρηση της τεχνολογίας μπορεί να φέρει αρνητικά αποτελέσματα όπως, σωματικά προβλήματα (πονοκέφαλος, πόνος στον αυχένα ή τα μάτια, αυπνία κ.α), ψυχολογικά προβλήματα (άγχος, στρές, κατάθλιψη, νομοφοβία κ.α), αποξένωση, εντάσεις, εθισμό κ.λπ. Παρόλα αυτά, βλέπουμε ότι η υπεύθυνη χρήση και θέτηση ορίων όσον αφορά τον χρόνο και το περιεχόμενο μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή εθισμού ή άλλων προβλημάτων ή αντίθετα στην αντιμετώπιση τους. Η τεχνολογία επιφυλάσει αρκετές παγίδες, γι'αυτο πρέπει να χρησιμοποιείται προσεκτικά και με μέτρο έτσι ώστε οι χρήστες να απολαμβάνουν όλα τα πλεονεκτήματα της. Συμπεραίνουμε, ότι η ψηφιακή ευημερία είναι το κλειδί για μια ασφαλή και επιτυχημένη σχέση με τη τεχνολογία. Ανακαλύπτουμε επίσης ότι η ψηφιακή αποτοξίνωση είναι ένας τρόπος ή μία διαδικασία κατα την οποία το άτομο επιχειρεί κάποιες ενέργειες προκειμένου να απεξαρτηθεί απο τη τεχνολογία είτε γενικά είτε μεμονομένα π.χ μόνο απο κινητό. Καταλήξαμε ότι η διαδικασία της ψηφιακής αποτοξίνωσης εφαρμόζει διαφορετικά απο άνθρωπο σε άνθρωπο και δεν λειτουργεί με έναν συγκεκριμένο τρόπο. Επίσης, μάθαμε ότι για να πετύχει μία ψηφιακή αποτοξίνωση θα πρέπει να εφαρμόζεται στις ανάγκες και στον τρόπο ζωής του ατόμου και ότι η διαδικασία θα πρέπει να γίνεται αργά και σταθερά χωρίς περιττές βιασύνες, οι οποίες υπάρχει περίπτωση να οδηγήσουν στα αντίθετα αποτελέσματα.

Προσωπικά διαπίστωσα μέσω της έρευνας που πραγματοποίησα με το ερωτηματολόγιο μου ότι ο σημερινός κόσμος δεν έχει απόλυτη επίγνωση της σχέσης τους με τη τεχνολογία. Φυσικά υπάρχει αυτογνωσία σε αρκετά σημεία όπως, τι σωματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις έχει η υπέρμετρη χρήση κινητών, τη παραγωγικότητα, τις διαπροσωπικές σχέσεις κλπ Θεωρώ όμως ότι ο κοσμός είναι μπερδεμένος σε ορισμένα ζητήματα, αλλά βρίσκεται γενικά σε καλό δρόμο. Όσον αφορά την έλλειψη αυτογνωσίας, αυτό το συμπέρανα απο τις ερωτήσεις που είχαν να κάνουν με τις

διαταραχές του ύπνου και την αυπνία λόγω χρήσης κινητού τηλεφώνου. Ενώ λοιπόν η πλειοψηφία απάντησε ότι αντιμετωπίζει διαταραχές ύπνου εξαιτίας του κινητού τηλεφώνου, η αντίστοιχη πλειοψηφία απάντησε αργότερα ότι δεν αντιμετωπίζει αυπνίες λόγω της χρήσης του κινητού και ότι πριν πάει για ύπνο βάζει το κινητό στη σίγαση. Προσωπικά αυτές οι απαντήσεις μου φάνηκαν κάπως αντικρουόμενες μεταξύ τους και με μπέρδεψαν. Επίσης, ένα αποτέλεσμα που με εξέπληξε ήταν ότι η πλειοψηφία πιστεύει ότι δεν χρησιμοποιεί υπερβολικά το κινητό λόγω κοινωνικής πίεσης. Αυτό το αποτέλεσμα με εξέπληξε διότι θεωρούσα δεδομένο ότι χρησιμοποιούμε τα κινητά λόγω κοινωνικής πίεσης π.χ άμα δεν έχεις μέσα κοινωνικής δικτύωσης θεωρώ ότι μένεις κάπως πίσω, δεν ενημερώνεσαι για το τι γίνεται στον κόσμο, για τις τάσεις, δεν μπορείς να επικοινωνήσεις το ίδιο εύκολα με φίλους, οικογένεια, συνεργάτες. Οπότε, προσωπικά όλα αυτά τα θεωρώ κοινωνική πίεση. Έπειτα, οι απόψεις ξανα συγκρούστηκαν όσον αφορά τη κοινωνική πίεση, διότι σε παρακάτω ερώτηση η πλειοψηφία απάντησε ότι η απαιτητική και αυξανόμενη χρήση της τεχνολογίας έχει αυξήσει το άγχος. Το κοινό διχάστηκε σε αυτήν την ερώτηση καθώς το αποτέλεσμα ήταν 50=50, κάτι το οποίο εξίσου με μπέρδεψε και με προβλημάτισε. Πιστεύω ότι το κοινό ήταν γενικά διχασμένο και απο την μία φαινόταν ότι είχε επίγνωση των επιλογών του και απο την άλλη όχι. Γι'αυτόν τον λόγο θεωρώ ότι η ανάλυση των αποτελεσμάτων του ερωτηματολογίου, σε ορισμένες ερωτήσεις, ήταν δύσκολη. Επίσης, ανακάλυψα ότι οι οι πιναθές απαντήσεις σε κάθε ερώτηση είναι καλύτερο, πρακτικότερο και γρηγορότερο να είναι ή Ναι και Όχι ή τρεις, τέσσερις συγκεκριμένες απαντήσεις. Κι αυτό γιατί όταν αφήνεις το ελεύθερο στον ερωτηθέντα να απαντήσει ότι θέλει τότε η διαδικασία ανάλυσης των απαντήσεων αργότερα γίνεται πιο περίπλοκη και ίσως και ακατανόητη καμιά φορά, χαρακτηριστικό που εμένα με δυσκόλεψε. Επίσης, άλλο ένα λάθος που θα φρόντιζα να μην γινόταν, είναι ότι κατα τη δημιουργία του ερωτηματολογίου δεν είχα βάλει απο την αρχή να είναι όλες οι απαντήσεις υποχρεωτικές με αποτέλεσμα μερικά άτομα 1 ως 2 απ'ότι κατάλαβα να απέφυγαν να απαντήσουν ορισμένες ερωτήσεις. Ωστόσο, το συνειδητοποίησα έγκαιρα και το διόρθωσα.

Ορισμένοι περιορισμοί που συνάντησα κατα τη συγγραφή της πτυχιακής εργασίας , ήταν σίγουρα όσον αφορά το δείγμα του ερωτηματολογίου, όπου ιδανικά θα ηθέλα μεγαλύτερο αριθμό, καθώς όσο μεγαλύτερο το δείγμα τόσο μεγαλύτερη και η σαφήνεια των αποτελεσμάτων. Άλλος ένα περιορισμός που αντιμετώπισα ήταν κατα τη συλλογή

δεδομένων, διότι τα περισσότερα άρθρα ήταν αρκετά χρόνια πίσω, η πλειοψηφία των άρθρων ήταν απο το 2019 και πριν. Προσωπικά θεωρώ ότι απο το 2020 και μετά έχει σημειωθεί δραστική εξέλιξη, και παρόλο που απέχουμε μόνο τρία χρόνια απο τότε, μοιάζει αρκετά μακρινό.

Θεωρώ ότι μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να εξελίξουν αρκετά μέρη της εργασίας, καθώς η εργασία βασίζεται στη τεχνολογία, η οποία μέρα με τη μέρα εξελίσσεται, ανανεώνεται και συνέχεια κυκλοφορεί κάτι καινούργιο. Πιστεύω ότι μελλοντικές έρευνες μπορούν να εξελίξουν και να κάνουν πιο ξεκάθαρη τη διαδικασία και τα αποτελέσματα της ψηφιακής αποτοξίνωσης. Δηλαδή, να διεξαχθούν συμπεράσματα που θα είναι όσο το δυνατόν πιο απόλυτα. Θα μπορούσαν επίσης μελλοντικά, να διεξαχθούν εκ νέου πειράματα στις νεότερες γενιές, καθώς θεωρώ ότι θα έχουν διαφορετική οπτική και θα είναι αρκετά ενδιαφέρον. Γενικά, απο θέμα πρακτικότητας, δεν γίνεται επί χρόνια να στηριζόμαστε σε παλιές έρευνες, διότι οι γενιές αλλάζουν και συνάμα αλλάζουν οι απόψεις και οι συμπεριφορές και νέα δεδομένα έρχονται στο φώς.

Βιβλιογραφία

- Alavi, S. S., Ghanizadeh, M., Mohammadi, M. R., Jannatifard, F., Esmaeeli Alamooti, S., & Farahani, M. (2021). The effects of a cognitive-behavioral-group therapy on reducing the symptoms of internet addiction disorder and promoting the quality of life and mental health. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2020-0010>
- Aljomaa, S. S., Al.Qudah, M. F., Albursan, I. S., Bakhiet, S. F., & Abduljabbar, A. S. (2016). Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Computers in Human Behavior*, *61*, 155–164. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.041>
- Alrobai, A., McAlaney, J., Phalp, K., & Ali, R. (2016). Online Peer Groups as a Persuasive Tool to Combat Digital Addiction. In A. Meschtscherjakov, B. De Ruyter, V. Fuchsberger, M. Murer, & M. Tscheligi (Eds.), *Persuasive Technology* (Vol. 9638, pp. 288–300). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-31510-2_25
- AlShareef, S. M. (2022). The impact of bedtime technology use on sleep quality and excessive daytime sleepiness in adults. *Sleep Science*, *15*, 318–327. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20200128>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (Fifth Edition). American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krossbakken, E., Kvam, S., & Pallesen, S. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addictions*, *2*(2), 90–99. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.003>
- Aristodemou, L., Tietze, F., O’Leary, E., & Shaw, M. (2019). *A Literature Review on Technology Development Process (TDP) Models*. <https://doi.org/10.17863/CAM.35692>
- Barr, N., Pennycook, G., Stolz, J. A., & Fugelsang, J. A. (2015). The brain in your pocket: Evidence that Smartphones are used to supplant thinking. *Computers in Human Behavior*, *48*, 473–480. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.029>

- Baudrillard, J., & Guillaume, M. (2008). *Radical alterity*. Semiotext(e) ; Distributed by the MIT Press.
- Bhattacharya, S., Bashar, M., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4), 1297. https://doi.org/10.4103/jfmmpc.jfmmpc_71_19
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39–51. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can Disordered Mobile Phone Use Be Considered a Behavioral Addiction? An Update on Current Evidence and a Comprehensive Model for Future Research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156–162. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0054-y>
- Bock, B. C., Lantini, R., Thind, H., Walaska, K., Rosen, R. K., Fava, J. L., Barnett, N. P., & Scott-Sheldon, L. A. (2016). The Mobile Phone Affinity Scale: Enhancement and Refinement. *JMIR MHealth and UHealth*, 4(4), e134. <https://doi.org/10.2196/mhealth.6705>
- Brown, L., & Kuss, D. J. (2020). Fear of Missing Out, Mental Wellbeing, and Social Connectedness: A Seven-Day Social Media Abstinence Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4566. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124566>
- Buctot, Da., Kim, N., & Park, K. E. (2018). *Development and Evaluation of Smartphone Detox Program for University Students*. 14(4).
- Chen, R.-S., & Ji, C.-H. (2015). Investigating the relationship between thinking style and personal electronic device use and its implications for academic performance. *Computers in Human Behavior*, 52, 177–183. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.05.042>
- Christofides, E., Muise, A., & Desmarais, S. (2012). Risky Disclosures on Facebook: The Effect of Having a Bad Experience on Online Behavior. *Journal of Adolescent Research*, 27(6), 714–731. <https://doi.org/10.1177/0743558411432635>
- Clarke, T. (2020). Children’s wellbeing and their academic achievement: The dangerous discourse of ‘trade-offs’ in education. *Theory and Research in Education*, 18(3), 263–294. <https://doi.org/10.1177/1477878520980197>

- Crede, J., Wirthwein, L., McElvany, N., & Steinmayr, R. (2015). Adolescents' academic achievement and life satisfaction: The role of parents' education. *Frontiers in Psychology, 6*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00052>
- Dienlin, T., & Johannes, N. (2020). The impact of digital technology use on adolescent well-being. *Dialogues in Clinical Neuroscience, 22*(2), 135–142. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/dienlin>
- Dillard, S. (2016). *Discover your authentic self: Be you, be free, be happy* (First Edition). Llewellyn Publications.
- Ding, Y., Wan, X., Lu, G., Huang, H., Liang, Y., Yu, J., & Chen, C. (2022). The associations between smartphone addiction and self-esteem, self-control, and social support among Chinese adolescents: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 13*, 1029323. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1029323>
- Dossey, L. (2014). FOMO, Digital Dementia, and Our Dangerous Experiment. *EXPLORE, 10*(2), 69–73. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2013.12.008>
- Duradoni, M., Innocenti, F., & Guazzini, A. (2020). Well-Being and Social Media: A Systematic Review of Bergen Addiction Scales. *Future Internet, 12*(2), 24. <https://doi.org/10.3390/fi12020024>
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders, 207*, 251–259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior, 63*, 509–516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B. J. (2020). Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. *Addictive Behaviors, 101*, 105962. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.04.020>
- Ellison, K. (2012). *Are Smartphones Making Us Dumber?* <http://www.forbes.com/sites/netapp/2012/09/12/is-an-digital-data-overload-shortening-our-attentions-spans-and-making-us-dumber/>

- Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and Coping. In M. D. Gellman & J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 1913–1915). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- Frith, J., & Kalin, J. (2016). Here, I Used to Be: Mobile Media and Practices of Place-Based Digital Memory. *Space and Culture*, 19(1), 43–55. <https://doi.org/10.1177/1206331215595730>
- Galambos, N. L., Vargas Lascano, D. I., Howard, A. L., & Maggs, J. L. (2013). Who Sleeps Best? Longitudinal Patterns and Covariates of Change in Sleep Quantity, Quality, and Timing Across Four University Years. *Behavioral Sleep Medicine*, 11(1), 8–22. <https://doi.org/10.1080/15402002.2011.596234>
- Greenfield, S. (2013). *Screen Technologies*. <http://www.susangreenfield.com/science/screen-technologies/>
- Goodin, T. (2017). *Off. Your digital detox for a better life*. Hachette UK.
- Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Groumpos, P. P. (2021). A Critical Historical and Scientific Overview of all Industrial Revolutions. *IFAC-PapersOnLine*, 54(13), 464–471. <https://doi.org/10.1016/j.ifacol.2021.10.492>
- Guo, K., Ma, Q., Yao, S., Liu, C., Hui, Z., Jiang, J., & Lin, X. (2022). The Relationship Between Physical Exercise and Mobile Phone Addiction Tendency of University Students in China: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Psychology*, 13, 730886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.730886>
- Gustafsson, E., Thomée, S., Grimby-Ekman, A., & Hagberg, M. (2017). Texting on mobile phones and musculoskeletal disorders in young adults: A five-year cohort study. *Applied Ergonomics*, 58, 208–214. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2016.06.012>
- Harris, A., & Cooper, M. (2019). Mobile phones: Impacts, challenges, and predictions. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(1), 15–17. <https://doi.org/10.1002/hbe2.112>
- Hong, W., Liu, R.-D., Ding, Y., Zhen, R., Jiang, R., & Fu, X. (2020). Autonomy Need Dissatisfaction in Daily Life and Problematic Mobile Phone Use: The Mediating Roles of Boredom Proneness and Mobile Phone Gaming.

- International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5305. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155305>
- Hübler, M., & Hartje, R. (2016). Are smartphones smart for economic development? *Economics Letters*, 141, 130–133. <https://doi.org/10.1016/j.econlet.2016.02.001>
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Hunter, S. C., Houghton, S., Zadow, C., Rosenberg, M., Wood, L., Shilton, T., & Lawrence, D. (2017). Development of the Adolescent Preoccupation with Screens Scale. *BMC Public Health*, 17(1), 652. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4657-1>
- Hysing, M., Pallesen, S., Stormark, K. M., Jakobsen, R., Lundervold, A. J., & Sivertsen, B. (2015). Sleep and use of electronic devices in adolescence: Results from a large population-based study. *BMJ Open*, 5(1), e006748–e006748. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-006748>
- James, P. T., Leach, R., Kalamara, E., & Shayeghi, M. (2001). The Worldwide Obesity Epidemic. *Obesity Research*, 9(S11), 228S–233S. <https://doi.org/10.1038/oby.2001.123>
- Junco, R., & Cotten, S. R. (2012). No A 4 U: The relationship between multitasking and academic performance. *Computers & Education*, 59(2), 505–514. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.12.023>
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54(3), 241–251. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2011.01.005>
- Kim, S.-Y., & Koo, S.-J. (2016). Effect of duration of smartphone use on muscle fatigue and pain caused by forward head posture in adults. *Journal of Physical Therapy Science*, 28(6), 1669–1672. <https://doi.org/10.1589/jpts.28.1669>
- King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The Mobile Phone in Panic Disorder With Agoraphobia: Reducing Phobias or Worsening of Dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52–54. <https://doi.org/10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc>

- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). “Nomophobia”: Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, *10*(1), 28–35. <https://doi.org/10.2174/1745017901410010028>
- Kokka, I., Mourikis, I., Nicolaidis, N. C., Darviri, C., Chrousos, G. P., Kanakagantenbein, C., & Bacopoulou, F. (2021). Exploring the Effects of Problematic Internet Use on Adolescent Sleep: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(2), 760. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020760>
- Konok, V., Gigler, D., Bereczky, B. M., & Miklósi, Á. (2016). Humans’ attachment to their mobile phones and its relationship with interpersonal attachment style. *Computers in Human Behavior*, *61*, 537–547. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.062>
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *14*(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Kuss, D., Griffiths, M., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet Addiction: A Systematic Review of Epidemiological Research for the Last Decade. *Current Pharmaceutical Design*, *20*(25), 4026–4052. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990617>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *8*(9), 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Kwon, M., Lee, J.-Y., Won, W.-Y., Park, J.-W., Min, J.-A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J.-H., & Kim, D.-J. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS ONE*, *8*(2), e56936. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Lee, E. J., & Kim, H. S. (2018). Gender Differences in Smartphone Addiction Behaviors Associated With Parent–Child Bonding, Parent–Child Communication, and Parental Mediation Among Korean Elementary School Students. *Journal of Addictions Nursing*, *29*(4), 244–254. <https://doi.org/10.1097/JAN.0000000000000254>

- Leiva, L., Böhmer, M., Gehring, S., & Krüger, A. (2012). Back to the app: The costs of mobile application interruptions. *Proceedings of the 14th International Conference on Human-Computer Interaction with Mobile Devices and Services*, 291–294. <https://doi.org/10.1145/2371574.2371617>
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2015). The Relationship Between Cell Phone Use and Academic Performance in a Sample of U.S. College Students. *SAGE Open*, 5(1), 215824401557316. <https://doi.org/10.1177/2158244015573169>
- Levy, E. C., Rafaeli, S., & Ariel, Y. (2016). The effect of online interruptions on the quality of cognitive performance. *Telematics and Informatics*, 33(4), 1014–1021. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2016.03.003>
- Li, M., & Wang, Q. (2017). Will technology advances alleviate climate change? Dual effects of technology change on aggregate carbon dioxide emissions. *Energy for Sustainable Development*, 41, 61–68. <https://doi.org/10.1016/j.esd.2017.08.004>
- Liang, X., Xiong, F., & Xie, F. (2022). The effect of smartphones on the self-rated health levels of the elderly. *BMC Public Health*, 22(1), 508. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12952-0>
- Lin, Y.-H., Lin, Y.-C., Lee, Y.-H., Lin, P.-H., Lin, S.-H., Chang, L.-R., Tseng, H.-W., Yen, L.-Y., Yang, C. C. H., & Kuo, T. B. J. (2015). Time distortion associated with smartphone addiction: Identifying smartphone addiction via a mobile application (App). *Journal of Psychiatric Research*, 65, 139–145. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2015.04.003>
- Lin, Y.-H., Pan, Y.-C., Lin, S.-H., & Chen, S.-H. (2017). Development of short-form and screening cutoff point of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI-SF). *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 26(2), e1525. <https://doi.org/10.1002/mpr.1525>
- Lin, L. yi, Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L., Giles, L. M., & Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among U.S. young adults: Research Article: Social Media and Depression. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323–331. <https://doi.org/10.1002/da.22466>
- Liu, C.-H., Lin, S.-H., Pan, Y.-C., & Lin, Y.-H. (2016). Smartphone gaming and frequent use pattern associated with smartphone addiction. *Medicine*, 95(28), e4068. <https://doi.org/10.1097/MD.0000000000004068>

- McDaniel, B. T., Coyne, S. M., & Holmes, E. K. (2012). New Mothers and Media Use: Associations Between Blogging, Social Networking, and Maternal Well-Being. *Maternal and Child Health Journal*, *16*(7), 1509–1517. <https://doi.org/10.1007/s10995-011-0918-2>
- Mei, S., Chai, J., Wang, S.-B., Ng, C., Ungvari, G., & Xiang, Y.-T. (2018). Mobile Phone Dependence, Social Support and Impulsivity in Chinese University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *15*(3), 504. <https://doi.org/10.3390/ijerph15030504>
- Meier, A., & Reinecke, L. (2021). Computer-Mediated Communication, Social Media, and Mental Health: A Conceptual and Empirical Meta-Review. *Communication Research*, *48*(8), 1182–1209. <https://doi.org/10.1177/0093650220958224>
- Meyrowitz, J. (1986). *No sense of place: The impact of electronic media on social behavior* (1. issued as an Oxford Univ. Press paperback). Oxford Univ. Press.
- Michie, S., Richardson, M., Johnston, M., Abraham, C., Francis, J., Hardeman, W., Eccles, M. P., Cane, J., & Wood, C. E. (2013). The Behavior Change Technique Taxonomy (v1) of 93 Hierarchically Clustered Techniques: Building an International Consensus for the Reporting of Behavior Change Interventions. *Annals of Behavioral Medicine*, *46*(1), 81–95. <https://doi.org/10.1007/s12160-013-9486-6>
- Mirbabaie, M., Stieglitz, S., & Marx, J. (2022). Digital Detox. *Business & Information Systems Engineering*, *64*(2), 239–246. <https://doi.org/10.1007/s12599-022-00747-x>
- Morin, M. (2013). *Is Your Smartphone Making you Fat and Lazy?*
- Moss, S. (2021). From “brick” to smartphone: The evolution of the mobile phone. *MRS Bulletin*, *46*(3), 287–288. <https://doi.org/10.1557/s43577-021-00067-7>
- Naughton, J. (2016). The evolution of the Internet: From military experiment to General Purpose Technology. *Journal of Cyber Policy*, *1*(1), 5–28. <https://doi.org/10.1080/23738871.2016.1157619>
- Newport, C. (2019). *Digital minimalism: Choosing a focused life in a noisy world*. Portfolio/Penguin.
- Nikhita, C. S. (2015). Prevalence of Mobile Phone Dependence in Secondary School Adolescents. *JOURNAL OF CLINICAL AND DIAGNOSTIC RESEARCH*. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2015/14396.6803>

- Nikken, P., & Schols, M. (2015). How and Why Parents Guide the Media Use of Young Children. *Journal of Child and Family Studies*, 24(11), 3423–3435. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0144-4>
- Olson, D. R. (1993). How writing represents speech. *Language & Communication*, 13(1), 1–17. [https://doi.org/10.1016/0271-5309\(93\)90017-H](https://doi.org/10.1016/0271-5309(93)90017-H)
- Oxford Dictionaries. (2019). *Definition of digital detox in English*. <http://www.oxford-dictionaries.com/definition/english/digital-detox>
- Palmer, J. R. B., Espenshade, T. J., Bartumeus, F., Chung, C. Y., Ozgencil, N. E., & Li, K. (2013). New Approaches to Human Mobility: Using Mobile Phones for Demographic Research. *Demography*, 50(3), 1105–1128. <https://doi.org/10.1007/s13524-012-0175-z>
- Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 252–259. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.49>
- Pew Research Center. (2021). *Mobile Fact Sheet*. <https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/mobile/>
- Pflügner, K., Maier, C., & Weitzel, T. (2021). The direct and indirect influence of mindfulness on techno-stressors and job burnout: A quantitative study of white-collar workers. *Computers in Human Behavior*, 115, 106566. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106566>
- Pisano, S., Muratori, P., Senese, V. P., Gorga, C., Siciliano, M., Carotenuto, M., Iuliano, R., Bravaccio, C., Signoriello, S., Gritti, A., Pascotto, A., & Catone, G. (2019). Phantom Phone Signals in youths: Prevalence, correlates and relation to psychopathology. *PLOS ONE*, 14(1), e0210095. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210095>
- Pitichat, T. (2013). Smartphones in the workplace: Changing organizational behavior, transforming the future. *LUX*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.5642/lux.201303.13>
- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & von Lindern, E. (2022). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 190–215. <https://doi.org/10.1177/20501579211028647>
- Rai, S., Saroshe, S., Khatri, A., Sirohi, S., & Dixit, S. (2016). A cross sectional study to assess the effects of excessive use of smartphones among professional college

- going students. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 758–763. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20160647>
- Ran, G., Li, J., Zhang, Q., & Niu, X. (2022). The association between social anxiety and mobile phone addiction: A three-level meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 130, 107198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107198>
- Richter, A., Adkins, V., & Selkie, E. (2022). Youth Perspectives on the Recommended Age of Mobile Phone Adoption: Survey Study. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 5(4), e40704. <https://doi.org/10.2196/40704>
- Roberts, J. A., & Pirog, S. F. (2013). A preliminary investigation of materialism and impulsiveness as predictors of technological addictions among young adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(1), 56–62. <https://doi.org/10.1556/JBA.1.2012.011>
- Rosen, L. D., Lim, A. F., Felt, J., Carrier, L. M., Cheever, N. A., Lara-Ruiz, J. M., Mendoza, J. S., & Rökkum, J. (2014). Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits. *Computers in Human Behavior*, 35, 364–375. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.036>
- Rosen, L. D., Mark Carrier, L., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948–958. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.001>
- Rosen, L. D., Whaling, K., Carrier, L. M., Cheever, N. A., & Rökkum, J. (2013). The Media and Technology Usage and Attitudes Scale: An empirical investigation. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2501–2511. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.06.006>
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133–148. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.016>
- Sillice, M. A., Dunsiger, S., Jennings, E., Lantini, R., & Bock, B. C. (2018). Differences in mobile phone affinity between demographic groups: Implications for mobile phone delivered interventions and programs. *MHealth*, 4, 39–39. <https://doi.org/10.21037/mhealth.2018.09.06>
- Sparrow, B., Liu, J., & Wegner, D. M. (2011). Google Effects on Memory: Cognitive Consequences of Having Information at Our Fingertips. *Science*, 333(6043), 776–778. <https://doi.org/10.1126/science.1207745>

- Stothart, C., Mitchum, A., & Yehnert, C. (2015). The attentional cost of receiving a cell phone notification. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, *41*(4), 893–897. <https://doi.org/10.1037/xhp0000100>
- Syvertsen, T. (2017). “Caught in the Net”: Online and Social Media Disappointment and Detox. In T. Syvertsen, *Media Resistance* (pp. 77–97). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-46499-2_5
- Syvertsen, T., & Enli, G. (2020). Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, *26*(5–6), 1269–1283. <https://doi.org/10.1177/1354856519847325>
- Takao, M. (2014). Problematic mobile phone use and big-five personality domains. *Indian Journal of Community Medicine*, *39*(2), 111. <https://doi.org/10.4103/0970-0218.132736>
- Tang, J., & Jiang, Y. (2021). *Determinants of smartphone penetration: Evidence from 69 developing countries*. *45*(5), 102135. <https://doi.org/10.1016/j.telpol.2020.102135>
- Thomé, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults—A prospective cohort study. *BMC Public Health*, *11*(1), 66. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-66>
- Trub, L., & Barbot, B. (2016). The paradox of phone attachment: Development and validation of the Young Adult Attachment to Phone Scale (YAPS). *Computers in Human Behavior*, *64*, 663–672. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.07.050>
- Trudeau, M. B., Young, J. G., Jindrich, D. L., & Dennerlein, J. T. (2012). Thumb motor performance varies with thumb and wrist posture during single-handed mobile phone use. *Journal of Biomechanics*, *45*(14), 2349–2354. <https://doi.org/10.1016/j.jbiomech.2012.07.012>
- Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Freeman, E. C. (2012). Generational differences in young adults’ life goals, concern for others, and civic orientation, 1966–2009. *Journal of Personality and Social Psychology*, *102*(5), 1045–1062. <https://doi.org/10.1037/a0027408>
- Vandelandotte, C., Sugiyama, T., Gardiner, P., & Owen, N. (2009). Associations of Leisure-Time Internet and Computer Use With Overweight and Obesity,

- Physical Activity and Sedentary Behaviors: Cross-Sectional Study. *Journal of Medical Internet Research*, 11(3), e28. <https://doi.org/10.2196/jmir.1084>
- Visser, S. N., Danielson, M. L., Bitsko, R. H., Holbrook, J. R., Kogan, M. D., Ghandour, R. M., Perou, R., & Blumberg, S. J. (2014). Trends in the Parent-Report of Health Care Provider-Diagnosed and Medicated Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: United States, 2003–2011. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 53(1), 34-46.e2. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2013.09.001>
- Vitinius, F., Tieden, S., Hellmich, M., Pfaff, H., Albus, C., & Ommen, O. (2018). Perceived Psychotherapist's Empathy and Therapy Motivation as Determinants of Long-Term Therapy Success—Results of a Cohort Study of Short Term Psychodynamic Inpatient Psychotherapy. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 660. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00660>
- Volkow, N. D., Koob, G. F., & McLellan, A. T. (2016). Neurobiologic Advances from the Brain Disease Model of Addiction. *New England Journal of Medicine*, 374(4), 363–371. <https://doi.org/10.1056/NEJMra1511480>
- Walankar, P., Kemkar, M., Govekar, A., & Dhanwada, A. (2021). Musculoskeletal pain and risk factors associated with smartphone use in university students. *Indian Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 25(4), 220. https://doi.org/10.4103/ijoem.ijoem_351_20
- Walsh, S. P., White, K. M., & McD Young, R. (2010). Needing to connect: The effect of self and others on young people's involvement with their mobile phones. *Australian Journal of Psychology*, 62(4), 194–203. <https://doi.org/10.1080/00049530903567229>
- Wang, J. C., Hsieh, C.-Y., & Kung, S.-H. (2022). The impact of smartphone use on learning effectiveness: A case study of primary school students. *Education and Information Technologies*. <https://doi.org/10.1007/s10639-022-11430-9>
- Wilmer, H. H., Sherman, L. E., & Chein, J. M. (2017). Smartphones and Cognition: A Review of Research Exploring the Links between Mobile Technology Habits and Cognitive Functioning. *Frontiers in Psychology*, 8, 605. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00605>
- Wiścicka-Fernando, M. (2021). The use of mobile technologies in online shopping during the Covid-19 pandemic—An empirical study. *Procedia Computer Science*, 192, 3413–3422. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2021.09.114>

- Wood, B., Rea, M. S., Plitnick, B., & Figueiro, M. G. (2013). Light level and duration of exposure determine the impact of self-luminous tablets on melatonin suppression. *Applied Ergonomics*, *44*(2), 237–240. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2012.07.008>
- World Health Organization. (2018). *Mental Health in the Digital Age: Grave Dangers, Great Promise*. https://www.who.int/mental_health/evidence/digital-technology/mental-health-in-the-digital-age.pdf
- Yamin, M. (2019). Information technologies of 21st century and their impact on the society. *International Journal of Information Technology*, *11*(4), 759–766. <https://doi.org/10.1007/s41870-019-00355-1>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Young, K. S. (1996). Psychology of Computer Use: XL. Addictive Use of the Internet: A Case That Breaks the Stereotype. *Psychological Reports*, *79*(3), 899–902. <https://doi.org/10.2466/pr0.1996.79.3.899>
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, *1*(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Zachariades, D. (2017). *Digital Detox: Unplug To Reclaim Your Life* (1st ed.).
- Zhou, J., Rau, P.-L. P., & Salvendy, G. (2014). Age-related difference in the use of mobile phones. *Universal Access in the Information Society*, *13*(4), 401–413. <https://doi.org/10.1007/s10209-013-0324-1>

Ιστότοποι- Ηλεκτρονικές πηγές

<https://skillshop.exceedlms.com/student/collection/691239-digital-wellbeing?locale=el>

<https://www.verywellmind.com/how-do-smartphones-affect-the-brain-2794892#toc-cognitive-ability>

<https://www.verywellmind.com/smartphone-reading-may-lead-to-poorer-comprehension-5225779>

<https://procreate.com/handbook/procreate/introduction/>

<https://www.canva.com/about/>

<https://www.weebly.com/de>

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSev0yT0Jm2xSVTy-wDpBVHZ41QZc6Ma4QVJ9avPDU9SRoEivA/viewform?usp=sf_link

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1v0ZZJfrM58WPawGXpuLBk0kWGTYLgJkw1XVf7v-9XE/edit#gid=1723630179>

<https://digitaldetoxproject.weebly.com/>