Μοναξιά και κατάθλιψη στα παιδιά λόγω smartphones (Jonathan Haidt, Jean M. Twenge, The New York Times)

Categories : ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Date : 13 Σεπτεμβρίου, 2021

Η πανδημία προσφέρει την ιστορική ευκαιρία να ξαναδώσουμε στους μικρούς τη χαμένη τους κοινωνικοποίηση



Καθώς **οι μαθητές θα επιστρέψουν στα θρανία τις επόμενες εβδομάδες**, η προσοχή θα στραφεί στην κατάσταση της ψυχικής υγείας τους. Πολλά προβλήματα θα αποδοθούν στην πανδημία, αλλά στην πραγματικότητα πρέπει **να κοιτάξουμε πίσω, στο 2012, για να εντοπίσουμε τη ρίζα τους. Εννέα χρόνια πριν από σήμερα, τα ποσοστά εφηβικής κατάθλιψης, μοναξιάς, αυτοτραυματισμού και αυτοκτονίας άρχισαν να αυξάνονται κατακόρυφα. Μέχρι το 2019, λίγο πριν από την πανδημία, τα ποσοστά κατάθλιψης στους εφήβους σχεδόν διπλασιάστηκαν**.

Όταν αρχίσαμε να βλέπουμε αυτές τις τάσεις στη δουλειά μας, ως ψυχολόγοι που μελετούσαμε την Gen Z (όσους γεννήθηκαν από το 1996 και μετά), μπερδευτήκαμε. Η αμερικανική οικονομία βελτιωνόταν σταθερά, οπότε δεν έφταιγαν τα οικονομικά προβλήματα της ύφεσης του 2008. Ηταν δύσκολο να σκεφθούμε οποιοδήποτε γεγονός από τις αρχές της δεκαετίας του 2010 που συνεχίστηκε μέσα στα επόμενα δέκα χρόνια. Τελικά και οι δύο υποψιαστήκαμε τους ίδιους ενόχους: **τα έξυπνα κινητά και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης**. *Η Τζιν ανακάλυψε ότι το 2012 ήταν η*

πρώτη χρονιά που η πλειονότητα των Αμερικανών είχε έξυπνο κινητό και έως το 2015 τα δύο τρίτα των εφήβων το χρησιμοποιούσε. Αυτή ήταν επίσης η περίοδος που η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης γινόταν από όλους πλέον τους εφήβους. Ο Τζόναθαν έμαθε ότι οι μεγάλες πλατφόρμες κοινωνικών μέσων άλλαξαν ριζικά από το 2009 έως το 2012, καθώς έγραφε μια έκθεση με τον τεχνολόγο Τομπίας Ρόουζ-Στόκουελ. Το 2009, το Facebook πρόσθεσε το κουμπί «μου αρέσει», το Twitter πρόσθεσε την αναδημοσίευση και τα επόμενα χρόνια οι ροές των χρηστών έγιναν αλγοριθμικές με βάση κυρίως την ικανότητα μιας ανάρτησης να προκαλεί συναισθήματα. Μέχρι το 2012, οι κύριες πλατφόρμες δημιούργησαν μια οργή που έκανε τη **ζωή στο Διαδίκτυο πολύ πιο άσχημη, αγχωτική και πολωμένη**. Ορισμένοι ειδικοί λένε ότι τα έξυπνα κινητά και τα κοινωνικά δίκτυα βλάπτουν τους εφήβους, ενώ άλλοι απορρίπτουν αυτές τις ανησυχίες ως ακόμη έναν ηθικό πανικό, που δεν διαφέρει από εκείνους που συνόδευσαν την άφιξη των βιντεοπαιχνιδιών, της τηλεόρασης, ακόμη και των κόμικς. Ένα ισχυρό επιχείρημα των σκεπτικιστών είναι το εξής: το έξυπνο κινητό υιοθετήθηκε σε πολλές χώρες περίπου ταυτόχρονα, οπότε γιατί οι έφηβοι σε άλλες χώρες δεν αντιμετωπίζουν περισσότερα προβλήματα ψυχικής υγείας όπως οι Αμερικανοί;

Αυτή είναι μια δύσκολη ερώτηση, επειδή δεν υπάρχει παγκόσμια έρευνα για την ψυχική υγεία των εφήβων με δεδομένα πριν από το 2012 μέχρι και σήμερα. Ωστόσο, το Πρόγραμμα για τη Διεθνή Αξιολόγηση των Μαθητών (PISA) έχει πραγματοποιήσει 15ετείς έρευνες ηλικίας σε δεκάδες χώρες κάθε τρία χρόνια από το 2000. Σε όλες τις χώρες εκτός από δύο, η έρευνα περιελάμβανε έξι ερωτήσεις σχετικά με τη μοναξιά στο σχολείο. Η μοναξιά σίγουρα δεν είναι το ίδιο με την κατάθλιψη, αλλά **τα δύο προβλήματα συσχετίζονται**. Σε έγγραφο που δημοσιεύσαμε στο The Journal of Adolescence αναφέρουμε ότι σε 36 από τις 37 χώρες **η μοναξιά στο σχολείο έχει αυξηθεί** από το 2012. Ομαδοποιήσαμε τις χώρες σε τέσσερις γεωγραφικές και πολιτιστικές περιοχές και βρήκαμε το ίδιο μοτίβο σε όλες. Η εφηβική μοναξιά ήταν σχετικά σταθερή μεταξύ 2000 και 2012, με λιγότερο από το 18% να αναφέρει υψηλά επίπεδα μοναξιάς. Αλλά στα έξι χρόνια μετά το 2012 τα ποσοστά αυξήθηκαν δραματικά. Διπλασιάστηκαν περίπου στην Ευρώπη, τη Λατινική Αμερική και τις αγγλόφωνες χώρες και αυξήθηκαν κατά περίπου 50% στην Ανατολική Ασία.

Αυτή η συγχρονισμένη παγκόσμια αύξηση υποδηλώνει μια οικουμενική αιτία και ταιριάζει χρονικά με τη θεωρία μας. Για να την επιβεβαιώσουμε αναζητήσαμε δεδομένα για πολλές παγκόσμιες τάσεις που μπορεί να έχουν αντίκτυπο στην εφηβική μοναξιά, όπως μείωση του μεγέθους της οικογένειας, αλλαγές στο ΑΕΠ, αύξηση της εισοδηματικής ανισότητας, αύξηση της ανεργίας, καθώς και περισσότερη πρόσβαση σε έξυπνα κινητά και περισσότερες ώρες χρήσης του Διαδικτύου. **Μόνο η πρόσβαση στα έξυπνα κινητά και η αυξημένη χρήση του Διαδικτύου**

επηρέασαν τόσο έντονα την εφηβική μοναξιά.

Δεν μπορούμε να γυρίσουμε τον χρόνο πίσω στην εποχή πριν από τα έξυπνα κινητά, ούτε θα το θέλαμε, δεδομένων των αναντίρρητων πλεονεκτημάτων τους.**Μπορούμε όμως να κάνουμε κάποια βήματα για να βοηθήσουμε τους εφήβους. Ένα σημαντικό βήμα είναι να απελευθερωθούν τα παιδιά για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα κάθε μέρας από τις συσκευές τους. Τα τηλέφωνα πρέπει να είναι κλειδωμένα κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας, ώστε οι μαθητές να μπορούν να εξασκήσουν τη χαμένη τέχνη τού να δίνουν πλήρη προσοχή στους ανθρώπους γύρω τους. Ένα άλλο βήμα είναι να καθυστερήσουμε την ηλικία εισόδου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ιδανικά κρατώντας την εντελώς εκτός δημοτικού και γυμνασίου.** Ταυτόχρονα, οι πλατφόρμες θα πρέπει τουλάχιστον να θεωρούνται νομικά υπεύθυνες για την επιβολή της ελάχιστης ηλικίας των 13 ετών και να υποχρεούνται να εφαρμόζουν την επαλήθευση ηλικίας και ταυτότητας για όλα τα νέα μέλη. Ακόμα και πριν από τον κορωνοϊό, οι έφηβοι ένιωθαν ολοένα και περισσότερο μόνοι.**Έπειτα από σχεδόν 18 μήνες lockdown και εκπαίδευσης εξ αποστάσεως, οι μαθητές θα μπορέσουν άραγε να αφήσουν τα τηλέφωνα και να επιστρέψουν στην παραδοσιακή άμεση κοινωνικοποίηση, τουλάχιστον στις σχολικές ώρες; Μας παρουσιάζεται μια ιστορική ευκαιρία για να τους βοηθήσουμε να το κάνουν.**

* *Ο κ. Jonathan Haidt είναι κοινωνικός ψυχολόγος στο Stern School of Business του Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης και η κ. Jean M. Twenge είναι καθηγήτρια Ψυχολογίας στο Κρατικό Πανεπιστήμιο του Σαν Ντιέγκο.*

(Πηγή: kathimerini.gr*)*