Γιατρέ μου, είμαι εθισμένος στο... κινητό μου! (Ειρήνη Βένιου)

Date : 31 Αυγούστου, 2010

Ακούγεται υπερβολικό; Κι όμως δεν είναι. Οπως έδειξε μελέτη από το Πανεπιστήμιο του Στάνφορντ, πολλοί νέοι είναι εθισμένοι στο κινητό τους σε βαθμό να χάνουν τον ύπνο τους. Ακόμη όμως κι αν δεν φθάνουν σε ακρότητες, οι νεότεροι- τουλάχιστον- θεωρούν πια το κινητό τους προέκταση του εαυτού τους!

Όλοι λίγο-πολύ τα γνωρίζουμε. Για κάποιους από εμάς είναι απλώς μια τεχνολογική εξέλιξη, ενώ για κάποιους άλλους αποτελούν έναν πιστό, hi-tech σύντροφο, ικανό να επιλύσει προβλήματα κάθε είδους, να μας δικτυώσει ή ακόμη να μας ψυχαγωγήσει. Ο λόγος για τα «έξυπνα» κινητά, τα οποία έχουν μπει για τα καλά στη σφαίρα της καθημερινότητάς μας, απλοποιώντας κάποιες πτυχές της και περιπλέκοντας κάποιες άλλες. Το σίγουρο είναι ότι η εισβολή των συγκεκριμένων προσωπικών συσκευών έχει δημιουργήσει μια νέα διάσταση στην επικοινωνία. Μια διάσταση που αν και για τις παλαιότερες γενιές φαντάζει ξένη, για τις νέες γενιές μοιάζει απόλυτα φυσιολογική. Η νέα μορφή επικοινωνίας δεν κοιμάται ποτέ, με αποτέλεσμα να προσφέρει από τη μια πλευρά απλόχερα τη δυνατότητα δικτύωσης κάθε είδους και από την άλλη να υπεραπλουστεύει ή ακόμη και να εκμηδενίζει αξίες που μέχρι πρότινος θεωρούνταν ιερές, όπως π.χ. ο ελεύθερος χρόνος και η προσωπική ζωή του καθενός.

Ο προβληματισμός αυτός οδήγησε την καθηγήτρια της Ανθρωπολογίας δρα **Τάνια Λούρμαν** από το Πανεπιστήμιο του Στάνφορντ, στις ΗΠΑ, να εξετάσει την επίδραση των πρωτοποριακών κινητών νέας γενιάς στον ψυχισμό και στη γενικότερη συμπεριφορά του ανθρώπου. Η μικρή, αλλά παρ΄ όλα αυτά ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα μελέτη της, βασίστηκε σε συνολικά 175 φοιτητές ηλικίας από 18 ως 22 ετών και κατόχους του iPhone του αμερικανικού κολοσσού Apple.

«*Ισως ένα από τα πλέον ενδιαφέροντα ευρήματα της μελέτης μας είναι ότι η χρήση του συγκεκριμένου τηλεφώνου έδειξε να κρύβει για τους φοιτητές μια ολόκληρη κοινωνική διάσταση. Πρόκειται για τη γενιά που έχει μεγαλώσει με την τεχνολογία και έχει ενηλικιωθεί μαζί με τα έξυπνα τηλέφωνα* » δηλώνει στο «Βήμα» η δρ Λούρμαν.

Προέκταση του μυαλού

«Μας ξάφνιασε ιδιαίτερα το γεγονός ότι το iPhone έπαιζε τον ρόλο της ταυτότητας των κατόχων του, ή ακόμη της προέκτασης του μυαλού και του σώματός τους. Όπως είδαμε,οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες, κατά τα λεγόμενά τους, τρέμουν στην ιδέα ότι μπορεί μια ημέρα να χάσουν το κινητό τους. Μάλιστα σε μια δοκιμασία εκτάκτου ανάγκης, για να δούμε ως πού θα έφθαναν για να φτιάξουν το χαλασμένο τηλέφωνό τους, οι φοιτητές ήταν διατεθειμένοι να απουσιάσουν από κάποιο μάθημα προκειμένου να βρουν χρόνο για την επισκευή του iPhone τους» προσθέτει η ειδικός. Οπως μας εξήγησε η ίδια, ο λόγος για τον οποίο χρησιμοποιήθηκε στη μελέτη το iPhone οφειλόταν καθαρά στο γεγονός ότι τον τελευταίο καιρό η γραμματεία του Πανεπιστημίου σχεδίαζε, βάσει του συγκεκριμένου μοντέλου, να δημιουργήσει ένα σύγχρονο portal, ή αλλιώς μια πύλη επικοινωνίας, μεταξύ του ιδρύματος και των φοιτητών. Πρόκειται για μια ιδέα η οποία, όπως μας είπε η δρ Λούρμαν, είναι ήδη πολύ διαδεδομένη στα αμερικανικά πανεπιστήμια.

«Οι φοιτητές κλήθηκαν να αξιολογήσουν μόνοι τους τον βαθμό του εθισμού τους απέναντι στην έξυπνη συσκευή, μέσα από μια σειρά ερωτηματολογίων και συνεντεύξεων» μας λέει η δρ Λούρμαν. *«Πιστεύω ότι είναι πραγματικά εντυπωσιακό πόσα πράγματα μπορεί να κάνει για τον χρήστη του το συγκεκριμένο τηλέφωνο. Για παράδειγμα, μπορεί να κουβαλά τις πολύτιμες αναμνήσεις του και παράλληλα να αγκαλιάζει την κοινωνική του ζωή. Για τον λόγο αυτόν πολλές φορές οι κάτοχοί του το μεταχειρίζονται σαν να πρόκειται για έναν ζωντανό οργανισμό. Το ανθρώπινο είδος έχει εξελιχθεί ώστε να αποζητεί την κοινωνική αλληλεπίδραση και η συγκεκριμένη συσκευή βλέπουμε ότι ουσιαστικά προκαλεί κάποιες από τις αλληλεπιδράσεις αυτές»*.

Και ενοχές απέναντι στο κινητό!

Αρκετοί από τους νεαρούς εθελοντές δήλωσαν ότι ανησυχούν ως προς το αν είναι «καλοί» απέναντι στη συσκευή τους, εννοώντας ότι ένιωθαν ενοχές που δεν εκμεταλλεύονταν στο έπακρο όλες τις δυνατότητες που τους προσέφερε αυτή. Μάλιστα όσοι τύχαινε να έχουν έναν φίλο που ασχολούνταν περισσότερο με το τηλέφωνό του συγκριτικά με τους ίδιους, παραδέχονταν ότι ανέπτυσσαν ένα αίσθημα ανταγωνισμού απέναντί του. Σε κάποιες περιπτώσεις μάλιστα αυτός ήταν τόσο μεγάλος, που τους δημιουργούσε ακόμη και την ανασφάλεια του αν θα μπορούσαν ποτέ να αναμετρηθούν μαζί του.

«Στο πλαίσιο των συνεντεύξεων, κάποιος φοιτητής μάς εξήγησε ότι υπάρχουν δύο είδη χρηστών του iPhone:οι λεγόμενοι "power users" (δυναμικοί χρήστες) οι οποίοι χρησιμοποιούσαν το τηλέφωνο στο έπακρο των δυνατοτήτων του και οι απλοί

χρήστες που το μεταχειρίζονταν ως ένα παιχνίδι» περιγράφει η καθηγήτρια. «*Πολλά άτομα λοιπόν έδειχναν να έχουν ενοχές επειδή δεν έκαναν την ίδια χρήση του κινητού τους με τους δυναμικούς χρήστες, την οποία μάλιστα χαρακτήριζαν ιδανική. Φοβούνταν, όπως είδαμε, ότι θα κατρακυλούσαν στην κατάταξη της μετριότητας*» λέει κατηγορηματικά, υπογραμμίζοντας τις διαστάσεις της εξάρτησης από τις νέες τεχνολογίες και τις περίπλοκες επιδράσεις που έχουν τελικά στην ψυχολογική διάθεση των χρηστών.

Εξάρτηση σαν... ναρκωτικό

Προς μεγάλη τους έκπληξη, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι, σε μια κλίμακα από το 1 ως το 5 - με το 5 να αποτελεί τη χείριστη κατάταξη-, το 10% αξιολόγησε τον εαυτό του ως «εθισμένο» στη χρήση του τηλεφώνου και το 34% κατέταξε τον εαυτό του μόλις στο 4. Οταν οι φοιτητές κλήθηκαν να σχολιάσουν το είδος της εξάρτησης που είχαν αναπτύξει προς το κινητό τους, δήλωσαν ότι «*η επήρεια του iPhone ήταν σαν εκείνη του αλκοόλ*» ή ακόμη «*σαν εκείνητων ναρκωτικών*». Οι περισσότεροι, παρ΄ όλα αυτά, δεν πίστευαν ότι αφιέρωναν πολύ χρόνο στο αγαπημένο τους γκάτζετ. Δήλωναν μάλιστα ότι ντρέπονταν για τα άτομα εκείνα που απορροφώνται από τη χρήση της έξυπνης συσκευής.

Μόνο το 6% των φοιτητών δήλωσε ότι δεν αισθάνεται οποιαδήποτε δέσμευση απέναντι στη συσκευή, ενώ ένα 32% εξέφρασε τον φόβο ότι η εντατική της χρήση θα μπορούσε κάποια ημέρα να οδηγήσει σε εθιστική συμπεριφορά. Επιπλέον το 15% των ερωτηθέντων τόνισε ότι λόγω του iPhone παρακολουθούσαν τακτικά τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, το 30% το χαρακτήρισε «παράθυρο στον κόσμο», το 25% έβρισκε τη συσκευή «επικίνδυνα γοητευτική» ενώ το 41% παραδέχθηκε ότι η απώλεια του κινητού θα ήταν «τραγωδία».

Χωρίς λεφτά μπορεί, χωρίς κινητό ποτέ!

Βάσει των απαντήσεων των συμμετεχόντων, σχεδόν το 75% παραδέχθηκε ότι τα βράδια αποκοιμιέται με τη συσκευή της Apple στο κρεβάτι και το 69% δήλωσε ότι βγαίνοντας από το σπίτι τους ήταν πιθανότερο να ξεχάσουν το πορτοφόλι τους παρά το κινητό τους.

Αναλύοντας τα δεδομένα αυτά, οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η υπερβολικά συχνή χρήση κινητών τηλεφώνων έχει ως αποτέλεσμα την καταλυτική αλλαγή του τρόπου επικοινωνίας, γεγονός που είχε σοβαρό αντίκτυπο στις διαπροσωπικές σχέσεις των χρηστών.

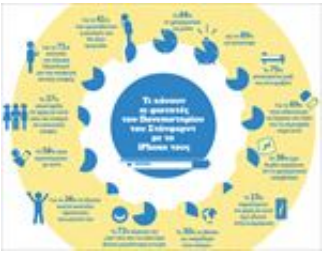
«*Το βασικό ερώτημα είναι πόσο περισσότερο ή πόσο λιγότερο ευτυχισμένοι είμαστε στη σύγχρονη τεχνολογικά κοινωνία στην οποία ζούμε. Από τη μια πλευρά*

υπάρχουν ενδείξεις που μαρτυρούν ότι οι μικρότερες κοινωνίες είναι πιο ευτυχισμένες. Από την άλλη, οι συνεχείς τεχνολογικές εξελίξεις μάς έχουν οδηγήσει σε έναν νομαδικό τρόπο ζωής, μετακινούμαστε, δηλαδή, πιο πολύ και πιο γρήγορα σε σχέση με το παρελθόν και διαχειριζόμαστε τις κοινωνικές μας αλληλεπιδράσεις αστραπιαία» λέει η ειδικός.

Αυτό, όπως μας εξηγεί, έχει ως αποτέλεσμα την κατακόρυφη αύξηση των μελών του κοινωνικού μας κύκλου με συνέπεια, λόγω έλλειψης χρόνου, οι κοινωνικές μας επαφές να γίνονται ολοένα πιο επιφανειακές.

«*Έτσι οι σχέσεις πολλές φορές είναι ασταθείς*» αναφέρει χαρακτηριστικά. «*Αυτό συμβαίνει επειδή έχει αλλάξει ριζικά ο αριθμός των ατόμων με τα οποία διατηρούμε κάποια μορφή κοινωνικής επαφής, η οποία όμως δεν είναι τόσο ενδελεχής όσο ήταν κάποτε. Σήμερα, χάρη στην τεχνολογία, υπάρχει πολύ μεγαλύτερη επιλογή τόσο στο επικοινωνιακό όσο και στο κοινωνικό μέρος της καθημερινότητάς μας*» υποστηρίζει η δρ Λούρμαν.

Αυτοπεποίθηση αλλά και εσωστρέφεια



Από τη μελέτη φάνηκε ότι οι κάτοχοι του συγκεκριμένου κινητού εμφάνιζαν ιδιαίτερα υψηλά επίπεδα αυτοπεποίθησης, γεγονός που επηρέαζε άμεσα τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνούσαν με τους υπολοίπους. Συγκεκριμένα το 72% δήλωσε ότι το iPhone συνέβαλε στην ευτυχία του, το 37% υποστήριξε ότι χάρη σε αυτό υιοθετούσε μια πιο χαλαρή και παιχνιδιάρικη συμπεριφορά απέναντι σε άλλους, ενώ το 25% των φοιτητών υπογράμμισε ότι η έξυπνη συσκευή ήταν απλά «μαγεία».

Ωστόσο, παρά το γεγονός ότι σε κάποια άτομα το πρωτοποριακό τηλέφωνο δρούσε ως «ενισχυτικό κοινωνικότητας», σε κάποια άλλα δημιουργούσε αμηχανία και ενίσχυε την εσωστρέφειά τους. Το 72% των συμμετεχόντων παραδέχθηκε ότι κάποια στιγμή είχε χρησιμοποιήσει τη συσκευή για να αποφύγει την οπτική επαφή με κάποιον άλλον, ενώ το 36% ανέφερε ότι είχε δεχθεί την παρατήρηση κάποιου φίλου ή συγγενή επειδή το iPhone τον συνόδευε σε κάθε του βήμα και απορροφούσε υπερβολικά μεγάλο μέρος του ελεύθερου χρόνου του.

[...]

Στραμπούληγμα της γλώσσας

Οι σύγχρονοι, γρήγοροι ρυθμοί της καθημερινότητας όμως, πέρα από επιφανειακές σχέσεις, ίσως να ευθύνονται και για το «κουτσούρεμα» αρκετών λέξεων. Το φαινόμενο της εποχής, σύμφωνα με τους επιστήμονες, οφείλεται στα σύντομα μηνύματα μέσω κινητού τηλεφώνου κατά τη συγγραφή των οποίων οι χρήστες- κυρίως νεαρότερης ηλικίας- προσπαθούν να συμπτύξουν ένα ολοκληρωμένο μήνυμα σε λίγους μόλις χαρακτήρες. Πρόκειται δηλαδή για έναν τρόπο γραφής που θα μπορούσε ενδεχομένως να χαρακτηριστεί από τους μεγαλύτερους και ως «κρυπτογράφηση». Πόσο ανησυχητικό όμως θα μπορούσε να είναι αυτό για την επιβίωση του λεκτικού μας πλούτου; «*Τα e-mail, για παράδειγμα, ενισχύουν την εκφραστική μας ικανότητα, ενώ παράλληλα καλλιεργούν τις ικανότητες σύνταξης και ανάγνωσης ενός κειμένου. Ως προς τους υπόλοιπους τρόπους ανταλλαγής μηνυμάτων ωστόσο, πολύ πιθανόν τα πράγματα να είναι ανησυχητικά. Ενδεχομένως αρκετές λέξεις να κοπούν με τα χρόνια ή ακόμη και να εξαλειφθούν πλήρως από το λεξιλόγιό μας, καθώς οι νεότερες γενιές που γράφουν -κυρίως- στη μικρή οθόνη ενός κινητού, χρησιμοποιούν κατά βάση συντομεύσεις αφαιρώντας φωνήεντα, σύμφωνα ή ακόμη και ολόκληρες συλλαβές. Κάτι τέτοιο βέβαια είναι κατανοητό, διότι για τη δακτυλογράφηση ενός ολοκληρωμένου κειμένου με τη βοήθεια ενός τόσο μικρού πληκτρολογίου απαιτείται χρόνος και προσπάθεια*» ισχυρίζεται η δρ Λούρμαν.

Η ΤΥΡΑΝΝΙΑ ΤΩΝ MAIL



Αλλη πρόσφατη μελέτη από την αμερικανική εταιρεία δημοσκοπήσεων και τεχνολογικών αναλύσεων Osterman Research έδειξε ότι η συνεχής δικτύωση που προσφέρουν τα «έξυπνα» κινητά τηλέφωνα έχει ως αποτέλεσμα τον εθισμό των εργαζομένων στα...e-mail τους.

Συγκεκριμένα η μελέτη έδειξε ότι το 95% των ερωτηθέντων λαμβάνουν επαγγελματικά e-mail εκτός δουλειάς,το 78% τα διαβάζουν όταν βρίσκονται στην τουαλέτα και το 11% κατά τη διάρκεια «προσωπικών στιγμών».Επιπλέον σε ποσοστό

76% ανέφεραν ότι υπάρχουν φορές που μπορεί να συντάξουν ένα e-mail εν όσω οδηγούν.

Ο διαρκής έλεγχος της ηλεκτρονικής αλληλογραφίας μέσω κινητού,κατά τους αναλυτές,αντικατοπτρίζει την πίεση που αισθάνονται αρκετοί εργαζόμενοι ως προς την επαγγελματική τους απόδοση.Το 94% των ερωτηθέντων δήλωσε ότι τσεκάρει τα e-mail του τη νύκτα και το 93% κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου.

Στο πιο «τραβηγμένο» σενάριο των διακοπών,το 79% υποστήριξε ότι φροντίζει να παίρνει πάντοτε μαζί το εταιρικό κινητό, ενώ κάτι παραπάνω από 33% παραδέχθηκε ότι ξεκλέβει χρόνο από την οικογένεια και τους φίλους προκειμένου να μπορεί να διαβάζει την ηλεκτρονική του αλληλογραφία.

«Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι εργαζόμενοι εξαρτώνται τόσο πολύ από τα “έξυπνα” κινητά τους για την ανάγνωση των εταιρικών τους e-mail που σε περίπτωση της υποθετικής πτώσης του δικτύου για μια ώρα 85% δήλωσαν ότι αυτό θα επηρέαζε άμεσα τη ροή της επαγγελματικής τους απόδοσης» εξηγεί ο πρόεδρος της εταιρείας που διενήργησε τη μελέτη, κ. Μάικλ Οστερμαν.

Δεν είναι άλλωστε τυχαίο, προσθέτει, το γεγονός ότι το 20% των συμμετεχόντων δήλωσε ότι δεν διστάζει να διαβάσει e-mail σε γάμους, το 30% σε τελετές αποφοίτησης και το 15% σε...κηδείες!

(Πηγή: Από άρθρο στο "ΒΗΜΑ" 29/8/2010)