

## Τα social media στην εποχή της τεχνολογίας

Η ραγδαία ανάπτυξη της τεχνολογίας που έχει σημειωθεί τις τελευταίες δεκαετίες έχει οδηγήσει σε σημαντική αύξηση των ψηφιακών μέσων και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (social media). Τα μέσα αυτά φαίνεται πως διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη ζωή όλων των ανθρώπων, ιδιαιτέρως των εφήβων (12-18 ετών) και των νεαρών ενηλίκων (18-29 ετών). Αναμφιβόλως, αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας και χρησιμοποιούνται για διάφορους λόγους όπως είναι η επικοινωνία, η ενημέρωση, η διασκέδαση, η έκφραση ιδεών ακόμη και η διεκπεραίωση επαγγελματικών υποχρεώσεων.



Η πρόσβαση που προσφέρουν σε μια φαινομενικά αστείρευτη πηγή πληροφοριών και ψυχαγωγικών μέσων τα καθιστούν ελκυστικά σε όλες τις ηλικιακές ομάδες. Έχει επιστημονικώς αποδειχθεί πως οι συσκευές με διαδικτυακή σύνδεση επηρεάζουν τη διαμόρφωση της εμπειρίας μας για τον κόσμο γύρω μας, τον τρόπο με τον οποίο εκφραζόμαστε καθώς και τη διαμόρφωση των διαπροσωπικών σχέσεων. Αξίζει ακόμη να σημειωθεί, πως η χρήση του internet έχει φτάσει στο σύνολο του ελληνικού πληθυσμού στο 96%. Τα αποτελέσματα σοκάρουν! Εννιά στους δέκα Έλληνες είναι στην κυριολεξία «Με ένα κινητό στο χέρι». Η σχέση με την τεχνολογία προβλέπεται αυξανόμενη καθώς 9 στα 10 παιδιά (90%) ηλικίας 5-12 ετών είναι χρήστες του διαδικτύου. Στα παιδιά 10+ είναι καθολική η χρήση (97%). Ο μέσος χρόνος μάλιστα, που αφιερώνουν τα παιδιά στο διαδίκτυο είναι 100 λεπτά/ημέρα.

## Επιπτώσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ( social media) στους εφήβους



Οι σημερινοί έφηβοι αποτελούν την πρώτη γενιά που μεγαλώνει χρησιμοποιώντας το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Έχουν την τάση να παρουσιάζουν πτυχές της ζωής τους, στο Facebook, στο Instagram και στο Twitter.

Παρακάτω παρατίθενται ορισμένες επιπτώσεις της ενασχόλησης με τα social media στο γνωστικό και κοινωνικό τομέα:

- Συρρίκνωση εγκεφάλου
- Μείωση φαντασίας, ονειροπόλησης, δημιουργικότητας
- Χαμηλή αυτοπεποίθηση, λόγω της συνεχόμενης έκθεσης και σύγκρισης
- Κοινωνική απομόνωση, μοναξιά, κατάθλιψη
- Προβλήματα με τον ύπνο
- Διατροφικές διαταραχές, αυτοκαταστροφική συμπεριφορά, χρήση ουσιών

Στοιχεία ερευνών που πραγματοποιήθηκαν το 2022, αποδεικνύουν πως 1 στους 7 εφήβους (13%) πραγματοποιεί προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Η προβληματική χρήση συναντάται συχνότερα στα κορίτσια συγκριτικά με τα αγόρια. Η συνεχής ενασχόληση με τον κόσμο του διαδικτύου μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε εθισμό. Αποδεικνύεται με αυτό τον τρόπο η ξεκάθαρη προτίμηση των νέων στον ψηφιακό συγκριτικά με τον πραγματικό κόσμο.

Οι νέοι είναι πολύ εύκολο να «κολλήσουν» με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για πολλούς λόγους.

Ενδέχεται να νιώθουν:

- Καταπιεσμένοι
- Μοναξιά

- Να βαριούνται
- Κατάθλιψη
- Άγχος
- Ανησυχία
- Απομόνωση
- Ντροπή

Καθώς συντελούνται απότομες βιολογικές και ψυχολογικές αλλαγές, είναι πολύ σημαντικό η οικογένεια (γονείς, κηδεμόνες, συγγενείς), η ευρύτερη κοινότητα (εκπαιδευτικοί, ψυχολόγοι, φροντιστές), αλλά και οι ίδιοι οι έφηβοι, να κατανοήσουν τον τρόπο επιρροής των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς τους, έτσι ώστε να χρησιμοποιούν τα social media συνειδητοποιημένα, στοχεύοντας στη σωστή διαχείριση των επιπτώσεών τους.

Άρτα, 2023,

Τσίρκα Άννα

Ψυχολόγος