

Ο Υπερβολικός Χρόνος Χρήσης των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης: Ευρήματα Ανάμεσα στον Νεανικό Πληθυσμό της Κύπρου¹

Κώστας Χριστοδουλίδης²

Αντώνης Μαππουρίδης³

Περίληψη

Η παρούσα μελέτη ερευνήσε την ενασχόληση των Κύπριων νέων, μαθητών και φοιτητών (n=1059) με τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης (ΜΚΔ) και το Διαδίκτυο. Σκοπός της ήταν να ανασκοπήσει τα επίπεδα ενδεχόμενου εθισμού των Κύπριων νέων στα ΜΚΔ και του κινδύνου γενικευμένης προβληματικής χρήσης στο Διαδίκτυο και να θέσει υπόψη των ενδιαφερομένων, της κοινωνίας και πολιτείας τα ευρήματα ώστε να συζητηθεί και τελικά να θεσμοθετηθεί μια πιο ολοκληρωμένη πολιτική έρευνας, πρόληψης, ενημέρωσης και θεραπείας. Στο παρόν άρθρο παρουσιάζονται τα ευρήματα σχετικά με την παράμετρο του χρόνου χρήσης που αφιερώνει ένα πρόσωπο στα ΜΚΔ ως ένδειξη προβληματικής χρήσης. Ο υπερβολικός χρόνος χρήσης των ΜΚΔ επηρεάζει την ακαδημαϊκή απόδοση, τις σχέσεις του ατόμου με άλλα πρόσωπα και την ευημερία του. Ενώ στο συνολικό δείγμα οι μαθητές έχουν μέσο ημερήσιο χρόνο χρήσης των ΜΚΔ 3.9 ώρες και οι φοιτητές 4.6 ώρες, ο αντίστοιχος χρόνος χρήσης στο δείγμα που έχει κατηγοριοποιηθεί ως εθισμένο φτάνει στους μαθητές τις 7.2 ώρες και στους φοιτητές τις 5.9 ώρες αντίστοιχα.

Εισαγωγή

Η εγγραφή και συμμετοχή στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης (ΜΚΔ) είναι σήμερα μία από τις κύριες δραστηριότητες στο Διαδίκτυο, ιδίως για τις νεότερες γενιές με το 88% των χρηστών

¹ Η έρευνα εκπονήθηκε και ετοιμάστηκε από το Alexander College-Ερευνητικό Κέντρο Alexander (Alexander Research Centre) τον Σεπτέμβριο του 2020 και έχει λάβει χρηματοδότηση από την Αρχή Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου, τον Οργανισμό Νεολαίας Κύπρου και την Ελληνική Τράπεζα.

Ερευνητική Ομάδα

Κώστας Χριστοδουλίδης, Διευθυντής Alexander Research Centre, Επικεφαλής

Δρ. Κωνσταντίνα Ιντζιγιάννη, Ερευνήτρια, Υπεύθυνη Στατιστικής Ανάλυσης Δεδομένων

Αντώνης Μαππουρίδης, Ερευνητής, Υπεύθυνος Ομάδας Συλλογής Δεδομένων

Δρ. Παυλίνα Αντωνίου, Συμβουλευτική Ψυχολόγος

Πετρούλα Χατζηφώτη, Κλινική Ψυχολόγος

Ομάδα Συλλογής Δεδομένων: Sana Alabed, Ραφαήλ Στυλιανού, Άναπελ Παναγή, Κυριάκος Χριστοφή, Χάρης

Ορφανίδης, Νατάσα Τσόκκου, Yuliana Karayianni, Χρίστος Ερωτοκρίτου, Αχιλλέας Μιχαήλ, Θεοχάρης

Θεοχάρους

² Διευθυντής Ερευνητικού Κέντρου Alexander-Alexander College, c.christodoulides@alexander.ac.cy

³ Ερευνητής Υγείας

Διαδικτύου (18-24 ετών) στην Ευρώπη να συμμετέχουν στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης. Τα ΜΚΔ έχουν καταστεί ένα σύγχρονο θεμελιώδες εργαλείο για την επικοινωνία των διαπροσωπικών σχέσεων. Ένα μεγάλο μέρος του διεθνούς ερευνητικού ενδιαφέροντος έχει καταδείξει τα πλεονεκτήματα των ΜΚΔ, όπως της συνεισφοράς στην δημιουργία κοινωνικού κεφαλαίου, της κοινωνικής στήριξης σε ομάδες πληθυσμού, και στην διατήρηση επαφών και σχέσεων σε διάφορα επίπεδα (Manago, et al., 2012). Για αυτούς ακριβώς τους λόγους, οι χρήστες που επισκέπτονται τους κοινωνικούς ιστότοπους δεν αναμένουν αρνητικό αντίκτυπο και εμπειρίες (Fox και Moreland, 2013), ιδιαίτερα όταν πρόκειται για νεανικές ηλικίες χρηστών.

Εντούτοις, η διασπορά της τεχνολογίας του Διαδικτύου έχει οδηγήσει σε αύξηση της προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου (PIU) σε διάφορα πολιτιστικά πλαίσια με αποτέλεσμα έρευνες να εντοπίζουν συμπτώματα εθισμού⁴ και διαταραχές που μειώνουν την ευημερία της ζωής των χρηστών. Αυτά τα συμπτώματα-συμπεριφορές, έχουν περιγραφεί ως εμμονή, μεταβολή της διάθεσης, ανοχή, απόσυρση, υποτροπή, και σύγκρουση όσον αφορά στη συμπεριφορά εθισμού (Griffiths, 2005) και έχουν επικυρωθεί στο πλαίσιο του μοντέλου συστατικών εθισμού στο Διαδίκτυο (Kuss et al., 2014). Η Turkle (2015), προτείνει ότι η υπερβολική εξάρτηση από την τεχνολογία έχει οδηγήσει στην φτωχοποίηση των κοινωνικών δεξιοτήτων. Έχει δημιουργήσει άτομα που δεν μπορούν να συμμετάσχουν σε ουσιαστικές συζητήσεις επειδή τέτοιες δεξιότητες θυσιάζονται για χάρη της συνεχούς σύνδεσης με συνέπεια η προσοχή να είναι βραχυπρόθεσμη καθώς και η ικανότητα διατήρησης πληροφοριών να είναι μειωμένη. Τα άτομα πλέον, μπορεί να περιγράφονται ως "μόνα μαζί": πάντα συνδεδεμένα μέσω της τεχνολογίας, αλλά στην πραγματικότητα απομονωμένα (Turkle, 2013). Έρευνα των Verduyn (et al., 2017), έδειξε σημαντικό επηρεασμό της ευημερίας ομάδων χρηστών των ΜΚΔ όπως (α) αρνητική σχέση μεταξύ της παθητικής χρήσης των κοινωνικών δικτύων και της υποκειμενικής ευημερίας-ευεξίας των χρηστών και (β) θετική σχέση μεταξύ ενεργούς χρήσης των ΜΚΔ και της υποκειμενικής ευεξίας με την πρώτη σχέση να είναι πιο αδιαμφισβήτητη από την δεύτερη. Ως εθισμός στα ΜΚΔ ορίζεται: η κατάσταση όπου ένα «πρόσωπο απασχολείται υπερβολικά με τα ΜΚΔ, καθοδηγούμενο από ένα ισχυρό κίνητρο για να είναι συνδεδεμένο ή να χρησιμοποιεί τα ΜΚΔ, και να αφιερώνει τόσο χρόνο και προσπάθεια για τα ΜΚΔ που βλάπτει άλλες κοινωνικές δραστηριότητες, σπουδές/εργασία, διαπροσωπικές σχέσεις ή/και την ψυχική υγεία και ευημερία του» (Andreassen & Pallesen, 2014). Επομένως ο υπερβολικός χρόνος χρήσης των ΜΚΔ μπορεί να αποτελεί επιζήμιο παράγοντα για την ευημερία του χρήστη, του ανθρώπου. Κατά περίπτωση μπορεί να προκύπτουν έριδες και αντιπαράθεση όσο αφορά τον χρόνο που ο χρήστης περνά στα ΜΚΔ (Meerkerk et al., 2009) μεταξύ του ίδιου και ατόμων του οικογενειακού-φιλικού περιβάλλοντος του, ενώ η εμμονή στην παρατεταμένη χρήση των ΜΚΔ δημιουργεί προβλήματα όπως στην ακαδημαϊκή, επαγγελματική και κοινωνική ζωή του χρήστη. Η αρνητική επιρροή που έχουν τα ΜΚΔ στην ποιότητα ζωής του ατόμου διαχωρίζει την χρήση από την κατάχρηση και την εξάρτηση.

Στην Κύπρο δεν έχουν καταχωρηθεί εις βάθος ερευνητικά αποτελέσματα σχετικά με τον ψυχολογικό αντίκτυπο και τις πιθανές αρνητικές συνέπειες του των ΜΚΔ, κάτι που αντίθετα χαρακτηρίζει πλέον τη διεθνή έρευνα. Για την συμπλήρωση αυτού του κενού κινήθηκε η παρούσα έρευνα ενώ εδώ παρουσιάζονται ευρήματα σχετικά με τον χρόνο χρήσης ανάμεσα

⁴ Για τους σκοπούς αυτής της έρευνας οι έννοιες εθισμός και εξάρτηση θα χρησιμοποιούνται με το ίδιο νόημα.

στο συνολικό δείγμα νέων σε σύγκριση με το δείγμα των νέων που εντάσσονται στην κατηγορία εθισμένων στα ΜΚΔ.

Μεθοδολογία: Μαθητές και φοιτητές (1059) υποβλήθηκαν σε 2 διαφορετικά ανώνυμα ερωτηματολόγια, τα οποία α) μετρούν τον Εθισμό στα ΜΚΔ με βάση την κλίμακα Bergen Social Networking Addiction Scale (BSNAS ή BSMAS) και β) την γενικευμένη προβληματική χρήση του Διαδικτύου- (GPIUS-2 ή Generalised Problematic Internet Use-2). Πρώτα οι ερωτώμενοι απάντησαν σε ερωτηματολόγιο δημογραφικών στοιχείων. Τα δεκαοκτώ στοιχεία-ερωτήματα για τα ΜΚΔ και τα 15 στοιχεία ερωτήματα για το Διαδίκτυο μεταφράστηκαν και έγινε η απαραίτητη προσαρμογή στο κυπριακό περιβάλλον. Γλωσσολόγος επικύρωσε την μετάφραση. Ακολούθως ελέγχθηκε η κατανόηση του ερωτηματολογίου από ένα πιλοτικό δείγμα δέκα φοιτητών το οποίο ανέφερε παρατηρήσεις με αποτέλεσμα μικρές λεκτικές προσαρμογές που βοηθούν στην κατανόηση των ερωτήσεων.

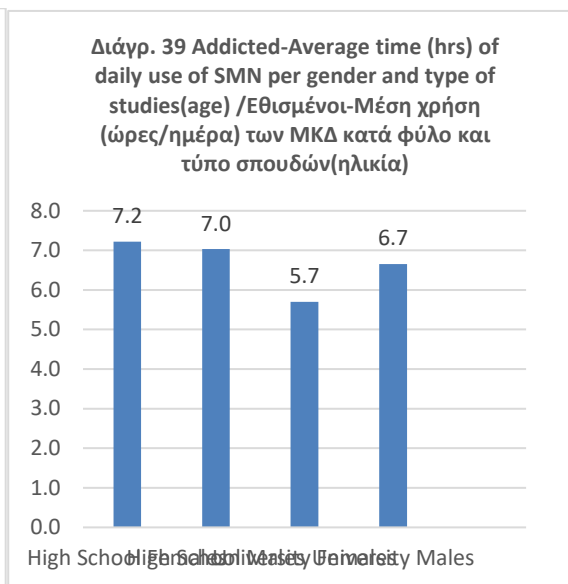
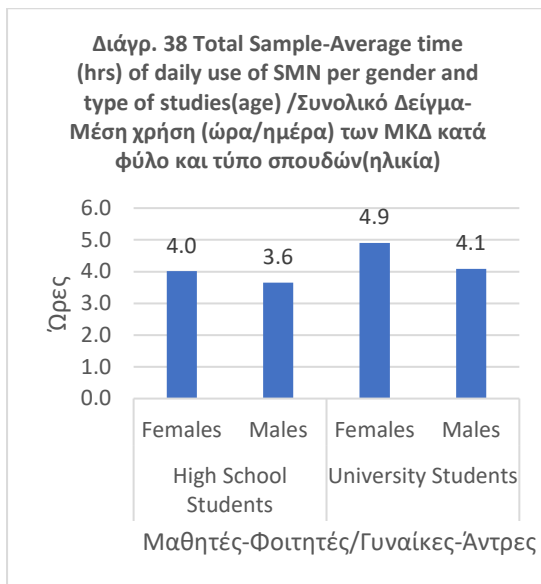
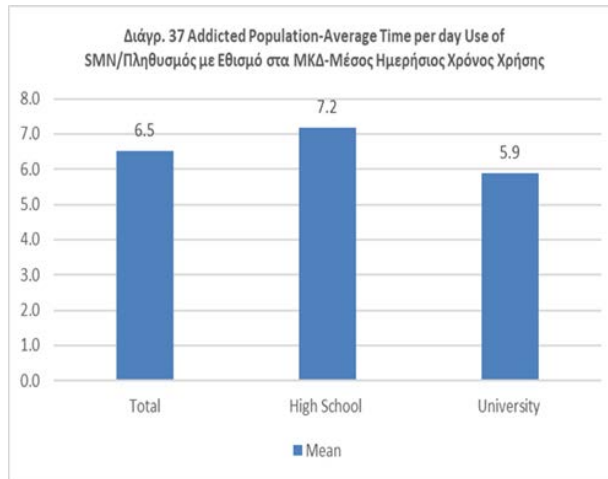
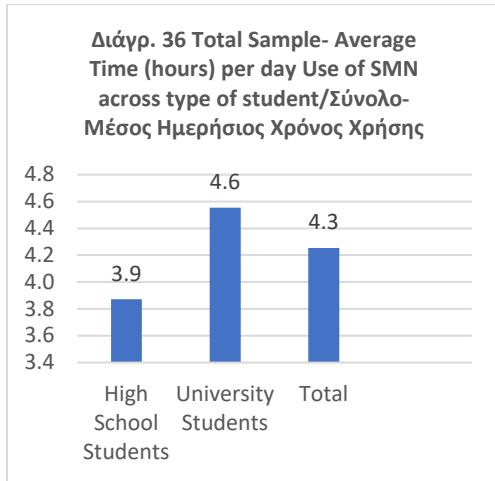
Σχεδιάγραμμα 1



Το δείγμα αποτελείται από 1059 νέους ηλικίας 15-35 ετών από τους οποίους οι 465 μαθητές και οι 594 φοιτητές. Η ηλικιακή τυπική απόκλιση ήταν ($SD=16+-1$) ετών για τους μαθητές και $21+-3$ ετών για τους φοιτητές ενώ η μέση ηλικία του δείγματος ήταν 18.9 ετών. Κατά φύλο, το δείγμα αποτελείται από 622 γυναίκες (εκ των οποίων οι 338 μαθήτριες) και 437 άνδρες εκ των οποίων οι 256 φοιτητές. Συνολικά, το δείγμα είναι ικανοποιητικό σε σχέση με άλλες παρόμοιες έρευνες. Ο πληθυσμός των μαθητών στα Λύκεια σύμφωνα με το Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας έφτανε το 2019 στους 28,000 περίπου μαθητές ενώ οι Κύπριοι φοιτητές που σπουδάζουν στην χώρα τους στους 23,000 περίπου (από το σύνολο των περίπου 40,000). Για πληθυσμό 51,000 το δείγμα των 1059 νέων με 95% βαθμό εμπιστοσύνης προσφέρει περιθώριο λάθους $\pm 3\%$.

Ευρήματα

Για να εμβαθύνουμε στο προφίλ, τα χαρακτηριστικά των νέων που ταξινομήθηκαν με βάση την βαθμολογία τους ως εθισμένοι, συγκρίναμε τους χρόνους ημερήσιας χρήσης του συνολικού δείγματος με το δείγμα με συμπεριφορά εθισμού.



Ενώ στο συνολικό δείγμα οι μαθητές έχουν μέσο ημερήσιο χρόνο χρήσης των ΜΚΔ 3.9 ώρες και οι φοιτητές 4.6 ώρες ο αντίστοιχος χρόνος χρήσης στο δείγμα που έχει κατηγοριοποιηθεί ως εθισμένο φτάνει στους μαθητές τις 7.2 ώρες και στους φοιτητές τις 5.9 ώρες. Οι μαθητές και οι φοιτητές που έχουν διαγνωστεί με εθισμό στα ΜΚΔ ξεπερνούν αισθητά τον ημερήσιο μέσο χρόνο χρήσης του συνολικού δείγματος. Επίσης, οι εθισμένοι μαθητές ξεπερνούν κατά 1.3 ώρες τον μέσο χρόνο προβληματικής χρήσης των ΜΚΔ σε σχέση με τους εθισμένους φοιτητές.

Την υψηλότερη μέση ημερήσια χρήση των ΜΚΔ έχουν οι φοιτητές (4.6 ώρες) και ειδικά οι φοιτήτριες με 4.9 ώρες ημερήσιας χρήσης ξεπερνώντας (σε σύγκριση με στατιστική ανάλυση του 2018, Statista) την πρώτη χώρα, τις Φιλιππίνες. Παρατηρούμε ότι ο μ.ο. χρήσης των ΜΚΔ ανά μέρα στο συνολικό δείγμα είναι 4.3 ώρες ενώ στο δείγμα που έχει εντοπιστεί με εθισμό ο μ.ο. είναι 6.5 ώρες (+2 ώρες τουλάχιστον). Ακόμα, φαίνεται ότι ενώ στο συνολικό δείγμα την υψηλότερη τιμή στον μ.ο. χρήσης των ΜΚΔ έχουν γυναίκες/φοιτήτριες (4.9 ώρες), στο δείγμα που έχει εντοπιστεί με εθισμό την υψηλότερη τιμή λαμβάνουν οι μαθήτριες Λυκείου με 7.2 ώρες ανά ημέρα.

Συζήτηση

Έχει καταδειχθεί ότι ανάμεσα στον μαθητικό και φοιτητικό πληθυσμό της Κύπρου γίνεται υπερβολική χρήση των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης λαμβάνοντας υπόψη τον παράγοντα χρόνου χρήσης. Ο διάμεσος χρόνος χρήσης του συνολικού δείγματος ξεπερνά τους κορυφαίους γνωστούς διάμεσους χρόνους χρήσης. Σημαντικότερο, μια μερίδα του πληθυσμού ξοδεύει ημερήσια κατά μέσο όρο 6.5 ώρες στην χρήση των ΜΚΔ, γεγονός που μπορεί να αποτελεί γενικότερα ένδειξη για πρόληψη του εθισμού στα ΜΚΔ. Επομένως, υπάρχει πέραν των θετικών και μια «σκοτεινή» πτυχή συνδεδεμένη με τα ΜΚΔ. Υφίσταται μεγάλη ανάγκη να αναγνωριστεί το πρόβλημα ανάμεσα στο κοινό και το κράτος. Είναι εμφανές ότι επείγει η ενίσχυση μιας ειδικής στρατηγικής πρόληψης και προβολής της υγιούς ενεργητικής ενασχόλησης με το Διαδίκτυο και τα ΜΚΔ. Εκστρατείες πρόληψης χρειάζεται να στοχεύσουν ειδικούς πληθυσμούς (Υπηρεσία Έρευνας του Ευρωκοινοβουλίου, 2019).

*Θερμές ευχαριστίες απευθύνουμε στην Εθνική Επιτροπή Βιοηθικής Κύπρου, στο Κέντρο Εκπαιδευτικής Έρευνας και Αξιολόγησης και στη Διεύθυνση Μέσης Γενικής Εκπαίδευσης, την Επαρχιακή Διοίκηση Λάρνακας/Αμμοχώστου του Υπουργείου Παιδείας για την ετοιμότητα τους να εγκρίνουν το σχέδιο και πρωτόκολλο της έρευνας και να μας παραχωρηθεί φυσική πρόσβαση στα Λύκεια της Κύπρου διαδοχικά. Ευχαριστούμε τις διευθύνσεις του Λυκείου Λιβαδιών, του Λυκείου Αγίου Γεωργίου Λάρνακας, του Λυκείου Βεργίνας, του Λυκείου Αραδίππου για την πολύ καλή συνεργασία όπως και τις πρυτανείες και ακαδημαϊκές και ερευνητικές αρχές του Πανεπιστημίου Κύπρου, του Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου, του Πανεπιστημίου Λευκωσίας, του Alexander College Λάρνακας και Πάφου.

Βιβλιογραφία

Andreassen, CS, Pallesen, S. (2014) Social network site addiction—an overview. *Curr Pharm Des.* 2014;20:4053–61.

Eurostat 2016. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Archive:Internet_access_and_use_statistics_-_households_and_individuals

Fox, J., Moreland, J.J., 2015. The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior* 45, 168–176. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083> .

Griffiths, MD. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *J Subst Use* 2005, 10, 191–197