

## Δύσκολη η αποχή από το Διαδίκτυο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

image not found or type unknown



*Με το βλέμμα κολλημένο στο κινητό, η νεολαία χάνει τον ύπνο της αλλά και τους καλούς της τρόπους.*

Η κλίμακα της παθιασμένης ενασχόλησης των Βρετανών με το Διαδίκτυο αποκαλύπτεται μέσα από τις σελίδες μιας νέας μελέτης, η οποία υποδεικνύει ότι ο διαρκώς αυξανόμενος χρόνος που περνάμε μπροστά από τις ηλεκτρονικές μας συσκευές οδηγεί σε περιορισμό των ωρών ύπνου, στην εγκατάλειψη του νοικοκυριού, αλλά και σε μείωση του χρόνου που περνάμε με φίλους και συγγενείς.

Για πρώτη φορά, η ετήσια έκθεση αγοράς επικοινωνιών που συντάσσεται από τον ρυθμιστικό φορέα των ΜΜΕ και τηλεπικοινωνιών, την Ofcom, εντρύφησε σε θέματα όπως η αντιμετώπιση του γεγονότος ότι περνάμε τόσο μεγάλο χρονικό διάστημα συνδεδεμένοι στο Διαδίκτυο, ενώ διαπίστωσε ότι περισσότερο από το 33% των χρηστών του Ιντερνετ έχει αποπειραθεί να κάνει «ψηφιακή αποτοξίνωση».

Κατά μέσο όρο, οι ενήλικες Βρετανοί δαπανούν 25 ώρες την εβδομάδα στο Διαδίκτυο, ενώ το 2005 δεν ξεπερνούσαν τις εννέα ώρες. Τα 3/4 των χρηστών

λένε ότι η συνήθειά τους αυτή είναι σημαντική για τη ζωή τους και το 59% παραδέχεται ότι είναι «εξαρτημένο» από τη συσκευή μέσω της οποίας αποκτά πρόσβαση στο Διαδίκτυο.

## **Ανησυχία**

Για να καταλήξουν σε συμπέρασμα, οι ερευνητές μελέτησαν 2.050 ενήλικες και 500 εφήβους, διαπιστώνοντας ότι περισσότερο από το 1/3 των χρηστών δυσκολεύεται να διακόψει τη σύνδεσή του με το Διαδίκτυο. Την ίδια στιγμή, το 50% ομολογεί ότι νιώθει χαμένο όταν δεν μπορεί να αποκτήσει πρόσβαση στο Ιντερνετ, ποσοστό που ανεβαίνει στο 59% για την ηλικιακή ομάδα από 16 έως 24 ετών. Πολλοί, πάντως, διατυπώνουν ανησυχία για την εξάρτησή τους. Τέσσερις στους δέκα πιστεύουν ότι περνούν υπερβολικά πολύ χρόνο στο Ιντερνετ και το 41% λέει ότι δαπανά στο Διαδίκτυο περισσότερο χρόνο από αυτόν που είχε αρχικώς προγραμματίσει. Επίσης, το 48% παραδέχεται ότι, λόγω της ενασχόλησης με το Διαδίκτυο, παραμελεί τις οικιακές εργασίες, ενώ το 47 % κατηγορεί το Ιντερνετ για τον χαμένο ύπνο, όπως, εξάλλου, και για αίσθημα κόπωσης την υπόλοιπη ημέρα. Επιπλέον, ο ένας στους τρεις παραδέχεται ότι, εξαιτίας του Διαδικτύου δεν βλέπει φίλους ή συγγενείς, ενώ το 13% παραδέχεται ότι έχει καθυστερήσει να εμφανιστεί στη δουλειά του λόγω της αλόγιστης χρήσης του Διαδικτύου.

Η έρευνα, επίσης, διαπίστωσε ότι η διαρκής σύνδεση στο Διαδίκτυο επιδρά αρνητικά στους καλούς μας τρόπους. Το 25% των ερωτηθέντων δήλωσε ότι κάποιος τους σκουντάει ή πέφτει πάνω τους τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, επειδή περπατούν με το βλέμμα κολλημένο το κινητό τους. Επίσης, περισσότερο από το 15% των ερωτηθέντων παραδέχθηκε ότι έστειλε γραπτό μήνυμα σε κάποιο άλλο άτομο που βρισκόταν στο ίδιο δωμάτιο, ενώ το 40% ένιωθε ότι κάποιος φίλος ή συγγενής το αγνόησε εξαιτίας της ενασχόλησής του με το κινητό ή την ταμπλέτα του.

Τα πράγματα είναι ιδιαιτέρως ανησυχητικά για τους εφήβους, καθώς το 60% παραδέχεται ότι παραμελεί τη σχολική εργασία ή αργοπορεί στο σχολείο διότι είναι κολλημένο σε κάποια συσκευή.

Την ίδια στιγμή, οι τρεις στους δέκα χρήστες του Διαδικτύου προσπάθησαν να «αποτοξινωθούν» από αυτό με διάφορους τρόπους. Αυτοί που το προσπάθησαν αναφέρουν ότι ήταν γενικά καλή εμπειρία. Το 30% παραδέχθηκε ότι ενισχύθηκε η παραγωγικότητά του και το 25% ομολόγησε ότι μετά τη διακοπή από το Ιντερνετ χάρεται τη ζωή περισσότερο. Κάποιοι, αντιθέτως, βρήκαν την εμπειρία

ενοχλητική, το 16% δήλωσε ότι αισθανόταν ότι έχανε κάτι, ενώ το 8% ένιωσε άγχος.

Τέλος, η έρευνα διαπίστωσε ότι 25 % των Βρετανών τηλεθεατών παρακολουθούν Netflix.

**Πηγές:** Έντυπη- JASPER JACKSON / THE GUARDIAN- [kathimerini.gr](http://kathimerini.gr)