

24 Ιανουαρίου 2018

Οι «έξυπνες» οθόνες πηγές δυστυχίας για τους εφήβους

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)





Όσο περισσότερο χρόνο περνάει μπροστά σε μία οθόνη ένας έφηβος τόσο λιγότερο ευτυχισμένος είναι, σύμφωνα με μία νέα αμερικανική έρευνα. Τα μάτια των νέων που είναι κολλημένα συνέχεια στην οθόνη είναι σαφώς πιο δυστυχισμένα, λένε οι αμερικανοί ψυχολόγοι, ωστόσο ούτε η πλήρης αποχή από τις οθόνες φέρνει την ευτυχία.

Σύμφωνα με την έρευνα, οι πιο ευτυχισμένοι έφηβοι είναι όσοι χρησιμοποιούν τα ψηφιακά μέσα σχεδόν μία ώρα την ημέρα. Μετά τη μία ώρα χρήσης, όμως, αργά αλλά σταθερά, αυξάνεται η έλλειψη πραγματικής ικανοποίησης.

Οι ερευνητές των πανεπιστημίων του Σαν Ντιέγκο και της Τζόρτζια, με επικεφαλής την καθηγήτρια ψυχολογίας Τζιν Τουέντζ του πρώτου, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό ψυχολογίας «Emotion», ανέλυσαν στοιχεία για περισσότερους ένα εκατομμύριο εφήβους, συσχετίζοντας τις απαντήσεις τους σχετικά με το πόσο χρόνο ασχολούνται με το κινητό, την ταμπλέτα ή τον υπολογιστή τους, με το πόσο ευτυχισμένοι νιώθουν και πόσες πραγματικές -όχι online- επαφές έχουν.

Η ανάλυση έδειξε ότι, κατά μέσο όρο, οι νέοι που αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στις συσκευές τους με οθόνη, για να πλοηγηθούν στο διαδίκτυο, να ανταλλάξουν

μηνύματα, να μπουν στα κοινωνικά δίκτυα, όπως στο Facebook ή να παίξουν βιντεοπαιχνίδια, νιώθουν λιγότερο ευτυχισμένοι, σε σχέση με όσους συνομηλικούς τους περνάνε περισσότερο χρόνο κάνοντας άλλα πράγματα, όπως αθλητικές δραστηριότητες, ανάγνωση βιβλίων και περιοδικών, βόλτες με φίλους κ.ά.

Τα νέα ευρήματα συνάδουν με προηγούμενες μελέτες που έχουν, επίσης, δείξει ότι η συχνή χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και γενικότερα των οθονών αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης ψυχολογικών προβλημάτων.

«Το κλειδί για τη χρήση των ψηφιακών μέσων είναι η περιορισμένη χρήση τους» δήλωσε η κ. Τουέντζ και πρόσθεσε ότι στόχο πρέπει να αποτελεί ο περιορισμός της χρήσης τους το πολύ στις δύο ώρες ημερησίως. Αντίθετα, όπως είπε, «πρέπει να αυξηθεί ο χρόνος που αφιερώνει ένας έφηβος στους φίλους του πρόσωπο με πρόσωπο και στον αθλητισμό, δύο δραστηριότητες που εγγυημένα συνδέονται με μεγαλύτερη ευτυχία».

Οι αμερικανοί ψυχολόγοι επισήμαναν ότι η μεγαλύτερη αλλαγή που έχει συμβεί στη ζωή των εφήβων μετά το 2012 είναι η αύξηση του χρόνου που σπαταλούν στα διάφορα ψηφιακά μέσα με οθόνη, ιδίως στο έξυπνο κινητό τους (smartphone), έναν πολύτιμο χρόνο που αποσπούν από τον ύπνο, τις φιλίες τους και την άσκησή τους.

«Η έλευση του έξυπνου κινητού τηλεφώνου αποτελεί την πιο εύλογη εξήγηση για την ξαφνική μείωση στην ψυχική υγεία των εφήβων» εκτίμησε η κ. Τουέντζ.

ΑΠΕ-ΜΠΕ, in.gr