



Άρθρο:

Κοινωνικά Δίκτυα – Ευλογία ή Υποδούλωση;

Γιώργος Λογγίνος,

φοιτητής και μέλος του **CYberSafety Youth Panel Κύπρου**

Ο ρυθμός ανάπτυξης της τεχνολογίας, που παρατηρείται στις μέρες μας, είναι ασύλληπτα και απροσδόκητα γρήγορος. Οι επιστημονικές ανακαλύψεις διαδέχονται η μια την άλλη. Αυτό κατά μια άποψη είναι κάτι πολύ καλό για την κοινωνία των ανθρώπων, καθώς διευκολύνει την καθημερινότητα και την αλληλεπίδρασή τους. Από την άλλη πλευρά όμως, ο γρήγορος ρυθμός ανάπτυξης δε δίνει την ευκαιρία να μελετηθούν εις βάθος οι μακροπρόθεσμες συνέπειες της χρήσης συγκεκριμένων τεχνολογιών, τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία του ανθρώπου. Για να εστιάσουμε σε κάτι πιο συγκεκριμένο, θα αναφερθούμε στην επίδραση που έχουν τα κοινωνικά δίκτυα στις μέρες μας στους ανθρώπους, καθώς και στις αρνητικές συνέπειες που προκύπτουν από τη χρήση τους. Στη συνέχεια θα προτείνουμε τρόπους διαχείρισης ή αντιμετώπισης των συνεπειών αυτών.



Src:

<https://facebookbrand.com/wp-content/themes/fb->

Στις μέρες μας, το μεγαλύτερο κοινωνικό δίκτυο σε αριθμό χρηστών είναι το Facebook. Το Facebook, το οποίο δημιουργήθηκε το 2004 από τον Marc Zuckerberg, αριθμεί σήμερα πάνω από 1.86 δισεκατομμύρια ενεργούς χρήστες, αριθμός που αντιστοιχεί περίπου στο 30% του συνολικού πληθυσμού της γης. Άλλα κοινωνικά δίκτυα, που αναπτύχθηκαν μετά το Facebook, είναι το Twitter με 274 εκατομμύρια ενεργούς χρήστες και το Instagram με 800 εκατομμύρια ενεργούς χρήστες, ενώ όπως γνωρίζετε υπάρχουν και πολλά άλλα κοινωνικά δίκτυα.

Δυστυχώς, όλη αυτή η άμεση επικοινωνία εγκυμονούσε κινδύνους που ίσως είτε να μην προβλέφθηκαν είτε ακόμη κι αν προβλέφθηκαν, ουδέποτε δόθηκαν συγκεκριμένες λύσεις για να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά. Αρχικά, η βιομηχανία της διαφήμισης άπλωσε τα πλοκάμια της και μέσα στα κοινωνικά δίκτυα. Η αμεσότητα με την οποία οι διάφορες εταιρείες θα μπορούσαν να περάσουν πλέον τα μηνύματά τους, για να εισχωρήσουν στο υποσυνείδητο των καταναλωτών, δεν μπορούσε να συγκριθεί σε καμιά περίπτωση με αυτήν που παρείχαν τα παλαιότερα μέσα διαφήμισης, όπως οι διαφημιστικές πινακίδες, το ραδιόφωνο και η τηλεόραση. Η καθοδήγηση των ανθρώπων προς τον υλισμό και τον υπερκαταναλωτισμό και η διάδοση νέων τάσεων μόδας ξεπέρασε κάθε όριο στις μέρες μας, μέσω των διαφόρων στοχευμένων διαφημίσεων που παρέχουν τα κοινωνικά δίκτυα.

Αρχικός σκοπός της δημιουργίας των κοινωνικών δικτύων ήταν η ευκολότερη επικοινωνία και η αλληλεπίδραση μεταξύ των ανθρώπων. Η χρήση του κινητού τηλεφώνου και του υπολογιστή μας, για άμεση αλληλεπίδραση και αποστολή πολυμέσων προς τους φίλους μας, είναι ένα προνόμιο ή επίτευγμα;;; που λίγες δεκαετίες προηγουμένως φάνταζε μακρινό όραμα.

Επιπρόσθετα, οι διάφορες αποκαλύψεις στις οποίες προέβη ο Edward Snowden, πρώην στέλεχος των NSA, της CIA και της DELL, για τον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιούνται τα κοινωνικά δίκτυα από την Αμερικάνικη Κυβέρνηση εναντίον των πολιτών, δημιούργησε νέες αμφιβολίες για τον λόγο ύπαρξής τους. Όπως αποκαλύφθηκε, η παροχή απόρρητων



Src: http://s3.amazonaws.com/digitaltrends-uploads-prod/2016/05/spooky_hacker_hands.jpg

πληροφοριών από τις εταιρείες τηλεπικοινωνιών και τα κοινωνικά δίκτυα προς την Κυβέρνηση δεν αφορούσε αποκλειστικά και μόνο την εξιχνίαση εγκλημάτων και την απονομή δικαιοσύνης. Αντιθέτως, χρησιμοποιούνταν προσωπικές πληροφορίες είτε για να απειληθούν διάφορα πρόσωπα είτε για να αντληθούν με παράνομο τρόπο και χωρίς τη συγκατάθεσή τους πληροφορίες γι' αυτά. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός πως ο Snowden επέλεξε να θυσιάσει την επαγγελματική του καριέρα, αλλά και να θέσει σε κίνδυνο την ίδια του τη ζωή, για να προβεί σε αυτές τις αποκαλύψεις, κάτι το οποίο δείχνει και τη σημασία που θεωρεί ο ίδιος ότι έχουν.

Περαιτέρω, αν και θα μπορούσε κάποιος να θεωρήσει ότι τα κοινωνικά δίκτυα λειτουργούν ευεργετικά αυξάνοντας τον βαθμό ικανοποίησης στη ζωή του ανθρώπου, διάφορες επιστημονικές μελέτες* κατέδειξαν (ή απέδειξαν) ότι αυτό δεν ισχύει απόλυτα. Συγκεκριμένα, οι επιστημονικές μελέτες οι οποίες μελέτησαν μόνο τις επιδράσεις που προκύπτουν από το μεγαλύτερο κοινωνικό δίκτυο, το Facebook, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα κοινωνικά δίκτυα μπορούν να βοηθήσουν στην αύξηση της ευεξίας και της ικανοποίησης στη ζωή των χρηστών, κυρίως αυτών με χαμηλότερη αυτοπεποίθηση και χαμηλό δείκτη ικανοποίησης στη ζωή τους, των ηλικιωμένων και όσων έχουν πολλούς φίλους μέσα στο κοινωνικό δίκτυο. Παράλληλα, όμως, οι έρευνες κατέληξαν στο



Src: https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQ2W-MCO2M-VPTuqF-pRk9hvil5bDyCGMoY_bLYiQOUUnalCt-m

συμπέρασμα ότι η προσκόλληση στο Facebook μπορεί επίσης να προκαλέσει δυσαρέσκεια και θλίψη στους χρήστες, τόσο σε προσωπικό επίπεδο όσο και στο επίπεδο μιας σχέσης. Αυτό μπορεί να είναι ακόμα πιο επώδυνο όταν πρόκειται για μια εθιστική συμπεριφορά, καθώς μπορεί να προκαλέσει ακόμη και απώλεια της αίσθησης του χρόνου, αλλά και κατάθλιψη. Ακόμη, τα κοινωνικά δίκτυα μπορεί να προκαλέσουν τη ζήλια, αλλά και συμπεριφορών επιτήρησης από τον/τη σύντροφο του χρήστη και κατ' αυτό τον τρόπο να μειώσουν το βαθμό της ικανοποίησης σε μια ερωτική σχέση.

Επίσης, η δυνατότητα δημοσιοποίησης προσωπικών σκέψεων στα κοινωνικά δίκτυα αναμφίβολα προσδίδει

στον καθένα μας κάποιο είδος εικονικής εξουσίας. Σύμφωνα με τον Glenn Greenwald (Αμερικάνο δημοσιογράφο, συγγραφέα και συνεργάτη του Edward Snowden κατά τη δημοσιοποίηση των σκανδάλων), το διαδίκτυο μπορεί να οδηγήσει στην απόλυτη δημοκρατία και στην κρίση όλων των σύγχρονων ζητημάτων κατευθειάν από το λαό. Αυτό, όμως, που φαίνεται να μην επιτρέπει προς το παρόν κάτι τέτοιο είναι το χάσμα που υπάρχει μεταξύ των διαφόρων πολιτισμών και κοινωνιών τόσο σε θέματα κοινωνικών θεσμών, αλλά και σε θέματα ηθικής. Πολλές φορές γίναμε όλοι μας μάρτυρες έντονων διαφωνιών αναφορικά με ηθικά ζητήματα στο Facebook, κυρίως μεταξύ ατόμων από διαφορετικές χώρες ή/και με διαφορετική πνευματική καλλιέργεια. Επιπλέον, η ελλιπής κοινωνική μόρφωση πολλών ανθρώπων τους οδηγεί στο να εκφράζονται με επιθετικό ή και άσεμνο τρόπο, χωρίς να αντιλαμβάνονται ή να τους ενδιαφέρει η επίδραση του σχολίου τους προς τους συνανθρώπους τους. Ακόμη, ο ανεπαρκής έλεγχος των κοινωνικών δικτύων από τις αρμόδιες κρατικές υπηρεσίες τους επέτρεψε να εξαπλωθούν ραγδαία, με αποτέλεσμα να εξελιχθούν (ή εξαπλωθούν;;;;) ακόμη περισσότερο διάφορα διαχρονικά κοινωνικά προβλήματα, όπως ο εκφοβισμός. Στο παρελθόν, η ανθρώπινη και φυσική επαφή που είχαν οι άνθρωποι μεταξύ τους ανάγκαζε τον καθένα να τηρεί τους στοιχειώδεις κανόνες ευγένειας, ενώ τους ανάγκαζε να σκεφτούν δύο φορές πριν επιτεθούν φραστικά ή πριν προσβάλουν κάποιον. Πλέον, η «ασφάλεια» της ανωνυμίας και το εικονικό προφίλ δίνουν τη δυνατότητα στον καθένα να εκφράσει την οποιαδήποτε αρνητική άποψη, χωρίς να αναλογιστεί τις επιπτώσεις που θα έχει αυτό προς τον άλλο ή και προς τον



εαυτό του. Οι ανεπαρκείς έλεγχοι και οι μη ικανοποιητικές τιμωρίες που μπορούν να επιβάλουν οι διαχειριστές των κοινωνικών δικτύων, όπως και οι διάφορες τοπικές κοινωνίες, δίνουν την ευκαιρία για την έκφραση απερίσκεπτων απόψεων, που μπορούν να προσβάλουν, να στεναχωρήσουν και να πληγώσουν τους άλλους ανθρώπους.

Πώς μπορεί όμως να αντιμετωπιστεί το πιο πάνω πρόβλημα; Πώς μπορούμε να προστατέψουμε τους εαυτούς μας από τις διάφορες αρνητικές επιδράσεις των κοινωνικών δικτύων; Ουσιαστικά το σημαντικότερο βήμα για την αντιμετώπιση κάποιου προβλήματος είναι η παραδοχή της ύπαρξής του. Αυτό θέλησε να πράξει ο Snowden με τις αποκαλύψεις του και αυτό αποτέλεσε και το κύριο μέλημά μου κατά τη συγγραφή αυτού του άρθρου. Πέρα από αυτό, θα μπορούσε κάποιος να υποστηρίξει ότι εφόσον οι αρνητικές επιδράσεις των κοινωνικών δικτύων είναι τόσες πολλές και αναπόφευκτες, πως θα ήταν προτιμότερο να μην τα χρησιμοποιούμε.

Κατ' εμένα, η πιο πάνω θέση αποτελεί μια πολύ ακραία λύση και ίσως ανέφικτη, αφού πλέον διάφορες εταιρείες, σχολεία και κοινωνικές ομάδες επιβάλλουν, κατά κάποιο τρόπο, τη χρήση των κοινωνικών δικτύων. Επιπρόσθετα, εναπόκειται στον καθένα το πόσο χρησιμοποιεί τα κοινωνικά δίκτυα, στο πώς τα χρησιμοποιεί, αλλά και στον τρόπο με τον οποίο τα αφήνει να τον επηρεάσουν. Κατ' αρχήν, πρέπει όλοι να αντιληφθούμε αλλά και να δεχτούμε ότι τα κοινωνικά δίκτυα αποτελούν μια εικονική πραγματικότητα, πολλές φορές διαφορετική ή και άσχετη με την πραγματική ζωή. Αναλογιστήκατε ποτέ ποιοι από αυτούς που σας κρίνουν με θετικά ή και αρνητικά σχόλια, μέσω των διάφορων κοινωνικών δικτύων, θα έπρατταν το ίδιο και εκτός των δικτύων αυτών; Είναι δική σας επιλογή το αν θα χρησιμοποιείτε τα κοινωνικά δίκτυα μόνο για σκοπούς επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης ή/και αν θα λαμβάνετε σοβαρά υπόψη τα σχόλια των άλλων. Κάθε ηλεκτρονική συσκευή σας επιτρέπει να την κλείσετε ή να την απομακρύνετε όταν κρίνετε ότι σας προκαλεί συναισθήματα άγχους, καταπίεσης και στεναχώριας. Πρέπει να αντιληφθείτε ότι η διαδικτυακή ζωή δεν είναι η πραγματική αλλά η εικονική σας ζωή, δηλ. ένα «βοήθημα» για τη βελτίωση της πραγματικής σας ζωής, και άρα πως δεν πρέπει να αφήνετε τα συναισθήματα και τις αποφάσεις σας να εξαρτώνται από αυτήν. Το κλειδί είναι να χρησιμοποιείτε τα κοινωνικά δίκτυα για σκοπούς αλληλεπίδρασης, αλλά όχι σε σημείο που να παρατηρούνται φαινόμενα εξάρτησης, γιατί σύμφωνα με τις επιστημονικές έρευνες* εκεί είναι που ξεκινούν να παρατηρούνται ανεπιθύμητα συναισθήματα και συμπεριφορές.



Src:
http://cache.gawkerassets.com/assets/images/7/2011/04/0404_laptop.jpg



Src:
<https://i.ytimg.com/vi/XUNe3u8OS9/hqdefault.jpg>

Κλείνοντας, θα ήθελα να σας προκαλέσω όλους να κάνετε ένα πείραμα. Να θέσετε ως στόχο για τρεις μέρες να μην έχετε καμιά αλληλεπίδραση με το αγαπημένο σας κοινωνικό δίκτυο. Το πόσο εύκολα μπορείτε να επιτύχετε το στόχο αυτό θα σας βοηθήσει να αντιληφθείτε πόσο εξαρτημένοι είστε από τα κοινωνικά δίκτυα και σε ποιο βαθμό τα αφήνετε να επηρεάσουν τη ζωή και τα συναισθήματά σας. Πολλοί από εσάς θα παρατηρήσετε με έκπληξη ότι, χωρίς να το θέλετε ή να το αντιλαμβάνεστε, θα κάνετε μηχανικά "log in" σε κάποιο κοινωνικό δίκτυο και με έκπληξη θα διαπιστώνετε ότι ο στόχος που θέσατε είναι σχεδόν ανέφικτος.

Συνοψίζοντας, καλό είναι να θυμάστε ότι πρέπει να αντιμετωπίζετε πάντα με κριτικό τρόπο το οτιδήποτε υπάρχει στο διαδίκτυο και να μην του δίνετε περισσότερη σημασία και αξία απ' όσο του

αναλογεί. Όσον αφορά στα κοινωνικά δίκτυα πρέπει να γνωρίζετε ότι αποτελούν μια εικονική πραγματικότητα, στην οποία μόνο εσείς μπορείτε να καθορίσετε πόση σημασία και επίδραση θα έχει στη ζωή και στην ψυχολογία σας. Να θυμάστε πάντα ότι έχετε δικαίωμα να απομακρύνετε τον διαδικτυακό αυτό κόσμο κλείνοντας την ηλεκτρονική συσκευή όταν κρίνετε ότι κάτι σας στενοχωρεί ή σας ενοχλεί.

*Αναφερόμαστε στα εξής επιστημονικά άρθρα: Elrhinston & Noller, 2011 (λείπουν οι τίτλοι, το όνομα του περιοδικού, οι σελίδες)

Muise et al., 2009

Hudson et al., 2015

McAndrew & Shah, 2013

Kim & Lee, 2011

Vigil & Wu, 2015

Penard & Mayol, 2015

Srivastava, 2015

Rosen et al., 2013

Moreno et al., 2011

Άλλες πηγές: No Place to Hide (Greenwald book), 2014

www.statista.com

