

ΑΤΕΙ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ
ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
**«ΧΡΗΣΗ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ
ΚΙΝΗΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ»**

ΣΠΟΥΔΑΣΤΕΣ: ΕΥΠΟΛΥΤΟΥ ΓΑΡΥΦΑΛΛΙΑ

A.M: 2005296

ΓΚΟΓΚΟΡΗ ΣΟΥΛΤΑΝΑ

A.M: 2002146

ΕΠΙΒΛ.ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΥ ΣΤΕΛΛΑ

ΚΑΛΑΜΑΤΑ 2014

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την καθηγήτρια μας κα Χριστοπούλου για την αμέριστη συμπαράσταση και κατανόηση που μας έδειξε καθ' όλη τη διάρκεια εκπόνησης αυτής της πτυχιακής εργασίας. Τις οικογένειες μας που με την στήριξη, την υπομονή και την αγάπη τους καταφέραμε να ολοκληρώσουμε με επιτυχία τον κύκλο των σπουδών μας, όπως επίσης ένα μεγάλο ευχαριστώ θα θέλαμε να δώσουμε και στις φίλες μας Λίγγρη Σταυρούλα και Πίκη Ουρανία για την πολύτιμη βοήθεια τους στο κομμάτι των μεταφράσεων, καθώς και για την ηθική τους στήριξη όλο αυτό τον καιρό.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	iii
------------------	-----

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
---------------	---

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ

1.1 Τεχνολογία και οι επιπτώσεις.....	4
1.2 Επικοινωνία και κινητό τηλέφωνο	4
1.3 Μειονεκτήματα – Πλεονεκτήματα κινητού τηλεφώνου	5
1.4 Κινητή τηλεφωνία στην Ελλάδα	6
1.4.1 Έρευνα Ένωσης Εταιρειών Κινητής Τηλεφωνίας (ΕΕΚΤ) - Μελέτη Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΟΠΑ)	6
1.5 Η κινητή τηλεφωνία στην Αφρική	7
1.6 Επιπτώσεις στην υγεία	8

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΧΡΗΣΗ-ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΚΙΝΗΤΟΥ ΤΗΛΕΦΩΝΟΥ

2.1 Χρήση κινητού τηλεφώνου.....	12
2.2 Κατάχρηση κινητού τηλεφώνου.....	12
2.2.1 Καταναλωτισμός	12
2.2.2 Instant messaging- μηνύματα	13
2.2.3 Internet-κοινωνικά δίκτυα (social medias).....	13
2.2.4 Οδήγηση	14
2.2.5 Η χρήση του κινητού είναι μεταδοτική.....	15
2.3 Συνέπειες κατάχρησης του κινητού τηλεφώνου	15
2.3.1 Κοινωνική διάσταση.....	15
2.3.2 Άγχος και απομόνωση.....	16
2.3.3 Κατάχρηση στον ύπνο	16
2.3.4 Παιδιά και έφηβοι.....	16
2.3.5 Sexting- Ringxiety (το φαινόμενο Πινόκιο) - Αναπάντητη κλήση-Phubbing	17
2.4 Woong Ki Park	19
2.4.1 Η εξάρτηση στο κινητό τηλέφωνο	19
2.4.2 Ορισμός του εθισμού.....	20

2.4.3 Ψυχολογικός εθισμός.....	20
2.4.4 Μοντέλο Ψυχολογικού Εθισμού στο κινητό τηλέφωνο	21
2.4.5 Η έρευνα.....	22
2.4.6 Αποτελέσματα	23
2.4.7 Περιορισμοί.....	23
2.5 Η Θεωρία Χρήσεων και Ανταμοιβών (Uses and Gratifications Theory)	24
2.5.1 Τα πλεονεκτήματα της Θεωρίας Χρήσεων και Ανταμοιβών.....	25
2.6 Έρευνα SecurEnvoy: NOMOPHOBIA.....	25
2.7 Έρευνα NOKIA- Διάβρωση προσωπικών σχέσεων.....	26
2.8 Έρευνα HTC – Εθισμός στην ενημέρωση	27
2.9 Morningside Recovery	28

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

3.1 Σκοπός της έρευνας.....	30
3.2 Ερευνητικός σχεδιασμός.....	31
3.3 Η έρευνα	31
3.4 Ερευνητικά ερωτήματα και υποθέσεις.....	33
3.4.1 Ερευνητικά ερωτήματα.....	33
3.4.2 Υποθέσεις.....	33
3.5 Γενικά συμπεράσματα ερευνητικών ερωτημάτων και υποθέσεων	41
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	44
ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	48
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	50
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ερωτηματολόγιο.....	57

ΠΙΝΑΚΕΣ

Πίνακας 3.1 Φύλο, Ομάδες ηλικιών	32
Πίνακας 3.2 Μορφωτικό επίπεδο, Απασχόληση.....	32
Πίνακας 3.3 Λόγοι αντικατάστασης κινητού τηλεφώνου.....	35
Πίνακας 3.4 Χρήση κινητού τηλεφώνου	37
Πίνακας 3.5 Κίνδυνοι-συνέπειες κινητού τηλεφώνου.....	38

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΑ

Διάγραμμα 3.1 Ηλικία απόκτησης πρώτου κινητού	34
Διάγραμμα 3.2 Αριθμός συσκευών.....	34
Διάγραμμα 3.3 Αλλαγή κινητού τηλεφώνου	35
Διάγραμμα 3.4 Δυνατότητες κινητού τηλεφώνου	36
Διάγραμμα 3.5 Λόγοι χρήσης κινητού τηλεφώνου.....	37
Διάγραμμα 3.6 Έλεγχος κινητού τηλεφώνου	39
Διάγραμμα 3.7 Αρνητικά συναισθήματα φόβοι απώλειας/καταστροφής κινητού τηλεφώνου	40
Διάγραμμα 3.8 Σημαντικότερη συνέπεια από το κινητό τηλέφωνο	40
Διάγραμμα 3.9 Προκαλεί εθισμό το κινητό τηλέφωνο	41

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρούσα πτυχιακή εργασία εκπονήθηκε στο πλαίσιο των σπουδών μας στη Σχολή Διοίκησης και Οικονομίας στο Τμήμα Διοίκηση Μονάδων Υγείας και Πρόνοιας (νυν Τμήμα Διοίκησης Επιχειρήσεων και Οργανισμών), την ακαδημαϊκή χρονιά 2013-2014 με θέμα «Χρήση κατάχρηση και εθισμός στο κινητό τηλέφωνο». Αντικείμενο της έρευνας αποτελεί η διερεύνηση του εθισμού στο κινητό τηλέφωνο στους Έλληνες χρήστες σε σύγκριση με τα αποτελέσματα των ερευνών που έχουν γίνει σε άλλες χώρες. Οι ειδικοί διαπιστώνουν λίγο πολύ την εξάπλωση, και την υπό ένταξη του στις νέες ψυχιατρικές διαταραχές εθισμών. Η χρήση διαδικτύου και κινητού τηλεφώνου είναι παγκόσμια και αφορά όλες τις ηλικιακές και κοινωνικές ομάδες.

Σκοπός της έρευνας είναι η διερεύνηση του εθισμού από το κινητό τηλέφωνο. Τα τελευταία χρόνια οι ψυχολόγοι θεωρούν ότι η υπερβολική χρήση των κινητών τηλεφώνων έχει μετατραπεί σ' ένα πραγματικό κοινωνικό πρόβλημα, παρόμοιο με άλλους πολύ γνωστούς εθισμούς, μιας και λειτουργεί ως εμπόδιο στην προσωπική επαφή και προσφέρει μία διαφυγή από την πραγματικότητα.

Αντιμέτωποι με μια όλο και μεγαλύτερη γκάμα συσκευών, προϊόντων, υπηρεσιών και χαρακτηριστικών, οι νέοι κυρίως χρησιμοποιούν γενικά την τεχνολογία με τρόπο όχι πάντα θετικό και ισορροπημένο.

Οι εθισμένοι στην τεχνολογία ζουν σε μια εικονική πραγματικότητα, χάνοντας την επαφή με τη ζωή και ο εγκέφαλος τους συνηθισμένος στη συνεχή διέγερση από ηλεκτρονικές εργασίες αδυνατεί να προσαρμοστεί στους πιο χαμηλούς ρυθμούς της ζωής εκτός διαδικτύου.

Μιλώντας για την τεχνολογία ένα επίτευγμά της είναι και το κινητό τηλέφωνο. Όταν αναφερόμαστε σ' αυτό αναφερόμαστε σε ένα κομμάτι της καθημερινότητάς μας. Κάθε φορά που βαριόμαστε ή είμαστε θλιμμένοι, καταφεύγουμε στο κινητό μας τηλέφωνο. Δεν είναι απαραίτητο να κάνουμε κάτι συγκεκριμένο, αρκεί να έχουμε το κινητό στα χέρια μας.

Από τη μία οι συνηθισμένες καθημερινές εικόνες: άνθρωποι σε εστιατόρια που πριν δοκιμάσουν το φαγητό τους το απαθανατίζουν και το μοιράζουν σε κοινωνικά δίκτυα, πάνε για καφέ με έναν φίλο τους αλλά δεν ανταλλάσσουν ούτε

κουβέντα, αφού είναι απασχολημένοι με το να γράφουν μηνύματα. Το κινητό σήμερα επικοινωνεί με χιλιάδες εφαρμογές, παρουσιάζοντας μία ενεργητικότητα που το καθιστά σχεδόν ζωντανό : ξυπνητήρι, φωτογραφίες-βίντεο, μουσική μηνύματα και κλήσεις, είσοδο στο internet και πολλά άλλα. Κάπου εδώ έρχεται να διαπιστωθεί ο Αλβέρτος Αϊνστάιν που πριν πολλά χρόνια είπε μία φράση: *«Φοβάμαι την ημέρα που η τεχνολογία θα νικήσει την ανθρωπιά».*

Από την άλλη ειδικοί και ερευνητές υποστηρίζουν ότι η συνεχής χρήση κινητών τηλεφώνων, smartphone, tablet, ηλεκτρονικού υπολογιστή, laptop κλπ έχει αρνητικές επιπτώσεις στη συμπεριφορά και την κοινωνικοποίηση, συνδέεται με την κατάθλιψη, το άγχος, τη συρρίκνωση της προσοχής και άλλες ψυχικές διαταραχές.

Συγκεκριμένα, ο Dr. Chris Knippers είναι ένας ειδικός αξιολόγησης στο Betty Ford Center στο Rancho Mirage, Καλιφόρνια ο οποίος κατέχει διδακτορικό στην κλινική ψυχολογία, δήλωσε πως *«Πιστεύω ακράδαντα ότι η χρήση κινητού τηλεφώνου, όπως με οτιδήποτε που είναι μια συμπεριφορά στη ζωή, μπορεί να μετατραπεί σε εθισμό, και ο τρόπος που θα καθορίσω τον εθισμό με μια κλινική έννοια είναι κάθε συμπεριφορά κατά την οποία ένα άτομο γίνεται εξαρτημένο εις βάρος ενός σημαντικού μέρους της ζωής του».* (Michael Y. P., 2006)

Έχουν πραγματοποιηθεί πολλές έρευνες που καταλήγουν στον εθισμό στο κινητό τηλέφωνο έχοντας τραγικές συνέπειες ως προς τους χρήστες του μέσου. (Michael S., 2010). Αυτό αποτέλεσε μεγάλο βαθμό δυσκολίας γιατί κατά τη διάρκεια της μελέτης ανακαλύπταμε καινούρια ευρύματα ερευνών που καταλήγουν στον εθισμό του κινητού τηλεφώνου.

Το Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου (<http://www.saferinternet.gr/>), επιστημονικά ανακοίνωσε τα συμπτώματα του τεχνολογικού πανικού σε τρεις πόλους: πιθανή ξαφνική απώλεια του σήματος του τηλεφώνου μας, ή πιθανή αποφόρτιση της μπαταρία του, ή (το χειρότερο) πιθανή απώλεια της συσκευής. (“Nomophobia ή αλλιώς η καινούρια φοβία του να μην έχεις κινητό!”, 2012)

Όπως υποστήριξε το Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου (2012), είναι ιδιαίτερα σημαντικό να κατανοήσουμε ότι κάθε είδους τεχνολογία έχει ως στόχο να χρησιμοποιείται ως εργαλείο για να διευκολύνει την καθημερινή μας ζωή, και τίποτα παραπάνω.

Αυτή η μελέτη είναι αρκετά σημαντική διότι ο σημερινός άνθρωπος με τη βοήθεια της τεχνολογίας επεμβαίνει και τροποποιεί πολλούς τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας, όπως είναι το περιβάλλον, η οικονομική ζωή, η κοινωνική οργάνωση, η εκπαίδευση, ο πολιτισμός. Το ζητούμενο είναι ο άνθρωπος να καταφέρει να διευρύνει τις θετικές επιδράσεις, ελαχιστοποιώντας παράλληλα τις αρνητικές.

Για την εκπόνηση της παρούσας εργασίας αντλήσαμε πληροφορίες από βιβλιογραφία, αρθρογραφία και δικτυακούς τόπους. Επίσης αξιοποιήσαμε έρευνες που τα συμπεράσματά τους καταλήγουν ότι η υπερβολική χρήση του κινητού τηλεφώνου οδηγεί τα άτομα/ χρήστες να τείνουν σε εθισμό.

Στο πρώτο κεφάλαιο αναλύεται ο όρος τεχνολογία και η θεματική ενότητα επικοινωνίες για να πραγματοποιηθεί η προσέγγιση του κινητού τηλεφώνου ως προς τη χρησιμότητά του, τη λειτουργία του και τους παράγοντες που οδηγούν στη κατάχρησή του και τις συνέπειες που προκύπτουν από αυτή. Επίσης αναφέρονται στοιχεία για την κινητή τηλεφωνία στον ελλαδικό χώρο.

Στο δεύτερο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα αποτελέσματα των ερευνών που έχουν διεξαχθεί σε διάφορες χώρες και αποδεικνύουν ότι η υπερβολική χρήση του κινητού μπορεί να προκαλέσει τάσεις εθισμού.

Στο τρίτο κεφάλαιο παρουσιάζεται η μεθοδολογία της παρούσας εργασίας, ο σκοπός της έρευνας, ο ερευνητικός σχεδιασμός, η έρευνα, τα ερευνητικά ερωτήματα και οι υποθέσεις που θέσαμε, όπως επίσης και τα γενικά συμπεράσματα των ερευνητικών ερωτημάτων και υποθέσεων.

Τέλος τα συμπεράσματα της έρευνας, ο επίλογος, η βιβλιογραφία, η αρθρογραφία και οι ηλεκτρονικές πηγές που χρησιμοποιήσαμε για την εκπόνηση της εργασίας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ

1.1 Τεχνολογία και οι επιπτώσεις

Η επιστήμη είναι ένα σύνολο γνώσεων με το οποίο ο άνθρωπος προσπαθεί να κατανοήσει και να ερμηνεύσει τα φαινόμενα που συμβαίνουν στη φύση. Αντίθετα, η τεχνολογία σχετίζεται με την ανθρώπινη δραστηριότητα και συγκεκριμένα με την προσπάθεια του ανθρώπου να επιλύσει διάφορα πρακτικά προβλήματα που αντιμετώπιζε διευκολύνοντας έτσι την καθημερινή του ζωή. Τις τελευταίες δεκαετίες όμως επιστήμη και τεχνολογία βαδίζουν μαζί χωρίς να μπορούμε να δώσουμε σε κάποια μεγαλύτερη βαρύτητα. Και αυτό γιατί όπως είναι αδύνατον να υπάρξει ανάπτυξη της τεχνολογίας χωρίς πρόοδο των επιστημών, έτσι είναι αδύνατον να υπάρξει εξέλιξη της επιστήμης χωρίς ανάπτυξη της τεχνολογίας. (Νικόλαος Γλώσσος, 2013)

Αν κρίνουμε την τεχνολογία με βάση τα επιτεύγματά της και τη συμβολή της στην εξέλιξη του ανθρώπου, θα διαπιστώσουμε σίγουρα ότι τα αποτελέσματά της υπήρξαν αξιοθαύμαστα. Με τη βοήθειά της ο άνθρωπος κατάφερε να ζει περισσότερο χρόνια και σίγουρα με καλύτερες συνθήκες. Καθημερινά χρησιμοποιεί ένα σύνολο από συσκευές που τον διευκολύνουν στην εργασία του, στις καθημερινές του ασχολίες ή τον ψυχαγωγούν. (Νικόλαος Γλώσσος, 2013)

Ωστόσο, τις τελευταίες δεκαετίες εμφανίζονται όλο και συχνότερα γεγονότα που προέρχονται από τη κακή χρήση της τεχνολογίας. Η πυρηνική απειλή, η ρύπανση του περιβάλλοντος, αλλά και η αξιοποίηση της τεχνολογίας για περιορισμό των ελευθεριών του ανθρώπου, θέτουν σήμερα ερωτήματα σχετικά με τα όριά της. (Νικόλαος Γλώσσος, 2013)

1.2 Επικοινωνία και κινητό τηλέφωνο

Κινητό τηλέφωνο ή απλά κινητό, ονομάζεται το τηλέφωνο που δεν εξαρτάται από φυσική καλωδιακή σύνδεση με δίκτυο παροχής τηλεφωνίας και δεν εξαρτάται από κάποια τοπική ασύρματη συσκευή εκπομπής ραδιοφωνικού σήματος χαμηλής συχνότητας. Το κινητό τηλέφωνο είναι ένα από τα πολλά τεχνουργήματα των τηλεπικοινωνιών. Θεωρείται επίτευγμα των τηλεπικοινωνιών διότι όπως φανερώνει και η σημασία της λέξης, χρησιμοποιείται όταν κάποιος θέλει να επικοινωνήσει με κάποιον από μακριά. (Κινητό τηλέφωνο, 2014)

Το έξυπνο τηλέφωνο (αγγλικά: smartphone) είναι ένα κινητό τηλέφωνο βασισμένο σε ένα λειτουργικό σύστημα κινητής τηλεφωνίας με περισσότερη προηγμένη υπολογιστική ικανότητα και συνδεσιμότητα σε σχέση με ένα απλό κινητό τηλέφωνο. Τα πρώτα smartphones συνδύαζαν τις λειτουργίες ενός προσωπικού ψηφιακού βοηθού (PDA) και ενός κινητού τηλεφώνου.

Σε μεταγενέστερα μοντέλα προστέθηκαν οι λειτουργίες των φορητών media players, low-end compact ψηφιακές φωτογραφικές μηχανές, βιντεοκάμερες τσέπης, καθώς και μονάδες πλοήγησης GPS, με αποτέλεσμα να διαμορφωθεί μια πολυχρηστική συσκευή.

Πολλά σύγχρονα smartphones περιλαμβάνουν επίσης οθόνες αφής υψηλής ανάλυσης και web browsers που εμφανίζουν τυποποιημένες ιστοσελίδες, καθώς και βελτιστοποιημένες ιστοσελίδες για κινητά. Η πρόσβαση σε δεδομένα υψηλής ταχύτητας παρέχεται μέσω Wi-Fi και μέσω κινητών ευρυζωνικών υπηρεσιών. Τα τελευταία χρόνια, η ταχεία ανάπτυξη στην αγορά των εφαρμογών για κινητά και στο εμπόριο κινητών τηλεφώνων έχει γίνει οδηγός για την ευρεία υιοθέτηση των smartphones. (Έξυπνο τηλέφωνο, 2014)

1.3 Μειονεκτήματα – Πλεονεκτήματα κινητού τηλεφώνου

Σε ότι αφορά την θετική της πλευρά η κινητή τηλεφωνία (“Θετικά των κινητών τηλεφώνων”, 2013) συμβάλει στην αμεσότητα της επικοινωνίας. Δηλαδή, δίνει την δυνατότητα σε άτομα που ζουν σε διαφορετικές πόλεις αλλά και χώρες να επικοινωνούν με πολύ μικρό κόστος. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να καταργούνται οι γεωγραφικές αποστάσεις και να ευνοούνται οι κοινωνικές σχέσεις.

Μια ακόμη αιτία που αποδεικνύει ότι η κινητή τηλεφωνία έχει και θετικά αποτελέσματα είναι το γεγονός ότι χρήστης ειδοποιείται σε επείγουσες ανάγκες και έκτακτες περιστάσεις. Πρέπει να αναφέρουμε ακόμη και την άμεση ενημέρωση και ψυχαγωγία που προσφέρουν τα κινητά τηλεφώνά.

Αντίθετα, η χρήση κινητού τηλεφώνου κρύβει αρκετούς κινδύνους (Ε. Χονδρουδάκη, 2012). Τα παιδιά, για παράδειγμα, βλέπουν το «κινητό» σαν ηλεκτρονικό παιχνίδι, και πολλές φορές καταλήγουν να περνούν ατέλειωτες ώρες παίζοντας, κάτι που είναι ιδιαίτερα βλαβερό για την υγεία τους. Συγκεκριμένα, οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι η διαρκής πληκτρολόγηση από την παιδική ηλικία μπορεί να

προκαλέσει μυϊκές βλάβες στο μέλλον. Μερικοί άνθρωποι (κυρίως έφηβοι) εθίζονται τόσο πολύ στα κινητά χάρη στα παιχνίδια, μηνύματα, κοινωνικές σελίδες κ.α., που ξεχνούν τον πραγματικό σκοπό του τηλεφώνου ξοδεύοντας έτσι το χρόνο τους σε ανούσιες αλληλεπιδράσεις με τη συσκευή τους. Επιπλέον, πιστεύεται ότι το κινητό τηλέφωνο, καθώς και άλλες συσκευές, έχει αρχίσει να μας αποξενώνει, αφού η άμεση επικοινωνία - πρόσωπο με πρόσωπο - έχει μειωθεί σημαντικά. Επίσης, τα κινητά τηλέφωνα θα μπορούσαν κάλλιστα να χαρακτηριστούν ως «μικροσκοπικοί φούρνοι μικροκυμάτων», γιατί η ακτινοβολία που εκπέμπουν επηρεάζει τον εγκέφαλο. (Ε. Χονδρουδάκη, 2012 & “Τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα του κινητού τηλεφώνου”, 2014)

Τέλος, οι πύργοι κινητής τηλεφωνίας έχουν γίνει μία αυξανόμενη ανησυχία για αυτούς που ζουν στις γύρω περιοχές διότι εκπέμπουν ισχυρά ηλεκτρομαγνητικά σήματα τα οποία μπορεί να είναι επικίνδυνα για αυτούς που εκτίθενται σε αυτές τις ακτινοβολίες για μεγάλο χρονικό διάστημα. (“Τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα του κινητού τηλεφώνου”, 2014)

1.4 Κινητή τηλεφωνία στην Ελλάδα

1.4.1 Έρευνα Ένωσης Εταιρειών Κινητής Τηλεφωνίας (ΕΕΚΤ) - Μελέτη Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών (2013)

Στο σύνολο της εικοσαετούς πορείας, η ραγδαία ανάπτυξη του Κλάδου των Κινητών Επικοινωνιών ήταν πραγματικά εντυπωσιακή. Παρά την οικονομική κρίση με κινητό τηλέφωνο κυκλοφορεί πλέον το 98% των Ελλήνων, ενώ δύο στους τρεις συνδρομητές δεν το κλείνουν ποτέ.

Τον Απρίλιο του 2013 πραγματοποιήθηκε έρευνα κοινής γνώμης από την εταιρεία qed¹ market research για λογαριασμό της Ένωσης Εταιρειών Κινητής Τηλεφωνίας (Επιτελική σύνοψη - Έρευνα "20 χρόνια Κινητή Τηλεφωνία", 2013) με στόχο την καταγραφή του ρόλου της κινητής τηλεφωνίας στην ελληνική κοινωνία και οικονομία.

Όσο αφορά τη σημασία του κινητού στην καθημερινότητα του πολίτη είναι ότι πέρα από την εκτεταμένη καθημερινή χρήση για ομιλία, αναπτύσσεται σταδιακά και ένας «νέος τρόπος ζωής», με τους πολίτες να αισθάνονται ότι το κινητό αποτελεί, (μαζί με την τηλεόραση), το κύριο μέσο που ενημερώνονται για τον έξω κόσμο, συμβάλλοντας παράλληλα στην καλύτερη οργάνωση και διαχείριση της

καθημερινότητας τους ενώ παράλληλα, το κινητό τηλέφωνο αξιολογείται από τους Έλληνες ως το πιο βασικό εργαλείο για τη δουλειά τους.

Ο ελληνικός επιχειρηματικός κόσμος πιστεύει ότι, μαζί με τον Τουρισμό, είναι οι δύο κλάδοι που θα έχουν το σημαντικότερο ρόλο στην μετά την κρίση εποχή της Ελληνικής Οικονομίας ενώ η συντριπτική πλειοψηφία θεωρεί ότι η κινητή τηλεφωνία προάγει την επιχειρηματικότητα.

Τέλος, από τα σημαντικότερα ευρήματα της έρευνας είναι ότι κυρίαρχο ρόλο θα διαδραματίζει το internet μέσω των εταιρειών κινητής επικοινωνίας τόσο στην ελληνική κοινωνία όσο και στο μέλλον της επιχειρηματικής δράσης,

Σύμφωνα με τη δεύτερη μελέτη του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών ("20 χρόνια Κινητή Τηλεφωνία", 2013), είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι καμία τεχνολογία δεν έχει υιοθετηθεί τόσο γρήγορα όσο η κινητή τηλεφωνία από τον πληθυσμό, (Catherine Mulbrandon, 2008) κάτι που οφείλεται κυρίως στη σημαντική μείωση τιμών με αποτέλεσμα η χώρα να έχει σήμερα τις χαμηλότερες τιμές από κάθε άλλη χώρα στην Ευρώπη, στην ουσιαστική χρησιμότητα της στην κοινωνία, στις επενδύσεις των παροχών σε δίκτυα που κάλυψαν όλη την Ελλάδα και στην τεχνολογική εξέλιξη των συσκευών και αναβάθμιση των παρεχόμενων υπηρεσιών.

Ειδικότερα όσον αφορά τη χρήση υπηρεσιών δεδομένων, η μελέτη του ΟΠΑ (2013) επισημαίνει ότι εάν η Ελλάδα τα επόμενα έτη ακολουθήσει τους ρυθμούς αύξησης της χρήσης δεδομένων της Ευρώπης το εγχώριο ΑΕΠ θα αυξηθεί όπως και οι επενδύσεις.

1.5 Η κινητή τηλεφωνία στην Αφρική

Η Αφρική αποτελεί πλέον μεγαλύτερη αγορά από την Ευρώπη ή τις Ηνωμένες Πολιτείες για τις εταιρείες κινητής τηλεφωνίας (Francis Pisani, 2013) καθώς μετρά ήδη το 2013 650 εκατ. συσκευές κινητών σε ολόκληρη την ήπειρο, εδώ διαπιστώνεται η διείσδυση της σύγχρονης τεχνολογίας ακόμη και σε χώρες όπου ο πληθυσμός υποσιτίζεται ή ζει στα όρια της φτώχειας.

Όμως για τους κατοίκους της Υποσαχάριας Αφρικής το κινητό αποτελεί κάτι περισσότερο από μέσο επικοινωνίας, με αποτέλεσμα εκατομμύρια Αφρικανοί να έχουν ανακαλύψει τα οφέλη του mobile banking, προτού γνωρίσουν καν το σταθερό τηλέφωνο. Οι πιο διαδεδομένες χρήσεις είναι η πληρωμή λογαριασμών, οι αγορές

βασικών καταναλωτικών προϊόντων, καθώς και η μεταφορά χρημάτων. (Νατάσα Φραγκούλη, 2014)

Σύμφωνα με τα στοιχεία του παγκόσμιου οργανισμού παροχών και εταιρειών κινητής τηλεφωνίας GSMA, η συνεχώς αυξανόμενη χρήση κινητών στις φτωχότερες χώρες της Αφρικής συμβάλλει στο ετήσιο ΑΕΠ των χωρών. Η έκθεση του GSMA δείχνει ότι - ειδικά σε κάποιες περιοχές του κόσμου - η χρήση του κινητού ως μέσου για αγορές ή συναλλαγές τείνει να αντικαταστήσει τους τραπεζικούς λογαριασμούς και την παραδοσιακή τραπεζική. (Νατάσα Φραγκούλη, 2014)

Η ταχύτατη διείσδυση της χρήσης κινητού πριν από την εγκατάσταση δικτύων σταθερής τηλεφωνίας μπορεί να είναι ένα από τα παράδοξα των αναπτυσσόμενων χωρών της Αφρικής, αλλά αποτελεί συγχρόνως και παράγοντα ανάπτυξης για αυτές τις οικονομίες, διότι οι ίδιες χώρες εξοικονομούν τεράστια ποσά περνώντας απευθείας στην ψηφιακή εποχή χωρίς να επιβαρυνθούν με το κόστος εγκατάστασης υπόγειων δικτύων. (Νατάσα Φραγκούλη, 2014)

Από την άλλη πλευρά, τόσο ο βαθμός διείσδυσης του κινητού όσο και οι χρήσεις του ποικίλλουν σημαντικά από χώρα σε χώρα. Όμως σχεδόν σε ολόκληρη την Αφρική το κινητό αποτελεί το βασικό αν όχι το μοναδικό μέσο πρόσβασης στο Διαδίκτυο, ελλείψει των ακριβότερων υπολογιστών. (Francis Pisani, 2013)

1.6 Επιπτώσεις στην υγεία

Το συμπέρασμα ενδεκαετούς μελέτης (“Mobile telecommunications and health research programme report”, 2012) η οποία διενεργήθηκε για λογαριασμό της Βρετανικής κυβέρνησης και εταιριών τηλεπικοινωνίας είναι ότι δεν υπάρχει σύνδεση της χρήσης των κινητών τηλεφώνων με προβλήματα στην ανθρώπινη υγεία.

Η έρευνα η οποία διεξήχθη από τον Οργανισμό Κινητές Τηλεπικοινωνίες και Έρευνα Υγείας (MTHR) (<http://www.mthr.org.uk/>), χρηματοδοτήθηκε από πληθώρα κυβερνητικών και βιομηχανικών πηγών και για να βεβαιωθεί η ακεραιότητα της, ο επιστημονικός έλεγχος του προγράμματος δόθηκε σε μία ανεξάρτητη επιτροπή ελέγχου που αποτελούνταν από ανεξάρτητους ειδικούς, κυρίως έμπειρους ακαδημαϊκούς.

Η μελέτη αυτή (2012) είναι η μεγαλύτερη που έχει γίνει στη Βρετανία για τη σχέση της τεχνολογίας της κινητής τηλεφωνίας με την ανθρώπινη υγεία. Ένα πεδίο μόνιμου φόβου αλλά και αντιπαράθεσης είναι η έκθεση στις κεραίες κινητής

τηλεφωνίας. Οι εκπομπές ραδιοκυμάτων από τις κεραίες έχουν «κατηγορηθεί» για πρόκληση σοβαρών επιπτώσεων στην ανθρώπινη υγεία. Υπάρχουν καταγγελίες για πρόκληση επιπλοκών σε εγκύους αλλά και παιδικής λευχαιμίας. Η νέα μελέτη αναφέρει ότι τέτοια ευρήματα δεν υπήρξαν όπως επίσης δεν υπήρξε κάποιο εύρημα για οποιαδήποτε άλλη επιβάρυνση ή επίπτωση στην ανθρώπινη υγεία από τη χρήση των κινητών τηλεφώνων γενικότερα.

Το εν λόγω πολύχρονο ερευνητικό πρόγραμμα δεν βρήκε κανένα αποδεικτικό στοιχείο ότι η έκθεση στην ακτινοβολία των κινητών τηλεφώνων και στους σταθμούς βάσης τους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης επηρεάζει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου στην πρώιμη παιδική ηλικία, όπως και ότι δεν υπάρχουν στοιχεία ότι η χρήση των κινητών τηλεφώνων μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο κίνδυνο λευχαιμίας.

Οι έρευνες για την επίδραση της ακτινοβολίας των κινητών στον εγκέφαλό μας συνεχίζονται. Έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε ποντίκια υποδεικνύει ότι η χρήση κινητών τηλεφώνων μπορεί πιθανόν να βοηθήσει στην πρόληψη ορισμένων επιπτώσεων της νόσου Alzheimer, σημειώνουν οι ερευνητές στο περιοδικό *Journal of Alzheimer's Disease*. (“Τα κινητά τηλέφωνα προστατεύουν από το Alzheimer”, 2010)

Ερευνητές από το Τμήμα Μοριακής Βιολογίας του Πανεπιστημίου της Νότιας Φλόριντα των ΗΠΑ κάνοντας πειράματα σε ποντίκια κατέληξαν σε ένα από τα πιο απρόσμενα επιστημονικά συμπεράσματα: πως τα ηλεκτρομαγνητικά κύματα που εκπέμπουν τα κινητά θα πρέπει να ερευνηθούν περαιτέρω ως ενισχυτές μνήμης και θεραπεία για το Αλτσχάιμερ. (“Σύγχυση προκαλούν αντικρουόμενες έρευνες για τα κινητά”, 2009)

Πάντως, σχολιάζοντας τα νέα ευρήματα, η Rebecca Wood από το Ερευνητικό Ίδρυμα για την νόσο Αλτσχάιμερ της Βρετανίας τόνισε ότι αυτά αφορούσαν ποντίκια με αποτέλεσμα να μην μπορούμε να πούμε με σιγουριά ότι τα ίδια οφέλη θα προέκυπταν και στον άνθρωπο. (“Η ακτινοβολία των κινητών τηλεφώνων καταπολεμάει τη νόσο Αλτσχάιμερ!”, 2010) Ωστόσο, δε συνίσταται η πολύωρη χρήση του κινητού τηλεφώνου.

Ιδιαίτερο προβληματισμό όμως προκαλεί αυτή η έρευνα εάν συγκριθεί με άλλη που διεξήχθη στο Πανεπιστήμιο του Μάλμοε της Σουηδίας, επίσης σε ποντίκια.

(“Σύγχυση προκαλούν αντικρουόμενες έρευνες για τα κινητά”, 2009) Οι Σουηδοί επιστήμονες είχαν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι η χρήση των κινητών προκαλεί ζημιά στις περιοχές του εγκεφάλου που συνδέονται με τη μάθηση, τη μνήμη και την κίνηση.

Όμως τον Σεπτέμβριο του 2009, 43 επιφανείς επιστήμονες από 14 χώρες, συμπεριλαμβανομένης και της Ελλάδας (οι καθηγητές του Πανεπιστημίου Αθηνών Αδαμαντία Φραγκοπούλου και Λουκάς Χ. Μαργαρίτης και ο γιατρός- μέλος του Δ.Σ. της Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρίας, Στυλιανός Ζηνέλης.), υπέγραψαν έκθεση με τίτλο «Κινητά τηλέφωνα και όγκοι στον εγκέφαλο: 15 λόγοι ανησυχίας». (“Η ακτινοβολία των κινητών τηλεφώνων καταπολεμάει τη νόσο Αλτσχάιμερ!”, 2010)

Στην έκθεση αυτή συμπεριέλαβαν τη μεγαλύτερη επιδημιολογική έρευνα που έχει γίνει σχετικά με το θέμα αυτό, την Interphone, η οποία άρχισε το 2000 σε 13 χώρες ταυτόχρονα από ερευνητικό κέντρο που εντάσσεται στον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (“Αλαλούμ με τις έρευνες για τα κινητά”, 2010). Κανονικά θα έπρεπε να ολοκληρωθεί το 2005, όμως μέχρι σήμερα έχουν δημοσιοποιηθεί μόνο 14 προκαταρκτικές έρευνες με τα τελικά πορίσματα να εκκρεμούν.

Οι έρευνες που αναφέρθηκαν παραπάνω δεν αποδεικνύουν τον άμεσο κίνδυνο της ανθρώπινης υγείας εξαιτίας των ραδιοκυμάτων. Ωστόσο θα ήταν καλό να αναφέρουμε την έκθεση του Υπουργείου Ανάπτυξης που προτείνει τα εξής μέτρα (“Κινητή τηλεφωνία και υγεία, Υπουργείο Ανάπτυξης”):

1. Να είναι όσο το δυνατόν πιο σύντομοι. Πολλές φορές δεν είναι απαραίτητο να μιλήσουμε από το κινητό μας τηλέφωνο. Για παράδειγμα όταν βρισκόμαστε στο σπίτι ή την δουλειά μπορούμε εύκολα να χρησιμοποιούμε σταθερό τηλέφωνο. Επιπλέον, στους δρόμους υπάρχουν πολλά σταθερά τηλέφωνα για δημόσια χρήση.
2. Να προμηθευτούν μια συσκευή κινητού τηλεφώνου με χαμηλού SAR. Ανάλογα με τον κατασκευαστή και το μοντέλο υπάρχουν σημαντικές διαφοροποιήσεις ως προς το μέγεθος αυτό. Οι καταναλωτές μπορούν να ενημερωθούν για το SAR από τα έντυπα που συνοδεύουν τα κινητά τηλέφωνα και τα εγχειρίδια χρήσης τους.
3. Να χρησιμοποιούν τα εξαρτήματα αποδέσμευσης χεριών (hands free), απομακρύνοντας ταυτόχρονα το κινητό τηλέφωνο από το σώμα τους. Έστω

και μια μικρή αύξηση της απόστασης της συσκευής από το σώμα, ελαττώνει κατά πολύ την ένταση της προσπίπτουσας ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας.

4. Όταν βρίσκονται σε εσωτερικούς χώρους όπου το κινητό τηλέφωνο έχει κακό σήμα, να αποφεύγουν να κάνουν ή να δέχονται κλήσεις και να προτιμούν τους εξωτερικούς χώρους ή έστω τις θέσεις κοντά στις εξωτερικές πόρτες και τα παράθυρα των κτιρίων που γενικά υπάρχει καλύτερο σήμα, ώστε το κινητό να χρησιμοποιεί την ελάχιστη απαιτούμενη ισχύ για να αποκαταστήσει την επικοινωνία με τον σταθμό βάσης.
5. Το ίδιο ισχύει, όταν βρισκόμαστε μέσα στο μεταλλικό αμάξιμο του αυτοκινήτου μας. Επιπλέον, είναι αποδεδειγμένο ότι η χρήση του κινητού τηλεφώνου κατά την οδήγηση αυξάνει τους κινδύνους οδικού ατυχήματος. Αυτό ισχύει ακόμα και αν χρησιμοποιείται το εξάρτημα αποδέσμευσης χεριών. Τα ατυχήματα αποδίδονται περισσότερο στην απόσπαση της προσοχής του οδηγού από την οδήγηση λόγω της συνομιλίας του στο κινητό και όχι στη δυσχέρεια οδήγησης λόγω του χειρισμού της συσκευής.
6. Τα παιδιά κάτω των 16 ετών να αποθαρρύνονται από την χρήση των κινητών τηλεφώνων.
7. Τα άτομα που έχουν βηματοδότη να μην τοποθετούν το κινητό τηλέφωνο κοντά στο βηματοδότη, όπως στις τσέπες των πουκαμίσων ή στις εσωτερικές τσέπες από το σακάκι, πάνω από αυτόν.
8. Η ακτινοβολία των κινητών τηλεφώνων μπορεί να προκαλέσει παρεμβολές σε ευαίσθητες ηλεκτρικές συσκευές. Τα αεροπλάνα και οι εντατικές μονάδες των νοσοκομείων έχουν τέτοιες συσκευές και επειδή κάποια παρεμβολή σε αυτές θα μπορούσε να έχει ολέθρια αποτελέσματα, συστήνεται η απενεργοποίηση του κινητού τηλεφώνου σε αυτούς τους χώρους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΧΡΗΣΗ-ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΚΙΝΗΤΟΥ ΤΗΛΕΦΩΝΟΥ- ΕΡΕΥΝΕΣ

2.1 Χρήση κινητού τηλεφώνου

Η βασική λειτουργία του κινητού τηλεφώνου είναι, εκ φύσεως, να ενεργοποιεί την επικοινωνία δύο μακρινών ατόμων αλλά και να μειώνει το αίσθημα της μοναξιάς (Townsend, 2000). Είναι κατανοητό, ότι τα άτομα που νιώθουν σε μεγάλο βαθμό μοναξιά τείνουν να κάνουν χρήση του κινητού για να περιορίσουν αυτό το άγχος. Με τον ίδιο τρόπο, οι άνθρωποι μπορεί να χρειαστούν ερέθισμα για να ικανοποιήσουν ανεκπλήρωτες ανάγκες. Οι Griffiths και Dancaster υποστηρίζουν ότι η ανάγκη της αναζήτησης είναι μέρος της εξάρτησης. Ο Finn αποκάλυψε ότι οι εξωστρεφείς άνθρωποι προτιμούν να συνομιλούν παρά να χρησιμοποιούν τα μέσα. (Rich Ling & Per. E. Pederson, 2005)

2.2 Κατάχρηση κινητού τηλεφώνου

2.2.1 Καταναλωτισμός

Η πρώτη μελέτη που διερευνά τον ρόλο του υπέρ-καταναλωτισμού στην εξάρτηση από τα κινητά τηλέφωνα, είναι αυτή που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση Journal of Behavioral Addictions. Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι ο συγκεκριμένος εθισμός έχει την βάση του στον καταναλωτισμό και τον παρορμητισμό. (Journal of Behavioral Addictions, 2013)

Μία ακόμα παγκόσμια έρευνα για τη χρήση κινητών συσκευών από την Deloitte (“The state of the Global Mobile Survey”, 2013) με συμμετοχή περίπου 40.000 καταναλωτών και χρηστών κινητών συσκευών από είκοσι χώρες, συμπεριλαμβανομένων τόσο αναπτυγμένων, όσο και αναπτυσσόμενων χωρών προκειμένου να ερευνηθεί ο τρόπος χρήσης των κινητών συσκευών είχε ως σημαντικότερο εύρημα ότι μέχρι το τέλος του 2013, περισσότερα από 2 δισ. έξυπνα τηλέφωνα («smartphones»), 300 εκατ. tablets και 1 δισ. φορητοί υπολογιστές αναμένεται ότι θα χρησιμοποιούνται παγκοσμίως.

Η έρευνα επίσης, αποκαλύπτει και αρκετές ευκαιρίες που για τον κλάδο των τηλεπικοινωνιών, στις οποίες συγκαταλέγονται η αύξηση του όγκου των δεδομένων, η σημασία της ταχύτητας, η ύπαρξη «ανεκμετάλλευτου» καταναλωτικού κοινού των

λεγόμενων «baby boomers» (άτομα με χρονολογία γέννησης μεταξύ 1946-1964) η δύναμη των άμεσων μηνυμάτων (Instant Messaging – IM). (“Deloitte: Παγκόσμια αύξηση της χρήσης κινητών συσκευών και συνδεσιμότητας”, 2013)

Ο Phil Asmundson, επικεφαλής του κλάδου των Τηλεπικοινωνιών της Deloitte δήλωσε : «*Η έρευνα για την χρήση κινητών συσκευών αντικατοπτρίζει το ταχέως μεταβαλλόμενο περιβάλλον των τηλεπικοινωνιών για τους καταναλωτές ανά την υφήλιο*».

Στην έρευνα εντοπίστηκε ότι οι καταναλωτές των ανεπτυγμένων αγορών και οι επαγγελματίες σε πόλεις των αναπτυσσόμενων αγορών, έχουν μέχρι και εννιά κινητές συσκευές στην κατοχή τους, ενώ, ένα αυξανόμενο ποσοστό αυτών είναι συνδεδεμένο σε τηλεπικοινωνιακά δίκτυα.

2.2.2 *Instant messaging- μηνύματα*

Οι ερευνητές από το Πανεπιστήμιο Baylor (<http://www.baylor.edu/>) και το Πανεπιστήμιο Seton Hall επισημαίνουν ότι τουλάχιστον στους νέους η χρήση κινητού ανέρχεται σε άνω του 90% και ότι ένας ενήλικας ελέγχει το κινητό του για κλήσεις και μηνύματα κατά μέσο όρο 60 φορές την ημέρα και στέλνει κατά μέσο όρο 3.200 μηνύματα το μήνα. (“Cell phone use similar to compulsive buying behavior”, Baylor magazine)

Η έρευνα βασίστηκε στην ανάλυση των συνηθειών 191 φοιτητών ηλικίας 19-38 ετών. Με βάση τις απαντήσεις των φοιτητών διαπιστώθηκε ότι η υπερβολική χρήση των κινητών επηρεάζεται σημαντικά από τάσεις υλισμού και παρορμητικότητας. (Journal of Behavioral Addictions 2(1), 2013)

Ωστόσο, οι ερευνητές πρέπει να γνωρίζουν ότι ο εθισμός δε μπορεί να είναι το κινητό τηλέφωνο, αλλά μια συγκεκριμένη δραστηριότητα ή λειτουργία του κινητού τηλεφώνου, έγραψαν στη μελέτη. (2013)

2.2.3 *Internet-κοινωνικά δίκτυα (social media)*

Οι καταναλωτές χρησιμοποιούν περισσότερο φορητές συσκευές από ποτέ, με έναν αυξανόμενο αριθμό από αυτά είναι κινητό με σύνδεση στο διαδίκτυο. Με τη συνεχή αύξηση τόσο του αριθμού των χρηστών και τον αριθμό των συνδεδεμένων συσκευών ανά χρήστη, ο όγκος της κυκλοφορίας είναι πολύ πιθανό να συνεχίσει να αυξάνεται με ταχείς ρυθμούς.

Η κυριότητα συσκευών με πρόσβαση στο διαδίκτυο αυξήθηκε σε όλες τις χώρες οι οποίες συμμετείχαν σε μία έρευνα (Global Mobile Consumer Survey, 2013) μεταξύ του 2012 και του 2013. Επιπλέον, με την αύξηση του αριθμού των κινητών συσκευών, ο μέσος όρος κίνησης δεδομένων ανά συσκευή θα αυξηθεί. Αυτός ο πολλαπλασιασμός των συσκευών είναι θετικός για τις εταιρείες τηλεπικοινωνιών, αφού έχουν την ευκαιρία να ενθαρρύνουν τους καταναλωτές να ενσωματώνουν μέρος της κίνησης δεδομένων στη χρήση του κινητού τους, προσφέροντας μεγαλύτερα πακέτα δεδομένων.

Οι ειδικοί εξηγούν το άγχος, υποθέτοντας πως οι φοιτητές αγχώνονται επειδή νιώθουν υποχρεωμένοι να είναι σε μια διαρκή επαφή με τους φίλους τους, και όταν ακόμη θελήσουν να αποσυνδεθούν δυσκολεύονται, γεγονός που αυξάνει το άγχος τους.

2.2.4 Οδήγηση

Σύμφωνα με το Κέντρο Ελέγχου και Συντήρησης Αττικής Οδού (<http://www.aodos.gr/>) η οδήγηση είναι μια σύνθετη δραστηριότητα. Για κάθε 1,6 χιλιόμετρα, ο οδηγός πρέπει να παίρνει 20 αποφάσεις, ενώ διαθέτει λιγότερο από μισό δευτερόλεπτο για να αποφύγει μια σύγκρουση. Με βάση αυτά τα δεδομένα, οποιαδήποτε καθυστέρηση στην επεξεργασία των οπτικών πληροφοριών που συλλέγονται από τον εγκέφαλο, μπορεί να έχει καταστροφικές συνέπειες.

Ερευνητές του Transport Research Laboratory του Ηνωμένου Βασιλείου (“Κινητά τηλέφωνα”, Αττική Οδός Α.Ε), χρησιμοποιώντας ειδικό εξομοιωτή οδήγησης, εξέτασαν την επίδραση του κινητού τηλεφώνου στις αντιδράσεις των οδηγών.

Τα αποτελέσματα της έρευνας για τους οδηγούς που κρατάνε στο χέρι τους το κινητό, έδειξαν ότι ο χρόνος αντίδρασης των οδηγών ήταν διπλάσιος όταν μιλούσαν στο κινητό σε σύγκριση με εκείνους που οδηγούσαν κανονικά.

Τα αποτελέσματα της έρευνας για τους οδηγούς που χρησιμοποιούν Hands Free, έδειξαν ότι όλες οι τηλεφωνικές συνομιλίες αποσπών την προσοχή από την οδήγηση. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να αυξάνεται ο κίνδυνος να τρακάρουν μιλώντας στο κινητό, ασχέτως αν χρησιμοποιούσαν Hands Free ή όχι.

Αυτό συμβαίνει γιατί ο εγκέφαλος του ατόμου που μιλά στο κινητό επεξεργάζεται πολύ πιο αργά της οπτικές πληροφορίες που λαμβάνει. Κάτι πολύ

ενδιαφέρον που διαπίστωσαν οι ερευνητές ήταν ότι, όταν ο οδηγός συνομιλεί με έναν συνεπιβάτη ή όταν ακούει μουσική από το ραδιόφωνο ή άλλη συσκευή, η ποιότητα οδήγησής του δεν επηρεάζεται.

2.2.5 Η χρήση του κινητού είναι μεταδοτική

Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου του Michigan (Η.Π.Α.), αφού μελέτησαν τις συμπεριφορές ομάδων από μαθητές κατέγραψαν πως κάνουν χρήση του κινητού τους κάθε δέκα δευτερόλεπτα. («Η χρήση των κινητών μπορεί να είναι μεταδοτική», 2012) Συνολικά, οι μαθητές χρησιμοποίησαν τα κινητά τους το 24% του χρόνου που πέρασαν με φίλους και κατά 39,5% τα χρησιμοποίησαν όταν ένα άλλο πρόσωπο έκανε χρήση του κινητού του τα προηγούμενα 10 δευτερόλεπτα.

Η έρευνα καταδεικνύει πως εάν κάποιος πιάσει το τηλέφωνό του, τότε κάποιος άλλος κοντά του θα κάνει ακριβώς το ίδιο αν και περισσότερο φάνηκε να επηρεάζονται οι νεότερες ηλικίες, οι οποίες ελέγχουν τα κινητά τους από συνήθεια, ενώ όταν οι εθισμένοι με τα κινητά τους βρίσκονται στην παρέα, τότε η χρήση τους αυξάνεται ακόμη περισσότερο.

2.3 Συνέπειες κατάχρησης του κινητού τηλεφώνου

2.3.1 Κοινωνική διάσταση

Η Tanya Marie Luhmann από το Πανεπιστήμιο του Stanford (<http://www.stanford.edu/>), καθηγήτρια στο Τμήμα Ανθρωπολογίας, θέλοντας να εξετάσει την επίδραση των πρωτοποριακών κινητών νέας γενιάς στον ψυχισμό και στη γενικότερη συμπεριφορά των εφήβων πραγματοποίησε μια ενδιαφέρουσα μελέτη, όπου βασίστηκε σε συνολικά 175 φοιτητές ηλικίας από 18 ως 22 ετών και κατόχους του iPhone. (Βενιού Ειρήνη, 2010)

Το σημαντικότερο συμπέρασμα της μελέτης όπως αναφέρει στη δήλωσή της και κρίνεται απαραίτητο να σημειωθεί: *Ίσως ένα από τα πλέον ενδιαφέροντα ευρήματα της μελέτης μας είναι ότι η χρήση του συγκεκριμένου τηλεφώνου έδειξε να κρύβει για τους φοιτητές μια ολόκληρη κοινωνική διάσταση. Πρόκειται για τη γενιά που έχει μεγαλώσει με την τεχνολογία και έχει ενηλικιωθεί μαζί με τα έξυπνα τηλέφωνα»* δηλώνει στο «Βήμα».

2.3.2 Άγχος και απομόνωση

Οι νέες τεχνολογίες της επικοινωνίας έχουν εθίσει τους ανθρώπους έτσι, ώστε κάθε αποκοπή ή διακοπή επαφής, για τους περισσότερους ανθρώπους ισοδυναμεί με κοινωνική ανυπαρξία. (Σπύρος Μανουσέλης, 2009)

Ο σύγχρονος άνθρωπος προτιμά να βρίσκεται σε συνεχή επικοινωνία με τον κόσμο που τον περιβάλλει παρά να απολαμβάνει τη σιωπή της ηθελημένης απομόνωσης. πρόσφατη δημοσκόπηση η οποία διενεργήθηκε στη Μ. Βρετανία από τους αναλυτές της εταιρείας The Future Laboratory, μιας από τις πιο αξιόλογες και πρωτοπόρες στην καταγραφή και την ανάλυση των καταναλωτικών τάσεων.

Σύμφωνα με την έρευνα, δύο στους τρεις ανθρώπους όταν βρεθούν σε ένα μέρος όπου το κινητό τους δεν έχει σήμα ή όταν η σύνδεσή τους στο Διαδίκτυο διακοπεί λόγω βλάβης, σύντομα καταλαμβάνονται από εκνευρισμό και άγχος. Σύμφωνα με τον Βρετανό ψυχολόγο James Brook, προκαλείται από ένα αίσθημα αποκλεισμού από το παρόν.

2.3.3 Κατάχρηση στον ύπνο

Σύμφωνα με τον Dr Guy Meadows, ειδικό σε θέματα αϋπνίας στο The Sleep School του Λονδίνου, η πλειοψηφία των ανθρώπων κοιμάται καλύτερα, όταν το κινητό και άλλες ηλεκτρονικές συσκευές απομακρύνονται από την κρεβατοκάμαρα. (‘Γιατί το κινητό δεν έχει θέση στην κρεβατοκάμαρα’, 2014)

Σύμφωνα με μια έρευνα της Ofcom οκτώ στους δέκα έχουν τα κινητά τους τηλέφωνα μέσα στην κρεβατοκάμαρά τους ενώ κοιμούνται και περίπου οι μισοί τα χρησιμοποιούν ως ξυπνητήρι.

Οι ειδικοί εκφράζουν ανησυχίες για τις επιδράσεις που μπορεί να έχει αυτή η συνήθεια στη των χρηστών, οι οποίοι εμφανίζουν διαταραχές στον ύπνο (π.χ. αϋπνία), με αποτέλεσμα ο οργανισμός τους να μην ξεκουράζεται καλά.

Το μεγαλύτερο πρόβλημα που παρατηρείται σε ότι αφορά τη χρήση των κινητών τηλεφώνων στην κρεβατοκάμαρα πριν από τον ύπνο, έχει να κάνει με τον τύπο φωτός που παράγεται από τις οθόνες υψηλής ανάλυσης των εξελεγκμένων τεχνολογικά ηλεκτρονικών συσκευών.

2.3.4 Παιδιά και έφηβοι

Στη χώρα μας τα περισσότερα παιδιά ξεκινώντας την Α΄ γυμνασίου διαθέτουν ήδη κινητό σύμφωνα με την Ψυχολόγο - Παιδοψυχολόγο Αλεξάνδρα Καππάτου.

(<http://www.akappatou.gr/>). Μάλιστα όχι οποιαδήποτε συσκευή κινητού τηλεφώνου, καθώς συνήθως προμηθεύονται τελευταίας τεχνολογίας συσκευές όπου το κινητό είναι «πολυεργαλείο». Το παιδί μπορεί π.χ. να μπαίνει στο Διαδίκτυο, να τραβάει ή να προβάλλει βίντεο, να δέχεται μηνύματα, να ακούει μουσική κ.ά. Από τις δυνατότητες αυτές και μόνο γίνεται αντιληπτό ότι δεν είναι διόλου απλό ζήτημα το να πάρουμε συσκευή κινητού τηλεφώνου στα παιδιά μας. Τα παιδιά προφανώς ενθουσιάζονται με την απόκτησή του. Νιώθουν ότι με αυτό μεγαλώνουν και ανεξαρτητοποιούνται. Θεωρούν ότι είναι μέσο για να κρατούν την επαφή με τους φίλους τους, να νιώθουν ασφάλεια ώστε να επικοινωνούν ανά πάσα στιγμή με τους δικούς τους (‘‘Έφηβος και κινητό τηλέφωνο’’, Αλεξάνδρα Καππάτου).

Ο εθισμός στο διαδίκτυο εμπεριέχει κινδύνους για τους μικρούς χρήστες. Επιπλέον, από παντού έχουμε πληροφόρηση ότι η χρήση του κινητού είναι επιβλαβής για τα παιδιά. (Παιδί και Διαδίκτυο/2012) Το αναπτυσσόμενο νευρικό σύστημά τους, το μικρό και λεπτό εγκεφαλικό κρανίο, είναι κάποια στοιχεία που μας επιβεβαιώνουν την επικινδυνότητα της χρήσης του κινητού από τα παιδιά.

Την εξάρτηση από τα κινητά θα μπορούσαμε να την συγκρίνουμε με την εξάρτηση από την τεχνολογία. Η χρήση του κινητού δεν είναι ενός απλού μέσου από τη στιγμή που εμπεριέχει απεριόριστες δυνατότητες.

Πάντως, αν επικεντρωθούμε μόνο στην υπηρεσία τηλεφωνικής σύνδεσης, φαίνεται πως αυτό που παρέχει η κινητή τηλεφωνία είναι μια μορφή ελευθερίας. Ουσιαστικά αυτό συμβαίνει γιατί αποδεσμεύεται ο χρήστης από την έννοια του χώρου. Σε άλλους προσδίδει ένα αίσθημα ασφάλειας, ότι μπορούν να επικοινωνήσουν αν κάτι τους συμβεί. Τα αγόρια δείχνουν να έχουν τάση μεγαλύτερη ως προς την τεχνολογία σε σχέση με τα κορίτσια. Ψυχολόγοι αναφέρουν ότι οι επιδόσεις στο σχολείο δεν επηρεάζονται αν και θα πρέπει να δούμε την χρήση της ελληνικής γλώσσας η οποία έχει πλέον αντικατασταθεί από το λεγόμενο greeklish στους νέους μέσω της ανταλλαγής μηνυμάτων.

2.3.5 Sexting- Ringxiety (το φαινόμενο Πινόκιο) - Αναπάντητη κλήση-Phubbing

Το Sexting πρόκειται για την ανταλλαγή και αποστολή ακατάλληλων μηνυμάτων, εικόνων και βίντεο στα τηλέφωνα των εφήβων, από φίλους τους ή από αγνώστους.

Σύμφωνα με έρευνα του εξωτερικού σχεδόν 1 στους 6 εφήβους που έχουν κινητό θα στείλουν ή θα λάβουν ένα μήνυμα με γυμνές φωτογραφίες συνήθως από κάποιον που ήδη γνωρίζουν. Τα λίγο μεγαλύτερα παιδιά φαίνεται να στέλνουν και ακατάλληλα γραπτά μηνύματα. (‘‘Τι είναι το sexting και ποιες οι συνέπειές του στους εφήβους’’, 2014)

Άτομα που παριστάνουν ότι μιλούν στο κινητό, ενώ στην πραγματικότητα δεν υπάρχει κανένας από την άλλη μεριά της γραμμής. (Λαλίνα Φαφούτη, 2012) Είναι χαρακτηριστικό ότι η συνομιλία-φάντασμα διεξάγεται μεγαλόφωνα -ώστε να μπορούν να ακουστούν από τους πάντες-αφού υποτίθεται ότι μιλούν με κάποιον σπουδαίο ή «υποτακτικό» τους και αντίστοιχα συζητούν για σοβαρά θέματα ή δίνουν εντολές.

Στη συμπεριφορά αυτή αναδεικνύεται το άγχος και η ανάγκη μας να είμαστε κέντρο της προσοχής των άλλων. Οι ψυχολόγοι θα το ονόμαζαν διαταραχή κοινωνικού άγχους και θα έκριναν φυσικά και όλη την άλλη συμπτωματολογία.

Η χρήση του κινητού αποτελεί το κυριότερο συστατικό της νεανικής κουλτούρας σε Ευρώπη και Αμερική, παρουσιάζει όμως μίαν αντίφαση. Ενώ αυξάνει τη δυνατότητα επαφής, την ίδια στιγμή δρα ως μέσο αποθάρρυνσής της.

Η αποστολή μηνυμάτων ή μια αναπάντητη κλήση ως μέσο ένδειξης ότι κάποιος μας σκέφτεται, δηλαδή το πάτημα ενός κουμπιού έχει αντικαταστήσει τις ανθρώπινες σχέσεις.

Από την άλλη, η κατάχρηση του κινητού τηλεφώνου βοηθάει στο να μαθαίνουμε να ζούμε στην «προγραμματική ευτέλεια». Δηλαδή, χωρίς σαφή χρονοδιαγράμματα υποχρεώσεων και συναντήσεων, αφού ρευστοποιώντας το χρόνο, το κινητό επιτρέπει την αέναη αναπροσαρμογή ενός ραντεβού και απενοχοποιεί για τυχόν καθυστερήσεις, μιας και η έγκαιρη ενημέρωση -για το που είμαστε και τι μας συμβαίνει- δρα αναλγητικά.

Άλλο ένα σύγχρονο φαινόμενο είναι το Phubbing. (<http://stopphubbing.com/>) Παρατηρείται πολλές φορές σε μια παρέα ατόμων ο «εθισμένος» χρήστης να μην αντιλαμβάνεται τι συμβαίνει στο χώρο γιατί είναι απασχολημένος με τη συσκευή του.

2.4 Woong Ki Park

2.4.1 Η εξάρτηση στο κινητό τηλέφωνο

Η χρήση και ο ορισμός του κινητού τηλεφώνου υποτάσσεται σε συνεχή αλλαγή καθώς το κινητό τηλέφωνο θολώνει την διάκριση μεταξύ προσωπικής επικοινωνίας και mass media. Το κινητό τηλέφωνο έχει γίνει μια από τις πιο πανταχού συσκευές επικοινωνίας την τελευταία δεκαετία. το κινητό τηλέφωνο ήταν μια εσωτερική συσκευή. (Cohen & Lemish, 2002). Σήμερα, είναι σίγουρα η πιο διαδεδομένη συσκευή που ο άνθρωπος μεταφέρει μαζί του. Το κινητό τηλέφωνο μπορεί να συνδέει τους ανθρώπους οποιαδήποτε ώρα, οπουδήποτε και με τον οποιοδήποτε, χάρη στην κινητικότητα και την φορητότητα που διαθέτει.

Ειδικότερα, η Κορέα είναι μια από τις ηγετικές χώρες στον τομέα της τεχνολογίας και την χρήση του κινητού τηλεφώνου. Υπολογίζεται ότι το 66% του συνολικού πληθυσμού της Ν. Κορέας είναι χρήστες κινητής τηλεφωνίας. Αυτό οφείλεται στις ευκολίες που προσφέρουν οι εταιρείες όπως οι επιδοτούμενες εγγραφές, η μείωση του κόστους και ότι προστίθεται αξία σε επιλεγόμενες υπηρεσίες. Επίσης προσφέρουν κάθε τρεις μήνες κινητά νέας τεχνολογίας. Έτσι οι χρήστες μπορούν να παρακολουθήσουν ταινίες, να ακούσουν μουσική, να παίξουν, να πληρώσουν για διάφορα αγαθά και άλλα.

Στο παρελθόν έχουν γίνει έρευνες με κύριο στόχο να αποδείξουν τις αρνητικές συνέπειες της χρήσης του κινητού τηλεφώνου. Ασχολήθηκαν περισσότερο από την λειτουργική άποψη της χρήσης. Όπως για παράδειγμα τους κινδύνους που προκαλούνται στην οδήγηση ενώ χρησιμοποιείται το κινητό τηλέφωνο και οι επιβλαβείς συνέπειες των ηλεκτρομαγνητικών κυμάτων. Καμία από αυτές δεν απέδειξαν τις πιθανές ψυχολογικές συνέπειες του εθισμού στο κινητό τηλέφωνο στον χρήστη.

Σε μια πρόσφατη έρευνα στην Σεούλ, ανάμεσα σε φοιτητές κολλεγίου, αποκαλύφτηκε ότι το 73% των ερωτηθέντων αισθάνονται εκνευρισμό και ένταση, αν χάσουν το κινητό τους τηλέφωνο (Lee, 2002), το οποίο είναι ένα στερητικό σύμπτωμα του εθισμού. Κατά τον ίδιο τρόπο οι Αμερικάνοι έχουν «παθιαστεί» μεταφέροντας παντού το κινητό τηλέφωνο (Wikle, 2001), δείχνοντας την βαριά εξάρτηση στην χρήση του κινητού (Licoppe & Heurtin, 2001).

Παρόλο που ο όρος «εθισμός» θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ασαφής, δεν αγγίζει την έννοια των προβλημάτων της πραγματικής ζωής. Ο εθισμός μπορεί να βλάψει τα άτομα και την κοινωνία, επειδή οι εθισμένοι άνθρωποι δεν μπορούν να

δουλέψουν ή να σπουδάσουν λόγω της φυσικής και ψυχολογικής εξάρτησης στην ουσία/ media, απενεργοποιώντας έτσι την λειτουργικότητά τους μέσα στην κοινωνία. Η μελέτη του εθισμού είναι σημαντική για δύο λόγους. Πρώτον, γιατί πρέπει να οριστεί η φύση της συμπεριφοράς του κινητού τηλεφώνου ανάμεσα στους ανθρώπους και να καθοριστεί τί είναι προβληματική χρήση και τί όχι. Δεύτερον, γιατί μπορεί να καταγράψει τις πιθανές κοινωνικοψυχολογικές επιδράσεις και τις διεργασίες στην χρήση του μέσου.

Ο σκοπός της έρευνας αυτής είναι ο διαχωρισμός της ορθής και προβληματικής χρήσης του κινητού. Είναι μια προσπάθεια αξιολόγησης στο αν υπάρχει εθισμός στο κινητό και πότε μπορεί να συμβαίνει. Είναι μια προσπάθεια να εξηγήσει το πώς και το γιατί ορισμένοι άνθρωποι εξαρτώνται από αυτό το μέσο.

2.4.2 Ορισμός του εθισμού

Εθισμός μπορεί να χαρακτηριστεί η ασυνήθης υψηλή εξάρτηση σε ένα συγκεκριμένο μέσο. Ο όρος εθισμός χρησιμοποιείται σε όλα τα είδη υπερβολικής συμπεριφοράς, όπως είναι η εξάρτηση στα ναρκωτικά, στο φαγητό, στην άσκηση, στον τζόγο, στα παιχνίδια, στην παρακολούθηση της τηλεόρασης και στην χρήση του internet (Peele, 1985). Ο εθισμός στο διαδικτυακό σεξ και η εθιστική συμπεριφορά του καταναλωτή προστέθηκαν αργότερα (Rich Ling & Per. E. Pederson, 2005).

Κάθε παθολογική ή καταχρηστική δραστηριότητα μπορεί να θεωρηθεί εθισμός. (Peele, 1985). Οι αιτίες του εθισμού είναι χημικές, βιολογικές, κοινωνικές και ψυχολογικές. Ο Peele αναφέρει ότι τα κίνητρα στην εθιστική συμπεριφορά είναι η ανακούφιση του πόνου, το άγχος, καθώς και άλλες αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις (απόδραση).

2.4.3 Ψυχολογικός εθισμός

Η αίσθηση αναζήτησης είναι συνδεδεμένη με τον εθισμό στο τσιγάρο (Carton et al. 1994) και στα ναρκωτικά (Zucherman, 1977, Jaffer & Archer, 1987, Antrucci et al, 1989). Σύμφωνα με έρευνα (Russell & Bond, 1980) τα δύο τρίτα των αλκοολικών πιστεύουν ότι το αλκοόλ μπορεί να εξισορροπήσει τα δυσάρεστα αισθήματα που νιώθουν. Σε άλλη μελέτη, αναφέρεται ότι το κίνητρο των εθισμένων στα ψώνια είναι η απόδραση (Elliott et al, 1996). Με το να ψωνίζουν κατάφεραν να μην νιώθουν κατάθλιψη. Αυτοί οι ψυχολογικοί παράγοντες έπαιξαν σημαντικό ρόλο στην έρευνα του εθισμού.

Η έννοια του εθισμού περιλαμβάνει ανοχή, εξάρτηση, στέρηση και σωματική εξάρτηση στο ναρκωτικό/μέσο. (Akers, 1991). Ο όρος ψυχολογική εξάρτηση (εθισμός) αναφέρεται στην έντονη επιθυμία για το ναρκωτικό/μέσο χωρίς την σωματική εξάρτηση.

Τα κριτήρια για την εξάρτηση σημειώνονται στο Διαγνωστικό εγχειρίδιο (A-IV) της Αμερικάνικης Ένωσης Ψυχιάτρων (Α). Αυτά είναι: (α) χρήση της ουσίας για μεγάλο διάστημα (β) η χρήση γίνεται πιο συχνή (γ) σκέψη του εξαρτημένου να μειώσει την χρήση (ή κάνει επαναλαμβανόμενες, ανεπιτυχείς προσπάθειες) (δ) εγκατάλειψη κοινωνικών, επαγγελματικών και οικογενειακών δραστηριοτήτων λόγω της χρήσης και (ε) χαρακτηριστικό στερητικό σύνδρομο όταν δεν λαμβάνει την ουσία.

Το άτομο πρέπει να απαντά σε τρία ή περισσότερα συμπτώματα για δώδεκα μήνες, για να θεωρηθεί εξαρτημένο.

2.4.4 Μοντέλο Ψυχολογικού Εθισμού στο κινητό τηλέφωνο

Ψυχολογικές/ψυχιατρικές μελέτες στον εθισμό χρησιμοποιούν τα κριτήρια της A-IV για να εντοπίσουν τα εθισμένα άτομα. Οι επικοινωνιακές μελέτες δείχνουν περισσότερο τα κίνητρα για την χρήση των μέσων. Ο συνδυασμός αυτών των μελετών μπορεί να φωτίσει την έννοια του εθισμού στα κινητά τηλέφωνα.

Ο Finn υποστηρίζει ότι υπάρχουν δύο τύποι χρήσης των μέσων : (α) ο social compensation type και (β) ο media management type. Κατά τον ίδιο τρόπο, μίλησαν για τα πρότυπα χρήσης, τα οποία είναι ενεργά ή εκλεκτικά. (Keller, 1977, Rubin, 1984 και Noble, 1987). Στον πρώτο τύπο, λοιπόν, η χρήση του κινητού είναι ανάλογη της χρήσης του ναρκωτικού και επιδρά σαν κατασταλτικός παράγοντας δηλαδή το μέσο χρησιμοποιείται για ξεκούραση, για απόδραση ή ακόμα και από συνήθεια. Στον δεύτερο τύπο η χρήση του κινητού λειτουργεί σαν ερέθισμα, σαν μια περαιτέρω ανάγκη για γνώση.

Βασισμένοι σε αυτές τις διαστάσεις του εθισμού, τίθεται το εξής ερώτημα : Από τί συντελείται ο εθισμός στο κινητό τηλέφωνο; Ειδικότερα, προκύπτει ένα ερευνητικό ερώτημα και τρεις υποθέσεις:

ΕΕ: Η χρήση του κινητού, είτε σαν κατασταλτικός παράγοντας, είτε σαν ερέθισμα, μπορεί να προβλέψει τον εθισμό στο μέσο;

Είναι κατανοητό, ότι τα άτομα που νιώθουν σε μεγάλο βαθμό μοναξιά τείνουν να κάνουν χρήση του κινητού για να περιορίσουν αυτό το άγχος. Με τον ίδιο τρόπο, οι άνθρωποι μπορεί να χρειαστούν ερέθισμα για να ικανοποιήσουν ανεκπλήρωτες ανάγκες. Η ανάγκη της αναζήτησης είναι μέρος της εξάρτησης. (Griffiths και Dancaster, 1995).

ΥΠΟΘΕΣΗ 1: Η μοναξιά θα μπορούσε να συσχετιστεί με τα εκλεκτικά κίνητρα και τον εθισμό στο κινητό.

ΥΠΟΘΕΣΗ 2: Η ανάγκη για γνώση θα μπορούσε να συσχετιστεί με τα ενεργά κίνητρα και τον εθισμό στο κινητό.

ΥΠΟΘΕΣΗ 3: Δυνατές σχέσεις προκύπτουν ανάμεσα στα εκλεκτικά κίνητρα και τον εθισμό στο κινητό τηλέφωνο παρά ανάμεσα στα ενεργά κίνητρα και τον εθισμό στην τηλεόραση.

2.4.5 Η έρευνα

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε ένα κολλέγιο στη Σεούλ (Rich Ling & Per. E. Pederson, 2005), από τον Δεκέμβρη του 2002 μέχρι τον Γενάρη του 2003. Το 99% των φοιτητών είχαν στην κατοχή τους κινητά τηλέφωνα. Οι συμμετέχοντες έπρεπε να αναφέρουν τα λεπτά της χρήσης του τηλεφώνου (τον αριθμό των εισερχομένων κλήσεων, τον αριθμό των εξερχομένων κλήσεων, τον μέσο όρο των λεπτών που καταναλώθηκαν για την κλήση και τον αριθμό των σταλμένων μηνυμάτων). Ακολούθως χωρίστηκαν σε δύο κατηγορίες, στους «light» και στους «βαρείς» χρήστες. Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει τις μετρήσεις εκείνες για να αξιολογήσει διάφορες διαστάσεις του θέματος: (α) δημογραφικά στοιχεία, (β) CAGE στοιχεία, (γ) στοιχεία κινητού, (δ) χρήση κίνητρων (ενεργά και εκλεκτικά κίνητρα), (ε) ψυχολογικά στοιχεία (μοναξιά, ανάγκη για γνώση). Ο αριθμός που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν 200 άτομα.

Σημείωση 1: Ο μέσος όρος χρήσης είναι 9 λεπτά.

Σημείωση 2: CAGE είναι τα αρχικά των λέξεων Cutting down, Annoyance by criticism, Guilty feeling, Eye opener. Είναι ένα ερωτηματολόγιο, το οποίο είναι ειδικό στην ανίχνευση συγκεκριμένων προβλημάτων αλκοολισμού και περιλαμβάνει 4 ερωτήματα. Θετικό θεωρείται όταν οι θετικές απαντήσεις είναι ≥ 2 .

Σημείωση 3: Στις έρευνες για τον εθισμό είναι δύσκολο να βρεθούν άτομα που χαρακτηρίζουν τον εαυτό τους εθισμένα. Γι' αυτό επιλέγονται τα άτομα που αυτοαποκαλούνται έτσι ή που κάποιιοι άλλοι τα θεωρούν εθισμένα (Horvarth, 1999).

2.4.6 Αποτελέσματα

ΥΠΟΘΕΣΗ 1: Η ανάλυση του Pearson έδειξε ότι ο εθισμός, η μοναξιά, η συνήθεια, και η απόδραση έχουν θετική συσχέτιση μεταξύ τους. Ως εκ τούτου η υπόθεση υποστηρίζεται. Η μοναξιά έχει σχέση με τον εθισμό. Η μοναξιά συνδέεται με τα εκλεκτικά κίνητρα της συνήθειας και της απόδρασης. Τα αποτελέσματα δείχνουν επίσης ότι οι μοναχικοί φοιτητές χρησιμοποιούν το κινητό από συνήθεια ή επειδή θέλουν να ξεφύγουν από καταστάσεις που έχουν εισέλθει.

ΥΠΟΘΕΣΗ 2: Η ανάγκη για γνώση δεν συσχετίζεται με τα ενεργά κίνητρα όπως, η διασκέδαση, η εκτόνωση και η συντροφικότητα. Επομένως η ανάγκη για γνώση δεν συνάδει με τον εθισμό, γιατί οι άνθρωποι δεν χρειάζονται υψηλό δείκτη ερεθίσματος για να χρησιμοποιήσουν το κινητό.

ΥΠΟΘΕΣΗ 3: Αφού ο εθισμός συνδέεται με τα κίνητρα της συνήθειας και της απόδρασης, η υπόθεση αυτή επιβεβαιώνεται.

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ: Η χρήση του κινητού τηλεφώνου επηρεάζεται από κατασταλτικούς παράγοντες όπως είναι η μοναξιά, η συνήθεια, η συντροφικότητα και η απόδραση. Οι κυριότεροι εξ' αυτών είναι η μοναξιά και η συνήθεια. Επιπλέον λειτουργούν ως προγνωστικοί δείκτες για τον εθισμό στο κινητό τηλέφωνο.

2.4.7 Περιορισμοί

Ο σκοπός της έρευνας αυτής ήταν να γίνει ένας διαχωρισμός ανάμεσα στην προβληματική και φυσιολογική χρήση του κινητού τηλεφώνου. Η έρευνα έδειξε ότι οι χρήστες χρησιμοποιούν το τηλέφωνο τους ως κατασταλτικό. Ικανοποιούν, δηλαδή, τις ανάγκες τους μέσω της συνήθειας. Τα αποτελέσματα αυτά συνδέονται και με παλαιότερες έρευνες που έχουν γίνει για τα media. Οι άνθρωποι κάνουν χρήση των media είτε γιατί ανταμείβονται, είτε γιατί διαχειρίζονται την διάθεση τους. (Rubin , 1984 και Finn, 1992) Επιπλέον η αναζήτηση της διασκέδασης και της πληροφορίας δεν ήταν σημαντικοί παράγοντες για να κάνουν χρήση του τηλεφώνου οι φοιτητές. Βλέπουν το κινητό ως επικοινωνιακή συσκευή και όχι ως εργαλείο των πολυμέσων.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η έρευνα αντιπροσωπεύει ένα μικρό κομμάτι του πληθυσμού. Το δείγμα του πληθυσμού περιορίστηκε μόνο σε φοιτητές κολλεγίου. Άλλο ένα θέμα είναι ότι οι φοιτητές δεν χαρακτηρίζονται από μοναξιά γιατί βρίσκονται σε μια ηλικία που οι δραστηριότητες είναι πολλές και η ζωή τους είναι γεμάτη από ένταση και γρήγορους ρυθμούς. Η έννοια της μοναξιάς θα πρέπει να εξεταστεί από ψυχολογικής άποψης.

Επίσης ο μέσος όρος κλήσεων αλλάζει κάθε χρόνο. Οπότε οι «light» και «βαρείς» χρήστες αλλάζουν.

Στο μέλλον θα πρέπει οι έρευνες να ξεχωρίσουν τους τομείς που θα εξετάζουν. Για παράδειγμα η λειτουργία της απόκτησης γνώσεων θα γίνεται μέσω internet. Η λειτουργία χρησιμότητας θα γίνεται μέσω της απαθανάτισης φωτογραφιών και βίντεο. Η λειτουργία της διασκέδασης μέσω των παιχνιδιών κ.α.

Εν κατακλείδι το κινητό τηλέφωνο είναι ένα μέσο επικοινωνίας ανάμεσα στους ανθρώπους. Θα πρέπει η χρήση του να είναι προσεκτική, έτσι ώστε να μην δημιουργεί προβλήματα στην καθημερινή ζωή του χρήστη. Αν αυτά προκύψουν, τότε η χρήση θα θεωρηθεί εθισμός.

2.5 Η Θεωρία Χρήσεων και Ανταμοιβών (Uses and Gratifications Theory)

Η Θεωρία Χρήσεων και Ανταμοιβών έχει αποτελέσει ένα κυρίαρχο παράδειγμα στο πεδίο των επικοινωνιακών μελετών για την ερμηνεία της έκθεσης του χρήστη στα μέσα. Έχει εφαρμοστεί σε μια ευρεία κλίμακα συμβατικών Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης και στη διαπροσωπική επικοινωνία.

Ο Rubin διατύπωσε πέντε σύγχρονα συμπεράσματα για τη Θεωρία των Χρήσεων και των Ανταμοιβών (Rubin, 1994) :

- η χρήση των μέσων είναι κατευθυνόμενη από κίνητρα και στόχους
- οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τα μέσα για να εκπληρώσουν δεδομένες ανάγκες τους
- οι κοινωνιολογικοί παράγοντες, οι ψυχολογικές προδιαθέσεις και οι περιβαλλοντικές συνθήκες επηρεάζουν τις ανάγκες των ανθρώπων
- τα μέσα ανταγωνίζονται με άλλα κανάλια επικοινωνίας για να ικανοποιήσουν τις ανάγκες των ατόμων

- τα άτομα έχουν μεγαλύτερη σημασία από τα μέσα, όσον αφορά στις επιπτώσεις των τελευταίων σε αυτή τη διαδικασία.

2.5.1 Τα πλεονεκτήματα της Θεωρίας Χρήσεων και Ανταμοιβών

Η Θεωρία Χρήσεων και Ανταμοιβών αντιμετωπίζει τα Μέσα και τους Χρήστες των Μέσων ως δύο δυναμικά συστήματα συνεχούς αλληλεπίδρασης και ανταλλαγής πληροφοριών. Το κινητό είναι ένα ενεργό μέσο επικοινωνίας δύο κατευθύνσεων, δηλαδή ο χρήστης είναι ενεργός και εκλεκτικός στη σχέση του με τα Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας, κάτι που ανταποκρίνεται στη Θεωρία Χρήσεων και Ανταμοιβών.

2.6 Έρευνα SecurEnvoy: NOMOPHOBIA

Μια καινούργια τεχνολογική φοβία είναι η Nomophobia. (“Μια καινούργια τεχνολογική φοβία είναι η Nomophobia”, 2012) .Το όνομά της πήρε από τα αρχικά των λέξεων No Mobile Phone Phobia και αποκαλείται στα αγγλικά "Nomophobia" ("No mobile phone phobia"). Ουσιαστικά πρόκειται για μια δυσκολία ή ακόμα και άγχος που νιώθει το άτομο όταν βρίσκεται χωρίς το τηλέφωνό του. Το διαγνωστικό εγχειρίδιο DSM-5 της Αμερικανικής Ένωσης Ψυχιάτρων, δεν αναγνωρίζει την φοβία αυτή σαν όλες τις άλλες. Την αναφέρει στην κατηγορία της διαταραχής από την χρήση του internet.

Σύμφωνα με έρευνα της SecurEnvoy (<https://www.securenvoy.com/>), η νέα αυτή φοβία, που ονομάζεται nomophobia έχει καταλήξει στο ότι, οι γυναίκες φοβούνται να αποχωριστούν το κινητό τους σε ποσοστό 70%, την ώρα που για τους άντρες διαμορφώνεται στο 61% .

Σύμφωνα τη βρετανική εταιρεία ψηφιακής ασφάλειας SecurEnvoy, (Securenvoy, 2012) το 66% που ερωτήθηκαν, δήλωσαν ότι φοβούνται πως θα χάσουν το κινητό τους ή θα το αποχωριστούν για κάποιο λόγο, ενώ το 41% παραδέχτηκε πως έχει περισσότερα από ένα κινητά και λόγω αυτού του φόβου.

Ως ανησυχητικά σημάδια, σύμφωνα με την έρευνα, πρέπει να θεωρούνται τα εξής:

- Αδυναμία απενεργοποίησης του κινητού μας.

- Συνεχόμενος έλεγχος των ειδοποιήσεων των μηνυμάτων, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και αναπάντητων κλήσεων.

- Ανησυχία για το αν είναι επαρκώς φορτισμένη η συσκευή.

Στο δείγμα των 1.000 ανθρώπων που ρωτήθηκαν, περισσότερο εθισμένοι στη χρήση του κινητού τηλεφώνου φαίνεται να είναι οι νέοι 18- 24 ετών με ποσοστό 77%, ενώ ακολουθεί η ηλικιακή ομάδα 25- 34 ετών με ποσοστό 68%.

Παρόλα αυτά υπάρχει συμπτωματολογία (Nomophobia, 2014) :

(α) Πανικός που σχετίζεται με την χρήση του κινητού.

(β) Ανικανότητα να βρίσκεται το άτομο χωρίς το τηλέφωνο.

(γ) Συνεχόμενος έλεγχος του κινητού.

(δ) Ξύπνημα στη μέση της νύχτας για έλεγχο του κινητού.

(ε) Πανικός όταν η μπαταρία φτάνει σε χαμηλά όρια.

(στ) Πανικός όταν τελειώνει η προπληρωμένη κάρτα.

Η nomophobia επηρεάζει το 50% των χρηστών κινητής τηλεφωνίας. Οι άντρες είναι πιο επιρρεπείς σε σχέση με τις γυναίκες με ποσοστό 58% και 48% αντίστοιχα. Παραδέχονται ότι νιώθουν άγχος. Πάνω από το 20% αναφέρει ότι δεν έχει κλείσει το κινητό του. Ένα 10% των χρηστών υποστηρίζει ότι η δουλειά τους απαιτεί το τηλέφωνο να είναι πάντα ανοιχτό.

2.7 Έρευνα NOKIA – Διάβρωση προσωπικών σχέσεων

Ο Σύμβουλος Κινητής τεχνολογίας Tomi Ahonen ανέλυσε μια μελέτη που εκπονήθηκε από τη Nokia. (Frank Raczkiwicz, 2012)

Συνολικά, οι χρήστες ελέγχουν τα smartphones τους κατά μέσο όρο 150 φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας 16 ώρες, σύμφωνα με την έρευνα. Ακόμα βρέθηκε ότι και άνθρωποι που έχουν λιγότερο εξελιγμένες συσκευές ελέγχουν τα τηλέφωνα τους συχνά. Μετά από την ανάλυση του κ. Ahonen, ακολούθησε μια έκθεση που ανέφερε ότι ο συνεχής έλεγχος του κινητού τηλεφώνου του είναι ένας εθισμός που μπορεί να καταστρέψει τις σχέσεις.

Η έρευνα (Frank Raczkiwicz, 2012), που δημοσιεύθηκε τον Δεκέμβριο του 2012 από τον Δρ James Roberts, από τη Hankamer Σχολή του Baylor of Business στο

Τέξας, διαπίστωσε ότι ο εθισμός «instant messaging» δηλαδή άμεσα μηνύματα, οδηγήθηκε από τον υλισμό και τον αυθορμητισμό.

Ο Dr. Roberts συγκεκριμένα δήλωσε: *«Τα κινητά τηλέφωνα είναι ένα μέρος της καταναλωτικής κουλτούρας μας. Δεν είναι απλώς ένα εργαλείο των καταναλωτών, αλλά χρησιμοποιούνται ως σύμβολο κύρους. Μπορεί, επίσης, να διαβρώσει τις προσωπικές μας σχέσεις».*

2.8 Έρευνα HTC- Εθισμός στα νέα

Μια νέα παγκόσμια μελέτη (“HTC: Έρευνα αποκαλύπτει εθισμό στην ενημέρωση”, 2014), η οποία διαπίστωσε ότι περισσότεροι άνθρωποι αντλούν την ενημέρωσή τους για ειδήσεις σε καθημερινή βάση με τα smartphone.

Η έρευνα που διεξήχθη σε δέκα συνολικά χώρες για λογαριασμό της HTC (<http://www.htc.com/gr/>), εταιρίας κατασκευής συσκευών κινητής τηλεφωνίας, διαπίστωσε ότι η ανάγκη για συνεχή πρόσβαση και κατανάλωση ειδήσεων σε μικρές δόσεις οδηγεί σε μια καλύτερα ενημερωμένη κοινωνία με πιο σφαιρικές απόψεις.

Κάτι που έρχεται να αντικρούσει την άποψη ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (social media) διαφθείρουν τη νοημοσύνη μας.

Σύμφωνα με τα ευρήματα, σχεδόν οι μισοί (42%) από τους 10.000 καταναλωτές που συμμετείχαν στην έρευνα δήλωσαν ότι ενημερώνονται για τις τελευταίες ειδήσεις μέσα στην πρώτη ώρα από το πρωινό τους ξύπνημα, ενώ πάνω από ένα τρίτο (38%) το κάνουν επίσης και την τελευταία μία ώρα πριν πάνε για ύπνο.

Επιπλέον, σχεδόν το (63%) αναγνωρίζουν μια μεγαλύτερη ανάγκη τους να μαθαίνουν πρώτοι ειδήσεις από τη διεθνή επικαιρότητα, ενώ οι συμμετέχοντες συμφωνούν σε ποσοστό 65% ότι έχουν μια πιο σφαιρική άποψη των πραγμάτων επειδή έχουν πρόσβαση σε πολλές και διαφορετικές πηγές πληροφόρησης και απόψεις.

Τέλος, το 72% των χρηστών νιώθουν περισσότερο ενημερωμένοι για το τι συμβαίνει στον κόσμο επειδή η πρόσβαση στις ειδήσεις είναι πιο εύκολη.

2.9 Morningside Recovery

Το Morningside Recovery (<http://www.morningsiderecovery.com/>) είναι ένα κέντρο ψυχικής αποκατάστασης της υγείας. Βρίσκεται στην Νότια Καλιφόρνια.

Απευθύνεται σε άντρες και γυναίκες, που χρειάζονται θεραπεία για την ανάκτηση της ψυχικής τους ισορροπίας. Το κέντρο, σε συνεργασία με το εξειδικευμένο προσωπικό, ασχολείται με τον εθισμό στα ναρκωτικά, στο αλκοόλ, με τις διαταραχές της διάθεσης και την ψυχική ασθένεια.

Η nomophobia είναι η καινούργια τεχνολογική φοβία. (‘Nomophobia Treatment Cell Phone Anxieties, Morningside Recovery’). Δυστυχώς αγγίζει ένα μεγάλο ποσοστό του κόσμου. Η φοβία αυτή χαρακτηρίζεται από υπερβολική ανησυχία χωρισμού ή έλλειψης πρόσβασης στο κινητό τηλέφωνο. Η Elisabeth Waterman, κλινική ψυχολόγος του κέντρου Morningside Recovery, αναφέρει τρία βασικά συμπτώματα της φοβίας:

- (1) Συχνός έλεγχος του κινητού
- (2) Χρήση του τηλεφώνου σε ακατάλληλους χώρους και
- (3) Έλεγχος για την μπαταρία του κινητού.

Σύμφωνα με την Dr. Waterman, η nomophobia είναι πιο συχνή στις γυναίκες από τις ηλικίες 18-24. Εξηγεί ότι είναι μια σοβαρή διαταραχή, επειδή συνδέεται με το άγχος και έτσι επιφέρει αλλαγές στον τρόπο ζωής του ατόμου.

Στο Morningside Recovery η θεραπεία γίνεται είτε ατομικά, είτε ομαδικά. Και τα δύο λειτουργούν καλά στον ασθενή. Η γνωστική συμπεριφοριστική θεραπεία (Cognitive Behavioral Therapy) είναι η προτιμώμενη μέθοδος. Η CBT βασίζεται στην ιδέα, ότι ο τρόπος που αισθάνεται το άτομο εξαρτάται εν μέρει από τον τρόπο που σκέφτεται τα πράγματα. Έτσι οι ασθενείς μπορούν να βελτιώσουν την αυτοεκτίμησή τους και να ξεπεράσουν τις αρνητικές σκέψεις, μέσω της CBT.

Όταν οι ασθενείς εντάσσονται στο πρόγραμμα θεραπείας, τα κινητά τηλέφωνα συλλέγονται και τους επιτρέπεται περιορισμένη πρόσβαση σε αυτά. Η Δρ. Waterman υποστηρίζει ότι είναι ζωτικής σημασίας, σε ένα περιβάλλον ανάκαμψης, να "κοπεί" η σύνδεση με τον έξω κόσμο. Μέσα από την θεραπεία και την παροχή συμβουλών, ο ασθενής μαθαίνει να αναπτύσσει υγιείς συνδέσεις και στάσεις απέναντι στους ανθρώπους και στην χρήση του τηλεφώνου. Η θεραπεία τους δείχνει τρόπους αλλαγής συμπεριφοράς, καθιστώντας έτσι τις κρίσεις πανικού, που συνδέονται άμεσα με την nomophobia, πιο ήπιες.

Για παράδειγμα οι ασθενείς μαθαίνουν να χρησιμοποιούν τεχνικές απόσπασης προσοχής, όπως το να βρέχουν τα χέρια τους ή να έρχονται σε επαφή για να συνομιλήσουν. Ακόμα τεχνικές αναπνοής για να κρατήσουν ήρεμη στάση κατά την διάρκεια έντονου στρες μιας κρίσης πανικού. Επίσης η τακτική άσκηση βοηθά να καίγονται οι χημικές ουσίες που παράγει το στρες και να μειώνει τα επίπεδα του άγχους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Η παρούσα εργασία με τίτλο «Χρήση κατάχρηση και εθισμός στο κινητό τηλέφωνο» ξεκίνησε τον Φεβρουάριο του 2013 και ολοκληρώθηκε τον Μάρτιο του 2014. Σκοπός της μελέτης, ήταν να εξετασθεί ο εθισμός των Ελλήνων χρηστών στο κινητό τηλέφωνο. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 150 χρήστες κινητού τηλεφώνου διάφορων ηλικιακών ομάδων, διαφορετικού φύλου και πραγματοποιήθηκε με την μορφή ερωτηματολογίου. Θεωρώντας ότι θα είναι εύκολη η συλλογή ερωτηματολογίων και συμπερασμάτων από την έρευνα μας, αντιθέτως, η συνεχής αύξηση των ερευνών με θέμα τον εθισμό του κινητού τηλεφώνου, δε μας διευκόλυνε ως προς την ανάλυση του θέματος με αποτέλεσμα τη πολύμηνη έρευνά μας. Αρχικά απευθυνθήκαμε στο οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον μας. Στη συνέχεια με τη χρήση του internet, χρησιμοποιήσαμε τα social medias κοινοποιώντας το ερωτηματολόγιο στο facebook.

Το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε ερωτήσεις οι οποίες αφορούν την ταυτότητα του ερωτώμενου, το φύλο, την ηλικία, τις σπουδές του και ερωτήσεις που αφορούν τη χρήση που κάνει ο καθένας δηλαδή πόσες ώρες μιλάει, κάθε πότε αλλάζει συσκευή κ.α. οι οποίες θα περιγραφούν αναλυτικότερα παρακάτω.

Σημαντική άντληση πληροφοριών για την εκπόνηση της εργασίας αποτέλεσαν τα ερωτηματολόγια προς τους χρήστες κινητής τηλεφωνίας ως προς την προσέγγιση αλλά και οι συζητήσεις με άγνωστους χρήστες στο facebook όπου ήταν και το πιο δύσκολο κομμάτι της μελέτης. Ειδικότερα, η μοναδική ευκολία ήταν να πλησιάσουμε νεαρά άτομα. Αυτό συνέβαινε γιατί τα άτομα μικρότερης ηλικίας θεωρούν το κινητό ένα «social symbol» και αισθάνονται άνετα να μιλούν για κάτι που έχει αξία για αυτούς. Τα άτομα, από την άλλη, μεγαλύτερης ηλικίας έχουν διαφορετική άποψη για το κινητό. Θεωρούν ότι είναι απλά ένα μέσο ή μάλλον καλύτερα μια συσκευή που χρησιμοποιείται για λόγους επικοινωνίας. Οπότε και στις δύο περιπτώσεις οι ερωτήσεις απαντήθηκαν σχετικά εύκολα για διαφορετικούς, όμως, λόγους.

3.1 Σκοπός της έρευνας

Ο κύριος αντικειμενικός σκοπός της μελέτης μας, είναι να εξεταστεί ο εθισμός από το κινητό τηλέφωνο μέσω της δημιουργίας ενός Μοντέλου κινήτρων χρήσης του κινητού τηλεφώνου και εθισμού από αυτό, βασισμένου στη συστηματική μεθοδολογία της Θεωρίας Χρήσεων και Ανταμοιβών. Η Θεωρία Χρήσεων και

Ανταμοιβών έχει αποτελέσει κυρίαρχο παράδειγμα στο πεδίο των επικοινωνιακών μελετών, για να ερμηνεύσει την έκθεση του χρήστη στα μέσα. Η χρήση του κινητού τηλεφώνου και τα αποτελέσματα της πιθανότατα να οφείλονται σε παράγοντες όπως είναι η συναισθηματική και νοητική ανάμειξη, η διαπροσωπική ωφελιμότητα, η διασκέδαση, οι επαγγελματικές υποχρεώσεις, ακόμη και η διάθεση. Συνεπώς ο χρήστης εκπληρώνει κάποιες ανάγκες μέσω της χρήσης του κινητού. Επομένως υπάρχει μια αλληλεπίδραση μεταξύ χρήστη και κινητού τηλεφώνου.

3.2 Ερευνητικός σχεδιασμός

Η ερευνητική μέθοδος που εφαρμόστηκε στην παρούσα έρευνα, είναι η μέθοδος λήψης δεδομένων με ερωτηματολόγιο, το οποίο συμπληρώνεται από τους συμμετέχοντες της έρευνας. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από ερωτήσεις κλειστού τύπου που διακρίνονται σε διχοτομημένες και πολλαπλής επιλογής.

Για την κατασκευή του ερωτηματολογίου ορίστηκαν οι υπό μελέτη έννοιες, σχεδιάστηκαν οι κλίμακες εκτίμησης γνώσης και στάσης, έγινε έλεγχος αξιοπιστίας και εγκυρότητας των δεδομένων και επελέγησαν οι κατάλληλες προτάσεις του ερωτηματολογίου για την τελική του μορφή.

Οι μεταβλητές που διερευνήθηκαν ήταν δημογραφικά χαρακτηριστικά, ακαδημαϊκά προσόντα και προσωπικές πεποιθήσεις και εμπειρίες.

Για τη συγγραφή του βασιστήκαμε στη βιβλιογραφία, στις διάφορες έρευνες που παρουσιάσαμε και στη γνώμη δέκα ατόμων για να εκφράσουν το πόσο ευανάγνωστο και κατανοητό είναι.

3.3 Η έρευνα

Παρακάτω στους πίνακες 3.1, 3.2 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας που αφορούν την ταυτότητα των ερωτώμενων. Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε από 150 άτομα. Το ένα τρίτο ήταν γυναίκες. Στην παρούσα έρευνα, το φύλο των ερωτηθέντων δεν θα ληφθεί υπ' όψιν. Διαπιστώνουμε ότι η ηλικία των συμμετεχόντων κάλυπτε όλο το ηλικιακό φάσμα με μεγαλύτερο ποσοστό την ηλικία 21-40 όπου άνηκαν τα 72 από τα 150 άτομα και μόνο 18 στην ομάδα άνω των 41 ετών.

Το μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων ποίκιλλε. Είναι φανερό ότι η πλειοψηφία των ερωτηθέντων είναι κάτοχοι πανεπιστημιακού τίτλου (ΑΕΙ / ΤΕΙ)

γεγονός που κάνει το μορφωτικό επίπεδο υψηλό ενώ υπήρχαν κάτοχοι μεταπτυχιακού τίτλου, απόφοιτοι λυκείου καθώς και γυμνασίου/δημοτικού. Τέλος, όσον αφορά την εργασία, ένα πολύ μεγάλο ποσοστό ήταν ιδιωτικοί υπάλληλοι.

ΠΙΝΑΚΑΣ 3.1 Φύλο, Ομάδες ηλικιών

Φύλο		
Άρρενες	Θήλως	Σύνολο
100	50	150
Ομάδες ηλικιών		
Έως 20		60
21-40		72
Άνω των 41		18
Σύνολο		150

ΠΙΝΑΚΑΣ 3.2 Μορφωτικό επίπεδο, Απασχόληση

Μορφωτικό επίπεδο	
Απόφοιτο ΑΕΙ/ΤΕΙ	100
Κάτοχοι μεταπτυχιακού τίτλου	25
Απόφοιτοι Λυκείου	20
Απόφοιτοι δημοτικού/γυμνασίου	5
Σύνολο	150
Απασχόληση	
Ιδιωτικοί υπάλληλοι	80
Δημόσιοι υπάλληλο	20
Άνεργοι	25
Συνταξιούχοι	5
Ελεύθεροι επαγγελματίες	10
Μαθητές	20
Σύνολο	150

3.4 Ερευνητικά Ερωτήματα και Υποθέσεις

Για την ευκολότερη διεξαγωγή της έρευνας θέσαμε τα εξής ερευνητικά ερωτήματα και υποθέσεις.

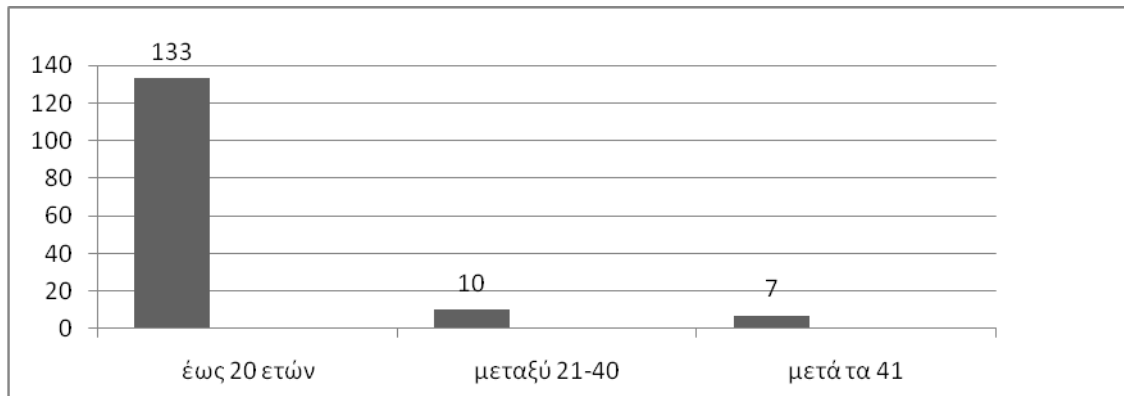
3.4.1 Ερευνητικά Ερωτήματα

- EE1 Τα κίνητρα χρήσης του κινητού σχετίζονται με τον εθισμό σε αυτό;
- EE2 Το κινητό τηλέφωνο επηρεάζει τις ανθρώπινες σχέσεις και οδηγεί στην αποξένωση;
- EE3 Το κινητό και τα κίνητρα χρήσης έχουν σχέση με την όξυνση του προβλήματος του καταναλωτισμού (πχ συχνή αλλαγή συσκευής κινητού τηλεφώνου, αγορά αξεσουάρ για το κινητό όπως Bluetooth, hands free, θήκες κτλ, φουσκωμένοι μηνιαίοι λογαριασμοί)
- EE4 Τα αντικίνητρα χρήσης επηρεάζουν τη χρήση του κινητού τηλεφώνου; (πχ ακτινοβολία, οικονομική κατάσταση, οικογένεια, ηλικία)
- EE5 Η εξέλιξη των κινητών τηλεφώνων (κινητά με εξελιγμένο λογισμικό, εφαρμογές, παιχνίδια, internet) συνδέονται με τα κίνητρα χρήσης και τον εθισμό στο κινητό;
- EE6 Η ηλικία, η εργασία, το φύλο και το μορφωτικό επίπεδο είναι παράγοντες που επηρεάζουν τον εθισμό;

3.4.2 Υποθέσεις

- Y1 Το κινητό και τα κίνητρα χρήσης που οδηγούν στον εθισμό θα επηρεάσει τις σχέσεις των ανθρώπων και θα οδηγήσει στην αποξένωση.
- Y2 Η εξέλιξη των κινητών τηλεφώνων θα συνδεθεί με την όξυνση του προβλήματος του καταναλωτισμού.
- Y3 Τα αντικίνητρα χρήσης θα συγκρουστούν με τα κίνητρα χρήσης του κινητού που οδηγούν στον εθισμό.
- Y4 Τα κίνητρα χρήσης του κινητού που οδηγούν στον εθισμό θα καθοριστούν από το φύλο, την ηλικία, την εργασία και το μορφωτικό επίπεδο

- Υ5 Η εξέλιξη των κινητών τηλεφώνων (κινητά με εξελιγμένο λογισμικό, εφαρμογές, παιχνίδια, internet) συνδέονται με τα κίνητρα χρήσης και τον εθισμό στο κινητό;
- Υ6 Η ηλικία, η εργασία, το φύλο και το μορφωτικό επίπεδο είναι παράγοντες που επηρεάζουν τον εθισμό;

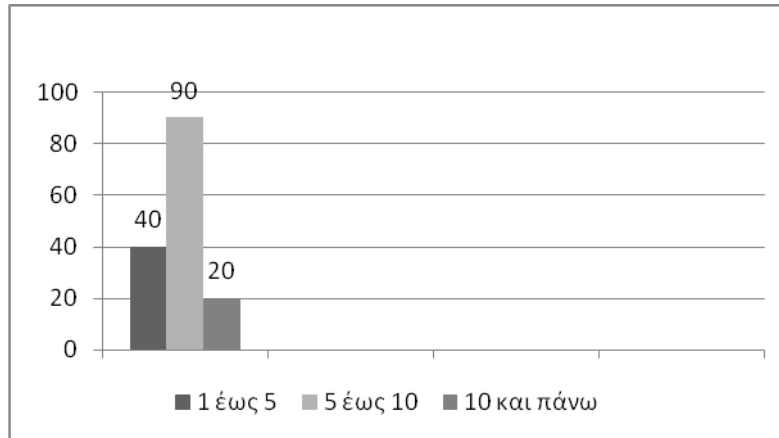


ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 3.1 Ηλικία απόκτησης πρώτου κινητού



ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 3.2 Αριθμός συσκευών

Από τα παραπάνω διαγράμματα (3.1, 3.2) η συντριπτική πλειοψηφία 133 από τους 150 απάντησαν ότι το είχαν αποκτήσει μέχρι τα 20 τους χρόνια το πρώτο κινητό ενώ αξίζει να σημειωθεί ότι οι περισσότεροι σήμερα διαθέτουν δύο συσκευές 95 στους 150. Μόλις 7 ερωτηθέντες είναι όσοι το απέκτησαν μετά τα 41 έτη και 40 από τους 150 διαθέτουν μόνο μία συσκευή. Τέλος, υπάρχει και ένα μικρό ποσοστό 15 από τους 150 που διαθέτει περισσότερες από δύο συσκευές.

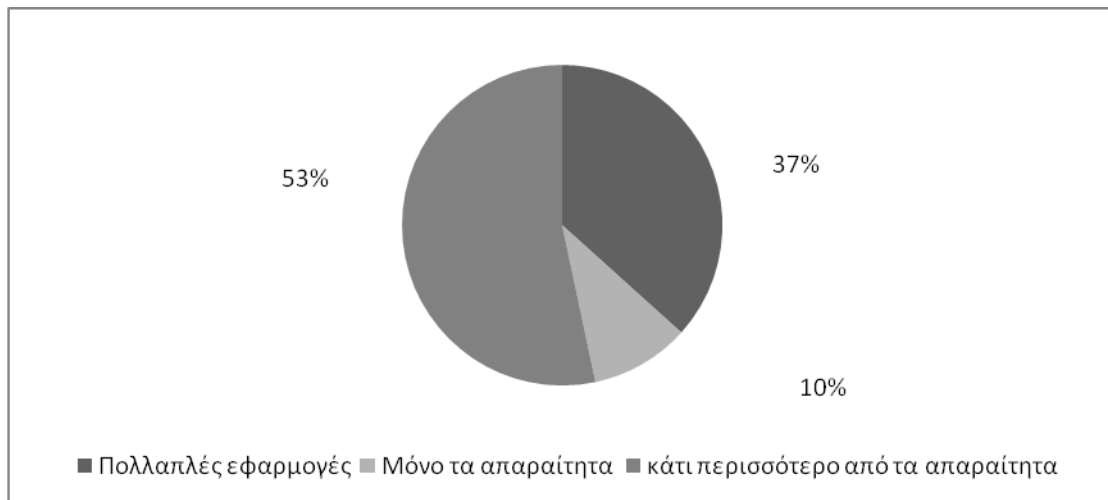


ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 3.3 Αλλαγή κινητού τηλεφώνου

Από την ημερομηνία κτήσης της πρώτης συσκευής η πλειονότητα έχει αλλάξει από 5 έως 10 συσκευές ένας σημαντικός αριθμός έχει αλλάξει από 1-5 συσκευές ενώ υπάρχει και ένας μικρός αλλά όχι αμελητέος αριθμός που έχει αλλάξει περισσότερες από 10 συσκευές.

ΠΙΝΑΚΑΣ 3.3 Λόγοι αντικατάστασης κινητού τηλεφώνου

ΛΟΓΟΙ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΙΝΗΤΟΥ ΤΗΛΕΦΩΝΟΥ	
Αχρήστευση της παλιάς συσκευής	15
Ραγδαία εξέλιξη της τεχνολογίας – πιο εύχρηστα κινητά	35
Η εταιρεία κινητής τηλεφωνίας στην οποία είστε συνδρομητής σας παρέχει νέα συσκευή με την ανανέωση του συμβολαίου σας	80
Θέλετε να έχετε οτιδήποτε τεχνολογικά εξελιγμένο κυκλοφορεί	20
ΣΥΝΟΛΟ	150

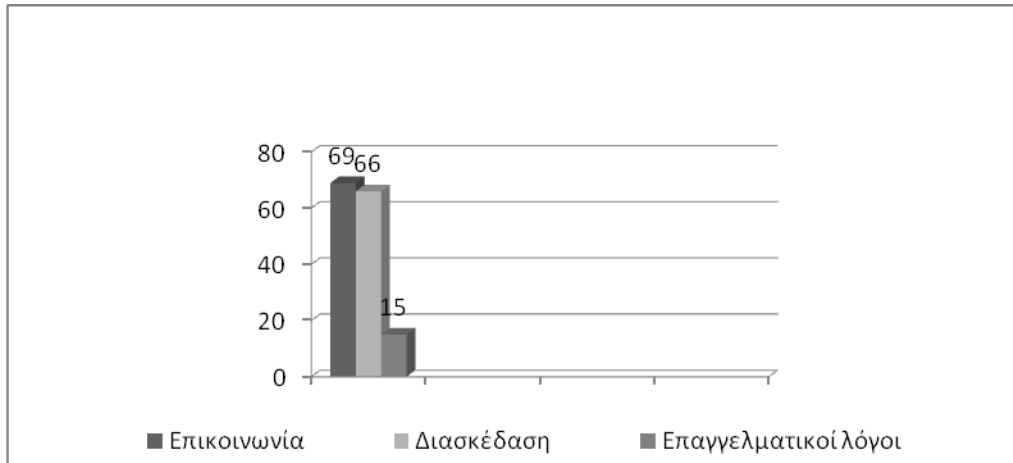


ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 3.4 Δυνατότητες κινητού τηλεφώνου

Ο κύριος λόγος που ωθεί στην αντικατάσταση της συσκευής του κινητού τηλεφώνου είναι η παροχή νέας συσκευής από την εταιρεία συνδρομής με την ανανέωση του συμβολαίου. Όλες οι εταιρείες παρέχουν στους πελάτες τους ανάλογα με το συμβόλαιο τους μια διευκόλυνση στην αγορά μιας καινούργιας συσκευής.

Ένας άλλος αξιοσημείωτος λόγος είναι ότι η εξέλιξη της τεχνολογίας κάνει τα κινητά πιο εύχρηστα. Το άτομο μπορεί πλέον να επιλέξει ένα κινητό τηλέφωνο ανάλογα με τη χρήση που κάνει. Μπορεί να διαβάσει τα νέα, να δει τα email του, να παίζει παιχνίδια ακόμα και να κάνει αγορές online. Όσο πιο πολλές εφαρμογές έχει το κινητό τηλέφωνο τόσο πιο επιλέξιμο γίνεται για τους χρήστες. Από τους 150 ερωτώμενους μόνο 6 δεν είχαν αντικαταστήσει με το κινητό τους διάφορες μικροσυσκευές της καθημερινής τους ζωής, όπως είναι το ξυπνητήρι ή το ραδιόφωνο.

Επιπλέον ένα μικρό ποσοστό (15 στους 150) έδειξε ότι χρησιμοποιεί το κινητό τηλέφωνο για επαγγελματικούς λόγους.



ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 3.5 Λόγοι χρήσης κινητού τηλεφώνου

ΠΙΝΑΚΑΣ 3.4 Χρήση κινητού τηλεφώνου

ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΧΡΗΣΗ ΚΙΝΗΤΟΥ	
Έως και 1 ώρα	11
2-3 ώρες	50
Περισσότερες από 3 ώρες	89
ΣΥΝΟΛΟ	150
ΜΗΝΙΑΙΟ ΚΟΣΤΟΣ ΚΙΝΗΤΟΥ	
10-30 ευρώ	23
30-50 ευρώ	90
Παραπάνω από 50 ευρώ	37
ΣΥΝΟΛΟ	150

Ανησυχητικό είναι το γεγονός ότι η πλειοψηφία των ερωτηθέντων (89 στους 150) χρησιμοποιεί το κινητό πάνω από 3 ώρες ημερησίως, ενώ αυτοί που το χρησιμοποιούν 2 με 3 ώρες αποτελούν ένα, επίσης, σημαντικό ποσοστό (50 στους 150). Αντιθέτως, είναι, συγκριτικά, πολύ λίγοι όσοι το χρησιμοποιούν έως και 1 ώρα.

Στην έρευνά μας αποδείχτηκε ότι η χρήση του κινητού κοστίζει από 30-50 ευρώ για τους 90 από τους 150 ερωτηθέντες ενώ οι 23 από τους 150 πληρώνουν από 10-30 ευρώ κάθε μήνα. Αυτοί που πληρώνουν πάνω από 50 ευρώ βρέθηκαν να είναι οι 37 από τους 150.

ΠΙΝΑΚΑΣ 3.5 Κίνδυνοι-συνέπειες κινητού τηλεφώνου

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ/ ΔΕ ΞΕΡΩ ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΩ	ΣΥΝΟΛΟ
Γνωρίζετε για τους κινδύνους από την ακτινοβολία που εκπέμπουν τα κινητά τηλέφωνα;	147	3		150
Αν ναι, χρησιμοποιείτε κάποιο αξεσουάρ ακουστικού Bluetooth κατά τη διάρκεια των κλήσεων, για να προστατευθείτε;	45	27	75	150
Πιστεύετε ότι το κινητό τηλέφωνο ωφελεί και βελτιώνει τις επαγγελματικές σας συναναστροφές;	9	17	124	150
Πιστεύετε ότι το κινητό βελτίωσε τις κοινωνικές σας σχέσεις;	92	35	23	150
Χρησιμοποιείτε το κινητό σαν ένα μέσο διαφυγής από τα προβλήματα;	80	70		150
Παίρνετε το κινητό σας πάντα μαζί σας;	140	10		150

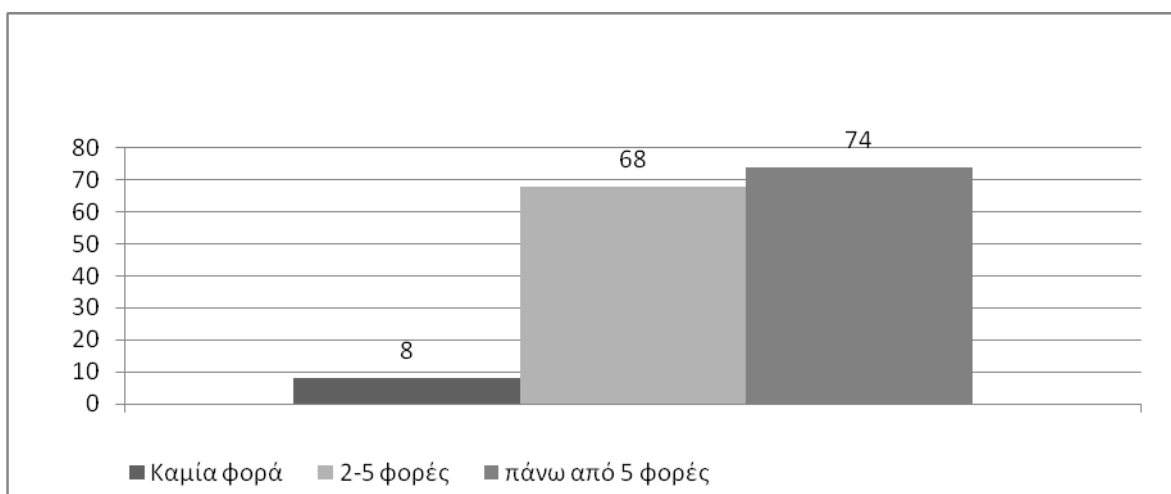
Παρόλο που σχεδόν όλοι γνωρίζουν τους κινδύνους από την ακτινοβολία που εκπέμπουν τα κινητά τηλέφωνα, ένας μεγάλος αριθμός των συμμετεχόντων δεν

χρησιμοποιεί κάποιο αξεσουάρ για να προστατευτεί στη διάρκεια των κλήσεων, ο μεγαλύτερος αριθμός τους το χρησιμοποιεί κάποιες φορές (78 στους 150) ενώ αυτοί που το χρησιμοποιούν πάντα ανέρχονται στους 45.

Αρνητική είναι η άποψη των περισσότερων όσων απάντησαν στην ερώτηση για το αν το κινητό βελτιώνει τις επαγγελματικές τους σχέσεις/ επαφές (17 από τους 26 που απάντησαν όχι σε σύγκριση με 9 που απάντησαν ναι), ενώ εξαιρετικά υψηλό είναι το ποσοστό όσων σημείωσαν την απάντηση « δεν ξέρω/δεν απαντώ».

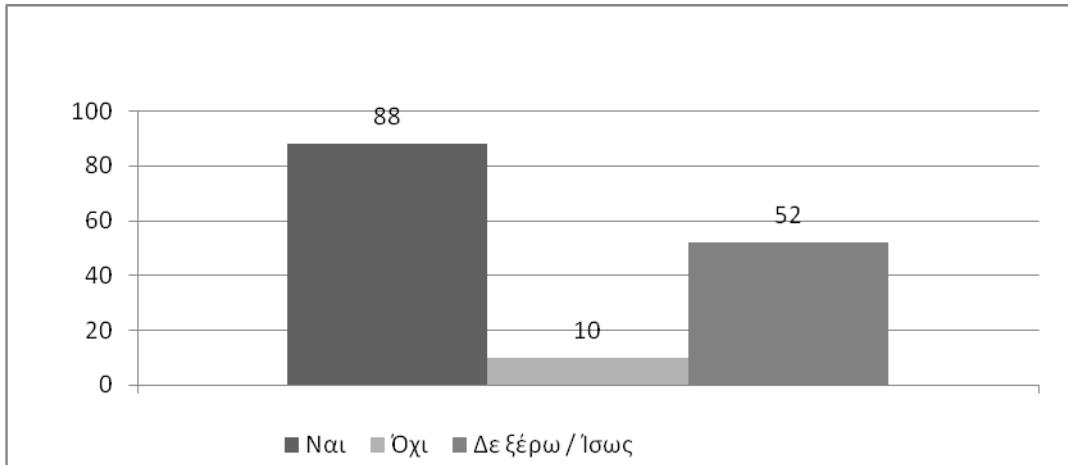
Αντιθέτως στην ερώτηση για το αν το κινητό βελτίωσε τις κοινωνικές τους σχέσεις σχεδόν τα 2/3 απάντησαν θετικά. Υπήρξε και εδώ ένας αριθμός που αρνήθηκαν να απαντήσουν σημειώνοντας πάλι την απάντηση «δεν ξέρω/ δεν απαντώ».

Στην ερώτηση αν το κινητό χρησιμοποιείται ως μέσο διαφυγής από τα προβλήματα οι απαντήσεις μοιράστηκαν αν και υπάρχει μια μικρή υπεροχή όσων απάντησαν θετικά έναντι όσων απάντησαν αρνητικά (80 στους 150, 70 στους 150 αντίστοιχα).



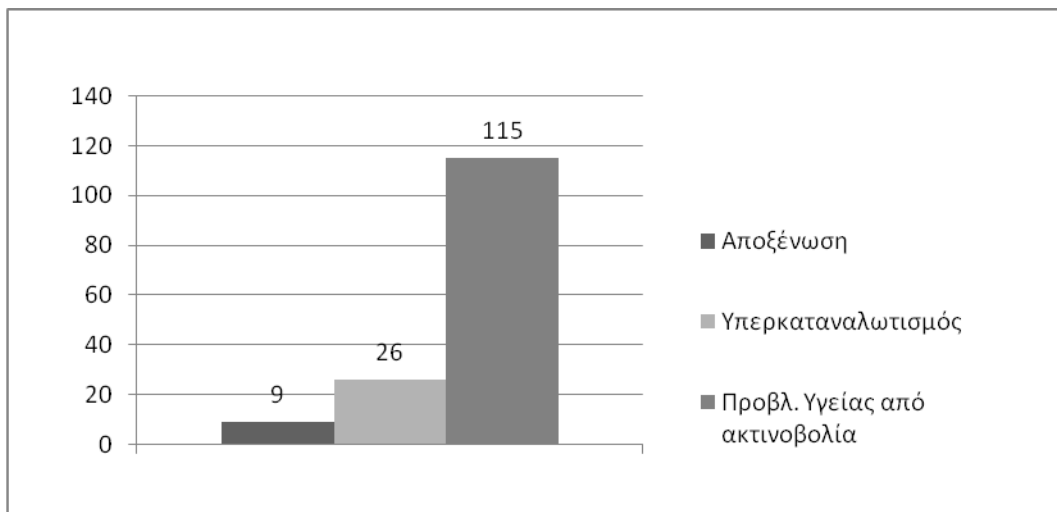
ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 3.6 Έλεγχος κινητού τηλεφώνου

Η συντριπτική πλειοψηφία παίρνει πάντα το κινητό μαζί της και ο μεγαλύτερος αριθμός αυτών το ελέγχει περισσότερες από πέντε φορές την ώρα (74 στους 150). Ένας μεγάλος αριθμός κάνει έλεγχο από 2 έως 5 φορές την ώρα (68 στους 150), ενώ 8 στους 150 δεν το ελέγχει καμία φορά.



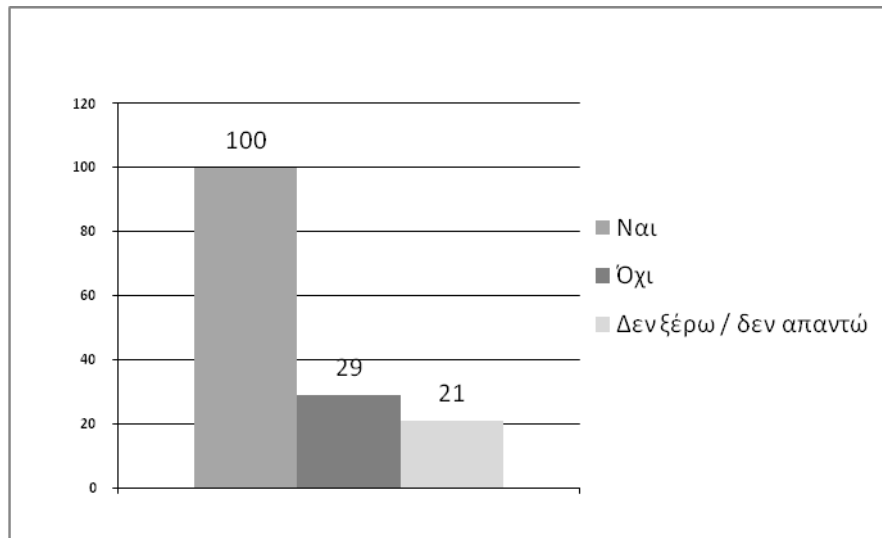
ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 3.7 Αρνητικά συναισθήματα φόβοι απώλειας/καταστροφής κινητού τηλεφώνου

Στην ερώτηση αν νιώθουν αρνητικά αισθήματα λόγω απώλειας ή καταστροφής του κινητού απάντησε θετικά το μεγαλύτερο ποσοστό (88 στους 150), αρνητικά απάντησαν μόνο οι 10 στους 150. Ενώ σχεδόν το 1/3 απάντησε «δεν ξέρω/δεν απαντώ».



ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 3.8 Σημαντικότερη συνέπεια από το κινητό τηλέφωνο

Περισσότεροι από τα 2/3 θεωρούν ως σημαντικότερο πρόβλημα από την χρήση του κινητού τα προβλήματα υγείας από την ακτινοβολία και ακολουθούνται, με σημαντική διαφορά, από αυτούς που θεωρούνται από τον υπερκαταναλωτισμό, ενώ όσοι θεωρούν την αποξένωση σαν το σημαντικότερο πρόβλημα είναι μόλις 9 στους 150.



ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 3.9 Προκαλεί εθισμό το κινητό τηλέφωνο

Τα 2/3 των ερωτηθέντων απάντησαν ότι η υπερβολική χρήση του κινητού μπορεί να προκαλέσει εθισμό. Οι 29 στους 150 αποκλείουν το ενδεχόμενο αυτό, ενώ 21 στους 150 απάντησαν «δεν ξέρω/δεν απαντώ»

3.5 Γενικά συμπεράσματα ερευνητικών ερωτημάτων και υποθέσεων

Λαμβάνοντας υπόψη τα πορίσματα των ξένων ερευνών, όπως επίσης και τα αποτελέσματα των απαντήσεων της δικιάς μας έρευνας σχετικά με τον εθισμό, καταλήξαμε στις παρακάτω απαντήσεις στα ερευνητικά ερωτήματα και υποθέσεις που θέσαμε για τη διεξαγωγή της μελέτης μας.

Ερευνητικό ερώτημα 1: Όπως προαναφέρθηκε τα κίνητρα χρήσης του κινητού είναι η επικοινωνία, η διασκέδαση καθώς και η επαγγελματική δραστηριότητα του ατόμου. Στη σημερινή εποχή η φράση «Cogito ergo sum » φαίνεται να έχει αντικατασταθεί από το «Επικοινωνώ άρα υπάρχω». Η επικοινωνία και κατ'επέκταση η διασκέδαση μέσω του κινητού και όλων των άλλων μέσων είναι απαραίτητη. Η επαγγελματική δραστηριότητα χρησιμοποιείται, θεωρούμε, ως δικαιολογία από το άτομο για να είναι σε συνεχή επαφή με το αντικείμενο της εργασίας του.

Ερευνητικό ερώτημα 2: Το κινητό έφερε πολύ κοντά τους ανθρώπους, καθώς διευκόλυνε την επικοινωνία μεταξύ τους, αλλά ταυτόχρονα τους απομάκρυνε. Η χρήση του κινητού, η τηλεφωνική ομιλία και η ανταλλαγή μηνυμάτων έχουν αντικαταστήσει τη διαπροσωπική ζωή των ατόμων. Στη σημερινή εποχή παρατηρείται, επομένως, ένα φαινόμενο αποξένωσης. Τα κινητά τηλέφωνα

λειτουργούν ως υπενθύμιση του ευρύτερου δικτύου με το οποίο θα μπορούσε το άτομο να συνδεθεί, και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μειώνεται η ικανότητά του να συνδεθεί με τους ανθρώπους που είναι γύρω του.

Ερευνητικό ερώτημα 3: Ο ερχομός του κινητού ήταν μια μεγάλη τεχνολογική εξέλιξη. Ο καθένας επιθυμεί και συνήθως κατέχει τη δική του συσκευή. Ωστόσο, κάθε νέο μοντέλο που κυκλοφορεί στην αγορά οι άνθρωποι συρρέουν να το αγοράσουν. Ξοδεύουν αρκετά χρήματα για τη συσκευή αλλά και για τον εξοπλισμό του. Στα έξοδά φυσικά συμπεριλαμβάνεται και το μηνιαίο κόστος.

Ερευνητικό ερώτημα 4: Στην έρευνά μας τα αντικίνητρα φαίνεται να μην επηρεάζουν τόσο τη χρήση του κινητού.

Ερευνητικό ερώτημα 5: Η εξέλιξη του κινητού φαίνεται να συνδέεται με τα κίνητρα χρήσης και τον εθισμό. Η χρησιμότητα του κινητού δεν είναι πλέον αυτή του απλού τηλεφώνου, αφού προσφέρει και άλλες δυνατότητες, όπως πρόσβαση στο Διαδίκτυο, λήψη και αναπαραγωγή βίντεο, φωτογραφιών, λειτουργία ως τηλεόραση κ.λπ.. Όπου και να βρίσκεται το άτομο μπορεί να διαφεύγει σε ένα «κόσμο» που αυτό έχει δημιουργήσει και που του καλύπτει επικοινωνία, διασκέδαση και την αίσθηση ότι δεν είναι μόνο του.

Ερευνητικό ερώτημα 6: Η ηλικία είναι ένας παράγοντας που επηρεάζει τον εθισμό, αφού στην εφηβική κυρίως ηλικία, τα μηνύματα μέσω κινητών αποτελούν τον μοντέρνο τρόπο έκφρασης και η συσκευή του κινητού - σύμφωνα με τα λεγόμενα των εφήβων- καθορίζει και το κοινωνικό τους status. Η εργασία, από την άλλη, είναι ένας παράγοντας που φαίνεται να επηρεάζει τον εθισμό, καθώς χρησιμοποιείται ως δικαιολογία για να είναι σε συνεχή επαφή με τα email, με πελάτες κ.α.. Το φύλο και το μορφωτικό επίπεδο θεωρούμε ότι δεν αποτελούν τόσο σημαντικές ενδείξεις.

ΥΠΟΘΕΣΗ 1: Η άνευ μέτρου χρήση του κινητού συμβάλλει σε μια αποστασιοποιημένη και αποπροσωποποιημένη επικοινωνία που οδηγεί στην κατάχρηση ιστών καθώς και των θεσμών.

Γίνεται λοιπόν ένας αόρατος ομφάλιος λώρος που μας συνδέει με το σπίτι, τη δουλειά, τους φίλους, το μικρόκοσμο μας. Ο τρόπος επικοινωνίας άλλαξε, συνεπώς και οι ανθρώπινες σχέσεις.

ΥΠΟΘΕΣΗ 2: Η τεχνολογία αλλάζει όλες τις πτυχές της αγοράς και κατανάλωσης αγαθών. Τα smartphones έχουν κατακλύσει την αγορά και οι πωλήσεις

συνεχώς αυξάνονται. Το άτομο γεννιέται, ζει και μεγαλώνει μέσα στην κοινωνία από την οποία επηρεάζεται άμεσα και έμμεσα. Εφόσον λοιπόν υπάρχει εξέλιξη στην τεχνολογία των κινητών τηλεφώνων, είναι εύκολο να αντιληφθούμε ότι επίσης συνδέεται με την όξυνση του προβλήματος του καταναλωτισμού.

ΥΠΟΘΕΣΗ 3: Όπως ήδη προαναφέραμε τα αντικίνητρα χρήσης του κινητού τηλεφώνου δεν επηρεάζουν τα κίνητρα χρήσης.

ΥΠΟΘΕΣΗ 4: Οι μαθητές δηλώνουν σαφή προτίμηση στο κινητό τηλέφωνο ως μέσο επικοινωνίας το οποίο τους εξασφαλίζει ιδιωτικότητα και συνεχή προσβασιμότητα καθώς μπορούν να το έχουν μαζί τους ανά πάσα στιγμή, ενώ αναφέρουν ευρεία χρήση γραπτών μηνυμάτων και αναπάντητων κλήσεων ακόμα και κατά τη διάρκεια των μαθημάτων. Παραδέχονται δε την εξαιρετική σημασία που έχει το κινητό στη ζωή τους ως ένα προσωπικό αντικείμενο που τους επιτρέπει να ρυθμίζουν τις φιλικές τους σχέσεις, χαρακτηρίζοντας το ακόμα και ως τον «καλύτερο τους φίλο». Οι έφηβοι χρησιμοποιούν το κινητό τους τηλέφωνο για να οργανώσουν την καθημερινή τους ζωή. Η ευκολία συντονισμού αναφέρεται και σε σχέση με τους γονείς σε μια σειρά θέματα (πχ για να τους πάρουν από το σχολείο ή από τη βραδινή τους έξοδο) αλλά και οι γονείς βρίσκουν στο κινητό ένα πολύτιμο μέσο βοήθειας για την οργάνωση των καθημερινών υποχρεώσεων προς τα παιδιά τους. Το αίσθημα ασφάλειας που δημιουργεί το κινητό τηλέφωνο αναφέρεται ως ένας από τους κυριότερους λόγους κατοχής για κάθε ηλικιακή ομάδα, καθώς παρέχει τη δυνατότητα άμεσης επικοινωνίας σε περίπτωση ανάγκης. Το φύλο και η εργασία δεν φαίνεται να καθορίζει τα κίνητρα χρήσης του κινητού.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα συμπεράσματα στα οποία καταλήξαμε, λήφθηκαν βάση των πιο κρίσιμων ποσοστών των απαντήσεων που οδηγούν στον εθισμό και στη κατάχρηση του κινητού τηλεφώνου. Σε αυτό το σημείο καλό θα είναι να αναφερθεί η έννοια του εθισμού για να βοηθηθεί ο αναγνώστης, καθώς και η ανάλυση των απαντήσεων στο ερωτηματολόγιο της έρευνάς μας.

Εθισμός ή εξάρτηση είναι το σύμπλεγμα γνωστικών, συμπεριφορικών και φυσιολογικών συμπτωμάτων που δείχνουν ότι το άτομο που συνεχίζει την χρήση της ουσίας/μέσου παρά την ύπαρξη σημαντικών προβλημάτων που σχετίζονται με τη λήψη της.

Τα συμπτώματα του εθισμού στο κινητό τηλέφωνο είναι τα εξής:

1. Το άτομο νιώθει ανησυχία χωρίς το κινητό τηλέφωνο.
2. Το άτομο αισθάνεται την ανάγκη να έχει κινητό τηλέφωνο πάντα μαζί του.
3. Έχει ανάγκη να μιλάει συνέχεια.
4. Έχει προβλήματα στο σχολείο και στην εργασία λόγω της υπερβολικής χρήσης.
5. Είναι άτομα με χαμηλή αυτοπεποίθηση και ανασφαλή.
6. Νιώθουν υπερβολικό άγχος όταν δεν έχουν σήμα ή μένουν χωρίς μπαταρία.

Οι ψυχίατροι κατατάσσουν τον εθισμό στο κινητό τηλέφωνο στην Ιδιοψυχαναγκαστική Διαταραχή (OCD, Obsessive - Compulsive Disorder). Η Ιδιοψυχαναγκαστική Διαταραχή περιλαμβάνεται στην ομάδα των αγχωδών διαταραχών και αυτές με τη σειρά τους στην ευρύτερη ομάδα των νευρώσεων. Οι ψυχίατροι συμφωνούν ότι ο εθισμός στο κινητό τηλέφωνο είναι ο εθισμός που θα απασχολήσει τον εικοστό πρώτο αιώνα.

Η έρευνα μας διαπιστώνει τα εξής συμπτώματα:

- 1) Το άτομο νιώθει ανησυχία χωρίς το κινητό του τηλέφωνο, 88 στους 150 των ερωτηθέντων νιώθουν άγχος και ανησυχία σε περίπτωση απώλειας του κινητού τηλεφώνου.

- 2) Το άτομο έχει την ανάγκη να το έχει πάντα μαζί του, 140 στους 150 των ερωτηθέντων το έχουν πάντα μαζί τους.
- 3) Έχει ανάγκη να μιλάει συνέχεια, 89 στους 150 χρησιμοποιούν πάνω από 3 ώρες το κινητό τους ημερησίως.

Εκτενέστερα. Στην ερώτηση που αφορά την ηλικία κτήσης του κινητού τηλεφώνου η συντριπτική πλειοψηφία απάντησε ότι το είχε αποκτήσει μέχρι τα 20 του χρόνια. Κρίνοντας λοιπόν ότι το κινητό μπήκε στη ζωή των Ελλήνων τη δεκαετία του 90' και εν έτη 2014 το κινητό τηλέφωνο είναι αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας μας, θα μπορούσε να φανεί φυσιολογικό ότι ο μέσος Έλληνας είχε αποκτήσει το πρώτο του κινητό έως τότε.

Οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες διαθέτουν δύο συσκευές κινητού τηλεφώνου όπου η εταιρεία στην οποία είναι συνδρομητές τους παρέχει δωρεάν συσκευή με την ανανέωση του συμβολαίου. Συμπεραίνουμε λοιπόν ότι ο ανταγωνισμός των εταιρειών και τα σχέδια στρατηγικής (marketing) της κάθε εταιρείας κινητής τηλεφωνίας κατευθύνουν τους υποψήφιους πελάτες ως προς τον καταναλωτισμό στην επιλογή των καλύτερων προσφορών.

Στην ερώτηση αν έχουν αντικαταστήσει με το κινητό διάφορες μικροσυσκευές της καθημερινής τους ζωής η πλειοψηφία των ερωτώμενων απάντησε θετικά. Μόνο 6 στους 150 φαίνεται να μην έχει αντικαταστήσει το κινητό με κάποια άλλη μικροσυσκευή. Από τις απαντήσεις αυτές συμπεραίνουμε ότι το κινητό τηλέφωνο έχει εισβάλλει στην καθημερινότητα μας και ότι συνήθειες απλές όπως το να βάλουμε στο ρολόι μας την αφύπνιση εξαρτώνται από το κινητό τηλέφωνο.

Η επικοινωνία είναι από τους βασικότερους λόγους χρήσης του κινητού κρίνοντας. Επομένως το κινητό φέρνει πολύ κοντά τους ανθρώπους, καθώς από τη μία διευκολύνει την επικοινωνία μεταξύ τους και από την άλλη μετατρέπει το κινητό σε ένα απαραίτητο μέσο για την επίτευξη αυτής. Ο κύριος λόγος που η πλειοψηφία χρησιμοποιεί το κινητό είναι η επικοινωνία με το οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον. Ζώντας σε γρήγορους ρυθμούς, το κινητό τηλέφωνο προσφέρει άμεση επικοινωνία στους ανθρώπους. Όπου και να βρίσκονται ανά πάσα στιγμή έχουν την δυνατότητα να καλέσουν και να επικοινωνήσουν με τον οποιονδήποτε. Γλιτώνουν χρόνο και η άνεση αυτή απλοποιεί την καθημερινότητά τους. Ωστόσο αυτού του

είδους η επικοινωνιακή μεταχείριση «διαβρώνει» τα πλαίσια της ασφαλούς και υγιούς αλληλεπίδρασης και δημιουργεί τις προϋποθέσεις για την απουσία σωματικής και συναισθηματικής επαφής, που είναι αναγκαίες για την ολοκληρωμένη κοινωνικοποίηση και ψυχική ανάπτυξη κάθε ανθρώπου, συμβάλλοντας στην αποσάθρωση των κοινωνικών

Σύμφωνα με τα παραπάνω το δείγμα της έρευνάς μας χρησιμοποιούν το κινητό τους πάνω από 3 ώρες ημερησίως και παρόλο που γνωρίζουν για τους κινδύνους από την ακτινοβολία που εκπέμπουν τα κινητά τηλέφωνα οι περισσότεροι ένα μεγάλο ποσοστό χρησιμοποιεί κάποιες φορές τα ειδικά αξεσουάρ για να προστατευτεί κατά τη διάρκεια των κλήσεων. Παρατηρείται λοιπόν ότι ενώ σχεδόν όλοι διαπιστώνουν τον κίνδυνο από την έκθεση στα ηλεκτρομαγνητικά πεδία η χρήση του κινητού είναι αυξημένη και η χρήση των ειδικών εξαρτημάτων γίνεται σποραδικά αψηφώντας τον κίνδυνο για την υγεία τους.

Κάτι άλλο που αξίζει να σημειωθεί είναι ότι η πλειοψηφία παίρνει το κινητό της πάντα μαζί και ο μεγαλύτερος αριθμός αυτών το ελέγχει περισσότερο από πέντε φορές κατά το διάστημα της μίας ώρας. Διαπιστώνεται, λοιπόν, ότι το κινητό είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας και απ' ότι διαφαίνεται τα άτομα δείχνουν να έχουν μια τάση εξάρτησης από αυτό το μέσο. Αυτού του είδους την εξάρτηση την συμπεραίνουμε επίσης από την εξής ερώτηση που τέθηκε στους συμμετέχοντες «Νιώθετε φόβο, αρνητικά συναισθήματα λόγω απώλειας ή καταστροφής του κινητού σας τηλεφώνου; »

Οι 88 στους 150 απάντησαν θετικά. Επομένως η αυξημένη χρήση του κινητού υποδηλώνει μια μορφή εξάρτησης από αυτό, καθώς προκαλούνται δυσάρεστα συναισθήματα σε περίπτωση απώλειας του. Όταν το άτομο θεωρεί ότι το κινητό του είναι απαραίτητο μέσο για να ξεκινήσει την ημέρα του, να πάει στην εργασία, ή ακόμα για να διασκεδάσει με τους φίλους του, τότε η συμπεριφορά αυτή θα πρέπει να προβληματίζει.

Στην τελευταία ερώτηση του ερωτηματολογίου οι συμμετέχοντες απάντησαν κατά πλειοψηφία ότι είναι εθισμένοι στο κινητό τους τηλέφωνο. Η θετική απάντηση σοκάρει, επειδή υποδηλώνει ότι οι ερωτηθέντες αντιλαμβάνονται την εξάρτηση τους στο κινητό. Αν θα προσπαθούσαμε να κατανοήσουμε καλύτερα την απάντηση αυτή, θα μπορούσαμε να θέσουμε δύο εξηγήσεις.

Κατά πρώτον ο εθισμός θεωρείται από τους συμμετέχοντες μια γενική έννοια που τους επιτρέπει εύκολα να απαντήσουν εύκολα καταφατικά. Κατά δεύτερον ο όρος του εθισμού συγγέεται με την αυξημένη χρήση του κινητού και κατ' επέκταση αφού το κινητό είναι διαδεδομένο και απαραίτητο μέσο στη ζωή μας δικαιολογημένα οι χρήστες να δηλώνουν ότι είναι εθισμένοι. Όποια εξήγηση και να δεχτούμε, πρέπει να συνειδητοποιήσουμε όλοι ότι ο εθισμός είναι μια κατάσταση η οποία οδηγεί το άτομο στην ανασφάλεια, στην απομόνωση ακόμα και στην κατάθλιψη. Πολλοί μάλιστα ερευνητές έχουν δηλώσει ότι ο εθισμός στο κινητό τηλέφωνο είναι κάτι που θα μας απασχολήσει τον εικοστό πρώτο αιώνα.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Είναι γεγονός ότι πολύ πιστεύουν πως αν αφαιρέσουν το κινητό τηλέφωνο από τη ζωή τους, ο τρόπος που διαχειρίζονται τις σχέσεις τους θα καταρρεύσει. Το ρητορικό ερώτημα είναι « Πριν την κυκλοφορία των κινητών οι άνθρωποι πως επικοινωνούσαν;». Και ενώ αρχικά η χρήση του κινητού φαντάζει κάτι αποδεσμευτικό, πολύ σύντομα, όσο ο αριθμός των επαφών μας αυξάνεται, κάτι αρχίζει να ενοχλεί.

Μας βρίσκουν και όταν δεν θέλουμε, απαιτούν την προσοχή μας όταν αυτό είναι αδύνατο -οδήγηση, παρακολούθηση μαθήματος κ.λπ.- και είμαστε «υποχρεωμένοι» να απαντήσουμε σ' ένα μήνυμα τη στιγμή που δεν έχουμε καμία απολύτως διάθεση. Με λίγα λόγια, παύουν να υπάρχουν προσωπικές στιγμές, διαλείμματα χαλάρωσης και ηρεμίας. Έτσι, καταλήγουμε να αισθανόμαστε μόνιμα «εύκαιροι» για τον οποιοδήποτε και το οτιδήποτε και να δυσανασχετούμε κυρίως για την αδυναμία μας να αλλάξουμε στάση και να θέσουμε τα όριά μας.

Μπορούμε να πούμε ότι ο χρήστης εισέρχεται σε μία ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή και συγκεκριμένα σε αυτήν της καταναγκαστικής νεύρωσης, με σκέψεις και πράξεις -όπως το να ελέγχει συνεχώς αν έχει κλήσεις ή μηνύματα, αν η μπαταρία είναι ικανοποιητικά φορτισμένη- οι οποίες είναι δυσάρεστα επαναληπτικές. Επιπλέον, στα sms αλλά και στα τηλεφωνήματα, δεν υπάρχει η εξ επαφής διαδραστικότητα και συνεπώς δεν είναι δυνατή η αντίχρεωση του τρόπου με τον οποίο δέχεται ο συνομιλητής αυτό που λέμε.

Νιώθουμε ότι είμαστε δίπλα στον άλλο χωρίς καν να είμαστε κοντά του. Χάνουμε ότι προσφέρει το βλέμμα, το άγγιγμα, το χαμόγελο. Έχει παρατηρηθεί ότι όταν κάποιος «εξαρτημένος» ξεχάσει το κινητό του ή αν αυτό υποστεί μια βλάβη ή όταν για ώρες αυτό δεν χτυπά, εισέρχεται σε κατάσταση πανικού, παρουσιάζει δηλαδή τα συμπτώματα μιας κρίσης πανικού. Επομένως, όπως και για κάθε άλλο μέσο διευκόλυνσης, έτσι και για το κινητό, πρέπει να βάζει ο καθένας το προσωπικό του μέτρο ώστε να παραμένει χρήστης και να μην καταλήγει αυτός η συσκευή στα χέρια της τεχνολογίας.

Φυσικά και δεν επέρχεται η ίδια καταστροφή που συναντάμε στην εξάρτηση από ουσίες. Όμως εμφανίζεται μια σοβαρή σε πολλές περιπτώσεις δυσλειτουργία του νευρικού συστήματος, με τη μορφή ανησυχίας, νευρικότητας, έλλειψης

αυτοπεποίθησης, διαταραχής του ύπνου κ.ά. Το σίγουρο είναι ότι ο εθισμός στο κινητό τηλέφωνο έχει πάρει μεγάλες διαστάσεις και τα επόμενα χρόνια θα είναι κάτι το οποίο θα μας απασχολήσει.

Θα θέλαμε να κλείσουμε την εργασία αυτή με τη φράση του αμερικανού αρθρογράφου Doug Larson, «Χρησιμότητα είναι όταν έχεις ένα τηλέφωνο, πολυτέλεια είναι να έχεις δύο, αφθονία όταν έχεις τρία και παράδεισος όταν δεν έχεις κανένα».

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Akers, R. L. Addiction: *the troublesome concept*. Journal of Drug Issues, 21, pp 777-793

Cohen, A. and Lemish, D. (2002) *Real time versus survey measures in research on mobile use*. Paper presented at the annual International Communication Association Conference Chunchon, Korea

Elliott, R. Eccles, S. and Gournay, K. (1996) *Revenge, existential choice, and Marketing*, 13, pp. 753-768

Finn, S. (1992) *Television “addiction?” : an evaluation of competing media use models*. Journalism Quarterly, 69, pp.422-435

Griffiths, M.D. and Dan caster, I. (1995) *The effect on Type A personality on physiological arousal while playing computer games*. Addictive Behaviors, 20, pp.543-548

Jaffe, L. T. and Archer, R. P. (1987) *The prediction of drug use among collage students from MMPI, MCMI, and sensation seeking scales*. Journal of personality Assessment, 15, pp 253-259

Keller, M. and Doria, J. (1991) *On defining alcoholism*. Alcohol Health and Research Word, 15, pp 253-259

Keller, S. (1977) *The telephone is new and old communities*. In Poole, I. S. (ed.), *The Social Impact of the Telephone MIT Press, Cambridge , MA*, pp. 281-298

Lee, D. J. (2002) College students hand-phone usage culture survey. University Culture Newspaper, 31 October

Licoppe, C. and Heurtin, J.P. (2001) *Managing one’s availability to telephone communication thought mobile phones: a French case study of development dynamics of mobile phone use*. Personal and Ubiquitous computing, 5, pp 99-108

Noble, G. (1987) *Discriminating between the intrinsic and instrumental domestic telephone user*. Australia Journal of communication 11, pp. 63-85

Pelle, S. (1985) *The Meaning of Addiction*. Lexington Books, Lexington, MA

Russell, J. A. and Bond, C. R. (1980) *Individual differences in beliefs concerning emotions conducive to alcohol use*. Journal of studies on Alcohol, 41, pp. 753-759

- Rubin, A.M. (1981a) *An examination of television viewing motivations. Communication Research* 8, pp. 141-165
- Rubin, A.M. (1981b) *A multivariate analysis of "60 minutes" viewing motivations, Journalism Quarterly*, 58, pp.529-539
- Rubin, A.M. (1983) *Television uses and gratifications: the interactions of viewing patterns and motivations. Journal of Broadcasting*, 27, pp. 37-51
- Rubin, A.M. (1984) *Ritualized and instrumental television viewing. Journal of communication* , 34(3), pp. 67-77
- Rubin, A.M. (1994) *Media uses and effects: a uses-and-gratifications perspective. In Bryant, J. and Zillmann, D. (eds.) Media Effects: Advances in Theory and Research. Lawrence Erlbaum, Mahwah, NJ*, pp.417-436
- Russell, J. A. and Bond, C. R. (1980) *Individual differences in beliefs concerning emotions conducive to alcohol use. Journal of studies on Alcohol*, 41, pp. 753-759
- Townsend, A.M. (2000) *Life in the real-time city: mobile telephones and urban metabolism Journal of urban technology*, 7, pp. 85-104
- Wikle, T. A. (2001) *America's cellular telephone obsession: new geographies of personal communication* ,*Journal of American and comparative cultures*, 24 (12), pp. 123-128
- Zuckerman, M. (1979) *Sensation seeking: Beyond the optimal Level of Arousal. Lawrence Erlbaum, Mahwah NJ*
- Ling Rich and Per E. Pederson (Eds.), (2005) *Mobile Communications, Re-negotiation of the Social Sphere*, Springer- Verlag London Limited
- Roberts & Pirog (2012). *Journal of Behavioral Addictions* 2(1), pp. 56–62 (2013)
DOI: 10.1556/JBA.1.2012.011
- Ασλανίδου, Σ. Οικονόμου, Α. (Σεπτέμβριος 2008) *Η επικοινωνία των Νέων Μέσω Γραπτών Μηνυμάτων στο κινητό και στο Διαδίκτυο*, εισήγηση στο 6^ο Συνέδριο ΕΤΠΕ (Ελληνική Επιστημονική Ένωση Τεχνολογιών Πληροφορίας και Επικοινωνιών στην Εκπαίδευση), Λεμεσός, Κύπρος.
- Γλώσσος, Ν. *Βιβλίο τεχνολογίας Α' Γυμνασίου*, Αθήνα

Λαζαρίνης, Φ. (2004) *Έρευνα για την χρήση των κινητών τηλεφώνων στα Ελληνικά σχολεία*, Εκδόσεις: Σύγχρονη Εκπαίδευση, τεύχος 134, 2004, σελ. 44-56.

Pisani, F. (2013) Παράδεισος για τις εταιρίες κινητής τηλεφωνίας η Αφρική. Ιστοσελίδα. <http://www.tanea.gr> , 21. Σεπτέμβριος Ανακτήθηκε από

<http://www.tanea.gr/news/economy/article/5036097/paradeisos-gia-tis-etairieies-kinhths-thlefwn>

Φραγκούλη, Ν. (2014) Ο αριθμός των συνδρομητών που επιλέγουν τις mobile συναλλαγές- Στο 65% η αύξηση. Ιστοσελίδα <http://www.sepe.gr> , 24. Μάρτιος, 2014 Ανακτήθηκε από <http://www.sepe.gr/default.aspx?pid=34&la=1&artID=5760>

Admin (2014) Τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα του κινητού τηλεφώνου. Ιστοσελίδα <http://www.pc123.gr> ,(6, Ιανουάριος 2014). Ανακτήθηκε από

<http://www.pc123.gr/%CF%84%CE%B1-%CF%80%CE%BB%CE%B5%CE%BF%CE%BD%CE%B5%CE%BA%CF%84%CE%AE%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%84%CE%B1-%CE%BC%CE%B5%CE%B9%CE%BF%CE%BD%CE%B5%CE%BA%CF%84%CE%AE%CE%BC%CE%B1%CF%84/>

Κινητό τηλέφωνο. Ιστοσελίδα <http://el.wikipedia.org> Ανακτήθηκε από

http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B9%CE%BD%CE%B7%CF%84%CF%8C_%CF%84%CE%B7%CE%BB%CE%AD%CF%86%CF%89%CE%BD%CE%BF

Έξυπνο τηλέφωνο. Ιστοσελίδα <http://el.wikipedia.org> Ανακτήθηκε από

http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%88%CE%BE%CF%85%CF%80%CE%BD%CE%BF_%CF%84%CE%B7%CE%BB%CE%AD%CF%86%CF%89%CE%BD%CE%BF

Χονδρουδάκη, Ε. Τα κινητά τηλέφωνα στη ζωή μας. Ιστοσελίδα <http://fournofreneia.blogspot.gr/>. Ανακτήθηκε από <http://fournofreneia.blogspot.gr/>

Δημοσιογραφικός Οργανισμός Λαμπράκη. Στα ύψη η χρήση κινητών συσκευών από τους καταναλωτές παγκοσμίως. Ιστοσελίδα <http://www.tovima.gr> Ανακτήθηκε από <http://www.tovima.gr/finance/article/?aid=545053>

(2012) Η χρήση του κινητού είναι μεταδοτική. Ιστοσελίδα <http://www.inewsgr.com> , 4. Δεκέμβριος . Ανακτήθηκε από

<http://www.inewsgr.com/0/h-chrisi-ton-kinton-borei-na-einai-metadotiki.htm>

Kendall, P. Youngsters addicted to mobile phones. Ιστοσελίδα <http://www.dailymail.com> . Ανακτήθηκε από

<http://www.dailymail.co.uk>

Θετικά των κινητών τηλεφώνων.(2013, Ιανουάριος 13). Ανακτήθηκε από

http://2lyk-argost.blogspot.gr/2013/01/blog-post_18.html

Nomophobia (x.x) . Ανακτήθηκε 14 Μαρτίου, 2014 από το Nomophobia

Wiki: <http://en.wikipedia.org/wiki/Nomophobia>

Βένιου, Ε. Γιατρέ μου είμαι εθισμένος στο κινητό. Ανακτήθηκε από

<http://www.tovima.gr/science/article/?aid=351086>

Καρλατήρα, Π. Κινητό ναι ή όχι. Ιστοσελίδα <http://www.talcmag.gr> . Ανακτήθηκε από

<http://www.talcmag.gr/Ston-Giatro/kinito-nai-i-oxi>

<http://ygeia.tanea.gr/> Αλαλούμ με τις έρευνες για τα κινητά, ΤΑ ΝΕΑ

Ιστοσελίδα morningsiderecovery.com . Ανακτήθηκε από

<http://www.morningsiderecovery.com/mental-illness/nomophobia/>

Nomophobia: Η καινούρια φοβία του να μην έχεις κινητό,

Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο. Ιστοσελίδα

hasiad.gr . Ανακτήθηκε από

<http://www.thestival.gr/technology/item/79201-22nomophobia223a-i-kainoyria-fobia-toy-na-min-exeis-kinito21>

ΚΙΝΗΤΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΑΤΤΙΚΗ ΟΔΟΣ. Ιστοσελίδα <http://www.aodos.gr> . Ανακτήθηκε από

<http://www.aodos.gr/services.asp?catid=20244>

Securevoy (2012). 66% of the population suffer from Nomophobia the fear of being without their phone. Ιστοσελίδα securevoy.com , 16. February. Ανακτήθηκε από

<https://www.securevoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-population-suffer-from-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/>

Παιδί και διαδίκτυο. Ιστοσελίδα <http://diadiktio.wikispaces.com> . Ανακτήθηκε (2012 25. Απρίλιος), από

<http://diadiktio.wikispaces.com/page/diff/%CE%A0%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%AF+%CE%BA%CE%B1%CE%B9+%CE%94%CE%B9%CE%B1%CE%B4%CE%AF%CE%BA%CF%84%CF%85%CE%BF/325236014>

Καππάτου, Α. Έφηβος και κινητό τηλέφωνο. Ιστοσελίδα www.akappatou.gr Ανακτήθηκε από

<http://www.akappatou.gr/index.php/2010-10-14-09-40-39/5020-efivos-kai-kinito-tilefono>

The state of the global mobile consumer (2013) Ιστοσελίδα. 2.deloitte.com Ανακτήθηκε από

http://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/global/Documents/Technology-Media-Telecommunications/dttl_TMT-GMCS_January%202014.pdf

Deloitte: Παγκόσμια αύξηση της χρήσης κινητών συσκευών και συνδεσιμότητας (2013, Δεκέμβριος 03). Ιστοσελίδα [capital.gr](http://www.capital.gr) . Ανακτήθηκε από

<http://www.capital.gr/news.asp?id=1918716>

Global Mobile Consumer Survey 2013. Ιστοσελίδα iabeurope.eu . Ανακτήθηκε από

<http://www.iabeurope.eu/files/1913/8574/2118/deloitte-nl-global-mobile-consumer-survey.pdf>

Ρίζου, Α. Ιστοσελίδα [.healthpress.gr](http://www.healthpress.gr) . Ανακτήθηκε από

<http://www.healthpress.gr/wellbeing/%CE%BA%CE%B9%CE%BD%CE%B7%CF%84%CE%BF-%CE%BC%CE%B1%CE%BD%CE%AF%CE%B1-%CE%BF-%CE%BD%CE%AD%CE%BF%CF%82-%CE%B5%CE%B8%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82/>

Adoption of new technology since 1900 (2008, February 18). Ιστοσελίδα visualizingeconomics.com . Ανακτήθηκε από

<http://visualizingeconomics.com/blog/2008/02/18/adoption-of-new-technology-since-1900>

Επιτελική σύνοψη - Έρευνα "20 χρόνια Κινητή Τηλεφωνία" (2013 Απρίλιος).
Ιστοσελίδα www.eekt.gr . Ανακτήθηκε από

http://www.eekt.gr/Portals/0/Sunopsi_Eurhmatwn_Ereunas.pdf

Έρευνα Ένωσης Εταιρειών Κινητής Τηλεφωνίας. (2013). "20 χρόνια Κινητή Τηλεφωνία". Αθήνα: Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών (2013 Σεπτέμβριος).
Ανακτήθηκε από

http://www.eekt.gr/Portals/0/Meleti_OPA_20xronia.pdf

Ιστοσελίδα mthr.org.uk . Ανακτήθηκε από

<http://www.mthr.org.uk/documents/MTHRreport2012.pdf>

Κινητή Τηλεφωνία και Υγεία. Ιστοσελίδα [eeae.gr](http://www.eeae.gr) . Ανακτήθηκε από

http://www.eeae.gr/gr/docs/president/_KINHTA-final.pdf

Τα κινητά τηλέφωνα προστατεύουν από το Alzheimer. (2010, Ιανουάριος 7)
Ιστοσελίδα m.iatronet.gr . Ανακτήθηκε από

<http://m.iatronet.gr/article.aspx?id=10494>

Η ακτινοβολία των κινητών τηλεφώνων καταπολεμάει τη νόσο Αλτσχάιμερ.
(2010, Ιούλιος 07) Ιστοσελίδα physics4u.wordpress.com . Ανακτήθηκε από

<http://physics4u.wordpress.com/2010/01/07/%CE%AF-%CF%8E-%CF%8E-al/>

Συντακτική ομάδα. (2009, Οκτώβριος - Δεκέμβριος). Σύγχυση προκαλούν
αντικρουόμενες έρευνες για τα κινητά. *Η οθόνη*. Ανακτήθηκε 15 Ιουλίου, 2013 ,
από http://eete-ote.gr/docs/othoni/Othoni_80.pdf

Κλινικός Ψυχίατρος <http://www.zoominfo.com/p/Christopher-Knippers/802025019>

Park, M. (2014) *Cell Phones Are the Latest 'Addiction*. Ανακτήθηκε (18 July
2014) από

<http://www.foxnews.com/story/0,2933,204046,00.html>

Baylor magazine (2012)

<http://www.baylor.edu/alumni/magazine/1102/news.php?action=story&story=125973>

Raczkiewicz, F. (2012). *Cell Phone Addiction Similar to Compulsive Buying and Credit Card Misuse, According to Baylor Study*. Ανακτήθηκε (2012, Νοέμβριο 28) από

<http://www.baylor.edu/mediacommunications/news.php?action=story&story=125458>.

Μανουσελης, Σ. (2009) *Όταν δεν επικοινωνούμε, νιώθουμε κοινωνικά ανύπαρκτοι*. Ανακτήθηκε Οκτώβριος 24, 2009) από

<http://www.enet.gr/?i=news.el.episthmh-texnologia&id=94965>

HTC: Έρευνα αποκαλύπτει εθισμό στην ενημέρωση.(2014, Μάρτιος 24). Ανακτήθηκε από

<http://www.businessnews.gr/article/3012/htc-ereyna-apokalyptei-ethismo-stin-enimerosi>

Γιατί το κινητό δεν έχει θέση στην κρεβατοκάμαρα. (2014, Μάρτιος 12). Ανακτήθηκε από

<http://www.newsbeast.gr/health/arthro/653038/giati-to-kinito-den-ehi-thesi-stin-krevatokamara/>

Τι είναι το sexting και ποιες οι συνέπειές του στους εφήβους. (2014, Φεβρουάριος 11). Ανακτήθηκε από

<http://mariabarbouta.blogspot.gr/2014/02/sexting.html>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

A. ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΦΥΛΟ

- A) Άντρας
- B) Γυναίκα

ΗΛΙΚΙΑ

- A) Έως 20 ετών
- B) 21-40 ετών
- Γ) 41 ετών και άνω

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

- A) Απόφοιτος δημοτικού/γυμνασίου
- B) Απόφοιτος Λυκείου
- Γ) Απόφοιτος ΑΕΙ/ΤΕΙ
- Δ) Κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου

ΕΡΓΑΣΙΑ

- A) Ιδιωτικός υπάλληλος
- B) Δημόσιος υπάλληλος
- Γ) Ελεύθερος επαγγελματίας
- Δ) Άνεργος
- E) Συνταξιούχος

ΣΤ) Μαθητής

B. ΓΕΝΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Σε ποια ηλικία αποκτήσατε το πρώτο σας κινητό;

A) Έως 20 ετών

B) Μεταξύ 21-40

Γ) Μετά τα 41

2. Πόσες συσκευές έχετε;

A. Μία

B. Δύο

Γ. Περισσότερες από δύο

3. Πόσες συσκευές έχετε αλλάξει από τότε που αποκτήσατε το πρώτο σας κινητό;

A) 1-5

B) 5-10

Γ) 10 και πάνω

4. Ποιος είναι ο κύριος λόγος που σας ωθεί στην αντικατάσταση του κινητού σας;

A) Αχρήστευση της παλιάς συσκευής

B) Ραγδαία εξέλιξη της τεχνολογίας – πιο εύχρηστα κινητά

Γ) Η εταιρεία κινητής τηλεφωνίας στην οποία είστε συνδρομητής σας παρέχει νέα συσκευή με την ανανέωση του συμβολαίου σας

Δ) Θέλετε να έχετε οτιδήποτε τεχνολογικά εξελιγμένο κυκλοφορεί

5. Θα προτιμούσατε ένα μοντέλο τελευταίας τεχνολογίας με πολλαπλές εφαρμογές ή κάποιο που παρέχει μόνο τα βασικά (κλήσεις, μηνύματα, ραδιόφωνο);

A) Νέο μοντέλο

B) Μόνο τα απαραίτητα

Γ) Κάτι ανάμεσα στα A και B

6. Έχετε αντικαταστήσει με το κινητό διάφορες συσκευές της καθημερινής σας ζωής, π.χ. ξυπνητήρι, ραδιόφωνο, φωτογραφική μηχανή, υπολογιστή κ.α.;

A) Ναι

B) Όχι

7. Για ποιο λόγο χρησιμοποιείτε κυρίως το κινητό σας;

A) Επικοινωνία με το φιλικό και συγγενικό περιβάλλον

B) Επαγγελματικοί λόγοι

Γ) Διασκέδαση (παιχνίδια, εφαρμογές, internet)

8. Πόσες ώρες την ημέρα χρησιμοποιείτε το κινητό σας;

A) Έως και 1 ώρα

B) 2-3 ώρες

Γ) Περισσότερες από 3 ώρες

9. Πόσα χρήματα ξοδεύετε το μήνα για το κινητό σας;

A) 10-30 ευρώ

B) 30-50 ευρώ

Γ) Παραπάνω από 50 ευρώ

10. Γνωρίζετε για τους κινδύνους από την ακτινοβολία που εκπέμπουν τα κινητά τηλέφωνα;

A) Ναι

B) Όχι

11. Αν ναι, χρησιμοποιείτε κάποιο αξεσουάρ ακουστικού Bluetooth κατά τη διάρκεια των κλήσεων, για να προστατευθείτε;

A) Ναι

B) Όχι

Γ) Κάποιες φορές

12. Πιστεύετε ότι το κινητό τηλέφωνο ωφελεί και βελτιώνει τις επαγγελματικές σας συναναστροφές;

A) Ναι

B) Όχι

Γ) Δεν ξέρω/ δεν απαντώ

13. Πιστεύετε ότι το κινητό βελτίωσε τις κοινωνικές σας σχέσεις;

A) Ναι

B) Όχι

Γ) Δεν ξέρω / δεν απαντώ

14. Χρησιμοποιείτε το κινητό σαν ένα μέσο διαφυγής από τα προβλήματα;

A) Ναι

B) Όχι

15. Παίρνετε το κινητό σας πάντα μαζί σας;

A) Ναι

B) Όχι

16. Πόσες φορές ελέγχετε το κινητό σας στη διάρκεια μιας ώρας;

A) Καμία

B) 2-5 φορές

Γ) Πάνω από 5 φορές

17. Νιώθετε φόβο, αρνητικά συναισθήματα λόγω απώλειας ή καταστροφής του κινητού σας τηλεφώνου;

A) Ναι

B) Όχι

Γ) Δεν ξέρω / ίσως

18. Ποιο κατά τη γνώμη σας είναι το σημαντικότερο πρόβλημα από την υπερβολική χρήση του κινητού;

A) Αποξένωση

B) Υπερκαταναλωτισμός

Γ) Προβλήματα υγείας από την ακτινοβολία

19. Πιστεύετε ότι το κινητό τηλέφωνο μπορεί να προκαλέσει εθισμό στον χρήστη;

A) Ναι

B) Όχι

Γ) Δεν ξέρω / δεν απαντώ