

Ο ΜΥΘΟΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ ΑΠΟ ΤΗ ΝΕΑ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ



Ανάμεσα στις μεγάλες αποφάσεις που ελήφθησαν επ' ευκαιρία της έναρξης του νέου έτους και αναρτήθηκαν στο Twitter, η απόφαση «απογαλακτισμού» και απόστασης από την τεχνολογία βρίσκεται στην τρίτη θέση, μετά την απόφαση για δίαιτα και για

διακοπή του καπνίσματος.

Ο κόσμος στρέφεται για βοήθεια στα κέντρα ψηφιακής αποτοξίνωσης, ενώ πληθαίνουν τα υπνοδωμάτια χωρίς οθόνες όπως εξάλλου και οι εφαρμογές που επιβάλλουν να σβήσεις για κάποιες ώρες το κινητό τηλέφωνο.

Όλα αυτά αποτελούν απάντηση στην επικρατούσα πεποίθηση ότι η ψηφιακή τεχνολογία, η λήψη υπερβολικών ηλεκτρονικών επιστολών και οι φωτογραφίες των φίλων στο Instagram, που πάντα προκαλούν φθόνο, μας αρρωσταίνουν και μας στρεσάρουν.

Μια καινούργια μελέτη, που πραγματοποιήθηκε από τους επιστήμονες του Ερευνητικού Κέντρου Pew και του Πανεπιστημίου Ράτζερς, διαπιστώνει ακριβώς το αντίθετο. Όσοι χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συχνά δεν είναι περισσότερο στρεσαρισμένοι από αυτούς που κάνουν μικρότερη χρήση της τεχνολογίας, ενώ, όπως διαπιστώθηκε, η χρήση κάποιων ηλεκτρονικών εργαλείων περιορίζει το στρες στις γυναίκες.

«Ο φόβος ότι χάνουμε κάτι και η ζήλια για τους φίλους που περνάνε ωραία, κάνουν καλύτερες διακοπές και έχουν πιο ευτυχισμένα παιδιά από όλους τους υπόλοιπους τελικά δεν επιβεβαιώνεται», αναφέρει χαρακτηριστικά ο Λι Ρέινι,

επικεφαλής της Ερευνας Διαδικτύου, Επιστημών και Τεχνολογίας στο Ερευνητικό Κέντρο Pew. Όμως όπως όλοι οι κανόνες, έτσι και αυτός έχει την εξαίρεσή του. Η εξαίρεση, σε αυτή την περίπτωση, είναι όταν στο Facebook οι φίλοι βλέπουν στα νέα των φίλων τους ότι περνούν δύσκολες καταστάσεις, όπως παραδείγματος χάρη ότι έχουν κάποια ασθένεια ή βρίσκονται στην ανεργία.

Γιατί τότε ακούμε παντού ότι η τεχνολογία είναι στρεσογόνα; Ο φόβος της τεχνολογίας δεν είναι κάτι νέο. Τα τηλέφωνα, τα ρολόγια και οι τηλεοράσεις θεωρήθηκαν στο παρελθόν υπεύθυνα για τη διασάλευση της ζωής των ανθρώπων καθώς τους εξαναγκάζουν να είναι περισσότερο παραγωγικοί. Όμως, παρότι κάποιες φορές αυτό μπορεί να ισχύει, τα καλά της τεχνολογίας φαίνεται να υπερτερούν των αιτίων που προκαλούν στρες. Η νέα τεχνολογία κάνει τις ζωές μας διαφορετικές, αλλά όχι αναγκαστικά πιο στρεσογόνες από ό,τι θα ήταν υπό διαφορετικές συνθήκες.

«Είναι ακόμα ένα παράδειγμα του πόσο υπερεκτιμούμε τις συνέπειες που έχουν αυτές οι τεχνολογίες στη ζωή μας», εξηγεί ο Κιθ Χάμπτον, κοινωνιολόγος στο Πανεπιστήμιο Ράτζερς και συντάκτης της νέας μελέτης.

Οι ερευνητές βρίσκονται στα αρχικά στάδια καθορισμού των συνεπειών της χρήσης της τεχνολογίας στον εγκέφαλό μας. Κάποιοι υποστηρίζουν ότι μπορεί να αυξήσει το στρες και την ανυπομονησία και να περιορίσει την ικανότητα εστίασης της προσοχής, μάθησης και μνήμης. Άλλοι, αντιθέτως, βρήκαν ότι ενισχύει την εμπιστοσύνη που έχουμε στους άλλους γύρω μας, την κοινωνική υποστήριξη και τις στενές διαπροσωπικές σχέσεις.

Κατά πάσα πιθανότητα κάνει και τα δύο, αλλά όλα εξαρτώνται από το πώς ο άνθρωπος χρησιμοποιεί την τεχνολογία.

Μπορεί να ενισχύσει τις ανθρώπινες σχέσεις

Οι ερευνητές του Pew και του Πανεπιστημίου Ράτζερς μέτρησαν τα επίπεδα άγχους σε αντιπροσωπευτική ομάδα ανθρώπων

χρησιμοποιώντας μια κλίμακα μέτρησης άγχους η οποία αξιολογεί τις απαντήσεις των ανθρώπων σε ερωτήματα σχετικά με τη ζωή τους. Στη συνέχεια μέτρησαν τη συχνότητα χρήσης σύγχρονης τεχνολογίας και προσμέτρησαν δημογραφικούς παράγοντες, όπως, παραδείγματος χάρη, αν κάποιος ήταν παντρεμένος και το μορφωτικό του επίπεδο.

Οι ειδικοί δεν κατάφεραν να καταγράψουν μεταβολές του επιπέδου στρες στους χρήστες της τεχνολογίας. Οι γυναίκες που χρησιμοποιούν το Twitter, το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο και εφαρμογές για τη διανομή φωτογραφιών είχαν 21% χαμηλότερη βαθμολογία στην κλίμακα του στρες συγκριτικά με όσες δεν χρησιμοποιούσαν τα τεχνολογικά επιτεύγματα. Αυτό μπορεί να συμβαίνει επειδή κοινοποιώντας τα σημαντικά γεγονότα στη ζωή τους ενισχύουν την ευδαιμονία τους, λένε οι κοινωνικοί επιστήμονες. Οι γυναίκες έχουν την τάση να μοιράζονται τα σημαντικά για τη ζωή τους περισσότερο από τους άνδρες, είτε είναι συνδεδεμένες στο Διαδίκτυο είτε εκτός αυτού. Η τεχνολογία φαίνεται ότι τους προσφέρει ένα μηχανισμό αντιμετώπισης της πραγματικότητας, χωρίς πολλές απαιτήσεις. Αλλωστε το Διαδίκτυο είναι εύκολα προσβάσιμο. Αλλά δεν φαίνεται να το χρησιμοποιούν οι άνδρες με τον ίδιο τρόπο, αναφέρει η επιστημονική μελέτη.

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ιδιαίτερα το Facebook ενισχύουν το στρες κάνοντας τους ανθρώπους να βλέπουν «από πιο κοντά» τα μεγάλα δράματα στις ζωές των ανθρώπων γύρω τους. Κι αυτό το χαρακτηριστικό είναι ισχυρότερο στις γυναίκες. Αυτή η διαπίστωση ενισχύει την άποψη ότι το στρες τελικά μπορεί να είναι μεταδοτικό, αναφέρουν οι ερευνητές.

Ομως, όταν οι ίδιοι χρήστες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης εκτίθενται σε στρεσογόνα γεγονότα που αφορούν τη ζωή ανθρώπων που δεν ήταν και τόσο κοντινοί τους φίλοι, αναφέρθηκαν χαμηλότερα επίπεδα στρες.

Οι ερευνητές πιστεύουν ότι αυτό ενδεχομένως να συμβαίνει λόγω της ευγνωμοσύνης που νιώθουν για την ίδια τους τη ζωή η οποία

δεν εκτίθεται σε τέτοιους στρεσογόνους παράγοντες.

Ωστόσο πολλοί επιστήμονες προειδοποιούν ότι η τεχνολογία δεν είναι υποκατάστατο της ανθρώπινης επαφής και αλληλεπίδρασης στην αντιμετώπιση των καταστάσεων που προκαλούν στρες. «Αυτή η άμεση επαφή είναι πιο αποτελεσματική όταν χρησιμοποιείται προκειμένου να ενισχύσει υγιείς κοινωνικές καταστάσεις και δεσμεύσεις», εξηγεί η Σούζαν Πίνκερ, αναπτυξιακή ψυχολόγος και συγγραφέας του «Η επίδραση του χωριού: Πώς η άμεση επαφή πρόσωπο με πρόσωπο μας κάνει υγιέστερους, ευτυχέστερους και εξυπνότερους» (The Village Effect: How Face to Face Contact Can Make Us Healthier, Happier and Smarter).

Μελέτη που πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο του Ουισκόνσιν συνέκρινε παιδιά που μιλούσαν ή έστελναν μηνύματα με τη μητέρα τους κατά τη διάρκεια κάποιου στρεσογόνου γεγονότος. Οι ερευνητές μετρήσαν τα επίπεδα της κορτιζόλης, της λεγόμενης ορμόνης του στρες, και της οξυτοκίνης, μιας ορμόνης που ανιχνεύεται στις θετικές σχέσεις. Τα παιδιά που μιλούσαν με τις μητέρες τους είχαν λιγότερο στρες και περισσότερα θετικά συναισθήματα συγκριτικά με τα παιδιά που έστελναν μηνύματα, και τα οποία παρέμεναν στρεσαρισμένα.

«Οι περισσότεροι από εμάς πιστεύουμε ότι αυτή η διαφορά έχει να κάνει με το πληροφοριακό υλικό, αλλά στην πραγματικότητα έχει να κάνει περισσότερο με τη μη λεκτική επικοινωνία: το χτύπημα στην πλάτη, τον τόνο της φωνής με τον οποίο σου μιλούν και σου λένε ότι κάποιος βρίσκεται εκεί για εσένα», εξηγεί η Πίνκερ. Παραμένει αναπάντητο ερώτημα αν τα παιδιά θα ένιωθαν καλύτερα όταν είχαν ανταλλάξει μηνύματα με τις μητέρες τους ή όταν δεν είχαν καμία επαφή και επικοινωνία.

Όπως το τηλέφωνο διευκόλυνε τη διατήρηση των διαπροσωπικών σχέσεων, αλλά ούτε τις υποκατέστησε ούτε και τις κατέστρεψε, έτσι και η πρόσφατη αυτή έρευνα υποδεικνύει ότι η ψηφιακή τεχνολογία μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν ένα εργαλείο για να αυξήσει και να ενισχύσει τις ανθρώπινες σχέσεις που ήδη έχουμε.

Πηγή/φωτογραφία: Η Καθημερινή, kathimerini.gr