

ΝΕΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

ΕΠΑΛ Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΒΙΩΜΑΤΑ, ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ, ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

A. Μη λογοτεχνικό κείμενο

Η εξάρτηση από τα social media¹ και οι επιπτώσεις στην ψυχική υγεία

Το ακόλουθο (ελαφρώς διασκευασμένο) άρθρο είναι του Δημήτρη Γαλανού, δημοσιευμένο στις 10/1/2018 στην εφημερίδα «Το Βήμα» (ανακτήθηκε 14/10/2021).

Σε πόσες πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης διατηρείτε ένα προφίλ; Πόσες ώρες ξοδεύετε συνολικά την ημέρα για να «σερφάρετε» σε αυτές; Πώς αισθάνεστε μετά από πολύωρη χρήση του Facebook, του Twitter, του Instagram, του Snapchat² κ.λπ.; Τι επιπτώσεις έχουν τα κοινωνικά μέσα στην ψυχολογία μας ή στη διάθεσή μας; Είναι τελικά τα socialmedia ένας τρόπος επαφής με τους ανθρώπους ή ένας τρόπος αποξένωσης από αυτούς;

Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης εξαπλώνεται με γεωμετρικούς ρυθμούς. Υπολογίζεται ότι το 40% του παγκόσμιου πληθυσμού, περίπου 3 δισ. άνθρωποι, είναι χρήστες σε κάποιο από τα κοινωνικά μέσα και σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες κάθε χρήστης ξοδεύει περίπου δύο ώρες την ημέρα σε ένα από αυτά. Εντυπωσιακό είναι το γεγονός ότι κάθε λεπτό δημοσιεύονται 500.000 tweets στο Twitter και φωτογραφίες στο Snapchat. Όπως αναφέρει το BBC, επειδή η τόσο εκτεταμένη χρήση των κοινωνικών μέσων είναι σχετικά πρόσφατο γεγονός, δεν έχουν ακόμα γίνει μεγάλες έρευνες για την επίπτωση που μπορεί να έχει η δραστηριότητα αυτή στην ψυχική υγεία των χρηστών.

Παρ' όλα αυτά από περιορισμένες έρευνες έχουν αρχίσει να διαφαίνονται τα πρώτα σημάδια ότι η ανεύθυνη χρήση των κοινωνικών μέσων μπορεί και να έχει άμεσες επιπτώσεις στην ψυχολογία όσων δραστηριοποιούνται σε αυτά. Μάλιστα οι επιπτώσεις αυτές μπορεί να είναι διαφορετικές ανάμεσα στα δύο φύλα. Για παράδειγμα, όπως προκύπτει από έρευνα του κέντρου Pew που έχει έδρα στην Ουάσιγκτον των ΗΠΑ, οι γυναίκες δηλώνουν πιο στρεσαρισμένες από τους άνδρες μετά τη χρήση κοινωνικών μέσων, ενώ σημειώνουν ότι το πιο στρεσογόνο μέσο είναι το Twitter.

¹Socialmedia: Μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

²Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat: πολύ δημοφιλή μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα οποία επιτρέπουν την αλληλεπίδραση μεταξύ ατόμων, ομάδων ή κοινοτήτων. Στα δύο πρώτα η επικοινωνία γίνεται με λόγο και εικόνα ενώ στα δύο τελευταία περισσότερο με την εικόνα.

Σε έρευνα που έγινε στην Αυστρία οι περισσότεροι δήλωσαν ότι η ψυχολογία τους είχε πέσει ύστερα από 20 λεπτά στο Facebook. Μάλιστα ανέφεραν ότι ο λόγος για τον οποίο αισθάνονταν πεσμένοι ψυχολογικά ήταν το γεγονός ότι θεωρούσαν την ώρα που πέρασαν στο Facebook σαν χάσιμο χρόνου. Επίσης από έρευνα που έκανε το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας προκύπτει ότι η καλή ή η κακή διάθεση μπορεί να μεταδοθεί από τον έναν χρήστη στους άλλους, ενώ οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι, όταν επικρατούν κακές καιρικές συνθήκες, οι αρνητικές αναρτήσεις αυξάνονται. Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό «Υπολογιστές και ανθρώπινη συμπεριφορά», οι χρήστες δήλωσαν ότι όσο πιο πολλές είναι οι πλατφόρμες στις οποίες δραστηριοποιούνται, τόσο πιο αγχωμένοι αισθάνονται. Όσον αφορά στην κατάθλιψη, υπάρχουν έρευνες που δείχνουν ότι τα social media μπορεί να έχουν κάποια σχέση με την εμφάνιση καταθλιπτικών συμπτωμάτων. [...]

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι ίσως μια από τις πιο σοβαρές επιπτώσεις που μπορούν να έχουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στον χρήστη. Αντιμέτωποι με τις selfies άλλων χρηστών που φαίνονται να τα περνούν υπέροχα, οι περισσότεροι χρήστες δηλώνουν ότι νιώθουν ότι δεν αξίζουν πραγματικά και πολλά πράγματα. Τα συμπτώματα αυτά είναι πιο έντονα στις γυναίκες, οι περισσότερες από τις οποίες δηλώνουν ότι νιώθουν κατώτερες των φωτογραφιών που ανεβάζουν οι φίλες τους. [...]

Η χρήση των κοινωνικών μέσων συνδέεται, επίσης, με φαινόμενα όπως ο ανήσυχος ύπνος. Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι ένας καλός, βαθύς ύπνος είναι απαραίτητος για την ψυχική και σωματική μας υγεία. Η ακτινοβολία την οποία παράγουν ηλεκτρονικές συσκευές όπως το κινητό τηλέφωνο ή τα τάμπλετ έχουν άμεση επίδραση στην ποιότητα του ύπνου μας. Με λίγα λόγια, αν ξαπλώνετε για να κοιμηθείτε τσεκάροντας τα προφίλ σας στα διάφορα social media, υπάρχουν αυξημένες πιθανότητες να έχετε ανήσυχο ύπνο με συχνές διακοπές.

A3. Ο Δημήτρης Γαλανός αναφέρεται σε έρευνες που μελετούν τις επιπτώσεις της ανεύθυνης χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Για ποιους λόγους θεωρείς ότι οι νέοι αφιερώνουν τόσο χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης; Πώς μπορούν οι φορείς κοινωνικοποίησης, όπως η οικογένεια και το σχολείο, να βοηθήσουν τους νέους, ώστε να τα χρησιμοποιούν με σωστότερους τρόπους; Να αναπτύξεις τις απόψεις σου σε άρθρο (200-250 λέξεων) που θα δημοσιευτεί στη σχολική εφημερίδα.

Μονάδες 25

B. Λογοτεχνικό κείμενο

ΖΩΗ ΚΑΡΕΛΛΗ (1901-1998)

Μοναξιά

Το ακόλουθο ποίημα είναι από τη συλλογή της Ζωής Καρέλλη «Της μοναξιάς και της έπαρσης» (1951) η οποία συμπεριλαμβάνεται στο «Τα Ποιήματα», τ. Α' (2000), Εκδόσεις των Φίλων.

Πού θα πάμε, ψυχή, μ' όλη τούτη
την εξορία που μέσα μας φέρνουμε;
Μαζί μας κανένας κι η μοναξιά
έγινε τόσο παράξενη, που είναι ίδια
με τη συντροφιά των πολλών ανθρώπων.
Μιλάς και σωπαίνεις και τα πράγματα
μένουν αδιάλλαχτα³, σα να μην υπάρχει
θέληση καμιά, να τα κυβερνήσει.
Αστειότερες, οι θλιβερές προσπάθειες,
γιατί τόση απαισιοδοξία;... Σαν το τίποτα
να μεγάλωσε, να φούσκωσε αλλόκοτα,
δείχνει ένα πρόσωπο παράφορο⁴ δίχως μορφή,
έτοιμο να σκάσει, να βγάλει απ' το νου,
όλα τα πλήθη που το κρατούν
και τώρα διασπώνται, σαν το τίποτα
να γίνετ' ένα μυρμήγκιασμα.

Α, τι αθλιότητα περιέχουν
τα μάτια τής μοναξιάς!
Φύγετε τόσο μακριά,
που ποτέ να μη συναντήσετε πια
την μονάχην εικόνα σας,
καθώς φαίνεται, σήμερα, ολόκληρη.

B3. Να επιλέξεις ένα από τα δύο ακόλουθα θέματα παραγωγής λόγου. Να καταγράψεις τις απαντήσεις σου σε ένα κείμενο 100-150 λέξεων.

1. Πώς παρουσιάζει τη μοναξιά η ποιήτρια στο συγκεκριμένο κείμενο; Θεωρείς ότι η μοναξιά στην εποχή μας μπορεί να «είναι ίδια με τη συντροφιά των πολλών ανθρώπων», όπως αναφέρει;

³Αδιάλλαχτα: χωρίς να γίνονται συμβιβασμοί ή υποχωρήσεις.

⁴Παράφορο: ορμητικό, ασυγκράτητο.

ή

2. Να υποθέσεις ότι η ποιήτρια ζει στην εποχή μας και αποφασίζει να εκφράσει τις σκέψεις της για τη μοναξιά στο προσωπικό της ιστολόγιο, σε πεζό κείμενο. Γράψε το κείμενο της ανάρτησής της, όπως φαντάζεσαι ότι θα είναι.

Μονάδες 25