



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Εθνικόν και Καποδιστριακόν  
Πανεπιστήμιον Αθηνών  
— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —



**ΠΜΣ ΚΥΒΕΡΝΟΨΥΧΟΛΟΓΙΑ**

**«Το Αφόρητο του Πραγματικού»: Ποιοτική Διερεύνηση των Στιγμών του Κενού & της  
Καταφυγής στις Οθόνες**

Μαρία Κατελάνου (Α.Μ.: 7567132200001)

Π.Μ.Σ. «Κυβερνοψυχολογία»

Τμήμα Ψυχολογίας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Διπλωματική Εργασία

Επόπτρια: Επίκουρη Καθηγήτρια Ανθή Σιδηροπούλου

Μάιος 2024

Τριμελής Επιτροπή:

Επίκουρη Καθηγήτρια Ανθή Σιδηροπούλου

Επίκουρη Καθηγήτρια Αγγελική Γαζή

Ομότιμη Καθηγήτρια Ευαγγελία Κούρτη

### **Σημείωμα Συγγραφέα**

Η συγγραφέας βεβαιώνει ότι το περιεχόμενο του παρόντος έργου είναι αποτέλεσμα προσωπικής εργασίας και ότι έχει γίνει η κατάλληλη αναφορά στην εργασία τρίτων, όπου κάτι τέτοιο ήταν απαραίτητο, σύμφωνα με τους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

### Ευχαριστίες

Με την παρούσα διπλωματική εργασία ολοκληρώνονται οι σπουδές μου στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών «Κυβερνοψυχολογία» του Τμήματος Ψυχολογίας, του Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.

Η ολοκλήρωση αυτής της διπλωματικής εργασίας θα ήταν αδύνατη χωρίς την πολύτιμη υποστήριξη της επιβλέπουσας καθηγήτριας κυρίας Ανθής Σιδηροπούλου. Επιθυμώ να την ευχαριστήσω θερμά για την εμπιστοσύνη που μου έδειξε εξ' αρχής, αναθέτοντάς μου το συγκεκριμένο θέμα, την επιστημονική της καθοδήγηση, το αμείωτο ενδιαφέρον της, τη συμπαράστασή της και τη συνεχή υποστήριξη που έδειξε από την αρχή μέχρι το τέλος.

Στο σημείο αυτό, θα ήθελα ακόμη να ευχαριστήσω τον πρόεδρο του ΠΜΣ «Κυβερνοψυχολογίας», κύριο Πέτρο Λ. Ρούσσο. Το γνήσιο ενδιαφέρον του για τους φοιτητές του μεταπτυχιακού προγράμματος και η φροντίδα για την οργάνωση του προς όφελος των σπουδών τους, έκαναν τη διαφορά και συνέβαλαν ουσιαστικά στην επιτυχημένη ολοκλήρωση της έρευνάς μου.

Επιπλέον, ευχαριστώ τους συμφοιτητές μου και τους φίλους μου για την ηθική υποστήριξη και τις συζητήσεις που με βοήθησαν να ξεπεράσω τις προκλήσεις που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της έρευνας. Η συνεργασία και η αλληλοϋποστήριξή μας υπήρξαν πολύτιμες.

Θα ήθελα επίσης να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου στην οικογένειά μου, για την αμέριστη υποστήριξη και την ενθάρρυνσή τους σε όλη τη διάρκεια των σπουδών μου. Χωρίς την αγάπη και τη στήριξή τους, δεν θα είχα καταφέρει να ολοκληρώσω αυτό το εγχείρημα.

Τέλος, ένα μεγάλο ευχαριστώ στους συμμετέχοντες της μελέτης, χωρίς τη συμβολή των οποίων δε θα μπορούσε να ολοκληρωθεί αυτή η διπλωματική εργασία.

### Περίληψη

Στην παρούσα μελέτη διερευνήθηκε η συλλογική νοηματοδότηση «των στιγμών του κενού», όπως επίσης η συναισθηματική και κοινωνική τους πλαισίωση και η σύνδεση τους με την καταφυγή στις θθόνες, στη σύγχρονη δικτυωμένη πραγματικότητα. Αξιοποιώντας ένα ποιοτικό ερευνητικό σχέδιο και διενεργώντας έξι ομάδες εστίασης εξετάστηκαν οι στάσεις, αντιλήψεις και εμπειρίες 27 νεαρών ενηλίκων, ηλικίας 18- 32 ετών, οι οποίοι είναι χρήστες έξυπνου κινητού τηλεφώνου. Ακολούθως, πραγματοποιήθηκε θεματική ανάλυση στα δεδομένα που συλλέχθηκαν. Αναγνωρίστηκε μια βαθύτερη δυσκολία σε σχέση με τον ορισμό «των στιγμών του κενού», καθώς η ποιοτική τους αξιολόγηση αφορούσε την απόδοση τους τόσο ως «νεκρό» όσο και ως ελεύθερο χρόνο και ακόμη την πρόσληψη τους ως διακοπή της ροής του προγράμματος αλλά και ως προνόμιο για τους ψηφιακά γηγενείς. Οι ψηφιακές συσκευές παρουσιάστηκαν ως ένα μέσο για τη διαχείριση αυτών των στιγμών και ως ρυθμιστές δυσφορικών αισθημάτων που τις συνόδευαν, όπως η βαρεμάρα, η μοναξιά και η ανασφάλεια. Επιπλέον, η νοηματική διαπραγμάτευση αυτής της διαχείρισης μεταξύ καταναγκαστικής συμπεριφοράς και συνειδητής αποσύνδεσης, εντοπίστηκε ως κοινό σημείο στις αφηγήσεις των συμμετεχόντων. Τέλος, η καταφυγή στις θθόνες παρουσιάστηκε ως απόρροια της επιταγής για μόνιμη συνδεσιμότητα και συνεχή αυτοβελτίωση με αποτέλεσμα την πληροφοριακή και ψυχική υπερφόρτωση και την εξίσωση της ανθρώπινης με τη μηχανική εμπειρία. Τα ευρήματα συζητήθηκαν σε συνάρτηση με κλασικές θεωρίες και το προγενέστερο ερευνητικό έργο, προσφέροντας μια βελτιωμένη κατανόηση αυτών των συναισθηματικά επενδεδυμένων και κοινωνικά εμποτισμένων παύσεων της καθημερινότητας και της τάσης των νεαρών ενηλίκων να στρέφονται στις θθόνες τους κατά τη διάρκεια τους.

*Λέξεις-κλειδιά:* «στιγμές του κενού», καταφυγή στις θθόνες, ρυθμιστές συναισθημάτων, ποσοτικοποιημένη κοινωνία

### Abstract

This study explored the collective meaning-making of "moments of void", as well as their emotional and social framing and their connection to the recourse to screens in our contemporary networked reality. Utilizing a qualitative research design and conducting six focus groups, the attitudes, perceptions and experiences of 27 young adults, aged 18- 32 years, who are smart phone users were examined. Subsequently, a thematic analysis was conducted on the data collected. An underlying difficulty was identified in relation to the definition of 'moments of void', as their qualitative assessment concerned their performance as both 'dead' and free time, and even their perception as both a disruption to the flow of organized time, as well as a privilege for digital natives. Digital devices were presented as a means of managing these moments and as regulators of dysphoric feelings that accompanied them, such as boredom, loneliness, and insecurity. Furthermore, the signifying negotiation of this management between compulsive behavior and conscious disconnection was identified as a common aspect in the participants' narratives. Finally, recourse to screens was presented as an outgrowth of the imperative for permanent connectivity and constant self-improvement resulting in information and mental overload and the equation of human experience to a mechanical one. Findings were discussed in relation to classical theories and prior research work, offering an improved understanding of these emotionally invested and socially imbued pauses of everyday life and also of the tendency of young adults to turn to their screens during these times.

*Keywords:* 'moments of void', resorting to screens, screens as emotional regulators, quantified society

**Περιεχόμενα**

Εισαγωγή .....	7
Ορίζοντας τη «Στιγμή του Κενού»: Εννοιολογικές Κατασκευές και Ψηφιακές Πρακτικές	8
Η Αξία της Δυσφορικής Παύσης .....	14
Κοινωνικές Προκλήσεις: (Αν)Ικανότητα Θεμελίωσης Δημιουργικής Παύσης .....	17
Ερευνητικοί Στόχοι .....	19
Μέθοδος .....	21
Συμμετέχοντες.....	23
Υλικό .....	24
Ερευνητική Διαδικασία .....	24
Ηθικά & Δεοντολογικά Ζητήματα.....	25
Μέθοδος Ανάλυσης.....	26
Παρουσίαση & Συζήτηση Ευρημάτων .....	27
Το «Άπιαστο» Βίωμα των Στιγμών του Κενού .....	28
Το Ψηφιακό Καταφύγιο της Οθόνης .....	37
Επιβιώνοντας στην Ποσοτικοποιημένη Κοινωνία της Μόνημης Συνδεσιμότητας .....	44
Συμπεράσματα .....	52
Συμβολή της Έρευνας, Περιορισμοί & Προτάσεις.....	54
Βιβλιογραφικές Αναφορές .....	58

**Το «Αφόρητο του Πραγματικού»: Ποιοτική Διερεύνηση των Στιγμών του Κενού & της  
Καταφυγής στις Οθόνες**

Η ενσωμάτωση των τεχνολογικών μέσων στο επίκεντρο της ψυχολογικής και κοινωνικής καθημερινότητας του ανθρώπου έχει οδηγήσει σε θεμελιώδεις μεταβολές στο πλαίσιο της βιωμένης εμπειρίας και της διαπροσωπικής επικοινωνίας (Ντάβου, 2005). Η κεντρική θέση των μέσων στη ζωή μας, καθίσταται εμφανής με τον περιγραφικό χαρακτηρισμό των κινητών τηλεφώνων ως «μικρές πανίσχυρες συσκευές οργάνωσης του χρόνου και της καθημερινότητας» (Σιδηροπούλου, 2019, σελ. 36). Δύναται μάλιστα να γίνει λόγος για την ικανότητα της ψηφιακής τεχνολογίας να αλλοιώνει την αίσθηση του χρόνου και του χώρου και να επιδρά στη διάθεση του ατόμου, που συχνά στρέφεται σε αυτή για να αντιμετωπίσει συναισθήματα μοναξιάς, ανίας ή και απογοήτευσης, μεταξύ άλλων τέτοιου είδους δυσφορικών, για την υποκειμενική εμπειρία, συνθηκών (Diefenbach & Borrmann 2019 · Fullwood et al. 2017 · Sidiropoulou & Davou, 2018 · Sidiropoulou, 2022). Τα τεχνολογικά μέσα ωστόσο, εντάσσονται σε ένα ευρύτερο κοινωνικοπολιτικό πλαίσιο το οποίο και εκφράζουν (Ντάβου, 2005). Επομένως, όταν γίνεται λόγος για επιδράσεις των μέσων στην δομή της καθημερινότητας του ανθρώπου, οι επιδράσεις αυτές είναι και επιδράσεις του εν λόγω πλαισίου και όχι των μέσων καθαυτών, ως αυθύπαρκτων εργαλείων (Ντάβου, 2005).

Αναγνωρίζοντας την παραπάνω θέση, η παρούσα διπλωματική εργασία αποπειράται να διερευνήσει τη συλλογική νοηματοδότηση των νεαρών ενηλίκων στο ελληνικό συγκείμενο, αναφορικά με τη «στιγμή του κενού», επιχειρώντας να εξετάσει αν αυτή η συνθήκη εκφεύγει από τον οργανωμένο, από τα τεχνολογικά μέσα, χρόνο (Σιδηροπούλου, 2019). Στο πλαίσιο της εργασίας οι «στιγμές του κενού» ή αλλιώς ο «κενός χρόνος» αφορούν τις παύσεις εκείνες που ενδέχεται να προκύψουν σε επίπεδο καθημερινότητας και ενέχουν ένα πρόσφορο, αλλά συνήθως αναξιοποίητο, έδαφος προς ξεκούραση, αναστοχασμό

(Gordon, 2022) και ουσιαστική σύνδεση (Sidiropoulou, 2022). Η παρούσα εργασία, επιχειρεί να προσθέσει στο προγενέστερο ερευνητικό έργο, που πραγματεύεται την τάση των ανθρώπων να καταφεύγουν στις οθόνες σε στιγμές πλήξης, μοναξιάς, ανασφάλειας και απογοήτευσης (Diefenbach & Borrmann 2019· Fullwood και συν. 2017· Sidiropoulou & Davou 2018· Sidiropoulou, 2022), διερευνώντας αν αυτές δύναται να εμπίπτουν στις «στιγμές του κενού».

Σκοπός της εργασίας είναι να αναδείξει τόσο τους ψυχολογικούς όσο και τους κοινωνικούς παράγοντες που συμβάλλουν στην περιγραφή και ερμηνεία των «στιγμών του κενού». Παράλληλα, αναγνωρίζοντας την αλληλοσυμπληρωματική σχέση τεχνολογίας και ανθρώπινης εμπειρίας στη σύγχρονη δικτυωμένη πραγματικότητα, επιπλέον στόχο της μελέτης αποτελεί η εις βάθος κατανόηση της τάσης των νεαρών ενηλίκων να καταφεύγουν στις ψηφιακές τους συσκευές κατά τη διάρκεια των εν λόγω συναισθηματικά επενδεδυμένων και κοινωνικά εμποτισμένων «παύσεων» της καθημερινότητας.

### **Ορίζοντας τη «Στιγμή του Κενού»: Εννοιολογικές Κατασκευές και Ψηφιακές**

#### **Πρακτικές**

#### ***Καταφυγή στις Οθόνες***

Οι Sidiropoulou & Davou (2018) διεξήγαγαν μια έρευνα με 34 προπτυχιακούς φοιτητές ηλικίας 20-22 ετών που αφορούσε την ποιοτική διερεύνηση συναισθημάτων, σκέψεων και συμπεριφοράς κατά την απομάκρυνση τους από το κινητό τους τηλέφωνο. Πιο συγκεκριμένα, στην αρχή μιας διδακτικής διάλεξης ζητήθηκε από τους φοιτητές να παραδώσουν τα κινητά τους τηλέφωνα και να συμπληρώσουν μία φόρμα ερωτηματολογίου σε σχέση με τα συναισθήματα τους για αυτή την απομάκρυνση. Η διάλεξη πραγματοποιήθηκε κανονικά και μισή ώρα πριν το τέλος του διαλλείματος οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ένα δεύτερο ερωτηματολόγιο για τη συναισθηματική τους κατάσταση, αφού είχαν περάσει δύομιση ώρες μακριά από την προσωπική τους συσκευή. Φαίνεται πως αυτή η



πρωτόγνωρη εμπειρία για τους φοιτητές, συνοδεύτηκε τόσο από αρνητικά όσο και από θετικά συναισθήματα. Οι νεαροί ενήλικες δήλωσαν πως ένιωθαν ιδιαίτερα νευρικοί, αγχωμένοι και παρουσίασαν δυσκολία συγκέντρωσης κατά την παρακολούθηση της διάλεξης. Έγινε μάλιστα αναφορά για την ενίσχυση αυτών των δυσφορικών συναισθημάτων κυρίως στο διάλειμμα αλλά και τις στιγμές που ήταν μόνοι τους. Παράλληλα, μέσα από τις αφηγήσεις των συμμετεχόντων αναδείχτηκαν τα θετικά συναισθήματα ανακούφισης, ηρεμίας και ελευθερίας που βίωσαν και αφορούσαν την αποδέσμευση τους από τη συσκευή και τις ευκαιρίες αλληλεπίδρασης με συμφοιτητές τους, τόσο στο διάλλειμα όσο και κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Η συνθήκη που επέτρεψε αυτή την αλληλεπίδραση ήταν η απομάκρυνση από το κινητό τους, στο οποίο είχαν συνήθως στραμμένη την προσοχή τους.

Η ενασχόληση των φοιτητών με τα κινητά τους τηλέφωνα πριν, κατά τη διάρκεια αλλά και μεταξύ των διαλλειμάτων των ακαδημαϊκών διαλέξεων αποτελεί ένα σύνηθες φαινόμενο που καλούνται να διαχειριστούν πλέον οι πανεπιστημιακοί διδάσκοντες (Mowlabocus, 2016). Ο Mowlabocus (2016) χαρακτηριστικά αναφέρει την παρατήρηση του σε σχέση με τη εικόνα που αντικρίζει πριν την αρχή κάθε διάλεξης, με τους φοιτητές του να έχουν τα κεφάλια τους σκυμμένα πάνω από τις οθόνες τους. Οι Sidiropoulou & Davou (2018), αναφέρουν πως μία ακαδημαϊκή διάλεξη για κάποιους φοιτητές ενδεχομένως να παρουσιάζει μία απουσία «δομής», ιδιαίτερα τις στιγμές που νιώθουν ότι χάνουν τον νήμα της συζήτησης, κουράζονται και δεν νιώθουν γνωστικά επαρκείς. Αυτή η αίσθηση έλλειψης δομής, αγγίζει και τις παρατηρήσεις του Mowlabocus (2016) για την τάση των ανθρώπων να καταφεύγουν σε μια εκ συνήθειας, σχεδόν αυτόματη παρόρμηση να στρέφονται στις οθόνες τους σε «ενδιάμεσα» διαστήματα. Φαίνεται δηλαδή, πως σε στιγμές που δεν έχουμε κάτι στο πρόγραμμα μας ή βρισκόμαστε σε κατάσταση αναμονής, συχνά επιλέγουμε να καταφύγουμε στις ψηφιακές μας συσκευές, με κόστος την πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπίδραση με τους άλλους γύρω μας (Mowlabocus, 2016 · Sidiropoulou & Davou , 2018 · Sidiropoulou 2022).

***Ο Κυβερνοχώρος ως «Περιοχή Ενδιάμεσης Εμπειρίας»***

Σύμφωνα με μία έρευνα του 2016, οι άνθρωποι αγγίζουν τα κινητά τους τηλέφωνα 2176 φορές κατά τη διάρκεια της μέρας (Winnick, 2016). Εντυπωσιακό μάλιστα είναι το εύρημα της μελέτης, που σημειώνει ότι 27% των συμμετεχόντων δήλωσαν πως αισθάνονταν αδύναμοι να ελέγξουν τη συνήθεια τους αυτή, ακόμη και αν κατέβαλαν προσπάθεια. (Winnick, 2016). Η ανεπίγνωστη και ανεξέλεγκτη αυτή τάση προς το άγγιγμα της ψηφιακής συσκευής, συμπλέει με την θεώρηση του Suler (2015) για το «φάντασμα δόνησης», τη συνθήκη κατά την οποία αισθανόμαστε ψευδώς ότι έχουμε λάβει μια ειδοποίηση, ενώ η υποτιθέμενη αυτή δόνηση δεν έχει συμβεί στην πραγματικότητα. Πρόκειται για μία ανεπίγνωστη «σιωπηρή» επίδραση (Ντάβου, 2005) που φαίνεται να έχει ο Κυβερνοχώρος, στον οποίο έχουμε πρόσβαση μέσω των φορητών μας συσκευών, στο σύνολο του φάσματος όλων των ανθρώπινων εμπειριών. Όπως σημειώνει η Turkle (2012), η χρήση του κινητού μας δεν αποτελεί σύμπτωμα κάποιας παθολογίας, δεν είναι δηλαδή συνέπεια κάποιας παραίσθησης ή νόσησης. Περισσότερο φαίνεται να αφορά την επιθυμία των ανθρώπων να «γεμίσουν τα κενά», να σχετιστούν κατά κάποιο τρόπο με τις συσκευές τους, αναπτύσσοντας ένα δεσμό μαζί τους (Turkle, 2012).

Στην έρευνα των Sidiropoulou & Davou (2018), στην οποία έγινε αναφορά προηγουμένως αλλά και σε μία πρόσφατη έρευνα που έλαβε χώρα το 2020 και αφορούσε την ίδια συνθήκη απομάκρυνσης από το κινητό την περίοδο κοινωνικής αποστασιοποίησης κατά την πανδημία του COVID-19 (Sidiropoulou, 2022), οι περιγραφές των συμμετεχόντων ανέδειξαν τη σχέση που είχαν αναπτύξει με τις συσκευές τους, θυμίζοντας τα μεταβατικά αντικείμενα της παιδικής ηλικίας (Winnicott, 1951/2002). Το άτομο μέσω των μεταβατικών αντικειμένων βιώνει προσωρινές αποδράσεις από την άμεση πραγματικότητα, είτε αυτή αφορά την εσωτερική του είτε την εξωτερική του εμπειρία. Όπως ένα παιδί στρέφεται στο αγαπημένο του παιχνίδι, έτσι ένας νεαρός ενήλικας ψάχνει να αγγίξει το κινητό του

τηλέφωνο, ως μία «ψηφιακή κουβέρτα ασφάλειας» (Mowlabocus,2016), ιδιαίτερα σε στιγμές που η εξωτερική πραγματικότητα φαντάζει απειλητική ή διαφεύγουσα (Σιδηροπούλου, 2019 · Sidiropoulou 2022).

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η ψυχοδυναμική οπτική που αναπτύσσει η Turkle (2005) σε σχέση με τη θέαση του Κυβερνοχώρου, ως ενδιάμεση περιοχή εμπειρίας, καθώς φαίνεται πως λειτουργεί σαν ένας ψυχολογικός χώρος μεταξύ εσωτερικής και εξωτερικής πραγματικότητας. Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με τη θεωρία για την πρωτογενή συναισθηματική ανάπτυξη των αντικειμενότροπων σχέσεων (Winnicott, 1971), στην ενδιάμεση περιοχή εμπειρίας, είναι που τοποθετείται το σημείο αφετηρίας της εμπειρίας του βρέφους. Διαμορφώνοντας μία ιδιαίτερη συναισθηματική σχέση με ένα αντικείμενο, το βρέφος δύναται να αναγνωρίσει για πρώτη φορά την έννοια της «μη» εγώ ιδιοκτησίας και μέσω του επιλεγμένου αντικειμένου, ξεκινά να αναπτύσσει μηχανισμούς άμυνας ενάντια στο άγχος και άλλων δυσφορικών συναισθημάτων (Winnicott, 1951/2002 · 1971) που προκύπτουν στις πρώτες στιγμές διαπραγμάτευσης μεταξύ εσωτερικής και εξωτερικής πραγματικότητας. Σε στιγμές λοιπόν, που ψάχνουμε να γεμίσουμε το κενό που έχει προκύψει, είτε αφορά τις στιγμές πριν την έναρξη μίας διάλεξης (Sidiropoulou & Davou 2018 · Mowlabocus, 2016), είτε τις πρακτικές χαλάρωσης πριν τον βραδινό ύπνο (Sidiropoulou 2022), στρεφόμαστε στο κινητό μας και εμβυθιζόμαστε στον ψηφιακό κόσμο, επιθυμώντας να διαφύγουμε έστω προσωρινά από το πρόβλημα μας. Η καταφυγή στις οθόνες κατά κάποιον τρόπο μας επιτρέπει να αναδομούμε την εμπειρία μας και παράλληλα να επανατοποθετούμαστε αέναα μεταξύ απτής και ψηφιακής πραγματικότητας. Ο Κυβερνοχώρος φαίνεται πράγματι να λειτουργεί λοιπόν, ως μια εν δυνάμει περιοχή ενδιάμεσης εμπειρίας, θέτοντας το πλαίσιο μέσα στο οποίο τα άτομα στρέφονται στα ψηφιακά μέσα προκειμένου να προστατευτούν ψυχικά από τις επώδυνες ματαιώσεις της πραγματικότητας (Σιδηροπούλου, 2019).

***Στιγμές του Κενού ως «Άβολες Διαπροσωπικές Παύσεις»***

Οι σχεδόν καταναγκαστικές κινήσεις των νεαρών ενηλίκων, όπως η συνήθεια να αγγίζουν ενστικτωδώς το κινητό τους σε τέτοιες συνθήκες μη δομημένου χρόνου, φωτίζουν την ανάγκη ψυχικής ικανοποίησης που αναζητούν, προκειμένου να ανακουφίσουν το «δυσφορικό» της ανίας, του άγχους και της μοναξιάς, που ενδεχομένως βιώνουν σε τέτοιες στιγμές (Sidiropoulou, 2022).

Με την περίπτωση, για παράδειγμα, των ερευνών που ανέδειξαν ότι οι συμμετέχοντες, κατά τη συνθήκη απομάκρυνσης της συσκευής τους, βίωναν συναισθήματα άγχους και ανησυχίας (Sidiropoulou & Davou 2018 · Sidiropoulou, 2022), ενδεχομένως να φανερώνεται αυτή η παύση που προκύπτει μέσα σε έναν κατά τα άλλα διαρκώς συνδεδεμένο και εν-ενεργεία κόσμο (Twenge, 2019). Εξαιτίας ακριβώς αυτής της αντίθεσης, τη στιγμή που το άτομο θα πήγαινε να πιάσει τη συσκευή του για να ενημερωθεί για τα τρέχοντα νέα και να ελέγξει τις ειδοποιήσεις του, πέφτει πάνω σε ένα «τοίχο», καθώς με την απομάκρυνση της συσκευής του, τα όρια της διαδικτυακής μεμβράνης του Κυβερνοχώρου παύουν να είναι πλέον διαπερατά και η σχεδόν πάντα διαθέσιμη, επιλογή της διαμεσολαβημένης επικοινωνίας δεν υφίσταται (Sidiropoulou & Davou, 2018).

Σε αντιστοιχία με το παραπάνω, η έννοια των «άβολων διαπροσωπικών παύσεων», όπως αναλύεται στη θεωρία του Eric Berne (1964/2015), στο πλαίσιο της Ανάλυσης Συναλλαγής, αναφέρεται σε εκείνες τις στιγμές στη διαπροσωπική επικοινωνία όπου υπάρχει μία διακοπή ή ένα κενό στη ροή της συζήτησης ή της αλληλεπίδρασης, προκαλώντας αίσθημα αμηχανίας ή ανασφάλειας στα άτομα που συμμετέχουν. Συνεχίζοντας την εστίαση στη θεωρία του Berne (1964/2015), γίνεται μία βασική διάκριση σε σχέση με τρεις βασικές «πεινες» που χαρακτηρίζουν το άτομο: την αισθητηριακή πείνα, την πείνα για δομή και την πείνα για αναγνώριση. Οι «άβολες διαπροσωπικές παύσεις» συνδέονται στενά με την πείνα για δομή καθώς και με την πείνα για αναγνώριση. Ο Berne (1964/2015) τονίζει ότι οι

διαπροσωπικές σχέσεις χαρακτηρίζονται από συναλλαγές, δηλαδή από ανταλλαγές επικοινωνιακών μηνυμάτων μεταξύ των ατόμων. Οι «άβολες διαπροσωπικές παύσεις» αναδεικνύουν μια διαταραχή στη ροή αυτών των συναλλαγών και μπορεί να εκληφθούν ως στιγμές που τα άτομα αναζητούν πιο έντονα την επιβεβαίωση της αξίας και της σημασίας τους μέσα στην ομάδα ή τη σχέση.

Την εποχή της μόνιμης συνδεσιμότητας, όπου κατακλυζόμαστε από εξωτερικά ερεθίσματα, δεν υπάρχει περιθώριο για παύση (Sidiroπούλου & Davou, 2018). Τα άτομα στρέφονται στα κινητά τους για να δεχτούν τα κοινωνικά χάρδια, τη θεμελιώδη μονάδα διαπροσωπικής επικοινωνίας κατά Berne, που φαίνεται να ψηφιοποιούνται μέσα από ψηφιακές αντιδράσεις (π.χ. like) σε αναρτήσεις και ειδοποιήσεις στο κινητό τηλέφωνο (Sidiroπούλου, 2018). Μέσα από τα λεγόμενα αυτά «ψηφιακά χάρδια» το άτομο ικανοποιεί την πείνα για αναγνώριση, καθώς όπως εύστοχα σημειώνει η Σιδηροπούλου (2019, σελ.217) με την ειδοποίηση ενός μηνύματος επιτυγχάνεται όχι μόνο «η διακοπή του ειρμού της σκέψης, της παρακολούθησης ενός μαθήματος ή μιας ταινίας» αλλά ακόμη η επιβεβαίωση του ατόμου ότι αναζητείται και αναγνωρίζεται από ψηφιακούς άλλους. Οι «στιγμές του κενού» λοιπόν, ως «άβολες διαπροσωπικές παύσεις» συχνά καλύπτονται από τη χρήση των ψηφιακών μέσων, επιβεβαιώνοντας την ύπαρξη του ατόμου.

Η ανάγκη ικανοποίησης της πείνας για δομή, σε αντιστοιχία με την ανάγκη πείνας για αναγνώριση, φαίνεται πως αφορά τη στροφή των νεαρών ενηλίκων στις οθόνες τους. Η πείνα για δομή σχετίζεται με την ανθρώπινη ανάγκη αποφυγής της πλήξης (Berne 1964/2005). Λαμβάνοντας υπόψη το παραπάνω, η καταφυγή των ατόμων στις ψηφιακές τους συσκευές, ενδεχομένως αποτελεί μια προσπάθεια αποφυγής μιας ανιαρής κατάστασης (Sidiroπούλου, 2018). Ακόμη, πιθανά συνδέεται με το βίωμα αδυναμίας σύνδεσης με το άμεσο περιβάλλον και οι οθόνες αξιοποιούνται ως μια προσπάθεια επανόρθωσης της αίσθησης προσωπικής επάρκειας (Sidiroπούλου, 2018).

Επιστρέφοντας στη θεωρία του Berne (1964/2005), οι άβολες διαπροσωπικές παύσεις, παρόλο που μπορεί να είναι σύντομες σε διάρκεια, φέρνουν στην επιφάνεια βαθύτερα συναισθήματα και ανάγκες των ατόμων, όπως η επιθυμία για σύνδεση, αναγνώριση και ασφάλεια στις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Σημαντικό κρίνεται λοιπόν, να εστιάσουμε στις στιγμές που έχουν αναδειχτεί εμπειρικά, ως οι πιο κρίσιμες για τη χρήση ψηφιακών μέσων, όπως το πρωινό ξύπνημα, η χαλάρωση πριν το βραδινό ύπνο (Sidiropoulou, 2022), ή και το σημείο απώλειας της προσήλωσης σε κάποια εκπαιδευτική δραστηριότητα (Ντάβου & Σιδηροπούλου, 2013 · Sidiropoulou & Davou, 2018). Κατά τις ανωτέρω συνθήκες οι έφηβοι και οι νεαροί ενήλικες φαίνεται να βιώνουν εντονότερα την ανάγκη για ενασχόληση με το κινητό τους τηλέφωνο, με ενδεχόμενο κόστος όμως, της ουσιαστικής σύνδεσης τους με τους άλλους (Sidiropoulou & Davou, 2018 · Sidiropoulou 2022) αλλά και με τον εαυτό τους (Σιδηροπούλου 2019).

## **Η Αξία της Δυσφορικής Παύσης**

### ***Απογοήτευση***

Την εποχή της μόνιμης συνδεσιμότητας, οι «άβολες διαπροσωπικές παύσεις» ή «στιγμές του κενού» όπως έχουν παρουσιαστεί στην παρούσα εργασία, φαίνεται να αφορούν συνθήκες κατά τις οποίες το άτομο στρέφει το βλέμμα του σε κάποια οθόνη, προς αποφυγή του δυσφορικού συναισθήματος. Οι οθόνες πράγματι συχνά αξιοποιούνται προς τον κατευνασμό συναισθημάτων όπως η μοναξιά, η πλήξη ή και η απογοήτευση (Diefenbach & Borrmann 2019 · Fullwood και συν. 2017 · Sidiropoulou, 2022). Εστιάζοντας στο τελευταίο, χαρακτηριστικό είναι το παράδειγμα των φοιτητών που δήλωσαν ότι αναζητούσαν το κινητό τους τις στιγμές της διάλεξης που ένιωθαν κουρασμένοι και ανίκανοι να ανταπεξέλθουν γνωστικά (Sidiropoulou & Davou, 2018). Φαίνεται λοιπόν ότι ορισμένα άτομα τείνουν να καταφεύγουν σε κάποιο τεχνολογικό μέσο προς αντιστάθμιση της προσλαμβανόμενης

αδυναμίας τους να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της απτής πραγματικότητας (Σιδηροπούλου, 2019 · Throuvala et al., 2021). Με λίγα λόγια, σε στιγμές που οι νεαροί ενήλικες δεν αισθάνονται επαρκείς σε σχέση με τις προκλήσεις που καλούνται να διαχειριστούν, αναδύεται ένα αίσθημα απώλειας της συνέχειας, μία παύση που χαρακτηρίζεται από πείνα για δομή και πείνα για αναγνώριση και έτσι στρέφονται στον ψηφιακό χώρο που μπορεί να τους προσφέρει προσωρινή ανακούφιση.

Σε συμφωνία με το παραπάνω, έρχονται να προσθέσουν στη συζήτηση, ευρήματα μελετών αναφορικά με την επεξεργασία των πληροφοριών, που κάνουν λόγο για την ενίσχυση της ανυπομονησίας αλλά και για μια επιφανειακή και παθητική προσέγγιση της μάθησης (Davou & Sidiropoulou, 2017 · Sparrow et al, 2011). Οι νεαροί ενήλικες συχνά δυσκολεύονται να διαχειριστούν ακόμη και γνωστικές ματαιώσεις, έχοντας συνηθίσει σε μια βιαστική και «πρόχειρη» επεξεργασία των πληροφοριών που δεν αφήνει χώρο για την ανάδυση πρωτότυπων συνδέσεων και την παραγωγή νέας γνώσης (Davou & Sidiropoulou, 2017). Κατά αυτόν τον τρόπο, τα νεαρά άτομα φαίνεται να αντιμετωπίζουν μία πρόκληση σε σχέση με την ικανότητα τους να αντισταθούν στις διασπάσεις και στα εξωτερικά, κενά προσωπικού νοήματος, ερεθίσματα, έτσι ώστε να μπορούν να τοποθετηθούν κριτικά και συμπεριληπτικά απέναντι στις αναπαραστάσεις του εαυτού τους και του κόσμου (Σιδηροπούλου, 2019).

### ***Μοναξιά***

Αντίστοιχη πρόκληση φαίνεται να παρουσιάζει και η συνθήκη της μοναξιάς για τους νεαρούς ενήλικες. Οι μοναχικές στιγμές είναι πολύτιμες για τον άνθρωπο, με την ανάπτυξη της ικανότητας να μείνει μόνος να θεωρείται αναπτυξιακό ορόσημο (Winnicott, 1958/2007), καθώς συμβάλλει στην απόκτηση αυτονομίας. Επίσης, η μοναξιά σχετίζεται με την ανάπτυξη ταυτότητας, την ρύθμιση διάθεσης (Thomas et al., 2020), την αυτογνωσία (Diefenbach & Borrmann, 2019) και την δημιουργικότητα (Ακριβού, 2011 · Gordon, 2022). Ο Harris (2017) αναφέρει πως οι σκέψεις που κάνουν οι άνθρωποι σε «στιγμές του κενού», όπως όταν βλέπουν

έξω από το παράθυρο του τραίνου, είναι και οι πιο δημιουργικές. Οι σκέψεις που γίνονται τότε δεν μπορούν να προγραμματιστούν και γίνονται αισθητές μόνο στον «αναζωογονητικό αέρα της απουσίας» (Harris, 2017, σελ. 203).

Με την χρήση των κινητών τηλεφώνων, όπως έχει ήδη αναφερθεί, οι άνθρωποι μπορεί βραχυπρόθεσμα να βελτιώσουν την διάθεση τους ενώ βρίσκονται μόνοι τους, αποφεύγοντας με αυτόν τον τρόπο την ανεπιθύμητη μοναξιά (Diefenbach & Borrmann 2019 · Sidiropoulou & Davou, 2018 · Sidiropoulou, 2022). Ωστόσο, μια τέτοια χρήση συσκευών μπορεί να εμποδίσει την ανάπτυξη ταυτότητας, αναστοχαστικής ικανότητας και δημιουργικής σκέψης (Gordon, 2022) καθώς και άλλες διαδικασίες ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης μακροπρόθεσμα (Thomas et al., 2021). Σε συμφωνία με τα παραπάνω, τα ευρήματα της μελέτης των Diefenbach & Borrmann (2019) ανέδειξαν την αρνητική συσχέτιση χρήσης κινητού τηλεφώνου με την αυτογνωσία του ατόμου, ενδεχομένως επειδή απομακρύνει το άτομο από τη διαδικασία ενδοσκόπησης που πραγματοποιείται κατά τη διάρκεια του χρόνου που είναι μόνο του.

### **Πλήξη**

Πέραν από τη χρήση του κινητού σε στιγμές που το άτομο αισθάνεται απογοήτευση ή μοναξιά, η καταφυγή στις οθόνες σχετίζεται και με την επιρρέπεια στη πλήξη, με τους ανθρώπους να τείνουν π.χ. να χρησιμοποιούν το κινητό τους τηλέφωνο σε καταστάσεις αναμονής (Thorsteinsson & Page, 2014). Επιπρόσθετα, μελέτη του Smith (2015) έδειξε ότι το 93% των νέων 18-29 ετών στις Η.Π.Α. χρησιμοποίησαν τα κινητά τους για να αποφύγουν την πλήξη τουλάχιστον μία φορά κατά τη διάρκεια της περιόδου μελέτης μιας εβδομάδας. Οι νέοι ενήλικες παρακολουθούν βίντεο, κυρίως στην οθόνη του κινητού τους, ακριβώς πριν από τον ύπνο, στην αναμονή ή κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου τους, ως έναν τρόπο να ανακουφιστούν από το άγχος ή την πλήξη (McNally & Harrington, 2017). Επιπρόσθετα, έρευνα με ομάδες εστίασης των Fullwood et al. (2017) έδειξε ότι οι συμμετέχοντες ένιωθαν τα κινητά τους τηλέφωνα σαν «εικονικούς φίλους», χρησιμοποιώντας τα για ανακουφιστούν από



την πλήξη, να διασκεδάσουν και να παραμείνουν συνδεδεμένοι. Αξίζει επίσης να σημειωθεί πως οι συμμετέχοντες της έρευνας δήλωσαν ότι τα κινητά τους τηλέφωνα βοηθούσαν να αισθάνονται χαλαροί, όταν βρίσκονται σε μη οικείες συνθήκες, ενώ η σκέψη ότι μπορεί να μην έχουν στην κατοχή τους τα κινητά τους τηλέφωνα, τους προκαλούσε δυσφορία και άγχος (Fullwood et al., 2017).

Με την απογοήτευση, τη μοναξιά και την πλήξη να έχουν συνδεθεί και συσχετιστεί με αρνητικά συναισθήματα, μπορούμε να υποστηρίξουμε ότι τα κινητά τηλέφωνα συμβάλλουν στη ρύθμιση των συναισθημάτων και αξιοποιούνται ως στρατηγική αποκατάστασης της διάθεσης (Thomas et al., 2021 · Diefenbach & Borgmann, 2019). Στην εποχή της άμεσης ικανοποίησης η στρατηγική αυτή, στην περίπτωση της πλήξης, είναι άμεσα συνυφασμένη με την πείνα για δομή (Σιδηροπούλου, 2019). Αξίζει να αναφερθεί ωστόσο, ότι η πλήξη ενδέχεται να συμβάλλει στην αναδόμηση της αντίληψης του ατόμου σε σχέση με την νοηματοδότηση των δραστηριοτήτων του ως σημαντικές (Elpidorou, 2014). Εν απουσία της πλήξης το άτομο μπορεί να παραμείνει εγκλωβισμένο σε καταστάσεις που δεν το ικανοποιούν, καθώς δεν έχει δοθεί χρόνος να τις αξιολογήσει σε μία στιγμή πληκτικής «παύσης».

### **Κοινωνικές Προκλήσεις: Συλλογική (Αν)Ικανότητα Βίωσης Δημιουργικής**

#### **Στασιμότητας**

Επιστρέφοντας στη θέση της Turkle (2012), ότι η τάση των ανθρώπων να στρέφονται στις οθόνες του κατά τις «στιγμές του κενού», δεν αφορά το σύμπτωμα κάποιας παθολογίας αλλά, είναι ενδεικτικό της σύνδεσης που έχουν αναπτύξει μαζί τους τα άτομα, προκειμένου να γεμίσουν τα κενά, προκύπτει το εξής ερώτημα: Γιατί υπάρχει αυτή η ανάγκη κάλυψης των παύσεων δια μέσου των τεχνολογικών μέσων; Για να απαντηθεί το παραπάνω θα πρέπει να εξεταστεί και το κοινωνικό συγκείμενο κατά το οποίο λαμβάνει χώρα η συγκεκριμένη συμπεριφορά.

Η σύγχρονη γενιά νεαρών ενηλίκων φαίνεται να χαρακτηρίζεται από τη συνθήκη της «άμεσης ανταπόκρισης και της άμεσης ικανοποίησης» (Σιδηροπούλου, 2019). Η αδυναμία βίωσης των παύσεων της καθημερινότητας ως μιας δημιουργικής στιγμής ελεύθερου χρόνου, κρίνεται απαγορευτική στη σημερινή ηλεκτρονική και πολυεθνική κοινωνία (Eriksen, 2005). Μέσα από την ανάγκη για συνεχή εξέλιξη και αλλαγή οδηγούμαστε στο παράδοξο της στασιμότητας μέσω της αλλαγής του Eriksen (2005), που προκύπτει ως απόρροια της συνεχούς εναλλαγής οπτικών και ακουστικών ερεθισμάτων, καθώς «όταν συμβαίνουν όλα, δεν συμβαίνει τίποτα» (Eriksen 2005, σελ. 48 ). Το παραπάνω φαίνεται να επιδρά στον τρόπο με τον οποίο το άτομο προσλαμβάνει το βίωμα του εαυτού του, των άλλων αλλά και του χωροχρόνου. Σε έρευνες που αφορούσαν τη συνθήκη απομάκρυνσης του κινητού τηλεφώνου (Sidiropoulou & Davou, 2018 · Sidiropoulou, 2022) κατέστη φανερό από τις δηλώσεις των συμμετεχόντων ότι με τον αποχωρισμό του τεχνολογικού μέσου αλλοιωνόταν η αίσθηση του χρόνου, ο οποίος έμοιαζε να κυλά διαφορετικά.

Ο σύγχρονος άνθρωπος εμφανίζεται να διακατέχεται από δύο έντονες ανάγκες: την ανάγκη να επικρατήσει επί του χρόνου, ο οποίος φαντάζει πάντα λίγος, και την επιδίωξη συνεχούς υπέρβασης των προσωπικών του ορίων (Aubert, 2011). Μέσω της τεχνολογίας, οι νεαροί ενήλικες αναζητούν να αποκτήσουν ένα αίσθημα διαχείρισης και ελέγχου επί της ζωής τους, μια ανάγκη που γίνεται ακόμα πιο επιτακτική ενόψει των μοναδικών προκλήσεων που συνεπάγεται η μετάβαση στην ενηλικίωση (Galanaki & Sideridis, 2018). Η αίσθηση απώλειας του χρόνου και του ελέγχου εκφράζεται μέσα σε ένα περιβάλλον που ξεχειλίζει από πραγματικούς και φανταστικούς κινδύνους, αστάθεια και παραλυτική στασιμότητα (Eriksen, 2005). Η ίδια η τεχνολογία, που υποτίθεται ότι θα προσέφερε χρονικές και χωρικές ανέσεις, κατέληξε να επισπεύσει και να φορτώσει περαιτέρω τον χρόνο, σε ένα φαινόμενο που μας καθιστά, ειρωνικά, δούλους της ίδιας της τεχνολογίας που θα μας απελευθέρωνε (Eriksen, 2005).

Σύμφωνα με Harcourt (2015) εμείς οι ίδιοι μετατρέπουμε τις προσωπικότητές μας σε μετρήσιμες μονάδες και, μέσω των εφαρμογών κοινωνικής δικτύωσης, επιδιώκουμε να μας «προωθήσουμε» ως μάρκες (brands). Οι νεαροί ενήλικες φαίνεται να έχουν υιοθετήσει μια προσέγγιση που αντιμετωπίζει τον εαυτό τους ως αντικείμενο προς προώθηση, παρόμοια με την τακτική που χρησιμοποιούν οι διαφημίσεις για τα καταναλωτικά προϊόντα (Aboujaoude, 2011). Αυτή η αυτο-αντικειμενοποίηση συνεπάγεται μια ζωή σε μόνιμη εγρήγορση, σύμφωνα με έναν καθορισμένο ρυθμό που θέτουν τα αντικείμενα (Baudrillard, 1970/2000) και μια συνεχή διαδοχή εμφανίσεων και εξαφανίσεων, χωρίς χώρο για παύσεις ή διαλείμματα.

### **Ερευνητικοί Στόχοι**

Οι νεαροί ενήλικες δηλώνουν «ανασφαλείς» και «γυμνοί» όταν βρίσκονται εκτός σύνδεσης με τα τεχνολογικά τους μέσα και μια ενδεχόμενη απομάκρυνση δημιουργεί μια αφόρητη συναισθηματικά ασυνέχεια, κατά τις «στιγμές του κενού» (Sidiropoulou & Davou, 2018). Στρεφόμενοι στον Κυβερνοχώρο μέσω των συσκευών τους, ο οποίος λειτουργεί σαν περιοχή ενδιάμεσης εμπειρίας (Σιδηροπούλου, 2019), προσπαθούν να καλύψουν τις «άβολες διαπροσωπικές παύσεις» που συχνά είναι συνυφασμένες με συναισθήματα απογοήτευσης, μοναξιάς και πλήξης. Φαίνεται να είναι συντονισμένοι στον «ρυθμό των αντικειμένων» (Baudrillard, 1970/2000, σελ. 12) όπου δεν υπάρχει χώρος για κενά. Η ψηφιακή πραγματικότητα όμως στην οποία εμβυθίζονται, είναι μονίμως διαφεύγουσα, γιατί εξ ορισμού δεν περιλαμβάνει την απαραίτητη στασιμότητα και τις παύσεις που απαιτεί ο αναστοχασμός και η βίωση εμπειρίας (Σιδηροπούλου, 2019). Λαμβάνοντας υπόψη όλα τα παραπάνω η παρούσα ερευνητική εργασία επιχειρεί να διερευνήσει τα εξής:

E1: Πως οι νεαροί ενήλικες νοηματοδοτούν από κοινού τις «στιγμές του κενού»;

E2: Ποιες είναι οι πλευρές της ατομικής εμπειρίας που αναδύονται ως πιο σημαντικές για τη νοηματοδότηση των «στιγμών του κενού»;

Ε3: Ποιες είναι η πλευρές της κοινωνικής πραγματικότητας που εμφανίζονται ως κυρίαρχες στη νοηματοδότηση των «στιγμών του κενού»;

### Μέθοδος

Για την εκπλήρωση του σκοπού της έρευνας και για να εξασφαλιστεί η πρόσβαση στις διεργασίες νοηματοδότησης των ίδιων των συμμετεχόντων, επιλέχθηκε η ποιοτική μεθοδολογία. Η μέθοδος αυτή περιλαμβάνει ένα σύνολο ερμηνευτικών και διερευνητικών μεθόδων που έχουν ως στόχο να περιγράψουν και να αποδώσουν νόημα σε ένα φαινόμενο, θέτοντας στο επίκεντρο της μελέτης τα ίδια τα άτομα και τα βιώματά τους, τις ιδέες και τις αντιλήψεις τους. Στην ποιοτική έρευνα, οι ερευνητές ενδιαφέρονται για τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι κατανοούν τον κόσμο και βιώνουν ό,τι συμβαίνει. Ασχολούνται, δηλαδή, σύμφωνα με τη Willig (2015, σελ. 47) «με την ποιότητα και την υφή της εμπειρίας και όχι με τον προσδιορισμό σχέσεων αιτίας-αποτελέσματος».

Η ποιοτική έρευνα επιτρέπει στον ερευνητή να εμβαθύνει στη σύνδεση και την αλληλεπίδραση με τους συμμετέχοντες, που αποτελούν τους πρωταγωνιστές των ερευνητικών του εγχειρημάτων. Στις ποιοτικές μεθόδους κυριαρχεί η πεποίθηση ότι η πραγματικότητα είναι κοινωνικά κατασκευασμένη, σύμφωνα με τις αρχές του κοινωνικού κονστρουκτιβισμού. Ο πρωταρχικός στόχος του κοινωνικού κονστρουκτιβισμού αφορά την ανάλυση και ανάπτυξη θεωριών που διαπραγματεύονται τη διαδικασία μέσω της οποίας οι άνθρωποι, επιδιώκοντας να εμβαθύνουν στην κατανόηση του περιβάλλοντος και του εαυτού τους, οργανώνουν τα προσωπικά συστήματα νοήματος (Ισαρη & Πουρκός, 2016).

Η παρούσα μελέτη αξιοποίησε τη μέθοδο των ομάδων εστίασης, η οποία αποτελεί μία τεχνική συλλογής δεδομένων στην ποιοτική έρευνα που από τη δεκαετία του 1980 και έπειτα, αποκτά ολοένα και αυξανόμενη δημοφιλία (Bryman, 2017). Η τεχνική των ομάδων εστίασης λειτουργεί ως ένα είδος ομαδικής διαδικασίας συλλογής δεδομένων, όπου ένας διευκολυντής ή συντονιστής, εν προκειμένω η ίδια η ερευνήτρια, επικοινωνεί με μια ομάδα ατόμων για να διερευνήσει τις απόψεις τους σχετικά με ένα συγκεκριμένο θέμα. Αυτή η μέθοδος υπογραμμίζει την αξία της αλληλεπίδρασης και συλλογικής διαμόρφωσης ιδεών

εντός της ομάδας, παρέχοντας την ευκαιρία για από κοινού ανακάλυψη των λόγων που οδηγούν τους ανθρώπους σε συγκεκριμένες απόψεις. Κατά αυτόν τον τρόπο παρέχεται η ευκαιρία στους συμμετέχοντες να αναδεικνύουν ζητήματα που θεωρούν σημαντικά σε σχέση με το θέμα συζήτησης, ενισχύοντας την κατανόηση του/της ερευνητή/τριας σχετικά με το πώς οι ανθρώπινες ερμηνείες συγκροτούνται συλλογικά. Οι ομάδες εστίασης αντικατοπτρίζουν κεντρικές θεωρητικές αρχές, όπως αυτές της συμβολικής αλληλεπίδρασης, επισημαίνοντας ότι η διαδικασία κατανόησης κοινωνικών φαινομένων δεν εκτυλίσσεται σε ατομικό επίπεδο, αλλά μέσα από την δυναμική αλληλεπίδραση και συνεργασία με άλλους. Έτσι, οι ομάδες εστίασης επιτρέπουν μια πιο φυσική και νατουραλιστική προσέγγιση στη μελέτη του τρόπου με τον οποίο το νόημα και οι αντιλήψεις διαμορφώνονται στην καθημερινή ζωή (Bryman, 2017).

Με βάση τα παραπάνω καθίσταται φανερό ότι η μέθοδος των ομάδων εστίασης κρίθηκε ως η πλέον κατάλληλη για την εκπλήρωση του σκοπού της παρούσας μελέτης, ακριβώς επειδή παρέχει τη δυνατότητα θεώρησης του κόσμου από τη σκοπιά των συνεντευξιαζόμενων αντί, να επιβάλλεται σε αυτούς ένα εξωτερικό πλαίσιο αναφοράς, π.χ. της ερευνήτριας. Σκοπό της έρευνας αποτελεί η ανάδειξη λεπτών, ανεπίγνωστων ζητημάτων της συμπεριφοράς των ατόμων σε επίπεδο καθημερινότητας. Πιο συγκεκριμένα, αποπειράται να εξεταστεί η διαδικασία συλλογικής νοηματοδότησης των συμμετεχόντων επί των «στιγμών του κενού» και η ανάδειξη των σημαντικότερων ατομικών και κοινωνικών πλευρών της νοηματοδότησης αυτής.

Τα ερευνητικά ερωτήματα διαμορφώθηκαν λαμβάνοντας υπόψη ότι ο ορισμός του αδόμητου χρόνου («των στιγμών του κενού») μπορεί να διαφοροποιηθεί όταν φεύγει από τα ατομικά πλαίσια, τοποθετείται στα ευρύτερα κοινωνικό/ιστορικά πλαίσια και ανάγεται ως ορισμός του σύγχρονου ανθρώπου και όχι σε ορισμό της βιωμένης -ακόμα και ανεπίγνωστης- εμπειρίας. Πώς διαφοροποιούμαι ως οντότητα όταν δεν έχω το βλέμμα της

κοινωνίας επάνω μου και πώς νιώθω όταν "τοποθετούμαι" ως συστατικό ενός συστήματος, όπως η σύγχρονη κοινωνική πραγματικότητα του ελληνικού πλαισίου; Και πώς διαφοροποιούμαι ως οντότητα όταν δεν έχω το βλέμμα της κοινωνίας επάνω μου και πώς όταν "τοποθετούμαι" απέναντι σε έναν άλλο -ακόμα και άγνωστο- συν-άνθρωπο; Σίγουρα ωστόσο, δεν μπορούμε να μιλήσουμε για εντελώς απελευθερωμένα άτομα από το κοινωνικό βλέμμα γιατί: (α) οι συμμετέχοντες βρίσκονται σε μια ομάδα εστίασης και (β) δεν είμαστε ποτέ πραγματικά απαλλαγμένοι από το κοινωνικό βλέμμα.

Στο σημείο αυτό αξίζει να αναφερθεί ότι απώτερος σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να εξεταστεί η θέση της τεχνολογίας σε σχέση με τη νοηματοδότηση των «στιγμών του κενού» και της ανάδειξης των ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων ως προς την διαχείριση τους. Επιλέχθηκε ωστόσο, να μην καθοδηγηθούν κατ' ανάγκη οι συμμετέχοντες προς αυτή την κατεύθυνση αλλά, να δοθεί χώρος για την ανάδειξη του παράγοντα της τεχνολογίας ελεύθερα και συνειρμικά από τους ίδιους.

### **Συμμετέχοντες**

Οι συμμετέχοντες είναι 27 νεαροί ενήλικες (20 γυναίκες και επτά άντρες), ηλικίας 18-32 ετών, οι οποίοι είναι χρήστες έξυπνου κινητού τηλεφώνου. Η διάκριση των ομάδων έγινε βάση ηλικιακών κριτηρίων και έτσι διαμορφώθηκαν έξι μεικτές ομάδες. Πιο συγκεκριμένα κρίθηκε σκόπιμο οι ομάδες να απαρτίζονται τόσο από άτομα που γνωρίζονται μεταξύ τους, όσο και από άγνωστα μεταξύ τους άτομα, προκειμένου να εξασφαλιστεί η απρόσκοπτη και νατουραλιστική απόπειρα προσομοίωσης της συλλογικής νοηματοδότησης του επί μελέτης θέματος. Η προσέλκυση των συμμετεχόντων πραγματοποιήθηκε μέσω σκόπιμης δειγματοληψίας και μεθόδου χιονοστιβάδας και οι ομάδες εστίασης πραγματοποιήθηκαν διαζώσης.

## **Υλικό**

Για τη διεξαγωγή των ομάδων εστίασης χρησιμοποιήθηκε ένας ειδικά διαμορφωμένος από την ερευνήτρια οδηγός συνέντευξης, ο οποίος αποτελούνταν από τους παρακάτω άξονες: α) ορισμός των «στιγμών του κενού» ή του «αδόμητου ή κενού» χρόνου, β) συναισθηματική πλαισίωση των «στιγμών του κενού» και μηχανισμοί διαχείρισης, γ) κοινωνική πλαισίωση των «στιγμών του κενού». Στο σημείο αυτό αξίζει να σημειωθεί ότι το τρίτο και τελευταίο κομμάτι του οδηγού που αφορούσε την κοινωνική πλαισίωση ξεκινούσε με ένα απόσπασμα του κοινωνιολόγου Adorno (1951/2010), το οποίο αν και δεν είχε κάποια άμεση αναφορά στην τεχνολογία, αποσκοπούσε στο να εκμαιεύσει από τους συμμετέχοντες στάσεις, αντιλήψεις και εμπειρίες σε σχέση με τις κοινωνικές πλευρές της πραγματικότητας που φανερώνονται ως πιο σημαντικές για τη νοηματοδότηση των στιγμών του κενού, διερευνώντας παράλληλα αν θα αναδειχθεί αυθόρμητα η συναισθηματική σύνδεση με τη ψηφιακότητα. Τέλος, κρίνεται σκόπιμο να αναφερθεί ότι στο πλαίσιο των ομάδων εστίασης εισήχθησαν επιπλέον, δευτερεύουσες, ερωτήσεις που προέκυπταν από την ροή της συζήτησης.

## **Ερευνητική Διαδικασία**

Η διαδικασία προσέλευσης των συμμετεχόντων αφορούσε εθελοντική δειγματοληψία με την εφαρμογή κριτηρίου, τόσο μέσα από τον ευρύτερο κύκλο της ερευνήτριας, όσο και με ηλεκτρονική ανάρτηση πρόσκλησης συμμετοχής σε έρευνα στα ψηφιακά κοινωνικά δίκτυα. Οι υποψήφιοι συμμετέχοντες που δήλωναν πρόθεση συμμετοχής, έπρεπε να πληρούν δύο προδιαγραφές, της ηλικίας και της χρήσης των έξυπνου κινητού τηλεφώνου. Εφόσον πληρούσαν τα δύο αυτά κριτήρια, εντάσσονταν στο σώμα των συμμετεχόντων. Ακολούθως, έγινε διάκριση και διαμόρφωση των ομάδων με βάση ηλικιακά κριτήρια. Κατά αυτόν τον τρόπο προέκυψαν δύο ομάδες με συμμετέχοντες 18-22 ετών και τέσσερις ομάδες με συμμετέχοντες 23-32 ετών. Στο σημείο αυτό αξίζει να αναφερθεί, ότι η πιλοτική ομάδα



εστίασης θεωρήθηκε αρμόζουσα και πλούσια σε πληροφορίες, επομένως αποτέλεσε μέρος του δείγματος και κατά συνέπεια το σώμα των ομάδων εστίασης στο σύνολο του, αφορούσε έξι ομάδες, συμπεριλαμβανομένης της πιλοτικής.

Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω της διεξαγωγής ομάδων εστίασης που έλαβαν χώρα δια ζώσης, την περίοδο Νοεμβρίου 2023 - Ιανουαρίου 2024. Οι ομάδες απαρτίζονταν από τρεις έως έξι συμμετέχοντες και είχαν κατά μέσο όρο διάρκεια 90 λεπτά. Ο οδηγός των ομάδων εστίασης δομήθηκε από την ερευνήτρια, έπειτα από έλεγχο και έγκριση της επόπτριας. Μετά την πιλοτική του χορήγηση, ακολούθησαν ορισμένες μετατροπές που αφορούσαν το στόχο της ερευνήτριας να εκμαιεύσει από τους συμμετέχοντες πλούσιες απαντήσεις που ανταποκρίνονται στα ερευνητικά ερωτήματα της μελέτης. Η διαμόρφωση των ερωτήσεων στον οδηγό, ακολούθησε την γενική προσέγγιση διατύπωσης ερωτημάτων, διασφαλίζοντας τη συγκρισιμότητα μεταξύ των ομάδων αλλά, παράλληλα αφήνοντας το απαιτούμενο περιθώριο για την ανάδυση ειδικών ζητημάτων που ανέκυπταν στο πλαίσιο της εκάστοτε ομάδας.

Κατά τη διαδικασία παράλληλης συλλογής δεδομένων και ανάλυσης του υλικού προέκυψε ότι επιτεύχθηκε το κριτήριο του πληροφοριακού κορεσμού. Σύμφωνα με τον Calder (1977, όπ. α. στο Bryman, 2017), όταν ο συντονιστής φτάνει στο σημείο σχετικά ακριβούς πρόβλεψης των λεγομένων της επόμενης ομάδας, τότε κατά πάσα πιθανότητα έχει διενεργήσει ικανοποιητικό αριθμό ομάδων για το σκοπό της μελέτης.

### **Ηθικά & Δεοντολογικά Ζητήματα**

Η μελέτη έλαβε έγκριση από την Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας του Τμήματος Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Επιπλέον, χορηγήθηκε στους συμμετέχοντες το έντυπο συγκατάθεσης, το οποίο επεξηγούσε ζητήματα προστασίας της ιδιωτικότητας και εμπιστευτικότητας. Πριν την έναρξη των ομάδων εστίασης, οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν σχετικά με το θέμα της έρευνας, τους

στόχους της, την διαδικασία που θα ακολουθηθεί και τα μέτρα που έχουν ληφθεί για την εξασφάλιση του απορρήτου και την προστασία των προσωπικών τους στοιχείων. Επίσης, ενημερώθηκαν ότι θα έχουν πρόσβαση στα ευρήματα της έρευνας μετά την ολοκλήρωση της.

### **Μέθοδος Ανάλυσης**

Η διαδικασία ανάλυσης ποιοτικών δεδομένων δεν ακολουθεί μια εύκολη και ευθύγραμμη προσέγγιση, αλλά αντιθέτως διακρίνεται από κυκλικότητα και συνεχίζεται καθ' όλη τη διάρκεια της ερευνητικής διαδικασίας (Bryman, 2017). Για την ερμηνεία και την ανάλυση των δεδομένων επιλέχθηκε η μέθοδος της θεματικής ανάλυσης, ακολουθώντας τα τέσσερα βήματα στρατηγικής ανάλυσης των Hesse-Biber και Leavy (2010), που αφορούν την προετοιμασία τους, την εξερεύνηση τους, την επαγωγή τους σε κώδικες και μετέπειτα σε θέματα και τέλος την ερμηνεία τους. Αυτή η τεχνική ανάλυσης είναι διαδικαστικά περίπλοκη και χρονοεξαντλητική, και απαιτεί από τους μελετητές να είναι πλήρως εξοικειωμένοι σχετικά με την έρευνα και τα δεδομένα, προκειμένου να μειώσουν το περιθώριο λάθους και να διασφαλίσουν την ακρίβεια των συμπερασμάτων που προκύπτουν (Braun & Clarke, 2021). Στο επόμενο μέρος της εργασίας, θα παρουσιαστούν τα ευρήματα που προέκυψαν από την εφαρμογή της θεματικής ανάλυσης στα δεδομένα που συλλέχθηκαν.

### Παρουσίαση & Συζήτηση Ευρημάτων

Από την ανάλυση των ομάδων εστίασης προέκυψαν τρεις θεματικές κατηγορίες, οι οποίες εστιάζουν στο βίωμα των «στιγμών του κενού» των συμμετεχόντων σε επίπεδο καθημερινότητας, στα συναισθήματα και τις προσωπικές τους εμπειρίες σε σχέση με τη διαχείριση αυτών των στιγμών με την αξιοποίηση ψηφιακών συσκευών και τέλος στις πεποιθήσεις τους αναφορικά με τη δυσκολία θεμελίωσης της ικανότητας αξιοποίησης των παύσεων αυτών.

Η πρώτη θεματική περιλαμβάνει τρεις υποθεματικές κατηγορίες και αναφέρεται στην ποιοτική αξιολόγηση των στιγμών του κενού που προκύπτουν στην καθημερινότητα των συμμετεχόντων, στην πρόσληψη τους ως διακοπή της ροής του προγράμματος και ως προνόμιο στη σύγχρονη δικτυωμένη πραγματικότητα.

Η δεύτερη θεματική έχει δύο υποθεματικές ενότητες και εστιάζει στην τάση των νεαρών ενηλίκων να αξιοποιούν τις ψηφιακές τους συσκευές ως ρυθμιστές δυσφορικών αισθημάτων, όπως η βαρεμάρα, η μοναξιά και η ανασφάλεια και ακόμη στη νοηματική διαπραγμάτευση αυτής της διαχείρισης μεταξύ καταναγκαστικής συμπεριφοράς και συνειδητής αποσύνδεσης.

Η τρίτη θεματική αποτελείται από δύο υποθεματικές κατηγορίες και αναφέρεται στις κοινωνικές εκφάνσεις της σύγχρονης κουλτούρας που επηρεάζουν την νοηματοδότηση των νεαρών ενηλίκων σε σχέση με την αξιοποίηση των «στιγμών του κενού». Πιο συγκεκριμένα, η εστίαση επικεντρώθηκε στην τάση τους να καταφεύγουν στις οθόνες τους, ως απόρροια της επιταγής για μόνιμη συνδεσιμότητα και συνεχή αυτοβελτίωση με αποτέλεσμα την πληροφοριακή υπερφόρτωση και την εξίσωση της ανθρώπινης με τη μηχανική εμπειρία. Στις επόμενες ενότητες παρουσιάζονται οι θεματικές και οι υποθεματικές με επίκεντρο τις αφηγήσεις των συμμετεχόντων.

### **Το «Άπιαστο» Βίωμα των Στιγμών του Κενού**

Μια από τις σημαντικότερες ανάγκες της εποχής μας ενδεχομένως να είναι η οικονομία χρόνου, η βελτιστοποίηση της αξιοποίησης του και η καλύτερη κατανομή του σε διάφορες δραστηριότητες που αφορούν τη ζωή του σύγχρονου ανθρώπου. Κατά συνέπεια, οι «στιγμές του κενού» ως περιοδικές ασυγχρονίες της καθημερινότητας φαίνεται να αποτελούν κάτι σαν την «Αχίλλειο πτέρνα» (Bissel, 2007, όπ. α. στο Görland, 2019) στην πιεστική και γεμάτη υποχρεώσεις ζωή των νεαρών ενηλίκων.

Η πρώτη θεματική που προέκυψε από τις ομάδες εστίασης αφορά το βίωμα των συμμετεχόντων αναφορικά με τις στιγμές αδόμητου χρόνου, εστιάζοντας στην ποιοτική τους αξιολόγηση και τις αναπαραστάσεις που τη χαρακτηρίζουν. Πιο συγκεκριμένα, αυτές οι στιγμές αξιολογούνται τόσο θετικά όσο και αρνητικά, νοηματοδοτούνται στο πλαίσιο της διακοπής της συνήθους ροής των δραστηριοτήτων και προσλαμβάνονται ως μια μορφή προνομίου στον σύγχρονο δικτυωμένο κόσμο. Το πρώτο ερευνητικό ερώτημα που διερευνήθηκε ήταν: Πως οι νεαροί ενήλικες νοηματοδοτούν από κοινού τις «στιγμές του κενού»; Ακολουθούν οι υποθεματικές κατηγορίες που αναδύθηκαν από τις αφηγήσεις των συμμετεχόντων.

### ***Νεκρός ή Ελεύθερος Χρόνος***

Στην αρχική τους απόπειρα να ορίσουν τις «στιγμές του κενού», η πρώτη αντίδραση των συμμετεχόντων φάνηκε να αφορούσε την προσπάθεια τους να νοηματοδοτήσουν την απουσία δομής. Πιο συγκεκριμένα στο πλαίσιο του «αδόμητου χρόνου» όπως επιλέχθηκε από την ερευνήτρια να ονομαστούν εναλλακτικά οι «στιγμές του κενού», οι συμμετέχοντες φάνηκε να ταυτίζουν τη δομή με τις προγραμματισμένες υποχρεώσεις αλλά και την ύπαρξη νοήματος. Χαρακτηριστική είναι η περιγραφή του Τάκη (23 ετών, Ομάδα 1) για τον αδόμητο χρόνο «*δεν έχεις ούτε δουλειά, ούτε κάποια υποχρέωση, κάποιο χόμπι να κάνεις*».

Επιπρόσθετα, η Γλυκερία (26 ετών, Ομάδα 3) αναφέρει σε σχέση με την έλλειψη νοήματος που χαρακτηρίζει τον αδόμητο χρόνο: *«το να μην έχει δομή, κάπως εμένα μου βγάζει ότι δεν έχει νόημα».*

Επιστρέφοντας στην ανάδειξη της απουσίας υποχρεώσεων ως χαρακτηριστικό των «στιγμών του κενού» πολλοί από τους συμμετέχοντες ξεκίνησαν την προσπάθεια ορισμού τους, ταυτίζοντας τις παύσεις αυτές με την έννοια του ελεύθερου χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, η Ελπίδα (19 ετών, Ομάδα 4) αναφέρει: *«Εγώ υποθέτω με τον αδόμητο χρόνο, ότι μιλάμε για τον ελεύθερο χρόνο. Κάτι που δεν είναι ήδη προγραμματισμένο, όποτε μπορείς εκείνη την ώρα κάνεις ότι θέλεις».*

Ωστόσο, στο σημείο αυτό αξίζει να αναφερθεί πως μέσα από τις αφηγήσεις ορισμένων συμμετεχόντων φάνηκε και η διαπραγμάτευση της νοηματικής απόδοσης του ελεύθερου χρόνου, καθώς φαίνεται και αυτός σε ένα βαθμό να σχετίζεται με τον προγραμματισμό δραστηριοτήτων είτε αφορά υποχρεώσεις είτε χόμπι. Χαρακτηριστικά, ο Νάσος (19 ετών, Ομάδα 4) αναφέρει:

*κενός χρόνος που δεν έχεις να κάνεις κάτι δεν έχεις προγραμματίσει κάτι. Και δεν ξέρω και με τον ελεύθερο ίσως αλλά πιο πολύ μου ταιριάζει απλά με το χρόνο που δεν έχεις προγραμματίσει κάτι, που είναι κενός. Δηλαδή μπορεί να μην είναι ελεύθερος.*

Ο ίδιος συμμετέχων συνεχίζει την περιγραφή του, καταλήγοντας σε έναν ορισμό για τις «στιγμές του κενού» που φαίνεται να αφορά το ενδιάμεσο χρόνο μεταξύ δραστηριοτήτων: *«Αδόμητος μπορεί να είναι και 10 λεπτά, να είναι 15 λεπτά που να προκύψουν. Αυτό θα περιμένεις σε μια ουρά, ας πούμε.».*

Οι «στιγμές του κενού» ως το κενό μεταξύ προγραμματισμένων δραστηριοτήτων φαίνεται να είναι ο ορισμός στον οποίο συμφώνησαν οι συμμετέχοντες, παρουσιάζοντας παραδείγματα της καθημερινότητας όπως, η αναμονή σε ουρές ή σε στάσεις ΜΜΜ, μεταξύ

άλλων, Αντίστοιχα, ο Θάνος (26 ετών, Ομάδα 1) αναφέρει: *«Αυτό είναι το κενό που μένει κάπως.[...]Που δεν έχεις σκεφτεί να το κάνεις κάτι;»*.

Οι συμμετέχοντες της έρευνας φάνηκε ότι μέσα από την παραπάνω διαδικασία κατέληξαν σε αυτή τη νοηματοδότηση των «στιγμών του κενού» ως κενού χρόνου που καλούνται να διαχειριστούν. Πιο συγκεκριμένα, οι αφηγήσεις τους φάνηκε να αντανακλούν την ποικιλία απόψεων σχετικά με τη διαχείριση των «στιγμών του κενού», κυμαινόμενες από την θετική τους αξιοποίηση ως ευκαιρία για ξεκούραση, μέχρι την παρουσίασή τους ως μια περίοδο ανεπιθύμητης αδράνειας.

Ενδεικτικά, σε σχέση με τη θετική τους θέαση η Χριστίνα (26 ετών, Πιλοτική Ομάδα) αναφέρει: *«Το έχω σαν ξεκούραση στο μυαλό μου, αυτό λέω για μένα είναι ο χρόνος ανάμεσα σε δύο δραστηριότητες, κάπως έτσι το αντιλαμβάνομαι.»*. Επιπρόσθετα, η Ματίνα (26 ετών, Πιλοτική Ομάδα) συμπληρώνει σε σχέση με το απελευθερωτικό συναίσθημα που φαίνεται να προσφέρουν αυτές οι απροσδόκητες παύσεις της καθημερινότητας:

*Εμένα τέτοιου είδους κενός χρόνος, δηλαδή απρόοπτα, μπορεί να μου προκύψει με την ακύρωση ενός μαθήματος απογευματινού άρα, συνήθως θα είναι απογευματινές ώρες. Το συναίσθημα μου, ακριβώς επειδή είναι αρκετά πιεσμένη η καθημερινότητα με συνεχόμενες δουλειές και πολλές ώρες δουλειάς, είναι συνήθως απελευθερωτικό.*

Από την άλλη πλευρά, οι αφηγήσεις ορισμένων συμμετεχόντων σημείωναν και την αρνητική αξιολόγηση των «στιγμών του κενού»: *«Εγώ ας πούμε, προσπαθώ να αποφύγω, να έχω κενό χρόνο μεταξύ υποχρεώσεων, γιατί με αγχώνει πάρα πολύ και δεν τον θεωρώ καθόλου αξιοποιήσιμο. Τον θεωρώ νεκρό χρόνο.»* (Γεράσιμος, 26 ετών, Ομάδα 2).

Αντίστοιχα, η Βενετία (18 ετών, Ομάδα 5) προβαίνει σε μια σημείωση σε σχέση με την προσωπική της αδυναμία να αξιοποιήσει σωστά τις στιγμές αυτές του αδόμητου χρόνου, που φαίνεται να έχει συνδέσει με τον ίδιο τον ορισμό τους: *«δεν έχει δομή ο χρόνος, άρα*

*ίσως δεν τον οργανώνω σωστά ή δεν τον αξιοποιώ σωστά μέσα στη μέρα μου, κάτι τέτοιο. Δεν τον χρησιμοποιώ, σωστά;».*

Στην προσπάθεια της να ορίσει τις «στιγμές του κενού» η 18χρονη συμμετέχουσα αναγνωρίζει μία από τις βασικές επιταγές της σύγχρονης ζωής, εκείνη της βέλτιστης οργάνωσης του χρόνου, η οποία πολλές φορές πραγματώνεται μέσα από την ενασχόληση με ψηφιακές συσκευές (Σιδηροπούλου, 2019). Οι οθόνες φαίνεται να συμβάλλουν στο «γέμισμα» των κενών που προσλαμβάνονται ως «νεκρός χρόνος» και χαρακτηρίζονται ως μη αξιοποιήσιμες (Vilhelmson et al., 2011), ιδιαίτερα κατά την απουσία δυνατότητας ενασχόλησης με κάποιο τεχνολογικό μέσο. Στον αντίποδα, η Ερατώ (26 ετών, Ομάδα 2) ενισχύοντας την παραπάνω θέση, χαρακτηριστικά αναφέρει:

*Ναι, ναι, το θεωρώ αξιοποιήσιμο, γιατί μπορώ να κάνω κάτι μέχρι να πάω από το ένα σημείο στο άλλο. Ένα Podcast, να ακούω μουσική. Δηλαδή, έχω κάποιες επιλογές που μπορώ να τις κάνω σε αυτό το χρόνο.*

Αξίζει να αναφερθεί ότι μέχρι αυτό το σημείο δεν είχε γίνει καμία αναφορά από την ερευνήτρια ή από τον οδηγό των ομάδων εστίασης σε ψηφιακά μέσα, καθώς δεν ήταν ζητούμενο της έρευνας η καθοδήγηση της συζήτησης προς αυτή την κατεύθυνση. Ωστόσο, η τάση καταφυγής στις οθόνες αναδείχθηκε αυθόρμητα μέσα από τον λόγο των συμμετεχόντων.

### ***Διακοπή στη Ροή του Προγράμματος***

Μεταβαίνοντας από τον πλουραλισμό των αντιλήψεων σχετικά με τον κενό χρόνο, η εστίασή μας μετακινείται τώρα, στο πώς αυτές οι παύσεις μπορούν να ενεργήσουν ως διαταραχές στην καθημερινή ροή των προγραμματισμένων δραστηριοτήτων, όπως αναδείχθηκε από τις αφηγήσεις των συμμετεχόντων της έρευνας. Πιο συγκεκριμένα, η Κατερίνα (26 ετών, Πιλοτική Ομάδα), αναφέρει:

*συνήθως όταν όντως έχω κάποια ακύρωση, δεν έχω συναίσθημα χαράς, περισσότερο αγανάκτησης και θυμού, γιατί όντως μου έχει κόψει τη ροή στο πρόγραμμα μου. Οπότε και θα δουλέψω μάλλον πιο αργά. Και θα χάσω έτσι λίγο τον προγραμματισμό μου, γιατί θα αναγκαστώ να μείνω στη δουλειά και δεν μπορώ να κάνω κάτι για να ξεκουραστώ και θα αναγκαστώ να γυρίσω στο σπίτι μου εντέλει βράδυ αργά. Και στην ουσία να μην έχω αξιοποιήσει καν σωστά το χρόνο.*

Φαίνεται πως η αδυναμία αξιοποίησης του χρόνου συνδέεται με την αντίληψη διακοπής στη ροή του προγράμματος, η οποία μάλιστα συνοδεύεται από συναισθήματα θυμού και αγανάκτησης. Το παραπάνω δύναται να μας θυμίσει τις «άβολες διαπροσωπικές παύσεις» του Berne (1964/2015), όπου η παύση γίνεται αντιληπτή ως διακοπή της διαπροσωπικής συνδιαλλαγής και προκαλεί αρνητικά συναισθήματα στο άτομο το οποίο προσπαθεί να τις καλύψει, προκειμένου να ανακουφιστεί. Βέβαια, κρίνεται σημαντικό να διευκρινιστεί πως από τις περιγραφές των συμμετεχόντων οι «στιγμές του κενού», αναγνωρίστηκαν όχι τόσο ως «άβολες διαπροσωπικές παύσεις», αλλά περισσότερο ως παύση στην οργάνωση του χρόνου ως προς την ενδοπροσωπική συναλλαγή, η οποία ωστόσο, είναι εξίσου υπαρξιακή όπως και η διαπροσωπική παύση, σύμφωνα με την περιγραφή του Berne (1964/2015).

Οι ψηφιακές συσκευές, φαίνεται να βοηθούν τους νεαρούς ενήλικες να «επιβιώσουν» εκείνες τις στιγμές που ο «χρόνος κυλάει πιο αργά» (Görland, 2019), διακόπτοντας τη ροή της προγραμματισμένης καθημερινότητας. Χαρακτηριστικά ο Γεράσιμος (26 ετών, Ομάδα 2) διηγείται:

*Στο ενδιάμεσο, αν, ας πούμε, ένας μαθητής μου έλεγε, «μπορούμε να το αργήσουμε μισή ώρα το μάθημα;», για μένα ήταν πολύ σκότωμα αυτό και μετά κυριολεκτικά έβρισκα ένα καφέ δίπλα στο σπίτι του μαθητή και καθόμουν εκεί πέρα στο κινητό, στο scrolling μέχρι να έρθει η ώρα να πάω στο μάθημα.*



Ο συμμετέχων αποπειράται να γεμίσει αυτή την ώρα «σκοτώματος», στρεφόμενος στην οθόνη του κινητού του. Δια μέσω αυτού, φαίνεται να περνάει στον σύγχρονο ενδιάμεσο χώρο εμπειρίας, δηλαδή τον κυβερνοχώρο (Turkle, 2005), κάνοντας άσκοπα «scrolling». Οι «στιγμές του κενού» ως ενδιάμεσος χρόνος, φαίνεται να περιγράφουν στις αφηγήσεις, εκείνη την περίοδο στο χρόνο που ενώ κινούμαστε ανάμεσα σε δραστηριότητες και συνεπώς εντός χρόνου, ξεπηδά ένα κενό στην αντίληψη μας, που συχνά μας προκαλεί να σκεπτόμαστε: «Και τώρα τι κάνω;». Σε εκείνες τις στιγμές το κινητό δύναται να λειτουργήσει σαν πύλη που μας επιτρέπει να πλοηγηθούμε μεταξύ εσωτερικού και εξωτερικού κόσμου ακόμη και σε αυτή την περιοχή της φαντασιακής ενδιάμεσης εμπειρίας, όπως συναντάται στα γραπτά του Winnicott (Mowlabocus, 2016). Κοιτώντας τις οθόνες μας μπορούμε στιγμιαία να διαφύγουμε από το μέρος που βρισκόμαστε στην απτή πραγματικότητα και να εμβυθιστούμε στην περισσότερο βολική και ασφαλή περιοχή του κυβερνοχώρου, αποτρέποντας, ωστόσο, τη δημιουργική ενδοσκόπηση ή τη σύνδεση με το άμεσο περιβάλλον.

Σε αντιστοιχία με το παραπάνω, ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει και η αφήγηση της Στεφανίας (26 ετών, Ομάδα 2) η οποία παρουσιάζει ως διαλείμματα, τις στιγμές εκείνες κατά τις οποίες δεν διαβάζει στη ηλεκτρονική συσκευή ανάγνωσης (e-reader), τονίζοντας αυτή τη συνθήκη εμβύθισης αλλά και την κεντρική θέση της αξιοποίησης μιας ψηφιακής συσκευής στην καθημερινότητα της, αναγνωρίζοντας ότι δεν υπάρχει εν τέλει χώρος για παύσεις:

*Η αλήθεια είναι ότι έχω φτάσει σε ένα σημείο που ίσως τα άλλα πράγματα στη ζωή μου είναι τα διαλείμματα μεταξύ του διαβάσματός μου... Έχω βιώσει περιόδους τέτοιες που η βασική δραστηριότητά μου είναι να διαβάζω οκέυ, στο ereader και τα άλλα να είναι σε φάση υποχρεώσεις που πρέπει να κάνω αναγκαστικά. Δεν ξέρω πως ακριβώς να το εκφράσω. Δεν ξέρω, αν υπάρχει στο τέλος νεκρός χρόνος στη ζωή μου, αυτή τη στιγμή.*

### ***Οι Παύσεις ως Προνόμιο***

Λαμβάνοντας υπόψη όλα τα παραπάνω, φαίνεται πως ο κυβερνοχώρος και οι ψηφιακές συσκευές που επιτρέπουν την πρόσβαση σε αυτόν, προστίθενται στα μέσα στα οποία στρέφονται οι νεαροί ενήλικες όταν προσπαθούν να τροποποιήσουν τη συνειδητότητα τους (Suler, 1999). Πιο συγκεκριμένα, μέχρι αυτό το σημείο οι συμμετέχοντες φαίνεται να επιχειρούν να αποφύγουν τη βίωση του κενού χρόνου μέσω της απόδρασης τους στον κυβερνοχώρο. Λαμβάνοντας υπόψη, ότι οι συμμετέχοντες της μελέτης περιγράφουν εμπειρίες αποφυγής της δυσφορίας του κενού και ότι η συνειδητότητα αφορά την έννοια της περιγραφής βίωσης κάποιας εμπειρίας, η αποφυγή των δυσφορικών περιστάσεων από τη διατάραξη της ροής του οργανωμένου χρόνου θα μπορούσε ενδεχομένως να θεωρηθεί μια απόπειρα τροποποίησης της συγκεκριμένης εμπειρίας.

Εξετάζοντας όμως τα χαρακτηριστικά του κυβερνοχώρου, αναδεικνύεται η αδυναμία ή η αποφυγή της παύσης, καθώς η αίσθηση του χρόνου είναι άμεσα συνυφασμένη με το ψηφιακό περιβάλλον και τη συνεχή ροή των προκατασκευασμένων ερεθισμάτων. Συνεπώς, στις αφηγήσεις των συμμετεχόντων ανιχνεύεται μια δυσκολία εντοπισμού αντίστοιχων στιγμών στη ροή της καθημερινότητας. Στην περίπτωση μάλιστα των περισσότερων, που αξιολογούσαν αρνητικά τις «στιγμές του κενού» γιατί τις θεωρούσαν κάτι «άπιαστο», τίθεται το ζήτημα της πρόσληψης του κενού ως κάτι που δεν μπορεί να βιώνεται θετικά στα πλαίσια της υπερδιεγερτικής καθημερινότητας, όπου όλα συμβαίνουν γρήγορα (Eriksen, 2005). Στην παραπάνω θέση, έρχεται να συμπληρώσει η Θάνια (32 ετών, Ομάδα 3), η οποία ενώ τόνισε ότι δυσκολεύεται να εντοπίσει μια ανακουφιστική παύση στην καθημερινότητα της, φέρνει στο μυαλό της το βίωμα των τελευταίων διακοπών της:

*Το Πάσχα, που είχαμε πάει στους γονείς του Μάνου, στην Πάτρα και για 3 μέρες, δεν είχα καμία υποχρέωση και απλά πήγαινα από δω και από κει. Βόλτα, ταβέρνα, ζανά*

*βόλτα και η κούπα μου πλενόταν μαγικά και το κρεβάτι μου ήταν στρωμένο μαγικά.*

*Τότε νομίζω, είπα τελευταία φορά αυτό ήταν αδόμητο πράγμα, χαλαρό, ελεύθερο.*

Άλλωστε όπως σημειώνει ο Eriksen (2005), ο χρόνος που αφιερώνουμε στις διακοπές μας μπορεί να θεωρηθεί ως ένα διάστημα "αργού χρόνου". Όταν οργανώνουμε τις διακοπές μας, δεν ανησυχούμε κατά πόσο θα διαρκέσει ο δρόμος προς τον τελικό μας προορισμό. Είτε πρόκειται για έξι είτε για οκτώ ώρες σε ένα πλοίο λόγου χάρη, αυτός ο χρόνος αντιμετωπίζεται ως μέρος της συνολικής εμπειρίας των διακοπών. Αυτό εξηγείται από το γεγονός ότι η προσπάθεια που απαιτείται κατά τη διάρκεια αυτού του ταξιδιού είναι σημαντικά χαμηλότερη σε σύγκριση με αυτήν που απαιτείται στον εργασιακό χώρο ή κατά τη διάρκεια μιας ακαδημαϊκής διάλεξης (Σιδηροπούλου, 2019), δύο κεντρικών διαστάσεων στο πλαίσιο της πιεσμένης καθημερινότητας των νεαρών ενηλίκων.

Στην παραπάνω αφήγηση αναδεικνύεται επίσης ότι, η δομή συνδέεται με τις υποχρεώσεις. Κατά συνέπεια, η απουσία δομής συνεπάγεται κενό χρόνο αξιοποιήσιμο προς ξεκούραση και χαλάρωση. Ο χρόνος αυτός, φαίνεται πως για την πλειονότητα των συμμετεχόντων αφορά είτε την ιδιαίτερη συνθήκη των διακοπών είτε αναγνωρίζεται ως μία συνθήκη στην καθημερινότητα που αφορά κυρίως τους πιο προνομιούχους. Ενδιαφέρον παρουσιάζει το επόμενο απόσπασμα, όπου κατά τη διάρκεια της συζήτησης για τη βραδινή χαλάρωση, σημειώνεται ότι ορισμένοι νεαροί ενήλικες επιδιώκουν την παράταση της ακόμα και με κόστος της λειτουργικότητας τους την επόμενη μέρα. Πιο συγκεκριμένα, η Αναστασία (32 ετών, Ομάδα 3) αναφέρει:

*Ναι, ότι δε θα πας για ύπνο, για να απολαύσεις τις λίγες ώρες ηρεμίας της ημέρας.*

*Σίγουρα όχι. Δεν το ακούω. Εντάξει όχι σίγουρα, αλλά μάλλον δεν έχεις υποχρέωση την επόμενη μέρα και ξυπνάς κατά τη 1, 2. Διαφορετικά δε βγαίνει, εγώ νυστάζω*

Σε συμφωνία με τα παραπάνω έρχεται και η τοποθέτηση της Κορίνας (25 ετών, Ομάδα 1), η οποία αναγνωρίζοντας το προνόμιο της να διατηρεί μόνο την ιδιότητα της φοιτήτριας χωρίς να εργάζεται αυτή την περίοδο, σημειώνει:

*Και γιατί έχουμε και την άνεση να κάνουμε κάποια πράγματα. Δηλαδή εγώ έχω την άνεση να μη δουλεύω, και να κάνω το μεταπτυχιακό μου [...]είναι πόσο μπορεί να αντέξει η τσέπη μας, ή και το πρόγραμμα μας αντίστοιχα, κάποιος που δουλεύει και παράλληλα σπουδάζει δεν μπορεί να αφιερώσει τον ίδιο χρόνο να ρεμβάζει με κάποιον που ασχολείται μόνο με τις σπουδές του. Έτσι το έχω εγώ στο μυαλό μου τουλάχιστον. Δε ξέρω ίσως και αυτό έχει να κάνει πως το σκέφτομαι σε σχέση με άλλους, που δεν έχουν αυτό το προνόμιο.*

Καταλήγοντας, σε σχέση με το πρώτο ερευνητικό ερώτημα, οι αφηγήσεις των συμμετεχόντων αποκαλύπτουν την πολυπλοκότητα των «στιγμών του κενού» στην καθημερινότητα των νεαρών ενηλίκων, φωτίζοντας τις σύγχρονες αντιλήψεις για τις παύσεις και την αξιοποίησή τους. Από τη μία πλευρά, αυτές οι στιγμές μπορεί να νοηματοδοτηθούν ως περίοδοι ανεπιθύμητης αδράνειας ή «νεκρού χρόνου», ενώ από την άλλη, ως ευκαιρίες για ξεκούραση και προσωπική εμπλοκή με ευχάριστες δραστηριότητες. Η ψηφιακή τεχνολογία συχνά παρουσιάζεται ως ένα μέσο για τη διαχείριση αυτών των στιγμών, ιδιαίτερα όταν προσλαμβάνονται ως διακοπή μεταξύ προγραμματισμένων υποχρεώσεων, προσφέροντας μια πύλη προς τον Κυβερνοχώρο, όπου ο χρόνος και η πραγματικότητα μπορεί να μετασχηματιστούν εμπειρικά (Suler, 1999). Ωστόσο, η συνεχής πρόσβαση στον ψηφιακό κόσμο φέρνει στο φως την αδυναμία της πραγματικής παύσης, αντικατοπτρίζοντας μια βαθύτερη δυσκολία στον ορισμό και την εμπειρία των «στιγμών του κενού» στον σύγχρονο εξαιρετικά ταχύ κόσμο (Eriksen, 2005).

### **Το Ψηφιακό Καταφύγιο της Οθόνης**

Φαίνεται λοιπόν πως με την στροφή στα τεχνολογικά μέσα οι νεαροί ενήλικες έχουν ανακαλύψει έναν τρόπο να επεμβαίνουν στη δομή του χρόνου, ακυρώνοντας τις «παύσεις» της καθημερινότητας. Η ανάγκη για άμεση ικανοποίηση, που σύμφωνα με την κυρίαρχη αφήγηση, χαρακτηρίζει τους ψηφιακά γηγενείς, φανερώνει μια αδυναμία βίωσης του αδόμητου χρόνου και των αναμονών και ακόμη περισσότερο μία δυσκολία του ατόμου να «σταθεί» μέσα σε αυτές, όταν η διαφυγή στον κυβερνοχώρο δεν υφίσταται ως επιλογή.

Η δεύτερη κατηγορία που προέκυψε από τις ομάδες εστίασης, επικεντρώνεται στην τάση των νέων ενηλίκων να χρησιμοποιούν τις ψηφιακές συσκευές τους, ως μέσα ρύθμισης προσλαμβανόμενων δυσάρεστων συναισθημάτων, όπως η πλήξη, η μοναξιά και η ανασφάλεια. Παράλληλα, αναδείχτηκε η αντιπαράθεση μεταξύ της προσλαμβανόμενα ανεξέλεγκτης -σχεδόν καταναγκαστικής- χρήσης των ψηφιακών μέσων και της ενσυνείδητης επιλογής της «αποσύνδεσης» από την απτή πραγματικότητα. Στη συγκεκριμένη ενότητα διερευνάται το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα που εστιάζει στις πλευρές της ατομικής εμπειρίας που αναδύονται ως πιο σημαντικές για τη νοηματοδότηση των «στιγμών του κενού».

### ***Οθόνες ως Ρυθμιστές Δυσφορικών Συναισθημάτων***

Σύμφωνα με τις περιγραφές των συμμετεχόντων οι στιγμές μη δομημένου χρόνου, που προκύπτουν σε επίπεδο καθημερινότητας, είναι συνδεδεμένες με δυσφορικά για το άτομο συναισθήματα. Μάλιστα ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει ο χαρακτηρισμός «χρόνος βαρεμάρας» (Μαρίνα, 23 ετών, Ομάδα 1) που προέκυψε στην αρχική προσπάθεια μιας συμμετέχουσας να ορίσει τις «στιγμές του κενού». Η έννοια της πλήξης, πράγματι είναι συνυφασμένη με τέτοιες περιόδους «άβολου διαπροσωπικών παύσεων», όπου το άτομο στερείται ερεθισμάτων και νιώθει νευρικό και ανήσυχο, διότι αισθάνεται ότι χρειάζεται με

κάτι να καταπιαστεί προκειμένου να ηρεμήσει (Thorsteinnsson & Page, 2014). Ενδεικτικά ο Τάκης (24 ετών, Ομάδα 1) αναφέρει:

*[...]εγώ νιώθω ότι και εκείνη τη στιγμή που δεν έχω να κάνω τίποτα κάτι πρέπει να κάνω. Είμαι ανήσυχος κάπως νομίζω, και θα κάνω το οτιδήποτε, συχνά αυτό σημαίνει να πιάσω το κινητό, για να μη σκεφτώ ότι, «πρέπει» να κάνω, κάπως σαν να με «ξεγελάω».*

Το παραπάνω απόσπασμα δύναται να μας θυμίσει την «πείνα για δομή» του Berne (1964/2015), η οποία σχετίζεται με την ανάγκη του ανθρώπου να διαχειριστεί την πλήξη και την αισθητηριακή πείνα και για αυτό πολλές φορές στρέφεται στην οθόνη του, προκειμένου να τις «ικανοποιήσει». Ωστόσο, η ικανοποίηση αυτή πολλές φορές δεν καθίσταται εφικτή ακόμη και με την αξιοποίηση των ψηφιακών μέσων. Χαρακτηριστικά η Μαρία (26 ετών, Ομάδα 2) περιγράφει:

*Νομίζω ότι, το συναίσθημα της βαρεμάρας συνδέεται λίγο με αυτόν τον κενό χρόνο που δεν υπάρχει κάτι άλλο να κάνεις και [...]αυτό προσπαθώ να καλύψω[...] είτε στρεφόμενη στο κινητό μου, είτε να δω μια σειρά, που ουσιαστικά τη βαρεμάρα, προσπαθείς να εξοντώσεις, ας πούμε. Αν και πολλές φορές, ακόμη και να κάνεις κάτι από αυτά, η βαρεμάρα παραμένει σαν συναίσθημα.*

Ενδιαφέρον παρουσιάζουν και τα ευρήματα της μελέτης του Leung (2020), που ανέδειξαν τη συνθήκη «ροής» (flow state) που δύναται να προσεγγίσουν τα άτομα με την αξιοποίηση του κινητού τους, κατά περιόδους πλήξης, ιδιαίτερα όταν επιδιώκουν να παρατείνουν τον ελεύθερο προσωπικό τους χρόνο. Σε συμφωνία με αυτό βρίσκεται η τοποθέτηση της ίδιας συμμετέχουσας, η οποία συνεχίζει λέγοντας:

*[...]όταν έχεις τόσα πολλά πράγματα να κάνεις μέσα στη μέρα σου γενικά, και δεν υπάρχει κενός χρόνος ή προσωπικός χρόνος να κάνεις κάτι που σε ευχαριστεί[...] Χρειάζεσαι νομίζω ή τουλάχιστον εγώ χρειάζομαι, κάποιο χρόνο που να μη μου πει*

*κανείς τίποτα[...] και ας το φάω στο κινητό μου. Εκεί θα τον φάω συνήθως, αλλά δεν υπάρχει κάτι άλλο και συνήθως είναι αυτό, ότι, περνάει η ώρα [...] και έχει υπάρξει συνειδητοποίηση στη ζωή μου ότι ουσιαστικά δεν θέλεις ... γιατί ουσιαστικά είναι ο μοναδικός χρόνος που έχεις που δεν κάνεις κάτι άλλο και δεν σε καίει η δουλειά.*

Αντίστοιχα με τη διαχείριση της πλήξης, κατά τις στιγμές που τα άτομα δέχονται ένα πλήγμα σε σχέση με την αίσθηση της ασφάλειας τους συχνά τείνουν να στρέφονται στις οθόνες τους, ως απόρροια της «λαβωμένης» προσωπικής τους επάρκειας (Σιδηροπούλου, 2019). Η Χαρά (28 ετών, Ομάδα 3) φαίνεται πως κάνει μία σχετική αναφορά σε σχέση με την αίσθηση ανασφάλειας που βιώνει κατά τις στιγμές του κενού χρόνου όταν βρίσκεται σε ένα δημόσιο χώρο και την αναδεικνύει ως απaráκαμπτο παράγοντα που συνδέεται με την αξιοποίηση του κινητού της. Πιο συγκεκριμένα, αναφέρει:

*πολλές φορές αυτό το «έξω» θα ήθελα να είναι ο χρόνος που δεν ασχολούμαι με το κινητό ακόμα και να μπορούσα να μην το πάρω. Αυτό δεν γίνεται καν, να μην το πάρω, και θα ασχοληθώ πάρα πολύ, γιατί είναι αυτό, ότι κάπως θα νιώσω είτε από αμηχανία είτε από κίνδυνο να τσεκάρω κάτι, να δώσω ένα στίγμα στον άλλον που είμαι τώρα και τι κάνω, κάπως μπορεί να έρχεται και για αυτό το λόγο. Και ότι. Ναι, είναι κρίμα. Που δεν μπορείς να παρακάμψεις αυτούς τους παράγοντες, ώστε να μπορέσω να τον χαρώ, ας πούμε, αυτό τον χρόνο.*

Επιπρόσθετα, ο Γιάννης (19 ετών, Ομάδα 4) δηλώνει ότι πολλές φορές δεν ασχολείται με το κινητό του σε περιόδους αναμονής, αναδεικνύεται ωστόσο από την αφήγηση του μία διαφορετική ποιοτικά ασφάλεια, που ενδεχομένως δύναται να παρέχει η ενασχόληση με την οθόνη σε τέτοιες στιγμές, λόγου χάρη σε μία στάση MMM, όταν μπορεί να αξιοποιηθεί ως καταφύγιο από την αμήχανη διασταύρωση βλεμματικής επαφής με τους άλλους γύρω του. Ενδεικτικά παρατίθεται το παρακάτω απόσπασμα της τοποθέτησης του:

*Το χαίρομαι σε ένα βαθμό, δεν με πειράζει και να μην είχα το κινητό. Τις περισσότερες φορές δηλαδή δεν το βγάζω στη στάση. Ναι εντάξει είναι αρκετά άβολο για τους υπόλοιπους και για μένα σε ένα βαθμό, γιατί δεν έχω που να κοιτάζω. Δηλαδή, άμα κοιτάξεις έναν άνθρωπο μία φορά και μετά άλλη μία φορά και μετά ξανά και διασταυρώνονται βλέμματα πάνω από πέντε με έξι φορές, εε καταντάει λίγο περίεργο μετά*

Το παραπάνω απόσπασμα φαίνεται να έρχεται σε συμφωνία με τα ευρήματα της μελέτης των Fullwood et al. (2017), όπου τα κινητά τηλέφωνα προσομοιάζονταν με «εικονικούς φίλους» παρέχοντας προστασία από ανοίκειες και άβολες διαπροσωπικές και μη συνθήκες. Μέσα από την ενασχόληση με τις ψηφιακές συσκευές, ιδιαίτερα σε στιγμές που μπορεί να προκαλέσουν συναισθήματα αμηχανίας στο άτομο, οι νεαροί ενήλικες φαίνεται να διεκδικούν μια αίσθηση ασφάλειας και ακόμα να καταπολεμούν την ανεπιθύμητη μοναξιά. Η Μαρίνα (23 ετών, Ομάδα 1) αναφέρει: *«Είναι πάντα εκεί. Δεν νιώθεις ποτέ μόνος. Αν έχεις το κινητό σου δεν νιώθεις μόνος και δεν αρκεί μόνο να μιλήσεις με κάποιον. Βλέπεις πράγματα, κάνεις scroll, δεν είσαι, νιώθεις ότι δεν είσαι μόνος.»*

Στο σημείο αυτό αξίζει να σημειωθεί, πώς συχνά γίνεται λόγος για την ελκυστικότητα του ψηφιακού κόσμου, η οποία αναγνωρίζεται και ως αιτία της προσκόλλησης σε αυτόν, ακόμα και στο πλαίσιο δημόσιων χώρων. Όπως φάνηκε και από τα παραπάνω αποσπάσματα, οι συμμετέχοντες της έρευνας αναδεικνύουν ένα έλλειμα δεξιοτήτων κοινωνικής παρουσίας στο δημόσιο χώρο που συνοδεύεται από έντονα αισθήματα ανασφάλειας. Συνεπώς, ο ψηφιακός χώρος αποτελεί ένα καταφύγιο ώστε να καταλαγιάσουν αυτά τα αισθήματα, παρεμποδίζοντας παράλληλα τις ευκαιρίες για εξάσκηση δεξιοτήτων κοινωνικής αλληλόδρασης.

Τα παραπάνω φαίνεται να συμπληρώνει η τοποθέτηση της Στεφανίας (26 ετών, Ομάδα 2), η οποία αναγνωρίζει ένα παράδοξο μοτίβο στις κινήσεις καταφυγής στις οθόνες,



που αφορά την επιθυμία μας για αποφυγή αλληλεπίδρασης και παράλληλα την αδυναμία μας να «αντέξουμε» τη δυσφορική αίσθηση της μοναξιάς. Πιο συγκεκριμένα, σημειώνει:

*έχουμε [...] μου φαίνεται ένα pattern ότι, κάνουμε αυτές τις κινήσεις όταν δεν θέλουμε να επικοινωνήσουμε με τους άλλους, αλλά όταν και επίσης δεν αντέχουμε να μείνουμε και μόνοι μας. Είχα διαβάσει σε ένα βιβλίο ότι και καλά, στη σημερινή εποχή [...] οι άνθρωποι έχουν μια αδυναμία στο να μείνουν μόνοι τους με τον εαυτό τους και να ... κυριολεκτικά να μην κάνουμε τίποτα! Και είχε φέρει και παράδειγμα ανθρώπους που είναι σε ασκητική ζωή και ακολουθούν πιο θρησκευτικά πράγματα, είτε μοναχούς στην Ασία, που κυριολεκτικά βασίζονται στο να καθίσουν όλη μέρα, σε ένα συγκεκριμένο σημείο, και να μην κάνουν τίποτα. Και το πόσο δύσκολο είναι στη σημερινή εποχή να υπάρξει αυτό το πράγμα.*

Μάλιστα, αυτή η δυσκολία που περιγράφεται στο παραπάνω απόσπασμα αποδείχτηκε πειραματικά σε μία από τις έρευνες των Wilson et al. (2014) όταν δύο στους τρεις άντρες και μία στις τέσσερις γυναίκες που κλήθηκαν να απασχολήσουν τον εαυτό τους με τις σκέψεις τους στο πλαίσιο της συγκεκριμένης μελέτης, προτίμησαν να επιλέξουν την εναλλακτική παροχής ηλεκτροσόκ στον εαυτό τους προκειμένου να αποφύγουν την επιβεβλημένη αυτή συνθήκη μοναχικής ονειροπόλησης και ελεύθερης σκέψης.

### ***Καταναγκαστική Συμπεριφορά ή Συνειδητή Απόδραση***

Πράγματι, μέσα από τις αφηγήσεις των νεαρών ενηλίκων αναδύεται μια σχεδόν καταναγκαστική ενασχόληση με τις ψηφιακές συσκευές, που φαίνεται να αφορά την ανθρώπινη ανάγκη για ψυχική ικανοποίηση και επαναφορά αισθημάτων ασφάλειας, την οποία αδυνατούν να βρουν στις πληκτικές «παύσεις» (Elpidorou, 2014) και τις στιγμές ευεργετικής μοναξιάς (Winnicott, 1958/2007), καθώς αυτές σπανίζουν στην υπερδιεγερτική σύγχρονη πραγματικότητα. Στην αναζήτηση της ικανοποίησης αυτής, φαίνεται να έχουν

ενσωματωθεί τα τεχνολογικά μέσα, τα οποία ωστόσο, δεν μπορούν να την παρέχουν απόλυτα. Ενδεικτικά ο Νάσος (19 ετών, Ομάδα 4) αναφέρει:

*Το πιο πιθανό είναι ότι, άμα πήξω μέσα στη μέρα, μετά, θα ανοίξω το κινητό μου ή το TikTok ή το Instagram [...] αλλά, όσες φορές δεν το έχω επιλέξει να πάρω το κινητό, τελικά παρατηρώ ότι, είναι μια ψευδαίσθηση, το ότι θα ήθελα να ξεκουραστώ, ας πούμε είχα δύσκολη μέρα, θα χαζέψω το κινητό μου, ενώ τελικά και αυτό σε κουράζει. Ενώ, φορές που έχω διαλέξει, ας πούμε, να κάτσω 10 λεπτά στο μπαλκόνι και απλά να μην κάνω τίποτα, εκεί, πραγματικά ξεμουδιάζεις. Παρόλα αυτά, για κάποιο λόγο, προφανώς λόγω εθισμού ή λόγω συνήθειας, συνεχίζεις να επιλέγεις το κινητό.*

Η αίσθηση του ανικανοποίητου που πηγάζει από την ενασχόληση με τις ψηφιακές συσκευές κατά τις «στιγμές του κενού», οι οποίες φαίνεται να συνδέονται με περιόδους αίσθησης προσλαμβανόμενης απώλειας, αποτελεί κοινή παραδοχή στις αφηγήσεις των συμμετεχόντων της μελέτης. Ο Θάνος (26 ετών, Ομάδα 1) συμπληρώνει:

*Υπάρχει και κάτι το δυσφορικό σε αυτό, γιατί σου βγαίνει σαν τάση για να σταματήσεις εκείνη τη στιγμή να βαριέσαι, αλλά δεν το θέλεις κιόλας και είναι σαν να το κάνεις λίγο ψυχαναγκαστικά. Δηλαδή, κάπως παίρνεις το κινητό να ασχοληθείς με αυτό, για να σταματήσεις κάπως αυτό το αόρητο του πραγματικού, ό,τι σε κάνει να βαριέσαι εκείνη τη στιγμή, αλλά δεν είναι η καλύτερη λύση, απλά είναι η μόνη λύση που έχεις εκείνη τη στιγμή και πια έχει αυτοματοποιηθεί, οπότε... Δεν ξέρω τι είναι χειρότερο η βαρεμάρα ή δυσφορία με αυτό;*

Η έλλειψη ικανοποίησης αυτή αφήνει μάλιστα ένα δυσφορικό συναίσθημα, που φαίνεται να καλύπτεται μέσα από την εκ συνήθειας, σχεδόν «αυτοματοποιημένη» ενασχόληση με τα τεχνολογικά μέσα, δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο για τους νεαρούς ενήλικες. Οι Throuvala et al. (2021) κατά την ανάπτυξη της κλίμακα διάσπασης από το έξυπνο κινητό τηλέφωνο (SDS – Smartphone Distraction Scale), συμπεριέλαβαν ως μία από

τις πτυχές της κλίμακας την παρορμητικότητα της προσοχής, την οποία οι συγγραφείς συσχετίζουν με την αμυντική αντίδραση σε προσλαμβανόμενα δυσφορικά συναισθήματα. Το παραπάνω φαίνεται συμβαδίζει με τις αφηγήσεις των συμμετεχόντων της μελέτης οι οποίοι περιέγραψαν τις αυτοματοποιημένες κινήσεις προς τις ψηφιακές τους συσκευές ως απόπειρα αντιστάθμισης της διάθεσης τους.

Πιο συγκεκριμένα, η φράση «το κάνεις λίγο ψυχαναγκαστικά» περιγράφει την πρόκληση που αντιμετωπίζουν οι νεαροί ενήλικες σε σχέση με τη διαχείριση των «στιγμών του κενού». Μέσα από τις αφηγήσεις τους αποκαλύπτεται ότι η «λύση» στην οποία συχνά καταλήγουν περισσότερο παραπέμπει σε φευγαλέα διαφυγή, που επιτρέπει «την εγκαθίδρυση ενός συνεχούς χωροχρόνου χωρίς παύσεις και δεσμεύσεις» (Σιδηροπούλου, 2019, σελ. 79). Ενδεικτικά ο Παντελής (26 ετών, Ομάδα 2) αναφέρει:

*έτσι όπως τον αντιλαμβάνομαι εγώ τον αδόμητο χρόνο, στο να κάνω πολλά πράγματα ταυτόχρονα και να υπάρχει ένα μούδιασμα και να λέω αυτό το ότι δεν καταλαβαίνω πώς περνάει ο χρόνος, εγώ θα πήγαινα σε αυτό το κομμάτι. Όπου, λειτουργεί παράλληλα με τη βαρεμάρα ή το άγχος και σε ένα βαθμό σαν procrastination για να αποφύγω την υποχρέωση που έχω να κάνω ακόμα κι αν με κουράζει όλη αυτή η συνεχόμενη... αυτά τα ερεθίσματα, καταλήγω να το παρατείνω για να το συνεχίζω, για να αποφύγω να κάνω την υποχρέωση.*

Μέσα από το παραπάνω απόσπασμα, αναδύεται μια παράλληλη καταναγκαστική ενασχόληση κατά τις «στιγμές του κενού», που λειτουργεί επανορθωτικά, στην προσπάθεια των νεαρών ενηλίκων να ανταπεξέλθουν στους γρήγορους ρυθμούς και τις απαιτήσεις της σύγχρονης πραγματικότητας. Μάλιστα ο ίδιος συμμετέχων συνεχίζει την περιγραφή του:

*δεν είναι απαραίτητα ... ασυνείδητη αυτή η διαδικασία. Δηλαδή, το κάνεις σαν ... όχι παρορμητικά, δηλαδή, και το αντιλαμβάνεσαι αυτό που κάνω θα με πάει πίσω [...], αλλά συνεχίζω και το κάνω σαν να το έχεις ανάγκη σε ένα βαθμό.*

Η «ανάγκη» αυτή, όπως περιγράφεται παραπάνω φαίνεται να φωτίζει μια όχι και τόσο ανεπίγνωστη τάση των ανθρώπων να διαφεύγουν στον κυβερνοχώρο, ως μια ανακουφιστική ενδιάμεση περιοχή εμπειρίας (Turkle, 2005).

Σε σχέση λοιπόν, με το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα, φάνηκε πως οι νέοι της ψηφιακής γενιάς ακολουθώντας αυτή την οδό, στρέφονται στις ψηφιακές τους συσκευές, ανακουφίζοντας τα ανεπιθύμητα συναισθήματα όπως η πλήξη, η μοναξιά και η ανασφάλεια και εμβυθίζονται στους ψηφιακούς χώρους, που τους επιτρέπουν σταδιακά να αναδομήσουν την εμπειρία τους και να «ανασκουμπωθούν» για να φέρουν εις πέρας τις υποχρεώσεις τους και να ανταπεξέλθουν στις προκλήσεις της απτής πραγματικότητας. Μέσα από τα αποσπάσματα που παρουσιάστηκαν βέβαια, αναδύθηκε παράλληλα ότι, η συχνότητα και η ένταση της τάσης καταφυγής προς τις οθόνες, μοιάζει αντιστρόφως ανάλογη της ικανοποίησης και της ουσιαστικής ξεκούρασης. Παρά την παραπάνω κοινή παραδοχή για τους συμμετέχοντες της μελέτης, οι νεαροί ενήλικες φαίνεται σχεδόν συνειδητά να επιλέγουν κατ' εξακολούθηση την στιγμιαία ψηφιακή απόδραση.

### **Επιβιώνοντας στην Ποσοτικοποιημένη Κοινωνία της Μόνιμης Συνδεσιμότητας**

*Κάνοντας τίποτα σαν ένα ζώο, ξαπλωμένος στο νερό και κοιτάζοντας ειρηνικά τον ουρανό, όντας, τίποτα άλλο, χωρίς καμία περαιτέρω ανάγκη για ορισμό και εκπλήρωση.<sup>1</sup>*

Προκειμένου όμως, να κατανοήσουμε πως προκύπτει αυτή η διαχείριση από μεριάς των ψηφιακά γηγενών, θα πρέπει να εξεταστεί και το κοινωνικό συγκείμενο, λαμβάνοντας υπόψη ότι αν και συνδημιουργούν σε ένα βαθμό τις συνθήκες του περιβάλλοντος τους, εξακολουθούν να επηρεάζονται από αυτές. Αξιοποιώντας το παραπάνω απόσπασμα (Adorno,

---

<sup>1</sup> Adorno, T. W. (1951/2010). Μεταφρασμένο Απόσπασμα από το το έργο *Minima moralia: Reflections from damaged life*. (1951/2010) του Adorno, T. W. Verso Books.

1951/2010) διερευνήθηκε η επιρροή του κοινωνικού πλαισίου σε σχέση με την νοηματοδότηση και τη διαχείριση των «στιγμών του κενού». Η τρίτη θεματική που αναδύθηκε εστιάζει λοιπόν στις κοινωνικές προκλήσεις που καλούνται να αντιμετωπίσουν οι νεαροί ενήλικες, οι οποίες επηρεάζουν την πρόσληψη και αξιοποίηση του κενού χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, οι νέοι της ψηφιακής γενιάς μεγαλώνουν σε μια κοινωνία που είναι ποσοτικοποιημένη και πάντα εν-ενεργεία (always on) (Twenge, 2019) και «αναγκάζονται» να επιβιώσουν μέσα σε αυτή, απορρίπτοντας συνήθως τις παύσεις της καθημερινότητας. Η εν λόγω θεματική αναδύθηκε στο πλαίσιο του τρίτου ερευνητικού ερωτήματος της μελέτης, που αφορά την ανάδειξη των πλευρών της κοινωνικής πραγματικότητας, που εμφανίζονται ως κυρίαρχες στη νοηματοδότηση των «στιγμών του κενού».

### **Ψυχικός Θόρυβος**

Οι συμμετέχοντες της μελέτης φαίνεται να αναγνωρίζουν, τη θεσμική προσδοκία θεμελίωσης μιας οικείας σχέσης της ψηφιακής γενιάς, στην οποία ανήκουν, με τα τεχνολογικά μέσα. Η θεσμική επιταγή αυτή εξοικείωσης των ψηφιακά γηγενών με τις νέες τεχνολογίες σε όλο το εύρος των δυνατοτήτων τους, αναδεικνύεται μέσω της περιγραφής του Γεράσιμου (26 ετών, Ομάδα 2):

*ακόμα και το κράτος μας έβλεπε ως digital natives, ότι, δικαιούμαστε να πάρουμε laptops. [...] αυτό, ρε παιδί μου, δείχνει την στάση της δικιάς μας γενιάς, αλλά ακόμα και των υπόλοιπων απέναντι στη δικιά μας γενιά, όσον αφορά την τεχνολογία.*

Το παραπάνω απόσπασμα αναφέρεται στον εξοπλισμό των μαθητών της γενιάς του '97 με φορητούς υπολογιστές κατά τη φοίτηση στην πρώτη τάξη του Γυμνασίου, όπως προβλεπόταν από το σχέδιο της Ειδικής Γραμματείας Ψηφιακού Σχεδιασμού το έτος 2009 (Κομνηνού, 2009). Αντίστοιχα όμως, και μια μικρότερη ηλικιακά συμμετέχουσα αναγνωρίζει αυτή την «αντιφατική», σύμφωνα με τα λεγόμενα της, κοινωνική επιταγή της εξοικείωσης και απόλυτης ενσωμάτωσης των μέσων στην καθημερινότητα, σε σχέση με την επικρατούσα

κριτική για την έντονη προσκόλληση των νέων σε αυτά. Πιο συγκεκριμένα, η Κωνσταντίνα (22 ετών, Ομάδα 5) αναφέρει:

*αφενός έχουμε μια καθημερινότητα η οποία διαμορφώνεται πολύ γύρω από την αλληλεπίδρασή μας με τα ψηφιακά μέσα. Όχι μόνο, για το κομμάτι της επικοινωνίας με τους φίλους, με την οικογένεια, αλλά και για τη σχολή. Ας πούμε, μπορεί να βγάλουμε μια ανακοίνωση για κάτι στο eclass ή για τα έγγραφα που άμα δεν ανοίξεις το κινητό, ας πούμε, ή τον υπολογιστή για να το δεις, όταν πας έξω, το κινητό θα το ανοίξεις, μπορείς να έχεις κάποιο θέμα μετά. [...] Οπότε, ναι, είναι αντιφατικό να διαμορφώνεται όλο γύρω από τον ψηφιακό χώρο και μετά να σου πούνε... Ναι, αλλά είσαι πάρα πολλές ώρες στο κινητό, και αυτή είναι και η αφήγηση.*

Μάλιστα η ίδια συμμετέχουσα συμπληρώνει, κάνοντας λόγο για τις γονεϊκές πρακτικές, που ακολουθούν αλλά και συμπληρώνουν τις θεσμικές και ευρύτερες κοινωνικές πρακτικές, ωθώντας τους νέους προς την πολυδιεργασία και το «γέμισμα» όλου του χρόνου:

*Αλλά, και το πώς είναι (...) πως διαχειρίζονται ίσως, και οι γονείς στο σπίτι, αν μένουμε ακόμα με τους γονείς μας, και το πώς μας έχουν επηρεάσει μεγαλώνοντας τις παύσεις και τον αδόμητο χρόνο. Δηλαδή, για παράδειγμα σε ένα σπίτι που όταν κάθεται να ξεκουραστείς σου λένε «Ααα Τι κάνεις και βαριέσαι και τεμπελιάζεις (...）」, είναι πολύ πιθανό και εσύ μετά να κρίνεις τον εαυτό σου σε αυτές τις στιγμές.*

Όπως φαίνεται και από τα παραπάνω αποσπάσματα, οι νεαροί ενήλικες καλούνται να υπάρχουν ταυτόχρονα σε παράλληλες και πολλαπλές διαστάσεις της πραγματικότητας απτής και ψηφιακής (Ντάβου, 2005) χωρίς περιθώριο για παύσεις και διαλείμματα. Επόμενο είναι λοιπόν να ενισχύεται και ο συγκεκριμένος τρόπος διαχείρισης, όπως παρουσιάστηκε στην προηγούμενη ενότητα, ως ένας είδος πολυδιεργασίας. Η πανταχού παρουσία τους όμως, έρχεται με το κόστος της ανάγκης για συνεχή εγρήγορση. Η ίδια συμμετέχουσα χαρακτηριστικά αναφέρει:

*μου είναι πάρα πολύ δύσκολο να χαλαρώσω, και βρίσκομαι σε μια συνεχή ας πούμε, εγρήγορση και επαγρύπνηση. Όποτε, μπορεί σε κάποια παύση που έχω, που έχω σκεφτεί ότι, θέλω να χαλαρώσω, ας πούμε, και να πάρω μια ανάσα εν τέλει, να μην καταφέρνω να το κάνω.*

Το παραπάνω απόσπασμα αναδεικνύει ένα σημαντικό ζήτημα που επηρεάζει τους νεαρούς ενήλικες στην σύγχρονη εποχή: τη δυσκολία προσαρμογής σε ένα περιβάλλον που χαρακτηρίζεται από ταχύτητα και συνεχή τεχνολογική αλλαγή. Η πληροφοριακή υπερφόρτωση και η αδυναμία επεξεργασίας των συνεχών ερεθισμάτων μπορεί να διαταράξει την εσωτερική ψυχική τάξη, δημιουργώντας έναν διαρκή ψυχικό «θόρυβο» (Ντάβου, 2005). Συμπληρώνοντας τη παραπάνω θέση, η Χριστίνα (26 ετών, Πιλοτική Ομάδα) μοιράζεται μία πολύ ενδιαφέρουσα διαπίστωση σχετικά με τη σύγχρονη «ψηφιοποιημένη» κατάσταση της ανθρωπότητας:

*Γιατί από τη μία, νομίζω ότι ο άνθρωπος τη σήμερον ημέρα, ζώντας στην ψηφιακή εποχή είναι όντως σαν ένα ζώο που δεν κάνει τίποτα και απλά υπάρχει, αλλά από την άλλη, επειδή δέχεται τόσα πολλά ερεθίσματα ταυτόχρονα [...], κάνει πράγματα, αλλά είναι δέκτης, δεν είναι πομπός.*

Ο Carr (2010) αναφέρει ότι, ακόμα και οι πρωτόγονοι άνθρωποι δέχονταν πολλά ερεθίσματα, τα οποία ήταν απαραίτητα για την επιβίωση, από το περιβάλλον τους και ας μην ήταν ψηφιακό. Η διαφορά που εντοπίζεται σήμερα, όπως φάνηκε και από το παραπάνω απόσπασμα, είναι ότι, δεχόμαστε πληθώρα ερεθισμάτων, τα οποία δεν είναι απαραίτητα για την επιβίωση, ωστόσο, ιεραρχούνται γνωστικά ως εξίσου σημαντικά και έτσι ενδέχεται να οδηγηθούμε σε πληροφοριακή υπερφόρτωση. Η υπερφόρτωση μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα μας να «καλοδεχόμαστε» τις παύσεις και να εστιάζουμε στις σκέψεις και τα συναισθήματα μας καθώς, δεν υπάρχει χώρος και χρόνος για επεξεργασία. Ο Τάκης (24 ετών, Ομάδα 1) χαρακτηριστικά αναφέρει σε σχέση με τις «στιγμές του κενού»:

*δεν έχουμε την ευχέρεια της επεξεργασίας νομίζω. [...] και ο κενός χρόνος μπορεί να είναι, κάποιες φορές και πιο χαοτικός με όλα αυτά που αντλούμε από τον έξω κόσμο. [...] γιατί κάπως έχουμε συνηθίσει να δεχόμαστε τόσες πολλές πληροφορίες ή το οτιδήποτε, να είναι σε πληθώρα και μετά που έχουμε να διαχειριστούμε το τίποτα, εκεί είναι που γίνεται πιο χαοτικό.*

Όπως περιγράφει και η Ουρανία (28 ετών, Ομάδα 1) θυμίζοντας τη θέση του Eriksen (2005) για το παράδοξο της στασιμότητας μέσω της αλλαγής: «στον κενό χρόνο [...] μπαίνουν όλα και στο τέλος καταλήγει να μην είναι τίποτα».

### ***Αυτοβελτίωση ή Αυτοεκμετάλευση***

Στο σημείο αυτό αξίζει να σημειωθεί η συζήτηση που προέκυψε με αφορμή τη συνεχή και γρήγορη εναλλαγή ερεθισμάτων, σε μία από τις ομάδες εστίασης σε σχέση με τις εφαρμογές γνωριμιών και το κλίμα αντικειμενοποίησης που επικρατεί σε αυτές. Πιο συγκεκριμένα ο Θάνος (26 ετών, Ομάδα 1) αναφέρει:

*Ναι και πολλές φορές χάνει και το νόημά του αυτό που βλέπεις [...], ζαφνικά έχει επιπεδωθεί και το συναίσθημά σου και λίγο το βλέπεις και λες, επόμενο (...) που το ίδιο πράγμα ακριβώς είναι και με τις εφαρμογές γνωριμιών όταν έχουν καταντήσει τα πράγματα να πάνε έτσι ενώ μιλάμε για ανθρώπους*

Σύμφωνα με τον Bauman (2003), η κουλτούρα του καταναλωτισμού επηρεάζει άμεσα τις ανθρώπινες σχέσεις, οι οποίες γίνονται περισσότερο εφήμερες και αντανακλούν μοτίβα αγοραπωλησίας. Οι σχέσεις, στο πλαίσιο της ρευστότητας, χαρακτηρίζονται από την επιδίωξη άμεσης ευχαρίστησης και αποφυγής μακροπρόθεσμων δεσμεύσεων. Αυτό αντανακλάται και στη σεξουαλικότητα, όπου ο ερωτισμός έχει διαβρωθεί από τη λογική του καταναλωτισμού, με τη σεξουαλική ικανοποίηση να γίνεται ένα εμπόρευμα που αντιμετωπίζεται όπως οποιοδήποτε άλλο προϊόν: καταναλώνεται για άμεση ευχαρίστηση και



μπορεί εύκολα να αντικατασταθεί ή να επιστραφεί. Στο ίδιο πλαίσιο συζήτησης η Κορίνα (25 ετών, Ομάδα 1) κάνει μια αναφορά σε σχέση με την εξίσωση των ανθρώπων με μηχανές και χαρακτηριστικά αναφέρει:

*Δηλαδή, εγώ δεν θέλω να γίνω ένας άνθρωπος ο οποίος μόλις δω τον άλλον, θα τον θεωρήσω οριακά αντικείμενο. Ααα, έχεις αυτή την ατέλεια, οπότε δεν σε θέλω, δεν μου κάνεις, ααα! δεν ενδιαφέρεσαι για το σεξουαλικό κομμάτι [...] Είμαστε με τα μηχανήματα, αλλά έχουμε γίνει και εμείς λίγο μηχανήματα*

Μία αντίστοιχη παρατήρηση που αφορά την αναλογία της ανθρώπινης εμπειρίας με εκείνη των μηχανών παρουσιάζεται και από τον Γιάννη (19 ετών, Ομάδα 4):

*Ναι, ουσιαστικά, όλοι, όλη η σύγχρονη εποχή είναι βελτιστοποίηση και optimization όλων των πραγμάτων. Οπότε, αυτό μεταφέρεται και δηλαδή, αυτό που ήταν με τις μηχανές, τέλος πάντων, βελτιστοποίηση της παραγωγής και (...) μεταφέρθηκε στον άνθρωπο σε ένα βαθμό. Είναι ότι, πρέπει να βελτιστοποιήσουμε τον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιούμε το χρόνο μας*

Η κεντρική θέση της παραγωγικότητας στη ζωή των νεαρών ενηλίκων εμφανίζεται ως κοινή παραδοχή μέσα στις αφηγήσεις των συμμετεχόντων και φαίνεται να είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τον τρόπο που αντιμετωπίζουν το χρόνο και την αξιοποίησή του.

Χαρακτηριστικά η Παρασκευή (19 ετών, Ομάδα 4) αναφέρει:

*εδώ και ένα χρόνο και έχω μπει στο τρυπάκι [...] όταν δεν κάνω κάτι, δεν αξιοποιώ το χρόνο μου, είμαι αποτυχημένη και δεν είμαι παραγωγική. Χάνω τη δημιουργικότητά μου. Ναι, σαν να, ας πούμε, υπάρχει ένα μοτίβο και εγώ ξαφνικά το διακόπτω αυτό και μετά πως το ξανά ξεκινάω αυτό; Πως ξαναμπαίνω στο πρόγραμμά μου;*

Σε συμφωνία με το παραπάνω, έρχεται και η τοποθέτηση της Ερατούς (26 ετών, Ομάδα 2), η οποία εισάγει ένα υποθετικό παράδειγμα με τη συνθήκη εγκλωβισμού σε ένα

ασανσέρ και το παρουσιάζει ως ιδανική στιγμή να απολαύσει κανείς την αδράνεια και κατ' επέκταση την παύση, χωρίς να αισθάνεται ενοχές. Πιο συγκεκριμένα, αναφέρει:

*Δηλαδή, ο χρόνος που θα υπάρξεις σε αυτή τη συνθήκη, στην οποία πρακτικά δεν θα μπορώ να κάνω τίποτα, είναι ανακούφιση. Είναι σε φάση, οκέυ, τώρα έχω την τέλεια δικαιολογία για να μην μπορώ να κάνω τίποτα και κανένας δεν θα μου πει τίποτα. Ας πούμε, το να κλειστείς σε ένα ασανσέρ π.χ., είναι η τελεία, δικαιολογία, που έχεις τελειώσει τα πάντα και να είσαι σε φάση, Οκέυ! Ας περιμένω μέχρι να έρθουν να με βγάλουν και να λες «Τι ωραία!»*

Το παραπάνω απόσπασμα ενδεχομένως να φαντάζει κάπως υπερβολικό, φαίνεται όμως να εκφράζει την εμφάνιση ενός νέου άγχους, της βέλτιστης αξιοποίησης του χρόνου και της απουσίας των «στιγμών του κενού», που συναντάται στην πλειονότητα των αφηγήσεων των συμμετεχόντων και του οποίου οι διαστάσεις έχουν διογκωθεί με την ενσωμάτωση των νέων τεχνολογιών και του διαδικτύου στην καθημερινότητα των ανθρώπων καθώς, όπως περιγράφει ο Μάνος (32 ετών, Ομάδα 3):

*Είναι διαφορετικό, ποτέ δεν ήσουν τόσο συνεχόμενα συνδεδεμένος. Δεν υπήρχε ποτέ η επιλογή, να μη σταματάς ποτέ να είσαι παραγωγικός. Αναγκαστικά, κάποτε μπορούσες να σταματήσεις ήταν οι συνθήκες τέτοιες. [...] Τώρα, υπάρχουν τα πάντα. Είναι η πρώτη φορά στη ζωή μας, που μπορούμε ανά πάσα στιγμή να κάνουμε κάτι το οποίο βελτιώνει την κατάσταση μας.*

Όπως προκύπτει και από την ερμηνεία του παραπάνω αποσπάσματος, ζούμε σύμφωνα με έναν καθορισμένο ρυθμό που θέτουν τα αντικείμενα (Baudrillard, 1970/2000), εν προκειμένω οι ψηφιακές συσκευές με την πρόσβαση στον κυβερνοχώρο, σε μια συνεχή διαδοχή εμφανίσεων και εξαφανίσεων, χωρίς χώρο για παύσεις ή διαλείμματα. Η Ελένη (18 ετών, Ομάδα 5), θυμίζοντας την θέση του Baudrillard (1970/2000), χαρακτηριστικά αναφέρει:

*Και πιστεύω ότι είναι θέμα το πως σου έχουν περάσει και τα social media, πιστεύω πολλές φορές το πώς πρέπει να είναι η καθημερινότητά σου, πως πρέπει [...] να έχεις ένα συγκεκριμένο ρυθμό, να κάνεις ένα συγκεκριμένο πράγμα, ότι πρέπει να είσαι αποδοτικός, να είσαι παραγωγικός συνέχεια, ναι, δεν σταματάει αυτό!*

Στο σύγχρονο ποσοτικοποιημένο και υπερκαταναλωτικό κόσμο, η ίδια η εμπειρία αντικειμενοποιείται. Το άτομο εκτίθεται σε διαφορετικά πρότυπα ζωής, ή και «πρότυπα δόμησης» που όπως περιγράφει ο Μάνος (32 ετών, Ομάδα 3): «είσαι ένα κλικ μακριά από να τα δεχτείς». Όμως αυτά, συνήθως συνοδεύονται και από την άμεση αξιολόγηση τους «από απόμακρους και ξένους άλλους» (Σιδηροπούλου, 2019, σελ. 183) και είναι άμεσα συνυφασμένα με την έννοια της παραγωγικότητας που εκφράζει την εποχή μας, στην οποία σύμφωνα με τα λεγόμενα του ίδιου συμμετέχοντα: «οι ίδιοι εκμεταλλευόμαστε τους εαυτούς μας».

Μάλιστα, τα τεχνολογικά μέσα μπορούν να συμβάλλουν στην «αυτοεκμετάλευση», όπως αυτή περιγράφεται παραπάνω. Η Θάνια (32 ετών, Ομάδα 3) συμπληρώνει σε σχέση με τις δυνατότητες της ψηφιακής τεχνολογίας:

*μπορεί να βοηθάει να οργανωθείς πιο γρήγορα από ποτέ. [...] να αναλάβεις περισσότερα tasks να οργανώσεις. Ναι, τέλος πάντων, αν έβαζες έναν κόφτη στο ότι, πέντε πράγματα που θα έκανα χωρίς το κινητό, θα κάνω αυτά τα πέντε με το κινητό, αλλά πιο γρήγορα, θα ήτανε βοηθητικό από μόνο του. [...] τώρα που το λέω, είναι ένα ζήτημα αυτό, το ότι και ξεπετάξαμε τα πέντε με την τεχνολογία και φορτώνουμε άλλα τόσα ή μας φορτώνουν στις δουλειές επίσης, άλλα τόσα.*

Όπως φαίνεται και στο παραπάνω απόσπασμα, η ίδια η τεχνολογία, η οποία αρχικά είχε ως στόχο να μας διευκολύνει, κατέληξε ειρωνικά να επισπεύδει και να επιβαρύνει τις διαθέσιμες ώρες μας (Eriksen, 2005), καθιστώντας ανεπίτρεπτες τις μη «παραγωγικές»

παύσεις της καθημερινότητας. Χαρακτηριστικά η Κωνσταντίνα ( 22 ετών, Ομάδα 5) αναφέρει σε σχέση με το αφήγημα της αυτοβελτίωσης και της επιτυχίας:

*Και σίγουρα εντάζει, υπάρχει και το αφήγημα πολύ έντονα ότι, για να βελτιωθεί κάποιος και να πάει παρακάτω και να προχωρήσει στη ζωή του, πρέπει να φτάσει στα όριά του και να τα ξεπεράσει και ότι έτσι μόνο γίνεται ... το οποίο εν μέρει ισχύει, αλλά, μπορώ να πω ότι, είναι και ένας, εε... ένας πολύ σίγουρος τρόπος να πάθεις υπερκόπωση. Δηλαδή, δεν ... εγγυημένα αποτελέσματα. [...] Να σκιστείς, ρε παιδί μου!*

Περιγράφοντας την κυρίαρχη αφήγηση της σύγχρονης εποχής, όπου οι ανθρώπινοι περιορισμοί κατακρίνονται και υπονομεύονται στο όνομα της παραγωγικότητας, η Ελένη (18 ετών, Ομάδα 5) συμπληρώνει: «*Εάν δεν έχεις πάθει και ένα burnout, τι κανείς; Δεν προσπαθείς αρκετά !*».

Συμπερασματικά, στην εποχή της μόνιμης συνδεσιμότητας και της υπερπληροφόρησης, οι νεαροί ενήλικες αντιμετωπίζουν ένα πολύπλοκο και αντιφατικό κοινωνικό περιβάλλον. Η ψηφιακή κουλτούρα, που θεωρητικά εξυπηρετεί την ανάγκη για ευκολία και γρήγορη πρόσβαση στην πληροφορία, συχνά επιβαρύνει την ψυχική και γνωστική κατάσταση των ατόμων, καθιστώντας ιδιαίτερα περιορισμένο τον χρόνο για καταλάγιασμα του «θορύβου» και ουσιαστική επεξεργασία. Η δυνατότητα των ψηφιακών εργαλείων να αυξάνουν την παραγωγικότητα έρχεται με το κόστος της μείωσης των καθαρά ανθρώπινων στιγμών της αναπαύσεως και της αναστοχαστικής ηρεμίας. Έτσι, η υπερτεχνολογική καθημερινότητα φαίνεται παραδόξως να μετατρέπει την «αυτοεκμετάλλευση» σε κανόνα, υπονομεύοντας την ανθρώπινη εμπειρία.

### **Συμπεράσματα**

Εν κατακλείδι, μέσα από την ποιοτική διερεύνηση των «στιγμών του κενού» προκύπτει ότι η νοηματοδότηση τους από τους νεαρούς ενήλικες διακρίνεται από σημαντική

ποικιλομορφία, αναδεικνύοντας μια πολυδιάστατη συλλογική αντίληψη που εκτείνεται από την πρόσληψη τους ως περιόδους ανεπιθύμητης αδράνειας έως ιδανικές ευκαιρίες για ξεκούραση. Η συχνή ενασχόληση με ψηφιακά μέσα κατά τις διακοπές αυτές στο πρόγραμμα τους, ενώ αποτελεί μια κοινή στρατηγική για την απασχόληση αυτών των κενών, φαίνεται να μειώνει τη δυνατότητά τους για πραγματική ανάπαυση και αναζωογόνηση. Επιπλέον, η διαρκής πρόσβαση στον ψηφιακό κόσμο αναδεικνύει τη δυσκολία στον ορισμό και στην φυσική εμπειρία των «στιγμών κενού» στην εποχή της ταχύτητας και της άμεσης διαθεσιμότητας πληροφοριών.

Η έρευνα αναδεικνύει ακόμη, την έντονη τάση των νεαρών ενηλίκων να χρησιμοποιούν τις ψηφιακές συσκευές τους ως μηχανισμούς αντιμετώπισης δυσφορικών συναισθημάτων όπως η βαρεμάρα, η μοναξιά και η ανασφάλεια (ειδικά στο δημόσιο χώρο). Η συχνότητα της χρήσης ψηφιακών μέσων φαίνεται να συνδέεται αντιστρόφως με την ικανοποίηση και την ουσιαστική ξεκούραση, υπογραμμίζοντας τη διαδεδομένη «λύση» της στιγμιαίας ψηφιακής απόδρασης παρά την ανεπαρκή ικανοποίηση που παρέχει. Η διαπραγμάτευση μεταξύ καταναγκαστικής συμπεριφοράς και συνειδητής απόδρασης από την απτή πραγματικότητα είναι κεντρικό ζήτημα στις αφηγήσεις των συμμετεχόντων, με τους νέους να αναγνωρίζουν την ανάγκη για αποσύνδεση, αλλά συχνά να αδυνατούν να την υλοποιήσουν επιτυχώς.

Το παραπάνω φαίνεται να συμβαδίζει με τις σύγχρονες απαιτήσεις για διαρκή συνδεσιμότητα και αέναη αυτοβελτίωση, φωτίζοντας εκείνη την πλευρά της δυνατότητας της ψηφιακής πρόσβασης που επιτρέπει την εμπύθιση σε μια δίνη πληροφορίας στον κυβερνοχώρο οδηγώντας συχνά σε γνωστική και ψυχική υπερφόρτωση. Το αποτέλεσμα είναι η μείωση των φυσικών διαλειμμάτων που προσφέρονται για επεξεργασία και αναστοχασμό της βιωμένης εμπειρίας. Επιπρόσθετα, στις αφηγήσεις των συμμετεχόντων η ψηφιακή εμπειρία, που θεωρητικά θα έπρεπε να ενδυναμώνει τον άνθρωπο, παρουσιάστηκε συχνά να

καθρεπτίζει το κάλεσμα συμμόρφωσης προς τα καθιερωμένα πρότυπα και ακόμη την τάση μετατροπής του σε ένα εργαλείο αποδοτικότητας, μειώνοντας την ανθρώπινη εμπειρία σε μια σειρά από μετρήσιμες επιδόσεις.

### **Συμβολή της Έρευνας, Περιορισμοί & Προτάσεις**

Σε μια εποχή όπου οι κοινωνικές και κατ'έπекταση επιστημονικές προκλήσεις είναι πιο σύνθετες και πολυδιάστατες από ποτέ, η ανάγκη για αυστηρά, καλά ορισμένα ερευνητικά πλαίσια γίνεται επιτακτική. Τέτοια πλαίσια είναι απαραίτητα για να προσφέρουν σαφήνεια και δομή στην αξιολόγηση, την πρόοδο και την ερμηνεία του ερευνητικού έργου. Πιο συγκεκριμένα, στο νεοσύστατο και διαρκώς εξελισσόμενο πεδίο της Κυβερνοψυχολογίας εντοπίζεται μια πληθώρα μελετών και τοποθετήσεων για τις επιδράσεις των μέσων στη ζωή των ανθρώπων και για τις μεταβολές που επιφέρουν, σε μια προσπάθεια εντοπισμού των αποκλιουσών συμπεριφορών που τείνουν να παθολογικοποιούνται. Ωστόσο συχνά, τέτοιου είδους μελέτες φαίνεται να εστιάζουν στη διερεύνηση αυτή, χωρίς να λαμβάνεται υπόψη η συνειδητή εμπλοκή των νέων με τα μέσα καθώς και το σύγχρονο κοινωνικό συγκείμενο που επηρεάζει τις επιλογές τους.

Η παρούσα μελέτη λοιπόν, αποπειράθηκε να στρέψει το φακό της εστίασης στις αφηγήσεις των ίδιων ώστε να διερευνήσει την αδιαμφισβήτητη εισβολή των μέσων στην καθημερινότητα όμως, σε ένα πλαίσιο νατουραλιστικό και ανθρωποκεντρικό, επιχειρώντας να ακολουθήσει μια ερευνητική και ερμηνευτική διαδρομή που συμβαδίζει με την ανάγκη της διευρυμένης αντίληψης για τα σύγχρονα ψηφιακά και μη αναδυόμενα φαινόμενα. Μέσα σε μία συνθήκη όπου βιώνουμε ραγδαίες αλλαγές και πρωτόγνωρες καταστάσεις, που συχνά ορίζονται ως παθολογικές και αντιμετωπίζονται με διαγνωστικά κριτήρια, ενδεχομένως, θα πρέπει να υιοθετήσουμε καινούριες θεραπευτικές και ερευνητικές προσεγγίσεις. Ιδιαίτερα σημαντική κρίνεται η διενέργεια μελετών ποιοτικής μεθοδολογίας ακριβώς γιατί δύναται να παρέχει μία ερμηνευτική και κωνστροκτιβιστική ματιά που διαμορφώνεται μέσα από την

αλληλεπίδραση με τους συμμετέχοντες. Τέλος, αξίζει να αναφερθεί και η σημασία επιλογής της τεχνικής των ομάδων εστίασης, μέσω της διενέργειας των οποίων, καθίσταται δυνατό να φωτιστεί πως καθοδηγείται η σκέψη των νεαρών ενηλίκων και συνδημιουργείται ένα κοινό νόημα που αφορά τα ερευνητικά ερωτήματα, εν προκειμένω τις «στιγμές του κενού» και την καταφυγή στις οθόνες, λαμβάνοντας υπόψη το πλαίσιο μέσα στο οποίο καλούνται να «επιβιώσουν».

Πιο συγκεκριμένα, η παρούσα μελέτη εντάσσεται στη γενικότερη θεματική που πραγματεύεται την ποσοτικοποίηση της σύγχρονης ζωής. Από τη σχολική ζωή ξεκινάμε να μετράμε «επιτεύγματα» σε όλους τους τομείς, από την επίδοση έως και τη διασκέδαση (βλ. λίστες καταγραφής παρακολούθησης περιεχομένου). Η τάση αυτή προς ποσοτικοποίηση τεκμηριώνεται και μέσα από την ανάγκη μας να καταγράψουμε έστω και νοητικά τα πράγματα που κάνουμε μέσα στην μέρα. Υπάρχει μία ανάγκη να φαίνεται ότι συνεχώς παράγουμε, ακόμα και όταν βρισκόμαστε στο πλαίσιο του ελεύθερου ή «κενού» χρόνου. Η αυτοκαταγραφή έχει αναδειχτεί ως ανερχόμενη κοινωνική τάση, με την πλειονότητα των ανθρώπων να έχουν στην κατοχή τους μία ή και περισσότερες ψηφιακές συσκευές που την εξυπηρετούν, διαμορφώνοντας το φαινόμενο του «ποσοτικοποιημένου εαυτού» (Lupton, 2016). Τα δεδομένα (data) που έχουμε άμεσα στη διάθεση μας μέσω των συσκευών, μας επιτρέπουν να αναστοχαστούμε και να οδηγηθούμε σε υποθέσεις και συμπεράσματα για τον εαυτό μας και να παρέμβουμε σε τομείς που κρίνουμε ότι χρήζουν βελτίωσης, ενισχύοντας τη συμβιωτική σχέση του σύγχρονου ανθρώπου με τις νέες τεχνολογίες και επηρεάζοντας τη νοηματοδότηση και οργάνωση των «στιγμών του κενού» στην καθημερινότητα μας.

Η συμβολή της εν λόγω εργασίας αφορά λοιπόν, τη βαθύτερη κατανόηση της σχέσης των νεαρών ενηλίκων με τις δημιουργικές παύσεις, φωτίζοντας παράλληλα τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τόσο σε εκπαιδευτικά όσο και ψυχοθεραπευτικά πλαίσια. Η αποφυγή της πλήξης, ο φόβος της μοναχικής δραστηριότητας του αναστοχασμού καθώς και η ανάγκη

για σχεδόν μηχανιστική συναισθηματική ρύθμιση ενδεχομένως, φωτίζουν την ανάγκη ενδυνάμωσης της νέας γενιάς, που μέσα από την έκθεση σε αυτές τις ομολογουμένως δυσφορικές αλλά, παράλληλα πολύτιμες για την εξέλιξη τους συνθήκες, μπορούν να εκπαιδευτούν να «στέκονται» διαφορετικά στις παύσεις της καθημερινότητας, ώστε η αποφυγή του εσωτερικού τους μονολόγου να μην αποτελεί πλέον μονόδρομο. Βέβαια, η παρούσα ερευνητική εργασία δεν απευθύνεται αποκλειστικά σε νεαρούς ενήλικες αλλά και στο ευρύτερο περιβάλλον τους, που είναι επιφορτισμένο να τους φροντίσει, να τους εκπαιδεύσει και να τους καθοδηγήσει. Στο σημείο αυτό, αξίζει ακόμα να αναφερθεί ότι, η συμβολή της παρούσας μελέτης θα μπορούσε να αφορά την αξιοποίηση της ως πλαίσιο κατανόησης ορισμένων πτυχών, ψυχομετρικών εργαλείων, όπως λόγου χάρη της πτυχής της συνεχούς επαγρύπνησης ή και της συναισθηματικής ρύθμισης της κλίμακας διάσπασης από το έξυπνο κινητό τηλέφωνο (SDS – Smartphone Distraction Scale) (Throuvala et al., 2021).

Βέβαια, στο σημείο αυτό, κρίνεται σκόπιμο να σημειωθεί ότι η μελέτη ανθρώπινων και συχνά ανεπίγνωστων στο πλαίσιο της καθημερινότητας διεργασιών, ενέχει δυσκολίες και περιορισμούς. Αναφορικά με την ποιοτική έρευνα, ο μικρός αριθμός των ομάδων που διενεργήθηκαν ενδεχομένως, να αποτελεί έναν περιορισμό, αν και επιτεύχθηκε το κριτήριο πληροφοριακού κορεσμού και απαντήθηκαν ικανοποιητικά τα ερευνητικά ζητούμενα. Επιπρόσθετα, αξίζει να αναφερθεί ότι σε δεύτερο χρόνο είναι πιθανό να υπήρχαν τροποποιήσεις στη διαδικασία συλλογής δεδομένων, όπως λόγου χάρη στην προσέγγιση του συντονισμού των ομάδων, ώστε να αποφεύγονταν τυχόν αστοχίες, που ίσως προέκυψαν στο πλαίσιο της παρούσας διπλωματικής εργασίας, σε μία από τις πρώτες απόπειρες εκπόνησης ποιοτικής μελέτης της ερευνήτριας. Επιπλέον, αναγνωρίζεται ότι σε ορισμένα τμήματα των αφηγήσεων οι συμμετέχοντες φαίνεται να αντλούν από θεωρητικές στάσεις και πεποιθήσεις. Ωστόσο, μέσα από την επιλογή των κατάλληλων αποσπασμάτων έγινε προσπάθεια να αποφευχθούν τα λογικά άλματα, ώστε τα ερευνητικά ευρήματα να αντανακλούν την βιωμένη



εμπειρία των νεαρών ενηλίκων, που αποδίδει μια εξαιρετικά ενδιαφέρουσα εικόνα της σύγχρονης πραγματικότητας και του ρόλου των ψηφιακών μέσων στην καθημερινότητα.

Τέλος, μελλοντικά θα μπορούσαν να πραγματοποιηθούν μελέτες που να εστιάζουν στην ποιοτική διερεύνηση των «στιγμών του κενού», ενδεχομένως με την αξιοποίηση και άλλων ποιοτικών τεχνικών, π.χ. χρήση ερευνητικών ημερολογίων και στη σύνδεση της με την καταφυγή στις οθόνες, στο πλαίσιο τόσο μεγαλύτερων όσο και μικρότερων ηλικιακών ομάδων. Στις αφηγήσεις των συμμετεχόντων της παρούσας έρευνας έγιναν μάλιστα αναφορές για την ενασχόληση με τα ψηφιακά μέσα στις παύσεις της καθημερινότητας αναδεικνύοντας την, ως μία κοινή στρατηγική ανεξαρτήτως γενιάς και ηλικίας. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον λοιπόν, θα παρουσίαζε η διεξαγωγή μελετών με επίκεντρο την εμπειρία παιδιών και εφήβων αλλά και ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας που δεν ανήκουν στην αναπτυξιακή φάση της αναδύμενης ενηλικίωσης, ώστε να εξαχθούν συγκριτικά συμπεράσματα αναφορικά με τις αντιλήψεις και τις συμπεριφορές που πλαισιώνουν τις στιγμές του κενού στην ψηφιακή εποχή.

**Βιβλιογραφικές Αναφορές**

- Aboujaoude, E. (2011). *Virtually you: The dangerous powers of the e-personality*. W.W. Norton & Company, Inc.
- Adorno, T. W. (1951/2010). *Minima moralia: Reflections from damaged life*. Verso Books.
- Aubert, N. (2011). Η υπερνεωτερική κοινωνία: μια κοινωνία καθ' υπερβολήν. Στο Κλ. Ναυρίδης & Ν. Χρηστάκης (επίμ.), *Το υπερνεωτερικό υποκείμενο. Εκδόσεις Πεδίο*.
- Baudrillard, J. (1970/2000). *Η καταναλωτική κοινωνία, οι μύθοι της, οι δομές της* (Μτφρ. Β. Τομανάς). Εκδόσεις Νησίδες
- Berne, E. (1964/2015). *Παιχνίδια που παίζουν οι άνθρωποι: Το βασικό εγχειρίδιο της συναλλακτικής ανάλυσης*. Εκδόσεις Μεταίχμιο
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic analysis. Analyzing qualitative data in psychology*. Sage Publications Ltd, 128-47.
- Bryman, A. (2017). *Μέθοδοι κοινωνικής έρευνας έρευνας* (επιμ. Α. Αϊδίνης, μτφρ. Π. Σακελλαρίου). Gutenberg.
- Carr, N. (2010). *The shallows: What the internet is doing to our brains*. WW Norton.
- Davou, B., & Sidiropoulou, A. (2017). Family life around screens: Some thoughts on the impact of ICTs on psychological development and the development of relationships. *International Journal of Contemporary Family Therapy*, 39(4), 261–270.  
<https://doi.org/10.1007/s10591-017-9435-9>
- Diefenbach, S., & Borrmann, K. (2019). The smartphone as a pacifier and its consequences: Young adults' smartphone usage in moments of solitude and correlations to self-reflection. In Proceedings of the 2019 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems (pp. 1–14). <https://doi.org/10.1145/3290605.3300536>
- Elpidorou, A. (2014). The bright side of boredom. *Frontiers in Psychology*, 5.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01245>

Eriksen, T. H. (2005). *Η Τυρρανία της στιγμής: Γρήγορος και αργός χρόνος στην εποχή της πληροφορίας*. Εκδόσεις Σαββάλα

Fullwood, C., Quinn, S., Kaye, L. K., & Redding, C. (2017). My virtual friend: A qualitative analysis of the attitudes and experiences of smartphone users: Implications for smartphone attachment. *Computers in Human Behavior*, 75, 347–355.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.029>

Galanaki, E. & Sideridis, G. (2018). Dimensions of Emerging adulthood, criteria for adulthood and identity development in Greek studying youth: A person-centered approach. *Emerging Adulthood*, 7 (6). <https://doi.org/10.1177/2167696818777040>

Gordon, M. (2022). Solitude and privacy: How technology is destroying our aloneness and why it matters. *Technology in Society*, 68, 101858.

<https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101858>

Görland, S. O. (2019). Really “dead time”? Mobile media use and time perception in in-between times. In *Mediated Time* (pp. 321–340). Springer International Publishing.

Harcourt, B. E. (2015). *Exposed: Desire and Disobedience in the Digital Age*. Harvard University Press

Harris, M. (2017). *Solitude: in pursuit of a singular life in a crowded world*. Thomas Dunne Books.

Hesse-Biber, S. J. (2016). *The practice of qualitative research: Engaging students in the research process* (3rd ed.). SAGE Publications.

Ίσαρη, Φ., & Πουρκός, Μ. (2015). *Ποιοτική μεθοδολογία έρευνας*. [ηλεκτρ. βιβλ.] .

Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. Διαθέσιμο στο:

<http://hdl.handle.net/11419/5826>

- Κομνηνού, Ε. (2009). *Laptop στους μαθητές της Α΄ Γυμνασίου*. News 24/7. Ανακτήθηκε 2 Απριλίου 2024 από το Διαδίκτυο: <https://www.news247.gr/ellada/laptop-stous-mathites-tis-a%CE%84-gimnasiou/>
- Lupton, D. (2016). *The Quantified Self: A Sociology of Self-Tracking*. Polity Press.
- McNally, J., & Harrington, B. (2017). How Millennials and Teens Consume Mobile Video. In Proceedings of the 2017 ACM International Conference on Interactive Experiences for TV and Online Video (TVX '17). ACM, New York, NY, USA, 31-39.
- Mowlabocus, S. (2016). The “mastery” of the swipe: Smartphones, transitional objects and interstitial time. *First Monday*. <https://doi.org/10.5210/fm.v21i10.6950>
- Ντάβου, Μπ. (2005). Η παιδική ηλικία και τα μαζικά μέσα επικοινωνίας: μετατροπές της παιδικής κατάστασης. Εκδόσεις Παπαζήση.
- Ντάβου, Μπ. & Σιδηροπούλου, Α. (2013). Ποιοτική διερεύνηση της ψυχολογικής πτυχής της σχέσης των εφήβων με το διαδύκτιο: Χρήση, στάσεις και ανάγκες. *Ζητήματα Επικοινωνίας*, 16-17, 46-65.
- Sidiropoulou, A. & Davou, B. (2018). “It rings therefore I exist”: Issues of Emotional Development in the Digital World. *Journal of Educational Psychotherapy*, 24, 65-73
- Sidiropoulou, A. (2018). Multitasking of existence: Technological mediation in the daily life of the new digital generation. *Psychology: the Journal of the Hellenic Psychological Society*, 23(2), 20-36. [https://doi.org/10.12681/psy\\_hps.22584](https://doi.org/10.12681/psy_hps.22584)
- Σιδηροπούλου, Α. (2019). *Ψυχολογικές διαδρομές στην ψηφιακή εποχή: Από το multitasking στην πολυδιεργασία της ύπαρξης*. Εκδόσεις Παπαζήσης.
- Sidiropoulou, A. (2022). “Staying home without screens”: qualitative research on the abstention from digital devices of young adults during the Covid-19 lockdown.

*Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 26(3), 197–209.

[https://doi.org/10.12681/psy\\_hps.29153](https://doi.org/10.12681/psy_hps.29153)

Sparrow, B, Lui, J., & Wegner, M.D. (2011). Google effects on memory: Cognitive consequences of having information at our fingertips. *Science*, 333, 776-778.  
<https://doi.org/10.1126/science.120774>

Suler, J. (1999). Cyberspace as dream world. In J. R. Suler (ed.), *The Psychology of Cyberspace*. [www.rider.edu/suler/psycyber/basicfeat.html](http://www.rider.edu/suler/psycyber/basicfeat.html) (article orig. pub. 1996)

Suler, J. (2015). The ambivalence of the digital natives. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 13(2), 179-184

Thomas, V., Balzer Carr, B., Azmitia, M., & Whittaker, S. (2021). Alone and online: Understanding the relationships between social media, solitude, and psychological adjustment. *Psychology of Popular Media*, 10(2), 201–211.

<https://doi.org/10.1037/ppm0000287>

Thorsteinsson, G., & Page, T. (2014). User attachment to smartphones and design guidelines. *International Journal of Mobile Learning and Organisation*, 8(3/4), 201.

<https://doi.org/10.1504/ijmlo.2014.067020>

Turkle, S. (2005). *The second self: Computers and the human spirit*. MIT Press.

Turkle, S. (2012). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books

Twenge, J.M. (2019). *iGen: Η γενιά του internet*. Εκδόσεις Κλειδάριθμος.

Vilhelmson, B., Thulin, E., & Fahlén, D. (2011). ICTs and activities on the move? People's use of time while traveling by public transportation. In S. D. Brunn (Ed.), *Engineering earth* (pp. 145–154). [https://doi.org/10.1007/978-90-481-9920-4\\_10](https://doi.org/10.1007/978-90-481-9920-4_10).

Willig, C. (2015). *Ποιοτικές Μέθοδοι Έρευνας στην Ψυχολογία: Εισαγωγή*. Gutenberg.

- Wilson, T. D., Reinhard, D. A., Westgate, E. C., Gilbert, D. T., Ellerbeck, N., Hahn, C., Brown, C. L., & Shaked, A. (2014). Just think: The challenges of the disengaged mind. *Science*, 345(6192), 75–77. <https://doi.org/10.1126/science.1250830>
- Winnick, M. (2016). *Putting a Finger On Our Phone Obsession. Mobile touches: a study on humans and their tech*. <https://blog.dscout.com/mobile-touches>
- Winnicott, D. (1951/2002). Μεταβατικά αντικείμενα και μεταβατικά φαινόμενα. Στο *Από την παιδιατρική στην ψυχανάλυση*. Εκδόσεις Καστανιώτη
- Winnicott, D. (1958/ 2007). The Capacity to be Alone. *The Maturational Process and the Facilitating Environment*. Karnac Books and the Institute of Psychoanalysis.
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and Reality*. Tavistock Publications.