



ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

3^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΥΜΗΤΤΟΥ

Σχ. Έτος 2020-2021

Πληροφορική

Κλεωνάκος Κωνσταντίνος Άγγελος

Περιεχόμενα

Κεφάλαιο 1°	2
Διαδίκτυο	
Κεφάλαιο 2°	4
Έφηβοι και διαδίκτυο	
Κεφάλαιο 3°	6
Κίνδυνοι από την υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο	
Κεφάλαιο 4°	9
Πρόληψη και προτάσεις	
Κεφάλαιο 5°	11
Συμπεράσματα	
Βιβλιογραφία	14



Κεφάλαιο 1°

Το Διαδίκτυο (αγγλικά: Internet) σύμφωνα με την Wikipedia είναι παγκόσμιο σύστημα διασυνδεδεμένων δικτύων υπολογιστών, οι οποίοι χρησιμοποιούν καθιερωμένη ομάδα πρωτοκόλλων, η οποία συχνά αποκαλείται "TCP/IP" για να εξυπηρετεί δισεκατομμύρια χρήστες καθημερινά σε ολόκληρο τον κόσμο. Οι διασυνδεδεμένοι ηλεκτρονικοί υπολογιστές ανά τον κόσμο, οι οποίοι βρίσκονται σε ένα κοινό δίκτυο επικοινωνίας, ανταλλάσσουν μηνύματα (πακέτα) με τη χρήση διαφόρων πρωτοκόλλων (τυποποιημένοι κανόνες επικοινωνίας), τα οποία υλοποιούνται σε επίπεδο υλικού και λογισμικού. Το κοινό αυτό δίκτυο καλείται Διαδίκτυο.



Το Διαδίκτυο είναι επικοινωνιακό δίκτυο που επιτρέπει την ανταλλαγή δεδομένων μεταξύ οποιωνδήποτε διασυνδεδεμένων υπολογιστών. Η τεχνολογία του είναι κυρίως βασισμένη στην διασύνδεση επιμέρους δικτύων ανά τον κόσμο και σε πολυάριθμα πρωτόκολλα επικοινωνίας. Στην περισσότερο χρησιμοποιούμενη μορφή του, με τον όρο Διαδίκτυο περιγράφεται το παγκόσμιο πλέγμα διασυνδεδεμένων υπολογιστών και των υπηρεσιών και πληροφοριών που παρέχει στους χρήστες του.

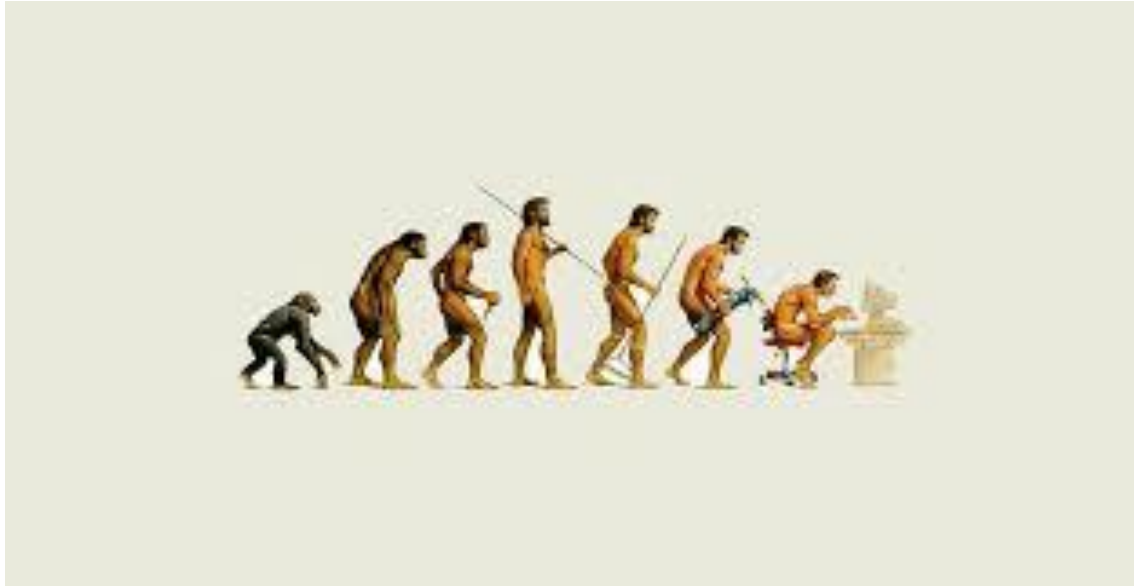
Το Διαδίκτυο, σε συνδυασμό με την ολοένα αναπτυσσόμενη ψηφιακή τεχνολογία, έχει δημιουργήσει μία τεράστια αγορά γνώσεων/ πληροφοριών. Παρατηρείται λοιπόν μία συγκέντρωση γνώσης ή, αν είναι δυνατό να λεχθεί, πολιτιστικής κληρονομιάς, που σχετίζεται άμεσα με το Ίντερνετ.

Το Διαδίκτυο κατέστησε εφικτή τη συγκέντρωση μεγάλου όγκου πληροφοριών και επηρέασε σημαντικά τον τρόπο διάθεσής τους, δεν συμβαίνει όμως στον ίδιο βαθμό το ίδιο και στον τρόπο παραγωγής αυτών. Η δημιουργία της είδησης παύει να είναι πλέον μονοπώλιο λίγων, αφού ο κάθε χρήστης μπορεί εάν το επιθυμεί να δημιουργήσει πληροφορία ανά πάσα στιγμή. Το πιο τρανταχτό παράδειγμα της επίδρασης αυτής είναι τα ιστολόγια (*blogs*), όπου μπορεί κανείς να εκφέρει απόψεις και να σχολιάσει γεγονότα πάσης φύσεως.

Η γλώσσα που χρησιμοποιείται περισσότερο στη διακίνηση της πληροφορίας στο Διαδίκτυο είναι η Αγγλική.

Κεφάλαιο 1^ο

Έχοντας αναπτυχθεί τα τελευταία χρόνια, το Διαδίκτυο περιλαμβάνει πλέον ποιοτικά και ποσοτικά ευρύ περιεχόμενο και στις υπόλοιπες γλώσσες των περισσότερο αναπτυγμένων χωρών.



Κεφάλαιο 2^ο

Τα τελευταία χρόνια η παγκόσμια χρήση του διαδικτύου έχει εμφανίσει σημαντική αύξηση. Εκτιμάται ότι σήμερα ο αριθμός των χρηστών σε παγκόσμιο επίπεδο ξεπερνάει τα 1,3 δισ. Το διαδίκτυο είναι ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο. Χρησιμοποιείται για αγορές, επικοινωνία με συγγενείς και φίλους σε όλο τον κόσμο, εργασία, παιχνίδι, γνώση, πληροφόρηση αλλά και ψυχαγωγία. Όμως η κατάχρηση του διαδικτύου μπορεί να καταλήξει σε ένα μεγάλο πρόβλημα αντί για ωφελεί.

Το διαδίκτυο αποτελεί ένα ισχυρό εργαλείο ψηφιακής τεχνολογίας και έχει επιφέρει επανάσταση στον επαγγελματικό χώρο, στο σχολείο και στην οικογένεια κατά τη διάρκεια της τελευταίας δεκαετίας, και ακόμα περισσότερο τα τελευταία 2 χρόνια λόγω της πανδημίας. Βασικά πρόκειται για ένα μέσο μαζικής επικοινωνίας όπου η διάδοση των πληροφοριών γίνεται με μεγάλη ταχύτητα. Ο νέος τρόπος επικοινωνίας των σύγχρονων κοινωνιών έχει επηρεάσει άμεσα τη συμπεριφορά των ανθρώπων και έχει καθορίσει σε σημαντικό βαθμό τη καθημερινότητά μας.

Στο διαδίκτυο δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων, ο χρήστης μπορεί να μπει και να βγει όποτε θέλει, ενώ μπορεί να καλύψει την όποια εξωτερική εμφάνιση, αφού δεν υπάρχει οπτική επαφή. Ταυτόχρονα, ο έφηβος μπορεί να ενσαρκώσει διαφορετικούς ρόλους ή να υιοθετήσει διαφορετικές ταυτότητες ανάλογα με την εκάστοτε διαδικτυακή εμπειρία, εξαιτίας της ανωνυμίας, που συνιστά κατεξοχήν χαρακτηριστικό του διαδικτύου.

Η εφηβεία αποτελεί ηλικία που σηματοδοτείται από αλλαγές. Οι αρχές και πρακτικές που ακολουθεί κάθε άτομο στην φάση αυτή της ζωής του καθορίζουν την ψυχική του υγεία, όπως επίσης την κοινωνικοποίηση και την οργάνωση του ψυχικού του κόσμου. Στις μέρες μας ένας καινούριος κόσμος απλώνεται μπροστά στον έφηβο, αυτός του διαδικτύου, στο οποίο αυτός εκπαιδεύεται από μικρό παιδί, τόσο στο σχολείο, όσο και στο σπίτι.

Το διαδίκτυο, ως γνωστό, ανοίγει ευρείς ορίζοντες γνώσεις και επικοινωνίας, χωρίς ιδιαίτερη οικονομική επιβάρυνση. Από την άλλη όμως ελλοχεύει και ο κίνδυνος της προβληματικής χρήσης μέσω της υπερβολικής ενασχόλησης με αυτό. Όπως κάθε κατάχρηση ή υπερβολική χρήση κάποιας ουσίας, έτσι και η κατάχρηση του διαδικτύου έχει σοβαρές συνέπειες πάνω στη ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων.

Οι κυριότερες ασχολίες των εφήβων στο Διαδίκτυο είναι η συμμετοχή τους σε δίκτυα κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. Instagram, tik tok) και σε διαδικτυακά παιχνίδια. Ορισμένοι όμως επισκέπτονται πορνογραφικές διευθύνσεις ή συμμετέχουν σε τυχερά παιχνίδια. Κατά την διάρκεια της πλοήγησής τους κάποιο ποσοστό από αυτούς δέχεται προσβλητικά μηνύματα ή ακόμη και απειλές από αγνώστους ή υφίσταται σεξουαλική παρενόχληση.

Κεφάλαιο 2^ο

Επιπλέον παρατηρήθηκε ότι έφηβοι που παίζουν βίαια παιχνίδια αναπτύσσουν βίαιες σκέψεις και επιθετική συμπεριφορά. Λαμβάνουν το μήνυμα ότι η επιθετική συμπεριφορά είναι κοινωνικά αποδεκτή. Η ενασχόληση λοιπόν με παιχνίδια που χαρακτηρίζονται πολεμικά ή βίαια πρέπει να προκαλεί ανησυχία.

Η μάθηση και η απόκτηση γνώσεων, η επικοινωνία, η δημιουργικότητα, η έκφραση, η συμμετοχή και η διασκέδαση, είναι από τα θετικά του διαδικτύου. Όμως περιεχόμενα διαδικτύου όπως της πορνογραφίας, της αυτοκαταστροφής, της επίκλησης μίσους και ρατσισμού, της βίας, και προβληματικές συμπεριφορές όπως εκφοβισμοί, παρενόχληση, και μη σεβασμός της προσωπικότητας του εφήβου συγκαταλέγονται στους κινδύνους του.



Το πρόβλημα αρχίζει όταν η κατάχρηση του διαδικτύου διαλύει τη ζωή μας ή λειτουργεί ως υποκατάστατο. Οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι πολλοί φανατικοί χρήστες του διαδικτύου αναπτύσσουν καταναγκαστική εξάρτηση απ' αυτό και τείνουν να αντικαταστήσουν τις κοινωνικές συνήθειες της πραγματικής τους ζωής με τις OnLine επαφές και τις συνομιλίες σε Chat rooms αλλά και σε ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης, όπως είναι το Facebook.

Η συχνή χρήση του διαδικτύου από τους εφήβους επιφανειακά δεν παρουσιάζει κάποια επικινδυνότητα. Οι έφηβοι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για να παίξουν, κυρίως, video games. Έχει όμως παρατηρηθεί πως μπορεί να έχουν αρνητικές επιδράσεις. Συγκεκριμένα, τα παιχνίδια που απασχολούν τους εφήβους έχουν μια σημαντική ιδιαιτερότητα: είναι διαδικτυακά (παίζονται OnLine από υπολογιστή) και υπάγονται στις κατηγορίες:

- M.M.O.R.P.G. (massive multiplayer OnLine role playing games - μαζικά, πολλαπλών παιχτών, διαδικτυακά παιχνίδια ρόλων) και
- R.P.G. (role playing games-παιχνίδια ρόλων).

Ο έφηβος αφιερώνει τον περισσότερο ελεύθερο χρόνο του στην OnLine κοινωνία των παιχνιδιών αυτών, βιώνοντας από εκεί εμπειρίες και συναισθήματα, με αποτέλεσμα οι πραγματικές διαπροσωπικές σχέσεις και οι πολιτιστικές, κοινωνικές ή αθλητικές δραστηριότητες να έρχονται σε δεύτερη μοίρα.

Το διαδίκτυο αποτελεί ένα εργαλείο, ένα παράθυρο στη γνώση, αρκεί να γνωρίζουμε τους κινδύνους που ελλοχεύουν και να προφυλασσόμαστε.

Κεφάλαιο 3^ο

Όπως κάθε κατάχρηση ή υπερβολική χρήση κάποιας ουσίας, έτσι και η κατάχρηση του διαδικτύου έχει σοβαρές συνέπειες πάνω στη ψυχική υγεία των εφήβων. Όλες αυτές οι δράσεις που δέχονται μέσω του διαδικτύου, έχουν αντίστοιχες αντιδράσεις στους εφήβους. Μερικές αντιδράσεις θα μπορούσαν να είναι οι ακόλουθες:

- Ανάπτυξη συμπεριφοράς εθισμού και σωματοποίησης του άγχους (πόνους στην κοιλιά, εφιάλτες κτλ.)
- Ανάπτυξη ψυχαναγκαστικών συνηθειών και εμμονές στη σκέψη
- Ταύτιση με αρνητικά πρότυπα
- Απώλεια ελεύθερης σκέψης και θέλησης
- Προώθηση παρορμητικών συμπεριφορών όσον αφορά τη βία
- Συνεχής έκθεση παιδιών στη βία και σε σεξουαλικού περιεχομένου υπονοούμενα και μηνύματα
- Μείωση αντιστάσεων
- Επηρεασμός κριτικής σκέψης
- Επηρεασμός προσωπικών αρχών και αξιών



Παρόλο που τα πλεονεκτήματα του είναι αναμφισβήτητα, η υπερβολική και ακανόνιστη χρήση του διαδικτύου δύναται να οδηγήσει σε κατάχρηση και εθισμό. Η συνεχής πολύωρη απασχόληση, η απόδραση

από τα αρνητικά συναισθήματα μέσω του διαδικτύου σε συνδυασμό με τη πτώση στις σχολικές επιδόσεις, τις κακές διατροφικές συνήθειες, τις αλλαγές στη διάθεση και τις δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις, είναι συμπτώματα εθισμού. Σοβαρό μερίδιο ευθύνης έχουν τα διάφορα προϊόντα διαδικτύου που είναι ειδικά σχεδιασμένα και απευθύνονται στα συναισθήματα, τις συνήθειες και τις αξίες των εφήβων. Η συνεχής χρήση τους κατά την ευαίσθητη περίοδο της εφηβείας, μπορεί να οδηγήσει σε κατάχρηση και εθισμό με αρνητικές συνέπειες όπως διαταραχές, αϋπνίες, επιθετικότητα, άγχος και κατάθλιψη. Μελέτες αναφέρουν ότι το 8,2% των εφήβων στη Κεντρική Ελλάδα είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο.

Κεφάλαιο 3^ο

Οι πιθανές αλλαγές που ίσως προσέξουμε στη συμπεριφορά των εφήβων, είναι οι ακόλουθες:

- Μείωση του χρόνου του εφήβου με την οικογένειά του.
- Τάσεις απομόνωσης - μείωση χρόνου πραγματικών κοινωνικών επαφών και αλληλοεπιδράσεων με τους συνομήλικους του ή και άλλα άτομα.
- Σύνδεση με άγνωστα άτομα και επικίνδυνες καταστάσεις.
- Μείωση σωματικής άσκησης και κίνησης.
- Κατάθλιψη.
- Εμφάνιση παχυσαρκίας.
- Μυοσκελετικά προβλήματα.
- Παθήσεις του οφθαλμού.
- Παραμέληση ατομικής υγιεινής.
- Απουσίες από το σχολείο.
- Μειωμένη επίδοση στο σχολείο λόγω των πολλών ωρών που περνάει ο έφηβος στο διαδίκτυο.
- Σε προχωρημένες περιπτώσεις ο έφηβος δεν κοιμάται, παραμελεί την προσωπική του υγιεινή, μπορεί να σταματήσει ακόμα και το σχολείο. Ακόμη, απομονώνεται από την οικογένεια και τους φίλους του, γίνεται επιθετικός, μπορεί να κλέβει χρήματα από τους γονείς για να παίζει. Τέλος, φτάνει σε σημείο να μην τρώει ή και το αντίθετο (να παχαίνει πολύ).

Τα ηλεκτρονικά παιχνίδια αποτελούν ένα τεχνολογικό μέσο «ψυχαγωγίας» το οποίο όπως έχει αποδειχθεί από πολλές έρευνες, επηρεάζουν εξίσου σημαντικά τη συμπεριφορά των εφήβων. Με τα βίαια ηλεκτρονικά παιχνίδια, υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να παρουσιάσουν οι έφηβοι:

- Αλλαγή στη συμπεριφορά.
- Ανάπτυξη βίαιων σκέψεων και συμπεριφορών.
- Αντικοινωνική συμπεριφορά.
- Αυξημένη τάση για επιθετική συμπεριφορά.
- Ταύτιση με πρωταγωνιστές των παιχνιδιών.



Κεφάλαιο 3^ο

- Αρνητική διάθεση.

Εξάλλου σύμφωνα με τις έρευνες, όπως και η κατάχρηση του διαδικτύου, πολύ πιθανό να προκαλέσουν στη συμπεριφορά των εφήβων:

- Προβλήματα υγείας (αρτηριακή πίεση, όρασης, πονοκέφαλο, πόνους στην κοιλιά κτλ.)
- Παχυσαρκία.
- Σύγχυση πραγματικότητας και φαντασίας.
- Υπερκινητικότητα.
- Μαθησιακές Δυσκολίες και χαμηλή επίδοση.
- Ανάπτυξη συμπεριφοράς εθισμού και σωματοποίησης του άγχους (πόνους στην κοιλιά, εφιάλτες κτλ.)
- Ανάπτυξη ψυχαναγκαστικών συνηθειών και εμμονές στη σκέψη.
- Ταύτιση με αρνητικά πρότυπα.
- Απώλεια ελεύθερης σκέψης και θέλησης.
- Προώθηση παρορμητικών συμπεριφορών όσον αφορά τη βία.
- Συνεχής έκθεση παιδιών στη βία και σε σεξουαλικού περιεχομένου υπονοούμενα και μηνύματα.
- Μείωση αντιστάσεων.
- Επηρεασμός κριτικής σκέψης.
- Επηρεασμός προσωπικών αρχών και αξιών.



Κεφάλαιο 4^ο

Η υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο επηρεάζει, αρχικά, τη συναισθηματική και την κοινωνική ζωή των εφήβων που δαπανούν υπερβολικά πολλές ώρες μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή, παίζοντας ηλεκτρονικά - διαδικτυακά παιχνίδια, μιλώντας διαδικτυακά σε δωμάτια συνομιλιών ή σε σελίδες κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. Instagram), ενώ ξεχνούν ή παραμελούν άλλες σημαντικές δραστηριότητες.

Οι ψυχίατροι και γενικά οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας, έχουν διαγνώσει τις αρνητικές επιδράσεις της υπέρμετρης χρήσης του διαδικτύου στο Βιολογικό υποσύστημα (π.χ. μυοσκελετικά προβλήματα, προβλήματα όρασης), στο Κοινωνικό υποσύστημα (π.χ. κοινωνική απομόνωση, χαμηλές επιδόσεις) και στο Ψυχικό υποσύστημα (π.χ. κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές) των ανθρώπων.



Πως μπορούμε να προστατεύσουμε τους εφήβους;

Θα πρέπει να αναπτυχθεί μια ιδιαίτερη συμπεριφορά των γονιών απέναντι σε αυτό το καινούργιο φαινόμενο, το οποίο μόλις ξεκίνησε να επιβάλλεται στο διαπαιδαγωγικό τους έργο. Οι ακραίες αντιδράσεις των γονιών αρκετές φορές φέρνουν αντίθετο αποτέλεσμα στη διαπαιδαγώγηση και στην οριοθέτηση των παιδιών.

Η πλήρης απαγόρευση του διαδικτύου είναι σίγουρα ουτοπία και ένας πιθανός λόγος για περαιτέρω σύγκρουση με τους εφήβους. Εξάλλου, είναι τόσο εύκολη η πρόσβαση στο διαδίκτυο εκτός του χώρου της οικογένειας, που σίγουρα δεν αποτελεί το αποτελεσματικότερο μέσο προστασίας αυτών.

Κεφάλαιο 4^ο

Συστήνεται όμως να υπάρχει από την οικογένεια:

- Επίβλεψη στον τρόπο και στο χρόνο χρήσης του διαδικτύου
- Παρακολούθηση με συνεχή έγνοια, χωρίς όμως να γίνεται με υπερπροστατευτικό τρόπο
- Συζήτηση με τους εφήβους και απόκτηση απόψεων και κριτικής στάσης: τις περισσότερες φορές ο έφηβος βρίσκεται μόνος του όταν έρχεται αντιμέτωπο με κινδύνους. Είναι σημαντικό να μάθει να ξεχωρίζει τις καταστάσεις αυτές από μόνος του και να προστατεύεται κατάλληλα χωρίς να παρασύρεται.
- Ηλεκτρονικός αλφαριθμητισμός: όσοι γονείς δε γνωρίζουν τα πιο απλά και βασικά για το διαδίκτυο και τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, θα ήταν καλό να επιδιώξουν να μάθουν κάποια βασικά στοιχεία για να είναι σε θέση να ασκούν καλύτερα το ρόλο τους.
- Φιλική συμπεριφορά προς τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και προώθηση των θετικών στοιχείων: να μην ξεχνάμε ότι πρόκειται για πολύ χρήσιμη και απαραίτητη τεχνολογία, η οποία δε φαίνεται ότι θα μας εγκαταλείψει για τα επόμενα χρόνια. Μάλλον αντίθετα, η χρήση της θα αυξάνεται. Η σωστή χρήση του διαδικτύου έχει να κάνει γενικότερα με την ύπαρξη ορίων και πειθαρχίας στη συμπεριφορά μας. Αυτός ο παράγοντας θα πρέπει να θεωρηθεί ως ο πιο σημαντικός, για το ρόλο των γονιών απέναντι στα παιδιά.
- Αποφυγή των ακραίων αντιδράσεων πολύ πιθανό ακρότητες να οδηγήσουν τους εφήβους στην υιοθέτηση ακραίων συμπεριφορών.
- Οριοθέτηση της χρήσης: όπως κάθε θέμα έτσι και για το διαδίκτυο, χρειάζεται να διαπαιδαγωγηθούν οι έφηβοι από τους γονείς και από το σχολείο.

Συνοψίζοντας, η έλλειψη διαπαιδαγώγησης και οριοθέτησης των εφήβων σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου, οδηγεί στην ανάπτυξη ανεπιθύμητων συμπεριφορών όπως είναι η κατάχρηση, η εξάρτηση και ο εθισμός.

Κεφάλαιο 5^ο

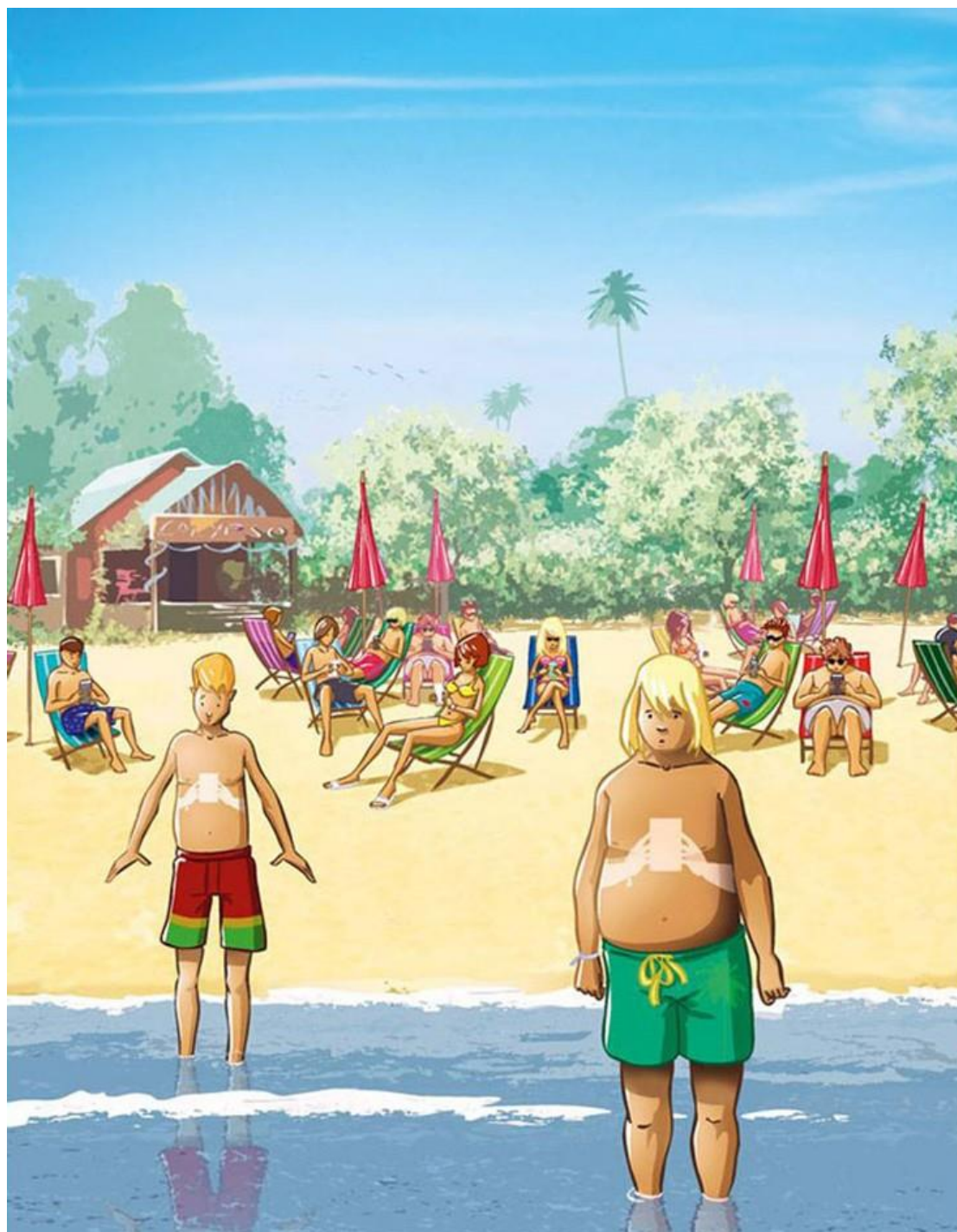
Αρκετοί παράγοντες είναι εκείνοι που θα μπορούσαν να συμβάλουν στη αντιμετώπιση του προβλήματος ενημερώνοντας τους εφήβους. Αρχικά το οικογενειακό περιβάλλον μέσα από το οποίο θα πρέπει να τεθούν τα πρώτα όρια χρήσης του υπολογιστή, όσον αφορά τον χρόνο αλλά και το είδος της χρήσης του.

Το σχολείο μέσα από το οποίο ενημερωμένοι εκπαιδευτικοί αναλαμβάνουν την πληροφόρηση μαθητών και γονέων σχετικά με τους κινδύνους του διαδικτύου. Προτείνουν μέτρα πρόληψης άλλα και με τη συνδρομή ψυχολόγων αντιμετωπίζουν τις περιπτώσεις εκείνες που χρήζουν άμεσης βοήθειας.

Το κράτος που θα πρέπει να αναλάβει την ενημέρωση του κοινού (έφηβοι και γονείς) την εφαρμογή των μέτρων για το σχολικό περιβάλλον και την Νομοθεσία για την λειτουργία των Internet cafe.

Ας ενθαρρύνονται οι έφηβοι να ασχολούνται με νέες δραστηριότητες και χόμπι που δεν περιλαμβάνουν τον υπολογιστή Η έκθεση των εφήβων σε ποικίλα ερεθίσματα και η συμμετοχή τους σε καλλιτεχνικές, αθλητικές και πολιτιστικές δραστηριότητες είναι ένας πολύ καλός τρόπος που θα τους βοηθήσει να υιοθετήσουν έναν ισορροπημένο και δημιουργικό τρόπο ζωής.

Στις μέρες μας, οι εξελίξεις στον τομέα της τεχνολογίας είναι ραγδαίες με αποτέλεσμα να ασκούν διαρκή επιρροή σε επίπεδο κοινωνικό-πολιτικό, οικονομικό και πολιτιστικό. Μια νέα κοινωνία έχει συσταθεί, η οποία κινείται και εξελίσσεται γύρω από την πληροφορική και τις νέες τεχνολογίες και εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από αυτές. Με την σειρά τους, τα δημιουργήματα της σύγχρονης τεχνολογίας γίνονται αντικείμενο υποκατάστασης των ανθρώπινων πνευματικών λειτουργιών και επιδίδονται σε ανάλογες εργασίες. Η μετάβαση από τη παραδοσιακή επικοινωνία μεταξύ των ατόμων, έγινε σε μια εποχή των τεχνολογικών εξελίξεων στο επίπεδο μετάδοσης πληροφοριών και τρόπων επικοινωνίας που εκμηδένισαν τη χιλιομετρική απόσταση μεταξύ των εφήβων. Τις τελευταίες δεκαετίες, τόσο στις αναπτυγμένες όσο και στις αναπτυσσόμενες χώρες, η επικοινωνία μέσω υπολογιστών μπόρεσε να δημιουργήσει έναν οικουμενικό ιστό, προσφέροντας έναν δίαυλο σε διάφορες ομάδες ανθρώπων ανεξαρτήτως εθνικότητας, ηλικίας, οικονομικής κατάστασης και μόρφωσης, προκειμένου να κοινωνικοποιηθούν διαδικτυακά. Το ίδιο το Διαδίκτυο με τις εφαρμογές του αποτελεί μια ανεξάντλητη και συνεχής πηγή πληροφοριών στη μάθηση, ακαδημαϊκή έρευνα, ψυχαγωγία, ανταλλαγή δεδομένων και επικοινωνία, ανοίγοντας νέους δρόμους στους τομείς της εκπαίδευσης, έρευνας, πληροφοριών και επικοινωνίας, υγείας και δημόσιας διοίκησης, αναδεικνύοντάς το, παράλληλα, σε ένα εξαιρετικά θεμελιώδες μέσο που επιτρέπει στο άτομο να έρχεται σε επαφή οπουδήποτε, οποτεδήποτε και με όποιον επιθυμεί.

Κεφάλαιο 5^ο

Οι έφηβοι σήμερα αποτελούν μια σημαντική κοινωνικοδημογραφική δύναμη, δεδομένου ότι αντιπροσωπεύουν το ένα πέμπτο του παγκόσμιου πληθυσμού, δηλαδή 1,2 δισεκατομμύρια άτομα. Παρά το γεγονός ότι οι έφηβοι θεωρούνται μια υγιής ηλικιακή ομάδα, φαίνεται ότι η υγεία τους, ειδικά στις βιομηχανικές χώρες, απειλείται κυρίως από συμπεριφορικούς παράγοντες που σχετίζονται με ριζοκίνδυνες συμπεριφορές (αυτοκινητικά ατυχήματα, αυτοκτονίες, βία, χρήση ουσιών κτλ.).

Κεφάλαιο 5^ο

Η εφηβεία, συνεπώς, αποτελεί μια πλατφόρμα για ευκαιρίες αλλά και για κινδύνους. Παρέχει ένα παράθυρο ευκαιρίας προκειμένου να τεθούν οι βάσεις για μια υγιή και παραγωγική ενήλικη ζωή και να μειωθούν οι πιθανότητες ανάδυσης προβλημάτων κατά τα επόμενα χρόνια μέσα από την υιοθέτηση λειτουργικών συμπεριφορών και στάσεων. Ταυτόχρονα και αναπόφευκτα είναι μια περίοδος έκθεσης σε κινδύνους: μπορεί να εμφανιστούν προβλήματα υγείας με άμεσα σοβαρές συνέπειες ή να εκδηλωθούν προβληματικές συμπεριφορές που μελλοντικά θα έχουν σοβαρές αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία.

Το φαινόμενο είναι συχνότερο στα αγόρια, σε μονογονεϊκές ή δυσλειτουργικές οικογένειες, σε παιδιά με καταθλιπτικό συναίσθημα ή υπερκινητικότητα. Οι νέες κοινωνικές δομές (αύξηση της επίπτωσης του διαζυγίου, μικρές οικογένειες σε μεγάλες κοινωνίες, μοναξιά, απουσία επίβλεψης από τους γονείς λόγω εργασίας έξω από το σπίτι) φαίνεται να συμβάλλουν στην ανάπτυξη του φαινομένου.

Είναι πάρα πολύ σημαντικός ο ρόλος των γονέων στην πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο. Η ποιοτική σχέση με τους γονείς, ο χρόνος που οι γονείς αφιερώνουν στα παιδιά και η ενασχόληση τους στο διαδίκτυο μαζί με τους εφήβους μπορούν να συμβάλλουν στην αποφυγή του φαινομένου. Η συναισθηματική κάλυψη των παιδιών, η καλή σχέση και η επικοινωνία όλων των μελών οδηγούν σε σωστή εφαρμογή ορίων μέσα στο σπίτι, τα οποία μπορούν να τηρούνται. Σωστή χρήση και όρια στην εφηβεία είναι σημαντικά.

Βιβλιογραφία

- 1) https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CE%B8%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82_%CF%83%CF%84%CE%BF%CE%94%CE%B9%CE%B1%CE%B4%CE%AF%CE%BA%CF%84%CF%85%CE%BF
- 2) <https://dspace.lib.uom.gr/bitstream/2159/13575/1/TheodorouMsc2009.pdf>
- 3) <https://www.paidiatros.com/efivos/psychologia/internet-use-abuse-addiction>
- 4) <https://www.paidiatrosvolos.gr/%CE%B5%CF%86%CE%B7%CE%B2%CE%B5%CE%AF%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CE%B4%CE%AF%CE%BA%CF%84%CF%85%CE%BF/>
- 5) <https://seminars.etwinning.gr/mod/page/view.php?id=32307>
- 6) <https://psychopedia.gr/pos-prepei-na-antimetopistei-o-ethismos-sto-diadiktyo/>
- 7) <https://www.ccmavili.gr/ethismos-sto-internet/>
- 8) <http://youth-med.gr/youthpower/images/docs/01EGXEIRIDIOEKPAIDEYTIKOY-cmp.pdf>
- 9) <http://repository.library.teiwest.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/3981/%CE%95%CE%98%CE%99%CE%A3%CE%9C%CE%9F%CE%A3%20%CE%A3%CE%A4%CE%9F%20%CE%94%CE%99%CE%91%CE%94%CE%99%CE%9A%CE%A4%CE%A5%CE%9F%20-%CE%A0%CE%A1%CE%9F%CE%9B%CE%97%CE%A8%CE%A9%CE%A3%CE%97-%CE%95%CE%A5%CE%91%CE%99%CE%A3%CE%98%CE%97%CE%A4%CE%9F%CE%A0%CE%9F%CE%99%CE%97%CE%A3%CE%97..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 10) <http://ikee.lib.auth.gr/record/134378/files/GRI-2014-12403.pdf>

