

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΥΚΤΙΟ

Μανώλης Ρούτσης & Άγγελος Μενελάου

3^ο Γυμνάσιο Υμηττού

Τάξη Α΄, Τμήμα 3

Σχολική χρονιά 2020-2021

Ημερομηνία παράδοσης: 26/3/2021



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....σελ.3

ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ.....σελ.4

ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....σελ.9

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....σελ.10

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το διαδίκτυο έφερε την επανάσταση στο τομέα της πληροφορίας και τείνει να αποτελέσει το κυρίαρχο μέσο ψυχαγωγίας, ενημέρωσης και επικοινωνίας. Μέσω του παγκόσμιου δικτύου υπολογιστών, έχουμε άμεση και εύκολη πρόσβαση σε τεράστιο όγκο πληροφοριών, είναι δυνατή η επικοινωνία με ανθρώπους σε όλα τα μέρη της Γης, η αγορά αγαθών και υπηρεσιών, η ψυχαγωγία μέσω παιχνιδιών, βίντεο και μουσικής. Το διαδίκτυο είναι εργαλείο που ανοίγει τις πύλες στη γνώση, την ενημέρωση, την επιστήμη και τη ψυχαγωγία. Αποτελεί απαραίτητο μέσο σε κάθε επιστήμονα, επαγγελματία και μαθητή. Η πλοήγηση στο διαδίκτυο έχει βρει φανατικό κοινό και στα παιδιά. Ολοένα και περισσότερα σπιτικά διαθέτουν υπολογιστή και αρκετά έχουν σύνδεση με το διαδίκτυο.



Επειδή κάθε νόμισμα έχει δύο όψεις, η χρήση του διαδικτύου, εκτός από τα πολλά πλεονεκτήματα που έχει, κρύβει και κινδύνους. Ένας από αυτούς τους κινδύνους είναι ότι η πολύωρη και μανιώδης ενασχόληση με τον υπολογιστή μπορεί να εξελιχθεί σε εξάρτηση. Η ρίζα του προβλήματος φαίνεται να εντοπίζεται, από την μικρή ηλικία του παιδιού, στην ανεξέλεγκτη χρήση του διαδικτύου. Αρκετοί γονείς δεν είναι ενημερωμένοι και δεν γνωρίζουν πως να αντιδράσουν όταν διαπιστώνουν ότι τα παιδιά τους, αντί να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για τις εργασίες του σχολείου ή για έρευνα, εκείνα στέλνουν μηνύματα στους φίλους τους, παίζουν παιχνίδια ή μιλούν σε αγνώστους σε δωμάτια συζητήσεων. Τα παιδιά μπορούν εύκολα να εγκλωβιστούν σε τέτοιες διαδικτυακές δραστηριότητες.

ΚΥΡΙΟΣ ΜΕΡΟΣ

Ο όρος «εξάρτηση από το Διαδίκτυο» (internet addiction) αναφέρεται στην προβληματική χρήση του διαδικτύου και όσων σχετίζονται με αυτή την τεχνολογία.



Η πρώτη περίπτωση εθισμού στο διαδίκτυο είδε το φως της δημοσιότητας το 1997 στις ΗΠΑ , αλλά το πρώτο κέντρο απεξάρτησης λειτούργησε το 1995 στην Πενσυλβάνια των ΗΠΑ. Την ίδια χρονιά ο Νεοϋορκέζος ψυχίατρος Ivan Goldberg, εν μέρει αστειευόμενος, υιοθέτησε πρώτος τον όρο Internet addiction («εθισμός» στο Internet). Οι πρώτες περιπτώσεις αφορούσαν ενήλικες, ωστόσο τα επόμενα χρόνια το φαινόμενο επεκτάθηκε ραγδαία σε εφήβους και νέους.

Εθιστικές εφαρμογές του διαδικτύου

Υπάρχουν πολλές εφαρμογές στο διαδίκτυο που μπορούν να αποπλανήσουν το χρήστη και να τον «αναγκάσουν» να καθίσει στον υπολογιστή για πολλές ώρες χωρίς να το καταλάβει. Οι πιο συνηθισμένες κατηγορίες είναι:

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΥΚΤΙΟ

- Κοινωνική δικτύωση - chatrooms: Σε αυτή την κατηγορία συναντάμε εφαρμογές με αλληλεπιδραστικό χαρακτήρα, όπως το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, τα δωμάτια συζητήσεων και κάποιες ιστοσελίδες όπως το facebook, στις οποίες ο χρήστης ανεβάζει προσωπικές φωτογραφίες, γνωστοποιεί στους διαδικτυακούς του "φίλους" τις δραστηριότητες και τις προτιμήσεις του, από το αγαπημένο του φαγητό μέχρι τις μουσικές του επιλογές.
- Παιχνίδια στο διαδίκτυο: Μεγάλη ανάπτυξη έχει εμφανιστεί τα τελευταία χρόνια στα διαδικτυακά παιχνίδια. Τα παιχνίδια μπορεί να είναι είτε απλών γραφικών αλλά ιδιαίτερος εθιστικά (όπως είναι τα παιχνίδια του facebook), είτε παιχνίδια υψηλής ποιότητας γραφικών, με συμμετοχή παικτών από όλο τον κόσμο. Είναι εμπλουτισμένα με φανταστικά ή τοπία της καθημερινότητας και ο χρήστης μπορεί να επιλέξει μια φιγούρα με την οποία θα συμμετέχει στο παιχνίδι εικονικής πραγματικότητας. Σημειώνεται ότι, ο μέσος χρόνος συμμετοχής σε τέτοια παιχνίδια κυμαίνεται στις 22 ώρες την εβδομάδα.
- Πληροφόρηση: Είναι ένα σπάνιο είδος κατάχρησης του διαδικτύου και συνδέεται με τον πλούτο και την ποικιλία πληροφοριών που διαθέτει το διαδίκτυο. Λόγω του μεγάλου όγκου των πληροφοριών ο χρήστης καταναλώνει υπερβολικό χρόνο στην αναζήτηση, συλλογή και οργάνωση πληροφοριών.
- Ηλεκτρονικές αγορές: Ο χρήστης-καταναλωτής ξοδεύει ώρες και χρήματα στο διαδίκτυο για να βρει μέσα από δημοπρασίες και πωλήσεις, προσφορές σε αντικείμενα που μπορεί να μη του χρειάζονται.



Ποια είναι τα σημάδια εθισμού στο διαδίκτυο;

Αναζητήστε βοήθεια αν παρατηρήσετε κάποιες από τις παρακάτω συμπεριφορές στο παιδί σας:

- Συνεχής ενασχόληση με το διαδίκτυο (στον ηλεκτρονικό υπολογιστή, στο κινητό, στο tablet, στα ιντερνετ καφέ ή/και στο σπίτι) και απώλεια της αίσθησης του χρόνου κατά τη διάρκεια της χρήσης.
- Έντονη επιθυμία για χρήση και αδυναμία ελέγχου της ή περιορισμού της.
- Αυξανόμενη επένδυση στον τεχνολογικό εξοπλισμό ή συχνές συναλλαγές μέσω διαδικτύου (π.χ. αναβάθμιση λογισμικού ή/και εξοπλισμού, πώληση ή αγορά αντικειμένων ή εικονικών ηρώων των ψηφιακών παιχνιδιών).
- Ανάπτυξη ανοχής στη χρήση, δηλαδή, ανάγκη σταδιακής αύξησης της χρήσης, προκειμένου να αντληθεί ικανοποίηση.
- Ασυνέπεια σε σχέση με υποχρεώσεις και άλλες ασχολίες, πτώση των σχολικών επιδόσεων, αναβλητικότητα σε ζητήματα σπουδών, συχνές πρωινές απουσίες.
- Χρήση του διαδικτύου ως μέσου διαφυγής από προβλήματα ή δυσάρεστες καταστάσεις.
- Αδιαφορία για ψυχαγωγικά ενδιαφέροντα που δεν σχετίζονται με το διαδίκτυο.
- Συμπτώματα απόσυρσης και στέρησης, όταν διακόπτεται η σύνδεση, όπως ψυχο-κινητική διέγερση, θυμός, άγχος, θλίψη, εκνευρισμός, επιθετικότητα.
- Ψέματα σε σχέση με τη χρήση του διαδικτύου ή απόκρυψή της.
- Απειθαρχία και συγκρούσεις με άλλα μέλη της οικογένειας.

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΥΚΤΙΟ

Υπάρχουν διάφορα όργανα μέτρησης εθισμού.

Το πιο αξιόπιστο εργαλείο μέτρησης του εθισμού είναι το IAT (Internet Addiction Test), το οποίο αποτελείται από 20 ερωτήσεις και έχει δημιουργηθεί από την Kimberly S. Young. Χρησιμοποιεί κλίμακα Likert στις απαντήσεις και ανάλογα με το άθροισμα των βαθμών από όλες τις απαντήσεις κατατάσσεται σε μία από τις τρεις κατηγορίες :

- α) 20-49 απλός χρήστης με αυτοέλεγχο
- β) 50-79 υπάρχουν περιστασιακά ή συχνά προβλήματα λόγω του διαδικτύου,
- γ) 80-100 υπάρχει σοβαρό πρόβλημα ι σοβαρό πρόβλημα



ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΥΚΤΙΟ

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς για την πρόληψη της εξάρτησης από το διαδίκτυο.

Μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας να χρησιμοποιεί με ασφάλεια και χωρίς υπερβολές το διαδίκτυο, το κινητό τηλέφωνο και τις άλλες μορφές της διαδραστικής τεχνολογίας.

- Εξοικειωθείτε με τη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή, του κινητού τηλεφώνου και του διαδικτύου, γνωρίστε τις δυνατότητές τους, κατανοήστε τον ψηφιακό κόσμο και ενημερωθείτε για τους πιθανούς κινδύνους.
- Τοποθετήστε τον ηλεκτρονικό υπολογιστή σε κοινόχρηστο χώρο.
- Συμφωνήστε εξ αρχής με το παιδί τον χρόνο χρήσης.
- Επιτρέψτε την πρόσβαση μόνο σε ιστοσελίδες και βιντεοπαιχνίδια που είναι κατάλληλα για την ηλικία του παιδιού.
- Αποτρέψτε τη χρήση ηλεκτρονικών/διαδικτυακών παιχνιδιών με επιθετικό περιεχόμενο.
- Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο ως τιμωρία ή ως επιβράβευση.
- Δημιουργήστε ευκαιρίες για πραγματικές σχέσεις με τους ανθρώπους και ενθαρρύνετε άλλα ενδιαφέροντα και δραστηριότητες, πριν από την ψηφιακή κοινωνική δικτύωση και ψυχαγωγία.
- Δημιουργήστε ένα ανοιχτό κανάλι επικοινωνίας μέσα στην οικογένεια και καλύψτε συναισθηματικά τα παιδιά και τα υπόλοιπα μέλη της.
- Κάντε οικογενειακά διαλείμματα από την τεχνολογία μαζί με το παιδί.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης, ένα φαινόμενο με αυξητικές τάσεις στη χώρα μας και παγκοσμίως. Οι επιπτώσεις που παρατηρούνται, είναι οργανικά και ψυχολογικά προβλήματα, καθώς και μείωση των σχολικών/εργασιακών επιδόσεων και ανασταλτικός παράγοντας στην κοινωνική ζωή του ατόμου. Υπάρχουν αναφορές για περιπτώσεις ανθρώπων που έχασαν μέχρι και τη ζωή τους, λόγω προβληματικής χρήσης του διαδικτύου. Ένας δεκαοχτάχρονος στην Ταϊβάν πέθανε σε ίντερνετ καφέ, αφού έπαιξε επί σαράντα συνεχείς ώρες ένα δημοφιλές βιντεοπαιχνίδι, όπως αναφέρει δημοσίευμα της εφημερίδας United Daily News. Εικάζεται ότι η πολύωρη καθιστική στάση προκάλεσε στο νεαρό καρδιαγγειακό πρόβλημα. Ο εθισμός στο διαδίκτυο, ως ψυχική διαταραχή, χρήζει αντιμετώπισης από επαγγελματίες ψυχικής υγείας εξειδικευμένους στο συγκεκριμένο αντικείμενο. Στη χώρα μας λειτουργούν κέντρα στα οποία μπορούν να απευθυνθούν οι γονείς όταν αναγνωρίσουν τα προειδοποιητικά σημάδια. Ο ρόλος των γονέων είναι ιδιαίτερα σημαντικός για την αντιμετώπιση του εθισμού, αλλά η καλύτερη θεραπεία είναι η πρόληψη. Αναφορικά με την πρόληψη, το σημαντικότερο πράγμα που χρειάζεται να κάνουν οι γονείς προκειμένου να μπορούν να ελέγχουν αποτελεσματικά τη χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά τους, είναι να γνωρίσουν οι ίδιοι το μέσο και να ενημερωθούν για τους κινδύνους που κρύβει. Δυστυχώς, σύμφωνα με την Πανευρωπαϊκή έρευνα του Ευρωβαρομέτρου, σχετικά με την ενημέρωση των γονέων, των χωρών μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης, για τους κινδύνους που εγκυμονεί το διαδίκτυο οι Έλληνες γονείς κατέχουν τη τελευταία θέση. Παράλληλα, οι γονείς θα πρέπει κάποιες φορές να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο μαζί με το παιδί, ώστε να του δίνουν τις απαραίτητες κατευθύνσεις. Έχει πάντως ιδιαίτερη βαρύτητα να μη θεωρήσουν οι γονείς το διαδίκτυο τον κακό δαίμονα των καιρών και να μην ενστερνιστούν τη βολική άποψη ότι προκαλεί εθισμό και στερήσουν από το παιδί τους τις δυνατότητες που μπορεί να του παρέχει η συνετή χρήση του. Αν και το μεγαλύτερο μερίδιο ευθύνης βαραίνει τους γονείς, θα πρέπει και οι εκπαιδευτικοί να συμβάλλουν στην προσπάθεια αποφυγής του φαινομένου.

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΥΚΤΙΟ

Οφείλουν να είναι τεχνολογικά ενημερωμένοι και να εκπαιδεύσουν τα παιδιά να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο ως εργαλείο μάθησης, εκτός από μέσο επικοινωνίας και διασκέδασης. Επίσης, απαραίτητη κρίνεται η δραστηριοποίηση του κρατικού φορέα. Μέτρα που θα μπορούσαν να ληφθούν είναι εκστρατείες ενημέρωσης για τους κινδύνους που κρύβει η κακή χρήση αυτού του τεχνολογικού μέσου και η δημιουργία νομοθετικού πλαισίου που θα καθορίζει τον τρόπο. Το διαδίκτυο είναι σαν ένα αιχμηρό, δίκοπο μαχαίρι που αν το πιάσεις από τη λάθος μεριά θα κοπείς ή μπορεί να τραυματίσεις κάποιον άλλο, ενώ η σωστή χρήση του το καθιστά ένα πολύτιμο εργαλείο στη διάθεση του σύγχρονου ανθρώπου.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. ΚΕΘΕΑ
2. Πτυχιακή εργασία του Λαμπαδαρίου-Τουπεκτζή Μάξιμου-Αλέξανδρος
3. ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΔΙΑΔΥΚΤΙΟΥ-ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ