

ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ

ΜΕ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



ΜΠΙΑΝΤΟΥΡΑΚΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

3^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΥΜΗΤΤΟΥ - ΤΜΗΜΑ Α 3

ΣΧΟΛ.ΕΤΟΣ : 2020 - 2021

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ: 24/04/2021

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	Σελ. 3
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	Σελ. 3
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ	Σελ. 4
1.1 ΟΡΙΣΜΟΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ	Σελ. 4
1.2 ΓΕΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ	Σελ. 5
1.3 ΟΡΙΣΜΟΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ	Σελ. 5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ	Σελ. 6-9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ	Σελ.10-12
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ	Σελ.13-15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ ΜΕ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ	Σελ.16
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ	Σελ.17
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	Σελ.19
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ & ΑΛΛΕΣ ΠΗΓΕΣ	Σελ.20

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η εργασία μου πραγματοποιείται στα πλαίσια του μαθήματος της Πληροφορικής Α' Γυμνασίου και το θέμα της είναι “Έφηβοι και υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο”.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το διαδίκτυο στις μέρες μας αποτελεί το πιο σημαντικό εργαλείο για την ενημέρωση των ανθρώπων, για τη βελτίωση της επικοινωνίας τους αλλά και την γρήγορη πρόσβαση στις διάφορες πληροφορίες. Η τεράστια τεχνολογική πρόοδος που συμβαίνει τα τελευταία χρόνια, προκάλεσε τη συνεχή ανάπτυξη του διαδικτύου προς όφελος των χρηστών, αλλά ταυτόχρονα δημιούργησε και πολλούς κινδύνους. Πολλοί χρήστες, είτε από άγνοια, είτε λόγω ψυχολογικών παραγόντων αυξάνουν τις ώρες που περνούν στο διαδίκτυο με αποτέλεσμα να χάνουν την επαφή με τον πραγματικό κόσμο και να εθίζονται σε αυτό.

Ειδικότερα οι έφηβοι, που βρίσκονται σε μια ηλικία διαρκούς αναζήτησης είναι πολύ επιρρεπείς στους κινδύνους που κρύβει το διαδίκτυο. Προσπαθώντας να ανακαλύψουν την ταυτότητά τους μπλέκονται σε διάφορες καταστάσεις όπου αλλάζουν πρόσωπα και ρόλους, με αποτέλεσμα να εθίζονται σε μια εικονική πραγματικότητα και να απομακρύνονται από την οικογένεια και τους φίλους τους. Στην συγκεκριμένη εργασία θα μελετήσουμε τη σχέση μεταξύ των εφήβων και του διαδικτύου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



ΟΡΙΣΜΟΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

Εφηβεία ορίζεται η μετάβαση από την παιδική ηλικία στην ώριμη ηλικία ενός ανθρώπου, από τα 13 μέχρι τα 17 έτη. Η ηλικία αυτή χαρακτηρίζεται από νοητικές αλλαγές, ψυχολογικές και ψυχοκοινωνικές αλλαγές, σωματικές αλλαγές, αλλαγές στην προσωπικότητα του ατόμου και την συμπεριφορά του, την οποία συνοδεύει μια ανησυχία ως προς τον έλεγχο και την αναζήτηση της προσωπικής ταυτότητας κάθε ατόμου.

Το βιολογικό μέρος της εφηβείας είναι η λεγόμενη «ήβη». Πρόκειται για τις προπαρασκευαστικές βιοσωματικές αλλαγές που οδηγούν στη σεξουαλική ωρίμανση.

ΓΕΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Ένα από τα χαρακτηριστικά των εφήβων είναι η *άρνηση*: ο έφηβος αναζητώντας την προσωπική του ταυτότητα, προσπαθεί να διαφοροποιήσει τον εαυτό του με το περιβάλλον γύρω του και παύει να παραμένει ένα υπάκουο και προσαρμοσμένο παιδί, θέλοντας να μεγαλώσει.

Επιπλέον χαρακτηριστικό είναι η *επιθυμία για ανεξαρτητοποίηση*: πρόκειται για την φάση αυτή του έφηβου όπου οι συμβουλές, οι απόψεις και η προστασία μοιάζουν υπερβολικά και υπάρχει μια τάση για ανεξαρτητοποίηση.

Μια ακόμα τάση που έχουν οι έφηβοι είναι η *τάση για απομόνωση*: ο έφηβος νιώθει την ανάγκη να βρει ένα καταφύγιο, “την ησυχία του”, έτσι ώστε να μπορεί ανενόχλητος και να κάνει τις προσωπικές σκέψεις του.

Τέλος μερικά ακόμα χαρακτηριστικά είναι η *ευθιζία*, η *υπερευαισθησία*, το *πείσμα*, η *ισχυρογνωμοσύνη*, η *δειλία*, ο *ρομαντισμός*: με τα στοιχεία αυτά ο έφηβος προσπαθεί να κάνει τον δικό του κόσμο πιο δίκαιο, πιο όμορφο, πιο ιδανικό για εκείνον. Μέσα σε αυτή την προσπάθεια του παίζει ρόλο και η βοήθεια των γονιών του, οι οποίοι με την υπομονή και την αγάπη τους θα πρέπει να προετοιμάζουν τον έφηβο για έναν κόσμο πιο πραγματικό.

ΟΡΙΣΜΟΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Ο όρος διαδίκτυο χρησιμοποιήθηκε πρώτη φορά το 1982 και στα μέσα της δεκαετίας του '90 διαδόθηκε ευρύτερα. Το διαδίκτυο είναι ένα πλέγμα από εκατομμύρια διασυνδεδεμένους υπολογιστές που εκτείνεται σχεδόν σε κάθε γωνιά του πλανήτη και παρέχει τις υπηρεσίες του σε εκατομμύρια χρήστες. Ανεξάρτητα από υπηκοότητα, ηλικία, θρήσκευμα και χρώμα οι άνθρωποι μοιράζονται πληροφορίες και ανταλλάσσουν ελεύθερα απόψεις πέρα από γεωγραφικά και κοινωνικά σύνορα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ



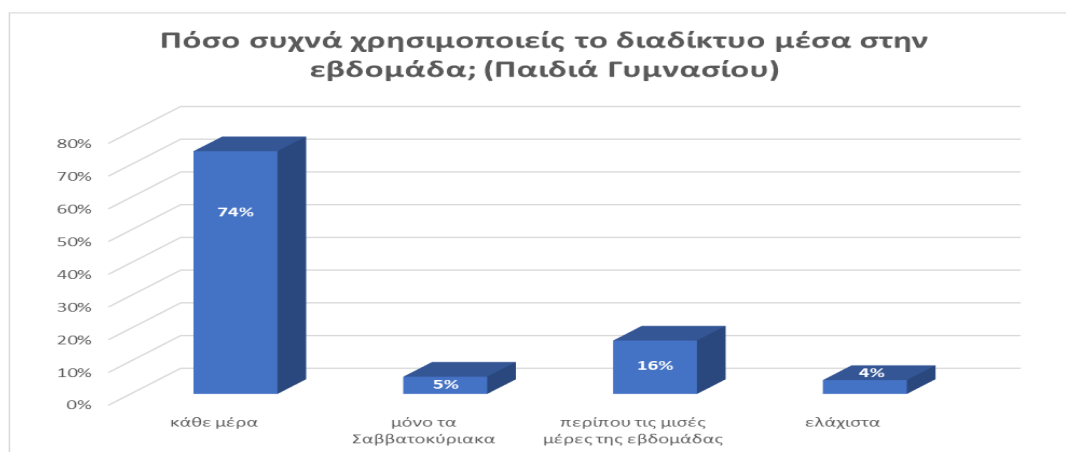
Το Νοέμβριο Δεκέμβριο του 2018, έγινε μια μεγάλη έρευνα από το Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου με την έγκριση του Υπουργείου Παιδείας. Έλαβαν μέρος 14.000 μαθητές από 400 σχολεία Πανελλαδικά με ηλικίες 10 έως 17 ετών. Παρακάτω παρουσιάζονται κάποια από τα στοιχεία:

Η συλλογή των μονάδων έγινε με επιλογή των ερευνητών του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου του Ιδρύματος Τεχνολογίας και Έρευνας (ΙΤΕ), Ινστιτούτο Πληροφορικής, σε συνεργασία με το Υπουργείο Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων έτσι ώστε το δείγμα να είναι αντιπροσωπευτικό. Το 51% των ερωτηθέντων ήταν κορίτσια και το 49% αγόρια. Από αυτά το 19% ήταν μαθητές Δημοτικού, το 67% Γυμνασίου και το 14% Λυκείου.

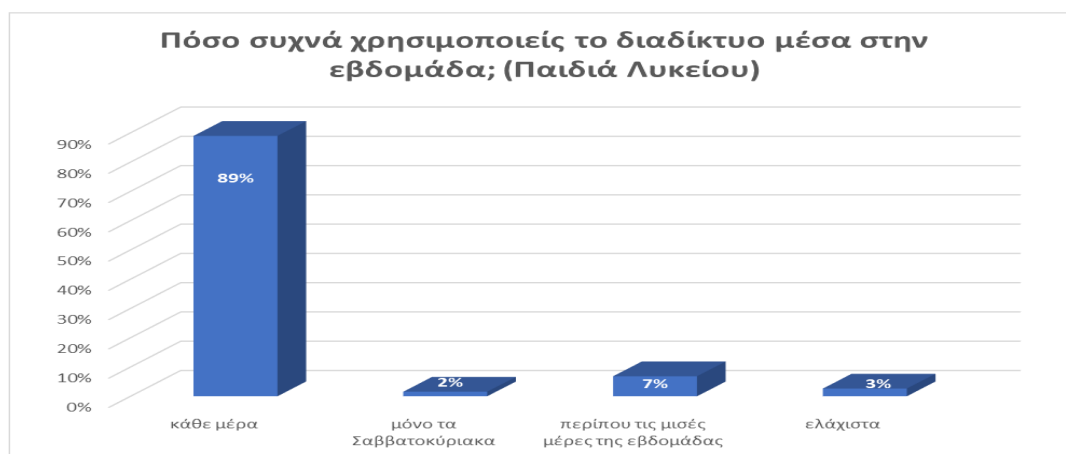
Το κινητό τηλέφωνο είναι το κύριο μέσο πρόσβασης των παιδιών στο διαδίκτυο με ποσοστό 73%. Από τα επιμέρους στοιχεία προκύπτει ότι στο διαδίκτυο μέσω του κινητού μπαίνει το 84% των παιδιών στο Λύκειο και το 79% των παιδιών στο Γυμνάσιο.



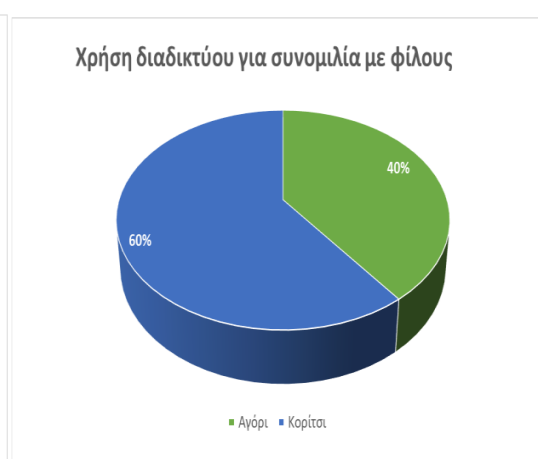
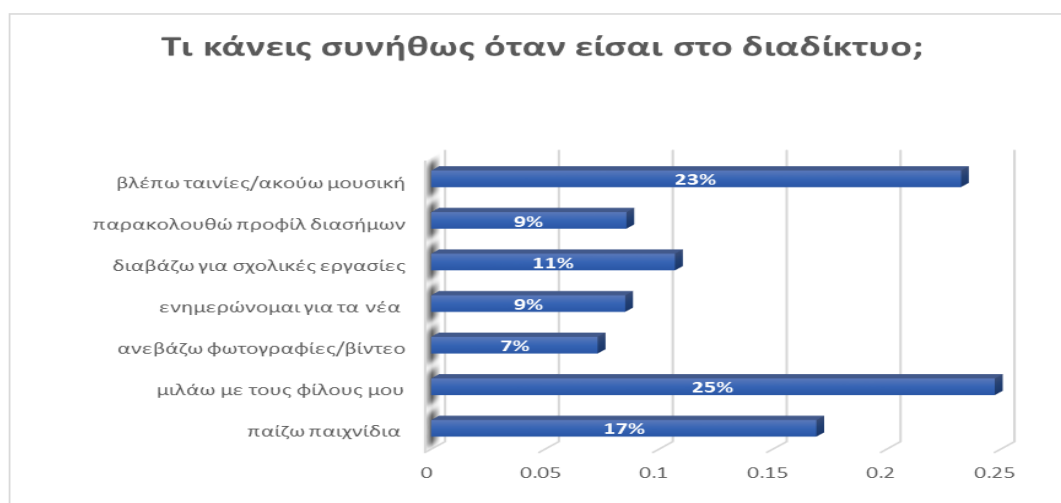
Από τα παιδιά του Γυμνασίου το 74% χρησιμοποιεί το διαδίκτυο σε καθημερινή βάση, το 16% περίπου τις μισές μέρες της εβδομάδας, ένα 5% μόνο τα Σαββατοκύριακα και ένα 4% δηλώνει ελάχιστα.



Από τα παιδιά Λυκείου το 89% κάνει καθημερινή χρήση του διαδικτύου, το 7% ασχολείται περίπου τις μισές μέρες της εβδομάδας, ένα 2% μόνο τα Σαββατοκύριακα και ένα 3% ελάχιστα.



Στην ερώτηση «Τι κάνεις συνήθως όταν είσαι στο διαδίκτυο;» τα παιδιά απαντούν ότι μιλάνε με τους φίλους τους (25%), βλέπουν ταινίες ή ακούν μουσική (23%), παίζουν παιχνίδια (17%). Τα κορίτσια κυρίως μιλάνε με τους φίλους τους (με ποσοστό 60% έναντι 40% των αγοριών), βλέπουν ταινίες ή ακούν μουσική (σε ποσοστό 63% έναντι 37% των αγοριών) και τα αγόρια παίζουν παιχνίδια (σε ποσοστό 70% έναντι 30% των κοριτσιών). Η αγαπημένη ασχολία στο διαδίκτυο για τα παιδιά του Λυκείου, φαίνεται ότι είναι η επικοινωνία με φίλους τους. Τα παιδιά και από τις 3 εκπαιδευτικές βαθμίδες απολαμβάνουν να βλέπουν ταινίες και να ακούν μουσική στο διαδίκτυο.



Η πλειοψηφία των παιδιών (58%) δηλώνει ότι έμαθε μόνο του να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο και μόλις ένα 4% δηλώνει ότι έμαθε να το χρησιμοποιεί στο σχολείο από κάποιον εκπαιδευτικό. Ένα 22% έμαθε τη χρήση του διαδικτύου από τους γονείς του και ένα 16% από το μεγαλύτερο αδερφό/αδερφή του.



Όπως προκύπτει από τις απαντήσεις των παιδιών σχεδόν οι μισοί γονείς (43%) δεν θέτουν όρια στα παιδιά τους (48% στα κορίτσια - 52% στα αγόρια) όσον αφορά στη χρήση του διαδικτύου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Από την εμφάνισή του μέχρι και σήμερα το διαδίκτυο χρησιμοποιείται και εξυπηρετεί εκατομμύρια χρήστες όλων των ηλικιακών ομάδων καθημερινά σε όλον τον κόσμο. Είναι μια χρήσιμη και πολύτιμη πηγή πληροφόρησης, διασκέδασης και επικοινωνίας. Μέσα από το διαδίκτυο οι χρήστες μπορούν να συλλέξουν πληροφορίες για οποιοδήποτε θέμα τους απασχολεί, να επικοινωνήσουν άμεσα με ανθρώπους σε οποιοδήποτε μέρος του πλανήτη, να πραγματοποιήσουν ηλεκτρονικές αγορές, συναλλαγές με διάφορες υπηρεσίες που προσφέρονται από τις τράπεζες, να το χρησιμοποιήσουν στην εκπαίδευση και στην εργασία αλλά και να διασκεδάσουν παίζοντας ηλεκτρονικά παιχνίδια με άλλα διαδικτυακά μέλη.

Τα βασικά πλεονεκτήματα της χρήσης του διαδικτύου μπορούν να κατηγοριοποιηθούν στα εξής :

Επικοινωνία: Ο βασικός στόχος του διαδικτύου είναι η επικοινωνία. Οι μελέτες και οι έρευνες που γίνονται έχουν στόχο να το κάνουν γρηγορότερο και πιο αξιόπιστο. Πλέον η επικοινωνία γίνεται σε ένα κλάσμα του δευτερολέπτου, μπορούμε να δούμε και να μιλήσουμε με ένα ή περισσότερα άτομα που βρίσκονται στην άλλη άκρη του κόσμου. Μπορούμε να πραγματοποιήσουμε ομαδικές τηλεδιασκέψεις ,ακόμα και διαδικτυακά μαθήματα ,χάρη στις διάφορες πλατφόρμες (webex, zoom) κ.α.

Επιπλέον για την καλύτερη επικοινωνία, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και όλα τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Facebook, Instagram, Twitter), τις υπηρεσίες του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, καθώς και το Viber, το Messenger κλπ. Με όλες αυτές τις εφαρμογές έχει γίνει πλέον πολύ εύκολη η καθιέρωση της παγκόσμιας φιλίας.

Πληροφορίες: Οι πληροφορίες είναι το μεγαλύτερο πλεονέκτημα του διαδικτύου, διότι είναι ένας εικονικός θησαυρός πληροφοριών. Οποιοδήποτε είδος πληροφοριών, για οποιοδήποτε θέμα είναι διαθέσιμο στο διαδίκτυο. Ο χρήστης μπορεί να βρει σχεδόν οποιοδήποτε είδος θέματος ψάχνει. Υπάρχει μια τεράστια πηγή πληροφοριών διαθέσιμη στο διαδίκτυο για κάθε θέμα που είναι γνωστό στον άνθρωπο, που μπορεί να αφορά κυβερνητικούς νόμους και τις υπηρεσίες τους, μεταφράσεις λέξεων σε πολλές γλώσσες, θέματα τεχνικής υποστήριξης και διάφορες εγκυκλοπαιδικές γνώσεις. Ο κατάλογος είναι ατελείωτος. Οι έφηβοι, οι σπουδαστές και τα παιδιά είναι μεταξύ των χρηστών που κάνουν πλοήγηση στο διαδίκτυο για ανεύρεση πληροφοριών.

Ψυχαγωγία: Η ψυχαγωγία είναι ένα δημοφιλές ερέθισμα, γιατί πολλοί άνθρωποι προτιμούν να κάνουν απλά πλοήγηση και αναζήτηση στο διαδίκτυο. Τα μέσα του διαδικτύου έχουν γίνει αρκετά επιτυχή στο θέμα της ψυχαγωγίας. Το «κατέβασμα» (downloading) των παιχνιδιών, η επίσκεψη στα δωμάτια συνομιλίας ή απλά η πλοήγηση στο διαδίκτυο είναι μερικές από τις χρήσεις που έχουν ανακαλύψει. Υπάρχουν πολυάριθμα παιχνίδια που μπορούν να ληφθούν από το διαδίκτυο δωρεάν. Ένα επιπλέον θετικό στοιχείο είναι πως μέσα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα «online games» οι χρήστες μπορούν να κάνουν νέες γνωριμίες και να επικοινωνούν μεταξύ τους.



Υπηρεσίες: Υπάρχουν πολλές υπηρεσίες που παρέχονται πλέον μέσω του διαδικτύου όπως, τραπεζικές συναλλαγές, ηλεκτρονικές αγορές, αναζήτηση εργασίας, αγορά εισιτηρίων για κινηματογράφους, συναυλίες θέατρα, κρατήσεις ξενοδοχείων, αγορές προϊόντων ένδυσης, υποδημάτων, σούπερ μάρκετ , διαφήμιση προϊόντων και υπηρεσιών κ.α.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΔΙΑΔΥΚΤΙΑΚΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ

Ο χρήστης μπορεί να αντλήσει από το διαδίκτυο πολλές χρήσιμες πληροφορίες, αυτό όμως κρύβει και τις σκοτεινές πλευρές του και η αλόγιστη χρήση του εγκυμονεί πολλούς κινδύνους. Οι πιο σημαντικοί και χρήσιμο να τους γνωρίζει κανείς είναι οι παρακάτω :

Ακατάλληλο περιεχόμενο: Με τον όρο ακατάλληλο περιεχόμενο, αναφερόμαστε σε περιεχόμενο το οποίο μπορεί να περιλαμβάνει ρατσιστικό ή ξενοφοβικό περιεχόμενο, προώθηση επιβλαβών συμπεριφορών, προώθηση τυχερών παιχνιδιών , παρουσίαση πορνογραφικού υλικού, προώθηση βίας κλπ.

Ανεπιθύμητα μηνύματα (Spam): Ανεπιθύμητα μηνύματα θεωρούνται τα μηνύματα εκείνα που υπό κανονικές συνθήκες οι χρήστες δε θα επέλεγαν να δουν και τα οποία διανέμονται σε μεγάλο αριθμό παραληπτών. Παραδείγματα ανεπιθύμητων μηνυμάτων είναι τα μηνύματα που περιέχουν διαφημίσεις για αμφίβολα προϊόντα , μηνύματα που σχετίζονται με ψευδοτυχερά παιχνίδια, ψευδονομικές υπηρεσίες , πορνογραφικό υλικό κτλ.

Αποξένωση: Η αλόγιστη και πολύωρη χρήση του Διαδικτύου δημιουργεί συναισθηματική απόσταση και αλλοιώνει την ποιότητα επικοινωνίας ανάμεσα στους ανθρώπους, κάτι το οποίο οδηγεί στην Αποξένωση τους από τον πραγματικό κόσμο.

Αποπλάνηση: Αποπλάνηση συμβαίνει όταν άγνωστοι κακόβουλα εκμεταλλεύονται το στοιχείο της ανωνυμίας στο διαδίκτυο για να προσεγγίσουν ανήλικα παιδιά με στόχο τη σεξουαλική παρενόχληση.

Βίαια Παιχνίδια: Σύμφωνα με έρευνες , εκατομμύρια άτομα αφιερώνουν χρόνο σε καθημερινή βάση σε ηλεκτρονικά παιχνίδια. Όπως στην αγορά έτσι και στο διαδίκτυο υπάρχουν διάφορες κατηγορίες παιχνιδιών. Η πιο δημοφιλής κατηγορία παιχνιδιών είναι τα παιχνίδια δράσης.

Εθισμός: Εθισμός στο διαδίκτυο προκύπτει συνήθως από την πολύωρη ενασχόληση των ατόμων σε διαδικτυακές δραστηριότητες όπως είναι τα παιχνίδια , τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ηλεκτρονικός τζόγος και άλλα.



Εκφοβισμός: Εκφοβισμός μπορεί να συμβεί μέσω του διαδικτύου και περιλαμβάνει εσκεμμένη , επαναλαμβανομένη και εχθρική συμπεριφορά απέναντι σε άτομο ή ομάδα ατόμων με σκοπό την πρόκληση συναισθηματικής και ψυχολογικής βλάβης.

Παραποίηση γλώσσας: Η ανάγκη για γρήγορη και εύκολη επικοινωνία , μια συνήθεια που την αποκτήσαμε με την είσοδο της κινητής τηλεφωνίας και του διαδικτύου στη ζωή μας, άρχισε να οδηγεί στην παραποίηση της γλώσσας μας. Αντί ελληνικά χρησιμοποιούνται τα “greeklish”, ελληνικά γραμμένα με λατινικούς χαρακτήρες , στα οποία ο τονισμός κι η ορθογραφία δεν είναι απαραίτητα.

Κίνδυνοι για την υγεία: Η πολύωρη χρήση του διαδικτύου είτε είναι για έρευνα , είτε για παιχνίδι , είτε για κοινωνικοποίηση, εγκυμονεί κινδύνους για την υγεία μας. Εκτός από τα προβλήματα στην όραση που προκαλούνται από την έκθεση σε ακτινοβολία, κυρίως από τις οθόνες, μπορεί να προκληθούν κι άλλα προβλήματα όπως:

- Μείωση της σχολικής επίδοσης, κενά στα μαθήματα, πολλές απουσίες
- Παραμέληση της υγείας και της φυσικής κατάστασης (ακατάλληλες διατροφικές συνήθειες, αφυδάτωση, μείωση φυσικής δραστηριότητας)
- Περιορισμός των δραστηριοτήτων, διακοπή αγαπημένων χόμπυ (αθλητισμός, μουσική, χορός κ.λπ)
- Δυσκολία στη σχέση με την οικογένειά σου και τους φίλους σου
- Πονοκέφαλοι, μυοσκελετικά προβλήματα



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ ΜΕ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Οι έφηβοι ως μια ευάλωτη ηλικιακή ομάδα αναζητούν έναν ιδανικό κόσμο στον οποίο θα γίνεται αποδεκτή η ταυτότητα τους. Πολλές φορές τον αναζητά στο διαδίκτυο, το οποίο λειτουργεί ως ασπίδα και ως καταφύγιο, διότι ο έφηβος μπορεί να παρουσιάσει μια ταυτότητα την οποία επιθυμεί ο ίδιος. Το διαδίκτυο βοηθά τον έφηβο να αναζητήσει φίλους, να κοινωνικοποιηθεί, να διασκεδάσει παίζοντας διαδικτυακά παιχνίδια μόνος του ή γνωρίζοντας άλλα άτομα, να ξεφύγει από την καθημερινότητα του και τις σχολικές υποχρεώσεις του ή και να χρησιμοποιήσει το διαδίκτυο ως μέσο εύρεσης πληροφοριών. Βρίσκει κατανόηση από άλλους χρήστες, μοιράζεται ανησυχίες και προβληματισμούς. Πέρα από τα θετικά στοιχεία που βρίσκει ο έφηβος μέσα στο διαδίκτυο μπορεί να προκύψουν και αρνητικές συνέπειες με την υπερβολική χρήση του συνδέοντάς τα με αυτά τα προβλήματα στα οποία έγινε αναφορά προηγουμένως.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Η χρήση του διαδικτύου από τον έφηβο, με μεγάλη διάρκεια ωρών, χωρίς κανέναν έλεγχο και χωρίς όρια, συχνά γίνεται εξάρτηση.



Αυτό το πρόβλημα, ορίζεται ως “εθισμός στο διαδίκτυο” και μπορεί να φέρει αρκετές αρνητικές συνέπειες στην ζωή του εφήβου. Οι έφηβοι με “εθισμό” ασχολούνται σχεδόν αποκλειστικά με το διαδίκτυο και μπορεί:

- Να γίνουν βίαιοι με τους γονείς ή τους φίλους τους
- Να μένουν χωρίς ύπνο, νερό ή φαγητό
- Να λείπουν για ημέρες από το σπίτι (π.χ. σε internet cafe)
- Να διακόψουν το σχολείο τους
- Να απομονώνονται και να μελαγχολούν
- Να μη φροντίζουν σωστά τον εαυτό τους
- Να μη μπορούν να περιορίσουν τη χρήση, αν και γνωρίζουν τα προβλήματα που τους δημιουργεί
- Να μη συνειδητοποιούν την κατάσταση, ώστε να αναζητήσουν ή να δεχθούν βοήθεια

ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

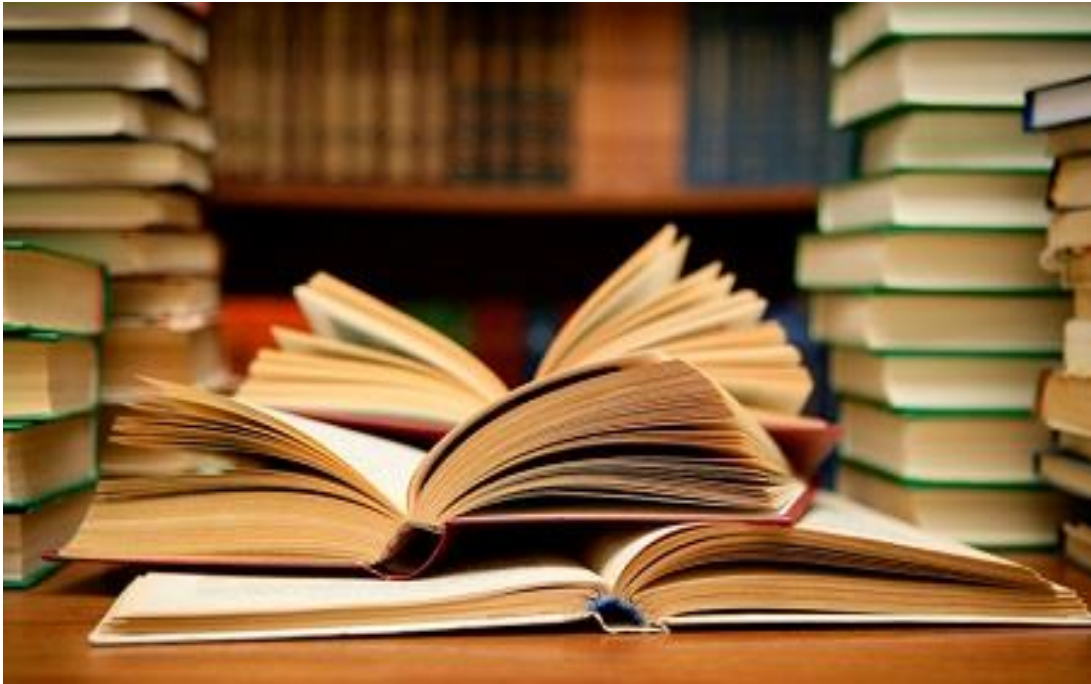
Το πρώτο και βασικότερο βήμα για την αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο είναι η αναγνώριση και αποδοχή του προβλήματος της εξάρτησης, καθώς τα περισσότερα εξαρτημένα άτομα προβάλλουν άρνηση του προβλήματος, όπως γίνεται συχνά σε διάφορες διαταραχές. Είναι γεγονός πως οι πιο πολλοί χρήστες καταφεύγουν στο διαδίκτυο για να αναζητήσουν συντροφιά, και πολλές φορές διαφυγή από διάφορα προβλήματα που αντιμετωπίζουν, καθώς αδυνατούν από μόνοι τους να διαχειριστούν άσχημα συναισθήματα και καταστάσεις της προσωπικής τους ζωής. Μετά λοιπόν την αποδοχή του προβλήματος, το εξαρτημένο άτομο θα πρέπει να μπει σε διαδικασίες ανάπτυξης και βελτίωσης της αυτοπεποίθησής του, καλλιέργειας των κοινωνικών δεξιοτήτων του και αντιμετώπισης των συναισθηματικών δυσκολιών, ώστε ο χρήστης να μετριάσει ή να διακόψει τη χρήση του διαδικτύου. Με αυτές τις διαδικασίες ο χρήστης ενθαρρύνεται από τους αρμόδιους φορείς ώστε να κάνει πιο ρεαλιστική εκτίμηση της αυτοεικόνας του, των ικανοτήτων και δεξιοτήτων του και των σχέσεών του με το κοινωνικό σύνολο.

Σε κάθε περίπτωση, ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί ψυχική διαταραχή και ως εκ τούτου θα πρέπει τα εξαρτημένα άτομα να αντιμετωπίζονται με προσοχή από τους επαγγελματίες της ψυχικής υγείας που είναι εξειδικευμένοι στις ψυχικές διαταραχές.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Το διαδίκτυο στις μέρες μας έχει γίνει πλέον απολύτως απαραίτητο εργαλείο στην καθημερινότητα μας. Κατά συνέπεια, θα πρέπει να εστιάσουμε στην εκπαίδευση των παιδιών στην ορθολογική χρήση του, ώστε να μεγιστοποιήσουμε τα οφέλη του και να ελαχιστοποιήσουμε τους κινδύνους του. Σε αυτό θα πρέπει να συμβάλουν οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί, που βρίσκονται κοντά στα παιδιά.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ & ΑΛΛΕΣ ΠΗΓΕΣ



1. <http://www.psychotherapieia.net.gr/articles-psyxologoi-marousi-psyxotherapeftesmarousi/efhveia/35-efhveia-orismos-harakthristika>
2. <https://saferinternet4kids.gr>
3. <https://internetsafety.pi.ac.cy/teenagers-danger>
4. http://blogs.sch.gr/cpap/files/2011/12/internet_5.pdf