

Έφηβοι και Υπερβολική Ενασχόληση με το Διαδίκτυο



Μαρία Στέργιο || Κατερίνα Τριτσαρόλη

3^ο Γυμνάσιο Υμηττού, Τμήμα Α3

Σχολικό Έτος: 2020-2021

24 Απριλίου 2021

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	1
ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ;	1
ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ	2
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ.....	2
ΠΟΙΕΣ ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΕΜΦΑΝΙΖΟΥΝ ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ;	3
ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ – ΕΛΛΑΔΑ.....	4
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ.....	4
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	6

Πρόλογος

Η εργασία αυτή πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του μαθήματος της Πληροφορικής με στόχο να μελετηθεί το φαινόμενο της υπερβολικής ενασχόλησης των εφήβων με το διαδίκτυο. Αρχικά θα παρουσιαστούν οι κύριες ιδιότητες του διαδικτύου και περιστατικά «εθισμού» στη χρήση του και έπειτα θα ερευνηθούν παράγοντες που μπορεί να οδήγησαν σε αυτά.

Τι είναι το Διαδίκτυο;

Το διαδίκτυο είναι παγκόσμιο σύστημα διασυνδεδεμένων δικτύων υπολογιστών που εξυπηρετεί δισεκατομμύρια χρήστες καθημερινά σε ολόκληρο τον κόσμο, συμπεραλαμβάνοντας και τους εφήβους. Είναι επίσης 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.

Στις μέρες μας η χρήση του διαδικτύου έχει διεισδύσει σε πολλές πτυχές της καθημερινότητας μας. Πάρα πολλές ηλεκτρονικές συσκευές που θεωρούνται απαραίτητες στο σύγχρονο τρόπο ζωής διαθέτουν σύνδεση στο διαδίκτυο ώστε να προσφέρουν επιπλέον δυνατότητες σε σχέση με παλαιότερα. Η πρόσβαση στον ιστό δεν περιορίζεται πλέον στους ογκώδεις ηλεκτρονικούς υπολογιστές αλλά γίνεται μέσω των πιο «ευέλικτων» tablet, κινητών τηλεφώνων αλλά και οικιακών «έξυπνων» συσκευών.

Η «εισβολή» της τεχνολογίας του διαδικτύου στις ζωές μας είναι λοιπόν εμφανώς σαρωτική. Εμφανίζεται συνεπώς δυναμικά το φαινόμενο του «εθισμού» στη χρήση του διαδικτύου σε άτομα όλων των ηλικιών, καταλαμβάνοντας δυσανάλογο μέρος της ζωής τους. Ιδιαίτερα ανησυχητικό όμως είναι το φαινόμενο στους εφήβους, τις πτυχές του οποίου θα μελετήσουμε παρακάτω.

Ιστορική Αναδρομή

Η πρώτη περίπτωση «εθισμού» στο Διαδίκτυο είδε το φως της δημοσιότητας το 1997, στις Η.Π.Α. Το πρώτο Κέντρο Απεξάρτησης λειτούργησε το 1995 στην Πενσυλβάνια των Η.Π.Α., ενώ 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. Λόγω του ότι η Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία δεν έχει αποδεχθεί την κατάχρηση διαδικτύου ως κατάσταση αληθούς εθισμού, και υπάρχει γενικά συζήτηση στην διεθνή βιβλιογραφία περί τούτου, ο όρος «εθισμός» ή «εξάρτηση» χρησιμοποιούνται σε εισαγωγικά.



Συμπτώματα

Κάποια από τα συμπτώματα που μπορεί να εμφανιστούν και πιθανά σηματοδοτούν την ύπαρξη «εθισμού» είναι:

- Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο.
- Έκπτωση λειτουργικότητας του ατόμου σε κοινωνικό, οικογενειακό αλλά και προσωπικό επίπεδο.

- 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.
- Απομόνωση από την οικογένεια και τους φίλους και επιθετικότητα.

Επίσης, υπάρχουν περιπτώσεις στις οποίες πολλοί έφηβοι φτάνουν σε σημείο να μην τρώνε ή αντίθετα να τρώνε υπερβολικά επιβαρύνοντας την υγεία τους.



Ποιες ηλικιακές ομάδες παιδιών εμφανίζουν εξάρτηση από το διαδίκτυο;

Το φαινόμενο μπορεί να εμφανιστεί σε εφήβους κατά την πρώιμη εφηβεία (10-14 ετών) ή και σε μικρότερη ακόμη ηλικία. Είναι πιο συχνό κατά την μέση εφηβεία (15-17 ετών), κατά την οποία οι έφηβοι πειραματίζονται και σταδιακά αυτονομούνται, καθώς και κατά την όψιμη εφηβεία (> 17 ετών). Ένας ακόμα πληθυσμός υψηλού κινδύνου είναι αυτός των φοιτητών, οι οποίοι καλούνται πολλές φορές για πρώτη φορά να οριοθετήσουν οι ίδιοι τη χρήση Διαδικτύου στην οποία προβαίνουν μακριά από οικογενειακό έλεγχο, αλλά και χωρίς το ξεκάθαρο δομημένο πλαίσιο υποχρεώσεων του σχολείου μέσης εκπαίδευσης.

Εθισμός στο Διαδίκτυο – Ελλάδα

Σύμφωνα με Έλληνες επιστήμονες, ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί μια νόσο η οποία άρχισε να απασχολεί τους ειδικούς από το 2008 στη χώρα μας. Με βάση πρόσφατη έρευνα που έγινε σε συνεργασία της «Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης της Διαταραχής του Εθισμού στο Διαδίκτυο» (ΕΕΜΔΕΔ) σε συνεργασία με εννέα πανεπιστήμια χωρών της Ευρώπης, η Ελλάδα είναι η δεύτερη χώρα μετά την Αγγλία σε ποσοστά εθισμού στο διαδίκτυο. Από τα στοιχεία των ερευνών, ο εθισμός στο διαδίκτυο φαίνεται πως έχει αυξηθεί τα τελευταία χρόνια ενώ έχει εντοπιστεί διπλασιασμός των ποσοστών σε ορισμένες περιοχές της χώρας.

Σύμφωνα με έρευνα που έγινε το 2014, περίπου ένας στους δέκα τεταρτοετείς φοιτητές της ιατρικής σχολής του ΑΠΘ έχουν εθισμό στα ηλεκτρονικά παιχνίδια και αδυναμία στις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις, ενώ το ποσοστό στα υψηλόβαθμα στελέχη των ενόπλων δυνάμεων βρίσκεται στο 7%.

Το προφίλ του εθισμένου ατόμου στο διαδίκτυο στην Ελλάδα σκιαγραφείται ως εκείνο το παιδί ή ο έφηβος που κάνει έντονη και πολύωρη χρήση του διαδικτύου και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών σε καθημερινή βάση για ψυχαγωγικούς λόγους και εντοπίζονται τα συμπτώματα όπως: η κατάθλιψη, η έλλειψη άλλων ενδιαφερόντων, η δυσθυμία, η ελλειμματική προσοχή με υπερκινητικότητα αλλά και η δυσκολία προσαρμογής στο σχολικό περιβάλλον.

Συμπέρασμα

Με βάση τα παραπάνω μπορούμε με ασφάλεια να συμπεράνουμε πως η «εξάρτηση» από το διαδίκτυο όχι μόνο μπορεί να βλάψει τις σχέσεις μας με άτομα γύρω μας (το οικογενειακό μας περιβάλλον, τους φίλους, τον κοινωνικό μας περίγυρο) αλλά και τον ίδιο τον εαυτό μας. Το φαινόμενο εμφανίζεται κυρίως στους εφήβους, οι οποίοι καθότι δεν περιορίζονται από τις υπέρογκες υποχρεώσεις που βαραίνουν συνήθως τους ενήλικες, καταφεύγουν με ευκολία και χωρίς δεύτερη σκέψη στις ηλεκτρονικές οθόνες με πιθανό αποτέλεσμα τον «εθισμό». Οι συνέπειες τελικά φαίνεται να είναι

ιδιαίτερα σημαντικές δεδομένης της βαρύτητας των επιπτώσεων στην καθημερινότητα τους.

Καθώς το φαινόμενο του «εθισμού» στο διαδίκτυο έχει λάβει τόσο μεγάλες διαστάσεις, καταλήγουμε στο ότι είναι απαραίτητο να υπάρξει υποστήριξη για τα άτομα που «εθίζονται» ή φτάνουν κοντά σε αυτό. Πιθανή λύση μπορεί να αποτελέσει η δημιουργία δομών υποστήριξης από ειδικούς ψυχολόγους και η εκτενής ενημέρωση γονέων και μαθητών γύρω από το θέμα. Σε κάθε περίπτωση ο «εθισμός» στο διαδίκτυο αποδεικνύεται ότι είναι μια πολύ σοβαρή διαταραχή η οποία θα πρέπει να αντιμετωπιστεί σοβαρά από όλους μας.

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://e-morfosi.edu.gr/ypervoliki-enascholisi-ton-paidion-me-to-diadiktyo-chrisimes-symvoyles-gia-goneis/>
- 3) <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%94%CE%B9%CE%B1%CE%B4%CE%AF%CE%BA%CF%84%CF%85%CE%BF>
- 4) <https://www.protothema.gr/zoi/article/831392/i-ellada-deuteri-hora-stin-europise-ethismo-sto-diadiktuo/>