

3^ο Γυμνάσιο Υμηττού
Σχολικό Έτος : 2020-21

ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



ΜΑΝΔΗΛΑΡΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
ΜΠΟΥΓΙΟΥΚΟΥ ΚΩΝ/ΝΑ
ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: Β. ΚΑΤΣΙΚΩΣΤΑ
ΤΜΗΜΑ : Α' 3
Ημερομηνία παράδοσης: 24/04/2021

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	1
ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	1
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	2
2.1 ΟΡΙΣΜΟΙ.....	2
2.2 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ - ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ.....	3
2.3 ΑΙΤΙΑ	10
2.4 ΠΡΟΛΗΨΗ	13
2.5 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ.....	16
2.6 ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ.....	22
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	27
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	27
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	28

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η παρακάτω εργασία αποτελεί την ολοκλήρωση μιας προσπάθειας που έγινε στο πλαίσιο του μαθήματος της Πληροφορικής στο Β' τετράμηνο της φοίτησής μας στην Α' τάξη του Γυμνασίου. Επιδίωξη της εργασίας είναι στα πλαίσια του δυνατού, η αποτύπωση της πορείας των σημερινών μορφών επικοινωνίας και ποιο συγκεκριμένα των ηλεκτρονικών υπολογιστών και πώς η υπερβολική χρήση τους επηρεάζει τους εφήβους και τις οικογένειές τους σήμερα. Τι είδους σχέση έχουμε με αυτό που ονομάζεται διαδίκτυο, ποια η χρήση του, πότε μιλάμε για υπερβολική χρήση και πώς αντιμετωπίζεται;

Είναι παγκοσμίως γνωστό ότι καθοριστικό βήμα για τις μορφές της σημερινής επικοινωνίας αποτελούν οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές. Το Διαδίκτυο (Internet) αποτελεί το μεγαλύτερο δίκτυο ηλεκτρονικών υπολογιστών παγκοσμίως, εκτείνεται σε κάθε γωνιά της γης και συνδέει εκατομμύρια υπολογιστών ανά τον κόσμο. Οι δυνατότητες που προσφέρει είναι εφαρμόσιμες σε όλα τα πλαίσια των κοινωνικών δομών. Παρ' όλα αυτά, συχνά εκφράζονται ανησυχίες για τη χρήση του, που αφορούν σε προπαγανδιστικές ενέργειες, στη δημοσίευση προσωπικών δεδομένων και γενικότερα στην εκδήλωση παραβατικών συμπεριφορών. Συγκεκριμένα, το φαινόμενο της διαδικτυακής εξάρτησης είναι αρκετά σύνηθες στη σύγχρονη κοινωνική πραγματικότητα.

Στην παρούσα εργασία θα προσπαθήσουμε να αναπτύξουμε το νέο αυτό ψηφιακό φαινόμενο. Να εξετάσουμε τα χαρακτηριστικά της εφηβείας και πώς αυτά μπορούν να αποτελέσουν αιτιολογικούς παράγοντες για την εμφάνιση ψυχοπαθολογικής συμπεριφοράς στον Κυβερνοχώρο. Παράλληλα, διερευνήσουμε πώς συμβάλλουν η οικογένεια, και το σύγχρονο κοινωνικό γίνεσθαι στην εκδήλωση επιβλαβών διαδικτυακών συμπεριφορών.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

2.1 ΟΡΙΣΜΟΙ

Διαδίκτυο

Το διαδίκτυο είναι ένα παγκόσμιο σύστημα δικτύων υπολογιστών με το οποίο οι χρήστες του κάθε υπολογιστή μπορούν να δέχονται και να λαμβάνουν πληροφορίες από άλλους υπολογιστές εφόσον έχουν την απαραίτητη άδεια. Σχεδιάστηκε από την προηγμένη αντιπροσωπεία ερευνητικών προγραμμάτων (ARPA) της κυβέρνησης των ΗΠΑ το 1969 και η πρώτη του ονομασία ήταν ARPANET. Ο αρχικός στόχος ήταν να δημιουργηθεί ένα δίκτυο που θα επιτρέπει στους χρήστες ενός ερευνητικού υπολογιστή σε ένα πανεπιστήμιο να είναι σε θέση να ανταλλάσσουν πληροφορίες με χρήστες ενός ερευνητικού υπολογιστή σε άλλα πανεπιστήμια.

Το διαδίκτυο σήμερα με πιο απλά λόγια είναι ένα δίκτυο αλληλένδετων υπολογιστών δικτύωσης σε παγκόσμιο επίπεδο, στο οποίο το ευρύ κοινό μπορεί να έχει ελεύθερα πρόσβαση. Αυτοί οι συνδεδεμένοι υπολογιστές λειτουργούν διαβιβάζοντας δεδομένα μέσω ενός ειδικού πρωτοκόλλου που είναι γνωστό ως IP (Internet Protocol) ή πρωτόκολλο του διαδικτύου. Αποτελείται από μικρότερα δίκτυα που εξυπηρετούν επιχειρήσεις, Κυβερνητικούς φορείς, Πανεπιστήμια ακόμα και μικρότερα οικιακά δίκτυα, για αυτό το λόγο θεωρείται και το δίκτυο όλων των δικτύων. Τα μικρότερα αυτά δίκτυα δίνουν τη δυνατότητα στο διαδίκτυο να χρησιμοποιείται για διάφορους σκοπούς όπως την ανταλλαγή πληροφοριών, μουσικής, ταινιών μέσω αρχείων, την άμεση



επικοινωνία με χρήση ειδικών συσκευών (μικρόφωνα, κάμερες, κτλ), την ανταλλαγή εγγράφων κ.α.

Οι χρήστες μπορούν να έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο από τις βιβλιοθήκες, τα εργαστήρια πληροφορικής σχολείων και πανεπιστημίων, τα διαδικτυακά καφέ (internet cafe), τις αίθουσες αναμονής υπηρεσιών, λιμανιών και αεροδρομίων. Επίσης οι χρήστες μπορούν να έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο μέσω ασύρματης δικτύωσης (Wi-fi). Ασύρματα σημεία πρόσβασης περιλαμβάνουν σχεδόν όλες οι καφετέριες, οι πανεπιστημιούπολεις, τα πάρκα, ακόμα και ολόκληρες περιοχές.

2.2 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ - ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Παγκόσμια χρήση του Διαδικτύου

Το διαδίκτυο ξεκινά στις 9/8/1995 την παγκόσμια εξάπλωσή του, τότε που η εταιρεία λογισμικού Netscape εισήλθε στο NASDAQ (Δείκτης Τεχνολογικών 13 Επιχειρήσεων του Αμερικανικού Χρηματιστηρίου). Από τότε, η χρήση του Διαδικτύου, εκτός από το Στρατό και τα Πανεπιστήμια, επεκτάθηκε και στο ευρύ κοινό. Το 1997, περίπου 145 χώρες εξυπηρετούσαν 35-50 εκατομμύρια χρήστες, το 2002 εξυπηρετούσαν περίπου 650 εκατομμύρια ενώ πιο πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι, το 2007, 200.000.000 άνθρωποι, δηλαδή το 18,9% του παγκόσμιου πληθυσμού, ήταν χρήστες του Διαδικτύου (www.internetworldstats.com). Εκτιμάται ότι σήμερα ο αριθμός των χρηστών σε παγκόσμιο επίπεδο ξεπερνάει τα 1,3 δισ. άτομα. Το ποσοστό αύξησης της χρήσης του Διαδικτύου παγκοσμίως ανέρχεται κατά 20-40% ετησίως. Τη μεγαλύτερη αύξηση στη χρήση του διαδικτύου θα γνωρίσουν χώρες όπως η Ινδία και η Κίνα, ο πληθυσμός των οποίων σήμερα έχει πρόσβαση στο Διαδίκτυο σε ποσοστό μικρότερο από 10%.

Στον πίνακα 1. αποτυπώνεται σε αύξουσα σειρά η χρήση του διαδικτύου για 20 χώρες ταξινομημένη σύμφωνα με την ποσοστιαία αναλογία επί της παγκόσμιας χρήσης το 2012 και παρατίθενται στοιχεία για τη χρήση του διαδικτύου το 2000

Πίνακας 1. Οι 20 πρώτες χώρες στη χρήση του διαδικτύου το 2012

TOP 20 COUNTRIES WITH HIGHEST NUMBER OF INTERNET USERS - JUNE 30, 2012						
#	Country or Region	Population, 2012 Est	Internet Users 2000	Internet Users Latest Year	Penetration (%)	Users % World
1	<u>China</u>	1,343,239,92	22,500,000	538,000,000	40.1 %	22.4 %
2	<u>United States</u>	313,847,465	95,354,000	245,203,319	78.1 %	10.2 %
3	<u>India</u>	1,205,073,61	5,000,000	137,000,000	11.4 %	5.7 %
4	<u>Japan</u>	127,368,088	47,080,000	101,228,736	79.5 %	4.2 %
5	<u>Brazil</u>	193,946,886	5,000,000	88,494,756	45.6 %	3.7 %
6	<u>Russia</u>	142,517,670	3,100,000	67,982,547	47.7 %	2.8 %
7	<u>Germany</u>	81,305,856	24,000,000	67,483,860	83.0 %	2.8 %
8	<u>Indonesia</u>	248,645,008	2,000,000	55,000,000	22.1 %	2.3 %
9	<u>United</u>	63,047,162	15,400,000	52,731,209	83.6 %	2.2 %
1	<u>France</u>	65,630,692	8,500,000	52,228,905	79.6 %	2.2 %
1	<u>Nigeria</u>	170,123,740	200,000	48,366,179	28.4 %	2.0 %
1	<u>Mexico</u>	114,975,406	2,712,400	42,000,000	36.5 %	1.7 %
1	<u>Iran</u>	78,868,711	250,000	42,000,000	53.3 %	1.7 %
1	<u>Korea</u>	48,860,500	19,040,000	40,329,660	82.5 %	1.7 %
1	<u>Turkey</u>	79,749,461	2,000,000	36,455,000	45.7 %	1.5 %
1	<u>Italy</u>	61,261,254	13,200,000	35,800,000	58.4 %	1.5 %
1	<u>Philippines</u>	103,775,002	2,000,000	33,600,000	32.4 %	1.4 %
1	<u>Spain</u>	47,042,984	5,387,800	31,606,233	67.2 %	1.3 %
1	<u>Vietnam</u>	91,519,289	200,000	31,034,900	33.9 %	1.3 %
2	<u>Egypt</u>	83,688,164	450,000	29,809,724	35.6 %	1.2 %
TOP 20 Countries		4,664,486,87	273,374,200	1,776,355,02	38.1 %	73.8 %
Rest of the World		2,353,360,04	87,611,292	629,163,348	26.7 %	26.2 %
Total World Users		7,017,846,92	360,985,492	2,405,518,37	34.3 %	100.0 %

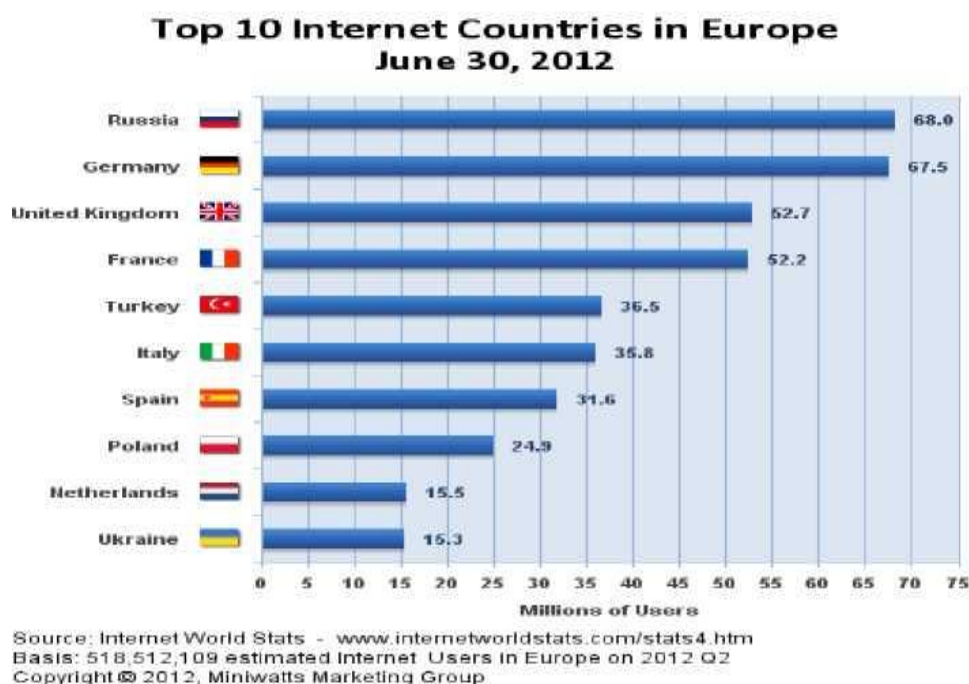
Χρήση Διαδικτύου στην Ευρώπη

Σύμφωνα με μελέτη της Ευρωπαϊκής επιτροπής, στην οποία ερευνήθηκε το ποσοστό και ο τρόπος με τον οποίο χρησιμοποιούν οι Ευρωπαίοι πολίτες το διαδίκτυο, το 56% των Ευρωπαίων έχουν γίνει συχνοί χρήστες του διαδικτύου ενώ από αυτούς το 43% το χρησιμοποιεί καθημερινά και το 75% τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα. Το 50% των νοικοκυριών έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο και το 80% των επιχειρήσεων είναι δικτυωμένοι ηλεκτρονικά.. Παρόλο που οι νέες τεχνολογίες έχουν διαδοθεί σε όλη την Ευρώπη, υπάρχουν μεγάλες ομάδες πληθυσμού, οι οποίες δεν γνωρίζουν και δεν έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο. Αυτές κυρίως αποτελούνται από ηλικιωμένους και άνεργους, που προφανώς δεν έχουν είτε τις γνώσεις είτε την οικονομική ευχέρεια να χρησιμοποιήσουν τις τεχνολογίες του διαδικτύου.

Ανά χώρα αυξημένη χρήση του διαδικτύου παρατηρείται στην Γαλλία, την Ιρλανδία, την Τσεχία, την Ουγγαρία, την Λετονία και την Λιθουανία. Μακριά από αυτή την εξέλιξη βρίσκονται η Ιταλία, η Κύπρος, η Ρουμανία και η Πορτογαλία. Αυξημένη χρήση του διαδικτύου εντοπίζεται στις ηλικίες 16-24, οι οποίες χαρακτηρίζονται και ως γενιά του διαδικτύου, αφού μεγάλωσαν καθώς αυτό έμπαινε για στο σπίτι τους. Η καθημερινή χρήση του διαδικτύου σε αυτές τις ηλικίες φτάνει το 70%.

Σύμφωνα με έρευνα του 2010 εκτιμάται ότι οι χρήστες του διαδικτύου στην Ευρώπη είναι 475.069.448. Οι δέκα πρώτες χώρες στη χρήση του διαδικτύου είναι: η Γερμανία με περίπου 65,1 εκατομμύρια χρήστες , η Ρωσία με 59,7 εκατομμύρια χρήστες, το Ηνωμένο Βασίλειο με 51,4 εκατομμύρια χρήστες, η Γαλλία με 44,6 εκατομμύρια χρήστες, η Τουρκία με 35,0 εκατομμύρια χρήστες και ακολουθούν η Ιταλία με 30, η Ισπανία με 29,1, η Πολωνία με 22,5, η Ουκρανία με 15,3, και η Ολλανδία με 14,9.

Γράφημα 1. Οι 10 πρώτες χώρες σε χρήση του διαδικτύου στην Ευρώπη



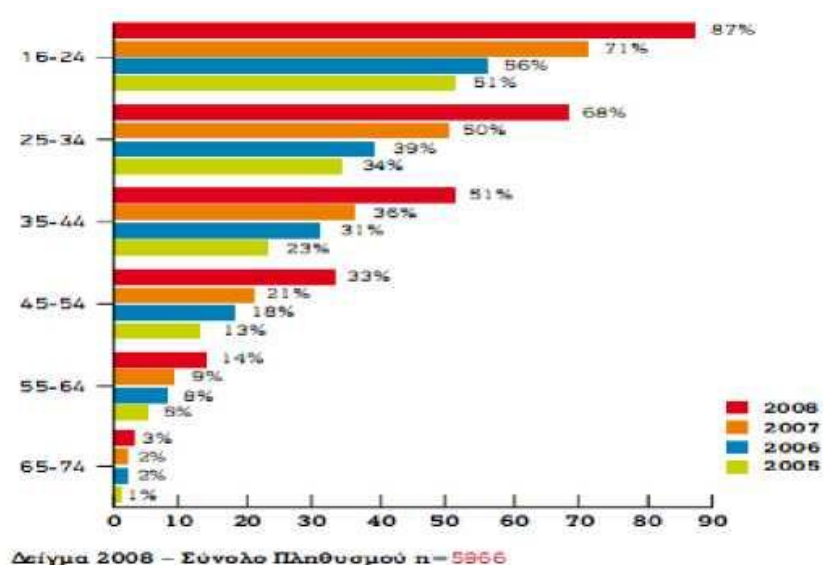
Πηγή: [Internet world stats,2]

Χρήση του διαδικτύου στην Ελλάδα

Στην Ελλάδα η χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή γενικότερα αλλά και ειδικότερα η χρήση του διαδικτύου αποτελούν πλέον μέρος της καθημερινότητας.

Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε από την εταιρία VPRC (για το διάστημα 2001-2006) για λογαριασμό του «e-business forum» και του Εθνικού Δικτύου Έρευνας και Τεχνολογίας (ΕΔΕΤ) με θέμα τη χρήση του Διαδικτύου στην Ελλάδα, παρατηρείται σημαντική αύξηση του αριθμού των χρηστών (από 13% το 2001 σε 31% το 2007) ηλικίας 15 έως 65 ετών που κατέχουν προσωπικό Η/Υ. Αντίστοιχα, παρατηρείται αύξηση των ωρών χρήσης του Διαδικτύου που φτάνουν κατά μέσο όρο τις 8,6 ανά εβδομάδα. Στο παρακάτω σχήμα παρουσιάζεται η χρήση του διαδικτύου ανά ηλικία στην Ελλάδα σύμφωνα με έρευνα που έγινε από το Παρατηρητήριο για την Κοινωνία της Πληροφορίας στο πλαίσιο της μελέτης για τη μέτρηση των δεικτών των ευρωπαϊκών σχεδίων δράσης «i2010» και «e-Europe»

Γράφημα 2 Χρήση διαδικτύου ανά ηλικία στη Ελλάδα



Πηγή : [Παρατηρητήριο για την Κοινωνία της Πληροφορίας]

Όπως φαίνεται το διαδίκτυο χρησιμοποιείται κυρίως από τις ηλικίες 16-24. Σύμφωνα με την έρευνα οι νέοι ηλικίας 18-25 χρονών χρησιμοποιούν το διαδίκτυο περισσότερες από τρεις ώρες την ημέρα (3,4 ώρες) κατά μέσο όρο, ενώ οι ιστοσελίδες με μουσική και βίντεο προτιμώνται πιο συχνά από τις άλλες.

Σύμφωνα πάλι με την ίδια έρευνα το 2008 φαίνεται ότι το 51% των Ελλήνων χρησιμοποιεί ηλεκτρονικό υπολογιστή και το 44% έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο (ανεξαρτήτως αν διαθέτουν προσωπική σύνδεση ή όχι). Το 39,4% των Ελληνικών νοικοκυριών έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο , ενώ είναι αξιοσημείωτο το γεγονός ότι το 2008 καταγράφηκε η μεγαλύτερη άνοδος μέσα στην τετραετία 2005-2008, της τάξης των εννιά ποσοστιαίων μονάδων.

Πλεονεκτήματα από τη χρήση του διαδικτύου

Προφανώς υπάρχουν εξαιρετικά θετικά στοιχεία από τη χρήση του διαδικτύου, τα οποία θα μπορούσαν να συνοψισθούν ως εξής:

Επικοινωνία

Από την εμφάνιση του διαδικτύου μέσω του υπολογιστή, η γη έχει πάρει τη μορφή ενός παγκόσμιου χωριού. Το διαδίκτυο δίνει τη δυνατότητα στους χρήστες του να επικοινωνούν αμφίδρομα και να ανταλλάσσουν πληροφορίες και

απόψεις μέσω ενός συμμετοχικού και λιγότερο ελεγχόμενου διαύλου επικοινωνίας.

Παροχή και άντληση πληροφοριών

Η παροχή πληροφοριών είναι πιθανώς το μεγαλύτερο πλεονέκτημα του διαδικτύου διότι το ίδιο το διαδίκτυο αποτελεί έναν εικονικό θησαυρό πληροφοριών. Σχεδόν κάθε μέρα, έρευνες για διάφορα θέματα αφορούν τη δημόσια ζωή δημοσιεύονται στο διαδίκτυο έτσι ώστε μεγάλο τμήμα του γενικού πληθυσμού να έχει άμεση πρόσβαση σε αυτά τα στοιχεία και να έχει τη δυνατότητα να παραμένει ενημερωμένο.

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. Η λήψη (downloading) των παιχνιδιών, η επίσκεψη στα δωμάτια συνομιλίας (chat rooms) ή απλά το ‘σερφάρισμα’ στο διαδίκτυο είναι μερικές από τις χρήσεις που έχουν ανακαλύψει. Υπάρχουν πολυάριθμα παιχνίδια που μπορούν να ληφθούν από το διαδίκτυο δωρεάν. Η βιομηχανία του τυχερού παιχνιδιού σε σύνδεση (on-line) έχει εγκλωβίσει δραματικά τους εραστές αυτών των παιχνιδιών. Στην Ελλάδα τα δωμάτια συνομιλίας είναι τα πιο δημοφιλή επειδή οι χρήστες μπορούν να συναντήσουν εικονικά άλλους ενδιαφέροντες ανθρώπους. Η πλοήγηση στον διαδίκτυο μπορεί να προσφέρει πολυάριθμα θέματα για λήψη στον προσωπικό υπολογιστή. Η μουσική, τα χόμπι, οι ειδήσεις και άλλα περισσότερα μπορούν να βρεθούν και να διαμοιραστούν στο διαδίκτυο.

Παροχή υπηρεσιών

Υπάρχουν πολλές υπηρεσίες που παρέχονται στο διαδίκτυο όπως οι απευθείας συνδέσεις για τραπεζικές συναλλαγές, η αναζήτηση εργασίας, η δυνατότητα αγοράς εισιτηρίων, οι υπηρεσίες καθοδήγησης που αφορούν πάρα πολλά θέματα για κάθε πτυχή της ζωής, οι κρατήσεις ξενοδοχείων κ.α.

Ηλεκτρονικό εμπόριο

Το ηλεκτρονικό εμπόριο (E-commerce) είναι μια έννοια που χρησιμοποιείται για οποιοδήποτε τύπο εμπορικής διαδικασίας, ή διαφορετικά όταν η επιχείρηση μπορεί να πραγματοποιεί μεταφορά πληροφοριών ή και υλικών σε όλη την υδρόγειο μέσω διαδικτύου. Έχει γίνει ένα φαινόμενο που συνδέεται με οποιοδήποτε είδος αγορών.

ΠΩΣ ΔΙΑΧΩΡΙΖΕΤΑΙ Η ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ

Σύμφωνα με την ψυχομετρία οι χρήστες γενικότερα, αλλά και οι έφηβοι ειδικότερα με συμπεριφορές εξάρτησης παρουσιάζουν τάσεις επιθετικότητας και παραβατικές συμπεριφορές, ενώ οι έφηβοι με την οριακή χρήση (στάδιο προ της «εξάρτησης», ωστόσο προβληματική χρήση) παρουσιάζουν τάσεις καταθλιπτικού συναισθήματος και άγχους. Η αυξημένη επιθυμία να πραγματοποιήσει κάποιες από τις παραπάνω συμπεριφορές, η απογοήτευση και το ψυχικό κενό που ακολουθεί την στέρηση από αυτές αποτελούν μεταξύ των άλλων χαρακτηριστικά σημεία μιας προβληματικής χρήσης ή εξάρτησης στο διαδίκτυο. Η χρήση του διαδικτύου συχνά προσφέρει στον χρήστη μια απόδραση στην εικονική πραγματικότητα, προσφέροντας την απαραίτητη κάλυψη στα άτομα με μειωμένο δείκτη αυτοπεποίθησης, που αισθάνονται ανασφάλεια, δίνοντας τους, έτσι, την ευκαιρία να επικοινωνούν σε διαπροσωπικό επίπεδο.

Γενικά οι έφηβοι με προβληματική χρήση φαίνεται να αποκτούν μια κακώς εννοούμενη «άνεση» με το διαδίκτυο καταργώντας όρια και παρουσιάζοντας συμπεριφορές υψηλού κινδύνου σε σημεία που να φτάνουμε να μιλάμε για εθισμό. Ο εθισμός στο Διαδίκτυο είναι μια παθολογία ιδιαίτερα δύσκολη να διαγνωστεί, καθώς περιλαμβάνει περισσότερες επιμέρους εθιστικές συμπεριφορές και χαρακτηρίζεται σαν πολυεξάρτηση, καθώς οι εθιστικές συμπεριφορές συχνά περιπλέκονται και αλληλοκαλύπτονται. Αυτές οι συμπεριφορές μπορεί να αναφέρονται:

- στην διαρκή αναζήτηση πληροφοριών και ειδήσεων σε forum και ιστοσελίδες,
- στην πολύωρη ενασχόληση με ηλεκτρονικά παιχνίδια ή παιχνίδια ρόλων,
- στο chat και την κοινωνική δικτύωση
- στην ενασχόληση με ιστοσελίδες, forum, chat ερωτικού περιεχομένου,
- στην ανάληψη στοιχημάτων online καθώς και του τζόγου μέσω ίντερνετ,
- στις αγορές μέσω διαδικτύου.

<https://www.cretapost.gr>



2.3 ΑΙΤΙΑ

Στη σύγχρονη κοινωνία, το Διαδίκτυο αποτελεί κομμάτι της νεανικής κουλτούρας και μέρος της ταυτότητάς της. Οι έφηβοι είναι πολύ εξοικειωμένοι με την τεχνολογία και τους Η/Υ, αφού από πολύ νωρίς τους χρησιμοποιούν στο σχολείο και το σπίτι. Ακόμη και το λεξιλόγιο της εφηβικής καθομιλουμένης περιλαμβάνει σχετικές εκφράσεις, όπως κάνω chat, σερφάρω, γκουγκλάρω και άλλες παρόμοιες. Το Internet αποτελεί για τους εφήβους το σημείο αναφοράς τους, το νέο τρόπο επικοινωνίας τους, το καταφύγιό τους. «Τα blogs, τα νεανικά forum, το Facebook και άλλα εργαλεία κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν τους νέους χώρους συνάντησης των νέων. Μέσα από αυτούς αναπτύσσονται σχέσεις όχι μόνο σε στενά γεωγραφικά όρια, αλλά σε παγκόσμιο επίπεδο.

Δημιουργούνται κοινότητες με κοινές ιδέες και κοινές αγωνίες.

Έφηβοι και Διαδίκτυο πάνε μαζί». Όμως, η μη ύπαρξη ορίων και η κατάχρηση χρόνου στην ενασχόληση με τον Η/Υ οδηγούν στην εμφάνιση του φαινομένου του διαδικτυακού εθισμού. Οι έφηβοι αποτελούν την πιο ευάλωτη ηλικιακά ομάδα για την εμφάνιση εθισμού. Σύμφωνα με έρευνα του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής (ΕΠΙΨΥ), ένας στους τέσσερις εφήβους σερφάρει στο Διαδίκτυο για τουλάχιστον τρεις ώρες την ημέρα, ενώ σχεδόν οι μισοί παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια καθημερινά, χωρίς έλεγχο και χωρίς όρια. Παράλληλα, σχεδόν ένας στους έξι 15χρονους εμφανίζει συμπεριφορές εξάρτησης από τη χρήση του Internet.

Οι παραβατικές αυτές συμπεριφορές ως αιτίες συνδέονται με τα βαθύτερα ψυχικά και συμπεριφορικά γνωρίσματα της εφηβικής ηλικίας και έχουν άμεση σχέση με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά γνωρίσματα του Internet και των Η/Υ. Συνδέονται επίσης, με την επίδραση που ασκεί το περιβάλλον (οικογενειακό, κοινωνικό) στον έφηβο, με τις ανάγκες του που δεν ικανοποιούνται στην καθημερινή του ζωή, με την ψυχοσύνθεση και την ιδιοπροσωπία του ή με έναν συνδυασμό όλων των παραπάνω.



ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ ΕΙΠΑΝ.....

- Υπάρχει τάση αύξησης των ποσοστών υπερβολικής χρήσης:

Οι επαρχιακές πόλεις παρουσιάζουν μεγαλύτερο ποσοστό συμπεριφορών εθισμού στο διαδίκτυο και οριακής χρήσης σε σύγκριση με τον πληθυσμό της Αττικής. Αντίθετα με τα αποτελέσματα του 2007, όπου τα αγόρια είχαν προβάδισμα όσον αφορά τις συμπεριφορές εξάρτησης, τώρα υπάρχει εξίσωση των ποσοστών στα δύο φύλα.

- Από το συνολικό πληθυσμό 72.6% «κατεβάζουν» τραγούδια χωρίς να θεωρούν ότι αυτό είναι κάτι παράνομο (δεν υπάρχει διαφοροποίηση μεταξύ των εφήβων με «εθισμό» και των εφήβων με φυσιολογική χρήση).

- Από το σύνολο των εφήβων 63,7% θα δημοσιοποιούσαν προσωπικά τους δεδομένα (100% των εφήβων με «εξάρτηση»).

- Από το σύνολο των εφήβων 18,5% θα συναντούσαν κάποιον διαδικτυακό φίλο στο φυσικό κόσμο (74% των εφήβων με «εξάρτηση»).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ ΣΕ ΔΕΙΓΜΑ ΕΦΗΒΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ 15 ΕΤΩΝ

(897 έφηβοι :430 αγόρια -467 κορίτσια)

Έτος 2007, (Μ.Ο. : 14.85 έτη)

Πηγή : Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.), Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:

- 53.4% χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο για χρονικό διάστημα >1 έτος
- 26% ανέφεραν καθημερινή χρήση και
- 8% χρήση >20 ώρες εβδομαδιαίως.
- Τα αγόρια χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο σημαντικά περισσότερο από τα κορίτσια ($p < 0.05$).

- Σύμφωνα με το ερωτηματολόγιο Young, 1% από τους εφήβους του δείγματος παρουσίαζαν υπερβολική χρήση διαδικτύου («εθισμός») και

- 12,8% παρουσίαζαν περιοδικά ή συχνά προβλήματα σχετικά με την κατάχρηση διαδικτύου (κατάσταση πριν το «εθισμό»-οριακή χρήση)

- Ο πιο συχνός λόγος χρήσης του διαδικτύου ήταν τα διάφορα παιχνίδια ($p < 0.05$)
- 4.2% του δείγματος είχαν δεχτεί απειλές μέσω διαδικτύου (cyber bullying victims).
- Χρήση του διαδικτύου >10 ώρες εβδομαδιαίως έχει συσχετισθεί με μεγαλύτερη πιθανότητα υπερβολής και των επακόλουθων προβλημάτων
- Η ενασχόληση με το διαδίκτυο στο πλαίσιο του σχολείου αποδεικνύεται προστατευτικός παράγοντας έναντι της ανάπτυξης προβληματικής χρήσης
- Υπήρξε θετική συσχέτιση της κατάχρησης διαδικτύου και της διάσπασης προσοχής-υπερκινητικότητας, σύμφωνα με την κατάταξη στο SDQ ($p < 0.01$).
- Θετικές συσχετίσεις παρατηρήθηκαν και μεταξύ κατάχρησης διαδικτύου και παραβατικότητας ($p < 0.05$), καθώς και ανάπτυξης δυσλειτουργικών σχέσεων με τους συνομηλίκους ($p < 0.05$).

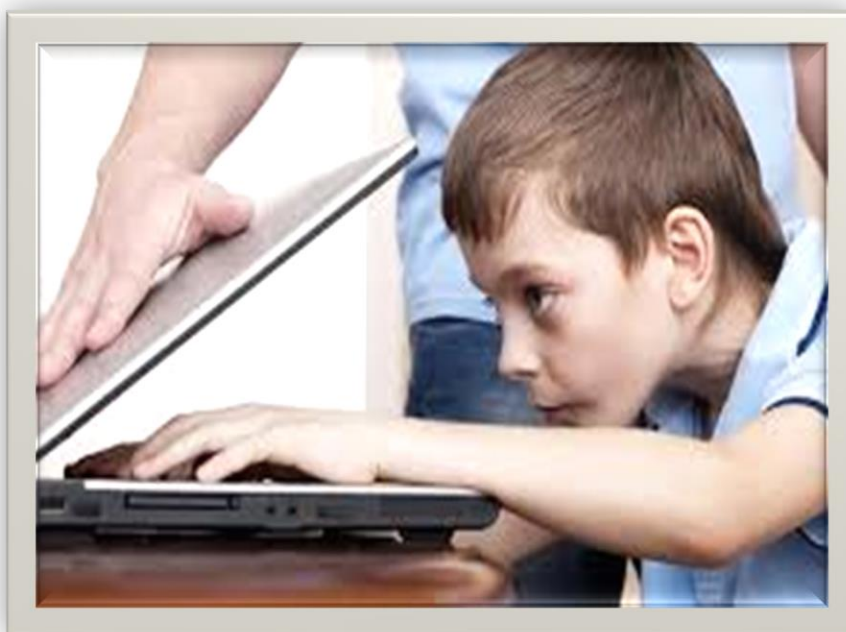
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ : Η χρήση διαδικτύου είναι δημοφιλής στους Έλληνες εφήβους, και ενδέχεται να οδηγήσει σε ψυχοκοινωνικά προβλήματα, όταν υπάρχει υπερβολή.

2.4 ΠΡΟΛΗΨΗ

Οι πρώτες μελέτες έδειξαν ότι η υπερβολική χρήση στο διαδίκτυο αφορά κυρίως εφήβους και νέους άνδρες. Αργότερα έδειξαν κυρίως γυναίκες στη μέση ηλικία (middle age crisis in women) που εμφάνισαν εθισμό στη χρήση των υπολογιστών εντός της οικείας. Εν τέλει, όποιος χρησιμοποιεί τον υπολογιστή και το διαδίκτυο θα μπορούσε δυνητικά να εθιστεί, χωρίς να σημαίνει ότι ο οποιοσδήποτε είναι εθισμένος ή ότι σίγουρα θα εθιστεί. Το βέβαιο είναι ότι δεν υπάρχει κάποιο επικρατέστερο προφίλ. Όλα τα παιδιά και οι έφηβοι είναι πιθανόν να εθιστούν, όπως συνέβη και με την τηλεόραση. Ωστόσο, υπάρχουν μοτίβα συμπεριφοράς και χρήσης που μπορούν να λειτουργήσουν ως «δείκτες ανησυχίας» για περαιτέρω έρευνα προς την κατεύθυνση του εθισμού στο διαδίκτυο. Για παράδειγμα η συνεχής ενασχόληση με το ίντερνετ με αυξανόμενη διάρκεια και η ανάδειξή του σε μόνο μέσο για συναισθηματική ικανοποίηση στη

ζωή. Η ελάχιστη επένδυση στην ανθρώπινη επαφή και τις ανθρώπινες σχέσεις με παράλληλη απόσυρση από κοινωνικές εκδηλώσεις, συναντήσεις με φυσική επαφή και βέβαια με την ταυτόχρονη άρνηση του προβλήματος.

Στα πλαίσια της **πρόληψης** αρκετοί είναι εκείνοι που θα μπορούσαν να συμβάλλουν ενημερώνοντας τους νέους, όπως: **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** μπορεί να συμβάλλει αποφασιστικά στην πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο με εκπαιδευτικούς οι οποίοι πληροφορούν μαθητές και γονείς σχετικά μ' αυτό το θέμα. Συγκεκριμένα, προτείνουν μέτρα πρόληψης αλλά και με την συνδρομή ψυχολόγων αντιμετωπίζουν περιπτώσεις άμεσης βοήθειας. Τέλος οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να ενθαρρύνουν τους μαθητές τους να πραγματοποιούν διάφορες εργασίες μέσω του υπολογιστή έτσι ώστε να γίνουν αντιληπτές και οι θετικές συνέπειες της χρήσης του. **Το κοινωνικό περιβάλλον**, θα πρέπει να συζητηθεί, εάν χρειάζεται, όριο ηλικίας για την είσοδο μαθητών στα internet cafes, αλλά και συγκεκριμένα να υπάρξει μια ενημέρωση από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης (ΜΜΕ) η οποία θα απευθύνεται στους γονείς και τα παιδιά, σχετικά με το θέμα του εθισμού στο διαδίκτυο.



ΠΟΤΕ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΡΧΙΣΟΥΝ ΝΑ ΑΝΗΣΥΧΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΝ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΤΟΥΣ ΕΙΝΑΙ ΕΘΙΣΜΕΝΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ;

Πολλοί είναι οι γονείς που ανησυχούν ότι τα παιδιά τους κάνουν υπερβολική χρήση του Διαδικτύου. Οι συνηθέστερες ενδείξεις που θα πρέπει να θορυβήσουν τους γονείς σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου από τα παιδιά είναι οι εξής:

1. Υπερβολική κούραση, ημερήσια υπνηλία.
2. Πτώση προς σχολικής επίδοσης.
3. Παραμέληση άλλων αγαπημένων δραστηριοτήτων.
4. Κοινωνική απόσυρση.
5. Ανυπακοή, εκδραμάτιση, ευερεθιστότητα.

Παιδιά που παρουσιάζουν τρεις ή περισσότερες από τους παραπάνω ενδείξεις, ενδεχομένως αντιμετωπίζουν πρόβλημα εθισμού στο Διαδίκτυο. Πρέπει να σημειωθεί προς ότι τα παραπάνω σημεία δεν είναι ειδικά για τον εθισμό στο Διαδίκτυο και μπορεί να αποτελούν ενδείξεις κατάχρησης αλκοόλ ή κάποιας προς ψυχοδραστικής ουσίας.



2.5 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

- Η ποιοτική σχέση με τους γονείς, ο χρόνος που οι γονείς αφιερώνουν στα παιδιά και η ενασχόληση τους στο internet μαζί με τα παιδιά 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 ΟΡΙΩΝ μέσα στο σπίτι, τα οποία μπορούν να τηρούνται (οι ενοχικοί γονείς αδυνατούν να βάλουν όρια).

- Το internet είναι ένα πολύ σημαντικό εργαλείο και δεν πρέπει να δαιμονοποιείται. Σωστή χρήση και όρια στις πιο ευαίσθητες ηλικίες είναι σημαντικά. Επομένως πρέπει να ακολουθούνται οι εξής κανόνες:

1. Ο σκοπός είναι να βοηθήσουμε τα παιδιά να αναπτύξουν τα ίδια τον απαραίτητο αυτό-έλεγχο και αυτοπειθαρχία αναφορικά με τη χρήση του Διαδικτύου. Ο χρόνος που μένουν τα παιδιά στον υπολογιστή και το Διαδίκτυο δεν πρέπει να τους στερεί ούτε ένα λεπτό από την οικογένειά τους, το παιχνίδι τους, τα χόμπι τους, τους φίλους τους, το διάβασμά τους και τον ύπνο τους.
2. Να τοποθετείτε τον υπολογιστή σε κοινόχρηστο χώρο, ώστε να μη δίνεται η δυνατότητα απομόνωσης του παιδιού και να υπάρχει έλεγχος.
3. Μην χρησιμοποιείτε τη χρήση του υπολογιστή για επιβράβευση ή τιμωρία.
4. Χρήση φίλτρων για επιβλαβείς ιστοσελίδες και συμμετοχή στις επιλογές του εφήβου (χωρίς υπερβολές ή/και παράλογες απαγορεύσεις), συμβάλλουν σε ένα θετικό αποτέλεσμα.
5. Ενημερώστε τα παιδιά με απλά λόγια από μικρή ηλικία για τα φαινόμενα «εθισμού» και παρενόχλησης.
6. Ας θυμόμαστε ότι ο προτεινόμενος καθημερινός χρόνος μπροστά στην οθόνη (υπολογιστή, τηλεόρασης κ.λπ.) δε θα πρέπει να ξεπερνάει τις 2 ώρες.

7. Χρήση φίλτρων για επιβλαβείς ιστοσελίδες και συμμετοχή στις επιλογές του εφήβου (χωρίς υπερβολές ή/και παράλογες απαγορεύσεις), συμβάλλουν σε ένα θετικό αποτέλεσμα.
8. Εάν παρατηρήσετε υπερβολική χρήση ή/και συμπεριφορές εθισμού αναζητήστε ΑΜΕΣΩΣ βοήθεια.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

- Ευαισθητοποίηση των εκπαιδευτικών – ενημέρωση για την ύπαρξη του φαινομένου.
- Εκπαίδευση των εκπαιδευτικών στη χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών, προκειμένου να πραγματοποιούνται σχολικές εργασίες μέσω αυτών.
- Εκπαίδευση των μαθητών για τις διάφορες εφαρμογές και τη διευκόλυνσή τους στη χρήση διαδικτυακών μηχανών αναζήτησης.
- Παροχή Διαδικτύου μέσα στο σχολικό περιβάλλον με username / password και μέγιστο χρόνο χρήσης (π.χ. 45 λεπτά / ημέρα). Φίλτρα που απαγορεύουν την είσοδο σε ακατάλληλες ιστοσελίδες θα πρέπει να χρησιμοποιούνται.
- Ενημέρωση των γονέων μέσω του σχολείου για το φαινόμενο και τα σημεία αναγνώρισης της προβληματικής χρήσης.
- Ύπαρξη σχολικού ψυχολόγου με εκπαίδευση στην αντιμετώπιση της κατάχρησης Διαδικτύου, προκειμένου να βοηθηθούν τα παιδιά που θα αντιμετωπίσουν ανάλογο πρόβλημα.
- Προαγωγή της χρήσης του υπολογιστή ως εργαλείο μελέτης και ενημέρωσης, και όχι αποκλειστικά σαν μέσο ψυχαγωγίας.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

- Να συζητηθεί εάν χρειάζεται όριο ηλικίας για την είσοδο σε Ίντερνετ καφέ.
- Φίλτρα και όριο χρήσης (π.χ. 3 ώρες σε ημερήσια επίσκεψη) σε Ίντερνετ καφέ.

- Ενημέρωση γονέων και παιδιών με σχετικές καταχωρήσεις σε Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης για το φαινόμενο, τις μονάδες ενημέρωσης και αντιμετώπισης, τις συμβουλευτικές τηλεφωνικές γραμμές κ.α.

- Παροχή πληροφορίας για την ασφαλή χρήση Διαδικτύου με έντυπο υλικό σε μέρη που συχνάζουν οι έφηβοι (σινεμά, ταχυφαγεία, βίντεο/club, bowling), καθώς και μέσα από ιστοσελίδες που επισκέπτονται, με την βοήθεια οργανισμών ή / και ιδιωτικών σχετικών εταιρειών.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

- Ανέφερε σε γονείς, δασκάλους ή κάποιον που εμπιστεύεσαι οποιαδήποτε αρνητική εμπειρία σου στο διαδίκτυο

- Μη δημοσιοποιείς προσωπικά σου δεδομένα

- Μην εμπιστεύεσαι χωρίς να ελέγχεις τις πληροφορίες που σου δίνονται στο διαδίκτυο

- Μην εμπιστεύεσαι αγνώστους που γνωρίζεις μέσω του διαδικτύου και σε καμία περίπτωση μην συναντάς στο φυσικό κόσμο άτομα που γνώρισες διαδικτυακά

- Μην παραμελείς τις σχολικές σου δραστηριότητες, τα ενδιαφέροντά σου, τους φίλους σου, εξαιτίας της ενασχόλησης σου με το διαδίκτυο.

- Βάλε όριο στην καθημερινή του χρήση.



ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΣΥΜΒΑΛΟΥΝ:

- Ειδικές Συμβουλευτικές τηλεφωνικές γραμμές με την παροχή πληροφορίας για την ασφαλή χρήση του διαδικτύου, έντυπο υλικό σε μέρη που συχνάζουν έφηβοι (σινεμά, video clubs) καθώς και από ιστοσελίδες που επισκέπτονται καθημερινά.
- Υπηρεσίες Υγείας με ενημέρωση των ιατρών, για την υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Το θέμα θα πρέπει να συμπεριλαμβάνεται σε εφημερίδες και συνέδρια έτσι ώστε να ευαισθητοποιηθούν οι ειδικοί υγείας οι οποίοι θα έρθουν αντιμέτωποι με αυτά τα προβλήματα (παιδίατροι, ψυχολόγοι, παιδοψυχίατροι κ.α.)
- Το κράτος θα πρέπει να αναλάβει την ενημέρωση του κοινού με διάφορους τρόπους, την εφαρμογή των μέτρων για το σχολικό περιβάλλον και την Νομοθεσία για την λειτουργία των internet cafe.

Σε πολύ προχωρημένες καταστάσεις εθισμού, γίνεται χορήγηση φαρμάκων ενδονοσοκομειακά ή εξ νοσοκομειακά. Πολλά κέντρα αντιμετώπισης παραδοσιακών εθισμών στον κόσμο, έχουν εντάξει θεραπευτικά προγράμματα για τον εθισμό στο Διαδίκτυο. Σε διάφορες χώρες της Ευρώπης, όπως σε Ολλανδία, Αγγλία, Ιταλία λειτουργούν κλινικές για την αντιμετώπιση του εθισμού στα διαδικτυακά παιχνίδια.

Στην Ελλάδα λειτουργούν δημόσια προγράμματα παροχής βοήθειας για άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα διαχείρισης στη χρήση Η/Υ και Internet. Από τη βιβλιογραφία γνωρίζω πως στην Αττική λειτουργεί Τμήμα Παθολογικής Χρήσης Διαδικτύου για τους ενήλικες, που ανήκει στη Μονάδα 18 Άνω. Για τους ανήλικους χρήστες λειτουργεί η Μονάδα Εφηβικής Υγείας της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών η οποία σε συνδυασμό με το Κέντρο Επαγγελματικής Κατάρτισης του Ε.Κ.Π.Α υλοποιούν το έργο «ΑΡΙΑΔΝΗ»: Πρόγραμμα Κατάρτισης Επαγγελματιών Ψυχικής Υγείας για το φαινόμενο του εθισμού των εφήβων στο διαδίκτυο καθώς και για τους κινδύνους που αντιμετωπίζουν τα παιδιά και οι έφηβοι από την ανεξέλεγκτη χρήση του διαδικτύου. Στη Θεσσαλονίκη δραστηριοποιείται Ειδικό

Τακτικό Ψυχιατρικό Ιατρείο Παιδιών και Εφήβων για την αντιμετώπιση του Διαδικτυακού εθισμού στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο.

Εκτός από την προσφορά των επαγγελματιών θεραπευτών και την παροχή κτιριακών υποδομών στον τομέα της Υγείας, ο άνθρωπος είτε βιώνει κάποιον εθισμό, είτε όχι, έχει ανάγκη από κάτι βαθύτερο και ουσιαστικότερο που θα τον ανακαινίσει, θα τον μεταμορφώσει και θα τον τροφοδοτεί συνεχώς με αισιοδοξία και ελπίδα.



Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΥΓΕΙΑΣ

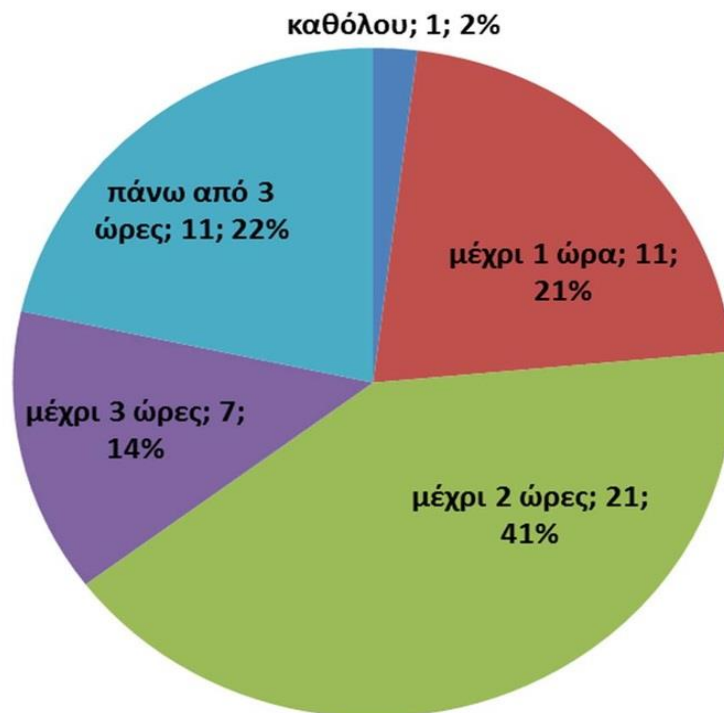
Προκειμένου να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά περιπτώσεις εθισμού, απαραίτητη είναι η λειτουργία του συστήματος υγείας παρέχοντας:

- ✓ Υποστήριξη με κατάλληλες ομάδες ειδικών, συμβουλευτική ατόμου και οικογένειας. Επίσης, ιατρική περίθαλψη, αρχικά, επίσκεψη του ατόμου σε ειδικούς ψυχολόγους που μπορούν να τον βοηθήσουν να αντιμετωπίσει το πρόβλημά του σε τακτά χρονικά διαστήματα. Σε περίπτωση που το άτομο βρίσκεται σε σοβαρή κατάσταση, να γίνει χορήγηση φαρμάκων και αντικαταθλιπτικών.
- ✓ Ψυχολογική υποστήριξη για το πώς θα επιτευχθεί εκπαίδευση του ατόμου να θέτει όρια χρήσης του διαδικτύου και παράλληλη βοήθεια για να επαναφέρει βασικές συνήθειες όπως αυτές του ύπνου και της διατροφής σε φυσιολογικά επίπεδα. Απαραίτητη εξάλλου κρίνεται η ανάκτηση λειτουργικών σχέσεων του ατόμου με τους γύρω του και η διατήρηση ενός καλού επιπέδου επικοινωνίας στην οικογένεια πράγμα θεμελιώδους σημασίας. Αυτό θα οδηγήσει και στην καλή επικοινωνία με το υπόλοιπο κοινωνικό περιβάλλον. Δεν πρέπει να ξεχνούμε την προετοιμασία των γονέων για κάθε αρνητική στάση του παιδιού τους και την αλλαγή στρατηγικής εάν θα αποτύχουν προσωρινώς, ώστε να σκεφτούν νέους τρόπους επικοινωνίας με τα παιδιά τους.
- ✓ Ενθάρρυνση στο παιδί να βρει εναλλακτικές δραστηριότητες.
- ✓ Εκμάθηση ενός ορθολογικότερου τρόπου χρήσης των νέων τεχνολογιών από τον έφηβο.
- ✓ Ειδικό εξατομικευμένο πρόγραμμα περιορισμού της υπερβολικής χρήσης.

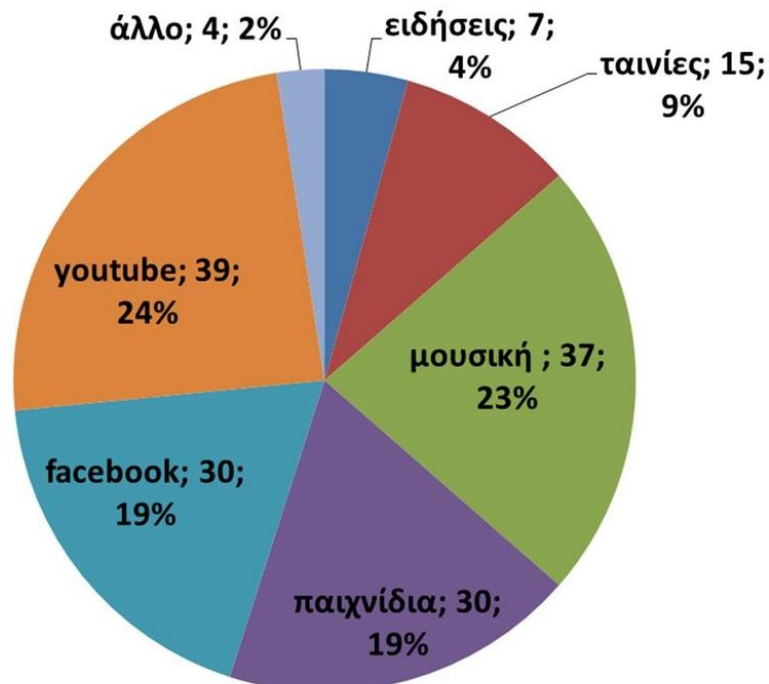
<https://www.safer-internet.gr>

2.6 ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Πόσες ώρες είστε μπροστά από τον υπολογιστή σας καθημερινά;

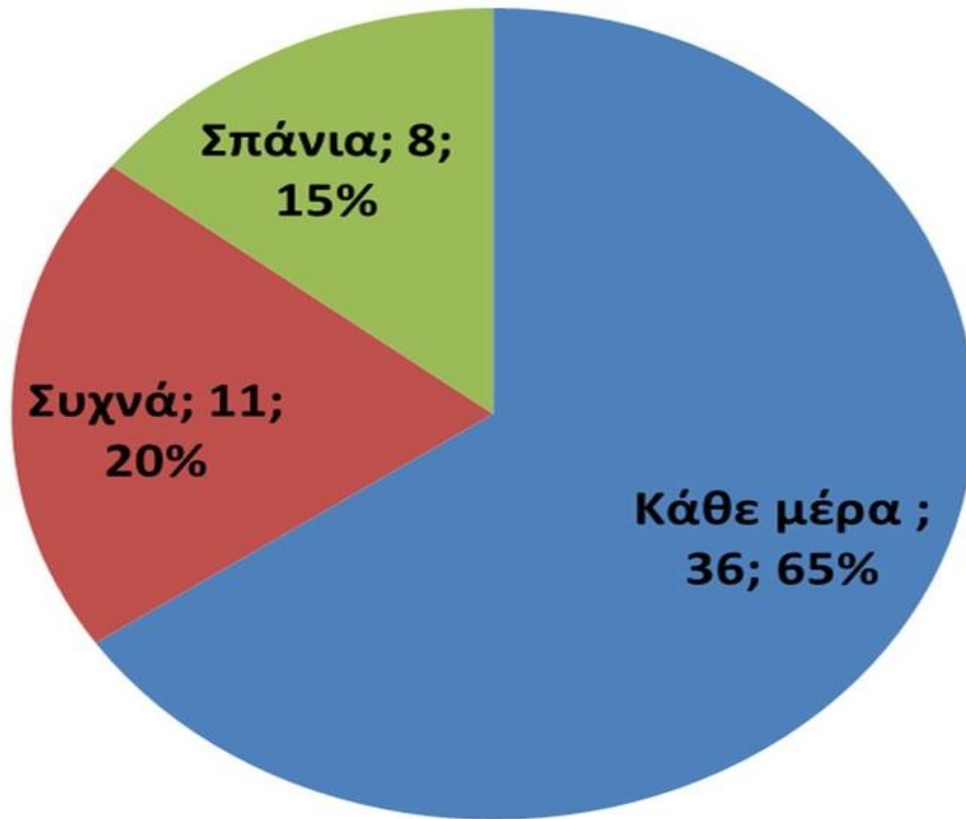


Αν μπαίνετε στο διαδίκτυο τι συνήθως βλέπετε;



Σερφάρετε στο διαδίκτυο;

Ποτέ; 0; 0%



Πόσο καιρό πιστεύετε ότι θα μπορούσατε να μη χρησιμοποιήσετε καθόλου τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;



ΤΟ ΤΕΣΤ ΤΩΝ 20 ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΒΑΘΜΟ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Πρόκειται για το τεστ PCIAT (Parent-Child Internet Addiction Test) και απευθύνεται στους γονείς. Με βάση την ακόλουθη κλίμακα Likert πέντε σημείων, επιλέξτε την απάντηση που αντιπροσωπεύει καλύτερα τη συχνότητα της συμπεριφοράς του παιδιού σας που περιγράφεται στο ακόλουθο ερωτηματολόγιο 20 ερωτήσεων.

0: Δεν ισχύει

1: Σπάνια

2: Περιστασιακά

3: Αρκετά συχνά

4: Πολύ συχνά

5: Πάντα

1. ___ Πόσο συχνά δείχνει ανυπακοή στα όρια που του βάζετε για την χρήση του internet;

2. ___ Πόσο συχνά παραμελεί δουλειές του σπιτιού για να περνάει περισσότερο χρόνο online;

3. ___ Πόσο συχνά προτιμάει να περνάει το χρόνο του στο διαδίκτυο και όχι με την υπόλοιπη οικογένειά σας;

4. ___ Πόσο συχνά δημιουργεί νέες σχέσεις/επαφές με άλλα άτομα που “συναντά” στο διαδίκτυο;

5. ___ Πόσο συχνά του κάνετε παρατήρηση για το πόσο χρόνο περνάει στο internet;

6. ___ Πόσο συχνά οι βαθμοί του είναι χαμηλότεροι του αναμενομένου, εξαιτίας του χρόνου που περνάει online;

7. ___ Πόσο συχνά σπεύδει να ελέγξει τα e-mail ή τα μηνύματά στα social media προτού κάνει κάτι άλλο;

8. ___ Πόσο συχνά μοιάζει να αποσύρεται από τους άλλους, από όταν “ανακάλυψε” το διαδίκτυο;

9. ___ Πόσο συχνά παίρνει αμυντική ή μυστικοπαθή στάση, όταν ερωτάται για το τι κάνει όταν είναι στο internet;
10. ___ Πόσο συχνά το έχετε “πιάσει” να μπαίνει στο διαδίκτυο ενάντια στις επιθυμίες σας;
11. ___ Πόσο συχνά περνάει σχεδόν όλο του τον χρόνο μόνο στο δωμάτιό του, παίζοντας στον ηλεκτρονικό υπολογιστή;
12. ___ Πόσο συχνά λαμβάνει “περίεργα” τηλεφωνήματα από νέους “online φίλους”;
13. ___ Πόσο συχνά εκνευρίζεται και φωνάζει, σε περίπτωση που κάποιος το ενοχλήσει ενώ είναι στο internet;
14. ___ Πόσο συχνά φαίνεται πιο κουρασμένο από ό,τι παλιότερα, όταν δηλαδή δεν είχε “ανακαλύψει” το internet;
15. ___ Πόσο συχνά μοιάζει να ανυπομονεί να ξανασυνδεθεί στο internet, όταν έχουν περάσει κάποιες ώρες που δεν έχει μπει καθόλου σε αυτό;
16. ___ Πόσο συχνά ξεσπάει και σας αντιστέκεται σχετικά με τις παρεμβάσεις σας για το πόσο χρόνο του επιτρέπετε να περνάει στο internet;
17. ___ Πόσο συχνά επιλέγει να περνάει τον χρόνο του στο διαδίκτυο, αντί να κάνει κάποιο από τα χόμπι, που απολάμβανε παλιότερα;
18. ___ Πόσο συχνά εκνευρίζεται, όταν του βάζετε χρονικά όρια στην ενασχόλησή του με το διαδίκτυο;
19. ___ Πόσο συχνά επιλέγει να περνάει περισσότερο χρόνο online από ό,τι να βγαίνει με τους φίλους του;
20. ___ Πόσο συχνά είναι κυκλοθυμικό ή νευρικό, όταν δεν είναι στο Internet, αλλά αμέσως “συνέρχεται” μόλις ξαναμπει σε αυτό;

Αποτελέσματα του τεστ

Αφότου συμπληρώσετε με το αντίστοιχο σκορ όλες τις ερωτήσεις, προσθέστε τους αριθμούς σε κάθε απάντηση για μια τελική βαθμολογία. Όσο υψηλότερη είναι η βαθμολογία, τόσο μεγαλύτερος είναι ο βαθμός εθισμού του παιδιού και η πιθανότητα προβλημάτων που μπορεί προκύψουν από την χρήση του Διαδικτύου. Ο δείκτης σοβαρότητας έχει ως εξής:

- **0-30 πόντους:** ΚΑΝΕΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

- **31-49 πόντους:** ΗΠΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ. Το παιδί σας κάνει μια μέση χρήση του διαδικτύου. Μπορεί να το δείτε κάποιες φορές να “σερφάρει” στο διαδίκτυο για αρκετές ώρες κατά περίπτωση, αλλά σε γενικές γραμμές φαίνεται να ελέγχει την κατάσταση.

- **50-79 πόντους:** ΜΕΤΡΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ. Το παιδί σας, αρκετά συχνά, φαίνεται να αντιμετωπίζει προβλήματα λόγω του διαδικτύου. Θα πρέπει να εξετάσετε προσεκτικότερα τον πλήρη αντίκτυπο του διαδικτύου στη ζωή του παιδιού σας και πώς αυτό έχει, ενδεχομένως, επηρεάσει το υπόλοιπο της οικογένειάς σας.

- **80-100 πόντοι:** ΣΟΒΑΡΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ. Η χρήση του Internet προκαλεί σημαντικά προβλήματα στη ζωή του παιδιού σας και, πιθανότατα, στην οικογένειά σας. Θα πρέπει να αντιμετωπίσετε αυτά τα προβλήματα άμεσα.

<http://netaddiction.com>

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Συνοψίζοντας, η εξάρτηση από το Διαδίκτυο χαρακτηρίζεται από:
την αδυναμία του ατόμου να ελέγξει την ενασχόληση και το χρόνο παραμονής του σε αυτό,

την αίσθηση ότι ο κόσμος είναι βαρετός και αδιάφορος κατά την απουσία Διαδικτύου,

την πρόκληση συναισθημάτων ευφορίας, σε περίπτωση σύνδεσης με το Διαδίκτυο αλλά και ανησυχίας και διέγερσης, σε περίπτωση αποσύνδεσης ή ελάττωσης της επαφής.

Τα ψυχολογικά συμπτώματα που παρατηρούνται από τον εθισμό στο διαδίκτυο είναι η υπέρμετρη ευχαρίστηση την ώρα που βρίσκονται σε αυτό, δυσκολία διακοπής από τον ηλεκτρονικό υπολογιστή αλλά και η προσπάθεια εύρεσης όλο και περισσότερου χρόνου για να περάσει σε αυτόν. Επίσης ο χρήστης νιώθει ψυχολογικά κενός την ώρα που βρίσκεται μακριά από τον υπολογιστή και τις περισσότερες φορές οι υποχρεώσεις του δεν τον απασχολούν.

Η πρόληψη είναι η καλύτερη αντιμετώπιση του φαινομένου και επομένως οι επίσημοι φορείς έχουν υποχρέωση για την ενημέρωση του φαινομένου. Είναι υπόθεση όλων μας και κυρίως της Πολιτείας να μεριμνήσει, ειδικά, στις μέρες μας που περισσότερο από ποτέ η ελληνική κοινωνία σε αυτή την περίοδο κρίσης έχει ανάγκη από ΥΓΙΗ και ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟ πληθυσμό για την ανάπτυξη και την εξέλιξή της. Ο εθισμός στο διαδίκτυο και η αντιμετώπισή του πρέπει αδιαμφισβήτητα να αποτελεί μέρος της πρόληψης και της προαγωγής υγείας.

Συμπεραίνοντας, το θέμα είναι να ελέγχεις τον εαυτό σου και να καταλαβαίνεις πότε υπερβαίνεις το κανονικό. Αν δεν τα νιώθεις αυτά, τότε έχεις αρχίσει να επηρεάζεσαι και να «αυτοκαταστρέφεις»... χωρίς να το καταλαβαίνεις.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Ανδριτσόπουλου Γ., «Κολλημένοι με το Ίντερνετ οι έφηβοι στην Ελλάδα», εφημερίδα *Τα Νέα*, 11-1-2012.
2. Αργυρούδη Φωτεινής και Γ αβρά Ανδρομάχης, *Ποιοτική μελέτη της λειτουργίας και των επιπτώσεων της ενασχόλησης με Μαζικά Πολυχρηστικά Διαδικτυακά Παιχνίδια Ρόλων από την οπτική γωνία των παικτών*, Διδακτορική διατριβή, Τμ. Ψυχολογίας, Α.Π.Θ., Θεσσαλονίκη, 2009.
3. Ασλανίδου Σ., «Έφηβοι κολλημένοι στο Διαδίκτυο», εφημερίδα *Μακεδονία*, 22-11-2010.
4. Γαλδαλά Α., Τα μυστικά της μπλοκόσφαιρας, εφημερίδα *Το Βήμα*, Κυριακή 2 Μαρτίου 2008, σ. 51//5.
5. Γιάνναρου Λίνας, Ο εφιάλτης του ηλεκτρονικού τζόγου, Εφημερίδα *Η Καθημερινή*, 31-12-2010.
6. Εφημερίδα *ΤΑ ΝΕΑ*, Τα blogs κινούν τον κόσμο, 26-6-2008, σ. 6/24.
7. Τσακμάκη Γ., *Η εικόνα του παιδιού στην Ελληνική Τηλεόραση και τον Κινηματογράφο στις αρχές του 21ου αι.*, Διδακτορική Διατριβή, Τμήμα Δημοσιογραφίας και ΜΜΕ, Α.Π.Θ., 2011.
8. Φραγκουλίδου Φωτεινής, *Έφηβοι και Διαδίκτυο: Μελέτη των επιδράσεων του Διαδικτύου στους έφηβους χρήστες*, Διδακτορική διατριβή, Τομέας Παιδαγωγικής, Α.Π.Θ., Θεσσαλονίκη 2006.

ΠΗΓΕΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

<https://www.aftognosia.gr>

<http://www.18ano.gr>.

¹ <http://youth-health.gr>. 12-8-14.

¹ <http://ariadni.med.uoa.gr>. 18-8-14.

<http://netaddiction.com>

www.internetworldstats.com)

<https://www.idiadromi.gr>

<https://www.cretapost.gr>

<https://www.sainte-anastasie.org>

<http://diadiktio.wikispaces.com>

<http://www.saferinternet.gr/index.php?objId=Category264&parentobjId=Page187>

<http://internetaddictionteaph.wikispaces.com>

<http://www.paidiatros.com/children/Internet-Use-abuse-addiction>

http://www.kiosterakis.gr/new/epikairothta/kosmos/254--onlinehttp://www.statistics.gr/portal/page/portal/ESYE/BUCKET/A1901/PressReleases/A1_901_SFA20_DT_AN_00_2013_01_F_GR.pdf

<http://www.tlife.gr/Article/news-farmland/0-9-13119.html>

http://www.hasiad.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=40&Itemid=24&lang=el

<http://phdtheses.ekt.gr/eadd/handle/10442/26207>

<http://thesis.ekt.gr/thesisBookReader/id/26207#page/1/mode/2up>

<http://netaddiction.site90.net/index.php/symptomata>

<http://www.tlife.gr/Article/news-internet/0-9-13203.html>

<http://www.hasiad.gr/>

http://www.hasiad.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=40&Itemid=24&lang=el