

3^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΥΜΗΤΤΟΥ

ΤΜΗΜΑ : Α3

ΜΑΘΗΜΑ : ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ Α ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ : ΚΑΤΣΙΚΩΣΤΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ : ΜΗΤΣΙΟΥ ΣΤΑΥΡΟΣ - ΑΝΔΡΕΑΣ

ΘΕΜΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

<< Ο Εθισμός στο Διαδίκτυο >>



ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2021

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή.....σελ.3
Κεφάλαιο 1 : Τι είναι ο εθισμός στο διαδίκτυο.....σελ.4
Κεφάλαιο 2 :Αίτια και συνέπειες του εθισμού στο διαδίκτυο.....σελ.6
Κεφάλαιο 3 : Τρόποι πρόληψης και τρόποι αντιμετώπισης του εθισμού στο διαδίκτυο.....σελ.10
Επίλογος.....σελ.13
Βιβλιογραφία.....σελ.14

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Προσπαθώντας να μελετήσουμε το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο, αρχικά, παρουσιάζουμε μέσα από διάφορους ορισμούς που έχουν δώσει οι επιστήμονες, τι ακριβώς είναι αυτή η εξάρτηση – διαταραχή . Στη συνέχεια , παρουσιάζουμε τα αίτια και τις συνέπειες του φαινομένου. Έπειτα αναφέρουμε τρόπους πρόληψης και αντιμετώπισης αυτής της διαταραχής. Τέλος, καταγράφουμε τα συμπεράσματα μας από τη μελέτη του εθισμού στο διαδίκτυο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Τι είναι ο εθισμός στο διαδίκτυο;

<< Ο χρήστης εξιδανικεύει το μέσο. Το χρησιμοποιεί όλο και περισσότερο χρόνο για να νιώσει ικανοποίηση. Όταν προσπαθεί να περιορίσει τη χρήση, νιώθει ευερεθιστότητα και εκνευρισμό. Υπάρχουν συγκεκριμένες συνέπειες που αφορούν στην παραμέληση της εργασίας, των διαπροσωπικών σχέσεων. Σε υψηλό επίπεδο, έρχονται η κατάθλιψη, οι αγχώδεις διαταραχές, η αγοραφοβία...>>¹

Κωνσταντίνος Σιώμος

Το διαδίκτυο είναι ένα μέσο το οποίο αρχικά δημιουργήθηκε για να διευκολύνει και να βοηθήσει στην έρευνα και στην επικοινωνία μεταξύ πανεπιστημίων και στρατιωτικών υπηρεσιών. Σταδιακά αυτό το ισχυρό εργαλείο τεχνολογίας διαδόθηκε πλατιά² και σήμερα αποτελεί ένα μέσο μαζικής επικοινωνίας στο οποίο οι πληροφορίες κινούνται με ιλιγγιώδεις ταχύτητες. Ο ψηφιακός κόσμος του διαδικτύου έχει φέρει επανάσταση σε όλους τους τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας, όπως στους τομείς της υγείας, της εκπαίδευσης, της οικονομίας, των επαγγελμάτων, της ψυχαγωγίας, της διοίκησης, των υπηρεσιών, της έρευνας ακόμα και των διαπροσωπικών σχέσεων.

1

Ψυχίατρος παιδιών και εφήβων. Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρίας Μελέτης Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο. *Psychopedia, Η Εγκυκλοπαίδεια της Ψυχής*. <https://psychopedia.gr/o-ethismos-sto-diadiktyo-prokali-psychikes-diataraches-2/>

2

Η χρήση του διαδικτύου έχει αυξηθεί στο μέγιστο βαθμό. Το 1995 μόνο το 1% του παγκόσμιου πληθυσμού ήταν χρήστες του, ενώ το 2016 το ποσοστό έφτασε πάνω από 40%. Στην Ελλάδα πρόσβαση στο διαδίκτυο έχει το 65% του πληθυσμού. <https://www.kiath.gr/epistimonika-arthra/2016-06-23-09-36-49>

Ωστόσο, όπως κάθε μέσο, έτσι και το διαδίκτυο, έχει θετικές³ αλλά και αρνητικές πλευρές, οι οποίες εξαρτώνται και εκδηλώνονται ανάλογα με τον τρόπο που αυτό χρησιμοποιείται. Μία από τις σημαντικότερες και σοβαρότερες αρνητικές πλευρές του διαδικτύου είναι ο εθισμός σε αυτό. Ο εθισμός στο διαδίκτυο (Internet Addiction Disorder) ⁴ αποτελεί μία σχετικά νέα μορφή εξάρτησης. Ο όρος χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά το 1995 και μελετήθηκε ως φαινόμενο έναν χρόνο αργότερα στις Η.Π.Α. από ψυχιάτρους όπως η Kimberly Young το 1996⁵. Αν και ο εθισμός στο διαδίκτυο δεν έχει αναγνωριστεί επίσημα και αυτόνομα ως ψυχική διαταραχή – παρά μόνο στην Κίνα, τη Νότια Κορέα και την Ταϊβάν – αποτελεί χωρίς αμφιβολία μία δύσκολη κατάσταση που απαιτεί άμεσα αντιμετώπιση⁶.

Τι ακριβώς όμως είναι αυτός ο εθισμός ; Υπάρχουν πάρα πολλοί ορισμοί που περιγράφουν αυτή τη διαταραχή, η οποία ψυχιατρικά ανήκει στην ομάδα των διαταραχών του ελέγχου των παρορμήσεων⁷. Έλληνες επιστήμονες όπως οι Παναγοπούλου, Κορρέ, Αντονογεώργος και Μαραγκού ορίζουν τον εθισμό στο διαδίκτυο « ως την παθολογική χρήση του μέσου, με την πολύωρη ενασχόληση του χρήστη σε βαθμό τέτοιο ώστε να χάνεται το αίσθημα του

3

Το διαδίκτυο προσφέρει αμεσότητα στην αναζήτηση πληροφοριών και ενημέρωση, πλούτο γνώσεων, βοηθά στην εργασία, την υγεία, την εκπαίδευση, τη διασκέδαση. Εκμηδενίζει τις αποστάσεις και βοηθά στην επικοινωνία των ανθρώπων. Ο. π. .

4

Αλλιώς το IAD ονομάζεται “ Pathological Internet Use” - “PIU” («Παθολογική Χρήση Διαδικτύου») ή “Problematic Internet Use” – “PIU” («Προβληματική Χρήση Διαδικτύου») 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

5

Ο.π.

6

Ο.π.

7

<https://www.exelixizois.org/ethismos-sto-diadiktio/>

5

χρόνου⁸». Άλλοι επιστήμονες όπως οι Han, Hwang και Reenshaw ορίζουν τον εθισμό στο διαδίκτυο ως την «ανικανότητα των ατόμων να ελέγχουν τη χρήση του, με αποτέλεσμα να δημιουργείται δυσφορία και να επηρεάζεται η ποιότητα ζωής του ατόμου⁹». Ένας άλλος ορισμός, αυτός του Mitchell , παρουσιάζει το φαινόμενο ως « την υπερβολική και καταναγκαστική χρήση του μέσου και τον ακόλουθο εκνευρισμό ή την δυσθυμική (δηλαδή καταθλιπτική) συμπεριφορά που παρουσιάζεται στο άτομο κατά τη στέρηση της χρήσης¹⁰» .



Όλοι οι παραπάνω ορισμοί φανερώνουν πως οι εθισμένοι στο διαδίκτυο επιθυμούν τη χρήση του με τρόπους που θέτουν σε κίνδυνο και τους ίδιους αλλά και το περιβάλλον τους. Οι εθισμένοι, παρόλο που γνωρίζουν ότι

8

Ο.π.

9

Ο.π.

10

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

λειτουργούν αυτοκαταστροφικά, δεν μπορούν να ελέγξουν την παρόρμηση τους και συνεχίζουν να ζουν εγκλωβισμένοι στον εικονικό κόσμο του διαδικτύου. Ποια είναι όμως τα αίτια που οδηγούν τα άτομα να συμπεριφέρονται με τέτοιο τρόπο; Ποιες είναι οι συνέπειες αυτής της συμπεριφοράς τους ; Οι απαντήσεις δίνονται στο επόμενο κεφάλαιο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Αίτια και συνέπειες του εθισμού στο διαδίκτυο

Οι παράγοντες που μπορεί να οδηγήσουν ένα άτομο στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου και τελικά στην εξάρτηση και τον εθισμό είναι πολλοί. Πρώτα από όλα, το ίδιο το μέσο, λόγω της φύσης και της λειτουργίας του, επιτρέπει στο άτομο να δημιουργήσει μία «ιδανική κατάσταση εαυτού»¹¹. Ο χρήστης, καλυμμένος πίσω από την ανωνυμία που του προσφέρει το διαδίκτυο, μπορεί να υιοθετήσει διαφορετικούς ρόλους και ταυτότητες, μπορεί να εξερευνήσει διάφορες πτυχές της προσωπικότητάς του ελεύθερα και να πράξει όπως επιθυμεί, χωρίς περιορισμούς και συνέπειες¹². Επιπλέον, η απουσία οπτικής επαφής επιτρέπει στα άτομα, που ίσως αισθάνονται ανασφάλεια με το παρουσιαστικό τους στις διά ζώσης συναναστροφές, να νιώσουν άνετα και να επικοινωνήσουν εύκολα με άλλους χρήστες, χωρίς να έρθουν αντιμέτωποι με τον φόβο της απόρριψης¹³.

11

Ο.π.

12

Ο.π.

13

Ταυτόχρονα, το διαδίκτυο, επειδή προσφέρει τη δυνατότητα στους χρήστες να έχουν πρόσβαση σε αρχεία κινηματογραφικών ταινιών και μουσικής, σε παιχνίδια κα μέσα κοινωνικής δικτύωσης , μπορεί να βοηθήσει το άτομο να νιώσει ευχάριστα συναισθήματα και να του αλλάξει η διάθεση¹⁴ .

Ιδιαίτερα, όταν ο χρήστης προέρχεται από δυσλειτουργικό οικογενειακό περιβάλλον ή όταν για διάφορους λόγους δεν μπορεί να αντλήσει θετικά συναισθήματα από το επαγγελματικό, φιλικό και κοινωνικό του περιβάλλον, στρέφεται στο διαδίκτυο , χρησιμοποιώντας το ως καταφύγιο. Σε αυτό θεωρεί πως βρίσκει παρηγοριά στις δυσκολίες της ζωής του, δε νιώθει απογοήτευση και εντάσεις και πιστεύει πως ξεφεύγει από όλα όσα τον καταπιέζουν και τον βασανίζουν στην αληθινή ζωή.

«Έκθεση Γ Λυκείου : Εξάρτηση των νέων από το διαδίκτυο και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια».
https://latistor.blogspot.com/2017/02/blog-post_23.html



Ωστόσο, όλα αυτά που νομίζει ο χρήστης ότι τον ωφελούν, στην πραγματικότητα τον καταστρέφουν. Οι συνέπειες από την εξάρτηση στο διαδίκτυο είναι πολλές και χαρακτηρίζονται από σοβαρές έως και ολέθριες. Η χρήση του διαδικτύου, όταν υπάρχει εθισμός, κυριεύει τη ζωή, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του θύματος. Ο εξαρτημένος χάνει το ενδιαφέρον του για οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα, αδιαφορεί για τις οικογενειακές και κοινωνικές του σχέσεις, μειώνει την απόδοση του στην εργασία του ή τις ώρες διαβάσματος του, αν πρόκειται για μαθητή ή φοιτητή¹⁵.

Ταυτόχρονα, παρατηρείται μείωση στις ώρες ύπνου και ξεκούρασης και παραμέληση ακόμα και της ατομικής υγιεινής. Μπορεί να παρουσιαστούν και σωματικά προβλήματα, όπως εμφάνιση παχυσαρκίας, παθήσεις οφθαλμών (αύξηση μυωπίας, ξηροφθαλμία), εμφάνιση συχνών πονοκεφάλων και

15

<https://www.kiath.gr/epistimonika-arthra/2016-06-23-09-36-49>

μυοσκελετικά προβλήματα (σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα και μυοσκελετικοί πόνοι)¹⁶.



Τέλος, παρουσιάζονται και ψυχικές διαταραχές στον εξαρτημένο. Μπορεί να εμφανιστούν αλλαγές στη διάθεση του, επιθετικότητα που τον οδηγεί σε διενέξεις, αίσθημα μοναξιάς ή παρορμητικότητα, χαμηλή αυτοεκτίμηση και σωματοποίηση του άγχους. Σταδιακά, ο εξαρτημένος με το διαδίκτυο μπορεί να αποκτήσει αγχώδεις διαταραχές, κρίσεις πανικού και αγοραφοβία¹⁷, κατάθλιψη και σύνδρομο στέρησης, αν προσπαθήσει να απομακρυνθεί έστω και για λίγο από τον ψεύτικο κόσμο που ίδιος δημιούργησε, προσπαθώντας να ξεφύγει από την πραγματικότητα¹⁸.

16

Ο.π.

17

Σ.τ.σ. Αγοραφοβία υπάρχει όταν το άτομο νιώθει φόβο όταν βρίσκεται με πολύ κόσμο, τάση που τελικά τον οδηγεί στην απομόνωση.

18

<https://www.kiath.gr/epistimonika-arthra/2016-06-23-09-36-49>

Τότε, όπως είναι φανερό , η ανάγκη για θεραπεία είναι επείγουσα. Οι τρόποι της αντιμετώπισης της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου παρουσιάζονται στο επόμενο κεφάλαιο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Τρόποι πρόληψης και τρόποι αντιμετώπισης του εθισμού στο διαδίκτυο.

Ο εθισμένος στο διαδίκτυο πρέπει να αντιμετωπίσει άμεσα τη διαταραχή, γιατί όσο το πρόβλημα παραμένει, τόσο εντονότερες γίνονται οι βλαβερές του συνέπειες. Ωστόσο, όπως όλοι γνωρίζουμε, το σημαντικότερο μέτρο για κάθε πρόβλημα είναι η πρόληψη. Για αυτό θα πρέπει να υπάρχει ευαισθητοποίηση και συνεργασία μεταξύ της κοινωνίας, της πολιτείας, των σχολείων, των πανεπιστημίων και όλων των αρμόδιων φορέων. Θα πρέπει να διοργανώνονται ημερίδες ενημέρωσης για την παθολογική χρήση του διαδικτύου και να ενθαρρύνεται η επικοινωνία με ειδικούς στον τομέα αυτό, καθώς και με εξειδικευμένα κέντρα απεξάρτησης¹⁹. Σπουδαίο ρόλο, τέλος, στην πρόληψη μπορεί να παίξει και η οικογένεια και το φιλικό περιβάλλον. Ιδιαίτερα στην περίπτωση των εφήβων, οι γονείς θα πρέπει να είναι σε επαγρύπνηση και να έχουν ενημερώσει με σωστό τρόπο τους νέους για τους κινδύνους από την εξάρτηση με το διαδίκτυο.

Βέβαια, από τη στιγμή που ένα άτομο έχει εθιστεί , απαιτούνται συγκεκριμένοι τρόποι αντιμετώπισης. Πρώτα από όλα το ίδιο το άτομο θα πρέπει να συνειδητοποιήσει τη διαταραχή του και να θελήσει να απεξαρτηθεί.

19

Η Κ. Young το 2007 υποστήριξε πως κατά τη θεραπεία το άτομο χρειάζεται πρώτα να αναγνωρίσει το πρόβλημα και στη συνέχεια να οργανώσει και να διαχειριστεί τον χρόνο που αφιερώνει στο διαδίκτυο, θέτοντας συγκεκριμένους στόχους οριοθέτησης των ωρών χρήσης του μέσου²⁰. Ταυτόχρονα, το άτομο στα πλαίσια της απεξάρτησης και της θεραπείας, μπορεί να παρακολουθήσει προγράμματα συμβουλευτικής ή προγράμματα ατομικής, ομαδικής ή οικογενειακής ψυχοθεραπείας. Με αυτούς τους τρόπους θα βελτιωθούν οι οικογενειακές του σχέσεις, θα ενισχυθεί η αυτοεκτίμηση και η αυτοπεποίθηση του και θα αποκτήσει θάρρος για να ασχοληθεί με άλλες δραστηριότητες και να δημιουργήσει ξανά κοινωνικές επαφές²¹.

Σύμφωνα με τους King, Delfabbro, Griffiths και Gradisar, ειδικούς στον εθισμό στο διαδίκτυο, μερικές χρήσιμες τεχνικές για την αντιμετώπιση του είναι οι εξής²²:

- Να δημιουργηθεί ένα ημερολόγιο – φύλλο καταγραφής των διαδικτυακών δραστηριοτήτων του χρήστη, στο οποίο θα καταγράφονται οι σκέψεις και τα συναισθήματά του πριν, κατά την διάρκεια και μετά την σχετική ενασχόληση.
- Να γίνει προσπάθεια από τον χρήστη βελτίωσης της ποιότητας του ύπνου του, διότι η εκτεταμένη χρήση του μέσου οδηγεί σε φτωχή ποιότητα ύπνου.

20

<https://www.kiath.gr/epistimonika-arthra/2016-06-23-09-36-49>

21

<https://www.exelixizois.org/ethismos-sto-diadiktio/>

22

<https://www.kiath.gr/epistimonika-arthra/2016-06-23-09-36-49>

- Να υπάρχει οριοθέτηση ως προς τις ώρες χρήσης του διαδικτύου (περίπου 3 ώρες καθημερινά)
- Να υπάρχει αναμονή από τον χρήστη τουλάχιστον 5 λεπτών πριν την έναρξη χρήσης, με την οθόνη σβηστή.
- Δεν ενδείκνυται η πλήρης αποχή. Οι στόχοι του χρήστη θα πρέπει να είναι πάντοτε ρεαλιστικοί και σταδιακά να οδηγούν σε ελεγχόμενη χρήση του μέσου.

Αν ο χρήστης ακολουθήσει με πίστη, υπομονή και επιμονή όλους τους παραπάνω δρόμους²³, η απεξάρτησή του από το διαδίκτυο θα είναι βέβαιη και



μία νέα ζωή θα ανοιχτεί μπροστά του, στον αληθινό κόσμο αυτή τη φορά.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μία σχετικά καινούρια μορφή εξάρτησης. Τα θύματα της μπορεί να είναι άτομα όλων των ηλικιών. Οι εξαρτημένοι στο διαδίκτυο προέρχονται κυρίως από προβληματικό οικογενειακό περιβάλλον και

23

Οι χρήστες με εξάρτηση από το διαδίκτυο μπορούν συγκεκριμένα να απευθύνονται σε ειδικούς σε ανώνυμες τηλεφωνικές γραμμές υποστήριξης, σε δήμους και κέντρα ψυχικής υγείας, σε κέντρα απεξάρτησης και νοσοκομεία. <https://www.exelixizois.org/ethismos-sto-diadiktio/>

διακρίνονται για την εσωστρέφειά τους, την έλλειψη αυτοπεποίθησης και για τα αδιέξοδα που μπορεί να υπάρχουν στην προσωπική, επαγγελματική και κοινωνική τους ζωή. Επειδή είναι ευάλωτοι , βρίσκουν διέξοδο στον εικονικό κόσμο του μέσου και μαλακώνουν τον πόνο τους. Σιγά – σιγά αποκτούν παθολογικά χαρακτηριστικά (σωματικά και ψυχικά) στη σχέση τους με το διαδίκτυο και τότε η απεξάρτησή τους είναι απαραίτητη.

Η θεραπεία για την απεξάρτηση έχει σαν στόχο να ενδυναμώσει τον εθισμένο και να τον οδηγήσει βήμα – βήμα σε μία υγιή σχέση πρώτα από όλα με τον εαυτό του, την οικογένειά του και το κοινωνικό του περιβάλλον. Έτσι, ο χρήστης θα αποκτήσει αργά αλλά σταθερά και μία υγιή σχέση με το διαδίκτυο, ορίζοντας ο ίδιος το μέσο και όχι το μέσο αυτόν.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ :

- <https://psychopedia.gr/o-ethismos-sto-diadiktyo-prokali-psychikes-diataraches-2/>
- <https://www.kiath.gr/epistimonika-arthra/2016-06-23-09-36-49>
- 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

- <https://www.exelixizois.org/ethismos-sto-diadiktio/>
- https://latistor.blogspot.com/2017/02/blog-post_23.html