

3ο ΕΠΑ.Λ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

ΖΩΝΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Α΄ ΤΑΞΗ

«Εφηβεία και Διαδίκτυο»



ΙΩΑΝΝΙΝΑ 2017

Εισαγωγή



«Το διαδίκτυο (internet) είναι ένα μεγάλο σύστημα συνδεδεμένων υπολογιστών που λειτουργούν σε παγκόσμιο επίπεδο και επιτρέπει στους ανθρώπους να ανταλλάσσουν πληροφορίες και να επικοινωνούν δια μέσω ηλεκτρονικών μηνυμάτων»

Το διαδίκτυο μπήκε δυναμικά στις ζωές μας τη

δεκαετία του '90 και εκ τότε ακολούθησε μια ραγδαία εξελικτική πορεία και απέκτησε εκατομμύρια χρήστες. Οι υπηρεσίες που προσφέρει δικαιολογούν, με το παραπάνω, το εύρος χρηστών καθώς προσφέρει άμεση επικοινωνία με κάθε μέρος του πλανήτη, αποτελεί αστείρευτη πηγή πληροφοριών, μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν μέσω διασκέδασης προσφέροντας παιχνίδια και μέσα κοινωνικοποίησης, και επιτρέπει στους χρήστες να κάνουν κάθε είδους αγορά με το πάτημα ενός κουμπιού. Καθώς είναι ένα πολυδιάστατο μέσο, οι υπηρεσίες που προσφέρει μπορεί να αποτελέσουν κίνδυνο αν δεν χρησιμοποιηθούν με σύνεση. Υπάρχουν σοβαρές ενδείξεις χρηστών οι οποίοι καταναλώνουν μεγάλα μέρη του χρόνου τους δικτυωμένοι, με αποτέλεσμα να παραμελούν τις υποχρεώσεις τους, την πραγματική ζωντανή επικοινωνία και την ίδια τη ζωή.

Η πρώτη έρευνα για προβληματική χρήση του διαδικτύου έγινε το 1996 στην Αμερική από την Dr. Kimberly Young και παρουσιάστηκε στο συνέδριο της Αμερικάνικης Εταιρείας Ψυχολόγων στο Τορόντο με τίτλο «Εθισμός στο διαδίκτυο: η εμφάνιση μιας νέας διαταραχής». Έκτοτε πλήθος ερευνών ανά τον κόσμο υποδεικνύει την ύπαρξη του φαινομένου, το οποίο ονομάζεται Προβληματική Χρήση του Διαδικτύου και έχει τα εξής χαρακτηριστικά: (1) προσκόλληση με το διαδίκτυο, (2) ανάγκη για συνεχή αύξηση των ωρών χρήσης του διαδικτύου για τη απόκτηση αισθήματος ικανοποίησης, (3) συνεχείς ανεπιτυχείς προσπάθειες για έλεγχο, ελάττωση ή διακοπή της χρήση του διαδικτύου, (4) αίσθημα ανησυχίας, κακοδιαθεσίας και οξυθυμίας κάθε φορά που γίνεται προσπάθεια μείωσης των ωρών χρήσης, (5) ο χρόνος στο διαδίκτυο είναι μεγαλύτερος από αυτόν που ήταν προγραμματισμένος, (6) διακινδύνευση ή απώλεια σημαντικής σχέσης, εργασίας,

εκπαιδευτικής ή ευκαιρίας σταδιοδρομίας λόγω του Διαδικτύου, (7) απόκρυψη πληροφοριών από την οικογένεια, το θεραπευτή ή άλλους σχετικά με τη συχνότητα χρήσης του διαδικτύου (8) χρήση του διαδικτύου ως μέσω διαφυγής από προβλήματα ή για ανακούφιση από αίσθημα δυσφορίας όπως στεναχώρια, άγχος, ανησυχία, ενοχή κτλ. Κάποια επιπλέον χαρακτηριστικά είναι η αναστάτωση του φυσιολογικού ύπνου και η απόσυρση από άλλα χόμπι και ενδιαφέροντα. Μια τέτοια συμπεριφορά είναι πιο εύκολο να υιοθετηθεί από έφηβους οι οποίοι δεν έχουν ακόμα αναπτύξει ολοκληρωτικά την προσωπική τους ταυτότητα και τα ενδιαφέροντα τους.

Η εφηβεία χαρακτηρίζεται ως μια περίοδος αλλαγών η οποία σηματοδοτεί τη μετάβαση από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση. Οι εμφανείς σωματικές αλλαγές συνοδεύονται από την αναζήτηση της ταυτότητας και την ένταξη στο κοινωνικό σύνολο και τη κοινωνική πραγματικότητα. Το άγχος, η ανάγκη για κατανόηση, η δυσκολία διαμόρφωσης της ταυτότητας και η περιπλοκότητα της δημιουργίας σχέσεων δεν είναι κάτι εύκολο για τα παιδιά που περνούν την εφηβεία. Το διαδίκτυο, με τις απεριόριστες πιθανότητες, προσφέρει στους έφηβους μια διέξοδο για να καλύψουν τις όποιες δυσκολίες αντιμετωπίζουν στην καθημερινότητα. Έρευνες ανά τον κόσμο έχουν υποδείξει ότι η προσκόλληση με το διαδίκτυο αποτελεί μια υπάρχουσα πραγματικότητα, η οποία εντοπίζεται κυρίως στον εφηβικό πληθυσμό. Έρευνες στον ελληνικό εφηβικό πληθυσμό υποδεικνύουν ότι 1% από τους εφήβους της Αττικής παρουσίαζαν υπερβολική χρήση διαδικτύου («εθισμός») και 12,8% παρουσίαζαν περιοδικά ή συχνά προβλήματα σχετικά με την κατάχρηση διαδικτύου (κατάσταση πριν το «εθισμό»).

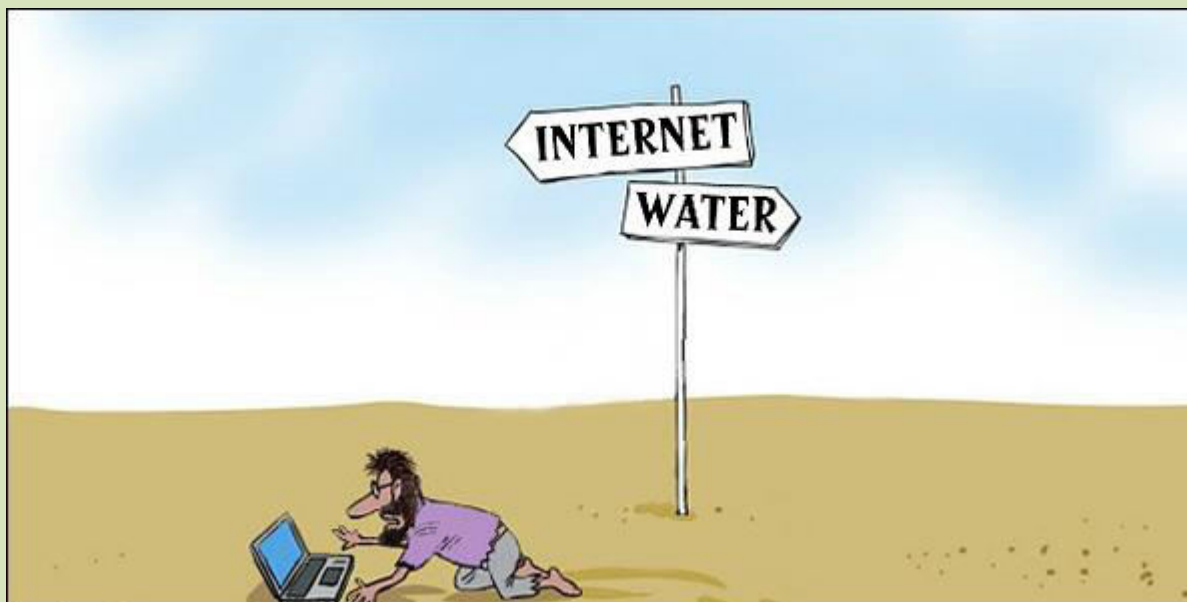
“Εθισμός στο διαδίκτυο”



Ο **εθισμός στο διαδίκτυο** (*internet addiction*) μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης, προτάθηκε ως όρος πρώτη φορά από τον Goldberg (1995) και έγινε δημοφιλής με την καινοτόμο έρευνα της Young (1996), αναφέρεται στην «καταναγκαστική, υπερβολική χρήση του διαδικτύου και τον εκνευρισμό ή δυσθυμική συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά τη στέρησή της»).

Ο **εθισμός στο Διαδίκτυο** αν και δεν έχει επισήμως αναγνωρισθεί ως κλινική οντότητα παρά μόνο σε Κίνα, Ν. Κορέα και

Ταιβάν, αποτελεί μια κατάσταση, που προκαλεί σημαντική έκπτωση στην κοινωνική και επαγγελματική ή ακαδημαϊκή λειτουργικότητα του ατόμου. Οι ειδικοί της ψυχικής υγείας όλο και συχνότερα καλούνται, να προσεγγίσουν θεραπευτικά άτομα με προβληματική χρήση του Διαδικτύου.



Αίτια

Το Διαδίκτυο έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου. Ένα από τα χαρακτηριστικά του μέσου που προκύπτει από τη φύση του είναι ότι μπορεί να δημιουργήσει μια «ιδανική κατάσταση εαυτού», όπου το άτομο μπορεί να εξερευνήσει διάφορες πτυχές της προσωπικότητας του χωρίς να έχει περιορισμούς και συνέπειες. Στο Διαδίκτυο δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων, ο χρήστης μπορεί να μπει και να βγει όποτε θέλει, ενώ μπορεί να καλύψει την όποια εξωτερική εμφάνιση, αφού δεν υπάρχει οπτική επαφή.

Ταυτόχρονα, ο έφηβος μπορεί να ενσαρκώσει διαφορετικούς ρόλους, ή να υιοθετήσει διαφορετικές ταυτότητες ανάλογα με την εκάστοτε διαδικτυακή εμπειρία, εξαιτίας της ανωνυμίας, που συνιστά κατεξοχήν χαρακτηριστικό του Διαδικτύου. Συνήθως, τα παιδιά που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο είναι αγόρια και μεγαλώνουν σε δύσκολες καταστάσεις (δυσλειτουργικές οικογένειες).

Πρόσφατες έρευνες στην Ελλάδα κατέδειξαν τη **σημασία της γονικής μέριμνας** και φροντίδας στην ανάπτυξη του εθισμού στο Διαδίκτυο. Η βέλτιστη παροχή γονικής μέριμνας χαρακτηρίζεται από φροντίδα και υγιή προστατευτικότητα, ούτως ώστε το παιδί να κατευθύνεται και να καθοδηγείται με επάρκεια σε ένα ασφαλές περιβάλλον, χωρίς να παρεμποδίζονται οι προσπάθειες του για την ανάδειξη προσωπικής ταυτότητας και αυτονομίας. Αντίθετα, υπερπροστατευτικότητα των γονέων και χαμηλά επίπεδα φροντίδας συνιστούν το πρότυπο μέριμνας 'affectionless control' (έλεγχος χωρίς στοργή) το οποίο συνδέθηκε με υψηλότερες βαθμολογίες εθισμού στο Διαδίκτυο.

Συνδυασμός παραγόντων που οδηγούν σε εθισμό

Ο εθισμός των εφήβων στο διαδίκτυο μπορεί, επίσης να είναι το αποτέλεσμα άλλων ψυχικών διαταραχών, όπως κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές προσωπικότητας, υπερκινητικότητα και κοινωνική φοβία. Συχνά όμως η ανάπτυξη καταθλιπτικού συναισθήματος ή άγχους έπεται της εμφάνισης του εθισμού, όπως συμβαίνει και με άλλες εθιστικές συμπεριφορές. Αυτό καταδεικνύει την αναγκαιότητα εκτίμησης κάθε περίπτωσης από ειδικό ψυχικής υγείας ο οποίος θα είναι σε θέση να κρίνει την ύπαρξη ή μη νοσηρών καταστάσεων.

Συμπτώματα



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 της σχολικής επίδοσης.
3. Παραμέληση άλλων αγαπημένων δραστηριοτήτων.
4. Κοινωνική απόσυρση.
5. Ανυπακοή, ευερεθιστότητα.

Παιδιά που παρουσιάζουν τρεις ή περισσότερες από τις παραπάνω ενδείξεις, ενδεχομένως αντιμετωπίζουν πρόβλημα εθισμού στο Διαδίκτυο. Πρέπει να σημειωθεί όμως ότι τα παραπάνω σημεία δεν είναι ειδικά για τον εθισμό στο Διαδίκτυο και μπορεί να αποτελούν ενδείξεις κατάχρησης αλκοόλ ή κάποιας άλλης ψυχοδραστικής ουσίας. Συμπτώματα συνδρόμου απόσυρσης, όπως ψυχοκινητική διέγερση, εκούσια ή ακούσια κίνηση δακτυλογράφησης των δακτύλων του χεριού, άγχος, έμμονη σκέψη για το διαδίκτυο και όνειρα για το διαδίκτυο.

Επίσης πρέπει να λάβουν υπόψη και τα παρακάτω:

1. Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο (λογισμικοί, σκληροί δίσκοι κ.λ.π).
2. Μείωση λειτουργικότητας του ατόμου σε κοινωνικό, οικογενειακό αλλά και προσωπικό επίπεδο.
3. Μειωμένη επίδοση στο σχολείο λόγω των πολλών ωρών που περνάει ο έφηβος στο διαδίκτυο.
4. Σε προχωρημένες περιπτώσεις ο έφηβος δεν κοιμάται, παραμελεί την προσωπική του υγιεινή, μπορεί να σταματήσει ακόμα και το σχολείο.
5. Ακόμη, απομονώνονται από την οικογένεια και τους φίλους τους, γίνονται επιθετικοί, μπορεί να κλέβουν χρήματα από τους γονείς για να παίζουν.
6. Τέλος, φτάνουν σε σημείο να μην τρώνε ή και το αντίθετο (να παχύνουν πολύ).

Το φαινόμενο αυτό, 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). Οι περισσότεροι εξαρτημένοι έφηβοι ασχολούνται με «παιχνίδια» στο σπίτι ή τα internetcafe

Κίνδυνοι-Προβλήματα του Διαδικτύου



Πρόκληση ζημιών στο υπολογιστικό σύστημα

Ο κύριος κίνδυνος πρόκλησης ζημιών στο υπολογιστικό σύστημα ενός ανυποψίαστου χρήστη είναι η μόλυνση του συστήματος με κάποιον ιό. Η μόλυνση γίνεται όταν ο χρήστης καλείται να λάβει κάποιο -φαινομενικά αθώο- αρχείο όπως ένα κείμενο ή μια φωτογραφία και όταν δοκιμάσει να το χρησιμοποιήσει, ο ιός αναλαμβάνει δράση επιμολύνοντας το σύστημα. Μπορεί να καταστρέψει αρχεία ή και ολόκληρο το σκληρό δίσκο του συστήματος. Άλλες φορές είναι δυνατή η αποστολή ιού απευθείας από τον ιστοτόπο που επισκέπτεται ο χρήστης, χωρίς να εμφανισθεί κάποια ένδειξη λήψης αρχείου. Η περίπτωση αυτή εκμεταλλεύεται κενά ασφαλείας στο λογισμικό του χρήστη. Παρόμοιας δράσης είναι και ένα πρόγραμμα που αποκαλείται worm(=σκουλήκι). Είναι παρόμοιο σε αποτέλεσμα με τον ιό, αλλά, αντίθετα από αυτόν, δεν απαιτεί την

"προσκόλλησή" του σε ένα αρχείο, έχοντας έτσι περισσότερη αυτονομία. Η βλάβη που προκαλεί το worm δεν είναι τόσο ευρεία στο σύστημα, όσο στο δίκτυο σύνδεσης, επειδή καταναλώνει σημαντικό .

Άλλος κίνδυνος είναι ο Δούρειος Ίππος, ένα πρόγραμμα που ξεγελά το χρήστη του, ο οποίος χρησιμοποιώντας το νομίζει ότι εκτελεί κάποια εργασία, ενώ στην πραγματικότητα εκτελεί κάποια άλλη, συνήθως εγκατάσταση άλλων κακόβουλων προγραμμάτων. Αντίθετα από τους ιούς, οι δούρειοι ίπποι δεν επιμολύνουν αρχεία.

Πρόκληση ζημιών σε προσωπικά δεδομένα

Στην κατηγορία αυτή υπάγονται τόσο οι δούρειοι ίπποι που προαναφέρθηκαν, όσο και κακόβουλα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Με τον τρόπο αυτό όχι μόνον είναι δυνατό να υφαρπαγούν προσωπικά δεδομένα κάποιου χρήστη, όπως ο αριθμός ταυτότητάς του ή το ΑΦΜ του, όσο και, πιο σημαντικό, αριθμοί πιστωτικών καρτών, λογαριασμών τραπεζής κτλ. Ανάλογη μέθοδος ακολουθείται και από ορισμένους ιστοτόπους, στους οποίους ο ανύποπτος χρήστης καταχωρεί παρόμοια στοιχεία παραγγέλοντας ένα προϊόν, το οποίο όχι μόνο δε θα λάβει ποτέ, αλλά τα δεδομένα του μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους δημιουργούς του ιστοτόπου για να πραγματοποιήσουν οι ίδιοι αγορές, χρεώνοντας τον "πελάτη" τους. Η μέθοδος υφαρπαγής προσωπικών δεδομένων μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου αποκαλείται "Phishing" (παραφθορά της λέξης fishing = ψάρεμα). Αρκετά προγράμματα περιήγησης (*browsers*) αναγνωρίζουν τους ιστοτόπους στους οποίους παραπέμπουν τα παραπλανητικά μηνύματα, ωστόσο αυτό δεν συμβαίνει σε ποσοστό 100%. Οι χρήστες είναι καλό να γνωρίζουν ότι κανείς χρηματοπιστωτικός φορέας δεν χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο για να ανανεώσει προσωπικές πληροφορίες, ενώ ένας προστατευμένος ιστοτόπος αρχίζει πάντα με το πρόθεμα https (secure, ασφαλής).

Ακατάλληλο Περιεχόμενο

Ο όρος ακατάλληλο περιεχόμενο είναι υποκειμενικός σε σχέση με την ηλικία ή και την ψυχική κατάσταση του κάθε ατόμου. Συνήθως 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 κ.τ.λ.

Ανεπιθύμητα Μηνύματα (Spam)

Ανεπιθύμητα Μηνύματα θεωρούνται τα μηνύματα εκείνα που υπό κανονικές συνθήκες οι χρήστες δεν θα επέλεγαν να δουν και τα οποία διανέμονται σε μεγάλο αριθμό παραληπτών.

Αποξένωση

Η αλόγιστη και πολύωρη χρήση του Διαδικτύου, δημιουργεί συναισθηματική απόσταση και αλλοιώνει την ποιότητα επικοινωνίας ανάμεσα στους ανθρώπους, κάτι το οποίο πολλές φορές οδηγεί στην Αποξένωσή τους από τον Πραγματικό Κόσμο.

Αποπλάνηση (Grooming)

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. Η κατηγορία βολών θεωρείται η πλέον βίαια κατηγορία παιχνιδιών και έχει κατακριθεί ιδιαίτερα για τα κακά πρότυπα και τις αρνητικές επιδράσεις που πιθανότατα να έχει, ειδικά σε νεαρά άτομα. Βία όμως που εκφράζουμε στα παιχνίδια μπορεί να την εμφανίσουμε και στην κανονική μας ζωή. Για το λόγο αυτό, συμβουλευόμαστε πάντα τη σήμανση του Πανερωπαϊκού Συστήματος Πληροφόρησης για τα Ηλεκτρονικά Παιχνίδια (Pan European Game Information - PEGI).

Εθισμός (Internet Addiction)

Εθισμός στο Διαδίκτυο μπορεί να προκύψει με την πολύωρη ενασχόληση ατόμων σε διαδικτυακές δραστηριότητες όπως είναι τα παιχνίδια, δωμάτια συζητήσεων, ηλεκτρονικός τζόγος και άλλα.

Εκφοβισμός (Cyberbullying)

Εκφοβισμός είναι δυνατό να συμβεί μέσω του Διαδικτύου, κυρίως μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (email), των ιστολογίων (blogs) και δωματίων συναντήσεων (chat rooms), και περιλαμβάνει εσκεμμένη, επαναλαμβανόμενη και εχθρική συμπεριφορά απέναντι σε άτομο ή ομάδα ατόμων με σκοπό την πρόκληση συναισθηματικής και ψυχολογικής βλάβης.

Επιβλαβείς Συμπεριφορές

Το γεγονός ότι το Διαδίκτυο δεν είναι υπό τη δικαιοδοσία οποιουδήποτε καθιστά αδύνατο τον έλεγχο του περιεχομένου του. Ιστοσελίδες για βουλιμία, ανορεξία, αυτοκτονία, σατανισμό και τυχερά παιχνίδια υπάρχουν πολλές και παρακινούν σε επιβλαβείς συμπεριφορές.

Ηλεκτρονικός Τζόγος

Με τον όρο Ηλεκτρονικός Τζόγος εννοούμε τη δραστηριότητα κατά την οποία δύο ή περισσότερα άτομα συναντιόνται διαδικτυακά με σκοπό την ανταλλαγή στοιχημάτων. Μια τέτοια δραστηριότητα περιλαμβάνει το ρίσκο της πραγματικής οικονομικής απώλειας ή του κέρδους.

Ιοί (Virus)

Ιός είναι κακόβουλο πρόγραμμα το οποίο εγκαθίσταται στον υπολογιστή συνήθως εν αγνοία του χρήστη και ενεργοποιείται είτε κάποια προκαθορισμένη χρονική στιγμή είτε ύστερα από κάποια συγκεκριμένη ενέργεια.

Παιδική Πορνογραφία

Παιδική πορνογραφία ορίζεται ως οι αναπαραστάσεις ανηλίκων που συμμετέχουν σε σεξουαλικές πράξεις ή καταστάσεις που υποδηλώνουν σεξουαλικές δραστηριότητες. Μερικές φορές ο ορισμός περιλαμβάνει εικόνες που έχουν υποστεί επεξεργασία από ηλεκτρονικό υπολογιστή. Η παιδική πορνογραφία θεωρείται έγκλημα και υπόκειται σε ποινικές κυρώσεις.

Παραβίαση Ιδιωτικότητας

Σε κάθε βήμα της περιδιάβασής μας στο Διαδίκτυο “προσφέρουμε” προσωπικές πληροφορίες. Η περιήγηση μας στο Διαδίκτυο έχει πολλά κοινά με τη ζωή μας στο φυσικό κόσμο. Έτσι τίθενται κάποια πολύ σοβαρά ζητήματα: της προστασίας των

προσωπικών μας δεδομένων, της ορθής και ηθικής επικοινωνίας με την βοήθεια της τεχνολογίας και το γεγονός πως ότι και αν κάνουμε στο Διαδίκτυο αφήνει ίχνη.

Παραπληροφόρηση (Misinformation)

Παραπληροφόρηση στο Διαδίκτυο είναι δυνατό να συμβεί με την παρουσίαση διαφόρων ψευδών ή αναληθών ή τροποποιημένων πληροφοριών σε ιστοσελίδες, με πιθανό σκοπό την παραπλάνηση μας. Παραπληροφόρηση συμβαίνει και όταν οι πληροφορίες είναι ελλιπείς με αποτέλεσμα να οδηγήσουν σε λανθασμένα συμπεράσματα.

Φυσικές παθήσεις

Με την εισαγωγή του Διαδικτύου στη ζωή μας οι ώρες χρήσης του υπολογιστή έχουν αυξηθεί κατακόρυφα. Η πολύωρη χρήση του Διαδικτύου είτε για έρευνα είτε για παιχνίδι είτε για κοινωνικοποίηση εγκυμονεί κινδύνους για την υγεία μας. Πέρα από τις διαταραχές στην όραση και τις υποψίες για ενδεχόμενα προβλήματα εξαιτίας της έκθεσης σε ακτινοβολία, κυρίως από τις οθόνες, εκείνοι που ασχολούνται για ώρες μπροστά στον υπολογιστή χωρίς διάλειμμα ή εναλλαγή δραστηριοτήτων κάνοντας μεγάλο αριθμό επαναλαμβανόμενων κινήσεων μπορεί να προσβληθούν από διάφορες μυοσκελετικές παθήσεις.

Ο ρόλος των γονέων



Ο ρόλος των γονέων είναι ιδιαίτερα σημαντικός τόσο για την πρόληψη, όσο και για την αντιμετώπιση του εθισμού των παιδιών τους από το Διαδίκτυο. Όσο αναφορά 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. Προς το παρόν, οι γονείς δε γνωρίζουν το μέσο και επιπλέον δε φαίνονται διατεθειμένοι να έλθουν σε επαφή με το Διαδίκτυο, ενώ ταυτόχρονα δεν ενδιαφέρονται για τις δραστηριότητες των παιδιών τους στο Ίντερνετ. Ταυτόχρονα, οι γονείς θα πρέπει κάποιες φορές να χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο μαζί με το παιδί, ώστε να του δίνουν τις απαραίτητες κατευθύνσεις, ενώ η εγκατάσταση κάποιων

φίλτρων στον υπολογιστή μπορεί να αποτρέψει την εμφάνιση ακατάλληλων για το παιδί ιστοσελίδων.

Επιπλέον, είναι απαραίτητο να έχουν τεθεί κάποιες βάσεις όταν το παιδί φτάνει στην εφηβεία, να υπάρχουν δηλαδή όρια. Για να υπάρξουν ωστόσο όρια θα πρέπει οι γονείς να μπορούν να διαθέσουν τον απαραίτητο χρόνο, αφού είναι δύσκολο για ενοχικούς γονείς να θέσουν όρια.

Σε πιο πρακτικό επίπεδο, ο υπολογιστής είναι καλό να βρίσκεται σε κοινόχρηστο χώρο και όχι στο δωμάτιο του παιδιού, ώστε να ελέγχεται διακριτικά η δραστηριότητα του παιδιού στο Διαδίκτυο. Ενώ, τέλος, οι γονείς θα πρέπει να συζητούν για τις διαδικτυακές διαδρομές του παιδιού τους, ώστε να έχουν πάντοτε ενημέρωση για τις ιστοσελίδες που επισκέπτεται, τα άτομα με τα οποία συνομιλεί και τις πληροφορίες που ανταλλάσσει με άλλα άτομα.

Η προστασία των παιδιών και εφήβων από κακόβουλους χρήστες του διαδικτύου αφορά όλους μας, αφού η πρόληψη αποτελεί την καλύτερη αντιμετώπιση του προβλήματος. Σε μια εποχή όπου η διάδοση, το μέγεθος και η προέλευση των πληροφοριών έχουν τεράστιες διαστάσεις, ο κίνδυνος που μπορεί να προκύψει, έχει πολλές φορές απρόβλεπτες μορφές αλλά και ολέθρια αποτελέσματα.

Κατά συνέπεια, η «θωράκιση» με την έγκαιρη ενημέρωση των ίδιων των παιδιών έναντι απειλών που προκύπτουν από την ανεξέλεγκτη χρήση του διαδικτύου και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, αποτελεί ίσως την πλέον ενδεδειγμένη λύση σε ένα πρόβλημα με παγκόσμιες διαστάσεις.



Αντιμετώπιση εθισμού



Για την αντιμετώπιση του φαινομένου έχει προταθεί η κινητοποιητική συνέντευξη, το γνωστικό- συμπεριφορικό μοντέλο θεραπείας, η συμβουλευτική παρέμβαση στην οικογένεια, οι ομάδες απεξάρτησης, ενώ υπάρχουν κάποια δεδομένα και για το ρόλο της φαρμακοθεραπείας στη θεραπεία. Ιδιαίτερα σημαντική για την αντιμετώπιση του εθισμού στα παιδιά και στους εφήβους είναι η ύπαρξη κοινής στάσης των γονέων, η παροχή υποστήριξης αλλά όχι κάλυψης και η τοποθέτηση του υπολογιστή σε ένα ορατό σημείο στο σπίτι και όχι στο δωμάτιο του παιδιού.

Σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση του εθισμού στο Διαδίκτυο έχει και η **συμβουλευτική στην οικογένεια**, έτσι ώστε να δημιουργηθεί ένα υποστηρικτικό πλαίσιο, που θα δράσει ευοδωτικά στη θεραπεία. Η κινητοποιητική συνέντευξη μπορεί να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στον χειρισμό της άρνησης του προβλήματος, ένα συχνό εμπόδιο που παρατηρείται σε όλες τις ηλικίες. Στα πλαίσια της γνωστικό- συμπεριφορικής θεραπείας, εντοπίζονται οι γνωστικές διαστρεβλώσεις που εκλύουν και διατηρούν την προβληματική χρήση του Διαδικτύου, προωθείται η γνωσιακή αναδόμηση και ένας πιο ισορροπημένος και προσαρμοστικός τρόπος σκέψης.

Παράλληλα χρησιμοποιούνται μια σειρά από συμπεριφορικές στρατηγικές, όπως η αναγνώριση του πρότυπου χρήσης του Διαδικτύου και η εφαρμογή ενός διαμετρικά αντίθετου προγράμματος χρήσης, η οριοθέτηση των περιόδων χρήσης με διάφορα εξωτερικά μέσα, παρακίνηση για ενασχόληση με ευχάριστες εναλλακτικές δραστηριότητες, η χρήση καρτών υπενθύμισης, η πλήρης αποχή από ιδιαίτερα προβληματικές διαδικτυακές εφαρμογές, η ενσωμάτωση καθορισμένων διαστημάτων χρήσης στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα του χρήστη. Οι ομάδες απεξάρτησης χρησιμοποιούν τις πρακτικές των ομάδων απεξάρτησης από άλλους εθισμούς, όπως το πρόγραμμα των 12 βημάτων ή βασίζονται στις αρχές της ομαδικής ψυχοθεραπείας.

Σε ότι αφορά τη φαρμακοθεραπεία, η χρήση της εσιταλοπράμης φάνηκε αποτελεσματική σε μικρή ανοικτή μελέτη, έχει προταθεί η ναλτρεξόνη λόγω του μηχανισμού δράσης της στα κέντρα ανταμοιβής του εγκεφάλου, ενώ η μεθυλφενιδάτη αποδείχθηκε αποτελεσματική σε μια ανοικτή μελέτη σε παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ) και εθισμό σε διαδικτυακά παιχνίδια. Σε κάθε

περίπτωση, ο εθισμός στο Διαδίκτυο, ως ψυχική διαταραχή, χρήζει αντιμετώπισης από επαγγελματίες ψυχικής υγείας εξειδικευμένους στο συγκεκριμένο αντικείμενο.

Θεραπεία

Η πλήρης αποφυγή του διαδικτύου είναι μάλλον μη ρεαλιστική προσδοκία δεδομένου ότι οι υπολογιστές και το διαδίκτυο είναι πλέον αναπόσπαστο μέρος της κοινωνικής, εκπαιδευτικής και επαγγελματικής ζωής στη σημερινή εποχή. Συνήθως ο βασικός στόχος της θεραπείας είναι η χρήση του διαδικτύου με μέτρο, με ανάλογο τρόπο όπως οι άνθρωποι που έχουν διαταραχές διατροφής πρέπει να αποκτήσουν μια υγιή σχέση με το φαγητό. Επιπλέον, χρειάζεται να διερευνηθούν και άλλα ψυχοκοινωνικά ζητήματα που μπορεί να κρύβονται πίσω από την εξάρτηση π.χ. κοινωνική φοβία, διαταραχές της διάθεσης, προβλήματα στο γάμο ή ευρύτερα οικογενειακά προβλήματα, επαγγελματική εξάντληση, σεξουαλική κακοποίηση κατά την παιδική ηλικία κοκ.

Πολλές από τις διαδικασίες που έχουν χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία της εξάρτησης από το διαδίκτυο έχουν σχεδιαστεί σύμφωνα με τα προγράμματα θεραπείας άλλων εξαρτήσεων. Για παράδειγμα, οι ομάδες υποστήριξης που βασίζονται στα 12 βήματα, εφαρμόζονται σ' ένα ευρύ φάσμα εξαρτήσεων (ναρκωτικά, αλκοόλ, υπερφαγία κοκ) και βοηθούν το άτομο να βρει επαρκή στήριξη και προστασία που χρειάζεται για την απεξάρτηση.

Αν υπάρχει και βιολογική διάσταση στην εξάρτηση, τότε τα αντικαταθλιπτικά ή τα αγχολυτικά φάρμακα μπορεί να βοηθήσουν. Η ψυχοθεραπεία θα βοηθήσει το άτομο να αναγνωρίσει τις σκέψεις και τα συναισθήματα που πυροδοτούν τη ενασχόλησή του με το διαδίκτυο και να αναπτύξει τις κοινωνικές και τις επικοινωνιακές του δεξιότητες. Συνήθως αυτοί που έχουν εξάρτηση από το διαδίκτυο, αντιμετωπίζουν διαπροσωπικές δυσκολίες. Για παράδειγμα, είναι εσωστρεφείς ή δεν έχουν επαρκή κοινωνική υποστήριξη και γι' αυτό το λόγο στρέφονται σε «εικονικές» σχέσεις σαν υποκατάστατο για την έλλειψη πραγματικών κοινωνικών σχέσεων. Σε άλλες περιπτώσεις, λόγω της εξάρτησής τους έχουν χάσει σημαντικές προσωπικές σχέσεις π.χ. έναν σύντροφο, έναν γονιό ή έναν κοντινό φίλο.

Η θεραπεία θα βοηθήσει επίσης το άτομο να οργανώνει και να ρυθμίζει το χρόνο που αφιερώνει στο διαδίκτυο και να αναπτύξει εναλλακτικές δραστηριότητες που θα τον αποσπούν από τον υπολογιστή, π.χ. χόμπι, γυμναστική, δραστηριότητες με την οικογένεια και με φίλους.

Η υποτροπή σε μια εθιστική συμπεριφορά είναι συνηθισμένη, οπότε μέρος της θεραπείας είναι και η προετοιμασία για ένα τέτοιο ενδεχόμενο. Είναι σημαντικό για το άτομο να εντοπίσει τις καταστάσεις που μπορεί να πυροδοτήσουν την υπερβολική χρήση του διαδικτύου και να αναπτύξει τρόπους αντιμετώπισης τέτοιων καταστάσεων.

Επίσης η αλλαγή περιβάλλοντος θα συνεισφέρει στην αλλαγή των συσχετισμών που έχει κάνει το άτομο με τη χρήση του διαδικτύου.

Η θεραπεία ζεύγους και η οικογενειακή θεραπεία θα βοηθήσει αν ο χρήστης καταφεύγει στο διαδίκτυο για να ξεφύγει από προβλήματα που έχει με το σύντροφο και με την οικογένειά του ή αν η εξάρτησή του έχει διαταράξει τη συζυγική και οικογενειακή του ζωή.

Οδηγίες για την Ασφαλή Χρήση του Διαδικτύου από Μαθητές, Εκπαιδευτικούς, Γονείς

Η θετική επίδραση που έχουν οι νέες τεχνολογίες στην εκπαίδευση είναι πλέον αδιαμφισβήτητη. Το Internet έχει καταργήσει κάθε εμπόδιο στην αποστολή και λήψη πληροφορίας και σήμερα η εκπαιδευτική κοινότητα έχει πρόσβαση σε μια σειρά βασικών και προηγμένων υπηρεσιών που έχει σχεδιάσει και υλοποιήσει το Πανελλήνιο Σχολικό Δίκτυο.

Η πρόσβαση στο σχολικό δίκτυο υπολογιστών, στο Internet και σε όλες τις υπηρεσίες που παρέχει το Πανελλήνιο Σχολικό Δίκτυο είναι ένα προνόμιο που δίνεται στα μέλη της εκπαιδευτικής κοινότητας. Αυτές οι δυνατότητες θα πρέπει να χρησιμοποιούνται για την προαγωγή της γνώσης και την διευκόλυνση της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Παρά την αδιαμφισβήτητη χρησιμότητά του όμως, το Internet υποκρύπτει κάποιους κινδύνους τους οποίους κάθε χρήστης ανακαλύπτει σταδιακά όσο αποκτά μεγαλύτερη εξοικείωση με το μέσο αυτό. Αυτοί οι κίνδυνοι αφορούν την έκθεση των παιδιών σε παράνομο ή πορνογραφικό περιεχόμενο, την εξαπάτησή τους από άγνωστους ενήλικες οι οποίοι υποκρίνονται ότι είναι ανήλικοι ή την άσκηση πίεσης για αποκάλυψη προσωπικών στοιχείων με την επιρροή που μπορεί να έχει ένας μεγαλύτερος χρήστης σε μικρά παιδιά. Για τους παραπάνω λόγους είναι σημαντικό τα σχολεία να εκπαιδεύουν τους μαθητές και να προωθούν συγκεκριμένες πολιτικές οι οποίες θα έχουν ως στόχο την διαπαιδαγώγηση των παιδιών στη χρήση του Internet. Το Πανελλήνιο Σχολικό Δίκτυο για να προστατεύσει τους μαθητές, αλλά και την εκπαιδευτική κοινότητα εν' γένει, από το παράνομο και ακατάλληλο περιεχόμενο παρέχει την Υπηρεσία Ελεγχόμενης Πρόσβασης στον παγκόσμιο ιστό (Web-Filtering). Με τον τρόπο αυτό απαγορεύεται η πρόσβαση σε σελίδες με παράνομο ή ακατάλληλο περιεχόμενο. Ο έλεγχος περιλαμβάνει τις παρακάτω κατηγορίες περιεχομένου:

- Aggressive (σελίδες που προπαγανδίζουν την επιθετική συμπεριφορά και το ρατσισμό)
- Drugs (σελίδες που προωθούν τα ναρκωτικά)
- Gambling (σελίδες που προωθούν τα τυχερά παιχνίδια)
- Porn (σελίδες με πορνογραφικό περιεχόμενο)
- Violence (σελίδες που προπαγανδίζουν τη βία)

Αν οι μαθητές ή ο καθηγητής συναντήσουν κάποια σελίδα με ακατάλληλο περιεχόμενο η οποία δε κόβεται από την Υπηρεσία Ελεγχόμενης Πρόσβασης θα πρέπει να επικοινωνούν με τον διαχειριστή της υπηρεσίας στη διεύθυνση cachemaster@sch.gr για να ζητήσουν την απαγόρευση της συγκεκριμένης σελίδας.

Παράλληλα αν αυτή η σελίδα ανήκει στην κατηγορία του παράνομου περιεχομένου τότε ο χρήστης μπορεί να επικοινωνήσει με την Ελληνική γραμμή Αναφοράς Παράνομου Περιεχομένου στο Internet. Περισσότερες πληροφορίες για αυτό μπορείτε να βρείτε στις σελίδες www.safeline.gr. Μια αναφορά για παράνομο περιεχόμενο μπορεί να οδηγήσει στην αφαίρεση του από το διαδίκτυο και τη δίωξη αυτών που το διανέμουν.

Η πρόσβαση στο Internet μέσα από το σχολείο γίνεται πάντα με την επίβλεψη του καθηγητή. Το ίδιο πρέπει να συμβαίνει και όταν τα παιδιά μπαίνουν στο Internet από το σπίτι γιατί το πρόβλημα της ασφάλειας στο Internet δεν αφορά αποκλειστικά την σχολική κοινότητα. Απαιτεί την ενημέρωση ολόκληρης της κοινωνίας και ιδιαίτερα των γονιών οι οποίοι θα πρέπει να μπορούν να προστατεύσουν τα παιδιά τους όταν αυτά βρίσκονται εκτός σχολείου. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται για τα παιδιά ηλικίας από 11 έως 16 χρόνων, αφού αυτή θεωρείται η πιο ευάλωτη ηλικία. Το δίκτυο είναι ένας νέος συναρπαστικός κόσμος ο οποίος ασκεί ιδιαίτερη έλξη στα παιδιά. Σε αυτόν

βρίσκουν παιχνίδια, εφαρμογές που επιτρέπουν την επικοινωνία με άλλους χρήστες του διαδικτύου και κάθε πληροφορία που μπορεί να χρειάζονται. Η μεσολάβηση του υπολογιστή στην επικοινωνία με τους άλλους ανθρώπους/χρήστες δημιουργεί μια ψευδή αίσθηση ασφάλειας η οποία είναι επικίνδυνη. Για το λόγο αυτό οι γονείς θα πρέπει να εκπαιδεύσουν τα παιδιά τους:

- Να μην δίνουν προσωπικά τους στοιχεία και να μην αποκαλύπτουν λεπτομέρειες τις προσωπικής τους ζωής σε άλλους χρήστες στο Internet σε καμία περίπτωση
- Να μην αποκαλύπτουν κωδικούς πρόσβασης (password)
- Να μην στέλνουν υλικό από τον δικό τους υπολογιστή (φωτογραφίες)
- Να συζητούν με μεγαλύτερους χρήστες του Internet, με τους καθηγητές ή με τους ίδιους για τις δραστηριότητές τους στο διαδίκτυο ιδιαίτερα αν αντιμετωπίσουν οτιδήποτε περίεργο ή ασυνήθιστο
- Να είναι επιφυλακτικά για όσα διαβάζουν στο Internet ή τους λένε οι άλλοι χρήστες

Οδηγίες καλής χρήσης του Διαδικτύου

- Τα μηνύματα Ηλεκτρονικού Ταχυδρομείου και οι πληροφορίες που αποστέλλετε με οποιοδήποτε τρόπο σε άλλους χρήστες του Διαδικτύου δεν πρέπει:
 - να προσβάλλουν τα ανθρώπινα δικαιώματα και τις διάφορες μειονότητες
 - να σχετίζονται με παράνομες πράξεις
 - να έχουν υβριστικό χαρακτήρα ή διαφημιστική χροιά
 - να τους προσβάλλουν, αλλά να ακολουθούν τους νόμους, τα χρηστά ήθη και τα ήθη χρήσης του Διαδικτύου
- Μην διακινείτε δικτυακούς τόπους και γενικότερα πληροφορίες που:
 - προπαγανδίζουν την επιθετική συμπεριφορά, το μίσος και το ρατσισμό
 - προωθούν τα ναρκωτικά, το αλκοόλ και τα τυχερά παιχνίδια
 - περιέχουν πορνογραφικό περιεχόμενο
 - αναφέρονται σε παραβιάσεις ασφάλειας διαφόρων συστημάτων
 - αφορούν στην παράνομη διανομή προγραμμάτων
 - περιέχουν οπτικοακουστικό υλικό - προϊόν πνευματικής δημιουργίας που προστατεύεται
 - αφορούν σε υλικό με διαφημιστικά banners
- Ελέγχετε προσεκτικά το περιεχόμενο των μηνυμάτων σας για την απομάκρυνση ιών ή άλλων στοιχείων που μπορεί να βλάψουν άλλους χρήστες του Διαδικτύου.
- Χρησιμοποιείτε υπολογιστή με λογισμικό προστασίας από τους ιούς (antivirus), το οποίο να είναι ενεργό και ανανεώνεται αυτόματα με τους νέους ιούς από τον κατασκευαστή του.

Στατιστικές έρευνες στην Ελλάδα

Η πρώτη έρευνα στην Ελλάδα πραγματοποιήθηκε το 2007, προκειμένου να καθοριστεί η επίπτωση των συμπεριφορών διαδικτυακής «εξάρτησης» στο γενικό εφηβικό πληθυσμό. Συμμετείχαν έφηβοι με μέσο όρο ηλικίας τα 15 έτη και διερευνήθηκαν τα χαρακτηριστικά της χρήσης, αλλά κυρίως της κατάχρησης, και πόσοι από αυτούς είχαν συμπεριφορές «εξάρτησης».

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, 1% των εφήβων είχαν score “εθισμού” στο ερωτηματολόγιο της Young, το οποίο είναι ένα διεθνές εργαλείο για την αξιολόγηση του «εθισμού», και 12,8% παρουσίασαν borderline-οριακή χρήση, η οποία δυνητικά θα μπορούσε να οδηγήσει σε «εθισμό». Τα αγόρια παρουσιάζουν μεγαλύτερη επιρρέπεια

στην ανάπτυξη συμπεριφοράς “εθισμού”, ενώ τα διαδικτυακά (on-line) παιχνίδια είναι η κύρια αιτία υπερβολικής χρήσης. Ας λάβουμε βέβαια υπόψη ότι αυτά είναι αποτελέσματα του 2007 και δεδομένου ότι το «γρήγορο» internet έχει εισέλθει στα Ελληνικά σπιτικά κυρίως μέσα στα επόμενα δύο έτη, είναι πιθανό τα ποσοστά αυτά να έχουν αυξηθεί.

Η χρήση του διαδικτύου πάνω από 10 ώρες την εβδομάδα, μπορεί σύμφωνα με την έρευνα να οδηγήσει δυνητικά σε υπερβολική χρήση. Το εύρημα αυτό είναι σε συμφωνία με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Αμερικανικής Παιδιατρικής Ακαδημίας για τα παιδιά και τους εφήβους που θέτει όρια ημερήσιας χρήσης οθόνης ‘screen time’, τηλεόρασης και ηλεκτρονικού υπολογιστή, τις δύο ώρες. Αυτό βέβαια εξατομικεύεται, και ειδικά στην εφηβική ηλικία που ο έφηβος έχει το δικαίωμα της γνώμης του, θα μπορούσε αυτό το όριο, -π.χ. τα Σαββατοκύριακα-, να είναι και τρεις ώρες. Τα όρια που θα τεθούν εξαρτώνται από τη συζήτηση που θα κάνουν ο γονέας και ο έφηβος μαζί, λαμβάνοντας πάντα υπόψη τις διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες, επιστημονικά στοιχεία και πληροφορίες. Η ενασχόληση στο περιβάλλον του σχολείου αποδείχθηκε προστατευτικός παράγοντας έναντι της ανάπτυξης προβληματικής χρήσης.

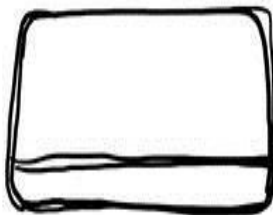
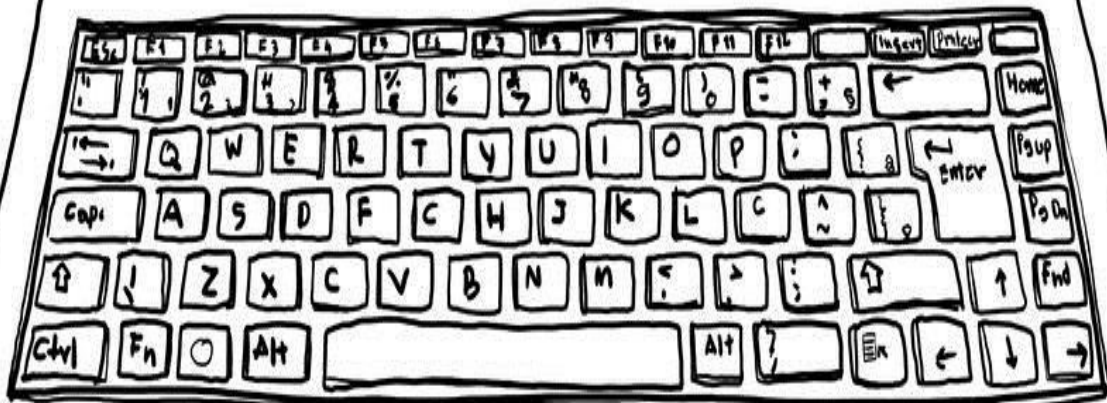
Σχετικά με την ψυχοκοινωνική κατάσταση των παιδιών, υπήρξαν συσχετίσεις του «εθισμού» με την υπερκινητικότητα, τη διάσπαση προσοχής, την παραβατικότητα καθώς και διαταραχή στη σχέση με τους συνομήλικους στα παιδιά με υπερβολική χρήση. Τα ποσοστά της Ελλάδας, όταν συγκριθούν με άλλες ευρωπαϊκές χώρες, την Κορέα και την Κίνα, θεωρούνται σχετικά χαμηλά για την κατάχρηση και οριακή χρήση.

Ωστόσο, όπως προαναφέρθηκε, τα αποτελέσματα είναι του 2007 και η Ελλάδα γενικά έχει καθυστερήσει σχετικά με την ανάπτυξη της χρήσης νέων τεχνολογιών, και την εισαγωγή του «γρήγορου» internet, σε σύγκριση με άλλες χώρες. Ήδη τα πρώτα αποτελέσματα έρευνας του 2010 αναδεικνύουν αυξητική στάση στις συμπεριφορές εξάρτησης και τις οριακές συμπεριφορές, ενώ το τοπίο μεταβάλλεται και τα δύο φύλα εξισώνονται με πρωταγωνιστικό αίτιο που οδηγεί σε υπερβολή τα δίκτυα κοινωνικής δικτύωσης (facebook) και όχι τα διαδικτυακά παιχνίδια (online games), όπως το 2007. Τα παιδιά με συμπεριφορές εξάρτησης αποκτούν μια κακώς εννοούμενη «άνεση» στο διαδίκτυο και αναπτύσσουν συμπεριφορές υψηλού κινδύνου (δημοσιοποίηση προσωπικών δεδομένων, φυσική συνάντηση με αγνώστους που γνώρισαν διαδικτυακά κλπ) σε σημαντικά μεγαλύτερο βαθμό από τα παιδιά με μη υπερβολική χρήση (Πίνακας 10.4).

Στους Έλληνες εφήβους που παρουσιάζουν συμπεριφορά εξάρτησης μελετήθηκαν δημογραφικοί, ψυχοκοινωνικοί και κλινικοί παράγοντες. Το φαινόμενο αφορούσε έως πρόσφατα κυρίως αγόρια, ενώ ανάμεσά τους υπήρξαν έφηβοι που παρουσίασαν σημαντική πτώση της σχολικής επίδοσης και μείωση των δραστηριοτήτων και των χόμπι τους. Σε πολλές από τις οικογένειες υπήρχαν δυσλειτουργία και έλλειψη επικοινωνίας-αδυναμία τήρησης των ορίων. Συναισθηματικές διαταραχές, άγχος, καταθλιπτικό συναίσθημα και διάσπαση προσοχής ήταν συνοδές οντότητες σε ορισμένα παιδιά. Σωματικά συμπτώματα ήταν συχνά π.χ. διαταραχές του ύπνου, διατροφικές παρεκτροπές, έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, πονοκέφαλοι και ξηρότητα οφθαλμών. Μετά από πρόγραμμα παρέμβασης, 72.2 % παρουσίασαν βελτίωση ενώ τα 27.7% δεν συνεργάστηκαν και εγκατέλειψαν το πρόγραμμα.



**ΝΑΙ ΣΤΗΝ ΔΙΑΣΚΕΛΑΣΗ & ΤΗΝ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ... ΟΧΙ ΣΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ....**

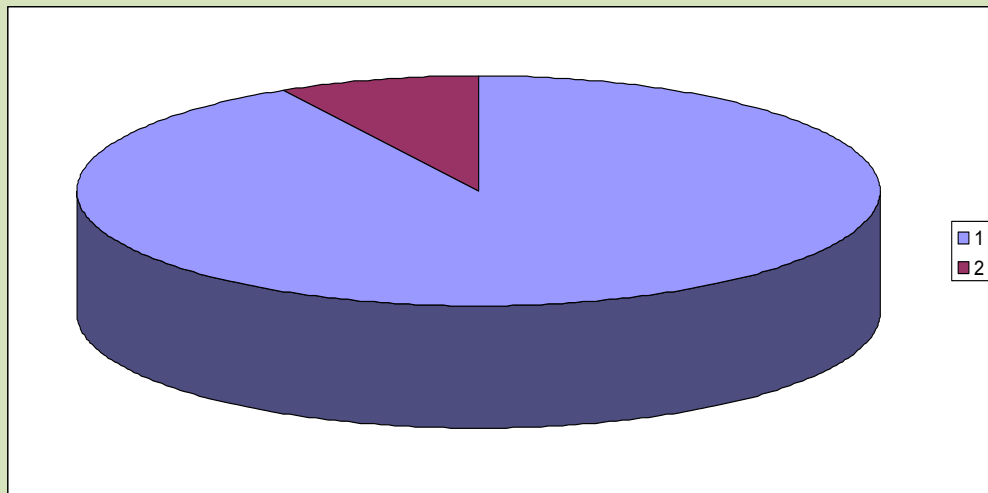


ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Η παρακάτω έρευνα έγινε σε δείγμα μαθητών και των τριών τάξεων του 3ου ΕΠΑ.Λ Ιωαννίνων.

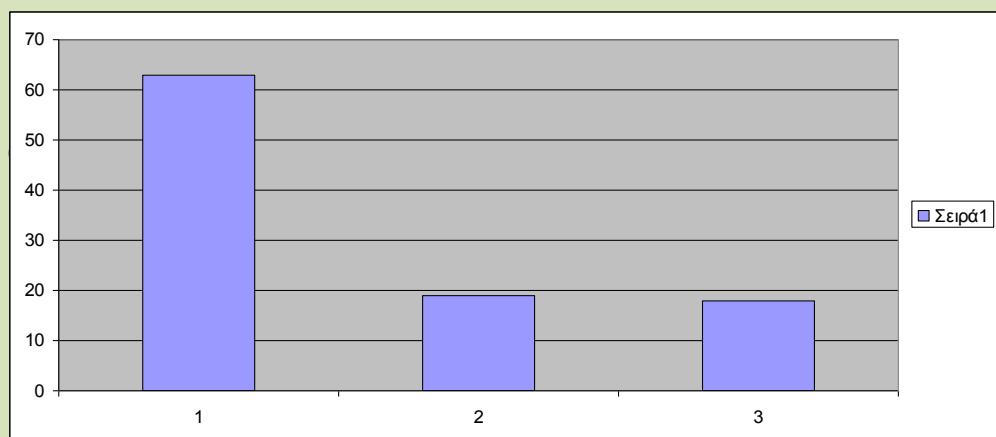
1. Έχετε υπολογιστή στο σπίτι;



ΝΑΙ : 92%

ΟΧΙ : 8%

2. Πόσες ώρες την ημέρα χρησιμοποιείτε Η/Υ;

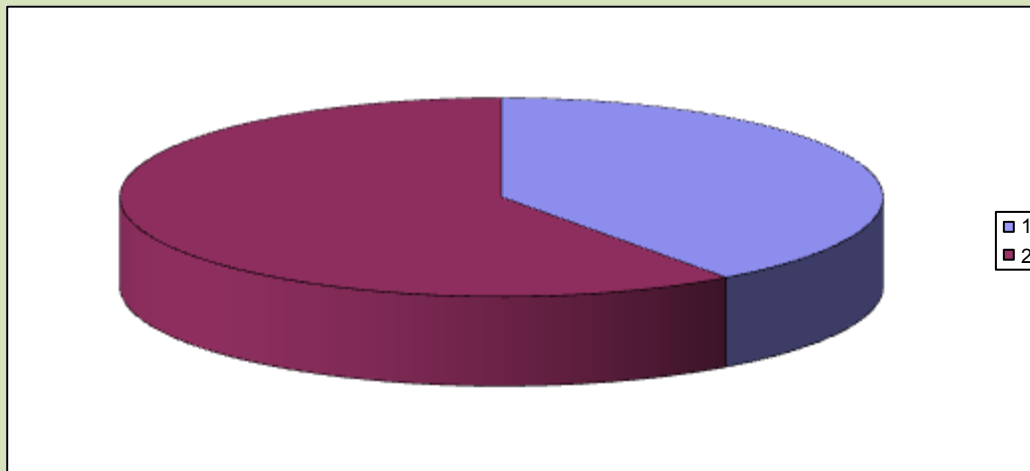


0 έως 2: 63%

3 έως 5: 19%

Περισσότερες: 18%

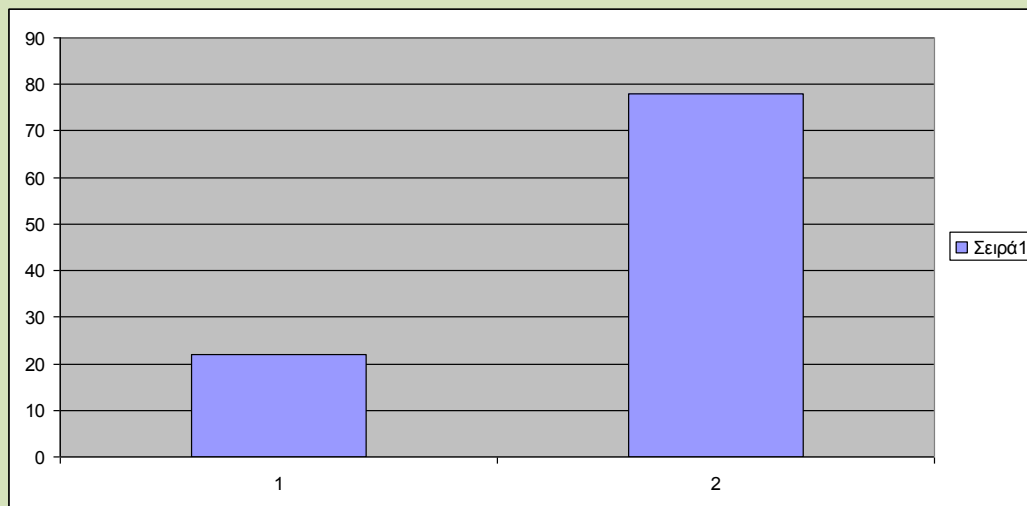
3. Έχετε συνομιλήσει ποτέ με κάποιον/α άγνωστο/η στο διαδίκτυο;



ΝΑΙ : 40%

ΟΧΙ : 60%

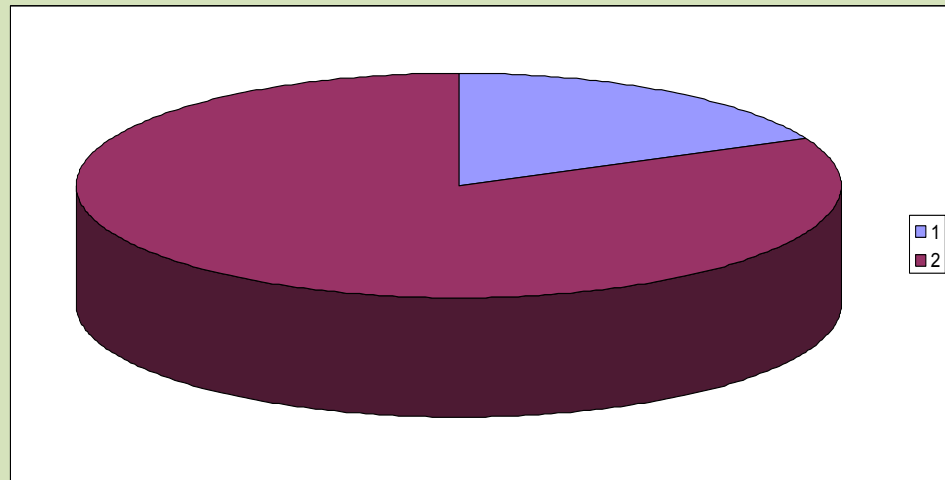
4. Έχετε μπει ποτέ σε ιστοσελίδες που γνωρίζετε ότι είναι ακατάλληλες για την ηλικία σας;



ΝΑΙ: 2%

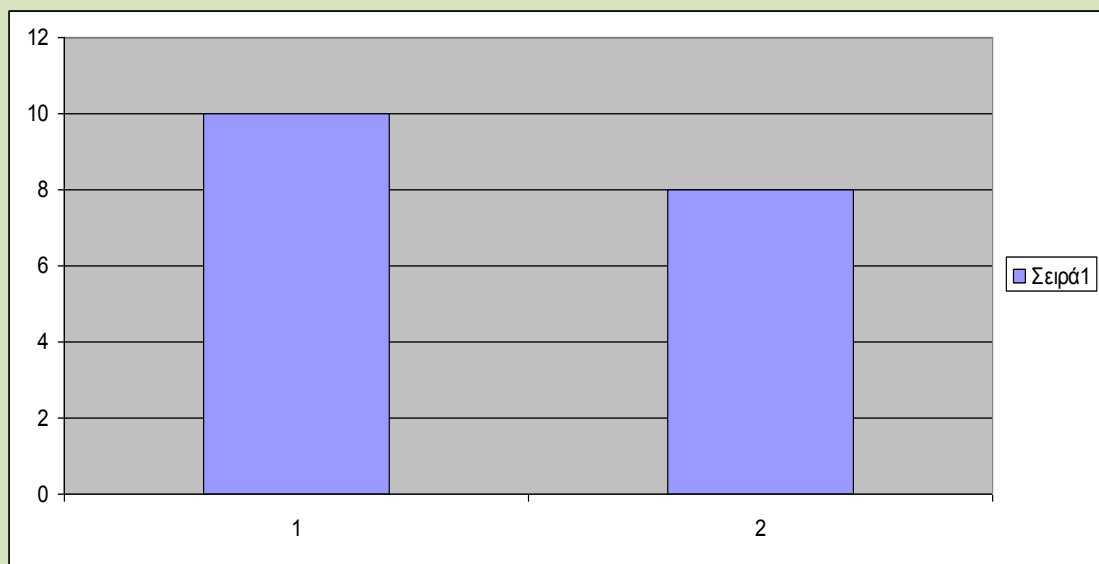
ΟΧΙ : 78%

5. Σας έτυχε κάποιο περιστατικό το οποίο σας έφερε σε δύσκολη θέση από κάποιον άλλο χρήστη του διαδικτύου;



ΝΑΙ: 18%
ΟΧΙ : 72%

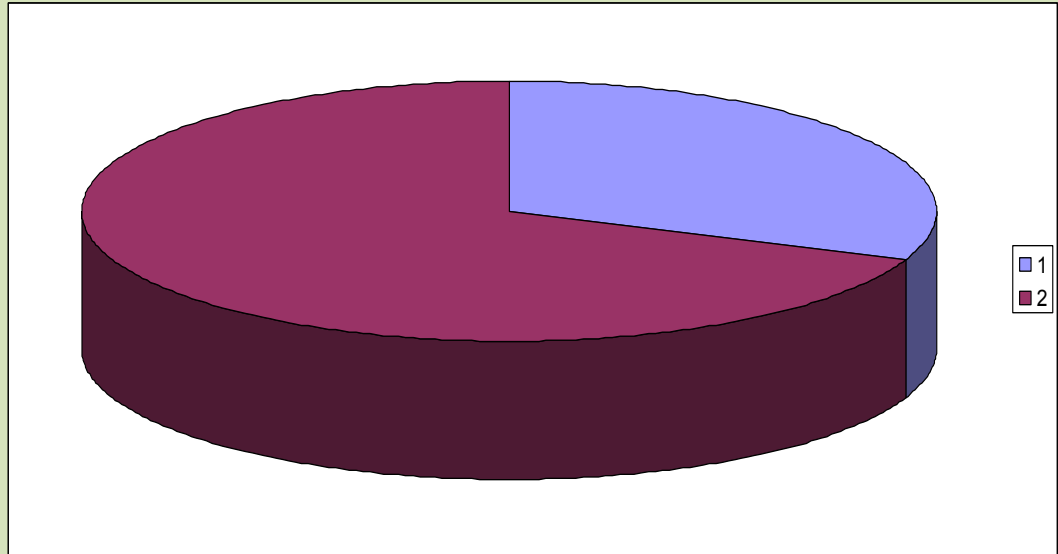
6. Αν ναι ζητήσατε βοήθεια από κάποιον ενήλικα;



ΝΑΙ: 10%
ΟΧΙ : 8%

☆ Στο 72% δεν τους έχει συμβεί το περιστατικό (ερώτηση 5^η)

7. Έχει προσπαθήσει να σας προσελκύσει ποτέ κάποιος μέσω κάποιου site κοινωνικής δικτύωσης με κακόβουλες προθέσεις;



ΝΑΙ : 31%

ΟΧΙ : 69%

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι περισσότεροι μαθητές έχουν υπολογιστή στο σπίτι τους και η πλειοψηφία αυτών τον χρησιμοποιούν 0 έως 2 ώρες την ημέρα. Ακόμη η πλειονότητα των μαθητών δεν έχει συνομιλήσει με κάποιον άγνωστο στο διαδίκτυο και δεν χρησιμοποιούν ιστοσελίδες που είναι ακατάλληλες για την ηλικία τους. Επίσης στους περισσότερους δεν έχει τύχει κάποιο περιστατικό που τους έφερε σε άβολη κατάσταση από άλλους χρήστες του διαδικτύου και ο μεγαλύτερος των μαθητών που τους έχει συμβεί κατέφυγε για βοήθεια σε κάποιον ενήλικα. Τέλος οι περισσότεροι έφηβοι δήλωσαν ότι δεν έχει προσπαθήσει να τους προσελκύσει κάποιος άγνωστος στο διαδίκτυο με κακόβουλες προθέσεις.

Η εργασία συντελέστηκε από τους μαθητές της Α1 τάξης του 3^{ου} ΕΠΑΛ Ιωαννίνων.

ΚΩΝ/ΝΟΣ ΒΕΡΓΟΣ
ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΗΣ ΒΛΑΧΟΣ
ΠΑΥΛΟΣ ΒΛΑΧΟΣ
ΓΚΑΜΠΡΙΕΛΑ ΓΙΩΡΓΗ
ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ ΓΚΑΡΟΖΗ
ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΓΚΟΛΙΑ
ΣΟΦΙΑ ΓΚΟΛΙΑ
ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΔΡΟΣΟΣ

ΓΕΩΡΓΙΑ ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ
ΚΩΝ/ΝΟΣ ΕΥΘΥΜΙΟΥ
ΡΕΒΕΛΙΝΟ ΖΥΜΠΕΡΗΣ
ΔΗΜΗΤΡΑ ΘΕΟΔΩΡΗ
ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΚΑΛΟΓΗΡΟΥ
ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΚΟΥΣΚΟΥ
ΚΡΙΣΤΙ ΜΕΤΑ
ΧΡΥΣΟΥΛΑ ΠΑΠΠΑ
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΝΑΟΥΜΗΣ

ΑΡΘΡΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΩΝ

Άρθρο από την εφημερίδα Ελευθεροτυπία

Εξάρτηση από το Ιντερνετ

Γράφει η δρ ΙΛΙΑ Ν. ΘΕΟΤΟΚΑ, κλινική ψυχολόγος, ψυχοθεραπεύτρια, Ψυχιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Αιγινήτειο Νοσοκομείο

Γιατί μας προσελκύει το Ιντερνετ; Είναι πολλοί οι λόγοι: μας συνδέει με τον κόσμο, μας φέρνει τον κόσμο σπίτι. Αυτό είναι και καλό και κακό. Ο καθένας χρησιμοποιεί το Ιντερνετ για διαφορετικούς λόγους.

Οι μεγάλοι για έρευνα στο Διαδίκτυο και για να στέλνουν και να δέχονται e-mail, οι νέοι για παιχνίδια, μουσική, έρευνα, e-mail, chat και επικοινωνία, και για υπηρεσίες ερωτικού περιεχομένου. Παράλληλα, αποτελεί εργαλείο γνώσης και συντελεί στην απόκτηση γνώσης της τεχνολογίας και μάλιστα γρήγορα.

Τι σημαίνει όμως εξάρτηση;

Τα χαρακτηριστικά της εξάρτησης είναι τα εξής:

- * Ανάγκη για ολοένα μεγαλύτερη ενασχόληση με το αντικείμενο της εξάρτησης,
- * αίσθημα στέρησης,
- * ενασχόληση περισσότερη απ' αυτήν που είχε προγραμματιστεί,
- * ανεπιτυχείς προσπάθειες ελέγχου,
- * μείωση άλλων δραστηριοτήτων.

Η ενασχόληση συνεχίζεται παρά τη γνώση των αρνητικών συνεπειών.

Τα βασικά συμπτώματα εξάρτησης από το Internet είναι τα εξής:

- * Πολλές συνεχόμενες ώρες online,
- * αδιαφορία για ύπνο και φαγητό,
- * αδιαφορία για άλλες δραστηριότητες (σχολείο, σχέσεις, επαγγελματική ενασχόληση),
- * ευερεθιστότητα όταν δεν παίζει το άτομο,
- * ανικανότητα εγκατάλειψης παιχνιδιού.

Τα προδιαθεσικά χαρακτηριστικά που συχνά οδηγούν στην εξάρτηση αυτή είναι η αίσθηση έλλειψης κοινωνικού status και προσοχής, η κοινωνική φοβία, η τάση για φαντασία, η ντροπαλότητα και η έντονη συστολή. Μερικές από τις ψυχολογικές ανάγκες που καλύπτει η εξάρτηση είναι η ανάγκη για μια ιδανική κατάσταση εαυτού (ευκαιρία εξερεύνησης πραγματικών και απειλητικών πλευρών του εαυτού, αλλά σε περιβάλλον χωρίς συνέπειες). Επίσης, δημιουργεί την ευκαιρία υιοθέτησης μιας νέας ταυτότητας και δημιουργεί μια μορφή κοινωνικότητας σε μια εικονική πραγματικότητα.

Έχει επίσης ευκολία, λόγω ανωνυμίας, και σχετίζεται με μια έλξη προς τον φανταστικό κόσμο. Παράλληλα, υπάρχουν ατελείωτα επίπεδα και στόχοι προς επίτευξη· η τεχνολογία άλλωστε είναι κάτι οικείο. Επίσης, υπάρχει αποφυγή της απόρριψης λόγω εμφάνισης και ικανοποιεί την περιέργεια για τον έρωτα και το σεξ.

Άλλοι ψυχολογικοί λόγοι είναι η κάλυψη του αισθήματος ντροπής (δείχνω μόνο ό,τι θέλω, επικοινωνώ μόνο όταν θέλω, κανείς δεν ξέρει ποιος/α είμαι).

Οι ανάγκες αυτές κρίνονται ιδιαίτερα κρίσιμες σε μια περίοδο όπου η ανάπτυξη μιας συνεκτικής αίσθησης του εαυτού είναι βασικό έργο ωρίμανσης.

Ποιες οδηγίες θα μπορούσαμε να δώσουμε στους γονείς;

Οι γονείς δεν μιλούν λόγω έλλειψης γνώσης αλλά και άρνησης (δεν θέλουν να παραδεχθούν ότι δεν γνωρίζουν).

Νιώθουν άβολα να μιλήσουν ή είναι υπερβολικοί ή ασυνεπείς σε κανόνες. Χρειάζεται να εμπλακούν στις δραστηριότητες των εφήβων (να τους διδάξουν πράγματα), να ενθαρρύνουν τη χρήση σε συγκεκριμένες δραστηριότητες.

Θα πρέπει ο υπολογιστής να είναι σε κοινό γραφείο, όχι στο δωμάτιο, να γίνεται χρήση φίλτρων (πρόσβαση σε sites, περιορισμός χρόνου). Θα πρέπει να τονίσουμε ότι δεν είναι ασφαλές να δίνουμε προσωπικές πληροφορίες, να ενθαρρύνουμε την επικοινωνία (κάποιος σ' έκανε να νιώσεις άβολα ή ν' ανησυχήσεις;), να εκπαιδεύσουμε τα παιδιά και να τα ενημερώσουμε σε θέματα ασφαλείας, ώστε να μπορούν να αμυνθούν.

Τα παιδιά πρέπει να μάθουν ότι είναι ευάλωτα σε ακατάλληλα άτομα, ακόμα και αν νιώθουν ανίκητα.

Είναι απαραίτητο να εκπαιδευτούν, προκειμένου να αναγνωρίζουν και να αποκρούουν πράξεις ακατάλληλων ατόμων και να μάθουν τι να κάνουν και σε ποιον να μιλήσουν όταν τους πλησιάσει κάποιος online.

Δεν είναι ποτέ καλή ιδέα να γνωρίσουν ένα άτομο που συνομιλούν.

Ως παιδιά, πρέπει να χρησιμοποιούν το Internet σε ασφαλή μέρη και με ασφαλείς κανόνες. Ως έφηβοι, πρέπει να διδαχθούν γνώση, δεξιότητες και αξίες για να κάνουν αυτόνομα επιλογές.

Άρθρο από την εφημερίδα Daily mail.

Η συνεχής και υπερβολική χρήση του υπολογιστή έχει πολύ σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία όλων, και ιδίως των παιδιών. Η υπερβολή ξεκινά όταν η χρήση του Internet ξεπερνά τις 4 ώρες.

Σύμφωνα με την εφημερίδα Daily Mail, ένα στα 10 παιδιά έχουν προβλήματα ψυχικής υγείας και το 1/3 των εφήβων αισθάνονται κακόκεφοι, λυπημένοι, τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα. Η έρευνα της Daily Mail αναφέρει ότι, «Τα παιδιά που περνούν περισσότερο χρόνο με υπολογιστές, βλέποντας τηλεόραση και παίζοντας βιντεοπαιχνίδια έχουν την τάση να αντιμετωπίζουν υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής δυσφορίας, άγχους και κατάθλιψης. Τα στοιχεία δείχνουν ότι κάθε επιπλέον ώρα χρήσης του υπολογιστή και του Internet, αυξάνει την πιθανότητα των παιδιών που βιώνουν κοινωνικοοικονομικά προβλήματα. Επίσης, αυξάνει τον κίνδυνο τα παιδιά αυτά να γίνουν ενήλικες με εξαιρετικά χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Τα προβλήματα ψυχικής αρχίζουν από οκτώ έως δεκαπέντε ετών. Το 50% της κακής ψυχικής υγείας ξεκινά στην ηλικία των δεκατεσσάρων και το 10% των παιδιών σήμερα έχουν κάποιο είδος σοβαρού ψυχολογικού προβλήματος.

Εξάλλου πέραν των έντονων ψυχολογικών προβλημάτων που προκαλεί η υπερβολική χρήση του Internet, έντονα είναι τα προβλήματα που σχετίζονται με τη διαδικτυακή κακοποίηση, το grooming, δηλαδή την διαδικτυακή αποπλάνηση, τις σκέψεις αυτοκτονίας και τον αυτοτραυματισμό.

Η πρώτη έρευνα στην Ελλάδα πραγματοποιήθηκε το 2007, προκειμένου να καθοριστεί η επίπτωση των συμπεριφορών διαδικτυακής «εξάρτησης» στο γενικό εφηβικό πληθυσμό. Συμμετείχαν έφηβοι με μέσο όρο ηλικίας τα 15 έτη και διερευνήθηκαν τα χαρακτηριστικά της χρήσης, αλλά κυρίως της κατάχρησης.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, 1% των εφήβων είχαν score «εθισμού» στο ερωτηματολόγιο της Young, το οποίο είναι ένα διεθνές εργαλείο για την αξιολόγηση του «εθισμού», και 12,8% παρουσίασαν borderline-οριακή χρήση, η οποία δυνητικά θα μπορούσε να οδηγήσει σε «εθισμό».

Είναι γεγονός ότι τα αγόρια παρουσιάζουν μεγαλύτερη επιρρέπεια στην ανάπτυξη συμπεριφοράς «εθισμού», ενώ τα διαδικτυακά (on-line) παιχνίδια είναι η κύρια αιτία υπερβολικής χρήσης.

Η χρήση του διαδικτύου πάνω από 10 ώρες την εβδομάδα, μπορεί σύμφωνα με την έρευνα να οδηγήσει δυνητικά σε υπερβολική χρήση. Το εύρημα αυτό είναι σε συμφωνία με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Αμερικανικής Παιδιατρικής Ακαδημίας για τα παιδιά και τους

εφήβους που θέτει όρια ημερήσιας χρήσης οθόνης ‘screentime’, τηλεόρασης και ηλεκτρονικού υπολογιστή, τις δύο ώρες.

Πρέπει να τεθούν όρια σε αυτή την αλόγιστη χρήση και τα όρια που θα τεθούν εξαρτώνται από τη συζήτηση που θα κάνουν ο γονέας και ο έφηβος μαζί, λαμβάνοντας πάντα υπόψη τις διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες, επιστημονικά στοιχεία και πληροφορίες.

Υπάρχουν εξάλλου συσχετίσεις του «εθισμού» με την υπερκινητικότητα, τη διάσπαση προσοχής, την παραβατικότητα καθώς και διαταραχή στη σχέση με τους συνομήλικους στα παιδιά με υπερβολική χρήση. Τα ποσοστά της Ελλάδας, όταν συγκριθούν με άλλες ευρωπαϊκές χώρες, την Κορέα και την Κίνα, θεωρούνται σχετικά χαμηλά για την κατάχρηση και οριακή χρήση.

Αποτελέσματα έρευνας του 2010 δείχνουν μία αυξητική στάση στις συμπεριφορές εξάρτησης και τις οριακές συμπεριφορές, ενώ το τοπίο μεταβάλλεται και τα δύο φύλα εξισώνονται με πρωταγωνιστικό αίτιο που οδηγεί σε υπερβολή τα δίκτυα κοινωνικής δικτύωσης (facebook) και όχι τα διαδικτυακά παιχνίδια (online games), όπως το 2007. Τα παιδιά και οι έφηβοι που έχουν εθιστεί στο Διαδίκτυο, προβαίνουν σε δημοσιοποίηση προσωπικών δεδομένων, φυσική συνάντηση με αγνώστους που γνώρισαν διαδικτυακά, σε σημαντικά μεγαλύτερο βαθμό από τα παιδιά με μη υπερβολική χρήση.

Αυτός ο εθισμός συναντάται κυρίως σε παιδιά οικογενειών που υπάρχει δυσλειτουργία και έλλειψη επικοινωνίας-αδυναμία τήρησης των ορίων.

Όσον αφορά τις απτές επιπτώσεις στην υγεία μας από την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου, αυτές είναι συχνά διαταραχές του ύπνου, διατροφικές παρεκτροπές, έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, πονοκέφαλοι και ξηρότητα οφθαλμών.

Πώς όμως μπορούμε να αντιμετωπίσουμε την εξάρτηση και τον εθισμό από το Διαδίκτυο;

Η πρόληψη είναι εξαιρετικής σημασίας και βασικά μέτρα αποτελούν η ενημέρωση των γονέων και η εκμάθηση των κανόνων ασφαλούς διαδικτύου στο σχολείο. Η εφαρμογή φίλτρων αφορά τις μικρότερες ηλικίες.

Η αφιέρωση χρόνου από τους γονείς, η ενασχόληση με το διαδίκτυο μαζί με τα παιδιά τους ώστε να υπάρχει κριτικό φίλτρο, καθώς και η συναισθηματική κάλυψη ώστε τα παιδιά να αισθάνονται ασφαλή και να μπορούν να θέσουν όρια στις συνήθειες τους, όπως αυτής του Διαδικτύου, από πολύ μικρή ηλικία είναι σημαντικά.

Ο ηλεκτρονικός υπολογιστής είναι προτιμότερο να είναι σε κοινόχρηστο χώρο ώστε να υπάρχει έλεγχος του χρόνου χρήσης, αλλά και του περιεχομένου που χρησιμοποιεί στο Διαδίκτυο ο έφηβος ή το παιδί.

Οδηγίες Ασφάλειας στο Διαδίκτυο για Παιδιά και Εφήβους

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.

ΠΗΓΕΣ

https://el.wikipedia.org/wiki/Εθισμός_στο_Διαδίκτυο

<https://diadiktio.wikispaces.com/Εθισμός+στο+Διαδίκτυο>

www.paidiatros.com/efivos/psychologia/internet-addiction-prevention

www.boro.gr/27580/ethismos-sto-diadiktyo-ta-6-proeidopoihtika-shmadia

www.paidiatros.com/efivos/psychologia/internet-addiction-prevention

youth-health.gr/thematikes-enotites/.../kataxrisi-diadiktuou-sumperifores-eksartisis

www.eap.edu.gr/76C22EB5.el.aspx

www.kathimerini.gr/.../ereyna-e8ismenos-sto-diadiktyo-enas-stoys-eptha-efhvoys

www.dimokratianews.gr/.../enas-stoys-eptha-efivoys-ethismenos-sto-internet-symfona-

www.georgefloros.com/page9.php

youth-health.gr/thematikes-enotites/.../kataxrisi-diadiktuou-sumperifores-eksartisis

