

Ενθισμός στο διαδίκτυο...

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

2^{ΟΥ} ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ

5^Ο ΓΕΛ ΒΕΡΟΙΑΣ

2016 – 2017

Υπευθ. Καθ. ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΥ ANNA



Εθισμός στο διαδίκτυο...

Αναμφισβήτητα η χρήση των νέων τεχνολογιών στην εκπαίδευση αλλά και την καθημερινή κοινωνική μας ζωή έχει κάνει **την τεχνολογία μέρος της ζωής μας.**

Νύχτα-μέρα «αγκαλιά» με τον υπολογιστή είναι όλο και περισσότερα παιδιά στη χώρα μας. Αυτό έχει συνέπειες στην κοινωνική τους ζωή και την ατομική τους κατάσταση.

Σε σχετικές έρευνες, ένα παιδί **12** ετών απάντησε πως **"αν μου πάρεις το κινητό, μου παίρνεις ένα κομμάτι του εαυτού μου"**. Το Διαδίκτυο όμως δεν κρύβει μόνο γοητεία, αλλά και κινδύνους. Πρόκειται για μια εξίσου επιβλαβή και επικίνδυνη κατάσταση όπως ο εθισμός σε ουσίες και ο ιδεο-ψυχαναγκασμός.

Εθισμός στο διαδίκτυο...

Ο εθισμός στο διαδίκτυο και την τεχνολογία δεν αποτελεί ακόμη "επίσημη κατηγορία" στα εγχειρίδια ταξινόμησης ψυχικών διαταραχών.

Ωστόσο έχει τα κριτήρια εκείνα που περιγράφουν τον εθισμό και τον καταναγκασμό αναφορικά με ουσίες και τον τζόγο.

Πολλοί ερευνητές αντικαθιστούν την έννοια της «ουσίας» με αυτή του διαδικτύου και περιγράφουν το φαινόμενο. Παράλληλα όμως, έρευνες περιγράφουν τον εθισμό στο διαδίκτυο και με **όρους ψυχαναγκασμού.**

Τι σημαίνει εθισμός στο Διαδίκτυο και ποια συμπτώματα παρουσιάζουν τα παιδιά;

Ένα άτομο ή παιδί το οποίο είναι εθισμένο στο διαδίκτυο τις περισσότερες φορές εμφανίζει τα ακόλουθα συμπτώματα:

- **Εξιδανίκευση του μέσου.**

Ο χρήστης θεωρεί τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή το Διαδίκτυο το **σημαντικότερο «κεφάλαιο»** της καθημερινότητάς του.

- **Τροποποίηση της διάθεσης.** Σε όσους εθίζονται στα ηλεκτρονικά **παιχνίδια** παρουσιάζεται αύξηση της παραγωγής του νευροδιαβιβαστή του εγκεφάλου ντοπαμίνη, η οποία συνδέεται με την ευχαρίστηση.

Τι σημαίνει εθισμός στο Διαδίκτυο και ποια συμπτώματα παρουσιάζουν τα παιδιά;

- **Ανοχή.**

Το άτομο χρειάζεται σταδιακά όλο και περισσότερες ώρες χρήσης του υπολογιστή ώστε να νιώθει ευχαρίστηση.

- **Σύγκρουση.**

Ενώ το παιδί αισθάνεται ότι έχει πρόβλημα, δεν μπορεί να κάνει κάτι για να περιορίσει τη χρήση του υπολογιστή.

Οι αιτίες

- Στον ανώνυμο κόσμο του Διαδικτύου δίνεται η ευκαιρία στους εφήβους να προβάλλουν έναν βελτιωμένο εαυτό και να χαλαρώνουν βγαίνοντας από την πραγματικότητά τους.
- Καθώς ικανοποιούν κάποιες ανάγκες, νιώθουν ευχάριστα, ξεχνιούνται και αφήνονται, με αποτέλεσμα να θέλουν συνεχώς να βρίσκονται συνδεδεμένοι. Φυσικά, δεν είναι μόνο τα χαρακτηριστικά της ηλικίας τους που κάνουν τους εφήβους επιρρεπείς.

Οι αιτίες

- **Η οικογενειακή κατάσταση και το είδος των οικογενειακών δεσμών**, ο έλεγχος και τα όρια που υπάρχουν από το σπίτι και η ποιότητα της επικοινωνίας με τους γονείς.
- Επίσης, **η ψυχοσύνθεση κάθε εφήβου** τον προδιαθέτει ή τον προστατεύει από τέτοιου είδους εξαρτητικές συμπεριφορές και καταχρήσεις.
- Σε κάθε περίπτωση, ο εθισμός στο Διαδίκτυο είναι μία αναστρέψιμη κατάσταση, αρκεί να υπάρχουν πρόθεση και κατάλληλη βοήθεια.

Προειδοποιητικά σημάδια - συμπτώματα που πρέπει να ανησυχήσουν.

- Το παιδί ασχολείται συνεχώς με το διαδίκτυο ή με δραστηριότητες σχετικές με αυτό, παραμελώντας συχνά τις υποχρεώσεις του στο σπίτι και στο σχολείο.
- Το παιδί ξεχνιέται συχνά στον υπολογιστή και δεν έχει συναίσθηση του χρόνου που αναλώνει σε αυτόν.
- Προτιμά τα παιχνίδια στο διαδίκτυο, από το να συναντά φίλους του, με αποτέλεσμα να απομονώνεται.
- Πέφτει η απόδοση του στο σχολείο.

Προειδοποιητικά σημάδια - συμπτώματα που πρέπει να ανησυχήσουν.

- Το διαδίκτυο το απασχολεί ακόμα και την ώρα που τρώει ή την ώρα που διαβάζει.
- Αντιδρά πολύ νευρικά θυμωμένα ή επιθετικά όταν κάποιος το διακόπτει από το παιχνίδι ή από τη συζήτηση που είχε online.
- Ξενυχτά συχνά για να μένει συνδεδεμένος / συνδεδεμένη στο διαδίκτυο.
- Λέει συχνά «καλά, θα παίξω μόνο ένα λεπτό ακόμη».
- Δείχνει άγχος, ανησυχία, εξάρσεις θυμού ή βίας ή καταθλιπτική συμπεριφορά όταν δεν παίζει στο διαδίκτυο.

Επιπτώσεις που μπορεί να έχει το διαδίκτυο στο παιδί...

Όλα αυτά έχουν, όπως είναι επόμενο, σοβαρές επιπτώσεις σε διάφορους τομείς της λειτουργικότητας του ατόμου.

***Μειώνεται ο χρόνος** που περνάει ο έφηβος με την οικογένειά του, περιορίζονται τα **χόμπι και οι κοινωνικές συναναστροφές** του, αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης **παχυσαρκίας**, μυοσκελετικών προβλημάτων και οφθαλμικών παθήσεων λόγω των πολλών ωρών- ακινησίας- μπροστά στην οθόνη. Παράλληλα, οι εθισμένοι στο Διαδίκτυο νεαροί παραμελούν τη **σωματική τους υγιεινή**, ενώ κάνουν πολλές **απουσίες** στο σχολείο με αποτέλεσμα ακόμη και να χάνουν την σχολική χρονιά.*



Πηγές

- 1) http://www.letto.gr/page.aspx?p_id=1128
- 2) <http://www.paidiatros.com/efivos/psychologia/internet-addiction-prevention>



ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Αποτελέσματα έρευνας, η οποία πραγματοποιήθηκε μέσα από τη συμπλήρωση συγκεκριμένου ερωτηματολογίου.

Επιμέλεια:

Ελένη Αραβοπούλου

Στη 3^η ερώτηση:
Πόσες ώρες κάθεστε στον υπολογιστή ή στο
κινητό;

«1-2» απάντησαν 14/38.

«2-3» απάντησαν 10/38.

«3-4» απάντησαν 3/38.

«πάνω από 4» απάντησαν 11/38.

Στην 4^η ερώτηση:

Κάθεστε στον υπολογιστή μέχρι τις βραδινές ώρες;

«Ναι» απάντησαν 19/38.

«Όχι» απάντησαν 19/38.

Στην 5^η ερώτηση:

Χρησιμοποιείτε το internet για λόγους που
αφορούν το σχολείο;(π.χ. εύρεση πληροφοριών
κ.ά.)

«Ναι» απάντησαν 30/38.

«Όχι» απάντησαν 8/38.

Στην 6^η ερώτηση (α' μέρος):

Ποιος είναι ο κυριότερος λόγος που χρησιμοποιεί κάποιος το internet;

«Ενημέρωση» απάντησαν 38.

«Παιχνίδια» απάντησαν 25.

«Αγορές» απάντησαν 17.

«Τυχερά παιχνίδια» δεν απάντησε κανείς.

«e-mails» απάντησαν 15.

«Αναζητήσεις chat» απάντησαν 17.

Στην 6^η ερώτηση (β' μέρος):
Θεωρείτε επαρκή την ενημέρωση για την
προστασία του νέου από τους κινδύνους του
Internet;

«Ναι» απάντησαν 19/38.

«Όχι» απάντησαν 19/38.

Στην 7^η ερώτηση: Σας δημιούργησε ποτέ εσάς
προσωπικά, δυσάρεστες συνέπειες η χρήση του internet;

«Μείωση σχολικής επίδοσης» απάντησαν 8.

«Συναισθήματα θλίψης» απάντησαν 7.

«Διαταραχή των σχέσεων με φίλους & οικογένεια»
απάντησε 1.

«Μείωση της φυσικής δραστηριότητας» απάντησαν 7.

«Αίσθημα μοναξιάς» απάντησαν 4.

(Συνέχεια απαντήσεων στην 7^η ερώτηση)

«Σωματικά συμπτώματα (όπως διατροφικές διαταραχές, προβλήματα στα μάτια, ημικρανίες, μυοσκελετικά προβλήματα)»
απάντησαν 9.

«Παραμέληση της προσωπικής σας υγιεινής»
απάντησαν 4.

Στη συγκεκριμένη ερώτηση, 9 μαθητές απάντησαν ότι δεν τους δημιούργησε αρνητικές συνέπειες η χρήση του διαδικτύου.

Στην 8^η ερώτηση:

Υπήρξαν φορές που νιώσατε ανησυχία και
δυσάρεστα συναισθήματα , γιατί δεν μπορούσατε
να έχετε πρόσβαση στο internet;

«Ναι» απάντησαν 30/38.

«Όχι» απάντησαν 8/38.

Συμπεράσματα

Σύμφωνα με τις απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο, καταλήγουμε στο γεγονός ότι οι υπολογιστές και γενικότερα η τεχνολογία έχουν διεισδύσει στις ζωές μας, πράγμα που φαίνεται κι από την καθημερινή μας ζωή.

Ειδικότερα, οι νέοι (οι έφηβοι στη δική μας περίπτωση) αποδείχτηκε ότι σπαταλούν αρκετές ώρες (2-4) στο διαδίκτυο.


Το χρησιμοποιούν κυρίως για ενημέρωση και παιχνίδια.

Ωστόσο, το διαδίκτυο έχει και αρνητικές επιπτώσεις, όπως τα σωματικά συμπτώματα (κυρίως προβλήματα όρασης, μυοσκελετικά και ημικρανίες).

Επιπλέον, πρέπει να τονίσουμε ότι δεν είναι λίγα τα άτομα που νιώθουν ανησυχία και δυσάρεστα συναισθήματα, καθώς δεν μπορούν να έχουν πρόσβαση στο Διαδίκτυο. Αυτό το φαινόμενο θα λέγαμε ότι αποτελεί ένα μελανό σημείο που θα πρέπει να μας προβληματίσει όλους.

Συμπεράσματα

Τέλος, θα πρέπει να παρέχεται πιο πλήρης ενημέρωση στους μαθητές σχετικά με τους κινδύνους που ελλοχεύουν από την υπερβολική χρήση του διαδικτύου, γιατί, όπως αποδείχτηκε, οι έφηβοι δεν τους έχουν συνειδητοποιήσει στον απόλυτο βαθμό.

A close-up photograph of two hands, palms up, holding a small, rectangular piece of white paper with deckled edges. The paper is held between the fingers and thumbs of both hands. On the paper, the words "Thank You" are written in a black, elegant cursive script. The background is a solid, dark color, making the hands and the white paper stand out. The lighting is soft, highlighting the texture of the skin and the paper.

Thank You