



50%

ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

« ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ »

ΤΜΗΜΑ Β1

12/5/2014

Αθήνα, σχολικό έτος 2013-2014





ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ»

Των μαθητών της Β1΄ Λυκείου:

Α. Μυρτώ, Α. Παναγιώτης, Α. Ανδριάννα, Β. Ευθυμία, Β. Σωτήριος, Β. Μαρία, Γ. Σπυριδούλα-Μαρία, Γ. Νταϊάνα, Δ. Γιώργος, Δ. Τατιάνα-Φιλομένα, Ε. Ευθυμία, Ζ. Τάσος, Κ. Ηρακλής, Κ. Άγγελος, Κ. Κερίνα, Κ. Λευκοθέα, Κ. Χριστίνα, Κ. Αθανάσιος, Λ. Χρήστος



Υπεύθυνος Καθηγητής: Π. Βρατσιώτης

Αθήνα, σχολικό έτος 2013-2014

Α. Παναγιώτης, Α. Ανδριάννα, Β. Μαρία,
Γ. Σπυριδούλα-Μαρία, Δ. Τατιάνα-Φιλομένα.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	3
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	4
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο ΕΙΣΑΓΩΓΗ	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ	8
2.1. Ορισμός	8
2.2. Τύποι συμπεριφορών.....	9
2.3. Συμπτώματα - σημάδια.....	10
2.4. Συνέπειες Εθισμού	11
2.5. Κέντρα Απεξάρτησης.....	12
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ-ΑΝΑΛΥΣΗ.....	16
3.2. Ερευνητικά ερωτήματα	17
3.2.1. Ποιος ο βαθμός εθισμού στο διαδίκτυο.....	17
3.2.2. Ποια η σύνδεσή του με την σχολική επίδοση.....	25
3.2.3. Ποιοι είναι οι λόγοι που οδηγούν στον διαδικτυακό εθισμό.....	26
3.2.4. Ποιοι οι τρόποι αντιμετώπισης;	27
3.2.5. Πως μπορεί το σχολείο και η πολιτεία να βοηθήσει;.....	28
3.3. Κρούσματα που απασχόλησαν την επικαιρότητα (Case studies).....	31
3.3.1. Αδιαφορία	31
3.3.2. Έχασε 130.000€.....	31
3.3.3. Αποβλήθηκαν	31
3.3.4. Η Πρώτη Μήνυση	31
3.3.5. Πέθανε μετά από τρεις ημέρες online παιχνιδιού!!!	32
3.3.6. Ήθελε να αυτοκτονήσει επειδή του ξεράθηκαν τα φυτά στη «Φάρμα» του Facebook	32
3.4. Γενικοί κανόνες πρόληψης και αντιμετώπισης	33
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	37
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο ΚΡΙΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΚΡΙΤΙΚΗ ΑΠΟΤΙΜΗΣΗ	39
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ-ΠΗΓΕΣ.....	57

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Αποφασίσαμε φέτος στα πλαίσια του μαθήματος της ερευνητικής εργασίας να ασχοληθούμε με τον εθισμό στο διαδίκτυο μιας και οι περισσότεροι νέοι σπαταλούν τον περισσότερο ελεύθερο και μη χρόνο τους με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές χωρίς να γνωρίζουν τις αρνητικές επιπτώσεις που μπορεί να έχει η ενασχόληση με αυτούς. Έτσι οδηγηθήκαμε σε μια σειρά ερευνών και μελετών συλλέγοντας χρήσιμες πληροφορίες εκ των οποίων οι σημαντικότερες απαντούν στα εξής ερωτήματα:

- ο Τι σημαίνει ο όρος « εθισμός στο διαδίκτυο »
- ο Ποιές είναι οι συνέπειες και τα αίτια αυτού του φαινομένου ;
- ο Με ποιόν τρόπο μπορεί να αντιμετωπιστεί αυτό το πρόβλημα;
- ο Τι ενδείξεις και στατιστικά στοιχεία υπάρχουν στη χώρα μας;

Στο συμπέρασμα που καταλήξαμε αναλύοντας και ερμηνεύοντας τις απαντήσεις αυτών των ερωτημάτων ήταν το εξής:

Οι χρήστες των ηλεκτρονικών υπολογιστών και πιο συγκεκριμένα η ενασχόληση τους με το διαδίκτυο μπορεί να γίνει εθιστική αν και μόνο εάν υπερβούν το κανονικό και χάσουν τον έλεγχο. Στην περίπτωση που δεν καταφέρουν να έχουν αυτο-έλεγχο τότε επηρεάζονται και αρχίζει η αυτοκαταστροφή τους χωρίς να το καταλαβαίνουν.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η πληθώρα αλλά και η ποικιλία πληροφοριών που διατίθενται σε καθημερινή βάση, αποτελούν μία μόνο από τις πτυχές της τεράστιας και συνεχώς αυξανόμενης δυναμικής που εμφανίζει το Διαδίκτυο την τελευταία δεκαετία. «Επικοινωνία» είναι η λέξη-κλειδί. Αυτό κάνουν εκατομμύρια άνθρωποι από όλα τα μήκη και τα πλάτη του κόσμου μέσω του Internet: ανταλλάσσουν πληροφορίες, απόψεις, ιδέες και εμπειρίες. Το διαδίκτυο αποτελεί ένα χώρο όπου τα άτομα μπορούν να δράσουν ελεύθερα, χωρίς αναστολές και πραγματοποιούν πιο εύκολα κάτι που στην πραγματική ζωή, στην κοινωνία δεν θα τολμούσαν. Το διαδίκτυο αποτελεί μια παράλληλη κοινωνία και δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να συναλλάσσονται και να επικοινωνούν ξεφεύγοντας από τη ρουτίνα της καθημερινής ζωής, βρίσκοντας συντροφιά και κοινά ενδιαφέροντα στα forum, ξεφεύγουν από τη μοναξιά και την απομόνωση και προβάλλουν μια δεύτερη προσωπικότητα στον απαλλαγμένο από συνέπειες χώρο των blogs και ιστοσελίδων κοινωνικών δικτύων. Πίσω από εικονίδια και καλλιτεχνικές φωτογραφίες το υποκείμενο τολμά να προβάλλει στους άλλους κρυφές πτυχές της προσωπικότητάς του, τολμά να διαμαρτυρηθεί, να φλερτάρει και να εκφραστεί καλλιτεχνικά. Τί γίνεται όμως όταν αυτή η απελευθέρωση οδηγεί σε ενέργειες καταστροφικές, τόσο για το ίδιο το άτομο όσο και για τους άλλους ανθρώπους; Το διαδίκτυο έχει αναδειχθεί σ' ένα σημαντικό μέσο με πασιφανή τα θετικά στοιχεία του. Όμως αυξάνεται συνεχώς η ανησυχία για την ανάπτυξη παθολογικών συμπεριφορών σε σχέση με αυτό.

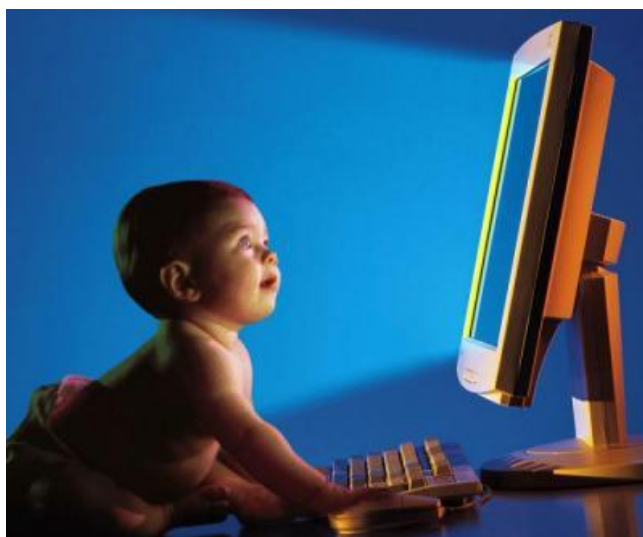
Γι αυτό το λόγο επιλέξαμε το συγκεκριμένο θέμα του διαδικτύου: για να πληροφορήσουμε τους συμμαθητές μας για το συγκεκριμένο φαινόμενο και να λύσουμε απορίες τους μιας και αποτελεί ένα από τα οξύτερα κοινωνικά προβλήματα των τελευταίων χρόνων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι το θέμα που κατόπιν ψηφοφορίας αποφασίσαμε να ερευνήσουμε. Παρουσιάζει τεράστιο ενδιαφέρον διότι το διαδίκτυο έχει αναδειχθεί σε ένα εξαιρετικά σημαντικό μέσο για προσωπική επικοινωνία, ακαδημαϊκή έρευνα, ανταλλαγή πληροφοριών και ψυχαγωγία. Ενώ όμως τα θετικά στοιχεία είναι πασιφανή, αυξάνεται διαρκώς η ανησυχία για την ανάπτυξη παθολογικών συμπεριφορών σε σχέση με αυτό. Οι επιδράσεις στη σωματική υγεία από την πολύωρη έκθεση στην οθόνη, τον καθιστικό τρόπο ζωής, ο εθισμός στο διαδίκτυο, η υπερβολική ενασχόληση των νέων με τα διαδικτυακά παιχνίδια απασχολούν πλέον επιστήμονες διαφορετικών επιστημονικών πεδίων. Με δεδομένο ότι οι παθολογικές συμπεριφορές που αναπτύσσονται στο Διαδίκτυο από ενηλίκους και παιδιά έχουν σημαντικές συνέπειες κοινωνικής, επαγγελματικής και ψυχολογικής φύσης, η παρούσα έρευνα φιλοδοξεί να αποτελέσει ένα χρήσιμο οδηγό γνώριμίας με αυτές τις παθολογικές συμπεριφορές αλλά και να προτείνει τρόπους αντιμετώπισης των εξαρτήσεων και στήριξης των ανθρώπων που αντιμετωπίζουν προβλήματα από την παθολογική χρήση του Διαδικτύου.

Ύστερα από διεξοδικές συζητήσεις επικεντρωθήκαμε στην εύρεση πληροφοριών σχετικά με τον ορισμό, τα αίτια, τις συνέπειες, τους τρόπους αντιμετώπισης του εθισμού στο διαδίκτυο καθώς και σε μια μικρή έρευνα σχετικά με το φαινόμενο αυτό στους μαθητές του σχολείου μας. Όμως εξαιτίας κάποιων προβλημάτων που προέκυψαν συναποφασίσαμε στην ολομέλεια να εκθέσουμε στατιστικά στοιχεία από άλλες έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί από εγκεκριμένους οργανισμούς της χώρας μας. Μοιραστήκαμε τα ερευνητικά ερωτήματα που ορίσαμε και σας τα παρουσιάζουμε παρακάτω.

Β. Σωτήριος, Β. Ευθυμία, Ζ. Τάσος, Κ. Κερίνα.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ

2.1. Ορισμός

Εθισμός είναι η τάση κάποιου ανθρώπου να επαναλαμβάνει με καταναγκαστικό τρόπο συγκεκριμένες συμπεριφορές (π.χ. χρήση ουσιών, αλκοόλ, τζόγο, διαδίκτυο)

Ο εθισμός στο Διαδίκτυο είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης, η οποία βρίσκεται υπό εξέταση από την επιστημονική κοινότητα. Αυτή η μορφή εθισμού ορίζεται ως την «ενασχόληση με το Ίντερνετ για άντληση αισθήματος ικανοποίησης που συνοδεύεται με αύξηση του χρόνου που καταναλώνεται για την άντληση αυτού του αισθήματος». Ωστόσο ο εθισμός στο Διαδίκτυο είναι ένας ευρύς όρος, ο οποίος καλύπτει ένα ευρύ φάσμα συμπεριφορών και προβλημάτων ελέγχου των παρορμήσεων, σχετιζόμενες με τη χρήση του διαδικτύου. Το κοινό στοιχείο είναι ότι η συμπεριφορά του ατόμου διαταράσσει τη καθημερινότητα του και είναι ψυχοπιεστικός παράγοντας για το περιβάλλον του. Μπορούμε να πούμε με απλά λόγια ότι αναφέρεται στη περίπτωση όπου το διαδίκτυο αποκτά μεγαλύτερη σημασία και προτεραιότητα στη ζωή μας από τους φίλους, την οικογένεια και την εργασία μας, κυριαρχεί στη καθημερινότητα μας και είναι ένα στοιχείο της που δεν θέλουμε να αποχωριστούμε.

Η πρώτη περίπτωση είδε το φως της δημοσιότητας το 1997, στις Η.Π.Α. Το πρώτο Κέντρο Απεξάρτησης λειτούργησε το 1995, στην Πενσυλβάνια των Η.Π.Α., ενώ την ίδια χρονιά ο Νεοϋορκέζος ψυχίατρος Ivan Goldberg, εν μέρει αστειευόμενος, υιοθέτησε πρώτος τον όρο Internet addiction («εθισμός» στο Internet). Οι πρώτες περιπτώσεις αφορούσαν ενήλικες, ωστόσο τα επόμενα χρόνια το φαινόμενο επεκτάθηκε ραγδαία σε εφήβους και νέους. Λόγω του ότι η Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία δεν έχει αποδεχθεί την κατάχρηση διαδικτύου ως κατάσταση αληθούς εθισμού, και υπάρχει γενικά συζήτηση στην διεθνή βιβλιογραφία περί τούτου, ο όρος «εθισμός» ή «εξάρτηση» χρησιμοποιούνται σε εισαγωγικά.

2.2. Τύποι συμπεριφορών

Ο πρώτος τύπος αφορά στην υπερβολική χρήση ιστοσελίδων που απευθύνονται σε ενήλικους για διαδικτυακό σεξ (cybersex) και διαδικτυακό πορνογραφικό υλικό (cyber porn).

Ο δεύτερος τύπος αφορά στις διαδικτυακές σχέσεις. Υπερβολική, δηλαδή, ενασχόληση σε διαδικτυακές διαπροσωπικές σχέσεις στις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης και τα δωμάτια συνομιλίας - γνωστά ως chat rooms - ή άλλων υπηρεσιών άμεσης ανταλλαγής μηνυμάτων όπως το MSN.

Ο τρίτος τύπος αφορά στην υπερβολική ενασχόληση με τον τζόγο και τις διαδικτυακές αγορές.

Στον τέταρτο τύπο περιλαμβάνεται η υπερβολική περιήγηση, δηλαδή συνεχόμενο και διαρκές «σερφάρισμα» στο Διαδίκτυο και αναζητήσεις σε βάσεις δεδομένων.

Τέλος, ο πέμπτος τύπος αφορά στην υπερβολική ενασχόληση με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, εμμονή, δηλαδή, με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, που όπως φαίνεται στη χώρα μας μαζί με τις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν τους πρωταρχικούς παράγοντες που οδηγούν σε διαδικτυακές συμπεριφορές εξάρτησης.

2.3. Συμπτώματα - σημάδια

Τα κυριότερα συμπτώματα της κατάχρησης της χρήσης του διαδικτύου είναι:

- ❖ Ο εκνευρισμός του ατόμου όταν βρίσκεται εκτός σύνδεσης και η ανυπομονησία μέχρι τη στιγμή που θα πατήσει το κουμπί ενεργοποίησης του υπολογιστή.
- ❖ Η χρήση του διαδικτύου **πάνω από 2 ώρες ημερησίως**. Μερικοί χρήστες ενώ συνειδητοποιούν ότι πρέπει να κλείσουν το «παράθυρο» στο οποίο είναι προσκολλημένοι ώρες ολόκληρες, αδυνατούν να πάρουν τα μάτια τους από την οθόνη έστω και για λίγα δευτερόλεπτα. Ενώ η λογική τους γνωρίζει τα όρια της χρήσης και της κατάχρησης, μια άλλη απροσδιόριστη δύναμη τους μαγνητίζει στον εικονικό αυτό κόσμο του διαδικτύου.
- ❖ Η **επιθετικότητα** ή η **αδιαφορία** προς τους γονείς και τους φίλους.
- ❖ Αποτυχία να διεκπεραιωθούν σημαντικές ευθύνες στην εργασία, το σχολείο ή το σπίτι αλλά και παραίτηση από σημαντικές κοινωνικές, επαγγελματικές ή δραστηριότητες.
- ❖ Ανάγκη για συνεχή λήψη πληροφοριών (υπερ-πληροφόρηση).
- ❖ Κατάθλιψη κυρίως σε εφήβους που είναι μέλη της κοινωνικής δικτύωσης. Ενδέχεται, μάλιστα, να δέχονται αρνητικά σχόλια (ειρωνεία, κοροϊδία) και απειλές, είτε χρηματικές, είτε ψυχολογικές.
- ❖ Άρνηση του προβλήματος – απόκρυψη της πραγματικής διάρκειας παραμονής στο διαδίκτυο.
- ❖ Αίσθηση ευεξίας, ευτυχίας και ευφορίας όταν βρίσκεσαι στον υπολογιστή.

Μπορούν όμως να παρατηρηθούν και διάφορα σωματικά συμπτώματα όπως:

- ❖ Το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα
- ❖ Ξηροφθαλμία
- ❖ Ημικρανίες και μυοσκελετικές ή οφθαλμικές παθήσεις.
- ❖ Προβλήματα και πόνοι στη μέση
- ❖ Διατροφικές διαταραχές, όπως **νευρική ανορεξία ή βουλιμία**.
- ❖ Παραμέληση της **προσωπικής του υγιεινής**.
- ❖ Διαταραχές του ύπνου και αλλαγές στις ώρες ύπνου, όπως υπνηλία τις πρωινές ώρες εξαιτίας της χρήσης του Διαδικτύου τη νύχτα.

2.4. Συνέπειες Εθισμού

Η πολύωρη ενασχόληση με το διαδίκτυο έχει σοβαρές επιπτώσεις σε διάφορους τομείς της λειτουργικότητας του ατόμου. Ειδικότερα πολλοί κίνδυνοι ελλοχεύουν από την κατάχρηση του διαδικτύου για τα παιδιά και τους έφηβους, οι οποίοι βρίσκονται ακόμη σε ευαίσθητο αναπτυξιακό στάδιο και δεν έχουν ακόμη ολοκληρώσει τη διαμόρφωση του χαρακτήρα και της προσωπικότητάς τους. Οι συνέπειες είναι οι ακόλουθες:

- Μειώνεται ο χρόνος που περνάει ο έφηβος με την οικογένειά του
- Περιορίζονται τα χόμπι και οι κοινωνικές συναναστροφές του
- Τάσεις απομόνωσης- μείωση χρόνου πραγματικών κοινωνικών επαφών με άλλα άτομα
- Αλλαγή στη συμπεριφορά
- Κατάθλιψη
- Αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης παχυσαρκίας μυοσκελετικών προβλημάτων και οφθαλμικών παθήσεων λόγω των πολλών ωρών-ακινησίας- μπροστά στην οθόνη
- Οι εθισμένοι στο Διαδίκτυο νεαροί παραμελούν τη σωματική τους υγιεινή
- Κάνουν πολλές απουσίες στο σχολείο με αποτέλεσμα ακόμη και να χάνουν τάξεις.
- Μαθησιακές δυσκολίες και χαμηλή επίδοση
- Σύνδεση με άγνωστα άτομα και επικίνδυνες καταστάσεις
- Ανάπτυξη βίαιων σκέψεων και συμπεριφορών(κυρίως με τον εθισμό στα ηλεκτρονικά παιχνίδια)
- Ανάπτυξη ψυχαναγκαστικών συνηθειών και εμμονές στη σκέψη
- Ανάπτυξη συμπεριφοράς εθισμού και σωματοποίησης του άγχους (πόνους στην κοιλιά, εφιάλτες κτλ)
- Επηρεασμός κριτικής σκέψης

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 «αυτοκαταστρέφεσαι»... χωρίς να το καταλαβαίνεις.

2.5. Κέντρα Απεξάρτησης

Ελληνική Εταιρία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο

Μια πολύ σημαντική προσπάθεια για την μελέτη του εθισμού στο διαδίκτυο είναι η Ελληνική Εταιρία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο. Ο σκοπός της Εταιρείας είναι επιστημονικός και κοινωφελής συμβάλλοντας με τη δράση της κυρίως στην αναγνώριση, τη μελέτη και την αντιμετώπιση της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο και στη πρόληψη των δυσμενών συνεπειών της μη έγκαιρης διάγνωσης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο. Η λειτουργία του ειδικού ιατρείου ξεκίνησε τον Σεπτέμβριο του 2008 για να καλύψει το κενό που υπάρχει στην Ελλάδα σε εξειδικευμένες υπηρεσίες Ψυχικής υγείας, για την αντιμετώπιση του εθισμού των παιδιών και των εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και το διαδίκτυο και ήδη έχει αντιμετωπίσει 20 κλινικά περιστατικά. Στελεχώνεται από διεπιστημονική ομάδα επαγγελματιών ψυχικής υγείας διαφορετικών ειδικοτήτων με επιστημονικά υπεύθυνο τον κ. Χριστιανόπουλο Κρίτων και υπεύθυνο σχεδιασμού και οργάνωσης τον κ. Σιώμο Κωνσταντίνο. Σημειώνεται ότι η έδρα του βρίσκεται στην Λάρισα. Κύριοι στόχοι του ιατρείου αποτελούν: α) Εξέταση όλων των εφήβων 10-18 ετών με προβληματική χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών και του διαδικτύου, β) η διάγνωση του εθισμού των εφήβων στους Ηλεκτρονικούς Υπολογιστές με την Κλίμακα εθισμού των εφήβων στους Η/Υ (Κ.Ε.ΕΦ.Υ) (Σιώμος και συν/τες, 2008) και την κλίμακα YDQ (Diagnostic Questionnaire for Internet Addiction), των 8 ερωτήσεων για τον εθισμό στο Διαδίκτυο, βασισμένο στα κριτήρια του DSM-IV για το παθολογικό τυχερό παιχνίδι το οποίο μεταφράστηκε στην Ελληνική γλώσσα, γ) η θεραπευτική αντιμετώπιση των διαγνωσμένων περιπτώσεων εθισμού στο διαδίκτυο.

Ιπποκράτειο Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης

Στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης ξεκίνησε η πρώτη εξειδικευμένη ψυχιατρική μονάδα για την θεραπεία των νέων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και το διαδίκτυο. Τα στελέχη του ιατρείου αποτελούνται από μια επιστημονική ομάδα Ψυχικής Υγείας με υπεύθυνο τον κ. Κ. Χριστιανόπουλο και κ. Σιώμο. Στόχος της νέας αυτής μονάδας είναι η διάγνωση του εθισμού με ειδικά κριτήρια και η θεραπεία σε περιπτώσεις διαγνωσμένων περιπτώσεων. Σε πολύ σοβαρές περιπτώσεις παρέχεται η δυνατότητα νοσηλείας στην Ψυχιατρική Κλινική

Παιδιών και Εφήβων. Η ειδική μονάδα λειτουργεί κάθε Πέμπτη στα εξωτερικά ιατρεία της Ψυχιατρικής Κλινικής Παιδιών και Εφήβων του Ιπποκράτειου Νοσοκομείου.

Online Κέντρο: Net addiction.com

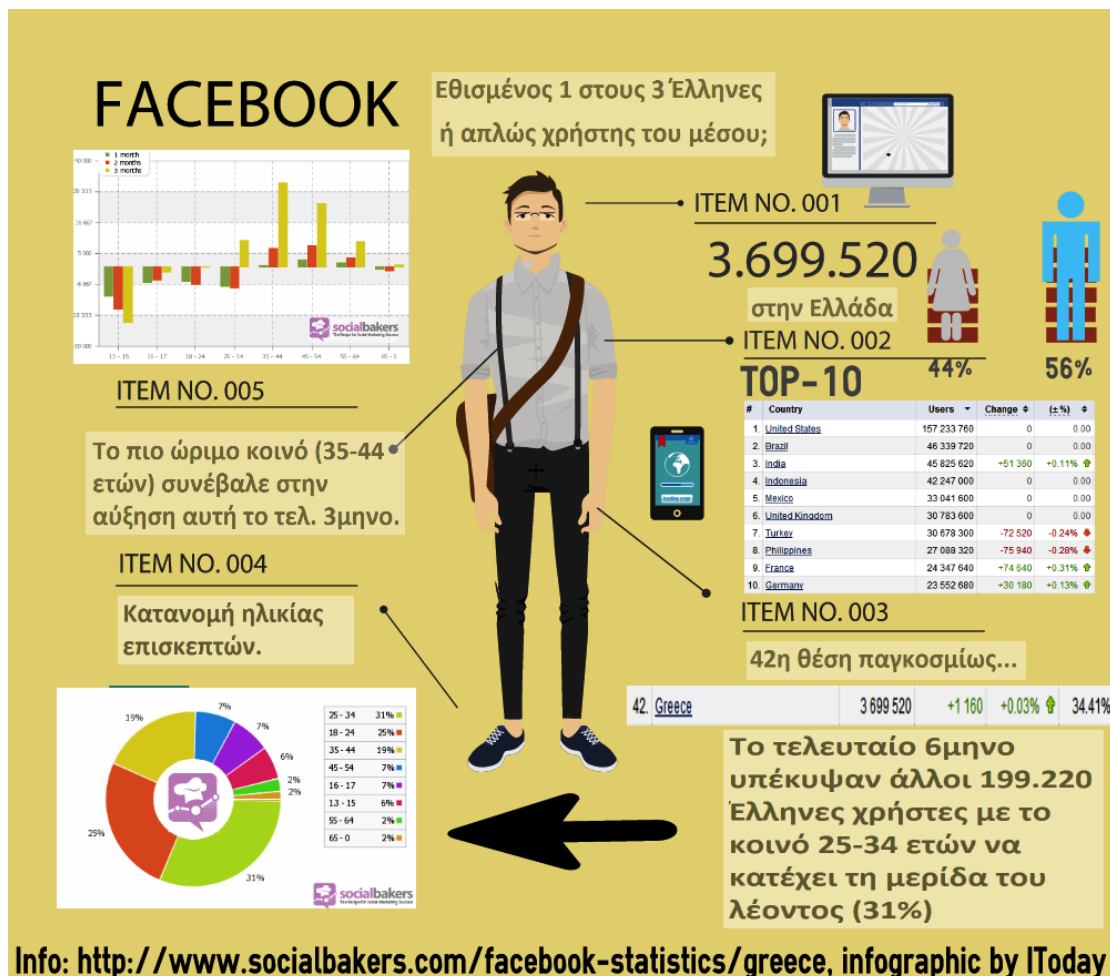
Η εταιρία Net addiction.com ιδρύθηκε το 1995 και είναι το πιο δημοφιλές Κέντρο για το Internet Addiction Recovery και έχει αφιερωθεί για να βοηθήσει όσους πάσχουν από τον εθισμό στο Διαδίκτυο. Η Δρ Kimberly Young είναι από τις πρώτες ψυχιάτρους με πολλές μελέτες για τον εθισμό στο Διαδίκτυο ξεκινώντας στις ΗΠΑ η οποίος παρουσίασε την πρώτη έρευνα σχετικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο το 1996 στο ετήσιο συνέδριο της American Psychological Association που διεξήχθη στο Τορόντο. Έκτοτε, μελέτες έχουν τεκμηριώσει τον εθισμό στο Διαδίκτυο σε έναν αυξανόμενο αριθμό χωρών όπως η Ιταλία, το Πακιστάν, το Ιράν, τη Γερμανία, και η Τσεχική Δημοκρατία. Οι εκθέσεις δείχνουν επίσης ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο έχει γίνει μια σοβαρή δημόσια ανησυχία για την υγεία στην Κίνα, την Κορέα και την Ταϊβάν. Είναι δύσκολο να εκτιμηθεί πόσο διαδεδομένο είναι το πρόβλημα. Μια εθνική μελέτη που διεξήχθη από ομάδα Σχολής του Πανεπιστημίου του Στάνφορντ, της Ιατρικής είχε εκτιμηθεί ότι σχεδόν ένας στους οκτώ Αμερικανούς πάσχει από τουλάχιστον ένα σημάδι προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου. Σήμερα παρατηρείται ότι η επιστημονική κοινότητα βλέπει σοβαρά την διαδικτυακή εξάρτηση ως ασθένεια και απειλή και συνεχώς δημιουργούνται νέα κέντρα απεξάρτησης.

Συμπεραίνοντας, βλέπουμε λοιπόν ότι ο εθισμός του Διαδικτύου, είναι ένας σημαντικός παράγοντας ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ όλων των ηλικιών, που χρειάζεται φροντίδα και βοήθεια, αλλά κάποιες φορές και χρήση ειδικών θεραπειών για την αντιμετώπιση του.

Δυστυχώς στην χώρα μας δεν υπάρχει αντίστοιχος χώρος για ενήλικες. Σίγουρα όλοι γνωρίζουμε ενήλικες που έχουν εθιστεί στο διαδίκτυο και ήδη είναι πάσχοντες. Πρέπει να τους βοηθήσουμε να συνειδητοποιήσουν ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί πάθηση και χρειάζεται να αποθεραπευτούν. Είναι απαραίτητο να δημιουργηθούν κέντρα-ιατρεία για ενήλικες που είναι εξαρτημένοι από το διαδίκτυο, στελεχωμένα από εξειδικευμένο επιστημονικό προσωπικό.

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.

Α. Μυρτώ, Γ. Νταϊάνα, Κ. Λευκοθέα,
Κ. Χριστίνα, Ε. Ευθυμία,



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ-ΑΝΑΛΥΣΗ

Η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε ήταν η έρευνα μέσω διαδικτυακών πηγών, βιβλιογραφική συγκριτική μελέτη.

Αναπτύξαμε τις βασικές θεωρητικές έννοιες σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο τις αιτίες τις συνέπειες και τρόπους αντιμετώπισης τους, αναλύσαμε τα ερευνητικά ερωτήματα και αναζητήσαμε επίσημα και έγκυρα στατιστικά στοιχεία από το διαδίκτυο ως υποστηρίγματα.

Βρήκαμε ενδεικτικά και περιπτώσεις που απασχόλησαν την επικαιρότητα σχετικά με τον *εθισμό στο διαδίκτυο* ως μικρές μελέτες περίπτωσης.

Έτσι, τόσο με την θεωρητική προσέγγιση των ερευνητικών ερωτημάτων όσο και των στατιστικών υποστηριγμάτων και των case studies απαντήσαμε στα ερευνητικά ερωτήματα σύμφωνα με τους στόχους της εργασίας μας.

Τα ερευνητικά ερωτήματα που μας απασχόλησαν ήταν:

1. Ποιος ο βαθμός εθισμού στο διαδίκτυο.
2. Ποια η σύνδεσή του με την σχολική επίδοση.
3. Ποιοι είναι οι λόγοι που οδηγούν στον διαδικτυακό εθισμό.
4. Ποιοι οι τρόποι αντιμετώπισης;
5. Πως μπορεί το σχολείο και η πολιτεία να βοηθήσει;

3.2. Ερευνητικά ερωτήματα

3.2.1. Ποιος ο βαθμός εθισμού στο διαδίκτυο.

Σύμφωνα με την διατριβή του Κωστανίνου Σιώμο με θέμα « Εθισμός των εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και το διαδίκτυο: ψυχιατρικά συμπτώματα και διαταραχές ύπνου» αναγνωρίζει τους φοιτητές ως την πλέον ευαίσθητη ομάδα για τον εθισμό στο διαδίκτυο. Οι φοιτητές έχουν απεριόριστη πρόσβαση στο διαδίκτυο, υπερβολικά πολύ χρόνο να διαθέσουν, πρόσφατα αποκτημένη ελευθερία , βρίσκονται μακριά από τον έλεγχο των γονέων, δεν υπάρχει γι αυτούς καμία επιτήρηση ή λογοκρισία του τι λένε ή κάνουν στο διαδίκτυο. Επιπλέον ειδικές έρευνες που έχουν γίνει αποδεικνύουν ότι η Ασία είναι η ήπειρος στην οποία γίνεται η μεγαλύτερη χρήση του διαδικτύου όπως φαίνεται στους παρακάτω πίνακες:

Πίνακας 3					
ΟΙ 20 ΧΩΡΕΣ ΜΕ ΤΟ ΥΨΗΛΟΤΕΡΟ ΠΟΣΟΣΤΟ ΧΡΗΣΗΣ INTERNET ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ					
#	ΧΩΡΕΣ	Ποσοστό% στο γενικό πληθυσμό	Χρήστες του διαδικτύου	Πληθυσμός Χώρας (2007)	Πηγή και τελική ενημέρωση
1	Νορβηγία	88.0 %	4,074,100	4,627,926	ITU - Sept/07
2	Ολλανδία	87.8 %	14,544,400	16,570,613	ITU - Sept/07
3	Ισλανδία	85.4 %	258,000	301,931	ITU - Sept/06
4	Νέα Ζηλανδία	77.7 %	3,200,000	4,115,771	ITU - Sept/05
5	Σουηδία	77.3 %	6,981,200	9,031,088	ITU - Sept/07
6	Antigua & Barbuda	76.3 %	53,000	69,481	ITU - Dec/07
7	Αυστραλία	75.9 %	15,504,532	20,434,176	Nielsen//NR - Dec/07
8	Πορτογαλία	73.1 %	7,782,760	10,642,836	IWS - Mar/06
9	Η.Π.Α	71.7 %	215,935,529	301,139,947	Nielsen//NR - Dec/07
10	Νησιά Φερόε	71.6 %	34,000	47,511	ITU - Sept/07
11	Ν. Κορέα	71.2 %	34,910,000	49,044,790	ITU - Dec/07
12	Λουξεμβούργο	70.6 %	339,000	480,222	ITU - Aug/07
13	Χονγκ Κονγκ	69.9 %	5,230,351	7,554,661	Nielsen//NR - Sept/07
14	Νησιά Φώκλαντ	69.4 %	1,900	2,736	CIA - Dec/02
15	Ελβετία	69.2 %	5,230,351	7,554,661	Nielsen//NR - Sept/07
16	Δανία	68.8 %	3,762,500	5,468,120	ITU - Sept/05
17	Ιαπωνία	68.7 %	87,540,000	127,433,494	ITU - Sept/07
18	Ταϊβάν	67.4 %	15,400,000	22,858,872	TWNIC - June/07
19	Greenland	67.4 %	38,000	56,344	ITU - Dec/05
20	Ην. Βασιλείο	66.4 %	40,362,842	60,776,238	Nielsen//NR - Nov/07
Σύνολο χρηστών παγκοσμίως		20.0 %	1,319,872,109	6,606,971,659	IWS - Feb/08

Πίνακας 1
Στατιστικά της χρήσης του Διαδικτύου

	Πληθυσμός το 2008	Πληθυσμός % σε σχέση με τον παγκόσμιο	Τελευταία δεδομένα της χρήσης	% σε σχέση με τον παγκόσμιο πληθυσμό	χρήση σε σχέση με τον συνολικό πληθυσμό των χρηστών	Ανάπτυξη της χρήσης 2000-2008
Αφρική	955,206,348	14.3 %	51,022,400	5.3 %	3.6 %	1030.2 %
Ασία	3,776,181,949	56.6 %	529,701,704	14.0 %	37.6 %	363.4 %
Ευρώπη	800,401,065	12.0 %	382,005,271	47.7 %	27.1 %	263.5 %
Μέση ανατολή	197,090,443	3.0 %	41,939,200	21.3 %	3.0 %	1176.8 %
Νότιος Αμερική	337,167,248	5.1 %	246,402,574	73.1 %	17.5 %	127.9 %
Λατινική Αμερική	576,091,673	8.6 %	137,300,309	23.8 %	9.8 %	659.9 %
Ωκεανία	33,981,562	0.5 %	19,353,462	57.0 %	1.4 %	154.0 %
Σύνολο	6,676,120,288	100.0 %	1,407,724,920	21.1 %	100.0 %	290.0 %

NOTES: Internet Usage and World Population Statistics are for March 31, 2008. Internet usage information comes from data published by [Nielsen//NetRatings](#), by the [International Telecommunications Union](#), by local NIC, and other reliable sources. Information in this site may be cited, giving the due credit to www.internetworldstats.com. Copyright © 2001 - 2008, Miniwatts Marketing Group. All rights reserved worldwide.

Πίνακας 2.

Οι 20 χώρες με τον περισσότερο αριθμό χρηστών του Διαδικτύου

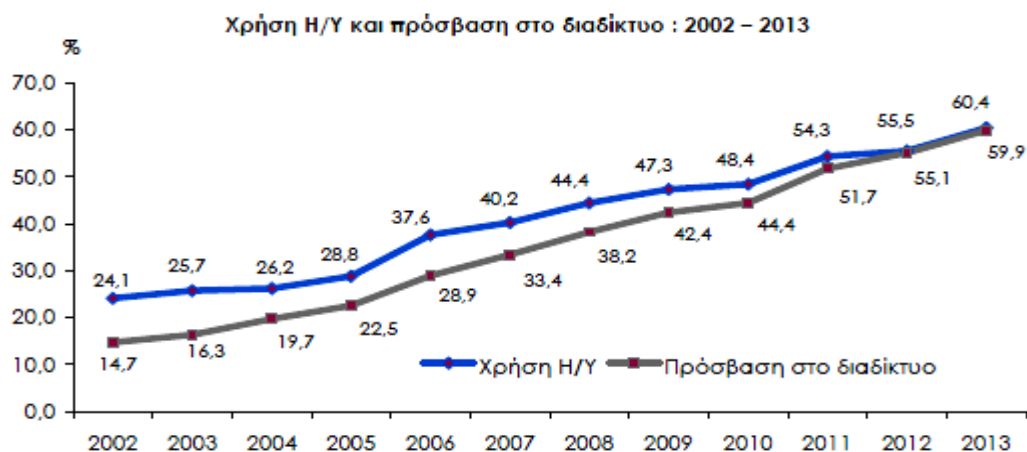
#	Χώρες	Αριθμός χρηστών διαδικτύου	Ποσοστό % επί του συνόλου του πληθυσμού	% επί του συνόλου των χρηστών
1	Η.Π.Α.	210,575,287	69.7 %	18.0 %
2	Κίνα	162,000,000	12.3 %	13.8 %
3	Ιαπωνία	86,300,000	67.1 %	7.4 %
4	Γερμανία	50,426,117	61.1 %	4.3 %
5	Ινδία	42,000,000	3.7 %	3.6 %
6	Βραζιλία	39,140,000	21.0 %	3.3 %
7	Ην. Βασίλειο	37,600,000	62.3 %	3.2 %
8	Ν. Κορέα	34,120,000	66.5 %	2.9 %
9	Γαλλία	32,925,953	53.7 %	2.8 %
10	Ιταλία	31,481,928	52.9 %	2.7 %
11	Ρωσία	28,000,000	19.5 %	2.4 %
12	Μεξικό	22,700,000	21.3 %	1.9 %
13	Καναδά	22,000,000	67.8 %	1.9 %
14	Ινδονησία	20,000,000	8.9 %	1.7 %
15	Ισπανία	19,765,033	43.9 %	1.7 %
16	Βιετνάμ	16,511,849	19.4 %	1.4 %
17	Τουρκία	16,000,000	21.1 %	1.4 %
18	Αυστραλία	15,085,600	71.9 %	1.3 %
19	Ταϊβάν	14,500,000	63.0 %	1.2 %
20	Φιλιππίνες	14,000,000	16.0 %	1.2 %
Σύνολο 20 χωρών		915,131,767	21.7 %	78.0 %
Υπόλοιπος κόσμος		257,978,158	11.0 %	22.0 %
Σύνολο χρηστών		1,173,109,925	17.8 %	100.0 %

NOTES: (1) World Internet User Statistics were updated on June 30, 2007. The most recent user information comes from data published by [Nielsen//NetRatings](#), [International Telecommunications Union](#), Official country reports, and other trustworthy research sources. (6) Data from this site may be cited, giving due credit and establishing an active link back to InternetWorldStats.com. Copyright © 2000 - 2007, Miniwatts Marketing Group. All rights reserved.

Συνοψίζοντας μπορούμε να πούμε τα εξής:

- A. Η Ελλάδα βρίσκεται στην 21^η θέση στην Ευρώπη στη χρήση του διαδικτύου (35,5%) σύμφωνα με τα στοιχεία για το 2007 της Ευρωπαϊκής Στατιστικής Υπηρεσίας (Euro stat) και αποτελεί μία χώρα χαμηλής διείσδυσης του διαδικτύου.
- B. Η χρήση του διαδικτύου σε λίγα χρόνια θα αφορά το σύνολο του Ελληνικού πληθυσμού.
- C. Ο εθισμός στο διαδίκτυο εντοπίζεται στο 5,8% του γενικού εφηβικού μαθητικού πληθυσμού και στο 8,2% των εφήβων των χρηστών της Θεσσαλίας.
- D. Το ποσοστό των Ελλήνων εφήβων που εθίζονται στο διαδίκτυο είναι σημαντικά υψηλότερο συγκρινόμενο με άλλα κράτη όπου πραγματοποιήθηκαν έρευνες με κοινά διαγνωστικά εργαλεία.
- E. Τρεις στους τέσσερις εθισμένους του διαδικτύου στην Ελλάδα είναι αγόρια.

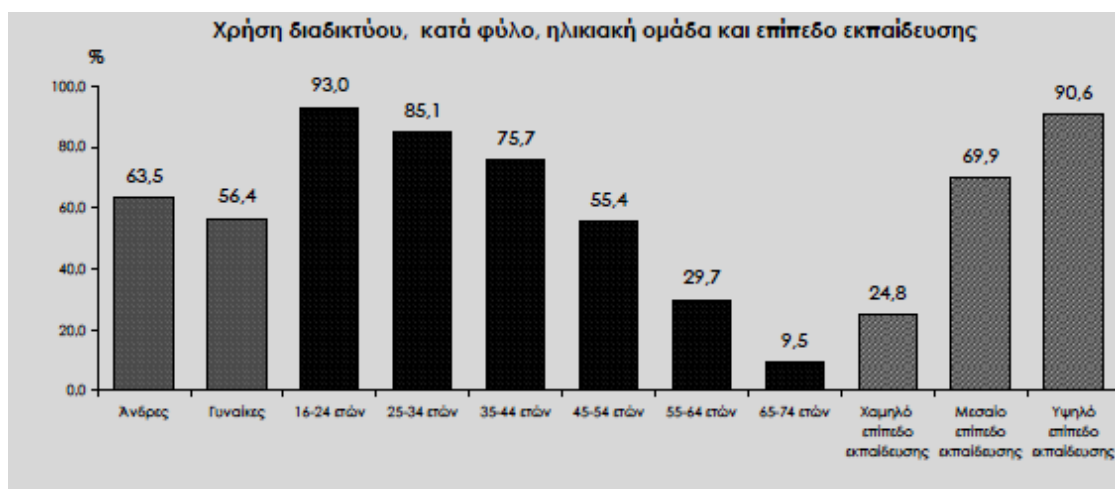
Διαχρονικά, τα ποσοστά του πληθυσμού που χρησιμοποιεί Η/Υ και διαδίκτυο παρουσιάζονται στο γράφημα που ακολουθεί, στο οποίο είναι εμφανής η σύγκλιση των προαναφερθέντων ποσοστών τα τελευταία έτη :



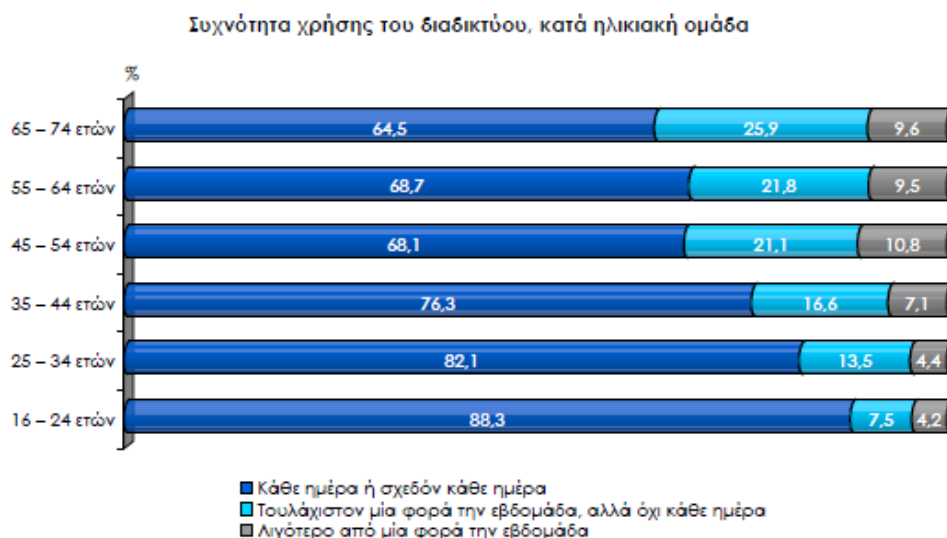
Αναφορικά με τον πληθυσμό της Χώρας και τη χρήση του διαδικτύου :

- Περισσότεροι από 6 στους 10 άνδρες χρησιμοποιούν το διαδίκτυο σχεδόν η ίδια αναλογία εμφανίζεται και στις γυναίκες.
- Έντονες οι διαφοροποιήσεις που παρατηρούνται στις ηλικιακές ομάδες. Περισσότεροι από 9 στους 10, ηλικίας 16 – 24 ετών, χρησιμοποιούν το διαδίκτυο και μόλις 1 στους 10, ηλικίας 65 – 74 ετών.
- Εξίσου έντονες οι διαφοροποιήσεις που παρατηρούνται στις πληθυσμιακές ομάδες διαφορετικών βαθμίδων εκπαίδευσης. Χρησιμοποιούν το διαδίκτυο 9 στους 10 από όσους έχουν ολοκληρώσει υψηλό επίπεδο εκπαίδευσης (ΤΕΙ, ΑΕΙ, μεταπτυχιακά/διδακτορικό), 7 στους 10 από όσους έχουν ολοκληρώσει μεσαίο επίπεδο εκπαίδευσης (απόφοιτοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης κατάρτισης) και λίγο περισσότεροι από 2 στους 10 από όσους έχουν χαμηλό επίπεδο και ινστιτούτων επαγγελματικής εκπαίδευσης (δεν έχουν ολοκληρώσει καμία βαθμίδα εκπαίδευσης, απόφοιτοι πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και γυμνασίου / κατώτερων τεχνικών σχολών).

Σχετικό το γράφημα που ακολουθεί:



Τακτική θεωρείται η χρήση του διαδικτύου, τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα και πραγματοποιείται από το 93,3% όσων χρησιμοποίησαν το διαδίκτυο το Α' τρίμηνο του 2013, ποσοστό αυξημένο κατά 1,7% σε σχέση με το 2012 (91,7%). Οι διαφοροποιήσεις που καταγράφονται στη συχνότητα χρήσης του διαδικτύου, κατά ηλικιακή ομάδα, παρουσιάζονται στο γράφημα που ακολουθεί:



http://www.statistics.gr/portal/page/portal/ESYE/BUCKET/A1901/PressReleases/A1901_SFA20_DT_AN_00_2013_01_F_GR.pdf

<http://thesis.ekt.gr/thesisBookReader/id/26207#page/160/mode/2up> -<http://www.hasiad.gr/>

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

3.2.1.1. Στατιστικά πορίσματα

- Έχει αυξηθεί το ποσοστό υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου.
- Οι επαρχιακές πόλεις παρουσιάζουν μεγαλύτερο ποσοστό συμπεριφορών εθισμού στο διαδίκτυο και οριακής χρήσης σε σύγκριση με τον πληθυσμό της Αττικής.
- Αντίθετα με τα αποτελέσματα έρευνας του 2007, σύμφωνα με τα οποία τα αγόρια είχαν προβάδισμα σε συμπεριφορές εξάρτησης, τώρα παρατηρείται εξίσωση αγοριών - κοριτσιών.
- Ως πρώτη αιτία, που μπορεί να οδηγήσει σε συμπεριφορά εθισμού, είναι τα δίκτυα κοινωνικής δικτύωσης. Ακολουθούν τα online παιχνίδια, τα οποία είχαν την πρωτιά το 2007.
- Τα παιδιά με συμπεριφορές εξάρτησης, παρουσιάζουν στατιστικά σημαντική διαφορά στη χαμηλή βαθμολογία σχολείου σε σύγκριση με τους εφήβους που ασχολούνται με το διαδίκτυο σε φυσιολογικά πλαίσια. Εξάλλου, τα παιδιά με συμπεριφορές εξάρτησης επιδίδονται σε παιχνίδια τύχης και χρησιμοποιούν υλικό με σεξουαλικό περιεχόμενο σημαντικά συχνότερα από τα υπόλοιπα παιδιά.
- Από το σύνολο των εφήβων 63,7% θα χρησιμοποιούσαν προσωπικά τους δεδομένα (αφορά εξαρτημένους εφήβους από το Διαδίκτυο)

3.2.1.2. Έρευνα του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής (ΕΠΙΨΥ)

Η έρευνα του ΕΠΙΨΥ κατέδειξε ότι ένας στους τέσσερις εφήβους (ποσοστό 24,3%) ασχολείται για τουλάχιστον τρεις ώρες την ημέρα τις καθημερινές με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή και το Ίντερνετ, ενώ το ποσοστό αυτό σχεδόν διπλασιάζεται τα σαββατοκύριακα (41%).

Οι μαθητές γυμνασίου και λυκείου αφιερώνουν πολύ από τον ελεύθερο χρόνο τους σε εβδομαδιαία βάση για να «κατεβάσουν» μουσική από το διαδίκτυο, να «ανεβάσουν» φωτογραφίες, να παίξουν παιχνίδια και να επικοινωνήσουν με τους φίλους τους μέσω των ιστότοπων κοινωνικής δικτύωσης (facebook, twitter κ.λπ.). Τα ποσοστά αυξάνονται ανάλογα με την ηλικία: 14,1% των 11χρονων, 25,8% των 13χρονων και

33,7% των 15χρονων. Ταυτόχρονα, ποικίλλουν ανάλογα με το φύλο: 26,8% των αγοριών έναντι 21,9% των κοριτσιών. Από το 2006 έως το 2010 έχει τετραπλασιαστεί ο αριθμός των εφήβων που ασχολούνται με τον υπολογιστή και το διαδίκτυο για τουλάχιστον τρεις ώρες καθημερινά (από 5,7% σε 21,7% αντίστοιχα).

Παράλληλα, σχεδόν ένας στους έξι 15χρονους εμφανίζει συμπεριφορές εξάρτησης από τη χρήση του διαδικτύου. Το 5,5% του συνόλου των εφήβων – κυρίως αγόρια – αναφέρουν συμπτώματα εξάρτησης από τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Τρεις στους πέντε 15χρονους μαθητές (ποσοστό 59,4%) παραμένουν στο Ίντερνετ περισσότερες ώρες απ' όσο αρχικά προγραμματίζουν. Δύο στους πέντε (ποσοστό 42,3%) παραδέχονται ότι το διαδίκτυο βρίσκεται συνεχώς στο μυαλό τους, ενώ σχεδόν ένας στους τρεις (ποσοστό 30,8%) χρησιμοποιεί το διαδίκτυο ως μέσο για να ξεφύγει από τα προβλήματά του και να ανακουφίσει δυσάρεστα συναισθήματα, όπως την απελπισία, την ενοχή, το άγχος, τη κατάθλιψη και άλλα.

Επιπλέον, ένας στους τέσσερις (ποσοστό 25,4%) αισθάνεται ότι πρέπει να βρίσκεται στο διαδίκτυο ολοένα και περισσότερο προκειμένου να αντλήσει ικανοποίηση, ενώ ανάλογο ποσοστό έχει πει ψέματα στην οικογένειά του ή σε κάποιον άλλο για να αποκρύψει το βαθμό ενασχόλησής του μ' αυτό. Ταυτόχρονα, ένας στους πέντε εφήβους (ποσοστό 19,7%) αναφέρει ότι έχει προβεί κατ' επανάληψη σε αποτυχημένες προσπάθειες να ελέγξει, να περιορίσει ή να σταματήσει τη χρήση του διαδικτύου, ενώ ένας στους έξι (ποσοστό 16,8%) έχει θέσει σε κίνδυνο κάτι σημαντικό (π.χ. σχέση, εργασία, εκπαίδευση) λόγω της υπερβολικής ενασχόλησής του με το διαδίκτυο. Όλα τα παραπάνω επιβεβαιώνονται και από τα αναλυτικά στοιχεία του τελευταίου ευρωβαρόμετρου «Safer Internet 2008» για την Ελλάδα, σύμφωνα με τα οποία 3 στους 10 Έλληνες γονείς δεν κάθονται ποτέ μαζί με τα παιδιά τους όταν αυτά σερφάρουν στο διαδίκτυο και ένα 35% των γονέων στην Ελλάδα δεν θέτει κανέναν περιορισμό στις διαδικτυακές δραστηριότητες των παιδιών του.

Αντίθετα μόνο ένας στους δέκα Έλληνες γονείς απαγορεύει το κατέβασμα μουσικής, ταινιών και παιχνιδιών. Σε άλλη διεθνή έρευνα το 74,4% των ερωτώμενων παιδιών απαντά πως έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο οποτεδήποτε θέλει, χωρίς κανέναν περιορισμό και ένα 9,7% αποκαλύπτει σε ερωτηματολόγιο – όχι στους γονείς τους – ότι έγινε στόχος παιδόφιλων μέσω chat room, email ή κάποιας ιστοσελίδας κοινωνικής δικτύωσης. Είναι επίσης εντυπωσιακό ότι σύμφωνα με διεθνείς έρευνες, ο μέσος όρος ηλικίας πρώτης επαφής με την πορνογραφία θεωρούνται τα έντεκα έτη, η

μεγαλύτερη κατανάλωση πορνογραφίας γίνεται μεταξύ δώδεκα και δεκαεπτά χρονών, ενώ εκατό χιλιάδες διαδικτυακοί τόποι προσφέρουν άφθονο υλικό παιδικής πορνογραφίας.

Το 80% των εφήβων ηλικίας 15-17 ετών παραδέχεται ότι έχει εκτεθεί πολλές φορές σε σκηνές βίαιου σεξ. Το 90% των παιδιών ηλικίας από 8-16 ετών δηλώνει ότι έχει δει πορνό ενώ κάνει τις σχολικές του εργασίες. Εκτός της περιπλάνησής τους σε διαδικτυακούς τόπους πορνογραφικού περιεχομένου συχνά τα παιδιά εκπαιδεύονται στο τζόγο, παρωθούνται στη λήψη ναρκωτικών, καλούνται να παίξουν παιχνίδια που προκαλούν τον αυτο-τραυματισμό ή ενθαρρύνονται να αυτοκτονήσουν. Τα διαδικτυακά παιχνίδια βίας, τα οποία προωθούν το μίσος, το σαδισμό και το θάνατο, είναι ένας άλλος σημαντικός κίνδυνος.

Ταυτόχρονα πολλές πορνογραφικές δραστηριότητες μπορούν να πραγματοποιηθούν μέσω του διαδικτύου. Οι νέοι μπορούν να αναζητούν πορνογραφικές ιστοσελίδες, να αγοράζουν ή να πωλούν σεξουαλικά εμπορεύματα, να παραγγέλνουν από εικονικά sex shop, να βρίσκουν σεξοθεραπευτές, συνοδούς, πόρνες, άτομα απελευθερωμένα στο sex, και άλλα είδη υλικών με σκοπό τον αυνανισμό.

Όλα τα παραπάνω στοιχεία εντάσσονται βεβαίως στο ευρύτερο πλαίσιο της σταδιακής αύξησης των ωρών χρήσης του διαδικτύου από τους Έλληνες, με το 55% του συνολικού πληθυσμού, δηλαδή πέραν των 5.100.000 Ελλήνων, να είναι πλέον καθημερινά συνδεδεμένοι.

Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα, τα στοιχεία ανακηρύσσουν τους Έλληνες κορυφαίους στην περιήγηση στο διαδίκτυο. Συγκεκριμένα, ο Έλληνας ξοδεύει online 17,1 ώρες την εβδομάδα, περισσότερες δηλαδή και από τις 16,9 που αφιερώνει στην τηλεόραση και 2,3 ώρες πάνω από το μέσο όρο χρήσης στην Ε.Ε. Εκτιμάται μάλιστα ότι το 2020 οι χρήστες του διαδικτύου διεθνώς θα φθάσουν τα 5 δισεκατομμύρια, ενώ μέσα στην επόμενη τριετία όλα τα κινητά τηλέφωνα θα είναι «smartphones».

(<http://www.epipsi.gr/>)

3.2.2. Ποια η σύνδεσή του με την σχολική επίδοση.

Ως σχολική επίδοση ενός μαθητή ορίζεται η αξιολόγηση της απόδοσης του σε σχέση με την εκπαιδευτική διαδικασία και τους τιθέμενους μαθησιακούς στόχους. Αρκετοί μαθητές παρουσιάζουν χαμηλή σχολική επίδοση και οι γονείς τους τις περισσότερες φορές ή δεν ξέρουν που να την αποδώσουν ή την αποδίδουν στην «τεμπελιά» ή σε μια γενικότερη αδυναμία στα μαθήματα. Η πραγματικότητα όμως είναι διαφορετική. Η χαμηλή σχολική επίδοση είναι ένα πολυπαραγοντικό ζήτημα.

Οι μαθητές που η προσοχή τους είναι προσανατολισμένη προς άλλα ενδιαφέροντα, προς την τηλεόραση και κυρίως τον «νέο κόσμο του διαδικτύου»... ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι η «αρρώστια του μέλλοντος» και επηρεάζει καταλυτικά και τις σχολικές επιδόσεις των μαθητών... διαφαίνεται, μάλιστα, η «κόπωσή τους» από την πρώτη κιόλας ώρα του μαθήματος... και θέλει πολύ μεγάλη προσοχή... και σωστή διαχείριση...

Ο εθισμένος προσπαθεί να αναπτυχθεί σαν άτομο με το να αποφεύγει συστηματικά την υπευθυνότητα και την πραγματικότητα. Σταδιακά, χωρίς να το καταλάβει, αρχίζει να εξαρτάται στην εξελικτική πορεία του εθισμού για να νιώθει ότι είναι φυσιολογικός άνθρωπος. Όλη του η αξία σαν άτομο βασίζεται στην εξάρτηση του από το διαδίκτυο και στην αλλαγή διάθεσης που συνεπάγεται η χρήση. Η χρήση που κάνει τον βοηθάει ν' αποφεύγει τα δυσάρεστα συναισθήματα που νοιώθει. Η ζωή γι' αυτόν έχει ένα μοναδικό σκοπό – την επιδίωξη της χρήσης του διαδικτύου για να ικανοποιηθεί ο εθισμός του. Έτσι βυθίζεται όλο και πιο βαθιά στη διαδικασία του εθισμού.

Μία από τις επιπτώσεις είναι και η μειωμένη επίδοση στο σχολείο λόγω των πολλών ωρών που περνάει ο έφηβος στο διαδίκτυο. Όπως ήδη αναφέραμε το 88,3% των ατόμων στην ηλικία 16-24 ετών χρησιμοποιούν το διαδίκτυο σε καθημερινή βάση.

3.2.3. Ποιοι είναι οι λόγοι που οδηγούν στον διαδικτυακό εθισμό.

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. Η εισβολή του διαδικτύου και των υπολογιστών στην πλειοψηφία των οικογενειών είναι επίσης παράγοντας εθισμού. Η εικονική πραγματικότητα που προσφέρουν τα κάθε είδους διαδικτυακά παιχνίδια, είναι από τις κυριότερες αιτίες σε συνδυασμό με την καθιστική και την γεμάτη τεχνολογία, ζωή του σύγχρονου ανθρώπου. Ακόμα η ποικιλία και η ευκολία των διάφορων συναλλαγών που μπορεί να γίνουν μέσω διαδικτύου, συνδράμουν και αυτά στο εθισμό. Επίσης, τα παιδιά που συνήθως αντιμετωπίζουν πρόβλημα εθισμού στο διαδίκτυο είναι αγόρια και μεγαλώνουν σε δύσκολες καταστάσεις (δυσλειτουργικές οικογένειες). Αν και οι ερευνητές στον τομέα του εθισμού αμφισβητούν την έννοια της "εθιστικής προσωπικότητας", είναι πιθανό ότι κάποιος που έχει ήδη έναν εθισμό μπορεί να είναι επιρρεπείς και να εθιστεί σε ουσίες ή άλλες δραστηριότητες, όπως τη χρήση του Διαδικτύου.

Μια θεωρία υποστηρίζει πως η δυναμική αλλαγή διάθεσης λόγω συμπεριφοράς συνδέεται με την διαδικασία του εθισμού. Όπως για παράδειγμα ένα άτομο που έχει εθιστεί στον καταναλωτισμό νιώθει μια ευχάριστη αλλαγή της διάθεσής του κάνοντας μια σειρά από ενέργειες που σχετίζονται με όσα προηγούνται μιας αγοράς - έλεγχο διαθέσιμων χρημάτων, μετάβαση σε ένα εμπορικό κέντρο, επίσκεψη στο αγαπημένο του κατάστημα, κλπ - έτσι και το άτομο που έχει εθιστεί στο διαδίκτυο αισθάνεται μια παρόμοια "βιασύνη" και ταυτόχρονη ευχαρίστηση κατά τη διαδικασία του ανοίγματός του υπολογιστή του με σκοπό την επίσκεψη στις αγαπημένες του ιστοσελίδες.

Επιπλέον οι Chack και Leung (2004) παρουσιάζουν δυο λόγους για τον εθισμό: την **ντροπαλότητα** ή τον **φόβο** να επικοινωνούν με άλλους ανθρώπους. Είναι άτομα που δεν μπορούν να ικανοποιούν κοινωνικές και συναισθηματικές ανάγκες και δεν μπορούν να ελέγξουν τη χρήση. Άλλα αίτια εθισμού είναι η μοναξιά, άγχος, κατάθλιψη και η χαμηλή αυτοεκτίμηση. Οι Davis, Flett and Besser (2002) σημείωσαν ωστόσο ότι, η **αναβλητικότητα** και η **συναισθηματική απόρριψη** μπορεί να θεωρηθούν αίτια του εθισμού.

3.2.4. Ποιοι οι τρόποι αντιμετώπισης;

Οι πρώτες μελέτες έδειξαν ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο αφορά κυρίως εφήβους και νέους άνδρες. Αργότερα έδειξαν κυρίως γυναίκες στη μέση ηλικία 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.

3.2.5. Πως μπορεί το σχολείο και η πολιτεία να βοηθήσει;

1. ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

- Ευαισθητοποίηση των εκπαιδευτικών-ενημέρωση για την ύπαρξη του φαινομένου
- Εκπαίδευση των εκπαιδευτικών στη χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών, προκειμένου να πραγματοποιούνται σχολικές εργασίες μέσω
- Εκπαίδευση των μαθητών για τις διάφορες εφαρμογές και τη διευκόλυνσή τους στη χρήση διαδικτυακών μηχανών αναζήτησης
- Παροχή διαδικτύου μέσα στο σχολικό περιβάλλον, με password/login 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 αντιμετωπισθούν τα παιδιά που θα αντιμετωπίσουν ανάλογο πρόβλημα
- Προαγωγή της χρήσης του υπολογιστή ως εργαλείο μελέτης και ενημέρωσης, και όχι αποκλειστικά σαν μέσο ψυχαγωγίας

2. ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

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

3. ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

- Ενημέρωση των ιατρών, ειδικευομένων και φοιτητών για την υπερβολική χρήση διαδικτύου
- Το θέμα να συμπεριλαμβάνεται σε συνέδρια και ημερίδες, ώστε να ευαισθητοποιηθούν οι ειδικοί υγείας που θα έρθουν αντιμέτωποι με τα προβλήματα (παιδίατροι, παιδοψυχίατροι, ψυχολόγοι κ.α.)

3.3. Κρούσματα που απασχόλησαν την επικαιρότητα (Case studies)

3.3.1. Αδιαφορία

Μια περίπτωση ωστόσο έχει μείνει βαθιά χαραγμένη στους αστυνομικούς της Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος. Είχε χρειαστεί να εντοπίσουν τους γονείς ενός 15χρονου στα νότια προάστια της Αθήνας ο οποίος απειλούσε πως θα αυτοκτονήσει γιατί έχασε πόντους στο παιχνίδι Lineage. «Μην ασχολείστε. Έχει προσπαθήσει και άλλη φορά να αυτοκτονήσει το παιδί επειδή έχανε στο παιχνίδι. Θα πάρει ένα χάπι και θα του περάσει», είπε στους εμβρόντητους αστυνομικούς η μητέρα η οποία έπαιζε την ώρα εκείνη μπιρίμπα με φίλες της και δήλωσε στους αστυνομικούς πως όταν θα τελείωνε το δικό της παιχνίδι, θα πήγαινε να μιλήσει στο παιδί της!

3.3.2. Έχασε 130.000€

Ο Γιώργος είχε αρχίσει να παίζει καζίνο στο ίντερνετ από τα 13 του. Για δύο μήνες περνούσε το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας του παίζοντας την e-ρουλέτα. Όταν αποφάσισε να σταματήσει το παιχνίδι έλαβε μήνυμα πως χρωστούσε 130.000 ευρώ στην εταιρεία. Στην οικογένειά του άφησε ένα χειρόγραφο σημείωμα με το οποίο ζητούσε συγγνώμη για το ποσό που τους επιβάρυνε και ανέφερε πως θα έβαζε τέλος στη ζωή του. Οι αστυνομικοί κατάφεραν να τον εντοπίσουν από το κινητό του τηλέφωνο. Όπως αποδείχθηκε, το ποσό που χρωστούσε ήταν εικονικό και δεν ανταποκρινόταν στην πραγματικότητα.

3.3.3. Αποβλήθηκαν

...Ο 13χρονος Βασίλης και ο 17χρονος Νίκος απείλησαν πως θα βάλουν τέρμα στη ζωή τους όταν έχασαν πόντους στο Lineage. Ένας άλλος 15χρονος που είχε αποπειραθεί να αυτοκτονήσει μία φορά όταν έχασε πόντους στο παιχνίδι, επανέλαβε την απόπειρα όταν ο διαχειριστής του παιχνιδιού τον απέβαλε λόγω «ανάρμοστης συμπεριφοράς» για δύο ώρες.

3.3.4. Η Πρώτη Μήνυση

Πριν από λίγες ημέρες κατατέθηκε στην Ελλάδα και η πρώτη μήνυση για κλοπή «διαδικτυακού» ξίφους και χρυσών λιρών από χρήστη online παιχνιδιού! Ο «κλέφτης» εντοπίστηκε, αλλά το δικαστήριο δήλωσε αναρμόδιο να εκδικάσει κλοπή

άυλου αντικειμένου. (Τμήμα Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος Ασφάλειας Αττικής).

3.3.5. Πέθανε μετά από τρεις ημέρες online παιχνιδιού!!!

Νεαρός Κινέζος άφησε την τελευταία του πνοή, αφού πέρασε τρία συνεχόμενα εικοσιτετράωρα παίζοντας παιχνίδι στο Ίντερνετ. Όλο αυτό το διάστημα δεν κοιμήθηκε καθόλου και έτρωγε ελάχιστα, σύμφωνα με τους Beijing Times.

Ο νεαρός έχασε τις αισθήσεις του, μετά τον "μαραθώνιο" online gaming, σε ίντερνετ καφέ στα προάστια του Πεκίνου. Διακομίστηκε σε νοσοκομείο ωστόσο οι γιατροί δεν κατάφεραν να τον επαναφέρουν. Όπως έγινε γνωστό είχε ξοδέψει πάνω από 10.000 γιουάν (1.500 δολάρια) στο παιχνίδι, μέσα στον προηγούμενο μήνα.

Σύμφωνα με το BBC, δεκάδες εκατομμύρια Κινέζοι - κυρίως νεαροί - είναι εθισμένοι στα παιχνίδια μέσω Ίντερνετ. Η χώρα διαθέτει 450 εκατομμύρια χρήστες του Ίντερνετ, ενώ τα διαδικτυακά παιχνίδια είναι ιδιαίτερος διαδεδομένα.

Ανάλογοι θάνατοι, έχουν αναφερθεί και σε άλλες χώρες. Το 2005 ένας 28χρονος νοτιοκορεάτης πέθανε μετά από 50 ώρες συνεχόμενου παιχνιδιού στο Ίντερνετ.

3.3.6. Ήθελε να αυτοκτονήσει επειδή του ξεράθηκαν τα φυτό στη «Φάρμα» του Facebook

Ευτυχώς για τον 21χρονο φοιτητή, τα αντανακλαστικά των αστυνομικών λειτούργησαν σωστά και η απειλή να θέσει τέλος στη ζωή του, δεν έγινε και πράξη. Ο 21χρονος, φοιτητής σε ΤΕΙ, είχε εθιστεί να παίζει μέσω Facebook. Και όταν κάποιος του... πότισε τα λουλούδια και ξεράθηκαν, εκδήλωσε την επιθυμία να αυτοκτονήσει. Και αυτό το ανάρτησε στο Facebook. Η εταιρία διαχείρισης του παιχνιδιού ενημέρωσε για το μήνυμα απόγνωσης που άφησε ο χρήστης και οι αστυνομικοί του τμήματος δίωξης ηλεκτρονικού εγκλήματος τον εντόπισαν μέσω ψηφιακής ανάλυσης, αφού πρώτα ενημερώθηκε η Εισαγγελία για να δοθεί το «πράσινο φως» άρσης του απορρήτου της επικοινωνίας. Έτσι, εντοπίστηκε ο νεαρός και παράλληλα κλήθηκαν ψυχολόγοι από την μη κυβερνητική Οργάνωση «Κλίμακα», προκειμένου να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους.

3.4. Γενικοί κανόνες πρόληψης και αντιμετώπισης

I. Η χρήση εξωτερικών διακοπών της χρήσης όπως:

- ξυπνητήρι λήξης
- η οριοθέτηση χρονοδιαγράμματος
- η λίστα αναγκαίων εργασιών στο ίντερνετ
- μια λίστα των 5 σημαντικότερων επιπτώσεων του εθισμού κολλημένες στον υπολογιστή φαίνεται να βοηθούν
- ιστοσελίδες ενημέρωσης και ομάδες αυτοβοήθειας
- εγκατάσταση προγραμμάτων ελέγχου της πρόσβασης σε συγκεκριμένες ιστοσελίδες αλλά και του χρόνου παραμονής παραμονής στον ιστό (π.χ. parental control)
- επαφή με ειδικούς για παροχή βοήθειας και συμβουλές

II. Η θεραπευτική αντιμετώπιση των διαγνωσμένων περιπτώσεων εθισμού στο διαδίκτυο γίνεται με:

- Συμβουλευτική παρέμβαση στον έφηβο και στην οικογένεια
- Ειδικό εξατομικευμένο πρόγραμμα περιορισμού της υπερβολικής χρήσης
- Εκμάθησης ενός ορθολογικότερου τρόπου χρήσης των νέων τεχνολογιών από τον έφηβο
- Γνωστικό- συμπεροφορική ψυχοθεραπευτική παρέμβαση
- Φαρμακοθεραπεία
- Και σε πολύ σοβαρές περιπτώσεις όπου μπορεί να συνυπάρχει αυτοκτονικός ιδεασμός και μείζον καταθλιπτική διαταραχή ,καθώς και συμπτώματα καχεξίας εξαιτίας της συνεχόμενης πολυήμερης ενασχόλησης με το διαδίκτυο (π.χ. διαδικτυακά παιχνίδια) υπάρχει η δυνατότητα ενδονοσοκομειακής νοσηλείας στην παιδοψυχιατρική κλινική.

III. Συμβουλές για γονείς / ενήλικες

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.

IV. Κρατική Μέριμνα

- Ενημέρωση του κοινού (έφηβοι και γονείς)
- Εφαρμογή των μέτρων για το σχολικό περιβάλλον (ανωτέρω)
- Νομοθεσία για την λειτουργία των internet cafe

V. Μέτρα για την Δημόσια Υγεία-Πρόληψη:

Ποιους αφορούν:

- Εφήβους
- Γονείς
- Εκπαιδευτικούς
- Παιδιάτρους
- Παιδοψυχιάτρους
- Παιδοψυχολόγους
- Ιδιοκτήτες internet cafe
- Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης
- Υπουργείο Υγείας
- Υπουργείο Παιδείας
- Εταιρείες που σχετίζονται με το διαδίκτυο

Δ. Γιώργος, Κ. Ηρακλής, Κ. Άγγελος, Κ. Αθανάσιος, Λ. Χρήστος



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο 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 ελέγξεις τον εαυτό σου και να καταλαβαίνεις πότε υπερβαίνεις το κανονικό. Αν δεν τα νιώθεις αυτά, τότε έχεις αρχίσει να επηρεάζεσαι και να «αυτοκαταστρέφεσαι»... χωρίς να το καταλαβαίνεις.



50^ο ΓΕΛ ΑΘΗΝΑΣ

Οι μαθητές της Β1΄ Λυκείου:

Α. Μυρτώ, Α. Παναγιώτης, Α. Ανδριάννα, Β. Ευθυμία, Β. Σωτήριος, Β. Μαρία, Γ. Σπυριδούλα-Μαρία, Γ. Νταϊάνα, Δ. Γιώργος, Δ. Τατιάνα-Φιλομένα, Ε. Ευθυμία, Ζ. Τάσος, Κ. Ηρακλής, Κ. Άγγελος, Κ. Κερίνα, Κ. Λευκοθέα, Κ. Χριστίνα, Κ. Αθανάσιος, Λ. Χρήστος



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο ΚΡΙΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΚΡΙΤΙΚΗ ΑΠΟΤΙΜΗΣΗ

Αρχικά οι ομάδες είχαν από ένα υπόθεμα ακολουθώντας το 2^ο ερευνητικό σχήμα κατανομής θεμάτων και οργάνωσης των ομάδων. Επειδή όμως δεν είχαν όλες οι ομάδες την απαιτούμενη συνεισφορά και υπήρχε ο κίνδυνος να μην ολοκληρωθεί η εργασία με όλα τα υποθέματα, καταλήξαμε/αποφασίσαμε στην ολομέλεια να ακολουθήσουμε το 1^ο ερευνητικό σχήμα κατανομής θεμάτων και οργάνωσης των ομάδων.

Έτσι, όλες οι ομάδες είχαν το ίδιο θέμα με «χαλαρές μεταξύ τους σχέσεις» και επικεντρωθήκαμε στα ερευνητικά ερωτήματα.

Παράλληλα, δημιουργήσαμε ερωτηματολόγιο που στόχευε στην διερεύνηση περαιτέρω των ερευνητικών ερωτημάτων. Αλλά τόσο η δυσκολία από τις ομάδες να ομαδοποιήσουν τα δεδομένα, όσο και η αθέτηση των χρονοδιαγραμμάτων/προγραμματισμού και απώλεια ερωτηματολογίων, μας οδήγησε στην ακύρωση της περαιτέρω διαδικασίας των ερωτηματολογίων.

Δεδομένης της μικρής συνεισφοράς μελών των ομάδων να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της εργασίας, αναπόφευκτα, ήταν αδύνατη η αξιοποίηση του ερωτηματολογίου.

Με την επιλογή του 1^{ου} ερευνητικού σχήματος κατανομής θεμάτων και οργάνωσης των ομάδων, εξασφαλίσαμε την ολοκλήρωση της ερευνητικής εργασίας ανεξαρτήτως της συνεισφοράς των μελών κάποιων ομάδων.

Ημερολόγιο

Ομάδα Εργασίας 3

Πρακτικογράφος: Β. Μαρία , Γ. Σπυριδούλα

Συντονιστής: Α. Ανδριάννα, Δ. Τατιάνα

Ελεγκτής: Α. Παναγιώτης

Παρατηρητής – Εμπυχωτής: Α. Παναγιώτης

Στα πλαίσια της ερευνητικής εργασίας η ομάδα μας ασχολήθηκε με τις παρακάτω εργασίες - δράσεις:

- 1) Συνάντηση 1-10-2013 εντός του σχολείου με θέμα την κατανομή των ρόλων και την εκ νέου οργάνωση του συστήματος έρευνας της ομάδος. Το ρόλο του Πρακτικογράφου αναλαμβάνει η Βένερη Μαρία και η Γκιώνη Σπυριδούλα, το ρόλο του συντονιστή αναλαμβάνει η Ασπρογέρακα Ανδριάννα και η Διδασκάλου Τατιάνα και το ρόλο ελεγκτή και εμπυχωτή αναλαμβάνει ο Ανδριόπουλος Παναγιώτης
- 2) Συνάντηση 18-10-2013 εντός του σχολείου με θέμα το μοίρασμα των αρμοδιοτήτων σχετικά με την αναζήτηση, τη μελέτη και την καταγραφή αυτού που μας ανατέθηκε: «ο εθισμός που προκαλείται, λόγω της υπερβολικής ενασχόλησης στο χώρο του διαδικτύου»
- 3) Συναντηθήκαμε στις 25/10/2013 εντός σχολείου με θέμα την αναζήτηση και τη σύνταξη ερωτήσεων σχετικά με το ερωτηματολόγιο που θα διανεμηθεί στους μαθητές του σχολείου μας.
- 4) Στις 11/11/2013 συναντηθήκαμε εντός σχολείου για την εύρεση πληροφοριών σχετικά με το θέμα της εργασίας μας.
- 5) Στις 7/12/2013 συναντηθήκαμε εκτός σχολείου και συντάξαμε 17 ερωτήσεις για το ερωτηματολόγιο που πρόκειται να διανεμηθεί στους μαθητές του 50^{ου} λυκείου.

- 6) Στις 13/01/2014 ασχοληθήκαμε με την μελέτη και την εύρεση πληροφοριών για την της εργασίας μας.
- 7) Στις 27/01/2014 μοιράσαμε τα ερωτηματολόγια στους μαθητές του 50^{ου} ενιαίου λυκείου
- 8) Στις 3/02/2014 συγκεντρώσαμε τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων και τα ομαδοποιήσαμε στο πρόγραμμα excel
- 9) Στις 10/02/2014 αναζητήσαμε έρευνες και στατιστικά στοιχεία από οργανισμούς της Ελλάδας για το φαινόμενο του εθισμού
- 10) 24/02/2014 επεξεργαστήκαμε τις πληροφορίες που βρήκε το κάθε μέλος της ομάδας και τις ενοποιήσαμε σε ένα ενιαίο κείμενο
- 11) 10/03/2014 αποφασίσαμε το φόντο και το χρώμα που θα έχει η παρουσίαση της εργασίας μας στο πρόγραμμα power point
- 12) 17/03/2013 εντοπίσαμε τα σημαντικότερα στοιχεία της έρευνας μας για να συμπεριλάβουμε στην εργασία μας
- 13) 31/03/2013 έγινε η τελική επεξεργασία της παρουσίασης της εργασίας μας στο power point
- 14) 28/04/2014 έγινε μια επεξεργασία και συζήτηση για την τελική διαμόρφωση της εργασίας μας στο Microsoft word

Δραστηριότητες
για την Ερευνητική Εργασία
«Διαδίκτυο»
B. Μαρία

Στα πλαίσια της ερευνητικής εργασίας ασχολήθηκα με τις παρακάτω εργασίες - δράσεις:

- 1)1-10-2013 Επιλέχθηκα από την ομάδα μου να έχω το ρόλο του πρακτικογράφου από κοινού με τη Γκιώνη με την αρμοδιότητα να γράφω στα πρακτικά τις συνεδριάσεις και τις δράσεις μας ως ομάδα.
- 2)18-10-2013 Ασχολήθηκα με την εύρεση πληροφοριών σχετικά με την πρόληψη και την αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο που μου ανατέθηκε.
- 3)17-11-2013 Σύνταξα και δακτυλογράφησα την εργασία μου αφού είχα συγκεντρώσει τις απαραίτητες πληροφορίες.
- 4)14-12-2013 Δακτυλογράφησα τις ερωτήσεις ,που συντάξαμε με τα μέλη της ομάδας μου, για το ερωτηματολόγιο που θα διανεμηθεί στους μαθητές του λυκείου.
- 5)27-01-2014 μοίρασα 5 ερωτηματολόγια σε μαθητές του 50^{ου} λυκείου και κατόπιν οδηγιών τα συμπλήρωσαν
- 6)10-02-2014 δημιούργησα ένα πίνακα στο excel με βάση τα αποτελέσματα των απαντήσεων των ερωτηματολογίων
- 7)17-02-2014 σύνταξα και δακτυλογράφησα μια εισαγωγή για την εργασία της ομάδας μου
- 8)24-02-2014 βρήκα μία είδηση για ένα κρούσμα εθισμού στο διαδίκτυο και την συμπεριέλαβα στην εργασία μας
- 9)10/03/2014 σύνταξα και δακτυλογράφησα συμπεράσματα σχετικά με την πρόληψη που υπάρχει όσον αφορά τον εθισμό στο διαδίκτυο
- 10)17-03-2014 σύνταξα και δακτυλογράφησα την περίληψη της εργασίας της ομάδας μου

11)31/03/2014 δημιούργησα δύο διαφάνειες στο power point για την παρουσίαση της εργασίας μας

12)28/04/2014 έκανα την τελική επεξεργασία της παρουσίασης της εργασίας μας στο power point

**Δραστηριότητες
για την Ερευνητική Εργασία
«ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ»**

Ανδριάνα Α.

- 1) 5/11/13 Βρήκα τον ορισμό του εθισμού στο διαδίκτυο.
- 2) 6/1/14 Συνεργάστηκα με την Σπυριδούλα Γκιώνη για να βρούμε τις συνέπειες και να τις μεταφέρουμε σε word.
- 3) 3/2/14 Έψαξα για στατιστικά στοιχεία για τον εθισμό στο διαδίκτυο στην Ελλάδα
- 4) 10/3/14 Βοήθησα την ομάδα μου να μαζέψουμε στοιχεία από τα ερωτηματολόγια
- 5) 17/3/14 Πέρασα σε ηλεκτρονική μορφή και τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων.
- 6) 17/4/14 Βοήθησα την ομάδα μου να ολοκληρώσει την τελική παρουσίαση με θέμα «Εθισμός στο διαδίκτυο»

**Δραστηριότητες
για την Ερευνητική Εργασία
«Διαδίκτυο»**

Σπυριδούλα Γ.

Στα πλαίσια της ερευνητικής εργασίας ασχολήθηκα με τις παρακάτω εργασίες - δράσεις:

- 1)6/1/14 Συνεργάστηκα με την Ανδριάνα Ασπρογέρακα για να βρούμε τις συνέπειες και να τις μεταφέρουμε σε word
- 2)3/2/14 Έψαξα για στατιστικά στοιχεία για τον εθισμό στο διαδίκτυο στην Ελλάδα
- 3)10/3/14 Βοήθησα την ομάδα μου να μαζέψουμε στοιχεία από τα ερωτηματολόγια

4)17/3/14 Πέρασα σε ηλεκτρονική μορφή και τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων

**Δραστηριότητες
για την Ερευνητική Εργασία
«ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ»
Α. Παναγιώτης**

Στα πλαίσια της ερευνητικής εργασίας ασχολήθηκα με τις παρακάτω εργασίες-δράσεις:

Στις 16/10/2013 βρήκα πληροφορίες σχετικά με τα αίτια του εθισμού στο διαδίκτυο.

Στις 24/10/2013 έψαξα πάλι για πληροφορίες σχετικά με τα αίτια του εθισμού, επειδή αυτά που είχα χρειαζόντουσαν επιπλέον βελτίωση.

Στις 15/12/2013 βοήθησα την ομάδα μου στην σύνταξη των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου.

Στις 23/12/2014 βοήθησα την ομάδα μου με την σύνταξη του.

Στις 27/01/2014 μοίρασα τα ερωτηματολόγια που μου αντιστοιχούσαν.

Στις 2/2/2014 βοήθησα στην ομαδοποίηση τους.

Στις 10/3/2014 βοήθησα στην μορφοποίηση του εξώφυλλου του ερωτηματολογίου.

Στις 31/3/2014 βρήκα είδηση κρούσματος που συγκλόνισαν την κοινή γνώμη σε σχέση με τον εθισμό στο διαδίκτυο και βοήθησα στο φτιάξιμο δύο διαφανειών της παρουσίασης.

*Και σαν ελεγκτής, έλεγχα και για ορθογραφικά λάθη και σωστή σύνταξη όταν συντάξαμε το ερωτηματολόγιο και τα ημερολόγια(ατομικά και ομαδικά).

**Δραστηριότητες
για την Ερευνητική Εργασία**

Δ. Τατιάνα

«Εθισμός στο διαδίκτυο»

Στα πλαίσια της ερευνητικής εργασίας ασχολήθηκα με τις παρακάτω εργασίες - δράσεις:

- 1)19/10/13:Βρήκα πληροφορίες για το θεωρητικό υπόβαθρο της εργασίας μας για τα συμπτώματα του εθισμού στο διαδίκτυο
- 2) 11/11/13: συνέταξα πέντε ερωτήσεις για το ερωτηματολόγιο που θα διανεμόταν στους μαθητές του 50^{ου} λυκείου
- 3)18/11/13: αναζήτησα ειδήσεις για κρούσματα εθισμού που έχουν συγκλονίσει την επικαιρότητα
- 4)14/12/13:Κοίταξα ερευνητικές εργασίες άλλων σχολείων
- 5)13/1/14:ενοποίησα ορισμένα στοιχεία της εργασίας μας και τα μορφοποίησα σε ενιαίο κείμενο
- 6)10/2/14:Βοήθησα στην τελική διαμόρφωση του ερωτηματολογίου
- 7)17/2/14:Μοίρασα 5 ερωτηματολόγια
- 8)31/3/14: έκανα 2 διαφάνειες στο Power Point για την παρουσίαση της εργασίας μας
- 9)5/5/14:Συνέταξα αυτό εδώ το ατομικό ημερολόγιο

**Δραστηριότητες
για την Ερευνητική Εργασία**

«ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ»

Έφη Β.

Στα πλαίσια της ερευνητικής εργασίας ασχολήθηκα με τις παρακάτω εργασίες - δράσεις:

- 1) 24/09 Οργάνωση σχεδίων και κατανομή των ρόλων
- 2) 11/11 Συγκέντρωση πληροφοριών και σύναψη εργασίας
- 3) 18/11 Παρουσίαση εργασίας
- 4) 25/11 Θεωρητικό υπόβαθρο για την εργασία
- 5) 16/12 Έκθεση σχετικών ιδεών
- 6) 23/12 Τελική διαμόρφωση των ιδεών
- 7) 13/01 Έρευνα στο διαδίκτυο για την συνολική εργασία
- 8) 20/01 Αποστολή των ιδεών για την Ε.Ε
- 9) 27/01 Ολοκλήρωση της εργασίας
- 10) 03/02 Ξεκινήσαμε την εισαγωγή στο PowerPoint
- 11) 10/02 Συνεχίσαμε την εργασία
- 12) 17/02 Ολοκληρώσαμε το PowerPoint
- 13) 31/03 Έψαξα πληροφορίες για τον εθισμό στο διαδίκτυο
- 14) 28/04 Σύνταξα τις πληροφορίες κ έβαλα τα στατιστικά στοιχεία

Δραστηριότητες
για την Ερευνητική Εργασία
«Εθισμός στο διαδίκτυο»
Ημερολόγιο
Ομάδα Εργασίας

Πρακτικογράφος: Νταϊάνα Γ.

Συντονιστής: Χριστίνα Κ.

Ελεγκτής: Μυρτώ Α., Λευκοθέα Κ.

Παρατηρητής – Εμπυχωτής: Ευθυμία Ε.

Στα πλαίσια της ερευνητικής εργασίας η ομάδα μας ασχολήθηκε με τις παρακάτω εργασίες - δράσεις:

- 1) 1/10/13:Ορίσαμε τους ρόλους των μελών της ομάδας μας
- 2)19/10/13: Ψάξαμε στο διαδίκτυο για πληροφορίες σχετικά με το θέμα της εργασίας.
- 3) 11/11/13: Βρήκαμε στατιστικά στοιχεία για το θέμα της εργασίας μας
- 4)18/11/13:Βοηθήσαμε στην διατύπωση του ερωτηματολογίου
- 5)14/12/13:Ψάξαμε στο διαδίκτυο για εικόνες σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο, για να τις ενσωματώσουμε στο PowerPoint της εργασίας μας
- 6)13/1/14:Ξεκίνησαμε την διαμόρφωση του θεωρητικού υπόβαθρου της ομάδας μας
- 7)27/1/14:Ψάξαμε για έρευνες ειδικών πάνω στο θέμα της εργασίας
- 8)10/2/14: Συμβάλαμε στη διαμόρφωση της τελικής δομής των ερωτηματολογίων
- 9)17/2/14:Μοιράσαμε τα ερωτηματολόγια
- 10)17/3/14: Διαμορφώσαμε το τελικό κείμενο της εργασίας της ομάδας μας
- 11)31/3/14: Διαμορφώσαμε το PowerPoint της ομάδας μας
- 12)7/4/14:Συναποφασίσαμε για την δομή της εργασίας
- 13)28/4/14: -//-
- 14)8/5/14:Συντάξαμε αυτό εδώ το ομαδικό ημερολόγιο

**Δραστηριότητες
για την Ερευνητική Εργασία
«Εθισμός στο διαδίκτυο»**

Νταϊάνα Γ.

Στα πλαίσια της ερευνητικής εργασίας ασχολήθηκα με τις παρακάτω εργασίες - δράσεις:

- 1) 1/10/13:Ανέλαβα τον ρόλο του πρακτικογράφου
- 2)19/10/13:Βρήκα πληροφορίες για το θεωρητικό υπόβαθρο της εργασίας μας
- 3) 11/11/13:Βρήκα στατιστικά στοιχεία για το θέμα
- 4)18/11/13:Συνέλαβα στην διατύπωση του ερωτηματολογίου
- 5)14/12/13:Κοίταξα ερευνητικές εργασίες άλλων σχολείων
- 6)13/1/14:Ξεκίνησα την διαμόρφωση του κειμένου της ομάδας μου
- 7)27/1/14:Κοίταξα έρευνες ειδικών του θέματος
- 10/2/14:Βοήθησα στην τελική διαμόρφωση του ερωτηματολογίου
- 9)17/2/14:Συνέπραξα στην τελική μορφή ερωτηματολογίων (διακανονισμός τελευταίων λεπτομερειών)
- 10)17/2/14:Μοίρασα τα ερωτηματολόγια
- 11)17/3/14:Βοήθησα στη διαμόρφωση του τελικού κειμένου της εργασίας της ομάδας μου
- 12)31/3/14: Βοήθησα στην παρουσία της εργασίας στο Power Point
- 13)7/4/14:Συναποφασίσαμε για την δομή της εργασίας
- 14)28/4/14: -//-
- 15)5/5/14:Συνέταξα αυτό εδώ το ατομικό ημερολόγιο

**Δραστηριότητες
για την Ερευνητική Εργασία
«Εθισμός στο διαδίκτυο»**

Μυρτώ Α.

Στα πλαίσια της ερευνητικής εργασίας ασχολήθηκα με τις παρακάτω εργασίες - δράσεις:

- 1) 1/10/13: Ανέλαβα τον ρόλο του ελεγκτή μαζί με τη Λευκοθέα
- 2) 19/10/13: Έψαξα στο διαδίκτυο για πληροφορίες σε κέντρα απεξάρτησης
- 3) 11/11/13: Βρήκα στατιστικά στοιχεία για το θέμα της εργασίας μας
- 4) 18/11/13: Συνέβαλα στην διατύπωση του ερωτηματολογίου
- 5) 14/12/13: Έψαξα στο διαδίκτυο για εικόνες σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο, για να τις ενσωματώσουμε στο PowerPoint της εργασίας μας
- 6) 13/1/14: Ξεκίνησα την διαμόρφωση του κειμένου της ομάδας μου
- 7) 27/1/14: Έψαξα και διάβασα για έρευνες ειδικών πάνω στο θέμα της εργασίας
- 8) 10/2/14: Βοήθησα στην επιλογή της τελικής μορφής του ερωτηματολογίου
- 9) 17/2/14: Μοίρασα τα ερωτηματολόγια
- 10) 17/3/14: Βοήθησα στη διαμόρφωση του τελικού κειμένου της εργασίας της ομάδας μου
- 11) 31/3/14: Ανέλαβα τη διαμόρφωση του PowerPoint της ομάδας μου
- 12) 7/4/14: Συναποφασίσαμε για την δομή της εργασίας
- 13) 28/4/14: -//-
- 14) 5/5/14: Συνέταξα αυτό εδώ το ατομικό ημερολόγιο

**Δραστηριότητες
για την Ερευνητική Εργασία
«Εθισμός στο διαδίκτυο»**

Λευκοθέα Κ.

Στα πλαίσια της ερευνητικής εργασίας ασχολήθηκα με τις παρακάτω εργασίες - δράσεις:

- 1) 1/10/13:Ανέλαβα τον ρόλο του ελεγκτή μαζί με τη Μυρτώ
- 2)19/10/13:Συγκέντρωσα πληροφορίες για το θεωρητικό υπόβαθρο του θέματος
- 3) 11/11/13:Συνέλεξα στατιστικά στοιχεία για το θέμα στην ώρα του μαθήματος
- 4)18/11/13:Συνέλαβα στην διατύπωση του ερωτηματολογίου
- 5)14/12/13:Κοίταξα ερευνητικές εργασίες άλλων σχολείων
- 6)13/1/14:Ξεκίνησα την διαμόρφωση του κειμένου της ομάδας μου
- 7)27/1/14:Κοίταξα έρευνες ειδικών του θέματος
- 10/2/14:Βοήθησα στην τελική διαμόρφωση του ερωτηματολογίου
- 9)17/2/14:Συνέπραξα στην τελική μορφή ερωτηματολογίων (διακανονισμός τελευταίων λεπτομερειών)
- 10)17/2/14:Μοίρασα ερωτηματολόγια
- 11)17/3/14:Διαμόρφωσα το τελικό κείμενο με το θεωρητικό υπόβαθρο της ομάδας μου
- 12)31/3/14:Συνέπραξα στην παρουσία της εργασίας στο Power Point
- 13)7/4/14:Συνέπραξα στην δομή της εργασίας
- 14)28/4/14: -//-
- 15)5/5/14:Συνέταξα αυτό εδώ το ατομικό ημερολόγιο

**Δραστηριότητες
για την Ερευνητική Εργασία
«Εθισμός στο διαδίκτυο»**

Ευθυμία Ε.

Στα πλαίσια της ερευνητικής εργασίας ασχολήθηκα με τις παρακάτω εργασίες - δράσεις:

- 1) 1/10/13: Ανέλαβα τον ρόλο του εμπνευστή-παρατηρητή
- 2) 19/10/13: Κοίταξα στο διαδίκτυο βίντεο σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο
- 3) 11/11/13: Βοήθησα στην εύρεση στατιστικών στοιχείων για το θέμα της εργασίας μας
- 4) 18/11/13: Πρότεινα ιδέες για τη δομή των ερωτηματολογίων
- 5) 14/12/13: Έψαξα με τη Μυρτώ στο διαδίκτυο για εικόνες σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο, για να τις ενσωματώσουμε στο PowerPoint της εργασίας μας
- 6) 13/1/14: Βοήθησα στην διαμόρφωση του κειμένου της ομάδας μου
- 7) 27/1/14: Διάβασα ερευνητικές εργασίες άλλων σχολείων στο διαδίκτυο
- 8) 10/2/14: Βοήθησα στην επιλογή της τελικής μορφής του ερωτηματολογίου
- 9) 17/2/14: Μοίρασα τα ερωτηματολόγια
- 10) 17/3/14: Βοήθησα στη διαμόρφωση του τελικού κειμένου της εργασίας της ομάδας μου
- 11) 31/3/14: Βοήθησα στη διαμόρφωση του PowerPoint της ομάδας μου
- 12) 7/4/14: Συναποφασίσαμε για την δομή της εργασίας
- 13) 28/4/14: -//-
- 14) 7/5/14: Συνέταξα αυτό εδώ το ατομικό ημερολόγιο

**Δραστηριότητες
για την Ερευνητική Εργασία
«Εθισμός στο διαδίκτυο»**

Χριστίνα Κ.

Στα πλαίσια της ερευνητικής εργασίας ασχολήθηκα με τις παρακάτω εργασίες - δράσεις:

- 1) 1/10/13:Ανέλαβα τον ρόλο του συντονιστή
- 2)19/10/13:Βρήκα πληροφορίες για το Word της εργασίας μας
- 3) 11/11/13:Βρήκα στατιστικά στοιχεία για το θέμα
- 4)18/11/13:Συνέλαβα στην διατύπωση του ερωτηματολογίου
- 5)14/12/13:Έψαξα ερευνητικές εργασίες άλλων λυκείων
- 6)13/1/14:Ξεκίνησα την διαμόρφωση του κειμένου της ομάδας μου
- 7)27/1/14:Έψαξα έρευνες ειδικών του θέματος
- 10/2/14:Συνέβαλα στην τελική διαμόρφωση του ερωτηματολογίου
- 9)17/2/14:Βοήθησα στη διόρθωση της μορφής των ερωτηματολογίων
- 10)17/2/14:Διένειμα τα ερωτηματολόγια
- 11)17/3/14:Βοήθησα στη διαμόρφωση του τελικού κειμένου της εργασίας της ομάδας μου
- 12)31/3/14: Βοήθησα στην παρουσία της εργασίας στο Power Point
- 13)7/4/14:Συναποφασίσαμε για την δομή της εργασίας
- 14)28/4/14: -//-
- 15)5/5/14:Συνέφρασα αυτό εδώ το ατομικό ημερολόγιο και βοήθησα τον Ηρακλή στο Power Point.

**Δραστηριότητες
για την Ερευνητική Εργασία
«Εθισμός στο διαδίκτυο»**

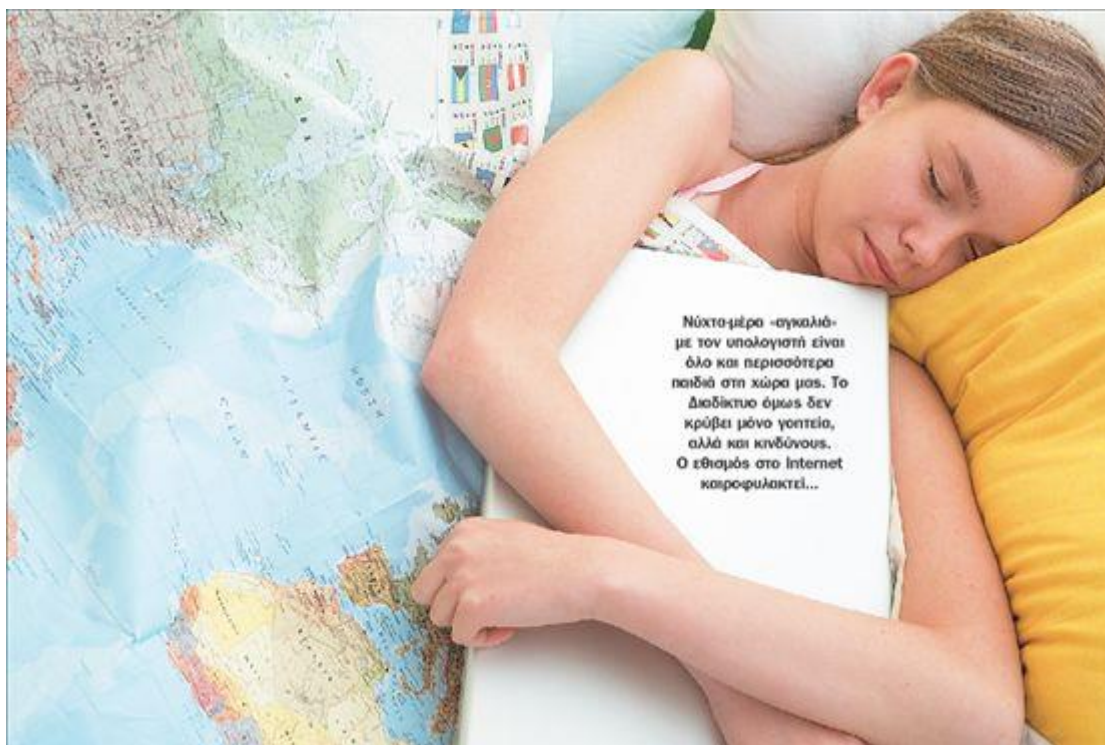
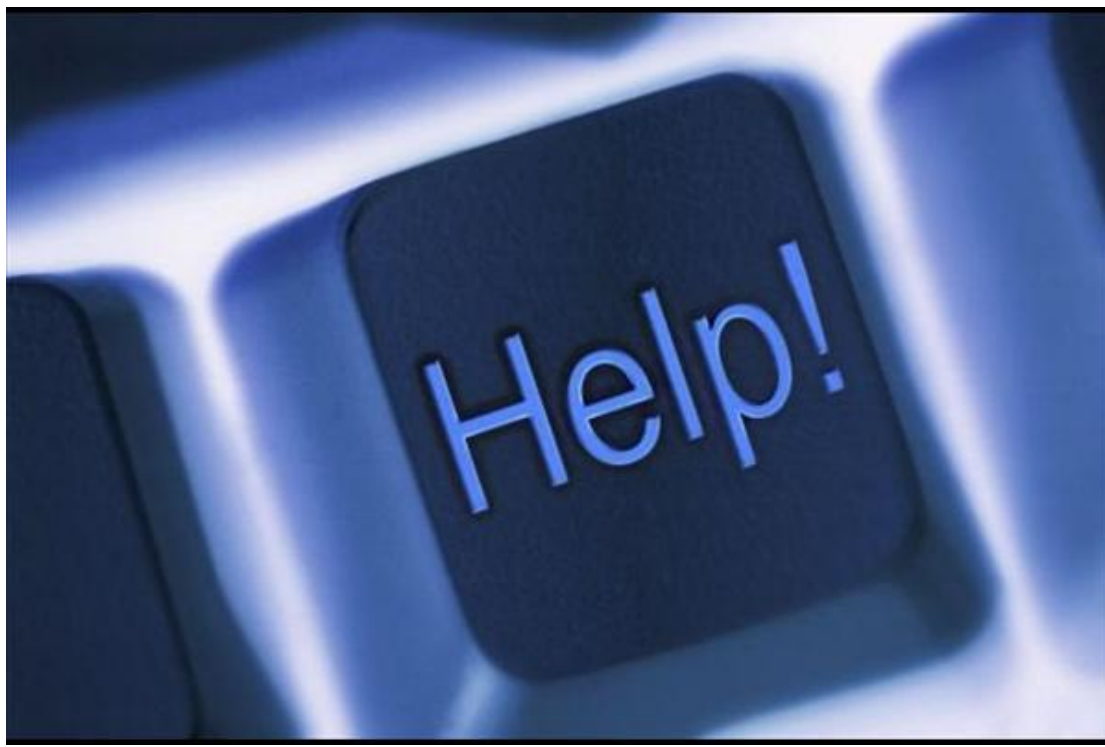
Ατομικό Ημερολόγιο Β'1 Θανάσης Κ.

- 20/9 Γνωριμία με τον καθηγητή και συζήτηση για την φετινή μας πορεία
- 24/9 Χωρισμός ομάδων και επιλογή θεμάτων για κάθε ομάδα (Facebook)
- 1/10 Αλλαγή θεμάτων για κάθε ομάδα λόγω προβλημάτων που προέκυψαν (Εθισμός στο διαδίκτυο)
- 21/10 Ξεκίνησα πρόχειρα να φτιάχνω ένα ερωτηματολόγιο
- 11/11 Καινούργια διατύπωση των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου σε μια οριστική μορφή
- 18/11 Εκτύπωση των ερωτηματολογίων
- 25/11 Συλλογή πληροφοριών στο εργαστήριο
- 2/12 - - -
- 16/12 Ενημέρωση από καθηγήτρια γυμνασίου σχετικά με το θέμα μας (Εθισμός στο διαδίκτυο)
- 23/12 Εκκίνηση δημιουργίας της εργασίας στο Word σχετικά με το θέμα μας
- 13/1 Εύρεση εικόνων για την εργασία
- 27/1 Ψάξιμο του θέματος μας από ειδικούς
- 3/2 - - -
- 10/2 Εκκίνηση εργασίας στο PowerPoint
- 17/2 Μοίρασα ερωτηματολόγια
- 24/2 Καταγραφή αποτελεσμάτων ερωτηματολογίων
- 10/3 Αποστολή των αποτελεσμάτων με email και συνέχιση της εργασίας στο Word
- 17/3 Συνέχιση στο PowerPoint
- 31/3 Βοήθησα στην τελειοποίηση των τίτλων στο PowerPoint

7/4 Συνέχιση εργασίας

28/4 - - -

5/5 Έφτιαξα αυτό το ατομικό ημερολόγιο



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ-ΠΗΓΕΣ

<http://diadiktio.wikispaces.com/%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>

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

<http://internetaddictionteaph.wikispaces.com/%CE%A4%CF%81%CF%8C%CF%80%CE%BF%CE%B9+%CE%91%CE%BD%CF%84%CE%B9%CE%BC%CE%B5%CF%84%CF%8E%CF%80%CE%B9%CF%83%CE%B7%CF%82>

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

<http://www.kiosterakis.gr/new/epikairothta/kosmos/254--online->

http://www.statistics.gr/portal/page/portal/ESYE/BUCKET/A1901/PressReleases/A1901_SFA20_DT_AN_00_2013_01_F_GR.pdf

<http://www.tlife.gr/Article/news-farmtown/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>

https://www.google.gr/search?newwindow=1&site=&source=hp&q=nooz.gr&oq=Nooz.g&gs_l=hp.1.0.0l8j0i30l2.2137.2137.0.4386.2.2.0.0.0.309.476.0j1j0j1.2.0....0...1c.2.42.hp..1.1.166.0.NqfnfqFljFc

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

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

