

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΙ 3 ΛΥΚΕΙΑΚΕΣ ΤΑΞΕΙΣ ΓΟΥΒΩΝ

PROJECT Α'ΛΥΚΕΙΟΥ

Β' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ : 2017-2018

ΘΕΜΑ: «ΑΝΤΕΧΕΙΣ ΕΝΑ 24ΩΡΟ ΧΩΡΙΣ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ»

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:ΠΟΛΥΜΕΡΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ



ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Η λέξη Διαδίκτυο προέρχεται από τις λέξεις Διασύνδεση Δικτύων και αναφέρεται σε ένα σύνολο υπολογιστών και δικτύων που συνδέονται μεταξύ τους σε ένα παγκόσμιο δίκτυο έτσι ώστε να μπορούν να επικοινωνούν και να μοιράζονται πληροφορίες. Στα Αγγλικά η λέξη Internet προέρχεται από τις λέξεις International Network που σημαίνει Διεθνές Δίκτυο Υπολογιστών.

Μερικά Πλεονεκτήματα του Διαδικτύου είναι:

- Πληθώρα πληροφοριών
- Εύκολη πρόσβαση στις πληροφορίες
- Οι μαθητές ερευνητές των πληροφοριών
- Χρήση γρήγορων αποτελεσματικών κι εύκολων στη χρήση μηχανών αναζήτησης.
- Άμεση αποστολή-λήψη αλληλογραφίας
- Χρήση σε δημόσιες υπηρεσίες
- Εξ αποστάσεως διδασκαλία (e-learning)
- Αναζήτηση πληροφοριών και υπηρεσιών
- Ψυχαγωγία, παιχνίδια, μουσική
- Επαφή με πολιτισμούς άλλων χωρών

Επίσης όλοι ξέρουμε πως το Διαδίκτυο έχει πάρει την θέση του στην ζωή των ανθρώπων με

την θετική μεριά, αλλά υπάρχει και η αρνητική πλευρά. Μερικά από τα Μειονεκτήματα είναι:

Στο διαδίκτυο δεν αρκεί μόνο να υπάρχουν τα Πλεονεκτήματα, πρέπει να υπάρχουν και τα

Μειονεκτήματα:

- Αβεβαιότητα για την εγκυρότητα και αλήθεια των πληροφοριών
- Ηλεκτρονικό έγκλημα-αξιόποινες πράξεις
- Κίνδυνος προσβολής από Ιούς στον υπολογιστή
- Πιθανότητα κλοπής πνευματικών δικαιωμάτων
- Αλληλογραφία με άγνωστα άτομα
- Εθισμός

Το Διαδίκτυο παρέχει ανεξάντλητους πόρους και ευκαιρίες μάθησης. Περιέχει, όμως, και πάρα πολλές πληροφορίες που μπορεί να μην είναι ούτε ωφέλιμες ούτε αξιόπιστες. Καθώς ο καθένας μπορεί να δημοσιεύσει σχόλια ή πληροφορίες στο Διαδίκτυο, οι χρήστες θα πρέπει να αναπτύξουν ικανότητες κριτικής σκέψης, ώστε να κρίνουν την ακρίβεια των πληροφοριών αυτών.

Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τα παιδιά, που συνήθως πιστεύουν πως “Εάν είναι στο Διαδίκτυο, πρέπει να είναι αλήθεια”. Παραδοσιακά, οι έντυπες πηγές είχαν τους φύλακές τους, τους επιμελητές και τους διορθωτές που

διόρθωναν τα λάθη και διέγραφαν τις ψευδείς και ανακριβείς πληροφορίες. Ωστόσο, το Διαδίκτυο, σε πολλές περιπτώσεις δεν διαθέτει ασφαλιστικές δικλίδες για τον έλεγχο της εγκυρότητας των πληροφοριών που δημοσιεύονται. Μάθετε στα παιδιά σας πώς λειτουργεί το Διαδίκτυο και εξηγήστε τους ότι ο καθένας μπορεί να δημιουργήσει μια διαδικτυακή τοποθεσία, χωρίς να τον ελέγχει κανείς. Μάθετε τα παιδιά σας να χρησιμοποιούν μεγάλο εύρος πηγών πληροφοριών και να ελέγχουν, να αμφισβητούν και να διασταυρώνουν όσα βλέπουν στο Διαδίκτυο

Πώς θα βοηθήσετε τα παιδιά να εντοπίζουν την παραπληροφόρηση;

- Ξεκινήστε όταν τα παιδιά σας είναι μικρά. Ακόμη και παιδιά προσχολικής ηλικίας χρησιμοποιούν σήμερα το Διαδίκτυο για την αναζήτηση πληροφοριών, γι' αυτό είναι σημαντικό να τα μάθετε από μικρά να διακρίνουν το γεγονός από την άποψη και να αναγνωρίζουν την προκατάληψη, την προπαγάνδα και τις τοποθεσίες που χρησιμοποιούν στερεότυπα.
- Ρωτήστε τα παιδιά σας σχετικά με τις πληροφορίες που βρίσκουν στο Διαδίκτυο. π.χ. ποιος είναι ο σκοπός της διαδικτυακής τοποθεσίας; Η ψυχαγωγία; Οι πωλήσεις; Περιέχει η τοποθεσία πληροφορίες επικοινωνίας με το συγγραφέα ή μια ενότητα “Σχετικά με εμάς”; Η τοποθεσία έχει χορηγό κάποια συγκεκριμένη εταιρεία ή πρόσωπο ή μήπως είναι χώρος δημόσιας συζήτησης; Είναι το Διαδίκτυο ο καταλληλότερος τρόπος για να βρείτε τις πληροφορίες που αναζητάτε;
- Συζητήστε με τα παιδιά σας σχετικά με το μίσος και το ρατσισμό. Τα φίλτρα λογισμικού μπορούν να αποκλείσουν ορισμένα από αυτά τα είδη υλικού. Τα παιδιά σας, ωστόσο, θα πρέπει να μάθουν για το ρατσισμό και τα διεθνή γεγονότα, ώστε να μπορούν να αναγνωρίζουν το εμπαιθές περιεχόμενο.

Το [διαδίκτυο](#) αποτελεί ένα ισχυρό εργαλείο ψηφιακής τεχνολογίας και έχει επιφέρει επανάσταση στον επαγγελματικό χώρο, στο [σχολείο](#) και στην [οικογένεια](#) κατά τη διάρκεια της τελευταίας δεκαετίας.

Στη συνέχεια θα αναπτύξουμε το θέμα εξετάζοντας **τις επιπτώσεις της**

κατάχρησης του διαδικτύου στην ανάπτυξη της ψυχικής υγείας των παιδιών.

Κοινωνικό φαινόμενο

Θεωρούμε πολύ σημαντικό να αναφέρουμε τα θετικά του διαδικτύου, το οποίο είναι γνωστό με την αγγλική ονομασία – INTERNET- και βασικά πρόκειται για ένα μέσο μαζικής επικοινωνίας όπου η διάδοση των πληροφοριών γίνεται με μεγάλη ταχύτητα. Το μέσο αυτό επικοινωνίας χρησιμοποιεί ψηφιακή τεχνολογία και έχει την ικανότητα να δημιουργεί εικονικούς χώρους ή κοινότητες οι οποίες συνήθως δε χαρακτηρίζονται από τις πολιτιστικές ή και κοινωνικές διαχωριστικές γραμμές που υπάρχουν στον πραγματικό κόσμο.

Ο νέος τρόπος επικοινωνίας των σύγχρονων κοινωνιών έχει επηρεάσει άμεσα τη συμπεριφορά των ανθρώπων και έχει καθορίσει σε σημαντικό βαθμό τη καθημερινότητά μας.

Τα νέα μοντέλα συμπεριφοράς και κοινωνικής δράσης των ατόμων αφορούν και τα παιδιά τα οποία όμως, όπως και οι ενήλικες, έχουν βρεθεί εκτεθειμένα σε καταστάσεις που τους επηρεάζουν άμεσα και αρκετές φορές δεν είναι σε θέση να τις ελέγξουν.

Άμεσες αλλαγές στη συμπεριφορά από την υπερβολική χρήση του διαδικτύου

Οι πιθανές αλλαγές που ίσως προσέξουμε στη συμπεριφορά των παιδιών ή και των εφήβων, είναι οι ακόλουθες:

Μείωση του χρόνου του εφήβου με την οικογένειά του

Τάσεις απομόνωσης - μείωση χρόνου πραγματικών κοινωνικών επαφών και αλληλοεπιδράσεων με τους συνομήλικους του ή και άλλα άτομα

Σύνδεση με άγνωστα άτομα και επικίνδυνες καταστάσεις

Μείωση σωματικής άσκησης και κίνησης

Πιθανές δευτερογενείς επιπτώσεις από την υπερβολική χρήση του διαδικτύου

Κατάθλιψη

Εμφάνιση [παχυσαρκίας](#)

Μυοσκελετικά προβλήματα

Παθήσεις του οφθαλμού

Παραμέληση ατομικής υγιεινής

Απουσίες από το σχολείο

Δυσμενείς συνέπειες στη ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων

Όπως κάθε κατάχρηση ή υπερβολική χρήση κάποιας ουσίας, έτσι και η κατάχρηση του διαδικτύου έχει σοβαρές συνέπειες πάνω στη ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων. Τα αναπτυξιακά στάδια δεν έχουν ολοκληρωθεί στην παιδική και στην [εφηβική ηλικία](#). Όλες αυτές οι δράσεις που δέχονται μέσω του διαδικτύου, έχουν αντίστοιχες αντιδράσεις στα παιδιά και στους εφήβους. Μερικές αντιδράσεις θα μπορούσαν να είναι οι ακόλουθες:

Απώλεια ελεύθερης σκέψης και θέλησης

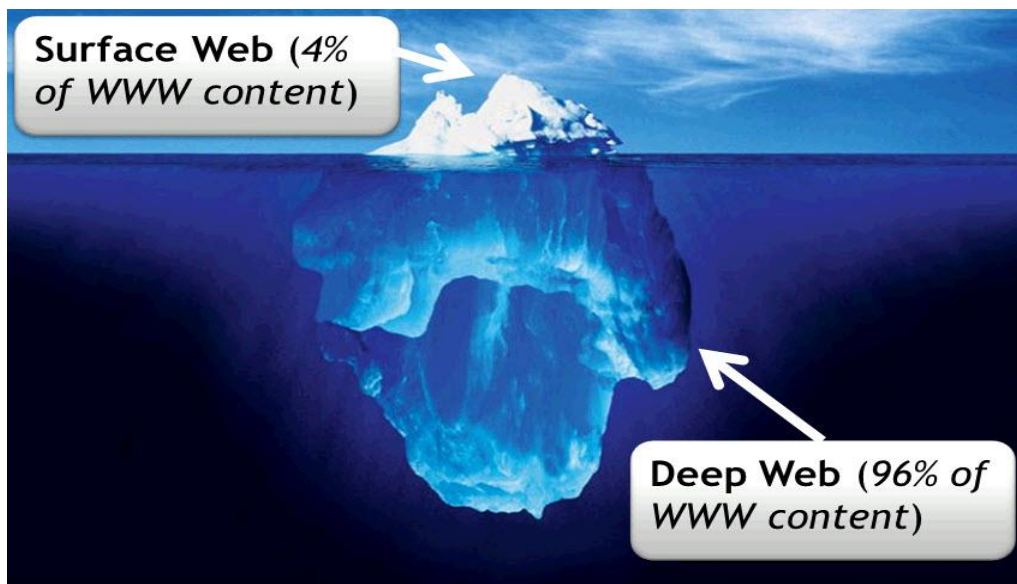
Ανάπτυξη συμπεριφοράς εθισμού και σωματοποίησης των [άγχους](#) (πόνους στην κοιλιά, [εφιάλτες](#))

Ταύτιση με αρνητικά πρότυπα

Μπορούν όμως να παρατηρηθούν και διάφορα σωματικά συμπτώματα όπως:

- Το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα.
- Ξηροφθαλμία.
- Ημικρανίες και σοβαροί πονοκέφαλοι.

- Προβλήματα και πόνοι στη μέση.
- Διατροφικές ατασθαλίες, όπως, για παράδειγμα, η παράλειψη γευμάτων.
- Παραμέληση της προσωπικής υγιεινής.
- Διαταραχές του ύπνου και αλλαγές στις ώρες του ύπνου, όπως υπνηλία τις πρωινές ώρες εξαιτίας της χρήσης του Διαδικτύου τη νύχτα.



Η «ζωή» στο .onion

Οι κρυμμένες υπηρεσίες έχουν διευθύνσεις που μοιάζουν πολύ με τους συνηθισμένους domains, με μόνη διαφορά είναι ότι είναι τυχαίες αλυσίδες συμβόλων κειμένου (στην πραγματικότητα, είναι ένα hash του ιδιωτικού κλειδιού των υπηρεσιών) που καταλήγουν συνήθως σε .onion, ενδεικτικό του Tor-domain.

Η λέξη onion (=κρεμμύδι) υποδηλώνει τα πολλαπλά «στρώματα» που χρησιμοποιεί κατά την λειτουργία του.

Πορνογραφία

Η πορνογραφία φαίνεται πως είναι ένα πολύ δημοφιλές θέμα στις ιστοσελίδες .onion, όπως είναι και στο κανονικό Διαδίκτυο. Για παράδειγμα, οι σελίδες [YAPE](#) και [APE](#), είναι πολύ δημοφιλείς.

Σύμφωνα με την Symantec η οποία έδωσε στη δημοσιότητα την ετήσια μελέτη της γύρω από τα πιο επικίνδυνα για τους χρήστες sites, οι πορνογραφικές σελίδες βρίσκονται στη 10η θέση προηγούμενες χρονιές

Blogs!

Τα Blogs διαβάζονται από πολλούς ανθρώπους. Όπως είναι φυσικό λοιπόν, υπάρχουν πολλά blogs και στο Deep Web. Το [balrqb4x57ofa6s](#) που έχει, ως επί το πλείστον, θεματολογία αναφορικά με λογισμικό για το Tor. Ένα ακόμη blog είναι και το [Monster](#) που προειδοποιεί ότι έρχεται η εποχή παγετώνων (!!)....

Τα blogs και διάφορες σελίδες ηλεκτρονικής επικοινωνίας παρουσιάζουν τους περισσότερους κινδύνους, καθώς το 20% εξ' αυτών είναι μολυσμένα

Βίντεο

Είναι μερικοί άνθρωποι που δεν βλέπουν με καλό μάτι τον Παγκόσμιο Οργανισμό Εμπορίου (World Trade Organization -WTO) που ασχολείται με τους παγκόσμιες κανόνες του εμπορίου μεταξύ των εθνών, δεδομένου ότι οι τύραννοι του Διαδικτύου θέλουν να ασκούν δικτατορικό έλεγχο πάνω σε αυτούς και στην οικογένειά τους. [Ένας «καθρέφτης» τέτοιων βίντεο](#) διαμαρτυρίας υπάρχει και στην χώρα του onion.

Chat

Οι άνθρωποι θέλουν να μιλούν και να συζητούν για το πώς πέρασαν την ημέρα τους, ανώνυμα. Υπάρχουν πολλοί IRC servers στο Deep Web. Για παράδειγμα, να [ένα τέτοιο web based chat](#).

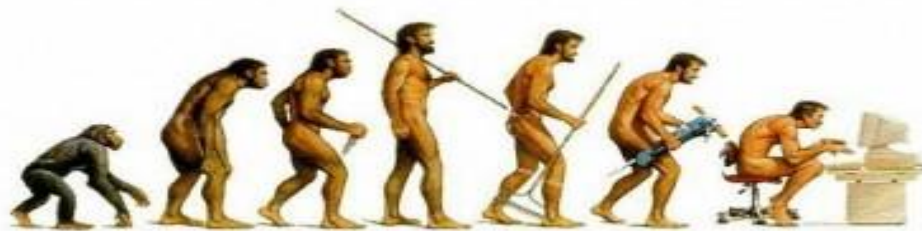
Σύμφωνα με την μελέτη της Symantec τα spams μειώθηκαν κατά 13% σε σχέση με το 2010, ωστόσο αύξηση παρουσιάζεται στα επικίνδυνα sites για mobile internet, από κινητά και tablets, γράφει το mediagate.gr

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



Ο **εθισμός στο διαδίκτυο** 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» (Mitchell, 2000). Ο **εθισμός στο Διαδίκτυο**, αν και δεν έχει επισήμως αναγνωρισθεί ως κλινική οντότητα παρά μόνο στην Κίνα, Ν.Κορέα και Ταϊβάν, 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. Ήδη στην επόμενη έκδοση του διαγνωστικού εγχειριδίου της

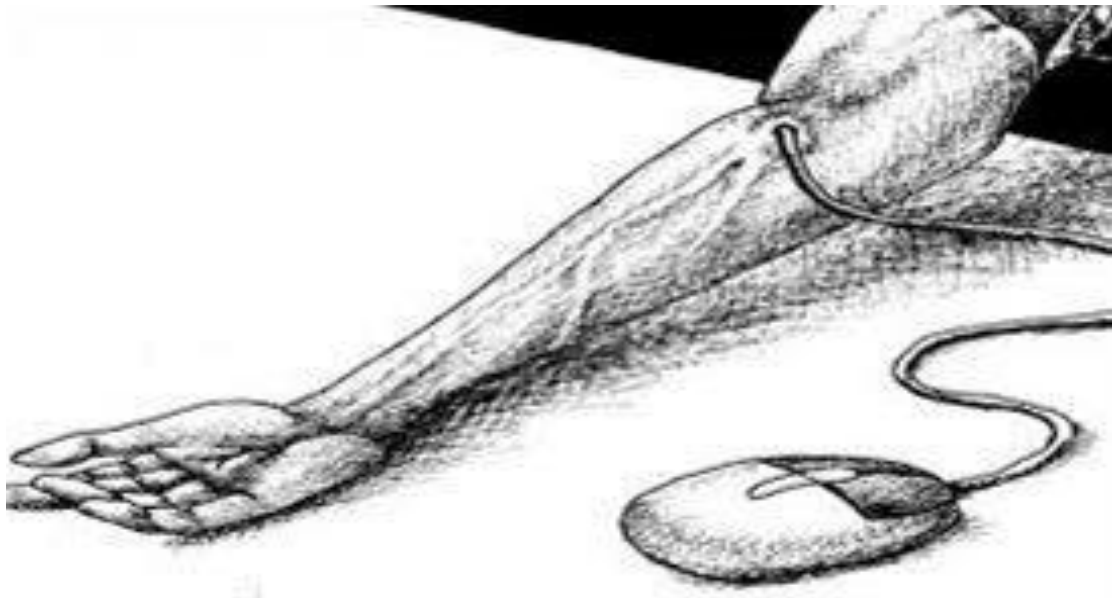
Αμερικανικής Ψυχιατρικής Εταιρείας, DSM-V, θα συμπεριληφθεί ως χρήζουσα περισσότερη έρευνα η οντότητα "Internet Use Gaming Disorder", ένας όρος που δεν έχει χρησιμοποιηθεί σε έρευνες ως σήμερα. Συνηθέστερη ορολογία πέρα από τον εθισμό στο Διαδίκτυο (Internet Addiction Disorder - IAD) είναι επίσης οι "Pathological Internet Use" (Παθολογική χρήση του διαδικτύου)», "Problematic Internet Use" (Προβληματική χρήση του διαδικτύου), "Excessive Internet Use" (Υπερβολική χρήση του διαδικτύου) και "Compulsive Internet Use" (Καταναγκαστική χρήση του διαδικτύου) (Widyanto & Griffiths, 2006).



ΑΙΤΙΑ

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 εξερευνησει διάφορες πτυχές της προσωπικότητάς 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 (Siomos, 2012). 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 προσπάθειές 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.



Ρόλος 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. Όσον αφορά 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.

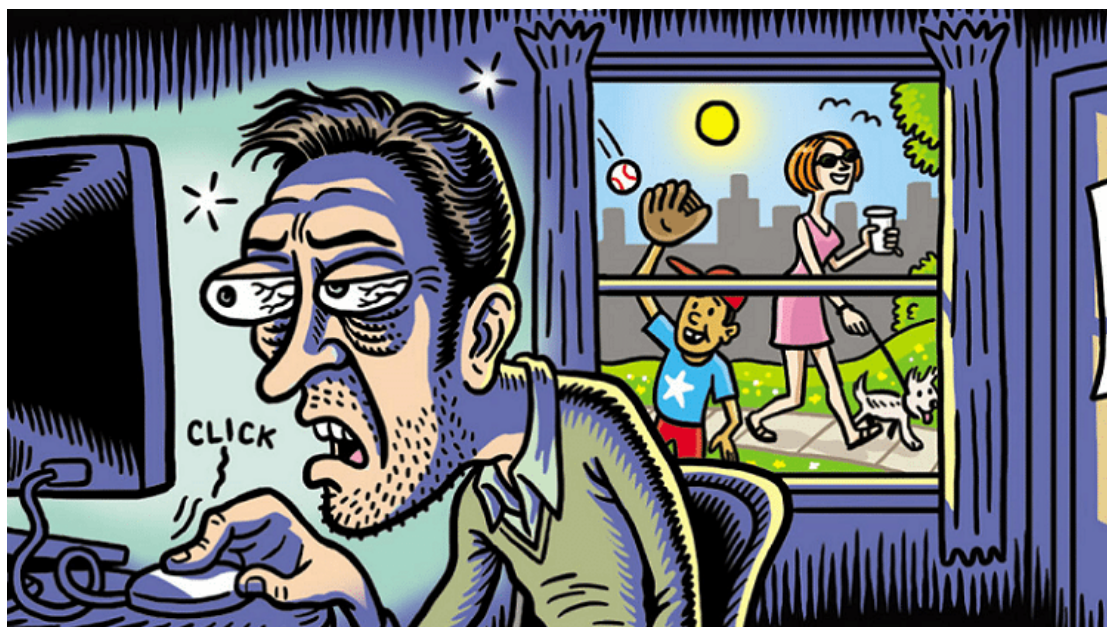
Οι εφαρμογές του Διαδικτύου σε κάθε τομέα της ζωής μας διαδίδονται όλο και ταχύτερα, ιδιαίτερα στους εφήβους, για τους οποίους οι τεχνολογικές καινοτομίες είναι τρόπος ζωής. Οι ιδιαιτερότητες της ηλικίας τους, όμως, αυξάνουν και τον κίνδυνο εθισμού, με όλες τις συνακόλουθες επιπτώσεις. Τι χρειάζεται, λοιπόν, να γνωρίζουν οι γονείς και πώς πρέπει να αντιδράσουν;

Τα τελευταία χρόνια, η χρήση του Διαδικτύου έχει μπει στην καθημερινότητά μας σε τέτοιο βαθμό ώστε πλέον θεωρείται απαραίτητη, ειδικά από τα παιδιά και τους νέους, που μεγαλώνουν έχοντας δεδομένο το τεράστιο εύρος δυνατοτήτων που προσφέρει. Τα νέα παιδιά χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο όχι μόνο για να ενημερωθούν, αλλά και για να επικοινωνούν με άλλους, όπως και για να διασκεδάζουν. Είναι γεγονός πως με σωστή και ελεγχόμενη χρήση το Διαδίκτυο είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο, που έχει αναβαθμίσει σημαντικά την ποιότητα της ενημέρωσης, της επικοινωνίας όπως και της ψυχαγωγίας στην εποχή μας. Όταν όμως η χρήση του γίνεται άνευ ορίων ως προς τη διάρκεια και το είδος, εγκυμονεί σοβαρούς κινδύνους. Είναι πλέον γνωστό πως η αλόγιστη και ανεξέλεγκτη πρόσβαση στο Διαδίκτυο μπορεί να οδηγήσει σε κατάσταση εθισμού. Αρχικά εκδηλώνεται συμπεριφορά εμμονής με στοιχεία παρορμητισμού και έντονη ανάγκη για χρήση όλο και μεγαλύτερης διάρκειας. Αν για οποιοδήποτε λόγο η δυνατότητα μεγαλύτερης πρόσβασης περιοριστεί ή, ακόμη χειρότερα, διακοπεί, τότε ενεργοποιείται το στερητικό σύνδρομο: εμφανίζονται διάφορες ψυχοσωματικές αντιδράσεις και συμπτώματα, όπως εκνευρισμός, άγχος,

εμμονή, αγωνία ή φαντασιώσεις για το τι συμβαίνει στο διαδικτυακό κόσμο, καθώς και ηθελημένες ή ασυνείδητες κινήσεις δακτυλογράφησης.

Ένα άτομο που έχει εθιστεί στη χρήση του Διαδικτύου, καταλήγει να ασχολείται με αυτό πολύ περισσότερο χρόνο απ' ό,τι συνειδητοποιεί. Λόγω αυτού, αργά ή γρήγορα προκαλούνται προβλήματα σε άλλα επίπεδα, όπως είναι οι ακαδημαϊκές επιδόσεις, η ατομική υγιεινή, οι συνήθειες διατροφής και ύπνου, η ψυχοκοινωνική ένταξη και οι σχέσεις με τους άλλους

κ.λπ. Επίσης, μπορεί να παρουσιαστούν συναισθηματικές δυσκολίες, επιθετικότητα ή υπερκινητικότητα. Παρόλο που το εθισμένο άτομο ίσως καταλαβαίνει ότι τα προβλήματα αυτά σχετίζονται μερικώς ή εξ ολοκλήρου με την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου, δε σταματά. Ακόμη και όταν διατίθεται να ελέγξει τον εαυτό του και να περιορίσει την πρόσβαση μόνο του, δυσκολεύεται και συχνά αποτυγχάνει.



Στη χώρα μας, η κατάχρηση και ο εθισμός των νέων στο Διαδίκτυο έχουν πάρει ανησυχητικές διαστάσεις. Ιδιαίτερα αυξημένος φαίνεται ο αριθμός

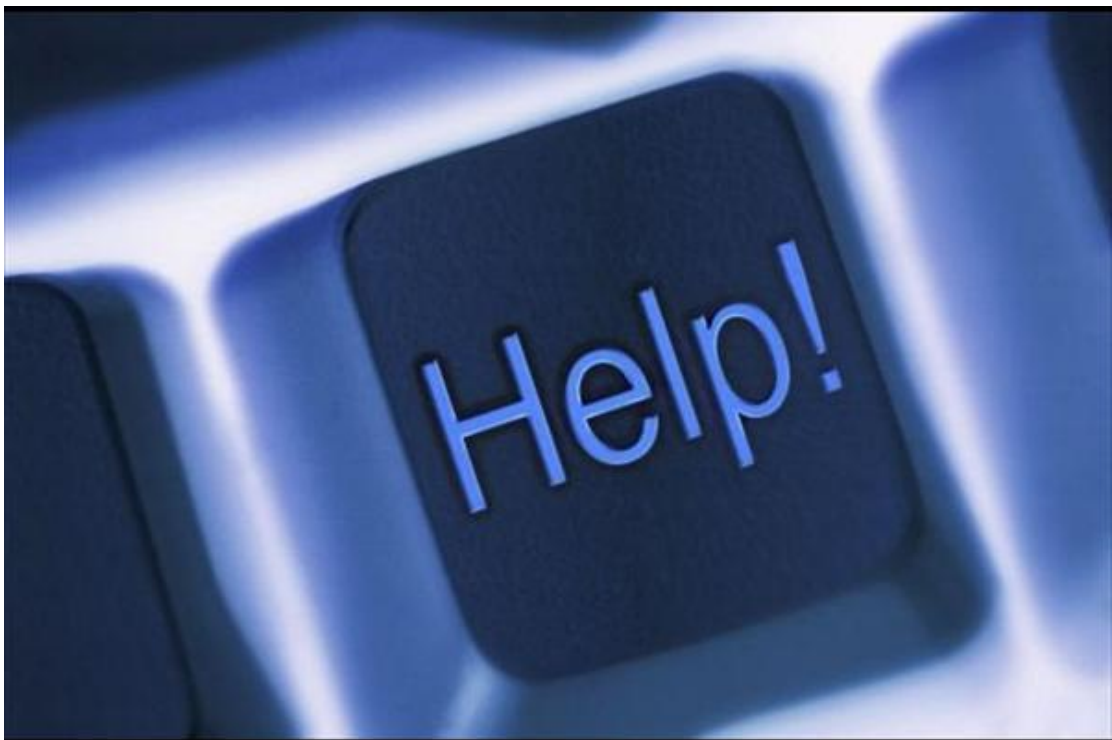
εφήβων που κάνουν υπερβολική χρήση του Διαδικτύου και εμφανίζουν στοιχεία εξάρτησης. Φαίνεται πως οι δυνατότητες εύκολης δικτύωσης και ψυχαγωγίας που προσφέρει το Διαδίκτυο γοητεύουν και προσελκύουν πολλά άτομα αυτής της ηλικίας, που χαρακτηρίζεται από έντονες τάσεις ανεξαρτητοποίησης, ανάγκη αναζήτησης νέων εμπειριών και άγνοια κινδύνου, συνεχή ενασχόληση με προσωπικές σκέψεις και συναισθήματα και ανάγκη αποδοχής και ένταξης στο σύνολο. Στον ανώνυμο κόσμο του Διαδικτύου δίνεται η ευκαιρία στους εφήβους να προβάλουν 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. Άλλοι παράγοντες που παίζουν ρόλο στη δημιουργία μιας σχέσης εξάρτησης με το Διαδίκτυο είναι 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.

Η υπερβολική ενασχόληση με το Διαδίκτυο μπορεί να επηρεάσει αρχικά τη συναισθηματική και την κοινωνική ζωή του ατόμου.

Για παράδειγμα, μπορεί να παρατηρηθεί:

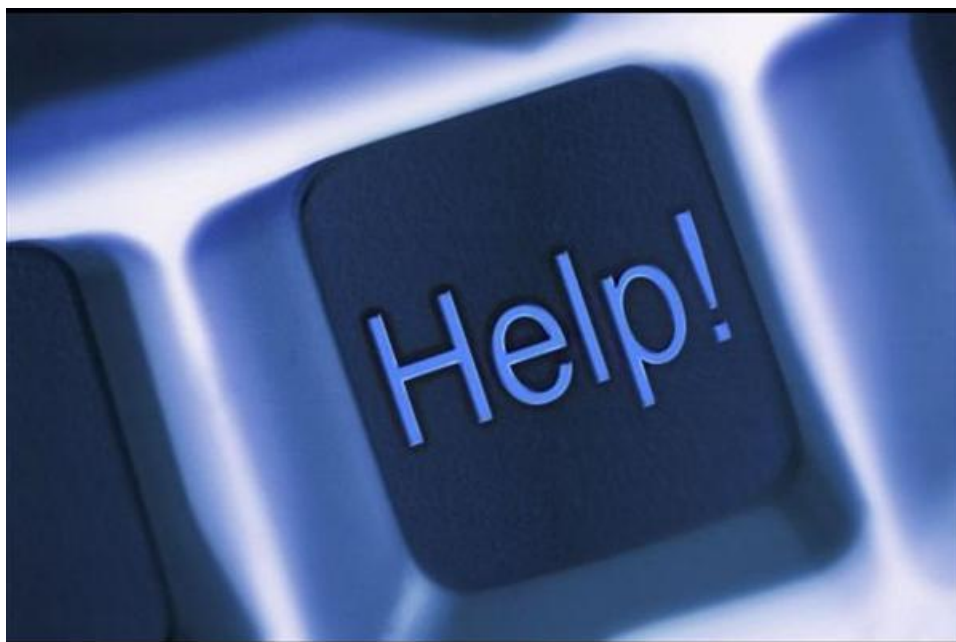
- Αδυναμία του ατόμου να σταματήσει τη δραστηριότητα, ή ανεπιτυχείς προσπάθειες να μειώσει ή να ελέγξει το χρόνο ενασχόλησης με το διαδίκτυο.
- Επιθυμία να περνά ολοένα και περισσότερο χρόνο στο Διαδίκτυο και περισσότερο από αυτό που είχε αρχικά προγραμματιστεί.
- Σκέψεις για προηγούμενες online δραστηριότητες ή αναμονή της επόμενης δραστηριότητας online.

- Χρήση του Διαδικτύου για όλο και περισσότερο χρονικό διάστημα προκειμένου να ικανοποιηθεί.
- Παραμέληση ή και απομόνωση από την οικογένεια και τους φίλους και διακινδύνευση απώλειας σημαντικών σχέσεων ή εκπαιδευτικών ευκαιριών και μείωση των σχολικών επιδόσεων.
- Συναισθηματικό κενό, ανία, ανησυχία, άσχημη διάθεση, επιθετικότητα, όταν δεν είναι online, ή όταν προσπαθεί να περιορίσει τη χρήση.
- Επανάπαυση στην οικογένεια και τους φίλους ή αδιαφορία σχετικά με τις δραστηριότητες και τις ευθύνες που του αναλογούν.
- Αίσθηση ευεξίας, ευτυχίας και ευφορίας όταν βρίσκεσαι στον υπολογιστή.
- Αισθήματα ενοχής ή αμυντική συμπεριφορά σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου που μπορούν να εκδηλωθούν και με ψέματα προς τα μέλη της οικογένειας ή φίλους, προκειμένου να αποκρύψει το χρόνο παραμονής στο Διαδίκτυο.
- Χρήση του Διαδικτύου σαν ένα τρόπο για να ξεφύγει από τα προβλήματα ή να απαλλαγεί από ένα αίσθημα δυσφορίας και κακής διάθεσης.



Η ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ

Όπως και σε άλλες μορφές εθισμού, η όποια προσπάθεια απεξάρτησης από τη χρήση του Διαδικτύου γίνεται περισσότερο αποτελεσματική με την υποστήριξη μιας κατάλληλης ομάδας ειδικών. Ανάλογα με τις ανάγκες του εθισμένου ατόμου, οι ειδικοί προσφέρουν ιατρική περίθαλψη, ψυχολογική υποστήριξη, συμβουλευτική ατόμου και οικογένειας, ακόμη και φαρμακευτική αγωγή αν χρειάζεται. Αυτός που έχει εθιστεί εκπαιδεύεται στο πώς να θέτει όρια για τη σωστή χρήση του Διαδικτύου, ενώ παράλληλα υποστηρίζεται ώστε να αναδιοργανώσει τη ζωή του, να επαναφέρει βασικές συνήθειες όπως αυτές του ύπνου και της διατροφής σε φυσιολογικά επίπεδα και να ανακτήσει λειτουργικές σχέσεις με τους γύρω του. Η συμμετοχή της οικογένειας σε αυτήν τη διαδικασία είναι ιδιαίτερα σημαντική, ειδικά όταν το εθισμένο άτομο είναι ανήλικο.



Ερωτηματολόγιο σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο

1. Έχετε υπολογιστή?

- Ναι
- Όχι

2. Αν ναι, περισσότερους από έναν?

- Ναι
- Όχι

3. Πόσες ώρες κάθεστε στον υπολογιστή?

- Μία
- Δύο
- Περισσότερες ώρες

4. Κάθεστε στον υπολογιστή μέχρι τις βραδινές ώρες?

- Ναι
- Όχι

5. Έχετε internet?

- Ναι
- Όχι

6. Χρησιμοποιείτε το internet για λόγους που αφορούν το σχολείο? (π.χ. εύρεση πληροφοριών κ.α.)

- Ναι
- Όχι

7. Με τι ασχολείστε κυρίως?

- Παιχνίδια
- Ιστοσελίδες

- Μέσα κοινωνικής δικτύωσης

8. Είστε μέλος σε κάποιο site κοινωνικής δικτύωσης? (π.χ. facebook, twitter κ.α.)

- Ναι
- Όχι

9. Αν ναι, πόσες ώρες σπαταλάτε σε αυτό/αυτά?

- Μία
- Δύο
- Περισσότερες ώρες

10. Έχετε συνομιλήσει ποτέ με κάποιον/κάποια άγνωστο/άγνωστη?

- Ναι
- Όχι

11. Ανεβάζετε προσωπικές φωτογραφίες σας σε sites κοινωνικής δικτύωσης?

- Ναι
- Όχι

12. Έχει προσπαθήσει να σας προσελκύσει ποτέ κάποιος μέσω κάποιου site κοινωνικής δικτύωσης?

- Ναι
- Όχι

13. Παίζετε παιχνίδια στο διαδίκτυο?

- Ναι
- Όχι

14. Αν ναι, πόσα?

- Ένα
- Δύο
- Περισσότερα

15. Πόσες ώρες ασχολείστε με αυτά?

- Μία

- Δύο
- Περισσότερες ώρες

16. Έχετε σπαταλήσει ποτέ χρήματα σε παιχνίδια?

- Ναι
- Όχι

17. Αν ναι, πόσα?

- 5 ευρώ
- 10 ευρώ
- Περισσότερα

18. Έχετε κάνει γνωριμίες μέσω παιχνιδιών του διαδικτύου?

- Ναι
- Όχι

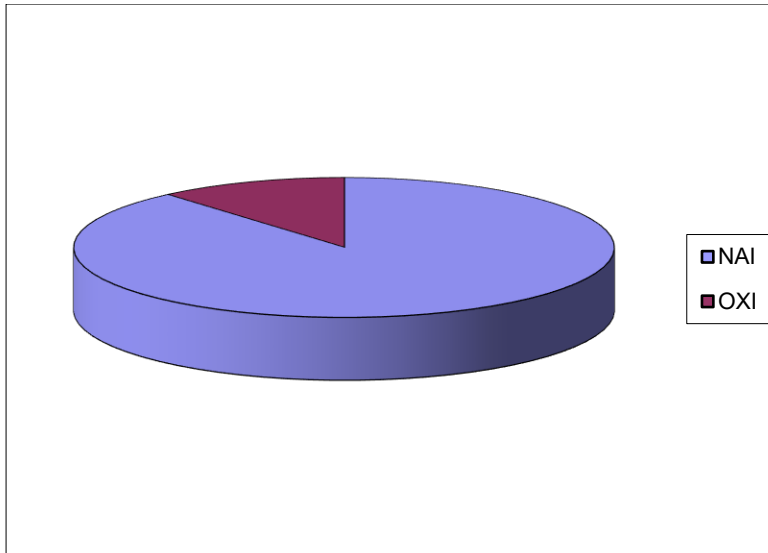
19. Ασχολείστε με κάτι που δεν έχει σχέση με την ηλεκτρονική διασκέδαση?

- Ενημέρωση
- Πληροφόρηση μέσω διαδικτύου
- Άλλα

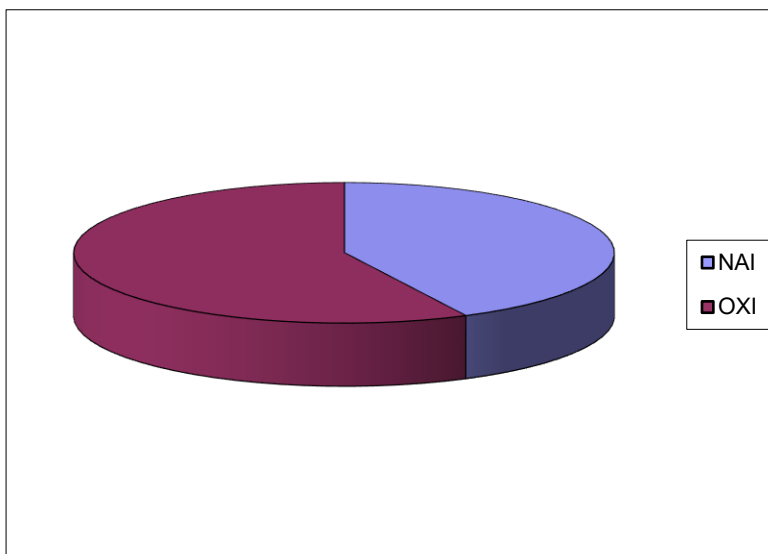
20. Έχετε σκεφτεί ποτέ να ασχοληθείτε με το διαδίκτυο επαγγελματικά?

- Ναι
- Όχι

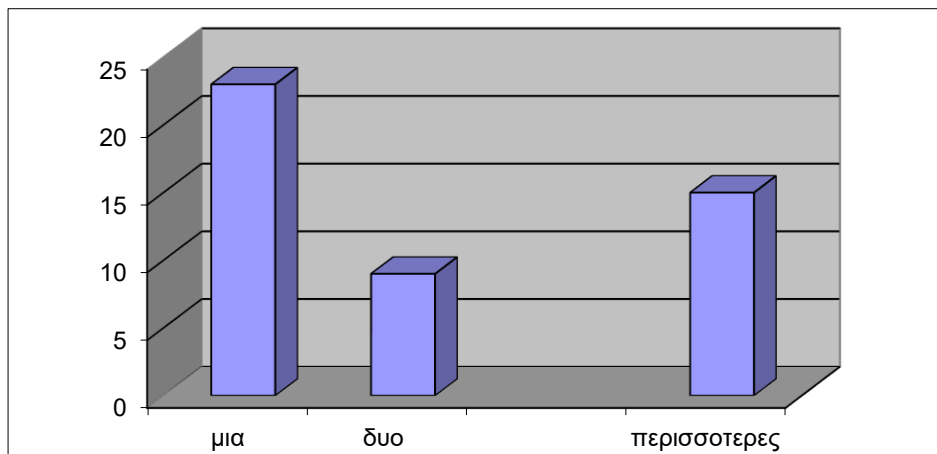
1. Έχετε υπολογιστή?



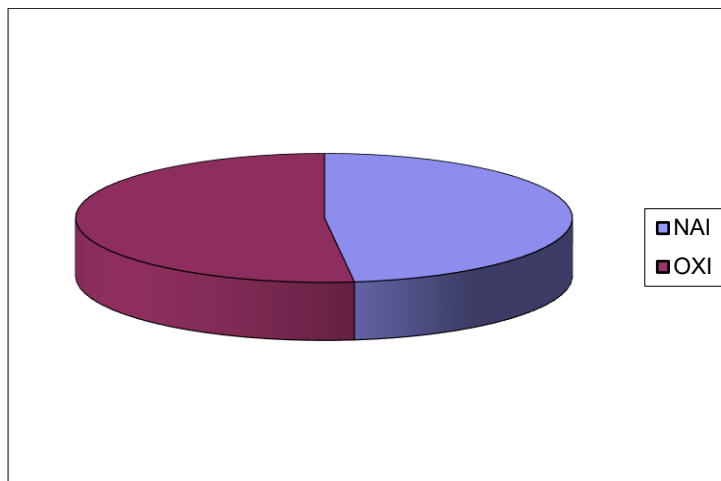
2. Αν ναι, περισσότερους από έναν?



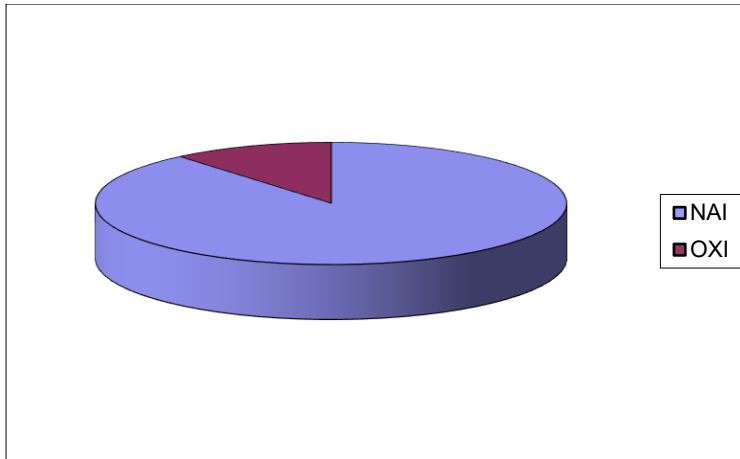
3. Πόσες ώρες κάθεστε στον υπολογιστή?



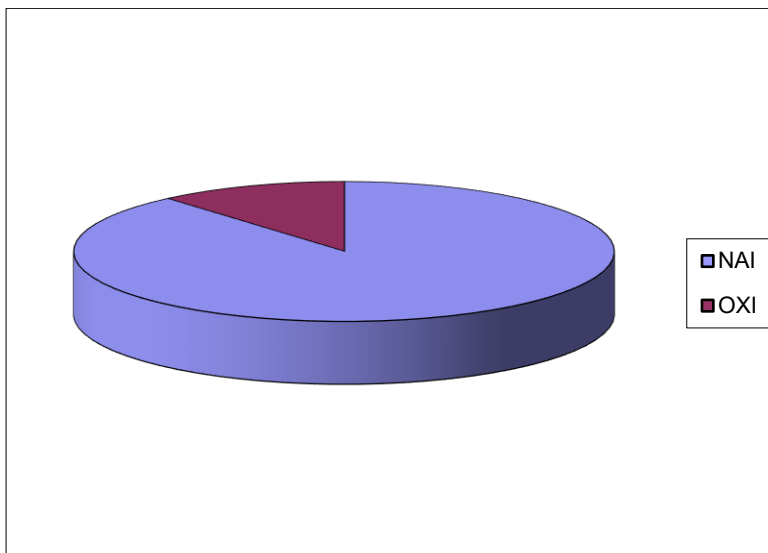
4. Κάθεστε στον υπολογιστή μέχρι τις βραδινές ώρες



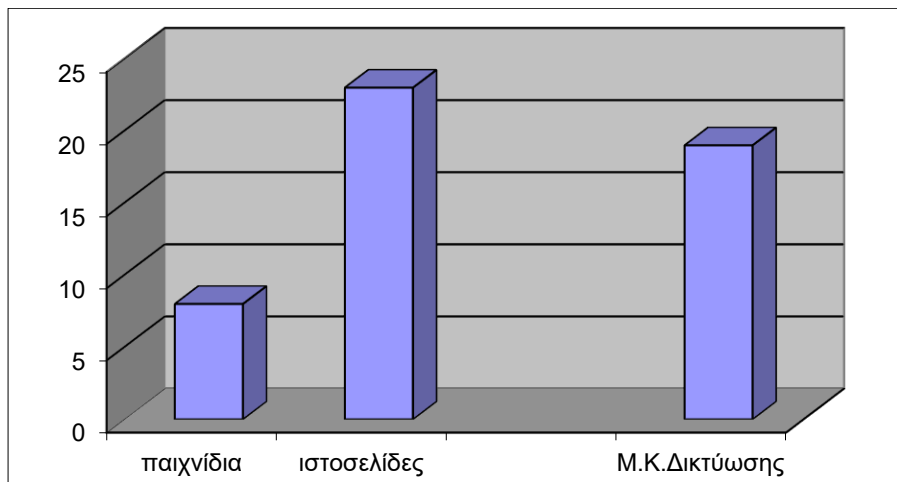
5. Έχετε internet;



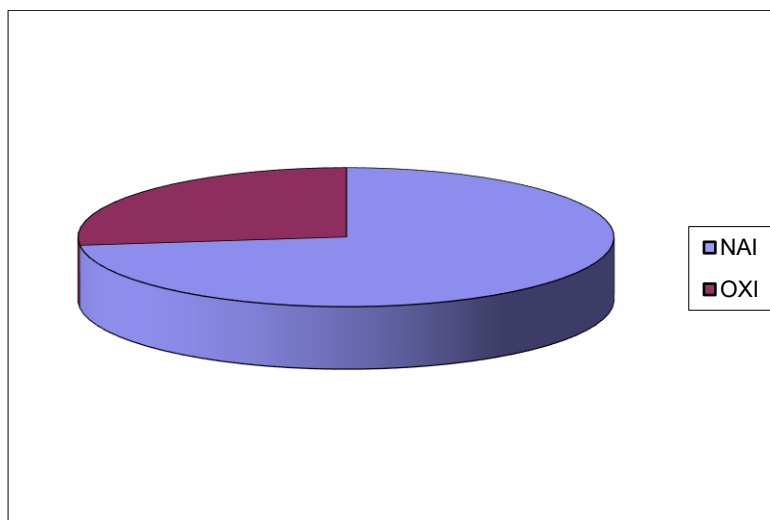
6.Χρησιμοποιείτε το internet για λόγους που αφορούν το σχολείο;



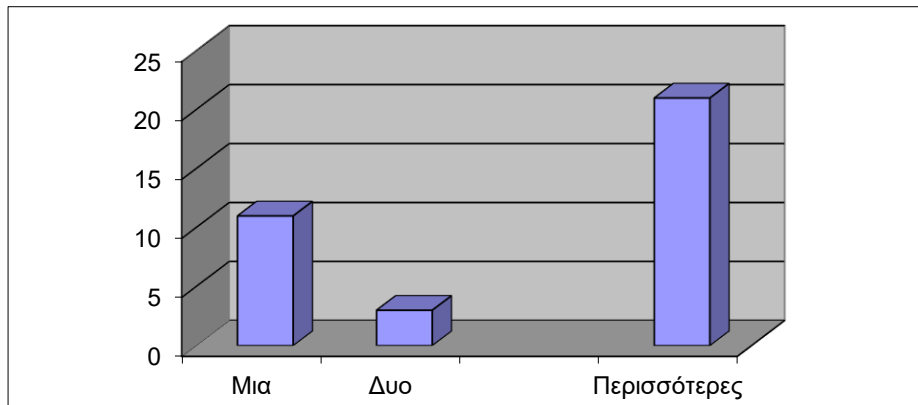
7.Με τι ασχολείστε κυρίως;



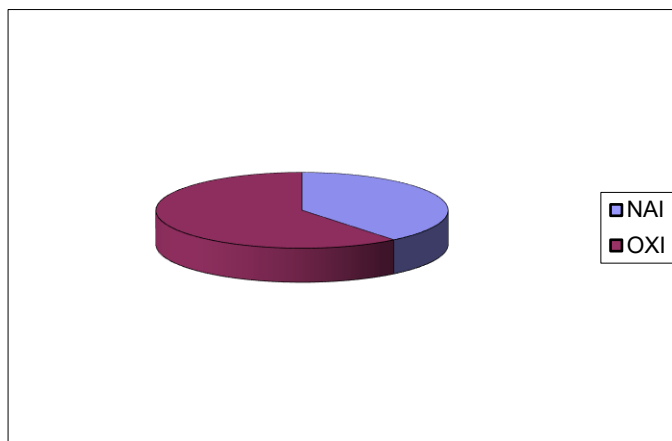
8.Είστε μέλος σε κάποιο site κοινωνικής δικτύωσης?



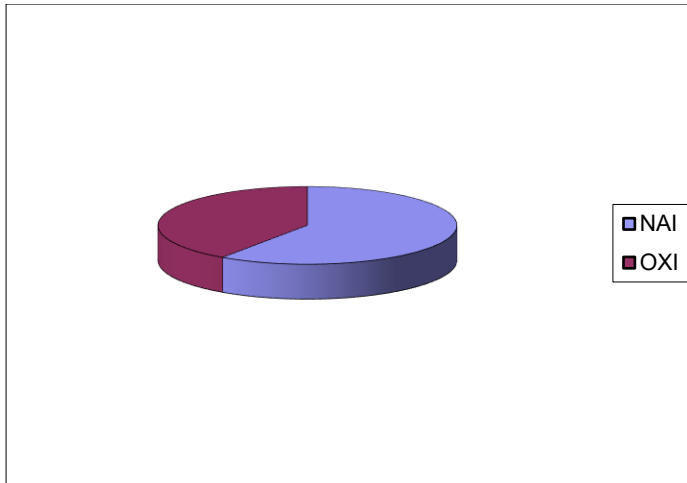
9. Αν ναι, πόσες ώρες σπαταλάτε σε αυτά?



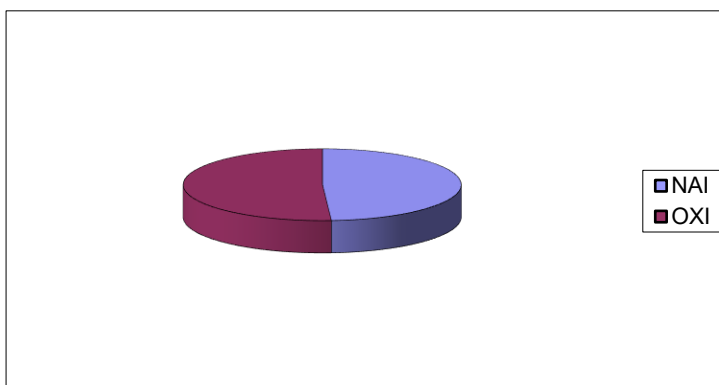
10. Έχετε συνομιλήσει ποτέ με κάποιον/κάποια άγνωστο/η?



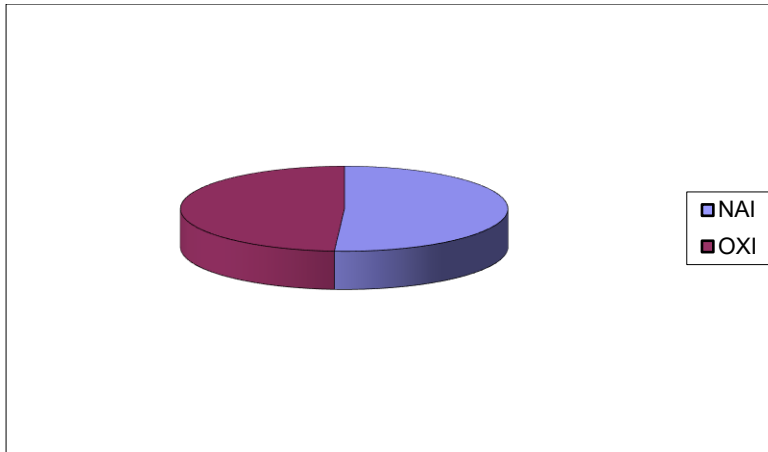
11. Ανεβάζετε προσωπικές φωτογραφίες σας σε sites κοινωνικής δικτύωσης?



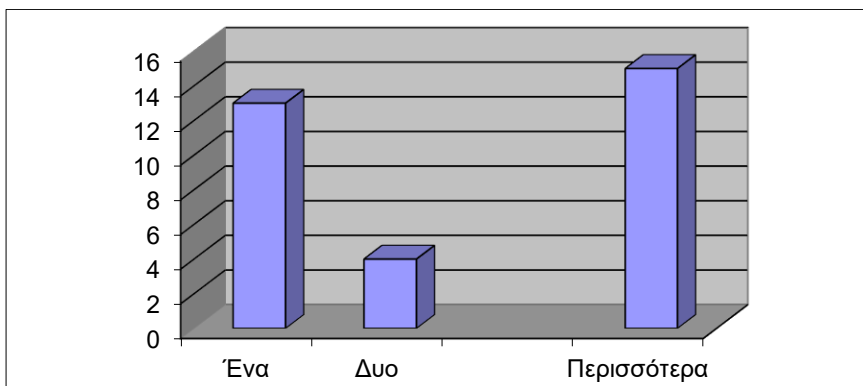
12. Έχει προσπαθήσει να σας προσελκύσει ποτέ κάποιος μέσω κάποιου site κοινωνικής δικτύωσης?



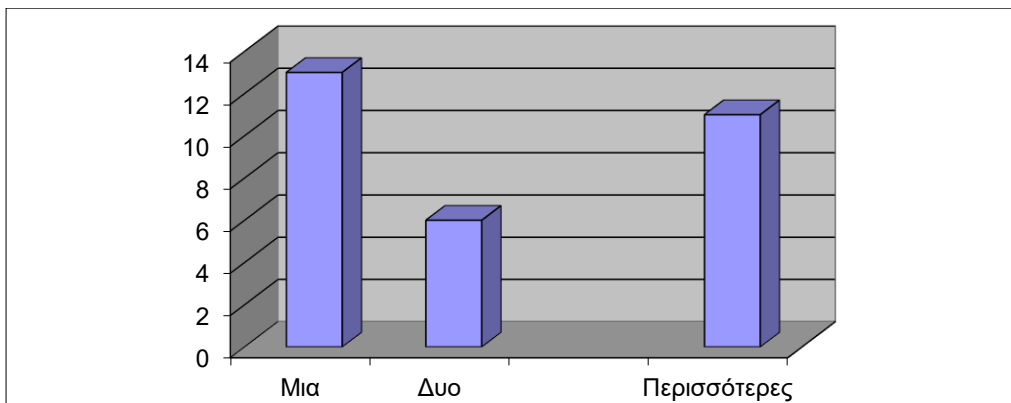
13. Παίζετε παιχνίδια στο διαδίκτυο?



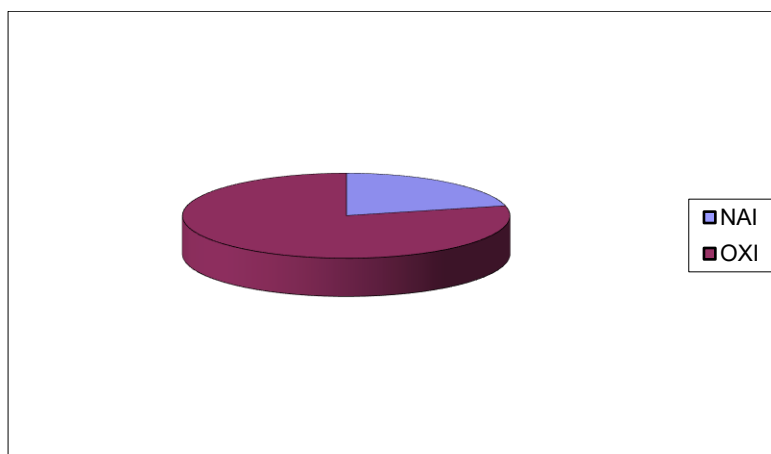
14. Αν ναι πόσα?



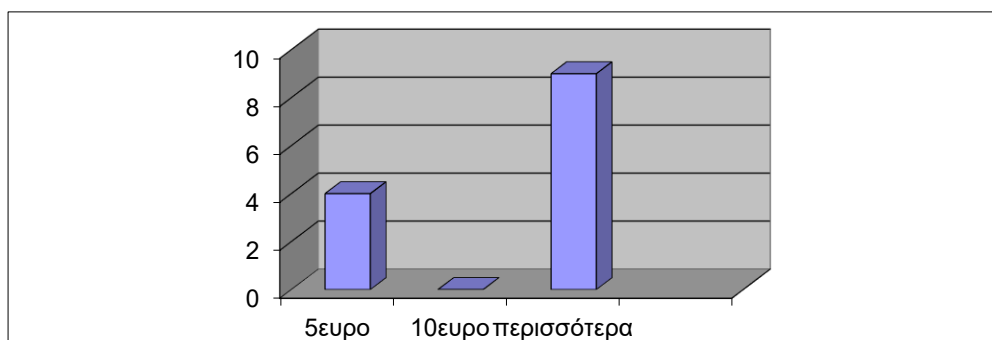
15. Πόσες ώρες ασχολείστε με αυτά?



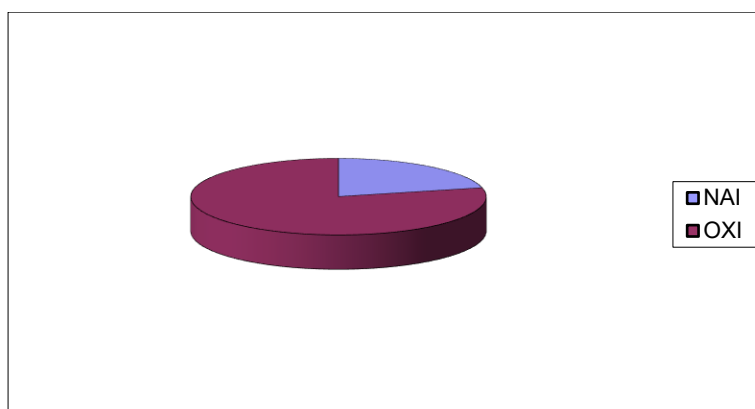
16. Έχετε σπαταλήσει ποτέ χρήματα σε παιχνίδια?



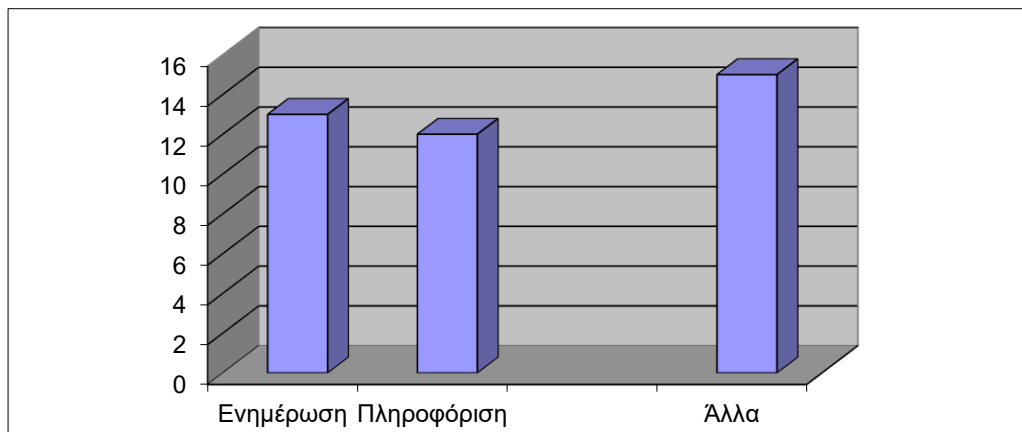
17. Αν ναι ,πόσα?



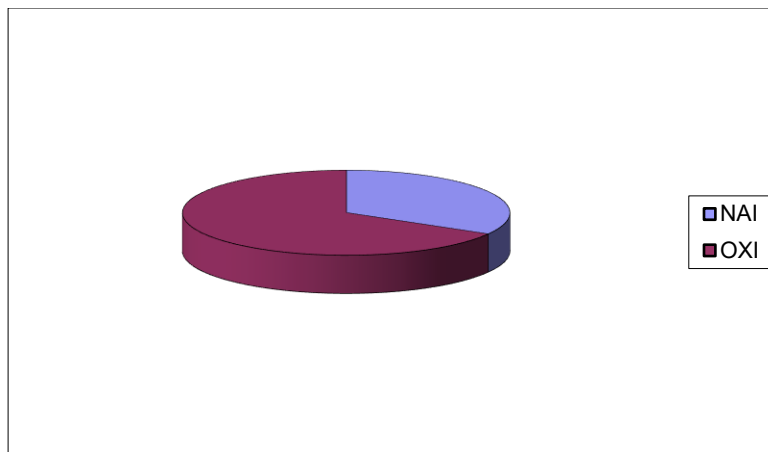
18. Έχετε κάνει γνωριμίες μέσω παιχνιδιών του Διαδικτύου?



19. Ασχολείστε με κάτι που δεν έχει σχέση με την ηλεκτρονική διασκέδαση?



20. Έχετε σκεφτεί ποτέ να ασχοληθείτε με το Διαδίκτυο επαγγελματικά?



Συμπεράσματα

Από την ερευνά προέκυψε ότι οι περισσότεροι μαθητές έχουν υπολογιστή. Μάλιστα η πλειοψηφία περνάει περισσότερες από 1 ώρα σε αυτόν μέχρι και τις βραδινές ώρες. Σχεδόν όλοι έχουν ίντερνέτ όμως μόνο λίγοι το χρησιμοποιούν για τις εργασίες του σχολείου τους. Κάποιοι μάλιστα είναι μέλη των social media και σπαταλούν περισσότερες από 5 ώρες σε αυτά. Το καλό είναι ότι δεν συνομιλούν με αγνώστους συχνά, αλλά ένα «σχετικά» μεγάλο ποσοστό το κάνει. Επίσης αρκετοί από τους μαθητές παίζουν παιχνίδια στο διαδίκτυο και συνήθως περισσότερα από 2. Πολλοί από αυτούς σπαταλούν χρήματα και ταυτόχρονα κάνουν γνωριμίες μέσα από τα παιχνίδια. Τέλος, χρησιμοποιούν το διαδίκτυο ως μέσο διασκέδασης και αρκετοί σκέφτονται να ασχοληθούν με αυτό επαγγελματικά.

ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ :

Γερωκωσταντής Ιωάννης Χαράλαμπος

Γεωργίου Ιωάννα

Γιαννάκου Χρυσάνθη

Γρεμενάς Αλέξανδρος

Γρεμενάς Παναγιώτης

Μπαντάνη Αναστασία

Μπαλαγιάννης Κωνσταντίνος

Μπαλάνος Δαυίδ

Σταμούλος Ιωάννης

Νικολάου Μαριαλένα

Ρούσσου Ελένη

Τριανταφύλλου Κωνσταντίνα

Λίτσας Άγγελος

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

- <https://diadiktio.wikispaces.com>
- [Www.letto.gr/page.aspx?p_id=1128](http://www.letto.gr/page.aspx?p_id=1128)
- www.kathimerini.gr/.../ereyna-e8ismenos-sto-diadiktyo-enas-stoys-epta-efhvoys
- <https://el.wikipedia.org/wiki/>
- www.onmed.gr/ygeia-psyhikh/.../ta-11-sumptomata-ethismou-ton-paidion-sto-interne
- <http://www.edull.gr>
- <http://www.itlawyears.gr>
- <http://www.e-crime.gr>
- <http://www.internet-safety-solutions.com>