

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ
ΥΓΕΙΑΣ

Ασφαλώς... στο Διαδίκτυο



Τμήμα Α1

3ο Γυμνάσιο Εχέδωρου

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	1
1^ο ερευνητικό ερώτημα	2
1.1 Τι αποκαλύπτω για μένα;	2
1.2 Σε ποιούς; Πότε;.....	2
1.3 Τι αναρτώ στο Διαδίκτυο;	3
1.4 Πως σχολιάζω; Πως συζητώ;	4
2^ο ερευνητικό ερώτημα	5
2.1 Ποιες είναι οι εξαρτήσεις γενικότερα;	5
2.2 Τι είναι η εξάρτηση από τον Η/Υ και το Διαδίκτυο;	6
2.3 Σε ποιες κατηγορίες του Διαδικτύου εντοπίζεται εξάρτηση;	7
3^ο ερευνητικό ερώτημα	8
3.1 Γιατί νομίζετε ότι κάποιος οδηγείται στην εξάρτηση από τον Η/Υ και το Διαδίκτυο?.....	8
3.2 Ποιοι παράγοντες συντελούν;.....	8
4^ο ερευνητικό ερώτημα	11
4.1 Ποια είναι τα σημάδια και τα συμπτώματα που παρουσιάζει ένα άτομο που έχει σχέση εξάρτησης από τον Η/Υ και το Διαδίκτυο;	11
4.2 Τι αντίκτυπο έχουν στην καθημερινή τους ζωή;	12
5^ο ερευνητικό ερώτημα	13
5.1 Πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί η εξάρτηση από τον Η/Υ και το Διαδίκτυο;.....	13
5.2 Τι να κάνω, πού να απευθυνθώ;	13
Έρευνα	15
Στόχοι έρευνας.....	15
Ερευνητική μέθοδος.....	15
Αποτελέσματα έρευνας	16
Συμπεράσματα της έρευνας	24
Προτάσεις	25
Άλλες δράσεις	26
Ονόματα μαθητών	27
Υπεύθυνοι καθηγητές	28
Παράρτημα Ι	29
Παράρτημα ΙΙ	30
Βιβλιογραφία - Πηγές	32

Κατάλογος Διαγραμμάτων

Διάγραμμα 1	16
Διάγραμμα 2	16
Διάγραμμα 3	16
Διάγραμμα 4	17
Διάγραμμα 5	17
Διάγραμμα 6	17
Διάγραμμα 7	18
Διάγραμμα 8	18
Διάγραμμα 9	18
Διάγραμμα 10	19
Διάγραμμα 11	19
Διάγραμμα 12	19
Διάγραμμα 13	20
Διάγραμμα 14	20
Διάγραμμα 15	20
Διάγραμμα 16	21
Διάγραμμα 17	21
Διάγραμμα 18	21
Διάγραμμα 19	21
Διάγραμμα 20	22
Διάγραμμα 21	22
Διάγραμμα 22	22
Διάγραμμα 23	22
Διάγραμμα 24	22

Εισαγωγή

Δεδομένου ότι όλοι οι μαθητές έρχονται καθημερινά σε επαφή τόσο στην προσωπική τους ζωή όσο και στη σχολική με τον Η/Υ και το Διαδίκτυο, προέκυψε η ανάγκη να εστιάσουμε το ενδιαφέρον μας σε θέματα ασφαλούς πλοήγησης στο Διαδίκτυο, καθώς επίσης και στη νέα εξάρτηση των νέων από το Η/Υ και το Διαδίκτυο. Για το σκοπό αυτό υλοποιήθηκε στο σχολείο μας πρόγραμμα Αγωγής Υγείας με θέμα “Ασφαλώς ... στο Διαδίκτυο” το οποίο συνδέθηκε με το μάθημα Σχολική και Κοινωνική Ζωή της Α' Γυμνασίου του αναλυτικού Προγράμματος. Οι μαθητές μέσα σε ένα συνεργατικό περιβάλλον δούλεψαν αρμονικά μεταξύ τους, ακολουθώντας όσο αυτό ήταν εφικτό το συμβόλαιο που σύναψαν στην έναρξη του προγράμματος. Με την ολοκλήρωση διαφόρων φύλλων εργασίας σχετικών με ψυχική υγεία και με εξάρτηση από το Διαδίκτυο και αφού παρακολούθησαν και ανάλογο οπτικοακουστικό υλικό, τελικά προχώρησαν στην συγγραφή της παρούσας εργασίας.

Η εργασία αποτελείται από τρία μέρη.

Στο πρώτο μέρος παρουσιάζεται η θεωρητική εργασία που εκπόνησαν οι μαθητές όπως αυτή προέκυψε από τα πέντε ερευνητικά ερωτήματα τα οποία οι μαθητές κλήθηκαν να μελετήσουν.

- Τι αποκαλύπτω για μένα; Σε ποιους; Πότε; Τι αναρτώ στο Διαδίκτυο; Πως σχολιάζω; Πως συζητώ;
- Ποιες είναι οι εξαρτήσεις γενικότερα; Τι είναι η εξάρτηση από τον Η/Υ και το Διαδίκτυο; Σε ποιες κατηγορίες του Διαδικτύου εντοπίζεται εξάρτηση;
- Γιατί νομίζετε ότι κάποιος οδηγείται στην εξάρτηση από τον Η/Υ και το Διαδίκτυο? Ποιοι παράγοντες συντελούν?
- Ποια είναι τα σημάδια και τα συμπτώματα που παρουσιάζει ένα άτομο που έχει σχέση εξάρτησης από τον Η/Υ και το Διαδίκτυο; Τι αντίκτυπο έχουν στην καθημερινή τους ζωή;
- Πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί η εξάρτηση από τον Η/Υ και το Διαδίκτυο;

Το δεύτερο μέρος αποτελείται από έρευνα η οποία έγινε από τους μαθητές προκειμένου να καταγραφεί ο βαθμός ενημέρωσης όλων των μαθητών του σχολείου και η στάση τους σε θέματα σχετικά με

- την εξάρτηση από το Διαδίκτυο,
- την ενασχόληση τους με τις διάφορες υπηρεσίες του Διαδικτύου
- και τη δημοσίευση προσωπικών στοιχείων.

Το τρίτο μέρος περιλαμβάνει άλλες δράσεις που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια του προγράμματος.

Το Παράρτημα I περιέχει το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα και το Παράρτημα II περιλαμβάνει printscreens από το wiki <http://3gymkalsafeinternet.wikispaces.com> που δημιουργήθηκε για την καλύτερη οργάνωση και επικοινωνία της ομάδας. Σε αυτό έγιναν μέλη οι μαθητές και ανάρτησαν όλο το υλικό της εργασίας που εκπονήθηκε.

1^ο ερευνητικό ερώτημα

Το Διαδίκτυο (Ιντερνέτ) προσφέρει πολλές δυνατότητες για μάθηση, ψυχαγωγία και επικοινωνία. Όμως η χρήση του χρειάζεται προσοχή. Κάποια ενήλικα άτομα το χρησιμοποιούν, με στόχο την γνωριμία με παιδιά. Περιτριγυρίζουν ιστότοπους με θέματα που ενδιαφέρουν παιδιά και εφήβους (π.χ. μουσική, ταινίες, μόδα, σπορ κλπ.) και γνωρίζονται με παιδιά μέσω των chatrooms ή έχοντας αναρτήσει στο Διαδίκτυο δικά τους διαδικτυακά ημερολόγια (blogs) στα οποία εμφανίζονται ως έφηβοι, με εφηβικά ενδιαφέροντα. Είναι πολύ σημαντικό, για την ασφάλειά σου, να προσέχεις.

1.1 Τι αποκαλύπτω για μένα;

Ο καλύτερος τρόπος να διατηρήσεις τον έλεγχο της ψηφιακής σου φήμης, είναι να χρησιμοποιείς το χρόνο σου στο Διαδίκτυο παραγωγικά, για να δημιουργήσεις ένα θετικό ψηφιακό αποτύπωμα. Για παράδειγμα, γιατί να μη γράψεις ένα ιστολόγιο για όλα τα σημαντικά πράγματα που σε ενδιαφέρουν, να δημιουργήσεις μια σελίδα κοινωνικής δικτύωσης για να προβάλεις την επιχείρησή της οικογένειάς σου, ή, ακόμα, να υλοποιήσεις ένα βίντεο που θα διδάσκει κάτι καινούριο στους άλλους; Μην ξεχνάς όμως ότι

- Δεν δίνω ποτέ σε άτομα που γνώρισα στο Διαδίκτυο το όνομά μου, ούτε το τηλέφωνό μου, ούτε τη διεύθυνσή μου, ούτε σε ποιο σχολείο ή φροντιστήριο πάω.
- Δεν δίνω ΠΟΤΕ φωτογραφίες μου μέσω Διαδικτύου σε κάποιον που δε γνωρίζω προσωπικά και που δε γνωρίζουν οι γονείς μου.
- Δεν κανονίζω ΠΟΤΕ πρόσωπο με πρόσωπο συνάντηση-ραντεβού με κάποιον που γνώρισα στο Διαδίκτυο.
- Δεν απαντώ σε μηνύματα ή σημειώματα ή φωτογραφίες, που έχουν σεξουαλικά υπονοούμενα, είναι προκλητικά ή αισχρά, αλλά ενημερώνω τον δάσκαλο, το διευθυντή και τους γονείς για το υλικό που μου απέστειλαν
- Αυτοί που παρουσιάζονται ως φίλοι στο Διαδίκτυο μπορεί να λένε ψέματα. Μπορούν να είναι ενήλικα άτομα με στόχο να χρησιμοποιήσουν παιδιά. Για αυτό είναι προτιμότερο οι φίλοι μου να είναι άτομα που γνωρίζω στην πραγματική ζωή, π.χ. σχολείο, φροντιστήριο κλπ.

1.2 Σε ποιούς; Πότε;

Απέφυγε να αποκαλύπτεις προσωπικές πληροφορίες στο Διαδίκτυο ακόμη και σε άτομα που γνωρίζεις στο φυσικό κόσμο. Αν αυτό είναι απαραίτητο ζήτησε τη βοήθεια των γονιών σου, έτσι ώστε να αποφασίσετε από κοινού αν πρέπει να αποκαλύψεις κάτι. Να επικοινωνείς μόνο με ανθρώπους τους οποίους γνωρίζεις και στο φυσικό κόσμο ή την ταυτότητα των οποίων μπορείς να εξακριβώσεις.

1.3 Τι αναρτώ στο Διαδίκτυο;

Όλοι οι χρήστες του διαδικτύου, αφήνουν πάντα ίχνη, τα αποκαλούμενα «cybertrails» όταν είναι συνδεδεμένοι σε αυτό. Αυτό στην πραγματικότητα είναι καλό γιατί αν κάποιος διαπράττει έγκλημα στο διαδίκτυο, ή αστυνομία και άλλες αρχές μπορούν να εντοπίσουν τα αποδεικτικά στοιχεία και να τους πιάσουν.

Ωστόσο, προκειμένου να προστατεύσετε την ιδιωτική σας ζωή καλό είναι να αποφεύγετε αναρτάτε και να δημοσιεύετε προσωπικά σας δεδομένα, όπως το πραγματικό σας όνομα, τη διεύθυνσή σας, τον αριθμό τηλεφώνου, το όνομα του σχολείου (αν είστε ανήλικος), ή στοιχεία που αφορούν φίλους και οικογένεια. Όταν κάνετε chat, χρησιμοποιήστε ψευδώνυμο και αποφύγετε να μπαίνετε σε προσωπικές λεπτομέρειες, αν δεν γνωρίζετε προσωπικά το άτομο με το οποίο συνομιλείτε. Όταν επισκέπτεστε ιστοσελίδες που ζητούν τις προσωπικές σας πληροφορίες, σιγουρευτείτε ότι η σελίδα είναι αξιόπιστη και πριν καταχωρήσετε τα στοιχεία σας, ρωτήστε για ποιο λόγο τα χρειάζονται. Πάντα να συμβουλευέστε τους όρους και προϋποθέσεις (terms and conditions) και την πολιτική απορρήτου (privacy statement) της εταιρίας που διαχειρίζεται τον ιστοχώρο.

Αν θέλετε να δημοσιεύσετε μια φωτογραφία ενός φίλου, ενός μέλους της οικογένειας, ενός συμμαθητή κ.λπ., πρώτα πρέπει να ζητήσετε την άδεια του ατόμου αυτού. Σε κάθε περίπτωση, μην ανεβάζετε τη φωτογραφία στο διαδίκτυο, αλλά κρατήστε τη σε ασφαλές μέρος, μόνο για προσωπική σας χρήση. Να θυμάστε ότι από τη στιγμή που στέλνετε μια φωτογραφία στο διαδίκτυο παύει να είναι για ιδιωτική χρήση και δεν μπορείτε να ελέγξετε το που θα καταλήξει .

Εάν κάποια εμπορική εταιρία ζητήσει τα στοιχεία σας για να σας στέλνει διαφημιστικό υλικό ή για να συμμετάσχετε π.χ. σε μια κλήρωση πρέπει πρώτα από όλα να σιγουρευτείτε ότι η εταιρία είναι αξιόπιστη. Δεν υπάρχει κάτι μεμπτό στο να λαμβάνει κάποιος διαφημιστικό υλικό ή στη συμμετοχή σε μια ηλεκτρονική κλήρωση ή διαγωνισμό, εφόσον το επιθυμεί. Αλλά προτού στείλετε τα προσωπικά σας δεδομένα, ελέγξτε την πολιτική απορρήτου (privacy policy) της εταιρίας. Π.χ. το πώς πρόκειται να χρησιμοποιήσει τα στοιχεία σας, και αν δηλώνει θα κρατηθούν εμπιστευτικά και δεν θα δοθούν σε τρίτους. Αν είστε ανήλικος, πρώτα ρωτήστε τους γονείς σας, αν σας επιτρέπουν να δώσετε τα στοιχεία σας και μόνο αν σας το επιτρέπουν κάντε το.

Στην περίπτωση που ένας ηλεκτρονικός φίλος σας ζητήσει να του στείλετε μια φωτογραφία σας, να γνωρίζετε ότι δεν είναι και τόσο καλή ιδέα. Έτσι, λοιπόν αποφύγετε να στέλνετε δικές σας φωτογραφίες σε άτομα που γνωρίσατε μέσω διαδικτύου και δεν γνωρίζετε προσωπικά. Μια δική σας φωτογραφία θα κάνει πιο εύκολο τον εντοπισμό σας στον πραγματικό κόσμο. Επίσης να θυμάστε ότι μια ψηφιακή φωτογραφία σας μπορεί να υπάρχει για πάντα και αν κάποιος ηλεκτρονικός σας φίλος την έχει κρατήσει, μπορεί κάποια μέρα να συναντήσετε την επίμαχη φωτογραφία στο διαδίκτυο και υπάρχει η περίπτωση να μην μοιάζει καθόλου με το πρωτότυπο, καθότι η επεξεργασία μιας φωτογραφίας είναι με τα σημερινά μέσα απίστευτη εύκολη. Να θυμάστε πάντα ότι από τη στιγμή που ανεβάζετε μια φωτογραφία σας στο

διαδίκτυο, παύει πια να είναι προσωπική και δεν μπορείτε να ελέγξετε που θα δημοσιευθεί και από ποιόν θα χρησιμοποιηθεί.

Τέλος, μην δίνετε τον κωδικό σας σε τρίτα άτομα και μην τον αποκαλύπτετε ούτε στον καλύτερο σας φίλο γιατί εσείς θα είστε υπεύθυνοι για ότι δραστηριότητα κάνει ο φίλος ή φίλη σας στο διαδίκτυο. Γενικά, δεν πρέπει ποτέ να αποκαλύπτετε τον κωδικό σας. Αν πιστεύετε ότι κάποιος ανακάλυψε τον κωδικό σας πρέπει να τον αλλάξετε άμεσα. Να χρησιμοποιείτε πάντα κωδικούς πρόσβασης που είναι δύσκολο να φανταστεί κανείς. Για παράδειγμα, να αποφύγετε να χρησιμοποιείτε το όνομα σας, το επίθετο σας, ή ονόματα φίλων, κατοικίδιων και ημερομηνίες γενεθλίων.

1.4 Πως σχολιάζω; Πως συζητώ;

Ακολουθήστε τους ίδιους κανόνες καλής συμπεριφοράς που έχετε μάθει και στην αληθινή ζωή. Στο Διαδίκτυο ισχύει το ίδιο επίπεδο ηθικής και σωστής συμπεριφοράς.

- Να θυμάστε πάντα ότι στο άλλο άκρο της σύνδεσης βρίσκεται ένας άνθρωπος, και όχι μια μηχανή, άσχετα αν επικοινωνείτε μέσω αυτής. Ποτέ λοιπόν μην ξεχνάτε τον 'άνθρωπο'. Σκεφθείτε πριν γράψετε κάτι, αν θα το λέγατε με τις ίδιες λέξεις στον παραλήπτη, έχοντας τον μπροστά σας. Σκεφθείτε τα συναισθήματα του. Είναι απίστευτα εύκολο να γίνει παρεξήγηση μέσω ενός email, απλά επειδή ο παραλήπτης δεν μπόρεσε να καταλάβει τον ύφος και το περιεχόμενο του μηνύματός σας. Και φυσικά δεν μπορεί να δει το πρόσωπό σας ούτε να ακούσει τη φωνή σας.
- Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε κεφαλαία γράμματα όταν γράφετε κάποιο μήνυμα γιατί ισοδυναμεί με φωνές. Μην το κάνετε, εκτός και αν είναι πολύ απαραίτητο.
- Η αποστολή αλυσιδωτού ηλεκτρονικού ταχυδρομείου μπορεί να ενοχλήσει το δέκτη, εάν το μήνυμα δεν είναι αρκετά σημαντικό ή δεν έχει να κάνει με κάποιο ανθρωπιστικό σκοπό. Επίσης μπορεί να μπλοκάρει ή να επιβραδύνει το σύστημα ταχυδρομείου του παραλήπτη.
- Εάν στέλνετε κάποιο μήνυμα σε διαφορετικούς ανθρώπους που δεν γνωρίζονται μεταξύ τους, πρέπει να παρεμβάλλετε όλες τις διευθύνσεις στον τομέα bcc (κρυμμένο αντίγραφο) για να αποφύγετε τη δημοσίευση της διεύθυνσης του κάθε παραλήπτη στους άλλους.
- Συγχωρείστε ορθογραφικά ή συντακτικά λάθη, ή ακόμα 'χαζές' (κατά την κρίση σας) ερωτήσεις, που κάνουν οι φίλοι σας όταν σας στέλνουν email ή όταν κάνετε chat, δεν είναι τόσο κακό. Όλοι μας ήμασταν κάποτε 'πρωτάρηδες' στο διαδίκτυο, και όλοι μας έχουμε κάνει κάποιο λάθος στο παρελθόν. Δεν πειράζει. Αν θέλετε πάντως να τα επισημάνετε, κάντε το με τρόπο, χωρίς να πληγώσετε τους φίλους σας, και όχι σε δημόσιο διαδικτυακό χώρο.

2^ο ερευνητικό ερώτημα

2.1 Ποιες είναι οι εξαρτήσεις γενικότερα;

Εξάρτηση είναι η παρόρμηση να επαναλαμβάνει κάποιος μια συμπεριφορά ανεξάρτητα από τα αποτελέσματα αυτής και να μην μπορεί να κάνει χωρίς το αντικείμενο της εξάρτησης του.

Ένα άτομο μπορεί να εξαρτηθεί από ουσίες, όπως η νικοτίνη, το αλκοόλ, το χασίς, η ηρωίνη, από συνήθειες και δραστηριότητες, όπως τα τυχερά παιχνίδια, το διαδίκτυο, η εργασία, η κατανάλωση φαγητού, από σχέσεις, όπως οι φίλοι, οι σύντροφοι, η οικογένεια.

Η εξάρτηση από ουσίες χαρακτηρίζεται από την έντονη ανάγκη του ατόμου να συνεχίσει να λαμβάνει την ουσία παρά τις αρνητικές συνέπειες από τη λήψη της.

Η εξάρτηση διακρίνεται σε:

- Σωματική: κατάσταση στην οποία η συστηματική χρήση μιας ουσίας είναι απαραίτητη για τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού. Ο οργανισμός 'μαθαίνει' να λειτουργεί υπό την επήρεια της ουσίας με αποτέλεσμα, αν το άτομο διακόψει απότομα τη χρήση της ουσίας, βιώνει συμπτώματα στέρησης, έντονα δηλαδή σωματικά ενοχλήματα («στερητικό σύνδρομο»).
- Ψυχική: κατάσταση που συνοδεύει όλες τις περιπτώσεις εξάρτησης όπου η συστηματική επανάληψη της χρήσης μιας ουσίας είναι απαραίτητη για την ψυχική συνοχή του ατόμου. Το άτομο νιώθει ότι δεν μπορεί να αντεπεξέλθει στη ζωή του χωρίς την ουσία.

Μια ουσία μπορεί να προκαλεί σωματική και ψυχική εξάρτηση ή μόνο ψυχική. Για να χαρακτηριστεί κάποιος εξαρτημένος χρειάζεται να εμφανίζει κάποια από τα παρακάτω συμπτώματα:

- Το άτομο επιθυμεί έντονα τη χρήση της ουσίας
- Το άτομο δεν μπορεί να ελέγξει ή να μειώσει τη χρήση της ουσίας
- Χρειάζεται να λαμβάνει ολοένα και μεγαλύτερες δόσεις για να επιτύχει τα ίδια αποτελέσματα - φαινόμενο της «ανοχής» σε μια ουσία
- Εμφανίζει σωματικά ή / και ψυχολογικά συμπτώματα - σύνδρομο στέρησης - όταν διακόπτει ή μειώνει τη χρήση της ουσίας
- Βιώνει αρνητικές συνέπειες στη ζωή του λόγω της χρήσης της ουσίας, όπως σωματικά ή / και ψυχικά προβλήματα, μειωμένη απόδοση σε σημαντικούς τομείς
- Εγκαταλείπει ή αδιαφορεί για σημαντικές δραστηριότητες όπως η εργασία ή το σχολείο του, οι σχέσεις με τους φίλους, το σύντροφο, την οικογένεια, τα χόμπι του κ.α.
- Καταναλώνει σημαντικό χρόνο για την αναζήτηση, χρήση και αντιμετώπιση των επιδράσεων της ουσίας

Η εξάρτηση χρειάζεται να **διαφοροποιηθεί** από:

- την περιστασιακή χρήση ουσιών, καθώς όλοι μας κάνουμε χρήση ουσιών σε συγκεκριμένες περιστάσεις, π.χ. σε κοινωνικές εκδηλώσεις, χωρίς να είμαστε εξαρτημένοι,

- την κατάχρηση ουσιών, στην οποία ο χρήστης μιας ουσίας βιώνει αρνητικές συνέπειες από την υπερβολική χρήση της π.χ. μεθύσι, αλλά δεν εμφανίζει τη συνεχή και έντονη ανάγκη λήψης της.

Η εξάρτηση δεν συμβαίνει ξαφνικά αλλά ακολουθεί μια εξελικτική πορεία στη ζωή του ατόμου μέχρι να εγκαθιδρυθεί. Ο πειραματισμός και η απλή δοκιμή μιας ουσίας δεν σημαίνει ότι θα οδηγήσουν σε εξάρτηση. Χρειάζεται ένα χρονικό διάστημα συστηματικής χρήσης για να «μάθει» ο οργανισμός να λειτουργεί, ψυχικά και σωματικά, υπό την επήρεια της ουσίας. Κάποιοι δοκιμάζουν και σταματούν, άλλοι κάνουν περιστασιακή χρήση ή είναι χρήστες για ένα διάστημα μόνο της ζωής τους, ενώ άλλοι συνεχίζουν κάνοντας τη χρήση σημαντικό και τελικά το μοναδικό στόχο της ζωής τους -εξάρτηση. Αυτό που χαρακτηρίζει την εξελικτική αυτή πορεία είναι η σταδιακή απώλεια ελέγχου. Εφόσον το άτομο πραγματικά θέλει, μπορεί σε κάθε φάση να διακόψει τη χρήση. Όσο μεγαλύτερο, βέβαια, είναι το διάστημα της χρήσης και όσο βαθύτερες οι ανάγκες που αυτή εξυπηρετεί, τόσο δυσκολότερη είναι και η διακοπή της. Στο στάδιο της εξαρτημένης χρήσης, είναι σημαντική η αναζήτηση εξωτερικής εξειδικευμένης βοήθειας - θεραπείας.

2. 2 Τι είναι η εξάρτηση από τον Η/Υ και το Διαδίκτυο;

Το θέμα άρχισε να συζητείται από το 1987 πήρε όμως μεγαλύτερες διαστάσεις μετά το 1996, όταν αρκετοί ειδικοί θεώρησαν ότι η υπερβολική ενασχόληση με τον υπολογιστή μπορεί να προκαλέσει εθισμό και αναγνώρισαν το συγκεκριμένο πάθος ως αυθύπαρκτη διαταραχή και εξάρτηση με παρόμοια κριτήρια με αυτά των άλλων εξαρτήσεων. Παρόλα αυτά όμως ακόμη υπάρχει διαφωνία στον επιστημονικό χώρο για το αν αποτελεί όντως εξάρτηση ή το σύμπτωμα ενός σοβαρότερου προβλήματος. Οι περισσότεροι ερευνητές σήμερα τείνουν να τη θεωρούν μια ψυχοφυσιολογική διαταραχή που εμπεριέχει:

- Την ανοχή
- Συμπτώματα απομόνωσης
- Τις συναισθηματικές διαταραχές και
- Τον περιορισμό ή την διακοπή των κοινωνικών σχέσεων

Αυτή η μορφή εθισμού θα μπορούσε να οριστεί ως η **«ενασχόληση με τον Η/Υ και το Internet για άντληση αισθήματος ικανοποίησης που συνοδεύεται με αύξηση του χρόνου που καταναλώνεται για την άντληση αυτού του αισθήματος»**. Επίσης συχνά συνοδεύεται και από το «Άγχος αποσύνδεσης (DisconnectAnxiety)».

Επίσης έχει τα χαρακτηριστικά ψυχαναγκαστικής συμπεριφοράς, με αρνητικές συνέπειες στην προσωπική, οικογενειακή, εκπαιδευτική και επαγγελματική ζωή.

2.3 Σε ποιες κατηγορίες του Διαδικτύου εντοπίζεται εξάρτηση;

Κατηγορίες εξάρτησης

- Online τζόγος , καζίνο, τυχερά παιχνίδια κ.α.,
- Online παιχνίδια (π.χ. Obsessive Role Play Gaming. Είναι η μεγαλύτερη απειλή για τους νέους ηλικίας 13-25),
- Συνεχής πλοήγηση,
- παιδική πορνογραφία,
- chatting

Η χρήση του πάνω από πέντε ώρες ημερησίως θεωρείται ότι αποτελεί δείγμα εθισμού. Ενώ για τα παιδιά «η χρήση, του διαδικτύου περισσότερο από δέκα ώρες την εβδομάδα θέτει σε κίνδυνο το παιδί για εθισμό και γι' αυτό δεν πρέπει να ασχολείται πάνω από δύο ώρες την ημέρα». Οι επιστήμονες επισημαίνουν ότι αυτό που καθορίζει την πάθηση δεν είναι μόνο πόση ώρα περνά κάποιος online, αλλά με τι ασχολείται.

3^ο ερευνητικό ερώτημα

3.1 Γιατί νομίζετε ότι κάποιος οδηγείται στην εξάρτηση από τον Η/Υ και το Διαδίκτυο?

Η συγκεκριμένη μορφή εθισμού επηρεάζει άτομα από όλες τις κοινωνικές ομάδες, ανεξαρτήτως εισοδήματος, πολιτισμικού υπόβαθρου και μορφωτικού επιπέδου. Από έρευνα που έχει στη Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) με αίτημα την αντιμετώπιση της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου προκύπτει ότι

- το φαινόμενο είναι συχνότερο στα αγόρια,
- σε δυσλειτουργικές οικογένειες,
- σε παιδιά με καταθλιπτικό συναίσθημα ή διάσπαση προσοχής-υπερκινητικότητα.

Φαίνεται ότι πάνω από τα μισά παιδιά παρουσιάζουν κάποιο ψυχικό υπόστρωμα που πιθανώς συμβάλλει στην ανάπτυξη κατάχρησης διαδικτύου (κυρίως σύνδρομο υπερκινητικότητας-διάσπασης προσοχής ή/ και καταθλιπτικό συναίσθημα), ενώ στα υπόλοιπα σημαντικό ρόλο φαίνεται να παίζουν περιβαλλοντικοί παράγοντες (κυρίως έλλειψη επικοινωνίας και εφαρμογής ορίων από την οικογένεια).

Επιπλέον, οι νέες κοινωνικές συνθήκες (αύξηση της επίπτωσης του διαζυγίου, έλλειψη επικοινωνίας, απουσία επίβλεψης από τους γονείς λόγω εργασίας έξω από το σπίτι) αποτελούν βασικούς παράγοντες στην ανάπτυξη του φαινομένου. Σε αυτές τις περιπτώσεις δεν πρέπει να αγνοούμε την εφηβεία ως παράγοντα. Όσο ο έφηβος μεγαλώνει, ο πειρατισμός, ο μιμητισμός, η περιέργεια, η μη συνειδητοποίηση του κινδύνου και η φυσιολογική αντίδραση σε κάθε καταπίεση γίνονται τα βασικά χαρακτηριστικά του και το καθιστούν ευάλωτο και ευαίσθητο σε εξαρτήσεις.

3.2 Ποιοι παράγοντες συντελούν;

Συνδυασμός παραγόντων οδηγεί στον εθισμό. Το Ίντερνετ 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», όπως ορίζει η κ. Θεοτοκά, όπου το άτομο μπορεί να εξερευνήσει διάφορες πτυχές της προσωπικότητας του χωρίς 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, πολλές φορές, 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

Συχνά ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι το αποτέλεσμα άλλων ψυχικών διαταραχών, όπως κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές προσωπικότητας και κοινωνική φοβία, μεταξύ άλλων. Μπορεί δηλαδή να υπάρχει το θέμα της «συνουσηρότητας», της ταυτόχρονης ύπαρξης δηλαδή και άλλων διαταραχών.

Οι έφηβοι χάνονται στο άπειρο του διαδικτύου, γοητεύονται από την ανωνυμία του και ξεκινούν ένα ταξίδι στο άγνωστο. Όπως έχει ήδη αναφερθεί στην διαδικτυακή εξάρτηση συμβάλλουν η μοναξιά, η απουσία επίβλεψης από τους γονείς, ακόμη και ένα διαζύγιο

Ο εθισμός στο διαδίκτυο έχει άμεση σχέση με την ανάγκη του παιδιού να διοχετεύσει κάπου την ενεργητικότητά του.

Τα πιο ευάλωτα παιδιά συμφωνά με την υπηρεσία εξάρτησης από τον υπολογιστή της Ιατρικής Σχολής του Χάρβαρντ είναι εκείνα που είναι μόνα και βαριεστημένα ή από οικογένειες που κανένας δεν είναι στο σπίτι για να σχετίζεται μαζί τους και να συζητά επιστρέφοντας από το σχολείο. Τα παιδιά που δεν είναι δημοφιλή ή είναι ντροπαλά με τους συνομηλικούς ελκύονται συχνά από την δημιουργία νέας ταυτότητας σε online επικοινωνίες.

Τα αγόρια κυρίως είναι συχνά οι χρήστες των on line παιχνιδιών με ρόλους που δημιουργούν νέες ταυτότητες και συνεργάζονται με άλλους παίκτες. Παρότι παίζοντας αυτά τα παιχνίδια με χιλιάδες άλλους χρήστες μπορεί να φαίνεται ότι έχουν μια κοινωνική δραστηριότητα, ωστόσο για τα εσωστρεφή παιδιά ή τους έφηβους το υπερβολικό παιχνίδι μπορεί μακροπρόθεσμα να τους απομονώσει από τους φίλους και τους γονείς.

Το παιδί κατά την προεφηβεία, συχνά παίζει με τις ώρες στο play station. Η πολύωρη ενασχόληση του παιδιού μπορεί να υποσκάψει την απόδοση του στο σχολείο αλλά και στις κοινωνικές δραστηριότητες. Παράλληλα πρέπει να λάβουμε υπόψη μας τα μηνύματα που προσφέρουν αυτά τα παιχνίδια που εμπεριέχουν σαν βασικό στοιχείο τη βία καθώς και την απορρόφηση σε έναν φανταστικό κόσμο που μπορεί να το επηρεάσει ψυχολογικά. Αυτό ενισχύει την πιθανότητα να δούμε το παιδί αυτό «γραπωμένο» αργότερα σε ένα άλλο πραγματικά εθιστικό παιχνίδι. Αν δηλαδή από μικρό το παιδί κάνει το ηλεκτρονικό παιχνίδι τρόπο ζωής, είναι πολύ πιθανό στα 16 να βρεθεί μαγνητισμένο και καθηλωμένο στα εθιστικά παιχνίδια που είναι σχεδιασμένα για μεγαλύτερες ηλικίες.

Από τα 14–15 και μετά ο έφηβος αρχίζει να βγαίνει και μόνος του κατά συνέπεια να ελέγχεται δυσκολότερα από τους γονείς. Μπορεί να επισκέπτεται τα Ίντερνετ καφέ με τους φίλους του και φυσικά ο γονιός δεν είναι σε θέση να γνωρίζει με τι παιχνίδια παίζει. Ίσως εμπλακεί σε καζίνο ή άλλα τυχερά παιχνίδια και να καταχραστεί τις πιστωτικές κάρτες των γονιών του ή να δανειζεται από συμμαθητές του για να παίζει. Συχνά το παιδί μπορεί να προτιμά να συζητά για ποδόσφαιρο ή για φορέματα σε chat rooms παρά στην αυλή του σχολείου ή στις παρέες του.

Ένας άλλος σοβαρός κίνδυνος για τον έφηβο είναι να εμπλακεί και σε παιχνίδια ενσάρκωσης ρόλων. Τα παιχνίδια αυτά λέγονται γενικά MMORPG (massively multiplayer online role playing games) και παίζονται συγχρόνως σε διάφορες χώρες από πολλούς νέους και νέες που ενσαρκώνουν ρόλους. Στα MMORPG όποιος συμμετέχει ενσαρκώνει κάποιο ρόλο της επιλογής του και πολλές φορές ταυτίζεται με αυτόν, χάνει τη δική

του ταυτότητα που μπορεί να μην του αρέσει, νιώθει ισχυρός και ελκυστικός, και παράλληλα συναλλάσσεται διαρκώς με χιλιάδες άλλα άτομα που παίζουν συγχρόνως το ίδιο παιχνίδι από κάθε γωνιά της γης μέρα ή νύχτα, αντιμετωπίζοντας διαρκώς νέες προκλήσεις και το ενδιαφέρον του ανανεώνεται ακατάπαυτα. Παράλληλα τα παιχνίδια αυτά είναι αρκετά περίπλοκα οπότε δεν μπορείς να τα παίξεις για 20 λεπτά, αν κάτοεις δηλαδή να τα παίξεις, θα πρέπει να στυλωθείς για πάνω από 2-3 ώρες τη φορά. Πιο δημοφιλή μεταξύ αυτών των παιχνιδιών είναι τα εξής: World Warcraft, Residentevil, Everquest, Starcraft κ.λπ.

Υπάρχουν ειδικοί που πιστεύουν ότι από μόνα τους κάποια παιχνίδια μπορεί να προκαλέσουν εθισμό, επειδή ακριβώς έχουν σχεδιαστεί έτσι ώστε κυριολεκτικά να παγιδεύουν το άτομο. Αντιθέτως, άλλοι πιστεύουν ότι εκείνοι που εθίζονται στον υπολογιστή, έχουν ήδη ένα ψυχικό πρόβλημα ή μια ήπια διαταραχή και ότι η παθιασμένη ενασχόλησή τους με το διαδίκτυο είναι απλώς ένα σύμπτωμα του βασικού προβλήματος.

Υπάρχει και η ενδιάμεση άποψη, ότι δηλαδή πιθανόν η απόλυτα ανώνυμη, βολική επαφή του εφήβου με το διαδίκτυο σε συνδυασμό με το στοιχείο της ζωντανής συνομιλίας και αλληλεπίδρασης, προσφέρει μια διαφυγή και μία απόλαυση που μπορεί να μην προκαλεί, αλλά πάντως να διευκολύνει την απόκτηση εξάρτησης και εθισμού σε ένα άτομο που έχει κάποια προδιάθεση και κάποιο ήπιο πρόβλημα

Κάποιες έρευνες δείχνουν ότι σημαντικό ποσοστό εφήβων που παίζουν παθιασμένα στον υπολογιστή έχουν πιο υψηλά ποσοστά κατάθλιψης από τους μη μανιώδεις παίκτες. Επίσης δείχνουν ότι στους μανιώδεις παίκτες περνούν πιο συχνά σκέψεις αυτοκτονίας από όσες στο γενικό πληθυσμό των εφήβων. Οι πιο πολλές έρευνες έχουν μικρό δείγμα και έτσι δεν μπορούν να οδηγήσουν σε ασφαλή συμπεράσματα. Τα δείγματα είναι μικρά, αλλά αρκετά αποκαλυπτικά. Δεν τεκμηριώνουν φυσικά ότι το διαδίκτυο δεν προκαλεί εξάρτηση, αλλά επιβεβαιώνουν ότι κάποιοι από εκείνους που παίζουν φανατικά ίσως να πάσχουν από ψυχολογικές διαταραχές. Πιθανόν μάλιστα η επαφή του διαδικτύου να τους εκτονώνει και να τους ανακουφίζει.

4^ο ερευνητικό ερώτημα

4.1 Ποια είναι τα σημάδια και τα συμπτώματα που παρουσιάζει ένα άτομο που έχει σχέση εξάρτησης από τον Η/Υ και το Διαδίκτυο;

Τα Κριτήρια που οριοθετούν την υπερβολική χρήση είναι η ύπαρξη τουλάχιστον τριών από τα παρακάτω :

- Συμπτώματα Συνδρόμου Απόσυρσης , όπως ψυχοκινητική διέγερση, εκούσια ή ακούσια κίνηση δακτυλογράφησης των δακτύλων του χεριού, άγχος, έμμονη σκέψη για το Internet, όνειρα για το Internet
- Χρήση Διαδικτύου προκειμένου να αποφευχθούν συμπτώματα απόσυρσης
- Παραμονή on-line για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από το προτιθέμενο
- Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή/και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το Διαδίκτυο (λογισμικό, σκληροί δίσκοι κ.λπ)
- Έκπτωση λειτουργικότητας του ατόμου (σε κοινωνικό, οικογενειακό, προσωπικό επίπεδο, παραμέληση προσωπικής φροντίδας και υγιεινής, απώλεια ύπνου, ενδοοικογενειακές συγκρούσεις, σχολική αποτυχία)
- Συνέχιση χρήσης παρά την γνώση της παραπάνω έκπτωσης

Τα συμπτώματα του εθισμού στο Διαδίκτυο είναι καταρχήν ψυχολογικά, με βασικά την ευφορία μπροστά στο pc και την ανικανότητα από το χρήστη να περιορίσει ή να διακόψει τη δραστηριότητα. Έχει διαπιστωθεί ότι οι εξαρτημένοι:

- παραμελούν την οικογένεια και τους φίλους τους,
- διακατέχονται από άσχημα συναισθήματα όταν απέχουν από τον υπολογιστή τους,
- ψεύδονται σε συγγενείς και φίλους για τις δραστηριότητες
- και αντιμετωπίζουν προβλήματα στο σχολείο ή το χώρο εργασίας.

Τα συμπτώματα εθισμού στο ίντερνετ είναι:

- ανοχή (συνεχή παραμονή στο Διαδίκτυο που αυξάνεται καθημερινά),
- συμπτώματα συνδρόμου απόσυρσης (θλιμμένη συμπεριφορά, μειωμένη ανταπόκριση στα εξωτερικά ερεθίσματα, απώλεια ενδιαφέροντος)
- αδυναμία τήρησης προκαθορισμένου χρόνου παραμονής στο διαδίκτυο,
- έκπτωση της λειτουργικότητας τους,
- άγχος, αίσθηση αποδιοργάνωσης εκτός διαδικτύου.

Αποτέλεσμα όλων των παραπάνω είναι:

- η σχολική αποτυχία,
- οι διαταραχές ύπνου,
- κατάθλιψη,
- μειωμένη αυτοεκτίμηση
- διαταραχή των διαπροσωπικών σχέσεων με τους φίλους και την οικογένεια,

- μοναξιά
- μειωμένη φυσική δραστηριότητα,
- χαμηλή ποιότητα ζωής.

Αλλά και σωματικά συμπτώματα:

- Διατροφικές διαταραχές,
- αλλαγή των συνηθειών ύπνου,
- μυοσκελετικές παθήσεις,
- ξηρά μάτια, μυωπία,
- ημικρανίες,
- ακόμη και παραμέληση της προσωπικής υγιεινής.

Οι ειδικοί παρατηρούν θετικές συσχετίσεις μεταξύ χρήσης διαδικτύου και παραβατικότητας, διάσπασης προσοχής, καθώς και ανάπτυξης δυσλειτουργικών σχέσεων των χρηστών με τους συνομηλίκους τους.

4.2 Τι αντίκτυπο έχουν στην καθημερινή τους ζωή;

Δείγμα εθισμού είναι όταν:

- Το παιδί ξεχνιέται συχνά στον υπολογιστή και δεν έχει συναίσθηση του χρόνου που αναλώνει σε αυτόν.
- Ασχολείται συνεχώς με το Ίντερνετ ή με δραστηριότητες σχετικές με αυτό, παραμελώντας συχνά τις υποχρεώσεις του στο σπίτι και στο σχολείο.
- Προτιμά τα παιχνίδια στο διαδίκτυο, από το να συναντά φίλους του, με αποτέλεσμα να απομονώνεται.
- Πέφτει η απόδοση του στο σχολείο.
- Λειτουργεί αμυντικά και εχθρικά όταν κάποιος φέρνει τη συζήτηση στο θέμα του διαδικτύου.
- Το διαδίκτυο το απασχολεί ακόμα και την ώρα που τρώει ή την ώρα που διαβάζει ή όταν βρίσκεται στον κινηματογράφο.
- Αντιδρά πολύ νευρικά, θυμωμένα ή επιθετικά όταν κάποιος το διακόπτει από το παιχνίδι ή από τη συζήτηση που είχε online.
- Ξενυχτά συχνά για να μείνει συνδεδεμένος / συνδεδεμένη στο διαδίκτυο.
- Λέει συχνά «καλά, θα παίξω μόνο ένα λεπτό ακόμη».
- Έχει πει αρκετές φορές συνειδητά ότι πρέπει να μειώσει τις ώρες που περνά συνδεδεμένο στο διαδίκτυο αλλά έχει αποτύχει να τηρήσει το χρονοδιάγραμμα που όρισε μόνος / μόνη χωρίς καμιά πίεση.
- Κρύβει από τους γονείς πόσες ώρες περνά στο διαδίκτυο και συχνά δεν το ομολογεί ούτε στον εαυτό του.
- Δείχνει άγχος, ανησυχία, εξάρσεις θυμού ή βίας ή καταθλιπτική συμπεριφορά όταν δεν παίζει στο διαδίκτυο.

5^ο ερευνητικό ερώτημα

5.1 Πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί η εξάρτηση από τον Η/Υ και το Διαδίκτυο;

Η θεραπευτική επιλογή που έχουμε στο πρόβλημα της υπερβολικής ενασχόλησης ή εθισμού με το διαδίκτυο είναι η ψυχοθεραπεία ώστε να διερευνηθούν τα αίτια που οδήγησαν τον έφηβο σε αυτή τη στάση, στοχεύοντας στο να ξαναβρεί την εμπιστοσύνη στον εαυτό του και στη ζωή. Καμιά φορά, αν υποκρύπτεται και άλλη διαταραχή, μπορεί συνοδευτικά με την ψυχοθεραπεία να χρειαστεί και φαρμακευτική υποστήριξη. Να αναφέρουμε ότι στην Ευρώπη υπάρχει κλινική απεξάρτησης από το διαδίκτυο που λειτουργεί στην Γερμανία και πρόσφατα δημιουργήθηκε και στην Ολλανδία. Οι στόχοι τους είναι να αποδείξουν στους έφηβους ότι η αληθινή περιπέτεια είναι πολύ πιο συναρπαστική από την εικονική. Έτσι θα τους βοηθήσουν ώστε να βελτιώσουν την αυτοεκτίμησή τους. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας δε διακόπτεται η χρήση, αλλά ο έφηβος μαθαίνει να θέτει όρια στη χρήση και να αρχίσει και πάλι την ενασχόληση με άλλες δραστηριότητες.

Όλο και περισσότεροι άνθρωποι υποφέρουν από αυτού του είδους την εξάρτηση και την εκλογικεύουν με τη σκέψη ότι το internet αποτελεί απλά ένα μέσο διασκέδασης και ψυχαγωγίας που το χρησιμοποιούν αρκετοί.

5.2 Τι να κάνω, πού να απευθυνθώ;

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Ειδικό ιατρείο, Ψυχιατρική Κλινική Παιδιών και Εφήβων.

Πέμπτη 9 π.μ.- 2 μμ Ιπποκράτειο Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης 2310 892.417.

Λέχεται παιδιά και Έφηβους μέχρι 18 ετών.

Όσοι προκειμένου οι γονείς να προστατεύσουν τα παιδιά τους ηλικίας έως και 10 ετών από μια μελλοντική εξάρτηση από το διαδίκτυο καλό θα είναι

- από μικρή ηλικία να τίθενται όρια (για πολλά θέματα) και να τηρούνται μέσα στην οικογένεια. Τα όρια (όταν δεν είναι υπερβολικά ή ιδιαίτερα αυστηρά) δεν καταπιέζουν τα παιδιά, αλλά τα κατευθύνουν και σημαίνουν ενδιαφέρον. Είναι σημαντικά για θέματα ασφάλειας. Όσο το παιδί μεγαλώνει, τα όρια που θα ισχύσουν είναι καλό να συζητιούνται, ώστε να λαμβάνεται η γνώμη του παιδιού και του εφήβου. Ο σεβασμός της προσωπικότητας παιδιών και εφήβων από πολύ μικρή ηλικία, είναι στοιχείο πολύ σημαντικό για την εφαρμογή πειθαρχίας.
- να αφιερώνουν χρόνο και διάθεση ώστε να ασχοληθούν με θέματα διαδικτύου ΜΑΖΙ με τα παιδιά.

- να τοποθετήσουν τον υπολογιστή σε κοινόχρηστο χώρο, ώστε να μη δίνεται η δυνατότητα απομόνωσης του παιδιού και να υπάρχει έλεγχος.
- να κάνουν χρήση φίλτρων για επιβλαβείς ιστοσελίδες και συμμετοχή στις επιλογές του εφήβου (χωρίς υπερβολές ή/και παράλογες απαγορεύσεις),
- να ενημερώνουν τα παιδιά με απλά λόγια από μικρή ηλικία για τα φαινόμενα «εθισμού» και παρενόχλησης.
- να μην χρησιμοποιούν τη χρήση του υπολογιστή για επιβράβευση ή τιμωρία
- εάν παρατηρήσουν υπερβολική χρήση ή/και συμπεριφορές εθισμού να αναζητήσουν ΑΜΕΣΩΣ βοήθεια.

Τεστ για να δω αν είμαι εξαρτημένος

<http://netaddiction.com/internet-addiction-test/>

Έρευνα

Στόχοι έρευνας

Να καταγραφεί ο βαθμός ενημέρωσης των μαθητών και η στάση τους σε θέματα σχετικά με

- την εξάρτηση από το Διαδίκτυο,
- την ενασχόληση τους με τις διάφορες υπηρεσίες του Διαδικτύου
- και τη δημοσίευση προσωπικών στοιχείων.

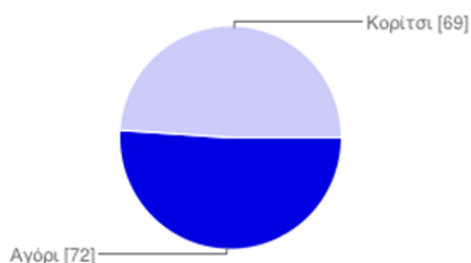
Ερευνητική μέθοδος

Ακολουθήθηκε η ποσοτική μέθοδος έρευνας. Για το σκοπό αυτό συντάχθηκε ερωτηματολόγιο το οποίο αναρτήθηκε στην ιστοσελίδα του σχολείου και συμπληρώθηκε online από τους μαθητές όλου του σχολείου. Το ερωτηματολόγιο ήταν ανώνυμο και στην έρευνα συμμετείχαν 142 μαθητές της Α', Β' και Γ' τάξης.

Η έρευνα διεξήχθη τον Μάρτιο του 2014 και για τη σύνταξη του ερωτηματολογίου χρησιμοποιήθηκε τεχνολογία WEB2. Ειδικότερα, συντάχτηκε συνεργατικά από τους μαθητές ερωτηματολόγιο στο titanpad και στη συνέχεια κάνοντας χρήση των googledocs δημιουργήθηκε online ερωτηματολόγιο. Αξιοποιώντας τις δυνατότητες των googledocs συλλέχθηκαν τα δεδομένα σε αρχείο Microsoft Excel και αναπαραστάθηκαν με γραφικό τρόπο τα αποτελέσματα.

Αποτελέσματα έρευνας

Είσαι αγόρι ή κορίτσι;

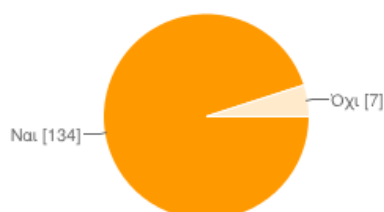


Αγόρι	72	51%
Κορίτσι	69	49%

Διάγραμμα 1

Η συμμετοχή ως προς το φύλο ήταν σχεδόν ισοποση.

Έχετε Ηλεκτρονικό Υπολογιστή στο σπίτι;

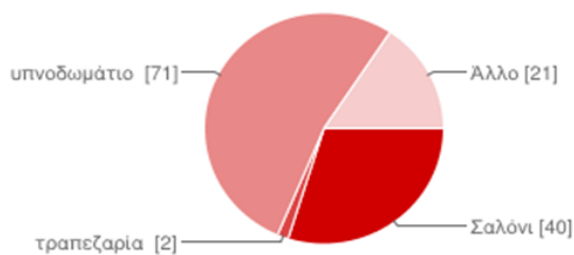


Ναι	134	95%
Όχι	7	5%

Διάγραμμα 2

Η συντριπτική πλειοψηφία των μαθητών 95% έχει ηλεκτρονικό υπολογιστή στο σπίτι.

Που βρίσκετε ο υπολογιστής στο σπίτι σου;

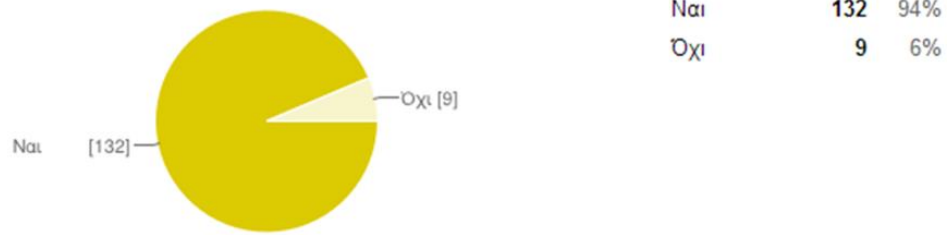


Σαλόνι	40	30%
τραπεζαρία	2	1%
υπνοδωμάτιο	71	53%
Άλλο	21	16%

Διάγραμμα 3

Οι μισοί περίπου ερωτηθέντες έχουν τον υπολογιστή τους στο υπνοδωμάτιο.

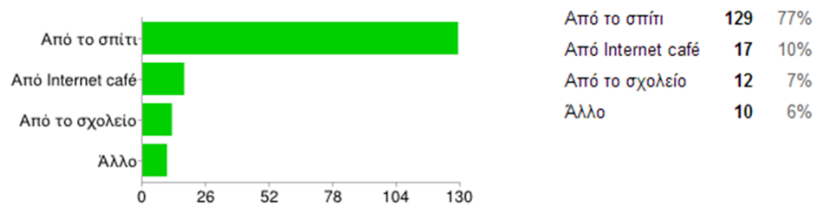
Έχετε πρόσβαση στο Internet στο σπίτι;



Διάγραμμα 4

Επίσης, η πλειοψηφία των ερωτηθέντων έχει πρόσβαση στο Διαδίκτυο από το σπίτι.

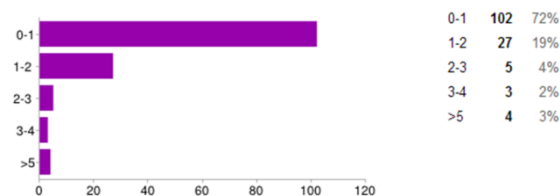
Από πού έχετε συνήθως πρόσβαση στο Διαδίκτυο



Διάγραμμα 5

Η πλειοψηφία 77% έχει πρόσβαση στο Διαδίκτυο από το σπίτι. Ωστόσο, κάποιος από αυτούς έχουν πρόσβαση και από ιντερνέτ καφέ 10%, το σχολείο 12% ή από αλλού 6%.

Chat Rooms (π.χ. MSN, yahoo) [Πόσες ώρες την ημέρα απασχολείστε στο διαδίκτυο με κάτι από τα παρακάτω]



Διάγραμμα 6

Η έρευνα έδειξε ότι η πλειοψηφία των ερωτηθέντων δεν ασχολείται ή ασχολείται ελάχιστα με chat 72%. Ωστόσο, υπάρχει ένα 19% που κάνει chat 1-2 ώρες την ημέρα, ένα 4% που κάνει chat 2 -3 ώρες, ένα 2% που κάνει chat 3-4 ώρες και ένα 3% που κάνει chat περισσότερες από 5 ώρες.



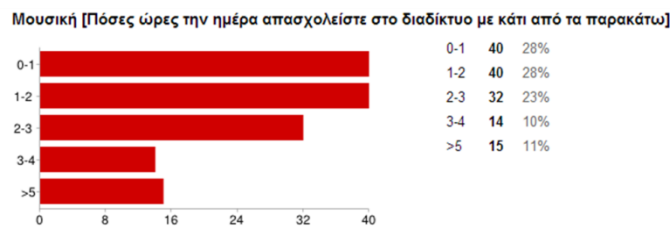
Διάγραμμα 7

Η έρευνα έδειξε ότι το ένα τρίτο των ερωτηθέντων δεν ασχολείται ή ασχολείται ελάχιστα με ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης 34%. Ωστόσο, υπάρχει ένα 30% που τις χρησιμοποιεί 1-2 ώρες την ημέρα, ένα 20% που τις χρησιμοποιεί 2 -3 ώρες, ένα 11% που τις χρησιμοποιεί 3-4 ώρες και ένα 5% που τις χρησιμοποιεί περισσότερες από 5 ώρες.



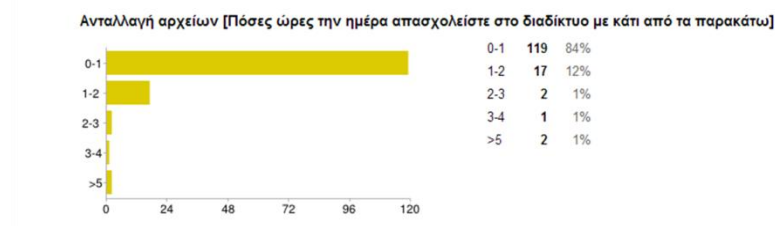
Διάγραμμα 8

Από την έρευνα προέκυψε ότι οι μισοί και παραπάνω δεν ασχολούνται ή ασχολούνται ελάχιστα με διαδικτυακά παιχνίδια 56%. Ωστόσο, υπάρχει ένα 26% που παίζει 1-2 ώρες την ημέρα, ένα 13% που παίζει 2 -3 ώρες, ένα 3% που παίζει 3-4 ώρες και ένα 2% που παίζει περισσότερες από 5 ώρες.



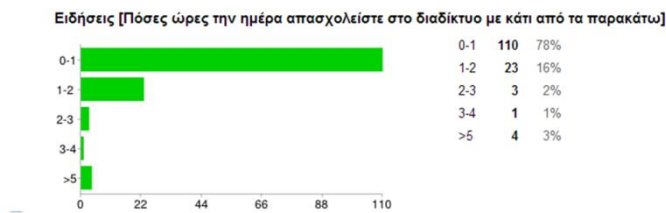
Διάγραμμα 9

Η έρευνα ανέδειξε ότι το διαδίκτυο χρησιμοποιείται καθημερινά από τους περισσότερους μαθητές για να ακούσουν μουσική. Έτσι, ένα 28% δεν ασχολείται ή ασχολείται ελάχιστα με τη μουσική. Ωστόσο, υπάρχει ένα 28% που ακούει 1-2 ώρες την ημέρα, ένα 23% που ακούει 2-3 ώρες, ένα 10% που ακούει 3-4 ώρες και ένα 11% που ακούει περισσότερες από 5 ώρες.



Διάγραμμα 10

Από την έρευνα προέκυψε ότι η πλειοψηφία δεν ασχολείται με ανταλλαγή αρχείων ή ασχολείται ελάχιστα 84%. Ωστόσο, υπάρχει ένα 12% που αφιερώνει 1-2 ώρες την ημέρα, ενώ είναι ελάχιστοι οι μαθητές που ασχολούνται περισσότερες ώρες.



Διάγραμμα 11

Παρόμοια, όσον αφορά την ενημέρωση σε θέματα ειδήσεων το 78% δεν ασχολείται ή ασχολείται ελάχιστα, ένα 16% ασχολείται 1-2 ώρες την ημέρα, ένα 2% ασχολείται 2-3 ώρες, ένα 1% ασχολείται 3-4 ώρες και ένα 3% ασχολείται περισσότερες από 5 ώρες.



Διάγραμμα 12

Η πιο αγαπημένη τους απασχόληση φαίνεται ότι είναι τα παιχνίδια 28% ενώ σημαντική θέση φαίνεται να κατέχουν η ενημέρωση και οι σελίδες κοινωνικής δικτύωσης.

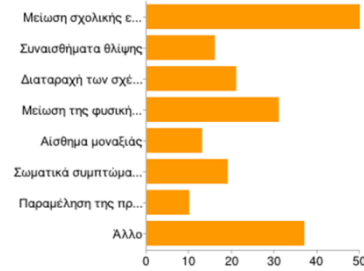
Πως έχετε ενημερωθεί για τους κινδύνους του Internet



Διάγραμμα 13

Έχουν ενημερωθεί για τους κινδύνους από το Διαδίκτυο κυρίως από το σχολείο 35% και από γονείς 25%.

Νιώσατε κάποιες από τις παρακάτω δυσάρεστες συνέπειες εξαιτίας της χρήσης του Internet;

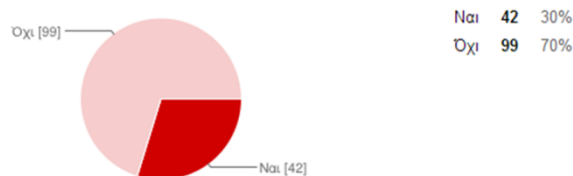


Μείωση σχολικής επίδοσης	50	25%
Συναίσθημα θλίψης	16	8%
Διαταραχή των σχέσεων με φίλους & οικογένεια	21	11%
Μείωση της φυσικής δραστηριότητας	31	16%
Αίσθημα μοναξιάς	13	7%
Σωματικά συμπτώματα (όπως διατροφικές διαταραχές, προβλήματα στα μάτια, ημικρανίες, μυοσκελετικά προβλήματα)	19	10%
Παραμέληση της προσωπικής σας υγιεινής	10	5%
Άλλο	37	19%

Διάγραμμα 14

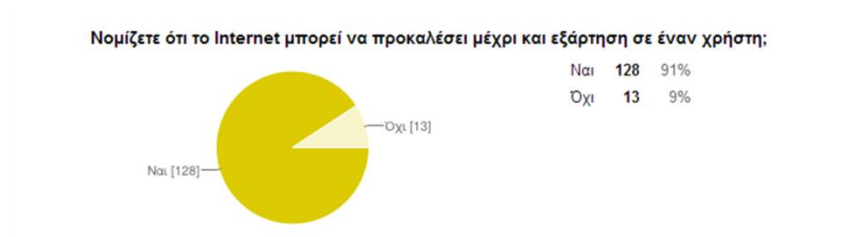
Αρκετοί μαθητές παραδέχονται ότι η ενασχόληση τους με το διαδίκτυο είχε κάποιες δυσάρεστες συνέπειες, με πιο σημαντικές τις: μείωση σχολικής επίδοσης 25%, φυσικής δραστηριότητας 16%, σωματικά συμπτώματα 10% και διαταραχή σχέσεων με φίλους & οικογένεια 11%.

Έχετε χρησιμοποιήσει το Διαδίκτυο κρυφά χωρίς την άδεια των γονιών σας?



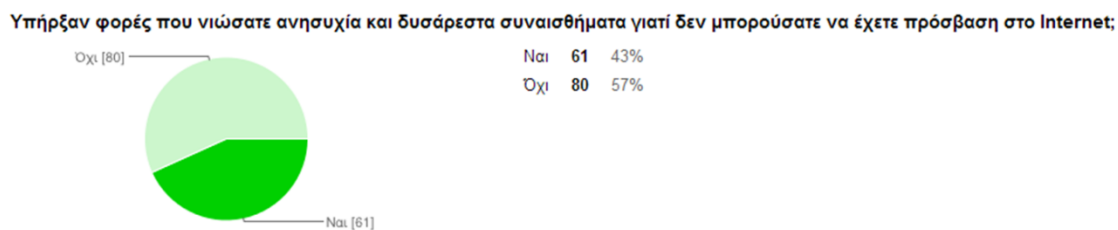
Διάγραμμα 15

Πολλοί μαθητές 30% επίσης δήλωσαν ότι έχουν χρησιμοποιήσει το Διαδίκτυο κρυφά χωρίς την άδεια των γονιών τους.



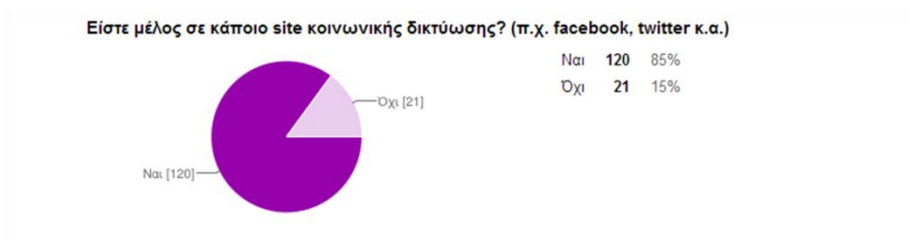
Διάγραμμα 16

Ωστόσο, είναι συνειδητοποιημένοι ότι το Internet προκαλεί εξάρτηση 91%.



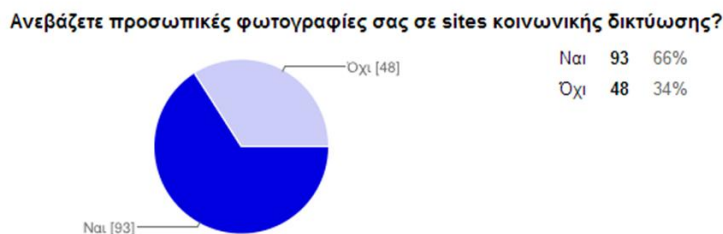
Διάγραμμα 17

Αξίζει να αναφερθεί ότι ένα 43% έχει βιώσει δυσάρεστα συναισθήματα επειδή δεν μπορούσε να έχει πρόσβαση στο Internet.



Διάγραμμα 18

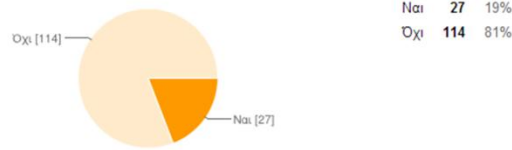
Οι περισσότεροι μαθητές είναι μέλη σε κάποιο site κοινωνικής δικτύωσης.



Διάγραμμα 19

Δεν διστάζει ένα 66% να ανεβάσει προσωπικές φωτογραφίες σε sites κοινωνικής δικτύωσης

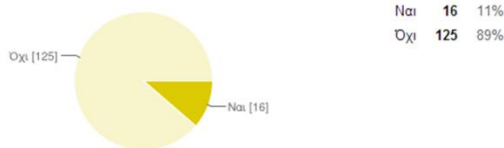
Έχει προσπαθήσει να σας προσελκύσει ποτέ κάποιος μέσω κάποιου site κοινωνικής δικτύωσης?



Διάγραμμα 20

Υπάρχει ένα αξιοσημείωτο ποσοστό 19% που έχει προσπαθήσει κάποιος άγνωστος να το προσελκύσει.

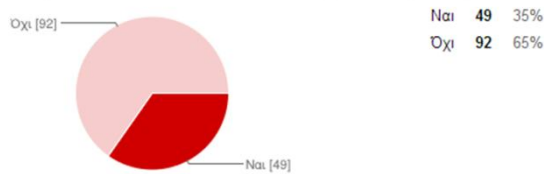
19. Έχετε αποκαλύψει προσωπικά στοιχεία σε κάποιον/κάποια άγνωστο/άγνωστη?



Διάγραμμα 21

Ανησυχεί το γεγονός ότι υπάρχει ένα 11% που έχει αποκαλύψει προσωπικά στοιχεία σε κάποιον άγνωστο.

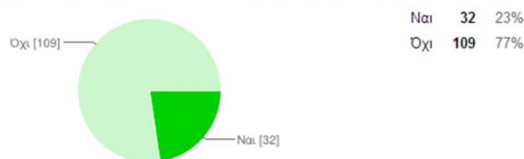
Έχετε συνομιλήσει ποτέ με κάποιον/κάποια άγνωστο/άγνωστη?



Διάγραμμα 22

Ένα σημαντικό ποσοστό 35% έχει συνομιλήσει με άγνωστο.

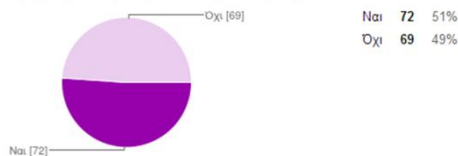
Έχεις συναντήσει ποτέ κάποιον που γνώρισες στο διαδίκτυο από κοντά;



Διάγραμμα 23

Είναι ιδιαίτερα ανησυχητικό το γεγονός ότι οι νέοι δεν διστάζουν να συναντηθούν με κάποιον που γνώρισαν από το Διαδίκτυο.

Έχεις παραμελήσει τα μαθήματά σου για να μπεις στο Η/Υ;



Διάγραμμα 24

Είναι προφανές ότι οι μισοί μαθητές έχουν παραμελήσει κάποιες στιγμές τα μαθήματά τους για να μπουν στον Η/Υ.

Συμπεράσματα της έρευνας

Η πλειοψηφία των μαθητών έχει ηλεκτρονικό υπολογιστή και πρόσβαση στο Διαδίκτυο από το σπίτι.

Χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο κυρίως για ενημέρωση, παιχνίδια και σελίδες κοινωνικής δικτύωσης.

Αρκετοί μαθητές έχουν ενημερωθεί για τους κινδύνους του Διαδικτύου από το σχολείο και από τους γονείς.

Έχουν παραδεχτεί ότι έχουν νιώσει κάποια δυσάρεστες συνέπειες εξαιτίας της χρήσης του Διαδικτύου, όπως μείωση σχολικής απόδοσης και φυσικής δραστηριότητας.

Σε συντριπτικό ποσοστό συμφωνούν ότι το Διαδίκτυο προκαλεί εξάρτηση.

Με ειλικρίνεια έχουν παραδεχτεί ότι έχουν χρησιμοποιήσει τον υπολογιστή κρυφά χωρίς την άδεια των γονιών τους, ότι άγνωστοι έχουν προσπαθήσει να τους προσεγγίσουν και ότι έχουν αποκαλύψει προσωπικά στοιχεία.

Τέλος, αναγνωρίζουν ότι έχουν παραμελήσει τα μαθήματα τους για να μπουν στον Η/Υ.

Προτάσεις

Διοργάνωση ημερίδων από τη σχολική κοινότητα και το Δήμο σε όλους τους γονείς και τους μαθητές.

Ίδρυση δημιουργικών εργαστηρίων για μαθητές από το Δήμο.

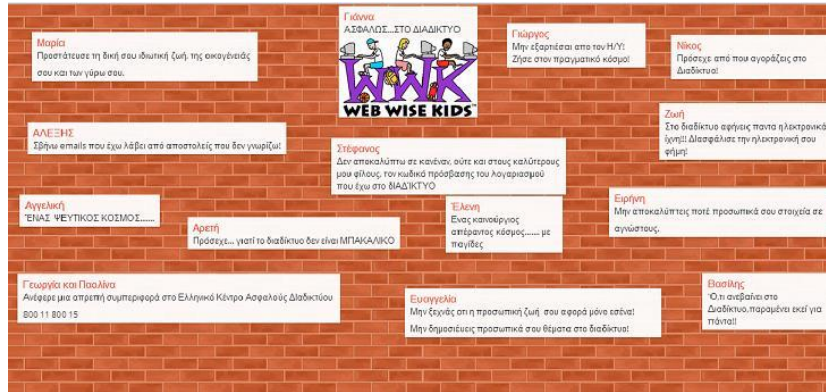
Παρακίνηση των μαθητών έτσι ώστε να αξιοποιούν τον ελεύθερο χρόνο τους δημιουργικά σε κάποια εξωσχολική δραστηριότητα που ικανοποιεί τα ενδιαφέροντα τους.

Συνεργασία με τα κέντρα πρόληψης του Νομού μας.

Επιμόρφωση εκπαιδευτικών έτσι ώστε να μπορούν να υποστηρίξουν και να βοηθήσουν μαθητές που έχουν σχέση εξάρτησης με το Η/Υ και το Διαδίκτυο.

Άλλες δράσεις

Στα πλαίσια του προγράμματος οι μαθητές συμμετείχαν με το δικό τους ιδιαίτερο τρόπο στην ευαισθητοποίηση ολόκληρης της σχολικής κοινότητας στο θέμα της εξάρτησης από το Διαδίκτυο ζωγραφίζοντας πόστερ, γράφοντας ποιήματα για το Διαδίκτυο, εναποθέτοντας ηλεκτρονικά posts πάνω σε ένα wall και συμμετέχοντας σε θεατρικό δρώμενο.



Ονόματα μαθητών

1. Ασημόπουλος Γεώργιος Σεραφείμ
2. Δούνου Ζωή
3. Ελέζι Παυλίνα
4. Ευαγγελίδου Ελένη
5. Ευστρατίου Μαρίνος Στυλιανός
6. Ζγούρη Μαρία
7. Καζανά Αγγελική
8. Καλφοπούλου Γεωργία
9. Καμίδα Αρετή
10. Καραμάνος Νικόλαος
11. Καρατζίδης Στυλιανός
12. Καρατσαούσεβ Νικόλαος
13. Καργκάκη Ειρήνη
14. Κεσόλλι Στέλα
15. Κουτούδης Βασίλειος
16. Λάμπρου Ευαγγελία
17. Λίγας Χρήστος
18. Λούλο Στέφανος

Υπεύθυνοι καθηγητές

Βατάλης Λάζαρος ΠΕ04

Γιαννακόπουλος Παρασκευάς ΠΕ11

Μακρή Άννα ΠΕ07

Τσιουμπέρη Γιάννα ΠΕ19

Παράρτημα Ι

Αυτό το wiki δημιουργήθηκε για να υποστηρίξει το μάθημα της Σχολικής και Κοινωνικής Ζωής και τους σκοπούς του προγράμματος Διευλγής Υγείας στο οποίο συμμετέχουν εκπαιδευτικοί και μαθητές του Α1 του 3ου Γυμνασίου Εξαρχείων. Το θέμα μας είναι "ΑΣΦΑΛΩΣ... ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ" και στις σελίδες του wiki θα δείτε αρκετές από τις εργασίες των μαθητών.

Φυσικά σας ευχαριστούμε για την προσοχή!!!

Διδάσκουμε ότι όλοι οι μαθητές έρχονται καθημερινά σε επαφή τόσο στην προσωπική τους ζωή όσο και στη σχολική με τον ΗΥ και το Διαδίκτυο. Προσέχουμε η ανάγνωση να εστιάζουμε το ενδιαφέρον μας σε θέματα ασφαλείας πληροφορίας στο Διαδίκτυο, καθώς επίσης και στην νέα εξέλιξη των νέων από το ΗΥ και το Διαδίκτυο. Επιπλέον, μελετάμε ένα τόσο θέμα θέτουμε η δυνατότητα να εκφραστούν ελεύθερα μαρτυρίες μαθητών και ως εκ τούτου να ευαισθητοποιηθούν από τη μια οι μαθητές σε θέματα συμπεριφοράς στο Διαδίκτυο, και από την άλλη να συνειδητοποιήσουν τη σοβαρότητα της νέας αυτής εξέλιξης.

Με την προσέχια ότι η προσπάθειά μας θα έχει θετικό αντίκτυπο στη σχολική κοινότητα σας ευχόμαστε καλή περήνηση στο wiki μας!

Wiki Home
Projects
Recent Changes
Pages and Files
All Pages
home
1ο Ερευνητικό Ερώτημα
2ο Ερευνητικό Ερώτημα
3ο Ερευνητικό Ερώτημα
4ο Ερευνητικό Ερώτημα
5ο Ερευνητικό Ερώτημα
Αποτελέσματα έρευνας
Επιστολικός γάμος
Επιτηρησιολόγιο
Η ιστορία του Βικτωρα και της Μαρίας
Ο τοίχος με τα μηνύματα
Οι καλλιτεχνικές απαντήσεις μας...
Ποιήματα για το Διαδίκτυο
Προτεινόμενη δομή εργασίας
Σκοπός του θέματος
Τα ερευνητικά μας...
Το Καλοκαίρι... και το Άλλοκαίρι
Το συμβόλαιο
Υλικό
Φωτογραφικά υλικά
edit navigation

Help · About · Blog · Pricing · Privacy · Terms · Support · Upgrade
Portions not contributed by visitors are Copyright 2014 Tangient LLC

Παράρτημα II

ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

* Απαιτούμενο

Είσοι αγόρι ή κορίτσι: *

Εχετε Ηλεκτρονικό Υπολογιστή στο σπίτι: *

Ναι

Όχι

Ολοκληρώθηκε το 33%

Αυτό το παραμόρφω δεν έχει δημιουργηθεί και δεν έχει ενταχθεί από την Google.
Αναφορά κατάχρησης · Όροι Παράρτησης Υπηρεσιών · Ρυθμίσεις

ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

* Απαιτούμενο

Σελίδα 0

Που βρίσκεται ο υπολογιστής στο σπίτι σας: *

Σπίτι

τραπεζοθήκη

υποκαταστήμα

Άλλο:

Ολοκληρώθηκε το 66%

Αυτό το παραμόρφω δεν έχει δημιουργηθεί και δεν έχει ενταχθεί από την Google.
Αναφορά κατάχρησης · Όροι Παράρτησης Υπηρεσιών · Ρυθμίσεις

ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

* Απαιτούμενο

Σελίδα χωρίς τίτλο

Έχετε πρόσβαση στο Internet στο σπίτι: *

Ναι

Όχι

Από πού έχετε συνήθως πρόσβαση στο Διαδίκτυο: *

Από το σπίτι

Από Internet café

Από το σχολείο

Άλλο:

Πόσες ώρες την ημέρα απασχολείστε στο διαδίκτυο με κάτι από τα παρακάτω: *

	0-1	1-2	2-3	3-4	>5
Chat Rooms (π.χ. MSN, yahoo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Internet-based κοινωνικές δικτύωσης (π.χ. Facebook)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Διαδραστικά παιχνίδια	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Μουσική	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Αποστολή/επιστολές	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ελέγχος	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Χρησιμοποιώ το διαδικτυο συνθλις για *

- Εργασία
- Παιδιά
- Άσπής
- Τυχερά παγίδια
- e-mails
- Αναζήτηση chat
- Σελίδες κοινωνικής δικτύωσης
- Άλλο

Πως έχετε ενημερωθεί για τους κινδύνους του Internet *

- Από το σχολείο
- Από προσωπική αναζήτηση (βιβλίο, διαδικτυο)
- Από συγγέντες με άλλους
- Από φίλους
- Από γονείς
- Από περιοδικά
- Άλλο

Μπορείτε κάποιες από τις παρακάτω δραστηριότητες συνήθως ελέγχετε της χρήσης του Internet:

- Μιλώτε συχνά με φίλους
- Συνανθώμετα φίλους
- Διασκεδάζω και γλάσκω με φίλους & οικογένεια
- Μιλώτε της φυσικής δραστηριότητας
- Αισθώμα μουδιά
- Συγκεκριμένα δραστηριότητα είμαι διατηρώμετα διατηρώμετα προβλήματα στα μέσα πληροφορικής μουσικιστικά προβλήματα
- Παρακολούθη της προσωπικής σας γωνιάς
- Άλλο

Νομίζετε ότι το Internet μπορεί να προκαλέσει μείζα και εξάρτηση σε έναν χρήστη; *

Ναι

Όχι

Υπάρχει φορές που νιώσατε ανησυχία και δυσόρατα συνανθώμετα γιατί δεν μπορούσατε να έχετε πρόσβαση στο Internet; *

Ναι

Όχι

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

Ναι

Όχι

Αναβάζετε προσωπικές φωτογραφίες σας σε sites κοινωνικής δικτύωσης? *

Ναι

Όχι

Έχει προσπαθήσει να σας προσελίσει πατέ κάποιος μέσω κάποιου site κοινωνικής δικτύωσης? *

Ναι

Όχι

Έχετε αναμείλσει πατέ με κάποιον/κάποια άγνωστο/άγνωστη? *

Ναι

Όχι

19. Έχετε αποκάλυψει προσωπικά στοιχεία σε κάποιον/κάποια άγνωστο/άγνωστη? *

Ναι

Όχι

Έχετε συναντήσει πατέ κάποιον που γνώρισατε στο διαδικτυο από κοντά; *

Ναι

Όχι

Έχετε συναντήσει πατέ κάποιον που γνώρισατε στο διαδικτυο από κοντά; *

Ναι

Όχι

Έχετε παραμείλσει τα ροθίριά σου για να μπεις στο ΗΥ; *

Ναι

Όχι

100% Τα καταφέρατε.

Μην υποβάζετε πατέ κωδικούς πρόσβασης μέσω των Φωθών Google.

Αυτά τα παρακάτω link θα διαμαρτυρηθεί να ένα ένα αναβεί από το Google. Ανεγρά κωδικούς, κωδικούς, Όλα Παραμείλ, Υπομνησθ, Ροθίρια ένα.

Βιβλιογραφία - Πηγές

1. <http://www.youth-health.gr/gr/index.php?l=6&J=2&K=42>
*Κέντρο Πρόληψης της Χρήσης Εξαρτησιογόνων Ουσιών «ΟΑΣΙΣ»
Θεωρητική Προσέγγιση της Εξάρτησης από τον Η/Υ & το Διαδίκτυο
Εθισμός στο Διαδίκτυο, Internet Addiction Syndrome (IAS)- Μια σύγχρονη
μορφή εξάρτησης*
2. <http://blogs.sch.gr/internet-safety/archives/1193>
3. <http://www.saferinternet.gr/index.php?parentobjId=Page15&objId=Category82&p=25>
Συχνές Ερωτήσεις για την Ιδιωτική Ζωή
4. <http://www.saferinternet.gr/index.php?parentobjId=Page15&objId=Category82&p=10>
Φυλλάδιο Netiquette (εκστρατεία 2007 - 2008)
5. <http://www.diktioalpha.gr/>
6. <http://www.mentoras.org/PDF/cyber.pdf>

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
 Α1 του 3^{ου} Γυμνασίου Εχεδύρου

