

Εθισμός στο διαδίκτυο

1^ο ΓΕΛ Ναυπάκτου

2014-2015

A' Λυκείου

B' Τετράμηνο

Project

Υπεύθυνος Καθηγητής :

Θεοδοσόπουλος Θ. ΠΕΟ3

1^η Ομάδα Αίτια

Καλαβρουζιώτης Χρ.

Καραδήμας Μαρ.

Παναγιώτου Παν.

Ρέλια Μ.

Ορισμοί των όρων «Εθισμός» και «Εξάρτηση»

Ως «εθισμός» ορίζεται η δυνατή επιθυμία να ξανακάνεις κάτι που σου άρεσε πολύ, μια έντονη και συνεχής ανάγκη του ατόμου για ένα συγκεκριμένο πράγμα. Ο εθισμός χαρακτηρίζεται από την έντονη προσήλωση ενός ατόμου προς ένα αντικείμενο ή προς ένα άλλο άτομο. Όταν μιλάμε για «εξάρτηση» εννοούμε την ανάγκη της χρήσης μια ουσίας ή μιας δραστηριότητας, ώστε ο οργανισμός να μπορεί να λειτουργήσει φυσιολογικά στην καθημερινότητα. Η εξάρτηση προϋποθέτει τον εθισμό.

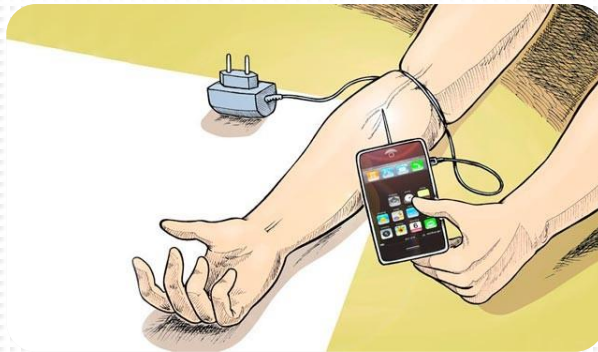


Εξάρτηση απ' το διαδίκτυο



Μια μορφή εξάρτησης είναι η εξάρτηση από το Διαδίκτυο (internet addiction), η οποία αναφέρεται στην προβληματική χρήση του διαδικτύου και όσων σχετίζονται μ' αυτή την τεχνολογία, όπως το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e-mail) και ο παγκόσμιος ιστός (World Wide Web). Η εθιστική χρήση του διαδικτύου μοιάζει με άλλες εξαρτήσεις σε διαδικασίες, όπου το άτομο εθίζεται σε μια δραστηριότητα ή συμπεριφορά (π.χ. τζόγος), παρά με εξαρτήσεις που αφορούν ουσίες (π.χ. ψυχοτρόπες ουσίες, κάπνισμα, κλπ.).

Αιτίες του Εθισμού



Υπάρχουν αρκετοί παράγοντες που έχουν προταθεί ως αιτίες του εθισμού στο Διαδίκτυο. Μια θεωρία αφορά την αλλαγή της διάθεσης. Ακριβώς όπως ένα άτομο που είναι εθισμένο στον υπερκαταναλωτισμό μπορεί να αισθανθεί μια ευχάριστη αλλαγή στη διάθεσή του από τις ενέργειες που σχετίζονται με το να καταναλώνει (χρήση πιστωτικών καρτών κ.λπ.) έτσι και το άτομο με τον εθισμό στο Διαδίκτυο μπορεί να αισθάνεται μια παρόμοια «έξαψη» από την εκκίνηση του υπολογιστή του και την περιήγηση στις αγαπημένες ιστοσελίδες του. Από βιολογική άποψη, μπορεί να υπάρχει ένας συνδυασμός των γονιδίων που κάνουν ένα άτομο πιο επιρρεπές σε εθιστικές συμπεριφορές, όπως με το αλκοόλ.

Είναι πιθανό κάποιος που έχει έναν εθισμό να είναι επιρρεπής στο να εθιστεί σε άλλες ουσίες ή δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένης της χρήσης του Διαδικτύου. Οι άνθρωποι με άλλες τέτοιες ψυχικές διαταραχές ή συμπτώματα όπως η κατάθλιψη, αίσθημα απομόνωσης, στρες ή άγχος, μπορεί να νομίζουν πως "αυτοθεραπεύονται" με τη χρήση του Διαδικτύου, με τον ίδιο τρόπο που ορισμένοι άνθρωποι χρησιμοποιούν το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά, για να «θεραπεύσουν» από μόνοι τους τα συμπτώματα της ψυχικής διαταραχής τους.



Από κοινωνικής ή διαπροσωπικής άποψης, μπορεί να υπάρχουν οικογενειακοί παράγοντες (π.χ.οικογενειακές συγκρούσεις) που να οδηγούν στη χρήση του Διαδικτύου. Ορισμένα από τα εθισμένα άτομα μπορεί να μη διαθέτουν τις κοινωνικές δεξιότητες που θα τους επιτρέψουν να συναντηθούν με άλλους ανθρώπους πρόσωπο με πρόσωπο. Η συμπεριφορά των φίλων που το χρησιμοποιούν θα μπορούσε να ενθαρρύνει τη χρήση του Διαδικτύου. Οι διαδραστικές πτυχές του Διαδικτύου, όπως τα chat rooms, το e-mail, και τα διαδραστικά παιχνίδια πολλαπλών χρηστών, φαίνεται να είναι πιο πιθανό να οδηγήσουν σε εθισμό στο Διαδίκτυο από ό,τι το μοναχικό web surfing.





Το Ίντερνετ καλύπτει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου: μπορεί να δημιουργήσει μια «ιδανική κατάσταση εαυτού». Στο Διαδίκτυο δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων, ο χρήστης 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, εξαιτίας της ανωνυμίας, που συνιστά χαρακτηριστικό του Διαδικτύου .

Σύμφωνα με νέα στοιχεία για τη σχέση των εφήβων με το Internet, τα δίκτυα κοινωνικής δικτύωσης, είναι το πρώτο από τα αίτια, που ευθύνονται για τον εθισμό των εφήβων. Ένα ερώτημα που δεν έχει ακόμη απαντηθεί σχετικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο είναι κατά πόσον είναι ένας ιδιαίτερος τύπος εθισμού ή μια νέα τεχνολογία που υποστηρίζει άλλους εθισμούς. Για παράδειγμα, υπάρχουν τα τυχερά παιχνίδια - καζίνο στο διαδίκτυο που θα μπορούσαν να ενισχύσουν τον προϋπάρχοντα εθισμό του ατόμου στα τυχερά παιχνίδια.





Συμπερασματικά, αν θέλουμε να κωδικοποιήσουμε τους συνηθέστερους λόγους που οδηγούν κάποιον στον εθισμό στο διαδίκτυο, αυτοί είναι:

- Το επιβαρυσμένο με συγκρούσεις οικογενειακό περιβάλλον
- Οι μειωμένες κοινωνικές δεξιότητες που περιορίζουν τη δυνατότητα δημιουργίας διαπροσωπικών σχέσεων
- Οι μεγάλες δυνατότητες "εικονικής" κοινωνικοποίησης μέσα από πλαστούς αυτοδημιούργητους χαρακτήρες- η διάθεση ανάληψης εικονικών ρόλων, ώστε να καλυφθεί η αδυναμία ανάληψης φυσικών ρόλων.

2^η Ομάδα Συνέπειες

Αναγνωστοπούλου Παν.

Θεοδωράκου Μ.

Καραϊσκος Χρ.

Ντόνη Αρ.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

Η συνεχής και υπερβολική χρήση του διαδικτύου έχει σοβαρές συνέπειες στην υγεία όλων και κυρίως των παιδιών . Ένα στα δέκα παιδιά έχουν προβλήματα ψυχικής υγείας και το 1/3 των εφήβων αισθάνονται κακόκεφοι και λυπημένοι τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, καθώς και εμφανή προβλήματα παχυσαρκίας. Τα παιδιά που περνούν περισσότερο χρόνο με υπολογιστές, βλέποντας τηλεόραση και παίζοντας βιντεοπαιχνίδια έχουν την τάση να αντιμετωπίζουν υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής δυσφορίας , άγχους και κατάθλιψης.

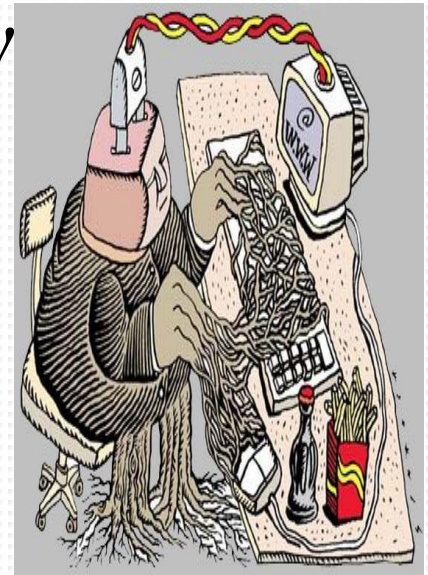


ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Ταύτιση με αρνητικά πρότυπα.
- Ανάπτυξη συμπεριφοράς εθισμού και σωματοποίησης του άγχους.
- Παρορμητικές συμπεριφορές.
- Μείωση αντιστάσεων.
- Επηρεασμός κριτικής σκέψης.
- Επηρεασμός προσωπικών αρχών και αξιών.
- Έκθεση σε σεξουαλικό περιεχόμενο.

Σωματικά Συμπτώματα

- Διαταραχές του ύπνου και αλλαγή των συνηθειών ύπνου.
- Ξηρά μάτια – μυωπία
- Ημικρανίες.
- Παραμέληση προσωπικής υγιεινής.
- Μειωμένη αθλητική δραστηριότητα.
- Μυοσκελετικές παθήσεις (π.χ. σκολίωση).



ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

Σοβαρές επιπτώσεις έχει και σε άλλους διάφορους τομείς της λειτουργικότητας του ατόμου που είναι οι εξής :

- Να μειώνεται ο χρόνος που περνάει ο έφηβος με την οικογένεια του.
- Να περιορίζονται τα χόμπι και οι κοινωνικές συναναστροφές του .
- Να αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης παχυσαρκίας
- Να κάνουν απουσίες στο σχολείο με αποτέλεσμα ακόμη και να χάνουν τάξεις . Επιθυμία να περνά ολόένα και περισσότερο χρόνο στο Διαδίκτυο και περισσότερο από αυτό που είχε αρχικά προγραμματιστεί.
- 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.

3^η Ομάδα Αντιμετώπιση

Ντζουμάνη Ειρ.

Ρουγκάλα Ανδ.

Παλάνι Χρ.

Δασκαλή Σπ.

Εθισμός στο Διαδίκτυο



Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης. Χαρακτηρίζεται από υπερβολική χρήση του διαδικτύου και τον εκνευρισμό ή δυσθυμική συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά τη στέρησή της.



Παρόλο που ο εθισμός στο διαδίκτυο δεν έχει επισήμως αναγνωριστεί ως κλινική οντότητα, παρά μόνο σε ελάχιστες χώρες, αποτελεί μια κατάσταση που προκαλεί έκπτωση στην κοινωνική και επαγγελματική ή ακαδημαϊκή λειτουργικότητα του ατόμου. Αυτή η μορφή εθισμού ορίζεται ως «ενασχόληση με το Ίντερνετ» για άντληση αισθήματος ικανοποίησης που συνδέεται με την αύξηση του χρόνου που καταναλώνεται για την άντληση αυτού του αισθήματος.

Αίτια

Το διαδίκτυο έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες του ατόμου, μια από τις οποίες είναι πως μπορεί να δημιουργήσει μια «ιδανική κατάσταση εαυτού», όπου το άτομο μπορεί να εξερευνήσει διάφορες πτυχές της προσωπικότητάς του χωρίς να έχει περιορισμούς και συνέπειες. Ο έφηβος, μπορεί να ενσαρκώσει διαφορετικούς ρόλους ανάλογα με την εκάστοτε διαδικτυακή εμπειρία, εξαιτίας της ανωνυμίας, που είναι κατεξοχήν χαρακτηριστικό του διαδικτύου. Τα παιδιά που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο είναι συνήθως αγόρια που μεγαλώνουν σε δύσκολες καταστάσεις (δυσλειτουργικές οικογένειες). Ο εθισμός των εφήβων στο διαδίκτυο μπορεί επίσης να αποτελεί αποτέλεσμα άλλων ψυχικών διαταραχών όπως κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές προσωπικότητας, υπερκινητικότητα και κοινωνική φοβία.

Συμπτώματα

- εξιδανίκευση του μέσου. Ο χρήστης θεωρεί τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή το διαδίκτυο το σημαντικότερο κεφάλαιο της καθημερινότητας του.
- τροποποίηση της διάθεσης. Σε όσους εθίζονται στα ηλεκτρονικά διαδικτυακά παιχνίδια παρουσιάζεται αύξηση της παραγωγής του νευροδιαβιβαστή του εγκεφάλου, ντοπαμίνη, η οποία συνδέεται με την ευχαρίστηση.
- το άτομο χρειάζεται σταδιακά όλο και περισσότερες ώρες χρήσης του υπολογιστή ώστε να νιώθει ευχαρίστηση.
- το παιδί ξεχνιέται συχνά στον υπολογιστή και δεν έχει συναίσθηση του χρόνου που αναλώνει.
- προτιμά τα παιχνίδια στο διαδίκτυο παρά να συναντιέται με τους φίλους του.
- πέφτει η απόδοσή του στο σχολείο.
- ξενυχτά συχνά για να μένει συνδεδεμένος/συνδεδεμένη στο διαδίκτυο.
- λέει συχνά «καλά θα παίξω μόνο ένα λεπτό ακόμη»
- δείχνει άγχος, ανησυχία, εξάρσεις θυμού ή βίας, ή καταθλιπτική συμπεριφορά όταν δεν παίζει στο διαδίκτυο.

Αποτελέσματα



Όλα αυτά έχουν σοβαρές επιπτώσεις σε διάφορους τομείς της λειτουργικότητας του ατόμου. Μειώνεται ο χρόνος που περνά ο έφηβος με την οικογένειά του, περιορίζονται τα χόμπι και οι κοινωνικές συναναστροφές του, αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης παχυσαρκίας, μυοσκελετικών προβλημάτων και οφθαλμικών παθήσεων λόγω των πολλών ωρών –ακινησίας- μπροστά στην οθόνη. Παράλληλα, οι εθισμένοι στο διαδίκτυο νεαροί παραμελούν τη σωματική τους υγιεινή, ενώ κάνουν πολλές απουσίες από το σχολείο με αποτέλεσμα ακόμη και να χάνουν τη σχολική χρονιά.

Αντιμετώπιση

- Ώθηση των εφήβων σε κοινωνικές και αθλητικές δραστηριότητες.
- Καθιέρωση οικογενειακών δραστηριοτήτων που δεν εμπειρεύουν τη χρήση υπολογιστή ή διαδικτύου.
- Ο υπολογιστής θα πρέπει να τοποθετείται σε δωμάτιο κοινής χρήσης και όχι στο δωμάτιο του παιδιού.

4^η Ομάδα Ερωτηματολόγια- Έρευνα

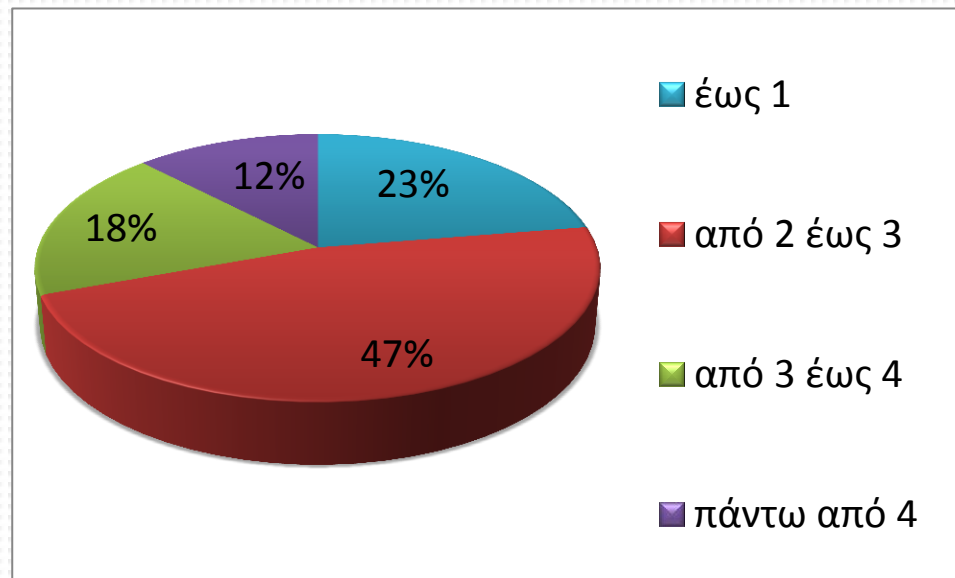
**Αδαμαμόπουλος Χρ.
Αντωνόπουλος Χρ.
Βελής Σπ.
Δημητρίου Β.**

Ρωτήθηκαν ανώνυμα 49 μαθητές από την Α' Λυκείου του 1^ο ΓΕΛ Ναυπάκτου

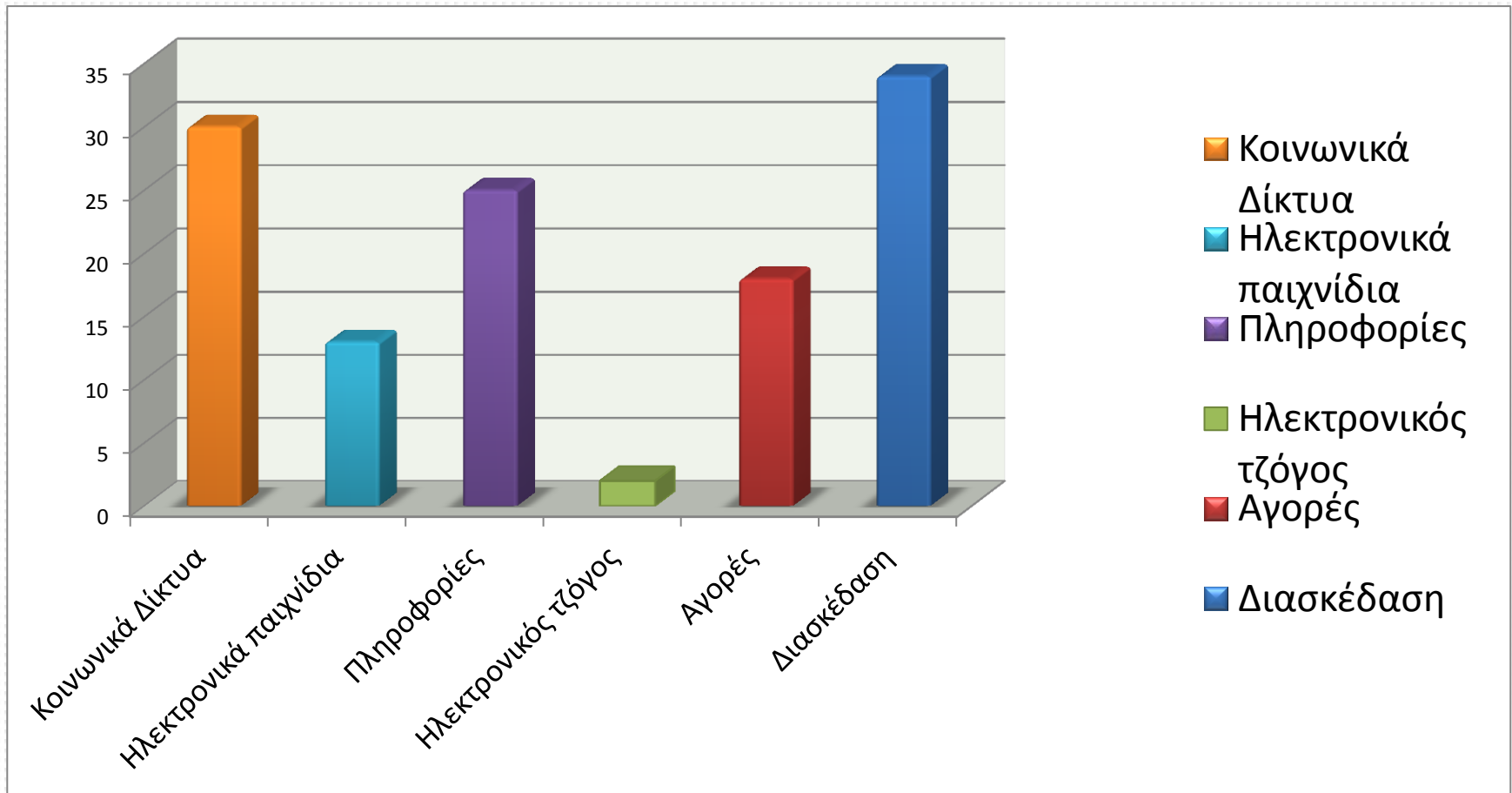
1^η Ερώτηση: Έχεις πρόσβαση στο διαδίκτυο;

- 48 στους 49 απάντησαν Ναι

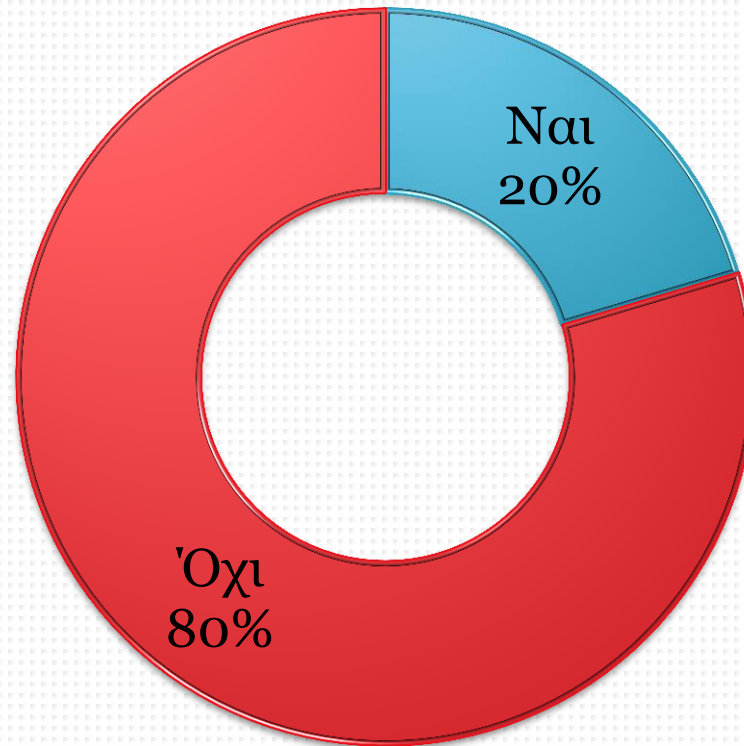
2^η Ερώτηση: Πόσες ώρες σερφάρεις καθημερινά στο διαδίκτυο;



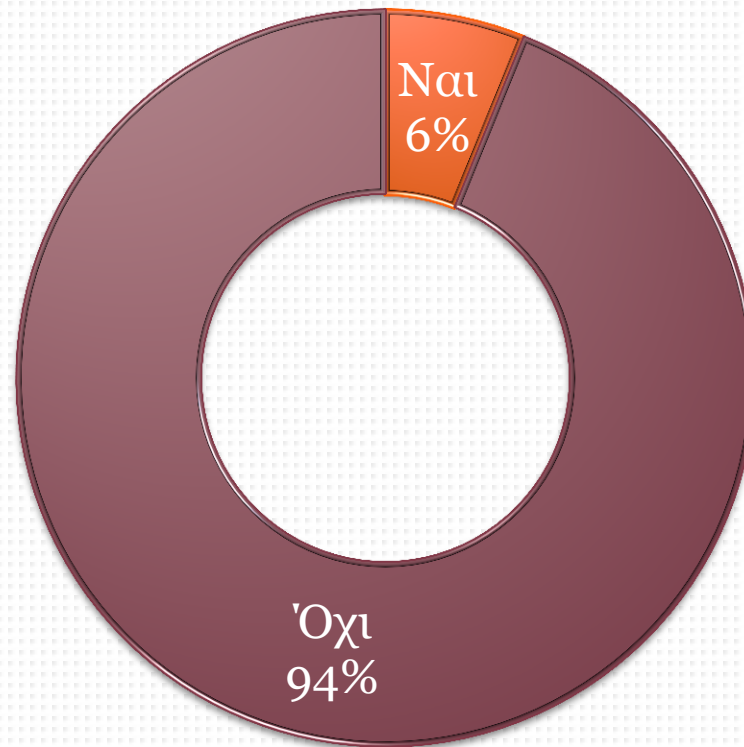
3^η Ερώτηση: Πως χρησιμοποιείς το διαδίκτυο;



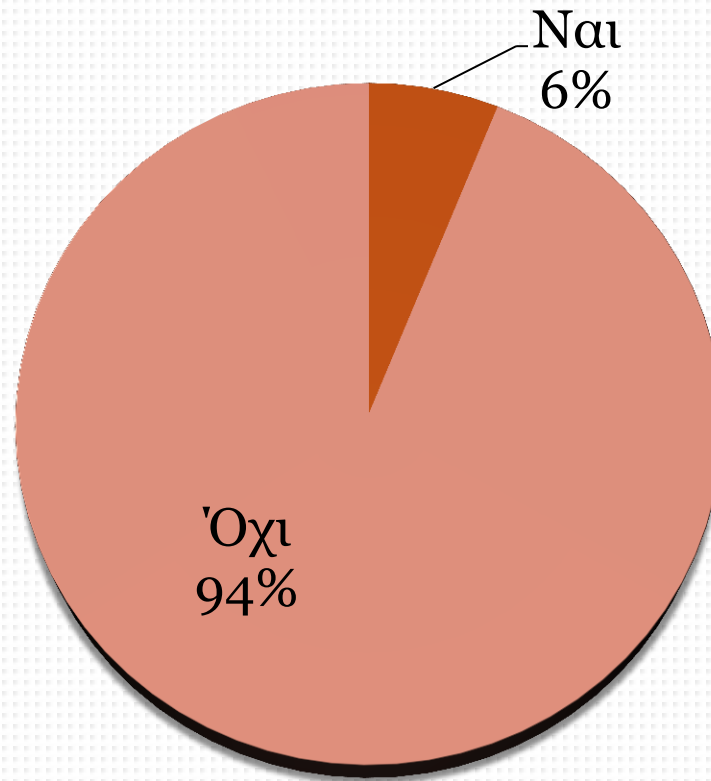
4^η Ερώτηση: Αισθάνεσαι να σε απασχολεί συνεχώς η σύνδεση με το διαδίκτυο;



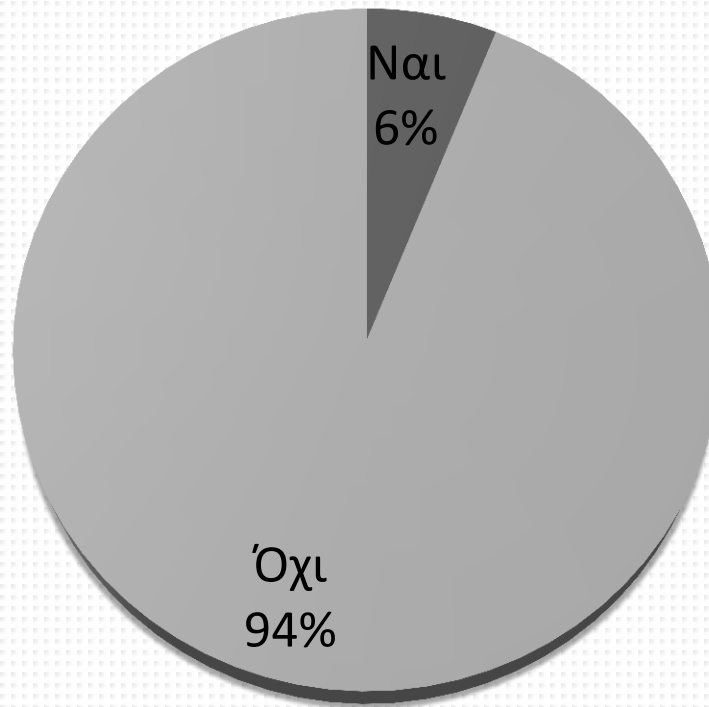
5^η Ερώτηση: Αισθάνεσαι την ανάγκη να χρησιμοποιείς το διαδίκτυο για περισσότερο χρόνο προκειμένου αυτό να σου προσφέρει ικανοποίηση;



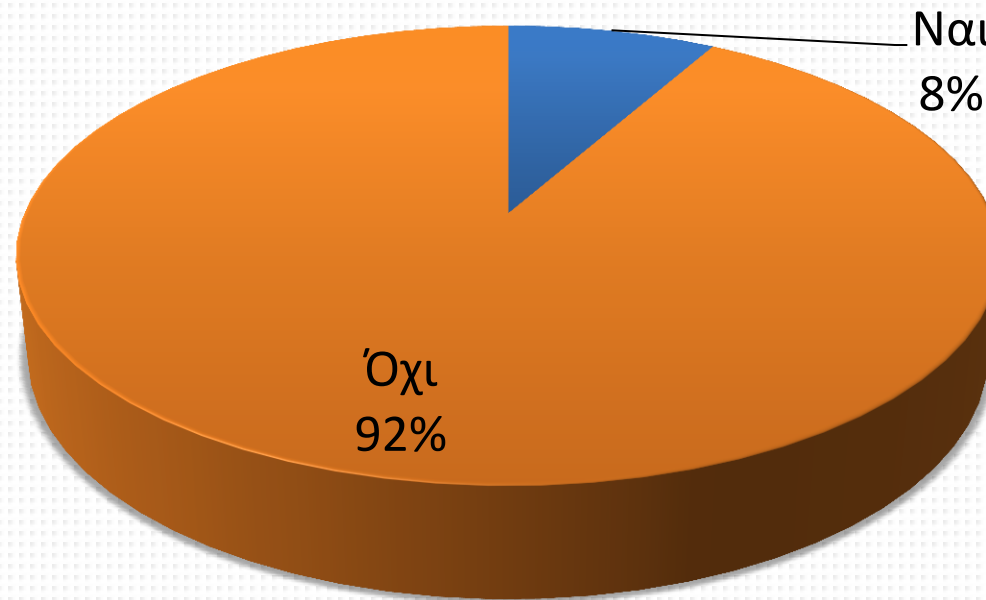
6^η Ερώτηση: Έχεις κάνει επανειλημμένως αποτυχημένες προσπάθειες να ελέγξεις, να περιορίσεις ή να διακόψεις τη χρήση του διαδικτύου;



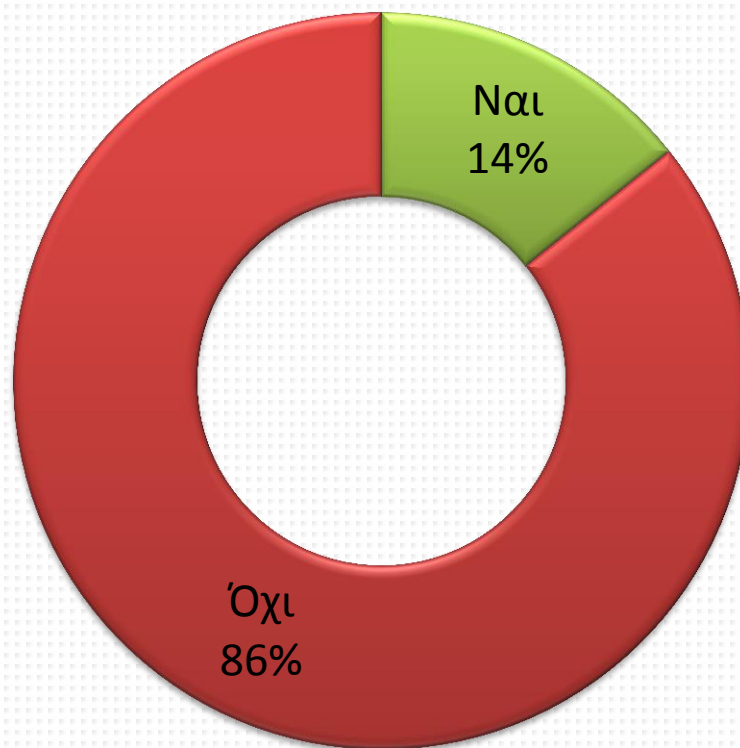
7^η Ερώτηση: Νιώθεις ανήσυχος, κακόκεφος, θλιμμένος ή νευρικός όταν επιχειρείς να περιορίσεις ή να διακόψεις τη χρήση του διαδικτύου;



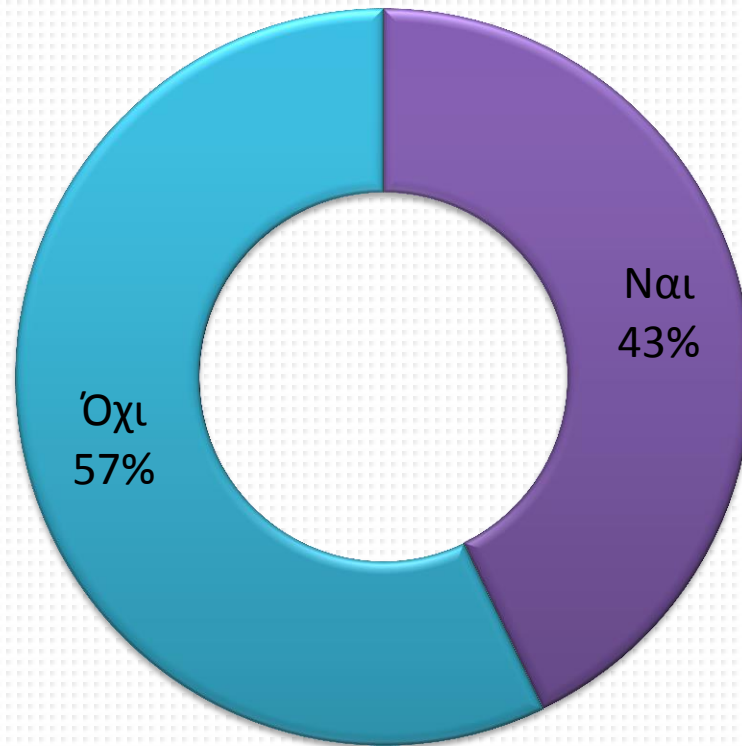
8^η Ερώτηση: Διακινδυνεύεις να χάσεις μια σημαντική σχέση, εκπαιδευτική ή οικογενειακή, εξαιτίας της ενασχόλησής του με το διαδίκτυο;



9^η Ερώτηση: Έχει χρειαστεί να πεις ψέματα στην οικογένεια σου ή σε κάποιον άλλο προκειμένου να αποκρύψεις το μέγεθος της εμπλοκής σου σε σχέση με το διαδίκτυο;



10^η Ερώτηση: Χρησιμοποιείς το διαδίκτυο ως μέσο διαφυγής από τα προβλήματά σου ή ως μέσο ανακούφισης από μια στενάχωρη διάθεση;



ΤΕΛΟΣ

