

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



‘ΠΑΤΜΙΑΣ’ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

Σχ. Έτος: 2014 - 2015

Υπεύθυνος Καθηγητής: Λιάτσος Ευάγγελος, ΠΕ19

Μαθητές: 1.Εφραίμ Γιαμαίος

2. Μιχάλης Γαμπιεράκης

3. Αδάμ Στάυρος Νικηταράς

4. Νίκος Νικηταράς

5.Ραφαήλ Καλλιστής

6.Διονύσης Σταμάτης

7.Φώτης Καζιλιέρης

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



ΟΡΙΣΜΟΣ – ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΝΝΟΙΑΣ

Ο εθισμός στο Διαδίκτυο (internet addiction) είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης και 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 τη δυσθυμική συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά τη στέρησή της»* (Mitchell, 2000).

Ο εθισμός στο διαδίκτυο ανήκει στη κατηγορία των συμπεριφορικών εθισμών (προβλήματα που ανακύπτουν όταν μία συγκεκριμένη συμπεριφορά ξεφύγει από τον έλεγχο) και προκαλεί σημαντική έκπτωση στην κοινωνική και επαγγελματική ή ακαδημαϊκή λειτουργικότητα του ατόμου. Για το λόγο αυτό οι ειδικοί της ψυχικής υγείας όλο και συχνότερα καλούνται να προσεγγίσουν θεραπευτικά τα άτομα με προβληματική χρήση του Διαδικτύου.

Γενικά υπάρχει μία σύγχυση στη βιβλιογραφία ως προς την ορολογία και τον ορισμό του προβλήματος. Πολλές φορές βλέπουμε μεμονωμένους όρους όπως ‘εθισμός στα video games’ ή ‘υπερενασχόληση με το facebook,’ οι οποίοι αποτυγχάνουν να συλλάβουν τη φύση του προβλήματος, ήτοι τα πολυσύνθετα προβλήματα που επιφέρει στο χρήστη. Στο διαγνωστικό εγχειρίδιο της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Εταιρείας η διαταραχή πρόκειται να εισέλθει ως «Internet Addiction Disorder» (διαταραχή εθισμού στο Διαδίκτυο).

Δεν είναι όμως και το κάθε πρόβλημα στη χρήση ικανής έντασης ώστε να χαρακτηριστεί εθισμός. Προς διευκόλυνση παρατίθενται οι σύντομοι ορισμοί της

ερευνητικής ομάδας όπως δημοσιοποιήθηκαν ως τμήμα άρθρου στο περιοδικό 'Νευρολογία' (Σιώμος και συνεργάτες, 2010).

A. Τυπική χρήση Διαδικτύου:

Η καλοήθης χρήση είτε σε εργασιακό περιβάλλον είτε για λόγους αναψυχής.

B. Προβληματική χρήση Διαδικτύου:

Η χρήση που δεν εξυπηρετείται κάποιος συγκεκριμένος σκοπός, παρά αποτελεί αυτοσκοπό προειδοποιώντας για πιθανή κατάχρηση.

Γ. Κατάχρηση Διαδικτύου:

Ένα δυσπροσαρμοστικό, επαναλαμβανόμενο μοτίβο χρήσης που οδηγεί σε σημαντική έκπτωση της λειτουργικότητας κατά τη διάρκεια δωδεκάμηνης περιόδου, όπως καταδεικνύεται από:

1. αποτυχία να διεκπεραιωθούν σημαντικές ευθύνες στην εργασία, σχολείο ή σπίτι,
2. κοινωνικά και διαπροσωπικά προβλήματα,
3. χρήση σε καταστάσεις στις οποίες παρατηρούνται αρνητικές σωματικές συνέπειες (π.χ ελλιπή σίτιση, ύπνος, κ.ο.κ.),
4. προβλήματα με το νόμο.

Δ. Εξάρτηση από το Διαδίκτυο:

Μία χρόνια, προοδευτική ασθένεια που συμπεριλαμβάνει τα ακόλουθα στοιχεία: τη καταναγκαστική χρήση του Διαδικτύου που ενέχει την απώλεια ελέγχου και τη συνέχιση της χρήσης παρά τις δυσμενείς συνέπειες. Η διάγνωση της εξάρτησης απαιτεί στη διάρκεια ενός δωδεκαμήνου τουλάχιστον τρία από τα ακόλουθα :

1. ανάπτυξη «ανοχής»,
2. συμπτώματα στέρησης,
3. χρήση για όλο και μεγαλύτερο χρονικό διάστημα,
4. ανεπιτυχείς προσπάθειες να μειωθεί ή να ελεγχθεί η χρήση,
5. παραίτηση από σημαντικές κοινωνικές, επαγγελματικές ή δραστηριότητες αναψυχής,
6. συνέχιση της χρήσης παρά τη γνώση ότι υπάρχουν επίμονα ή επαναλαμβανόμενα βιολογικά ή ψυχολογικά προβλήματα τα οποία προκλήθηκαν ή επιδεινώθηκαν από τη χρήση.

Ε. Εθισμός στο Διαδίκτυο:

Πρόκειται για περίπτωση που πληροί τα κριτήρια της εξάρτησης. Ο εθισμένος λαχταρά να χρησιμοποιήσει το Διαδίκτυο με συγκεκριμένους τρόπους, χρονικό

διάστημα και συχνότητα τα οποία είναι επικίνδυνα για τον ίδιο και ενδεχόμενα για αυτούς με τους οποίους έχει σχέσεις (π.χ περιπτώσεις ακραίας παραμέλησης των αναγκών του εαυτού ή συγγενικών προσώπων).

ΕΚΤΑΣΗ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ

Το μεγαλύτερο πρόβλημα εθισμού στο διαδίκτυο παρουσιάζεται στις χώρες της Άπω Ανατολής. Σε χώρες όπως η Ν. Κορέα και η Κίνα η ξαφνική και γρήγορη διείσδυση των νέων τεχνολογιών, δημιούργησε προβλήματα.

Χαρακτηριστικά στη Ν. Κορέα αναφέρθηκαν δέκα θάνατοι εφήβων από κάρδιο-αναπνευστικά αίτια σε ιντερνετ καφέ και το 2.1% των παιδιών ηλικίας 6-19 ετών χαρακτηρίζονται ότι πληρούν τα κριτήρια για εθισμό στο διαδίκτυο (Choi, 2007). Ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί σήμερα ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα δημόσιας υγείας για την Ν. Κορέα, όπου οι εθισμένοι σε ποσοστό 80% χρειάζονται θεραπεία και ίσως 20 έως 24% νοσηλεία (Ahn, 2007). Για το σκοπό αυτό το έτος 2007 στην Ν. Κορέα εκπαιδεύτηκαν 1043 ειδικοί ψυχικής υγείας σε 190 νοσοκομεία για την αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο.

Στην Κίνα επίσης, σύμφωνα με τον Ταο Ραν διευθυντή για την αντιμετώπιση των εθισμών στο κεντρικό στρατιωτικό νοσοκομείο του Πεκίνου, ο εθισμός στο διαδίκτυο αφορά το 13.7% των κινέζων εφήβων (10 εκατομμύρια περίπου) και ξεκίνησε η εφαρμογή μέτρων αντιμετώπισης του φαινομένου με περιορισμό της χρήσης των ηλεκτρονικών παιχνιδιών σε τρεις ώρες την ημέρα (Block, 2008).

Στην Ελλάδα έχουν γίνει ορισμένες από τις πλέον έγκυρες έρευνες παγκοσμίως από μέλη της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο. Το δείγμα ήταν είτε αντιπροσωπευτικό του πληθυσμού είτε απογραφικό. Στη περιφέρεια Θεσσαλίας (αντιπροσωπευτικό δείγμα του μαθητικού πληθυσμού, 2006) το ποσοστό ατόμων με πιθανό πρόβλημα εθισμού ήταν 8.2% και στη νήσο Κω (απογραφικό δείγμα του μαθητικού πληθυσμού, 2008) το ποσοστό ήταν 11%.

ΑΙΤΙΑ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Η ενασχόληση με το Διαδίκτυο γίνεται ακαταμάχητη εφόσον το άτομο παρουσιάζει κάποιες ανάγκες που βρίσκουν πρόσκαιρη ικανοποίηση μέσα από αυτήν. Οι λόγοι μπορεί να σχετίζονται με προϋπάρχοντα στοιχεία της προσωπικότητας του, υποκείμενες ψυχικές διαταραχές (άγχος, κατάθλιψη, κοινωνική φοβία, κ.α), να είναι

μία μαθημένη συμπεριφορά που ενισχύθηκε από τον περίγυρο (π.χ η τάση των γονέων να χρησιμοποιούν τον Η/Υ και το Διαδίκτυο για να αποσπάσουν τη προσοχή των παιδιών τους όπως με την τηλεόραση). Αυτές οι ανάγκες δεν ικανοποιούνται με άλλο τρόπο ή ικανοποιούνται ευκολότερα με τη βοήθεια του Διαδικτύου. Πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι το Διαδίκτυο προσφέρει ανωνυμία, εύκολη προσβασιμότητα, μικρό κόστος, απομονώνει από τον περίγυρο και είναι γενικά αποδεκτό ως μέσο. Αυτά τα στοιχεία του μπορεί να βοηθήσουν την έκφραση ψυχικών δυσκολιών μέσω της χρήσης του.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΕΙ ΑΝ ΕΙΝΑΙ ΕΘΙΣΜΕΝΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Όλοι οι χρήστες του Διαδικτύου μετά από μία σύντομη περίοδο ενθουσιασμού με το νέο μέσο καλούνται να αυτορυθμίσουν τη συμπεριφορά τους. Τυπικά αυτό το διάστημα είναι μικρό και ο χρήστης υιοθετεί ένα υγιές πρότυπο χρήσης. Το όριο του ενός έτους όμως είναι ρεαλιστικό καθώς π.χ στις μικρότερες ηλικίες εφόσον το πρόβλημα συνεχίζεται για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσει σοβαρές συνέπειες για όλη τη ζωή αφού οδηγεί ακόμη και στην έξοδο από το σχολικό περιβάλλον. Παρομοίως για ένα ενήλικα αντίστοιχο διάστημα μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια της εργασίας ή μίας σημαντικής σχέσης.

Υπάρχουν αρκετά διαγνωστικά τεστ που χρησιμοποιούνται από ειδικούς για τη διάγνωση της μη ορθολογικής χρήσης του διαδικτύου και κατ'επέκταση της εξάρτησης από αυτό.

Εν συνεχεία, παρατίθεται ένα ερωτηματολόγιο σύμφωνα με το οποίο μπορεί κανείς να διαπιστώσει αν έχει υιοθετήσει ένα υγιές πρότυπο χρήσης του διαδικτύου (ως μέσο εκπαιδευτικό, ενημερωτικό, ψυχαγωγικό), ή αν έχει εθιστεί σε αυτό.

1. Αισθάνεσαι να σε απασχολεί συνεχώς η χρήση του Η/Υ ή του Διαδικτύου (π.χ σκέφτεσαι τι έκανες τη προηγούμενη φορά ή ανυπομονείς για την επόμενη);
2. Μένεις περισσότερο χρόνο στον Η/Υ ή στο Διαδίκτυο από ότι σχεδίαζες;
3. Χρησιμοποιείς τον Η/Υ ή το Διαδίκτυο σαν μέσο διαφυγής από τα προβλήματα σου ή σαν τρόπο ανακούφισης από άγχος ή θλίψη;
4. Νιώθεις άσχημα αν προσπαθήσεις να περιορίσεις τη χρήση Η/Υ ή Διαδικτύου ή αν δεν μπορείς να τα χρησιμοποιήσεις;

5. Χρειάζεται να χρησιμοποιήσεις περισσότερη ώρα τον Η/Υ ή το διαδίκτυο ώστε να σου φέρουν ανακούφιση;
6. Η χρήση Η/Υ ή Διαδικτύου έχει αρνητικές συνέπειες για τις σπουδές σου;
7. Οι φίλοι σου παραπονούνται ότι δεν σε βλέπουν πλέον; Είναι οι περισσότεροι σου φίλοι αποκλειστικά διαδικτυακοί;

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΕΘΙΣΜΟΥ

- Εξιδανίκευση του μέσου. Ο χρήστης θεωρεί τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή το Διαδίκτυο το σημαντικότερο «κεφάλαιο» της καθημερινότητάς του.
- Τροποποίηση της διάθεσης. Σε όσους εθίζονται στα ηλεκτρονικά παιχνίδια παρουσιάζεται αύξηση της παραγωγής του νευροδιαβιβαστή του εγκεφάλου ντοπαμίνη, η οποία συνδέεται με την ευχαρίστηση.
- Ανοχή. Το άτομο χρειάζεται σταδιακά όλο και περισσότερες ώρες χρήσης του υπολογιστή ώστε να νιώθει ευχαρίστηση.
- Σύγκρουση. Ενώ ο χρήστης αισθάνεται ότι έχει πρόβλημα, δεν μπορεί να κάνει κάτι για να περιορίσει τη χρήση του υπολογιστή.
- Συνεχής ενασχόληση με το διαδίκτυο ή με δραστηριότητες σχετικές με αυτό, παραμελώντας συχνά τις υποχρεώσεις στο σπίτι και στο σχολείο.
- Ο χρήστης δεν έχει συναίσθηση του χρόνου που αναλώνει στον υπολογιστή.



Επιπτώσεις που μπορεί να έχει το διαδίκτυο στο παιδί:

- Προτιμά τα παιχνίδια στο διαδίκτυο, από το να συναντά φίλους του, με αποτέλεσμα να απομονώνεται.
- Πέφτει η απόδοση του στο σχολείο.
- Αντιδρά πολύ νευρικά θυμωμένα ή επιθετικά όταν κάποιος το διακόπτει από το παιχνίδι ή από τη συζήτηση που είχε online.
- Ξενυχτά συχνά για να μένει συνδεδεμένος / συνδεδεμένη στο διαδίκτυο.

- Λέει συχνά «καλά, θα παίξω μόνο ένα λεπτό ακόμη».
- Δείχνει άγχος, ανησυχία, εξάρσεις θυμού ή βίας ή καταθλιπτική συμπεριφορά όταν δεν παίζει στο διαδίκτυο.
- Αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης παχυσαρκίας, μυοσκελετικών προβλημάτων και οφθαλμικών παθήσεων λόγω των πολλών ωρών ακινησίας μπροστά στην οθόνη.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΕΘΙΣΜΟΥ

A. Ο ρόλος του γονέα:

Ιδιαίτερα για τους γονείς προτείνεται ο ορισμός οικογενειακών κανόνων χρήσης του υπολογιστή και του διαδικτύου, κανόνες που αφορούν και τους ίδιους τους γονείς.

- Σημαντικές στην ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων είναι η ώθηση σε κοινωνικές και αθλητικές δραστηριότητες και η καθιέρωση οικογενειακών δραστηριοτήτων που δεν εμπεριέχουν τη χρήση υπολογιστή και διαδικτύου.
- Ο υπολογιστής θα πρέπει να τοποθετείται σε δωμάτιο κοινής χρήσης από την οικογένεια και όχι στο δωμάτιο των παιδιών.
- Εγκατάσταση και χρησιμοποίηση προγραμμάτων ελέγχου της πρόσβασης σε συγκεκριμένες ιστοσελίδες αλλά και του χρόνου παραμονής στο ιστό. Σωστός έλεγχος και όχι η απόρριψη του διαδικτύου.

Σε κάθε περίπτωση, χωρίς πανικό και ενοχές, μπορείτε να έρθετε σε επαφή με ειδικούς για παροχή βοήθειας και συμβουλές ώστε να προλάβουμε ή να αντιμετωπίσουμε σχετικά προβλήματα.

B. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού:

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού δεν είναι αυτός ενός ψυχιάτρου/αστυνόμου αλλά ενός παιδαγωγού. Αναφέρονται από κάποιους που δεν είναι ειδικοί ψυχικής υγείας, λίστες με 'συμπτώματα' που πρέπει να 'διαγνώσει' ο εκπαιδευτικός. Τα 'συμπτώματα' όμως αυτά δεν είναι αποκλειστικά χαρακτηριστικά του φαινομένου του εθισμού στο διαδίκτυο και μπορεί να αναφέρονται στη πλειονότητα των ψυχικών δυσκολιών που ίσως αντιμετωπίζει ένα παιδί και πρέπει να διερευνήσει ένας ειδικός ψυχικής υγείας.

Ο εκπαιδευτικός πρέπει να πράττει όπως συνήθως, δηλαδή εφόσον ανησυχεί για κάποιον μαθητή με πτώση επιδόσεων ή απουσίες τότε πρέπει από κοινού με τον γονιό να βρίσκουν τρόπους να βοηθηθεί, απλά έχοντας υπόψη τους και τη πιθανότητα προβληματικής χρήσης του διαδικτύου.

ΠΗΓΕΣ:

1. *American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Fifth έκδοση). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. σελ. 797–798.*
2. *Block, J. J. (2008). "Issues for DSM-V: Internet addiction" American Journal of Psychiatry 165, 306–307.*
3. *Young, KS. "Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder." Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking 1996;1(3): 237-24*
4. *Σιώμος Κωνσταντίνος, Φλώρος Γεώργιος (επιμέλεια). "Έρευνα, Πρόληψη, Αντιμετώπιση των κινδύνων στη χρήση του Διαδικτύου". Τόμος Πρακτικών Ιου Πανελληνίου Συνεδρίου της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο.*
5. *http*
http://el.wikipedia.org/wiki/Εθισμός_στο_Διαδίκτυο9://el.wikipedia.org/wiki/Εθισμός_στο_Διαδίκτυο