

ΘΕΜΑ: ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΚΙΝΗΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ



Τάξη Β' Λυκείου

Υπεύθυνος:

Αναστάσιος Μαρνέζος (ΠΕ86)

Μαθητές:

Αντωνίου Κωνσταντίνος
Δεσποίνης Ανάργυρος
Λεονταρής Παναγιώτης
Παντελιού Μαρίνα

Περίληψη

Η παρούσα εργασία εκπονήθηκε στο πλαίσιο του μαθήματος «Ερευνητική Εργασία» υπό την επίβλεψη του κ. Αναστάσιου Μαρνέζου ΠΕ (86), και τους μαθητές της Β' Τάξης Λυκείου.

Στόχος της έρευνας ήταν να ανακαλύψουμε τη σχέση των εφήβων με τις διάφορες μορφές εξάρτησης. Από το συνολικό θέμα επιλέξαμε να ασχοληθούμε με την εξάρτηση από το διαδίκτυο και το κινητό τηλέφωνο. Αναζητήσαμε υλικό από το διαδίκτυο, και στη συνέχεια μοιράσαμε ερωτηματολόγια και μελετώντας τις απαντήσεις είδαμε τα αποτελέσματα και τις συνέπειες των κινητών τηλεφώνων.

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	2
Περιεχόμενα.....	3
Μεθοδολογία.....	5
Θεωρητικό μέρος I.....	5
A. ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΚΙΝΗΤΟ.....	5
Η κατάλληλη συσκευή, την κατάλληλη εποχή.....	6
Όλος ο κόσμος στην παλάμη μας.....	6
Ένας «ομφάλιος λώρος» με την οικογένεια.....	8
Δεν μπορούμε να το κλείσουμε!.....	8
Από τη χρήση στην κατάχρηση.....	9
Περί εξάρτησης.....	9
Η «μαγεία» του κινητού.....	10
Το φαινόμενο «Πινόκιο»!.....	10
Μια... αναπάντητη.....	11
Τελικά επικοινωνούμε;.....	11
ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΗΛΙΚΟΥΣ.....	12
ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΝΗΛΙΚΟΥΣ.....	12
B. ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....	12
Εθισμός.....	12
Αντιμετώπιση.....	13
Πρόληψη.....	13
Εθισμός στο Διαδίκτυο.....	13
Συνέπειες της εξάρτησης από το διαδίκτυο.....	13
Άμεσες αλλαγές στη συμπεριφορά:.....	14
Επιπτώσεις από τη χρήση βίαιων ηλεκτρονικών παιχνιδιών:.....	14
Εξάρτηση από το facebook.....	14
Πανερωπαϊκή Έρευνα για τις συμπεριφορές εξάρτησης στο διαδίκτυο.....	16
Εθισμός στο Διαδίκτυο:.....	16
Συμπεριφορές Υψηλού Κινδύνου.....	16
Κοινωνικά Δίκτυα.....	17
Διαδικτυακά Παιχνίδια.....	17
Διαδικτυακός Τζόγος.....	17
Έρευνα στο σχολείο.....	17

Συμπεράσματα από τα ερωτηματολόγια	17
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	19
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ_1 ^ο	19
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ_2 ^ο	22
Τεστ του Γκρίνφιλντ.....	22

Μεθοδολογία

Συζητώντας μεταξύ μας γι' αυτό το θέμα θέσαμε τα παρακάτω ερευνητικά ερωτήματα:

1. Τι είναι η εξάρτηση από το διαδίκτυο και το κινητό τηλέφωνο;
2. Ποιες είναι οι πιο συνηθισμένες;
3. Για ποιους λόγους οδηγείται κάποιος σε αυτές τις εξαρτήσεις;
4. Ποιες είναι οι συνέπειες της εξάρτησης από το διαδίκτυο και το κινητό;
5. Ποια είναι η συχνότητα του φαινομένου;
6. Τι μπορώ να κάνω ως πρόληψη και ως αντιμετώπιση;
7. Ποια είναι η κατάσταση στο σχολείο μου;

Για να απαντήσουμε σε αυτά τα ερωτήματα αποφασίσαμε να χρησιμοποιήσουμε τα εξής ερευνητικά εργαλεία:

- Βιβλιογραφική / ηλεκτρονική έρευνα
- Έρευνα με ερωτηματολόγια

Αρχικά, μοιραστήκαμε τα μέρη της έρευνας. Ο Αντωνίου Κωνσταντίνος, ανέλαβε να βρει τις κατηγορίες της εξάρτησης από το Internet (Facebook, YouTube, ηλεκτρονικά παιχνίδια κ.α.), ο Δεσποίνης Ανάργυρος, τις συνέπειες της εξάρτησης αυτής, ο Λεονταρής Παναγιώτης, τους λόγους που οδηγούν κάποιον να εθιστεί στο διαδίκτυο ή το κινητό και η Παντελιού Μαρίνα, την πρόληψη και το πώς μπορεί κάποιος να αντιμετωπίσει αυτό το πρόβλημα.

Επιπλέον, για να διαπιστώσουμε ποια είναι η κατάσταση στο δικό μας σχολείο, μοιράσαμε ερωτηματολόγια σε συμμαθητές μας, και φίλους μας εκτός σχολείου και βγάλαμε συμπεράσματα από τις απαντήσεις τους για τη χρήση του διαδικτύου ή του κινητού. Κατόπιν, συλλέξαμε πληροφορίες που θέλαμε για τα μέρη της έρευνάς μας, η καθεμία αντίστοιχα, τις συνοψίσαμε και δημιουργήσαμε την ερευνητική έκθεση και την παρουσίαση.

Θεωρητικό μέρος I

A. ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΚΙΝΗΤΟ

Οι ειδικοί προειδοποιούν ότι τα κινητά τηλέφωνα μπορούν να γίνουν τόσο εθιστικά όσο η κατανάλωση έτοιμης τροφής ή το κάπνισμα. Είναι μήπως ο άνθρωπος εξαρτημένος από το κινητό του; Η ταχύτατη αύξηση των φορητών τεχνολογικών μέσων (κινητά τηλέφωνα, φορητοί υπολογιστές) γεννά έντονη ανησυχία σχετικά με τον ρόλο που διαδραματίζουν στη ζωή μας, καθώς πολλοί ειδικοί υποστηρίζουν ότι όχι μόνο έχουμε καταληφθεί από φρενίτιδα απόκτησής τους αλλά έχουμε αναπτύξει εξάρτηση σε αυτά, σαν να ήταν ισχυρό ναρκωτικό. Έχουν παρέλθει περίπου δύο δεκαετίες από τότε που εμφανίστηκαν τα πρώτα κινητά τηλέφωνα στην αγορά. Πρώτοι τα χρησιμοποίησαν κάποιοι επαγγελματίες με σκοπό να τους διευκολύνουν στην εργασία τους. Από τότε και μέσα σε λίγα χρόνια το κινητό έχει γίνει μέρος της καθημερινότητας πάρα πολλών ανθρώπων. Πριν δύο δεκαετίες περίπου, έκαναν την εμφάνισή τους τα πρώτα τεραστίων διαστάσεων κινητά. Τότε ακόμη όλοι τα κοιτούσαμε έκπληκτοι, μην μπορώντας να πιστέψουμε πώς είναι δυνατόν να περιφέρεται κανείς με το τηλέφωνό του στο χέρι και να μιλά δημόσια.

Σήμερα αντιστοιχούν περίπου τρεις (3) συσκευές σε κάθε σπίτι και το κάθε μέλος μιας οικογένειας έχει το δικό του κινητό. Ασφαλώς αυτή η εξέλιξη ήταν θέμα χρόνου αφού, όσα αγαθά παρέχονται στον άνθρωπο τόσες καταλήγουν να είναι και οι ανάγκες του, και το κινητό έχει πραγματικά εξελιχθεί σε ανάγκη και έχει ανεπίσημα μπει στη λίστα των πρώτων αναγκών. Συνηθίσαμε να έχουμε αυτή τη διευκόλυνση και τώρα μας είναι απαραίτητη. Πέρα όμως από την παρεχόμενη διευκόλυνση υπάρχει ακόμη ένας παράγοντας ο οποίος οδήγησε στην σημερινή τόσο διαδεδομένη χρήση του. Είναι η ανασφάλεια που αισθάνεται λίγο πολύ ο καθένας από εμάς και που μοιάζει να ξεπερνιέται κάθε φορά που ακούμε το κινητό μας να χτυπάει ή κάθε φορά που αντιλαμβανόμαστε, από τον χαρακτηριστικό ήχο, ότι μας έχουν στείλει ένα γραπτό μήνυμα. Αισθανόμαστε ανακούφιση και επιβεβαίωση που κάποιος μας θυμήθηκε. Αυτό το γεγονός ενισχύει την εξάρτησή μας από το κινητό.

Μας δίνει, ακόμα, την ασφάλεια ότι τα αγαπημένα πρόσωπα μπορούν να επικοινωνήσουν μαζί μας και να μας βρουν οποτεδήποτε το επιθυμήσουν και οπουδήποτε κι αν βρισκόμαστε. Σύμφωνα με μια πρόσφατη έρευνα η αυξανόμενη εξάρτηση των ανθρώπων από τα κινητά τηλέφωνα μπορεί να δημιουργήσει ψυχολογικά προβλήματα σε εκατομμύρια άτομα. Κάποιοι χρήστες, επίσης, παρουσίασαν συμπτώματα εξάρτησης όταν δεν πραγματοποιούσαν κλήσεις ή δεν δαχτυλογραφούσαν μηνύματα, όπως είναι η ανησυχία, η έλλειψη αυτοπεποίθησης και η στέρση ύπνου. Ας χρησιμοποιούμε το κινητό τηλέφωνο, καθώς και κάθε άλλη διευκόλυνση που μας παρέχει η τεχνολογική ανάπτυξη, αλλά ας βάζει ο καθένας μας το προσωπικό του μέτρο στη χρήση του κάθε πράγματος ώστε να παραμένει χρήστης και να μην καταλήγει ο ίδιος «συσκευή»!

Η κατάλληλη συσκευή, την κατάλληλη εποχή

Αλήθεια, τι ακριβώς ήταν αυτό με το οποίο το κινητό κέρδισε μια για πάντα μία θέση στην τσάντα, στην τσέπη μας και αδιαφιλονίκητα μια θέση στη ζωή μας; Καταρχήν, δεν είναι τίποτε άλλο από ένα χρήσιμο εργαλείο επικοινωνίας. Ήρθε, όμως, ακριβώς στη σωστή εποχή, που οι άνθρωποι, όλο και πιο πολυάσχολοι, όλο περισσότερο κινητικοί και δραστήριοι, δεν μπορούσαν παρά να καλοδεχτούν μια συσκευή που θα τους επέτρεπε να μπορούν να επικοινωνήσουν ανά πάσα στιγμή, από οπουδήποτε με οποιονδήποτε, χωρίς να χρειαστεί να γυρίσουν σπίτι τους, να ψάξουν για τηλεφωνικούς θαλάμους, να έχουν πάνω τους κέρματα, κάρτες και ατζέντες. Από τη στιγμή που το κινητό έγινε αναγκαίο εξάρτημα για όλους, στις σχέσεις μας άλλαξαν πολλά. Μπορεί, όμως, να συνέβη και το αντίστροφο: το κινητό έγινε αναγκαίο, επειδή στις σχέσεις μας είχαν αρχίσει να αλλάζουν πολλά. Πέρα από την ευλογία και κατάρρα τού να μπορούν όσοι έχουν το νούμερό μας να μας πάρουν τηλέφωνο, είτε βρισκόμαστε επίσκεψη σε φίλους είτε στη δουλειά ή στην κορυφή των Ιμαλαΐων, το κινητό υπαγόρευσε καινούργιους τρόπους, αλλά και ανταποκρίθηκε σε καινούργιες ανάγκες επικοινωνίας.

Όλος ο κόσμος στην παλάμη μας

Μέσα στη μνήμη του κινητού μας είναι κατά κάποιον τρόπο αποθηκευμένη όλη η κοινωνική ζωή και δραστηριότητα του καθενός μας: αγαπημένα πρόσωπα, φίλοι, συγγενείς κ.λ.π. Και αντιστρόφως, το δικό μας τηλέφωνο είναι καταχωρημένο σε δεκάδες κινητά άλλων ανθρώπων. Αν κάνουμε το αδιόρθωτο λάθος να μην έχουμε

φροντίσει να καταγράψουμε όλα αυτά τα ονόματα και τηλέφωνα και κάπου αλλού, τότε η απώλεια του κινητού μας ισοδυναμεί με μια «μέτρια» καταστροφή.

Με το κινητό μας, λοιπόν, κουβαλάμε συνεχώς ολόκληρο τον «κοινωνικό μας εαυτό» επάνω μας κι αυτό μάς δίνει την αίσθηση ότι δεν κινδυνεύουμε να μείνουμε μόνοι. Νιώθουμε ότι μπορούμε, αν έχουμε μαζί το κινητό μας, να έχουμε παρέα, συντροφιά, βοήθεια όπου και όποτε τη θελήσουμε ή τη χρειαστούμε. Οι άλλοι είναι πάντα εκεί για εμάς κι εμείς πάντα εκεί για αυτούς.

Τι; Δεν έχεις κινητό; «Αν δεν έχεις κινητό, είναι σαν να μην έχεις γλώσσα να μιλήσεις», δήλωσε απεγνωσμένα ένας δεκαπεντάχρονος, όταν οι γονείς του προσπάθησαν να τον πείσουν ότι δεν το χρειάζεται ακόμη. Για τα σημερινά παιδιά, τα κινητά υποκαθιστούν τους τόπους συνάντησης σε στέκια στο δρόμο, που δεν υπάρχουν πια. Τα κινητά τους λειτουργούν σαν ένα δίκτυο, όπου καθένας ξέρει πού θα βρει τον άλλον και τα sms (μήνυμα) «πηγαινοφέρνουν» τις κουβέντες, τις πλάκες, τις ατάκες και τις ερωτικές εξομολογήσεις εξ' αποστάσεως.

Η χρηστικότητα στην επικοινωνία... Αυτή ακριβώς είναι η μεγάλη προσφορά του κινητού. Έχοντας χάσει την αμεσότητα της επαφής που υπήρχε όταν οι γονείς μας αντάλασσαν καθημερινά επισκέψεις, θα ήμασταν ίσως πολύ περισσότερο αποκομμένοι από όλους αν δεν υπήρχε κινητό. Δεν έχουμε σταματήσει να έχουμε ανάγκη την επικοινωνία, η οποία έχει γίνει ίσως λιγότερο κοντινή και βαθιά. Τα κινητά την καθιστούν δυνατή και, μάλιστα, ακριβώς με αυτό τον τρόπο. Και όσο κι αν το κατηγορούμε ότι μας ωθεί σε μια απόμακρη και επιφανειακή επαφή με πολύ κόσμο, ίσως θα έπρεπε να αναρωτηθούμε αν θέλουμε, αν επιδιώκουμε κάτι πιο κοντινό. Αν είμαστε, δηλαδή, σε θέση, αλλά κι αν θα μας άρεσε, σε εμάς τους υπερδραστήριους ανθρώπους του 21^{ου} αιώνα, να περνάμε κάθε απόγευμά μας κάνοντας πολύωρες επισκέψεις, ακόμη και στους μισούς από αυτούς που έχουμε καταχωρημένους στη λίστα επαφών μας. Αν είμαστε ειλικρινείς, πολλοί από εμάς θα απαντήσουν αρνητικά. Όχι, δεν είμαστε σε θέση, αλλά και δεν την ξέρουμε πια αυτή την επικοινωνία. Το κινητό είναι ο «καλύτερος φίλος» μας, γιατί μας επιτρέπει να αποφασίζουμε εμείς πόση επαφή θέλουμε, πότε και με ποιον. Είμαστε συνδεδεμένοι και ταυτόχρονα ανεξάρτητοι. Τουλάχιστον, έτσι θέλουμε να πιστεύουμε...

Καμία ησυχία πουθενά. Κάποτε υπήρχαν στιγμές, ώρες, ημέρες που οι άλλοι ήξεραν ότι βρισκόμαστε κάπου, είμαστε καλά και όταν έρθει η ώρα, θα επικοινωνήσουμε πάλι μαζί τους, θα τους τηλεφωνήσουμε ή θα τους δούμε ξανά. Η πολύ σοφή αγγλοσαξονική έκφραση **«no news, good news» (κανένα νέο, άρα καλά τα νέα!)** εξέφραζε ακριβώς αυτή την πραγματικότητα: αφού ο άλλος βρίσκεται κάπου όπου εσύ δεν έχεις πρόσβαση αυτή τη στιγμή, έχε εμπιστοσύνη ότι όλα πάνε καλά.

Η ανεξαρτησία που υπόσχεται το κινητό, ιδωμένη κάτω από αυτό το πρίσμα, είναι μια ανεξαρτησία υπό όρους, τους οποίους μάλιστα συχνά βάζουν οι άλλοι, όπως οι γονείς που συχνά δεν είναι φορτικοί μόνο στην εφηβεία, αλλά σε ολόκληρη τη ζωή μας. Έτσι διεισδύουν μέσω του κινητού στις εντελώς προσωπικές στιγμές μας οι απαιτητικοί προϊστάμενοι, οι παραπονεμένοι φίλοι, οι ζηλιάρηδες σύζυγοι, οι ανικανοποίητοι πελάτες, τα παιδιά μας, οι πλασιέ πιστωτικών καρτών και περιποϊήσεων προσώπου και άλλοι πολλοί. Κάποιες ημέρες, τα κινητά ορισμένων ανθρώπων δεν σταματούν να χτυπούν. Με την επιμονή και το πείσμα παιδιού που θέλει αυτό που του έταξες. Εμείς τι τάξαμε;

Απλά, ότι σε αυτό το νούμερο θα είμαστε πάντα στη διάθεσή τους. Έτσι κι αλλιώς, το κινητό έχει κανόνες και ωράρια διαφορετικά από του σταθερού τηλεφώνου. Το μεσημέρι έχει πάψει προ πολλού να είναι ώρα ησυχίας άλλωστε, με το κινητό στο χέρι βρίσκεσαι κάπου μέσα στο χωροχρόνο και όχι σε ένα σπίτι όπου ησυχάζεις τις μεσημεριανές ώρες.

Ένας «ομφάλιος λώρος» με την οικογένεια

Όταν οι έφηβοι έκαναν τις πρώτες τους εξορμήσεις μόνοι, έπρεπε, τόσο οι ίδιοι όσο και οι δικοί τους, να πάρουν απόφαση ότι για κάποιο διάστημα η επαφή μεταξύ τους δεν θα είναι δυνατή. Η πραγματικότητα ανάγκαζε και τους μεν και τους δε, όσο δύσκολο κι αν ήταν, να πάρουν μια γεύση αμοιβαίας αποδέσμευσης. Για τον έφηβο ή την έφηβη, αυτό σήμαινε «ό, τι και να συμβεί θα πρέπει να τα βγάλω πέρα μόνος μου». Για τους γονείς, από την άλλη, ότι όσο κι αν θα το ήθελαν, δεν μπορούσαν να ελέγξουν, για ένα συγκεκριμένο διάστημα, το παιδί τους, είτε για να το περιορίσουν είτε για να το προστατεύσουν. Το μόνο που μπορούσαν να κάνουν ήταν να του δείξουν κάποια εμπιστοσύνη. Αυτές οι πρώτες απόπειρες αυτονόμησης ήταν και για τις δύο πλευρές ένα βήμα ωρίμανσης. Με το κινητό, όλη αυτή η διαδικασία αποδέσμευσης έχει αλλάξει. Τα παιδιά έχουν, από τα 15 και πάνω, σχεδόν όλα κινητά. Οι γονείς μπορούν ανά πάσα στιγμή να μάθουν πού βρίσκονται, τι κάνουν, πότε θα γυρίσουν. Τα παιδιά, από την πλευρά τους, μπορούν, μόλις συναντήσουν την πρώτη δυσκολία, πρακτικής ή συναισθηματικής φύσεως, να «πάρουν» τη μαμά και τον μπαμπά και να ζητήσουν βοήθεια. **Το κινητό παραμένει ένας «ομφάλιος λώρος» με την οικογένεια, που δύσκολα κόβεται.**

Δεν μπορούμε να το κλείσουμε!

Θα μπορούσαμε βέβαια να το κλείσουμε, πολύ συχνά όμως δεν το κάνουμε. Θα μπορούσε να συμβεί κάτι και να μας ψάχνουν. Κάποια σημαντική πληροφορία, ευκαιρία, επαφή θα μπορούσε να «περνά ξυστά» από δίπλα μας και να τη χάσουμε, μόνο και μόνο επειδή κλείσαμε για λίγες ώρες το κινητό. Αυτού του είδους είναι η εξάρτηση που έχουμε από την ελάχιστη σε μέγεθος, αλλά τεράστια σε δυνατότητες συσκευή. Και όπως κάθε εξάρτηση, μπορεί να καταλήξει επικίνδυνη. Το στοίχημα, λοιπόν, για εμάς είναι να καταφέρουμε να ισορροπήσουμε ανάμεσα στην ανάγκη, να αξιοποιούμε τις «πολύτιμες υπηρεσίες» του κινητού μας και την ελευθερία, να μπορούμε μερικές φορές να το αποχωριζόμαστε.

Κυκλοφορούν ελεύθερα, «ακούγονται» με κάθε δυνατό τρόπο, αποτελούν σημείο αναφοράς της καθημερινότητας κι όταν σιωπούν προκαλούν στέρηση! Τα κινητά τηλέφωνα σαφώς διευκολύνουν την εξ' αποστάσεως επικοινωνία, όμως η κατάχρησή τους έχει ψυχολογικές επιπτώσεις, κυρίως στους ανήλικους χρήστες.

«Μέσα από την υπερβολική χρήση του κινητού, οι ανήλικοι εθίζονται σε μια «τεχνητή» επαφή με τους συνομηλικούς τους, που οδηγεί σε όλο και μεγαλύτερη αίσθηση μοναξιάς και ίσως τελικά να συμβάλει στα ολοένα αυξανόμενα κρούσματα παιδικής κατάθλιψης».

«Η εύκολη απόκτηση κινητού τηλεφώνου από τους ανήλικους οφείλεται, εκτός από την οικονομική δυνατότητα, και στην άγνοια ή στην απροθυμία των γονιών να υποστηρίξουν τις θέσεις τους, θέτοντας τα κατάλληλα όρια στη συμπεριφορά και στις απαιτήσεις του παιδιού».

Οπουδήποτε και αν βρισκόμαστε, στο αυτοκίνητο, στο τρένο, στο σούπερ μάρκετ ή στο δρόμο ακόμα και στο σχολείο η κινητή τηλεφωνία μας φέρνει απίστευτα «κοντά» όσο μακριά και αν είναι τα πρόσωπα που μας ενδιαφέρουν. Ενδεικτικά, οι χρήστες κινητής τηλεφωνίας είναι περισσότεροι από ένα δισεκατομμύριο διεθνώς, με αυξητικές τάσεις. Όσον αφορά τη χώρα μας, κάθε μέρα δαπανώνται εκατομμύρια ευρώ για την αγορά καινούργιου κινητού. Αξιοσημείωτο φυσικά είναι και το γεγονός ότι ένας στους τρεις χρήστες κινητού ανησυχεί ότι αν χάσει ή χαλάσει το κινητό του, θα «εγκλωβιστεί» μακριά από τους ανθρώπους που τον ενδιαφέρουν.

«Η χρήση κινητών, ειδικά σε μεγαλουπόλεις, υποκαθιστά τη δύσκολη πρόσβαση και διευκολύνει τόσο τους ενήλικους κυρίως στις εργασιακές τους επαφές όσο και την άμεση επικοινωνία μεταξύ γονέων και παιδιού ή παιδιού με άλλους συνομηλικούς του». Αλλά όπως επισημαίνει, στην πραγματικότητα υπάρχει ένα είδος κατάχρησης που ειδικά στους ανήλικους υποσκάπτει τη γνήσια επικοινωνία που έχουν ανάγκη και η οποία πραγματώνεται μόνο με τη φυσική παρουσία του συνομιλητή. Και αν οι ενήλικοι χρήστες μπορούν να προβάλλουν λόγους εργασίας, συνεχούς μετακίνησης και επιτακτικής ανάγκης προκειμένου να επικοινωνούν με τους «πάντες» και για τα «πάντα», σε ό, τι αφορά τους εφήβους και τα παιδιά οι δικαιολογίες δεν μοιάζουν επαρκείς.

Από τη χρήση στην κατάχρηση

Η εύκολη απόκτηση κινητού τηλεφώνου από τους ανήλικους οφείλεται εκτός από την οικονομική δυνατότητα και στην άγνοια ή και στην απροθυμία των γονιών να υποστηρίξουν τις θέσεις τους, θέτοντας τα κατάλληλα όρια στη συμπεριφορά και τις απαιτήσεις του παιδιού. Ενδεχομένως παίζουν ρόλο και οι ενοχές που νιώθουν για διάφορους λόγους λόχου χάριν, φορτωμένο ωράριο εργασίας, που δεν τους επιτρέπουν να βρίσκονται καθημερινά αρκετή ώρα με το παιδί τους.

«Συνήθως, η άνευ μέτρου χρήση των κινητών συμβάλλει σε μια αποστασιοποιημένη, αποπροσωποποιημένη επικοινωνία, αποτέλεσμα της καταναλωτικής δομής της ζωής μας. Από την άλλη, αυτού του τύπου η επικοινωνιακή μεταχείριση «διαβρώνει» τα πλαίσια της ασφαλούς και υγιούς αλληλεπίδρασης και δημιουργεί τις προϋποθέσεις για την απουσία σωματικής και συναισθηματικής επαφής, που είναι αναγκαίες για την ολοκληρωμένη κοινωνικοποίηση και ψυχική ανάπτυξη του παιδιού». Έτσι, μέσα από την υπερβολική χρήση, οι ανήλικοι εθίζονται σε μια «τεχνητή» επαφή με τους συνομηλικούς τους, που οδηγεί σε όλο και μεγαλύτερη αίσθηση μοναξιάς, και ίσως τελικά να συμβάλλει στα ολοένα αυξανόμενα κρούσματα παιδικής κατάθλιψης.

Υπό ποιες προϋποθέσεις ένας ανήλικος μπορεί να αποκτήσει κινητό τηλέφωνο, είναι ένα θέμα που θα πρέπει να διαπραγματευτούν οι γονείς μαζί του, μόνο εφόσον έχει μπει στην εφηβική ηλικία και όταν οι θέσεις τους είναι σαφείς και τα επιχειρήματα τους είναι ικανά να στηρίζουν τις θέσεις αυτές.

Περί εξάρτησης

Είναι σχετικά πρόσφατη η αποκάλυψη μιας δυσάρεστης πραγματικότητας, αυτή της ανάγκης θεραπευτικής προσέγγισης παιδιών και εφήβων με συμπτώματα εξάρτησης από νεοεμφανιζόμενες ψυχικές νόσους, που συσχετίζονται με την τεχνολογία και το μοντέρνο τρόπο διαχείρισης της καθημερινής ζωής.

Η «εξάρτηση από τα κινητά» ανήκει στην κατηγορία των «εξαρτήσεων συμπεριφοράς», όπως γενικά αποκαλείται ο εθισμός σε συγκεκριμένες δραστηριότητες π.χ. φαγητό, που ενεργοποιούν συναισθήματα όπως η χαρά ή η ευφορία. Έτσι, μια απλή δραστηριότητα στην προκειμένη περίπτωση η χρήση κινητού αποκτά ζωτική σημασία και η επανάληψή της αποτελεί επιδίωξη και εμμονή ως κάτι το αναγκαίο. Το πρόβλημα εντείνεται όταν το άτομο επικεντρώνει και κατευθύνει μεγάλο μέρος της συνολικής του ενέργειας, προσοχής και σκέψης στο κινητό.

Όταν, δηλαδή, μονίμως: Ελέγχει εάν έχει σήμα, επιθυμεί να χρησιμοποιεί το κινητό του όλο και περισσότερο, νευριάζει αν κάποιος διακόπτει μια συνομιλία του. Αντιδρά υπερβολικά όταν του επισημαίνεται ότι κάνει συνεχή χρήση του κινητού. Ελέγχει διαρκώς για αναπάντητες κλήσεις ή μηνύματα.

Η «μαγεία» του κινητού

Την εξάρτηση από τα κινητά θα τη λέγαμε «εξάρτηση από την τεχνολογία». Διότι η χρησιμότητα του κινητού δεν είναι πλέον αυτή του απλού τηλεφώνου, αφού προσφέρει και άλλες δυνατότητες, όπως πρόσβαση στο Διαδίκτυο, λήψη και αναπαραγωγή βίντεο, φωτογραφιών, λειτουργία ως T.V. κ.λπ.». Πάντως, αν επικεντρωθούμε μόνο στην υπηρεσία τηλεφωνικής σύνδεσης, φαίνεται πως αυτό που παρέχει η κινητή τηλεφωνία δρα σε κάποιους ως «καταλύτης» απελευθέρωσης, δημιουργώντας μια ψευδαίσθηση από δέσμευση από το χώρο και μειώνοντας την ανάγκη φυσικής παρουσίας. Σε άλλους προσδίδει ένα αίσθημα ασφάλειας, ότι μπορούν να επικοινωνήσουν αν κάτι τους συμβεί.

Γίνεται λοιπόν ένας αόρατος ομφάλιος λώρος που μας συνδέει με το σπίτι, τη δουλειά, τους φίλους, το μικρόκοσμο μας. Επίσης, λειτουργεί και ως ένα μέσο ανακούφισης και επιβεβαίωσης κάθε φορά που κάποιος μας καλεί ή στέλνει ένα μήνυμα, αφού δεχόμαστε «σήμα» της έγνοιας και της εκτίμησής του. Τέλος, στην εφηβική κυρίως ηλικία, τα μηνύματα μέσω κινητών αποτελούν τον μοντέρνο τρόπο έκφρασης και η συσκευή του κινητού σύμφωνα με τα λεγόμενα των εφήβων καθορίζει και το κοινωνικό τους status. Πάντως, τα αγόρια φαίνονται πιο επιρρεπή σε σχέση με τα κορίτσια στην «κινητή» εξάρτηση. Ίσως γιατί έχουν μεγαλύτερη τάση στις μηχανικές συσκευές, το Διαδίκτυο, αλλά και την ανάγκη να επιδεικνύουν την τελευταία λέξη της τεχνολογίας στην ομήγυρη. Ηλικιακά, τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια νιώθουν να μην μπορούν να αποχωριστούν το κινητό τους μετά τα δεκατέσσερα, εφόσον το χρησιμοποιούν για τουλάχιστον ένα έτος. Οι σχολικές επιδόσεις δεν φαίνεται να επηρεάζουν την τάση των ανηλίκων για εξάρτηση από το κινητό τους, αλλά να επηρεάζονται από αυτήν, χωρίς και αυτό να είναι απόλυτο».

Το φαινόμενο «Πινόκιο»!

Είναι ένα γεγονός που λίγο ή πολύ το έχουμε αντιληφθεί όλοι μας. Άτομα που παριστάνουν ότι μιλούν στο κινητό, ενώ στην πραγματικότητα δεν υπάρχει κανένας από την άλλη μεριά της γραμμής! Είναι χαρακτηριστικό ότι η συνομιλία φάντασμα διεξάγεται μεγαλόφωνα ώστε να μπορούν να ακουστούν από τους πάντες αφού υποτίθεται ότι μιλούν με κάποιον σπουδαίο ή «υποτακτικό» τους και αντίστοιχα συζητούν για σοβαρά θέματα ή δίνουν εντολές.

«Αυτή η συμπεριφορά αναδεικνύει το άγχος ότι όλοι μας ξέχασαν, αλλά και την ανάγκη να είμαστε το επίκεντρο της προσοχής. Εν ολίγοις, τον έντονο φόβο της

μοναξιάς και την αγωνία της απόρριψης, αφού κανείς δεν μας τηλεφωνεί. Αυτό ίσως έχει να κάνει με μια μανιοκαταθλιπτική προσωπικότητα ή με μια διαταραχή κοινωνικού άγχους ανάλογα με την περίπτωση και την υπόλοιπη συμπτωματολογία. Οι **συνέπειες** είναι αυτές που συναντάμε σε όλα τα ψυχολογικά προβλήματα που μένουν ανεπίλυτα: αρχικά ανεκτές ή καλά καμουφλαρισμένες, έπειτα τροχοπέδη στην καθημερινότητα και τέλος, μακροπρόθεσμα, καταστρεπτικές.

Μια... αναπάντητη

Η χρήση του κινητού αποτελεί το κυριότερο συστατικό της νεανικής κουλτούρας σε Ευρώπη και Αμερική, παρουσιάζει όμως μια αντίφαση. Ενώ αυξάνει τη δυνατότητα επαφής, την ίδια στιγμή δρα ως μέσο αποθάρρυνσής της. Αρκεί η αποστολή ενός μηνύματος ή μια αναπάντητη κλήση για να εκφράσει ένας νέος σε έναν άλλο ότι τον σκέφτεται και νοερά είναι μαζί του. Δεν νιώθει άσχημα αν περνάει καιρός χωρίς να βρεθούν, αν δεν ανταλλάσσουν «διά ζώσης» λίγα λόγια, αν αμυδρά θυμάται ή ποτέ δεν είδε την όψη του συνομιλητή που αποκαλεί «φίλο». Με λίγα λόγια, μειώνεται η θετική επίδραση της κοινωνικής προσέγγισης που είχε ο νέος μέσω της συνεύρεσης και ενσωμάτωσης σε παρέες. Από την άλλη, η κατάχρηση του κινητού τηλεφώνου βοηθάει στο να μαθαίνουμε να ζούμε στην «προγραμματική ευτέλεια». Δηλαδή, χωρίς σαφή χρονοδιαγράμματα υποχρεώσεων και συναντήσεων, αφού ρευστοποιώντας το χρόνο, το κινητό επιτρέπει την αέναη αναπροσαρμογή ενός ραντεβού και απενοχοποιεί για τυχόν καθυστερήσεις, μιας και η έγκαιρη ενημέρωση για το που είμαστε και τι μας συμβαίνει δρα αναλγητικά.

Τελικά επικοινωνούμε;

Δεν είναι λίγοι εκείνοι που πιστεύουν πως αν αφαιρέσουν την ύπαρξη του κινητού από τη ζωή τους, ο τρόπος που διαχειρίζονται τις σχέσεις τους με τους άλλους θα καταρρεύσει. Επομένως, το ρητορικό ερώτημα είναι: «Ωραία, αλλά πριν κυκλοφορήσουν τα κινητά πώς επικοινωνούσαν;» Και ενώ αρχικά η χρήση του κινητού φαντάζει ως κάτι αποδεσμευτικό, πολύ σύντομα -και ενόσω ο αριθμός όσων έχουν το νούμερο του κινητού μας διευρύνεται- κάτι αρχίζει να ενοχλεί...

Μας βρίσκουν και όταν δεν θέλουμε, απαιτούν την προσοχή μας όταν αυτό είναι αδύνατο όπως είναι η οδήγηση, η παρακολούθηση μαθήματος κ.λ.π. Είμαστε «υποχρεωμένοι» να απαντήσουμε σ' ένα μήνυμα τη στιγμή που δεν έχουμε καμία απολύτως διάθεση. Με λίγα λόγια, παύουν να υπάρχουν προσωπικές στιγμές, διαλείμματα χαλάρωσης και ηρεμίας. Έτσι, καταλήγουμε να αισθανόμαστε μονίμως «εύκαιροι» για τον οποιοδήποτε και το οτιδήποτε και να δυσανασχετούμε κυρίως για την αδυναμία μας να αλλάξουμε στάση και να θέσουμε τα όριά μας.

«Μπορούμε να πούμε ότι ο χρήστης εισέρχεται σε μία **ιδεο-ψυχαναγκαστική διαταραχή** και συγκεκριμένα σε αυτήν της καταναγκαστικής νεύρωσης, με σκέψεις και πράξεις -όπως το να ελέγχει συνεχώς αν έχει κλήσεις ή μηνύματα, αν η μπαταρία είναι ικανοποιητικά φορτισμένη- οι οποίες είναι δυσάρεστα επαναληπτικές». Επιπλέον, στα μηνύματα αλλά και στα τηλεφωνήματα, δεν υπάρχει η εξ' επαφής διαδραστικότητα και συνεπώς δεν είναι δυνατή η ανίχνευση του τρόπου με τον οποίο δέχεται ο συνομιλητής αυτό που λέμε.

«Νιώθουμε ότι είμαστε δίπλα στον άλλο χωρίς καν να είμαστε κοντά του. Χάνουμε ότι προσφέρει το βλέμμα, το άγγιγμα, το χαμόγελο», τονίζουν οι ειδικοί. Έχει

παρατηρηθεί ότι όταν κάποιος «εξαρτημένος» ξεχάσει το κινητό του ή αν αυτό υποστεί μια βλάβη ή όταν για ώρες αυτό δεν χτυπά, εισέρχεται σε κατάσταση πανικού, παρουσιάζει δηλαδή τα συμπτώματα μιας κρίσης πανικού. Επομένως, «όπως και για κάθε άλλο μέσο διευκόλυνσης, έτσι και για το κινητό, πρέπει να βάζει ο καθένας το προσωπικό του μέτρο ώστε να παραμένει χρήστης και να μην καταλήγει αυτός ή συσκευή στα χέρια της τεχνολογίας».

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΗΛΙΚΟΥΣ

- Όχι «ανοιχτό» κινητό στο σχολείο. Η χρήση του μέσα στην τάξη είναι από τους πλέον διασπαστικούς παράγοντες, που μεταφέρουν τον χρήστη σε παράλληλο σύμπαν.
- Έλεγχος -χωρίς τάση επιβολής και χωρίς να γινόμαστε αδιάκριτοι- στο κινητό του παιδιού ή εφήβου.
- Καλό είναι ο γονέας να γνωρίζει με ποιους συνομιλεί ή ανταλλάσσει μήνυμα το παιδί.
- Καλύτερα παρωχημένης τεχνολογίας κινητό στο παιδί. Οι δυνατότητες των τελευταίων μοντέλων δεν είναι «αθώες» ώστε να κάνουν χρήση τους οι ανήλικοι.
- Πάντα καρτοκινητό για τον ανήλικο και με διακανονισμό μονάδων χρήσης.
- Οι ίδιοι οι γονείς πρέπει να κάνουν ορθολογική χρήση του κινητού προκειμένου να αποτελέσουν για τα παιδιά τους υγιή και ασφαλή πρότυπα επικοινωνίας.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΝΗΛΙΚΟΥΣ

- Μείωση στο ελάχιστο των διαπροσωπικών σχέσεων.
- Εγκλωβισμός και αναγωγή μιας συσκευής σε μέσο επικοινωνίας και διασκέδασης, με αποτέλεσμα την κατανάλωση ενέργειας που θα έπρεπε να διατίθεται για δραστηριότητες πιο ωφέλιμες και εποικοδομητικές (διάβασμα, παιχνίδι, διαπροσωπικές επαφές).
- Αλλοίωση της αντίληψης του νοήματος και της χρήσης του χρόνου στην προσωπική και κοινωνική ζωή.
- Υποταγή στην τεράστια δύναμη των διαφημίσεων και κατ' επέκταση στον κακώς εννοούμενο καταναλωτισμό.
- Οικονομικές επιπτώσεις και διαταραχή της φυσιολογικής παιδαγωγικής χρήσης του χαρτζιλικιού.

Β. ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Εθισμός

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης που αναφέρεται στην καταναγκαστική, υπερβολική χρήση του διαδικτύου και τον εκνευρισμό ή δυσθυμική συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά τη στέρηση της. Η εξάρτηση από το διαδίκτυο αν και δεν έχει επισήμως αναγνωρισθεί ως κλινική οντότητα, αποτελεί μια κατάσταση, που προκαλεί σημαντική έκπτωση στην κοινωνική και επαγγελματική ή ακαδημαϊκή λειτουργικότητα του ατόμου.

Αντιμετώπιση

Ιδιαίτερα σημαντική για την αντιμετώπιση του εθισμού στα παιδιά και στους εφήβους είναι η ύπαρξη κοινής στάσης των γονέων, η παροχή υποστήριξης αλλά όχι κάλυψης και η τοποθέτηση του υπολογιστή σε ένα ορατό σημείο στο σπίτι και όχι στο δωμάτιο του παιδιού. Σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο έχει και η συμβουλευτική στην οικογένεια, έτσι ώστε να δημιουργηθεί ένα υποστηρικτικό πλαίσιο, που θα δράσει θετικά στη θεραπεία. Σε κάθε περίπτωση η εξάρτηση αυτή, ως ψυχική διαταραχή χρήζει αντιμετώπισης από επαγγελματίες ψυχικής υγείας εξειδικευμένους στο συγκεκριμένο αντικείμενο.

Πρόληψη

Όταν το παιδί φτάνει στην εφηβεία είναι απαραίτητο να έχουν τεθεί κάποιες βάσεις, 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. Θα πρέπει να ελέγχουν διακριτικά τη δραστηριότητα του παιδιού στο διαδίκτυο για αυτό ο υπολογιστής πρέπει να βρίσκεται σε κοινόχρηστο χώρο και όχι στο δωμάτιο του παιδιού. 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.

Εθισμός στο Διαδίκτυο

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι αποτέλεσμα ψυχικών διαταραχών όπως κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές προσωπικότητας, υπερκινητικότητα και κοινωνική φοβία. Το διαδίκτυο έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου. Το φαινόμενο φαίνεται πως είναι πολυπαραγοντικό. Παίζουν ρόλο η προσωπικότητα του εφήβου, η ύπαρξη συνοδών ψυχολογικών καταστάσεων, το οικογενειακό περιβάλλον, τραυματικά γεγονότα κ.ά. Οι νέες κοινωνικές συνθήκες (έλλειψη χώρων φυσικής εκτόνωσης και κοινωνικοποίησης, η υπεραπασχόληση των γονέων και η γενικότερη απομόνωση και έλλειψη επικοινωνίας) ενδεχομένως να συμβάλουν στην εμφάνιση της κατάχρησης του διαδικτύου. Πολλά είναι τα παιδιά στις μέρες μας που έχουν αδύναμο χαρακτήρα και αυτό τα κάνει να είναι πιο επιρρεπή στη χρήση του διαδικτύου. Αυτό βέβαια έχει ως αποτέλεσμα την ψυχολογική τους εξάρτηση από αυτό. Έτσι λοιπόν βρίσκουν το διαδίκτυο σαν ένα εργαλείο το οποίο θα μπορούν να μιλήσουν και να εκφραστούν ελεύθερα δίχως κανένας να τους σχολιάσει αρνητικά. Πιστεύουν πως αυτός είναι ο μοναδικός τρόπος να συνδέονται με τον έξω κόσμο και έτσι κάθονται μπροστά από μία οθόνη αμέτρητες ώρες. Η συνέπεια αυτού είναι σιγά σιγά αυτά τα παιδιά να εξαρτούνται ψυχολογικά από το διαδίκτυο δίχως βέβαια να το καταλαβαίνουν και να κάθονται ακόμα περισσότερες ώρες μπροστά στον υπολογιστή.

Συνέπειες της εξάρτησης από το διαδίκτυο

Η ανεξέλεγκτη πλοήγηση σε ένα χάος, χωρίς όρια στον ψηφιακό κόσμο σίγουρα θα οδηγήσει το παιδί σε πολλά ερεθίσματα τα οποία ίσως δεν θα θέλαμε ή απλά δεν

θα έπρεπε να βλέπει και να διαβάζει. Πέρα όμως από τις ιστοσελίδες υπάρχουν και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια τα οποία το περιεχόμενο τους ή το θέμα τους είναι άκρως ακατάλληλο και αντιπαιδαγωγικό γεγονός που οδηγεί τα παιδιά να εκθέτονται σε πληροφορίες ή και σε εικόνες που δεν αρμόζουν για την ηλικία τους. Οι επιπτώσεις της κατάχρησης του διαδικτύου και των βίαιων ηλεκτρονικών παιχνιδιών είναι πολύ σοβαρές όταν αυτές αφορούν παιδιά και εφήβους οι οποίοι βρίσκονται ακόμη σε ευαίσθητο αναπτυξιακό στάδιο.

Άμεσες αλλαγές στη συμπεριφορά:

- Μείωση του χρόνου του εφήβου από την οικογένεια του, τους φίλους του και τις καθημερινές του δραστηριότητες
- Τάσεις απομόνωσης
- Σύνδεση με άγνωστα άτομα και επικίνδυνες καταστάσεις
- Μείωση σωματικής άσκησης και κίνησης. Πιθανές δευτερογενείς επιπτώσεις
- Κατάθλιψη
- Εμφάνιση παχυσαρκίας
- Παθήσεις του οφθαλμού
- Παραμέληση ατομικής υγιεινής
- Απουσίες από το σχολείο

Επιπτώσεις από τη χρήση βίαιων ηλεκτρονικών παιχνιδιών:

- Αλλαγή στη συμπεριφορά
- Ανάπτυξη βίαιων σκέψεων και συμπεριφορών
- Αντικοινωνική συμπεριφορά
- Ταύτιση με πρωταγωνιστές των παιχνιδιών
- Υπερκινητικότητα

Εξάρτηση από το facebook

Οι κίνδυνοι στο facebook και η χρήση των social networks είναι από τα μεγαλύτερα θέματα συζήτησης των ημερών. Τα δίκτυα κοινωνικής δικτύωσης (social network) γοητεύουν τους μαθητές, που βρίσκουν ότι η ηλεκτρονική κοινωνική δικτύωση είναι ο βολικότερος τρόπος επικοινωνίας. Σε έρευνα που έγινε για τη χρήση του facebook από μαθητές διαπιστώθηκαν τα εξής:

- Τα κορίτσια καταλαμβάνουν ακραίες θέσεις, δηλαδή είτε χρησιμοποιούν το Facebook πολλές ώρες ή είναι περιστασιακοί χρήστες.
- Τα αγόρια εμφανίζονται πιο ευνοϊκά διακείμενα απέναντι στην κοινωνική δικτύωση από ό,τι τα κορίτσια και είναι περισσότερο εξαρτημένα από τη χρήση του Facebook.
- Οι πολύωροι χρήστες του Facebook έχουν χαμηλή συμμετοχή σε δημιουργικές δραστηριότητες κατά τον ελεύθερο χρόνο τους.
- Οι περιστασιακοί χρήστες του Facebook στην πλειοψηφία τους ασχολούνται με τους φίλους τους, ενώ όσοι επενδύουν πολύ χρόνο είναι κατά κύριο λόγο μοναχικοί χρήστες.
- Πολλοί θεώρησαν ότι η ηλεκτρονική κοινωνική δικτύωση είναι ο βολικότερος τρόπος επικοινωνίας, που θα αντικαταστήσει το e-mail και τις

πιο συμβατικές μορφές διάδρασης. Κανόνιζαν τα ραντεβού τους μέσω του Facebook αντί να τηλεφωνήσουν, συζητούσαν γι' αυτό με τους φίλους τους και χρησιμοποιούσαν την ηλεκτρονική διάλεκτο (αργκό).

- Πολλοί χρήστες δήλωσαν ότι αυτό που τους συναρπάζει στο Facebook είναι ότι γνωρίζουν άτομα που μοιράζονται τα ίδια ενδιαφέροντα, ότι έχουν πρόσβαση σε πληροφορίες που τους ενδιαφέρουν, ακόμη και ότι συγκροτούν ομάδες μελέτης για τις εξετάσεις.

Η ευχαρίστηση που προέρχεται από την ενασχόληση με το Facebook και η φυγή από το διάβασμα είναι η βασικότεροι λόγοι ενασχόλησης με αυτό (στους μαθητές Λυκείου). Το Facebook δεν είναι πια εργαλείο, αλλά εναλλακτικός τρόπος ζωής.

Οι περισσότεροι δήλωσαν ότι μέσω της εφαρμογής αυτής κατάφεραν να επανασυνδεθούν με άτομα ή φίλους που είχαν χάσει εδώ και καιρό.

Οι περισσότεροι χρήστες έχουν κουραστεί πλέον με το πλήθος των εφαρμογών του Facebook, με τις άπειρες προσκλήσεις σε quiz και test χαμηλού επιπέδου.

- **Το κυριότερο χαρακτηριστικό του Facebook, που τους προσέλκυσε εξαρχής, ήταν η απλότητα των λειτουργιών του, η δυνατότητα επιλογής των εφαρμογών με τις οποίες θα πλαισίωναν το προφίλ τους.**

Αρκετοί χρήστες είχαν κουραστεί από το «φακέλωμα» μέσω Facebook, μέσω του οποίου ο καθένας γνώριζε και μετέδιδε ποια η ψυχική διάθεση του χρήστη, τι έκανε όλες τις χρονικές στιγμές κ.λ.π. Οι περισσότεροι από αυτούς πιστεύουν ότι η μόδα του Facebook θα περάσει και θα αντικατασταθεί με κάτι πολύ πιο ενδιαφέρον, επειδή ξεπέρασε το μέτρο. Το διαδίκτυο έχει κανόνες αυτορρύθμισης. Πολλοί άνοιξαν λογαριασμό στο Facebook, επειδή είναι μόδα.

Οι περισσότεροι κατηγορούν το Facebook ότι προάγει τις επιφανειακές αόριστες σχέσεις και ότι δεν μπορούν να βρουν πραγματική στήριξη μέσω αυτού. Παρόλα αυτά, αναγνώρισαν ότι αποτελεί υποκατάστατο για όσους δεν τα καταφέρνουν στις πραγματικές σχέσεις ή έχουν περιορισμένο χρόνο γι' αυτές.

Οι χρήστες με μεγαλύτερη εξάρτηση από το Facebook, παρουσίαζαν την ίδια νοσηρή σχέση και με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και τον υπολογιστή γενικότερα.

Οι περισσότεροι χρήστες δεν κατάλαβαν την εξάρτηση από το facebook μέχρι που κατέληξαν να αναλώνουν πολλές ώρες ασχολούμενοι με τις εφαρμογές του και σκεφτόταν γι' αυτό ακόμη κι όταν έκλειναν τον υπολογιστή.

Το Facebook παρέχει το προσωπίο της αυτοεκτίμησης. Πολλοί αρθρώνουν συναισθήματα μέσα από αυτό, που δεν θα τολμούσαν να τα πουν στην πραγματική ζωή. Το ένστικτο και το συναίσθημα απελευθερώνεται. Αρκετοί χρήστες διατηρούσαν παραπάνω από δύο λογαριασμούς στο Facebook με διαφορετικά χαρακτηριστικά κάθε φορά. Πολλαπλές και σχιζοειδείς προσωπικότητες.

Το γλωσσικό επίπεδο των χρηστών του Facebook πολλές φορές κατακυλάει σε ύβρεις και χυδαιολογίες, ενώ η ελληνική ορθογραφία παραχαράσσεται. Η γλώσσα είναι ένα συνονθύλευμα αγγλικών συντμήσεων και ελληνικών. Συχνή είναι η χρήση emoticons που όμως γίνονται δύσκολα στην αποκρυπτογράφησή τους και δυσχεραίνουν τη φόρτωση της σελίδας.

Το Facebook αποτελεί μέσο επικοινωνίας, ειδικά για νέους επαρχιακών πόλεων, που δεν έχουν πολλές ευκαιρίες να γνωρίσουν όσους θα επιθυμούσαν. Παράλληλα προσφέρει τη δυνατότητα είτε για ιδιωτική συνομιλία είτε για μαζική συζήτηση.

Σε χρήστες μικρότερης ηλικίας αναπτύσσεται ανταγωνισμός για το ποιος θα προσελκύσει περισσότερους φίλους, κυρίως του αντιθέτου φύλου.

Οι γυναίκες χρήστες προβάλλουν τις περισσότερες φορές ένα μυστηριώδη εαυτό, που περιμένει να ανακαλυφθεί από κάποιο χρήστη με έξοχα προσόντα, γρήγορο στη γραφή και με καλές ατάκες. Οι φωτογραφίες που τοποθετούν στο προφίλ τους είναι προκλητικές μερικές φορές ή παρμένες από τον κόσμο των κινουμένων σχεδίων. Οι άντρες χρήστες συνήθως επαίρονται για τα σωματικά τους προσόντα και για τον «τσαμπουκά» που μπορούν να επιδείξουν.

Οι περισσότεροι χρήστες δεν ενοχλούνται που το Facebook βρίθεται διαφημίσεων και πολλές φορές παίρνει πολιτική διάσταση ερήμην τους.

Πανερωπαϊκή Έρευνα για τις συμπεριφορές εξάρτησης στο διαδίκτυο

2012: Σύμπραξη 7 Ευρωπαϊκών χωρών (Ελλάδα, Γερμανία, Ισπανία, Πολωνία, Ισλανδία, Ολλανδία, Ρουμανία) στο πλαίσιο του προγράμματος Safer Internet.

Συντονίστρια χώρα: Ελλάδα

Φορέας: Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)

Β' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών

Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού»

- Αντιπροσωπευτικό **δείγμα εφήβων 15-16 ετών** σε κάθε χώρα
- 2.000 ερωτηματολόγια σε κάθε χώρα (συνολικά **14000 ερωτηματολόγια**)

Ως **Συμπεριφορά εξάρτησης από το διαδίκτυο** ορίζεται η συμπεριφορά που χαρακτηρίζεται από απώλεια ελέγχου σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου με αποτέλεσμα την παραμέληση βασικών πτυχών της καθημερινότητας (σχολικές υποχρεώσεις, δραστηριότητες-χόμπι, φιλικές σχέσεις, φλερτ, σωματική φροντίδα και υγιεινή).

Εθισμός στο Διαδίκτυο:

1.2% του συνολικού δείγματος παρουσιάζει συμπεριφορές εξάρτησης και **12,7%** οριακή διαδικτυακή συμπεριφορά (**13.9% δυσλειτουργική διαδικτυακή χρήση**).

Οι διαφορές μεταξύ των χωρών δεν είναι σημαντικές, ωστόσο μεγαλύτερα ποσοστά παρουσιάζονται σε Ρουμανία, Ελλάδα και Ισπανία ενώ τα μικρότερα σε Ισλανδία, Ολλανδία και Γερμανία. Τα ποσοστά εξάρτησης παρουσίαζαν τάση ανόδου στα **αγόρια**, τις **μεγαλύτερες ηλικίες** και το **χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο γονέων**. Υπήρχαν ψυχοκοινωνικές δυσκολίες στην ομάδα των εξαρτημένων εφήβων (χαμηλή κοινωνικότητα, διάσπαση προσοχής, καταθλιπτικό συναίσθημα).

Συμπεριφορές Υψηλού Κινδύνου

- **63%** των εφήβων επικοινωνούν με αγνώστους on-line.
- **9,3%** από αυτούς αναφέρουν ότι αυτό τους έβλαψε.
- **45,7%** από αυτούς συνάντησαν στο φυσικό κόσμο κάποιον που γνώρισαν μέσω διαδικτύου (**28.4%** του συνολικού δείγματος).
- Οι **χώρες** με τα μεγαλύτερα ποσοστά **κινδύνου διαδικτυακής αποπλάνησης** ήταν οι Ρουμανία, Γερμανία και Πολωνία, ενώ η Ελλάδα είχε το μικρότερο ποσοστό.
- **58.8%** του δείγματος εκτέθηκαν σε **πορνογραφικό υλικό**.

- Τα **αγόρια** παρουσίαζαν μεγαλύτερα ποσοστά έκθεσης σε **πορνογραφικό υλικό**, ενώ οι διαφορές των χωρών δεν ήταν σημαντικές.
- **21.9%** έχει δεχθεί **διαδικτυακό εκφοβισμό (53.5%** από αυτούς ανέφεραν ότι αυτό τους έβλαψε).
- Τα **κορίτσια** παρουσίαζαν μεγαλύτερα ποσοστά έκθεσης σε **διαδικτυακό εκφοβισμό**, ενώ οι χώρες με τα μεγαλύτερα ποσοστά ήταν οι Ρουμανία και Ελλάδα και τα μικρότερα οι Ισλανδία και Ισπανία.

Κοινωνικά Δίκτυα

92% των εφήβων της μελέτης είναι μέλη σε **κοινωνικά δίκτυα**.

39.4% κάνει χρήση των κοινωνικών δικτύων **περισσότερο από 2 ώρες** την καθημερινή ημέρα. Το ποσοστό αυτό ανεβαίνει στο **60,2%** τα Σαββατοκύριακα και τις αργίες.

Το **25%** των εφήβων που κάνουν χρήση κοινωνικών δικτύων **περισσότερο από 2 ώρες** ημερησίως, μπορεί να παρουσιάσουν συμπεριφορά εξάρτησης, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό για χρήση κάτω των 2 ωρών είναι 8%.

Περισσότεροι από **600 περίπου διαδικτυακοί φίλοι** μπορεί να συσχετιστούν με συμπεριφορές εξάρτησης.

Η τάση αυτή αφορά και τα δύο φύλα, με μικρή υπεροχή των κοριτσιών.

Διαδικτυακά Παιχνίδια

61,8% του δείγματος παίζουν παιχνίδια. Οι έφηβοι που παίζουν διαδικτυακά παιχνίδια παρουσιάζουν **διπλάσια πιθανότητα** συμπεριφορών εξάρτησης. Η ενασχόληση για **περισσότερο από 2,6 ώρες** την ημέρα συσχετίστηκε με εμφάνιση συμπεριφορών εξάρτησης. Αυτή η τάση αφορά κυρίως τα **αγόρια**.

Διαδικτυακός Τζόγος

10,6% των εφήβων του δείγματος ασχολούνται με **τζόγο στο φυσικό κόσμο**, ενώ το **5,9%** ασχολείται με το **τζόγο στο διαδίκτυο**.

Οι έφηβοι που ασχολούνται με τον διαδικτυακό τζόγο έχουν **τριπλάσια πιθανότητα** εμφάνισης συμπεριφορών εξάρτησης.

Αυτή η τάση αφορά κυρίως τα **αγόρια**

Η συμμετοχή σε Κοινωνικά Δίκτυα, Διαδικτυακά Παιχνίδια και Τζόγο είναι διαδικτυακές δραστηριότητες που σχετίζονται με συμπεριφορές εξάρτησης.

Η μεγαλύτερη πιθανότητα για συμπεριφορά εξάρτησης είναι στα παιδιά που ασχολούνται με τον τζόγο, ενώ ακολουθούν τα κοινωνικά δίκτυα και τα παιχνίδια.

Έρευνα στο σχολείο

Συμπεράσματα από τα ερωτηματολόγια

- Διαπιστώνουμε πως πάνω από τους μισούς ερωτηθέντες χρησιμοποιούν το διαδίκτυο πάρα πολύ συχνά, κυρίως για επικοινωνία με άλλους χρήστες και αναπαραγωγή πολυμέσων.
- Οι περισσότεροι χρησιμοποιούν μόνοι τους το διαδίκτυο από την ηλικία των 12 με 14 ετών ενώ είναι ελάχιστοι αυτοί που προτιμούν να σερφάρουν στο Διαδίκτυο (Internet) παρά να πηγαίνουν βόλτες με τους φίλους τους.

- Σχεδόν ο μισός αριθμός των ερωτηθέντων παραμελεί το διάβασμα του για να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο και το χρησιμοποιεί αρκετά συχνά για τις σχολικές τους εργασίες.
- Συμπεραίνουμε επίσης πως οι περισσότεροι χρησιμοποιούν περισσότερο στο Internet το Facebook και σελίδες για να κατεβάζουν παιχνίδια.
- Σχετικά με το κινητό τηλέφωνο διαπιστώνουμε πως οι μισοί ερωτηθέντες το χρησιμοποιούν αρκετά συχνά κυρίως για να παίρνουν τηλέφωνο άλλους.
- (Με μικρή διαφορά) οι έφηβοι χρησιμοποιούν περισσότερο τον υπολογιστή από το κινητό τους τηλέφωνο και οι πιο πολλοί έχουν πάντα το κινητό μαζί τους.
- Οι περισσότεροι έχουν νιώσει ανησυχία και ενόχληση επειδή δεν το είχαν κάποια στιγμή μαζί τους.
- Τα περισσότερα κινητά των ερωτηθέντων κοστίζουν από 50 έως 100 ευρώ ενώ συμπεράναμε πως πιο πολλοί είναι αυτοί που αλλάζουν το κινητό τους τηλέφωνο κάθε δυο χρόνια.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ_1^ο

Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο και θα χρησιμοποιηθεί για την έρευνα της εργασίας μας: «ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΚΙΝΗΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ»

ΦΥΛΟ ΑΓΟΡΙ ΚΟΡΙΤΣΙ

A. ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

1. ΠΟΣΑ ΣΥΧΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΣ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ;

ΚΑΘΟΛΟΥ ΣΠΑΝΙΑ ΑΡΚΕΤΑ ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

2. ΠΩΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΣ ΣΥΝΗΘΩΣ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ; (ΜΕΧΡΙ 4 ΕΠΙΛΟΓΕΣ)

ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΙΖΩ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

ΧΡΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΑΛΛΩΝ ΚΕΙΜΕΝΩΝ

ΓΙΑ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

ΓΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΑΛΛΟΥΣ ΧΡΗΣΤΕΣ

ΓΙΑ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗ ΠΟΛΥΜΕΣΩΝ (ΜΟΥΣΙΚΗ/ ΒΙΝΤΕΟ)

ΓΙΑ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

ΓΙΑ ΑΓΟΡΕΣ ΜΕΣΩ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

3. ΑΠΟ ΠΟΙΑ ΗΛΙΚΙΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΣ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ;

8 – 12 12 – 14 14-18

4. ΠΡΟΤΙΜΑΣ ΝΑ ΣΕΡΦΑΡΕΙΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΑΝΤΙ ΝΑ ΠΗΓΑΙΝΕΙΣ ΒΟΛΤΕΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ ΣΟΥ;

ΝΑΙ ΟΧΙ

5. ΠΑΡΑΜΕΛΕΙΣ ΤΟ ΔΙΑΒΑΣΜΑ ΣΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΣΕΡΦΑΡΕΙΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ;

ΝΑΙ ΟΧΙ

6. ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΣ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΣΟΥ ΕΡΓΑΣΙΕΣ;

ΚΑΘΟΛΟΥ ΣΠΑΝΙΑ ΑΡΚΕΤΑ ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

7. ΠΟΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ; (ΜΕΧΡΙ 4 ΕΠΙΛΟΓΕΣ)

ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

E-MAIL

FACEBOOK

TWITTER

VIBER

SKYPE/ MSN

ON – LINE GAMING

ΚΑΤΕΒΑΣΜΑ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

- ΚΑΤΕΒΑΣΜΑ ΤΑΙΝΙΩΝ
- ΑΛΛΟ

8. ΤΙ ΕΙΔΟΥΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΝΑΖΗΤΑΣ ΣΥΝΗΘΩΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ;

- ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΡΑ
- ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ
- ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ
- ΑΘΛΗΤΙΚΑ
- ΠΟΛΙΤΙΚΗ
- ΠΟΛΙΤΙΣΜΟ

9. ΔΙΝΕΙΣ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΣΟΥ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ;

- ΠΟΤΕ
- ΜΟΝΟ ΕΑΝ ΓΝΩΡΙΖΩ ΑΥΤΟΝ ΜΕ ΤΟΝ ΟΠΟΙΟ ΣΥΝΟΜΙΛΩ
- ΣΠΑΝΙΑ
- ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ
- ΠΑΝΤΑ

10. ΣΟΥ ΕΧΕΙ ΖΗΤΗΘΕΙ ΠΟΤΕ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΑΠΟ ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΓΝΩΡΙΣΕΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ;

- ΠΟΤΕ
- ΣΠΑΝΙΑ
- ΠΟΛΛΕΣ ΦΟΡΕΣ

11. ΕΧΕΙΣ ΚΑΝΕΙ ΠΟΤΕ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΑΓΟΡΑ;

- ΜΙΑ ΦΟΡΑ
- ΜΕΧΡΙ 5 ΦΟΡΕΣ
- ΜΕΧΡΙ 10 ΦΟΡΕΣ
- ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ

13. ΕΧΕΙΣ ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΣΠΙΤΙ ΣΟΥ;

- ΝΑΙ
- ΟΧΙ

B. ΤΟ ΚΙΝΗΤΟ

14. ΠΟΣΑ ΣΥΧΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΣ ΤΟ ΚΙΝΗΤΟ ΣΟΥ ΤΗΛΕΦΩΝΟ;

- ΚΑΘΟΛΟΥ
- ΣΠΑΝΙΑ
- ΑΡΚΕΤΑ
- ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ

15. ΓΙΑ ΠΟΙΟ ΛΟΓΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΣ ΚΥΡΙΩΣ ΤΟ ΚΙΝΗΤΟ; (ΜΕΧΡΙ 2 ΕΠΙΛΟΓΕΣ)

- ΑΠΟΣΤΟΛΗ SMS (ΜΗΝΥΜΑ)
- ΚΛΗΣΕΙΣ
- ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ
- ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ
- ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗ ΠΟΛΥΜΕΣΩΝ (ΜΟΥΣΙΚΗ ΒΙΝΤΕΟ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ)

16. ΠΟΙΟ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΩΡΕΣ;

- ΚΙΝΗΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ
- ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ

17. ΕΧΕΙΣ ΠΑΝΤΑ ΜΑΖΙ ΣΟΥ ΤΟ ΚΙΝΗΤΟ ΣΟΥ ΤΗΛΕΦΩΝΟ;

- ΝΑΙ
- ΟΧΙ

18. ΕΧΕΙ ΤΥΧΕΙ ΝΑ ΝΙΩΣΕΙΣ ΑΝΗΣΥΧΙΑ Η ΕΝΟΧΛΗΣΗ ΕΠΕΙΔΗ ΔΕΝ ΕΧΕΙΣ ΜΑΖΙ ΣΟΥ ΤΟ ΚΙΝΗΤΟ ΣΟΥ ΤΗΛΕΦΩΝΟ;

ΝΑΙ ΟΧΙ

19. ΤΟ ΚΙΝΗΤΟ ΣΟΥ ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΚΟΣΤΙΣΕ

ΜΕΧΡΙ 50ΕΥΡΩ 50-100 ΕΥΡΩ 100-200 ΕΥΡΩ 200-300 ΕΥΡΩ ΠΑΝΩ ΑΠΟ 300 ΕΥΡΩ

20. ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΑΛΛΑΖΕΙΣ ΚΙΝΗΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ;

2 ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΧΡΟΝΟ 1 ΦΟΡΑ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΚΑΘΕ ΔΥΟ ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΤΕ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ_2°

Τεστ του Γκρίνφιλντ

Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο και θα χρησιμοποιηθεί για την έρευνα της εργασίας μας: «ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΚΙΝΗΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ»

Το τεστ του **Γκρίνφιλντ** περιλαμβάνει 15 ερωτήσεις και η βαθμολογία που προκύπτει από τις απαντήσεις υποδεικνύει κατά πόσο η σχέση με το κινητό χαρακτηρίζεται ή τείνει να χαρακτηρίζεται από την εξάρτηση.¹

Απαντήστε στις ερωτήσεις με ΝΑΙ ή ΟΧΙ και στη συνέχεια δείτε τα αποτελέσματα.

1. Πιάνετε τον εαυτό σας να αφιερώνει περισσότερο χρόνο στο κινητό απ' ότι νομίζετε;
2. Πιάνετε συστηματικά τον εαυτό σας να περνά απερίσκεπτα χρόνο κοιτώντας το κινητό;
3. Νιώθετε ότι χάνετε την αίσθηση του χρόνου όταν ασχολείστε με το κινητό;
4. Περνάτε περισσότερο χρόνο επικοινωνώντας με άλλους μέσω κινητού (SMS, tweets, e-mails κ.λπ.) παρά από κοντά;
5. Αυξάνεται όλο και περισσότερο ο χρόνος που περνάτε χρησιμοποιώντας το κινητό;
6. Έχετε ευχηθεί ποτέ να μπορούσατε να ασχολείστε λιγότερο με το κινητό;
7. Κοιμάστε συστηματικά με το κινητό ανοιχτό κάτω από το μαξιλάρι ή δίπλα σας;
8. Περνάτε μεγάλο μέρος της μέρας και της νύχτας διαβάζοντας και απαντώντας σε SMS, tweets, emails κ.λπ., ακόμη κι αν αυτό σημαίνει ότι διακόπτετε οτιδήποτε άλλο κάνετε;
9. Στέλνετε SMS, emails κ.λπ. όταν οδηγείτε ή κάνετε κάποια άλλη παρόμοια δραστηριότητα που απαιτεί την πλήρη προσοχή και συγκέντρωσή σας;
10. Αισθάνεστε ότι η χρήση του κινητού μειώνει ορισμένες φορές την παραγωγικότητά σας;
11. Διστάζετε να πάτε κάπου χωρίς το κινητό σας ακόμη και για λίγη ώρα;
12. Νιώθετε νευρικότητα ή αμηχανία αν ξεχάσετε το κινητό στο αυτοκίνητο ή στο σπίτι, αν δεν έχετε σήμα ή αν ξαφνικά χαλάσει το κινητό σας;

¹ <https://www.onmed.gr/ygeia-psyhikh/story/356015/ethismos-sto-kinito-to-epistimoniko-test-ton-15-erotiseon>

13. Έχετε το κινητό στο τραπέζι όταν τρώτε;

14. Όταν χτυπά το κινητό σας νιώθετε έντονη επιθυμία να δείτε ποιος είναι;

15. Πιάνετε τον εαυτό σας να τσεκάρει μηχανικά το κινητό πολλές φορές μέσα στη μέρα, ακόμη κι αν ξέρετε κατά βάθος ότι δεν υπάρχει τίποτα καινούριο ή σημαντικό να δείτε;

Βαθμολογία

Μετρήστε σε πόσες ερωτήσεις απαντήσατε ΝΑΙ.

1-2 ΝΑΙ: Η συμπεριφορά σας είναι απολύτως φυσιολογική.

3-4 ΝΑΙ: Η συμπεριφορά σας τείνει ελαφρώς να γίνει προβληματική ή εμμονική.

5 ΝΑΙ και πάνω: Η συμπεριφορά σας πιθανότατα είναι προβληματική ή εμμονική.

8 ΝΑΙ και πάνω: Καλό θα ήταν να συμβουλευτείτε ψυχολόγο, ψυχίατρο ή ψυχοθεραπευτή με εξειδίκευση στις συμπεριφορικές εξαρτήσεις.