

Είναι το παιδί σας εθισμένο στο Internet; Κάντε ΤΟ ΤΕΣΤ

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[paidi_computer_590_b](#)

Με τα παιδιά ηλικίας 8-18 ετών να δαπανούν κατά μέσο όρο 44,5 ώρες την εβδομάδα μπροστά από οθόνες, οι γονείς ανησυχούν όλο και περισσότερο, ότι ο χρόνος μπροστά σε μια οθόνη, και ειδικά στο διαδίκτυο, εγκυμονεί κινδύνους για την ψυχική (και όχι μόνο) υγεία των παιδιών.

Ο εθισμός στο διαδίκτυο και στους υπολογιστές είναι μια σύγχρονη “μάστιγα”. Σχεδόν το 23% των νέων, παραδέχεται ότι αισθάνεται “εξάρτηση” από τα βιντεοπαιχνίδια (31% στα αγόρια και 13% στα κορίτσια).

Ο εθισμός στο διαδίκτυο μεταξύ των παιδιών είναι μια αυξανόμενη ανησυχία. Η διαδικτυακή πρόσβαση είναι ένα ζωτικό μέρος του σύγχρονου κόσμου και αποτελεί σημαντικό εργαλείο για την εκπαίδευση των παιδιών. Επιπλέον, είναι ένα άκρως διασκεδαστικό και ενημερωτικό μέσο. Ωστόσο, αυτά τα χαρακτηριστικά καθιστούν το διαδίκτυο και μια δελεαστική δίοδο διαφυγής για πολλά παιδιά.

Όπως και ο εθισμός στα ναρκωτικά και το αλκοόλ, έτσι και ο εθισμός στο διαδίκτυο προσφέρει στα παιδιά και τους εφήβους έναν τρόπο να ξεφύγουν από οδυνηρά συναισθήματα, ή στρεσογόνες καταστάσεις. Θυσιάζουν ώρες ύπνου για να περνούν το χρόνο τους online και ταυτόχρονα απομακρύνονται από την οικογένεια και τους φίλους τους, για να “διαφύγουν” σε έναν άνετο και φανταστικό online κόσμο.

Εθισμός στο διαδίκτυο: Το τεστ των 20 ερωτήσεων για το βαθμό εθισμού του παιδιού

Πρόκειται για το τεστ PCIAT (Parent-Child Internet Addiction Test) και απευθύνεται στους γονείς. Με βάση την ακόλουθη κλίμακα Likert πέντε σημείων, επιλέξτε την απάντηση που αντιπροσωπεύει καλύτερα τη συχνότητα της συμπεριφοράς που περιγράφεται στο ακόλουθο ερωτηματολόγιο 20 ερωτήσεων.

0 = Δεν ισχύει

- 1 = Σπάνια
2 = Περιστασιακά
3 = Αρκετά συχνά
4 = Πολύ συχνά
5 = Πάντα

___ Πόσο συχνά το παιδί σας δείχνει ανυπακοή στα όρια που του βάζετε για την χρήση του internet;

___ Πόσο συχνά το παιδί σας παραμελεί δουλειές του σπιτιού για να περνάει περισσότερο χρόνο online;

___ Πόσο συχνά το παιδί σας προτιμάει να περνάει το χρόνο του στο διαδίκτυο και όχι με την υπόλοιπη οικογένειά σας;

___ Πόσο συχνά το παιδί σας να δημιουργεί νέες σχέσεις/επαφές με άλλα άτομα που “συναντά” στο διαδίκτυο;

___ Πόσο συχνά του κάνετε παρατήρηση για το πόσο χρόνο περνάει στο internet;

___ Πόσο συχνά οι βαθμοί του παιδιού σας στο σχολείο είναι χαμηλότεροι του αναμενομένου, εξαιτίας της ποσότητας του χρόνου που το παιδί περνάει online;

___ Πόσο συχνά το παιδί σας σπεύδει να ελέγξει τα e-mail ή τα μηνύματά στα social media προτού κάνει κάτι άλλο;

___ Πόσο συχνά το παιδί σας μοιάζει να αποσύρεται από τους άλλους, από όταν “ανακάλυψε” το διαδίκτυο;

___ Πόσο συχνά χνά το παιδί σας παίρνει αμυντική, ή μυστικοπαθή στάση, όταν ερωτάται για το τι κάνει όταν είναι στο internet;

___ Πόσο συχνά έχετε “πιάσει” το παιδί σας να μπαίνει στο διαδίκτυο ενάντια στις επιθυμίες σας;

___ Πόσο συχνά το παιδί σας να περνάει σχεδόν όλο τον χρόνο μόνο στο δωμάτιό του, παίζοντας στον ηλεκτρονικό υπολογιστή;

___ Πόσο συχνά το παιδί σας λαμβάνει “περίεργα” τηλεφωνήματα από νέους “online φίλους”;

___ Πόσο συχνά το παιδί σας εκνευρίζεται πολύ και ξεσπάει, ή φωνάζει, σε περίπτωση που κάποιος το ενοχλήσει, ενώ είναι στο internet, ή παίζει κάποιο διαδικτυακό παιχνίδι;

___ Πόσο συχνά το παιδί σας φαίνεται πιο κουρασμένο και καταπονημένο από ό,τι παλιότερα, όταν δηλαδή δεν είχε “ανακαλύψει” το internet;

___ Πόσο συχνά το παιδί σας μοιάζει να ανυπομονεί να ξανασυνδεθεί στο internet, όταν έχουν περάσει κάποιες ώρες που δεν έχει μπει καθόλου σε αυτό;

___ Πόσο συχνά το παιδί σας ξεσπάει και σας αντιστέκεται σχετικά με τις παρεμβάσεις σας για το πόσο χρόνο του επιτρέπετε να περνάει στο internet;

___ Πόσο συχνά το παιδί σας επιλέγει να περνάει τον χρόνο του στο διαδίκτυο, αντί να κάνει κάποιο από τα χόμπι, ή παιχνίδι έξω από το σπίτι, που απολάμβανε παλιότερα;

___ Πόσο συχνά το παιδί σας εκνευρίζεται “εκτός ορίων”, όταν τους βάζετε χρονικά όρια για το πόσο χρόνο μπορεί να περνάει στο διαδίκτυο;

___ Πόσο συχνά το παιδί σας επιλέγει να περνάει περισσότερο χρόνο online από ό,τι να βγαίνει με τους φίλους του;

___ Πόσο συχνά το παιδί σας αισθάνεται κατάθλιψη, είναι κυκλοθυμικό, ή νευρικό, όταν δεν είναι στο internet, αλλά αμέσως “συνέρχεται” μόλις ξαναμπει σε αυτό;

Εθισμός στο διαδίκτυο: Αποτελέσματα του τεστ για το παιδί

Αφότου συμπληρώσετε με το αντίστοιχο σκορ όλες τις ερωτήσεις, προσθέστε τους αριθμούς σε κάθε απάντηση για μια τελική βαθμολογία. Όσο υψηλότερη είναι η βαθμολογία, τόσο μεγαλύτερος είναι ο βαθμός εθισμού του παιδιού και η πιθανότητα προβλημάτων που μπορεί προκύψουν από την χρήση του Διαδικτύου. Ο δείκτης σοβαρότητας έχει ως εξής:

0-30 πόντους: ΚΑΝΕΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

31-49 πόντους: ΗΠΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ. Το παιδί σας κάνει μια μέση χρήση του διαδικτύου. Μπορεί να το δείτε κάποιες φορές να “σερφάρει” στο διαδίκτυο για αρκετές ώρες κατά περίπτωση, αλλά σε γενικές γραμμές φαίνεται να ελέγχει την κατάσταση.

50-79 πόντους: ΜΕΤΡΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ. Το παιδί σας, αρκετά συχνά, φαίνεται να αντιμετωπίζει προβλήματα λόγω του διαδικτύου. Θα πρέπει να εξετάσετε προσεκτικότερα τον πλήρη αντίκτυπο του διαδικτύου στη ζωή του παιδιού σας και

πώς αυτό έχει, ενδεχομένως, επηρεάσει το υπόλοιπο της οικογένειάς σας.

80-100 πόντοι: ΣΟΒΑΡΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ. Η χρήση του internet προκαλεί σημαντικά προβλήματα στη ζωή του παιδιού σας και, πιθανότατα, στην οικογένειά σας. Θα πρέπει να αντιμετωπίσετε αυτά τα προβλήματα άμεσα.

Πηγή: analitis.gr