

Σχετικά με την απαγόρευση των κινητών συσκευών στο σχολείο

Τα κινητά τηλέφωνα, εκτός από τα οφέλη που έχουν όταν χρησιμοποιούνται σωστά, έχουν αρνητικές επιπτώσεις στους εφήβους για διάφορους λόγους.

Εθισμός στα social media και στην οθόνη

Η υπερβολική χρήση των κινητών για social media, βιντεοπαιχνίδια και άλλες εφαρμογές οδηγούν σε εθισμό, μειώνοντας τον χρόνο που αφιερώνεται σε φυσική δραστηριότητα, κοινωνική αλληλεπίδραση και δημιουργικές ασχολίες.

Η εξάρτηση από τα κοινωνικά δίκτυα που χρησιμοποιούνται μέσω των κινητών τηλεφώνων δημιουργείται μέσα από μια σειρά ψυχολογικών μηχανισμών και χαρακτηριστικών σχεδιασμού των πλατφορμών προκαλώντας αρνητικές επιδράσεις στην ψυχική υγεία όπως:

Σύστημα επιβράβευσης (Dopamine-driven feedback loops): Τα κοινωνικά δίκτυα είναι σχεδιασμένα ώστε να παρέχουν άμεση ικανοποίηση μέσω ειδοποιήσεων, "likes", σχολίων και αλληλεπιδράσεων. Αυτές οι ανταμοιβές ενεργοποιούν το σύστημα ντοπαμίνης στον εγκέφαλο, προκαλώντας μια αίσθηση ευχαρίστησης που οδηγεί σε επαναλαμβανόμενη χρήση.

Αίσθηση κοινωνικής αποδοχής: Τα "likes", τα θετικά σχόλια και οι αλληλεπιδράσεις από άλλους χρήστες προσφέρουν μια αίσθηση επιβεβαίωσης και κοινωνικής αποδοχής, ενισχύοντας την επιθυμία του ατόμου να παραμείνει ενεργό και να επιδιώξει περαιτέρω αλληλεπιδράσεις.

Φόβος της απώλειας (Fear of Missing Out - FOMO): Οι έφηβοι, αλλά και πολλοί ενήλικες, συχνά αισθάνονται ότι, αν δεν είναι συνδεδεμένοι, χάνουν σημαντικές πληροφορίες, γεγονότα ή αλληλεπιδράσεις. Αυτό δημιουργεί έναν ψυχολογικό φόβο που τους αναγκάζει να ελέγχουν συνεχώς τα κοινωνικά δίκτυα.

Άπειρο scroll και περιεχόμενο κατά παραγγελία: Οι πλατφόρμες όπως το Instagram, το TikTok και το Facebook είναι σχεδιασμένες για ατελείωτο scrolling, με προτάσεις περιεχομένου που ταιριάζουν στα ενδιαφέροντα του χρήστη. Αυτή η συνεχής παροχή νέου περιεχομένου μπορεί να κρατά τον χρήστη "κολλημένο" για μεγάλες χρονικές περιόδους.

Ειδοποιήσεις και παρεμβατικότητα: Οι ειδοποιήσεις των κοινωνικών δικτύων, είτε για νέες αλληλεπιδράσεις είτε για νέες αναρτήσεις, δημιουργούν ένα συνεχή κύκλο ελέγχου του κινητού τηλεφώνου. Κάθε ειδοποίηση λειτουργεί ως "ερέθισμα" που ενισχύει την τάση του χρήστη να επιστρέψει στην εφαρμογή.

Ανταγωνισμός και σύγκριση: Οι χρήστες συχνά συγκρίνουν τη ζωή τους με εκείνη που προβάλλεται από άλλους στα κοινωνικά δίκτυα. Αυτή η διαδικασία μπορεί να οδηγήσει σε ανασφάλεια και την ανάγκη να προβάλλουν και οι ίδιοι την καλύτερη δυνατή εικόνα, ενισχύοντας την εξάρτησή τους.

Κοινωνικές πιέσεις: Σε πολλές περιπτώσεις, οι έφηβοι αισθάνονται ότι πρέπει να είναι ενεργοί στα κοινωνικά δίκτυα για να είναι αποδεκτοί από την παρέα τους ή για να συμμετέχουν σε συνομιλίες και δραστηριότητες.

Όλοι αυτοί οι παράγοντες, κι άλλοι που δεν αναφέρονται εδώ, συνδυαστικά με την εύκολη και συνεχόμενη πρόσβαση μέσω των κινητών τηλεφώνων, συμβάλλουν στην εξάρτηση από τα κοινωνικά δίκτυα, ιδίως στους νέους.

Οι αρνητικές επιδράσεις στην ψυχική υγεία

Η συνεχής έκθεση σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να αυξήσει το άγχος, την κατάθλιψη και την αίσθηση της απομόνωσης, ιδιαίτερα αν οι έφηβοι συγκρίνουν τον εαυτό τους με άλλους ή λαμβάνουν αρνητικά σχόλια.

Άγχος και στρες. Οι ειδοποιήσεις και η επιθυμία για κοινωνική αποδοχή οδηγούν σε αυξημένο άγχος. Οι νέοι ανησυχούν για τα "likes", τα σχόλια και το αν είναι δημοφιλείς ή όχι, δημιουργώντας πίεση για διαρκή επιτυχία στις αναρτήσεις τους. Αυτό το άγχος ενισχύεται από την αίσθηση ότι πρέπει να είναι πάντα διαθέσιμοι και παρόντες στα κοινωνικά δίκτυα, φοβούμενοι ότι θα χάσουν κάτι σημαντικό (FOMO).

Κατάθλιψη και χαμηλή αυτοεκτίμηση. Η σύγκριση με άλλους χρήστες στα κοινωνικά δίκτυα, που συχνά προβάλλουν μια ιδανική και εξωραϊσμένη εικόνα της ζωής τους, μπορεί να δημιουργήσει στους νέους συναισθήματα ανεπάρκειας. Οι νέοι έτσι συχνά πιστεύουν ότι η ζωή τους δεν είναι τόσο ενδιαφέρουσα ή επιτυχημένη όσο των άλλων. Αυτό οδηγεί σε χαμηλή αυτοεκτίμηση και, σε πολλές περιπτώσεις, σε κατάθλιψη, καθώς τα αρνητικά συναισθήματα για τον εαυτό ενισχύονται από την αίσθηση αποτυχίας.

Απομόνωση και μοναξιά. Παρά την φαινομενικά αυξημένη κοινωνική σύνδεση μέσω των κινητών, οι νέοι χωρίς να το αντιλαμβάνονται, απομονώνονται. Η εικονική επικοινωνία δεν αντικαθιστά την πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπίδραση, η οποία είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη ουσιαστικών σχέσεων. Αυτό προκαλεί συναισθήματα μοναξιάς και απομόνωσης, καθώς η πραγματική κοινωνική αλληλεπίδραση μειώνεται και αντικαθίσταται από επιφανειακές επαφές στα social media.

Έλλειψη κοινωνικών δεξιοτήτων. Η υπερβολική ενασχόληση με τα κινητά συχνά περιορίζει την ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων, καθώς οι έφηβοι μπορεί να δυσκολεύονται να επικοινωνήσουν πρόσωπο με πρόσωπο.

Παρεμπόδιση του εσωτερικού διαλόγου. Ο εσωτερικός διάλογος με τον εαυτό είναι μια ψυχική δραστηριότητα, θεμέλιο για την ψυχική ανάπτυξη, αναστοχασμό και εξέλιξη της προσωπικότητας. Όσο ο εθισμός στις έξυπνες συσκευές δυναμώνει, τόσο η δραστηριότητα αυτή παρεμποδίζεται και η εσωτερική φωνή που ρυθμίζει την αυτογνωσία σιγά-σιγά αντικαθίσταται από τα μηνύματα που προέρχονται από τα κοινωνικά δίκτυα κι άλλα μέσα με αποτέλεσμα να καταστέλεται η ελεύθερη βούληση και κρίση.

Διάσπαση προσοχής

Η χρήση κινητών επηρεάζει την ικανότητα συγκέντρωσης και προσοχής, ειδικά κατά τη διάρκεια της μελέτης, προκαλώντας δυσκολίες στην ακαδημαϊκή απόδοση.

Τα κινητά τηλέφωνα, με τις συνεχείς ειδοποιήσεις και τον πολλαπλό τρόπο χρήσης (social media, μηνύματα, παιχνίδια κ.λπ.), μπορούν να αποσπούν συνεχώς την προσοχή των νέων.

Αυτό δυσκολεύει τη συγκέντρωση σε σχολικά καθήκοντα ή άλλες δραστηριότητες, επηρεάζοντας αρνητικά τις επιδόσεις και προκαλώντας απογοήτευση ή άγχος.

Κίνδυνοι στον κυβερνοχώρο

Οι έφηβοι είναι ευάλωτοι σε κινδύνους όπως το cyberbullying, η αποπλάνηση μέσω διαδικτύου και η πρόσβαση σε ακατάλληλο περιεχόμενο.

Τα κοινωνικά δίκτυα και τα μηνύματα μέσω κινητών παρέχουν έναν εύκολο τρόπο για την παρενόχληση και το εκφοβισμό (cyberbullying). Οι νέοι μπορεί να γίνουν στόχοι προσβλητικών σχολίων, φημών ή εκδικητικής ανάρτησης προσωπικών δεδομένων.

Αυτό προκαλεί συναισθηματικές βλάβες, χαμηλή αυτοεκτίμηση και, σε σοβαρές περιπτώσεις, ακόμη και αυτοκτονικές σκέψεις.

Διαταραχές ύπνου

Η χρήση κινητών, ειδικά πριν τον ύπνο, επηρεάζει την ποιότητα του ύπνου. Το μπλε φως της οθόνης καταστέλλει την παραγωγή μελατονίνης, της ορμόνης που ρυθμίζει τον ύπνο. Επίσης, η υπερδιέγερση που προκαλεί η συνεχής χρήση social media δυσκολεύει την χαλάρωση. Καθυστερεί σημαντικά η έναρξη του ύπνου και αυτό οδηγεί σε αδυναμία παρακολούθησης των μαθημάτων στην τάξη.

Η έλλειψη επαρκούς ύπνου οδηγεί σε κούραση, άγχος, και επιδεινώνει την ψυχική υγεία, αυξάνοντας τις πιθανότητες για κατάθλιψη και άγχος.

Συμπεράσμα - Αντιμετώπιση

Η αρνητική ψυχολογική επίδραση των κινητών κυρίως στους νέους οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στη συχνή και μη ελεγχόμενη χρήση τους, η οποία μπορεί να καταλήξει να κυριαρχεί στην καθημερινή ζωή, εις βάρος της ψυχικής και κοινωνικής τους ευεξίας. Πρόκειται για μια πολυδιάστατη αρνητική επίδραση και οφείλεται κυρίως στη συνεχή χρήση των συσκευών και στην έκθεση στα κοινωνικά δίκτυα.

Καθώς η χρήση των κινητών έξυπνων συσκευών έχει γίνει ανεξέλεγκτη, ο ρόλος της οικογένειας και του σχολείου είναι να ενημερώσει τους έφηβους και να τους προστατεύσει

από τους σοβαρότατους κινδύνους που συνεπάγεται η αλόγιστη χρήση των κινητών τηλεφώνων.

Στο σπίτι κι έξω από το σχολείο υπεύθυνη για αυτή την προστασία, την ενημέρωση και την υποστήριξη των νέων είναι η οικογένεια.

Μέσα στο σχολείο, τόσο στις τάξεις όσο και το κτήριο και το προαύλιο, υπεύθυνο είναι το σχολείο και οφείλει να βάλει διακριτά και συγκεκριμένα όρια.

Γι' αυτό η πολιτεία νομοθέτησε την αυστηρή απαγόρευση των κινητών τηλεφώνων στο σχολείο.

Στο 6^ο ΓΕΛ, την περσινή χρονιά γινόταν μόνο καταγραφή των μαθητών που έκαναν κατάχρηση των κινητών συσκευών και μόνο συστάσεις δόθηκαν παράλληλα με ενημέρωση των κηδεμόνων.

Φέτος ο νόμος του κράτους υποχρεώνει την καθολική απαγόρευση των κινητών τηλεφώνων, για κάθε λόγο, όταν οι μαθητές βρίσκονται στην αυλή, το κτήριο ή τις αίθουσες διδασκαλίας.

Ορίζεται υποχρεωτική, ποινή μονοήμερης αποβολής από την διεύθυνση όταν ένας μαθητής εμφανίζει το κινητό τηλέφωνο έξω από την σχολική σάκκα. Η ποινή ισχύει για όλους τους χώρους του σχολείου και του προαυλίου, ακόμη κι αν ο μαθητής αποχωρεί από το σχολείο.

Η ποινή της μονοήμερης αποβολής σημαίνει ενημέρωση των γονέων, παραμονή στο σπίτι και αδικαιολόγητες απουσίες για το πρόγραμμα της μέρας αποβολής.