

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ



ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Η ψυχολογική κακοποίηση και αποξένωση των εφήβων μετά από την παθολογική χρήση του διαδικτύου, η κοινωνική επανένταξη και η συμβολή του νοσηλευτή

Στερνάρα Αγάπη ΥΝ 5993

Τζάνακα Ελένη ΑΜ 6360

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια:

Βαρβάρα Μερσεσεντόγλου

Ηράκλειο- Ιούνιος 2021

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	3
ABSTRACT	4
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	5
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΠΑΝΕΝΤΑΞΗ	7
1.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ	7
1.2 ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ	7
1.3 ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ	8
1.4 ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΕΘΙΣΜΟΣ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΗΤΑ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗΣ ΤΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ	11
1.5 ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ	11
1.6 ΤΡΟΠΟΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΠΑΝΕΝΤΑΞΗΣ ΤΩΝ ΕΘΙΣΜΕΝΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ	13
2. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ	15
2.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ	15
2.2 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ CYBERBULLYING	15
2.3 ΈΛΛΕΙΨΗ ΚΟΙΝΗΣ ΟΝΟΜΑΣΙΑΣ ΤΟΥ CYBERBULLYING ΚΑΙ ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ	16
2.4 ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ	17
2.5 CYBERBULLYING ΚΑΙ Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΟΥ ΣΤΑ ΘΥΜΑΤΑ	18
2.6 ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΑΥΤΟΥΡΓΩΝ ΚΑΙ ΘΥΜΑΤΩΝ	19
2.7 ΤΑ ΦΥΛΑ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ CYBERBULLYING	22
2.8 ΠΡΟΣΒΛΗΤΙΚΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ	23
2.9 CYBERBULLYING ΚΑΙ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑ	24
2.10 ΠΕΡΙΛΗΨΗ	24
3. ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ	26
3.1 ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	34
3.2 ΕΠΙΠΟΛΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΚΑΙ ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ	36
3.3 ΑΙΤΙΕΣ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ	38
3.4 ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΥ ΑΤΟΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ	43
3.5 ΠΟΛΥΝΟΣΗΡΟΤΗΤΑ	48
3.6 ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ	49
3.7 ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΥΠΟΛΟΙΠΟ ΚΟΣΜΟ	50
3.8 ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ	59
3.9 Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥ	62
3.10 Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ	66
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	68
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ	72
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	72
ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	73

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα πτυχιακή εργασία πραγματεύεται την αποξένωση και τη ψυχολογική κακοποίηση των εφήβων από την παθολογική χρήση του διαδικτύου. Επίσης περιγράφει τρόπους αντιμετώπισης και θεραπείας.

Στο πρώτο κεφάλαιο παρουσιάζεται η σχέση των γονέων και η ψυχολογική κακοποίηση, οι παρεμβάσεις του σχολικού νοσηλευτή, η σημαντικότητα και οι τρόποι αντιμετώπισης του φαινομένου.

Στο δεύτερο κεφάλαιο αναπτύσσονται οι κατηγορίες cyberbullying, τα χαρακτηριστικά του και η επιρροή του, καθώς και η συσχέτιση σχέση των φύλων .

Στο τρίτο κεφάλαιο αναφερόμαστε στην παθολογική χρήση του διαδικτύου, και κυρίως, στα αίτια και τις συνέπειες της παθολογικής χρήσης, καθώς και στην πρόληψη και αντιμετώπιση του φαινομένου. Επίσης γίνεται αναφορά σε μελέτες που έχουν γίνει πάνω στον εθισμό στο διαδίκτυο και την επιρροή του σε εφήβους

Λέξεις κλειδιά: διαδίκτυο, εθισμός, cyberbullying, κοινωνικά δίκτυα, ψυχική διαταραχή
ψυχολογική κακοποίηση

ABSTRACT

This thesis deals with the alienation and psychological abuse of adolescents from the pathological use of the internet. It also describes ways to treat and treat.

In the first chapter we present the relationship of parents and the psychological abuse, the interventions of the school nurse, the importance and the ways of dealing with the phenomenon.

The second chapter develops cyberbullying, its features and its influence, as well as the correlation between the sexes.

In the third chapter, we refer to the pathological use of the Internet, and in particular to the causes and consequences of pathological use, as well as to the prevention and treatment of the phenomenon. Also, reference is made to studies that have been made on Internet addiction and its influence on adolescents

Keywords: internet, addiction, cyberbullying, social networks, mental disorder, psychological abuse

Εισαγωγή

Η εργασία αυτή είναι μια βιβλιογραφική ανασκόπηση που αναφέρεται στην αποξένωση και τη ψυχολογική κακοποίηση που υφίσταται ο έφηβος μέσω της αλόγιστης χρήσης του διαδικτύου. Παγκοσμίως, είναι γνωστό πως η εφηβεία ξεκινά κατά το τέλος της λανθάνουσας φάσης (περίπου στα 10 ½ - 11 έτη) και τελειώνει με την έναρξη της ενήλικης ζωής (από τα 18 μέχρι τα 21 έτη). Ειδικότερα, η εφηβική ηλικία διαιρείται σε τρία στάδια: στην πρώιμη εφηβική ηλικία (από τα 10 ½ -11 μέχρι τα 14), στη μέση (από τα 14 μέχρι τα 16-17) και στην όψιμη (από τα 16-17 μέχρι τα 20-21) (Λιακόπουλος & Μπάρδα, 2012). Σε αυτά τα κρίσιμα μεταβατικά ηλικιακά στάδια, ο έφηβος ξεκινάει να αποκτάει αυτονομία αποφάσεων, έτσι είναι σε θέση να αναζητεί άλλους τρόπους επικοινωνίας και ψυχαγωγίας καταφεύγοντας, φυσικά, στο διαδίκτυο. Το διαδίκτυο έχει αποδειχθεί ότι είναι ένας νέος και πολλές φορές ο μοναδικός τρόπος κοινωνικοποίησης για τους εφήβους, αλλά μελέτες έχουν δείξει ότι η παρατεταμένη και συχνή χρήση του μπορεί να διαταράξει τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και τις προσωπικές σχέσεις με οικογένεια και φίλους. Επίσης, υπάρχουν στοιχεία που υποδεικνύουν ότι αυτού του είδους χρήση του διαδικτύου διαταράσσει τις συνήθειες του όπως, διατροφικές, ύπνο, ακαδημαϊκή πρόοδο, εξωσχολικές δραστηριότητες και την σωματική άσκηση. Έτσι, αλόγιστη η χρήση του διαδικτύου θα μπορούσε να επιφέρει εκτεταμένες ως και παθολογικές βλάβες. Η παθολογική χρήση του διαδικτύου είναι ένας συμπεριφοριστικός εθισμός, ίδιας φύσης με τον εθισμό στα τυχερά παιχνίδια (Durkee, et al., 2016).

Σύμφωνα με τον Tirow (1999), οι γονείς ανησυχούν πως η παρατεταμένη χρήση του διαδικτύου οδηγεί τους εφήβους στην αποξένωση από το κοινωνικό τους περίγυρο (Sipal et al., 2016). Όπως αναφέρεται σε λεξικό της νεοελληνικής γλώσσας, μία από τις έννοιες της αποξένωσης είναι η απομάκρυνση κάποιου από κάτι οικείο ή από κάποιον άλλον άνθρωπο. Επομένως, η λέξη αποξένωση θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για να περιγράψει την κοινωνική απομόνωση. Η κοινωνική απομόνωση μπορεί να μεταφραστεί ως συναίσθημα μοναξιάς, καθώς ο κοινωνικός κόσμος αλλάζει ραγδαία στην εφηβική περίοδο (Laurson, et al., 2016).

Ένας άλλος σημαντικός παράγοντας που οδηγεί στην ανησυχία των γονέων είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός, που ορίζεται ως η χρήση των τεχνολογιών της επικοινωνίας και των πληροφοριών, όπως το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, το κινητό τηλέφωνο και άλλα, για

την υποστήριξη σκόπιμων, αλληπάλληλων και εχθρικών συμπεριφορών ατομικές ή ομαδικές που έχουν σκοπό να βλάψουν άλλους. Με άλλα λόγια, ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι όταν η χρήση του διαδικτύου μέσω των ψηφιακών συσκευών γίνεται για την αποστολή ή δημοσίευση κειμένων ή φωτογραφιών που σκοπό έχουν να βλάψουν/προσβάλλουν το άτομο ψυχολογικά, προσωπικά και κοινωνικά ή να φέρουν σε αμηχανία ένα άλλο άτομο (Makri-Botsari & Karagianni , 2014)..

Κοινωνική Επανάταξη

1.1 Εισαγωγή

Η κοινωνική επανάταξη των εφήβων που έχουν υποστεί ψυχολογική κακοποίηση (cyberbullying) και αποξενώθηκαν λόγω της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου μπορεί να επιτευχθεί με την βοήθεια του κοινωνικού συνόλου. Η οικογένεια ενός εφήβου αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα της κοινωνικής του επανάταξης μειώνοντας την εμπλοκή του σε επικίνδυνες ιστοσελίδες μέσω του γονικού ελέγχου. Ο ρόλος επίσης του κοινωνικού λειτουργού στην πρόληψη και αντιμετώπιση του προβλήματος είναι ιδιαίτερα σημαντικός.

Ταυτόχρονα, ο σχολικός νοσηλευτής σε συνεργασία με τους καθηγητές και τους γονείς μπορεί να βοηθήσει δραστικά στην κοινωνικοποίηση του εφήβου.

1.2 Γονείς και ψυχολογική κακοποίηση

Ένα μεγάλο ποσοστό των γονέων φαίνεται να είναι διχασμένο, όσον αφορά τη χρήση του διαδικτύου από τους εφήβους, αφού υπάρχουν θετικές (π.χ. το διαδίκτυο βοηθά τους εφήβους σε σχολικές εργασίες, αποκαλύπτουν νέα πράγματα) και αρνητικές συνέπειες (π.χ. προσωπικά δεδομένα κινδυνεύουν στο διαδίκτυο, έκθεση σε πορνογραφικό και βίαιο υλικό). Συνεπώς, οι γονείς βρίσκονται σε μια αντιφατική κατάσταση σε σχέση με το διαδίκτυο, αφού επιθυμούν ταυτόχρονα να ενθαρρύνουν και να απαγορεύσουν τη χρήση του από τους εφήβους (Çankaya, 2009).

Κατά τη μετάβαση από τη παιδική κατάσταση προς την εφηβική είναι πολύ σημαντικό ο έφηβος να έχει αναπτύξει την προσωπική του αυτονομία. Βέβαια, ο ρόλος των γονέων στην παρακολούθηση των δραστηριοτήτων των παιδιών τους είναι καίριας σημασίας, αφού θα πρέπει να περιορίζουν κάπως τον τρόπο συμπεριφοράς τους. Ο γονικός έλεγχος αφορά τις δραστηριότητες που επιτρέπουν στους γονείς να γνωρίζουν που βρίσκονται τα παιδιά τους, με ποιον συναναστρέφονται και τι κάνουν εκτός σπιτιού. Δεδομένου ότι το διαδίκτυο έχει πρωταγωνιστικό ρόλο στην κοινωνικοποίηση των εφήβων, είναι απαραίτητο από τους γονείς να ενημερώνονται για τις διαδικτυακές ενασχολήσεις τους. Υπάρχουν αρκετές «στρατηγικές» που χρησιμοποιούνται από τους γονείς για να μαθαίνουν για τα παιδιά τους, όπου σύμφωνα με τους Kerr και Stattin (2000) είναι ο έλεγχος, η παράκληση και η αποκάλυψη. Ο έλεγχος αναφέρεται στη προσπάθεια των γονέων να ελέγχουν τις συμπεριφορές των παιδιών τους μέσω κανόνων και απαγορεύσεων. Η παράκληση αφορά τις προσπάθειες των γονέων για την απόκτηση πληροφοριών ρωτώντας τους φίλους και

τους καθηγητές των παιδιών τους, και χρησιμοποιώντας άλλες μεθόδους επιτήρησης. Έτσι, και ο έλεγχος και η παράκληση θεωρούνται δραστηριότητες παρακολούθησης. Σε αντίθεση όμως με τις δύο προηγούμενες, η αποκάλυψη αναφέρεται στην επιθυμία των ίδιων των εφήβων να μοιραστούν και να διαθέσουν ουσιαστικές πληροφορίες στους γονείς τους, και αυτό οφείλεται στην οικογενειακή συνοχή. Οικογενειακή συνοχή ονομάζεται το συναισθηματικό δέσιμο όπου έχει ένα μέλος της οικογένειας με ένα άλλο. Έρευνες έχουν δείξει πως η αποκάλυψη αποτελεί τη μόνη μέθοδο που δεν ωθεί τους εφήβους σε ακραίες διαδικτυακές συμπεριφορές.

Με λίγα λόγια, όσο πιο δυνατή είναι η οικογενειακή συνοχή τόσο μικρότερη είναι η πιθανότητα εμπλοκής των εφήβων σε ριψοκίνδυνες διαδικτυακές δραστηριότητες (Sasson & Mesch, 2014).

Βέβαια, δεν έχουν όλοι την απαραίτητη οικογενειακή συνοχή έτσι ώστε να εκμυστηρευτούν στους γονείς τους πως έχουν υποστεί cyberbullying ή ακόμη πως ασκούν cyberbullying σε άλλους. Σύμφωνα με έρευνα των Slonje και Smith (2007), κανένας από τους εφήβους που ερωτήθηκαν δεν ανέφεραν στους γονείς τους την εμπειρία τους ως θύματα του cyberbullying, ενώ προτιμούσαν να το αναφέρουν σε κάποιον έμπιστο φίλο τους. Επίσης, μια έρευνα της Kowalski και των συνεργατών της (2014), διαπίστωσε πως μόνο το 51% των προ-εφήβων κατήγγειλαν το γεγονός τους γονείς τους, ενώ στους εφήβους μόλις το 35% έχοντας ως συμπέρασμα πως με τη πάροδο του χρόνου και με την μετάβαση από την παιδική ηλικία στην εφηβική, τα παιδιά συζητούν πολύ λιγότερο με τους γονείς τους (Makri-Botsari & Karagianni, 2014).

1.3 Σχολικός νοσηλευτής και παρεμβάσεις

Πώς όμως επιτυγχάνεται η ομαλή κοινωνική επανένταξη του εφήβου όταν έχει πέσει θύμα του cyberbullying;

Ένας απλός, γρήγορος και σχεδόν ανώδυνος τρόπος θα μπορούσε να είναι ο τερματισμός της χρήσης των ηλεκτρονικών συσκευών που συνδέουν άμεσα έναν έφηβο με το cyberbullying. Αυτή η μέθοδος στην αρχή ακούγεται αρκετά δελεαστική και λογική, αλλά με μια δεύτερη σκέψη είναι μια ανούσια κίνηση καθώς η τεχνολογία είναι πανταχού παρών. Ταυτόχρονα, αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους και πιο συχνούς τρόπους επικοινωνίας των εφήβων στη σημερινή εποχή και δε θα ήταν δίκαιο ένας έφηβος να αποκοπεί από αυτό, αφού δεν έκανε κάτι κακό. Άλλωστε, δεν είναι απαραίτητη η παρουσία

και η συμμετοχή του θύματος στο cyberbullying, αφού ο καθένας μπορεί ανά πάσα στιγμή να δημιουργήσει κακόβουλο περιεχόμενο για τον οποιοδήποτε. Επιπροσθέτως, ούτε η αδιαφορία προς αυτό το περιεχόμενο γύρω από το άτομο του εφήβου αποτελεί χρυσή τομή, αφού πάντα θα υπάρχει η είδηση στο μυαλό του θύματος. Η ιδανικότερη λύση πηγάζει από το κέντρο μάθησης και εκπαίδευσης, το σχολείο, όπου εξειδικευμένοι σύμβουλοι θα μπορούσαν να σπλίσουν τους εφήβους με πληροφορίες και ικανότητες για την αντιμετώπιση ενός τέτοιου προβλήματος.

Σύμφωνα με τη Sabella, Patchin, & Hinduja, (2013), οι σχολικοί σύμβουλοι έχουν ένα δραστικό ρόλο κάνοντας μια σφαιρική προσέγγιση που απαρτίζεται από πέντε κατηγορίες, οι οποίες είναι: 1. η διευκόλυνση της ανάπτυξης μιας αποτελεσματικής σχολικής πολιτικής, 2. η εκπαίδευση των γονέων, 3. η εκπαίδευση των εφήβων-μαθητών, 4. η ανάπτυξη βοηθητικών προγραμμάτων ομοτίμων, και 5. η παροχή υπηρεσιών ανταπόκρισης για αναφορές και παροχές συμβουλών. Σε τέτοιου είδους δραστηριότητες είναι άκρως απαραίτητο να συμμετέχει ένα ευρύ φάσμα επαγγελματιών και ιδιοτήτων, όπως καθηγητές, υπηρεσίες υποστήριξης ενός σχολείου (π.χ. σχολικός νοσηλευτής), εκπαιδευτικοί ηγέτες, ηγέτες της κοινότητας, νομοθέτες, γονείς, και, φυσικά, οι μαθητές-έφηβοι.

Αναλυτικότερα, για να είναι πράγματι η πολιτική ενός σχολείου αποτελεσματική, σύμφωνα με τους Hinduja και Patchin (2010), θα πρέπει να υπάρχουν αυστηροί και ξεκάθαροι κανόνες σε σχέση με το bullying και την παρενόχληση καθώς και την τεχνολογία και το cyberbullying. Οι σχολικοί σύμβουλοι με τους σχολικούς νοσηλευτές θα μπορούσαν να οργανώσουν ένα πρόγραμμα πρόληψης, όπου θα ενημερώνει τους μαθητές, τους καθηγητές και τους γονείς για τα παραπάνω θέματα προς αποφυγήν αυτών. Επιπροσθέτως, ένα άλλο πρόγραμμα ενημέρωσης των γονέων και των καθηγητών για την τεχνολογία θα ήταν ιδιαίτερα πολύτιμο, διότι απέχουν από την τωρινή εξέλιξη της τεχνολογίας και έτσι αδυνατούν να προστατεύσουν τους εφήβους από τους διαδικτυακούς κινδύνους. Οι γονείς έχοντας πια τις απαραίτητες γνώσεις για την τεχνολογία και τη χρήση της θα είναι ικανοί να μπαίνουν στο διαδίκτυο μαζί με τα παιδιά τους ελέγχοντας ταυτόχρονα τις διαδικτυακές τους κινήσεις, αλλά και να είναι σε θέση να χρησιμοποιούν εξειδικευμένα προγράμματα εντοπισμού ενδείξεων του cyberbullying.

Με τη βοήθεια των εκπαιδευτικών, οι μαθητές θα είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν το cyberbullying χρησιμοποιώντας τις ικανότητες τους για να αναγνωρίζουν τόσο τις νομικές όσο και τις προσωπικές συνέπειες του cyberbullying, κατευνάζοντας το θυμό, βελτιώνοντας

τις διαπροσωπικές σχέσεις και συμπάσχοντας με τα θύματα. Επιπλέον, οι νεότεροι μαθητές, αλλά και αυτοί που βρίσκονται σε κίνδυνο, θα μαθαίνουν πως να χρησιμοποιούν συνετά το διαδίκτυο από τους μεγαλύτερους μαθητές με τα προγράμματα ομοτίμων, όπου μέσω αυτού του υπεύθυνου ρόλου οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά στην πρόληψη. Τέλος, ο σχολικός σύμβουλος σε συνεργασία με τον σχολικό νοσηλευτή, τον κοινωνικό λειτουργό και τον ψυχολόγο θα ήταν καλό να παρέχει την ανάλογη βοήθεια τόσο στους αυτουργούς όσο και στους στόχους αυτών. Αυτό μπορεί να υλοποιηθεί δημιουργώντας μαθητικές ομάδες για συζήτηση και τροφή για σκέψη (Limber, 2004). Κατά τη διάρκεια αυτών των συνεδριών, οι μαθητές θα έχουν τη δυνατότητα να εκμυστηρεύονται οικιοθελώς τις δικές τους εμπειρίες σε σχέση με το παραδοσιακό bullying και το cyberbullying. Με άλλα λόγια, οι δράστες θα μπορέσουν να αντιληφθούν τις συνέπειες των πράξεων τους, να αποκτήσουν μια εναλλακτική λύση για την εκτόνωση του θυμού τους και να συμπεριφέρονται σκεπτόμενα και υπεύθυνα απέναντι στους άλλους. Όσον αφορά τα θύματα, έχοντας τη βοήθεια από ειδικούς στο θέμα θα είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν και να ξεπεράσουν τα πιθανά μετα-τραυματικά τους προβλήματα (Sabella, 2013).

Η δημιουργία των μαθητικών ομάδων σε συνεργασία με το σχολικό προσωπικό και τους γονείς, που αναφέρθηκε παραπάνω, ονομάζεται Norwegian Olweus Bullying Prevention Program, το οποίο έχει υιοθετηθεί και από το εκπαιδευτικό σύστημα των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής (ΗΠΑ). Μια άλλη εναλλακτική κατά του bullying και του cyberbullying είναι το φιλανδικό πρόγραμμα KiVa (<http://www.kivaprogram.net/>) στο οποίο μελετώνται οι διαφορετικοί ρόλοι που επιλέγουν να υποδυθούν οι έφηβοι όταν προκύπτει αυτό το φαινόμενο, εάν δηλαδή θα υπερασπιστούν το θύμα ή θα βοηθήσουν τον δράστη. Αναλυτικότερα, το πρόγραμμα αυτό παρατηρεί την αντιμετώπιση των θεατών και στοχεύει στην ενθάρρυνση των ατόμων που συμπαραστέκονται στα θύματα να μιλήσουν ανοιχτά για το πρόβλημα που του συμμαθητή τους και να τους υποστηρίξουν με κάθε τρόπο. Επίσης, το KiVa θεωρεί υπεύθυνους τόσο τους δράστες όσο και τα θύματα και τους θεατές. Συνεπώς, οργανώνει εκπαιδευτικά πακέτα που εμπεριέχουν μαθήματα και ασκήσεις επικοινωνίας, βίντεο, εικονικές καταστάσεις εκμάθησης και ένα διαδικτυακό forum με θέματα την κοινωνική καταπίεση, τις συνέπειες του bullying και πως οι μαθητές να μιλάνε ανοιχτά κατά του φαινομένου αυτού. Η συμμετοχή των γονέων είναι αρκετά σημαντική καθοδηγώντας τους εφήβους, όπως και η χρήση αφισών και η παρουσία ενός επιβλέποντα καθηγητή που φορά ένα ευδιάκριτο γιλέκο.

Στα πλαίσια της πρόληψης και της παρέμβασης του (cyber)bullying, οι σχολικοί νοσηλευτές μπορούν να συμμετέχουν στην ενημέρωση της σχολικής κοινότητας (καθηγητές, σχολικό προσωπικό, γονείς) με την οργάνωση μιας ημερίδας για την εντόπιση των ενδείξεων του και τις ποικίλες μορφές του cyberbullying. Εξίσου ικανοποιητικό αποτέλεσμα θα έχει η ανάρτηση ενός σχετικού άρθρου στη σελίδα ή/και στην εφημερίδα του σχολείου, όπου εκτός από την γενική ανάπτυξη του θέματος, ο σχολικός νοσηλευτής θα μοιράζεται τις προσωπικές του εμπειρίες για μια πιο σφαιρική άποψη. Ακόμη, μια άλλη προσέγγιση θα μπορούσε να είναι η οργάνωση εσωτερικών ερευνών και ομάδων εστίασης στο περιβάλλον του σχολείου για τη διευκρίνιση της έκτασης του bullying και του cyberbullying στη σχολική κοινότητα. Οι σχολικοί νοσηλευτές είναι ικανοί να δημιουργήσουν ένα άνετο κλίμα όπου τα θύματα και οι θεατές θα καταγγέλουν τις εμπειρίες τους είτε πρόσωπο με πρόσωπο είτε μέσω διαδικτυακών καναλιών διατηρώντας ανώνυμη την πραγματική τους ταυτότητα.

Ακολουθώντας τα παραπάνω βήματα, ο σχολικός νοσηλευτής συμβάλλει στην μείωση και κατά συνέπεια στην εξάλειψη των επεισοδίων του bullying και του cyberbullying στα σχολεία (Ouytsel, 2015).

1.4 Διαδικτυακός εθισμός και η σημαντικότητα διερεύνησης του κατά την εφηβεία

Η εφηβεία είναι μια διαμορφωτική περίοδος των αξιών, του τρόπου ζωής και της υγιούς συμπεριφοράς. Επειδή βρίσκονται στη μέση της ανάπτυξης της προσωπικότητάς τους και της ψυχολογικής τους ωρίμανσης, οι έφηβοι είναι πιο ευάλωτοι από τους ενήλικες στην επιβλαβή επιρροή των διάφορων εθιστικών παραγόντων, όπως η παθολογική χρήση του διαδικτύου. Κατά την εφηβεία, χτίζονται οι κοινωνικές δεξιότητες και γίνονται εκπαιδευτικές επιλογές που επηρεάζουν και καθορίζουν την υπόλοιπη ενηλικίωση (Kaltiala-Heino, 2009). Ωστόσο, το φαινόμενο αυτό της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου δεν εμφανίζεται μόνο στους εφήβους, αλλά και στους ενήλικες. Παρακάτω παρουσιάζεται η κοινωνική επανένταξη τόσο των εφήβων όσο και των ενηλίκων και ποιός είναι ο ρόλος του σχολικού νοσηλευτή στην αντιμετώπιση αυτού του φαινομένου.

1.5 Τρόποι αντιμετώπισης του διαδικτυακού εθισμού για ενήλικες

Ο πρώτος τρόπος αντιμετώπισης, όσον αφορά τους ενήλικες, είναι η Γνωστική-Συμπεριφορική θεραπεία. Σύμφωνα με τη θεωρία του Beck (1976), οι σκέψεις καθορίζουν

τα συναισθήματα. Με τη θεραπεία αυτή, το άτομο με εθισμό στο διαδίκτυο είναι σε θέση να διακρίνει σκέψεις και συναισθήματα που τον οδηγούν να κάνει ακατάλληλη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή και την κάλυψη των προσωπικών του αναγκών. Η Christensen και οι συνεργάτες της (2001) χρησιμοποιούν τα συμπεριφορικά στάδια αλλαγής όπως περιγράφονται από τους Prochaska και DiClemente (1998) για την ομαλή μετάβαση του ασθενή με το πέρασμα του χρόνου. Αυτά τα στάδια απαρτίζονται από την προδιάθεση, την περισυλλογή, την προετοιμασία, τη συντήρηση και την κατάληξη. Ο ασθενής θα έχει την αμέριστη βοήθεια του νοσηλευτή σε καθένα στάδιο ξεχωριστά δίνοντας του την υποστήριξη του και αρκετό εκπαιδευτικό υλικό. Στο πρώτο στάδιο της προδιάθεσης, ο ασθενής δεν είναι ακόμη σε θέση να αλλάξει συμπεριφορά, αφού δεν μπορεί να αντιληφθεί το πρόβλημα εθισμού που αντιμετωπίζει. Στόχος του νοσηλευτή είναι η εξάλειψη της άρνησης πως υπάρχει αυτό το πρόβλημα. Στο δεύτερο στάδιο, το άτομο αναγνωρίζει την ανάγκη να αλλάξει, αν και μπορεί να είναι συναισθηματικά φορτισμένος. Κατά το στάδιο της προετοιμασίας, ο ασθενής είναι πια σε θέση να καταστρώσει ένα σχέδιο για την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εθισμού, όπου σταδιακά θα απομακρύνεται από τη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή βάζοντας χρονικά όρια και έχοντας έτσι τον απόλυτο έλεγχο. Επίσης, για την αποφυγή της χρήσης του διαδικτύου όταν υπάρχει σφοδρή επιθυμία, ο ασθενής θα πρέπει να βρίσκει μια εναλλακτική δραστηριότητα για να απασχοληθεί. Το στάδιο της συντήρησης ξεκινά όταν το άτομο νιώθει πως έχει τον απόλυτο έλεγχο της χρήσης του διαδικτύου και του υπολογιστή και διοχετεύει λιγότερη ενέργεια στη προσπάθεια της απομάκρυνσης. Ο κυριότερος στόχος αυτού του σταδίου είναι η αποφυγή της υποτροπής. Τέλος, το στάδιο της κατάληξης συμβαίνει όταν το άτομο δεν έχει καθόλου έντονη επιθυμία να κάνει κατάχρηση του υπολογιστή.

Ένας άλλος τρόπος αντιμετώπισης είναι η ψυχοφαρμακολογία. Οι συμπεριφορικές θεραπείες γίνονται συχνά σε συνδυασμό με ψυχοθεραπεία και φαρμακευτική αγωγή, όπως η φλουξαμίνη (Luvox), η φλουοξετίνη (Prozac) και η σερτραλίνη (Zoloft) που ενδείκνυνται για τη θεραπεία της κατάθλιψης, της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής και άλλων αγχώδων διαταραχών. Η κατάθλιψη είναι συννοσηρότητα του διαδικτυακού εθισμού, όπως και σε οποιαδήποτε άλλη μορφή εθισμού. Τέλος, εξειδικευμένοι επαγγελματίες συνιστούν, εκτός από τα παραπάνω, τις ομάδες αυτοβοήθειας, όπου υπάρχουν διάφορες διαδικτυακές σελίδες στις οποίες οι ασθενείς, αφού έχουν παραδεχτεί το πρόβλημα τους, δέχονται υποστήριξη από αυτές τις ομάδες (Wieland, 2005).

1.6 Τρόπος κοινωνικής επανένταξης των εθισμένων εφήβων από το διαδίκτυο

Λόγω του συνεχώς αυξανόμενου αριθμού των εφήβων που βρίσκονται σε κίνδυνο να εθιστούν από το διαδίκτυο είναι επιτακτική ανάγκη η δημιουργία δραστικών προγραμμάτων διαμεσολάβησης, αφού υπάρχουν μόνο ορισμένοι και αμφιλεγόμενοι τρόποι αντιμετώπισης του διαδικτυακού εθισμού. Κάποιοι από αυτούς τους τρόπους θεραπείας είναι μια ομαδική θεραπεία γνωστή ως Readiness to Change (RtC) (Ετοιμότητα για αλλαγή), η Cognitive Behavioral Therapy (CBT) (Γνωστική συμπεριφοριστική θεραπεία) και το Motivational Interviewing (MI) (Συνέντευξη ενθάρρυνσης).

Στο Χονγκ Κονγκ ανέπτυξαν ένα πρόγραμμα θεραπείας του διαδικτυακού εθισμού για εφήβους με τα εξής χαρακτηριστικά:

- Αρχικά, δίνει έμφαση στην ελεγχόμενη και υγιή χρήση του διαδικτύου, όπου επιθυμητός στόχος είναι η ελεγχόμενη και υγιής χρήση του internet και όχι η αποχή από αυτό.
- Δεύτερον, είναι σημαντική η αντίληψη της διαδικασίας αλλαγής της συμπεριφοράς των εφήβων με διαδικτυακό εθισμό. Κατά την διαδικασία της αλλαγής υπάρχουν αρκετά στάδια, όπως η προδιάθεση, η περισυλλογή, η αποφασιστικότητα, η δράση, η συντήρηση και η υποτροπή. Αυτά τα στάδια βοηθούν στην κατανόηση των αναγκών τόσο των εφήβων με εθιστικά προβλήματα όσο και των υπόλοιπων μελών της οικογένειας.
- Τρίτον, γίνεται εκμετάλλευση του προγράμματος Συνέντευξη ενθάρρυνσης (MI). Το πρόγραμμα αυτό επικεντρώνεται στον ασθενή παρακινώντας τον να ανακαλύψει και να εξαλείψει την αναποφασιστικότητα με την προϋπόθεση πως η υπευθυνότητα και η θέληση για αλλαγή κυριαρχούν στον ασθενή. Αναλυτικότερα, τα στάδια του προγράμματος αυτού είναι η απόσπαση ενθαρρυντικών δηλώσεων του εφήβου, διαχείριση της άρνησης αλλαγής της εθιστικής συμπεριφοράς μέσω της αντανάκλασης, συζήτηση των καλών και λιγότερο καλών πραγμάτων στην τρέχουσα διαδικτυακή συμπεριφορά, συζήτηση των υπέρ και κατά για την αλλαγή της εθιστικής συμπεριφοράς στο μέλλον, εκτίμηση της διερεύνησης και της αναγνώρισης των διαφορών μεταξύ αξιών και της τωρινής διαδικτυακής συμπεριφοράς, αναγνώριση και συζήτηση των σταδίων αλλαγής και συμπλήρωση αίτησης OARS (Open-end questions, Affirmations, Reflective listening and Summarization).
- Τέταρτον, γίνεται υιοθέτηση από την προοπτική της οικογένειας. Ο διαδικτυακός εθισμός λαμβάνει χώρα στο γενικό πλαίσιο της οικογένειας έχοντας ως αποτέλεσμα σοβαρές

διαμάχες μεταξύ εφήβων και γονέων. Οπότε, είναι αρκετά σημαντικό στάδιο, αφού μπορεί να αποκρύπτονται προβλήματα εθισμού με αιτιολογικούς οικογενειακούς παράγοντες.

- Πέμπτον, γίνεται χρήση ενός μοντέλου συμβουλευτικής πολλαπλών επιπέδων, το οποίο είναι αρκετά αποτελεσματικό σε εφήβους με εθιστική συμπεριφορά.
- Τέλος, αξιοποιούνται οι διάφορες υποθέσεις. Οι σχέσεις μεταξύ των συνομηλίκων παίζουν σημαντικό ρόλο στην εφηβική ανάπτυξη και έτσι δημιουργούνται ομάδες συνομηλίκων για να διδάσκονται ο ένας από τον άλλον.

Το παραπάνω θεραπευτικό πρόγραμμα, που τέθηκε σε λειτουργία στο Χονγκ Κονγκ, θεωρήθηκε ιδιαίτερα χρήσιμο και αποδοτικό τόσο από τους συμμετέχοντες όσο και από τους γονείς παρατηρώντας αισθητή διαφορά στη χρήση του διαδικτύου (Shek, Tang, & Lo, 2009).

2. Ψυχολογική κακοποίηση

2.1 Εισαγωγή

Στη σημερινή εποχή, ο κόσμος, και ειδικότερα οι έφηβοι, έχουν την τεχνολογία στην άκρη των δακτύλων τους, αφού τη διαχειρίζονται με τον ίδιο τρόπο που τη χρησιμοποιούσε μια μεγάλη εταιρεία πριν από μια δεκαετία. Ένας αριθμός εφήβων κάνει χρήση της τεχνολογίας με υπευθυνότητα, ενώ άλλοι με έναν ανάρμοστο τρόπο πληγώνοντας, εξευτελίζοντας, ντροπιάζοντας και κάνοντας προσωπικές επιθέσεις σε άλλους. Αυτό το φαινόμενο είναι γνωστό ως cyberbullying (διαδικτυακός εκφοβισμός), ο οποίος έχει χαρακτηριστεί ως «σκόπιμη και αλληπάλληλη εχθρική συμπεριφορά επιβαλλόμενη μέσω της χρήσης του υπολογιστή, του κινητού τηλεφώνου και άλλων ηλεκτρονικών συσκευών».

Ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός θα μπορούσε να θεωρηθεί ως πιο απειλητικός από τον εκφοβισμό εκτός του διαδικτύου (κλασικός εκφοβισμός-σχολείο), αφού οι επιθέσεις μπορούν να γίνουν εντονότερες, συχνότερες, ανυποψίαστες και φαινομενικά δύσκολο να σταματήσουν. Σε σύγκριση με τους παραδοσιακούς δράστες, οι ηλεκτρονικοί δράστες δεν περιορίζονται από τον χώρο ή/και τον χρόνο, έχοντας την ικανότητα να αποκρύπτουν την πραγματική τους ταυτότητα, επιτρέποντάς τους να επιτίθενται σε άλλους οποιαδήποτε χρονική στιγμή και μέρος. Με τη συμβολή της τεχνολογίας το φαινόμενο του cyber bullying μπορεί να λάβει χώρα με την «ταχύτητα την σκέψης» και σε πολύ μεγαλύτερο κοινό από ότι σε μια κοινή σχολική αυλή. Επίσης, μπορεί να γίνει ακόμα πιο σκληρό από τον κλασικό εκφοβισμό, διότι δεν περιορίζονται μόνο σε λεκτικές επιθέσεις, αλλά ενσωματώνουν στις επιθέσεις τους πληθώρα μέσων που συμπεριλαμβάνουν ήχους, τροποποιημένες φωτογραφίες, κείμενα, βίντεο, παρουσιάσεις διαφανειών και δημοσκοπήσεις (Sabella et al, 2013).

2.2 Κατηγορίες cyberbullying

Η ποικιλομορφία του cyberbullying διαφέρει σύμφωνα με το είδος της ηλεκτρονικής συσκευής που χρησιμοποιείται (πχ το κινητό τηλέφωνο, διαδίκτυο), με τον τρόπο επικοινωνίας μέσω μηνυμάτων (πχ γραπτά μηνύματα, e-mails, ιστοσελίδες) και με το είδος της συμπεριφοράς (πχ απειλές, κράξιμο, αποκλεισμός).

Πιο αναλυτικά, κάποιες έρευνες χώρισαν το cyberbullying σε δύο κατηγορίες: στα κύρια μέσα μαζικής ενημέρωσης του διαδικτύου και στον εκφοβισμό μέσω του κινητού τηλεφώνου. Δυστυχώς, οι παραπάνω κατηγορίες φάνηκαν ανεπαρκείς με την πάροδο του

χρόνου, αφού υπάρχει ραγδαία εξέλιξη στην τεχνολογία και πιο συγκεκριμένα στη χρήση του διαδικτύου από το κινητό τηλέφωνο. Για αυτό το λόγο, κάποιοι ερευνητές αποφάσισαν να μελετήσουν το cyberbullying σύμφωνα με διάφορα μέσα ενημέρωσης, όπως κλήσεις κινητής τηλεφωνίας, γραπτά μηνύματα, φωτογραφίες/ video clip εκφοβισμού, e-mails, chatroom, άμεσα μηνύματα και ιστοσελίδες.

Παρ'όλα αυτά, η εξέλιξη της τεχνολογίας γεννά νέα είδη cyberbullying κάνοντας όλα τα προηγούμενα και πάλι ανεπαρκή και ξεπερασμένα. Η μόνη εναλλακτική λύση ήταν η κατηγοριοποίηση ανάλογα με το είδος της δράσης ή με το περιεχόμενο. Η Willard (2006) περιέγραψε τον διαδικτυακό εκφοβισμό με επτά κατηγορίες: κράξιμο, παρενόχληση στο διαδίκτυο, ηλεκτρονική καταδίωξη, δυσφήμιση, μεταμφίεση, αποκάλυψη ομοφυλοφιλίας και αποκλεισμός. Αντίθετα, οι Rivers και Noret (2010) περιέγραψαν το cyberbullying με βάση το περιεχόμενο γραπτών μηνυμάτων και e-mails χωρίζοντας το σε δέκα κατηγορίες: απειλή σωματικής βίας, υβριστικά ή μίσους, αναφορά ονόματος (ομοφοβία), απειλή θανάτου, τέλος πλατωνικών σχέσεων, σεξουαλικές πράξεις, διαταγές ή οδηγίες, απειλές να βλάψουν μια υπάρχουσα σχέση, απειλές για το σπίτι ή την οικογένεια και συνεχή απειλητικά μηνύματα. Οι Huang και Chou (2010) μελέτησαν τύπους συμπεριφοράς του διαδικτυακού εκφοβισμού δια μέσου τριών διαφορετικών ρόλων ανά ομάδα: τα θύματα, οι δράστες και οι θεατές. Η πιο συχνή συμπεριφορά που αναφέρεται ανάμεσα σε θύμα και δράστη είναι η απειλή και η παρενόχληση, μετά η κοροϊδία και τέλος η διάδοση φημών, ενώ για τους θεατές είναι πρώτα η κοροϊδία, μετά η απειλή ή παρενόχληση και τέλος η διάδοση φημών (Slonje, R., et al, 2012).

2.3 Έλλειψη κοινής ονομασίας του cyberbullying και οι συνέπειες

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός ή αλλιώς γνωστός και ως cyberbullying αποτελεί έναν από τους πιο γνωστούς και διαδεδομένους κινδύνους της σημερινής εποχής. Αρκετοί είναι αυτοί που πιστεύουν πως μπορούν να καταλάβουν και να αναγνωρίσουν αυτό το φαινόμενο. Στην πραγματικότητα, κυριαρχεί μεγάλη μεταβλητότητα στο τρόπο που ορίζεται το cyberbullying, ακόμη και στον επιστημονικό χώρο. Κάποιοι ερευνητές χρησιμοποιούν ένα ευρύ φάσμα ονομασιών του φαινομένου αυτού περιλαμβάνοντας οποιαδήποτε πιθανή εμπειρία μέσω οποιουδήποτε πιθανού είδους πρόκλησης. Άλλοι εστιάζουν σε ένα συγκεκριμένο είδος βλάβης, ενώ άλλοι καλύπτουν όλα τα είδη ηλεκτρονικής μορφής που μπορεί να προκληθεί. Ένας ακόμη λόγος που εμποδίζει τους ερευνητές είναι πως δεν

υπάρχει μια κοινή ορολογία του εκφοβισμού παγκοσμίως, πράγμα που μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τα ποσοστά επιπολασμού, όταν πρόκειται για δεδομένα ανά τον κόσμο.

Δυστυχώς, προκύπτουν πολλά προβλήματα από την έλλειψη μιας κοινής ονομασίας του διαδικτυακού εκφοβισμού. Αρχικά, είναι αδύνατη η δημιουργία μιας ολοκληρωμένης εικόνας όσον αφορά αυτό το κοινωνικό φαινόμενο καταλήγοντας στην ελλιπή πληροφόρηση και σύγχυση. Επίσης, έχει γίνει ένα πολυσυζητημένο θέμα τόσο από ενήλικες όσο και από παιδιά και εφήβους. Εξαιτίας αυτής της σύγχυσης, η κοινωνία, και πιο συγκεκριμένα οι έφηβοι, δεν είναι σε θέση να ξεχωρίσουν τον διαδικτυακό εκφοβισμό από τον κλασικό εκφοβισμό, αφού και οι δύο χαρακτηρίζονται από την πρόθεση, τη βλάβη, την επανάληψη και την ανισορροπία δύναμης.

Εξαιτίας της τόσο πολυσυζητημένης φύσης του cyberbullying τόσο από το ευρύ κοινό όσο και από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, θεωρείται πως καταλαμβάνει χώρα πιο συχνά από τον κλασικό εκφοβισμό στις αυλές των σχολείων. Σύμφωνα με την Ybarra (Ybarra, 2012), το 25% των μαθητών είχαν υποστεί τον κλασικό εκφοβισμό, ενώ μόλις το 10% τον διαδικτυακό εκφοβισμό. Αντίθετα, αρκετοί ερευνητές υποδηλώνουν πως και οι δύο τύποι εκφοβισμών προκύπτουν σε έναν ισάξιο βαθμό.

2.4 Κλασικός εκφοβισμός

Ο κλασικός εκφοβισμός είναι ένα ευρέως διαδεδομένο φαινόμενο τόσο εντός των σχολείων όσο και εκτός αυτών, το οποίο έχει μελετηθεί αρκετά από τον επιστημονικό κλάδο. Πολλοί ψυχολόγοι και εκπαιδευτικοί ερευνητές υποστηρίζουν πως ο σχολικός εκφοβισμός είναι μια μορφή επιθετικότητας στην οποία ένας ή περισσότεροι μαθητές παρενοχλούν σωματικά, ψυχολογικά είτε ακόμη και σεξουαλικά έναν άλλον μαθητή επαναλαμβανόμενα για κάποιο διάστημα (Wong et al., 2014).

Μια άλλη θεωρία που έχει αναπτύξει η κοινωνία είναι πως όπως ο κλασικός εκφοβισμός, έτσι και ο διαδικτυακός εκφοβισμός αποτελούν ένα πέρασμα που όλοι οι έφηβοι βιώνουν κάποια στιγμή στη ζωή τους. Αυτό, βέβαια, δεν είναι αλήθεια. Έρευνες έχουν αποδείξει πως μόνο αρνητικές συνέπειες μπορούν να υπάρξουν στους εμπλεκόμενους, αφού και τα θύματα και οι θήτες έχουν περισσότερα κοινωνικά, συναισθηματικά, συμπεριφορικά και ακαδημαϊκά προβλήματα από τους μη

εμπλεκόμενους. Τα θύματα συνήθως υποφέρουν από κατάθλιψη, άγχος, χαμηλή αυτοεκτίμηση και μοναξιά κουβαλώντας τα ακόμη και όταν γίνονται ενήλικες.

2.5 Cyberbullying και η επιρροή του στα θύματα

Έρευνες έχουν δείξει πως η θυματοποίηση μέσω του ηλεκτρονικού εκφοβισμού σχετίζεται με ποικίλα συναισθηματικά και ψυχολογικά προβλήματα, καθώς και με την αποκλίνουσα συμπεριφορά στο σχολικό περιβάλλον. Επειδή οι περισσότερες μελέτες που αφορούν το cyberbullying είναι διατομεακές, είναι αδύνατον να καθοριστεί η αιτιότητα.

Πολλές έρευνες που πραγματοποιήθηκαν στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής και σε άλλες χώρες κατέληξαν στο συμπέρασμα πως τα θύματα του ηλεκτρονικού εκφοβισμού είναι πιο πιθανό να αναφέρουν αρνητικά συναισθήματα. Επιπροσθέτως, είναι πολύ πιθανή η αναφορά κοψίματος, αυτοκτονικού ιδεασμού, προσπάθειες αυτοκτονίας και άλλες μορφές αυτό-τραυματισμού. Τέτοιου είδους θύματα αναφέρουν επίσης περισσότερα ψυχοσωματικά προβλήματα, καθώς και πονοκεφάλους και δυσκολίες στον ύπνο, από ότι οι δράστες και άτομα που είναι ταυτόχρονα θύματα και δράστες του cyberbullying. Η φύση και το εύρος του διαδικτυακού εκφοβισμού φαίνεται να επηρεάζει τη σοβαρότητα των ψυχολογικών προβλημάτων που βιώνονται από τα θύματα. Ένας παράγοντας σχετικά με αυτήν την άποψη είναι το μέσο με το οποίο έχουν εκφοβιστεί τα θύματα. Σύμφωνα με μια έρευνα του Smith (2008), το αντίκτυπο των εκφοβιστικών βίντεο/εικόνων είναι πολύ μεγαλύτερο από ότι ο κλασικός εκφοβισμός, σε αντίθεση με τα chatroom που είναι τα λιγότερο σοβαρά σε σχέση με τον κλασικό εκφοβισμό. Η επίπτωση όλων των υπολοίπων, όπως τα άμεσα/γραπτά μηνύματα και τα ηλεκτρονικά μηνύματα (email), θεωρείται ίση με αυτή του παραδοσιακού εκφοβισμού (Peter K. Smith, 2008).

Γενικότερα, τα θύματα που έχουν υποστεί διαδικτυακό εκφοβισμό φαίνεται να επηρεάζονται πολύ περισσότερο από ότι τα θύματα του παραδοσιακού εκφοβισμού, ενώ ακόμη μεγαλύτερο αντίκτυπο εντοπίστηκε στα θύματα που έχουν υποστεί και τους δύο τύπους εκφοβισμού από τον ίδιο δράστη. Σύμφωνα με τον Schneider et al. (2012), τα θύματα και των δύο τύπων εκφοβισμού υποφέρουν από ψυχοκοινωνικά προβλήματα, συμπτώματα κατάθλιψης, αυτοκτονικούς ιδεασμούς και απόπειρες αυτοκτονίας. Ως εκ τούτου, τα άτομα που έχουν υποστεί και τους δύο τύπους εκφοβισμού έχουν τον μέγιστο αριθμό προβλημάτων, και στη συνέχεια τα άτομα που έχουν εκφοβιστεί στο διαδίκτυο. Τα

θύματα του παραδοσιακού εκφοβισμού εξακολουθούν και εκείνα να έχουν ψυχοκοινωνική δυσφορία αλλά τείνουν να το παρουσιάζουν λιγότερο από ότι τα θύματα του cyberbullying και τα θύματα του παραδοσιακού και του cyberbullying. Οι μαθητές που δεν έχουν υποστεί κάποιο είδος bullying εμφανίζουν τα λιγότερα ψυχοκοινωνικά προβλήματα.

2.6 Χαρακτηριστικά αυτουργών και θυμάτων

Η κακή ψυχολογική υγεία, όπως αποδεικνύεται από τη χαμηλή αυτό-αποτελεσματικότητα, χαμηλό επίπεδο ενσυναίσθησης και την φτωχή ψυχοκοινωνική ευημερία, καθώς και το χαμηλό σχολικό επίπεδο (έλλειψη της σχολικής αρμονίας και της ενσωμάτωσης στη σχολική κοινωνία) έχει συσχετιστεί με αυξημένη πιθανότητα του ηλεκτρονικού εκφοβισμού άλλων, αλλά και να πέσουν θύματα άλλων. Σύμφωνα με άλλες βιβλιογραφικές έρευνες, αποδεικνύεται ότι η χαμηλή ηθική ανταπόκριση (Ang & Goh, 2010, Jolliffe & Farrington, 2006), η κακή ψυχοκοινωνική υγεία (Delfabbro et al., 2006, Jankauskiene, Kardelis, Sukys & Kardeliene, 2008), η έλλειψη της σχολικής αρμονίας και η ενσωμάτωση στη σχολική κοινωνία δεν σχετίζονται μόνο με τον παραδοσιακό εκφοβισμό, αλλά και με τον διαδικτυακό εκφοβισμό.

Μολαταύτα, σε μια μελέτη του Wong et al. (2014) μόνο η αίσθηση των συμμετεχόντων ότι ανήκουν στο σχολικό περιβάλλον και το επίπεδο της ενσυναίσθησής τους αποτέλεσαν σημαντικό προγνωστικό παράγοντα για την παρενόχληση του διαδικτυακού εκφοβισμού και της θυματοποίησης, αντίστοιχα. Με άλλα λόγια, η χαμηλή αίσθηση του "ανήκω" στο σχολείο ενδέχεται να αυξήσει την τάση της υιοθέτησης της παρενοχλητικής συμπεριφοράς του cyberbullying, ενώ αυξημένα επίπεδα ανταπόκρισης στην ενσυναίσθηση μεγαλώνουν τον κίνδυνο να γίνουν θύματα του κυβερνοχώρου. Ο εκφοβισμός στο διαδικτυακό περιβάλλον φαίνεται να σχετίζεται αρκετά με τον παραδοσιακό εκφοβισμό, όσο αναφορά την οπτική γωνία της παρενόχλησης και της θυματοποίησης (Wong et al., 2014).

Ποιοί θα μπορούσαν όμως να παίζουν τον σημαντικό ρόλο του cyber-victim και του cyberbully;

Πολλοί πιστεύουν πως η πλειοψηφία των εφήβων που παρενοχλούν και βλάπτουν άλλους έχουν ως απότερο σκοπό την αναγνώριση και την αποδοχή από συνομήλικους. Έρευνες, βέβαια, έχουν αποδείξει πως οι περισσότεροι δράστες παρενοχλούσαν είτε για να εκδικηθούν είτε για πλάκα· ακόμη και να τιμωρήσουν κάποιον δίνοντας του ένα μάθημα.

Μερικοί θήτες συμπεριφέρονται συνετά και υπεύθυνα μπροστά στους εκπαιδευτικούς και σε συνομήλικους όταν βρίσκονται στο σχολείο, ακόμη και αν εμπλέκονται ενεργά σε εκφοβισμούς χωρίς την επίβλεψη κάποιου ενήλικα. Το γεγονός ότι ένας μαθητής έχει καλούς βαθμούς δε σημαίνει πως δεν είναι ικανός να κακομεταχειρίζεται άλλους (Sabella et al., 2013). Αναλυτικότερα,

Cyber-victims (διαδικτυακά θύματα) είναι μια ομάδα που συνήθως δέχεται προσβλητικά μηνύματα, εικόνες ή/και βίντεο τα οποία είναι εξευτελιστικά, αγενή και οδυνηρά, είτε άμεσα είτε μέσω των φίλων τους. Πράξεις όπως hacking (ηλεκτρονική πειρατεία) στο λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου του χρήστη ή την αλλαγή των προσωπικών δεδομένων στη σελίδα του κοινωνικού δικτύου του θύματος θεωρείται cyberbullying. Σε μια μελέτη που εξετάστηκαν οι συναισθηματικές αντιδράσεις των διαδικτυακών θυμάτων διαπιστώθηκε ότι το 42,5% αυτών δήλωσαν απογοήτευση, 40% ανέφεραν ότι ήταν θυμωμένοι και 27% ανέφεραν θλίψη (Patchin & Hinduja, 2011). Η έρευνα της Ybarra & Mitchell (2004) διαπίστωσε ότι τα αγόρια που είχαν πέσει θύματα ηλεκτρονικού εκφοβισμού επίσης ανέφεραν συμπτώματα κατάθλιψης και κοινωνικού άγχους. Μια άλλη μελέτη βρήκε ότι τα θύματα του κυβερνοχώρου ανέφεραν μείωση της ακαδημαϊκής τους επίτευξης, την ικανότητά τους να συγκεντρωθούν για τις σπουδές τους και επίσης τάση προς αδικαιολόγητη απουσία από το σχολείο (Beran, et. al., 2012). Τα περισσότερα από αυτά τα θύματα δεν προτίθενται να μοιραστούν την αδυναμία και την δυσχέρεια τους με κάποιον ενήλικα και, ιδιαίτερα, η εμπειρία μιας κατάστασης όπως το cyberbullying μπορεί να συμβάλει στην αίσθηση της ανικανότητας του θύματος. Τα Cyber-victims ανέφεραν ότι οι ενήλικες δεν θα μπορούσαν να βοηθήσουν, επειδή δεν είχαν τις τεχνολογικές γνώσεις ή φοβόντουσαν ότι οι ενήλικες θα τους απαγόρευαν τη χρήση του υπολογιστή. Ως εκ τούτου, για να αποφευχθεί αυτό, τα θύματα επιλέγουν να μην μοιράζονται τις πληροφορίες είτε με τους γονείς είτε με κάποιον άλλον ενήλικα (Campbell 2007). Στην προσπάθεια δημιουργίας ενός προφίλ που χαρακτηρίζει τα cyber-victims αποκαλύφθηκε ότι όσο περισσότερο χρησιμοποιούν οι έφηβοι το Διαδίκτυο τόσο περισσότερες πιθανότητες έχουν να πέσουν θύματα ηλεκτρονικού εκφοβισμού (Junonen and Gross 2008).

Οι cyberbullies παρενοχλούν τα θύματά τους στέλνοντας προσβλητικά μηνύματα, εικόνες ή βίντεο απευθείας στο θύμα, ή έμμεσα μέσω ενός δικτύου διανομής, χρησιμοποιώντας ένα υπολογιστή ή κινητό τηλέφωνο. Συσχέτιση έχει διαπιστωθεί μεταξύ

ανάμειξης στον διαδικτυακό εκφοβισμό και στον κλασικό εκφοβισμό στον «πραγματικό κόσμο», αφού το ένα τρίτο των αυτουργών του «πραγματικού κόσμου» ανέφεραν ότι ήταν και cyberbullies, ενώ το 16,7% των θυμάτων του «πραγματικού κόσμου» επιβεβαίωσαν πως είναι cyberbullies (Li 2007). Εκτός διαδικτύου, στόχος του εκφοβιστή είναι συνήθως να προκαλέσει πόνο και βλάβη στο θύμα, ενώ ο cyberbully συνήθως λειτουργεί έχοντας ως κίνητρο την εκδίκηση (Dooley et al., 2009). Οι cyberbullies μπορεί να είναι σωματικά ασθενέστεροι από ό,τι το θύμα που παρενοχλούν, επομένως οι cyberbullies μπορούν να είναι θύματα των "offline" εκφοβιστών. Ως εκ τούτου, ορισμένοι cyberbullies χρησιμοποιούν το διαδίκτυο ως τρόπο για να εκδικηθούν αυτούς που τους έχουν παρενοχλήσει πρόσωπο με πρόσωπο (Li 2007). Διάφορες μελέτες έχουν βρει πολλά χαρακτηριστικά του cyberbullying. Ο εκφοβιστής συχνά αναφέρει μια αίσθηση αποξένωσης στο σχολείο, έλλειψη κοινωνικής στήριξης από τους συμμαθητές του και χαμηλά ακαδημαϊκά επιτεύγματα (Calvete et al. 2010, Li 2007, Williams & Guerra, 2008). Επιπλέον, βρέθηκε αρνητική συσχέτιση μεταξύ της τάσης για ηλεκτρονικό εκφοβισμό και της ανάμειξης και της εποπτείας των γονέων σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου. Έτσι, όσο λιγότερο οι γονείς παρεμβαίνουν και επιβλέπουν τη χρήση που κάνουν τα παιδιά τους στο διαδίκτυο, τόσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος τα παιδιά τους να αναμειχθούν με το cyberbullying (Vandebosch & Van Cleemput, 2009).

Η ευαισθησία του δικτύου έχει επιπτώσεις σε πολλές πτυχές της ζωής των νέων. Οι μελέτες που πραγματοποιήθηκαν σε όλο τον κόσμο αποκάλυψαν ότι οι περισσότεροι που έχουν πληγεί από το cyberbullying σύχναζαν σε κοινωνικές, σε συναισθηματικές και σε συμπεριφορικές ιστοσελίδες (Patchin & Hinduja 2006, Willard 2005, Ybarra & Mitchell 2004). Η μετα-ανάλυση που διεξάχθηκε για το θέμα τονίζει την ισχυρή σύνδεση μεταξύ του cyberbullying και των ψυχολογικών μεταβλητών συμπεριφοράς (Kowalski et al., 2014).

Εκτός από το ότι το Διαδίκτυο αποτελεί πηγή μάθησης, ανάπτυξης, συναισθηματικής ωρίμανσης, απόκτησης δεξιοτήτων μάθησης και θετικών εμπειριών, μπορεί επίσης να αποτελέσει πηγή αρνητικών επιπτώσεων και επικίνδυνων συμπεριφορών, συχνά προκαλώντας αλλαγές στη συμπεριφορά του ατόμου. Το cyberbullying μπορεί να έχει αρνητικές κοινωνικές και συναισθηματικές επιπτώσεις στους εμπλεκόμενους μέσα σε αυτό. Τα cyber-victims και οι cyberbullies ανέφεραν πνευματική και ψυχολογική αναστάτωση όπως αγανάκτηση, απάθεια, μοναξιά, θλίψη, κατάθλιψη, οργή, χαμηλή αυτοεκτίμηση, δυσκολίες προσαρμογής στις κοινωνικές δραστηριότητες ή στην κοινωνική απόσυρση

(Kowalski et al., 2014, Mason 2008, Patchin & Hinduja, 2006). Επίσης, οι νέοι που εμπλέκονται στο cyberbullying είτε ως cyber-victims είτε ως cyberbullies ανέφεραν ότι αισθάνονταν λιγότερο ασφαλείς στο σχολικό περιβάλλον, είχαν χαμηλότερη αυτοπεποίθηση και μεγαλύτερη τάση προς αυτοκτονικές σκέψεις από ό,τι οι νέοι που δεν εμπλέκονται με αυτό (Bonanno and Hymel 2013, Von Marees και Petermann 2012). Συσχέτιση διαπιστώθηκε μεταξύ των θυμάτων του διαδικτύου και της έντονης κατανάλωσης αλκοόλ, απουσία από το σχολείο, συμμετοχή σε βανδαλισμούς, μικροκλοπές καταστημάτων και εθισμός σε ναρκωτικά / αλκοόλ. Οι ερευνητές προτείνουν ότι τα συναισθήματα της μοναξιάς και της κατάθλιψης θα μπορούσαν να οδηγήσουν τόσο τους θύτες όσο και τα θύματα να εμπλακούν στον εκφοβισμό και την εγκληματικότητα (Patchin & Hinduja 2006, Willard 2006, Ybarra & Mitchell 2004) (Sigal Eden, 2014).

2.7 Τα φύλα σε σχέση με το cyberbullying

Έρευνες δείχνουν ότι τα αγόρια κάνουν πιο συχνή χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή, τόσο στο σπίτι και στο σχολείο όσο και σε άλλα μέρη, από ότι τα κορίτσια (Drabowicz, 2014). Σύμφωνα με έρευνα του Wong (2014), διαπιστώθηκε ότι περισσότεροι άνδρες έφηβοι (16%) είχαν εμπλακεί σε κάποιου είδους διαδικτυακής εκφοβιστικής συμπεριφοράς μέσα στο χρονικό διάστημα των προηγούμενων 30 ημερών της έρευνας, από τις γυναίκες έφηβοι (14,8%). Όσον αφορά τη θυματοποίηση στον διαδικτυακό εκφοβισμό, οι άνδρες έφηβοι (13,4%) είναι πιο πιθανό να πέσουν θύματα από αυτόν σε σχέση με τις γυναίκες έφηβοι (12,8%). Ωστόσο, τονίζεται ότι πολλές έρευνες δεν έχουν καταφέρει να αποδώσουν κάποιες ξεκάθαρες διαφορές μεταξύ των δύο φύλων σε αυτόν τον τομέα.

Οι Ybarra και Mitchell (2004) συμπέραναν ότι αυτές οι συγκρουόμενες πληροφορίες σχετικά με τις φυλετικές διαφορές στον εκφοβισμό μπορεί να οφείλονται στο γεγονός ότι οι γυναίκες έφηβοι, οι οποίες έχουν την τάση να είναι πιο υποτακτικές στις κατ' ιδίαν αναμετρήσεις, μπορεί να είναι λιγότερο συγκρατημένες στον κυβερνοκόσμο, δίνοντας τους τη δύναμη να εκφοβίζουν άλλους, λόγω της ανωνυμίας και των εξισωτικών χαρακτηριστικών του διαδικτύου. Εντούτοις, στην παραπάνω μελέτη του Wong, διαπιστώθηκε ότι οι άνδρες έφηβοι είναι πολύ πιο πιθανό να αντεπιτεθούν ενάντια στους αυτουργούς τους, από ότι οι γυναίκες έφηβοι όταν παρενοχλούνται διαδικτυακά. Ίσως οι γυναίκες έφηβοι είναι πιο απρόθυμες σε σχέση με τους άνδρες εφήβους να εκδικηθούν

τους εκφοβιστές τους με τα ίδια μέσα που και εκείνες είχαν πέσει θύματα (Wong et al., 2014).

Μια ακόμη πεποίθηση της κοινωνίας είναι πως τα αγόρια είναι πιο επιρρεπή στο να γίνουν αυτουργοί ή θύματα του κλασικού εκφοβισμού από τα κορίτσια αποδεικνύοντάς το και κάποιες έρευνες. Παρ' όλα αυτά, υπάρχουν επίσης κάποιες έρευνες που, αν και έχουν ανακαλύψει ότι τα αγόρια είναι πιο πιθανό να είναι εκφοβιστές σε σύγκριση με τα κορίτσια, ταυτόχρονα υποδηλώνουν ότι δεν υπάρχουν διαφορές μεταξύ φύλων στη θυματοποίηση στο διαδικτυακό εκφοβισμό ή έχουν καταλήξει ότι τα αγόρια πέφτουν θύματα του cyberbullying πιο συχνά από τα κορίτσια. Ερευνητές έχουν αποδώσει αυτά τα αντικρουόμενα αποτελέσματα της θυματοποίησης μέσω διαδικτυακού εκφοβισμού στη φύση του κυβερνοχώρου αυτή καθεαυτή. Ωστόσο, στο διαδικτυακό κόσμο οι χρήστες μπορούν πανεύκολα να κρύψουν την πραγματική τους ταυτότητα. Συγκεκριμένα, τα κορίτσια τείνουν να κρύβουν την ταυτότητα τους όταν επικοινωνούν μέσω υπολογιστή, έτσι ώστε να αποφύγουν τυχόν κριτικές. Οπότε, αγόρια και κορίτσια μπορούν να γίνουν τόσο διαδικτυακοί στόχοι όσο και αυτουργοί, αφού οι πραγματικές τους ταυτότητες αποκρύπτονται (Makri-Botsari, 2014).

2.8 Προσβλητικά μηνύματα και έφηβοι

Η χρονική περίοδος όπου τα παιδιά βιώνουν την εφηβεία χαρακτηρίζεται από μια έντονη επιθυμία ανακάλυψης τόσο της προσωπικότητάς τους όσο και της σεξουαλικής τους ταυτότητας. Συνεπώς, οι έφηβοι σε αυτή τη φάση παίρνουν επικίνδυνα ρίσκα βάζοντας σε κίνδυνο τους εαυτούς τους. Τέτοιου είδους ρίσκα είναι η δημοσιοποίηση προσωπικών πληροφοριών στο διαδίκτυο, η εύρεση καινούργιων ατόμων στο διαδίκτυο, ή ακόμη η προσποίηση ότι είναι κάποιος άλλος στο διαδίκτυο. Λόγω της ευέξαπτης και ευάλωτης ψυχολογίας τους, οι έφηβοι που αντιμετωπίζουν τον κίνδυνο διαδικτυακά μπορούν εξίσου να βλάψουν με τη σειρά τους και άλλους.

Οι ηλικίες των 11 με 16 είναι πιο πιθανό να λάβουν μηνύματα με προσβλητικό περιεχόμενο στο διαδίκτυο, επειδή βιώνουν έντονα ψυχολογικά προβλήματα, αναζητούν τον αισθησιασμό σε μεγάλο βαθμό και εμπλέκονται περισσότερο σε επικίνδυνες διαδικτυακές και μη δραστηριότητες αυξάνοντας έτσι τις πιθανότητες. Σύμφωνα με έρευνες, οι μικρότερες ηλικίες αναστατώνονται περισσότερο από ότι οι μεγαλύτερες με τη

λήψη τέτοιων μηνυμάτων. Επιπλέον, είναι αρκετά επιρρεπείς να υποστούν cyberbullying και να συναντηθούν με αγνώστους που γνώρισαν στο διαδίκτυο (Livingstone, 2014).

2.9 Cyberbullying και αυτοκτονία

Αρκετοί είναι αυτοί που υποστηρίζουν πως το cyberbullying οδηγεί πολλούς εφήβους στο να βάλουν ένα τέλος στη ζωή τους. Αν και υπάρχουν πολλές περιπτώσεις αυτοκτονίας από εφήβους, η πλειοψηφία των θυμάτων που υπέστησαν cyberbullying δεν καταλήγουν σε τέτοιου είδους ακραίες πράξεις, και αυτοί που τελικά το καταλήγουν εκεί έχουν βιώσει έναν καταιγισμό στρεσογόνων ή άλλων καταστάσεων και δε μπόρεσαν να τα αντιμετωπίσουν όπως οι υπόλοιποι.

Έρευνες έχουν δείξει πως οι έφηβοι που έχουν εμπλακεί με το cyberbullying, είτε ως θύματα είτε ως αυτουργοί, είναι καταθλιπτικοί και αγχώδεις, πράγμα που αυξάνει τις αυτοκτονικές τάσεις, τις απόπειρες αυτοκτονίας και τις ολοκληρωμένες απόπειρες αυτοκτονίας. Οι ερευνητές Hinduja & Patchin (2010) σε μια έρευνα τους στις Ηνωμένες Πολιτείες τις Αμερικής (ΗΠΑ) ανακάλυψαν πως άτομα που είχαν υποστεί παραδοσιακό εκφοβισμό και και άτομα που είχαν υποστεί cyberbullying ήταν αντίστοιχα 1.7 φορές και 2.1 φορές πιο πιθανό να κάνουν απόπειρα αυτοκτονίας σε σχέση με αυτούς που δεν είχαν υποστεί bullying. Επιπλέον, τα θύματα και οι δράστες του cyberbullying ήταν αντίστοιχα 1.9 φορές και 1.5 φορές πιο πιθανό να κάνουν απόπειρα αυτοκτονίας σε σχέση με αυτούς που δεν είχαν υποστεί διαδικτυακό εκφοβισμό.

Το συμπέρασμα είναι πως το cyberbullying από μόνο του δεν οδηγεί τους εφήβους να αυτοκτονήσουν παρά μόνο όταν έχουν ταυτόχρονα μια έκρηξη άτυχων και σκληρών συμβάντων και εγκαταλείπουν την ιδέα της καταπολέμησής τους (Sabellaa et al, 2013).

2.10 Περίληψη

Γενικά, ο διαδικτυακός εκφοβισμός ή αλλιώς cyberbullying διαφέρει ανάλογα με το είδος της ηλεκτρικής συσκευής που χρησιμοποιείται, με τον τρόπο επικοινωνίας μέσω μηνυμάτων και με το είδος της συμπεριφοράς, αφού υπάρχει ραγδαία εξέλιξη της τεχνολογίας. Παρόλο που δεν υπάρχει μια κοινή ορολογία του φαινομένου αυτού και δημιουργείται σύγχυση τόσο στην κοινωνία όσο και στον επιστημονικό χώρο, αρκετοί είναι αυτοί που δηλώνουν πως έχουν υποστεί cyberbullying. Ωστόσο, το cyberbullying συγχέεται

με τον κλασικό εκφοβισμό, αφού αποτελούνται από παρόμοια χαρακτηριστικά και έχουν το ίδιο αντίκτυπο στους δράστες και στα θύματα. Cyberbully μπορεί να γίνει ο καθένας από μας ανεξάρτητα από την κοινωνική, μαθησιακή κατάσταση και το φύλο του καθενός χάρις στην κρυφή δράση του διαδικτύου κάνοντας τις μικρότερες ηλικίες να αναστατώνονται περισσότερο από τα μεγαλύτερα άτομα. Τέλος, το cyberbullying δεν οδηγεί τους εφήβους στην αυτοκτονία χωρίς τη συμβολή άλλων συνιστώσων.

3. Παθολογική Χρήση Διαδικτύου

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Στην παρούσα εποχή του κυβερνοχώρου, το διαδίκτυο έχει γίνει αναγκαιότητα στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων. Οι κοινωνίες παγκοσμίως αντιμετωπίζουν νέες προκλήσεις που η ευκολία και ο ενθουσιασμός που αποκτήθηκαν μέσω της χρήσης του διαδικτύου μπορεί να οδηγήσουν σε άτομα που είναι προσκολλημένα στις διαδικτυακές δραστηριότητες για να ικανοποιήσουν τις ανάγκες τους.

Τα τελευταία χρόνια η χρήση του διαδικτύου παρουσιάζει σημαντική αύξηση σε παγκόσμιο επίπεδο. Οι χρήστες περνούν πολλές ώρες στο διαδίκτυο οι οποίες αυξάνονται συνεχώς με αποτέλεσμα να προκαλούνται σοβαρά προβλήματα στην προσωπική, την επαγγελματική και την κοινωνική ζωή τους.

Ο ιστός προσφέρει οφέλη, διευκόλυνση αλλά και δυνατότητες απασχόλησης στον άνθρωπο. Ιδιαίτερα στην σημερινή εποχή ένα μεγάλο τμήμα της κοινωνίας, χρησιμοποιεί το διαδίκτυο είτε στην εργασία του, είτε για ενημέρωση, είτε λειτουργεί σαν διέξοδος από την καθημερινότητα, και γενικά δεν παύει να αποτελεί ένα αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας του. Η υπερβολική και αλόγιστη χρήση του όμως, επιδρά αρνητικά και εγκυμονεί κινδύνους στην ζωή των ανθρώπων όπως αυτή, του «εθισμού στο διαδίκτυο». Ιδιαίτερα την τελευταία δεκαετία άρχισε διεθνώς η έρευνα σχετικά με την παθολογική χρήση του διαδικτύου (Siomos et al, 2008; & Smith et al, 2008). Οι επιπτώσεις που έχει η παθολογική χρήση του διαδικτύου τόσο στη σωματική υγεία, όσο και στην ψυχική καθώς επίσης και η ανάδειξη νέου τύπου συμπεριφορών σηματοδοτούν νέες έρευνες (Stern, 1997 & Stern, 1999). Έτσι, παρόλο που τα ποσοστά εθισμού στο διαδίκτυο όπως φαίνεται από τις περισσότερες έρευνες βρίσκονται κάτω από το 10%, αποτελούν ανησυχητικό εύρημα καθώς αναφέρονται κυρίως σε παιδιά και εφήβους.

ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Η λέξη εθισμός έχει προκαλέσει αρκετές συζητήσεις και διαφωνίες, καθώς πολλοί επιστήμονες πιστεύουν ότι εθισμός μπορεί να υπάρξει μόνο σε περιπτώσεις χρήσης ή χορήγησης χημικών ουσιών (Bratter & Forrest, 1985). Ο Goldberg το 1995 ήταν ο πρώτος που ασχολήθηκε με την έννοια «εθισμός στη χρήση διαδικτύου», μάλιστα το 1995 λειτούργησε στις Η.Π.Α. η πρώτη μονάδα απεξάρτησης. Όμως η έκφραση αυτή θεσπίστηκε

έναν χρόνο μετά από την ψυχολόγο Young, η οποία το 1996 πραγματοποίησε μια έρευνα με την χρήση μιας σύντομης κλίμακας με κριτήριο τις πέντε θετικές απαντήσεις για να αξιολογήσει και να μετρήσει κάποιος αν είναι εθισμένος στο διαδίκτυο. <http://youth-health.gr/thematikes-enotites/genika-gia-tin-efibeia/kataxrisi-diadiktuou-sumperifores-eksartisis#.WsCIVi5ubct> (πρόσβαση στις 7 Μαρτίου 2018)

Ωστόσο υπάρχουν πολλοί ορισμοί κατά την διάρκεια των χρόνων που χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν την έντονη ενασχόληση με το διαδίκτυο, όπως: προβληματική χρήση του διαδικτύου, παθολογική χρήση του διαδικτύου, υπερβολική χρήση του διαδικτύου, ψυχαναγκαστικό Internet, εθισμός στον υπολογιστή, Internetomania (Shapira et al., 2000, Widyanto και Griffiths, 2006). Όπως ο Griffiths (1998) σημειώνει, «η υπερβολική χρήση του Internet μπορεί να μην είναι προβληματική στις περισσότερες περιπτώσεις, αλλά τα λίγα στοιχεία από περιπτωσιολογική μελέτη δείχνει ότι για ορισμένα άτομα, η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου είναι ένας πραγματικός εθισμός και ανησυχία».

Σύμφωνα με τον Kandell (1998) ο εθισμός στο Διαδίκτυο ορίζεται ως «μια ψυχολογική εξάρτηση από το Διαδίκτυο, ανεξάρτητα από το είδος της δραστηριότητας» και η ψυχολογική εξάρτηση από το διαδίκτυο χαρακτηρίζεται από την αυξανόμενη επένδυση του ατόμου σε δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο, από τα δυσάρεστα συναισθήματα που νοιώθει όταν δεν είναι συνδεδεμένο, από αυξανόμενη ανοχή στις επιπτώσεις που προκαλούνται όταν είναι συνδεδεμένο και από άρνηση της προβληματικής συμπεριφοράς (Kandell, 1998). Ακόμα, η ανικανότητα του ατόμου να ελέγξει τη χρήση του διαδικτύου, η οποία τελικά προκαλεί ψυχολογικές, κοινωνικές, σχολικές ή ακόμη και επαγγελματικές δυσκολίες στη ζωή του. (Davis, 2001, Shapira et al., 2000, Young, 1997). Ο Davis (2001) ήταν αυτός που όρισε την παθολογική χρήση του διαδικτύου και την διαχώρισε σε δυο είδη: την παθολογική χρήση του διαδικτύου (SPIU) η οποία αναφέρεται σε συγκεκριμένες λειτουργίες του διαδικτύου, όπως τραπεζικές συναλλαγές, διακίνηση πορνογραφικού υλικού, εμπορικές συναλλαγές και δημοπρασίες και την παθολογική χρήση διαδικτύου (GPIU), η οποία περιγράφει την γενική και πολυδιάστατη χρήση του διαδικτύου. Οι Widyanto και Griffiths (2006) παρουσιάζουν τον εθισμό στο διαδίκτυο, σαν ένα υποσύνολο μιας τεχνολογικής εξάρτησης, η οποία ορίζεται ως μη χημικός ή ως συμπεριφοριστικός εθισμός που περιλαμβάνει την αλληλεπίδραση του ανθρώπου με τη μηχανή.

Όπως είναι φανερό έχουν διατυπωθεί αρκετοί ανά τον χρόνο ορισμοί για τον εθισμό στο διαδίκτυο με διαφορές και διαφωνίες ανάμεσά στους επιστήμονες. Εξαιτίας λοιπόν

αυτών των διαφωνιών δεν έχει ακόμα αποφασιστεί αν ο εθισμός στο διαδίκτυο μπορεί και αν πρέπει να καταταχθεί στο Αμερικανικό Ταξινόμικό Ψυχιατρικό Σύστημα DSM. Ο εθισμός στο διαδίκτυο τον Φεβρουάριο του 2010, προτάθηκε με τον όρο «Internet Addiction Disorder» ως μία από 12 νέες προς ένταξη ψυχιατρικές διαταραχές στην αναθεωρημένη έκδοση του DSM-V το 2013 (Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο). Ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί ψυχιατρική νόσο για κάποιους μελετητές και για αυτόν το λόγο προτάθηκε η ένταξή του στην κατηγορία διαταραχές ελέγχου, στο DSM-IV (Truer et al, 2001), ενώ για κάποιους άλλους αποτελεί είδος καταναγκαστικής διαταραχής (Shapira et al, 2000). Οι διαφωνίες της επιστημονικής κοινότητας σχετικά με το είδος της διαταραχής του εθισμού στο διαδίκτυο, είχαν σαν συνέπεια να μην ενταχθεί στο DSM.

Πολλοί ερευνητές θεωρούν πως ο όρος «εθισμός» θα πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο για τις περιπτώσεις χρήσης χημικών ουσιών οι οποίες δημιουργούν και την εξάρτηση (Griffiths, 2006). Κατόπιν τούτου, στο DSM, οι όροι «εξάρτηση» και «κατάχρηση» χρησιμοποιούνται για να στα παθολογικά χαρακτηριστικά της χρήσης χημικών ουσιών (Griffiths, 1998; Kandell, 1998; Young, 1997). Στον αντίποδα βλέπουμε ότι, οι ψυχαναγκασμοί καθορίζονται ως: «επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές ή διανοητικές πράξεις που στόχο έχουν τη μείωση της ανησυχίας ή της πίεσης και οι οποίες δεν προσφέρουν ηδονή ή ικανοποίηση. Η έκθεση του DSM, εντοπίζει τις ομοιότητες σε αυτές τις διαταραχές που ελέγχουν τις παρορμήσεις από τη χρήση χημικών ουσιών, ωστόσο αλλά, δεν διασαφηνίζει ότι οι όροι χρησιμοποιούνται για τις χημικές ουσίες αποκλειστικά.

Οι ορισμοί λοιπόν για την υπερβολική χρήση του διαδικτύου ποικίλουν και υπάρχει διαμάχη μεταξύ των ερευνητών όσον αφορά το αν μπορεί πράγματι να χαρακτηριστεί ως παθολογική.

Πάντως το ψυχιατρικό λεξικό όρων και προσδιορίζει με σαφήνεια την προβληματική χρήση του διαδικτύου την ερμηνεύει επαρκώς, περιγράφοντας ότι συνοδεύεται από κοινωνικές, και ψυχοσωματικές επιπτώσεις. Παρόλα αυτά, δεν αποτελεί ξεχωριστή κλινική οντότητα. Σύμφωνα με τον Σιώμο et al., (2010), ανάλογα με τη «βαρύτητα» χρήσης του διαδικτύου, ο εθισμός σε αυτό διακρίνεται στις παρακάτω κατηγορίες:

- I. Την Τυπική χρήση του: Στο εργασιακό περιβάλλον ή για λόγους αναψυχής.
- II. Την Προβληματική χρήση του : Το άτομο χρησιμοποιεί το διαδίκτυο αλόγιστα, σαν αυτοσκοπό.
- III. Την Κατάχρηση: αλόγιστη χρήση του διαδικτύου, μειώνοντας έτσι τις λειτουργικές

ικανότητες, συνεχώς και αδιαλλείπτως, με αποτέλεσμα να υπάρχουν δυσάρεστες συνέπειες στην κοινωνική, προσωπική και επαγγελματική του ζωή.

- IV. Την Εξάρτηση: Το άτομο χρησιμοποιεί καταναγκαστικά το διαδίκτυο. Η χρήση αυτή αποτελεί μια χρόνια κατάσταση που παραπέμπει σε ψυχική ασθένεια.

ΤΥΠΟΙ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Υποκατηγορίες

Υπάρχουν ποικίλες υποκατηγορίες που απαρτίζουν το γενικό πλαίσιο της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου, όπως είναι το online gaming (διαταραχή διαδικτυακών παιχνιδιών), online gambling disorder (διαταραχή τυχερών διαδικτυακών παιχνιδιών), παρορμητική διαδικτυακή επικοινωνία (compulsive online communication), sexting (προσωπικά μηνύματα ερωτικού περιεχομένου), cyber-stalking (διαδικτυακή «παρακολούθηση») και τέλος το cyberbullying (διαδικτυακός εκφοβισμός).

Με τον εθισμό στο Διαδίκτυο πρώτη ασχολήθηκε η Young (1996), καθηγήτρια της Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Πίτσμπουργκ. Η Young υποστηρίζει ότι ο όρος «εθισμός στο διαδίκτυο» καλύπτει ένα μεγάλο φάσμα συμπεριφορών και προβλημάτων ελέγχου των παρορμήσεων και ταξινομείται σε πέντε ειδικούς τύπους.

Οι κατηγορίες εθισμού στο διαδίκτυο ανανεώνονται συνεχώς ακολουθώντας νέες μελέτες και δεδομένα.

1. **Cyber stalking:** Είναι εκφοβισμός κάποιου χρηστή από άλλον μέσω του διαδικτύου.
2. **Εθισμός στις διαδικτυακές σχέσεις:** Καταναγκαστική ενασχόληση με διαπροσωπικές διαδικτυακές σχέσεις.
3. **Εθισμός στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές:** Εμμονή στα ηλεκτρονικά παιχνίδια. (Dannon PN & Iancu I. 2007).
4. **Cyber-relation:** Είναι “ερωτικές” σχέσεις (τις περισσότερες φορές από έγγαμους) που έχουν κάποιοι χρήστες μεταξύ τους
5. **Online gambling:** Εθισμός στον online τζόγο, καζίνο, τυχερά παιχνίδια κ.α. Εθισμός στον τζόγο, στις αγορές ή στις συναλλαγές ημέρας.
6. **Online Software downloading:** Εθισμός στην συνεχή λήψη προγραμμάτων, μουσικών αρχείων, παιχνιδιών και άλλων αρχείων από το διαδίκτυο.
7. **Online game:** Υπάρχει πληθώρα παιχνιδιών στο διαδίκτυο, μικρά σε

μέγεθος ώστε να μπορεί κάποιος να τα παίξει από οπουδήποτε μέσω διαδικτύου. Συνήθως είναι μεγαλύτερο κίνδυνος κατασπατάλησης χρόνου σε ώρες εργασίας.

8. **Εθισμός στο διαδικτυακό σεξ Cyberporn Addiction:** Υπερβολική χρήση ιστοσελίδων που απευθύνονται σε ενηλίκους για διαδικτυακό σεξ (cybersex) και διαδικτυακό πορνογραφικό υλικό (cyber porn). Είναι μια από τις μεγαλύτερες απειλές για όλους τους εθισμένους και μη- εθισμένους χρήστες. Η πορνογραφία και οι παιδοφιλίες μέσω διαδικτύου βρίσκεται στο επίκεντρο παρακολούθησης πολλών οργανισμών ηλεκτρονικών εγκλημάτων.
9. **Obsessive Role Play Gaming:** Είναι η μεγαλύτερη απειλή για τους νέους ηλικίας 13-25 όπως περιγράφηκε παραπάνω
10. **Online Auction Addiction:** Είναι δημοπρασίες σε απευθείας σύνδεση οι οποίες σε ένα ποσοστό είναι πλασματικές
11. **Chat Room Addiction:** Ο γνωστός εθισμός , το γνωστό 'chatting' όπως το περιγράφουν οι νέοι, στο οποίο οι χρήστες επικοινωνούν με άλλους χρήστες σε οποιοδήποτε μέρος της γης.
12. **Compulsive Surfing:** Είναι το πάθος με την συνεχή πλοήγηση "αναζήτησης" στο διαδίκτυο. Υπερβολική αναζήτηση πληροφοριών: Καταναγκαστική περιήγηση (σερφάρισμα) στο διαδίκτυο ή καταναγκαστικές αναζητήσεις σε βάσεις δεδομένων χωρίς στόχο.

<https://internetaddictionteaph.wikispaces.com/%CE%95%CE%B8%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82+%CF%83%CF%84%CE%BF+%CE%94%CE%B9%CE%B1%CE%B4%CE%AF%CE%BA%CF%84%CF%85%CE%BF> (πρόσβαση στις 10 Μαρτίου 2018)

Γενικά, υπάρχουν πολλοί τρόποι εθισμού στο διαδίκτυο, και αφορούν τόσο τις αλλαγές στη φυσική κατάσταση και δραστηριότητα του ατόμου, όσο και την ψυχική του υγεία. Αυτό έχει σαν συνέπεια, σε βάθος χρόνου να επηρεάζεται η κοινωνική, προσωπική και επαγγελματική ζωή του ατόμου και όσον αφορά τα παιδιά και τους εφήβους, να επηρεάζεται η ακαδημαϊκή τους πορεία. Ο εθισμός στο διαδίκτυο ή διαφορετικά η διαταραχή του εθισμού στο internet περιλαμβάνει μια σειρά από προβληματικές χρήσεις που θα μπορούσαν να ταξινομηθούν ως εξής:

Εθισμός στις διαδικτυακές σχέσεις (cyber-relational addiction): περιλαμβάνει τον

εθισμό στα κοινωνικά δίκτυα, τα chat rooms και την ανταλλαγή άμεσων μηνυμάτων, με αποτέλεσμα οι εικονικοί φίλοι να γίνονται πιο σημαντικοί από τους πραγματικούς φίλους και την οικογένεια.

Εθισμός στο διαδικτυακό σεξ (cybersexual addiction): περιλαμβάνει τη χρήση της διαδικτυακής πορνογραφίας, chat rooms και sites με role playing, με αποτέλεσμα να επηρεάζονται οι πραγματικές διαπροσωπικές σχέσεις.

Καταναγκαστική χρήση του διαδικτύου: περιλαμβάνει το online gaming, τα τυχερά παιχνίδια και ιστοσελίδες ηλεκτρονικού εμπορίου, με αποτέλεσμα να προκύπτουν οικονομικά προβλήματα.

Υπερφόρτωση πληροφοριών (information overload): περιλαμβάνει την υπερχρήση του διαδικτύου με σκοπό την αναζήτηση πληροφοριών, με αποτέλεσμα ο χρήστης να ξοδεύει υπερβολικά πολύ χρόνο και να απομακρύνεται από τις κοινωνικές του υποχρεώσεις.

Σύμφωνα με τους **Dannon & Iancu (2007)** οι συνηθέστερες προβληματικές από τις παραπάνω είναι το διαδικτυακό σεξ, τα διαδικτυακά τυχερά παιχνίδια καθώς επίσης και ο εθισμός στις διαδικτυακές σχέσεις.

Μια ακραία μορφή αυτού του φαινομένου είναι γνωστή ως εθισμός στο Διαδίκτυο , ένα πρόβλημα ελέγχου των παρορμήσεων που χαρακτηρίζεται από την αδυναμία αναστολής/αναχαίτισης της χρήσης του Διαδικτύου που ασκεί αρνητική επίδραση στους κύριους τομείς ζωής (π.χ. διαπροσωπικές σχέσεις, σωματική υγεία). (DSM-5), θεωρείται γενικά ως μια διαταραχή που προκαλεί ανησυχία επειδή οι νευρικές ανωμαλίες (π.χ. η μνήμη εργασίας) που σχετίζεται με την παθολογική χρήση του διαδικτύου μιμείται εκείνους που σχετίζονται με την ουσία και την συμπεριφορική εθιστικότητα. Επιπλέον, η παθολογική χρήση του διαδικτύου είναι συχνά συνυφασμένη με ψυχικές διαταραχές, όπως διαταραχή υπερκινητικότητας έλλειψης προσοχής και κατάθλιψη (Cheng & Li, 2014).

Όσον αφορά την εφηβεία, πρόκειται για μια μεταβατική περίοδο που χαρακτηρίζεται από σημαντικές αλλαγές στις φυσικές, κοινωνικές και ψυχολογικές ιδιότητες. Επίσης, οι σχέσεις με τους συνομηλίκους, την οικογένεια και την κοινωνία υφίστανται ξεχωριστές αλλαγές κατά τη διάρκεια αυτής της μεταβατικής περιόδου, καθώς οι έφηβοι αρχίζουν να διεκδικούν την αυτονομία τους ως προς τις αποφάσεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές τους. Οι κοινωνικές ικανότητες σε εφήβους συχνά αναπτύσσονται στο πλαίσιο ψυχοκοινωνικών αλληλεπιδράσεων μέσα σε διαφορετικά

περιβάλλοντα μάθησης. Δεδομένης της εκτεταμένης πλατφόρμας για την προαγωγή της κοινωνικής γνώσης και των διαπροσωπικών δεξιοτήτων, το διαδίκτυο έχει αποδειχθεί ένα νέο και μοναδικό κανάλι ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης μεταξύ των εφήβων. Παρά τα εν λόγω πλεονεκτήματα, μελέτες έχουν δείξει ότι η συχνή και παρατεταμένη χρήση των ηλεκτρονικών εφαρμογών έχει την τάση να εκτοπίζει τις συμβατικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και σχέσεις. Υπάρχουν στοιχεία που αποδεικνύουν ότι ο συσσωρευτικός χρόνος στο διαδίκτυο μετατοπίζει τον χρόνο στην προσωπική αλληλεπίδραση με την οικογένεια και τους φίλους, συμμετέχοντας σε εξωσχολικές δραστηριότητες, ολοκληρώνοντας ακαδημαϊκά καθήκοντα, σωστές διατροφικές συνήθειες, τη δραστηριότητα και τον ύπνο. Καθώς οι έφηβοι ξοδεύουν περισσότερο χρόνο online, υπάρχει κίνδυνος η χρήση του Διαδικτύου να γίνει υπερβολική ή και παθολογική. Η Παθολογική Χρήση του Διαδικτύου χαρακτηρίζεται από υπερβολικές ή κακώς ελεγχόμενες ανησυχίες, προτροπές ή συμπεριφορές σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου που οδηγούν σε βλάβη ή δυσχέρεια. Η παθολογική χρήση του διαδικτύου σχεδιάστηκε εννοιολογικά ως μια διαταραχή ελέγχου των παρορμήσεων και κατατάχθηκε ως ταξινομική συμπεριφορά εθισμού παρόμοια με τη φύση του παθολογικού παιχνιδιού. Παρά τις πρόσφατες εξελίξεις στην έρευνα της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου, οι προσπάθειες κατανόησης αυτού του φαινομένου παρεμποδίζονται από την έλλειψη διεθνούς συναίνεσης σχετικά με τα διαγνωστικά κριτήρια της κατάστασης. Δεν περιλαμβάνεται ούτε στο Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών (DSM) ούτε στα νοσολογικά συστήματα της Διεθνούς Κατηγοριοποίησης Ασθενειών (ICD). Η κύρια πρόκληση που αντιμετωπίζουν οι έρευνες για την παθολογική χρήση του διαδικτύου είναι η σύλληψή της ως εθιστική διαταραχή. Υπό το πρίσμα αυτών των ισχυρισμών, η πρόσφατα δημοσιευθείσα DSM-5 συμπεριέλαβε τη συμπεριφοριστική εξάρτηση (διαταραχές εθισμού που δεν σχετίζονται με την ουσία) ως επίσημη διαγνωστική κατηγορία, με τη διαταραχή τυχερών παιχνιδιών (gambling) να είναι η μόνη κατάσταση που αναφέρεται σε αυτή τη νέα ταξινόμηση. Η διαταραχή των παιχνιδιών στο διαδίκτυο (gaming) είναι επίσης μια δυνατή υποκατηγορία συμπεριφορικής εξάρτησης που θεωρήθηκε ότι συμπεριελήφθη στο νοσολογικό σύστημα DSM. Ωστόσο, τα στοιχεία που υποστηρίζουν το gaming ως διαγνωστική διαταραχή εξακολουθούν να λείπουν. Στη συνέχεια, το gaming συμπεριλήφθηκε στο Τμήμα III του DSM-5, ως προϋπόθεση που απαιτούσε περαιτέρω μελέτη, προκειμένου να προσδιοριστεί η πιθανή καταλληλότητά του ως διαγνωστικής διαταραχής. Παρά την τρέχουσα νοσολογική

ασάφεια της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου, εξακολουθούν να υπάρχουν στοιχεία που δείχνουν μια ισχυρή σχέση μεταξύ αυτής και άλλων μορφών εθισμού. Η έρευνα δείχνει ότι τα άτομα με παθολογική χρήση του διαδικτύου μοιράζονται νευρολογικές, βιολογικές και ψυχοκοινωνικές ιδιότητες έχοντας ταυτόχρονα συμπεριφορικές εξαρτήσεις και εξαρτήσεις σε ουσίες. Με βάση ένα θεωρητικό μοντέλο που υποδηλώνεται από τους (Widyanto & Griffiths, 2006), υπάρχουν έξι βασικά συμπτώματα που εμφανίζονται σε εθιστικές διαταραχές που ισχύουν για το παθολογική χρήση του διαδικτύου. Αυτά περιλαμβάνουν: την υπεροχή (εμμονή με τις δραστηριότητες στο διαδίκτυο), τη μεταβολή της διάθεσης (χρήση του διαδικτύου για διαφυγή ή ανακούφιση άγχους), ανοχή (ανάγκη να παραμείνει στο διαδίκτυο περαιτέρω), απόσυρση (κατάθλιψη και ευερεθιστότητα όταν βρίσκονται εκτός διαδικτύου), διαμάχη (διαπροσωπική και ενδοψυχική) και υποτροπή (αποτυχημένες προσπάθειες διακοπής της χρήσης του διαδικτύου). Αυτά τα βασικά στοιχεία παρέχουν ένα θεωρητικό πλαίσιο για την εκτίμηση του μεγέθους της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου. (Durkee, 2016).

Ο καθορισμός του προβλήματος της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου ή του εθισμού χαρακτηρίζεται από υπερβολικές ή κακώς ελεγχόμενες ανησυχίες, προτροπές ή συμπεριφορές σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου που οδηγούν σε βλάβη ή δυσχέρεια.

Υπάρχει σημαντική διαμάχη όσον αφορά τη διάγνωση του εθισμού στο Διαδίκτυο και κατά πόσο θα έπρεπε να συμπεριληφθεί ως διαγνωστική οντότητα στο Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών, πέμπτη έκδοση (DSM V). Διάφορες διαταραχές ελέγχου παρόρμησης έχουν προταθεί πως έχουν ομοιότητες με εξαρτήσεις από ουσίες. Αυτά περιλαμβάνουν τον παθολογικό τζόγο (gambling) και την κλεπτομανία. Τα παιχνίδια στον υπολογιστή ή/και σε κονσόλες (gaming) και ο εθισμός στο Διαδίκτυο έχουν επίσης εξεταστεί για να συμπεριληφθούν στο επερχόμενο DSM-V.

Προτείνονται τρία διαφορετικά μοντέλα για τον εθισμό στο Διαδίκτυο. Κάποιοι ερευνητές θεωρούν τις διαταραχές του ελέγχου παρόρμησης ως μέρος του φάσματος ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής ότι αποτελεί ένα μοντέλο. Αυτό το μοντέλο υποστηρίζεται από μελέτες απεικόνισης εγκεφάλου και φαρμακολογικής θεραπείας με εκλεκτικούς αναστολείς επαναπρόσληψης σεροτονίνης (SSRIs). Δεύτερον, η ομάδα εργασίας DSM-V αποφάσισε να δημιουργήσει μια ξεχωριστή κατηγορία της καταναγκαστικής διαταραχής της χρήσης του Διαδικτύου από τη μη καθορισμένη διαταραχή ελέγχου παρόρμησης (ICD-NOS). Τρίτον, ορισμένοι ψυχίατροι υποστήριξαν ότι ο

εθισμός στο Διαδίκτυο πρέπει να συμπεριλαμβάνεται στο φάσμα του συμπεριφορικού εθισμού, καθώς παρουσιάζει τα χαρακτηριστικά της υπερβολικής χρήσης παρά τις δυσμενείς συνέπειες, τα φαινόμενα απόσυρσης και την ανοχή που χαρακτηρίζουν πολλές διαταραχές χρήσης ουσιών. Ωστόσο, υπάρχουν ελάχιστα στοιχεία σχετικά με αυτούς τους ισχυρισμούς. Δεν είναι σαφές εάν ο εθισμός στο Διαδίκτυο αντιπροσωπεύει συνήθως μια εκδήλωση μιας υποκείμενης διαταραχής ή είναι πραγματικά μια διακριτή οντότητα ασθένειας (Weinstein, 2010).

3.1 Διάγνωση και Συμπτώματα

Το Διαδίκτυο είναι ένα περιβάλλον ή ένας μηχανισμός υλοποίησης και ως εκ τούτου η έννοια του εθισμού στο Διαδίκτυο πρέπει να αναφέρεται σε παθολογικές και εθιστικές συμπεριφορές που σχετίζονται με τις συγκεκριμένες δραστηριότητες του Διαδικτύου και όχι το Διαδίκτυο αυτό καθ' αυτό (Li, 2016).

Πολλά όργανα μέτρησης που επιδιώκουν να αξιολογήσουν και να διαγνώσουν προβληματική τη χρήση του Διαδικτύου έχουν αναπτυχθεί βάσει διαγνωστικών κριτηρίων για διαταραχή χρήσης ουσιών και διαταραχή τυχερών παιχνιδιών. Τα προτεινόμενα διαγνωστικά κριτήρια για διαταραχή παιχνιδιών Διαδικτύου έχουν ενσωματωθεί στο Τμήμα III του DSM-5 (Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών, Πέμπτη Έκδοση). Αυτά τα όργανα αξιολογούν τομείς που επικαλύπτονται σε μεγάλο βαθμό με σημεία και συμπτώματα της διαταραχής της χρήσης ουσιών, συμπεριλαμβανομένης της παραμόρφωσης, της ανοχής, των συμπτωμάτων απόσυρσης και της χρήσης για τη ρύθμιση της διάθεσης. Αν και αυτά τα όργανα συχνά επιδεικνύουν καλά ψυχομετρικά χαρακτηριστικά, ο βαθμός στον οποίο τα χαρακτηριστικά προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου είναι παρόμοια στα σημεία και συμπτώματα της διαταραχής της χρήσης ουσιών ή συμπεριφορικών εξαρτήσεων παραμένει ασαφής και αμφιλεγόμενη. Για να αντιμετωπιστεί αυτό το σημαντικό κενό, η ερευνητική ομάδα της Li το 2016 διεξήγαγε μια διερευνητική μελέτη χρησιμοποιώντας μεικτές μεθόδους (περιγραφικά και ποιοτικά) για να διερευνήσει το βαθμό στον οποίο τα σημάδια και τα συμπτώματα που σχετίζονται με την προβληματική χρήση του Διαδικτύου, όπως περιγράφεται από πανεπιστημιακούς φοιτητές σε μεγάλο δημόσιο πανεπιστήμιο στις Ηνωμένες Πολιτείες που αυτοπροσδιορίζονται ως έχοντες προβλήματα με υπερβολική χρήση του Διαδικτύου, αντικατοπτρίζουν τα

διαγνωστικά κριτήρια DSM-5 για τη διαταραχή της χρήσης ουσιών, τη διαταραχή των τυχερών παιχνιδιών και τη διαταραχή των τυχερών παιχνιδιών στο Διαδίκτυο.

Τέσσερα συστατικά έχουν προταθεί ως απαραίτητα για τη διάγνωση:

1) υπερβολική χρήση του Διαδικτύου, που συχνά συνδέεται με την απώλεια της αίσθησης του χρόνου ή την παραμέληση των βασικών κινήσεων,

2) την απόσυρση, συμπεριλαμβανομένων των αισθήσεων του θυμού, της έντασης ή και της κατάθλιψης όταν ο υπολογιστής είναι απρόσιτος,

3) η ανοχή, συμπεριλαμβανομένης της ανάγκης για καλύτερο εξοπλισμό ηλεκτρονικών υπολογιστών, περισσότερο λογισμικού ή περισσότερων ωρών χρήσης και

4) δυσμενείς συνέπειες, συμπεριλαμβανομένων των επιχειρημάτων, ψέματα, κακή σχολική ή επαγγελματική επιτυχία, κοινωνική απομόνωση και κόπωση. Προς το παρόν δεν υπάρχουν διαγνωστικά εργαλεία για εθισμό στο Διαδίκτυο που να δείχνουν επαρκή αξιοπιστία και εγκυρότητα σε όλες τις χώρες. Μια πρόσφατη συστηματική ανάλυση των διάφορων διαγνωστικών εργαλείων διαπίστωσε ότι προηγούμενες μελέτες χρησιμοποίησαν ασυνεπή κριτήρια για τον προσδιορισμό των εξαρτημένων από το Διαδίκτυο, εφάρμοζαν μεθόδους πρόσληψης που μπορεί να προκαλέσουν σοβαρή προκαταρκτική δειγματοληψία και εξέταζαν τα δεδομένα χρησιμοποιώντας τεχνικές ανάλυσης δεδομένων, όχι διερευνητικές παρά συγκριτικές, Από τις αιτιώδεις σχέσεις μεταξύ μεταβλητών. Έτσι, τα δεδομένα επικράτησης για την παθολογική χρήση του Διαδικτύου περιορίζονται από τις μεθοδολογικές δυσκολίες που αφορούν τη διάγνωση και την ετερογένεια των διαγνωστικών οργάνων. Αυτό δυσχεραίνει τη σύγκριση των επιπέδων επικράτησης μεταξύ των χωρών (Weinstein, 2010).

Οι εξαρτημένοι χρήστες μπορούν να χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο για παρατεταμένες περιόδους, απομονώνονται από άλλες μορφές κοινωνικής επαφής και επικεντρώνονται σχεδόν εξ ολοκλήρου στο Internet παρά σε ευρύτερα γεγονότα της ζωής.

Δεδομένου ότι παρουσιάζει τα χαρακτηριστικά της υπερβολικής χρήσης παρά τις δυσμενείς συνέπειες, τα φαινόμενα απόσυρσης και την ανοχή που χαρακτηρίζουν πολλές διαταραχές της χρήσης ουσιών. Ωστόσο, υπάρχουν ελάχιστα στοιχεία σχετικά με αυτούς τους ισχυρισμούς (Weinstein, 2010)

I. **Χρήση Διαδικτύου μεγαλύτερη του προβλεπόμενου χρόνου:** ένα σημάδι διαταραχής της χρήσης ουσιών είναι η λήψη μεγαλύτερων ποσοτήτων ή εκτεταμένων χρονικών περιόδων εκτός του προβλεπόμενου χρόνου, το οποίο δεν λαμβάνεται υπόψιν

(αξιολογείται) από το DSM-5, όσο αναφορά τις διαταραχές των τυχερών παιχνιδιών (gambling) και παιχνιδιών Διαδικτύου (gaming). Τέτοιου είδους συμπτώματα έχουν εντοπιστεί και από χρήστες του Διαδικτύου έχοντας βιώσει ότι ήταν στο Ίντερνετ παραπάνω από ότι είχαν αρχικά προβλέψει. Συχνά έχαναν χρόνο στο Διαδίκτυο για ψυχαγωγικούς σκοπούς με αποτέλεσμα την απώλεια ύπνου, λιγότερη κοινωνική αλληλεπίδραση και μειωμένη παραγωγικότητα στην ακαδημαϊκή εργασία (Li, 2016).

3.2 Επιπολασμός της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου και επιδημιολογικά δεδομένα

Τα διεθνή ποσοστά επιπολασμού για τον εθισμό στο Διαδίκτυο με τη χρήση ερωτηματολογίων όπως το εύρος IAT από 1,5% έως 8,2%. Στις Ηνωμένες Πολιτείες, μια επιγραμμική έρευνα 17.251 ατόμων που απάντησαν σε ένα κοινό πρόγραμμα με το ABC-NEWS.com διαπίστωσε ότι το 6% των ερωτηθέντων πληροί τα κριτήρια για τον εθισμό στο Διαδίκτυο. Μια πρόσφατη τυχαία τηλεφωνική έρευνα του γενικού πληθυσμού των Η.Π.Α. ανέφερε μια εκτίμηση της τάξης του .3- .7% . Μια μελέτη των πανεπιστημιακών φοιτητών από τις νότιες ΗΠΑ διαπίστωσε ότι περίπου το ένα τέταρτο πληρούσε κριτήρια για την εξάρτηση από το Internet. Στη Γερμανία, εκτιμάται ότι 1,5 εκατομμύρια άνθρωποι, δηλαδή το 3% του γερμανικού πληθυσμού, πιστεύεται ότι κινδυνεύουν από τον εθισμό στο Διαδίκτυο.

Το ποσοστό προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου στους Ιταλούς εφήβους ήταν 5,4%. Ο επιπολασμός της οριακής χρήσης του διαδικτύου στους Έλληνες εφήβους ήταν 12,8%, ενώ το 10,4% των αντρών υπερβολικών χρηστών του Διαδικτύου ανέφεραν εθιστική χρήση Διαδικτύου. Χρησιμοποιώντας την κλίμακα Παθολογικής Χρήσης Διαδικτύου (PIU) σε βρετανούς φοιτητές, το 18,3% θεωρήθηκε παθολογική χρήση του Διαδικτύου. Ο εθισμός στο Διαδίκτυο έχει μελετηθεί περισσότερο στην Άπω Ανατολή. Μια κινεζική μελέτη που χρησιμοποίησε την κλίμακα IAT διαπίστωσε ότι, μεταξύ των ατόμων που απάντησαν ηλικίας 13 έως 18 ετών, το 10,2% χρησιμοποίησε το Διαδίκτυο μετρίως και το 6% ήταν σοβαρά εθισμένο. Τα ποσοστά επικράτησης της εξάρτησης από το Διαδίκτυο κυμαίνονται από 6,44% στην επαρχία Shaanxi στην Κίνα έως 2,4% έως 5,52% στην επαρχία Χουνάν στην Κίνα.

Μεταξύ των πρωτοετών φοιτητών της Ταϊβάν, 17,9% ήταν εθισμένοι στο διαδίκτυο. Μεταξύ των κορεατικών φοιτητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, το 16% ήταν χρήστες με

δυναμικό κίνδυνο και το 3,1% ήταν χρήστες υψηλού κινδύνου (30). Άλλες μελέτες στην Κορέα έχουν εντοπίσει 4,3%, 10,7%, 20,3%, 1,6% και 3,5% εφήβων που διαγνώστηκαν με εθισμό στο Διαδίκτυο. Η κύρια δυσκολία με αυτές τις μελέτες είναι ότι χρησιμοποιούν ασαφείς όρους για να περιγράψουν τα επίπεδα χρήσης του Διαδικτύου, όπως τα "όρια", "υπερβολικά", "σε κίνδυνο" και "εθιστικά", τα οποία δεν έχουν καθοριστεί λειτουργικά ή κλινικά επικυρωθεί (Weinstein, 2010).

3.3 ΑΙΤΙΕΣ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Προκειμένου να προσδιοριστούν τα αίτια εξάρτησης από τον ιστό προτάθηκε η αναζήτησή τους μέσα από το φίλτρο του ψυχοκοινωνικού μοντέλου. Στο μοντέλο αυτό προστέθηκε η παράμετρος της εθιστικής φύσης του ίδιου του διαδικτύου. Ένας αριθμός διαταραχών όπως η κοινωνική φοβία, φαίνεται να συνδέεται με την κατάχρηση του διαδικτύου. Επίσης πολλοί άνθρωποι που είναι εθισμένοι στη χρήση του διαδικτύου, είναι και εθισμένοι σε ψυχοτρόπες ουσίες (Anderson, 2001; Bai et al., 2001). Ο κρισιμότερος ίσως, ψυχολογικός παράγοντας για τον εθισμό στο διαδίκτυο, είναι η ανάγκη να απαλλαγεί το άτομο από έντονα αρνητικά συναισθήματα. Το διαδίκτυο δίνει τη δυνατότητα στα άτομα που πιέζονται από την πραγματικότητα που βιώνουν, να αποσυμπιέζονται (Young, 1997). Το διαδίκτυο εξαιτίας των χαρακτηριστικών που διαθέτει (επικοινωνία, αλληλεπίδραση, μηδενισμός αποστάσεων κλπ) γίνεται από μόνο του ελκυστικό και προκλητικό για το χρήστη. Ένας από τους κύριους λόγους συμμετοχής σε διαδικτυακούς τόπους, καταγράφεται το διαδραστικό του κομμάτι, μέσα από την παροχή βοήθειας, τη φιλία και τη σύναψη σχέσεων (Ridings and Gefen, 2004). Μέσα από το διαδίκτυο προσελκύεται το ενδιαφέρον του χρήστη και ιδιαίτερα αυτού ο οποίος δεν είναι ιδιαίτερα κοινωνικός, αφού κατά κάποιο τρόπο εξασφαλίζεται η ανωνυμία του. Έτσι εξασφαλίζεται επικοινωνία interaction-αλληλεπίδραση, ελαχιστοποιείται η απόσταση και εξασφαλίζεται αποδοχή από άτομα που στην καθημερινότητα θα ήταν αδύνατον ή τουλάχιστον δύσκολο να προσεγγισθούν. Μέσω του διαδικτύου είναι πολύ εύκολο να διαμορφώσουμε μια θετική εικόνα και να δημιουργήσουμε κλίμα γενικότερης αποδοχής και να δεχόμαστε θετική ενέργεια μέσω του κλίματος που καλλιεργούμε.

Το άτομο εμπλέκεται σε ένα εικονικό περιβάλλον και τα εικονικά δεδομένα, βιώνονται ως αληθινά με αποτέλεσμα η αυτοσυνειδησία του να απορροφάται σε έναν άλλο κόσμο» (Draper, Kaber, & Usher, 1998). Η δραστηριότητα στο διαδίκτυο συνοδεύεται από μια εσωτερική ευχαρίστηση και από απώλεια της αίσθησης του χρόνου και της συνειδητότητας. Το άτομο καταντά ανίκανο, να μετατρέψει την πρόθεση για δράση, σε πραγματική δράση (Blunt & Pychyl, 2005). Οι εικονικοί κόσμοι (vw's) είναι μια ταχέως αναδυόμενη κοινωνικοτεχνολογική πραγματικότητα για ένα αυξανόμενο αριθμό χρηστών, ιδιαίτερα νέων. Έως το Μάιο του 2012 οι εικονικοί κόσμοι είχαν δεχθεί 1.9 δις εγγεγραμμένων χρηστών, το 60% των οποίων ήταν μεταξύ 5 και 15 ετών. Για παράδειγμα το

Habbo-Hotel, το μεγαλύτερο νw για εφήβους είχε προσελκύσει 275 εκατομμύρια εγγεγραμμένων χρηστών από την έναρξή του το 2000.

Λόγοι εθισμού στο διαδίκτυο βάσει θεωριών

Οι λόγοι εθισμού διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Σαν διαταραχή συμπεριφοράς μπορεί να βασίζεται σε ψυχοδυναμικές θεωρίες, σε θεωρίες προσωπικότητας, σε κοινωνικοπολιτικές, και σε βιοϊατρικές εξηγήσεις. Η δειλία που είναι συχνό φαινόμενο σε πολλά άτομα όταν βρίσκονται πρόσωπο με πρόσωπο, μπορεί να παρακαμφθεί μέσα από το παραπέτασμα της οθόνης του υπολογιστεί και έτσι το διαδίκτυο να γίνει μέσο για να αναζητήσει την αγάπη, το μίσος, ή την ικανοποίηση που θέλει να νιώσει χωρίς να χρειαστεί η αλληλεπίδραση με τους άλλους να γίνει πρόσωπο με πρόσωπο, αλλά από μια φυσική απόσταση που προσφέρει το διαδίκτυο και με ανωνυμία. Η ψυχοδυναμική και οι προσεγγίσεις προσωπικότητας συνδέουν τον εθισμό με τα ατομικά χαρακτηριστικά και τις εμπειρίες. Ανάλογα με την παιδική ηλικία και διάφορα γεγονότα που επηρεάζουν τα άτομα δημιουργούν την προδιάθεση να αναπτύξουν μια εθιστική συμπεριφορά. Οι κοινωνικοπολιτισμικές προσεγγίσεις συνδέουν τον εθισμό ανάλογα με την φυλή, το φύλο, την ηλικία, την οικονομική κατάσταση, τη θρησκεία, και τη χώρα. Εντούτοις δεν υπάρχει αρκετή ποικιλία των σημερινών χρηστών του διαδικτύου για να επιβεβαιώσουμε ότι αυτή η δήλωση όντως ισχύει.

ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Ο **εθισμός στο διαδίκτυο** (*internet addiction*) είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης, ενώ ο όρος χρησιμοποιήθηκε πρώτη φορά από τον Goldberg το 1995. Αναφέρεται στην «καταναγκαστική, υπερβολική χρήση του διαδικτύου και τον εκνευρισμό ή δυσθυμική συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά τη στέρησή της» (Βικιπαίδεια). Γίνεται αντιληπτό πως ο εθισμός στο διαδίκτυο δημιουργεί συνθήκες όπου το άτομο θεωρεί τη χρήση του διαδικτύου φυσιολογική, που αμελεί άλλες σημαντικές καθημερινές δραστηριότητες.

Από έρευνες προκύπτει πως το φαινόμενο είναι πιο συχνό στα αγόρια ενώ οι λόγοι του εθισμού διαφέρουν ανάλογα το μοντέλο θεώρησης του φαινομένου. Έτσι, μία κοινωνικοπολιτισμική προσέγγιση, συνδέει τον εθισμό με την ηλικία, το φύλο, την εθνικότητα, τη θρησκεία αλλά και τις οικονομικές συνθήκες. Κάτι τέτοιο βέβαια δεν

αποδεικνύεται εύκολα. Παρουσιάζεται κυρίως σε άτομα εφηβικής και νεαρής ηλικίας, χωρίς να αποκλείεται και το ενδεχόμενο παρατήρησής του σε μεγαλύτερες ηλικίες.

Η ψυχοδυναμική προσέγγιση κι οι θεωρίες προσωπικότητας συνδέουν τον εθισμό με τις εμπειρίες της παιδικής ηλικίας αλλά και με ατομικά χαρακτηριστικά που δημιουργούν μία προδιάθεση ανάπτυξης εθιστικής συμπεριφοράς. Γενετικοί παράγοντες που σχετίζονται με την προσωπικότητα του ατόμου ευνοούν τέτοιες συμπεριφορές. Ντροπαλά, ευαίσθητα παιδιά με χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι ιδιαίτερα επιρρεπή σε εθιστικές συμπεριφορές (Pallanti et al., 2006). Επίσης παιδιά με καταθλιπτικό συναίσθημα, ή ΔΕΠΥ(Διάσπαση προσοχής-Υπερκινητικότητα) είναι πολύ πιθανό να εμφανίσουν μία προδιάθεση που ίσως συμβάλλει στον εθισμό στο διαδίκτυο.

Κρισιμότεροι ωστόσο παράγοντες θεωρούνται οι ψυχοκοινωνικοί και συγκεκριμένα η κοινωνική φοβία ή δειλία του ατόμου, φαινόμενο κατά το οποίο βιώνονται συναισθήματα ικανοποίησης, χωρίς το άγχος της άμεσης αλληλεπίδρασης με τους άλλους. Γίνεται εύκολα κατανοητό πως οι όποιες φοβίες παρακάμπτονται από την οθόνη του υπολογιστή και την ασφάλεια που προσφέρει η απόσταση κι η ανωνυμία! (Morahan Martin, 2001 και Sharira et al., 2000).

Δυσλειτουργικές οικογένειες αλλά και περιβαλλοντικοί παράγοντες όπως έλλειψη ουσιαστικής επικοινωνίας και επιβολής ορίων δημιουργεί συνθήκες εθισμού. Οι νέες κοινωνικές συνθήκες, όπως διαμορφώνονται από τα αυξημένα ποσοστά διαζυγίων και την έλλειψη των γονέων από το σπίτι σε συνδυασμό με την ελλιπή γονεϊκή επίβλεψη παίζουν το ρόλο τους στην ανάπτυξη του φαινομένου (Αρσένης, 2010).

Τα άτομα αποφορτίζονται από τα όποια αρνητικά συναισθήματα και λειτουργούν με μεγαλύτερη ασφάλεια. Το διαδίκτυο λειτουργεί ως ανακουφιστικός παράγοντας στο άγχος και τη ρουτίνα της καθημερινότητας, προσφέροντας συνθήκες διαφυγής από την πραγματικότητα. Αυτό βέβαια προσθέτει μία συμπεριφοριστική ανάλυση του φαινομένου. Στην ουσία, το διαδίκτυο δίνει τη δυνατότητα στο άτομο απορρόφησης σε έναν άλλο κόσμο, με ανωνυμία, ελευθερία και χωρίς άμεση εμπλοκή με τους άλλους (Young, 1997).

Από τα στατιστικά στοιχεία της Μονάδας Εφηβικής Υγείας, ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί συχνότερο φαινόμενο σε μονογονεϊκές ή προβληματικές οικογένειες, σε αγόρια, και σε παιδιά και εφήβους με κατάθλιψη ή διάσπαση προσοχής. Στα αγόρια, εκδηλώνεται κυρίως με την ενασχόλησή τους με τα online και τυχερά παιχνίδια αλλά και με το role

playing καθώς με αυτόν τον τρόπο έχουν την δυνατότητα να ενσαρκώνουν διαφορετικούς χαρακτήρες. Στα παιδιά που είναι εσωστρεφή, η υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο μπορεί να τα οδηγήσει μακροπρόθεσμα στην κοινωνική τους απομόνωση.

Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποίησαν οι Yen et al., (2007) σχετικά με τους οικογενειακούς παράγοντες που επιδρούν στον εθισμό στο διαδίκτυο διαπιστώνεται, πως ότι η οικονομική κατάσταση της οικογένειας, το μορφωτικό επίπεδο και γενικά η φύση του οικογενειακού περιβάλλοντος έχει άμεση σχέση με τον εθισμό στο διαδίκτυο όσον αφορά τα παιδιά και τους εφήβους.

Από τα αποτελέσματα της έρευνας συμπεραίνουμε ότι, τα παιδιά και οι έφηβοι που δεν έχουν ζήσει σε άρτιο οικογενειακό περιβάλλον ή έχουν συχνές συγκρούσεις με τους γονείς τους ή κάποιος από τους γονείς είναι εξαρτημένος από αλκοόλ ή ναρκωτικά οδηγεί

α) σε ανεπαρκή γονικό έλεγχο με αποτέλεσμα οι έφηβοι να οδηγούνται στον εθισμό στο διαδίκτυο

β) στην ελλιπή υποστήριξη από τους γονείς (αφου δεν είναι σε θέση να τους υποστηρίξουν) με αποτέλεσμα να αναζητούν υποστήριξη στο διαδίκτυο και να εθίζονται σε αυτό. Στη συνέχεια, η ίδια η κατάχρηση του διαδικτύου οδηγεί σε νέες συγκρούσεις με αποτέλεσμα μια ατέρμονη διαδικασία που δημιουργεί μεγαλύτερα και εντονότερα προβλήματα.

Πρόσφατες μελέτες και στη χώρα μας έδειξαν πως η γονική μέριμνα είναι ιδιαίτερα σημαντική προς την κατεύθυνση του εθισμού στο διαδίκτυο (Siomos, 2012). Η παροχή γονικής μέριμνας στον μέγιστο δυνατό βαθμό βοηθά στην καθοδήγηση του παιδιού μέσα σε ένα ασφαλές περιβάλλον όπου το παιδί μπορεί να διαμορφώσει την προσωπική του ταυτότητα, αντιθέτως, η υπερπροστατευτικότητα των γονέων συνδέθηκε με υψηλότερα ποσοστά εθισμού στο διαδίκτυο. Τα παιδιά που παρουσιάζουν ήδη κάποιο ψυχικό υπόστρωμα για την ανάπτυξη του εθισμού στο διαδίκτυο (κατάθλιψη, διάσπαση προσοχής κ.α.) είναι πιο ευάλωτα, γεγονός που καταδεικνύει την αναγκαιότητα συνεκτίμησης της κατάστασης με τις παραμέτρους που διαμορφώνουν την ψυχική υγεία του ατόμου (Siomos, 2012).

Σύμφωνα με έρευνα του Davis, (2001), προκειμένου να αιτιολογηθεί η παθολογική χρήση του διαδικτύου, ή αλλιώς PIU (Pathological internet use), ο Davis υποστήριξε την προσέγγιση επίγνωσης- συμπεριφοράς. Δηλαδή υποστήριξε αρχικά βρίσκουμε σαν αιτία μια υποβόσκουσα ψυχολογική πάθηση των χρηστών, για παράδειγμα κατάθλιψη ή αντικοινωνικότητα ή όποια άλλη εξάρτηση. Καταλήγοντας διαπιστώνουμε μια λανθασμένη

άποψη του χρήστη σχετικά με τον εαυτό του και τον υπόλοιπο κόσμο γενικά, ενισχυόμενη και από άλλες συμπεριφορές - σκέψεις, στο μοντέλο επίγνωσης-συμπεριφοράς. Συμπληρώνοντας με την έρευνα του Carlan (2003), που αναφέρει ότι προβληματικές ψυχολογικές προδιαθέσεις οδηγούν τα άτομα σε υπερβολική χρήση διαδικτυακής κοινωνικής δικτύωσης, το οποίο επιδεινώνει την κατάσταση τους περαιτέρω. Αναλύοντας την θεωρία που προτείνει ο Carlan, αναφέρεται ότι άτομα με ψυχοκοινωνικά προβλήματα (κατάθλιψη, μοναξιά) έχουν πιο αρνητικές αντιλήψεις για την κοινωνική τους ικανότητα σε σχέση με άλλους. Έτσι, προτιμούν τις διαδικτυακές επαφές, από τις πρόσωπο με πρόσωπο συνομιλίες, αφού τις θεωρούν λιγότερο επίφοβες και νιώθουν ότι είναι πιο επαρκείς και ικανοί μέσα από το διαδίκτυο. Συμπερασματικά αυτή η προτίμηση τους οδηγεί σε υπερβολική χρήση, που όχι απλά δεν λύνει τα υπάρχοντα προβλήματα τους, αλλά αυτά χειροτερεύουν, με αποτέλεσμα να προκαλούνται άλλου είδους προβλήματα στο εκπαιδευτικό, εργασιακό και οικογενειακό τους περιβάλλον (Carlan, 2003).

Άλλοι υποστήριξαν ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο μπορεί να εξηγηθεί από την ανάγκη να ξεφύγει από τον εαυτό του και ότι μπορεί να οφείλεται στο υπερβολικό παιχνίδι των παιχνιδιών στο Διαδίκτυο. Ένας συνδυασμός αλεξιθυμίας (δυσκολία κατανόησης και έκφρασης συναισθημάτων), διασκεδαστικών εμπειριών, χαμηλής αυτοεκτίμησης και παρορμητικής ρύθμισης παρορμήσεων προτάθηκαν ως παράγοντες κινδύνου για τον εθισμό στο Διαδίκτυο σε δείγμα Ιταλών εφήβων. Πολλές μελέτες έχουν εξετάσει το ρόλο των παραγόντων προσωπικότητας στην υπερβολική χρήση του Διαδικτύου. Η αυξημένη συχνότητα χρήσης του Διαδικτύου, η έλλειψη εμμονής (μια πτυχή της παρορμητικότητας) και η συμμετοχή σε απευθείας σύνδεση ομάδας προέβλεπαν σημαντικά προβληματική χρήση του Διαδικτύου σε Αυστραλούς φοιτητές. (The personality dimension of psychoticism correlated positively with the constructs of harmonious and obsessive passion). Η διάσταση της προσωπικότητας του ψυχωσισμού συσχετίστηκε θετικά με τις κατασκευές αρμονικού και εμμονήτος πάθους και αυτό προήλθε από την τάση να εκφράζεται ο αληθινός εαυτός του στο Διαδίκτυο στους Τούρκους εφήβους. Οι έφηβοι εθισμένοι στο Διαδίκτυο στην Νότια Κορέα είχαν περισσότερα διαπροσωπικά προβλήματα από τους υγιείς χρήστες. Οι παράγοντες προσωπικότητας, όπως η υψηλή αποφυγή βλαβών (HA), η αναζήτηση καινοτομίας, η επιβράβευση της εξάρτησης (RD), η χαμηλή αυτοσυνειδησία και η χαμηλή συνεταιριότητα συσχετίστηκαν θετικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο σε δύο μελέτες της Νότιας Κορέας. Εντούτοις, υπήρχαν αντιφατικές αποδείξεις υψηλών προτύπων

αυτοδιοίκησης και συνεταιρισμού μαζί με χαμηλές βαθμολογίες στις κλίμακες καινοτομίας και αυτοπεριορισμού σε μια άλλη μελέτη της Νότιας Κορέας. Ο εθισμός στο Διαδίκτυο συνδέθηκε θετικά με το κοινωνικό άγχος και τη δυσαρέσκεια με τις αλληλεπιδράσεις των ομοτίμων, και με τις συμπεριφορές των γονέων, την οικογενειακή επικοινωνία, την οικογενειακή συνοχή και την έκθεση στην οικογενειακή βία. Στην ηπειρωτική Κίνα, οι δυνητικοί παράγοντες κινδύνου για τον εθισμό στο Ίντερνετ στους εφήβους εντοπίστηκαν ως αρσενικά, η κατανάλωση οινοπνεύματος, η δυσαρέσκεια για την οικογένεια και η εμπειρία πρόσφατων αγχωτικών συμβάντων. Στην Ταϊβάν βρέθηκαν παρόμοιες συσχετίσεις με τον εθισμό του εφήβου, π.χ. μεγαλύτερη εμπειρία χρήσης ουσιών, συμπεριλαμβανομένων φίλων ή αδελφών με συνηθισμένη κατανάλωση οινοπνεύματος, χαμηλή σύνδεση με το σχολείο, υψηλό οικογενειακό σύνθημα, χαμηλή οικογενειακή λειτουργία, αντιληπτή θετική γονική στάση απέναντι σε χρήση ουσιών από εφήβους που ζουν σε αγροτικές περιοχές. Τα υψηλά NS, τα υψηλά HA και τα χαμηλά ποσοστά RD προέβλεπαν υψηλότερο ποσοστό εφήβων με εθισμό στο Διαδίκτυο, ενώ τα υψηλά ποσοστά NS, τα χαμηλά HA και τα χαμηλά ΣΔ προέβλεπαν υψηλότερο ποσοστό εφήβων με χρήση ουσιών.

3.4 Χαρακτηριστικά Του Εξαρτημένου Ατόμου Στο Διαδίκτυο

Σύμφωνα με τον Trever (2001, όπως αναφέρεται στον Σιώμο, 2008), το 92% των ατόμων που είναι εξαρτημένα από το διαδίκτυο θεωρεί πως ο κόσμος είναι κενός χωρίς το διαδίκτυο και δεν έχει κανένα νόημα. Επιπλέον, το 77% των ατόμων αυτών ανέφεραν πως παρατηρούσαν καθημερινά διάφορες φαντασιώσεις (Σιώμος, 2008). Η Μάτσα (2009) περιγράφει στη μελέτη της πως τα άτομα που είναι εθισμένα στο διαδίκτυο παρουσιάζουν έντονες διαταραχές στον ύπνο και στην όραση καθώς και μυοσκελετικές παθήσεις, λόγω της παρατεταμένης καθήλωσης του ατόμου στην οθόνη του υπολογιστή. Αυτές οι διαταραχές με τη σειρά τους προκαλούν άσχημα συναισθήματα στον χρήστη, εκνευρισμό, θλίψη ή κατάθλιψη, δυσφορία, ειδικά όταν ο χρήστης βρίσκεται εκτός διαδικτύου.

Οι Beard & Wolf (2001, όπως αναφέρεται στους Σφακιανάκη, Σιώμο και Φλώρο, 2012), αναφέρουν πως από τα κοινά χαρακτηριστικά των ατόμων που είναι εξαρτημένα στο διαδίκτυο, δεσπόζει αυτό που αφορά τη διαρκή ενασχόλησή του με το διαδίκτυο, δηλαδή, το άτομο σκέπτεται συνεχώς την προηγούμενη δραστηριότητά του στο διαδίκτυο και

ανυπομονεί για την επόμενη. Σπαταλάει συνεχώς περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο αναζητώντας ικανοποίηση, παραμένει συνδεδεμένος στο διαδίκτυο περισσότερο χρόνο απ' ό,τι είχε προγραμματίσει και διακατέχεται από άσχημα συναισθήματα όταν προσπαθεί να απεμπλακεί από αυτό ή να μειώσει το χρόνο που βρίσκεται στο διαδίκτυο.

Σε περισσότερο ακραίες περιπτώσεις το άτομο χάνει τον ύπνο του, παραμελεί την προσωπική του υγιεινή, και τη φυσική του κατάσταση, απομονώνεται από την οικογένεια και τους φίλους του και παράλληλα παρουσιάζει επιθετικότητα. Τέλος, φτάνει στο σημείο να μην τρώει ή αντίθετα, να μην ελέγχει την ποσότητα τροφής που καταναλώνει (Σφακιανάκης, Σιώμος & Φλώρος, 2012).

Για τα παιδιά και τους εφήβους ειδικότερα, η χρήση του διαδικτύου για περισσότερες από 10 ώρες την εβδομάδα αυξάνει την πιθανότητα για εμφάνιση βιολογικών διαταραχών όπως ημικρανίες, ξηροφθαλμία, μυοσκελετικές παθήσεις, διαταραχές στον ύπνο και την όραση και παραμέληση της προσωπικής υγιεινής και της φυσικής κατάστασης (Μάτσα, 2009).

Αν ομαδοποιήσουμε τα χαρακτηριστικά των ατόμων που είναι εθισμένα στο διαδίκτυο σε δύο κύριες κατηγορίες, τα ψυχολογικά και τα βιολογικά – σωματικά:

Ψυχολογικά χαρακτηριστικά του εξαρτημένου ατόμου στο διαδίκτυο:

Είναι συμπτώματα που έχουν να κάνουν με την ψυχολογία και την κοινωνική ζωή του ατόμου και τα οποία του δημιουργούν προβλήματα στις καθημερινές του επαφές και ενασχολήσεις όπως:

Σπατάλη υπερβολικού χρόνου στο διαδίκτυο

Αίσθημα στέρησης

Αδυναμία να σταματήσει την δραστηριότητα

Παραμέληση υποχρεώσεων

Παραμέληση οικογενειακών σχέσεων και κοινωνικής ζωής

Συναισθηματικό κενό, ή εκνευρισμό όταν δεν είναι on-line

Προβλήματα στο σχολείο ή στην εργασία

Αίσθηση ευεξίας, ευτυχίας και ευφορίας όταν βρίσκεται στον υπολογιστή

Αδιαφορία για άλλες δραστηριότητες ΚΑΙ απομόνωση

Σωματικά συμπτώματα του εξαρτημένου ατόμου:

Σχετίζονται με τη σωματική καταπόνηση του ατόμου από τις ώρες που περνά μπροστά στον υπολογιστή όπως:

- το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα.
- ξηροφθαλμία.
- ημικρανίες και πονοκέφαλοι.
- προβλήματα και πόνοι στη μέση.
- διατροφικές ατασθαλίες, όπως για παράδειγμα η παράλειψη γευμάτων.
- παραμέληση της προσωπικής υγιεινής.
- Διαταραχές του ύπνου και αλλαγές στις ώρες του ύπνου. (Young, Kimberly S. 2001)

Ομάδες υψηλού κινδύνου

Σύμφωνα με τους (Σφακιανάκη, Σιώμο & Φλώρο, 2012) υπάρχουν ομάδες οι οποίες βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο για να εθιστούν στο διαδίκτυο, με πρώτη αυτή των εφήβων. Η κάθε κατηγορία βρίσκεται εθισμένη στο διαδίκτυο για διαφορετικούς λόγους και από διαφορετικές αιτίες. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι ενήλικες άνδρες και γυναίκες, στα μέσα της δεκαετίας του '50, που ενηλικιώνονται τα παιδιά τους και δεν χρειάζονται τη φροντίδα τους, συχνά περνούν την ώρα τους στο διαδίκτυο είτε «σερφάροντας» είτε κάνοντας chat με σκοπό την εύρεση ενός διαδικτυακού συντρόφου. Η δημιουργία σχέσεων στο διαδίκτυο cyber affairs αποτελεί συχνό λόγο διαζυγίου. Ο εθισμός στο διαδίκτυο ευθύνεται για πολλά διαζύγια γιατί εκτός από τις διαδικτυακές σχέσεις που μπορεί να δημιουργηθούν, δημιουργούνται και άλλα προβλήματα στο γάμο και την οικογένεια. Το άτομο που είναι εθισμένο στο διαδίκτυο δαπανά πολλές ώρες on line, με αποτέλεσμα να παραμελεί τις υποχρεώσεις του, να μην αναλαμβάνει τις ευθύνες και τις δραστηριότητες που του αναλογούν.

Οι έφηβοι και τα παιδιά περνούν πολλές ώρες στο διαδίκτυο για να επικοινωνήσουν με τους φίλους τους, να «σερφάρουν», αλλά κυρίως για να παίξουν διαδικτυακά παιχνίδια. Τα παιχνίδια αυτά καθώς είναι πολύ ελκυστικά και ο παίκτης θα πρέπει είναι συνέχεια online -no save level-) μπορούν να γίνουν ιδιαιτέρως εθιστικά. Ακόμη στο διαδίκτυο δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων, ο χρήστης μπορεί να μπει και να βγει όποτε θέλει, μπορεί να καλύψει την όποια εξωτερική εμφάνιση λόγω απουσίας οπτικής επαφής. Έτσι, ο έφηβος μπορεί να ενσαρκώσει διαφορετικούς ρόλους, ή να υιοθετήσει διαφορετικές ταυτότητες ανάλογα με την εκάστοτε διαδικτυακή εμπειρία, εξαιτίας της ανωνυμίας, που είναι το κατεξοχήν χαρακτηριστικό του διαδικτύου και αυτό μπορεί να είναι ελκυστικό ιδίως σε παιδιά που μεγαλώνουν σε δύσκολες καταστάσεις (δυσλειτουργικές οικογένειες)

αλλά συγχρόνως και επικίνδυνο.

Επιπτώσεις εθισμού στην προσωπική, κοινωνική και σχολική ζωή

Οι συνέπειες του εθισμού στο διαδίκτυο μπορεί να χωριστούν σε κατηγορίες:

- Σωματικά προβλήματα
- Ψυχολογικά προβλήματα
- Διαπροσωπικά προβλήματα
- Προβλήματα στο εκπαιδευτικό κομμάτι

Τα τελευταία χρόνια, οι επιπτώσεις στην υγεία από τη χρήση του διαδικτύου έχουν αναλυθεί διεξοδικά. Υπάρχει βέβαια και η άποψη ότι δεν υπάρχουν κίνδυνοι υγείας από μια δραστηριότητα που δεν απαιτεί φυσική προσπάθεια. Εξαιτίας της αυξημένης χρήσης και εξάρτησης από το διαδίκτυο, πολλοί άνθρωποι αγνοούν σημαντικές ευθύνες που σχετίζονται με την προσωπική τους ζωή. (Κατερέλος, 2009)

Τα σωματικά προβλήματα είναι εμφανή, όπως για παράδειγμα παχυσαρκία, που προέρχεται από την καθιστική ζωή. Επιπρόσθετα, οι παρατεταμένες ώρες καθιστικής ζωής που προκαλεί η υπερβολική χρήση του διαδικτύου μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την έλλειψη φυσικής άσκησης. Ακόμη μπορεί να οδηγήσει σε υψηλό κίνδυνο για εμφάνιση συνδρόμου κόπωσης του καρπού, πόνους στη μέση, ή πόνους στα μάτια. (Καλογρίδου, 2011)

Γενικά, οι εξαρτημένοι χρήστες συνηθίζουν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο οπουδήποτε από 40 έως 80 ώρες κάθε εβδομάδα, με μεμονωμένες συνδέσεις που μπορεί να διαρκέσουν μέχρι 20 ώρες. Για να μπορεί να υπάρξει μια τόσο υπερβολική σε χρόνο χρήση, οι συνήθειες ύπνου θα πρέπει να διαταραχθούν. (Γουλτίδης, 2014) Ένας τέτοιος εκφραλισμός του ύπνου προκαλεί αίσθημα υπερβολικής κόπωσης, με αποτέλεσμα οι ακαδημαϊκές ή επαγγελματικές λειτουργίες του ατόμου να είναι εξασθενημένες και να παρατηρείται πτώση στο ανοσοποιητικό του σύστημα, καθιστώντας τον ασθενή ευάλωτο σε αρρώστιες. (Κατερέλος, 2009)

Ο εθισμός στο διαδίκτυο μπορεί να προκαλέσει μια σειρά από επιπτώσεις όπως: σχολική αποτυχία, διαταραχές ύπνου, κατάθλιψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση, αυτοκτονικές τάσεις, μειωμένη φυσική δραστηριότητα, διαταραγμένες οικογενειακές και διαπροσωπικές σχέσεις, και τέλος χαμηλή ποιότητα ζωής. Μπορεί επίσης να προκαλέσει απομάκρυνση από

το κοινωνικό περιβάλλον του, μεγάλη επιθυμία περιήγησης, με συνεπακόλουθα την παραμέληση των κοινωνικών του υποχρεώσεων και απομόνωση.

Με το χρόνο το εθισμένο άτομο απομονώνεται κοινωνικά, αρνείται οποιαδήποτε συμμετοχή σε δραστηριότητες καθώς και προηγούμενες συνήθειες που απολάμβανε στο παρελθόν όπως το να βγει έξω για φαγητό με φίλους, να συμμετάσχει σε κοινωνικές εκδηλώσεις, να παρακολουθήσει καλλιτεχνικές και ψυχαγωγικές εκδηλώσεις.

Επίσης, εκτός από τα προβλήματα που προαναφέρθηκαν και αφορούν στην υγεία και ψυχολογία του χρήστη, επιφέρει σημαντικές επιπτώσεις τόσο στην προσωπική και επαγγελματική όσο και την κοινωνική ζωή του εθισμένου. Πιο συγκεκριμένα η Young σε έρευνα της (1996) εντόπισε ότι σοβαρά προβλήματα σχέσεων είχαν αναφερθεί από το 53% των εθισμένων στο διαδίκτυο που ερωτήθηκαν. Οι ασθενείς σταδιακά δαπανούν λιγότερο χρόνο με άλλα άτομα στην πραγματική τους ζωή με αντάλλαγμα περισσότερο χρόνο μπροστά σε έναν υπολογιστή.

Στον επαγγελματικό τομέα έχουμε επίσης επιπτώσεις, όπως σωματική και πνευματική κόπωση με κατακόρυφη μείωση της απόδοσης που πολλές φορές γίνεται και αιτία απόλυσης <http://www.news.gr/tech/internet/article/152392/vlaveres-synepeies-toy-internet-sta- paidia-kai-toy.html> (πρόσβαση στις 10 Μαρτίου 2018)

Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες του πανεπιστημίου του Leeds αλλά και των «Stanford Institute for the Quantitative Study of Society» και του «Carnegie Mellon's Home Net Project» η υπερβολική χρήση του διαδικτύου συνήθως οδηγεί σε κοινωνικό αποκλεισμό και κατάθλιψη. Τα εθισμένα άτομα ξοδεύουν πολύ χρόνο στην ενασχόλησή τους με το διαδίκτυο, δεν αφιερώνουν χρόνο σε φίλους, επικοινωνούν λιγότερο με την οικογένεια και νιώθουν μοναξιά και μελαγχολία.

Εκτός από την προσωπική και κοινωνική ζωή, η αυξημένη χρήση του διαδικτύου επιφέρει προβλήματα και στην σχολική ζωή και την επίδοση του εφήβου καθώς ο χρόνος μελέτης μειώνεται σημαντικά εξαιτίας της άσκοπης πλοήγησης στο διαδίκτυο για λόγους μη σχετικούς με την εργασία του, όπως:

- προσωπική επικοινωνία,
- ενημέρωση και ψυχαγωγία.

Αντ' αυτών έχουμε:

- Παραμέληση υποχρεώσεων

- Τακτικές απουσίες
- Αφοσίωση στον εικονικό κόσμο του διαδικτύου

Παρά τις έρευνες που δείχνουν ότι το διαδίκτυο έχει επηρεάσει την ποιότητα και τον τρόπο ζωής των ατόμων, δεν προκαλεί απαραίτητα απομόνωση σε όσους το χρησιμοποιούν. Το διαδίκτυο θα μπορούσε κανείς να πει ότι απλά επιτείνει την υπάρχουσα κατάσταση. Εάν το άτομο είναι απομονωμένο, το διαδίκτυο μπορεί να το κάνει ακόμη πιο απομονωμένο. Ενώ εάν το άτομο είναι κοινωνικό, το διαδίκτυο μπορεί να το κάνει ακόμη πιο κοινωνικό. (Turkle, 2002).

3.5 Πολυνοσηρότητα

Διασταυρούμενες μελέτες σε δείγματα ασθενών αναφέρουν υψηλή συρρίκνωση του εθισμού στο Διαδίκτυο με ψυχιατρικές διαταραχές, όπως συναισθηματικές διαταραχές, διαταραχές άγχους (συμπεριλαμβανομένης γενικευμένης διαταραχής άγχους, διαταραχή κοινωνικού άγχους) και διαταραχή υπερκινητικότητας έλλειψης προσοχής (ADHD). Έχει προταθεί ότι η σχέση μεταξύ μοναξιάς και προτίμησης για online/διαδικτυακή κοινωνική αλληλεπίδραση είναι ψευδής και ότι το κοινωνικό άγχος είναι η συγγέοντα μεταβλητή. Οι Γερμανοί εξαρτώμενοι από το Διαδίκτυο φοιτητές είχαν ποσοστό 78% συναισθηματικής καταθλιπτικής διαταραχής διάθεσης και υψηλότερους ρυθμούς παρορμητικότητας και κατάθλιψης. Ένα υψηλότερο ποσοστό διαταραχής άγχους βρέθηκε σε μια ομάδα προβληματικών χρηστών του Διαδικτύου σε σύγκριση με τους μη προληπτικούς χρήστες του Διαδικτύου. Η συνυπολογισμός με υπομανία, δυσθυμία, ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή προσωπικότητας, οριακή διαταραχή προσωπικότητας και διαταραχή προσωπικότητας που αποφεύχθηκε βρέθηκε σε εφήβους των Η.Π.Α. . Ένας συνδυασμός αλεξιθυμίας, συσσωρευτικών εμπειριών, χαμηλής αυτοεκτίμησης και παρορμητικής ρύθμισης παρορμήσεων προτάθηκαν ως παράγοντες κινδύνου για τον εθισμό στο Internet σε δείγμα ιταλικών εφήβων. Οι άνδρες φοιτητές στη Φινλανδία είχαν υψηλότερη μέση βαθμολογία στη ΣΕΒ από ό, τι οι γυναίκες και τα άτομα με χρήση κάνναβης είχαν υψηλότερη μέση βαθμολογία στη ΔΟΕ σε σύγκριση με μη χρήστες. Υπήρξε σημαντική συσχέτιση μεταξύ του εθισμού στο Διαδίκτυο και των συμπτωμάτων κατάθλιψης στους εφήβους της Νότιας Κορέας, μαζί με υψηλά επίπεδα κατάθλιψης και αυτοκτονικού ιδεασμού. Οι έφηβοι με εθισμό στο Διαδίκτυο είχαν υψηλότερα συμπτώματα ADHD,

κατάθλιψη, κοινωνική φοβία και εχθρότητα στην Ταϊβάν. Τα υψηλότερα συμπτώματα ADHD, η κατάθλιψη και η εχθρότητα συνδέονται με τον εθισμό στο Διαδίκτυο σε άνδρες εφήβους και μόνο τα υψηλότερα συμπτώματα ADHD και η κατάθλιψη συνδέονται με τον εθισμό στο Διαδίκτυο σε φοιτητές. Ο εθισμός και η παρορμητικότητα του Διαδικτύου συσχετίστηκαν με την ADHD ενηλίκων και η συσχέτιση μεταξύ έλλειψης προσοχής και εθισμού στο Διαδίκτυο ήταν πιο σημαντική μεταξύ των γυναικών φοιτητών από την Ταϊβάν. Τέλος, διαπιστώθηκε συσχέτιση μεταξύ του εθισμού στο Διαδίκτυο και της επιβλαβούς χρήσης αλκοόλ μεταξύ των φοιτητών από την Ταϊβάν. Δεν είναι γνωστό εάν ο εθισμός στο Διαδίκτυο και αυτές οι συναισθηματικές διαταραχές μπορούν να εξηγηθούν από κοινούς παράγοντες κινδύνου ή θεωρούνται καλύτερα ως δευτερογενείς διαταραχές.

3.6 Συνέπειες της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου

Ο εθισμός στο διαδίκτυο προκαλεί πολλές επιπτώσεις όπως: σχολική αποτυχία, διαταραχές ύπνου, κατάθλιψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση, αυτοκτονικές τάσεις, μειωμένη φυσική δραστηριότητα, διαταραγμένες οικογενειακές και διαπροσωπικές σχέσεις, και τέλος χαμηλή ποιότητα ζωής.

Αν θέλουμε να τις κατηγοριοποιήσουμε, οι συνέπειες του εθισμού στο διαδίκτυο είναι:

1. Σωματικά προβλήματα
2. Ψυχολογικά προβλήματα
3. Διαπροσωπικά προβλήματα
4. Προβλήματα στο εκπαιδευτικό κομμάτι

Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες του πανεπιστημίου του Leeds αλλά και των «Stanford Institute for the Quantitative Study of Society» και του «Carnegie Mellon's Home Net Project» η υπερβολική χρήση του διαδικτύου συνήθως οδηγεί σε κοινωνικό αποκλεισμό και κατάθλιψη. Τα εθισμένα άτομα ξοδεύουν πολύ χρόνο στην ενασχόλησή τους με το διαδίκτυο, δεν αφιερώνουν χρόνο σε φίλους, επικοινωνούν λιγότερο μέσα στην οικογένεια και νιώθουν μοναξιά και μελαγχολία.

Στην συνέχεια εμφανίζονται τα διαπροσωπικά προβλήματα τα οποία αναφέρονται στις σχέσεις που έχει ο χρήστης με τους γύρω του, την οικογένεια κυρίως και τους φίλους του. Με την εκτεταμένη χρήση που κάνει ο εθισμένος στο διαδίκτυο έχει ως συνέπεια να

απομακρύνεται από το περιβάλλον του και τους ανθρώπους, επιθυμώντας να ξοδέψει πιο πολλές ώρες μπροστά στην οθόνη του ηλεκτρονικού υπολογιστή σερφάροντας. Έπειτα προκύπτουν προβλήματα ανάμεσα σε σχέσεις με την παραμέληση υποχρεώσεων λόγω της παθολογικής χρήσης αλλά και παραμέληση κοινωνικών υποχρεώσεων με συνέπεια την αντικοινωνική συμπεριφορά και την απομόνωση.

Πολλά παραδείγματα παιδιών χρησιμοποιούν δικαιολογίες για να απομονώνονται μπροστά στο διαδίκτυο παρά να έχουν δραστηριότητες και να συνάπτουν φιλίες. Παίζοντας αμέτρητες ώρες διαδικτυακά παιχνίδια παρατηρείται αλλαγή συμπεριφοράς, αρνητική διάθεση, ανάπτυξη βίαιων σκέψεων και συμπεριφορών, παραδειγματισμός και ταύτιση με πρωταγωνιστές των παιχνιδιών, αυξημένη τάση για επιθετική συμπεριφορά αλλά και σύγχυση πραγματικότητας και φαντασίας. Παιδιά και έφηβοι μέσα από την παθολογική χρήση αντιμετωπίζουν άγχος, εφιάλτες, ψυχαναγκαστικές συνήθειες και εμμονές στη σκέψη, απώλεια ελεύθερης σκέψης και θέλησης, μείωση αντιστάσεων, επηρεασμό κριτικής σκέψης και προσωπικών αρχών και αξιών. Σημαντική επίσης είναι η συνεχής έκθεση παιδιών στη βία και σε σεξουαλικού περιεχομένου υπονοούμενα και μηνύματα.

3.7 Σχετικές μελέτες στην Ελλάδα και στον υπόλοιπο κόσμο

Το θέμα του εθισμού στο διαδίκτυο έχει απασχολήσει έντονα τους ερευνητές τόσο στην Ελλάδα όσο και σε ολόκληρο τον κόσμο. Το τελευταίο διάστημα γίνονται συνεχώς έρευνες με ανησυχητικά αποτελέσματα όσον αφορά τον αριθμό των εθισμένων χρηστών. Τα πρώτα επιστημονικά στοιχεία λοιπόν δείχνουν ότι ο εθισμός των νέων στην Ελλάδα, σε μία χώρα με πολύ πρόσφατη χρήση του διαδικτύου, φτάνει στο 8.2% μεταξύ των χρηστών. Το ποσοστό αυτό είναι πολύ υψηλό σε σχέση με άλλες χώρες και κατέχει την πρώτη θέση παγκοσμίως. Στην Νορβηγία έχουμε ποσοστό 1.98% των εφήβων, στην Ιταλία 5.4% , στην Νότια Κορέα 1.6%, και στην Κίνα δύο έρευνες δίνουν ποσοστό 2.4% και 5.52% (Πίνακας 1).

Χώρα	Internet Addiction	“Υψηλού Κινδύνου”	Πηγή
-------------	-------------------------------	------------------------------	-------------

Νορβηγία	1,98%	8,68%	Johansson et al., 2004, Scand J Psychology
Ελλάδα	8,2%	18,2%	Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)
Κορέα	14%	37,9%	Kim et al., 2006, Int J Nursing Studies
Κίνα	2,4%	22%	, 2007, Child: Care, Health and Development

Πίνακας 1 - Ποσοστό Εθισμού στο διαδίκτυο ανά χώρα Μονάδας Εφηβικής Υγείας

3.7.1 Έρευνες στην Ελλάδα

Η εξάπλωση λοιπόν του φαινομένου του εθισμού είναι παγκόσμιο και αφορά όλες τις ηλικιακές και κοινωνικές ομάδες, ωστόσο τα παιδιά και οι έφηβοι είναι οι πιο ευάλωτοι χρήστες. Το διαδίκτυο στα χέρια των εφήβων μπορεί να γίνει ένα επικίνδυνο εργαλείο όταν η χρήση του δεν είναι συνετή και προσεκτική. Η πρώτη έρευνα στην Ελλάδα διεξήχθη το 2007 με την συμμετοχή εφήβων μέσου όρου ηλικίας 15 ετών, με στόχο να βρεθούν τα ποσοστά εθισμού στο διαδίκτυο και οι επιπτώσεις της εξαρτημένης αυτής συμπεριφοράς. Για να πραγματοποιηθεί η μέτρηση χρησιμοποιήθηκε το διεθνές εργαλείο της Young, τα ερωτηματολόγια. Το αποτέλεσμα ήταν πως το 1% των εφήβων είχαν score εθισμού στο διαδίκτυο και το 12,8% παρουσίασαν οριακή χρήση που πιθανότατα θα μπορούσε να καταλήξει σε εθισμό.

Βλέποντας λοιπόν και μια πρόσφατη έρευνα του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγείας (ΕΠΙΨΥ), η οποία πραγματοποιήθηκε το 2014, με δείγμα 4.141 έφηβους, τα αποτελέσματα έδειξαν πως περισσότεροι από τους μισούς έφηβους συγκεκριμένα το 54,5%, ηλικίας 11 έως 15 ετών ξοδεύουν περισσότερες από πέντε ώρες την ημέρα μπροστά σε κάποια ηλεκτρονική συσκευή με οθόνη (τηλεόραση, υπολογιστή, κινητό τηλέφωνο κ.α.), τα αγόρια, μάλιστα, σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (60,3%) από ό,τι τα κορίτσια (48,7%).

Οι περισσότερες έρευνες και μελέτες μετρώντας τα αποτελέσματα του εθισμού τονίζουν πως η χρήση του διαδικτύου περισσότερο από 10 ώρες την εβδομάδα μπορεί να οδηγήσει σε υπέρμετρη χρήση (Μάτσα, 2009) . Ακόμα είναι γεγονός πως με κύρια αιτία τα διαδικτυακά παιχνίδια, τα αγόρια εμφανίζουν μεγαλύτερη επιρρέπεια στην ανάπτυξη συμπεριφοράς εθισμού. Συγκεκριμένα οι έλληνες έφηβοι ξοδεύουν δυόμιση ώρες την ημέρα στο διαδίκτυο ιδιαίτερα το Σαββατοκύριακο. Παρακολουθούν ταινίες ή βίντεο οι τρεις στους πέντε έφηβους (60%), ένας στους τρεις παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια (36%) και δύο στους

πέντε (43%) περνούν χρόνο μπροστά στην οθόνη για άλλους λόγους. Επίσης οι έφηβοι σε μικρότερη ηλικία των 11 χρόνων καταναλώνουν λιγότερο χρόνο στο διαδίκτυο από ότι αυτοί της ηλικίας 13 με 15 ετών. Επιπλέον τα δύο φύλα δεν διαφέρουν σημαντικά στον χρόνο που αφιερώνουν στην ενασχόληση με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή άλλη συσκευή για ενημέρωση, κοινωνική δικτύωση κ.λπ.

Εξετάζοντας τα πιθανά συμπτώματα εξάρτησης από τον τζόγο, σύμφωνα με το ΕΠΙΨΥ, ένα ποσοστό 6,7% των 15χρονων εφήβων βρίσκονται σε κίνδυνο για προβληματική ενασχόληση με τον τζόγο, ενώ ποσοστό 2,3% έχουν, ήδη, προβληματική ενασχόληση, με τα παραπάνω ποσοστά να διπλασιάζονται για τα αγόρια σε 12,1% και 4,2%, αντίστοιχα.

Το φαινόμενο της εξάρτησης από το διαδίκτυο παρουσιάζεται στην πρώιμη εφηβεία (10-14 ετών), γίνεται πιο έντονο στη μέση εφηβεία (15-17 ετών), καθώς τα παιδιά που ανήκουν σε αυτή την ηλικιακή ομάδα βρίσκονται σε εκείνη τη φάση που πειραματίζονται και προσπαθούν να αυτονομηθούν, και τέλος, στην όψιμη εφηβεία (>17 ετών). Τα άτομα που ανήκουν στην όψιμη εφηβεία, είναι κυρίως φοιτητές οι οποίοι ευρισκόμενοι μακριά από τον τόπο μόνιμης κατοικίας τους και χωρίς την επίβλεψη και φροντίδα των γονέων τους, χάνουν την αίσθηση του μέτρου και παγιδεύονται στο διαδίκτυο. Υπάρχει εμφάνιση εξάρτησης από το διαδίκτυο και σε μεγαλύτερα άτομα τα οποία εθίζονται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τον ηλεκτρονικό τζόγο και την πορνογραφία (Σιώμος & Σφακιανάκης, 2012).

Ο Παπαγεωργίου (2010) αναφέρει πως διάφορες έρευνες στην Αττική έδειξαν πως 1 στα 5 δεκαπεντάχρονα παιδιά παρουσιάζουν δείγματα κακής ή παρατεταμένης χρήσης του διαδικτύου και βρίσκονται λίγο πριν τον εθισμό, ενώ επισημαίνει πως ήδη 4 ανήλικα παιδιά βρίσκονται υπό παρακολούθηση για τα συμπτώματα εξάρτησης από το διαδίκτυο που παρουσιάζουν.

Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι μια άλλη έρευνα στην Ελλάδα επισήμανε ότι το ποσοστό εθισμού των εφήβων είναι αρκετά υψηλό. Συμπεράσματα της έρευνας έδειξαν ότι το πρόβλημα είναι εντονότερο στην επαρχία με ποσοστά εθισμού 5,9% των εφήβων χρηστών του διαδικτύου στη Λάρισα, 11,7% στο Βόλο, και 8,2% μέσο όρο και μόλις 1% στην Αθήνα. Το 8% των 15χρονων κάνει χρήση πάνω από 20 ώρες την εβδομάδα και 3 στους 10 σερφάρει καθημερινά (Μονάδα Εφηβικής Υγείας, Β' Παιδιατρική Κλινική του Παν. Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού»).

Σε άλλη έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο ΑΤΕΙ Αθήνας το 2009, παρατηρήθηκε πως το 51,4% των εθισμένων ατόμων στο διαδίκτυο είναι απογοητευμένο από τη ζωή του

και δεν βρίσκει τίποτα ενδιαφέρον σε αυτή. Το 48,6% αναφέρει πως νιώθει μοναξιά, το 30% περίπου των συμμετεχόντων στην έρευνα φοιτητών έχει μέσο όρο βαθμολογίας κάτω από 5, ενώ το 26,5% όσων συχνάζουν στα internet café παρουσιάζουν συμπτώματα εθισμού στο διαδίκτυο και συγκεκριμένα στα online παιχνίδια.

Συμπερασματικά στην Ελλάδα οι έφηβοι στην πλειοψηφία τους σπαταλούν αρκετό από τον χρόνο τους στο διαδίκτυο και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ένας στους επτά έφηβους παρουσιάζει εθισμό στο διαδίκτυο και πολλοί από αυτούς ασχολούνται με τον τζόγο. Ένα στα οκτώ αγόρια βρίσκεται σε κίνδυνο προβληματικής ενασχόλησης με τον τζόγο, ενώ το 4,2% έχουν, ήδη, προβληματική ενασχόληση.

<http://www.kathimerini.gr/810104/article/epikairothta/ellada/ereyna-e8ismenos-sto-%20diadiktyo-enas-stoys-epta-efhvoys>

<http://www.news.gr/tech/internet/article/152392/vlaveres-synepeies-toy-internet-sta-raidia-kai-toy.html> (πρόσβαση στις 3 Σεπτεμβρίου 2018)

Έρευνα (Μονάδας Εφηβικής Υγείας Ελλάδα 2009)

Η Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) του Πανεπιστημίου Αθηνών που πραγματοποίησε το 2009 έρευνα σε αντιπροσωπευτικό δείγμα 897 εφήβων (430 αγόρια και 467 κορίτσια), ηλικίας 15 ετών (μέση ηλικία 14,85 έτη) σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου κατέληξε πως συχνά οι έφηβοι έχουν προβληματική σχέση με αυτό και ένα ανησυχητικό ποσοστό βρίσκεται σε μια κατάσταση πριν από τον εθισμό. Στην ίδια έρευνα αποδεικνύεται πως το 53,4%, χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο από ένα χρόνο, το 26% αναφέρουν καθημερινή χρήση, ενώ το 8% περνάει πάνω από 20 ώρες την εβδομάδα μπροστά στην οθόνη συνδεδεμένο στο διαδίκτυο.

Τα αγόρια χρησιμοποιούν το διαδίκτυο πολύ περισσότερο από τα κορίτσια, ενώ ο πιο συχνός λόγος χρήσης είναι τα διάφορα παιχνίδια (55,2%). Το 4,2% των εφήβων που πήραν μέρος στην έρευνα δήλωσαν ότι είχαν δεχτεί απειλές μέσω του διαδικτύου.

Επίσης παρατηρήθηκε ότι υπάρχει θετική συσχέτιση ανάμεσα στη χρήση του διαδικτύου και στην παραβατικότητα, καθώς και δυσλειτουργικές σχέσεις με τους συνομηλίκους τους. Περιληπτικά, τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας έχουν ως εξής:

- 1% των εφήβων παρουσιάζουν συμπτώματα εθισμού στο διαδίκτυο.
- 53.4% χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για χρονικό διάστημα >1 έτος.
- 26% αναφέρουν καθημερινή χρήση.

- 8% χρήση >20 ώρες εβδομαδιαίως.
- τα αγόρια χρησιμοποιούν το διαδίκτυο σημαντικά περισσότερο από τα κορίτσια ($p < 0.05$).
- 18,2% παρουσιάζουν περιοδικά ή συχνά προβλήματα σχετικά με την κατάχρηση διαδικτύου (κατάσταση πριν το εθισμό).
- ο πιο συχνός λόγος χρήσης του διαδικτύου είναι τα διάφορα παιχνίδια ($p < 0.05$).
- θετικές συσχετίσεις παρατηρούνται μεταξύ χρήσης διαδικτύου και ανάπτυξης δυσλειτουργικών σχέσεων με τους συνομηλίκους ($p < 0.05$).
- 13% παρουσιάζουν περιοδικά ή συχνά προβλήματα σχετικά με την κατάχρηση διαδικτύου (κατάσταση πριν το «εθισμό»).
- χρήση του διαδικτύου >10 ώρες εβδομαδιαίως συσχετίζεται με μεγαλύτερη πιθανότητα εμφάνισης περαιτέρω προβλημάτων.
- Μέσα στα σχολικά πλαίσια η ενασχόληση με τον ιστό αποδεικνύεται προστατευτικός παράγοντας έναντι της ανάπτυξης προβληματικής χρήσης.
- υπάρχει θετική συσχέτιση της χρήσης διαδικτύου και της διάσπασης προσοχής-υπερκινητικότητας ($p < 0.01$).
- θετικές συσχετίσεις παρατηρούνται μεταξύ χρήσης διαδικτύου και παραβατικότητας ($p < 0.05$). Το φαινόμενο μπορεί να εμφανιστεί σε εφήβους κατά την πρώιμη εφηβεία (10-14 ετών) ή και σε μικρότερη ακόμη ηλικία. Είναι πιο συχνό κατά την μέση εφηβεία (15-17 ετών), κατά την οποία οι έφηβοι πειραματίζονται και σταδιακά αυτονομούνται, καθώς και κατά την όψιμη εφηβεία (>17 ετών).

Οι περισσότεροι εξαρτημένοι έφηβοι ασχολούνται με «παιχνίδια», στο σπίτι ή τα net cafe. Μπορεί να σταματήσουν το σχολείο, να απομονωθούν από την οικογένεια και τους φίλους, να είναι επιθετικοί με τους γονείς, να κλέβουν χρήματα από την οικογένεια για να «παίζουν», να ζουν σε ένα δωμάτιο, να μην τρώνε ή το αντίθετο (να παχύνουν πολύ), να μην γυμνάζονται και να μην κοιμούνται για 24ωρα. Μπορεί ακόμη να παραμελούν την υγιεινή τους και την καθαριότητα.

Συμπερασματικά, η χρήση διαδικτύου είναι δημοφιλής στους Έλληνες εφήβους και όταν υπάρχει υπερβολή μπορεί και να οδηγήσει σε ψυχοκοινωνικά προβλήματα. Το φαινόμενο παρατηρείται και στη χώρα μας, αν λάβουμε υπόψη ότι 35 έφηβοι με εθισμό

προσήλθαν στη Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) για παρακολούθηση.

Το φαινόμενο αντιμετωπίζεται σχετικά εύκολα σε πρώιμα στάδια με γνωσιακή εκπαίδευση (ημερολόγιο, στόχοι, δημιουργία κινήτρων, ανταμοιβές σε θετική συμπεριφορά, προβληματισμός σε στασιμότητα), ενώ σε προχωρημένα στάδια ο έφηβος δεν αναγνωρίζει ότι υπάρχει πρόβλημα, δεν συνεργάζεται, δεν θέλει καν να επισκεφθεί τη Μ.Ε.Υ., μπορεί να λέει ψέματα, να χειρίζεται και να εξαπατά γονείς και θεραπευτές και γενικά έχει συμπεριφορά ατόμου εξαρτημένου από ουσίες (ναρκωτικά). Στο πρόγραμμα της Μ.Ε.Υ., πολλά παιδιά που προσήλθαν παρουσίασαν σημαντική βελτίωση, και κάποια δεν συνεργάστηκαν. (<http://www.youth-health.gr>).

Σε μελέτη άλλης μονάδας ΚΕΥ του νοσοκομείου ΠΑΙΔΩΝ διαπιστώθηκε ότι οι τρεις νόσοι που μαστίζουν την υγεία των εφήβων είναι ο εθισμός στο διαδίκτυο, η παχυσαρκία και η νευρική ανορεξία. Από άλλες έρευνες της ΜΕΥ διαπιστώνεται ότι οι έφηβοι εθίζονται στο διαδίκτυο κυρίως παίζοντας ηλεκτρονικά παιχνίδια και συμμετέχοντας σε chat rooms. Οι έφηβοι που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο συνετά (για πληροφορίες, υπηρεσίες, εκπαίδευση κτλ.) δεν εθίζονται με ευκολία. Ακόμη, η ενασχόληση στο πλαίσιο του σχολείου αποδεικνύεται προστατευτικός παράγοντας.

Έρευνα του (Τ.Ε.Ι. Αθήνας 2010)

Η έρευνα του Τ.Ε.Ι Αθήνας είναι από τις πρώτες έρευνες που έχουν γίνει στην Ελλάδα, αναλύει την εξάρτηση από το διαδίκτυο των φοιτητών ΑΕΙ και ΤΕΙ, και διεξήχθη κατά τους μήνες Ιούλιο - Δεκέμβριο του 2009.

Σύμφωνα με αυτή την έρευνα, όπου το δείγμα επιλέχθηκε τυχαία και το μέγεθός του αποτέλεσαν 1207 φοιτητές, των 5 Σχολών του ΤΕΙ Αθήνας, του Οικονομικού Πανεπιστημίου, του Γεωπονικού Πανεπιστημίου και του Πανεπιστημίου Αθηνών, το 13% των Ελλήνων φοιτητών είναι εξαρτημένοι από το διαδίκτυο και το χρησιμοποιούν 24 ώρες την εβδομάδα. Η ηλικία των φοιτητών ήταν από 18 έως 28 χρονών. Οι 585 ήταν άντρες και οι 622 ήταν γυναίκες. Η μέση ηλικία των φοιτητών ήταν 21 χρονών. Τα συμπεράσματα της έρευνας όπως παρουσιάστηκαν παραθέτονται στη συνέχεια:

- 13% είναι εξαρτημένοι στο διαδίκτυο. (ικανοποιούν 5 τουλάχιστον κριτήρια της Young).
- 21% είναι οι προεξαρτημένοι (ικανοποιούν 3-4 κριτήρια της Young) Μεταξύ των εξαρτημένων στο διαδίκτυο, οι άντρες είναι περισσότεροι από τις γυναίκες (63% άνδρες – 37% γυναίκες).
- Οι εξαρτημένοι στο διαδίκτυο χρησιμοποιούν το διαδίκτυο 24 ώρες την εβδομάδα

κατά μέσο όρο. Οι φοιτητές που σπουδάζουν γνωστικά αντικείμενα που απαιτούν μεγαλύτερη ενασχόληση με τον Ηλεκτρονικό Υπολογιστή, όπως οι φοιτητές Πληροφορικής παρουσιάζουν διπλάσιο ποσοστό, εξάρτησης από το διαδίκτυο (16%).

- Το 50% των εξαρτημένων στο διαδίκτυο βρίσκεται μεταξύ 18-20 ετών.
 - Οι εξαρτημένοι στο διαδίκτυο χρησιμοποιούν πολύ περισσότερο από τους μη εξαρτημένους το chat και τα παιχνίδια στο διαδίκτυο.
 - Το 27% των εξαρτημένων στο διαδίκτυο χρησιμοποιούν το chat για πάνω από 5 ώρες καθημερινά.
- Το 53% των εξαρτημένων στο διαδίκτυο έχει χαμηλή ακαδημαϊκή επίδοση (μέχρι 6,5 ,σε κλίμακα από 1 μέχρι 10).
 - Το 47% των εξαρτημένων στο διαδίκτυο νιώθουν μόνοι και απροστάτευτοι σε σύγκριση με το 10,5% των μη εξαρτημένων.
 - Το 29% των εξαρτημένων στο διαδίκτυο παίρνει ναρκωτικές ουσίες τουλάχιστον μια φορά την ημέρα.
 - Το 20% των εξαρτημένων στο διαδίκτυο καταναλώνει πάνω από 5 κανονικά ποτήρια οινοπνευματωδών ποτών την ημέρα.

Έρευνα (Πανεπιστημίου Αιγαίου 2010)

Η έρευνα διεξήχθη από τους Σοφός κ.α, (2010), Π.Τ.Δ.Ε., Πανεπιστήμιο Αιγαίου, και παρουσιάστηκε στο 2ο Πανελλήνιο Συνέδριο με θέμα: «Εθισμός στο Διαδίκτυο - Έρευνα στην Ελλάδα» που πραγματοποιήθηκε στην Πάτρα στις 28-30/4/2011. Στην έρευνα χρησιμοποιήθηκαν τα 8 διαγνωστικά κριτήρια της Young (1996), για τον εθισμό στο διαδίκτυο.

Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνηθεί το ποσοστό του εθισμού στο Διαδίκτυο σε εφήβους μαθητές στην Ελλάδα, ηλικίας 13 έως 18 ετών. Να αναδειχθεί το πρόβλημα του εθισμού στις νεαρές ηλικίες και τα βασικά χαρακτηριστικά του, καθώς και κάτω από ποιες συνθήκες εμφανίζεται. Τα επιμέρους ερευνητικά ερωτήματα ήταν:

1. Σε ποιο βαθμό χρησιμοποιούν μαθητές το Διαδίκτυο;
2. Ποιο είναι το ποσοστό εθισμού στο διαδίκτυο στους εφήβους της Ελλάδας;
3. Ο εθισμός στο διαδίκτυο διαφοροποιείται σε σχέση με το φύλο;
4. Ποιοι είναι οι παράγοντες που σχετίζονται με τον εθισμό στο Διαδίκτυο;

Διεξήχθη ποσοτική έρευνα, με διαγνωστικό ερωτηματολόγιο σε 1.091 μαθητές. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ποσοστό εθισμού στο σύνολο των ερωτηθέντων

11,82%. Τα αποτελέσματα της έρευνας αναδεικνύουν παράγοντες που σχετίζονται με το φαινόμενο του εθισμού στους έφηβους, ενώ μέσα από τα πορίσματα της διεθνούς βιβλιογραφίας, προσφέρουν προτάσεις για πιθανούς τρόπους αντιμετώπισης και μέτρα πρόληψης που απευθύνονται στο οικογενειακό περιβάλλον, στο σχολικό περιβάλλον και σε κάθε εμπλεκόμενο φορέα.

Η λίστα με τα 8 διαγνωστικά κριτήρια της Young, είχαν την μορφή του παρακάτω ερωτηματολογίου (Young, 1996a):

- 1) Αισθάνεστε πολύ προσηλωμένος/η στο Διαδίκτυο; (σκέφτεστε συνέχεια την προηγούμενη αλλά και την επόμενη πλοήγηση σας;)
- 2) Αισθάνεστε ότι χρειάζεστε όλο και περισσότερο χρόνο στο Διαδίκτυο για να είστε ευχαριστημένος/η;
- 3) Έχετε προσπαθήσει επανειλημμένως να ελέγξετε, μειώσετε, διακόψετε τη χρήση του Διαδικτύου ανεπιτυχώς;
- 4) Όταν προσπαθείτε να κόψετε τη χρήση του Διαδικτύου αισθάνεστε κακόκεφος/η, ανήσυχος/η, ή σε άσχημη ψυχική κατάσταση;
- 5) Παραμένετε μέσα στο Διαδίκτυο παραπάνω από όσο σκοπεύατε;
- 6) Έχετε βάλει σε κίνδυνο σημαντικές σχέσεις σας ή μαθήματα και δουλειές εξαιτίας του Διαδικτύου;
- 7) Έχετε πει ψέματα σε μέλη της οικογένειάς σας ή σε γιατρούς ή σε άλλους για να αποκρύψετε την έκταση της απασχόλησής σας στο Διαδίκτυο;
- 8) Χρησιμοποιείτε το Διαδίκτυο σαν μια διέξοδο διαφυγής από τα προβλήματα σας ή για να ανακουφιστείτε από μια δυσάρεστη κατάσταση;

Οι ερωτηθέντες στην έρευνα απαντούν με ένα ΝΑΙ ή ένα ΟΧΙ στα 8 σημεία. Σύμφωνα με αυτήν την προσέγγιση, οι εθισμένοι χρήστες θα πρέπει να παρουσιάζουν 5 θετικές απαντήσεις από τις 8 ερωτήσεις που στοιχειοθετούν το διαδικτυακό εθισμό.

Η έρευνα διεξήχθη το διάστημα Απριλίου-Μαΐου 2010, σε 10 σχολεία (5 Γυμνάσια και 5 Λύκεια), σε 3 περιοχές της Ελλάδας, την Αττική, τη Χαλκίδα και τη Ρόδο. Συνολικά συγκεντρώθηκαν 1.091 ερωτηματολόγια. Από αυτά, τα 566 προήλθαν από μαθητές Γυμνασίου και τα 525 από μαθητές Λυκείου. Το φύλο, η ηλικία, η περιοχή, το σχολείο, το επίπεδο εκπαίδευσης των γονέων, οι προτιμήσεις στα σχολικά μαθήματα. ήταν τα βασικά χαρακτηριστικά των μαθητών που ερωτήθηκαν στο ερωτηματολόγιο.

Σύμφωνα με την έρευνα, το ποσοστό των μαθητών που δήλωσε ότι διαθέτει σύνδεση

στο Διαδίκτυο στο σπίτι του άγγιζε το 80%. Το 67% των μαθητών που δεν διαθέτουν σύνδεση στο σπίτι, καταφεύγουν σε άλλα μέρη, κυρίως σε internet καφέ, για να συνδεθούν. Έτσι από το σύνολο των μαθητών, το 93% χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο με τον έναν ή τον άλλο τρόπο. Το ποσοστό των εθισμένων μαθητών στο Διαδίκτυο ανήλθε στο 12%. Το ποσοστό αυτό διαμορφώνεται στα ίδια περίπου επίπεδα τόσο για το Γυμνάσιο όσο και το Λύκειο. Από το σύνολο των παιδιών που παρουσίασαν συμπτώματα εξάρτησης στο Διαδίκτυο το 55% ήταν αγόρια. Επιπλέον, από αυτούς, οι μαθητές της «Θεωρητικής» κατεύθυνσης αποτελούν το 23%, της «Θετικής» το 32%, ενώ της «Τεχνολογικής» το 45%. Όσον αφορά τις σχολικές τους επιδόσεις, το 48% δήλωσε βαθμολογία από 14 έως 17 δηλαδή «καλοί μαθητές», οι «άριστοι» μαθητές, που πέτυχαν βαθμολογία άνω του 18, αποτελούσαν το 36% των εθισμένων, ενώ οι μαθητές με βαθμολογία κάτω του 13, ήταν το 16%. Ως προς τα διαγνωστικά κριτήρια, οι μαθητές που βρέθηκαν εθισμένοι απάντησαν με συντριπτική πλειοψηφία «ΝΑΙ» στο 5ο και 8ο διαγνωστικό κριτήριο με ποσοστό 91% και 89% αντίστοιχα. Στα διαγνωστικά κριτήρια 1,4 και 6 οι εθισμένοι απάντησαν «ΝΑΙ» με ποσοστά 76%, 74% και 71% αντίστοιχα, ενώ το 2ο ακολουθεί με 69%. Αντίθετα, το 3ο κριτήριο είναι αυτό που οι εθισμένοι φαίνεται να απαντούν «ΝΑΙ» με ποσοστό 43% έναντι του «ΟΧΙ», καθώς και στο 7ο όπου τα «ΝΑΙ» και τα «ΟΧΙ» μοιράζονται (50%-50%). Το τρίτο ερευνητικό ερώτημα είναι η διαφοροποίηση του εθισμού στο Διαδίκτυο σε σχέση με το φύλο των μαθητών. Στο σύνολο της έρευνας, αγόρια και κορίτσια φαίνεται να παρουσιάζουν τα ίδια χαρακτηριστικά εθισμού σε σχέση με τα κριτήρια της Young. Τα αγόρια φαίνεται να είναι πιο επιρρεπή στην λανθασμένη χρήση του υπολογιστή. Το ποσοστό εθισμού στα αγόρια είναι 15% ενώ στα κορίτσια περιορίζεται στο 9%. Τα αγόρια αποτελούν το 55% του συνόλου των εθισμένων ενώ τα κορίτσια το 45%. Είναι ένα εύρημα το οποίο είναι κοινό σε όλες τις έρευνες στην Ελλάδα αλλά και παγκοσμίως. Έτσι φαίνεται να απαντάται το ερευνητικό ερώτημα του κατά πόσο παίζει ρόλο η διαφορά φύλου στην εμφάνιση του εθισμού στο Διαδίκτυο. Βέβαια, πρέπει να παρατηρηθεί ότι τα ποσοστά εθισμού που παρουσιάζουν τα κορίτσια δεν είναι καθόλου αμελητέα και ίσως να διαφαίνεται κάποια αύξηση σε σύγκριση με τα προηγούμενα χρόνια, αφού και μια έρευνα της Χίου, το προηγούμενο έτος, έδειξε ισοκατανομή των εθισμένων στο φύλο που ήταν κάτι πρωτοφανές στα ιστορικά των ερευνών.

Σχετικά με την προτίμηση σχολικών μαθημάτων των εθισμένων μαθητών, είναι εντυπωσιακό το γεγονός ότι στο σύνολο των εθισμένων μαθητών το 45% αποτελούν μαθητές που προτιμούν μαθήματα που είναι κοντά στη νέα Τεχνολογία. Από την άλλη,

οι μαθητές της θεωρητικής κατεύθυνσης φαίνεται να έχουν το μικρότερο πρόβλημα.

Όπως προκύπτει από την έρευνα, σε ότι αφορά τη σχολική επίδοση των εθισμένων μαθητών, το μεγάλο ποσοστό ανήκει στην κλίμακα των «καλών» μαθητών 14-17 με 48%, ακολουθεί το γκρουπ των «άριστων» μαθητών με 36% και έπεται το γκρουπ των «μέτριων» μαθητών με 16%. Οι περισσότεροι μαθητές απάντησαν στα ερωτηματολόγια ότι είναι «καλοί» και «άριστοι» μαθητές (90%). Γι' αυτό και στην ανάλυση των ποσοστών εθισμού ανά κλίμακα βαθμολογίας, στα πλαίσια της αντιστοίχισης των μεταβλητών αυτών στην έρευνα αυτή, διαπιστώθηκε ότι οι «μέτριοι» μαθητές έχουν ποσοστό εθισμού 18,5% ενώ οι «καλοί» 12% και οι «άριστοι» 10%.

3.8 Πρόληψη και αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο

Πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο

Η μέριμνα για την πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο πρέπει να ξεκινά από την οικογένεια, και στη συνέχεια επεκτείνεται στο σχολείο και στην πολιτεία. Για την οικογένεια, μεγάλη σημασία έχει να εξοικειωθούν οι γονείς με το διαδίκτυο. Για να δύνανται να αναγνωρίζουν τους κινδύνους που ελλοχεύουν σε αυτό. Είναι σημαντικό οι γονείς να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο μαζί με τα παιδιά τους, ώστε να μπορούν να τους υποδείξουν πώς περιηγούνται με ασφάλεια για όποιο λόγο το χρησιμοποιούν. Να συζητούν με τα παιδιά τους για τα διαδικτυακά μονοπάτια και να επιβλέπουν διακριτικά αυτές τις διαδρομές. Ο υπολογιστής πρέπει να βρίσκεται σε κάποιον κοινόχρηστο χώρο του σπιτιού ώστε να επιτυγχάνεται ο διακριτικός έλεγχος. Επίσης, είναι σημαντικό να γίνεται γονικός έλεγχος και να τίθενται όρια χρονικά αλλά και όρια τοποθεσιών, χρήσης του διαδικτύου που θα πρέπει πρώτα να τηρούνται από τους ίδιους τους γονείς, τις ώρες που βρίσκονται στο σπίτι. Και τέλος, να ελέγχεται η χρήση των smartphones, τα οποία εκτός από μέσα επικοινωνίας χρησιμοποιούνται κατά κόρον για διαδικτυακή επικοινωνία, με αποτέλεσμα τα παιδιά να βρίσκονται σε συνεχή επαφή με αυτά και κατά συνέπεια με το διαδίκτυο (Σφακιανάκης, Σιώμος & Φλώρος, 2012).

Το σχολείο, από την άλλη μεριά, θα πρέπει να συμβάλλει στη συνεχή ενημέρωση των μαθητών σχετικά με τους κινδύνους του διαδικτύου, οργανώνοντας συχνά ημερίδες και επιμορφωτικά σεμινάρια. Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να είναι πολύ αυστηροί σχετικά με την

κατοχή και χρήση κινητών τηλεφώνων στον χώρο του σχολείου, ώστε να περιορίζεται η χρήση τους και κατά συνέπεια η ενασχόληση των μαθητών με το διαδίκτυο τις ώρες των διαλειμμάτων. Έπειτα, θα πρέπει να προσέχουν αλλαγές στις επιδόσεις των μαθητών καθώς επίσης και στη συμπεριφορά τους, εντός και εκτός της τάξης, και να είναι σε απόλυτη συνεργασία με τους γονείς στην περίπτωση που αντιληφθούν κάποια ιδιάζουσα συμπεριφορά (Σφακιανάκης, Σιώμος & Φλώρος, 2012).

Τέλος, η πολιτεία, μέσω των φορέων που ασχολούνται με την πρόληψη διαφόρων διαταραχών (εθισμός στο διαδίκτυο, εθισμοί σε αλκοόλ ή χημικές ουσίες, νευρική ανορεξία ή βουλιμία κλπ) θα πρέπει να ενημερώνει συχνά για την ασφαλή χρήση του διαδικτύου, για τους κινδύνους που κρύβει και παράλληλα να ενημερώνει τους νέους για τους τρόπους που μπορούν να επιτύχουν μια υγιή καθημερινότητα, φροντίζοντας την ψυχική και σωματική τους ανάταση και τη διατήρηση της προσωπικής τους υγιεινής και καλής φυσικής κατάστασης (Σφακιανάκης, Σιώμος & Φλώρος, 2012).

Αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο-θεραπεία

Η θεραπεία του εθισμού στο διαδίκτυο είναι δύσκολο να διαγνωσθεί, αφού μπορεί τα συμπτώματα να μην είναι μόνιμα καθώς επίσης αυτά συναντώνται και σε άλλους ανθρώπους που δεν υποφέρουν από την συγκεκριμένη διαταραχή. επίσης πρόκειται για μια σχετικά νέα διαταραχή για την οποία δεν υπάρχουν αρκετά στοιχεία, ούτε κατάλληλη γνώση στους από τους επαγγελματίες της ιατρικής για την σωστή αντιμετώπιση των ατόμων που χαρακτηρίζονται «εθισμένα στο διαδίκτυο» με αποτέλεσμα να αντιμετωπίζεται από τους ειδικούς όπως και τα άλλα είδη αυτών.

Το πρώτο και βασικότερο βήμα για την αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο είναι η αναγνώριση και αποδοχή του προβλήματος της εξάρτησης, καθώς τα περισσότερα εξαρτημένα άτομα προβάλλουν άρνηση του προβλήματος, όπως γίνεται συχνά σε διάφορες διαταραχές. Μετά λοιπόν την αποδοχή του προβλήματος, το εξαρτημένο άτομο θα πρέπει να μπει σε διαδικασίες

1. Ανάπτυξης και βελτίωσης της αυτοπεποίθησής του,
2. Καλλιέργειας των κοινωνικών δεξιοτήτων του και
3. Αντιμετώπισης των συναισθηματικών δυσκολιών,

ώστε ο χρήστης να μετριάσει ή να διακόψει τη χρήση του διαδικτύου. Με αυτές τις διαδικασίες ο χρήστης ενθαρρύνεται από τους αρμόδιους φορείς, ώστε να κάνει πιο

ρεαλιστική εκτίμηση της αυτοεικόνας του, των ικανοτήτων και δεξιοτήτων του και των σχέσεών του με το κοινωνικό σύνολο (Σφακιανάκης, Σιώμος & Φλώρος, 2012).

Ένα μοντέλο παρέμβασης για την αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο είναι η χρήση καρτών υπενθύμισης (Κατερέλος, 2009), όπου ο χρήστης ετοιμάζει έναν κατάλογο με τα κυριότερα προβλήματα που οφείλονται στην υπέρμετρη χρήση του διαδικτύου. Και τα κυριότερα πλεονεκτήματα από τη ελάττωση της χρήσης του διαδικτύου. Αυτές τις δύο λίστες τις αντιγράφει σε μικρή κάρτα την οποία έχει πάντα μαζί του και όταν το άτομο βρεθεί σε σημείο όπου νιώθει την έλλειψη διαδικτύου και δεν μπορεί να ολοκληρώσει άλλες δραστηριότητες Αυτή η κάρτα λειτουργεί ως υπενθύμιση για να επιλέξει πιο σωστά το πώς θα διαθέσει τον χρόνο του. Έτσι εκπαιδεύεται σε πιο υγιείς επιλογές και συγχρόνως μαθαίνει να διαχειρίζεται το άγχος, τις αγωνίες, τη δυσφορία, συναισθήματα τα οποία εκτονώνει μέσα στον ιστό. Το εξαρτημένο άτομο μαθαίνει να θέτει κάθε φορά μικρούς στόχους και να τους πραγματοποιεί ακολουθώντας σταθερή τακτική, ενισχύοντας την αυτοπεποίθησή του και την αυτοεικόνα του, με αποτέλεσμα να μην του είναι απαραίτητο το διαδίκτυο για την κάλυψη ψυχολογικών αναγκών (Σφακιανάκης, Σιώμος & Φλώρος, 2012).

Στη Φοιτητική Λέσχη του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, υπάρχει συμβουλευτική υπηρεσία για την αντιμετώπιση περιστατικών παθολογικών χρηστών των Η/Υ και του διαδικτύου, που απευθύνεται σε φοιτητές.

Σε κάθε περίπτωση, ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί ψυχική διαταραχή και για αυτό τα εξαρτημένα άτομα πρέπει να αντιμετωπίζονται με προσοχή από τους επαγγελματίες της ψυχικής υγείας που είναι εξειδικευμένοι στις ψυχικές διαταραχές (Κατερέλος & Παπαδόπουλος, 2012; Παπαγεωργίου, 2010; Σφακιανάκης, Σιώμος & Φλώρος, 2012).

Επιστήμονες και ειδικοί υποστηρίζουν ότι μοιάζει αρκετά με τον εθισμό στα τυχερά παιχνίδια και τον τζόγο. Από έρευνες, προκύπτει ότι άτομα που είναι εθισμένα στο διαδίκτυο όταν βρίσκονται on line στον υπολογιστή νοιώθουν όπως και τα άτομα τα οποία είναι εθισμένα στα τυχερά παιχνίδια, ή όπως τα άτομα που τους αρέσουν τα sports. Τα παραπάνω αναφέρονται κυρίως από ειδικούς της βιοϊατρικής προσέγγισης, που ισχυρίζονται, ότι την στιγμή που κάποιος εθισμένος στο διαδίκτυο βρίσκεται on line στον υπολογιστή, εκκρίνονται ουσίες στον εγκέφαλο όμοιες με εκείνες που εκκρίνονται όταν ο εθισμένος στον τζόγο παίζει τυχερά παιχνίδια. Οι ειδικοί αυτοί προτείνουν για θεραπεία συνταγογράφηση φαρμάκων που βοηθούν στην χημική ισορροπία στον εγκέφαλο.

Άλλοι θεραπευτές, όπως ο δρ. Orzack, υποστηρίζουν ότι το πρόγραμμα θεραπείας πρέπει να είναι εξατομικευμένο δεδομένου ότι δεν χρησιμοποιούν όλοι το διαδίκτυο για τους ίδιους σκοπούς. Άνθρωποι που χρησιμοποιούν σε μεγάλο βαθμό τα chat rooms είναι κατά πάσα πιθανότητα άτομα τα οποία ψάχνουν μέσω του διαδικτύου την κοινωνική αποδοχή, ενώ άνθρωποι που δημιουργούν έναν ρόλο συνήθως σε παιχνίδια ρόλων (role playing games), επιδιώκουν να γίνουν αποδεκτοί από τους άλλους παίκτες (King, 1996).

Ένα πρόγραμμα θεραπείας έχει στηριχθεί στο πρόγραμμα που ακολουθούν τα άτομα με διατροφικές διαταραχές, ένα 12-step πρόγραμμα όπως ονομάζεται το οποίο μπορεί να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να ελέγξουν σταδιακά την συμπεριφορά τους και να μειώσουν την ανάγκη τους για ενασχόληση με το διαδίκτυο (King, 1996).

Ειδικοί στις ψυχοδυναμικές προσεγγίσεις θεωρούν ότι η πιο κατάλληλη θεραπεία είναι η ψυχανάλυση, καθώς η πιθανότητα να αναπτύξει κανείς εθιστική συμπεριφορά εξαρτάται από την παιδική ηλικία την προσωπικότητα και τα γνωρίσματα τα οποία αναπτύσσει κάποιος (Ferris, 2004).

Η θεραπευτική αντιμετώπιση των διαγνωσμένων περιπτώσεων εθισμού στο διαδίκτυο γίνεται είτε με συμβουλευτική παρέμβαση στον έφηβο και στην οικογένεια, είτε με ειδικό εξατομικευμένο πρόγραμμα.

Ο περιορισμός της υπερβολικής χρήσης, η εκμάθηση ορθολογικότερου τρόπου χρήσης των νέων τεχνολογιών από τους εφήβους, ή η ψυχοθεραπευτική παρέμβαση, ανάλογα με το μέγεθος του προβλήματος είναι μέθοδοι που μπορεί να ακολουθηθούν. Κάποιοι ειδικοί καταφεύγουν ακόμη και στην φαρμακοθεραπεία.

Σε πολύ σοβαρές περιπτώσεις όπου μπορεί να εκδηλώνονται αυτοκτονικές τάσεις και γενικά καταθλιπτική διαταραχή, ή ακόμη συμπτώματα καχεξίας και εξάντλησης λόγω συνεχούς πολυήμερης ενασχόλησης με διαδικτυακά παιχνίδια μπορεί οι ειδικοί να προτείνουν νοσηλεία σε ψυχιατρική κλινική.

3.9 Ο Ρόλος του κοινωνικού λειτουργού

Διασταυρούμενες μελέτες σε δείγματα ασθενών αναφέρουν υψηλή συρρίκνωση του εθισμού στο Διαδίκτυο με ψυχιατρικές διαταραχές, όπως συναισθηματικές διαταραχές, διαταραχές άγχους (συμπεριλαμβανομένης γενικευμένης διαταραχής άγχους, διαταραχή κοινωνικού άγχους) και διαταραχή υπερκινητικότητας έλλειψης προσοχής (ADHD). Έχει προταθεί ότι η σχέση μεταξύ μοναξιάς και προτίμησης για online/διαδικτυακή κοινωνική

αλληλεπίδραση είναι ψευδής και ότι το κοινωνικό άγχος είναι η συγγέοντα μεταβλητή. Οι Γερμανοί εξαρτώμενοι από το Διαδίκτυο φοιτητές είχαν ποσοστό 78% συναισθηματικής κατάθλιπτικής διαταραχής διάθεσης και υψηλότερους ρυθμούς παρορμητικότητας και κατάθλιψης. Ένα υψηλότερο ποσοστό διαταραχής άγχους βρέθηκε σε μια ομάδα προβληματικών χρηστών του Διαδικτύου σε σύγκριση με τους μη προληπτικούς χρήστες του Διαδικτύου. Η συνυπολογισμός με υπομανία, δυσθυμία, ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή προσωπικότητας, οριακή διαταραχή προσωπικότητας και διαταραχή προσωπικότητας που αποφεύχθηκε βρέθηκε σε εφήβους των Η.Π.Α. Ένας συνδυασμός αλεξθαιμίας, συσσωρευτικών εμπειριών, χαμηλής αυτοεκτίμησης και παρορμητικής ρύθμισης παρορμήσεων προτάθηκαν ως παράγοντες κινδύνου για τον εθισμό στο Internet σε δείγμα ιταλικών εφήβων. Οι άνδρες φοιτητές στη Φινλανδία είχαν υψηλότερη μέση βαθμολογία στη ΣΕΒ από ό, τι οι γυναίκες και τα άτομα με χρήση κάνναβης είχαν υψηλότερη μέση βαθμολογία στη ΔΟΕ σε σύγκριση με μη χρήστες. Υπήρξε σημαντική συσχέτιση μεταξύ του εθισμού στο Διαδίκτυο και των συμπτωμάτων κατάθλιψης στους εφήβους της Νότιας Κορέας, μαζί με υψηλά επίπεδα κατάθλιψης και αυτοκτονικού ιδεασμού. Οι έφηβοι με εθισμό στο Διαδίκτυο είχαν υψηλότερα συμπτώματα ADHD, κατάθλιψη, κοινωνική φοβία και εχθρότητα στην Ταϊβάν. Τα υψηλότερα συμπτώματα ADHD, η κατάθλιψη και η εχθρότητα συνδέονται με τον εθισμό στο Διαδίκτυο σε άνδρες εφήβους και μόνο τα υψηλότερα συμπτώματα ADHD και η κατάθλιψη συνδέονται με τον εθισμό στο Διαδίκτυο σε φοιτητές. Ο εθισμός και η παρορμητικότητα του Διαδικτύου συσχετίστηκαν με την ADHD ενηλίκων και η συσχέτιση μεταξύ έλλειψης προσοχής και εθισμού στο Διαδίκτυο ήταν πιο σημαντική μεταξύ των γυναικών φοιτητών από την Ταϊβάν. Τέλος, διαπιστώθηκε συσχέτιση μεταξύ του εθισμού στο Διαδίκτυο και της επιβλαβούς χρήσης αλκοόλ μεταξύ των φοιτητών από την Ταϊβάν. Δεν είναι γνωστό εάν ο εθισμός στο Διαδίκτυο και αυτές οι συναισθηματικές διαταραχές μπορούν να εξηγηθούν από κοινούς παράγοντες κινδύνου ή θεωρούνται καλύτερα ως δευτερογενείς διαταραχές.

Ο κοινωνικός λειτουργός στην πρόληψη και ενημέρωση

Η κοινωνική εργασία έχει εφαρμοσμένο χαρακτήρα και χρησιμοποιεί και εφαρμόζει θεωρίες από την Ψυχολογία, την Κοινωνιολογία, τις Πολιτικές Επιστήμες, τη Φιλοσοφία και την Ιατρική (Δημοπούλου et al., 2011).

Αποτελεί μια επιστήμη η οποία στη σύγχρονη κοινωνία θεωρείται λειτουργήμα και εκπρόσωπος της είναι ο κοινωνικός λειτουργός ο οποίος φροντίζει για την αντιμετώπιση

προβλημάτων του κοινωνικού συνόλου και σε ατομικό αλλά και σε συλλογικό επίπεδο. (Καλλινικάκη, 1998)

Ο εθισμός των ατόμων στο διαδίκτυο αποτελεί ένα μεγάλο κοινωνικό πρόβλημα της εποχής μας. Οι επιπτώσεις του έχουν κοινωνικές προεκτάσεις, στις προσωπικές και στις κοινωνικές σχέσεις των εθισμένων ατόμων. Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού στην πρόληψη και αντιμετώπιση του προβλήματος είναι ιδιαίτερα σημαντικός και εκτιμητέος.

Ο κοινωνικός λειτουργός θα πρέπει να είναι σε θέση να υποστηρίζει αυτά τα άτομα, να τα συμβουλεύει, να τα καθοδηγεί, να μεσολαβεί για την αποτελεσματικότερη θεραπεία τους, να διαχειρίζεται προβληματικές καταστάσεις καθώς επίσης και να τα παρακινεί να δώσουν τον καλύτερο τους εαυτό προκειμένου να εξέλθουν από αυτή την κατάσταση. (Young, 1998).

Οι κοινωνικοί λειτουργοί ασχολούνται με την φύση και την αιτιολογία των κοινωνικών προβλημάτων και ιδιαίτερα με τα προβλήματα των κοινωνικά αποκλεισμένων και περιθωριοποιημένων ομάδων. Τους απασχολεί ιδιαίτερα η ταυτοποίηση και η επίλυση των κοινωνικών προβλημάτων καθώς επίσης και η κάλυψη των αναγκών ατόμων που χρήζουν ιδιαίτερης βοήθειας. Παρόλα αυτά, στη χώρα μας, οι κοινωνικοί λειτουργοί εργάζονται κυρίως στον δημόσιο τομέα, συνεργαζόμενοι με άλλους φορείς για την αντιμετώπιση των παραπάνω θεμάτων (Δημοπούλου et al., 2011).

Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού στην αντιμετώπιση διαφόρων κοινωνικών προβλημάτων, εντοπίζεται κυρίως στους παρακάτω τομείς:

- Συμβουλευτικά, σε άτομα που ανήκουν σε ευπαθείς κοινωνικές ομάδες ή βρίσκονται σε κοινωνικό αποκλεισμό,
- Συνεργατικά, με άλλους φορείς του δημοσίου τομέα
- Συνεργατικά, με ιδρύματα και οργανισμούς κοινωνικής φροντίδας, με σκοπό την κοινωνικοποίηση και ένταξη προβληματικών ατόμων, στο κοινωνικό σύνολο (Δημοπούλου et al., 2011).

Ο κοινωνικός λειτουργός βρίσκεται σε συνεχή επαφή με τον άνθρωπο, μελετά σε βάθος τη φύση και την αιτιολογία του προβλήματος που αντιμετωπίζει, έχει τη δυνατότητα να παρέμβει στους αρμόδιους φορείς του δημοσίου ή τα ιδρύματα με τα οποία συνεργάζεται, να συμβουλεύσει και να παρέχει την απαραίτητη και κατάλληλη υποστήριξη, ηθική και ψυχολογική, σε όλη τη διάρκεια της προσπάθειας επίλυσης του προβλήματος (Καλλινικάκη 1998).

Για το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο, ο κοινωνικός λειτουργός μπορεί να κάνει αρχικά μια σε βάθος διερεύνηση της αιτιολογίας εμφάνισης του εθισμού και πώς αυτός επηρεάζει την ψυχοσύνθεση του ατόμου. Να ερευνήσει δηλαδή, τους λόγους για τους οποίους, το διαδίκτυο επηρεάζει αρνητικά τη συμπεριφορά και τη ζωή του ατόμου.

Να επιλέξει ένα κατάλληλο πρόγραμμα ώστε το άτομο να αποθεραπευτεί.

Να επιλέξει ένα κατάλληλο πρόγραμμα ενημέρωσης του ατόμου, με επιλογές για υγιή καθημερινότητα. να στηρίξει και να ενημερώσει κατάλληλα την οικογένεια του ατόμου. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι ο κοινωνικός λειτουργός είναι πάνω απ' όλα παιδαγωγός (Δημοπούλου, Λαγωνίκα, Ταυλαρίδου, Καλούτση, Μουζακίτης, 2011).

Συμπερασματικά, ο κοινωνικός λειτουργός, μπορεί να ασκήσει ατομική συμβουλευτική, προς την κατεύθυνση της αντιμετώπισης της εξάρτησης του ατόμου από το διαδίκτυο, να οργανώσει ομάδες βοήθειας όπως,

Να σχεδιάσει και να υλοποιήσει κατάλληλα προγράμματα, ώστε να προλάβει τέτοιες συμπεριφορές εξάρτησης.

Να σχεδιάσει και να υλοποιήσει κατάλληλα προγράμματα για τη μεταστροφή του εθισμένου ατόμου.

3.10 Ο ρόλος του Νοσηλευτή στην αντιμετώπιση της διαταραχής

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 καρδιοαναπνευστικά αίτια σε ίντερνετ καφέ και το 2.1% των παιδιών 6-19 ετών 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 το 20-24% 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).

Στη χώρα μας, στον τομέα της πρόληψης και αντιμετώπισης, η αντιμετώπιση του εθισμού, γίνεται κυρίως εξωνοσοκομειακά αλλά σε περιπτώσεις ατόμων που παρουσιάζουν μεγάλη εξάρτηση γίνεται και ενδονοσοκομειακά, ακολουθώντας συμβουλευτική και φαρμακευτική αγωγή, που χορηγείται με βάση τα πειραματικά δεδομένα του εξωτερικού. Στη χώρα μας υπάρχουν τέσσερα προγράμματα για την παροχή ανοιχτής βοήθειας σε χρήστες που είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο. Στην Παιδιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών, λειτουργεί η Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.), αντιμετωπίζει περιστατικά ανήλικων εξαρτημένων χρηστών του διαδικτύου. Στη Θεσσαλονίκη, υπάρχει το Ειδικό Τακτικό Ψυχιατρικό Ιατρείο Παίδων και Εφήβων, στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο, που αντιμετωπίζει περιστατικά ανήλικων χρηστών εθισμένων στους Η/Υ και στο διαδίκτυο.

Στην Θεσσαλονίκη λειτουργεί στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο της για την αντιμετώπιση του εθισμού παιδιών και εφήβων στο διαδίκτυο. Το ιατρείο, στελεχώνεται από διεπιστημονική ομάδα επαγγελματιών Ψυχικής Υγείας πολλών διαφορετικών ειδικοτήτων. Στόχος του ιατρείου είναι η εξέταση όλων των εφήβων ηλικίας 10-18 ετών με προβληματική χρήση των Η / Υ και του ιστού, η διάγνωση με βάση αναγνωρισμένες επιστημονικές κλίμακες και τέλος η θεραπευτική αντιμετώπιση των διαγνωσμένων περιπτώσεων εθισμού στο διαδίκτυο.

Επίσης, και στην Αθήνα ειδικοί της Μονάδας Εφηβικής Υγείας στο Νοσοκομείο Παίδων Αγλαΐα Κυριακού αντιμετωπίζουν περιπτώσεις παιδιών εθισμένων στο διαδίκτυο. Όμως έχει γίνει αρκετή οργάνωση στη χώρα μας για την αντιμετώπιση ενός τέτοιου σοβαρού προβλήματος και γι αυτό το λόγο έχει συσταθεί η Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο με έδρα τη Λάρισα, με επιστημονικό σκοπό και κύρια δραστηριότητα την αναγνώριση, τη μελέτη και την αντιμετώπιση της διαταραχής εθισμού στο διαδίκτυο. Επίσης, έχει αναλάβει την εκπαίδευση διεπιστημονικών ομάδων, την εφαρμογή προγραμμάτων υποστήριξης και κυρίως την πρόληψη και ευαισθητοποίηση του κοινού, της πολιτείας και της επιστημονικής κοινότητας.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ο εθισμός είναι μια κατάσταση στην οποία ένα άτομο αισθάνεται υποχρεωμένο να συμμετέχει σε μια καταναγκαστική συμπεριφορά για να κερδίσει μια ανταμοιβή - επιβράβευση, ακόμη και αν υπάρχουν αρνητικές συνέπειες. Η επιβράβευση αυτή μπορεί να είναι ένας τύπος φαρμάκου ή μια συγκεκριμένη συμπεριφορά, όπως τα τυχερά παιχνίδια. Όλα τα εθιστικά ερεθίσματα είναι τόσο ενισχυτικά (αυξάνοντας τις πιθανότητες ότι ένα πρόσωπο θα επανέλθει ξανά και ξανά) όσο και εγγενώς επιθυμητά. Όταν ένα άτομο εκτίθεται συνεχώς σε μια εθιστική ουσία ή μια συμπεριφορά, το σύστημα ανταμοιβής του εγκεφάλου μεταβάλλεται δραστικά. Η εθιστική ουσία ή συμπεριφορά γίνεται ύψιστη προτεραιότητα και τίποτα άλλο στη ζωή του ατόμου δεν το κάνει να αισθάνεται τόσο καλά, ακόμα και ένα αγαπημένο φαγητό ή μια διασκεδαστική δραστηριότητα που το άτομο απολάμβανε στο παρελθόν. Η επιθυμία για τα εθιστικά ερεθίσματα είναι συχνά έντονη. Αυτό προκαλεί το εθισμένο άτομο να αναζητήσει βραχυπρόθεσμη ικανοποίηση, με λιγότερη σκέψη προς τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις (Wikipedia/addiction, 2001).

Ο εθισμός στο Διαδίκτυο είναι η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου, που δεν μπορεί να ελεγχθεί, και χαρακτηρίζεται από ψυχολογική εξάρτηση, συμπτώματα στέρησης όταν το άτομο είναι εκτός Διαδικτύου για παρατεταμένες περιόδους, καταναγκαστική συμπεριφορά, κ.α. (PsychCentral/Addiction, n.d). Οι επιπτώσεις που επιβαρύνουν το άτομο που χρησιμοποιεί υπερβολικά το Διαδίκτυο είναι τόσο σωματικές όσο και ψυχολογικές. Η διαταραχή εθισμού στο Διαδίκτυο είναι μια διαταραχή που χρήζει ένταξης στο Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιου Ψυχικών Διαταραχών DSM-V.

Οι χρήστες του Διαδίκτυο τα τελευταία χρόνια αυξάνονται με ταχύτατους ρυθμούς. Συγκεκριμένα οι χρήστες του Διαδικτύου από το 2000 έως το 2015 αυξήθηκαν παγκοσμίως κατά 832,5% (world internet usage and population statistics, 2015). Επιπλέον ύστερα από έρευνα που διενέργησαν οι Cecelia Cheng και Angel Yee-lal Li κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι περίπου 182 εκατομμυρίων ατόμων, 6,0% του πληθυσμού της Γης, είναι τόσο εθισμένα στο Διαδίκτυο, ώστε δυσκολεύονται να περάσουν έστω και λίγες ώρες χωρίς να συνδεθούν σε αυτό μέσω κάποιας ηλεκτρονικής συσκευής. Σύμφωνα με την ίδια έρευνα οι ερευνητές υπολόγισαν ότι το ποσοστό εθισμού των ανθρώπων ανά ήπειρο έχει ως εξής: Μέση Ανατολή: 10,9%, Αμερική: 8%, Ασία: 7,1%, Νότια και Ανατολική Ευρώπη: 6,1%, Ωκεανία: 4,3%. Βόρεια και Δυτική Ευρώπη: 2,6% ενώ Ν. Αμερική: (κάτω του 1%) (Onmed.gr, 2014).

Οι μαθητές-έφηβοι βρίσκονται σε ένα μεταβατικό στάδιο της ζωής τους καθώς πρέπει να ανεξαρτητοποιηθούν, αφού για τους περισσότερους είναι η πρώτη φορά που μένουν μακριά από την οικογένειά τους, και να κοινωνικοποιηθούν και να δημιουργήσουν νέες φιλίες. Αυτό σε συνδυασμό με το γεγονός ότι οι σημερινοί μαθητές έχουν γεννηθεί και μεγαλώσει με την τεχνολογία, τους καθιστά ευάλωτη ομάδα στο να εθιστούν στο Διαδίκτυο.

Η Διαταραχή Εθισμού στο Διαδίκτυο (IAD), είναι κοινωνικό θέμα το οποίο τα τελευταία χρόνια έχει προσελκύσει το παγκόσμιο ερευνητικό ενδιαφέρον. Παρόλο που σε παγκόσμιο επίπεδο έχουν γίνει πολλές έρευνες για τον εθισμό στο Διαδίκτυο των μαθητών, στην Ελλάδα έχουν πραγματοποιηθεί πολύ λίγες, και αυτές περιορίζονται σε μαθητές που βρίσκονται σε Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα της πρωτεύουσας.

Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε στις Η.Π.Α. 4% από τους ερωτηθέντες μαθητές φαίνεται να έκαναν προβληματική χρήση του Διαδικτύου (Christakis, Moreno, Jelenchick, Myaing, & Zhou, 2011), ενώ σύμφωνα με έρευνα για τους Έλληνες μαθητές, τα ποσοστά των μαθητών που εμφάνισαν συμπτώματα παθολογικής συμπλοκής με το Διαδίκτυο ή ήταν εθισμένα κυμαίνονται, ανάλογα με την έρευνα, από 3,5% (Τσουβέλας & Γιωτάκος, 2011) έως 8,2% (Frangos, C., Frangos, C. C. & Kiohos, 2010), ενώ σύμφωνα με άλλη έρευνα η οποία αφορούσε Έλληνες μαθητές 34,7% του δείγματος των μαθητών έκανε προβληματική χρήση του Διαδικτύου (Frangos, Cons., Frangos, Chr. & Sotiropoulos, 2011).

Σύμφωνα με έρευνα του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής ένας στους έξι δεκαπεντάχρονους παρουσιάζει συμπεριφορές εξάρτησης από το Διαδίκτυο και τα ποσοστά χρήσης του Διαδικτύου αυξάνονται όσο αυξάνεται η ηλικία των μαθητών (Κοκκέβη, Φωτίου, Καναβού, Σταύρου & Richardson, 2016). Το 65% των μαθητών χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο περισσότερο ως φοιτητές σε σχέση με όσο το χρησιμοποιούσαν όταν ήταν μαθητές, αλλά οι περισσότεροι πιστεύουν ότι πλέον το χρησιμοποιούν σωστότερα. Αυτό πιθανόν να οφείλεται αφενός στο γεγονός ότι οι φοιτητές κατά της διάρκεια των σπουδών τους αναγκάζονται να χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο προκειμένου να αναζητήσουν πληροφορίες και αφετέρου το γεγονός ότι οι περισσότεροι από τους μαθητές βρίσκονται για πρώτη φορά μακριά από τον έλεγχο των γονιών τους και διανύουν μια μεταβατική περίοδο της ζωής τους κατά την οποία πρέπει να γίνουν ανεξάρτητοι αλλά και να κοινωνικοποιηθούν προκειμένου να αποκτήσουν νέους φίλους.

Επιπλέον μπορεί να οφείλεται και στο γεγονός ότι η επικοινωνία μέσω του Διαδικτύου είναι πιο άμεση και πιο οικονομική και αυτό διευκολύνει την επικοινωνία με τους νέους φίλους αλλά και βοηθάει στην διατήρηση της επικοινωνίας με τους παλιούς φίλους ή την οικογένεια που πιθανόν βρίσκεται μακριά. Τέλος ένας άλλος βασικός λόγος που συμβαίνει αυτό είναι ότι οι σημερινοί μαθητές είναι αρκετά εξοικειωμένοι με το Διαδίκτυο αφού το χρησιμοποιούν από πολύ μικρή ηλικία καθημερινά.

Άλλες έρευνες υποστηρίζουν, ότι όσοι περνούν ολοένα και περισσότερο χρόνο συνδεδεμένοι στο Διαδίκτυο είναι περισσότερο πιθανό να εθιστούν σε αυτό (Yao, He, Ko, & Pang, 2014), (Fernández-Villa, et al., 2015). Επίσης η μεταβλητή «ο λόγος που κυρίως χρησιμοποιούσαν το Διαδίκτυο ως μαθητές (για εκπαιδευτικούς λόγους, για λόγους κοινωνικής δικτύωσης ή και για τα δύο)» σχετίζεται θετικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο και αυτό είναι σύμφωνο με άλλες έρευνες που υποστηρίζουν ότι κάποιες εφαρμογές του Διαδικτύου είναι πιο εθιστικές από κάποιες άλλες (Young, 1999), (Chiu, Hong, & Chiu, 2013).

Ο καλύτερος και ευκολότερος τρόπος για να αντιμετωπιστεί το φαινόμενο του εθισμού στο Διαδίκτυο είναι η πρόληψη, διότι με αυτόν τον τρόπο όλοι οι χρήστες του Διαδικτύου θα έχουν την δυνατότητα να γνωρίζουν τεχνικές που θα τις εφαρμόζουν με σκοπό να κάνουν σωστή χρήση του Διαδικτύου και όχι κατάχρηση αυτού. Η πρόληψη δεν αφορά μόνο τους εφήβους, αλλά και τους γονείς, και τους εκπαιδευτικούς, και τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης και γενικότερα ολόκληρο τον πληθυσμό που χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο. Τα παιδιά θα πρέπει να ενημερώνονται από μικρή ηλικία σχετικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο και τις επιπτώσεις που έχει αυτός στην καθημερινότητά του, στις διαπροσωπικές του σχέσεις και στην ζωή τους γενικότερα. Η οικογένεια, το σχολείο και το κοινωνικό περιβάλλον θα πρέπει από κοινού να ενεργήσουν προκειμένου να προληφθεί ο εθισμός στο Διαδίκτυο. Η οικογένεια καλό θα είναι να θέτει ορισμένους κανόνες σχετικά με την χρήση του Διαδικτύου και να ενθαρρύνει το παιδί να ασχοληθεί και με άλλες δραστηριότητες. Επιπλέον είναι προτιμότερο ο υπολογιστής να βρίσκεται σε κάποιον κοινόχρηστο χώρο και όχι στο δωμάτιο του παιδιού προκειμένου να ελέγχεται ο χρόνος και ο σκοπός χρήσης του Διαδικτύου.

Ενημέρωση σχετικά με το Διαδίκτυο και τα αρνητικά του θα πρέπει να γίνεται και απ' το σχολείο. Επιπλέον το σχολείο θα πρέπει να «διδάξει» τους μαθητές . του να κάνουν ορθή χρήση του Διαδικτύου και των δυνατοτήτων του και όχι κατάχρηση αυτού. Εκτός από τους παραπάνω οι επαγγελματίες υγείας σε συνεργασία με το κράτος και με την βοήθεια

των Μέσων Μαζικής Επικοινωνίας και διαφόρων εκδηλώσεων που μπορεί να κάνουν, θα πρέπει να ενημερώνουν τους χρήστες του Διαδικτύου για τους κινδύνους που ενέχει αυτό και τις επιπτώσεις του στους ίδιους τους χρήστες.

Τέλος αναφορικά με την αντιμετώπιση του εθισμού στο Διαδίκτυο υπάρχουν διάφορα θεραπευτικά κέντρα στα οποία πρέπει να απευθύνονται άτομα με σοβαρή εξάρτηση, καθώς και διάφορες τεχνικές που συμβάλλουν στην αντιμετώπιση του εθισμού.

Δεδομένου ότι η Διαταραχή του εθισμού στο Διαδίκτυο είναι ένα σχετικά νέο φαινόμενο, δεν υπάρχει αρκετή έρευνα και εκτενής αναφορά στη βιβλιογραφία όσον αφορά την αποτελεσματικότητα των θεραπευτικών διαδικασιών και το ρόλο του νοσηλευτή στη θεραπεία της συγκεκριμένης διαταραχής. Μπορούμε όμως να τονίσουμε παρ όλα αυτά, ότι ο σχολικός νοσηλευτής σε συνεργασία με τους καθηγητές και τους γονείς μπορεί να βοηθήσει δραστικά στην κοινωνικοποίηση του εφήβου, προς αποφυγή ή θεραπεία του φαινομένου.

Η Young (1999) βασιζόμενη σε μεμονωμένους επαγγελματίες που έχουν αντιμετωπίσει ασθενείς εθισμένους στο Διαδίκτυο και σε προγενέστερα ερευνητικά συμπεράσματα για άλλους εθισμούς, προτείνει διάφορες τεχνικές προκειμένου να αντιμετωπισθεί ο εθισμός στο Διαδίκτυο. Οι περισσότερες από αυτές είναι απλές τεχνικές χρονικής διαχείρισης. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η εστίαση της θεραπείας θα πρέπει να είναι στο να βοηθηθεί ο ασθενής στην ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών προκειμένου να αλλάξει η εθιστική συμπεριφορά μέσω της προσωπικής ενδυνάμωσης και των κατάλληλων συστημάτων υποστήριξης.

Η υπερβολική και η προβληματική χρήση του Διαδικτύου έχει αναγνωριστεί από κάποιες χώρες όπως η Κίνα και ως πρόβλημα δημόσιας υγείας και απαιτείται περαιτέρω διερεύνηση όσο αφορά τα αίτια και τις επιπτώσεις του, ειδικά όσο αφορά ευαίσθητες ηλικιακές ομάδες, ομάδες «υψηλού κινδύνου», όπως είναι οι μαθητές.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Δημοπούλου-Λαγωνίκα, Μ. Ταυλαρίδου-Καλούτση Α. Μουζακίτης, Χρ. (2011). *Μεθοδολογία κοινωνικής εργασίας, μοντέλα παρέμβασης*, Εκδόσεις: Τόπος, Αθήνα.
- Καλλινικάκη, Θ. (1998). *Κοινωνική Εργασία: Εισαγωγή στη θεωρία και την πρακτική της κοινωνικής εργασίας*, Εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.
- Κατερέλος, Ι., Παπαδόπουλος, Π. (2009), *Οι έφηβοι και το internet- ασφαλής και δημιουργική χρήση*. Αθήνα: Καστανιώτη.
- Κοκκέβη, Α., Φωτίου, Α., Καναβού, Ε., Σταύρου, Μ. & Richardson, C. (2016). Πανελλήνια Έρευνα στο Μαθητικό Πληθυσμό για τη Χρήση Εξαρτησιογόνων Ουσιών και άλλες Εξαρτητικές Συμπεριφορές (16χρονοι). Έρευνα ESPAD 2015. *Έκθεση Αποτελεσμάτων*. Αθήνα: Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής.
- Κοκκέβη, Α., Φωτίου, Α., Καναβού, Ε., Σταύρου, Μ. & Richardson, C. (2016). Πανελλήνια Έρευνα στο Μαθητικό Πληθυσμό για τη Χρήση Εξαρτησιογόνων Ουσιών και άλλες Εξαρτητικές Συμπεριφορές (16χρονοι). Έρευνα ESPAD 2015. *Έκθεση Αποτελεσμάτων*. Αθήνα: Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής.
- Λιακόπουλος, Ζ. & Μπάρδα Σ. (2012). *Η Σεξουαλική Διαπαιδαγώγηση των Νέων Σήμερα* Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Παράρτημα Διδυμότειχου, Καβάλα. Δημοσιευμένη Διπλωματική εργασία. Ανακτήθηκε από <http://83.212.168.57/jsrui/bitstream/123456789/3973/1/DIDZ01Z0158.pdf>
- Μάτσα, Κ. (2009) Εξάρτηση από το Διαδίκτυο: Η πιο σύγχρονη μορφή τοξικομανίας, *Τετράδια Ψυχιατρικής* Νο 108, σελ.78-86.
- Παπαγεωργίου, Μ. (2010). *Παιδί και Internet*. Αθήνα: Εν πλω.
- Σιώμος, Κ. (2010). *Εθισμός των Εφήβων στους Ηλεκτρονικούς Υπολογιστές και το Διαδίκτυο: Ψυχιατρικά Συμπτώματα και Διαταραχές Ύπνου*, Διδακτορική Διατριβή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τμήμα Ιατρικής, Λάρισα.
- Σιώμος, Κ., Σφακιανάκης, Ε. ,Φλώρος, Γ. (2012) *Εθισμός στο διαδίκτυο και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου*. Αθήνα: Α.Α. Λιβάνη.
- Τσουβέλας, Γ. & Γιωτάκος, Ο. (2011). Χρήση διαδικτύου και παθολογική εμπλοκή με το διαδίκτυο σε δείγμα φοιτητών. *Ψυχιατρική*, 22(3), σσ. 221-230. Frangos, C., Frangos, C. C.&

- Τσουβέλας, Γ. & Γιωτάκος, Ο. (2011). Χρήση διαδικτύου και παθολογική εμπλοκή με το διαδίκτυο σε δείγμα φοιτητών. *Ψυχιατρική*, 22(3), σσ. 221-230. Frangos, C., Frangos, C. C.&

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Anderson, K. (2010) Internet Use Among College Students: An Exploratory Study, *Journal of American College Health*, 50:1, 21-26, DOI: [10.1080/07448480109595707](https://doi.org/10.1080/07448480109595707)
- Bai, Y. M., Lin, C. C., & Chen, J. Y. (2001). *Internet addiction disorder among clients of a virtual clinic*. *Psychiatric Services*, 52(10), 1397
- Beard, K.W., Wolf, E.M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyber Psychol Behav.*, 4: 377–383.
- Beran, Ta.& Rinaldi, C. & Bickham, D. & Rich, M.. (2012). Evidence for the need to support adolescents dealing with harassment and cyber-harassment: Prevalence, progression, and impact. *School Psychology International*. 33. pp 562-576.
<http://dx.doi.org/10.1177/0143034312446976> .
- Blunt, A., Pychyl, T.A. (2005). *Project systems of procrastinators: A personal project analytic and action control perspective*. *Personality and Individual Differences*, 38, 1771-1780
- Bratter, E., and Forrest, G. (1985). *Alcoholism and Substance Abuse: Strategies for Clinical Intervention*, Free Press, New York, *Cyber Psychology and Behavior*, 4, 377–383.
- Calvete, E., Orue, I., Estévez, A., Villardón, L., & Padilla, P. (2010). Cyberbullying in adolescents: Modalities and aggressors' profile. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1128-1135. doi:10.1016/j.chb.2010.03.017.
- Campbell, M. A. (2007) Cyber bullying and young people: Treatment principles not simplistic advice. In www.scientist-practitioner.com, Paper of the week 23rd February 2007. Available from:
https://www.researchgate.net/publication/27474071_Cyber_bullying_and_young_people_Treatment_principles_not_simplistic_advice [accessed Mar 29 2018].
- Campbell, M.A. (2005). Cyber bullying: An old problem in a new guise? *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 15, 68-76.

- Çankaya, S. (2009). Parental controls on children's computer and Internet use. *Computer Education and Instructional Technology*. (pages 1105-1109).
doi:10.1016/j.sbspro.2009.01.199
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30, 625–648.
- Cheng, C., & Li, A. Y. (2014). Internet Addiction Prevalence and Quality of (Real) Life: A Meta-Analysis of 31 Nations Across Seven World Regions. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17(12), 755–760. <http://doi.org/10.1089/cyber.2014.0317>
- Dannon, P.N. & Iancu, I. (2007). "Internet addiction", *Harefuah*. 146(7):549 - 53.
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Comput. Human Behav.* 77: 187–195.
- Delfabbro, P., Winefield, T., Trainor, S., Dollard, M., Anderson, S., Metzger, J., & Hammarstrom, A. (2006). Peer and teacher bullying/victimization of South Australian secondary school students: Prevalence and psychosocial profiles. *British Journal of Educational Psychology*, 76(1), 71-90. doi:10.1348/000709904 X24645
- Dooley, J. J., Pyżalski, J., & Cross, D. (2009). Cyberbullying versus face-to-face bullying: A theoretical and conceptual review. *Zeitschrift für Psychologie/Journal of Psychology*, 217(4), 182-188. <http://dx.doi.org/10.1027/0044-3409.217.4.182>
- Draper, J. V., Kaber, D. B., & Usher, J. M. (1998). Telepresence. *Human Factors*, 40(3), 354-375.
- Draper, J. V., Kaber, D. B., and Usher, J. M. (1999). *Speculations on the value of telepresence*. *Cyberpsychology & Behaviour*, 2, 349-262
- Durkee, T., Carli, V., Floderus, B., Wasserman, C., Sarchiapone, M., Apter, A., ... Wasserman, D. (2016). Pathological Internet Use and Risk-Behaviors among European Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(3), 294. <http://doi.org/10.3390/ijerph13030294>
- Griffiths, M.D. (1998). Internet addiction: Does it really exist? In Gackenbach, J. (ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal, and Transpersonal Implications*, Academic Press, New York.
- Hinduja S.& Patchin, J. (2010) Bullying, Cyberbullying, and Suicide. *Archives of Suicide Research*. pages 206-221 DOI: 10.1080/13811118.2010.494133

- Huang, Y., & Chou, C. (2010). An analysis of multiple factors of cyberbullying among junior high school students in Taiwan. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1581-1590.
- Huang, Y.-Y., Chou, C., 2010. An analysis of multiple factors of cyberbullying among junior high school students in Taiwan. *Comput. Hum. Behav.* 26 (6), 1581–1590. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2010.06.005>.
- Jankauskiene, R., Kardelis, K., Sukys, S., & Kardeliene, L. (2008). Associations between school bullying and psychosocial factors. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 36, 145-162. DOI: <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.2.145> Publication date: March 2008
- Jankauskiene, R., Kardelis, K., Sukys, S., & Kardeliene, L. (2008). Associations between school bullying and psychosocial factors. *Social Behavior and Personality*, 36, 145-162.
- Jolliffe, D. and Farrington, D. P. (2006), Examining the relationship between low empathy and bullying. *Aggr. Behav.*, 32: 540-550. doi:[10.1002/ab.20154](https://doi.org/10.1002/ab.20154)
- Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2006). Examining the Relationship Between Low Empathy and Bullying. *Aggressive Behavior*, 32(6), 540-550. doi:10.1002/ab.20154
- Kaltiala-Heino, R. (2009). Internet addiction? Potentially problematic use of the Internet in a population of 12–18 year-old Journal *Addiction Research & Theory* adolescents, pages 89-96
- Kandell, J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 11-17.
- Kowalski, R.(2014). *Bullying in the Digital Age: A Critical Review and Meta-Analysis of Cyberbullying Research Among Youth*, pages 1073-1137
- Laursen, B. & Hartl, A. (2013). Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. *Journal of Adolescence*, 36/6, Pages 1261-1268, <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.06.003>.
- Li, W., O'Brien, J. E., Snyder, S. M., & Howard, M. O. (2016). Diagnostic Criteria for Problematic Internet Use among U.S. University Students: A Mixed-Methods Evaluation. *PLoS ONE*, 11(1), e0145981. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0145981>
- Limber, P. (2004). Implementation of the Olweus Bullying Prevention programme in the southeastern United States. *Bullying in schools: How successful can interventions be*, pages 55-79.

- Makri-Botsari, E. & Karagianni, G. (2014). Cyberbullying in Greek adolescents: The role of parents, *5th World Conference on Educational Sciences* pages 3241-3253 doi: 10.1016/j.sbspro.2014.01.742
- Morahan-Martin, J. (2001). Impact of Internet abuse for college students. In C. Wolfe (Ed.), *Learning and teaching on the World Wide Web* (pp. 191-219). San Diego, CA: Academic Press.
- Nancy Willard, 2006 *Cyberbullying and Cyberthreats Effectively Managing Internet Use Risks in Schools*
- Ouytsel, V. (2015). Correlates of cyberbullying and how school nurses can respond. *NASN School Nurse*, pages 162-170. doi: 10.1177/1942602X13519477
- Pallanti et al. (2006), Pathological Gambling, Στο Hollander E., Stein D. J., *Clinical Manual of Impulse-Control Disorders* (σελ. 251), Arlington: American Psychiatric Publishing, Inc.
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2006). Bullies move beyond the schoolyard: A preliminary look at cyberbullying. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 4, 148–169.
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2010). Trends in online social networking: Adolescent use of MySpace over time. *New Media and Society*, 12, 197–216.
- Patchin, J., Hinduja, S. (2012) *Cyberbullying: Neither an epidemic nor a rarity* Pages 539-543
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1984). *The transtheoretical approach: Crossing traditional boundaries of theory*. Homewood, IL: Dow Jones/Irwin.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1986). Toward a comprehensive model of change. In W. R. Miller & N. Heather (Eds.), *Treating addictive behaviors: Processes of change* (pp. 3-27). New York: Plenum.
- Prochaska, J., & DiClemente, C. (1998). The transtheoretical model of behavior change. Paper presented at the annual meeting of the Midwest Nursing Research Society, Columbus OH, March.
- Prochaska, J.O. & DiClemente, C.C. (1986). The transtheoretical approach. In J. Norcross (Ed.), *Handbook of eclectic psychotherapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Prochaska, J.O. & DiClemente, C.C. (1986). Toward a comprehensive model of change. In W. Miller and N. Heather (Eds.), *Addictive behaviors: Processes of Change*. New York: Plenum Press, pp. 3-28.

- Prochaska, J.O. Johnson, S, & Lee, P. (1998). The Transtheoretical Model of Behavior Change. In S.A. Shumaker, E.B. Schron, J.K. Okene, & W.L. McBee (Eds.), *The Handbook of Health Behavior Change (Second Edition)*. New York: Springer Publishing Company.
- Rebecca P. Ang • Dion H. Goh Kirk R. Williams, Nancy G. Guerra, Tia E. Kim, and Sadek S. (2010). *Cyberbullying Among Adolescents: The Role of Affective and Cognitive Empathy, and Gender. Predictors of Bullying and Victimization in Childhood and Adolescence: A Meta-analytic Investigation* Clayton R. Cook University of Washington University of California, Riverside
- Ridings, C., and Gefen, D., "Virtual Community Attraction: Why People Hang Out Online," *Journal of Computer Mediated Communication* (10:1), November 2004, <http://www.ascusc.org/jcmc/vol10/issue1/>
- Rivers, I., & Noret, N. (2010): Findings from a five-year study of text and email bullying. *British Educational Research Journal*, 36, σσ. 643–671. doi: 10.1080/01411920903071918
- Sabella, R. Patchin, J., & Hinduja, S. (2013, November) Cyberbullying myths and realities. *Computers in Human Behavior*, 29(6), σσ. 2703-2711. doi:10.1016/j.chb.2013.06.040
- Sabella, R. Patchin, J, & Hinduja, S. (2013) Cyberbullying myths and realities, *Computers in Human Behavior*, Issue 6, pages 2703-2711.
- Sabella, R. Patchin, J, & Hinduja, S. (2013) Cyberbullying myths and realities, *Computers in Human Behavior*, Issue 6, pages 2703-2711.
- Sasson, H. & Mesch, G.(2014). Parental mediation, peer norms and risky online behavior among adolescents. *Computers in Human Behavior*, .pages 32-38. Ανακτήθηκε 10 Απριλίου, 2018, από www.elsevier.com/locate/comphumbeh.
- Schneider, S. O'Donnell, L. Stueve, A. & Coulter, R. (2012) Cyberbullying, School Bullying, and Psychological Distress: A Regional Census of High School Students. *Am J Public Health*, pages 171-177. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3490574>
- Shapira,N.A., Goldsmith, T.D., Keck, P.E. Jr. & Khosla, U.M. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal Affect Disord*, 57, (1-3), 267-272.
- Shek, D. Tang, V. & Lo, C. (2009, Summer). Evaluation of an Internet addiction treatment program for Chinese adolescents in Hong Kong, *Adolescence*, Vol. 44, No. 174, pages 359-373.

- Siomos, E.K., Dafouli, D.E., Braimiotis, A.D., Mouzas, D.O., Angelopoulos, V.N. (2008). Internet Addiction among Greek Adolescent Students. *Cyberpsychology & Behavior*, 11(6): 653-657.
- Siomos, E.K., Georgios Floros, Virginia Fisoun, Dafouli Evaggelia, Nikiforos Farkonas, Elena Sergeantani, Maria Lamprou, Dimitrios Geroukalis. (2012). Evolution of Internet addiction in Greek adolescent students over a two-year period; the impact of parental bonding. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 21(4): 211-219.
- Sipal, F., Karakaya, Y. & Hergul, N. (2011). I am Online: What Adolescents Think about Internet and Internet Use, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, pp 2420-2426, <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.473>.
- Slonjea, R. Smith, P. Frisen, a. (2012). The nature of cyberbullying, and strategies for prevention. *Computers in Human Behavior*, 29(1), σσ. 26-32. doi:10.1016/j.chb.2012.05.024
- Smith, P. Mahdavi, J. Carvalho, M. Sonja Fisher, S. Russell, S. & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: its nature and impact in Secondary school pupils. *Child psychology and psychiatry*, pp 376–385. doi:10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x.
- Stern, D.J. (1997). Internet addiction, Internet psychotherapy. *Am. J. Psychiatry* 154(6): 890.
- Stern, S.E. (1999). Addiction to technologies: A social psychological perspective of Internet addiction. *Cyberpsychol. Behav.* 2(5): 419–424.
- Turow, J. (1999). The Internet and the family: The view from the family, the view from the press [Online, retrieved April 5, 2018]. The Annenberg Public Policy Center of the University of Pennsylvania. Available: https://www.annenbergpublicpolicycenter.org/wp-content/uploads/19991201_Internet_and_family2.pdf
- Vandebosch, H., & Van Cleemput, H. (2009). Cyberbullying amongst youngsters: Profiles of bullies and victims. *New Media & Society*, 11(8), 1349-1371.
- Weinstein AA. & Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use, *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36:5, 277-283, DOI: [10.3109/00952990.2010.491880](https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491880).
- Vekiri, I. & Chronaki, A. (2008). Gender issues in technology use: Perceived social support, computer self-efficacy and value beliefs, and computer use beyond school *Computers & Education*, 51:3, pp 1392-1404. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2008.01.003>

- Weinstein, A. (2010). Computer and Video Game Addiction—A Comparison between Game Users and Non-Game Users, *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36:5, 268-276, DOI: [10.3109/00952990.2010.491879](https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491879)
- Widyanto, L., & Griffiths, M. D. (2006). Internet addiction: A critical review.
- Wieland D. (2005)., The Primacy of Psychotherapy. *Computer Addiction: Implications for Nursing Psychotherapy Practice*, pages 153-161. doi:10.1111/j.1744-6163.2005.00031.x
- Willard, P. H. (2006). Bullies move beyond the schoolyard: A preliminary look at cyberbullying . *Youth violence and Juvenile justice* , σσ. 148-169. doi:10.1177/1541204006286288
- Williams, K, & Guerra, N. (2008). Prevalence and Predictors of Internet Bullying. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*. 41. S14-21. 10.1016/j.jadohealth.2007.08.018.
- Ybarra, M.L. and Mitchell, K.J. (2004). Online aggressors, victims, and aggressor/victims: A comparison of associated youth characteristics. *Journal of Child Psychology & Psychiatry*, 45(7), 1308-1316.
- Yen, J.Y., Ko, C.H., Yen, C.F., Wu, H.Y., Yang, M.J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *J Adolesc Health.*, 41(1):93-98.
- Yen, J.Y., Yen, C.F., Chen, C.C., Chen, S.H., Ko, C.H. (2007). Family Factors of Internet Addiction and Substance Use experience in Taiwanese Adolescents. *Cyberpsychol Behav.* 10(3): 323-329.
- Young, K. S. (1996). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association, August 11, 1996. Toronto, Canada.
- Young, K.S. & Rodgers, R. (1997a). Depression and its relationship with pathological Internet use. Poster presented at the 68th annual meeting of the *Eastern Psychological Association*, Washington, DC.
- Young, K.S. & Rodgers, R. (1997b). The relationship between depression using the BDI and pathological Internet use. Poster presented at the *105th annual meeting of the American Psychological Association*. Chicago, IL.

- Young, K.S. (1996). (1996a, August). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237-244. Poster presented at the *104th American Psychological Association Annual Convention*, Toronto, Canada.
- Young, K.S. (1996b). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychol. Rep.* 79: 899–902.
- Young, K.S. (1997). What makes on-line usage stimulating? Potential explanations for pathological Internet use. Symposia paper presented at the *105th annual meeting of the American Psychological Association*. Chicago, IL.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment Στο innovations in clinical practice: A source book: (Vol. 17). In L. VandeCreek, & T. L. Jackson (Eds.), Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Chiu, S., Hong, F. & Chiu, S. (2013). An Analysis on the Correlation and Gender Difference between College Students' Internet Addiction and Mobile Phone Addiction in Taiwan. *ISRN Addiction*. Article ID 360607, 10 pages. doi: 10.1155/2013/360607
- Yao, M., He, J., Ko, D. & Pang, K. (2014). The Influence of Personality, Parental Behaviors, and Self-Esteem on Internet Addiction: A Study of Chinese College Students. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 17(2), pp. 104-110. doi: 10.1089/cyber.2012.0710
- Young, K. (1996). Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Published in Cyber Psychology and Behavior*, 1(3), pp. 237-244.
- Fernández-Villa, T., Molina, A., García-Martín, M., Llorca, J., Delgado-Rodríguez, M. & Martín, V. (2015). Validation and psychometric analysis of the Internet Addiction Test in Spanish among college students. *BMC Public Health*, 15:953. doi: 10.1186/s12889-015-2281-5
- Christakis, D., Moreno, M., Jelenchick, L., Myaing, M. & Zhou, C. (2011). Problematic internet usage in US college students: a pilot study. *BMC Medicine*, 9:77. doi:10.1186/1741-7015-9-77
- PsychCentral. (n.d.). *Addiction*. Ανακτήθηκε 10 Απριλίου 2018, from <http://psychcentral.com/encyclopedia/addiction/>
- Kiohos, A. (2010). Internet Addiction among Greek University Students: Demographic Associations with the Phenomenon, using the Greek version of Young's Internet Addiction Test. *International Journal of Economic Sciences and Applied Research*, 3(1), 49-74.

- Frangos, Cons., Frangos, Chr.& Sotiropoulos, I. (2011). Problematic Internet Use among Greek University Students: An Ordinal Logistic Regression with Risk Factors' Negative Psychological Beliefs, Pomographic Sites and Online Games. *Cyberpsychology*, 14(1-2): pp. 51-8. doi: 10.1089/cyber.2009.0306
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment Στο innovations in clinical practice: A source book: (Vol. 17). In L. VandeCreek, & T. L. Jackson (Eds.), Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Chiu, S., Hong, F. & Chiu, S. (2013). An Analysis on the Correlation and Gender Difference between College Students' Internet Addiction and Mobile Phone Addiction in Taiwan. *ISRN Addiction*. Article ID 360607, 10 pages. doi: 10.1155/2013/360607
- Yao, M., He, J., Ko, D. & Pang, K. (2014). The Influence of Personality, Parental Behaviors, and Self-Esteem on Internet Addiction: A Study of Chinese College Students. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 17(2), pp. 104-110. doi: 10.1089/cyber.2012.0710
- Young, K. (1996). Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Published in Cyber Psychology and Behavior*, 1(3), pp. 237-244.
- Fernández-Villa, T., Molina, A., García-Martín, M., Llorca, J., Delgado-Rodríguez, M. & Martín, V. (2015). Validation and psychometric analysis of the Internet Addiction Test in Spanish among college students. *BMC Public Health*, 15:953. doi: 10.1186/s12889-015-2281-5
- Christakis, D., Moreno, M., Jelenchick, L., Myaing, M. & Zhou, C. (2011). Problematic internet usage in US college students: a pilot study. *BMC Medicine*, 9:77. doi:10.1186/1741-7015-9-77
- PsychCentral. (n.d.). *Addiction*. Ανακτήθηκε 10 Απριλίου 2018, from <http://psychcentral.com/encyclopedia/addiction/>
- Kiohos, A. (2010). Internet Addiction among Greek University Students: Demographic Associations with the Phenomenon, using the Greek version of Young's Internet Addiction Test. *International Journal of Economic Sciences and Applied Research*, 3(1), 49-74.
- Frangos, Cons., Frangos, Chr.& Sotiropoulos, I. (2011). Problematic Internet Use among Greek University Students: An Ordinal Logistic Regression with Risk Factors' Negative Psychological Beliefs, Pomographic Sites and Online Games. *Cyberpsychology*, 14(1-2): pp. 51-8. doi: 10.1089/cyber.2009.0306

- Young, K.S. (1997, August). What makes the Internet addictive: Potential explanations for pathological Internet use. Paper presented at the 105th *American Psychological Association Annual Convention*, Chicago, IL, USA.
- Goldberg, I. (1995,07-04-2003): *Internet Addiction disorder. Diagnostic criteria*. Διαθέσιμο στο: <http://www.iucf.indiana.edu/brown/hyplan/addict.html>.
- Ybarra, M., & Mitchell, K. (2004, March). Youth engaging in online harassment: associations with caregiver–child relationships, Internet use, and personal characteristics. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(4), σσ. 376–385. doi:10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x
- Ang R. Dion H. Goh, D. (2010, March) Cyberbullying Among Adolescents: The Role of Affective and Cognitive Empathy, and Gender *Child Psychiatry pages*, 387–397 DOI 10.1007/s10578-010-0176-3
- Michele L. Ybarra, M. P. (2012, july). Defining and Measuring Cyberbullying Within the Larger Context of Bullying Victimization. *Journal of Adolescent Health*, 51(1), σσ. 53-58. doi:10.1016/j.jadohealth.2011.12.031
- Ybarra, M. (2012, july). Defining and Measuring Cyberbullying Within the Larger Context of Bullying Victimization. *Journal of Adolescent Health*, 51(1), σσ. 53-58. doi:10.1016/j.jadohealth.2011.12.031
- Sabella R. (2013, november). Cyberbullying myths and realities. *Computers in Human Behavior*, 29(6), σσ. 2703-2711. doi:10.1016/j.chb.2013.06.040
- Wong, D. Chan H.C. & Cheng, C. (2014, January). Cyberbullying perpetration and victimization among adolescents in Hong Kong. *Children and Youth Services Review*, 36, σσ. 133-140. doi:10.1016/j.childyouth.2013.11.006
- Makri-Botsari, E. (2014, February 21). Cyberbullying in Greek Adolescents: The Role of Parents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, σσ. 3241-3253. doi:10.1016/j.sbspro.2014.01.742
- Livingstone, S. (2014, April). When adolescents receive sexual messages on the internet: Explaining experiences of risk and harm. *Computers in Human Behavior*, 33, σσ. 8–15. doi:10.1016/j.chb.2013.12.021

- Drabowicz, T. (2014, May). Gender and digital usage inequality among adolescents: A comparative study of 39 countries. *Computers & Education*, 74, σσ. 98-111.
doi:10.1016/j.compedu.2014.01.016
- Eden, S. (2014, May). Bully versus victim on the internet: The correlation with emotional-social characteristics. *Education and Information Technologies*, 21(3), σσ. 699–713.
doi:10.1007/s10639-014-9348-2
- *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4, 31-51.
- Darrick Jolliffe David P. Farrington doi: 10.2105/AJPH.2011.300308
- Choi YH. (2007) Advancement of IT and seriousness of youth Internet addiction. In 2007 *International Symposium on the Counseling and Treatment of Youth Internet Addiction*. Seoul, South Korea: National Youth Commission