

Τ.Ε.Ι. ΚΡΗΤΗΣ

ΣΧΟΛΗ Σ.Ε.Υ.Π.

ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«Εθισμός στο διαδίκτυο, επιπτώσεις από την κατάχρηση του διαδικτύου στη ζωή του σύγχρονου εφήβου και η σπουδαιότητα της πρόληψης από τον γονέα»



Σπουδαστές: Σαπουντζάκη Μαρία (Α.Μ 3902)

Σαπουντζάκης Νικόλαος (Α.Μ 3157)

Επιστημονικός Υπεύθυνος : Παπαδάκης Νικόλαος

ΗΡΑΚΛΕΙΟ 2014

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	ΣΕΛ.4
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: «ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ & ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ»	
1.1 Ιστορική αναδρομή	ΣΕΛ.5
1.2 Ορισμός του «Διαδικτύου»	ΣΕΛ.6
1.3 Πλεονεκτήματα & Μειονεκτήματα, από τη χρήση του Διαδίκτυο	ΣΕΛ.7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: «Ο ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΕΘΙΣΜΟΣ» ΤΩΝ ΝΕΩΝ	
2.1 Προσέγγιση την έννοιας του «Εθισμού»	ΣΕΛ.8
2.2. Ψυχολογικοί παράγοντες	ΣΕΛ.11
2.2.1 Ο ρόλος των γονιών	ΣΕΛ.11
2.2.2 Ο ρόλος του σχολείου	ΣΕΛ.12
2.2.3 κοινωνικές συνθήκες	ΣΕΛ.14
2.2 Εικονική Πραγματικότητα	ΣΕΛ.15
2.3.1 Η περίπτωση του World of Warcraft (WoW)	ΣΕΛ.15
2.3.2 Κίνδυνοι στο Διαδίκτυο	ΣΕΛ.17
2.3.3 Εκφοβισμός στο Διαδίκτυο(Cyberbullying).....	ΣΕΛ.18
2.3.4 Ο ρόλος των γονέων.....	ΣΕΛ.22
2.3.5 Σεξουαλικότητα και παιδοφιλία στο Διαδίκτυο	ΣΕΛ.27
2.3.6 Ηλεκτρονικό έγκλημα	ΣΕΛ.28
2.4 Κριτήρια Διάγνωσης του «Διαδικτυακού Εθισμού».....	ΣΕΛ.30
2.5 Εργαλεία μέτρησης της διαταραχής εθισμού στο Διαδίκτυο	ΣΕΛ.32
2.6 Εξαρτημένος χρήστης	ΣΕΛ.33
2.6.1 Προφίλ	ΣΕΛ.34

2.6.2 Κλινικά χαρακτηριστικά	ΣΕΛ.35
2.6.3 Η θέση του εθισμού στο διαδίκτυο στο DSM-IV.....	ΣΕΛ.37
2.7 Η Ελληνική πραγματικότητα, αναφορικά με τον Εθισμό των Νέων από το Διαδύκτιο.....	ΣΕΛ.37
2.7.1 Παράθεση ερευνών που πραγματοποιήθηκαν στην Ελλάδα....	ΣΕΛ.39
2.7.2 Σε ποιο βαθμό επηρεάζουν τους νέους οι κοινωνικές συνθήκες της χώρας σχετικά με τον διαδικτυακό εθισμό	ΣΕΛ.43
 ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: «Θεραπευτικές προσεγγίσεις και ο ρόλος του Κοινωνικού Λειτουργού».	
3.1 Γνωστική- συμπεριφορική προσέγγιση	ΣΕΛ.44
3.2 Κοινωνιολογική προσέγγιση	ΣΕΛ.46
3.3 Ολιστική προσέγγιση	ΣΕΛ.46
3.4 Θεραπευτικές ομάδες	ΣΕΛ.46
3.4.1 Στόχοι των θεραπευτικών ομάδων	ΣΕΛ.48
3.5 Η θεραπεία της οικογένειας	ΣΕΛ.49
3.6 Η αναγκαιότητα της θεραπείας	ΣΕΛ.50
3.7 Συμβουλευτική σε γονείς με εξαρτημένα μέλη στο Διαδίκτυο	ΣΕΛ.51
 ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: «ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ»	
4.1 Σκοπός της Έρευνας	ΣΕΛ.53
4.2. Μέθοδος της Έρευνας	ΣΕΛ.53
4.3. Σχεδιασμός Διεξαγωγής της Έρευνας	ΣΕΛ.54
4.4. Στατιστική επεξεργασία των ερευνητικών αποτελεσμάτων	ΣΕΛ.54
4.5. Ερμηνεία των αποτελεσμάτων της στατιστικής ανάλυσης	ΣΕΛ.55
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 : «ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ».....	ΣΕΛ.60
 ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Καθώς η διάδοση των δικτύων υπολογιστών , και ιδιαίτερα του Διαδικτύου εξελίσσεται λαμβάνει χώρα και μια ταχεία εξέλιξη των διαδικτυακών σχέσεων μιας και άτομα ,διασκορπισμένα γεωγραφικά, μπορούν πλέον να συγκεντρώνονται σε έναν ενιαίο χώρο. Ένας πόλος έλξης πίσω από την εθιστική δύναμη που έχει το διαδίκτυο , σύμφωνα με έρευνες, είναι η κοινωνικοποίηση. Λόγω της κοινωνικοποίησης άλλωστε τα άτομα αφιερώνουν υπερβολική ώρα σε πραγματικό χρόνο με τη χρήση ηλεκτρονικής αλληλογραφίας, διαδικτυακών παιχνιδιών, chat (διαδικτυακή συνομιλία), forum. Κ.λπ. (grohol, 2005)

Η ανταλλαγή πληροφοριών , η συναισθηματική υποστήριξη η απλά μια συζήτηση, είναι συνήθως ο στόχος των ατόμων αυτών , και έτσι σε λιγότερο από δύο δεκαετίες, η επικοινωνία μέσω υπολογιστών κατάφερε να κυριαρχήσει τον κόσμο , παρέχοντας δίοδο για δικτυακή κοινωνικοποίηση σε ποικίλες ομάδες ανθρώπων καθώς και εύκολη πρόσβαση σε πληροφορίες.

Σύμφωνα με αναφορές οργανισμών που παρακολουθούν την ανάπτυξη του Διαδικτύου ως εργαλείου επικοινωνίας και εμπορικού μέσου αλλά και τις δραστηριότητες των χρηστών , ολοένα και γίνεται πιο δυνατή η δημιουργία και η διατήρηση διαδικτυακών κοινοτήτων .

Εκτός όμως από την ραγδαία αύξηση των ιστοσελίδων αυτών και των ωρών που απασχολούν τα άτομα, αυξάνεται συνεχώς η κριτική για τις δυνατότητες επικοινωνίας του Διαδικτύου καθώς θεωρείται ότι, μολονότι στηρίζουν την κοινωνικοποίηση , οδηγούν παράλληλα σε κοινωνική απομόνωση (grohol 2005), ενώ παρατηρείται ότι ένα μικρό ποσοστό του πληθυσμού παρουσιάζει προβληματική χρήση του μέσου η οποία είναι γνωστή πλέον ως Διαταραχή Εθισμού στο Διαδίκτυο (IAD) αλλά και ένα μεγάλο ποσοστό παιδιών έχουν υποστεί διαδικτυακό εκφοβισμό (cyber bullying).

Με βάση τα παραπάνω η διερεύνηση της χρήσης και εξάρτησης από το διαδίκτυο σε εφήβους ,αλλά και η άμεση ή έμμεση παρέμβαση των γονέων των εφήβων και κατά πόσο κρίνεται αποτελεσματική, αποτελεί ένα ιδιαίτερα ενδιαφέρον θέμα που χρήζει επιπλέον διερεύνησης .

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

1.1 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Στην παρούσα ενότητα θα επιχειρηθεί η ιστορική αναδρομή της έννοιας του διαδικτύου. Η ιστορική αναδρομή θα έχει περιγραφικό χαρακτήρα καθώς οι συνέπειες της εφεύρεσης του internet αναλύονται διεξοδικά σε επόμενες παραγράφους. Στην έρευνα μας συνέβαλλε ιδιαίτερα η ηλεκτρονική διεύθυνση της Εκπαιδευτικής Στήριξης και Διαδικτύωσης (www.go-online.gr. 12/02/2013) Το ιδιαίτερο ιστορικό στοιχείο του internet είναι ότι οι δημιουργοί του δεν είχαν την υποψία αλλά ούτε και τον σκοπό μετατραπεί σε μια δημόσια υπηρεσία ελεύθερης πρόσβασης και επικοινωνίας. Αντιθέτως το internet ξεκίνησε στα 1969 ως μια εφαρμογή ενός ερευνητικού προγράμματος του Υπουργείου Άμυνας των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής (Πεντάγωνο). Το ερευνητικό πρόγραμμα ονομαζόταν ARPA (Advanced Research Project Agency). Σκοπός του ερευνητικού προγράμματος ήταν η σύνδεση των ερευνητικών στρατιωτικών οργανισμών των Η.Π.Α. με το Πεντάγωνο καθώς και η γενικότερη έρευνα αξιοπιστίας των δικτύων. Επόμενο καθοριστικό σημείο της ιστορίας του διαδικτύου ήταν το έτος 1973. Τότε ξεκίνησε ένα νέο ερευνητικό πρόγραμμα που ονομάστηκε Interneting Project (Πρόγραμμα Διαδικτύωσης). Σκοπός του προγράμματος ήταν η ενοποίηση των διαφορετικών τρόπων που κάθε ξεχωριστό δίκτυο χρησιμοποιεί για τη διακίνηση των δεδομένων του όπως και η τελική σύνδεση ομόμοιων δικτύων και η ομοιόμορφη διακίνηση των δεδομένων. Καρπός του προγράμματος ήταν το Internet Protocol (IP) το οποίο έδωσε στο διαδίκτυο το τελικό όνομα του. πρόκειται για το κοινό πρωτόκολλο που τα δίκτυα χρησιμοποιούν ώστε να συνδεθούν μεταξύ τους. Συνάμα επινοείται και εφαρμόζεται μια νέα τεχνική για τον έλεγχο μετάδοσης δεδομένων το Transmission Control Protocol (TCP). Τέλος τίθενται οι βάσεις για τη μεταφορά αρχείων μεταξύ των υπολογιστών (File Transfer Protocol FTP) και για το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (Email). Τέλος σταδιακά συνδέονται στο πρόγραμμα ARPAnet ιδρύματα από την Αγγλία και τη Νορβηγία. Συνεχίζοντας, θεωρείται χρήσιμο να αναφερθεί ότι το επόμενο σημείο καμπής στην ιστορία του διαδικτύου ήταν το 1983. Το έτος αυτό το πρωτόκολλο TCP/IP αναγνωρίζεται ως πρότυπο από το αμερικανικό υπουργείο Άμυνας. Το πρωτόκολλο περιλαμβάνεται σε μια έκδοση του λειτουργικού προγράμματος UNIX, γεγονός που συντελεί στη γρήγορη εξάπλωση της διαδικτύωσης. Το 1983 το πρωτόκολλο TCP/IP αναγνωρίζεται ως πρότυπο από το αμερικανικό υπουργείο Άμυνας. Η έκδοση του λειτουργικού συστήματος Berkeley UNIX, το οποίο περιλαμβάνει το TCP/IP, συντελεί στη γρήγορη εξάπλωση της διαδικτύωσης των υπολογιστών. Το ARPAnet μετατρέπεται σε δίκτυο πολλών πανεπιστημίων ενώ αργότερα χωρίζεται σε δύο εκδόσεις. Η πρώτη ονομάζεται MILNET και αφορά αποκλειστικά στρατιωτικές επικοινωνίες και η δεύτερη ονομάζεται ARPAnet και εφαρμόζεται αποκλειστικά στην πανεπιστημιακή έρευνα. Σημαντικό γεγονός συνέβη στα 1985 όταν ένα νέο γρήγορο δίκτυο δημιουργείται από το National Science Foundation (NSFnet) των Η.Π.Α. Ως αποτέλεσμα πολλές χώρες συνδέονται στο πρόγραμμα, ενώ πανεπιστήμια και οργανισμοί δημιουργούν τα δικά τους δίκτυα (Taylor & Farrel, 1994).

Το 1990 γίνεται η σύνδεση της Ελλάδας με το δίκτυο NSFnet ενώ το 1993 το εργαστήριο CERN παρουσιάζει τον Παγκόσμιο Διευρυμένο Ιστό (World Wide Web). Παράλληλα νέα επιτεύγματα όπως η παροχή υπηρεσιών παρουσιάζονται προσφέροντας πρόσβαση σε όλους. Σταδιακά οι τιμές μειώνονται και για τη σύνδεση στο internet αρκεί ο ηλεκτρονικός υπολογιστής και το modem ενώ παρατηρείται η εμφάνιση εμπορικών δικτύων (Συρμακέσης, 2009). Στις ημέρες μας οι εφαρμογές του διαδικτύου δεν περιορίζονται αποκλειστικά στη σφαίρα της επικοινωνίας. Η χρήση του έχει επεκταθεί στη σφαίρα του εμπορίου, της προβολής και διαφήμισης, στην εκπαίδευση, στην εργασία, στην ιατρική κ.α. Ο αριθμός των χρηστών αυξάνεται με ρυθμούς γεωμετρικής προόδου.

1.2 Ορισμός του «Διαδικτύου»

Με τον όρο διαδίκτυο ή αλλιώς internet εννοείται ένα διαρκώς επεκτεινόμενο δίκτυο που συνδέει μικρά δίκτυα υπολογιστών σε ολόκληρο τον κόσμο. (Glister.,1994). Πρόκειται δηλαδή για ένα παγκόσμιο δίκτυο υπολογιστών.

Το διαδίκτυο είναι ένα μέσο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από όλες τις ηλικίες. Οι δυνατότητες που παρέχει είναι ασχολία με παιχνίδια, αναζήτηση πληροφοριών, αλληλογραφία και συνομιλία και εύρεση διαφόρων στοιχείων που επιθυμούμε. Με την εξέλιξη της τεχνολογίας, οι χρήστες του διαδικτύου είναι σε θέση να πραγματοποιούν ηλεκτρονικές αγορές, συναλλαγές με το Δημόσιο και τις τράπεζες και να ασχοληθούν με την εκπαίδευση και την εργασία εξ' αποστάσεως.

Οι τεράστιες δυνατότητες που παρέχει η χρήση του διαδικτύου μπορεί να δράσουν τόσο θετικά όσο και αρνητικά στους χρήστες του. Το θέμα των κινδύνων που μπορεί να κρύβει η χρήση του διαδικτύου έχει απασχολήσει πολλούς ερευνητές οι οποίοι ασχολήθηκαν εκτενώς με το θέμα. Αναμφίβολα το διαδίκτυο σαγηνεύει τα άτομα όλων των ηλικιών και οι λόγοι σαφώς είναι κατανοητοί. Ο κάθε χρήστης μπορεί να αντλήσει πολλές χρήσιμες πληροφορίες από το διαδίκτυο, αυτό όμως μπορεί να κρύβει κινδύνους, όπου ένας από αυτούς είναι και το φαινόμενο της διαδικτυακής εξάρτησης, το οποίο θα μας απασχολήσει στην παρούσα πτυχιακή εργασία. Ένας ενήλικας μπορεί να κρίνει και να αποφύγει τυχόν κινδύνους, σε αντίθεση με κάποιο παιδί, έφηβο ή ακόμα και φοιτητή, όπου αυτό είναι ανέφικτο, δεδομένου της έλξης που ασκεί το διαδίκτυο σε αυτούς. Πριν αναφερθούμε στο φαινόμενο της διαδικτυακής εξάρτησης, τους παράγοντες, τις συνέπειες και τους τρόπους αντιμετώπισης του φαινομένου, κρίνεται απαραίτητη η αναφορά στα πλεονεκτήματα και στα μειονεκτήματα του διαδικτύου

1.3 Πλεονεκτήματα & Μειονεκτήματα, από τη χρήση του Διαδικτύου

Η χρήση του Διαδικτύου προσφέρει στους χρήστες τους πολλά οφέλη και πλεονεκτήματα όπως η δυνατότητα δημιουργίας δεσμών με πολύ μεγάλο αριθμό ατόμων, εφόσον το Διαδίκτυο συγκεντρώνει πλήθος άτομα από όλο τον κόσμο και η δυνατότητα δημιουργίας δεσμών με άτομα που μπορεί να βρίσκονται σε μεγάλη γεωγραφική απόσταση το ένα από το άλλο, εφόσον το Διαδίκτυο καταργεί τις αποστάσεις. Επίσης, βασικά οφέλη είναι η δυνατότητα δημιουργίας μεγάλης ποικιλίας κοινωνικών δεσμών με άτομα από διαφορετικές χώρες, κοινωνίες, πολιτισμούς και με διαφορετικές συνήθειες και χαρακτηριστικά, η δυνατότητα επιλογής ανάμεσα σε μεγάλο πλήθος κοινωνικών ομάδων και η αναζήτηση της ομάδας που εκφράζει και ωφελεί το άτομο με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, η δυνατότητα επαφής με πολλούς διαφορετικούς πολιτισμούς και επομένως η δυνατότητα διεύρυνσης των γνώσεων και των πνευματικών οριζόντων του ατόμου, η δυνατότητα δραστηριοποίησης και σύμπραξης για κοινούς σκοπούς με άτομα που μπορεί να βρίσκονται οπουδήποτε στη γη και επομένως η ενίσχυση του κοινού σκοπού με μεγάλο πλήθος συμμετεχόντων. Σημαντικά επίσης είναι τα οφέλη όσον αφορά την πρόσβαση των χρηστών σε χρήσιμο περιεχόμενο : Η δυνατότητα αναζήτησης και ανεύρεσης περιεχομένου (φωτογραφιών, βίντεο κλπ) στο οποίο οι χρήστες δε θα μπορούσαν να έχουν πρόσβαση με διαφορετικό τρόπο (π.χ. από έντυπα μέσα), η δυνατότητα άμεσης και από πρώτο χέρι ενημέρωσης για οτιδήποτε συμβαίνει στον κόσμο, εφόσον οι ειδήσεις μεταδίδονται μεταξύ των χρηστών του Διαδικτύου από τη μια άκρη της γης στην άλλη, σε ελάχιστο χρόνο, η δυνατότητα εύκολης πρόσβασης σε ψυχαγωγικό περιεχόμενο, από το σπίτι, μέσω π.χ. της παρακολούθησης βιντεοκλίπ και μέσω της ενασχόλησης με εφαρμογές ψυχαγωγικού χαρακτήρα όπως τα παιχνίδια (Παπαδόπουλος Λ., 2011).

Εκτός από τα σημαντικά οφέλη, υπάρχουν και σοβαροί κίνδυνοι που σχετίζονται με την online κοινωνική δικτύωση. Κάποιοι από τους κινδύνους αυτούς αφορούν και την δικτύωση στον πραγματικό κόσμο. Για παράδειγμα, όπως υπάρχει ο κίνδυνος του “αγνώστου” κατά την κοινωνικοποίηση σε πραγματικούς χώρους όπως το σχολείο, η εργασία ή το μπαρ, το ίδιο ισχύει και κατά την online κοινωνική δικτύωση. Υπάρχουν όμως επιπλέον κίνδυνοι που οφείλονται στο μέγεθος και στη φύση του κυβερνοχώρου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Ο «ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΕΘΙΣΜΟΣ» ΤΩΝ ΝΕΩΝ

2.1 Προσέγγιση την έννοιας του «Εθισμού»

Στις μορφές εξάρτησης και εθισμού που ήδη είναι γνωστές και που αφορούν κατά βάση χρήση ουσιών, έρχεται να προστεθεί ο εθισμός σε ένα μέσο, που μάλιστα απαιτεί έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση από ειδικούς, καθώς απειλεί κυρίως την νεολαία.

Η εξάρτηση από το Διαδίκτυο αναγνωρίζεται από την ψυχολογική και ψυχιατρική κοινότητα ως ξεχωριστή ψυχοσωματική διαταραχή. Η διαδικτυακή εξάρτηση, ή αλλιώς σύνδρομο διαδικτυακού εθισμού, εξελίχθηκε παράλληλα με τη διάδοση του διαδικτύου. Δεν είναι τυχαίο ότι τα πρώτα κρούσματα τέτοιας εξάρτησης παρατηρήθηκαν τα πρώτα χρόνια της 10ετίας του 90 στις Η.Π.Α. Πρώτος ,ο αμερικανός ψυχίατρος Ivan Goldberg (1996) χαρακτήρισε το φαινόμενο ως «διαδικτυακή εξάρτηση» (internet addiction) ενώ την ίδια περίοδο λειτούργησε στις Η.Π.Α η πρώτη μονάδα απεξάρτησης.

Γενικά τα χαρακτηριστικά της εξάρτησης είναι τα εξής:

- ανάγκη για ολοένα μεγαλύτερη ενασχόληση με το αντικείμενο της εξάρτησης
- αίσθημα στέρησης
- ενασχόληση περισσότερη απ' αυτήν που είχε προγραμματιστεί
- ανεπιτυχείς προσπάθειες ελέγχου
- μείωση άλλων δραστηριοτήτων

Αυτή η καταχρηστική διαδικτυακή ενασχόληση που οδηγεί σε εξάρτηση αυξάνεται με γρήγορους ρυθμούς και ενδέχεται να αποτελέσει μια από τις σοβαρότερες των επόμενων δεκαετιών

Σύμφωνα με τους Kraut et al. (1998) η χρήση του διαδικτύου σε βαθμό εντατικό έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση του χρόνου που διαθέτει το άτομο για κοινωνικές συναναστροφές και αλληλεπιδράσεις, εφόσον αναπτύσσει έντονους δεσμούς με εικονικούς φίλους.

Κατά την Μάτσα (2009) η εξάρτηση του ατόμου από το διαδίκτυο έχει άμεση σχέση με την λεγόμενη κρίση της παγκοσμιοποίησης. Παράλληλα υποστηρίζει ότι η ένταση της εξάρτησης αυτής καθορίζεται από τις 3 παραμέτρους που ορίζουν την εν λόγω κρίση:

- το διαδίκτυο, το οποίο προσφέρεται με ελκυστική μορφή και κατ' επέκταση παρουσιάζει εθισμό στους χρήστες του
- η προσωπικότητα του ίδιου του χρήστη και τα προβλήματα ή οι ελλείψεις που παρουσιάζει. Διότι αν ο εκάστοτε χρήστης του διαδικτύου δεν έχει αδυναμίες και προβλήματα, δεν θα επηρεαστεί ούτε θα παρουσιάσει συμπτώματα εξάρτησης από το διαδίκτυο
- το κοινωνικό και πολιτιστικό γίνεσθαι εντός του οποίου δραστηριοποιείται ο εκάστοτε χρήστης.

Συμβάλλει δηλ. ουσιαστικά στη σχέση που αναπτύσσει ο χρήστης του διαδικτύου με αυτό οι δεσμοί της οικογένειας, οι κοινωνικές σχέσεις που αναπτύσσονται και το επίπεδο του πολιτισμού που υπάρχει.

Παρακάτω παρουσιάζονται οι τύποι διαδικτυακής εξάρτησης παγκοσμίως.

Οι τύποι διαδικτυακής εξάρτησης συνοψίζονται στις εξής κατηγορίες και από αυτές ο καθένας μπορεί να προσθέσει και άλλες νέες που εμφανίζονται συνεχώς:

1. Cyber stalking
Είναι εκφοβισμός κάποιου χρηστή από άλλον μέσω του διαδικτύου
2. Cyber-relation
Είναι 'ερωτικές' σχέσεις (τις περισσότερες φορές από έγγαμους) που έχουν κάποιοι χρήστες μεταξύ τους
3. Online gambling
Εθισμός στον online τζόγο, καζίνο, τυχερά παιχνίδια κ.α.
4. Online Software downloading
Εθισμός στην ασυνεχή λήψη προγραμμάτων, μουσικών αρχείων, παιχνιδιών και άλλων αρχείων από το διαδίκτυο.
5. 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.
6. Cyberporn Addiction
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.
7. Online Auction Addiction
Είναι σε απευθείας σύνδεση δημοπρασίες οι οποίες σε ένα ποσοστό είναι πλασματικές
8. Obsessive Role Play Gaming
Είναι η μεγαλύτερη απειλή για τους νέους ηλικίας 13-25 όπως περιγράφηκε παραπάνω
9. 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.
10. Compulsive Surfing
Είναι το πάθος με την συνεχή πλοήγηση «αναζήτησης» στο διαδίκτυο.

Η εξάρτηση από το διαδίκτυο διαπιστώνεται ,όταν ο χρήστης απαντήσει θετικά στις πέντε από τις οκτώ διαγνωστικές ερωτήσεις της Dr. Kimberly Young.

Τα διαγνωστικά κριτήρια της Young για την εξάρτηση από το Διαδίκτυο είναι τα εξής (Young, 1998):

1. Αισθάνεσαι απορροφημένος στο διαδίκτυο (σκέψου μια προηγούμενη ή μια μελλοντική περίοδο σύνδεσης στο διαδίκτυο);
2. Αισθάνεσαι την ανάγκη να χρησιμοποιείς το διαδίκτυο για, διαρκώς αυξανόμενα, χρονικά διαστήματα για να επιτύχεις την ικανοποίησή σου;
3. Έκανες, επανειλημμένα, προσπάθειες, που δεν ήταν επιτυχημένες, για να ελέγξεις ή να περιορίσεις ή να σταματήσεις ολοκληρωτικά τη χρήση του διαδικτύου;
4. Αισθάνεσαι ανήσυχος, βαρύθυμος, μελαγχολικός και ευέξαπτος όταν προσπαθείς να περιορίσεις ή να σταματήσεις ολοκληρωτικά το διαδίκτυο;
5. Όταν είσαι συνδεδεμένος με το διαδίκτυο, παραμένεις συνδεδεμένος για περισσότερο χρόνο από όσο σκόπευες αρχικά;
6. Έχεις χάσει ή κινδύνευες να χάσεις μια σημαντική σχέση, μια σημαντική εργασία, μια εκπαιδευτική ευκαιρία ή μια ευκαιρία καριέρας, επειδή είσαι χρήστης του διαδικτύου;
7. Είπες ποτέ ψέματα σε μέλη της οικογένειάς σου, στο γιατρό σου ή στον ψυχολόγο σου, για να κρύψεις την έκταση της χρήσης, από σένα, των εφαρμογών του διαδικτύου;
8. Χρησιμοποιείς το διαδίκτυο, σαν ένα τρόπο απόδρασης από τα προβλήματα ή ανακούφισης της πολύ κακής σου διάθεσης; (π.χ. αισθήματα έλλειψης βοήθειας, ενοχής, ανυπομονησίας, μελαγχολίας) ;

2.2. Ψυχολογικοί παράγοντες

Σε ότι αφορά τους ψυχολογικούς παράγοντες που οδηγούν στον εθισμό του εφήβου στο διαδίκτυο, η εξάρτηση μπορεί να είναι το αποτέλεσμα άλλων ψυχικών διαταραχών, όπως κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές προσωπικότητας και κοινωνική φοβία, μεταξύ άλλων. Βλέπουμε ότι μπορεί να υπάρχει κατάθλιψη, υπέρ - κινητικότητα και διάσπαση προσοχής ή και αυτιστική συμπεριφορά». Σε κάποιες από τις περιπτώσεις αυτές μπορεί να χρειαστεί και φαρμακοθεραπεία προκειμένου να αντιμετωπιστούν παράλληλα οι διαταραχές. Η Μ.Ε.Υ. εξέτασε πολλά παιδιά μέχρι τώρα και παρατήρησε ότι το 30% ανταποκρίθηκε πολύ θετικά, ειδικά όταν η εξάρτηση βρίσκεται σε πρώιμο στάδιο. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας δε διακόπτεται η χρήση, αλλά ο έφηβος μαθαίνει να θέτει όρια στη χρήση και να αρχίσει και πάλι την ενασχόληση με άλλες δραστηριότητες. (Τσίτσικα Α. Κ., 2010) Να τονιστεί ότι προσπάθεια θεραπείας κάθε περίπτωσης γίνεται από ομάδα τεσσάρων επιστημόνων στην οποία συμμετέχουν παιδίατρος, παιδοψυχίατρος, παιδοψυχολόγος και οικογενειακός σύμβουλος. Όπως και σε κάθε περίπτωση διαταραχής, ο εθισμός στο διαδίκτυο προκαλεί ακραία περιστατικά όπου παραμελεί τον εαυτό και το περιβάλλον του. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι η Μονάδα Εφηβικής Υγείας παρακολούθησε παιδιά που παραμελούσαν την προσωπική τους υγιεινή, τη διατροφή τους, παραμελούσαν τον εαυτό τους σε τέτοιο σημείο που δεν άλλαζαν τα ρούχα τους Έρευνες της ΜΕΥ έχουν δείξει ότι το 19,47% των εφήβων χρηστών του διαδικτύου αναφέρουν ότι έχουν πρόσβαση σε πορνογραφικές σελίδες. Τα στοιχεία επιβεβαίωσαν ότι τα παιδιά που επισκέπτονται τις πορνογραφικές σελίδες έχουν προβλήματα διαγωγής και κοινωνικότητας.

2.2.1 Ο ρόλος των γονέων

Καθοριστικός και εξαιρετικής σημασίας αναδεικνύεται ο ρόλος της οικογένειας και ειδικά των γονέων, στην αντιμετώπιση της κατάχρησης του Διαδικτύου από το παιδί τους. Βασική κρίνεται η οριοθέτηση του παιδιού μέσα στην οικογένεια. Από νεαρή ηλικία οι γονείς οφείλουν να θέτουν όρια στα παιδιά, που με τη σειρά τους οφείλουν να τηρούν. Κρίνεται σκόπιμο τα όρια αυτά να μην είναι πολύ αυστηρά ή υπερβολικά, έτσι ώστε να μην καταπιέζουν τα παιδιά, αλλά να εκφράζουν το ενδιαφέρον των γονέων προς αυτά και ταυτόχρονα να τους υποδεικνύουν κατευθύνσεις. Καθώς θα μεγαλώνει το παιδί, θεωρείται καλό να συζητούνται από όλα τα μέλη της οικογένειας τα όρια που θα ισχύσουν, λαμβάνοντας υπόψη και τη γνώμη του παιδιού-εφήβου. Με αυτόν τον τρόπο, ο σεβασμός της προσωπικότητας του νεαρού ατόμου, η θεμελίωση σωστής και γόνιμης επικοινωνίας μέσα στο σπίτι και η δημιουργία καλής σχέσης ανάμεσα σε όλα τα μέλη της οικογένειας συντελεί στην εφαρμογή των ορίων μέσα στο σπίτι. Η τήρηση ορίων και κανόνων μέσα σ' αυτό και στην παραδοχή κανόνων και ορίων έξω από αυτό, στο σχολικό ή το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον, συμβάλλοντας στην ομαλή κοινωνικοποίηση

του παιδιού. Όσον αφορά τη χρήση του Διαδικτύου, οι ειδικοί προτείνουν την αφιέρωση χρόνου από μέρους των γονέων στη συζήτηση με τα παιδιά τους γι' αυτό. Προτρέπουν τους γονείς να εξετάσουν αν το παιδί τους ασχολείται υπερβολικά με το Διαδίκτυο, ως μια πρώτη μέθοδο παρατήρησης, και να του μιλήσουν για κρίσιμα θέματα του κυβερνοχώρου, όπως θα έκαναν για κρίσιμα θέματα της καθημερινότητας. Οι γονείς πρέπει να δείξουν ενδιαφέρον για τους online «φίλους» τους, να τα ρωτήσουν για τα δωμάτια συζητήσεων (chat rooms) και για τους ιστότοπους που επισκέπτονται. Ταυτόχρονα, όμως, πρέπει να προτρέπουν και να ενθαρρύνουν το παιδί για προσωπική συναναστροφή με συνομήλικούς τους ή και να τα ωθούν σε αθλητικές δραστηριότητες και ενασχολήσεις. Πολύ βασικό και αναγκαίο θα λέγαμε θεωρείται ο ηλεκτρονικός υπολογιστής να τοποθετείται σε κοινόχρηστο χώρο μέσα στο σπίτι, σε περίοπτη θέση. Με αυτόν τον τρόπο αποτρέπεται η απομόνωση του παιδιού κατά τη χρήση του και συγχρόνως είναι δυνατός ο έλεγχος από μέρους των γονέων. Εδώ, βέβαια, πρέπει να σημειωθεί ένα κρίσιμο θέμα: η πλειοψηφία των γονέων στη χώρα μας είναι ψηφιακά αναλφάβητοι. Αυτό, λοιπόν, πρωταρχικά σημαίνει ότι οφείλουν οι γονείς να έρθουν σε επαφή με το νέο μέσο, να αποκτήσουν στοιχειώδεις γνώσεις σχετικά με αυτό, για να μην πέσουν «θύματα» παραπλάνησης από τα παιδιά τους και να ενημερώνονται για μεθόδους ασφαλείας, προκειμένου να τα προστατεύσουν κατά την πλοήγησή τους στο Διαδίκτυο. Τέλος, εφόσον πρόκειται για ενήμερους γονείς και χρήστες του Διαδικτύου, θα πρέπει να αναλογίζονται συνεχώς ότι αποτελούν πρότυπο για τα παιδιά τους και γι' αυτό οφείλουν να ελέγχουν τις δικές τους διαδικτυακές συνήθειες. Οι ειδικοί προτρέπουν τους γονείς από νεαρή κιόλας ηλικία να ενημερώνουν το παιδί σχετικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο και τα διαδικτυακά παιχνίδια και όχι μόνο. Η ενημέρωση των παιδιών και των εφήβων για θέματα παιδικής πορνογραφίας, μη υγιούς σεξουαλικότητας, ρατσισμού, ηλεκτρονικού εκφοβισμού και βίας, οικονομικού εγκλήματος στο Διαδίκτυο πρέπει να γίνεται πρώτα από τους γονείς. Είναι πολύ σημαντικό, τελικά, οι γονείς να κατανοήσουν ότι ούτε η δαιμονοποίηση ενός μέσου, όπως το Διαδίκτυο, που αποτελεί κομμάτι της πραγματικότητας του σύγχρονου εφήβου, ούτε ακόμα περισσότερο η απαγόρευση της χρήσης του, θα φέρουν αποτέλεσμα.

2.2.2 Ο ρόλος του σχολείου

Με την ένταξή του στο σχολικό περιβάλλον, το άτομο αναπτύσσει σχέσεις ψυχικής αλληλεπίδρασης και αλληλεξάρτησης με τους εκπαιδευτικούς, με τους οποίους έρχεται καθημερινά σε επαφή και στους οποίους μεταφέρει εικόνες και συναισθήματα, που έχει για τους γονείς του. Οι εκπαιδευτικοί γίνονται αποδέκτες ζωηρών θετικών ή αρνητικών συναισθημάτων, που πρέπει να είναι σε θέση να διαχειριστούν κατάλληλα (Σφήκα Δ., 2006,) ό. π. (http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=1106. 12/12/2011).

Η σχέση του σχολείου –και επομένως των εκπαιδευτικών– με την οικογένεια είναι, επίσης, πολύ σημαντική, όχι μόνο για την εκπαίδευση των παιδιών, αλλά και για την ίδια την οικογένεια και τις σχέσεις ανάμεσα στα μέλη της. Ειδικά εφόσον το παιδί αντιμετωπίζει δυσκολίες και προβλήματα, όπως είναι

και η κατάχρηση του Διαδικτύου, κρίνεται απαραίτητη η στενή σχέση και η γόνιμη συνεργασία των εκπαιδευτικών και της οικογένειας προς όφελος του παιδιού.

Όσον αφορά στο Διαδίκτυο, είναι δυνατόν να διδαχθεί στα πλαίσια του σχολείου η υπεύθυνη και ασφαλής χρήση του και ενδεχομένως από τις πρώτες τάξεις του Δημοτικού. Εκτός από αυτό, όμως, αντικείμενο τέτοιας εκπαίδευσης μπορεί να γίνει η προστασία της προσωπικής ζωής και τα ζητήματα υπερβολικής ενασχόλησης ή και εξάρτησης, καθώς και ζητήματα της αξιοπιστίας του διαδικτυακού περιεχόμενου, της σωστής διαχείρισης της επικοινωνίας, της ηθικής στο Διαδίκτυο, της αξιοποίησης της θετικής πλευράς του Διαδικτύου και των δικαιωμάτων και υποχρεώσεών μας –για παράδειγμα, θέματα πνευματικής ιδιοκτησίας ή παράνομης αντιγραφής ταινιών και μουσικής– κ.λπ.

Σχετικά, ωστόσο, με την εξάρτηση από το Διαδίκτυο, κρίνεται απαραίτητη καταρχάς η ενημέρωση και κατάρτιση του εκπαιδευτικού σχετικά με τους κινδύνους που εγκυμονεί, η επισήμανση των αιτίων, που μπορεί να οδηγήσουν ένα παιδί σε εθισμό, καθώς και η ενημέρωση σχετικά με εκείνους τους παράγοντες, που θα προστατεύσουν το παιδί από αυτή ή και κάθε άλλη εξάρτηση. Με αυτόν τον τρόπο θα είναι σε θέση ο εκπαιδευτικός να εντοπίσει το πρόβλημα, εφόσον παρατηρήσει «ύποπτη» συμπεριφορά εκ μέρους κάποιου μαθητή. Ακολούθως, στα πλαίσια της σχέσης συνεργασίας με την οικογένεια, ο εκπαιδευτικός θα καλέσει τους γονείς/κηδεμόνες σε διακριτική και φιλική συζήτηση, εκμαιεύοντας από αυτήν το αν και κατά πόσο είναι ενήμεροι για την «ύποπτη» συμπεριφορά του παιδιού τους. Με κύριο και κοινό γνώμονα το συμφέρον του παιδιού, μπορούν να προχωρήσουν σε μια συνεργασία, πιθανόν και με άλλους ειδικούς, προκειμένου να υπάρξει έγκαιρη και έγκυρη διάγνωση, να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα και να οδηγήσουν το παιδί ομαλά στην «απεξάρτησή» του από το Διαδίκτυο και τον ηλεκτρονικό υπολογιστή.

Πέρα από αυτό, ο εκπαιδευτικός οφείλει να εδραιώσει μια σχέση εμπιστοσύνης με τον «εθισμένο» έφηβο. Εξισορροπώντας την αγάπη και την πειθαρχία, ο εκπαιδευτικός πρέπει να ασκεί στο παιδί διακριτικό έλεγχο, να αποφεύγει την άσκηση υπερβολικής πίεσης σε αυτό και συγχρόνως να το ενθαρρύνει και να το εμπυχώνει, να του κεντρίζει το ενδιαφέρον και να του δίνει ποικίλα ερεθίσματα. Ο έφηβος πρέπει να νιώσει ότι μπορεί να εμπιστευτεί τον δάσκαλό του, να νιώσει ότι ο δάσκαλος σέβεται την προσωπικότητά του, για να μπορέσει να λειτουργήσει εποικοδομητικά η σχέση τους.

Είναι πολύ σημαντικό οι εκπαιδευτικοί να «χτίσουν» μια ειλικρινή και αληθινή σχέση με τους μαθητές τους, βασιζόμενη σε μια αποτελεσματική επικοινωνία. Ένα από αυτά που έχουν ανάγκη τα παιδιά και ιδίως οι έφηβοι, είναι ενήλικες με τους οποίους θα κάνουν διάλογο, θέλουν εκπαιδευτικούς, που θα τους νιώθουν κοντά τους και θα μπορούν να τους εκμυστηρεύονται τις αγωνίες και τις ανησυχίες τους, γνωρίζοντας πως θα τους ακούσουν και πιθανόν θα τους δώσουν λύσεις και διεξόδους. Αυτό που απεύχονται είναι ο καθηγητής-αυθεντία, ο απρόσιτος, απόμακρος και αδιάφορος.

2.2.3 Οι κοινωνικές συνθήκες

Η ανθρώπινη ανάπτυξη απαιτεί τη διαμόρφωση ταυτότητας (Kandell, 1998) η οποία χαρακτηρίζεται από την προσωπικότητα του ατόμου, τη γνώση των προτιμήσεων και των αποστροφών του, την κοινωνική ταύτιση και την δημιουργία μιας επαγγελματικής πορείας. Η αποδιοργάνωση σε αυτούς τους τομείς μπορεί να λειτουργήσει ως γόνιμο έδαφος για την αναζήτηση εθιστικών παραγόντων από το άτομο, ως μηχανισμός επιτυχούς αντιμετώπισης της αποδιοργάνωσης στους εν λόγω τομείς, ως τρόπο διαφυγής και συναισθηματικής νάρκωσης (Hirschman, 1992). Η δημιουργία σημαντικών κοινωνικών σχέσεων (Kandell, 1998) αποτελεί έναν δεύτερο τομέα, του οποίου η αποτυχία επαρκούς ανάπτυξης μπορεί να οδηγήσει σε μοναξιά και ανεκπλήρωτες επιθυμίες για συντροφιά. Το διαδίκτυο αναφέρει ο Kandell, ιδίως μέσω των κοινωνικά διαδραστικών λειτουργιών (δωμάτια συνομιλίας, ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, παιχνίδια MUD), καλύπτει αυτές τις ανεκπλήρωτες ανάγκες ανάπτυξης οικειότητας. Προειδοποιεί ότι οι σχέσεις αυτές που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο ως μέσο μπορεί να παραμορφωθούν, καθιστώντας τις απόπειρες δημιουργίας δεσμών στην πραγματική ζωή πιο απογοητευτικές. Η θεωρία της κοινωνικής μάθησης του Albert Bandura υπέδειξε ότι η χαμηλή αυτοαποτελεσματικότητα και οι ανεπαρκείς ικανότητες αντιμετώπισης δυσκολιών ενείχαν κίνδυνο ανάπτυξης εθισμών.

Ο Hirschman (1992) χαρακτήρισε τα άτομα που είναι ευαίσθητα στο να εκδηλώσουν εθισμό ως δυσφορικά και αντικοινωνικά. Οι δυσφορικοί τύποι χαρακτηρίζονται από έλλειψη πίστης στον εαυτό τους, από ανικανότητα και προσωπική ανεπάρκεια. Οι αντικοινωνικοί τύποι παρουσιάζουν τάσεις αναζήτησης ευφορικών αισθημάτων, με ανάγκες άμεσης ικανοποίησης των αισθήσεών τους. Και στις δύο περιπτώσεις, υποστηρίζει ο Hirschman, ο εθιστικός παράγοντας χρησιμοποιείται για την δημιουργία και διατήρηση μιας σταθερής αίσθησης του εαυτού μας, όπου χωρίς αυτή το άτομο θα βίωνε μια αίσθηση απώλειας της ταυτότητας του.

Η Weitzman (2000) επισήμανε μια σημαντική συσχέτιση ανάμεσα σε αυτό που η ίδια αποκάλεσε «διαφοροποίηση του εαυτού μας» και στη δυσπροσάρμοστη χρήση του διαδικτύου. Οι ερωτηθέντες στην έρευνα της, οι οποίοι χαρακτηρίζονταν ως εθισμένοι στο Διαδίκτυο, ανέφεραν στο ιστορικό τους σημαντικά προβλήματα στη λειτουργία της οικογένειας.

Ο Wang (2001) εφάρμοσε το μοντέλο ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης του Erickson για την ψυχοκοινωνική ωριμότητα και την αυτοαποτελεσματικότητα στην ανάπτυξη του εθισμού στο διαδίκτυο. Δεν βρήκε κάποιον αιτιώδη σύνδεσμο ανάμεσα στη χαμηλή συναισθηματική ανάπτυξη και στον εθισμό στο διαδίκτυο, αλλά επιβεβαίωσε ότι υπήρχε μια ομάδα εξάρτησης η οποία αποτελούνταν από πιο μακροχρόνιους χρήστες του διαδικτύου. Η Young (1998) προσδιόρισε κάποιους χρήστες του διαδικτύου (που ανευρίσκονταν κυρίως στα MUDs) ως χρήστες που είχαν βρει ένα μέσο δια του οποίου εξέφραζαν «θαμμένα συναισθήματα που είχαν ξυπνήσει μέσα στο διαδίκτυο». Αναφέρει μελέτες περιπτώσεων ανθρώπων με παραμέληση και κακοποίηση στο ιστορικό τους, τα οποία διοχέτευαν την οργή τους για άλλους ανθρώπους σκοτώνοντας και καταστρέφοντας φανταστικούς ήρωες των διαδικτυακών παιχνιδιών, ανταγωνιζόμενοι άλλους χρήστες του διαδικτύου.

2.3 Εικονική Πραγματικότητα

Η Εικονική Πραγματικότητα στην οποία *εμβυθίζεται* ο εξαρτημένος χρήστης του Διαδικτύου μπορεί να παραβληθεί με τους «τεχνητούς παραδείσους» που σχηματοποιούν οι κάθε είδους ναρκωτικές ουσίες. Και στις δυο αυτές περιπτώσεις των εξαρτήσεων κυρίαρχη είναι η ατομικιστική φαντασίωση του σύγχρονου ανθρώπου για έναν ανεξέλεγκτο προσωπικό χώρο και μια ελευθερία χωρίς φραγμούς και όρια σε κανένα επίπεδο.

Κάθε εξάρτηση από ουσίες, υποκρύπτει πάντα ένα σκεπτικό απόλυτης ανεξαρτησίας απέναντι στους γύρω, στις συμβουλές και προτροπές του κόσμου, στην ασφυκτική γονική πίεση (Μάτσα 2008). Κατά τον ίδιο τρόπο ο κλειστός προστατευτικός χώρος του Internet μπορεί να οδηγήσει τον χρήστη στην αίσθηση της απόλυτα ελεύθερης επιλογής χωρίς καταναγκασμούς και γονικές μεσολαβήσεις.

Η εμπειρία από τη χρήση τοξικών ουσιών συνίσταται σε μια σωματική ευχαρίστηση και απόλαυση, αλλά και σε μια στρεβλωτική εμπειρία στη σχέση του χρήστη με τον χώρο, τον χρόνο και τον περίγυρό του, ακόμη και με το ίδιο του το σώμα. Ο χρήστης που επιδιώκει αυτή την εμπειρία, αποσκοπεί στο να διαπλάσει μια άλλη πραγματικότητα, να βιώσει την απόλυτη διάσταση ανάμεσα στον εαυτό του και τους γύρω του, ανάμεσα στο Υποκείμενο και το κοινωνικό Είναι. Αυτή η εμπειρία, συνεπώς, είναι σαν να βιώνει ένα κενό, όπου όλα όσα διακρίνουν τη ζωή των ανθρώπων απαξιώνονται και υποτιμώνται. Με αυτόν τον τρόπο η επιθυμία για την τοξική ουσία υποκαθιστά την επιθυμία για τον άλλο - η τοξική ουσία, δηλαδή, παίρνει τη θέση ενός ατόμου, με το οποίο ο χρήστης μπορεί να θεμελιώσει μια αμοιβαία συναισθηματική σχέση (Μάτσα 2000:56 – 65).

Κατά ανάλογο τρόπο η επαφή του χρήστη με το Διαδίκτυο και η όλη εμπειρία του από αυτό λειτουργεί στρεβλωτικά ως προς τη σχέση του με τον χώρο, τον χρόνο, τον περίγυρο και το περιβάλλον του εν γένει, ακόμη και με το ίδιο του το σώμα. Ο χώρος του Διαδικτύου και οι «συναντήσεις» μέσα σε αυτόν είναι ατέρμονες, ο ιντερνετικός χρόνος είναι ασαφής και απροσδιόριστος, ενώ η επικοινωνία του χρήστη πραγματοποιείται σε έναν εικονικό χώρο χωρίς να αποτελεί στην ουσία επικοινωνία. Ο χρήστης στην διαδικτυακή επικοινωνία του επιθυμεί να διαμορφώσει μια νέα πραγματικότητα για αυτόν, με έναν εικονικό εαυτό, σε ένα εικονικό περιβάλλον με έναν εικονικό περίγυρο.

Αυτό που συντελεί καθοριστικά στη δημιουργία της ψευδαίσθησης της επικοινωνίας είναι η διαδραστικότητα, η δυνατότητα δηλαδή του Διαδικτύου ή άλλου μέσου να επιτυγχάνει αμφίδρομη επικοινωνία. Το άτομο, λοιπόν, δεν είναι απλώς «θεατής» αλλά και «δράστης» ταυτόχρονα. Το χάσμα, όμως, ανάμεσα στην αληθινή ζωή και τη διαδικτυακή εμποδίζει τη σύναψη αληθινών σχέσεων και την επίτευξη αληθινής επικοινωνίας με υπαρκτούς ανθρώπους.

2.3.1 Η περίπτωση του World of Warcraft (WoW)

Σε νοτιοκορεάτικη διαδικτυακή εφημερίδα, στις 24 Μαΐου του 2005, αναφέρεται ότι ένα ζευγάρι 29χρονων Κορεατών άφησαν το τεσσάρων μηνών κοριτσάκι τους μόνο στο σπίτι για να πάνε σε κοντινό Internet Cafe προκειμένου να παίξουν *World of Warcraft* (WoW), ένα διαδεδομένο MMORPG (Massively Multiplayer Online Role Playing Game) παιχνίδι. Παρόλο που αρχικά σκόπευαν να λείψουν για λίγο, όμως τελικά απουσίασαν πάνω από τέσσερις ώρες, με τραγικό αποτέλεσμα να βρουν το βρέφος νεκρό. Ο πατέρας φέρεται να δήλωσε στην αστυνομία ότι «δεν κατάλαβαν πώς πέρασε η ώρα» και φαίνεται πως, όποτε τους δινόταν η ευκαιρία, άφηναν το παιδί για να παίξουν WoW.

Σύμφωνα με ειδικούς, το μεγάλο πρόβλημα με το WoW έγκειται στην παθολογική εξάρτηση. Κατά την Αμερικανίδα δρ. Μαρέσα Όρζακ, το WoW είναι δυνατόν να προκαλέσει διάφορα οργανικά και ψυχολογικά προβλήματα, με βασικότερο τη σύγχυση ανάμεσα στο πραγματικό και το φανταστικό. Η δρ. Όρζακ κατηγορεί ευθέως την εταιρεία Blizzard Entertainment για εσκεμμένη κατασκευή παιχνιδιών που προκαλούν εθισμό

Ωστόσο, επιστήμονες του Πανεπιστημίου Tufts, επισημαίνουν ότι μελετούν το WoW για την παρατήρηση και περαιτέρω ανάλυση μοντέλων ανθρώπινης συμπεριφοράς σε κάποιες πιθανές περιπτώσεις, όπως η διάδοση κάποιας θανατηφόρας επιδημίας, πράγμα που αποτελεί ένα από τα σενάρια που μπορεί να συναντήσει ο ήρωας στον μεσαιωνικό κόσμο του WoW. Όπως έχει παρατηρηθεί, κάποιοι παίκτες με τους μολυσμένους ήρωές τους εσκεμμένα μολύνουν άλλους ήρωες παικτών ή, αντίθετα, προειδοποιούν και προστατεύουν άλλους παίκτες. «Θα ήταν ανήθικο να εξαπολύσει κανείς μια επιδημία προκειμένου να μελετήσει τις συνέπειες... Ο εικονικός κόσμος ενός υπολογιστή μπορεί να γεφυρώσει αυτό το χάσμα», λέει η καθηγήτρια Νίνα Φέφερμαν (<http://www.kathimerini.gr/325803/article/politismos/arxeio-politismoy/wow-apo-deka-ekatommyria-paiktes>. 15/06/2008).

2.3.2 Κίνδυνοι στο Διαδίκτυο

Ως μέσο το Διαδίκτυο παρέχει κάποια στοιχεία που ευνοούν την ανάπτυξη εμμονών και την προβληματική χρήση του. Για παράδειγμα, η ανωνυμία, που εξασφαλίζει το μέσο, έχει αναγνωρισθεί ως ο κύριος καθοριστικός παράγοντας που ενισχύει την υπερβολική χρήση και ενθαρρύνει τις παραπλανητικές και επικίνδυνες πράξεις, όπως την ανάπτυξη επιθετικών προσωπικοτήτων, καθώς και την παρακολούθηση ή το «κατέβασμα» παράνομου σεξουαλικού υλικού. Ωστόσο, οι ελάχιστες εμπειρικές έρευνες για την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου από άτομα με σεξουαλικές παρορμήσεις δεν επιτρέπουν να συναχθούν κάποια σαφή συμπεράσματα.

Πέρα όμως από την ανωνυμία, και άλλοι παράγοντες θεωρούνται ότι αυξάνουν τις πιθανότητες, ώστε η χρήση του Ιστού να καταστεί προβληματική, τόσο για αυτούς που ήδη αντιμετωπίζουν ένα πρόβλημα σεξουαλικής παρορμητικότητας, όσο και για εκείνους που είναι ψυχολογικά ευάλωτοι, καθώς δυνητικά τους υποβάλλουν στο ρίσκο να αναπτύξουν παρόμοια παρόρμηση. Τέτοιοι παράγοντες είναι η προσβασιμότητα, εφόσον εκατομμύρια sites είναι διαθέσιμα 24 ώρες την ημέρα, 7 ημέρες την εβδομάδα, το φθινό κόστος πρόσβασης σε σελίδες σεξουαλικού περιεχομένου και η «νομιμότητα» του κυβερνοσέξ (cybersex). Σύμφωνα με τη Young, κάποιος περιέργος για οποιαδήποτε σεξουαλική συμπεριφορά, έχει τη δυνατότητα με το κυβερνοσέξ να εξερευνήσει αυτές τις φαντασιώσεις κατά έναν ιδιωτικό, ανώνυμο, ασφαλή τρόπο. Όπως υποστηρίζει η ίδια, είναι πιθανότερο κάποιος να πειραματιστεί σεξουαλικά σε κοινότητες χρηστών που ενθαρρύνουν την εμπλοκή στις ενήλικες φαντασιώσεις τους και αίρουν τις αναστολές τους, εξαιτίας της γενικότερης αποδοχής της υποκοουλτούρας του Διαδικτύου.

Σε αυτό το σημείο αξίζει να αναφερθεί ένα χαρακτηριστικό φαινόμενο, αυτό της αποσύνδεσης. Μέσα στον κυβερνοχώρο το άτομο νιώθει ότι βρίσκεται σε έναν άλλο κόσμο, διαφορετικό από τον πραγματικό. Έτσι, οι δραστηριότητες του σε αυτόν τον «νέο» κόσμο δεν θεωρούνται από τον ίδιο ως προβληματικές. Για παράδειγμα, ένα άτομο μπορεί να εμπλέκεται σε μία παράνομη, κρυφή, «εξωσυζυγική» δραστηριότητα στο Διαδίκτυο και μετά να επιστρέφει στο κρεβάτι του/της συζύγου του, χωρίς κανένα αίσθημα ενοχής ή έστω δυσφορίας.

Όσον αφορά τα παιδιά, και εκεί οι κίνδυνοι είναι πολλοί και αρκετά σοβαροί.

Αναφορικά οι κίνδυνοι είναι οι εξής:

- **Privacy:** τα παιδιά μπορεί να εμπιστεύονται το Internet και να παρέχουν προσωπικές πληροφορίες χωρίς ενδιασμούς.
- **Ασφάλεια:** όταν είναι online, τα παιδιά μπορεί να εκτίθενται σε ιούς (κακόβουλα προγράμματα που προκαλούν βλάβες σε υπολογιστικά συστήματα) και hackers (άνθρωποι που προσπαθούν να εισβάλουν σε υπολογιστικά συστήματα).
- **Ανάρμοστο περιεχόμενο:** τα παιδιά μπορεί να εκτεθούν σε υλικό που είναι ανάρμοστο και μπορεί να περιλαμβάνει πορνογραφία, διαφημιστικό υλικό, βία, εχθρότητα και εξτρεμιστικές ομάδες.
- **Online απάτες:** απάτες που πραγματοποιούνται online όπως γίνονται και στον πραγματικό κόσμο, μόνο που οι απατεώνες συνήθως δεν

ενδιαφέρονται για την ηλικία του ατόμου που εξαπατούν – ενδιαφέρονται μόνο για αυτά που θα αποκομίσουν.

- Ψυχολογικά προβλήματα: τα παιδιά μπορούν να εθιστούν στο Internet και να αποκτήσουν προβλήματα όσο αφορά την κοινωνικότητά τους με άλλους ανθρώπους είτε στο σχολείο είτε στο σπίτι.
- Ηλεκτρονικό έγκλημα: τα παιδιά μπορεί να εμπλακούν σε παράνομες online ενέργειες. Συνήθως δεν γνωρίζουν τα νομικά, ηθικά και δεοντολογικά θέματα.
- Identity theft: κάποιιο άλλο άτομο μπορεί να κλέψει την ταυτότητα ενός παιδιού και να εκτελέσει παράνομες online δραστηριότητες.

2.3.3 Εκφοβισμός στο Διαδίκτυο (Cyberbullying)

Το διαδίκτυο πλέον αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής και της καθημερινότητας του σύγχρονου ανθρώπου. Τα οφέλη της τεχνολογίας, της χρήσης Η/Υ και του διαδικτύου αναντίρρητα είναι τεράστια, ωστόσο συχνά ενδέχεται κανείς να κάνει χρήση αυτών εις βάρος κάποιου άλλου. Μια τέτοια περίπτωση είναι το φαινόμενο του Cyberbullying δηλαδή, του εκφοβισμού μέσω του διαδικτύου.

Ο εκφοβισμός είναι μια επιθετική συμπεριφορά με πρόθεση ένας πιο δυνατός να βλάψει κάποιον πιο αδύναμο, μπορεί να περιλαμβάνει σωματική αλλά και ψυχολογική βία, όπως για παράδειγμα, «Αν είσαι φίλος με αυτόν, κανείς από εμάς δεν θα σου ξαναμιλήσει». Η πιο συχνή μορφή εκφοβισμού και για τα αγόρια και για τα κορίτσια είναι η λεκτική, με τη χρήση υποκοριστικών ή με παρατσούκλια που σχετίζεται με την εμφάνιση κάποιου ή με τον τρόπο που μιλάει. Συχνά ο εκφοβισμός ενός ατόμου δεν λαμβάνει χώρα μια η δύο φορές αλλά είναι μια κατάσταση που επαναλαμβάνεται και πολύ συχνά τα παιδιά που τον υφίστανται δυστυχώς δεν τον αναφέρουν στους ενηλίκους (Nansel et al., 2001)

Οι συνέπειες τους εκφοβισμού κατά πρόσωπο φαίνεται να είναι τα υψηλά επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και ψυχοσωματικών συμπτωμάτων στα θύματα, καθώς και το γεγονός ότι οι μαθητές που έχουν εκφοβιστεί γίνονται λιγότερο αποτελεσματικοί κοινωνικά, έχουν περισσότερες δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις, όπως επίσης χαμηλότερες ακαδημαϊκές ικανότητες, και απουσιάζουν περισσότερο από το σχολείο (Roland 2002).

Τα τελευταία χρόνια και ενώ συνεχίζει να υφίσταται ο σχολικός εκφοβισμός, έχουμε αρχίσει να μιλάμε για μια νέα μορφή εκφοβισμού, τον εκφοβισμό μέσω της τεχνολογίας, μέσω των κινητών τηλεφώνων και του διαδικτύου, το Cyberbullying.

Το Cyberbullying είναι οποιαδήποτε πράξη εκφοβισμού, επιθετικότητας, παρενόχλησης, τρομοκρατικής ή αυταρχικής συμπεριφοράς που θεσπίζεται που θεσπίζεται και πραγματοποιείται μέσω της χρήσης των ψηφιακών συσκευών επικοινωνίας, και συγκεκριμένα του διαδικτύου και των κινητών

τηλεφώνων, και επαναλαμβάνεται ανά τακτικά ή άτακτα χρονικά διαστήματα. Ο όρος Cyberbullying δημιουργήθηκε από τον Καναδό Bill Belsey και έχει τις ρίζες του στο παραδοσιακό σωματικό ή ψυχολογικό εκφοβισμό, όπου ο στόχος του επιτιθέμενου είναι να προκαλέσει ζημιά ή να βλάψει το θύμα του (Kowalski et al., 2008).

Πιο συγκεκριμένα περιλαμβάνει:

- Πειράγματα με στόχο τη διασκέδαση.
- Διάδοση άσχημων – προσβλητικών φημών on-line.
- Αποστολή ανεπιθύμητων μηνυμάτων (υβριστικά – προσβλητικά)
- Δυσφήμιση σε τρίτους (άλλους πλέον του θύματος), μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, μηνυμάτων μέσω κινητού, φωτογραφιών και βίντεο στο διαδίκτυο , ιστοσελίδων, blogs, chat rooms κ.ά.

Ο εκφοβισμός μέσω του διαδικτύου, σύμφωνα με τον Aftab (2006), μπορεί να είναι άμεσος ή έμμεσος, εμπλέκοντας και άλλα άτομα που ενδεχομένως να μην γνωρίζουν καν το θύμα. Συχνά ο θύτης μπορεί να είναι φίλος με το θύμα και να γνωρίζει τους κωδικούς και το username του χρήστη και έτσι να έχει εύκολα πρόσβαση στους ηλεκτρονικούς φίλους του θύματος, στέλνοντας μηνύματα προσποιούμενος το θύμα, με σκοπό να τον κάνει να χάσει τους φίλους του, να τον ταπεινώσει ή να χάσει την εμπιστοσύνη τους. Μπορεί επίσης να μπλοκάρει τους λογαριασμούς του θύματος ή να ανεβάζει δημοσιεύσεις που εκθέτουν το θύμα του, για παράδειγμα, με τη μορφή αναζήτησης ερωτικού συντρόφου.

Μορφές εκφοβισμού στο διαδίκτυο

Ο εκφοβισμός μέσω του διαδικτύου μπορεί να λάβει χώρα με διάφορες μορφές (Kowalski et al., 2008):

- Αποστολή υβριστικών μηνυμάτων (flaming)
Η αποστολή υβριστικών μηνυμάτων αναφέρεται σε μια σύντομη, έντονη συναλλαγή ανάμεσα σε δύο ή περισσότερα άτομα, η οποία προκαλείται μέσω της διαδικτυακής επικοινωνίας (chat rooms, e-mail)
- Παρενόχληση (harassment)
Το Black's Law Dictionary (2004) Ορίζει την παρενόχληση ως «λέξεις, συμπεριφορά ή πράξη (συνήθως επαναλαμβανόμενες ή επίμονες), οι οποίες κατευθυνόμενες σε ένα συγκεκριμένο άτομο, ενοχλούν, αναστατώνουν ή προκαλούν ουσιώδη συναισθηματική θλίψη στο άτομο αυτό» και σημειώνει περαιτέρω ότι μερικοί τύποι παρενόχλησης , όχι όλοι , γίνονται και πράξη. Η παρενόχληση στο διαδίκτυο περιλαμβάνει επαναλαμβανόμενα προσβλητικά μηνύματα που αποστέλλονται σε ένα στόχο. Πολύ συχνά η παρενόχληση γίνεται μέσω καναλιών προσωπικής επικοινωνίας, όπως το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο , ωστόσο τέτοια μηνύματα παρενόχλησης μπορούν επίσης να μεταδοθούν σε δημόσια φόρουμ, όπως τα μέρη συζήτησης on-line και οι ομάδες συζήτησης. Αν και θεωρητικά είναι παρόμοια, η παρενόχληση τυπικά διαφέρει από την αποστολή υβριστικών μηνυμάτων σε δύο σημεία. Πρώτον η παρενόχληση διαρκεί

περισσότερο από την αποστολή μηνυμάτων. Δεύτερον η παρενόχληση είναι περισσότερο μονόπλευρη, με τουλάχιστον έναν παραβάτη και έναν μοναδικό στόχο. Από την άλλη πλευρά με την αποστολή υβριστικών μηνυμάτων υπάρχει μια αμοιβαία συναλλαγή προσβολών ανάμεσα στα άτομα που εμπλέκονται.

- **Δυσφήμιση (denigration)**
Η δυσφήμιση είναι μια πληροφορία για κάποιον, που όμως είναι υποτιμητική και αναληθής. Η πληροφορία αναρτάται σε κάποια ιστοσελίδα ή μπορεί να διαδοθεί στους άλλους μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή με στιγμιαίο μήνυμα. Στην κατηγορία αυτή συμπεριλαμβάνεται και η αποστολή ψηφιακών μεταποιημένων φωτογραφιών, ενός ατόμου, κατά κύριο λόγο έτσι ώστε να τον σκιαγραφεί με σεξουαλικό και βλαβερό τρόπο. Τα «λευκώματα» on-line (slam books) που δημιουργούνται για να κοροϊδέψουν μαθητές αντιπροσωπεύουν μια μορφή δυσφήμισης οι μαθητές δημιουργούν έναν ιστότοπο, όπου τα ονόματα των συμμαθητών βρίσκονται σε λίστα και οι μαθητές γράφουν κακά και δυσάρεστα σχόλια για τους μαθητές που αποτελούν στόχο.
- **Προσωποποίηση (impersonation)**
Με την προσωποποίηση ο δράστης κάνει αναρτήσεις παραβιάζοντας τον προσωπικό κωδικό πρόσβασης του θύματος, έτσι ώστε να κερδίσει πρόσβαση στους λογαριασμούς του θύματος, και κατόπιν επικοινωνεί αρνητικές, σκληρές και ακατάλληλες πληροφορίες στους άλλους, σαν να εκφράζει ο ίδιος ο στόχος αυτές τις σκέψεις. Επίσης, ο δράστης μπορεί να κλέψει τον κωδικό πρόσβασης, μπορεί να κλέψει τον προσωπικό κωδικό του στόχου, έτσι ώστε να μπορεί να αλλάξει το προσωπικό προφίλ στις λίστες φίλων ή σε έναν ιστότοπο κοινωνικού δικτύου με σκοπό να συμπεριληφθούν ακατάλληλες και προσβλητικές πληροφορίες. Ή μπορεί επίσης ο θύτης να στέλνει γράμματα παρενόχλησης στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο σε άλλους σαν να προέρχονται από τον ίδιο το στόχο.
- **Έξοδος και απάτη (outing and trickery)**
Η έξοδος αναφέρεται στο προσωπικό μοίρασμα πληροφοριών που φέρνουν σε αμηχανία άλλους, με τους οποίους δεν υπήρχε η διάθεση να μοιραστεί η πληροφορία. Αυτό μπορεί να πάρει τη μορφή λήψης γραμμάτων στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο ή στιγμιαίων μηνυμάτων από έναν στόχο που περιέχει ιδιωτικές πληροφορίες και / ή φωτογραφίες τα οποία προωθούν σε άλλους. Η απάτη αναφέρεται στο να εξαπατήσει κάποιος κάποιον άλλον, έτσι ώστε να αποκαλύψει προσωπικές πληροφορίες γύρω από τον εαυτό του, και τότε ο θύτης να μοιραστεί τις πληροφορίες αυτές με άλλους.
- **Καταδίωξη στο διαδίκτυο (cyberstalking)**
Η καταδίωξη στο διαδίκτυο αναφέρεται στη χρήση ηλεκτρονικής επικοινωνίας, έτσι ώστε να καταδιώξει κανείς κάποιο άλλο άτομο μέσω της επαναλαμβανόμενης παρενόχλησης και της απειλητικής επικοινωνίας. Αν και σχετίζεται ξεκάθαρα με την παρενόχληση, η καταδίωξη στο διαδίκτυο συμπεριλαμβάνει περισσότερες απειλές απ' ό,τι η καθαρή παρενόχληση.
- **Το χαρούμενο χαστούκισμα (happy slapping)**

Το χαρούμενο χαστούκισμα είναι μια σχετικά καινούρια μέθοδος εκφοβισμού στο διαδίκτυο, η οποία πρωτοεμφανίστηκε στα τρένα και στο μετρό, κυρίως στην Αγγλία. Άτομα, συνήθως έφηβοι, περπατούν και χαστουκίζουν κάποιον, ενώ ένα άλλο άτομο, επίσης συνήθως έφηβος, καταγράφει την βία χρησιμοποιώντας την κάμερα του τηλεφώνου. Η μαγνητοσκόπηση του επεισοδίου αναρτάται στο διαδίκτυο, έτσι ώστε να μπορούν να το δουν χιλιάδες χρήστες. Το θύμα μπορεί να είναι κάποιος γνωστός ή άγνωστος στο δράστη. Σε ένα επεισόδιο ο Triston Christmas πέθανε ως αποτέλεσμα του χαρούμενου χαστουκίσματος. Ο Triston ήταν δεκαοκτώ χρονών όταν του επιτέθηκαν με τέτοια σφοδρότητα ώστε, πέφτοντας πίσω, χτύπησε το κεφάλι του σε ένα συγκεκριμένο σημείο στο πάτωμα. Οι εικόνες του κινητού τον έδειχναν να προσπαθεί να αιμορραγεί ενώ προσπαθούσε να μιλήσει (Watt, 2006). Πέθανε μια εβδομάδα αργότερα. Ενώ βρισκόταν στο πάτωμα, αφού είχε δεχτεί την επίθεση, ο δράστης και οι φίλοι του πήγαν σε ένα πάρτι και έστειλαν την εικόνα του Triston στο διαδίκτυο.

Συνοψίζοντας, τα μέσα που χρησιμοποιούνται για τον εκφοβισμό μέσω του διαδικτύου είναι το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (electronic mail), τα γραπτά μηνύματα (text messaging), οι ιστότοποι κοινωνικού δικτύου (social networking sites), τα μέρη συζήτησης στο διαδίκτυο (chat rooms), τα blogs , τα web sites , ακόμα και τα διαδικτυακά παιχνίδια (Internet gaming). Ποια είναι όμως τα χαρακτηριστικά αυτών των παιδιών που συνηθίζουν να εκφοβίζουν;

Χαρακτηριστικά παιδιών που εκφοβίζουν μέσω του διαδικτύου

Δυστυχώς, αν και έχουν διατυπωθεί αρκετές έρευνες σχετικά με τους «εκφοβιστές στο διαδίκτυο» στην πραγματικότητα γνωρίζουμε ελάχιστα για τα χαρακτηριστικά των ατόμων αυτών και τα κίνητρα τους.

Θα μπορούσε κανείς να πει ότι τα χαρακτηριστικά των παιδιών που εκφοβίζουν στο διαδίκτυο μοιάζουν με αυτά των παιδιών που χρησιμοποιούν τον εκφοβισμό στην ζωή τους γενικότερα (Olweus 1993):

- Έχουν κυριαρχικές προσωπικότητες.
- Έχουν έντονο χαρακτήρα, είναι παρορμητικά και απογοητεύονται εύκολα.
- Παρουσιάζουν περισσότερες βίαιες συμπεριφορές απ' ότι τα άλλα παιδιά.
- Δυσκολεύονται να ακολουθήσουν κανόνες.
- Δείχνουν σκληρά και δείχνουν λίγη ενσυναίσθηση και συμπόνια για τα θύματα τους.
- Συχνά σχετίζονται με ενήλικους με επιθετικούς τρόπους.
- Είναι καλοί στο να μιλάνε για τον εαυτό τους όταν βρίσκονται σε δύσκολες καταστάσεις.

Θα πρέπει εδώ να διευκρινιστεί ότι , αν και υπάρχουν χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που μπορεί να είναι κοινά σε πολλά παιδιά που εκφοβίζουν στο διαδίκτυο, ωστόσο δεν υπάρχει ένα συγκεκριμένο προφίλ ενός τέτοιου

παιδιού. Μερικά παιδιά εμπλέκονται στην κοινωνική βία επιπόλαια, χωρίς να συνειδητοποιούν ότι αυτό που κάνουν είναι στην πραγματικότητα μια μορφή εκβιασμού, ιδιαίτερα όταν απλώς αντιδρούν σε κάποιου είδους αρνητικό σχόλιο που τους έχει αποσταλεί μέσω e-mail ή στιγμιαίων μηνυμάτων. Άλλα άτομα ωστόσο εκφοβίζουν στο διαδίκτυο με άμεσο στόχο να πληγώσουν και να ταπεινώσουν τα θύματα τους. Επίσης, άλλα παιδιά και νέοι εκφοβίζουν στο διαδίκτυο γιατί πλήττουν και σκέφτονται απλά ότι το να στέλνουν απειλητικά μηνύματα σε κάποιον άλλο άτομο είναι αστείο. Τα παιδιά αυτά συγκεντρώνονται σε μια συμπεριφορά που τα ανακουφίζει από την ανία τους, χωρίς να υπολογίζουν ότι τα αποτελέσματα των ενεργειών τους μπορεί να έχουν θύματα (Kowalski 2006).

Μερικά παιδιά ενδέχεται επίσης να χρησιμοποιούν τον εκφοβισμό μέσω του διαδικτύου ως έναν τρόπο διεκδίκησης δύναμης ή διοχέτευσης της επιθετικής ενέργειας τους. Άλλα μπορεί να κερδίζουν ικανοποίηση, γόητρο ή άλλου τύπου επιβράβευση από τον εκφοβισμό στ διαδίκτυο. Άλλα πάλι μπορεί να το χρησιμοποιούν ως έναν τρόπο για να εκδραματίζουν (acting out) τις επιθετικές φαντασιώσεις τους on-line.

Πολλοί ακόμα παράγοντες μπορεί να ωθήσουν ένα παιδί σε τέτοιες συμπεριφορές : η ανία, η ανάγκη για επιβολή δύναμης, ο θυμός, η αντεκδίκηση για το γεγονός ότι εκφοβίστηκε κάποιος, η ανάγκη για προσοχή. Ένας άλλος σημαντικός λόγος ενδέχεται να είναι ότι ο εκφοβισμός στο διαδίκτυο είναι πιο ασφαλές απ' ότι ο παραδοσιακός εκφοβισμός, γιατί είναι ανώνυμος και υπάρχουν μικρότερες πιθανότητες να εντοπιστεί ο θύτης. Τέλος, κίνητρο μπορεί να είναι το να ευχαριστεί κάποιον να προκαλεί πόνο.

2.3.4 Ο ρόλος των γονέων

Είναι σημαντικό να εξετάσει κανείς τι μπορούν να κάνουν οι γονείς από την πλευρά τους ώστε να προφυλάξουν τα παιδιά τους από τέτοιου είδους συμπεριφορές.

Οι περισσότερες περιπτώσεις εκφοβισμού μέσω Διαδικτύου λαμβάνουν χώρα σε ώρες εκτός σχολείου, όταν τα παιδιά είναι στο σπίτι υπό την επίβλεψη των γονέων τους. Έρευνα έχει δείξει ότι το 70% των εφήβων που έχουν δεχτεί τέτοια μηνύματα βρίσκονται στο σπίτι τους και μόνο ένα 30% στο σχολείο (Kowalski et al., 2008). Ωστόσο είναι γεγονός ότι οι περισσότεροι γονείς δεν είναι ενήμεροι για τις ηλεκτρονικές συνδέσεις των παιδιών τους.

Έρευνα του I-SAFE America (2005-6) έδειξε ότι το 93% των γονέων, ένα τεράστιο ποσοστό, δεν έχουν ιδέα για το τι κάνουν τα παιδιά τους «σερφάροντας» στο διαδίκτυο. Άλλωστε, για πολλούς ενήλικους το διαδίκτυο είναι κάτι άγνωστο και ξένο στην κουλτούρα τους. Επίσης το 41% των ίδιων των παιδιών, ηλικίας 5 έως 12 ετών, ανέφερε ότι οι γονείς τους δεν γνωρίζουν ποιες ιστοσελίδες επισκέπτονται. Επιπλέον, ενδιαφέρων παρουσιάζει το γεγονός ότι τα περισσότερα παιδιά προτιμούν να επισκέπτονται διάφορους ιστότοπους όταν είναι μόνα.

Οι περισσότερες έρευνες που μελετούν το φαινόμενο του εκφοβισμού έχουν καταδείξει, ότι σε ελάχιστες περιπτώσεις τα θύματα έχουν μιλήσει για το συμβάν στους γονείς τους. Θα λέγαμε λοιπόν, ότι το «κλειδί» είναι η

επικοινωνία. Είναι σημαντικό οι γονείς να ακούν προσεκτικά τι λέει το παιδί για τις on-line εμπειρίες του. Και να εξοικειωθούν και οι ίδιοι με το διαδίκτυο, καθώς αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας αλλά και να επισκεφθούν τις ιστοσελίδες που επισκέπτεται το παιδί τους. Η δαιμονοποίηση του διαδικτύου σίγουρα δεν ωφελεί κανέναν και ας μην ξεχνάμε ότι είναι ένα πολύ σημαντικό κομμάτι εργαλείο της τεχνολογίας που ήρθε και θα μείνει στην ζωή μας.

Από την άλλη μεριά είναι γεγονός ότι το παιδί που χρησιμοποιεί το διαδίκτυο για να κακοποιήσει κάποιον άλλον πρέπει να δεχτεί και τις συνέπειες, για παράδειγμα περιορισμό κάποιων ιστοσελίδων, το θύμα όμως που δεν έκανε κάτι κακό δεν θα πρέπει να τιμωρηθεί χάνοντας τέτοια προνόμια γιατί αν συμβεί αυτό, είναι βέβαιο ότι την επόμενη φορά που θα εμφανιστεί ένα αντίστοιχο περιστατικό δεν θα το αναφέρει στους γονείς του. Είναι σημαντικό το παιδί να νοιώσει ότι έχει την κατανόηση των γονέων του, όσο και αν αυτοί έχουν ταραχτεί από το περιστατικό εκφοβισμού, και οι γονείς από την πλευρά τους είναι ωφέλιμο να παραμείνουν ψύχραιμοι.

Μερικά σημάδια που μπορεί να είναι ανησυχητικά και να υποδηλώνουν ότι το παιδί έχει πέσει θύμα εκφοβισμού ή είναι θύτης είναι τα εξής (Kowalski et al., 2008):

- Το παιδί παύει ξαφνικά να χρησιμοποιεί τον υπολογιστή του
- Φαίνεται νευρικό η αναστατωμένο όταν εμφανίζετε ένα μήνυμα
- Φαίνεται να έχει δυσκολία να πάει στο σχολείο η να βρίσκεται εκτός σπιτιού
- Φαίνεται να είναι θυμωμένο ή θλιμμένο η απογοητευμένο μετά την σύνδεση στο διαδίκτυο
- Χρησιμοποιεί πολλαπλούς λογαριασμούς χρήστη ή χρησιμοποιεί έναν λογαριασμό που δεν είναι δικός του
- Αποσύρεται από τις επαφές με μέλη της οικογένειας αλλά και με τους φίλους του
- Παρουσιάζει ξαφνική μείωση στην σχολική του επίδοση
- Αλλάζει γρήγορα την οθόνη του ή κλείνει προγράμματα όταν ο γονείς πλησιάζει τον υπολογιστή
- Χρησιμοποιεί τον υπολογιστή οποιαδήποτε ώρα την νύχτα
- Γίνεται απροσδόκητα αρνητικό εφόσον δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει τον υπολογιστή ή το κινητό του
- Γελάει υπερβολικά ενώ χρησιμοποιεί τον υπολογιστή
- Εκφράζεται υποτιμητικά για τους συμμαθητές του

Εδώ θα πρέπει να αναφερθεί βεβαίως ότι αυτή η πιθανή συμπτωματολογία ενδέχεται να σχετίζεται και με άλλα, γενικότερα προβλήματα του παιδιού και θα πρέπει να είναι κανείς ιδιαίτερα προσεκτικός στους χειρισμούς.

Συχνά κάποιιοι γονείς που είναι εξοικειωμένοι με το διαδίκτυο συνηθίζουν να διαβάζουν τα e-mail και τα μηνύματα tv παιδιών τους, αυτό ωστόσο αποτελεί μια μορφή παραβίασης της ιδιωτικής ζωής τους και θα ήταν προτιμότερο να μιλούν με τα παιδιά τους για τη σωστή χρήση του διαδικτύου και να τους εμπιστεύσουν την εμπιστοσύνη ώστε να μιλήσουν σε αυτούς αν τύχει να λάβουν κάποιο ανησυχητικό η απειλητικό e-mail.

Σε περίπτωση που το παιδί πέσει θύμα εκφοβισμού μέσω του διαδικτύου οι γονείς μπορούν να προβούν σε μια σειρά ενεργειών.

- Είναι πολύ σημαντικό να έχουν ενημερώσει τα παιδιά τους εκ των προτέρων ότι, εάν δεχτούν απειλητικά ή προσβλητικά μηνύματα, πρέπει να τα αποθηκεύσουν και όχι να τα διαγράψουν να κρατήσουν δηλαδή όλα τα αποδεικτικά στοιχεία. Επιπλέον, οι γονείς μπορούν να μάθουν στα παιδιά τους ότι πρέπει ακόμα και να εκτυπώνουν τα απειλητικά μηνύματα που ενδεχομένως λάβουν και βεβαίως να τα δείχνουν.
- Σε περιπτώσεις όπου τα μηνύματα επιμένουν και προέρχονται από άγνωστο αποστολέα, οι γονείς μπορούν να ζητήσουν βοήθεια από την Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος και να πάρουν πληροφορίες από την Ασφαλή Πλοήγηση στο Διαδίκτυο
- Πολύ συχνά αρκετοί γονείς, ως απάντηση σε ένα περιστατικό εκφοβισμού, απαγορεύουν στα παιδιά τους να επισκέπτονται διάφορες ιστοσελίδες, αλλά έτσι μπορεί ενδεχομένως να τα προφυλάσσουν από κάποια ενοχλητικά μηνύματα, ωστόσο τα κρατούν μακριά από την εξέλιξη της τεχνολογίας και την προσωπική τους ανάπτυξη.
- Σε περιπτώσεις που ένας «διαδικτυακός φίλος» του παιδιού στέλνει μηνύματα προσβλητικά ή υβριστικά μπορεί εύκολα να «αποκλειστεί» από το e-mail του παιδιού.
- Συχνά ενδέχεται ο θύτης να είναι κάποιος γνωστός του θύματος. Σε αυτή τη περίπτωση είναι σημαντικό να ενημερωθούν οι γονείς του παιδιού για τη συμπεριφορά του ή ακόμα και το σχολείο του, αν τα παιδιά πηγαίνουν στο ίδιο σχολείο, με βασικό σκοπό να νιώσει μεγαλύτερη ασφάλεια το θύμα και να ελεγχτεί και περιοριστεί ο θύτης.
- Εάν οι γονείς του θύτη, παρά την ενημέρωσή τους για την συμπεριφορά του παιδιού τους, δε λάβουν τα κατάλληλα μέτρα ώστε να σταματήσει το παιδί τους να παρενοχλεί το θύμα, οι γονείς του θύματος μπορούν να καταφύγουν στην αστυνομία ή στο Τμήμα Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος, χρησιμοποιώντας τα αποδεικτικά στοιχεία με τις απειλές που έχουν αποθηκεύσει.
- Εάν το θύμα συνεχίζει να εμφανίζεται αγχωμένο, αποσυρμένο, φοβισμένο, είναι σημαντικό οι γονείς να ζητήσουν βοήθεια από ψυχολόγο ειδικό σε τέτοιου είδους θέματα.

Ας δούμε τώρα, από τη μεριά του θύτη αυτή τη φορά, τι μπορεί να συμβεί εάν ένα παιδί εμπλέκεται σε περιστατικό εκφοβισμού.

Φανταστείτε ότι ο διευθυντής του σχολείου σας καλεί επειδή η κόρη σας με άλλες συμμαθήτριες της έχουν φτιάξει ένα site και κοροϊδεύουν μια συμμαθήτριά τους. Τα κείμενα εκτυπώθηκαν και μοιράστηκαν στο σχολείο και ο διευθυντής κρίνει ότι θα πρέπει να αποβληθούν από το σχολείο και σας καλούν για να σας ενημερώσουν. Πως θα αντιδρούσατε;

- Θα αρνιόσασταν ότι η κόρη σας μπορεί αν συμμετέχει σε μια τέτοια συμπεριφορά; Θα ζητούσατε όλα τα αποδεικτικά στοιχεία που εμπλέκουν την κόρη σας και θα απειλούσατε με καταγγελία αν κάνουν λάθος;

- Θα κατηγορούσατε το σχολείο ότι αντιδρά υπερβολικά σε ένα τέτοιο γεγονός και θα λέγατε ότι απλώς «παιδιά είναι» ;
- Θα ακούγατε προσεκτικά τα ευρήματα τους και θα εκφράζατε ανησυχία για την συμπεριφορά της κόρης σας και των συμμαθητριών της; Θα λαμβάνατε σοβαρά υπόψη το περιστατικό του εκφοβισμού και θα συζητούσατε με την κόρη σας προκειμένου να κατανοήσει το ρόλο της σε αυτή την υπόθεση;

Στην πραγματικότητα, πολλοί λίγοι γονείς είναι σε θέση να παραδεχτούν ότι το παιδί τους είναι ικανό να παρουσιάσει μια τέτοια συμπεριφορά και οι εκπαιδευτικοί συνήθως δυσκολεύονται πολύ να μιλήσουν για τον εκφοβισμό μέσω του διαδικτύου. Ωστόσο, οι γονείς των παιδιών που έχουν εμπλακεί σε τέτοια περιστατικά θα πρέπει να γνωρίζουν ότι είναι δυνατόν κάποια άτομα να είναι πράγματι ικανά να ενισχύουν ή να εμπλέκονται σε ένα τέτοιο περιστατικό σε κάποια φάση της ζωής τους, χωρίς να σημαίνει ότι το παιδί αυτό είναι θύτης σε όλη του τη ζωή. Η δυνατότητα της ανωνυμίας που παρέχει το διαδίκτυο μπορεί να ωθήσει κάποια παιδιά να κάνουν αρνητικές δηλώσεις online, που δε θα τολμούσαν ίσως να κάνουν αν δεν υπήρχε αυτή η δυνατότητα ανωνυμίας.

Παρ' όλα αυτά κάποια παιδιά που συμμετέχουν σε περιστατικά εκφοβισμού μέσω του διαδικτύου ενδεχομένως συμμετέχουν και σε άλλες μορφές εκφοβισμού και αυτό καθιστά πιο σοβαρά τα πράγματα για τους γονείς. Σε αυτή την περίπτωση ίσως το παιδί χρειάζεται βοήθεια από κάποιον ειδικό, και όσον αφορά την χρήση του διαδικτύου, πολύ πιο στενή παρακολούθηση από τους γονείς. Σε περίπτωση που ο θύτης μετά από συζήτηση αντιληφθεί το λάθος του, μπορεί να ζητήσει συγγνώμη από το θύμα του. Και ίσως ένα τέτοιο περιστατικό να είναι η ευκαιρία να μάθει κάτι το παιδί. Να συζητηθούν ξανά οι αρχές και οι αξίες, η έννοια του σεβασμού του άλλου και να τεθούν εκ νέου κάποιοι κανόνες για τη σωστή χρήση του διαδικτύου.

Υπάρχουν ορισμένα βασικά πράγματα που θα πρέπει να έχει υπόψη του ο γονέας, αλλά και ο εκπαιδευτικός, όσον αφορά το διαδίκτυο και την προστασία του παιδιού (Kowalski et al., 2008):

- Εκτός και αν έχει εγκατασταθεί κάποιο φιλτράρισμα (που μπλοκάρει, για παράδειγμα, χυδαίες λέξεις ή εικόνες), σε όλες τις άλλες περιπτώσεις τα παιδιά μπορούν πολύ εύκολα να έχουν παράλληλα με χρήσιμες και διασκεδαστικές ιστοσελίδες και ιστοσελίδες με ανεπιθύμητο περιεχόμενο. Επίσης, τα παιδιά μπορούν να μιλήσουν με αγνώστους, ειδικά μέσω των chat rooms.
- Όπως στους δημόσιους χώρους, έτσι και εδώ υπάρχει ο κίνδυνος να τα προσεγγίσει κάποιος που μπορεί να τα βλάψει. Είναι σημαντικό επομένως να μάθουν τα παιδιά να μη συναντούν ποτέ άτομα που γνώρισαν μέσω του διαδικτύου, εκτός και αν συνοδεύονται από τους γονείς τους σε δημόσιο χώρο. Επίσης, τα παιδιά θα πρέπει να γνωρίζουν ότι δεν πρέπει ποτέ να δίνουν την διεύθυνση του σπιτιού τους ή του σχολείου τους.
- Προτού τα παιδιά αρχίσουν να εξερευνούν το διαδίκτυο, καλό θα είναι να βεβαιωθεί κανείς πως ξέρουν τι πρέπει και τι δεν πρέπει να κάνουν, και είναι σημαντικό αυτό να γίνει όταν τα παιδιά είναι ακόμα σε μικρή ηλικία.

- Ένας τρόπος είναι να καθίσουν οι γονείς με τα παιδιά και να προδιαγράψουν μαζί έναν οικογενειακό κώδικα συμπεριφοράς στον οποίο θα πρέπει να συμφωνήσουν όλοι. Μπορεί να δημιουργηθεί ένα είδος συμβολαίου διαφορετικό για κάθε παιδί στην οικογένεια, με κανόνες χρήσης του διαδικτύου κατάλληλους για την ηλικία του. Ο καθένας θα πρέπει να υπογράψει το συμβόλαιο του δείχνοντας έτσι ότι κατανοεί τους κανόνες που τέθηκαν και συμφωνεί να τους τηρεί όταν συνδέεται. Μόλις συμφωνήσουν όλοι στην οικογένεια με τους όρους και υπογράψουν το οικογενειακό συμβόλαιο χρήσης διαδικτύου, μπορεί να το κολλήσει ο γονέας στο πλάι κάθε υπολογιστή του σπιτιού, ώστε να υπενθυμίζει σε όλους τους οικογενειακούς κανόνες χρήσης και συμπεριφοράς στο διαδίκτυο.

Είναι σημαντικό ο γονέας να παρακολουθεί, εν γνώσει του παιδιού του, σε τακτά χρονικά διαστήματα την επισκεψιμότητα του στις διαφορές ιστοσελίδες και να ελέγχει εάν μπαίνει σε ιστοσελίδες που δεν αντιστοιχούν στην ηλικία του.

Οι γονείς επίσης είναι σημαντικό να μιλήσουν στα παιδιά τους για τους ηθικούς κανόνες που πρέπει να διέπουν την διαδικτυακή επικοινωνία τους, οι οποίοι είναι αντίστοιχοι με αυτούς της πραγματικής επικοινωνίας, όπως ο σεβασμός του άλλου, η ευγένεια, η κατανόηση και η αποδοχή.

Συχνά, επίσης, τα παιδιά γίνονται κοινωνοί ενός φαινομένου εκφοβισμού μέσω του διαδικτύου ως παρατηρητές και ενδέχεται να υποστηρίζουν ότι απλά παρατηρούν και δεν συμμετέχουν σε μια τέτοια δράση και, επομένως, δεν κάνουν κάτι κακό. Ο γονέας σε μια τέτοια περίπτωση μπορεί να εξηγήσει στο παιδί του ότι οι θύτες του εκφοβισμού επιδιώκουν την προσοχή και το ενδιαφέρον των άλλων και πως, όντας παρατηρητής του φαινομένου, ενισχύει την συμπεριφορά του εκφοβιστή και άρα αποτελεί και ο ίδιος μέρος του προβλήματος (Willard, 2008).

Επιπλέον, είναι σημαντικό οι γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά τους να καταλάβουν πως μια ιστοσελίδα που μπορεί να δημιουργήσουν είναι εμφανής και επισκέψιμη όχι μόνο σε φίλους και γνωστούς, αλλά και σε αγνώστους, επομένως τα παιδιά θα πρέπει να είναι πολύ προσεκτικά στο τι γράφουν και ποια στοιχεία παρουσιάζουν για τον εαυτό τους ή και για άλλους.

Επειδή είναι αντιληπτό ότι κάποιοι γονείς δεν έχουν πολύ καλή γνώση του διαδικτύου, μπορούν με την βοήθεια των παιδιών τους να εξοικειωθούν σιγά σιγά, αλλά και να επισκεφθούν ιστοσελίδες και να πάρουν πληροφορίες για την ασφαλή πλοήγηση στο διαδίκτυο. Καταυτόν τον τρόπο ίσως θα μπορούσε να μειωθεί και το πολύ σοβαρό φαινόμενο της παιδοφιλίας στο Διαδίκτυο.

2.3.5 Σεξουαλικότητα και παιδοφιλία στο Διαδίκτυο

Ο όρος παιδοφιλία χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον Αμερικανό Ψυχολογικό Σύνδεσμο (American Psychiatric Association), για να περιγράψει μια ειδική κατηγορία ατόμων που κακοποιούν σεξουαλικά τα παιδιά. Ως παιδοφιλία ορίζεται η σεξουαλική διέγερση από ανήλικα καθώς και η δημιουργία σεξουαλικών φαντασιώσεων με παιδιά. Ο ορισμός της παιδοφιλίας δεν περιλαμβάνει την επιδίωξη της σεξουαλικής επαφής με τον ανήλικο (παιδεραστία).

- 1) Η παιδεραστία στο διαδίκτυο, μπορεί να προσβάλλει τα παιδιά με τρεις διαφορετικούς τρόπους, καθώς αυτό είναι ένα μέσο όπου άτομα μπορούν να βρουν υλικό σχετικά με παιδιά τα οποία έχουν πέσει θύματα παιδεραστών.
- 2) ένα εργαλείο επικοινωνίας το οποίο χρησιμοποιείται από τους παιδεραστές για να έρθουν σε επαφή με παιδιά.
- 3) ένα μέσο το οποίο ένα παιδί μπορεί να χρησιμοποιήσει και κατά συνέχεια, να διαταραχθεί από το πορνογραφικό υλικό που πιθανόν να αντικρίσει, και το οποίο να έχει σχέση με παιδιά της ηλικίας του. Οι τρεις αυτοί διαφορετικοί κίνδυνοι, πρέπει να αντιμετωπιστούν με τους εξής τρόπους:
 - Στην πρώτη περίπτωση, απαιτείται διεθνής συνεργασία, έτσι ώστε να αντιμετωπιστούν οι εγκληματικές δραστηριότητες. Απαιτούνται επίσης, τηλεφωνικές γραμμές άμεσης επικοινωνίας, οι οποίες θα δέχονται τα παράπονα και τις καταγγελίες. Το υλικό διανέμεται κυρίως από το internet μέσω ιστοσελίδων, ομάδων ειδήσεων και ιδιωτικών εργαλείων επικοινωνίας. Στην πράξη, το μμεγαλύτερο τμήμα των παράνομων περιεχομένων αποστέλλεται μέσω ιδιωτικών εργαλείων επικοινωνίας, όπως το ταχυδρομείο, και αυτό ακριβώς είναι που κάνει δύσκολο τον εντοπισμό τους. Υπάρχουν βέβαια και παράνομες ιστοσελίδες, αλλά οι περισσότερες είναι τόσο καλά κρυμμένες και κρυπτογραφημένες, που συνήθως χρειάζεται μια ολόκληρη σειρά από κώδικες ονομασίες ή μια διαδικασία ανταλλαγής εικόνων, ώστε να υπάρχει εμπιστοσύνη πριν δοθεί μια κωδική ονομασία. Παράνομες ομάδες ειδήσεων μπορούν να δημιουργηθούν πολύ εύκολα, αλλά οι προμηθευτές υπηρεσιών Internet (ISP), μπορούν να εμποδίσουν τη διανομή τους και την πρόσβαση των συνδρομητών τους σε αυτές. Εντούτοις, άλλοι server από άλλα μέρη του κόσμου μπορούν να έχουν πρόσβαση στις συγκεκριμένες αυτές ομάδες.
 - Στη δεύτερη περίπτωση, χρειάζεται αυστηρός έλεγχος εκ μέρους των γονέων καθώς επίσης και προγράμματα ενημέρωσης. Το Internet επιτρέπει στους παιδεραστές να επικοινωνούν μεταξύ τους και να δημιουργούν διακριτικά δίκτυα ενηλίκων έχοντας κοινό παρανομαστή το σεξουαλικό ενδιαφέρον για παιδιά. Πρόκειται για δομημένα δίκτυα και ομάδες online, πολύ καλά οργανωμένες. Με αυτόν τον τρόπο δημιουργούνται εικονικοί χώροι όπου οι παιδεραστές προσπαθούν να νομιμοποιήσουν το δικό τους τρόπο ζωής. Οι παιδεραστές δεν είναι πια απομονωμένοι, αντιθέτως, μπορούν να αισθάνονται ότι αποτελούν μέρος μιας ευρύτερης κοινότητας. Κάποιοι από αυτούς ίσως θελήσουν να έχουν άμεση επαφή με ανήλικους και συχνά το πετυχαίνουν μέσα από χώρους συνομιλίας. Το τελικό βήμα είναι να τους συναντήσουν στην «πραγματικότητα»

- Στην τρίτη περίπτωση, χρειάζεται έλεγχος εκ μέρους των γονέων, τεχνικά εργαλεία και προγράμματα ενημέρωσης. Το internet αποτελεί μια τεράστια πηγή πληροφοριών για τα παιδιά. μπορεί να είναι διασκεδαστικό, εκπαιδευτικό ενώ παράλληλα τους παρέχει και τη δυνατότητα να έρθουν σε επαφή με πολλές διαφορετικές παιδείες και κουλτούρες. Για παράδειγμα, το internet μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τα παιδιά σαν μια πηγή μάθησης όταν αυτά ασχολούνται με μια σχολική εργασία. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί σαν ένας δρόμος για να αναπτύξει φιλίες ή να επικοινωνήσει με άλλα παιδιά και να μοιραστεί μαζί τους τα ενδιαφέροντά του. Επομένως, λοιπόν το internet μπορεί να αποτελεί ένα μέσο που βοηθά στο να σπάσουν οι φραγμοί επικοινωνίας. Είναι ένα μέσο που αγκαλιάζει τους πάντες και τα πάντα. Κανείς δεν μπορεί να εξαιρεθεί για φυλετικούς λόγους, για τις πεποιθήσεις του ή λόγω οποιασδήποτε αδυναμίας. Ακόμα, το Internet παρέχει τη δυνατότητα σε παιδιά τα οποία δεν μπορούν να ανταποκριθούν από το σπίτι τους ή από το κέντρο φροντίδας όπου διαμένουν, να συμμετέχουν online στις δραστηριότητες άλλων παιδιών. Βεβαίως, προκύπτουν κίνδυνοι όταν τα παιδιά έχουν να αντιμετωπίσουν την πρόκληση της αναζήτησης πληροφοριών που δεν είναι κατάλληλες για αυτά. Για να αντιμετωπιστούν αυτοί οι κίνδυνοι αποτελεσματικά, πρέπει να δημιουργηθεί ένα σαφές πλαίσιο συνεργασίας. Η ανάπτυξη ενός τέτοιου πλαισίου συνεργασίας θα βοηθήσει στο να διευκρινιστεί το ιδιαίτερο και διαφορετικό έργο του κάθε εμπλεκόμενου (π.χ. χρήστες, οργανισμοί πρόνοιας για το παιδί, βιομηχανία, κυβερνήσεις), ανάλογα με τις γνώσεις του και τα νομικά και τεχνικά μέσα που έχει στη διάθεσή του, έτσι ώστε οι λύσεις οι οποίες θα δοθούν να είναι οι πλέον αποτελεσματικές.

Η σύνδεση της εξάρτησης από το διαδίκτυο με την έννοια της σεξουαλικής συμπεριφοράς και παρόρμησης, μπορεί να γίνει κατανοητή αν λάβουμε υπόψη τα παρακάτω στατιστικά δεδομένα (The Guardian, 1999):

- 1) Καθημερινώς προστίθενται στο διαδίκτυο περίπου 200 νέες ιστοσελίδες σεξουαλικού περιεχομένου
- 2) Όσον αφορά την έννοια των οικονομικών συναλλαγών μέσω διαδικτύου το αγαθό – προϊόν του «σεξ» καταλαμβάνει την τρίτη θέση, μετά τα λογισμικά προγράμματα και τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές.
- 3) Όσον αφορά την έννοια του «χρόνου», ο μίσος από αυτόν που αφιερώνεται στο διαδίκτυο αφορά ενασχόληση με το σεξ
- 4) Αρκετές από τις σημαντικότερες τεχνολογικές εξελίξεις και καινοτομίες που παρουσιάστηκαν στον κυβερνοχώρο, όπως π.χ. το video streaming, χρησιμοποιήθηκαν ευρέως από τη βιομηχανία του σεξ.
- 5) Η έννοια του «σεξ» είναι ο όρος που εμφανίζει τη συχνότερη αναζήτηση στο διαδίκτυο (Freeman, et al, 1998)

2.3.5 Ηλεκτρονικό έγκλημα

Το ιντερνέτ και οι Η/Υ παρέχουν στους χρήστες αφενός μεν ασύλληπτες δυνατότητες και αφετέρου όμως εισαγάγουν νέες μορφές παραβατικής συμπεριφοράς. Επιπρόσθετα «γεννώνται» αξιόποινες πράξεις που υφίστανται

μόνο με τη χρήση Η/Υ και του ιντερνέτ, όπως η διασπορά κακόβουλου λογισμικού σε Η/Υ και η παραβίαση ηλεκτρονικών αρχείων. Έτσι, παραδοσιακές εγκληματικές πράξεις όπως εξύβριση ή δυσφήμιση, μέσω μιας ιστοσελίδας (web site) ή ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, διαπράττονται πλέον ταχύτερα, με το διαδίκτυο να αποτελεί το κύριο μέσο τέλεσης τους. Το καθεστώς της ανωνυμίας των δραστών, η δυσκολία των διωκτικών αρχών στην διαλεύκανση της ηλεκτρονικής εγκληματικότητας με αποτέλεσμα την ελαχιστοποίηση της τιμωρίας του δράστη είναι εκείνα τα στοιχεία που τους ωθούν στην τέλεση αξιόποινων πράξεων μέσω Διαδικτύου. Στις μέρες μας, παρά την εξέλιξη και ανάπτυξη των διωκτικών μηχανισμών, η διαλεύκανση της ηλεκτρονικής εγκληματικότητας παραμένει μία δύσκολη υπόθεση.

Αν θέλουμε να κατηγοριοποιήσουμε τις βασικές κατηγορίες ηλεκτρονικών εγκλημάτων (Αργυρόπουλος, 2001), θα διακρίνουμε τα παρακάτω ηλεκτρονικά εγκλήματα:

- 1) Εγκλήματα που διαπράττονται σε συμβατικό περιβάλλον καθώς και σε περιβάλλον ηλεκτρονικών υπολογιστών. Σε αυτήν την κατηγορία έχουμε εγκλήματα όπως η συκοφαντική δυσφήμιση που μπορεί να διαπραχθεί και σε διαδικτυακό περιβάλλον (ανάρτηση ιστοσελίδας με προσβλητικό περιεχόμενο για κάποιο πρόσωπο). Εδώ το διαδίκτυο αποτελεί απλά ένα ακόμα μέσο τέλεσης του εγκλήματος.
- 2) Εγκλήματα που τελούνται με τη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή αλλά χωρίς την ύπαρξη δικτύωσης. Τέτοιο έγκλημα θεωρείται η παράνομη αντιγραφή λογισμικού.
- 3) Εγκλήματα που σχετίζονται αποκλειστικά με το διαδίκτυο (τα λεγόμενα διαδικτυακά εγκλήματα). Η χρήση του διαδικτύου είναι απαραίτητο στοιχείο για την εγκληματική συμπεριφορά του δράστη. Εδώ εντάσσουμε τη διασπορά κακόβουλου λογισμικού.

Τα ηλεκτρονικά εγκλήματα διακρίνονται σε δύο (2) κατηγορίες:

- I. σε εκείνα που στρέφονται κατά των Η/Υ και στα οποία περιλαμβάνεται η κλοπή των υλικών μερών ενός Η/Υ, η εισβολή σε ηλεκτρονικά αρχεία και ο ψηφιακός βανδαλισμός καθώς και η διασπορά καταστρεπτικών ιών
- II. σε εκείνα που υποστηρίζονται από Η/Υ και οποία περιλαμβάνονται η πορνογραφία, η πειρατεία λογισμικού, οι διάφορες απάτες και το ξέπλυμα μαύρου χρήματος που γίνονται ηλεκτρονικά

Τα ηλεκτρονικά εγκλήματα διακρίνονται σε τέσσερις (4) κατηγορίες (Pirkin 2003) :

- a) στην πρώτη κατηγορία ανήκουν τα παραδοσιακά εγκλήματα τα οποία τελούνται με χρήση Η/Υ και ως τέτοια αναφέρει την απάτη, την κλοπή στοιχείων ιδιοκτητών πιστωτικών καρτών και την κλοπή της ηλεκτρονικής ταυτότητας.
- b) στην δεύτερη κατηγορία υπάγονται τα ειδικά εγκλήματα των Η/Υ και σαν τέτοια ο συγγραφέας θεωρεί την επίθεση της άρνησης παροχής υπηρεσιών, την άρνηση πρόσβασης σε πληροφορίες και τη διασπορά καταστρεπτικών ιών.
- c) στην τρίτη κατηγορία τοποθετεί τα αδικήματα που στρέφονται κατά της πνευματικής ιδιοκτησίας όπως είναι η κλοπή πληροφοριών και η εμπορία και καταστροφή πληροφοριών που έχουν κλαπεί

d) στην τέταρτη κατηγορία ανήκουν τα εγκλήματα που στρέφονται κατά του προσωπικού απορρήτου.

Μια άλλη οπτική είναι η κατηγοριοποίηση των ηλεκτρονικών εγκλημάτων που προτάθηκε από την Εξεταστική Επιτροπή της Μεγάλης Βρετανίας, ένα ανεξάρτητο σώμα που από την ίδρυση του στις αρχές της δεκαετία του 1980, διενήργησε έρευνες με στόχο να εξακριβώσει την έκταση του εγκλήματος μέσω Η/Υ σε δημόσιο και ιδιωτικό τομέα. Οι κατηγορίες είναι:

- απάτη: Για προσωπική ωφέλεια (αλλοίωση των εισαγόμενων με νόμιμο τρόπο, καταστροφή /συμπίεση/ ακαταλληλότητα εκροών, αλλοίωση των δεδομένων του Η/Υ, αλλοίωση ή κακή χρήση των προγραμμάτων (εξαιρούμενων των προσβολών από τους ιούς)
- κλοπή: των δεδομένων, του λογισμικού
- χρήση λογισμικού χωρίς άδεια: χρήση παράνομων αντιγράφων λογισμικού
 - ιδιωτική εργασία: μη εγκεκριμένη χρήση δυνατοτήτων των συστημάτων Η/Υ του οργανισμού για αποκοδομή κέρδους ή για ίδιον όφελος
 - χάκινγκ: :ελεύθερη πρόσβαση σε ένα σύστημα Η/Υ συνήθως με την χρήση των δυνατοτήτων της επικοινωνίας
 - σαμποτάζ: η διαμεσολάβηση με την πρόκληση ζημίας στον τρέχοντα κύκλο ή εξοπλισμό
 - εισαγωγή: πορνογραφικού υλικού
 - ιοί: διάχυση ενός προγράμματος με σκοπό την ματαίωση της τρέχουσας εφαρμογής.

2.4 Κριτήρια Διάγνωσης του «Διαδικτυακού Εθισμού»

Όπως μπορεί να διαπιστώσει κανείς έχουν χρησιμοποιηθεί διάφορα διαγνωστικά κριτήρια σε μελέτες του «εθισμού στο διαδίκτυο». Ένα από τα συχνότερα εργαλεία ήταν αυτό που χρησιμοποίησε η Young.

Το 1998 η Young πρότεινε μία δέσμη κριτηρίων για τη διάγνωση της διαδικτυακής εξάρτησης, στη βάση των κριτηρίων του DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο των Ψυχικών Διαταραχών), για την «παθολογική χαρτοπαιξία» (Young 1998). Συγκεκριμένα, επέλεξε οκτώ από τα δέκα κριτήρια της «παθολογικής χαρτοπαιξίας», τα οποία αξιολόγησε ως πιο κατάλληλα για την περιγραφή της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου:

- 1) προσκόλληση στον παγκόσμιο Ιστό
- 2) ανάγκη για αυξημένο χρόνο παραμονής σε σύνδεση (online), ώστε να επιτευχθεί κάποιο επίπεδο ικανοποίησης
- 3) επανειλημμένες αποτυχημένες προσπάθειες περικοπής του χρόνου παραμονής online
- 4) ευερεθιστότητα, κατάθλιψη ή ύφεση της διάθεσης, όταν η χρήση του Διαδικτύου περιορίζεται
- 5) παραμονή σε σύνδεση περισσότερο από όσο αρχικά ήταν προγραμματισμένο

- 6) διακινδύνευση μίας δουλειάς ή της εργασίας εξαιτίας της χρήσης του Ιστού
- 7) ψευδείς δηλώσεις στους άλλους σε σχέση με τον πραγματικό χρόνο χρήσης του Διαδικτύου
- 8) παραμονή σε σύνδεση ως ένας τρόπος ρύθμισης της διάθεσης.

Σύμφωνα με τη Young, η πλήρωση πέντε από τα οκτώ αυτά κριτήρια, είναι ικανή για τη διάγνωση.

Πιο πρόσφατος είναι ο ορισμός για τη διάγνωση του διαδικτυακού «εθισμού» των Kaplan και Sadock (Kaplan & Sadock 2005). Με βάση αυτόν, θα πρέπει να ισχύουν πέντε από τα παρακάτω έξι κριτήρια, προκειμένου να γίνει η διάγνωση του «εθισμού»:

- 1) παραμονή online για ολοένα και περισσότερο χρόνο
- 2) αποτυχία διαχείρισης του επερχόμενου αισθήματος διέγερσης ή κατάθλιψης
- 3) παραμονή online για περισσότερο χρόνο από τον προτιθέμενο
- 4) κίνδυνος απώλειας σχέσης ή ευκαιρίας εξαιτίας της χρήσης του Ιστού
- 5) ψευδείς ισχυρισμοί προκειμένου να καλυφθεί η πραγματική έκταση της χρήσης του Διαδικτύου
- 6) χρήση προκειμένου να ελεγχθούν αρνητικά συναισθήματα.

Κατά συνέπεια, για να χρησιμοποιηθεί ο όρος «Διαταραχή της Εξάρτησης από το Διαδίκτυο» (Internet Addiction Disorder) με την κυριολεκτική του σημασία είναι αναγκαίο να πληρούνται οι εξής προϋποθέσεις (Μάτσα 2009):

- I. Το άτομο χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο με καταναγκαστικό τρόπο και σταδιακά εγκαταλείπει σοβαρές οικογενειακές, επαγγελματικές, κοινωνικές ή άλλες υποχρεώσεις και δραστηριότητες.
- II. Το άτομο χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο παρορμητικά και τελετουργικά και μόνο για συγκεκριμένα προγράμματα, όπως οι διαδραστικές εφαρμογές MMORPGs (Massively Multiplayer Online Role Playing Games), net pornography (πορνογραφία στο Διαδίκτυο), net gambling (τζόγος στο Διαδίκτυο) κ.ά., ενώ παράλληλα αδυνατεί να διαχειριστεί τον χρόνο παραμονής του στο Ιντερνέτ και αποτυγχάνει επανειλημμένως να ελαττώσει αυτόν τον χρόνο.
- III. Το άτομο χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο παρόλο που γνωρίζει τις ολέθριες επιπτώσεις αυτής της χρήσης και μάλιστα αφιερώνει πολλές ώρες. Βέβαια, για να θεωρηθεί εξάρτηση θα πρέπει ο χρόνος παραμονής να είναι περίπου 40 ώρες την εβδομάδα, εκτός από τις ώρες που παραμένει για επαγγελματικούς λόγους. Η Young θεωρεί ότι ο εβδομαδιαίος χρόνος για έναν εξαρτημένο χρήστη φτάνει τις 38,5 ώρες κατά μέσον όρο, ενώ για έναν μη εξαρτημένο τις 4,9. Επιπρόσθετα, επισημαίνει και τον τύπο της σύνδεσης και συμπεραίνει ότι ο εξαρτημένος χρήστης ως επί το πλείστον χρησιμοποιεί διαδικτυακά προγράμματα που απαιτούν μια αμοιβαιότητα στην επικοινωνία (παιχνίδια online, ηλεκτρονική αλληλογραφία, διαδικτυακές συνομιλίες- chats), ενώ ο μη εξαρτημένος κάνει την πλοήγησή του στο Διαδίκτυο κυρίως αναζητώντας πληροφορίες.
- IV. Όταν ο χρήστης δεν είναι συνδεδεμένος στο Διαδίκτυο, αισθάνεται δυσάρεστα, θλίβεται, δυσανασχετεί, νιώθει

εκνευρισμό και ταραχή, το αναζητά. Έχουν καταγραφεί και κάποιες περιπτώσεις με συμπτώματα πραγματικής στέρησης, όπως αυτά της τοξικομανίας, δηλαδή ψυχοκινητική ανησυχία, έντονο άγχος, συναισθηματική αστάθεια, αν και κάποιοι τα αμφισβητούν. Σύμφωνα με τον S. Tisseron, για παράδειγμα, τα καταθλιπτικά άγχη, που παρουσιάζονται στον εξαρτημένο χρήστη εξαιτίας της έλλειψης του διαδικτυακού παιχνιδιού, είναι δυνατόν να προϋπήρχαν και ο καταναγκασμός του παιχνιδιού ίσως είναι απλώς ένα μέσο για να τα υπερνικήσει (Μάτσα 2009). Παρακάτω αναφέρονται και τα εργαλεία μέτρησης της διαταραχής του εθισμού αυτού.

2.5 Εργαλεία μέτρησης της διαταραχής εθισμού στο Διαδίκτυο

Στις περισσότερες μελέτες σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο, τα κριτήρια για την ανάλυση προσαρμόστηκαν με βάση το εγχειρίδιο Diagnostic and statistical Manual of Mental Disorders (DSM), το πιο διαδεδομένο εγχειρίδιο για τη διάγνωση ψυχικών διαταραχών. Παρότι ο εθισμός στο διαδίκτυο δεν εντάσσεται προς το παρόν στο DSM, χρησιμοποιήθηκαν τα κριτήρια για την διάγνωση του παθολογικού τζόγου (DSM- IV 312.31), μιας διαταραχής συμπεριφοράς ελέγχου παρόρμησης. Ο Goldberg (1996), πρωτοπόρος στο χώρο ανέπτυξε την κλίμακα Internet Addictive Disorder (IAD), προσαρμόζοντας το DSM- IV και παρέχοντας ορισμένα διαγνωστικά κριτήρια, συμπεριλαμβανόμενων δύο δηλώσεων που συναντώνται συχνά στις έρευνες σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο: «hoping to increase time on the network» (ελπίδα για αύξηση του χρόνου στο διαδίκτυο) και «dreaming about the network» (όνειρα για το διαδίκτυο). Ο Brenner (1997) ανέπτυξε τον κατάλογο Internet- Related Addictive Behavior Inventory (IRABI) με τριάντα δύο ερωτήσεις τύπου «σωστό- λάθος», ενώ οι Morahan-Martin και Schumacher (2000) δημιούργησαν την κλίμακα Pathological Internet Use (PIU) με δεκατρείς ερωτήσεις τύπου «ναι- όχι», προσαρμόζοντας το DSM- IV. Στο πλαίσιο της προσπάθειας για απλοποίηση της διαδικασίας μέτρησης, η Young (1998) ανέπτυξε το ερωτηματολόγιο οχτώ ερωτήσεων Internet Addiction Diagnostic Questionnaire (YDQ) βάση του DSM- IV. Σύμφωνα με την Young, η υπερβολική χρήση του διαδικτύου είναι μια ακόμα διαταραχή συμπεριφοράς ελέγχου- παρόρμησης και, επομένως, αν το υποκείμενο έχει απαντήσει «ναι» σε περισσότερες από πέντε από τις οχτώ ερωτήσεις, μπορεί να θεωρηθεί εθισμένος χρήστης του διαδικτύου. Η διαχωριστική τιμή πέντε είναι ίδια με εκείνη των κριτηρίων για παθολογικό τον τζόγο. Ενώ το εργαλείο της Young έχει τα πλεονεκτήματα της απλότητας και της ευκολίας χρήσης, παρ' όλα αυτά δεν καλύπτει όλους τους παράγοντες που προηγούνται της συμπεριφοράς εθισμού στο διαδίκτυο. Αναγνωρίζοντας την ανάγκη για πιο αυστηρά κριτήρια και συντηρητική εξαγωγή αποτελεσμάτων, ο Chou και Hsiao (2000) χρησιμοποίησαν τον κατάλογο IRABI σε συνδυασμό με το ερωτηματολόγιο YDQ και κατέληξαν ότι ένα άτομο είναι εθισμένο στο διαδίκτυο μόνο εφόσον πληροί τα κριτήρια και των δύο. Ο αριθμός των ατόμων που χαρακτηρίστηκαν ως εθισμένα στο διαδίκτυο μειώθηκε κατά 50% σε σχέση με τα αποτελέσματα που προέκυψαν χρησιμοποιώντας όλες τις

άλλες μεθόδους μεμονωμένα. Η έλλειψη συμφωνίας αποτέλεσε κίνητρο και για άλλους ερευνητές για την ανάπτυξη νέων μετρήσεων του εθισμού στο διαδίκτυο, ώστε να μη βασίζονται σε μεγάλο βαθμό στα κριτήρια του DSM- IV (π.χ. Internet Addicted Test [IAT] των Widyanto & McMurrin [2004] και Structured Clinical Interview for Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders- IV [SCID- IV] των Shapira et al., 2003).

Σχετικά με τα παραπάνω εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν σε έρευνες για τον εθισμό στο διαδίκτυο πρέπει να τονιστεί πως είναι κλίμακες που δε σταθμίστηκαν με αποδεκτά όρια αξιοπιστίας. Εξαίρεση αποτελεί η στάθμιση του IAT (Widyanto & McMurrin, 2004) και νέα εργαλεία όπως CIAS (Chen Internet Addiction Scale), που σταθμίστηκε για τον κινέζικο εφηβικό πληθυσμό.

2.6 Εξαρτημένος χρήστης

Από τα μέχρι τώρα δεδομένα φαίνεται ότι δεν υπάρχει συγκεκριμένος τύπος προσωπικότητας εξαρτητικής από το Διαδίκτυο. Όταν κάποια προσωπικότητα οποιασδήποτε δομής έρθει σε επαφή με το Διαδίκτυο κάτω από συνθήκες κρίσης –προσωπικής, οικογενειακής, κοινωνικής– και καταφύγει σε αυτό ως μέσο για αποφυγή μιας «αβίωτης» πραγματικότητας, σε τέτοια περίπτωση είναι δυνατό να εγκατασταθεί η εξάρτηση σε αυτήν την προσωπικότητα (Μάτσα 2009).

Στην πορεία προς την ενηλικίωση του, κάθε άτομο υφίσταται μια συνεχή επιρροή από εξωγενή και ενδογενή ερεθίσματα. Αυτά τα ερεθίσματα ασκούν καταλυτική επίδραση στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς του και στην επιλογή της συμπεριφοράς του. Τρόποι συμπεριφοράς που κληρονομούνται, οικογενειακές αξίες, γονεϊκά πρότυπα, κοινωνικά ήθη, μαθησιακές δραστηριότητες, όλα έχουν τη συμμετοχή τους στη διαμόρφωση μίας προσωπικότητας. Σε κάποια άτομα οι διεργασίες αυτές είναι ελλιπείς και προβληματικές. Αποτέλεσμα είναι να αναπτύσσεται ένας χαρακτήρας ανίκανος να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες και τις απαιτήσεις των διαφόρων φάσεων της ζωής του.

Τα άτομα που ρέπουν προς την εξάρτηση από το Διαδίκτυο, είναι άτομα με ελλειμματική προσωπικότητα, μοναχικά, ανασφαλή, με μεγάλο έλλειμμα κοινωνικοποίησης, άτομα ανικανοποίητα και αδύναμα να επεξεργαστούν τις ματαιώσεις τους, άτομα που βαλτώνουν στην αδράνεια και την παραίτηση, νιώθοντας απέραντη θλίψη, που, όμως, αδυνατούν να εκστομίσουν (Μάτσα 2009).

Εξάρτηση από το Διαδίκτυο αναπτύσσεται σε άτομα με ελλειμματική ταυτότητα, άτομα που στερήθηκαν μεγαλώνοντας σταθερά γονεϊκά πρότυπα, με σχεδόν πάντα απόντες τους γονείς ή τα «υποκατάστατά» τους. Ασφυκτιούν στη σχέση τους με τους γονείς τους, πράγμα που δεν επιτρέπει την ανάπτυξη της ατομικότητάς τους (Μάτσα 2009).

Δύο τύποι οικογενειών φαίνονται υπεύθυνοι για αυτή την ελλειμματικότητα. Στον πρώτο τύπο, το παιδί κρατά μια θέση παντοδυναμίας, που του έδωσαν οι γονείς του, απέναντι και στους ίδιους, αλλά και στο περιβάλλον γύρω του. Έτσι, αναζητά τον ιδανικό «εικονικό» εαυτό, προκειμένου να καλύψει την ανάγκη του να μην διαψεύσει τις προσδοκίες των γονέων του. Στον δεύτερο τύπο, οι γονείς αφήνουν το παιδί από πολύ νεαρή ηλικία να τα καταφέρει

μόνο του, με αποτέλεσμα να υπερεκτιμήσει τον εαυτό του. Αυτή η υπερεκτίμηση είναι συνδεδεμένη με ναρκισσιστικά τραύματα στο παιδί, που θα προσπαθήσει κατόπιν στην εικονική πραγματικότητα να θεραπεύσει.

Τα άτομα τα επιρρεπή στην εξάρτηση από το Διαδίκτυο δεν εμπνέονται από σταθερά σημεία κοινωνικής αναφοράς, καθώς δεν έχουν βρει τέτοια. Είναι άτομα με βαριά τραυματικά βιώματα και μεγάλα ελλείμματα στο φαντασιακό και το συμβολικό τους. Με το έλλειμμα του φαντασιακού, συρρικνώνεται το πνευματικό πεδίο, ενώ συγχρόνως τίθενται όρια, που αναγκάζουν το άτομο να μην εκφράζεται με σκέψεις και λόγια που τις ερμηνεύουν, αλλά με συμπεριφορές και μια ομιλία που τις δικαιολογεί (Μάτσα 2009).

Αναφερόμενη στην επίφαση επικοινωνίας και κοινωνικότητας, που δημιουργεί ο εικονικός κόσμος, η Μάτσα επισημαίνει: «Η «καταφυγή» στον κόσμο της εικονικής πραγματικότητας δημιουργεί την ψευδαίσθηση της κοινωνικότητας και της επικοινωνίας. Όμως τα εικονικά ομαδικά παιχνίδια δεν μπορούν να προωθήσουν την ομαδικότητα. Οι εικονικές κοινότητες δεν αποτελούν εν δυνάμει κοινότητες, αφού ο χρήστης μόλις απομακρυνθεί από την οθόνη του υπολογιστή του βρίσκεται και πάλι αντιμέτωπος με τον αληθινό κόσμο της περιχαράκωσης, της εξατομίκευσης και της μοναξιάς του. Εκείνο που του δίνει η απόδραση του από την αισθητηριακή πραγματικότητα, της ρουτίνας, της "καταθλιπτικότητας", της ομοιομορφίας, της αδράνειας και της ανίας, μέσα από τα διάφορα διαδικτυακά παιχνίδια είναι το μοναδικό βίωμα της πραγμάτωσης – έστω και σε εικονικό επίπεδο – κρυμμένων βαθιά μέσα του επιθυμιών, καταστροφικών, διαστροφικών και άλλων ορμών, που δεν θα μπορούσε να εκδηλώσει διαφορετικά» (Μάτσα 2009).

Στα εξαρτημένα άτομα απαντούν συχνά κοινά στοιχεία προσωπικότητας, όπως το άγχος, η κατάθλιψη, η μεγάλη ανάγκη για συναισθηματική εξάρτηση, η ανικανότητα αποδοχής κανόνων και ορίων, η αμυντικότητα ή η επιθετικότητα, η αδυναμία ελέγχου των παρορμήσεων τους. Χαρακτηριστικά στοιχεία της συμπεριφοράς ενός εξαρτημένου, επίσης, αποτελούν η έλλειψη συναισθηματικής σταθερότητας, η δυσκολία δημιουργίας ικανοποιητικών διαπροσωπικών σχέσεων και η έλλειψη σεβασμού και αυτοσεβασμού. Μεγάλος αριθμός ατόμων που ανέπτυξε –ή κινδυνεύει να αναπτύξει– κάποια μορφή εξάρτησης χαρακτηρίζεται από ανασφάλεια, αποθάρρυνση, ανικανότητα αναγνώρισης των δυνατοτήτων και των ορίων τους και η δυσκολία διαχείρισης και αντιμετώπισης αρνητικών καταστάσεων ή οδυνηρών συναισθημάτων.

Τα άτομα αυτά αδυνατούν να βιώσουν την καθημερινή τους απτή πραγματικότητα, γι' αυτόν τον λόγο προσπαθούν να διαμορφώσουν μία άλλη. Και, όταν αντιληφθούν ότι αυτό είναι αδύνατο, καταφεύγουν στην «πλαστή πραγματικότητα» των εξαρτήσεων. Ειδικότερα, ο εξαρτημένος από το Διαδίκτυο έφηβος αποζητά τη δημιουργία μιας ταυτότητας μέσω του υπολογιστή, που θα τον κάνει να νιώσει ότι είναι «ο καλύτερος», «ο πιο αρεστός» και «ο πιο περιζήτητος» από τους άλλους (Μάτσα 2009). Το προφίλ του εξαρτημένου χρήστη είναι αυτό που μας βοηθάει να τον ξεχωρίσουμε και ίσως να αντιλαμβανόμαστε τον εθισμό του.

2.6.1 Προφίλ

Ο εξαρτημένος χρήστης μπορεί να περιγραφεί ως ένα άτομο με χαμηλή αυτοπεποίθηση, συνήθως δεν έχει σχέση με το άλλο φύλο, δεν έχει πολλές κοινωνικές σχέσεις και επιδιώκει τον εντυπωσιασμό από τη χρήση του διαδικτύου. Συνήθως ψεύδεται για να αποκρύψει τις πολλές ώρες που 'σπαταλάει' στο διαδίκτυο. Επίσης είναι απογοητευμένος από τη ζωή και συνήθως έχει υποπέσει και σε άλλες εξαρτήσεις όπως ο αλκοολισμός, το κάπνισμα και οι ναρκωτικές ουσίες.

Σύμφωνα με μελέτες («Ενημέρωση» Έκδοση Κέντρου Συμπαραστάσεως Προνοίας Απ. Παύλου «Η Ελπίδα») η εξάρτηση από το διαδίκτυο αναγνωρίζεται πια από την ψυχιατρική κοινότητα ως ξεχωριστή ψυχοσωματική διαταραχή, που χαρακτηρίζεται από:

- 1) ανάπτυξη ανοχής, καθώς εκδηλώνεται ή ανάγκη για ολοένα αυξανόμενης χρονικής διάρκειας σύνδεση με το διαδίκτυο προς επίτευξη της επιθυμητής ευχαρίστησης και ικανοποίησης.
- 2) συμπτώματα στέρησης, κυρίως τρόμο, ανησυχία και κακοκεφιά
- 3) συναισθηματικές διαταραχές, όπως κατάθλιψη και ευερεθιστότητα,
- 4) διακοπή των κοινωνικών σχέσεων, που μπορεί να εκδηλώνεται με εξασθένηση ή ολική εξαφάνιση είτε σε ποιότητα είτε σε ποσότητα.

Οι ψυχολόγοι εκτιμούν ότι χρειάζεται ειδική θεραπεία, όπως η εξάρτηση από το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά. Υπάρχουν πολλοί λόγοι που το διαδίκτυο παγιδεύει τους χρήστες του. Οι μεγαλύτερης ηλικίας για έρευνα και αναζήτηση στο διαδίκτυο και να επικοινωνούν μέσω e-mail, οι νέοι για παιχνίδια και κάθε είδους ψυχαγωγία. Είναι ένα από τα χρησιμοποιότερα εργαλεία για την απόκτηση γνώσης. Η μη συνετή χρήση του όμως μπορεί να περάσει στο πεδίο του εθισμού. Το διαδίκτυο επιδρά ψυχολογικά στον χρήστη και ικανοποιεί κάποιες από τις «ανάγκες» του. Δίνει την δυνατότητα δημιουργίας μιας νέας ταυτότητας, ίσως και ανώνυμης, και δημιουργεί μια μορφή κοινωνικότητας σε μια εικονική πραγματικότητα. Στο διαδίκτυο δεν υπάρχει ζήτημα απόρριψης λόγω εμφάνισης και ικανοποιεί την περιέργεια για τον έρωτα και το σεξ. Και γι' αυτό το λόγο ο γονιός καλείται να προστατεύσει τον νέο από αυτούς τους κινδύνους

2.6.2 Κλινικά χαρακτηριστικά

Ο εθισμός στο internet είναι μια παθολογία ιδιαίτερα δύσκολη να διαγνωστεί, καθώς περιλαμβάνει περισσότερες επιμέρους εθιστικές συμπεριφορές, όπως:

- την διαρκή αναζήτηση πληροφοριών και ειδήσεων σε forum και ιστοσελίδες,
- την διαρκή ενασχόληση με video games ή παιχνίδια ρόλων,
- το chatting και την συζήτηση μέσω VoIP,
- την ενασχόληση με ιστοσελίδες, forum, chat ερωτικού περιεχομένου,
- την ανάληψη στοιχημάτων online καθώς και του τζόγου μέσω internet,

Η συγκεκριμένη παθολογία χαρακτηρίζεται και σαν πολυεξάρτηση καθώς οι εθιστικές συμπεριφορές συχνά περιπλέκονται και αλληλοκαλύπτονται, με παράλληλο τρόπο που ένας εξαρτημένος ασθενής από τοξικές ουσίες (αλκοόλ, χάρτιο, άλλες ψυχοτρόπες ουσίες) επιτελεί συνδυασμούς για να έχει το ανάλογο εύφορικό ή αγχολυτικό αποτέλεσμα (Ζάννη 2005).

Η αυξημένη επιθυμία να πραγματοποιήσει κάποιες από τις παραπάνω συμπεριφορές, η απογοήτευση και το ψυχικό κενό που ακολουθεί την αποστέρηση από αυτές αποτελούν μεταξύ των άλλων χαρακτηριστικά σημεία μιας προβληματικής χρήσης ή εξάρτησης στο διαδίκτυο. Η χρήση του διαδικτύου συχνά επιφέρει μια απόδραση στην εικονική πραγματικότητα (virtual reality). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα πολλοί εξαρτημένοι στο διαδίκτυο να αποκτούν την ανάγκη να κρύβονται πίσω από την εικονική πραγματικότητα για να επικοινωνήσουν σε διαπροσωπικό επίπεδο.

- Το παιδί ξεχνιέται συχνά στον υπολογιστή και δεν έχει συναίσθηση του χρόνου που αναλώνει σε αυτόν
- Ασχολείται συνεχώς με το 'Ιντερνέτ ή με δραστηριότητες σχετικές με αυτό, παραμελώντας συχνά τις υποχρεώσεις του στο σπίτι και στο σχολείο
- Προτιμά τα παιχνίδια στο διαδίκτυο, από το να συναντά φίλους του, με αποτέλεσμα να απομονώνεται.
- Πέφτει η απόδοση του στο σχολείο.
- Λειτουργεί αμυντικά και εχθρικά όταν κάποιος φέρνει η συζήτηση στο θέμα του διαδικτύου.
- Το διαδίκτυο τον απασχολεί ακόμα και την ώρα που τρώει ή την ώρα που διαβάζει ή όταν βρίσκεται στον κινηματογράφο.
- Αντιδρά πολύ νευρικά θυμωμένα ή επιθετικά όταν κάποιος το διακόπτει από το παιχνίδι ή από τη συζήτηση που είχε online.
- Ξενυχτά συχνά για να μένει συνδεδεμένος / συνδεδεμένη στο διαδίκτυο.
- Λέει συχνά «καλά, θα παίξω μόνο ένα λεπτό ακόμη».
- Έχει πει αρκετές φορές συνειδητά ότι πρέπει να μειώσει τις ώρες που περνά συνδεδεμένο στο διαδίκτυο αλλά έχει αποτύχει να τηρήσει το χρονοδιάγραμμα που όρισε μόνος / μόνη χωρίς καμία πίεση.
- Κρύβει από τους γονείς πόσες ώρες περνά στο διαδίκτυο και συχνά δεν το ομολογεί ούτε στον εαυτό του.
- Δείχνει άγχος, ανησυχία, εξάρσεις θυμού ή βίας ή καταθλιπτική συμπεριφορά όταν δεν παίζει στο διαδίκτυο.

‘Η παρουσιάζει σωματικά συμπτώματα όπως:

- Διατροφικές διαταραχές
- Διαταραχές του ύπνου και αλλαγή των συνηθειών ύπνου
- Μυοσκελετικές παθήσεων
- Μειωμένη αθλητική δραστηριότητα
- Ξηρά μάτια-μυωπία
- Ημικρανίες
- Παραμέληση προσωπικής υγιεινής

Σημαντικό όμως είναι να αναφέρουμε και την συν- νοσηρότητα με άλλες ψυχιατρικές παθήσεις

- Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής ,

- υπερκινητικότητα (ΔΕΠ-Υ)
- Καταθλιπτική διαταραχή
- Σχιζοφρένεια
- Ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή
- Διπολική διαταραχή

2.6.3 Η θέση του εθισμού στο διαδίκτυο στο DSM-IV

Τον Φεβρουάριο του 2010 ο εθισμός στο διαδίκτυο προτάθηκε για την αναθεωρημένη έκδοση του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου Ψυχικών Διαταραχών (DSM-IV) και το 2013 ο εθισμός στο διαδίκτυο με τον όρο <<Internet Addiction Disorder>>, θα θεωρείται ως μία από τις 12 νέες προς ένταξη ψυχιατρικές διαταραχές. Στο διαγνωστικό εγχειρίδιο της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Εταιρείας η διαταραχή πρόκειται να εισέλθει ως «Internet Addiction Disorder» (διαταραχή εθισμού στο διαδίκτυο). Στις μέρες μας, ο όρος «εθισμός» έχει επεκταθεί στο ΄Ψυχιατρικό Λεξικό και προσδιορίζει την προβληματική χρήση του Διαδικτύου, η οποία συνδέεται με σημαντική κοινωνική, ψυχολογική και επαγγελματική έκπτωση.

2.7 Η Ελληνική πραγματικότητα, αναφορικά με τον Εθισμό των Νέων από το Διαδίκτυο

Η κατάσταση στην Ελλάδα σύμφωνα με τα στατιστικά στοιχεία της Γραμμής Βοηθείας ΥποΣΤΗΡΙΖΩ κατά το πρώτο διάστημα λειτουργίας της (Αύγουστος 2009 - Μάιος 2010) υπήρξαν 982 αιτήματα για προβλήματα που προέκυψαν κατά τη χρήση του Διαδικτύου από εφήβους με ποικίλο περιεχόμενο –όπως αναζήτηση πληροφοριών ή συμβουλών, εξάρτηση, βία/εκφοβισμός, ανορεξία, αποπλάνηση ανηλίκων, πρόθεση για αυτοκτονία κ.ά.- είτε μέσω του δωρεάν τηλεφώνου είτε μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (<http://www.saferinternet.gr/index.php?childobjId=Text657&parentobjId=Category23 &objId=Category118>) . Ιδιαίτερος ενδιαφέροντα κρίνονται τα στοιχεία μελέτης, που παρουσιάστηκε σε ημερίδα από τη Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών του Νοσοκομείου Παίδων «Π. & Α. Κυριακού»). Η μελέτη αφορούσε 897 εφήβους (430 αγόρια, 467 κορίτσια) από σχολεία της Αττικής με μέσο όρο ηλικίας τα 14,87 έτη. Από τη μελέτη προέκυψαν τα ακόλουθα:

- 1 στους 100 εφήβους είναι «εθισμένος» στο Διαδίκτυο και 8 στους 100 είναι στην ομάδα υψηλού κινδύνου.
- 26% των εφήβων ανέφεραν καθημερινή χρήση του Διαδικτύου.
- 8% των εφήβων κάνουν χρήση του Διαδικτύου περισσότερο από 20 ώρες την εβδομάδα.
- Η συνηθέστερη χρήση (55,2%) του Ιστού είναι τα online παιχνίδια.

- 45,3% των εφήβων δήλωσαν ότι αρκετά συχνά «κατεβάζουν» δωρεάν τραγούδια/ταινίες/βίντεο.
- 4,2% των εφήβων δήλωσαν ότι έχουν δεχτεί «μήνυμα εκφοβισμού» μέσω του Internet (τα αγόρια σε μεγαλύτερο ποσοστό από τα κορίτσια).
- 6,24% των εφήβων χρηστών χρησιμοποιεί το Internet για τυχερά παιχνίδια (τζόγος).
- 19,47% των εφήβων αναφέρουν χρήση πορνογραφικών ιστοσελίδων.

Νέα έρευνα της Μ.Ε.Υ. που διεξήχθη το 2010 με θέμα: Χρήση και κατάχρηση του Διαδικτύου (internet): Συσχετίσεις με ψυχοκοινωνικούς παράγοντες που αφορούν τους χρήστες, περιλάμβανε πανελλαδικό δείγμα 1007 εφήβων ηλικίας 15-16 ετών. Η έρευνα κατέληξε στα ακόλουθα:

- 1) Υπάρχει τάση αύξησης των ποσοστών υπερβολικής χρήσης.
- 2) Οι πόλεις της επαρχίας παρουσιάζουν μεγαλύτερο ποσοστό εθιστικής συμπεριφοράς στο Διαδίκτυο και οριακής χρήσης συγκριτικά με τον πληθυσμό της Αττικής.
- 3) Ενώ στα αποτελέσματα της προηγούμενης έρευνας τα αγόρια κατείχαν προβάδισμα στις συμπεριφορές εξάρτησης, τώρα εξισώνονται τα ποσοστά στα δύο φύλα.
- 4) Αν και στα προηγούμενα αποτελέσματα πρώτη αιτία για εκδήλωση συμπεριφοράς εθισμού ήταν τα online παιχνίδια, το 2010 είναι τα δίκτυα κοινωνικής δικτύωσης (τύπου Facebook) και ακολουθούν τα online παιχνίδια.
- 5) Τα παιδιά με συμπεριφορές εξάρτησης παρουσιάζουν στατιστικά σημαντική διαφορά στη χαμηλή βαθμολογία σχολείου (βαθμός < 12) συγκριτικά με τον πληθυσμό που ασχολείται με το Διαδίκτυο σε φυσιολογικά πλαίσια.
- 6) Επίσης, τα παιδιά με συμπεριφορές εξάρτησης επιδίδονται σε παιχνίδια τύχης και χρησιμοποιούν υλικό με σεξουαλικό περιεχόμενο σημαντικά συχνότερα από τον υπόλοιπο πληθυσμό.
- 7) Από το συνολικό πληθυσμό 72,6% «κατεβάζουν» τραγούδια χωρίς να θεωρούν ότι αυτό είναι κάτι παράνομο (δεν παρατηρείται διαφοροποίηση μεταξύ των εφήβων με «εθισμό» και των εφήβων με φυσιολογική χρήση).
- 8) Από το σύνολο των εφήβων 63,7% θα δημοσιοποιούσαν προσωπικά τους δεδομένα (100% των εφήβων με «εξάρτηση»).
- 9) Από το σύνολο των εφήβων το 18,5% θα συναντούσε κάποιον διαδικτυακό φίλο στο φυσικό κόσμο (74% των εφήβων με «εξάρτηση»).
- 10) Σύμφωνα με την ψυχομετρία οι έφηβοι με συμπεριφορές εξάρτησης παρουσιάζουν τάσεις επιθετικότητας και παραβατικές συμπεριφορές, ενώ οι έφηβοι με την οριακή χρήση (στάδιο προ της «εξάρτησης», ωστόσο προβληματική χρήση) παρουσιάζουν τάσεις καταθλιπτικού συναισθήματος και άγχους.

Γενικά οι έφηβοι με προβληματική χρήση φαίνεται να αποκτούν μια κακώς εννοούμενη «άνεση» με το Διαδίκτυο καταργώντας όρια και παρουσιάζοντας συμπεριφορές υψηλού κινδύνου.

Στην Ελλάδα, κλινικά δεδομένα από το Ειδικό Ψυχιατρικό Ιατρείο Παιδιών κι Εφήβων για την αντιμετώπιση του εθισμού στο Διαδίκτυο δείχνουν ότι το

προφίλ του «εθισμένου» αφορά αγόρια στην εφηβεία, με κορύφωση στα 15-16 έτη. Ο μέσος όρος χρήσης του ηλεκτρονικού υπολογιστή και του Διαδικτύου διαμορφώνεται σε 6 ώρες την ημέρα. Παίζουν διαδικτυακά παιχνίδια προσομοίωσης μάχης, στρατηγικής και παιχνίδια ρόλων (MMORPGs), παραμένουν απομονωμένα πολλές ώρες στο δωμάτιό τους, έχουν χαμηλές επιδόσεις και μειωμένα κίνητρα για μάθηση στο περιβάλλον του σχολείου, ενώ κάνουν πολλές απουσίες στο σχολείο εξαιτίας μεταμεσονύκτιων συνδέσεων στο Internet. Παρακάτω παρατίθενται ερευνητικά κάποιες σχετικές έρευνες που έρευνες που διεξάχθηκαν στην Ελλάδα.

2.7.1 Παράθεση ερευνών που πραγματοποιήθηκαν στην Ελλάδα

Έρευνα: 6^{ου} Πανελληνίου Παιδοψυχιατρικού Συνεδρίου (2009)

Η Ελλάδα στην εξάρτηση από το διαδίκτυο – Πρώτη θέση
Επικίνδυνες διαστάσεις τείνει να πάρει και στη χώρα μας το φαινόμενο του εθισμού των νέων στο Διαδίκτυο, όπως προέκυψε από το 6ου Πανελλήνιο Παιδοψυχιατρικό Συνέδριο (15 - 17 Μαΐου 2009). Το συνέδριο οργανώνεται από την Παιδοψυχιατρική Εταιρεία Ελλάδας και την Ένωση Ψυχιάτρων Παιδιών και Εφήβων. Σύμφωνα με τα επιστημονικά στοιχεία αυτής της έρευνας ο εθισμός των νέων στην Ελλάδα, σε μία χώρα με πολύ χαμηλή διείσδυση του διαδικτύου, φτάνει στο 8.2% μεταξύ των χρηστών . (Παιδοψυχιατρική Εταιρεία Ελλάδας – Ένωση Ψυχιάτρων Παιδιών και Εφήβων)
Το ποσοστό αυτό κρίνεται είναι πολύ υψηλό και κατέχει την πρώτη θέση παγκοσμίως. Στην Νορβηγία το αντίστοιχο ποσοστό είναι 1.98%, στην Ιταλία 5.4% , στην Νότια Κορέα 1.6%, και στην Κίνα δύο έρευνες δίνουν ποσοστό 2.4% και 5.52% .Οι περισσότερες ερευνητικές ομάδες, όπως και σε αυτήν έρευνα, τοποθετούν τους φοιτητές και τους εφήβους ως τις ομάδες με τον υψηλότερο κίνδυνο για εθισμό μεταξύ των χρηστών. Η εξήγηση αυτού του αποτελέσματος ίσως εντοπίζεται στον ψηφιακό αλφαριθμητισμό των παιδιών στην Ελλάδα ο οποίος ξεκίνησε στο μεγαλύτερο ποσοστό του μέσα από την εμπειρική ενασχόληση και όχι ως αποτέλεσμα συντονισμένης μαθησιακής διαδικασίας. (Επιτροπή Έρευνας και Τεχνολογίας 2008) Στις ήδη υπάρχουσες μορφές εξάρτησης και εθισμού, που αφορούν κατά βάση χρήση ουσιών, έρχεται να προστεθεί ο εθισμός σε ένα μέσο της ηλεκτρονικής τεχνολογίας. Η Επιτροπή Έρευνας και Τεχνολογίας συνεδρίασε προκειμένου να ενημερωθεί για τις διαστάσεις που λαμβάνει ο εθισμός στο διαδίκτυο στην Ελλάδα . Ο κ. Δημήτρης Καφετζής, καθηγητής Παιδιατρικής και διευθυντής της Μονάδας Εφηβικής Υγείας της Β' Πανεπιστημιακής Παιδιατρικής Κλινικής και η κ. Άρτεμις Τσίτσικα, επιστημονική υπεύθυνη της Μονάδας, παρουσίασαν τα αποτελέσματα της πρώτης σχετικής έρευνας που πραγματοποιήθηκε σε δείγμα παιδιών ηλικίας 15-16 ετών στην Αττική.
Στα βασικότερα συμπεράσματα της έρευνας εμπεριέχεται ότι ποσοστό 1% των εφήβων είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο, ενώ 20% βρίσκεται ένα βήμα πριν τον εθισμό, ενώ η υπέρβαση των δέκα ωρών ενασχόλησης την εβδομάδα μπορεί να οδηγήσει σε εξάρτηση.

Έρευνα: Μονάδα Εφηβικής Υγείας (2008)

Σε ότι αφορά τους παράγοντες που οδηγούν στον εθισμό του εφήβου στο διαδίκτυο, (Θεοτοκά 2008) αρχικά η εξάρτηση μπορεί να είναι το αποτέλεσμα άλλων ψυχικών διαταραχών, όπως κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές προσωπικότητας και κοινωνική φοβία, μεταξύ άλλων. Βλέπουμε ότι μπορεί να υπάρχει κατάθλιψη, η επιστημονική υπεύθυνος της Μονάδας Εφηβικής Υγείας της Β' Πανεπιστημιακής Παιδιατρικής Κλινικής, κ. Άρτεμις Τσίτσικα ορίζει αυτή τη μορφή εθισμού ως την «ενασχόληση με το Ιντερνέτ για άντληση αισθήματος ικανοποίησης που συνοδεύεται με αύξηση του χρόνου που καταναλώνεται για την άντληση αυτού του αισθήματος» (Τσίτσικα 2009). Η ενασχόληση αυτή συνοδεύεται με την απόρριψη άλλων δραστηριοτήτων. Μερικά συμπτώματα του εθισμού εφήβων στο διαδίκτυο, είναι η αδιαφορία για άλλες δραστηριότητες, η μειωμένη επίδοση στο σχολείο λόγω των πολλών ωρών που περνάει ο έφηβος στο διαδίκτυο, ενώ σε προχωρημένες περιπτώσεις ο έφηβος δεν κοιμάται, παραμελεί την προσωπική του υγιεινή αλλά και αδυναμία να σταματήσει την ενασχόληση αυτή την ώρα που έχει ορίσει ο ίδιος. «Το διαδίκτυο έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου. Ένα από τα χαρακτηριστικά του μέσου που προκύπτει από τη φύση του είναι ότι μπορεί να δημιουργήσει μια ιδανική κατάσταση εαυτού. Το άτομο μπορεί να εξερευνήσει διάφορες πτυχές της προσωπικότητας του χωρίς να περιορισμούς και συνέπειες

Συνδυασμός παραγόντων οδηγεί στον εθισμό

Σε ότι αφορά τους παράγοντες που οδηγούν στον εθισμό του εφήβου στο διαδίκτυο, η εξάρτηση μπορεί να είναι το αποτέλεσμα άλλων ψυχικών διαταραχών, όπως κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές προσωπικότητας και κοινωνική φοβία, μεταξύ άλλων. Βλέπουμε ότι μπορεί να υπάρχει κατάθλιψη, υπέρ - κινητικότητα και διάσπαση προσοχής ή και αυτιστική συμπεριφορά. Σε κάποιες από τις περιπτώσεις αυτές μπορεί να χρειαστεί και φαρμακοθεραπεία προκειμένου να αντιμετωπιστούν παράλληλα οι διαταραχές.

Η Μ.Ε.Υ. εξέτασε πολλά παιδιά μέχρι τώρα και παρατήρησε ότι το 30% ανταποκρίθηκε πολύ θετικά, ειδικά όταν η εξάρτηση βρίσκεται σε πρώιμο στάδιο. Όπως αναλύει η κ. Τσίτσικα, κατά τη διάρκεια της θεραπείας δε διακόπτεται η χρήση, αλλά ο έφηβος μαθαίνει να θέτει όρια στη χρήση και να αρχίσει και πάλι την ενασχόληση με άλλες δραστηριότητες. Να τονιστεί ότι προσπάθειας θεραπείας κάθε περίπτωσης γίνεται από ομάδα τεσσάρων επιστημόνων στην οποία συμμετέχουν παιδίατρος, παιδοψυχίατρος, παιδοψυχολόγος και οικογενειακός σύμβουλος. Όπως και σε κάθε περίπτωση διαταραχής, ο εθισμός στο διαδίκτυο προκαλεί ακραία περιστατικά όπου παραμελεί τον εαυτό και το περιβάλλον του. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι η Μονάδα Εφηβικής Υγείας παρακολούθησε παιδιά που παραμελούσαν την προσωπική τους υγιεινή, τη διατροφή τους, παραμελούσαν τον εαυτό τους σε τέτοιο σημείο που δεν άλλαζαν τα ρούχα τους.

Σύμφωνα με την έρευνα η χρήση του διαδικτύου στα πλαίσια του σχολείου αποδεικνύεται προστατευτικός παράγοντας. Ίσως πρέπει να ληφθεί σοβαρά η

εισαγωγή του μαθήματος τεχνολογίας, πληροφορικής και ασφάλειας στο διαδίκτυο στα δημοτικά σχολεία στο οποίο μειονεκτεί σημαντικά η εκπαίδευση της Ελληνικής Παιδείας. Ενώ οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί έπρεπε να εκπαιδεύουν τα παιδιά για την σωστή χρήση του διαδικτύου, το ρόλο αυτό αναλαμβάνουν τα μεγαλύτερα παιδιά ή οι συμμαθητές τους με ανεπιθύμητα αποτελέσματα.

Έρευνες της ΜΕΥ έχουν δείξει ότι το 19,47% των εφήβων χρηστών του διαδικτύου αναφέρουν ότι έχουν πρόσβαση σε πορνογραφικές σελίδες. Τα στοιχεία επιβεβαίωσαν ότι τα παιδιά που επισκέπτονται τις πορνογραφικές σελίδες έχουν προβλήματα διαγωγής και κοινωνικότητας.

Ακόμη, βρέθηκε ότι 6,4% των εφήβων χρηστών χρησιμοποιεί το διαδίκτυο για τυχερά παιχνίδια. Οι έφηβοι χρησιμοποιούν τις πιστωτικές κάρτες των γονιών τους, προπληρωμένες κάρτες ή παίζουν με αντικαταβολή. Σύμφωνα με τους μαθητές της Τετάρτης και Πέμπτης τάξης των δημοτικών το 80% έχει ηλεκτρονικό υπολογιστή. Το 65% των μαθητών δημοτικού έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο. Στην έρευνα για την χρήση του διαδικτύου από μαθητές απάντησαν 602 μαθητές από 28 Δημοτικά σχολεία της Αττικής. Για τη συλλογή των στοιχείων χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια, τα οποία συμπλήρωσαν οι εκπαιδευτικοί, μετά από συζήτηση με τους μαθητές τους στην τάξη. Μέσα από την έρευνα διαφαίνονται οι συνήθειες των μαθητών σε σχέση με τη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή και του κινητού τηλεφώνου, αλλά και ο τρόπος διαχείρισης των προσωπικών τους δεδομένων και επαφών μέσω διαδικτύου. Τα κυριότερα συμπεράσματα της έρευνας για την χρήση του διαδικτύου από μαθητές δημοτικού είναι πως:

- 78% των μαθητών Ε΄ και ΣΤ΄ δημοτικού χρησιμοποιούν ηλεκτρονικού υπολογιστή και 65% των μαθητών έχουν πρόσβαση στο Διαδίκτυο.
- 13% των μαθητών Ε΄ και ΣΤ΄ δημοτικού χρησιμοποιούν Η/Υ σε internet café.
- 62% των μαθητών δημοτικού χρησιμοποιούν Η/Υ στο σπίτι, 18% στο σπίτι φίλων και 22% στο σχολείο.
- 25% των μαθητών δημοτικού χρησιμοποιούν υπολογιστή / Διαδίκτυο 2-3 ώρες καθημερινά, ενώ το 34% 0-1 ώρες καθημερινά.
- 38% των μαθητών δημοτικού σερφάρουν στο Διαδίκτυο μόνοι τους, χωρίς καμία παρουσία των γονέων τους. Το 28% των μαθητών χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο συχνά με την παρουσία των γονέων τους, ενώ μόνο το 7% πάντα με την παρουσία των γονέων.
- 35% των μαθητών δημοτικού έχουν τον Η/Υ στο δωμάτιό τους.
- 66% των μαθητών δημοτικού (34% αγόρια, 32% κορίτσια) παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια (on line, κονσόλα).
- 39% των μαθητών δημοτικού συνομιλούν με άλλα παιδιά στο Διαδίκτυο.
- 9% των μαθητών δημοτικού δίνουν προσωπικές πληροφορίες στο Διαδίκτυο.
- 38% των μαθητών δημοτικού έχουν ακούσει για μαγνητοσκόπηση ξυλοδαρμού.
- 20% των μαθητών δημοτικού έχουν μάθει να χρησιμοποιούν Η/Υ μόνοι τους.
- 61% των μαθητών δημοτικού χρησιμοποιούν κινητό τηλέφωνο.
- 50% των μαθητών δημοτικού έχουν δικό τους κινητό τηλέφωνο.

Έρευνα: ΤΕΙ Αθήνας (2008)

Σύμφωνα με έρευνα του ΤΕΙ Αθήνας το 13% των Ελλήνων φοιτητών είναι εξαρτημένοι από το διαδίκτυο και το χρησιμοποιούν 24 ώρες την εβδομάδα. Η έρευνα είναι από τις πρώτες που έχουν γίνει στην Ελλάδα και αναλύει την εξάρτηση από το διαδίκτυο των φοιτητών ΑΕΙ και ΤΕΙ και διεξήχθη από τον Ιούλιο του 2008 μέχρι τον Δεκέμβριο του 2008.

Σύμφωνα με τους ερευνητές το δείγμα επιλέχθηκε τυχαία και το μέγεθός του ήταν 1207 φοιτητές των 5 Σχολών του ΤΕΙ Αθήνας, του Οικονομικού Πανεπιστημίου, του Γεωπονικού Πανεπιστημίου και του Πανεπιστημίου Αθηνών. Η ηλικία των φοιτητών ήταν 18-28 χρονών. Οι 585 εξ' αυτών ήταν άντρες και οι 622 ήταν γυναίκες. Η μέση ηλικία των φοιτητών είναι 21 χρονών. Τα συμπεράσματα της έρευνας όπως παρουσιάστηκαν, είναι τα εξής:

- 13% είναι εξαρτημένοι στο διαδίκτυο, σύμφωνα με τα κριτήρια της Young (ικανοποιούν 5 τουλάχιστον κριτήρια Young)
- 21% είναι οι προ εξαρτημένοι (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 προϋποθέτουν 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 18-20ετών.
- 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.
- Παρατηρούμε ότι 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.

2.7.2 Σε ποιο βαθμό επηρεάζουν τους νέους οι κοινωνικές συνθήκες της χώρας σχετικά με τον διαδικτυακό εθισμό

Σύμφωνα με έρευνες το φαινόμενο του διαδικτυακού εθισμού είναι συχνότερο στα αγόρια, σε μονογονεϊκές ή δυσλειτουργικές οικογένειες, σε παιδιά με καταθλιπτικό συναίσθημα ή υπερκινητικότητα. Οι νέες κοινωνικές δομές (αύξηση της επίπτωσης του διαζυγίου, μικρές οικογένειες σε μεγάλες κοινωνίες, μοναξιά, απουσία επίβλεψης από τους γονείς λόγω εργασίας έξω από το σπίτι) φαίνεται να συμβάλλουν στην ανάπτυξη του φαινομένου. Το παραπάνω επιβεβαιώνεται και από τα πρώτα στοιχεία που προκύπτουν από τα 35 (τριάντα πέντε) παιδιά και εφήβους που προσήλθαν στη Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) με αίτημα την αντιμετώπιση της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου:

- το φαινόμενο είναι συχνότερο στα αγόρια,
- σε δυσλειτουργικές οικογένειες,
- σε παιδιά με καταθλιπτικό συναίσθημα ή διάσπαση προσοχής-υπερκινητικότητα.

Φαίνεται ότι πάνω από τα μισά παιδιά παρουσιάζουν κάποιο ψυχικό υπόστρωμα που πιθανώς συμβάλλει στην ανάπτυξη κατάχρησης διαδικτύου (κυρίως σύνδρομο υπερκινητικότητας - διάσπασης προσοχής ή και καταθλιπτικό συναίσθημα), ενώ στα υπόλοιπα σημαντικό ρόλο φαίνεται να παίζουν περιβαλλοντικοί παράγοντες (κυρίως έλλειψη επικοινωνίας και εφαρμογής ορίων από την οικογένεια).

Οι νέες κοινωνικές συνθήκες (αύξηση της επίπτωσης του διαζυγίου, έλλειψη επικοινωνίας, απουσία επίβλεψης από τους γονείς λόγω εργασίας έξω από το σπίτι) παίζουν το ρόλο τους στην ανάπτυξη του φαινομένου.

Υπάρχουν σαφώς πολλές προσεγγίσεις που θα μπορούσαν να επιφέρουν επιθυμητά αποτελέσματα η έστω θετικές αλλαγές στο φαινόμενο του εθισμού στο Διαδίκτυο και ιδιαίτερα στους νέους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: «Θεραπευτικές προσεγγίσεις και ο ρόλος του Κοινωνικού Λειτουργού».

3.1 Γνωστική-συμπεριφορική προσέγγιση

Η θεραπεία μπορεί να βοηθήσει και γι αυτό τον λόγο είναι σημαντικό να προηγηθεί πρώτα η διάγνωση και μετά η θεραπεία. Όσες θεραπείες έχουν σχεδιαστεί για την αντιμετώπιση του εθισμού είναι σύμφωνα με τα προγράμματα θεραπείας άλλων εξαρτήσεων, π.χ. οι ομάδες υποστήριξης που βασίζονται στα 12 βήματα, χρησιμοποιείται και από άλλες θεραπείες των εξαρτήσεων (ουσίες, ναρκωτικά κ.α.). οι ψυχοθεραπείες βοηθάνε στα άτομα να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα και τις σκέψεις που τους ωθεί στο διαδίκτυο, και αποκτούν νέες δραστηριότητες. Με την θεραπεία επίσης ο άνθρωπος μπορεί να ελέγξει τις ώρες που περνάει στο διαδίκτυο και αποκτούν νέες δραστηριότητες, με τις οποίες μπορούν να ξεχάσουν την εξάρτησή τους. Επίσης η αλλαγή περιβάλλοντος βοηθάει στον άνθρωπο στην αλλαγή των συνηθειών που έχει με τον υπολογιστή. Ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης του προβλήματος είναι οι ομάδες αυτοβοήθειας. εξίσου σημαντικό είναι να μπορεί το άτομο να αναγνωρίσει την σοβαρότητα της κατάστασης, που απαιτεί θάρρος, και να απευθυνθεί σε ειδικούς ψυχικής υγείας.

Κάθε επαγγελματίας μπορεί να έχει δικό του τρόπο θεραπείας και προσεγγίσεις για την εξάρτηση. Η θεραπεία θα μπορούσε να γίνει στα εξής στάδια.

- 1) Διερεύνηση, με ποιόν τρόπο ο εθισμός επηρεάζει την ζωή του ανθρώπου
- 2) Επιλογή ενός προγράμματος ή αποθεραπείας, μετέπειτα παρακολούθηση του ατόμου και μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος.
- 3) Ενημέρωση και διαπαιδαγώγηση με σκοπό την προώθηση της ισορροπημένης ζωής.
- 4) Στήριξη και πληροφόρηση της οικογένειας.

Σε αυτά τα στάδια ο κοινωνικός λειτουργός θα χρειαστεί να έχει τους σημαντικούς ρόλους του:

- I. Εμπυχωτή : ώστε να μπορεί να εμπυχώσει τον εξυπηρετούμενο, ότι θα μπορέσει να τα καταφέρει.
- II. Αξιολογητή : να μπορεί να αξιολογεί τα αποτελέσματα της θεραπείας και των συναντήσεων.
- III. Συμβούλου : για να μπορεί να δίνει αντικειμενικές συμβουλές στον άνθρωπο που έχει εξαρτηθεί στο διαδίκτυο και να προσφέρει εναλλακτικούς τρόπους απασχόλησης.
- IV. Παιδαγωγού Αρχαιοθέτη : να αρχειοθετεί να συγκεντρώνει και να ταξινομεί τα δεδομένα και την πορεία της θεραπείας.
- V. Κλινικού θεραπευτή : να παρέχει ψυχοθεραπευτική βοήθεια σε άτομο και αν χρειαστεί και την οικογένεια.

Η θεραπεία δίνει τεράστια ώθηση για τον έλεγχο της χρήσης του διαδικτύου. Τα θεραπευτικά μοντέλα για τον εθισμό στο διαδίκτυο είναι παρόμοια με εκείνα για τις διατροφικές διαταραχές ή τον αλκοολισμό. η Γνωστική-Συμπεριφοριστική θεραπεία προσφέρει βήμα-βήμα τους τρόπους για να

σταματήσουν καταναγκαστικές συμπεριφορές στο Διαδίκτυο και να αλλάξει τις αντιλήψεις του σχετικά με Internet και τη χρήση του υπολογιστή ο άνθρωπος. Η θεραπεία μπορεί επίσης να βοηθήσει να μάθει ο εξυπηρετούμενος τον υγιέστερο τρόπο αντιμετώπισης δυσάρεστων συναισθημάτων, όπως το στρες, το άγχος ή κατάθλιψη.

Η θεραπεία θα μπορούσε να χωριστεί σε τρία στάδια:

1ο στάδιο:

- Αναγνώριση του εθισμού και των επιπτώσεων
- Αποδοχή της ανάγκης για θεραπεία
- δημιουργία κινήτρων για αλλαγή.

2ο στάδιο:

- Προσαρμογή σε έναν τρόπο ζωής χωρίς εξάρτηση.
- ενημέρωση για κινδύνους.
- Δημιουργία νέων κοινωνικών υποστηρικτικών πλαισίων.

3ο στάδιο:

- είσοδος σε ανεξάρτητη ζωή.
- Ευθύνη για την διατήρηση των υποστηρικτικών πλαισίων.
- Συνέχιση ανάπτυξης διαπροσωπικών σχέσεων.

Για το πρώτο στάδιο ο κοινωνικός λειτουργός αναπτύσσει την επαγγελματική σχέση με τον εξυπηρετούμενο, παράλληλα συλλέγει τις πληροφορίες για τον εξαρτημένο, συμπληρώνει ιστορικό για την διερεύνηση των παραγόντων που τον επηρέασαν να εξαρτηθεί στο διαδίκτυο. Στο δεύτερο στάδιο εφαρμόζει τις διαδικασίες για να πετύχουν οι στόχοι για το αποτέλεσμα. Στο τρίτο στάδιο γίνεται η αξιολόγηση και η ολοκλήρωση της συνεργασίας, σε αυτή την φάση αξιολογείται και το αποτέλεσμα της παρέμβασης. Πολλοί θεωρούν ότι ο μοναδικός τρόπος για να θεραπευτεί, ο εθισμός, είναι να κοπεί κάθε επαφή με τον υπολογιστή και το διαδίκτυο. Είναι αρκετά σημαντικό όμως να βρεθεί μια ισορροπία στην χρήση του διαδικτύου και στις καθημερινές δραστηριότητες. Για να πετύχει η θεραπεία είναι απαραίτητο ο εξαρτημένος να αναγνωρίζει ότι έχει πρόβλημα και χρειάζεται βοήθεια (Judith, 2000).

Το μεγάλο πλεονέκτημα της γνωσιακής συμπεριφοριστικής ψυχοθεραπείας έναντι της δυναμικής (ψυχοδυναμικής ή ψυχαναλυτικής ψυχοθεραπείας) είναι πως η γνωσιακή δεν επικεντρώνεται στα παιδικά χρόνια. Αντίθετα η γνωσιακή δίνει έμφαση στο τώρα, στο τι μπορείς να κάνεις αύριο, στις σκέψεις που έχεις, στο τι μπορεί να σε οδηγήσει πίσω στην εθιστική συμπεριφορά.

Η γνωσιακή συμπεριφοριστική ψυχοθεραπεία έχει σχέση με την επίτευξη στόχων για τους οποίους ο ασθενής και ο θεραπευτής δουλεύουν μαζί προκειμένου να τους καθορίσουν και να τους υλοποιήσουν.

Η γνωσιακή συμπεριφοριστική ψυχοθεραπεία για τους εθισμούς είναι στην ουσία μια μορφή εκπαίδευσης, όπου ο ασθενής μαθαίνει κάποιες τεχνικές τις οποίες εύκολα μπορεί να εφαρμόσει στην καθημερινότητα του προκειμένου να προστατευτεί από την επιθυμία αλλά και από άλλες δύσκολες και αγχωτικές καταστάσεις.

3.2 Κοινωνιολογική προσέγγιση

Η κοινωνιολογία μελετά την εφηβεία ως μια περίοδο προετοιμασίας εισόδου στην κοινωνική ζωή των ενηλίκων και τους εφήβους ως μια κοινωνική ομάδα με τα ιδιαίτερα κοινωνικό-πολιτιστικά χαρακτηριστικά της. Από άποψη κοινωνιολογική η εφηβεία δεν είναι ένα φαινόμενο που διακρίνεται από την καθολικότητα και ομοιογένεια των ιδιοτήτων της.

Η εφηβεία διαφοροποιείται ανάλογα με το πολιτιστικό και κοινωνικό περιβάλλον και ως προς τη διάρκεια της και ως προς τις διαδικασίες ένταξης των εφήβων στην κοινωνία των ενηλίκων. Από κοινωνιολογικές μελέτες έχει προκύψει ότι όσο πιο πολύπλοκη είναι μια κοινωνία τόσο μεγαλύτερη είναι η χρονική διάρκεια της εφηβείας και τόσο εντονότερες οι συγκρούσεις της. Αλλά ακόμη και μέσα στην ίδια κοινωνία και ειδικότερα στις δυτικές κοινωνίες, η εφηβεία, σύμφωνα με τους κοινωνιολόγους, ποικίλει ανάλογα με το κοινωνικό-οικονομικό περιβάλλον και τις δραστηριότητες που καλλιεργούνται κι αναπτύσσονται σ' αυτό.

3.3 Ολιστική προσέγγιση

Οι Kirst – Ashman και Hull (1993) Αναφέρονται σε μια συνοπτική περιγραφή των βασικών χαρακτηριστικών της ολιστικής προσέγγισης, η οποία :

- 1) Βασίζεται σε ένα σύνολο αξιών , γνώσεων και δεξιοτήτων που απεικονίζουν την μοναδικότητα της κοινωνικής εργασίας.
- 2) Σκοπεύει στην επίλυση προβλημάτων όχι μόνο στα άτομα/ οικογένειες, αλλά και στις ομάδες, κοινότητες οργανώσεις και στα ευρύτερα κοινωνικά συστήματα. Κατά συνέπεια, επιδιώκει αλλαγές στο μικροεπίπεδο (άτομα , οικογένειες), στο μεσοεπίπεδο (ομάδες) και στο μακροεπίπεδο (οργανώσεις, κοινότητες, ευρύτερα συστήματα).
- 3) Εξετάζει κάθε ανάγκη/ πρόβλημα και το αναλύει μέσα από ένα πρίσμα πολλαπλών πιθανών λύσεων.
- 4) Χρησιμοποιεί ειδική μέθοδο επίλυσης προβλημάτων η οποία προσαρμόζεται ανάλογα με τις ανάγκες και την κατάσταση στην οποία βρίσκεται οποιοδήποτε σύστημα (άτομο, οικογένειες, ομάδα, κοινότητα) για παρέμβαση (Kirst- Ashman &Hull, 1993).

3.4 Θεραπευτικές ομάδες

Όπως σε κάθε εξάρτηση οι κίνδυνοι είναι πολλαπλοί και δύσκολα αντιμετωπίσιμοι. Η κοινωνική αποξένωση και η απομόνωση στον εαυτό είναι από τους βασικότερους. Γιατί φαινομενικά, μέσω του διαδικτύου κάνεις καινούργιους φίλους και επικοινωνείς με ανθρώπους από όλον τον κόσμο. Μόνο που η επικοινωνία αυτή είναι εικονική και οι καινούργιες φιλίες μια ψευδαίσθηση. Στην πραγματικότητα το άτομο είναι κλεισμένο σε ένα σκοτεινό

δωμάτιο και η απλή καθημερινή επαφή χάνεται και η έλλειψη της διαπροσωπικής επαφής μπορεί να επιφέρει σοβαρότερες συνέπειες από ότι φανταζόμαστε. Διαταραχές στο ανοσοποιητικό σύστημα, στη λειτουργία των αγγείων, μεταβολές στις ορμόνες και αύξηση του άγχους είναι μόνο μερικές από αυτές. Το σημαντικότερο όμως είναι ότι επηρεάζονται οι κοινωνικές δεξιότητες και επιβραδύνεται η ψυχική και νοητική ανάπτυξη του ατόμου, διότι χάνεται η διαπροσωπική επικοινωνία που είναι αυτή που ικανοποιεί όλες τις βασικές αισθήσεις του ανθρώπου, τις άκρως απαραίτητες για την ολοκληρωμένη ανάπτυξή του. Έτσι τελικά, ενώ πιστεύει κανείς ότι με το διαδίκτυο κάνει πολλούς καινούργιους φίλους, στην πραγματικότητα αυτό είναι μια ψευδαίσθηση κοινωνικότητας με αποτέλεσμα η προσωπική μοναξιά να μεγαλώνει. Η τελική κατάληξη όλων αυτών μπορεί να είναι μέχρι και η κατάθλιψη. Προσφάτως δημιουργήθηκαν στο Πεκίνο και στο Άμστερνταμ κλινικές απεξάρτησης από τον εθισμό στο διαδίκτυο, με τη θεραπεία να διαρκεί μήνες. Ανάλογες κλινικές ετοιμάζονται στην Αμερική, γεγονός που δείχνει τη σοβαρότητα του προβλήματος. Με όλα αυτά δε θέλουμε να καταδικάσουμε βεβαίως την χρήση του διαδικτύου. Οι ευκολίες που προσφέρει είναι πολλές και αν κανείς το χρησιμοποιεί σωστά σαφέστατα διευκολύνει τη ζωή του. Απλά πρέπει ο καθένας προσωπικά να έχει υπόψιν ότι και σε αυτή την περίπτωση ισχύει το «παν μέτρον άριστον». Και ότι η αληθινή διαπροσωπική επικοινωνία είναι ανεκτίμητη και αναντικατάστατη. (<http://www.dromostherapeia.gr/exartiseis-psihodr-kes-ousies/ethismos-sto-diadikti.html#sthash.mZiyzhXe.dpuf>)

Πως όμως αντιμετωπίζεται η εξάρτηση από το διαδίκτυο; Ο εθισμός στο διαδίκτυο αναγνωρίζεται πια από την ψυχιατρική κοινότητα ως ξεχωριστή ψυχική διαταραχή γι' αυτό χρήζει ειδικής θεραπείας. Η αντιμετώπιση γίνεται πάντα κατά περίπτωση, μετά από πλήρη διερεύνηση της κατάστασης από εξειδικευμένο επαγγελματία. Ο θεραπευτικός σχεδιασμός περιλαμβάνει ψυχοθεραπευτική παρέμβαση εστιασμένη στη συνειδητοποίηση του προβλήματος, την ανάκτηση του ελέγχου, τη στροφή σε εναλλακτικές δραστηριότητες και την αντιμετώπιση των όποιων άλλων προβλημάτων που συνδέονται με τον εθισμό ή συμβάλλουν σε αυτόν (ελλείμματα κοινωνικών δεξιοτήτων, κοινωνικό άγχος, θλίψη, κοκ.). Σε αυτόν το στόχο συμβάλλουν ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες κατ' ιδίαν ή με την οικογένεια.

Για την αντιμετώπιση του φαινομένου έχει προταθεί η κινητοποιητική συνέντευξη, το γνωστικό- συμπεριφορικό μοντέλο θεραπείας, η συμβουλευτική παρέμβαση στην οικογένεια, οι ομάδες απεξάρτησης, ενώ υπάρχουν κάποια δεδομένα και για το ρόλο της φαρμακοθεραπείας στη θεραπεία. Ιδιαίτερα σημαντική για την αντιμετώπιση του εθισμού στα παιδιά και στους εφήβους είναι η ύπαρξη κοινής στάσης των γονέων, η παροχή υποστήριξης αλλά όχι κάλυψης.

Σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση του εθισμού στο Διαδίκτυο έχει και η συμβουλευτική στην οικογένεια, έτσι ώστε να δημιουργηθεί ένα υποστηρικτικό πλαίσιο, που θα δράσει ευοδωτικά στη θεραπεία. Η κινητοποιητική συνέντευξη μπορεί να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στον χειρισμό της άρνησης του προβλήματος, ένα συχνό εμπόδιο που παρατηρείται σε όλες τις ηλικίες. Στα πλαίσια της γνωστικό- συμπεριφορικής θεραπείας, εντοπίζονται οι γνωστικές διαστρεβλώσεις που εκλύουν και διατηρούν την προβληματική χρήση του Διαδικτύου, προωθείται η γνωσιακή αναδόμηση και ένας πιο

ισορροπημένος και προσαρμοστικός τρόπος σκέψης. Παράλληλα χρησιμοποιούνται μια σειρά από συμπεριφορικές στρατηγικές, όπως η αναγνώριση του πρότυπου χρήσης του Διαδικτύου και η εφαρμογή ενός διαμετρικά αντίθετου προγράμματος χρήσης, η οριοθέτηση των περιόδων χρήσης με διάφορα εξωτερικά μέσα, παρακίνηση για ενασχόληση με ευχάριστες εναλλακτικές δραστηριότητες, η χρήση καρτών υπενθύμισης, η πλήρης αποχή από ιδιαίτερα προβληματικές διαδικτυακές εφαρμογές, η ενσωμάτωση καθορισμένων διαστημάτων χρήσης στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα του χρήστη. Οι ομάδες απεξάρτησης χρησιμοποιούν τις πρακτικές των ομάδων απεξάρτησης από άλλους εθισμούς, όπως το πρόγραμμα των 12 βημάτων ή βασίζονται στις αρχές της ομαδικής ψυχοθεραπείας.

3.4.1 Στόχοι των θεραπευτικών ομάδων

Ξεκινώντας την πρόληψη ή ακόμα και την θεραπεία από τους γονείς, αν κριθεί αναγκαίο πρέπει να ακολουθηθεί μια περισσότερο επιστημονική-ιατρική θεραπευτική αγωγή.

Η θεραπευτική αντιμετώπιση των διαγνωσμένων περιπτώσεων εθισμού στο διαδίκτυο γίνεται με :

- I. Συμβουλευτική παρέμβαση στον έφηβο και στην οικογένεια.
- II. Ειδικό εξατομικευμένο πρόγραμμα περιορισμού της υπερβολικής χρήσης.
- III. Εκμάθησης ενός ορθολογικότερου τρόπου χρήσης των νέων τεχνολογιών από τον έφηβο.
- IV. Γνωστικο- συμπεριφορική ψυχοθεραπευτική παρέμβαση.
- V. Φαρμακοθεραπεία. σε πολύ σοβαρές περιπτώσεις όπου μπορεί να συνυπάρχει αυτοκτονικός ιδεασμός και καταθλιπτική διαταραχή, καθώς και συμπτώματα καχεξίας εξαιτίας της συνεχόμενης πολυήμερης ενασχόλησης με το διαδίκτυο (π. χ διαδικτυακά παιχνίδια) υπάρχει η δυνατότητα ενδο-νοσοκομειακής νοσηλείας στην παιδοψυχιατρική κλινική.

Πρέπει να τονιστεί ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο αναγνωρίζεται δύσκολα ως ξεχωριστή ψυχιατρική διαταραχή. Η πρώτη χώρα που αναγνώρισε επισήμως τη διαταραχή είναι η Κίνα τον Νοέμβριο του 2008.

3.5 Η θεραπεία της οικογένειας

Η οικογενειακή θεραπεία είναι απαραίτητη μέθοδος για εθισμένα άτομα .

Η εμπλοκή της οικογένειας πρέπει να επικεντρωθεί σε αρκετά σημεία:

- 1) να εκπαιδευτεί η οικογένεια στο πόσο εθιστικό μπορεί να γίνει το διαδίκτυο,
- 2) να μειωθεί η απονομή ενοχών στον εθισμένο από την οικογένεια,
- 3) να παροτρυνθεί η οικογένεια να έχει καλύτερη επικοινωνία για τα προβλήματα που αντιμετωπίζει το άτομο και το οδηγούν να αναζητά κάλυψη των ψυχολογικών του αναγκών μέσα από το διαδίκτυο, και
- 4) να ενθαρρυνθεί η οικογένεια να βοηθήσει την αποκατάσταση του εθισμένου μέσα από τον εντοπισμό νέων δραστηριοτήτων ή τη διοργάνωση διακοπών. Μια ισχυρή αίσθηση οικογενειακής υποστήριξης μπορεί να βοηθήσει τον ασθενή να θεραπευθεί από την έλξη.

Η πρώτη μονάδα στις ΗΠΑ βρίσκεται στο Ιλινόι όπου γυναίκες ζητούν θεραπεία επειδή πάσχουν από εξάρτηση στις αγορές μέσω Διαδικτύου ή στα chat rooms και οι άνδρες επειδή υποφέρουν από εξάρτηση στο τζόγο, στα παιχνίδια και στην πορνογραφία που διακινείται μέσω Διαδικτύου. Πέρα από τις όχθες του Ατλαντικού, ο υπόλοιπος κόσμος αρχίζει να συνειδητοποιεί ότι το πρότυπο του εφήβου που αποξενώνεται από φίλους και συγγενείς και ζει σχεδόν κατ' αποκλειστικότητα σε έναν εικονικό κόσμο μόνο σπάνιο δεν είναι πλέον. Στην Ευρώπη, το πρώτο κέντρο απεξάρτησης από το διαδίκτυο ιδρύθηκε το 2003 στην παραθαλάσσια πόλη του Μπολτενχάγκεν, στη Βόρεια Γερμανία. Σε ένα ειδικό περιβάλλον, τα παιδιά συμμετέχουν σε ένα πρόγραμμα τεσσάρων εβδομάδων, που σκοπό έχει να τους δείξει ότι υπάρχουν τρόποι ψυχαγωγίας μακριά από την οθόνη του ηλεκτρονικού υπολογιστή. Στην Κίνα, από την άλλη πλευρά, ένα από τα σπουδαιότερα κέντρα απεξάρτησης άνοιξε τις πύλες του το 2004 στην επαρχία Ντασίνγκ, αλλά χωρίς εναλλακτικούς τρόπους διασκέδασης. Οι νέοι, ηλικίας 14-19 ετών, που προσφεύγουν στις υπηρεσίες του, περνάνε από μια στρατιωτικού τύπου εκπαίδευση. Το Σεπτέμβριο του 2008 ξεκίνησε στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο της Θεσσαλονίκης η λειτουργία του πρώτου εξειδικευμένου ψυχιατρικού ιατρείου για την αντιμετώπιση του εθισμού παιδιών και εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και στο Διαδίκτυο. Το ιατρείο, το οποίο έχει ήδη αντιμετωπίσει κλινικά περιστατικά, στελεχώνεται από διεπιστημονική ομάδα επαγγελματιών Ψυχικής Υγείας διαφορετικών ειδικοτήτων. Κύριοι στόχοι του ιατρείου αποτελούν η εξέταση όλων των εφήβων 10-18 ετών με προβληματική χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών και του Διαδικτύου, η διάγνωση με βάση συγκεκριμένες επιστημονικές κλίμακες και βέβαια η θεραπευτική αντιμετώπιση των διαγνωσμένων περιπτώσεων εθισμού στο Διαδίκτυο. Οι θεραπευτικές προσεγγίσεις αφορούν συμβουλευτική παρέμβαση στον έφηβο και στην οικογένεια, ειδικό εξατομικευμένο πρόγραμμα περιορισμού της υπερβολικής χρήσης και εκμάθησης ενός ορθολογότερου τρόπου χρήσης των νέων τεχνολογιών από τον έφηβο, γνωστικοσυμπεριφορική ψυχοθεραπευτική παρέμβαση ή φαρμακοθεραπεία. Σε πολύ σοβαρές περιπτώσεις, όπου μπορεί να συνυπάρχει αυτοκτονικός ιδεασμός και μείζων καταθλιπτική διαταραχή, καθώς και συμπτώματα καχεξίας εξαιτίας της συνεχόμενης πολυήμερης ενασχόλησης με το Διαδίκτυο (π.χ., διαδικτυακά παιχνίδια) υπάρχει η δυνατότητα ενδονοσοκομειακής

νοσηλείας στην Ψυχιατρική Κλινική Παιδιών και Εφήβων.

3.6 Η αναγκαιότητα της θεραπείας

Είναι αναγκαία η ευαισθητοποίηση της κοινωνίας και των ιατρών ώστε να εντοπίζεται έγκαιρα το πρόβλημα και να παραπέμπεται ο χρήστης στις κατάλληλες δομές ώστε να μπορέσει να βρει τη κατάλληλη βοήθεια για να αντιμετωπίσει τη παθολογική του συμπεριφορά

Είναι πολύ σημαντικό ξεκινώντας την πρόληψη ή ακόμα και την θεραπεία από τους γονείς, αν κριθεί αναγκαίο πρέπει να ακολουθηθεί μια περισσότερο επιστημονική-ιατρική θεραπευτική αγωγή. Η θεραπευτική αντιμετώπιση των διαγνωσμένων περιπτώσεων εθισμού στο διαδίκτυο γίνεται με :

- Συμβουλευτική παρέμβαση στον έφηβο και στην οικογένεια.
- Ειδικό εξατομικευμένο πρόγραμμα περιορισμού της υπερβολικής χρήσης.
- Εκμάθησης ενός ορθολογικότερου τρόπου χρήσης των νέων τεχνολογιών από τον έφηβο.
- Γνωστικό- συμπεριφορική ψυχοθεραπευτική παρέμβαση.
- Φαρμακοθεραπεία. σε πολύ σοβαρές περιπτώσεις όπου μπορεί να συνυπάρχει αυτοκτονικός ιδεασμός και καταθλιπτική διαταραχή, καθώς και συμπτώματα καχεξίας εξαιτίας της συνεχόμενης πολυήμερης ενασχόλησης με το διαδίκτυο (π.χ διαδικτυακά παιχνίδια) υπάρχει η δυνατότητα ενδο-νοσοκομειακής νοσηλείας στην παιδοψυχιατρική κλινική.

Είναι πολύ σημαντικό επίσης να αναφερθούν μερικά από τα σημαντικότερα συμβουλευτικά κέντρα και ψυχιατρικές μονάδες απεξάρτησης από το διαδίκτυο και τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές στον Ελληνικό χώρο.

1) Ελληνική Εταιρία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο

Κύριοι στόχοι του ιατρείου αποτελούν:

- I. Εξέταση όλων των εφήβων 10-18 ετών με προβληματική χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών και του διαδικτύου,
- II. η διάγνωση του εθισμού των εφήβων στους Ηλεκτρονικούς Υπολογιστές με την Κλίμακα εθισμού των εφήβων στους Η.Υ (Κ.Ε.ΕΦ.Υ) (Σιώμος και συν 2008) και την κλίμακα ΥΔQ (Diagnostic Questionnaire for Internet Addiction), των 8 ερωτήσεων για τον εθισμό στο Διαδίκτυο, βασισμένο στα κριτήρια του DSM-IV για το παθολογικό τυχερό παιχνίδι το οποίο μεταφράστηκε στην Ελληνική γλώσσα
- III. γ) η θεραπευτική αντιμετώπιση των διαγνωσμένων περιπτώσεων εθισμού στο διαδίκτυο .

2) Αγλαΐα Κυριακού – Νοσοκομείο Παίδων

Συμβουλές στους γονείς για την πρόληψη της «εξάρτησης» των παιδιών από το διαδίκτυο παρέχει η Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, που εδρεύει στο Νοσοκομείο Παίδων

«Π & Α Κυριακού». Συγκεκριμένα συνιστά τα ακόλουθα: Λάβετε εγκαίρως υπόψη σας τα σημάδια που σας δίνει το ίδιο σας το παιδί και να ζητήστε άμεσα βοήθεια από τους ειδικούς. Και ως γονέας είναι πολύ εύκολο να επισημάνετε αλλαγές του τρόπου συμπεριφοράς του παιδιού σας. Αν παρατηρήσετε τα παρακάτω συμπτώματα:

- I. Εκνευρισμός όταν το παιδί σας είναι εκτός Διαδικτύου
- II. Χρήση του Διαδικτύου πολύ περισσότερο από το προτιθέμενο
- III. Ξαφνική σχολική αποτυχία
- IV. Διαταραχές ύπνου και αλλαγή των συνηθειών ύπνου
- V. Μειωμένη φυσική δραστηριότητα
- VI. Διαταραχή στις οικογενειακές και διαπροσωπικές σχέσεις
- VII. Αλλαγή των συνηθειών του παιδιού σας, όπως π.χ. παραμέληση φίλων, αγαπημένων χόμπι
- VIII. Παραμέληση της προσωπική υγιεινής

Παρακαλεί να επικοινωνήσουν άμεσα με τη Γραμμή Βοηθείας ΥποΣΤΗΡΙΖΩ του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου.

3) Ιπποκράτειο Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης

Στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης ξεκίνησε η πρώτη εξειδικευμένη ψυχιατρική μονάδα για την θεραπεία των νέων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και το διαδίκτυο. Στόχος της νέας αυτής μονάδας είναι η διάγνωση του εθισμού με ειδικά κριτήρια και η θεραπεία σε περιπτώσεις διαγνωσμένων περιπτώσεων. Σε πολύ σοβαρές περιπτώσεις παρέχεται η δυνατότητα νοσηλείας στην Ψυχιατρική Κλινική Παιδιών και Εφήβων.

3.7 Συμβουλευτική σε γονείς με εξαρτημένα μέλη στο Διαδίκτυο

Ένα σημαντικό κεφάλαιο όμως στην περιπέτεια αυτή των παιδιών είναι το πώς θα το χειριστούν οι γονείς τους και γι' αυτό το λόγο σημαντική είναι και η συμβουλευτική στους ίδιους. Αρχικά, η σημαντικότερη προσπάθεια που θα χρειαστεί να κάνουν οι γονείς για να μπορέσουν να ελέγξουν αποτελεσματικά τη χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά τους, είναι να γνωρίσουν και να ασχοληθούν οι ίδιοι με το μέσο. Οι γονείς δε γνωρίζουν το διαδίκτυο και την νέα τεχνολογία και επιπλέον μερικοί απ' αυτούς δε φαίνονται διατεθειμένοι να έλθουν σε επαφή με το διαδίκτυο, ενώ ταυτόχρονα δεν ενδιαφέρονται για τις δραστηριότητες των παιδιών τους στο διαδίκτυο. Επιπλέον, οι γονείς πρέπει κάποιες φορές να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο μαζί με το παιδί τους, ώστε να του δίνουν τις απαραίτητες συμβουλές, ενώ η εγκατάσταση κάποιων φίλτρων στον υπολογιστή μπορεί να αποτρέψει την εμφάνιση ακατάλληλων για το παιδί ιστοσελίδων. Υπάρχουν ιστοσελίδες με ειδικές συμβουλές για αυτόν τον σκοπό. Ο υπολογιστής είναι σωστό να βρίσκεται σε κοινόχρηστο χώρο και όχι στο δωμάτιο του παιδιού, ώστε να μπορούν οι γονείς να μπορούν ελέγχουν με διακριτικό τρόπο την δραστηριότητα του παιδιού στο διαδίκτυο. Οι γονείς θα πρέπει να συζητούν για τις διαδικτυακές πλοηγήσεις του παιδιού τους και

να ελέγχουν τις ιστοσελίδες που επισκέπτεται και με ποια άτομα συνομιλεί και ανταλλάσει πληροφορίες. Σημαντικό είναι οι γονείς να είναι σε συνεχή επαφή με τα παιδιά τους και να μπορούν να κρίνουν αν το παιδί τους κινδυνεύει να εθιστεί στο διαδίκτυο με την βοήθεια ειδικών συμβουλευτικών κέντρων και με την κατάλληλη συμβουλευτική θεραπεία στους ίδιους που κρίνεται ιδιαίτερα σημαντική σε αυτό τον αγώνα. Ο γονέας πρέπει να αντιληφθεί ότι χρειάζεται να αναζητήσει βοήθεια ώστε το παιδί του να κάνει σωστή και ασφαλή χρήση του διαδικτύου και των βιντεοπαιχνιδιών. Υπάρχουν επίσης διάφορες θεραπευτικές μονάδες οι οποίες δίνουν μερικές από τις συμβουλές που πρέπει να ακολουθήσουν οι γονείς αλλά και συμβουλές για την ενασχόληση και εκμάθηση διαδικτύου από τους γονείς. Μερικές από αυτές είναι οι εξής:

- Αφιέρωση χρόνου στο διαδίκτυο με τα παιδιά.
- Τοποθέτηση χρονικών ορίων.
- Έλεγχος των ιστοσελίδων που επισκέπτεται το παιδί και των συνομιλιών των.
- Χρήση ειδικών φίλτρων για επιβλαβείς ιστοσελίδες.
- Συζήτηση για τους κινδύνους.
- Δημιουργία λίστα από πράγματα που θα μπορούσε να κάνει το παιδί αντί να σπαταλάει τον χρόνο του στον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή τα βιντεοπαιχνίδια.
- Ενθάρρυνση άλλων δραστηριοτήτων.
- Τοποθέτηση του υπολογιστή σε κοινόχρηστο χώρο και όχι στο δωμάτιό του.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: «ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ»

4.1 Σκοπός της Έρευνας

Σκοπός της παρούσας πτυχιακής εργασίας, είναι να ερευνηθεί ο βαθμός, υπό τον οποίο είναι εξαρτημένοι οι έφηβοι στην Ελλάδα, καθώς και σε τι ποσοστό έχει αρνητικές επιπτώσεις στην κοινωνική ζωή σύγχρονου εφήβου, αλλά και πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος της άμεσης πρόληψης από τους γονείς. Στους συμμετέχοντες εθελοντικά στην έρευνα, ζητήθηκε να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο.

4.2. Μέθοδος της Έρευνας

Το ερωτηματολόγιο που έχει χρησιμοποιηθεί για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας είναι δομημένο. Σε ένα δομημένο ερωτηματολόγιο, όλοι οι συμμετέχοντες στην έρευνα απαντούν στις ίδιες ακριβώς ερωτήσεις, οι οποίες έχουν τεθεί με την ίδια ακριβώς σειρά. Οι ερωτήσεις που έχουν χρησιμοποιηθεί για το ερωτηματολόγιο της έρευνας είναι κλειστές. Οι κλειστές ερωτήσεις προσφέρονται καλύτερα για στατιστική ανάλυση, δεν αφήνουν περιθώρια διφορούμενων απαντήσεων από μέρους των ερωτηθέντων, είναι εύκολα κατανοητές, αλλά και εύκολο να απαντηθούν από τους ερωτηθέντες (Javeuau, 2000).

Το βασικό και μοναδικό ουσιαστικά ερευνητικό εργαλείο της έρευνας είναι το ερωτηματολόγιο κλειστού τύπου το οποίο συμπληρώθηκε από μαθητές της Αθήνας και των Χανίων Κρήτης. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται στο σύνολο του από τρεις διαστάσεις. Η πρώτη περιλαμβάνει τα δημογραφικά στοιχεία των ερωτώμενων και συμμετεχόντων στην έρευνα, η δεύτερη οριοθετεί τις βασικές τους συνήθειες σχετικά με τη νέα τεχνολογία (συμπεριφορά) και η επόμενη μελετά το επίπεδο του εθισμού τους σε σχέση με το διαδίκτυο και τις νέες τεχνολογίες και αν τείνουν να είναι οι ίδιοι θύτες ή θύματα σε πιθανό διαδικτυακό εκφοβισμό.

Το συνολικό δείγμα της έρευνας ήταν 60 άτομα, με μέσο όρο τα 14 έτη. Η μικρότερη ηλικία είναι τα 13 έτη και η μεγαλύτερη ηλικία είναι τα 15 έτη. Η επιλογή του δείγματος έλαβε χώρα με σκόπιμη δειγματοληψία (purposive sampling) καθώς όλα τα μέλη του είναι μαθητές γυμνασίου είτε στην πρωτεύουσα είτε στα Χανιά Κρήτης. Σημειώνεται ότι η σκόπιμη δειγματοληψία αποτελεί μια διαδικασία που έχει ως βασικό αντικείμενο έρευνας ένα επιλεγμένο δείγμα (Κιντής, 1999:352). Το επιλεγμένο δείγμα έχει ιδιότητες που είναι άρρηκτα δεμένες και με τους σκοπούς της ερευνητικής διαδικασίας. Σε αυτή την περίπτωση οι ιδιότητες των συμμετεχόντων στην έρευνα δεν είναι άλλες από τη μαθητική ιδιότητα, η οποία εξετάζεται ως προς τη χρήση του διαδικτύου και του ενδεχόμενου εθισμού που προκαλείται.

4.3. Σχεδιασμός Διεξαγωγής της Έρευνας

Η διεξαγωγή της κυρίως έρευνας έγινε το διάστημα μεταξύ Απριλίου και Ιουνίου του 2014 σε δύο γυμνάσια, το ένα εκ των οποίων βρίσκεται στα Χανιά Κρήτης και το άλλο στο Παγκράτι Αθηνών. Η χορήγηση και η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου έγινε κατά τη διάρκεια σχολικού ωραρίου, στο πλαίσιο διδακτικής ώρας, εφόσον είχε εξασφαλιστεί η συναίνεση των διευθυντών και η εθελοντική συμμετοχή των μαθητών/τριών. Αρχικά, οι ερευνητές εξήγησαν στα παιδιά την ιδιότητα τους, το φορέα αλλά και το σκοπό υλοποίησης της συγκεκριμένης έρευνας και ζήτησαν ευγενικά λίγο απ' τον χρόνο τους και έπειτα διανεμήθηκε το ερωτηματολόγιο.

Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε από την ερευνήτρια στην αρχή της εμπιστευτικότητας, στην ανώνυμη φύση της έρευνας, όπως και στη σημασία των ειλικρινών απαντήσεων, βασισμένων στην προσωπική εμπειρία του κάθε παιδιού. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου πραγματοποιήθηκε από τους/τις μαθητές/τριες σε 10-15'.

Τέλος, από κάποια σχόλια ορισμένων μαθητών/τριών φάνηκε πως τα απασχολεί πολύ το θέμα αυτό μιας και το διαδίκτυο είναι πια στην καθημερινότητα τους.

4.4. Στατιστική επεξεργασία των ερευνητικών αποτελεσμάτων

Η επεξεργασία και η ανάλυση των στοιχείων που συλλέχθηκαν πραγματοποιήθηκε με την βοήθεια του στατιστικού πακέτου SPSS έκδοση 19.0. Για την στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκαν οι στατιστικοί έλεγχοι t-test για τον έλεγχο της συσχέτισης μιας ποσοτικής και μίας ποιοτικής μεταβλητής και (χ^2) chi-square test για τον έλεγχο της συσχέτισης δύο ποιοτικών μεταβλητών. Η συσχέτιση Pearson χρησιμοποιήθηκε για τον έλεγχο δύο ποσοτικών μεταβλητών. Για την περιγραφή των πινάκων χρησιμοποιήθηκαν πίνακες συχνότητας και ραβδογράμματα. Επίσης έγινε ομαδοποίηση των απαντήσεων για τη δημιουργία τόσο των συσχετίσεων, όσο και την περιγραφή των πινάκων συχνότητας.

4.5. Ερμηνεία των αποτελεσμάτων της στατιστικής ανάλυσης

Πίνακας 1

ΠΕΡΙΟΧΗ * ΦΥΛΟ Crosstabulation				
		ΦΥΛΟ		Total
		ΑΓΟΡΙ	ΚΟΡΙΤΣΙ	
ΧΑΝΙΑ	Count	18	13	31
	% within ΠΕΡΙΟΧΗ	58,1%	41,9%	100,0%
	% within ΦΥΛΟ	60,0%	43,3%	51,7%
ΑΘΗΝΑ	Count	12	17	29
	% within ΠΕΡΙΟΧΗ	41,4%	58,6%	100,0%
	% within ΦΥΛΟ	40,0%	56,7%	48,3%

Όπως φαίνεται από τον παραπάνω πίνακα το ποσοστό του δείγματος των αγοριών που μένουν στα Χανιά Κρήτης είναι 58,1% ενώ τα κορίτσια 43,3%. Άρα τα αγόρια του δείγματος είναι περισσότερα (58,1%). Αντιθέτως στο δείγμα της Αθήνας τα κορίτσια έχουν ποσοστό 58,6% ενώ τα αγόρια 41,4% άρα τα κορίτσια που πήραν μέρος στην έρευνα μας στην Αθήνα είναι περισσότερα (58,6%). Στον πίνακα 1 επίσης βλέπουμε πως το ποσοστό αγοριών που απάντησαν ότι μένουν στα Χανιά σε σχέση με το σύνολο των αγοριών είναι 60,0% ενώ των κοριτσιών είναι 43,3 σε σχέση με το σύνολο των κοριτσιών. Ενώ το ποσοστό των αγοριών που απάντησαν ότι μένουν στην Αθήνα σε σχέση με το σύνολο των αγοριών είναι 40% ενώ το ποσοστό των κοριτσιών που απάντησαν ότι μένουν στην Αθήνα σε σχέση με το σύνολο των κοριτσιών είναι 56,7%. Από αυτό προκύπτει ότι τα περισσότερα αγόρια της έρευνας διαμένουν στα Χανιά (60,0%), ενώ τα περισσότερα κορίτσια της έρευνας στην Αθήνα (58,6).

Πίνακας 2

Σύμφωνα με τον πίνακα 2 βλέπουμε την κατανομή της τάξης των παιδιών ανά περιοχή. Σύμφωνα με αυτόν στην περιοχή των Χανίων Κρήτης το 12,9% των παιδιών που ερωτήθηκαν πάνε Α γυμνασίου, το 87,1% πάνε Β γυμνασίου ενώ το ποσοστό του 0,0% πάνε Γ γυμνασίου. Αντίθετα στην Αθήνα τα παιδιά που ερωτήθηκαν στην τάξη της Α και Β γυμνασίου έχουν το ποσοστό του 0,0% ενώ στην Γ γυμνασίου έχουν το ποσοστό 100%. Σύμφωνα με αυτά λοιπόν φαίνεται πως στα Χανιά Κρήτης το δείγμα της έρευνας υπερτερεί στην τάξη της Β γυμνασίου (87,1%) ενώ το δείγμα της έρευνας στην Αθήνα υπερτερεί στην τάξη της Γ γυμνασίου (100,0%).

Πίνακας 2		ΤΑΞΗ			Total
		Α ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	Β ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	Γ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	
ΧΑΝΙΑ	Count	4	27	0	31
	% within ΠΕΡΙΟΧΗ	12,9%	87,1%	0,0%	100,0%
	% within ΤΑΞΗ	100,0%	100,0%	0,0%	51,7%
ΑΘΗΝΑ	Count	0	0	29	29
	% within ΠΕΡΙΟΧΗ	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
	% within ΤΑΞΗ	0,0%	0,0%	100,0%	48,3%

Στον 1^ο πίνακα στην 1^η γραμμή έχουμε τον απόλυτο αριθμό των αγοριών και των κοριτσιών που συμμετέχουν στην έρευνά μας από την πόλη των Χανίων. Αντίστοιχα στην 4^η γραμμή από την πόλη της Αθήνας.

Η 2^η γραμμή μας δίνει το ποσοστό των αγοριών και των κοριτσιών στην πόλη των Χανίων. Αντίστοιχα και η 5^η γραμμή. Ενώ η 3^η γραμμή μας δίνει το ποσοστό των αγοριών ή των κοριτσιών που μένουν στα Χανιά (σε σχέση με το σύνολο των αγοριών ή των κοριτσιών από τα Χανιά και την Αθήνα).

Αντίστοιχα στους πίνακες 2 και 3 βλέπουμε την κατανομή της ηλικίας και της τάξης των παιδιών ανά περιοχή.

Ενώ στον 4^ο πίνακα έχουμε τον βαθμό εκφοβισμού ανά περιοχή.

Πίνακας 3

ΠΕΡΙΟΧΗ * ΗΛΙΚΙΑ Crosstabulation					
		ΗΛΙΚΙΑ			Total
		13	14	15	
ΧΑΝΙΑ	Count	4	27	0	31
	% within ΠΕΡΙΟΧΗ	12,9%	87,1%	0,0%	100,0%
	% within ΗΛΙΚΙΑ	100,0%	71,1%	0,0%	51,7%
ΑΘΗΝΑ	Count	0	11	18	29
	% within ΠΕΡΙΟΧΗ	0,0%	37,9%	62,1%	100,0%
	% within ΗΛΙΚΙΑ	0,0%	28,9%	100,0%	48,3%

Όσον αφορά την ηλικία του δείγματος σύμφωνα με τον παραπάνω πίνακα διαπιστώνουμε πως στην περιοχή των Χανίων υπερτερούν τα παιδιά ηλικίας 14 ετών (71,1%) ενώ δεν υπάρχει δείγμα στην ηλικία των 15 ετών(0,0%) . Αντίθετα στην Αθήνα διαπιστώνουμε πως το δείγμα υπερτερεί στην ηλικία των 15 ετών (100,0%) ενώ δεν υπάρχει δείγμα στην ηλικία των 13 ετών (0,0%).

Πίνακας 4

ΠΕΡΙΟΧΗ * Βαθμός διάπραξης εκφοβισμού Crosstabulation											
		Βαθμός διάπραξης εκφοβισμού									Total
		0	1	2	3	4	5	7	8	29	
ΧΑΝΙΑ	Count	12	8	2	4	2	1	1	1	0	31
	% within ΠΕΡΙΟΧΗ	38,7%	25,8%	6,5%	12,9%	6,5%	3,2%	3,2%	3,2%	0,0%	100,0%
	% within Βαθμός διάπραξης εκφοβισμού	40,0%	57,1%	40,0%	100,0%	66,7%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	0,0%
ΑΘΗΝΑ	Count	18	6	3	0	1	0	0	0	1	29
	% within ΠΕΡΙΟΧΗ	62,1%	20,7%	10,3%	0,0%	3,4%	0,0%	0,0%	0,0%	3,4%	100,0%
	% within Βαθμός διάπραξης εκφοβισμού	60,0%	42,9%	60,0%	0,0%	33,3%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%	48,3%

Στο παραπάνω γράφημα καταγράφεται ο βαθμός διάπραξης εκφοβισμού στο δείγμα μας. Σύμφωνα με το διάγραμμα το δείγμα που έχει υποστεί περισσότερο διαδικτυακό εκφοβισμό είναι το δείγμα των Χανίων (51,7%) και ακολουθεί το δείγμα της Αθήνας (48,3%) .

Πίνακας 5

Report

ΗΛΙΚΙΑ

ΠΕΡΙΟΧΗ	Mean	N	Std. Deviation
ΧΑΝΙΑ	13,87	31	,341
ΑΘΗΝΑ	14,62	29	,494
Total	14,23	60	,563

Πίνακας 6

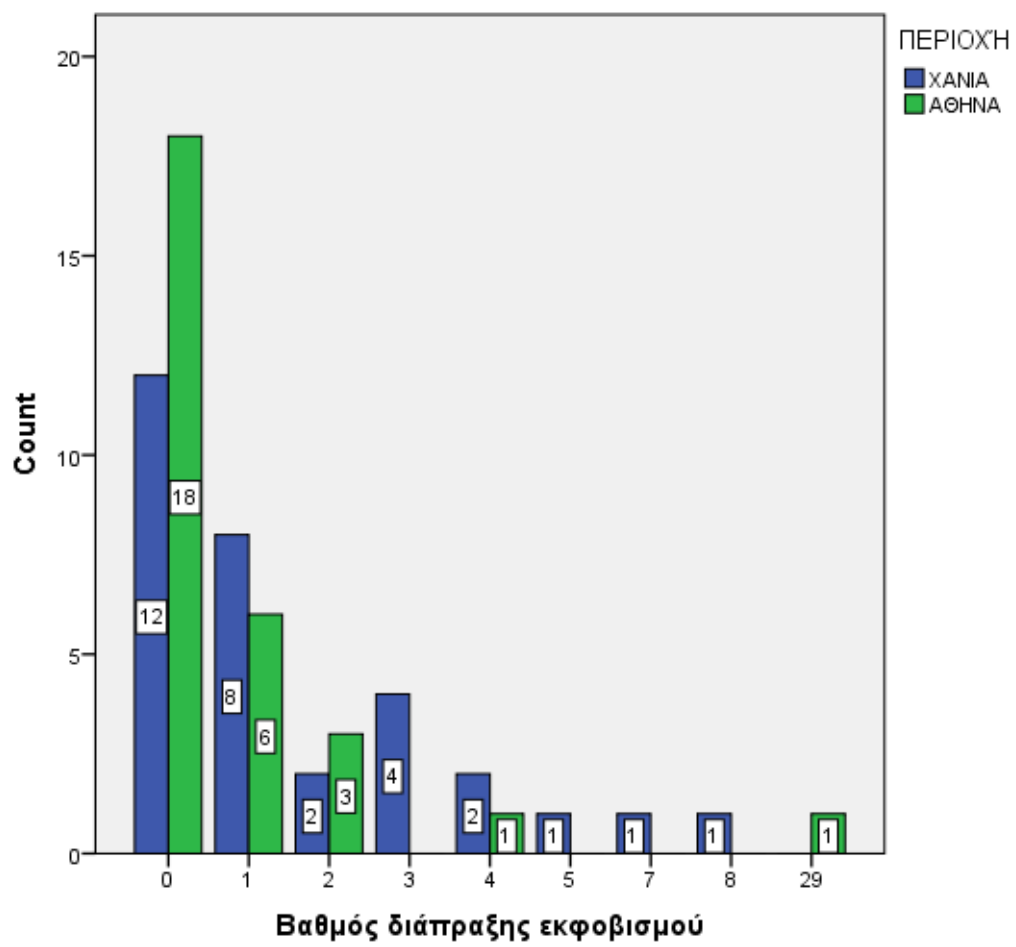
Report

Βαθμός διάπραξης εκφοβισμού

ΠΕΡΙΟΧΗ	Mean	N	Std. Deviation
ΧΑΝΙΑ	1,68	31	2,120
ΑΘΗΝΑ	1,55	29	5,362
Total	1,62	60	3,992

Στους παραπάνω πίνακες αναφέρεται πως η μέση τιμή της ηλικίας στη πόλη των Χανίων (13,87%) έχει υποστεί διαδικτυακό εκφοβισμό με μέση τιμή 1,68% με τυπική απόκλιση 2,120, από αυτό προκύπτει πως έχει υποστεί περισσότερο εκφοβισμό από το δείγμα της Αθήνας, καθώς η μέση τιμή είναι λιγότερη (1,55%) ενώ το δείγμα της Αθήνας είναι ηλικιακά πιο μεγάλο (μέση τιμή 14,62%) από αυτό των Χανίων.

Όσον αφορά το σύνολο του δείγματος η μέση τιμή της ηλικίας που έχει βιώσει διαδικτυακό εκφοβισμό είναι 14,23% με τυπική απόκλιση 0,563% και η μέση τιμή του βαθμού ανέρχεται στο 1,62% με τυπική απόκλιση 3,992%.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: «ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ»

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η εργασία επιχείρησε να μελετήσει τα βασικά χαρακτηριστικά της χρήσης νέων τεχνολογιών με έμφαση τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και στο διαδίκτυο σε Αθήνα και Χανιά.

Σκοπός της εργασίας υπήρξε η διερεύνηση αυτών των χαρακτηριστικών ώστε να εξαχθούν συμπεράσματα σχετικά με τα προβλήματα που μπορούν να εμφανιστούν στην ομαλή ανάπτυξη των μαθητών. Εξετάστηκαν ζητήματα συμπεριφοράς και εθισμού τα οποία είναι άρρηκτα δεμένα με τη χρήση των υπολογιστών και το διαδίκτυο.

Ως βασικό πλέον μέσο επικοινωνίας το διαδίκτυο διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στις κοινωνικές σχέσεις των ατόμων. Είναι πολλοί οι άνθρωποι που επικοινωνούν και διατηρούν τις κοινωνικές επαφές τους μέσω των υπηρεσιών που το διαδίκτυο προσφέρει.

Ειδικά για τους μαθητές το διαδίκτυο χρησιμοποιείται όχι μόνο ως μέσο επικοινωνίας αλλά και ως μέσο ψυχαγωγίας. Ωστόσο η υπερβολική χρήση του διαδικτύου μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα τα οποία να έχουν αντίκτυπο στην κοινωνική και στην ψυχολογική ανάπτυξη των μαθητών.

Μέσω της κατάχρησης δε του διαδικτύου σε αυτή την ηλικία διαμορφώνονται χαρακτήρες και προσωπικότητες ανθρώπων που στο μέλλον θα διαφέρουν κατά πολύ με τον τωρινό μέσο άνθρωπο.

Η μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε βασίστηκε στην ποσοτική ανάλυση των δεδομένων που ελήφθησαν από την πρωτογενή έρευνα που αναπτύχθηκε σε Αθήνα και Χανιά.

Το κοινό μεθοδολογικό εργαλείο υπήρξε ένα ερωτηματολόγιο κλειστού δομημένου τύπου το οποίο διανεμήθηκε σε μαθητές ελλήνων αλλά και ξένων υπηκόων σε ελληνικά σχολεία της πρωτεύουσας και των Χανίων.

Σχετικά με το πόσα παιδιά έχουν υποστεί διαδικτυακό εκφοβισμό το ποσοστό στα Χανιά (51,7%) ήταν μεγαλύτερο σε σχέση με αυτό της Αθήνας (48,3%). Φαίνεται λοιπόν πως στη συγκεκριμένη επαρχιακή πολύ παρατηρείται μεγαλύτερο φαινόμενο "εκφοβισμού" σε σχέση με την πρωτεύουσα της Ελλάδος

Η καταχρηστική χρήση λοιπόν του ηλεκτρονικού υπολογιστή και του διαδικτύου και η δημιουργία πλήττουν σε σημαντικό βαθμό το κύρος του και κυρίως τις πολλαπλές θετικές διαστάσεις της χρήσης του. Επίσης μπορούν να προκαλέσουν σημαντικά προβλήματα στη διαδικασία μάθησης και ψυχαγωγίας των παιδιών και μαθητών. Και εν τέλει πλήττουν τη διαδικτυακή επικοινωνία καθώς τα φαινόμενα αυτά λειτουργούν ως αρνητικά παραδείγματα για τις τεχνολογικές εφαρμογές πληροφορικής που προάγουν εν γένει την επικοινωνία και την προβολή. Ως εκ τούτου απαιτούνται μια σειρά από πολιτικές βελτιώσεις με σκοπό την αντιμετώπιση του εθισμού των μαθητών στο διαδίκτυο.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Οι προτάσεις βελτίωσης που παρατίθενται μπορούν να εφαρμοστούν τόσο από τους γονείς όσο και από τους εκπαιδευτικούς.

Με βάση λοιπόν τα παραπάνω οι προτάσεις βελτίωσης που υποστηρίζει η εργασία είναι οι ακόλουθες:

Συνεχή ενημέρωση των γονέων σχετικά με τα προβλήματα που ελλοχεύει η εκτεταμένη χρήση του διαδικτύου. Η ενημέρωση μπορεί να λαμβάνει χώρα μέσα από τακτικές συναντήσεις ανάμεσα στους γονείς και στους καθηγητές των παιδιών. Η πρόσκληση ειδικών επιστημόνων στη διάρκεια αυτών των συναντήσεων, οι οποίες σε ορισμένες περιπτώσεις μπορούν να αποκτήσουν τη μορφή της ημερίδας μπορεί να παράσχει ειδική ενημέρωση προς τους γονείς. Επίσης μπορούν να συσφιχτούν οι σχέσεις ανάμεσα σε γονείς και εκπαιδευτικούς με σκοπό την αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση του ζητήματος.

Ουσιαστική εκπαίδευση σχετικά με τους υπολογιστές και το διαδίκτυο στην σχολική διδασκαλία. Η πρόταση αυτή οφείλει να επεκταθεί εκτός από τη λειτουργική κατανόηση της χρήσης των ηλεκτρονικών υπολογιστών και στην ψυχολογική και κοινωνική διάσταση της χρήσης τους. Κατά τον τρόπο αυτό μπορεί να ενισχυθεί η προοπτική της αυτενέργειας των παιδιών και της θέσπισης ορίων από τους ίδιους στη χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών.

Κινητοποίηση των παιδιών ώστε να προσδίδουν σημασία στην ανθρώπινη επαφή παρά στην ηλεκτρονική επαφή. Η υποκίνηση των παιδιών ώστε να αποκτήσουν περισσότερα κίνητρα για προσωπική επαφή εδράζεται στην ανάδειξη πρόσθετων ενδιαφερόντων για τα παιδιά τα οποία είναι συμβατά με την ηλικία τους. Ακόμη μέσα από την αλληλεπίδραση ανάμεσα στους μαθητές και στους δασκάλους μπορούν να αναδειχθούν σημαντικά νέα πεδία των ενδιαφερόντων τους. Ο ρόλος των δασκάλων σε αυτή τη δραστηριότητα είναι καταλυτικός καθώς έχουν τη γνώση και την εμπειρία να αντιληφθούν τις κλίσεις των μαθητών και να συνδράμουν στην παροχή των σχετικών γνώσεων και της υποστήριξης.

Ακόμη η βελτίωση των όρων επικοινωνίας ανάμεσα στους γονείς και στα παιδιά μπορεί να συμβάλλει ουσιαστικά στην αντιμετώπιση του εθισμού.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Αργυρόπουλος, Ανδρέας (2001) Δ. Ηλεκτρονική Εγκληματικότητα. Αθήνα, εκδόσεις Αντ. Ν. Σάκκουλας.

Ζάννη Α. (2005) Media και έγκλημα :Το διαδίκτυο έγκλημα ,Αθήνα, εκδόσεις Αντ. Ν. Σάκκουλα.

Κιντής Α., (1999), Στατιστικές και Οικονομετρικές Μέθοδοι, Αθήνα, εκδόσεις Gutenberg.

Μάτσα Κ., (2000) Ψάξαμε ανθρώπους και Βρήκαμε σκιές. Το αίνιγμα της Τοξικομανίας, σελ. 56 – 65. Αθήνα, εκδόσεις Άγρα.

Μάτσα, Κ., (2009) Εξάρτηση από το Διαδίκτυο: η πιο σύγχρονη μορφή τοξικομανίας, Τετράδια Ψυχιατρικής Νο 108, σελ 81-84.

Νικολαΐδης Χρ.(1999), «Η σκοτεινή πλευρά του Internet», Αθήνα, εκδόσεις Anubis.

Παπαδόπουλος Λ. , (2011) διπλωματική εργασία «Αξιοποίηση κοινωνικών δεδομένων για την ανάπτυξη εφαρμογής για τους χρήστες κινητών συσκευών» Πάτρα.

Σιώμος, Ν. Αγγελόπουλος (2008): Διαταραχή Εξάρτησης από το διαδίκτυο Ψυχιατρική Κλινική. Ψυχιατρική 2008, 19:52–58.

Συρμακέσης Σ. (2009) Ηλεκτρονικό Επιχειρείν και Ηλεκτρονικό Εμπόριο, Αθήνα, εκδόσεις Κλειδάριθμος.

Gilster P., (1994) Internet, 2η Έκδοση, Αθήνα, εκδόσεις Μ. Γκιούρδας.

Howitt D., Cramer D., (2010), Στατιστική με το SPSS, Αθήνα εκδόσεις Κλειδάριθμος.

Javeau C.(2000) " Η έρευνα με ερωτηματολόγιο- το εγχειρίδιο του καλού ερευνητή" , Αθήνα, εκδόσεις Τυποθήτω.

Judith, S. Beck, «Εισαγωγή στην Γνωστική Θεραπεία» (2001), εκδόσεις Πατάκη.

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Black's Law Dictionary (2004), B. A. Garner (ed), 8th ed., St. Paul, MN: West Group.

Ellis, Judith, επιμ. (2000). Η διαχείριση των αρχείων. Αθήνα: Ελληνική Αρχειακή Εταιρεία.

Hirschman, E. C. (1992), "The Consciousness of Addiction: Toward a General Theory of Compulsive Consumption", *Journal of Consumer Research*, 19, 155-178.

Kandell, J.J. (1998), "Internet Addiction on Campus: the Vulnerability of College Students", *Cyberpsychology Behavior*, 1 (1), 11-17.

Kirst- Ashman &Hull, G. H (1993/1999). *Understanding Generalist Practice*. Chicago: Nelson- Hall Publishers.

Willard, N. (2008), "Educator's Guide to Cyberbullying Addressing the Harm Caused by On-line Social Cruelty".

Kowalski, R., Limbez, S., Agatston, P. (2008), *Cyber Bullying: Bullying in the Digital Age*, Blackwell Publishing.

Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukhopadhyay, T., Scherlis, W., (1998) 'Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being?' *American Psychologist*, 53 (9),1:17-31.

Morahan - Martin, J., Schumacher, P. (2000), "Incidents and Correlates of Pathological Internet Use Among College Students", *Computers in Human Behavior*.

Nansel, T., Overpeck, M., Pilla, R., Ruan, W.J., Simmons-Morton, B. & Sceidt, P.(2001), "Bullying Behavior Among US Youth: Prevelence and Association with Psychological Adjustment", *Journal of American Medical Association*.

Ιστοσελίδα Εκπαιδευτικής Στήριξης και Διαδικτύωσης, (2013) ο. π [www.go-online.gr :12/01/2013].

Λεάνδρος, Ν. (2004) στο Μαρκάκη Κ. (2011). Το διαδίκτυο ως αντίδοτο στην κρίση των Μ.Μ.Ε. ο.π [http://ereuna-mps.blogspot.gr/2011/06/blog-post_06].

Μαγκλίνης, Η, (2008) ο.π [<http://www.kathimerini.gr/325803/article/politismos/arxeio-politismoy/wow-apo-deka-ekatommyria-paiktes>. 15/06/2008].

Μάτσα, Κ., (2008) «Η οικογένεια στη δίνη της παγκοσμιοποίησης» ο.π. [<http://www.eek.gr/default.asp?pid=6&id=534>. 2/12/2011].

Παπαζήσης Γ. (2010) ο.π [<http://www.dromostherapeia.gr/exartiseis-psihodrikes-ousies/ethismos-sto-diadikti.html>.].

Στέργου Σ., Ζησοπούλου Α. & Φιλόπουλος Γ. (2010). Εφαρμογές Πληροφορικής. Ο.π. [<http://www.venetokleio.gr/school/userFiles/ssstergou/%CE%9C%CE%AC%CE%B8%CE%B7%CE%BC%CE%B1%204%20-%20%CE%94%CE%B9%CE%B1%CE%B4%CE%AF%CE%BA%CF%84%CF%85%CE%BF.pdf>].

Σφήκα Δ., (2006) , «Ο ρόλος του εκπαιδευτικού στην ψυχική υγεία των μαθητών», ό. π. [http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=1106 : 12/12/2011].

ΤΟ ΒΗΜΑ, ό. π. [<http://www.alfavita.gr/artro.php?id=4343> : 28/8/2011].

Τσίτσικα Α. Κ. (2010) “Εθισμός ” στο διαδίκτυο : τι συμβαίνει στην εφηβεία; Ο. π. [http://www.saferinternet.gr/files/Artemis_Tsitsika_SID2010.pdf].

Aftab, P. (2006), ο.π [<http://www.wiredsafety.net>.].

Berners-Lee,T., (1990) Information Management: A Proposal, Cern, ο.π. [<http://www.w3.org/History/1989/proposal.rtf>.].

Freeman-Longo, R.E. , Blanchard, G.T. (1998). Sexual Abuse in America: Epidemic of the 21st Century. Brandon, VT: Safer Society Press, Ο.π [<http://www.appa-net.org/eweb/docs/appa/pubs/RML.pdf> , 2/04/2013].

Kahn, R., Cerf, V., (1999) 'What is The Internet (And What Makes It Work)' Internet Policy Institute. Ο.π [http://www.cnri.reston.va.us/what_is_internet.html , 6/12/2011].

Kaplan & Sadock's, (2005) Synopsis of psychiatry: behavioral sciences/clinical psychiatry, USA: Lippincott W. & Wilkins. Ο.π [http://books.google.gr/books?id=voJTE9z1ZXEC&pg=PA1479&lpg=PA1479&dq=Kaplan+%26+Sadock%E2%80%99s+%E2%80%9CSynopsis+of+Psychiatry+10th+edition,+2005&source=bl&ots=xhht8bW20T&sig=QmROQ1GPYzS4x5oUeCk8zKXjIkM&hl=el&ei=OtCLTNHNG4KE4AaGs5yLCw&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=4&ved=0CCYQ6AEwAw#v=onepage&q&f=false 8/9/2010].

<http://www.saferinternet.gr/index.php?childobjId=Text657&parentobjId=Category23> (28/10/2013).

The Guardian (1999). The porn pioneers. Ο.π: [<http://www.guardian.co.uk/lifeandstyle/1999/sep/30/shopping>. 11/04/2013]

<http://www.wiredsafety.net>.

