

ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΚΡΗΤΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΡΟΝΟΙΑΣ



ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΕΦΗΒΩΝ (ΗΛΙΚΙΑΣ 13-15 ΧΡΟΝΩΝ) ΜΕ ΤΙΣ ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ  
ΚΑΙ ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΟΙ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΟΙ/ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ»



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ:

Τσάμης Γεώργιος

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ:

Ιωάννου Σκερούλα (Α.Μ 4292)

Καραντώνη Μαρία (Α.Μ 4213)

Μαυροειδή Αναστασία(Α.Μ 4453)

ΗΡΑΚΛΕΙΟ 2015

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση του βαθμού ενασχόλησης των εφήβων με τις νέες τεχνολογίες και πώς επηρεάζουν τους συνομήλικους συμμαθητές. Έναυσμα για τη διενέργειά της αποτέλεσε το γεγονός ότι το θέμα αυτό είναι μείζονος σημασίας για αυτό και θα γίνει μια προσπάθεια κατάδειξής του.

Στο θεωρητικό της μέρος η εργασία, χωρίζεται σε πέντε κεφάλαια, τα οποία αναπτύσσονται και με τη σειρά τους διαχωρίζονται σε υποενότητες. Το πρώτο κεφάλαιο πραγματεύεται τη χρήση των νέων τεχνολογιών, όπου αναπτύσσονται θέματα για τις νέες τεχνολογίες πληροφορίας και επικοινωνίας, τα διαθέσιμα σύγχρονα επικοινωνιακά μέσα και τα κοινωνικά δίκτυα για την εφηβική ανάπτυξη. Παράλληλα, επισημαίνονται και αναλύονται οι συσκευές τελευταίας τεχνολογίας και η χρήση υπολογιστών καθώς και η συμβολή των νέων τεχνολογιών στην διαμόρφωση της επικοινωνίας των νέων. Το δεύτερο κεφάλαιο άπτεται με το διαδίκτυο και γίνεται ανάλυση στον ορισμό του διαδικτύου και την ιστορική αναδρομή του. Επιπλέον, αναλύονται τα βασικά χαρακτηριστικά, οι βασικές εφαρμογές του, τα μειονεκτήματα και τα πλεονεκτήματα από την χρήση του διαδικτύου. Στο τρίτο κεφάλαιο, η εργασία περνά στο πιο συγκεκριμένο της κομμάτι όπου πραγματεύεται το φαινόμενο της συχνής χρήσης των νέων τεχνολογιών. Αναπτύσσεται ο ορισμός του φαινομένου όπως και τα βασικά χαρακτηριστικά της συχνής χρήσης, τα συμπτώματα της καθώς και τους προσδιοριστικούς παράγοντες της συχνής χρήσης του διαδικτύου. Στο τέταρτο κεφάλαιο, αναλύεται η ενασχόληση των νέων τεχνολογιών από τους νέους ως ψυχική διαταραχή με τον ορισμό της διαταραχής, τις ενδείξεις της, την διάγνωση της, την θεραπεία της και την πρόληψη της διαταραχής. Το πέμπτο κεφάλαιο, δίνει έμφαση στην αντιμετώπιση του φαινομένου της συχνής χρήσης των νέων τεχνολογιών όπου αναλύονται τα προβλήματα και συμπτώματα στους έφηβους, η ιατρική αντιμετώπιση του προβλήματος, η σημασία των παρεμβάσεων και ο ρόλος των γονέων, των εκπαιδευτικών καθώς και του κοινωνικού περιγύρου.

Ακολούθως, η εργασία επικεντρώνεται στην παρουσίαση του ερευνητικού μέρους, στο οποίο αναφέρεται η μεθοδολογία έρευνας που χρησιμοποιήθηκε για την εκπόνηση της εργασίας, τα αποτελέσματα της έρευνας και τα γενικά συμπεράσματα.

## **ABSTRACT**

The aim of this work was to investigate the involvement of young people with new technologies and how they affect their classmates. It was triggered by the fact that this matter is of great importance and an effort should be made to point it out..

As far as the theoretical part of the work is concerned, it is divided into five sections, which are analyzed and separated into several sub-sections. The first section deals with the use of new technologies, more specifically for the new information and communication technologies, the available modern communications and social networks for the adolescence development. In addition, state-of-the-art devices and the use of computers are analyzed, as well as the contribution of new technologies in the formulation of communication among young people. The second chapter deals with the use of the Internet, thus it analyzes the definition of the Internet and its history. In addition, it analyzes the main characteristics, the basic applications, the disadvantages and the advantages of the use of the Internet. In the third section it becomes more specific, dealing with the phenomenon of frequent use of new technologies. It expands the definition of the phenomenon and the main characteristics of frequent use, the signs of frequent use of the Internet and the defining factors of the frequent use of the internet. The fourth section analyzes the engagement of new technologies by young people as a form of mental disorder with the definition, the indicators, the diagnosis, the treatment and the prevention of the disorder. The fifth chapter emphasizes on dealing with the phenomenon of the frequent use of the new technologies, where the problems and symptoms are analyzed on teenagers, the medical treatment of the problem, the importance of interventions and the role of parents, teachers and the social context.

Subsequently, the work focuses on the presentation of the research, in which the methodology of surveys that was used, for the preparation of the work, the results of the research and the general conclusions, is stated.

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η διεκπεραίωση της πτυχιακής μας εργασίας αποτελεί την ολοκλήρωση των ακαδημαϊκών μας σπουδών αλλά και την πολύτιμη συνεργασία των προσώπων και των φορέων που συνέβαλλαν στην διεκπεραίωση της.

Οφείλουμε αρχικά θερμές ευχαριστίες στον υπεύθυνο καθηγητή μας, Τσάμη Γεώργιο για την εμπιστοσύνη που μας έδειξε στην ανάθεση αυτής της εργασίας, τις χρήσιμες παρεμβάσεις και συμβουλές του. Ακόμα, τις ιδέες του για την αρτιότερη οργάνωση της ύλης αλλά και την στήριξή του απέναντι σε δυσκολίες που συναντήσαμε κατά την συγγραφή της πτυχιακής εργασίας μας.

Εν συνεχεία, δε θα μπορούσαμε να παραλείψουμε να ευχαριστήσουμε ιδιαίτερα τα σχολεία του Ηρακλείου και τους μαθητές για την θετική ανταπόκριση και τη συμμετοχή τους στην έρευνα μας.

Τέλος, ευχαριστούμε την ομάδα μας για την ποιοτική συνεργασία αλλά και τις οικογένειες μας για την στήριξη που μας πρόσφεραν όλο αυτό το διάστημα.

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΧΡΗΣΗ ΝΕΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ.....</b>	<b>10</b>
<b>1.1. ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ.....</b>	<b>10</b>
<b>1.2 ΔΙΑΘΕΣΙΜΑ ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΑ ΜΕΣΑ.....</b>	<b>11</b>
1.2.1. Παρουσίαση των σημαντικότερων ιστοχώρων κοινωνικής δικτύωσης.....	12
<b>1.3 ΤΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ .....</b>	<b>14</b>
1.3.1 Τα κοινωνικά δίκτυα και οι επιπτώσεις στη ζωή των εφήβων .....	15
<b>1.4. ΣΥΣΚΕΥΕΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ .....</b>	<b>15</b>
<b>1.5 ΧΡΗΣΗ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΣΤΗΝ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ.....</b>	<b>16</b>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ .....</b>	<b>17</b>
<b>2.1. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....</b>	<b>18</b>
<b>2.2. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.....</b>	<b>18</b>
<b>2.3. ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ .....</b>	<b>19</b>
<b>2.4. ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ, ΤΑ ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ .....</b>	<b>20</b>
2.4.1 Πλεονεκτήματα του Internet .....	21
2.4.2 Μειονεκτήματα του Internet .....	23
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΤΗΣ ΣΥΧΝΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ .....</b>	<b>26</b>
<b>3.1. ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΣΥΧΝΗΣ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ .....</b>	<b>26</b>

<b>3.2. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΣΥΧΝΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ .....</b>	<b>28</b>
<b>3.3. ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΤΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ .....</b>	<b>30</b>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Η ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΩΣ ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ .....</b>	<b>31</b>
<b>4.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....</b>	<b>31</b>
<b>4.2 ΟΡΙΣΜΟΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ.....</b>	<b>33</b>
<b>4.3 ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ.....</b>	<b>34</b>
<b>4.4 ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ .....</b>	<b>35</b>
<b>4.5. ΔΙΑΓΝΩΣΗ.....</b>	<b>36</b>
<b>4.6 ΘΕΡΑΠΕΙΑ.....</b>	<b>37</b>
<b>4.7 ΠΡΟΛΗΨΗ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ .....</b>	<b>39</b>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ ΤΗΣ ΣΥΧΝΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ .....</b>	<b>41</b>
<b>5.1 ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΣΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ .....</b>	<b>41</b>
5.1.1 Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ.....	44
<b>5.2 Η ΙΑΤΡΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ.....</b>	<b>45</b>
<b>5.3 Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ, ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΠΕΡΙΓΥΡΟΥ .....</b>	<b>49</b>
5.3.1 Ο Ρόλος της παρέμβασης των γονέων .....	49
5.3.2 Ο Ρόλος των εκπαιδευτικών .....	51
5.3.3 Ο Ρόλος της κοινωνικής εργασίας .....	53

## **ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ**

### **(ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ)**

<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ.....</b>	<b>56</b>
<b>6.1. Ο ΤΥΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....</b>	<b>56</b>
<b>6.2 ΤΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΚΑΙ Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΕΙΓΜΑΤΟΛΗΨΙΑΣ.....</b>	<b>57</b>
<b>6.3. ΤΟ ΔΕΙΓΜΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ .....</b>	<b>58</b>
<b>6.4. ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΕΡΕΥΝΑΣ .....</b>	<b>59</b>
<b>6.5. ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ .....</b>	<b>59</b>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7:ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ .....</b>	<b>60</b>
<b>7.1 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ.....</b>	<b>60</b>
7.1.1. Βασικά Αποτελέσματα.....	60
7.1.2 Η χρήση του Η/Υ και Συμπεριφορά.....	64
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ/ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....</b>	<b>90</b>
<b>8.1 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ .....</b>	<b>90</b>
<b>8.2 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ .....</b>	<b>91</b>

## ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΣΧΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΠΙΝΑΚΩΝ

### ΠΙΝΑΚΕΣ

#### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Πίνακας 6.1: Δείγμα Ανά Φύλο.....	58
-----------------------------------	----

#### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Πίνακας 7.2: Βαθμός θυματοποίησης ανά φύλο.....	60
Πίνακας 7.3: Έλεγχος Βαθμός θυματοποίησης.....	60
Πίνακας 7.4: Έλεγχος Μέσων Τιμών (Βαθμός θυματοποίησης).....	61
Πίνακας 7.5: Έλεγχος Μέσων Τιμών (Βαθμός θυματοποίησης).....	61
Πίνακας 7.6: Σχέση Ηλικίας με Βαθμό Μοναξιάς.....	62
Πίνακας 7.7: Αποτέλεσμα της Σχέσης Ηλικίας με Βαθμό Μοναξιάς.....	62
Πίνακας 7.8: Σχέση Ηλικίας με Βαθμού Εθισμού.....	63
Πίνακας 7.9: Αποτέλεσμα της Σχέσης Ηλικίας με Βαθμού Εθισμού.....	63
Πίνακας 7.10: Μεταβλητές Συμπεριφοράς ανα ηλικία.....	64
Πίνακας 7.11: Αποτελέσματα Σχέσης Addict 3 ανά Ηλικία.....	65
Πίνακας 7.12: Αποτελέσματα Σχέσης Addict 4 ανά Ηλικία.....	67
Πίνακας 7.13: Αποτελέσματα Σχέσης Addict 10 ανά Ηλικία.....	68
Πίνακας 7.14: Αποτελέσματα Σχέσης Addict 10 ανά Ηλικία.....	69
Πίνακας 7.15: Αποτελέσματα Σχέσης Addict 12 ανά Ηλικία.....	71
Πίνακας 7.16: Αποτελέσματα Σχέσης Addict 19 ανά Ηλικία.....	62
Πίνακας 7.17: Αποτελέσματα Σχέσης Addict 19 ανά Ηλικία.....	63
Πίνακας 7.18: Αποτελέσματα Σχέσης Addict 20 ανά Ηλικία.....	75
Πίνακας 7.19: Αποτελέσματα Σχέσης Addict 20 ανά Ηλικία.....	76

### ΓΡΑΦΗΜΑΤΑ

#### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Γράφημα 6.1: Κατανομή Ανα Φύλο.....	58
-------------------------------------	----

#### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Γράφημα 7.2: Συχνότητα του addict3 για την 13η ηλικιακή βαθμίδα.....	78
Γράφημα 7.3: Συχνότητα του addict3 για την 14η ηλικιακή βαθμίδα.....	78



Γράφημα 7.4: Συχνότητα του addict3 για την 15η ηλικιακή βαθμίδα.....	79
Γράφημα 7.5: Μεταβλητή Συμπεριφοράς (addict3) με όλες τις ηλικιακές βαθμίδες.....	79
Γράφημα 7.6: Συχνότητα του addict4 για την 13η ηλικιακή βαθμίδα.....	80
Γράφημα 7.7: Συχνότητα του addict4 για την 14η ηλικιακή βαθμίδα.....	80
Γράφημα 7.8: Συχνότητα του addict4 για την 15η ηλικιακή βαθμίδα.....	81
Γράφημα 7.9: Μεταβλητή Συμπεριφοράς (addict3) με όλες τις ηλικιακές βαθμίδες.....	81
Γράφημα 7.10: Συχνότητα του addict10 για την 13η ηλικιακή βαθμίδα.....	82
Γράφημα 7.11: Συχνότητα του addict10 για την 14η ηλικιακή βαθμίδα.....	82
Γράφημα 7.12: Συχνότητα του addict10 για την 15η ηλικιακή βαθμίδα.....	83
Γράφημα 7.13: Μεταβλητή Συμπεριφοράς (addict10) με όλες τις ηλικιακές βαθμίδες.....	83
Γράφημα 7.14: Συχνότητα του addict12 για την 13η ηλικιακή βαθμίδα.....	84
Γράφημα 7.15: Συχνότητα του addict12 για την 14η ηλικιακή βαθμίδα.....	84
Γράφημα 7.16: Συχνότητα του addict12 για την 15η ηλικιακή βαθμίδα.....	85
Γράφημα 7.17: Μεταβλητή Συμπεριφοράς (addict12) με όλες τις ηλικιακές βαθμίδες.....	85
Γράφημα 7.18: Συχνότητα του addict19 για την 13η ηλικιακή βαθμίδα.....	86
Γράφημα 7.19: Συχνότητα του addict19 για την 14η ηλικιακή βαθμίδα.....	86
Γράφημα 7.20: Συχνότητα του addict19 για την 15η ηλικιακή βαθμίδα.....	87
Γράφημα 7.21: Μεταβλητή Συμπεριφοράς (addict19) με όλες τις ηλικιακές βαθμίδες.....	87
Γράφημα 7.22: Συχνότητα του addict20 για την 13η ηλικιακή βαθμίδα.....	88
Γράφημα 7.23: Συχνότητα του addict20 για την 14η ηλικιακή βαθμίδα.....	88
Γράφημα 7.24: Συχνότητα του addict20 για την 15η ηλικιακή βαθμίδα.....	89
Γράφημα 7.25: Μεταβλητή Συμπεριφοράς (addict20) με όλες τις ηλικιακές βαθμίδες.....	89

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρούσα πτυχιακή εργασία πραγματεύεται την χρήση των νέων τεχνολογιών στοχεύοντας σε παιδιά ηλικίας μεταξύ 13 έως 15 ετών. Σε αυτό το πλαίσιο διερευνήθηκαν οι προσωπικές - κοινωνικές επιπτώσεις που προκύπτουν από την αλόγιστη χρήση των νέων τεχνολογιών.

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν μαθητές από τάξεις Γυμνασίου στην πόλη του Ηρακλείου και η έρευνα πραγματοποιήθηκε το διάστημα του χειμερινού εξαμήνου το έτος 2015.

Στο πρώτο μέρος γίνεται αναφορά στη χρήση των νέων τεχνολογιών, δηλαδή στα διαθέσιμα σύγχρονα επικοινωνιακά μέσα και στις συσκευές τελευταίας τεχνολογίας, από τους νέους και στο Διαδίκτυο (τι είναι, ιστορική αναδρομή, βασικά χαρακτηριστικά). Στη συνέχεια περιγράφεται το φαινόμενο της συχνής χρήσης των νέων τεχνολογιών, με αναφορές στα βασικά χαρακτηριστικά, στα συμπτώματα και στους προσδιοριστικούς παράγοντες της συχνής χρήσης του διαδικτύου. Επίσης αναλύεται η κλινική εικόνα, οι ενδείξεις, η θεραπεία της ψυχικής διαταραχής, που προκύπτει από την αλόγιστη χρήση των νέων τεχνολογιών. Ολοκληρώνοντας, αναφέρεται η αντιμετώπιση του φαινομένου της συχνής χρήσης των νέων τεχνολογιών και ο ρόλος των γονιών, των εκπαιδευτικών και της Κοινωνικής Εργασίας στην πρόληψη σοβαρών επιπτώσεων στα παιδιά.

Στο δεύτερο μέρος αναφέρεται ο σκοπός, η μεθοδολογία, τα αποτελέσματα και τα ερευνητικά ερωτήματα της έρευνας. Επίσης, συμπεριλαμβάνονται τα συμπεράσματα και οι προβληματισμοί των σπουδαστριών, που προέκυψαν από τη μελέτη αυτού του αντικειμένου.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: Νέες τεχνολογίες, διαδίκτυο, ηλεκτρονικός υπολογιστής, συχνή χρήση

## ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

### ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ

#### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΧΡΗΣΗ ΝΕΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ

##### 1.1. ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Η ραγδαία ανάπτυξη των νέων τεχνολογιών πληροφορίας και επικοινωνίας και η διείσδυση τους στις διαδικασίες της παραγωγής, της εργασίας, της επικοινωνίας και της κουλτούρας επιφέρει ριζικές αλλαγές σε όλους τους τομείς της ανθρώπινης δράσης (Castells, 1998). Για τον σημερινό πολίτη, η ραγδαία τεχνολογική πρόοδος δεν ενδυναμώνει απλά και μόνο καταναλωτικά πρότυπα και συνήθειες (αγορά νέων συστημάτων υπολογιστών συμβατών με την εξέλιξη του λογισμικού, αλλαγή κινητών τηλεφώνων, εργαλείων ή συσκευών, κλπ), αλλά επηρεάζει σημαντικά τον τρόπο που εργάζεται, επικοινωνεί με τους συνανθρώπους του, δέχεται ιατρικές υπηρεσίες, ψυχαγωγείται και συμμετέχει στην κοινωνική ζωή (Dertuzos & Gates, 1997).

Ο δυναμικός χαρακτήρας των νέων τεχνολογιών με τις συνεχώς διευρυνόμενες εφαρμογές τους στην κοινωνία και την οικονομία, θέτει υπό εξέταση τον ορισμό των βασικών δεξιοτήτων και αναγκάζει κάθε άτομο να βελτιώνει τις ικανότητές του και να αναπροσαρμόζεται στο συνεχώς μεταβαλλόμενο οικονομικοκοινωνικό περιβάλλον (European e-Skills Forum, 2004). Οι αλλαγές που επιφέρουν οι νέες τεχνολογίες στην παραγωγική διαδικασία και στη λεγόμενη «αγορά εργασίας», καθώς η κοινωνική διάσταση των αλλαγών αυτών, αποτελούν σημαντικά ζητήματα που βρίσκονται στις πρώτες γραμμές της ατζέντας πολιτικών, οικονομικών και εκπαιδευτικών φορέων στις περισσότερες χώρες του κόσμου (OECD, 2003).

Η αξιοποίηση των νέων τεχνολογιών σε όλα τα επίπεδα της επαγγελματικής και κοινωνικής ζωής, αποτελεί πρόκληση για όλο και περισσότερους πολίτες όλων των ηλικιών, ενώ ο λεγόμενος «ψηφιακός αποκλεισμός» προβάλλει ως απειλή για τα άτομα που δεν έχουν τις ευκαιρίες, τα εφόδια ή τις δυνατότητες να παρακολουθήσουν την εξέλιξη της τεχνολογίας (OECD, 2003, Ευρωπαϊκή Επιτροπή, 1996).

## 1.2 ΔΙΑΘΕΣΙΜΑ ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΑ ΜΕΣΑ

Αναμφίβολα η επικοινωνία έχει προσλάβει και ηλεκτρονικές διαστάσεις καθώς η μείωση του χρόνου και κυρίως του κόστους συναλλαγών είναι καταλυτική. Ακόμη, δεν μπορεί να παραβλεφθεί ότι η χρήση των ηλεκτρονικών επικοινωνιών αποτελεί πλέον μια κοινωνική τάση και ως εκ τούτου- και ιδιαίτερα για τους νέους μια επιλογή που προωθεί την κοινωνική τους αφομοίωση. Τα διαθέσιμα σύγχρονα επικοινωνιακά μέσα που χρησιμοποιούνται μέσα από τη χρήση των νέων τεχνολογικών εφαρμογών της πληροφορικής είναι τα ακόλουθα (Gilster, 1994) :

- 1. WWW (World Wide Web):** “Πρόκειται για τον παγκόσμιο πληροφοριακό ιστό που αποτελείται από ένα τεράστιο σύνολο εγγράφων αποθηκευμένων σε υπολογιστές σε όλο τον κόσμο” (Kramer, 2000:122). Χάρη στους φυλλομετρητές (browsers), δηλαδή ειδικά προγράμματα που χρησιμοποιούνται για την ανάγνωση και φόρτωση ιστοσελίδων και αρχείων, καθίσταται εφικτή η περιήγηση του χρήστη μέσα στον παγκόσμιο ιστό. Οι ιστοχώροι (Websites) αποτελούνται από ένα σύνολο ιστοσελίδων.
- 2. Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο (Electronic Mail).** Η σημαντικότερη ίσως εφαρμογή του διαδικτύου δεν είναι άλλη από το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο. Πρόκειται για ένα μέσο γραπτής πρωτίστως και δευτερευόντως οπτικοακουστικής επικοινωνίας μεταξύ των χρηστών του διαδικτύου. “Κάθε χρήστης έχει τη δυνατότητα μέσω της εγγραφής του σε κάποια υπηρεσίας ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, η οποία γίνεται δωρεάν να ανταλλάσσει μηνύματα με επιλεγμένους άλλους χρήστες του διαδικτύου.” (Δουκίδης, 1996:124). Ειδικότερα τα πλεονεκτήματα του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου είναι τα ακόλουθα:
  1. Το κόστος χρήσης του αν δεν είναι μηδαμινό προσδιορίζεται από το συνολικό κόστος αγοράς μιας διαδικτυακής σύνδεσης,
  2. Η εμβέλεια του διαδικτύου είναι παγκόσμια,
  3. Ο χρόνος αποστολής, παράδοσης και παραλαβής νέων μηνυμάτων είναι πολύ μικρός,
  4. Οι χρήστες μπορούν να αποστείλουν μηνύματα σε πολλούς χρήστες ταυτόχρονα,
  5. Υπάρχει η δυνατότητα ενημέρωσης για επιλεγμένα θέματα και ενδιαφέροντα του χρήστη (π.χ. newsletter) καθώς και η εγγραφή του σε συγκεκριμένες υπηρεσίες.
  6. Οι χρήστες μπορούν να εκτυπώσουν και να προωθήσουν μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σε τρίτους.

7. Μπορούν επίσης να στείλουν σχεδόν οποιονδήποτε τύπο αρχείου σε ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, συμπεριλαμβανομένων εγγράφων, εικόνων και αρχείων μουσικής.

3. **Η ανταλλαγή Αρχείων.** Σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη των ηλεκτρονικών επικοινωνιών έχει και η ανταλλαγή αρχείων. Η ανταλλαγή των αρχείων μπορεί να γίνει, είτε μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, είτε διαμέσου των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ή άλλων μορφών ηλεκτρονικής επικοινωνίας (π.χ. συμμετοχή σε chat rooms, skype κ.α.). Η ανταλλαγή αρχείων μπορεί να ολοκληρωθεί είτε μεταξύ των χρηστών είτε μεταξύ των χρηστών και συγκεκριμένων πομπών (π.χ. ιστοσελίδα μιας εταιρίας ή ενός οργανισμού). Τα αρχεία αυτά μπορούν να είναι αρχεία κειμένου, οπτικοακουστικού υλικού, στατιστικά δεδομένα κ.α.

### 1.2.1. Παρουσίαση των σημαντικότερων ιστοχώρων κοινωνικής δικτύωσης

Σύμφωνα με την Wikipedia (2012) η κοινωνική δικτύωση είναι μια online υπηρεσία που περιλαμβάνει μια πλατφόρμα ή ένα site το οποίο επικεντρώνεται στην ανάπτυξη και την κοινωνική αλληλεπίδραση των ατόμων. Μια κοινωνική υπηρεσία δικτύου αποτελείται ουσιαστικά από μια αναπαράσταση του κάθε χρήστη. Εμφανίζει τις περισσότερες φορές με ένα προφίλ τους κοινωνικούς δεσμούς του καθώς και μια ποικιλία από συμπληρωματικές υπηρεσίες. Οι ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης επιτρέπουν στους χρήστες να μοιράζονται ιδέες, δραστηριότητες, εκδηλώσεις μέσα στα πλαίσια των δικτύων που έχουν διαμορφώσει. Παρακάτω αναφέρονται κάποιοι ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης:

- **Facebook**



Το facebook είναι ένας κοινωνικός ιστοχώρος δικτύωσης που ξεκίνησε στις 4 Φεβρουαρίου του 2004. Οι χρήστες μπορούν να επικοινωνούν μέσω μηνυμάτων με τις επαφές τους και να τους ειδοποιούν όταν ανανεώνουν τις προσωπικές πληροφορίες τους. Όλοι έχουν ελεύθερη πρόσβαση στο να συμμετάσχουν σε δίκτυα που σχετίζονται μέσω πανεπιστημίου, θέσεων απασχόλησης ή γεωγραφικών περιοχών. Ιδρυτής του Facebook είναι ο Mark Zuckerberg, φοιτητής του πανεπιστημίου του Harvard. Το όνομα της ιστοσελίδας προέρχεται από τα έγγραφα παρουσίασης των μελών πανεπιστημιακών κοινοτήτων μερικών Αμερικάνικων κολεγίων και προπαρασκευαστικών σχολείων, που χρησιμοποιούσαν οι νεοεισελθέντες σπουδαστές για να γνωριστούν μεταξύ τους. Πολύ αργότερα, το δικαίωμα συμμετοχής επεκτάθηκε για όλους τους σπουδαστές πανεπιστημίων, κατόπιν για τους μαθητές σχολείων και τέλος για κάθε άνθρωπο του

πλανήτη.

Το Facebook σήμερα έχει περίπου 250 εκατομμύρια ενεργούς χρήστες, κατατάσσοντας το έτσι ως το μεγαλύτερο, αυτή τη στιγμή, site κοινωνικής δικτύωσης στον δυτικό κόσμο. Επίσης, το Facebook είναι ένα από τα δημοφιλέστερα site για ανέβασμα φωτογραφιών με πάνω από 14 εκατομμύρια φωτογραφίες καθημερινά. Με αφορμή την δημοτικότητα του, το Facebook έχει υποστεί κριτική και κατηγορηθεί σε θέματα που αφορούν την ιδιωτικότητα (privacy) και την ασφάλεια (security) των χρηστών του (wikipedia, 2012).

- MySpace 

Το MySpace αποτελεί ένα site κοινωνικής δικτύωσης (social networking), στο οποίο μπορεί ο κάθε χρήστης να δημιουργήσει ένα profile και να συνδεθεί σε ένα δίκτυο ηλεκτρονικών φίλων με τους οποίους, του δίνεται η δυνατότητα να αλληλεπιδράσει ποικιλοτρόπως, να διατηρεί το προσωπικό του blog, καθώς και να ανεβάσει φωτογραφίες, μουσική και video. Ιδρυμένο το έτος 2003 και απασχολώντας 1600 περίπου υπαλλήλους, με σλόγκαν “A Place for Friends”, το MySpace αριθμεί σήμερα περισσότερους από 260 εκατομμύρια λογαριασμούς. Αποτελεί δηλαδή, ένα από τα πλέον δημοφιλή site του είδους του μαζί με τον κύριο ανταγωνιστή του, το Facebook.

- Twitter 

Το Twitter αποτελεί μία ακόμη σελίδα κοινωνικής δικτύωσης που προσφέρει στους χρήστες του να ανταλλάσσουν μηνύματα, τα οποία στη γλώσσα του Twitter είναι γνωστά ως Tweets. Τα Tweets δεν είναι τίποτα άλλο από μηνύματα κειμένου με μέγιστο μέγεθος τους 140 χαρακτήρες, τα οποία εμφανίζονται στη σελίδα profile του συντάκτη τους και παραδίδονται στους δικτυακούς φίλους του, οι οποίοι στο συγκεκριμένο site είναι γνωστοί ως followers. Οι αποστολείς μπορούν να επιλέξουν αν τα tweets τους θα είναι ορατά μόνο στην λίστα των φίλων τους, ή θα είναι προσβάσιμα από όλους. Η δημιουργία του αρκετά πρωτότυπου αυτού social network έλαβε χώρα το 2006 από τον μόλις τριαντάχρονο τότε Jack Dorsey.

- Instagram 

Το Instagram είναι μία δημοφιλής mobile social εφαρμογή και συγχρόνως μία υπηρεσία κοινωνικής δικτύωσης, η οποία επιτρέπει τη λήψη και το διαμοιρασμό φωτογραφιών και βίντεο. Έγινε γνωστό χάρη στα φίλτρα φωτογραφιών του, ενώ σήμερα διαθέτει φίλτρα και για βίντεο, καθώς επίσης και πληθώρα άλλων εργαλείων φιλικών προς τους χρήστες.

### 1.3 ΤΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Πολλές από τις συμπεριφορές και τις ανησυχίες των σημερινών εφήβων είναι παρόμοιες με εκείνες των προηγούμενων γενεών, ο τρόπος όμως με τον οποίον εκφράζονται και επικοινωνούν οι σημερινοί έφηβοι έχει αλλάξει δραστικά. Η νεολαία πάντα είχε την ανάγκη να συναθροίζεται, να δημιουργεί παρέες και κλίκες. Αυτό που γινόταν στο παρελθόν στη γειτονία ή αργότερα στο εμπορικό κέντρο, τώρα γίνεται διαδικτυακά στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης. Τα κοινωνικά δίκτυα συχνά συγκρίνονται με τα στέκια των προηγούμενων γενεών. Οι συγκρούσεις μεταξύ συνομήλικων και οι προβληματικές συμπεριφορές, αντίστοιχα, έχουν μετατοπισθεί στο διαδίκτυο. Κάποια από αυτά τα προβλήματα είναι παλιά – όπως οι περιπτώσεις του εκφοβισμού (bullying) που απλά μεταφέρθηκαν στο διαδικτυακό περιβάλλον (cyberbullying). Το διαδίκτυο έχει επανακαθορίσει τους τρόπους και τα μέσα με τα οποία οι έφηβοι εκφράζουν τις αναπτυξιακές ανησυχίες τους. Η αποδοχή από τους συνομήλικους, η αυτό-αξιολόγηση του εαυτού και η διαπραγμάτευση της ατομικής ταυτότητας εκφράζονται σ' ένα νέο κοινωνικό περιβάλλον – τα κοινωνικά δίκτυα. Τα κοινωνικά δίκτυα έγιναν η νέα πραγματικότητα κοινωνικής αλληλεπίδρασης και το νέο πλαίσιο για την εφηβική ανάπτυξη.

Η έμφυτη ανάγκη επικοινωνίας του ατόμου με τους όμοιους του, εκπληρώνεται μέσω της χρήσης των κοινωνικών δικτύων. Τα δίκτυα αυτά μειώνουν τα πρακτικά εμπόδια (κόστος, απόσταση) και τις διαπροσωπικές δυσκολίες (εσωστρέφεια, συστολή, σωματικές δυσμορφίες) διευκολύνοντας έτσι την εκπλήρωση της ανάγκης επικοινωνίας. Η εύκολη πρόσβαση στην επικοινωνία διευκολύνει την εκπλήρωση της ανάγκης αυτής και ενισχύει τη χρήση των δικτύων. Όπως προαναφέρθηκε, ένα άλλο ελκυστικό για τους εφήβους, χαρακτηριστικό των κοινωνικών δικτύων, είναι η δημιουργία προσωπικού προφίλ. Αυτή η αγαπημένη για τους εφήβους δραστηριότητα, πιθανόν σχετίζεται με την εφηβική ανάγκη διερεύνησης της προσωπικής ταυτότητας. Με την ψηφιακή τους αυτή παρουσίαση στο προφίλ, οι έφηβοι βρίσκουν μέσο να πειραματιστούν και να εκφράσουν διάφορες πτυχές της ταυτότητας τους. Στα κοινωνικά δίκτυα αυτό γίνεται με τρόπο ευέλικτο και τροποποιήσιμο βάσει ανατροφοδότησης σχολιασμού των «φίλων». Τέλος, η απουσία εξουσίας και η έλλειψη γονικού ελέγχου αποτελεί ένα άλλο πολύ ελκυστικό για τους εφήβους χαρακτηριστικό των κοινωνικών δικτύων, και μια ευκαιρία να εξασκηθούν και να εκπληρώσουν την ανάγκη για ανεξαρτησία. (Ε. Τζαβέλα, Άρτεμις Κ. Τσιτσικά 2014)

### 1.3.1 Τα κοινωνικά δίκτυα και οι επιπτώσεις στη ζωή των εφήβων

Οι επιπτώσεις της χρήσης του διαδικτύου, και ιδιαίτερα των κοινωνικών δικτύων, στις κοινωνικές σχέσεις, εξακολουθεί να είναι θέμα διαμάχης. Τα δίκτυα διευκολύνουν την κοινωνικότητα και την κοινωνική προσαρμογή ή την δυσκολεύουν; Κάποιοι υποστηρίζουν ότι ο χρόνος που διατίθεται στη διαδικτυακή κοινωνική δικτύωση αποσπάται από τον χρόνο της «διαζώσης» επικοινωνίας (με φίλους και οικογένεια). Η αντίθετη και περισσότερο θετική άποψη, υποστηρίζει ότι οι διαδικτυακές επικοινωνίες χρησιμοποιούνται κατά βάση για τη διατήρηση των υφιστάμενων φιλικών σχέσεων, ενισχύοντας έτσι την κοινωνικότητα και την κοινωνική προσαρμογή των χρηστών κοινωνικών δικτύων. Στη βιβλιογραφία, υποστηρίζεται ότι η χρήση των κοινωνικών δικτύων διευκολύνει τη σύνδεση με παλιούς φίλους και τη δημιουργία νέων. Με τη χρήση κοινωνικών δικτύων ο χρόνος με τους φίλους αλλά και η ποιότητα των σχέσεων ενισχύεται. Επίσης, έχει προταθεί ότι η θετική ανατροφοδότηση από άλλους χρήστες ενισχύει την αυτοεκτίμηση των εφήβων, ενώ η αρνητική αντίδραση τη μειώνει. Πολλά επιστημονικά ευρήματα υποδηλώνουν ότι είναι αβάσιμες οι ανησυχίες ότι οι χρήστες κοινωνικών δικτύων έχουν λιγότερα πραγματικά (εκτός διαδικτύου) κοινωνικά δίκτυα, ή ότι εκτίθενται σε λιγότερο ποικίλες εμπειρίες, και προτείνουν ότι η χρήση του Facebook υποστηρίζει την οικειότητα, αντί να την υποσκάπτει. (Ε. Τζαβέλα, Άρτεμις Κ. Τσιτσικά 2014)

### 1.4. ΣΥΣΚΕΥΕΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ

Σε αυτή την ενότητα παρουσιάζονται ορισμένες από τις συσκευές τελευταίας τεχνολογίας, με σκοπό την κατανόηση των όρων χρήσης των εφαρμογών που παρουσιάστηκαν στις προηγούμενες ενότητες. Οι εφαρμογές των παρακάτω συσκευών τονίζουν πλέον ότι η χρήση του διαδικτύου μπορεί να γίνει οπουδήποτε. Οι βασικές συσκευές μέσω των οποίων μπορεί να γίνει χρήση των παραπάνω εφαρμογών είναι οι ακόλουθες (Desing Books, 2012):

- **Laptop-Desktop.** Πρόκειται για τις δύο βασικές συσκευές του ηλεκτρονικού υπολογιστή. Η διαφορά ανάμεσα τους έγκειται στο ότι στην περίπτωση του laptop ο χρήστης έχει τη δυνατότητα να μεταφέρει τη συσκευή μαζί του και συνεπώς να έχει πρόσβαση σε συγκεκριμένες υπηρεσίες (π.χ. διαδίκτυο, facebook). Αντιθέτως στην περίπτωση του desktop δεν υπάρχει η δυνατότητα μεταφοράς της συσκευής και συνεπώς η χρήση του διαδικτύου και των υπόλοιπων εφαρμογών, λαμβάνει χώρα αποκλειστικά σε συγκεκριμένο χώρο.



- **I-Pad.** Πρόκειται για μια συσκευή, η οποία έχει σχεδιαστεί στα πρότυπα του laptop, η οποία όμως έχει πολύ μικρότερο όγκο. Οι λειτουργίες που επιτελεί ένα ipad είναι παρόμοιες με αυτές που ολοκληρώνει ένας ηλεκτρονικός υπολογιστής με τη διαφορά ότι, η χωρητικότητα της μνήμης και η δυναμική των επεξεργαστών του βρίσκονται σε χαμηλότερα επίπεδα. Όμως, η προοπτική της χρήσης του παντού -λόγω της ευκολίας μεταφοράς του- είναι το βασικό του πλεονέκτημα, με το αντίστοιχο μειονέκτημα του να είναι το υψηλό του κόστος.
- **I-pod.** Η συσκευή αυτή παρέχει τη δυνατότητα πρόσβασης στο διαδίκτυο όμως η μεταφορά αρχείων και η χρήση των δεδομένων διέπεται από περισσότερους περιορισμούς. Ο όγκος της είναι λίγο μεγαλύτερος από τον όγκο ενός κινητού τηλεφώνου και συνεπώς, παρά το σχετικά υψηλό κόστος του διευκολύνει την πρόσβαση στο διαδίκτυο από το σημείο όπου βρίσκεται ο χρήστης.
- **Κινητό Τηλέφωνο.** Πλέον η χρήση των εφαρμογών του διαδικτύου και ειδικότερα των εφαρμογών ανταλλαγής αρχείων μπορεί να γίνει και μέσω κινητών τηλεφώνων. Χαρακτηριστικότερη ίσως περίπτωση είναι αυτή του iphone το οποίο, παρέχει πλειάδα τεχνολογικών εφαρμογών και επιτρέπει την εύκολη πρόσβαση στο διαδίκτυο και συνεπώς τη μεταφορά αρχείων.

## 1.5 ΧΡΗΣΗ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΣΤΗΝ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

Η χρήση των υπολογιστών βασίζεται στην εκμάθηση συγκεκριμένων τεχνικών και δεξιοτήτων οι οποίες παρέχονται είτε στο σχολείο είτε σε ιδιωτικές μονάδες εκπαίδευσης. Το πλέον ίσως χαρακτηριστικό στοιχείο της χρήσης των ηλεκτρονικών υπολογιστών και των εφαρμογών του είναι, ότι βασίζεται σε σημαντικό -αν όχι σε μεγάλο- βαθμό στην αυτενέργεια. Αυτό σημαίνει ότι, οι χρήστες τους μέσα από τη συνεχή εξάσκηση και εξειδίκευση μπορούν να βελτιώσουν το επίπεδο της ηλεκτρονικής τους επικοινωνίας. Με άλλα λόγια, η προοπτική εύκολης χρήσης στο διαδίκτυο συνιστά σε μεγάλο βαθμό αποτέλεσμα αλληλεπίδρασης ανάμεσα στον άνθρωπο και στον υπολογιστή (Nielsen, 1999).

Η συμβολή των νέων τεχνολογιών στη διαμόρφωση της επικοινωνίας των νέων βρίσκεται σε ιδιαίτερα υψηλά επίπεδα. Η επικοινωνία τους αναπτύσσεται με σκοπό την ολοκλήρωση των αναγκών τους, σχετικά με τη γνωριμία τους με τον κόσμο, την εκπλήρωση των ονείρων τους και φυσικά τη βελτίωση των γνώσεων και των δεξιοτήτων τους. Παράλληλα, οι ανάγκες των νέων για

φιλική και ερωτική επαφή διευκολύνονται σε σημαντικό βαθμό από τη χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών και ιδιαίτερα από το διαδίκτυο.

Σε κάθε περίπτωση οι νέες τεχνολογίες παρέχουν μια σειρά από προοπτικές στην επικοινωνία των νέων. Ειδικότερα, υπάρχει η δυνατότητα γνωριμίας με τον κόσμο (π.χ. google maps), η πρόσβαση σε νέες πηγές ιστορίας, η εκμάθηση σύγχρονων λογισμικών προγραμμάτων κ.α. Παράλληλα, μέσω αυτών των μορφών επικοινωνίας παρέχεται και η δυνατότητα για γνωριμία των νέων με νέους του εξωτερικού και συνεπώς ανάπτυξης της αλληλεπίδρασης με τις συνήθειες τους. Με άλλα λόγια η επικοινωνία μέσω του διαδικτύου προωθεί τη διαπολιτισμικότητα.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ**

Η τεχνολογία έχει εξελιχθεί αρκετά στις μέρες μας σε τέτοιο βαθμό που έχει μπει στην καθημερινότητά μας. Παρόλο που το διαδίκτυο μας βοηθάει στην εύρεση πληροφοριών και σε πολλές επαγγελματικές δουλειές, μπορεί να μας επηρεάσει και αρνητικά. Τα τελευταία χρόνια ο χρόνος που καταναλώνει ο μέσος χρήστης συνδεδεμένος στο διαδίκτυο είναι ολοένα και περισσότερος. Αυτό το φαινόμενο οδηγεί ενίοτε και σε μια μορφή εξάρτησης από αυτό. Πολλά παιδιά έχουν εθιστεί για αρκετό καιρό στο διαδίκτυο (κυρίως στα διαδικτυακά παιχνίδια), με αποτέλεσμα να χάνουν την επικοινωνία με τον έξω κόσμο. Παρά το γεγονός ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης έχει αρχίσει να παίρνει ανησυχητικές διαστάσεις, που έχει δυσμενείς επιδράσεις στην ψυχική υγεία και μπορεί να οδηγήσει ακόμα και στο θάνατο.

Ακόμα, πολλοί υποστηρίζουν ότι το διαδίκτυο είναι η επανάσταση των τελευταίων δεκαετιών, είναι το εργαλείο στην επιστήμη, στην ενημέρωση και στη ψυχαγωγία. Με την συνεχή εξέλιξη των νέων τεχνολογιών, οι χρήστες του διαδικτύου είναι πια σε θέση να επικοινωνούν με οποιαδήποτε μέρος του πλανήτη, να πραγματοποιούν ηλεκτρονικές αγορές, να το χρησιμοποιήσουν στην εκπαίδευση, να εργαστούν εξ αποστάσεως και να πραγματοποιούν συναλλαγές με διάφορες υπηρεσίες που προσφέρονται από τις τράπεζες. Ο επαγγελματίας και ο επιστήμονας το θεωρεί ένα από τα χρησιμότερα εργαλεία για την δουλειά του και αφιερώνει πολλές ώρες σε αυτό. (Βουδρισλής, 2010)

Έτσι, στο συγκεκριμένο κεφάλαιο που ακολουθεί θα γίνει προσπάθεια να οριστεί η έννοια του διαδικτύου και να παρουσιαστούν τα χαρακτηριστικά που διέπουν από την χρήση του ατόμου στο διαδίκτυο. Ακόμα, να γίνει μια ιστορική ανασκόπηση του διαδικτύου, δηλαδή για το ποια ήταν η αφορμή για την ανακάλυψη του και την πρακτική που εφαρμόστηκε ανά δεκαετία. Τέλος, όπως όλα τα θέματα, έτσι και το θέμα του διαδικτύου, να γίνει αναφορά στα θετικά και στα αρνητικά

του.

## 2.1. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Ο ορισμός του διαδικτύου δίνεται ως ένα επικοινωνιακό δίκτυο ηλεκτρονικών υπολογιστών, που επιτρέπει την ανταλλαγή δεδομένων μεταξύ οποιουδήποτε διασυνδεδεμένου υπολογιστή. Το διαδίκτυο είναι πραγματικά ένα εργαλείο όπου μικρής και μεγάλης ηλικίας χρήστες μπορούν να βρεθούν σε έναν απέραντο εικονικό χώρο γεμάτο εκατομμύρια πληροφορίες. Μπορούν να ασχοληθούν με παιχνίδια, να αναζητήσουν πληροφορίες, να αλληλογραφήσουν και να συνομιλήσουν, να βρουν αρχεία κάθε είδους. Με την συνεχή εξέλιξη των νέων τεχνολογιών, οι χρήστες του διαδικτύου είναι πια σε θέση να πραγματοποιούν ηλεκτρονικές αγορές, συναλλαγές με το δημόσιο και τις τράπεζες καθώς και να ασχοληθούν με την εκπαίδευση και την εργασία εξ αποστάσεως. Όλα τα παραπάνω οι ανήλικοι τα κάνουν συνήθως χωρίς επίβλεψη, με μια ελευθερία που δεν υπάρχει στην πραγματική τους ζωή.

## 2.2. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Το ιδιαίτερο ιστορικό στοιχείο του internet είναι ότι οι δημιουργοί του δεν είχαν την υποψία αλλά ούτε και τον σκοπό να 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.<sup>1</sup>

Επόμενο καθοριστικό σημείο της ιστορίας του διαδικτύου ήταν το έτος 1973. Τότε ξεκίνησε ένα νέο ερευνητικό πρόγραμμα που ονομάστηκε Internetting 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 ανόμοιων 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

---

<sup>1</sup> Οι πληροφορίες αντλήθηκαν από τον διαδικτυακό τόπο της Εκπαιδευτικής Στήριξης και Διαδικτύωσης : [www.go-online.gr](http://www.go-online.gr) :14/01/2015

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). Επίσης, 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, 1994:67-68).

Στα 1990 γίνεται η σύνδεση της Ελλάδας με το δίκτυο NSFnet ενώ στα 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, 2009:123).

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 καθώς και σε άλλους τομείς της ζωής.

### **.2.3. ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ**

Σύμφωνα με τα λεγόμενα των παιδιών, το διαδίκτυο τους προσφέρει μια διέξοδο από την πιεστική και αγχώδη καθημερινότητα και μια ευκαιρία να κοινωνικοποιηθούν χωρίς να κινδυνεύουν από την απόρριψη, καθώς μπορούν να παρουσιάσουν ότι εικόνα του εαυτού τους επιθυμούν. Οι κύριες ενασχολήσεις φαίνεται να είναι τα διαδικτυακά παιχνίδια (όπως world of

warcraft, lineage και second life), οι ιστότοποι ανταλλαγής απόψεων (blogs, forums), και οι ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης (facebook, MySpace, twitter).

Τα δικτυακά παιχνίδια (lineage, warcraft) δίνουν τη δυνατότητα να διαμορφώνουν το χαρακτήρα του ανθρώπου όπως επιθυμούν και να ζουν σε μια ειδυλλιακή πραγματικότητα όπου είναι ήρωες και εκτελούν ηρωικές αποστολές. Επιπλέον, κοινωνικοποιούνται με το να συμμετέχουν σε ομαδικές αποστολές και έτσι αποκτούν διαδικτυακούς «φίλους» με κοινά ενδιαφέροντα. Ορισμένα άτομα φαίνεται να προτιμούν αυτήν την πραγματικότητα από την αληθινή και ξοδεύουν απεριόριστο χρόνο στο διαδίκτυο παίζοντας και σερφάροντας, με συνέπεια να αμελούν τις σχολικές τους υποχρεώσεις και τη πραγματική τους ζωή. Όσο αφορά τους ιστότοπους ανταλλαγής απόψεων (forums, blogs), οι άνθρωποι βρίσκουν ένα τρόπο να μοιραστούν τις ανησυχίες τους και τους προβληματισμούς τους χωρίς φόβο κριτικής και υποτίμησης. Το γεγονός ότι αυτοί οι ιστότοποι δεν ελέγχονται μπορεί να είναι επικίνδυνο, διότι υπάρχει περίπτωση τα θέματα που συζητούνται μεταξύ των ανθρώπων να είναι επικίνδυνα. Οι ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης δίνουν τη δυνατότητα δικτυακής επικοινωνίας με φίλους, γνωστούς αλλά και τη δυνατότητα νέων γνωριμιών (twitter, facebook). Μέσα σε αυτούς τους ιστότοπους οι χρήστες προβάλλουν προσωπικά στοιχεία όπως νέα και φωτογραφίες. Οι πιθανοί κίνδυνοι επίκεινται στο ότι, τα ίδια τα άτομα μπορεί να ξοδεύουν πολύ χρόνο αμελώντας την πραγματική και ουσιαστική επικοινωνία και κοινωνικοποίηση, ή στο ότι κάποιος επιτήδειος μπορεί να πλησιάσουν τους χρήστες και να προσπαθήσουν να εκμεταλλευτούν ιδιαίτερες καταστάσεις. Η χρήση του διαδικτύου υποδεικνύει θετικές συσχετίσεις παραβατικότητας καθώς και ανάπτυξης δυσλειτουργικών σχέσεων με τους συνομηλίκους. (Μάτσα, 2009)

#### **2.4. ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ, ΤΑ ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ**

Το internet προσφέρει στις δημόσιες και στις κοινωνικές σχέσεις μια νέα διάσταση λόγω της διευκόλυνσης στην προβολή και προώθηση ιδεών, προϊόντων και υπηρεσιών, ελαχιστοποίηση του κόστους συναλλαγών καθώς και επαφή με νέες διαστάσεις της σύγχρονης ζωής (Turban, 2007).

Έτσι, το διαδίκτυο έχει θετικά και αρνητικά στοιχεία που το διέπουν, τα όποια αναλύονται παρακάτω :

## 2.4.1 Πλεονεκτήματα του Internet

### *Εύκολη Επικοινωνία*

- **Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e-mail)**

Η χρήση του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου είναι επίσης σημαντική και για την εύρεση εργασίας (αποστολή βιογραφικού), επικοινωνία με δημόσιες υπηρεσίες και άλλα. Η δημιουργία ενός προσωπικού λογαριασμού e-mail είναι δωρεάν και υπάρχουν αρκετοί εναλλακτικοί πάροχοι όπως το yahoo, gmail, hotmail και άλλα. Επίσης σχεδόν όλοι οι πάροχοι διαθέτουν webmail (ή web-based mail) και έτσι ο χρήστης μπορεί από οποιαδήποτε συσκευή που διαθέτει internet και έναν πλοηγητή διαδικτύου (web browser) να μπει στο λογαριασμό του.

- **Επικοινωνία από Η/Υ σε Η/Υ (Skype)**

Για την εύκολη επικοινωνία εκτός από το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο μετέπειτα εμφανίστηκε και το Skype. Αρχικά ήταν για επικοινωνία από Η/Υ σε Η/Υ. Πλέον προσφέρει κλήσεις σε οποιοδήποτε μέρος του κόσμου, σε οποιοδήποτε δίκτυο τηλεφωνίας, σταθερής και κινητής, με χαμηλές χρεώσεις, Instant Messenger, δυνατότητα αποστολής SMS, αποστολής αρχείων και δυνατότητα συνδιάσκεψης. Αυτό που απαιτείται είναι η εγκατάσταση του λογισμικού (δωρεάν από την επίσημη ιστοσελίδα <http://www.skype.com>) και στους υπολογιστές από όπου οι χρήστες θα έρθουν σε επικοινωνία.

### *Εκπαίδευση*

- **Εύκολη πρόσβαση στη γνώση**

Το internet μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως πηγή μεγάλου όγκου εκπαιδευτικού υλικού και δεδομένων. Επίσης μπορούμε να έχουμε πρόσβαση σε ηλεκτρονικές βιβλιοθήκες σε πολλά μέρη του κόσμου σε πολύ γρήγορο χρόνο.

### **Εκπαίδευση εξ αποστάσεως**

Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση απευθύνεται σε όλους, αλλά ιδιαίτερα σε άτομα που είναι εργαζόμενα ή μεγαλύτερης ηλικίας ακόμα και σε άτομα Α.Μ.Ε.Α. (άτομα με ειδικές ανάγκες), δηλαδή σε ανθρώπους που δεν μπόρεσαν να ακολουθήσουν την παραδοσιακή εκπαίδευση. Όμως, συνήθως η εκπαίδευση εξ αποστάσεως διαρκεί περισσότερο σε σχέση με την παραδοσιακή εκπαίδευση. Επίσης, μπορεί ο εκπαιδευόμενος να συμμετέχει σε επιμορφωτικά σεμινάρια όπου μπορεί να βελτιωθεί σε διάφορους τομείς. Μερικά από τα πλεονεκτήματα της εκπαίδευσης εξ

αποστάσεως είναι:

1. Χρήση των νέων τεχνολογιών για την εξασφάλιση συνθηκών αμφίδρομης επικοινωνίας μεταξύ εκπαιδευτή και εκπαιδευόμενου.
2. Ο εκπαιδευόμενος εκπαιδεύεται να μαθαίνει ενώ βρίσκεται στο σπίτι του ή στη δουλειά του, χωρίς τη φυσική παρουσία του εκπαιδευτή του.
3. Χρησιμοποιούνται ευέλικτες διδακτικές τεχνικές προκειμένου, να βοηθήσουν κάθε εκπαιδευόμενο να προσαρμόσει την εκπαιδευτική διαδικασία στις ανάγκες του, στο ρυθμό της ζωής του, στο επίπεδο γνώσεών του και στο προσωπικό του στυλ μάθησης.
4. Μια σειρά τεχνολογικών μέσων χρησιμοποιούνται για να φέρουν σε επαφή τον εκπαιδευόμενο με τον εκπαιδευτή του και να αποκτήσει πρόσβαση στο εκπαιδευτικό υλικό. (Δουκίδης, 1998)

- **Ηλεκτρονικές δημοπρασίες**

Επίσης, σημαντική είναι η εξέλιξη του internet και στις δημοπρασίες. Πλέον είναι αρκετά εύκολο για κάποιον για να συμμετέχει από το σπίτι του σε μια δημοπρασία ενός αντικειμένου που μπορεί να είναι σε κάποια άλλη χώρα.

Αυτό για παράδειγμα έγινε εφικτό μέσω του eBay το οποίο δραστηριοποιείται σε διάφορες χώρες όπως Ηνωμένες Πολιτείες, Καναδά, Γερμανία, Ηνωμένο Βασίλειο και άλλες.

- **E-banking**

Το Internet Banking είναι ένα σύστημα που επιτρέπει στον χρήστη του να διενεργήσει διάφορες τραπεζικές συναλλαγές μέσω διαδικτύου χωρίς να απαιτείται η φυσική παρουσία του σε κάποιο τραπεζικό κατάστημα.

### ***Ηλεκτρονικές Δημόσιες Υπηρεσίες***

- **Κέντρο Εξυπηρέτησης Πολιτών (ΚΕΠ)**

Με το έργο ΑΡΙΑΔΝΗ οι πολίτες θα μπορούν να πραγματοποιούν διάφορες δημόσιες συναλλαγές. Οι πολίτες μπορούν να λαμβάνουν επικυρωμένη λίστα δικαιολογητικών ανά κατηγορία αιτήματος, για την έκδοση των αδειών / πιστοποιητικών για τη χορήγηση των επιδομάτων που δικαιούνται. Μέσω e-mail οι πολίτες έχουν τη δυνατότητα να λαμβάνουν ψηφιοποιημένα έντυπα, απαραίτητα για την διεκπεραίωση ενός αιτήματός τους (π.χ. αίτηση για την έκδοση άδειας οδήγησης αυτοκινήτου, αίτηση για χορήγηση ληξιαρχικής πράξης γάμου).

Με την ηλεκτρονική κατάθεση αιτήσεων από τους πολίτες για τα διάφορα θέματα που τους απασχολούν λαμβάνουν το έντυπο της αίτησης από το Διαδίκτυο και έχουν τη δυνατότητα να το αποστείλουν στην αρμόδια υπηρεσία ηλεκτρονικά.

Με την ολοκλήρωση ενός αιτήματος του πολίτη από τα ΚΕΠ, χωρίς αυτός να χρειαστεί να επισκεφθεί την αρμόδια ή τις αρμόδιες δημόσιες υπηρεσίες. Το αίτημά του δηλαδή ολοκληρώνεται στο ΚΕΠ το οποίο επισκέπτεται, αφού αυτό επικοινωνεί ηλεκτρονικά με τις αρμόδιες υπηρεσίες και όχι ο πολίτης (π.χ. η έκδοση αντιγράφων φορολογικής και ασφαλιστικής ενημερότητας), τα οποία ο πολίτης λαμβάνει άμεσα, μετά από αίτηση στο ΚΕΠ της επιλογής του, χωρίς καμία μετακίνησή του στις δημόσιες υπηρεσίες.

- **Εφορία**

Πλέον όλες οι φορολογικές δηλώσεις πρέπει να υποβάλλονται ηλεκτρονικά.

*Υπάρχουν αρκετές ευκολίες όπως:*

1. Υποβολή φορολογικής δήλωσης και άλλων συναλλαγών εύκολα από το σπίτι.
2. Ειδοποιήσεις πληρωμής ή επιστροφής φόρου. Από την υπηρεσία αυτή μπορούμε να ενημερωθούμε για την πληρωμή ή επιστροφή φόρου εισοδήματος.

#### **2.4.2 Μειονεκτήματα του Internet**

Το Διαδίκτυο αποτελεί παγκοσμίως τη κύρια πηγή άντλησης πληροφοριών και επικοινωνίας με ανθρώπους, που βρίσκονται σε διαφορετικές γωνιές του πλανήτη κι είναι ένα βασικό μέσο ψυχαγωγίας. Εκτός, όμως από τα θετικά που έχει το διαδίκτυο, εγκυμονεί και κινδύνους, οι οποίοι μπορεί να είναι καταστροφικοί για τον χρήστη και στην συγκεκριμένη περίπτωση για τους εφήβους. Έτσι, παρακάτω αναφέρονται κάποια μειονεκτήματα- κίνδυνοι μέσα από την χρήση του διαδικτύου.

#### **Διαδικτυακός εκφοβισμός**

Στον Διαδικτυακό εκφοβισμό παρατηρείται η συμμετοχή συνομήλικων και από τις δυο πλευρές ή τουλάχιστον η συμμετοχή ενός ενήλικα υποκινούμενη από κάποιον ανήλικο εναντίον άλλου ανηλίκου. Συχνά οι νέοι οδηγούνται στον διαδικτυακό εκφοβισμό, εξαιτίας της βίωσης έντονων συναισθημάτων όπως θυμός, απόγνωση είτε πάλη και εκδίκηση, που μπορεί να προέρχεται τόσο από τις προβληματικές σχέσεις που υπάρχουν στο οικογενειακό περιβάλλον, όσο και εξαιτίας μιας ευρύτερης κοινωνικής δυσλειτουργικότητας που παρουσιάζει το άτομο. Έτσι, σε μερικές περιπτώσεις ο διαδικτυακός εκφοβισμός αποτελεί μορφή ψυχαγωγίας στοχεύοντας στην εκδήλωση ποικίλων αντιδράσεων και στην ικανοποίηση αναγκών που σχετίζονται με την επιβολή εξουσίας και ελέγχου.

#### **Εθισμός στο internet**



Ο εθισμός στο internet είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης, η οποία παρουσιάζεται καθημερινά κυρίως στους εφήβους. Εμφανίζεται σε μονογονεϊκές ή δυσλειτουργικές οικογένειες, σε παιδιά με καταθλιπτικό συναίσθημα ή υπερκινητικότητα.

Κατά αυτόν τον τρόπο, οι έφηβοι έχουν την τάση να επικοινωνούν μέσω των χώρων κοινωνικής δικτύωσης και να επισκέπτονται συχνά σελίδες ψυχαγωγίας. Δυστυχώς, αυτός ο εθισμός έχει πολλές καταστροφικές συνέπειες. Στις μέρες μας ερευνήσαμε τις στάσεις των συμμαθητών μας σε ότι αφορά τη χρήση του διαδικτύου. Καθημερινά πολλά παιδιά εθίζονται στο internet και έχουν την τάση να ταυτίζουν τον εικονικό κόσμο με τον πραγματικό.

- Πρώτα απ' όλα ο χρήστης θεωρεί τον υπολογιστή ή το διαδίκτυο το σημαντικότερο “κεφάλαιο” της καθημερινότητας του.
- Όσοι περνούν πολλές ώρες μπροστά από την οθόνη του ηλεκτρονικού υπολογιστή παίζοντας παιχνίδια αλλάζει η διάθεση του ατόμου.
- Το άτομο χρειάζεται όλο και περισσότερες ώρες χρήσης του υπολογιστή, ώστε να νιώθει ευχαρίστηση. Είναι η πολύωρη ενασχόληση των εφήβων με διαδραστικές ιντερνετικές λειτουργίες, όπως τα γνωστά chat rooms. Η συνεχής «εικονική» συνομιλία όμως μπορεί να αποκόψει την επικοινωνία με τον πραγματικό κόσμο, ενώ το παιδί αισθάνεται ότι έχει πρόβλημα, δεν μπορεί να κάνει κάτι για να περιορίσει τη χρήση του υπολογιστή. Όλα αυτά έχουν, όπως είναι επόμενο, σοβαρές επιπτώσεις σε διάφορους τομείς της λειτουργικότητας του.
- Μειώνεται ο χρόνος που περνάει ο έφηβος με την οικογένειά του, περιορίζονται τα χόμπι και οι κοινωνικές συναναστροφές του, αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης παχυσαρκίας, μυοσκελετικών προβλημάτων και οφθαλμικών παθήσεων, λόγω των πολλών ωρών ακινησίας μπροστά στην οθόνη.

## **Ηλεκτρονικό έγκλημα**

Η ανάπτυξη της τεχνολογίας και η εκτεταμένη χρήση του διαδικτύου έχει οδηγήσει σε αύξηση του ηλεκτρονικού εγκλήματος. Το ηλεκτρονικό έγκλημα περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα αξιόποινων πράξεων, μεταξύ των οποίων η διάδοση ιών, η χρήση πλαστού λογισμικού, η παράνομη πρόσβαση και υποκλοπή πληροφοριών αλλά και η (συκοφαντική) δυσφήμιση μέσω διαδικτυακών ιστοτόπων, η ηλεκτρονική απάτη και η πορνογραφία. Η ραγδαία αύξηση του ηλεκτρονικού εγκλήματος καθώς και ο διεθνής χαρακτήρας των εν λόγω δραστηριοτήτων, συχνά σημαίνει την εμπλοκή αστυνομικών υπηρεσιών του εξωτερικού αλλά και ανάκυψη ζητημάτων διεθνούς δικαιοδοσίας.

Επίσης, η ραγδαία εξέλιξη της τεχνολογίας, η ανάπτυξη της πληροφορικής και η ευρύτατη χρήση του διαδικτύου έχουν επιφέρει επαναστατικές αλλαγές στο σύνολο των καθημερινών δραστηριοτήτων, στην παραγωγική διαδικασία, στις συναλλαγές, στην εκπαίδευση, στη διασκέδαση, ακόμα και στον τρόπο σκέψης του σύγχρονου ανθρώπου. Μαζί με αυτές τις αλλαγές, οι οποίες κατά κανόνα βελτιώνουν την ποιότητα της ζωής μας, υπεισέρχονται και οι παράμετροι που ευνοούν την ανάπτυξη νέων μορφών εγκληματικότητας. Οι νέες αυτές μορφές εγκληματικότητας θεσμοθετούνται με τον όρο «Ηλεκτρονικό Έγκλημα».

## **Πορνογραφία**

Οι ιστοσελίδες αυξάνονται με γεωμετρική πρόοδο, όπως και ο αριθμός των διεφθαρμένων χρηστών που υπολογίζεται ότι σήμερα ξεπερνούν τις 2.000. Η συγκεκριμένη μορφή εγκληματικότητας έχει πάρει τεράστιες διαστάσεις ενώ, εκτός από την ικανοποίηση του αρρωστημένου πάθους των δραστών, φαίνεται να αποδίδει οικονομικά οφέλη. Η συγκεκριμένη μορφή εγκληματικότητας συνεχώς φουντώνει, παρουσιάζονται συνεχώς νέες υποθέσεις, ιστοσελίδες ξεφυτρώνουν από παντού και από το 2001 παρουσιάζουν αύξηση 150% ετησίως σύμφωνα με αξιωματικούς της δίωξης ηλεκτρονικού εγκλήματος.

## **Κίνδυνος προσβολής από ιούς**

Ένας ιός υπολογιστών είναι ένα κακόβουλο πρόγραμμα υπολογιστή, το οποίο μπορεί να αντιγραφεί χωρίς παρέμβαση του χρήστη και να "μολύνει" τον υπολογιστή χωρίς τη γνώση ή την άδεια του χρήστη του.

Ένα μεγάλο ποσοστό των ιών δεν έχει σκοπό την καταστροφή των δεδομένων του χρήστη ή την παρενόχλησή του, αλλά την κλοπή προσωπικών του δεδομένων ή την εισαγωγή του υπολογιστή - στόχου σε κάποιο παράνομο δίκτυο χωρίς τη συγκατάθεση του χρήστη.

## **Προσηλυτισμός**

Ο προσηλυτισμός δυστυχώς αποκτάει τεράστιες διαστάσεις, τόσο ως άμεσο κοινωνικό φαινόμενο, όσο και ως έμμεσο μέσω του διαδικτύου. Κύρια αιτία είναι ο αριθμός των μνημένων ή των πιστών κατά κάποιο τρόπο, όσο περισσότεροι τόσο το καλύτερο για τη θρησκεία ή την αίρεση. Πολλές φορές μάλιστα, υπάρχουν και οικονομικά συμφέροντα και τότε οι πιστοί/μνημένοι γίνονται θύματα οικονομική απατής και φερέφωνα.

Οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές αυξάνουν την ισχύ της εξουσίας. Της δίνουν δύναμη να συγκεντρώνει, να αποθηκεύει και να διασταυρώνει πληροφορίες που αφορούν την ζωή, τα πολιτικά φρονήματα και τις διαπροσωπικές σχέσεις των ανθρώπων. Στα χέρια ενός αυταρχικού καθεστώτος

τα ηλεκτρονικά μέσα, μπορούν να γίνουν όργανο στυγνής εκμετάλλευσης και χειραγώγησης των ανθρώπων. Φαίνεται πως με την ανάπτυξη της ηλεκτρονικής τεχνολογίας απελευθερώσαμε δυνάμεις που δεν είμαστε έτοιμοι να τις χρησιμοποιήσουμε σωστά. Για να καταστούν ωφέλιμες αυτές, πρέπει να ήμαστε έτοιμοι να τις χρησιμοποιήσουμε σωστά. Για να καταστούν ωφέλιμες, αυτός που τις θέτει σε εφαρμογή χρειάζεται να είναι άνθρωπος πνευματικά και ηθικά ακέραιος. Αλλιώς θα στραφούν εναντίον του, γεγονός πάντως είναι πως το όποιο αποτέλεσμα δεν εξαρτάται από το μέσον αλλά από την χρήση του. (Δουκίδης,1998)

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΤΗΣ ΣΥΧΝΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ**

### **3.1. ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΣΥΧΝΗΣ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ**

Τα τελευταία χρόνια έχει παρατηρηθεί το φαινόμενο της συχνής χρήσης με τις νέες τεχνολογίες. Αποτελεί πλέον μία μορφή εθισμού ιδιαίτερα ανεπτυγμένη και αφορά πλέον μεγάλη μερίδα του πληθυσμού και κυρίως νεαρής ηλικίας. Ο εθισμός, λοιπόν, προκύπτει από την υπερβολική αλληλεπίδραση μεταξύ ανθρώπου και μηχανήματος.

Έτσι, απαιτείται εξειδικευμένο προσωπικό τόσο για τη διάγνωση όσο και για τη θεραπεία. Ήδη έχει αναφερθεί ότι πλήττει άτομα νεαρής ηλικίας, ενώ οι επιπτώσεις που παρουσιάζει σε κοινωνικό και επαγγελματικό επίπεδο είναι καταστροφικές, διότι οδηγεί σε απομόνωση του ατόμου, κοινωνικό αποκλεισμό και συναισθηματικές διαταραχές που ίσως οδηγήσουν και στο θάνατο.

Υπάρχει διαφοροποίηση της ορολογίας όσον αφορά τη μορφή του εθισμού από το διαδίκτυο. Παρακάτω παρέχονται οι σημαντικότεροι και επικρατέστεροι ορισμοί:

- Internet addiction (Young, 1998, Bai, et al 2001)
- Cyberspace addiction (Davis, et al 2002, Hur, 2006)
- Internet dependency (Davis, 2001) – Παθολογική χρήση διαδικτύου
- Internet addiction disorder (Goldberg, 1996) - Διαταραχή της εξάρτησης από το διαδίκτυο

Προβληματική χρήση του διαδικτύου (Davis, et al, 2002)

Σύμφωνα με τους Kraut et al. (1998) η χρήση του διαδικτύου σε βαθμό εντατικό έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση του χρόνου που διαθέτει το άτομα για κοινωνικές συναναστροφές και

αλληλεπιδράσεις, εφόσον αναπτύσσει έντονους δεσμούς με εικονικούς φίλους.

Κατά την Ελληνίδα Μάτσα (2009), η έντονη χρήση 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 τρεις παραμέτρους που ορίζουν την εν λόγω κρίση: α) το διαδίκτυο, το οποίο προσφέρεται με ελκυστική μορφή και κατ' επέκταση παρουσιάζει εθισμό στους χρήστες του β) 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 γ) το κοινωνικό και πολιτιστικό γίγνεσθαι εντός του οποίου δραστηριοποιείται ο εκάστοτε χρήστης. Συμβάλλει δηλαδή, 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.

Όπως έχει αποδειχθεί από διάφορες μελέτες και έρευνες, ο χρήστης του διαδικτύου παρουσιάζει συμπτώματα εθισμού από αυτό και ένας σημαντικός παράγοντας που συμβάλλει σε αυτό, είναι η σχέση του που διατηρεί ο ίδιος με την εξωτερική του εμφάνιση και το σώμα του. Αποτελεί σύνηθες φαινόμενο οι περισσότεροι χρήστες να αντιμετωπίζουν αρνητικά το σώμα τους και να θεωρούν ότι παρουσιάζει διάφορες ατέλειες. Για το λόγο αυτό όταν συναναστρέφεται στην εικονική πραγματικότητα δημιουργεί ένα άβαταρ, το οποίο ουσιαστικά περιλαμβάνει ότι ακριβώς δεν διαθέτει ο χρήστης στην πραγματική του ζωή.

Μάλιστα οι χρήστες του διαδικτύου εμφανίζονται με δύο ζωές: η μία είναι η πραγματική ζωή και η άλλη η εικονική. Η δεύτερη ζωή έρχεται να καλύψει τις ελλείψεις της πρώτης, αλλά πετυχαίνει να απομονώσει το άτομο από την πραγματικότητα και τις κοινωνικές επαφές.

Επειδή όμως οι χρήστες της εικονικής πραγματικότητας στηρίζονται απόλυτα στο άβαταρ που οι ίδιοι δημιουργούν, θεωρούν ότι έχουν και απόλυτη ελευθερία κινήσεων. Δημιουργούν όμως μία επίπλαστη πραγματικότητα, από την οποία είναι απόλυτα εξαρτημένοι και όπως συμβαίνει με κάθε είδος εξάρτησης, τους οδηγεί σε απομόνωση και κοινωνικό αποκλεισμό, έλλειψη φιλικών σχέσεων και οικογενειακών δεσμών και αρνητικές επιπτώσεις ακόμη και στον επαγγελματικό τομέα.

Ήδη από τη δεκαετία του 1990 παρουσιάστηκε αύξηση των χρηστών του διαδικτύου, με αποτέλεσμα την άνοδο της επικοινωνίας των ατόμων μέσω ηλεκτρονικού υπολογιστή, δηλ. την αύξηση της απρόσωπης επικοινωνίας. Η έννοια της ανωνυμίας έδωσε τη δυνατότητα στους χρήστες της εικονικής πραγματικότητας να παρουσιάζουν μία τελείως διαφορετική ταυτότητα για τον εαυτό τους (Stone, 1995, Turkle, 1995 ).

Σύμφωνα με την άποψη του Goodman (1990) οποιοδήποτε είδος εθισμού στηρίζεται στην ανάπτυξη της διαλεκτικής σχέσης «παρορμητικότητα – καταναγκαστικότητα». Κάτι αντίστοιχο

πρέπει να συμβαίνει και με τον εθισμό μέσω διαδικτύου, όπου σύμφωνα με την Young για να μπορεί να διαγνωσθεί, πρέπει να προϋπάρχουν ή να υφίστανται 4 βασικοί παράγοντες.

- ο κοινωνικός αποκλεισμός του χρήστη με ότι επιπτώσεις κάτι τέτοιο επιφέρει
- η καταναγκαστική χρήση του διαδικτύου
- η παραμονή του χρήστη στο διαδίκτυο πέραν του καθορισμένου χρόνου
- η αδυναμία εκτέλεσης ή η αδιαφορία από τον χρήστη για την ικανοποίηση κάποιων πραγματικών και βασικών του αναγκών

Παρόλα αυτά έχει παρατηρηθεί ότι, συγγέεται ο εθισμός από το διαδίκτυο με την προβληματική χρήση του διαδικτύου. Η προβληματική χρήση έχει να κάνει με την συνεχή ενασχόληση π.χ. του χρήστη με κάποιο παιχνίδι, ακόμη και αν δεν είναι συνδεδεμένος στο διαδίκτυο. Επίσης, δεν μπορεί να διαχειριστεί σωστά το χρόνο του, με αποτέλεσμα να παραμένει συνεχώς προσκολλημένος στον υπολογιστή. Η διαφοροποίηση σε σχέση με τη διαδικτυακή εξάρτηση έγκειται στην απώλεια των προσωπικών επαφών, αμέλεια των οικογενειακών καθηκόντων, εγκατάλειψη κάθε είδους χόμπι ή άλλης δραστηριότητας, εμφάνιση επιθετικής συμπεριφοράς και μελαγχολίας και γενικότερα μιας ψυχικής διαταραχής σε σχέση με τη μη χρήση του διαδικτύου.

Η διαδικτυακή εξάρτηση παρουσιάζει διάφορες μορφές εθισμού, όπως λόγου χάρη τζόγο, σύναψη ερωτικών σχέσεων, συμμετοχή σε διαδραστικές εφαρμογές παιχνιδιών ρόλων, συμμετοχή σε δωμάτια συνομιλίας (chatting) και τέλος η πιο διαδεδομένη μορφή είναι οι συναναστροφές μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, με γνωστότερη εκείνη του Facebook.

Σύμφωνα με τον Grohol (2005) η διαδικτυακή εξάρτηση είναι σε άμεση συνάρτηση με εφαρμογές οι οποίες παρέχουν δυνατότητα κοινωνικών επαφών και κοινωνικής δικτύωσης, όπως τα δωμάτια συνομιλίας και το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο. Μάλιστα είναι αποδεκτό ότι όσο περισσότερο το διαδίκτυο εμφανίζεται να ευνοεί τις κοινωνικές – ηλεκτρονικές επαφές, τόσο περισσότερο απομονώνει τις επαφές των χρηστών στον πραγματικό – συμβατικό κόσμο.

### **3.2. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΣΥΧΝΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ**

Στα τέλη της δεκαετίας του 1990 η Young (1998) παρουσίασε μία σειρά κριτηρίων που θα βοηθούσαν στη διάγνωση της εξάρτησης που σχετίζεται με το διαδίκτυο. Τα κριτήρια αυτά ήταν δομημένα σύμφωνα με τα κριτήρια που εφαρμόζονταν από το Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο των Ψυχικών Διαταραχών (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) και αφορούσαν την παθολογική χαρτοπαιξία. Για την ακρίβεια από τα 10 κριτήρια που

χρησιμοποιούνταν για τη διάγνωση της παθολογικής χαρτοπαιξίας χρησιμοποίησε τα 8 για να οριοθετήσει τη διάγνωση της εξάρτησης από το διαδίκτυο. Η Yang (2002) υποστηρίζει ότι η εμφάνιση 5 κριτηρίων από τα 8 μπορεί να βοηθήσει στη διάγνωση της διαδικτυακής εξάρτησης:

- Η μανιώδης χρήση του διαδικτύου και η προσκόλληση σε αυτό
- Η επίπλαστη ανάγκη για παραμονή στον παγκόσμιο ιστό για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, η οποία προκαλούσε αισθήματα ευφορίας και ικανοποίησης
- Η περιορισμένη χρήση του διαδικτύου προκαλούσε εναλλαγή της διάθεσης του χρήστη, τον καθιστούσε ευερέθιστο και επίσης περιείχε σημάδια κατάθλιψης
- Μεγαλύτερος χρόνος παραμονής στο διαδίκτυο σε σύγκριση με αυτό που προγραμματίζει ο χρήστης
- Αποτυχία του χρήστη να μειώσει δραστικά το χρονικό διάστημα της παραμονής του στο διαδίκτυο
- Αδυναμία παραδοχής του πραγματικού χρόνου που δαπανάται στο διαδίκτυο έναντι τρίτων και δημιουργία αισθήματος ενοχής
- Η χρήση του διαδικτύου και η ενασχόληση με αυτό λειτουργεί ως ένας τρόπος δημιουργίας μιας ευφορίας της διάθεσης του χρήστη
- Η παρατεταμένη χρήση του διαδικτύου θέτει σε κίνδυνο την εργασία του χρήστη ή κάποια άλλα καθήκοντα που πρέπει να επιτελέσει

Σύμφωνα με μία άλλη προσέγγιση, αυτή των Kaplan & Sadock (2005) η εμφάνιση 5 εκ των παρακάτω 6 κριτηρίων μπορεί να βοηθήσει στη διάγνωση του εθισμού από το διαδίκτυο:

- Παραμονή στο διαδίκτυο για χρονικό διάστημα πολύ μεγαλύτερο από το προγραμματισμένο
- Συνεχής αύξηση του χρόνου παραμονής στο διαδίκτυο σταδιακά
- Αδυναμία παραδοχής του πραγματικού χρόνου που αφιερώνεται στο διαδίκτυο έναντι τρίτων
- Αδυναμία στη διαχείριση των συναισθημάτων είτε της ευφορίας είτε της κατάθλιψης
- Απώλεια είτε μιας εργασιακής είτε μιας φιλικής ή ακόμη και ερωτικής σχέσης λόγω της αυξημένης χρήσης του διαδικτύου
- Χρήση του διαδικτύου προκειμένου ο ενδιαφερόμενος να καλύψει άλλα ψυχικά κενά και να διαχειριστεί καλύτερα τα αρνητικά του συναισθήματα.

Σύμφωνα με την Μάτσα (2009) για να υφίσταται ο όρος «διαταραχή του εθισμού στο διαδίκτυο», είναι απαραίτητο να υφίστανται οι παρακάτω προϋποθέσεις:

- Να χρησιμοποιείται το διαδίκτυο ανεξέλεγκτα και μόνο για τη χρήση συγκεκριμένων εφαρμογών όπως π.χ. διαδικτυακός τζόγος, διαδικτυακή πορνογραφία, παιχνίδια ρόλων εικονικής πραγματικότητας ή οι λεγόμενες διαδραστικές εφαρμογές. Παράλληλα ο χρήστης θα πρέπει να αδυνατεί να ελαττώσει το χρόνο που αφιερώνει στο διαδίκτυο
- Η χρήση του διαδικτύου γίνεται ψυχαναγκαστικά και σε αμέλεια άλλων δραστηριοτήτων ή υποχρεώσεων, φιλικών, επαγγελματικών, οικογενειακών, διαπροσωπικών
- Χρήση του διαδικτύου για μεγάλο χρονικό διάστημα παρά τη γνώση των συνεπειών από πλευράς χρήστη. Σύμφωνα με την Young, ο εξαρτημένος χρήστης αφιερώνει 38,5 ώρες εβδομαδιαίως στο διαδίκτυο, σε συσχέτιση με το φυσιολογικό χρήστη ο οποίος, αφιερώνει περίπου 5 ώρες. Οι χρόνοι αυτοί αφορούν καθαρά προσωπική χρήση του διαδικτύου και πέραν του συμβατικού ωραρίου για επαγγελματική χρήση. Παράλληλα, επισημαίνει ότι ο εξαρτημένος χρήστης κάνει χρήση συγκεκριμένων προγραμμάτων, όπως π.χ. παιχνίδια, φόρουμ συζητήσεων, σε αντίθεση με το φυσιολογικό χρήστη, ο οποίος ως συνήθως αναζητά πληροφορίες
- Ο εξαρτημένος χρήστης του διαδικτύου αισθάνεται αμηχανία, δυσφορία, εκνευρισμό, όταν είναι εκτός διαδικτύου. Μάλιστα κάποιοι ερευνητές θεωρούν ότι οι εξαρτημένοι διαδικτυακοί χρήστες εμφανίζουν πραγματικά συμπτώματα στέρησης, όπως συμβαίνει με τους εξαρτημένους σε απαγορευμένες ουσίες.

### **3.3. ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΤΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ**

Τόσο η δομή όσο και η λειτουργία του διαδικτύου παρέχει τη δυνατότητα στους χρήστες του για να το χρησιμοποιήσουν με ανορθόδοξο τρόπο και παράλληλα, να τους δημιουργηθούν εμμονές και αρνητικά συναισθήματα. Μία βασική παράμετρος είναι η ανωνυμία που εξασφαλίζει στους χρήστες του, με αποτέλεσμα να αισθάνονται δυνατοί και προστατευμένοι, ακόμη και όταν αναπτύσσουν παραβατικές συμπεριφορές, όπως π.χ. χρήση και διαχείριση πορνογραφικού υλικού, ανάπτυξη επιθετικής συμπεριφοράς κλπ.

Υπάρχει όμως μία σειρά από παράγοντες οι οποίοι ευνοούν την προβληματική χρήση του διαδικτύου όχι μόνο για τους χρήστες με προβλήματα σεξουαλικής φύσεως, αλλά ακόμη και για εκείνους οι οποίοι είναι ψυχικά ευάλωτοι και τείνουν να αναπτύξουν τέτοιες τάσεις. Αυτοί οι παράγοντες είναι η διαθεσιμότητα σε 24ώρη βάση τέτοιων ιστοσελίδων, εφόσον εξασφαλίζουν άμεση και συνεχή πρόσβαση στους χρήστες τους, το χαμηλό κόστος χρήσης των ιστοσελίδων και τέλος, η νομιμοποίηση ή η παροχή της έννοιας της νομιμότητας για το διαδικτυακό ή ιντερνετικό

σεξ. Η Yang (2001) υποστηρίζει ότι οποιοσδήποτε χρήστη έχει περίεργη ή παράξενη σεξουαλική συμπεριφορά, έχει τη δυνατότητα μέσω του διαδικτύου και της ανωνυμίας που του παρέχει, να πειραματιστεί με ασφάλεια και χωρίς να θίγεται η προσωπική του ταυτότητα.

Είναι αναγκαίο επίσης να δοθεί έμφαση σε έναν άλλο ιδιαίτερο παράγοντα, ο οποίος δεν είναι άλλος από την αίσθηση της μη συσχέτισης του πραγματικού με τον εικονικό κόσμο. Ο διαδικτυακός κόσμος ή αλλιώς ο κυβερνοχώρος δίνει στους χρήστες την αίσθηση της παντοδυναμίας και της αποδοχής τάσεων και καταστάσεων που στην πραγματικότητα θα θεωρούνταν προβληματικές.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Η ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΩΣ ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ**

### **4.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Το διαδίκτυο αποτελεί πλέον τη μεγάλη λεωφόρο των πληροφοριών και ιδεών που διαπερνά όλο τον κόσμο. Σήμερα περίπου ο 1 στους 5 κατοίκους της Γης (17-20%) σερφάρει στο Ιντερνέτ. Στην Ευρώπη το ποσοστό αυτό ανέρχεται σε 60% περίπου, στις ΗΠΑ ξεπερνά το 70%, ενώ στην Ελλάδα πρέπει να έχει φθάσει το 50%.

Το διαδίκτυο έχει γίνει πλέον μέρος της καθημερινής ζωής των ανθρώπων, ιδιαίτερα στις αναπτυγμένες χώρες. Γι' αυτό και αποτελεί έναν πολύ πιστό καθρέπτη των συνηθειών, της νοοτροπίας και της ψυχολογικής κατάστασης του σύγχρονου ανθρώπου, προσφέροντας πολύτιμο υλικό για κοινωνιολογικές μελέτες. Είναι χαρακτηριστικά τα ευρήματα μιας βρετανικής έρευνας που πραγματοποιήθηκε από την εταιρεία «The Future Laboratory» σχετικά με την συχνή χρήση των ανθρώπων από τις νέες τεχνολογίες και τις ψυχοπαθολογικές επιπτώσεις από τυχόν στέρησή τους.

Σύμφωνα λοιπόν με την έρευνα, δύο στους τρεις ανθρώπους όταν βρεθούν σε ένα μέρος όπου το κινητό τους δεν έχει σήμα ή όταν η σύνδεσή τους στο διαδίκτυο διακοπεί λόγω βλάβης, σύντομα καταλαμβάνονται από εκνευρισμό και άγχος. Όσον αφορά τους λόγους για τους οποίους ο αποκλεισμός από την τηλεφωνική ή τη διαδικτυακή επικοινωνία γεννά άγχος, οι ερωτηθέντες στην πλειονότητά τους (το 36%) το απέδωσαν στην αδυναμία επικοινωνίας με τους οικείους τους, το 31% στην αδυναμία διεκπεραίωσης των επαγγελματικών τους υποχρεώσεων, ενώ το 27% στην αδυναμία επικοινωνίας με τους φίλους τους.

Σύμφωνα με τον Βρετανό ψυχολόγο James Brook, προκαλείται από ένα αίσθημα αποκλεισμού από το παρόν. Οι νέες τεχνολογίες της επικοινωνίας έχουν εθίσει τους ανθρώπους σε μια διεστραμμένη αντίληψη του παρόντος. Έτσι, κάθε αποκοπή ή διακοπή επαφής με τον



καλύπτοντα κόσμο των sms, των e-mail ή του Facebook, για τους περισσότερους ανθρώπους ισοδυναμεί με κοινωνική ανυπαρξία γιατί «όταν δεν επικοινωνείς, είσαι δυνητικά ανύπαρκτος!»

Υπάρχει όμως και η άλλη όψη, όπου ένας όχι ευκαταφρόνητος, αν και σαφώς μικρότερος, αριθμός ατόμων θεωρεί «απελευθερωτική» την προσωρινή διακοπή κάθε μορφής επικοινωνίας με την οικογένεια (29%) και με το εργασιακό περιβάλλον (28%).

Από τη μία πλευρά, λοιπόν, εθισμένοι στην τηλεφωνική και ιντερνετική επικοινωνία, με συνέπεια έντονο άγχος, όταν αυτή διακόπτεται για κάποιο λόγο. Από την άλλη, λυτρωτική η προσωρινή διακοπή της επικοινωνίας με την οικογένεια ή το εργασιακό περιβάλλον.

Πώς είναι δυνατόν το διαδίκτυο να ενώνει και συγχρόνως να απομακρύνει τον κόσμο μεταξύ του; Είναι δυνατόν να εθίζει η χρήση του και να προκαλεί συμπτώματα στέρησης η απρόσμενη διακοπή του; Ή μήπως είναι περίεργο που ορισμένοι νιώθουν από τη μεγάλη χρήση του Ιντερνέτ «υπόδουλοι» και υπό στενή παρακολούθηση επιθυμώντας την περιοδική διακοπή του;

Όπως με κάθε νέα τεχνολογία, φαίνεται πως το καλό ή το κακό αποτέλεσμα που αυτή μπορεί να έχει, τελικά εξαρτάται από τη χρήση που της κάνουμε. Λόγω των σχετικά λίγων περιορισμών που διέπουν τη πρόσβαση και τη χρήση του, το διαδίκτυο παρέχει ένα καταπληκτικό φόρουμ για την ελεύθερη ανταλλαγή πληροφοριών, ιδεών και μπορεί να γίνει μέσο προσωπικών γνωριμιών για ανθρώπους που κατοικούν στα άκρα του πλανήτη.

Ωστόσο, δεν μπορούμε να αγνοήσουμε τις πιθανές ανεπιθύμητες αρνητικές συνέπειες που αυτό φαίνεται να έχει. Υπήρξε πολύς λόγος για τη «νέα εποχή της πληροφορίας.» Αλλά λίγοι όμως, αναφέρονται στο γεγονός ότι το διαδίκτυο μπορεί να είναι υπεύθυνο για την προώθηση του κατακερματισμού της κοινωνίας και της συνακόλουθης αποξένωσης των χρηστών του. Ο κατακερματισμός της κοινωνίας φυσικά δεν ξεκίνησε με το Ιντερνέτ.

Έγινε ιδιαίτερα αισθητός μεταπολεμικά με την εξατομίκευση του τρόπου ζωής που βασίστηκε στη χρήση του αυτοκινήτου, την επέκταση των ιδιωτικών κατοικιών στα προάστια και τη καταναλωτική φρενίτιδα που συνόδευσε την υλική πρόοδο και τον νεοπλουτισμό. Έτσι, ακόμη και πριν από την ευρεία δημοτικότητα του Διαδικτύου, οι λαοί με την αστικοποίηση είχαν ήδη αρχίσει να αποστασιοποιούνται από τις άλλοτε διευρυμένες οικογένειές τους και τους γείτονές τους.

Σήμερα, δεν είναι λίγοι που νοιώθουν εθισμένοι, οι οποίοι κάθονται καθημερινά πολλές ώρες το 24ωρο στον ηλεκτρονικό υπολογιστή και νοιώθουν σαν αλκοολικοί, και έφτασαν στον σημείο να «αναγκάσουν» τον εαυτό τους να διακόψει για ένα διάστημα εντελώς τη χρήση του γιατί ένιωθαν πως κινδύνευαν να χάσουν την αίσθηση της πραγματικότητας τους, κάτι που τους έσπρωχνε στην μοναξιά και κατάθλιψη. (Δημητρακοπούλου, Α. 2002)

## 4.2 ΟΡΙΣΜΟΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ

Με τη διάδοση του διαδικτύου όλο και περισσότερα άτομα παγκοσμίως, και κυρίως στις χώρες του δυτικού κόσμου έχουν αρχίσει να περνάνε πάρα πολλές ώρες online κάνοντας chat, διακινώντας υλικό στο διαδίκτυο ή απλά σερφάροντας. Φυσικά δεν ισχυρίζονται πως όλοι όσοι ασχολούνται με το διαδίκτυο είναι εθισμένοι. Εθισμένος θεωρείται κάποιος ο οποίος παραμελεί σε σημαντικό βαθμό άλλες δραστηριότητες, οι οποίες είναι πιο ζωτικής σημασίας για τον ίδιο (αυτοεξυπηρέτηση, εργασία) ή για τα άτομα του περιβάλλοντός του (π.χ. παραμέληση των παιδιών του).

Με αφορμή αυτή την πρόταση έχει ανοίξει μια συζήτηση γύρω από τα κριτήρια, σύμφωνα με τα οποία μια συμπεριφορά θα πρέπει να χαρακτηρίζεται ως ψυχική διαταραχή και ποιες από αυτές θα πρέπει να ταυτοποιούνται ως εξειδικευμένες ψυχικές διαταραχές. Η απάντηση στο πρώτο ερώτημα είναι σχετικά απλή. Εδώ και αρκετές δεκαετίες υπάρχουν ορισμένα «χαρακτηριστικά» που πρέπει να είναι παρόντα σε μια συμπεριφορά ώστε να χαρακτηριστεί ως ψυχική διαταραχή:

- Να αποκλίνει από τις χρηστές πρακτικές της νόρμας του ατόμου
- Να είναι στατιστικώς σπάνια
- Να αποτελεί άμεσο κίνδυνο για το άτομο ή το περιβάλλον του.

Σε γενικές γραμμές αυτά τα κριτήρια παραμένουν ακόμη και σήμερα σχεδόν αναλλοίωτα και αποτελούν πολύ καλούς οδηγούς σε συζητήσεις σχετικές με την διαταραχοποίηση μιας συμπεριφοράς.

Υπό το πρίσμα αυτών των κριτηρίων κάποιος ο οποίος δεν μπορεί να ξεκολλήσει από την οθόνη του υπολογιστή του, (δηλ. στατιστικά σπάνια συμπεριφορά, η οποία αποκλίνει από τις νόρμες) με αποτέλεσμα να μην τρώει κανονικά και να ασθενεί (δηλ. βάζει σε κίνδυνο την υγεία του) φυσικά και είναι ψυχικά ασθενής και χρήζει ψυχολογικής (ή/και ψυχιατρικής) βοήθειας.

Το ερώτημα όμως το οποίο παραμένει είναι εάν υπάρχει διαφορά ανάμεσα στον «Εθισμό στο Διαδίκτυο» και τις άλλες μορφές εθισμού. Με άλλα λόγια σε τι διαφέρει ο «Εθισμός στο Διαδίκτυο» από τον «Εθισμό στην Τηλεόραση» ή από τον «Εθισμό στη Συλλογή Γραμματοσήμων». Σε όλες τις περιπτώσεις κάποιος αφιερώνει το μεγαλύτερο χρόνο της ημέρας του σε μια δραστηριότητα, παραμελώντας τον εαυτό του. Σίγουρα διαφέρει το αντικείμενο του εθισμού. Φυσικά δεν τίθεται θέμα σύγκρισης με τον εθισμό σε ουσίες όπως η καφεΐνη, η ηρωίνη ή το χασίς, τα οποία έχουν ένα άμεσο βιολογικό αντίκτυπο ο οποίος προκαλεί τον εθισμό.

Οι περισσότεροι ερευνητές τείνουν να θεωρούν τον «Εθισμό στο Διαδίκτυο» μια διαταραχή που εμπεριέχει ανοχή, συμπτώματα απομόνωσης, συναισθηματικές διαταραχές, περιορισμό ή διακοπή των κοινωνικών σχέσεων και υποστηρίζουν πως όλοι οι τύποι συμπεριφορικού εθισμού σε

δραστηριότητες (από την ανάγνωση βιβλίων και τη συλλογή γραμματοσήμων έως το 24ωρο σεργάρισμα στο διαδίκτυο) θα πρέπει να βρίσκονται κάτω από μια ομπρέλα «συμπεριφορικών εθισμών», καθώς η ανάπτυξη μιας νέας ψυχικής διαταραχής εκ του μηδενός σημαίνει αυτόματη ανάπτυξη εξειδικευμένων μεθόδων καταπολέμησης της.

Σίγουρα η παραπάνω θέση είναι βάσιμη καθώς στην εποχή της ευρείας χρήσης των νέων τεχνολογιών είναι αναμενόμενο πως πάρα πολλά άτομα ασχολούνται πολλές ώρες με το διαδίκτυο, είτε αναγκαστικά λόγω της φύσης της δουλειάς τους, είτε από χόμπι. (Widyanto & McMurrin 2004)

### 4.3 ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Ορισμένες από τις πιο συνήθεις προειδοποιητικές ενδείξεις για την αλόγιστη χρήση του διαδικτύου είναι:

Ψυχολογικά συμπτώματα:

- Αίσθηση ευφορίας όση ώρα βρίσκεται το άτομο στον υπολογιστή.
- Ανικανότητα για παύση της δραστηριότητας.
- Ανάγκη για περισσότερο χρόνο στον υπολογιστή.
- Παραμέληση οικογένειας και φίλων.
- Αίσθημα κενού και θλίψης όταν το άτομο δε βρίσκεται στον υπολογιστή.
- Αποφυγή παραδοχής των δραστηριοτήτων στην οικογένεια και τους φίλους.
- Αντιμέτωπιση προβλημάτων με τη δουλειά ή το σχολείο.

Σωματικά συμπτώματα:

- Διατροφικές διαταραχές.
- Διαταραχές του ύπνου και αλλαγή των συνηθειών ύπνου.
- Μυοσκελετικές παθήσεις (π.χ. σκολίωση).
- Μειωμένη αθλητική δραστηριότητα.
- Ξηρά μάτια - μυωπία.
- Ημικρανίες.
- Παραμέληση προσωπικής υγιεινής. (Young, Kimberly 2001)

Οπότε συμπεριφορές όπως οι ακόλουθες υποδηλώνουν υπερβολική χρήση του διαδικτύου και θα πρέπει να επιστήσουν την προσοχή μας.

- Το άτομο ξεχνιέται στον υπολογιστή και δεν έχει συναίσθηση του χρόνου που αναλώνει σ' αυτόν.
- Ασχολείται συνεχώς με το internet ή με δραστηριότητες σχετικές με αυτό, παραμελώντας συχνά τις υποχρεώσεις του στο σπίτι, στο σχολείο ή την εργασία.
- Προτιμά την ενασχόληση με το Διαδίκτυο, από το να συναντά φίλους, με αποτέλεσμα να απομονώνεται.
- Πέφτει η σχολική απόδοση ή η απόδοση στο χώρο εργασίας.
- Λειτουργεί αμυντικά και εχθρικά όταν κάποιος φέρνει τη συζήτηση στο θέμα του διαδικτύου.
- Το διαδίκτυο, τον/την απασχολεί ακόμα και την ώρα του φαγητού ή την ώρα του διαβάσματος ή όταν βρίσκεται στον κινηματογράφο.
- Αντιδρά πολύ νευρικά, θυμωμένα ή επιθετικά όταν κάποιος το διακόπτει από ένα διαδικτυακό παιχνίδι ή από τη συζήτηση που είχε on line
- Συχνά ξενυχτά προκειμένου να μένει συνδεδεμένος/ή στο διαδίκτυο.
- Λέει συχνά «καλά, θα παραμείνω στον υπολογιστή μόνο ένα λεπτό ακόμη».
- Κρύβει από γονείς και φίλους 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 δε βρίσκεται στο διαδίκτυο.
- Απομόνωση και μείωση του χρόνου δραστηριοτήτων και του χρόνου που περνά με φίλους και οικογένεια.
- Αδιαφορία για πράγματα που παλιά τον/την ευχαριστούσαν.

#### 4.4 ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ

Κριτήρια που οριοθετούν την υπερβολική χρήση του διαδικτύου είναι η ύπαρξη τουλάχιστον τριών από τα παρακάτω :

- Συμπτώματα Συνδρόμου Απόσυρσης, όπως ψυχοκινητική διέγερση, εκούσια ή ακούσια κίνηση δακτυλογράφησης των δακτύλων του χεριού, άγχος, έμμονη σκέψη για το Internet, όνειρα για το Internet
- Χρήση διαδικτύου προκειμένου να αποφευχθούν συμπτώματα απόσυρσης
- Παραμονή on-line για περισσότερο χρονικό διάστημα από το προτιθέμενο
- Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή/και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο (λογισμικό, σκληροί δίσκοι κλπ.)
- Έκπτωση λειτουργικότητας του ατόμου (σε κοινωνικό, οικογενειακό, προσωπικό επίπεδο, παραμέληση προσωπικής φροντίδας και υγιεινής, απώλεια ύπνου, ενδοοικογενειακές συγκρούσεις,

σχολική αποτυχία)

- Συνέχιση χρήσης παρά την γνώση της παραπάνω έκπτωσης (Stoll, 2002)

Οπότε, αυτή η μορφή εθισμού θα μπορούσε να οριστεί ως εξής:

«ενασχόληση με το διαδίκτυο για άντληση αισθήματος ικανοποίησης που συνοδεύεται με αύξηση του χρόνου που καταναλώνεται για την άντληση αυτού του αισθήματος»

#### **4.5. ΔΙΑΓΝΩΣΗ**

Το φαινόμενο 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 (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.

#### **4.6 ΘΕΡΑΠΕΙΑ**

Η θεραπευτική επιλογή που έχουμε στο ζήτημα της υπερβολικής ενασχόλησης ή εθισμού με το διαδίκτυο είναι η ψυχοθεραπεία, ώστε να διερευνηθούν τα αίτια που οδήγησαν το άτομο σε αυτή

τη στάση, στοχεύοντας στο να ξαναβρεί την εμπιστοσύνη του στον εαυτό του και στη ζωή. Καμιά φορά, αν υποκρύπτεται και άλλη διαταραχή, μπορεί συνοδευτικά με τη ψυχοθεραπεία να χρειαστεί και φαρμακευτική υποστήριξη.

Να αναφέρουμε ότι στην Ευρώπη υπάρχει κλινική ανεξάρτησης από το διαδίκτυο που λειτουργεί στην Γερμανία και πρόσφατα δημιουργήθηκε και στην Ολλανδία. Οι στόχοι τους είναι να αποδείξουν στα άτομα ότι η αληθινή περιπέτεια είναι πολύ πιο συναρπαστική από την εικονική. Έτσι θα τους βοηθήσουν ώστε να βελτιώσουν την αυτοεκτίμησή τους.

## Στρατηγικές θεραπείας

Σημαντικό συστατικό της θεραπείας θα πρέπει να είναι η μετριασμένη και ελεγχόμενη χρήση. Σε αυτό το σχετικά καινούργιο πεδίο, αποτελεσματικές έρευνες δεν είναι διαθέσιμες.

Παρόλα' ταύτα, υπάρχουν τεχνικές που θεραπεύουν τον εθισμό στο Διαδίκτυο και είναι βασισμένες στο πως αντιμετωπίστηκαν άτομα εθισμένα στο διαδίκτυο και σε ευρήματα ερευνών για άλλα είδη εθισμού. Τέτοιες τεχνικές είναι οι:

- **Κάνοντας το αντίθετο:** Ο σκοπός είναι οι ασθενείς να διαταράξουν την κανονική ρουτίνα τους και να υιοθετήσουν ένα νέο πρότυπο χρήσης σε μια προσπάθεια να σταματήσει αυτή η online συνήθεια.
- **Εξωτερικός αναστολέας:** Μια άλλη απλή τεχνική είναι να χρησιμοποιούνται συγκεκριμένα πράγματα που ο ασθενής πρέπει να κάνει ως υποβολείς για να τον βοηθήσουν να αποσυνδεθεί από το διαδίκτυο. Για παράδειγμα, εάν ο ασθενής πρέπει να πάει στη δουλειά στις 7:30 πμ., μπορεί να του επιτραπεί η σύνδεση στις 6:30, επιτρέποντας έτσι να σερφάρει για μία ώρα. Ο κίνδυνος σε αυτό είναι ότι ο ασθενής μπορεί να αγνοήσει αυτή τη νοητή υπενθύμιση, οπότε και προτείνεται ένα ξυπνητήρι. Θα πρέπει να αποφασιστεί η ώρα που ο ασθενής θα λήξει τη σύνδεση του στο διαδίκτυο, θα προκαθορίζεται το ξυπνητήρι και θα τοποθετείται κοντά στον υπολογιστή. Όταν ακουστεί ο χτύπος, είναι η ώρα για αποσύνδεση.
- **Καθορισμός στόχων:** Προκειμένου να αποφευχθεί η υποτροπή, δομημένες περιόδοι σύνδεσης πρέπει να προγραμματίζονται θέτοντας λογικούς στόχους, π.χ. 20 ώρες σύνδεσης αντί για 40 που είναι στην παρούσα κατάσταση. Έπειτα, καταγραφή αυτών των 20 ωρών σε ένα ημερολόγιο ή ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα και συμπλήρωση των συγκεκριμένων χρονικών διαστημάτων της κάθε μέρας που θα καλύπτουν. Ο ασθενής θα πρέπει να συνδέεται στο διαδίκτυο συχνά αλλά για σύντομα χρονικά διαστήματα. Αυτό θα βοηθήσει να αποφευχθεί το στερητικό σύνδρομο.
- **Αποχή:** Ο ασθενής θα πρέπει να σταματήσει κάθε δραστηριότητα σχετική με αυτή την εφαρμογή, όμως θα μπορεί να κάνει χρήση εφαρμογών που βρίσκει λιγότερο ελκυστικές και των οποίων τη χρήση μπορεί να την ελέγχει. Εάν ο ασθενής εθίζεται στα chat rooms, θα πρέπει να απέχει από τη

χρήση τους, όμως μπορεί να κάνει χρήση του e-mail ή του παγκόσμιου ιστού. Η αποχή είναι η πιο κατάλληλη μέθοδος για έναν ασθενή ο οποίος έχει ιστορικό σε άλλες μορφές εθισμού όπως ο αλκοολισμός ή η χρήση ναρκωτικών ουσιών.

- **Κάρτες υπενθύμισης:** Συχνά οι ασθενείς αισθάνονται απελπισμένοι, επειδή υπερβάλλουν σκεπτόμενοι τις δυσκολίες και ελαχιστοποιούν την πιθανότητα διορθωτικών ενεργειών. Για να βοηθηθεί ο ασθενής να παραμείνει επικεντρωμένος στο στόχο του που μπορεί να είναι είτε μειωμένη χρήση ή αποχή από μια συγκεκριμένη εφαρμογή, ο ασθενής θα πρέπει να δημιουργήσει μια λίστα με (α) 5 κύρια προβλήματα που δημιουργεί ο εθισμός στο διαδίκτυο, και (β) 5 κύρια πλεονεκτήματα που έχει η μείωση ή η πλήρης αποχή από τη χρήση συγκεκριμένων εφαρμογών. Στη συνέχεια, ο ασθενής θα πρέπει να μεταφέρει αυτές τις δυο λίστες σε μια κάρτα την οποία θα έχει πάντα μαζί του. Οι ασθενείς θα πρέπει να συμβουλευονται την κάρτα αυτή όποτε μπαίνουν σε πειρασμό να συνδεθούν στο διαδίκτυο, αντί να κάνουν κάτι πιο παραγωγικό και υγιές, ώστε να τους υπενθυμίζει τι πρέπει να αποφεύγουν και τι θέλουν να κάνουν για τους εαυτούς τους. Η λίστα απόφασης θα πρέπει να είναι όσο πιο ευρεία και πιο περιεκτική γίνεται, και όσο το δυνατόν πιο ειλικρινής. Αυτή η αξιολόγηση των συνεπειών της κάθε απόφασης είναι μια πολύτιμη δεξιότητα για τον ασθενή που θα του χρειαστεί και για την μετέπειτα αποφυγή υποτροπής.

- **Προσωπικός κατάλογος:** Ο κλινικός ιατρός θα πρέπει να βάλει τον ασθενή να καταγράψει έναν κατάλογο με δραστηριότητες που χρειάστηκε να περικόψει προκειμένου να σπαταλά τόσο χρόνο στο διαδίκτυο. Πιθανόν ο ασθενής να δαπανά λιγότερο χρόνο στην πεζοπορία, το μπάσκετ, το ψάρεμα, την κατασκήνωση, τα ραντεβού. Είναι πιο πιθανό οι δραστηριότητες που περικόπτονται να είναι αυτές που ο ασθενής πάντα ανέβαλλε αλλά παρόλα αυτά τις προσπαθούσε, όπως το να γραφτεί στο γυμναστήριο ή να κανονίσει ένα γεύμα με έναν παλιό φίλο. Αξιολογώντας αυτές τις χαμένες δραστηριότητες, ο ασθενής θα αναλογιστεί πώς ήταν η ζωή του πριν από την υπερβολική χρήση του διαδικτύου

- **Ομάδες υποστήριξης:** Μερικοί ασθενείς μπορεί να οδηγούνται στην εθιστική χρήση του διαδικτύου λόγω έλλειψης κοινωνικότητας στην πραγματική ζωή. Ασθενείς που πρόσφατα είχαν την εμπειρία του θανάτου ενός αγαπημένου προσώπου, ένα διαζύγιο, ή την απώλεια της εργασίας τους, ανταποκρίνονται στο διαδίκτυο ως ένα ψυχικό περισπασμό από τα προβλήματα της πραγματικής ζωής. Η απορρόφηση τους στον on-line κόσμο, παροδικά κάνει αυτά τα προβλήματα να περνούν σε δεύτερη μοίρα. Ομάδες υποστήριξης που είναι κατάλληλες για την κατάσταση του συγκεκριμένου ασθενούς, θα ενισχύσουν την ικανότητα του ατόμου να δημιουργεί φιλίες με άτομα που βρίσκονται σε παρόμοια κατάσταση και να μειωθεί η εξάρτηση τους από την on-line ζωή τους.

- **Οικογενειακή θεραπεία:** Η οικογενειακή θεραπεία είναι απαραίτητη μέθοδος για εθισμένα άτομα των οποίων ο γάμος και οι οικογενειακές σχέσεις έχουν αποδιοργανωθεί και επηρεαστεί αρνητικά λόγω του εθισμού τους στο διαδίκτυο.

## 4.7 ΠΡΟΛΗΨΗ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ

Το πρώτο βήμα στη μάχη απέναντι στο φαινόμενο του εθισμού και τη θεραπεία του είναι η αναγνώριση της κατάστασης αυτής, του εθισμού. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να είμαστε γνώστες των διαφόρων τύπων κατάχρησης του διαδικτύου. Ένας βασικό σημάδι για αναγνώριση του εθισμού, είναι ο χρόνος που δαπανά κάποιος μπροστά στον ηλεκτρονικό υπολογιστή και ο χρόνος που σκέφτεται το διαδίκτυο και δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο.

Το επόμενο στάδιο, είναι να εξερευνηθούν σχετικά ή υποβόσκοντα προβλήματα που θα μπορούσαν να είναι η πρωταρχική ή δευτερεύουσα αιτία εθισμού. Για παράδειγμα, η ανάγκη που νιώθει κάποιος να ξεφύγει από μια δυσάρεστη κατάσταση ή πρόβλημα. Προτού να παρουσιαστούν τρόποι θεραπείας θα ήταν σκόπιμο να αναφερθούν τρόποι πρόληψης του φαινομένου ώστε να αποφευχθεί το θεραπευτικό στάδιο

- Από μικρή ηλικία θα πρέπει να θέτονται όρια και να τηρούνται μέσα στην οικογένεια. Τα όρια όταν δεν είναι υπερβολικά ή ιδιαίτερα αυστηρά, δεν καταπιέζουν τα παιδιά, αλλά τα κατευθύνουν, σημαίνουν ενδιαφέρον και είναι σημαντικά για θέματα ασφάλειας. Όσο το παιδί μεγαλώνει, τα όρια που θα ισχύουν είναι καλό να συζητούνται, ώστε να λαμβάνεται η γνώμη του παιδιού και του εφήβου. Ο σεβασμός της προσωπικότητας παιδιών και εφήβων από πολύ μικρή ηλικία, είναι στοιχείο πολύ σημαντικό για την εφαρμογή πειθαρχίας.

- Ενασχόληση και εκπαίδευση των γονέων σε θέματα διαδικτύου. Καλό είναι να αφιερώνουν χρόνο στο ιντερνέτ, μαζί με τα παιδιά τους. Αποφυγή του χάσματος γενεών στο θέμα αυτό.

- Ο υπολογιστής να τοποθετείται σε κοινόχρηστο χώρο, ώστε να μη δίνεται η δυνατότητα απομόνωσης του παιδιού και να υπάρχει έλεγχος.

- Να χρησιμοποιούνται ειδικά φίλτρα για τις επιβλαβείς ιστοσελίδες.

- Ανοικτό κανάλι επικοινωνίας και ερωτήσεις για το αν υπήρξε κάποιο πρόβλημα κατά τη χρήση (π.χ. παρενόχληση).

- Ενημέρωση των παιδιών με απλά λόγια από μικρή ηλικία για την ύπαρξη του φαινομένου και τις συνέπειές του.

- Αποφυγή της χρήσης του υπολογιστή για επιβράβευση ή τιμωρία.

- Προσεκτική online δραστηριότητα των γονιών ώστε να αποτελέσουν θετικό μοντέλο ρόλου στο παιδί.

- Ενθάρρυνση των παιδιών για δημιουργία σχέσεων με συνομήλικα παιδιά και προτροπή για ενασχόληση με αθλητικές δραστηριότητες.

- Συμβουλή ειδικών σε περίπτωση που παρατηρηθεί υπερβολική χρήση ή/και συμπεριφορές εθισμού.



Είναι πάρα πολύ σημαντικός ο ρόλος των γονέων στην πρόληψη του εθισμού στο Διαδίκτυο. Η ποιοτική σχέση με τους γονείς, ο χρόνος που οι γονείς αφιερώνουν στα παιδιά και η ενασχόληση τους στο Διαδίκτυο μαζί με τα παιδιά μπορούν να συμβάλλουν στην αποφυγή του φαινομένου.

Η συναισθηματική κάλυψη των παιδιών, η καλή σχέση και η επικοινωνία όλων των μελών οδηγούν σε σωστή εφαρμογή ορίων μέσα στο σπίτι, τα οποία μπορούν να τηρούνται (οι ενοχικοί γονείς αδυνατούν να βάλουν όρια). Σωστή χρήση και όρια στις πιο ευαίσθητες ηλικίες είναι σημαντικά.

### **Σχολικό περιβάλλον**

- Ευαισθητοποίηση των εκπαιδευτικών-ενημέρωση για την ύπαρξη του φαινομένου.
- Εκπαίδευση των εκπαιδευτικών στη χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών, προκειμένου να πραγματοποιούνται σχολικές εργασίες μέσω αυτών.
- Εκπαίδευση των μαθητών για τις διάφορες εφαρμογές και τη διευκόλυνσή τους στη χρήση διαδικτυακών μηχανών αναζήτησης.
- Παροχή διαδικτύου μέσα στο σχολικό περιβάλλον, με password/login και μέγιστο χρόνο χρήσης (π.χ. 45 λεπτά/ημέρα). Φίλτρα που απαγορεύουν την είσοδο σε ακατάλληλες ιστοσελίδες θα πρέπει να χρησιμοποιούνται.
- Ενημέρωση των γονέων μέσω του σχολείου για το φαινόμενο και τα σημεία αναγνώρισης της προβληματικής χρήσης
- Ύπαρξη σχολικού ψυχολόγου με εκπαίδευση στην αντιμετώπιση της κατάχρησης διαδικτύου, προκειμένου να αντιμετωπισθούν τα παιδιά που θα αντιμετωπίσουν ανάλογο πρόβλημα.
- Προαγωγή της χρήσης του υπολογιστή ως εργαλείο μελέτης και ενημέρωσης, και όχι αποκλειστικά σαν μέσο ψυχαγωγίας.

### **Κοινωνικό περιβάλλον**

- Να συζητηθεί εάν χρειάζεται όριο ηλικίας για την είσοδο σε internet cafe.
- Φίλτρα και όριο χρήσης (π.χ. 3 ώρες σε ημερήσια επίσκεψη) σε internet cafe.
- Ενημέρωση γονέων και παιδιών με σχετικές καταχωρήσεις σε Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης για το φαινόμενο, τις μονάδες ενημέρωσης και αντιμετώπισης, τις συμβουλευτικές τηλεφωνικές γραμμές κ.α.
- Παροχή πληροφορίας για την ασφαλή χρήση διαδικτύου με έντυπο υλικό σε μέρη που συχνάζουν οι έφηβοι (σινεμά, ταχυφαγεία, αίθουσες bowling), καθώς και μέσα από ιστοσελίδες που επισκέπτονται, με τη βοήθεια οργανισμών ή/και ιδιωτικών σχετικών εταιρειών.

### **Υπηρεσίες υγείας**

- Ενημέρωση των ιατρών, ειδικευομένων και φοιτητών για την υπερβολική χρήση διαδικτύου.
- Το θέμα να συμπεριλαμβάνεται σε συνέδρια και ημερίδες, ώστε να ευαισθητοποιηθούν οι ειδικοί υγείας που θα έρθουν αντιμέτωποι με τα προβλήματα (παιδίατροι, παιδοψυχίατροι, ψυχολόγοι κ.α.).

### **Κρατική μέριμνα**

- Ενημέρωση του κοινού (έφηβοι και γονείς).
- Εφαρμογή των μέτρων για το σχολικό περιβάλλον.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ ΤΗΣ ΣΥΧΝΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ**

### **5.1 ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΣΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ**

Σύμφωνα με την Μάτσα (2009) έχουν περιγραφεί και σωματικές συνέπειες της παρατεταμένης καθήλωσης του χρήστη στην οθόνη του υπολογιστή του (διαταραχές διατροφής, ύπνου, όρασης, μυοσκελετικές παθήσεις). Ο χρήστης αισθάνεται εκνευρισμό, δυσφορία, θλίψη, δυσαρέσκεια όταν είναι εκτός διαδικτύου, «του λείπει», το αναζητά. Σε κάποιες περιπτώσεις εμφανίζονται συμπτώματα συνδρόμου απόσυρσης και πραγματικής στέρησης, ανάλογα με αυτά της τοξικομανίας, όπως ψυχοκινητική ανησυχία, ακούσια κίνηση δακτυλογράφησης των δακτύλων του χεριού, έμμονη σκέψη για το διαδίκτυο και όνειρα για το διαδίκτυο, έντονο άγχος, συναισθηματική αστάθεια. Σύμφωνα με τον Beard & Wolf (2001 στον Σφακιανάκη, Σιώμο, Φλώρο, 2012) τα κριτήρια για τον προσδιορισμό της εξάρτησης του διαδικτύου είναι ότι τον απασχολεί συνεχώς το διαδίκτυο (σκέφτεται την προηγούμενη δραστηριότητα στο διαδίκτυο ή ανυπομονεί για την επόμενη). Νιώθει την ανάγκη να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο για όλο και περισσότερο χρόνο προκειμένου να αισθανθεί ικανοποίηση. Έχει κάνει ανεπιτυχείς προσπάθειες να ελέγξει, να ελαττώσει ή να σταματήσει τη χρήση του διαδικτύου. Παραμένει συνδεδεμένος για περισσότερο χρόνο απ' όσο σκόπευε αρχικά. Επίσης, καταναλώνει υπερβολικό ποσό χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο όπως είναι τα λογισμικά και οι σκληροί δίσκοι (Widyanto, & Griffiths, 2006). Τουλάχιστον ένα από τα παρακάτω στοιχεία πρέπει να υπάρχει για τον προσδιορισμό του εθισμού στο διαδίκτυο, δηλαδή να έχει διακινδυνέψει την απώλεια μιας

σημαντικής σχέσης, εργασίας, εκπαιδευτικής ή επαγγελματικής ευκαιρίας λόγω του διαδικτύου. Επίσης, να έχει πει ψέματα σε μέλη της οικογένειάς του, στον ψυχοθεραπευτή του ή σε άλλους για να αποκρύψει το βαθμό της εμπλοκής του με το διαδίκτυο. Τέλος, να χρησιμοποιεί ο εξαρτημένος το διαδίκτυο ως τρόπο διαφυγής από προβλήματα ή ανακούφισης από μια δυσφορική κατάσταση που βιώνει.

Πολλοί, βέβαια, αμφισβητούν την ύπαρξη στερητικών συμπτωμάτων. Κατά τον Tisseron (2008 στη Μάτσα, 2009) τα καταθλιπτικά άγχη, όπως και το άγχος αποπροσωποποίησης, η εγκατάλειψη που εμφανίζονται, όταν στο εξαρτημένο άτομο «λείπει» το διαδικτυακό παιχνίδι, μπορεί να προϋπήρχαν και η καταναγκαστική συμπεριφορά του παιχνιδιού μπορεί να αποτελεί ένα τρόπο να τα καταπολεμήσει.

Η προβληματική χρήση του διαδικτύου είναι κάτι διαφορετικό από την εξάρτηση απ' αυτό. Στο πλαίσιο της προβληματικής χρήσης το άτομο έχει διαρκώς το νου του στο παιχνίδι, είτε βρίσκεται μπροστά στον υπολογιστή του είτε όχι, παραμένει συνδεδεμένο για όλο και μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα και παρουσιάζει δυσκολίες να διαχειριστεί το χρόνο σύνδεσής του, αυξάνοντας το διαρκώς. Όσο η χρήση γίνεται πιο προβληματική αυξάνουν οι επιπτώσεις που έχει αυτή η συμπεριφορά πάνω στην οικογενειακή, κοινωνική και επαγγελματική του ζωή (Μάτσα, 2009) έχει μειωμένη έκπτωση της λειτουργικότητας σε αυτά τα επίπεδα (Widyanto, & Griffiths, 2006). Αντίθετα, όταν το άτομο δεν ασχολείται πια με αθλήματα, δεν βγαίνει με φίλους, δεν συμμετέχει στην οικογενειακή ζωή, κάνει πολλές απουσίες από το σχολείο (Μάτσα, 2009). Είναι διαρκώς θλιμμένο το άτομο (όταν δεν είναι διασυνδεδεμένο) και επιθετικό ιδιαίτερα με τους γονείς του, όταν έχει το αίσθημα ότι δεν έχει πια τον έλεγχο της σχέσης του με το διαδίκτυο, δεν μπορεί να σταματήσει να παίζει, τότε έχει ήδη περάσει στο στάδιο της εξάρτησης (Μάτσα, 2009).

Το διαδίκτυο έχει την ικανότητα να καλύπτει 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», όπου το άτομο μπορεί να εξερευνήσει διάφορες πτυχές της προσωπικότητας του χωρίς να έχει περιορισμούς και συνέπειες. Στο διαδίκτυο δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων, ο χρήστης μπορεί να μπει και να βγει όποτε θέλει, ενώ μπορεί να καλύψει την όποια εξωτερική εμφάνιση, αφού δεν υπάρχει οπτική επαφή. Ταυτόχρονα, ο έφηβος μπορεί να ενσαρκώσει διαφορετικούς ρόλους, ή να υιοθετήσει διαφορετικές ταυτότητες ανάλογα με την εκάστοτε διαδικτυακή εμπειρία, εξαιτίας της ανωνυμίας, που συνιστά κατεξοχήν χαρακτηριστικό του Διαδικτύου (Σιώμος, Σφακιανάνακης, Φλώρος, 2012). Τα άτομα που αδυνατούν να βιώσουν την καθημερινή τους πραγματικότητα, προσπαθούν να διαμορφώσουν μια άλλη. Όταν αντιληφτούν ότι αυτό είναι αδύνατο, καταφεύγουν στη πλαστή πραγματικότητα των εξαρτήσεων. Ο εξαρτημένος από το διαδίκτυο νέος διαμορφώνει μια ταυτότητα μέσω του υπολογιστή που θεωρεί ότι θα τον κάνει να νοιώσει «ο καλύτερος», «ο πιο αρεστός» και «ο πιο

περιζήτητος» από τους άλλους (Μάτσα, 2009).

Σε προχωρημένες περιπτώσεις ο έφηβος δεν κοιμάται, παραμελεί την προσωπική του υγιεινή. Απομονώνεται, από την οικογένεια και τους φίλους του, γίνεται επιθετικός, μπορεί ακόμα να κλέβει χρήματα για να παίζει. Τέλος, φτάνει σε σημείο να μην τρώει ή και το αντίθετο (Σιώμος & Σφακιανάκης, 2012).

Συνήθως, τα παιδιά που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο, είναι αγόρια και μεγαλώνουν σε δύσκολες καταστάσεις (δυσλειτουργικές οικογένειες). Πρόσφατες έρευνες στην Ελλάδα κατέδειξαν τη σημασία της γονικής μέριμνας και φροντίδας στην ανάπτυξη του εθισμού στο Διαδίκτυο (Σιώμος, Σφακιανάκης, Φλώρος, 2012). Η βέλτιστη παροχή γονικής μέριμνας χαρακτηρίζεται από φροντίδα και υγιή προστατευτικότητα, ούτως ώστε το παιδί να κατευθύνεται και να καθοδηγείται με επάρκεια σε ένα ασφαλές περιβάλλον, χωρίς να παρεμποδίζονται οι προσπάθειες του για την ανάδειξη προσωπικής ταυτότητας και αυτονομίας. Αντίθετα, η υπερπροστατευτικότητα των γονέων και τα χαμηλά επίπεδα φροντίδας συνιστούν το πρότυπο μέριμνας “affectionless control” (έλεγχος χωρίς στοργή) το οποίο συνδέθηκε με υψηλότερες βαθμολογίες εθισμού στο Διαδίκτυο.

Το φαινόμενο συνήθως εμφανίζεται αρχικά σε εφήβους κατά την πρώιμη εφηβεία (10-14 ετών) ή και σε μικρότερη ακόμη ηλικία. Είναι πιο έντονο κατά την μέση εφηβεία (15-17 ετών), κατά την οποία οι έφηβοι πειραματίζονται και σταδιακά αυτονομούνται, καθώς και κατά την όψιμη εφηβεία (> 17 ετών). Οι περισσότεροι εξαρτημένοι έφηβοι ασχολούνται με ηλεκτρονικά διαδικτυακά παιχνίδια στο σπίτι ή τα internet cafe. Ένας ακόμα πληθυσμός υψηλού κινδύνου είναι αυτός των φοιτητών, οι οποίοι καλούνται πολλές φορές για πρώτη φορά να οριοθετήσουν οι ίδιοι τη χρήση διαδικτύου στην οποία προβαίνουν, μακριά από οικογενειακό έλεγχο αλλά και χωρίς το ξεκάθαρο δομημένο πλαίσιο υποχρεώσεων του σχολείου μέσης εκπαίδευσης. Σποραδικά, εμφανίζεται το πρόβλημα και σε μεγαλύτερες ηλικίες όπου κυρίως αφορά περιπτώσεις υπέρμετρης ενασχόλησης με κοινωνική δικτύωση, διαδικτυακό τζόγο, και διαδικτυακή πορνογραφία (Σιώμος & Σφακιανάκης, 2012). Μετά από έρευνες που πραγματοποιήθηκαν στην Αττική, ένα στα πέντε δεκαπεντάχρονα παιδιά, παρουσιάζει περιοδικά ή συχνά προβλήματα σχετικά με την κατάχρηση του Διαδικτύου -ένα βήμα πριν τον εθισμό-, ενώ ήδη τέσσερις ανήλικοι παρακολουθούνται με συμπτώματα εξάρτησης από το ίντερνετ.

Επίσης, στα παιδιά και τους εφήβους, θεωρείται ότι η χρήση του διαδικτύου για περισσότερες από 10 ώρες την εβδομάδα αυξάνει σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης βιολογικών διαταραχών όπως ημικρανίες, ξηροφθαλμία, μυοσκελετικές παθήσεις, διαταραχές στην ποιότητα του ύπνου, παραμέληση της προσωπικής υγιεινής και φυσικής άσκησης (Μάτσα, 2009).

Όπως προκύπτει από έρευνα της Μονάδας Εφηβικής Υγείας της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων «Π & Α Κυριακού», ο πιο συχνός λόγος χρήσης

του διαδικτύου από δεκαπεντάχρονους εφήβους είναι τα online παιχνίδια. Τα στοιχεία ανακοίνωσε η Ανοιχτή Γραμμή για καταγγελίες για δικτυακούς τόπους «Safe Line». Σύμφωνα με την έρευνα λοιπόν, το 8% των 15χρονων κάνει χρήση του Διαδικτύου πάνω από 20 ώρες την εβδομάδα και περίπου 3 στους 10 εφήβους σερφάρει σε καθημερινή βάση.

Στις ΗΠΑ, η American Medical Association, αναγνωρίζοντας το πρόβλημα έχει ξεκινήσει τις προσπάθειες για να αναγνωριστεί επίσημα ο εθισμός στα ηλεκτρονικά παιχνίδια ως ψυχολογική διαταραχή με σκοπό την επαγρύπνηση του κοινού, αλλά και την εξασφάλιση ασφαλιστικής κάλυψης για όσους διαγνωσθούν με συμπτώματα εθισμού στα video games.

### **5.1.1 Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ**

Ο πρώτος που ασχολήθηκε με τον εν λόγω θέμα και την κλινική αντιμετώπιση του ήταν η Young, όταν το 1995 προχώρησε στην ίδρυση ενός Κέντρου για την αντιμετώπιση της διαδικτυακής εξάρτησης (Center for Online and Internet Addiction). Μια δεκαετία περίπου αργότερα, το 2007 ιδρύει στο Παρίσι ο Tisseron ένα εργαστήριο το οποίο δέχεται εφήβους εξαρτημένους από το διαδίκτυο. Μαζί με τους θεραπευτές τους οι έφηβοι παίζουν παιχνίδια στο διαδίκτυο και κατόπιν συζητούν για αυτά και όλα τα σχετιζόμενα με αυτά, υπό τη μορφή ολιγομελών ομάδων.

Στην ελληνική επικράτεια έχουν ιδρυθεί κέντρα θεραπείας εξαρτημένων χρηστών, τα οποία λειτουργούν κυρίως στο πλαίσιο των νοσοκομείων. Στην Αθήνα υπάρχει η Μονάδα Εφηβικής Υγείας εντός του Νοσοκομείου Παιδών «Αγλαΐα Κυριακού», ενώ στη Θεσσαλονίκη υπάρχει το Ειδικό Ιατρείο της ψυχιατρικής κλινικής παιδιών και εφήβων στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο. Και στα δύο κέντρα γίνονται δεκτοί έφηβοι και παιδιά μέχρι 18 ετών. Για ενήλικους χρήστες εθισμένους στο διαδίκτυο υπάρχει ειδικό τμήμα στη Μονάδα Απεξάρτησης 18 και Άνω. Επίσης, υπάρχει ειδικό τμήμα συμβουλευτικής στο ΚΕΘΕΑ Πλεύση, το οποίο δέχεται παιδιά και εφήβους έως 24 ετών. Τέλος λειτουργεί και η Γραμμή Βοήθειας «Υποστηρίζω» του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου.

Όλες οι έρευνες και μελέτες καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι, η συμβολή των γονιών είναι καθοριστική τόσο στο στάδιο της πρόληψης όσο και της θεραπευτικής αγωγής. Πρέπει οι ίδιοι να συνυπάρχουν με τα παιδιά τους, να τα επιβλέπουν, να τα ενημερώνουν για τα θετικά και τα αρνητικά του διαδικτύου, να τα ωθούν σε δράσεις κοινωνικοποίησης, να τα επιβραβεύουν και γενικότερα να μην τα αφήνουν μόνα ή ανεξέλεγκτα όσον αφορά τη χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών και του διαδικτύου ειδικότερα.

## 5.2 Η ΙΑΤΡΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

Η θεραπεία της εξάρτησης από το διαδίκτυο γίνεται κυρίως σε εξωνοσοκομειακή βάση, αλλά και σε ενδονοσοκομειακή όπου αυτό κρίνεται απαραίτητο. Στην Ελλάδα αυτή τη στιγμή λειτουργούν τέσσερα δημόσια προγράμματα παροχής βοήθειας για άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα διαχείρισης της χρήσης του ηλεκτρονικού υπολογιστή και διαδικτύου, όπως και του εθισμού στο διαδίκτυο. Στην Αττική, λειτουργεί το Τμήμα Παθολογικής Χρήσης Διαδικτύου της Μονάδας Απεξάρτησης Άνω για ενήλικους χρήστες και η Μονάδα Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ) της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών για ανηλίκους χρήστες. Στη Θεσσαλονίκη, λειτουργεί Ειδικό Τακτικό Ψυχιατρικό Ιατρείο Παιδιών και Εφήβων για την αντιμετώπιση του εθισμού στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και το Διαδίκτυο στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο και συμβουλευτική υπηρεσία φοιτητών προς αντιμετώπιση της παθολογικής χρήσης ηλεκτρονικών υπολογιστών και Διαδικτύου στη Φοιτητική Λέσχη του ΑΠΘ (Σφακιανάκης, Σιώμος, Φλώρος, 2012).

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 της εξάρτησης στα παιδιά και στους εφήβους είναι η ύπαρξη κοινής στάσης των γονέων, η παροχή υποστήριξης αλλά όχι κάλυψης και η τοποθέτηση του υπολογιστή σε ένα ορατό σημείο στο σπίτι και όχι στο δωμάτιο του παιδιού. Σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο έχει και η συμβουλευτική στην οικογένεια, έτσι ώστε να δημιουργηθεί ένα υποστηρικτικό πλαίσιο, που θα δράσει 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 (Μάτσα, 2009).

Σύμφωνα με τον Σφακιανάκη, Σιώμο και Φλώρο (2012:92) “η κινητοποιητική συνέντευξη είναι μια συμβουλευτική προσέγγιση, η οποία βασίζεται στη συνεργατική σχέση με τον ασθενή, με σκοπό να τον παρακινήσει να μπει σε μια διαδικασία αλλαγής”. Ο θεραπευτής εκμαιεύει από τον ασθενή εκφράσεις αναγνώρισης του προβλήματος και ανησυχίας, προβληματισμού και επιθυμίας για αλλαγή. Τον καλεί να σταθμίσει τα υπέρ και τα κατά από μια αλλαγή της κατάστασης και τον βοηθά να επεξεργαστεί και να λύσει την αμφιθυμία. Η απευθείας προσπάθεια να πειστεί ο χρήστης να αλλάξει συμπεριφορά είναι αποτελεσματική. Ο θεραπευτής, παίρνει το μέρος του ενός σε μια διαφωνία που έχει ήδη εκφραστεί ανάμεσα στο περιβάλλον του χρήστη και στον ίδιο τον χρήστη.

Το αποτέλεσμα είναι ο χρήστης να υιοθετεί μια αντίθετη στάση, αρνούμενος την ανάγκη για αλλαγή. Σε αυτό το πλαίσιο, ο χρήστης ωθείται να αξιολογήσει αν έχει παραμελήσει δραστηριότητες που ήταν σημαντικές γι' αυτόν. Αν η ποιότητα ζωής του έχει υποβαθμιστεί λόγω της υπερεμπλοκής του με το διαδίκτυο, αν οι σχέσεις του στην προσωπική, οικογενειακή και κοινωνική ζωή είναι αυτές που θα ήθελε και πως θα μπορούσαν να μεταβληθούν μέσα από μια διαδικασία αλλαγής.

Στα πλαίσια της γνωστικό - συμπεριφοριστικής 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 συμπεριφοριστικές 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 (Μάτσα, 2009).

Πιο συγκεκριμένα, ο Σφακιανάκης, Σιώμος και Φλώρος (2012) αναφέρουν ότι για την αντιμετώπιση του φαινομένου, ο χρήστης καλείται να καταρτίσει έναν κατάλογο με τις αγαπημένες του δραστηριότητες που περιορίσε ή εγκατέλειψε λόγω της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου. Ενθαρρύνεται να κάνει μια πλήρη εκτίμηση, να καταγράψει σε έναν κατάλογο με όλες του τις συνήθειες που άλλαξε λόγω του αυξημένου χρόνου που αφιερώνει στο διαδίκτυο. Αφού τις ιεραρχήσει κατά σειρά σπουδαιότητας, καλείται να κρίνει κατά πόσο παραμέλησε ακούσια και συνειδητά κάποιες από αυτές λόγω της αυξημένης ενασχόλησης με το διαδίκτυο. Ο χρήστης αποκτά καλύτερη επίγνωση των επιλογών του και αποφασίζει ενεργητικά και περισσότερο συνειδητά (Σφακιανάκης, Σιώμος, Φλώρος, 2012).

Έπειτα, μια δεύτερη πρόταση για την αντιμετώπιση του φαινομένου είναι η εκτίμηση του on-line χρόνου, όπου συνιστάται στο χρήστη να καταγράψει σε ένα διάγραμμα τον ακριβή αριθμό των ωρών που αφιερώνει. Διαχωρίζει τις κατηγορίες δραστηριοτήτων στο διαδίκτυο και καταγράφει τον αριθμό των ωρών που δαπανά σε καθεμία χωριστά, όπως για παράδειγμα τα δωμάτια συνομιλίας. Καταγράφεται ο αριθμός των ωρών, των διαφορετικών chat rooms και ο αριθμός των ωρών σε κάθε chat room. Γίνεται σύγκριση του χρόνου που αφιερώνει σε κάθε μια εφαρμογή του διαδικτύου ο χρήστης και ιεραρχούνται οι προτιμήσεις του. Ο χρήστης αποκτά πλήρη επίγνωση της έκτασης των επιμέρους χαρακτηριστικών της χρήσης που κάνει. Στις τεχνικές διαχείρισης του χρόνου χρήσης, ο χρήστης κατακτά την ικανότητα να διαχειρίζεται και να ελέγχει

το χρόνο χρήσης του υπολογιστή με τη βοήθεια τεσσάρων διαφορετικών προσεγγίσεων. Ανάλογα με το ποια προσέγγιση ταιριάζει και αποδίδει καλύτερα για τον κάθε χρήστη, μπορεί να χρησιμοποιήσει μια από αυτές (Σφακιανάκης, Σιώμος, Φλώρος, 2012).

Στη συνέχεια, μια εναλλακτική δραστηριότητα για την καταπολέμηση του φαινομένου είναι, η ενθάρρυνση του χρήστη να ξεκινήσει κάποια ευχάριστη ενασχόληση. Η εισαγωγή ευχάριστων δραστηριοτήτων στην καθημερινότητα, τον αποσπά από την αδιάκοπη και σχεδόν καταναγκαστική χρήση του υπολογιστή. Ακόμη, θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί η αναγνώριση του προτύπου χρήσης του υπολογιστή και η εφαρμογή ενός διαμετρικά αντίθετου προγράμματος χρήσης. Για παράδειγμα, ο χρήστης που αναλώνει πολλές ώρες τα σαββατοκύριακα «σερφάροντας» στο διαδίκτυο, αλλά δε συνδέεται τις καθημερινές, εφαρμόζει για κάποιο διάστημα ακριβώς το αντίθετο. Αλλάζοντας τις συνήθειες που αφορούν τη χρήση του υπολογιστή αποκτά σιγά-σιγά τον έλεγχο τους. Η χρήση των εξωτερικών περιορισμών είναι η τρίτη προσέγγιση. Οι καθημερινές και σταθερές υποχρεώσεις της καθημερινότητας, όπως για παράδειγμα, το να πάει κανείς στην εργασία του, χρησιμοποιούνται ως σηματοδότες που αναγκάζουν το χρήστη να σταματήσει τη χρήση του υπολογιστή. Έτσι, ο χρόνος που αναλώνει ο χρήστης γίνεται αυστηρά καθορισμένος. Εναλλακτικά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα ξυπνητήρι, που ειδοποιεί το χρήστη ότι ο προκαθορισμένος χρόνος ενασχόλησης με τον υπολογιστή έληξε (Σφακιανάκης, Σιώμος, Φλώρος, 2012).

Μια προσέγγιση ακόμη, είναι η ενσωμάτωση καθορισμένων περιόδων χρήσης στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα του χρήστη. Είναι σαφές πως πρέπει να γίνουν πολλές απόπειρες έτσι ώστε να ελεγχθεί ο χρόνος χρήσης, καθώς ο χρήστης δεν έχει ένα σαφές και καθορισμένο πρόγραμμα αλλά συνδέεται στο διαδίκτυο όποτε έχει λίγο ελεύθερο χρόνο και μένει συνδεδεμένος για πολύ περισσότερο απ' ό,τι είχε υπολογίσει αρχικά. Η θέσπιση ενός σαφούς ορίου στο συνολικό χρόνο χρήσης και η εισαγωγή στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα του χρήστη καθορισμών, συχνά και σύντομων περιόδων, θα τον βοηθήσουν να αποκτήσει καλύτερο έλεγχο του χρόνου που αφιερώνει (Σφακιανάκης, Σιώμος, Φλώρος, 2012).

Για την αναγνώριση των παραγόντων που πυροδοτούν την υπερβολική χρήση του διαδικτύου ο χρήστης, στο πλαίσιο της αυτοπαρατήρησης, καλείται να ανιχνεύσει και να καταγράψει τα συναισθήματα που βιώνει προτού μπει στη διαδικασία της υπερβολικής και παρατεταμένης χρήσης του διαδικτύου. Καλείται να αναγνωρίσει τα δυσφορικά συναισθήματα που μπορούν να πυροδοτούν την ανεξέλεγκτη περιήγηση στο διαδίκτυο. Στη συνέχεια, καλείται να αναγνωρίσει και να καταγράψει τη συναισθηματική κατάσταση, στην οποία μεταβαίνει όταν εμπλέκεται στην αγαπημένη του διαδικτυακή εφαρμογή. Η αναγνώριση των δυο αυτών συναισθηματικών καταστάσεων, δηλαδή του πως αισθάνεται πριν και αφού συνδεθεί στο διαδίκτυο, θα του δώσουν μια ξεκάθαρη εικόνα για τις καταστάσεις που αποφεύγει να αντιμετωπίσει όποτε νιώθει την παρόρμηση να συνδεθεί στο διαδίκτυο. Έχοντας επίγνωση των



παραγόντων που πυροδοτούν την εμπλοκή με το διαδίκτυο, μπορεί να επιλέξει εύκολα ένα πιο εποικοδομητικό τρόπο απάντησης και διαχείρισης των δυσάρεστων συναισθημάτων (Σφακιανάκης, Σιώμος, Φλώρος, 2012).

Για την αντιμετώπιση του εθισμού από το διαδίκτυο είναι η χρήση καρτών θετικής υπενθύμισης, όπου ο χρήστης κάνει έναν κατάλογο με τα πέντε κυριότερα προβλήματα που του προκάλεσε η υπερβολική εμπλοκή με το διαδίκτυο. Στην συνέχεια, κάνει και ένα δεύτερο κατάλογο με τα πέντε κυριότερα πλεονεκτήματα από τον περιορισμό της χρήσης του διαδικτύου. Έπειτα αντιγράφει τους καταλόγους σε μια μικρή κάρτα, που μπορεί πάντα να μεταφέρει μαζί του. Όταν φτάσει σε ένα σημείο καμπής και νιώθει να δελεάζεται από το διαδίκτυο σε βάρος κάποιων πιο δημιουργικών δραστηριοτήτων, αυτή η κάρτα δρα ως υπενθύμιση και τον ωθεί σε πιο υγιείς επιλογές. Ο χρήστης εκπαιδεύεται σε εναλλακτικές και πιο υγιείς τακτικές διαχείρισης του άγχους, της δυσφορίας και των άλλων αρνητικών συναισθημάτων για τα οποία η χρήση του διαδικτύου λειτουργεί ως ανακούφιση. Ενισχύεται ώστε να αισθάνεται μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση για την ικανότητα του να επιλύει τα προβλήματα του. Μαθαίνει να θέτει μικρούς στόχους προς μια σταθερή κατεύθυνση και να τους πραγματοποιεί (Σφακιανάκης, Σιώμος, Φλώρος, 2012).

Το βασικότερο βήμα για την αντιμετώπιση της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου είναι η αναγνώριση και η αποδοχή του προβλήματος. Πολλές φορές ο χρήστης προβάλλει άρνηση για το πρόβλημα. Οι περισσότεροι χρήστες που καταφεύγουν στην εικονική πραγματικότητα του διαδικτύου για αναζήτηση παρέας και ανακούφισης αδυνατούν να διαχειριστούν δυσάρεστες συναισθηματικές καταστάσεις. Η βελτίωση της αυτοπεποίθησης, η καλλιέργεια κοινωνικών δεξιοτήτων και η αντιμετώπιση των ψυχοσυναισθηματικών δυσκολιών μπορούν να βοηθήσουν ένα χρήστη να μετριάσει τη χρήση. Ο χρήστης ενθαρρύνεται να κάνει μια πιο ρεαλιστική εκτίμηση για τις δεξιότητες του, την εικόνα του εαυτού του και τις σχέσεις του με τους άλλους και να αναζητήσει στον πραγματικό κόσμο στήριξη και κάλυψη των αναγκών του (Σφακιανάκης, Σιώμος, Φλώρος, 2012).

Σύμφωνα με τον Han (2009 στους Σφακιανάκη, Σιώμο, Φλώρο, 2012) είναι λίγα τα δεδομένα που υπάρχουν για την φαρμακοθεραπεία. Η Μεθυλφενιδάτη προτάθηκε ως ενδεχομένως αποτελεσματική στην αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο. Χορηγήθηκε σε εξήντα δυο παιδιά με διάγνωση Διαταραχής Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητας και υπερβολική απεμπλοκή με τα on-line games. Μετά από οκτώ εβδομάδες σημειώθηκε στατιστικά σημαντική ελάττωση στην κλίμακα (YIAS-K) και στον αριθμό των ωρών χρήσης του διαδικτύου (Σφακιανάκης, Σιώμος, Φλώρος, 2012).

Σύμφωνα με τον Dell'Osso (2008 στους Σφακιανάκης, Σιώμο, Φλώρο, 2012) η εσκιταλοπράμη ήταν αποτελεσματική σε μια μικρή ανοιχτή μελέτη. Σε δεκαεννέα ενήλικους, που παρουσιάζουν υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο, χορηγήθηκαν αρχικά 10mg και στη

συνέχεια 20 mg ημερησίως εσκιταλοπράμης. Μετά από δέκα εβδομάδες ο μέσος συνολικός αριθμός ωρών χρήσης μειώθηκε σημαντικά (Σφακιανάκης, Σιώμος, Φλώρος, 2012). Σύμφωνα με τον Bostwick (2008 στον 49 Σφακιανάκη, Σιωμο, Φλώρο, 2012) έχει προταθεί λόγω του μηχανισμού δράσης της. Η χρήση του διαδικτύου αυξάνει την έκκριση των ενδογενών οπιοειδών, που με τη σειρά τους αυξάνουν την απελευθέρωση της ντοπαμίνης στο κέντρο ανταμοιβής του εγκεφάλου, η οποία ευθύνεται για την εγκατάσταση της εθιστικής συμπεριφοράς άμεσα, μέσω της σύνδεσης με τους υποδοχείς των οπιοειδών στον επικλινή πυρήνα, και έμμεσα μέσω της σύνδεσης με τους μ-υποδοχείς των οπιοειδών στους διάμεσους νευρώνες. Η ναλτρεξόνη δρα ως αποκλειστής των υποδοχέων των οπιοειδών, αποκαθιστά τα επίπεδα της ντοπαμίνης και αναστέλλει την ευφορική επίδραση της χρήσης του διαδικτύου που οδηγεί στον εθισμό. Η μεθυλφενιδάτη αποδείχθηκε αποτελεσματική σε μια ανοικτή μελέτη σε παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ) και εθισμό σε διαδικτυακά παιχνίδια. Σε κάθε περίπτωση, ο εθισμός στο Διαδίκτυο, ως ψυχική διαταραχή, χρήζει αντιμετώπισης από επαγγελματίες ψυχικής υγείας εξειδικευμένους στο συγκεκριμένο αντικείμενο (Κατερέλος & Παπαδόπουλος, 2012, Παπαγεωργίου, 2010. Σφακιανάκης, Σιώμος & Φλώρος, 2012).

### **5.3 Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ. ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΠΕΡΙΓΥΡΟΥ**

#### **5.3.1 Ο Ρόλος της παρέμβασης των γονέων**

Η παρέμβαση στην οικογένεια θεωρείται αναγκαία στις περιπτώσεις εθισμού των παιδιών και εφήβων στο διαδίκτυο. Μέσω αυτής γίνεται προσπάθεια να βελτιωθεί η επικοινωνία των μελών της οικογένειας και να υπάρξει κατανόηση του προβλήματος. Για να είναι αποτελεσματική η παρέμβαση στις οικογένειες των παιδιών ή εφήβων, θα πρέπει και οι δύο γονείς να κρατήσουν κοινή στάση απέναντι στο πρόβλημα, να δείξουν το ενδιαφέρον τους προς τον έφηβο και να συνεργαστούν μαζί του για την κατάρτιση ενός προγράμματος χρήσης του διαδικτύου. Ακόμη, θα πρέπει να τοποθετήσουν τον υπολογιστή σε ένα ορατό μέρος του σπιτιού για να επιβλέπουν τη χρήση και να ελέγχουν το χρόνο σύνδεσης του εφήβου, να του καλλιεργήσουν εναλλακτικές δραστηριότητες και να είναι υποστηρικτικοί απέναντί του χωρίς αυτό να σημαίνει ότι θα του προσφέρουν κάλυψη για να αποφύγει τις επιπτώσεις των πράξεών του. Η βελτίωση της επικοινωνίας των μελών της οικογένειας επιτυγχάνεται μέσω της θέσπισης συγκεκριμένων στόχων, της συζήτησης όταν υφίστανται οι κατάλληλες συνθήκες, της διατύπωσης σαφών θέσεων, της αποφυγής αλληλοκατηγοριών, του σεβασμού και της προσπάθειας να κατανοηθεί η

συναισθηματική κατάσταση του εθισμένου στο Διαδίκτυο εφήβου και μέσω της αποδοχής της πιθανότητας να υπάρξει αρνητική ανταπόκριση από τον έφηβο (Murali & George, 2007· Huang, Li & Tao, 2010· Acier & Kern, 2011· Young, & Nabuco de Abreu (Ed.), 2011· Σφακιανάκης, Σιώμος & Φλώρος, 2012).

Η πλειονότητα των γονέων δεν είναι ενήμεροι για τις εφαρμογές του διαδικτύου που χρησιμοποιούν τα παιδιά τους ούτε για τον ακριβή αριθμό των ωρών που τα παιδιά τους περνούν στο διαδίκτυο. Το διαδίκτυο είναι μια εικονική πραγματικότητα που κρύβει κινδύνους, γι' αυτό ο ρόλος των γονέων είναι αποφασιστικής σημασίας τόσο για τη σωστή διαχείριση και τον έλεγχο της χρήσης του διαδικτύου από τα παιδιά και τους εφήβους όσο και για την εκπαίδευση των τελευταίων ώστε να είναι σε θέση να γνωρίζουν τους πιθανούς κινδύνους που κρύβουν οι διάφορες διαδικτυακές εφαρμογές και να παίρνουν τα μέτρα τους. Η πρόληψη παίζει καθοριστικό ρόλο στην αποτροπή εκδήλωσης διαδικτυακού εθισμού, διότι αφορά τη λήψη μέτρων για την αποφυγή των αρνητικών συνεπειών του διαδικτύου και αναπτύσσει ατομικές και κοινωνικές δεξιότητες στα παιδιά και στους εφήβους, ώστε να είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν τους διάφορους κινδύνους που ελοχεύουν (Κέντρο Πρόληψης και Ενημέρωσης κατά των Ναρκωτικών Νομού Έβρου). Ακόμη, υπάρχουν συστήματα φιλτραρίσματος για το μπλοκάρισμα ιστοσελίδων με ανεπιθύμητο ή κακόβουλο περιεχόμενο που μπορούν να εγκατασταθούν στον ηλεκτρονικό υπολογιστή στο σπίτι και να εμποδίζουν, με αυτό τον τρόπο, την πρόσβαση των παιδιών σε ένα επικίνδυνο για την ψυχική και σωματική τους υγεία διαδικτυακό περιβάλλον. Θα μπορούσαν, μάλιστα, να ορίσουν ως αρχικές σελίδες περιήγησης και μηχανών αναζήτησης τις: <http://www.askkids.com> και <http://www.kids.yahoo.com>, οι οποίες απευθύνονται σε παιδιά και περιλαμβάνουν επιπλέον φίλτρα όσον αφορά στα αποτελέσματα των διαδικτυακών αναζητήσεων των παιδιών. Για να αποφευχθούν λοιπόν, οι αρνητικές επιπτώσεις του διαδικτύου στη ζωή των παιδιών, θα πρέπει από πολύ νωρίς οι γονείς μαζί με τα παιδιά να δημιουργήσουν έναν κώδικα συμπεριφοράς, ένα είδος συμβολαίου με κανόνες χρήσης για το Διαδίκτυο. Επιπλέον, ορισμένοι ιστότοποι θέτουν κάποιο όριο ηλικίας, γι' αυτό και οι γονείς θα πρέπει σε τακτά χρονικά διαστήματα να ελέγχουν τις ιστοσελίδες, στις οποίες μπαίνουν τα παιδιά τους για να εξακριβώνουν μήπως έχουν δηλώσει ψεύτικη ηλικία ή αν οι ιστοσελίδες αυτές δεν αντιστοιχούν στην ηλικία τους. Είναι σημαντικό επίσης, οι γονείς να μιλήσουν στα παιδιά τους για τους κανόνες ηθικής (σεβασμός, ευγένεια, κατανόηση, αποδοχή, κτλ.) που πρέπει να διέπουν τη συμπεριφορά και την επικοινωνία τους στο διαδίκτυο. Τέλος, οι γονείς θα πρέπει να καταστήσουν κατανοητό στα παιδιά τους ότι οι ιστοσελίδες που μπορεί να δημιουργήσουν, είναι επισκέψιμες και από αγνώστους. Επομένως, θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικά στο τι αναρτούν και τι στοιχεία δίνουν (Σφακιανάκης, Σιώμος & Φλώρος, 2012).

Αναφορικά με τις στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι γονείς για να αντιμετωπίσουν τη χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά τους, οι Nikken & Jansz (2006),

βασιζόμενοι σε αντίστοιχες γονεϊκές στρατηγικές σχετικά με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, προτείνουν τρεις τύπους μεσολάβησης:

- Περιοριστική μεσολάβηση: Οι γονείς περιορίζουν το είδος των δραστηριοτήτων των παιδιών τους στο Διαδίκτυο καθώς και το χρόνο που αυτά ξοδεύουν σε Διαδικτυακές δραστηριότητες.
- Ενεργητική μεσολάβηση: Οι γονείς σχολιάζουν και συζητούν με τα παιδιά τους για το Διαδίκτυο και για τα όσα τα απασχολούν σχετικά με αυτό.
- Ενεργή συμμετοχή των γονέων: Οι γονείς συμμετέχουν ενεργά στις Διαδικτυακές δραστηριότητες των παιδιών τους.

Καθώς πολλοί γονείς δεν είναι εξοικειωμένοι με το διαδίκτυο, υπάρχουν ορισμένες ιστοσελίδες σχετικά με την ασφαλή πλοήγηση στο Διαδίκτυο, από τις οποίες μπορούν να πάρουν τις απαραίτητες πληροφορίες. Τέτοιες ιστοσελίδες είναι οι εξής: [www.hasiad.gr](http://www.hasiad.gr) ( Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο), [www.isafe.org](http://www.isafe.org), [www.wiredsafety.org](http://www.wiredsafety.org), [www.netSMARTz](http://www.netSMARTz), [www.safeinternet.gr](http://www.safeinternet.gr) (Ασφαλής Πλοήγηση στο Διαδίκτυο) (Σφακιανάκης, Σιώμος & Φλώρος, 2012).

### 5.3.2 Ο Ρόλος των εκπαιδευτικών

Ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί ένα θέμα που πρέπει να απασχολεί και τους εκπαιδευτικούς αφού, στα πλαίσια των σχολικών μαθημάτων, ενθαρρύνουν τη χρήση του διαδικτύου και την ανάπτυξη διαδικτυακών κοινωνικών δεξιοτήτων από τους μαθητές. Καθώς οι μαθητές περνούν τη μισή μέρα στο σχολείο, οι εκπαιδευτικοί είναι ίσως οι πρώτοι που θα αντιληφθούν την ύπαρξη κάποιου σχετικού προβλήματος και θα ενημερώσουν τους γονείς των μαθητών τους. Ωστόσο, το σχολείο πρέπει να ενημερώνει τους μικρούς μαθητές για μία δέσμη ζητημάτων που σχετίζονται με το διαδίκτυο:

1. την προστασία της ιδιωτικότητας τους και των προσωπικών τους δεδομένων
2. τρόπους σωστής επικοινωνίας μέσω διαδικτύου
3. κινδύνους διαδικτυακού εθισμού
4. αναζήτηση του ορθού περιεχομένου μέσω του διαδικτύου
5. πνευματικά δικαιώματα και διαδίκτυο
6. παράνομες πράξεις μέσω διαδικτύου

Στόχος είναι η ασφαλή πλοήγηση στο διαδίκτυο και την αναγνώριση της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου από τους μαθητές τους, για να μπορέσουν να δράσουν αρχικά προληπτικά

και, στη συνέχεια, θεραπευτικά σε συνεργασία βέβαια με τους γονείς των μαθητών και με ειδικούς υγείας (ψυχολόγους, παιδίατρους, παιδοψυχιάτρους, κ.ά.), αν πέσει στην αντίληψή τους κάποιο τέτοιο φαινόμενο. Επειδή η πρόληψη παίζει καθοριστικό ρόλο στην αποφυγή ανάπτυξης προβληματικής χρήσης του διαδικτύου, οι εκπαιδευτικοί θα μπορούσαν να προσκαλέσουν στο σχολείο κάποιον ειδικό να μιλήσει στα παιδιά για το διαδίκτυο και τα προβλήματα που προκύπτουν από την κατάχρησή του και να απαντήσει στα ερωτήματά τους σχετικά με το διαδίκτυο. Είναι σημαντικό ακόμη, οι εκπαιδευτικοί να αναπτύξουν διάφορες σχετικές δράσεις στα πλαίσια των μαθημάτων που διδάσκουν καθώς και να υλοποιήσουν προγράμματα για την ασφαλή πλοήγηση στο Διαδίκτυο στα πλαίσια των Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας (Σφακιανάκης, Σιώμος & Φλώρος, 2012).

Για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου από τα παιδιά και τους εφήβους, η συμβουλευτική μπορεί να βοηθήσει ουσιαστικά τον εκπαιδευτικό στον τρόπο χειρισμού της προβληματικής αυτής κατάστασης που επηρεάζει και το χώρο του σχολείου. Σύμφωνα με το Δημητρόπουλο (1999: 41) «η Σχολική Συμβουλευτική (school counseling), είναι ο κλάδος μέσω του οποίου εφαρμόζεται η συμβουλευτική στο σχολείο, κατά κανόνα από τον εξειδικευμένο στην εφαρμογή της στην εκπαίδευση σύμβουλο (school counselor), ή τον εξειδικευμένο εκπαιδευτικό, ανάλογα με το σύστημα. Συνήθως, ο όρος αναφέρεται στην εφαρμογή της Συμβουλευτικής στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση». Στο χώρο της εκπαίδευσης ο παιδαγωγός και εκπαιδευτικός, σύμφωνα με την ροτζεριανή αντίληψη, «τίθεται στην υπηρεσία του μαθητή όχι για να τον κατευθύνει αλλά για να τον συνοδεύσει και να διευκολύνει τις διεργασίες μάθησης και ανάπτυξής του» (Μπακιρτζής, 2003: 190). Επομένως, η συμβουλευτική βοηθά τον εκπαιδευτικό να αποκτήσει μεγαλύτερη ενσυναίσθηση και να αντιμετωπίζει αποτελεσματικότερα τα διάφορα προβλήματα που προκύπτουν. Ωστόσο, δεν μπορούμε να παραβλέψουμε το ρόλο της προσωπικότητας του εκπαιδευτικού και της οπτικής που υιοθετεί απέναντι στα πράγματα. Η προσωπικότητα και η οπτική του εκπαιδευτικού σε συνδυασμό με την επιμόρφωσή του στη συμβουλευτική διαμορφώνουν τη στάση του και τον τρόπο με τον οποίο χειρίζεται προβληματικές καταστάσεις γενικά και τον «Διαδικτυακό Εθισμό» ειδικότερα.

### **5.3.3 Ο Ρόλος της κοινωνικής εργασίας**

Η υπερβολική χρήση του διαδικτύου υποκινείται από κοινωνικούς λόγους. Κάποιοι μπορεί να μην έχουν τις κοινωνικές δεξιότητες που θα τους βοηθούσαν να γνωρίσουν ανθρώπους απευθείας, παρά μέσω σύνδεσης στο διαδίκτυο. Τραυματικές εμπειρίες στο παρελθόν από κάποια φίλια, οδηγεί κάποιον να θεωρεί άχρηστη και ασήμαντη τη σημασία της φιλίας και στρέφεται προς

το ενδιαφέρον που βρίσκει στο διαδίκτυο. Η έλλειψη ενδιαφερόντων ή ασχολίας με κάποιο άθλημα είναι ένας τρόπος να σπαταλάει κάποιος πολλές ώρες στο διαδίκτυο, χάνοντας το νόημα της πραγματικής ζωής και βρίσκοντας ενδιαφέρουσα το νόημα της εικονικής ζωής. Ο εθισμός από το διαδίκτυο αναγνωρίζεται πια από την ψυχιατρική κοινότητα ως ξεχωριστή διαταραχή γι' αυτό χρήζει ειδικής θεραπείας. Στην Ελλάδα υπάρχουν πολλά κέντρα που βοηθούν τους εφήβους να ξεφύγουν από τον εθισμό τους. Η παρακολούθηση κάθε περίπτωσης γίνεται από τετραμελή ομάδα στην οποία συμμετέχουν παιδίατρος, παιδοψυχίατρος, παιδοψυχολόγος και οικογενειακός σύμβουλος. 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. Παρ' όλα αυτά, σε περίπτωση που κάποιο από τα παιδιά αντιμετωπίζει και άλλα προβλήματα πέρα από τον εθισμό του, υπάρχει και κατάλληλη φαρμακολογία. Σύμφωνα με μελέτες, το 1/3 από τα παιδιά ανταποκρίνεται πολύ θετικά, ειδικά όταν η εξάρτηση βρίσκεται σε πρώιμο στάδιο (<http://www.tovima.gr/science/article/?aid=244780>).

Η Κοινωνική εργασία είναι σύγχρονη κοινωνική επιστήμη και επάγγελμα που επιδιώκει την κοινωνική αλλαγή, κοινωνική δικαιοσύνη και κοινωνική πρόνοια. Η κοινωνική εργασία διαφοροποιήθηκε από τις άλλες κοινωνικές επιστήμες όπως η κοινωνιολογία τόσο λόγω του εφαρμοσμένου χαρακτήρα της όσο και της συνεχούς εξειδίκευσης των κοινωνικών επιστημών στις αρχές του 20ου αιώνα. Μοιράζεται και δανείζεται θεωρίες ανθρωπολογίας, διεθνούς, κοινωνικής και κοινοτικής ανάπτυξης, ιατρικής, κοινωνιολογίας, νομικής, οικονομίας, πολιτικών επιστημών, φιλοσοφίας, ψυχολογίας. Θεωρείται ότι η Κοινωνική Εργασία πρωτοεμφανίστηκε εξαιτίας της ανάγκης αντιμετώπισης των προβλημάτων επιβίωσης που αντιμετώπιζαν άτομα και ομάδες εξαιτίας πολέμων, οικολογικών καταστροφών, αστικοποίησης, εκβιομηχάνισης ωστόσο περιγράφονται εμπειρίες κοινωνικής εργασίας σε διάφορες χώρες από πολύ παλαιότερα. Στην Ελλαδική ιστορία, η κοινωνική εργασία έχει τις ρίζες στην Αρχαία Ελλάδα τόσο από πλευράς κατανόησης του κόσμου μέσα από τα μάτια της φιλοσοφίας όσο και τις φιλανθρωπικές πράξεις και τα πρώτα ανεπίσημα προνοιακά συστήματα. Κοινωνικό πρόβλημα ή απλώς ένα πρόβλημα με κοινωνικές προεκτάσεις, αποτελεί και η εξάρτηση των νέων από το Διαδίκτυο, αλλά και οι περαιτέρω διαπροσωπικές και κοινωνικές τους συναναστροφές (Δημοπούλου- Λαγωνίκα, Ταυλαρίδου- Καλούτση, Μουζακίτης, 2011).

Οι κοινωνικοί λειτουργοί ασχολούνται με τη φύση, την αιτιολογία και την επίλυση των κοινωνικών προβλημάτων που αντιμετωπίζουν οι κοινωνικά αποκλεισμένες ή καταπιεζόμενες ομάδες του πληθυσμού, ανεξάρτητα από την κοινότητα που ανήκουν. Οι κοινωνικοί λειτουργοί ενδιαφέρονται για την επίλυση των κοινωνικών προβλημάτων και την κάλυψη των κοινωνικών αναγκών αποβλέποντας στην κοινωνική ευημερία και δικαιοσύνη. Ως εκ τούτου, η κοινωνική εργασία σχετίζεται καθαρά με την πολιτική πράξη ως προς την εφαρμογή της. Μάλιστα μπορεί να

αποσκοπεί πολλές φορές σε ριζικές, ριζοσπαστικές ή ακόμα και ανατρεπτικές αλλαγές προς όφελος των ανίσχυρων. Ωστόσο, οι κοινωνικοί λειτουργοί στη χώρα μας συχνά εργάζονται στο δημόσιο τομέα που αυτό μπορεί να μπερδεύει ή ακόμα και να διακυβεύει τα συμφέροντα της κοινωνικής εργασίας και κατ' επέκταση του ευπαθή πληθυσμού που εξυπηρετούν (Δημοπούλου- Λαγωνίκα, Ταυλαρίδου- Καλούτση, Μουζακίτης, 2011).

Ο κοινωνικός λειτουργός προσφέρει υποστηρικτικές υπηρεσίες με σκοπό την πρόληψη ή την αντιμετώπιση ανθρώπινων αναγκών και κοινωνικών προβλημάτων. Οι υπηρεσίες του προσφέρονται κυρίως στα μέλη των ευάλωτων κοινωνικών ομάδων. Το κύριο έργο του κοινωνικού λειτουργού αφορά:

- στη συμβουλευτική υποστήριξη κυρίως ατόμων που ανήκουν στα "ευπαθή" κοινωνικά στρώματα και βιώνουν ή απειλούνται από κοινωνικό αποκλεισμό,
- στη συνεργασία με δημόσιους φορείς κοινωνικής πρόνοιας και οργανισμούς κοινωνικής ασφάλισης με σκοπό την ενημέρωση και υποστήριξη σε ζητήματα περίθαλψης ή χορήγησης επιδομάτων για απόρους, άτομα με αναπηρίες ή άλλες ειδικές ανάγκες, ηλικιωμένους, παλιννοστούντες, αποφυλακισμένους, ανέργους,
- στη συνεργασία με ιδρύματα κοινωνικής φροντίδας, νοσοκομεία, κέντρα αποτοξίνωσης και σωφρονιστικά καταστήματα, με σκοπό την κοινωνικοποίηση και την αποϊδρυματοποίηση των ατόμων που βρίσκονται σε αυτά.

Ο κοινωνικός λειτουργός έρχεται σε άμεση επαφή με τον άνθρωπο και ειδικότερα με τον νέο ή με το παιδί, μελετά το πρόβλημά του, εντοπίζει λύσεις αντιμετώπισης, παρεμβαίνει προς τους αρμόδιους φορείς, τον συμβουλεύει και του παρέχει ηθική υποστήριξη καθ' όλη τη διάρκεια που διεκδικεί την επίλυση του προβλήματός του (Καλλινικάκη, 1998).

Ο κοινωνικός λειτουργός, πιο συγκεκριμένα, θα μπορούσε να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της εξάρτησης και του εθισμού από το διαδίκτυο, εφαρμόζοντας τα παρακάτω:

- Κάνοντας μία εις βάθος διερεύνηση, σχετικά με το για ποιες αιτίες και για ποιους λόγους το διαδίκτυο επηρεάζει τόσο πολύ τη συμπεριφορά και τη νοοτροπία του νέου. Δηλαδή, να εξερευνήσει το γιατί το διαδίκτυο αλλάζει με αρνητικό τρόπο τη ζωή του ατόμου.
- Θα μπορούσε, επίσης, να επιλέξει ένα πρόγραμμα κατάλληλο για την αποθεραπεία του ατόμου, με παράλληλη παρακολούθηση και στήριξη.
- Η ενημέρωση, αλλά και η διαπαιδαγώγηση μίας υγιούς ζωής είναι ένα εξέχων μέλημά του.

- **Συνάμα**, η οικογένεια, εν γένει, διαδραματίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην όλη αυτή κατάσταση, δηλαδή στο εθισμό ενός νέου ατόμου στο διαδίκτυο. Άρα, η στήριξη και η πληροφόρηση της οικογένειας είναι μία άλλη πολύ σημαντική παράμετρος.

Άλλος ένας πολύ σημαντικός ρόλος του κοινωνικού λειτουργού, όσον αφορά την εμφάνισή του σε άτομα εξαρτημένα από το διαδίκτυο, είναι και αυτός του παιδαγωγού (Δημοπούλου- Λαγωνίκα, Ταυλαρίδου- Καλούτση, Μουζακίτης, 2011).

Οι επαγγελματίες κοινωνικοί λειτουργοί οφείλουν να μπορούν να απαντούν καθημερινά σε νέες προκλήσεις και, συχνά επείγουσες, κοινωνικές ανάγκες και καταστάσεις. Η ανανέωση της κοινωνικής εργασίας περνάει από ένα ιδανικό προώθησης των ατόμων στην χειραφέτηση, ένα σχέδιο απελευθερωτικό, που παράγει και προάγει την κοινωνική αλλαγή και, από την άποψη αυτή, ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού είναι αυτός του καταλυτικού φορέα αλλαγής. Η ενασχόληση των κοινωνικών λειτουργών με το εν λόγω ζήτημα είναι μια πρόσκληση στη φροντίδα ατόμων που χρειάζονται βοήθεια, στα θύματα ενός νέου είδους κοινωνικού αποκλεισμού (Κωνσταντινίδης, 2011).

Ο κοινωνικός λειτουργός, με ένα ολιστικό μοντέλο θεραπείας που μπορεί να ακολουθήσει, παρέχει τη δυνατότητα ευελιξίας στη θεραπευτική ομάδα για θεραπευτικές παρεμβάσεις σύμφωνα με τις ανάγκες των εξυπηρετούμενων. Η ατομική συμβουλευτική, οι ομάδες αυτοβοήθειας, η εκπαίδευση στην πρόληψη της υποτροπής και οι βοηθητικές δράσεις, δίνουν την δυνατότητα στον εξυπηρετούμενο, χωρίς να απομακρυνθεί από το οικογενειακό περιβάλλον, να προσδιορίσει και να κατανοήσει τους παράγοντες της εξαρτητικής του συμπεριφοράς και να αποφασίσει να προχωρήσει στη δράση με αποτελεσματικές κινήσεις για αλλαγή. Παράλληλα, να φροντίζει για την πρόληψη της υποτροπής και για την αποχή από την προβληματική συμπεριφορά. Τέλος, να σταθεροποιήσει την αλλαγή και να την ενσωματώσει στον τρόπο ζωής του.

Ο κοινωνικός λειτουργός μπορεί να συνεργαστεί με αντίστοιχες δομές απεξάρτησης του εξωτερικού ως προς την θεραπευτική μέθοδο αντιμετώπισης της εξάρτησης. Μπορεί να τον παραπέμψει σε νοσοκομεία του Ε.Σ.Υ για την αντιμετώπιση του στερητικού συνδρόμου για την ψυχολογική απεξάρτηση.



## **ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ**

### **(ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ)**

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ**

### **6.1. Ο ΤΥΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ**

Ο βασικός τύπος της έρευνας, περιλαμβάνει τα βασικά χαρακτηριστικά της ποσοτικής έρευνας με τη χρήση ερωτηματολογίου. Η ποσοτική έρευνα αποτελεί μια ιδιαίτερα σημαντική διαδικασία καθώς επιτρέπει στους ερευνητές την εξαγωγή ευρημάτων τα οποία μπορούν να μετρηθούν και να συγκριθούν. Η ποσοτική ανάλυση αναπτύσσεται μέσα από την κωδικοποίηση των απαντήσεων και την συνακόλουθη ταξινόμηση τους με τέτοιους όρους, ώστε να διευκολυνθεί η στατιστική μελέτη των πρωτογενών ευρημάτων.

Η έρευνα που διενεργήθηκε με σκοπό την κατανόηση των βασικών χαρακτηριστικών της χρήσης των νέων τεχνολογιών από τον μαθητικό πληθυσμό καθώς και τη μελέτη του ενδεχόμενου πληθυσμού, είναι μια πρωτογενής έρευνας. Το βασικό χαρακτηριστικό της πρωτογενούς έρευνας και συνάμα ο βασικός της σκοπός είναι η λήψη εκείνων των δεδομένων που θα επιτρέψουν την εξαγωγή χρήσιμων συμπερασμάτων σχετικά με το αντικείμενο της. Όπως άλλωστε υποστηρίζεται και παρακάτω ως βασικό μεθοδολογικό εργαλείο της έρευνας χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο.

Η μεθοδολογία είναι ουσιαστικά ο τρόπος με τον οποίο διεξάγεται η έρευνα. Οι πιο κοινές μεθοδολογίες είναι η ποιοτική και ποσοτική. Για τη διεξαγωγή αυτής της έρευνας χρησιμοποιείται η ποσοτική μέθοδος, όπως εξηγείται και στη συνέχεια αυτού του κεφαλαίου. Προκειμένου να εξεταστεί η χρήση των νέων τεχνολογιών από τους νέους και η εξάρτηση αυτών από το διαδίκτυο χρησιμοποιείται η ποσοτική μέθοδος.

Σύμφωνα με τον Hite (2001) ο σκοπός της ποσοτικής έρευνας, καθώς διαφοροποιείται από την ποιοτική έρευνα, είναι κατά κύριο λόγο να διερευνήσει και να παράγει αποτελέσματα και θεωρίες που μπορούν να γενικευτούν. Ουσιαστικά, η ποσοτική έρευνα σχετίζεται με τη στατιστική ανάλυση. Τα λαμβανόμενα αποτελέσματα είναι σε αριθμητική και όχι σε λεκτική μορφή (Wood και Welch, 2010).

### **6.2 ΤΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΚΑΙ Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΕΙΓΜΑΤΟΛΗΨΙΑΣ**

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 διαφορούμενων 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 του Ηρακλείου 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.

Το δείγμα πρέπει να έχει τα χαρακτηριστικά του πληθυσμού που ο ερευνητής επιθυμεί να εξετάσει, για να μπορέσει να γενικεύσει τα αποτελέσματα της. Επίσης, σημαντικό είναι να διασφαλίσει ότι ο ερευνητής έχει πρόσβαση στο δείγμα, και ότι αυτή η πρόσβαση θα είναι δυνατή στην πράξη (Cohen et al., 2007). Για αυτό το λόγο το δείγμα που θα χρησιμοποιηθεί αποτελείται από νέα άτομα που ανταποκρίνονται στους σκοπούς της έρευνας.

Το δείγμα της έρευνας αποτελείται από μαθητές της πρώτης, της δευτέρας και της τρίτης τάξης του γυμνασίου από το Ηράκλειο Κρήτης. Η επιλογή του δείγματος έλαβε χώρα με σκόπιμη δειγματοληψία (purposive sampling) καθώς όλα τα μέλη του είναι μαθητές του Ηρακλείου. 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 συχνή χρήση των νέων τεχνολογιών και πως επηρεάζεται από τους συμμαθητές/συνομηλίκους. Η διεξαγωγή της έρευνας ολοκληρώθηκε κατά τη διάρκεια του χειμώνα του 2015, σε σχολικά συγκροτήματα του Ηρακλείου. Ο αριθμός συνολικά ανέρχεται στα 157 ερωτηματολόγια. Η διεξαγωγή της έρευνας έλαβε χώρα με την προσέγγιση των μαθητών από τις ερευνήτριες.

Τέλος, όσον αφορά τις δυσκολίες που συναντήθηκαν στην έρευνα ήταν η άρνηση των μαθητών για να συμμετέχουν σε αυτήν. Αυτό οφείλεται στην ηλικία τους καθώς και στην έλλειψη γνώσεων αναφορικά με το στόχο της έρευνας. Ωστόσο, αυτό διορθώθηκε μέσα από την αντίστοιχη προσέγγιση καθώς και την πλήρη ενημέρωση αναφορικά με το στόχο και θέμα της έρευνας. Κατα

αυτόν τον τρόπο, αυξήθηκε και ο πληθυσμός στον οποίο απευθύνεται η έρευνα (μαθητές Γυμνασίου).

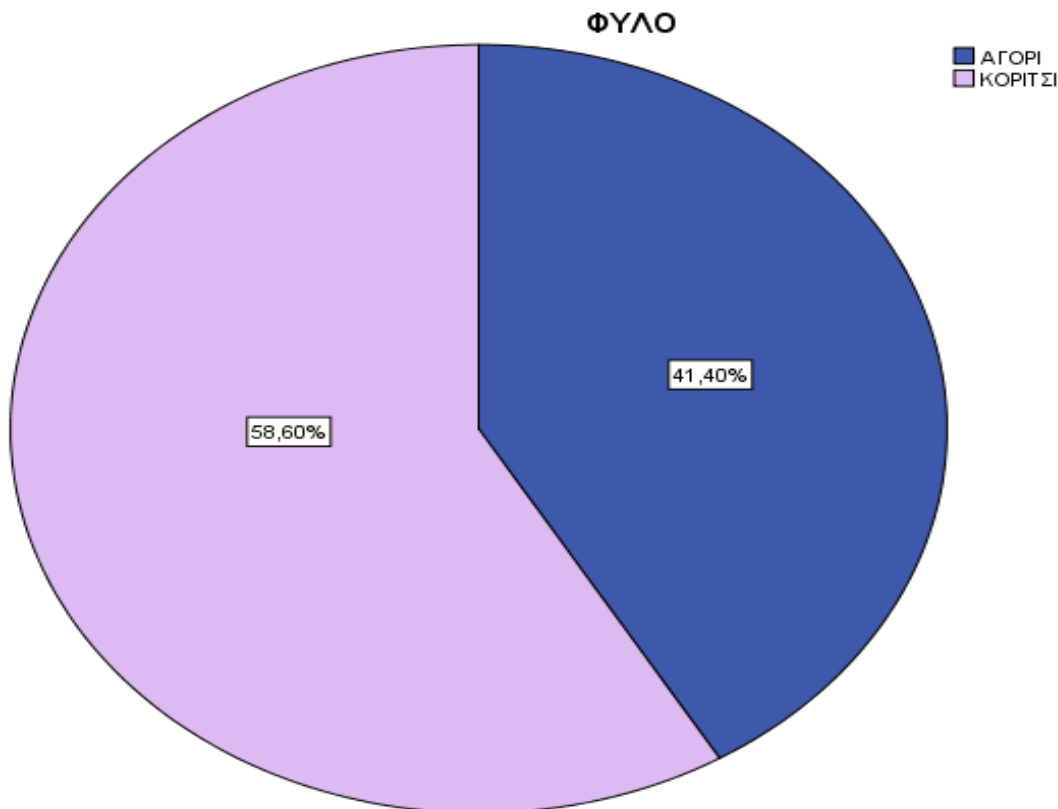
### 6.3. ΤΟ ΔΕΙΓΜΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Το δείγμα της έρευνας που πραγματοποιήθηκε με την βοήθεια των μαθητών μέσω της συμπλήρωσης ερωτηματολογίων που τους δόθηκαν. Πιο συγκεκριμένα, συμμετείχαν 65 αγόρια και 92 κορίτσια.

#### ΦΥΛΟ

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΑΓΟΡΙ	65	41,4	41,4
Valid	ΚΟΡΙΤΣΙ	92	58,6	58,6
	Total	157	100,0	100

Πίνακας 6.1: Δείγμα Ανά Φύλο



Γράφημα 6.1: Κατανομή Ανα Φύλο

Σύμφωνα με τον παραπάνω πίνακα, οι περισσότερες συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν κορίτσια σε αρκετά μεγάλο ποσοστό (58,6%) από τα αγόρια (41,4 %), χωρίς βέβαια να υπάρχει μεγάλη διαφορά μεταξύ τους.

#### **6.4. ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΕΡΕΥΝΑΣ**

Οπότε με βάση τα όλα παραπάνω παρατίθενται οι εξής υποθέσεις εργασίας:

- 1.** Υπάρχει σχέση του βαθμού θυματοποίησης με το φύλο
- 2.** Ο βαθμός μοναξιάς είναι ανεξάρτητος από την ηλικία των μαθητών που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο
- 3.** Υπάρχει εξάρτηση μεταξύ του βαθμού εθισμού και της ηλικίας των μαθητών

Οι υποθέσεις μας έχουν στόχο την παροχή των αποτελεσμάτων αναφορικά με την ενασχόληση των εφήβων, ηλικίας 13, 14 και 15 καθώς και το πώς τους επηρεάζουν οι σχέσεις τους με τους συνομηλίκους/συμμαθητές τους.

#### **6.5. ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ**

Η μέθοδος ανάλυσης που χρησιμοποιείται στόχο έχει την κατανόηση των παραγόντων αναφορικά με την χρήση των νέων τεχνολογιών στους μαθητές των σχολείων του Ηρακλείου. Πιο συγκεκριμένα παρουσιάζονται αρχικά τα περιγραφικά χαρακτηριστικά της στατιστικής ανάλυσης (πρώτη ομάδα του ερωτηματολογίου). Στη συνέχεια οι δύο επόμενες ομάδες του ερωτηματολογίου (συμπεριφορά και εθισμός) αναλύονται με βάση τους μέσους όρους των απαντήσεων. Λαμβάνει χώρα το t-test ώστε να εξεταστούν πιθανές διαφορές στις απαντήσεις των μελών του δείγματος, καθώς και ανάλυση διασποράς με σκοπό την κατανόηση της ομοιογένειας τους (Κιντής, 1999:237).

Σημειώνεται ότι στην ομάδα των ερωτήσεων που αναφέρονται στην συμπεριφορά των εφήβων, οι πιθανές απαντήσεις ήταν δύο (ναι και όχι). Η ανάλυση τους λαμβάνει χώρα ανά ποσοστά καθώς η κωδικοποίηση τους στο λογισμικό πακέτο SPSS 17.0 έλαβε χώρα με βάση τις τιμές 1 και 0 αντίστοιχα.

## Κεφάλαιο 7: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

### 7.1 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ

#### 7.1.1. Βασικά Αποτελέσματα

Σε αυτό το κεφάλαιο, θα παρουσιαστούν τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την στατιστική ανάλυση των δεδομένων που συλλέχθηκαν. Έτσι, βάση των ερευνητικών ερωτημάτων προκύπτουν τα εξής:

#### Έλεγχος ισότητας του μέσου βαθμού θυματοποίησης ανά φύλο

##### Group Statistics

	ΦΥΛΟ	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Βαθμός θυματοποίησης	ΑΓΟΡΙ	65	4,48	5,821	,722
	ΚΟΡΙΤΣ I	92	2,77	5,123	,534

Πίνακας 7.2: Βαθμός θυματοποίησης ανά φύλο

##### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means
		F	Sig.	t
Βαθμός θυματοποίησης	Equal variances assumed	5,439	,021	1,941
	Equal variances not assumed			1,899

Πίνακας 7.3: Έλεγχος Βαθμός θυματοποίησης

### Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Βαθμός θυματοποίησης	Equal variances assumed	155	,054	1,705
	Equal variances not assumed	126,563	,060	1,705

Πίνακας 7.4: Έλεγχος Μέσων Τιμών (Βαθμός θυματοποίησης)

### Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
			Lower	Upper
Βαθμός θυματοποίησης	Equal variances assumed	,879	-,030	3,441
	Equal variances not assumed	,898	-,072	3,482

Πίνακας 7.5: Έλεγχος Μέσων Τιμών (Βαθμός θυματοποίησης)

Έτσι, με βάση τους παραπάνω πίνακες, όσον αφορά τον έλεγχο των μέσων παρατηρούμε ότι το sig(2-tailed) είναι μεγαλύτερο του 0,05 ( $0,054 > 0,05$ ) άρα ο μέσος βαθμός θυματοποίησης των αγοριών είναι ίσος με των κοριτσιών. Σημειώνεται ότι ο βαθμός θυματοποίησης βάση του μεθοδολογικού εργαλείου που χρησιμοποιήθηκε, του ερωτηματολογίου δηλαδή εκφράζει την διαδικτυακή παρενόχληση, την

Σπίλωση, δυσφήμιση, τον αποκλεισμό του εφήβου από το διαδίκτυο, την υποκλοπή του προσωπικού λογαριασμού, την δημοσιοποίηση προσωπικών στοιχείων του εφήβου, την εξαπάτηση καθώς και την βιντεοσκόπηση με το κινητό.

- **ΗΛΙΚΙΑ \* Βαθμός μοναξιάς Crosstabulation**

		Βαθμός μοναξιάς				Total
		57	59	66	72	
12		0	0	0	0	3
ΗΛΙΚΙ	13	0	1	0	1	58
A	14	2	0	0	0	49
	15	0	1	1	0	47
Total		2	2	1	1	157

Πίνακας 7.6: Σχέση Ηλικίας με Βαθμό Μοναξιάς

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	84,795 <sup>a</sup>	114	,981
Likelihood Ratio	88,571	114	,963
Linear-by-Linear Association	,763	1	,382
N of Valid Cases	157		

Πίνακας 7.7: Αποτέλεσμα της Σχέσης Ηλικίας με Βαθμό Μοναξιάς

Όπως φαίνεται, ο βαθμός μοναξιάς σχετίζεται με την ηλικιακή ομάδα του δείγματος (13,14,15) για να αποδεικτεί ή όχι η μεταξύ -των δυο αυτών μεταβλητών- τους σχέση.

Πιο συγκεκριμένα, έγινε συσχέτιση της ηλικίας του δείγματος μας (13, 14,15) και των μεταβλητών μοναξιάς (ΠΑΝΤΑ, ΣΠΑΝΙΑ, ΠΟΤΕ και ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ) απο τα οποία οι 58 ήταν 13 ετών, οι 49 ήταν 14 ετών και οι 47 ήταν 15 ετών.

Έτσι, παρατηρούμε ότι η τιμή του Pearson  $X^2$  είναι μεγαλύτερη του 0,05 άρα δεν απορρίπτουμε την μηδενική υπόθεση και δεχόμαστε ότι ο βαθμός μοναξιάς είναι ανεξάρτητος από την ηλικία των παιδιών που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο ( $0.981 > 0,05$ ).

• **ΗΛΙΚΙΑ \* Βαθμός εθισμού Crosstabulation**

Count

	Βαθμός εθισμού		Total
	100		
12	0	3	
13	3	58	
14	0	49	
15	0	47	
Total	3	157	

Πίνακας 7.8: Σχέση Ηλικίας με Βαθμού Εθισμού

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	225,278 <sup>a</sup>	189	,037
Likelihood Ratio	182,149	189	,626
Linear-by-Linear Association	,090	1	,764
N of Valid Cases	157		

Πίνακας 7.9: Αποτέλεσμα της Σχέσης Ηλικίας με Βαθμού Εθισμού

Έτσι, παρατηρούμε ότι η τιμή του Pearson  $X^2$  είναι μικρότερη του 0,05 άρα απορρίπτουμε την μηδενική υπόθεση και δεχόμαστε ότι υπάρχει εξάρτηση μεταξύ του βαθμού εθισμού και της ηλικίας των παιδιών ( $0,037 < 0,05$ )

Πιο συγκεκριμένα, έγινε συσχέτιση της ηλικίας του δείγματος μας (13, 14,15) και του βαθμού εθισμού(0 Δεν ισχύει, 1 Σπάνια, 2 Μερικές φορές, 3 Συχνά, 4 Πολύ συχνά, 5 Πάντα) απο τα οποία οι 58 ήταν 13 ετών, οι 49 ήταν 14 ετών και οι 47 ήταν 15 ετών.



## 7.1.2 Η χρήση του Η/Υ και Συμπεριφορά

Αξίζει να διευκρινισθούν οι μεταβλητές οι οποίοι είναι κωδικοποιημένοι.

### Κωδικοποίηση μεταβλητών συμπεριφοράς

**addict3** :πόσο συχνά προτιμάς τον ενθουσιασμό που σου προσφέρει η σύνδεση στο διαδίκτυο αντί της συντροφιάς με ένα δικό σας πρόσωπο

**addict 4**: πόσο συχνά δημιουργείς καινούργιες φιλίες με άλλους χρήστες τους διαδικτύου

**addict 10**: πόσο συχνά απωθείς τις δυσάρεστες σκέψεις για την ζωή σου με καθησυχαστικές σκέψεις που σχετίζονται με το διαδίκτυο

**addict12**: Πόσο συχνά φοβάσαι ότι η ζωή χωρίς το διαδίκτυο θα ήταν βαρετή, κενή και χωρίς χαρά

**addict19**: πόσο συχνά προτιμάς να περάσεις περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο από το να βγεις έξω με άλλα άτομα

**addict20**: πόσο συχνά αισθάνεσαι θλιμμένος/η, κακόκεφος/η, νευρικός/η όταν δεν είσαι συνδεδεμένος/η στο διαδίκτυο και νιώθεις καλύτερα μόλις συνδεθείς ξανά

HAIKI A	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
addi 13	56	96,6%	2	3,4%	58	100,0%
ct3 14	49	100,0%	0	0,0%	49	100,0%
15	47	100,0%	0	0,0%	47	100,0%
addi 13	56	96,6%	2	3,4%	58	100,0%
ct4 14	49	100,0%	0	0,0%	49	100,0%
15	47	100,0%	0	0,0%	47	100,0%
addi 13	56	96,6%	2	3,4%	58	100,0%
ct10 14	49	100,0%	0	0,0%	49	100,0%
15	47	100,0%	0	0,0%	47	100,0%

addi	13	56	96,6%	2	3,4%	58	100,0%
ct12	14	49	100,0%	0	0,0%	49	100,0%
	15	47	100,0%	0	0,0%	47	100,0%
addi	13	56	96,6%	2	3,4%	58	100,0%
ct19	14	49	100,0%	0	0,0%	49	100,0%
	15	47	100,0%	0	0,0%	47	100,0%
addi	13	56	96,6%	2	3,4%	58	100,0%
ct20	14	49	100,0%	0	0,0%	49	100,0%
	15	47	100,0%	0	0,0%	47	100,0%

Πίνακας 7.10: Μεταβλητές Συμπεριφοράς ανα ηλικία

Στον παραπάνω πίνακα φαίνονται ανα ηλικία και μεταβλητή (addict3,4,10,12,19 και 20) το δείγμα σε αριθμητικό αλλά και σε ποσοστό που συμμετείχε (56,49,47), (96,6%) καθώς και τον αριθμό των ατόμων που δεν βρέθηκαν (missing). Δηλαδή, αριθμητικά 2 ατόμων (3,4%).

### Descriptives<sup>a,b,c</sup>

ΗΛΙΚΙΑ		Statistic	Std. Error
	Mean	2,67	,667
	Lower		
	95% Confidence Bound	-,20	
	Interval for Mean		
	Upper	5,54	
	Bound		
	5% Trimmed Mean	.	
addict3	12		
	Median	2,00	
	Variance	1,333	
	Std. Deviation	1,155	
	Minimum	2	
	Maximum	4	
	Range	2	
	Interquartile Range	.	

	Skewness		1,732	1,225
	Kurtosis		.	.
	Mean		1,23	,194
		Lower		
	95% Confidence	Bound	,84	
	Interval for Mean	Upper		
		Bound	1,62	
	5% Trimmed Mean		1,09	
	Median		1,00	
13	Variance		2,109	
	Std. Deviation		1,452	
	Minimum		0	
	Maximum		5	
	Range		5	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		1,352	,319
	Kurtosis		1,195	,628
	Mean		,96	,182
		Lower		
	95% Confidence	Bound	,59	
	Interval for Mean	Upper		
		Bound	1,33	
	5% Trimmed Mean		,84	
14	Median		1,00	
	Variance		1,623	
	Std. Deviation		1,274	
	Minimum		0	
	Maximum		4	
	Range		4	

Πίνακας 7.11: Αποτελέσματα Σχέσης Addict 3 ανά Ηλικία

**Descriptives<sup>a,b,c</sup>**

HAIKIA			Statistic	Std. Error	
addict3	14	Interquartile Range	1		
		Skewness	1,339	,340	
		Kurtosis	,692	,668	
		Mean	1,06	,156	
			Lower		
		95% Confidence	Bound	,75	
		Interval for Mean	Upper		
		Bound	1,38		
		5% Trimmed Mean	1,02		
		Median	1,00		
	15	Variance	1,148		
		Std. Deviation	1,071		
		Minimum	0		
		Maximum	3		
Range		3			
Interquartile Range		2			
Skewness		,533	,347		
Kurtosis		-1,020	,681		
Mean		3,00	1,000		
		Lower			
95% Confidence	Bound	-1,30			
Interval for Mean	Upper				
	Bound	7,30			
	5% Trimmed Mean	.			
addict4	Median	4,00			
	Variance	3,000			
	Range	3			
	Interquartile Range	.			
	Skewness	-1,732	1,225		
	Kurtosis	.	.		
	Mean	1,46	,205		
13					

	Lower	1,05
95% Confidence	Bound	
Interval for Mean	Upper	1,88
	Bound	
5% Trimmed Mean		1,35
Median		1,00
Variance		2,362
Std. Deviation		1,537

Πίνακας 7.12: Αποτελέσματα Σχέσης Addict 4 ανά Ηλικία

### Descriptives<sup>a,b,c</sup>

ΗΛΙΚΙΑ			Statistic	Std. Error	
addict4	13	Minimum	0		
		Maximum	5		
		Range	5		
			Interquartile Range	2	
			Skewness	1,036	,319
			Kurtosis	,263	,628
			Mean	1,22	,209
			Lower		
			95% Confidence	,80	
			Bound		
			Interval for Mean	1,64	
			Upper		
			Bound		
		5% Trimmed Mean	1,12		
		Median	1,00		
14		Variance	2,136		
		Std. Deviation	1,462		
		Minimum	0		
		Maximum	5		
		Range	5		
		Interquartile Range	3		
		Skewness	,803	,340	
		Kurtosis	-,681	,668	
	15		Mean	2,00	,236

		Lower	1,53	
	95% Confidence	Bound		
	Interval for Mean	Upper	2,47	
		Bound		
	5% Trimmed Mean		1,94	
	Median		2,00	
	Variance		2,609	
	Std. Deviation		1,615	
	Minimum		0	
	Maximum		5	
	Range		5	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		,420	,347
	Kurtosis		-,979	,681
	Mean		3,67	,333
		Lower		
	95% Confidence	Bound	2,23	
addict10 12	Interval for Mean	Upper		
		Bound	5,10	
	5% Trimmed Mean		.	

Πίνακας 7.13: Αποτελέσματα Σχέσης Addict 10 ανά Ηλικία

### Descriptives<sup>a,b,c</sup>

ΗΛΙΚΙΑ		Statistic	Std. Error
addict10 12	Median	4,00	
	Variance	,333	
	Std. Deviation	,577	
	Minimum	3	
	Maximum	4	
	Range	1	
	Interquartile Range	.	
	Skewness	-1,732	1,225
	Kurtosis	.	.

	Mean		1,52	,221
		Lower		
	95% Confidence	Bound	1,08	
	Interval for Mean	Upper		
		Bound	1,96	
	5% Trimmed Mean		1,41	
	Median		1,00	
13	Variance		2,727	
	Std. Deviation		1,651	
	Minimum		0	
	Maximum		5	
	Range		5	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		1,023	,319
	Kurtosis		-,123	,628
	Mean		1,27	,204
		Lower		
	95% Confidence	Bound	,86	
	Interval for Mean	Upper		
		Bound	1,67	
	5% Trimmed Mean		1,16	
	Median		1,00	
14	Variance		2,032	
	Std. Deviation		1,426	
	Minimum		0	
	Maximum		5	
	Range		5	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		,948	,340
	Kurtosis		-,194	,668
15	Mean		1,21	,180

Πίνακας 7.14: Αποτελέσματα Σχέσης Addict 10 ανά Ηλικία

**Descriptives<sup>a,b,c</sup>**

HAIKIA			Statistic	Std. Error	
addict10	15	Lower			
		95% Confidence			
		Interval for Mean	Upper	,85	
			Bound		
			Upper	1,57	
			Bound		
		5% Trimmed Mean		1,13	
		Median		1,00	
		Variance		1,519	
		Std. Deviation		1,232	
		Minimum		0	
		Maximum		4	
		Range		4	
		Interquartile Range		2	
		Skewness		,812	,347
		Kurtosis		-,287	,681
		Mean		3,67	,333
addict12	12	Lower			
		95% Confidence			
		Interval for Mean	Upper	2,23	
			Bound		
			Upper	5,10	
			Bound		
		5% Trimmed Mean		.	
		Median		4,00	
		Variance		,333	
		Std. Deviation		,577	
		Minimum		3	
		Maximum		4	
		Range		1	
		Interquartile Range		.	
		Skewness		-1,732	1,225
		Kurtosis		.	.
		Mean		1,89	,239
addict13	13	95% Confidence	Lower		
		Interval for Mean	Bound	1,41	



	Upper Bound	2,37
	5% Trimmed Mean	1,83
	Median	1,00
	Variance	3,188
	Std. Deviation	1,786
	Minimum	0
	Maximum	5
	Range	5
	Interquartile Range	3

Πίνακας 7.15: Αποτελέσματα Σχέσης Addict 12 ανά Ηλικία

### Descriptives<sup>a,b,c</sup>

ΗΛΙΚΙΑ		Statistic	Std. Error	
addict12	13	Skewness	,624	,319
		Kurtosis	-,935	,628
		Mean	1,47	,210
		Lower Bound	1,05	
		95% Confidence Interval for Mean	Upper Bound	1,89
		5% Trimmed Mean	1,35	
		Median	1,00	
	14	Variance	2,171	
		Std. Deviation	1,473	
		Minimum	0	
		Maximum	5	
		Range	5	
		Interquartile Range	2	
	Skewness	1,000	,340	
	Kurtosis	,222	,668	
	Mean	1,72	,229	
15	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1,26	
		Upper Bound		

		Upper Bound	2,18	
		5% Trimmed Mean	1,64	
		Median	1,00	
		Variance	2,465	
		Std. Deviation	1,570	
		Minimum	0	
		Maximum	5	
		Range	5	
		Interquartile Range	3	
		Skewness	,622	,347
		Kurtosis	-,704	,681
		Mean	2,67	,667
		Lower Bound	-,20	
		95% Confidence Interval for Mean		
		Upper Bound	5,54	
addict19	12	5% Trimmed Mean	.	
		Median	2,00	
		Variance	1,333	
		Std. Deviation	1,155	
		Minimum	2	

Πίνακας 7.16: Αποτελέσματα Σχέσης Addict 19 ανά Ηλικία

### Descriptives<sup>a,b,c</sup>

ΗΛΙΚΙΑ		Statistic	Std. Error
addict19	12	Maximum	4
		Range	2
		Interquartile Range	.
		Skewness	1,732
		Kurtosis	.
		Mean	1,14
		Std. Error	,215
	13	95% Confidence Interval for Mean	
		Lower Bound	,71
		Upper Bound	

		Upper Bound	1,57	
		5% Trimmed Mean	,99	
		Median	,00	
		Variance	2,597	
		Std. Deviation	1,612	
		Minimum	0	
		Maximum	5	
		Range	5	
		Interquartile Range	2	
		Skewness	1,462	,319
		Kurtosis	1,088	,628
		Mean	,73	,156
		Lower Bound	,42	
		95% Confidence Interval for Mean		
		Upper Bound	1,05	
		5% Trimmed Mean	,63	
		Median	,00	
14		Variance	1,199	
		Std. Deviation	1,095	
		Minimum	0	
		Maximum	4	
		Range	4	
		Interquartile Range	1	
		Skewness	1,352	,340
		Kurtosis	,797	,668
		Mean	,96	,180
		Lower Bound	,60	
		95% Confidence Interval for Mean		
15		Upper Bound	1,32	
		5% Trimmed Mean	,87	

	Median	,00
--	--------	-----

Πίνακας 7.17: Αποτελέσματα Σχέσης Addict 19 ανά Ηλικία

**Descriptives<sup>a,b,c</sup>**

ΗΛΙΚΙΑ		Statistic	Std. Error	
addict19	15	Variance	1,520	
		Std. Deviation	1,233	
		Minimum	0	
		Maximum	4	
		Range	4	
		Interquartile Range	2	
		Skewness	,956	,347
		Kurtosis	-,518	,681
		Mean	3,33	,667
			Lower	
		95% Confidence	Bound	,46
		Interval for Mean	Upper	
			Bound	6,20
			5% Trimmed Mean	.
	Median	4,00		
addict20	12	Variance	1,333	
		Std. Deviation	1,155	
		Minimum	2	
		Maximum	4	
		Range	2	
		Interquartile Range	.	
		Skewness	-1,732	1,225
		Kurtosis	.	.
		Mean	1,29	,216
			Lower	
		95% Confidence	Bound	,85
		Interval for Mean	Upper	
			Bound	1,72
			5% Trimmed Mean	1,15
	13			

	Median		1,00	
	Variance		2,608	
	Std. Deviation		1,615	
	Minimum		0	
	Maximum		5	
	Range		5	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		1,369	,319
	Kurtosis		,777	,628
	Mean		1,14	,198
14	95% Confidence	Lower		
	Interval for Mean	Bound	,75	

Πίνακας 7.18: Αποτελέσματα Σχέσης Addict 20 ανά Ηλικία

### Descriptives<sup>a,b,c</sup>

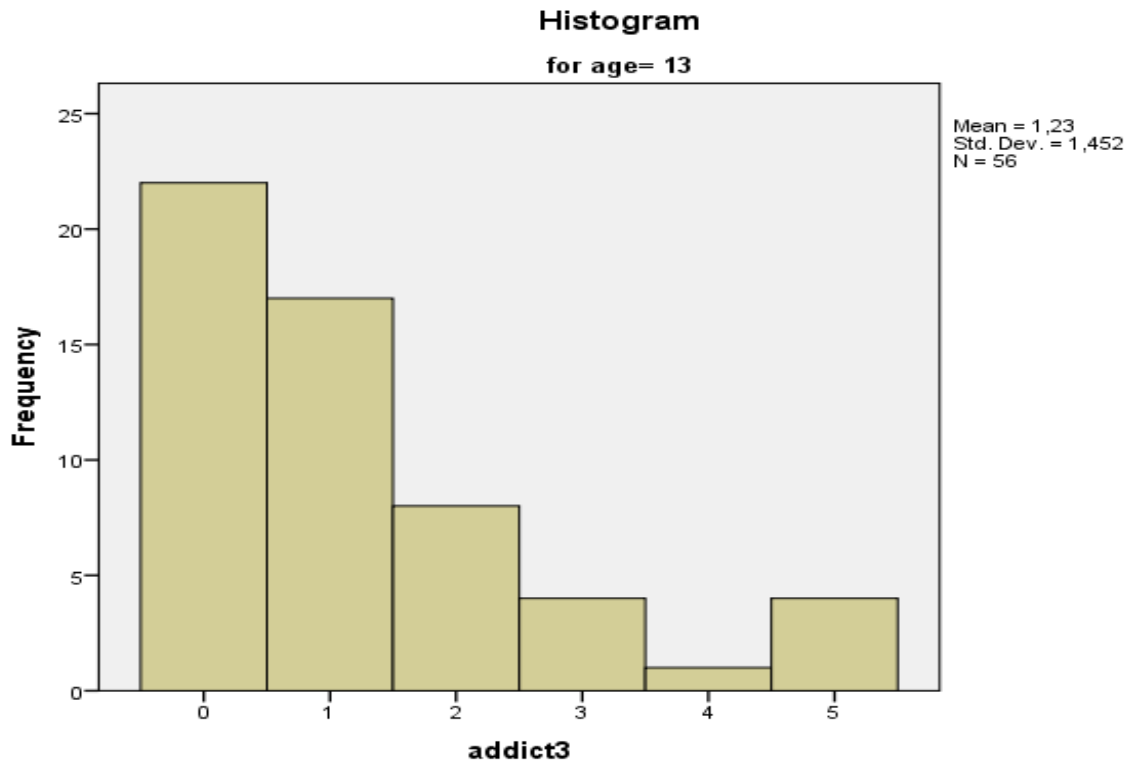
ΗΛΙΚΙΑ				Statistic	Std. Error
addict20	14	95% Confidence	Upper	1,54	
		Interval for Mean	Bound		
	5% Trimmed Mean		1,02		
	Median		1,00		
	Variance		1,917		
	Std. Deviation		1,384		
	Minimum		0		
	Maximum		5		
	Range		5		
	Interquartile Range		2		
	Skewness		1,059	,340	
	Kurtosis		,169	,668	
	Mean		1,06	,196	
	15	95% Confidence	Lower	,67	
Interval for Mean			Bound		
5% Trimmed Mean		Upper	1,46		
		Bound			

		Median		,00	
		Variance		1,800	
		Std. Deviation		1,342	
		Minimum		0	
		Maximum		4	
		Range		4	
		Interquartile Range		2	
		Skewness		1,007	,347
		Kurtosis		-,228	,681
		Mean		2,18	,111
			Lower		
		95% Confidence	Bound	1,96	
		Interval for Mean	Upper		
			Bound	2,40	
		5% Trimmed Mean		2,20	
		Median		2,00	
freq	13	Variance		,695	
		Std. Deviation		,834	
		Minimum		1	
		Maximum		3	
		Range		2	
		Interquartile Range		2	
		Skewness		-,351	,319

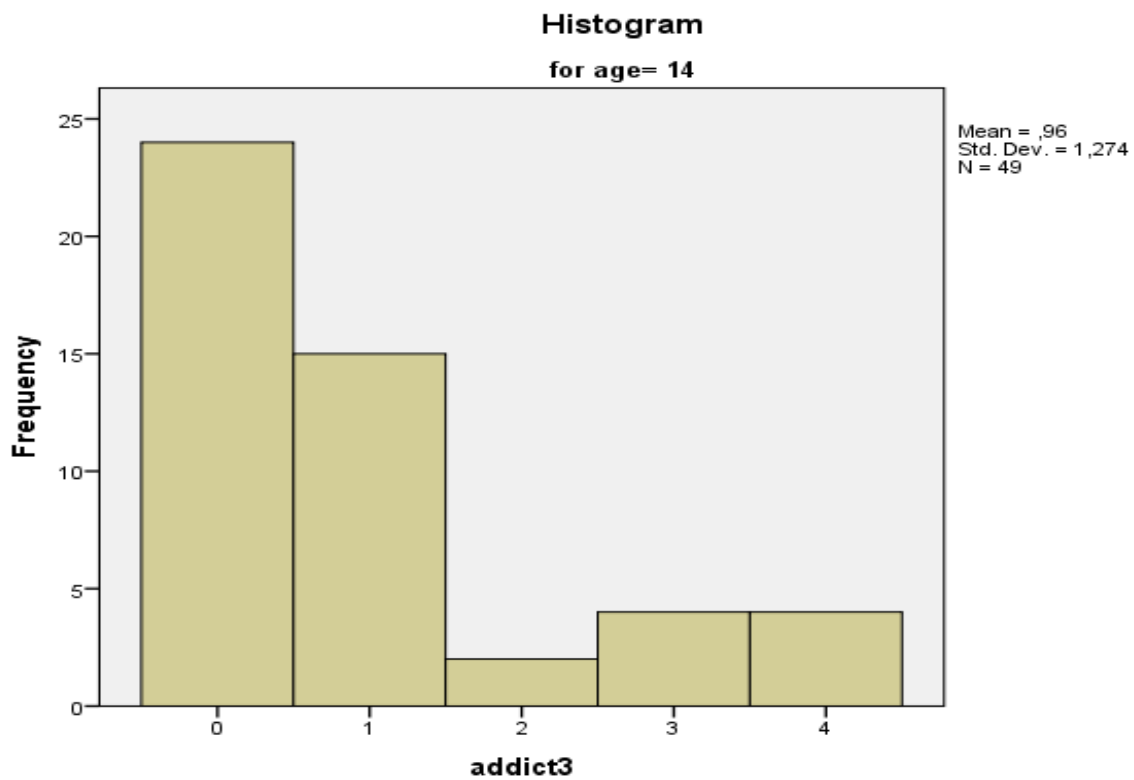
Πίνακας 7.19: Αποτελέσματα Σχέσης Addict 20 ανά Ηλικία

Στους παραπάνω πίνακες παρουσιάζονται οι σχέσεις των μεταβλητών συμπεριφοράς (βαθμός εθισμού) ανα ηλικία (13,14,15). Πιο συγκεκριμένα, αναφέρονται οι τυπικές αποκλίσεις, οι μέσες τιμές των μεταβλητών, οι διακυμάνσεις καθώς και άλλα αριθμητικά μέτρα.

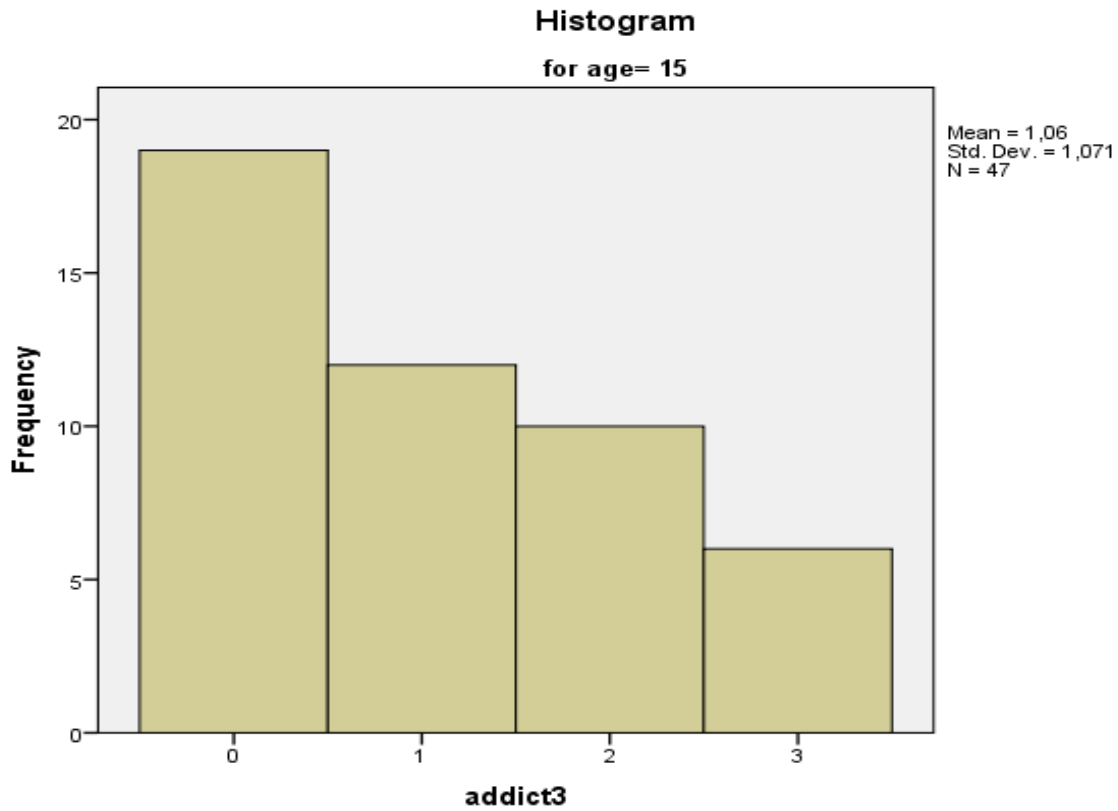
## Παρουσίαση ιστογραμμάτων με μεταβλητές συμπεριφοράς



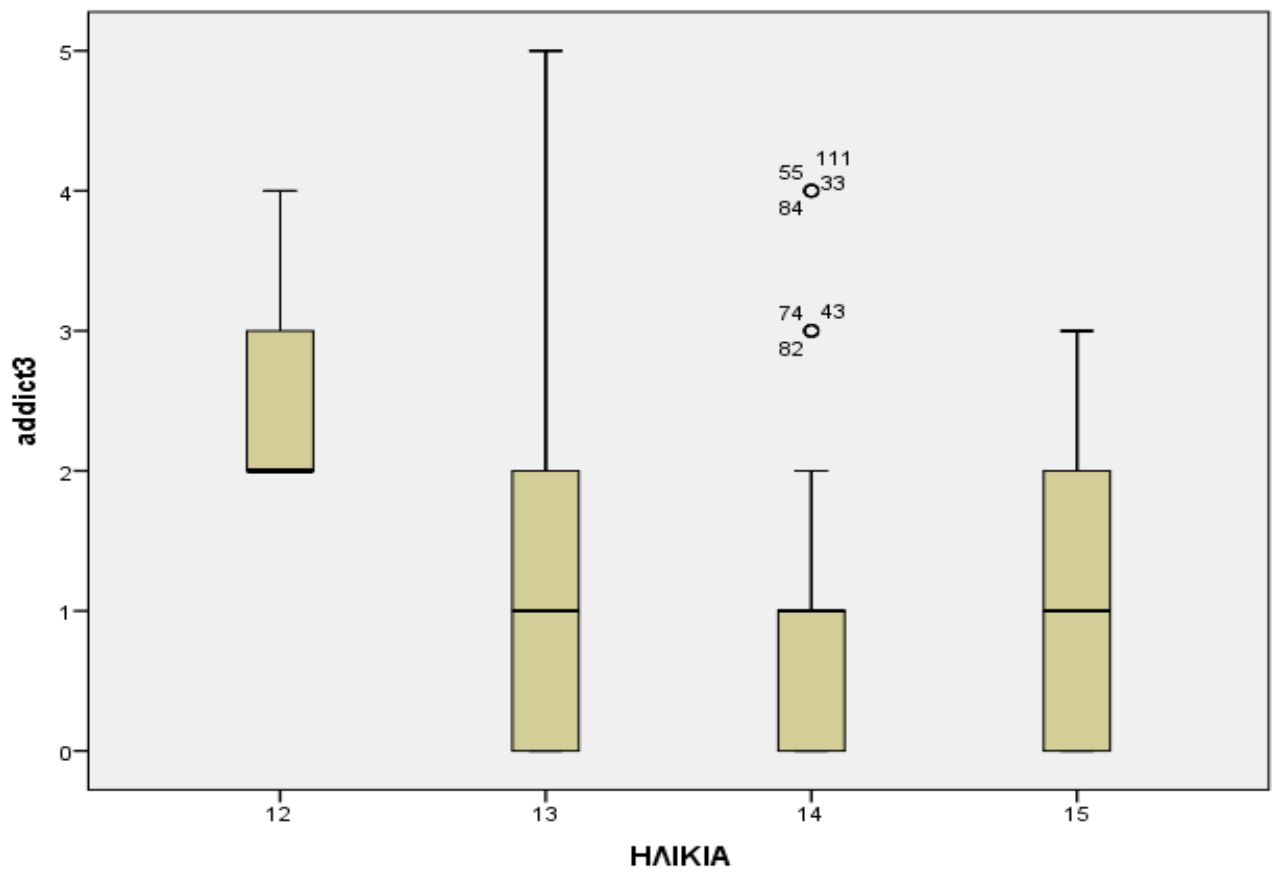
Γράφημα 7.2: Συχνότητα του addict3 για την 13η ηλικιακή βαθμίδα



Γράφημα 7.3: Συχνότητα του addict3 για την 14η ηλικιακή βαθμίδα

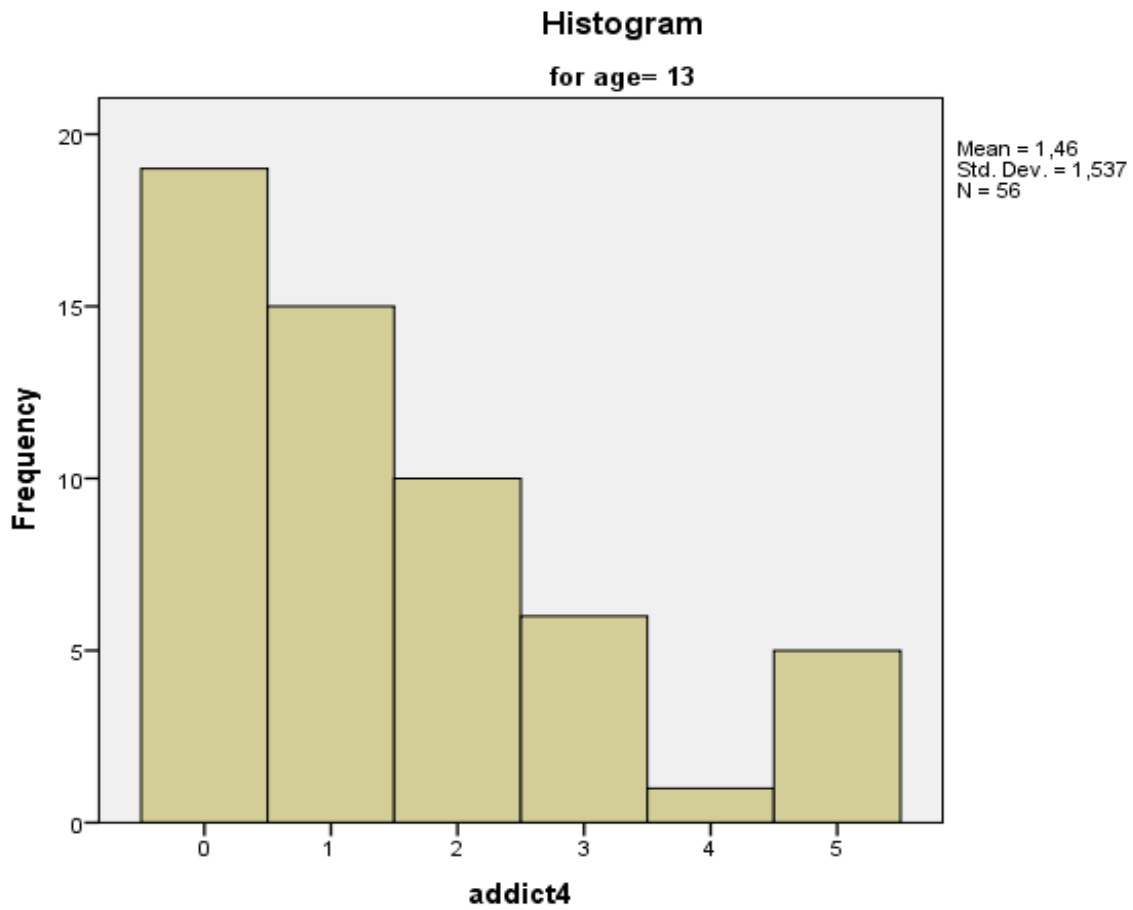


Γράφημα 7.4: Συχνότητα του addict3 για την 15η ηλικιακή βαθμίδα

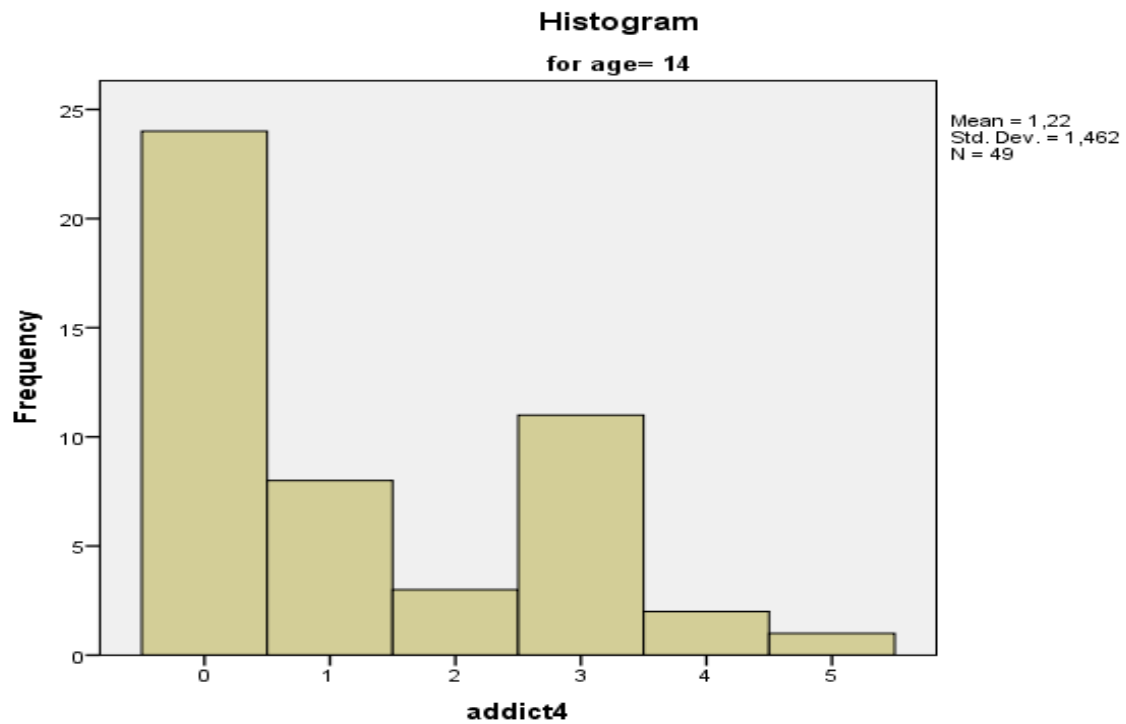


Γράφημα 7.5: Μεταβλητή Συμπεριφοράς (addict3) με όλες τις ηλικιακές βαθμίδες

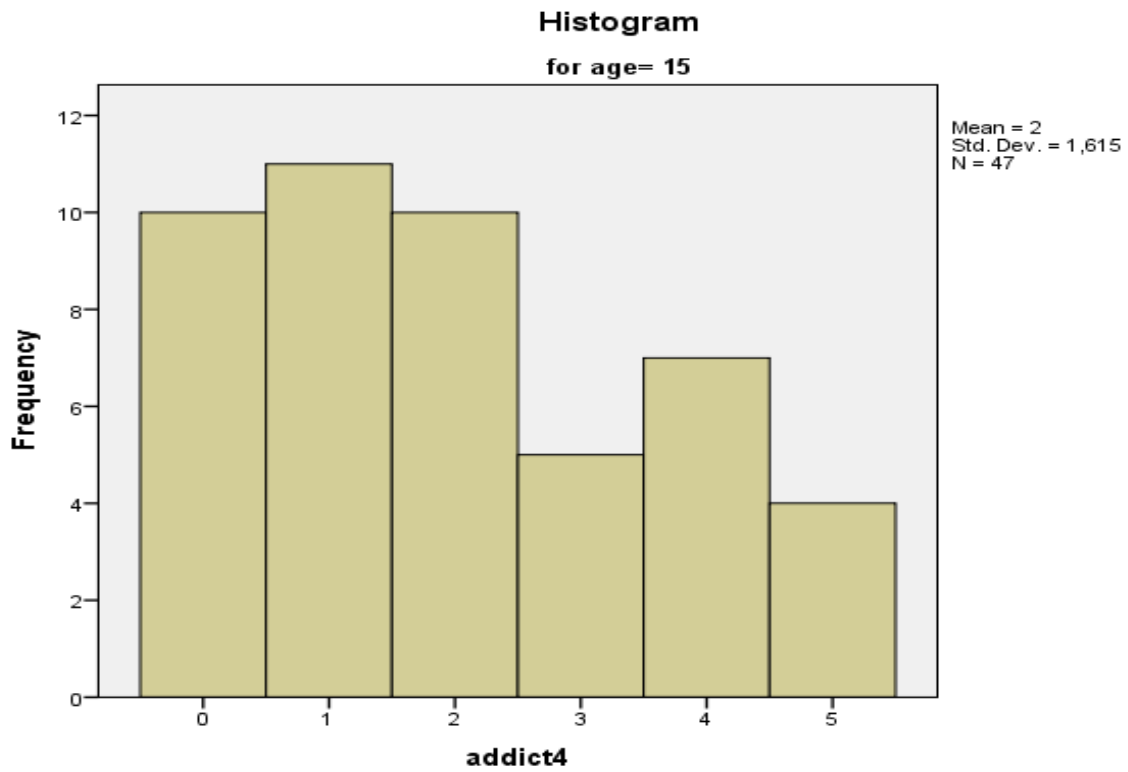




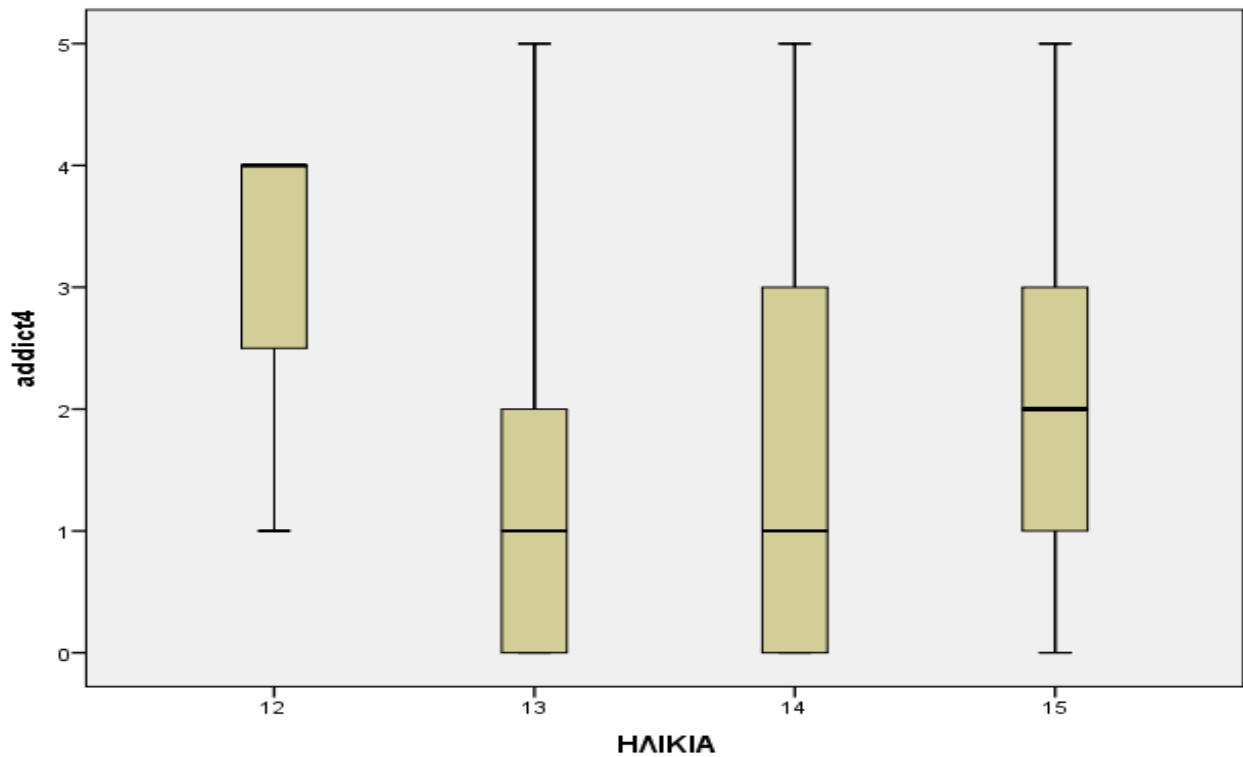
ΓΓράφημα 7.6: Συχνότητα του addict4 για την 13η ηλικιακή βαθμίδα



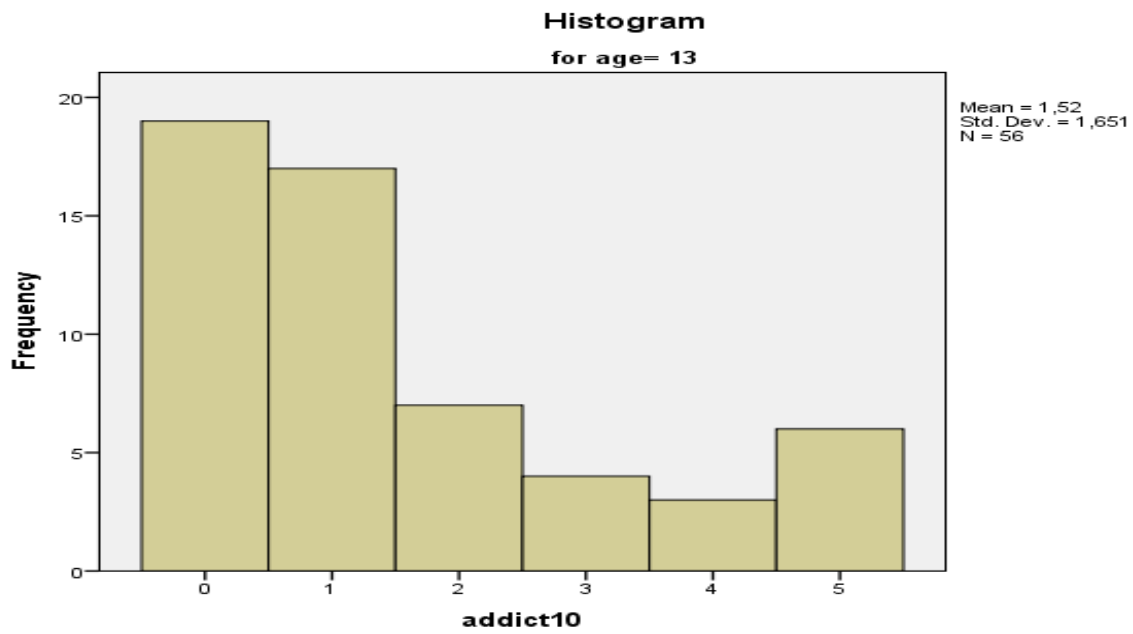
Γράφημα 7.7: Συχνότητα του addict4 για την 14η ηλικιακή βαθμίδα



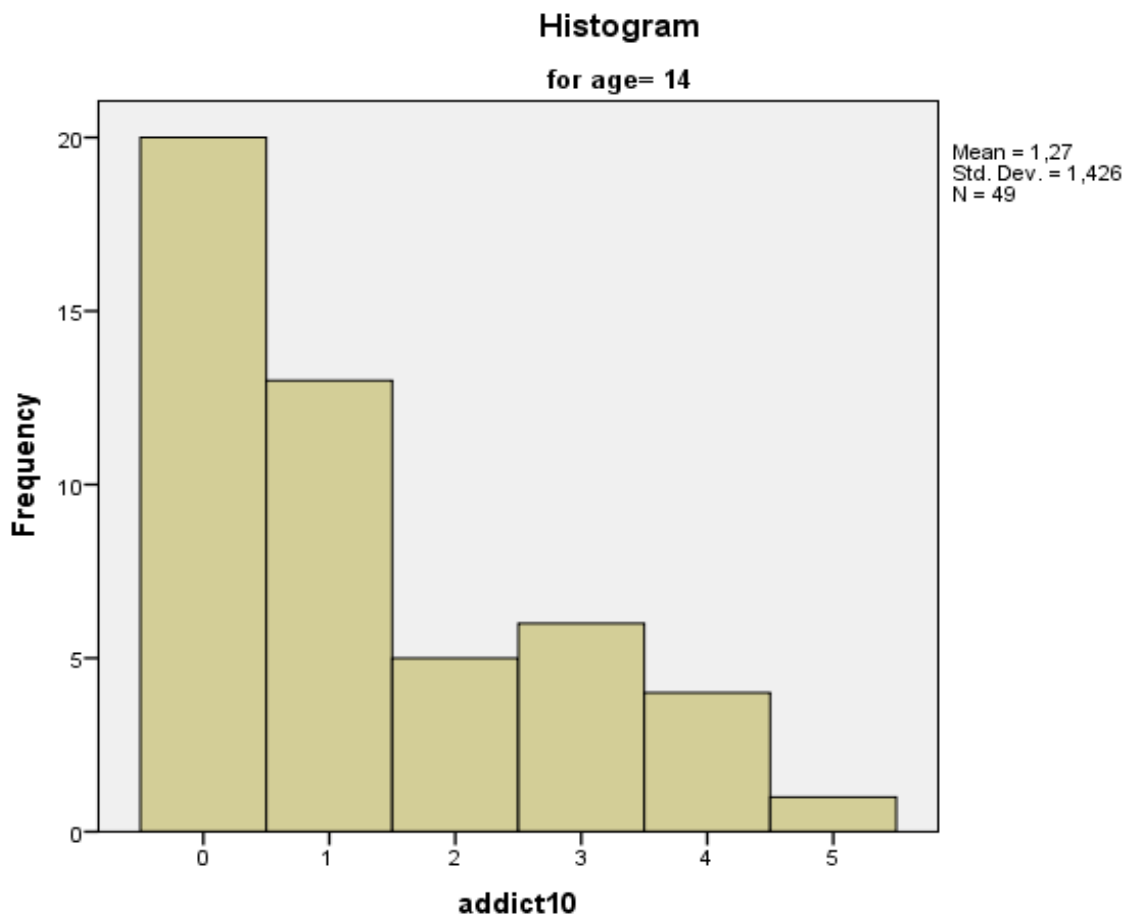
Γράφημα 7.8: Συχνότητα του addict4 για την 15η ηλικιακή βαθμίδα



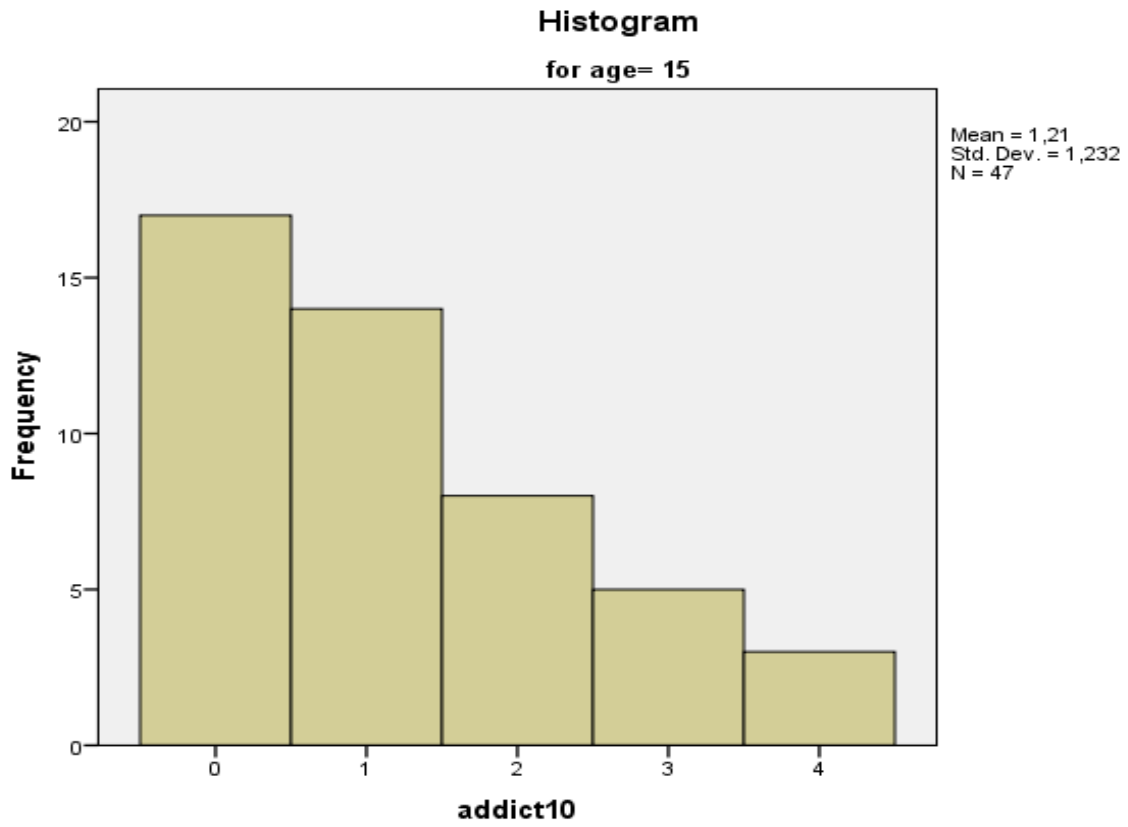
Γράφημα 7.9: Μεταβλητή Συμπεριφοράς (addict3) με όλες τις ηλικιακές βαθμίδες



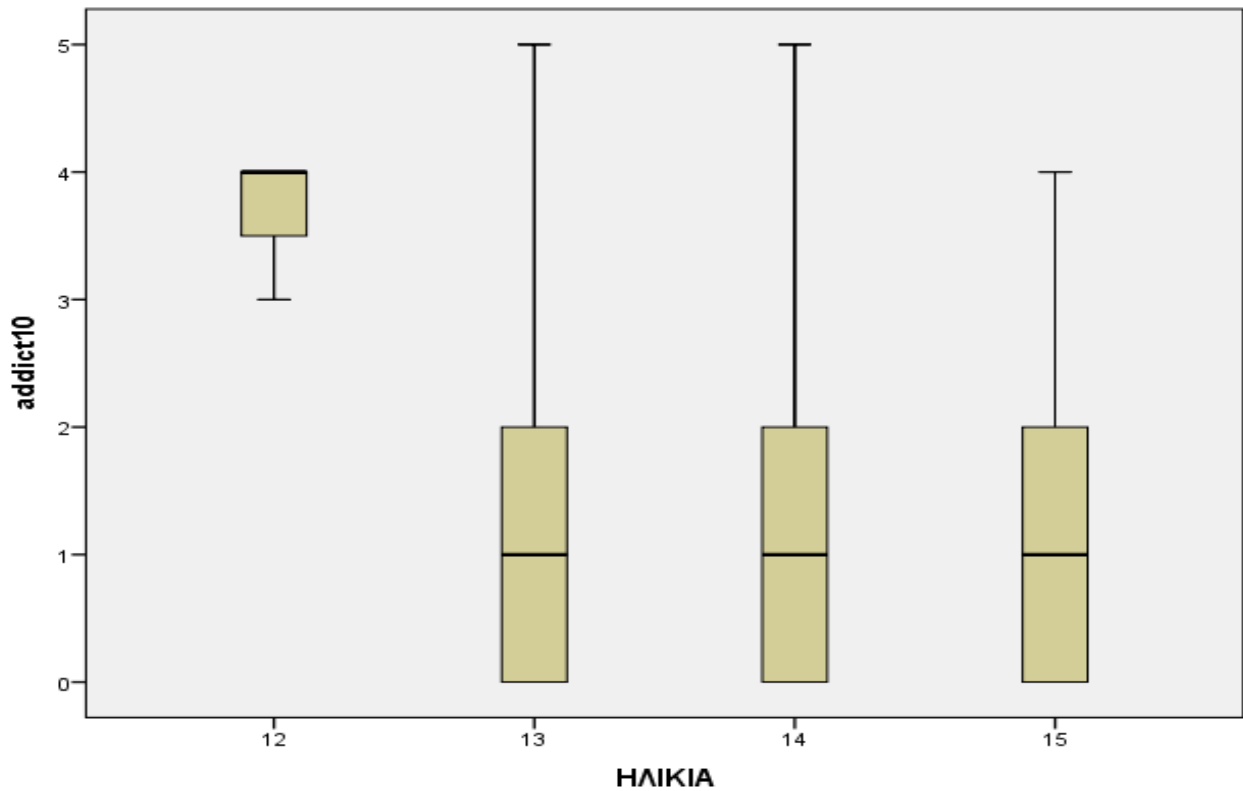
ράφημα 7.10: Συχνότητα του addict10 για την 13η ηλικιακή βαθμίδα



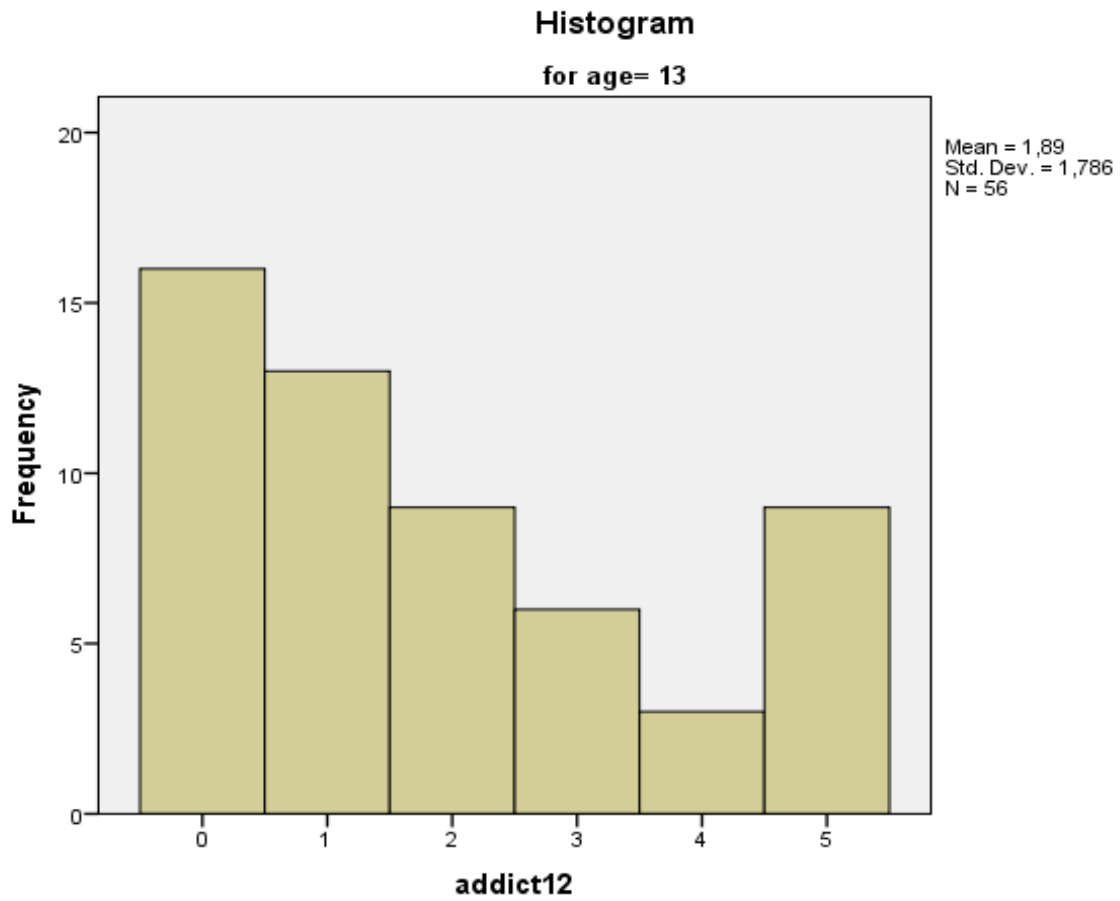
Γράφημα 7.11: Συχνότητα του addict10 για την 14η ηλικιακή βαθμίδα



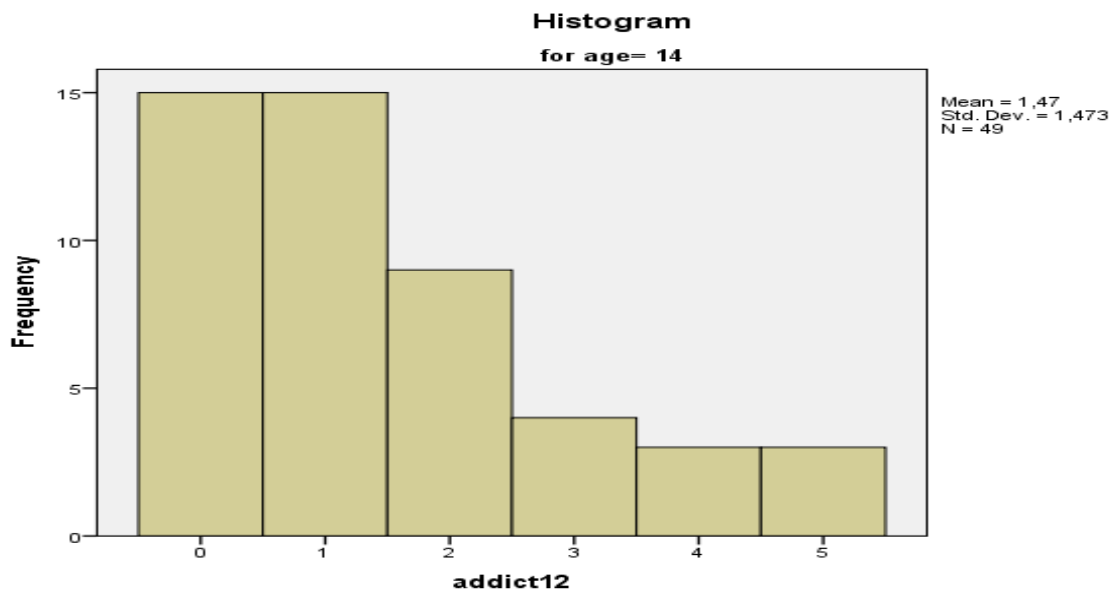
Γράφημα 7.12: Συχνότητα του addict10 για την 15η ηλικιακή βαθμίδα



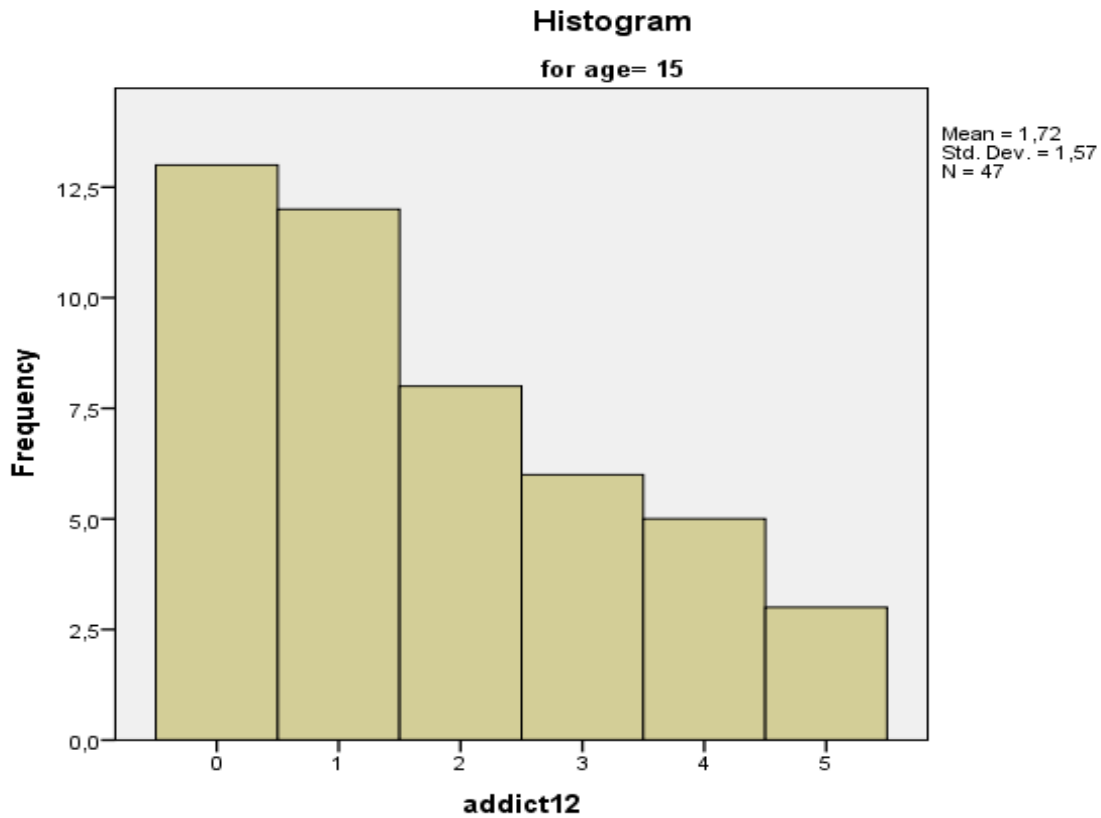
Γράφημα 7.13: Μεταβλητή Συμπεριφοράς (addict10) με όλες τις ηλικιακές βαθμίδες



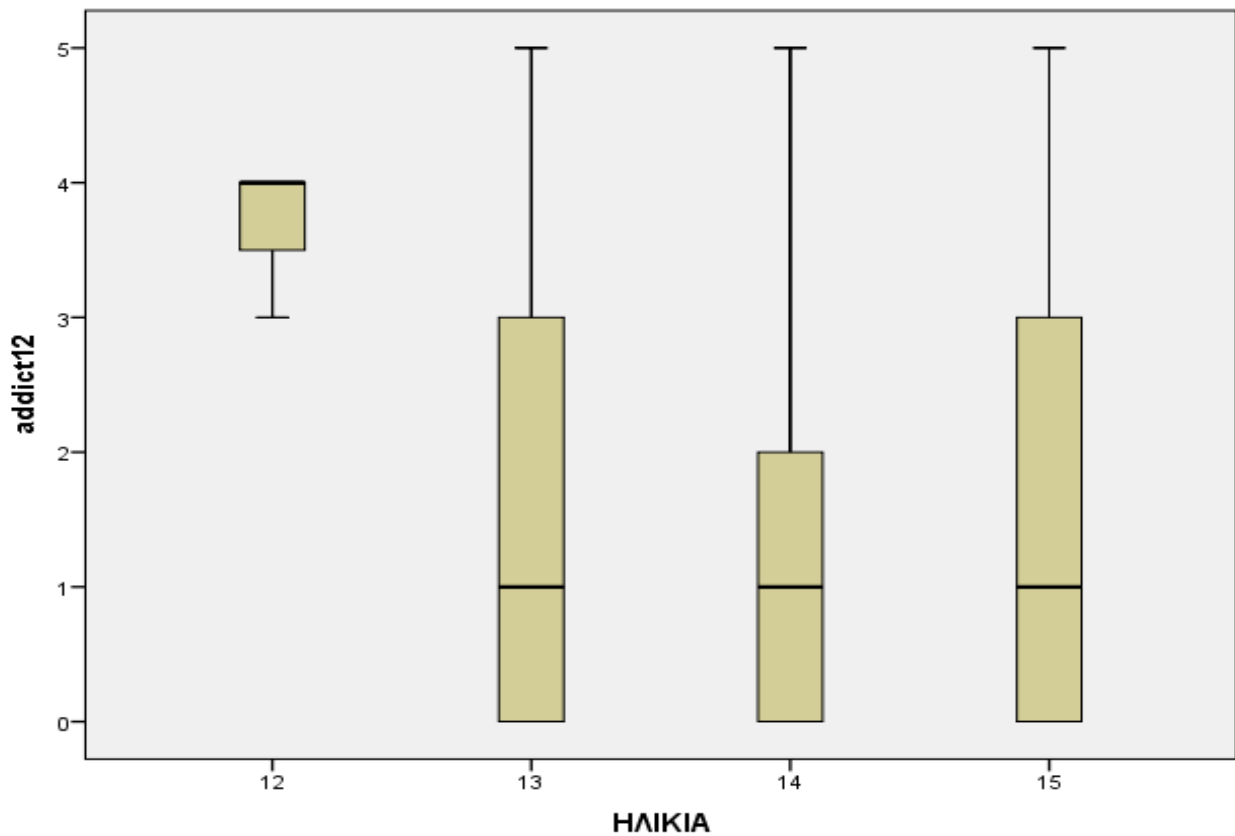
Γράφημα 7.14: Συχνότητα του addict12 για την 13η ηλικιακή βαθμίδα



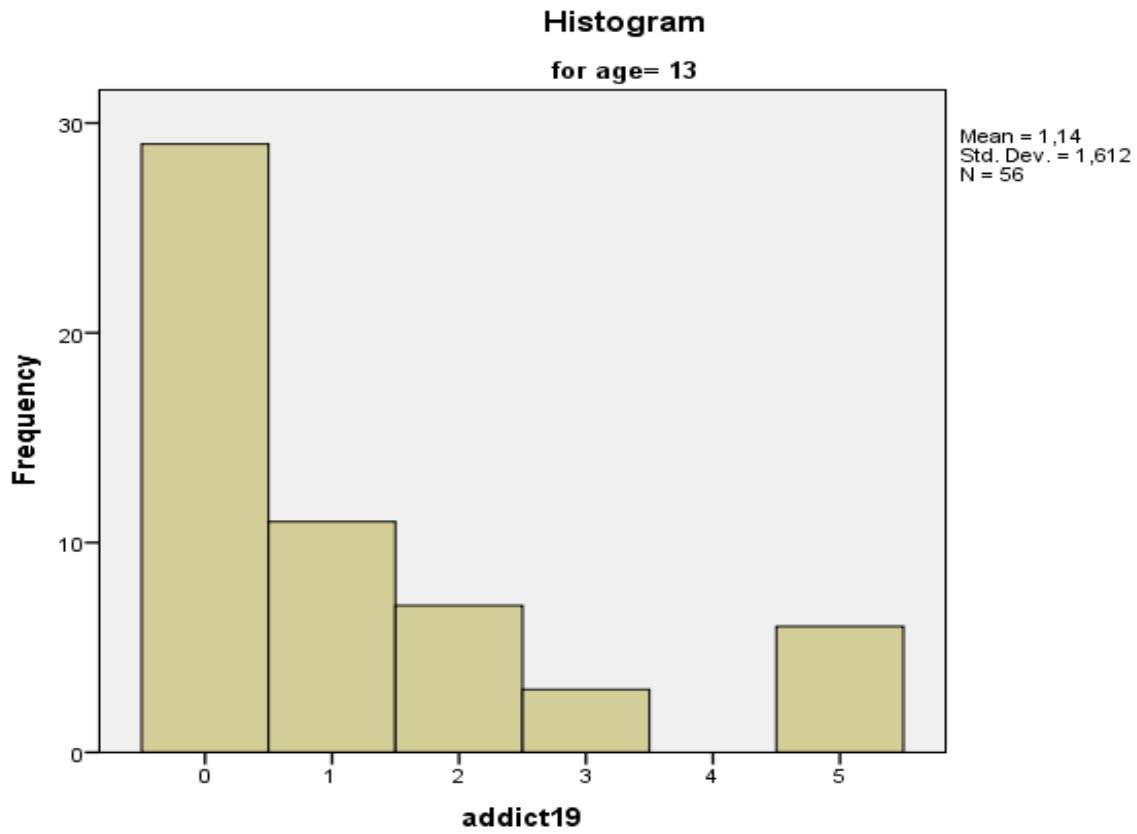
Γράφημα 7.15: Συχνότητα του addict12 για την 14η ηλικιακή βαθμίδα



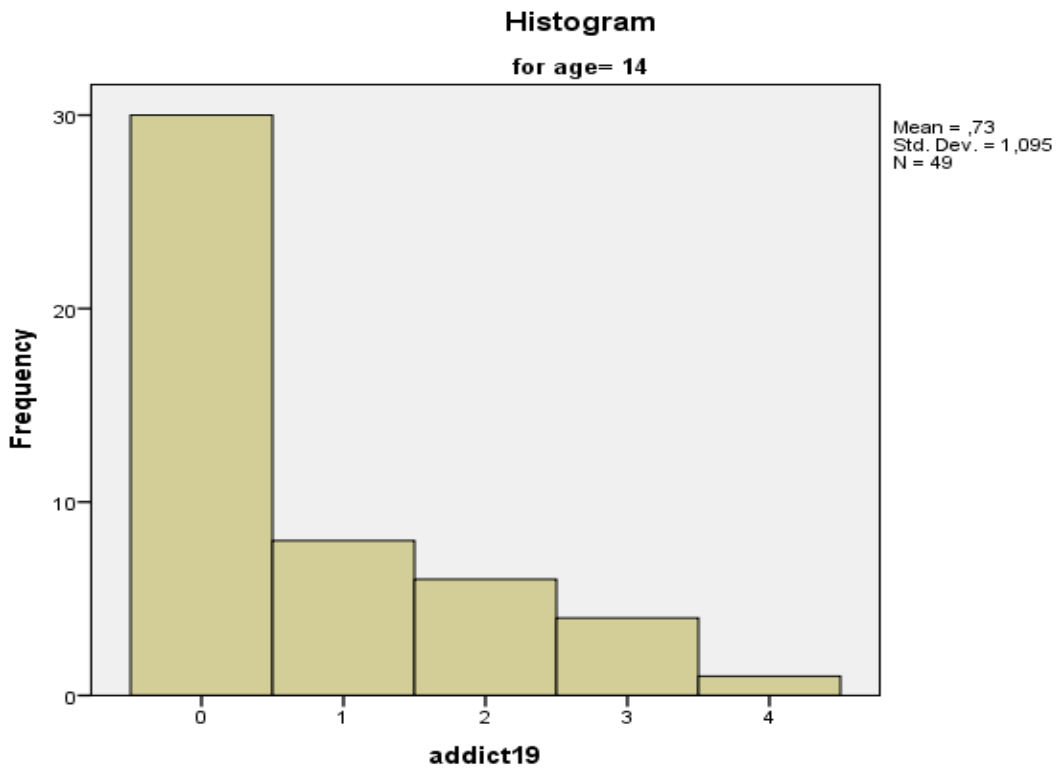
Γράφημα 7.16: Συχνότητα του addict12 για την 15η ηλικιακή βαθμίδα



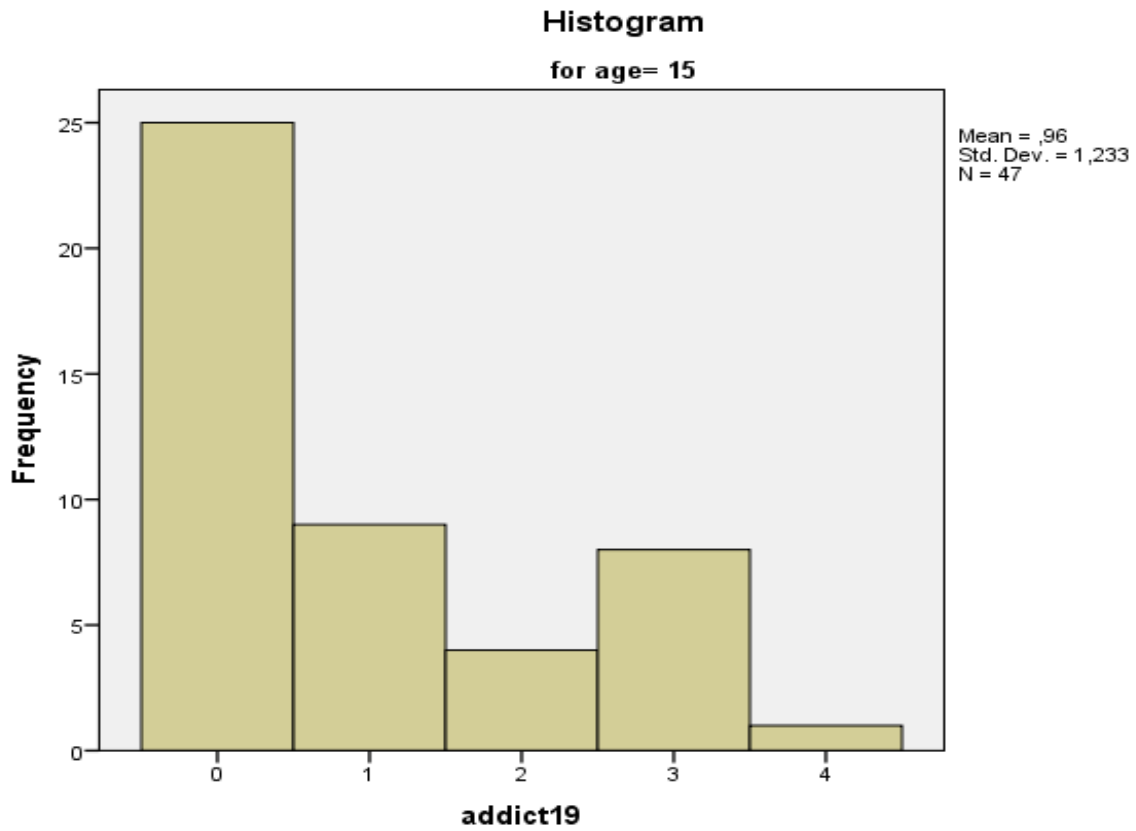
Γράφημα 7.17: Μεταβλητή Συμπεριφοράς (addict12) με όλες τις ηλικιακές βαθμίδες



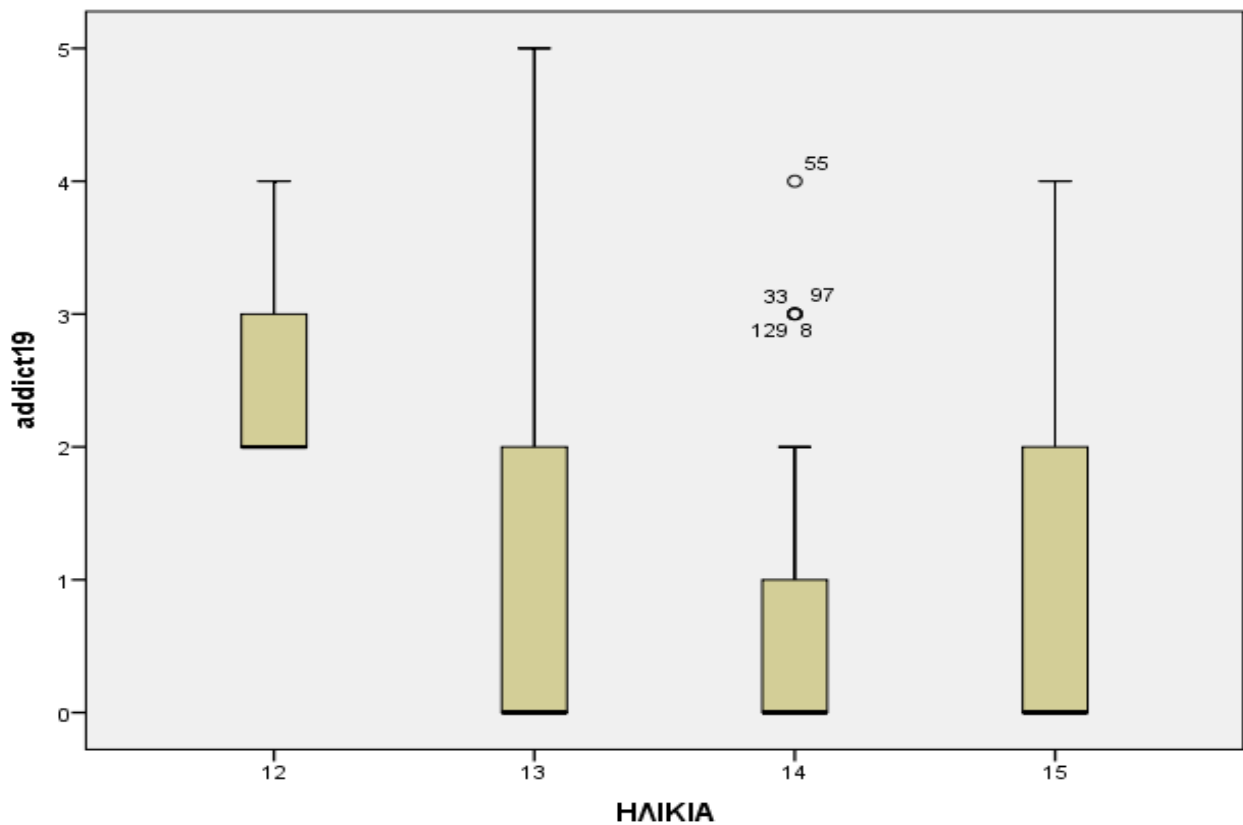
Γράφημα 7.18: Συχνότητα του addict19 για την 13η ηλικιακή βαθμίδα



Γράφημα 7.19: Συχνότητα του addict19 για την 14η ηλικιακή βαθμίδα

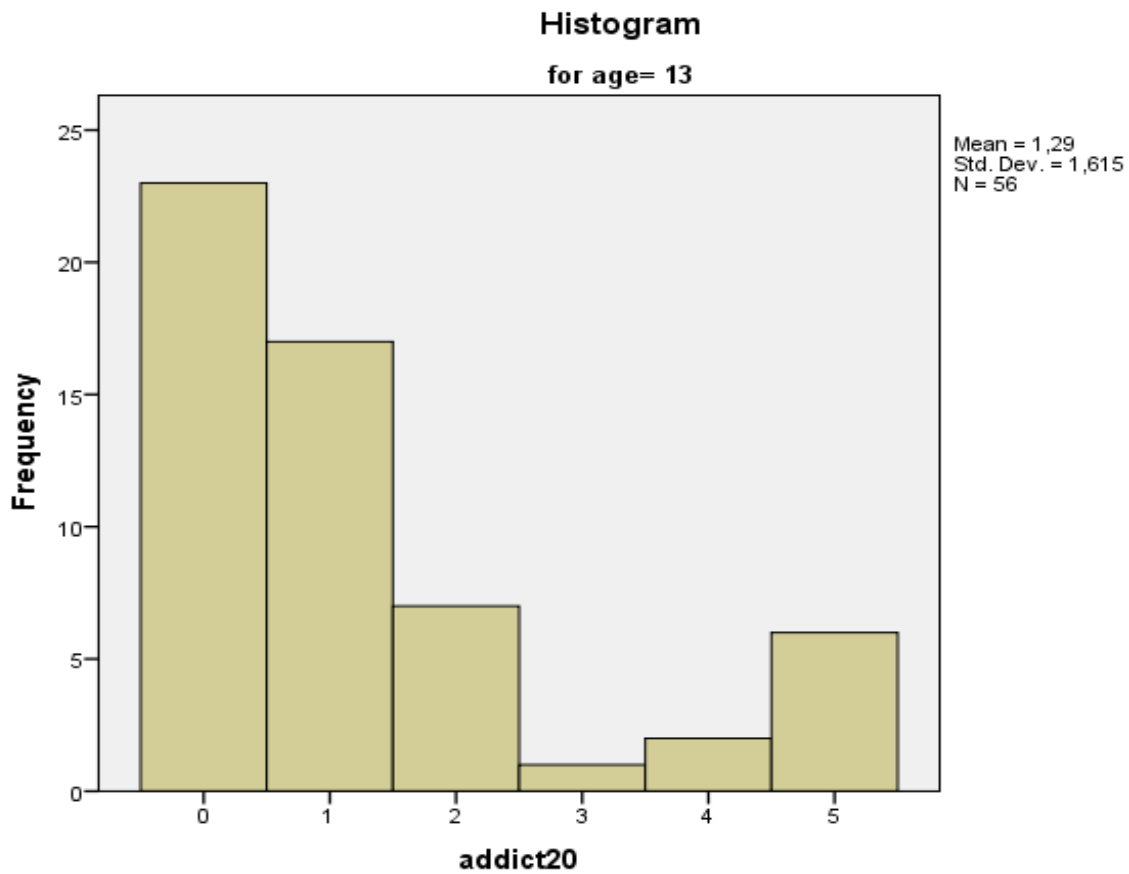


Γράφημα 7.20: Συχνότητα του addict19 για την 15η ηλικιακή βαθμίδα

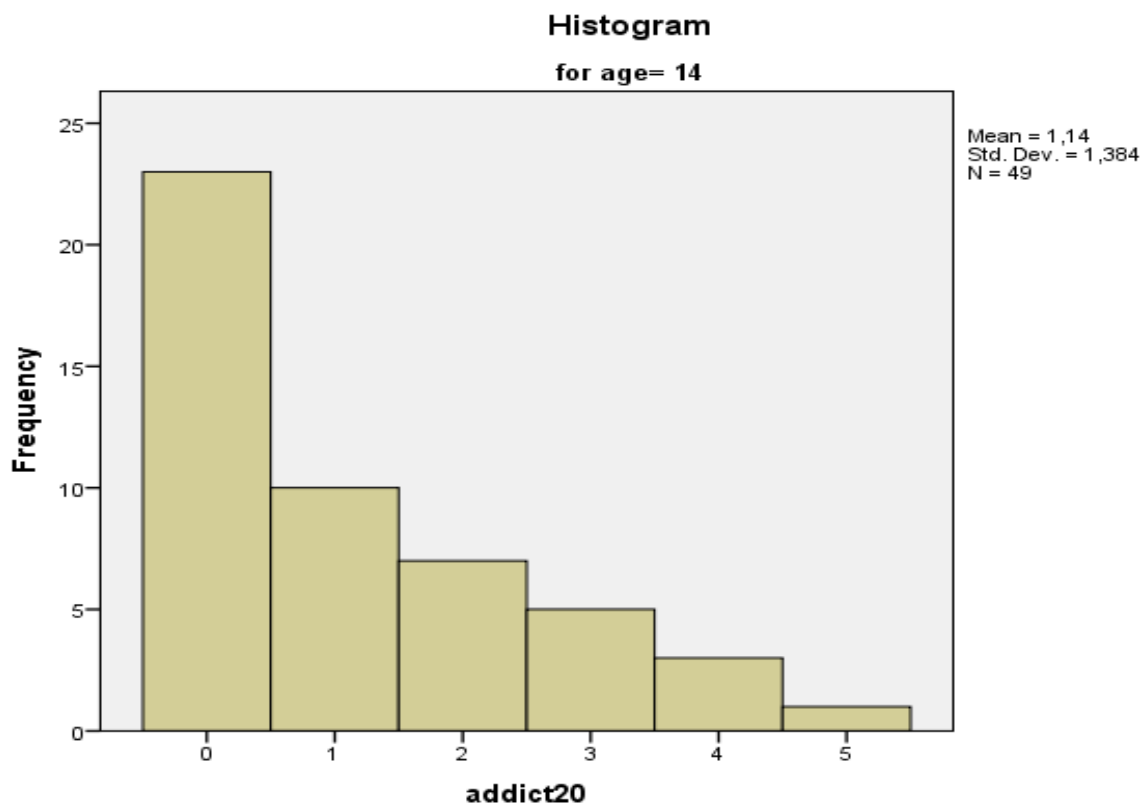


Γράφημα 7.21: Μεταβλητή Συμπεριφοράς (addict19) με όλες τις ηλικιακές βαθμίδες

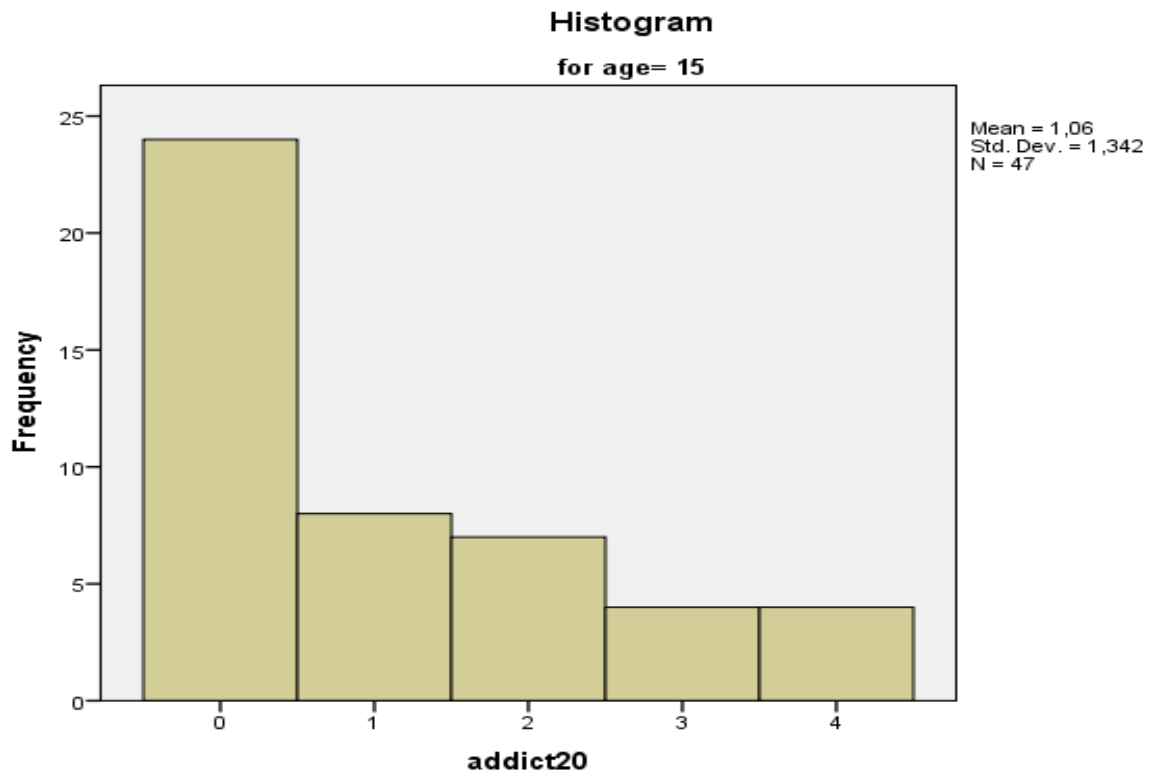




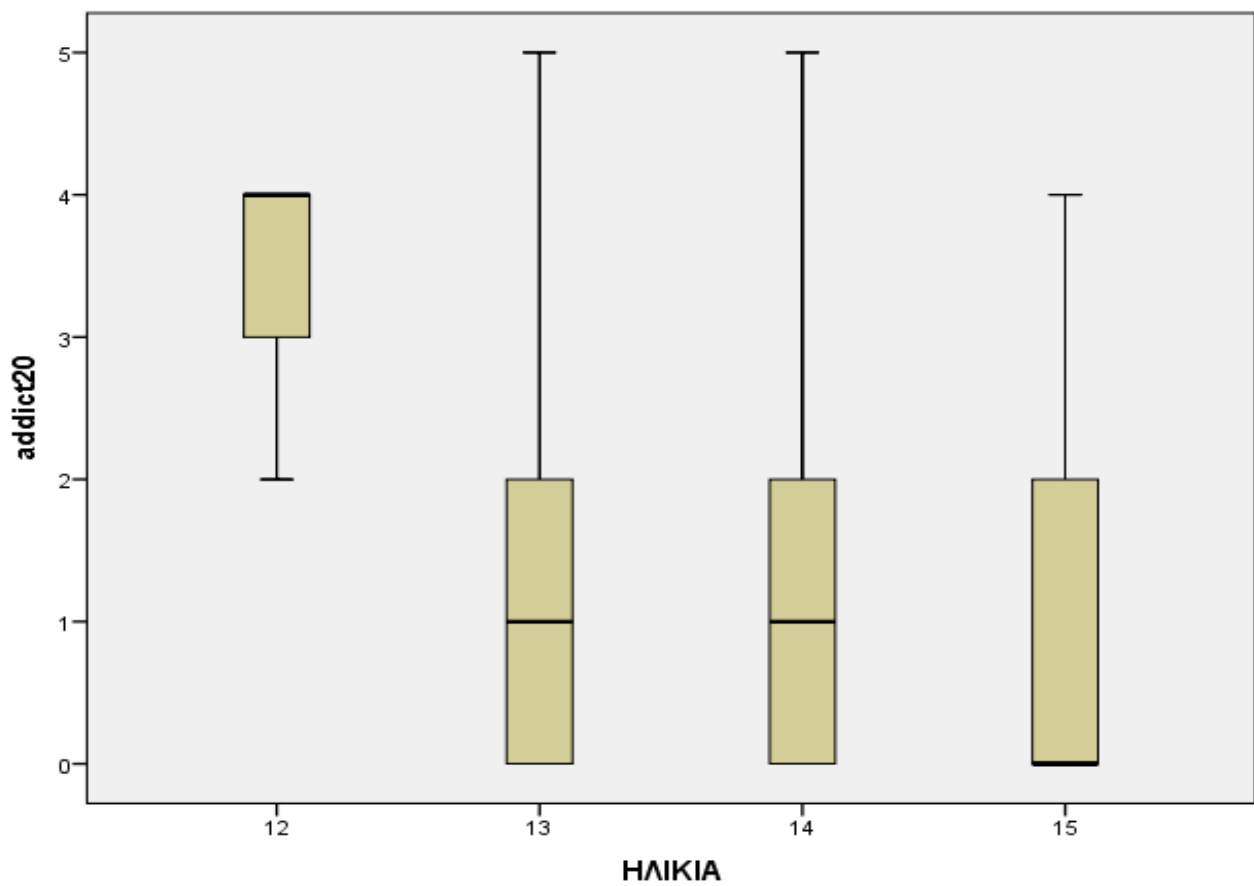
Γράφημα 7.22: Συχνότητα του addict20 για την 13η ηλικιακή βαθμίδα



Γράφημα 7.23: Συχνότητα του addict20 για την 14η ηλικιακή βαθμίδα



Γράφημα 7.24: Συχνότητα του addict20 για την 15η ηλικιακή βαθμίδα



Γράφημα 7.25: Μεταβλητή Συμπεριφοράς (addict20) με όλες τις ηλικιακές βαθμίδες

## Κεφάλαιο 8: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ/ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

### 8.1 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της επιρροής που ασκούν οι συνομήλικοι συμμαθητές, στους έφηβους, όσο αφορά την ενασχόληση με τις νέες τεχνολογίες. Σε αυτό το πλαίσιο διερευνήθηκαν οι προσωπικές - κοινωνικές επιπτώσεις που προκύπτουν από την αλόγιστη χρήση των νέων τεχνολογιών.

Ως βασικό πλέον μέσο επικοινωνίας δηλαδή, 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.

Πιο συγκεκριμένα, η εργασία αναφέρεται στη χρήση των νέων τεχνολογιών, δηλαδή στα διαθέσιμα σύγχρονα επικοινωνιακά μέσα και στις συσκευές τελευταίας τεχνολογίας, από τους νέους και στο Διαδίκτυο (τι είναι, ιστορική αναδρομή, βασικά χαρακτηριστικά). Επίσης, περιγράφεται το φαινόμενο της συχνής χρήσης των νέων τεχνολογιών, με αναφορές στα βασικά χαρακτηριστικά, στα συμπτώματα και στους προσδιοριστικούς παράγοντες της συχνής χρήσης του διαδικτύου. Ακόμα, αναλύεται η κλινική εικόνα, οι ενδείξεις, η θεραπεία καθώς και η πρόληψη, της ψυχικής διαταραχής, που προκύπτει από την αλόγιστη χρήση των νέων τεχνολογιών. Ολοκληρώνοντας, στην εργασία παρουσιάζεται η αντιμετώπιση του φαινομένου της συχνής χρήσης των νέων τεχνολογιών και ο ρόλος των γονιών, των εκπαιδευτικών και της Κοινωνικής Εργασίας στην πρόληψη σοβαρών επιπτώσεων στους εφήβους.

Έτσι, το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν μαθητές από τάξεις Γυμνασίου στην πόλη του Ηρακλείου και πραγματοποιήθηκε το διάστημα του χειμερινού εξαμήνου το έτος 2015. Πρόσθετα, με τη χρήση ερωτηματολογίου το οποίο αποτελείται από 157 ερωτήσεις και συμπληρώθηκε άρτια από μαθητές δημοτικού συνολικά, διερευνήθηκε η σχέση των μαθητών με τα τεχνολογικά μέσα, η έκταση ορισμένων περιστατικών, τα οποία παρατηρούνται στο χώρο των νέων τεχνολογιών (διαδίκτυο και κινητά τηλέφωνα) και τη σχέση που έχουν οι μαθητές με τους γονείς τους και τα άλλα άτομα του κοινωνικού τους περιγύρου. Πιο αναλυτικά, στο ερωτηματολόγιο, αρχικά υπάρχουν τα δημογραφικά στοιχεία, όπως φύλο, τάξη, ηλικία, μορφωτικό επίπεδο γονέων. Στη συνέχεια ακολουθούν 20 ερωτήσεις, που σχετίζονται με τη χρήση του διαδικτύου (π.χ. Πόσο συχνά προτιμάς τον ενθουσιασμό που σου προσφέρει η σύνδεση στο διαδίκτυο αντί της συντροφιάς με

ένα δικό σας πρόσωπο;). Έπειτα, γίνεται αναφορά στους γονείς. Υπάρχουν 16 προτάσεις, που πρέπει σε κάθε πρόταση να κυκλωθεί ο αριθμός (από 1 έως 4) που δείχνει σε ποιο βαθμό ισχύει η δήλωση αυτή για τους γονείς του παιδιού που το συμπληρώνει. Ακολουθούν άλλες 20 ερωτήσεις που τώρα αφορούν τον κοινωνικό περίγυρο (π.χ. Πόσο συχνά νιώθεις ότι σου λείπουν οι παρέες;) και πρέπει να απαντηθούν με ποτέ, σπάνια, μερικές φορές ή πάντα. Στη συνέχεια, γίνεται αναφορά στο χώρο των νέων τεχνολογιών. Υπάρχουν ερωτήσεις, όπως η εξής«την τελευταία σχολική χρονιά, πόσο συχνά έχεις υποστεί διαδικτυακή παρενόχληση;» που πρέπει να απαντηθούν με ποτέ, 1-3 φορές το χρόνο, 4-7 φορές το χρόνο, σχεδόν μία φορά το μήνα, σχεδόν μία φορά την εβδομάδα, αρκετές φορές την εβδομάδα. Έπειτα, αυτός που συμπληρώνει το ερωτηματολόγιο, πρέπει να απαντήσει και στο πως αισθάνεται όταν του συμβαίνουν τέτοιες καταστάσεις (Αισθάνομαι πολύ λυπημένος(η)- καθόλου, λίγο, αρκετά, πολύ) και με ποιον το συζητά. Ακολουθούν ερωτήσεις, που αφορούν τη χρήση του διαδικτύου και ολοκληρώνοντας η εξής ερώτηση: την τελευταία σχολική χρονιά, πόσο συχνά έχεις διαπράξει εναντίον άλλων καθένα από τα παρακάτω πράγματα στο χώρο του διαδικτύου και των νέων τεχνολογιών γενικότερα; π.χ. αποκλεισμό τους από το διαδίκτυο, ποτέ, 1-3 φορές το χρόνο, 4-7 φορές το χρόνο, σχεδόν μία φορά το μήνα, σχεδόν μία φορά την εβδομάδα, αρκετές φορές την εβδομάδα.

Πρόσθετα, αναφορικά με την έρευνα που υλοποιήθηκε και θέτοντας και τα αντίστοιχα ερευνητικά ερωτήματα συμπεραίνουμε λοιπόν ότι το φύλο του δείγματος με τον βαθμό θυματοποίησης σχετίζονται μεταξύ τους. Ακόμα, ότι ο βαθμος μοναξιάς είναι ανεξάρτητος από την ηλικία των μαθητών που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο αλλά και το ότι υπάρχει εξάρτηση μεταξύ του βαθμού εθισμού και της ηλικίας των μαθητών.

## 8.2 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Η πλήρης αποφυγή του διαδικτύου είναι μάλλον μη ρεαλιστική επιθυμητή προσδοκία, δεδομένου ότι οι υπολογιστές και το διαδίκτυο είναι πλέον αναπόσπαστο μέρος της κοινωνικής, εκπαιδευτικής και επαγγελματικής ζωής στη σημερινή εποχή.

Υπάρχει σίγουρα όμως ανάγκη για μελλοντικές έρευνες που θα κληθούν να παρουσιάσουν και να αναλύσουν το φαινόμενο της διαδικτυακής υπερβολικής χρήσης, έτσι ώστε να υπάρξει περαιτέρω ενημέρωση και πρόληψη. Οι μελέτες οφείλουν να εστιάσουν εκτός από τους νέους, στον ρόλο των γονέων και των εκπαιδευτικών και να μελετήσουν τη συμβολή αυτών στον περιορισμό του φαινομένου και τον τρόπο με τον οποίο θα μπορούσαν να βοηθήσουν τα παιδιά τους. Όσον αφορά την πρόληψη από μικρή ηλικία θα πρέπει να τίθενται και να τηρούνται ορισμένα όρια μέσα στην οικογένεια. Τα όρια αυτά θα πρέπει να είναι διαπραγματεύσιμα καθώς μεγαλώνουν τα παιδιά.

Εκτός από τους επιστήμονες και τους εκπαιδευτικούς καλείται και η κοινωνία να θέσει μέτρα κατά του φαινομένου που καταλαμβάνει όλο και μεγαλύτερες διαστάσεις. Η εξάρτηση από το διαδίκτυο δεν διαφέρει από τις υπόλοιπες εξαρτήσεις καθώς επρόκειτο να την συμπεριλάβει και το εγχειρίδιο της αμερικάνικης ψυχιατρικής εταιρείας DSM. Η παρουσία των κοινωνικών λειτουργών τόσο στα σχολεία, όσο και στα ανώτερα εκπαιδευτικά ιδρύματα καθίσταται αναγκαία και βοηθητική ώστε να υπάρχει άμεση ενημέρωση των παιδιών από μικρή ηλικία, των νέων αλλά και του οικογενειακού πλαισίου για αυτό το σύγχρονο κοινωνικό πρόβλημα της διαδικτυακής εξάρτησης. Η στάση και η συμπεριφορά των γονέων ως προς το πώς θα χρησιμοποιούν οι ανήλικοι το διαδίκτυο, αποτελεί ουσιαστικό κομμάτι στον τομέα της πρόληψης της αποφυγής της διαδικτυακής εξάρτησης. Προτείνεται, λοιπόν, οι γονείς μέσω της ενημέρωσης, να πάνε να είναι ηλεκτρονικά αναλφάβητοι ώστε να έχουν την δυνατότητα να δίνουν τις απαραίτητες κατευθύνσεις στα παιδιά τους και να είναι σε θέση να εγκαθιστούν φίλτρα στον υπολογιστή ώστε να αποτρέπουν την εμφάνιση ακατάλληλων για τα παιδιά τους ιστοσελίδων. Η τοποθέτηση του υπολογιστή σε κοινόχρηστο χώρο και η χρονική οριοθέτηση της χρήσης του από το παιδί θα συμβάλλει στην πρόληψη της δυσλειτουργικής χρήσης του διαδικτύου.

Πρόταση μας ακόμη αποτελούν οι ενημερωτικές ημερίδες, ξεκινώντας από την πρωτοβάθμια εκπαίδευση, στις οποίες ειδικευμένοι επιστήμονες θα κληθούν να αφυπνίσουν τους νέους, για τους κινδύνους που ελλοχεύουν. Η καλύτερη ενημέρωση μέσω των ΜΜΕ, θα μπορούσε επίσης να συμβάλλει στη μείωση της εξάρτησης του διαδικτύου προβάλλοντας τις αρνητικές συνέπειες της.

Αξιοσημείωτη προσπάθεια γίνεται από υπάρχοντα κέντρα, μονάδες, υπηρεσίες και γραμμές στήριξης στις οποίες μπορούν να απευθυνθούν γονείς που παρατηρούν προβληματική χρήση του διαδικτύου στα παιδιά τους, καθώς και νέοι με σκοπό να βοηθηθούν. Ωστόσο, οι περισσότερες προσπάθειες αντιμετώπισης του φαινομένου, επικεντρώνονται κυρίως σε αστικά κέντρα περιορίζοντας με αυτόν τον τρόπο την επίγνωση του γενικού πληθυσμού σχετικά με την εξάρτηση από το διαδίκτυο. Μια πρόταση μας ως προς αυτό είναι η τακτική αποστολή μιας διεπιστημονικής ομάδας σε κάθε δήμο-κοινότητα, με στόχο την ενημέρωση των πολιτών και την άσκηση συμβουλευτικής. Ακόμη, το ενδεχόμενο πιθανής δημιουργίας μιας δημόσιας υπηρεσίας ή μη κυβερνητικής οργάνωσης, με συμβουλευτικό και υποστηρικτικό χαρακτήρα. Η υπηρεσία αυτή θα είναι υπεύθυνη για την εκτίμηση των αναγκών και τον σχεδιασμό δράσεων με στόχο την πρόληψη της εξάρτησης της διαδικτυακής χρήσης. Θεωρούμε, πως ένας οργανωμένος φορέας με ολοκληρωμένο σχέδιο παρέμβασης θα είχε σημαντική συμβολή στην καταστολή του φαινομένου αυτού, σε τοπικό επίπεδο.

Η αναζήτηση εξειδικευμένης υποστήριξης από ειδικούς είναι το πρώτο και καθοριστικό βήμα για την αντιμετώπιση της εξαρτητικής συμπεριφοράς. Πιο συγκεκριμένα οι κοινωνικοί

λειτουργοί που θα στελεχώνουν την υπηρεσία αυτή θα πρέπει να εφαρμόζουν τα εξής:

- Συμβουλευτική βοήθεια στα ίδια τα άτομα.
- Στήριξη στο οικογενειακό περιβάλλον, ώστε να μπορεί να λειτουργήσει αποτρεπτικά προς τέτοιες συμπεριφορές.
- Διερεύνηση τυχόν ψυχικών διαταραχών που μπορεί να συνυπάρχουν με την εξάρτηση ή την συμπεριφορά κατάχρησης.
- Μεσολάβηση μεταξύ εξυπηρετούμενων και κοινωνικών υπηρεσιών.
- Καθοδήγηση των εξαρτημένων ατόμων, των οικογενειών τους προκειμένου να αξιοποιήσουν τις παροχές τους που τους προσφέρονται.
- Αποκατάσταση των ορίων και της εσωτερικής ιεραρχίας μέσα στην οικογένεια, διαμόρφωση σχέσης εμπιστοσύνης με τα παιδιά κ.ά.
- Συγκέντρωση πληροφοριών και αξιολόγηση προβλημάτων, παρέμβαση.

Ως σύμβουλος- εμπειρογνώμονας -ειδικός ο κοινωνικός λειτουργός οφείλει να προτείνει και να ενθαρρύνει τους εξυπηρετούμενους να επιλέξουν προσφορότερους και αποδοτικότερους τρόπους αντιμετώπισης της εξάρτησης και του εθισμού από το διαδίκτυο. Υπό τον ρόλο αυτόν, ο κοινωνικός λειτουργός οφείλει να εστιάσει να αναλύσει, να παρέμβει, ευαισθητοποιώντας την κοινή γνώμη, δίνοντας επιστημονική και τεκμηριωμένη πληροφόρηση. Ο κοινωνικός λειτουργός θα αποτελέσει τον κυματοθραύστη στο νέο παλιρροιακό κύμα που κατακλύζει την κοινωνία μας συστήνοντας κατάλληλες υπηρεσίες, προγράμματα ή βρίσκοντας εναλλακτικούς τρόπους αντιμετώπισης της κατάστασης.

## BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ (ΔΙΕΘΝΗΣ)

- Castells, M. (1998). *The Information Age: Economy, Society and Culture, Vol. 1: The Rise of the Network Society*, Oxford: Blackwell.
- Cohen L., Manion, L. and Morrison, K. (2007) *Research Methods in Education* (6th edition) London: Routledge-Falmer
- Dannon PN & Iancu I. (2007), “Internet addiction”, *Harefuah*. 146(7):549-53. 2007
- Davis, R. A., (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187–195. Davis RA, Flett GL,(2002), Besser A. Validation of a new scale for measuring problematic internet use: implications for pre-employment screening. *Cyber psychology and Behavior.*;5(4):331-45.
- Dertuzos, M. and Gates, B. (1997). *What will Be: How the New World of Information Will Change Our Lives*. USA: Harper San Francisc.
- Goodman, A., (1990) “Addiction: definition and implications” *British Journal of addiction*, 85: 1403-1408.
- Hite, S.J. (2001). *Reviewing quantitative research to inform educational policy processes*. Paris: UNESCO
- Kaplan & Sadock's, (2005) *Synopsis of psychiatry: behavioural sciences/clinical psychiatry*, USA: Lippincott W. & Wilkins
- Meleisea, E. (ed.). (2007) *The UNESCO ICT in Education Programme*, Unesco Bangkok.
- Nielsen, J. (1999), *Designing Web Usability: The Practice of Simplicity*, New Riders Publishing, Indianapolis, ISBN 1-56205-810-X.,
- OECD (2003). *Beyond rhetoric: adult learning policies and practices*, Paris.

- Reiser, R. A. (2007) What field did you say you were in? Defining and Naming the Field. In R. A.
- Reiser, R. A. (2007) What field did you say you were in? Defining and Naming the Field. In R. A. Reiser & J. V. Dempsey (Eds.), Trends and issues in instructional design and technology, pp. 1-7.
- Seels, B.B. & Richey, R.C. (1994) Instructional technology: The definition and domains of the field.
- Stoll, Clifford. (2002), "Isolated by the Internet." Mind Readings. Ed. Gary Colombo. Boston/New York: Bedford St. Martin's, 2002. 648-655
- Stone, A.R., (1995) Split subjects, Not Atoms; or 'How I Feel in Love With my Prosthesis, στο C.H Gray( Ed ), The Cyborg Handbook. New York: Routledge: 393-406.
- Taylor A., Farrell S. (1994) Information Management for Business, London
- Turban E. (2007) Information Technology for Management: Transforming Organizations in the Digital Economy Wiley, John & Sons
- Turkle S., (1995) Life on the screen: Identity in the age of the Internet, New York: Simon & Shuster
- Washington, DC: Association for Educational Communications and Technology.
- Widyanto L & McMurrin M., (2004), "The psychometric properties of the internet addiction test. Cyberpsychol Behav." 7(4):443-50. 2004.
- Widyanto, & Griffiths (2006). 'Internet addiction': A critical review. International Journal of Mental Health and Addiction, 4(1), 31-51
- Yang, C. K., , (2001), Sociopsychiatric characteristics of adolescents who use computers to excess, Acta Psychiatrica Scandinavica, 104 (3), 217–222.
- Young, K., (1998) "Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. Cyberpsychology and Behavior, 1(3): 237–244.



## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ (ΕΛΛΗΝΙΚΗ)

- Βουϊδάσκη Β. Κ, 1992, «Η τηλεοπτική βία και επιθετικότητα και οι επιδράσεις τους στα παιδιά και στους νέους», εκδόσεις Μ. Π. Γρηγόρης, Αθήνα.
- Δημητρακοπούλου, Α. (2002) Οι τεχνολογίες της πληροφορίας και της επικοινωνίας στην εκπαίδευση. Πρακτικά εισηγήσεων 3ου Πανελληνίου Συνεδρίου με Διεθνή Συμμετοχή. Ρόδος: Εκδόσεις Νέων Τεχνολογιών
- Δημητρόπουλος, Ε. (31999). Συμβουλευτική – Προσανατολισμός: Συμβουλευτική και Συμβουλευτική Ψυχολογία, τόμος Α', Αθήνα: Γρηγόρη.
- Δημοπούλου- Λαγωνίκα, Μ. Ταυλαρίδου- Καλούτση Α. Μουζακίτης, Χρ. (2011). Μεθοδολογία κοινωνικής εργασίας, μοντέλα παρέμβασης, Εκδόσεις: Τόπος, Αθήνα.
- Δουκίδης Γ., (1998) Ηλεκτρονικό Εμπόριο. Εκδόσεις Νέων Τεχνολογιών, Αθήνα
- Δρ Χ. Νομικού, 2004, «Εφηβεία Η ηλικία της επανάστασης», εκδόσεις Λιβάνη, Αθήνα.
- Gilster P., (1994) Internet, 2η Έκδοση, Εκδόσεις Μ. Γκιούρδας, Αθήνα
- Καϊμάκη Β., 1997 «Αμφίδρομη επικοινωνία εντύπων ΜΜΕ και Internet». Παπασωτηρίου
- Καλλινικάκη, Θ. (1998). Κοινωνική Εργασία: Εισαγωγή στη θεωρία και την πρακτική της κοινωνικής εργασίας, Εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.
- Κασιμάτη, Κ., Γιαλαμάς, Β. (2001) Απόψεις εκπαιδευτικών για τη συμβολή των Νέων Τεχνολογιών στην εκπαιδευτική διαδικασία. Επιθεώρηση Εκπαιδευτικών Θεμάτων, 5: 114-126.
- Κασιμάτη, Κ., Φερεντίνος, Σ. & Καλλιγιάς, Χ. (2002) Εισαγωγή καινοτομιών στη διδακτική πρακτική. Νέες Τεχνολογίες και εκπαιδευτικοί. Μέντορας, 6: 29-45.
- Κατερέλος, Ι., Παπαδόπουλος, Π. (2009), Οι έφηβοι και το internet- ασφαλής και δημιουργική χρήση. Αθήνα: Καστανιώτη.
- Κιντής Α., (1999), Στατιστικές και Οικονομετρικές Μέθοδοι, Εκδόσεις Gutenberg Αθήνα
- Κόμης, Β. (2004) Εισαγωγή στις Εφαρμογές των ΤΠΕ στην Εκπαίδευση. Αθήνα: Εκδ. Νέων Τεχνολογιών.

- Κουτσογιάννης, Δ. (2007β) Πρακτικές ψηφιακού γραμματισμού νέων εφηβικής ηλικίας και (γλωσσική) εκπαίδευση. Θεσσαλονίκη: Κέντρο Ελληνικής Γλώσσας.
- Κωνσταντινίδης, Α. (2011) «Κοινωνική Εργασία και ηθική παρενόχληση στους εργασιακούς χώρους: Μια πρόκληση- προτάσεις παρέμβασης». Κοινωνική Εργασία, τεύχος 103, σ. 135-153.
- Μάτσα, Κ. (2009) Εξάρτηση από το Διαδίκτυο: Η πιο σύγχρονη μορφή τοξικομανίας, Τετράδια Ψυχιατρικής Νο 108, σελ.78-86.
- Μουντρίδου, Μ. (2008) Εκπαιδευτική Τεχνολογία – Πολυμέσα. Παιδαγωγική Επιμόρφωση
- Μουζάκης, Χ. (2006) Οι Νέες Τεχνολογίες Πληροφορίας και Επικοινωνίας στην Εκπαίδευση Ενηλίκων. Στο ΥΠΕΠΘ Εκπαίδευση Ενηλίκων.
- Μπαβελής Α., 2002 «Οι νέες τεχνολογίες στην εκπαίδευση προβλήματα και προοπτικές»
- Μπακιρτζής, Κ. Ν. (2003). Επικοινωνία και Αγωγή, Αθήνα: Gutenberg.
- Παγγέ, Τ. & Κυριαζή, Μ. (1998) Νέες Τεχνολογίες στην Εκπαίδευση. Εισήγηση στην 1<sup>η</sup> Πανεπιστημιακή Ημερίδα "Πληροφορική και Εκπαίδευση", 15 Μαΐου, Ιωάννινα
- Πιπερόπουλος Γ., (2008) Εφαρμοσμένη Ψυχολογία, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα
- Σιώμος, Κ., Σφακιανάνακης, Ε. ,Φλώρος, Γ. (2012) Εθισμός στο διαδίκτυο και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου. Αθήνα: Α.Α. Λιβάνη
- Συρμακέσης Σ. (2009) Ηλεκτρονικό Επιχειρείν και Ηλεκτρονικό Εμπόριο, εκδόσεις Κλειδάριθμος, Αθήνα
- Σφακιανάκης, Μ., Σιώμος, Κ. & Φλώρος, Γ. (2012). Εθισμός στο διαδίκτυο και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου, Αθήνα: Λιβάνης – Νέα Σύνορα.
- Χλαπάνης, Ε.Γ. (2006) Δημιουργία κοινοτήτων μάθησης με αξιοποίηση των Τεχνολογιών των Επικοινωνιών: Μελέτη περίπτωσης υλοποίησης επιμορφωτικού προγράμματος εκπαιδευτικών για τις Τεχνολογίες της Πληροφορίας και των Επικοινωνιών στην εκπαίδευση. Διδακτορική διατριβή
- Javeau C.(2000) " Η έρευνα με ερωτηματολόγιο- το εγχειρίδιο του καλού ερευνητή" ,

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ (ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ)

- Γιωτάκου Κ, (χ.χ), «Ελεύθερος χρόνος-ψυχαγωγία-διασκέδαση», [www.kessaridis.edu.gr](http://www.kessaridis.edu.gr) [πρόσβαση: 20/12/2014]
- Γιωτάκου Κ, (χ.χ), «Μέσα επικοινωνίας-ενημέρωσης», [www.kessaridis.edu.gr](http://www.kessaridis.edu.gr) [πρόσβαση: 20/12/2014]
- Γκολέμη Π., 2011, «Ηλεκτρονικός σχολικός εκφοβισμός: μία νέα απειλή», <http://www.psychology-blog.gr> [πρόσβαση: 23/12/ 2014]
- Γκολέμη Π-Ε, 2011, «Ηλεκτρονικός σχολικός εκφοβισμός: μία νέα απειλή» [www.latronet.gr](http://www.latronet.gr) [πρόσβαση: 23/12/2014]
- Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder. [ : <http://www.psycom.net> 13/04/2014]
- Grohol, J., (/2005), 'More Spin on internet Addiction [ :<http://psychcentral.com/blog/archives/2005/04/16/internet-addiction-disorder> 17/04/2013]
- Desing Books, (2013)[<http://www.designersandbooks.com/blog/notable-designbooks-> 12/12/2014]
- Ε. Τζαβέλα, Άρτεμις Κ. Τσιτσικα 2014. Κοινωνικά δίκτυα στην εφηβεία [ <http://youth-health.gr/thematikes-enotites/genika-gia-tin-efibeia/koinonika-diktua-stin-efibeia/#.VJ6yC14Dac> – 12/12/2014]
- European e-Skills Forum (2004). Synthesis Report, European Commission, Διαθέσιμο στο Διαδίκτυο <http://www.eskills2004.org>
- ICNIRP (1998) <http://www.icnirp.org/documents/emfgdl.pdf> (πρόσβαση 7/1/2015)
- Κίνας Γ, (2001), Η νέα κοινωνία της πληροφορίας και οι προκλήσεις της, άρθρο στο Διαδίκτυο, ανακτήθηκε την 20-12-14 από <http://www.ifilios.gr/new.html>
- Κυριαζής Δ., 2009 «ΜΜΕ και ΙΝΤΕΡΝΕΤ Πλεονεκτήματα και Μειονεκτήματα»,

κατεβασμένο από <http://www.dd-democracy.gr/article.asp?Id=11> (πρόσβαση 20/12/2014).

- Παπαδημητρίου Μ. (2007), Οι υπολογιστές και οι επιδράσεις που επιφέρουν στη ζωή μας, ανακτήθηκε την 20-12-14 από <http://www.asda.gr/tee02per/manrap/educat16.html>
- Παπαϊωάννου Μ, (2009), Κοινωνία της Πληροφορίας: η δημιουργία της Κοινωνίας του ψηφιακού χάσματος, Πτυχιακή εργασία στη Σχολή Διοίκησης και Οικονομίας ανακτήθηκε 27-12-14 από <http://eureka.lib.teithe.gr:8080/handle/10184/1104?show=full>
- Σαμαράς Η, Δραμιτινός Γ., (2007), Εκπαίδευση Προσωπικού Επιχειρήσεων στην Νέα Οικονομία, Αθήνα: EuroGET Technologies ΑΕ ανακτήθηκε την 23-12-14 από [www.ebusinessforum.gr/old/content/downloads/Samaras-Dramitinos.pdf](http://www.ebusinessforum.gr/old/content/downloads/Samaras-Dramitinos.pdf)
- Τάσση Μ., 2006, Συμπόσιο με θέμα «Το Παιδί και το Παιχνίδι», διαθέσιμο στο [www.newinka.gr](http://www.newinka.gr), [πρόσβαση: 20/12/2014]
- Techit.gr (2013) Δεύτερη θέση στα κοινωνικά δίκτυα για το Google+ <http://techit.gr/2013/01/deuterh-thesh-sta-koinonika-diktua-gia-to-google/> [Πρόσβαση: 12/12/2014]
- Τσιώλη θεοδώρα «Εθισμός στο Internet: μια υπαρκτή απειλή» <http://www.tovima.gr/science/article/?aid=244780> (πρόσβαση 30/11/2008)
- Wikipedia (2012) Social networking service [http://en.wikipedia.org/wiki/Social\\_networking\\_service](http://en.wikipedia.org/wiki/Social_networking_service) [Πρόσβαση: 12 /12/2014]

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Η άδεια για την χρήση του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου δεν έγινε δεκτή διοτί ο δημιουργός του ερωτηματολογίου δεν επιθυμεί την δημοσίευση. Ωστόσο, παρακάτω παρατίθενται μια μικρή αναφορά για το περιεχόμενο του.

Στο ερωτηματολόγια, αρχικά υπάρχουν τα δημογραφικά στοιχεία, όπως φύλο, τάξη, ηλικία, μορφωτικό επίπεδο γονέων κτλ. Στη συνέχεια ακολουθούν 20 ερωτήσεις, που σχετίζονται με τη χρήση του διαδικτύου (π.χ. Πόσο συχνά προτιμάς τον ενθουσιασμό που σου προσφέρει η σύνδεση στο διαδίκτυο αντί της συντροφιάς με ένα δικό σας πρόσωπο;). Έπειτα, γίνεται αναφορά στους γονείς. Υπάρχουν 16 προτάσεις, που πρέπει σε κάθε πρόταση να κυκλωθεί ο αριθμός (από 1 έως 4) που δείχνει σε ποιο βαθμό ισχύει η δήλωση αυτή για τους γονείς του παιδιού που το συμπληρώνει. Ακολουθούν άλλες 20 ερωτήσεις που τώρα αφορούν τον κοινωνικό περίγυρο (π.χ. Πόσο συχνά νιώθεις ότι σου λείπουν οι παρέες;) και πρέπει να απαντηθούν με ποτέ, σπάνια, μερικές φορές ή πάντα. Στη συνέχεια, γίνεται αναφορά στο χώρο των νέων τεχνολογιών. Υπάρχουν ερωτήσεις, όπως η εξής«την τελευταία σχολική χρονιά, πόσο συχνά έχεις υποστεί διαδικτυακή παρενόχληση;» που πρέπει να απαντηθούν με ποτέ, 1-3 φορές το χρόνο, 4-7 φορές το χρόνο, σχεδόν μία φορά το μήνα, σχεδόν μία φορά την εβδομάδα, αρκετές φορές την εβδομάδα. Έπειτα, αυτός που συμπληρώνει το ερωτηματολόγιο, πρέπει να απαντήσει και στο πως αισθάνεται όταν του συμβαίνουν τέτοιες καταστάσεις (Αισθάνομαι πολύ λυπημένος(η)- καθόλου, λίγο, αρκετά, πολύ) και με ποιον το συζητά. Ακολουθούν ερωτήσεις, που αφορούν τη χρήση του διαδικτύου και ολοκληρώνοντας η εξής ερώτηση: την τελευταία σχολική χρονιά, πόσο συχνά έχεις διαπράξει εναντίον άλλων καθένα από τα παρακάτω πράγματα στο χώρο του διαδικτύου και των νέων τεχνολογιών γενικότερα; π.χ. αποκλεισμό τους από το διαδίκτυο, ποτέ, 1-3 φορές το χρόνο, 4-7 φορές το χρόνο, σχεδόν μία φορά το μήνα, σχεδόν μία φορά την εβδομάδα, αρκετές φορές την εβδομάδα.