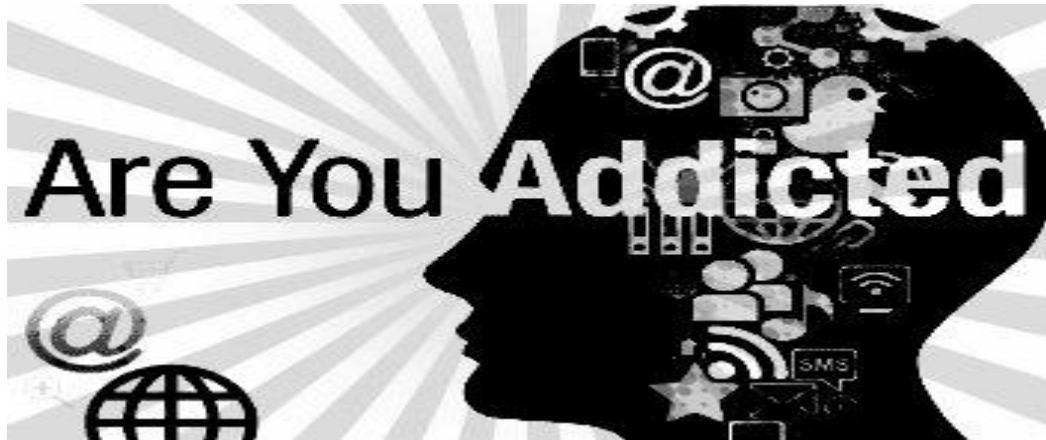


**ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ  
ΙΔΡΥΜΑ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ  
ΤΜΗΜΑ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**«Πληροφοριακό σύστημα για την μελέτη των κινδύνων  
στο διαδίκτυο για τις ηλικίες 12 έως 15 χρόνων »**



Φοιτήτριες:  
**Κονσολάκη Αντωνία (2566)**  
**Κουλούρη Ευθυμία (2599)**

Επιβλέπων καθηγητής :  
**Παπαδάκης Νίκος**

**ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ 2015**

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

---

<b>ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....</b>	<b>3</b>
<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....</b>	<b>4</b>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο : ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ .....</b>	<b>6</b>
1.1 Εισαγωγή.....	6
1.2 Ορίζοντας τη Διατάραξη Εθισμού στο Διαδίκτυο (IAD). ....	11
1.3 Αίτια και Συμπτώματα του Εθισμού στο Διαδίκτυο. ....	13
Αίτια.....	13
Συμπτώματα.....	16
Ρόλος γονέων .....	19
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο : ΚΥΒΕΡΝΟΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ .....</b>	<b>21</b>
Εισαγωγή.....	21
2.1 Εκφοβισμός μέσω διαδικτύου.....	22
Παρόμοιες Έρευνες για τον Εθισμό στο Διαδίκτυο.....	25
Έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί στην Ελλάδα. ....	26
Έρευνα στην περιφέρεια Θεσσαλίας .....	28
Έρευνα στα Λατσία Κύπρου.....	29
Έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί στο εξωτερικό .....	31
Έρευνα στην Μεγάλη Βρετανία.....	34
Έρευνα στην Κίνα.....	35
2.2 Μεθοδολογία έρευνας.....	36
2.3 Περιγραφή μεθοδολογικού ερευνητικού εργαλείου (ερωτηματολόγιο) .....	37
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3<sup>ο</sup> : Αποτελέσματα Έρευνας.....</b>	<b>39</b>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4<sup>ο</sup> : Συμπεράσματα- Αναφορές .....</b>	<b>55</b>
4.1 Συμπεράσματα Έρευνας .....	56
4.2 Μελλοντική εργασία και προτάσεις .....	57
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ- ΠΗΓΕΣ .....</b>	<b>59</b>

# ΠΡΟΛΟΓΟΣ

---

Η παρούσα πτυχιακή μελέτη έρχεται να ολοκληρώσει την φοίτηση μας στο τμήμα των Μηχανικών Πληροφορικής του Ανωτάτου Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Ηρακλείου Κρήτης. Το αντικείμενο της μελέτης μας είναι «Η μελέτη των κινδύνων του διαδικτύου για ηλικίες ατόμων 12 έως 15 χρόνων».

Στο σημείο αυτό θεωρούμε υποχρέωσης μας να ευχαριστήσουμε όλους όσους συντέλεσαν με οποιοδήποτε τρόπο στην ολοκλήρωση αυτής της πτυχιακής μελέτης. Τα θερμά ευχαριστήρια μας θα θέλαμε να απευθύνουμε στον επιβλέπων καθηγητή μας Κ. Ν. Παπαδάκη, για την πολύτιμη βοήθεια και καθοδήγηση του.

Τέλος , δε θα μπορούσαμε να μην απευθύνουμε ένα μεγάλο ευχαριστώ στις οικογένειες μας που με την πολύτιμη υποστήριξη, ηθική και υλική, που απλόχερα μας προσέφεραν καθ' όλη την διάρκεια φοίτησης μας στο Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Ηρακλείου Κρήτης

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

---

Το διαδίκτυο είναι η επανάσταση της εποχής μας. Μας εισάγει σ' έναν «μαγικό» κόσμο απίστευτων δυνατοτήτων για ενημέρωση, επικοινωνία, ψυχαγωγία. Στις μέρες μας μάλιστα, θεωρείται ένα παγκόσμιο εργαλείο το οποίο έχει εκρηκτική ανάπτυξη καθώς κατέχει προνομιακή θέση στην καθημερινότητά μας ανοίγοντας νέους ορίζοντες για κάθε λογής υπηρεσία όπου οι χρήστες μπορούν με ένα απλό «κλικ» να βρεθούν σε έναν απέραντο εικονικό χώρο γεμάτο εκατομμύρια πληροφορίες. Όμως οι ανήλικοι τα κάνουν όλα αυτά συνήθως χωρίς επίβλεψη, με μια πρωτόγνωρη ελευθερία, που δεν υπάρχει στην πραγματική ζωή. Για το θέμα των κινδύνων που εγκυμονούν στο Διαδίκτυο έχουν χυθεί τα τελευταία χρόνια ποτάμια μελάνης.

Πού σταματάει, όμως, η αλήθεια και πού αρχίζει υπερβολή; Και εν πάση περιπτώσει, τι μέτρα πρέπει να ληφθούν για την αποσόβηση αυτών των κινδύνων; Αναμφίβολα το Διαδίκτυο ασκεί μεγάλη σαγήνη σε άτομα όλων των ηλικιών και οι λόγοι είναι κατανοητοί.

Το Διαδίκτυο, σε συνδυασμό με την ολοένα αναπτυσσόμενη ψηφιακή τεχνολογία, έχει δημιουργήσει μία τεράστια αγορά γνώσεων-πληροφοριών. Παραδοσιακές μορφές τέχνης όπως για παράδειγμα ο κινηματογράφος και η μουσική, παίρνουν τη μορφή αρχείων δεδομένων. Μέσω της ψηφιακής τεχνολογίας, τα αντικείμενα που εκ πρώτης όψεως είναι εντελώς διαφορετικά (όπως για παράδειγμα η ιατρική επιστήμη ή κάποιο πρόγραμμα λογισμικού) παίρνουν την ίδια μορφή. Παρατηρείται λοιπόν μία συγκέντρωση γνώσης ή αν είναι δυνατό να λεχτεί, μια πολιτιστική κληρονομιά, που σχετίζεται άμεσα με το διαδίκτυο. Το μεγάλο ερώτημα που προκύπτει πλέον είναι το «ποιός θα διοικήσει και ποιός θα ελέγξει την γνώση αυτή;».

Το Διαδίκτυο παρέχει έναν εύκολο τρόπο επικοινωνίας για όλους τους ανθρώπους και ειδικά για τους νέους. Λόγω του λιγοστού ελεύθερου χρόνου, οι νέοι καταφεύγουν στο διαδίκτυο για να επικοινωνήσουν με τους φίλους τους και έτσι βρίσκουν την ευκαιρία να εκφράσουν πιο εύκολα τα συναισθήματά τους και να ξεδιπλώσουν τον εσωτερικό τους κόσμο, κάτι που δυσκολεύονται να κάνουν πρόσωπο με πρόσωπο.

Η χρήση του διαδικτύου από τους νέους, συνεχώς αυξανόμενη, είναι εύκολη, φθηνή και ελκυστική. Το διαδίκτυο μπορεί να είναι μια αστείρευτη

πηγή γνώσεων και ένα παντοδύναμο μέσο, μπορεί όμως να αποδειχτεί επικίνδυνο για όλους τους ανθρώπους και ιδιαίτερα για τους μικρότερους σε ηλικία. Η χρήση του εγείρει πολλές και αντικρουόμενες απόψεις. Η επίδραση του διαδικτύου στις κοινωνικές σχέσεις των νέων είναι πολύ σημαντική και καίριας σημασίας. Σίγουρα δημιουργούνται πολλά προβλήματα και πολλοί κίνδυνοι. Ο νέος μπορεί να παρουσιάσει εθισμό προς το διαδίκτυο και να απομονωθεί, περνώντας «ευχάριστο» χρόνο μόνο μπροστά στον Η/Υ του, στο διαδίκτυο. Η επίπτωση του εθισμού αυτού είναι η δημιουργία ενός εικονικού κόσμου μέσω του διαδικτύου και η σταδιακή αποκοπή από τις κοινωνικές σχέσεις.

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο : ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

*«Οι δυνατότητες του ιστού, όσο κοινωνικοποιητικές είναι σε ηλεκτρονικό επίπεδο, τόσο απομονωτικές μπορεί να καταλήξουν να είναι σε πραγματικό (Grohol, 2005.)»*

## 1.1 Εισαγωγή

Το διαδίκτυο είναι η επανάσταση της εποχής μας. Μας εισάγει σ' έναν «μαγικό» κόσμο απίστευτων δυνατοτήτων για ενημέρωση, επικοινωνία, ψυχαγωγία. Στις μέρες μας μάλιστα, θεωρείται ένα παγκόσμιο εργαλείο το οποίο έχει εκρηκτική ανάπτυξη καθώς κατέχει προνομιακή θέση στην καθημερινότητά μας ανοίγοντας νέους ορίζοντες για κάθε λογής υπηρεσία όπου οι χρήστες μπορούν με ένα απλό «κλικ» να βρεθούν σε έναν απέραντο εικονικό χώρο γεμάτο εκατομμύρια πληροφορίες. Το διαδίκτυο είναι ουσιαστικά ένα καινούργιο εργαλείο το οποίο έχει γίνει μέρος της καθημερινότητας πολλών ανθρώπων, ιδιαίτερα των νέων. Όλοι πλέον αντιλαμβάνονται τη σπουδαιότητα ο χρήστης να μπορεί να αντλήσει πληροφορίες, να επικοινωνήσει και να γίνει ενεργό μέλος της μεγάλης παγκόσμιας διαδικτυακής κοινότητας.

Ο όρος διαδίκτυο (internet) χρησιμοποιήθηκε πρώτη φορά το 1982 και στα μέσα της δεκαετίας του '90 διαδόθηκε ευρύτερα. Άμεσα έγιναν αντιληπτές από όλους οι πολλές δυνατότητες επικοινωνίας και πρόσβασης στην πληροφορία που αυτό παρείχε, παρά το γεγονός ότι τα αρχικά περιβάλλοντα πλοήγησης δεν διακρίνονταν για την ευκολία χρήσης τους, πραγματικότητα η οποία σήμερα έχει ανατραπεί χάρη στην ανάπτυξη νέων τεχνολογιών στην επικοινωνία ανθρώπου μηχανής, καθιστώντας κυρίως τα προγράμματα πλοήγησης πολύ πιο εύχρηστα και λειτουργικά. Το διαδίκτυο εξαπλώθηκε και εξαπλώνεται ραγδαία. Παρά το γεγονός ότι στη μελέτη μας ασχολούμαστε με τις αρνητικές συνέπειες της χρήσης του διαδικτύου, δεν πρέπει να αγνοήσουμε και τα πλεονεκτήματα της χρήσης του. Η κοινωνικοποίηση και η ανταλλαγή απόψεων είναι ένα από τα πλεονεκτήματα της χρήσης του διαδικτύου για τους μαθητές. Μέσω του διαδικτύου μπορεί να επισυναφθούν κοινωνικές σχέσεις μεταξύ ατόμων, που η φυσική απόσταση δεν τους επιτρέπει να επικοινωνούν, ενώ ταυτόχρονα παρέχονται ευκαιρίες ανάπτυξης νέων κοινωνικών επαφών. Επιπλέον, τα εκπαιδευτικά οφέλη είναι πολλά από τη χρήση του διαδικτύου για τους μαθητές.

Η ύπαρξη δικτυακών τόπων προσομοίωσης σχολικών εργαστηρίων, επιτρέπει στους μαθητές να επικοινωνούν σε ένα εικονικό χώρο μελέτης, πειραματισμού και ανταλλαγής απόψεων. Οι μαθητές μέσω του διαδικτύου επίσης, έρχονται σε επαφή με νέες, διαφορετικές ιδέες και κουλτούρες περιοχών που η προσέγγισή τους είναι πολλές φορές δύσκολη έως αδύνατη. Το διαδίκτυο δίδει επιπλέον δυνατότητες επαφής και εξοικείωσης με τις νέες τεχνολογίες. Παράλληλα, πολλοί μαθητές αυξάνουν την αίσθηση αυτοεκτίμησής τους, όταν βοηθούν την τάξη τους με δύσκολες στη χρήση εφαρμογές υπολογιστών, καθώς η χρήση του διαδικτύου και η υπέρμετρη χρήση των νέων τεχνολογιών τους καθιστά ειδικούς.

Όπως κάθε εργαλείο, άλλωστε έτσι και το διαδίκτυο παρουσίασε και τις αρνητικές πλευρές της χρήσης του. Τα διαδικτυακά δεδομένα στο μεγαλύτερο ποσοστό τους αποτελούν πληροφορίες αμφιβόλου αξιοπιστίας. Συνεπώς, είναι αρκετά πιθανό οι μαθητές που δεν έχουν δημιουργήσει ένα σταθερό χαρακτήρα να προσεγγίσουν όχι μόνο αναξιόπιστες, αλλά και επικίνδυνες πολλές φορές για τον ψυχισμό τους πληροφορίες. Το πορνογραφικό υλικό, για παράδειγμα, είναι πλέον εύκολα προσβάσιμο στους μαθητές δημιουργώντας προβλήματα στην προσωπική, στην κοινωνική και την σχολική έκφραση της ζωής τους.

Επίσης, η προβληματική χρήση του διαδικτύου μπορεί να συνδεθεί με πολλά οικογενειακά προβλήματα καθώς χάνεται η δυνατότητα ουσιαστικής επικοινωνίας, αφού ο χρόνος σπαταλιέται διαδικτυακά. Πολλές έρευνες επισημαίνουν με ιδιαίτερη ακρίβεια τη μεταστροφή αυτή των οικογενειακών σχέσεων. Οι διαδικτυακές δραστηριότητες των παιδιών δεν τους επιτρέπουν να επικοινωνούν ουσιαστικά με την οικογένειά τους, ενώ τα ψέματα είναι καθημερινή πρακτική. Ένα άλλο χαρακτηριστικό των διαδικτυακών δραστηριοτήτων είναι η ανωνυμία των χρηστών. Πολλοί μαθητές οδηγούνται στην παρουσίαση μίας ψευδούς προσωπικότητας, που οι ίδιοι θα ήθελαν να έχουν, με μεγάλο κίνδυνο να έρθουν σε επαφή με άτομα ψυχοσυναισθηματικά διαταραγμένα ή να εμπλακούν εν αγνοία τους σε παράνομα κυκλώματα.

Το ενδεχόμενο του εθισμού ή της πιθανής εξάρτησης από διάφορες ψυχαγωγικές κυρίως ασχολίες που προσφέρει ο υπολογιστής συζητείται από το 1987. Πήρε όμως μεγαλύτερες διαστάσεις μετά το 1996, όταν αρκετοί ειδικοί ψυχίατροι και ψυχολόγοι θεώρησαν ότι η υπερβολική ενασχόληση με τον υπολογιστή μπορεί να προκαλέσει εθισμό και αναγνώρισαν το συγκεκριμένο πάθος ως αυθύπαρκτη διαταραχή και εξάρτηση, με παρόμοια κριτήρια με αυτά των άλλων εξαρτήσεων. Η πρώτη περίπτωση είδε το φως της δημοσιότητας το 1997, στις

Η.Π.Α. Το πρώτο Κέντρο Απεξάρτησης λειτούργησε το 1995, στην Πενσυλβανία των Η.Π.Α., ενώ την ίδια χρονιά ο Νεοϋορκέζος ψυχίατρος Ivan Goldberg, εν μέρει αστειευόμενος, υιοθέτησε πρώτος τον όρο «Internet addiction» («εθισμός» στο Internet). Οι πρώτες περιπτώσεις αφορούσαν ενήλικες, ωστόσο τα επόμενα χρόνια το φαινόμενο επεκτάθηκε ραγδαία σε εφήβους και νέους. Λόγω του ότι η Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία δεν έχει αποδεχθεί την κατάχρηση διαδικτύου ως κατάσταση αληθούς εθισμού, και υπάρχει γενικά συζήτηση στην διεθνή βιβλιογραφία περί τούτου, ο όρος «εθισμός» ή «εξάρτηση» χρησιμοποιούνται σε εισαγωγικά.

Η έκφραση όμως εθισμός στο διαδίκτυο καθιερώνεται ένα χρόνο μετά, από την Ψυχολόγο Kimberly Young, ενώ στη συνέχεια ακολούθησαν πάρα πολλές αναφορές σχετικά με τις αρνητικές συνέπειες της χρήσης του διαδικτύου. Ωστόσο, πολλοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι ο όρος εθισμός θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί μόνο σε περιπτώσεις χρήσης ουσιών χωρίς όμως να επικρατήσει η άποψή τους. Έτσι ο όρος εθισμένος χρησιμοποιήθηκε για να χαρακτηρίσει περιπτώσεις ατόμων που έχουν παθολογική σχέση με τα τυχερά παιχνίδια, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, την τροφή-υπερφαγία, τη σωματική άσκηση, τις ερωτικές σχέσεις και την παρακολούθηση τηλεοπτικών εκπομπών. Το 1996 η Young παρουσίασε μια σύντομη κλίμακα, η οποία χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση ατόμων εθισμένων στο διαδίκτυο. Η αρχική αυτή κλίμακα της Young και το κριτήριο των πέντε θετικών απαντήσεων προκειμένου κάποιος να χαρακτηριστεί εθισμένος στο διαδίκτυο, προέκυψε μετά από μελέτη της κλίμακας εθισμού στα τυχερά παιχνίδια και ύστερα από συσχετισμό της με τη χρήση του διαδικτύου.

Σε μια περαιτέρω μελέτη των επιπτώσεων του νέου εργαλείου στην σχολική πραγματικότητα η Young το 1996 διαπίστωσε ότι το 58% των μαθητών παρουσίασαν αλλαγές στον τρόπο μελέτης, ελάττωση των βαθμολογικών επιδόσεων, ακόμη και δυσκολίες απόκτησης ικανοποιητικών βαθμών προκειμένου να προβιβαστούν σε μεγαλύτερες τάξεις. Αυτό οφειλόταν στο εξής: Αρχικά το διαδίκτυο στην σχολική πραγματικότητα παρουσιάστηκε ως ένα εργαλείο το οποίο παρέχει στους μαθητές πολλές νέες δυνατότητες ανακάλυψης νέων γνώσεων, επικοινωνίας, εξάσκησης. Παρόλα αυτά το 86% των υπεύθυνων εκπαιδευτικών, των βιβλιοθηκάρων και των εκπαιδευτικών της πληροφορικής, διαπίστωσαν ότι στην πραγματικότητα το διαδίκτυο δεν αύξανε τις αποδόσεις των μαθητών που ήρθαν σε πρώτη επαφή με αυτό.



Παρόλο που ο όρος «εξάρτηση» έχει παραδοσιακά χρησιμοποιηθεί για να περιγράψει το βιολογικό εθισμό από μία ή περισσότερες ουσίες, έχει χρησιμοποιηθεί και για την «υπερβολική» χρήση των υπηρεσιών του διαδικτύου. Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης που αρχίζει να παίρνει ανησυχητικές διαστάσεις. Ολοένα και περισσότερες είναι οι περιπτώσεις ανθρώπων, ενηλίκων και ανηλίκων, που ασχολούνται με το διαδίκτυο σε τόσο μεγάλο βαθμό ώστε τελικά να επηρεάζεται αρνητικά τόσο η λειτουργικότητά τους, όσο και η σωματική και ψυχική τους υγεία. Όμως, όπως συνήθως συμβαίνει με κάθε τεχνολογικό επίτευγμα, όταν χρησιμοποιείται χωρίς όριο, έχει σοβαρές επιπτώσεις στην λειτουργικότητα του ανθρώπου. Η συνεχής πλοήγηση στο διαδίκτυο, που μπορεί να υποκαθιστά καθημερινές ανάγκες και να δημιουργεί προβλήματα στις σχέσεις και τη ζωή του χρήστη, ορίζεται ως εξάρτηση. Έτσι, η εξάρτηση από το ίντερνέτ, αποτελεί σήμερα ένα καινούριο φαινόμενο και αντιμετωπίζεται σιγά-σιγά από τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας, όπως άλλες εξαρτητικές συμπεριφορές (ναρκωτικά, τζόγος, κ.α.).

Όλο και περισσότεροι άνθρωποι και κυρίως παιδιά και έφηβοι, υποφέρουν από αυτού του είδους την εξάρτηση και την δικαιολογούν με τη σκέψη ότι το ίντερνετ αποτελεί απλά ένα μέσο διασκέδασης και ψυχαγωγίας που το χρησιμοποιούν αρκετοί. Βρίσκουν το ίντερνετ σαν ένα τρόπο απόδρασης από την πραγματικότητα και αισθάνονται ότι τους παρέχει ασφάλεια, οικειότητα και ανωνυμία. Η τεχνολογία έχει εξελιχθεί αρκετά στις μέρες μας σε τέτοιο βαθμό που έχει μπει στην καθημερινότητα 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 αναλώνει 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. Υπολογίζεται ότι το 10% του πληθυσμού των ΗΠΑ πάσχει από εθισμό στο διαδίκτυο ενώ στην χώρα μας το 18% των Ελλήνων εμφανίζουν περιοδικά ή συχνά προβλήματα με την κατάχρηση του διαδικτύου ενώ το 1% θεωρείται ήδη εθισμένο.

Μελέτες έχουν επίσης δείξει ότι η κοινωνικοποίηση είναι ένας από τους πόλους έλξης πίσω από την εθιστική δύναμη του διαδικτύου. Οι χρηστές μέσα από την ενασχόληση με την ηλεκτρονική αλληλογραφία, τα διάφορα forum , τα δωμάτια συνομιλίας αλλά και τα διαδικτυακά παιχνίδια απολαμβάνουν τις τρομερές δυνατότητες που παρέχει ο κυβερνοχώρος για κοινωνικοποίηση έχοντας την ψευδαίσθηση ότι τους παρέχεται συναισθηματική υποστήριξη. Τα άτομα αυτά στοχεύουν στην ανταλλαγή πληροφοριών ή απλά σε μια συζήτηση με άτομα με παρόμοια ενδιαφέροντα. Οι δίοδοι που προσφέρονται σε αυτές τις περιπτώσεις είναι η δημιουργία ενός παγκοσμίου ιστού ο οποίος απευθυνόμενος σε όλες τις ηλικιακές ομάδες παρέχει πρωτοφανή και πρωτόγνωρη πρόσβαση σε πληροφορίες και “εικονική” κοινωνικοποίηση.

Πλέον είμαστε αντιμέτωποι με την δημιουργία αλλά και την διατήρηση διαδικτυακών κοινοτήτων όπου η επικοινωνία, η επίτευξη της οποίας μέσω αυτού έχει ξεπεράσει κάθε προσδοκία. Χρειάζονται πια ελάχιστα δευτερόλεπτα για να έλθουν σε επαφή άτομα από κάθε γωνιά του πλανήτη. Η συμβολή του Διαδικτύου στη βελτίωση του χρόνου και της ποιότητας της επικοινωνίας με την ταυτόχρονη μείωση του κόστους της ,αναγνωρίστηκε από όλους ως πλεονέκτημα. Μεγάλος αριθμός εργασιών και υπηρεσιών, που απαιτούσαν δαπάνες, μετακινήσεις ή μεταφορές, όπως τραπεζικές εργασίες, τώρα πραγματοποιούνται μέσω Internet και μάλιστα σε απευθείας σύνδεση, αναζήτηση εργασίας, δυνατότητα αγοράς εισιτηρίων για χώρους ψυχαγωγίας και αναψυχής, κρατήσεις ξενοδοχείων, υπηρεσίες καθοδήγησης σε διάφορα θέματα για κάθε πτυχή της ζωής, αλληλογραφία, τηλεϊατρική, πλοήγηση σε μουσεία, αξιοθέατα, καταστήματα και άλλες παρόμοιες δραστηριότητες. Η ψυχαγωγία, το δωρεάν «κατέβασμα» (*downloading*) πολυάριθμων παιχνιδιών και κάθε τύπου αρχείων, η επίσκεψη σε δωμάτια συνομιλίας ή απλώς το «σερφινγκ» στο Διαδίκτυο, είναι μερικές ακόμη από τις χρήσεις που ελκύουν το ενδιαφέρον εκατομμυρίων χρηστών, ιδιαίτερα των νέων.

Τέλος, το Ηλεκτρονικό Εμπόριο (*e-commerce*) αποτελεί μία από τις πιο διαδεδομένες σήμερα υπηρεσίες, που παρέχει το Διαδίκτυο: πρόκειται για μια πρακτική που συνδέεται με οποιοδήποτε είδος αγορών. Ένα ακόμη εξαιρετικό κατόρθωμα του Διαδικτύου είναι και η νέα αντίληψη που έφερε για τη μόρφωση και τη σχέση της με την εργασία και την καθημερινότητα του ατόμου. Σύμφωνα με τον Θεμπριάν (*Θεμπριάν 2000:23*), η μόρφωση μετατράπηκε σε μια εφ’ όρου ζωής πρόκληση, το Διαδίκτυο σε υποδομή της και ο χρήστης του σε δια βίου μαθητή. Μέσω του Διαδικτύου και χάρη στο τεράστιο εύρος διαθέσιμων πληροφοριών για

οποιοδήποτε θέμα, ο χρήστης αποκτά πρόσβαση σε βιβλιοθήκες παγκοσμίως και εγκυκλοπαίδειες, μπορεί να συμμετάσχει σε πανεπιστημιακά σεμινάρια και προγράμματα επιμόρφωσης εξ αποστάσεως, σε ακαδημαϊκές ομάδες συζήτησης, κ.λπ. Πέρα από τις θετικές ιδιότητες του διαδικτύου σημαντική αύξηση έχουμε στην κριτική για τις δυνατότητες επικοινωνίας του διαδικτύου καθώς θεωρείται ότι μολονότι στηρίζουν την κοινωνικοποίηση οδηγούν παράλληλα στην κοινωνική απομόνωση (Grohol 2005).

Τα πρόδρομα συμπτώματα στην περίπτωση της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου είναι ο υπερβολικός χρόνος ενασχόλησης, η μονομανία, η παραμέληση των υποχρεώσεων και άλλων ασχολιών, η απότομη πτώση της σχολικής επίδοσης, η απομόνωση και η μείωση του χρόνου που αφιερώνεται σε δραστηριότητες και σε φίλους, η επιθετικότητα, η μεταβολή της συμπεριφοράς, η αδιαφορία για πράγματα που παλιά προκαλούσαν ευχαρίστηση, οι πονοκέφαλοι, Όταν η προβληματική χρήση εξελίσσεται σε εθισμό οι έφηβοι τείνουν να γίνονται βίαιοι με τους γονείς ή τους φίλους τους, να μένουν χωρίς ύπνο, νερό ή φαγητό, να λείπουν για ημέρες από το σπίτι (π.χ. σε *internet cafe*), να διακόπτουν το σχολείο, να απομονώνονται και να μελαγχολούν, να μη φροντίζουν σωστά τον εαυτό τους, να μη μπορούν να περιορίσουν τη χρήση, αν και γνωρίζουν τα προβλήματα που τους δημιουργεί, να μη συνειδητοποιούν την κατάσταση, ώστε να αναζητήσουν ή να δεχθούν βοήθεια.

## **1.2 Ορίζοντας τη Διατάραξη Εθισμού στο Διαδίκτυο (IAD).**

Ο όρος «addiction» που στα ελληνικά θα πει «εξάρτηση», φαίνεται ότι χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά στη διάρκεια του Μεσαίωνα προκειμένου να δηλώσει τη σωματική υποδούλωση εξαιτίας κάποιου χρέους. Στη δεκαετία του 1980 χρησιμοποίησαν τον όρο αρχικά οι Αγγλοσάξονες και έπειτα οι Γάλλοι ψυχίατροι για να περιγράψουν την κατάσταση της εξάρτησης. Σύμφωνα με τον Goodman (Goodman 1990:1403-1408) υπάρχει εξάρτηση, εφόσον μια συμπεριφορά, που στοχεύει να προκαλεί ευχάριστα συναισθήματα και να καταπραΰνει από ένα δυσάρεστο ψυχικό φορτίο, χρησιμοποιείται με τέτοιο τρόπο, ώστε να διακρίνεται κατ' επανάληψη αδυναμία του ατόμου να ελέγξει αυτήν τη συμπεριφορά και επιδίωξη της παρά τις σοβαρές αρνητικές επιπτώσεις της. Στο Λεξικό Ψυχιατρικής

του 2000 περιλαμβάνεται ένας πιο πλήρης και ακριβής ορισμός για την εξάρτηση: «Η εξάρτηση είναι εξάρτηση από μια ουσία (*αλκοόλ, ναρκωτικά*), αλλά επίσης και από μια συμπεριφορά ή από μια κατάσταση (*βουλιμία, τζόγος, παθολογικά ψώνια, επαναλαμβανόμενες απόπειρες αυτοκτονίας, ανορεξία, σεξουαλικές συμπεριφορές, κλεπτομανία κ.ά.*), ακόμη και από μια συναισθηματική σχέση, εφόσον βιώνονται συχνά μια οδύνη, μια ενοχή, καθώς και επαναλαμβανόμενες απόπειρες ελέγχου ή διακοπής» (*Juillet P. Dictionnaire de psychiatrie Dictionnaire de l' academie de Madecine Paris PUF. 2000*). Οι εξαρτήσεις γενικά εμπεριέχουν την εμπλοκή όλου του «είναι» του ατόμου, σωματικού, ψυχολογικού, πνευματικού και κοινωνικού. Αυτός είναι και ο λόγος για την τάση παρερμηνεύσης ότι οι εξαρτήσεις γεννιούνται και αναπτύσσονται μέσα στο άτομο.

Ο εθισμός στο (*internet addiction*) μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης, αναφέρεται στην «καταναγκαστική, υπερβολική χρήση του διαδικτύου και τον εκνευρισμό ή δυσθυμία συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά τη στέρησή της» (*Mitchell, 2000*) Ο εθισμός στο Διαδίκτυο αν και δεν έχει επισήμως αναγνωρισθεί ως κλινική οντότητα παρά μόνο σε Κίνα, Ν.Κορέα και Ταιβάν, αποτελεί μια κατάσταση, που προκαλεί σημαντική έκπτωση στην κοινωνική και επαγγελματική ή ακαδημαϊκή λειτουργικότητα του ατόμου. Οι ειδικοί της ψυχικής υγείας όλο και συχνότερα καλούνται, να προσεγγίσουν θεραπευτικά άτομα με προβληματική χρήση του Διαδικτύου. Πρόκειται στην ουσία για μια χρόνια, προοδευτική ασθένεια που συμπεριλαμβάνει τα ακόλουθα στοιχεία: τη καταναγκαστική χρήση του Διαδικτύου που ενέχει την απώλεια ελέγχου και τη συνέχιση της χρήσης παρά τις δυσμενείς συνέπειες. Πρόκειται για την κατάσταση που πληροί τα κριτήρια της εξάρτησης όπου όμως πλέον είναι η συνήθης συμπεριφορά για τον χρήστη και υπάρχει σοβαρή αποδιοργάνωση της καθημερινότητας.

Ο εθισμένος λαχταρά να χρησιμοποιήσει το Διαδίκτυο με συγκεκριμένους τρόπους, χρονικό διάστημα και συχνότητα τα οποία είναι επικίνδυνα για τον ίδιο και ενδεχόμενα για αυτούς με τους οποίους έχει σχέσεις (π.χ περιπτώσεις ακραίας παραμέλησης των αναγκών του εαυτού ή συγγενικών προσώπων) Ο Εθισμός στο Διαδίκτυο είναι ένας ευρύς όρος, ο οποίος καλύπτει ένα φάσμα συμπεριφορών και προβλημάτων ελέγχου των παρορμήσεων, σχετιζόμενες με τη χρήση του διαδικτύου. Το κοινό στοιχείο είναι ότι η συμπεριφορά του ατόμου διαταράσσει τη καθημερινότητα του και είναι ένας ψυχοπιεστικός παράγοντας για το περιβάλλον του. Μπορούμε να πούμε με απλά λόγια ότι αναφέρεται στη περίπτωση όπου το διαδίκτυο αποκτά μεγαλύτερη σημασία και προτεραιότητα στη ζωή μας από τους

φίλους, την οικογένεια και την εργασία μας, κυριαρχεί στη καθημερινότητα μας και είναι ένα στοιχείο της που δεν θέλουμε να αποχωριστούμε.. Η πρώτη χώρα που επίσημα αναγνώρισε την διαταραχή είναι η Κίνα (Νοέμβριος 2008). Αποτελεί ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα δημόσιας υγείας για την Ν. Κορέα.

Ο εθισμός στο Διαδίκτυο (*Internet addiction disorder*) θα συμπεριληφθεί στο DSM-V το 2013 στην ενότητα των Συμπεριφορών Εθισμών (*O' Brian 2010*). Τα άτομα που είναι εθισμένα στο διαδίκτυο έχουν τάση για απομόνωση και εσωστρέφεια, ενώ υπάρχουν ενδείξεις και για χαμηλή αυτοεκτίμηση, σύμφωνα με την Ελληνική Εταιρεία Μελέτης και Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο.

### **1.3 Αίτια και Συμπτώματα του Εθισμού στο Διαδίκτυο.**

#### **Αίτια**

Τα τελευταία χρόνια έχουν προταθεί ορισμένα θεωρητικά μοντέλα για τα αίτια του εθισμού στο διαδίκτυο. Τα μοντέλα αυτά είναι: το γνωστικό-συμπεριφορικό, το κοινωνικό-γνωστικό, το εννοιολογικό, το νευροβιολογικό και το μοντέλο των ενισχυτών. Το γνωστικό-συμπεριφορικό μοντέλο θεωρεί ως κύρια πηγή της δυσπροσαρμοστικής συμπεριφοράς τις σκέψεις και τα γνωστικά σχήματα του ατόμου. Το κοινωνικό – γνωστικό μοντέλο δίνει έμφαση στην αποδιοργάνωση της ταυτότητας του ατόμου. Το εννοιολογικό μοντέλο τονίζει τη σημασία των εσωτερικών αναγκών και των κινήτρων του ατόμου. Το νευροβιολογικό μοντέλο θεωρεί ότι η χρήση του διαδικτύου συμβάλλει στην απελευθέρωση της ντοπαμίνης στο κέντρο ανταμοιβής του εγκεφάλου και δημιουργεί εθισμό και τέλος το μοντέλο των ενισχυτών δίνει έμφαση στο ρόλο της κοινωνικής υποστήριξης, της σεξουαλικής ικανοποίησης και της δημιουργίας ενός προσώπειου.

Σε γενικές γραμμές η αιτιολογία είναι πολυπαραγοντική και καμιά θεωρητική προσέγγιση δεν ανταποκρίνεται απόλυτα στην πραγματικότητα. Φαίνεται ότι η εθιστική συμπεριφορά προκύπτει από το συνδυασμό κοινωνικών αιτιών και ατομικών χαρακτηριστικών. Σε σχέση με τα ατομικά χαρακτηριστικά τα άτομα που εθίζονται είναι συνήθως αγόρια, με χαμηλή αυτοεκτίμηση, ντροπαλά, χωρίς φίλους. Έχουν αγχώδη και ευαίσθητη προσωπικότητα, αναζητούν διαρκώς το νέο, ενίοτε έχουν διαταραχές συγκέντρωσης, υπερκινητικότητα και κακή αντίληψη του χρόνου.

Μπορεί να είναι ψυχαναγκαστικές προσωπικότητες με τάση υπέρβασης των ορίων και κακή σχέση με τους γονείς τους. Σε σχέση με τους κοινωνικούς παράγοντες μπορεί να παρατηρηθεί διαταραχή στην οικογενειακή συνοχή, ελλιπής εποπτεία, υπερπροστατευτικό ή αυστηρό περιβάλλον, παρουσία του ηλεκτρονικού υπολογιστή στο δωμάτιο του παιδιού, έλλειψη δραστηριοτήτων εκτός σπιτιού και συχνή επισκεψιμότητα σε internet cafe.

Ο Griffiths (2000) προσδιόρισε έξι κριτήρια που θεωρούνται απαραίτητα για να θεωρηθεί μια συμπεριφορά ως εθιστική: τη συνεχή ενασχόληση, την αλλαγή της διάθεσης, την ανοχή, την απόσυρση, τη σύγκρουση και την υποτροπή. Η συνεχής ενασχόληση αναφέρεται στη σημαντικότητα που αποκτά το διαδίκτυο στη ζωή των ατόμων. Η αλλαγή διάθεσης αφορά την ευφορία ή διέγερση που προκαλείται ως απόρροια της χρήσης του διαδικτύου. Η ανοχή είναι η διαδικασία με την οποία απαιτείται αυξημένος χρόνος για την αλλαγή διάθεσης. Η απόσυρση επικεντρώνεται στις δυσάρεστες συναισθηματικές καταστάσεις και τις σωματικές επιπτώσεις που προκύπτουν, όταν η αλλαγή διάθεσης παύει ή μειώνεται. Η σύγκρουση αφορά την επιθετική συμπεριφορά που αναπτύσσει ο χρήστης, όταν κάποιος τον διακόπτει ή είναι το αποτέλεσμα της κακής διάθεσης του χρήστη ύστερα από μακροχρόνια χρήση του διαδικτύου και η υποτροπή αναφέρεται στην επανάληψη της εθιστικής συμπεριφοράς μετά από περίοδο αποχής (Σφακιανάκης, Σιώμος & Φλώρος, 2012). Επιπλέον κριτήρια εθισμού θεωρούνται η εξέλιξη, η άρνηση του προβλήματος, οι συνέπειες και η συνεχής χρήση, παρά τις συνέπειες (Σφακιανάκης, Σιώμος & Φλώρος, 2012). Στην εξέλιξη το άτομο χρησιμοποιεί το διαδίκτυο με «φυσιολογικούς» ρυθμούς και σταδιακά εντείνει τη χρήση του. Στην άρνηση του προβλήματος το άτομο δεν αποδέχεται την ύπαρξη του προβλήματος, παρά τα ευδιάκριτα σημάδια. Πρόκειται για μια υποσυνείδητη λειτουργία που λειτουργεί εξισοροποιητικά. Στις συνέπειες και τη συνεχή χρήση το άτομο, παρά τις συνέπειες, αγνοεί τα πολυποίκιλα προβλήματα που δημιουργούνται.

Η Young (1996) δημιούργησε ένα από τα πιο αποδεκτά διαγνωστικά κριτήρια εθισμού στο διαδίκτυο. Η λίστα με τα 8 διαγνωστικά κριτήρια της Young έχουν μορφή ερωτηματολογίου και αναφέρονται στην προσήλωση στο διαδίκτυο, στην ανάγκη για μεγαλύτερη χρονικά ενασχόληση με το διαδίκτυο, στις ανεπιτυχείς προσπάθειες για τον έλεγχο της χρήσης του διαδικτύου, στη δυσθυμία που προκαλείται στα άτομα, όταν προσπαθούν να ελέγξουν τη χρήση του, στη μεγαλύτερη χρήση του διαδικτύου από την προγραμματισμένη, στις συνέπειες της χρήσης του, στα τυχόν ψεύδη για τη διάρκεια της ενασχόλησης με το διαδίκτυο και

τέλος στην ενασχόληση με το διαδίκτυο ως μέσο διαφυγής από τα προβλήματα. Ο διαδικτυακός εθισμός στοιχειοθετείται όταν οι ερωτώμενοι απαντήσουν θετικά σε 5 τουλάχιστον ερωτήματα.

Οι Beard και Wolf (2001) προσπάθησαν να τροποποιήσουν ορισμένα από τα κριτήρια της Young εκφράζοντας ενστάσεις για την αξιοπιστία τους, καθώς αμφισβητούσαν την αντικειμενικότητά τους. Τα κριτήρια που υιοθέτησαν αναφέρονται στη συνεχή επικέντρωση στο διαδίκτυο, στην ανάγκη για χρήση του διαδικτύου προκειμένου να υπάρξει ικανοποίηση, στις ανεπιτυχείς προσπάθειες ελέγχου της χρήσης, στη δυσθυμία που προκύπτει από ενδεχόμενη προσπάθεια μείωσης της χρήσης, στη μεγαλύτερη χρονική διάρκεια χρήσης από την προγραμματισμένη, στις αρνητικές συνέπειες από την ενασχόληση με το διαδίκτυο, στην απόκρυψη της εμπλοκής με το διαδίκτυο και στη χρήση του διαδικτύου ως μέσο διαφυγής από τα προβλήματα της πραγματικότητας. Η σημαντικότερη όμως αλλαγή που υιοθέτησαν ήταν ότι για τη διάγνωση του εθισμού απαιτείται η ύπαρξη και των πέντε πρώτων κριτηρίων σε συνδυασμό με ένα τουλάχιστον από τα υπόλοιπα τρία.

Στην πραγματικότητα τα παιδιά σήμερα λόγω των αυξημένων υποχρεώσεων τους τις πιέσεις που δέχονται και το άγχος τους να καλύψουν όλες τις υποχρεώσεις τους, τα οδηγούν στην απρόσωπη επικοινωνία η οποία όμως έχει την ικανότητα να τους καλύψει τις ψυχολογικές ανάγκες. Υπάρχει ανάγκη για χαλάρωση και αναψυχή. Μετά από μια κουραστική και δύσκολη μέρα το ιντερνέτ αποτελεί το μέσο που μπορεί να επικοινωνήσει ο έφηβος γρήγορα με τους φίλους του. Χαλαρώνει και ξεχνιέται αλλά ταυτόχρονα διασκεδάζει γιατί του δίνεται η ευκαιρία να ακούσει τραγούδια της επιλογής του και να βλέπει ταινίες χωρίς να χρειάζεται να βγει έξω από το σπίτι.

Επίσης τα διαδικτυακά παιχνίδια αποτελούν πλέον ένα σύγχρονο τρόπο διασκέδασης και ψυχαγωγίας. Όμως πολλές φορές αυτά τα παιχνίδια οδηγούν τα παιδιά στη κοινωνική απομόνωση, γιατί δεν μαθαίνουν να λειτουργούν σε ομαδικό πνεύμα και να συνεργάζονται. Αυτό φέρει ως αποτέλεσμα πολύ συχνά την επιθετικότητα σε άλλους. Άλλο ένα χαρακτηριστικό είναι ότι το διαδίκτυο μπορεί να δημιουργήσει μια «ιδανική κατάσταση εαυτού» όπου το άτομο μπορεί να εξερευνήσει διάφορες πτυχές της προσωπικότητας του χωρίς να έχει περιορισμούς και συνέπειες. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση και ο φόβος είναι ένα ακόμη αίτιο εθισμού στο διαδίκτυο. Η σύγχρονη νεολαία υιοθετεί λάθος πρότυπα, με τέλεια εξωτερική εμφάνιση, με αποτέλεσμα να ντρέπονται για την δική τους και να αποφεύγουν την

άμεση επικοινωνία προτιμώντας την έμμεση που είναι στην ουσία η διαδικτυακή. Φοβούνται την απόρριψη, είτε σε προσωπικό είτε σε φιλικό και κοινωνικό επίπεδο.

Το στρες, το άγχος γίνεται η αιτία αρκετές φορές να στραφούν οι νέοι στη μοναξιά. Ύστερα από πολύωρο διάβασμα αφιερώνουν το λιγιστό χρόνο που τους απομένει σε μια απρόσωπη και ανέκφραστη επικοινωνία αντί να βγουν για περπάτημα, να κάνουν μια βόλτα στην πλατεία η έστω να μιλήσουν λίγο με τους γονείς τους για να αποφορτιστούν και να ηρεμήσουν. Είναι γεγονός ότι τα παιδιά με χαμηλή αυτοεκτίμηση που συνήθως δημιουργούν οι κοντινοί άνθρωποι, είτε αυτοί είναι οι γονείς είτε οι φίλοι, τα στρέφει στο να απομονώνονται και να γίνονται εσωστρεφή, με αποτέλεσμα να καθηλώνονται μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή. Η χρήση του διαδικτύου γίνεται με σκοπό την ικανοποίηση συναισθημάτων, ψυχολογικών αναγκών, ενός παιδιού να νιώθει αποδεκτός από το κοινωνικό περιβάλλον γιατί μπορεί να δημιουργήσει ένα ιδανικό κόσμο, πλασμένο όπως αυτός επιθυμεί. Έχει την δυνατότητα να παρουσιάσει την προσωπικότητα του όπως επιθυμεί και να κρύψει ατέλειες και στοιχεία του χαρακτήρα και της εμφάνισης του που θεωρεί άσχημα.

### **Συμπτώματα**

Αναμφισβήτητα ένα σημαντικότερων προβλημάτων που καλείται να αντιμετωπίσει η ελληνική κοινωνία είναι ο εθισμός στο διαδίκτυο. Προκειμένου να επιλυθεί αυτό το νοσηρό φαινόμενο απαιτείται άρτια συνεργασία πολλών παραγόντων κυρίως βεβαία επισήμανση και πλήρης κατανόηση των συμπτωμάτων προκειμένου να γίνει αντιληπτός ο εθισμός. Ο εθισμένος προσπαθεί να αναπτυχθεί σαν άτομο με το να αποφεύγει συστηματικά την υπευθυνότητα και την πραγματικότητα. Σταδιακά, χωρίς να το καταλάβει, αρχίζει να εξαρτάται στην εξελικτική πορεία του εθισμού του για να νοιώθει ότι είναι φυσιολογικός άνθρωπος. Όλη του η αξία σαν άτομο βασίζεται στην εξάρτησή του από το διαδίκτυο και στην αλλαγή διάθεσης που συνεπάγεται η χρήση. Η χρήση που κάνει τον βοηθάει να αποφεύγει τα δυσάρεστα συναισθήματα που νοιώθει. Η ζωή για αυτόν έχει ένα μοναδικό σκοπό - την επιδίωξη της χρήσης διαδικτύου για να ικανοποιηθεί ο εθισμός του.

Τα συναισθήματα και οι πράξεις του εθισμένου, όπως όλων μας επηρεάζονται από ορισμένες ιδέες γύρω από γεγονότα και καταστάσεις. Πολλά από



αυτά τα πιστεύω μπορεί να είναι λανθασμένα, αλλά ο εθισμένος τα φυλάει πεισματικά γιατί δεν γνωρίζει τίποτα καλύτερο. Όταν το σκεφτούν λογικά οι χρήστες γνωρίζουν ότι είναι αδύνατο να καλυφθούν οι συναισθηματικές και υπαρξιακές τους ανάγκες από το Internet, ή το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά. Για παράδειγμα, όταν είσαι μόνος, παραμένεις μόνος είτε πεις είτε όχι. Η μοναξιά σου δεν φεύγει με το που θα κάνεις χρήση. Αλλά ο εθισμός δεν ακολουθεί καμιά λογική. Το συναισθηματικό δέσιμο είναι θέμα εμπειρίας και δεν είναι αποτέλεσμα της λογικής. Οι συναισθηματικές ανάγκες είναι συνήθως επείγουσες και παθολογικές. Ο εθισμένος προσπαθεί να ικανοποιήσει την επιτακτική ανάγκη που τον πιέζει, όσο πιο γρήγορα γίνεται, ακόμη κι αν αυτό δεν είναι προς όφελός του. Η σκέψη του, του λέει ότι το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά θα τον βοηθήσουν να ξεχάσει τα προβλήματά του. Αναζητεί την διέγερση, κι έτσι υποκύπτει στην συναισθηματική λογική που του λέει ότι η χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών θα τον βοηθήσει να αλλάξει διάθεση και να νοιώσει καλύτερα. Κάνει κάτι για να νοιώσει καλύτερα, και το κάνει αυτή τη στιγμή! Πως είναι δυνατόν να κάνει λάθος; Για αυτό το λόγο ο εθισμός είναι πολυσύνθετος, ισχυρός και είναι πολύ δύσκολο να επέλθει η απεξάρτηση. Έτσι βυθίζεται όλο και πιο βαθιά στην διαδικασία του εθισμού. Τα συμπτώματα αυτού του εθισμού δεν είναι κατανοητά από τα εξαρτημένα άτομα για αυτό λοιπόν θα πρέπει να μάθουμε να τα αναγνωρίζουμε στους άλλους ώστε να τους βοηθήσουμε να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα.



Η αίσθηση εφορίας καθ' όλη τη διάρκεια παραμονής στο διαδίκτυο αποτελεί ένα χαρακτηριστικό σύμπτωμα καθότι ο εθισμένος όταν “περιηγείται” μεταβαίνει σε μια κατάσταση χαλάρωσης και ηρεμίας. Ένα συχνό πλέον σύμπτωμα αποτελεί η

παραμέληση προσφιλών προσώπων του οικογενειακού περιβάλλοντος καθώς και δραστηριοτήτων και ενεργειών που το άτομο συνήθιζε να επιτελεί. Δύσκολα θα μπορούσαμε να αγνοήσουμε επίσης, ότι το εθισμένο άτομο αποκτά μια όλο και λιγότερο ελεγχόμενη συνήθεια παραμονής του στο διαδίκτυο με αποτέλεσμα σε προχωρημένα στάδια ο εθισμένος να χαρακτηρίζεται από ανικανότητα «αποκοπής».

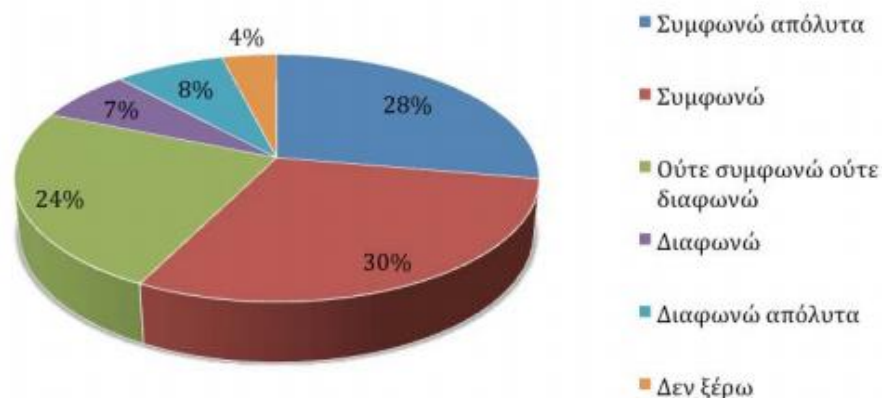
Θα αποτελούσε παράληψη να μην αναφέραμε ότι η κατανάλωση υπερβολικού χρόνου και χρημάτων αποτελεί ένδειξη μη ελεγχόμενης χρήσης του διαδικτύου. Από τα πλέον επίσης εμφανή συμπτώματα φαίνεται να είναι το σύνδρομο στέρησης. Σε αυτή την περίπτωση το άτομο παρουσιάζει ψυχοσωματική διέγερση, εκούσια η ακούσια κίνηση των δάκτυλων του χεριού, άγχος, έμμονη σκέψη και όνειρα για το διαδίκτυο. Οι διαταραχές της διατροφής δύσκολα θα διαφωνούσε κανείς πως αποτελούν καίρια ένδειξη εθισμού και μάλιστα όταν συνοδεύονται από διαταραχές του ύπνου. Το εν λόγω σύμπτωμα οφείλεται κυρίως στην ψευδαίσθηση που προσφέρει το διαδίκτυο.

Δεν πρέπει να παραλείψουμε επίσης και τις σωματικές επιπτώσεις. Οι μυοσκελετικές παθήσεις δεν εκλείπουν καθώς προκαλούνται από την πολύωρη παραμονή στην ίδια θέση η σε λανθασμένη στάση σώματος. Οι ημικρανίες επίσης είναι ένα συχνό σύμπτωμα λόγω του ποσού ακτινοβολίας που εκπέμπεται και της υπερπροσπάθειας των ματιών να προσαρμοστούν στο μη «φυσικό» περιβάλλον. Αξίζει να επισημάνουμε ότι η μειωμένη επίδοση στο σχολείο αποτελεί ένδειξη η όποια και πρέπει να προβληματίζει ιδίως εάν το άτομο συνήθιζε να είναι επιμελής μαθητής και η παραμέληση της προσωπικής υγιεινής ευκόλως προδίδει ότι το άτομο δε διαθέτει επαρκή χρόνο για απαραίτητες ανάγκες. Οφείλουμε να επισημάνουμε ότι η πλοήγηση του στο διαδίκτυο είναι άστοχη μην έχοντας ένα συγκεκριμένο αντικείμενο ενασχόλησης και αναζήτησης. Τέλος η επίμονη άρνηση του προβλήματος και η συχνή χρήση ψεμάτων για το χρόνο παραμονής του στο διαδίκτυο η ακόμη κ η χρήση βίας για να παραμείνει περισσότερο στο διαδίκτυο αποτελούν ατράνταχτες ενδείξεις ότι το άτομο είναι εθισμένο στο διαδικτυακό περιβάλλον.

## Ο ρόλος των γονέων

Ο ρόλος των γονέων είναι πάρα πολύ σημαντικός, τόσο για την πρόληψη όσο και για την αντιμετώπιση του εθισμού των παιδιών του από το διαδίκτυο. Όσο αφορά την πρόληψη, το σημαντικότερο πράγμα που χρειάζεται να κάνουν οι γονείς προκειμένου να μπορούν να ελέγχουν αποτελεσματικά τη χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά τους είναι να αναγνωρίσουν οι ίδιοι το μέσο. Προς το παρόν οι γονείς δεν γνωρίζουν το μέσο και επιπλέον δεν φαίνονται διατεθειμένοι να έρθουν σε επαφή με το διαδίκτυο, ενώ ταυτόχρονα δεν ενδιαφέρονται για τις δραστηριότητες των παιδιών τους στο ιντερνέτ. Ταυτόχρονα οι γονείς θα πρέπει να χρησιμοποιούν κάποιες κατευθύνσεις ενώ η εγκατάσταση κάποιων φίλτρων στον υπολογιστή μπορεί να αποτρέψει την εμφάνιση ακατάλληλων για το παιδί ιστοσελίδες. Επιπλέον, είναι απαραίτητο να έχουν τεθεί κάποιες βάσεις όταν το παιδί φτάνει στην εφηβεία, να υπάρχουν δηλαδή όρια. Για να υπάρχουν όρια δηλαδή θα πρέπει οι γονείς να διαθέσουν χρόνο, αφού είναι δύσκολο για ενοχικούς γονείς να θέσουν όρια. Σε πρακτικό επίπεδο ο υπολογιστής είναι κάλο να βρίσκεται σε κοινόχρηστο χώρο και όχι στο δωμάτιο του παιδιού ώστε να ελέγχεται διακριτικά η δραστηριότητα του παιδιού στο ιντερνέτ. Ενώ τέλος οι γονείς θα πρέπει να συζητήσουν για τις διαδικτυακές διαδρομές του παιδιού τους ώστε να έχουν πάντα ενημέρωση για τις ιστοσελίδες που επισκέπτεται, τα άτομα με τα όποια συνομιλεί και τις πληροφορίες που ανταλλάσσει με αλλά άτομα.

## Εμπιστεύομαι το παιδί μου ότι χρησιμοποιεί με ασφάλεια το διαδίκτυο



Γονείς παιδιών 12 έως 15 ετών

*«Με επιπτώσεις στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις που περιλαμβάνουν απώλεια έλεγχου των παρορμήσεων, έντονη επιθυμία για απόσυρση, κοινωνική απομόνωση, συζυγικά προβλήματα, ακαδημαϊκές αποτυχίες και οικονομικά χρέη.*

*Οι έφηβοι με διαδικτυακή εξάρτηση φαίνεται να αποκτούν μια κακώς εννοούμενη «άνεση» με το διαδίκτυο καταργώντας όρια και παρουσιάζοντας διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου.*

*Υπάρχουν συνέπειες στη σχολική επίδοση και την οργάνωση της καθημερινότητας και οι οικογενειακές σχέσεις επηρεάζονται αρνητικά υπάρχουν συνέπειες στη σχολική επίδοση και την οργάνωση της καθημερινότητας και οι οικογενειακές σχέσεις επηρεάζονται αρνητικά»*

Πηγή:  
Κωνσταντίνος  
Σιώμος

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο : ΚΥΒΕΡΝΟΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

### Εισαγωγή

Ηλεκτρονικός εκφοβισμός είναι όταν το διαδίκτυο (*internet*), το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (*email*) ή τα κινητά τηλέφωνα χρησιμοποιούνται σκόπιμα και κατ' εξακολούθηση προκειμένου να βλάψουν κάποιο άτομο εκθέτοντάς το σε εχθρική συμπεριφορά. Μερικές φορές χρησιμοποιείται ως προέκταση άλλων μορφών εκφοβισμού που μπορούν να προκαλέσουν στο παιδί ή στον έφηβο κοινωνικές, ψυχολογικές ή ακαδημαϊκές δυσκολίες. Ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός μπορεί να περιλαμβάνει παρενόχληση ή απειλητική συμπεριφορά, ταπείνωση ή εξαναγκασμό κάποιου, με την αποστολή υβριστικών ή προσβλητικών κειμένων ή ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, τον αποκλεισμό κάποιου από ομάδες συζήτησης (*chats*), επικοινωνία, ή ανάρτηση κακόβουλων μηνυμάτων ή ανάρμοστων εικόνων σε τόπους κοινωνικών δικτύων (*social networking sites*).

Ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός μπορεί να συμβεί στον καθένα, όχι μόνο σε ευάλωτα παιδιά και νεαρά άτομα. Ωστόσο ηλεκτρονικός εκφοβισμός είναι πολύ πιθανό να συμβεί σε παιδιά που υφίστανται εκφοβισμό και εκτός διαδικτύου. Αλλαγή στη συμπεριφορά μπορεί να είναι ενδεικτική ότι το παιδί σας, ή κάποιο άτομο που γνωρίζετε, υφίσταται ηλεκτρονικό εκφοβισμό. Αυτές οι αλλαγές μπορεί να περιλαμβάνουν προβλήματα υγείας, αλλαγή διάθεσης, διαταραχές του ύπνου, αποφυγή του σχολείου ή της συναναστροφής φίλων. Ωστόσο αυτές οι ενδείξεις δεν είναι απαραίτητο να σχετίζονται με ηλεκτρονικό εκφοβισμό. Μερικές μπορεί να καταδεικνύουν γενικότερα κοινωνικά ή ψυχολογικά θέματα ή να αντανakλούν συνήθεις συμπεριφορές εφήβων που επιζητούν την επιβολή της ταυτότητάς τους και της διεύρυνσης των ορίων τους.

Ο εκφοβισμός μέσω του Διαδικτύου είναι οποιαδήποτε πράξη εκφοβισμού, επιθετικότητας, παρενόχλησης, τρομοκρατικής ή αυταρχικής συμπεριφοράς που θεσπίζεται και πραγματοποιείται μέσω της χρήσης των ψηφιακών συσκευών επικοινωνίας, συγκεκριμένα του Διαδικτύου και των κινητών τηλεφώνων και η οποία επαναλαμβάνεται ανά τακτά ή άτακτα χρονικά διαστήματα.

## 2.1 Εκφοβισμός μέσω διαδικτύου.

Είναι αναγκαίο προτού αναλύσουμε το φαινόμενο του κυβερνοεκφοβισμού να παρουσιάσουμε και να θυμηθούμε το πρόβλημα του κλασσικού εκφοβισμού. Ως σχολικός εκφοβισμός, ορίζεται η προληπτική επιθετική συμπεριφορά, η οποία λαβαίνει χώρα στο σχολικό πλαίσιο, χαρακτηρίζεται από επανάληψη, πρόθεση πρόκλησης ψυχικής δυσφορίας και κατευθύνεται προς ένα άτομο (το θύμα) το οποίο μειονεκτεί ψυχολογικά και σωματικά. Το φαινόμενο έχει λάβει ιδιαίτερη προσοχή σε ερευνητικό επίπεδο τις τελευταίες δεκαετίες, γεγονός το οποίο θα μπορούσε να αποδοθεί στις σημαντικές συνέπειες που ενδέχεται να έχουν τα περιστατικά για το θύμα, το θύτη, αλλά και το σύνολο της σχολικής τάξης και μονάδας.

Η αναγνώριση των επιπτώσεων του σχολικού εκφοβισμού στη σωματική και ψυχική υγεία των μαθητών καθυστέρησε ιδιαίτερα στην Ελλάδα, συγκριτικά με άλλες Ευρωπαϊκές χώρες, αλλά την τελευταία δεκαετία παρατηρείται έντονη δραστηριοποίηση σε επίπεδο έρευνας, ενημέρωσης και πρόληψης. Είναι κοινά αποδεκτή η θέση ότι η σχολική βία, ο εκφοβισμός, η θυματοποίηση και ένα ευρύτερο φάσμα της σχολικής παραπτωματικότητας και της νεανικής παραβατικότητας, δεν αποτελούν ζητήματα μόνο των επίσημων φορέων κοινωνικού ελέγχου και απονομής δικαιοσύνης, αλλά είναι κεντρικά ερωτήματα των βασικών φορέων κοινωνικοποίησης του παιδιού, δηλαδή της οικογένειας και του σχολείου. Η δυναμική της ανάπτυξης του ανθρώπου περιλαμβάνει και την έκφραση συμπεριφορών, οι οποίες, συχνά, έχουν επιθετικά και αντικοινωνικά στοιχεία. Έτσι μεγάλο μέρος της αγωγής των νέων αφιερώνεται στον έλεγχο των ανεπιθύμητων συμπεριφορών και στην ένταξή τους σε ένα σύστημα τρόπων επικοινωνίας, συνδιαλλαγής και κοινωνικής διαπραγμάτευσης. Δεν είναι τυχαίο ότι η επιθετικότητα και η βία δεν εκδηλώνονται στη συμπεριφορά του ατόμου, αλλά αναπτύσσονται σταδιακά από τα πρώτα χρόνια της ζωής του ανθρώπου.

Η απόρριψη ο εκφοβισμός και η θυματοποίηση από συνομηλίκους αποτελούν φαινόμενα της σύγχρονης κοινωνίας και είναι αποτέλεσμα της πολυπλοκότητας των συναλλαγών και αλληλεπιδράσεων μεταξύ ατόμων στο ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον. Ο εκφοβισμός είναι μορφή «επιθετικότητας» που βασίζεται σε μια ανισότητα στην ισχύ μεταξύ θύτη και θύματος και περιλαμβάνει επαναλαμβανόμενες αρνητικές ενέργειες ενός ή περισσότερων ατόμων σε ένα άλλο άτομο ή ομάδα. Οι ενέργειες αυτές εστιάζονται κυρίως σε σωματικές επιθέσεις, λεκτικές προσβολές, αρπαγή περιουσίας, κοινωνική απομόνωση από την ομάδα και

διάδοση φημών που έχουν ως αποτέλεσμα το άτομο-θύμα να μην είναι σε θέση να υπερασπιστεί τον εαυτό του. Σύμφωνα με πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα από σαράντα περίπου χώρες, η Ελλάδα βρίσκεται στην πρώτη πεντάδα των χωρών, των οποίων οι μαθητές εμπλέκονται σε περιστατικά θυματοποίησης ως θύτες, θύματα, ή θύτες/θύματα.

Ο εκφοβισμός μέσω του Διαδικτύου είναι οποιαδήποτε πράξη εκφοβισμού, επιθετικότητας, παρενόχλησης, τρομοκρατικής ή αυταρχικής συμπεριφοράς που θεσπίζεται και πραγματοποιείται μέσω της χρήσης των ψηφιακών συσκευών επικοινωνίας, συγκεκριμένα του Διαδικτύου και των κινητών τηλεφώνων και η οποία επαναλαμβάνεται ανά τακτά ή άτακτα χρονικά διαστήματα. Ο όρος cyber bullying δημιουργήθηκε από τον Καναδό Bill Belsey και έχει τις ρίζες του στον παραδοσιακό σωματικό ή ψυχολογικό εκφοβισμό όπου ο στόχος του επιτιθέμενου είναι να προκαλέσει ζημιά ή να βλάψει το θύμα του. Ο εκφοβισμός μέσω διαδικτύου περιλαμβάνει : Πειράγματα με στόχο τη διασκέδαση , διάδοση άσχημων-προσβλητικών φημών on-line, αποστολή ανεπιθύμητων μηνυμάτων (υβριστικά- προσβλητικά), παρενόχληση , δυσφήμιση σε τρίτους (άλλους πλέον του θύματος) μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, μηνυμάτων μέσω κινητού, φωτογραφίες και βίντεο στο διαδίκτυο, ιστοσελίδες, μπλογκς, chat-rooms κ.ά.

Ο εκφοβισμός μέσω του Διαδικτύου μπορεί να είναι άμεσος ή έμμεσος εμπλέκοντας και άλλα άτομα που ενδεχομένως να μην γνωρίζουν καν το θύμα. Τα μέσα που χρησιμοποιούνται για τον εκφοβισμό μέσω του Διαδικτύου είναι το Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο (Electronic Mail), τα Γραπτά Μηνύματα (Text Messaging), οι ιστότοποι Κοινωνικού Δικτύου (Social Networking Sites), τα Μέρη Συζητήσεως στο Διαδίκτυο (Chat Rooms), τα Blogs, τα Web Sites, ακόμα και τα διαδικτυακά παιχνίδια (Internet Gaming). Δυστυχώς, αν και υπάρχουν αρκετές υποθέσεις σχετικά με τους «εκφοβιστές στο διαδίκτυο» στην πραγματικότητα γνωρίζουμε πολύ λίγα σχετικά με τα χαρακτηριστικά των ατόμων αυτών και των κινήτρων τους. Πολλοί παράγοντες μπορεί να ωθήσουν ένα άτομο σε τέτοιες συμπεριφορές: η βαρεμάρα, η ανάγκη για επιβολή δύναμης, ο θυμός, η αντεκδίκηση για το ότι κανείς εκφοβίστηκε, η ανάγκη για προσοχή. Ένας άλλος εξίσου σημαντικός λόγος ενδέχεται να είναι ότι ο εκφοβισμός στο διαδίκτυο είναι πιο ασφαλής από ότι ο παραδοσιακός εκφοβισμός γιατί είναι ανώνυμος και υπάρχουν μικρότερες πιθανότητες να πιαστεί ο θύτης. Τέλος κίνητρο μπορεί να αποτελεί απλά η ευχαρίστηση να προκαλεί κανείς πόνο. Η νέα γενιά έχει βρει μέσω του Διαδικτύου ένα μέσο επικοινωνίας και συνεχούς επαφής.

### Μορφές Διαδικτυακού εκφοβισμού:

- Επαναλαμβανόμενη αποστολή ηλεκτρονικών ή τηλεφωνικών μηνυμάτων
- Παρέμβαση και παρενόχληση οποιασδήποτε διαδικτυακής δραστηριότητας του ατόμου
- Δημιουργία ψεύτικων διαδικτυακών προφίλ
- Είσοδος σε προσωπικούς διαδικτυακούς λογαριασμούς του ατόμου
- Αποστολή φωτογραφιών του ατόμου ή αλλού είδους μαγνητοσκοπημένου υλικού
- Αποστολή προσωπικών πληροφοριών του ατόμου σε πολλαπλούς παραλήπτες
- Αποστολή απειλητικών μηνυμάτων σε αλλά άτομα υποκρινόμενοι το άτομο που εκφοβίζεται
- Υποκίνηση τρίτων για διαδικτυακή παρακολούθηση και παρενόχληση του ατόμου

Το φαινόμενο του εκφοβισμού μέσω διαδικτύου απασχολεί ολοένα και περισσότερο τους σύγχρονους ερευνητές, καθώς λαμβάνει χώρα αρκετά συχνά πλέον σε παγκόσμιο επίπεδο αλλά και στην ελληνική πραγματικότητα. Σύμφωνα με τα στοιχεία που προέκυψαν από απογραφική έρευνα στην νήσο Κω, προέκυψε ότι το 14,7% του δείγματος είχε δεχτεί παρενόχληση μέσω του Διαδικτύου. Από αυτό το ποσοστό το 15,2% ήταν αγόρια και το 19,5% κορίτσια (Πρακτικά 1ου Πανελληνίου Συνεδρίου Ε.Ε.Μ.Δ.Ε.Δ, 2009). Επιπλέον δεν βρέθηκε αξιόλογη διαφορά ως προς τον μέσο όρο ηλικίας μεταξύ όσων εφήβων βίωσαν cyber-bullying και όσους όχι. Αριθμητικά συχνότερη ήταν η αναφορά από 17χρονους, όμως εξίσου πιθανό ήταν να το αναφέρουν και 14χρονοι που πλοηγούνται στο Διαδίκτυο.



## Παρόμοιες Έρευνες για τον Εθισμό στο Διαδίκτυο

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης η οποία βρίσκεται υπό εξέταση από την επιστημονική κοινότητα προκειμένου να οριοθετηθεί, αφού η εξάρτηση από το ιντερνέτ δεν είναι ακόμα μια κλινική οντότητα που συναντάμε σε εγχειρίδια ψυχιατρικά. Αυτή η μορφή εθισμού ορίζεται ως την «ενασχόληση με το ιντερνέτ για άντληση αισθήματος ικανοποίησης που συνοδεύεται με αύξηση του χρόνου που καταναλώνεται για άντληση αυτού του αισθήματος».



Για ορισμένους ανθρώπους το διαδίκτυο μπορεί να προάγει εθιστικές συμπεριφορές και απατηλές στενές διαπροσωπικές σχέσεις .

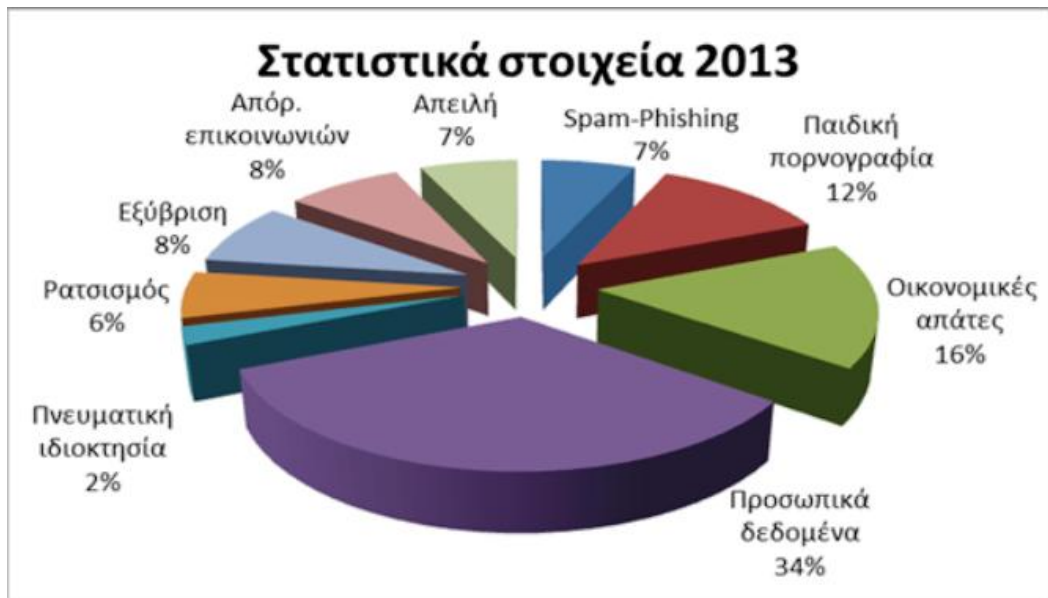
Κοιτάζοντας έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί , ποσοστό 1% των εφήβων είναι εθισμένο στο διαδίκτυο , ενώ 20% βρίσκεται ένα βήμα πριν τον εθισμό , ενώ η υπέρβαση των 10 ωρών μπορεί να οδηγήσει σε εθισμό . Επιγραμματικά μερικά συμπτώματα του εθισμού εφήβων στο διαδίκτυο, είναι η αδιαφορία για άλλες δραστηριότητες , η μειωμένη επίδοση στο σχολείο λόγω των πολλών ωρών που περνάει ο έφηβος στο ιντερνέτ ενώ σε προχωρημένες περιπτώσεις ο έφηβος δεν κοιμάται και παραμελεί την προσωπική του υγιεινή. Όμως δεν λείπουν τα ακραία περιστατικά, όπου ο νέος δεν παραμελεί απλά το περιβάλλον, αλλά τον ίδιο του τον εαυτό, διακυβεύοντας τη σωματική του υγεία. Υπάρχουν περιπτώσεις παιδιών που είχαν χαθεί για ολόκληρα 24ωρα σε ιντερνέτ καφέ και που εκδήλωναν βίαιες συμπεριφορές.

Η Μονάδα Εφηβικής Υγείας βρέθηκε μπροστά σε παιδιά που παραμελούσαν την προσωπική τους υγιεινή, τη διατροφή τους, παραμελούσαν τον εαυτό τους σε τέτοιο σημείο που δεν άλλαζαν καν ρούχα για μέρες. Μπορεί να εμφανιστεί σε εφήβους κατά την πρώιμη εφηβεία (10-14 ετών) και σε μικρότερη ακόμα ηλικία. Είναι πιο συχνό κατά την μέση εφηβεία (15-17 ετών), κατά την οποία οι έφηβοι πειραματίζονται. Η Μ.Ε.Υ έχει ασχοληθεί με περιπτώσεις παιδιών και το 1/3 ανταποκρίθηκε πολύ θετικά, ειδικά όταν η εξάρτηση βρίσκεται σε πρώιμο στάδιο. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας δε διακόπτεται η χρήση, αλλά ο έφηβος μαθαίνει να θέτει όρια στη χρήση και να αρχίζει την ενασχόληση με άλλες δραστηριότητες. Η παρακολούθηση γίνεται από τετραμελή ομάδα στην οποία συμμετέχουν παιδίατρος, παιδοψυχίατρος, παιδοψυχολόγος και οικογενειακός σύμβουλος. Διαταραχές ύπνου, απώλεια της αίσθησης του χώρου και του χρόνου, δυσκολίες στην επικοινωνία με το περιβάλλον, άγχος και κατάθλιψη είναι συμπτώματα που παρουσιάζουν όσοι είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο.

### **Έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί στην Ελλάδα.**

Στην Ελλάδα έχουν γίνει ορισμένες από τις πλέον έγκυρες έρευνες παγκοσμίως με αντικείμενο το διαδικτυακό εκφοβισμό. Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2008 στην Κω, σε δείγμα 121 εφήβων ηλικίας 14-19 ετών διαπιστώθηκε πως το 14,7% των εφήβων βίωσε διαδικτυακό εκφοβισμό. Το φύλο των παιδιών δε διαδραμάτιζε σημαντικό ρόλο. Στο ίδιο νησί σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2010 σε δείγμα 2017 εφήβων ηλικίας 12-19 ετών διαπιστώθηκε πως το 30,4% των εφήβων είχε δεχθεί παρενόχληση μέσω διαδικτύου, διπλάσιο ποσοστό συγκριτικά με την έρευνα του 2008. Αντίθετα με την έρευνα του 2008 στην έρευνα που διεξήχθη το 2010 τα περιστατικά του διαδικτυακού εκφοβισμού αφορούσαν πολύ περισσότερο τα κορίτσια από ότι τα αγόρια. Σε άλλη

έρευνα που διεξήχθη στη χώρα μας σε 544 μαθητές γυμνασίου και λυκείου τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 18,5% είχε δεχθεί διαδικτυακό εκφοβισμό.



Στατιστικά Στοιχεία 2013

- Περίπου 15-35% των νέων έχει πέσει θύμα Διαδικτυακού εκφοβισμού
- 10-20% των νέων παραδέχεται την ανάμειξή του σε Διαδικτυακό εκφοβισμό
- Τα κορίτσια ενδέχεται να εμπλακούν συχνότερα από ότι τα αγόρια σε περιστατικά Διαδικτυακού εκφοβισμού
- Η πλειοψηφία των ατόμων που υφίστανται είτε ασκεί Διαδικτυακό εκφοβισμό είναι ηλικίας 12-16 ετών

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 ιντερνέτ. 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 15χρονους 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.

Το φαινόμενο του εκφοβισμού μέσω διαδικτύου απασχολεί ολοένα και περισσότερο τους σύγχρονους ερευνητές, καθώς λαμβάνει χώρα αρκετά συχνά πλέον σε παγκόσμιο επίπεδο αλλά και στην ελληνική πραγματικότητα. Επιπλέον δεν

βρέθηκε αξιόλογη διαφορά ως προς τον μέσο όρο ηλικίας μεταξύ όσων εφήβων βίωσαν cyber-bullying και όσους όχι. Αριθμητικά συχνότερη ήταν η αναφορά από 17χρονους, όμως εξίσου πιθανό ήταν να το αναφέρουν και 14χρονοι που πλοηγούνται στο Διαδίκτυο.

Σύμφωνα με τα στοιχεία της Γραμμής Βοήθειας "ΥποΣΤΗΡΙΖΩ" του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου, από τον Ιανουάριο 2011 έως και Ιούνιο 2012 πραγματοποιήθηκαν συνολικά 2440 αιτήματα. Τα 82% προήλθαν μέσα από τηλεφωνική επικοινωνία ενώ ένα ποσοστό της τάξης του 18% επέλεξε να επικοινωνήσει ηλεκτρονικά μέσω email. Η πλειοψηφία των αιτημάτων (78%) προήλθε από ενήλικες (κυρίως γονείς), ενώ οι επαγγελματίες και οι ανήλικοι που απευθύνθηκαν στη γραμμή ακολουθούν με ποσοστό 10% και 12%, αντίστοιχα. Τα περισσότερα αιτήματα αφορούσαν σε θέματα εξάρτησης (36%), ενώ στη δεύτερη θέση βρίσκονται τα αιτήματα αφορούσαν σε γενικές πληροφορίες για την ασφάλεια στο διαδίκτυο (30%). Στην τρίτη θέση, με ποσοστό 11%, αναδείχθηκε μια νέα κατηγορία που αφορά στα προβλήματα με τις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης και ιδιαίτερα μέσω της διάσημης ιστοσελίδας "Facebook" (π.χ. ψευδή προφίλ).

### **Έρευνα στην περιφέρεια Θεσσαλίας**

Στη περιφέρεια Θεσσαλίας (αντιπροσωπευτικό δείγμα του μαθητικού πληθυσμού, 2006) το ποσοστό ατόμων με πιθανό πρόβλημα εθισμού ήταν 8.2% και στη νήσο Κω (απογραφικό δείγμα του μαθητικού πληθυσμού σε δύο φάσεις, 2008 και 2010) το ποσοστό ήταν το 2008, 11%.

«Ένας στους τέσσερις εφήβους εμπλέκεται με τον εκφοβισμό στα σχολεία της Θεσσαλίας και πανελλαδικά. Συνήθως τα αγόρια είναι θύτες και θύματα του σωματικού εκφοβισμού, ενώ τα κορίτσια σχετίζονται περισσότερο με τη λεκτική βία και τον αποκλεισμό», τόνισε η διδάκτωρ Ψυχολογίας της Προσωπικότητας, επιστημονική συνεργάτιδα του Κέντρου Εφαρμοσμένης Ψυχολογικής Έρευνας και Ψυχοπαιδαγωγικής Συμβουλευτικής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας Χριστίνα Ρούση-Βέργου. Διευκρίνισε ακόμα ότι ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός αποτελεί πλέον το 20-25% των μορφών εκφοβισμού που αναπτύσσονται στο σχολείο. Συνηθισμένες

μορφές τέτοιου εκφοβισμού είναι το να κοροϊδεύουν κάποιο άλλο άτομο σε ορισμένες ιστοσελίδες, το ανέβασμα φωτογραφιών στο Διαδίκτυο κ.ά.

Εντυπωσιακά είναι τα στατιστικά στοιχεία που δημοσιοποίησε το 2013 η Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος για την Ελλάδα. Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται ραγδαία αύξηση των καταγγελιών και συγκεκριμένα, το 2012, 845 καταγγελίες αφορούσαν το Facebook, με τον αριθμό να αυξάνεται περισσότερο το 2013. Συγκλονιστικά είναι και τα στοιχεία αναφορικά με το cyber bullying. Ο κος Μ. Σφακιανάκης, Διευθυντής της Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος, παρότι τονίζει ότι ο εκφοβισμός των νέων μέσω διαδικτύου παραμένει, στη χώρα μας, σε χαμηλά επίπεδα, τον τελευταίο χρόνο απετράπησαν 1068 αυτοκτονίες νέων. Σε αρκετές περιπτώσεις, οι απόπειρες αυτές αφορούν σε ζωντανή σύνδεση με chat-rooms του διαδικτύου. Σε 180-200 από τις διασώσεις οι νέοι νοσηλεύτηκαν σε εντατικές μονάδες νοσοκομείων, ωστόσο το σημαντικό είναι ότι όλες οι περιπτώσεις είχαν θετική εξέλιξη.

### **Έρευνα στα Λατσία Κύπρου**

Τον Οκτώβριο του 2011 στο Γυμνάσιο και Λύκειο του Δήμου Λάσιων της Κύπρου πραγματοποιήθηκε έρευνα για τη διερεύνηση της επικράτησης της διαταραχής εθισμού στο διαδίκτυο μεταξύ εφήβων μαθητών ηλικίας 12 έως 18 ετών. Η έρευνα προέκυψε από τη συνεργασία του Δήμου Λατσιών-Δημοτικό Συμβούλιο Νεολαίας, με την Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο, Στο δείγμα της έρευνας συμμετείχαν 884 έφηβοι μαθητές με μέσο όρο ηλικίας 14. Σχετικά με το φύλο στην έρευνα συμμετείχαν 358 αγόρια (42.7%) και 506 κορίτσια (57.3%).

Ο μέσος όρος της ηλικίας έναρξης της χρήσης Η/Υ παρατηρείται στα 8, 9 έτη και χρήσης του διαδικτύου στα 10 έτη. Στο 55% των περιπτώσεων γνωρίζουν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο από το στενό οικογενειακό περιβάλλον (αδέρφια-γονείς), 15% από φίλους και μόλις 14% από το σχολικό περιβάλλον. Το 80% χρησιμοποιεί το διαδίκτυο καθημερινά, ενώ σημαντική αναφορά είναι ότι 20% επί των χρηστών δηλώνει καθημερινή χρήση πάνω από 5 ώρες. Ο εθισμός στο διαδίκτυο μετρήθηκε με το κλινικό εργαλείο YDQ (Young, 1996) που προσαρμόστηκε για τον

Ελληνικό εφηβικό πληθυσμό και το οποίο έχει εφαρμοστεί σε πολυάριθμες έρευνες σε διάφορες χώρες στο κόσμο. Το ποσοστό εθισμού επί των χρηστών του διαδικτύου αγγίζει το 16% (7.2% αγόρια και 8.7% κορίτσια, χωρίς στατιστικά σημαντική διαφορά) και το οποίο χαρακτηρίζεται αρκετά υψηλό. Οι διαδικτυακές δραστηριότητες των εθισμένων εφήβων ανάλογα με το φύλο είναι, η διαδικτυακή επικοινωνία για τα κορίτσια (ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης, e-mail, chatrooms) και το διαδικτυακά παιχνίδια για τα αγόρια.

Συμπερασματικά με βάση την παραπάνω έρευνα θα μπορούσε να ειπωθεί πως η διείσδυση του διαδικτύου είναι ταχύτατη μεταξύ των παιδιών και των εφήβων, αλλά δεν συνοδεύεται από αντίστοιχη ταχύτητα διείσδυσης εκπαιδευτικών εφαρμογών του στην σχολική τάξη, στοχεύοντας στη δημιουργική, ηθική και ορθολογική χρήση του μέσου. Αποτέλεσμα αυτής της αναντιστοιχίας είναι η εμπειρική ενασχόληση των παιδιών στη χρήση του διαδικτύου να τα ωθεί στην ανάπτυξη παθολογικών συμπεριφορών προσκόλλησης οι οποίες εκφράζονται με τον εθισμό στο διαδίκτυο και οι οποίες έχουν σοβαρές συνέπειες ακαδημαϊκής, κοινωνικής, ψυχολογικής και σωματικής φύσης.

Είναι διεθνώς αποδεκτό πως η σχέση των παιδιών με το διαδίκτυο χτίζεται σταδιακά και σε βάθος χρόνου και ο ρόλος της εκπαίδευσης στην ομαλή μετάβαση από την κοινωνία όπως την γνωρίζαμε στην κοινωνία της πληροφορίας είναι πολύ σημαντικός. Στην έννοια της εκπαίδευσης για την ασφαλή, ηθική και ορθολογική χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά, οφείλουν να συμμετέχουν, οι γονείς, το σχολείο και οι ειδικοί επιστήμονες της διάδρασης των νέων τεχνολογιών με τον άνθρωπο. Οι τελευταίοι οφείλουν να κοινοποιούν τα πορίσματα των ερευνών και της αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεών τους, με σκοπό να βοηθούν τα κράτη στην ανάπτυξη ασφαλών πολιτικών υιοθέτησης των νέων τεχνολογιών, λαμβάνοντας υπόψιν τους πάντοτε τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των κοινωνιών όπου αυτές οι πολιτικές εφαρμόζονται.

## Έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί στο εξωτερικό

Σύμφωνα με μια πρόσφατη μελέτη από το Cyberbullying Research Center, που έλαβε χώρα στην Αμερική, περίπου το 20% των παιδιών ηλικίας 11-18 δήλωσαν ότι έχουν πέσει θύματα επιθετικότητας ενώ έκαναν περιήγηση στο διαδίκτυο. Σε έναν κόσμο καταστροφικών πρωτοσέλιδων και συγκλονιστικών ηχητικών επιθέσεων, αυτό το ποσοστό στην πραγματικότητα, δεν ακούγεται και τόσο άσχημο. Εντούτοις αν πάρει κανείς λίγο χρόνο να μιλήσει σε έναν χρήστη τεχνολογίας σχολικής ηλικίας, δεν υπάρχει αμφιβολία ότι θα συνειδητοποιήσει πως ο κίνδυνος που υπάρχει από την παρενόχληση στον κυβερνοχώρο, δεν αφορά τόσο το εύρος των δραστών και των θυμάτων του, αλλά το βάθος της βλάβης που μπορεί να προκαλέσει η επιθετικότητα στο διαδίκτυο.

Όπως αναφέρθηκε χαρακτηριστικά στο συνέδριο, ένα στα τρία παιδιά έχει πέσει θύμα «Cyberbullying» ενώ υπάρχουν κρούσματα και στην χώρα μας. Μάλιστα σύμφωνα με σχετική έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Κω, το 2008 το 14,7% των παιδιών στο σχολείο είχε τουλάχιστον μια φορά υποστεί κάποιου είδους «Cyberbullying». Το πλέον ανησυχητικό όμως είναι το γεγονός ότι δύο χρόνια μετά, το 2010, το ποσοστό αυτό είχε διπλασιαστεί φτάνοντας το 30,4%. Μάλιστα το 17,1% των παιδιών ομολόγησαν ότι έχουν προβεί και τα ίδια σε κάποιου είδους κυβερνητικό εκφοβισμό. Από τα ευρήματα της έρευνας προκύπτει ότι θα θύματα είναι στην πλειοψηφία τους κορίτσια και οι θύτες αγόρια. Σύμφωνα δε και με μια ακόμη έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε επτά ευρωπαϊκές χώρες η Ελλάδα βρίσκεται στην δεύτερη θέση μετά τη Ρουμανία με ποσοστό 26,8%, όταν ο μέσος όρος στην Ευρώπη είναι 21,9%.

Σύμφωνα με μια πρόσφατη μελέτη από το Cyberbullying Research Center, που έλαβε χώρα στην Αμερική, περίπου το 20% των παιδιών ηλικίας 11-18 δήλωσαν ότι έχουν πέσει θύματα επιθετικότητας ενώ έκαναν περιήγηση στο διαδίκτυο. Σε έναν κόσμο καταστροφικών πρωτοσέλιδων και συγκλονιστικών ηχητικών επιθέσεων, αυτό το ποσοστό στην πραγματικότητα, δεν ακούγεται και τόσο άσχημο. Εντούτοις αν πάρει κανείς λίγο χρόνο να μιλήσει σε έναν χρήστη τεχνολογίας σχολικής ηλικίας, δεν υπάρχει αμφιβολία ότι θα συνειδητοποιήσει πως ο κίνδυνος που υπάρχει από την παρενόχληση στον κυβερνοχώρο, δεν αφορά τόσο το εύρος των δραστών και των θυμάτων του, αλλά το βάθος της βλάβης που μπορεί να προκαλέσει η επιθετικότητα στο διαδίκτυο. Όπως αναφέρθηκε χαρακτηριστικά στο

συνέδριο, ένα στα τρία παιδιά έχει πέσει θύμα «Cyberbullying» ενώ υπάρχουν κρούσματα και στην χώρα μας. Μάλιστα σύμφωνα με σχετική έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Κω, το 2008 το 14,7% των παιδιών στο σχολείο είχε τουλάχιστον μια φορά υποστεί κάποιου είδους «Cyberbullying». Το πλέον ανησυχητικό όμως είναι το γεγονός ότι δύο χρόνια μετά, το 2010, το ποσοστό αυτό είχε διπλασιαστεί φτάνοντας το 30,4%. Μάλιστα το 17,1% των παιδιών ομολόγησαν ότι έχουν προβεί και τα ίδια σε κάποιου είδους κυβερνητικό εκφοβισμό. Από τα ευρήματα της έρευνας προκύπτει ότι θα θύματα είναι στην πλειοψηφία τους κορίτσια και οι θύτες αγόρια. Σύμφωνα δε και με μια ακόμη έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε επτά ευρωπαϊκές χώρες η Ελλάδα βρίσκεται στην δεύτερη θέση μετά τη Ρουμανία με ποσοστό 26,8%, όταν ο μέσος όρος στην Ευρώπη είναι 21,9%.

Οι νέοι που συμμετείχαν στην έρευνα απάντησαν σε τέσσερα ερωτήματα:

1. Αν έχουν λογαριασμό σε ένα ή περισσότερα κοινωνικά δίκτυα,
2. Με αυτούς που συνομιλούν κατά πόσο γνωρίζουν αν είναι πραγματικά τα στοιχεία του προφίλ τους,
3. Αν έχουν βρει απόψεις ή φωτογραφίες τους σε άλλα site από αυτά που τα δημοσίευσαν
4. Αν έχουν δεχθεί απειλητικά μηνύματα σχετικά με δημοσίευση στοιχείων ή φωτογραφιών τα οποία θεωρούσαν ότι τα κοινοποιούσαν σε «φίλους».

Στην έρευνα συμμετείχαν 80 νέοι οι οποίοι χρησιμοποιούν τις εφαρμογές κοινωνικής δικτύωσης τουλάχιστο για μια ώρα την ημέρα σε καθημερινή βάση. Το δείγμα συλλέχθηκε με την βοήθεια συνεργατών του γραφείου και αποτελείται μόνο από άτομα που επισκέπτονται καταστήματα παροχής υπηρεσιών διαδικτύου. Η επεξεργασία έγινε με το SPSS και αφορά μια ποσοτική μέτρηση η οποία αποτελεί την αρχή μιας σειράς μετρήσεων που θα διαρκέσει ένα έτος με συλλογή στοιχείων από τους ίδιους χώρους. Οι απαντήσεις παρατίθενται παρακάτω.



### Δημογραφικά στοιχεία έρευνας :

- Αγόρια / Άνδρες (Α)75%
- Κορίτσια / Γυναίκες (Γ) 25%
- Ηλικιακές ομάδες:(15-25) 65%, (26-35) 25%, (36και άνω) 10% (παρόλο που η έρευνα αφορά νέους προστέθηκε η κατηγορία (36άνω) για να ερευνηθεί κατά πόσο και αυτές οι ηλικίες χρησιμοποιούν τις εφαρμογές κοινωνικής δικτύωσης)
- Επίπεδο σπουδών: Υποχρεωτική Εκπαίδευση 8%, Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση:30%, Τριτοβάθμια Εκπαίδευση 60%, Ανώτερα επίπεδα σπουδών 2%.

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.

- ✓ 53,4% των εφήβων χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο για χρονικό διάστημα περισσότερο του ενός έτους.
- ✓ 26% ανέφερε καθημερινή χρήση.
- ✓ 8% κάνει χρήση πάνω από 20 ώρες εβδομαδιαίως. Τα αγόρια χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο σημαντικά περισσότερο από τα κορίτσια.
- ✓ 1% από τους εφήβους του δείγματος είχε εθιστεί στη χρήση Διαδικτύου.
- ✓ 18,2% παρουσίασε περιοδικά ή συχνά προβλήματα σχετικά με την κατάχρηση Διαδικτύου (κατάσταση πριν από το εθισμό).
- ✓ 4,2% του δείγματος είχε δεχτεί απειλές μέσω Διαδικτύου (cyber bullying victims).

Απογοητευτικά είναι τα αποτελέσματα έρευνας που έγινε στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος Mediapro. Σύμφωνα με αυτά, το 64% των εφήβων χρησιμοποιεί το Ίντερνετ του σχολείου για να κατεβάζει μουσική και βίντεο, το 69,9% για να παίζει online παιχνίδια, το 38% για συνομιλίες (chatting), το 9,6% για αγορές (shopping) και μόνο το 16% για σχολικές εργασίες. Οι κίνδυνοι από την ανεξέλεγκτη χρήση του Διαδικτύου από τους εφήβους είναι αρκετοί, γι' αυτό και σύμφωνα με τους ειδικούς είναι αναγκαία η εκπαίδευση τόσο των εφήβων όσο και των γονέων. Υπάρχει πλημμελής διδασκαλία του μαθήματος της πληροφορικής στα σχολεία, πλημμελής άσκηση καθηκόντων γονέων και αναλφαβητισμός στην πληροφόρηση, δηλαδή το μόνο που γνωρίζουν είναι να μπαίνουν σε απαγορευμένα site. Δεν είναι κακή η τεχνολογία, απλώς πρέπει να έχουμε την αγωγή για να προστατευτούμε από αυτήν.

## Έρευνα στην Μεγάλη Βρετανία

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της διαδικτυακής έρευνας που διεξήγαγε ο διαδικτυακός κόμβος [www.knowthenet.org.uk](http://www.knowthenet.org.uk) το 85% των εφήβων έχει βιώσει διαδικτυακό εκφοβισμό. Το KNOWTHENET είναι ένας διαδικτυακός κόμβος ενημέρωσης και πληροφόρησης, ο οποίος επιχορηγείται από τη NOMINET UK, τη μεγαλύτερη εταιρεία παροχής διαδικτυακών domain ονομάτων (.uk) στη Μεγάλη Βρετανία. Σύμφωνα με την έρευνα, η οποία διεξήχθη σε 2001 έφηβους το 85% έχει εμπειρία διαδικτυακού εκφοβισμού αλλά μόνο το 37% των παιδιών που έχουν βιώσει διαδικτυακό εκφοβισμό το έχουν δηλώσει στη σελίδα κοινωνικής δικτύωσης.

Επίσης το 87% των παιδιών είχαν την εμπειρία του εκφοβισμού στο FACEBOOK ενώ το 19% στο TWITTER. Επίσης η έρευνα έδωσε ένα ισχυρό προβάδισμα στον διαδικτυακό εκφοβισμό, αφού το 65% των παιδιών δήλωσαν ότι έχουν βιώσει εκφοβισμό στο διαδίκτυο έναντι του 49% των παιδιών που δήλωσαν ότι έχουν βιώσει εκφοβισμό στο σχολείο ή στην πλατεία. Οι έφηβοι θα πρέπει να θυμούνται ότι όπως προστατεύονται στον πραγματικό κόσμο έτσι θα πρέπει να κάνουν και στον διαδικτυακό:

- Στο διαδίκτυο δεν υπάρχουν προσωπικές στιγμές. Από τη στιγμή που δημοσιεύεται κάτι, γίνεται δημόσιο και στην πραγματικότητα δεν σβήνει ποτέ (ακόμη και αν το διαγράψουν)
- Δεν υπάρχει λόγος να κοινοποιηθούν προσωπικά στοιχεία (διεύθυνση, τηλέφωνο, σχολείο κτλ). Η πλοήγηση στο διαδίκτυο και στις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να γίνει κανονικά και χωρίς αυτή την ενέργεια
- Σε περίπτωση που υπάρξει κάποιο μήνυμα, σχόλιο ή ανάρτηση που θίγει έναν άνθρωπο σαν προσωπικότητα πρέπει να ενημερωθεί η ιστοσελίδα κοινωνικής δικτύωσης (μέσω της εφαρμογής της), οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς εάν πρόκειται για ανήλικο άτομο.

## Έρευνα στην Κίνα

Τα ποσοστά παρουσιάζουν σημαντική διακύμανση ανάλογα με τη μεθοδολογία και το μέρος διεξαγωγής τους, οι χώρες της Άπω Ανατολής τυπικά αναφέρουν το μεγαλύτερο πρόβλημα. Στη Κίνα ο αριθμός υπολογίζεται μεταξύ 9,72% - 11% των χρηστών ηλικίας κάτω των 24 ετών. Πρόσφατη ανασκόπηση της καθηγήτριας Kimberly Young, υπολογίζει ότι παγκοσμίως το ποσοστό τείνει να είναι χαμηλότερο στο μαθητικό πληθυσμό με τιμές περί το 4,6- 4,7%, ανεβαίνει στο γενικό πληθυσμό χρηστών με τιμές από 6-15% και μπορεί να φτάνει το 13-18,4% των φοιτητών.

Περίπου 15-35% των νέων έχει πέσει θύμα Διαδικτυακού εκφοβισμού. Το 10-20% των νέων παραδέχεται την ανάμειξή του σε Διαδικτυακό εκφοβισμό. Τα κορίτσια ενδέχεται να εμπλακούν συχνότερα από ότι τα αγόρια σε περιστατικά Διαδικτυακού εκφοβισμού. Η πλειοψηφία των ατόμων που υφίστανται ή ασκεί Διαδικτυακό εκφοβισμό είναι ηλικίας 12-16 ετών. Το 90% των εφήβων που υπήρξαν μάρτυρες, το αγνόησαν. Μέσα κοινωνικής δικτύωσης= σύγχρονη σχολική αυλή. Οι δίαυλοι του εκφοβισμού είναι: 92.6 % Facebook 23.8 % Twitter 17.7 % My space 15.2 % Μηνύματα στο κινητό. Από τα θύματα του εκφοβισμού τα 65,8 % απαντά το 15,4 % αποφεύγει το σχολείο το 4,5 % επηρεάζεται ψυχολογικά. Οι γονείς συνεχίζουν να αγνοούν ότι το 25 % των εφήβων έχουν παραπονεθεί πως είναι στόχοι εκφοβισμού ότι τα 2/3 των εφήβων υπήρξαν μάρτυρες.

## 2.2 Μεθοδολογία έρευνας

Με την παρούσα έρευνα διερευνήσαμε την έκταση ορισμένων περιστατικών, τα οποία παρατηρούνται στο χώρο των νέων τεχνολογιών (διαδίκτυο και κινητά τηλέφωνα) και τις σχέσεις που έχουν οι έφηβοι με τους γονείς τους και με άλλα άτομα του κοινωνικού περιγύρου.

Μεταξύ των μηνών Απριλίου και Μαΐου 2014 πραγματοποιήθηκε η ποσοτική έρευνα σε επιλεγμένο σχολείο δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης του αστικού συγκροτήματος του Ηρακλείου Κρήτης. Στην έρευνα συμμετείχαν 100 παιδιά (51 αγόρια /49 κορίτσια ) ηλικίας από 12 μέχρι 15 ετών, τα οποία εντοπίστηκαν με τυχαία δειγματοληψία. Το Ηράκλειο επιλέχθηκε με βάση ότι αποτελεί μια από την μεγαλύτερη περιφέρεια στην Ελλάδα και συγκεντρώνει τις βασικότερες οικονομικές, πολιτιστικές και διοικητικές λειτουργίες της χώρας. Ο λόγος για τον οποίο επιλέχθηκε το συγκεκριμένο ηλικιακό δείγμα είναι γιατί σύμφωνα και με τα πιο πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα, τα παιδιά στην Ελλάδα ξεκινούν κατά μέσο όρο να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο στην ηλικία των 12 ετών.

Στην έρευνα μας, δεδομένης της έλλειψης οικειότητας των παιδιών στην Ελλάδα (και τη Μεσόγειο) με την έρευνα μέσω διαδικτύου χρησιμοποιήθηκε η παραδοσιακή μέθοδος ποσοτικής κ ποιοτικής έρευνας. Συντάχθηκε ερωτηματολόγιο που απαντήθηκε από μαθητές σχολείου Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης. Η έρευνα έγινε επί τόπου, μέσα στην τάξη, με την καθοδήγηση και υπό την επίβλεψη των ομάδων έρευνας, σε προκαθορισμένη μέρα και ώρα, μετά από συνεννόηση με τους Διευθυντές των σχολείων και των διδασκόντων.

Είναι προφανές ότι υπάρχουν δυσκολίες στην έρευνα με παιδιά και εφήβους, τόσο όταν απαντούν σε ερωτήσεις μέσω ερωτηματολογίου όσο και μέσω συνεντεύξεων. Το ερωτηματολόγιο για τους μαθητές προέβλεψε ενότητες όπως τα ατομικά- δημογραφικά στοιχεία του ερωτώμενου, ερωτήσεις για τις κοινωνικές του επαφές και δραστηριότητες, για τον οικιακό τεχνολογικό εξοπλισμό, την καθημερινότητά τους σε σχέση με τη χρήση νέων τεχνολογιών (εμπειρίες, δεξιότητες, πρακτικές) και τέλος τη χρήση κινητής τηλεφωνίας.

Θα κλείσουμε την ενότητα αυτή με μια συνοπτική αξιολόγηση των μεθοδολογικών εργαλείων που χρησιμοποιήσαμε. Το ερωτηματολόγιο αποτελεί το πιο συνηθισμένο και βολικό εργαλείο πραγματοποίησης ποσοτικής έρευνας. Χρησιμοποιήσαμε τον παραδοσιακό τρόπο συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου (πηγαίνοντας στα σχολεία και παραμένοντας με τους μαθητές όσο αυτοί συμπλήρωναν τα ερωτηματολόγια). Λάβαμε υπόψη το γεγονός ότι ένα ερωτηματολόγιο έχει πεπερασμένο αριθμό ερωτήσεων και δυνατών απαντήσεων και ως εκ τούτου είναι εκ προοιμίου ένα εργαλείο που δίνει μια ή λίγες -πάντως- διαστάσεις του θέματος που εξετάζεται. Επίσης, η ανωνυμία ενός ερωτηματολογίου δυσκολεύει τη διαδικασία πιστοποίησης της αλήθειας των απαντήσεων και επιτρέπει

στο συμμετέχοντα να αντιμετωπίσει τη διαδικασία ως ώρα αναψυχής και λιγότερο ως ώρα συγκεκριμένης εργασίας. Πάρα ταύτα, εξαρχής υιοθετούμε την άποψη ότι αντικείμενο μελέτης δεν είναι κάποια αλήθεια που ερευνητές έχουν στη διάθεσή τους, αλλά οι απαντήσεις όπως τις δίνουν τα ίδια τα παιδιά.

Ένα άλλο μειονέκτημα του ερωτηματολογίου είναι η μαζική του συμπλήρωση που επιτρέπει ενδεχομένως την ολοκλήρωσή του μέσα σε ένα πλαίσιο διασκέδασης, ενώ από την άλλη το γεγονός ότι λαμβάνει χώρα στο σχολικό περιβάλλον, αναπόσπαστα συνδέει τους ερευνητές με το διδακτικό προσωπικό του σχολείου. Δε θα αναλωθούμε στην εκτενή αναφορά των πλεονεκτημάτων και μειονεκτημάτων ενός ερωτηματολογίου, ως ενός μεθοδολογικού εργαλείου, αρκεί να πούμε ότι η επιλογή του μας εξασφαλίζει την άντληση ίδιας φύσης δεδομένων από ένα δείγμα συμμετεχόντων, με ίδια κοινωνικό-πολιτισμικά δημογραφικά χαρακτηριστικά. Επίσης, είναι σημαντικό ότι όλα τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν χωρίς καμία βοήθεια από οποιοδήποτε άλλο πρόσωπο εκτός των ερευνητών και μάλιστα στον ίδιο χρόνο και το ίδιο πλαίσιο χωρικά (σχολική τάξη).

## **2.3 Περιγραφή μεθοδολογικού ερευνητικού εργαλείου (ερωτηματολόγιο)**

### **1. Δημογραφικά στοιχεία**

Στο πρώτο μέρος του ερωτηματολογίου οι ερωτώμενοι κλήθηκαν να δώσουν απαντήσεις για να διευκρινιστούν κάποιες προσωπικές πληροφορίες και να προσδιοριστούν τα δημογραφικά δεδομένα. Σε αυτό το κομμάτι αντλήσαμε πληροφορίες που αφορούσαν το φύλο, την ηλικία, την εκπαιδευτική βαθμίδα, την εκπαιδευτική και επαγγελματική κατάρτιση των γονέων των ερωτηθέντων και ποιος ήταν ο βαθμολογικός μέσος όρος για την προηγούμενη σχολική χρονιά.

### **2. Ερωτηματολόγιο σχετικά με το χρόνο που καταναλώνουν οι έφηβοι στο διαδίκτυο**

Αποτελείται από 20 ερωτήσεις με κλίμακα απαντήσεων 5 επίλογων (0 Δεν ισχύει, 1 Σπάνια, 2 Μερικές φορές, 3 Συχνά, 4 Πολύ συχνά, 5 Πάντα), προκειμένου να προσδιοριστεί ο βαθμός που καταναλώνουν οι έφηβοι στο διαδίκτυο και τι συναισθήματα προκαλεί στους ίδιους και στους γύρω τους. Μερικές ερωτήσεις από αυτές είναι: «Πόσο συχνά παραμένεις συνδεδεμένος/η στο διαδίκτυο περισσότερη ώρα από όση σκόπευες;», «Πόσο συχνά αμύνεσαι η γίνεσαι μυστικοπαθής όταν σε ρωτάνε τι κάνεις ενώ είσαι συνδεδεμένος/η στο διαδίκτυο;»,

«Πόσο συχνά φοβάσαι ότι η ζωή χωρίς το διαδίκτυο θα ήταν βαρετή, κενή και χωρίς χαρά;».

### **3. Ερωτηματολόγιο που σχετίζεται με τους γονείς των εφήβων και τους γύρω τους**

Προχωρώντας παρακάτω στο ερωτηματολόγιο συναντάμε 20 προτάσεις με μια κλίμακα απαντήσεων 5 επιλογών (4 Απόλυτα ισχύει, 3 Μάλλον Ισχύει, 2 Μάλλον δεν ισχύει, 1 Καθόλου δεν ισχύει). Οι προτάσεις αναφέρονται στους γονείς των εφήβων και ζητείται από τους εφήβους να δηλώσουν σε ποιο βαθμό ισχύουν. Μερικές προτάσεις που χρησιμοποιήθηκαν: «Οι γονείς μου πάντα μου λένε τι να κάνω.», «Οι γονείς μου είναι ευχαριστημένοι με τον τρόπο που συμπεριφέρομαι.», «Οι γονείς μου ακούν αυτά που έχω να τους πω.».

Αντίστοιχα συναντάμε ερωτηματολόγιο που τους ζητείται να αναφερθούν με μια κλίμακα 4 επιλογών στα συναισθήματα που τους προκαλούνται από τον κοινωνικό τους περίγυρο (ΠΟΤΕ, ΣΠΑΝΙΑ, ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ, ΠΑΝΤΑ). Μερικές από τις ερωτήσεις που χρησιμοποιήθηκαν είναι: «Πόσο συχνά νιώθεις ότι είσαι στο κλίμα των παιδιών της ηλικίας σου;», «Πόσο συχνά νιώθεις απομονωμένος/η από τους άλλους;», «Πόσο συχνά νιώθεις ότι μπορείς να βρεις παρέα, όταν το θελήσεις;».

### **4. Ερωτηματολόγιο που σχετίζεται με τον χώρο των νέων τεχνολογιών.**

Στο τελευταίο κομμάτι του ερωτηματολογίου ζητάμε από τους εφήβους να μας δηλώσουν με μια κλίμακα 6 επιλογών (Ποτέ, 1-3 φορές το χρόνο, 4-7 φορές το χρόνο, Σχεδόν μια φορά το μήνα, Σχεδόν μια φορά την εβδομάδα, Αρκετές φορές την εβδομάδα) πόσο συχνά έχουν υποστεί στο χώρο του διαδικτύου παρενόχληση, δυσφήμιση, υποκλοπή προσωπικών δεδομένων, εξαπάτηση και βιντεοσκόπηση με κινητό και να μας δηλώσουν επίσης τον βαθμό της έντασης των συναισθημάτων τους στις παραπάνω περιπτώσεις «cyber bullying».

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3<sup>ο</sup> : Αποτελέσματα Έρευνας

Έλεγχος ισότητα του μέσου βαθμού θυματοποίησης ανά φύλο

Group Statistics

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

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

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

		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

Στον έλεγχο των μέσων παρατηρούμε ότι το sig(2-tailed) είναι μεγαλύτερο του 0,05 άρα ο μέσος βαθμός θυματοποίησης των αγοριών είναι ίσος με των κοριτσιών.

### Έλεγχος ισότητα του μέσου βαθμού διάπραξης εκφοβισμού ανά φύλο

#### Group Statistics

	ΦΥΛΟ	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Βαθμός διάπραξης εκφοβισμού	ΑΓΟΡΙ	65	5,46	7,065	,876
	ΚΟΡΙΤΣΙ	91	2,31	5,236	,549

#### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means
		F	Sig.	t
Βαθμός διάπραξης εκφοβισμού	Equal variances assumed	9,151	,003	3,203
	Equal variances not assumed			3,050

		t-test for Equality of Means		
		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Βαθμός διάπραξης εκφοβισμού	Equal variances assumed	154	,002	3,154
	Equal variances not assumed	111,833	,003	3,154



**Independent Samples Test**

		t-test for Equality of Means	
		Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
			Lower
Βαθμός διάπραξης εκφοβισμού	Equal variances assumed	,985	1,209
	Equal variances not assumed	1,034	1,105

**Independent Samples Test**

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Upper	
Βαθμός διάπραξης εκφοβισμού	Equal variances assumed	5,099	
	Equal variances not assumed	5,203	

Στον έλεγχο των μέσων παρατηρούμε ότι το sig(2-tailed) είναι μικρότερο του 0,05 άρα ο μέσος βαθμός διάπραξης εκφοβισμού διαφέρει και μάλιστα των αγοριών είναι μεγαλύτερος των κοριτσιών.

**Έλεγχος ανεξαρτησίας μεταξύ των μεταβλητών βαθμός θυματοποίησης και  
βαθμός διάπραξης εκφοβισμού**

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
	Βαθμός θυματοποίησης *	156	99,4%	1	0,6%	157
Βαθμός διάπραξης εκφοβισμού						

Βαθμός θυματοποίησης \* Βαθμός διάπραξης εκφοβισμού Crosstabulation

Count	Βαθμός διάπραξης εκφοβισμού					
	0	1	2	3	4	5
5		4	1	2	0	1
8						
1		4	2	1	0	0
1						
4		2	3	0	1	2
2		1	1	2	1	1
0		1	0	1	1	0
2		0	0	0	0	0
2		0	1	0	0	0
2		0	1	0	0	0
1		0	0	0	0	0
0		0	0	0	2	0
0		1	0	0	0	0
0		0	0	0	1	0
0		0	0	0	0	0
0		0	0	0	0	0
0		0	0	0	0	0
0		0	0	0	0	0
0		0	0	0	0	1
0		0	0	0	0	0
0		0	0	0	0	0
0		0	0	0	0	0
Total	82	13	9	6	6	5

**Βαθμός θυματοποίησης \* Βαθμός διάπραξης εκφοβισμού Crosstabulation**

Count	Βαθμός διάπραξης εκφοβισμού					
	6	7	8	9	1 0	1 2
	0	0	0	2	1	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	1	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	1
	1	0	0	1	0	0
	0	2	0	0	0	0
	2	2	0	1	0	0
	0	0	0	0	0	0
Βαθμός θυματοποίησης	0	1	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	2
	0	0	0	0	1	0
	0	0	1	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
Total	3	6	1	4	2	3

Count	Βαθμός διάπραξης εκφοβισμού					
	1	1	1	1	1	1
	3	5	6	7	8	9
	0	1	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	1
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	1	0
	0	0	0	0	0	0
	0	1	0	0	0	0
	0	0	1	0	0	0
	0	0	0	0	0	1
	0	0	0	0	1	0
	1	0	1	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
	0	0	1	0	0	1
	0	0	0	0	0	0
	0	0	0	0	0	0
Total	1	2	3	1	2	2

Count	Βαθμός διάπραξης εκφοβισμού				Total
	20	22	28	35	
	0	0	0	0	70
	0	1	0	0	19
	0	0	0	0	13
	0	0	0	0	9
	0	0	0	0	4
	0	0	0	0	4
	0	0	0	0	5
	0	0	0	0	8
	0	0	0	0	2
	0	0	0	0	3
	0	0	0	0	4
	0	0	0	0	3
	0	0	0	0	2
	0	0	0	1	2
	1	0	0	0	3
	0	0	0	0	1
	0	0	0	0	2
	1	0	0	0	1
	0	0	1	0	1
Total	2	1	1	1	156

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1075,544 <sup>a</sup>	378	,000
Likelihood Ratio	300,086	378	,999
Linear-by-Linear Association	85,750	1	,000
N of Valid Cases	156		

a. 414 cells (99,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,01.

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 θυματοποίησης και του βαθμού διάπραξης εκφοβισμού.

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
ΗΛΙΚΙΑ * Βαθμός μοναξιάς	157	100,0%	0	0,0%	157	100,0%

**ΗΑΙΚΙΑ \* Βαθμός μοναξιάς Crosstabulation**

Count	Βαθμός μοναξιάς						
	2	3	4	5	6	7	8
2	0	0	0	0	0	0	0
3	0	0	1	1	3	1	1
4	1	1	0	2	1	0	1
5	0	1	0	1	1	0	0
Total	1	2	1	4	5	1	2

**ΗΑΙΚΙΑ \* Βαθμός μοναξιάς Crosstabulation**

Count	Βαθμός μοναξιάς						
	29	30	31	32	33	34	35
2	0	0	0	0	0	0	0
3	1	1	2	1	3	2	0
4	1	2	3	3	0	0	1
5	1	1	1	1	1	0	2
Total	3	4	6	5	4	2	3

Count	Βαθμός μοναξιάς						
	36	37	38	39	40	41	42
2	1	0	0	0	1	0	0
3	2	4	3	1	3	2	5
4	3	0	3	3	1	1	3
5	4	1	4	1	1	0	2
Total	10	5	10	5	6	3	10

**ΗΛΙΚΙΑ \* Βαθμός μοναξιάς Crosstabulation**

Count	Βαθμός μοναξιάς						
	43	44	45	46	47	48	49
2	0	0	0	0	0	0	0
3	0	1	2	3	3	2	1
4	0	0	1	2	4	4	1
5	2	1	0	5	3	0	1
Total	2	2	3	10	10	6	3

Count	Βαθμός μοναξιάς						
	50	51	52	53	54	55	56
2	0	1	0	0	0	0	0
3	2	2	1	1	0	0	1
4	1	2	0	1	1	0	0
5	2	3	3	1	0	1	0
Total	5	8	4	3	1	1	1



**ΗΛΙΚΙΑ \* Βαθμός μοναξιάς Crosstabulation**

Count		Βαθμός μοναξιάς				Total
		57	59	66	72	
ΗΛΙΚΙΑ	2	0	0	0	0	3
	3	0	1	0	1	58
	4	2	0	0	0	49
	5	0	1	1	0	47
	Total	2	2	1	1	157

**Chi-Square Tests**

	V alue	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		

a. 156 cells (100,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,02.

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.

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
ΗΛΙΚΙΑ * Βαθμός εθισμού	157	100,0%	0	0,0%	157	100,0%

**ΗΛΙΚΙΑ \* Βαθμός εθισμού Crosstabulation**

Count		Βαθμός εθισμού						
		0	1	2	3	4	6	7
2	ΗΛΙΚΙΑ	0	0	0	0	0	0	0
3		2	0	1	1	1	0	0
4		1	1	0	0	2	1	2
5		1	0	0	2	0	0	0
Total		4	1	1	3	3	1	2

**ΗΛΙΚΙΑ \* Βαθμός εθισμού Crosstabulation**

Count		Βαθμός εθισμού						
		8	9	10	11	12	13	14
2	ΗΛΙΚΙΑ	0	0	0	0	0	0	0
3		2	2	1	2	0	2	0
4		0	0	1	0	2	1	0
5		1	0	0	0	0	0	1
Total		3	2	2	2	2	3	1

Count	Βαθμός εθισμού						
	15	16	17	18	19	20	21
2	0	0	0	0	0	0	0
3	1	0	1	0	2	1	0
4	0	2	2	2	0	1	2
5	0	1	1	1	2	1	0
Total	1	3	4	3	4	3	2

**ΗΑΙΚΙΑ \* Βαθμός εθισμού Crosstabulation**

Count	Βαθμός εθισμού						
	22	23	24	25	26	27	28
2	0	0	0	0	0	0	0
3	2	1	2	0	0	2	5
4	0	0	1	0	0	1	1
5	0	1	1	1	2	1	2
Total	2	2	4	1	2	4	8

Count	Βαθμός εθισμού						
	29	30	31	32	33	34	35
2	0	0	0	0	0	0	0
3	1	2	2	0	0	1	1
4	1	0	0	1	1	1	1
5	1	0	2	2	0	1	0
Total	3	2	4	3	1	3	2

**ΗΛΙΚΙΑ \* Βαθμός εθισμού Crosstabulation**

Count	Βαθμός εθισμού						
	36	37	38	39	40	41	43
2	0	0	0	0	0	0	0
3	1	0	0	0	2	1	2
4	0	3	0	3	2	1	0
5	1	1	2	1	0	3	1
Total	2	4	2	4	4	5	3

Count	Βαθμός εθισμού						
	44	45	46	48	49	50	51
2	0	0	1	0	0	0	0
3	0	1	2	2	1	1	0
4	1	2	1	2	0	0	1
5	3	0	0	1	2	0	0
Total	4	3	4	5	3	1	1

**ΗΛΙΚΙΑ \* Βαθμός εθισμού Crosstabulation**

Count		Βαθμός εθισμού						
		52	54	56	57	59	60	61
ΗΛΙΚΙΑ	2	0	0	0	0	0	1	0
	3	0	0	1	1	1	0	0
	4	1	0	0	1	0	0	1
	5	0	1	0	0	0	1	0
	Total	1	1	1	2	1	2	1

**ΗΛΙΚΙΑ \* Βαθμός εθισμού Crosstabulation**

Count		Βαθμός εθισμού						
		62	64	65	67	72	80	88
ΗΛΙΚΙΑ	2	0	0	0	0	0	1	0
	3	0	0	0	0	0	0	1
	4	0	2	0	0	0	0	0
	5	1	1	1	1	1	0	0
	Total	1	3	1	1	1	1	1

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

#### 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		

a. 256 cells (100,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,02.

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.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4<sup>ο</sup> : Συμπεράσματα- Αναφορές

Στις περισσότερες έρευνες παρουσιάζονται κάποιοι περιορισμοί που δημιουργούν ορισμένες επιφυλάξεις. Η γενίκευση του αποτελέσματος της έρευνάς μας για όλο τον πληθυσμό, πέραν του δείγματος, αποτέλεσε τον πρωταρχικό περιορισμό της. Συγκεκριμένα το ελλιπές δείγμα της έρευνάς μας δεν επιτρέπει την γενίκευση των αποτελεσμάτων για όλους τους μαθητές/εφήβους. Κρίνεται λοιπόν αναγκαίο να αναφέρουμε πως τα αποτελέσματα της έρευνάς μας δεν καθίσταται ορθό να γενικευτούν σε όλους τους εφήβους της Ελλάδας και σε καμία περίπτωση το συγκεκριμένο δείγμα δεν επιλέγεται ως αντιπροσωπευτικό όλων των εφήβων της χώρας. Αυτό επιβεβαιώνεται από το γεγονός ότι το δείγμα μας αποτελείται συγκεκριμένα από μαθητές Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης του Ηρακλείου Κρήτης.

Το φαινόμενο της εξάρτησης από το διαδίκτυο έχει απασχολήσει αρκετούς ερευνητές στην Ελλάδα και στο εξωτερικό, οι οποίοι έχουν πραγματοποιήσει παρόμοιες έρευνες και μελέτες ώστε να το αναλύσουν. Τα αποτελέσματα που πρόεκυψαν από την έρευνά μας, σε πολλές περιπτώσεις μπορούμε να αναφέρουμε ότι συμφωνούν με τα αποτελέσματα άλλων ερευνών.

Οι έφηβοι παρουσιάζουν πλέον συχνή επαφή με το διαδίκτυο και τους υπολογιστές. Η καθημερινότητα και η νέα μορφή εκπαίδευσης στη χώρα μας τους έχει οδηγήσει στην εξοικείωση και στην απαραίτητη χρήση υπολογιστή για εκπαιδευτικούς λόγους. Θεωρούμε λοιπόν ότι το γεγονός του να περικλείνει από το εκπαιδευτικό κομμάτι ένας έφηβος είναι πολύ εύκολο και αυτό γιατί δεν υπάρχει περιοριστικό κομμάτι από το οικογενειακό περιβάλλον.

Αναφορικά σε παλιότερη έρευνά που έχει πραγματοποιηθεί στην Κω το 2008 προκύπτει ίδιο συμπέρασμα με την έρευνα μας όσο αφορά το κομμάτι της διάπραξης εκφοβισμού. Τα αγόρια έχουν μεγαλύτερο ποσοστό διάπραξης εκφοβισμού από το ποσοστό των κοριτσιών. Στο ίδιο αποτέλεσμα είναι αναγκαίο να αναφέρουμε ότι κατέληξε και παρόμοια έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην περιοχή της Θεσσαλίας το 2006. Επίσης σύμφωνα με την διδάκτωρ Ψυχολογίας της Προσωπικότητας, επιστημονική συνεργάτιδα του Κέντρου Εφαρμοσμένης Ψυχολογικής Έρευνας και Ψυχοπαιδαγωγικής Συμβουλευτικής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας Χριστίνα Ρούση-Βέργου όπου τονίζει σε έρευνα ότι « Ένας στους τέσσερις εφήβους εμπλέκεται με τον εκφοβισμό στα σχολεία της Θεσσαλίας και πανελλαδικά. Συνήθως τα αγόρια είναι θύτες και θύματα του σωματικού

εκφοβισμού, ενώ τα κορίτσια σχετίζονται περισσότερο με τη λεκτική βία και τον αποκλεισμό» κάτι το οποίο παρουσιάζεται σαν αποτέλεσμα και στην ερευνά που πραγματοποιήσαμε.

Λαμβάνοντας, λοιπόν, υπόψην μας τα αποτελέσματα της έρευνας αλλά και άλλων ερευνών καταλήγουμε ότι το διαδίκτυο (internet) αποτελεί ένα αστείρευτο πλούτο πληροφοριών. Στις μέρες μας μάλιστα, θεωρείται ένα παγκόσμιο εργαλείο με αρκετές δυνατότητες, επιμόρφωσης, ψυχαγωγίας, κοινωνικών ευκαιριών. Οι δυνατότητες αυτές που προσφέρει, διευκολύνουν τη ζωή των ανθρώπων σε διάφορους τομείς. Όμως, όπως συνήθως συμβαίνει με κάθε τεχνολογικό επίτευγμα, η μη οριοθετημένη και προσεκτική χρήση του, προκαλεί σοβαρές επιπτώσεις στην λειτουργικότητα του ανθρώπου και κινδύνους που ελλοχεύουν από την ανεξέλεγκτη πλοήγηση στον εικονικό κόσμο. Η εκτεταμένη χρήση του υπολογιστή, παρεμβαίνει σε διάφορους τομείς όπως στην κοινωνική ζωή του ατόμου, στη σχολική εργασία ή ακόμη και στην εργασιακή του απασχόληση. Η υπερβολή σε οποιαδήποτε δραστηριότητα επισκιάζει τα σημαντικά οφέλη και οδηγεί σε προβλήματα. Επομένως για την αποφυγή των επιπτώσεων αυτών καθίσταται αναγκαία η ύπαρξη ορίων ως προς τον χρόνο χρήσης του διαδικτύου.

#### **4.1 Συμπεράσματα Έρευνας**

Μετά την διεκπεραίωση της έρευνας και την ολοκλήρωση της ανάλυσης των αποτελεσμάτων είναι αναγκαίο να αναφέρουμε και να προχωρήσουμε στην εξαγωγή των ακολούθων αποτελεσμάτων:

- Τα έφηβα αγόρια έχουν τις ίδιες πιθανότητες με τα έφηβα κορίτσια να πέσουν θύματα διαδικτυακού και κοινωνικού εκφοβισμού
- Ο βαθμός διάπραξης εκφοβισμού παρουσιάζει σημαντική διάφορα και μάλιστα των αγοριών είναι μεγαλύτερος από των κοριτσιών. Συνηθίζεται δηλαδή τα αγόρια να παρουσιάζουν συχνότερα συμπεριφορές εκφοβισμού από ότι τα κορίτσια.



- Όσοι έφηβοι έχουν υποστεί εκφοβισμό είτε σχολικό είτε διαδικτυακό έχουν την τάση μετέπειτα να παρουσιάζουν συμπεριφορές ανάλογες με αυτές που υπέστησαν. Με λίγα λόγια από θύματα γίνονται θύτες.
- Η αίσθηση μοναξιάς που παρουσιάζεται είναι ανεξάρτητη από την ηλικία των παιδιών που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο.
- Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ της ηλικίας των παιδιών και του βαθμού εξάρτησης από το διαδίκτυο. Πολλές φορές στις μικρότερες ηλικίες συναντάμε μεγαλύτερη εξάρτηση από το διαδίκτυο και το αντιστρόφως ανάλογο. Πάνω σε αυτό το μόνο που μπορούμε να αναφέρουμε είναι ότι η εξάρτηση από το διαδίκτυο συνδέεται με την ηλικία του παιδιού.

#### **4.2 Μελλοντική εργασία και προτάσεις**

Μέσα από τα συμπεράσματα της έρευνας που πραγματοποιήσαμε είναι σημαντικό να αναφέρουμε ρεαλιστικές προτάσεις για μελλοντικές έρευνες και τρόπους αντιμετώπισης του φαινομένου. Το να αποκλείσουμε πλήρως το διαδίκτυο είναι σίγουρα μια μη ρεαλιστική επιθυμητή προσδοκία δεδομένου ότι πλέον αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της κοινωνικής, της εκπαιδευτικής και της επαγγελματικής ζωής στην σημερινή εποχή που ζούμε.

Είναι αναγκαίο να αναφέρουμε πως είναι απαραίτητο στο μέλλον να πραγματοποιηθούν έρευνες που θα κληθούν να παρουσιάσουν και να αναλύσουν το φαινόμενο της διαδικτυακής εξάρτησης και κυρίως στις εφηβικές ηλικίες έτσι ώστε να υπάρξει περαιτέρω ενημέρωση και πρόληψη. Οι μελέτες που θα πραγματοποιηθούν θα πρέπει επίσης να εστιάσουν και στο ρολό των γονέων και των εκπαιδευτικών και να μελετήσουν τη συμβολή αυτών στον περιορισμό του φαινομένου και στον τρόπο με τον οποίο θα μπορούσαν να βοηθήσουν τα παιδιά. Η πρόληψη σε αυτή την περίπτωση αποτελεί σημαντικό παράγοντα αντιμετώπισης του προβλήματος. Είναι σημαντικό να τίθενται όρια μέσα στην οικογένεια στα παιδιά, από μικρή ηλικία και αυτά να τηρούνται μέσα σε λογικά πλαίσια.

Η εξάρτηση από το διαδίκτυο δεν διαφέρει από άλλες εξαρτήσεις καθώς η Αμερικανική Ψυχιατρική εταιρία DSM επρόκειτο να την συμπεριλάβει στο εγχειρίδιο της. Η παρουσία παιδοψυχολόγων και κοινωνικών λειτουργών στα

σχολεία καθίσταται πλέον αναγκαία και βοηθητική ώστε να υπάρχει άμεση ενημέρωση των παιδιών από μικρή ηλικία και του οικογενειακού πλαισίου για αυτό το σύγχρονο κοινωνικό φαινόμενο της διαδικτυακής εξάρτησης και του διαδικτυακού εκφοβισμού. Ο ρόλος των γονέων αποτελεί ουσιαστικό κομμάτι στον τομέα της πρόληψης όπως προαναφέραμε αλλά και στο κομμάτι της αποφυγής της διαδικτυακής εξάρτησης. Οι γονείς μέσω της ενημέρωσης και μέσα από βοηθητικά σεμινάρια που θα μπορούσαν να πραγματοποιηθούν από τους συλλόγους που λειτουργούν στα σχολεία, θα πρέπει να πάψουν να είναι διαδικτυακά αναλφάβητοι ώστε να έχουν την δυνατότητα να δίνουν τις απαραίτητες κατευθύνσεις στα παιδιά τους και να είναι σε θέση να περιορίσουν την εμφάνιση ακατάλληλων για τα παιδιά ιστοσελίδων χρησιμοποιώντας εργαλεία που λειτουργούν ως φίλτρα ασφάλειας. 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 και της καταπολέμησης του κοινωνικού φαινομένου.

Είναι σημαντικό να αναφέρουμε και τον ρόλο των ΜΜΕ στην συγκεκριμένη περίπτωση. Η καλύτερη ενημέρωση από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης θα μπορούσε να συμβάλλει στην μείωση της εξάρτησης του διαδικτύου προβάλλοντας τις αρνητικές συνέπειες και παρουσιάζοντας τρόπους πρόληψης και προφύλαξης των παιδιών. Ενημερωτικά σεμινάρια για γονείς και παιδιά αποτελούν ακόμα μια πρόταση μας. Ειδικευμένοι επιστήμονες θα κληθούν να ενημερώσουν και να αφυπνίσουν γονείς και παιδιά για τους κινδύνους που μπορεί να κρύβει η χρήση του διαδικτύου.

Μια επίσης αξιοσημείωτη ενεργεία που είναι αναγκαίο να αναφέρουμε είναι και η ενέργειες που γίνονται από κέντρα, μονάδες, υπηρεσίες και γραμμές στήριξης στις οποίες μπορούν να απευθυνθούν γονείς που παρατηρούν προβληματική συμπεριφορά στα παιδιά τους καθώς και νέοι με σκοπό να βοηθηθούν. Πέραν τούτου όμως θεωρούμε ότι η δημιουργία ενός οργανωμένου φορέα με ολοκληρωμένο σχέδιο παρέμβασης θα είχε σημαντική συμβολή στην καταστολή του φαινομένου αυτού, σε τοπικό επίπεδο. Οι εξειδικευμένοι άνθρωποι που θα αποτελέσουν κομμάτι αυτού του φορέα θα είναι ικανοί να προσφέρουν συμβουλευτική βοήθεια στα ίδια τα άτομα που αντιμετωπίζουν πρόβλημα, στήριξη στο οικογενειακό τους περιβάλλον, διερεύνηση τυχόν ψυχικών διαταραχών, καθοδήγηση των εξαρτημένων ατόμων και των οικογενειών τους και αποκατάσταση των ορίων της εσωτερικής ιεραρχίας μέσα στην οικογένεια.

# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ- ΠΗΓΕΣ

---

- Σφακιαννάκης Εμμανουήλ, Σιώμος Κωνσταντίνος , Φλώρος Γεώργιος (2012) *Εθισμός στο Διαδίκτυο και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου* .
- *Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ Πασχαλίδης (2012) . Διαδίκτυο και Εφηβεία.*
- *Κλειδάριθμος (2014) . Γονείς παιδιά και διαδίκτυο .*
- *Συλλογικό έργο, Betty M. Bayer, Steven D. Brown Erica Barman ,Nydza Correa De Jesús, John Cromby,Heidi J. Figueroa - Sarriera, Dan Heggs,Steve Jones, Jill Marsden, Virginia Nightingale, Carlos Soldevilla Pérez,James Sey, Penny Standen, Francisco Javier Tirado (2008) . Κυβερνοψυχολογία .*
- *Μάκης Παπαγεωργίου (2010). Παιδί και Ιντερνέτ.*
- *Καραπέτσας Α., Καραπέτσας, Β., Ζυγούρης, Ν. & Φώτης, Α. (2014). Εθισμός στο διαδικτυακό παιχνίδι. Αίτια παρουσίας του φαινομένου. Διάγνωση. Μέθοδος πρόληψης και αντιμετώπισης. Εγκέφαλος, 51, 10-16*
- *Καραπέτσας, Α., Φώτης, Α. & Ζυγούρης, Ν. (2012). Νέοι και εθισμός στο διαδίκτυο. Ερευνητική προσέγγιση συχνότητας του φαινομένου. Εγκέφαλος, 49, 67-72.*
- *Παπαδοπούλου, Α. & Γεωργιοπούλου – Μίχα, Π. (2008). Εθισμός στο διαδίκτυο στην εφηβική ηλικία. Παιδιατρική, 71, 434-440.*
- *Σαμαράς, Α. (2014). Κοινωνικά δίκτυα και εθισμός στα πρακτικά 3ου Πανελληνίου Εκπαιδευτικού Συνεδρίου Ημαθίας με θέμα «Αξιοποίηση των Τεχνολογιών της Πληροφορίας και Επικοινωνιών στη διδακτική πράξη» σελ. 181-194.*
- *Σιώμος, Κ. & Αγγελόπουλος, Ν. (2008). Διαταραχή εθισμού στο διαδίκτυο. Ψυχιατρική, 19 (1), 52-58.*
- *Young, K.S. (1996). Internet addiction: the emergence of the new clinical disorder. Cyber Psychology and Behavior,3, 237-24*
- *Young, K.S. (1997). What makes the internet addictive: Potential explanation of pathological internet use, paper presented at the 105th annual conference of the American Psychological Association, August 17, 1997, Chicago, 11.*
- *Young, K.S. (1998). Caught in the net : How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery. New York, NY: John Wiley & Sons, Inc.*
- *Young, K.S., (1999). The research and controversy surrounding internet addiction, Cyber psychology & Behavior, 2, 381-383.*
- *Kimberly S. Young. Internet Addiction. The emergency of a new clinical disorder*
- *Keith W. Beard and EVE. M. Wolf PhD Modification in the proposed Diagnostic criteria for internet addiction*
- *<<Ενημέρωση>> έκδοση Κέντρου Συμπαράστασης Πρόνοιας.*
- *Αν,Παύλου <<Η ΕΛΠΙΔΑ>>*
- *Wikipedia: Εθισμός στο διαδίκτυο-  
<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CE%B8%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF>*

%8C%CF%82\_%CF%83%CF%84%CE%BF\_%CE%94%CE%B9%CE%B1%CE%  
%B4%CE%AF%CE%BA%CF%84%CF%85%CE%BF

- *Portal ΘΕΑ: Εθισμός στο Internet ,Σωματικά και ψυχολογικά συμπτώματα-*  
<http://blogthea.gr/%CE%BA%CE%BF%CE%B9%CE%BD%CF%89%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CE%B8%CE%AD%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1/69248-%CE%B5%CE%B8%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82-%CF%83%CF%84%CE%BF-internet-%CF%83%CF%89%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%88%CF%85%CF%87%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CF%83%CF%85%CE%BC%CF%80%CF%84%CF%8E%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1.html>
- *Ο δρόμος για τη θεραπεία :Εθισμένοι στο Διαδίκτυο και έφηβοι-*  
<http://www.dromostherapeia.gr/igeia-kai-zoi/ethismenoi-sto-diadiktio-oi-efivoi.html>
- *Γονείς ,Υγεία , Παιδιά :Συμπτώματα Εθισμού στο Ιντερνέτ :*  
[http://georgelaios.blogspot.gr/2009/12/blog-post\\_5335.html](http://georgelaios.blogspot.gr/2009/12/blog-post_5335.html)
- *Wikipedia:Διαδικτυακός εκφοβισμός*
- [http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%94%CE%B9%CE%B1%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CF%84%CF%85%CE%B1%CE%BA%CF%8C%CF%82\\_%CE%B5%CE%BA%CF%86%CE%BF%CE%B2%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%94%CE%B9%CE%B1%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CF%84%CF%85%CE%B1%CE%BA%CF%8C%CF%82_%CE%B5%CE%BA%CF%86%CE%BF%CE%B2%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82)
- *Ασφάλεια στο διαδίκτυο : Κίνδυνοι και εθισμός –*
- [http://www.pi.ac.cy/InternetSafety/sec\\_kindinoi\\_ethismos.html](http://www.pi.ac.cy/InternetSafety/sec_kindinoi_ethismos.html)
- *Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: VLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: the first 90 days of the Internet usage survey.*
- *Kershaw, S. (2008). Sharing their demons on the web.*
- *The New York Times Tsitsika A., Critselis, E., Kormas G., Filippopoulou A., Tounissidou D., Freskou A., Spiliopoulou T., Louizou, A., Konstantoulaki E., Kafetzis D. (2008). Internet use and misuse: A multivariate regression analysis of the predictive factors of internet use among Greek adolescents. European Journal of Pediatrics*
- *Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. Cyber Psychology and Behavior Young, K. S. (2007). Treatment Outcomes with Internet Addicts. CyberPsychology and Behavior*
- *Williams, A.L., & Merten, M. J. A review of online social networking profiles by adolescents : Implications for future research and intervention. Adolescence, 2008; 43(170): 253- 274. 5. Beard, K. W. Internet addiction in children and adolescents. In C. B. Yarnall (Ed.). Computer science research trends,*
- *Kim, Jae Yop;Park, Soo Kyung; Cho, Choon Bum, Prevalence of Internet Addiction and Correlations with Family Factors among South Korean. Adolescents.Adolescence, 2008; 43: 895.*

- Young, K. S. *Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. American Journal of Family Therapy*, 2009; 37: 355 – 372
- Goldberg, J. *Internet addiction disorder*, . 1996 9. Beard, K. W. , & Wolf, E. M. *Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. Cyber Psychology & Behavior* , 2001; 4: 377 - 383.
- Greenfield, D. N. *Psychological characteristics of compulsive internet use: A preliminary analysis. CyberPsychology and Behavior*, 1999; 2(5): 403–412.
- Modayil, M. V., Thompson, A. H., Varnhagen, S., and Wilson, D. R. *Internet users' prior psychological and social difficulties. CyberPsychology and Behavior*, 2003; 6(6): 585-590.
- Suler, J. R. *To get what you need: healthy and pathological Internet use. Cyber Psychology and Behavior*, 1999; 2(5): 355-393.
- Young, K. S. *Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. American Behavioral Scientist* , 2004; 48(4): 402-415.
- Young Kimberly S., Carl J. Case, *Internet Abuse in the Workplace: New Trends in Risk Management. Cyber Psychology & Behavior*. 2004; 7(1): 105-111.
- Young Kimberly S. *Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications*, *Cyber Psychology & Behavior* 2007; 10(5): 671-679
- Gresle & Lejoyeux. *Phenomenology of Internet Addiction, Psychology of Emotions, Motivations and Actions Internet Theory, Technology and applications* , e-book, 2001: 6-9.
- Rachlin H. *Why do people gamble and keep gambling despite heavy losses? Psychological Science*, 1990; 1: 294-297 18. Walker. *Some problems with the concept of "gambling addiction": should theories of addiction be generalized to include excessive gambling? Journal of Gambling Behavior*, 1989; 5: 179-200.
- Griffiths, M. *The cognitive psychology of gambling. Journal of Gambling Studies*, 1990; 6: 31-42.
- Keepers, C. A. *Pathological preoccupation with video games. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 1990; 29: 49-50.
- Lesieur, H. R., & Blume, S. B. *Pathological gambling, eating disorders, and the psychoactive substance use disorders. Comorbidity of Addictive and Psychiatric Disorders*, 1993: 89- 102.
- Morgan, W. *Negative addiction in runners. Physician and Sportsmedicine*, 1979; 7: 56-69.
- Peele, S., & Brodsky, A. *Love and addiction. Scarborough, Ontario: New American*, 1979
- Winn, M *The plug-in drug. New York: Viking*, 1983
- Barber, A . *Net's educational value questioned. USA Today*, 1997: 4D
- Shek, Daniel T.L. / Yu, Lu *Internet addiction in Hong Kong adolescents: profiles and psychosocial correlates, International Journal on Disability and Human Development*, Published Online: /02/2012 ,ISSN (Online)
- Levy, J., & Strombeck, R. *Health benefits and risks of the Internet. Journal of Medical Systems*, 2002; 26: 495–510.

- *Christakis, D. Internet addiction: A 21st century epidemic? BMC Medicine, 2010; 8: 61.*
- *Siomos, K., Braimiotis, D., Floros, G., Dafouli, V., & Angelopoulos, N. Insomnia symptoms among Greek adolescent students with excessive computer use. Hippokratia, 2010; 14: 203.*
- *Simooms, K., Dafouli, E., Braimiotis, D., Mouzas, O., & Angelopoulos, N. Internet addiction among Greek adolescent students. CyberPsychology & Behavior, 2008; 11: 653–657.* 31. *Κυπαρίσση, Α. 1ο Πανελλήνιο Διεπιστημονικό Συνέδριο. Έρευνα – Πρόληψη – Αντιμετώπιση των κινδύνων στη χρήση του διαδικτύου, Λάρισα 27-29 Νοεμβρίου 2009* 32. *Siomos, Floros, Fisoun, Dafouli, Farkonas, Elena Sergeantani, Nikiforos Angelopoulos. Internet addiction in the island of Hippocrates: the associations between internet abuse and adolescent off-line behaviours, Child and Adolescent Mental Health, 2012; 17(1): 37-44*
- *Shu Ching Yang, Chieh-Ju Tung. Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. Computers & Human Behavior, 2007; 23(1): 79-96*
- *Cao, Su. Internet addiction among Chinese adolescents: prevalence and psychological features. Child : Care, Health and Development, 2007; 33(3): 275–281.*
- *Louis Leung, Paul S. N. Lee, The influences of information literacy, internet addiction and parenting styles on internet risks. New Media & Society, 2011; 14(1): 117-136.* *Mehroof, M., & Griffiths, M. D. Online gaming addiction: The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. Cyber psychology, Behavior, and Social Networking, 2010; 13: 313–316.*
- *Shapira, N., Lessig, M., Goldsmith, T., Szabo, S., Lazoritz, M., Gold, M., et al. Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. Depression and Anxiety, 2003; 17: 207–216.*
- *Tsitsika, A., Critselis, E., Kormas, G., Filippopoulou, A., Tounissidou, D., Freskou, A., et al. Internet use and misuse: A multivariate regression analysis of the predictive factors of Internet use among Greek adolescents. European journal of pediatrics, 2009; 168: 655–665.*
- *Young Kimberly, S. Psychology of computer use: xl. Addictive use of Internet : A case that breaks the stereotype, Psychological Reports, 1996; 79: 899-902.*
- *Young, K., & de Abreu, C. Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment: Wiley, NJ., 2010*
- *Dannon PN & Iancu I. (2007), [Internet addiction] Harefuah. 146(7):549-53.*
- *Βήμα, Εθισμός στο Internet: μια υπαρκτή απειλή, Κυριακή 30 Νοεμβρίου 2008*
- *Θεοδώρου Σ. (2009), Επιπτώσεις της κατάχρησης του διαδικτύου στην προσωπική, επαγγελματική και κοινωνική ζωή του σύγχρονου ανθρώπου. Μια θεωρητική και εμπειρική διερεύνηση. Διπλωματική εργασία στο Πανεπιστήμιο Μακεδονία, Θεσσαλονίκη. Παρασκευόπουλος, Ι., (1993). Μεθοδολογία επιστημονικής έρευνας, τόμ. Β΄, Αθήνα.*
- *[http://portal.kathimerini.gr/4Dcgi/4dcgi/\\_w\\_articles\\_kathciv\\_21\\_21/01/2008\\_219134](http://portal.kathimerini.gr/4Dcgi/4dcgi/_w_articles_kathciv_21_21/01/2008_219134), Εθισμός στο Διαδίκτυο, μια νέα μορφή εξάρτησης*

- <http://www.youth-health>
- Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο:  
<http://www.hasiad.gr/>
- Bayraktar, F. (2007). *Incidence and correlates of Internet usage among adolescents*
- Τσουβέλας, Γ. & Γιωτάκος, Ο. (2011). Χρήση διαδικτύου και παθολογική εμπλοκή με το διαδίκτυο σε δείγμα φοιτητών. *Ψυχιατρική* 22 (3) σελ. 221-230.
- Έρευνα στην Ελλάδα, στο: «Ένταξη και χρήση των ΤΠΕ στην εκπαιδευτική διαδικασία».
- Σκαρλάτου, Μ. (2013). Απόψεις και στάσεις μαθητών/μαθητριών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (ηλικίας 12-18 ετών) για τον εθισμό στο διαδίκτυο και τη σχέση του με το διαδικτυακό εκφοβισμό: αίτια, συνέπειες και τρόποι αντιμετώπισης από τη σκοπιά των εφήβων.