



**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

Πτυχιακή εργασία  
Ο εθισμός της χρήσης του διαδικτύου και οι επιπτώσεις στην ψυχοσύνθεση του  
ατόμου.

Εργίνα Μπρόκου γκ5514

Μαρία Ριτσάτου γκ5530

Εποπτεύουσα καθηγήτρια:  
κ. Μιχελή Αικατερίνη

Ηράκλειο, 2021

Copyright@ XXXX Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας, ΣΕΥ, ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ.

<https://www.hmu.gr/sw/el>

Το περιεχόμενο της συγκεκριμένης πτυχιακής εργασίας με τίτλο << Ο εθισμός της χρήσης του διαδικτύου και οι επιπτώσεις στην ψυχосύνθεση του ατόμου>> αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία των Μπρόκου Εργίνας και Ριτσάτου Μαρίας, της επιβλέπουσας καθηγήτριας κ. Μιχελής Αικατερίνης και του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας και προστατεύονται από τους νόμους περί πνευματικής ιδιοκτησίας (Νόμος 2121/1993 και κανόνες Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα).

## Δήλωση τήρησης της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

Οι υπογράφοντες φοιτήτριες του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ Κρήτης

Μπρόκου Εργίνα

Ριτσάτου Μαρία

δηλώνουμε υπεύθυνα ότι η παρούσα πτυχιακή εργασία με τίτλο: «Ο εθισμός της χρήσης του διαδικτύου και οι επιπτώσεις στην ψυχосύνθεση του ατόμου.» είναι στο σύνολό της προϊόν δικής μας δουλειάς και ότι όλες οι πηγές που έχουν χρησιμοποιηθεί αναφέρονται πλήρως. Επίσης δηλώνουμε ότι δεν αποτελεί προϊόν οποιασδήποτε εξωτερικής μη αδειοδοτημένης βοήθειας και ότι δεν έχει υποβληθεί σε οποιοδήποτε ίδρυμα ή οργανισμό προς αξιολόγηση, ούτε έχει δημοσιευθεί στο παρελθόν μέρος αυτής ή στο σύνολό της.

(Υπογραφή)



---

ΜΠΡΟΚΟΥ ΕΡΓΙΝΑ

(Υπογραφή)



---

ΡΙΤΣΑΤΟΥ ΜΑΡΙΑ

## **Περίληψη.**

### **Υπόβαθρο:**

Η παρούσα ερευνητική εργασία αναφέρεται στον εθισμό της χρήσης του διαδικτύου και στις επιπτώσεις του στην ψυχική και σωματική υγεία του ατόμου. Η αναγκαιότητα του θέματος είναι ύψιστης σημασίας καθώς διανύουμε μια δεκαετία στην οποία η τάση της χρήσης του διαδικτύου έχει αυξηθεί κατακόρυφα. Σημαντικό στοιχείο αναφοράς στην υπάρχουσα εργασία είναι ο ρόλος της Κοινωνικής Εργασίας πάνω στο συγκεκριμένο ζήτημα.

Σκοπός της εν λόγω έρευνας είναι η διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στον εθισμό της χρήσης του διαδικτύου με την ψυχосύνθεση του ατόμου και κατ' επέκταση στις κοινωνικές σχέσεις του.

### **Μεθοδολογία:**

Το δείγμα συλλέχθηκε μέσω ερωτηματολογίου από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ο συνολικός αριθμός του δείγματος ήταν 115 άτομα ηλικίας 18 έως 40 ετών. Η επιθετική συμπεριφορά ορίστηκε μέσω του ερωτηματολογίου επιθετικής συμπεριφοράς (AGQ), τα καταθλιπτικά συμπτώματα ορίστηκαν μέσω του ερωτηματολογίου (PHQ-9), ο εθισμός στο διαδίκτυο ορίστηκε από αυτό αναφερόμενος ερωτήσεις που αναφέρονται στον εθισμό του διαδικτύου, στην συχνότητα, στο είδος κτλ., ο προσδιορισμό κοινωνικής υποστήριξης ορίστηκε μέσω από ερωτήσεις για φίλους, οικογένεια και τέλος, ερωτηματολόγιο για τον προσδιορισμό της αυτοεκτίμησης ορίστηκε από Rosenberg's Self-Esteem Scale, RSE.

### **Αποτελέσματα.**

Από την πολυπαραγοντική ανάλυση προέκυψε ότι ο Εθισμός στο Διαδίκτυο σχετίζεται στατιστικά σημαντικά με την επιθετική συμπεριφορά και τα συμπτώματα κατάθλιψης ενώ από τις μονοπαραγοντικές συσχετίσεις (ηλικία, φύλο, εργασία, εκπαίδευση, οικογενειακή κατάσταση κτλ.) τα αποτελέσματα μας δεν έδειξαν στατιστική σημαντικότητα.

### **Συμπεράσματα.**

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας μας προέκυψε ότι παράγοντες προσωπικότητας όπως η τάση για επιθετική συμπεριφορά και τα καταθλιπτικά συμπτώματα επηρεάζουν τον εθισμό κάποιου χρήστη στο διαδίκτυο.

## **Abstract.**

### **Background.**

This research paper deals with the addiction of internet use and its impact on the mental and physical health of the individual. The necessity of the issue is of the utmost importance as we are going through a decade in which the trend of internet use has risen sharply. An important element of reference to existing work is the role of Social Work on this issue. The purpose of this research is to investigate the relationship between the addiction of the use of the Internet with the psychosynthesis of the individual and, by extension, his social relations.

### **Methodology.**

The sample was collected through a questionnaire from social media. The total number of the sample was 115 people aged 18 to 40 years. Aggressive behavior was defined through the aggressive behavior questionnaire (AGQ), depression symptoms were defined through the questionnaire (PHQ-9), internet addiction was defined by it by referring questions referring to internet addiction, frequency, type, etc., the determination of social support was defined through questions for friends, family and finally, questionnaire to determine self-esteem was defined by Rosenberg's Self-Esteem, Scale RSE.

### **Results.**

The multifactorial analysis showed that internet addiction is statistically significantly related to aggressive behavior and symptoms of depression, while from the unifactorial correlations (age, gender, work, education, marital status, etc.) our results showed no statistical significance

### **Conclusions.**

According to the results of our research it has been shown that personality factors such as the tendency to aggression and depressive symptoms affect a user's addiction to the internet

## **Ευχαριστίες.**

Σε αυτό το σημείο θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την επιβλέπουσα καθηγήτρια μας, κυρία Μιχελή Αικατερίνη, για την εμπιστοσύνη, το ενδιαφέρον, την βοήθεια και τη συνεργασία που μας παρείχε για την εκπόνηση της πτυχιακής μας εργασίας. Η συμβολή της ήταν ιδιαίτερα χρήσιμη για τον κυρίαρχο ρόλο που διαδραματίζει για την μετέπειτα επαγγελματική μας πορεία στον επαγγελματικό κλάδο που επιλέξαμε να ασχοληθούμε.

Τέλος, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε ιδιαίτερα τις οικογένειες μας για την υποστήριξη που μας παρείχαν καθ' όλη τη διάρκεια των ακαδημαϊκών μας σπουδών αλλά και για την ηθική και ψυχολογική συμπαράσταση κατά την διάρκεια της συγγραφής της πτυχιακής μας εργασίας.

## Περιεχόμενα:

Δήλωση τήρησης της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.....	2
Περίληψη.....	3
Μεθοδολογία:.....	3
Αποτελέσματα. ....	3
Συμπεράσματα.....	3
Abstract. ....	4
Methodology.....	4
Results. ....	4
Conclusions. ....	4
Ευχαριστίες.....	5
Περιεχόμενα:.....	6
Εισαγωγή. ....	10
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ .....	12
1.1 Τι είναι το διαδίκτυο.....	12
Ιστορία του διαδικτύου.....	13
Δεκαετία '70: οι πρώτες συνδέσεις.....	13
Δεκαετία '80: ένα παγκόσμιο δίκτυο για την ακαδημαϊκή κοινότητα.....	14
Δεκαετία '90: ένα παγκόσμιο δίκτυο για όλους. ....	15
1.2 Τα μέρη που χωρίζεται το διαδίκτυο. ....	15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΠΑΡΑΝΟΜΕΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ.....	17
2.1 Τι είναι οι παράνομες ιστοσελίδες.....	17
2.2 Χαρακτηριστικά του εθισμού από τις παράνομες ιστοσελίδες.....	18
2.3 Μορφές παράνομων ιστοσελίδων.....	19
2.3.1 Χαρτοπαιξία στο διαδίκτυο.....	20
2.3.2 Ναρκωτικά στο διαδίκτυο.....	23
2.3.3 Σκοτεινό διαδίκτυο.....	24
2.4 Προστασία από την έκθεση από τις παράνομες ιστοσελίδες. ....	28
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 (ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ-ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ).....	29
3.1 Ορισμός (Κατάθλιψης). ....	29
3.2 Είδη κατάθλιψης. ....	30
Μείζων καταθλιπτική διαταραχή.....	30
Δυσθυμία ή χρόνια κατάθλιψη.....	31
Διπολική διαταραχή ή μανιοκατάθλιψη. ....	31

Προσδιοριστές για τις Καταθλιπτικές Διαταραχές (Specifiers for Depressive Disorders):	32
.....	
Εποχιακή καταθλιπτική διαταραχή.....	33
Επιλόχειος κατάθλιψη.....	34
Διπλή κατάθλιψη (δυσθυμία και μείζων κατάθλιψη ταυτοχρόνως).....	34
Άτυπη κατάθλιψη (χαρακτηρίζεται από ιδιαίτερα συμπτώματα).....	34
Κατάθλιψη στους ηλικιωμένους (κατάθλιψη σε άτομα άνω των 65).....	34
Ελάσσων κατάθλιψη.....	35
Βραχεία διαλείπουσα κατάθλιψη.....	35
Προεμνηορρυσιακή δυσφορική διαταραχή.....	35
Διαταραχή Προσαρμογής με κατάθλιψη.....	35
Καταθλιπτική Ψευδοάνοια.....	35
Αγχώδης κατάθλιψη.....	36
3.3 Αίτια κατάθλιψης.....	36
1) Γενετικοί παράγοντες.....	36
2) Ψυχολογικοί παράγοντες.....	37
3) Ψυχοκοινωνικοί – Περιβαλλοντικοί παράγοντες.....	38
4) Βιολογικοί - Νευροβιολογικοί παράγοντες.....	38
3.4 Συσχέτιση παράνομων ιστοσελίδων με συμπτώματα κατάθλιψης.....	39
3.5 Ορισμός (Επιθετικότητας).....	41
3.6 Αίτια Επιθετικότητας.....	42
1) Ψυχολογικές θεωρίες.....	43
2) Βιολογικές θεωρίες.....	45
3) Κοινωνιολογικές θεωρίες.....	48
3.7 Συσχέτιση παράνομων ιστοσελίδων με την επιθετικότητα.....	49
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ.....	51
4.1 Αυτοαντίληψη.....	51
Διαμόρφωση της αυτοαντίληψης.....	53
Συστατικά της αυτοαντίληψης.....	54
Σημασία της αυτοαντίληψης.....	55
4.2 Αυτοεκτίμηση.....	55
Τα είδη της αυτοεκτίμησης.....	58
Η φαινομενική ή αμυντική αυτοεκτίμηση.....	58
Τύποι φαινομενικής αυτοεκτίμησης.....	59
Χαρακτηριστικά ατόμων με υψηλή αυτοεκτίμηση.....	61
Χαρακτηριστικά ατόμων με χαμηλή αυτοεκτίμηση.....	62



Σπουδαιότητα της αυτοεκτίμησης.....	63
Διάκριση ανάμεσα στην έννοια της αυτοαντίληψης και της αυτοεκτίμησης.....	64
4.3 Αυτοεκτίμηση και εθιστικές συμπεριφορές.....	65
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5.....	68
5.1 Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού σχετικά με την ενημέρωση του διαδικτύου και των κινδύνων που διατρέχουν μέσα σ' αυτό.....	68
5.1.1 Παρέμβαση κοινωνικού λειτουργού σε συνεργασία με άλλους φορείς.....	69
5.1.2 Παρέμβαση κοινωνικού λειτουργού αξιοποιώντας ανάλογα προγράμματα.....	69
5.2 Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού σχετικά με την ενημέρωση στην ψυχική απεξάρτηση από τον ηλεκτρονικό τζόγο και την χρήση ναρκωτικών από το διαδίκτυο. ..	71
5.2.1 Παρέμβαση κοινωνικού λειτουργού σε θεραπευτικά προγράμματα σχετικά με την απεξάρτηση από τον ηλεκτρονικό τζόγο.....	71
Προσωποκεντρική προσέγγιση.....	73
Γνωσιακή προσέγγιση.....	73
Συμπεριφορική προσέγγιση – τεχνικές χαλάρωσης.....	73
5.2.2 Παρέμβαση κοινωνικού λειτουργού στην απεξάρτηση από ναρκωτικές ουσίες σε ατομικό και οικογενειακό επίπεδο.....	74
5.2.3 Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού στην οικογενειακή θεραπεία όταν το άτομο ανήκει σε θεραπευτική κοινότητα.....	76
5.3 Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού σχετικά με τα συμπτώματα της κατάθλιψης και της επιθετικότητας που έχουν προκληθεί από την χρήση του διαδικτύου.....	79
5.3.1 Παρέμβαση κοινωνικού λειτουργού σε συνεργασία με σημαντικά πρόσωπα.....	80
5.3.2 Μοντέλα παρέμβασης της κοινωνικής εργασίας που μπορούν να υιοθετηθούν.....	82
5.4 Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού σχετικά με τις επιπτώσεις που αποκτά το άτομο στις κοινωνικές του σχέσεις από την χρήση του διαδικτύου.....	83
5.4.1 Αντιμετώπιση του προβλήματος της εξάρτησης από το διαδίκτυο και μοντέλα παρέμβασης.....	85
5.4.2 Θεραπευτικές παρεμβάσεις σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο.....	88
Γνωσιακή-Συμπεριφοριστική θεραπεία.....	88
Ολιστική θεραπεία.....	91
Ομαδική θεραπεία.....	92
5.4.3 Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο.....	93
5.5 Συμβολή της κοινωνικής εργασίας στην εγκληματικότητα που υπάρχει στο διαδίκτυο.....	95
Β' ΜΕΡΟΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ.....	98
6. Μεθοδολογία Έρευνας.....	98
6.1 Σκοπός μελέτης.....	98
6.2 Ερευνητικές Υποθέσεις.....	98

6.3 Δειγματοληψία.....	98
6.4 Επαγωγική Στατιστική.....	99
6.5 Μεταβλητές.....	99
7.1 Παρουσίαση Δημογραφικών Στοιχείων.....	101
7.2 Απαντήσεις επιθετικής συμπεριφοράς.....	103
7.3 Απαντήσεις καταθλιπτικών συμπτωμάτων.....	104
7.4 Απαντήσεις αυτοεκτίμησης.....	104
7.5 Αποτελέσματα κοινωνικής υποστήριξης.....	105
7.6 Εθισμός στο διαδίκτυο.....	106
8. Επαγωγική Ανάλυση.....	107
8.1 Μονοπαραγοντικές αναλύσεις.....	107
8.3 Συσχέτιση φύλου με εθισμό στο διαδίκτυο.....	108
8.4 Συσχέτιση ηλικίας με εθισμό στο διαδίκτυο.....	108
8.5 Οικογενειακή Κατάσταση & Εθισμός στο Διαδίκτυο.....	109
8.6 Ανεργία και Εθισμός στο Διαδίκτυο.....	109
8.7 Πολυπαραγοντική ανάλυση.....	110
9. Συζήτηση.....	111
9.1 Σύγκριση παραγόντων με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος.....	111
10. Περιορισμοί έρευνας.....	115
11. Συμπεράσματα.....	116
11.1 Προτάσεις Κοινωνικού Λειτουργού για την μείωση, πρόληψη και αντιμετώπιση του φαινομένου του εθισμού της χρήσης στο διαδίκτυο και των επιπτώσεων του στην ψυχοσύνθεση του ατόμου.....	117
Βιβλιογραφία.....	120

## Εισαγωγή.

Η εν λόγω πτυχιακή εργασία επιχειρεί να αναλύσει την ολοένα και αυξανόμενη χρήση των παράνομων ιστοσελίδων στο διαδικτυακό χώρο και τις επιπτώσεις που έγκειται στην ψυχοσύνθεση του ατόμου. Τις τελευταίες δεκαετίες παρατηρείται η αυξημένη χρήση του διαδικτύου διεθνώς με μια τάση των ενηλίκων να κάνουν υψηλή χρήση παράνομων ιστοσελίδων όπως χρήση χαρτοπαιξιάς, διακίνησης ουσιών και του σκοτεινού διαδικτύου. Η ανοδική διαθεσιμότητα του τζόγου και η επέκταση των ευκαιριών του στο διαδίκτυο οδήγησαν σε αύξηση του αριθμού των ατόμων που παίζουν σε τακτική βάση. Οι κίνδυνοι που ελλοχεύουν από την κατάχρηση του διαδικτύου είναι ποικίλοι. Η ανεξέλεγκτη πλοήγηση σε ένα χαοτικό, χωρίς όρια ψηφιακό κόσμο, μπορεί να οδηγήσει το άτομο να πέσει θύμα εξαπάτησης. Ενδεικτικά ορισμένοι από τους κινδύνους μπορεί να είναι ο εθισμός, η αποξένωση από τον πραγματικό κόσμο, το σκοτεινό διαδίκτυο, η παιδική πορνογραφία, η αποπλάνηση, η παραπληροφόρηση, η υποκλοπή προσωπικών δεδομένων, ο εκφοβισμός, ο ηλεκτρονικός τζόγος, ιοί, και τέλος, η παραποίηση γλώσσας. Εν κατακλείδι, αντιλαμβανόμαστε ότι το διαδίκτυο ενέχει πολλές κρυφές απειλές που ο/η καθένας/μία από εμάς μπορεί να πέσει εύκολα θύμα.

Στην εν λόγω πτυχιακή εργασία βασικός σκοπός αποτέλεσε η εκτενέστερη αναζήτηση της σύνδεσης των παράνομων ιστοσελίδων που σχετίζονται με την χαρτοπαιξιά, την πρόσβαση και την διακίνηση ουσιών και τη χρήση του σκοτεινού διαδικτύου (dark web) με την αρνητική επιρροή στην ψυχοσύνθεση του ατόμου που μπορεί να επιφέρουν τα προαναφερθέντα και κατ' επέκταση στις κοινωνικές σχέσεις του. Λέγοντας αρνητική επιρροή εννοείται η δημιουργία ή μη ψυχολογικών επιπτώσεων (π.χ. κατάθλιψη, αυτοκτονικός ιδεασμός, άγχος κτλ.) με την υπάρχουσα και διαρκώς αυξανόμενη ηλεκτρονική παράβαση των νόμων. Εν ολίγοις, διερευνήθηκε αν η πρόσβαση σε παράνομες ιστοσελίδες μπορεί να παρασύρει και να θέσει σε κίνδυνο την σωματική και ψυχική υγεία των χρηστών και κατά συνέπεια αν μπορεί να επιδράσει αρνητικά στις κοινωνικές σχέσεις του ατόμου. Τέλος, σημαντικό στοιχείο αναφοράς αποτέλεσε και ο ρόλος της κοινωνικής εργασίας πάνω στο συγκεκριμένο ζήτημα.

Αρχικά στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στο Διαδίκτυο. Πιο συγκεκριμένα αναλύεται τι είναι το διαδίκτυο και από ποια μέρη αποτελείται.

Το δεύτερο κεφάλαιο αναφέρεται στις παράνομες ιστοσελίδες. Ειδικότερα τι είναι οι παράνομες ιστοσελίδες, τα χαρακτηριστικά του εθισμού από τις παράνομες ιστοσελίδες και οι μορφές των παράνομων ιστοσελίδων που υπάρχουν. Πραγματοποιήθηκε περιγραφή στα

θέματα που αφορούν τη χαρτοπαιξία στο διαδίκτυο, τα ναρκωτικά στον διαδικτυακό χώρο και το σκοτεινό διαδίκτυο (dark web). Τέλος, επισημαίνεται η προστασία από την έκθεση από τις παράνομες ιστοσελίδες.

Στο τρίτο κεφάλαιο πραγματεύεται ο ορισμός, τα είδη, τα αίτια της κατάθλιψης καθώς και συσχέτιση των παράνομων ιστοσελίδων με τα συμπτώματα της. Επίσης, αντίστοιχη αναφορά πραγματοποιείται και στην έννοια της επιθετικότητας.

Στη συνέχεια ακολουθεί το τέταρτο κεφάλαιο που εμβαθύνει στην έννοια της αυτοεκτίμησης. Πραγματοποιείται μια καθολική προσπάθεια ερμηνείας και ανάλυσης των εννοιών της αυτοαντίληψης και της αυτοεκτίμησης καθώς και την σύνδεση της αυτοεκτίμησης με τις εθιστικές συμπεριφορές.

Η συμβολή της Κοινωνικής Εργασίας στο συγκεκριμένο ζήτημα και ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού πραγματεύεται στο πέμπτο κεφάλαιο. Αναλυτικότερα, περιγράφεται ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού σχετικά με την ενημέρωση του διαδικτύου και των κινδύνων που διατρέχουν μέσα σ' αυτό, ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού σχετικά με την ενημέρωση στην ψυχική ανεξάρτηση από τον ηλεκτρονικό τζόγο και την χρήση ναρκωτικών από το διαδίκτυο, ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού σχετικά με τα συμπτώματα της κατάθλιψης και της επιθετικότητας που έχουν προκληθεί από την χρήση του διαδικτύου, ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού σχετικά με τις επιπτώσεις που αποκτά το άτομο στις κοινωνικές του σχέσεις από την χρήση του διαδικτύου και η συμβολή της Κοινωνικής Εργασίας στην εγκληματικότητα που υπάρχει στο διαδίκτυο.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

### 1.1 Τι είναι το διαδίκτυο.

Το Διαδίκτυο ή Ίντερνετ (Internet) είναι ένα επικοινωνιακό δίκτυο ηλεκτρονικών υπολογιστών, που επιτρέπει την ανταλλαγή δεδομένων μεταξύ οποιουδήποτε διασυνδεδεμένου υπολογιστή. Το διαδίκτυο (Internet) και ο παγκόσμιος ιστός αποτελούν στην πραγματικότητα δύο ξεχωριστές έννοιες παρ' όλο που συχνά θεωρούνται ταυτόσημες. Αρχικά, ο όρος "διαδίκτυο" το οποίο είναι γνωστό και ως "το δίκτυο των δικτύων", αποτελεί την παγκόσμια δικτυακή υποδομή, μέσω της οποίας είναι εφικτή η σύνδεση συσκευών για τη μεταφορά πληροφοριών. Υπάρχουν διαφορετικά μεγέθη και μορφές δικτύων, όπως είναι τα τοπικά δίκτυα, τα δίκτυα ευρείας περιοχής ή τα δίκτυα κινητής τηλεφωνίας, παρέχοντας τη δυνατότητα σε μια τεράστια ποικιλία συσκευών, όπως υπολογιστές, smart tv, αισθητήρες, κτλ. να συνδεθούν μεταξύ τους.

Στη συνέχεια, ο όρος "παγκόσμιος ιστός" αποτελεί μια υπηρεσία του διαδικτύου, η οποία παρέχει στους χρήστες την πρόσβαση σε μια πληθώρα πληροφοριών και η οποία ακολουθεί το μοντέλο πελάτη-εξυπηρετητή. Στους εξυπηρετητές υπάρχουν αποθηκευμένα έγγραφα υπερκειμένου και μέσω ενός κατάλληλου λογισμικού (π.χ. προγράμματα περιήγησης) μπορούν να διατηρήσουν συνδέσεις μεταξύ τους. Τα έγγραφα αυτά περιέχουν πληροφορίες σε διάφορες μορφές, όπως φωτογραφίες, βίντεο, κτλ. Τέλος, έχει αναδειχθεί σε ένα εξαιρετικά σημαντικό μέσο για προσωπική επικοινωνία, ακαδημαϊκή έρευνα, ανταλλαγή πληροφοριών, ψυχαγωγία και αγορές.

Σημαντικό σημείο αναφοράς αποτελεί πως ο απλός χρήστης έρχεται σε επαφή με ένα πολύ μικρό ποσοστό του συνολικού ιστού που είναι γνωστό ως επιφανειακός ιστός (surface web). Με το πέρασμα του χρόνου το πλήθος των ιστοσελίδων που τον απαρτίζουν μεταβάλλεται, παρουσιάζοντας μια συνεχή αύξηση. Υπάρχει όμως ακόμα ένα επίπεδο, μέρος του παγκόσμιου ιστού, το οποίο δεν είναι προσβάσιμο μέσω των κλασσικών μηχανών αναζήτησης αφού οι σελίδες από τις οποίες αποτελείται δεν είναι καταχωρημένες σε ευρετήριο. Εκτιμήσεις υποστηρίζουν πως μόλις το 10% του παγκόσμιου ιστού αποτελεί τον επιφανειακό ιστό και το υπόλοιπο 90% απαιτεί κάποιου είδους ειδικό τρόπο πρόσβασης αποτελούμενο από το deep και το dark web (Τουμπόγλου, 2019).

## **Ιστορία του διαδικτύου.**

Οι πρώτες απόπειρες για την δημιουργία ενός διαδικτύου ξεκίνησαν στις ΗΠΑ κατά την διάρκεια του ψυχρού πολέμου. Η Σοβιετική Ένωση είχε ήδη στείλει στο διάστημα τον δορυφόρο Σπούτνικ 1 κάνοντας τους Αμερικανούς να φοβούνται όλο και περισσότερο για την ασφάλεια της χώρας τους. Θέλοντας λοιπόν να προστατευτούν από μια πιθανή πυρηνική επίθεση των Ρώσων δημιούργησαν την υπηρεσία προηγμένων αμυντικών ερευνών ARPA (Advanced Research Project Agency) γνωστή ως DARPA (Defense Advanced Research Projects Agency) στις μέρες μας. Αποστολή της συγκεκριμένης υπηρεσίας ήταν να βοηθήσει τις στρατιωτικές δυνάμεις των ΗΠΑ να αναπτυχθούν τεχνολογικά και να δημιουργηθεί ένα δίκτυο επικοινωνίας το οποίο θα μπορούσε να επιβιώσει σε μια ενδεχόμενη πυρηνική επίθεση.

Το αρχικό θεωρητικό υπόβαθρο δόθηκε από τον Τζ. Λικλάιντερ (J.C.R. Licklider) που ανέφερε σε συγγράμματά του το "γαλαξιακό δίκτυο". Η θεωρία αυτή υποστήριζε την ύπαρξη ενός δικτύου υπολογιστών που θα ήταν συνδεδεμένοι μεταξύ τους και θα μπορούσαν να ανταλλάσσουν γρήγορα πληροφορίες και προγράμματα. Το επόμενο θέμα που προέκυπτε ήταν ότι το δίκτυο αυτό θα έπρεπε να ήταν αποκεντρωμένο έτσι ώστε ακόμη κι αν κάποιος κόμβος του δεχόταν επίθεση να υπήρχε δίοδος επικοινωνίας για τους υπόλοιπους υπολογιστές. Τη λύση σε αυτό έδωσε ο Πολ Μάραν (Paul Baran) με τον σχεδιασμό ενός κατακεκομμένου δικτύου επικοινωνίας που χρησιμοποιούσε την ψηφιακή τεχνολογία. Πολύ σημαντικό ρόλο έπαιξε και η θεωρία ανταλλαγής πακέτων του Λέοναρντ Κλάινροκ (Leonard Kleinrock), που υποστήριζε ότι πακέτα πληροφοριών που θα περιείχαν την προέλευση και τον προορισμό τους μπορούσαν να σταλούν από έναν υπολογιστή σε έναν άλλο.

Στηριζόμενο λοιπόν σε αυτές τις τρεις θεωρίες δημιουργήθηκε το πρώτο είδος διαδικτύου γνωστό ως ARPANET. Εγκαταστάθηκε και λειτούργησε για πρώτη φορά το 1969 με 4 κόμβους μέσω των οποίων συνδέονται 4 μίνι υπολογιστές: του πανεπιστημίου της Καλιφόρνια στην Σάντα Μπάρμπαρα, του πανεπιστημίου της Καλιφόρνια στο Λος Άντζελες, το SRI στο Στάνφορντ και το πανεπιστήμιο της Γιούτα. Η ταχύτητα του δικτύου έφθανε τα 50 kbps και έτσι επιτεύχθηκε η πρώτη dial up σύνδεση μέσω γραμμών τηλεφώνου. Μέχρι το 1972 οι συνδεδεμένοι στο ARPANET υπολογιστές έχουν φτάσει τους 23 οπότε και εφαρμόζεται για πρώτη φορά το σύστημα διαχείρισης ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mail).

## **Δεκαετία '70: οι πρώτες συνδέσεις.**

Το 1973, ξεκινά ένα νέο ερευνητικό πρόγραμμα που ονομάζεται Internetworking Project (Πρόγραμμα Διαδικτύωσης) προκειμένου να ξεπεραστούν οι διαφορετικοί τρόποι που

χρησιμοποιεί κάθε δίκτυο για να διακινεί τα δεδομένα του. Στόχος είναι η διασύνδεση πιθανώς ανόμοιων δικτύων και η ομοιόμορφη διακίνηση δεδομένων από το ένα δίκτυο στο άλλο. Από την έρευνα γεννιέται μια νέα τεχνική, το Internet Protocol (IP) (Πρωτόκολλο Διαδικτύωσης), από την οποία θα πάρει αργότερα το όνομά του το Internet. Διαφορετικά δίκτυα που χρησιμοποιούν το κοινό πρωτόκολλο IP μπορούν να συνδέονται και να αποτελούν ένα διαδίκτυο. Σε ένα δίκτυο IP όλοι οι υπολογιστές είναι ισοδύναμοι, οπότε τελικά οποιοσδήποτε υπολογιστής του διαδικτύου μπορεί να επικοινωνεί με οποιονδήποτε άλλον.

Επίσης, σχεδιάζεται μια άλλη τεχνική για τον έλεγχο της μετάδοσης των δεδομένων, το Transmission Control Protocol (TCP) (Πρωτόκολλο Ελέγχου Μετάδοσης). Ορίζονται προδιαγραφές για τη μεταφορά αρχείων μεταξύ υπολογιστών (FTP) και για το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (E-mail). Σταδιακά συνδέονται με το ARPANET ιδρύματα από άλλες χώρες, με πρώτα το University College of London (Αγγλία) και το Royal Radar Establishment (Νορβηγία) (Unknown, 1997).

#### **Δεκαετία '80: ένα παγκόσμιο δίκτυο για την ακαδημαϊκή κοινότητα.**

Το 1983, το πρωτόκολλο TCP/IP (δηλ. ο συνδυασμός των TCP και IP) αναγνωρίζεται ως πρότυπο από το Υπουργείο Άμυνας των ΗΠΑ. Η έκδοση του λειτουργικού συστήματος Berkeley UNIX το οποίο περιλαμβάνει το TCP/IP συντελεί στη γρήγορη εξάπλωση της διαδικτύωσης των υπολογιστών. Εκατοντάδες Πανεπιστήμια συνδέουν τους υπολογιστές τους στο ARPANET, το οποίο επιβαρύνεται πολύ και το 1983, χωρίζεται σε δύο τμήματα: στο MILNET (για στρατιωτικές επικοινωνίες) και στο νέο ARPANET (για χρήση αποκλειστικά από την πανεπιστημιακή κοινότητα και συνέχιση της έρευνας στη δικτύωση).

Το 1985, το National Science Foundation (NSF) δημιουργεί ένα δικό του γρήγορο δίκτυο, το NSFNET χρησιμοποιώντας το πρωτόκολλο TCP/IP, προκειμένου να συνδέσει πέντε κέντρα υπερ-υπολογιστών μεταξύ τους και με την υπόλοιπη επιστημονική κοινότητα. Στα τέλη της δεκαετίας του '80, όλο και περισσότερες χώρες συνδέονται στο NSFNET (Καναδάς, Γαλλία, Σουηδία, Αυστραλία, Γερμανία, Ιταλία, κ.α.). Χιλιάδες πανεπιστήμια και οργανισμοί δημιουργούν τα δικά τους δίκτυα και τα συνδέουν πάνω στο παγκόσμιο αυτό δίκτυο το οποίο αρχίζει να γίνεται γνωστό σαν INTERNET και να εξαπλώνεται με τρομερούς ρυθμούς σε ολόκληρο τον κόσμο. Το 1990, το ARPANET πλέον καταργείται.

## **Δεκαετία '90: ένα παγκόσμιο δίκτυο για όλους.**

Όλο και περισσότερες χώρες συνδέονται στο NSFNET, μεταξύ των οποίων και η Ελλάδα το 1990. Ο όρος Διαδίκτυο/Ίντερνετ ξεκίνησε να χρησιμοποιείται ευρέως την εποχή που συνδέθηκε το ARPANET με το NSFNet και Internet σήμαινε οποιοδήποτε δίκτυο χρησιμοποιούσε TCP/IP. Η μεγάλη άνθιση του Διαδικτύου όμως, ξεκίνησε με την εφαρμογή της υπηρεσίας του Παγκόσμιου Ιστού World Wide Web (WWW) από τον Τιμ Μπέρνερς-Λι στο ερευνητικό ίδρυμα CERN το 1989, ο οποίος είναι στην ουσία, η "πλατφόρμα", η οποία κάνει εύκολη την πρόσβαση στο Ίντερνετ, ακόμη και στη μορφή που είναι γνωστό σήμερα (Unknown, 2021).

### **1.2 Τα μέρη που χωρίζεται το διαδίκτυο.**

Το Διαδίκτυο είναι αρκετά μεγάλο με εκατομμύρια ιστοσελίδες, βάσεις δεδομένων και διακομιστές που λειτουργούν όλο το 24ωρο. Αλλά το λεγόμενο "ορατό" Διαδίκτυο (γνωστός και ως επιφανειακός ιστός ή ανοιχτός ιστός) – είναι ιστότοποι που μπορούν να βρεθούν χρησιμοποιώντας μηχανές αναζήτησης όπως το Google και το Yahoo.

Ο ανοιχτός ιστός, ή ο επιφανειακός ιστός, είναι το «ορατό» επιφανειακό στρώμα. Εάν συνεχίσουμε να απεικονίζουμε ολόκληρο τον ιστό σαν παγόβουνο, ο ανοιχτός ιστός θα είναι το κορυφαίο τμήμα που βρίσκεται πάνω από το νερό. Από στατιστική άποψη, αυτή η συλλογή ιστοτόπων και δεδομένων αποτελεί κάτω από το 5% του συνολικού διαδικτύου. Όλοι οι ιστότοποι που συνήθως αντιμετωπίζουν το κοινό και έχουν πρόσβαση μέσω παραδοσιακών προγραμμάτων περιήγησης όπως το Google Chrome, ο Internet Explorer και ο Firefox περιλαμβάνονται εδώ. Οι ιστότοποι συνήθως επισημαίνονται με τελεστές μητρώου όπως ".com" και ".org" και μπορούν εύκολα να εντοπιστούν με δημοφιλείς μηχανές αναζήτησης.

Ο βαθύς ιστός, όμως, βρίσκεται κάτω από την επιφάνεια και αντιπροσωπεύει περίπου το 90% όλων των ιστοτόπων. Αυτό θα ήταν το τμήμα ενός παγόβουνου κάτω από το νερό, πολύ μεγαλύτερο από τον επιφανειακό ιστό. Στην πραγματικότητα, αυτός ο κρυμμένος ιστός είναι τόσο μεγάλος που είναι αδύνατο να ανακαλύψετε ακριβώς πόσες σελίδες ή ιστότοπους είναι ενεργοί ταυτόχρονα. Ακαδημαϊκά περιοδικά, ακαδημαϊκά έγγραφα, επιστημονικές αναφορές, εμπιστευτικά έγγραφα, ιατρικά και οικονομικά στοιχεία έως ιδιωτικές βάσεις δεδομένων βρίσκονται σε αυτήν την κατηγορία. Χρησιμοποιείται κυρίως από δημόσιους και ιδιωτικούς οργανισμούς, κυβερνητικές υπηρεσίες, ερευνητές και δημοσιογράφους. Αυτός ο βαθύς ιστός περιλαμβάνει επίσης το τμήμα που γνωρίζουμε ως σκοτεινό ιστό (dark web).



Ενώ πολλά καταστήματα ειδήσεων χρησιμοποιούν το "deep web" και το "dark web" εναλλακτικά, μεγάλο μέρος του βαθμού στο σύνολό του είναι απολύτως νόμιμο και ασφαλές. Μερικά από τα μεγαλύτερα μέρη του deep web περιλαμβάνουν:

- ◆ Βάσεις δεδομένων: δημόσιες και ιδιωτικά προστατευμένες συλλογές αρχείων που δεν είναι συνδεδεμένες με άλλες περιοχές του διαδικτύου, μόνο για αναζήτηση εντός της ίδιας της βάσης δεδομένων.
- ◆ Intranets εσωτερικά δίκτυα για επιχειρήσεις, κυβερνήσεις και εκπαιδευτικές εγκαταστάσεις που χρησιμοποιούνται για την επικοινωνία και τον έλεγχο πτυχών ιδιωτικά εντός των οργανισμών τους.

Σε περίπτωση που αναρωτιέστε πώς να αποκτήσετε πρόσβαση στο deep web, είναι πιθανό να το χρησιμοποιείτε ήδη καθημερινά. Ο όρος "deep web" αναφέρεται σε όλες τις ιστοσελίδες που δεν είναι αναγνωρίσιμες από τις μηχανές αναζήτησης. Οι βαθιές ιστοσελίδες ενδέχεται να κρύβονται πίσω από κωδικούς πρόσβασης ή άλλους τοίχους ασφαλείας, μετατρέποντας τις έτσι μη «ανιχνεύσιμες». Χωρίς ορατούς συνδέσμους, αυτές οι σελίδες είναι πιο κρυφές.

Στον μεγαλύτερο διαδικτυακό ιστό, το «κρυφό» περιεχόμενό του είναι γενικά ‘καθαρότερο’ και ασφαλέστερο. Όλα, όπως, οι αναρτήσεις ιστολογίου σε αναθεώρηση και τους εκκρεμούς επανασχεδιασμούς ιστοσελίδων, έως τις σελίδες στις οποίες έχετε πρόσβαση όταν πραγματοποιείτε τραπεζική σύνδεση στο Διαδίκτυο, αποτελούν μέρος του deep web. Επιπλέον, αυτά δεν αποτελούν απειλή για τον υπολογιστή σας ή γενικά για την ασφάλεια σας. Οι περισσότερες από αυτές τις σελίδες παραμένουν κρυμμένες από τον ανοιχτό ιστό για την προστασία των πληροφοριών και του απορρήτου των χρηστών, όπως:

1. Χρηματοοικονομικοί λογαριασμοί όπως τραπεζικές εργασίες και συνταξιοδότηση.
2. Λογαριασμοί email και κοινωνικών μηνυμάτων.
3. Βάσεις δεδομένων ιδιωτικών επιχειρήσεων.
4. Ευαίσθητες πληροφορίες HIPPA όπως ιατρική τεκμηρίωση.
5. Νομικά αρχεία.

Το να επεκταθεί κανείς περισσότερο στο deep web φέρνει λίγο περισσότερο κίνδυνο στο φως. Αυτό συμβαίνει καθώς μπορεί να αγγίξει ή και ακόμη να ξεπεράσει τα όρια του dark web και να βρεθεί σε ιστότοπους που να είναι ενοχλητικοί ή ακόμη και επικίνδυνοι για τους χρήστες (Unkownβ, 2020).

Ο σκοτεινός ιστός (dark web) είναι η κρυφή συλλογή διαδικτυακών τόπων που είναι προσβάσιμος μόνο από εξειδικευμένο πρόγραμμα περιήγησης ιστού. Είναι ένα πολύ καλά κρυμμένο τμήμα του βαθύ ιστού που λίγοι θα αλληλοεπιδράσουν ή θα δουν ποτέ. Με άλλα λόγια, το deep web καλύπτει τα πάντα κάτω από την επιφάνεια που εξακολουθούν να είναι προσβάσιμα με το σωστό λογισμικό, συμπεριλαμβανομένου του σκοτεινού ιστού. Το σκοτεινό διαδίκτυο, από την άλλη, είναι συχνά διαθέσιμο στο κοινό –απλά πρέπει να γνωρίζει κανείς πώς να το βρει- γιατί υπάρχει σε ένα εναλλακτικό στρώμα του διαδικτύου. Αυτό το εναλλακτικό στρώμα συχνά κατασκευάζεται από κάποια κοινότητα, που θέλει να διατηρήσει την ανωνυμία, την αυτονομία ή πιθανώς την ιδεολογία της. Στον σκοτεινό ιστό δεν υπάρχει ευρετηρίαση ιστοσελίδων από μηχανές αναζήτησης επιφανείας. Δηλαδή, το Google και άλλα δημοφιλή εργαλεία αναζήτησης δεν μπορούν να ανακαλύψουν ή να εμφανίσουν αποτελέσματα για σελίδες εντός του σκοτεινού ιστού. Τέλος, πλαισιώνεται από διάφορα μέτρα ασφαλείας δικτύου, όπως τείχη προστασίας και κρυπτογράφηση (Mansfield-Devine, 2009).

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΠΑΡΑΝΟΜΕΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ**

### **2.1 Τι είναι οι παράνομες ιστοσελίδες.**

Παράνομες ιστοσελίδες θεωρούνται εκείνες που δεν έχουν την απαραίτητη νομική υπόσταση και, που πίσω από τις οποίες κρύβονται συνήθως κάποιοι hackers ή άνθρωποι με όχι και τόσες καλές προθέσεις. Υπάρχουν πολλές παράνομες ιστοσελίδες στο διαδίκτυο και είναι πιθανό κάποιος χρήστης να μπει έστω και μια φορά στη ζωή του, όσο εξοικειωμένος και αν είναι με την χρήση του διαδικτύου.

Συνήθως, οι ιστοσελίδες αυτές, υπάρχουν σε απλές ιστοσελίδες με την μορφή συνδέσμων, οι οποίες, όταν ο χρήστης πατήσει πάνω σε αυτές να μπει. Κατά κύριο λόγο, οι παράνομες ιστοσελίδες αποσκοπούν να εκμεταλλευτούν τους χρήστες, είτε κλέβοντας τα προσωπικά δεδομένα τους, όπως παραδείγματος χάρη τους κωδικούς και άλλα σημαντικά στοιχεία των χρηστών, είτε εγκαθιδρύουν στον υπολογιστή διάφορους ιούς με αποτέλεσμα να έχουν πρόσβαση στις κάμερες και τις τοποθεσίες ή ακόμα και να καταστρέφουν τον υπολογιστή τους.

Στις παράνομες ιστοσελίδες είναι αρκετά εύκολο να καταφέρει κάποιος να έχει πρόσβαση, και για τον λόγο αυτό, πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικός στις αναζητήσεις

του στο διαδίκτυο. Η εγκατάσταση προγραμμάτων που προστατεύουν τον ηλεκτρονικό υπολογιστή από κακόβουλους ιούς είναι απαραίτητη, και φυσικά, θα ήταν ιδιαίτερα αποτελεσματικό να μην αποθήκευε ο χρήστης σημαντικούς κωδικούς στον υπολογιστή του, όπως παραδείγματι χάρη κωδικούς τραπεζών, Web Banking κλπ.

Στις παράνομες ιστοσελίδες, μπορεί κάποιος να βρει, από παιδική πορνογραφία μέχρι πληρωμένους δολοφόνους, παράνομα καζίνο και τυχερά παιχνίδια, διακινητές και εμπόρους ναρκωτικών, trafficking, όπλα και πυρομαχικά, Κυβερνοέγκλημα. Αυτά είναι μόνο μερικά παραδείγματα για το τι μπορεί να βρει κάποιος χρήστης στην πλοήγηση του σε αυτές τις σελίδες (Χονδροματίδου Β., 2014).

## **2.2 Χαρακτηριστικά του εθισμού από τις παράνομες ιστοσελίδες.**

Η εξάρτηση από το διαδίκτυο αρχίζει να γίνεται αντιληπτή όταν ο χρήστης αφιερώνει πολύ περισσότερο χρόνο στην ενασχόληση του με το διαδίκτυο σε σχέση με τις υπόλοιπες δραστηριότητες και υποχρεώσεις του. Η παραμέληση των υποχρεώσεων του, η δημιουργία επιθετικής συμπεριφοράς, η αδιαφορία του για πράγματα που του προκαλούσαν ευχαρίστηση στο παρελθόν, η αποξένωση από τις οικογενειακές, κοινωνικές και διαπροσωπικές σχέσεις του αποτελούν τα βασικά σημάδια που προμηνύουν τον εθισμό από το διαδίκτυο.

Το προφίλ ενός χρήστη ο οποίος είναι εξαρτημένος από το διαδίκτυο μπορεί να προσδιοριστεί ως ένα άτομο με χαμηλή αυτοπεποίθηση, χωρίς πολλές κοινωνικές σχέσεις, με δυσκολία επαφής με το αντίθετο φύλο, απογοητευμένο από την ζωή του, ενώ παράλληλα επιδιώκει να εντυπωσιάσει μέσα από το διαδίκτυο (Μυλωνάς, 2009).

Ένας χρήστης ο οποίος είναι εθισμένος από το διαδίκτυο και από παράνομες ιστοσελίδες, όπως, παραδείγματος χάρη ιστοσελίδες ηλεκτρονικής χαρτοπαιξίας, στοιχημάτων, τυχερών παιχνιδιών, σκοτεινό διαδίκτυο κλπ., παρουσιάζει τα εξής συμπτώματα:

- ◆ Αφιερώνεται υπερβολικός χρόνος στο διαδίκτυο.
- ◆ Η υπερβολική χρήση του διαδικτύου μπορεί να συνοδεύεται από απώλεια της εργασίας του.
- ◆ Έλλειψη ύπνου λόγω υπερβολικής αφιέρωσης στο διαδίκτυο.
- ◆ Κούραση.
- ◆ Μειωμένη απόδοση στη δουλειά.

- ◆ Απάθεια.
- ◆ Επιθετική συμπεριφορά.
- ◆ Χάνεται η αίσθηση του πραγματικού χρόνου.
- ◆ Παραμέληση των αγαπημένων τους δραστηριοτήτων.
- ◆ Κοινωνική απομόνωση.
- ◆ Χαμηλή αυτοπεποίθηση.
- ◆ Αίσθημα απογοήτευση.

Το διαδίκτυο δεν μπορεί να αποτελέσει εξάρτηση για ισορροπημένα άτομα που διαθέτουν την ικανότητα να αντιληφθούν τους ελλοχεύοντες κινδύνους. Αντιθέτως, είναι επικίνδυνο για τα παιδιά και τους εφήβους, αλλά και τους εύπιστους ευάλωτους ενήλικες που έχουν την τάση να επηρεάζονται εύκολα. Τέλος, έχει διαπιστωθεί ότι οι εξαρτημένοι παραμελούν την οικογένεια και τους φίλους τους, διακατέχονται από άσχημα συναισθήματα όταν απέχουν από τον υπολογιστή τους, ψεύδονται σε συγγενείς και φίλους για τις δραστηριότητες και αντιμετωπίζουν προβλήματα στο χώρο εργασίας (Κουλουράς, 2015).

### **2.3 Μορφές παράνομων ιστοσελίδων.**

Καθώς, ο χρήστης κάνει αναζήτηση στο διαδίκτυο μεταφέρεται αυτόματα σε διάφορες ιστοσελίδες. Οι ιστοσελίδες αλληλοσυνδέονται και μπορεί ο χρήστης να μεταβεί από τη μία στην άλλη, επιλέγοντας, δηλαδή, συνδέσμους που υπάρχουν στο κείμενο ή στις φωτογραφίες της ιστοσελίδας. Είναι πολύ πιθανό, ο χρήστης κάνοντας αναζήτηση στο διαδίκτυο να μεταφερθεί αυτόματα σε παράνομες ιστοσελίδες ή σε ιστοσελίδες που περιέχουν κακόβουλους ιούς, με αποτέλεσμα είτε να του υποκλέψουν διάφορα προσωπικά δεδομένα είτε ακόμα να του καταστρέψουν τον υπολογιστή.

Είναι αρκετά εύκολο ένας χρήστης να μπει, έστω, και κατά λάθος σε μια παράνομη ιστοσελίδα, όσο εξοικειωμένος και αν είναι με την χρήση του διαδικτύου. Κάνοντας αναζήτηση στο διαδίκτυο και μπαίνοντας σε μια ιστοσελίδα, είναι πολύ πιθανό μέσα σε αυτή την σελίδα να πεταχτεί ένας άλλος σύνδεσμος που οδηγεί σε μια καινούργια διαφορετική σελίδα. Αυτή η διαφορετική σελίδα, ίσως και να περιέχει διάφορα στοιχεία τα όποια είτε να περιέχουν κάποιο ιό, είτε να προσπαθήσουν να σας αποσπάσουν χρήματα με οποιαδήποτε τρόπο. Τέτοιες παράνομες ιστοσελίδες μπορεί να είναι στοιχήματος, χαρτοπαζιάς, σελίδες που επιτρέπουν παράνομο κατέβασμα ταινιών και μουσικής, σκοτεινό διαδίκτυο κλπ. Στην εν

λόγω έρευνα θα αναλυθεί περαιτέρω συγκεκριμένα για την ηλεκτρονική χαρτοπαιξία, την διακίνηση ναρκωτικών και το σκοτεινό διαδίκτυο. (Χονδροματίδου Β., 2014).

### **2.3.1 Χαρτοπαιξία στο διαδίκτυο.**

Πριν την δεκαετία του 1990 όποιος επιθυμούσε να παίξει παιχνίδια καζίνο ή να στοιχηματίσει σε κάποιον αγώνα είτε ποδοσφαίρου, είτε ιπποδρομιών και διαφόρων άλλων, είχε δύο επιλογές. Η πρώτη επιλογή ήταν να καταφύγει σε ένα νόμιμο κατάλυμα που του έδινε την δυνατότητα να στοιχηματίσει σε οποιαδήποτε αγώνα επιθυμούσε ή να παίξει διάφορα παιχνίδια με χρηματικό ποσό. Η δεύτερη επιλογή ήταν να καταφύγει σε μη νόμιμες μεθόδους όπως ήταν οι πράκτορες στοιχημάτων, με επικίνδυνες συνέπειες για την ασφάλεια του σε περίπτωση που η κατάσταση έχανε τον έλεγχο και ο παίχτης δεν είχε να δώσει τα χρήματα που έχανε (Χονδροματίδου Β., 2014).

Η ραγδαία εξέλιξη που έχει το διαδίκτυο στις ζωές όλων μας, έχει επιτρέψει μεταξύ άλλων και την δυνατότητα να στοιχηματίσει κανείς διαδικτυακά και να παίξει οποιαδήποτε παιχνίδι ανά πάσα ώρα και στιγμή και σε οποιαδήποτε μέρος του κόσμου επιθυμεί. Γίνεται αναφορά, φυσικά, για την ηλεκτρονική χαρτοπαιξία ή αλλιώς ηλεκτρονικός τζόγος.

Με τον όρο ‘Ηλεκτρονικός Τζόγος’ εννοούμε τη δραστηριότητα κατά την οποία δύο ή περισσότερα άτομα συναντώνται διαδικτυακά με σκοπό την ανταλλαγή στοιχημάτων. Μια τέτοια δραστηριότητα περιλαμβάνει το ρίσκο της πραγματικής οικονομικής απώλειας ή του κέρδους. Μέσα στα χρόνια ο τζόγος εξελίχθηκε σε ακόμη πιο ‘επικίνδυνο’ παιχνίδι μιας και πιο πολλά άτομα έχουν πρόσβαση σε αυτό μέσω του διαδικτύου και μάλιστα ανεξαρτήτου ηλικίας.

Ο ηλεκτρονικός τζόγος (Online Gambling), αλλιώς γνωστός ως ‘Internet Gambling’ ή ‘e Gambling’ και ‘i Gambling’ είναι ο στοιχηματισμός μέσω της χρήσης του διαδικτύου. Η χρήση του ξεκίνησε επισήμως το 1994 από το Καραϊβικό κράτος των <<Antigua και Barbuda>> , το οποίο επέτρεψε την έκδοση αδειών σε οργανισμούς που κατέθεταν αίτηση για την χρήση ανοιχτών ηλεκτρονικών καζίνων (Spectrum Gaming group, 2012).

Η εταιρία <<Microgaming>>, μια εταιρία λογισμικού στα <<Isle of Man>> , κατάφερε πρώτη να δημιουργήσει ένα πλήρες λογισμικό ηλεκτρονικού τζόγου. Το λογισμικό αυτή της εταιρίας διασφαλίστηκε και εγγυήθηκε από την <<CryptoLogic>> με αποτέλεσμα να γίνουν εφικτές οι ασφαλείς συναλλαγές στα διαδικτυακά καζίνο. Έτσι, το 1994 δημιουργήθηκε το πρώτο ηλεκτρονικό καζίνο.

Πολλοί είναι οι λόγοι που οι άνθρωποι καταφεύγουν στα τυχερά παιχνίδια. Η συμπεριφορά των παιχτών τυχερών παιχνιδιών αποτελείται από μια μεγάλη γκάμα ψυχικών καταστάσεων, οι οποίες κυμαίνονται από το να συμμετέχει κανείς στα παιχνίδια αυτά για λόγους κοινωνικούς, για λόγους χαλάρωσης και διασκέδασης, να παίζει κανείς για να αποφύγει κάποια δυσάρεστα συναισθήματα που πιθανόν να έχει χωρίς όμως να χάνει τον έλεγχο, μέχρι τον εθισμό, όπου ο τζόγος γίνεται επιζήμιος για την ζωή του παίχτη και ο οποίος δεν είναι σε θέση να ελέγξει την ανάγκη του να παίζει. Τα χρήματα και ο χρόνος που επενδύει κανείς στα τυχερά παιχνίδια δεν είναι αρκετά αξιόπιστα κριτήρια για να κρίνει κανείς σε ποιο βαθμό ένα άτομο έχει επενδύσει ψυχικά στα τυχερά παιχνίδια, μιας και οι παράγοντες αυτοί είναι κυρίως συνδεδεμένοι με την κοινωνικοοικονομική του τάξη. (Παπαδήμας Π, 2003).

Αν εξετάσουμε τις πιο προβληματικές μορφές συμμετοχής σε τυχερά παιχνίδια, όπου τα άτομα είτε παίζουν χωρίς να μπορούν να ελέγξουν την ανάγκη τους, είτε στην καλύτερη περίπτωση νιώθουν την ανάγκη να παίζουν συστηματικά σε έναν μεγάλο αριθμό τυχερών παιχνιδιών, θα δούμε ότι έχουν πολλά κοινά σημεία με τον εθισμό σε διάφορες άλλες εμπειρίες, όπως το αλκοόλ, οι ουσίες, το φαγητό, το τσιγάρο, οι καταστροφικές ερωτικές εμπειρίες κλπ.

Οι άνθρωποι εθίζονται σε εμπειρίες. Η πιο αναγνωρίσιμη μορφή εθισμού είναι η υπερβολική και δυσλειτουργική προσκόλληση σε μια βλαβερή εμπειρία, η οποία όμως είναι ένα αναπόσπαστο μέρος του τρόπου ζωής του ατόμου και την οποία το άτομο δεν είναι σε θέση να αποβάλει. Αυτή η κατάσταση είναι το αποτέλεσμα μιας δυναμικής διεργασίας κοινωνικής μάθησης, στην οποία το άτομο βρίσκει μια εμπειρία ικανοποιητική, γιατί καλύπτει επείγουσες ανάγκες του ενώ συγχρόνως καταστρέφει μακροπρόθεσμα την ικανότητα του να ανταπεξέρχεται σε καταστάσεις και την ικανότητα του να βρίσκει σταθερές πηγές μέσα στο περιβάλλον του, απ' όπου και αντλεί αυτά που χρειάζονται.

Έρευνες έχουν δείξει ότι υπάρχουν κάποιες αληθοφανείς, αλλά στην ουσία λανθασμένες νοητικές διεργασίες, οι οποίες συχνά χαρακτηρίζουν τους ανθρώπους που έχουν υπερβολική ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια. Οι διεργασίες αυτές έχουν ως λειτουργία να δίνουν βάσιμες δικαιολογίες, που βοηθούν στο να ξεπεράσει κανείς τους δισταγμούς που μπορεί να έχει για να ασχοληθεί με τα τυχερά παιχνίδια. Όταν δηλαδή υπάρχει το κατάλληλο ψυχολογικό υπόβαθρο, οι διεργασίες αυτές επιτρέπουν στο άτομο να δει την πραγματικότητα με τέτοιο τρόπο, που θα του επιτρέψει να δώσει διέξοδο στα προβλήματα του μέσω του τζόγου. Οι διεργασίες αυτές είναι οι εξής.

<<Η ψευδαίσθηση του ελέγχου>>, έχει να κάνει με την εσφαλμένη πεποίθηση ότι το αποτελέσματα τυχαίων γεγονότων μπορούν να επηρεαστούν από τις ενέργειες του παίχτη.

<<Η ψευδαίσθηση του ελέγχου>> συνήθως σημαίνει ότι υπερεκτιμάται ο ρόλος των δεξιοτήτων που χρειάζονται για να παίξει κανείς τυχερά παιχνίδια. Μπορεί, ακόμα, να σημαίνει τη χρήση κάποιων προληπτικών πρακτικών που κατά την αντίληψη του παίχτη θα επηρεάσουν τα αποτελέσματα των τυχερών παιχνιδιών.

<<Η προκατειλημμένη αξιολόγηση των αποτελεσμάτων>> έχει να κάνει με μια διαστρέβλωση του τρόπου με τον οποίο ερμηνεύει κανείς τα αποτελέσματα, έτσι ώστε τα επιτυχημένα αποτελέσματα να αποδίδονται στην προσωπική ικανότητα του παίχτη, όπως δεξιότητες και τύχη, ενώ οι αποτυχίες αποδίδονται σε παράγοντες που είναι έξω από τον έλεγχο του παίχτη.

<<Η εσφαλμένη αντίληψη του παίχτη>>. Η αντίληψη ότι με το πέρασμα του χρόνου οι πιθανότητες να κερδίσει κανείς σε ένα παιχνίδι που καθορίζεται από την τύχη αυξάνουν. Σύμφωνα με τον νόμο των πιθανοτήτων, οι πιθανότητες να κερδίσει κανείς σε κάποιο τυχερό παιχνίδι είναι ίδιες κάθε φορά που παίζει ή τουλάχιστον καθορίζονται από εξωτερικούς παράγοντες (όπως μπορεί να είναι ο αριθμός των συμμετεχόντων), που όμως δεν έχουν καμία σχέση με το πόσες φορές, ο συγκεκριμένος παίχτης έχει συμμετάσχει σε αυτό το παιχνίδι. Πολλοί παίχτες επιλέγουν να αγνοήσουν αυτό τον νόμο και να πιστέψουν ότι όσο περισσότερες φορές θα συμμετάσχουν σε ένα τυχερό παιχνίδι, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες να κερδίσουν.

Η υπερεκτίμηση των πιθανοτήτων του κέρδους, που έχει να κάνει με την εστίαση σε ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα και όχι στη συνολική εικόνα όλων των πιθανών αποτελεσμάτων όταν παίρνει κανείς αποφάσεις. Η διάθεση ενός ατόμου να στοιχηματίσει ή να παίξει σε κάποιο τυχερό παιχνίδι εξαρτάται από το κατά πόσο αντιλαμβάνεται την χρηματική του κατάσταση σαν κέρδος ή όχι. Ένας παίχτης του οποίου τα κέρδη είναι λιγότερα από αυτά που έχει ξοδέψει παίρνει περισσότερα ρίσκα, ενώ ένας παίχτης του οποίου τα κέρδη υπερβαίνουν την επένδυση του έχει την τάση να αποφύγει τα ρίσκα.

Άλλο ένα σημαντικό χαρακτηριστικό δόμησης των παιχνιδιών είναι η απόσταση μεταξύ στοιχήματος και αποτελέσματος. Σε όλες σχεδόν τις μελέτες, φάνηκε ότι οι συνεχείς δραστηριότητες όπως ο ιππόδρομος, οι τυχερές μηχανές και παιχνίδια καζίνο, που έχουν πιο γρήγορο ρυθμό επανάληψης σε μικρά χρονικά διαστήματα, αυξάνει το ποσόν χρημάτων που μπορεί να χαθεί και αυξάνει επίσης την πιθανότητα οι παίχτες δεν θα είναι ικανοί να ελέγξουν τις απώλειες (Παπαδήμας Π, 2003).

Σημάδια παθολογικής εξάρτησης στον ηλεκτρονικό τζόγο είναι τα εξής:

1. Τα τυχερά παιχνίδια είναι προτεραιότητα.
2. Μειωμένη απόδοση στην εργασία.

3. Αίσθημα στεναχώριας και πίεσης.
4. Κυνήγι χαμένων χρημάτων.
5. Απλήρωτοι λογαριασμοί.
6. Συνεχής δανεισμός για τυχερά παιχνίδια.
7. Παραμέληση της οικογένειας, κοινωνικών σχέσεων ή άλλων καθηκόντων.
8. Απόδραση από δυσκολίες και στεναχώριες μέσω των τυχερών παιχνιδιών.
9. Δεν μπορεί να σταματήσει ή να ελαττώσει το παίξιμο τυχερών παιχνιδιών.
10. Πεποίθηση ότι τα χρηματικά προβλήματα θα επιλυθούν με κέρδη από τυχερά παιχνίδια (Παπαδήμας Π, 2003).

Ο ηλεκτρονικός τζόγος έχει εισβάλει στις ζωές όλων των χωρών σε τέτοιο βαθμό, όπου αναγκάζει τις κυβερνήσεις να επιβάλλουν νόμους και τροπολογίες για τον έλεγχο του. Στην παγκόσμια αγορά ηλεκτρονικού τζόγου υπολογίζεται πως η τρέχουσα αξία της να είναι ένας μέσος διηήφιος αριθμός σε δισεκατομμύρια ευρώ, με την ανάπτυξη να αναμένεται να είναι μεταξύ 7% και 10% ετησίως για τα επόμενα χρόνια (yStats, 2014). Στη συνέχεια, αναφέρονται τα είδη ηλεκτρονικού τζόγου:

- ◆ Διαδικτυακό πόκερ (online poker).
- ◆ Διαδικτυακό καζίνο (online casino).
- ◆ Διαδικτυακά αθλητικά στοιχήματα (online sports betting).
- ◆ Διαδικτυακό μπίνγκο (online bingo).
- ◆ Διαδικτυακή λοταρία (online lottery).
- ◆ Στοιχήματα ιπποδρόμου (horse racing betting).
- ◆ Σε εξέλιξη τζόγος (in- play Gambling) (Παπαδήμας Π, 2003).

### **2.3.2 Ναρκωτικά στο διαδίκτυο.**

Η εύκολη και γρήγορα πρόσβαση όλων μας στο διαδίκτυο, έχει καταστήσει την διακίνηση ναρκωτικών όλο και πιο ευέλικτη. Τόσο οι έμποροι όσο και οι διακινητές



ναρκωτικών εκμεταλλεύονται την ραγδαία εξέλιξη της τεχνολογίας και την απήχηση που έχει το διαδίκτυο στις νεαρές ηλικίες, προκειμένου να πουλήσουν παράνομες ουσίες. Συνήθως, προσεγγίζουν τα θύματα τους μέσα από chatrooms και δημοφιλείς νεανικές ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης (Σφακιανάκης, Σιώμου, Φλώρου, 2012). Η ανάπτυξη των κοινωνικών δικτύων έχει προσφέρει στους ανθρώπους την δυνατότητα να επικοινωνούν και να έρχονται σε επαφή με όποιον θέλουν σε οποιοδήποτε μέρος του κόσμου ανά πάσα ώρα και στιγμή. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν σημαντικό ρόλο στη διευκόλυνση της αλληλεπίδρασης, της διαφήμισης και της εμπορίας ναρκωτικών. Έτσι οι χρήστες ναρκωτικών έχουν την δυνατότητα να παραγγείλουν ηλεκτρονικά και να προμηθευτούν τις ουσίες τους εύκολά, γρήγορα και ανώνυμα είτε μέσω των κοινωνικών δικτύων είτε μέσω του Dark net.

Στις περισσότερες περιπτώσεις, οι παράνομες συναλλαγές γίνονται από online «μαύρες αγορές», δηλαδή ιστοσελίδες όπου οι «πωλητές» αναρτούν τις αγγελίες τους και δέχονται παραγγελίες. Όπως λειτουργεί και το νόμιμο ηλεκτρονικό εμπόριο, τα προϊόντα αποστέλλονται ταχυδρομικά, στη διεύθυνση που θα επιλέξει ο αγοραστής. Με τη διαφορά ότι οι αγοραπωλησίες γίνονται ως επί το πλείστον σε «bitcoin», το εικονικό νόμισμα στο οποίο δεν εμπλέκεται κάποια κεντρική τράπεζα, με συνέπεια να είναι πιο δύσκολο να ανιχνευθούν οι συναλλαγές (Σφακιανάκης κ.ά., 2012).

### **2.3.3 Σκοτεινό διαδίκτυο.**

Το Dark Net είναι μια από τις πλέον πιο σκοτεινές πτυχές του διαδικτύου το οποίο δημιουργήθηκε στις αρχές της δεκαετίας του 1990 από τις Αμερικανικές μυστικές υπηρεσίες, προκειμένου να εξασφαλίζεται η μυστικότητα των συνομιλιών στα πλοία του στόλου των ΗΠΑ που ταξίδευαν σε ολόκληρο το κόσμο. Πολύ γρήγορα, το σκοτεινό διαδίκτυο ανακαλύφθηκε και από άλλους χρήστες, οι οποίοι, άρχισαν να το χρησιμοποιούν για δικούς τους σκοπούς με αποτέλεσμα να περάσει στα χέρια οργανωμένων εγκληματικών οργανώσεων. Το darknet είναι η «μετεξέλιξη» του συστήματος αυτού από Hackers οι οποίοι ασχολήθηκαν ενδελεχώς με τη λειτουργία του. Στο online αυτό «σύμπαν» υπάρχουν πλήθος υπηρεσιών και ιστοσελίδων στις οποίες δεν υπάρχει περίπτωση να εισχωρήσει κάποιος, κατά τύχη. Είναι απροσπέλαστο από τους συμβατικούς browser και «βαφτίστηκε» «Σκοτεινό Διαδίκτυο» (Darknet), επειδή παραμένει κρυμμένο από τις μηχανές αναζήτησης που «σαρώνουν» το web, όπως και από τις διωκτικές αρχές ή τις υπόλοιπες κρατικές υπηρεσίες ανά τον κόσμο (Τουμπόγλου, 2019).

Μέσω του φανερού διαδικτύου είναι πλέον πιο εύκολο να βρει κάποιος πληροφορίες προκειμένου να εισέλθει στον σκοτεινό κόσμο του darknet ή dark web. Η πλειοψηφία των

σελίδων του «Σκοτεινού Διαδικτύου» είναι κωδικοποιημένες. Αποκωδικοποιούνται με το λογισμικό Tor, που δημιουργήθηκε από Hackers και στην πραγματικότητα είναι ένας browser σαν τον Firefox ή τον Chrome. Ο Tor κρυπτογραφεί την κίνηση της κάθε σελίδας και την «τέμνει» σε κομμάτια, μοιράζοντας το καθένα από αυτά σε τυχαίους υπολογιστές, με εγκατεστημένο το Tor, ανά τον κόσμο. Ο κάθε υπολογιστής αποκωδικοποιεί το κάθε κομμάτι προτού το στείλει στον επόμενο, ώστε τελικά να προβληθεί το περιεχόμενο. Με τη διαδικασία αυτή είναι αδύνατο να εντοπιστούν τόσο οι δημιουργοί των σελίδων όσο και οι αναγνώστες τους και εξασφαλίζεται σχεδόν απόλυτη ανωνυμία (Τουμπόγλου, 2019).

Η πρόσβαση σε αυτή την πλευρά του διαδικτύου δεν μπορεί να γίνει από απλούς χρήστες, καθώς, το σκοτεινό διαδίκτυο αναφέρεται ως το σύνολο των ιστοσελίδων που δεν μπορεί κάποιος να φθάσει σε αυτές χρησιμοποιώντας παραδοσιακές μηχανές αναζήτησης όπως το Google και το Bing. Η κρυπτογράφηση συμβάλλει, επίσης, στην μη ανίχνευση της ηλεκτρονικής ταυτότητας τόσο των χρηστών όσο και των δημιουργών των σελίδων που επισκέπτονται οι χρήστες (Τουμπόγλου, 2019).

Χρησιμοποιείται, δηλαδή, για να διατηρήσει τη δραστηριότητα του διαδικτύου ανώνυμη και ιδιωτική η οποία μπορεί να είναι χρήσιμη τόσο σε νομικές όσο και σε παράνομες εφαρμογές. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο για θετικούς όσο και για αρνητικούς σκοπούς. Για παράδειγμα, χρησιμοποιείται από ακτιβιστές, άτομα που ζουν σε καθεστώς λογοκρισίας και πληροφοριοδότες, όπου είναι αναγκαία η ελευθερία λόγου αποφεύγοντας έτσι τη λογοκρισία της κυβέρνησης χωρίς να αποτελούν απειλή. Όμως, είναι επίσης γνωστό ότι χρησιμοποιείται για εξαιρετικά παράνομη δραστηριότητα όπως είναι εκμετάλλευση και υποκλοπή ευαίσθητων δεδομένων, παιδική πορνογραφία, δημιουργία και διακίνηση κακόβουλου λογισμικού και την εκδήλωση κυβερνο – επιθέσεων. Αποτελείται από τα αποκαλούμενα σκοτεινά δίκτυα ή Dark net (δίκτυα ανωνυμίας), με τα πιο δημοφιλή να είναι το δίκτυο Tor, το Invisible Internet Project (I2P) και το Freenet, που προσεγγίζονται με συγκεκριμένο λογισμικό και άδειες με τη συχνή χρήση πρωτοκόλλων και θυρών που απαντώνται σε μη τυποποιημένες επικοινωνίες (Τουμπόγλου, 2019).

Σαν μέσα επικοινωνίας στον χώρο του σκοτεινού διαδικτύου μπορούν να αποτελέσουν οι ιστοσελίδες, οι χώροι συζήτησης (forum), τα ιστολόγια (blogs), τα κανάλια ανταλλαγής μηνυμάτων (instant messaging) και το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο – ηλεκτρονικά καταστήματα (marketplaces) διακινώντας ηλεκτρονικό εμπόριο παράνομων αγαθών και υπηρεσιών (Τουμπόγλου, 2019).

Ο κίνδυνος να πέσει κανείς θύμα απάτης στο σκοτεινό διαδίκτυο είναι αυξημένος, ειδικά αν ο χρήστης είναι αρχάριος και δεν είναι εξοικειωμένος με τους κινδύνους που υπάρχουν στο διαδίκτυο γενικά, και στο σκοτεινό διαδίκτυο ειδικά. Είναι πιθανό, οι Hackers,

να εμφυτεύσουν διάφορους ιούς σε προγράμματα τα οποία, όταν ο χρήστης τα εγκαταστήσει στον υπολογιστή του, να του κλέψουν διάφορα προσωπικά δεδομένα ανάμεσα στα οποία τους κωδικούς και τα Web banking των τραπεζών τους, με αποτέλεσμα να αδειάσουν τους λογαριασμούς των χρηστών. Επίσης, είναι πιθανό, κάποιος χρήστης ο οποίος έρχεται για πρώτη φορά σε επαφή με το σκοτεινό διαδίκτυο να φθάσει μέχρι και στο σημείο να κινδυνεύει αυτός ή και η οικογένεια του, καθώς υπάρχουν διάφορα διαδικτυακά παιχνίδια ανάμεσα στα οποία και <<η μπλε φάλαινα>> τα οποία κάνουν τον χρήστη να εθιστεί με μια σειρά από 50 δοκιμασίες, με την τελική δοκιμασία να οδηγούν τον χρήστη στην αυτοκτονία. Φυσικά, ο κίνδυνος για τον ανήλικους χρήστες είναι περισσότερο αυξημένος. Πέρα από τα διαδικτυακά παιχνίδια, επειδή στο σκοτεινό διαδίκτυο είναι εύκολο να κλέψουν οι επιτήδευοι διάφορα προσωπικά στοιχεία του χρήστη, όπως παραδείγματος χάρη, την ηλικία, την τοποθεσία, και διάφορα άλλα προσωπικά δεδομένα, ο κίνδυνος να μπλέξει κανείς και να βάλει σε κίνδυνο τον εαυτό του και την οικογένεια του είναι αυξημένος (Παπαγιαννοπούλου & Νταλαγιάννη, 2016).

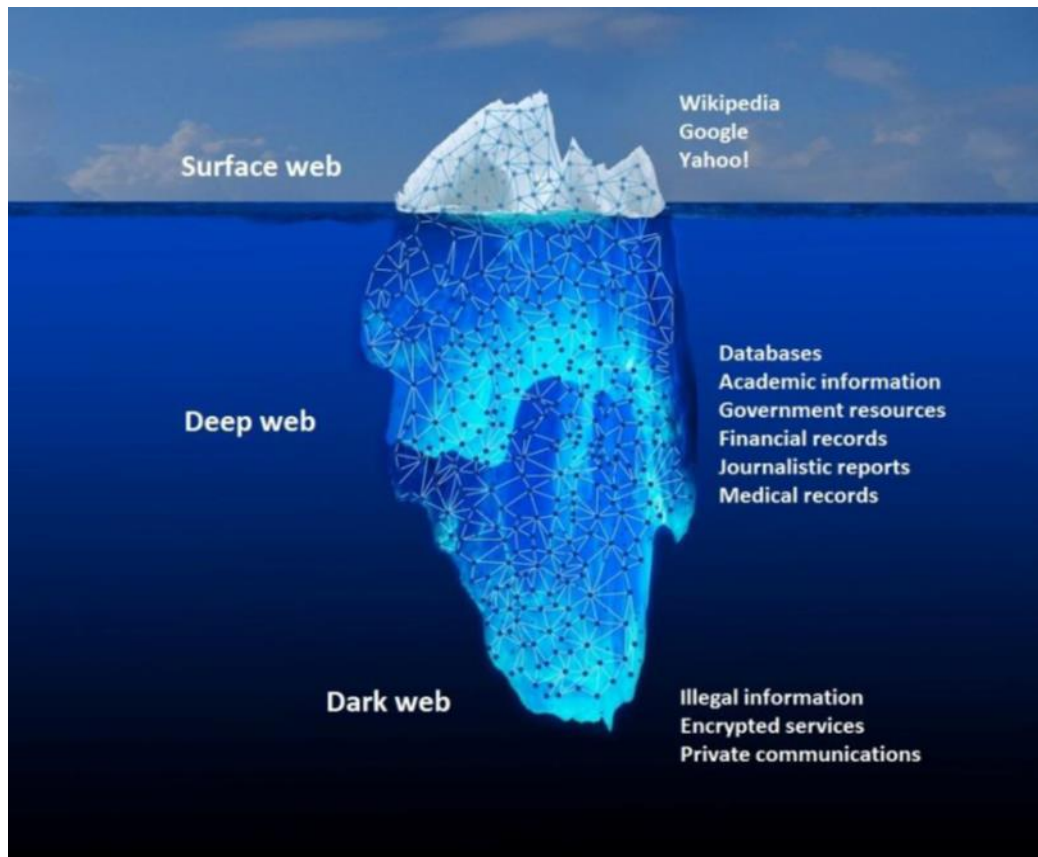
Σύμφωνα με μελέτη του Oxford Internet Institute του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης, στην Ελλάδα οι χρήστες του «Σκοτεινού Διαδικτύου» υπολογίζονται σε 25 έως 50 ανά 100.000 διαδικτυακούς χρήστες, ενώ σε ευρωπαϊκό επίπεδο τα πρωτεία κατέχουν η Ιταλία και η Μολδαβία με περισσότερους από 200 χρήστες ανά 100.000 διαδικτυακούς. Τα στοιχεία βέβαια αυτά αφορούν το 2013 και είναι δεδομένο ότι έχουν αυξηθεί κατά πολύ από τότε και μέχρι σήμερα αφού το darknet είναι ιδιαίτερα διαδεδομένο και, όσο παραμένει ανεξέλεγκτο, αποκτά και νέους «φίλους» παγκοσμίως αλλά και στη χώρα μας.

Συνοψίζοντας το Dark Web μπορεί να ταξινομηθεί σε τέσσερις κατηγορίες:

- A) Μαύρη αγορά (ναρκωτικά, όπλα, υλικό για τρομοκρατικές ενέργειες, ψεύτικες άδειες – ταυτότητες).
- B) Πειρατικό υλικό (απαγορευμένα λογισμικά, βιβλία, παιχνίδια, μουσική, τηλεοπτικές σειρές).
- Γ) Ιστοσελίδες προπαγάνδας τρομοκρατικών οργανώσεων που κάνουν κήρυγμα για ιερό πόλεμο χρησιμοποιώντας κρυπτογραφημένη γλώσσα και πληροφορίες συνάντησης με σκοπό τη στρατολόγηση νέων μελών.
- Δ) Απαγορευμένα social media και forums Hacker, ακτιβιστών, επιστημόνων, “περίεργων” ανθρώπων και παιδεραστών (Παπαγιαννοπούλου & Νταλαγιάννη, 2016).

Τι μπορώ βρω στο σκοτεινό Ιστότοπο:

1. Κακόβουλο λογισμικό (Keyloggers, Botnet, Ransomware, Ηλεκτρονικό ψάρεμα (phishing)).
2. Μαύρη αγορά του Dark Web (Silk road, sheep marketplace).
3. Παράνομη Πορνογραφία.
4. Hackers.
5. Bitcoin (παράνομες οικονομικές συναλλαγές – ξέπλυμα χρήματος) και παιχνίδια στο Dark Web.
6. Τρομοκρατία.
7. The Hidden Wiki (πλήθος πληροφοριών π.χ. κατασκευή εκρηκτικών μηχανισμών).
8. Εμπόριο όπλων και πυρομαχικών.
9. Κλοπές – διαρρήξεις (επαγγελματίες κλέφτες επί πληρωμή).
10. Στοιχηματισμός – Τζόγος.
11. Δολοφόνοι επί πληρωμή.
12. Απάτες.
13. Κυβερνοέγκλημα.
14. Pink Meth.
15. Ανθρώπινα Πειράματα (Αυγέρη, 2019).



#### 2.4 Προστασία από την έκθεση από τις παράνομες ιστοσελίδες.

Προληπτικά μέτρα προστασίας πρέπει πάντα να λαμβάνονται από τους χρήστες διαδικτύου, διότι πέρα από τους κινδύνους για κακόβουλους ιούς, είναι πολύ πιθανό να υπάρχουν παράνομες εισβολές και υπερβολικές χρεώσεις σε τηλεφωνικούς λογαριασμούς, υποκλοπή προσωπικών δεδομένων, όπως, των κωδικών Web Banking των χρηστών με αποτέλεσμα να τους αδειάσουν τους λογαριασμούς των τραπεζών. Θα πρέπει, λοιπόν, ο χρήστης να είναι ιδιαίτερα προσεχτικός στις ηλεκτρονικές συναλλαγές του και να χρησιμοποιεί τον προσωπικό του υπολογιστή όταν θέλει να πληρώσει ή να δώσει τα χρήματά του σε κάποια ηλεκτρονική αγορά ή ηλεκτρονικό παιχνίδι. Αντίθετα, αν χρησιμοποιήσει κάποιο δημόσιο υπολογιστή (π.χ. από internet café ή δημόσια βιβλιοθήκη), είναι πολύ πιθανό να πέσει θύμα υποκλοπής των κωδικών του και συνακόλουθα του λογαριασμού του καθώς σε αυτούς τους υπολογιστές έχουν πρόσβαση πολλοί χρήστες. Θα ήταν ιδιαίτερα αποτελεσματικό για τον χρήστη, να έβαζε όριο για το πόσα χρήματα είναι διατεθειμένος να ξοδέψει πάνω σε μια ηλεκτρονική αγορά ή σε κάποιο τυχερό ηλεκτρονικό παιχνίδι, ώστε να μην βρεθεί εν μια νυκτί, με άδειο τραπεζικό λογαριασμό μη ξέροντας τι απέγιναν αυτά τα χρήματα. Ακόμη, στην περίπτωση που κάποιος χρήστης χρησιμοποιεί ανάλογες ιστοσελίδες, όπως, είναι οι ιστοσελίδες για ηλεκτρονικά παιχνίδια ή ιστοσελίδες του σκοτεινού

διαδικτύου, καλό θα ήταν να μην αποθηκεύει τους κωδικούς του στον υπολογιστή που χρησιμοποιεί καθώς είναι αρκετά εύκολο κακόβουλοι ιοί να έχουν πρόσβαση σε αυτούς (Παπαγιαννοπούλου και Νταλαγιάννη, 2016).

Τέλος, πέρα από την εγκατάσταση κάποιου προγράμματος για την προστασία από τους ιούς που υπάρχουν στο διαδίκτυο, ο χρήστης θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικός κατά την πλοήγηση του σε παράνομες ιστοσελίδες, και για την ψυχική και σωματική του υγεία και ασφάλεια. Έρευνες έχουν δείξει, ότι η έκθεση σε παράνομες ιστοσελίδες και η πολύωρη ενασχόληση του χρήστη στο διαδίκτυο επηρεάζουν την ψυχική, σωματική του υγεία, και, φυσικά, τις κοινωνικές, οικογενειακές και διαπροσωπικές σχέσεις του. Η κατάθλιψη, η επιθετική συμπεριφορά και φυσικά η κοινωνική αποξένωση είναι μερικές από τις συνέπειες της πολύωρης ενασχόλησης του χρήστη στο διαδίκτυο. Θα πρέπει, να βάζει όριο για το πόσο χρόνο και χρήμα είναι διατεθειμένος να ξοδέψει στο διαδίκτυο, και, φυσικά, να φροντίζει ο ίδιος για την ψυχική, σωματική του υγεία και τις κοινωνικές, οικογενειακές και διαπροσωπικές σχέσεις του (Παπαγιαννοπούλου και Νταλαγιάννη, 2016).

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 (ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ-ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ)**

### **3.1 Ορισμός (Κατάθλιψης).**

Η κατάθλιψη ορίζεται ως η δυσάρεστη συναισθηματική διάθεση του ατόμου που συνοψίζεται σε μια κατάσταση παθολογικής θλίψης κατά την οποία συντελείται επιβράδυνση των νοητικών, ψυχοκινητικών και οργανικών διαδικασιών. Συνιστά ψυχική διαταραχή που ανήκει στην ομάδα των διαταραχών διάθεσης. Η κατάθλιψη προκαλεί έναν συνδυασμό συμπτωμάτων που δεν συναντάται σε άλλη νόσο (Ορφανού, 2016). Χαρακτηρίζεται από ένα μείγμα συναισθημάτων, σκέψεων και συμπεριφορών τα οποία διαχωρίζονται αυστηρώς από τα καθημερινά συναισθήματα και λειτουργίες. Η κατάθλιψη είναι πιο έντονη από τη λύπη και πολλές φορές δημιουργεί αισθήματα αναξιότητας και απάθειας. Ακόμη, έλλειψη ευχαρίστησης από τις καθημερινές δραστηριότητες και οξυθυμία σε υπερβολικό βαθμό. Τέλος, δυσκολεύει απλές καθημερινές λειτουργίες του ατόμου όπως τον ύπνο, τη διατροφή και την σκέψη.

## 3.2 Είδη κατάθλιψης.

### Μείζων καταθλιπτική διαταραχή.

Είναι ο πιο συχνός τύπος κατάθλιψης. Το κυριότερο σύμπτωμα είναι το αίσθημα του “κενού” ή της λύπης που επιμένει για αρκετές εβδομάδες. Παρουσία ενός ή περισσότερων καταθλιπτικών επεισοδίων με την απουσία μανίας και υπομανίας. Συχνά διαρκεί για πολλούς μήνες και αν δεν αντιμετωπιστεί, ξαναεμφανίζεται. Στα παιδιά μπορεί να εμφανιστεί ευερεθιστότητα. Στις βαρύτερες μορφές παρουσιάζει και ψυχωσικά στοιχεία, δηλαδή, παραληρητικές ιδέες ή ψευδαισθήσεις αντίστοιχα προς την καταθλιπτική διάθεση (Καλαϊτζάκη, 2018). Για το καταθλιπτικό επεισόδιο απαιτείται η ταυτόχρονη παρουσία πέντε ή περισσότερων συμπτωμάτων για τουλάχιστον δύο εβδομάδες με αλλαγή στη λειτουργικότητα και το ένα να είναι είτε το (1) είτε το (2):

1. Καταθλιπτική διάθεση στο μεγαλύτερο μέρος της ημέρας σχεδόν καθημερινά.
2. Έντονη ελάττωση του ενδιαφέροντος ή της ευχαρίστησης.
3. Σημαντική απώλεια βάρους χωρίς δίαιτα ή αύξηση του βάρους.
4. Αϋπνία (αρχική, μέση ή τελική) ή υπερυπνία.
5. Ψυχοκινητική διέγερση ή επιβράδυνση (στη σκέψη, λόγο και κινήσεις σώματος).
6. Κόπωση ή απώλεια ενέργειας.
7. Αισθήματα και σκέψεις αναξιότητας ή απρόσφορης ενοχής (αυτοκατηγορίας, ευτέλειας).
8. Δυσκολίες στη σκέψη ή στη συγκέντρωση ή στη λήψη αποφάσεων (αναποφασιστικότητα).
9. Επανερχόμενες σκέψεις θανάτου, αυτοκτονικός ιδεασμός, ή απόπειρα αυτοκτονίας.

Συνοδά συμπτώματα αποτελούν οι σωματικές ενοχλήσεις όπως η σωματική αδυναμία, πονοκέφαλοι ή άλλοι πόνοι είτε χρόνιοι είτε όχι, διάσπαρτοι χωρίς να ανταποκρίνονται σε θεραπεία, ναυτία, δυσκοιλιότητα κ.α. Επίσης, άλλο ένα κριτήριο διάγνωσης της μείζων καταθλιπτικής διαταραχής αποτελεί η κλινικά σημαντική δυσφορία (distress) ή βλάβη στον κοινωνικό, επαγγελματικό, ή άλλους σημαντικούς τομείς της ζωής του ατόμου. Τέλος, τα παραπάνω συμπτώματα θα πρέπει να μην οφείλονται στη δράση μιας ουσίας ή άλλης ιατρικής ή νευρολογικής κατάστασης.

### **Δυσθυμία ή χρόνια κατάθλιψη.**

Είναι μία λιγότερο σοβαρή, αλλά πιο μακροχρόνια κατάθλιψη καθώς μερικά άτομα πάσχουν από αυτή όλη τους τη ζωή. Η κύρια διαφορά της από τη μείζονα κατάθλιψη έγκειται στον αριθμό και στη διάρκεια των συμπτωμάτων. Για να διαγνωσθεί η δυσθυμία απαιτείται κακή διάθεση και τρία συμπτώματα (στην μείζονα κατάθλιψη απαιτούνται κακή διάθεση και τέσσερα συμπτώματα). Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να είναι λιγότερο έντονα στην δυσθυμία είτε μπορεί να μην εμφανίζονται καθημερινά αλλά υφίστανται τις περισσότερες ημέρες κατά τη διάρκεια τουλάχιστον δύο ετών.

Θα πρέπει να υπάρχουν δύο ή περισσότερα από τα ακόλουθα συμπτώματα:

1. Μειωμένη όρεξη ή υπερφαγία.
2. Αϋπνία ή υπερυπνία.
3. Χαμηλή ενεργητικότητα ή κόπωση.
4. Χαμηλή αυτοεκτίμηση.
5. Πτωχή συγκέντρωση ή δυσκολία λήψης αποφάσεων.
6. Αισθήματα απελπισίας.

Συνοδά κριτήρια για την διάγνωση της Δυσθυμίας ή χρόνιας κατάθλιψης αποτελεί το γεγονός της μη απελευθέρωσης του ατόμου από τα απαραίτητα συμπτώματα του συγκεκριμένου είδους κατάθλιψης για μεγαλύτερη διάρκεια δύο μηνών τη φορά στο διάστημα των δύο ετών. Επίσης, δεν θα πρέπει να έχει υπάρξει ποτέ μανιακό επεισόδιο ή υπομανιακό επεισόδιο και να μην πληρούνταν ποτέ τα κριτήρια της κυκλοθυμικής διαταραχής. Τέλος, τα συμπτώματα δεν θα πρέπει να οφείλονται στη δράση μιας ουσίας ή άλλης σωματικής κατάστασης. Τα συμπτώματα θα πρέπει να προκαλούν κλινικά σημαντική ενόχληση ή έκπτωση της λειτουργικότητας.

### **Διπολική διαταραχή ή μανιοκατάθλιψη.**

Όσοι πάσχουν από διπολική διαταραχή από τον υπέρμετρο ενθουσιασμό, την ευφορία και την μεγαλομανία περνούν στη θλίψη, την στενοχώρια και την απογοήτευση. Αυτές οι διακυμάνσεις μπορεί να γίνουν μέσα σε λίγες μόνο μέρες ή μπορεί να χρειαστούν εβδομάδες. Μπορεί να υπάρξουν και περίοδοι μεταξύ αυτών των διακυμάνσεων, κατά τις οποίες το άτομο αισθάνεται φυσιολογικά. Αν δεν χορηγηθεί η κατάλληλη θεραπεία εγκαίρως,



οι διακυμάνσεις μεταξύ κατάθλιψης και μανίας θα γίνονται μεγαλύτερες και ο χρόνος μεταξύ τους θα γίνει μικρότερος. Υπάρχει σοβαρός κίνδυνος αυτοκτονίας.

Συμπτώματα μανιακής φάσης:

1. Διέγερση και Ευφορία.
2. Απεριόριστη υπερβολική ενέργεια.
3. Υπερβολική ευφράδεια λόγου.
4. Υπερκινητικότητα.
5. “Τρέχουν” οι σκέψεις.
6. Σκέψεις για ποικίλα θέματα και ιδέες από διάφορες κατηγορίες θεμάτων ταυτόχρονα.
7. Αϋπνία.
8. Ευερεθιστότητα.
9. Απόσπαση προσοχής.
10. Μεγαλομανία (να υπερεκτιμά έντονα και εξωπραγματικά τις δυνατότητές του).
11. Ίσως ύπαρξη επιθετικότητας.

#### **Προσδιοριστές για τις Καταθλιπτικές Διαταραχές (Specifiers for Depressive Disorders):**

«Μεικτά χαρακτηριστικά» (στη διπολική και στην καταθλιπτική διαταραχή) τονίζεται η παρουσία μανιακών χαρακτηριστικών σε άτομα με μονοπολική κατάθλιψη.

«Αγχώδες/ανήσυχο στρες» δίνει στον κλινικό την ευκαιρία να αξιολογήσει τη σοβαρότητα του στρες στα άτομα με διπολική ή καταθλιπτική διαταραχή.

Προσδιοριστές καταθλιπτικών διαταραχών

- ◆ Με αγχώδη δυσφορία
- ◆ Με μικτά στοιχεία
- ◆ Με μελαγχολικά στοιχεία
- ◆ Με άτυπα στοιχεία

- ◆ Με ψυχωτικά στοιχεία
- ◆ Με κατατονία
- ◆ Με έναρξη πριν ή μετά τον τοκετό
- ◆ Με εποχιακή εμφάνιση

Αναλυτικότερα άλλα είδη κατάθλιψης με τους παραπάνω προσδιοριστές είναι τα εξής:

#### **Εποχιακή καταθλιπτική διαταραχή.**

Μπορεί να εμφανιστεί οποιαδήποτε εποχή του χρόνου. Υπάρχουν περιπτώσεις που, εμφανίζεται τακτικά το χειμώνα, όταν οι μέρες είναι πιο μικρές και το φως λιγότερο. Για παράδειγμα, όσοι ζούνε σε σημεία της γης όπου οι χειμώνες είναι μεγάλοι και σκοτεινοί, έχει ανακαλυφθεί πως οι διακοπές σε ηλιόλουστα και ζεστά μέρη μπορούν να βελτιώσουν τη διάθεσή τους. Σε μερικές περιπτώσεις βοηθάει η φωτοθεραπεία, ενώ σε άλλες απαιτείται θεραπεία με αντικαταθλιπτικά.

Συμπτώματα εποχικής καταθλιπτικής διαταραχής:

- ◆ Αύξηση της διάρκειας του ύπνου.
- ◆ Έλλειψη ενέργειας.
- ◆ Υπερβολική κατανάλωση τροφής.
- ◆ Αύξηση βάρους.
- ◆ Υπερβολική επιθυμία κατανάλωσης υδατανθράκων.
- ◆ Απόσπαση προσοχής.
- ◆ Δυσκολία στη λήψη αποφάσεων.
- ◆ Ανηδονία.
- ◆ Έλλειψης ενδιαφέροντος για δραστηριότητες.
- ◆ Αίσθηση ματαιότητας.

### **Επιλόχειος κατάθλιψη.**

Εμφανίζεται κυρίως μετά τη γέννα καθώς η διαδικασία χαρακτηρίζεται ως έντονη σωματική και συναισθηματική εμπειρία για τις νέες μητέρες. Υπάρχουν μεγάλες ορμονικές αλλαγές στο σώμα επηρεάζοντας τη διάθεση. Συμπτώματα του συγκεκριμένου είδους κατάθλιψης αποτελούν το συναίσθημα συντριβής από το βάρος της φροντίδας του νέου μωρού και της αμφιβολίας για το αν είναι καλή μητέρα ή όχι. Επίσης, βιώνεται τεράστιο αίσθημα πίεσης στις μητέρες από τις αλλαγές στον εργασιακό χώρο και στο σπίτι και μερικές φορές κυριαρχεί η σκέψη και η πίεση της απόκτησης του ρόλου της "τέλειας μητέρας" προσθέτοντας επιπλέον άγχος. Παρατηρούνται ακόμη, φοβικά συναισθήματα απώλειας της ταυτότητας της νέας μητέρας (σύγκριση ταυτότητας πριν και μετά την γέννηση του μωρού), φόβοι απώλειας ελέγχου του μητρικού ρόλου, της προ – εγκυμοσύνης σιλουέτας και φόβος απώλειας της αίσθησης ελκυστικότητας. Υπάρχει μείωση του ελεύθερου χρόνου και της διάθεσης αξιοποίησης αυτού. Η επιλόχειος κατάθλιψη μπορεί να ζημιώσει μόνιμα τη σχέση της μητέρας και του παιδιού αλλά και των άλλων οικογενειακών σχέσεων. Στη χειρότερη περίπτωση η μητέρα μπορεί να εγκαταλείψει, να τραυματίσει ή ακόμα και να σκοτώσει το παιδί της.

### **Διπλή κατάθλιψη (δυσθυμία και μείζων κατάθλιψη ταυτοχρόνως).**

Αυτού του είδους η κατάθλιψη επέρχεται όταν ένα άτομο το οποίο πάσχει ήδη από δυσθυμία παράλληλα υποφέρει από ένα επεισόδιο μείζονος καταθλιπτικής διαταραχής με τα συνοδά ανάλογα συμπτώματα.

### **Άτυπη κατάθλιψη (χαρακτηρίζεται από ιδιαίτερα συμπτώματα).**

Η άτυπη κατάθλιψη χαρακτηρίζεται από συμπτώματα διαφορετικά από τα συνηθισμένα της καταθλιπτικής διαταραχής. Πιο συγκεκριμένα, θεωρούνται η υπερφαγία, η υπερυπνία, η υπερευαισθησία στην κριτική και η υποχώρηση του καταθλιπτικού συναισθήματος όταν συμβαίνουν ευχάριστα γεγονότα στη ζωή του ασθενούς.

### **Κατάθλιψη στους ηλικιωμένους (κατάθλιψη σε άτομα άνω των 65).**

Η κατάθλιψη αποτελεί συχνό φαινόμενο στους ηλικιωμένους και μπορεί να θεωρηθεί εσφαλμένα ότι πρόκειται για κάποια άλλη ασθένεια, όπως άνοια ή ρευματικά νοσήματα καθώς υπάρχει συνύπαρξη πολλών σωματικών ασθενειών στην συγκεκριμένη ηλικία. Η φθίνουσα υγεία, ο πόνος που γίνεται πιο δυνατός και η ανικανότητα, καθώς και η μοναξιά

λόγω της πιθανής απώλειας του συντρόφου ή η κοινωνική απομόνωση, μπορούν να συνεισφέρουν στην εμφάνιση της κατάθλιψης. Συμπτώματα μπορούν να αποτελέσουν η επίμονη θλίψη, η πεσμένη διάθεση, η υπερβολική ανησυχία για τα οικονομικά και τα προβλήματα υγείας, ύπαρξη συχνών ξεσπασμάτων σε κλάματα, η αίσθηση ανικανότητας και απελπισία, η νευρικότητα, οι αλλαγές στο βάρος, η δυσκολία στον ύπνο και στην συγκέντρωση, τα έντονα παράπονα για σωματικά προβλήματα (ανεξήγητοι σωματικοί πόνοι ή προβλήματα του γαστρεντερικού) και η απόσυρση από κοινωνικές δραστηριότητες (ΜΠΑΛΑΓΟΥΡΑ & ΧΑΤΖΟΓΙΑΝΝΑΚΗ, 2008).

#### **Ελάσσων κατάθλιψη.**

Καταθλιπτικά συμπτώματα μικρής έντασης και μικρής διάρκειας για τουλάχιστον δύο εβδομάδες.

#### **Βραχεία διαλείπουσα κατάθλιψη.**

Καταθλιπτικά συμπτώματα όπως της μείζονος κατάθλιψης αλλά με μικρή διάρκεια δύο εβδομάδων το μέγιστο.

#### **Προεμμηνόρρυσιακή δυσφορική διαταραχή.**

Καταθλιπτικά συμπτώματα μικρής έντασης σε γυναίκες με έναρξη λίγες μέρες πριν την έμμηνο ρύση έως λίγες μέρες μετά.

#### **Διαταραχή Προσαρμογής με κατάθλιψη.**

Καταθλιπτικά συμπτώματα ποικίλης έντασης και διάρκειας όχι πάνω από δύο μήνες που οφείλονται σε εξωγενή ψυχοπιεστικά παράγοντα.

#### **Καταθλιπτική Ψευδοάνοια.**

Σύνδρομο που μεταξύ των καταθλιπτικών συμπτωμάτων υπερτερεί η διαταραχή των γνωστικών λειτουργιών όπως η μνήμη, η προσοχή, η συγκέντρωση και προσομοιάζεται με άνοια.

## **Αγχώδης κατάθλιψη.**

Έντονη η παρουσία του άγχους μεταξύ των συμπτωμάτων της κατάθλιψης (Καλημέρης, χ.χ.).

Διαφορά μεταξύ του φυσιολογικού καταθλιπτικού συναισθήματος και της κλινικής κατάθλιψης. Ένα από τα συμπτώματα της κατάθλιψης είναι και το καταθλιπτικό συναίσθημα. Η διαφορά αυτού του συναισθήματος από το φυσιολογικό αποτελεί στο γεγονός πως στην κατάθλιψη το καταθλιπτικό συναίσθημα έχει μεγαλύτερη ένταση και μονιμότητα. Δεν επηρεάζεται από τις καταστάσεις που ζει ο ασθενής. Επίσης, στην κατάθλιψη το συναίσθημα έχει πολλές διακυμάνσεις κατά την διάρκεια της ημέρας ενώ στα άτομα που βιώνουν στεναχώρια – καταθλιπτικό συναίσθημα η διάθεση συνήθως βελτιώνεται κατά την διάρκεια της ημέρας χωρίς να υπάρχουν διακυμάνσεις και αστάθειες (ΚΟΚΚΟΡΗ, ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ & ΜΑΛΛΑΔΑΚΗ, 2015).

### **3.3 Αίτια κατάθλιψης.**

Η κατάθλιψη θεωρείται και μπορεί να χαρακτηριστεί ως <<η νόσος του εγκεφάλου>>. Τα αίτια εμφάνισης της είναι διάφορα και πολυπαραγοντικά. Πιο συγκεκριμένα, κάθε παράγοντας μπορεί να συμβάλει σε διαφορετικό κάθε φορά βαθμό στην εμφάνιση της νόσου. Παρ' όλα αυτά, όμως, αποτελεσματικότερο θα ήταν να εξετάζαμε κάθε φορά την κατάθλιψη ως αποτέλεσμα πολλών αλληλοσυμπληρωμένων και όχι αλληλοσυγκρουόμενων ή μεμονωμένων παραγόντων. Παρακάτω αναφέρονται η αιτιοπαθογένεια της νόσου.

#### **1) Γενετικοί παράγοντες.**

Με βάση τους γενετικούς παράγοντες υπάρχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να βιώσει ένα άτομο κάποια στιγμή στην ζωή του κατάθλιψη αν κάποιο στενό συγγενικό του πρόσωπο πάσχει από μια σοβαρή και χρόνια μορφή της νόσου σε σχέση με άλλα άτομα. Το γεγονός αυτό οφείλεται σε παράγοντες που κληρονομούνται. Με βάση την γενετική επίδραση διάφορα χαρακτηριστικά κληρονομούνται από τα γονίδια που συμβάλλουν στην εμφάνιση της κατάθλιψης. Μερικά από αυτά είναι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, δηλαδή, βιολογικά χαρακτηριστικά που αυξάνουν την συγκεκριμένη προδιάθεση. Σύμφωνα με τους Πολυκανδριώτη και Στεφανίδου << η κατάθλιψη παρατηρείται στο 15% των πρώτου βαθμού συγγενών καταθλιπτικών ασθενών, στο 8% των συγγενών δευτέρου βαθμού και στο 4% συγγενών υγιών μαρτύρων>>.

Επιπρόσθετα, στο φάσμα των γενετικών παραγόντων έχει εντοπιστεί ότι διαδραματίζει σημαντικό ρόλο κάποια διαταραχή στο νευρομεταβιβαστικό σύστημα, της οποίας η φύση δεν είναι γνωστή. Όμως, η ορμόνη της σεροτονίνης και της νοραδρεναλίνης φαίνεται να σχετίζονται με την εμφάνιση της κατάθλιψης. Τέλος, έχει διαπιστωθεί πως σημαντικό ρόλο παίζουν και κάποιες περιοχές του εγκεφάλου. Για παράδειγμα, η αμυγδαλή του εγκεφάλου που ευθύνεται για τον καθορισμό των συναισθημάτων (π.χ. θλίψη, χαρά, ευχαρίστηση, πόνο κτλ). σε συνεργασία με τον υποθάλαμο και το νευρικό σύστημα του ατόμου καθορίζουν και εκφράζουν διάφορες ψυχολογικές καταστάσεις του.

Εξετάζοντας του γενετικούς παράγοντες έχει γίνει έρευνα σε τέσσερις κατηγορίες: τη μελέτη της οικογένειας, τη μελέτη των διδύμων, τη μελέτη της υιοθεσίας και τη μελέτη συνδυασμού και σύνδεσης. Η πρώτη εξετάζει κατά πόσο ένας συγγενής ενός καταθλιπτικού ασθενή μπορεί να εμφανίσει και εκείνος κατάθλιψη. Η δεύτερη περίπτωση διερευνά κατά πόσο τα μονοζυγωτικά και τα διζυγωτικά μπορούν να εμφανίσουν κληρονομικότητα μεταξύ τους. Η τρίτη κατηγορία μελετά αν τα υιοθετημένα παιδιά μπορούν να εμφανίσουν κατάθλιψη με βάση κληρονομικότητας από τους βιολογικούς τους γονείς ή αν ευθύνονται κάποιοι άλλοι παράγοντες. Η τελευταία κατηγορία εξετάζει την σύνδεση μεταξύ της κατάθλιψης και των γενετικών δεικτών όπως η αχρωματοψία, η ομάδα αίματος ABO, τα αντιγόνα ιστοσυμβατότητας και το πολυμορφικό DNA καθώς και τον τρόπο των μεταβιβάσεων αυτών μέσω της κληρονομικότητας. Αν, για παράδειγμα, συνδυαστεί η κληρονομικότητα της ευαισθησίας με περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να οδηγήσει το άτομο στην εμφάνιση καταθλιπτικού επεισοδίου.

## **2) Ψυχολογικοί παράγοντες.**

Ανάμεσα στους σημαντικούς παράγοντες για την εμφάνιση της καταθλιπτικής νόσου συγκαταλέγονται οι ψυχολογικοί. Πιο συγκεκριμένα, έχει παρατηρηθεί ότι άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση, είτε εξαρτημένα από τους άλλους είναι ιδιαίτερα επιρρεπείς στην εκδήλωση κατάθλιψης. Επίσης, η υπερβολική ευαισθησία, η κοινωνική απομόνωση, η διαρκής ενοχή, η απαισιόδοξα, η τελειομανία και η μυστικοπάθεια εκτοξεύουν και οδηγούν το άτομο προς την εμφάνιση της κατάθλιψης. Επιπλέον, άτομα που υποφέρουν από παθήσεις όπως καρδιακά προβλήματα, καρκίνο, νόσο του Πάρκινσον και ορμονικές διαταραχές τείνουν να εμφανίσουν κατάθλιψη. Τέλος, ασθενείς με χρόνιες ασθένειες ή με κάποια μορφή αναπηρίας διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εκδήλωσης κατάθλιψης (ΜΠΑΛΑΓΟΥΡΑ & ΧΑΤΖΟΓΙΑΝΝΑΚΗ, 2008).

### **3) Ψυχοκοινωνικοί – Περιβαλλοντικοί παράγοντες.**

Οι συγκεκριμένοι παράγοντες εξαρτώνται από διάφορα στρεσογόνα γεγονότα και καταστάσεις που διαδραματίζονται στην ζωή ενός ατόμου. Πιο συγκεκριμένα, ψυχολογικά γεγονότα της ζωής ενός ατόμου όπως μια σημαντική απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου, μια τραυματική παιδική ηλικία, ένα παρατεταμένο πένθος, ένα διαζύγιο μπορούν να αποτελέσουν γεγονότα που να συμβάλουν στην εμφάνιση και μετ' έπειτα έντονη εξέλιξη καταθλιπτικών επεισοδίων. Ακόμη, έναυσμα για την εμφάνιση της νόσου μπορούν να αποτελέσουν μια σοβαρή σωματική ασθένεια, είτε κοινωνικά γεγονότα όπως στρες, οικονομικές δυσκολίες (π.χ. ανεργία), είτε κακές διαπροσωπικές–συζυγικές σχέσεις, μετανάστευση και χηρεία. Όλα αυτά σε συνδυασμό με κάποιο περαιτέρω παράγοντα όπως τον γενετικό, που αναφέρθηκε προηγουμένως, μπορούν να οδηγήσουν αμεσότερα και πιο εύκολα στην εμφάνιση κατάθλιψης.

Σημαντικό ρόλο σε όλα τα παραπάνω διαδραματίζει και ο τρόπος σκέψης του κάθε ατόμου. Αναλυτικότερα, η ιδιοσυγκρασία με την οποία ο/η καθένας/μια σκέπτεται και αντιδρά καθημερινά στα ζητήματα που αντιμετωπίζει μπορούν να οδηγήσουν στην ‘‘παραμόρφωση’’ και την αρνητική παρερμηνεία των γεγονότων αντί την εποικοδομητική ερμηνεία τους. Ο τρόπος σκέψης και αντίληψης των πραγμάτων μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση συμπτωματολογίας της κατάθλιψης. Για το λόγο αυτό έχει αναπτυχθεί η (γνωσιακή) ψυχοθεραπεία έτσι ώστε να βοηθήσει το άτομο να αντιλαμβάνεται πιο αντικειμενικά και λειτουργικά την πραγματικότητα που βιώνει.

### **4) Βιολογικοί - Νευροβιολογικοί παράγοντες.**

Οι βιοχημικές διαταραχές που πραγματοποιούνται από την περιοχή του εγκεφάλου αποτελούν σημαντικό παράγοντα για την αιτιολόγηση των καταθλιπτικών επεισοδίων. Για παράδειγμα, με το πέρασμα των χρόνων έρευνες νευροεπιστημόνων έχουν ανακαλύψει πως υπάρχουν μειωμένα επίπεδα νοραδρεναλίνης και σεροτονίνης στην κατάθλιψη, ενώ η αύξησή τους προκαλεί την εμφάνιση της μανίας. Το συγκεκριμένο παράδειγμα σχετίζεται με τις διαταραχές των νευροδιαβιβαστών. Επίσης, παρατηρήθηκε πως η χορήγηση ρεσερπίνης σε καταθλιπτικό ασθενή προκαλεί καταθλιπτικό επεισόδιο ενώ οι αμφεταμίνες προκαλούν μανιακόμορφες εκδηλώσεις σε ασθενείς. Τέλος, άλλος ένας σημαντικός παράγοντας είναι οι ορμόνες που παράγονται από τον εγκέφαλο καθώς πολλές από τις ορμονολογικές ανωμαλίες συνοδεύονται με τη καταθλιπτική διαταραχή. Ενδεικτικά αναφέρεται το παράδειγμα των μεταβολικών ορμονολογικών αλλαγών, όπως, η λοχεία και η εμμηνόπαυση που μπορούν να συνοδευτούν με κατάθλιψη.

### 3.4 Συσχέτιση παράνομων ιστοσελίδων με συμπτώματα κατάθλιψης.

Η υπερβολική χρήση και η ενασχόληση με τις παράνομες ιστοσελίδες επιφέρουν επιπτώσεις τόσο εσωτερικές όσο και εξωτερικές στην ζωή ενός ατόμου. Πιο συγκεκριμένα, με τις εσωτερικές επιπτώσεις αναφερόμαστε στην υγεία και την ψυχολογία του ατόμου, όπως οι διαταραχές ύπνου, η κατάθλιψη, η χαμηλή αυτοεκτίμηση, ο αυτοκτονικός ιδεασμός, και η μειωμένη φυσική δραστηριότητα. Όσον αφορά τις εξωτερικές επιπτώσεις αναφερόμαστε στη κοινωνική και τη επαγγελματική ζωή του χρήστη. Στην διεθνή βιβλιογραφία υπάρχουν έρευνες που εξετάζουν τη συσχέτιση μεταξύ του διαδικτύου, του ηλεκτρονικού τζόγου και παιχνιδιών και της χρήσης ναρκωτικών με την κατάθλιψη. Μερικές από αυτές αναφέρονται παρακάτω.

Βεβαιότητα αποτελεί για τους επιστήμονες πως υπάρχει διασύνδεση μεταξύ των καταθλιπτικών συμπτωμάτων και του εθισμού στο διαδίκτυο με τη χρήση παράνομων ιστοσελίδων σχετικών με τα ναρκωτικά, τον ηλεκτρονικό τζόγο, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και το dark web. Οι χρήστες μπορούν να οδηγηθούν να αποκτήσουν τουλάχιστον ένα από τα συμπτώματα της κατάθλιψης (π.χ. καταθλιπτική διάθεση στο μεγαλύτερο μέρος της ημέρας, ελάττωση του ενδιαφέροντος ή της ευχαρίστησης, αϋπνία, αισθήματα και σκέψεις αναξιοτιμίας, δυσκολίες στη συγκέντρωση κτλ). Όταν ένα άτομο κυριαρχείται από τον εθισμό στο διαδίκτυο αρχίζει να παραμερίζει οτιδήποτε υπήρχε στην καθημερινότητα του και ασχολείται μονάχα με το διαδίκτυο. Το άτομο αποζητά συνεχώς σε όλο και μεγαλύτερες ποσότητες ενασχόλησης με το διαδικτυακό χώρο και δεν συνειδητοποιεί του τι κάνει ή τι συμβαίνει. Δεν είναι ικανό να δράσει για να σταματήσει την συμπεριφορά του αυτή. Σταδιακά υπάρχει αποδοχή της κατάστασης και αδρανοποίησης αλλαγής αυτή. Γίνεται ευάλωτο συναισθηματικά και σταδιακά οδηγείται στην εμφάνιση καταθλιπτικών συμπτωμάτων (Papadaniil, 2017: 19-21).

Προσπαθώντας να εξηγήσουν σε βάθος τη διαδρομή της κατάθλιψης προς τον εθισμό το 2009 οι Kwon, Chun και Lee δημιούργησαν τη δική τους θεωρία βασισμένοι στη θεωρία περί αποφυγής του εαυτού του Baumeister (1991). Η συγκεκριμένη θεωρία τους καλύπτει μονάχα μία διαδρομή προς τον εθισμό. Το πρώτο στάδιο αρχίζει όταν το άτομο έχει υψηλές απαιτήσεις από τον εαυτό του και έρχεται σε σύγκρουση με την πραγματικότητα και τις διάφορες δυσκολίες που προκύπτουν κατά τη προσπάθεια επίτευξής των προσδοκιών αλλά και με τις ίδιες του τις αποτυχίες. Στο δεύτερο στάδιο το άτομο αποδίδει τις δυσκολίες και τα εμπόδια που συναντά στον ίδιο του τον εαυτό και έτσι δημιουργεί αρνητικά συναισθήματα όπως, ενοχές, αισθήματα ανικανότητας αλλά και ανεπάρκειας για τους στόχους που είχε θέσει. Τότε το άτομο έρχεται σε μια ευάλωτη κατάσταση και υπάρχουν αρκετές πιθανότητες



να εθιστεί ως τρόπος διαφυγής αυτής της κατάστασης. Με την τακτική αυτή προσπαθεί να αποβάλλει κάθε είδους σκέψης που σχετίζεται με τα προβλήματα του. Το διαδικτυο έρχεται εκείνη τη στιγμή να δώσει ένα αίσθημα δύναμης καθώς ο χρήστης μπορεί να ελέγξει και να κατευθύνει έτσι ακριβώς όπως επιθυμεί ο ίδιος τις πράξεις του μέσα στο συγκεκριμένο περιβάλλον χωρίς να διαφεύγουν από τον έλεγχο του. Τα προβλήματα του στην πραγματική διάσταση εξαφανίζονται και παραμερίζονται λαμβάνοντας ικανοποίηση από τον εθισμό στο διαδικτυο (Papadaniil, 2017: 19-21).

Μια σχετική μελέτη που είχε γίνει στους φοιτητές του Birjand Islamic Azad University διερευνούσε τη σχέση της αυτοεκτίμησης και της κατάθλιψης με τον εθισμό στο διαδικτυο. Η παρούσα μελέτη περιελάμβανε 408 φοιτητές (150 γυναίκες και 258 άνδρες) και αξιολογήθηκαν μέσω του Beck Depression Inventory (BDI), του Cooper Smith Self-Esteem Inventory (CSEI) και του Internet Addiction Test (IAT). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 40,7% των μαθητών είχαν εθισμό στο Διαδικτυο. Ένας σημαντικός συσχετισμός προέκυψε μεταξύ κατάθλιψης, αυτοεκτίμησης και εθισμού στο Διαδικτυο. Η ανάλυση έδειξε ότι η κατάθλιψη και η αυτοεκτίμηση ήταν σε θέση να προκαλέσουν την εμφάνιση του εθισμού στο διαδικτυο σε κάποιο βαθμό (BAHRAINIAN et al., 2014).

Ακόμη μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε έφηβους στην Κορέα εξέτασε τη σχέση του εθισμού στο διαδικτυο με την κατάθλιψη και τον αυτοκτονικό ιδεασμό. Οι συμμετέχοντες ήταν 1573 μαθητές γυμνασίου. Μεταξύ των δειγμάτων, το 1,6% διαγνώστηκε ως εθισμένοι στο Διαδικτυο, ενώ το 38,0% κατατάχθηκε ως πιθανός τοξικομανής. Ο επιπολασμός του εθισμού στο διαδικτυο δεν διέφερε ανάλογα με το φύλο. Τα επίπεδα κατάθλιψης και αυτοκτονίας ήταν υψηλότερα στην ομάδα εξαρτημένων από το Διαδικτυο (Kyunghee et al., 2006).

Ένα ακόμη παράδειγμα έρευνας διεξάχθηκε με 292 μαθητές που φοιτούσαν κατά την πρώτη περίοδο του ακαδημαϊκού έτους 2009-2010 στο Trabzon. Ο εθισμός στο Διαδικτυο, η κατάθλιψη Beck, η μοναξιά UCLA και η κλίμακα αυτοεκτίμησης Rosenberg έχουν χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο συλλογής δεδομένων στην έρευνα. Ως συνέπεια της έρευνας, προέκυψε μια θετική, μεσαίου επιπέδου και σημαντική σχέση με τον εθισμό στο διαδικτυο όταν οι μεταβλητές κατάθλιψης, μοναξιάς και αυτοεκτίμησης εξετάζονταν μαζί (Ayas & Horzum, 2013). Τέλος, γίνεται αντιληπτό πως διαχρονικά έχουν πραγματοποιηθεί αρκετές μελέτες και έρευνες που διερευνούν τη συσχέτιση μεταξύ των καταθλιπτικών συμπτωμάτων και του εθισμού στο διαδικτυο και την ενασχόληση με παράνομες ιστοσελίδες βρίσκοντας θετική την παραπάνω σύνδεση (Ayas & Horzum, 2013).

### 3.5 Ορισμός (Επιθετικότητα).

Ως επιθετικότητα ορίζεται εκείνο το είδος συμπεριφοράς το οποίο έχει ως σκοπό να προκαλέσει ζημιά σε άτομα ή αντικείμενα. Η επιθετική αυτή συμπεριφορά μπορεί να βασίζεται σε φυσική επίθεση, φραστική επίθεση ή παραβίαση των δικαιωμάτων των άλλων. Η ανθρώπινη επιθετικότητα είναι ένα φαινόμενο παγκοσμίως γνωστό. Μπορεί να χαρακτηριστεί ως βλαπτική και εχθρική ή ως μια καταστρεπτική συμπεριφορά προκαλούμενη από ματαίωση και μπορεί να είναι συλλογική ή ατομική (Λύκουρας, 2008).

Η επιθετική συμπεριφορά στους ανθρώπους εκδηλώνεται με τη μορφή βάνουρων πράξεων εναντίων των άλλων. Στην πρόκληση σωματικών ζημιών από κάποιο άτομο σε ένα άλλο περιλαμβάνεται ο ξυλοδαρμός, ο βιασμός, η σωματική και σεξουαλική κακοποίηση. Η επιθετική αυτή συμπεριφορά, οφείλεται σε πολλές παθολογικές καταστάσεις, που μπορεί να οφείλεται η στέρηση ουσιών και η διαταραχή στον έλεγχο των παρορμήσεων όπως οι ψυχώσεις (Κονταξάκης, 2013).

Ένας συνηθισμένος ορισμός της επιθετικότητας αναφέρει ότι η επιθετικότητα είναι η συμπεριφορά που προκαλεί ζημιά ή οδύνη σε άλλον. Στον ορισμό αυτό δεν θα πρέπει να ξεχάσουμε να προσθέσουμε και την έννοια της σκοπιμότητας ή και της πρόθεσης. Επιθετικότητα λοιπόν, είναι η πρόθεση ενός ατόμου να προκαλέσει σωματική ή ψυχική οδύνη σε κάποιον άλλο. Κατ' επέκταση το μέσο μέσα από το οποίο εκδηλώνεται η επιθετικότητα είναι η απόρριψη και η βία (Coakley, 2001, Leonard, 1993, Russell&Ward, 2002).

Συμφώνα με τους Krebs και Miller, (1986) με τον όρο επιθετικότητα «χαρακτηρίζεται κάθε συμπεριφορά που φαίνεται να αποσκοπεί στην μείωση της ευεξίας ενός άλλου ατόμου, είτε καταστρέφοντας τις βιολογικές ή κοινωνικές προϋποθέσεις που την εξασφαλίζουν, είτε αδιαφορώντας γι' αυτές».

Ο Berkowitz (1963) ορίζει την επιθετικότητα, ως τη συμπεριφορά, ο σκοπός της οποίας είναι η πρόκληση φθοράς και τραυματισμού. Στην έρευνα των Ταράτορη και Χατζηδημού (1997) που πραγματοποιήθηκε με σκοπό να καταγράψει τις επιθετικές συμπεριφορές των μαθητών αναφέρεται ότι «με τον όρο επιθετικότητα τόσο στην καθημερινή, όσο και στην επιστημονική γλώσσα εννοεί κανείς την εχθρική συμπεριφορά και συγκεκριμένα την τάση που έχουν τα άτομα να επιτίθενται με τα λόγια ή με πράξεις στον ίδιο τους τον εαυτό ή εναντίον άλλων ατόμων που συνήθως, έγιναν αιτία να γίνουν αυτά επιθετικά». Ερευνητές, κυρίως από το χώρο της εγκληματολογίας, συνδέουν την επιθετική συμπεριφορά με τη βίαση, εγκληματική αντίδραση, κυρίως όπως αυτή εμφανίζεται σε πράξεις μεμονωμένων ατόμων (Κουράκης 1989). Η έννοια της βίας, στο χώρο αυτό της έρευνας συνδέεται με παράνομη χρήση δύναμης γι' αυτό και ορίζεται ως η χρήση δύναμης η οποία

στρέφεται κατά του νόμου (Woifgang & Franco Ferracuri 1995). Με άλλα λόγια η έννοια της βίας αναφέρεται σε εκείνο τον τύπο της ανθρώπινης συμπεριφοράς η οποία εκφράζεται με την τάση για επίθεση ή καταστροφή αλλά πάντα έξω από τα πλαίσια του νόμου ή των κανόνων που έχουν τεθεί από την ομάδα και το κοινωνικό σύνολο (Debuyst, 1975).

Η επιθετικότητα, κατά τους ερευνητές, συναντάται με δύο κυρίως μορφές: την «κακοήθη», δηλαδή την καταστροφική και την «καλοήθη» όπου η μαχητικότητα εκφράζεται με την άμιλλα και τη δημιουργικότητα (Fromm & Moser, 1989). Η «καλοήθης» επιθετικότητα, είναι κοινή στον άνθρωπο όπως και στα υπόλοιπα ζώα. Είναι μια φυλογενετικά προγραμματισμένη παρόρμηση του ατόμου να επιτεθεί ή να τραπεί σε φυγή όταν απειλούνται ζωικά του συμφέροντα και είναι βιολογικά προσαρμόσιμη, δηλαδή παύει να υπάρχει όταν παύει να υπάρχει και η απειλή. Από την άλλη η «κακοήθης» επιθετικότητα, δηλαδή η καταστροφικότητα και η σκληρότητα, δεν είναι φυλογενετικά προγραμματισμένη και είναι αναγνωρίσιμη από τα αποτελέσματά της (Χατζηβασιλειάδης, κ.ά., 2000).

Η επιθετικότητα μπορεί να ασκηθεί με 2 τρόπους: α)βιολογικά, μέσα από επιθετικές συμπεριφορές οι οποίες συνδέονται με την σωματική επίθεση, τα χτυπήματα, τη φυσική φθορά και β) ψυχολογικά, με επιθετικές συμπεριφορές τα αποτελέσματα των οποίων είναι λιγότερο εμφανή, όπως η λεκτική επιθετικότητα. Η δεύτερη αυτή μορφή μπορεί να είναι εξίσου ή και περισσότερο επώδυνη από την πρώτη. Κάποιες άλλες μορφές επιθετικής συμπεριφοράς, ξεκινώντας από τις σχετικά ανώδυνες μέχρι τις πιο επώδυνες μορφές είναι: η ενόχληση, η προσβολή η απειλή, η εξύβριση, η ρίψη διάφορων αντικειμένων, ο ξυλοδαρμός, ο τραυματισμός, η κατάληψη χώρων, οι υλικές καταστροφές, η πυρπόληση και η δολοφονία (Φραντζεσκάκη, 1987).

### **3.6 Αίτια Επιθετικότητας.**

Η διερεύνηση των αιτιών και των παραγόντων που συμβάλλουν στην εμφάνιση της επιθετικής συμπεριφοράς, κυρίως αυτών που επιδρούν στη διαμόρφωση της προσωπικότητας, απασχόλησε τους ψυχολόγους, τους βιολόγους και τους κοινωνιολόγους. Διάφορες θεωρίες υποστηρίχθηκαν, δίνοντας κάθε φορά βαρύτητα σε κάποιον ειδικό παράγοντα όπως η κληρονομικότητα, το περιβάλλον η κοινωνική επίδραση και η μάθηση.

Οι Brennan(1998) και Mackintosh(1990) υποστηρίζουν ότι η έρευνα για την κατανόηση της επιθετικής συμπεριφοράς συνδέεται άμεσα με το γνωστικό αντικείμενο του ερευνητή. Τρία βασικά μοντέλα διακρίνονται. Το πρώτο μοντέλο είναι το βιολογικό, το οποίο αρχικά βασίστηκε στη μελέτη των ζώων από τον Lorenz και των ανθρώπων από τον de Greeff. Το δεύτερο μοντέλο είναι ψυχολογικό και συνδέεται με την έννοια της ματαίωσης. Το

μοντέλο αυτό εστιάζει την έρευνά του στις προσωπικότητες εκείνες που χαρακτηρίζονται ως επιθετικές γιατί αντιδρούν βιαιότερα στις διάφορες ματαιώσεις που συμβαίνουν στη ζωή τους. Το τρίτο και τελευταίο μοντέλο είναι πολιτιστικό και έχει δύο μορφές, οι οποίες κατά τον Tarde προκύπτουν από τη διαφορετική ερμηνεία της ζωής της κοινωνίας. Σύμφωνα με τη μία πλευρά, η επιθετικότητα και η βία είναι συμπεριφορές τις οποίες μαθαίνουμε μέσα από τη μίμηση και σύμφωνα με τη δεύτερη, η επιθετικότητα και η βία είναι η αντίδραση σε μία καταπιεστική κοινωνική πραγματικότητα με σκοπό την ανατροπή της και τη δημιουργία μιας νέας.

### **1) Ψυχολογικές θεωρίες.**

Η έρευνα της επιθετικότητας στον χώρο της ψυχολογίας παρουσιάζει δύο ειδικότερες κατευθύνσεις: την ψυχαναλυτική και την ψυχολογία της συμπεριφοράς ή συμπεριφερολογική ψυχολογία. Η διαφορά ανάμεσα στα δύο ρεύματα έγκειται στη σημασία που δίνεται στο έμφυτο και το επίκτητο για τη διαμόρφωση της προσωπικότητας του ατόμου. Έτσι, στην πρώτη περίπτωση, η συμπεριφορά πηγάζει βασικά από το χώρο του ασυνείδητου (id), του οποίου οι ενορμήσεις απλώς ελέγχονται κατά το δυνατόν κι απωθούνται ή εξαγνίζονται από το συνειδητό ή το υποσυνείδητο τμήμα της προσωπικότητας (ego), σύμφωνα με τις επιταγές των ηθικών αρχών περί καλού και κακού που υιοθετούνται βαθμηδόν από τον άνθρωπο μέσω της συνείδησης (superego). Αντίθετα, για την ψυχολογία της συμπεριφοράς, η ψυχή του ανθρώπου κατά τη γέννησή του είναι μια «άγραφη πλάκα» (tabula rasa) επάνω στην οποία με τη διαδικασία του μηχανισμού «ερέθισμα-αντίδραση», χαράσσονται και διαμορφώνονται τα προϊόντα μάθησης δηλαδή οι ιδέες, οι προθέσεις και οι εμπειρίες που συνθέτουν τελικά την συμπεριφορά του ανθρώπου.

Ο Freud θεωρείται ο πατέρας της ψυχαναλυτικής θεωρίας της προσωπικότητας. Θεωρεί την επιθετικότητα ως ενστικτώδη και αναπόφευκτη, κομμάτι του γενετήσιου ενστίκτου. Ο σκοπός όλων των ενστίκτων είναι να μειώσουν τις τάσεις ή τα ερεθίσματα σε ένα κατώτατο σημείο και τελικά να οδηγήσουν στην πλήρη εξαφάνισή τους (Gross,1992) που επιτρέπει την επιστροφή σε μια ειδυλλιακή κατάσταση, την οποία βιώνει ο άνθρωπος στην εμβρυϊκή του κατάσταση (Buss ,1996). Κατά τον Freud ο άνθρωπος είναι εκ φύσεως επιθετικό ον, στο οποίο υπάρχει ένα σύστημα εκτόνωσης και καταστολής των ορμών του, το οποίο, ο Freud, ονόμασε «κάθαρση». Αναφέρθηκε στο φαινόμενο της ψυχικής και σωματικής εξάντλησης όταν το άτομο εκφράζει τις απαγορευμένες και καταπιεσμένες ορμές του. Μια αρχή της ψυχαναλυτικής θεραπείας είναι ότι η κάθαρση φέρνει μόνο προσωρινή ανακούφιση. Ένας από τους στόχους της θεραπείας είναι να βοηθήσει το άτομο να βρει πιο ρεαλιστικούς στόχους εκτόνωσης και έκφρασης αυτής της επιθετικότητας.

Συνέχεια στην προσέγγιση του Freud έδωσε ο μαθητής του Adler (1927), ο οποίος μελέτησε κυρίως τα συναισθήματα κατωτερότητας και αδυναμίας. Οι εμπειρίες που θα βιώσει ένα παιδί και που θα το κάνουν να αμφιβάλλει για την προσωπικότητα και την αξία του, αναπτύσσουν μέσα του μια αντίρροπη τάση και ορμή για δύναμη και επικράτηση. Σε πολλές περιπτώσεις η ενεργεία αυτή διοχετεύεται σε θετικές ενέργειες και άλλες φορές εκδηλώνεται ως επιθετικότητα.

Ο Etienne De Greeff (1947) αργότερα τόνισε , βασιζόμενος στις απόψεις του Freud ότι στο ασυνείδητο του ανθρώπου υπάρχουν δύο ομάδες αντιμαχόμενων ενστίκτων : αυτά της «συμπάθειας» και της «άμυνας». Τα πρώτα βοηθούν και συμβάλλουν στη συντήρηση του είδους και θεωρούνται ως αλτρουιστικά ενώ τα δεύτερα , που χαρακτηρίζονται ως εγωκεντρικά και επιθετικά βοηθούν στην συντήρηση του συγκεκριμένου ατόμου. Στο δεύτερο τομέα της ψυχολογίας που αφορά την ψυχολογία της συμπεριφοράς το θέμα της επιθετικότητας αποτέλεσε κεντρικό σημείο έρευνας και μελέτης.

Οι Dollard, Doob, Miller και Sears δημοσιεύσαν το «Ματαίωση και Επιθετικότητα» (1939) με σκοπό να αναλύσουν κάποιες από τις ψυχαναλυτικές έννοιες στη θεωρία της εξαρτημένης αντανάκλαστικής μάθησης του Παυλώφ , πάνω στην οποία βάσισαν την υπόθεση ματαίωση = επιθετικότητα. Σύμφωνα με την θεωρία αυτή, η ματαίωση η διάψευση δηλαδή προσδοκιών και ελπίδων , δημιουργεί τις προϋποθέσεις και συμβάλλει στην εμφάνιση επιθετικής συμπεριφοράς. Το φαινόμενο της απογοήτευσης εμφανίζεται συχνά με τέσσερις μορφές : α) ως ένα ανυπέρβλητο φυσικό εμπόδιο, β) ως περιορισμός των χρονικών περιθωρίων για μια επιβαλλόμενη ενέργεια, γ) ως απουσία αμοιβής για το άτομο ανάλογη της εργασίας που επιτέλεσε και δ) ως απάντηση σε στιγμιά κρίσης ή προβλήματος, η οποία δεν ανταποκρίνεται στα πράγματα. Μια σημαντική διάσταση αυτής της θεωρίας είναι η «μετατόπιση» της επιθετικότητας, κατά την οποία ένα υποκατάστατο αντικείμενο χρησιμοποιείται για την έκφραση επιθετικών συναισθημάτων γιατί το υποκείμενο δεν μπορεί να αντιδράσει και να λειτουργήσει επιθετικά ανοιχτά και ευθέως στον αληθινό του στόχο (Gross,1992). Ο Miller(1941) συμπλήρωσε την θεωρία της ματαίωσης/επιθετικότητας, προτείνοντας ότι η ματαίωση είναι ο υποκινητής της επιθετικότητας άλλα μπορεί ταυτόχρονα να αποτελεί και την πηγή της παλινδρόμησης, της κατάθλιψης και του λήθαργού (Seligman,1972).

Ο Berkowitz (1962) επίσης, έκανε μια σειρά από τροποποιήσεις και παρεμβάσεις στην θεωρία ματαίωση = επιθετικότητα. Υποστήριξε ότι η ματαίωση επιφέρει στο πρώτο στάδιο, θύμο, ανησυχία και άγχος και στην συνέχεια επιθετικότητα . Για να οδηγηθεί κάποιος από τον θυμό στην επιθετικότητα χρειάζονται συγκεκριμένες προϋποθέσεις. Αυτές μπορεί να είναι περιβαλλοντικά κίνητρα, το αντικείμενο της ματαίωσης ή ένα πρόσωπο.

Μια άλλη διάσταση είναι αυτή της θεωρίας της μάθησης, βασισμένη στην αλληλεπίδραση ανθρώπου και περιβάλλοντος. Σύμφωνα με αυτήν ο άνθρωπος είναι γεννημένος με την συγγενή και μορφολογική τάση να συμπεριφέρεται βίαια, άλλα η έκφραση αυτών των συμπεριφορών εξαρτάται από το περιβάλλον (Lanza,1983).

Στη συνέχεια, οι Bandura και Walters (1963), καθώς και άλλοι θεωρητικοί της κοινωνικής μάθησης υποστήριξαν την σημασία της παρατηρητικής μάθησης ή του μοντέλου για την ανάπτυξη και εκδήλωση επιθετικών συμπεριφορών. Θεώρησαν ότι τα παιδιά δείχνουν ένα μεγάλο βαθμό μίμησης της επιθετικότητας και της βίας. Ο Bandura (1973) έδειξε ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι μαθαίνουν την επιθετική συμπεριφορά κάτω από ειδικές καταστάσεις, καθώς επίσης ερεύνησε το λόγο που αυτοί συνεχίζουν να είναι επιθετικοί. Χώρισε την θεωρία του σε τρία διαφορετικά στάδια, τα οποία εξετάζουν:

- ◆ Την προέλευση της επιθετικότητας.
- ◆ Τους λόγους που κινούν την επιθετικότητα.
- ◆ Την ενίσχυση της επιθετικότητας.

Ορισμένα από τα ΜΜΕ και ιδίως η τηλεόραση θεωρείται ότι έχουν ιδιαίτερα δυσμενείς επιδράσεις στην εκδήλωση βίαιης επιθετικής συμπεριφοράς (Atkinson et al, 1987).

Στα πλαίσια της ψυχολογίας της συμπεριφοράς εντάσσονται και οι ψυχοπαθολογικές θεωρίες. Οι Holtzworth-Munroe και Stuart (1994) περιέγραψαν τρεις τύπους προσωπικότητας, οι οποίοι διαφοροποιούνται από τα αντικείμενα προς τα οποία κατευθύνεται η επιθετική τους συμπεριφορά, τη σταθερότητα της διάθεσης τους και τα αντικοινωνικά τους χαρακτηριστικά. Οι μελέτες αυτές στηρίχθηκαν κυρίως στις απόψεις του Meargeee (1966) για δύο τύπους προσωπικότητας που συνήθως ρέπουν προς την βίαιη επιθετική συμπεριφορά : α) τα άτομα που ελάχιστα ελέγχουν τις αντιδράσεις τους και αντιδρούν επιθετικά ακόμα και σε καταστάσεις όπου μια τέτοια αντίδραση φαίνεται υπερβολική, β)τα άτομα που ελέγχουν και καταστέλλουν συστηματικά τις αντιδράσεις τους έστω και αν οι βίαιες αντιδράσεις τους θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ως εύλογες. Αποτέλεσμα των συνεχών καταπιέσεων είναι ότι τα άτομα αυτά παρουσιάζουν στο τέλος αντιδράσεις με οξύ εκρηκτικό χαρακτήρα εντελώς δυσανάλογες με το αίτιο.

## **2) Βιολογικές θεωρίες.**

Το κύριο ερώτημα που μελετάται στα πλαίσια της βιολογικής έρευνας είναι το εάν υπάρχουν σε ορισμένους ανθρώπους κάποια ιδιαίτερα βιολογικά χαρακτηριστικά τα οποία

τους δημιουργούν προδιάθεση προς την βίαιη επιθετική συμπεριφορά, κάτι σαν ένστικτο επιθετικότητας και καταστροφικότητας.

Η έρευνα για τη γενετική προέλευση της επιθετικής συμπεριφοράς περιλαμβάνει μελέτες για την κληρονομικότητα των επιθετικών χαρακτηριστικών και την επίδραση γενετικών ανωμαλιών.

Ξεκινώντας από τις απόψεις του Lombroso<sup>4</sup> για την διερεύνηση της εγκληματικής ιδιοσυγκρασίας και του παράγοντα της επιθετικότητας, η έρευνα συνεχίστηκε στην γενετική, στην παρατήρηση διδύμων και στην νευρολογία του εγκεφάλου. Στις δυο πρώτες ομάδες ερευνών μελετώνται οι γενετικές ομοιότητες μεταξύ των ατόμων, ενώ στις μελέτες υιοθεσίας προσφέρεται η παρατήρηση των επιδράσεων του περιβάλλοντος.

Οι πρώτες μελέτες διδύμων προσπάθησαν να αναζητήσουν μονοζυγώτες ή και διζυγώτες διδύμους για να διαπιστώσουν κατά πόσο άτομα με μεγάλη ομοιότητα, εμφανίζουν ή όχι διαφορές στην ροπή προς την επιθετικότητα και τις εγκληματικές συμπεριφορές (Tellegen et al, 1988).

Οι μελέτες του Christiansen εξέτασαν την εξέλιξη όλων των διδύμων που είχαν γεννηθεί σε ορισμένη περιοχή της Δανίας από το 1910 έως το 1981. Ο ερευνητής επικεντρώθηκε μόνο σε σοβαρές εγκληματικές ενέργειες και διαπίστωσε πως η πιθανότητα για κάποιον μονοζυγώτη δίδυμο να εκδηλώσει εγκληματική συμπεριφορά ίδια με του αδερφού του είναι 50% ενώ στους διζυγώτες δίδυμους το ποσοστό είναι 21%. Σε νεότερες μελέτες οι Tedeschi και Felson (1994) καταλήγουν ότι η επιθετική συμπεριφορά δεν προέρχεται από άμεσα γενετικούς παράγοντες αλλά ότι οι τελευταίοι μόνο έμμεσα επηρεάζουν ή υποκινούν την επιθετική συμπεριφορά. Οι τελευταίοι επιχείρησαν μια μετά-ανάλυση 38 οικογενειών, διδύμων και υιοθετημένων με σκοπό να εξετάσουν την σχέση μεταξύ της γενετικής κληρονομικότητας και εγκληματικών συμπεριφορών. Η μελέτη έδειξε ότι το δείγμα παρέχει όλο και λιγότερη υποστήριξη στη σχέση γενετικών παραγόντων ανάμεσα σε δίδυμους και επιθετικής, βίαιης συμπεριφοράς και εγκληματικότητας.

Επιπλέον οι μελέτες που αφορούν σε υιοθετημένα άτομα είναι ακόμη λιγότερο δηλωτικές της σχέσης μεταξύ γενετικής προδιάθεσης και εγκληματικότητας. Υπάρχει μια χαλαρή σύνδεση μεταξύ γενετικής προδιάθεσης και εγκληματικότητας, η οποία μπορεί να γίνει ακόμη χαλαρότερη όσον αφορά την βίαιη επιθετική συμπεριφορά. Οι Mednick, Gabrielli και Hutchings (1994), βρήκαν ότι τα υιοθετημένα παιδιά, των οποίων οι γονείς είχαν διαπράξει εγκληματικές ενέργειες, έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμπλακούν σε επιθετικές συμπεριφορές. Αυτή η σχέση αφορά βέβαια μόνο εγκληματικές δραστηριότητες και όχι απαραίτητα εκδήλωση κατ' επανάληψη βίαιης συμπεριφοράς. Ο Volavka (1995) εξετάζοντας όλη τη βιβλιογραφία υποστηρίζει ότι οι μελέτες διδύμων υποδηλώνουν μια

γενετική επίδραση στην εγκληματική συμπεριφορά άλλα η σύνδεση με την επιθετική, βίαιη συμπεριφορά δεν είναι ξεκάθαρη αφού οι περισσότερες μελέτες δεν σχεδιάστηκαν για να ερευνήσουν αυτό. Τονίζει τέλος, ότι υπάρχει μια τάση εξέτασης της βίαιης εγκληματικής συμπεριφοράς σε σχέση με την αλληλεπίδραση μεταξύ γενετικών, προ γενετικών και μεταγεννητικών παραγόντων.

Μελέτες επίσης έγιναν για την τεκμηρίωση της γενετικής αντίληψης ότι οι άνδρες είναι περισσότερο επιθετικοί από τις γυναίκες, αφού η επιθετική συμπεριφορά συνδέεται με το χρωμόσωμα Υ.

Οι Tedeschi και Felson (1994) παρουσιάζουν μια ανακεφαλαίωση των ερευνών που έγιναν σε φυλακισμένους, οι οποίες δείχνουν πως υπάρχει ένα ποσοστό ανδρών με επιπλέον χρωμόσωμα (XYY και XXY) από το ποσοστό που υπάρχει στον γενικό πληθυσμό. Αυτό το δείγμα χρησιμοποιήθηκε για το επίπεδο ευφυΐας και επίτευξης στόχων. Η χρωμοσωματική ανωμαλία δεν μπορεί από μόνη της να εξηγήσει επαρκώς ή να καθορίσει τις βίαιες επιθετικές εγκληματικές συμπεριφορές του ατόμου, άλλα πρέπει να συνδυαστεί με μια σειρά από άλλους παράγοντες.

Προσπάθεια τεκμηρίωσης των επιθετικών συμπεριφορών επιχειρήθηκε και μέσα από ενδοκρινικές έρευνες. Οι έρευνες αυτές έδειξαν ότι τα αρσενικά των περισσότερων ειδών είναι πιο επιθετικά. Παρόλο που υπάρχουν εξαιρέσεις σε αυτό τον κανόνα η διαφορά ανάμεσα στα φύλα είναι αρκετή για να εμπλέξει τις ορμόνες ως παράγοντες που συμβάλουν στην εμφάνιση επιθετικής συμπεριφοράς (Tedeschi & Felson, 1994).

Οι Kreuz και Rose (1972), σε έρευνά τους, βρήκαν υψηλότερα επίπεδα τεστοστερόνης σε φυλακισμένους, οι οποίοι είχαν διαπράξει ιδιαίτερα βίαια εγκλήματα. Παρόμοια ευρήματα προέκυψαν και σε γυναίκες φυλακισμένες όπου έδειξαν ότι η συγκέντρωση τεστοστερόνης στο σίελο ήταν χαμηλότερη σε γυναίκες που είχαν αμυντικές βίαιες συμπεριφορές με σκοπό να προστατέψουν τον εαυτό τους και σε υψηλότερα επίπεδα σε γυναίκες που είχαν διαπράξει απρόκλητες βιαιότητες (Virkkunen et al, 1994). Σε αυτές τις παρατηρήσεις επισημαίνεται η επίδραση και άλλων εξωγενών παραγόντων, οι οποίοι υποκινούν και ενισχύουν τις όποιες βιολογικές καταβολές (Tedeschi & Felson, 1994).

Μελέτες επικεντρώθηκαν και στη σύνδεση ορμονών, και κυρίως εκείνων που παράγονται στους γεννητικούς αδένες των ανδρών, οι λεγόμενες «ανδρογόνα». Οι ερευνητές συνέδεσαν επίσης την τεστοστερόνη με την επιθετική συμπεριφορά (Olweus et al.,1998). Η χρήση μάλιστα χημικής τεστοστερόνης από γυναίκες ομοφυλόφιλες αναφέρεται ότι αύξησε τα επίπεδα θυμού και επιθετικότητας κατά τη θεραπεία (Frijda & Poll, 1994).



Η βίαη επιθετική συμπεριφορά συνδέθηκε επίσης με το προεμμηνορροϊκό σύνδρομο, το οποίο ενοχοποιήθηκε για τις αυξημένες απόπειρες αυτοκτονίας (Tedeschi & Felson, 1994). Η ορμόνη που συνδέθηκε, αρχικά, με τη θηλυκή επιθετικότητα ήταν η προγεστερόνη. Οι γυναίκες που εκδηλώνουν επιθετικές και βίαιες συμπεριφορές είναι πιθανότερο να τις εκδηλώσουν κατά τη διάρκεια της προεμμηνορροϊκής περιόδου (Volavka, 1995).

Η υπογλυκαιμία ή το χαμηλό ζάχαρο έχουν συνδεθεί επίσης με την οξύθυμία και την επιθετική συμπεριφορά (Volavka, 1995). Κατά τη διάρκεια των υπογλυκαιμικών κρίσεων, τα άτομα μπορούν να είναι εξαιρετικά επιθετικά και νευρικά (Moyer 1987).

Η Siann (1985)<sup>7</sup> αξιολόγησε και ταξινομήσε τις μελέτες που αφορούν τις βιολογικές λειτουργίες που επηρεάζουν την επιθετικότητα και τη βίαη συμπεριφορά και καταλήγοντας τόνισε ότι υπάρχει έλλειψη επαρκών επιχειρημάτων, τα οποία να υποστηρίζουν απόλυτα και καταφατικά τη σχέση μεταξύ αυτών των παραγόντων και της επιθετικότητας.

### **3) Κοινωνιολογικές θεωρίες.**

Ενώ οι παραπάνω μελέτες αναζητούν την αιτία της επιθετικής συμπεριφοράς στο άτομο, η κοινωνιολογική προσέγγιση συνδέει την εκδήλωση της επιθετικής συμπεριφοράς με τη δομή και τη λειτουργία τη κοινωνίας και των διαφόρων κοινωνικών ομάδων μέσα σ' αυτή.

Σύμφωνα με τον Durkheim, «υπάρχουν φαινόμενα στο κοινωνικό σύστημα τα οποία ενώνουν τις μάζες. Τα φαινόμενα αυτά δημιουργούν τη συλλογική συνείδηση». Αυτή η ιδέα αναφέρεται στις ιδέες και τα συναισθήματα που μοιράζεται κάθε μέλος της κοινωνίας. Η συλλογική συνείδηση δημιουργεί την ηθική τάξη. Χωρίς τη συλλογική συνείδηση τα άτομα θα λειτουργούσαν με βάση το ατομικό συμφέρον και όχι το κοινωνικό όφελος. Η έννοια της συλλογικής συνείδησης έγινε αποδεκτή και από τον Le Bon (1895/1960) αλλά η κατανόηση και η ερμηνεία της είναι εντελώς διαφορετική από του Durkheim. Ο Le Bon πίστευε ότι η συλλογική συνείδηση είναι κατώτερη από την ατομική. Σύμφωνα με την άποψή του τα άτομα μεταφέρονται σε ένα πιο πρωτόγονο επίπεδο στις ομάδες, όπου χάνουν την κρίση τους και λειτουργούν πιο αυθόρμητα. Σύμφωνα με τους θεωρητικούς όσο πιο πρωτόγονο το επίπεδο της συνείδησης, τόσο πιο έντονη η εκδήλωση της επιθετικότητας.

Η έρευνα και μελέτη των σύγχρονων κοινωνιών έδειξε ότι η βίαη, επιθετική συμπεριφορά έχει πάντα μεγαλύτερη πιθανότητα να εκδηλωθεί σε κοινωνικές ομάδες των οποίων ο υποπολιτισμός, δηλαδή το σύστημα των κοινών αξιών και κανόνων συμπεριφοράς, ευνοεί και ενισχύει την εκδήλωση μιας τέτοιας συμπεριφοράς (Wolfgang & Ferracuti, 1967).

Για τους κοινωνιολόγους, η αποκλίνουσα και η «κανονική» συμπεριφορά είναι προϊόντα της εκάστοτε κοινωνικής δομής που βασίζεται αντίστοιχα σε ένα κοινά αποδεκτό σύστημα κοινωνικών και ηθικών αξιών. Με βάση αυτή την αντίληψη αναπτύχθηκαν διάφορες κοινωνιολογικές θεωρίες όπως: α) η θεωρία περί της ανομίας, β) η θεωρία για τη σύγκρουση των πολιτισμών και των υποπολιτισμών, γ) η θεωρία για τις διαφοροποιητικές κοινωνικές συναναστροφές, δ) η θεωρία για τα συστήματα διαφορετικών ευκαιριών, ε) για την υποκειμενική έννοια της ανομίας και στ) η θεωρία της ετικέτας.

Θεωρήθηκε επίσης απαραίτητη η μελέτη όλων εκείνων των παραγόντων που συντελούν στην κοινωνικοποίηση του ατόμου, καθώς παίζουν ρόλο στην εκδήλωση επιθετικής συμπεριφοράς. Οι βασικότεροι παράγοντες είναι: α) η οικογένεια, β) το σχολείο, γ) η εργασία δ) το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον. Ο Κουράκης (1989) αναφέρει ότι η δυσλειτουργία και υπολειτουργία αυτών των παραγόντων οδηγεί στη «θεσμική αποδιοργάνωση», η οποία με τη σειρά της υποθάλλει τις βίαιες, επιθετικές συμπεριφορές και ευνοεί γενικότερα την εμφάνιση κάθε μορφής αποκλίνουσας συμπεριφοράς.

Από τις κοινωνικές θεωρίες βγαίνει το συμπέρασμα ότι η επίδραση του στενού και του ευρύτερου κύκλου του ατόμου έχει μεγάλη σημασία είτε στην εκμάθηση μιας αποκλίνουσας συμπεριφοράς είτε στην συναισθηματική καταπίεση του ατόμου όταν η συμμετοχή του και η παρουσία του στον περίγυρο δεν αναγνωρίζεται (Σαμπάνη κ.ά., 2007).

### **3.7 Συσχέτιση παράνομων ιστοσελίδων με την επιθετικότητα.**

Στην διεθνή βιβλιογραφία υπάρχουν αρκετές μελέτες, οι οποίες προσπαθούν να βρουν αν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του διαδικτύου, του ηλεκτρονικού τζόγου και παιχνιδιών, της χρήσης ναρκωτικών με την επιθετικότητα . Ορισμένες από αυτές αναφέρονται παρακάτω.

Μελέτη από το Cambridge university η οποία δημοσιεύθηκε το 2007 στόχευε στην διερεύνηση της σχέσης μεταξύ του διαδικτυακού εθισμού και της επιθετικότητας στο παιχνίδι, του αυτοελέγχου και των ναρκισσιστικών χαρακτηριστικών της προσωπικότητας, τα οποία είναι γνωστά ως τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά που συνδέονται με τους πληθυσμούς <<σε κίνδυνο>> για τον εθισμό στο διαδικτυακό παιχνίδι.

Στην έρευνα, έλαβαν μέρος 1471 χρήστες διαδικτυακών παιχνιδιών από τους οποίους το 82,7% ήταν άνδρες και το 17,3% γυναίκες μέση ηλικία 21-30. Τα ερωτηματολόγια περιλάμβαναν δημογραφικά χαρακτηριστικά που σχετίζονται με την χρήση διαδικτυακών παιχνιδιών, κλίμακα εθισμού στο διαδικτυακό παιχνίδι (τροποποιήθηκε από τον κλίμακα

εθισμού στο διαδίκτυο του Young), ερωτηματολόγιο επιθετικότητας Buss- Perry, μια κλίμακα αυτοελέγχου και την κλίμακα ναρκισσιστικής διαταραχής προσωπικότητας.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η επιθετικότητα και τα ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας συσχετίζονται θετικά με τον εθισμό στο διαδικτυακό παιχνίδι, ενώ ο αυτοέλεγχος συσχετίζεται αρνητικά με τον εθισμό στο διαδικτυακό παιχνίδι ( $p < 0,001$ ). Επιπλέον, μια ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης αποκάλυψε ότι η έκταση του διαδικτυακού εθισμού στο παιχνίδι θα μπορούσε να προβλεφθεί με βάση τα ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, την επιθετικότητα, τον αυτοέλεγχο, τη διαπροσωπική σχέση και το επάγγελμα.

Ένα ενδιαφέρον προφίλ προέκυψε από τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης, υποδηλώνοντας ότι ορισμένα ψυχολογικά χαρακτηριστικά όπως επιθετικότητα, αυτοέλεγχος και ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας μπορεί να προδιαθέτουν ορισμένα άτομα να εθιστούν στα διαδικτυακά παιχνίδια (Eun Joo et al., 2007).

Ακόμα, μια μελέτη, προσπάθησε να αξιολογήσει (α) τη σχέση μεταξύ του εθισμού στο Διαδίκτυο και των επιθετικών συμπεριφορών, καθώς και τις μετριοπαθείς επιπτώσεις του φύλου, του σχολείου και της κατάθλιψης σε αυτήν τη σχέση και (β) να αξιολογήσει τη σχέση μεταξύ των δραστηριοτήτων του Διαδικτύου.

Στην έρευνα, έλαβαν μέρος 9405 έφηβοι, οι οποίοι συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια που τους δόθηκαν. Οι ερωτήσεις περιλάμβαναν δημογραφικά δεδομένα, επιθετικές συμπεριφορές με ή χωρίς εθισμό στο διαδίκτυο, δραστηριότητες στο διαδίκτυο, κατάθλιψη, αυτοεκτίμηση, οικογενειακή λειτουργικότητα και παρακολούθηση βίαιης τηλεόρασης.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μετά τον έλεγχο των επιδράσεων των κοινών σχετικών παραγόντων και την παρακολούθηση βίαιων τηλεοπτικών προγραμμάτων, οι έφηβοι με εθισμό στο Διαδίκτυο είχαν περισσότερες πιθανότητες να έχουν επιθετικές συμπεριφορές κατά το προηγούμενο έτος. Η ένωση ήταν πιο σημαντική μεταξύ των εφήβων στα γυμνάσια από ό, τι στα γυμνάσια / επαγγελματικά σχολεία. Η διαδικτυακή συνομιλία, το σεξ για ενήλικες, η προβολή Ιστού, τα διαδικτυακά τυχερά παιχνίδια συσχετίστηκαν με επιθετικές συμπεριφορές. (Chih-Hung et al., 2008)

Επίσης, μελέτη που διεξάχθηκε το 2012 από το University of Queensland εξέτασε τα κοινωνικό-δημογραφικά χαρακτηριστικά του τζόγου των νέων ενηλίκων ηλικίας 18-24, και τη σχέση του με τη συμπεριφορά της ψυχικής υγείας και της χρήσης ουσιών.

Τα αποτελέσματα της εν λόγω έρευνας επιβεβαιώνουν την υψηλή επικράτηση του τζόγου και των δαπανών τζόγου σε νεαρούς ενήλικες. Τα άτομα που ασχολούνται με τον

τζόγο είναι πιο πιθανό να αναφέρουν κάπνισμα, κατανάλωση αλκοόλ και χρήση παράνομων ναρκωτικών. (Mohammad et al., 2012).

Τέλος, πραγματοποιήθηκε έρευνα από το Osmagazi University στην Τουρκία το 2014. Ο στόχος αυτής της μελέτης ήταν να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ του εθισμού στο Διαδίκτυο και της επιθετικότητας μεταξύ των φοιτητών πανεπιστημίου.

Στην μελέτη χρησιμοποιήθηκε ένα ερευνητικό σχέδιο υποθέτοντας ότι θα μπορούσε να υπάρξει σχέση μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και της επιθετικότητας. Στην εν λόγω έρευνα, έλαβαν μέρος 328 φοιτητές Πανεπιστημίου από διαφορετικές σχολές, οι οποίοι αποτελούσαν και την ομάδα δειγμάτων, η οποία προσδιορίστηκε με απλή τυχαία δειγματοληψία από την μέθοδο των πιθανοτήτων. Στην έρευνα χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο που συμπεριλάμβανε τα κοινωνικό δημογραφικά χαρακτηριστικά, τον εθισμό στο διαδίκτυο και κλίμακα επιθετικότητας.

Στη μελέτη, η σχέση μεταξύ του εθισμού στο Διαδίκτυο και της επιθετικότητας διερευνήθηκε μέσω 4 φάσεων με χρήση συσχέτισης και ανάλυσης μοντελοποίησης δομικής εξίσωσης και δεν προσδιορίστηκε καμία σχέση μεταξύ αυτών των δύο μεταβλητών. (Mehmet, 2014).

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ**

### **4.1 Αυτοαντίληψη.**

Μέσα από την μελέτη της σχετικής βιβλιογραφίας προκύπτει ότι η αυτοαντίληψη για τους περισσότερους μελετητές ορίζεται ως η εικόνα που το άτομο διαμορφώνει για τον εαυτό του. Σύμφωνα με το μοντέλο των Shavelson, Hubner and Stanton (1976) που αναγνωρίζει την πολυδιάστατη πτυχή της αυτοαντίληψης, η αυτοαντίληψη ορίζεται ως η αντίληψη ενός ατόμου για τον εαυτό του, όπως διαμορφώνεται μέσα από τις εμπειρίες που αποκομίζει από το περιβάλλον του και τους «σημαντικούς άλλους». Μία άλλη άποψη είναι ότι η αυτοαντίληψη αντιπροσωπεύει «μια δήλωση ή μια περιγραφή του ατόμου, ανεξάρτητα από το κατά πόσο η γνώση είναι σωστή ή λανθασμένη, βασισμένη σε αντικειμενικά στοιχεία ή σε υποκειμενική γνώμη». Η αυτοαντίληψη είναι το σύνολο των οργανωμένων ιδιοτήτων που το άτομο προσδίδει στον εαυτό του. Ακόμη, η αυτοαντίληψη διαχωρίζεται ως η γνωστική πτυχή του εαυτού (που συνδέεται με την αυτοεικόνα του ατόμου) και γενικά αναφέρεται στη ολότητα ενός σύνθετου, οργανωμένου και δυναμικού συστήματος των όσων το άτομο έχει ως

πιστεύω, ιδανικά, στάσεις και συμπεριφορές και τα θεωρεί ως αληθινά για την προσωπικότητά του, την ύπαρξή του.

Φυσικά, η αυτοαντίληψη δεν είναι έμφυτη, αλλά αναπτύσσεται και δομείται από το άτομο μέσα από την αλληλεπίδραση του με το περιβάλλον και συνειδητοποιώντας, αξιολογώντας αυτή την αλληλεπίδραση. Σύμφωνα με τον Higgins (1987, 1989), στο σύνολο των αυτοαντιλήψεων του ατόμου διακρίνουμε τρεις όψεις. Η πρώτη αφορά τον πραγματικό εαυτό (actual self), ο οποίος αντιπροσωπεύει τις ιδιότητες και τα χαρακτηριστικά που το άτομο θεωρεί ότι έχει ο εαυτός του. Η δεύτερη σχετίζεται με τον ιδανικό εαυτό (ideal self), ο οποίος αντιπροσωπεύει το είδος του ατόμου που ελπίζει ότι θα γίνει στο μέλλον. Και τρίτη όψη είναι ο δεοντικός εαυτός (ought self), ο οποίος εκπροσωπεί τις ιδιότητες που κάποιος θα έπρεπε να είχε. Καθένας από τους τρεις αυτούς εαυτούς μπορεί να γίνει αντιληπτός με διαφορετικό τρόπο από το ίδιο το άτομο και με διαφορετικό από τους άλλους. Η αυτοαντίληψη και η αυτοεικόνα είναι έννοιες που χρησιμοποιούνται ταυτόσημα. Έχουν όμως και το στοιχείο της αυτοαξιολόγησης. Αυτές αφορούν κάποια γενικά χαρακτηριστικά, όπως: «Είμαι ένα πολύ αξιόλογο άτομο» και καλό είναι να διαχωρίζονται από τις αυτοαξιολογήσεις του ατόμου σε επιμέρους τομείς της ζωής του, όπως η γνωστική ικανότητα, π.χ.: «είμαι έξυπνος», η κοινωνική ή η σωματική ικανότητα (Λιαρής & Παπαδόπουλος, 2015).

Ο Shavelson (1976) αναφέρει ότι η αυτοαντίληψη καθορίζεται ευρέως ως «αντιλήψεις που έχει ένα πρόσωπο για τον εαυτό του». Αυτές οι αντιλήψεις διαμορφώνονται μέσω της εμπειρίας του με το περιβάλλον του αλλά και μέσω των ερμηνειών που δίνει σ' αυτές και επηρεάζονται, ειδικά, από τις ενισχύσεις, θετικές ή αρνητικές, και τις αξιολογήσεις γενικότερα που δέχεται από τους σημαντικούς άλλους και τους χαρακτηρισμούς τους για τη συμπεριφορά του.

Ο Rosenberg (1986) επισημαίνει ότι η αυτοαντίληψη δεν είναι το «εγώ» του Freud, ο «αληθινός εαυτός» της Horney, το ολοκληρωμένο άτομο του Maslow, η «παραγωγική προσωπικότητα» του Fromm, το «I» του Mead, ο «υπαρξιακός εαυτός». Η αυτοαντίληψη είναι το αποτέλεσμα της «αυτό-αντικειμενοποίησης», απαιτεί από το άτομο να υιοθετήσει τη θέση του αντικειμενικού παρατηρητή απέναντι στον εαυτό του.

Σύμφωνα με τους Purkey (1970) και Schwarzer & Jerusalem (1989) η αυτοαντίληψη αναφέρεται στο σύνολο των πληροφοριών που το άτομο επεξεργάζεται, αποθηκεύει, και οργανώνει συστηματικά και σχετίζονται με τον εαυτό του. Ο James (1890) όρισε την αυτοαντίληψη ως το σύνολο των αντιλήψεων που έχει το άτομο για τον εαυτό του και τις ικανότητες του. Η εικόνα του εαυτού καθορίζεται σύμφωνα με το Φλουρή (1989) από την εικόνα των άλλων (αντίληψη - αξιολόγηση) για αυτόν.

Σύμφωνα με τη θεωρία του Rogers (1951), η αυτοαντίληψη αποτελεί στοιχείο του φαινομενολογικού πεδίου του ατόμου - του συνόλου των αντιλήψεων του για τον κόσμο - που διαμορφώνεται κατά την αλληλεπίδραση του ατόμου με το περιβάλλον. Η φαινομενολογική προσέγγιση για τον Ποταμίανο (1997) εστιάζει στο νόημα και τη σημασία που αποδίδει το άτομο στην εξωτερική πραγματικότητα και στις εμπειρίες που βιώνει.

Για τους Ντράικωρς & Ντινκμέγιερ (1979), η αυτοαντίληψη αναφέρεται στις προσωπικές αντιλήψεις του ατόμου, στην αντίληψή του για τη ζωή και τον εαυτό του. Πρόκειται για τις πεποιθήσεις τις οποίες διατηρεί για τον εαυτό του. Ενώ άλλοι μπορεί να τις θεωρούν ως εσφαλμένες, οι αντιλήψεις αυτές έχουν σημασία για τον ίδιο και υποστηρίζουν τις πράξεις του.

Κατά τον Lopez (1972), η αυτοαντίληψη αποτελεί ένα είδος αξιολόγησης που κάνει και συνήθως διατηρεί ένα άτομο για τον εαυτό του. Εκφράζει την αυτοεπιδοκιμασία ή την αυτοαποδοκιμασία του και φανερώνει το βαθμό στον οποίο το άτομο πιστεύει τον εαυτό του ότι είναι ικανός, σημαντικός, επιτυχής, αξιόλογος. Είναι, δηλαδή, η προσωπική κρίση που ασκεί το άτομο στο πρόσωπο του.

Για τον Φλουρή (1989) η αυτοαντίληψη ορίζεται ως η εικόνα που έχει το άτομο για τον εαυτό του, αναφορικά με την ικανότητά του ως προς έναν τομέα της ζωής του (γνωστικό περιεχόμενο, πληροφορίες). Η ικανότητα αυτή μπορεί να ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα (πραγματικές ικανότητες του ατόμου), οπότε είναι ρεαλιστική ή όχι. Ακόμη, με αυτόν τον όρο ως αυτοαντίληψη νοείται και το σύνολο των χαρακτηριστικών που το άτομο νομίζει ότι κατέχει. Υπό την έννοια αυτή, η αυτοαντίληψη, σαν λειτουργία, θυμίζει τη λειτουργία της ταυτότητας (της συνειδητοποιημένης εικόνας που έχει το άτομο για τον εαυτό του ως μια πλήρης οντότητα, με μάλλον σταθερά χαρακτηριστικά και με προσωπική πορεία μέσα στο χρόνο).

Αν και υπάρχει μια ποικιλία ορισμών που χρησιμοποιούνται για την έννοια της αυτοαντίληψης, η πλειονότητα των ειδικών συμφωνεί με τον Burns (1982) ότι η αυτοαντίληψη είναι το σύνολο των πεποιθήσεων και των στάσεων που διαμορφώνει ένα άτομο για τον εαυτό του, οι οποίες συνεπάγονται διάφορες αυτοαξιολογήσεις και τάσεις συμπεριφοράς (Τζατζάκη, 2011).

### **Διαμόρφωση της αυτοαντίληψης.**

Από τα αρχικά στάδια ανάπτυξης αρχίζει η διαδικασία του σχηματισμού της αυτοαντίληψης συνεχίζοντας μέχρι να σταθεροποιηθεί κατά την ώριμη ηλικία. Βέβαια καθ' όλη την διάρκεια αυτή πιθανολογείται να υπάρχουν τροποποιήσεις. Το νήπιο συνειδητοποιεί

πως αποτελεί μια ξεχωριστή φυσική και βουλητική οντότητα και με την βοήθεια της μνήμης του αποθηκεύει τις εμπειρίες που βιώνει και αποκτά την αίσθηση της υπαρξιακής του συνέχειας. Ο σχηματισμός της γενικής σωματικής του εικόνας ανακαλύπτοντας παράλληλα τα μέλη του σώματος του πραγματοποιείται στο πρωταρχικό στάδιο του σχηματισμού της αυτοαντίληψης. Το γεγονός αυτό μπορεί να βασιστεί στη θεωρία πως τα βρέφη (8-9 μηνών) είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τον εαυτό τους στον καθρέφτη και αργότερα να τον αναγνωρίζουν στις οικογενειακές φωτογραφίες. Στη συνέχεια, οι σταδιακές αλλαγές που πραγματοποιούνται στο σώμα κατά την παιδική ηλικία μπορούν να αφομοιωθούν σχετικά εύκολα. Παράλληλα, οι μεταβολές που γίνονται κατά την εφηβική ηλικία δημιουργούν έντονες ανησυχίες και φόβους. Όσο προχωράει η ανάπτυξη του παιδιού, καλείται από το κοινωνικό σύνολο να ανταπεξέλθει σε ρόλους που καθορίζουν το φύλο του, τη θέση του στην οικογένεια και το σχολείο. Επομένως, μπορούμε να διαπιστώσουμε πως η αυτοαντίληψη διευρύνεται και μεταβάλλεται συνεχώς παίρνοντας διαρκώς ερεθίσματα για εξέλιξη (Βαληλή, 2008:15).

### **Συστατικά της αυτοαντίληψης.**

Υπάρχει μια σχέση μεταξύ του εαυτού του ίδιου του ατόμου με το Εγώ του καθώς η αντίληψη που έχει για το τελευταίο προβάλλεται ως σκοπός σε σχέση με το πρώτο.

Τα μέρη που περιλαμβάνει είναι τα εξής:

- ◆ Το γνωστικό που αποτελεί την εικόνα που έχει το ίδιο το υποκείμενο για το εσωτερικό του, τις αρετές του, τις ικανότητες του, την κοινωνική του θέση κλπ.
- ◆ Το αξιακοβουλητικό που εμπεριέχει την επιδίωξη ανύψωσης της ιδιοαξιολόγησής, την απόκτηση του κύρους κλπ.
- ◆ Το συγκινησιακό που αντιπροσωπεύει τον αυτοσεβασμό, τη φιλαυτία, την αυτομείωση κ.λπ.

Η αυτοαντίληψη καθορίζεται από την κοινωνική εμπειρία καθώς μεταβάλλοντας σε εμπράγματα πραγματικότητα το γύρω κόσμο και αλληλοεπιδρώντας με τους άλλους ανθρώπους, το υποκείμενο αποκτά το δικό του Εγώ αποκτώντας έτσι κάποια συγκεκριμένα χαρακτηριστικά διαχωρίζοντας τον εαυτό του από τους άλλους. Το πραγματικό Εγώ, όμως, συνθέτει την αυτοαντίληψη και αποτελεί τον πυρήνα της ανθρώπινης προσωπικότητας. Πιο συγκεκριμένα, σχετίζεται με τη αντίληψη που έχει το υποκείμενο για τον εαυτό στον παρόντα χρόνο, το ιδανικό Εγώ του, δηλαδή, όπως θα έπρεπε να είναι το άτομο σύμφωνα με τους ηθικούς κανόνες, το δυναμικό Εγώ του, δηλαδή, πως το υποκείμενο σκοπεύει να καταλήξει,

το πλασματικό Εγώ, δηλαδή, πως θα επιθυμούσε το υποκείμενο να γίνει, εάν αυτό ήταν δυνατό κ.α. Η αυτοαντίληψη συνήθως εκδηλώνεται στις διαπροσωπικές σχέσεις και ανταλλαγές μεταξύ των ανθρώπων, στην πορεία των οποίων το υποκείμενο απεικονίζεται σαν καθρέπτης μέσα από τους άλλους ανθρώπους ενώ παράλληλα αποσαφηνίζει και διορθώνει την εικόνα του δικού του Εγώ. Επομένως, τα βιώματα και οι εμπειρίες που επηρεάζουν το κάθε άτομο έχουν να κάνουν με τα λεκτικά διατυπωμένα ή μη μηνύματα επικοινωνίας. Έτσι παραπέμπουν σε μηνύματα αναφοράς τα οποία στέλνονται και διατυπώνονται από τα σημαντικά για το άτομο πρόσωπα (π.χ. οικογενειακό περιβάλλον) αποδίδοντας στο υποκείμενο κάποια χαρακτηριστικά (π.χ. αυτός είσαι εσύ). Επομένως, η αυτοαντίληψη αποτελεί χαρακτηριστικό της προσωπικότητας «αντίληψη του εαυτού» αποτελώντας ένα σταθερό χαρακτηριστικό, χωρίς αυτό να είναι απόλυτο, καθώς μπορεί να υποστεί μεταβολές (Βαληλή, 2008: 15-16).

### **Σημασία της αυτοαντίληψης.**

Η αυτοαντίληψη αποτελεί σημαντικό παράγοντα ανάπτυξης της προσωπικότητάς μας αλλά και της διεύρυνσής της. Επομένως, όταν η αυτοαντίληψη είναι θετική αυτομάτως η αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση θα είναι στα ίδια επίπεδα. Τα άτομα που έχουν θετική αυτοαντίληψη αισθάνονται υπεύθυνα για τις πράξεις τους, πιστεύουν στις ικανότητές τους, είναι στραμμένα προς την επιτυχία, η αποτυχία δεν τα αποθαρρύνει, αποδέχονται τα συναισθήματά τους και η συνειδητοποίηση των αδυναμιών τους δεν τους προκαλεί συναισθήματα κατωτερότητας. Επιπρόσθετα, η θετική αυτοαντίληψη θεωρείται ότι βρίσκεται σε άμεση συνάρτηση με την ικανότητα του ατόμου να δημιουργεί ικανοποιητικές διαπροσωπικές σχέσεις, επηρεάζει τα μελλοντικά του σχέδια, τις επαγγελματικές του επιλογές και γενικά την ψυχική του υγεία. Έτσι, μπορούμε να καταλήξουμε στο συμπέρασμα πως η αυτοεκτίμηση και η δε θετική μπορεί να προκαλέσει και να επιφέρει φοβερά αποτελέσματα σε όλες τις πτυχές της ζωής του ατόμου. Για τους λόγους αυτούς αποτελεί ένα ιδιαίτερο, σημαντικό και δύσκολο επίκτητο χαρακτηριστικό για την προσωπικότητα ενός ατόμου (Βαληλή, 2008: 16).

### **4.2 Αυτοεκτίμηση.**

Σύμφωνα με τους Coopersmith (1967,1984), Ziller (1973) και Burns (1982) η αυτοεκτίμηση αφορά ένα συναισθηματικό φαινόμενο, δηλαδή ο άνθρωπος το ζει ως συναίσθημα. Είναι σίγουρα μια δυναμική διαδικασία που επηρεάζεται από τις επιτυχίες και τις αποτυχίες και για αυτό θεωρείται ότι η αυτοεκτίμηση πλάθεται. Δεν αποτελεί μια στατική



δομή. Σχετίζεται με τις αξίες, τις επιτυχίες και τις ικανότητες του ατόμου. Η αυτοεκτίμηση είναι μια στάση (θετική ή αρνητική) που έχουμε για τον εαυτό μας. Είναι ένα προϊόν που δημιουργείται από τις επιδράσεις του πολιτισμού, της κοινωνίας, της οικογένειας και των διαπροσωπικών σχέσεων του ατόμου. Η αυτοεκτίμηση μπορεί να χαρακτηριστεί βασικά και ως μια ουσιαστική ανθρώπινη ανάγκη. Η έλλειψή της έχει σοβαρές αρνητικές συνέπειες όπως για παράδειγμα κατάχρηση ουσιών, αυτοκτονία, άγχος και κατάθλιψη. Έχει δυναμική φύση και σχετίζεται με την ικανότητα του ατόμου να ζει με τέτοιο τρόπο ώστε να έχει μια καλή, τιμητική οπτική του εαυτού του. Η ικανότητα, η αίσθηση προσωπικής αξίας, η αυτοπεποίθηση και ο αυτοσεβασμός είναι σημαντικά συστατικά για αυτή την προσέγγιση της αυτοεκτίμησης.

Άλλος ένας ορισμός της αυτοεκτίμησης είναι ως η βασική ανθρώπινη ανάγκη που μας ωθεί, μας παρακινεί συνειδητά και ασυναίσθητα. Ως μια συνέπεια της ανθρώπινης κατανόησης του κόσμου και των άλλων και του ποιοι είμαστε σε σχέση με τους άλλους.

Η αυτοεκτίμηση εκτός από τη συναισθηματική πτυχή της αυτοαντίληψης αποτελεί και την αξιολογική πτυχή της αυτοαντίληψης. Ένα άτομο που έχει υψηλή αυτοεκτίμηση, σέβεται τον εαυτό του και θεωρεί τον εαυτό του άξιο, νιώθει ικανός και έχει μια αίσθηση ότι κάπου ανήκει. Αν η αυτοεκτίμησή του είναι χαμηλή, τότε στερείται σεβασμού για τον εαυτό του και πιστεύει ότι είναι ανίκανο, ασήμαντο ή αποτυχημένο και ανάξιο άτομο. Ο Bibring (1953) δήλωσε πως η αυτοεκτίμηση είναι: « (1) η επιθυμία να είσαι άξιος, αγαπητός, να σε εκτιμούν, να μην είσαι κατώτερος και ανάξιος, (2) η επιθυμία να είσαι δυνατός, ανώτερος, σημαντικός, ασφαλής, να μην είσαι αδύναμος και ανασφαλής, (3) η επιθυμία να είσαι καλός, να δίνεις αγάπη, να μην είσαι επιθετικός, καταστρεπτικός και να μην νιώθεις μίσος».

Πρώτος ισχυρίστηκε ο James (1890/1963) ότι ως ενήλικες διαμορφώνουμε μια σφαιρική άποψη για την αξία μας ως ατόμων, πέραν των αυτοπεριγραφών και των αυτοαξιολογήσεων μας στους διάφορους τομείς της ζωής μας. Αυτή η σφαιρική άποψη που έχουμε είναι η αυτοεκτίμηση μας. Σύμφωνα με αυτόν τον επιστήμονα, η αυτοεκτίμηση επηρεάζεται σίγουρα από πολλούς παράγοντες. Πρώτα από όλα, από τις προσωπικές φιλοδοξίες και τις υποκειμενικές αξιολογήσεις που έχει ο καθένας μας σχετικά με την επίτευξη ή όχι των στόχων που έχουμε θέσει. Έτσι, πρότεινε, ότι η αυτοεκτίμηση είναι το πηλίκο των επιτυχιών προς τις επιδιώξεις που έχει ο καθένας μας. Δηλαδή, ο δείκτης της αυτοεκτίμησης αποτελεί ένα καθαρά υποκειμενικό στοιχείο. Πάνω σε αυτήν την άποψη, ο Rosenberg (1965, 1989) όρισε την αυτοεκτίμηση ως τη «θετική ή αρνητική στάση του ατόμου προς τον εαυτό του». Κατά τον Rosenberg, ένα άτομο, το οποίο διαθέτει υψηλή αυτοεκτίμηση είναι ένα άτομο με αυτοσεβασμό που συνάμα θεωρεί τον εαυτό του αξιόλογο.

Κατά τον Cooley (1902), η γενική εκτίμηση που έχουμε για την αξία μας ως ατόμων αντιπροσωπεύει στην συνιστώσα των στάσεων που θεωρούμε, ότι έχουν οι άλλοι απέναντι στον εαυτό μας. Η μεταφορική του έκφραση για τον «καθρεπτιζόμενο εαυτό» (looking-glass self) αναφέρεται στο ότι ο εαυτός αποτελεί την αντανακλώμενη εκτίμηση σημαντικών άλλων που είναι ο καθρέπτης, τον όποιο ατενίζουμε, επιζητώντας πληροφόρηση σχετικά με τον εαυτό μας. Δηλαδή, προσπαθούμε να καταλάβουμε την άποψη ή τις στάσεις που έχουν οι γύρω μας για τον εαυτό μας και έπειτα εσωτερικοποιούμε αυτές τις στάσεις και δημιουργούμε με αυτόν τον τρόπο την δική μας αυτοεκτίμηση.

Στη θεωρία του περί αυτοεκτίμησης ο Mead (1934) υπογραμμίζει, ότι η κοινωνία αυτή καθαυτή είναι που δίνει υπόσταση στην αντίληψη του ατόμου για τον εαυτό του. Επίσης, ο Mead θεωρεί τον εαυτό ως γνώστη ή υποκείμενο και αντικείμενο της γνώσης. Τονίζει επίσης τη σημασία που έχουν για τη συνειδητοποίηση του εαυτού η γλώσσα και οι συμβολικοί κώδικες, καθώς και η ικανότητα του ατόμου να προσπαθεί να μπαίνει στη θέση των άλλων και να βλέπει τον εαυτό του μέσα από τη δική τους σκοπιά. Αυτός ο «γενικευμένος άλλος» (generalized other) αποτελεί μια σημαντική προσθήκη στην έννοια του εαυτού ως αποτέλεσμα της κοινωνικής αλληλεγγύης μέσα από ένα συμβολικό σύστημα επικοινωνίας. Σε αυτό που δημιούργησε ο Mead, το άτομο πρέπει με κάποιο τρόπο να αξιολογήσει τις γνώμες των άλλων για τον εαυτό του, αντιμετωπίζοντας κάποιες από αυτές ως πιο σημαντικές από άλλες. Οι διατομικές διαφορές στην αυτοεκτίμηση που έχουμε οφείλεται στο γεγονός, ότι η έννοια του «γενικευμένου άλλου» ποικίλλει ανά άτομο, ανάλογα με το είδος των αξιών που ασπάζεται, αλλά και ανάλογα με το βαθμό σπουδαιότητας που τους προσδίδει η κοινωνία που ζει ο καθένας μας.

Ο Ziller (1973) υποστηρίζει για την αυτοεκτίμηση, ότι γίνεται μέσα στο πλαίσιο της κοινωνικής δομής του εαυτού. Ο εαυτός ορίζεται πάλι σε σχέση με τους άλλους που είναι σημαντικοί και η αυτοαξιολόγηση ολοκληρώνεται μέσα από το κοινωνικό πλαίσιο αναφοράς. Η έμφαση του στον κοινωνικό παράγοντα της αυτοαξιολόγησης, τον οδηγεί να ονομάσει το δικό του δημιούργημα «κοινωνική εκτίμηση». Το άτομο αναπτύσσει, διαμορφώνει την αυτοεκτίμησή του με το πέρασμα του χρόνου, μεγαλώνοντας, ζώντας και δρώντας, αποκτώντας εμπειρίες και αλληλεπιδρώντας με τους συνανθρώπους του και με το περιβάλλον του. Στην πρώιμη παιδική ηλικία παρόλο που η αυτοεκτίμηση αρχίζει να σχηματίζεται, να δημιουργείται, δεν είναι μετρήσιμη μέχρι την ηλικία των 5 – 6 ετών γιατί μέχρι τότε οι δύο λειτουργίες της αυτοεκτίμησης, η ικανότητα και η αξία ενεργούν ξεχωριστά. Μεταξύ των 5 – 8 ετών η αυτοεκτίμηση γίνεται ολοένα και πιο σαφής, αντιληπτή. Τα παιδιά αρχίζουν να σχηματίζουν κάποια γνώμη σχετικά με την αξία τους και την ικανότητά τους σε πέντε τομείς: την εμφάνισή τους, την κοινωνική αποδοχή τους, την σχολική ικανότητά τους, τις αθλητικές και καλλιτεχνικές τους δεξιότητες. Αυτοί οι τομείς συντελούν στη δημιουργία μιας σφαιρικής

άποψης του παιδιού για τον εαυτό του. Η αυτοεκτίμηση αναδύεται στην παιδική ηλικία γιατί το παιδί είναι έτοιμο να αποκτήσει μια συμπεριφορά, να αξιολογήσει τα επιτεύγματά του με βάση την αξία του και να συνδυάσει την αξία με την ικανότητα. Μεγαλώνοντας το παιδί αυξάνει τις κοινωνικές του επαφές, τις εμπειρίες του και τις προσδοκίες του. Συνειδητοποιεί σε τι είναι καλό και σε τι όχι και πόσο, δηλαδή τι μπορεί να κάνει καλά και τι όχι.

Αναπόφευκτα η αυτοεκτίμηση αρχίζει να επηρεάζει την συμπεριφορά του καθώς το παιδί προσπαθεί να διατηρήσει και να προφυλάξει την αίσθηση αυτοαξίας του ενάντια στις προκλήσεις, τα προβλήματα και τις εμπειρίες της ζωής. Η αυτοεκτίμηση λειτουργεί ως ένα φίλτρο μέσα από το οποίο κρίνουμε τις επιδόσεις μας. Με την ενηλικίωση η αυτοεκτίμηση παύει να λειτουργεί ως ένα ενεργό φαινόμενο. Επηρεάζει πλέον συνειδητά τα συναισθήματά μας, είτε θετικά είτε αρνητικά. Συνεχώς εμπλουτίζεται και προσαρμόζεται ανάλογα με τις καταστάσεις.

Οι καταστάσεις που επηρεάζουν περισσότερο την αυτοεκτίμηση ενός ενήλικα είναι οι εμπειρίες επιτυχίας - αποτυχίας, όπου τα άτομα αντιμετωπίζουν με επιτυχία ή αποτυχία κάποια κατάσταση και οι περιπτώσεις αποδοχής – απόρριψης που είναι διαπροσωπικές καταστάσεις. Ακόμη οι σχέσεις μεταξύ των δύο φύλων, οι σχέσεις με συνομηλίκους και οι σχέσεις με συγγενικά πρόσωπα είναι παράγοντες που επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση των ενηλίκων, όπως αυτό είναι κατανοητό (Λιαρής & Παπαδόπουλος, 2015).

## **Τα είδη της αυτοεκτίμησης.**

### **Η φαινομενική ή αμυντική αυτοεκτίμηση.**

Η κατηγορία των ατόμων με φαινομενική ή αμυντική αυτοεκτίμηση δρουν φαινομενικά σαν να έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση. Όμως, πίσω από αυτή την υποτιθέμενη αυτοαντίληψη που έχουν σαν προσωπίδα βασανίζονται από το αίσθημα της χαμηλής αυτοεκτίμησης. Στον κοινωνικό τους περίγυρο παρουσιάζουν μια επίπλαστη σιγουριά και αυτοπεποίθηση, ενώ η πραγματική συμπεριφορά τους διαφέρει κατά πολύ από την συμπεριφορά των ατόμων με αυθεντικά υψηλή αυτοεκτίμηση. Πιο συγκεκριμένα, ενώ φαίνεται ένα τέτοιο άτομο να εκπέμπει ασφάλεια και βεβαιότητα για τον εαυτό του, μπορεί να αντιδράσει εχθρικά και επιθετικά όταν νιώσει ότι απειλείται η αξία του. Είναι δυνατόν, επίσης να χρησιμοποιήσει την επιτυχία του σε κάποιον τομέα, για να καλύψει τα αισθήματα ανεπάρκειας από τα οποία διακατέχεται.

## **Τύποι φαινομενικής αυτοεκτίμησης.**

### **Φαινομενική Αυτοεκτίμηση τύπος I.**

Σε αυτόν τον τύπο υπάρχει μια ανισορροπία μεταξύ της θετικής αίσθησης που έχουν τα άτομα με την αρνητική στις ικανότητες τους. Αναλυτικότερα, κατά την παιδική ηλικία μπορεί να ένιωθαν μεγάλη σίγουρα και αυτοπεποίθηση για τον εαυτό τους, ενώ παράλληλα δεν μπορούσαν να ανταπεξέλθουν στις ακαδημαϊκές απαιτήσεις και υποχρεώσεις σε κάθε αναπτυξιακό στάδιο. Όταν μια οικογένεια ενός παιδιού επικροτεί οποιαδήποτε συμπεριφορά έχοντας περιορισμένες προσδοκίες και απαιτήσεις από το ίδιο, υπάρχουν πιθανότητες ως ενήλικας να έχει μειωμένες αποδόσεις. Αυτό συμβαίνει επειδή έχει μάθει να προσπαθεί μόνο ως ένα ορισμένο σημείο χωρίς να προσπαθεί να ξεπερνάει τα όρια του επαναπαύοντας την προσπάθειά του. Ένα άτομο που έχει αίσθηση της αξίας χωρίς την αίσθηση της ικανότητας είναι επιρρεπές στο να γίνει ευάλωτο σε καταστάσεις δοκιμασίας. Δηλαδή, μπορεί να νιώθει άξιος και ικανός αλλά παράλληλα να πιστεύει πως οι άλλοι δεν αναγνωρίζουν την αξία αυτή. Μπορεί επίσης να δικαιολογεί τον εαυτό του όταν δεν αποδίδει ικανοποιητικά ή να κατηγορεί τους άλλους. Όταν η δομή της αυτοεκτίμησης του ατόμου είναι αρκετά εύθραυστη έχει την ανάγκη να επιδεικνύει την σπουδαιότητα της προσωπικότητάς του συνεχώς προσδοκώντας από τους άλλους να αναγνωρίζουν αμέσως την σπουδαιότητα αυτή. Υπάρχει περίπτωση ακόμη να αντιδράσουν υπερβολικά και αρνητικά όταν κάποιος τους αμφισβητεί ή όταν νιώσουν ‘απειλή’ παρουσιάζοντας έτσι συμπτώματα ναρκισσιστικής προσωπικότητας. Σε αυτή την περίπτωση θα προτιμήσουν να διαγράψουν μια τέτοια ‘απειλή’ παρά να την αντιμετωπίσουν ή σε άλλη περίπτωση να γίνουν λεκτικά βίαιοι προκειμένου να προστατεύσουν τον εαυτό τους από μια ενδεχόμενη φθορά.

### **Φαινομενική Αυτοεκτίμηση τύπος II.**

Στον συγκεκριμένο τύπο αυτοεκτίμησης υπάρχει πάλι ανισορροπία, όμως σε αυτή την περίπτωση το επίπεδο ικανοτήτων του ατόμου είναι υψηλό αλλά η αίσθηση της αξίας χαμηλή. Το άτομο διαθέτει τον περισσότερο χρόνο του σε ασχολίες και στόχους (π.χ. εργασία, δραστηριότητες κ.α.) προκειμένου να μην ασχολείται με τα αισθήματα αμφιβολίας και άγχους που τον κυριαρχούν αποφεύγοντας τα διαρκώς για να υπερκαλυφθεί η αίσθηση της ανεπάρκειας του. Μπορεί, όμως, να εκδηλώσει εχθρική συμπεριφορά αν νιώσει ότι απειλούνται όλα όσα έχει αποκτήσει. Υπάρχουν φορές που έχει εμμονές σχετικές με το να αποδεικνύει την αξία του σε όλες τις περιπτώσεις προβάλλοντας την υπερβολική δουλειά του ή με το να προσπαθεί να επηρεάσει τους γύρω του για να καλύψει τις απαιτήσεις του. Η

φαινομενική αυτοεκτίμηση τύπου II εκδηλώνεται με υπερβάλλουσα ανησυχία για την επιτυχία και την αποτυχία. Τέλος, δημιουργείται πρόβλημα – εμμονή στο άτομο καθώς αποτελεί ανάγκη να επιτύχει τους στόχους του ή στην χειρότερη των περιπτώσεων να αποφύγει την αποτυχία.

#### **Μέση αυτοεκτίμηση.**

Στην κατηγορία της μέσης αυτοεκτίμησης το επίπεδο των ικανοτήτων και της αξίας του ατόμου είναι ικανοποιητικό και υπάρχει μια επαρκή απόδοση στις εργασίες – δραστηριότητες του. Το ίδιο θεωρεί πως είναι άξιο, χρήσιμο και μάχιμο για την επίτευξη των στόχων του. Λαμβάνει υπόψη τις γνώμες των άλλων και είναι διαλλακτικό στις απόψεις τους. Κατά διαστήματα βιώνει άγχος και ανασφάλεια. Όμως, η ποιότητα της ζωής του δεν επηρεάζεται και παραμένει σε γενικές γραμμές καλή. Δεν αποδέχεται εύκολα τις αλλαγές ούτε τις νέες εμπειρίες. Χαρακτηρίζεται από ικανοποιητική απόδοση σε πολλούς τομείς της ζωής του ενώ είναι λιγότερο αυτόνομο και περισσότερο ευάλωτο σε κάποιες καταστάσεις.

#### **Υψηλή έναντι μέσης αυτοεκτίμησης.**

Στα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση υπάρχει μικρότερη πιθανότητα να καταρρεύσουν μπροστά σε αντίξοες καταστάσεις. Αποδέχονται και διατηρούν καλές σχέσεις με τον εαυτό τους, αναπτύσσουν καλές διαπροσωπικές σχέσεις και είναι πολύ πιθανό να αναλάβουν ενεργό ρόλο στην κοινωνική ομάδα που ανήκουν. Διαθέτουν ισχυρότερους μηχανισμούς για να αντιμετωπίζουν και να ξεπερνούν αγχώδεις καταστάσεις. Μερικές φορές, όμως, η υπερβολικά υψηλή αυτοεκτίμηση συσχετίζεται με το ναρκισσισμό και την ανικανότητα για κατανόηση και ανεκτικότητα.

#### **Μέτρια προς χαμηλή αυτοεκτίμηση.**

Τα άτομα με μέτρια προς χαμηλή αυτοεκτίμηση θεωρούνται αρκετά ευάλωτα στην πρόκληση και την απώλεια. Όμως, μπορούν να λειτουργήσουν στην καθημερινότητα τους ικανοποιητικά χωρίς να σημαίνει παράλληλα ότι έχουν μίσος και έχθρα προς τον εαυτό τους. Είναι υπερβολικά προσεχτικά και συντηρητικά χωρίς να παίρνουν ρίσκα ή να εμπλέκονται σε πρωτόγνωρες για αυτά καταστάσεις. Συχνά εστιάζουν στις αδυναμίες παραβλέποντας τις δυνατότητες τους. Επίσης, δεν χαρακτηρίζονται από υπέρμετρη αισιοδοξία και ανησυχούν

στην ιδέα μήπως δεχτούν κριτική από άλλα άτομα. Παρ' όλα αυτά μπορούν να αναπτύξουν και να διατηρήσουν τις διαπροσωπικές τους σχέσεις σχετικά καλά. Αποφεύγουν να έρθουν σε επαφή με τον εαυτό τους και βρίσκονται σε μια μόνιμη διάσταση μαζί του αλλά και με τους άλλους γύρω τους. Τέλος, δεν χαρακτηρίζονται από αυξημένη προσαρμοστικότητα ενώ το άγχος που τους κυριεύει και η εσωτερική διαταραχή είναι χαρακτηριστικό τους γνώρισμα (Βαληλή, 2008: 22-24).

### **Χαρακτηριστικά ατόμων με υψηλή αυτοεκτίμηση.**

Ένας χρυσός κανόνας για τη διάγνωση της υψηλής αυτοεκτίμησης είναι: όσο λιγότερο αυτή εξαρτάται από εξωγενείς παράγοντες και όσο προέρχεται από τα εσωτερικευμένα και σταθερά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, τόσο μεγαλύτερη και αυθεντικότερη είναι. Ένα άτομο με υψηλή αυτοεκτίμηση έχει τα παρακάτω χαρακτηριστικά:

Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση διακατέχονται από παραγωγικότητα καθώς όλα τα αγαθά τους τα απέκτησαν με προσωπικό αγώνα. Αντίθετα, όταν ένα άτομο χρησιμοποιεί δόλιους και πλάγιους μεθόδους για να κερδίσει αγαθά, χρήματα, θέσεις και εξουσία, ή όσοι κατηλεύονται τις περιστάσεις, δεν αφήνονται οι ίδιοι να κυριαρχηθούν από την άντληση της ευχαρίστησης του αγώνα που χρειάζεται να καταβάλουν για κάποιο απόκτημα τους ενώ η φαινομενική τους αυτοεκτίμηση είναι επίπλαστη και εύθραυστη.

Η δημιουργικότητα, η φαντασία, η δεκτικότητα στις προκλήσεις της ζωής και η αισιοδοξία χαρακτηρίζουν άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση. Επίσης, αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες και έχουν αυξημένη προσαρμοστικότητα στις αλλαγές χωρίς να μοιρολατρούν και να γίνονται έρμια στις αποφάσεις άλλων. Διακατέχονται από το αίσθημα του ηγέτη, δεν χαρακτηρίζονται από εξάρτηση σε άλλα άτομα, δίνουν έμφαση στην ποιότητα επικοινωνίας και μπορούν να διαχειριστούν με ευχαρίστηση και ανθεκτικότητα τις συναισθηματικές και διαπροσωπικές τους σχέσεις.

Επιπρόσθετα, έχουν πραγματοποιήσει αρκετή εσωτερική διεργασία με το "εγώ" τους και θεωρούν πως αξίζουν να λάβουν και να δώσουν αγάπη, δυνατότητα που την απέκτησαν αγαπώντας και φροντίζοντας πρώτα τους άλλους. Είναι άτομα που βρίσκονται σε θέση να αναγνωρίσουν οι ίδιοι και να δεχτούν την φροντίδα των άλλων, γνωρίζουν πότε χρειάζεται να επικαλεστούν την βοήθεια από άλλα άτομα δίχως να πιστεύουν πως αυτομάτως αυτό θα μειώσει την αξία τους. Είναι καλοί ακροατές, αναγνωρίζουν την αξία των άλλων και κατακτούν την κοινωνική αποδοχή.

Έχουν αυτογνωσία και η εικόνα που προβάλλουν ταυτίζεται με την αυτοαντίληψή τους. Αποφεύγουν να προσποιούνται ενώ παράλληλα είναι αυθόρμητοι, αυθεντικοί και

παραμένουν πιστοί στο ποιοι πραγματικά είναι. Γνωρίζουν και σέβονται τα όριά τα δικά τους και των άλλων. Η αυτογνωσία είναι η πηγή της αυτοεκτίμησής τους. Δεν αποσκοπούν να αποκομίσουν κάποια συναισθηματική επιβεβαίωση προσφέροντας την βοήθεια τους αλλά αντίθετα, μεταδίδουν τις γνώσεις τους σε άλλα άτομα και τονίζουν την έννοια της προσωπικής υπευθυνότητας και του καταλογισμού των πράξεων.

Σε όλα τα παραπάνω θα μπορούσαμε να προσθέσουμε ακόμη πως τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση αποδέχονται την αλήθεια, δεν καταφεύγουν σε μηχανισμούς άμυνας για να διαχειριστούν αγγόνες καταστάσεις ενώ παράλληλα σχεδιάζουν και επεξεργάζονται το μακροπρόθεσμο σχέδιο ζωής τους γεμάτοι αισιοδοξία για το μέλλον και ενθουσιασμό. Τέλος, θέτουν στόχους με στόχο την ανάπτυξη τους και δεν απελπίζονται εύκολα (Παπάνης, 2011: 80-81).

### **Χαρακτηριστικά ατόμων με χαμηλή αυτοεκτίμηση.**

Οι άνθρωποι με χαμηλή αυτοεκτίμηση από την άλλη σύμφωνα με τον Παπάνη (2007) δε νιώθουν ικανοί να κερδίσουν το ενδιαφέρον και τη φροντίδα των άλλων, αντιμετωπίζοντας ανάλογες συμπεριφορές με καχυποψία και επιφυλακτικότητα. Επαναπαύονται, ακόμα κι αν οι συνθήκες της ζωής τους είναι δυσμενείς, και προτιμούν τη διαιώνιση τους, παρά να ρισκάρουν να πληρώσουν το τίμημα της αλλαγής. Οι περισσότερες προβληματικές, τέτοιες συμπεριφορές είναι μαθημένες και πολλές φορές η αδυναμία αντιμετώπισης τους οφείλεται και στην έλλειψη θέλησης, αλλά και στα δευτερογενή οφέλη, που προκύπτουν από την διατήρησή τους, όπως για παράδειγμα η διαρκής προσοχή και το ενδιαφέρον των άλλων, η αποφυγή προκλήσεων κ.λπ..

Τα άτομα αυτά διακατέχονται από το φόβο της απόρριψης, ο οποίος και οριοθετεί τις πράξεις τους. Στις συναισθηματικές σχέσεις που συνάπτουν, εμφανίζονται ως υπερβολικά ζηλόφθονες, εξαρτητικοί ή αναπτύσσουν μαζοχιστικά χαρακτηριστικά, φοβούμενοι ότι θα χάσουν την αγάπη, που με τόση επίπονη προσπάθεια κέρδισαν. Συνήθως, μάλιστα, αυτή είναι και η συμπεριφορά που εξωθεί τους υπόλοιπους να τους εγκαταλείπουν, επαληθεύοντας έτσι τους αρχικούς τους προβλεπτικούς φόβους.

Σπάνια γίνονται διεκδικητικοί, αφού η χαμηλή αυτοεκτίμησή τους, τους αποτρέπει από το να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες, να στηρίζουν τις απόψεις τους, ακόμα κι όταν έχουν το δίκιο με το μέρος τους. Πολλές φορές πίσω από τη χαμηλή αυτοεικόνα «εμφωλεύει ένας λανθάνων ναρκισσισμός, δεδομένου ότι η δειλία τους προστατεύει από την έκθεση του εαυτού τους στην κρίση των άλλων». Επιζητούν συνεχώς την επιδοκιμασία των άλλων και εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από τις κρίσεις του κοινωνικού περιγύρου. Παρά το ότι μπορεί

να διαθέτουν υψηλό δείκτη νοημοσύνης, είναι επιρρεπείς στο μυστικισμό και τη μοιρολατρία. Πολλές φορές καταφεύγουν σε υπερωρίες στον ακαδημαϊκό ή εργασιακό τομέα, επιζητούν την υπερεπίδοση, την εξουσία ή το χρήμα, μέσα που πρόσκαιρα τους προσφέρουν ανακούφιση από την ανασφάλειά τους. Είναι απρόθυμοι να απολαύσουν τις μικροχαρές της ζωής, στοιχείο που προοιωνίζει κατάθλιψη.

Αδυνατούν ή αρνούνται να αξιολογήσουν σωστά τις δυνατότητές τους και αισθάνονται αμηχανία, όταν οι άλλοι τους επαινούν. Η ταυτότητα του εαυτού τους είναι απροσδιόριστη, χωρίς συνέπεια και στοχοθεσία. Υιοθετούν συμπεριφορές, για να γίνουν αρεστοί στους άλλους. Έχουν χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη και επικοινωνιακά προβλήματα. Γίνονται επιθετικοί, όταν απειληθούν, ειδικά εάν διαθέτουν υψηλή φαινομενική αυτοεκτίμηση.

Κάθε ματαιώση στη ζωή τους είναι πηγή ανεξέλεγκτου άγχους, μελαγχολίας και αποσυντονισμού. Είναι εξαρτημένοι από την οικογένειά τους και διατηρούν τη σχέση αυτή και μετά την ενηλικίωση. Εκδηλώνουν συχνά νευρωσικές συμπεριφορές, όπως τάση προς τον αλκοολισμό, τη χαρτοπαιξία, τα ναρκωτικά, τον υπερκαταναλωτισμό, τις σεξουαλικές ακρότητες και τον ηδονισμό.

Γενικότερα, από το βαθμό της αυτοεκτίμησης εξαρτώνται οι αμοιβαίες σχέσεις του ανθρώπου με αυτούς που τον περιβάλλουν, το κριτικό του πνεύμα, η στάση απέναντι στις επιτυχίες ή τις αποτυχίες. Η πολύ υψηλή ή πολύ χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να αποβεί πηγή συγκρούσεων της προσωπικότητας. Η υψηλή αυτοεκτίμηση οδηγεί στην υπερτίμηση από τον άνθρωπο των θετικών του γνωρισμάτων και των δυνατοτήτων του σε καταστάσεις που δε δικαιολογούν μια τέτοια στάση. Και όταν η αυτοεκτίμηση έρθει σε σύγκρουση με τις εκτιμήσεις των άλλων, ο άνθρωπος γίνεται επιθετικός επιδεικνύοντας υπεροψία ή καχυποψία. Η υπερβολικά χαμηλή αυτοεκτίμηση οδηγεί τον άνθρωπο στην απογοήτευση, στην έλλειψη πρωτοβουλίας και εμπιστοσύνης στις δυνάμεις του, στην αδιαφορία και την κοινωνική παθητικότητα. Όταν είναι μόνιμα χαμηλή, η αυτοεκτίμηση μπορεί να υποδηλώνει ότι το άτομο πάσχει από το σύμπλεγμα της κατωτερότητας. Η αυτοεκτίμηση σχετίζεται με το επίπεδο των φιλοδοξιών ή απαιτήσεων του ατόμου, το οποίο επίπεδο προσδιορίζει και το βαθμό δυσκολίας των σκοπών που επιδιώκει να επιτύχει με τη δράση του (Τζατζάκη Κωνσταντίνα 2011-2012).

### **Σπουδαιότητα της αυτοεκτίμησης.**

Η εντύπωση που σχηματίζει το άτομο για την επάρκεια ή ανεπάρκεια του εαυτού του και η άρρηκτα συνδεδεμένη με αυτήν επιδοκιμασία ή αποδοκιμασία του εμπεριέχει ιδιότητες



νοητικές, συναισθηματικές και παροτρυντικές. Η υψηλή ή αντίστοιχα χαμηλή αυτοεκτίμηση αποτελεί μια ουσιώδη μεταβλητή της συμπεριφοράς καθώς αποτελεί έναν εσωτερικό ρυθμιστή της προσωπικότητας. Μέσα από διεργασίες και μελέτες διαφαίνεται πως έχει συμβάλει στην κατανόηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Αποτελεί ουσιώδης παράγοντας για τη συγκρότηση μιας υγιούς, ρεαλιστικής, συνεκτικής και συνεπούς προσωπικότητας, κατευθύνει και σταθεροποιεί τη συμπεριφορά. Ακόμη αποτελεί μία προδιάθεση που με βάση τον βαθμό εκτίμησης που έχει το άτομο για τον εαυτό του ερμηνεύει και προσδοκά ανάλογες εμπειρίες για τον/την ίδιο/α. Τέλος, έχει διαπιστωθεί πως πηγαία παράμετρος για την λήψη αποφάσεων, για τον προσανατολισμό του ατόμου και τις φιλοδοξίες του αποτελεί στην εκτίμηση που το άτομο τρέφει για τον εαυτό του (Βαληλή, 2008: 14).

### **Διάκριση ανάμεσα στην έννοια της αυτοαντίληψης και της αυτοεκτίμησης.**

Με το πέρασμα των χρόνων έχει διαπιστωθεί πως υπάρχει σύγχυση στην χρήση των όρων της αυτοαντίληψης και της αυτοεκτίμησης. Αυτοί οι όροι αναφέρονται σε λειτουργίες που προϋποθέτουν την κατά βάση αξιολογική λειτουργία του ατόμου για τον εαυτό του. Η αυτοαντίληψη νοείται ως η εικόνα που έχει το άτομο για τον εαυτό του αναφορικά με την ικανότητά του ως προς ένα τομέα της ζωής του. Αυτή η εικόνα μπορεί να ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα (ρεαλιστική) ή και όχι (μη ρεαλιστική). Ακόμη, με τον όρο αυτοαντίληψη νοείται και το σύνολο των χαρακτηριστικών που το άτομο νομίζει ότι κατέχει. Έτσι, η αυτοαντίληψη σαν λειτουργία μπορεί να συνδεθεί με τη ταυτότητα που έχει δημιουργήσει το άτομο, δηλαδή, τη συνειδητοποιημένη - διαμορφωμένη εικόνα που έχει για τον εαυτό του με κάποια σταθερά και μόνιμα χαρακτηριστικά και με προσωπική πορεία στο χρόνο.

Από την άλλη πλευρά, η αυτοεκτίμηση είναι το συναισθηματικό περιεχόμενο της σχέσης Εαυτός- Εγώ και Εαυτός –Εμένα. Υπάρχει εξάρτηση από το περιεχόμενο της αυτοαντίληψης σε έναν συγκεκριμένο τομέα της ζωής του ατόμου, καθώς και από την αξιολόγηση, δηλαδή, τη σπουδαιότητα που αποδίδεται από το άτομο στο συγκεκριμένο αυτό τομέα. Η παραπάνω διαφοροποίηση ανάμεσα στη λειτουργία της αυτοαντίληψης από αυτήν της αυτοεκτίμησης οφείλεται στο γεγονός πως το άτομο μπορεί να κάνει διαφορετικές αυτό-αξιολογήσεις για διαφορετικούς τομείς της ζωής του. Έτσι ενδέχεται κάποιος να έχει υψηλή αυτοαντίληψη σε έναν τομέα, για παράδειγμα εργασιακή αυτοαντίληψη, αλλά χαμηλή αυτοαντίληψη σε άλλον τομέα, για παράδειγμα συναισθηματική αυτοαντίληψη. Έτσι, μπορεί να επηρεαστεί η σφαιρική του αυτοεκτίμηση από την εργασιακή, αλλά όχι από την συναισθηματική αυτοαντίληψη, εάν ο εργασιακός τομέας είναι για το άτομο σημαντικότερος (Βαληλή, 2008: 16-17).

### 4.3 Αυτοεκτίμηση και εθιστικές συμπεριφορές.

Όπως αναφέρθηκε, προηγουμένως, η έννοια της αυτοεκτίμησης σχετίζεται με το συναίσθημα που βιώνει το άτομο για τον εαυτό του ανάλογα με τις επιτυχίες και της αποτυχίες που έχει σημειώσει κατά την διάρκεια του βίου του. Δεν αποτελεί, όμως, μια στατική δομή. Σχετίζεται με τις αξίες, τις επιτυχίες και τις ικανότητες του ατόμου για αυτό και συνεχώς πλάθεται. Η αυτοεκτίμηση είναι μια στάση θετική ή αρνητική που έχουμε για τον εαυτό μας. Είναι ένα προϊόν που δημιουργείται από τις επιδράσεις του πολιτισμού, της κοινωνίας, της οικογένειας και των διαπροσωπικών σχέσεων του ατόμου.

Όταν το άτομο έχει υψηλή αυτοεκτίμηση εκτιμάει, αγαπάει, προσέχει, φροντίζει και σέβεται τον εαυτό του. Έχει στόχους και προσπαθεί να τους πετύχει γιατί γνωρίζει ότι μπορεί να τα καταφέρει. Δεν επαναπαύεται και δεν το βάζει κάτω με την πρώτη δυσκολία που θα έρθει στον δρόμο του, αντιθέτως, επιμένει και διεκδικεί μέχρι να φτάσει σε ένα ικανοποιητικό για αυτόν αποτέλεσμα.

Αντίθετα, όταν το άτομο διακατέχεται από χαμηλή αυτοεκτίμηση νιώθει φόβο και ανίκανο να ανταπεξέλθει στις δυσκολίες που του εμφανίζονται στον δρόμο. Είναι καχύποπτο και επιδιώκει την επιβεβαίωση στις προσωπικές, οικογενειακές, επαγγελματικές, φιλικές και διαπροσωπικές σχέσεις του. Θεωρεί ανάξιο και δεν σέβεται ούτε εκτιμάει τον εαυτό του με αποτέλεσμα να προσπαθεί να κερδίσει αυτή την αγάπη που του λείπει από τους άλλους. Προσπαθεί παραπάνω από το κανονικό για να κερδίσει την εύνοια και την αποδοχή από <<τους σημαντικούς άλλους >> και έχει συνεχώς ένα αίσθημα ανασφάλειας και απόρριψης, αποκτώντας μέχρι και νευρωσικές συμπεριφορές, όπως τάση προς τον αλκοολισμό, τη χαρτοπαιξία, τα ναρκωτικά, τον υπερκαταναλωτισμό, τις σεξουαλικές ακρότητες και τον ηδονισμό, όπως αναφέρεται και παραπάνω.

Η αυτοεκτίμηση θεωρείται ότι εγκαθιδρύεται κατά την παιδική ηλικία και η χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι συχνά το αποτέλεσμα μίας έλλειψης άνευ όρων γονεϊκής ή από τους συνομηλικούς υποστήριξης, η οποία δημιουργεί συναισθήματα ανεπάρκειας και έλλειψης αταξίας. Μία εθιστική ουσία μπορεί τότε να χρησιμοποιηθεί για την απόσυρση ή την απόδραση από αυτές τις αρνητικές. Ο βαθμός της αυτοεκτίμησης θα μπορούσε, λοιπόν, να αποτελέσει ένα προβλεπτικό παράγοντα της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου. Οι Armstrong και συνεργάτες το 2000 και οι Kim και Davis το 2009 διαπίστωσαν ότι η αυτοεκτίμηση έχει μία τάση να αναδεικνύει συμπτώματα της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου. Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση παρουσίαζαν αυξημένες ώρες χρήσης του διαδικτύου λόγω της χρήσης του ως ένα μέσο για την απόδραση των προβλημάτων

αυτοεκτίμησης. Η αυτοεκτίμηση βρέθηκε να έχει σημαντική επιρροή στην ένταση της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου συγκριτικά με την καταθλιπτική διάθεση και την ικανοποίηση για τη ζωή. Ωστόσο, η σχέση δεν είναι ξεκάθαρη. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να είναι μία συνέπεια από ότι μία αιτία του εθισμού στο διαδίκτυο (Σβώλη, 2011: 68-69).

Έρευνα περιγραφικής- αναλυτικής συσχέτισης που διεξάχθηκε από το Birjand Islamic Azad University μεταξύ 408 φοιτητών (150 γυναίκες και 258 άνδρες) που είχαν επιλεγεί μέσω μιας μεθόδου δειγματοληψίας συστάδων, είχε στόχο να διερευνήσει τη σχέση της αυτοεκτίμησης και της κατάθλιψης με τον εθισμό στο Διαδίκτυο σε φοιτητές.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 40,7% των μαθητών είχαν εθισμό στο Διαδίκτυο. Ένας σημαντικός συσχετισμός προέκυψε μεταξύ κατάθλιψης, αυτοεκτίμησης και εθισμού στο Διαδίκτυο. Η ανάλυση παλινδρόμησης έδειξε ότι η κατάθλιψη και η αυτοεκτίμηση ήταν σε θέση να προβλέψουν τη διακύμανση του εθισμού στο Διαδίκτυο σε κάποιο βαθμό. Από τους μαθητές που εγγράφηκαν, το 36,8% ήταν γυναίκες και το 63,2% άνδρες. Έξι μαθητές (2,2%) είχαν σοβαρά επίπεδα εθισμού στο Διαδίκτυο, 38,5% είχαν μέσο εθισμό στο Διαδίκτυο και (59,3%) δεν είχαν εθισμό στο Διαδίκτυο. Κατά τη σύγκριση του εθισμού στο Διαδίκτυο μεταξύ ανδρών ( $16,41 \pm 23,44$ ) και γυναικών ( $18 \pm 29,76$ ) μαθητών, η μέση διαφορά ήταν 3,54 και η μέση βαθμολογία εθισμού στο Διαδίκτυο ήταν σημαντικά χαμηλότερη στις γυναίκες από ό, τι στους άνδρες ( $p \leq 0,01$ ). Η ανάλυση παλινδρόμησης πολλαπλών παραλλαγών αποκάλυψε ότι οι βαθμολογίες κατάθλιψης και αυτοαξιολόγησης θα μπορούσαν να προβλέψουν σημαντικά τα αποτελέσματα εθισμού στο Διαδίκτυο (Bahrainian Sa. et al., 2014).

Ακόμη, μια μελέτη συσχέτισε την σχέση μεταξύ κατάθλιψης, μοναξιάς, αυτοεκτίμησης και εθισμού στο Διαδίκτυο. Η έρευνα διεξάχθηκε σύμφωνα με το μοντέλο της διατομής ως ένα από τα μοντέλα της έρευνας. Το δείγμα της έρευνας αποτελείται από 292 μαθητές που συνεχίζουν την εκπαίδευσή τους κατά την πρώτη περίοδο του ακαδημαϊκού έτους 2009-2010 στο Trabzon. Ο εθισμός στο Διαδίκτυο, η κατάθλιψη (Beck), η μοναξιά (UCLA) και η κλίμακα αυτοεκτίμησης (Rosenberg) έχουν χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο συλλογής δεδομένων στην έρευνα.

Ως αποτέλεσμα της έρευνας, προέκυψε μια θετική, μεσαίου επιπέδου και σημαντική σχέση με τον εθισμό στο Διαδίκτυο όταν οι μεταβλητές κατάθλιψης, μοναξιάς και αυτοεκτίμησης εξετάζονται μαζί. Αυτές οι μεταβλητές εξηγούν το 14% της συνολικής διακύμανσης του εθισμού στο Διαδίκτυο. Η σχετική σειρά σπουδαιότητας των μεταβλητών στον εθισμό στο Διαδίκτυο είναι η κατάθλιψη, η μοναξιά και η αυτοεκτίμηση. Ενώ οι μεταβλητές κατάθλιψης και μοναξιάς είναι σημαντικοί προγνωστικοί παράγοντες για τον

εθισμό στο Διαδίκτυο, η αυτοεκτίμηση δεν είναι σημαντική πρόβλεψη. (Ayas & Horzum, 2013).

Σύμφωνα με μια ακόμη μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε δείγμα Τούρκων προπτυχιακών φοιτητών ιατρικής στόχος ήταν να εκτιμηθεί ο επιπολασμός του Εθισμού στο Διαδίκτυο (ΕΔ) μεταξύ των προπτυχιακών φοιτητών ιατρικής και να αξιολογήσει τη σχέση της ΕΔ με το κοινωνικό άγχος, τη παρορμητικότητα, την αυτοεκτίμηση και τη κατάθλιψη. Η μελέτη περιελάμβανε 392 προπτυχιακούς φοιτητές Ιατρικής. Οι αξιολογήσεις έγιναν με τη μορφή κοινωνικοδημογραφικών δεδομένων, Internet Addiction Test (IAT), Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS), Barratt Impulsivity Scale-11 (BIS-11), Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), Beck Depression Inventory (BDI), Beck Anxiety Inventory (BAI). Η ομάδα ΕΔ είχε σημαντικά υψηλότερες βαθμολογίες σε LSAS, BDI, BAI και χαμηλότερες βαθμολογίες στο RSES από την ομάδα ελέγχου, αλλά οι βαθμολογίες BIS-11 ήταν παρόμοιες μεταξύ των ομάδων. Η σοβαρότητα IAT συσχετίστηκε θετικά με το LSAS, BDI, και BAI και αρνητικά με RSES. Δεν παρατηρήθηκε συσχέτιση μεταξύ σοβαρότητας IAT και BIS-11. Στην ιεραρχική ανάλυση γραμμικής παλινδρόμησης, ο τομέας αποφυγής του κοινωνικού άγχους ήταν ο ισχυρότερος προγνωστικός παράγοντας της σοβαρότητας του ΕΔ. Η παρούσα μελέτη δείχνει ότι οι προπτυχιακοί φοιτητές Ιατρικής με ΕΔ παρουσιάζουν υψηλότερο κοινωνικό άγχος, χαμηλότερη αυτοεκτίμηση και είναι πιο καταθλιπτικοί από εκείνους χωρίς ΕΔ, υποδεικνύοντας ότι το κοινωνικό άγχος, παρά η παρορμητικότητα, φάνηκε να διαδραματίζει εξέχοντα ρόλο στην ψυχοπαθολογία της ΕΔ (Bengü & Ahmet, 2018).

Παρόμοια αποτελέσματα έδειξε και η έρευνα που διεξήχθη στο Πανεπιστήμιο Saint-Joseph της Φιλαδέλφειας στην Πενσυλβάνια το 2016. Οι στόχοι αυτής της μελέτης ήταν: 1) Αξιολόγηση πιθανού Εθισμού στο Διαδίκτυο (ΕΔ) σε φοιτητές ιατρικής πανεπιστημίου, καθώς και παράγοντες που σχετίζονται με αυτήν. 2) Αξιολογήστε τις σχέσεις μεταξύ πιθανής ΕΔ, αϋπνίας, κατάθλιψης, άγχους, στρες και αυτοεκτίμησης.

Μέθοδοι: Η μελέτη μας ήταν μια έρευνα που βασίστηκε σε διατομή ερωτηματολογίου που πραγματοποιήθηκε σε 600 φοιτητές τριών σχολών: ιατρική, οδοντιατρική και φαρμακείο στο Πανεπιστήμιο Saint-Joseph. Χρησιμοποιήθηκαν τέσσερα επικυρωμένα και αξιόπιστα ερωτηματολόγια: το Young Internet Addiction Test, το Insomnia Severity Index, το Depression Anress Stress Scales (DASS 21) και το Rosenberg Self Esteem Scale (RSES).

Αποτελέσματα: Η μέση βαθμολογία YIAT ήταν  $30 \pm 18,474$ . Το πιθανό ποσοστό επιπολασμού ΕΔ ήταν 16,8% (διάστημα εμπιστοσύνης 95%: 13,81-19,79%) και ήταν σημαντικά διαφορετικό μεταξύ ανδρών και γυναικών (τιμή  $p = 0,003$ ), με υψηλότερο επιπολασμό στους άνδρες (23,6% έναντι 13,9%). Βρέθηκαν σημαντικοί συσχετισμοί μεταξύ πιθανής ΕΔ και αϋπνίας, άγχους, άγχους, κατάθλιψης και αυτοεκτίμησης (τιμή  $p < 0,001$ ). Οι

υπο-βαθμολογίες ISI και DASS ήταν υψηλότερες και η αυτοεκτίμηση χαμηλότερη σε μαθητές με πιθανό ΕΔ. Οι συνέπειες αυτού του εθισμού καθώς και η σχέση του με τον ύπνο, τις διαταραχές της διάθεσης και την αυτοεκτίμηση μπορούν να εμποδίσουν τις σπουδές τους, να επηρεάσουν τους μακροπρόθεσμους στόχους της σταδιοδρομίας τους και να έχουν ευρείες και επιβλαβείς συνέπειες για την κοινωνία στο σύνολό της (Younes et al., 2016).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

### 5.1 Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού σχετικά με την ενημέρωση του διαδικτύου και των κινδύνων που διατρέχουν μέσα σ' αυτό.

Καταλυτικός παράγοντας στο ζήτημα που αναλύει η συγκεκριμένη πτυχιακή αποτελεί η έλλειψη ανεπτυγμένης τεχνολογικής κουλτούρας στην ελληνική κοινωνία. Υπάρχει έλλειψη γνώσεις για την ύπαρξη δύο μορφών κινδύνων στα πλαίσια του διαδικτυακού χώρου. Η πρώτη περίπτωση αφορά τους κινδύνους, όπως η προσβολή από κακόβουλο λογισμικό π.χ. οι ιοί, ενώ η δεύτερη για προσβολές από ηλεκτρονικές απάτες. Και οι δύο περιπτώσεις έχουν αναφερθεί ήδη στα πλαίσια αυτής της πτυχιακής. Σχετικά με τον ρόλο του κοινωνικού λειτουργού και την ενημέρωση σχετικά με το διαδίκτυο και τους κινδύνους που ελλοχεύονται μπορεί να αναλάβει δράση σχετικά με την ενημέρωση και την πρόληψη από αυτούς. Ας μην ξεχνάμε πως το στάδιο της πρόληψης αποτελεί κρίσιμο και σημαντικό σημείο για την αποτροπή από μια μετέπειτα εμφάνιση ενός προβλήματος.

Αναλυτικότερα, ο κοινωνικός λειτουργός στο κοινοτικό επίπεδο μπορεί να οργανώσει πλήρη ενημέρωση – πρόληψη και θα μπορούσε να εφαρμόσει τις μεθόδους και τις τεχνικές του γνωστικού – συμπεριφορικού μοντέλου. Αρχικά, στόχος είναι να αναπτυχθούν και να γίνει μάθηση γνωστικών δεξιοτήτων. Με τον όρο αυτό εννοούμε τις δεξιότητες που θα πρέπει να αναπτυχθούν ώστε να υιοθετηθεί ένας υγιείς τρόπος συμπεριφοράς καθώς και μηχανισμοί άμυνας στους κινδύνους που κυριαρχούν στο διαδικτυακό χώρο, που στην συγκεκριμένη πτυχιακή εστιάζονται στη χρήση παράνομων ιστοσελίδων που σχετίζονται με την χαρτοπαιξία, την πρόσβαση και την διακίνηση ουσιών και τη χρήση του σκοτεινού διαδικτύου (dark web). Τέτοιες γνωστικές δεξιότητες θα μπορούσαν να είναι η αυτεπίγνωση, η γνώση και κατανόηση των κινδύνων του διαδικτύου και πως επιδρούν στο άτομο, ο εσωτερικός διάλογος και η αυτοεκτίμηση (Βουτυράκη και Μιχάλου, 2017).

Όσον αφορά σε ατομικό επίπεδο ο τομέας της αυτοεκτίμησης αποτελεί ένα βασικό στοιχείο για την αποφυγή και την πρόληψη από τους κινδύνους του διαδικτύου. Αυτό

συμβαίνει καθώς η αυτοεκτίμηση είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ανθρώπινης συμπεριφοράς καθώς και της υγιούς σχέσης που αναπτύσσει το άτομο με τον εαυτό του, την γνώση του τι είναι <<καλού>> και τι όχι. Έτσι, η καλλιέργεια της συνδέεται με την ανάπτυξη της προσωπικότητας και της αίσθησης της προστασίας από κινδύνους όπως η χρήση παράνομων ιστοσελίδων, χρήση ουσιών, χαρτοπαιξία κτλ. Μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2000 από τους Armstrong et al εξέτασαν τη συσχέτιση ανάμεσα στη χαμηλή αυτοεκτίμηση και στην εντονότερη χρήση του διαδικτύου. Τα ευρήματα της έρευνας έδειξαν πως τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση έκαναν αυξημένη προβληματική χρήση του διαδικτύου. Φαινόμενα όπως τζόγος στο διαδίκτυο, ουσιοεξαρτήσεις, χρήση παράνομων ιστοσελίδων συνδέονται με την χαμηλή αυτοεκτίμηση (Βουτυράκη και Μιχάλου, 2017).

### **5.1.1 Παρέμβαση κοινωνικού λειτουργού σε συνεργασία με άλλους φορείς.**

Ο κοινωνικός λειτουργός για να υλοποιήσει την μέθοδο της κοινοτικής παρέμβασης μπορεί να συνεργαστεί με άλλους φορείς για να εφαρμόσει διάφορα προληπτικά προγράμματα γνωσιακής συμπεριφορικής προσέγγισης. Δηλαδή, η ολοκληρωμένη πρόληψη - ενημέρωση του συγκεκριμένου ζητήματος θα πρέπει να ξεκινήσει από τις μικρότερες ηλικίες. Αναλυτικότερα, σε συνεργασία με τους γονείς στόχος θα είναι η εκπαίδευση τους και η αφύπνιση των εκπαιδευτικών να προσέξουν και να εκπαιδεύσουν τα παιδιά σχετικά με το διαδίκτυο. Τα τελευταία χρόνια υλοποιούνται καινοτόμες δράσεις στην εκπαίδευση με δύο βασικούς άξονες: πρώτον, την εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση των εκπαιδευτικών για τη λειτουργία και την ασφαλή χρήση του Διαδικτύου και δεύτερον, τα προγράμματα Αγωγής και Προαγωγής Υγείας των μαθητών για την πρόληψη και αντιμετώπιση της διαδικτυακής εξάρτησης.

### **5.1.2 Παρέμβαση κοινωνικού λειτουργού αξιοποιώντας ανάλογα προγράμματα.**

Ο κοινωνικός λειτουργός για να επιτύχει το στόχο του μπορεί να αξιοποιήσει ανάλογα προγράμματα εκπαίδευσης που υπάρχει ένας συνδυασμός από στρατηγικές συμπεριφορικής και γνωστικής προσέγγισης με σκοπό να βοηθήσουν τα άτομα ώστε να αναδομήσουν τη σκέψη τους σχετικά με τους ίδιους. Στοχεύουν στην ανάπτυξη δεξιοτήτων, ώστε να εντοπίζουν να αναγνωρίζουν, να παρατηρούν και να αντιμετωπίζουν τις προβληματικές συμπεριφορές στο Διαδίκτυο. Επίσης, τα άτομα αναπτύσσουν κριτική ικανότητα ώστε να μπορούν να διακρίνουν την ύπαρξη κινδύνων, μέσω της βοήθειας ειδικών συμβουλευτικών κέντρων. Διάφορες συμβουλευτικές μονάδες καθοδηγούν μέσω των συμβουλών που τους προτείνουν. Οι συμβουλές αυτές είναι:

1. Η ενασχόληση και εκμάθηση του διαδικτύου.
2. Η τοποθέτηση χρονικών ορίων.
3. Ο έλεγχος των ιστοσελίδων που επισκέπτεται.
4. Η χρήση ειδικών φίλτρων για επιβλαβείς ιστοσελίδες.
5. Η συζήτηση - ενημέρωση για τους κινδύνους που επιφυλάσσει το ίντερνετ.
6. Συμβουλευτική και Γνωστικο-συμπεριφορική παρέμβαση όπου είναι αναγκαίο.
7. Εκμάθηση ορθολογικότερου τρόπου χρήσης των νέων τεχνολογιών (Φιλιππίδη, 2017: 142-154).

Ακόμη υπάρχουν προγράμματα που δίνουν τη δυνατότητα να εφαρμοστούν κάποιες σύγχρονες τεχνικές για την ασφαλή πρόσβαση στους διάφορους ιστότοπους του Διαδικτύου. Μία τέτοια εφαρμογή είναι η εγκατάσταση ειδικών προστατευτικών φίλτρων στους υπολογιστές που θα αποτελούν φράγμα στην ανεξέλεγκτη είσοδο σε σελίδες με επιβλαβές περιεχόμενο. Τα φίλτρα αυτά έχουν τη δυνατότητα να διαβάζουν τις ετικέτες των ιστοσελίδων και να απαγορεύουν την είσοδο σε ιστοσελίδες που περιέχουν επιβλαβές περιεχόμενο σε ανηλίκους, ανάλογα με την ηλικία τους. Έτσι μπορεί να μην επιτρέπεται η πρόσβαση σε ιστοσελίδες που περιέχουν πρόσβαση σε τυχερά παιχνίδια, σε ηλεκτρονικές αγορές σε σκληρές βίαιες, σε ρατσιστικό περιεχόμενο κλπ. Τέτοια προγράμματα αποτελούν τα λογισμικά προγράμματα Optenet WebFilter, Brightfilter κ.α. Για όλα τα παραπάνω, ο κοινωνικός λειτουργός θα πρέπει να είναι ενήμερος ώστε να έρθει σε επικοινωνία με τους ανάλογους αρμόδιους, για παράδειγμα Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος, και να συνεργαστεί μαζί τους ώστε να σχεδιάσει και να προγραμματίσει βήμα – βήμα την παρέμβαση του τόσο σε ατομικό όσο και σε κοινοτικό επίπεδο (Φιλιππίδη, 2017: 142-154).

Συνοψίζοντας θα λέγαμε πως ο ρόλος της κοινωνικής εργασίας στην πρόληψη των κινδύνων του διαδικτύου σε συνεργασία με άλλους φορείς είναι η παροχή υπηρεσιών που έχει σκοπό να βοηθήσει στην ενίσχυση ή στην αποκατάσταση της προφύλαξης του ατόμου μεταξύ του ίδιου και της έκθεσης του σε διαδικτυακούς κινδύνους. Οι κοινωνικοί λειτουργοί λοιπόν μπορούν να ασχοληθούν με την ενημέρωση και πληροφόρηση στα πλαίσια της συμβουλευτικής διαδικασίας σχετικά με τους κινδύνους του διαδικτύου. Επίσης, μπορούν να λειτουργήσουν βοηθητικά ενθαρρύνοντας τα άτομα να συμμετέχουν σε ημερίδες, ομάδες ή σε οποιαδήποτε άλλη πηγή πληροφόρησης και να συμβουλευθούν ώστε να τεθούν λειτουργικά όρια για την επίτευξη της άβλαβης χρήσης του διαδικτύου. Τέλος, η κοινωνική εργασία θα πρέπει να είναι σε θέση να κατανοήσει τους παράγοντες που συμβάλλουν στην ανάπτυξη συμπεριφοράς που κατευθύνεται προς την έκθεση των διαδικτυακών κινδύνων και

να σχεδιάσει παράλληλα κατάλληλα προγράμματα για την βελτίωση - αλλαγή και προφύλαξη του ατόμου. (Αργύρη κ.ά., 2013).

## **5.2 Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού σχετικά με την ενημέρωση στην ψυχική απεξάρτηση από τον ηλεκτρονικό τζόγο και την χρήση ναρκωτικών από το διαδίκτυο.**

Όπως αναφέρθηκε σε προηγούμενο κεφάλαιο, η ολοένα και αυξανόμενη χρήση του διαδικτύου, έχει καταστήσει εύκολη και γρήγορη την πρόσβαση σε σελίδες ηλεκτρονικού τζόγου, και σε άτομα/σελίδες που διακινούν ναρκωτικά με την ανώνυμη κάλυψη του διαδικτύου. Αυτό έχει ως συνέπεια, αφενός, την εξάρτηση του ατόμου από σελίδες ηλεκτρονικού τζόγου με αποτέλεσμα "το χάσιμο" μεγάλου χρηματικού ποσού από τον λογαριασμό του και, αφετέρου, την κοινωνική, προσωπική, οικογενειακή και διαπροσωπική αποξένωση από το ευρύτερο περιβάλλον του.

Οι εξαρτήσεις οποιασδήποτε μορφής (ουσίες, αλκοόλ, κάπνισμα, διαδίκτυο, χαρτοπαιξία) αποτελούν ένα από τα πεδία ειδίκευσης των Κοινωνικών Λειτουργών όπως και άλλων επαγγελματιών κοινωνικής φροντίδας και υγείας. Οι Κοινωνικοί Λειτουργοί διεξάγουν ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις με άτομα, οικογένειες και ομάδες εξαρτημένων ατόμων, εστιάζοντας σε πεποιθήσεις, στα συναισθήματα, στη συμπεριφορά τους, καθώς και στο κοινωνικό περιβάλλον τους, στην κοινότητα και στην αλληλεπίδραση με άλλες πολιτισμικές παραμέτρους (Καλλινικάκη, 2011).

Ο τζόγος αποτελεί ψυχική πάθηση, η οποία χρήζει ειδικής αντιμετώπισης. Το δύσκολο για ένα παίκτη, αλλά και το οικογενειακό του περιβάλλον, είναι πρώτα από όλα να αναγνωρίσουν το πρόβλημα και να το αποδεχτούν. Το επόμενο βήμα είναι να αναζητήσουν βοήθεια από ειδικούς και λύση στο πρόβλημα της εξάρτησης. Η θεραπεία του παθολογικού τζόγου συνίσταται στο να βοηθήσει τον ασθενή να ξεπεράσει τις παράλογες σκέψεις που έχει αναπτύξει σχετικά με τον έλεγχο τυχαίων γεγονότων, καθώς και στην αντιμετώπιση των διαφόρων ψυχιατρικών και νευρολογικών συμπτωμάτων που παρουσιάζονται συνήθως λόγω της εξαρτητικής διαδικασίας.

### **5.2.1 Παρέμβαση κοινωνικού λειτουργού σε θεραπευτικά προγράμματα σχετικά με την απεξάρτηση από τον ηλεκτρονικό τζόγο.**

Κύριος στόχος της θεραπευτικής διαδικασίας είναι η κινητοποίηση του ασθενή προς την κατεύθυνση της βαθμιαίας διακοπής του τζόγου και η αναζήτηση τεχνικών για τη



μακροχρόνια αποχή του από τα τυχερά παιχνίδια. Είναι προτιμότερο να εμπλακούν και οι σύντροφοι ή οι γονείς στη θεραπεία. Οι άνθρωποι που ζουν γύρω από τον εξαρτημένο συχνά έχουν αυτή την ανάγκη.

Σύμφωνα με την Σανίδα η θεραπεία δεν περιλαμβάνει φαρμακευτική αγωγή, όπως συμβαίνει με τα σωματικά νοσήματα ή με άλλα ψυχικά, βασίζεται όμως στην ψυχοθεραπευτική προσέγγιση. Η ψυχοθεραπευτική προσέγγιση, που αποτελεί την κύρια θεραπεία επιλογής για την ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια είναι η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία. Πρόκειται για μια προσέγγιση η οποία εκπαιδεύει τον παίκτη να ελέγχει την ανεξέλεγκτη συμπεριφορά του, να παρατηρεί τον εαυτό του και να αναγνωρίζει τις δυσλειτουργικές του σκέψεις πριν και κατά τη διάρκεια του τζόγου. Ταυτόχρονα, ο παίκτης συνειδητοποιεί πώς η ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια συνδέεται με τη ζωή του και την προσωπικότητά του.

Στόχος της ψυχοθεραπευτικής παρέμβασης είναι να βοηθήσει τον ασθενή να διαχειριστεί την επιθυμία για να παίξει, μέσω ενός προστατευτικού συστήματος ούτως ώστε να τον αποτρέπει από την επιθυμία του τζογαρίσματος. Επίσης, κύρια επιδίωξη είναι να βοηθήσει τον πάσχοντα να μπορεί να διαχειριστεί τις καταστάσεις υποτροπής.

Στο πρώτο στάδιο της θεραπείας ο θεραπευτής έχει στόχο να εξασφαλίσει συνεργασία με τον εξαρτημένο και την οικογένεια, την αποχή του τζογαδόρου με πρακτικούς τρόπους, όπως είναι η απαγόρευση εισόδου στα καζίνο και η διαχείριση των οικονομικών του από κάποιο τρίτο άτομο εμπιστοσύνης. Επίσης, παρέχεται ομαδική και ατομική θεραπεία για να βρεθούν τρόποι, ούτως ώστε ο εθισμένος να απέχει οριστικά και μακροχρόνια από τον τζόγο.

Πιο συγκεκριμένα, η ψυχολογική θεραπεία αποσκοπεί σε:

- ◆ Καταγραφή, επεξεργασία και κατανόηση της πορείας του ατόμου προς την προβληματική ενασχόληση με τον τζόγο.
- ◆ Στρατηγικές και μέθοδοι για τη μείωση της ενασχόλησης.
- ◆ Ανάπτυξη κινήτρων για την αποχή από τον προβληματικό τζόγο.
- ◆ Εκπαίδευση για την αντιμετώπιση καταστάσεων υψηλού ρίσκου.
- ◆ Εκμάθηση μεθόδων επίλυσης προβλημάτων και διαχείρισης διαπροσωπικών σχέσεων.
- ◆ Ομάδες Αωνόμων Αυτό-θεραπεύομενων Τζογαδόρων.
- ◆ Θεραπεία οικογένειας ή θεραπεία ζεύγους.

Επιπλέον, ο ειδικός ψυχικής υγείας μπορεί να συμβάλλει στην θεραπευτική πορεία του εξαρτημένου ατόμου με την εφαρμογή μιας ποικιλίας υποστηρικτικών προσεγγίσεων:

### **Προσωποκεντρική προσέγγιση**

Ο ειδικός αναγνωρίζει την αξία του ανθρώπου ανεξάρτητα από την παθολογική του συμπεριφορά. Ως εκ τούτου, αντιμετωπίζει τον εξαρτημένο παίχτη με κατανόηση, εκτίμηση και σεβασμό, χωρίς να τον κρίνει και να τον αξιολογεί. Αντιθέτως, του προσφέρει την δυνατότητα να είναι ο εαυτός του, ώστε να ανακτήσει την αξιοπρέπειά του και να εκφράσει αυτό που τον στενοχωρεί και τον ωθεί στον τζόγο. Με την ασφάλεια που του παρέχει το θεραπευτικό πλαίσιο, το εξαρτημένο άτομο μπορεί να αναζητήσει και να δοκιμάσει εναλλακτικούς τρόπους έκφρασης, επικοινωνίας και συμπεριφοράς. Τέλος, μαθαίνει να εμπιστεύεται τον εαυτό του, να θέτει στόχους και να αξιοποιεί τις δυνατότητές του ώστε να τους πετύχει.

### **Γνωσιακή προσέγγιση**

Εξακρίβωση και διόρθωση των παράλογων σκέψεων και πεποιθήσεων, οι οποίες συνδέονται με την παρορμητική συμπεριφορά του τζόγου. Επιπλέον, αναγνώριση των συναισθημάτων (απογοήτευση, θλίψη, ανασφάλεια) και των αντικειμενικών περιστάσεων (συναναστροφή με άλλα άτομα εξαρτημένα από τον τζόγο, πέρασμα από χώρους τυχερών παιχνιδιών), οι οποίες είναι υψηλού κινδύνου και μπορεί να οδηγήσουν στον τζόγο. Ακόμη, αναζήτηση και εκμάθηση θετικών, εναλλακτικών τρόπων αντίδρασης στα στρεσογόνα ερεθίσματα.

### **Συμπεριφορική προσέγγιση – τεχνικές χαλάρωσης**

Ο εξαρτημένος παίχτης μαθαίνει τεχνικές μυϊκής χαλάρωσης και καλείται να τις εφαρμόζει, ώστε να μπορεί να αντιδρά με χαλάρωση, ψυχραιμία και αυτοσυγκράτηση όταν οι εμπειρίες και οι συνθήκες τον προκαλούν να παίξει. Συγκεκριμένα, η εικονική από-ευαισθητοποίηση είναι μια τεχνική «καθοδηγούμενης φαντασίας», η οποία βασίζεται στην εφαρμογή τεχνικών χαλάρωσης που βοηθούν το άτομο να ελέγξει τις παρορμήσεις του.

Από την άλλη μεριά, επιστήμονες από την Αυστραλία θεωρούν, πως η λύση για την απεξάρτηση από τα τυχερά παιχνίδια δεν είναι η ψυχολογική υποστήριξη, αλλά ένα φάρμακο που χορηγούν σε τοξικομανείς και αλκοολικούς, την γνωστή ουσία ναλτρεξόνη (Naltrexone). Η ναλτρεξόνη είναι μια ουσία που μειώνει την επιθυμία του ατόμου προς το αντικείμενό της εξάρτησής του, όμως μπορεί να οδηγήσει σε μια σειρά από παρενέργειες. Οι έρευνες βρίσκονται ακόμη σε πειραματικό στάδιο, όμως η ιατρική μελέτη που δημοσιεύθηκε στην

αυστραλιανή ιστοσελίδα «Medical Journal» παροτρύνει τους ειδικούς να συνταγογραφούν την συγκεκριμένη ουσία και σε όσους έχουν εθιστεί στα τυχερά παιχνίδια.

Συνοψίζοντας, μπορούμε να πούμε, πως κάθε είδους εξάρτηση, είτε πρόκειται για εθισμό στην ηρωίνη είτε για πάθος με τα τυχερά παιχνίδια, αντιμετωπίζεται με τις ίδιες μεθόδους: την ψυχοθεραπεία ή τη φαρμακευτική αγωγή. Η πρώτη εφαρμόζεται προκειμένου να αναδυθούν τα αίτια που προκαλούν τη διαταραχή, μέχρι ο πάσχων να συνειδητοποιήσει το πρόβλημα και να αλλάξει συμπεριφορά, ώστε να απεξαρτηθεί. Η δεύτερη μέθοδος ενισχύει την προσπάθεια του ατόμου να ελέγξει τις παρορμήσεις του, στηριζόμενη στη χορήγηση αντικαταθλιπτικών με βάση την ουσία σεροτονίνη, η οποία προκαλεί συναισθήματα ευφορίας (Γαβαλά, Κυμιωνή, Μορφέση, 2015).

### **5.2.2 Παρέμβαση κοινωνικού λειτουργού στην απεξάρτηση από ναρκωτικές ουσίες σε ατομικό και οικογενειακό επίπεδο.**

Όσον αφορά, τις ναρκωτικές ουσίες που γρήγορα και εύκολα το άτομο έχει πρόσβαση, οι συνέπειες είναι αφενός περισσότερες. Πέρα από την σπατάλη μεγάλου χρηματικού ποσού, το πρόβλημα της εξάρτησης από τις ναρκωτικές ουσίες "κρούει τον κώδωνα του κινδύνου". Η εξάρτηση είναι ένα φαινόμενο με πολλούς παράγοντες, η οποία αποτελεί μια μακροχρόνια, εξατομικευμένη διαδικασία που διαφέρει από άτομο σε άτομο, σε κάθε τόπο και στην κάθε χρονική στιγμή.

Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού και σε αυτή τη περίπτωση είναι πολύ σύνθετος. Ο κοινωνικός λειτουργός συνήθως προσφέρει ψυχολογική και κοινωνική υποστήριξη στο εξαρτημένο μέλος και στην οικογένεια του. Πιο συγκεκριμένα οι στόχοι του είναι:

1. Να βοηθήσει την οικογένεια να ανασυντάξει τις δυνάμεις της σε σχέση με την πραγματικότητα, ώστε να είναι σε θέση να αντιμετωπίσει την εξάρτηση.
2. Να διευκολύνει την επικοινωνία των μελών της οικογένειας και του τοξικόεξαρτημένου. Να στηρίζει την οικογένεια και να την παροτρύνει να μην εγκαταλείψει το εξαρτώμενο μέλος στη θεραπεία αλλά να σταθεί δίπλα του.
3. Να ενθαρρύνει τα μέλη της οικογένειας του εξαρτημένου να εκφράσουν ανοιχτά τα συναισθήματα τους.
4. Να αναγνωρίσει τα υποστηρικτικά συστήματα του εξαρτημένου τα οποία θα πρέπει να τα ενισχύσει και να τα δραστηριοποιήσει προς την καλύτερη αντιμετώπιση του.

Επιπλέον, στόχοι του κοινωνικού λειτουργού στην εργασία του με οικογένειες εξαρτημένων από ναρκωτικά είναι:

- ◆ Όχι μόνο η αντιμετώπιση του συμπτώματος της εξάρτησης από το χρήστη αλλά η προσωπική ανάπτυξη και η διαφοροποίηση όλων των μελών της οικογένειας καθώς και η ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους.
- ◆ Η αλλαγή της οικογενειακής δομής. Τα μέλη της οικογένειας πρέπει να αντιληφθούν ότι δεν μπορούν να αλλάξουν το χρήστη αλλά μπορούν αλλάζοντας τον εαυτό τους να βοηθήσουν στην αλλαγή του χρήστη.
- ◆ Η βοήθεια των οικογενειών αυτών να επαναπροσδιορίσουν και να αναγνωρίσουν τις εξής έννοιες: κανόνες, ρόλοι, συμμαχίες, όρια, ολότητα, υποσυστήματα, δύναμη.

Επίσης, μέσα από την οικογενειακή θεραπεία η οικογένεια αναγνωρίζει τα λάθη της, τα επισημαίνει και τα διορθώνει. Βέβαια, για να γίνουν αυτά τα μέλη της οικογένειας θα πρέπει να είναι ειλικρινή. Μόνο έτσι θα βοηθήσουν το χρήστη να αναλάβει τις ευθύνες του και να αξιοποιήσει τις δυνατότητες του για να ζήσει, ασκώντας πλέον την αγάπη της δυναμικά και όχι προστατευτικά. Συμπερασματικά, οι στόχοι της οικογενειακής θεραπείας διαφέρουν από οικογένεια σε οικογένεια και αυτό γιατί κάθε οικογένεια είναι μοναδική. Έχει διαφορετικό προσανατολισμό, διαφορετικές προσδοκίες και διαφορετικές ανάγκες. Ο κοινωνικός λειτουργός δεν θα πρέπει να βασίζεται μόνο στις προσωπικές του επαγγελματικές ικανότητες αλλά και στα παραπάνω για να αυξήσει τις πιθανότητες επιτυχίας τους. Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο για την επιτυχία της οικογενειακής θεραπείας των χρηστών είναι το είδος της ουσίας εξάρτησης. πχ: Έρευνες έχουν δείξει ότι το 75% που είναι χρήστες απιουειδών θεωρούν την οικογένεια τους ως "κίνητρο" για να ενταχθούν σε κάποιο πρόγραμμα θεραπείας. Όπως κι οι χρήστες του L.S.D. και των βενζοδιαζεπινών θεωρούν σημαντική για τη θεραπεία τους, την εμπλοκή της οικογένειας τους. Όσον αφορά όμως τους χρήστες ηρωίνης, εκτός της θεραπείας μέσα στο οικογενειακό του περιβάλλον, χρειάζεται ειδική μονάδα στελεχωμένη με ειδικευμένο προσωπικό για την πλήρη απεξάρτησή τους (Παπαδοπούλου, Τσιάρα, 2008).

Σύμφωνα με τον Κανκρινί (στους (Παπαδοπούλου, Τσιάρα, 2008) <<Οι συνθήκες που μπορούν να οδηγήσουν σε μια κακή εξέλιξη της τοξικομανίας είναι η οικονομική και πνευματική αθλιότητα, η έλλειψη αληθινών και σοβαρών εναλλακτικών λύσεων για τη χρήση των "ναρκωτικών">>, τα βάσανα των νέων που προέρχονται από το προλεταριάτο των μεγάλων πόλεων, είναι οι πιο ενδεικτικές αιτίες αυτών που ονομάζονται κακοήθεις εξελίξεις. Στοιχεία όπως αυτά αποδεικνύουν ότι η θεραπεία δεν εξαρτάται τόσο από φροντίδες ειδικές.

Εξαρτάται περισσότερο από την ωριμότητα των περιστάσεων που αφορούν τη ζωή του χρήστη και από τις ευκαιρίες για ανάρρωση που αυτή του προσφέρει. Το χρέος αυτών που έχουν υπό παρακολούθηση τον τοξικομανή είναι να του προσφέρουν μια κατάλληλη απάντηση στις διαφορετικές αιτήσεις βοήθειας που κάνει ο ίδιος σε διαφορετικές στιγμές της ιστορίας του.

Συμπερασματικά με τα παραπάνω, ο κοινωνικός λειτουργός που “δουλεύει” με οικογένειες εξαρτημένων από ναρκωτικά θα πρέπει να εμπλέκει άμεσα την οικογένεια και το χρήστη στην επιλογή αιτημάτων και θεραπευτικών παρεμβάσεων, ώστε να αλλάξει και άμεσα ο τρόπος ζωής τους και ο τρόπος έκφρασης των σκέψεων τους (Παπαδοπούλου, Τσιάρα, 2008).

### **5.2.3 Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού στην οικογενειακή θεραπεία όταν το άτομο ανήκει σε θεραπευτική κοινότητα.**

Ένα από τα σημαντικότερα μοντέλα θεραπείας της τοξικοεξάρτησης τόσο για το εξαρτημένο μέλος όσο και για την οικογένεια του είναι οι θεραπευτικές κοινότητες, οι οποίες δημιουργήθηκαν το 1960 και οι ελπίδες για την αντιμετώπιση του προβλήματος της ουσιοεξάρτησης στράφηκαν σε αυτές.

Η θεραπευτική κοινότητα έχει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που σχετίζονται με τη φιλοσοφία της, τους στόχους της και τα κριτήρια συμμετοχής της. Αναπαριστά ένα μοντέλο οικογενειακής συμβίωσης. Με τα ξεκάθαρα όρια, τις επιβραβεύσεις και τις κυρώσεις ενισχύεται η θετική συμπεριφορά ενώ ιδιαίτερο βάρος αποκτά η κοινωνική επανένταξη.

Μερικές από τις πιο βασικές κλασικές αρχές της θεραπευτικής κοινότητας είναι οι εξής:

1. Ο όλος σχεδιασμός στηρίζεται στην άποψη ότι οι θεραπευόμενοι έχουν πάντα ανάγκη 24ωρης παραμονής στην κοινότητα.
2. Οι καθημερινές δραστηριότητες είναι πάντα προσδιορισμένες και συγκεκριμένες και καλύπτουν όλη την ημέρα από το πρωί έως το βράδυ. Τα μέλη της ομάδας περνούν όλο σχεδόν το χρόνο τους μαζί και αποθαρρύνονται οι μοναχικές δραστηριότητες. Απασχολούνται με ομαδική ψυχοθεραπεία, εργασιοθεραπεία, γυμναστική κ.λπ..
3. Οι παλιότεροι θεραπευόμενοι λειτουργούν ως μοντέλα για τους νεότερους.

Βασική τεχνική της θεραπευτικής ομάδας είναι η χρησιμοποίηση «επιθετικών και σκληρών εκφράσεων» στην προσπάθεια να συμβουλέψουν, να ελέγξουν ή να τροποποιήσουν τις προηγούμενες θέσεις και συμπεριφορές του νέου χρήστη. Γενική αρχή των θεραπευτικών

κοινοτήτων είναι η απαίτηση από το χρήστη να διακόψει τη χρήση όλων των ουσιών κατά την είσοδο του στο χώρο.

Ένα μέρος των θεραπευομένων στις κοινότητες είναι οι γυναίκες. Το ποσοστό των γυναικών- μελών στις θεραπευτικές κοινότητες είναι το 20% του συνόλου των μελών. Από την εμπειρία των προγραμμάτων, επισημαίνεται ότι οι γυναίκες μετά την έξοδο τους από αυτά παρουσιάζουν πιο σταθερή πορεία σε σύγκριση με τους άντρες.

Στη θεραπευτική κοινότητα διαδραματίζει σημαντικό ρόλο η συμμετοχή της οικογένειας και οι επαγγελματίες υγείας. Ειδικά οι κοινωνικοί λειτουργοί και αυτό γιατί οι θεραπευτικές κοινότητες υποστηρίζουν την έννοια της αλλαγής για τα άτομα, τις οικογένειες και τις κοινότητες. Δεν πρέπει να παραληφθεί το γεγονός ότι η αλλαγή είναι η βασική αρχή της κοινωνικής εργασίας.

Η συμμετοχή της οικογένειας του εξαρτημένου ατόμου στην θεραπευτική κοινότητα, επηρεάζει θετικά την έκβαση της θεραπείας. Όλα τα θεραπευτικά προγράμματα, διαθέτουν παράλληλο πρόγραμμα οικογενειακής στήριξης που απευθύνεται στα πρόσωπα του στενού οικογενειακού περιβάλλοντος του χρήστη (γονείς, αδέρφια, παιδιά, σύντροφοι-σύζυγοι), και έχει περίπου την ίδια διάρκεια με αυτά.

Τα μέλη της οικογένειας επομένως, είναι αυτά τα οποία θα βοηθήσουν με την συμμετοχή τους για την κινητοποίηση, τη θεραπεία και την κοινωνική επανένταξη του μέλους. Η θεραπεία των οικογενειών αποτελεί βασική παράμετρο παρέμβασης ιδιαίτερα για τους εφήβους και τους νεαρούς ενήλικες.

Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού με τις οικογένειες των εξαρτημένων στη κοινότητα είναι ο εξής:

1. Να συνεργαστεί με την οικογένεια στενά προκειμένου το εξαρτημένο μέλος της να αναγνωρίσει τις αρνητικές επιπτώσεις της χρήσης και ενθαρρύνοντας το, ώστε να μειωθούν οι αντιστάσεις και οι φόβοι που σχετίζονται με τη διακοπή ή τη μείωση της χρήσης.
2. Να κινητοποιήσει τα μέλη της οικογένειας να συμμετάσχουν σε μια σειρά από εκπαιδευτικά σεμινάρια και θεραπευτικές ομάδες. Με τη συμμετοχή τους σε αυτά, και πάντα με την εποπτεία του κοινωνικού λειτουργού, δίνεται τόσο στον εξαρτημένο όσο και στην οικογένεια του η ευκαιρία, να διεργαστούν τα προβλήματα και να εφευρεθεί ο κατάλληλος τρόπος επικοινωνίας για όλους του ενδιαφερόμενους, ώστε αργότερα, όταν ανακύπτουν διαπροσωπικές συγκρούσεις, να μπορούν να τις αντιμετωπίζουν και οι δύο πλευρές ικανοποιητικά. Οι συνεδρίες των θεραπευτικών ομάδων επικεντρώνονται σε παρελθούσες συμπεριφορές των γονέων οι οποίες

στάθηκαν αναποτελεσματικές για την αλλαγή της κατάστασης και στους χειρισμούς στους οποίους κατέφυγε ο εξαρτημένος προκειμένου συνεχίσει τη χρήση.

3. Να κινητοποιήσει την οικογένεια να συμμετάσχει σε ομάδες γονέων ή ζευγαριών. Με αυτή τη συμμετοχή τους τα μέλη της οικογένειας αισθάνονται μεγαλύτερη άνεση να μιλήσουν για τα δικά τους συναισθήματα και τις συμπεριφορές που μπορούν να επιδρούν στο εξαρτημένο μέλος της οικογένειας τους. Με τις ομάδες αυτές μπορεί να αποκατασταθεί η επικοινωνία με το εξαρτημένο μέλος, μέσω της συζήτησης των θεμάτων που απασχολούν το ζευγάρι, το ρόλο τους ως γονείς και τις συμπεριφορές τους που επηρεάζουν τη λειτουργία της οικογένειας.
4. Να βοηθήσει την οικογένεια να κρατήσει σταθερή στάση και να συμπαρασταθεί στο εξαρτημένο άτομο.
5. Να φέρει σε επαφή το εξαρτημένο μέλος της θεραπευτικής κοινότητας με την οικογένεια του. Συναντιούνται όλοι μαζί σε μια σειρά από συνεδρίες και επεξεργάζονται θέματα που από κοινού τους απασχολούν. Το κάθε μέλος από τη δική του οπτική μιλάει για το πώς δημιουργήθηκε το πρόβλημα. Τι ήταν αυτό που το ενίσχυσε, ποιοι είναι οι τρόποι που μπορεί να αποφευχθεί στο μέλλον και πως μπορεί η οικογένεια να αποκτήσει μια νέα λειτουργικότητα. Η επεξεργασία αυτή μπορεί επίσης να περιλαμβάνει την κατανόηση των δυναμικών, των μύθων και των στερεότυπων που έχουν αναπτυχθεί. Συμπερασματικά με τα προαναφερόμενα, ο στόχος του κοινωνικού λειτουργού στην εργασία του με την οικογένεια, φαίνεται πως είναι διττός. Αφενός είναι η επεξεργασία των σχέσεων και των προβλημάτων μέσα στην οικογένεια και αφετέρου ο επαναπροσδιορισμός των ρόλων και των σχέσεων όταν το εξαρτημένο μέλος επιστρέψει σπίτι.

Επιπλέον, ο κοινωνικός λειτουργός σε κλειστά προγράμματα ασχολείται και με τα εξής:

- ◆ Τη λήψη κοινωνικού ιστορικού
- ◆ Το γενεογράμμα
- ◆ Την εκμάθηση κοινωνικών δεξιοτήτων
- ◆ Τον προγραμματισμό των εκπαιδευτικών επισκέψεων και
- ◆ Την προβολή δραστηριοτήτων των χρηστών στα πλαίσια της θεραπευτικής διαδικασίας (Παπαδοπούλου, Τσιάρα, 2008).

### **5.3 Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού σχετικά με τα συμπτώματα της κατάθλιψης και της επιθετικότητας που έχουν προκληθεί από την χρήση του διαδικτύου.**

Ως ανθρωποκεντρικό επάγγελμα η κοινωνική εργασία έχει ως κύριο μέλημα την ευημερία του ανθρώπου τόσο ως άτομο, όσο και ως οντότητα μιας οργανωμένης ομάδας ή κοινότητας. Στοχεύει στην ενίσχυση και στην αποκατάσταση της λειτουργικής ικανότητας του ατόμου μέσω της αλληλεπίδρασης του με άλλα άτομα. Επιπρόσθετα, ως ένα παρεχόμενο σύστημα υπηρεσιών προσπαθεί να βοηθήσει στην ενίσχυση ή την αποκατάσταση της ανισορροπίας που τυχόν υπάρχει ανάμεσα στο άτομο και το περιβάλλον στο οποίο βρίσκεται.

Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού σχετικά με τα συμπτώματα της κατάθλιψης και της επιθετικότητας που έχουν προκληθεί από την χρήση του διαδικτύου είναι αρχικά βοηθητικός καθώς συμβουλεύει και ενθαρρύνει τα άτομα να περιορίσουν την χρήση του θέτοντας όρια. Τα παρακινεί να αναζητήσουν πιο άμεσους και διαπροσωπικούς τρόπους επικοινωνίας ώστε να επανακοινωνικοποιηθούν ξανά στο κοινωνικό σύνολο. Ταυτόχρονα οι κοινωνικοί λειτουργοί υιοθετούν παρεμβατικό ρόλο χρησιμοποιώντας τις ειδικές γνώσεις τους για να ευαισθητοποιήσουν την κοινή γνώμη μέσω μιας διαδικασίας κινητοποίησης και βοήθειας της κοινότητας και τη δημιουργία διάφορων ομάδων αυτοβοήθειας των πολιτών.

Συγκεκριμένα, σκοπός τους είναι η βελτίωση και η ενίσχυση της αποδοτικότητας διαφόρων κοινωνικών οργανώσεων π.χ. συντονισμός και καλύτερη παροχή υπηρεσιών και η δημιουργία νέων κοινωνικών οργανώσεων π.χ. συμβουλευτικά κέντρα. Η κοινωνική αλλαγή θα επέλθει μέσω πέντε βημάτων. Αρχικά, η αναγνώριση της ανάγκης για αλλαγή είναι απαραίτητη καθώς η εμφάνιση καταθλιπτικών και επιθετικών συμπτωμάτων λόγω της χρήσης του διαδικτύου έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ζωή των ατόμων και κατ' επέκταση η λειτουργικότητα της κοινότητας επηρεάζεται αρνητικά. Σημαντικό είναι σε αυτό το στάδιο να καλλιεργηθούν οι σχέσεις εμπιστοσύνης μεταξύ του φορέα και της ομάδας στόχου για την οποία επιδιώκεται η αλλαγή.

Ακολουθεί η έναρξη της διαδικασίας για αλλαγή. Οι κοινωνικές αλλαγές στοχεύουν στην ικανοποίηση των αναγκών της κοινότητας και την αντιμετώπιση των καταστάσεων οι οποίες γεννούν τα προβλήματα. Αναγνωρίζοντας ότι η χρήση του διαδικτύου μπορεί να επιφέρει καταθλιπτικές και επιθετικές συμπεριφορές αποτελεί ένα σύγχρονο κοινωνικό και κοινοτικό πρόβλημα. Η αναγνώριση από τα κοινοτικά στελέχη του παραπάνω φαινομένου ως πρόβλημα θα οδηγήσει στην ανάλυση – διάγνωση του προβλήματος ώστε να διερευνηθούν τα αίτια του, πόσο επείγουσα αποτελεί η αντιμετώπιση του, ποιους ενδιαφέρει, ποιοι, ίσως, φέρουν ενστάσεις και για ποιους λόγους. Έπειτα, έρχονται στο προσκήνιο η σχεδίαση και η εξέταση των στρατηγικών, τα μέσα και η διαδικασία που θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν.



Ακολουθεί η εφαρμογή τους για την επίλυση του προβλήματος και τέλος, η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων. Υπάρχει το ενδεχόμενο το σχέδιο δράσης να χρειάζεται τροποποίηση ή ακόμη και εγκατάλειψη.

### **5.3.1 Παρέμβαση κοινωνικού λειτουργού σε συνεργασία με σημαντικά πρόσωπα.**

Αναγνωρίζοντας λοιπόν την εμφάνιση καταθλιπτικών συμπτωμάτων και επιθετικότητας που έχουν προκληθεί από την χρήση του διαδικτύου ως ένα σύγχρονο πρόβλημα, το οποίο αποτελεί μια ανεπιθύμητη πραγματική κατάσταση, η οποία προκαλεί δυσλειτουργίες στα άτομα, θα ήταν σκόπιμο στη συνέχεια να αναλυθεί η πρόληψη και η αντιμετώπιση του φαινομένου σε συνεργασία με διάφορα σημαντικά πρόσωπα για την υλοποίηση τους.

Το πρώτο βήμα αποτελεί η αναγνώριση του ζητήματος. Η πρόληψη όπως, έχει αναφερθεί ξανά παραπάνω πρέπει να ξεκινάει από μικρή ηλικία μέσα από την οικογένεια, το σχολικό περιβάλλον και την κοινωνία. Τα παιδιά ως μετ' έπειτα ενήλικες θα είναι ήδη ενημερωμένα και θα μπορούν να προφυλαχτούν από τους κινδύνους του διαδικτύου. Η οριοθέτηση από μικρή ηλικία αποτελεί επίσης ένα σημαντικό βήμα για την ποιοτική χρήση του διαδικτύου.

Σε συνεργασία με τους γονείς, οι οποίοι θα πρέπει:

- ◆ Να ασχολούνται και να εκπαιδεύονται σε θέματα διαδικτύου.
- ◆ Να λειτουργούν καθοδηγητικά αφιερώνοντας χρόνο στο διαδίκτυο μαζί με τα παιδιά τους. Ο υπολογιστής να τοποθετείται σε κοινόχρηστο χώρο για να υπάρχει επίβλεψη.
- ◆ Να υπάρχει συμβουλή ειδικών σε περίπτωση που εμφανιστούν καταθλιπτικά συμπτώματα ή επιθετικής συμπεριφοράς λόγω της χρήσης του διαδικτύου.
- ◆ Να υπάρχει ενθάρρυνση των παιδιών για ανάπτυξη σχέσεων με συνομήλικους.

Σε συνεργασία με το σχολείο, το οποίο θα πρέπει:

- ◆ Να ενημερώσει και να ευαισθητοποιήσει τους εκπαιδευτικούς για το παραπάνω φαινόμενο.
- ◆ Σε περίπτωση ύπαρξης σχολικού κοινωνικού λειτουργού να γίνεται προσπάθεια για την αντιμετώπιση του ζητήματος μέσω της ενημέρωσης των γονέων για το φαινόμενο.

- ◆ Προβολή και εστίαση από την σχολική κοινότητα για την χρήση του διαδικτύου ως εργαλείο μελέτης και ενημέρωσης και όχι μόνο ως μέσο ψυχαγωγίας.

Σε συνεργασία με τη κοινωνία στην οποία θα πρέπει:

- ◆ Να οριστούν νόμοι για το όριο ηλικίας εισόδου στα «internet cafe» καθώς και όριο ημερήσιας επίσκεψης σε αυτά.
- ◆ Να οργανωθεί ενημέρωση για το φαινόμενο, μονάδες ενημέρωσης και αντιμετώπισης, συμβουλευτικές τηλεφωνικές γραμμές.
- ◆ Να παρέχονται πληροφορίες για την ασφαλή χρήση του διαδικτύου μέσα από ιστοσελίδες που επισκέπτονται.

Πιο συγκεκριμένα, σχετικά με τον ρόλο που θα αναλάβει ο κοινωνικός λειτουργός στην αντιμετώπιση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων και της επιθετικότητας μέσω της χρήσης του διαδικτύου, μπορεί να ενημερώσει την κοινότητα και να οργανώσει προγράμματα πρόληψης καθώς και να ασχοληθεί με την επιμόρφωση, την πρόληψη και την εξάπλωση του συγκεκριμένου κοινωνικού προβλήματος. Ακόμη, μπορεί να συγκροτήσει ομάδες πρωτοβουλίας, αυτοβοήθειας και αμοιβαίας βοήθειας στο επίπεδο της γειτονιάς καθώς και με την ενεργοποίηση συλλόγων (επαγγελματικών, πολιτιστικών, εργαζομένων σε ιδρύματα), για την κινητοποίηση και αντιμετώπιση του προβλήματος.

Επιπλέον, ο κοινωνικός λειτουργός μπορεί να διοργανώσει ενημερωτικές συγκεντρώσεις με επιστήμονες που γνωρίζουν και έχουν εντυφίσει στο συγκεκριμένο ζήτημα, σε πολυσύχναστα σημεία της κοινότητας με σκοπό να ενημερωθεί όσο μεγαλύτερο ποσοστό πληθυσμού. Τέλος, ο κοινωνικός λειτουργός, στα πλαίσια πρόληψης του φαινομένου, μπορεί να συμμετέχει στην δημιουργία και κυκλοφορία εντύπων με σαφείς, απλές και κατανοητές οδηγίες (Κουφογιάννη & Ταβερνάρη, 2012).

Όσον αφορά την ατομική παρέμβαση σε συμβουλευτικό επίπεδο αναγνωρίζοντας τα καταθλιπτικά συμπτώματα και την επιθετικότητα με την χρήση του διαδικτύου ως δυσλειτουργικές συμπεριφορές ο κοινωνικός λειτουργός προσπαθεί να βοηθήσει τον εξυπηρετούμενο να κατανοήσει τα προβλήματα του, να διαχειριστεί τα συμπτώματα που τον ταλαιπωρούν και να εφαρμόσει αποτελεσματικές δεξιότητες αντιμετώπισης. Μέσω της διεργασίας και της προσωπικής ενασχόλησης με τον εαυτό και τις διαπροσωπικές του σχέσεις, ο εξυπηρετούμενος μπορεί να είναι σε θέση να αναγνωρίσει τους λόγους που τον οδήγησαν στην εμφάνιση των παραπάνω συμπτώματα και που τον κάνουν να είναι λιγότερο λειτουργικός. Επομένως με την συνειδητοποίηση των καταθλιπτικών συναισθημάτων, της

επιθετικότητας και των δυσκολιών που αντιμετωπίζει ή των συμπτωμάτων η κοινωνική εργασία επιδιώκει την επαναφορά της εσωτερικής ισορροπίας του ατόμου.

Για την υλοποίηση των παραπάνω ακολουθείται η γνωστική-συμπεριφορική προσέγγιση ώστε να πραγματοποιηθεί:

1. Η κατανόηση από τον εξυπηρετούμενο των ιδιαίτερων στοιχείων της προσωπικότητάς του και της επίδρασης αυτών στην καθημερινή του ζωή.
2. Η ενδυνάμωση των θετικών στοιχείων της προσωπικότητας και η βελτίωση των αδυναμιών.
3. Η κατανόηση από του εξυπηρετούμενο για την συμπεριφορά που υιοθετεί.
4. Η αναγνώριση των σκέψεων, των συναισθημάτων, των σωματικών συμπτωμάτων και των συμπεριφορών και ο συνδυασμός όλων αυτών από τον εξυπηρετούμενο.
5. Η αναδόμηση των δυσλειτουργικών σκέψεων.
6. Η τροποποίηση των δυσλειτουργικών συμπεριφορών.
7. Η διαχείριση του στρες.
8. Η εκπαίδευση στην επίλυση προβλημάτων.
9. Η εκπαίδευση στις διαπροσωπικές σχέσεις (Δημάκου Σ.-Μ. κ.ά., 2015).

### **5.3.2 Μοντέλα παρέμβασης της κοινωνικής εργασίας που μπορούν να υιοθετηθούν.**

Επίσης, η κοινωνική εργασία για την επίλυση του προβλήματος, των ψυχικών επιπτώσεων, στην συγκεκριμένη περίπτωση καταθλιπτικών συμπτωμάτων και επιθετικότητας, με τη χρήση του διαδικτύου μπορεί να χρησιμοποιήσει το οικολογικό μοντέλο παρέμβασης. Η οικολογική προσέγγιση προήρθε από τη διαπίστωση ότι οι περιβαλλοντικοί παράγοντες είναι τόσο σημαντικοί όσο και οι εσωτερικοί για την δημιουργία των προβλημάτων ενός ατόμου. Στο συγκεκριμένο μοντέλο υποστηρίζεται πως το άτομο και το περιβάλλον του βρίσκονται συνεχώς σε μια διαδικασία αλληλοσυμπλήρωσης συμβάλλοντας στην εμφάνιση των παραπάνω χαρακτηριστικ συμπεριφοράς. Επίσης, μπορεί να βασιστεί στις συστημικές θεωρίες οι οποίες επιτρέπουν να δει το πρόβλημα ως ένα σύμπτωμα δυσλειτουργίας του ατόμου. Είναι γεγονός ότι ο κοινωνικός λειτουργός εισέρχεται στην περίπτωση αυτή προΐδεασμένος από γνώσεις που έχει για τη συστημική θεωρία αφού το

πρώτο πράγμα που κάνει είναι η συλλογή γενικών και συγκεκριμένων πληροφοριών που αφορούν την επικοινωνιακή δομή του ατόμου.

Σύμφωνα με το οικολογικό μοντέλο παρέμβασης ο κοινωνικός λειτουργός στοχεύει στη διατύπωση των αναγκών και των προβλημάτων των ενδιαφερόμενων, εισάγει τον οικολογικό χάρτη και το γενεόγραμμα για τη συγκέντρωση πληροφοριών, χρησιμοποιεί βασικά εργαλεία της οικολογικής προσέγγισης ώστε να διερευνήσει περισσότερο τις διεργασίες του οικογενειακού συστήματος σχέση με το άμεσο και ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον. Ακόμη, κατανοεί όλα τα γεγονότα που συμβαίνουν στις ζωές των ενδιαφερόμενων, αλλά και τις επιδράσεις αυτών. Επιπλέον, στοχεύει στην εμπλοκή όλων των αναμειγμένων π.χ. οικογένειας, δημιουργώντας το απαραίτητο έδαφος για έκφραση των συναισθημάτων που αφορούν τις σχέσεις τους και το συγκεκριμένο πρόβλημα. Όλα τα παραπάνω προϋποθέτουν ένα διευρυμένο φάσμα τεχνικών και δεξιοτήτων για την επίτευξη τους αλλά και για να μπορέσει να επιφέρει αύξηση της αυτοεκτίμησης αποτελώντας μια σημαντική ικανότητα για την αντιμετώπιση και λύση του συγκεκριμένου ζητήματος.

Τέλος, σχετικά στο ενδοοικογενειακό επίπεδο ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού είναι συμβουλευτικός, καθοδηγητικός, υποστηρικτικός και ενισχυτικός. Ταυτόχρονα για την επίλυση του φαινομένου στο εξωοικογενειακό περιβαλλοντικό επίπεδο υιοθετεί ρόλους όπως αυτούς του συνηγόρου, του ενισχυτή για τη λήψη αποφάσεων και ακόμη του καθοδηγητή. Σε όλη αυτή τη διαδικασία ο κοινωνικός λειτουργός αφήνει το ενδεχόμενο συνεχής επικοινωνίας μαζί του σε περίπτωση που χρειάζονται περαιτέρω βοήθεια (Κουφογιάννη & Ταβερνάρη, 2012).

#### **5.4 Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού σχετικά με τις επιπτώσεις που αποκτά το άτομο στις κοινωνικές του σχέσεις από την χρήση του διαδικτύου.**

Η εξάρτηση από το διαδίκτυο αποτελεί φαινόμενο, το οποίο απασχολεί τα τελευταία χρόνια, σε εντονότερο βαθμό τους αρμόδιους επιστήμονες, αλλά και τα άτομα που σχετίζονται με εξαρτημένους χρήστες. Η διαταραχή έχει εξαπλωθεί σε τέτοιο βαθμό, ώστε σε μεγάλο ποσοστό των περιπτώσεων να κρίνεται αναγκαία η θεραπευτική αντιμετώπισή της. Ο τρόπος με τον οποίο πραγματοποιείται η θεραπεία της προαναφερθείσας διαταραχής είναι μέσω των εξειδικευμένων «κέντρων αποτοξίνωσης» που έχουν δημιουργηθεί, εκτός από τις χώρες του εξωτερικού και στην Ελλάδα (Αργύρη & Ελευθερίου & Μποράη & Χρυσικού, 2013).

Η υπερβολική χρήση του διαδικτύου υποκινείται από κοινωνικούς λόγους. Κάποιοι μπορεί να μην έχουν τις κοινωνικές δεξιότητες που θα τους βοηθούσαν να γνωρίσουν

ανθρώπους απευθείας, παρά μέσω σύνδεσης στο διαδίκτυο. Τραυματικές εμπειρίες στο παρελθόν από κάποια φίλια, οδηγεί κάποιον να θεωρεί άχρηστη και ασήμαντη τη σημασία της φιλίας και στρέφεται προς το ενδιαφέρον που βρίσκει στο διαδίκτυο. Η έλλειψη ενδιαφερόντων ή ασχολίας με κάποιο άθλημα είναι ένας τρόπος να σπαταλάει κάποιος πολλές ώρες στο διαδίκτυο, χάνοντας το νόημα της πραγματικής ζωής και βρίσκοντας ενδιαφέρουσα το νόημα της εικονικής ζωής.

Οι κοινωνικοί λειτουργοί ασχολούνται με τη φύση, την αιτιολογία και την επίλυση των κοινωνικών προβλημάτων που αντιμετωπίζουν οι κοινωνικά αποκλεισμένες ή καταπιεζόμενες ομάδες του πληθυσμού, ανεξάρτητα από την κοινότητα που ανήκουν. Ενδιαφέρονται για την επίλυση των κοινωνικών προβλημάτων και την κάλυψη των κοινωνικών αναγκών αποβλέποντας στην κοινωνική ευημερία και δικαιοσύνη. Ως εκ τούτου, η κοινωνική εργασία σχετίζεται καθαρά με την πολιτική πράξη ως προς την εφαρμογή της. Μάλιστα μπορεί να αποσκοπεί πολλές φορές σε ριζικές, ριζοσπαστικές ή ακόμα και ανατρεπτικές αλλαγές προς όφελος των ανίσχυρων. Ωστόσο, οι κοινωνικοί λειτουργοί στη χώρα μας συχνά εργάζονται στο δημόσιο τομέα που αυτό μπορεί να μπερδεύει ή ακόμα και να διακυβεύει τα συμφέροντα της κοινωνικής εργασίας και κατ' επέκταση του ευπαθή πληθυσμού που εξυπηρετούν.

Ο ρόλος του Κοινωνικού Λειτουργού σχετικά με τις επιπτώσεις που αποκτά το άτομο στις κοινωνικές του σχέσεις από την αλόγιστη χρήση του διαδικτύου είναι οι εξής:

- ◆ Κάνοντας μία εις βάθος διερεύνηση, σχετικά με το για ποιες αιτίες και για ποιους λόγους το διαδίκτυο επηρεάζει τόσο πολύ τη συμπεριφορά και τη νοοτροπία του ατόμου. Δηλαδή, να εξερευνήσει το γιατί το διαδίκτυο αλλάζει με αρνητικό τρόπο τη ζωή του.
- ◆ Θα μπορούσε, επίσης, να επιλέξει ένα πρόγραμμα κατάλληλο για την αποθεραπεία του ατόμου, με παράλληλη παρακολούθηση και στήριξη.
- ◆ Η ενημέρωση, αλλά και η διαπαιδαγώγηση μίας υγιούς ζωής είναι ένα εξέχων μέλημά του.
- ◆ Συνάμα, η οικογένεια, εν γένει, διαδραματίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην όλη αυτή κατάσταση, δηλαδή στο εθισμό ενός νέου ατόμου στο διαδίκτυο. Άρα, η στήριξη και η πληροφόρηση της οικογένειας είναι μία άλλη πολύ σημαντική παράμετρος. (Πατεδάκη κ.ά., 2014).

#### **5.4.1 Αντιμετώπιση του προβλήματος της εξάρτησης από το διαδίκτυο και μοντέλα παρέμβασης.**

Η θεραπεία του εθισμού στο διαδίκτυο γίνεται κυρίως σε εξωνοσοκομειακή βάση, αλλά και σε ενδονοσοκομειακή όπου αυτό κρίνεται απαραίτητο. Στην Ελλάδα αυτή τη στιγμή λειτουργούν τέσσερα δημόσια προγράμματα παροχής βοήθειας για άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα διαχείρισης της χρήσης του ηλεκτρονικού υπολογιστή και διαδικτύου, όπως και του εθισμού στο διαδίκτυο. Στην Αττική λειτουργεί το Τμήμα Παθολογικής Χρήσης Διαδικτύου της Μονάδας Απεξάρτησης 18'Ανω για ενήλικους χρήστες και η Μονάδα Εφηβικής Υγείας (MEY) της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών για ανηλίκους χρήστες. Στη Θεσσαλονίκη λειτουργεί Ειδικό Τακτικό Ψυχιατρικό Ιατρείο Παιδιών και Εφήβων για την αντιμετώπιση του εθισμού στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και το Διαδίκτυο στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο και συμβουλευτική υπηρεσία φοιτητών προς αντιμετώπιση της παθολογικής χρήσης ηλεκτρονικών υπολογιστών και Διαδικτύου στη Φοιτητική Λέσχη του ΑΠΘ. (Πατεδάκη κ.ά., 2014).

Για την αντιμετώπιση του φαινομένου έχει προταθεί η κινητοποιητική συνέντευξη, το γνωστικό - συμπεριφορικό μοντέλο θεραπείας, η συμβουλευτική παρέμβαση στην οικογένεια, οι ομάδες απεξάρτησης, ενώ υπάρχουν κάποια δεδομένα και για το ρόλο της φαρμακοθεραπείας στη θεραπεία. Ιδιαίτερα σημαντική για την αντιμετώπιση του εθισμού στα παιδιά και στους εφήβους είναι η ύπαρξη κοινής στάσης των γονέων, η παροχή υποστήριξης αλλά όχι κάλυψης και η τοποθέτηση του υπολογιστή σε ένα ορατό σημείο στο σπίτι και όχι στο δωμάτιο του παιδιού. Σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση του εθισμού στο Διαδίκτυο έχει και η συμβουλευτική στην οικογένεια, έτσι ώστε να δημιουργηθεί ένα υποστηρικτικό πλαίσιο, που θα δράσει ευοδωτικά στη θεραπεία. Η κινητοποιητική συνέντευξη μπορεί να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στον χειρισμό της άρνησης του προβλήματος, ένα συχνό εμπόδιο που παρατηρείται σε όλες τις ηλικίες (Πατεδάκη κ.ά., 2014).

Η κινητοποιητική συνέντευξη είναι μια συμβουλευτική προσέγγιση, η οποία βασίζεται στη συνεργατική σχέση με τον ασθενή, με σκοπό να τον παρακινήσει να μπει σε μια διαδικασία αλλαγής. Ο θεραπευτής εκμαεύει από τον ασθενή εκφράσεις αναγνώρισης του προβλήματος και ανησυχίας, προβληματισμού και επιθυμίας για αλλαγή. Τον καλεί να σταθμίσει τα υπέρ και τα κατά από μια αλλαγή της κατάστασης και τον βοηθά να επεξεργαστεί και να λύσει την αμφιθυμία. Η απευθείας προσπάθεια να πειστεί ο χρήστης να αλλάξει συμπεριφορά είναι αποτελεσματική. Ο θεραπευτής παίρνει το μέρος του ενός σε μια διαφωνία που έχει ήδη εκφραστεί ανάμεσα στο περιβάλλον του χρήστη και στον ίδιο τον χρήστη. Το αποτέλεσμα είναι ο χρήστης να υιοθετεί μια αντίθετη στάση, αρνούμενος την ανάγκη για αλλαγή. Σε αυτό το πλαίσιο, ο χρήστης ωθείται να αξιολογήσει αν έχει

παραμελήσει δραστηριότητες που ήταν σημαντικές γι' αυτόν. Αν η ποιότητα ζωής του έχει υποβαθμιστεί λόγω της υπερεμπλοκής του με το διαδίκτυο, αν οι σχέσεις του στην προσωπική, οικογενειακή και κοινωνική ζωή είναι αυτές που θα ήθελε και πως θα μπορούσαν να μεταβληθούν μέσα από μια διαδικασία αλλαγής (Πατεδάκη κ.ά., 2014).

Στα πλαίσια της γνωστικό - συμπεριφοριστικής θεραπείας, εντοπίζονται οι γνωστικές διαστρεβλώσεις που εκλύουν και διατηρούν την προβληματική χρήση του Διαδικτύου, προωθείται η γνωσιακή αναδόμηση και ένας πιο ισορροπημένος και προσαρμοστικός τρόπος σκέψης. Παράλληλα, χρησιμοποιούνται μια σειρά από συμπεριφοριστικές στρατηγικές, όπως η αναγνώριση του πρότυπου χρήσης του διαδικτύου και η εφαρμογή ενός διαμετρικά αντίθετου προγράμματος χρήσης, η οριοθέτηση των περιόδων χρήσης με διάφορα εξωτερικά μέσα, παρακίνηση για ενασχόληση με ευχάριστες εναλλακτικές δραστηριότητες, η χρήση καρτών υπενθύμισης, η πλήρης αποχή από ιδιαίτερα προβληματικές διαδικτυακές εφαρμογές, η ενσωμάτωση καθορισμένων διαστημάτων χρήσης στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα του χρήστη. Οι ομάδες ανεξάρτητης χρησιμοποιούν τις πρακτικές των ομάδων ανεξάρτητης από άλλους εθισμούς, όπως το πρόγραμμα των 12 βημάτων ή βασίζονται στις αρχές της ομαδικής ψυχοθεραπείας (Πατεδάκη κ.ά., 2014).

Πιο συγκεκριμένα, για την αντιμετώπιση του φαινομένου, ο χρήστης καλείται να καταρτίσει έναν κατάλογο με τις αγαπημένες του δραστηριότητες που περιόρισε ή εγκατέλειψε λόγω της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου. Ενθαρρύνεται να κάνει μια πλήρη εκτίμηση, να καταγράψει σε έναν κατάλογο με όλες του τις συνήθειες που άλλαξε λόγω του αυξημένου χρόνου που αφιερώνει στο διαδίκτυο. Αφού τις ιεραρχήσει κατά σειρά σπουδαιότητας, καλείται να κρίνει κατά πόσο παραμέλησε ακούσια και συνειδητά κάποιες από αυτές λόγω της αυξημένης ενασχόλησης με το διαδίκτυο. Ο χρήστης αποκτά καλύτερη επίγνωση των επιλογών του και αποφασίζει ενεργητικά και περισσότερο συνειδητά (Πατεδάκη κ.ά., 2014).

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

τεσσάρων διαφορετικών προσεγγίσεων. Ανάλογα με το ποια προσέγγιση ταιριάζει και αποδίδει καλύτερα για τον κάθε χρήστη, μπορεί να χρησιμοποιήσει μια από αυτές (Πατεδάκη κ.ά., 2014).

Στη συνέχεια, μια εναλλακτική δραστηριότητα για την καταπολέμηση του φαινομένου είναι η ενθάρρυνση του χρήστη να ξεκινήσει κάποια ευχάριστη ενασχόληση. Η εισαγωγή ευχάριστων δραστηριοτήτων στην καθημερινότητα, τον αποσπά από την αδιάκοπη και σχεδόν καταναγκαστική χρήση του υπολογιστή. Ακόμη, θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί η αναγνώριση του προτύπου χρήσης του υπολογιστή και η εφαρμογή ενός διαμετρικά αντίθετου προγράμματος χρήσης. Για παράδειγμα, ο χρήστης που αναλώνει πολλές ώρες τα σαββατοκύριακα «σερφάροντας» στο διαδίκτυο, αλλά δε συνδέεται τις καθημερινές, εφαρμόζει για κάποιο διάστημα ακριβώς το αντίθετο. Αλλάζοντας τις συνήθειες που αφορούν τη χρήση του υπολογιστή αποκτά σιγά-σιγά τον έλεγχό τους. Η χρήση των εξωτερικών περιορισμών είναι η τρίτη προσέγγιση. Οι καθημερινές και σταθερές υποχρεώσεις της καθημερινότητας, όπως για παράδειγμα, το να πάει κανείς στην εργασία του, χρησιμοποιούνται ως σηματοδότες που αναγκάζουν το χρήστη να σταματήσει τη χρήση του υπολογιστή. Έτσι, ο χρόνος που αναλώνει ο χρήστης γίνεται αυστηρά καθορισμένος. Εναλλακτικά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα ξυπνητήρι, που ειδοποιεί το χρήστη ότι ο προκαθορισμένος χρόνος ενασχόλησης με τον υπολογιστή έληξε (Πατεδάκη κ.ά., 2014).

Μια προσέγγιση ακόμη, είναι η ενσωμάτωση καθορισμένων περιόδων χρήσης στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα του χρήστη. Είναι σαφές πως πρέπει να γίνουν πολλές απόπειρες έτσι ώστε να ελεγχθεί ο χρόνος χρήσης, καθώς ο χρήστης δεν έχει ένα σαφές και καθορισμένο πρόγραμμα αλλά συνδέεται στο διαδίκτυο όποτε έχει λίγο ελεύθερο χρόνο και μένει συνδεδεμένος για πολύ περισσότερο απ' ό, τι είχε υπολογίσει αρχικά. Η θέσπιση ενός σαφούς ορίου στο συνολικό χρήσης και η εισαγωγή στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα του χρήστη καθορισμών, συχνά και σύντομων περιόδων, θα τον βοηθήσουν να αποκτήσει καλύτερο έλεγχο του χρόνου που αφιερώνει (Πατεδάκη κ.ά., 2014).

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



καταστάσεις που αποφεύγει να αντιμετωπίσει όποτε νιώθει την παρόρμηση να συνδεθεί στο διαδίκτυο. Έχοντας επίγνωση των παραγόντων που πυροδοτούν την υπερεμπλοκή με το διαδίκτυο, μπορεί να επιλέξει εύκολα ένα πιο εποικοδομητικό τρόπο απάντησης και διαχείρισης των δυσάρεστων συναισθημάτων (Πατεδάκη κ.ά., 2014).

Για την αντιμετώπιση των της εξάρτησης από το διαδίκτυο είναι η χρήση καρτών θετικής υπενθύμισης, όπου ο χρήστης κάνει έναν κατάλογο με τα πέντε κυριότερα προβλήματα που του προκάλεσε η υπερβολική εμπλοκή με το διαδίκτυο. Στην συνέχεια, κάνει και ένα δεύτερο κατάλογο με τα πέντε κυριότερα πλεονεκτήματα από τον περιορισμό της χρήσης του διαδικτύου. Έπειτα αντιγράφει τους καταλόγους σε μια μικρή κάρτα, που μπορεί πάντα να μεταφέρει μαζί του. Όταν φτάσει σε ένα σημείο καμπίς και νιώθει να δελεάζεται από το διαδίκτυο σε βάρος κάποιων πιο δημιουργικών δραστηριοτήτων, αυτή η κάρτα δρα ως υπενθύμιση και τον ωθεί σε πιο υγιείς επιλογές. Ο χρήστης εκπαιδεύεται σε εναλλακτικές και πιο υγιείς τακτικές διαχείρισης του άγχους, της δυσφορίας και των άλλων αρνητικών συναισθημάτων για τα οποία η χρήση του διαδικτύου λειτουργεί ως ανακούφιση. Ενισχύεται ώστε να αισθάνεται μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση για την ικανότητα του να επιλύει τα προβλήματα του. Μαθαίνει να θέτει μικρούς στόχους προς μια σταθερή κατεύθυνση και να τους πραγματοποιεί Το βασικότερο βήμα για την αντιμετώπιση της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου είναι η αναγνώριση και η αποδοχή του προβλήματος. Πολλές φορές ο χρήστης προβάλλει άρνηση για το πρόβλημα. Οι περισσότεροι χρήστες που καταφεύγουν στην εικονική πραγματικότητα του διαδικτύου για αναζήτηση παρέας και ανακούφισης αδυνατούν να διαχειριστούν δυσάρεστες συναισθηματικές καταστάσεις. Η βελτίωση της αυτοπεποίθησης, η καλλιέργεια κοινωνικών δεξιοτήτων και η αντιμετώπιση των ψυχοσυναισθηματικών δυσκολιών μπορούν να βοηθήσουν ένα χρήστη να μετριάσει τη χρήση. Ο χρήστης ενθαρρύνεται να κάνει μια πιο ρεαλιστική εκτίμηση για τις δεξιότητες του, την εικόνα του εαυτού του και τις σχέσεις του με τους άλλους και να αναζητήσει στον πραγματικό κόσμο στήριξη και κάλυψη των αναγκών του (Πατεδάκη κ.ά., 2014).

#### **5.4.2 Θεραπευτικές παρεμβάσεις σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο.**

##### **Γνωσιακή-Συμπεριφοριστική θεραπεία.**

Κατά τη δεκαετία του '50 και του '60, έκανε την εμφάνιση της μία νέα μορφή ψυχοθεραπείας, με την ονομασία "Θεραπεία της Συμπεριφοράς". Η εν λόγω θεραπευτική προσέγγιση, στηριζόταν στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων αυτών καθαυτών.

Από τα τέλη του 1960, ο Beck, δημιούργησε τη "Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία", σύμφωνα με την οποία ο θεραπευτής επικεντρωνόταν στον τρόπο σκέψης του ατόμου/ασθενούς. Η γνωσιακή ψυχοθεραπεία βασίζεται στην αρχή ότι νοητικές λειτουργίες, δηλαδή το νόημα που δίνουμε σε μία κατάσταση, οι σκέψεις που κάνουμε γύρω από αυτή, οι νοητικές εικόνες που σχηματίζουμε, αλλά και οι γενικότερες αντιλήψεις και πεποιθήσεις μας καθορίζουν τη συμπεριφορά μας και τις συναισθηματικές μας αντιδράσεις.

Τα τελευταία χρόνια, οι επιστήμονες συνέθεσαν τις ανωτέρω θεραπευτικές προσεγγίσεις, συνδύασαν αρμονικά τα χαρακτηριστικά της εκάστοτε θεραπείας και εισήγαγαν τη "Γνωσιακή -Συμπεριφοριστική Ψυχοθεραπεία". Πρόκειται για μία βραχεία και δομημένη θεραπευτική προσέγγιση, η οποία επικεντρώνεται στην υφιστάμενη / ισχύουσα κατάσταση του ατόμου/ ασθενούς, εστιάζει στο παρόν, επιδιώκοντας την επίλυση των υφιστάμενων προβλημάτων των ανθρώπων. Θα μπορούσε να χαρακτηριστεί και ως εκπαιδευτική θεραπεία, καθώς καθοδηγεί και διδάσκει τους ανθρώπους ώστε να είναι σε θέση να αξιολογούν μόνοι τους τις δυσλειτουργικές τους πεποιθήσεις και να τις τροποποιούν. (Ανδρουλάκη, Λαμπριανίδου, Μπουτσούκη, Πουλου 2013).

Η Γνωσιακή –Συμπεριφοριστική Ψυχοθεραπεία αποτελείται από μια σειρά πειραματικών ψυχολογικών μεθόδων με τη βοήθεια των οποίων μπορούν να μειωθούν ή να εξαλειφθούν αποκλίσεις της συμπεριφοράς (ή ψυχολογικά προβλήματα). Τόσο η ερμηνεία της δημιουργίας και διατήρησης της προβληματικής συμπεριφοράς όσο και οι μέθοδοι παρέμβασης βασίζονται στην Ψυχολογία της Μάθησης και την Γνωστική Ψυχολογία.

Ο βασικός πυρήνας της Γνωσιακής –Συμπεριφοριστικής Ψυχοθεραπείας, αποτελείται από τρεις βασικές αρχές:

1. η γνωσιακή λειτουργία επηρεάζει τη συμπεριφορά,
2. η γνωσιακή λειτουργία μπορεί να ελεγχθεί και να μεταβληθεί
3. οι επιθυμητές αλλαγές στη συμπεριφορά μπορούν να επηρεαστούν από γνωσιακές αλλαγές.

Υπογραμμίζεται ότι η γνωσιακή -συμπεριφοριστική ψυχοθεραπεία, μελετήθηκε αυστηρά από τον κύκλο των επιστημόνων ψυχικής υγείας και πέρασε επιτυχώς τους σχετικούς επιστημονικούς ελέγχους, καθώς αποδείχθηκε άκρως αποτελεσματική.

Κατά κύριο λόγο, εφαρμόζεται σε περιπτώσεις ψυχολογικών προβλημάτων όπως οι διαταραχές που σχετίζονται με το άγχος, την κατάθλιψη, τις διατροφικές διαταραχές,

τις διαταραχές προσωπικότητας, τη χρήση ουσιών, τα σωματικά προβλήματα που σχετίζονται με ψυχολογικούς παράγοντες, την παθολογική ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια, την αντιμετώπιση των ψυχολογικών κρίσεων κ.ά. Δεδομένου ότι και το φαινόμενο του διαδικτυακού εθισμού σχετίζεται με προβλήματα και διαταραχές συμπεριφοράς, προσωπικότητας, κ.λπ. η «Γνωσιακή -Συμπεριφοριστική Ψυχοθεραπεία», κρίνεται ως μία εξαιρετική και αποτελεσματική μέθοδος προσέγγισης και υποστήριξης των εθισμένων φίλων του διαδικτύου. (Ανδρουλάκη, Λαμπριανίδου, Μπουτσούκη, Πουλου 2013).

Σημαντικό πλεονέκτημα της γνωσιακής συμπεριφοριστικής ψυχοθεραπείας έναντι των άλλων θεραπειών ψυχολογικής υποστήριξης, αφορά στο γεγονός ότι η γνωσιακή δεν επικεντρώνεται στα παιδικά χρόνια. Αντιθέτως, η γνωσιακή δίνει έμφαση στο παρόν, στους στόχους που μπορεί να θέσει ο ασθενής, στις σκέψεις του και γενικότερα στην αναζήτηση των λόγων που ενδεχομένως τον οδήγησαν στην υιοθέτηση μίας εθιστικής συμπεριφοράς. Αυτό ισχύει, διότι η γνωσιακή συμπεριφοριστική ψυχοθεραπεία, σχετίζεται κατά κύριο λόγο με την επίτευξη των στόχων, για τους οποίους συνεργάζεται ο ασθενής και ο θεραπευτής .

Ουσιαστικά, η γνωσιακή συμπεριφοριστική ψυχοθεραπεία, δεν έγκειται σε μία θεραπευτική μέθοδο, αλλά πρόκειται για μία μορφή εκπαίδευσης, στο πλαίσιο της οποίας ο ασθενής μαθαίνει κάποιες τεχνικές, τις οποίες μπορεί να εφαρμόσει στην καθημερινότητα του προκειμένου να προστατευτεί από την επιθυμία αλλά και από άλλες δύσκολές-αγχωτικές καταστάσεις, όπως για παράδειγμα τον αλκοολισμό και την κατάχρηση οινόπνευματος, την επεξεργασία και την αυτοβοήθεια εθισμού οινόπνευματος, την κατάχρηση ναρκωτικών ουσιών και τον εθισμό, τον εθισμό στο Διαδίκτυο (Internet), στο κυβερνοσεξ (cybersex), καθώς και στα τυχερά παιχνίδια και τον τζόγο. (Ανδρουλάκη, Λαμπριανίδου, Μπουτσούκη, Πουλου 2013).

Η αποτελεσματική λειτουργία της Γνωσιακής -Συμπεριφοριστικής θεραπείας, αποδείχθηκε και από τη θεωρία του Beck , η οποία υποστήριξε ότι οι σκέψεις καθορίζουν τα συναισθήματα και ότι η εν λόγω θεραπεία δύναται να βοηθήσει το άτομο σχετικά με τη διαταραχή του εθισμού στο Διαδίκτυο, τις σκέψεις, καθώς και τα συναισθήματα τα οποία το αναγκάζουν να χρησιμοποιήσει αλόγιστα τον υπολογιστή με απώτερο σκοπό την ικανοποίηση των προσωπικών του αναγκών. (Ανδρουλάκη, Λαμπριανίδου, Μπουτσούκη, Πουλου 2013).

## Ολιστική θεραπεία

Η ολιστική προσέγγιση, έγκειται σε μία θεραπεία η οποία στηρίζεται στο τρίπολο, ψυχή, σώμα, πνεύμα. Μέσω της ολιστικής προσέγγισης, κάθε άτομο έχει τη δυνατότητα να γνωρίσει :

1. Το σώμα του και έχει τη δυνατότητα να το φροντίζει ώστε να προλαμβάνει ή να θεραπεύει την ασθένεια.
2. Το πνεύμα του, αξιοποιώντας το χρόνο ώστε να σκεφτεί και να κρίνει τι συμβαίνει γύρω του.
3. Την ψυχή του. Μαθαίνει να νιώθει και εκφράζει τα συναισθήματά του.

Ως όρος, η Ολιστική Ψυχοθεραπεία, χρησιμοποιείται για να περιγράψει την εφαρμογή των εναλλακτικών θεραπειών, στην αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών.

Η Ολιστική προσέγγιση, δεν στοχεύει μονάχα στην αντιμετώπιση μίας ψυχικής νόσου, όπως είναι ο διαδίκτυακός εθισμός, αλλά παρέχει στο άτομο τη δυνατότητα και τα μέσα, για την επίτευξη μίας ουσιαστικής εσωτερικής αλλαγής. Μέσα από την Ολιστική Ψυχοθεραπεία ο άνθρωπος μαθαίνει να αξιοποιεί τις δυνατότητες του δημιουργικά, ενισχύει την ικανότητά του να λειτουργεί αρμονικά στον κόσμο και πραγματοποιεί τα βήματα προς τη μεγάλη εσωτερική ελευθερία.

Με την εφαρμογή της Ολιστικής Ψυχοθεραπείας, επιτυγχάνεται μία ισορροπία Σώματος –Πνεύματος –Νου και εφαρμόζεται σε περιπτώσεις οι οποίες εμφανίζουν:

Ιδεοψυχαναγκαστικές Διαταραχές (Εμμονές)

- ◆ Διαταραχές Συμπεριφοράς
- ◆ Άγχος
- ◆ Φοβίες
- ◆ Πανικός
- ◆ Κατάθλιψη
- ◆ Σεξουαλικές Διαταραχές
- ◆ Αϋπνία
- ◆ Χρόνια Κόπωση κ.ά. (Ανδρουλάκη, Λαμπριανίδου, Μπουτσούκη, Πουλου 2013).

## Ομαδική θεραπεία

Πρόκειται για μία ψυχοθεραπευτική μέθοδο, η οποία εφαρμόζεται σε ομάδες από πέντε έως δεκαπέντε ατόμων. Ειδικός ψυχοθεραπευτής ηγείται και καθοδηγεί την ομάδα. Τα μέλη της ομάδας ανατροφοδοτούν ο ένας τον άλλο, εκφράζοντας τα δικά τους συναισθήματα για όσα εκδηλώνει κάθε μέλος της ομάδας. Η εν λόγω επικοινωνιακή αλληλεπίδραση, παρέχει σε όλα τα μέλη της ομάδας τη δυνατότητα να δοκιμάσουν καινούριους τρόπους συμπεριφοράς και να μάθουν περισσότερα για τον τρόπο με τον οποίο αλληλοεπιδρούν με τους άλλους.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η θεραπευτική ομάδα, είναι ένα κλειστό και ασφαλές σύστημα, εντός του οποίου, οποιαδήποτε πληροφορία μεταδίδεται, είναι άκρως εμπιστευτική.

Οι πρώτες συνεδρίες συνήθως, διασφαλίζουν την εμπιστοσύνη ανάμεσα στα μέλη της ομάδας. Από τη στιγμή που εδραιώνεται η εμπιστοσύνη, στις επόμενες συνεδρίες τα μέλη μπαίνουν στη διαδικασία να κατανοήσουν τον εαυτό τους, τις πράξεις τους, τη συμπεριφορά τους, με απώτερο στόχο να αρχίσουν να αντιμετωπίζουν τα προσωπικά τους ζητήματα.

Κάτω από την ικανή καθοδήγηση ενός ομαδικού θεραπευτή, η ομάδα είναι σε θέση να προσφέρει υποστήριξη, εναλλακτικές λύσεις ή να αντιμετωπίσει το άτομο με ευγένεια. Έτσι, με αυτό τον τρόπο, η δυσκολία λύνεται, μαθαίνονται εναλλακτικές συμπεριφορές, και το άτομο αναπτύσσει καινούργιες κοινωνικές δεξιότητες ή τρόπους για να σχετίζεται με τους ανθρώπους (Ανδρουλάκη, Λαμπριανίδου, Μπουτσούκη, Πουλου 2013).

Κατά τη διάρκεια της ομαδικής θεραπείας, οι άνθρωποι αρχίζουν να βλέπουν ότι δεν είναι μόνοι τους. Πολλοί άνθρωποι αισθάνονται ότι είναι μοναδικοί εξαιτίας των προβλημάτων τους, και είναι ενθαρρυντικό γι' αυτούς να ακούνε ότι και άλλοι άνθρωποι έχουν παρόμοιες δυσκολίες. Μέσα στο κλίμα εμπιστοσύνης που υπάρχει στην ομάδα, οι άνθρωποι αισθάνονται ελεύθεροι να ενδιαφερθούν και να βοηθήσουν ο ένας τον άλλο.

Σημαντικά οφέλη τα οποία απολαμβάνουν τα μέλη των θεραπευτικών ομάδων:

- ◆ Εξερευνούν θέματα σε ένα διαπροσωπικό επίπεδο, κάτι που αντανακλά με μεγαλύτερη ακρίβεια την πραγματική ζωή.
- ◆ Η ομάδα δίνει την ευκαιρία για παρατήρηση των διαπροσωπικών ικανοτήτων.
- ◆ Η ομάδα δίνει την ευκαιρία σε κάθε μέλος της και να συμμετέχει ενεργά αλλά και να παρατηρεί.

- ◆ Μέσα στην ομάδα το κάθε μέλος έχει την ευκαιρία να πάρει και να δώσει άμεση ανατροφοδότηση για ανησυχίες, θέματα και προβλήματα που επηρεάζουν τη ζωή και
- ◆ Τα μέλη της ομάδας ωφελούνται με το να εργάζονται πάνω στα προσωπικά τους θέματα μέσα σε μια υποστηρικτική, εμπιστευτική ατμόσφαιρα και βοηθώντας τους άλλους να εργάζονται μέσω αυτών.

Αξίζει να σημειωθεί όμως ότι καμία θεραπευτική προσέγγιση, δεν αποδεικνύεται αποτελεσματική, ένα αρχικά δεν εκπαιδευτεί η οικογένεια, αλλά και το στενό περιβάλλον του ατόμου που έχει εθιστεί στο διαδίκτυο. Συνεπώς, είναι σημαντικό, σε πρώτο επίπεδο, η θεραπεία να εφαρμοσθεί στο περιβάλλον του ατόμου (Ανδρουλάκη, Λαμπριανίδου, Μπουτσούκη, Πουλου 2013).

#### **5.4.3 Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο.**

Η κοινωνική εργασία είναι μία υπηρεσία η οποία παρέχεται από έναν άνθρωπο, τον Κοινωνικό Λειτουργό, προς ένα ή περισσότερα άτομα προκειμένου να αντιμετωπίσουν ικανοποιητικά τις δυσκολίες που συναντούν στα πλαίσια της ατομικής ή της συλλογικής τους ζωής».

Ο ρόλος του Κοινωνικού Λειτουργού, στην διαδικασία αντιμετώπισης του διαδικτυακού εθισμού, είναι πολυδιάστατος. Αναπτύσσει μια σύνθετη δραστηριότητα, πολύ επίπεδη, καθώς διαθέτει πληθώρα ρόλων, όπως:

- ◆ Συμβουλευτικό.
- ◆ Υποστηρικτικό.
- ◆ Καθοδηγητικό.
- ◆ Μεσολαβητικό.
- ◆ Παρακινητικό.
- ◆ Συνηγόρου.
- ◆ Διαχειριστή περιπτώσεων.

Κατά τον Τσίτουρα , ο ρόλος του Κοινωνικού Λειτουργού, είναι περισσότερο υποστηρικτικός, ως προς την προσπάθεια του θεραπευόμενου να διατηρήσει την αποχή του, όπως χαρακτηριστικά αναφέρει στο βιβλίο του «Φροντίδα για την οικογένεια». Ωστόσο, ο Σταθόπουλος, σημειώνει ότι ο κοινωνικός λειτουργός υποβοηθά, ενδυναμώνει, προωθεί

τόσο τα ίδια τα άτομα, όσο και τις οικογένειές τους, τις ομάδες, τις κοινότητες, στη βελτίωση της κοινωνικής τους λειτουργικότητας.

Η κοινωνική εργασία αφορά σε μεγάλο βαθμό μία διαδικασία η οποία θα πρέπει αρχικά να πραγματοποιείται «πρόσωπο με πρόσωπο», να υπάρχει μία αλληλεπίδραση του Κοινωνικού λειτουργού με το θεραπευόμενο. Για το λόγο αυτό, αρχικά ο Κοινωνικός λειτουργός έρχεται σε επαφή με τον θεραπευόμενο, τον οποίο προσπαθεί να προσεγγίσει με ατομικές συνεντεύξεις. Ο σύμβουλος-κοινωνικός λειτουργός προσπαθεί να κατανοήσει την προσωπική αλήθεια του ατόμου, το πώς εκείνο αντιλαμβάνεται την πραγματικότητα μέσα από την προσεκτική ακρόαση της αφήγησής του, ενώ συντελεί στην απόκτηση βαθιάς γνώσης του εαυτού, της κοινωνικής πραγματικότητας, των δυνατοτήτων και των παρεχόμενων ευκαιριών. Μέσα από την κριτική συνειδητοποίηση το άτομο μπορεί να οδηγηθεί στον εκ νέου προσδιορισμό της πραγματικότητας και στην ανάληψη δράσης που θα επιφέρει την αλλαγή. Εν συνεχεία ο θεραπευόμενος, έχει τη δυνατότητα εάν το επιθυμεί, να συνεχίσει την θεραπευτική διαδικασία ανεξάρτητης στο πλαίσιο ομάδας. Κύριος στόχος ωστόσο του Κοινωνικού λειτουργού, ανεξαρτήτως της μορφής που θα λάβει η θεραπευτική διαδικασία, είναι να βοηθήσει, να κατευθύνει τον θεραπευόμενο, επιδιώκοντας ουσιαστικά την αφύπνιση και την κινητοποίηση του.

Σημαντικό παράγοντα στην επιτυχή έκβαση της θεραπευτικής διαδικασίας, κατέχουν οι βασικές αρχές, στις οποίες οφείλει να στηρίζεται ο κοινωνικός λειτουργός και οι οποίες αφορούν στην ατομικότητα, στην εχεμύθεια, στην αποδοχή του άλλου, στην υιοθέτηση μη κριτικής στάσης, στην ελεγχόμενη συναισθηματική εμπλοκή, στην σκόπιμη έκφραση συναισθημάτων, καθώς και στην παροχή δυνατότητας αυτοδιαχείρισης από τον εξυπηρετούμενο και αυτοδιάθεσης. Ο κοινωνικός λειτουργός, παράλληλα με τη διαδικασία ανεξάρτησης του θεραπευόμενου, θα πρέπει να εντάξει σε συμβουλευτικό – θεραπευτικό πρόγραμμα και τα του οικογενειακού περιβάλλοντος του εθισμένου διαδικτυακού χρήστη, καθώς για το επιτυχές αποτέλεσμα της διαδικασίας ανεξάρτησης, σημαντικό ρόλο κατέχει το υγιές περιβάλλον στο οποίο θα διαβιώνει, κατά τη διαδικασία επανένταξης στην καθημερινότητα.

Αξίζει να υπογραμμίσουμε, ότι το στάδιο επανένταξης του θεραπευόμενου είναι εξίσου καθοριστικής σημασίας και ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού επίσης. Στο στάδιο της κοινωνικής επανένταξης, ο θεραπευόμενος πλέον θα πάψει να είναι προστατευόμενος και θα καλείται να ξεκινήσει μία ζωή με νέες συνιστώσες, μία καθημερινότητα, στην οποία το άτομο θα πρέπει να απολαμβάνει νέες εξωσχολικές δραστηριότητες και καινούργια ενδιαφέροντα (Ανδρουλάκη & Λαμπριανίδου & Μπουτσούκη & Πουλου 2013).

## **5.5 Συμβολή της κοινωνικής εργασίας στην εγκληματικότητα που υπάρχει στο διαδίκτυο.**

Η κοινωνική εργασία είναι σύγχρονη κοινωνική επιστήμη και επάγγελμα που επιδιώκει την κοινωνική αλλαγή, κοινωνική δικαιοσύνη και κοινωνική πρόνοια. Η κοινωνική εργασία διαφοροποιήθηκε από τις άλλες κοινωνικές επιστήμες όπως η κοινωνιολογία τόσο λόγω του εφαρμοσμένου χαρακτήρα της όσο και της συνεχούς εξειδίκευσης των κοινωνικών επιστημών στις αρχές του 20ου αιώνα. Μοιράζεται και δανείζεται θεωρίες ανθρωπολογίας, διεθνούς, κοινωνικής και κοινοτικής ανάπτυξης, ιατρικής, κοινωνιολογίας, νομικής, οικονομίας, πολιτικών επιστημών, φιλοσοφίας, ψυχολογίας. Θεωρείται ότι η κοινωνική εργασία πρωτοεμφανίστηκε εξαιτίας της ανάγκης αντιμετώπισης των προβλημάτων επιβίωσης που αντιμετώπιζαν άτομα και ομάδες εξαιτίας πολέμων, οικολογικών καταστροφών, αστικοποίησης, εκβιομηχάνισης κτλ. (Πατεδάκη κ.ά., 2014). Τα τελευταία χρόνια με την ραγδαία εξέλιξη της τεχνολογίας έχουν εμφανιστεί πληθώρα νέων προβλημάτων που χρήζουν ανάγκη αντιμετώπισης από την σκοπιά της κοινωνικής εργασίας. Μέσα σε αυτά ανήκει και η σημαντική ανάπτυξη της εγκληματικότητας που υπάρχει στο διαδίκτυο.

Στα πλαίσια της διαδικτυακής εγκληματικότητας την προκειμένη στιγμή δεν υπάρχουν πολλά προληπτικά μέτρα ή μέτρα που να εφαρμόζονται από τους αρμόδιους των κοινωνικών επιστημών. Όμως, ένας σταδιακά αυξανόμενος αριθμός κοινωνικών λειτουργών αναλαμβάνει την καταπολέμηση – δράση της εγκληματικής φύσης που κυριαρχεί στον κυβερνοχώρο, ο οποίος περιλαμβάνει νέες τακτικές και στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη βελτίωση της ζωής των χρηστών του διαδικτύου. Οι κοινωνικοί λειτουργοί αναπτύσσουν όλο και περισσότερο την κατανόησή τους σχετικά με την εγκληματικότητα που υπάρχει στον διαδικτυακό χώρο.

Σε πρώτο επίπεδο, σημαντική θεωρείται η επιμόρφωση των κοινωνικών λειτουργών καθώς η εκπαίδευση τους θα αφορά ζητήματα για την ύπαρξη της διαδικτυακής εγκληματικότητας όσο το δυνατόν σε μεγαλύτερο βαθμό. Επιπλέον, σημαντικό βήμα θεωρείται και η διάδοση αυτής της γνώση και στο ευρύτερο κοινό όπως, στους γονείς, σε ενήλικα άτομα, στους διαχειριστές του σχολείου που μπορεί να αγωνιστούν με τα ίδια θέματα ενσυναίσθησης κ.ά. Η γνώση αποτελεί το πρώτο εργαλείο προς την υλοποίηση μιας καλής λύσης στο συγκεκριμένο ζήτημα. Προλαμβάνεται με αυτό τον τρόπο, επίσης, τυχόν εμπόδια που ενδέχεται να προκύψουν σχετικά με την αποτροπή της μετάβασης σε πιο δραστικές πρωτοβουλίες της κοινωνικής εργασίας.

Οι κοινωνικοί λειτουργοί μπορούν να βοηθήσουν τους πολίτες, μέσω της ενημέρωσης, να μάθουν πού και πότε διαπράττεται έγκλημα στο διαδίκτυο, ώστε να μπορούν



να το αναγνωρίζουν, να το αποφεύγουν αλλά και να αντιδρούν κάθε φορά που πέφτει στην αντίληψη τους κάποιο σχετικό περιστατικό. Η δημιουργία εργαστηρίων ή διαφορετικών παρουσιάσεων προς όφελος των πληροφοριών των πολιτών μπορεί να τους βοηθήσει να κατανοήσουν καλύτερα πώς πρέπει να είναι υπεύθυνοι με τη χρήση των διαδικτυακών χώρων (MSW online, 2020).

Η πρόληψη συμβαδίζει με την εκπαίδευση. Επομένως, οι κοινωνικοί λειτουργοί πρέπει να προσπαθήσουν να εκπαιδεύσουν τους άλλους σχετικά με τον τρόπο προώθησης της διαδικτυακής ασφάλειας και κατ' επέκταση της αποφυγής της διαδικτυακής εγκληματικότητας. Θα πρέπει να καταβληθεί προσπάθεια ώστε να συγκεντρωθεί ο πληθυσμός γύρω από την αιτία της πρόληψης του φαινομένου, ώστε να δημιουργηθεί ένα κίνημα γύρω από αυτό. Στόχος είναι μια συνεργατική, προληπτική προσέγγιση καθώς φέρει περισσότερα αποτελέσματα από μια αντιδραστική αντιμετώπιση μεμονωμένων περιστατικών.

Ορισμένες αποτελεσματικές στρατηγικές για την πρόληψη για την ευρύτερη κοινότητα θα μπορούσαν να περιληφθούν:

- ◆ Δημιουργία ψηφιακής κουλτούρας και δεοντολογίας μέσω ενημέρωσης και εκπαίδευσης της κοινότητας σχετικά με τις καταστροφικές συνέπειες του διαδικτυακού εγκλήματος.
- ◆ Φιλοξενία ατόμων για την διεξαγωγή "Q & A ημερίδων" ή άλλων ενημερωτικών συνεδριών για πολίτες που επιθυμούν να μάθουν περισσότερα σχετικά με τον τρόπο προστασίας.

Σε επίπεδο παρέμβασης οι κοινωνικοί λειτουργοί πρέπει να επικεντρώνονται στη φροντίδα και την ενδυνάμωση των ατόμων που έχουν πέσει θύμα των εγκληματικών ενεργειών του διαδικτύου. Εκτός από την παροχή και την προστασία που χρειάζονται τα θύματα αυτά, οι κοινωνικοί λειτουργοί πρέπει να τα βοηθήσουν να βρουν πηγές ενδυνάμωσης. Είναι σημαντικό να αποκτήσουν ξανά μια αίσθηση δύναμης και εμπιστοσύνης (ONLINE MSW PROGRAMS, 2020).

Επίσης, σε επίπεδο συμβουλευτικής παρέμβασης θα πρέπει να παρέχονται οδηγίες σχετικά με την ασφαλή χρήση κοινωνικών δικτύων. Ο κοινωνικός λειτουργός, έπειτα, από δική του εκπαίδευση και ενημέρωση για το σχετικό ζήτημα και σε συνεργασία με αρμόδιους φορείς, όπως παραδείγματος χάρη η αρμόδια υπηρεσία της Ελληνικής Αστυνομίας ή της Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος, θα μπορεί να πληροφορεί των εξυπηρετούμενο για τα ακόλουθα:

- ◆ Αποφυγή έκθεσης προσωπικών πληροφοριών (π.χ. διευθύνσεις κατοικίας, τηλέφωνα επικοινωνίας, επωνυμία τυχόν εταιρίας κτλ.). Μόνο των απολύτως απαραίτητων.

- ◆ Προσοχή στα ‘‘spam’’ μηνύματα και email για την αποφυγή έκθεσης σε κίνδυνο και στον διαμοιρασμό προσωπικών του πληροφοριών χωρίς την συγκατάθεση του χρήστη σε επικίνδυνους ιστότοπους.
- ◆ Προσοχή στην δημοσίευση μιας πληροφορίας σε οποιοδήποτε προφίλ κοινωνικής δικτύωσης για την αποφυγή υποκλοπής προσωπικών στοιχείων χωρίς την συγκατάθεση του χρήστη και την δημοσίευση της σε επικίνδυνους ιστότοπους.
- ◆ Προφύλαξη και ενημέρωση σχετικά με το κοινωνικό δίκτυο που χρησιμοποιείτε μέσω των ρυθμίσεων απορρήτου την μέγιστη ασφάλεια του χρήστη (Αλεξιάκης, 2015).
- ◆ Αποφυγή χρήσης διαδικτυακών χώρων που συμβάλλουν στην έκθεση των ατόμων σε εγκληματικές ενέργειες (π.χ. dark web).

Ενημέρωση σχετικά με τη διαδικασία που πρέπει να ακολουθηθεί σε περίπτωση εγκληματικής ενέργειας στο διαδικτυακό χώρο και των σχετικών τμημάτων της Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος που υπάρχει στην ενδοχώρα. Για παράδειγμα το Cyber Crime Division είναι μια ανεξάρτητη κεντρική υπηρεσία, η οποία περιλαμβάνει την πρόληψη, διερεύνηση και καταστολή του εγκλήματος και την αντικοινωνική συμπεριφορά, που διαπράττονται μέσω του Διαδικτύου ή άλλων ηλεκτρονικών μέσων. Το Cyber Crime Division αποτελείται από πέντε τμήματα που καλύπτουν όλο το φάσμα της διαδικτυακής προστασίας των χρηστών και της ασφάλειας στον κυβερνοχώρο:

- ◆ Μονάδα Διοικητικής Υποστήριξης και Διαχείρισης Πληροφοριών.
- ◆ Μονάδα Καινοτόμων Δράσεων και Στρατηγικής.
- ◆ Μονάδα Ασφάλειας και Προστασίας Ηλεκτρονικής και Τηλεφωνικής Επικοινωνίας Λογισμικού και Δικαιωμάτων Πνευματικής Ιδιοκτησίας.
- ◆ Μονάδα προστασίας ανηλίκων και ψηφιακής έρευνας.
- ◆ Μονάδα ειδικών υποθέσεων και δίωξη οικονομικών εγκλημάτων στο Διαδίκτυο (Ελληνική Αστυνομία, χ.χ.) .
- ◆ Τμήμα Διοικητικής Υποστήριξης και Διαχείρισης Πληροφοριών (ONLINE MSW PROGRAMS, 2020).

## **Β΄ ΜΕΡΟΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ.**

### **6. Μεθοδολογία Έρευνας.**

#### **6.1 Σκοπός μελέτης.**

Σκοπός της μελέτης είναι η διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στον εθισμό της χρήση του διαδικτύου με την ψυχοσύνθεση του ατόμου και κατ' επέκταση τις κοινωνικές σχέσεις του.

#### **6.2 Ερευνητικές Υποθέσεις**

- 1) Η έλλειψη αυτοεκτίμησης σχετίζεται με τον Εθισμό στο Διαδίκτυο;
- 2) Ο Εθισμός του Διαδικτύου σχετίζεται με την επιθετική συμπεριφορά;
- 3) Ο Εθισμός του Διαδικτύου σχετίζεται με τα καταθλιπτικά συμπτώματα;
- 4) Το φύλο και η ηλικία σχετίζονται με τον Εθισμό στο Διαδίκτυο;
- 5) Ο Εθισμός του Διαδικτύου σχετίζεται με την οικογενειακή κατάσταση;
- 6) Η ανεργία σχετίζεται με τον Εθισμό στο Διαδίκτυο;
- 7) Η κοινωνική υποστήριξη σχετίζεται με τον Εθισμό στο Διαδίκτυο;

#### **6.3 Δειγματοληψία.**

Η μέθοδος που επιλέξαμε να χρησιμοποιήσουμε για την έρευνα μας είναι η απλή τυχαία δειγματοληψία. Το δείγμα μας το βρήκαμε μέσω μέσον κοινωνικής δικτύωσης όπου αναρτήθηκε το ερωτηματολόγιο μας που συμπληρώθηκε κατά τον μήνα Μάιο του 2021. Το μέγεθος του δείγματος που διερευνήσαμε ανέρχεται στα 115 άτομα ανεξαρτήτου φύλου. Οι ηλικίες που επιλέξαμε να προσεγγίσουμε είναι από 18 έως 40 ετών στον ελλαδικό χώρο. Τέλος, πριν δοθούν τα ερωτηματολόγια, υπήρχε ενημέρωσή σχετικά με το σκοπό της έρευνας μας, για την διατήρηση της ανωνυμίας τους και την τήρηση της εχεμύθειας.

Ο ψηφιακός τρόπος διανομής του ερωτηματολογίου προτιμήθηκε για δύο κύριους λόγους. Πρώτον, η εκπόνηση της πτυχιακής εργασίας πραγματοποιήθηκε κατά το διάστημα της πανδημίας Covid-19, που μας απέτρεψε από τον παραδοσιακό τρόπο διανομής του ερωτηματολογίου στο χώρο του πανεπιστημίου, λόγω περιορισμών μετακινήσεων στις οποίες

υποβληθήκαμε για τη διασφάλιση της δημόσιας υγείας. Δεύτερον, ο ψηφιακός τρόπος διανομής του ερωτηματολογίου δίνει τη δυνατότητα προσέγγισης μεγαλύτερου δείγματος φοιτητών και εξοικονόμησης χρόνου καθώς η ανάρτηση του ερωτηματολογίου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και η συμπλήρωση του από τους φοιτητές απαιτούν πολύ λιγότερο χρόνο.

#### **6.4 Επαγωγική Στατιστική.**

Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) έκδοση 25. Στην παρούσα ενότητα, μελετήθηκαν τα ερευνητικά ερωτήματα της έρευνας ένα προς ένα. Οι συνεχείς μεταβλητές υπολογίστηκαν ως μέσες τιμές (mean) και τυπικές αποκλίσεις (SD - standard deviation), και οι κατηγορικές ως συχνότητες (frequencies) και ποσοστά (percentages). Για τις μονοπαραγοντικές συσχετίσεις των κατηγορικών μεταβλητών χρησιμοποιήθηκε ο έλεγχος Pearson chi-square. Για τη σύγκριση των συνεχών μεταβλητών χρησιμοποιήθηκαν οι δοκιμασίες T-test και One Way Anova. Για τις πολυπαραγοντικές ανάλυσης εφαρμόστηκαν μοντέλα πολλαπλής λογιστικής παλινδρόμησης. Σε όλες τις αναλύσεις ως επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε το  $p < 0.05$  ή το  $p < 0.01$  ενώ υπολογίστηκαν τα διαστήματα εμπιστοσύνης (Confidence Intervals, C.I.) στο 95%.

#### **6.5 Μεταβλητές.**

Το ερευνητικό εργαλείο που επιλέξαμε για τη συλλογή των δεδομένων ήταν το άμεσο ερωτηματολόγιο. Προσπαθήσαμε το ερωτηματολόγιο να είναι μεν περιεκτικό και να εξυπηρετεί το σκοπό της έρευνάς μας, αλλά ταυτόχρονα να μην κουράζει τους ερωτώμενους.

#### **Εξαρτημένη μεταβλητή.**

##### Εθισμός στο διαδίκτυο.

Για τον εθισμό στο διαδίκτυο χρησιμοποιήσαμε στοιχεία από αυτοαναφερόμενες ερωτήσεις σχετικά με την συχνότητα, το είδος της χρήσης κτλ., που προσδιορίστηκαν μέσα από το ερωτηματολόγιο του Τεστ Εθισμού στο Διαδίκτυο (Internet Addiction Test) (Young, 1998). Οι ερωτήσεις αξιολογήθηκαν με την κλίμακα Linkert (Ποτέ- Συνέχεια). Δεν χρειάστηκε άδεια χρήσης γιατί κυκλοφορεί ελεύθερο στο διαδίκτυο.

## **Ανεξάρτητες μεταβλητές.**

### Επιθετική συμπεριφορά:

Η επιθετική συμπεριφορά προσδιορίστηκε μέσα από το ερωτηματολόγιο της επιθετικής συμπεριφοράς (AGQ) (Buss & Perry, 1992). Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αποτελεί μια κλίμακα αυτοαναφορών που έχει σχεδιαστεί για τη μέτρηση τεσσάρων κύριων συστατικών της επιθετικότητας (σωματική επιθετικότητα, λεκτική επιθετικότητα, θυμός και εχθρότητα). Οι ερωτήσεις αξιολογήθηκαν με την κλίμακα Linkert (Διαφωνώ απόλυτα- Συμφωνώ απόλυτα).

### Καταθλιπτικά συμπτώματα:

Για την αξιολόγηση καταθλιπτικών συμπτωμάτων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο για την υγεία των ασθενών των εννιά στοιχείων (PHQ-9) που αξιολογούν τα βασικά συμπτώματα με βάση το DSM-IV (Kroenke et al., 2001). Αποτελεί ένα αυτοδιαχειριζόμενο εργαλείο για τη διάγνωση τόσο της μείζονος κατάθλιψης όσο και της κατάθλιψης κάτω του ορίου στον γενικό πληθυσμό (Martin et al., 2006). Η κλίμακα αξιολογεί τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων τις τελευταίες δύο εβδομάδες. Η κλίμακα PHQ-9 έχει επικυρωθεί στα ελληνικά (Hyphantis et al., 2011; Karekla et al., 2012). Οι ερωτήσεις δομήθηκαν με την κλίμακα Linkert (Ποτέ- Συνέχεια).

### Αυτοεκτίμηση:

Για τον ορισμό της αυτοεκτίμησης χρησιμοποιήθηκε η «κλίμακα αυτοεκτίμησης του Rosenberg» (Rosenberg's Self-Esteem Scale, RSE). Η κλίμακα αποτελείται από 10 ερωτήσεις, διατυπωμένες είτε θετικά, «Νιώθω ότι είμαι ένα άτομο που αξίζει, τουλάχιστον στο ίδιο επίπεδο με τους άλλους», είτε αρνητικά, «Συνολικά, τείνω να αισθάνομαι ότι είμαι μια αποτυχία» και οι απαντήσεις δίνονται σε 5-βαθμη κλίμακα Likert. Η υψηλότερη βαθμολογία αντιστοιχεί σε υψηλότερη αυτοεκτίμηση. Η Κλίμακα Rosenberg έχει μεταφραστεί και σταθμιστεί στα ελληνικά και έχει χρησιμοποιηθεί σε αρκετές μελέτες (Galanou, et al., 2014; Kalemi, 2019). Οι ερωτήσεις αξιολογήθηκαν με την κλίμακα Linkert (Διαφωνώ απόλυτα- Συμφωνώ απόλυτα).

### Κοινωνική υποστήριξη:

Η κοινωνική υποστήριξη προσδιορίστηκε από αυτοαναφερόμενες ερωτήσεις σχετικά με τη στήριξη από τους φίλους ή και την οικογένεια. Οι ερωτήσεις αξιολογήθηκαν με την κλίμακα αξιολόγησης Linkert (Ποτέ- Συνέχεια).

### Λοιπές μεταβλητές:

Για τα κοινωνικοδημογραφικά στοιχεία των ερωτηθέντων χρησιμοποιήθηκαν ερωτήσεις σχετικά με το φύλο, την ηλικία, τον τόπο μόνιμης κατοικίας, την εκπαίδευση, της εργασία, ανεργία (αν τυχόν υπάρχει και πόσο διάστημα), την οικογενειακή κατάσταση και κάποιες από την συνήθειες τους σχετικά με την χρήση αλκοόλ σε εβδομαδιαία βάση, τη χρήση καπνού και ουσιών.

### **7.1 Παρουσίαση Δημογραφικών Στοιχείων.**

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα του παρακάτω πίνακα το 82,6% των ερωτηθέντων που συμμετείχαν στην έρευνα είναι γυναίκες και το υπόλοιπο 17,4% είναι άνδρες. Το 67,8% των ερωτηθέντων ανήκαν στην ηλικιακή ομάδα από 18-25 ετών, το 22,6% από 26-30 ετών και το 8,7% στην ηλικιακή ομάδα από 27-37 ετών. Το 50,4% ήταν έγγαμοι και το υπόλοιπο 49,6% ήταν άγαμοι.

Το 31,6% των ερωτηθέντων διαμένουν σε μεγάλη πόλη, το 28,9% μένουν σε πόλη, το 21,9% σε χωριό και το υπόλοιπο 17,5% μένουν σε κομόπολη. Το 56,5% των ερωτηθέντων ήταν απόφοιτοι Λυκείου, το 38,3% ήταν απόφοιτοι ανώτερης εκπαίδευσης, το 4,3% είχαν Μεταπτυχιακές σπουδές και το υπόλοιπο 0,9% ήταν απόφοιτοι Γυμνασίου.

Σχετικά με την επαγγελματική ιδιότητα του δείγματος το 52,2% των ερωτηθέντων ήταν φοιτητές, το 27,8% ήταν Ιδιωτικοί υπάλληλοι, το 7,8% ήταν Δημόσιοι υπάλληλοι, το 3,5% ήταν ελεύθεροι επαγγελματίες και το υπόλοιπο 8,7% δεν ήταν τίποτα από τα παραπάνω.

Αναφορικά με τα ποσοστά ανεργίας το 65,2% των ερωτηθέντων εργάζονταν ενώ οι υπόλοιποι (34,8%) ήταν άνεργοι. Στην ερώτηση που αφορούσε το διάστημα ανεργίας μόνο 36 (31,3%) από τα 40 άτομα ανέφεραν ότι είναι άνεργοι. Το 21,7% (25 άτομα) εξ αυτών είναι άνεργοι έως και 6 μήνες, το 7% (8 άτομα) από 6 μήνες έως 1 χρόνο, το 1,7% (2 άτομα) είναι άνεργοι εδώ και 2 χρόνια και το υπόλοιπο 0,9% (1 άτομο) είναι άνεργοι από 3 χρόνια και πάνω.

Στην κατανάλωση αλκοόλ το 45,2% των ερωτηθέντων απάντησαν πως καταναλώνουν από 1-2 ποτήρια αλκοόλ τη βδομάδα, το 37,4% δεν καταναλώνουν αλκοόλ, το 10,4% καταναλώνουν από 3-4 ποτήρια τη βδομάδα, το 3,5% καταναλώνουν από 5-6 ποτήρια και το υπόλοιπο 3,5% καταναλώνουν πάνω από ποτήρια εβδομαδιαίως. Ακόμη όσον αφορά τη χρήση καπνού το 47,4% των ερωτηθέντων δήλωσαν πως δεν έχουν καπνίσει ποτέ, το 28,1% (αθροιστικά: Μερικές φορές, Συχνά, Πολύ συχνά) καπνίζουν συχνά έως πολύ συχνά, το 12,3% καπνίζουν μερικές φορές και το υπόλοιπο 12,3% καπνίζουν σπάνια. Τέλος, το

87,8% των ερωτηθέντων δήλωσαν πως δεν έχουν λάβει ποτέ απαγορευμένες ουσίες και το 11,3% λαμβάνουν αλλά σπάνια.

**Πίνακας 1:** Δημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος.

<b>ΦΥΛΟ</b>		<b>N</b>	<b>(%)</b>
<b>ΦΥΛΟ</b>	Άνδρας	20	17,40%
	Γυναίκα	95	82,60%
<b>ΗΛΙΚΙΑ</b>	18-25	78	67,80%
	26-30	26	22,60%
	27-37	10	8,70%
	38-40	1	0,95%
<b>ΤΟΠΟΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ</b>	Χωριό	25	21,70%
	Κωμόπολη	20	17,40%
	Πόλη	33	28,70%
	Μεγάλη πόλη	36	31,30%
<b>ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ</b>	Απόφοιτος γυμνασίου	1	0,90%
	Απόφοιτος λυκείου	65	56,50%
	Απόφοιτος ανώτερης εκπαίδευσης	44	38,30%
	Μεταπτυχιακές σπουδές	5	4,30%
<b>ΕΡΓΑΣΙΑ</b>	Δημόσιος υπάλληλος	9	7,80%
	Ιδιωτικός υπάλληλος	32	27,80%
	Ελεύθερος επαγγελματίας	4	3,50%
	φοιτητής/τρια	60	52,20%
	Τίποτα απο τα παραπάνω	10	8,70%
<b>ΑΝΕΡΓΙΑ</b>	Ναι	40	34,80%
	Όχι	75	65,20%
<b>ΔΙΑΣΤΗΜΑ ΑΝΕΡΓΙΑΣ</b>	0-6 μήνες	25	21,70%
	6 μήνες έως 1 χρόνο	8	7%
	2 χρόνια	2	1,70%
	3 + χρόνια	1	0,90%
<b>ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ</b>	Έγγαμος	16	13,90%
	Άγαμος	47	40,90%
	Σε σχέση	42	36,50%
	Άλλο	10	8,70%

<b>ΠΟΤΗΡΙΑ ΑΛΚΟΟΛ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΪΩΣ</b>	0 ποτήρια	43	37,40%
	1-2 ποτήρια	52	45,20%
	3-4 ποτήρια	12	10,40%
	5-6 ποτήρια	4	3,50%
	6 + ποτήρια	4	3,50%
<b>ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΚΑΠΝΟΥ</b>	Ποτέ	54	47%
	Σπάνια	14	12,20%
	Μερικές φορές	14	12,20%
	Συχνά	13	11,30%
	Πολύ συχνά	19	16,50%
<b>ΛΗΨΗ ΟΥΣΙΩΝ</b>	Ποτέ	101	87,80%
	Σπάνια	13	11,30%
	Μερικές φορές	1	0,90%

## 7.2 Απαντήσεις επιθετικής συμπεριφοράς.

Ο Μέσος Όρος της επιθετικής συμπεριφοράς για το σύνολο της κλίμακας είναι 41,72 με Τυπική Απόκλιση 12,39, ακολουθεί ο υποπαράγοντας Θυμός με Μέσο Όρο 12,26 και Τυπική Απόκλιση 5,44, η Λεκτική επιθετικότητα με Μέσο Όρο 11,04 και Τυπική Απόκλιση 2,83, η Εχθρότητα με Μέσο Όρο 9,73 και Τυπική Απόκλιση 4,52 και η Φυσική Επιθετικότητα με Μέσο Όρο 8,90 και Τυπική Απόκλιση 3,96.

Στον Πίνακα 2 βλέπουμε τις απαντήσεις των ερωτώμενων για την επιθετική συμπεριφορά.

**Πίνακας 2:** Απαντήσεις επιθετικής συμπεριφοράς.

	<b>N</b>	<b>Ελάχιστο</b>	<b>Μέγιστο</b>	<b>Μ.Ο. ± Τ.Α.</b>
<b>Φυσική επιθετικότητα</b>	113	0	23	8,9 ± 3,96
<b>Λεκτική επιθετικότητα</b>	113	0	19	11,04 ± 2,83
<b>Θυμός</b>	115	0	35	12,26 ± 5,44
<b>Εχθρότητα</b>	115	0	22	9,73 ± 4,52
<b>Επιθετικότητα</b>	111	4	71	41,72 ± 12,39



### 7.3 Απαντήσεις καταθλιπτικών συμπτωμάτων.

Ο Μέσος Όρος των καταθλιπτικών συμπτωμάτων για το σύνολο της κλίμακας είναι 9,17 με Τυπική Απόκλιση 5,47.

Στον Πίνακα 3 βλέπουμε τις απαντήσεις των ερωτώμενων σχετικά με καταθλιπτικά συμπτώματα.

**Πίνακας 3:** Αποτελέσματα καταθλιπτικών συμπτωμάτων.

	N	Ελάχιστο	Μέγιστο	M.O. ± T.A.
<b>Καταθλιπτικά συμπτώματα</b>	115	1	29	9,17 ± 5,47

Το 58,3% των ερωτηθέντων δεν έχουν καταθλιπτικά συμπτώματα, το 26,1% έχουν μέτρια καταθλιπτικά συμπτώματα και το υπόλοιπο 15,7% έχουν σοβαρά καταθλιπτικά συμπτώματα.

<b>Καταθλιπτικά συμπτώματα.</b>		
	N	(%)
<b>Χωρίς συμπτώματα</b>	67	58,30%
<b>Μέτρια συμπτώματα</b>	30	26,10%
<b>Σοβαρά συμπτώματα</b>	18	15,70%

### 7.4 Απαντήσεις αυτοεκτίμησης.

Ο Μέσος Όρος της αυτοεκτίμησης για το σύνολο της κλίμακας είναι 30,01 με Τυπική Απόκλιση 7,79.

Στον Πίνακα 4 βλέπουμε τις απαντήσεις αυτοεκτίμησης.

**Πίνακας 4 :** Αποτελέσματα αυτοεκτίμησης.

	<b>N</b>	<b>Ελάχιστο</b>	<b>Μέγιστο</b>	<b>M.O. ± T.A.</b>
<b>Αυτοεκτίμηση</b>	115	8	44	30,01 ± 7,79

Το 69,6% των ερωτηθέντων δήλωσαν πως έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση, το 27% έχουν υγιή/φυσιολογική αυτοεκτίμηση και το υπόλοιπο 3,5% έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Στον πίνακα 5 βλέπουμε τα είδη αυτοεκτίμησης.

**Πίνακας 5 :** Κατηγοριοποίηση αυτοεκτίμησης.

<b>Αυτοεκτίμηση.</b>		
	<b>N</b>	<b>(%)</b>
<b>Χαμηλή αυτοεκτίμηση</b>	4	3,50%
<b>Υγιής αυτοεκτίμηση</b>	31	27%
<b>Υψηλή αυτοεκτίμηση</b>	80	69,60%

### **7.5 Αποτελέσματα κοινωνικής υποστήριξης.**

Ο Μέσος Όρος της κοινωνικής υποστήριξης για το σύνολο της κλίμακας είναι 12,95 με Τυπική Απόκλιση 2,72.

Στον Πίνακα 6 βλέπουμε τα αποτελέσματα της κοινωνικής υποστήριξης.

**Πίνακας 6 :** Αποτελέσματα κοινωνικής υποστήριξης.

<b>Κοινωνική Υποστήριξη.</b>				
	<b>N</b>	<b>Ελάχιστο</b>	<b>Μέγιστο</b>	<b>M.O. ± T.A.</b>
<b>Κοινωνική υποστήριξη</b>	115	5	19	12,95 ± 2,72

## 7.6 Εθισμός στο διαδίκτυο.

Ο Μέσος Όρος του Εθισμού του Διαδικτύου για το σύνολο της κλίμακας είναι 12,01 με Τυπική Απόκλιση 6,66.

Στον Πίνακα 7 βλέπουμε τα αποτελέσματα του Εθισμού στο διαδίκτυο.

**Πίνακας 7:** Εθισμός στο Διαδίκτυο.

<b>Εθισμός στο Διαδίκτυο.</b>				
	<b>N</b>	<b>Ελάχιστο</b>	<b>Μέγιστο</b>	<b>M.O. ± T.A.</b>
<b>Εθισμός στο Διαδίκτυο.</b>	115	0	30	12,01 ± 6,66

Το 57,4% των ερωτηθέντων είναι προβληματικοί χρήστες του διαδικτύου και το υπόλοιπο 42,6% είναι φυσιολογικοί χρήστες.

Στον πίνακα 8 βλέπουμε τα είδη χρηστών του διαδικτύου.

**Πίνακας 8 :** Είδη χρηστών του διαδικτύου.

<b>Είδη χρηστών διαδικτύου.</b>		
	<b>N</b>	<b>(%)</b>
<b>Φυσιολογικός χρήστης</b>	49	42,6
<b>Προβληματικός χρήστης</b>	66	57,4

## 8. Επαγωγική Ανάλυση.

### 8.1 Μονοπαραγοντικές αναλύσεις.

**Πίνακας 9:** Συσχετίσεις ανάμεσα στους παράγοντες προσωπικότητας (επιθετική συμπεριφορά, καταθλιπτικά συμπτώματα) και κοινωνική υποστήριξη, με τον εθισμό στο διαδίκτυο (μονοπαραγοντικές αναλύσεις).

Εθισμός στο διαδίκτυο			
	M.O (±T.A)	Pearson correlation rho	P value
Αυτοεκτίμηση	30,01±7,79	-2.69	<b>0.004</b>
Επιθετική συμπεριφορά	41,72±12,39	,436	<b>0,000</b>
Φυσική επιθετικότητα	8,90±3,96	,252	<b>0,007</b>
Λεκτική επιθετικότητα	11,04±2,83	,215	<b>0,022</b>
Θυμός	12,26 ±5,44	,290	<b>0,002</b>
Εχθρότητα	9,73±4,52	,457	<b>0,000</b>
Καταθλιπτικά συμπτώματα	9,17±5,47	,326	<b>0,000</b>
Κοινωνική υποστήριξη	12,95±2,72	,021	0,821

Από τον παραπάνω πίνακα προκύπτουν τα εξής αποτελέσματα: η αυτοεκτίμηση έχει μικρή αρνητική στατιστική σχέση με τον Εθισμό στο Διαδίκτυο καθώς  $r = -,269$ ,  $sig.,004$ . Επομένως, επιβεβαιώνεται η 1η ερευνητική μας υπόθεση.

Ότι αφορά τον Εθισμό στο Διαδίκτυο υπάρχει συσχέτιση με την επιθετική συμπεριφορά καθώς  $r = ,436$ ,  $sig.,000$  καθώς και με όλους τους υποπαράγοντες της επιθετικής συμπεριφοράς. Συγκεκριμένα, συσχετίζεται σε μικρό βαθμό με την φυσική επιθετικότητα καθώς  $r = ,252$ ,  $sig.,007$ , την λεκτική επιθετικότητα  $r = ,252$ ,  $sig.,002$ , τον θυμό  $r = ,290$ ,  $sig.,000$  και μέτρια θετική συσχέτιση με την εχθρότητα καθώς  $r = ,457$ ,  $sig.,000$ . Επομένως, επιβεβαιώνεται η 2η ερευνητική μας υπόθεση. Τέλος, ο Εθισμός στο Διαδίκτυο συσχετίζεται με τα καταθλιπτικά συμπτώματα καθώς  $r = ,326$ ,  $sig.,000$ . Επομένως, επιβεβαιώνεται η 3η ερευνητική μας υπόθεση. Τέλος, όσον αφορά την κοινωνική υποστήριξη δεν υπάρχει συσχέτιση με τον Εθισμό στο Διαδίκτυο καθώς  $r = ,021$ ,  $sig.,821$ . Επομένως, δεν επιβεβαιώνεται η 7η ερευνητική μας υπόθεση.

### 8.3 Συσχέτιση φύλου με εθισμό στο διαδίκτυο.

Στον πίνακα 10 βλέπουμε την σχέση φύλου με τον Εθισμό στο Διαδίκτυο.

**Πίνακας 10 :** Συσχέτιση ανάμεσα στο φύλο και τον εθισμό στο διαδίκτυο.

Εθισμός στο Διαδίκτυο.			
Φύλο	N	M.O	P Value
Ανδρας	20	12,40	0,774
Γυναικά	95	11,93	

Από τον παραπάνω πίνακα δεν προέκυψε στατιστική σημαντικότητα καθώς  $sig.=,774$  και αυτό γιατί δεν υπάρχει ομοιογένεια του αριθμού των ανδρών και των γυναικών συμμετεχόντων. Στον πίνακα 10 φαίνεται η συσχέτιση M.O. (t-test) ανάμεσα στο φύλο και τον Εθισμό στο Διαδίκτυο και τα αποτελέσματα δεν είναι στατιστικά σημαντικά. Επομένως, δεν επιβεβαιώνεται, εν μέρη, η 4<sup>η</sup> ερευνητική μας υπόθεση.

### 8.4 Συσχέτιση ηλικίας με εθισμό στο διαδίκτυο.

Η ηλικία, έδειξε ότι συσχετίζεται αρνητικά σε μικρό βαθμό με τον Εθισμό στο διαδίκτυο καθώς  $r=-,264$ ,  $sig.,004$ , γεγονός που σημαίνει ότι όταν αυξάνεται η ηλικία μειώνεται ο Εθισμός στο Διαδίκτυο. Επομένως, επιβεβαιώνεται η συσχέτιση της ηλικίας με τον Εθισμό στο Διαδίκτυο της 4<sup>ης</sup> ερευνητικής μας υπόθεσης.

**Πίνακας 11 :** Συσχέτιση ανάμεσα στην ηλικία και τον εθισμό στο διαδίκτυο.

Εθισμός στο διαδίκτυο			
	M.O ( $\pm T.A$ )	Pearson correlation rho	P value
Ηλικία	24,69 $\pm$ 4,62	-2,64	<b>0.004</b>

## 8.5 Οικογενειακή Κατάσταση & Εθισμός στο Διαδίκτυο.

Στη συνέχεια προκειμένου να διερευνήσουμε την παραπάνω συσχέτιση, κάναμε σύγκριση μέσω των όρων Independent sample t-test.

Από τον πίνακα 12 βλέπουμε ότι υπάρχει στατιστική σημαντικότητα sig.,029. Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι οι άγαμοι ερωτηθέντες είναι πιο επιρρεπείς στον Εθισμό στο Διαδίκτυο από ότι οι έγγαμοι. Επομένως, επιβεβαιώνεται η 5<sup>η</sup> ερευνητική μας υπόθεση που αναφέρει ότι Εθισμός του Διαδικτύου σχετίζεται με την Οικογενειακή κατάσταση. Από τον πίνακα 12 βλέπουμε ότι οι άγαμοι έχουν μεγαλύτερο μέσο όρο 13,3 σχετικά με τον Εθισμό στο Διαδίκτυο από ότι οι έγγαμοι με μέσο όρο 10,6.

**Πίνακας 12:** Συσχέτιση ανάμεσα στην οικογενειακή Κατάσταση και τον Εθισμό στο Διαδίκτυο.

Οικογενειακή κατάσταση.			
	N	M.O. ( $\pm$ TA)	P value
Έγγαμος	58	10,6 $\pm$ 6,6	
Άγαμος	57	13,3 $\pm$ 6,4	0,029

## 8.6 Ανεργία και Εθισμός στο Διαδίκτυο.

Στον πίνακα 13 φαίνεται η συσχέτιση M.O. (t-test) ανάμεσα στην ανεργία και τον εθισμό στο διαδίκτυο και τα αποτελέσματα δεν είναι στατιστικά σημαντικά. Συμπεραίνουμε ότι δεν σχετίζεται η ανεργία με τον Εθισμό στο Διαδίκτυο. Επομένως δεν επιβεβαιώνεται η 6<sup>η</sup> ερευνητική μας υπόθεση.

**Πίνακας 13.** συσχέτιση ανάμεσα στην ανεργία και τον εθισμό στο διαδίκτυο.

Ανεργία.			
	N	M.O. ( $\pm$ TA)	P Value
ΝΑΙ	40	13,6 (7,2)	0,070

<b>ΌΧΙ</b>	<b>75</b>	<b>11,2 (6,3)</b>	
------------	-----------	-------------------	--

### 8.7 Πολυπαραγοντική ανάλυση.

Στον πίνακα 14 βλέπουμε την συσχέτιση ανάμεσα στον Εθισμό στο Διαδίκτυο με όλους τους παράγοντες προσωπικότητας μαζί (καταθλιπτικά συμπτώματα, επιθετική συμπεριφορά, αυτοεκτίμηση) και την κοινωνική υποστήριξη.

Από την πολυπαραγοντική ανάλυση προκύπτει ότι ο Εθισμός στο Διαδίκτυο επηρεάζεται σημαντικά από την επιθετική συμπεριφορά (0,194) και τα καταθλιπτικά συμπτώματα (0,108). Η αυτοεκτίμηση και η κοινωνική υποστήριξη δεν φαίνεται να σχετίζεται στατιστικά σημαντικά με τον Εθισμό στο Διαδίκτυο.

**Πίνακας 14 :** Συσχετίσεις ανάμεσα στον εθισμό στο Διαδίκτυο και σε παράγοντες προσωπικότητας.

<b>Παράγοντες προσωπικότητας.</b>		
	<b>Adjusted <math>\beta</math>-coef</b> (προσαρμοσμένος συντελεστής $\beta$ ).	<b>P value</b>
<b>Αυτοεκτίμηση</b>	-0,104	0,262
<b>Επιθετική συμπεριφορά</b>	0,194	<b>0,001</b>
<b>Καταθλιπτικά συμπτώματα</b>	0,108	<b>0,044</b>
<b>Κοινωνική υποστήριξη</b>	0,077	0,73

## 9. Συζήτηση.

Στο κεφάλαιο αυτό παρατίθενται τα ευρήματα της έρευνας που πραγματοποιήθηκε. Από την ανάλυση προέκυψαν ποικίλα συμπεράσματα. Σε καμία περίπτωση τα ευρήματα της συγκεκριμένης έρευνας δεν μπορούν να υιοθετήσουν ένα γενικευμένο χαρακτήρα.

Αναλυτικότερα, η αυτοεκτίμηση έχει μικρή στατιστική σχέση με τον Εθισμό στο Διαδίκτυο. Παρόμοια αποτελέσματα εμφάνισε και η έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο πανεπιστήμιο Saint-Joseph το 2016. Βρέθηκαν σημαντικοί συσχετισμοί μεταξύ δυνητικού Εθισμού στο Διαδίκτυο και αϋπνίας, άγχους, κατάθλιψης και αυτοεκτίμησης. Οι υπο-βαθμολογίες των ερωτηματολογίων ύπνου και κατάθλιψης ήταν υψηλότερες και η αυτοεκτίμηση χαμηλότερη σε μαθητές με πιθανό Εθισμό στο Διαδίκτυο. (Younes et al., 2016).

Αναφορικά με την επιθετική συμπεριφορά και τον εθισμό στο διαδίκτυο προέκυψαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις. Παρόμοια αποτελέσματα προέκυψαν και σε μελέτες σε ευρωπαϊκό νεανικό πληθυσμό, σύμφωνα με τα οποία άτομα με υψηλό εθισμό σε τυχερά παιχνίδια εμφάνιζαν μεγάλα επίπεδα επιθετικότητας και δυσκολιών αντιμετώπισης (Studer et al., 2016).

Ακόμη, ο Εθισμός στο Διαδίκτυο συσχετίζεται με τα καταθλιπτικά συμπτώματα. Παρόμοια αποτελέσματα προέκυψαν και από έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 600 φοιτητές βρέθηκαν σημαντικοί συσχετισμοί μεταξύ Εθισμού στο Διαδίκτυο και αϋπνίας, άγχους, κατάθλιψης και αυτοεκτίμησης. (Younes et al., 2016). Ακόμη μια παρόμοια μελέτη που διεξάχθηκε σε 984 φοιτητές από 27 προπτυχιακές πανεπιστημιούπολεις του Chitwan και του Κατμαντού του Νεπάλ το 2017 εμφάνισε ένα μεγάλο ποσοστό μαθητών που πληρούσε κριτήρια για κακή ποιότητα ύπνου, Εθισμού στο διαδίκτυο και κατάθλιψη. Ο Εθισμός στο Διαδίκτυο και η ποιότητα του ύπνου μεσολάβησαν και τα δύο σε σημαντικό ποσοστό της έμμεσης επίδρασης στα συμπτώματα κατάθλιψης (Bhandari P. M., 2017).

### 9.1 Σύγκριση παραγόντων με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος.

Αναφορικά με το φύλο δεν προέκυψε στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τον εθισμό στο διαδίκτυο, πιθανά γιατί στη συγκεκριμένη μελέτη δεν υπήρξε ομοιογένεια του αριθμού των ανδρών (17,4%) και των γυναικών (82,6%) των συμμετεχόντων. Στη διεθνή βιβλιογραφία τα αποτελέσματα είναι αντικρουόμενα. Σε αντίθεση με τα δικά μας



αποτελέσματα, σε άλλες έρευνες προκύπτει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών όσον αφορά τον εθισμό στο διαδίκτυο, ενδεχόμενα λόγω πιο άμεσης εμπλοκής των αντρών στο διαδίκτυο και σε τυχερά παιχνίδια (Lelonek-Kuleta et al., 2020). Υπάρχουν όμως και μελέτες που αναφέρουν την μεγαλύτερη εμπλοκή γυναικών σε ηλεκτρονικά τυχερά παιχνίδια. μελέτες που διεξήχθησαν στην Ιρλανδία έδειξαν ότι οι γυναίκες προτιμούν διαδικτυακά παιχνίδια που είναι πιο αποδεκτά κοινωνικά, όπως λαχεία ή κάρτες ξυστό (Columb & O'Gara, 2017). Οι κάρτες ξυστό είναι επίσης ο τύπος παιχνιδιού στον οποίο οι γυναίκες τείνουν να εθίζονται, κάτι που έχει επισημανθεί και από άλλους ερευνητές (Hing et al., 2016).

Σε ευφωνία με τα δικά μας αποτελέσματα υπάρχουν μελέτες που αναφέρουν μη στατιστικά ευρήματα αναφορικά με το φύλο (Σουλιώτη και συν, 2018). Η διαφορά μεταξύ των μελετών είναι πιθανό να οφείλεται στον τρόπο προσέγγισης του εθισμού, καθώς άλλες μελέτες αναφέρονται σε συχνότητα χρήσης και άλλες σε βαθμό έντασης. Ένα άλλο συμπέρασμα θα μπορούσε να είναι πως στη σύγχρονη εποχή ο εθισμός επιβαρύνει τόσο άντρες όσο και γυναίκες μια και η πρόσβαση στο διαδίκτυο είναι εύκολη (Σουλιώτη και συν, 2018)

Υπάρχει όμως ένα συμπέρασμα που μπορούμε να αναφέρουμε για τη δική μας μελέτη, καθώς στη σύγκριση προέκυψε ότι οι γυναίκες είχαν μεγαλύτερο μέσο όρο κοινωνικής υποστήριξης (M.O.13,23) από τους άνδρες (M.O.11,6), και πιθανά η κοινωνική υποστήριξη που λαμβάνουν οι γυναίκες να τις αποτρέπει από προσκόλληση στο διαδίκτυο.

#### **Ηλικία & εθισμός στο διαδίκτυο.**

Όσον αφορά την ηλικία τα αποτελέσματα εμφάνισαν αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στην ηλικία και τον εθισμό στο διαδίκτυο, γεγονός που σημαίνει ότι όταν αυξάνεται η ηλικία μειώνεται ο Εθισμός στο Διαδίκτυο. Στη διεθνή βιβλιογραφία τα αποτελέσματα για τη σχέση ανάμεσα στην ηλικία και τον εθισμό στο διαδίκτυο είναι αντικρουόμενα. Σε κάποιες μελέτες φαίνεται να υπάρχουν συσχετίσεις αναφορικά με νεαρότερη ηλικία και εθισμό στο διαδίκτυο (Lelonek-Kuleta et al., 2020), ενώ σε κάποιες άλλες μελέτες και στον Ελληνικό χώρο δεν υπάρχουν συσχετίσεις (Σουλιώτη και συν, 2018). Μια πιθανή εξήγηση θα μπορούσε να είναι πως πλέον στο διαδίκτυο είναι εύκολη η πρόσβαση για όλες τις ηλικίες και δεδομένου των συνηθειών της νέας εποχής κάνουν όλοι την ίδια χρήση.

### **Οικογενειακή Κατάσταση και εθισμός στο διαδίκτυο.**

Η οικογενειακή κατάσταση φαίνεται να έχει στατιστικά σημαντική σχέση με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι οι άγαμοι ερωτηθέντες είναι πιο επιρρεπείς στον εθισμό στο διαδίκτυο από ότι οι έγγαμοι. Δεν ήταν εφικτό να βρεθούν έρευνες που να αναφέρονται εξατομικευμένα στην συσχέτιση της οικογενειακής κατάστασης και του Εθισμού του Διαδικτύου. Η μόνη σχετική αναφορά έρευνας που μπορεί να γίνει είναι η μελέτη που αποκάλυψε τη σχέση μεταξύ των επιπέδων μοναξιάς και Εθισμού στο Διαδίκτυο σε υποψήφιους εκπαιδευτικούς. Στην έρευνα συμμετείχαν 347 υποψήφιοι εκπαιδευτικοί που παρακολουθούσαν το Παιδαγωγικό Πρόγραμμα Σχηματισμού στο Πανεπιστήμιο της Άγκυρας και το Πανεπιστήμιο Καλών Τεχνών Mimar Sinan το 2017. Τα ευρήματα αποκάλυψαν πως δεν υπήρχε διαφορά ανάμεσα στους συμμετέχοντες ανάλογα με τις μεταβλητές του φύλου, της οικογενειακής κατάστασης, της απασχόλησης, της προσβασιμότητας στο διαδίκτυο στο σπίτι και του διαδικτυακού χρόνου που αφιερώνεται καθημερινά εκτός από τη μελέτη. Υπάρχει, όμως, μια θετική σχέση σε μεσαίο επίπεδο μεταξύ της μοναξιάς και του Εθισμού στο Διαδίκτυο των υποψηφίων εκπαιδευτικών (Oguz & Cakir, 2017).

### **Ανεργία και εθισμός στο διαδίκτυο.**

Τα αποτελέσματα που προέκυψαν ανάμεσα στην ανεργία και τον Εθισμό στο Διαδίκτυο δεν είναι στατιστικά σημαντικά. Δεν ήταν εφικτό να βρεθούν έρευνες που να αναφέρονται αποκλειστικά στη συσχέτιση ανάμεσα στην ανεργία και τον Εθισμό στο διαδίκτυο.

### **Κοινωνική Υποστήριξη και εθισμός στο διαδίκτυο.**

Τέλος, τα αποτελέσματα που προέκυψαν ανάμεσα στην κοινωνική υποστήριξη και τον εθισμό στο διαδίκτυο δεν είναι στατιστικά σημαντικά. Επομένως, δεν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ των δύο μεταβλητών. Σε αντίθεση με τα δικά μας αποτελέσματα, στη διεθνή βιβλιογραφία προκύπτει η συσχέτιση της κοινωνικής υποστήριξης και του εθισμού στο διαδίκτυο. Για παράδειγμα, μελέτη που διεξήχθη στην ηπειρωτική Κίνα το 2018 (Lei et al., 2018), στο Ιατρικό Πανεπιστήμιο Anhui της Κίνας το 2016 (Wu et al., 2016) και άρθρο που δημοσιεύτηκε το 2018 από την Scholarly Journal στο Βουκουρέστι (Tudore & Vintilă,

2018) υποστηρίζουν την παραπάνω συσχέτιση. Δεν ήταν εφικτό να βρεθούν έρευνες που να μην υποστηρίζουν τη συσχέτιση ανάμεσα στις δύο μεταβλητές.

## 10. Περιορισμοί έρευνας.

Κατά την διάρκεια της εν λόγω έρευνας η οποία πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια της πτυχιακής εργασίας με τίτλο << Ο εθισμός της χρήσης του διαδικτύου και οι επιπτώσεις στην ψυχοσύνθεση του ατόμου>> παρουσιάστηκαν κάποιοι περιορισμοί.

Αναλυτικότερα, το μέγεθος του πληθυσμού στον οποίο απευθυνόταν η έρευνα ήταν περιορισμένος. Συμμετείχαν 115 άτομα ανεξαρτήτου φύλου από 18 έως 40 ετών. Επομένως, αντιμετωπίστηκε δυσκολία στην εξεύρεση επαρκούς αντιπροσωπευτικού δείγματος συμμετεχόντων. Επικεντρωθήκαμε σε πληθυσμό μικρής σχετικά ηλικίας καθώς θέλαμε να αντιληφθούμε τα επίπεδα του εθισμού και των επιπτώσεων αυτού στην ψυχοσύνθεση του ατόμου καθώς και στις κοινωνικές σχέσεις του. Αντίθετα θεωρήσαμε ότι θα υπάρχει έλλειψη γνώσεων σε μεγαλύτερο ηλικιακά πληθυσμό.

Ακόμη, ένας περιορισμός που εμφανίστηκε κατά την διάρκεια της έρευνας ήταν η περιορισμένη ύπαρξη ερευνών που σχετίζονται με το θέμα της εν λόγω πτυχιακής. Η έλλειψη ερευνών σχετικά με την χρήση παράνομων ιστοσελίδων και των επιπτώσεων του στην ψυχοσύνθεση του ατόμου τόσο στην εγχώρια όσο και στην διεθνή βιβλιογραφία είχε σαν αποτέλεσμα τη μη πραγματοποίηση σύγκριση της έρευνας μας με άλλες σχετικές.

Επιπλέον, αν και στο ερωτηματολόγιο της μελέτης μας συμπεριλάβαμε μεταβλητή που να προσδιορίζει τον εθισμό στο διαδίκτυο, δεν συμπεριλάβαμε ερωτήσεις που να προσδιορίζουν το είδος της χρήσης στο διαδίκτυο.

Τέλος, ένας ακόμα περιορισμός της εν λόγω μελέτης αφορά το σχεδιασμό της ως συγχρονική, με συνέπεια να υπάρχει αδυναμία στην αιτιολογική ερμηνεία των συσχετίσεων. Αυτή η έρευνα μπορεί να είναι πρόδρομος για διαχρονικές έρευνες για το μέλλον.

## 11. Συμπεράσματα.

Με την ολοκλήρωση του ερευνητικού τμήματος της πτυχιακής εργασίας προέκυψαν τα κάτωθι αποτελέσματα/ συμπεράσματα:

- Ο εθισμός σχετίζεται θετικά με τις μονοπαραγοντικές μεταβλητές της ηλικίας και της οικογενειακής κατάστασης. Σύμφωνα με τα συμπεράσματα μας, τα νεότερα σε ηλικία άτομα τείνουν να είναι πιο εθισμένα στη χρήση του διαδικτύου από ότι άτομα σε μεγαλύτερη ηλικία. Επομένως, μπορούμε να αντιληφθούμε ότι όσο αυξάνεται η ηλικία και οι υποχρεώσεις του ατόμου στην καθημερινότητα του, τόσο λιγότερο χρόνο έχει ώστε να ασχοληθεί σε έντονο και μη φυσιολογικό βαθμό με την χρήση του διαδικτύου. Το ίδιο παρατηρούμε και στην μεταβλητή της οικογενειακής κατάστασης. Οι άγαμοι ερωτηθέντες τείνουν να έχουν μεγαλύτερα ποσοστά εθισμού στο διαδίκτυο σε σχέση με τους έγγαμους. Όσες περισσότερες υποχρεώσεις και καθήκοντα έχει ένα άτομο στη ζωή του, τόσο πιο δύσκολα εθίζεται στο διαδίκτυο σε σχέση με κάποιον που έχει πολύ περισσότερο ελεύθερο χρόνο και λιγότερες υποχρεώσεις.
- Ο εθισμός σχετίζεται θετικά με την επιθετική συμπεριφορά. Καταλήγουμε, λοιπόν, στο συμπέρασμα ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο αυξάνει ή ενισχύει την προδιάθεση για επιθετικότητα του χρήστη, καθώς η πολύωρη ενασχόληση είτε με τα τυχερά παιχνίδια είτε με άλλου είδους ιστοσελίδων κάνει το άτομο πιο βίαιο και επιθετικό. Με αυτό τον τρόπο εκτονώνει την εσωτερική του ένταση που του έχει δημιουργηθεί στον διαδικτυακό κόσμο.
- Ο εθισμός σχετίζεται θετικά με την καταθλιπτική συμπτωματολογία. Ένα άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση χωρίς κοινωνικές, οικογενειακές, φιλικές και διαπροσωπικές επαφές επιλέγει να περνάει τον ελεύθερο χρόνο του στο διαδίκτυο ενισχύοντας με αυτό τον τρόπο την εμφάνιση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Ο διαδικτυακός χώρος είναι ένα απρόσωπο μέσο που ο καθένας μπορεί να χρησιμοποιήσει χωρίς να βιώνει την κοινωνική έκθεση και συναναστροφή. Τέλος, το άτομο νιώθει φαινομενικά και φευγαλέα πιο ελεύθερο να εκφραστεί και να συναναστραφεί με άλλα άτομα, πράγμα που στην πραγματική ζωή δυσκολεύεται.

### **11.1 Προτάσεις Κοινωνικού Λειτουργού για την μείωση, πρόληψη και αντιμετώπιση του φαινομένου του εθισμού της χρήσης στο διαδίκτυο και των επιπτώσεων του στην ψυχοσύνθεση του ατόμου.**

Βασικό μέλημα για την αντιμετώπιση του φαινομένου του εθισμού της χρήσης του διαδικτύου και των επιπτώσεων του στην ψυχοσύνθεση του ατόμου αποτελεί η εκπαίδευση. Η σωστή χρήση του διαδικτύου από την σχολική ηλικία μπορεί να προσφέρει το έδαφος για να υπάρξει μια ολοκληρωμένη γνώση στην εκμάθηση ηλεκτρονικών υπολογιστών που πέρα από επαγγελματικό επίπεδο, να περιλαμβάνει και τους κινδύνους που διατρέχουμε από αυτό στην ψυχική και σωματική υγεία, και φυσικά, πως εμείς οι ίδιοι μπορούμε να προστατέψουμε τον υπολογιστή μας από ιούς αλλά και εμάς τους ίδιους από τυχόν κινδύνους.

Ο κοινωνικός λειτουργός σε συνεργασία με τη Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος της Ελληνικής Αστυνομίας θα μπορούσε να πραγματοποιήσει ενημέρωση σχετικά με τη πρόληψη της έκθεσης των κινδύνων στο διαδίκτυο. Έχει αναπτυχθεί ήδη ένα σύνολο καινοτόμων δράσεων με στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των πολιτών σε θέματα που αφορούν την ασφαλή πλοήγηση στο διαδίκτυο, τους κινδύνους που ελλοχεύουν σε αυτό, καθώς και τους τρόπους προστασίας που μπορούν να αποτελέσουν βασικό εργαλείο του κοινωνικού λειτουργού για την πραγματοποίηση δραστικών ενεργειών.

Οι καινοτόμες δράσεις που υλοποιούνται από την Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος και μπορούν να αξιοποιηθούν από τον κοινωνικό λειτουργό είναι οι ακόλουθες:

- ◆ Ημερίδες ενημέρωσης για ασφαλή πλοήγηση.
- ◆ Τηλεδιασκέψεις.
- ◆ Εκπαιδευτικές Επισκέψεις από τη ΔΙ.Δ.Η.Ε και τη Υ.Δ.Η.Ε.Β.Ε.
- ◆ Διοργάνωση συνεδρίων σε πανευρωπαϊκό επίπεδο σχετικά με την Ασφαλή Πλοήγηση στο Διαδίκτυο από διακεκριμένους και εξειδικευμένους επιστήμονες της Ελλάδας και του εξωτερικού. Επίσης, πραγματοποιείται και έκδοση των πρακτικών των συνεδρίων σε έντυπη και ηλεκτρονική μορφή, μέσα από τα οποία δίνεται η δυνατότητα στους πολίτες να ενημερωθούν αναλυτικά για τις εισηγήσεις που πραγματοποιήθηκαν στα συνέδρια.
- ◆ Τηλεοπτικά και ραδιοφωνικά «σποτ» την προστασία τους από τις παγίδες του διαδικτύου.
- ◆ Συγγραφή και διαμοιρασμός ενημερωτικών φυλλαδίων για την παροχή συμβουλών για ασφαλέστερη πλοήγηση στο Διαδίκτυο.

- ◆ Ιστότοπος cyberkid.gov.gr που αφορά την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση παιδιών ηλικίας μέχρι 18 ετών, των γονέων τους καθώς και εκπαιδευτικών σχετικά με την ασφάλεια στο διαδίκτυο.
- ◆ Εφαρμογή Cyberkid για φορητές συσκευές (APPS) με σκοπό να ενημερώνει καθημερινά για την ασφαλή πλοήγηση στο διαδίκτυο και τους κινδύνους που ελλοχεύουν σε αυτό. Παράλληλα, είναι μία διαδραστική εφαρμογή, η οποία δίνει την δυνατότητα άμεσης επικοινωνίας με τη Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος μέσω της γραμμής CYBER ALERT αλλά και μέσω αποστολής άμεσου μηνύματος e-mail, με τη χρήση ενός κουμπιού, ενώ υπάρχει η δυνατότητα ψυχαγωγίας μέσω των διαφόρων παιχνιδιών.
- ◆ Παρουσία στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης (Facebook, Twitter, Instagram , YouTube): Η πιστοποιημένη (verified) Σελίδα του Cyberkid στο Facebook δημιουργήθηκε τον Μάιο του 2014 με σκοπό να ενισχύσει την προβολή της ιστοσελίδας www.cyberkid.gov.gr στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Τον Απρίλιο του 2015 ξεκίνησε η λειτουργία του λογαριασμού Twitter «@CyberAlertGR» που έχει ως στόχο την άμεση και σε πραγματικό χρόνο (real time) ενημέρωση των πολιτών για τους κινδύνους που ανακύπτουν καθημερινά στο διαδίκτυο, ενώ ταυτόχρονα και οι ίδιοι θα μπορούν να ενημερώσουν τη Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος σε περίπτωση κινδύνου ή απειλής στο διαδίκτυο. Τον Αύγουστο 2015 δημιουργήθηκε αντίστοιχη πιστοποιημένη σελίδα και στο Facebook «CYBER ALERT». Επίσης, η Υπηρεσία μας διαθέτει στο YouTube το πιστοποιημένο κανάλι CYBER ALERT . Τον Φεβρουάριο του 2018 δημιουργήθηκε ο λογαριασμός Instagram "cyberalert.gr" (Ελληνική Αστυνομία Υπουργείο Προστασίας του Πολίτη, κ.κ.).

Επίσης, στην περίπτωση που υπάρχει ήδη εξάρτηση του ατόμου από την χρήση του διαδικτύου, ο κοινωνικός λειτουργός θα πρέπει να δώσει έμφαση στην ενδυνάμωση των κοινωνικών δεξιοτήτων του ατόμου, ώστε να μάθει εκ νέου πως να επικοινωνεί δια ζώσης με τους ανθρώπους γύρω του και όχι μέσω του υπολογιστή. Ο ηλεκτρονικός υπολογιστής δίνει την δυνατότητα σε εκείνους που δεν μπορούν να αναπτύξουν κοινωνικές σχέσεις με άλλους, να επικοινωνούν και να μοιράζονται τις σκέψεις τους. Εν κατακλείδι, ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού αποτελεί η ενδυνάμωση και η ενίσχυση των κοινωνικών σχέσεων των ατόμων ώστε να μάθουν να επικοινωνούν και να αλληλεπιδρούν με άλλους στην πραγματική και όχι στην ηλεκτρονική ζωή.

Τέλος, σημαντικό θα ήταν να δοθούν από την παιδική ηλικία τα σωστά θεμέλια για την σωστή και εποικοδομητική επικοινωνία ώστε να υπάρχει μια υγιή ανάπτυξη των κοινωνικών,

προσωπικών και διαπροσωπικών σχέσεων ώστε να μην καταφεύγουν οι άνθρωποι στον ηλεκτρονικό υπολογιστή ως υποκατάστατο για την δημιουργία των σχέσεων αυτών.



## Βιβλιογραφία.

- ◆ Αλεξιάκης Γ. (2015) *ΗΛΕΚΣΡΟΝΙΚΑ – ΔΙΑΔΤΚΣΙΑΚΑ ΕΓΚΛΗΜΑΣΑ : ΚΑΣΗΓΟΡΙΕ ΚΑΙ ΑΝΣΙΜΕΣΩΠΠΗ ΑΤΣΩΝ*. Διπλωματική Εργασία. Πανεπιςτήμιο Πειραιώς.
- ◆ Αναςταςοπούλου Η. (2017) *ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ*. Πτυχιακή εργασία. ΤΕΙ Δυτικής Ελλάδας.
- ◆ Ανδρουλάκη Ι. & Λαμπριανίδου Α. & Μπουτςουκη Π. & Πουλου Π. (2013) *ΧΡΗΣΗ ΝΕΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΛΥΚΕΙΟΥ, ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ*. Πτυχιακή Εργασία. Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Κρήτης.
- ◆ Αποςτολίδου Σ. (2011) *ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕΣΩ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ- GAME ADDICTION VIA INTERNET*. Πτυχιακή εργασία. ΤΕΙ Καβάλας.
- ◆ Αργύρη Χ. & Ελευθερίου Σ. & Μποράη Φ. & Χρυςικού Α. (2013) *Διερεύνηση των ςυνεπειών τη ηλεκτρονικής κοινωνικής δικτύωσης στη ζώη των ατόμων ηλικίας (13-50) στη δημοτική ενότητα Παλιανής*. Πτυχιακή Εργασία. ΑΤΕΙ Ηρακλείου.
- ◆ Αργύρη Χ., Ελευθερίου Σ., Μποράη Φ. & Χρυςικού Α. (2013) *Διερεύνηση των ςυνεπειών τη ηλεκτρονικής κοινωνικής δικτύωσης στη ζώη των ατόμων ηλικίας (13-50) στη δημοτική ενότητα Παλιανής*. Πτυχιακή εργασία. Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Κρήτης.
- ◆ Αυγέρη Σ. (2019) *Η ςκοτεινή πλευρά του διαδικτύου*. Πτυχιακή εργασία. Πανεπιςτήμιο Δυτικής Μακεδονίας.
- ◆ Amad S., Gray N. S. & Snowden R. J. (2020) *Self-Esteem, Narcissism, and Aggression: Different Types of Self-Esteem Predict Different Types of Aggression* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32065011/> [πρόςβαση 23 Αυγούςτου 2021].
- ◆ Ayas Tynca, Horzum Mehmet (2013) *Relation Between Depression, Loneliness, Self-Esteem and Internet Addiction* <https://www.ingentaconnect.com/content/prin/ed/2013/00000133/00000003/art00004> [πρόςβαση 8 Ιουνίου 2021)
- ◆ Ayas, T. & Horzum M. (2013) *Relation Between Depression, Loneliness, Self-Esteem and Internet Addiction* <https://www.ingentaconnect.com/content/prin/ed/2013/00000133/00000003/art00004> [πρόςβαση 21 Απριλίου 2021].

- ◆ Βαληγή Μ. (2008) *Αυτοεκτίμηση και Αυτοαντίληψη Ελλήνων και αλλοδαπών μαθητών της Έ Δημοτικού και ο βαθμός ανταπόκρισης στις προσδοκίες των συμμαθητών τους*. Πτυχιακή εργασία. Πανεπιστήμιο Πάτρας.
- ◆ Βουτυράκη Κ. & Μιχάλου Π. (2017) *ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ*. Πτυχιακή Εργασία. ΤΕΙ Δυτικής Ελλάδας.
- ◆ Bahraian Sa, Hajlializadeh K., Raeisoon Mr., Hashemi Gorji O. & Khazae A. (2014) *Relationship of internet addiction with self-esteem and depression in university students* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4718307/> [πρόσβαση 8 Ιουνίου 2021)
- ◆ BAHRAINIAN SA, HAJI ALIZADEH K., RAEISOON MR., HASHEMI GORJI O. & KHAZAE A. (2014) *Relationship of Internet addiction with self-esteem and depression in university students* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4718307/> [πρόσβαση 21 Απριλίου 2021].
- ◆ Bhandari P. M., Neupane D., Rijal S., Thapa K., Mishra S. R. & Poudyal A. K. (2017) *Sleep quality, internet addiction and depressive symptoms among undergraduate students in Nepal* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28327098/> [πρόσβαση 22 Αυγούστου 2021].
- ◆ Buss A.H., & Perry M. (1992) *The Aggression Questionnaire*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, p. 452-459.
- ◆ Γαβαλά Ι. & Κυμιωνή Μ. & Μορφέση Δ. (2015) *Συσχέτιση του τζόγου με αυτοκτονικές σκέψεις και απόπειρες αυτοκτονίας*. Πτυχιακή εργασία. Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Κρήτης.
- ◆ Columb, D., & O'Gara, C. (2018). *A national survey of online gambling behaviours*. *Irish journal of psychological medicine* 35(4), p. 311–319. <https://doi.org/10.1017/ipm.2017.64> [πρόσβαση 12 Ιουλίου 2021].
- ◆ Δημάκου Σ.-Μ., Μανωλή Κ. & Μπουρτζίλα Π. (2015) *ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ*. Πτυχιακή Εργασία. Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Δυτικής Ελλάδος.
- ◆ Ελληνική Αστυνομία (χ.χ.) *Cyber Crime Division* [http://www.astynomia.gr/index.php?option=ozo\\_content&perform=view&id=8194&Itemid=378&lang=EN](http://www.astynomia.gr/index.php?option=ozo_content&perform=view&id=8194&Itemid=378&lang=EN) [πρόσβαση 9 Ιουνίου 2021].

- ◆ Ελληνική Αστυνομία Υπουργείο Προστασίας του Πολίτη (χ.χ.) *Καινοτόμες δράσεις - Πρόληψη και ενημέρωση*  
[http://www.astynomia.gr/index.php?option=ozo\\_content&perform=view&id=97161&Itemid=378&lang=](http://www.astynomia.gr/index.php?option=ozo_content&perform=view&id=97161&Itemid=378&lang=) [πρόσβαση 20 Μαΐου 2021].
- ◆ Ερευνητικό Κέντρο Εθισμού (χ.χ.) *Ερωτηματολόγιο επιθετικότητας (AGQ)*  
<https://arc.psych.wisc.edu/self-report/aggression-questionnaire-agq/?fbclid=IwAR0nfaUcjicivmqmoO3AYhiAe3VraPuRI23G7v3BFGa0WizHDVIO0tVBXbg> [πρόσβαση 12 Φεβρουαρίου 2021].
- ◆ Eun Joo Kim & Kee Namkoong & Taeyun Ku & Se Joo Kim (2007) The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits.
- ◆ Hing N., Russell A. M., Gainsbury S. M., & Nuske E. (2016). *The Public Stigma of Problem Gambling: Its Nature and Relative Intensity Compared to Other Health Conditions*. Journal of gambling studies, 32(3), p. 847–864.  
<https://doi.org/10.1007/s10899-015-9580-8> [πρόσβαση 14 Ιουλίου 2021].
- ◆ Καλαϊτζάκη Α. (2018) μάθημα Ψυχοπαθολογία ενηλίκων, παιδιών και εφήβων *Καταθλιπτικές διαταραχές [Depressive Disorders]* [πρόσβαση 21 Απριλίου 2021].
- ◆ Καλημέρης Σ. (χ.χ.) *Μορφές Κατάθλιψης*  
<https://kalimeristherapist.com/%CE%9C%CE%BF%CF%81%CF%86%CE%AD%CF%82-%CE%BA%CE%B1%CF%84%CE%AC%CE%B8%CE%BB%CE%B9%CF%88%CE%B7%CF%82-%CF%84%CF%8D%CF%80%CE%BF%CE%B9/> [πρόσβαση 18 Απριλίου 2021].
- ◆ ΚΟΚΚΟΡΗ Χ., ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ Ο., & ΜΑΛΑΔΑΚΗ Π. (2015) *ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ (Η ΑΣΘΕΝΕΙΑ ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΕΠΟΧΗΣ) ΚΑΙ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑ*. Πτυχιακή Εργασία. Τ.Ε.Ι. Δυτικής Ελλάδος.
- ◆ Κουφογιάννη Χ. & Ταβερνάρη Κ. (2012) *Η χρήση του διαδικτύου από νέους ηλικίας 18 και άνω που φοιτούν στο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Κρήτης*. Πτυχιακή Εργασία. Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Κρήτης.
- ◆ Kroenke K, Spitzer RL & Williams JB (2001) *The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure*. J Gen Intern Med 16(9):606–613

- ◆ Kyunghye K., Eunjung R., Mi-Young C., Eun-Ja Y., So-Young C., Jeong-Seok S. & Bum-Woo N. (2006) *Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey* <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S002074890500043X> [πρόσβαση 21 Απριλίου 2021].
- ◆ Λιαρής Ι. & Παπαδόπουλος Χ. (2015) *ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΓΙΑ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ*. Πτυχιακή εργασία. Ανώτατη Σχολή Παιδαγωγικής και Τεχνολογικής Εκπαίδευσης.
- ◆ Lei H., Shunyu L., Chiu M. M. & MingHui L. (2018) *Social support and Internet addiction among mainland Chinese teenagers and young adults: A meta-analysis* <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563218301468> [πρόσβαση 09 Σεπτεμβρίου 2021].
- ◆ Lelonek-Kuleta, B., Bartczuk, R. P., Wiechetek, M., Chwaszcz, J., & Niewiadomska, I. (2020). *The Prevalence of E-Gambling and of Problem E-Gambling in Poland. International journal of environmental research and public health* 17(2), p. 404. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020404> [πρόσβαση 12 Ιουλίου 2021].
- ◆ Lim J., Gwak A. R., Park S. M., Kwon J-G., Lee J-Y., Jung H. Y., Sohn B. K., Kim J-W., Kim D. J. & Choi J-S. (2015) *Are Adolescents with Internet Addiction Prone to Aggressive Behavior? The Mediating Effect of Clinical Comorbidities on the Predictability of Aggression in Adolescents with Internet Addiction* <https://www.liebertpub.com/doi/full/10.1089/cyber.2014.0568> [πρόσβαση 20 Αυγούστου 2021].
- ◆ ΜΠΑΛΑΓΟΥΡΑ Α. & ΧΑΤΖΟΓΙΑΝΝΑΚΗ Γ. (2008) *ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ*. Πτυχιακή Εργασία. ΑΤΕΙ ΚΡΗΤΗΣ.
- ◆ Μυλωνάς Π. (2009) *Διαδίκτυο και εξάρτηση*. Διπλωματική εργασία. Πανεπιστήμιο Μακεδονίας.
- ◆ Mansfield-Devine S. (2009) *Darknets* <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1361372309701502> [πρόσβαση 20 Δεκεμβρίου 2020].
- ◆ Minji L., Chung S. L., Youngjo L., Park S., Kwon J., Dai Jin K., Donghwan L. & Jung-Seok C. (2020) *Investigation of Correlated Internet and Smartphone Addiction in Adolescents: Copula Regression Analysis*

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32796609/#affiliation-6> [πρόσβαση 19 Αυγούστου 2021].
- ◆ Minji L., Chung S. L., Youngjo L., Park S., Kwon J., Dai Jin K., Donghwan L. & Jung-Seok C. (2020) Investigation of Correlated Internet and Smartphone Addiction in Adolescents: Copula Regression Analysis <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32796609/#affiliation-6> [πρόσβαση 19 Αυγούστου 2021].
  - ◆ MSW online (2020) *Cyberbullying: What it is and how social workers can help* <https://mastersinsocialworkonline.org/resources/cyberbullying/> [πρόσβαση 9 Ιουνίου 2021].
  - ◆ Ορφανού Ε. (2016) *Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ*. Πτυχιακή Εργασία. Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Ηπείρου, σ. 12-13.
  - ◆ Oguz E. & Cakir O. (2017) Relationship between the Levels of Loneliness and Internet Addiction <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09720073.2014.11891534> [πρόσβαση 20 Αυγούστου 2021].
  - ◆ ONLINE MSW PROGRAMS (2020) *Cyberbullying: A Resource for School Social Workers* <https://www.onlinemswprograms.com/resources/social-issues/cyberbullying/> [πρόσβαση 9 Ιουνίου 2021].
  - ◆ Παπαδήμας Π. (2003) *ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΑ ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΠΙΘΑΝΩΣ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΩΝ ΠΑΙΧΤΩΝ*. Διπλωματική εργασία. Πανεπιστήμιο Πειραιώς.
  - ◆ Παπαδοπούλου Ε. & Τσιάρα ΑΙ. (2008) *ΤΟΞΙΚΟΕΞΑΡΤΩΜΕΝΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ:ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ, Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥ ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΠΟΥ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΣΤΗΝ ΠΑΤΡΑ*. Πτυχιακή εργασία. Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Πατρών.
  - ◆ Παπάνης Ε. (2011) *Η ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ – Θεωρία και αξιολόγηση* Αθήνα: Ι. ΣΙΑΔΕΡΗΣ <http://2sek-irakl-new.ira.sch.gr/images/files/2012-2013/draseis/omilies/Self-esteem-Theory%20and%20Evaluation.pdf> [πρόσβαση 1 Μαΐου 2021].

- ◆ Πατεδάκη Ε., Πηγή Κ. & Συκιωτάκη Α. (2014) *Η επίδραση του διαδικτύου στις κοινωνικές σχέσεις των νέων*. Πτυχιακή εργασία. Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Κρήτης.
- ◆ Papadaniil E. (2017) *Εθισμός στο Διαδίκτυο*. Μεταπτυχιακή διατριβή. Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, σ. 19-21.
- ◆ Poudel A., Gurung B. & Khanal G. P. (2020) *Perceived social support and psychological wellbeing among Nepalese adolescents: the mediating role of self-esteem* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32357919/> [πρόσβαση 19 Αυγούστου 2021].
- ◆ Σαμπάνη Ε. & Τσιλιμπάρη Α. & Τσοπάνη Κ. (2007) *Η επιθετικότητα των γυναικών στην συντροφική σχέση*. Πτυχιακή εργασία.
- ◆ Σβώλη Χ. (2011) *Ενδοπροσωπικοί παράγοντες και εθισμός στο διαδίκτυο σε παιδιά εφηβικής ηλικίας*. Διπλωματική Εργασία. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
- ◆ Σουλιώτη Ε., Σταυρόπουλος Β., Χρησιδίδη Σ., Παπαστεφάνου Υ. & Ρούσσος Π. (2018) *Η σχέση της εξάρτησης από το διαδίκτυο με την αγχώδη και καταθλιπτική συμπτωματολογία*. Ψυχιατρική 2018, 29:160–171.
- ◆ Συντονιστικό Όργανο Δίωξης Ναρκωτικών-Εθνική Ομάδα Πληροφοριών (ΣΟΔΝ-ΕΜΠ) (2015) *ΕΤΗΣΙΑ ΕΚΘΕΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ* [http://www.astynomia.gr/images/stories/2016/prokirkiseis16/18072016-ekthesi\\_sodn.pdf](http://www.astynomia.gr/images/stories/2016/prokirkiseis16/18072016-ekthesi_sodn.pdf)[Πρόσβαση 1/04/2021].
- ◆ Sowislo J. F. & Orth, U. (2013) <<Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies.>> *APA PsycArticles*. Χ.χ., σ. 213–240. <https://psycnet.apa.org/record/2012-16517-001> [πρόσβαση 23 Αυγούστου 2021].
- ◆ Sowislo J. F. & Orth, U. (2013) <<Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies.>> *APA PsycArticles*. Χ.χ., σ. 213–240. <https://psycnet.apa.org/record/2012-16517-001> [πρόσβαση 23 Αυγούστου 2021].
- ◆ Studer, J., Baggio, S., Mohler-Kuo, M., Simon, O., Daepfen, J. B., & Gmel, G. (2016). *Latent Class Analysis of Gambling Activities in a Sample of Young Swiss Men: Association with Gambling Problems, Substance Use Outcomes, Personality Traits and Coping Strategies*. *Journal of gambling studies*, 32(2), p. 421–440.
- ◆ Τζατζάκη Κ. (2011) *Η αυτοαντίληψη γηγενών και αλλοδαπών μαθητών με δυσκολίες μάθησης στις τάξεις Δ', Ε', Στ'*. Πτυχιακή εργασία. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

- ◆ Tudorel O. I. & Vintilă M. (2018) *The Role of Social Support on Internet Addiction* <https://www.proquest.com/openview/5ff2a042b7cbcb37e83451b6f82794c4/1?pq-origsite=gscholar&cbl=105838> [πρόσβαση 15 Σεπτεμβρίου 2021].
- ◆ Unknown (1997) 2. *Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ INTERNET* <http://old.uth.gr/main/help/help-desk/internet/internet3.html> [πρόσβαση 3 Απριλίου 2021].
- ◆ Unknownα (2021) *Διαδίκτυο* <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%94%CE%B9%CE%B1%CE%B4%CE%AF%CE%BA%CF%84%CF%85%CE%BF> [πρόσβαση 1 Απριλίου 2021].
- ◆ Unknownβ (2020) *Τι είναι το Deep and Dark Web;* <https://www.kaspersky.com/resource-center/threats/deep-web> [πρόσβαση 18 Δεκεμβρίου 2020].
- ◆ Φιλίππιδη Γ. (2017) *Διαδικτυακή Εξάρτηση και Ηλεκτρονική Παραβατικότητα Εφήβων που Διαμένουν σε Δημόσιες Δομές Παιδικής Προστασίας στην Ελλάδα.* σ. 142-154. Διδακτορική διατριβή. Πανεπιστήμιο Θράκης.
- ◆ Χονδρόπουλος Ι., Υφαντή Θ., Ζυγούρης Ν. Χ., Βαβουγιός Δ. και Σταμούλης Γ. (2019) *Διερεύνηση Εθισμού στο Διαδίκτυο στη Λαμία* <https://eproceedings.epublishing.ekt.gr/index.php/inoek/article/view/1551/2340> [πρόσβαση 27 Αυγούστου 2021].
- ◆ Xiao-Shuang W., Zhi-Hua Z., Feng Z., Wen-Jing W., Yi-Feng L., Linda B., Zhen-Zhong Q., Shan-Shan L., Fang F., Cai-Yun H., Feng-Feng G. & Ye-Huan S. (2016) <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S014019711630077X> [πρόσβαση 12 Σεπτεμβρίου 2021].
- ◆ Younes F., Halawi G., Jabbour H., Osta N. E., Karam L., Hajj A. & Khabbaz L. R. (2016) *Internet Addiction and Relationships with Insomnia, Anxiety, Depression, Stress and Self-Esteem in University Students: A Cross-Sectional Designed Study* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27618306/> [πρόσβαση 22 Αυγούστου 2021].
- ◆ Younes F., Halawi G., Jabbour H., El Osta N., Karam L., Hajj A. & Rabbaa Khabbaz L. (2016) *Internet Addiction and Relationships with Insomnia, Anxiety, Depression, Stress and Self-Esteem in University Students: A Cross-Sectional Designed Study* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27618306/> [πρόσβαση 14 Ιουνίου 2021].
- ◆ Younes F., Halawi G., Jabbour H., Osta N., Karam L., Hajj A. & Khabbaz L. R. (2016) *Internet Addiction and Relationships with Insomnia, Anxiety, Depression,*

*Stress and Self-Esteem in University Students: A Cross-Sectional Designed Study*  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27618306/> [πρόσβαση 24 Αυγούστου 2021].

- ◆ Younes F., Halawi G., Jabbour H., Osta N., Karam L., Hajj A. & Khabbaz L. R. (2016) *Internet Addiction and Relationships with Insomnia, Anxiety, Depression, Stress and Self-Esteem in University Students: A Cross-Sectional Designed Study*  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27618306/> [πρόσβαση 24 Αυγούστου 2021].
- ◆ Young Kimberly (1998) *Internet Addiction Test*  
[http://dide.sam.sch.gr/keplinet/images/article-other/iat/iat.html?fbclid=IwAR0vi8DPGg4iyV-kmD6PAf2nprhoj08ep7bGGd\\_YzPTrQNGPUJBNpcWTRjk](http://dide.sam.sch.gr/keplinet/images/article-other/iat/iat.html?fbclid=IwAR0vi8DPGg4iyV-kmD6PAf2nprhoj08ep7bGGd_YzPTrQNGPUJBNpcWTRjk) [πρόσβαση 10 Μαΐου 2021].
- ◆ Yücens B. & Üzer A. (2018) *The relationship between internet addiction, social anxiety, impulsivity, self-esteem, and depression in a sample of Turkish undergraduate medical students*  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29957547/> [πρόσβαση 14 Ιουνίου 2021].