



**Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Κρήτης**

**Σχολή Τεχνολογικών Εφαρμογών  
Τμήμα Μηχανικών Πληροφορικής**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΘΕΜΑ**

**Πληροφοριακό Σύστημα για Μελέτη του  
Εθισμού και του Κυβερνοεκφοβισμού**

**Δασκαλάκη Φωτεινή - Α.Μ. 2376  
Σκουρβουλιανάκη Κατερίνα - Α.Μ. 2186**

**Επιβλέπων καθηγητής: Παπαδάκης Νικόλαος**

**Ηράκλειο, 2014-2015**

## Ευχαριστίες

Με την ολοκλήρωση της πτυχιακής μας εργασίας θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους εκείνους τους ανθρώπους που μας στήριξαν και μας βοήθησαν. Κυρίως οφείλουμε να ευχαριστήσουμε τον επιβλέποντα καθηγητή μας κ. Παπαδάκη Νικόλαο, για την στήριξη και την καθοδήγηση που μας παρείχε καθ' όλη τη διάρκεια της πτυχιακής μας εργασίας. Επίσης, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους Διευθυντές, τους καθηγητές και κυρίως τους μαθητές των Γυμνασίων Γέργερης και Αγίας Βαρβάρας για την πολύτιμη βοήθεια τους. Επιπλέον, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά και την καθηγήτρια Αγγλικών κα. Μανασσάκη Μαρία για την βοήθεια που μας παρείχε. Τέλος, αφιερώνουμε την πτυχιακή μας εργασία στις οικογένειες μας αλλά και σε όλους εκείνους που ήταν δίπλα μας σε όλη αυτήν την προσπάθειά μας να ολοκληρώσουμε αυτήν την εργασία αλλά και κατά τη διάρκεια της φοίτησής μας, παρέχοντας μας στήριξη και απεριόριστη υπομονή και κατανόηση.

## **Abstract**

In recent years, the global use of the Internet has presented significant increase. According to the latest data, the world population reaches 7.181.858.619 people, of which 2.802.478.934 people are Internet users, rate of 39,02%. In Europe with population of 511.483.906 people are Internet users is 391.395.602 subjects, 76,5%. While in Greece that the population is in 10.775.557 people, Internet users are 6.451.326 people which represents 59,9%. The Internet is a very useful tool. It finds application in various areas in our daily life, for various markets, entertainment, and information, communication with friends all over the world, knowledge and work. Yet effective use of the Internet requires proper use.

The time passes the average user connected to the Internet is growing and more. This phenomenon leads to a form of addiction to it. Addiction Internet allows users to escape into a fantasy world of their own. In this paper analyzes the phenomenon of Internet Addiction and cyber bullying in theoretical basis and through research to students of three grades of high school.

Specifically, in the first place literature searches out for the definition the Internet, the history and advantages and disadvantages of its use. Then set the phenomenon of Internet addiction, causes appearance, the indications and the impact of addiction on the Internet at personal, family, academic, occupational and social level. Also measures refer to prevent the phenomenon and responses and treatment. The first part of this paper is completed with the setting of the phenomenon of cyber bullying, the causes and the impact of cyber bullying, the cyber bullying forms and the juxtaposition statistics of various research on the phenomenon of cyber bullying that have been made in Greece and the rest of the world. Also, measures refer to prevent the phenomenon and the responses.

The second part starts with the juxtaposition of various research on the phenomenon of Internet addiction that have been made in Greece and the rest of the world. Also, the second part analyzes the results of research conducted with questionnaires from sample of 95 students of secondary schools Gergeri and Saint Barbara. Through this research interesting facts emerged about degree of addiction and the incidence of students surveyed. The purpose of this thesis is to investigate the effects of using Internet in personal, school and social life of students of high school Gergeri and St. Barbara Heraklion.

## Σύνοψη

Τα τελευταία χρόνια η παγκόσμια χρήση του Διαδικτύου έχει παρουσιάσει σημαντική αύξηση. Σύμφωνα με τα τελευταία δεδομένα ο παγκόσμιος πληθυσμός φτάνει στα 7.181.858.619 άτομα από τα οποία τα 2.802.478.934 άτομα είναι χρήστες του Διαδικτύου, ποσοστό 39,02%. Στην Ευρώπη με πληθυσμό 511.483.906 άτομα οι χρήστες του Διαδικτύου είναι 391.395.602 άτομα, ποσοστό 76,5%. Ενώ στην Ελλάδα που ο πληθυσμός ανέρχεται στα 10.775.557 άτομα, οι χρήστες του Διαδικτύου είναι 6.451.326 άτομα που αποτελεί ποσοστό 59,9%. Το Διαδίκτυο είναι ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο. Βρίσκει εφαρμογή σε διάφορους τομείς στην καθημερινή μας ζωή, όπως για αγορές διαφόρων προϊόντων, για ψυχαγωγία, πληροφόρηση, επικοινωνία με φίλους σε όλο τον κόσμο, για γνώση αλλά και εργασία. Όμως η αποτελεσματική αξιοποίηση του Διαδικτύου προϋποθέτει την ορθή χρήση του.

Ο χρόνος που περνά ο μέσος χρήστης συνδεδεμένος στο Διαδίκτυο αυξάνεται ολοένα και περισσότερο. Αυτό το φαινόμενο οδηγεί σε μια μορφή εθισμού σε αυτό. Ο εθισμός στο Διαδίκτυο επιτρέπει στους χρήστες να δραπετεύσουν σε ένα δικό τους κόσμο φανταστικό. Σ' αυτήν την εργασία αναλύεται το φαινόμενο της εξάρτησης από το Διαδίκτυο και του διαδικτυακού εκφοβισμού σε θεωρητική βάση αλλά και μέσα από έρευνα σε μαθητές των τριών τάξεων του Γυμνασίου.

Συγκεκριμένα, στο πρώτο μέρος παρατίθεται βιβλιογραφική έρευνα για τον ορισμό του Διαδικτύου, την ιστορία του αλλά και για τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα που έχει η χρήση του. Στη συνέχεια ορίζεται το φαινόμενο του εθισμού στο Διαδίκτυο, τα αίτια εμφάνισής του, οι ενδείξεις αλλά και οι επιπτώσεις της εξάρτησης από το Διαδίκτυο σε προσωπικό, οικογενειακό, ακαδημαϊκό, εργασιακό και κοινωνικό επίπεδο. Επίσης αναφέρονται μέτρα για την πρόληψη του φαινομένου και τρόποι αντιμετώπισης και θεραπείας. Το πρώτο μέρος αυτής της εργασίας ολοκληρώνεται με τον ορισμό του φαινομένου του διαδικτυακού εκφοβισμού, των αιτιών και των συνεπειών εμφάνισής του, των μορφών του, αλλά και με την παράθεση στατιστικών στοιχείων που προέκυψαν μέσα από διάφορες έρευνες για το φαινόμενο του διαδικτυακού εκφοβισμού που έχουν γίνει στην Ελλάδα και στον υπόλοιπο κόσμο. Επίσης, αναφέρονται μέτρα για την πρόληψη του φαινομένου και τρόποι αντιμετώπισής του.

Το δεύτερο μέρος ξεκινάει με την παράθεση διαφόρων ερευνών για το φαινόμενο του εθισμού στο Διαδίκτυο που έχουν γίνει στην Ελλάδα και στον υπόλοιπο κόσμο. Επίσης, αναλύονται τα αποτελέσματα της έρευνας που πραγματοποιήθηκε με συμπλήρωση ερωτηματολογίων από δείγμα 95 μαθητών των Γυμνασίων Γέργερης και Αγίας Βαρβάρας. Μέσα από την έρευνα αυτή προέκυψαν ενδιαφέροντα στοιχεία για το βαθμό εθισμού και τη συχνότητα εμφάνισής του στους μαθητές που ερωτήθηκαν.

## Πίνακας περιεχομένων

Ευχαριστίες	2
Abstract	3
Σύνοψη	4
Εισαγωγή	7
Περίληψη	7
Κίνητρο για τη διεξαγωγή της εργασίας	7
Σκοπός της εργασίας	7
Δομή της εργασίας	8
<b>Α΄ ΜΕΡΟΣ</b>	
<u>Κεφάλαιο 1: Το Διαδίκτυο</u>	9
1.1. Τι είναι το Διαδίκτυο	9
1.2. Η ιστορία του Διαδικτύου	9
1.3. Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της χρήσης του Διαδικτύου	9
<u>Κεφάλαιο 2: Ο εθισμός στο Διαδίκτυο</u>	11
2.1. Τι είναι ο εθισμός στο Διαδίκτυο	11
2.2. Τα αίτια εμφάνισης του εθισμού στο Διαδίκτυο	13
2.3. Ενισχυτές της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου	13
2.4 Συμπτώματα που χαρακτηρίζουν τον εθισμό στο Διαδίκτυο	15
2.5 Συμπτώματα εξάρτησης από το Διαδίκτυο στους εφήβους	16
2.6. Η προσωπικότητα του εθισμένου χρήστη στην εφηβεία	16
2.7. Το προφίλ του εθισμένου χρήστη	18
2.8. Η συννοσηρότητα του εθισμού στο Διαδίκτυο με ψυχικές διαταραχές	18
2.9. Επιπτώσεις της κατάχρησης του Διαδικτύου στη ζωή του χρήστη	19
2.10. Μέτρα για την πρόληψη του φαινομένου του εθισμού στο Διαδίκτυο	21
2.11. Θεραπεία – Αντιμετώπιση	23
<u>Κεφάλαιο 3: Ο Διαδικτυακός Εκφοβισμός</u>	25
3.1. Τι είναι ο Διαδικτυακός Εκφοβισμός	25
3.2. Σύγκριση Παραδοσιακού και Διαδικτυακού Εκφοβισμού	25
3.3. Μορφές του Διαδικτυακού Εκφοβισμού	26
3.4. Τα αίτια και οι συνέπειες εμφάνισης του Διαδικτυακού Εκφοβισμού	27
3.5. Στατιστικά στοιχεία	27
3.6. Αντιμετώπιση του Διαδικτυακού Εκφοβισμού	29
<b>Β΄ ΜΕΡΟΣ</b>	
<u>Κεφάλαιο 1: Μελέτες σχετικές με τον εθισμό στο Διαδίκτυο στην Ελλάδα και στον υπόλοιπο κόσμο</u>	30
1.1. Έρευνα Μονάδας Εφηβικής Υγείας	30
1.2. Έρευνα Πανεπιστημίου Θεσσαλίας	31
1.3. Έρευνα Παρατηρητηρίου για την Κοινωνία της Πληροφορίας	32
1.4. Έρευνα του Τ.Ε.Ι. Αθήνας	33
1.5. Έρευνα του Stanford University School	33
1.6. Έρευνα του Midwestern University	34
1.7. Έρευνες σε Κίνα και Ν. Κορέα	35
1.8. Έρευνα της Young	35
<u>Κεφάλαιο 2: Έρευνα με ερωτηματολόγια στους μαθητές των Γυμνασίων</u>	38
Γέργερης και Αγίας Βαρβάρας	
2.1. Μέθοδος έρευνας	38
2.1.1. Δείγμα	38
2.1.2. Μέσο συλλογής δεδομένων	38
2.1.3. Διαδικασία συλλογής δεδομένων	39
2.1.4. Αποτελέσματα	39

2.1.5. Σύνοψη συμπερασμάτων της έρευνας  
2.1.6. Επίλογος  
Βιβλιογραφία

42  
42  
43



## **Εισαγωγή**

Η εποχή που διανύουμε, χαρακτηρίζεται από ραγδαία αύξηση της χρήσης των υπολογιστών και του Διαδικτύου. Το Διαδίκτυο έχει αναδειχτεί σε ένα εξαιρετικά σημαντικό μέσο για επικοινωνία, ακαδημαϊκή έρευνα, πληροφόρηση και ψυχαγωγία.

Παρόλα αυτά έχει αρνητικές επιπτώσεις τόσο στην σωματική όσο και στην ψυχική υγεία του χρήστη, φαινόμενο που χρήζει της προσοχής μας.

## **Περίληψη**

Τα τελευταία χρόνια η χρήση του διαδικτύου έχει παρουσιάσει σημαντική αύξηση σε παγκόσμιο επίπεδο. Οι ώρες που αναλώνουν οι χρήστες συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο αυξάνονται συνεχώς με αποτέλεσμα να δημιουργούνται σοβαρές επιπτώσεις που επιβαρύνουν την προσωπική και κοινωνική ζωή. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η μελέτη της ποιότητας της σχέσης των χρηστών με το διαδίκτυο, κατά πόσο δηλαδή η χρήση του διαδικτύου επιφέρει προβλήματα στη ζωή του χρήστη σε προσωπικό, σχολικό και κοινωνικό επίπεδο τόσο έντονα ώστε να μπορούμε να μιλάμε για εθισμό στο διαδίκτυο. Για την διερεύνηση του σκοπού αυτού καταρτίστηκε ερωτηματολόγιο βασισμένο στα διαγνωστικά κριτήρια της Young για την εξάρτηση από το Διαδίκτυο, καθώς και στην κλίμακα ΚΕΕΦΥ (Κλίμακα Εθισμού των Εφήβων στους Ηλεκτρονικούς Υπολογιστές) των κ. Σιώμος και Συνεργάτες. Η έρευνα διεξήχθη τον Απρίλιο του 2014 σε 95 μαθητές ηλικίας 13 έως 15 ετών του Γυμνασίου Γέργερης και Αγίας Βαρβάρας Ηρακλείου. Στην παρούσα έρευνα, για την περιγραφή της σχέσης των χρηστών με το διαδίκτυο χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος του εσωτερικού παρατηρητή. Δηλαδή οι ίδιοι οι χρήστες του διαδικτύου κλήθηκαν να περιγράψουν τη σχέση τους με το διαδίκτυο συμπληρώνοντας ένα ερωτηματολόγιο που τους χορηγήθηκε. Με αυτήν τη διαδικασία συλλογής δεδομένων θεωρείται ότι οι ερωτηθέντες δίνουν μια ευρύτερη περιγραφή της σχέσης τους με το διαδίκτυο, με καθαρά υποκειμενικές αναφορές. Μετά τη συγκέντρωση των αποτελεσμάτων ακολούθησε η στατιστική τους ανάλυση και η συγκριτική ανάγνωση τους. Μέσα από τη διερεύνηση αυτή προκύπτει ότι το φύλο, ο χρόνος που δαπανούν στο διαδίκτυο για δουλειά ή διασκέδαση και οι υπηρεσίες που επιλέγουν να χρησιμοποιούν όταν είναι συνδεδεμένοι σε αυτό (αλληλεπιδραστικές ή μη) σχετίζονται με την ποιότητα της σχέσης των χρηστών με το διαδίκτυο. Η συγκεκριμένη έρευνα και τα αποτελέσματα της μπορούν να αποτελέσουν έναυσμα για περαιτέρω διερεύνηση της ποιότητας της σχέσης του χρήστη με το διαδίκτυο και του εθισμού σε αυτό.

## **Κίνητρο για διεξαγωγή της εργασίας**

Βασικό κίνητρο για τη διεξαγωγή της εργασίας αυτής, αποτέλεσε η μεταστροφή όλο και περισσότερων χρηστών στο Διαδίκτυο, με αποτέλεσμα της εμφάνισης του φαινομένου της εξάρτησης από το Διαδίκτυο αλλά και του φαινομένου του διαδικτυακού εκφοβισμού. Σημαντικό ρόλο έπαιξε το γεγονός ότι δεν έχουν γίνει αρκετές έρευνες σχετικές με τα φαινόμενα αυτά.

## **Σκοπός της εργασίας**

Σκοπός αυτής της πτυχιακής εργασίας είναι η διερεύνηση της ποιότητας της σχέσης των μαθητών των Γυμνασίων Γέργερης και Αγίας Βαρβάρας με το Διαδίκτυο και πως αυτή επηρεάζει την προσωπική, σχολική αλλά και κοινωνική ζωή τους.

## Δομή της εργασίας

Η εργασία μας χωρίζεται σε δύο κύρια μέρη, ένα πρώτο θεωρητικό και ένα δεύτερο ερευνητικό.

Το πρώτο μέρος, το θεωρητικό, ξεκινάει με τον ορισμό του Διαδικτύου και μια σύντομη αναδρομή στην ιστορία του Διαδικτύου. Στη συνέχεια, επισημαίνουμε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της χρήσης του, και αφού ένα από τα μειονεκτήματά του είναι και ο εθισμός σε αυτό, παρουσιάζουμε αρχικά τον ορισμό της έννοιας του εθισμού και των αιτιών εμφάνισής του. Καταγράφουμε τα συμπτώματα που χαρακτηρίζουν τον εθισμό στο Διαδίκτυο, και κυρίως για τους έφηβους, και τις επιπτώσεις που έχει η κατάχρηση του στη ζωή του χρήστη. Παρουσιάζουμε το προφίλ του εθισμένου χρήστη καθώς επίσης και την ύπαρξη συννοσηρότητας του εθισμού στο Διαδίκτυο με ψυχικές διαταραχές. Επίσης, επισημαίνουμε μέτρα για την πρόληψη του φαινομένου αυτού, τονίζοντας τη σημασία της οικογένειας και του σχολείου στην προσπάθεια να αντιμετωπιστεί αυτή η εξάρτηση. Ολοκληρώνοντας το πρώτο μέρος, αναλύουμε το φαινόμενο του διαδικτυακού εκφοβισμού, των αιτιών και των συνεπειών της εμφάνισής αυτού του φαινομένου και τις μορφές του. Επίσης, παραθέτουμε κάποιες μελέτες που έχουν γίνει σχετικά με το cyber-bullying, αλλά και τρόπους αντιμετώπισής του.

Στο δεύτερο μέρος αυτής της εργασίας, το ερευνητικό, αναφέρουμε μελέτες που έχουν γίνει κατά καιρούς, τόσο στην Ελλάδα, όσο και στον υπόλοιπο κόσμο και αφορούν τον εθισμό στο Διαδίκτυο. Θέλοντας να μελετήσουμε την έκταση του φαινομένου της εξάρτησης από το Διαδίκτυο στα νέα παιδιά με τα οποία συναναστρεφόμαστε καθημερινά, προχωρήσαμε στην εκπόνηση μιας έρευνας στους μαθητές των Γυμνασίων Γέργερης και Αγίας Βαρβάρας. Τελειώνοντας το ερευνητικό μέρος αυτής της εργασίας, παραθέτουμε τα αποτελέσματα αλλά και τα συμπεράσματα από αυτήν.





# **Α΄ ΜΕΡΟΣ**

## **Κεφάλαιο 1: Το Διαδίκτυο**

### **1.1. Τι είναι το Διαδίκτυο**

Το Διαδίκτυο ή Internet είναι ένα παγκόσμιο σύστημα διασυνδεδεμένων δικτύων υπολογιστών, οι οποίοι χρησιμοποιούν καθιερωμένη ομάδα πρωτοκόλλων για την εξυπηρέτηση εκατομμυρίων χρηστών σε ολόκληρο τον κόσμο. Οι χρήστες του Διαδικτύου μπορούν εύκολα και γρήγορα να περιηγηθούν σε μια τεράστια βάση πληροφοριών, να αποστείλουν και να λάβουν αρχεία και γενικά να χρησιμοποιούν ένα πλήθος πολυάριθμων υπηρεσιών που υπάρχει στη διάθεσή τους.

### **1.2. Η ιστορία του Διαδικτύου**

Η δημιουργία του Διαδικτύου ξεκίνησε για πρώτη φορά στις ΗΠΑ κατά τη διάρκεια του Ψυχρού Πολέμου. Οι Αμερικανοί φοβούμενοι για την ασφάλεια της χώρας τους και θέλοντας να προστατευτούν από μια πιθανή πυρηνική επίθεση των Ρώσων, το 1969 δημιουργούν την υπηρεσία προηγμένων αμυντικών ερευνών ARPA (Advanced Research Project Agency), η οποία χρηματοδοτεί τη δημιουργία ενός δικτύου που συνέδεε τέσσερις υπερ-υπολογιστές μεταξύ τους. Οι υπολογιστές αυτοί, ο ένας εγκατεστημένος στο Πανεπιστήμιο της Santa Barbara (USCB), ο άλλος στο Πανεπιστήμιο της Γιούτα (UTAH), ο τρίτος στο Πανεπιστήμιο της California στο Los Angeles (UCLA) και ο τέταρτος στο Ινστιτούτο Ερευνών του Stanford (SRI), δημιουργούν το δίκτυο γνωστό στην ιστορία ως ARPANET, το οποίο ήταν κατασκευασμένο με τέτοιο τρόπο ώστε να λειτουργεί χωρίς προβλήματα σε περίπτωση που κάποιο τμήμα του έβγαине εκτός λειτουργίας για οποιοδήποτε λόγο.

Το 1971, δύο χρόνια μετά τη δημιουργία του ARPANET, συνδέθηκαν σε αυτό 23 ακόμα υπολογιστές και εννιά χρόνια μετά, το 1980, έφτασαν τους 200, αρκετοί από τους οποίους ήταν εγκατεστημένοι στην Ευρώπη, δημιουργώντας έτσι τις πρώτες διεθνείς συνδέσεις.

Στις αρχές του 1970, η ανάγκη για διασύνδεση ανόμοιων τύπων υπολογιστών καθώς και η επίτευξη ομοιόμορφης διακίνησης δεδομένων μεταξύ αυτών κατέστησε αναγκαία τη δημιουργία ενός νέου πρωτοκόλλου. Το 1974 δημιουργείται το πρωτόκολλο TCP (Transmission Control Protocol), στο οποίο αργότερα, το 1978, προστίθεται το Internet Protocol (IP) και γίνεται TCP/IP.

Σταδιακά το Διαδίκτυο αρχίζει να χάνει τη στρατιωτική του ταυτότητα και μέχρι το 1989 οι συνδεδεμένοι υπολογιστές στο δίκτυο φτάνουν τους 100.000. Από εκεί και πέρα η ανάπτυξη του Διαδικτύου είναι ραγδαία. Σχεδόν όλος ο πλανήτης είναι συνδεδεμένος πλέον διαδικτυακά. Επιχειρήσεις, εταιρείες ακόμα και ιδιώτες αποκτούν καθημερινά πρόσβαση στο Διαδίκτυο δημιουργώντας δικές τους σελίδες στο Web.

### **1.3. Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της χρήσης του Διαδικτύου**

Μετά την ευρεία διάδοση των δικτύων υπολογιστών, και ιδιαίτερα του Διαδικτύου, λαμβάνει χώρα μια ταχεία εξέλιξη των διαδικτυακών αλληλεπιδράσεων μεταξύ ατόμων με παρόμοια ενδιαφέροντα, τα οποία, αν και διασκορπισμένα γεωγραφικά, έχουν πλέον τη δυνατότητα να συγκεντρώνονται σε έναν ενιαίο χώρο. Πολλοί οι λόγοι που καθιστούν το Διαδίκτυο ως πόλο έλξης για τους χρήστες του. Ένας από αυτούς, και ίσως ο σημαντικότερος, είναι η ανάγκη για κοινωνικοποίηση. Πλέον οποιοσδήποτε χρήστης του Διαδικτύου, απ' οποιοδήποτε μέρος του κόσμου, μπορεί να επικοινωνεί με άλλο χρήστη ζωντανά, με ήχο, με εικόνα, χωρίς να πληρώνει μέσα σε ελάχιστα δευτερόλεπτα. Σήμερα όλες οι συναλλαγές της

παγκόσμιας οικονομίας γίνονται από το Διαδίκτυο καθώς επίσης και ένας μεγάλος αριθμός εργασιών όπως είναι η εύρεση εργασίας, η αλληλογραφία, οι αγορές προϊόντων, οι αγορές εισιτηρίων για ταξίδια αναψυχής, η ενημέρωση αλλά και άλλες παρόμοιες δραστηριότητες. Η ψυχαγωγία, η δωρεάν λήψη κάθε τύπου αρχείου αλλά και ένα απλό “σερφάρισμα” στο Internet είναι μερικοί από τους λόγους που κάνουν τη χρήση του Διαδικτύου ακόμα πιο ελκυστική. Μία από τις πιο διαδεδομένες υπηρεσίες των ημερών αποτελεί το Ηλεκτρονικό Εμπόριο (e-commerce), υπηρεσία που συνδέεται με οποιαδήποτε μορφή αγορών.

Μία ακόμα σημαντική προσφορά του Διαδικτύου στον άνθρωπο είναι η νέα αντίληψη για την μόρφωση, την εργασία και την καθημερινότητά του. Ο χρήστης μπορεί να αποκτήσει πρόσβαση σε εγκυκλοπαίδειες και βιβλιοθήκες σε ολόκληρο τον κόσμο, να πάρει μέρος σε πανεπιστημιακά προγράμματα εξ αποστάσεως και όλα αυτά χάρη στον τεράστιο όγκο πληροφοριών που διαθέτει το Διαδίκτυο.

Εκτός από τεχνολογικό μέσο, το Διαδίκτυο, είναι ταυτόχρονα και πολιτικό μέσο, ικανό να επαναπροσδιορίσει το υποκείμενο και τη συλλογική συμπεριφορά. Επιπλέον, η ηλεκτρονική τεχνολογία βρίσκει εφαρμογή και σε πολλούς άλλους τομείς της ανθρώπινης ζωής. Στην ιατρική επιστήμη, για την διεξαγωγή σεμιναρίων και για να γίνουν γνωματεύσεις εξ αποστάσεως. Στην εργασία χάρη στην αυτοματοποίηση παράγεται περισσότερο και καλύτερο έργο, απαλλάσσοντας τον άνθρωπο από τη σωματική κούραση εξοικονομώντας του παράλληλα χρόνο και χρήμα.

Ο κατάλογος των πλεονεκτημάτων του Διαδικτύου μακρύς. Οι εξελίξεις καθημερινές και ραγδαίες. Πολλοί όμως οι άνθρωποι που παρουσιάζουν έντονη ανησυχία για τους κινδύνους που κρύβονται πίσω από την λανθασμένη χρήση του Διαδικτύου.

Κατά πρώτο λόγο, είναι αδύνατο να ελεγχθεί το είδος και η ποιότητα των πληροφοριών. Οποιοσδήποτε που θέλει να μεταδώσει οτιδήποτε μπορεί να το κάνει χωρίς αυτό να ελέγχεται αυξάνοντας έτσι τον κίνδυνο της προσβολής της ανθρώπινης προσωπικότητας. Επιπλέον, σημαντικό μέρος της καθημερινότητας του ανθρώπου καταναλώνεται άσκοπα μπροστά στους υπολογιστές. Οι επιδράσεις στη σωματική υγεία από την πολύωρη έκθεση στην οθόνη, η υπερβολική ενασχόληση των νέων με τα διαδικτυακά παιχνίδια και τις ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης αλλά και οι μορφές εγκληματικότητας που έχουν παρουσιαστεί από τη χρήση του Διαδικτύου, όπως είναι παιδική πορνογραφία, ο διαδικτυακός εκφοβισμός (cyberbullying), το cracking και hacking, οι απάτες μέσω Διαδικτύου και οι διαδικτυακές αυτοκτονίες είναι μερικά από τα μειονεκτήματα του Διαδικτύου.

Μια άλλη αρνητική πλευρά της χρήσης του Διαδικτύου ίσως και η πιο σημαντική είναι η μη συνετή χρήση του, που μπορεί να οδηγήσει σε εξάρτηση. Η εξάρτηση από το Διαδίκτυο μοιάζει με την εξάρτηση από τα ναρκωτικά και το αλκοόλ. Επιτρέπει σε ανθρώπους ανασφαλείς και μοναχικούς να ξεφύγουν από την πραγματικότητα, αναπτύσσοντας με αυτόν τον τρόπο σχέσεις φανταστικές που καταλήγουν να είναι επώδυνες.



## Κεφάλαιο 2: Ο εθισμός στο Διαδίκτυο

### 2.1. Τι είναι ο εθισμός στο Διαδίκτυο

Οι έρευνες των ειδικών Ψυχικής Υγείας σχετικά με το φαινόμενο του εθισμού στο Διαδίκτυο δεν έχουν οδηγήσει σε μια πλήρη συμφωνία μεταξύ τους, όσον αφορά στην ονομασία, τα κριτήρια και τα εργαλεία διάγνωσης αλλά και την ένταξή του ή όχι στο Ψυχιατρικό Ταξινόμικό Σύστημα.

Ο εθισμός στο Διαδίκτυο (Internet Addiction) είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης και πρωτοαναφέρθηκε ως όρος από ένα ψυχίατρο της Νέας Υόρκης, τον Ivan Goldberg(1995). Αν και ο Goldberg χρησιμοποίησε κριτήρια του DSM-IV από τον εθισμό σε ουσίες, αντικαθιστώντας τον όρο ουσία με αυτόν του Διαδικτύου, ως αστείο, εντούτοις το φαινόμενο της εξάρτησης από το Διαδίκτυο αντιμετωπίστηκε σοβαρά από αρκετούς ερευνητές. Η Παθολογική Χρήση του Διαδικτύου ορίστηκε από τη Young, βασισόμενη σε κοινά χαρακτηριστικά με το παθολογικό παιχνίδι (1998), και ενισχύθηκε από τον Davis(2001).

Ο εθισμός στο Διαδίκτυο αναφέρεται στην “καταναγκαστική, υπερβολική χρήση του Διαδικτύου και τον εκνευρισμό ή δυσθυμική συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά τη στέρηση της”. Συναντάμε όμως κι άλλες διαφορετικές ορολογίες για την έννοια του εθισμού στο Διαδίκτυο, όπως “Internet Addiction Disorder” (Διαταραχή Εθισμού στο Διαδίκτυο - IAD), “Pathological Internet Use” (Παθολογική Χρήση του Διαδικτύου - PIU), “Problematic Internet Use” (Προβληματική Χρήση του Διαδικτύου), “Excessive Internet Use”(Υπερβολική Χρήση του Διαδικτύου) και “Compulsive Internet Use” (Καταναγκαστική Χρήση του Διαδικτύου). Άλλες ονομασίες για τον εθισμό στο Διαδίκτυο είναι “cyberspace addiction” (εθισμός στον κυβερνοχώρο), “on-line addiction” (εθισμός σύνδεσης στο Διαδίκτυο), “net addiction” (εθισμός στο δίκτυο), “Internet addicted disorder” (διαταραχή διαδικτυακού εθισμού) και “high Internet dependency” (υψηλή εξάρτηση από το Διαδίκτυο).

Πολλοί ψυχολόγοι είναι της άποψης ότι ο όρος “εθισμός” πρέπει να χρησιμοποιείται για τις χημικές ουσίες που είναι γνωστό ότι δημιουργούν εξάρτηση (Griffiths, 2000). Ο όρος “εθισμός” δεν χρησιμοποιείται στα κλινικά κριτήρια ή στη διαγνωστική ορολογία στο DSM-IV. Οι όροι “εξάρτηση” και “κατάχρηση” χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν το βαθμό παθολογίας στη χρήση των χημικών ουσιών (Griffiths, 1999, Kandell, 1998, Wang, 2001, Young, 1996).

Η Young(1999) υποστήριξε ότι ο όρος “εθισμός στο Διαδίκτυο” καλύπτει ένα μεγάλο φάσμα συμπεριφορών και προβλημάτων ελέγχου των παρορμήσεων και ταξινομείται σε πέντε επιπλέον ειδικούς τύπους:

- Εθισμός στο διαδικτυακό σεξ: καταναγκαστική χρήση ιστοσελίδων που απευθύνονται σε ενήλικους για διαδικτυακό σεξ (cybersex) και διαδικτυακό πορνογραφικό υλικό (cyberporn).
- Εθισμός στις διαδικτυακές σχέσεις: υπερβολική ανάμειξη σε διαδικτυακές διαπροσωπικές σχέσεις.
- Καθαροί καταναγκασμοί: εμμονή στον τζόγο, στις αγορές ή στις συναλλαγές ημέρας.
- Υπερβολική αναζήτηση πληροφοριών: καταναγκαστική περιήγηση στο Διαδίκτυο ή καταναγκαστικές αναζητήσεις σε βάσεις δεδομένων.
- Εθισμός στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές: εμμονή στα ηλεκτρονικά παιχνίδια

Οι κ. Σιώμος και συνεργάτες (2010) κάνουν μια διάκριση στους όρους που προαναφέρθηκαν ανάλογα με τη βαρύτητα χρήσης του Διαδικτύου. Έτσι, διακρίνουν τις ακόλουθες κατηγορίες συμπεριφορών στη χρήση του Διαδικτύου:

- Τυπική χρήση του Διαδικτύου: Η καλοήθης χρήση είτε σε εργασιακό περιβάλλον είτε για λόγους αναψυχής.
- Προβληματική χρήση του Διαδικτύου: Η χρήση κατά την οποία δεν εξυπηρετείται κάποιος συγκεκριμένος σκοπός, αντίθετα αποτελεί αυτοσκοπό, προειδοποιώντας για πιθανή κατάχρηση.
- Κατάχρηση του Διαδικτύου: Ένα δυσπροσαρμοστικό, επαναλαμβανόμενο μοτίβο χρήσης, το οποίο οδηγεί σε σημαντική έκπτωση της λειτουργικότητας ή σε γενικευμένη δεινοπάθεια κατά τη διάρκεια μιας δωδεκάμηνης περιόδου, όπως καταδεικνύεται από:
  - \* αποτυχία να διεκπεραιωθούν σημαντικές ευθύνες στην εργασία, στο σχολείο ή στο σπίτι
  - \* κοινωνικά και διαπροσωπικά προβλήματα
  - \* χρήση σε καταστάσεις κατά τις οποίες παρατηρούνται αρνητικές σωματικές συνέπειες (ελλιπής σίτιση, ύπνος κ.ά.)
  - \* προβλήματα με το νόμο (εκδήλωση παραβατικών συμπεριφορών μέσω του Διαδικτύου)

Η κατάχρηση δηλαδή αναφέρεται στη χρήση σε τέτοια ποσότητα χρόνου και συχνότητα, ώστε να γίνεται επικίνδυνη για το συγκεκριμένο άτομο και ίσως και για τα άτομα του περίγυρού του. Είναι πολύ δύσκολο να διαχωριστούν τα άτομα που κάνουν χρήση από τα άτομα που κάνουν προβληματική χρήση ή κατάχρηση.

- Εξάρτηση από το Διαδίκτυο: Μια χρόνια, προοδευτική ασθένεια, η οποία συμπεριλαμβάνει την καταναγκαστική χρήση του Διαδικτύου, που υποκρύπτει την απώλεια ελέγχου και τη συνέχιση της χρήσης παρά τις δυσμενείς συνέπειες. Η διάγνωση της εξάρτησης απαιτεί, κατά τη διάρκεια ενός δωδεκάμηνου, να συμβαίνουν παράλληλα τουλάχιστον τρία από τα παρακάτω:
  - \* ανάπτυξη “ανοχής” (είτε ανάγκη αύξησης της ενασχόλησης ώστε να επιτευχθεί η ίδια ψυχοτρόπος επίδραση είτε ελάττωση της επίδρασης της τυπικής ενασχόλησης )
  - \* συμπτώματα “στέρησης” (ψυχική δυσφορία και ψυχοσωματικές οχλήσεις)
  - \* χρήση για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα απ’ όσο ήταν η αρχική πρόθεση του χρήστη
  - \* επίμονη επιθυμία ή ανεπιτυχείς προσπάθειες να μειωθεί ή να ελεγχθεί η χρήση
  - \* αφιέρωση πολύ χρόνου για την ανεύρεση και βελτίωση συναφών τεχνικών μέσων ή γενικότερα τρόπου σύνδεσης στο Διαδίκτυο
  - \* παραίτηση από σημαντικές κοινωνικές και επαγγελματικές δραστηριότητες ή δραστηριότητες αναψυχής ώστε να γίνει χρήση του Διαδικτύου
  - \* συνέχιση της χρήσης παρά τη γνώση ότι υπάρχουν επίμονα ή επαναλαμβανόμενα βιολογικά ή ψυχολογικά προβλήματα, τα οποία προκλήθηκαν ή επιδεινώθηκαν από τη χρήση

- Εθισμός στο Διαδίκτυο: Πρόκειται για την περίπτωση που πληροί τα κριτήρια της εξάρτησης και που πλέον αποτελεί τη συνήθη συμπεριφορά για το χρήστη, με σοβαρή βαρύτητα. Ο εθισμένος λαχταρά να χρησιμοποιήσει το Διαδίκτυο με συγκεκριμένους τρόπους,

χρονικό διάστημα και συχνότητα, που είναι επικίνδυνα για τον ίδιο και ενδεχομένως των ατόμων του περιγυρού του.

## **2.2. Τα αίτια εμφάνισης του εθισμού στο Διαδίκτυο**

Στις μέρες μας η πρόσβαση στο Διαδίκτυο είναι ευρέως διαδεδομένη και γίνεται εύκολα από οπουδήποτε κι αν βρισκόμαστε. Οι χρήστες μπορούν να ξεφύγουν από την πραγματικότητα και να μπουν σε ένα φανταστικό κόσμο, όπου κάνουν αμέσως φίλιες και να μιλούν οποιαδήποτε στιγμή θελήσουν.

Βασικός παράγοντας στην ανάπτυξη προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου είναι η ανάγκη για κοινωνικοποίηση. Το Διαδίκτυο καλύπτει τις ανεκπλήρωτες ανάγκες ανάπτυξης οικειότητας των χρηστών του, λόγω της μειωμένης ικανότητας των ανθρώπων να εντοπίζουν ενδείξεις αναλήθειας ή αποδοκμασίας.

Το κοινωνικό πλαίσιο των ατόμων ιδίως, η έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης και η κοινωνική απομόνωση είναι ένας παράγοντας που παίζει σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση εθισμών. Αντικοινωνικοί τύποι, με τάσεις αναζήτησης ευφορικών αισθημάτων και με ανάγκες άμεσης ικανοποίησης αυτών, είναι συχνά ευάλωτοι στο να εκδηλώσουν εθισμό.

Επιπλέον, ο εθισμός στο Διαδίκτυο μπορεί να είναι αποτέλεσμα άλλων ψυχικών διαταραχών, όπως κατάθλιψη, άγχος, διαταραχές προσωπικότητας, υπερκινητικότητα, κοινωνική φοβία αλλά και αποτέλεσμα της χαμηλής αυτοεκτίμησης.

## **2.3. Ενισχυτές της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου**

Η Young(1997), σχετικά με την κατανόηση της “Επικοινωνίας με τη Μεσολάβηση του Ηλεκτρονικού Υπολογιστή” (Computer – mediated Communication - CMC), αναφέρθηκε σε τρεις βασικούς τομείς ενισχύσεων: 1) την κοινωνική υποστήριξη 2) τη σεξουαλική ικανοποίηση και 3) τη δημιουργία μιας προσωπικότητας. Η παρακάτω λίστα ενισχυτών θεωρείται ότι συμβάλλει στην εθιστική χρήση του Διαδικτύου. Ο Greenfield (1999) υποστήριξε την ύπαρξη ενός ισχυρού, καταναγκαστικού χαρακτήρα που συμβάλλει στους ενισχυτές, μοναδικό για τον εθισμό στο Διαδίκτυο. Αυτοί περιλαμβάνουν την άρση αναστολών, την ανωνυμία, την ευκολία στην πρόσβαση, την γρήγορη απόκτηση οικειότητας, τη στρέβλωση του χρόνου και την ένταση που προκαλείται από τις on-line δραστηριότητες. Οι παράγοντες ενίσχυσης του Greenfield, καθώς και εκείνοι που προσδιορίζονται από άλλους συγγραφείς, παρέχονται παρακάτω με επεξηγήσεις, σε μια προσπάθεια να απεικονίζουν την μοναδικότητα του Διαδικτύου, η οποία δε βρέθηκε στα περισσότερα άλλα εθιστικά φαινόμενα.

Η άρση των αναστολών μπορεί να οριστεί ως η άνεση στη συμπεριφορά, απαλλαγμένη από το άγχος για τις συνέπειες. Η Young (1998, σελ. 163) αναφέρεται στο Διαδίκτυο ως “μια μεγάλη πόλη χωρίς αστυνομία”, τονίζοντας την ευκολία της διαστρέβλωσης της ηλικίας ενός ατόμου, επιτρέποντας στα παιδιά να “σερφάρουν” σε αίθουσες συνομιλίας και ιστοσελίδες ενηλίκων ή στους παιδευαστές να παρουσιάζονται σαν μικρά παιδιά ή έφηβοι. Η Young περαιτέρω επισημαίνει ότι οι ακατάλληλοι για ανηλικούς διαδικτυακοί χώροι (XXX) απαιτούν από τους χρήστες να είναι ηλικίας 18 ετών και άνω, χωρίς ωστόσο να υπάρχουν ούτε έλεγχοι ούτε και εγγυήσεις. Ο Griffiths (2000) επισημαίνει τη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή/Διαδικτύου ως μια κοινωνικά αποδεκτή, ίσως και αξιοθαύμαστη, συμπεριφορά η οποία μπορεί εύκολα να διαχωριστεί από άλλες εθιστικές συμπεριφορές, όπως είναι η χρήση ναρκωτικών. Ο Griffiths (1999) σε έρευνά του διαπίστωσε ότι το 43% των χρηστών του Διαδικτύου αναφέρει την άρση των αναστολών ως ενισχυτή, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό αυξήθηκε στο 75% στους χρήστες που προσδιορίζονται ως “εθισμένοι στο Διαδίκτυο”.

Η ανωνυμία έχει βρεθεί από συγγραφείς όπως ο Griffiths (2001) και η Young (1998) ως ο πιο σημαντικός παράγοντας που συμβάλλει στην αποκλίνουσα συμπεριφορά του Διαδικτύου.

Η πρόσβαση στο Διαδίκτυο είναι πλέον ευρέως διαδεδομένη και γίνεται εύκολα από τα σπίτια ή τους χώρους εργασίας των ανθρώπων (Griffiths, 2000). Οι χρήστες του Διαδικτύου μπορούν να διαφύγουν σε ένα φανταστικό χώρο, όπου μπορούν να κάνουν άμεσα φίλους και να μιλήσουν οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας και της νύχτας (Young, 1998). Η Young προσθέτει ότι κάποιος δε χρειάζεται να ντυθεί ή να οδηγήσει για κάπου ή να περιμένει μια απάντηση (όπως δι αλληλογραφίας).

Η οικειότητα στις σχέσεις που δημιουργούνται στο Διαδίκτυο μπορεί αφύσικα να επιταχυνθεί λόγω της μειωμένης ικανότητας των ανθρώπων να ανιχνεύσουν σημάδια ανειλικρίνειας, αποδοκιμασίας (Griffiths, 2000). Ο Greenfield (1999) διαπίστωσε ότι το 41% των ερωτηθέντων σε έρευνά του ανέφεραν ότι αποκτούσαν επιταχυμένη οικειότητα, ενώ το 75% προσδιορίστηκαν ως “εθισμένοι στο Διαδίκτυο”.

Η Young (1998, σελ. 35) επινόησε τον όρο “Terminal Time Warp” (Χρονική Στρέβλωση Τερματικού) για να περιγράψει τον τρόπο που οι χρήστες του Διαδικτύου χάνουν την αίσθηση του χρόνου στο δίκτυο, εξαιτίας της υπνωτικής επίδρασης του φαινομένου συνεχούς κίνησης, της διαδικτυακής ανταλλαγής χωρίς διαλείμματα και διαφημίσεις (όπως με την τηλεόραση και τη μουσική). Η έρευνά της έδειξε ότι το 97% των ερωτηθέντων της, βρέθηκαν να ξοδεύουν μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα στο Διαδίκτυο απ’ ό,τι αρχικά σκόπευαν. Σύμφωνα με την Young (1998), υπάρχει και ένας άλλος τύπος στρέβλωσης του χρόνου, κατά τον οποίο οι χρήστες του Διαδικτύου διατηρούν διαδικτυακές σχέσεις με άλλους χρήστες σε διαφορετικές χρονικές ζώνες. Η ίδια περιγράφει ότι ορισμένοι χρήστες που εμπίπτουν σε έναν ανώμαλο “κύκλο ύπνου – αφύπνισης”, στον οποίο ο χρήστης πρέπει να διαταράσσει τη ροή του ύπνου του και να συνδιαλέγεται με άλλους χρήστες σε μεταμεσονύχτιες ώρες (όταν είναι μέρα για τον άλλο). Οι χρήστες, λέει η Young, μπορούν να κοιμούνται και να ξυπνούν αρκετές φορές κατά τη διάρκεια της νύχτας, επιδεινώνοντας περαιτέρω την κούραση, την κατάθλιψη και την αδυναμία ενασχόλησής τους με τις καθημερινές τους δραστηριότητες. Ο Greenfield (1999) διαπίστωσε ότι η στρέβλωση του χρόνου “συμβαίνει σχεδόν πάντα” στους χρήστες, σύμφωνα με τη μελέτη του.

Η Young και Rodgers (1998a) μέτρησαν τις βαθμολογίες των ερωτηθέντων της έρευνας που είχαν χαρακτηριστεί ως εθισμένοι στο Διαδίκτυο στην Κλίμακα Αναζήτησης Διέγερσης – Συναισθημάτων του Zuckerman, αποδεικνύοντας υψηλό επίπεδο της αναζήτησης διέγερσης – συναισθημάτων σε σχέση με το φυσιολογικό πληθυσμό. Επίσης βρήκαν υψηλές βαθμολογίες σε υποκλίμακες αναζήτησης συγκίνησης και αναζήτησης περιπέτειας και εμπειριών, άρσης των αναστολών και πλήξης της ευαισθησίας. Έρευνες της Young (1999b) έχουν δείξει ότι η “ευφορία” η ίδια, και όχι η σεξουαλική ικανοποίηση των σεξουαλικών περιεχομένων στο Διαδίκτυο, ενισχύει τον καταναγκασμό.

Η άνεση μαζί με την ευκολία πρόσβασης αναγνωρίζεται από την Young (1999b) ως η πιθανότερη αιτία για την προσέγγιση περιέργων ατόμων σε εθιστικές δραστηριότητες εντός του Διαδικτύου, όπως είναι οι αίθουσες συνομιλίας (chat rooms) και τα διαδικτυακά παιχνίδια. Οι υπολογιστές με πρόσβαση στο Διαδίκτυο είναι διαθέσιμοι σε πολλούς εργασιακούς χώρους και ιδιαίτερα στις πανεπιστημιούπολεις (Young, 1998). Ο Griffiths (2000) επισημαίνει ότι η πρόσβαση στο Διαδίκτυο σε χώρους οικείους και άνετους συμβάλλει στην ευκολία χρήσης, η οποία δε βρίσκεται διαφορετικά σε άλλες δραστηριότητες της πραγματικής ζωής.

Ο έλεγχος είναι μια κατάσταση που έχουν οι χρήστες του Διαδικτύου σε ποσοστό σχεδόν 100%, σε αντίθεση με συμβάντα της πραγματικής ζωής. Σε μεγάλο

βαθμό λόγω της ανωνυμίας, ο χρήστης εφοδιάζεται με μεγαλύτερη αίσθηση του αντιλαμβανόμενου ελέγχου (απ' ότι σε δραστηριότητες της πραγματικής ζωής) όσον αφορά το περιεχόμενο και τη φύση των διαδικτυακών τους σχέσεων (Griffiths, 2000 Young, 1999b).

Η χρήση των υπολογιστών έχει πολλαπλασιαστεί μετά την εμφάνιση υψηλής ποιότητας και χαμηλού κόστους λογισμικού (Kandell, 1998). Οι on-line υπηρεσίες γίνονται ολοένα και φθηνότερα, μιας και το κόστος σε σύγκριση με τις τηλεφωνικές κλήσεις και τα ταχυδρομικά τέλη φαίνεται να είναι μικρό (Griffiths, 2000).

Η ευκολία διαφυγής αναφέρεται στην διαδικασία αποφυγής στεναχώριας ή δυσφορίας. Οι χρήστες του Διαδικτύου έχουν την μοναδική ικανότητα να εξαφανίζονται, ικανότητα που δε φαίνεται να υπάρχει στην πραγματική τους ζωή. Σύμφωνα με τη Young (1998), οι χρήστες του Διαδικτύου απολαμβάνουν την ελευθερία της ανεύρεσης φίλων ή ειδυλλίου χωρίς να πρέπει να λογοδοτήσουν για τις πράξεις τους. Επισημαίνει ότι οι χρήστες μπορούν να εμπλέκονται σε συμπεριφορές λεκτικών επιθέσεων, διατύπωσης πολύ αμφιλεγόμενων απόψεων, ανάρμοστων δηλώσεων και συμμετοχή σε αλλόκοτες (π.χ. σεξουαλικές) συμπεριφορές και στη συνέχεια εγκατάλειψη των ηλεκτρονικών τους διευθύνσεων με το πάτημα ενός κουμπιού για να μην αντιμετωπίσουν ποτέ την ευθύνη των πράξεών τους.

Η χωρική εγγύτητα, σύμφωνα με τους Cooper και Sportolari (1997), αναφέρεται στο γεγονός ότι η συχνότητα της έκθεσης συμβάλλει στη δημιουργία μιας έλξης μεταξύ των ανθρώπων. Η “ηλεκτρονική επικοινωνία” μπορεί στην πραγματικότητα να επιδεινώσει μοναδικά το συναίσθημα αυτό. Το Διαδίκτυο δυνητικά μειώνει τη σημασία της σωματικής εγγύτητας, δημιουργώντας και διατηρώντας δικτύων ισχυρών κοινωνικών δεσμών (Kraut et al., 1998).

#### **2.4. Συμπτώματα που χαρακτηρίζουν τον εθισμό στο Διαδίκτυο**

Η Young και ο Griffiths είναι δύο από τους συγγραφείς που έχουν εξετάσει τα κριτήρια ώστε μια συμπεριφορά να χαρακτηριστεί ως εθιστική. Σύμφωνα με το Griffiths απαιτείται η παρουσία των παρακάτω κριτηρίων: της συνεχούς ενασχόλησης με τον εθιστικό παράγοντα, της αλλαγής της διάθεσης, της απόσυρσης, της ανοχής, της υποτροπής και της σύγκρουσης. Από την Young προστέθηκαν τα ακόλουθα κριτήρια: της εξέλιξης, της άρνησης και της συνεχιζόμενης χρήσης παρά τις συνέπειες.

Η συνεχής ενασχόληση με τον εθιστικό παράγοντα παρουσιάζεται όταν ένας παράγοντας τείνει να είναι η πιο σημαντική δραστηριότητα του ατόμου. Άτομα με συνεχή ενασχόληση με το Διαδίκτυο ένιωθαν ότι ο κόσμος ήταν βαρετός και κενός χωρίς αυτό.

Η αλλαγή της διάθεσης αναφέρεται στην ευφορία καθώς επίσης και στην ηρεμία που αισθάνεται ο χρήστης του Διαδικτύου κατά την πρόσβαση του σε αυτό αφού νιώθει ότι ξεφεύγει από την πραγματικότητα.

Η απόσυρση συμπεριλαμβάνει δυσάρεστες συναισθηματικές καταστάσεις και σωματικές επιπτώσεις που προκαλούνται όταν ο παράγοντας αλλαγής της διάθεσης σταματά ή μειώνεται απότομα (Griffiths, 2000).

Η ανοχή είναι η διαδικασία με την οποία απαιτείται αυξημένος χρόνος για την επίτευξη των παραπάνω επιδράσεων αλλαγής της διάθεσης.

Η υποτροπή ορίζεται από τον Hirschman (1992) ως μία ή περισσότερες αποτυχημένες προσπάθειες διακοπής ενός εθιστικού παράγοντα οι οποίες συχνά αποτυγχάνουν επειδή τα βασικά συναισθηματικά προβλήματα που συμβάλλουν στην διαίωξη του εθισμού δεν έχουν θεραπευτεί.

Η σύγκρουση σύμφωνα με τον Griffiths (2000) είναι ένας κοινός παράγοντας που σχετίζεται με εθισμούς, όταν άλλοι ή ο ίδιος ο χρήστης βρίσκονται κάτω από αυξημένη πίεση λόγω της χρήσης του παράγοντα (οικογένεια, σχολείο, εργασία κ.α.).

Η εξέλιξη σύμφωνα με την Young αποτελεί κριτήριο εθισμού, δεδομένου ότι ο χρήστης μπορεί να αρχίσει να χρησιμοποιεί πιο ήπιους παράγοντες και στη συνέχεια να οδηγηθεί σε πιο επικίνδυνους εθιστικούς παράγοντες.

Η άρνηση του εθισμού στο Διαδίκτυο περιγράφεται από την Young(1999) ως άρνηση που συμπεριλαμβάνει απόψεις όπως “κανείς δε μπορεί να εθιστεί σε μια μηχανή”, “είναι μέρος της δουλειάς μου” ή “όλοι το χρησιμοποιούν στις μέρες μας”.

Η συνεχιζόμενη χρήση παρά τις συνέπειες είναι ένα επιπλέον κριτήριο εθισμού στο Διαδίκτυο. Οι χρήστες παραμένουν συνδεδεμένοι για πολλές συνεχόμενες ώρες αδιαφορώντας για τα προβλήματα που προκαλούσε αυτή τους η ενασχόληση στις οικογένειές τους, στο σχολείο, στην εργασία ακόμα και στην υγεία τους. Τέτοια άτομα παρουσίαζαν αποτυχία στη διαχείριση του χρόνου, κοινωνική απομόνωση, και μείωση του ύπνου.

## **2.5. Συμπτώματα εξάρτησης από το Διαδίκτυο στους έφηβους**

Δεν είναι δύσκολο να αναγνωριστούν τα συμπτώματα που έχουν οι έφηβοι που παρουσιάζουν εξάρτηση από το Διαδίκτυο. Ένας έφηβος με εθισμό στο Διαδίκτυο, αφιερώνει πολλές ώρες οι οποίες σταδιακά αυξάνονται. Παρουσιάζει αδυναμία για έλεγχο του χρόνου παραμονής του σε αυτό, με αποτέλεσμα να απομακρύνεται από τους φίλους του και την οικογένειά του. Στα παιδιά με εθισμό στο Διαδίκτυο, παρατηρείται κάμψη των επιδόσεων τους στο σχολείο αλλά και σε άλλες κοινωνικές δραστηριότητες που τυχόν έχουν. Αγχώνονται όταν δεν βρίσκονται σε σύνδεση στο Διαδίκτυο και καταλήγουν να ενδιαφέρονται μόνο για δραστηριότητες σχετικές με τον Ιστό.

Η χρήση όμως αυτή σχετίζεται με λιγότερες ώρες ύπνου και υψηλότερα επίπεδα κόπωσης για τα παιδιά. Στα παιδιά θεωρείται ότι η χρήση του Διαδικτύου για περισσότερες από 10 ώρες την εβδομάδα αυξάνει τις πιθανότητες εμφάνισης διαταραχών, όπως ξηροφθαλμία - μυωπία, ημικρανίες, διατροφικές διαταραχές, μυοσκελετικές παθήσεις (σκολίωση) και παραμέληση της προσωπικής υγιεινής.

Επομένως, κρίνεται απαραίτητη η κατανόηση των προβλημάτων που σχετίζονται με την προβληματική χρήση του Διαδικτύου, καθώς επίσης και η αντιμετώπιση αυτών.

## **2.6. Η προσωπικότητα του εθισμένου χρήστη στην εφηβεία**

Από τα δεδομένα δε φαίνεται να υπάρχει συγκεκριμένος τύπος προσωπικότητας εθιστικής στο Διαδίκτυο. Όταν μια προσωπικότητα οποιασδήποτε δομής έρθει σε επαφή με το Διαδίκτυο κάτω από συνθήκες προσωπικής, οικογενειακής ή κοινωνικής κρίσης και καταφύγει σε αυτό ως μέσο διαφυγής από την πραγματικότητα, είναι πιθανό να υπάρξει εξάρτηση σε αυτήν την προσωπικότητα (Μάτσα, 2009).

Κάθε άνθρωπος στην πορεία του προς την ενηλικίωση του δέχεται ερεθίσματα, τόσο ενδογενή όσο και εξωγενή, που τον επηρεάζουν και διαμορφώνουν την προσωπικότητά του. Οι οικογενειακές αξίες, τα κοινωνικά ήθη, τα πρότυπα, οι μαθησιακές ενασχολήσεις συμμετέχουν στη διαμόρφωση μιας προσωπικότητας και ενός τρόπου συμπεριφοράς. Σε μερικούς ανθρώπους οι παραπάνω ενέργειες είναι προβληματικές, με αποτέλεσμα η προσωπικότητα που διαμορφώνεται να είναι ευάλωτη και ανίκανη να αντιμετωπίσει τυχόν δυσκολίες που θα προκύψουν στη ζωή τους.

Σύμφωνα με τη Μάτσα (2009), τα άτομα που ρέπουν προς την εξάρτηση από το Διαδίκτυο είναι άτομα με ελλειμματική προσωπικότητα, μοναχικά, ανασφαλή, με μεγάλο έλλειμμα κοινωνικοποίησης, άτομα ανικανοποίητα και αδύναμα να



επεξεργαστούν τις ματαιώσεις τους, άτομα που χαρακτηρίζονται από αδράνεια και παραίτηση, νιώθοντας απέραντη θλίψη, που όμως αδυνατούν να εκφράσουν λεκτικά.

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

Δύο τύποι οικογενειών γίνονται υπεύθυνοι γι’ αυτή την ελλειμματικότητα. Στον πρώτο τύπο, το παιδί κρατά μια θέση παντοδυναμίας, που οι ίδιοι οι γονείς του έδωσαν, απέναντι και στους ίδιους, αλλά και στο περιβάλλον γύρω του. Έτσι, αναζητά τον ιδανικό “εικονικό” εαυτό, ώστε να καλύψει την ανάγκη του να μην διαψεύσει τις προσδοκίες των γονιών του. Στον δεύτερο τύπο, οι γονείς αφήνουν το παιδί από αρκετά νεαρή ηλικία να τα καταφέρει μόνο του, με αποτέλεσμα να υπερεκτιμήσει τον εαυτό του. Αυτή η υπερεκτίμηση είναι συνδεδεμένη με ναρκισσιστικά τραύματα στο παιδί, που θα προσπαθήσει κατόπιν στην εικονική πραγματικότητα να θεραπεύσει.

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

Στα εξαρτημένα άτομα συναντάμε συχνά κοινά στοιχεία προσωπικότητας, όπως είναι το άγχος, η κατάθλιψη, η μεγάλη ανάγκη για συναισθηματική εξάρτηση, η ανικανότητα αποδοχής κανόνων, η αμυντικότητα ή η επιθετικότητα, η αδυναμία ελέγχου των παρορμήσεών τους. Χαρακτηριστικά στοιχεία της συμπεριφοράς ενός εξαρτημένου ατόμου, αποτελούν επίσης η δυσκολία δημιουργίας ικανοποιητικών διαπροσωπικών σχέσεων, η έλλειψη συναισθηματικής σταθερότητας και η έλλειψη σεβασμού και αυτοσεβασμού. Τα περισσότερα από αυτά τα άτομα χαρακτηρίζονται από ανασφάλεια, αποθάρρυνση και ανικανότητα κατανόησης των ορίων τους.

Τα άτομα αυτά αδυνατούν να βιώσουν την καθημερινή τους απτή πραγματικότητα, γι’ αυτό προσπαθούν να διαμορφώσουν μια άλλη. Και, όταν αντιληφθούν ότι αυτό είναι αδύνατο, καταφεύγουν στην “πλαστή πραγματικότητα” των εξαρτήσεων. Ειδικότερα, ο εξαρτημένος από το Διαδίκτυο έφηβος αποζητά τη δημιουργία μιας ταυτότητας μέσω του υπολογιστή, που θα τον κάνει να νιώσει ότι “ο καλύτερος” και “ο πιο περιζήτητος” από τους άλλους (Μάτσα, 2009).



## **2.7. Το προφίλ του εθισμένου χρήστη**

Ο εθισμένος χρήστης φαίνεται να βρίσκεται σε μια κατάσταση ευφορίας την στιγμή που βρίσκεται μπροστά στον υπολογιστή, να προβάλλει μια ανικανότητα να σταματήσει την δραστηριότητά του, να κατέχεται από συναισθήματα θλίψης, θυμού και να παρουσιάζει τάσεις επιθετικότητας όταν δεν βρίσκεται στον υπολογιστή. Το προφίλ του εθισμένου χρήστη συμπληρώνει ο περιορισμός των διαπροσωπικών σχέσεων, η διακοπή των κοινωνικών δραστηριοτήτων και η άρνηση της ύπαρξης του προβλήματος και της σοβαρότητάς του. Στερητικά σύνδρομα που εκδηλώνονται ως άγχος, κατάθλιψη, αμηχανία και ευερεθιστικότητα, ταλαιπωρούν το χρήστη.

Όπως αναφέρουν πολλοί νευρολόγοι, ανάμεσα σε αυτούς και η ειδικός σε θέματα χρήσης Διαδικτύου Susan Greenfield, η άσκοπη και πολύωρη χρήση του Διαδικτύου έχει εθιστικό χαρακτήρα. Πιο συγκεκριμένα, σε συνέντευξη που έδωσε η επιστήμονας υποστήριξε ότι η συνεχής ενασχόληση με τον υπολογιστή είναι πιθανό να κάνει τον εγκέφαλό μας πιο ανώριμο, με δυσκολία στη μάθηση και τάση για επαναλαμβανόμενα λάθη.

Συνοψίζοντας, τα παραπάνω συγκροτούν μια κλινική εικόνα κατά την οποία το άτομο προσηλώνεται υπερβολικά στο Διαδίκτυο, μέσα από το οποίο νιώθει ικανοποίηση όταν είναι συνδεδεμένο στο Διαδίκτυο, ενώ νιώθει μελαγχολία και κακοκεφιά όταν βρίσκεται εκτός Διαδικτύου. Ο χρήστης θεωρεί το Διαδίκτυο ως μέσο διαφυγής από την καθημερινότητα και γίνεται μυστικοπαθής όταν άτομα της οικογένειας και του περίγυρού του ρωτάνε για τις δραστηριότητές του στον διαδικτυακό χώρο. Στο προφίλ του εθισμένου χρήστη προστίθενται συμπεριφορές όπως η έλλειψη επαφών με την οικογένεια και τους φίλους, η αμέλεια των υποχρεώσεων, της υγιεινής και της καθαριότητάς του, η έλλειψη ύπνου, η μεταβολή της συμπεριφοράς, η έλλειψη ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που παλιότερα τον ευχαριστούσαν, καθώς επίσης και ενδείξεις σωματικών παθήσεων, όπως οι πονοκέφαλοι, η ξηροφθαλμία, μυοσκελετικές παθήσεις αλλά και κίνδυνος παχυσαρκίας.

## **2.8. Η συννοσηρότητα του εθισμού στο Διαδίκτυο με ψυχικές διαταραχές**

Το ερώτημα αν ο εθισμός στο Διαδίκτυο που συνοδεύει μια σειρά ψυχικών διαταραχών, προδιαθέτει ή εντείνει την πιθανότητα εμφάνισης των διαταραχών, φαίνεται να προβληματίζει τη διεθνή ψυχιατρική κοινότητα. Ας δούμε όμως ποιες είναι οι ψυχικές διαταραχές με τις οποίες σχετίζεται ο εθισμός στο Διαδίκτυο και να δώσουμε απάντηση στο συγκεκριμένο ερώτημα, με βάση τη διεθνή βιβλιογραφία.

Οι Bai et al. (2000) διαπίστωσαν 60% συννοσηρότητα σε άτομα, κυρίως με υψηλές συχνότητες εμφάνισης άγχους, κατάθλιψης και κατάχρησης ουσιών. Η Maressa Hecht Orzack, (Cromie (1999), Mitchell (2000), Orzack (nd), Griffiths (2001)) διευθύντρια του προγράμματος Υπηρεσιών για τον Εθισμό στους Ηλεκτρονικούς Υπολογιστές (Computer Addiction Services) του Χάρβαρντ, αναφέρει ότι οι ασθενείς της κλινικής έχουν ένα τουλάχιστον άλλο πρόβλημα, όπως κατάθλιψη, κοινωνική φοβία, διαταραχή ελέγχου των παρορμήσεων και διαταραχή ελλειμματικής προσοχής, ενώ άλλοι ασθενείς έχουν διαγνωστεί με κατάχρηση ουσιών ή άλλων εθιστικών διαταραχών. Διαπιστώνει ότι λίγοι έχουν διπολική διαταραχή ή είναι επιρρεπείς σε αυτοκτονικές ή βίαιες πράξεις. Οι Seeman et al. (όπως αναφέρεται από τον Mitchell, 2000) προσθέτουν τη σχιζοειδή διαταραχή της προσωπικότητας στη λίστα των συννοσηρών διαταραχών μεταξύ των εξαρτημένων από το Διαδίκτυο. Η Young (1998) διαπίστωσε ότι πολλοί από αυτούς τους ανθρώπους είναι καταθλιπτικοί και μοναχικοί, συγκρατούμενοι από τη χαμηλή αυτοεκτίμηση, την ανασφάλεια και το άγχος. Κάποιοι πάλευαν με ασθένειες όπως ο καρκίνος ή ζούσαν με μόνιμη αναπηρία. Σύμφωνα με την Young (1998), το 54% των ατόμων που πληρούσαν τα κριτήριά της για τον εθισμό στο Διαδίκτυο είχαν ένα προηγούμενο (πριν τη χρήση του Διαδικτύου)

ιστορικό κατάθλιψης, το 34% διαταραχή άγχους και άλλοι είχαν για χρόνια χαμηλή αυτοεκτίμηση. Αρκετοί βρίσκονταν σε επαγγελματική θεραπεία και/ή λάμβαναν φαρμακευτική αγωγή. Επιπλέον, το 52% είχαν τρέχοντα ή προηγούμενα προβλήματα με τον αλκοολισμό, την εξάρτηση από τα ναρκωτικά, τον εθισμό στα τυχερά παιχνίδια ή χρόνια υπερκατανάλωση τροφής. Η Young (1998) υπέθεσε ότι οι άνθρωποι που χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο ως αναστολή από το άγχος και την κατάθλιψη, το θεωρούν πιο ελκυστικό και κοινωνικά αποδεκτό μέσο σε σύγκριση με τα στιγματισμένα μέσα, όπως τα ναρκωτικά. Σύμφωνα με τους ερευνητές η εθιστική χρήση του Διαδικτύου όχι μόνο προκύπτει από την κατάθλιψη αλλά πράγματι συμβάλλει σε υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης. Σε έρευνες στον τομέα των εθισμών έχει χρησιμοποιηθεί η Κλίμακα Κατάθλιψης του Beck (Beck Depression Inventory - BDI) για να εντοπισθούν τα υψηλά επίπεδα κατάθλιψης που συνδέονται συχνά με τον αλκοολισμό, τον εθισμό στα ναρκωτικά και τον εθισμό στα τυχερά παιχνίδια (Young και Rodgers, 1998a). Οι Young και Rodgers (1998a) μελέτησαν τη σχέση μεταξύ των εξαρτημένων από το Διαδίκτυο ατόμων και της συνυπάρχουσας κλινικής κατάθλιψης, χρησιμοποιώντας την Κλίμακα Κατάθλιψης του Beck, την Κλίμακα των Δεκάξι Παραγόντων Προσωπικότητας και την Κλίμακα Αναζήτησης Διέγερσης – Συναισθημάτων του Zuckerman. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όσοι πληρούσαν τα κριτήρια της εξάρτησης από το Διαδίκτυο είχαν μέτρια έως σοβαρά επίπεδα κατάθλιψης σε σύγκριση με το μέσο πληθυσμό. Προειδοποίησαν ότι τα αποτελέσματα δεν έδειχναν κατά πόσο η κατάθλιψη προηγούνταν της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου ή ήταν αποτέλεσμά της.

Οι Kraut et al. (1998) διεξήγαγαν μια έρευνα με τίτλο “Homenet”, όπου σε τυχαίες οικογένειες, 169 άτομα σε 73 νοικοκυριά, δόθηκε πρόσβαση στο Διαδίκτυο και μελετήθηκαν αυτά τα άτομα για πάνω από δυο χρόνια. Βρήκαν μια σημαντική στατιστική σχέση μεταξύ της χρήσης του Διαδικτύου και της ανάπτυξης κατάθλιψης και μοναξιάς, της μείωσης της οικογενειακής αλληλεπίδρασης και της κοινωνικής απομόνωσης μετά τη συνεχή χρήση του, υποστηρίζοντας με αυτόν τον τρόπο μια αιτιώδη ερμηνεία του Διαδικτύου στην παθολογία. Οι Praterelli et al. (1999) χρησιμοποιώντας μια προσέγγιση ανάλυσης παραγόντων διαπίστωσαν ότι το πρόβλημα έχει κυκλικό χαρακτήρα, με τη μοναξιά και την κατάθλιψη να οδηγούν σε υπερβολική χρήση του υπολογιστή, η οποία με τη σειρά της οδηγεί σε περισσότερη μοναξιά και κατάθλιψη.

## **2.9. Επιπτώσεις της κατάχρησης του Διαδικτύου στη ζωή του χρήστη**

### **• Προβλήματα στην προσωπική ζωή**

Με την αύξηση του χρόνου που καταναλώνει ο σύγχρονος άνθρωπος στο Διαδίκτυο παρουσιάζονται διάφοροι κίνδυνοι, κίνδυνοι σωματικοί αλλά και ψυχολογικοί. Τέτοιοι κίνδυνοι είναι προβλήματα στην όραση, επαναλαμβανόμενη καταπόνηση της μέσης και φυσικά ο εθισμός στο Διαδίκτυο. Εξαιτίας της αυξημένης χρήσης του Διαδικτύου, πολλοί άνθρωποι αγνοούν σημαντικά πράγματα που αφορούν στην προσωπική τους ζωή και παρουσιάζουν μια σταδιακή μείωση των συναισθημάτων τους.

Οι φυσικοί παράγοντες κινδύνου που αφορούν τον εθισμό στο Διαδίκτυο, αν και ελάχιστοι, είναι αξιοσημείωτοι. Οι εθισμένοι στο Διαδίκτυο χρήστες συνηθίζουν να χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο από 40 έως και 80 ώρες εβδομαδιαίως, με αποτέλεσμα οι συνήθειες ύπνου να διαταράσσονται. Ο χρήστης παραμένει ξάγρυπνος κατά τις ώρες που κανονικά θα έπρεπε να κοιμάται με αποτέλεσμα να χρησιμοποιεί χάπια καφεΐνης για να διευκολυνθεί η παραμονή του στο Διαδίκτυο για περισσότερες ώρες. Ένας τέτοιος εκφραλισμός του ύπνου προκαλεί αίσθημα υπερβολικής κόπωσης, με αποτέλεσμα να υπάρχει πτώση στο ανοσοποιητικό σύστημα του ατόμου, κάνοντάς το ευάλωτο σε διάφορες αρρώστιες και να μην μπορεί να ανταπεξέλθει στις

ακαδημαϊκές και επαγγελματικές του υποχρεώσεις. Επιπλέον, οι συνεχόμενες ώρες καθιστικής ζωής από την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου οδηγούν σε κινδύνους εμφάνισης συνδρόμου κόπωσης του καρπού, προβλήματα στην όραση και πόνους στα μάτια αλλά και πόνους στη μέση που οφείλονται στην έλλειψη φυσικής άσκησης.

#### • **Οικογενειακά προβλήματα**

Σύμφωνα με την Young εντοπίστηκαν σοβαρά προβλήματα στις σχέσεις από το 53% των εθισμένων στο Διαδίκτυο που ερωτήθηκαν. Οι γάμοι, οι σχέσεις μεταξύ των γονιών με το παιδί τους, στενές σχέσεις και φιλίες έχουν διαταραχθεί σοβαρά από την κατάχρηση του Διαδικτύου. Με την αύξηση του χρόνου χρήσης του Διαδικτύου, μειώνεται ο χρόνος που ο κάθε χρήστης αφιέρωνε στην οικογένειά του αλλά και σε άλλα άτομα του πραγματικού του κόσμου. Η χρήση του Διαδικτύου επηρεάζει σοβαρά και τον έγγαμο βίο των χρηστών. Οι εξαρτημένοι από το Διαδίκτυο χρήστες χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο ως μια δικαιολογία για να αποφύγουν τις υποχρεώσεις που καθημερινά έχει ένα σπίτι, όπως το μαγείρεμα, το καθάρισμα του σπιτιού ακόμα και η φροντίδα των παιδιών. Επιπλέον, δεν είναι λίγα τα ζευγάρια που έχουν προβλήματα στο γάμο τους εξαιτίας των γνωριμιών που κάνει ο ένας από τους δύο συζύγους, αν όχι και οι δύο, μέσα από το Internet. Συχνά αυτές οι γνωριμίες που ξεκινάνε αρχικά από αθώες συζητήσεις για κοινά ενδιαφέροντα που έχουν οι συμμετέχοντες καταλήγουν σε σχέσεις ρομαντικές αλλά και ερωτικές στον κυβερνοχώρο, με αποτέλεσμα να μειώνεται ο χρόνος που αφιερώνει ο χρήστης σε άτομα της πραγματικής του ζωής και να καταστρέφεται η σταθερότητα της σχέσης των πραγματικών ζευγαριών.

#### • **Προβλήματα στην εκπαίδευση**

Ένα από τα πολλά πλεονεκτήματα του Διαδικτύου είναι ότι αποτελεί εργαλείο έρευνας, χρήσιμο για τους μαθητές. Παρόλα αυτά, έρευνα έδειξε ότι το 86% δασκάλων, βιβλιοθηκονόμων αλλά και δασκάλων πληροφορικής πιστεύει ότι η χρήση του Διαδικτύου από τα παιδιά δε βελτιώνει την απόδοσή τους. Οι πληροφορίες στο Διαδίκτυο είναι πολύ ανοργάνωτες και άσχετες με τα βιβλία και το πρόγραμμα του σχολείου, με αποτέλεσμα να αδυνατούν να βοηθήσουν τους μαθητές να ανεβάσουν την επίδοσή τους στα μαθήματά τους. Επιπλέον, οι μαθητές σερφάρουν σε ιστοσελίδες άσχετες με τα μαθήματά τους και παίζουν παιχνίδια αντί να ασχοληθούν με άλλες δραστηριότητες πιο παραγωγικές για το σώμα και το πνεύμα τους.

#### • **Προβλήματα στην εργασία**

Το Διαδίκτυο δεν αποτελεί χρήσιμο εργαλείο μόνο στην εκπαίδευση, αλλά βρίσκει εφαρμογή στο χειρισμό διαφόρων εταιρικών λειτουργιών για τις περισσότερες επιχειρήσεις και η ελεύθερη πρόσβαση των υπαλλήλων σε αυτό είναι αναγκαία. Η κατάχρηση όμως της χρήσης του Διαδικτύου από τους υπαλλήλους μπορεί να δημιουργήσει πολλά προβλήματα στην επιχείρηση. Ένα από αυτά τα προβλήματα είναι η μείωση της απόδοσης των υπαλλήλων εξαιτίας της σπατάλης του χρόνου που θα έπρεπε να αφιερώνουν στο αντικείμενο της δουλειάς τους. Επίσης, η ακατάλληλη χρήση του Διαδικτύου, όπως είναι ο ηλεκτρονικός τζόγος, το e-shopping, το online chat, η ανταλλαγή ηλεκτρονικών μηνυμάτων σεξουαλικού ή ρατσιστικού περιεχομένου αλλά και το κατέβασμα πορνογραφικού ή πειρατικού υλικού, οδηγεί στην κατάχρηση των εταιρικών πόρων καθώς επίσης και στο γεγονός ότι εκθέτει την αξιοπιστία και το κύρος της επιχείρησης.

#### • **Προβλήματα στην κοινωνική ζωή**

Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες του Πανεπιστημίου του Leeds αλλά και των “Stanford Institute for the Quantitative Study of Society” και “Carnegie Mellon’s

HomeNet Project” η αυξανόμενη χρήση του Διαδικτύου οδηγεί σε κοινωνικό αποκλεισμό και κατάθλιψη. Άτομα που σπαταλούν πολύ χρόνο στο Διαδίκτυο φαίνεται να μην διαθέτουν χρόνο στην κοινωνικοποίηση με φίλους, στην οικογένεια και νιώθουν μοναξιά και μελαγχολία. Άλλες πάλι μελέτες, εμφανίζουν εντελώς διαφορετικά συμπεράσματα, παρατηρώντας ότι το Διαδίκτυο δίνει τη δυνατότητα επικοινωνίας, μέσω των υπηρεσιών των e-mail και chat, σε άτομα που είναι γεωγραφικά διασκορπισμένα. Επιπλέον, στα άτομα με δυσκολίες στην κοινωνικοποίηση στον πραγματικό κόσμο η ενασχόληση με τα διαδικτυακά παιχνίδια φαίνεται να βοηθάει στην ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων μέσα από αυτά.



## **2.10. Μέτρα για την πρόληψη του φαινομένου του εθισμού στο Διαδίκτυο**

Τα μέτρα αυτά αφορούν τα παιδιά, τους γονείς, τους εκπαιδευτικούς, τους επαγγελματίες που είναι ειδικευμένοι στη θεραπεία των εθισμών, τους ιδιοκτήτες internet cafe, τα Μέσα Μαζικής ενημέρωσης καθώς επίσης και το Υπουργείο Υγείας και το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων.

### **• Ο ρόλος των γονέων**

Πάρα πολύ σημαντικός ο ρόλος των γονέων τόσο στην πρόληψη όσο και στην αντιμετώπιση του εθισμού στο Διαδίκτυο. Η καλή σχέση των παιδιών με τους γονείς αλλά και ο χρόνος που οι γονείς αφιερώνουν στα παιδιά μπορούν να συμβάλλουν στην πρόληψη της προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου από τα παιδιά.

Μέσα στην οικογένεια, από μικρή ηλικία θα πρέπει να θέτονται όρια, τα οποία να τηρούνται κιόλας. Αυτά τα όρια τα παιδιά δε θα πρέπει να καταπιέζουν τα παιδιά αλλά να έχουν συμβουλευτικό χαρακτήρα και να προσπαθούν μέσα από αυτά οι γονείς να δείχνουν το ενδιαφέρον τους για τα παιδιά. Όσο μεγαλώνει το παιδί αυτά τα όρια θα πρέπει να συζητιούνται μέσα στην οικογένεια και να λαμβάνεται υπόψη η γνώμη του παιδιού γι' αυτά. Με αυτόν τον τρόπο οι γονείς δείχνουν τον σεβασμό της προσωπικότητας του παιδιού δημιουργώντας έτσι ένα καλό πλαίσιο επικοινωνίας και κατανόησης μέσα στην οικογένεια.

Οι γονείς θα πρέπει να γνωρίσουν το Διαδίκτυο προκειμένου να μπορούν να ελέγχουν αποτελεσματικά τη χρήση του από τα παιδιά τους. Καλό θα ήταν να χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο μαζί με το παιδί για να το κατευθύνουν σωστά, προσέχοντας τις διαδικτυακές τους δραστηριότητες ώστε να αποτελέσουν ένα θετικό πρότυπο γι' αυτό.

Ο υπολογιστής θα πρέπει να βρίσκεται σε κοινόχρηστο χώρο, ώστε να μη δίνεται η δυνατότητα στο παιδί να απομονωθεί αλλά να μπορούν οι γονείς να ελέγχουν τις δραστηριότητές του. Επίσης η εγκατάσταση κάποιων φίλτρων στον υπολογιστή θα μπορούσε να αποτρέψει την εμφάνιση ιστοσελίδων με ακατάλληλο για τα παιδιά περιεχόμενο.

Οι γονείς βασικό θα ήταν να ενημερώνουν από νωρίς τα παιδιά για την ύπαρξη του φαινομένου του εθισμού στο Διαδίκτυο αλλά και για τις συνέπειες που έχει παροτρύνοντάς τα να δημιουργήσουν σχέσεις με παιδιά της ηλικίας τους και να ασχοληθούν με άλλες δραστηριότητες.

Επιπλέον καλό θα ήταν να υπάρχει μια καλή επικοινωνία ανάμεσα στους γονείς και στα παιδιά, ώστε οι γονείς να μπορούν να ρωτήσουν για τις ιστοσελίδες που επισκέπτονται και αν παρουσιάστηκε κάποιο πρόβλημα κατά την περιήγησή τους σε αυτές.

#### • Ο ρόλος των εκπαιδευτικών

Πέρα από την οικογένεια σημαντικός είναι και ο ρόλος των εκπαιδευτικών για τη σωστή διαπαιδαγώγηση και καθοδήγηση των παιδιών στη ζωή τους. Το παιδί με την ένταξή του στο σχολείο είναι σαν να μπαίνει σε ένα δεύτερο σπίτι και να κάνει μια δεύτερη οικογένεια. Αυτό το ρόλο καλούνται να παίξουν οι εκπαιδευτικοί και γενικά το σχολείο.

Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να είναι εκπαιδευμένοι στη χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών και να αναθέτουν στους μαθητές τους σχολικές εργασίες μέσω των υπολογιστών. Με αυτόν τον τρόπο τα παιδιά θα μάθουν να χρησιμοποιούν τον υπολογιστή, όχι μόνο ως εργαλείο για ψυχαγωγία, αλλά και σαν μέσο για μελέτη και ενημέρωση.

Το σχολείο θα πρέπει να παρέχει πρόσβαση στο Διαδίκτυο και να μπορεί να ελέγχει το χρόνο παραμονής των μαθητών σε αυτό. Επιπλέον, θα πρέπει να εφαρμοστούν τα κατάλληλα φίλτρα που να απαγορεύουν την είσοδο σε ακατάλληλες για παιδιά ιστοσελίδες.

Τέλος, καλό θα ήταν να υπάρχει σχολικός ψυχολόγος εξειδικευμένος στην πρόληψη και αντιμετώπιση της εξάρτησης από το διαδίκτυο, ώστε να ενημερωθούν οι γονείς για το φαινόμενο αυτό και να είναι ικανοί να αναγνωρίσουν τα συμπτώματα της προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου.

#### • Ο ρόλος της κοινωνίας

Σε ότι αφορά την κοινωνία καλό θα ήταν να συζητηθεί το ενδεχόμενο εφαρμογής ορίου ηλικίας για την είσοδο σε internet cafe. Επίσης, είναι απαραίτητη η χρήση των κατάλληλων φίλτρων και να επιβληθεί όριο χρήσης του διαδικτύου από τα internet cafes. Τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, με σχετικές καταχωρήσεις, θα πρέπει να ενημερώνουν γονείς και παιδιά σε ότι αφορά το φαινόμενο του εθισμού του Διαδικτύου, τις μονάδες πρόληψης και αντιμετώπισής, καθώς και για τις συμβουλευτικές τηλεφωνικές γραμμές που υπάρχουν και αφορούν το φαινόμενο αυτό. Τέλος, καλό θα ήταν να παρέχεται ενημέρωση σχετικά με την ασφαλή χρήση του Διαδικτύου με έντυπο υλικό σε μέρη που συχνάζουν κυρίως οι έφηβοι (καφετέριες, σινεμά, μαγαζιά με fast food), καθώς και μέσα από τις ιστοσελίδες που επισκέπτονται.

#### • Ο ρόλος των υπηρεσιών υγείας

Από την πλευρά τους οι υπηρεσίες υγείας θα πρέπει να ενημερώσουν τους γιατρούς, τους ειδικευόμενους και τους φοιτητές για το φαινόμενο του εθισμού στο Διαδίκτυο. Το θέμα της εξάρτησης από το Διαδίκτυο θα πρέπει να συμπεριληφθεί σε συνέδρια και ημερίδες, ώστε να ευαισθητοποιηθούν οι ειδικοί υγείας που

ασχολούνται με τέτοια θέματα, όπως είναι οι παιδίατροι, οι παιδοψυχολόγοι, οι ψυχίατροι κ.α.

#### • Ο ρόλος του κράτους

Στο κομμάτι που αφορά την κρατική μέριμνα είναι αναγκαία η ενημέρωση των εφήβων και των γονιών, η εφαρμογή των μέτρων που αναφέρθηκαν παραπάνω στα σχολεία καθώς επίσης και η αλλαγή της νομοθεσίας σχετικά με την λειτουργία των internet cafe.

### 2.11. Θεραπεία – Αντιμετώπιση

Το πρώτο βήμα, ίσως και το σημαντικότερο, για την απεξάρτηση από τις εθιστικές συμπεριφορές είναι η αναγνώριση του προβλήματος και των συνεπειών αυτού. Για την αντιμετώπιση του φαινομένου της εξάρτησης από το Διαδίκτυο έχουν προταθεί διάφορες προσεγγίσεις όπως είναι η κινητοποιητική συνέντευξη, το γνωστικό - συμπεριφορικό μοντέλο θεραπείας, η παρέμβαση συμβουλευτικού χαρακτήρα στην οικογένεια, οι ομάδες υποστήριξης και απεξάρτησης, ενώ υπάρχουν και κάποια δεδομένα, ελάχιστα βέβαια, και για το ρόλο της φαρμακοθεραπείας.

Η κινητοποιητική συνέντευξη είναι μια συμβουλευτική προσέγγιση με σκοπό να μπει ο ασθενής σε μια διαδικασία αλλαγής και αναγνώρισης του προβλήματός του.

Στα πλαίσια του γνωστικού – συμπεριφορικού μοντέλου θεραπείας, προτείνονται μια σειρά από προσεγγίσεις του προβλήματος του εθισμού στο Διαδίκτυο με σκοπό ο χρήστης να αναγνωρίσει το πρόβλημα, να ανακαλύψει τους λόγους που τον ελκύουν σε αυτό και να μάθει να το ελέγχει, χρησιμοποιώντας μια σειρά από συμπεριφορικές στρατηγικές. Τέτοιες στρατηγικές είναι: η αναγνώριση των συνηθειών και των δραστηριοτήτων που χάνει λόγω της αυξημένης χρήσης του Διαδικτύου, η αναγνώριση των παραγόντων που πυροδοτούν την υπερεμπλοκή με το Διαδίκτυο, η χρήση καρτών θετικής υπενθύμισης, η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης του χρήστη για την επίλυση των προβλημάτων του, η αντιμετώπιση της άρνησης του προβλήματος και της δυσθυμίας του χρήστη, η εκτίμηση του χρόνου που καταναλώνει on-line καθώς και τεχνικές διαχείρισης αυτού με τη χρήση διαφόρων μέσων, όπως η ενθάρρυνση για ενασχόληση με ευχάριστες δραστηριότητες, η χρήση εξωτερικών περιορισμών (εργασία, σχολείο) και η ενσωμάτωση καθορισμένων διαστημάτων χρήσης στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα του χρήστη.

Από πολύ νωρίς τα παιδιά θα πρέπει να εκπαιδεύονται στη σωστή χρήση του Διαδικτύου και να ενημερώνονται για τους κινδύνους που μπορεί να κρύβει, πράγμα που απαιτεί την ενεργό συμμετοχή των γονέων. Αυτός είναι και ο ρόλος της συμβουλευτικής παρέμβασης στην οικογένεια, στοχεύοντας στη βελτίωση της επικοινωνίας μεταξύ των μελών, δημιουργώντας ένα υποστηρικτικό πλαίσιο στο πρόβλημα του εθισμένου ατόμου.

Οι ομάδες υποστήριξης και απεξάρτησης βασίζονται στις αρχές της ομαδικής ψυχοθεραπείας ή χρησιμοποιούν πρακτικές επαγγελματιών της ψυχικής υγείας που ειδικεύονται στη θεραπεία των εθισμών.

Σε ότι αφορά τη φαρμακοθεραπεία, η χρήση της μεθυλφενιδάτης φάνηκε αποτελεσματική μετά από χορήγησή της σε 62 παιδιά με διάγνωση Διαταραχής Ελλειμματικής Προσοχής – Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) και υπερβολικής εμπλοκής με τα διαδικτυακά παιχνίδια (on-line games) καθώς επίσης και η χρήση της εσιταλοπράμης η οποία χορηγήθηκε σε 19 ενηλίκους που παρουσίαζαν υπερβολική ενασχόληση με το Διαδίκτυο. Επίσης, έχει προταθεί και η ναλτρεξόνη λόγω του μηχανισμού δράσης της ως αποκλειστής των υποδοχέων των οπιοειδών, αποκαθιστά τα επίπεδα της ντοπαμίνης και αναστέλλει την επίδραση της χρήσης του Διαδικτύου που οδηγεί σε εθισμό, ενώ αποτελεσματική αποδείχθηκε και η χορήγηση

φλουεξετίνης σε έναν δεκαπεντάχρονο με εθισμό στο Διαδίκτυο και συνοσηρότητα με καταθλιπτική διαταραχή.

Ο εθισμός στο Διαδίκτυο αποτελεί μια προβληματική κατάσταση με αρνητικές συνέπειες στην οικογένεια, στην εργασία και στην υγεία του χρήστη, η οποία χρήζει αντιμετώπισης από εξειδικευμένους επαγγελματίες.

Στην Ελλάδα αυτή τη στιγμή λειτουργούν τα εξής κέντρα παροχής βοήθειας ατόμων με προβλήματα στη διαχείριση της χρήσης του Διαδικτύου και του εθισμού από αυτό:

- Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών στο Νοσοκομείο Παίδων “Π & Α ΚΥΡΙΑΚΟΥ”. Δέχεται παιδιά και έφηβους μέχρι 18 ετών.
- Τμήμα Θεραπείας και Αντιμετώπισης Προβληματικής Χρήσης Διαδικτύου για Ενήλικες, Μονάδα απεξάρτησης “18 Ανω” του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής. Δέχεται ενήλικες και έχει όριο ηλικίας αποδοχής τα 18 έτη.
- ΚΕΘΕΑ ΠΛΕΥΣΗ: Τμήμα Συμβουλευτικής για έφηβους και νεαρούς ενήλικες για την προβληματική χρήση του διαδικτύου. Δέχεται εφήβους και αναδυόμενους ενήλικες, όχι μεγαλύτερους των 24 ετών.
- ΚΕΘΕΑ ΕΞΑΝΤΑΣ: Υπηρεσίες για την αντιμετώπιση του εθισμού ή της υπερβολικής ενασχόλησης με το Διαδίκτυο και τα video games.
- Γραμμή βοήθειας ΥποΣΤΗΡΙΖΩ (800 11 800 15)





## Κεφάλαιο 3: Ο Διαδικτυακός Εκφοβισμός

### 3.1. Τι είναι ο Διαδικτυακός Εκφοβισμός

Ανησυχητικές διαστάσεις φαίνεται να λαμβάνει το φαινόμενο του εκφοβισμού (bullying) στα ελληνικά σχολεία, μετά από έρευνα του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής (ΕΠΠΨΥ). Πρόκειται για ένα φαινόμενο που μέχρι σήμερα δεν του έχει δοθεί η πρέπουσα προσοχή. Σύμφωνα με το King (2006), αυτό που καθιστά τον διαδικτυακό εκφοβισμό τόσο επικίνδυνο είναι το γεγονός ότι ο καθένας μπορεί να τον πράξει χωρίς να χρειάζεται να αντιμετωπίσει το θύμα του. Δε χρειάζεται να είναι κανείς δυνατός ή γρήγορος, αρκεί ένας υπολογιστής και η επιθυμία να τρομοκρατήσει.

Ο όρος Διαδικτυακός Εκφοβισμός, γνωστός και ως Cyber-Bullying, αφορά στον εκφοβισμό, την απειλή, την ταπείνωση ή την παρενόχληση παιδιών, προεφήβων και εφήβων που δέχονται μέσω της χρήσης του Διαδικτύου, κινητών τηλεφώνων είτε άλλων ψηφιακών τεχνολογιών από συνομηλίκους τους. Ο όρος Cyber-Bullying δημιουργήθηκε από τον Καναδό Bill Belsey και έχει τις ρίζες του στον παραδοσιακό σωματικό ή ψυχολογικό εκφοβισμό, όπου ο στόχος του επιτιθέμενου είναι να προκαλέσει ζημιά ή να βλάψει το θύμα του (Kowalski et al., 2008).

Πιο συγκεκριμένα περιλαμβάνει:

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

Σύμφωνα με τον Aftab (2006), ο εκφοβισμός μέσω Διαδικτύου μπορεί να είναι άμεσος ή έμμεσος, εμπλέκοντας και άλλα άτομα που ενδεχομένως να μη γνωρίζουν καν το θύμα. Συχνά ο θύτης μπορεί να είναι φίλος με το θύμα και να γνωρίζει τους κωδικούς και το όνομα χρήστη και έτσι να έχει εύκολα πρόσβαση στους ηλεκτρονικούς φίλους του θύματος, στέλνοντας μηνύματα προσποιούμενος το θύμα, με σκοπό να τον κάνει να χάσει τους φίλους του και να τον ταπεινώσει ή να μπλοκάρει τους λογαριασμούς του θύματος.

### 3.2. Σύγκριση Παραδοσιακού και Διαδικτυακού Εκφοβισμού

Ο εκφοβισμός είναι μια επιθετική συμπεριφορά με πρόθεση ένας πιο δυνατός να βλάψει κάποιον πιο αδύναμο, μπορεί να περιλαμβάνει σωματική αλλά και ψυχολογική βία.

Μελέτες αποκάλυψαν ότι ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός σχετίζεται άμεσα με το σχολικό εκφοβισμό (παραδοσιακός εκφοβισμός) και μπορεί να αποτελεί τη συνέχεια του ή ακόμα να λειτουργεί και ως αντεκδίκηση για τον παραδοσιακό εκφοβισμό. Ωστόσο, υπάρχουν διαφοροποιήσεις ανάμεσα στον παραδοσιακό και το διαδικτυακό εκφοβισμό. Στον παραδοσιακό εκφοβισμό υπάρχει η σωματική υπεροχή. Δηλαδή, ο θύτης υπερέχει του θύματος σωματικά, ενώ στο διαδικτυακό εκφοβισμό ο θύτης υπερέχει του θύματος στην τεχνολογική γνώση που κατέχει. Επιπρόσθετα, ο θύτης μπορεί να διατηρήσει την ανωνυμία του στο Διαδίκτυο και έτσι να συνεχίσει τον εκφοβισμό ευκολότερα (Vandebosch & Van Cleemput, 2009). Άλλες σημαντικές διαφορές είναι ότι στο Διαδίκτυο ο εκφοβισμός δεν ασκείται σε πραγματικό χρόνο (Wollak, Mitchell & Finkelhor, 2007), ασκείται μέσω πολλών μέσων (Hinduja & Patchin, 2008) και σε αντίθεση με τον παραδοσιακό εκφοβισμό ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να ασκείται 24 ώρες το 24ωρο και 7 ημέρες την εβδομάδα (Willard, 2007 αναφέρεται από Yilmaz, 2010).

### 3.3. Μορφές του Διαδικτυακού Εκφοβισμού

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να λάβει χώρα με διάφορες μορφές:

- \* Αποστολή υβριστικών μηνυμάτων (flaming)  
Η αποστολή υβριστικών μηνυμάτων αναφέρεται σε μια σύντομη, έντονη συναλλαγή ανάμεσα σε δύο ή περισσότερα άτομα, η οποία προκαλείται μέσα από τη διαδικτυακή επικοινωνία (chat rooms, e-mail).
- \* Παρενόχληση (harassment)  
Η παρενόχληση στο Διαδίκτυο περιλαμβάνει επαναλαμβανόμενα προσβλητικά μηνύματα που αποστέλλονται σε ένα στόχο και γίνεται μέσω καναλιών προσωπικής επικοινωνίας (e-mail) ή μέσω των δημοσίων φόρουμ.
- \* Δυσφήμιση (denigration)  
Η δυσφήμιση αφορά στην αποστολή ή δημοσίευση σκληρών κουτσομπολιών ή φημών σχετικά με ένα άτομο, με σκοπό να τραυματιστεί η φήμη του.
- \* Αποκλεισμός (exclusion)  
Ο αποκλεισμός αφορά στον αποκλεισμό του θύματος από μια ομάδα στο Διαδίκτυο.
- \* Πλαστοπροσωπία (impersonation)  
Με την πλαστοπροσωπία ο δράστης χρησιμοποιώντας τον κωδικό πρόσβασης του θύματος παριστάνει ότι είναι ο ίδιος, θέτοντας σε κίνδυνο τη φήμη του.
- \* Ξεμπρόστιασμα (outing)  
Το ξεμπρόστιασμα αναφέρεται στη γνωστοποίηση στο Διαδίκτυο μυστικών, κουτσομπολιών ή άλλων προσωπικών πληροφοριών του θύματος.
- \* Εξαπάτηση (trickery)  
Η εξαπάτηση αναφέρεται στο να εξαπατήσει κανείς κάποιον, έτσι ώστε να αποκαλύψει προσωπικές πληροφορίες γύρω από τον εαυτό του, και στη συνέχεια ο θύτης να μοιραστεί αυτές τις πληροφορίες με άλλους.
- \* Διαδικτυακή καταδίωξη (cyberstalking)  
Η διαδικτυακή καταδίωξη αναφέρεται στη χρήση ηλεκτρονικής επικοινωνίας, έτσι ώστε να καταδιώξει κανείς κάποιο άλλο άτομο μέσω της ψυχαναγκαστικής και επαναλαμβανόμενης παρακολούθησης και κατασκοπείας.
- \* Διαδικτυακές απειλές (cyberthreats)  
Οι διαδικτυακές απειλές αποτελούν είτε απευθείας απειλές είτε “ενοχλητικό υλικό”, δηλαδή σχόλια τα οποία υποδηλώνουν ότι ο συντάκτης τους είναι συναισθηματικά ταραγμένος και ότι μπορεί να σκέφτεται να αβλάψει κάποιον άλλον ή τον εαυτό του ή ακόμα και να κάνει απόπειρα αυτοκτονίας.
- \* Sexting  
Είναι ο συνδυασμός των δύο όρων “sex” (σεξουαλικός) και “text” (κείμενο). Ο όρος αυτός βρίσκει εφαρμογή σε καταστάσεις όπου αποστέλλονται φτιαχτές γυμνές ή ημίγυμνες εικόνες ή σεξουαλικού περιεχομένου κείμενο. Ο όρος εστιάζεται περισσότερο στην αποστολή γυμνών φωτογραφιών, επειδή αυτές είναι πιο πιθανό να έχουν ευρύτερη διάδοση, θέτοντας έτσι τα νεαρά άτομα σε μεγαλύτερο κίνδυνο.



### **3.4. Τα αίτια και οι συνέπειες εμφάνισης του Διαδικτυακού Εκφοβισμού**

Συχνά τα νεαρά άτομα οδηγούνται στο διαδικτυακό εκφοβισμό λόγω της βίωσης έντονων συναισθημάτων, όπως είναι ο θυμός, η απόγνωση αλλά και η εκδίκηση, που ίσως να προέρχεται από ένα προβληματικό οικογενειακό περιβάλλον ή από μια γενικότερη κοινωνική δυσλειτουργικότητα που τυχόν παρουσιάζει ο νέος. Σε μερικές περιπτώσεις το Cyber-Bullying αποτελεί μορφή ψυχαγωγίας στοχεύοντας στην εκδήλωση ποικίλων αντιδράσεων και στην ικανοποίηση αναγκών που σχετίζονται με την επιβολή εξουσίας και ελέγχου. Σε σπάνιες περιπτώσεις, η αποστολή μηνυμάτων σε λάθος παραλήπτες μπορεί να αποτελέσει αιτία του φαινομένου.

Το φαινόμενο του διαδικτυακού εκφοβισμού εγκυμονεί σοβαρούς κινδύνους για την ψυχική υγεία, τόσο του θύματος, όσο και του θύτη. Η αυτοεκτίμηση του ατόμου που υφίσταται Cyber-Bullying πλήττεται έντονα τόσο ώστε σε μερικές περιπτώσεις να συνδέεται με το αίσθημα της ενοχής. Το άτομο αρχίζει να αναπαράγει αρνητικές σκέψεις και η επίδοση των κοινωνικών του ικανοτήτων μειώνεται σημαντικά. Κάποιες φορές, κυρίως κατά τη νεαρή, εφηβική ηλικία η αποχή από το σχολείο και από τις παρέες των συνομηλίκων αποτελεί προσωρινό καταφύγιο, ενώ ταυτόχρονα η αυτοκτονία θεωρείται ως η μοναδική λύση στο πρόβλημα. Άτομα που δέχτηκαν έντονα τον διαδικτυακό εκφοβισμό ενδέχεται στο μέλλον να παρουσιάσουν μεγαλύτερη αστάθεια στις προσωπικές τους σχέσεις συνοδευόμενη από την κοινωνική απομόνωση. Από την άλλη μεριά, οι θύτες ενδέχεται να είναι άτομα με έντονη αντικοινωνική συμπεριφορά, επιρρεπή στο αλκοόλ και στα ναρκωτικά και απομονωμένα από τα άτομα της ηλικίας τους. Μακροπρόθεσμα αντιλαμβάνονται ότι ο εκφοβισμός δεν αποτελεί μορφή ικανοποίησης και αναγνώρισης, βιώνοντας έτσι έντονη προσωπική απογοήτευση.

### **3.5. Στατιστικά στοιχεία**

Με το φαινόμενο του διαδικτυακού εκφοβισμού να εντείνεται τα τελευταία χρόνια κάνει ολοένα και περισσότερους ερευνητές να το μελετούν και να προσπαθούν να το ερμηνεύσουν. Αρκετές από τις έρευνες που πραγματοποιήθηκαν βασίστηκαν σε αξιολογήσεις, είτε ανώνυμες με συμπλήρωση ερωτηματολογίων, είτε online είτε μέσω τηλεφώνου.

Στην πρώτη μελέτη κατά την οποία εξετάστηκε συστηματικά ο διαδικτυακός εκφοβισμός, οι ερευνητές από τον οργανισμό National Children's Home στη Μεγάλη Βρετανία (NCH, 2002) ερεύνησαν παιδιά και έφηβους ηλικία 11 έως 19 ετών και βρήκαν ότι το 16% είχε κάποια στιγμή εκφοβιστεί μέσω κινητού τηλεφώνου και

γραπτών μηνυμάτων, το 7% μέσω χώρων συζήτησης στο Διαδίκτυο και το 4% μέσω e-mail. Από αυτούς που είχαν εκφοβιστεί μέσω Διαδικτύου, το 69% το είχε μοιραστεί με κάποιον. Τα πιο πιθανά άτομα εμπιστοσύνης ήταν φίλοι (42%) και γονείς (32%) και ακολουθούν τα αδέρφια (14%), οι καθηγητές (12%) και η αστυνομία (7%). Όσον αφορά το φύλο, τα κορίτσια ήταν σχεδόν διπλάσια σε σχέση με τα αγόρια που είπαν ότι είχαν εκφοβιστεί μέσω γραπτών μηνυμάτων (21% και 12% αντίστοιχα). Ωστόσο, τα αγόρια ήταν διπλάσια σε σχέση με τα κορίτσια που είχαν εκφοβιστεί μέσω χώρων συζήτησης στο Διαδίκτυο (9% και 5% αντίστοιχα).

Σε μια άλλη μελέτη που έλαβε και αυτή χώρα στη Μεγάλη Βρετανία από τους Smith, Mahdavi, Carvalho & Tippett (2006), το 22% των μαθητών που συμμετείχαν, ηλικίας 11 έως 16 ετών, ανέφεραν ότι είχαν εκφοβιστεί μέσω του Διαδικτύου τουλάχιστον μια φορά τους δύο τελευταίους μήνες που προηγήθηκαν της έρευνας. Οι πιο συχνές μέθοδοι μέσω των οποίων είχε λάβει χώρα ο εκφοβισμός ήταν τα τηλεφωνήματα, τα γραπτά μηνύματα και τα e-mail. Τα ποσοστά των κοριτσιών που είχαν πέσει θύματα εκφοβισμού ήταν σημαντικά υψηλότερα από των αγοριών. Περίπου το ένα τρίτο των θυμάτων δεν είχε πει σε κανένα για τον διαδικτυακό εκφοβισμό που είχε υποστεί και πολλοί ήταν αυτοί που δεν γνώριζαν την ταυτότητα του δράστη.

Στις Η.Π.Α. οι Ybarra & Mitchell (2004) σε μελέτη τους σε εφήβους 10 έως 17 ετών, που έκαναν χρήση του Διαδικτύου, βρήκαν πως οι θύτες έφταναν το 12%, τα θύματα το 4%, ενώ οι θύτες – θύματα το 3%. Οι Ybarra et al. (2006) σε μεταγενέστερη έρευνα αποκάλυψαν πως το ποσοστό των θυμάτων είχε αυξηθεί πάνω από το διπλάσιο (9%). Οι Raskauskas & Stoltz (2007) σε μελέτη σε εφήβους βρήκαν ότι το ποσοστό θυματοποίησης φτάνει το 49% και του εκφοβισμού το 21%. Στα ίδια επίπεδα κυμαίνονται τα παραπάνω ποσοστά στην έρευνα των Mishna, Cook, Gadalla, Daciuk & Solomon (2010) σε εφήβους γυμνασίου και λυκείου. Σε μελέτη των Junonen & Gross (2008) διαπιστώθηκε πως από το σύνολο των εφήβων περίπου το 72% είχε αναφέρει πως είχε βιώσει τουλάχιστον μια φορά διαδικτυακό εκφοβισμό. Υψηλά ποσοστά θυματοποίησης παρατήρησε και η Gardner (2010) σε εφήβους γυμνασίου. Στη διαδικτυακή έρευνα των Hinduja & Patchin (2006) σε νέους ηλικίας 12 έως 18 ετών διαπιστώθηκε πως σχεδόν το 11% εκφόβιζαν άλλους μέσω του Διαδικτύου, περισσότερο από 29% υπήρξαν θύματα εκφοβισμού, ενώ το 47% γνώριζε για περιστατικά εκφοβισμού που είχαν συμβεί σε άλλους. Επιπλέον, σύμφωνα με μελέτη των Hinduja & Patchin (2010) το ποσοστό του διαδικτυακού εκφοβισμού είναι μεταξύ 5,7% και 18,3% για θυματοποίηση και μεταξύ 9,1% και 23,1% για θύτες.

Σε έρευνα της Li (2006), στον Καναδά, βρέθηκε πως το 25% των εφήβων είχε πέσει θύμα διαδικτυακού εκφοβισμού, ενώ το 17% είχε εκφοβίσει συμμαθητές του μέσω Διαδικτύου. Αντίστοιχα είναι και τα ποσοστά που μας φανέρωσε η έρευνα των Beran & Li (2004) σε νέους γυμνασίου, με το 21% να έχει δεχτεί εκφοβισμό και το 22% να έχει εκφοβίσει.

Μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα για τον διαδικτυακό εκφοβισμό σε ευρωπαϊκό επίπεδο μας δίνει η μελέτη που πραγματοποιήθηκε από την ερευνητική ομάδα της οργάνωσης Eu Kids On Line το 2011. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας 1 στους 5 ή 6 εφήβους στην Ευρώπη πέφτει θύμα Cyber-Bullying. Πιο συγκεκριμένα 1 στους 10 στη Γερμανία, Ιρλανδία, Πορτογαλία, 1 στους 3 ή 4 στην Ισλανδία, Νορβηγία, Μεγάλη Βρετανία, Σουηδία και 1 στους 2 στην Πολωνία. Επιπλέον, στην Ευρώπη το 6% των χρηστών του Διαδικτύου ηλικίας 9-16 ετών ανέφεραν ότι είχαν δεχτεί εκφοβισμό και το 3% παραδέχτηκε ότι είχε εκφοβίσει άλλους μέσω του Διαδικτύου. Στην Ελλάδα το ποσοστό των θυτών ήταν 4% (O' Neil et al., 2011).

Στην Ελλάδα, σύμφωνα με τα στοιχεία που προέκυψαν από απογραφική έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Κω, το 14,7% του δείγματος είχε δεχτεί παρενόχληση μέσω του Διαδικτύου. Από αυτό το ποσοστό, το 15,2% ήταν αγόρια και το 19,5 κορίτσια (Σιώμος, Φισούν, Φλώρος και συν., 2009).



### 3.6. Αντιμετώπιση του Διαδικτυακού Εκφοβισμού

Το γεγονός ότι το Cyber-Bullying είναι ένα σχετικά νέο φαινόμενο, το οποίο δεν έχει διερευνηθεί αρκετά σχετικά με τα αίτια και τις συνέπειες εμφάνισης του, τόσο διεθνώς όσο και σε εθνικό επίπεδο καθιστά δύσκολη την ανάπτυξη κατάλληλων μέτρων πρόληψης και αντιμετώπισής του (Marczak & Coyne, 2010). Συνεπώς, όποιες στρατηγικές πρόληψης και αντιμετώπισης προτείνονται και εφαρμόζονται στον παραδοσιακό εκφοβισμό θα πρέπει να χρησιμοποιούνται και να επεκτείνονται και στο διαδικτυακό εκφοβισμό (Li, 2007).

Ο Olweus (1989) πρότείνει μια ολιστική προσέγγιση και στα προγράμματα κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού. Σε αυτά πρέπει να εμπλέκονται η οικογένεια, το σχολείο, η τάξη, οι συνομήλικοι, η κοινωνία και το άτομο. Πιο συγκεκριμένα, θα πρέπει να πραγματοποιούνται:

- \* Σε επίπεδο οικογένειας: ενημέρωση γονέων από το σχολείο, την κοινωνία για τακτικές πρόληψης, ανίχνευσης σημαδιών και αντιμετώπισης του διαδικτυακού εκφοβισμού
- \* Σε επίπεδο σχολείου: επιμόρφωση και κατάρτιση των εκπαιδευτικών μέσω σεμιναρίων για σωστή χρήση των νέων τεχνολογιών, για τακτικές ελέγχου της online δραστηριότητας των παιδιών, για ανίχνευση σημαδιών θυματοποίησης, καταγραφή έκτασης του φαινομένου στο σχολείο, συνεργασία με υπηρεσίες ψυχικής υγείας
- \* Σε επίπεδο τάξης: προώθηση θετικού κλίματος, θετικών διαπροσωπικών σχέσεων, συζήτηση για το φαινόμενο του διαδικτυακού εκφοβισμού, τις μορφές, τις συνέπειες, τα μέτρα προστασίας
- \* Σε επίπεδο συνομηλίκων: δέσμευση των παιδιών να αναφέρουν περιστατικά εκφοβισμού που θα υποπέσουν στην αντίληψή τους χωρίς να φοβούνται
- \* Σε επίπεδο κοινωνίας: ημερίδες, σεμινάρια, συνέδρια, διανομή έντυπου υλικού για ενημέρωση των γονέων, του σχολείου, των πολιτών, λειτουργία συμβουλευτικών – θεραπευτικών υπηρεσιών, αξιοποίηση των Μ.Μ.Ε. για προώθηση μηνυμάτων εναντίον του Cyber-Bullying
- \* Σε επίπεδο ατόμου: στοχευμένες παρεμβάσεις σε θύτες και θύματα

## **Β' ΜΕΡΟΣ**

### **Κεφάλαιο 1: Μελέτες σχετικές με τον εθισμό στο Διαδίκτυο στην Ελλάδα και στον υπόλοιπο κόσμο**

#### **1.1. Έρευνα Μονάδας Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)**

Έρευνα της Μονάδας Εφηβικής Υγείας (2008) του Πανεπιστημίου Αθηνών σε 897 έφηβους (430 αγόρια και 467 κορίτσια), ηλικίας 15 ετών (μέση ηλικία 14,85 έτη) στην Αττική αποδεικνύει ότι το 12,8% των παιδιών σε αυτή την ηλικιακή ομάδα παρουσιάζουν περιοδικά ή συχνά προβλήματα σχετικά με την κατάχρηση του Διαδικτύου και βρίσκονται σε μια κατάσταση πριν από τον εθισμό.

Από την έρευνα προέκυψαν τα ακόλουθα:

- το 1% των εφήβων παρουσιάζουν συμπτώματα εθισμού στο Διαδίκτυο
- το 4,2% έχει δεχτεί «μήνυμα εκφοβισμού» μέσω του Διαδικτύου (cyber bullying). Τα αγόρια περισσότερο από τα κορίτσια ( $p<0,05$ )
- το 53,4% (περισσότεροι από τους μισούς έφηβους) χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο από ένα χρόνο
- το 26% αναφέρει καθημερινή χρήση
- το 8% παραμένει συνδεδεμένο για περισσότερες από 20 ώρες εβδομαδιαίως
- τα αγόρια χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο περισσότερο από τα κορίτσια ( $p<0,05$ )
- ο πιο συχνός λόγος χρήσης του Διαδικτύου είναι τα διάφορα παιχνίδια (55,2%)
- θετικές συσχετίσεις παρατηρήθηκαν μεταξύ της χρήσης του Διαδικτύου και της ανάπτυξης δυσλειτουργικών σχέσεων με τους συνομήλικους ( $p<0,05$ )
- το 45,3% των εφήβων δήλωσαν ότι αρκετά συχνά “κατεβάζουν” δωρεάν τραγούδια, ταινίες, βίντεο. Τα αγόρια περισσότερο από τα κορίτσια
- το 6,24% των χρηστών χρησιμοποιεί το Internet για τυχερά παιχνίδια (τζόγος) – σε στατιστικά μεγάλο βαθμό τα αγόρια ήταν περισσότερα
- το 19,47% των χρηστών αναφέρουν χρήση πορνογραφικών ιστοσελίδων
- η ενασχόληση με το Διαδίκτυο στο πλαίσιο του σχολείου αποδεικνύεται προστατευτικός παράγοντας έναντι της ανάπτυξης προβληματικής χρήσης
- η χρήση του Διαδικτύου για περισσότερο από 10 ώρες εβδομαδιαίως έχει συσχετισθεί με μεγαλύτερη πιθανότητα υπερβολής

Συμπερασματικά, η χρήση Διαδικτύου είναι δημοφιλής στους Έλληνες εφήβους και ενδέχεται να οδηγήσει σε ψυχοκοινωνικά προβλήματα, όταν υπάρχει υπερβολή. Το φαινόμενο του εθισμού στο Διαδίκτυο είναι υπαρκτό στη χώρα μας, αφού 35 έφηβοι με εθισμό απευθύνθηκαν στη Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) για παρακολούθηση. Από αυτούς, οι 15 παρουσίασαν σημαντική βελτίωση, οι 4 σχετική βελτίωση, οι 9 βρίσκονται υπό παρακολούθηση και οι 6 δεν συνεργάστηκαν. Μετά τα πρώτα δημοσιεύματα του τύπου για τα παιδιά που παρακολουθούνταν από τη Μ.Ε.Υ., υπήρξαν πολυάριθμα τηλεφωνήματα γονέων απ' όλη την Ελλάδα, οι οποίοι αντιμετωπίζουν παρόμοια προβλήματα με τα παιδιά τους.

Μια άλλη έρευνα της Μονάδας Εφηβικής Υγείας (2010) με θέμα: “Χρήση και κατάχρηση του Διαδικτύου (Internet): Συσχετίσεις με ψυχοκοινωνικούς παράγοντες που αφορούν τους χρήστες”, περιλάμβανε πανελλαδικό δείγμα 1007 εφήβων ηλικίας 15-16 ετών. Από την έρευνα προέκυψαν τα ακόλουθα:

- Υπάρχει τάση αύξησης των ποσοστών υπερβολικής χρήσης
- Οι πόλεις της επαρχίας παρουσιάζουν μεγαλύτερο ποσοστό εθιστικής συμπεριφοράς στο Διαδίκτυο και οριακής χρήσης συγκριτικά με τον πληθυσμό της Αττικής

- Αν και στα αποτελέσματα της προηγούμενης έρευνας τα αγόρια είχαν παρουσιάσει προβάδισμα στις συμπεριφορές εξάρτησης, τώρα εξισώνονται τα ποσοστά στα δύο φύλα
- Ενώ στα προηγούμενα αποτελέσματα πρώτη αιτία για εκδήλωση συμπεριφοράς εθισμού ήταν τα online παιχνίδια, σ' αυτήν την έρευνα είναι τα δίκτυα κοινωνικής δικτύωσης (Facebook, Twitter) και ακολουθούν τα online παιχνίδια
- Τα παιδιά με συμπεριφορές εξάρτησης παρουσιάζουν στατιστικά σημαντική διαφορά στη χαμηλή βαθμολογία στο σχολείο σε σύγκριση με τα παιδιά που ασχολούνται με το Διαδίκτυο σε φυσιολογικά πλαίσια
- Επιπλέον, τα παιδιά με συμπεριφορές εξάρτησης επιδίδονται σε παιχνίδια τύχης και χρησιμοποιούν υλικό με σεξουαλικό περιεχόμενο συχνότερα από τα υπόλοιπα παιδιά
- Το 72,6% "κατεβάζουν" τραγούδια ή άλλου τύπου αρχεία, χωρίς να θεωρούν ότι αυτό είναι κάτι παράνομο (δεν υπάρχει διαφοροποίηση μεταξύ των παιδιών με εξάρτηση από το Διαδίκτυο και των παιδιών που κάνουν φυσιολογική χρήση αυτού)
- Το 63,7% θα δημοσιοποιούσαν προσωπικά τους δεδομένα (100% των εφήβων με "εθισμό")
- Το 18,5% θα συναντούσε κάποιον διαδικτυακό φίλο στο φυσικό κόσμο (74% των εφήβων με "εθισμό")
- Σύμφωνα με την ψυχομετρία οι έφηβοι με συμπεριφορές εξάρτησης παρουσιάζουν τάσεις επιθετικότητας και παραβατικές συμπεριφορές, ενώ οι έφηβοι με οριακή χρήση (στάδιο προ της εξάρτησης), παρουσιάζουν τάσεις κατάθλιψης και άγχους.
- Γενικά, οι έφηβοι με προβληματική χρήση φαίνεται να αποκτούν μια κακώς εννοούμενη "άνεση" με το Διαδίκτυο καταργώντας όρια και παρουσιάζοντας συμπεριφορές υψηλού κινδύνου

## 1.2. Έρευνα Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Έρευνα του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας πραγματοποιήθηκε σε 2.200 παιδιά ηλικίας 12-18 ετών στη Θεσσαλία στο πλαίσιο της διδακτορικής διατριβής του κ. Σιώμου, διδάκτορα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και ειδικευόμενου ψυχιάτρου παιδιών και εφήβων στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο της Θεσσαλονίκης. Η μελέτη δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό έντυπο «Cyberpsychology & Behavior» στις 9 Νοεμβρίου 2008 και διαπιστώνει ότι το 8,2% των εφήβων (6,2% τα αγόρια και 2% τα κορίτσια) παρουσιάζει εθισμό στο Διαδίκτυο, ποσοστό έως και 11 φορές μεγαλύτερο από αυτό των εφήβων της Αττικής. Μια πιθανή εξήγηση των αποτελεσμάτων αυτών, σύμφωνα με επιστήμονες, είναι το γεγονός ότι στην ελληνική περιφέρεια τα παιδιά έχουν περιορισμένες δυνατότητες για δραστηριότητες εκτός σχολείου γι' αυτό και αναζητούν διεξόδους στο Διαδίκτυο.

Επιπλέον από την έρευνα προέκυψε ότι το 70,8% των παιδιών είχε πρόσβαση στο Internet. Η πιο συχνή χρήση του Διαδικτύου αφορούσε τα online βιντεοπαιχνίδια, ποσοστό 50,9% των παιδιών και τις υπηρεσίες πληροφορικής, ποσοστό 46,8%. Συνολικά μεταξύ των χρηστών η χαρακτηριζόμενη προβληματική χρήση του Διαδικτύου ήταν της τάξεως του 26,3% (18,1% για τα αγόρια και 8,2% για τα κορίτσια).

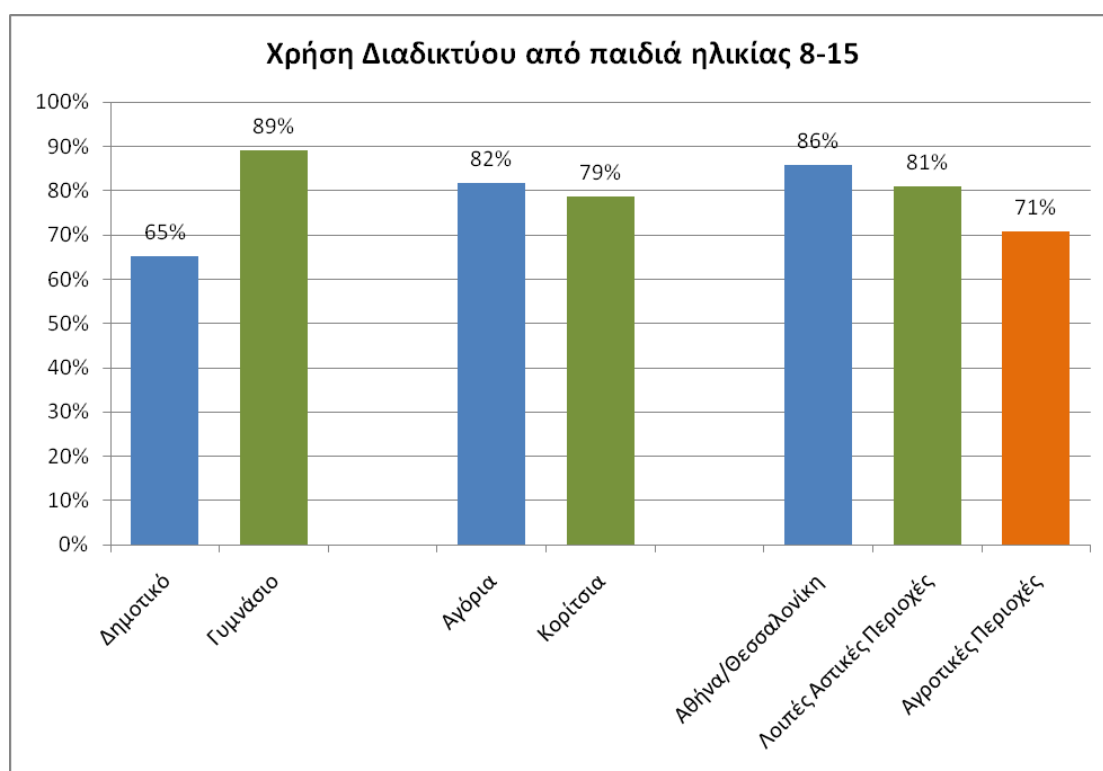
Τα ποσοστά που εξήχθησαν από αυτήν τη μελέτη είναι υψηλότερα από αντίστοιχα που έχουν καταγραφεί σε άλλες χώρες. Για παράδειγμα, παρόμοιες μελέτες στη Νορβηγία δείχνουν ποσοστό εθισμού στο Διαδίκτυο στους έφηβους της τάξεως του 1,98%, στην Ιταλία 5,4%, στη Ν. Κορέα 1,6%, ενώ στην Κίνα δύο διαφορετικές μελέτες έδειξαν ποσοστά 2,4% και 5,52%.

### 1.3. Έρευνα Παρατηρητηρίου για την Κοινωνία της Πληροφορίας

Σύμφωνα με τις μετρήσεις του Παρατηρητηρίου για την Κοινωνία της Πληροφορίας που διενεργήθηκαν το τελευταίο τρίμηνο του 2008 σε πανελλαδικό επίπεδο, απόλυτα εξοικειωμένα με τις τεχνολογίες εμφανίζονται τα παιδιά ηλικίας 8-15 ετών. Εννέα στα δέκα παιδιά χρησιμοποιούν ηλεκτρονικό υπολογιστή και Διαδίκτυο τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, ενώ τέσσερα στα δέκα κάνουν καθημερινή χρήση του Διαδικτύου με μέσο χρόνο χρήσης τις 3 ώρες.

Όπως διαπιστώθηκε και η χρήση του Διαδικτύου κυμαίνεται σε υψηλό επίπεδο στα παιδιά ηλικίας 8-15. Πιο συγκεκριμένα, 8 στα 10 παιδιά που χρησιμοποιούν τον Η/Υ, κάνουν χρήση του Διαδικτύου, αναλογία σχεδόν διπλάσια του γενικού πληθυσμού. Εμφανίζονται διαφοροποιήσεις ως προς τα ποσοστά μεταξύ:

- Μαθητών του Γυμνασίου έναντι αυτών του Δημοτικού
- Αγοριών έναντι κοριτσιών
- Παιδιών από Αθήνα, Θεσσαλονίκη και αστικά κέντρα έναντι παιδιών από αγροτικές περιοχές



Ο υπολογιστής χρησιμοποιείται κυρίως στο σπίτι, αλλά και στο σχολείο, σε Internet Café, σε σπίτια φίλων και συγγενών. Οι ηλεκτρονικές δεξιότητες αποκτήθηκαν κυρίως με την βοήθεια συγγενών και φίλων.

Ο κύριος λόγος χρήσης του Διαδικτύου από τα παιδιά είναι για να παίξουν, να κατεβάσουν παιχνίδια, φωτογραφίες, κλπ. Επίσης χρησιμοποιείται πολύ σημαντικά για αναζήτηση πληροφοριών για τα μαθήματα, αλλά και για αποστολή/λήψη e-mail αλλά και εκδηλώσεων που έχουν σχέση με τα ενδιαφέροντα τους.

Χαμηλή παραμένει συνολικά η συμμετοχή των παιδιών σε websites. Μόνο στο Hi5 αναφέρεται σημαντική συμμετοχή, καθώς επίσης και στο Facebook.



#### **1.4. Έρευνα του Τ.Ε.Ι. Αθήνας**

Η έρευνα του Τ.Ε.Ι. Αθήνας είναι από τις πρώτες που έχουν γίνει στην Ελλάδα και αναλύει την εξάρτηση από το Διαδίκτυο των φοιτητών Α.Ε.Ι. και Τ.Ε.Ι. και διεξήχθη από τον Ιούλιο του 2008 μέχρι και τον Δεκέμβριο του ίδιου έτους.

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε 1207, τυχαία επιλεγμένους, φοιτητές των 5 σχολών του Τ.Ε.Ι. Αθήνας, του Οικονομικού Πανεπιστημίου, του Γεωπονικού Πανεπιστημίου και του Πανεπιστημίου Αθηνών. Η ηλικία των φοιτητών ήταν 18-28 ετών, με τους 585 από αυτούς να είναι άντρες και τους 622 γυναίκες. Τα συμπεράσματα της έρευνας, όπως αυτά παρουσιάστηκαν, είναι τα εξής:

- 13% είναι εξαρτημένοι από το Διαδίκτυο, σύμφωνα με τα κριτήρια της Young (ικανοποιούν τουλάχιστον 5 κριτήρια Young)
- 21% είναι οι προεξαρτημένοι από το Διαδίκτυο (ικανοποιούν 3-4 κριτήρια της Young)
- Μεταξύ των εξαρτημένων από το Διαδίκτυο, οι άντρες (63%) είναι περισσότεροι από τις γυναίκες (37%)
- Οι εξαρτημένοι στο Διαδίκτυο χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο 24 ώρες την εβδομάδα κατά μέσο όρο. Οι φοιτητές που σπουδάζουν γνωστικά αντικείμενα που προϋποθέτουν μεγαλύτερη ενασχόληση με τον Ηλεκτρονικό Υπολογιστή, όπως οι φοιτητές Πληροφορικής παρουσιάζουν διπλάσιο ποσοστό εξάρτησης από το Διαδίκτυο (16%)
- Το 50% των εξαρτημένων στο Διαδίκτυο βρίσκεται μεταξύ 18-20 ετών
- Οι εξαρτημένοι στο Διαδίκτυο χρησιμοποιούν περισσότερο το chat και τα παιχνίδια στο Διαδίκτυο από τους μη εξαρτημένους
- Το 27% των εξαρτημένων στο Διαδίκτυο χρησιμοποιούν το chat για πάνω από 5 ώρες καθημερινά
- Το 53% των εξαρτημένων στο διαδίκτυο έχει χαμηλή ακαδημαϊκή επίδοση (μέχρι 6,5 σε κλίμακα από το 1 μέχρι το 10)
- Το 47% των εξαρτημένων στο Διαδίκτυο νιώθουν μόνοι και απροστάτευτοι σε σύγκριση με το 10,5% των μη εξαρτημένων
- Το 29% των εξαρτημένων στο Διαδίκτυο παίρνει ναρκωτικές ουσίες τουλάχιστον μία φορά την ημέρα
- Το 20% των εξαρτημένων στο Διαδίκτυο καταναλώνει πάνω από 5 ποτήρια οιοπνευματωδών ποτών ημερησίως

#### **1.5. Έρευνα του Stanford University School of Medicine**

Η πρώτη μεγάλης κλίμακας επιδημιολογική μελέτη για την προβληματική χρήση του Διαδικτύου μέσω μιας τηλεφωνικής έρευνας τυχαίου δείγματος 2513 ενηλίκων στις Ηνωμένες Πολιτείες. Επικεφαλείς της έρευνας ήταν οι Aboujaoude Elias, Koran Lorrin M, Gamel Nona, Large Michael D, Serpe Richard T.

Μέθοδος: Δεδομένης της έλλειψης αξιόπιστων κριτηρίων, οι ερωτήσεις της έρευνας εξήχθησαν από τα καθιερωμένα διαγνωστικά κριτήρια για τις διαταραχές ελέγχου της παρόρμησης, της ψυχαναγκαστικής-καταναγκαστικής διαταραχής και της κατάχρησης ουσιών. Παρήχθησαν τα παρακάτω πιθανά διαγνωστικά κριτήρια:

1. Ο ερωτώμενος παραδέχεται μια ανεπιτυχή προσπάθεια να μειώσει τη χρήση του Διαδικτύου
2. Να αναφέρει μια ιστορία παραμονής online περισσότερο από ότι αρχικά είχε προγραμματίσει
3. Η χρήση του Διαδικτύου να παρεμβαίνει στις σχέσεις του χρήστη και
4. Να έχει μια ψύχωση με τη χρήση του Διαδικτύου ακόμα και όταν είναι εκτός σύνδεσης

Αποτελέσματα: Το ποσοστό ανταπόκρισης ήταν 56,3%, με τις συνεντεύξεις να διαρκούν κατά μέσο όρο 11,3 λεπτά. Από 3,7% έως 13% των ερωτηθέντων βρέθηκε να παρουσιάζει προβληματική χρήση του Διαδικτύου.

Συμπέρασμα: Οι πιθανοί δείκτες της προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου φαίνεται να υπάρχουν σε ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό των ενηλίκων. Μελλοντικές μελέτες θα πρέπει να περιγράψουν κατά πόσο η προβληματική χρήση του Διαδικτύου αποτελεί μια παθολογική συμπεριφορά που πληροί τα κριτήρια για μια ανεξάρτητη διαταραχή ή αποτελεί σύμπτωμα άλλων μορφών της ψυχοπαθολογίας.

### 1.6. Έρευνα του **Midwestern University**

Μια διερευνητική ανάλυση του κοινωνικού χαρακτήρα του Εθισμού στο Διαδίκτυο από τους Al Bellamy και Cheryl Hanewicz. Αυτή η μελέτη διερεύνησε την επίδραση που έχουν οι προσωπικές σχέσεις και η επικοινωνία μέσω των chat rooms ενός χρήστη με προδιάθεση στον εθισμό από το Διαδίκτυο. Δυο μέτρα χρησιμοποιήθηκαν: μια ποσοτική μέτρηση βασισμένη στο χρόνο που δαπανάται στα chat rooms και στο Διαδίκτυο και μια κλίμακα τεσσάρων σημείων (Internet Predisposition Scale - IPS) που αναπτύχθηκε από τους συγγραφείς. Τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν ότι η IPS σχετίζεται σημαντικά με ορισμένες προσωπικές σχέσεις και μεταβλητές επικοινωνίας. Αποκάλυψε περαιτέρω συσχέτιση μεταξύ αυτών των παραγόντων και της IPS σε σύγκριση με την ποσοτική μέτρηση του εθισμού στο Διαδίκτυο.

Τα δεδομένα αυτής της μελέτης συλλέχθηκαν από 114 προπτυχιακούς και μεταπτυχιακούς φοιτητές σε ένα σχετικά μεγάλο πανεπιστήμιο στο Νοτιοανατολικό Michigan κατά την διάρκεια των μηνών Απριλίου – Ιουνίου του έτους 1998. Ένα πλήρες δείγμα λήφθηκε μεταξύ των φοιτητών, τόσο προπτυχιακών όσο και μεταπτυχιακών, οι οποίοι αυτοπροσδιορίστηκαν ως χρήστες των chat rooms. Κάθε φοιτητής συμπλήρωσε ένα ερωτηματολόγιο 104-σημείων, κατά τη διάρκεια του μαθήματος, το οποίο μετράει μια ποικιλία παραγόντων χρήσης του Διαδικτύου και των chat rooms.

Τα παρακάτω συνοψίζουν την δημογραφική δομή της μελέτης:

Ethnicity				Gender		College Level					Mean Age
Black	White	Hispanic	Asian	M	F	F	S	J	S	G	20.94
37	73	1	2	67	47	39	35	22	15	3	N=114

**S=4.13**

Η δαπάνη του χρόνου στο Διαδίκτυο είναι υποκειμενική και σχετίζεται με την αντίληψη που έχει ο κάθε χρήστης για τα chat rooms. Στα πλαίσια της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν τα ακόλουθα στοιχεία για τη μέτρηση των αντιλήψεων σχετικά με τις προσωπικές σχέσεις στα chat rooms:

- Οι προσωπικές σχέσεις που έχουν δημιουργηθεί σε chat rooms είναι εξίσου σημαντικές με εκείνες που έχουν δημιουργηθεί εκτός των chat rooms (PERFORM)
- Είναι εύκολο για μένα να δημιουργήσω προσωπικές σχέσεις στα chat rooms (EASYFORM)
- Νιώθω ότι μπορώ να εμπιστευτώ τους ανθρώπους με τους οποίους έχω δημιουργήσει προσωπικές σχέσεις μέσα από τα chat rooms (CONFIDE)

- Νιώθω πολύ κοντά στους ανθρώπους με τους οποίους έχω δημιουργήσει προσωπικές σχέσεις μέσα από τα chat rooms (FEELCLOSE)
- Είμαι προσηλωμένος/η στη διατήρηση των σχέσεων μου στα chat rooms (COMMITMENT)
- Δημιουργώ εύκολα προσωπικές σχέσεις στα chat rooms (FORMPER)
- Νιώθω άνετα επικοινωνώντας μέσα από τα chat rooms (COMFORTABLE)
- Είναι εύκολο να εκφράσω τα συναισθήματά μου μέσα από ένα chat room (FEELINGS)
- Οι άνθρωποι μέσα στα chat rooms είναι καλύτεροι ακροατές από αυτούς εκτός αυτών (LISTENERS)

### **1.7. Έρευνες σε Κίνα και Ν. Κορέα**

Η πρώτη χώρα που αναγνώρισε επίσημα την διαταραχή εθισμού στο Διαδίκτυο είναι η Κίνα το Νοέμβριο του 2008, ενώ αποτελεί ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα δημόσιας υγείας και για την Ν. Κορέα. Σύμφωνα με έρευνες ο εθισμός των νέων στην Ν. Κορέα φτάνει στο 1,6% (Kim et al., 2006) και στο 20,33% (Ha et al., 2007), ενώ στην Κίνα δύο άλλες έρευνες δείχνουν ποσοστά 2,4% (Gao et al., 2007) και 5,2% (Zhang et al., 2009). Τα ποσοστά αυτά οφείλονται στην ξαφνική και ραγδαία διείσδυση των νέων τεχνολογιών στις χώρες αυτές.

Χαρακτηριστικά, στην Ν. Κορέα αναφέρθηκαν δέκα θάνατοι εφήβων από καρδιακά και αναπνευστικά αίτια σε ιντερνέτ καφέ και το 2,1% των παιδιών ηλικίας 6-19 ετών χαρακτηρίζονται ότι πληρούν τα κριτήρια για εθισμό στο Διαδίκτυο (Choi, 2007). Στη Ν. Κορέα οι εθισμένοι σε ποσοστό 80% χρειάζονται θεραπεία και ίσως το 20-24% νοσηλεία (Ahn, 2007). Για το σκοπό αυτό, το 2007, εκπαιδεύτηκαν στη Ν. Κορέα 1043 ειδικοί ψυχικής υγείας σε 190 νοσοκομεία για την αντιμετώπιση της διαταραχής του εθισμού στο Διαδίκτυο.

Η κινεζική κυβέρνηση θεωρεί ότι το Διαδίκτυο μπορεί να είναι επιζήμιο για τους νέους και λογοκρίνει αυστηρά το διαθέσιμο περιεχόμενο. Γι' αυτό το λόγο, δημιουργήθηκε ένα κέντρο απεξάρτησης που συνδυάζει την ψυχοθεραπεία με την πειθαρχία και τις ασκήσεις στρατιωτικής νοοτροπίας για να θεραπεύσει τον εθισμό στο Διαδίκτυο στους έφηβους. Το Κέντρο Καταπολέμησης Εθισμού στο Διαδίκτυο λειτουργεί από το 2004 στην επαρχία Νταζίνγκ. Το κέντρο του Ναζίνγκ φιλοξενεί κυρίως αγόρια ηλικίας 14 έως 19 ετών και το κόστος ανέρχεται στο ποσό των 10.000 γουάν (ή 1.290 δολαρίων) το μήνα, ωστόσο για τα παιδιά των άπορων οικογενειών είναι δωρεάν. Ως αιτία του εθισμού, ο Δρ Ζου Λεϊτίνγκ, ψυχολόγος του κέντρου, θεωρεί ότι είναι η οικογένεια, καθώς οι γονείς έχουν υπερβολικές απαιτήσεις από τα παιδιά τους και αυτά δραπετεύουν στον εικονικό κόσμο επιζητώντας επιτεύγματα, σημασία και ικανοποίηση ή το αίσθημα ότι ανήκουν κάπου. Επιπλέον, από την κυβέρνηση της Κίνας απαγορεύτηκε το άνοιγμα νέων ιντερνέτ καφέ και εξετάζεται η περίπτωση εφαρμογής μέτρων αντιμετώπισης του φαινομένου με περιορισμό της χρήσης των ηλεκτρονικών παιχνιδιών σε τρεις ώρες την ημέρα.

### **1.8. Έρευνα της Young**

Το γεγονός ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο δεν είναι ενταγμένος στο DSM (Diagnostic Statistical Manual of Mental Disorders) και άρα δεν είναι μια επίσημα αποδεκτή διαταραχή, προβλημάτισε την Young, η οποία όμως βρήκε τρόπο να δημιουργήσει τα διαγνωστικά κριτήριά του. Εξέτασε και διαπίστωσε την ομοιότητά του με τον παθολογικό τζόγο, μια διαταραχή ενταγμένη στο DSM. Στη συνέχεια, επέλεξε 8 από τα 10 διαγνωστικά κριτήρια που παρείχε το DSM για τον παθολογικό τζόγο, που θεώρησε ότι έχουν βάση και τα τροποποίησε ώστε να τα προσαρμόσει

στον εθισμό στο Διαδίκτυο. Η λίστα με τα κριτήρια της Young έχει τη μορφή ερωτηματολογίου και ακολουθεί παρακάτω:

1. Σας απασχολεί συνεχώς το Διαδίκτυο (σκέφτεστε την προηγούμενη αλλά και την επόμενη δραστηριότητά σας);
2. Νιώθετε την ανάγκη να χρησιμοποιείτε το Διαδίκτυο για όλο και περισσότερο χρόνο προκειμένου να αισθανθείτε ικανοποίηση;
3. Έχετε προσπαθήσει επανειλημμένως να ελέγξετε, μειώσετε ή να διακόψετε τη χρήση του Διαδικτύου χωρίς επιτυχία;
4. Όταν προσπαθείτε να διακόψετε ή να ελαττώσετε τη χρήση του Διαδικτύου αισθάνεστε κακόκεφοι, ανήσυχοι, μελαγχολικοί ή σε άσχημη ψυχική κατάσταση;
5. Παραμένετε συνδεδεμένοι στο Διαδίκτυο παραπάνω από όσο αρχικά σκοπεύατε;
6. Έχετε βάλει σε κίνδυνο σημαντικές σχέσεις σας ή μαθήματα ή τα επαγγελματικά σας λόγω του Διαδικτύου;
7. Έχετε πει ψέματα σε μέλη της οικογένειάς σας ή στον ψυχοθεραπευτή σας ή σε άλλους για να κρύψετε το βαθμό της ενασχόλησής σας με το Διαδίκτυο;
8. Χρησιμοποιείτε το Διαδίκτυο σαν μια διέξοδο διαφυγής από τα προβλήματά σας ή για να ανακουφιστείτε από μια δυσάρεστη κατάσταση που τυχόν είστε (π.χ. αισθήματα ανικανότητας, ενοχής, άγχους ή κατάθλιψης);

Σύμφωνα με αυτήν την προσέγγιση, η εξάρτηση από το Διαδίκτυο διαπιστώνεται όταν ο χρήστης απαντήσει θετικά στις πέντε από τις οκτώ διαγνωστικές ερωτήσεις.

Μετά από τρίμηνη έρευνα σε δείγμα 605 συνολικά ατόμων συλλέχθηκαν 596 έγκυρες απαντήσεις από τα οποία τα 496 κρίθηκαν ως εθισμένα στο Διαδίκτυο και τα 100 ως μη εθισμένα στο Διαδίκτυο. Περίπου το 55% των ερωτηθέντων απάντησε μέσω ηλεκτρονικής έρευνας ενώ το 45% με τη μέθοδο της τηλεφωνικής έρευνας.

Αναλυτικά τα αποτελέσματα:

- \* Για το δείγμα των εθισμένων στο Διαδίκτυο:
  - Οι 157 ήταν άνδρες και οι 239 γυναίκες, με μέσο όρο ηλικίας για τους άνδρες τα 29 έτη και για τις γυναίκες τα 43 έτη.
  - Το 17% ήταν συνδεδεμένο στο Διαδίκτυο για περισσότερο από ένα χρόνο
  - Το 58% ήταν συνδεδεμένο στο Διαδίκτυο από έξι μήνες έως ένα χρόνο
  - Το 17% δήλωσε μεταξύ τριών έως έξι μηνών
  - Το 8% για διάστημα λιγότερο από τρεις μήνες
  - Προτιμούν κυρίως τις αμφίδρομες λειτουργίες επικοινωνίας που διαθέτει το Διαδίκτυο (π.χ. chat rooms, MUDs, e-mail, news groups) (Πίνακας 1)
- \* Για το δείγμα των μη - εθισμένων στο Διαδίκτυο:
  - Οι 64 ήταν άνδρες και οι 36 γυναίκες, με μέσο όρο ηλικίας για τους άνδρες τα 25 έτη και για τις γυναίκες τα 28 έτη.
  - Το 71% ήταν συνδεδεμένο στο Διαδίκτυο για περισσότερο από ένα χρόνο
  - Το 5% ήταν συνδεδεμένο στο Διαδίκτυο από έξι μήνες έως ένα χρόνο
  - Το 12% δήλωσε μεταξύ τριών έως έξι μηνών
  - Το 12% για διάστημα λιγότερο από τρεις μήνες

- Χρησιμοποιούν κυρίως το Διαδίκτυο για τις υπηρεσίες ενημέρωσης και πληροφοριών που προσφέρει (www και Information Protocols) (Πίνακας 2)

Application	Type of Computer User	
	Dependents	Non-Dependents
Chat rooms	35%	7%
MUDs	28%	5%
News groups	15%	10%
E-mail	13%	30%
WWW	7%	25%
Information Protocols	2%	24%

**Πίνακας 1. Εφαρμογές του Διαδικτύου που χρησιμοποιούνται περισσότερο**

Ένα σημαντικό στοιχείο αυτής της έρευνας ήταν να εξετάσει την έκταση των προβλημάτων που προκαλούνται από την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου. Οι μη εθισμένοι στο Διαδίκτυο δεν αναφέρουν καμία δυσμενή επίπτωση που να οφείλεται στην χρήση του Διαδικτύου, εκτός από την κακή διαχείριση του χρόνου επειδή έχαναν εύκολα την αίσθηση του χρόνου όταν βρίσκονταν on-line. Ωστόσο, τα εθισμένα στο Διαδίκτυο άτομα ανέφεραν ότι η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου οδήγησε σε προσωπικά, οικογενειακά και επαγγελματικά προβλήματα. Τα προβλήματα που αναφέρθηκαν ταξινομήθηκαν σε πέντε κατηγορίες: ακαδημαϊκά, προσωπικά, οικονομικά, επαγγελματικά και προβλήματα υγείας. Ο Πίνακας 2 δείχνει βαθμολογικά την κατανομή των προβλημάτων αυτών.

Impairment	Impairment Level			
	None	Mild	Moderate	Severe
Academic	0%	2%	40%	58%
Relationship	0%	2%	45%	53%
Financial	0%	10%	38%	52%
Occupational	0%	15%	34%	51%
Physical	75%	15%	10%	0%

**Πίνακας 2. Επιπτώσεις της χρήσης του Διαδικτύου στη ζωή των χρηστών**

## **Κεφάλαιο 2: Έρευνα με ερωτηματολόγια στους μαθητές των Γυμνασίων Γέργερης και Αγίας Βαρβάρας**

Με την παρούσα εργασία θέλαμε να διερευνήσουμε την αντίληψη που έχουν οι μαθητές του Γυμνασίου για την ποιότητα της σχέσης τους με τις νέες τεχνολογίες και κυρίως με το Διαδίκτυο. Επίσης θέλαμε να μελετήσουμε τις σχέσεις τους με τους γονείς τους αλλά και με τα υπόλοιπα άτομα του κοινωνικού τους περιγύρου.

Τα ευρήματα της συγκεκριμένης έρευνας εξήχθησαν με τη βοήθεια ερωτηματολογίου. Το ερωτηματολόγιο αυτό είναι βασισμένο στο Internet Addiction Test (IAT) που σχεδίασε η Young και στην Κλίμακα Εθισμού των Εφήβων στους Ηλεκτρονικούς Υπολογιστές (ΚΕΕΦΥ) των Κ. Σιώμος και συνεργάτες, που προέκυψε από το IAT τροποποιημένο ώστε να εφαρμοστεί σε εφηβικό πληθυσμό χρηστών υπολογιστών και όχι αποκλειστικά ενηλίκων ατόμων που πλοηγούνται στο Διαδίκτυο.

### **2.1. Μέθοδος έρευνας**

#### **2.1.1. Δείγμα**

Το συνολικό δείγμα αυτής της έρευνας ήταν 95 μαθητές των Γυμνασίων Γέργερης και Αγίας Βαρβάρας, από τους οποίους οι 46 ήταν αγόρια και οι 49 κορίτσια.

#### **2.1.2. Μέσο συλλογής δεδομένων**

Το ερωτηματολόγιο που χορηγήθηκε στα πλαίσια της παρούσας έρευνας βασίστηκε στα διαγνωστικά κριτήρια της Young για την εξάρτηση από το Διαδίκτυο και στην κλίμακα ΚΕΕΦΥ των Κ. Σιώμος και Συνεργάτες.

Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από πέντε μέρη:

1. Το πρώτο μέρος του ερωτηματολογίου αποτελείται από 6 ερωτήσεις σχετικά με κάποια δημογραφικά στοιχεία των ερωτηθέντων. Οι ερωτήσεις αναφέρονται στο φύλο του μαθητή, την τάξη του, την ηλικία του, το μορφωτικό επίπεδο και το επάγγελμα των γονιών του, καθώς επίσης και τον μέσο όρο της βαθμολογίας του την προηγούμενη σχολική χρονιά.
2. Το δεύτερο μέρος του ερωτηματολογίου περιλαμβάνει 20 ερωτήσεις οι οποίες αφορούν στη σχέση με το Διαδίκτυο των χρηστών του Διαδικτύου. Στις οδηγίες αυτού του ερωτηματολογίου αναφέρεται ότι οι ακόλουθες προτάσεις αναφέρονται γενικότερα στη σχέση του ερωτώμενου με το Διαδίκτυο, και καλούνται να απαντήσουν μέσω της βαθμίδας Likert 5 επιπέδων. Οι 20 αυτές ερωτήσεις διερευνούν το βαθμό στον οποίο η χρήση του Διαδικτύου επηρεάζει την καθημερινότητα του αποκρινόμενου, την κοινωνική του ζωή, την παραγωγικότητά του, τις συνήθειες του ύπνου του και τα συναισθήματά του. Το ελάχιστο σύνολο των βαθμών είναι 20 και το μέγιστο είναι 100. Όσο μεγαλύτερο είναι το σύνολο των βαθμών, τόσο μεγαλύτερα είναι τα προβλήματα που δημιουργεί η χρήση του Διαδικτύου. Σύμφωνα με την Young, το σύνολο βαθμών 20-39 αποκαλύπτει ένα μέσο χρήστη που έχει πλήρη έλεγχο της χρήσης που κάνει, το σύνολο βαθμών 40-69 φανερώνει πως υπάρχουν συχνά προβλήματα εξαιτίας της χρήσης του διαδικτύου και το σύνολο βαθμών 70-100 παραπέμπει στην ύπαρξη πολύ σημαντικών προβλημάτων.
3. Το τρίτο μέρος του ερωτηματολογίου αποτελείται από 16 ερωτήσεις που αφορούν τη σχέση των χρηστών με τους γονείς τους, απαντώντας μέσω της βαθμίδας Likert 4 επιπέδων. Οι 16 αυτές ερωτήσεις διερευνούν τη συμπεριφορά των γονιών απέναντι στα παιδιά τους, το βαθμό που αυτοί

ελέγχουν τις επιδόσεις των παιδιών στο σχολείο, τις σχέσεις τους με τους φίλους τους αλλά και αν είναι κοντά στα προβλήματα των παιδιών τους.

4. Το τέταρτο μέρος του ερωτηματολογίου αποτελείται από 20 ερωτήσεις που αφορούν τη σχέση των χρηστών με τον περίγυρό τους, τσεκάροντας με ένα X το αντίστοιχο τετράγωνο που τους αντιπροσωπεύει.
5. Το πέμπτο και τελευταίο μέρος του ερωτηματολογίου μας περιλαμβάνει ερωτήσεις σχετικές με το τι συμβαίνει στο χώρο των νέων τεχνολογιών. Οι ερωτήσεις αυτές διερευνούν το βαθμό που ο κάθε χρήστης έχει υπάρξει το θύμα ή ο θύτης σε καθένα από τα παρακάτω: διαδικτυακή παρενόχληση, σπύλωση, δυσφήμιση, αποκλεισμό του από το Διαδίκτυο, υποκλοπή του προσωπικού λογαριασμού, δημοσιοποίηση προσωπικών στοιχείων, εξαπάτηση με την απόσπαση από αυτούς πληροφοριών για τους ίδιους και δημοσιοποίηση των πληροφοριών αυτών, βιντεοσκόπηση με το κινητό και δημοσιοποίηση του βίντεο στο Διαδίκτυο ή σε κινητά. Επιπλέον, σε περίπτωση που έχει υπάρξει το θύμα σε κάποια ή κάποιες από τις παραπάνω καταστάσεις, διερευνάται πως νιώθουν μετά από αυτές και αν τις συζητούν ή όχι με κάποιον. Τέλος, συμπεριλαμβάνονται ερωτήσεις για το πόσο συχνά συνδέονται στο Internet, για το χρόνο που δαπανούν online και από πού συνδέονται.

### 2.1.3. Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Κατόπιν συνεννόησης με τους Διευθυντές των Γυμνασίων Γέργερης και Αγίας Βαρβάρας, επελέγησαν τυχαία οι μαθητές οι οποίοι θα συμμετείχαν. Τα ερωτηματολόγια δόθηκαν από τους καθηγητές, οι οποίοι είχαν ενημερωθεί για το αντικείμενο της έρευνας μας, κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

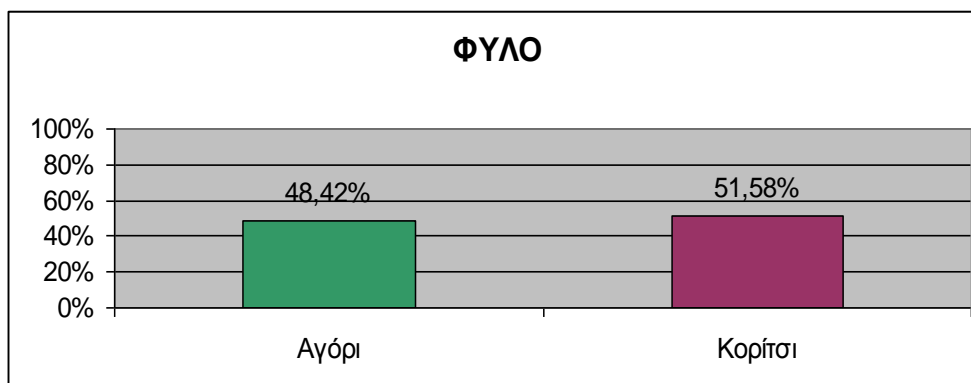
### 2.1.4. Αποτελέσματα

#### Συχνότητες εμφάνισης

- Φύλο

	Συχνότητα	Ποσοστό
Αγόρι	46	48,42%
Κορίτσι	49	51,58%
Σύνολο	95	100%

Πίνακας 3. Φύλο

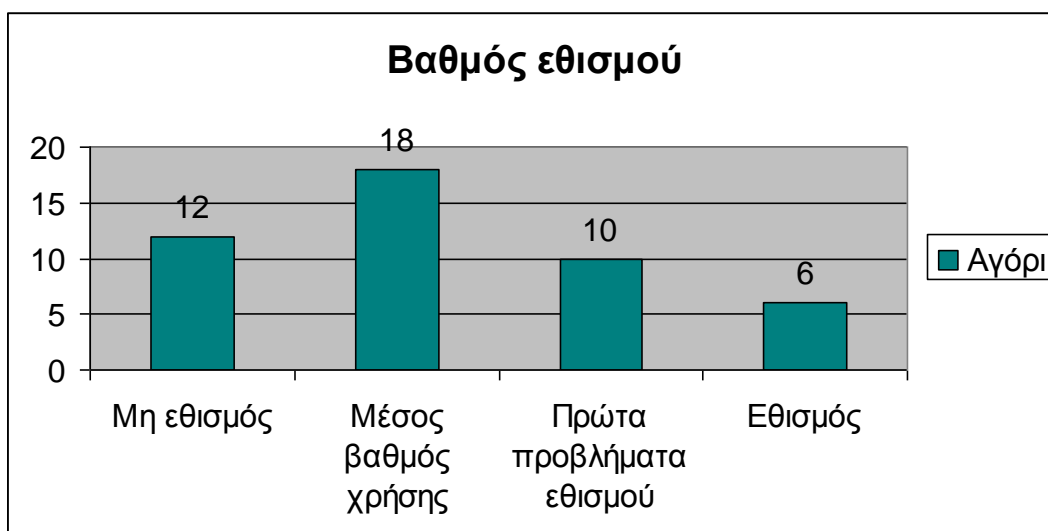


Σχήμα 1. Ποσοστά ατόμων που συμμετείχαν στην έρευνα ανά φύλο

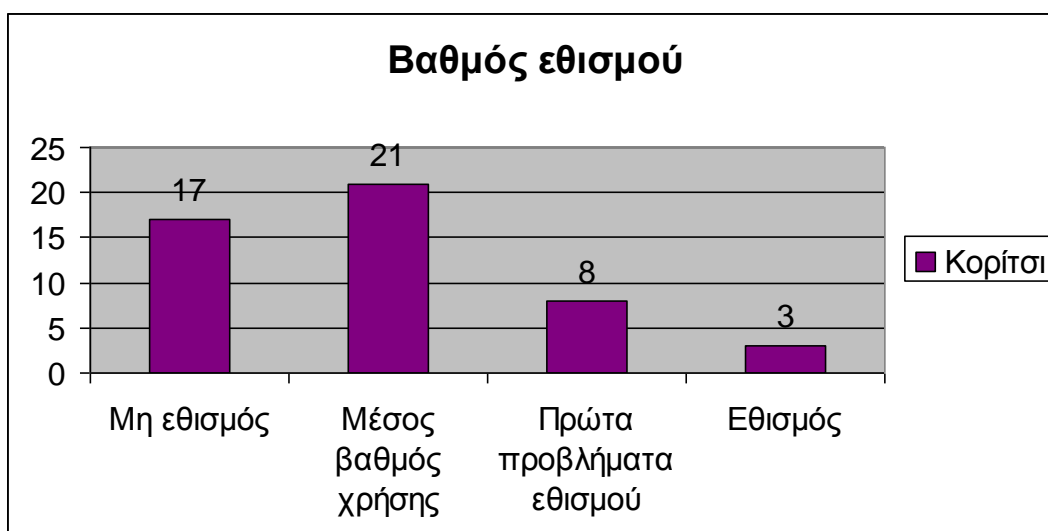
ο **Βαθμός εθισμού ανά φύλο**

Βαθμός εθισμού	Αγόρια	Κορίτσια	Σύνολο
Μη εθισμός	12	17	29
Μέσος βαθμός χρήσης	18	21	39
Πρώτα προβλήματα εθισμού	10	8	18
Εθισμός	6	3	9
<b>Σύνολο</b>	<b>46</b>	<b>49</b>	<b>95</b>

**Πίνακας 4. Βαθμός εθισμού ανά φύλο**



**Σχήμα 2. Συχνότητα εμφάνισης εθισμού για τα αγόρια**



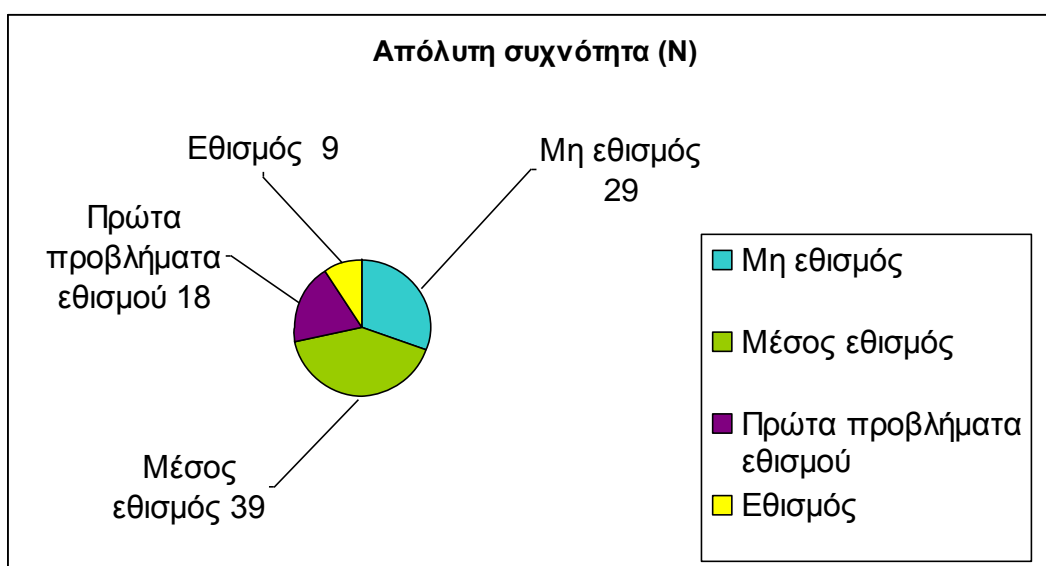
**Σχήμα 3. Συχνότητα εμφάνισης εθισμού για τα κορίτσια**



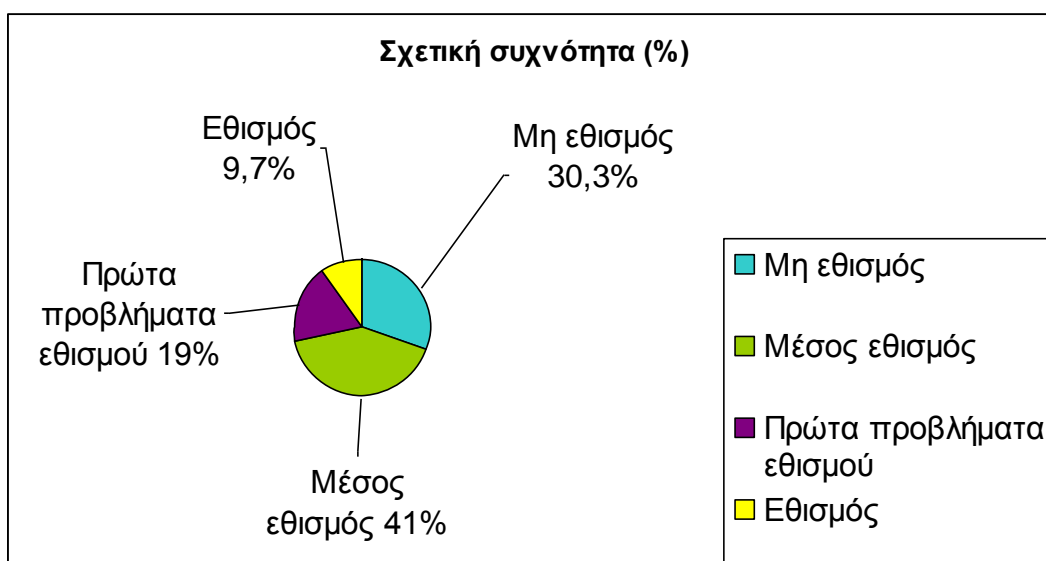
ο Βαθμός εθισμού – απόλυτη και σχετική συχνότητα

Βαθμός εθισμού	Απόλυτη συχνότητα (N)	Σχετική συχνότητα (%)
Μη εθισμός	29	30,3
Μέσος εθισμός	39	41
Πρώτα προβλήματα εθισμού	18	19
Εθισμός	9	9,7
<b>Σύνολο</b>	<b>95</b>	<b>100</b>

Πίνακας 5. Βαθμός εθισμού – απόλυτη και σχετική συχνότητα



Σχήμα 4. Βαθμός εθισμού – απόλυτη συχνότητα



Σχήμα 5. Βαθμός εθισμού – σχετική συχνότητα

### 2.1.5. Σύνοψη συμπερασμάτων της έρευνας

Μετά από την επεξεργασία των απαντήσεων που έδωσαν οι μαθητές στα ερωτηματολόγια οδηγηθήκαμε στα ακόλουθα συμπεράσματα:

- Δε φαίνεται να υπάρχει σημαντικός βαθμός εξάρτησης από το Διαδίκτυο στους μαθητές των Γυμνασίων Γέργερης και Αγίας Βαρβάρας.
- Αν και μικρή η διαφορά μεταξύ των αγοριών και των κοριτσιών, με τα κορίτσια να υπερέχουν ποσοτικά, το ποσοστό των αγοριών που παρουσιάζουν εξάρτηση από το Διαδίκτυο φαίνεται να είναι μεγαλύτερο, σχεδόν διπλάσιο από αυτό των κοριτσιών.
- Συσχετίζοντας την παρούσα έρευνα με άλλες έρευνες σε εφήβους των μεγάλων πόλεων και αστικών κέντρων, φάνηκε ότι η κατάσταση των εφήβων στις αγροτικές περιοχές παρουσιάζεται προς το παρόν ασφαλής σχετικά με την εθιστική χρήση του Διαδικτύου σε σχέση με τους έφηβους των μεγάλων πόλεων και των μεγάλων αστικών κέντρων.

Καταλήγοντας σε ένα γενικότερο συμπέρασμα από όλη την πορεία αυτής της έρευνας, θα μπορούσαμε να πούμε ότι στις μικρές κοινωνίες, όπως αυτές της Γέργερης και τις Αγίας Βαρβάρας, οι στενές σχέσεις μέσα στην οικογένεια αλλά και στον κοινωνικό περίγυρο συμβάλλουν στην προστασία των χρηστών του Διαδικτύου από τέτοια φαινόμενα εξάρτησης. Παρόλα αυτά, δε θα πρέπει με τίποτα αυτό να μας καθησυχάζει, ίσα – ίσα θα πρέπει να είμαστε προσεχτικοί και σε εγρήγορση, γιατί δεν είναι μικρό το ποσοστό του μέσου εθισμού και των πρώτων προβλημάτων εθισμού.

### 2.1.6. Επίλογος

Το Διαδίκτυο δεν είναι επικίνδυνο επειδή έχουν παρουσιαστεί περιπτώσεις εξάρτησης από αυτό. Τα οφέλη που προσφέρει είναι πάρα πολλά, είναι γρήγορο, διευκολύνει την επικοινωνία των ανθρώπων, ψυχαγωγεί και φέρνει κοντά ανθρώπους από κάθε γωνιά του πλανήτη. Παρέχει στο χρήστη τη δυνατότητα να υιοθετήσει μια νέα ταυτότητα και να διαφύγει από την πραγματικότητα και τα προβλήματα της καθημερινότητας.

Ωστόσο, αν δεν υπάρχει έλεγχος του χρόνου που δαπανάται στις on-line δραστηριότητες, μπορεί να δημιουργηθούν προβλήματα στην προσωπική, επαγγελματική αλλά και κοινωνική ζωή του χρήστη.

Συμπερασματικά, οι χρήστες του Διαδικτύου θα πρέπει να είναι προσεχτικοί και να έχουν μια ποιοτική σχέση με το Διαδίκτυο, ώστε να μην επηρεαστεί αρνητικά η προσωπική τους ζωή.



## Βιβλιογραφία

Aftab, P. (2006), <http://www.wiredsafety.net>.

Ahn, D. H. (2007), «Korean Policy on Treatment and Rehabilitation for Adolescents Internet Addiction», in 2007 International Symposium on the «Counseling and Treatment of Youth Internet Addiction», Seoul, Korea, National Youth Commission, p. 49.

Bai, Y. M., Lin, C. C., Chen, J. Y. (2001), «Internet Addiction Disorder Among Clients of a Virtual Clinic», *Psychiatric Services*, 52(10), 1397.

Beran, T. & Li, Q. (2004), «A new Method for an old behaviour», *Journal of Educational Computing Research*, 32 (3), 265-277.

Cooper, A., Sportolari, L. (1997), «Romance in Cyberspace: Understanding On-line Attraction», *Journal of Sex Education and Therapy*, 22(1), 7-13. Ανακτήθηκε από <http://www.neuage.org/phd/vc/39-romance.html>

Cromie, W. J. (1999), «Computer addiction is coming on-line», *The Harvard University Gazette*, Ανακτήθηκε από <http://www.news.harvard.edu/gazette/1999/01.21/computer.html>

Davis, R. A. (2001), «A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use», *Computers in Human Behaviour*, 17, 187-195. Ανακτήθηκε από <http://www.internetaddiction.ca/pathologicalinternetuse.htm>

Gao, F., Su, L. (2007), «Internet Addiction Among Chinese Adolescents: Prevalence and Psychological Features», *Child Care Health and Development*, 33(3), 275-281

Gardner, C. M. (2010), «Principals' Perceptions of Cyberbullying Policies in Selected Florida Middle Schools», Unpublished Dissertation, College of Education, University of Central Florida, Florida

Goldberg, I. (1995), «Internet Addiction Disorder (IAD) – Diagnostic Criteria». Ανακτήθηκε από <http://users.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html>

Greenfield, D. N. (1999), «Psychological Characteristics of Compulsive Internet Use: A Preliminary Analysis», *Cyberpsychology & Behaviour*, 2(5), 403-412. Ανακτήθηκε από <http://www.netaddictionrecovery.com/the-problem/internet-addiction/research/134-psychological-characteristics-of-compulsive-internet-use-a-preliminary-analysis.html>

Griffiths, M. (1999), «Internet Addiction: Fact or Fiction?», *The Psychologist*, 12(5), 246-250.

Griffiths, M. (2000), «Does Internet and Computer Baddiction Exist? Some Case Study evidence», *Cyberpsychology & Behavior*, 3, 211-218.

Griffiths, M. (2000), «Excessive Internet Use: Implications for Sexual Behavior», *Cyberpsychology & Behavior*, 3, 537-552.

- Griffiths, M. (2000), «Internet Addiction – Time to Be Taken Seriously?», *Addiction Research*, 8, 413-418.
- Griffiths, M. (2001), «Internet Gambling: Preliminary Results of the First UK Prevalence Study», *Journal of Gambling Issues*, 5.
- Griffiths, M. (2001), «Sex on the Internet: Observations and Implications for Internet Sex Addiction», *The Journal of Sex Research*, 38(4), 333-342.
- Ha, J. H., Kim, S. Y., Bae, S., Kim, H., Sim, M., Lyoo, I. K. & Cho, S. C. (2007), «Depression and Internet Addiction in Adolescents», *Psychopathology*, 40, 424-430. Ανακτήθηκε από <http://www.scopus.com/record/display.url?eid=2-s2.0-33745375334&origin=inward&txGid=88A917957ABFE1E4CE1BFC0EBEE84D5F.fM4vPBipdL1BpirDq5Cw%3a2>
- Hinduja, S. & Patchin, W. J. (2006), «Bullies Move Beyond the Schoolyard: A Preliminary Look at Cyberbullying», *Youth Violence and Juvenile Justice* April, 4 (2), 148-169.
- Hinduja, S. & Patchin, W. J. (2008), «Cyberbullying: An Exploratory Analysis of Factors Related to Offending and Victimization», *Deviant Behavior*, 29 (2), 129-156.
- Hinduja, S. & Patchin, W. J. (2010), «Cyberbullying and Self-Esteem», *Journal of School Health*, 80 (12), 614-624.
- Junoven, J. & Gross, E. G. (2008), «Extending the School Ground? Bullying Experiences in Cyberspace?», *Journal of School Health*, 78 (9), 496-505. Ανακτήθηκε από [http://www.cdmc.ucla.edu/Research\\_files/sheva%203.pdf](http://www.cdmc.ucla.edu/Research_files/sheva%203.pdf).
- Kandell, J. J. (1998), «Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students», *Cyberpsychology & Behaviour*, 1(1), 11-17.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S., Nam, B. W. (2006), «Internet Addiction in Korean Adolescents and Its Relation to Depression and Suicidal Ideation: A Questionnaire Survey», *International Journal Nursing Studies*, 43, 185-192.
- King, L. (2006), «No Hiding from On-line Bullies». Ανακτήθηκε από <http://www.news-leader.com/apps/pbcs.dll/article>.
- Kowalski, R., Limbez, S., Agatson, P. (2008), «Cyber Bullying: Bullying in the Digital Age», *Blackwell Publishing*.
- Kraut, R., Lundmark, V., Patterson, M., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., Scherlis, W. (1998), «Internet Paradox: A Social Technology that Reduces Social Involvement and Psychological Well-Being?», *American Psychologist*, 53(9), 1017-1031. Ανακτήθηκε από <http://kraut.hciresearch.org/sites/kraut.hciresearch.org/files/articles/kraut98-InternetParadox.pdf> και <http://www.apa.org/journals/amp/amp5391017.html>.
- Li, Q. (2006), «Cyber Bullying in Schools: A Research of Gender Differences», *School Psychology International*, 27, 157-170. Ανακτήθηκε από <http://spi.sagepub.com/content/27/2/157.short>.

- Li, Q. (2007), «Bullying in the New Playground: Research into Cyberbullying and Cyber Victimization», *Australasian Journal of Educational Technology*, 23 (4), 435-454. Ανακτήθηκε από <http://ascilite.org.au/ajet/submission/index.php/AJET/article/viewFile/1245/617>.
- Li, Q. (2007), «New Bottle but Old Wine: A Research of Cyberbullying in Scholls», *Computers in Human Behavior*, 23 (4), 1777-1791. Ανακτήθηκε από <http://dl.acm.org/citation.cfm?id=1225103>.
- Marczak, M. & Coyne, H. (2010), «Cyberbullying at School: Good Practice and Legal Aspects in the United Kingdom», *Australian Journal of Guidance & Counselling*, 20 (2), 182-193. Ανακτήθηκε από <http://cyberbullyingproject.wikispaces.com/file/view/cyberbullyingatschool.pdf>.
- Mishna, F., Cook, C., Gadalla, T., Daciuk, J. & Solomon, S. (2010), «Cyber Bullying Behaviors Among Middle and High School Students», *American Journal of Orthopsychiatry*, 80 (3), 362-374. Ανακτήθηκε από <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20636942>.
- Mitchell, P. (2000), «Internet Addiction: Genuine Diagnosis or Not?», *Lancet*, 355:632. Ανακτήθηκε από <http://ash-college.ac.il/upload/Dr%20Edith%20Gotesman/Internet%20addiction%20Text.doc>
- National Children's Home (2002), «1 in 4 children are the victims of “on-line bullying”». Ανακτήθηκε από <http://www.nch.org.uk/information/index.php?i=237>.
- O' Neil, B., Livingstone, S. & Mclaughlin, S. (2011), «Final Recommendations for Policy, Methodology and Research», EU Kids Online Network, London, UK. Ανακτήθηκε από <http://www.lse.ac.uk/media@lse/Home.aspx>.
- Orzack, M. H. (nd), «Computer addiction services», Maressa Hecht Orzack, Ph.D. Ανακτήθηκε από <http://www.computeraddiction.com>
- Pratarelli, M. E., Browne, B. L., Johnson, K. (1999), «The Bits and Bytes of Computer/Internet Addiction: A Factor Analysis Approach», *Behavior Research Methods, Instruments & Computers*, 31(2), 305-314. Ανακτήθηκε από <http://link.springer.com/article/10.3758/BF03207725>.
- Raskauskas, J. & Stoltz, A. D. (2007), «Involvement in Traditional and Electronic Bullying Among Adolescents», *Development Psychology*, 43 (3), 564-575. Ανακτήθηκε από <http://psycnet.apa.org/psycinfo/2007-06280-003>.
- Smith, P., Mahdavi, J., Carvalho, M. & Tippett, N. (2006), «An Investigation into Cyber Bullying, Its Forms, Awareness and Impact, and the Relationship Between Age and Gender in Cyber Bullying. A Report to the Anti-Bullying Alliance». Ανακτήθηκε από <http://www.dfes.gov.uk/research/data/uploadfiles/RBX03-06.pdf>.
- Vandebosch, H. & Van Cleemput, K. (2009), «Cyberbullying Among Youngsters: Profiles of Bullies and Victims», *New Media Society*, 11(8): 1379-1371.

Wang, W. (2001), «Internet Dependency and Psychosocial Maturity Among College Students», *International Journal of Human-Computer Studies*, 55(6), 919-938.

Wollak, J., Mitchell, J.K. & Finkelhor, D. (2007), «Does Online Harassment Constitute Bullying? An Exploration of Online Harassment by Known Peers and Online – Only Contacts», *Journal of Adolescent Health*, 41(6), 51-58.

Ybarra, M. L. & Mitchell, K. J. (2004), «Youth Engaging in Online Harassment: Associations with Caregiver – Child Relationships, Internet Use, and Personal Characteristics», *Journal of Adolescence*, 27(3), 319-336. Ανακτήθηκε από <http://www.unh.edu/ccrc/pdf/jvq/CV63.pdf>.

Ybarra, M. L., Mitchell, K. J., Wollak, J. & Finkelhor, D. (2006), «Examining Characteristics and Associated Distress Related to Internet Harassment: Findings From the Second Youth Internet Safety Survey», *Pediatrics*, 118(4), e1169-e1177.

Yilmaz, H. (2010), «An Examination of Preservice Teachers' Perceptions about Cyberbullying», *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 6(4), 263-270. Ανακτήθηκε από [http://www.ejmste.com/v6n4/EURASIA\\_v6n4\\_Yilmaz.pdf](http://www.ejmste.com/v6n4/EURASIA_v6n4_Yilmaz.pdf).

Young, K. S. (1996), «Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder», *Cyberpsychology & Behavior*, 3, 237-244.

Young, K. S. (1996), «Psychology of Computer Use: XL. Addictive Use of the Internet: A Case that Breaks the Stereotype», *Psychological Reports*, 79, 899-902.

Young, K. S. (1997), «What Makes the Internet Addictive: Potential Explanation of Pathological Internet Use». Ανακτήθηκε από <http://www.netaddiction.com/articles/habitforming.htm>

Young, K. S. (1998) «Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery», *New York, NY: John Wiley & Sons, Inc.*

Young, K. S. (1999), «Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment» in L. VandeGreeck & T. Jackson (eds), *Innovations in Clinical Practise: A Source Book*, Sarasota, Florida: Professional Resource Press, 17, pp. 19-31.

Young, K. S. (1999), «The Research and Controversy Surrounding Internet Addiction», *Cyberpsychology & Behavior*, 2, 381-383.

Young, K. S. (n.d.) «Surfing not Studying: Dealing with Internet Addiction on Campus». Ανακτήθηκε από [http://www.netaddiction.com/articles/surfing\\_not\\_studying.htm](http://www.netaddiction.com/articles/surfing_not_studying.htm)

Young, K. S., O'Mara, J., Buchanan, J. (1999), «Cybersex and Infidelity Online: Implications for Evaluation and Treatment». Ανακτήθηκε από <http://netaddiction.com/articles/cyberaffairs.htm>

Young, K. S., Pistner, M., O'Mara, J., Buchanan, J. (1999), «Cyber Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium», *Cyberpsychology & Behavior*, 2, 475-479. Ανακτήθηκε από <http://www.netaddiction.com/articles/cyberdisorders.htm>

Young, K. S., Rodgers, R. C. (1998a), «The Relationship Between Depression and Pathological Internet Use», *Cyberpsychology & Behavior*, 1(1), 25-28.

Young, K. S., Rodgers, R. C. (1998b), «Internet Addiction: Personality Traits Associated with Its Development». Ανακτήθηκε από [http://netaddiction.com/articles/personality\\_correlates.htm](http://netaddiction.com/articles/personality_correlates.htm)

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

Τσίτσικα, Α. (2011), Χρήση - Κατάχρηση Διαδικτύου. Ανακτήθηκε από <http://www.youth-health.gr/gr/index.php?I=6&J=2&K=42>

Σφακιανάκης, Ε., Σιώμος, Κ., Φλώρος, Κ. (2012), «Εθισμός στο Διαδίκτυο και Άλλες Διαδικτυακές Συμπεριφορές Υψηλού Κινδύνου», *Εκδοτικός Οργανισμός Λιβάνη*

## **Ηλεκτρονικές Πηγές**

[www.cyberbullyingteeaph.wikispaces.com](http://www.cyberbullyingteeaph.wikispaces.com) CyberbullyingTEEAPH

[www.epipsi.gr](http://www.epipsi.gr) Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής

[www.hasiad.gr](http://www.hasiad.gr) Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο

[www.youth-health.gr](http://www.youth-health.gr) Μονάδα Εφηβικής Υγείας

[www.netaddiction.com](http://www.netaddiction.com) Center for Internet Addiction - Education and Treatment

[www.safeinternet.gr](http://www.safeinternet.gr) Γραμμή Βοήθειας Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου

[www.sociology.org](http://www.sociology.org) The Socjournal - A new media journal of sociology and society

[med.stanford.edu](http://med.stanford.edu) Stanford Medicine

[www.observatory.org.gr](http://www.observatory.org.gr) Παρατηρητήριο Επιχειρηματικού Περιβάλλοντος

[socnetaddicted.blogspot.gr](http://socnetaddicted.blogspot.gr) Online Addicted

[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org) WikipediA