



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΘΕΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ ΚΑΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΙΚΗ ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ

**Ανίχνευση συννοσηρότητας εθισμού στο διαδίκτυο
με άλλες ψυχικές διαταραχές σε εφήβους**

Δημήτρης Τυραϊδής

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
Επιβλέπων
Σταμούλης Γεώργιος

Λαμία, Φεβρουάριος έτος 2020



UNIVERSITY OF THESSALY

SCHOOL OF SCIENCE

INFORMATICS AND COMPUTATIONAL BIOMEDICINE

**Detection of Internet addiction comorbidity with other
adolescent mental disorders**

Dimitris Tyraidis

Master thesis

Stamoulis Georgios

Lamia February 2020



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΘΕΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ
ΚΑΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΙΚΗ ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗ
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ**

**«ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ ΜΕ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΣΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ, ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ
ΜΕΓΑΛΟΥ ΟΓΚΟΥ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗ»**

**Ανίχνευση συννοσηρότητας εθισμού στο διαδίκτυο με άλλες ψυχικές
διαταραχές σε εφήβους**

Δημήτρης Τυραϊδής

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**Επιβλέπων/σα
Σταμούλης Γεώργιος**

Λαμία, Φεβρουάριος έτος 2020

«Υπεύθυνη Δήλωση μη λογοκλοπής και ανάληψης προσωπικής ευθύνης»

Με πλήρη επίγνωση των συνεπειών του νόμου περί πνευματικών δικαιωμάτων, και γνωρίζοντας τις συνέπειες της λογοκλοπής, δηλώνω υπεύθυνα και ενυπογράφως ότι η παρούσα εργασία με τίτλο [«τίτλος εργασίας»] αποτελεί προϊόν αυστηρά προσωπικής εργασίας και όλες οι πηγές από τις οποίες χρησιμοποίησα δεδομένα, ιδέες, φράσεις, προτάσεις ή λέξεις, είτε επακριβώς (όπως υπάρχουν στο πρωτότυπο ή μεταφρασμένες) είτε με παράφραση, έχουν δηλωθεί κατάλληλα και ευδιάκριτα στο κείμενο με την κατάλληλη παραπομπή και η σχετική αναφορά περιλαμβάνεται στο τμήμα των βιβλιογραφικών αναφορών με πλήρη περιγραφή. Αναλαμβάνω πλήρως, ατομικά και προσωπικά, όλες τις νομικές και διοικητικές συνέπειες που δύναται να προκύψουν στην περίπτωση κατά την οποία αποδειχθεί, διαχρονικά, ότι η εργασία αυτή ή τμήμα της δεν μου ανήκει διότι είναι προϊόν λογοκλοπής.

Ο/Η ΔΗΛΩΝ/-ΟΥΣΑ

Ημερομηνία

Υπογραφή

Ανίχνευση συννοσηρότητας εθισμού στο διαδίκτυο με άλλες ψυχικές διαταραχές σε εφήβους

Δημήτρης Τυραιίδης

Τριμελής Επιτροπή:

Σταμούλης Γεώργιος (επιβλέπων/σα)

Ζυγούρης Νικόλαος

Δαδαλιάρης Αντώνιος

Επιστημονικός Σύμβουλος:

Ζυγούρης Νικόλαος

Ευχαριστίες

Ευχαριστώ τους καθηγητές μου και όλους όσους με βοήθησαν στην εκπόνηση της μελέτης. Χωρίς τη βοήθειά τους το παρόν ερευνητικό πρωτόκολλο δε θα είχε τη παρούσα μορφή. Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω και όλους τους μαθητές, καθώς και τους καθηγητές τους, που απάντησαν τα ερωτηματολόγια.

Περιεχόμενα

1. Περίληψη	9
2. Εισαγωγή.....	10
3. Ιστορική αναδρομή.....	13
4. Ο εθισμός στο διαδίκτυο και οι μορφές του	15
4.1 Εθισμός στο διαδίκτυο.....	15
4.2 Ενδείξεις εθισμού	18
4.3 online gaming.....	22
4.4 Πορνό στο διαδίκτυο	22
4.5 Μέσα κοινωνικής δικτύωσης.....	23
5. Τι μπορεί να προκαλέσει ο εθισμός στο διαδίκτυο	26
5.1 Συνέπειες Εθισμού στη χρήση διαδικτύου.....	26
5.2 Άγχος.....	27
5.2.1 Εκδήλωση του άγχους	29
5.2.2 Σύνδεση στρες και άγχους	30
5.3 Μετασχηματισμός του φυσιολογικού φόβου σε παθολογικό άγχος	32
5.4 Κατάθλιψη	32
5.5 Ιδιοψυχαναγκαστική διαταραχή	34
5.6 Επιθετική συμπεριφορά	36
5.7 Cyberbullying	37
5.7.1 Μορφές διαδικτυακού εκφοβισμού.....	38
5.8 Αποπλάνηση ως παράγοντας διαταραχής.....	39
5.9 Η παραποίηση της γλώσσας ως αιτία προβληματικής επικοινωνίας.....	40
5.10 Επίδραση δραστηριοτήτων διαδικτύου σε παιδιά με ΔΕΠΥ.....	41
6. Αντιμετώπιση	44
6.1 Ο ρόλος των γονιών στον έλεγχο της χρήσης του διαδικτύου	44
6.2 Μηχανισμοί πρόληψης της κοινωνίας.....	45
6.3 Το διαδίκτυο σαν εργαλείο και λύση.....	49
7. Ερωτηματολόγια	51
7.1 Ερωτηματολόγιο εθισμού στο διαδίκτυο	52
7.2 Ερωτηματολόγιο RCMAS Revised Children's Manifest Anxiety Scale (Αναθεωρημένη κλίμακα άγχους ανησυχίας των παιδιών)	57
7.3 Ερωτηματολόγιο CDI (Children Depression Inventory)	65
8. Συμπεράσματα.....	73
9. Βιβλιογραφία.....	75
10. Πίνακες και Διαγράμματα	78

1. Περίληψη

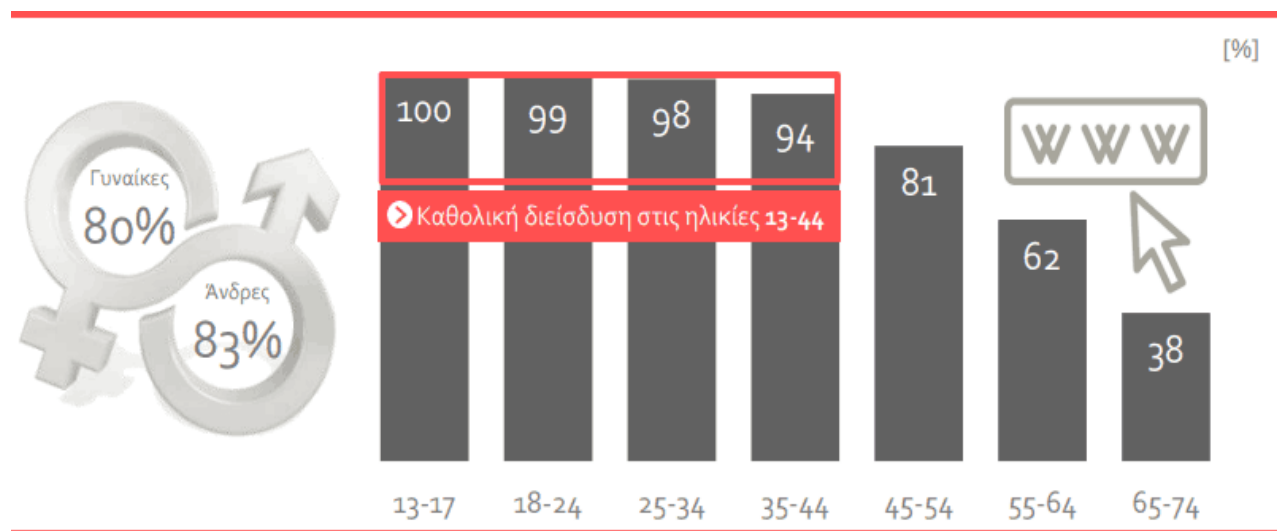
Ο κύριος σκοπός της μελέτης είναι η παρουσίαση των σπουδαιότερων διαταραχών που προκύπτουν από την υπερβολική χρήση του διαδικτύου και δύνανται να αποτελέσουν τροχοπέδη, της ψυχοπνευματικής ανάπτυξης του ατόμου και γενεσιουργό αιτία προβληματικής συμπεριφοράς που είναι πηγή νέων ψυχικών διαταραχών και κοινωνικών προβλημάτων. Εστιάζεται στην εφηβική ηλικία, περίοδο κατά την οποία ανέκαθεν επιδιώκονταν η διαμόρφωση της προσωπικής ταυτότητας, μέσα από τις κοινωνικές ομάδες στις οποίες ανήκει, χωρίς να αποτελούν τα μοναδικά ερεθίσματα. Αδιαμφισβήτητα η ανάπτυξη του παγκόσμιου ιστού, παράλληλα με την εξέλιξη της τεχνολογίας, δημιουργεί έναν ακόμη τρόπο κοινωνικοποίησης, εκπαίδευσης και ψυχαγωγίας. Από τη στιγμή όμως, που το διαδίκτυο μονοπωλεί το ενδιαφέρον του παιδιού, αρχίζει να γίνεται πρόβλημα και πηγή πολλών ψυχικών διαταραχών με αντίκτυπο σε ολόκληρη την κοινωνία. Επίσης στόχος της μελέτης είναι να αναδειχθούν οι λόγοι για τους οποίους το διαδίκτυο είναι εθιστικό και κατ' επέκταση καταστροφικό όταν ξεπεραστούν τα όρια, καθώς και οι κυριότερες διαδικτυακές δραστηριότητες που σχετίζονται με τον εθισμό. Αναλύονται οι τρόποι αντιμετώπισης του ζητήματος, ξεκινώντας από τη ενημέρωση, την πρόληψη και φτάνοντας στους μηχανισμούς "θεραπείας" και απεξάρτησης. Όπου είναι αναγκαίο, παρατίθενται τα οφέλη της ύπαρξης του διαδικτύου και της λελογισμένης χρήσης αυτού. Τέλος τα ερωτηματολόγια που περιλαμβάνουν προσεκτικά επιλεγμένες ερωτήσεις, επιτρέπουν την εξαγωγή σημαντικών πρόσφατων στατιστικών δεδομένων, την διαμόρφωση ολοκληρωμένης εικόνας και επιπλέον συμπερασμάτων.

2. Εισαγωγή

Είναι πλέον αποδεκτό από όλους πως η νέα τεχνολογία έχει κατακλύσει τη ζωή του σύγχρονου ανθρώπου και οπωσδήποτε έχει απλοποιήσει διαδικασίες, εργασίες εκπαιδευτικές μεθόδους κλπ, μειώνοντας τους χρόνους και τελειοποιώντας το τελικό αποτέλεσμα. Η νέα γενιά σίγουρα δεν μπορεί να φανταστεί ένα κόσμο χωρίς τη συμβολή της τεχνολογίας πολύ περισσότερο δε, χωρίς την πληροφορική που προσφέρει κυρίως την οργανωτική βάση λειτουργίας κάθε καινοτομίας. Η σπουδαιότητά της φαίνεται και από την ιδιαίτερη έμφαση που δίνεται στην ταχύτατη ανάπτυξή της τόσο σε υλικό εξοπλισμό, όσο και στην διασύνδεσή τους στα πλαίσια ενός παγκόσμιου ιστού, του γνωστού διαδικτύου, παρέχοντας όλο και περισσότερη πρόσβαση σε πλήθος πληροφοριών.

Δημοσκόπηση της εταιρίας Focus Bari για τη σχέση των Ελλήνων με το διαδίκτυο έδειξε ότι στις ηλικίες 13 έως 17 η χρήση του διαδικτύου είναι καθολική ενώ και στους μεγαλύτερους τα ποσοστά πλησιάζουν το 100% (Business mentor 2018).

Διάγραμμα 1 Στατιστικά χρήσης internet στην Ελλάδα για το 2018



(Business mentor 2018) “Στατιστικά χρήσης internet 2018 στην Ελλάδα” Business mentor 2018 [https:// www.businessmentor.gr](https://www.businessmentor.gr)

Η υπερβολική ή η κακή χρήση βέβαια της πληροφορικής και ειδικότερα του διαδικτύου είναι φανερό πως έχει αρνητικές έως και καταστροφικές επιπτώσεις στο άτομο και την κοινωνία μακροπρόθεσμα. Το πρόβλημα εντοπίζεται περισσότερο στις περιπτώσεις όπου το διαδίκτυο χρησιμοποιείται για ψυχαγωγία. Είναι χαρακτηριστική η απάντηση παιδιών στην εφηβεία στα πλαίσια σχετικών ερευνών πως "αν μου πάρεις το κινητό, μου παίρνεις

ένα κομμάτι του εαυτού μου". Η επικινδυνότητα της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου όπως διαφαίνεται σε πολλές σχετικές έρευνες, έγκειται στο ότι ο εθισμός στη χρήση του, δημιουργεί και συντηρεί καταστάσεις που δεν διαφέρουν από τον εθισμό σε ναρκωτικές ουσίες ή τον ιδεο-ψυχαναγκασμό.

Επίσημα τουλάχιστον ο εθισμός στο διαδίκτυο δεν περιλαμβάνεται στα σχετικά εγχειρίδια ως ψυχική διαταραχή. Παρ' όλα αυτά έχουν τα ίδια χαρακτηριστικά με τον εθισμό στις ουσίες και τον τζόγο. Αρκετοί επιστήμονες στην προσπάθειά τους να περιγράψουν το πρόβλημα, απλά βάζουν στη θέση της λέξης ουσίας τη λέξη διαδίκτυο. Επίσης έρευνες αναφέρονται στον εθισμό στο διαδίκτυο με όρους ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής (obsessive and compulsive behavior). (Θεοφίλου Μ. 2019)

Μετά την εισαγωγή γίνεται σύντομη σε ιστορικά στοιχεία της εμφάνισης και εξέλιξης του διαδικτύου μέχρι να φθάσει στην σημερινή μορφή. Στη συνέχεια περιγράφεται ο τρόπος με τον οποίο προέκυψε το κατάλληλο υλικό που βοήθησε στην εκπόνηση της μελέτης. Πιο συγκεκριμένα περιγράφεται πώς αξιολογήθηκαν οι πηγές και πως διασταυρώθηκαν για την πιστοποίηση της εγκυρότητάς τους. Επίσης αναφέρεται η επιλογή της δομής με απώτερο στόχο την ολοκληρωμένη και πληρέστερη παρουσίαση του θέματος.

Στην επόμενη ενότητα αναλύονται οι μορφές εθισμού στο διαδίκτυο με ταυτόχρονη παράθεση στατιστικών στοιχείων που δείχνουν την ένταση του προβλήματος. Ακολουθεί η παρουσίαση των επιπτώσεων στον ψυχισμό του ατόμου από την εκτός ορίων χρήση, που συχνά λειτουργούν ταυτόχρονα αναλύοντας τη μεταξύ τους σχέση και διαδικασία ανατροφοδότησης. Η εστίαση στην εφηβική ηλικία, που ούτως ή άλλως, επιβάλλεται από το θέμα της μελέτης, αποκτά ξεχωριστή αξία, μιας και είναι η πιο καθοριστική ηλικιακή περίοδος, για την διαμόρφωση της προσωπικότητας και της συμπεριφοράς του ατόμου. Η ακόλουθη ενότητα περιλαμβάνει τις λύσεις που είναι διαθέσιμες για την αντιμετώπιση του προβλήματος ή τις πρακτικές που πρέπει να υιοθετηθούν από τους γονείς και κάθε εμπλεκόμενο για την πρόληψη. Τα συμπεράσματα ενισχύονται από τις απαντήσεις των ερωτηματολογίων στο τελευταίο μέρος της μελέτης, καλύπτοντας ίσως κάποια κενά στις στατιστικές πληροφορίες που αλιεύθηκαν από τη βιβλιογραφία, συμπληρώνοντας επιπλέον την γενικότερη πληροφόρηση για το θέμα.

Για την σύνταξη του ερευνητικού πρωτοκόλλου, απαιτήθηκε εξεύρεση της καταλληλότερης μεθόδου, που θα προσέφερε μια ολοκληρωμένη εικόνα του θέματος, ενώ ταυτόχρονα χωρίς να αναλώνεται σε περιττές λεπτομέρειες, θα επικεντρώνεται στην ανάλυση συγκεκριμένων σημείων άξιων προσοχής. Παρ' ότι το μεγαλύτερο μέρος των στοιχείων

αντλήθηκαν από δευτερογενείς πηγές, ή αναζητήθηκαν δεδομένα μεταξύ του υλικού που είναι διαθέσιμο και οπωσδήποτε προσβάσιμο, αναγκαία θεωρήθηκε η εγκυρότητα και επιστημονική βάση αυτών. Πιο συγκεκριμένα, το υλικό που χρησιμοποιήθηκε περιλαμβάνεται σε επιστημονικές έρευνες, σχετικά άρθρα και δημοσιεύματα, περιοδικά και βιβλία, που εστιάζουν στην ανάλυση εννοιών που εμπεριέχονται στο θέμα της μελέτης. Με άλλα λόγια η χρήση στοιχείων δευτερογενούς έρευνας αφορά την παραπομπή σε δημοσιεύματα και πηγές, προς ενίσχυση των θέσεων που υιοθετούνται. Η εγκυρότητα διασφαλίζεται με διασταυρώσεις μεταξύ των πηγών και δημοσιευμάτων, ρεπορτάζ προσεκτικά επιλεγμένων ή στοιχείων πολλών μελετών διαφορετικών επιστημονικών ομάδων που εξετάζουν ίσως και τα ίδια ή παρόμοια θέματα. Οι δημοσιογραφικές πληροφορίες συμπεριελήφθησαν με σκοπό την ενίσχυση των ειπωθέντων, γνωρίζοντας την περιορισμένη ισχύ τους.

Η ιδιαιτερότητα της συλλογής πληροφοριών σχετικών με τα ζητούμενα της έρευνας και στατιστικών δεδομένων, μεταξύ πολλών δημοσιογραφικών πηγών οδηγεί στην αποκρυστάλλωση τελικών απόψεων και ως εκ τούτου μπορεί να χαρακτηριστεί πρωτογενής έρευνα. Οι απόψεις που διατυπώνονται από διακεκριμένα πρόσωπα του πανεπιστημιακού χώρου, έχουν σκοπό επίσης την ενίσχυση και τεκμηρίωση.

Οι στόχοι που ετέθησαν εξ αρχής είχαν να κάνουν με:

- Καθορισμός του σκοπού της μελέτης
- Επιλογή της καταλληλότερης μεθοδολογίας
- Χρήση δευτερογενών πηγών αλλά και πρωτογενών πληροφοριών
- Σύνταξη ερωτηματολογίων για την άντληση στατιστικών πληροφοριών στην χρονική περίοδο που εκπονείται η μελέτη.
- Οριοθέτηση της έκτασης του κειμένου και της ανάλυσης κάθε ενότητας και έννοιας ανάλογα με τη σπουδαιότητά της.

3. Ιστορική αναδρομή

Η δημιουργία του διαδικτύου κατά την γέννησή του, δεν προοριζόταν για χρήση από το ευρύ κοινό και ίσως κανείς δεν είχε προβλέψει την εξέλιξη που έχει λάβει σήμερα ή την μελλοντική έκταση και τις νέες δυνατότητες που θα δημιουργούνταν. Το σχέδιο είχε καθαρά στρατιωτικούς σκοπούς και πιο συγκεκριμένα την αντιμετώπιση της ρωσικής απειλής. Προέβλεπε την εξασφάλιση της δυνατότητας επικοινωνίας ακόμη και μετά την ενδεχόμενη πυρηνική επίθεση του “εχθρού” όπου θα κατέστρεφε το μεγαλύτερο μέρος των συμβατικών τηλεπικοινωνιών. Άλλωστε τότε ήταν που Σοβιετική Ένωση είχε θέσει σε τροχιά τον πρώτο επανδρωμένο δορυφόρο.

Ο ψυχρός πόλεμος μεταξύ Σοβιετικής Ένωσης και ΗΠΑ επέβαλε την ανάπτυξη της νέας τεχνολογίας τηλεπικοινωνιών η οποία βασίζονταν στη λογική πως ακόμη και εάν ένα ή περισσότερα τερματικό καταστρέφονταν τα υπόλοιπα θα μπορούσαν να λειτουργούν. Η κυβέρνηση των ΗΠΑ ανέθεσε στην νεοσύστατη υπηρεσία ARPA (Advanced Research Projects Agency) ένα πρωτοποριακό σχέδιο και ο Paul Baran, μέλος της επιστημονικής ομάδας, έδωσε τη λύση και το νέο δίκτυο επικοινωνιών ονομάστηκε ARPAnet. Πρωτολειτούργησε το 1969 και μέσα στο ίδιο έτος μέσω του συστήματος διασυνδέθηκαν τα πανεπιστήμια Stanford και Santa Barbara της Καλιφόρνια, της Γιούτα, και του Los Angeles.

Κατά μία άλλη άποψη της οποίας εκφραστής είναι ο Hamman το ARPAnet, ποτέ δεν προορίζονταν αποκλειστικά για στρατιωτική χρήση αλλά για επικοινωνία μεταξύ πανεπιστημίων, ερευνητικών κέντρων και στρατού και την διακίνηση πληροφοριών που αφορούσαν διάφορες εφαρμογές που υλοποιούνταν εκείνη την εποχή. Η βασική καινοτομία ήταν η μη ύπαρξη κεντρικού σημείου ελέγχου, του οποίου η δυσλειτουργία ή η κατάρρευση θα είχε συνέπειες για όλο το δίκτυο.

Θα ήταν παράληψη βέβαια εάν δεν αναφέρονταν ως αρχικός εμπνευστής της όλης ιδέας ο Licklider, που μιλούσε για «Γαλαξιακό Δίκτυο» από το 1962 και γρήγορα ξεκίνησε να παίρνει αυτή τη μορφή. Το πρόβλημα της διασύνδεσης μελλοντικών δικτύων, λύθηκε με την δημιουργία του TCP/IP (transmission control protocol - πρωτόκολλο ελέγχου μετάδοσης/internet protocol, όπου η ονομασία του ήταν τα αρχικά των λέξεων) από τους Vincent Cerf και Robert το 1973. Τα δεδομένα που μπορεί να ήταν εικόνες, κείμενο ή ήχος μεταφέρονταν τμηματικά, με τυχαία σειρά εντός του δικτύου και το TCP ήταν υπεύθυνο για την τελική επανασύσταση της πληροφορίας, ενώ το IP ήταν υπεύθυνο για την αποστολή

στον σωστό προορισμό. Το TCP/IP βοήθησε στην διασύνδεση και άλλων δικτύων που εμφανίστηκαν στην πάροδο του χρόνου, το κάθε ένα για το δικό του σκοπό και έτσι γίνεται λόγος πλέον για διαδίκτυο. Χαρακτηριστικό παράδειγμα το δίκτυο CSNET το 1979, Computer Science Research Network (Δίκτυο έρευνας της Επιστήμης των Υπολογιστών), με στόχο την επικοινωνία μεταξύ των ερευνητικών κλάδων.

Ο όρος που απεικονίζει τέλεια τη λειτουργία του διαδικτύου, είναι η «ανοιχτή αρχιτεκτονική», που επιτρέπει την επικοινωνία μεταξύ υπολογιστών έστω και εάν ανήκουν σε διαφορετικά δίκτυα. Σήμερα το ARPAnet που αποτελεί εργαλείο επικοινωνίας αποκλειστικά των ερευνητικών κέντρων και των πανεπιστημίων και μετά το διαχωρισμό του από το στρατιωτικό σκέλος που εξυπηρετούνταν από το MILNET. Η διασύνδεση των δύο ελέγχονταν από το National Science Foundation - NSF (Εθνικό Ίδρυμα Επιστημών) των ΗΠΑ. Λόγω των περιορισμένων δυνατοτήτων του διαδικτύου για την ακαδημαϊκή κοινότητα, όπως αυτό είχε διαμορφωθεί στη βάση του ARPAnet, θεωρήθηκε επιβεβλημένη η σταδιακή αντικατάστασή του από το NSFnet, το οποίο είχε βαθμιαία παραχωρήσει μεγάλο μέρος του δικτύου του σε ιδιώτες και σταματά τη λειτουργία του το 1995. Στο διάστημα που λειτούργησε βέβαια είχαν συνδεθεί σε αυτό αρκετές ευρωπαϊκές χώρες μεταξύ αυτών και η Ελλάδα (1990). Αν και δεν υπάρχει κάποιος κεντρικός διαχειριστής ήταν απαραίτητη η ύπαρξη ελέγχου. Σημαντικότεροι οργανισμοί άσκησης αυτού του ελέγχου είναι η Internet Society (μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα) παγκόσμιας εμβέλειας επιφορτισμένος με τη λήψη αποφάσεων σε τεχνικά θέματα, η Internet Activities Board Research-IAB Research, Internet Assigned Board - IAB, W3C. Η ICCB (Internet Configuration Control Board) ως δημιουργήμα της ARPA, για τον έλεγχο της ανάπτυξής του διαδικτύου ιδρύθηκε το 1979.

Το σίγουρο είναι πως το διαδίκτυο εξελίσσεται διαρκώς με εξαιρετικά ταχύς ρυθμούς, προσφέροντας πολύτιμες υπηρεσίες, ενέχοντας όμως και σοβαρούς κινδύνους σε πολλά επίπεδα. (Μπαλαντίνια Μ. 2010)

4. Ο εθισμός στο διαδίκτυο και οι μορφές του

4.1 Εθισμός στο διαδίκτυο

Η υπερβολική προσκόλληση σε δραστηριότητες του διαδικτύου ήταν η αιτία γέννησης πολλών ορισμών και όρων περιγραφής του φαινομένου. Έτσι από κάποιους αναφέρεται ως «παθολογική χρήση», «προβλήματα χρήσης διαδικτύου», «προβληματική ή ακατάλληλη χρήση», «εξάρτηση από το internet ή κυβερνοχώρο» κλπ, ενώ κάποιοι όροι όπως «παθολογική χρήση ηλεκτρονικών μέσων» δεν περιορίζονται αποκλειστικά στη χρήση του διαδικτύου. Γενικά πρόκειται για μια διαταραχή ελέγχου της συμπεριφοράς και εξάρτηση που έχει αρνητικό αντίκτυπο σε πολλές πλευρές της ζωής του παιδιού όπως οι προσωπικές σχέσεις, η ψυχική ηρεμία, η υγεία ακόμη και η εκπαίδευση. (Zygouris N. et al. 2019)

Ο εθισμός στο διαδίκτυο έχει λάβει τεράστιες διαστάσεις στη σύγχρονη κοινωνία ιδιαίτερα σε μικρές ηλικίες. Το πρώτο βήμα για τον έλεγχο και την αντιμετώπιση του προβλήματος είναι η αναγνώριση των συμπτωμάτων που μπορούν να ομαδοποιηθούν ως εξής.

- **Εξιδανίκευση του διαδικτύου:** Ο χρήστης θεωρεί το μέσο ως ικανό να αντικαταστήσει εξαιρετικά κάθε άλλη δραστηριότητα ή κοινωνική επαφή καλύπτοντας οποιαδήποτε ανάγκη του. Δεν μπορεί να διανοηθεί, την απουσία κάποιου ηλεκτρονικού υπολογιστή και του διαδικτύου από την καθημερινότητά του.
- **Αλλαγή διάθεσης:** Έχει παρατηρηθεί σε σχετικές μελέτες πως η ντοπαμίνη (νευροδιαβιβαστής του εγκεφάλου που σχετίζεται με την ευχαρίστηση) αυξάνεται κατά την ώρα των ηλεκτρονικών παιχνιδιών στα άτομα που έχουν εθιστεί. Η χρήση ή όχι σε αυτή την περίπτωση ηλεκτρονικών παιχνιδιών έχει άμεση επίδραση στη διάθεση και τη συμπεριφορά.
- **Ανοχή:** Περισσότερος χρόνος διαθέσιμος για τη χρήση που ηλεκτρονικού υπολογιστή είναι συνδεδεμένος με μεγαλύτερη ευχαρίστηση και ως εκ τούτου, αναζητούνται τρόποι αύξησης του χρονικού διαστήματος για αυτό το σκοπό.
- **Σύγκρουση:** Το παιδί αισθάνεται μέσα του πως αντιμετωπίζει πρόβλημα, αλλά παρ' όλα αυτά, του είναι αδύνατο να αντιδράσει βρίσκοντας διεξόδους.

Το πρόβλημα ενισχύεται δεδομένης της δυνατότητας να αποκρύπτεται η δραστηριότητα στο διαδίκτυο με διάφορους τρόπους και την παράλληλη ύπαρξη τεράστιας λίστας επιλογών για τον χρήστη. Μπορεί να παίξει διαδικτυακά παιχνίδια μόνος ή με

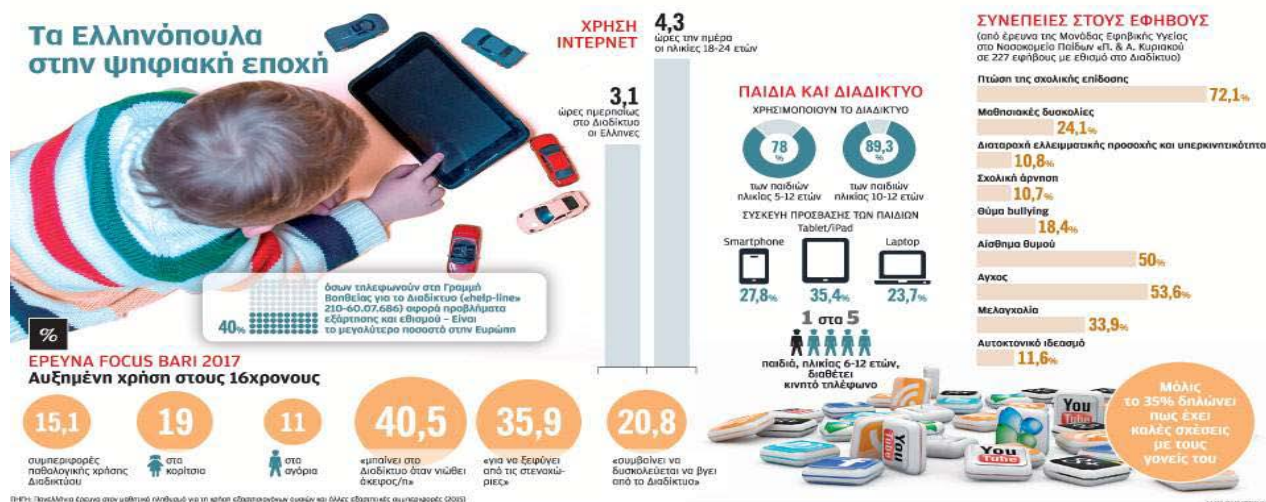
απομακρυσμένους χρήστες, μπορεί να εμπλακεί σε συζητήσεις κάθε είδους ή να έχει πρόσβαση σε απαγορευμένο υλικό για διάφορους λόγους και τόσα άλλα.

Είναι αρκετά απλό σε ένα παιδί να προσποιείται πως διαβάζει ενώ την ίδια στιγμή να μιλά με διαδικτυακούς φίλους. Ο γονιός δεν έχει πάντα τις γνώσεις, τη δυνατότητα ή την υποψία ώστε να προχωρήσει σε κάποιου είδους έλεγχο, πριν το παιδί γίνει δέσμιος τέτοιας επιζήμιας έως και καταστροφικής συμπεριφοράς (Θεοφίλου Μ. 2019).

Στα πλαίσια της αναγκαιότητας να υπάρξει διάκριση μεταξύ των επιπέδων χρήσης του διαδικτύου, για το διαχωρισμό της προβληματικής από τη φυσιολογική χρήση, οι κατηγορίες θα ήταν οι εξής:

- Απόλυτα λελογισμένη χρήση, για την διεκπεραίωση της εργασίας, τη μάθηση, την έρευνα ή και τη ψυχαγωγία. Εξάλλου το διαδίκτυο και οι δυνητικά απεριόριστες δυνατότητές του σχεδιάστηκαν για καλό σκοπό.
- Προβληματική χρήση αρχίζει να γίνεται όταν αμελούνται υποχρεώσεις, το άτομο βγαίνει εκτός προγράμματος, ο χρόνος που διαθέτει για το διαδίκτυο είναι περισσότερος από τον ενδεδειγμένο. Μπορεί η χρήση να θεωρηθεί καταχρηστική, αφού δύναται να αποσπάσει το ενδιαφέρον από την πραγματική ζωή και τις συνήθειές της, την κάλυψη βασικών αναγκών ή οδηγούν σε συμπεριφορές που αντιβαίνουν στο νόμο.
- Εξάρτηση χαρακτηρίζεται η κατάσταση κατά την οποία ο έλεγχος έχει χαθεί, με όποιες δυσμενείς συνέπειες αυτό συνεπάγεται. Το πρόβλημα είναι κατανοητό μα η εξεύρεση λύσης είναι αδύνατη χωρίς βοήθεια. Η αναγνώριση της εξάρτησης απαιτεί την πάροδο εύλογου χρονικού διαστήματος ώστε να αποκλειστεί το ενδεχόμενο παροδικής «παρεκτροπής».
- Ο εθισμός είναι το αμέσως επόμενο επίπεδο κατά το οποίο η κατάσταση έχει εντελώς απολεσθεί. Ενέχει δε, στοιχεία επικινδυνότητας για το ίδιο το άτομο όπως και για τα άτομα του περιβάλλοντός τους. Αδιαφορεί πλέον για οτιδήποτε άλλο εκτός του διαδικτύου και τις δραστηριότητες που σχετίζονται με αυτό. (ΣΙΩΜΟΣ Κ. 2018)

Διάγραμμα 2 : Εικόνα της χρήσης του διαδικτύου από τα Ελληνόπουλα



Πηγή: (Ελαφρός Γ. 2018)

Δεν είναι υπερβολή να ειπωθεί πως το ζήτημα έχει λάβει τις διαστάσεις επιδημίας, αφού δεδομένων των τελευταίων στοιχείων, στην Ελλάδα το ποσοστό του εθισμού στο διαδίκτυο πλησιάζει το 10%, στην Αμερική το 7,5%, και στην Ασία ξεπερνά το 10%. Περισσότεροι από 10 εκατομμύρια νέοι είναι εθισμένοι στην Κίνα και την ίδια στιγμή στην Νότια Κορέα η υπερβολική χρήση του διαδικτύου είχε ως αποτέλεσμα δέκα θανάτους. Όπως σημειώνει η παιδοψυχίατρος κ. Μερσύνη Αρμενάκα, με αφορμή τη διεθνή ημέρα ασφαλούς πλοήγησης στο διαδίκτυο (11ης Φεβρουαρίου) «το διαδίκτυο είναι ένα μέσο που έχει αλλάξει την ζωή μας σε μεγάλο βαθμό. Διευκολύνει την καθημερινότητα μας, δίνει απίστευτες πληροφορίες, αλλά ουδέν καλό αμιγές κακού. Σε όλες τις μορφές εθισμού, ότι και αν αφορά, όπως το διαδίκτυο ή τη χρήση ουσιών ή τα θέματα διατροφής έχει διαπιστωθεί ότι είναι καταλυτικός ο παράγοντας οικογένεια, είτε ως αιτία είτε ως έγκαιρη παρέμβαση» και συμπληρώνει «Στην κλινική παιδοψυχιατρική πρακτική τα παιδιά που φτάνουν στο σημείο να εθιστούν στο διαδίκτυο είναι παιδιά με ελλιπή και δύσκολη επικοινωνία με τους γονείς τους. Παιδιά που ψάχνουν τρόπο να αποκοπούν από τα προβλήματα της καθημερινότητας και να κατευνάσουν τα έντονα αισθήματα που τα κατακλύζουν μέσω ενός τρόπου που τα αποσυνδέει από την πραγματικότητα».

4.2 Ενδείξεις εθισμού

Ο εντοπισμός του προβλήματος επαφίεται στην παρατηρητικότητα των γονιών οι αποφασιστικές και έγκαιρες ενέργειες των οποίων θα μπορέσουν να αποδώσουν καρπούς. Τα σημάδια στη συμπεριφορά του παιδιού, που θα αφυπνίσουν τον γονέα είναι τα εξής :

- Μειωμένες επιδόσεις στο σχολείο
- Διαθέτει υπερβολικά πολύ χρόνο μπροστά σε μια οθόνη (του υπολογιστή, του tablet ή του κινητού του) για δραστηριότητες ανούσιες.
- Θέτει τις σχολικές ή άλλες υποχρεώσεις του σε δεύτερη μοίρα, ενώ θα έπρεπε να αποτελούν προτεραιότητα.
- Θεωρεί την πλοήγηση στο διαδίκτυο σημαντικότερη από την δια ζώσης επικοινωνία με την οικογένεια, φίλους, συγγενείς γνωστούς.
- Αντιδρά έντονα – νευρικά σε οποιαδήποτε παρατήρηση σχετικά με τον τρόπο που χρησιμοποιεί το διαδίκτυο. Όλες οι παρατηρήσεις για την σπατάλη του χρόνου του και κακή χρήση του διαδικτύου καταλήγουν σε καυγά.
- Για να διαθέσει περισσότερο χρόνο στην περιήγησή του στο διαδίκτυο, μειώνει τις ώρες του ύπνου και ξεκούρασης.
- Επιδιώκει να αποκρύψει το χρόνο που σπαταλά στο διαδίκτυο.
- Το διαδίκτυο του προσφέρει μεγαλύτερη ευχαρίστηση από εξωτερικές δραστηριότητες με φίλους.
- Ακόμη και εάν δεχθεί τον εθισμό του, αδυνατεί να διαμοιράσει σωστά το χρόνο του μεταξύ ψυχαγωγίας, υποχρεώσεων (σχολικών ή άλλων) και ορθολογικής χρήσης του διαδικτύου.

Πίνακας 1

Δραστηριότητες των παιδιών στο Internet και συχνότητα κάθε δραστηριότητας

Πολύ Συχνά/Συχνά	Φύλο Παιδιών			Ηλικία Παιδιών			
	Σύνολο	Αγόρα	Κορίτσι	5 – 8	9 – 11	12 – 14	15 – 18
Ακούει Μουσική και βλέπει μουσικά βίντεο	74%	68%	81%	56%	65%	85%	87%
Υποστήριξη στην εκπαίδευση του	59%	53%	65%	25%	56%	76%	75%
Βλέπει ταινίες και σειρές	48%	44%	53%	48%	46%	45%	53%
Παίζει παιχνίδια μέσω internet/ διαδικτύου	48%	62%	32%	45%	53%	52%	42%
Επικοινωνεί με φίλους στο facebook/ Instagram/ Messenger ή άλλο δίκτυο	45%	44%	45%	2%	14%	69%	83%
Ενημερώνεται για προϊόντα, υπηρεσίες και θέματα που το ενδιαφέρουν	36%	35%	36%	4%	20%	44%	67%
Επισκέπτεται site για μόδα/ομορφιά/ υγεία/αθλητικά	30%	25%	34%	0%	14%	40%	57%
Πραγματοποιεί τηλεφωνικές κλήσεις/ video κλήσεις μέσω διαδικτύου / Συμμετέχει σε blogs & chat rooms	28%	28%	29%	6%	15%	39%	48%
Διαβάζει βιβλία	10%	6%	14%	2%	4%	15%	16%
Κάνει αγορές προϊόντων ή υπηρεσιών	9%	9%	10%	0%	2%	9%	24%
Διαβάζει διαδικτυακές εφημερίδες και περιοδικά που το ενδιαφέρουν	9%	9%	9%	0%	4%	6%	22%

Στο βαθμό που γνωρίζετε τι από αυτά που θα σας διαβάσω κάνει και πόσο συχνά στο internet το παιδί σας / το καθένα από τα παιδιά σας, θα ήθελα να μου πείτε συνολικά λαμβάνοντας υπόψη όλες τις συσκευές στις οποίες έχει πρόσβαση για χρήση.

Πηγή: (Ριζόπουλος Γ. 2018)

Για τον έλεγχο της κατάστασης το πρώτο βήμα είναι ο έλεγχος των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (facebook, twitter κλπ), του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή των ιστοσελίδων που μονοπωλούν το ενδιαφέρον του παιδιού. Πολλές φορές ωστόσο ελλοχεύει ο κίνδυνος κάποιες από τις πληροφορίες να είναι ντροπιαστικές για το παιδί, για πολλούς και διάφορους λόγους. Ως εκ τούτου φρόνιμο θα ήταν πριν από οποιαδήποτε δράση, οι γονείς να συμβουλευτούν και να ζητήσουν βοήθεια από κάποιον ειδικό, σε ότι αφορά τον τρόπο προσέγγισης και αντίδρασης.

Επίσης, υπάρχει αρκετό υλικό σε έντυπη ή ηλεκτρονική μορφή σε ξένη βιβλιογραφία που προσφέρουν όλες τις απαραίτητες πληροφορίες για αντιμετώπιση του προβλήματος στο αρχικό στάδιο, την ενημέρωση ή την καθοδήγηση στην αυτοβοήθεια. Συγκεκριμένες ιστοσελίδες (όπως η netaddiction.com, globaladdiction.org, healthyplace.com) διαθέτουν διαγνωστικά τεστ τα οποία μπορούν να σκιαγραφήσουν την έκταση του προβλήματος ώστε να επιλεγεί η κατάλληλη μέθοδος αντιμετώπισης. Οι λύσεις που προαναφέρθηκαν είναι ημίμετρα και δεν θα μπορέσουν αν αποδώσουν σε “βαριές” περιπτώσεις, όπου

απαιτείται θεραπεία από εξειδικευμένα κέντρα ψυχοθεραπείας με συμμετοχή όλης της οικογένειας ή σε ψυχοθεραπεία εστιασμένη στο παιδί που παλεύει με τον εθισμό μέσα από ψυχοεκπαίδευση.

Σε έρευνα που διεξήγαγε η Μονάδας Εφηβικής Υγείας σε όλη τη χώρα και σε δείγμα 1007 νέων στην εφηβεία 15 - 16 ετών, όσοι παρουσίαζαν εθισμό στο διαδίκτυο οι επιδώσεις τους ήταν αισθητά χαμηλότερες συγκριτικά με αυτούς που έκαναν ορθολογική χρήση. Ακόμη ήταν επιρρεπείς στην παρακολούθηση υλικού ακατάλληλου – ανήθικου ή σε ηλεκτρονικό τζόγο.

Γενικά τα εθισμένα παιδιά στα πλαίσια της ψυχοπαθολογίας χαρακτηρίζονται από αυτοεπιθετικότητα, παράνομες δραστηριότητες, κατάθλιψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση και κοινωνικό άγχος. Αξίζει να σημειωθεί πως κάποια από αυτά τα στοιχεία συμπεριφοράς εντοπίζονται και σε νεαρά άτομα που βρίσκονται στον προθάλαμο του εθισμού και η χρήση μπορεί να χαρακτηριστεί τουλάχιστον προβληματική με τάση για εξάρτηση. Όπως έχει πει η κ. Μερσύνη Αρμενάκα “οι έφηβοι με προβληματική χρήση φαίνεται να αποκτούν μια κακώς εννοούμενη άνεση με το διαδίκτυο καταργώντας όρια και παρουσιάζοντας συμπεριφορές υψηλού κινδύνου”.

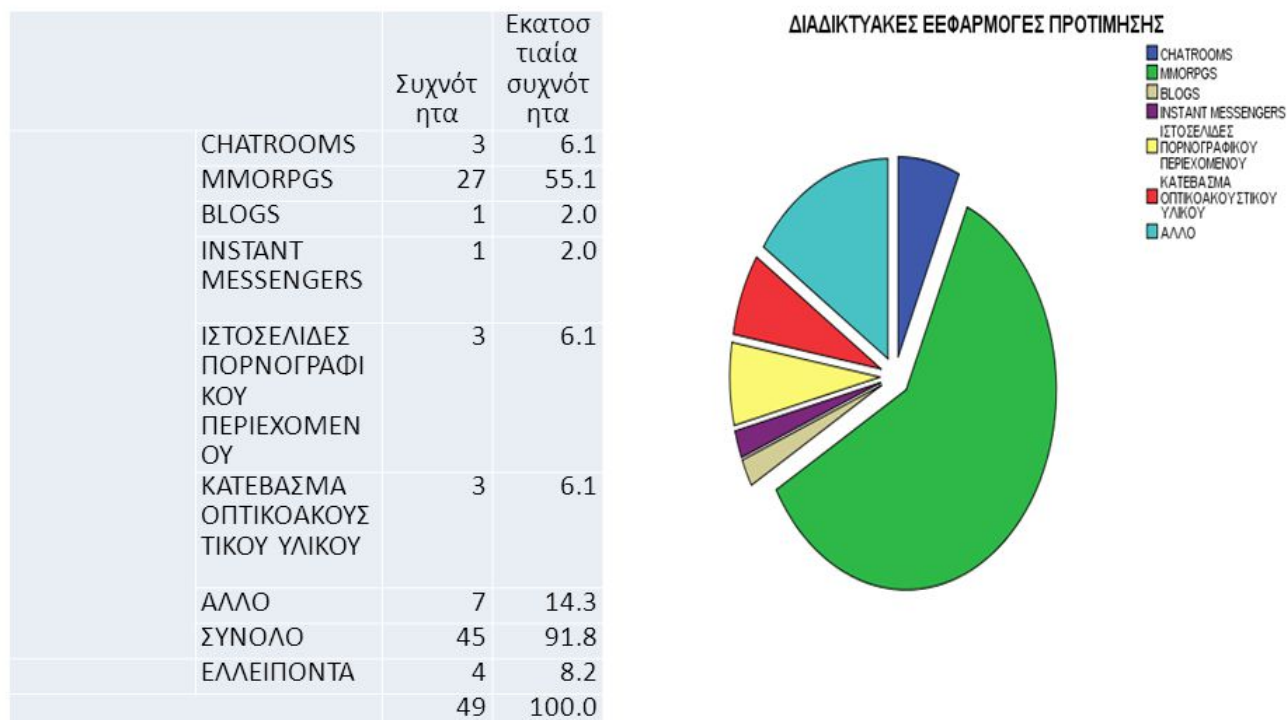
Παρά το γεγονός ότι όλα αυτά είναι αρκετά σημαντικά και ανησυχητικά, το θέμα παίρνει εξαιρετικά σοβαρότερες διαστάσεις μελετώντας τις βαθύτερες επιδράσεις στις επόμενες γενιές. Αυτό διαφαίνεται από έρευνες νευροεπιστημόνων που καταδεικνύουν την συνεχόμενη ανάπτυξη του εγκεφάλου καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του ατόμου, κάτι που μέχρι πριν κάποιες δεκαετίες η επιστήμη αγνοούσε. Η εξέλιξη της διασύνδεσης των νευρώνων του εγκεφάλου επηρεάζεται από την ανατροφή, τις εμπειρίες και την κληρονομικότητα.

Το 1999 ο Siegel, διατύπωσε την άποψη πως οι νευρωνικές συνδέσεις είναι αιτία των γνωριμιών με άλλα άτομα και πως οι εμπειρίες των ατόμων μπορούν να διαμορφώσουν και να επηρεάσουν τον ανθρώπινο εγκέφαλο, καθώς σύμφωνα με τη βιολογία είναι ένα όργανο προσαρμόσιμο. Στη διαμόρφωση αυτή οι εμπειρίες και η επικοινωνία με άλλα άτομα είναι απαραίτητες, ώστε να αποφευχθούν συμπτώματα παρόμοια με εκείνα των μωρών που μεγάλωσαν σε ιδρύματα. Η παιδοψυχιατρική μετά από έρευνες διαπίστωσε πως τα μωρά που δεν είχαν την απαραίτητη ανθρώπινη επικοινωνία, το απαραίτητο χάδι παρουσίαζαν μειωμένη ανάπτυξη (σωματική ή νοητική) με αποτέλεσμα πολλά παιδιά να αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα, ακόμη και για την επιβίωσή τους. Στις μεγαλύτερες

ηλικίες αντίστοιχα λόγω της εξάρτησης από το διαδίκτυο επέρχεται ο κοινωνικός μαρασμός. (Αρμένακα Μ. 2019)

Διάγραμμα 3

Ο κύκλος των διαδικτυακών εφαρμογών εθισμού τους



Οι επιπτώσεις δεν έχουν να κάνουν πάντα με τον ψυχισμό και τη συμπεριφορά, καθώς είναι σύνηθες σε παιδιά που περνούν αρκετές ώρες της ημέρας στο γραφείο – πολλές φορές - με κακή στάση σώματος να εμφανίζουν μυοσκελετικά προβλήματα και ανάλογους πόνους. Επίσης η κακή διατροφή με συνέπεια την παχυσαρκία είναι χαρακτηριστικό φαινόμενο, ενώ σε άλλες περιπτώσεις παραλείπουν γεύματα και οδηγούνται σε αδυναμία. Οι παθήσεις που συνδέονται με την όραση, λόγω της πολύωρης παρατήρησης της οθόνης και μάλιστα σε σχετική ακινησία είναι κάτι αναμενόμενο. Τέλος τα εξαρτημένα άτομα ιδιαίτερα νεαρής ηλικίας, δεν αποκλείεται να μην δίνουν σημασία στην προσωπική τους υγιεινή και φροντίδα και αυτό λειτουργεί αρνητικά στις ήδη προβληματικές διαπροσωπικές σχέσεις και συναναστροφές, ανατροφοδοτώντας ένα φαύλο κύκλο (Θεοφίλου Μ. 2019).

4.3 online gaming

Οι έντονοι ρυθμοί ζωής και το φορτωμένο πρόγραμμα των νέων τους ωθεί στην αναζήτηση τρόπων αποφορτισμού της σωρευμένης έντασης. Από μεγάλη μερίδα της νεολαίας για την επίτευξη αυτού, επιλέγεται η ενασχόληση με ηλεκτρονικά παιχνίδια που κάποιες φορές λαμβάνουν χώρα σε ένα εικονικό διαδικτυακό περιβάλλον με πολλούς συμμετέχοντες ανεξαρτήτου ηλικίας ή τόπου διαμονής. Το online gaming είναι η πιο ανεπτυγμένη διαδικτυακή δραστηριότητα σε πολλές Ασιατικές χώρες. Η Εμπορική προώθηση του online gaming επικεντρώνεται στους εφήβους (ΣΙΩΜΟΣ Κ. 2018).

Ο έλεγχος των ενεργειών του ήρωα του παιχνιδιού η δύναμη που συγκεντρώνει, έστω ψεύτικη και ακόμη η αποδοχή του παίκτη από τους συμπαίκτες με μια σειρά άλλων παράλληλων δυνατοτήτων και συναισθημάτων, είναι σίγουρα στοιχεία απόλυτα εθιστικά. Έντονα χρώματα, ρεαλιστικά γραφικά, φυσική κίνηση υπόσχονται στιγμές χαλάρωσης και φυγής από την πραγματικότητα. Το πρόβλημα όμως αρχίζει καθώς το παιδί αρχίζει να συγχέει την εικονική πραγματικότητα με τη ζωή του. Προτιμά τον φανταστικό κόσμο των παιχνιδιών, γιατί εδώ μπορεί να έχει μεγαλύτερο έλεγχο της εξέλιξης σε αντίθεση με την πραγματικότητα.

Η ταύτιση με τους ήρωες συχνά συνεπάγεται την επιθετική συμπεριφορά τις προβληματικές διαπροσωπικές σχέσεις στο βαθμό που αυτές υπάρχουν. Άλλοτε πάλι η προσκόλληση στα ηλεκτρονικά παιχνίδια είναι συνέχεια των ήδη προβληματικών σχέσεων με την οικογένεια, την έλλειψη φίλων και σχέσεων.

Οι συνέπειες για το παιδί που έχει περάσει στο στάδιο του εθισμού στα ηλεκτρονικά παιχνίδια δεν παρουσιάζουν ουσιαστικές διαφορές από άλλες μορφές εθισμού όπως ο τζόγος ή οι ουσίες. Πόννοι στα μάτια στο σώμα και τα κόκαλα, μα η μεγαλύτερη επίπτωση είναι η αδυναμία να νιώσει το ίδιο ισχυρά αισθήματα ευχαρίστησης από οποιαδήποτε άλλη ενασχόληση που κάποιος με φυσιολογική συμπεριφορά θα επέλεγε. Παραμελείται κάθε υποχρέωση ακόμη και η προσωπική φροντίδα όπως η καθαριότητα ή η ισορροπημένη διατροφή. (Αθανασίου Β. 2018)

4.4 Πορνό στο διαδίκτυο

Η πορνογραφία είναι υπαρκτή εδώ και δεκαετίες με τη μορφή εικόνων αρχικά από κάποιον σκιτσογράφο – ζωγράφο, που με την πάροδο του χρόνου έδωσαν τη θέση τους στη

φωτογραφία, ή συγγραφή ανάλογων ιστοριών. Ο κινηματογράφος έδωσε άλλη διάσταση στο φαινόμενο και ξεκινά να γίνεται λόγος για εθισμό στο πορνογραφικό υλικό κάθε είδους. Η πρόσβαση σε αυτό το υλικό, στις μέρες μας γίνεται απλούστατη λόγω της τεχνολογίας, της πληροφορικής και του διαδικτύου. Ένα επιχειρηματικό πεδίο που προϋπήρχε με περιοδικά, κινηματογραφικές, ταινίες, κόμικς, βιβλία κ.α. αποκτά νέες δυνατότητες εξάπλωσης. Επίδοξοι επιχειρηματίες δημιουργούν ιστοσελίδες και διακινούν μέσω αυτών υλικό ακόμη και δωρεάν. Αυτό συμβαίνει διότι εισπράττουν έσοδα μόνο και μόνο από την επίσκεψη στη σελίδα τους και των διαφημίσεων. Το άτομο ανεξαρτήτου φύλου, περισσότερο ευάλωτο από ποτέ, μπορεί περιπλανώμενος στο διαδίκτυο να επιλέξει το κατάλληλο υλικό για την ευχαρίστησή του. Το πρόβλημα εντοπίζεται στο ότι με την άντληση ευχαρίστησης από την παρακολούθηση κάποιας ταινίας ή μίας σειράς φωτογραφιών, την ίδια στιγμή καταρρακώνεται η προσωπική και ερωτική του ζωή. Παρατηρείται δε, όπως και σε άλλες μορφές εθισμού να αναζητά όλο και δυνατότερα συναισθήματα γιατί αυτό συνεπάγεται παραγωγή ντοπαμίνης στον εγκέφαλο του ατόμου. Δυνατότερες συγκινήσεις σημαίνει περισσότερη ντοπαμίνη και περισσότερη ευχαρίστηση. «Ίσως να δείτε τον εαυτό σας να κλικάρει σε ακόμα πιο ακραίο υλικό για να ενδυναμώσετε το κέντρο ευχαρίστησης και το κύκλωμα ανταμοιβής σας», σύμφωνα με τον Gary Wilson σε άρθρο του στο περιοδικό «Psychology Today».

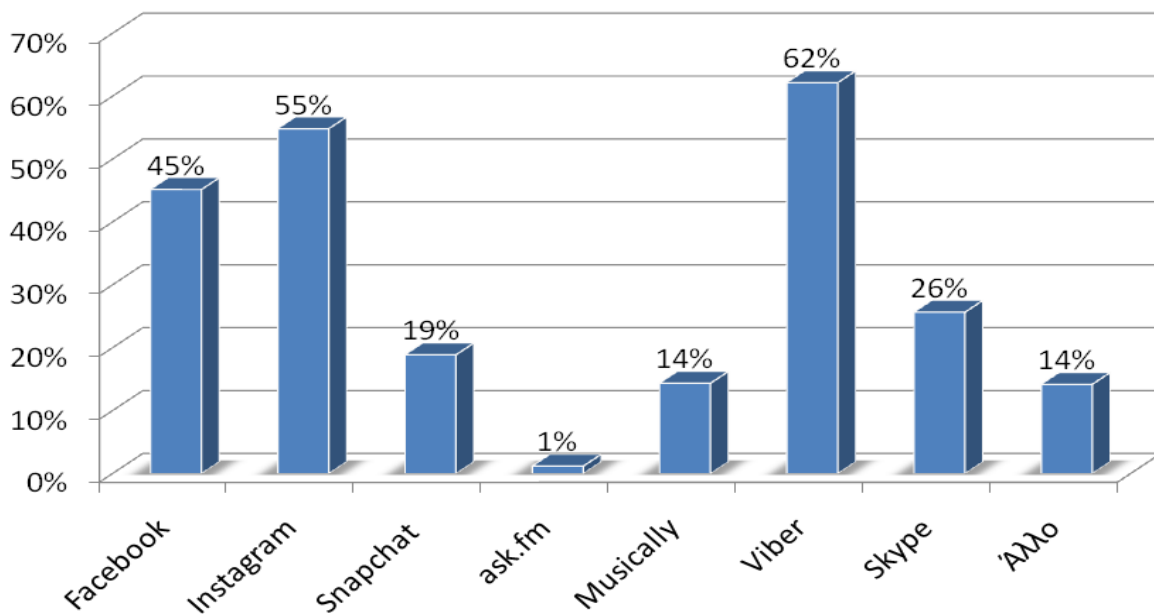
Εάν το διαδικτυακό πορνό είναι εθιστικό για έναν ενήλικα όμως, εύκολα μπορεί να συμπεράνει κάποιος τι σημαίνει για τον ανήλικο, στην φαντασία του οποίου δεν υπάρχουν φραγμοί και η ερωτική ζωή είναι ανύπαρκτη ακόμη. Η υγιής είσοδός του στην ερωτική ζωή μπορεί να αντικατασταθεί από τον κόσμο του πορνό, με τεράστιες και αναμενόμενες επιπτώσεις για τον ψυχισμό του, την προσωπική του ζωή, την διαμόρφωση και εξέλιξη της προσωπικότητάς του.

4.5 Μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Ένας καινούριος όρος τα τελευταία χρόνια είναι το FOMO (Fear Of Missing Out), “ο φόβος μήπως χάσω κάτι”. Περιγράφει τέλεια τον εθισμό των νέων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης όπως το Facebook, LinkedIn updates, Twitter streams, Foursquare check-ins, Instagram, Pinterest κ.ά.. Σε οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας, ακόμη και εάν βρίσκεται κάποιος σε ευχάριστη διάθεση ή γεγονός μαζί με φίλους, δεν παραλείπει κάθε τόσο να ελέγχει το smartphone γιατί είναι εύκολα προσβάσιμο. Προσπαθεί να έχει γνώση του τι συμβαίνει κάπου αλλού. Εννοείται πως αυτή η συμπεριφορά υποδηλώνει εθισμό. Το

FOMO δεν είναι πρόβλημα των νεαρών ηλικιών μόνο, καθώς παρουσιάζεται σε κάθε ηλικία ακόμη και σε ηλικιωμένα άτομα που ανακαλύπτοντας τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπαίνουν σε ένα νέο κόσμο.

Διάγραμμα 4: Προτιμήσεις της νεολαίας μεταξύ των μέσων κοινωνικής δικτύωσης



Πηγή: <https://saferinternet4kids.gr/>

Όπως και κάθε άλλο είδος εθισμού έτσι και αυτός των μέσων κοινωνικής δικτύωσης απομακρύνει το άτομο από την πραγματική ζωή κάτι που ενίοτε είναι το ζητούμενο. Η διαφορά εδώ είναι η πλασματική εντύπωση πως βοηθούν στην κοινωνικοποίηση. Οι πολλοί φίλοι στο facebook θεωρούνται αυτοσκοπός από κάποιους και προσπαθούν να αυξήσουν τον αριθμό τους. Το κύριο μέλημα είναι η συλλογή όσο και περισσότερων likes από διαδικτυακούς φίλους σε κάθε ανάρτηση. Ένας άτυπος διαγωνισμός λαμβάνει χώρα που δεν σταματά ποτέ, αποσπώντας χρόνο από το διάβασμα την ξεκούραση ακόμη και τον ύπνο. Σύμφωνα με την ψυχολόγο - ψυχοθεραπεύτρια Φρόσω Μήτσιου. Κάποιοι υποστηρίζουν ότι αυτή η συμπεριφορά του «να δω τι κάνουν οι άλλοι» τους κινητοποιεί να κάνουν πράγματα, να κοινωνικοποιούνται και να μην περιορίζονται στο σπίτι. Επίσης, τη θεωρούν σημαντική καθώς είναι μέρος της δουλειάς τους. Τι γίνεται, όμως, όταν αυτή η συμπεριφορά του «να τσεκάρω τι κάνουν οι άλλοι» συνδέεται με ανησυχία, άγχος, ένταση, αίσθημα ντροπής, θλίψη ή και κατάθλιψη. Οι συμπεριφορές αυτές μπορεί να έχουν επίπτωση στις σχέσεις με τους άλλους, αν για παράδειγμα, επενδύω αρκετό χρόνο στη διαδικτυακή και όχι στην εξωδικτυακή επικοινωνία. Πόσο

μάλλον, αν βρίσκομαι σε κάποιο ραντεβού επαγγελματικό ή πιο προσωπικό και το μυαλό μου, αλλά και τα χέρια μου πιθανόν να είναι συνεχώς στο τηλέφωνο. (Φωτοπούλου Α. 2013)

Τα αρνητικά συναισθήματα που βιώνει κάποιος είναι το έναυσμα να μεταφέρουν την προσωπική τους ζωή σε ένα εικονικό περιβάλλον. Αναγκάζονται να παρουσιάσουν μια ψεύτικη εικόνα μεταξύ των διαδικτυακών τους φίλων ώστε να είναι αρεστοί. Η ικανοποίηση που αποκομίζουν μεγιστοποιεί την ανάγκη για ενασχόληση με τα social media και αναπόφευκτα επέρχεται η εξάρτηση. Στην ουσία ο ανταγωνισμός το άγχος τα αρνητικά συναισθήματα δεν εξαφανίζονται όπως υπόσχεται η ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, απλώς περνούν σε άλλο επίπεδο «διαδικτυακό». (Ρουμπή Β. 2018)

5. Τι μπορεί να προκαλέσει ο εθισμός στο διαδίκτυο

5.1 Συνέπειες Εθισμού στη χρήση διαδικτύου

Η εφηβεία δεν πρέπει να αντιμετωπιστεί απλά ως η περίοδος μεταξύ της παιδικής ηλικίας και της ενηλικίωσης. Ο λόγος που είναι σημαντική και άξια μελέτης σε σχέση με τον εθισμό στο διαδίκτυο είναι το γεγονός πως στην εφηβεία γεννώνται οι κοινωνικές φοβίες. Αναπόφευκτα οι επιλογές δημιουργίας κοινωνικών σχέσεων μέσω διαδικτύου είναι εύκολο να δημιουργήσουν στρεβλώσεις στην υγιή κοινωνικοποίηση και ανάπτυξη σχέσεων (Λόρδου Ε. 2018). Ως εκ τούτου, αποτελεί την σημαντικότερη φάση της ζωής του ατόμου, οι διεργασίες που λαμβάνουν χώρα κατά την περίοδο αυτή θα καθορίσουν την προσωπικότητα που θα διαμορφωθεί, με κυριότερα σημεία τα εξής:

- Ανεξαρτητοποίηση του νέου, και η είσοδός του στο ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον, με συνέπεια τη διαμόρφωση σχέσεων και καθορισμό στόχων.
- Αποκρυστάλλωση συγκεκριμένης άποψης για την προσωπικότητά του, τα στοιχεία του χαρακτήρα του, τις απόψεις και τις στάσεις απέναντι σε θέματα που θα καθορίσουν την επικοινωνία με τους γύρω του.
- Αποκτά την ικανότητα και αντιλαμβάνεται την αναγκαιότητα διατήρησης ισορροπίας στις σχέσεις του, οι οποίες θα χρειαστεί να αναπροσαρμοστούν ανάλογα με τις εξωτερικές συνθήκες.
- Σταθεροποιείται η εξωτερική εμφάνιση και κατ' επέκταση η εικόνα που έχει για το σώμα του.
- Ολοκληρώνεται η διαμόρφωση της σεξουαλικής ταυτότητας.

Ο έφηβος, ανέκαθεν επεδίωκε την διαμόρφωση της προσωπικής του ταυτότητας, μέσα από τις παρέες και γενικότερα τις κοινωνικές ομάδες στις οποίες ανήκει, χωρίς να αποτελούν τα μοναδικά ερεθίσματα. Διαφαίνεται άλλωστε αυτό παρατηρώντας την προσπάθεια του να συμβαδίζει με τη μόδα, ή των συνηθειών που προβάλλονται ως μοντέρνες και διαδίδονται από τα άτομα που συναναστρέφεται, τα μέσα επικοινωνίας, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κ.α.. Πρόκειται μάλιστα για μια σιωπηρή διαδικασία που εξελίσσεται διαρκώς και ακολουθεί τις ανάγκες των εφήβων ή τις διαμορφώνει, προς επίτευξη των σκοπών του μάρκετινγκ της μουσικής/κινηματογραφικής/ενδυματολογικής και

όχι μόνο βιομηχανίας καθώς έχουν εμπορευματοποιηθεί τα πάντα. Απόδειξη είναι η λατρεία μουσικών σχημάτων και ειδών μουσικής, η ανάπτυξη νέου κώδικα επικοινωνίας, η υιοθέτηση συγκεκριμένου τρόπου ζωής, κινήσεων ακόμη και λεκτικής έκφρασης, παραποιώντας ή και κακοποιώντας την γλώσσα. Η εφηβεία χαρακτηρίζεται από την προσπάθεια αμφισβήτησης, κριτικής, απόρριψης και σύγκρουσης με γονείς, δασκάλους αστυνομία και οτιδήποτε εκπροσωπεί το παλαιό και αναγκαίο να αλλάξει κατ' αυτούς. Στο διαδίκτυο βρίσκουν τα όπλα που τους είναι απαραίτητα για την επιδίωξη των αλλαγών στο περιβάλλον το οποίο θα ζήσουν ως ενήλικες (Τσιάντης Ι. 2001).

5.2 Άγχος

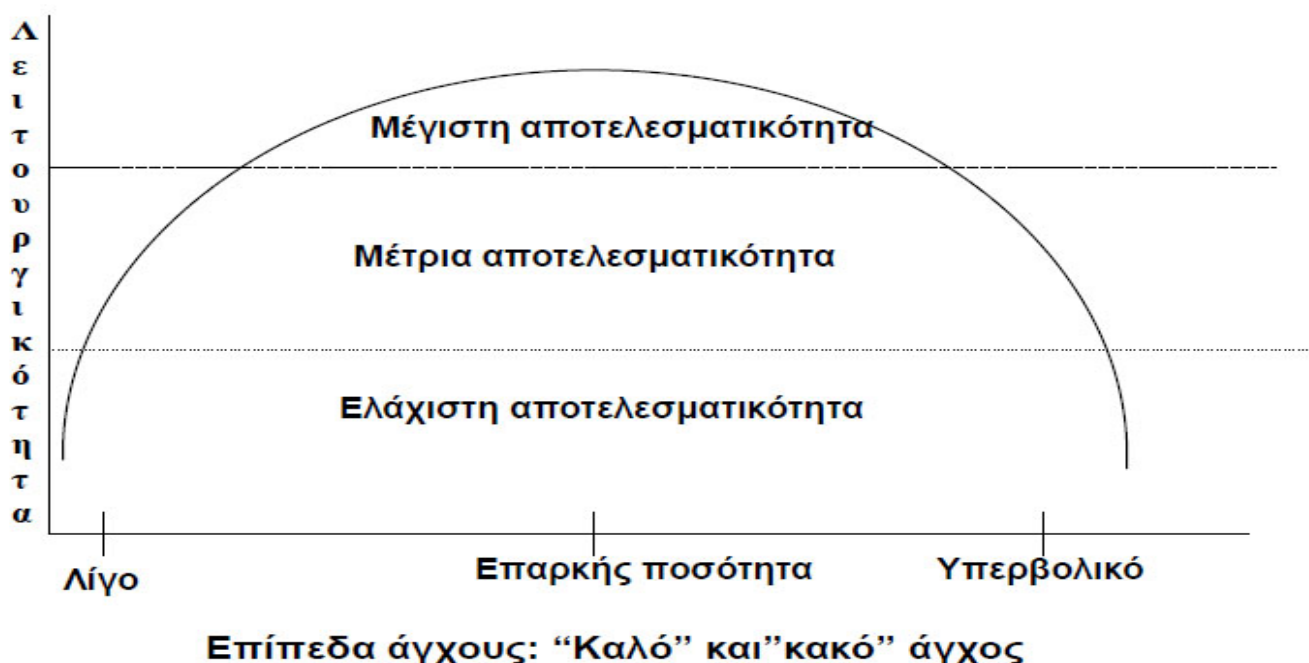
Κανείς δεν μπορεί να θεωρήσει το άγχος “προνόμιο” των ενηλίκων και μόνο. Το δυσάρεστο συναίσθημα που βιώνει το άτομο, υπό την απειλή ενός αόριστου κινδύνου που πιθανόν να προκύψει σε μεταγενέστερο χρόνο, πλήττει μεγάλο μέρος του πληθυσμού, σε διάφορες μορφές που ποικίλουν, ανάλογα με την ηλικία και πολλούς εξωγενείς και ενδογενείς παράγοντες. Υπ' αυτή την έννοια τα παιδιά μπορούν να βιώσουν άγχος ήπιο ή εντονότερο, προερχόμενο από τις δραστηριότητές τους (Λόρδου Ε. 2018). Μπορεί να ορισθεί ως η συνύπαρξη ενός συνόλου αρνητικών συναισθημάτων, χωρίς απαραίτητα συγκεκριμένη αιτία, σε συνδυασμό με τον φόβο της εκδήλωσης κάποιων σχετικών συνεπειών που αναμένονται.

Κατά τον Φρόυντ τα είδη του άγχους είναι τρία:

- *Ρεαλιστικό άγχος*: Είναι ο φόβος και γενικά τα αρνητικά συναισθήματα που βιώνονται στο χρονικό διάστημα που ακολουθεί κάποια γεγονότα, με βλαπτικές επιπτώσεις στην ψυχολογία του ατόμου.
- *Ηθικό ή συνειδησιακό άγχος*: Είναι αποτέλεσμα της ανησυχίας του ατόμου για τις επιπτώσεις που γνωρίζει πως θα επέλθουν σαν αποτέλεσμα των πράξεών του, οι οποίες αντιβαίνουν στις ίδιες τις αρχές και ηθικές του αξίες.
- *Νευρωτικό άγχος*: Προκύπτει από την κατακυρίευση του ατόμου από τις ίδιες του τις παρορμήσεις, που μπορεί να είναι σεξουαλικές, επιθετικές κλπ (Παλαιολόγου Μ. 2001).

Στην παιδική ηλικία και τους εφήβους, το άγχος είναι αρκετά συνηθισμένη διαταραχή με ποσοστά που φτάνουν το 7,3%. Αξίζει να σημειωθεί δε, πως τα κορίτσια είναι πιο ευάλωτα σε σχέση με τα αγόρια. Εκδηλώνεται με πολλούς τρόπους, που ξεπερνούν τα όρια του αισθήματος δυσφορίας και άλλων δυσμενών ψυχικών συμπτωμάτων. Μπορεί να επιφέρει πλήθος σωματικών συμπτωμάτων ξεκινώντας από τα απλά όπως η αϋπνία, η δυσκολίες συγκέντρωσης, εμετούς, συχνουρία, γαστρεντερικά προβλήματα, έως πιο βαριά, όπως καρδιοαναπνευστικά προβλήματα δύσπνοια και πολλά άλλα (Λόρδου Ε. 2018). Ωστόσο, η αρχική κινητοποίηση, το έναυσμα για πολλές ενέργειες προς την πρόοδο και εξέλιξη του εφήβου, άλλα και όλων των ανθρώπων κάθε ηλικίας είναι επίσης το άγχος, μα με άλλη μορφή. Πρόκειται για το ευεργετικό ή ουσιαστικό άγχος που δημιουργείται από σκέψεις που υποκινούν – προάγουν και εμφανίζουν την ανάγκη εκτέλεσης μιας πράξης για την επίτευξη κάποιου σκοπού. Αντίθετα το επιβλαβές άγχος δημιουργείται από σκέψεις πεσιμιστικές που τονίζουν την αδυναμία επίτευξης του σκοπού και τις πιθανότητες αποτυχίας (Καρκανιά Β. 2019). Το ουσιαστικό άγχος μπορεί να λειτουργήσει ως κινητήριο μοχλός για την επίτευξη των στόχων των ανθρώπων.

Διάγραμμα 5



5.2.1 Εκδήλωση του άγχους

Η σύνδεση της συχνότητας της χρήσης του διαδικτύου με το στρες και κατ' επέκταση το άγχος είναι περισσότερο από εμφανής, σε όσα αναφέρθηκαν στην ανάλυση που προηγήθηκε. Με βασική παραδοχή πως το άγχος έχει πολλές αιτίες και απομονώνοντας τα σημεία που σχετίζονται με το διαδίκτυο είναι δυνατό η έρευνα να εστιάσει σε συγκεκριμένους παράγοντες.

Η οικογένεια: Οι γονείς και όσοι από το οικογενειακό περιβάλλον εμπλέκονται στην ανατροφή του παιδιού, έχουν μεγάλη ευθύνη στην αντιμετώπιση ή τη δημιουργία μεγαλύτερου άγχους. Για παράδειγμα τα παιδιά και οι έφηβοι που χαρακτηρίζονται από υπερευαίσθησία απαιτούν προσεκτικό χειρισμό. Εάν οι γονείς τα αντιμετωπίσουν με αυστηρότητα και σκληρότητα επιδιώκοντας, λανθασμένα προφανώς, να εμφυσήσουν δυναμισμό, υπάρχει κίνδυνος να γιγαντώσουν το πρόβλημα, αυξάνοντας την ανασφάλεια. Το αποτέλεσμα είναι η δημιουργία ατόμων που αδυνατούν ή αποφεύγουν να αναλάβουν ευθύνες και να εξελιχθούν ως άνθρωποι, ως προσωπικότητες κλπ. Αρνητικά αποτελέσματα θα είχε και η αντίθετη συμπεριφορά. Έτσι κάθε προσπάθεια προφύλαξης από λάθος κινήσεις και κινδύνους, απλά θα εκληφθεί ως αναγνώριση της αδυναμίας ή ακόμη χειρότερα ως υποτίμηση του παιδιού παρουσιάζοντάς το ανίσχυρο να ανταπεξέλθει στις δυσκολίες και τις προκλήσεις της πραγματικής ζωής. Σε αυτή τη λογική, το διαδίκτυο δεν είναι δυνατό να αποκλειστεί ως ψυχαγωγία ούτε όμως και να επιτραπεί η ανεξέλεγκτη χρήση του. Σε κάθε περίπτωση, η ποσότητα επιρροής, η καθοδήγηση, ο έλεγχος είναι στοιχεία που εξαρτώνται από την ψυχοσύνθεση του κάθε παιδιού. Η ψυχοσύνθεση και η ιδιοσυγκρασία του παιδιού είναι ο ενδογενής παράγοντας που θα οδηγήσει στην ορθολογική χρήση του διαδικτύου δημιουργώντας κανόνες αυτοπροστασίας και ορθολογικής αξιοποίησης του διαθέσιμου χρόνου, λαμβάνοντας υπ' όψη τις προτεραιότητες της καθημερινότητας.

Το σχολείο: Εννοείται πως μεγάλο μερίδιο ευθύνης έχει και το σχολείο. Ο εκπαιδευτικός οφείλει να παίζει το ρόλο του καθοδηγητή σε τέτοια θέματα και να αναγνωρίζει τυχόν προβλήματα. Εδώ πρέπει να σημειωθεί η ψυχική φόρτιση που προκαλείται στο παιδί από λάθος εκπαιδευτικές τεχνικές, μαθησιακά κενά, ή από πλήθος άλλων αιτιών καθιστώντας το αδύναμο να αντεπεξέλθει στις σχολικές υποχρεώσεις του που απαιτούν ηλεκτρονικό υπολογιστή. Το σύγχρονο σχολείο απαιτεί εκπόνηση εργασιών με αλίευση πληροφοριών και στοιχείων από το διαδίκτυο που καθιστά απαραίτητη την εκμάθηση κάποιου λογισμικού (Λόρδου Ε. 2018).

Η Δρ Κάθι Τσαρλς, του πανεπιστημίου Νάπιερ του Εδιμβούργου ως επικεφαλής έρευνας για τις επιπτώσεις του Facebook διαπίστωσε ότι ο αριθμός των φίλων στο Facebook σχετίζεται με την ένταση του άγχους. Περισσότεροι φίλοι συνεπάγεται περισσότερο άγχος και πιο συγκεκριμένα, ποσοστό 12% των συμμετεχόντων στην έρευνα ανέφεραν πως το Facebook τους προκαλεί ανησυχία και το 32% αισθανόταν ενοχές, λόγω της απόρριψης αιτημάτων φιλίας που δέχθηκαν. Ένα άλλο συναίσθημα είναι ο φόβος που διακατέχει το χρήστη στην ανάγκη διαχείρισης αιτημάτων φιλίας. Σύμφωνα με την καθηγήτρια της Σχολής Υγείας και Κοινωνικών Επιστημών του πανεπιστημίου, «τα ευρήματα έδειξαν μια σειρά από παραδοξότητες. Για παράδειγμα, παρότι υπάρχει μεγάλη πίεση να είναι κανείς στο Facebook, παρατηρείται μεγάλη αμφιθυμία μεταξύ των χρηστών σχετικά με τα οφέλη του site», συμπληρώνοντας «Εκείνοι που έχουν τις περισσότερες επαφές, εκείνοι που έχουν επενδύσει περισσότερο χρόνο στο site, είναι όσοι έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να είναι στρεσαρισμένοι». Αιτία αυτής της διαταραχής είναι η πίεση που αισθάνονται οι χρήστες δεδομένης της πλασματικής υποχρέωσης στη διαρκή δημοσίευση νέων ενημερώσεων (updates) στο προφίλ τους σχετικά με κάθε εξέλιξη της καθημερινότητάς τους. «Είναι σαν ένα μίνι ειδησεογραφικό κανάλι του εαυτού σας. Όσο περισσότερους ανθρώπους έχετε (ως «φίλους»), τόσο πιο πολύ θεωρείτε ότι υπάρχει ένα ακροατήριο που σας περιμένει. Είστε περίπου μια μικρή διασημότητα. Όσο μεγαλύτερο είναι το ακροατήριο, τόσο μεγαλύτερη πίεση αισθάνεστε να παράξετε περιεχόμενο για τον εαυτό σας». Το άγχος είναι μεγαλύτερο στο ενδεχόμενο διαγραφής του προφίλ φοβούμενοι πως δεν θα λάβουν γνώση σημαντικών εξελίξεων και πληροφοριών φίλων τους και πιθανόν να είναι προσβλητικό για αυτούς. Η χαρακτηριστική φράση με την οποία οι ερωτηθέντες θέλησαν να υποστηρίξουν την αναγκαιότητα ύπαρξης του Facebook είναι ότι «σε κρατά σε επαφή». «Όπως ο τζόγος, έτσι και το Facebook κρατά τους χρήστες σε μια “νευρωτική φυλακή”. Οι χρήστες δεν ξέρουν αν πρέπει να μείνουν ή να φύγουν, με τον φόβο ότι θα χάσουν κάτι καλό», είπε η Δρ Τσαρλς. Μία άλλη παράμετρος πρόκλησης άγχους είναι η συνεχής προσπάθεια εξεύρεσης σημαντικών και διασκεδαστικών θεμάτων προς δημοσίευση, προκειμένου να κρατήσουν αμείωτο το ενδιαφέρον των διαδικτυακών φίλων (<https://prolyk-social.weebly.com>).

5.2.2 Σύνδεση στρες και άγχους

Το στρες έχει χαρακτηριστεί ως αιτιοπαθολογικός παράγοντας ψυχολογικών και ακόμη και βιολογικών συμπτωματολογιών. Πολλά επιστημονικά άρθρα προσδίδουν στο στρες,

παρελθοντικές, μελλοντικές ή τωρινές διαστάσεις περιπεπλεγμένες μεταξύ τους που είτε προέρχονται από το ίδιο το άτομο είτε από το περιβάλλον του. Το βέβαιο είναι πως έχει επίπτωση στην διαμόρφωση της ψυχικής κατάστασης του ιδίου και των σχέσεων με τους άλλους. Συνδέεται άμεσα με το άγχος δεδομένου του ότι είναι η γενεσιουργός αιτία με τον ένα ή με τον άλλο τρόπο.

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται οι μορφές του άγχους σε σχέση με το χρόνο εμφάνισης και τη διάρκεια των στρεσογόνων καταστάσεων (Παλαιολόγου Μ. 2001).

Πίνακας 2:

<p>Άγχος = στρες + Χρονικό διάστημα αναμνήσεις</p>	<p>Ψυχολογική φόρτιση της στιγμής λόγω ανάκλησης στη μνήμη κάποιου γεγονότος του παρελθόντος, κάποιας αντίληψης ή εμπειρίας που αναπόφευκτα συνδέεται με πιθανές δυσμενείς εξελίξεις στο μέλλον και προκαλούν φόβο.</p>
<p>Άγχος = Επαναλαμβανόμενο στρες</p>	<p>Οι εμπειρίες και τα βιώματα αθροίζονται δημιουργώντας την αντίληψη πως μπορεί να ξανασυμβούν. Πρόκειται για το ψυχολογικό φαινόμενο της αυτοεκπληρούμενης προφητείας.</p>
<p>Άγχος = Αδιαχείριστο στρες</p>	<p>Η εστίαση στο παρόν για διάφορους λόγους (π. χ. έλλειψη χρόνου ή άλλες προτεραιότητες) αποσπά την προσοχή του ατόμου, με αποτέλεσμα η διαχείριση άλλων στρεσογόνων ζητημάτων να προσδίδεται δευτερεύουσα σημασία. Βέβαια εδώ ανήκει και το παρελθοντικό στρες που δεν έτυχε της δέουσας προσοχής και της ανάλογης διαχείρισης.</p>
<p>Άγχος = ανεπίγνωστο στρες</p>	<p>Ένα ή περισσότερα γεγονότα ή εμπειρίες των οποίων η στρεσογόνος διάσταση εκούσια ή ακούσια περνά απαρατήρητη. Εδώ συμπεριλαμβάνεται και το θετικό στρες, αυτό για παράδειγμα που διέπει κάποιον που προσπαθεί να περάσει το δρόμο τη στιγμή που αφήνει το πεζοδρόμιο.</p>

Πηγή: (Παλαιολόγου Μ. 2001)

5.3 Μετασχηματισμός του φυσιολογικού φόβου σε παθολογικό άγχος

Ο φόβος εμφανίζεται συχνά για να μας προφυλάξει από επικείμενους κινδύνους. Οδηγούν στην αποφυγή πιθανών σωματικών ή ψυχικών βλαβών, λειτουργώντας με τη συμμετοχή του αυτόνομου νευρικού συστήματος που προειδοποιεί για τις συνέπειες. Ως εκ τούτου είναι διαφορετική έννοια από το άγχος. Στην ουσία βοηθά στην προσαρμογή του παιδιού ή του ενήλικα ώστε να λειτουργήσει εντός των ορίων και των κανόνων που τίθενται από το κοινωνικό περιβάλλον στο οποίο κινείται και αλληλεπιδρά. Για το παιδί αποτελεί μέρος του μηχανισμού διαμόρφωσης της προσωπικότητας και του τρόπου συμπεριφοράς. Ψυχική διαταραχή ξεκινά να γίνεται, από τη στιγμή που η έντασή του είναι υπερβολική και ανεξέλεγκτη. Για παράδειγμα το παιδί δικαιολογημένα αποφεύγει να χρησιμοποιεί τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή του απαγορεύεται κάτι τέτοιο από τους γονείς, φοβούμενο για την απόσπαση της προσοχής από τις σχολικές υποχρεώσεις και πιθανές κακόβουλες ενέργειες υποτιθέμενων φίλων. Δεν είναι δυνατό όμως να απέχει εντελώς διότι αυτό θα είναι σε βάρος της καλύτερης σύνδεσης- επικοινωνίας με συνομηλίκους και κατά συνέπεια της αποδοχής του από τις παρέες. Με λίγα λόγια δεν θα ήταν απόλυτα υγιές καθώς θα έλειπαν σημαντικά στοιχεία της φυσιολογικής ψυχολογικής εξέλιξης και ανάπτυξης του (Λόρδου Ε. 2018).

5.4 Κατάθλιψη

Οι άνθρωποι που χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο πολύ μοιράζονται κάτι κοινό, την κατάθλιψη, όπως διαφαίνεται σε μελέτη του πανεπιστημίου Λίντς. Αυτό που η μελέτη δεν εντοπίζει είναι κατά πόσον η κατάθλιψη παρακινεί τους ανθρώπους, να στραφούν στο Διαδίκτυο για τις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις ή εάν η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου κάνει τους ανθρώπους πιο καταθλιπτικούς.

Οι ψυχολόγοι από το Πανεπιστήμιο του Λίντς κατέληξαν σε εντυπωσιακά στοιχεία που φανερώνουν πως κάποιοι άπληστοι χρήστες του δικτύου αναπτύσσουν ψυχαναγκαστικές συνήθειες στο διαδίκτυο, όπου αντικαθιστούν την πραγματική κοινωνική αλληλεπίδραση με την απευθείας σύνδεση με χώρους συνομιλίας και ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης.

«Αυτή η μελέτη ενισχύει τις εικασίες που προκαλεί η άποψη ότι οι υπερβολικές επισκέψεις σε ιστότοπους που αντικαθιστούν την κανονική κοινωνική λειτουργία, μπορεί να συνδέονται με ψυχολογικές διαταραχές όπως η κατάθλιψη και ο εθισμός», γράφει η επικεφαλής συγγραφέας της μελέτης Catriona Morrison στο περιοδικό *Psychopathology*.

Αυτός ο τύπος εθιστικής περιήγησης μπορεί να έχει σοβαρό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία. Πράγματι, όταν ένας καταθλιπτικός άνθρωπος στρέφεται στο διαδίκτυο για να κοινωνικοποιηθεί, δεν προκαλεί καμία έκπληξη. Το χρησιμοποιούν για κοινωνική αλληλεπίδραση σε chat rooms και σε ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης. Οι άνθρωποι που είναι καταθλιπτικοί δυσκολεύονται να κοινωνικοποιηθούν, κάτι που κάνει εφικτό το διαδίκτυο. Μπορεί να κάνει ένα άτομο που πάσχει από κατάθλιψη να αισθάνεται πιο "συνδεδεμένο" και να το βοηθά να λειτουργεί έτσι καθημερινά παρ' ότι πάσχει από κατάθλιψη. (Grohol M. John 2018)

Από την άλλη πλευρά μελέτη του IEEE Technology and Society Magazine παρουσιάζει μια νέα εικόνα για το πώς ορισμένα μοντέλα συμπεριφοράς μπορούν να είναι ενδεικτικά της κατάθλιψης, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στους τρόπους με τους οποίους χρησιμοποιείται το διαδίκτυο. Η μελέτη εξέτασε 216 τυχαίους φοιτητές, εξετάζοντάς τους για συμπτώματα κατάθλιψης, πριν συλλέξουν δεδομένα σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου. Από την ομάδα, περίπου το 30% πληρούσε τα ελάχιστα διαγνωστικά κριτήρια για την κατάθλιψη. Για ποσοστό 30% των συμμετεχόντων, η χρήση του διαδικτύου ήταν σημαντικά αυξημένη σε σύγκριση με τους άλλους φοιτητές που δεν βασανίζονταν από κατάθλιψη. Σύμφωνα με τον Sriram Chellappan, ερευνητή του Πανεπιστημίου Επιστήμης και Τεχνολογίας του Μιζούρι, τα χαρακτηριστικά στοιχεία της ομάδας "depressed", περιελάμβαναν συχνή εναλλαγή μεταξύ εφαρμογών, σημαντικά μεγαλύτερη χρήση λογισμικού κοινής χρήσης αρχείων και συχνή δραστηριότητα σε πλατφόρμες άμεσων μηνυμάτων ή ηλεκτρονικό ταχυδρομείο.

Αυτό που είναι γνωστό ήδη για την κατάθλιψη είναι ότι συνδέεται συχνά με τη διασκέδαση και την μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης. Έτσι, δίνεται εξήγηση στο ότι οι καταθλιπτικοί μαθητές μεταπηδούν συχνότερα από σελίδα σε σελίδα. Το στιγμιαίο μήνυμα και η αποστολή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου είναι επίσης κατανοητά σε αυτό το πλαίσιο. Η κατάθλιψη συχνά εμφανίζεται ως έντονο αίσθημα μοναξιάς, οπότε η προσέγγιση της ανθρώπινης αλληλεπίδρασης φαίνεται να αποτελεί φυσική απάντηση της αυτοσυντήρησης.

Το πραγματικά σημαντικό για την μελέτη, είναι η προτεινόμενη εφαρμογή του Chellappan. Αυτά τα ευρήματα δύνανται να χρησιμοποιηθούν για την ανάπτυξη ενός νέου λογισμικού το οποίο θα μπορούσε να παρακολουθεί τη χρήση του διαδικτύου και να προειδοποιεί, για τυχόν μοντέλα χρήσης που ενδεχομένως να είναι ενδεικτικά της κατάθλιψης.

"Το λογισμικό θα είναι ένα οικονομικό εργαλείο στο σπίτι που θα μπορούσε να προτρέψει τους χρήστες να ζητήσουν ιατρική βοήθεια εάν τα πρότυπα χρήσης του διαδικτύου δείχνουν πιθανή κατάθλιψη", δήλωσε ο Chellappan. "Το λογισμικό θα μπορούσε επίσης να εγκατασταθεί σε δίκτυα πανεπιστημιούπολεων για να ειδοποιήσει τους συμβούλους των φοιτητών των οποίων τα πρότυπα χρήσης του διαδικτύου είναι ενδεικτικά της κατάθλιψης». Λογισμικό όπως αυτό, που χρησιμοποιείται στις πανεπιστημιακές σχολές, θα μπορούσε να αποτελέσει βασικό εργαλείο για την πρόληψη των αυτοκτονιών των φοιτητών. Τα μάνδαλα παραθύρου που προστατεύουν από την αυτοκτονία και τα προστατευτικά κιγκλιδώματα των κλιμακοστασίων είναι μια ωραία προσέγγιση, αλλά η αναγνώριση και η θεραπεία της κατάθλιψης θα σήμαινε λιγότερες αυτοκτονίες (Oswaks M. 2012).

Το πανεπιστήμιο του Στόνιμπρουκ της Νέας Υόρκης, διεξήγαγε ψυχομετρική έρευνα σχετικά με την επικοινωνία μέσω ίντερνετ και την εκδήλωση κατάθλιψης ή νευρώσεων λόγω αυτής. Οι συμμετέχοντες, ήταν μαθητές - αγόρια και κορίτσια ηλικίας 12 – 15 ετών που χρησιμοποιούν το facebook ή το myspace για επικοινωνία ή ανταλλαγή πληροφοριών με συνομηλίκους τους. Μέσα από τα ερωτηματολόγια τα οποία έπρεπε να απαντηθούν η έρευνα διαφαίνεται, πως το μεγαλύτερο μέρος των πληροφοριών που διακινούνταν είχαν σχέση με την σχολική επίδοση, την εκπόνηση σχολικών εργασιών και τους βαθμούς που επιτεύχθηκαν τελικά. Όλα τα στοιχεία οδηγούν στο συμπέρασμα πως αυτή η πρακτική δεν βοηθά στην πρόοδο, αντίθετα μάλιστα δημιουργεί νευρωτικές συμπεριφορές και γεννά άγχος, ερωτηματικά και κατάθλιψη, ενώ δεν δίνουν τις επιθυμητές διεξόδους (Κουντούρης Δ.).

5.5 Ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή

Προκαλείται από έντονες, επίμονες και επαναλαμβανόμενες σκέψεις που έρχονται και ξαναέρχονται στο νου με μεγάλη συχνότητα. Το παιδί δεν ελέγχει τις ενέργειές του καθώς εκτελούνται παρορμητικά - καταναγκαστικά ίσως και πέραν της λογικής. Συνηθισμένα παραδείγματα ψυχαναγκασμών είναι το συχνό πλύσιμο των χεριών ή ο έλεγχος της κλειδαριάς πολλές φορές για να σιγουρευτεί πως είναι κλειδωμένη.

Η τεχνολογία έχει προσθέσει ψυχαναγκασμούς, αρκεί να σκεφτεί κανείς το συχνό έλεγχο του κινητού για μηνύματα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, νέες αναρτήσεις σε ιστοσελίδες που ενδιαφέρουν ή blogs. Οι διαπροσωπικές σχέσεις συχνά πλήττονται όπως έχει παρατηρηθεί και είναι αποδεκτό από όλους, ακόμη και από όσους ενεργούν κατ' αυτόν τον

τρόπο. Οι ψυχαναγκασμοί εμφανίζονται μετά την ηλικία των επτά ετών, όμως παρ' όλα αυτά ο εθισμός στο διαδίκτυο και την τεχνολογία γενικότερα έχει αλλάξει τα δεδομένα (Λόρδου Ε. 2018).

Μια πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύθηκε τον Μάρτιο του 2016 σχετικά με την κυβερνοψυχολογία, τη συμπεριφορά και την κοινωνική δικτύωση διαπίστωσε ότι τα τυχερά παιχνίδια στο διαδίκτυο μπορούν, με την πάροδο του χρόνου, να προκαλέσουν μείωση των επιπέδων της επινεφρίνης και της νορεπινεφρίνης στον εγκέφαλο. Αυτό σημαίνει ότι οι έφηβοι που είναι εθισμένοι στα παιχνίδια μειώνουν στην πραγματικότητα την κανονιστική τους πίεση και αυξάνουν τα επίπεδα άγχους τους. Το χειρότερο είναι πως αυτές οι αλλαγές στον εγκέφαλο, μπορούν να οδηγήσουν σε αλλαγές όπως η αύξηση της κατάθλιψης ή του άγχους. Ο εθισμός στα τυχερά παιχνίδια στο διαδίκτυο έχει συνδεθεί με διαταραχές στα εσωτερικά συστήματα που βοηθούν στη ρύθμιση των ενεργειών που προκαλούνται από άγχος. Αυτό είναι γνωστό ως το συμπαθητικό αδρενεργικό σύστημα, το οποίο είναι υπεύθυνο για την απελευθέρωση κατεχολαμινών όπως η ντοπαμίνη, η νορεπινεφρίνη και η επινεφρίνη, που όλα βοηθούν στην ρύθμιση του στρες.

Η μελέτη έδωσε μια εικόνα των επιπέδων των κατεχολαμινών και του άγχους σε Κορεάτες άνδρες εφήβους που αγωνίστηκαν με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Με επικεφαλής τον Nahyun Kim, αυτή η μελέτη έλαβε δείγματα αίματος από 230 αγόρια μαθητές γυμνασίου και εξέτασε τα επίπεδα ντοπαμίνης, επινεφρίνης και νορεπινεφρίνης. Οι μαθητές κλήθηκαν επίσης να συμπληρώσουν ερωτηματολόγια για να αξιολογήσουν τα επίπεδα του άγχους τους και του εθισμού στο διαδίκτυο. Αυτό που έδειξε, ήταν κάθε άλλο παρά καλό, για τους εφήβους που δεν μπορούν να απομακρυνθούν από τον υπολογιστή τους. Ανακαλύφθηκε ότι εκείνοι οι μαθητές που ήταν εθισμένοι στα παιχνίδια είχαν σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα επινεφρίνης και νορεπινεφρίνης και σημαντικά υψηλότερα επίπεδα άγχους σε σύγκριση με εκείνους τους μαθητές που δεν ήταν εθισμένοι στο παιχνίδι. Ωστόσο, δεν υπήρχε σχέση μεταξύ των επιπέδων των κατεχολαμινών και του άγχους. Αυτό σημαίνει ότι οι έφηβοι που παίζουν υπερβολικά με την πάροδο του χρόνου μπορούν να προκαλέσουν αύξηση των επιπέδων άγχους, τους ενώ μειώνουν τα επίπεδα ορμονών ρύθμισης του στρες.

Ο εθισμός σε διαφορετικές μορφές τεχνολογίας ή η αφοσίωση στο διαδίκτυο δεν αποτελεί νέο πρόβλημα. Εξετάστηκαν τα προβλήματα που σχετίζονται με τον εθισμό στις έξυπνες συσκευές, τον εθισμό στα κοινωνικά μέσα ενημέρωσης και τον εθισμό στα βιντεοπαιχνίδια. Αναζητώντας την απάντηση στο μεγάλο ερώτημα "τι πρέπει να γίνει γι 'αυτό;", οι

συμμετέχοντες ερευνητές μπόρεσαν να χρησιμοποιήσουν την έρευνά τους για να προσδιορίσουν μια πιθανή βελτιωμένη προσέγγιση στη θεραπεία του εθισμού στο διαδίκτυο. "Βάσει αυτών των φυσιολογικών και ψυχολογικών επιπτώσεων, οι παρεμβάσεις που αποσκοπούν στην πρόληψη και την αντιμετώπιση της εξάρτησης από τα διαδικτυακά παιχνίδια πρέπει να περιλαμβάνουν τη σταθεροποίηση της επινεφρίνης, της νορεπινεφρίνης και των επιπέδων ανησυχίας στους εφήβους" (Gibbons B. 2016).

5.6 Επιθετική συμπεριφορά

Η εκδήλωση επιθετικής συμπεριφοράς από ένα άτομο προς κάποιο άλλο ή άλλα άτομα, αφορά την πρόκληση σωματικού ή ψυχικού πόνου, έχοντας ως βασικό στοιχείο την πρόθεση ή τη σκοπιμότητα αυτού που εκδηλώνει τέτοιου είδους συμπεριφορά να εκφραστεί κατ' αυτόν τον τρόπο. Ανιχνεύοντας τις αιτίες που μπορούν να προκαλέσουν επιθετική συμπεριφορά, οι απόψεις άλλοτε αλληλοσυγκρούονται και άλλοτε πάλι αλληλοκαλύπτονται, αναλόγως του σημείου ενδιαφέροντος όπου εστιάζει η κάθε επιστήμη (κοινωνιολογία, ψυχολογία, βιολογία). Αξίζει να σημειωθεί πως η συνεργασία των επιστημών αυτών δημιούργησε στο πρόσφατο παρελθόν μια νέα επιστήμη, την εθολογία.

Η ενασχόληση με το διαδίκτυο προσφέρει επαφή με άλλα άτομα, με ιδέες, αντιλήψεις γνώμες, πληροφορίες, εικόνες και πλήθος άλλων ερεθισμάτων και ως εκ τούτου είναι δυνατό να οδηγήσει στην υιοθέτηση επιθετικής συμπεριφοράς. Τα γεγονότα (δολοφονίες, βιασμοί, αυτοκτονίες κλπ) που έχουν έλθει στο φως της δημοσιότητας κατά καιρούς, ενισχύουν την άποψη αυτή. Κοινός τόπος όλων των ψυχολογικών θεωριών είναι πως χωρίς να παραβλέπεται το βιοχημικό ή το νευρολογικό κίνητρο της επιθετικότητας, η επιθετικότητα είναι κάτι που μαθαίνεται. Σύμφωνα με τον Άγγλο φιλόσοφο Locke, "ο νους του ανθρώπου κατά τη γέννησή του είναι άγραφος χάρτης επάνω στον οποίο θα χαραχθούν οι εμπειρίες". Η "ένισχυση" της επιθετικής συμπεριφορά είναι προϊόν της μίμησης (από το οικογενειακό περιβάλλον, τους φίλους, το σχολείο, το διαδίκτυο) επαναλαμβανόμενων και συγκεκριμένων τρόπων αντίδρασης σε ερεθίσματα. Με την πάροδο του χρόνου και καθώς ο χαρακτήρας και η προσωπικότητα διαπλάθεται, υιοθετείται συγκεκριμένος τρόπος εκδήλωσης της επιθετικότητας. Ενώ από μόνη της η επιθετική συμπεριφορά είναι πρόβλημα για το παιδί που την εκδηλώνει και για αυτούς που την δέχονται, παράλληλα αναπόφευκτη είναι η γέννηση και άλλων προβλημάτων όπως η κοινωνική απομόνωση, ο φόβος, το άγχος, η κατάθλιψη κλπ. Το πόσο ευάλωτο είναι το

παιδί σε αρνητικά ερεθίσματα, εξαρτάται βέβαια σε μεγάλο βαθμό από το νευροφυσιολογικό υπόβαθρο, τις αδυναμίες, τις επιθυμίες και πλήθος άλλων παραγόντων (Γεώργας Δ. 1995).

5.7 Cyberbullying

Ο όρος bullying έχει επικρατήσει για να εκφράσει με μια λέξη την παρενόχληση που δέχεται ένα άτομο από κάποιο άλλο με τη μορφή εκφοβισμού, εκδήλωση απειλής (έμμεσης ή άμεσης), με φυσικό επακόλουθο την ταπείνωση του ατόμου στον κοινωνικό περίγυρο του, εντός του οποίου εκδηλώνεται πολύ περισσότερο στη συνείδηση του ίδιου του θύματος. Αρκετή συζήτηση έχει γίνει για το bullying στο σχολικό περιβάλλον που μπορεί να συνεχίζεται και έξω από αυτό. Οι εκφάνσεις του φαινομένου είναι πολλές και πολύπλοκες, μα η ψηφιακή τεχνολογία και το διαδίκτυο δίνει τρομακτικές διαστάσεις. Εμφανίστηκαν νέοι όροι όπως το διαδικτυακό bullying και όταν ασκείται από ενήλικο γίνεται λόγος για Cyber-harassment (διαδικτυακή παρενόχληση) είτε για cyber-stalking (διαδικτυακή παρακολούθηση) (Φισούν Β. 2018). Τα τραύματα που αφήνουν στην ψυχολογία του νεαρού θύματος είναι δύσκολο να επουλωθούν, τουλάχιστον χωρίς βοήθεια, με φυσικό επακόλουθο την απομόνωση του και την απομάκρυνση από τον κοινωνικό του περίγυρο ή την διακοπή της επικοινωνίας με τους φίλους και τους οικείους. Ο λόγος δεν είναι πάντα η ντροπή και τα επικριτικά βλέμματα μα και τα υποβόσκοντα συναισθήματα ή αρνητικές σκέψεις που ενυπάρχουν στο άτομο έστω και στην περίπτωση που δεν είναι ήδη γνωστή η πηγή αυτών. Τα ειδησεογραφικά δελτία όλο και συχνότερα περιλαμβάνουν σχετικά θέματα, κυρίως όμως όταν έχουν ατυχή κατάληξη, την φυγή ή ακόμη χειρότερα στην αυτοχειρία.

Ο θύτης από την πλευρά του αντιμετωπίζει πολύπλευρα συναισθήματα, στην αρχή νομίζει ότι καλύπτεται η ανάγκη του για προβολή ή εκδίκηση. Ανακαλύπτει μια δύναμη με απεριόριστη έκταση, έστω και εάν στο μέλλον θα γίνει και ο ίδιος αποδέκτης αρνητικών επιπτώσεων με τον έναν ή τον άλλο τρόπο. Συχνά τέτοια άτομα αναπτύσσουν αντικοινωνική συμπεριφορά προβληματικές διαπροσωπικές σχέσεις ή κινούνται στο περιθώριο του νόμου. Αργά ή γρήγορα αντιλαμβάνονται ότι ή συγκίνηση που αναζητούσαν μέσω της άσκησης bullying δεν ήταν αρκετή, νιώθοντας μεγαλύτερη απογοήτευση και στρέφονται στην επίτευξη των ίδιων στόχων μέσα από το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά (www.madlink.gr).

Η απάντηση στο ερώτημα «τι είναι αυτό που ωθεί κάποιο παιδί να συμπεριφερθεί με αυτό τον τρόπο σε κάποιο συνομήλικό του;» επιδέχεται μεγάλης ανάλυσης και πολλών απαντήσεων. Επιγραμματικά συνοψίζονται στα εξής :

- Ανάγκη επιβολής ελέγχου.
- Η ζήλια.
- Ο εγωισμός.
- Η ανάγκη για προβολή και αποδοχή από μια κοινωνική ομάδα.
- Ο καταπιεσμένος θυμός από διάφορες αιτίες που βρίσκει έναν τρόπο εκτόνωσης.
- Η εκδίκηση.
- Η δημιουργία και συντήρηση συγκεκριμένης εικόνας.
- Κάλυψη βαθύτερων αδυναμιών αυτού που ασκεί bullying.
- Η ανία και η απραξία ή η αναζήτηση νέων μεγαλύτερων συγκινήσεων από ένα απλό διαδικτυακό παιχνίδι ή διάφορες ιστοσελίδες.

Τις αιτίες που προαναφέρθηκαν ενισχύουν οι τεχνολογικές δυνατότητες που διατίθενται σε χαμηλές τιμές ή ακόμη και δωρεάν. Περιλαμβάνουν από κινητά τηλέφωνα που μπορούν να καταγράφουν ήχο ή εικόνα έως λογισμικά παρακολούθησης. Το σίγουρο είναι ότι οι νέοι που είναι θύματα διαδικτυακού εκφοβισμού υπάρχουν πολλές πιθανότητες μελλοντικά να είναι λιγότερο αποτελεσματικοί κοινωνικά. Έχουν προβλήματα στις διαπροσωπικές τους σχέσεις, χαμηλή σχολική απόδοση, περιορισμένη προσωπική εξέλιξη, απουσίες στο σχολείο (Φισούν Β. 2018).

5.7.1 Μορφές διαδικτυακού εκφοβισμού

Αποστολή μηνυμάτων με διάφορους τρόπους όπως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, των οποίων το περιεχόμενο έχει απειλητικό χαρακτήρα ή μέσω αυτών ο αποστολέας προτίθεται να εκβιάσει τον λήπτη.

Η υποκλοπή κωδικών πρόσβασης δίνει τη δυνατότητα δημοσίευσης κάθε είδους υλικού (π.χ. άσεμνες φωτογραφίες), με σκοπό τον εξευτελισμό του θύματος. Για την ανάρτηση

τέτοιου είδους υλικού υπάρχει πληθώρα ιστοσελίδων, μπλόγκς, ή βέβαια μπορούν να σταλούν ταυτόχρονα σε μεγάλο αριθμό ηλεκτρονικών διευθύνσεων. Οι ηλεκτρονικοί τόποι που λειτουργούν ως πεδία δυσφήμισης και εξευτελισμού, μπορούν να έχουν δημιουργηθεί αποκλειστικά για αυτό το σκοπό.

Ενώ στην προηγούμενη παράγραφο έγινε αναφορά στην απευθείας, άμεση επίθεση, δεν πρέπει να παραγνωρίζεται και η περίπτωση των έμμεσων επιθέσεων, στις οποίες συμμετέχουν και άλλοι, παίζοντας το ρόλο του οργάνου, ενεργώντας κατά την παρότρυνση ή την εντολή του ηθικού αυτουργού. Το αποτέλεσμα είναι το ίδιο ή πολύ χειρότερο δεδομένης της έκτασης που μπορεί να λάβει και της δυσκολίας ελέγχου. Δεν αποκλείεται οι εμπλεκόμενοι να είναι και ενήλικες που είτε ηθελημένα είτε λόγω παραπλάνησής ή άλλης αιτίας αποτελούν μέρος του διενεργούμενου διαδικτυακού εκφοβισμού (www.madlink.gr).

5.8 Αποπλάνηση ως παράγοντας διαταραχής

Αν και η αποπλάνηση δεν είναι ψυχική νόσος, ωστόσο είναι βέβαιο πως τα αποτελέσματά της θα πλήξουν την εφηβική ψυχή με επακόλουθο τη δημιουργία στρεσογόνων – αγχωτικών καταστάσεων όμοια με όσα αναλύθηκαν. Οι κακόβουλες ενέργειες μέσω διαδικτύου έχουν στόχο εφήβους, ως πιο επιρρεπείς στο να αποδεχθούν πληροφορίες ψευδείς ή παραπλανητικές. Ασκούνται συνήθως από μεγαλύτερης ηλικίας άτομα χωρίς αυτό να αποτελεί τον κανόνα αφού και μικρότερες ηλικίες έχουν τάση να προβαίνουν σε τέτοιες ενέργειες. Ο πραγματικός στόχος είναι η σεξουαλική παρενόχληση και η απόσπαση προσωπικού υλικού όπως φωτογραφίες προς ικανοποίηση των αρρωστημένων ορέξεων ή πώληση σε άτομα του ιδίου κύκλου.

Εξ αρχής οι επαφές αυτού του είδους εδραιώνουν σχέσεις φιλικές, όσο μπορεί αυτό να είναι εφικτό μέσα από το ίντερνετ, κερδίζοντας την εμπιστοσύνη πατώντας επάνω σε κοινά ενδιαφέροντα ή προβλήματα που αντιμετωπίζουν. Στην πορεία της σχέσης και όσο η εμπιστοσύνη μεγαλώνει τα θέματα συζήτησης γίνονται περισσότερο προσωπικά, εκμαιεύοντας ανάλογες πληροφορίες.

Εικονικά σημεία συναντήσεων, όπου ασκείται η αποπλάνηση, είναι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, chat rooms, βιντεοπαιχνίδια όπου οι συμμετέχοντες μιλούν μεταξύ τους και κάθε τοποθεσία του ίντερνετ που προσελκύει την προσοχή των εφήβων (www.3gymanoliosia.gr).

5.9 Η παραποίηση της γλώσσας ως αιτία προβληματικής επικοινωνίας

Επιβαρυντικό για το παιδί και τη μετέπειτα εξέλιξή του, τις διαπροσωπικές του σχέσεις και προβληματική επικοινωνία, είναι η στρεβλή χρήση της γλώσσας, συνέπεια της επικράτησης παραποιημένων φράσεων ή λέξεων. Το ζητούμενο αυτής της πρακτικής είναι η ταχύτητα σύνταξης γραπτών μηνυμάτων, που αποστέλλονται μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και κινητής τηλεφωνίας και γενικά μέσω διαδικτύου. Επικράτησε μεταξύ των νέων η χρήση λατινικών χαρακτήρων για απόδοση ελληνικών λέξεων (greeklish) οι οποίες μπορεί να μην υπάρχουν στο ελληνικό λεξιλόγιο και εισήχθησαν ως γλώσσα περιθωριακών ατόμων. Εννοείται πως ο τονισμός είναι “περιττός” και τα σημεία στίξης “άγνωστα”.

Κάποιες ιστοσελίδες επιβάλλουν τη χρήση greeklish, υπάρχουν δε και λογισμικά (greeklish converters) για τη μετατροπή των greeklish σε Ελληνικά ή το ανάποδο. Για κάποιους το φαινόμενο οφείλεται στην ανάγκη ταχύτατης γραφής, για κάποιους άλλους είναι λογικό και έξυπνο να αποδίδεις το ίδιο νόημα με λιγότερα γράμματα. Όλα τα παραλειπόμενα όμως δεν είναι άνευ σημασίας αφού εκτός των άλλων είναι μέρος του πλούτου και της ουσίας της Ελληνικής γλώσσας (www.3gymanoliosia.gr). Επίσης παρατηρείται το φαινόμενο να γράφεται ένα κείμενο - μήνυμα και στη θέση των σημείων στίξης, να χρησιμοποιούνται αυτά της αγγλικής.

Όσο αξιοθαύμαστη ή εντυπωσιακή φαίνεται η δημιουργία νέων λέξεων και φράσεων, η αλλοίωση της γλώσσας απειλεί την ίδια την εθνική ταυτότητα του Έλληνα. Μεταξύ των εφήβων ποσοστό 77,4% χρησιμοποιεί greeklish για Mails και SMS, σε chat-forum και Smartphone, σε χειρόγραφα και σημειώσεις. Οι επιπτώσεις είναι ήδη ορατές στην ορθογραφία και το συντακτικό στις ηλικίες από 12 έως 18 με τάσεις να επεκταθεί και σε παιδιά κάτω των δώδεκα ετών. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν στα πλαίσια έρευνας του Πανεπιστημίου Μακεδονίας και του παιδαγωγικού τμήματος νηπιαγωγών με παρουσίαση στο συνέδριο με θέμα «Η διδασκαλία της ελληνικής ως πρώτης μητρικής ως δεύτερης/ξένης». Η ίδια έρευνα έδειξε πως τα greeklish χρησιμοποιούνται σε ποσοστό περίπου:

- 67,8% από μαθητές γυμνασίου
- 70,2% από μαθητές ΕΠΑΛ
- 88,5% από μαθητές ΓΕΛ

Σύμφωνα με τον επικεφαλής της έρευνας, ενδεικτικό της έκτασης του προβλήματος είναι το ότι ξεκινά από το δημοτικό, αφού το 51,6% των μαθητών της Α' τάξης καθώς και το 51,6% της Β' τάξης γυμνασίου ανέφερε ότι χρησιμοποιεί greeklish ήδη δύο χρόνια ή περισσότερο. Το θέμα βεβαίως χρήζει περαιτέρω ενδελεχούς έρευνας (Μυρτσιώτη Γ. 2009).

5.10 Επίδραση δραστηριοτήτων διαδικτύου σε παιδιά με ΔΕΠΥ

Το Διαδίκτυο, τα παιχνίδια στον υπολογιστή, το Facebook, το Twitter, τα smartphones, τα γραπτά μηνύματα, τα άμεσα μηνύματα είναι μερικοί από τους τρόπους με τους οποίους ο έφηβος παραμένει "συνδεδεμένος" κοινωνικά με άλλους και νομίζει ότι διασκεδάζει. Καμία από αυτές τις τεχνολογίες δεν είναι εγγενώς αρνητική, αλλά για ορισμένα άτομα - ειδικά για εκείνους με ΔΕΠΥ - αυτές οι δραστηριότητες στον κυβερνοχώρο μπορούν εύκολα να μετατραπούν σε ψυχαναγκασμό. Τα άτομα με ΔΕΠΥ είναι πιο επιρρεπή στον εθισμό όλων των τύπων, επομένως είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα σε εθισμούς στον κυβερνοχώρο που περιλαμβάνουν υπολογιστές, βιντεοπαιχνίδια και άλλα (Keath Low 2018).

Χρήσιμα συμπεράσματα προέκυψαν από τη μελέτη της συμπεριφοράς του 17χρονου φοιτητή λυκείου στο Cleveland, GA. Nate, φυσικά με τη σύμφωνη γνώμη του ιδίου και της οικογένειάς του. Με δεδομένο το ότι η διαχείριση του χρόνου και οι δεξιότητες οργάνωσης είναι μια πρόκληση, είναι φανερό το πρόβλημα να επικεντρώσει την προσοχή του σε καθημερινά καθήκοντα στο σπίτι και τη μελέτη των μαθημάτων του, πράγμα που δε συμβαίνει όταν πρόκειται για βιντεοπαιχνίδια (ειδικά γεμάτα μάχες). "Δεν έχει πρόβλημα να συγκεντρωθεί όταν παίζει ένα παιχνίδι", λέει η μητέρα του Nate, Christine. Επιθυμεί ο γιος της να έχει την ίδια ευκολία συγκέντρωσης και εκτέλεσης στις καθημερινές δραστηριότητες με αυτή που έχει στον ψηφιακό κόσμο. Ο συναρπαστικός κόσμος των βιντεοπαιχνιδιών αποτελεί όμως τεράστιο εμπόδιο ακόμα και για τα παιδιά χωρίς ιδιαιτερότητες και τον μέσο άνθρωπο, πολύ παραπάνω δε, για τα παιδιά με ΔΕΠΥ. Τα παιδιά με προβλήματα προσοχής είναι ήδη επιρρεπή να απορροφούνται από το γεμάτο δράση κόσμο των βιντεοπαιχνιδιών και αυτό κάνει τα προβλήματα προσοχής χειρότερα. Αυτό δε σημαίνει ότι τα βιντεοπαιχνίδια προκαλούν ADHD, όπως πρότειναν μερικές μελέτες. Σε ορισμένες περιπτώσεις δε, μπορεί να είναι και χρήσιμα. "Δεν υπάρχουν αποδείξεις ότι τα βιντεοπαιχνίδια προκαλούν ADHD", λέει ο David Anderson, PhD, κλινικός ψυχολόγος στο Ινστιτούτο Παιδιού. "Αλλά σίγουρα υπάρχουν

κάποιες σημαντικές συνδέσεις που πρέπει να σκεφτούμε όταν πρόκειται για βιντεοπαιχνίδια και ΔΕΠΥ".

Οι γιατροί δεν είναι σίγουροι γιατί οι άνθρωποι αναπτύσσουν ΔΕΠΥ. Αλλά ο αριθμός των ανθρώπων που διαγιγνώσκονται με αυτό συνεχίζει να ανεβαίνει. Ο Nate είναι μέρος του 11% των παιδιών ηλικίας 4 έως 17 ετών που έχουν διαγνωστεί με αυτό. Είναι επίσης μέρος του 84% των αγοριών της ηλικίας του που παίζουν βιντεοπαιχνίδια. Το θελκτικό για ένα αγόρι όπως ο Nate είναι προφανές. Ο ρυθμός του παιχνιδιού αφήνει λίγο χρόνο για να περιπλανηθεί το μυαλό του και η ανταμοιβή είναι άμεση. Είναι τόσο διαφορετικό από τις προκλήσεις της καθημερινής ζωής. "Ένα παιδί με ADHD μπορεί να αποσπάται εύκολα ή να βαρεθεί εύκολα και δυσκολεύεται να κρατήσει την προσοχή", λέει ο Άντερσον. "Αλλά τα βιντεοπαιχνίδια κατασκευάζονται με διαφορετικό τρόπο". Απαιτούν σύντομες ριπές προσοχής και γρήγορες απαντήσεις. Αλλά αυτό δεν κάνει πολύ καλό για το παιδί, όταν περάσει στην υπερβολή.

Με τον ίδιο τρόπο σκέψης ο Eugene Arnold, MD, παιδοψυχίατρος στο Ohio State λέει, "πάρα πολύ από οτιδήποτε δεν είναι καλό για σας". Τα βιντεοπαιχνίδια αφαιρούν την ανάγκη για όσα ονομάζει ο Άρνολντ, "προσπάθεια προσοχής". Σύμφωνα με τον Άρνολντ, "το παιχνίδι ελέγχει αυτό που δίνετε προσοχή, αλλά τα παιδιά με ΔΕΠΥ χρειάζονται πρακτική για τον έλεγχο της προσοχής τους". Έτσι, τονίζει την αυτοσυγκράτηση. "Δεν υπάρχει τίποτα λάθος στα βιντεοπαιχνίδια όταν υπάρχει μέτρο", λέει ο Arnold. Στην μέθοδο που προτείνει, χρησιμοποιεί στην πραγματικότητα τεχνολογία οθόνης που μοιάζει πολύ με ένα τηλεοπτικό παιχνίδι για να δει αν τα παιδιά με τη διαταραχή μπορούν να αυξήσουν τη συγκέντρωσή τους. Τα πειραματικά αντικείμενα ελέγχουν τα διαστημικά πλοία σε μια οθόνη χρησιμοποιώντας τα εγκεφαλικά τους κύματα. Όταν το μυαλό περιπλανιέται, τα πλοία ξεφεύγουν. Όταν υπάρχει συγκέντρωση, τα πλοία παραμένουν στην πορεία. Το πείραμα έχει σχεδιαστεί για να διδάξει στα παιδιά πώς να ελέγχουν τη λειτουργία του εγκεφάλου τους. Ο στόχος είναι να μειωθεί η ανάγκη για φαρμακευτική αγωγή, η οποία, τώρα, περισσότερο από το ήμισυ όλων των παιδιών που διαγνώστηκαν με ΔΕΠΥ λαμβάνουν. "Η πρακτική λειτουργεί τέλεια", λέει ο Arnold, ο οποίος τονίζει ότι δεν παίζουν μόνο βιντεοπαιχνίδια. "Αυτό δεν είναι ψυχαγωγία", λέει, "αυτή είναι η σκληρή δουλειά για αυτά τα παιδιά, που μαθαίνουν πώς να εστιάσουν την προσοχή τους. Το Ονομάζει "άσκηση του εγκεφάλου". Ακόμη και χωρίς πείραμα όπως του Arnold, τα βιντεοπαιχνίδια είναι ήδη μια από τις λίγες περιοχές όπου τα παιδιά με ΔΕΠΥ μπορούν να ασκούν γνωστικές δεξιότητες. Τα παιχνίδια απαιτούν να δίνουν προσοχή, ακόμη και για μικρό χρονικό διάστημα. Οι παίκτες πρέπει να επικεντρωθούν για να επιτύχουν τους

στόχους του παιχνιδιού. Κατά μήκος του δρόμου, υπάρχουν συνέπειες, τόσο καλές όσο και κακές. Αυτή είναι μια ιδέα που λειτουργεί καλά μέσα στο παιχνίδι, και στον πραγματικό κόσμο (Jerry Grillo 2015).

6. Αντιμετώπιση

6.1 Ο ρόλος των γονιών στον έλεγχο της χρήσης του διαδικτύου

Λόγω της ευαλωτότητας των νέων στο συναρπαστικό κόσμο του διαδικτύου και της τεχνολογικής εξέλιξης είναι θέμα χρόνου κάθε οικογένεια να αντιμετωπίσει σχετικά προβλήματα, σε μικρό ή μεγάλο βαθμό. Πρωταρχικής σημασίας είναι η αναγνώριση του πιθανού κινδύνου και των προειδοποιητικών σημείων. Οι γονείς στα πλαίσια του ρόλου τους αλλά και της δυνατότητας που έχουν να προσεγγίσουν το παιδί, είναι ανάγκη να ακολουθήσουν ένα διαχειριστικό πλάνο της κατάστασης η οποία μπορεί να βρίσκεται εν υπνώσει, ή να άρχισε η εμφάνιση ανησυχητικών σημαδιών. Έπειτα, πρέπει να διαπιστωθεί ποια είναι τα κίνητρα του παιδιού σε αυτή την λανθασμένη συμπεριφορά. Μερικά παραδείγματα είναι τα εξής: περιπέτεια, φαντασία, απόδραση, ενθουσιασμός, απόσυρση, επίτευγμα, ανακούφιση από το άγχος κλπ. Στη συνέχεια, θα πρέπει να βρεθούν τρόποι παρότρυνσης κάλυψης αυτής της ανάγκης στον πραγματικό κόσμο.

Αν το παιδί χρειάζεται ένταση ή ενθουσιασμό, ίσως ήρθε η ώρα να έρθει σε επαφή με άλλες δραστηριότητες όπως το paintball (δίνοντας μεγάλη προσοχή στην ανάγκη για εξοπλισμό ασφαλείας) και άλλα έντονα αθλήματα. Αν το παιχνίδι ρόλων φαίνεται να είναι ο κινητήριο παράγοντας, ενδείκνυται η εμπλοκή με το θέατρο, μαθήματα δράσης, μαθήματα κωμωδίας. Για αυτό το λόγο στο εξωτερικό υπάρχουν εκτός των άλλων δραστηριοτήτων και καλοκαιρινές θεατρικές κατασκηνώσεις. Τα κίνητρα του παιδιού είναι ο οδηγός επιλογής της παρέμβασης. Η ίδια η ενασχόληση με δραστηριότητες του κυβερνοχώρου μπορεί γενικά να θεωρείται επικίνδυνη για όσα παιδιά έχουν ξεπεράσει τα όρια (Keath Low 2018).

Η πλειοψηφία των γονέων στην εποχή μας έχουν την απαραίτητα ενημέρωση ώστε να αναγνωρίσουν ενδείξεις προβλήματος στα παιδιά τους, ωστόσο τα μέτρα που πρέπει να ληφθούν από την οικογένεια είναι τα εξής:

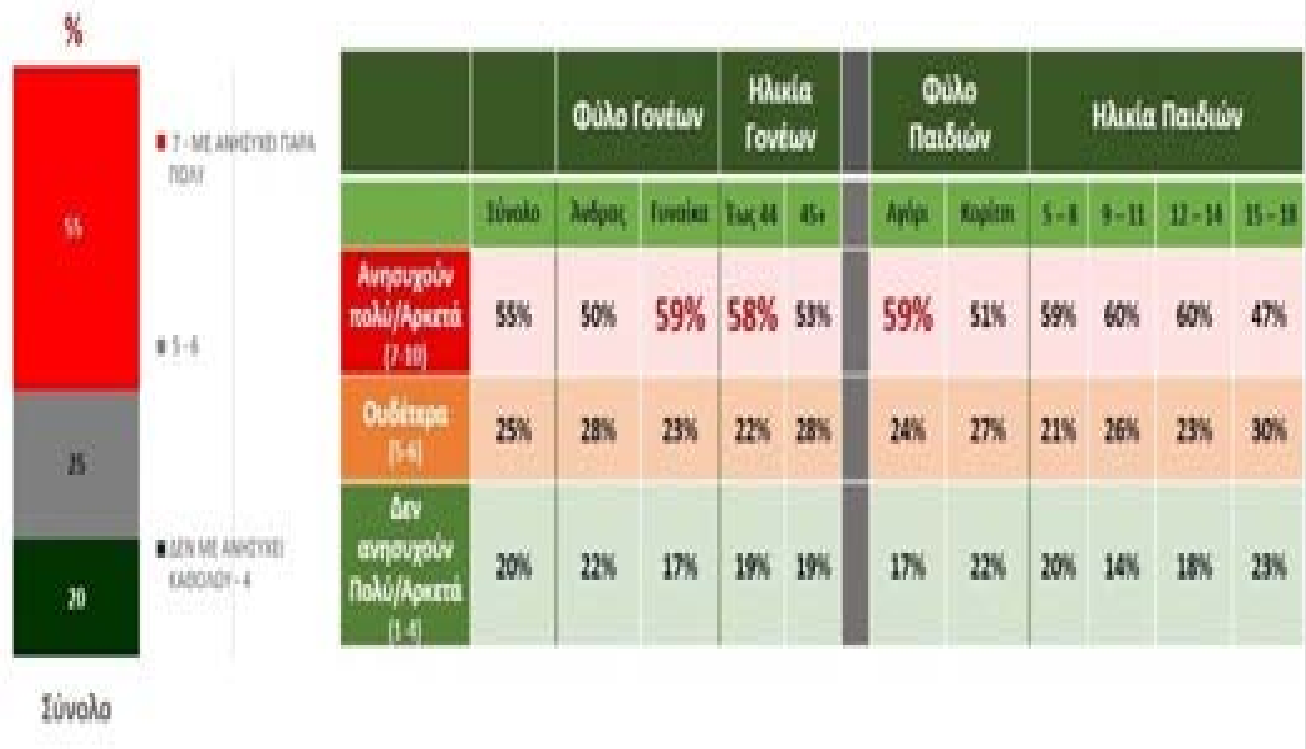
- Τοποθέτηση της μονάδας του ηλεκτρονικού υπολογιστή σε σημείο του σπιτιού όπου είναι εύκολα ορατό από τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας.
- Επικοινωνία παιδιού και γονείς ώστε εγκαίρως να γίνει αντιληπτό το πρόβλημα και να αντιμετωπιστεί. Συνεργασία για τις εκπαιδευτικές ανάγκες και την ενημέρωση για τους κινδύνους που ελλοχεύουν από την αλόγιστη χρήση του διαδικτύου.
- Εκπαίδευση των γονιών σε θέματα πληροφορικής.

- Όμοια συμπεριφορά προς το παιδί και από τους δύο γονείς που θα αποτρέψει την εξαγωγή οποιουδήποτε λανθασμένου συμπεράσματος. Συγκεκριμένα μηνύματα από την πλευρά των γονέων εύκολα εκλαμβάνεται ως αδυναμία από το παιδί.
- Ώθηση σε εναλλακτικές δραστηριότητες που θα καλύψουν ανάγκες ψυχαγωγίας δημιουργικά, όπως αθλήματα, θέατρο, κατασκευές, τέχνες κλπ.
- Δεν πρέπει να επικεντρώνεται το ενδιαφέρον στην αλόγιστη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή του σπιτιού. Άλλωστε υπάρχουν πολλές συσκευές που δίνουν πρόσβαση στο διαδίκτυο, όπως κινητά, τάμπλετ, ίντερνετ καφέ κλπ. Πρέπει να γίνουν κατανοητοί οι κίνδυνοι και να αναπτυχθεί ενός τύπου ενστίκτου αυτοπροστασίας από το ίδιο το παιδί.
- Προσπάθεια βελτίωσης των οικογενειακών σχέσεων. Σε μια δεμένη οικογένεια εύκολα εντοπίζονται τα προβλήματα και αντιμετωπίζονται έγκαιρα.
- Ενδυνάμωση της αυτοπεποίθησης του παιδιού, ώστε να θεωρεί εύκολη την ένταξη σε κοινωνικές ομάδες ή παρέες και να αναπτύσσει σχέσεις στην καθημερινότητά του.
- Τέλος, στην περίπτωση που εμφανιστεί το πρόβλημα, χωρίς να το αποκρύψει ο γονέας είναι αναγκαίο να απευθυνθεί σε ειδικούς που θα τον καθοδηγήσουν για τις αποτελεσματικές ενέργειες στις οποίες θα προβεί (Νάκος Γεώργιος 2016).

6.2 Μηχανισμοί πρόληψης της κοινωνίας

Όλο και συχνότερα στα μέσα μαζικής επικοινωνίας και αλλού δημοσιεύονται αποτελέσματα ερευνών γύρω από το θέμα του εθισμού στο διαδίκτυο και την τεχνολογία πληροφορικής. Η παρουσίαση του θέματος στοχεύει στην ευαισθητοποίηση όλων, με συνέπεια την προφύλαξη.

Βαθμός Ανησυχίας των γονιών ως προς τη χρήση του Internet από τα παιδιά



Σε τι βαθμό θα λέγατε ότι σας ανησυχεί το σίτημα και η χρήση του από τα παιδιά σας; (Ο τίτλος με μου αναφέρεται με την ηλικία από 1 έως τα 18, όπου το 1= δεν με ανησυχεί καθόλου και 10= Με ανησυχεί πάρα πολύ)

Διάγραμμα : 6

[https:// www.webworldnews.gr](https://www.webworldnews.gr)

Πίνακας: 3

Σημαντικότεροι λόγοι ανησυχίας του γονέα για τη χρήση του ίντερνετ από το παιδί				
	Πολύ επικίνδυνο	Αρκετά επικίνδυνο	Λίγο επικίνδυνο	Καθόλου επικίνδυνο
Σπατάλη χρόνου με δραστηριότητες διαδικτύου σε βάρος σχολικών ή άλλων υποχρεώσεων	48%	30%	13%	9%
Έκθεση σε διαδικτυακό υλικό επικίνδυνο ή βλαπτικό	48%	23%	17%	12%
Υποκλοπή προσωπικών δεδομένων μέσω διαδικτύου	42%	27%	12%	19%
Σεξουαλική παρενόχληση μέσω Ίντερνετ	43%	27%	13%	17%
Διαδικτυακή επικοινωνία του παιδιού με αγνώστους που έχουν πονηρούς σκοπούς	46%	19%	15%	20%
Bulling μέσω ίντερνετ	38%	26%	18%	18%
Συνάντηση του παιδιού με διαδικτυακούς φίλους	41%	20%	13%	25%
Λήψη καθοδήγησης από φίλους του διαδικτύου, που μπορεί να ωθούν σε αυτοτραυματισμό ή κάθε άλλη βλαπτική ενέργεια	34%	25%	18%	23%
Εξαπάτηση και απόσπαση χρημάτων	26%	23%	20%	31%

(Ριζόπουλος Γ. 2018)

Υποστήριξη μπορεί να παρασχεθεί, μέσω ενός μεγάλου αριθμού ειδικών οι οποίοι έχουν την ικανότητα και τη γνώση να αντιμετωπίσουν καταστάσεις εθισμού. Μπορεί να είναι ιδιώτες, ή να λειτουργούν και να παρέχουν τις υπηρεσίες τους στα πλαίσια προγραμμάτων των δήμων, κάποιων ΜΚΟ, νοσοκομείων ή σχετικών δράσεων του κρατικού μηχανισμού. Ο ρόλος τους δεν είναι θεραπευτικός αφού μπορεί να έχει και προληπτικό ή συμβουλευτικό χαρακτήρα παρέχοντας χρήσιμες συμβουλές σε γονείς, εκπαιδευτικούς και κάθε ενδιαφερόμενο. Μεταξύ αυτών, αξιοσημείωτη είναι η δημιουργία τηλεφωνικών γραμμών στήριξης και καταγγελιών.

Το Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου, λειτουργεί με συμβουλευτικό σκοπό και απευθύνεται προς όλες τις ηλικίες. Η πρώτη δράση μέσω της ιστοσελίδας SaferInternet4Kids.gr, περιλαμβάνει ενημερωτικό υλικό για γονείς, εκπαιδευτικούς και παιδιά, επάνω σε θέματα σχετικά με την ασφαλή χρήση του διαδικτύου και της περιπλάνησης στον κυβερνοχώρο. Οι διαθέσιμες πληροφορίες δίνονται και με διαδραστικό τρόπο επιδιώκοντας να δημιουργήσει ένα ελκυστικό και αποδοτικό περιβάλλον για τα παιδιά.

Από τη γραμμή Βοήθειας Help-line (διαθέσιμη τηλεφωνικά στο 210-6007686 και μέσω του ιστότοπου www.help-line.gr) ο ενδιαφερόμενος δύναται να αντλήσει πληροφόρηση για συγκεκριμένα θέματα όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός, η πορνογραφία και άλλους προβληματισμούς σχετικούς με την σπατάλη του προσωπικού χρόνου σε ασχολίες του κυβερνοχώρου. Εδώ απαντούν επιστήμονες και ειδικοί του χώρου δίνοντας εξειδικευμένη γνώση.

Σημαντικό κομμάτι για τον έλεγχο της κατάστασης αποτελεί και ο εντοπισμός των σημείων του διαδικτύου που λαμβάνουν χώρα δραστηριότητες επιβλαβείς για τον χρήστη και σίγουρα παράνομες. Αυτό επιτυγχάνεται σε μεγάλο βαθμό από την Ανοιχτή Γραμμή Καταγγελιών SafeLine (<http://www.safeline.gr/>) που αποτελεί την τρίτη δράση του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου.



Είναι αποδέκτης καταγγελιών που θα βοηθήσουν στον εντοπισμό και εξάλειψη της παιδικής πορνογραφίας, την αλίευση θυμάτων μέσω διαδικτύου και κάθε άλλης κακόβουλης δραστηριότητας. Το πεδίο δράσης δεν έχει όρια, όπως άλλωστε όρια δεν έχει

και ο κυβερνοχώρος. Εννοείται πως υπάρχει άμεση διασύνδεση με όλους τους διεθνείς φορείς και οργανισμούς που ασχολούνται με τέτοια θέματα.



6.3 Το διαδίκτυο σαν εργαλείο και λύση

Πέρα από όσα αναφέρθηκαν έως τώρα, είναι ευρέως αποδεκτή η αξία του διαδικτύου με σωστή ορθολογική χρήση για αντιμετώπιση του άγχους, του στρες, της κατάθλιψης και τόσων άλλων ψυχικών προβλημάτων. Πολλοί είναι αυτοί που έχουν βοηθηθεί στην προσπάθειά τους να κοινωνικοποιηθούν, να δημιουργήσουν νέες γνωριμίες, να ενταχθούν σε κοινωνικές ομάδες με κοινά ενδιαφέροντα. Για παράδειγμα τα μέλη ενός ορειβατικού συλλόγου, μέσα από αναρτήσεις στην ιστοσελίδα του και την ηλεκτρονική επικοινωνία των μελών διοργανώνει εκδρομές και άλλες δραστηριότητες στον πραγματικό κόσμο. Πιθανόν οι ενδιαφερόμενοι για τις εκδρομές στη φύση πριν την εμφάνιση του διαδικτύου να μην είχαν την ευκαιρία ή να τους ήταν πολύ πιο δύσκολο να συγκροτήσουν ομάδα.

Παιχνίδια δημιουργικά που ακονίζουν το μυαλό και οξύνουν το νου, είναι διαθέσιμα στο διαδίκτυο αρκεί κάποιος να τα διαχωρίσει από τα στρεσογόνα και ανούσια πλην όμως αρκετά εθιστικά. Επίσης είναι ο τόπος όπου κάθε ενδιαφερόμενος έχει τη δυνατότητα να ψάξει τρόπους, ομάδες βοήθειας, ειδικούς που θα του προσφέρουν βοήθεια για αντιμετώπιση προβλημάτων για τα οποία δύσκολα θα μιλούσε ευθέως στην παρέα ή την οικογένειά του και θα αναγκάζονταν να κλειστεί στον εαυτό του. Άλλες φορές πάλι την ανίχνευση βοηθητικού υλικού την αναλαμβάνει κάποιος τρίτος που ενδιαφέρεται για αυτόν που αντιμετωπίζει το πρόβλημα. Υπ' αυτή την έννοια ο γονιός είναι αυτός που θα

αναζητήσει λύσεις αντιμετώπισης του εθισμού στο διαδίκτυο του παιδιού του, ψάχνοντας στο διαδίκτυο, μετατρέποντας το ίδιο το πρόβλημα σε μηχανισμό λύσης του.

Τέλος το διαδίκτυο παρέχει τεράστια αποθήκη γνώσης που με προσεκτική και λελογισμένη χρήση δίνει στον έφηβο εφόδια για τη αποτελεσματική μελέτη των σχολικών του υποχρεώσεων. Αυτό θα αυξήσει την ενεργή συμμετοχή του στα μαθήματα, αποφεύγοντας τον κίνδυνο της περιθωριοποίησης λόγω αδυναμίας κατανόησης (Keath Low 2018).

7. Ερωτηματολόγια

Για την ανίχνευση συμπτωμάτων εξάρτησης των παιδιών από το διαδίκτυο, καθώς και των επιπέδων άγχους και κατάθλιψης που βιώνουν στην καθημερινότητά τους, δημιουργήθηκαν τρία ερωτηματολόγια σε διαδικτυακό τόπο με προσεκτικά επιλεγμένες και άμεσες ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών. Απαντήθηκαν στην ώρα του μαθήματος της πληροφορικής με τη βοήθεια του δασκάλου σε τεχνικά θέματα, όπως η ορθή πληκτρολόγηση της διεύθυνσης URL. Τα δεδομένα, εισήχθησαν στο πρόγραμμα στατιστικής ανάλυσης SPSS (Superior Performance Software System) και προέκυψαν οι ανάλογοι πίνακες, δίνοντας πιο ολοκληρωμένη εικόνα.

7.1 Ερωτηματολόγιο εθισμού στο διαδίκτυο

Απαντήστε στις παρακάτω 8 ερωτήσεις με βάση το εάν σας εκφράζει ή όχι η συμπεριφορά που περιγράφεται.

* **Απαιτείται**

Φύλο *

Αγόρι

Κορίτσι

Τάξη *

A Γυμνασίου

B Γυμνασίου

Γ Γυμνασίου

1) Αισθάνεσαι να σε απασχολεί το διαδίκτυο; (Σκέφτεσαι την προηγούμενη on line δραστηριότητά του ή ανυπομονείς για την επόμενη); *

Ναι

Όχι

2) Νιώθεις ότι θέλεις να χρησιμοποιήσεις το διαδίκτυο περισσότερο χρόνο κάθε φορά, προκειμένου να νιώσεις ικανοποίηση; *

Ναι

Όχι

3) Έχεις κάνει επανειλημμένες ανεπιτυχείς προσπάθειες να ελέγξεις, να περιορίσεις ή να διακόψεις την ενασχόλησή σου στο διαδίκτυο; *

Ναι

Όχι

4) Αισθάνεσαι ανησυχία, κατάθλιψη, άγχος ή εκνευρισμό όταν προσπαθείς να περιορίσεις ή να διακόψεις τη χρήση του διαδικτύου; *

Ναι

Όχι

5) Παραμένεις συνδεδεμένος στο διαδίκτυο περισσότερο χρόνο από όσο αρχικά είχες υπολογίσει; *

Ναι

Όχι

6) Έχεις διακινδυνεύσει να χάσεις μια σχέση, δουλειά, εκπαίδευση ή ευκαιρία να αναπτύξεις καριέρα εξ αιτίας του διαδικτύου; *

Ναι

Όχι

7) Έχεις πει ποτέ ψέματα στην οικογένεια σου, στο θεραπευτή σου, ή σε άλλους για την ενασχόληση σου με το Ίντερνετ. *

Ναι

Όχι

8) Χρησιμοποιείς το Ίντερνετ για να ξεφύγεις από τα προβλήματα σου ή για να ανακουφιστείς από κάποια δυσφορία που αισθάνεσαι (όταν νιώθεις ότι δεν έχεις ελπίδα, όταν αισθάνεσαι ενοχές, άγχος, κατάθλιψη); *

Ναι

Όχι

Στην απάντηση του πρώτου ερωτηματολογίου (Εθισμός στο Διαδίκτυο) συμμετείχε, τυχαίο δείγμα 132 παιδιών, 72 αγοριών 60 κοριτσιών, ηλικίας 12 χρόνων (29 άτομα), 13 χρόνων (24 άτομα) και 14 χρόνων (79) άτομα. Στις ερωτήσεις ένα, πέντε και οκτώ παρατηρείται το F (Διακύμανση – Διασπορά) αρκετά υψηλό σε σχέση με τις άλλες ερωτήσεις, γεγονός που υποδηλώνει πως οι τρεις ηλικιακές ομάδες (που αποτελούν και τις ομάδες με βάση την ηλικία) διαφέρουν σημαντικά. Στις ίδιες ερωτήσεις φαίνεται πως η Στατιστική Σημαντικότητα (sig.) έχει τιμή χαμηλότερη από του επιπέδου εμπιστοσύνης (α) που έχει οριστεί στο 5% ($\alpha=0.05$), υποδηλώνοντας ότι η μεταβλητή δεν ακολουθεί την κανονική κατανομή. Με απλά λόγια εκφράζει την πιθανότητα της εσφαλμένης απόρριψης του ναι ως απάντηση και επικράτησης του όχι. Το ίδιο ισχύει και για την ερώτηση ένα, στην εξέταση ως προς το φύλο του ερωτώμενου. Φαίνεται δε, πως οι μεγαλύτερες ηλικίες «κλίνουν» περισσότερο στο ναι, ενώ το ίδιο ισχύει και για τα αγόρια σε σχέση με τα κορίτσια. Στους πίνακες του μέσου όρου οι χαμηλότερες τιμές υποδηλώνουν υψηλότερη χρήση του διαδικτύου σε βαθμό που αποτελεί πρόβλημα. Το γεγονός πως το 18% των ερωτηθέντων απάντησαν θετικά σε τρεις ερωτήσεις και το 29,5% είχε περισσότερες των τριών θετικών απαντήσεων, είναι δείγμα προσκόλλησης από δραστηριότητες διαδικτύου και κατά συνέπεια άξιο προσοχής.

Addiction Πίνακας ANOVA (analysis of variance) Ανάλυσης Διακύμανσης ή Διασποράς

Ως προς το φύλο και μέσος όρος:

		F	Sig.
Ερ1	Between Groups	5.542	0.020
Ερ2	Between Groups	1.618	0.206
Ερ3	Between Groups	0.235	0.629
Ερ4	Between Groups	1.905	0.170
Ερ5	Between Groups	1.068	0.303
Ερ6	Between Groups	2.417	0.122
Ερ7	Between Groups	0.217	0.642
Ερ8	Between Groups	2.012	0.158

Report

Ερ1			
φύλο	M. O.	N	T. A.
αγόρι	1.56	72	0.50
κορίτσι	1.75	60	0.44

Ως προς την ηλικία και μέσος όρος:

		F	Sig.
Ερ1	Between Groups	6.179	0.003
Ερ2	Between Groups	0.489	0.614
Ερ3	Between Groups	0.539	0.585
Ερ4	Between Groups	1.114	0.332
Ερ5	Between Groups	5.335	0.006
Ερ6	Between Groups	1.325	0.269
Ερ7	Between Groups	1.359	0.260
Ερ8	Between Groups	4.597	0.012

Report

	Ηλικία	Ερ1	Ερ5	Ερ8
12	M. O.	1.86	1.59	1.66
	N	29	29	29
	T. A.	0.35	0.50	0.48
13	M. O.	1.75	1.54	1.38
	N	24	24	24
	T. A.	0.44	0.51	0.50
14	M. O.	1.53	1.29	1.34
	N	79	79	79
	T. A.	0.50	0.46	0.48

Σύνοψη των στοιχείων για το Addiction

Για το φύλλο:

		F	Sig
Ερ1	Αισθάνεσαι να σε απασχολεί το διαδίκτυο; (Σκέφτεσαι την προηγούμενη on line δραστηριότητά του ή ανυπομονείς για την επόμενη;)	5.542	0.020

Report

Ερ1			
φύλο	M. O.	N	T. A.
αγόρι	1.56	72	0.50
κορίτσι	1.75	60	0.44

Για την ηλικία:

		F	Sig
Ερ1	Αισθάνεσαι να σε απασχολεί το διαδίκτυο; (Σκέφτεσαι την προηγούμενη on line δραστηριότητά του ή ανυπομονείς για την επόμενη;)	6.179	0.003
Ερ5	Παραμένεις συνδεδεμένος στο διαδίκτυο περισσότερο χρόνο από όσο αρχικά είχες υπολογίσει;	5.335	0.006
Ερ8	8) Χρησιμοποιείς το Ίντερνετ για να ξεφύγεις από τα προβλήματα σου ή για να ανακουφιστείς από κάποια δυσφορία που αισθάνεσαι (όταν νιώθεις ότι δεν έχεις ελπίδα, όταν αισθάνεσαι ενοχές, άγχος, κατάθλιψη);	4.597	0.012

Report

Ηλικία		Ερ1	Ερ5	Ερ8
12	M. O.	1.86	1.59	1.66
	N	29	29	29
	T. A.	0.35	0.50	0.48
13	M. O.	1.75	1.54	1.38
	N	24	24	24
	T. A.	0.44	0.51	0.50
14	M. O.	1.53	1.29	1.34
	N	79	79	79
	T. A.	0.50	0.46	0.48

Addiction M. O.

		Frequency	Percent
Valid	αγόρι	72	54.5
	κορίτσι	60	45.5

		Frequency	Percent
Valid	12	29	22.0
	13	24	18.2
	14	79	59.8

		Frequency	Percent
Valid	3 Θετικές	25	18.9
	Περισσότερες Θετικές	39	29.5
	τυπική ανάπτυξη	67	50.8

7.2 Ερωτηματολόγιο RCMAS Revised Children's Manifest Anxiety Scale (Αναθεωρημένη κλίμακα άγχους ανησυχίας των παιδιών)

* Απαιτείται

Φύλο *

Αγόρι

Κορίτσι

Τάξη *

A Γυμνασίου

B Γυμνασίου

Γ Γυμνασίου

1. Αισθάνομαι πως τα άλλα παιδιά δεν με συμπαθούν, *

Πολλές φορές

Μερικές φορές

Ποτέ

2. Αισθάνομαι πως τα πράγματα είναι πιο εύκολα για τα άλλα παιδιά παρά για μένα, *

Πολλές φορές

Μερικές φορές

Ποτέ

3. Συμβαίνει τα άλλα παιδιά να είναι πιο χαρούμενα από μένα, *

Πολλές φορές

Μερικές φορές

Ποτέ

4. Νομίζω πως κάποιος θα μου πει ότι δεν είμαι εντάξει, *

Πολλές φορές

Μερικές φορές

Ποτέ

5. Έχω την εντύπωση ότι πολλά παιδιά είναι εναντίον μου, *

Πολλές φορές

Μερικές φορές

Ποτέ

6. Νιώθω μόνος-η ακόμη και όταν υπάρχει κόσμος τριγύρω μου, *

Πολλές φορές

Μερικές φορές

Ποτέ

7. Ανησυχώ για το τι πρόκειται να μου συμβεί στο μέλλον, *

Πολλές φορές

Μερικές φορές

Ποτέ

8. Πληγώνομαι, *

Πολλές φορές

Μερικές φορές

Ποτέ

9. Φοβάμαι ότι κάτι κακό θα μου συμβεί, *

Πολλές φορές

Μερικές φορές

Ποτέ

10. Όταν με μαλώνουν, στεναχωριέμαι, *

Πολλές φορές

Μερικές φορές

Ποτέ

11. Ανησυχώ για πολλά πράγματα, *

Πολλές φορές
Μερικές φορές
Ποτέ

12. Έχω άγχος, ανησυχίες, *

Πολλές φορές
Μερικές φορές
Ποτέ

13. Φοβάμαι για πολλά πράγματα, *

Πολλές φορές
Μερικές φορές
Ποτέ

14. Φοβάμαι όταν πηγαίνω το βράδυ για ύπνο, *

Πολλές φορές
Μερικές φορές
Ποτέ

15. Φοβάμαι τι θα μου πούνε οι γονείς μου, *

Πολλές φορές
Μερικές φορές
Ποτέ

16. Ξυπνάω φοβισμένος-η, *

Πολλές φορές
Μερικές φορές
Ποτέ

17. Ανησυχώ πολύ όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά για μένα, *

Πολλές φορές
Μερικές φορές
Ποτέ

18. Έχω εφιάλτες στον ύπνο μου, *

Πολλές φορές
Μερικές φορές
Ποτέ

19. Ανησυχώ για το τι θα πούνε τα άλλα παιδιά για μένα, *

Πολλές φορές
Μερικές φορές
Ποτέ

20. Είμαι κουρασμένος-η, *

Πολλές φορές
Μερικές φορές
Ποτέ

21. Δυσκολεύομαι να κοιμηθώ το βράδυ, *

Πολλές φορές
Μερικές φορές
Ποτέ

22. Ανακατεύεται το στομάχι μου και με ενοχλεί, *

Πολλές φορές
Μερικές φορές
Ποτέ

23. Κόβεται η αναπνοή μου (λαχανιάζω - δυσκολεύομαι να αναπνεύσω), *

Πολλές φορές
Μερικές φορές
Ποτέ

24. Δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ στα μαθήματά μου, *

Πολλές φορές

Μερικές φορές

Ποτέ

25. Δυσκολεύομαι να πάρω αποφάσεις, *

Πολλές φορές

Μερικές φορές

Ποτέ

26. Στο σχολείο στριφογυρνώ στην καρέκλα μου και είμαι ανήσυχος-η, *

Πολλές φορές

Μερικές φορές

Ποτέ

27. Θυμώνω, *

Πολλές φορές

Μερικές φορές

Ποτέ

28. Ιδρώνουν οι παλάμες μου (τα χέρια μου), *

Πολλές φορές

Μερικές φορές

Ποτέ

Το δεύτερο ερωτηματολόγιο, RCMAS Revised Children's Manifest Anxiety Scale (αναθεωρημένη κλίμακα άγχους ανησυχίας των παιδιών) αποτυπώνει το βαθμό άγχους, συνεπεία πολλών παραγόντων της καθημερινής ζωής του παιδιού. Το δείγμα αποτελείται από 114 παιδιά, 59 αγόρια, 55 κορίτσια, ηλικίας 12 χρόνων (29 άτομα), 13 χρόνων (19 άτομα) και 14 χρόνων (66 άτομα). Στις απαντήσεις των ερωτήσεων 1, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 17, 19 ως προς το φύλο και στην 11ή ως προς την ηλικία, δεν ακολουθείται η κανονική κατανομή (Sig. $\leq 5\%$) υπάρχει αυξημένη πιθανότητα σφάλματος. Στους πίνακες του μέσου όρου όσο χαμηλότερη η τιμή τόσο υψηλότερο το άγχος που βιώνει ο ερωτώμενος. Οι δοθείσες απαντήσεις φανερώνουν υψηλότερα επίπεδα άγχους στην ηλικία των 13 ετών σε σύγκριση με την ηλικία των 14, η οποία βρίσκεται σε μεγαλύτερο ποσοστό σε σύγκριση με αυτή των 12 χρόνων. Επίσης αυξημένα επίπεδα άγχους διακρίνονται στα κορίτσια σε σχέση με τα αγόρια.

RCMAS Πίνακας ANOVA (analysis of variance) Ανάλυσης Διακύμανσης ή Διασποράς

Ως προς το φύλο:

		F	Sig.
ερ1	Between Groups	4.535	0.035
ερ2	Between Groups	0.125	0.725
ερ3	Between Groups	1.808	0.182
ερ4	Between Groups	1.738	0.190
ερ5	Between Groups	7.021	0.009
ερ6	Between Groups	4.850	0.030
ερ7	Between Groups	4.743	0.032
ερ8	Between Groups	5.057	0.026
ερ9	Between Groups	10.423	0.002

ερ10	Between Groups	0.124	0.726
ερ11	Between Groups	1.972	0.163
ερ12	Between Groups	8.132	0.005
ερ13	Between Groups	11.798	0.001
ερ14	Between Groups	2.353	0.128
ερ15	Between Groups	1.981	0.162
ερ16	Between Groups	0.391	0.533
ερ17	Between Groups	6.146	0.015
ερ18	Between Groups	3.368	0.069
ερ19	Between Groups	9.932	0.002
ερ20	Between Groups	0.552	0.459
ερ21	Between Groups	0.005	0.945
ερ22	Between Groups	0.374	0.542
ερ23	Between Groups	0.337	0.563
ερ24	Between Groups	2.943	0.089
ερ25	Between Groups	1.252	0.266
ερ26	Between Groups	1.478	0.227
ερ27	Between Groups	0.939	0.335
ερ28	Between Groups	0.093	0.761

Ως προς την ηλικία:

		F	Sig.
ερ1	Between Groups	1, 009	0.368
ερ2	Between Groups	0.314	0.731
ερ3	Between Groups	0.155	0.857
ερ4	Between Groups	0.861	0.426
ερ5	Between Groups	0.044	0.957
ερ6	Between Groups	1, 398	0.251
ερ7	Between Groups	2, 240	0.111
ερ8	Between Groups	0.041	0.960
ερ9	Between Groups	0.569	0.568
ερ10	Between Groups	0.387	0.680
ερ11	Between Groups	4, 474	0.014
ερ12	Between Groups	0.469	0.627
ερ13	Between Groups	2, 255	0.110
ερ14	Between Groups	2, 008	0.139
ερ15	Between Groups	0.790	0.456
ερ16	Between Groups	0.409	0.665
ερ17	Between Groups	1, 270	0.285
ερ18	Between Groups	0.160	0.852
ερ19	Between Groups	0.190	0.827
ερ20	Between Groups	0.794	0.454

ερ21	Between Groups	1, 938	0.149
ερ22	Between Groups	0.432	0.651
ερ23	Between Groups	0.145	0.865
ερ24	Between Groups	0.219	0.804
ερ25	Between Groups	0.114	0.892
ερ26	Between Groups	0.178	0.837
ερ27	Between Groups	0.370	0.692
ερ28	Between Groups	0.347	0.708

RCMAS Μέσος Όρος ως προς την ηλικία

Report

Ηλικία		ερ1	ερ2	ερ3	ερ4	ερ5	ερ6
12	M. O.	2.14	2.07	2.14	2.24	2.21	2.56
	N	29	29	29	29	29	29
	T. A.	0.64	0.80	0.64	0.58	0.82	0.63
13	M. O.	2.32	2.00	2.16	2.00	2.21	2.37
	N	19	19	19	19	19	19
	T. A.	0.67	0.75	0.69	0.75	0.71	0.60
14	M. O.	2.06	2.14	2.08	2.08	2.17	2.30
	N	66	66	66	66	66	66
	T. A.	0.72	0.63	0.69	0.71	0.71	0.70

Report

Ηλικία		ερ7	ερ8	ερ9	ερ10	ερ11	ερ12
12	M. O.	2.17	2.00	2.10	2.21	2.03	1.86
	N	29	29	29	29	29	29
	T. A.	0.76	0.71	0.67	0.68	0.57	0.58
13	M. O.	2.05	1.95	2.32	2.06	1.47	1.68
	N	19	19	19	19	19	19
	T. A.	0.78	0.71	0.67	0.52	0.61	0.67
14	M. O.	1.82	2.00	2.18	2.10	1.76	1.73
	N	66	66	66	66	66	66
	T. A.	0.80	0.74	0.68	0.72	0.69	0.78

Report

Ηλικία		ερ13	ερ14	ερ15	ερ16	ερ17	ερ18
12	M. O.	2.28	2.86	2.41	2.80	1.83	2.45
	N	29	29	29	29	29	29
	T. A.	0.70	0.35	0.57	0.41	0.54	0.57
13	M. O.	1.84	2.58	2.37	2.69	2.00	2.37
	N	19	19	19	19	19	19
	T. A.	0.76	0.69	0.60	0.58	0.58	0.60

14	M. O.	2.12	2.64	2.24	2.79	2.06	2.38
	N	66	66	66	66	66	66
	T. A.	0.67	0.60	0.70	0.45	0.72	0.60

Report							
Ηλικία		ερ19	ερ20	ερ21	ερ22	ερ23	ερ24
12	M. O.	2.24	1.66	2.55	2.45	2.62	2.10
	N	29	29	29	29	29	29
	T. A.	0.64	0.72	0.57	0.57	0.62	0.62
13	M. O.	2.16	1.90	2.47	2.37	2.53	2.00
	N	19	19	19	19	19	19
	T. A.	0.69	0.88	0.70	0.69	0.51	0.75
14	M. O.	2.27	1.83	2.27	2.52	2.58	2.00
	N	66	66	66	66	66	66
	T. A.	0.76	0.70	0.71	0.64	0.61	0.76

Report					
Ηλικία		ερ25	ερ26	ερ27	ερ28
12	M. O.	2.07	2.41	1.52	2.17
	N	29	29	29	29
	T. A.	0.53	0.78	0.51	0.71
13	M. O.	2.00	2.42	1.58	2.0000
	N	19	19	19	19
	T. A.	0.75	0.70	0.61	0.75
14	M. O.	2.00	2.33	1.45	2.15
	N	66	66	66	66
	T. A.	0.70	0.73	0.61	0.79

RCMAS Μέσος Όρος ως προς το φύλο

Report							
φύλο		ερ1	ερ2	ερ3	ερ4	ερ5	ερ6
αγόρι	M. O.	2.25	2.12	2.19	2.19	2.36	2.51
	N	59	59	59	59	59	59
	T. A.	0.63	0.65	0.60	0.66	0.66	0.63
κορίτσι	M. O.	1.98	2.07	2.02	2.02	2.00	2.24
	N	55	55	55	55	55	55
	T. A.	0.73	0.74	0.73	0.71	0.77	0.69

Report							
φύλο		ερ7	ερ8	ερ9	ερ10	ερ11	ερ12
αγόρι	M. O.	2.10	2.14	2.37	2.14	1.86	1.93
	N	59	59	59	59	59	59
	T. A.	0.78	0.66	0.67	0.68	0.60	0.72

κορίτσι	M. O.	1.78	1.84	1.98	2.09	1.70	1.56
	N	55	55	55	55	55	55
	T. A.	0.79	0.76	0.62	0.67	0.72	0.66

Report

φύλο		ερ13	ερ14	ερ15	ερ16	ερ17	ερ18
αγόρι	M. O.	2.32	2.77	2.39	2.75	2.14	2.49
	N	59	59	59	59	59	59
	T. A.	0.63	0.50	0.64	0.51	0.66	0.57
κορίτσι	M. O.	1.89	2.60	2.22	2.80	1.84	2.29
	N	55	55	55	55	55	55
	T. A.	0.71	0.63	0.66	0.40	0.63	0.60

Report

φύλο		ερ19	ερ20	ερ21	ερ22	ερ23	ερ24
αγόρι	M. O.	2.44	1.85	2.37	2.51	2.61	1.92
	N	59	59	59	59	59	59
	T. A.	0.62	0.69	0.72	0.63	0.59	0.73
κορίτσι	M. O.	2.04	1.75	2.38	2.44	2.55	2.15
	N	55	55	55	55	55	55
	T. A.	0.74	0.78	0.65	0.63	0.60	0.70

Report

Φύλο		ερ25	ερ26	ερ27	ερ28
αγόρι	M. O.	2.08	2.29	1.54	2.15
	N	59	59	59	59
	T. A.	0.60	0.72	0.62	0.71
κορίτσι	M. O.	1.95	2.45	1.44	2.11
	N	55	55	55	55
	T. A.	0.73	0.74	0.54	0.81

Σύνοψη στοιχείων για το RCMAS

Ως προς την ηλικία:

		F	Sig
ερ11	Ανησυχώ για πολλά πράγματα	4, 474	0.014

Ηλικία		ερ11
12	M. O.	2.03
	N	29
	T. A.	0.57
13	M. O.	1.47
	N	19
	T. A.	0.61

14	M. O.	1.76
	N	66
	T. A.	0.69

Ως προς το φύλλο:

		F	Sig
ερ1	Αισθάνομαι πως τα άλλα παιδιά δεν με συμπαθούν	4.535	0.035
ερ5	Έχω την εντύπωση ότι πολλά παιδιά είναι εναντίον μου	7.021	0.009
ερ6	Νιώθω μόνος-η ακόμη και όταν υπάρχει κόσμος τριγύρω μου	4.850	0.030
ερ7	Ανησυχώ για το τι πρόκειται να μου συμβεί στο μέλλον	4.743	0.032
ερ8	Πληγώνομαι	5.057	0.026
ερ9	Φοβάμαι ότι κάτι κακό θα μου συμβεί	10.423	0.002
ερ12	Έχω άγχος, ανησυχίες	8.132	0.005
ερ13	Φοβάμαι για πολλά πράγματα	11.798	0.001
ερ17	Ανησυχώ πολύ όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά για μένα	6.146	0.015
ερ19	Ανησυχώ για το τι θα πούνε τα άλλα παιδιά για μένα	9.932	0.002

φύλο		ερ1	ερ5	ερ6	ερ7	ερ8	ερ9
αγόρι	M. O.	2.25	2.36	2.51	2.10	2.14	2.37
	N	59	59	59	59	59	59
	T. A.	0.63	0.66	0.63	0.78	0.66	0.67
κορίτσι	M. O.	1.98	2.00	2.24	1.78	1.84	1.98
	N	55	55	55	55	55	55
	T. A.	0.73	0.77	0, 69	0.79	0.76	0.62

φύλο		ερ12	ερ13	ερ17	ερ19
αγόρι	M. O.	1.93	2.32	2.14	2.44
	N	59	59	59	59
	T. A.	0.72	0.63	0.66	0.62
κορίτσι	M. O.	1.56	1.89	1.84	2.04
	N	55	55	55	55
	T. A.	0.66	0.71	0.63	0.74

7.3 Ερωτηματολόγιο CDI (Children Depression Inventory)

Παρακάτω υπάρχουν μια σειρά από προτάσεις που περιγράφουν πως αισθάνεσαι για διάφορα πράγματα. Διάβασε τις προτάσεις με προσοχή και επέλεξε μια από τις 3 απαντήσεις ανάλογα με το πώς αισθάνεσαι για κάθε μια από αυτές. Μην ξοδεύεις πολύ χρόνο σε καμία πρόταση.

* Απαιτείται

Φύλο *

Αγόρι
Κορίτσι

Τάξη *

A Γυμνασίου
B Γυμνασίου
Γ Γυμνασίου

1) Σχετικά με τους φίλους-ες μου, *

Δεν έχω καθόλου
Έχω πολύ λίγους-ες
Έχω αρκετούς-ές

2) Σε σχέση με τους συμμαθητές-τριες μου, είμαι *

Κακό παιδί
Ούτε κακό, ούτε καλό παιδί
Αρκετά καλό παιδί

3) Σε σχέση με τους συμμαθητές μου, είμαι, *

Άσχημος-η
Μέτριος-α στην εμφάνιση
Όμορφος-η

4) Διασκεδάζω, *

Πολύ συχνά
Μερικές φορές
Ποτέ δε διασκεδάζω

5) Νιώθω μόνος-η, *

Πολύ συχνά
Μερικές φορές
Ποτέ δε νιώθω μόνος-η

6) Διασκεδάζω στο σχολείο *

Πολύ συχνά
Μερικές φορές
Ποτέ δε διασκεδάζω

7) Σε μερικά μαθήματα που ήμουν καλός-ή τώρα τα πάω, *

Άσχημα
Μέτρια
Αρκετά καλά

8) Κάνω λάθη, *

Πολύ συχνά
Μερικές φορές
Ποτέ δε κάνω λάθη

9) Έχω πονοκεφάλους, *

Πολύ συχνά
Μερικές φορές
Ποτέ δεν έχω πονοκεφάλους

- 10) Όταν πρέπει να πάρω αποφάσεις, *
- Συχνά δυσκολεύομαι
 - Μερικές φορές δυσκολεύομαι
 - Αποφασίζω εύκολα
- 11) Νιώθω ότι δεν με αγαπάει κανένας, *
- Πολύ συχνά
 - Μερικές φορές
 - Ποτέ
- 12) Θέλω να είμαι με άλλα παιδιά, *
- Πολύ συχνά
 - Μερικές φορές
 - Ποτέ δεν θέλω να είμαι με άλλα παιδιά
- 13) Είμαι κακός σε ό, τι κάνω, *
- Πολλές φορές
 - Μερικές φορές
 - Ποτέ δεν είμαι κακός σε αυτά που κάνω
- 14) Κάνω αυτά που μου λένε, *
- Πολύ συχνά
 - Μερικές φορές
 - Ποτέ δεν κάνω αυτά που μου λένε
- 15) Μαλώνω με τα άλλα παιδιά, *
- Πολύ συχνά
 - Μερικές φορές
 - Ποτέ δε μαλώνω
- 16) φταίω, *
- Τις περισσότερες φορές
 - Μερικές φορές
 - Ποτέ δε φταίω
- 17) Για να κάνω τα μαθήματά μου, *
- Πολλές φορές δυσκολεύομαι
 - Μερικές φορές δυσκολεύομαι
 - Ποτέ δε δυσκολεύομαι
- 18) Αισθάνομαι πως θέλω να κλάψω, *
- Πολλές φορές
 - Μερικές φορές
 - Ποτέ δεν αισθάνομαι πως θέλω να κλάψω
- 19) Είμαι λυπημένος-η, *
- Πολλές φορές
 - Μερικές φορές
 - Ποτέ δεν είμαι λυπημένος-η
- 20) Με ενοχλούν διάφορα πράγματα, *
- Πολύ συχνά
 - Μερικές φορές
 - Ποτέ δε με ενοχλεί τίποτα
- 21) Μισώ τον εαυτό μου, *
- Πολλές φορές
 - Μερικές φορές
 - Ποτέ δεν σιχαίνομαι τον εαυτό μου
- 22) Τα βράδια έχω αϋπνίες (δε μπορώ να κοιμηθώ) *
- Πολλές φορές
 - Μερικές φορές
 - Ποτέ δεν έχω αϋπνίες
- 23) Τα πράγματα πάνε καλά για μένα, *

Τις περισσότερες φορές
Μερικές φορές
Ποτέ δεν πάνε καλά

24) Είμαι κουρασμένος-η, *

Πολλές φορές
Μερικές φορές
Ποτέ δεν είμαι κουρασμένος-η

25) Πιστεύω πως κάτι κακό θα μου συμβεί, *

Πολλές φορές
Μερικές φορές
Ποτέ δεν το πιστεύω

26) Δεν έχω όρεξη για φαγητό, *

Πολλές φορές
Μερικές φορές
Πάντοτε έχω όρεξη

Για το τρίτο και τελευταίο ερωτηματολόγιο (CDI Children Depression Inventory) το δείγμα ήταν 107 παιδιά, 55 αγόρια 52 κορίτσια, ηλικιών 12 χρόνων (30 άτομα), 13 χρόνων (16 άτομα) και 14 χρόνων (61 άτομα), διαφαίνονται τα επίπεδα κατάθλιψης των συμμετεχόντων στην έρευνα, που γεννάται επίσης από διάφορες αιτίες. Στις ερωτήσεις 17, 26 ως προς την ηλικία δεν ακολουθείται η κανονική κατανομή (Sig. $\leq 5\%$) όπως και στις 3, 5, 18, 19, 20, 21, 26 ως προς το φύλο. Το αυξημένο αίσθημα κατάθλιψης συνδέεται με τις χαμηλές τιμές του μέσου όρου στον αντίστοιχο πίνακα. Γενικά από τις απαντήσεις διακρίνονται έντονα τα συμπτώματα κατάθλιψης σε μεγαλύτερο βαθμό στα κορίτσια από ότι στα αγόρια. Επίσης είναι φανερά εντονότερα τα συμπτώματα μεταξύ των παιδιών ηλικίας δεκατριών ετών.

CDI Πίνακας ANOVA (analysis of variance) Ανάλυσης Διακύμανσης ή Διασποράς

Ως προς το φύλο:

		F	Sig.
ερ1	Between Groups	0.561	0.455
ερ2	Between Groups	2.400	0.124
ερ3	Between Groups	5.840	0.017
ερ4	Between Groups	0.944	0.334
ερ5	Between Groups	7.038	0.009
ερ6	Between Groups	0.698	0.405
ερ7	Between Groups	3.428	0.067
ερ8	Between Groups	1.903	0.171
ερ9	Between Groups	0.340	0.561
ερ10	Between Groups	0.863	0.355
ερ11	Between Groups	1.393	0.241
ερ12	Between Groups	0.286	0.594
ερ13	Between Groups	1.566	0.214
ερ14	Between Groups	1.005	0.318

ερ15	Between Groups	0.340	0.561
ερ16	Between Groups	3.680	0.058
ερ17	Between Groups	0.137	0.712
ερ18	Between Groups	12.326	0.001
ερ19	Between Groups	11.598	0.001
ερ20	Between Groups	4.321	0.040
ερ21	Between Groups	4.224	0.042
ερ22	Between Groups	0.018	0.894
ερ23	Between Groups	0.018	0.895
ερ24	Between Groups	2.483	0.118
ερ25	Between Groups	2.599	0.110
ερ26	Between Groups	5.760	0.018

Ως προς την ηλικία:

		F	Sig.
ερ1	Between Groups	0.434	0.649
ερ2	Between Groups	0.123	0.884
ερ3	Between Groups	0.050	0.952
ερ4	Between Groups	0.294	0.746
ερ5	Between Groups	0.927	0.399
ερ6	Between Groups	0.576	0.564
ερ7	Between Groups	0.921	0.401
ερ8	Between Groups	2.022	0.138
ερ9	Between Groups	0.346	0.708
ερ10	Between Groups	1.443	0.241
ερ11	Between Groups	0.221	0.802
ερ12	Between Groups	0.856	0.428
ερ13	Between Groups	0.354	0.703
ερ14	Between Groups	2.948	0.057
ερ15	Between Groups	0.676	0.511
ερ16	Between Groups	0.317	0.729
ερ17	Between Groups	4.143	0.019
ερ18	Between Groups	0.345	0.709
ερ19	Between Groups	1.724	0.183
ερ20	Between Groups	1.286	0.281
ερ21	Between Groups	0.723	0.488
ερ22	Between Groups	0.024	0.976
ερ23	Between Groups	0.411	0.664
ερ24	Between Groups	2.944	0.057
ερ25	Between Groups	0.904	0.408
ερ26	Between Groups	3.306	0.041

CDI M. O. ως προς το φύλο

Report

φύλο		ερ1	ερ2	ερ3	ερ4	ερ5	ερ6
αγόρι	M. O	1.67	1.32	1.47	1.42	1.36	1.40
	N	55	55	55	55	55	55
	TA	0.58	0.75	0.66	0.57	0.62	0.63
κορίτσι	M. O.	1.75	1.52	1.17	1.52	1.00	1.50
	N	52	52	52	52	52	52
	T. A.	0.48	0.50	0.62	0.50	0.79	0.61

Report

φύλο		ερ7	ερ8	ερ9	ερ10	ερ11	ερ12
αγόρι	M. O.	1.24	0.84	1.36	1.00	1.35	1.45
	N	55	55	55	55	55	55
	T. A.	0.69	0.57	1.02	0.64	0.80	0.69
κορίτσι	M. O.	1.48	0.69	1.25	1.12	1.17	1.38
	N	52	52	52	52	52	52
	T. A.	0.67	0.51	0.99	0.65	0.71	0.66

Report

φύλο		ερ13	ερ14	ερ15	ερ16	ερ17	ερ18
αγόρι	M. O.	1.25	0.82	1.07	1.13	1.15	1.39
	N	55	55	55	55	55	55
	T. A.	0.75	0.61	0.69	0.67	0.65	0.71
κορίτσι	M. O.	1.10	0.94	1.00	0.92	1.20	0.89
	N	52	52	52	52	52	52
	T. A.	0.53	0.67	0.59	0.39	0.66	0.76

Report

φύλο		ερ19	ερ20	ερ21	ερ22	ερ23	ερ24
αγόρι	M. O.	1.33	0.91	1.64	1.36	1.27	0.82
	N	55	55	55	55	55	55
	T. A.	0.72	0.67	0.62	0.70	0.62	0.67
κορίτσι	M. O.	0.88	0.65	1.37	1.35	1.29	0.62
	N	52	52	52	52	52	52
	T. A.	0.62	0.59	0.74	0.65	0.61	0.66

Report

φύλο		ερ25	ερ26
αγόρι	M. O.	1.24	1.59
	N	55	55
	T. A.	0.74	0.63
κορίτσι	M. O.	1.02	1.27
	N	52	52
	T. A.	0.64	0.72

CDI _ Μ. Ο ως προς την ηλικία

Report

Ηλικία		ερ1	ερ2	ερ3	ερ4	ερ5	ερ6
12	M. O.	1.63	1.47	1.30	1.50	1.33	1.53
	N	30	30	30	30	30	30
	T. A.	0.56	0.57	0.65	0.57	0.76	0.63
13	M. O.	1.75	1.38	1.31	1.38	1.06	1.50
	N	16	16	16	16	16	16
	T. A.	0.45	0.81	0.70	0.62	0.68	0.52
14	M. O.	1.74	1.41	1.34	1.48	1.15	1.39
	N	61	61	61	61	61	61
	T. A.	0.54	0.64	0.66	0.50	0.73	0.64

Report

Ηλικία		ερ7	ερ8	ερ9	ερ10	ερ11	ερ12
12	M. O.	1.50	0.93	1.30	1.20	1.33	1.30
	N	30	30	30	30	30	30
	T. A.	0.57	0.25	0.92	0.55	0.71	0.70
13	M. O.	1.31	0.69	1.13	0.88	1.19	1.36
	N	16	16	16	16	16	16
	T. A.	0.70	0.60	0.81	0.50	0.75	0.72
14	M. O.	1.30	0.70	1.36	1.03	1.25	1.49
	N	61	61	61	61	61	61
	T. A.	0.74	0.61	1.10	0.71	0.79	0.65

Report

Ηλικία		ερ13	ερ14	ερ15	ερ16	ερ17	ερ18
12	M. O.	1.23	0.93	1.07	1.03	1.27	1.13
	N	30	30	30	30	30	30
	T. A.	0.57	0.74	0.64	0.49	0.58	0.78
13	M. O.	1.25	1.19	1.19	1.13	0.75	1.00
	N	16	16	16	16	16	16
	T. A.	0.77	0.54	0.66	0.62	0.58	0.82
14	M. O.	1.13	0.77	0.98	1.00	1.23	1.18
	N	61	61	61	61	61	61
	T. A.	0.67	0.59	0.65	0.58	0.67	0.76

Report

Ηλικία		ερ19	ερ20	ερ21	ερ22	ερ23	ερ24
12	M. O.	1.17	0.93	1.53	1.33	1.37	0.57
	N	30	30	30	30	30	30
	T. A.	0.53	0.58	0.73	0.66	0.67	0.68
13	M. O.	0.81	0.81	1.31	1.38	1.25	0.50
	N	16	16	16	16	16	16
	T. A.	0.83	0.66	0.70	0.72	0.68	0.63

14	M. O.	1.16	0.70	1.54	1.36	1.25	0.85
	N	61	61	61	61	61	61
	T. A.	0.73	0.67	0.67	0.69	0.57	0.65

Report

Ηλικία		ερ25	ερ26
12	M. O.	1.10	1.27
	N	30	30
	T. A.	0.66	0.64
13	M. O.	0.94	1.19
	N	16	16
	T. A.	0.85	0.75
14	M. O.	1.20	1.57
	N	61	61
	T. A.	0.68	0.67

Σύνοψη στοιχείων για το CDI

Για την ηλικία:

		F	Sig
ερ17	Για να κάνω τα μαθήματά μου	4.143	0.019
ερ26	Δεν έχω όρεξη για φαγητό	3.306	0.041

Report

12	M. O.	1.27	1.27
	N	30	30
	T. A.	0.58	0.64
13	M. O.	0.75	1.19
	N	16	16
	T. A.	0.58	0.75
14	M. O.	1.23	1.57
	N	61	61
	T. A.	0.67	0.67

Για το φύλλο:

		F	Sig
ερ3	Σε σχέση με τους συμμαθητές μου, είμαι	5.840	0.017
ερ5	Νιώθω μόνος - η	7.038	0.009
ερ18	Αισθάνομαι πως θέλω να κλάψω	12.326	0.001
ερ19	Είμαι λυπημένος - η	11.598	0.001
ερ20	Με ενοχλούν διάφορα πράγματα	4.321	0.040
ερ21	Μισώ τον εαυτό μου	4.224	0.042
ερ26	Δεν έχω όρεξη για φαγητό	5.760	0.018

Report

φύλο		ερ3	ερ5	ερ18	ερ19	ερ20	ερ21	ερ26
αγόρι	M.O	1.47	1.36	1.39	1.33	0.91	1.64	1.59
	N	55	55	55	55	55	55	55
	TA	0.66	0.62	0.71	0.72	0.67	0.62	0.63
κορίτσι	M.O.	1.17	1.00	0.89	0.88	0.65	1.37	1.27
	N	52	52	52	52	52	52	52
	T.A.	0.62	0.79	0.76	0.62	0.59	0.74	0.72

8. Συμπεράσματα

Η ανάλυση των στοιχείων που χρησιμοποιήθηκαν για τη μελέτη δεν αφήνουν περιθώρια αμφιβολίας πως το διαδίκτυο έχει εξελιχθεί σε μία από τις μεγαλύτερες απειλές για τους εφήβους, όπως και άτομα κάθε ηλικίας σε διαφορετικό βαθμό βεβαίως. Είναι η εξέλιξη της τεχνολογίας που συνετέλεσε ώστε να μπορέσει να λειτουργήσει και να αξιοποιηθεί ένα παγκόσμιο δίκτυο με απεριόριστες δυνατότητες. Οπωσδήποτε εξαιρετικά μεγάλοι είναι και οι κίνδυνοι που ελλοχεύουν για αυτόν που έχει μεν πρόσβαση σε αυτό τον μεγάλο όγκο πληροφοριών και δυνατοτήτων, μα στερείται προσωπικών φραγμών. Πιο συγκεκριμένα για διάφορους λόγους που έχουν σχέση με την ψυχοσύνθεση ή τις ανάγκες του, είναι εύκολο να μετατραπεί από απλό χρήστη που εκμεταλλεύεται την νέα τεχνολογία σε άτομο εθισμένο σε μικρό ή μεγάλο βαθμό.

Πέρα από τους πολλούς λόγους που καθιστούν το διαδίκτυο θελκτικό οπτικά, όπως λόγου χάρη ωραία χρώματα, φως, τεχνάσματα προσέλκυσης και παραμονής σε μια ιστοσελίδα, κλπ, χαρακτηριστικό του είναι το ότι επιτρέπει σε οποιονδήποτε, οποιαδήποτε στιγμή να έχει πρόσβαση. Επίσης είναι ένας τρόπος κοινωνικοποίησης για άτομα που αδυνατούν ή φοβούνται να επιδιώξουν την ένταξή τους σε κάποια κοινωνική ομάδα. Αυτό που τροφοδοτεί τον πλασματικό κόσμο του διαδικτύου είναι το ψέμα ενώ η ανωνυμία καθιστά δύσκολη πολλές φορές τη διάκρισή του από το αληθινό.

Οι συνέπειες του εθισμού στο διαδίκτυο είναι καταστροφικές, για κάθε ηλικιακή ομάδα. Η ενασχόληση σε υπέρμετρο βαθμό, κλέβει χρόνο σίγουρα από εκπαιδευτικές δραστηριότητες που είναι αναγκαίες για την πνευματική εξέλιξη του εφήβου. Ίσως μάλιστα να είναι αιτία παραμέλησης της προσωπικής υγιεινής, ή της σωστής και ισορροπημένης διατροφής με ότι αυτό μπορεί συνεπάγεται για την υγεία. Η κακή στάση σώματος μπροστά στον υπολογιστή μαζί με την πολύωρη παρατήρηση της οθόνης, είναι αιτία μυοσκελετικών πόνων και προβλήματα όρασης. Διάφορες μορφές στρες, άγχους και κατάθλιψης είναι σίγουρο πως θα προκύψουν από τη μη ελεγχόμενη χρήση. Πρέπει να σημειωθεί επίσης πως οι παρενέργειες λανθασμένης – ανεξέλεγκτης χρήσης μοιάζουν με αυτές κάθε άλλου εθισμού όπως στο τζόγο ή τα ναρκωτικά και δεν παρουσιάζονται μεμονωμένα. Δηλαδή ο έφηβος - θύμα της τεχνολογίας μπορεί να βασανίζεται από όλες τις επιπτώσεις ή πολλές εξ' αυτών.

Ο κυκεώνας στον οποίο εισέρχεται όταν ξεπεράσει τα όρια σε συνδυασμό με την απειρία της ηλικίας τον καθιστούν ανήμπορο να ξεφύγει, χωρίς την κατάλληλη βοήθεια. Ο ρόλος

αυτός έχει αναληφθεί από τους γονείς πρωτίστως, αλλά και από το σχολείο και την κοινωνία γενικότερα. Το μέγεθος του προβλήματος μαζί με τις ανεξέλεγκτες επιπτώσεις που διαφαίνονται για τις μελλοντικές γενιές ήταν το έναυσμα για την εκκίνηση διαδικασιών και ανάπτυξης μηχανισμών που αποσκοπούν στην ενημέρωση, την ευαισθητοποίηση όλων για την πρόληψη και την θεραπεία του προβλήματος.

Στην εικόνα που παρουσιάζεται από τις απαντήσεις των ερωτηματολογίων που χρησιμοποιήθηκαν για την μελέτη, είναι περισσότερο από εμφανή τα σημάδια της «παθολογικής χρήσης ηλεκτρονικών μέσων» όπως τα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης, κάτι που ενισχύει όσα αναφέρθηκαν στην μελέτη.

Ωστόσο θα ήταν λάθος η δαιμονοποίηση της τεχνολογίας και του διαδικτύου, αφού θα παραβλέπονταν η συμβολή τους στην διάδοση των ιδεών, της γνώσης της πληροφορίας που είναι συστατικά ανάπτυξης εάν τεθούν σε σωστά πλαίσια. Σε κάθε περίπτωση η ανά χείρας μελέτη δεν ήταν δυνατό να προχωρήσει στην ανάλυση κάθε πτυχής του θέματος, κάτι που αναμένεται να προκύψει μέσα από μελλοντικές μελέτες.

9. Βιβλιογραφία

Βιβλία:

Τσιάντης Ι. 2001 “Εφηβεία”, Βασική Παιδοψυχιατρική” Εκδόσεις Καστανιώτη Αθήνα 2001

Παλαιολόγου Μαρία - Άντζυ 2001 “Προσανατολισμοί κλινικής ψυχολογίας” Εκδόσεις “Ελληνικά Γράμματα” Αθήνα 2001

Γεώργας Δημήτριος 1995 “Κοινωνική Ψυχολογία” Τόμος Α' Εκδόσεις “Ελληνικά Γράμματα” Αθήνα 1995

Άρθρα:

Θεοφίλου Μαρία “Διαδίκτυο: Εθισμός, πρόληψη και τρόποι αντιμετώπισης”
<https://www.paidiatros.com> available 23/5/2019

Μπαλαντίνα Μαριλένα “Ιστορική Αναδρομή Διαδικτύου”
<https://marilenabalantinaki.wordpress.com> available 21/3/2019

ΣΙΩΜΟΣ Ε. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ “ΣΥΝΝΟΣΗΡΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ” ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΜΕΛΕΤΗΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ <https://docplayer.gr> available 24/4/2019

Ελαφρός Γιάννης 08.01.2018 “Εφηβοι «παγιδευμένοι» στο Διαδίκτυο”
<https://www.kathimerini.gr> available 24/4/2019

Αρμένακα Μερσύνη “ΣΗΜΑ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ”
<https://www.life.net.gr> available 21/3/2019

Φωτοπούλου Αγγέλα “Εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης”
<https://educpsychology.blogspot.com> available 24/4/2019

Ρουμπή Βασιλική 2018 “Social media: Ο εθισμός του σύγχρονου ανθρώπου”
<https://www.maxmag.gr> available 24/4/2019

Αθανασίου Β. 2018 “ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ-ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ”
<http://www.psychotherapy-athanasiou.gr> available 25/4/2019

Βάνια Φισούν, Κλινική Ψυχολόγος, M. Sc, υπ. διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών Γεώργιος Φλώρος, Ψυχίατρος Ενηλίκων, M. Sc, υπ. διδάκτωρ Α. Π. Θ Πηγή: Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο, www.hasiad.gr available 25/4/2019

“Cyberbullying: Διαστάσεις μάστιγας αποκτά ο Διαδικτυακός Εκφοβισμός!”
<https://www.madlink.gr/cyberbullying/> available 25/4/2019

Ριζόπουλος Γιάννης “Σημαντική έρευνα για τη χρήση του Internet από τα παιδιά”
<https://www.webworldnews.gr/general-articles/item/579-simantiki-erevna-gia-ti-xrisi-tou-internet-apo-ta-paidia.html> available : 22/8/2019

Gibbons Brianna “Compulsive video gaming increases stress and anxiety”
<https://www.whiteriveracademy.com/stress/compulsive-video-gaming-increases-stress-anxiety> available : 22/7/2019

Λόρδου Ειρήνη “Άγχος στα παιδιά” <https://www.paidiatros.com/paidi/psychologia/agchos-paidia> available 25/4/2019

(Καρκανιά Β.2019) Καρκανιά Βασιλική “Ευεργετικό άγχος”
<https://www.v-karkania.gr/el/eyergetiko-agchos> available 24/8/2019

“Ο ρόλος των Σελίδων Κοινωνικής Δικτύωσης”
<https://prolyk-social.weebly.com/psiupsilonchiomicronlambdaomicrongamma943alpha.html>
available 25/4/2019

John M. grohol “Internet Addiction and Depression”
<https://psychcentral.com/blog/internet-addiction-and-depression/> available : 20/7/2018

Oswaks Molly “Internet Use Linked to Depression, Says Study”
<https://gizmodo.com/internet-use-linked-to-depression-says-study-5911012> available 25/4/2019

Κουντούρης Δ. “Εφηβική Κατάθλιψη & Ίντερνετ”
https://neurotalk.blogspot.com/2009/03/blog-post_4020.html available 20/7/2018

<http://www.3gymanoliosia.gr/pupils/46-blogged/technology/83-dangers-of-internet-use>
available 25/4/2019

Μυρτσιώτη Γιώτα “Τα greeklish κερδίζουν έδαφος και απειλούν την ελληνική γλώσσα”
<https://www.kathimerini.gr/369003/article/epikairothta/ellada/ta-greeklish-kerdizoy-n-edafos-kai-apeiloy-n-thn-ellhnikh-glwssa> available 25/4/2019

Keath Low 9/5/2018 “ADHD and Computer and Video Game Addictions”
<https://www.verywellmind.com> available 25/4/2019

Jerry Grillo “ADHD and Video Games: Is There a Link?” <https://www.webmd.com> available 25/4/2019

Keath Low “ADHD and Computer and Video Game Addictions”
<https://www.verywellmind.com> 9/5/2018

Νάκος Γεώργιος “ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ”
<https://www.kiath.gr/epistimonika-arthra/2016-06-23-09-36-49>

Ριζόπουλος Γιάννης “Σημαντική έρευνα για τη χρήση του Internet από τα παιδιά”
<https://www.webworldnews.gr/general-articles/item/579-simantiki-erevna-gia-ti-xrisi-tou-internet-apo-ta-paidia.html?question=0> Available 22/8/2019

Yfanti, T., Zygouris, N. C., Chondropoulos, I., & Stamoulis, G. I. (2018, September). Internet Addiction and Anxiety Among Greek Adolescents: An Online Survey. In International Conference on Interactive Collaborative Learning (pp. 813-823). Springer, Cham.

10. Πίνακες και Διαγράμματα

Πίνακας 1 Δραστηριότητες των παιδιών στο διαδίκτυο και η συχνότητα κάθε δραστηριότητας

Πίνακας 2 Οι μορφές του άγχους σε σχέση με το χρόνο εμφάνισης και τη διάρκεια των στρεσογόνων καταστάσεων

Πίνακας 3 Σημαντικότεροι λόγοι ανησυχίας του γονέα για τη χρήση του ίντερνετ από το παιδί

Διάγραμμα 1 Στατιστικά χρήσης ίντερνετ στην Ελλάδα για το 2018

Διάγραμμα 2 Εικόνα της χρήσης του διαδικτύου από τα Ελληνόπουλα

Διάγραμμα 3 Ο κύκλος των διαδικτυακών εφαρμογών εθισμού τους

Διάγραμμα.4 Προτιμήσεις της νεολαίας μεταξύ των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Διάγραμμα 5 Επίπεδα άγχους, «καλό» και «κακό» άγχος

Διάγραμμα 6 Βαθμός ανησυχίας των γονιών ως προς τη χρήση του internet από τα παιδιά