



Α.Τ.Ε.Ι ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ
ΣΧΟΛΗ Σ.Ε.Υ.Π
ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

Πτυχιακή Εργασία

**Διερεύνηση των βιοψυχοκοινωνικοπνευματικών
επιπτώσεων του Διαδικτύου στον φοιτητικό πληθυσμό**



Εισηγήτρια:
Dr Παπαδημητρίου Μαρία
Καθηγήτρια

Επιμέλεια:
Δανούση Παρασκευή
Γεωργαντοπούλου Χριστίνα
Σπουδάστριες

ΠΑΤΡΑ 2014

Συντομογραφίες

A.T.E.I.: Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα

Σ.Ε.Υ.Π.: Σχολή Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας

Κ.Ν.Σ.: Κεντρικό Νευρικό Σύστημα

A.Ν.Σ.: Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα

Π.Ν.Σ.: Περιφερικό Νευρικό Σύστημα

IAD: Internet Addiction Disorder

ARPA: Advanced Research Project Agency

DARPA: Defense Advanced Research Projects Agency

NCP: Network Control Protocol

TCP: Transmission Control Protocol

DNS: Domain Name System

IP: Internet Protocol

DSM-IV: κλίμακα για διάγνωση ψυχικών διαταραχών

H/Y: Ηλεκτρονικός Υπολογιστής

M.E.Y: Μονάδα Εφηβικής Υγείας

PIU: Παθολογική χρήση του Διαδικτύου

YDQ: Young's Diagnostic Questionnaire

IRABI: Internet-Related Addictive Behavior

IAT: Internet Addiction Test

CIAS: Chen Internet Addiction Scale

MMORPG: Πολυχρηστικό Διαδικτυακό Παιχνίδι ρόλων

MKO: Μη κυβερνητικός Οργανισμός

CTS: Σύνδρομο Καρπιαίου Σωλήνα

AAP: American Academy of Pediatricians

*Ευχαριστούμε θερμά την Καθηγήτρια μας, **Κα. Παπαδημητρίου Μαρία** για την καθοδήγηση, την συνεχή υποστήριξη και την κατανόηση που έδειξε σε όλη τη διάρκεια της συνεργασίας μας. Το παρόν αφιερώνεται σε όλους εκείνους που πρεσβεύουν τη νοσηλευτική ως επιστήμη και τέχνη, αλλά και σε εκείνους που συμμετέχουν σε διεξαγωγές ερευνών για την ανάπτυξη νέας γνώσης στη νοσηλευτική και στη βελτίωση της νοσηλευτικής πρακτικής και εκπαίδευσης.*

Περιεχόμενα

Αντί Προλόγου	10
Εισαγωγή	11

Γενικό Μέρος

Κεφάλαιο 1^ο Ανασκόπηση Νευρικού Συστήματος (στοιχεία Ανατομίας και Φυσιολογίας)

1.1 Ανατομία εγκεφάλου.....	15
1.2 Οργάνωση του Νευρικού Συστήματος.....	16
1.2.1. Νευρικά κυτταρικά συστατικά.....	18
1.3. Φυσιολογία των Νευρώνων.....	19
1.3.1. Συναπτική Διαβίβαση στο Ν.Σ.....	20

Κεφάλαιο 2^ο Εισαγωγή στον κόσμο του Διαδικτύου

2.1. Η Ιστορία του Διαδικτύου.....	23
2.2. Εισαγωγή στην έννοια του Διαδικτύου.....	25
2.3. Τα θετικά στοιχεία του Διαδικτύου.....	25
2.4. Αρνητικές πτυχές της εκτεταμένης χρήσης του Διαδικτύου.....	27

Κεφάλαιο 3^ο Ένας μη χημικός εθισμός στον σύγχρονο κόσμο

3.1. Η ικανότητα των νέων τεχνολογιών να προκαλούν εθισμό.....	31
3.2. Ορίζοντας τους εθισμούς, τους ψυχαναγκασμούς και τις παρορμήσεις.....	33
3.3. Η ύπαρξη μη χημικών εθισμών.....	34

Κεφάλαιο 4^ο Εθισμός στο Διαδίκτυο

4.1. Εθισμός – Γενικές έννοιες του εθισμού.....	36
4.2. Επιδημιολογικά δεδομένα για τον εθισμό στο Διαδίκτυο.....	39
4.3. Πρόδρομα συμπτώματα εξάρτησης.....	40
4.4. Τύποι εθισμού στο Διαδίκτυο.....	41
4.5. Παράγοντες που οδηγούν στον εθισμό του Διαδικτύου.....	42
4.6. Κριτήρια διάγνωσης εθισμού στο Διαδίκτυο.....	43
4.7. Εργαλεία που αναπτύχθηκαν για τη μέτρηση του εθισμού στο διαδίκτυο.....	47
4.8. Ενδείξεις εθισμού στο Διαδίκτυο.....	48
4.9. Ευαίσθητες ομάδες που κινδυνεύουν για εθισμό στο Διαδίκτυο.....	49

Κεφάλαιο 5^ο Ελλιπής Έλεγχος και λογοκρισία

5.1. Ελλιπής έλεγχος.....	53
5.2. Ηλεκτρονικές απάτες και ψεύτικες ταυτότητες στο Διαδίκτυο.....	55

5.3. Σεξουαλική παρενόχληση και Διαδίκτυο.....	56
5.4. Παιδική Πορνογραφία.....	66
5.5. Ιοί και λογισμικό παρακολούθησης.....	67
5.6. Χάκερ σε ιστοχώρους κοινωνικής δικτύωσης (Facebook).....	70
5.7. Bulling (Εκφοβισμός).....	71

Κεφάλαιο 6^ο Ο εθισμός στο Διαδίκτυο ως Ψυχική Διαταραχή

6.1 Διαδίκτυο- Ψυχική Διαταραχή.....	78
6.2. Κατάθλιψη και εθισμός.....	80
6.3. Αυτοκτονικότητα και διαδίκτυο.....	80
6.4. Συννοσηρότητα του εθισμού στο Διαδίκτυο με ψυχικές διαταραχές.....	88
6.5. Η επίδραση του Διαδικτύου στον ύπνο των εφήβων.....	91

Κεφάλαιο 7^ο Ο εθισμός στο Διαδίκτυο ως Βιολογική Διαταραχή

7.1. Γονιδιακή έκφραση και εθισμός.....	93
7.2. Διατροφικές Διαταραχές.....	94
7.3. Διαταραχές όρασης.....	95
7.4.Μυοσκελετικό Σύστημα - Κίνηση.....	97
7.5. Νευρικό Σύστημα.....	98

7.6. Αναπαραγωγικό Σύστημα.....	98
---------------------------------	----

7.7. Παχυσαρκία.....	99
----------------------	----

Κεφάλαιο 8^ο Ο εθισμός στο Διαδίκτυο ως Κοινωνική Διαταραχή

8.1. Οικογενειακά-Προσωπικά Προβλήματα.....	101
---	-----

8.2. Κοινωνικά Προβλήματα.....	102
--------------------------------	-----

8.3. Επαγγελματικά Προβλήματα.....	103
------------------------------------	-----

Κεφάλαιο 9^ο Ο εθισμός στο Διαδίκτυο ως Πνευματική Διαταραχή

9.1 Ακαδημαϊκά Προβλήματα.....	105
--------------------------------	-----

9.2 Επίδραση στον Εγκέφαλο.....	106
---------------------------------	-----

9.3. Διαταραχές στην σκέψη.....	107
---------------------------------	-----

Κεφάλαιο 10^ο Εθισμός Διαδικτύου - Πρόληψη

10.1. Πρόληψη του εθισμού στο Διαδίκτυο.....	109
--	-----

10.2. Ρόλος των γονέων	110
------------------------------	-----

10.3. Ρόλος των Νοσηλευτών.....	111
---------------------------------	-----

10.4. Ρόλος του ιατρονοσοκομειακού προσωπικού.....	112
--	-----

10.5. Ρόλος του κράτους.....	114
------------------------------	-----

10.6. Μέτρα για την δημόσια υγεία - Πρόληψη.....	115
--	-----

Κεφάλαιο 11^ο Θεραπεία και Απεξάρτηση

11.1. Η Ψυχοθεραπεία στην απεξάρτηση.....	118
11.2. Γνωστική θεραπεία.....	119
11.3. Συμπεριφορική θεραπεία.....	119
11.4. Συμβουλευτική παρέμβαση στην Οικογένεια.....	120
11.5. Φαρμακοθεραπεία.....	121

Ειδικό Μέρος

Υλικό-Μέθοδος.....	125
Αποτελέσματα.....	129
Συμπεράσματα- Συσχετίσεις.....	185
Προτάσεις	199
Συζήτηση.....	201
Περίληψη.....	204
Summary.....	205
Βιβλιογραφία.....	206
Παράρτημα.....	217

Αντί προλόγου...

ΣΒΗΣΕ ΤΗΝ ΟΘΟΝΗ

Σε μια οθόνη έχεις κλειδώσει την ζωή σου
Τα ονειρά σου λάμπουν ηλεκτρονικά
Μ'αυτός ο ήρωας που τρέχει απέναντι σου
Ακόμα και όταν κερδίζεις σε νικά

Σβήσε την οθόνη
Τρέξε στο μπαλκόνι
Πάνω απο τις κεραίες
Κελαϊδούν και φτερουγίζουν τα πουλιά

Σβήσε την οθόνη
Κοίτα ξημερώνει
Φεύγει το σκοτάδι
Κι ένας ήλιος μαγικός χαμογελά

Εσύ επιμένεις μοναχά να ταξιδεύεις
Ένα ταξίδι από το σαλόνι ως το χωλ
Μα δεν αλλάζει ο κόσμος όσο και αν παλεύεις
Με τα κουμπιά που βάζουν στα τηλεκοντρόλ

«Κατασκηνώσεις I.M. Ρόδου»

Εισαγωγή

Όπως όλες οι γενιές, έτσι και αυτή έχει τις ευκαιρίες αλλά και τις δεσμεύσεις της. Οι εποχές κυλάνε πάνω στην ένταση της δράσης-αντίδρασης κάποιου ρεύματος. Στη δική μας εποχή η τεχνολογία γοητεύει και στήνει δίκτυα παντού, δίνοντας απλόχερα σπουδαίες δυνατότητες για έναν δημοκρατικό καταμερισμό της δημιουργίας, αλλά και μεγάλα φάσματα εξάρτησης και δουλείας. Για πρώτη φορά στην ιστορία της ανθρωπότητας, ο άνθρωπος έχει στα χέρια του το κλειδί της δικής του προσωπικής φυλακής και ανυποψίαστος όπως είναι κλειδώνει πρόθυμα το κελί του. Το φαινόμενο έξης προς το Internet δεν έχει αποκαλυφθεί σε όλες του τις διαστάσεις. Η πρώτη περίπτωση είδε το φως της δημοσιότητας το 1997, στις Η.Π.Α.

Το πρώτο Κέντρο Απεξάρτησης λειτούργησε το 1995, στην Πενσυλβάνια των Η.Π.Α., ενώ την ίδια χρονιά ο Νεοϋορκέζος ψυχίατρος Ivan Goldberg, εν μέρει αστειευόμενος υιοθέτησε πρώτος τον όρο Internet Addiction (εθισμό στο Internet). Οι πρώτες περιπτώσεις αφορούσαν ενήλικες, ωστόσο τα επόμενα χρόνια το φαινόμενο επεκτάθηκε ραγδαία σε εφήβους και νέους. Ο χρόνος που αναλώνει ο μέσος χρήστης συνδεδεμένος στο διαδίκτυο είναι ολοένα και περισσότερος. Αυτό το φαινόμενο οδηγεί ενίοτε σε μια μορφή εξάρτησης από αυτό.

Η εξάρτηση από το Internet επιτρέπει σε ανθρώπους, κατά κύριο λόγο μοναχικούς και ανασφαλείς, να δραπετεύσουν από την πραγματικότητα. **Σκοπός** της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση των βιοψυχοκοινωνικοπνευματικών επιπτώσεων του διαδικτύου στον φοιτητικό πληθυσμό με απώτερο στόχο να βοηθήσουμε στην αποθεραπεία του εθισμού.

Η λέξη εθισμός προέρχεται από την λέξη έθος που σημαίνει συνήθεια. Ενώ η εξάρτηση είναι η σχέση κατά την οποία κάποιος βρίσκεται υπό τον έλεγχο κάποιου άλλου. Ο εθισμός είναι μια εξελικτική πορεία, σπάνια παραμένει στάσιμος. Πρόκειται για μια σειρά εμπειριών που προκαλούν αλλαγή στον εσωτερικό κόσμο του ατόμου. Ο εθισμένος ανταποκρινόμενος σε αυτές τις εσωτερικές αλλαγές, αρχίζει να ενεργεί με τέτοιο τρόπο ώστε να ικανοποιήσει τον εθισμό του. Έτσι βαθμιαία ο εθισμός γίνεται τρόπος ζωής.

Μπορεί να υπάρξουν σοβαρές επιπτώσεις του εθισμού σε όλη την ιδιοσυγκρασία του ατόμου, συμπεριλαμβανομένη την βιοψυχοκοινωνικοπνευματική του δομή. Γενετικοί

παράγοντες, ευάλωτη προσωπικότητα, γεγονότα ζωής και πολλά ακόμα αίτια φαίνεται να έχουν σχέση με τον εθισμό στο διαδίκτυο και στις επιπτώσεις αυτού. Το πρόβλημα είναι ιδιαίτερα εκτεταμένο, καθώς φαίνεται ότι σήμερα ο αριθμός των χρηστών σε παγκόσμιο επίπεδο ξεπερνάει τα 1,3 δισ. άτομα.

Το πρώτο βήμα στη μάχη απέναντι στο IAD (Internet Addiction Disorder) και τη θεραπεία του, είναι σύμφωνα με τον ιατρό Ivan Goldberg, η αναγνώριση του εθισμού αλλά και το να είμαστε γνώστες των διαφόρων τύπων κατάχρησης του Διαδικτύου.

Πρέπει να τονιστεί ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο αναγνωρίζεται δύσκολα ως ξεχωριστή ψυχιατρική διαταραχή και η πρώτη χώρα που αναγνώρισε επισήμως τη διαταραχή είναι η Κίνα τον Νοέμβριο του 2008.

ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

- ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ
- ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΟΥ ΝΕΥΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ
- ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΝΕΥΡΩΝΩΝ

Κεφάλαιο 1^ο Επισκόπηση Νευρικού Συστήματος

1.1. Ανατομία Εγκεφάλου

Ο εγκέφαλος μπορεί να μελετηθεί με μεθόδους που εκτείνονται από τη γενετική και τη μοριακή βιολογία μέχρι και τη συμπεριφορική εξέταση του ανθρώπου. Εκτός από ένα συνεχώς αυξανόμενο απόθεμα γνώσης για την ανατομική οργάνωση του νευρικού συστήματος, πολλές πλέον από τις επιτυχίες της νευροεπιστήμης προήλθαν από την κατανόηση των νευρώνων, ως των βασικών μονάδων της δομής και της λειτουργίας του νευρικού συστήματος.¹

Ο εγκέφαλος βρίσκεται μέσα στην κρανιακή κοιλότητα και περιβάλλεται από τις μήνιγγες, με τις οποίες επίσης στηρίζεται. Το βάρος του στον άνδρα είναι **1350 gr** και στην γυναίκα **1250 gr** περίπου. Το τελικό βάρος του εγκεφάλου διαμορφώνεται κατά το 20^ο χρόνο της ζωής του. Στην γεροντική ηλικία, το βάρος του εγκεφάλου ελαττώνεται λίγο. Επίσης δεν έχει καμία σχέση με το βαθμό ευφυΐας του ανθρώπου. Η εμβρυολογική του καταγωγή είναι από το κεφαλικό άκρο του μυελικού σωλήνα, το οποίο χωρίζεται με περισφίξεις, αρχικά μεν σε τρία ανευρύσματα που είναι το πρόσθιο, το μέσο, και το οπίσθιο εγκεφαλικό κυστίδιο. Η διαίρεση του εγκεφάλου χωρίζεται σε τρία μέρη: τα δύο ημισφαίρια, το στέλεχος και την παρεγκεφαλίδα. Ο τελικός εγκέφαλος αποτελείται από τα δύο ημισφαίρια τα οποία χωρίζονται με την επιμήκη σχισμή του εγκεφάλου και από την παρεγκεφαλίδα με την εγκάρσια σχισμή.

Τα ημισφαίρια συνδέονται μεταξύ τους με συνδέσμους και σχηματίζουν στο εσωτερικό τους μια κοιλότητα που ονομάζεται πλάγια κοιλία. Σε κάθε ημισφαίριο διακρίνουμε τρεις επιφάνειες την έξω, την έσω, και την κάτω. Επίσης και τρία χείλη, τα άνω, τα έξω και τα έσω. Τρεις πόλους που είναι ο μετωπιαίος, ο ινιακός και ο κροταφικός. Ο ρινικός εγκέφαλος αποτελείται από μια κεντρική μοίρα που φέρεται γύρω από το μεσολόβιο και μια περιφερική. Η κεντρική μοίρα σχηματίζει δύο ομόκεντρες έλικες γύρω από το μεσολόβιο εκ των οποίων η έξω ονομάζεται ψαλιδωτή ενώ η έσω έχει ιδιαίτερα ατροφήσει στον άνθρωπο και βρίσκεται διασπασμένη σε πολλές μικρές έλικες. Αποτελείται από τα εγκεφαλικά και τα νωτιαία νεύρα με τα νευρικά γάγγλια τους. Υποδιαιρείται περαιτέρω σε:

-**Απαγωγό τμήμα** (οι νευρώνες του απάγουν σήματα από τον εγκέφαλο και το νωτιαίο μυελό προς τους περιφερικούς ιστούς)

- **Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα:** λειτουργεί ακούσια και ρυθμίζει τις καθημερινές ανάγκες χωρίς τη συνειδητή συμμετοχή του νου. Το αυτόνομο νευρικό σύστημα ελέγχει όργανα, ιστούς και αδένες στο σώμα.

Διακρίνεται σε:

●**Συμπαθητικό σύστημα**, το οποίο προετοιμάζει το σώμα για αυξημένες απαιτήσεις ετοιμότητας.

●**Παρασυμπαθητικό σύστημα**, που έχει σκοπό την εξοικονόμηση και εναποθήκευση ενέργειας.

●**Σωματικό σύστημα:** είναι υπεύθυνο για εκούσιες λειτουργίες.

●**Προσαγωγό τμήμα** (οι νευρώνες του προσάγουν πληροφορίες από την περιφέρεια προς το κεντρικό νευρικό σύστημα) ^{1,2}

1.2. Οργάνωση του Νευρικού Συστήματος

Το **νευρικό σύστημα** μπορεί να διαιρεθεί σε Κεντρικό, Περιφερικό και Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα. Ο τρόπος με τον οποίο χωρίζεται το νευρικό σύστημα είναι κάπως αυθαίρετος. Όλα τα στοιχεία του νευρικού συστήματος συνεργάζονται στενά, με τρόπο που δεν είναι σαφώς καθορισμένος. Ωστόσο, ο κλασικός διαχωρισμός χρησιμεύει ως βάση για την εξέταση του εγκεφάλου και των συνδέσεών του και, τουλάχιστον από αυτή την άποψη, είναι σημαντικός. Το ΠΝΣ αποτελείται από τα νεύρα που εκτείνονται έξω από τον εγκέφαλο, το εγκεφαλικό στέλεχος ή τον νωτιαίο μυελό, ενώ το ΚΝΣ περιλαμβάνει τα κύτταρα τα οποία βρίσκονται μέσα στους μηχανισμούς αυτούς.

► **Το Κεντρικό νευρικό σύστημα** (ΚΝΣ) αποτελείται από τον εγκέφαλο και το νωτιαίο μυελό. (Πίνακας 1). Καλύπτεται από τρεις «μεμβράνες» τις μήνιγγες. Η εξωτερική μεμβράνη είναι η σκληρή μήνιγγα, η μεσαία είναι η αραχνοειδής μήνιγγα και η λεπτή εσωτερική μεμβράνη καλείται χοριοειδής μήνιγγα. Μέσα στο

ΚΝΣ, μερικοί νευρώνες που έχουν παρόμοιες λειτουργίες σχηματίζουν ομάδες που ονομάζονται πυρήνες.^{1,3}

► **Το Περιφερικό νευρικό σύστημα (ΠΝΣ)** αποτελείται από τα μέρη εκείνα του νευρικού συστήματος που βρίσκονται έξω από τη σκληρή μήνιγγα. Τα στοιχεία αυτά περιλαμβάνουν τους αισθητικούς υποδοχείς για τα διάφορα είδη ερεθισμάτων, την περιφερική μοίρα των νωτιαίων και εγκεφαλικών νευρών καθώς επίσης και όλα τα περιφερικά τμήματα του ΑΝΣ. Τα αισθητικά νεύρα που μεταφέρουν πληροφορίες από την περιφέρεια στο ΚΝΣ ορίζονται ως προσαγωγά (κεντρομόλα) νεύρα. Αντιθέτως, τα περιφερικά κινητικά νεύρα που μεταφέρουν πληροφορίες από το ΚΝΣ σε περιφερικούς ιστούς ορίζονται ως απαγωγά (φυγόκεντρα) νεύρα.

► **Το Αυτόνομο νευρικό σύστημα** είναι το τμήμα εκείνο του νευρικού συστήματος που ρυθμίζει και ελέγχει τις σπλαχνικές λειτουργίες, συμπεριλαμβανομένης της καρδιακής συχνότητας, της αρτηριακής πίεσης, της πέψης, της ρύθμισης της θερμοκρασίας του σώματος και της αναπαραγωγικής λειτουργίας. Αν και το ΑΝΣ είναι λειτουργικά διακριτό σύστημα, ανατομικά αποτελείται από τμήματα του ΚΝΣ και του ΠΝΣ. Ο όρος ΑΝΣ χρησιμοποιήθηκε αρχικά για να δηλώσει φυγόκεντρους μόνο νευρώνες που στέλνουν πληροφορίες από το ΚΝΣ σε περιφερικούς ιστούς, αλλά αυτός ο ορισμός δε θεωρείται πλέον ορθός. Ο έλεγχος της λειτουργίας των σπλάγγων επιτυγχάνεται με τα αντανακλαστικά τόξα.

► Ο **Νωτιαίος μυελός** αρχίζει από το ινιακό τρήμα, που βρίσκεται στη βάση του κρανίου, εκεί όπου τελειώνει το κατώτερο τμήμα του εγκεφαλικού στελέχους (προμήκης μυελός). Στον ενήλικο άνθρωπο, ο νωτιαίος μυελός τελειώνει αντίστοιχα με τον πρώτο οσφυϊκό σπόνδυλο και δημιουργεί 30 ζεύγη (ή 31 αν συμπεριληφθούν και τα κοκκυγικά) νωτιαίων νευρών, τα οποία εξέρχονται από τον νωτιαίο μυελό ανάμεσα από τα οστά της σπονδυλικής στήλης. Τα πρώτα οκτώ νωτιαία νεύρα εκπορεύονται από την αυχενική μοίρα του νωτιαίου μυελού και από αυτά το πρώτο ζεύγος εξέρχεται πάνω από τον πρώτο αυχενικό σπόνδυλο, ενώ τα επόμενα 12 νωτιαία νεύρα εκπορεύονται από τη θωρακική ή ραχιαία μοίρα του νωτιαίου μυελού. Τα υπόλοιπα 10 ζεύγη νωτιαίων νευρών εκπορεύονται από το κατώτερο τμήμα του μυελού, πέντε από την οσφυϊκή και πέντε από την ιερή μοίρα.

Ο νωτιαίος μυελός αποτελείται από τη λευκή ουσία, ενώ η φαιά ουσία βρίσκεται στο κέντρο του νωτιαίου μυελού και περιέχει τα κυτταρικά σώματα των νευρώνων.

► **Το Εγκεφαλικό στέλεχος, τα εγκεφαλικά νεύρα και η παρεγκεφαλίδα.**

Ο νωτιαίος μυελός μεταπίπτει στο εγκεφαλικό στέλεχος, το οποίο βρίσκεται στη βάση του εγκεφάλου και το οποίο απαρτίζεται από τον προμήκη μυελό, τη γέφυρα και τον μέσο εγκέφαλο (ή μεσεγκέφαλο) και περιέχει τους πυρήνες (διακριτά αθροίσματα νευρικών κυττάρων) των 10 εκ των 12 εγκεφαλικών νεύρων. Το εγκεφαλικό στέλεχος και η παρεγκεφαλίδα αποτελούν στοιχεία του οπίσθιου κρανιακού βόθρου.

► Μήνιγγες.

Το ΚΝΣ εμπερικλείεται στο κρανίο και τη σπονδυλική στήλη και διαχωρίζεται από τα στοιχεία αυτά με μια σειρά υμενωδών περιβλημάτων που ονομάζονται μήνιγγες. Η χοριοειδής μήνιγγα χωρίζεται από τη λεπτή αραχνοειδή μήνιγγα με τον υπαραχνοειδή χώρο, η οποία με τη σειρά της χωρίζεται από τη σκληρή μήνιγγα με τον υποσκληρίδιο χώρο.^{1,2,3,4}

ΠΙΝΑΚΑΣ 1

Τμήμα	Στοιχεία	Ειδικά χαρακτηριστικά
Κεντρικό	Εγκέφαλος και νωτιαίος μυελός	Τα ολιγοδενδροκύτταρα παρέχουν εμύελους νευράξονες που δεν μπορούν να αναγεννηθούν.
Περιφερικό	Περιφερικά γάγγλια, αισθητικοί υποδοχείς, περιφερικά τμήματα νωτιαίων και κρανιακών νεύρων (εκτός του ΚΝ ΙΙ) αμφοτέρα προσαγωγή και απαγωγή	Τα κύτταρα Schwann παρέχουν εμύελους νευράξονες που μπορούν να αναγεννηθούν.
Αυτόνομο	Συγκεκριμένα τμήματα του ΚΝΣ και του ΠΝΣ	Λειτουργικά διακριτό σύστημα

1.3. Νευρικά κυτταρικά συστατικά

Ο νευρικός ιστός αποτελείται από νευρώνες και νευρογλοιακά κύτταρα. Οι νευρώνες διαφέρουν πολύ ως προς τη μορφολογία τους σε όλο το νευρικό σύστημα, αλλά όλοι έχουν ορισμένα κοινά χαρακτηριστικά που τους προσδίδουν την ιδιαίτερη ικανότητα της επικοινωνίας, μέσω ηλεκτρικών σημάτων. Τα νευρογλοιακά κύτταρα, που συχνά

αποκαλούνται απλά νευρογλοία, δεν αποτελούν βασικά κύτταρα για τη μετάδοση σημάτων και έχουν ποικίλη δομή που εξυπηρετεί τις διαφορετικές λειτουργίες τους. Οι νευρώνες διαθέτουν δύο σημαντικές ιδιότητες, την αγωγιμότητα και την διεγερσιμότητα. Άλλα χαρακτηριστικά τους είναι ότι έχουν πολύ μεγάλο χρόνο ζωής, σταματούν να αυτοδιαιρούνται από τη στιγμή που αρχίζουν να λειτουργούν στο νευρικό σύστημα και απαιτούν μεγάλη ποσότητα ενέργειας. Τα νευρογλοιακά κύτταρα έχουν υποστηρικτικό ρόλο και βοηθούν στην διατήρηση του περιβάλλοντος των νευρώνων. Ο άξονας του νευρώνα συνήθως περιέχει μια χαρακτηριστική ουσία, την μυελίνη, η οποία καθορίζει και την αγωγιμότητά του. Η μυελίνη παίζει ρόλο μονωτή αποτρέποντας την διαρροή ιόντων στην μεμβράνη του άξονα. Υπάρχουν και σημεία που ο νευράξονας εμφανίζεται γυμνός και αυτά ονομάζονται κόμβοι Ranvier. Διακρίνονται σε μονοπολικούς, πολυπολικούς, αισθητικούς, κινητικούς και συνδετικούς.

Οι νευρώνες είναι η βάση των αισθητήριων οργάνων των οργανισμών. Τα αισθητήρια διαμορφώνουν την αντίληψη ενός οργανισμού για το περιβάλλον του. Οι εξειδικευμένοι νευρώνες που ανιχνεύουν ερεθίσματα από το εξωτερικό περιβάλλον ονομάζονται αισθητικοί υποδοχείς.^{1,3,4,5}

1.4 Η Φυσιολογία των Νευρώνων

Οι νευρώνες επιτελούν αναμφισβήτητα το πιο σύνθετο έργο από οποιοδήποτε άλλο κύτταρο του σώματος. Κάθε νευρώνας είναι μια περίπλοκη υπολογιστική συσκευή. Ένας μεμονωμένος νευρώνας μπορεί να δεχτεί χημικά σήματα από δεκάδες χιλιάδες άλλους νευρώνες. Κατόπιν συνδυάζει αυτά τα αναρίθμητα σήματα σε ένα αρκετά απλούστερο σύνολο ηλεκτρικών μεταβολών κατά μήκος της κυτταρικής του μεμβράνης. Στη συνέχεια μετατρέπει αυτές τις ιοντικές διαμεμβρανικές μεταβολές σύμφωνα με κανόνες που καθορίζονται από την ιδιαίτερη μορφή του και από τις ηλεκτρικές ιδιότητες του και διαβιβάζει ένα μονήρες νέο μήνυμα μέσω του άξονα του, ο οποίος από μόνος του μπορεί να κάνει επαφές και να μεταδίδει πληροφορίες σε εκατοντάδες άλλους νευρώνες. Υπό τις κατάλληλες συνθήκες, οι νευρώνες επίσης κατέχουν την ιδιότητα της μνήμης: μερικές από τις πληροφορίες που διασχίζουν τις συνάψεις τους μπορούν να αποθηκεύονται για περιόδους ως και έτη.

Οι νευρικές πληροφορίες ρέουν από τους δενδρίτες προς το σώμα, το νευράξονα και τις συνάψεις.⁵

1.5 Συναπτική Διαβίβαση στο Νευρικό Σύστημα

Η **χημική σύναψη** μεταξύ περιφερικών νευρικών απολήξεων και σκελετικών μυϊκών ινών, είναι η πλέον μελετημένη συναπτική σύνδεση στο νευρικό σύστημα. Ακόμα κι αν, η λεπτομερής μορφολογία και τα ειδικά μοριακά συστατικά (π.χ νευροδιαβιβαστές και υποδοχείς) διαφέρουν αρκετά μεταξύ των διαφορετικών τύπων συνάψεων, οι βασικές ηλεκτροφυσιολογικές αρχές της νευρομυϊκής σύναψης ισχύουν σε πολλούς άλλους τύπους χημικών συνάψεων, συμπεριλαμβανομένων των νευρικών συνάψεων του εγκεφάλου.

Οι κινητικοί νευρώνες (των οποίων τα κυτταρικά σώματα βρίσκονται στο νωτιαίο μυελό) έχουν μακρούς άξονες που διακλαδίζονται εκτενώς κοντά στο σημείο επαφής με το μυ-στόχο. Κάθε μία από αυτές τις αποφυάδες του άξονα, νευρώνει μια ξεχωριστή ίνα του σκελετικού μύς. Το σύνολο των μυϊκών ινών που νευρώνονται από τον άξονα ενός κινητικού νευρώνα, καλείται **κινητική μονάδα**.

Τυπικά, ένας νευράξονας δημιουργεί μόνο ένα σημείο συναπτικής επαφής με μια σκελετική μυϊκή ίνα, στον μέσον της μυϊκής ίνας. Αυτή η εξειδικευμένη συναπτική περιοχή ονομάζεται **νευρομυϊκή σύναψη** ή **τελική πλάκα**. Μια τελική πλάκα, αποτελείται από ένα μικρό δίκην δέντρου τμήμα αμύελων νευρικών αποφυάδων, που αναφέρονται ως τελικές απολήξεις. Οι διαμορφωμένες απολήξεις, που τελικά έρχονται σε επαφή με τη μυϊκή ίνα, καλούνται **κομβία**. Τα κύτταρα Schwann, συνδέονται στενά με τις νευρικές απολήξεις και σχηματίζουν ένα κάλυμμα πάνω από τη νευρική μεμβράνη, που βρίσκεται μακριά από τη μυϊκή μεμβράνη. Η μετασυναπτική μυϊκή μεμβράνη της σκελετικής μυϊκής ίνας που βρίσκεται αμέσως κάτω από τη νευρική απόληξη, χαρακτηρίζεται από εκτενείς εγκολλώσεις γνωστές ως **μετασυναπτικές πτυχές**. Αυτές οι μεμβρανικές πτυχώσεις, αυξάνουν σημαντικά την επιφάνεια της μυϊκής πλασματικής μεμβράνης στη μετασυναπτική περιοχή. Το παρεμβαλλόμενο διάστημα της συναπτικής σχισμής, που είναι περίπου 50 nm σε πλάτος, είναι γεμάτο με ένα δίκτυο πρωτεϊνών και πρωτεογλυκανών που συνιστά μέρος της εξωκυτταρικής θεμέλιας ουσίας. Μια συγκεκριμένη περιοχή της βασικής μυϊκής μεμβράνης που ονομάζεται συναπτικό βασικό έλασμα, περιέχει διάφορες πρωτεΐνες (π.χ., κολλαγόνο, λαμινίνη, αγκυρίνη) οι οποίες επιτελούν την προσκόλληση της νευρομυϊκής σύναψης και διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη και την αναγέννηση της σύναψης. Το συναπτικό βασικό έλασμα περιέχει επίσης υψηλή συγκέντρωση του ενζύμου **ακετυλοχολινεστεράση**, το οποίο

τερματίζει τη συναπτική διαβίβαση με ταχεία υδρόλυση της ελεύθερης Ach, σε χολίνη και οξικό.

Φωτογραφίες από ηλεκτρονικό μικροσκόπιο της περιοχής του κομβίου, καταδεικνύουν την παρουσία πολυάριθμων σφαιρικών συναπτικών κυστιδίων, κάθε ένα με διάμετρο 50 με 60 nm. Τα κυτταρικά σώματα των κινητικών νευρώνων στο νωτιαίο μυελό παράγουν αυτά τα κυστίδια και οι διαδικασίες ταχείας αξονικής μεταφοράς που μεσολαβούνται από τους μικροσωληνίσκους, τα μεταφέρουν στις νευρικές απολήξεις. Η κβαντική φύση της απελευθέρωσης του διαβιβαστή, απεικονίζει την σύντηξη των μεμονωμένων συναπτικών κυστιδίων με την πλασματική μεμβράνη του προσυναπτικού άκρου. Κάθε συναπτικό κυστίδιο περιέχει 6000 έως 10000 μόρια Ach. Η συγκέντρωση της Ach στα συναπτικά κυστίδια είναι περίπου 150 Mm. Η Ach συντίθεται στη νευρική απόληξη -έξω από το κυστίδιο- από χολίνη και ακετυλοσυνένζυμο A, από το ένζυμο **ακετυλοτρανσφεράση της χολίνης**. Η Ach εισέρχεται στα συναπτικά κυστίδια μέσω ενός συγκεκριμένου ανταλλάκτη Ach-H, ο οποίος συνδέει τη μεταφορά της Ach προς το εσωτερικό με εκροή H⁺. Ενεργητικά αυτή η διαδικασία καθοδηγείται από την κυστική ηλεκτροχημική κλίση πρωτονίων (θετικό δυναμικό και χαμηλό Ph στο εσωτερικό), η οποία παράγεται από μια αντλία H⁺ κενοτυπικού τύπου που τροφοδοτείται από τριφωσφορική αδενοσίνη. Η νευρική απόληξη περιέχει επίσης πολυάριθμα μιτοχόνδρια, που παράγουν την απαιτούμενη ATP για τη τροφοδότηση του ενεργειακού μεταβολισμού.

Η διαδικασία της τήξης των συναπτικών κυστιδίων και της απελευθέρωσης της Ach, συμβαίνει σε διαφοροποιημένες περιοχές της προσυναπτικής μεμβράνης, αποκαλούμενες **ενεργές ζώνες**. Στο ηλεκτρονικό μικροσκόπιο, οι ενεργές ζώνες εμφανίζονται ως πυκνά σημεία πάνω στα οποία τα συναπτικά κυστίδια είναι συγκεντρωμένα σε παράθεση με τη μεμβράνη. Οι υψηλής ευκρίνειας εικόνες των ενεργών ζωνών αποκαλύπτουν μια διπλή, γραμμική σειρά των συναπτικών κυστιδίων και των διαμεμβρανικών μορίων. Αυτές οι ζώνες είναι προσανατολισμένες άμεσα πάνω από τις δευτερογενείς μετασυναπτικές σχισμές που βρίσκονται μεταξύ παρακείμενων μετασυνδεδεσμένων πτυχών. Μοριακές μελέτες εντοπισμού έχουν δείξει ότι, η πυκνότητα των ιοντοτρόπων (νικοτινικών) AChRs είναι πολύ υψηλή στις ακρολοφίες των μετασυνδεδεσμένων πτυχών. Η εξέταση της λεπτομερούς μικροαρχιτεκτονικής της νευρομυϊκής σύναψης αποκαλύπτει έτσι, μια ιδιαίτερα εξειδικευμένη δομή για την παράδοση των νευροδιαβιβαστικών μορίων σε μια ακριβή θέση στη μετασυναπτική μεμβράνη.^{2,5,6,7}

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

- ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

- ΘΕΤΙΚΕΣ/ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΠΤΥΧΕΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Κεφάλαιο 2^ο Εισαγωγή στον κόσμο του Διαδικτύου

2.1. Η Ιστορία του Διαδικτύου

Οι πρώτες απόπειρες για την δημιουργία ενός διαδικτύου ξεκίνησαν στις Η.Π.Α. κατά την διάρκεια του ψυχρού πολέμου.. Η Ρωσία είχε ήδη στείλει στο διάστημα τον δορυφόρο Σπούτνικ 1 κάνοντας τους Αμερικανούς να φοβούνται όλο και περισσότερο για την ασφάλεια της χώρας τους. Θέλοντας λοιπόν να προστατευτούν από μια πιθανή πυρηνική επίθεση των Ρώσων δημιούργησαν την υπηρεσία προηγμένων αμυντικών ερευνών ARPA (Advanced Research Project Agency) γνωστή ως DARPA (Defense Advanced Research Projects Agency) στις μέρες μας. Αποστολή της συγκεκριμένης υπηρεσίας ήταν να βοηθήσει τις στρατιωτικές δυνάμεις των ΗΠΑ να αναπτυχθούν τεχνολογικά και να δημιουργηθεί ένα δίκτυο επικοινωνίας το οποίο θα μπορούσε να επιβιώσει σε μια ενδεχόμενη πυρηνική επίθεση.^{8,9}

Το αρχικό θεωρητικό υπόβαθρο δόθηκε από τον Τζ. Λικλάιντερ (J.C.R. Licklider) που ανέφερε σε συγγράμματά του το "γαλαξιακό δίκτυο". Η θεωρία αυτή υποστήριζε την ύπαρξη ενός δικτύου υπολογιστών που θα ήταν συνδεδεμένοι μεταξύ τους και θα μπορούσαν να ανταλλάσσουν γρήγορα πληροφορίες και προγράμματα. Το επόμενο θέμα που προέκυπτε ήταν ότι το δίκτυο αυτό θα έπρεπε να ήταν αποκεντρωμένο έτσι ώστε ακόμα κι αν κάποιος κόμβος του δεχόταν επίθεση, να υπήρχε δίοδος επικοινωνίας για τους υπόλοιπους υπολογιστές. Τη λύση σε αυτό έδωσε ο Πολ Μπάραν (Paul Baran) με τον σχεδιασμό ενός κατακεντρωμένου δικτύου επικοινωνίας που χρησιμοποιούσε την ψηφιακή τεχνολογία. Πολύ σημαντικό ρόλο έπαιξε και η θεωρία ανταλλαγής πακέτων του Λέοναρντ Κλάινροκ (Leonard Kleinrock), που υποστήριζε ότι πακέτα πληροφοριών που θα περιείχαν την προέλευση και τον προορισμό τους μπορούσαν να σταλούν από έναν υπολογιστή σε έναν άλλο. Στηριζόμενο λοιπόν σε αυτές τις τρεις θεωρίες δημιουργήθηκε το πρώτο είδος διαδικτύου γνωστό ως ARPANET. Εγκαταστάθηκε και λειτούργησε για πρώτη φορά το 1969 με 4 κόμβους μέσω των οποίων συνδέονται 4 μίνι υπολογιστές (mini computers 12k): του πανεπιστημίου της Καλιφόρνια στην Σάντα Μάρμπαρα, του πανεπιστημίου της Καλιφόρνια στο Λος Άντζελες, το SRI στο Στάνφορντ και το πανεπιστήμιο της Γιούτα. Η ταχύτητα του δικτύου έφθανε τα 50 kbps και έτσι επιτεύχθηκε η πρώτη dial up σύνδεση μέσω γραμμών τηλεφώνου. Μέχρι το 1972 οι συνδεδεμένοι στο ARPANET υπολογιστές έχουν φτάσει τους 23, οπότε και

εφαρμόζεται για πρώτη φορά το σύστημα διαχείρισης ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mail) ⁸



Οι πρώτοι κόμβοι του ARPANET.

Παράλληλα δημιουργήθηκαν και άλλα δίκτυα, τα οποία χρησιμοποιούσαν διαφορετικά πρωτόκολλα, τα οποία συνδέονταν με το ARPANET. Το πρωτόκολλο που χρησιμοποιούσε το ARPANET ήταν το NCP (Network Control Protocol), το οποίο όμως, είχε το μειονέκτημα ότι λειτουργούσε μόνο με συγκεκριμένους τύπους υπολογιστών. Έτσι, δημιουργήθηκε η ανάγκη στις αρχές του 1970 για ένα πρωτόκολλο που θα ένωνε όλα τα δίκτυα που είχαν δημιουργηθεί μέχρι τότε. Το 1974 λοιπόν, δημοσιεύεται η μελέτη των Βιντ Σερφ (Vint Cerf) και Μπομπ Κάαν (Bob Kahn) από την οποία προέκυψε το πρωτόκολλο TCP (Transmission Control Protocol) που αργότερα το 1978 έγινε TCP/IP, προσετέθη δηλαδή το Internet Protocol (IP), ώσπου το 1983 έγινε το μοναδικό πρωτόκολλο που ακολουθούσε το ARPANET. Το 1984 υλοποιείται το πρώτο DNS (Domain Name System) σύστημα στο οποίο καταγράφονται 1000 κεντρικοί κόμβοι και οι υπολογιστές του διαδικτύου πλέον αναγνωρίζονται από διευθύνσεις κωδικοποιημένων αριθμών. Ένα ακόμα σημαντικό βήμα στην ανάπτυξη του Διαδικτύου έκανε το Εθνικό Ίδρυμα Επιστημών (National Science Foundation, NSF) των ΗΠΑ, το οποίο δημιούργησε την πρώτη διαδικτυακή πανεπιστημιακή ραχοκοκκαλιά (backbone), το NSFNet, το 1986. Ακολούθησε η ενσωμάτωση άλλων σημαντικών δικτύων, όπως το Usenet, το Fidonet και το Bitnet. Ο όρος Διαδίκτυο/Ιντερνετ ξεκίνησε να χρησιμοποιείται ευρέως την εποχή που

συνδέθηκε το ARPANET με το NSFNet και Internet σήμαινε οποιοδήποτε δίκτυο χρησιμοποιούσε TCP/IP. Η μεγάλη άνθιση του Διαδικτύου όμως, ξεκίνησε με την εφαρμογή της υπηρεσίας του Παγκόσμιου Ιστού από τον Τιμ Μπέρνερς-Λι στο ερευνητικό ίδρυμα CERN το 1989, ο οποίος είναι στην ουσία, η "πλατφόρμα", η οποία κάνει εύκολη την πρόσβαση στο Ίντερνετ, ακόμα και στη μορφή που είναι γνωστό σήμερα.^{8,9}

2.2. Εισαγωγή στην έννοια του Διαδικτύου.

Ο όρος Ίντερνετ-διαδίκτυο μας παραπέμπει στην έννοια δίκτυο υπολογιστών. Πρόκειται για ένα σύστημα στο οποίο οι υπολογιστές είναι συνδεδεμένοι μεταξύ τους ώστε να μπορούν να επικοινωνούν και να μοιράζονται πληροφορίες. Σήμερα υπάρχουν εκατομμύρια δίκτυα σε όλο τον κόσμο. Το Ίντερνετ είναι το μεγαλύτερο δίκτυο υπολογιστών στον κόσμο. Ένα παγκόσμιο δίκτυο, όπου είναι συνδεδεμένα χιλιάδες μικρότερα και μεγαλύτερα δίκτυα. Το διαδίκτυο εξασφαλίζει ένα φιλικό περιβάλλον επικοινωνίας μεταξύ των ανθρώπων ανεξάρτητα της γεωγραφικής εγκατάστασης που τους χωρίζει. Επιτρέπει την απρόσκοπτη πρόσβαση σε ένα τεράστιο όγκο πληροφοριών. Αποτελεί τον ενιαίο ηλεκτρονικό χώρο για τις εμπορικές συναλλαγές, την εκπαίδευση, την ψυχαγωγία και την διασκέδαση. Η τεράστια γκάμα υπολογιστών και λειτουργικών συστημάτων που επικοινωνούν μεταξύ τους στο διαδίκτυο στηρίζεται στο διεθνές αποδεκτό πρωτόκολλο επικοινωνίας TCP/IP.⁸

2.3. Τα θετικά στοιχεία του Διαδικτύου

Το internet έχει διεισδύσει στην καθημερινή μας ζωή και σιγά σιγά επηρεάζει κάθε ανθρώπινη δραστηριότητα. Με ένα κλικ μπορείς να μεταφερθείς σε ένα οποιοδήποτε σημείο του κόσμου, να μάθεις ό,τι σε ενδιαφέρει σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα και να μιλήσεις με τους φίλους σου όσο μακριά και αν είναι, χωρίς να χρειαστεί να βρεθείτε. Ακόμα μπορείς να αποκτήσεις την αγαπημένη σου ταινία τραγούδι η οτιδήποτε άλλο δωρεάν. Όλα αυτά ακούγονται αναμφίβολα πολύ δελεαστικά, αλλά κατά πόσο είναι αληθινά και τι κρύβεται πίσω από αυτό το σύνολο παροχής υπηρεσιών που λέγετε internet; Όπως όλα τα πράγματα στη ζωή μας, έτσι και το internet έχει τα θετικά και τα αρνητικά στη χρήση του. Τα βασικά πλεονεκτήματα της χρήσης του διαδικτύου μπορούν να κατηγοριοποιηθούν ως εξής:

1. Ο χρήστης του διαδικτύου μπορεί να συνδεθεί με ηλεκτρονικές βιβλιοθήκες, βιβλιοπωλεία, να χρησιμοποιήσει βάσεις δεδομένων άλλοτε απρόσιτες ή να επικοινωνήσει με μελετητές και επιστήμονες σε όλο τον κόσμο. Η κυκλοφορία της γνώσης στο νέο ηλεκτρονικό κόσμο είναι **ελεύθερη** και απρόσκοπτη, τα όποια στεγανά καταρρίπτονται, τα γνωστικά πεδία είναι όλα ανοιχτά και καλούν τον άνθρωπο να τα περιηγηθεί, διευρύνοντας έτσι τους ορίζοντες του πνεύματός του, πλουτίζοντας την μόρφωσή του και απολαμβάνοντας το δικαίωμα σ' αυτή, το οποίο είναι θεμελιώδες στην κοινωνία της γνώσης και της πληροφορίας.
2. Η χρήση του διαδικτύου για επικοινωνία με τους ανά τον κόσμο φίλους ή γνωστούς, ομογενείς ή αλλοεθνείς, μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή για συμμετοχή σε ομάδες συζήτησης καταρρίπτει το φράγμα της απόστασης που δυσχεραίνει τις ανθρώπινες σχέσεις. **Προσφέρει νέους τρόπους έκφρασης της κοινωνικότητας**, ευρύνει το πεδίο της επικοινωνίας συμβάλλοντας στην έξοδο των επικοινωνιών από τον παραδοσιακό εθνοκεντρισμό τους και στο άνοιγμά τους στον κόσμο.
3. Η ελεύθερη κυκλοφορία γνώσεων, ιδεών, πληροφοριών στο διαδίκτυο, η ανοιχτή επικοινωνία μεταξύ των χρηστών, η περιήγησή τους σε ποικίλου περιεχομένου ιστοσελίδες και η επαφή τους με στοιχεία που εκφράζουν άλλες κουλτούρες όπως και η δυνατότητα δημιουργίας ιστοσελίδων από κάθε χρήστη που επιθυμεί να προβάλλει χαρακτηριστικά της δικής του κουλτούρας μετατρέπουν τον **κυβερνοχώρο** σε **πεδίο γόνιμων πολιτιστικών ανταλλαγών και αλληλεπιδράσεων**. Έτσι η πορεία προς έναν κοσμοπολιτισμό συνθετικό και πολυδιάστατο διευκολύνεται και επιτυγχάνεται.
4. Η εισαγωγή των υπολογιστών στην εκπαίδευση εξασφαλίζει συγχρόνως **προγράμματα διδασκαλίας που ενθαρρύνουν την αυτενέργεια** του μαθητή και προσδίδουν στη μάθηση παιγνιώδη χαρακτήρα, καθιστά δυνατή την αυτοδιδασκαλία ή και τη διδασκαλία από απόσταση, απεγκλωβίζει το δάσκαλο από τον παθητικό ρόλο της αναμετάδοσης τυποποιημένων γνώσεων, αναθέτοντάς του έναν πιο δημιουργικό: **του καθοδηγητή-επόπτη της μαθησιακής διαδικασίας και εκμαιευτή της γνώσης**.
5. Η χρήση του διαδικτύου επιφέρει ανακατατάξεις και διανοίγει νέες προοπτικές στο εργασιακό πεδίο. Μέσα στη νέα εργασιακή πραγματικότητα που διαμορφώνεται υπό την επίδρασή τους αναδύονται καινούριες μορφές εργασιακής δραστηριότητας, όπως η τηλεργασία, ενώ αναπτύσσονται και νέες μορφές επιχειρηματικότητας.
6. Η ηλεκτρονική τεχνολογία αποτελεί χρήσιμο εργαλείο για **τον εκσυγχρονισμό της δημόσιας διοίκησης**. Με την αξιοποίηση των δικτυακών υποδομών και ιδιαίτερα του

Ίντερνετ επιτυγχάνονται: η απλούστευση και επιτάχυνση ποικίλων εσωτερικών λειτουργιών, η αυτοματοποίηση διάφορων συναλλαγών και, συνακόλουθα, η μείωση του χρόνου αλλά και του κόστους λειτουργίας οργανισμών και επιχειρήσεων, η καταπολέμηση των αγκυλώσεων και της γραφειοκρατίας που καθιστά βραδυκίνητη τη δημόσια διοίκηση και η ενίσχυση της ευελιξίας των υπηρεσιών, της ταχύτητας και της διαφάνειας των λειτουργιών τους.

7. Η ψυχαγωγία είναι ένα δημοφιλές ερέθισμα, γιατί πολλοί άνθρωποι προτιμούν να κάνουν απλά πλοήγηση και αναζήτηση στο διαδίκτυο. Τα μέσα του διαδικτύου έχουν γίνει αρκετά επιτυχή στο θέμα της ψυχαγωγίας. Το κατέβασμα των παιχνιδιών, η επίσκεψη στα δωμάτια συνομιλίας είναι μερικές από τις χρήσεις που έχουν ανακαλύψει. Υπάρχουν πολυάριθμα παιχνίδια που μπορούν να ληφθούν από το διαδίκτυο δωρεάν. Στην Ελλάδα τα δωμάτια συνομιλίας είναι τα πιο δημοφιλή, επειδή οι χρήστες μπορούν να συναντήσουν εικονικά άλλους ενδιαφέροντες ανθρώπους. Η πλοήγηση στον διαδίκτυο μπορεί να προσφέρει πολυάριθμα πράγματα για λήψη στον προσωπικό υπολογιστή. Η μουσική, τα χόμπι, οι ειδήσεις και άλλα περισσότερα μπορούν να βρεθούν και να διαμοιραστούν στο διαδίκτυο.^{10,11,12,13}

2.4. Αρνητικές πτυχές της εκτεταμένης χρήσης του Διαδικτύου

À Οι ανισότητες της πρόσβασης στην πληροφόρηση και την ταξινομημένη γνώση εγκυμονούν τον κίνδυνο αποκλεισμού ολόκληρων κοινωνικών ομάδων ή και λαών από τα αγαθά της νέας τεχνολογίας. Στην πρώτη περίπτωση, η κοινωνική ανισότητα απειλεί να αποδιαρθρώσει τον κοινωνικό ιστό ενώ στη δεύτερη, οξύνονται οι αντιθέσεις και διευρύνεται το χάσμα ανάμεσα στους προνομιούχους του αναπτυγμένου κόσμου, οι οποίοι απολαμβάνουν τα οφέλη της νέας τεχνολογίας και στους μη προνομιούχους του υποανάπτυκτου κόσμου, οι οποίοι στερούνται το δικαίωμα συμμετοχής στην κοινωνία της πληροφορίας. Οι ανισότητες αυτές μετατρέπουν τη γνώση σε προνομιακό αγαθό, δημιουργούν νέες κάστες αποτελούμενες από τους κατόχους της, «γκέτο» γνώσης από τα οποία αποκλείονται μεγάλες κοινωνικές ομάδες που καταδικάζονται σε άγνοια και αδυναμία χρήσης των νέων τεχνολογιών, αποτελώντας ένα νέο είδος αναλφάβητων.

À Η απουσία επαρκούς ρυθμιστικού-νομικού πλαισίου και η εγγενής δυσχέρεια ελέγχου του τεράστιου πληροφοριακού και γνωστικού υλικού που διακινείται στο Ίντερνετ έχει ως αποτέλεσμα το μέσο αυτό να προσφέρεται για πολιτική προπαγάνδα, για προβολή πορνογραφικού υλικού ή μεθόδων που χρησιμοποιούνται και

ιδεολογημάτων που εκπορεύονται από το οργανωμένο έγκλημα. Όλα αυτά βρισκόμενα σε «κοινή θέα», είναι δυνατό να επηρεάσουν, να παρασύρουν, ειδικά τους νεαρούς χρήστες, κλονίζοντας έτσι τα θεμέλια της κοινωνίας του μέλλοντος.

Ιδιαίτερα ανησυχητικό προβάλλει το **έλλειμμα αξιοπιστίας των πληροφοριών** που διακινούνται στο Ίντερνετ. Οι παρεμβάσεις σε μηνύματα πομπών και η παραποίηση τους αποτελεί συχνή πρακτική. Ο έλεγχος της αξιοπιστίας εναπόκειται αποκλειστικά και μόνο στο χρήστη.

→ **Επιδρά αρνητικά στη γλώσσα**, αφού καθιερώνεται ο συνθηματικός λόγος και η γλώσσα προγραμματισμού συρρικνώνει την έκφραση των χρηστών.

→ Περιστεύεται η **κοινωνικότητα** του ανθρώπου από τη δυνατότητα που παρέχουν οι νέες τεχνολογίες και εγκλωβίζεται σε μια εικονική πραγματικότητα.

→ Μέσα σ' αυτό το χαοτικό πλαίσιο η **πνευματική ιδιοκτησία** μένει σε μεγάλο βαθμό ανοχύρωτη. Επιτήδειοι χρήστες των νέων τεχνολογιών μπορούν εύκολα να παρεμβαίνουν στην ξένη πνευματική ιδιοκτησία, να επιφέρουν τροποποιήσεις, αλλοιώσεις, να αποσπούν τμήματα έργων ή να αναπαράγουν ολόκληρα έργα και να τα διακινούν για ίδιο όφελος, δίχως να φοβούνται τυχόν εντοπισμό τους, αφού αυτός παραμένει σχεδόν αδύνατος. Έτσι ο πνευματικός δημιουργός μένει απροστάτευτος, καθώς χάνει τις όποιες εγγυήσεις του παρείχε το καθεστώς της πνευματικής ιδιοκτησίας.

→ Το **Spamming** αναφέρεται στην αποστολή ανεπιθύμητων ηλεκτρονικών mails σε μεγάλη ποσότητα, τα οποία δεν παρέχουν κανέναν σκοπό και εμποδίζουν την ορθή λειτουργία του συστήματος. Τέτοιες παράνομες δραστηριότητες μπορούν να είναι πολύ απογοητευτικές και δεν πρέπει απλώς να αγνοούνται από τον κάθε χρήστη αλλά πρέπει να καταβληθεί προσπάθεια να σταματήσουν αυτές τις δραστηριότητες, έτσι ώστε η χρησιμοποίηση του διαδικτύου να μπορεί να γίνει ασφαλέστερη.

→ **Ο ιός** δεν είναι παρά ένα πρόγραμμα που εμποδίζει την κανονική λειτουργία των συστημάτων και των ηλεκτρονικών υπολογιστών. Οι υπολογιστές που συνδέονται με διαδίκτυο είναι περισσότερο ευάλωτοι σε επιθέσεις ιών και μπορούν ακόμα να καταλήξουν στη καταστροφή ολόκληρου του σκληρού δίσκου.

→ **Πορνογραφία και Παιδοφιλία**. Ένα πολύ σοβαρό ζήτημα σχετικά με το διαδίκτυο. Υπάρχουν χιλιάδες πορνογραφικές περιοχές στο διαδίκτυο που μπορούν να βρεθούν εύκολα και μπορούν να είναι ένας καταστρεπτικός παράγοντας όταν τα παιδιά χρησιμοποιούν το διαδίκτυο χωρίς έλεγχο. Οι παιδόφιλοι χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο, για τη διακίνηση παιδικής πορνογραφίας και προκειμένου να εντοπίσουν

παιδιά, έτσι ώστε να τα ενοχλήσουν σεξουαλικά. Η παιδική πορνογραφία ορίζεται διαφορετικά από τη νομοθεσία της κάθε χώρας. Ο κοινός παρανομαστής είναι οι αναπαραστάσεις ανηλίκων που συμμετέχουν σε σεξουαλικές πράξεις ή καταστάσεις που υποδηλώνουν σεξουαλικές δραστηριότητες. Ένα κύκλωμα παιδοφιλίας είναι μία ομάδα ανθρώπων που εργάζονται μαζί μέσω διαδικτύου σε διαφορετικές χώρες και υπό διαφορετικό νομοθετικό πλαίσιο, με σκοπό τη συλλογή και διανομή πορνογραφικού υλικού για τη δική τους ικανοποίηση.

→ Οικονομικές απάτες από το ηλεκτρονικό εμπόριο: Στη προσπάθεια τους να διαφημίσουν και να προωθήσουν τα προϊόντα τους στο διαδίκτυο, διάφορες εταιρίες προσπαθούν με έντεχνο τρόπο να αποσπάσουν προσωπικές πληροφορίες και προτιμήσεις από παιδιά, εν αγνοία των γονιών τους.

→ Spyware (κατασκοπευτικά λογισμικά): Εκτός από την παραχώρηση στοιχείων από τους ίδιους τους χρήστες, υπάρχουν και άλλοι εξεζητημένοι τρόποι συλλογής «πολυπόθητων», για κάποιες εταιρίες, πληροφοριών. Για παράδειγμα διάφορα κατασκοπευτικά προγράμματα (τα λεγόμενα spyware) καταλήγουν στον υπολογιστή εν αγνοία των χρηστών και παρακολουθούν όλες τις κινήσεις του χρήστη, κάνοντας τον υπολογιστή απελπιστικά αργό, βομβαρδίζοντάς τον με δεκάδες διαφημιστικές ιστοσελίδες, που ανοίγουν μόνες τους. Τέτοια προγράμματα μπορεί να γίνουν επικίνδυνα, αφού, πολλά από αυτά έχουν τη δυνατότητα να υποκλέπτουν προσωπικά δεδομένα ή να διευκολύνουν την «είσοδο» ιών στον προσωπικό υπολογιστή.

→ Online Τζόγος: Συνδέεται ως ένα βαθμό με τον εθισμό στον τζόγο, μια κατάσταση στην οποία δεν μπορεί κανείς να σταματήσει να στοιχηματίζει με την ελπίδα ότι με έναν ακόμα γύρο θα πάρει πίσω τα χαμένα. Επιπλέον, όσοι ασχολούνται με τον ηλεκτρονικό τζόγο, διατρέχουν κινδύνους δίνοντας τα στοιχεία των πιστωτικών τους καρτών. Η εύκολη πρόσβαση τον καθιστά εξαιρετικά επικίνδυνο.^{12,13,14,15}

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

- Η ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΕΘΙΣΜΟ

Κεφάλαιο 3^ο Ένας μη χημικός εθισμός στον σύγχρονο κόσμο

3.1. Η ικανότητα των νέων τεχνολογιών να προκαλούν εθισμό.

Η ικανότητα των νέων τεχνολογιών που προκαλούν εθισμό ίσως να είναι μια νέα μόδα. Αυτή είναι η εποχή και οφείλουμε να αντιμετωπίσουμε και αυτή την εξάρτηση όπως οφείλουμε να αντιμετωπίσουμε και όλες τις άλλες γιατί τα παιδιά αυτά παραμελούν τις δραστηριότητες τους, τις υποχρεώσεις τους, την προσωπική τους φροντίδα, τις σχολικές υποχρεώσεις ακόμα και την επικοινωνία με συνομήλικους τους.

Ήδη στο νοσοκομείο Αγλαΐα Κυριακού παρακολουθούνται περίπου 70 παιδιά με συμπτώματα εξάρτησης από το διαδίκτυο.

Το διαδίκτυο είναι η επανάσταση της εποχής μας. Μας εισάγει σ' έναν «μαγικό» κόσμο απίστευτων δυνατοτήτων για ενημέρωση, επικοινωνία, ψυχαγωγία και αποτελεί ένα πολύτιμο εργαλείο που διευκολύνει την ζωή μας. Παρ' όλα αυτά η μη συνετή χρήση του εγκυμονεί σοβαρούς κινδύνους. Ένας από αυτούς είναι ο εθισμός. Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις ανθρώπων που περνούν ατελείωτες ώρες μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή παίζοντας παιχνίδια, κυρίως παιχνίδια ενσάρκωσης ρόλων (MMORPG) ή τυχερά παιχνίδια, συνομιλούν με αγνώστους σε δωμάτια συζητήσεων (chatrooms), συμμετέχουν σε sites κοινωνικής δικτύωσης όπως π.χ. τα facebook, myspace και γενικά ασχολούνται με το διαδίκτυο σε τόσο μεγάλο βαθμό ώστε τελικά να επηρεάζεται αρνητικά η λειτουργικότητά τους, αλλά και η σωματική και ψυχική τους υγεία.¹⁶

Στη χώρα μας μέχρι σήμερα δεν έχουν γίνει αρκετές έρευνες πάνω στο θέμα αυτό. Όσες έχουν γίνει αφορούν κυρίως εφήβους (Σιώμος, 2008) και φοιτητές (Φράγκος, 2009) και αναφέρουν ποσοστά εξάρτησης που αγγίζουν το 8,2% και το 7,2% αντίστοιχα. Αξίζει να σημειωθεί ότι τα ποσοστά αυτά είναι υψηλότερα από τα ποσοστά άλλων χωρών, όπως π.χ. της Νορβηγίας, στις οποίες το ποσοστό δικτύωσης του γενικού πληθυσμού στο διαδίκτυο είναι πολύ μεγαλύτερο. Αυτό πιθανώς οφείλεται στο γεγονός ότι στις χώρες αυτές η γνωριμία με το διαδίκτυο γίνεται στο πλαίσιο μιας συντονισμένης μαθησιακής διαδικασίας μέσα από την οποία τα παιδιά μαθαίνουν να το χρησιμοποιούν σωστά και ενημερώνονται για τους κινδύνους που εγκυμονεί η κατάχρηση. Αντίθετα στη χώρα μας η όλη διαδικασία βασιζόταν στην ατομική ενασχόληση του καθενός, με αποτέλεσμα να είναι πιο εύκολο ο χρήστης να πέσει θύμα εθισμού. Μερικά από τα συμπτώματα εθισμού είναι να θέλει κανείς να

περνά όλο και περισσότερο χρόνο μπροστά στον υπολογιστή, να παραμελεί τους φίλους, την οικογένειά του και τις υποχρεώσεις του για να ασχοληθεί με το διαδίκτυο και πολλές φορές να ξενυχτά για να μένει συνδεδεμένος. Επίσης το άτομο που έχει εθιστεί αισθάνεται ευφορία όση ώρα βρίσκεται στον υπολογιστή, ενώ σε αντίθετη περίπτωση νιώθει θλιμμένος, κενός ή οξύθυμος. Αντιδρά με θυμό, όταν κάποιος τον διακόπτει από την διαδικτυακή του ενασχόληση, λέει ψέματα για το πόσες ώρες περνά στο διαδίκτυο και ενώ έχει πει ότι θα μειώσει το χρόνο που ασχολείται μ' αυτό, δεν καταφέρνει να το κάνει πράξη.^{16,17}

Η υπερβολική ενασχόληση όμως με το διαδίκτυο και τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, πέρα από κοινωνικά, μπορεί να προκαλέσει και σωματικά προβλήματα, όπως μυοσκελετικές παθήσεις (π.χ. σκολίωση), ξηροφθαλμία, αλλαγή των συνηθειών ύπνου, μειωμένη αθλητική δραστηριότητα ή παραμέληση της προσωπικής υγιεινής. Επίσης έχει βρεθεί ότι σχετίζεται με την κατάθλιψη. Το πρόβλημα πάντως είναι συχνότερο στα αγόρια, σε άτομα που είναι πιο εσωστρεφή, με χαμηλή αυτοεκτίμηση και σε παιδιά των οποίων οι γονείς τους λείπουν πολλές ώρες από το σπίτι, με αποτέλεσμα να μην υπάρχει έλεγχος.

Σε ό,τι αφορά βέβαια τους ανήλικους χρήστες, το μεγάλο εμπόδιο ως προς το να ελεγχθεί και να οριοθετηθεί η ενασχόλησή τους με το διαδίκτυο είναι το «τεχνολογικό χάσμα γενεών» που υπάρχει. Ένα μεγάλο ποσοστό των γονέων είναι «ψηφιακά αναλφάβητοι» και έτσι δεν γνωρίζουν πώς να προστατεύσουν τα παιδιά τους. Αυτό που μπορούν όμως να κάνουν οι γονείς είναι να βάλουν ένα όριο ως προς τον αριθμό των ωρών που ασχολείται το παιδί τους με τον υπολογιστή (όχι πάνω από δυο ώρες την ημέρα, σύμφωνα με την Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία), να τοποθετούν τον υπολογιστή σε κοινόχρηστο χώρο (σαλόνι) ώστε να μην απομονώνεται το παιδί και να υπάρχει έλεγχος, να χρησιμοποιούν ειδικά φίλτρα ώστε να μην υπάρχει πρόσβαση σε ακατάλληλες ιστοσελίδες (με πορνογραφικό υλικό, βία κ.τ.λ.), να ενημερώνονται και οι ίδιοι για θέματα του διαδικτύου και να συζητάνε με τα παιδιά τους για τις διαδικτυακές τους δραστηριότητες, όπως ακριβώς θα έκαναν και για οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα. Σε καμία περίπτωση όμως οι γονείς δεν θα πρέπει να δαιμονοποιήσουν το διαδίκτυο και να απαγορεύσουν στα παιδιά τους να ασχολούνται με αυτό. Αντίθετα θα πρέπει να τα εκπαιδεύσουν για το πώς να το χρησιμοποιούν σωστά.¹⁷

3.2. Ορίζοντας τους εθισμούς, τους ψυχαναγκασμούς και τις παρορμήσεις

Πολλοί ψυχολόγοι, θεωρούν ότι ο όρος **εθισμός** πρέπει να χρησιμοποιείται για χημικές ουσίες, που είναι γνωστό ότι δημιουργούν εξάρτηση. Ο όρος εθισμός δεν χρησιμοποιείται στα κλινικά κριτήρια ούτε στη διαγνωστική ορολογία του DSM-IV. Οι όροι εξάρτηση και κατάχρηση χρησιμοποιούνται για την περιγραφή της παθολογίας κατά τη χρήση χημικών ουσιών σύμφωνα με το DSM-IV.

Ο εθισμός είναι μια σειρά εμπειριών που προκαλούν αλλαγή στον εσωτερικό κόσμο του ατόμου. Ο εθισμένος ανταποκρινόμενος σε αυτές τις εσωτερικές αλλαγές, αρχίζει να ενεργεί με τέτοιο τρόπο ώστε να ικανοποιήσει τον εθισμό του. Καθώς ο εθισμός εξελίσσεται γίνεται τρόπος ζωής. Για να καταλάβουμε τον εθισμό πρέπει να έχουμε υπόψη μας κάτι πολύ βασικό γύρω από την ανθρώπινη φύση. Τείνουμε να κάνουμε πράγματα που μας δίνουν κάποια ικανοποίηση και προσπαθούμε να αποφύγουμε αυτά που μας ενοχλούν. Όταν λοιπόν αντιμετωπίζουμε πόνο, λύπη, θλίψη, και άλλες αναπόφευκτες αρνητικές εμπειρίες, τότε είμαστε πιο ευάλωτοι και είναι πιθανό να στραφούμε προς το αλκοόλ, το τσιγάρο ή τα ναρκωτικά ως διέξοδο από αυτό που μας τυρανάει. Επειδή θέλουμε να ξεφύγουμε από τον πόνο, αναζητούμε εμπειρίες που μεγιστοποιούν τα θετικά συναισθήματα και ελαχιστοποιούν τα αρνητικά. Λόγω όμως της χημικής σύνθεσης των διάφορων ναρκωτικών και ποτών μερικοί άνθρωποι δημιουργούν εθισμό.

Οι καταναγκασμοί, όπως ορίζονται από το DSM-IV(1994), είναι επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές ή ιδεοληψίες, σκοπός των οποίων είναι η μείωση της ανησυχίας και του άγχους και όχι η παροχή ευχαρίστησης ή ικανοποίησης. Ο Marks περιγράφει τον ορισμό του καταναγκασμού ως μια ώθηση προς ανακούφιση της στεναχώριας, ενώ τον εθισμό, ως μια έλξη προς την κατεύθυνση ενός ικανοποιητικού συναισθήματος.

Οι διαταραχές ελέγχου των παρορμήσεων ορίζονται στο DSM-IV ως μια αποτυχία απόκτησης μιας παρόρμησης, μιας ορμής ή ενός πειρασμού για την εκτέλεση μιας πράξης, η οποία είναι επιβλαβής για το άτομο ή για άλλους. Για τις περισσότερες από αυτές τις διαταραχές, ο χρήστης νιώθει μια αυξανόμενη αίσθηση έντασης ή διέγερσης πριν την εκτέλεση της πράξης και μετά βιώνει ευχαρίστηση, ικανοποίηση ή ανακούφιση.

Χαρακτηριστικά των παρορμήσεων, των εμμονών και των αναστολών είναι η πλήρης συνείδηση της επικείμενης δραστηριότητας που ακολουθείται από μία αγωνιώδη πάλη, ήττα και αίσθημα ανακούφισης μετά την πράξη. Οι παρορμήσεις μπορεί να

περιλαμβάνουν μανία αβεβαιότητας (πχ., επαναλαμβανόμενος έλεγχος για την επιβεβαίωση του εάν κάτι έχει πραγματοποιηθεί), έμμονες φοβίες επαφής ή παραλήρημα αφής, αγοραφοβία, αλκοολισμό, πυρομανία, κλεπτομανία, παρορμήσεις ανθρωποκτονίας ή αυτοκτονίας, ονοματομανία, αριθμομανία, επιδειξιομανία.^{16,17,18}

3.3. Η ύπαρξη μη χημικών εθισμών

Τις δύο τελευταίες δεκαετίες, ψυχολόγοι και σύμβουλοι σε θέματα εθισμού έχουν αρχίσει να αναγνωρίζουν ότι οι άνθρωποι μπορεί να διαμορφώσουν εθισμούς και σε πράγματα πέρα από τις χημικές ουσίες. Καταδεικνύουν την κοινή εθιστική συμπεριφορά σε συνήθειες, όπως είναι ο καταναγκαστικό; Τζόγος, η χρόνια υπερφαγία, η σεξουαλικοί καταναγκασμοί και η επίμονη παρακολούθηση τηλεόρασης. Η Young υποστηρίζει ότι <<σε εθισμούς προσανατολισμένους στη συμπεριφορά όσοι αγκιστρώνονται εθίζονται σε αυτό που κάνουν και στα συναισθήματα που νιώθουν όταν το κάνουν>>. Επίσης σύμφωνα με την Young πρόσφατα επιστημονικές διαπιστώσεις υποδεικνύουν ότι υπάρχει πιθανότητα βίωσης χημικών αντιδράσεων που δημιουργούν έξη και μη χημικές όπως και σε χημικές ουσίες. Οι ερευνητές καταδεικνύουν την παρουσία απελευθέρωσης ντοπαμίνης στον επικλινή πυρήνα του εγκεφάλου κατά τη διάρκεια μη χημικά προκαλούμενης διέγερσης, προκαλώντας την ίδια επίδραση όπως το αλκοόλ και άλλα φάρμακα. Σήμερα << μεταξύ ενός μικρού αλλά αυξανόμενου αριθμού ερευνητών, ο όρος εθισμός έχει επεκταθεί στο ψυχιατρικό λεξικό που προσδιορίζει την προβληματική χρήση του Διαδικτύου, που συνδέεται με τη σωματική, κοινωνική, ψυχολογική και επαγγελματική έκπτωση.^{16,18}

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

- **ΓΕΝΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ**
- **ΤΥΠΟΙ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ**
- **ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ**
- **ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ**

Κεφάλαιο 4^ο Εθισμός στο διαδίκτυο

4.1. Εθισμός- Γενικές έννοιες του εθισμού

Γενικά υπάρχει μία σύγχυση στη βιβλιογραφία ως προς την ορολογία και τον ορισμό του προβλήματος. Πολλές φορές βλέπουμε μεμονωμένους όρους όπως << εθισμός στα video games >> ή << υπερενασχόληση με το Facebook >>, οι οποίοι αποτυγχάνουν να συλλάβουν τη φύση του προβλήματος ήτοι τα πολυσύνθετα προβλήματα που επιφέρει στο χρήστη.

Στο διαγνωστικό εγχειρίδιο της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Εταιρείας η διαταραχή πρόκειται να εισέλθει ως << Internet Addiction Disorder >> (διαταραχή εθισμού στο Διαδίκτυο). Δεν είναι όμως και το κάθε πρόβλημα στη χρήση ικανής έντασης ώστε να χαρακτηριστεί εθισμός. Προς διευκόλυνση παρατίθενται οι σύντομοι ορισμοί της ερευνητικής ομάδας όπως δημοσιοποιήθηκαν ως τμήμα άρθρου στο περιοδικό 'Νευρολογία'.¹⁸

A. Τυπική χρήση Διαδικτύου

Η καλοήθης χρήση είτε σε εργασιακό περιβάλλον είτε για λόγους αναψυχής.

B. Προβληματική χρήση Διαδικτύου

Η χρήση όπου δεν εξυπηρετείται κάποιος συγκεκριμένος σκοπός, παρά αποτελεί αυτοσκοπό προειδοποιώντας για πιθανή κατάχρηση.

Γ. Κατάχρηση Διαδικτύου

Ένα δυσπροσάρμοστο, επαναλαμβανόμενο μοτίβο χρήσης που οδηγεί σε σημαντική έκπτωση της λειτουργικότητας κατά τη διάρκεια δωδεκάμηνης περιόδου, όπως καταδεικνύεται από:

- ✓ Αποτυχία να διεκπεραιωθούν σημαντικές ευθύνες στην εργασία, σχολείο ή σπίτι
- ✓ Κοινωνικά και διαπροσωπικά προβλήματα
- ✓ Χρήση σε καταστάσεις στις οποίες παρατηρούνται αρνητικές σωματικές συνέπειες (π.χ. ελλιπή σίτιση, ύπνος, κ. ά.)
- ✓ Προβλήματα με το νόμο

Δ. Εξάρτηση από το Διαδίκτυο

Μία χρόνια, προοδευτική ασθένεια που συμπεριλαμβάνει τα ακόλουθα στοιχεία: τη καταναγκαστική χρήση του Διαδικτύου που ενέχει την απώλεια ελέγχου και τη συνέχιση της χρήσης παρά τις δυσμενείς συνέπειες. Η διάγνωση της εξάρτησης απαιτεί στη διάρκεια ενός δωδεκάμηνου τουλάχιστο τρία από τα ακόλουθα:

- Ανάπτυξη << ανοχής >>
- Συμπτώματα << στέρησης >>
- Χρήση για όλο και μεγαλύτερο χρονικό διάστημα
- Ανεπιτυχείς προσπάθειες να μειωθεί ή να ελεγχθεί η χρήση
- Παραίτηση από σημαντικές κοινωνικές, επαγγελματικές ή δραστηριότητες αναψυχής
- Συνέχιση της χρήσης παρά τη γνώση ότι υπάρχουν επίμονα ή επαναλαμβανόμενα βιολογικά ή ψυχολογικά προβλήματα τα οποία προκλήθηκαν ή επιδεινώθηκαν από τη χρήση.^{18,19}

Ε. Εθισμός στο Διαδίκτυο

Πρόκειται για περίπτωση που πλήρη τα κριτήρια της εξάρτησης όπου όμως πλέον είναι η συνήθης συμπεριφορά για τον χρήστη και υπάρχει σοβαρή βαρύτητα. Ο εθισμένος λαχταρά να χρησιμοποιήσει το Διαδίκτυο με συγκεκριμένους τρόπους, χρονικό διάστημα και συχνότητα τα οποία είναι επικίνδυνα για τον ίδιο και ενδεχόμενα για αυτούς με τους οποίους έχει σχέσεις (π.χ. περιπτώσεις ακραίας παραμέλησης των αναγκών του εαυτού ή συγγενικών προσώπων). Ως εθισμός ορίζεται μια χρόνια διαταραχή η οποία θεωρείται ότι αποτελείται από έναν συνδυασμό γεννητικών, βιολογικών και κοινωνικών παραγόντων. Ο εθισμός χαρακτηρίζεται από την επαναλαμβανόμενη χρήση ουσιών ή τρόπων συμπεριφοράς παρά τα προβλήματα υγείας που μπορεί να προκαλεί μια τέτοια χρήση, αφού το άτομο δεν μπορεί να επιβληθεί της κατάστασης. Το στάδιο της εξάρτησης διακρίνεται από ένα σύνολο γνωστικών, συμπεριφορικών και σωματικών αντιδράσεων που προκαλούνται ως συνέπεια της υπέρ- χρήσης με φαινόμενα εξάρτησης, ανοχής, στέρησης και διαταραχής ελέγχου της χρήσης, μείωση ή εγκατάλειψης των κοινωνικών, εργασιακών ή δημιουργικών δραστηριοτήτων.

ΕΡΕΥΝΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Αρκετές έρευνες έχουν εξετάσει την εξάρτηση από το διαδίκτυο, μελετώντας τις σχέσεις μεταξύ της βαριάς χρήσης του διαδικτύου, τους κοινωνικούς – ψυχολογικούς παράγοντες και τους σχετικούς με τους υπολογιστές παράγοντες. Όροι όπως «κατάχρηση» και «υπερβολική χρήση», οι οποίοι εμφανίζονται στις διάφορες μελέτες, δείχνουν ότι ο χρόνος που σπαταλιέται στο διαδίκτυο είναι ένας σημαντικός

παράγοντας ή και ένας δείκτης του εθισμού στο διαδίκτυο. Οι διάφορες δε εφαρμογές (όπως τα chat- rooms, τα e-mails, τα games κλπ)είναι επίσης ένας σημαντικός παράγοντας που χρησιμοποιείται για τον καθορισμό του εθισμού στο διαδίκτυο. Σε μια έρευνα που έκανε η Young (1998), ανακάλυψε ότι τα άτομα που χρησιμοποιούσαν κυρίως τις εφαρμογές επικοινωνίας του διαδικτύου (chat rooms, e-mails κλπ) ήταν εκείνοι που ήταν εξαρτημένοι σε αντίθεση με τους μη εξαρτημένους που χρησιμοποιούσαν τις λειτουργίες συλλογής πληροφοριών από τον Παγκόσμιο Ιστό. Η Young φτάνει στο συμπέρασμα ότι συγκεκριμένες εφαρμογές του διαδικτύου διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου και όχι το ίδιο το διαδίκτυο. Η κακή χρήση του Διαδικτύου μεταξύ των υπαλλήλων αποτελεί μια σοβαρή ανησυχία μεταξύ των διευθυντών. Μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε μια από τις κορυφαίες επιχειρήσεις, αποκάλυψε ότι το πενήντα πέντε τοις εκατό των ανώτερων υπαλλήλων θεώρησαν ότι ο χρόνος που κάνουν “σερφ” στο Διαδίκτυο για μη-επιχειρησιακούς λόγους υπονομεύει την αποτελεσματικότητα των υπαλλήλων τους στην εργασία. Οι νέες συσκευές ελέγχου επιτρέπουν στους προϊσταμένους να παρακολουθήσουν τη χρήση του Διαδικτύου, και τα αρχικά αποτελέσματα επιβεβαιώνουν τις χειρότερες υποψίες τους. Μια εταιρία παρακολούθησε τη χρήση του Διαδικτύου των υπαλλήλων της και ανακάλυψε ότι μόνο είκοσι τρία τοις εκατό της χρήσης ήταν σχετική με την επιχείρηση. Τα οφέλη του Διαδικτύου ξεπερνούν τα αρνητικά για οποιαδήποτε επιχείρηση, όμως υπάρχει μια καθορισμένη ανησυχία ότι το Διαδίκτυο προκαλεί απόσπαση της προσοχής σε πολλούς υπαλλήλους. Οποιαδήποτε κακή χρήση του χρόνου στον εργασιακό τομέα δημιουργεί πρόβλημα για τους διευθυντές, ειδικά δεδομένου ότι οι εταιρίες παρέχουν στους υπαλλήλους ένα εργαλείο που μπορεί εύκολα να χρησιμοποιηθεί κατά άσχημο τρόπο. Οι εργοδότες αβέβαιοι πώς να πλησιάσουν τον εθισμό στο Διαδίκτυο μεταξύ των εργαζομένων μπορεί να αποκριθούν σε έναν υπάλληλο που έχει κάνει κακή χρήση του Διαδικτύου με προειδοποιήσεις, αναστολή της εργασίας ή με τη λήξη της απασχόλησής του από την εταιρεία αντί της παραπομπής τους στο πρόγραμμα βοήθειας υπαλλήλων της επιχείρησης.^{19,20,21}

4.2. Επιδημιολογικά δεδομένα για τον εθισμό στο Διαδίκτυο

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μια σχετικά νέα διαταραχή, η οποία έχει κερδίσει το ενδιαφέρον των ερευνητών την τελευταία δεκαετία.

Αν και έχουν γίνει αρκετές έρευνες για το θέμα, δεν υπάρχουν, ωστόσο, αρκετά επιδημιολογικά στοιχεία. Από τα μέχρι τώρα στοιχεία φαίνεται, ότι το πρόβλημα είναι ιδιαίτερα έντονο σε χώρες της Ασίας, όπως η Κορέα, η Κίνα, η Ταιβάν, γεγονός που εξηγεί και την πληθώρα των ερευνών που έχουν διεξαχθεί σε αυτούς τους πληθυσμούς.

Στη Νότια Κορέα, ύστερα από 10 θανάτους σε ίντερνετ καφέ, και έναν φόνο σχετικά με παιχνίδια διαδικτύου, ο εθισμός στο διαδίκτυο θεωρείται ένα από τα σημαντικότερα θέματα δημόσιας υγείας. Σύμφωνα με στοιχεία του 2006, η κυβέρνηση της χώρας υπολογίζει ότι περίπου 210.000 άτομα είναι εθισμένα και χρειάζονται θεραπεία. Από αυτά το 80% θα χρειαστεί ίσως φαρμακευτική θεραπεία και το 20-24% νοσηλεία σε νοσοκομείο. Άλλο 1,2 εκατομμύριο ατόμων βρίσκεται σε κίνδυνο, αφού ο μέσος νοτιοκορεάτης φοιτητής αφιερώνει 23 ώρες την εβδομάδα στο διαδίκτυο. ^{20,21}

Στη Κίνα το πρόβλημα είναι εξίσου σοβαρό καθώς το 13,7% (περίπου 10 εκατομμύρια) των κινέζων φοιτητών πληρούν τα διαγνωστικά κριτήρια για εθισμό στο διαδίκτυο. Με βάση αυτά τα κριτήρια θεσπίστηκαν νόμοι που αποθαρρύνουν τη χρήση του διαδικτύου για παιχνίδια πάνω από τρεις ώρες την ημέρα.

Στις Η.Π.Α. δεν υπάρχουν ακριβή στοιχεία για την έκταση της διαταραχής, καθώς η πρόσβαση γίνεται κυρίως από το σπίτι και όχι από τα ίντερνετ καφέ, όπως στην Ασία. Προσπάθειες που έγιναν για εκτίμηση του φαινομένου δεν απέδωσαν, γιατί η διαταραχή περιβάλλεται από αισθήματα ντροπής, άρνηση και τάση για υποτίμηση. Σε μία πρόσφατη τηλεφωνική επιδημιολογική μελέτη του Πανεπιστημίου του Στάνφορντ σε 2513 νοικοκυριά βρέθηκε ότι ο ένας στους οχτώ Αμερικανούς παρουσιάζει σημάδια πιθανής παθολογικής χρήσης του διαδικτύου.

Στην Ελλάδα τα δεδομένα είναι ακόμα πιο περιορισμένα. Μία σχετική έρευνα διεξήχθη από την Μονάδα Εφηβικής Υγείας της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Παν/μίου Αθηνών στο Νοσοκομείο Παίδων <<Π%Α Κυριακού >>. Στην έρευνα συμμετείχαν 1201 έφηβοι (M=14,9 ετών) από σχολεία της Αττικής. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, 1% από τους εφήβους βρέθηκαν εθισμένοι στη χρήση του διαδικτύου και 18% παρουσίαζαν περιοδικά ή συχνά προβλήματα σχετικά με την κατάχρηση, που είναι μία κατάσταση πριν τον εθισμό. Τα αγόρια χρησιμοποιούσαν

το διαδίκτυο σημαντικά περισσότερο από τα κορίτσια και ο πιο συχνός λόγος χρήσης του διαδικτύου ήταν τα διάφορα παιχνίδια. Επίσης, υπήρξε θετική συσχέτιση της χρήσης διαδικτύου και της διάσπασης προσοχής-υπερκινητικότητας της παραβατικότητας, καθώς και της ανάπτυξης δυσλειτουργικών σχέσεων με τους συνομήλικους.^{20,21,22}

Σε όλες σχεδόν τις έρευνες σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο έχουν εντοπιστεί διαφορές φύλου. Το ποσοστό των αγοριών είναι σημαντικά μεγαλύτερο από αυτό των κοριτσιών ή των γυναικών και το φύλο θεωρείται ένας παράγοντας πρόβλεψης του εθισμού. Σε έρευνα του Scherer (1997) για παράδειγμα το ποσοστό των ανδρών ήταν 71% και των γυναικών 29%, ενώ σε έρευνα των Choo & Hsiao (2000) από τα 54 εθισμένα άτομα που εντοπίστηκαν σε δείγμα 900 φοιτητών μόνο τα τρία ήταν κορίτσια. Οι Morahan-Martin & Schumacker (2000) αναφέρουν ότι οι άνδρες έχουν περισσότερες πιθανότητες από τις γυναίκες να αναπτύξουν εθισμό στο διαδίκτυο (12% έναντι 3%), ενώ οι γυναίκες έχουν περισσότερες πιθανότητες από τους άνδρες να μην παρουσιάζουν ή να έχουν λιγότερα συμπτώματα παθολογικής συμπεριφοράς. Διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα εντοπίζονται και σχετικά με τις διαφορετικές υπηρεσίες του διαδικτύου. Η Young (1998) παρατηρεί ότι οι άνδρες προτιμούν τις δραστηριότητες του διαδικτύου που στηρίζονται στην δύναμη, την εξουσία, τον έλεγχο και την ευχαρίστηση, ενώ οι γυναίκες αναζητούν περισσότερο στενές φιλίες ή ανώνυμη επικοινωνία όπου μπορούν να κρύβουν την εμφάνισή τους. Ο Chen(2000) σε έρευνά του σε φοιτητές παρατηρεί ότι η ντροπαλότητα και τα στερητικά συμπτώματα είναι παράγοντες πρόβλεψης εθισμού στο διαδίκτυο μόνο για τα κορίτσια, ενώ τα συμπτώματα ανοχής (όλο και περισσότερη χρήση για να επιτευχθεί ο ίδιος βαθμός ικανοποίησης) μόνο για τα αγόρια.^{20,21,22}

4.3. Πρόδρομα Συμπτώματα εξάρτησης

Υπάρχουν κάποια σημάδια, τα οποία μας προειδοποιούν ότι το άτομο οδηγείται στον εθισμό προς το Διαδίκτυο. Αυτά ονομάζονται Πρόδρομα συμπτώματα της εξάρτησης και είναι τα εξής:

1. Υπερβολικός χρόνος ενασχόλησης με Η/Υ στο σπίτι ή σε internet cafe
2. Μονομανία
3. Παραμέληση των υποχρεώσεων και άλλων ασχολιών
4. Απότομη πτώση της σχολικής επίδοσης του ατόμου

5. Απομόνωση
6. Μείωση του χρόνου δραστηριοτήτων και του χρόνου που περνούν με οικογένεια/φίλους
7. Μεταβολή της συμπεριφοράς (ευερεθιστότητα και επιθετικότητα)
8. Αδιαφορία για πράγματα που ευχαριστούσαν τον έφηβο
9. Σωματικά συμπτώματα(ημικρανίες, διαταραχές ύπνου, διαταραχές όρασης)
10. Εμφανίζει άγχος, ανησυχία,εξάρσεις θυμού ή βίας ή καταθλιπτική συμπεριφορά όταν δεν παίζει ή όταν δεν βρίσκεται στο διαδίκτυο. ^{21,23,24}

4.4. Τύποι εθισμού στο Διαδίκτυο

Υπάρχουν πολλοί τύποι εθισμού που μπορεί να μην είναι μόνο επιβλαβείς για τη φυσική κατάσταση του ατόμου, αλλά μπορούν να οδηγήσουν σε αλλαγές στη συμπεριφορά του ατόμου. Αυτό με τη σειρά του μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την κοινωνική ζωή του ατόμου και τη φυσιολογική του λειτουργία. Τύποι εθισμού του Internet είναι οι παρακάτω:

- Ø Net Gaming: Αφιέρωση πολύτιμου χρόνου σε κάθε είδους παιχνίδι στο Internet, σε e-καζίνο, ηλεκτρονικό shopping, κάθε λογής δημοπρασίες και αγοραπωλησίες μετοχών.
- Ø Cyber-Relational Addiction: Συνεχής σύναψη φιλικών και άλλων σχέσεων μέσω των διαφόρων chat rooms.
- Ø Cyber-sexual Addiction: Εθισμός σε παρακολούθηση, download, αγορά πορνογραφικού υλικού από το Διαδίκτυο. Φανταστικοί ρόλοι σε αντίστοιχα chat rooms.
- Ø Information Overload: Τύπος καταναγκασμού που προκύπτει ακριβώς από τον πλούτο και την εξαιρετική ποικιλία πληροφόρησης που διατίθεται στο Διαδίκτυο. Ο χρήστης καταναλώνει υπερβολικό χρόνο στην αναζήτηση, συλλογή και οργάνωση της πληροφορίας.
- Ø Cyber Stalking: Ο εκφοβισμός κάποιου χρήστη από άλλου, μέσω διαδικτύου. Εδώ υπάρχει μία διαφορά μεταξύ Διαδικτυακής παρακολούθησης και παρενόχλησης από τον Διαδικτυακό εκφοβισμό. Στον διαδικτυακό εκφοβισμό παρατηρείται η συμμετοχή συνομήλικων και από τις δυο πλευρές, ή τουλάχιστον η συμμετοχή ενός ενήλικα υποκινούμενη από κάποιον ανήλικο εναντίον άλλου ανηλίκου. Στην περίπτωση που παρατηρηθεί εμπλοκή ενηλίκου χρησιμοποιούνται οι οροί Διαδικτυακή παρενόχληση (Cyber-Harassment) είτε η Διαδικτυακή

παρακολούθηση (Cyber-Stalking). Ο όρος Διαδικτυακός εκφοβισμός, εν αντιθέσει με την σεξουαλική παρενόχληση, δεν χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις, κατά τις οποίες ένας ενήλικας προσπαθεί να οδηγήσει ανηλικούς σε μη διαδικτυακές συναντήσεις δελεάζοντάς τους.

Ωστόσο, συχνά παρατηρείται στον Διαδικτυακό εκφοβισμό η ανάμειξη ενός ή περισσότερων ενηλίκων, οι οποίοι ικανοποιούνται μέσα από την διαδικτυακή σεξουαλική παρενόχληση των ανήλικων θυμάτων.^{23,24,25,26,27}

4.5. Παράγοντες που οδηγούν στον εθισμό του Διαδίκτυου

Το φαινόμενο αυτό είναι συχνότερο στα αγόρια, σε μονογονεϊκές ή δυσλειτουργικές οικογένειες, σε παιδιά με καταθλιπτικό συναίσθημα ή υπερκινητικότητα. Οι νέες κοινωνικές δομές (αύξηση της επίπτωσης του διαζυγίου, μοναξιά, απουσία επίβλεψης από τους γονείς λόγω εργασίας έξω από το σπίτι) φαίνεται να συμβάλλουν στην ανάπτυξη του φαινομένου. Το παραπάνω επιβεβαιώνεται και από τα πρώτα στοιχεία που προκύπτουν από τα 35 παιδιά και εφήβους που προσήλθαν στη Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) με αίτημα την αντιμετώπιση της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου:

1. το φαινόμενο είναι συχνότερο στα αγόρια,
2. σε δυσλειτουργικές οικογένειες,
3. σε παιδιά με καταθλιπτικό συναίσθημα ή διάσπαση προσοχής-υπερκινητικότητα.

Φαίνεται ότι πάνω από τα μισά παιδιά παρουσιάζουν κάποιο ψυχικό υπόστρωμα που πιθανώς συμβάλλει στην ανάπτυξη κατάχρησης διαδικτύου (κυρίως σύνδρομο υπερκινητικότητας-διάσπασης προσοχής ή/ και καταθλιπτικό συναίσθημα), ενώ στα υπόλοιπα σημαντικό ρόλο φαίνεται να παίζουν περιβαλλοντικοί παράγοντες (κυρίως έλλειψη επικοινωνίας και εφαρμογής ορίων από την οικογένεια). Οι νέες κοινωνικές συνθήκες παίζουν πολύ μεγάλο ρόλο στην ανάπτυξη αυτού του φαινομένου. Όσο ο έφηβος μεγαλώνει και πλησιάζει την μέση εφηβεία, ο πειραματισμός και η περιέργεια, η μη συνειδητοποίηση του κινδύνου και η φυσιολογική αντίδραση σε κάθε καταπίεση, γίνονται βασικά χαρακτηριστικά του και τον καθιστούν ευάλωτο και ευαίσθητο σε εξαρτήσεις. Τα παραπάνω δεν είναι απόλυτα, αφού η χρονολογική ηλικία μπορεί να μην συμβαδίζει πάντα με το αναπτυξιακό ψυχοκοινωνικό και γνωστικό στάδιο.^{25,26,27,28,29}

4.6. Κριτήρια διάγνωσης εθισμού στο Διαδίκτυο

Όπως μπορεί να διαπιστώσει κανείς από τις πρώτες μελέτες, διάφορα διαγνωστικά κριτήρια έχουν χρησιμοποιηθεί σε μελέτες του 'εθισμού στο Διαδίκτυο'. Ένα από τα συχνότερα χρησιμοποιούμενα εργαλεία ήταν εκείνο που χρησιμοποίησε η Young και μετέπειτα και άλλοι. Το διαγνωστικό ερωτηματολόγιο αποτελούνταν από 8 ερωτήσεις τροποποιημένες με βάση τα κριτήρια του DSM-IV για το παθολογικό τυχερό παιχνίδι (βλέπε Πίνακα 1). Η Young υποστήριξε ότι πέντε θετικά κριτήρια χρειάζονται για τη διάγνωση του εθισμού στο διαδίκτυο.

Οι Beard και Wolf (2001) προσπάθησαν να τροποποιήσουν τα κριτήρια της Young. Εξέφραζαν ανησυχίες για τα κριτήρια. Αμφισβητούσαν την αντικειμενικότητα της αυτοαναφοράς. Κάποια κριτήρια θεωρήθηκαν ότι εύκολα μπορούν να αναφερθούν ή να αποκρουστούν από τους συμμετέχοντες και η ευαισθησία τους μπορεί να είναι περιορισμένη, επηρεάζοντας έτσι την ακρίβεια της διάγνωσης. Δεύτερον, κάποιες από τις ερωτήσεις θεωρήθηκαν από τους συγγραφείς υπερβολικά αόριστες και κάποιες ορολογίες έπρεπε να διευκρινιστούν όπως το τι σημαίνει 'συνεχής ενασχόληση';

Τρίτον αμφισβήτησαν αν τα κριτήρια για τον παθολογικό τζόγο είναι τα ακριβέστερα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως βάση για τον προσδιορισμό του εθισμού στο διαδίκτυο. Έτσι οι Beard και Wolf (2001) πρότειναν τροποποιημένα κριτήρια (βλέπε Πίνακα 2). Πρότειναν ότι τα πέντε πρώτα κριτήρια είναι απαραίτητα για τη διάγνωση, αφού θα μπορούσαν να υπάρχουν χωρίς να προκαλούν κανένα πρόβλημα στην καθημερινή λειτουργία του ατόμου. Επιπρόσθετα, ένα τουλάχιστον από τα τρία τελευταία κριτήρια αυτά επηρεάζουν την ικανότητα του ατόμου να αντεπεξέρχεται στις δυσκολίες και να λειτουργεί φυσιολογικά.^{27,28,29}

Μια Τρίτη απόπειρα διατύπωσης μιας σειράς διαγνωστικών κριτηρίων για τον εθισμό στο διαδίκτυο έγινε από τους Pratarelli et al (1999). Η ανάλυση παραγόντων χρησιμοποιήθηκε στην εν λόγω έρευνα για να εξεταστούν πιθανές μεταβλητές που θα μπορούσαν να αποτελέσουν τη βάση του εθισμού στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και το διαδίκτυο. Σε 341 συμμετέχοντες (163 άνδρες και 178 γυναίκες, μέση ηλικία 22,8 έτη) από το Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Οκλαχόμα, χορηγήθηκε ένα ερωτηματολόγιο που αποτελούνταν από 93 ερωτήσεις, 19 από τις οποίες ήταν κατηγορικές δημογραφικές ερωτήσεις και σχετικές με τη χρήση του διαδικτύου και 74 ήταν διχοτομημένες ερωτήσεις. Τέσσερις παράγοντες εξήχθησαν από τις 93 ερωτήσεις, δύο κύριοι αι δύο δευτερεύοντες.

- I. Ο παράγοντας ένα εστιάζοταν σε προβληματικές συμπεριφορές που συνδέονταν με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές σε έντονους χρήστες του διαδικτύου. Ο παράγοντας αυτός χαρακτηριζόταν από αναφορές μοναξιάς, κοινωνικής απομόνωσης, απώλειας ραντεβού και άλλες γενικές αρνητικές συνέπειες της χρήσης του διαδικτύου.
- II. Ο παράγοντας δύο εστιάζοταν στην αξιοποίηση και χρησιμότητα της τεχνολογίας των ηλεκτρονικών υπολογιστών γενικότερα και του διαδικτύου ειδικότερα.
- III. Ο παράγοντας τρία εστιάζοταν σε δύο διαφορετικές συνέπειες που αφορούσαν τη χρήση του διαδικτύου. Τη σεξουαλική ικανοποίηση και την εσωστρέφεια.
- IV. Τέλος, ο παράγοντας τέσσερα εστιάζοταν στην έλλειψη προβλημάτων που συνδεόταν με τη χρήση του διαδικτύου σε συνδυασμό με μια ελαφρά αδιαφορία για την τεχνολογία.

Πίνακας 1. Διαγνωστικά κριτήρια της Young(1996a) για τον εθισμό στο διαδίκτυο

1. Σας απασχολεί συνεχώς το Διαδίκτυο (σκέφτεστε την προηγούμενη δραστηριότητα σας στο διαδίκτυο ή ανυπομονείτε για την επόμενη);
2. Νιώθετε την ανάγκη να χρησιμοποιείτε το Διαδίκτυο για όλο και περισσότερο χρόνο προκειμένου να επιτύχετε ικανοποίηση;
3. Έχετε κάνει επανειλημμένα ανεπιτυχείς προσπάθειες να ελέγξετε, να ελαττώσετε ή να σταματήσετε τη χρήση του Διαδικτύου;
4. Νιώθετε ανήσυχοι, κακόκεφοι, μελαγχολικοί ή ευερέθιστοι όταν επιχειρείτε να ελαττώσετε ή να σταματήσετε τη χρήση του Διαδικτύου;
5. Παραμένετε συνδεδεμένοι με το διαδίκτυο για περισσότερο χρόνο απ'ότι σκοπεύατε αρχικά;
6. Έχετε διακινδυνέψει την απώλεια μιας σημαντικής σχέσης, εργασίας, εκπαιδευτικής ή επαγγελματικής ευκαιρίας λόγω Διαδικτύου;

7. Έχετε πει ψέματα σε μέλη της οικογένειά σας, στον ψυχοθεραπευτή σας, ή σε άλλους για να αποκρύψετε το βαθμό της εμπλοκής σας σε σχέση με το Διαδίκτυο;

8. Χρησιμοποιείτε το Διαδίκτυο ως έναν τρόπο διαφυγής από προβλήματα ή ανακούφισης από μια δυσφορική κατάσταση που βιώνετε (π.χ., αισθήματα ανικανότητας, ενοχής, άγχους ή κατάθλιψης);

Πίνακας 2. - Κριτήρια για τον Προσδιορισμό του Εθισμού στο Διαδίκτυο.

Πρέπει να υπάρχουν όλα τα παρακάτω (1-5):

- I. Τον/την απασχολεί συνεχώς το Διαδίκτυο (σκέφτεται την προηγούμενη δραστηριότητα στο διαδίκτυο ή ανυπομονεί για την επόμενη).
- II. Νιώθει την ανάγκη να χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο για όλο και περισσότερο χρόνο προκειμένου να επιτύχει ικανοποίηση.
- III. Έχει κάνει ανεπιτυχείς προσπάθειες να ελέγξει, ελαττώσει ή σταματήσει τη χρήση του Διαδικτύου.
- IV. Είναι ανήσυχος/-η, κακόκεφος/-η, μελαγχολικός/-η ή ευερέθιστος/-η όταν επιχειρεί να ελαττώσει ή να σταματήσει τη χρήση του Διαδικτύου.
- V. Παραμένει συνδεδεμένος/-η για περισσότερο χρόνο απ'ότι σκόπευε αρχικά.

Και τουλάχιστον ένα από τα παρακάτω:

- Έχει διακινδυνέψει την απώλεια μιας σημαντικής σχέσης, εργασίας, εκπαιδευτικής ή επαγγελματικής ευκαιρίας λόγω του Διαδικτύου.
- Έχει πει ψέματα σε μέλη της οικογένειάς του/της, στον ψυχοθεραπευτή του/της ή σε άλλους για να αποκρύψει το βαθμό της εμπλοκής του/της με το Διαδίκτυο.
- Χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο ως έναν τρόπο διαφυγής από προβλήματα ή ανακούφισης από μια δυσφορική κατάσταση που βιώνει (π.χ., αισθήματα ανικανότητας, ενοχής, άγχους, κατάθλιψης).

Τα στοιχεία που συλλέχθηκαν στην έρευνα αυτή υποστήριξαν την ιδέα ότι σε κάποια άτομα υπήρχε ένα μείγμα χαρακτηριστικών τύπου εμμονής σε σχέση με τη χρήση του

Διαδικτύου και ότι τα άτομα αυτά προτιμούν online αλληλεπιδράσεις παρά πρόσωπο με πρόσωπο. Αν και η εν λόγω έρευνα χρησιμοποίησε ένα πιο ελεγμένο στατιστικά εργαλείο για τη μέτρηση του εθισμού στο διαδίκτυο, κάποιιοι από τους παράγοντες που εξήχθησαν δε φάνηκαν να δείχνουν συνιστώσες εθισμού γενικότερα.

Για πρόσφατα, οι Shapira et al. πρότειναν μια αναθεωρημένη ταξινόμηση και αναθεωρημένα διαγνωστικά κριτήρια για την προβληματική χρήση του Διαδικτύου. Επιπρόσθετα, οι Black et al (1999) υπέδειξαν ότι η Διαταραχή Εθισμού στο Διαδίκτυο (IAD) φαίνεται να έχει υψηλή συννοσηρότητα και με άλλες ψυχιατρικές διαταραχές. Για το λόγο αυτό, τα κριτήρια πρέπει να είναι μοναδικά έτσι ώστε να αξιολογηθεί η εγκυρότητα της κατάχρησης του Διαδικτύου ως ξεχωριστής διαταραχής. Οι Shapira et al. εξέτασαν την έννοια του θετικού εθισμού (Glasser, 1976). Ωστόσο, η έννοια αυτή έχει αμφισβητηθεί, καθώς τα κριτήρια για το θετικό εθισμό δεν μοιάζουν με πολλές από τις συνιστώσες των πιο καθιερωμένων εθισμών, όπως η ανοχή και η απόσυρση. Επιπρόσθετα, όσον αφορά την εξάρτηση από το Διαδίκτυο, έχουν αναφερθεί αρνητικές συνέπειες σε συνδυασμό με το χρόνο που καταναλώνεται στο Διαδίκτυο.

Η εξάρτηση από το Διαδίκτυο γίνεται συνήθως αντιληπτή ως ένας συμπεριφορικός εθισμός, ο οποίος λειτουργεί σε μια τροποποιημένη αρχή κλασικών μοντέλων εθισμού, αλλά η εγκυρότητα και η κλινική χρησιμότητα αυτών των ισχυρισμών έχουν επίσης αμφισβητηθεί. Άλλες μελέτες έχουν υποστηρίξει επίσης την ιδέα ότι η προβληματική χρήση του Διαδικτύου μπορεί να συνδέεται με χαρακτηριστικά της διαταραχής ελέγχου των παρορμήσεων του DSM-IV (Shapira et al 2000, Treuer et al 2001).^{29,30,31,32}

Ωστόσο, άλλοι ερευνητές έχουν αμφισβητήσει την ύπαρξη της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου (PIU) και της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο (IAD). Ο Mitchell (2000) δεν πιστεύει ότι υπάρχει ξεχωριστή διαταραχή, καθώς είναι ακόμη ασαφές όπως υποστηρίζει για το αν αναπτύσσεται από μόνη της ή αν προκαλείται από μια βασική, συννοσηρή ψυχιατρική πάθηση.

Οι Shapira et al. (2003) πρότειναν ότι η προβληματική χρήση του Διαδικτύου μπορεί να γίνει αντιληπτή ως μια διαταραχή ελέγχου των παρορμήσεων. Στο ύψος των κριτηρίων της διαταραχής ελέγχου των παρορμήσεων του DSM IV-TR και εκτός από την προτεινόμενη διαταραχή ελέγχου των παρορμήσεων των καταναγκαστικών αγορών, πρότειναν διαγνωστικά κριτήρια για την προβληματική χρήση του Διαδικτύου (βλέπε Πίνακα 3).

Πίνακας 3 Διαγνωστικά Κριτήρια για την Προβληματική Χρήση του Διαδικτύου (Shapira et al., 2003)

A. Μη προσαρμοσμένη συνεχής ενασχόληση με τη χρήση του Διαδικτύου, όπως υποδεικνύει ένα τουλάχιστον από τα παρακάτω:

1. Συνεχής απασχόληση με τη χρήση του Διαδικτύου που βιώνεται ως ανεξέλεγκτη.
2. Υπερβολική χρήση του Διαδικτύου για χρονικά διαστήματα μεγαλύτερα από ό,τι αρχικά είχε σχεδιάσει το άτομο.

B. Η χρήση του Διαδικτύου ή η συνεχής απασχόληση με τη χρήση του προκαλεί σημαντική κλινικά δυσφορία/κατάπτωση ή ανεπάρκεια σε κοινωνικούς, επαγγελματικούς ή άλλους σημαντικούς τομείς λειτουργικότητας του ατόμου.

Γ. Η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου δεν παρουσιάζεται αποκλειστικά και μόνο κατά τη διάρκεια περιόδων υπομανίας ή μανίας και δεν ερμηνεύεται καλύτερα από άλλες διαταραχές του Άξονα I.

Στη συνέχεια έγιναν τρεις συνοπτικές κλινικές σκιαγραφήσεις ατόμων για να επεξηγήσουν τη χρήση των προτεινόμενων κριτηρίων και την πολυπλοκότητα της διάκρισης αυτής της 'διαταραχής'. Οι συμμετέχοντες ήταν φοιτητές κολεγίου όπου ήταν υπερβολικοί χρήστες (45 ώρες το μήνα σε χρονικό διάστημα δύο τουλάχιστον μηνών, όπου ο μέσος φοιτητής χρησιμοποιούσε το Διαδίκτυο για 15 ώρες το μήνα, όπως ανιχνεύτηκε από το Βορειοανατολικό Περιφερειακό Κέντρο Δεδομένων της Φλόριντα). Από τις τρεις σκιαγραφήσεις ατόμων που περιγράφηκαν, οι δύο διαγνώστηκαν ως προβληματικοί χρήστες με βάση τα προτεινόμενα κριτήρια.
27,28,29,30,32

4.7. Εργαλεία που αναπτύχθηκαν για τη μέτρηση του εθισμού στο διαδίκτυο

Η Young (1998) ανέπτυξε ένα ψυχομετρικό εργαλείο, το YDQ (Young's Diagnostic Questionnaire), για τη μέτρηση της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου με οκτώ κριτήρια, τα οποία δανείστηκε από το DSM-IV, για το παθολογικό τυχερό παιχνίδι.

Ακολούθησε το IAD (Internet Addictive Disorder) με επτά λήμματα του Goldberg (1996). Ο Brenner δημιούργησε το IRABI (Internet-Related Addictive Behavior Inventory) τριάντα δύο ερωτήσεων που διαγιγνώσκουν την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου (1997). Οι Morahan-Martin και Schumacher (2000) δημιούργησαν το PIU (Pathological Internet Use) με 13 ερωτήσεις. Το IAT (Internet Addiction Test) των 20 ερωτήσεων δημιουργήθηκε από τη Young (1998). Από τα παραπάνω εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν σε έρευνες για τον εθισμό στο διαδίκτυο πρέπει να τονιστεί πως είναι κλίμακες που δεν σταθμίστηκαν με αποδεκτά όρια αξιοπιστίας. Εξαιρέση αποτελεί η στάθμιση του IAT (Widyanto & McMurrin 2004) και νέα εργαλεία όπως το CIAS (Chen Internet Addiction Scale) που σταθμίστηκε για τον κινέζικο εφηβικό πληθυσμό (Chen et al. 2003, Ko et al 2005).^{30,31}

4.8. Ενδείξεις εθισμού στο Διαδίκτυο

Ορισμένες από τις πιο συνήθεις **προειδοποιητικές ενδείξεις** για τον εθισμό στο Διαδίκτυο είναι:

Ψυχολογικά συμπτώματα:

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

Σωματικά συμπτώματα:

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

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

à Το άτομο ξεχνιέται στον υπολογιστή και δεν έχει συναίσθηση του χρόνου που αναλώνει σ' αυτόν.

à Ασχολείται συνεχώς με το internet ή με δραστηριότητες σχετικές με αυτό, παραμελώντας συχνά τις υποχρεώσεις του στο σπίτι, στο σχολείο ή την εργασία.

à Προτιμά την ενασχόληση με το διαδίκτυο, από το να συναντά φίλους, με αποτέλεσμα να απομονώνεται.

à Πέφτει η σχολική απόδοση ή η απόδοση στο χώρο εργασίας.

à Λειτουργεί αμυντικά και εχθρικά όταν κάποιος φέρνει τη συζήτηση στο θέμα του διαδικτύου.

à Το διαδίκτυο, τον/την απασχολεί ακόμα και την ώρα του φαγητού ή την ώρα του διαβάσματος ή όταν βρίσκεται στον κινηματογράφο.

à Αντιδρά πολύ νευρικά, θυμωμένα ή επιθετικά όταν κάποιος το διακόπτει από ένα διαδικτυακό παιχνίδι ή από τη συζήτηση που είχε on line

à Συχνά ξενυχτά προκειμένου να μένει συνδεδεμένος/ή στο διαδίκτυο.

à Λέει συχνά «καλά, θα παραμείνω στον υπολογιστή μόνο ένα λεπτό ακόμη».

à Κρύβει από γονείς και φίλους πόσες ώρες περνά στο διαδίκτυο και συχνά δεν το ομολογεί ούτε στον εαυτό του.

à Δείχνει άγχος, ανησυχία, εξάρσεις θυμού ή βίας ή καταθλιπτική συμπεριφορά όταν δε βρίσκεται στο διαδίκτυο.

à Απομόνωση και μείωση του χρόνου δραστηριοτήτων και του χρόνου που περνά με φίλους και οικογένεια.

à Αδιαφορία για πράγματα που παλιά τον/την ευχαριστούσαν. ^{27,28,31,32}

4.9 Ευαίσθητες ομάδες που κινδυνεύουν για εθισμό στο διαδίκτυο

Οι φοιτητές αποτελούν την πιο επικίνδυνη ομάδα ατόμων για εθισμό στο Διαδίκτυο, αφενός γιατί δεν τους ασκείται γονεϊκή επιτήρηση και αφετέρου επειδή ενθαρρύνονται ιδιαίτερα για τη χρήση του, μέσω του εκπαιδευτικού προγράμματος σπουδών. Το 32% όλων των χρηστών του Διαδικτύου έχουν πρόσβαση μέσω των πανεπιστημίων. Οι υπάλληλοι των επιχειρήσεων με πρόσβαση στο Διαδίκτυο αποτελούν επίσης ομάδα υψηλού κινδύνου για εθισμό στο Διαδίκτυο. Σε μια έρευνα 150 ανώτερων υπαλλήλων των κορυφαίων επιχειρήσεων των ΗΠΑ διαπιστώθηκε ότι το 55% πλοηγείται στο Διαδίκτυο για λόγους που δεν έχουν σχέση με την εργασία τους. Οι αρχικές εντυπώσεις για το προφίλ του υπερβολικού χρήστη των ηλεκτρονικών υπολογιστών αφορούσαν σε εσωστρεφείς νέους άνδρες. Η άποψη αυτή

άλλαξε όταν διαπιστώθηκε ότι το 61% των χρηστών ήταν γυναίκες. Όσον αφορά στη χρήση του Διαδικτύου, οι ηλικιωμένοι και οι γυναίκες συμμετέχουν κυρίως σε ομάδες συζήτησης στο Διαδίκτυο, ενώ οι νεότεροι και κυρίως οι άνδρες το χρησιμοποιούν για παιχνίδια και αναζήτηση πορνογραφικού υλικού. Το 67% των εθισμένων είναι γυναίκες, 84% των οποίων είναι άγαμες, ενώ το 63,5% είναι πανεπιστημιακής μόρφωσης. Η ηλικία και η μόρφωση αποτελούν προδιαθεσικούς παράγοντες στη συμπεριφορική εξάρτηση από το Διαδίκτυο, ενώ το φύλο και η φυλή όχι. Σε μελέτη 654 χρηστών του Διαδικτύου βρέθηκε πως η πλειοψηφία ήταν άνδρες, με εβδομαδιαίο μέσο όρο χρήσης 19 ώρες, μέσο όρο εκπαίδευσης 15 έτη και εμπειρία του Διαδικτύου 2 έτη.

Παρόλο που μια σημαντική μειονότητα νέων βιώνει την εφηβεία σαν μια θυελλώδη και ταραχώδη, προβληματική περίοδο, τα προβλήματα στους περισσότερους οφείλονται σε οικογενειακά, κοινωνικά και ψυχικά θέματα τα οποία προηγούνται της εφηβείας. Κατά τη διάρκεια της εφηβείας παρατηρείται μια αύξηση σε δραστηριότητες οι οποίες θέτουν σε κίνδυνο την υγεία και την ασφάλεια: συμπεριφορές υψηλού κινδύνου. Η κύρια αιτία θανάτου σε εφήβους και νεαρούς ενήλικες ηλικίας 10-25 ετών είναι τα αυτοκινητιστικά ατυχήματα (31%). Η χρήση αλκοόλ και άλλων ψυχοδραστικών ουσιών εμπλέκεται σε όλες αυτές τις αιτίες θανάτου. Οι αυτοκτονίες κατέχουν επίσης μια ψηλή θέση.

Τα χαρακτηριστικά ενός εθισμένου ατόμου είναι τα εξής:

- Χαμηλή αυτοπειθαρχία και οριοθέτηση
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοαποτελεσματικότητα
- Ανεπαρκείς κοινωνικές δεξιότητες
- Ανεπαρκείς μηχανισμοί προσαρμοστικότητας και ικανότητες επίλυσης/αντιμετώπισης προβλημάτων, δεξιότητες χειρισμού ψυχοπιεστικών καταστάσεων
- Χαμηλή ικανότητα διαχείρισης άγχους
- Ανάγκη για άμεση ικανοποίηση
- Παρορμητικότητα
- Δυσκολία αυτό-οριοθέτησης
- Δυσλειτουργικός τρόπος διεκδικητικότητας
- Αντισυμβατική συμπεριφορά
- Έλλειψη ακαδημαϊκών στόχων
- Επιθετικότητα

- Κάπνισμα, αλκοόλ
- Συμπεριφορές υψηλού κινδύνου
- Έντονη και πρόωμη σεξουαλικότητα
- Ψυχιατρικές διαταραχές (αλεξιθυμία, κατάθλιψη, αγχώδεις εκδηλώσεις, διαταραχή ελάχιστης διαταραχής/ υπερκινητικότητας, διαταραχή αγωγής)
- Σωματική/ ψυχολογική/ σεξουαλική κακοποίηση^{25,26,27,30,31,32}

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

- ΕΛΛΙΠΗΣ ΕΛΕΓΧΟΣ
- ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΡΕΝΟΧΛΗΣΗ
- ΙΟΙ ΚΑΙ ΛΟΓΙΣΜΙΚΟ ΠΑΡΑΚΟΥΛΟΥΘΗΣΗΣ

5.1. Ελλιπής Έλεγχος

Τα ΜΜΕ και ιδιαιτέρως η νέα τεχνολογία, τα ηλεκτρονικά, επηρεάζουν και επιδρούν στον τρόπο ζωής του σύγχρονου ανθρώπου. Η επίδραση αυτών των μέσων άλλοτε είναι αρνητική και άλλοτε θετική. Για παράδειγμα η τηλεόραση από την μία πλευρά κατηγορείται ότι απομονώνει τα μέλη των οικογενειών και μειώνει την επικοινωνία και την επαφή μεταξύ τους, ενώ από την άλλη είναι πολύ χρήσιμο εργαλείο ενημέρωσης και αποτελεί το κέντρο των συζητήσεων μεταξύ των μελών της οικογένειας για κάθε θέμα. Το ίδιο συμβαίνει και με την νέα τεχνολογία ενημέρωσης και επικοινωνίας στο διαδίκτυο. Από τη μία πλευρά αντιμετωπίζεται με συγκράτηση και δισταγμό ιδιαίτερα από τους γονείς και από την άλλη θεωρείται ένα από τα πιο σημαντικά εργαλεία ενημέρωσης.^{32,33,34}

Όλες οι έρευνες δείχνουν ότι το διαδίκτυο επιδρά κυρίως τις νεαρές ηλικίες. Οι νέοι γνωρίζουν περισσότερο για το διαδίκτυο και το προτιμούν έναντι όλων των άλλων ηλεκτρονικών μέσων. Βεβαίως αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι γονείς να βρίσκονται σε δύσκολη θέση έναντι των παιδιών τους που γνωρίζουν πολλά παραπάνω για το Διαδίκτυο. Αυτό έχει ως συνέπεια να ζητούν αυτοί τώρα τη βοήθεια τους για κάποιες υπηρεσίες που χρειάζονται και γενικά να μην μπορούν να τους ελέγξουν.

Στην Ελλάδα οι γονείς γνωρίζουν λιγότερα για το διαδίκτυο από ότι στην Ευρώπη και ανησυχούν περισσότερο από τους Ευρωπαίους. Αντί να μάθουν να χρησιμοποιούν αυτή τη νέα τεχνολογία προτιμούν να κατασκοπεύουν τα παιδιά τους.

Οι Έλληνες γονείς είναι αγχώδης και φοβικοί σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου από τα παιδιά τους, ωστόσο τα μέτρα που λαμβάνουν για να τα προστατέψουν είναι ελλιπή, όπως προκύπτει από την Πανευρωπαϊκή έρευνα του Ελληνικού Κόμβου Ασφαλούς Διαδικτύου <<safer internet>> . Σύμφωνα με την έρευνα μόνο οι μισοί γονείς έχουν εγκατεστημένο λογισμικό για φιλτράρισμα του διαδικτυακού περιεχομένου και πολλοί λίγοι, λογισμικό ελέγχου των διαδικτυακών δραστηριοτήτων. Ένα σημαντικό ποσοστό των γονέων, περίπου 36% παρακολουθεί το παιδί του για να ανακαλύψει με τι θέματα ασχολείται με τον υπολογιστή και στο διαδίκτυο, παραβιάζοντας με λάθος τρόπο την προσωπική του ζωή.^{33,34,35,36}

Γονικός Έλεγχος

Τα τελευταία χρόνια αναπτύχθηκε σε μεγάλο βαθμό ο γονικός έλεγχος από μεγάλες εταιρίες πληροφορικής με ειδικό λογισμικό που διασφαλίζει την ασφάλεια της οικογένειας στο Ίντερνετ.

Το American Academy of Paediatricians βοήθησε την Microsoft να αναπτύξει οδηγίες για τη χρήση του διαδικτύου ανάλογα με την ηλικία, που περιλαμβάνονται στα Windows Vista και Windows 7. Τα Windows αυτά περιλαμβάνουν τεχνολογία για την ασφάλεια της οικογένειας που μπορεί να βοηθήσει τους γονείς να επιλέξουν το περιεχόμενο και την πλοήγηση στο διαδίκτυο που είναι κατάλληλες για την οικογένεια τους. Όσοι δεν έχουν το νέο λειτουργικό σύστημα μπορούν να εξετάσουν το Windows Live Family Safety. Με τον γονικό έλεγχο των Windows Vista/Windows 7 παρέχεται η δυνατότητα διαχείρισης των ακόλουθων:

Ποιες τοποθεσίες web που μπορούν να προβάλλουν τα παιδιά

Τις **ώρες** της ημέρας και το χρονικό διάστημα που μπορούν να παραμείνουν στο διαδίκτυο τα παιδιά

Τα **βιντεοπαιχνίδια** που μπορούν να παίξουν τα παιδιά

Τα **προγράμματα** που μπορούν να παίξουν τα παιδιά

Λήψη αναφορών σχετικά με τη δραστηριότητα των παιδιών στο διαδίκτυο

Όπως αναφέρεται στην ιστοσελίδα της Microsoft ο καθορισμός ενός συνόλου κανόνων με το οποίο θα είναι όλοι σύμφωνοι είναι αναγκαίος προτού το παιδί χρησιμοποιήσει το διαδίκτυο **χωρίς επίβλεψη**.

Η **Microsoft** συμβουλεύει με όσα πρέπει να συζητηθούν με τα παιδιά, ώστε να μάθουν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο με ασφάλεια.

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να μοιράζονται τις εμπειρίες τους στο Internet μαζί σας.

Απολαύστε το Internet, μαζί με τα παιδιά σας.

Μάθετε στα παιδιά σας να εμπιστεύονται το ένστικτό τους. Εάν νιώθουν άβολα με οτιδήποτε στο Internet, θα πρέπει να σας το πουν.

Εάν τα παιδιά σας επισκέπτονται δωμάτια συνομιλίας, χρησιμοποιούν προγράμματα ανταλλαγής άμεσων μηνυμάτων, διαδικτυακά παιχνίδια ή άλλες δραστηριότητες στο ίντερνετ που απαιτούν όνομα σύνδεσης για την αναγνώρισή τους, **βοηθήστε** το παιδί σας να επιλέξει το όνομα σύνδεσης και **βεβαιωθείτε** ότι δεν θα περιέχει προσωπικά δεδομένα του παιδιού σας.

Επιμείνετε ώστε να μην δίνουν ποτέ την διεύθυνση, τον αριθμό τηλεφώνου ή άλλες προσωπικές πληροφορίες όπως πού πηγαίνουν σχολείο ή πού τους αρέσει να παίζουν

Μάθετε τα παιδιά σας πως η διαφορά μεταξύ καλού και κακού είναι η ίδια στο ίντερνετ όπως και στο πραγματικό κόσμο.

Δείξτε στα παιδιά πώς να σέβονται τους υπόλοιπους χρήστες του ίντερνετ

Επιμείνετε ώστε να σέβονται την ιδιοκτησία των άλλων στο ίντερνετ. Εξηγήστε τους ότι η δημιουργία παράνομων αντιγράφων της πνευματικής εργασίας άλλων-μουσική, άλλα προγράμματα-ισοδυναμεί με την κλοπή από ένα κατάστημα

Πείτε στα παιδιά σας πως ποτέ δεν θα πρέπει να συναντούν διαδικτυακούς φίλους κατά πρόσωπο.

Εξηγήστε ότι οι διαδικτυακοί φίλοι μπορεί να μην είναι αυτό που υποστηρίζουν πως είναι.

Μάθετε στα παιδιά σας πως ό,τι διαβάζουν ή βλέπουν στο ίντερνετ δεν είναι πάντοτε αλήθεια.

Ελέγξτε τη δραστηριότητα του παιδιού σας στο ίντερνετ χρησιμοποιώντας προηγμένο λογισμικό ίντερνετ. Ο γονικός έλεγχος μπορεί να σας βοηθήσει να φιλτράρετε το επικίνδυνο περιεχόμενο, να καταγράφετε τις τοποθεσίες που επισκέπτεται το παιδί σας και να μάθετε τι κάνουν εκεί. ^{35,36,37,38}

5.2. Ηλεκτρονικές απάτες και ψεύτικες ταυτότητες στο Διαδίκτυο

Οι ηλεκτρονικές απάτες στο διαδίκτυο είναι οι εξής:

➤ **Απάτες:** Οι διαδικτυακές απάτες αποσκοπούν κυρίως στην οικονομική εκμετάλλευση του θύματος. Αυτό επιτυγχάνεται από τους επιτήδειους εκμεταλλεόμενοι τις εφαρμογές και υπηρεσίες που προσφέρει το διαδίκτυο και την άγνοια και ευπιστία των χρηστών του. Στη συνέχεια, παρουσιάζουν δύο από τους πιο διαδεδομένους τρόπους υποκλοπής προσωπικών δεδομένων από ανυποψίαστους χρήστες του Διαδικτύου.

➤ **Κοινωνική Μηχανική:** Η κοινωνική μηχανική, αποτελεί μέθοδο χειραγώγησης του ατόμου με σκοπό την εκμείευση των επιθυμητών ευαίσθητων δεδομένων του με απώτερο στόχο τη χρησιμοποίηση αυτών προς οικονομικό τους όφελος. Οι θύτες εκμεταλλεόμενοι την περιέργεια και την άγνοια κινδύνου των χρηστών του Διαδικτύου αποσπών τις απαραίτητες πληροφορίες. Η παραπάνω μέθοδος αποτελείται από τις εξής τέσσερις φάσεις:

- 1 της συλλογής πληροφοριών σχετικά με τα ενδιαφέροντα των χρηστών
- 2 της επικοινωνίας με το θύμα
- 3 της απόκτησης της εμπιστοσύνης τους και
- 4 της εκτέλεσης των κακόβουλων ενεργειών τους.

Η χρονική διάρκεια δράσης ποικίλει και μπορεί να διαρκέσει αρκετούς μήνες.

Ψάρεμα (Phishing)

Το "ψάρεμα" είναι κάτι περισσότερο από ανεπιθύμητα και ενοχλητικά ηλεκτρονικά μηνύματα. Μπορούν να οδηγήσουν στην κλοπή των αριθμών πιστωτικών καρτών, των κωδικών πρόσβασης, των πληροφοριών λογαριασμών ή άλλων προσωπικών δεδομένων. Το Phishing είναι ένας τύπος εξαπάτησης που έχει σχεδιαστεί για την κλοπή της ταυτότητας. Οι επιτήδριοι της ηλεκτρονικής απάτης πλησιάζουν τα άτομα με ψεύτικα προσχήματα και προσπαθούν να τους πείσουν να κοινοποιήσουν σημαντικές προσωπικές πληροφορίες όπως αριθμούς πιστωτικών καρτών, κωδικούς πρόσβασης ή δεδομένα του λογαριασμού τους. Οι απάτες ψαρέματος μπορεί να γίνουν αυτοπροσώπως ή μέσω τηλεφώνου, ενώ διακινούνται μέσω ανεπιθύμητων ηλεκτρονικών μηνυμάτων, pop up windows ή άμεσων μηνυμάτων. Μια κοινή τεχνική ψαρέματος είναι το άνοιγμα ενός ψεύτικου αναδυόμενου παραθύρου όταν κάποιος κάνει κλικ σε ένα ηλεκτρονικό μήνυμα ψαρέματος. Μπορεί να φαίνεται πολύ πειστικό ή μπορεί να εμφανίζεται πάνω από ένα παράθυρο που εμπιστεύεστε. Ακόμα και εάν το αναδυόμενο παράθυρο φαίνεται πολύ επίσημο ή διακηρύσσει πως είναι ασφαλές, θα πρέπει να αποφεύγει κάποιος να εισάγει ευαίσθητα προσωπικά δεδομένα γιατί αλλιώς δεν υπάρχει άλλος τρόπος να ελέγξει την πιστοποίηση ασφάλειας. Στις απάτες ψαρέματος συνηθίζονται οι γενικές προσφωνήσεις όπως "Αγαπητέ πελάτη" αντί για το όνομα.^{34,36,37,39}

5.3. Σεξουαλική Παρενόχληση και Διαδίκτυο

Ένα φαινόμενο το οποίο παρουσιάζει τρομερά μεγάλες αυξητικές τάσεις είναι η **σεξουαλική παρενόχληση στο διαδίκτυο (internet)**. Πλέον δεν μιλάμε για μεμονωμένα περιστατικά, αλλά για μια πραγματικότητα που βιώνουν άντρες, γυναίκες και κυρίως **ανήλικα παιδιά**. Σύμφωνα με έρευνες το 1/5 των **ανήλικων** που έχουν πρόσβαση στο **διαδίκτυο** έχουν δεχθεί **σεξουαλική παρενόχληση**.

Η σεξουαλική παρενόχληση στο διαδίκτυο είναι ένα ιδιαίτερα επικίνδυνο φαινόμενο το οποίο μπορεί να οδηγήσει ακόμα και σε πρακτική σεξουαλική παρενόχληση ή και κακοποίηση του ανήλικου ή και ενήλικου ατόμου-θύματος.

Η δημοσίευση προσωπικών δεδομένων στο Διαδίκτυο από ανήλικους χρήστες είναι ο πιο σοβαρός κίνδυνος για την ασφάλειά τους, επειδή είναι συνδεδεμένος με τρία σοβαρά ζητήματα, όπως η ηλεκτρονική παρενόχληση (cyberbullying), η σεξουαλική παρενόχληση (grooming) και η ανήλικη πορνογραφία.

1. (CYBERBULLYING) ð Διαδικτυακή Παρενόχληση

Διαδικτυακή παρενόχληση είναι η παρενόχληση μέσω του διαδικτύου ή του κινητού τηλεφώνου. Μπορεί κάποιος να:

- Κοροϊδέψει ένα άτομο σε ένα chat-room.
- Να αποστείλει αισχρά, προσβλητικά ή απειλητικά μηνύματα μέσω του διαδικτύου.
- Να στείλει αισχρό υλικό κατά τις συνομιλίες.
- Να κοροϊδέψει κάποιον με το να φτιάξει ένα ψεύτικο προφίλ με εξευτελιστικές πληροφορίες.
- Να βάλει προσωπικό υλικό στο διαδίκτυο δίχως την άδεια του άλλου.
- Να αποκλείσει κάποιον από ομάδα ή διαδικτυακή δραστηριότητα

Η ηλεκτρονική παρενόχληση είναι ένα πολύ συχνό φαινόμενο και αποτελεί πρόβλημα στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να ενημερώσουμε τους εφήβους για τις συνέπειες που μπορεί να έχει στην ψυχολογία των συνανθρώπων μας μια τέτοια πράξη εκφοβισμού, προκειμένου να περιοριστεί το φαινόμενο. Το ανησυχητικό είναι ότι κάποιες φορές τα θύματα της ηλεκτρονικής παρενόχλησης μεταμορφώνονται σε θύτες, γεγονός που επηρεάζει πολύ αρνητικά την ήδη βεβαρημένη ψυχολογία τους.

1. (GROOMING) ð Διαδικτυακή αποπλάνηση

Διαδικτυακή αποπλάνηση είναι η κατάσταση κατά την οποία ένας ενήλικας πλησιάζει ένα παιδί ή έφηβο με στόχο να τον εκμεταλλευτεί. Δυστυχώς υπάρχουν πάρα πολλοί παιδόφιλοι που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο προκειμένου να

προσελκύσουν τα θύματά τους. Αν ο παιδόφιλος έρθει σε ερωτική επαφή με έναν ανήλικο, τότε μιλάμε για *παιδερασία*.

Τα πιο συνηθισμένα σημάδια της διαδικτυακής αποπλάνησης είναι:

- Η επίδειξη ενδιαφέροντος για ένα συγκεκριμένο ανήλικο και η επιδίωξη συνάντησης.
- Η αποστολή πορνογραφικού υλικού σε έφηβο.
- Η μεταφορά του θέματος μιας συνομιλίας σε σεξουαλικό περιεχόμενο.
- Η απαίτηση αποστολής προσωπικών φωτογραφιών.
- Η προσπάθεια απόδοσης προνομίων σε έναν έφηβο.

Επομένως από τα παραπάνω κατανοούμε ότι ο πρώτος στόχος στη διαδικτυακή αποπλάνηση είναι να κερδίσει ο ενήλικας την εμπιστοσύνη του εφήβου. Ο ενήλικας που πλησιάζει μπορεί να παρουσιάζεται σαν σημαντικό άτομο και έτσι πιο εύκολα να κερδίσει την φιλία του εφήβου. Ο στόχος αυτών των συναναστροφών είναι βεβαίως να συμφωνηθεί συνάντηση με τον έφηβο ή να αποστείλει ο έφηβος προσωπικές φωτογραφίες ή video. Χρειάζεται να τονίσουμε ότι το grooming είναι ένα τραυματικό γεγονός στη ζωή του εφήβου λόγω της αποπλάνησης και εκμετάλλευσης από τον groomer. Επίσης δημιουργεί αρνητικά πρότυπα ερωτικών σχέσεων. Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσει ο έφηβος ότι το grooming είναι ένα πάρα πολύ σοβαρό παράπτωμα και χρειάζεται άμεση επέμβαση. Το πιο πιθανό είναι ότι θα χρειαστεί η βοήθεια της αστυνομίας, καθώς και η υποστήριξη του παιδιού και της οικογένειας του ώστε να γίνει η καταγγελία. Στην Ελλάδα 20% των παιδιών που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο προσεγγίζονται κάποια στιγμή από παιδόφιλους. Πιο συγκεκριμένα, η Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος ανακοίνωσε τον Ιούνιο του 2010 ότι έχει καταγράψει πάνω από 3000 παιδόφιλους στην Ελλάδα. Τα παιδιά θεωρούν ότι μπορούν να προστατευτούν από τους κινδύνους μιας συνάντησης με έναν διαδικτυακό φίλο, αν συνομιλούν με αυτόν για μεγάλο χρονικό διάστημα, αν έχουν ζητήσει φωτογραφία του με συγκεκριμένα ρούχα, αν χρησιμοποιήσουν webcamera, αν συναντηθούν με παρέα φίλων σε πολυσύχναστα μέρη. Δυστυχώς όμως τα παιδιά αγνοούν ότι υπάρχουν ακόμα και συμμορίες παιδόφιλων, όπου ανήλικα παιδιά ως όμηροί τους σερφάρουν για να βρίσκουν νέα θύματα. Γι' αυτό είναι σημαντικό τα παιδιά και οι έφηβοι να μην εμπιστεύονται κανέναν άγνωστο στο διαδίκτυο, να μην δίνουν προσωπικά δεδομένα και κυρίως να μην συναντιούνται ποτέ με διαδικτυακούς

«φίλους». Η οικογένεια και το σχολείο πρέπει να ενισχύουν την κοινωνικοποίηση των παιδιών με πραγματικές επαφές, ώστε τα παιδιά να έχουν φίλους στην πραγματική ζωή και να αναπτύξουν μια ομαλή ψυχοκοινωνική εξέλιξη που είναι σημαντική για την περαιτέρω υγιά τους ανάπτυξη. Οι πραγματικές φιλίες είναι απαραίτητο να αντικαταστήσουν τους εικονικούς «φίλους» από τα δίκτυα κοινωνικής δικτύωσης (όπως facebook, twitter, κ.ά.). Η ενημέρωση των παιδιών από πολύ μικρή ηλικία είναι η πιο σωστή μέθοδος πρόληψης του φαινομένου της παιδοφιλίας. Αποτελεί επιτακτική ανάγκη να μάθουν τα παιδιά να αναφέρουν τα φαινόμενα διαδικτυακής αποπλάνησης χωρίς να ντρέπονται και να γνωρίζουν πως να «μπλοκάρουν» τα ίδια τους παιδόφιλους που προσπαθούν να τους προσεγγίσουν.

37,38,39,40,41,42,43

1. ΑΝΗΛΙΚΗ ΠΟΡΝΟΓΡΑΦΙΑ

Μια άλλη σοβαρή μάστιγα της εποχής μας είναι η πορνογραφία, που δυστυχώς αποτελεί έναν από τους πιο κερδοφόρους επιχειρηματικούς κλάδους παγκοσμίως, αφού αφορά το 30% του τζίρου του διαδικτύου. Φανταστείτε ότι 2.500 νέες ιστοσελίδες με πορνογραφικό περιεχόμενο δημοσιεύονται ανά δευτερόλεπτο σε παγκόσμιο επίπεδο και 2,5 εκατομμύρια ηλεκτρονικά μηνύματα την ημέρα αφορούν πορνογραφικό περιεχόμενο. Μάλιστα 1 στους 3 χρήστες του διαδικτύου έχει εκτεθεί ακουσίως σε πορνογραφία είτε μέσω μηνυμάτων είτε μέσω διαφημίσεων. Είναι απαραίτητο να διευκρινίσουμε ότι η ενήλικη πορνογραφία θεωρείται νόμιμη, σε αντίθεση με την ανήλικη πορνογραφία που θεωρείται ποινικό αδίκημα. Η Εταιρία Symantec, τον Αύγουστο του 2009, μελέτησε 3,5 εκατομμύρια αναζητήσεις που έκαναν τα παιδιά και οι έφηβοι με τις πιο δημοφιλείς ιστοσελίδες στον παγκόσμιο ιστό και οι λέξεις «sex» και «porn» ήταν στην 4^η και 6^η θέση αντίστοιχα.

Η Διαδικτυακή Εταιρία Ονοματοδοσίας και Αριθμοδότησης (ICANN), τον Ιούνιο του 2010, ενέκρινε τη δημιουργία ονόματος χώρου XXX για ιστοσελίδες πορνογραφικού περιεχομένου. Δυστυχώς αυτό κάνει πιο εύκολη την πρόσβαση σε τέτοιες ιστοσελίδες και μάλιστα χωρίς να προβλέπονται μηχανισμοί αποκλεισμού παιδικής πορνογραφίας. Γνωρίζουμε ότι η εφηβεία είναι μια περίοδος στη ζωή του ανθρώπου όπου υπάρχει έντονα και η σεξουαλική αναζήτηση. Στην Ελλάδα, τα θέματα σεξουαλικής αγωγής αποτελούν ακόμα «ταμπού» και αφού οι δύο πρωταρχικοί φορείς αγωγής του παιδιού, δηλαδή η οικογένεια και το σχολείο, δεν ενημερώνουν

συστηματικά τον έφηβο για θέματα ψυχοσεξουαλικής ανάπτυξης, η περιέργεια του εφήβου τον οδηγεί να αναζητήσει πληροφορίες που σχετίζονται με τη σεξουαλική του ανάπτυξη μέσω του διαδικτύου. Γι' αυτό στην εποχή μας το διαδίκτυο γίνεται το πρωταρχικό μέσο ενημέρωσης όπου ένας ανήλικος ενημερώνεται για θέματα σεξουαλικού περιεχομένου. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, σε ελληνικό πληθυσμό εφήβων ηλικίας 14-16 ετών: Γενικότερα έχει παρατηρηθεί ότι η έντονη έκθεση σε σεξουαλικό περιεχόμενο μπορεί να οδηγήσει σε μίμηση του προνογραφικού οπτικού ερεθίσματος και στη συνέχεια σε κατάσταση υπερερωτισμού. Επίσης η χρήση Ι.Π.Π. από τους εφήβους είναι δυνατόν να οδηγήσει σε πρόωμη σεξουαλική δραστηριότητα, ενώ η συχνή χρήση Ι.Π.Π. περιλαμβάνεται στους παράγοντες που προκαλούν «εθιστική» συμπεριφορά. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να υπάρξουν συγκεκριμένα μέτρα από τους φορείς που ασχολούνται με την προστασία του παιδιού προκειμένου να περιοριστεί η έκθεση ανηλίκων σε πορνογραφικό υλικό. Επίσης, χρειάζεται να ενημερωθούν από τους ειδικούς και από τα Μ.Μ.Ε. τόσο τα παιδιά όσο και οι γονείς για τις βλαβερές συνέπειες που έχει για την υγιή σεξουαλική ανάπτυξη του εφήβου η συνεχής έκθεση σε Ι.Π.Π. Σίγουρα ένα μέτρο προστασίας που μπορούν να εφαρμόσουν και οι ίδιοι οι γονείς είναι τα φίλτρα προστασίας που θα εγκαταστήσουν στον Η/Υ τους. Είναι απαραίτητο να συζητήσουν με τα παιδιά τους για τη χρήση των φίλτρων και πως αυτά συμβάλλουν στην προστασία τους. Επίσης χρειάζεται να εφαρμόσουν και όρια στον καθημερινό χρόνο χρήσης του διαδικτύου και να αναζητήσουν μαζί δραστηριότητες που θα είναι ενδιαφέρουσες στα παιδιά τους. Σημαντικό να υπάρχει διάλογος μεταξύ γονιών-παιδιών για θέματα σεξουαλικής αγωγής προκειμένου να καλλιεργηθεί η εμπιστοσύνη των παιδιών προς τους γονείς τους για τέτοια θέματα.^{42,43,44}

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΚΤΥΩΣΗ- ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΑΝΗΛΙΚΩΝ ΧΡΗΣΤΩΝ

Οι ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης ή αλλιώς ψηφιακά κοινωνικά δίκτυα είναι διαδικτυακές κοινότητες που επιτρέπουν σε άτομα με παρόμοια ενδιαφέροντα να αλληλεπιδρούν σε απευθείας σύνδεση μέσω υπολογιστή. Τα δίκτυα αυτά προσφέρουν ελκυστικά χαρακτηριστικά, όπως η δημοσίευση πληροφοριών και φωτογραφιών στα προφίλ των χρηστών, η ανταλλαγή μηνυμάτων και η δημοσίευση άλλων δικτυακών συνδέσμων. Όπως αναφέρει η αρχική σελίδα της Ελληνικής έκδοσης του Facebook «Χάρη στο Facebook, συνδέεστε με τους κοντινούς σας ανθρώπους και μοιράζεστε

πράγματα μαζί τους». Η χρήση των κοινωνικών δικτύων έχει διεισδύσει στο κοινωνικό προσκήνιο και έχει αναδιοργανώσει και επανα-προσδιορίσει τις κοινωνικές πρακτικές- τον τρόπο επικοινωνίας της νεολαίας, καθώς και τη δημιουργία σχέσεων.

α. Εισαγωγή στα Κοινωνικά Δίκτυα

Τα πρώτα αξία λόγου κοινωνικά δίκτυα, που εισήγαγαν προφίλ χρηστών και διαχείριση φίλων, ξεκίνησαν στα μέσα της δεκαετίας του 1990. Λίγοι είχαν φανταστεί ότι μέσα σε 15 χρόνια η κοινωνική δικτύωση θα προσέλκυε ένα δισεκατομμύριο χρήστες και θα γινόταν καθημερινή κοινωνική πρακτική και αναπόσπαστο μέρος της νεανικής κουλτούρας.

Έφηβοι και νεαροί ενήλικες: η μερίδα του λέοντος στην κοινωνική δικτύωση.

Οι έφηβοι είναι η ηλικιακή ομάδα που έχει ενστερνιστεί πλήρως την χρήση των κοινωνικών δικτύων. Στοιχεία της EUKidsOnline το 2010 αποκάλυψαν ότι στην Ευρώπη το 59% των παιδιών 9-16 ετών έχουν το δικό τους προφίλ σε ιστοσελίδα κοινωνικής δικτύωσης. Στην Ελλάδα, στοιχεία της ίδιας έρευνας δείχνουν ότι το 54% των παιδιών ηλικίας 9-16 ετών που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο, δηλώνουν ότι έχουν προφίλ κοινωνικής δικτύωσης.

Facebook: ο πρωταγωνιστής.

- Το μεγαλύτερο κοινωνικό δίκτυο με 750 εκ. ενεργούς χρήστες (Ιούνιος 2011)
- Στην ηλικιακή ομάδα 9-16 ετών το Facebook κατατάσσεται πρώτο σε προτιμήσεις σε 17 από τις 25 Ευρωπαϊκές χώρες που αξιολόγησε η έρευνα EUKIDSONline.
- Στοιχεία του 2010 από την ίδια έρευνα (EU KIDS Online) δείχνουν ότι στην Ελλάδα το Facebook αποτελεί την πλατφόρμα επιλογής για το 51% των παιδιών 9-16 ετών που έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο, και για το 93% των χρηστών κοινωνικών δικτύων.

Ηλικιακοί περιορισμοί χρήσης.

Η προσοχή της κοινής γνώμης έχει επικεντρωθεί στην προ-εφηβική χρήση των κοινωνικών δικτύων, και στους περιορισμούς ηλικίας για την εγγραφή σε αυτά. Κάποιες ιστοσελίδες απαγορεύουν τη χρήση σε παιδιά κάτω των 13 (Facebook, Hi5) ενώ άλλες επιβάλλουν την γονική συναίνεση (Hynes- για παιδιά κάτω των 16) ή εφαρμόζουν και μηχανισμούς προστασίας σε χρήστες κάτω των 18. Φαίνεται ότι οι εν λόγω όροι συχνά παραβιάζονται αφού το ένα τέταρτο των παιδιών σε προ-εφηβική ηλικία 9-11 ετών στην Ευρώπη έχουν δικό τους προφίλ κοινωνικής δικτύωσης. Στην Ελλάδα το ένα τρίτο των παιδιών 9-12 ετών που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο έχουν προφίλ στο Facebook και δηλώνοντας ψευδώς μεγαλύτερη ηλικία.

β. Λειτουργίες των Κοινωνικών Δικτύων και σχετικοί κίνδυνοι και ευκαιρίες

Η δημοτικότητα της κοινωνικής δικτύωσης συνδέεται με την πολλαπλότητα των λειτουργιών που προσφέρονται, αλλά και με τις συνακόλουθες *διαδικτυακές ευκαιρίες* που παρέχονται. Οι βασικές λειτουργίες στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης είναι η *δημιουργία και επεξεργασία του προφίλ*, το *friending*- δηλαδή η οργάνωση και διαχείριση των «φίλων»- και ο *σχολιασμός-επικοινωνία*.

Οι *ρυθμίσεις ιδιωτικότητας* του «ψηφιακού προφίλ» των εφήβων είναι ένα θέμα που συζητείται ευρέως και μια υπόθεση που ανησυχεί το κοινό. Στην Ευρώπη το 43% των παιδιών δηλώνει ότι διατηρεί το προφίλ του «ιδιωτικό» ή κλειστό (μόνο οι φίλοι μπορούν να δουν) και 28% δηλώνει ότι το προφίλ τους είναι εν μέρει ιδιωτικό (οι φίλοι των φίλων μπορούν να το δουν). Στην Ελλάδα 37% των παιδιών 9-16 ετών που έχουν προφίλ σε κοινωνικό δίκτυο, το έχουν ρυθμίσει ως «δημόσιο» και το 12% εμφανίζουν την διεύθυνση του σπιτιού τους ή το τηλέφωνο τους στο προφίλ τους. Από πρόσφατη έρευνα φαίνεται ότι οι έφηβοι έχουν συνειδητοποιήσει τους κινδύνους που προκύπτουν από αλόγιστη αυτο-παρουσίαση και έχουν γίνει πιο διακριτικοί στα στοιχεία που διαδικτυακά μοιράζονται δημοσίως.

Αλόγιστο friending (μεγάλος αριθμός φίλων) και κίνδυνοι. Είναι γενική πεποίθηση ανάμεσα στους νέους ότι ο μεγάλος αριθμός «φίλων» σε ένα προφίλ δείχνει κοινωνική ελκυστικότητα και συνεπώς, είναι ένα δελεαστικό χαρακτηριστικό του προφίλ. Η πεποίθηση αυτή δοκιμάστηκε σε εμπειρική μελέτη και αποκαλύφθηκε ότι

η σχέση μεταξύ του αριθμού των «φίλων» ενός προφίλ και του πώς αντιλαμβάνονται οι παρατηρητές του προφίλ την κοινωνική ελκυστικότητά του είναι καμπυλόγραμμη (ανεστραμμένο U-σχήμα). Ο πολύ χαμηλός (<100) και ο πολύ μεγάλος αριθμός φίλων (> 300) σχετίστηκαν με χαμηλή κοινωνική ελκυστικότητα. Βέλτιστη κοινωνική ελκυστικότητα έδειξαν να έχουν τα προφίλ που εμφανίζουν περίπου 300 φίλους. Η Ελλάδα κατέλαβε μία από τις πρώτες θέσεις στην Ευρώπη όσο αφορά τον αριθμό «φίλων» ανά χρήστη. Ιδιαίτερη ανησυχία προκαλεί το γεγονός ότι 20% των Ελλήνων 9-16 ετών δήλωσε ότι έχει περισσότερους από 300 «φίλους», και άλλο 18% δήλωσε 100-300 «φίλους».

Σχολιασμός και η επικοινωνία. Ο βασικός λόγος που οι έφηβοι κάνουν χρήση των κοινωνικών δικτύων είναι για να μένουν συνδεδεμένοι με τους φίλους τους. Το 83% των εφήβων χρηστών έχουν προσθέσει σχόλια σε φωτογραφίες που ανήρτησαν οι φίλοι τους, ενώ 77% έχουν αναρτήσει δημόσια μηνύματα σε σελίδες φίλων και περίπου οι μισοί στέλνουν μηνύματα ή συνομιλούν (chat) μέσα από αυτές τις ιστοσελίδες. Ενώ το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο είναι ο πιο συνήθης τρόπος διαδικτυακής επικοινωνίας για ενηλίκους, τα κοινωνικά δίκτυα αποτελούν πλέον το βασικό εργαλείο διαδικτυακής επικοινωνίας για τους εφήβους. ^{40,42,44,45}

γ. Εφηβική Ανάπτυξη στο πλαίσιο των Κοινωνικών Δικτύων και Επιπτώσεις

Κοινωνική δικτύωση: νέο πλαίσιο για την εφηβική ανάπτυξη. Πολλές από τις συμπεριφορές των σημερινών εφήβων είναι παρόμοιες με εκείνες των προηγούμενων γενεών. Η γλώσσα και οι κοινωνικές πρακτικές μπορεί να έχουν αλλάξει αλλά η βασική ανάγκη του «ανήκειν» και της επικοινωνίας με τους συνομήλικους μένει απaráλλακτη. Η νεολαία πάντα είχε την ανάγκη να συναθροίζεται, να δημιουργεί παρέες και «κλίκες». Αυτό που γινόταν στο παρελθόν στη γειτονιά ή αργότερα στο εμπορικό κέντρο, τώρα γίνεται στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης. Τα κοινωνικά δίκτυα συχνά συγκρίνονται με τα «στέκια» των προηγούμενων γενεών. Το διαδίκτυο έχει επανακαθορίσει τους τρόπους και τα μέσα που εκφράζουν τις αναπτυξιακές ανησυχίες τους οι έφηβοι. Για τη γενιά του διαδικτύου η αποδοχή από τους συνομήλικους, η αυτό-αξιολόγηση του εαυτού και η διαπραγμάτευση της ταυτότητας εκφράζονται σ' ένα νέο κοινωνικό περιβάλλον – τα κοινωνικά δίκτυα. Τα κοινωνικά δίκτυα έγιναν η νέα πραγματικότητα κοινωνικής αλληλεπίδρασης και το νέο **πλαίσιο για την εφηβική ανάπτυξη.**

Έλξη στα κοινωνικά δίκτυα και κάλυψη προσωπικών αναγκών

Οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τα μέσα επικοινωνίας βάσει των προσωπικών τους αναγκών και των κινήτρων από όπου αυτά πηγάζουν. Η κοινωνική αλληλεπίδραση έχει αναγνωριστεί ως πρωταρχικό κίνητρο για την υιοθέτηση των κοινωνικών δικτύων. Ένα άλλο ελκυστικό για τους εφήβους χαρακτηριστικό των κοινωνικών δικτύων, είναι η δημιουργία προσωπικού προφίλ. Αυτή η αγαπημένη για τους εφήβους δραστηριότητα πιθανόν σχετίζεται και ενισχύεται από την εφηβική ανάγκη *διερεύνησης της προσωπικής ταυτότητας*. Με την ψηφιακή τους αυτό-παρουσίαση οι έφηβοι βρίσκουν μέσο να πειραματιστούν και να εκφράσουν διάφορες πτυχές της ταυτότητάς τους. Στα κοινωνικά δίκτυα αυτό γίνεται με τρόπο ευέλικτο και τροποποιήσιμο-βάσει ανατροφοδότησης των «φίλων». Η απουσία εξουσίας και η έλλειψη γονικού ελέγχου αποτελεί ένα άλλο πολύ ελκυστικό για τους εφήβους χαρακτηριστικό των κοινωνικών δικτύων, και μια ευκαιρία να εξασκηθούν και να εκπληρώσουν την *ανάγκη για ανεξαρτησία*. Για τους εφήβους, τα κοινωνικά δίκτυα αντιπροσωπεύουν τον δικό τους χώρο -ορατό στους συνομήλικους τους και μακριά από την επιτήρηση ενήλικων.

Οι επιπτώσεις της κοινωνικής δικτύωσης στην ζωή των εφήβων: Οι επιπτώσεις της χρήσης του διαδικτύου, και ιδιαίτερα των κοινωνικών δικτύων, στις κοινωνικές σχέσεις, εξακολουθεί να είναι θέμα διαμάχης. Μια επιφανής υπόθεση- που αναφέρεται *ως η υπόθεση της μετατόπισης*, υποστηρίζει ότι ο χρόνος που διατίθεται (ή δαπανάται) στην κοινωνική δικτύωση αποσπάται από την δια ζώσης επικοινωνία (με φίλους και οικογένεια). Η αντίθετη, και περισσότερο θετική άποψη -η *υπόθεση της διέγερσης*- υποστηρίζει ότι οι διαδικτυακές επικοινωνίες χρησιμοποιούνται για τη διατήρηση των υφιστάμενων φιλικών σχέσεων, ενισχύοντας έτσι την κοινωνική προσαρμογή. Στη βιβλιογραφία, αναφέρεται ότι η χρήση των κοινωνικών δικτύων διευκολύνει τη σύνδεση με παλιούς φίλους και τη δημιουργία νέων, και ότι με την χρήση κοινωνικών δικτύων ο χρόνος με τους φίλους (offline) αλλά και η ποιότητα των σχέσεων ενισχύεται. Επίσης έχει προταθεί ότι η θετική ανατροφοδότηση από άλλους χρήστες ενισχύει την αυτοεκτίμηση των εφήβων ενώ η αρνητική αντίδραση την μειώνει. Φαίνεται ότι η σχέση μεταξύ της κοινωνικής δικτύωσης και της κοινωνικής προσαρμογής δεν είναι γραμμική αλλά πιθανόν δια-μεσολαβούμενη από προσωπικά χαρακτηριστικά ή δεξιότητες. Ευρήματα υποδηλώνουν ότι μπορεί να

υπάρχει σύνδεση μεταξύ των ωφελειών από τη συμμετοχή σε κοινωνικά δίκτυα και συγκεκριμένους τύπους προσωπικότητας. Η θέση αυτή αναφέρεται και *ως υπόθεση της κοινωνικής ανταπόδοσης* – και αποτελεί επέκταση της υπόθεσης διέγερσης. Η εξωστρέφεια συνδέθηκε με μεγαλύτερα ψηφιακά δίκτυα, υποδηλώνοντας ότι οι φίλοι στα δίκτυα είναι κατά κανόνα φίλοι που γνωρίστηκαν εκτός δικτύου. Επίσης, στη βιβλιογραφία πρόσφατα αποκαλύφθηκε ότι η εξωστρέφεια είναι το πιο σημαντικό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας που καθορίζει τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από τους νεαρούς ενήλικες. Παρομοίως, προτείνεται ότι η χρήση του διαδικτύου είναι συνδεδεμένη με καλύτερα αποτελέσματα για εξωστρεφή άτομα παρά για εσωστρεφή, και ειδικά για τους εξωστρεφείς εφήβους βρήκαν ότι η συχνή χρήση του διαδικτύου συνδέονταν με αυξημένη οικογενειακή επικοινωνία και κοινωνική στήριξη. Στόχος της Πολιτείας θα πρέπει να είναι η ενημέρωση των νέων για τον σωστό τρόπο χρήσης των κοινωνικών δικτύων- με ασφάλεια και με σεβασμό στους κανόνες. Η γονική διαμεσολάβηση είναι σημαντική και πρέπει να οριοθετεί την ασφαλή χρήση- με τρόπο κατάλληλο για κάθε αναπτυξιακή φάση. Τέλος, η εκπαίδευση στα διαδικτυακά μέσα επικοινωνίας θα μπορούσε να είναι μέρος των σχολικών προγραμμάτων και πιθανόν και εκπαιδευτικό εργαλείο στην δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Συνοψίζοντας παρακάτω δίδονται οι βασικές οδηγίες ασφάλειας στο Διαδίκτυο και είναι οι εξής: ^{42,43,44,45,46,47,48}

Βασικές Οδηγίες Ασφάλειας στο Διαδίκτυο για Παιδιά και Εφήβους

- Μη δημοσιοποιείς προσωπικά σου δεδομένα
- Ανέφερε σε γονείς, δασκάλους ή κάποιον που εμπιστεύεσαι οποιαδήποτε αρνητική εμπειρία σου στο διαδίκτυο
- Μην εμπιστεύεσαι χωρίς να ελέγχεις τις πληροφορίες που σου δίνονται στο διαδίκτυο
- Μην εμπιστεύεσαι αγνώστους που γνωρίζεις μέσω του διαδικτύου και σε καμία περίπτωση μην συναντάς στο φυσικό κόσμο άτομα που γνώρισες διαδικτυακά
- Μην παραμελείς τις σχολικές σου δραστηριότητες, τα ενδιαφέροντά σου, τους φίλους σου, εξαιτίας της ενασχόλησης σου με το διαδίκτυο. Βάλε όριο στην καθημερινή του χρήση.

5.4 Παιδική πορνογραφία

Τι είναι όμως παιδική πορνογραφία; Σύμφωνα με το «Προαιρετικό Πρωτόκολλο της Σύμβασης για τα δικαιώματα του Παιδιού για την εμπορία παιδιών, την παιδική πορνεία και την παιδική πορνογραφία» και συγκεκριμένα στο άρθρο 2, «παιδική πορνογραφία σημαίνει οποιαδήποτε αντιπροσώπευση, με οποιαδήποτε μέσα, ενός παιδιού που συμμετέχει σε πραγματικές ή προσομοιωμένες, ρητές σεξουαλικές δραστηριότητες ή οποιαδήποτε αντιπροσώπευση των σεξουαλικών μελών ενός παιδιού για πρώτιστα σεξουαλικούς σκοπούς».

Το φαινόμενο της πορνογραφίας ανηλίκων αποτελεί μάλιστα των σύγχρονων κοινωνιών σε παγκόσμιο επίπεδο και αποκτά ολοένα και μεγαλύτερες διαστάσεις με τους ταχύτετους ρυθμούς ανάπτυξης της τεχνολογίας. Η μεγέθυνση του κυβερνοχώρου παρέχει στους παραγωγούς και διακινητές του πορνογραφικού υλικού δυνατότητες γρήγορης και εύκολης προώθησης του παράνομου προϊόντος τους. Οι εγκληματίες διακίνησης πορνογραφικού υλικού ανηλίκων μέσα στον αχανή χώρο του διαδικτύου εξασφαλίζουν την ανωνυμία τους και δρουν ανενόχλητα εκμεταλλευόμενοι την παιδική αθωότητα.

Με τη χρήση του διαδικτύου:

- Εξασφαλίζεται μυστικότητα και ανωνυμία που βοηθά το χρήστη-εγκληματία να αποκρύψει την ταυτότητά του.
- Υπάρχει προσβασιμότητα του επίμαχου υλικού ανά πάσα στιγμή από χρήστες ολόκληρης της υφηλίου με μικρό σχετικά κόστος.
- Οι παιδόφιλοι έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθούν σε πραγματικό χρόνο την σεξουαλική κακοποίηση ανηλίκων.
- Διευκολύνεται η ανταλλαγή πορνογραφικού υλικού (ταινίες, φωτογραφίες κλπ) το οποίο μέσα σε λίγα λεπτά μπορεί να κυκλοφορήσει σε έναν μεγάλο αριθμό χρηστών μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Η παιδική πορνογραφία στο διαδίκτυο αποτελεί στη σύγχρονη εποχή μια άριστα οργανωμένη «επιχειρηματική» δραστηριότητα.

Αποτελεί προϊόν μιας επικερδέστατης επιχείρησης καθώς οι χρήστες που επιθυμούν να αποκτήσουν πρόσβαση σε πορνογραφικό υλικό ανηλίκων που παρέχουν διάφορες ιστοσελίδες καταβάλουν διόλου ευκαταφρόνητα ποσά. Οι επιπτώσεις εις βάρος των ανηλίκων, μπορούν να ειπωθούν από πολλές οπτικές γωνίες. Οι ανήλικοι μετατρέπονται σε θύματα των ενηλίκων, αποφέροντάς τους ιδιαίτερα υψηλά κέρδη, εφόσον μετατρέπονται σε εμπορεύσιμα είδη υψηλής αξίας. Επιπλέον μετατρέπονται σε «μέσα» ικανοποίησης των σεξουαλικών τους ορέξεων. Όμως υπάρχει και ένας

άλλος κίνδυνος για τους ανήλικους, που δεν είναι τόσο φανερός όσο οι προηγούμενοι, αλλά που είναι όμως εξίσου σοβαρός και ικανός να προκαλέσει ανεπανόρθωτες βλάβες, κυρίως ως προς τη σεξουαλική τους ωρίμανση. Ο ανήλικος από την πλευρά του, είναι ικανότατος χρήστης των υπολογιστών και συνήθης επισκέπτης του διαδικτύου. Εξαιτίας λοιπόν κάποιων φυσικών γνωρισμάτων του νεαρού της ηλικίας του, όπως της έντονης περιέργειας και του ατίθασου του χαρακτήρα του, μπορεί εύκολα να πέσει στις παγίδες του διαδικτύου. Έτσι μπορεί εύκολα ένας ανήλικος να γίνει ο ίδιος καταναλωτής του πορνογραφικού υλικού ή ακόμα να συμμετάσχει στην παραγωγή του, πειθόμενος από αυτούς που γνώρισε δια μέσου του ιστού.^{46,47,48,49}

5.5 Ιοί και λογισμικό παρακολούθησης

Ένας **ιός υπολογιστών** είναι ένα κακόβουλο πρόγραμμα υπολογιστή, το οποίο μπορεί να αντιγραφεί χωρίς παρέμβαση του χρήστη και να "μολύνει" τον υπολογιστή χωρίς τη γνώση ή την άδεια του χρήστη του. Ο αρχικός ιός μπορεί να τροποποιήσει τα αντίγραφα του ή τα ίδια τα αντίγραφα μπορούν να υποστούν από μόνα τους τροποποίηση, όπως συμβαίνει σε έναν **μεταμορφικό ιό**. Ένας ιός μπορεί να διαδοθεί από έναν υπολογιστή σε άλλους, παραδείγματος χάριν από ένα χρήστη που στέλνει τον ιό μέσω δικτύου ή του Διαδικτύου, ή με τη μεταφορά του σε ένα φορητό μέσο αποθήκευσης, όπως δισκέτα, οπτικό δίσκο ή μνήμη flash USB. Οι ιοί ορισμένες φορές εσφαλμένα συγχέονται με τα "σκουλήκια" υπολογιστών (worms) και τους δούρειους ίππους (trojan horses). Ένα "σκουλήκι" μπορεί να διαδοθεί σε άλλους υπολογιστές χωρίς να πρέπει να μεταφερθεί ως τμήμα ενός υπολογιστή-οικοδεσπότη (host), ενώ ένας δούρειος ίππος είναι ένα αβλαβές πρόγραμμα μέχρι να εκτελεσθεί ή μέχρι να ικανοποιηθεί κάποια συνθήκη, την οποία έχει προκαθορίσει ο δημιουργός του. Πολλοί προσωπικοί υπολογιστές συνδέονται πλέον με το Διαδίκτυο και σε τοπικά δίκτυα και διευκολύνουν έτσι τη διάδοση του κακόβουλου κώδικα. Σήμερα οι ιοί μπορούν επίσης να εκμεταλλευθούν τις υπηρεσίες του Διαδικτύου, όπως το World Wide Web, το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο και την υπηρεσία συνομιλιών (Internet Relay Chat, IRC).^{37,39,40} Μερικοί ιοί δημιουργούνται για να προξενήσουν ζημιά στον υπολογιστή, στον οποίο εγκαθίστανται, είτε με την καταστροφή των προγραμμάτων του είτε με τη διαγραφή αρχείων ή με τη μορφοποίηση (format) του σκληρού δίσκου. Μερικές, μάλιστα, φορές, δημιουργούν σε συγκεκριμένο τομέα του σκληρού δίσκου

τέτοια καταστροφή, ώστε να είναι αδύνατη η ανάκτηση ολόκληρου του περιεχομένου του. Άλλοι δεν έχουν ως σκοπό να προκαλέσουν οποιαδήποτε ζημία, αλλά απλά γνωστοποιούν την παρουσία τους με την εμφάνιση στην οθόνη κειμένου, βίντεο, ή ηχητικών μηνυμάτων, μερικές φορές αρκετά χιουμοριστικών. Όμως, ακόμη και αυτοί οι "καλοκάγαθοι" ιοί μπορούν να δημιουργήσουν προβλήματα στο χρήστη υπολογιστών: Καταλαμβάνουν τη μνήμη που χρησιμοποιείται από τα κανονικά προγράμματα και, κατά συνέπεια, προκαλούν συχνά ασταθή συμπεριφορά του συστήματος και μπορούν να οδηγήσουν σε κατάρρευσή του (system crash). Επιπλέον, πολλοί ιοί είναι, εγγενώς, γεμάτοι προγραμματιστικά σφάλματα, τα οποία πιθανόν να οδηγήσουν στην κατάρρευση των υπολογιστικών συστημάτων και στην απώλεια δεδομένων. Τέλος, ένα μεγάλο ποσοστό των ιών δεν έχει σκοπό την καταστροφή των δεδομένων του χρήστη ή την παρενόχλησή του, αλλά την κλοπή προσωπικών του δεδομένων ή την εισαγωγή του υπολογιστή-στόχου σε κάποιο παράνομο δίκτυο (botnet) χωρίς τη συγκατάθεση του χρήστη.

Οι ιοί μπορούν να ταξινομηθούν σε δύο μεγάλες κατηγορίες:

- Ανάλογα με το σημείο του υλικού ή του λογισμικού που μολύνουν:
 - Τομείς σκληρού δίσκου συστήματος (system sectors)
 - Αρχεία
 - Ιοί μακροεντολών (Macros)
 - Ιοί πηγαιού κώδικα (Source Code Viruses)
 - Ιοί συμπλεγμάτων (σκληρού) δίσκου ((Hard) Disk Clusters)

- Ανάλογα με τον τρόπο με τον οποίο πραγματοποιούν τη μόλυνση:
 - Πολυμορφικοί ιοί
 - Αόρατοι ιοί (Stealth Viruses)
 - Θωρακισμένοι ιοί (Armored Viruses)
 - Πολυτμηματικοί ιοί (Multipartite Viruses)
 - Ιοί πλήρωσης κενών (Spacefiller Viruses)
 - Ιοί παραλλαγής (Camouflage Viruses)

Οι ιοί αποτέλεσαν και αποτελούν έναν από τους πλέον διαδεδομένους τύπους κακόβουλου λογισμικού. Η ανίχνευση τους από τον απλό χρήστη είναι από δύσκολη έως αδύνατη - ορισμένοι, μάλιστα, ιοί, είναι τόσο προσεκτικά δημιουργημένοι που

ακόμη και ο πλέον ειδικευμένος χρήστης αδυνατεί να τους εντοπίσει χωρίς να διαθέτει ειδικά προγραμματιστικά εργαλεία. Για την προστασία ενός συστήματος έχει δημιουργηθεί μια ειδική κατηγορία λογισμικού, γνωστή ως αντιϊκό (antivirus). Προκειμένου να εξασφαλίσουν την απρόσκοπτη και χωρίς μολύνσεις λειτουργία ενός συστήματος, τα αντιϊκά εκκινούν ταυτόχρονα με το λειτουργικό σύστημα του υπολογιστή, χωρίς εντολές από το χρήστη, και παραμένουν ως διαδικασίες στη μνήμη (memory resident), ώστε να είναι σε θέση να ανιχνεύουν τυχόν μολύνσεις σε πραγματικό χρόνο. Τα προγράμματα αυτά πρέπει να αναβαθμίζονται σε τακτική βάση, ώστε να είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν με επιτυχία τους νεοδημιουργούμενους ιούς. Σήμερα, αρκετοί οίκοι δημιουργίας λογισμικού ασχολούνται με τη δημιουργία τέτοιων προγραμμάτων. Τα αντιϊκά είναι σε θέση τόσο να εντοπίσουν μόλυνση τη στιγμή που αποπειράται, όσο και να "καθαρίσουν" τυχόν μολυσμένα αρχεία που εντοπίζουν. Κάθε αντιϊκό έχει το δικό του τρόπο δράσης απέναντι στους ιούς. Ωστόσο, τα περισσότερα είναι σε θέση να εργάζονται σε πραγματικό χρόνο, εντοπίζοντας τους ιούς τη στιγμή ακριβώς που αποπειρώνται να μολύνουν το σύστημα. Ορισμένα τέτοια προγράμματα προσφέρονται δωρεάν για προσωπική χρήση (δεν καλύπτουν, ωστόσο, ούτε μικρό τοπικό δίκτυο υπολογιστών) και άλλα έναντι σχετικά χαμηλής τιμής (κανένα αντιϊκό για υπολογιστές δικτύου δεν προσφέρεται δωρεάν μέχρι σήμερα). Θα πρέπει να σημειωθεί ότι οι δημιουργοί ιών λαμβάνουν σοβαρά υπόψη τους τις μεθόδους εντοπισμού του "προϊόντος" τους και δημιουργούν ιούς, οι οποίοι προσπαθούν να αποφύγουν τον εντοπισμό, ακόμη και με απενεργοποίηση του αντιϊκού. Αυτό σημαίνει ότι ο χρήστης θα πρέπει να ενημερώνει τακτικότερα το λογισμικό του αλλά και να δημιουργεί τις ειδικές δισκέτες, που τα περισσότερα αντιβιοτικά προγράμματα προτείνουν τη δημιουργία τους, ώστε να είναι δυνατή η εκκαθάριση και η επαναφορά του συστήματος μετά από τυχόν μόλυνσή τους. Υπάρχουν πολλά προγράμματα παρακολούθησης ηλεκτρονικών υπολογιστών. Το Process Explorer, είναι ένα πρόγραμμα παρακολούθησης του ηλεκτρονικού υπολογιστή, το οποίο προσφέρεται εντελώς δωρεάν από τη Microsoft. Απευθύνεται σε χρήστες με μέτριες γνώσεις γύρω από τα Windows, και η χρήση του, παρέχει λεπτομερή ανάλυση των κινήσεων που εκτελούνται στον ηλεκτρονικό υπολογιστή. Το Anvir Task Manager Free, είναι μια εφαρμογή η οποία παρακολουθεί και ελέγχει όλα τα ενεργά προγράμματα στον υπολογιστή μας. Υπάρχουν τρεις διαφορετικές εκδόσεις του προγράμματος αυτού, αλλά μόνο η μια είναι δωρεάν. Επίσης, υπάρχει το λογισμικό παρακολούθησης υπολογιστών Keylogger, το οποίο

καταγράφει κρυφά όλες τις πληκτρολογήσεις που γίνονται στον υπολογιστή. Όλα τα παραπάνω προγράμματα παρακολούθησης, μπορούν να εφαρμοστούν είτε από γονείς που θέλουν να γνωρίζουν τις κινήσεις των παιδιών τους στον ηλεκτρονικό υπολογιστή, είτε και από εργοδότες που θέλουν να ελέγχουν τις δραστηριότητες των υπαλλήλων τους κατά τη διάρκεια του χρόνου εργασίας τους.^{37,38,40}

5.6. Χάκερ σε ιστοχώρους κοινωνικής δικτύωσης (Facebook)

Δύο εκατομμύρια κωδικούς χρηστών του Facebook, του Gmail, του Twitter και άλλων δημοφιλών ιστοσελίδων κοινωνικής δικτύωσης διέρρευσαν χάκερς, σε μία από τις μεγαλύτερες περιπτώσεις παραβίασης προσωπικών δεδομένων. Οι χάκερς έκλεψαν τους κωδικούς και τα usernames των χρηστών, μέσω malware, που μπορούσε να “διαβάσει” ό,τι πληκτρολογούσαν στον υπολογιστή τους. Η εταιρεία για την προστασία στο διαδίκτυο Trustwave έκανε γνωστή τη μαζική επίθεση, ενημερώνοντας πως ο ιός εγκαταστάθηκε κατά τη διάρκεια του περασμένου μήνα σε υπολογιστές σε όλον τον κόσμο. Στις 24 Νοεμβρίου, η Trustwave εντόπισε τον σέρβερ, που “ανέβασε” τους κλεμμένους κωδικούς και διαχειρίζονταν οι χάκερς στην Ολλανδία.

Μεταξύ άλλων, διαπίστωσαν ότι είχαν παραβιαστεί 93.000 ιστοσελίδες, μεταξύ των οποίων:

- ✓ 318,000 λογαριασμοί Facebook
- ✓ 70,000 λογαριασμοί G mail, Google & YouTube
- ✓ 60,000 λογαριασμοί Yahoo
- ✓ 22,000 λογαριασμοί Twitter
- ✓ 9,000 λογαριασμοί Odnoklassniki
- ✓ 8,000 λογαριασμοί ADP
- ✓ 8,000 λογαριασμοί LinkedIn

“Δεν γνωρίζουμε σίγουρα εάν συνδέθηκαν σε αυτούς τους λογαριασμούς, αλλά προφανώς αυτό συνέβη”, σχολίασε ο John Miller, εκπρόσωπος της Trustwave,

προσθέτοντας πως κανείς δεν ξέρει, πώς κατάφεραν να “μπουν” σε τόσους πολλούς λογαριασμούς.^{49,50}

5.7. Bullying

Ο όρος διαδικτυακός εκφοβισμός έχει προκύψει την τελευταία δεκαετία και επινοήθηκε από τον Καναδό εκπαιδευτικό Bill Belsey (2000) στο πλαίσιο διάλεξης του με θέμα « Cyberbullying: An emerging threat for the “Always on” Generation – for parents and teachers», προκειμένου να ορίσει τη διαδικασία στόχευσης ενός παιδιού ή εφήβου που δεν μπορεί να υπερασπίσει τον εαυτό του έναντι ενός ή ομάδας συνομηλίκων μέσω της χρήσης της τεχνολογίας με σκοπό την εμπρόθετη ταπείνωση, απειλή ή παρενόχληση του θύματος. Πρόκειται, λοιπόν, για τον εκφοβισμό που λαμβάνει χώρα μέσω ηλεκτρονικών υπολογιστών. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός, σύμφωνα με την Hanewald (2008), αποτελεί υποκατηγορία μιας μορφής βίας στο internet, της παρενόχλησης μέσω διαδικτύου. Αυτή αφορά σε «συμπεριφορές που περιλαμβάνουν τη χρήση τεχνολογιών πληροφορικής και επικοινωνίας, όπως το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, μηνύματα μέσω κινητών τηλεφώνων (Raskauskas, 2007) και ιστολογίων, στιγμιαίου ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, άμεσων ηλεκτρονικών μηνυμάτων, δυσφημιστικών ιστοσελίδων και ιστοτόπων, για την εκδήλωση σκόπιμης και επαναλαμβανόμενης εχθρικής συμπεριφοράς από ένα άτομο ή μία ομάδα προς άλλους» (Belsey, 2010). Σύμφωνα με τους Smith et al. (2008: 376) ως διαδικτυακός εκφοβισμός ορίζεται « μία επιθετική, σκόπιμη και επαναλαμβανόμενη πράξη η οποία πραγματοποιείται από ένα άτομο ή μια ομάδα ατόμων, μέσω της χρήσης ηλεκτρονικών μορφών επικοινωνίας εναντίον ενός ατόμου που δεν μπορεί να υπερασπιστεί τον εαυτό του» Εναλλακτικά, ο διαδικτυακός εκφοβισμός ορίζεται από τον Tokunaga (2010) ως κάθε συμπεριφορά που εκδηλώνεται μέσω ηλεκτρονικών ή ψηφιακών μέσων, κι έχει επαναλαμβανόμενα σκοπό τη μετάδοση εχθρικών ή επιθετικών μηνυμάτων με πρόθεση να προκαλέσουν βλάβη ή δυσαρέσκεια στους δέκτες.^{51,52,53}

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός δύναται να λάβει τη μορφή είτε άμεσου είτε έμμεσου εκφοβισμού (Kowalski et al., 2008). Δεδομένης της διαρκούς αυξανόμενης δημοφιλίας και χρήσης των ηλεκτρονικών συσκευών, ο διαδικτυακός εκφοβισμός θεωρείται εκφοβισμός που αυξάνεται με καλπάζοντες ρυθμούς (Cart, 2010).

Επιπρόσθετα, θεωρείται ως η πιο ύπουλη και επικίνδυνη μορφή εκφοβισμού, δεδομένου του ότι ο θύτης έχει τη δυνατότητα να αποκρύψει την ταυτότητα του και να εκφοβίσει οποτεδήποτε και οπουδήποτε (Hinduja & Patchin, 2010, Willard, 2007, Cart, 2010). Τέλος, σύμφωνα με τους Hinduja & Patchin, , αυτό που διαφοροποιεί το διαδικτυακό εκφοβισμό από τον παραδοσιακό είναι το μέσο που χρησιμοποιείται, δηλαδή οι ηλεκτρονικές συσκευές.

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι ένα από τα πλέον σοβαρά θέματα που καλείται η εκπαιδευτική κοινότητα να αντιμετωπίσει, δεδομένου του ότι αποτελεί φαινόμενο που παρατηρείται σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης (Floreno, 2011 Whitaker & Bushman, 2009), ενώ, παράλληλα, αυξάνεται και ο αριθμός των μαθητών που χρησιμοποιούν ηλεκτρονικές συσκευές προκειμένου να επικοινωνήσουν (Gillis, 2006), να μελετήσουν και να ψυχαγωγηθούν.

Παραδοσιακός Εκφοβισμός – Διαδικτυακός εκφοβισμός

Παρακάτω παρατίθεται ένας σχηματικός πίνακας που συνοψίζει τις διαφορές ανάμεσα στα δύο είδη εκφοβισμού.

Πίνακας 1.4

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ	ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ
Ο θύτης απειλεί υπό τη παρουσία του θύματος και πιθανών παρευρισκόμενων	Ο θύτης δημοσιεύει απειλές διαδικτυακά οι οποίες ενδεχομένως να είναι προσβάσιμες από όλους, σχεδόν πάντα
Ο θύτης εκφοβίζει το θύμα πρόσωπο με πρόσωπο, γ' αυτό και η ταυτότητα του είναι συνήθως γνωστή	Ο θύτης μπορεί να παραμείνει ανώνυμος
Ο θύτης είναι συνήθως	Η ανώτερη σωματική δύναμη δεν είναι

σωματικά δυνατότερος από το θύμα	υποχρεωτική
Στις περισσότερες επιθέσεις υπάρχουν συνήθως κάποιοι – αλλά λίγοι μάρτυρες	Μία διαδικτυακή δημοσίευση πιθανώς να είναι προσβάσιμη από κάθε έναν που έχει διαδικτυακή σύνδεση οπουδήποτε στον κόσμο, με πιθανό το ενδεχόμενο της ατέρμονης αναδημοσίευσης
Λαμβάνει χώρα εντός του χώρου του σχολείου	Λαμβάνει χώρα εκτός του σχολείου
Σωματικός εκφοβισμός: χτυπήματα, σπρωξίματα, γροθιές	Η ηλεκτρονική επίθεση δεν είναι εύκολα αντιλήψιμη
Λεκτικός εκφοβισμός: πειράγματα, παρατσούκλια, κουτσομπολιά, κακόβουλα σχόλια	Τα ηλεκτρονικά πειράγματα-προσβολές και η παρενόχληση δεν είναι εύκολα αντιλήψιμα
Μη λεκτικός εκφοβισμός: χρήση χειρονομιών και κοινωνικός αποκλεισμός	Ο ηλεκτρονικός αποκλεισμός δεν είναι εύκολα αντιλήψιμος

Επιπρόσθετα, τονίζεται πως ο διαδικτυακός εκφοβισμός σε σχέση με τον παραδοσιακό είναι περισσότερο σαδιστικός, έχει τη τάση να αυξάνεται και να εξαπλώνεται με μεγαλύτερη ταχύτητα, έχει ως θύματα συχνότερα τα κορίτσια και, τέλος, η αίσθηση του θύτη πως είναι αόρατος ή καλά κρυμμένος πίσω από μία οθόνη – *αποπροσωποίηση* – έχει ως αποτέλεσμα υψηλότερα επίπεδα άρσης αναστολών.
51,53,54

Μορφές διαδικτυακού εκφοβισμού

Σύμφωνα με την Nancy Willard, προσδιορίζονται οκτώ (8) μορφές διαδικτυακού εκφοβισμού:

- Η χρήση εμπρηστικών ή/και χυδαίων λέξεων ώστε να προκληθεί διαδικτυακή διένεξη (flaming).
- Η επαναλαμβανόμενη αποστολή μοχθηρών εννοιών ή ενοχλητικών ηλεκτρονικών μηνυμάτων σε κάποιον (παρενόχληση).
- Η διάδοση φημών, ψεμάτων ή κουτσομπολιού προκειμένου να θιγεί η φήμη κάποιου (δυσφήμιση).
- Η δημοσίευση προσβλητικών ή επιθετικών μηνυμάτων στα πλαίσια μεταμφίεσης (μίμηση / μεταμφίεση).
- Η αποστολή ή δημοσίευση προσωπικών πληροφοριών, δεδομένων ή και φωτογραφιών ενός ατόμου (outing).
- Η εξαπάτηση κάποιου έτσι ώστε να μοιραστεί προσωπικά δεδομένα με κάποιον. Έπειτα, ο δεύτερος τα αναδημοσιεύει διαδικτυακά (tricking).
- Ο εσκεμμένος αποκλεισμός κάποιου από μία διαδικτυακή ομάδα (αποκλεισμός).
- Συνεχής παρενόχληση και δυσφήμιση που, εντέλει, προκαλεί στο άτομο αξιοσημείωτο φόβο για την ασφάλεια του (cyber stalking).

Αξίζει να σημειωθεί πως στην περίπτωση που περιληφθεί εμπλοκή ενηλίκου, τότε δε χρησιμοποιείται ο όρος «διαδικτυακός εκφοβισμός», αλλά «διαδικτυακή παρενόχληση» (cyber-harassment) και «διαδικτυακή παρακολούθηση» (cyber-stalking).

Μέσα διαδικτυακού εκφοβισμού

Εύκολα μπορεί να παρατηρήσει κάποιος την ποικιλία των μέσων που υπάρχει στον διαδικτυακό κόσμο, προκειμένου κάποιος να εκφοβίσει το θύμα του. Χαρακτηριστικά, υπάρχει το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e-mail), τα δωμάτια συζητήσεων (chatrooms), οι προσωπικές ιστοσελίδες (blogs), εφαρμογές ανταλλαγής άμεσων μηνυμάτων (instant messages, messengers), καθώς και ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης (Facebook, Twitter, Myspace κ.α.). μέσω αυτών των εφαρμογών, οι θύτες μπορούν να δράσουν ανενόχλητοι, δεδομένου του ότι μπορούν να αποκρύψουν την αληθινή τους ταυτότητα. Αξίζει να σημειωθεί πως τα τελευταία

χρόνια είναι διαδεδομένα τα κινητά τρίτης γενιάς, από τα οποία ο χρήστης μπορεί να δράσει έτσι ακριβώς όπως θα δρούσε και μπροστά από την οθόνη του υπολογιστή του. Πιο συγκεκριμένα, τα μέσα που μπορεί κάποιος να χρησιμοποιήσει είναι: Το **ηλεκτρονικό ταχυδρομείο**: Το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (αγγλικά **e-mail, email** ή **mail** προφέρεται "ιμέιλ" ή "μέιλ" αντίστοιχα) είναι μια Υπηρεσία του Διαδικτύου, η οποία επιτρέπει τη συγγραφή, αποστολή, λήψη και αποθήκευση μηνυμάτων με χρήση ηλεκτρονικών συστημάτων τηλεπικοινωνιών. Για να μπορέσουν δύο άτομα να επικοινωνήσουν μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου πρέπει να διαθέτουν λογαριασμό ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και ο αποστολέας να γνωρίζει την ηλεκτρονική διεύθυνση του παραλήπτη.

Τα **δωμάτια συζητήσεων (chatrooms)**: Πρόκειται για διαδικτυακούς ιστοτόπους όπου άτομα με κοινά ενδιαφέροντα συγκεντρώνονται και επικοινωνούν μέσω κειμένου ή και με τη βοήθεια κάμερας – άρα και ήχου και εικόνας. Αντίστοιχα, λειτουργούν και οι εφαρμογές του instant messaging.

Τα προσωπικά **blogs**: Πρόκειται για διαδικτυακούς ιστοτόπους σε απευθείας σύνδεση που δημιουργεί- διατηρεί όποιος θέλει. Σε αυτά οι άνθρωποι μοιράζονται πληροφορίες και προσωπικές σκέψεις και επικοινωνούν με άλλους .

Ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης (**Facebook, MySpace, Twitter** κ.α.): Πρόκειται για ιστοσελίδες στις οποίες τα άτομα δημιουργούν προσωπικά προφίλ (profiles) προκειμένου να επικοινωνήσουν με άλλα άτομα που διαθέτουν επίσης προφίλ στην αντίστοιχη σελίδα κοινωνικής δικτύωσης, μέσω ενός αιτήματος «φιλίας». Το προφίλ περιλαμβάνει προσωπικές πληροφορίες για το άτομο που το διατηρεί, όπως φωτογραφίες, ημερομηνία γέννησης, γενικά ενδιαφέροντα, σπουδές, τόπος καταγωγής, τόπος διαμονής, χώρος εργασίας, σχολείο φοίτησης.

Επιπρόσθετα, οι χρήστες επικοινωνούν μεταξύ τους μέσω ανταλλαγής άμεσων μηνυμάτων. Αξίζει να αναφερθεί πως το πλήρες ονοματεπώνυμο του χρήστη αναγράφεται περίπου στο 9% των προφίλ, το σχολείο φοίτησης αναφέρεται στο 25%, η πλειοψηφία των χρηστών έχει δημοσιεύσει φωτογραφία, ενώ ο τηλεφωνικός αριθμός έχει δημοσιευτεί σε ποσοστό 0,3% των προφίλ.

Επιπτώσεις του Cyber bullying:

- Τα παιδιά νιώθουν μοναχικά, δυστυχί και φοβισμένα, αισθάνονται ανασφαλή και πιστεύουν ότι κάτι δεν πάει καλά με αυτά
- Χάνουν την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους
- Δεν θέλουν να ξαναπάνε στο σχολείο
- Θέλουν να απομονωθούν από τις παρέες τους
- Επιπλέον, η επίμονη και έντονη παρενόχληση έχει οδηγήσει σε τρομερές συνέπειες όπως η πρόθεση για αυτοκτονία

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο

- ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ
- ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ
- Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΣΤΟΝ ΥΠΝΟ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

6.1. Διαδίκτυο – Ψυχική Διαταταχή

Έχεις facebook; Η κοινότυπη πλέον ερώτηση μεταξύ μας, που μας παραπέμπει και υπόσχεται ότι θα επικοινωνούμε περισσότερο μέσα από εκεί. Θα γνωριστούμε καλύτερα, θα μιλάμε συχνότερα και θα συνδεθούμε βαθύτερα. <<Έχουν όλοι! Εγώ να μην έχω;>> Το πρώτο ερώτημα προς τον ίδιο τον εαυτό μας που οδηγεί διαρκώς τον ένα μετά τον άλλο να φτιάξει το δικό του προφίλ στο facebook, στο twitter ή αλλού. Και σπεύδουν να ανοίξουν τη δική της τους σελίδα όχι μόνο άτομα νεαρής ηλικίας αλλά και μεγαλύτεροι, που αρχικά έβλεπαν με κάποια περιφρονητική αδιαφορία τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, το ίντερνετ και φυσικά τα <<εργαλεία>> της ηλεκτρονικής κοινωνικής δικτύωσης, όπως αποκαλείται το facebook και τα παρόμοια με αυτό. Και ζητούν οι μεγαλύτεροι <<τεχνική υποστήριξη>> και γνώσεις από τους νεότερους για τα πρώτα τους βήματα στα νέα μέσα επικοινωνίας, όχι μόνο επειδή είναι της μόδας ο τρόπος αυτός, αλλά και επειδή υπόσχεται πολλά. Κι όχι μόνο υπόσχεται αλλά έπεισε πλέον τους πάντες ότι είναι αναγκαίος. Και είναι αλήθεια ότι παρέχει πάρα πολλές δυνατότητες ο νέος αυτός τρόπος διαδικτυακής επικοινωνίας. Τόσο που ενθουσιάζεται κανείς με την ευκολία της επικοινωνίας που προσφέρει. Δυνατότητες που πτιν ανήκαν στον χώρο της φαντασίας, τώρα υλοποιούνται πανεύκολα και εντυπωσιάζουν όλους. Δεν είναι εντυπωσιακό να μπορείς μετά απο δεκαετίες να βρεις και να επικοινωνήσεις με τον χαμένο συμμαθητή σου στο σχολείο, με τον συνάδελφο σου στο στρατό ή με τον φίλο των παιδικών σου χρόνων σ'εκεινή την παλιά γειτονιά του πατρικού σου σπιτιού, που ξυπνά μέσα σου όλες εκείνες τις αλησμόνητες μα και ξεθωριασμένες απ'το χρόνο παιδικές αναμνήσεις; Δεν είναι δελεαστικό να μπορείς να στήσεις το δικό σου προφίλ προσθέτοντας για τον εαυτό σου όσες πληροφορίες νομίζεις ότι σε εκφράζουν ή σε αντιπροσωπεύουν; Δεν σου φαίνεται πιο εύκολο να βρεις ομοϊδεάτες στις απόψεις σου και στις προτιμήσεις σου εντασσόμενος σε ομάδες που θεωρείς ότι πραγματικά σε εκφράζουν, αφού είναι συναντιλήπτορες και συνυποστηρικτές των δικών σου απόψεων και ιδεών; Άλλαξαν πια τα δεδομένα κ ο τρόπος ζωής μας σήμερα. Κάποτε δουλεύαμε οκτώ ώρες, σήμερα έχουμε χάσει το μέτρημα. Κάποτε είχαμε χρόνο να βρούμε με τους φίλους μας και να επικοινωνήσουμε, σήμερα τα λέμε μέσω msn και skype. Κάποτε παίζαμε ποδόσφαιρο με τους φίλους μας στις αλάνες, τώρα σε κάποια παιχνιδιομηχανή, στο playstation ή κάποια άλλη. Κάποτε λέγαμε καλημέρα σε έναν περστικό και τον ρωτούσαμε για την τάδε οδό, σήμερα μας το λέει ο navigator στο GPS. Κάποτε

είχαμε τις πόρτες των σπιτιών μας ανοικτές όπως και τις καρδιές μας, σήμερα βάζουμε συναγερούς και κλειστά κυκλώματα τηλεοράσεως για να μην πλησιάσει κανείς. Κάποτε μαζευόμασταν όλη η οικογένεια στο κυριακάτικο τραπέζι κι αισθανόμασταν ενωμένοι και ευτυχισμένοι. Σήμερα βλέπομαστε σπανίως. Κάποτε κοιτούσαμε τους ανθρώπους στα μάτια, σήμερα τους κοιτάμε στην τσέπη. Κάποτε δουλεύαμε για να ζήσουμε και σήμερα ζούμε για να δουλεύουμε. Άλλαξαν οι εποχές! Τα πάντα άλλαξαν! Και ήρθαν τα σύγχρονα δεδομένα και οι μοντέρνες λύσεις να απαντήσουν στο πρόβλημα της μοναξιάς και της ελλείψεως επικοινωνίας.^{53,54,55,56,57}

Οι ψυχικές διαταραχές είναι οι εξής:

- ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ
- ΕΛΛΕΙΨΗ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ
- ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
- ΑΠΟΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ
- ΨΕΥΔΑΙΣΘΗΣΕΙΣ
- ΚΡΙΣΕΙΣ
- ΑΓΧΩΔΕΙΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ
- ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΦΟΒΙΑ
- ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ
- ΕΥΕΡΕΘΙΣΜΟΣ
- ΑΓΧΟΣ
- ΕΜΜΟΝΕΣ
- ΑΠΟΥΣΙΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ
- ΕΞΑΡΤΗΣΗ
- ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ
- ΚΟΨΙΜΟ ΤΩΝ ΓΕΦΥΡΩΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
- ΠΑΡΜΕΛΗΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ
- ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ
- ΑΝΟΡΕΞΙΑ

6.2 Κατάθλιψη και εθισμός

Ο εθισμός στο ίντερνετ γεννά κατάθλιψη, απομόνωση, εσωστρέφεια, κοινωνική φοβία, διαταραχή ελέγχου των παρορμήσεων και διαταραχή ελλειμματικής προσοχής συνοδεύουν πολύ συχνά τα περιστατικά εθισμού στο Διαδίκτυο.

Διεθνείς μελέτες έχουν δείξει ποσοστά συννοσηρότητας 60%, με άτομα εθισμένα στο Ίντερνετ να παρουσιάζουν ταυτόχρονα άγχος, δυσφορία, επιθετικότητα, χαμηλή αυτοεκτίμηση, πτώση σχολικής απόδοσης, αδύναμη πνευματική λειτουργικότητα, πνευματική εξασθένηση, έλλειψη ενδιαφέροντος σχεδόν για κάθε είδους δραστηριότητα, απομόνωση, μειωμένη σεξουαλική διάθεση, εκνευρισμό, θυμό, θλίψη, ερειστικότητα, ευερεθιστότητα, διαταραχές στον ύπνο, την όρεξη, το βάρος, πτώση της παραγωγικότητας και της εργασιακής απόδοσης, ανηδονία στο εργασιακό περιβάλλον και στις κοινωνικές σχέσεις, κλάμα, αυτοκτονικές σκέψεις, δυσκολίες στη σκέψη, στη συγκέντρωση ή στη λήψη αποφάσεων, στην ανεύρεση νέας εργασίας, επαναλαμβανόμενες σκέψεις θανάτου, επιβράδυνση του λόγου και της κίνησης και όχι σπάνια να καταφεύγουν και σε κατάχρηση ουσιών. Η κατάθλιψη θεωρείται πως συνδέεται άμεσα με το άγχος μέσω ενός κοινού συναισθήματος γενικευμένης ενόχλησης ή μέσω της δημιουργίας δυσάρεστων συναισθημάτων που προκαλούν υποκειμενική ενόχληση και ανεπιθύμητη διέγερση αλλά και συναισθήματα θυμού, ενοχής, φόβου, απέχθειας και ανησυχίας που επηρεάζουν αρνητικά το άτομο.

Έχουν την ιδέα πως είναι αβοήθητοι και χωρίς προσωπική αξία ειδικά στην κυρίως ομάδα εθισμένων αγοριών εφηβικής ηλικίας, η κατάθλιψη αποτελεί τον σημαντικότερο παράγοντα πρόγνωσης του εθισμού, όπως ανέφερε ο πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης Διαταραχών Εθισμού στο Διαδίκτυο, ψυχίατρος, Κωνσταντίνος Σιώμος, στο πλαίσιο του 23ου Πανελλήνιου Συνεδρίου της Ελληνικής Εταιρείας Κοινωνικής Παιδιατρικής και Προαγωγής Υγείας που πραγματοποιήθηκε στη Θεσσαλονίκη.^{54,56,57,58,59}

6.3. Αυτοκτονικότητα και Διαδίκτυο

Η **αυτοκτονία** και οι απόπειρες αυτοκτονίας είναι γεγονότα με τεράστια σημασία λόγω της θνησιμότητας, της νοσηρότητας και της αναπηρίας που τις συνοδεύουν. Είναι η πράξη κατά την οποία ένα άτομο εσκεμμένα δίνει τέλος στην ζωή του. Οι νέοι μεταξύ 15-24 ετών αποτελούν την ηλικιακή ομάδα που παρουσιάζει τη μεγαλύτερη αύξηση σε απόπειρες αυτοκτονίας τα τελευταία 20 χρόνια. Υπολογίζεται ότι οι

αυτοκτονίες κατέχουν μία από τις τρεις πρώτες θέσεις στον κατάλογο με τις αιτίες θανάτου παιδιών και εφήβων παγκοσμίως. Η εποχικότητα της αυτοκτονικής συμπεριφοράς διερευνάται σε σχέση με νευροβιολογικές, κλιματικές, ψυχοπαθολογικές και δημογραφικές παραμέτρους. Οι περισσότερες μελέτες εντοπίζουν αύξηση της αυτοκτονικότητας περί τα τέλη της άνοιξης ενώ το χειμώνα σημειώνεται μείωση. Ερευνάται ο ρόλος της παρατεταμένης ηλιοφάνειας σε συνδυασμό με την πιθανότητα για αυτοκτονία. Άλλες εργασίες εστιάζουν στις μεταβολές της έκκρισης της μελατονίνης παράλληλα με την εποχιακή κατανομή ψυχιατρικών διαταραχών. Επίσης, ειδικές υποκατηγορίες όπως παρα-αυτοκτονικές συμπεριφορές, συννοσηρότητα με αλκοόλ και επίδραση άλλων ειδικών συνθηκών (π.χ. ηλεκτρομαγνητικά κύματα, ατμοσφαιρική μόλυνση κ.ά.) μελετώνται ως προς την εποχικότητα της αυτοκτονικότητας ή/και σε σχέση με την έκκριση μελατονίνης. Εντοπίστηκε σημαντικός αριθμός γενετικών μελετών που επιχειρούν να διακρίνουν στοιχεία συμπεριφοράς που ενέχουν κίνδυνο εκδήλωσης αυτοκαταστροφικότητας και ελέγχονται γονιδιακά. Αναφορά γίνεται σε υποκατηγορίες της κατάθλιψης, όπως η «εποχιακή κατάθλιψη» και το «σύνδρομο χαμηλής μελατονίνης» που έχει υποθεθεί από ορισμένους ερευνητές ότι σχετίζονται με ρυθμικές μεταπτώσεις στη διάθεση. Δεν έχει εντοπιστεί σαφής συσχέτιση της αυτοκτονίας με συγκεκριμένα καιρικά φαινόμενα. Εξάλλου, το εάν τελικά, πώς και σε ποιο βαθμό απορρυθμίζεται το κερκαδιανό σύστημα σε άτομα που νοσούν από ψυχιατρικές διαταραχές, αποτελεί, ακόμη, αναπάντητο ερώτημα. Ωστόσο, έχει παρατηρηθεί ότι την εποχή που σημειώνεται αύξηση της συχνότητας αυτοκαταστροφικών συμπεριφορών υπάρχει αντίστοιχα μείωση στα επίπεδα μελατονίνης. Βέβαια, τα επίπεδα μελατονίνης έχουν στενή σχέση με τη σεροτονίνη που είναι διαθέσιμη στο ΚΝΣ και με την έκθεση στο ηλιακό (και όχι μόνο) φως. Τα παραπάνω δεδομένα μαζί με ένα ευρύ φάσμα άλλων ποικίλων παραγόντων ίσως προσφέρουν στο μέλλον περισσότερες διευκρινήσεις για την αιτιοπαθογένεια και την πρόληψη των αυτοκαταστροφικών συμπεριφορών. Δεν υπάρχει ένας καθολικά αποδεκτός παράγοντας ο οποίος προκαλεί την πράξη της αυτοκτονίας. Παρόλα αυτά, ένα κύριο χαρακτηριστικό που μοιράζονται οι αυτόχειρες είναι η κατάθλιψη. Δεν είναι όμως ασυνήθιστο, ορισμένα άτομα οδηγούνται στην αυτοκτονία λόγω πιέσεων από το κοινωνικό ή οικογενειακό περιβάλλον στο οποίο ζουν. Ακολουθούν και άλλοι παράγοντες:

- Πόνος (π.χ. σωματικός ή συναισθηματικός χωρίς περιθώρια βελτίωσης)

- Στρες (π.χ. θρήνος μετά από τον θάνατο αγαπημένου προσώπου)
- Έγκλημα (π.χ. η προσπάθεια αποφυγής ευθυνών σε έγκλημα που διέπραξε το άτομο)
- Ψυχική ασθένεια και αναπηρία (π.χ. κατάθλιψη, διπολική διαταραχή, τραύμα, και σχιζοφρένεια)
- Σοβαρός τραυματισμός (π.χ. παράλυση, παραμόρφωση, αποκοπή άκρου)
- Κατάχρηση ουσιών
- Αρνητικό περιβάλλον (π.χ. σεξουαλική κακοποίηση, πτώχεια, έλλειψη στέγης, διακρίσεις)
- Οικονομική ζημία (π.χ. εθισμός σε τυχερά παιχνίδια, απώλεια εργασίας, χρηματιστηριακή κατάρρευση, χρέη)
- Σεξουαλικά θέματα (π.χ. σεξουαλικός προσανατολισμός, έρωτας χωρίς ανταπόκριση, χωρισμός)
- Αποφυγή ατίμωσης (π.χ. χαρακίρι)
- Θρησκευτικές πεποιθήσεις (π.χ. επιθέσεις αυτοκτονίας)
- Υπερεθνικιστική ιδεολογία (π.χ. επιθέσεις καμικάζι)

Το Ίντερνετ, ασκεί τρομερή επιρροή στην γνώση και τη διαμόρφωση απόψεων. Μέσα από την αναζήτηση λέξεων-κλειδιών, μέσω της χρήσης μηχανών αναζήτησης όπως το Google, εκατομμύρια άνθρωποι έχουν εύκολη και άμεση πρόσβαση σε ένα τεράστιο, παγκόσμιο και ποικίλο όγκο πληροφοριών. Μια γενική ανησυχία αναφορικά με το Διαδίκτυο πηγάζει από μέρος του περιεχομένου του που είναι αρκετά αμφισβητήσιμο. Το Διαδίκτυο έχει κατηγορηθεί ως παράγοντας που έπαιξε ρόλο σε θανάτους. Με μια απλή αναζήτηση στον παγκόσμιο ιστό διαπιστώνει κανείς ότι υπάρχουν 7.130 ιστοσελίδες με συμβουλές για αυτοκτονία οι οποίες ολοένα και αυξάνονται. Ο Μπράντον Βέντας (Brandon Vedas) πέθανε από υπερβολική δόση ενός μίγματος νομίμων και παρανόμων ναρκωτικών, παρακινούμενος από συνομιλητές του στο IRC. Ο Σων Γούλεν (Shawn Woolley) αυτοκτόνησε με πιστόλι για λόγους που σχετίζονται με τον εθισμό του με το EverQuest, ένα Μαζικά Πολυχρηστικό Διαδικτυακό Παιχνίδι Ρόλων (MMORPG), όπως ισχυρίστηκε η μητέρα του. Ο Άρμιν Μάιβες (Armin Meiwes) μαχαίρωσε μέχρι θανάτου και έφαγε μέρος του σώματος του Μπέρντ-Γιούργκεν Μπράντες (Bernd Jürgen Brandes) όταν ο τελευταίος απάντησε στην αγγελία του πρώτου που ζητούσε έναν «μεγαλόσωμο άνδρα έτοιμο να σφαγιαστεί και μετά να καταβροχθιστεί». Αυτό πρόκειται για το περίφημο «σύμφωνο

αυτοκτονίας». Το σύμφωνο αυτοκτονίας περιγράφει τις αυτοκτονίες δύο ή περισσότερων ατόμων σε ένα συμφωνημένο σχέδιο. Το σχέδιο μπορεί να είναι να πεθάνει μαζί, ή χωριστά και πολύ χρονομετρημένος. Τα σύμφωνα αυτοκτονίας είναι ένα πραγματικό μέρος Suicidology και έχουν εμφανιστεί καθ' όλη τη διάρκεια της ιστορίας, και στη μυθιστοριογραφία. Μετά από οποιοδήποτε προσπάθεια ή θάνατο από αυτοκτονία, είναι σημαντικό να καθιερωθεί εάν οποιοσδήποτε άλλος ήξερε για το σχέδιο αυτοκτονίας εκ των προτέρων, προκειμένου να καθοριστεί εάν ένα σύμφωνο αυτοκτονίας μπορεί να περιληφθεί. Τα σύμφωνα αυτοκτονίας είναι ευδιάκριτα από μαζική αυτοκτονία. Το τελευταίο περιλαμβάνει τα γεγονότα στα οποία ένας μεγάλος αριθμός ανθρώπων σκοτώνεται μαζί για τον ίδιο ιδεολογικό λόγο, συχνά μέσα σε έναν θρησκευτικό, πολιτικό, στρατιωτικό, και/ή παραστρατιωτικό πλαίσιο. Μέχρι σήμερα, ο μεγαλύτερος γνωστός αριθμός ανθρώπων για να πεθάνει σε ένα σύμφωνο αυτοκτονίας ομάδας είναι εννέα. Ένα σύμφωνο αυτοκτονίας που συζητιέται μέσω του Διαδικτύου, συχνά μεταξύ των πλήρων ξένων, είναι **αυτοκτονία Διαδικτύου**. Ένα άλλο σημαντικό που αξίζει να σημειωθεί είναι η online αυτοκτονία. Ένα φρικαλέο γεγονός καταγράφηκε στη Φλόριντα όπου ένας 19χρονος μετά από αρκετές φορές που έδειξε την τάση και τη πρόθεση του να αυτοκτονήσει σε forum που ήταν μέλος, τελικά έκανε την αποτρόπαια πράξη. Ο έφηβος μετά από χρήση χαπιών όχι μόνο αυτοκτόνησε, αλλά κατά τη διάρκεια που ετοιμαζόταν για να δώσει τέλος στη ζωή του, είχε βάλει τη κάμερα του υπολογιστή να καταγράφει την αυτοκτονία του. Πολλοί που παρακολουθούσαν την μετάδοση δεν αντιλήφθηκαν ότι πρόκειται για πραγματική αυτοκτονία, όμως βλέποντάς τον για αρκετή ώρα να μένει ακίνητος κάλεσαν βοήθεια.

Οι πιο **συχνοί λόγοι** που ωθούν τους νέους στην αυτοκτονία και το γνωστοποιούν στο διαδίκτυο είναι:

Ερωτική απογοήτευση.

Σχολικός εκφοβισμός.

Και ο δράστης και το θύμα του εκφοβισμού είναι σε μεγαλύτερο κίνδυνο για αυτοκτονία σε σχέση με τους συνομηλίκους τους. Και τα θύματα και οι δράστες είναι πιθανό να είναι καταθλιπτικοί συγκριτικά με τα παιδιά που δεν εμπλέκονται στον εκφοβισμό. Ο εκφοβισμός και ειδικά ο χρόνιος, έχει μακροπρόθεσμες συνέπειες στην ψυχική υγεία.^{57,59,60,61,62,63}

Διαταραχές διάθεσης.

Οι διαταραχές στης διάθεσης συμβάλλουν στην ολοκλήρωση και την επιτυχία μιας αυτοκτονίας και για τα δύο φύλα. Κάποιος/α με διπολική διαταραχή, ιδιαίτερα σε μια μικτή κατάσταση, κινδυνεύει περισσότερο, καθώς οι αυτοκτονίες ολοκληρώνονται επιτυχώς, όπως έχουν δείξει ορισμένες μελέτες. Επίσης η κατάθλιψη είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για αυτοκτονία.

Θύματα της ηλεκτρονικής παρενόχλησης.

Τα θύματα ηλεκτρονικής παρενόχλησης είναι επίσης σε κίνδυνο για κατάθλιψη. Μια ανασκόπηση των ερευνών ανέφερε ότι υπάρχουν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά που αυξάνουν τον κίνδυνο ενός παιδιού που το πειράζουν να κάνει απόπειρα αυτοκτονίας.

Αυτά τα προσωπικά χαρακτηριστικά περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:

- προβλήματα εσωτερίκευσης (συμπεριλαμβανομένης της απόσυρσης και το άγχος/ κατάθλιψη)
- χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Χαμηλή αυτοπεποίθηση
- Επιθετικότητα στην πρώιμη παιδική ηλικία (η οποία μπορεί να οδηγήσει σε απόρριψη από τους συμμαθητές και την κοινωνική απομόνωση).

Οικογενειακό περιβάλλον.

Η οικογένεια, συμπεριλαμβανομένης της κακοποίησης των παιδιών, της ενδοοικογενειακής βίας και της γονικής κατάθλιψης, ένα κλίμα που χαρακτηρίζεται από σύγκρουση και την έλλειψη συνεκτικής και αποτελεσματικής πειθαρχίας, συμβάλλουν στη δημιουργία σκέψεων για αυτοκτονία.

Υπάρχουν όμως, **προειδοποιητικά** σημάδια για την εφηβική αυτοκτονία και είναι τα ακόλουθα:

1. αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες και στον ύπνο
2. απόσυρση από τους φίλους, την οικογένεια, και από τις τακτικές δραστηριότητες

3. βίαιες ενέργειες και επαναστατική συμπεριφορά
4. χρήση ναρκωτικών και αλκοόλ
5. ασυνήθιστη παραμέληση της προσωπικής εμφάνισης
6. έντονη αλλαγή προσωπικότητας
7. μόνιμη πλήξη και δυσκολία συγκέντρωσης
8. συχνά παράπονα για σωματικά συμπτώματα, που συχνά σχετίζονται με πόνους, όπως στομαχόπονους, πονοκεφάλους, κόπωση κ.λ.π.
9. απώλεια ενδιαφέροντος για ευχάριστες δραστηριότητες
10. δεν ανέχονται τον έπαινο ή τις ανταμοιβές

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Η κλίμακα Εκτίμησης του Κινδύνου Αυτοκτονικότητας (RASS)

Το άτομο απαντάει στις ακόλουθες ερωτήσεις και τσεκάρει τα κουτάκια που τον αντιπροσωπεύουν με την εξής σειρά:

Καθόλου – Λίγο - Αρκετά – Πάρα Πολύ.

1. Φοβάστε ότι θα πεθάνετε;
2. Σκέφτεστε καθόλου ότι θα ήταν καλύτερα αν πεθαίνατε;
3. Πιστεύετε ότι είναι υπέροχο πράγμα που είστε ζωντανός/η τώρα;
4. Έχεις αισθανθεί ότι δεν αξίζει κανείς να ζει;

5. Σκέφτεστε να κάνετε κακό στον εαυτό

σας με κάποιον τρόπο;

6. Σκέφτεστε συχνά να αυτοκτονήσετε αν

σας δοθεί η ευκαιρία;

7. Στη σκέψη σας κάνετε σχέδια για τον

τρόπο με τον οποίο θα μπορούσατε

να δώσετε τέλος στη ζωή σας;

8. Σκέφτομαι να αυτοκτονήσω αλλά δεν

θα το κάνω

9. Απολαμβάνετε τη ζωή;

10. Νιώθετε κουρασμένος

από τη ζωή σας;

11. Κατά τη διάρκεια της ζωής σας έχετε ποτέ τραυματίσει τον εαυτό σας με κάποιον τρόπο επίτηδες;

Ποτέ Μια φορά 2–3 φορές Πολλές φορές

12. Κατά τη διάρκεια της ζωής σας έχετε κάνει ποτέ απόπειρα αυτοκτονίας;

Ποτέ Μια φορά 2–3 φορές Πολλές φορές

Η RASS είναι ένα αξιόπιστο και έγκυρο εργαλείο το οποίο μπορεί να αποβεί χρήσιμο στην εκτίμηση του κινδύνου αυτοκτονίας στον γενικό πληθυσμό αλλά και στους ψυχιατρικούς ασθενείς. Επειδή είναι απλό και σύντομο, μπορεί εύκολα να χρησιμοποιηθεί στην πρωτοβάθμια φροντίδα, μια και έως και το 66% των ατόμων που κάνουν απόπειρα αυτοκτονίας ή αυτοκτονούν, έρχονται σε επαφή με τον γενικό γιατρό ή τον ψυχίατρο 4 εβδομάδες πριν την αυτοκτονική πράξη.^{62,63}

Σήμερα η κατανόηση και η πρόληψη της αυτοκτονίας είναι από τις μεγαλύτερες προκλήσεις για την ψυχιατρική και αυτό συμβαίνει ιδιαίτερος, επειδή κατά τη διάρκεια των προηγούμενων δεκατιών, αρκετές ψυχολογικές μελέτες αυτοψίας σε θύματα αυτοκτονίας έδειξαν ότι η πλειοψηφία έπασχε από κάποια συναισθηματική διαταραχή, συνήθως μείζονα κατάθλιψη, με συχνή συννοσηρότητα με διάφορες άλλες ψυχικές διαταραχές, ειδικά αγχώδεις διαταραχές και διαταραχές που σχετίζονται με χρήση ουσιών. Η παρέμβαση της αυτοκτονίας είναι η προσπάθεια για άμεση δράση ώστε το άτομο με τάσεις αυτοκτονίας να εμποδιστεί να θέσει τέρμα στη ζωή του ή να βλάψει τον εαυτό του. Άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη θεωρούνται ομάδα υψηλού κινδύνου. Ιατρικοί επαγγελματίες συμβουλεύουν πως οι άνθρωποι που έχουν εκφράσει πως σχεδιάζουν να θέσουν τέρμα τη ζωή τους πρέπει να ενθαρρύνονται έτσι ώστε να ζητούν άμεσα ιατρική συμβουλή. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό σε περιπτώσεις που τα μέσα (όπλα, ναρκωτικά ή άλλες μέθοδοι) είναι διαθέσιμα. Αξίζει να σημειωθεί ότι έχουν δημιουργηθεί **πολλοί δικτυακοί τόποι αποτροπής αυτοκτονιών**. Ο Μη Κυβερνητικός Οργανισμός της Κλίμακας ιδρύθηκε το 2000 με στόχο την διάθεση υπηρεσιών ψυχικής υγείας και την κοινωνική ενσωμάτωση ευάλωτων ομάδων πληθυσμού. Η Γραμμή Παρέμβασης για την Αυτοκτονία «1018», η πρώτη και μοναδική στην χώρα μας τηλεφωνική γραμμή υποστήριξης για την κρίση και την πρόληψη αυτοκτονιών εγκαινιάστηκε τον Μάιο του 2007. Τόποι που προσφέρουν τη βοήθεια ειδικών, αλλά και ομάδες συνομιλίας με άλλους χρήστες που είχαν περάσει από ανάλογη κατάσταση. Οι υπεύθυνοι τέτοιων δικτυακών τόπων θεωρούν την κάθε περίπτωση ξεχωριστή και προσπαθούν να βοηθήσουν όσο μπορούν περισσότερο τον άνθρωπο που υποφέρει. Ακόμα κι αν πιστέψουν ότι δεν το εννοεί πραγματικά, συνεχίζουν να τον βοηθούν, καθότι το θέμα της αυτοκτονίας «είναι πολύ σοβαρό για να παίζει κανείς μαζί του». Πράγματα που πρέπει να γνωρίζει κανείς (αποτυχημένες απόπειρες που έχουν συνέπειες σε όλη την υπόλοιπη ζωή, συνέπειες για τους συγγενείς, εμπειρίες άλλων, μέρη για βοήθεια, ψυχολογική στήριξη, πληροφορίες για το πώς οι συγγενείς μπορούν να καταλάβουν αν κάποιος έχει τάσεις αυτοκτονίας) διατίθενται εύκολα προς άμεση χρήση, με ένα σύνθημα που ισχύει για όλες τις περιπτώσεις: ποτέ δεν είναι αργά για ζωή. Ένα αισιόδοξο δείγμα αυτής της δράσης αποτελεί το παράδειγμα ότι 10-01-2008 τρεις αυτοκτονίες νέων παιδιών απετράπησαν από το Τμήμα Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος της Ασφάλειας Αττικής. Οι Αστυνομικοί εντόπισαν τα μηνύματα των παιδιών στο Ίντερνετ και ενημέρωναν τις οικογένειες τους. Πρόκειται για έναν 15χρονο από τα βόρεια

προάστια και ένα νεαρό ζευγάρι 19 και 18 ετών από την Αθήνα και τη Στερεά Ελλάδα. Οι αστυνομικοί που περιόδευαν στο Ίντερνετ εντόπισαν τις συνομιλίες σε εικονικά δωμάτια συνομιλιών και αμέσως κινητοποιήθηκαν για τον εντοπισμό των νεαρών. Παράλληλα κλήθηκαν ψυχολόγοι της ΜΚΟ, Αλληλεγγύη της Εκκλησίας της Ελλάδος για το ζευγάρι και από το "Χαμόγελο του Παιδιού" για τον ανήλικο, προκειμένου να διερευνήσουν επιστημονικά τα μηνύματα και να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους στις οικογένειες. Ο 15χρονος έγραφε ότι ήθελε να αυτοκτονήσει γιατί θεωρούσε άδικη τη ζωή μαζί του, ενώ το νεαρό ζευγάρι επειδή δεν τους άφηναν οι γονείς τους να χαρούν τον έρωτά τους. Μετά από έρευνες εντοπίστηκαν τα ηλεκτρονικά ίχνη και οι διευθύνσεις των τριών νεαρών, όπου ενημερώθηκαν οι οικογένειες για το συμβάν και με τη βοήθεια των ψυχολόγων ξεκίνησε ήδη η υποστήριξη των χρηστών του Ίντερνετ.^{59,60,62,63}

6.4. Συννοσηρότητα του εθισμού στο Διαδίκτυο με ψυχικές διαταραχές

Η συννοσηρότητα του εθισμού με άλλες ψυχιατρικές παθήσεις είναι οι εξής:

- Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητα(ΔΕΠ-Υ)
- Καταθλιπτική Διαταραχή
- Ίδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή
- Διπολική Διαταραχή

Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητα(ΔΕΠ-Υ):

Η ιατρική έρευνα υποστηρίζει πλέον ότι η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής υπερκινητικότητας μπορεί να επηρεάζει το κάθε άτομο με διαφορετικό τρόπο και σε άλλοτε άλλο βαθμό. Υπάρχουν πολλοί ορισμοί, αλλά τα ακόλουθα χαρακτηριστικά, εμφανίζονται στους περισσότερους από αυτούς. Τα παιδιά που πάσχουν από ΔΕΠ-Υ είναι συνήθως «έτοιμα για δράση» συχνά μιλούν αδιάκοπα, τους ξεφεύγουν ανάρμοστα σχόλια, δρουν παρορμητικά, ενώ σπανίως σταματούν για να σκεφτούν προτού πράξουν, θέτοντας μερικές φορές τον εαυτό τους σε κίνδυνο, όταν χωρίς λόγο κάνουν παράτολμες πράξεις.

Συνήθως οι πρώτοι που αντιλαμβάνονται ότι η συμπεριφορά του παιδιού τους έχει κάτι το διαφορετικό, είναι οι ίδιοι οι γονείς. Πολλοί γονείς αισθάνονται αμηχανία και

νομίζουν ότι είναι κατά κάποιον τρόπο υπεύθυνοι για τη συμπεριφορά του παιδιού τους. Τα τελευταία χρόνια όμως, η έρευνα έχει δείξει ότι για την κακή και προκλητική συμπεριφορά των παιδιών αυτών δεν είναι υπεύθυνοι οι γονείς τους, ούτε καν τα ίδια τα παιδιά. Υπεύθυνη είναι κατά πάσα πιθανότητα η δυσλειτουργία περιοχών του εγκεφάλου που ελέγχουν τη συγκέντρωση και την παρορμητική συμπεριφορά.^{59,60}

Καταθλιπτική Διαταραχή

Η λέξη «κατάθλιψη» χρησιμοποιείται κοινώς για να περιγράψουμε τα αισθήματα θλίψης που όλοι μας δοκιμάζουμε κατά καιρούς στη ζωή μας. Είναι επίσης ένας όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψουμε έναν αριθμό διαγνώσιμες διαταραχές. Επειδή τα αισθήματα της κατάθλιψης είναι τόσο κοινά, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τη διαφορά ανάμεσα στη δυστυχία και θλίψη στην καθημερινή ζωή και στα συμπτώματα καταθλιπτικής διαταραχής

Τα πιο πολλά άτομα όταν αντιμετωπίζουν, την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου, διακοπή μιας σχέσης ή μια μεγάλη δυσαρέστηση, ή απογοήτευση, αισθάνονται δυστυχείς ή θλιμμένοι. Αυτές είναι συναισθηματικές αντιδράσεις και είναι κανονικές για την περίσταση και συνήθως διαρκούν για ορισμένο μόνο χρονικό διάστημα.. Αυτές οι αντιδράσεις δεν θεωρούνται σαν καταθλιπτική διαταραχή, αλλά είναι μέρος της καθημερινής ζωής.

Καταθλιπτικές διαταραχές είναι μια ομάδα ασθενειών που χαρακτηρίζονται από υπερβολική ή μακρόχρονη καταθλιπτική διάθεση, και απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που συνήθως ήταν απολαύσιμες. Τα συμπτώματα αυτά μπορεί να αναστατώσουν πολύ σοβαρά τη ζωή ενός ατόμου.

Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή

Η **Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή** ή ΙΨΔ (Obsessive-compulsive disorder-OCD) περιλαμβάνεται στην ομάδα των αγχωδών διαταραχών και αυτές με τη σειρά τους στην ευρύτερη ομάδα των νευρώσεων. Χαρακτηρίζεται είτε από ιδεοληψίες (obsessions) είτε από ψυχαναγκασμούς (compulsions) είτε και από τα δύο, ψυχοπαθολογικές εκδηλώσεις που συνιστούν πηγή δυσφορίας για το άτομο και απασχολούν σημαντικό μέρος από το χρόνο του και από την επαγγελματική, κοινωνική και την συναισθηματική του ζωή. Το άγχος συνδέεται συχνά με τους ψυχαναγκασμούς, καθώς και με την αντίσταση σε αυτούς, και υποχωρεί αμέσως

μόλις το άτομο ενδώσει στον καταναγκασμό. Οι περισσότεροι πάσχοντες αναγνωρίζουν τον παθολογικό χαρακτήρα αυτών των καταναγκασμών καθώς και ότι είναι ανούσιοι και υπερβολικοί, ωστόσο κρίνεται εξαιρετικά δυσχερές από τους ίδιους να τους σταματήσουν. Η κατάθλιψη εμφανίζεται συχνά είτε πριν την έναρξη των συμπτωμάτων είτε ταυτόχρονα με αυτά.

Διπολική Διαταραχή

Η **διπολική διαταραχή** (γνωστή και ως μανιοκατάθλιψη) είναι μια ψυχιατρική ασθένεια που χαρακτηρίζεται από δύο συναισθηματικές διαταραχές, τη μανία και την κατάθλιψη. Αυτές οι διαταραχές μπορούν να συμβούν σε ένα φάσμα που διακυμαίνεται από εξαντλητική κατάθλιψη μέχρι και αδιάκοπη μανία. Άτομα που υποφέρουν από διπολική διαταραχή συνήθως βιώνουν καταστάσεις μανίας ή υπομανίας ή μια μικτή κατάσταση μανίας και κατάθλιψης. Η εκδήλωση των συμπτωμάτων συνήθως συμβαίνει σε νεαρή ηλικία. Τα επεισόδια της ασθένειας σχετίζονται με τη θλίψη, την αναστάτωση και με έναν σχετικά υψηλό κίνδυνο αυτοκτονίας. Διάφορες έρευνες υποδεικνύουν ότι η γενετική, το περιβάλλον, η νευροβιολογία καθώς και ψυχολογικοί και κοινωνικοί παράγοντες είναι σημαντικοί στην ανάπτυξη διπολικής διαταραχής. Ψυχιατρικές έρευνες έχουν εστιάσει στους νευροβιολογικούς παράγοντες, ωστόσο ένα ξεκάθαρο οργανικό αίτιο δεν έχει ακόμα βρεθεί. Η διπολική διαταραχή "θεραπεύεται" με φάρμακα και/ή ψυχοθεραπεία. Για τη "θεραπεία" της διπολικής διαταραχής χρησιμοποιούνται διάφορα φάρμακα όπως αντιψυχωτικά, λίθιο και βενζοδιαζεπίνες. Σε σοβαρές περιπτώσεις, δηλαδή όταν υπάρχει κίνδυνος για τον ασθενή ή και για άλλα άτομα, η νοσηλεία είναι απαραίτητη. Θεραπεία με την έννοια της ίασης θεωρείται πως δεν υπάρχει στη διπολική διαταραχή. Η διπολική διαταραχή έχει συνδεθεί με την δημιουργικότητα και ακόμη και την ιδιοφυΐα, και πολλοί καλλιτέχνες, όπως ο ζωγράφος Βίνσεντ Βαν Γκογκ και η συγγραφέας Βιρτζίνια Γουλφ, έπασχαν από αυτή. Αυτό έχει ωστόσο οδηγήσει τα τελευταία χρόνια και σε μια λανθασμένη εξιδανίκευση της διπολικής κατάστασης: Αφενός δεν είναι όλοι οι πάσχοντες κατ' ανάγκη ιδιοφυείς, αφετέρου ο πάσχων υποφέρει από την ασθένεια που συχνά συνεπάγεται δυσλειτουργικότητα και σημαντική πτώση της ποιότητας ζωής, έτσι ώστε οπωσδήποτε δεν είναι καμιά ιδεατή κατάσταση.^{55,56,59,60,61,62,63}

6.5 Η επίδραση του διαδικτύου στον ύπνο των εφήβων

Η παρατεταμένη χρήση του ίντερνετ μέσω λάπτοπ και κινητών επιδρά αρνητικά στον ύπνο των εφήβων διότι δεν μπορούν να τα αποχωριστούν ούτε καν στο κρεβάτι τους, με αποτέλεσμα να μην μπορούν να κοιμηθούν το βράδυ και να υποφέρουν από αϋπνίες, σύμφωνα με νέα έρευνα που πραγματοποιήθηκε στη Βρετανία. Η συνήθεια αυτή προκαλεί προβλήματα ύπνου μακροπρόθεσμα, επειδή το φως που εκπέμπουν οι οθόνες επιδρά στον οργανισμό με τον τρόπο που επιδρά το φως της μέρας. Έτσι μειώνεται η παραγωγή μελατονίνης, η οποία είναι απαραίτητη για την καλή ποιότητα του ύπνου. «Όσο βελτιώνεται η τεχνολογία που μας κρατά συνδεδεμένους, τόσο ερχόμαστε αντιμέτωποι με μια νέα μάχη: τον 'φόβο' να απενεργοποιήσουμε τις συσκευές», είπε ο δρ Chris Idzikowski, διευθυντής του Κέντρου Ύπνου του Εδιμβούργου. «Ποτέ στην ιστορία του ο άνθρωπος δεν δεχόταν τόσο μεγάλο όγκο πληροφοριών, γι' αυτό και τα προβλήματα ύπνου από τα οποία υποφέρει ο σύγχρονος άνθρωπος είναι μεγαλύτερα από ποτέ». Ο ανεπαρκής ύπνος επηρεάζει αρνητικά την ανάπτυξη του εγκεφάλου και μάλιστα τις περιοχές που έχουν σχέση με τις διαταραχές της ανάπτυξης και της διάθεσης, αναφέρει η επικεφαλής της επιστημονικής ομάδας, Salome Kurth, η οποία δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό Brain Sciences. Επιπλέον η στέρηση ύπνου προκαλεί τα εξής: αυξημένη όρεξη και σεξουαλική ορμή, σοβαρή αϋπνία, ευαισθησία στον πόνο, ακούσιο κλείσιμο των βλεφάρων, ελαφρύ τρέμουλο στα χέρια, δυσκολία εστίασης των ματιών, απώλεια κινητικότητας και θέλησης, δυσκολία μνημονικής ανάκλησης, μειωμένη επαγρύπνηση, έλλειψη συγκέντρωσης, μειωμένη ικανότητα κρίσης και λήψης απόφασης, καθυστερημένη αντίληψη, καθυστερημένος χρόνος αντίδρασης, χειροτέρευση της διάθεσης και τέλος νύστα. Οι συνέπειες της έλλειψης ύπνου είναι επίσης εμφανείς σε λειτουργίες του ανώτερου νευρικού συστήματος και κυρίως στην απόδοση κατά την επίλυση προβλημάτων, μειωμένη απόδοση σε test και παραισθήσεις. Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε στη Νορβηγία και δημοσιεύεται στο περιοδικό "Sleep", η αϋπνία ενδέχεται να συνδέεται με μελλοντική εμφάνιση αγχώδους διαταραχής και να αποτελεί σύμπτωμα παρούσας κατάθλιψης. Γι' αυτό τα άτομα που παρακολουθούνται για αϋπνία πρέπει να εξετάζονται για να ανιχνεύεται κατά πόσο πάσχουν από κατάθλιψη ή αγχώδεις διαταραχές.^{57,59,60,62}

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7^ο

- Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ
ΩΣ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ

Η εργασία με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή απαιτεί κινήσεις τυποποιημένες και επαναλαμβανόμενες. Όταν μάλιστα αυτή είναι καθημερινή και πολύωρη καταπονείται όλο το σώμα και κυρίως τα δάχτυλα και τα χέρια, ο λαιμός η πλάτη, οι βραχίονες και τα πόδια. Τα βασικότερα προβλήματα που έχουν σημειωθεί είναι τα εξής:

7.1. Γονιδιακή Έκφραση και Εθισμός

Το τεύχος Σεπτεμβρίου του περιοδικού Journal of Addiction Medicine δημοσιεύεται μελέτη Γερμανών επιστημόνων, οι οποίοι ισχυρίζονται ότι βρήκαν το γονίδιο στο οποίο οφείλεται ο εθισμός ορισμένων ανθρώπων στο ίντερνετ. Μπορεί, φυσικά, το ανθρώπινο DNA να μην έχει ιδέα από τις τεχνολογικές ανακαλύψεις της κάθε εποχής, ωστόσο υπάρχει ένα γονίδιο που ευθύνεται για κάθε είδους εθισμούς, όπως το CHRNA4, το οποίο έχει ανακαλυφθεί στο παρελθόν ότι συνδέεται με τον εθισμό στη νικοτίνη, ενώ τώρα θεωρείται υπεύθυνο και για τον εθισμό στο διαδίκτυο.

Στην έρευνα συμμετείχαν 843 χρήστες του ίντερνετ, οι 132 εκ των οποίων διαπιστώθηκε ότι ήταν εθισμένοι σε αυτό, ανάλογα με τις αντιδράσεις τους στις ερωτήσεις των επιστημόνων για το πώς φαντάζονται τη ζωή τους χωρίς το ίντερνετ και για τα οφέλη που εκτιμούν ότι αποκομίζουν από αυτό στην καθημερινή τους ζωή. Στους περισσότερους από τους 132 αυτούς ιντερνετομανείς ανιχνεύτηκε το πιο πάνω γονίδιο. Σύμφωνα με τον Κρίστιαν Μόνταγκ του τομέα Διαφορικής και Βιολογικής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου της Βόννης, ο οποίος ήταν και ο επικεφαλής της έρευνας: "Αυτό που γνωρίζουμε για τον υποδοχέα της νικοτινικής ακετυλοχολίνης στον εγκέφαλο είναι ότι μια μετάλλαξη στο συγκεκριμένο γονίδιο (το CHRNA4) σχετίζεται με εθιστικές συμπεριφορές". ^{63,64,65}

Αυτό που προξένησε εντύπωση στους ερευνητές ήταν η διαπίστωση ότι οι γυναίκες εμφάνιζαν σε μεγαλύτερη συχνότητα τη συγκεκριμένη μετάλλαξη, αντίθετα από τη γενική αίσθηση που επικρατούσε μέχρι σήμερα, ότι ο εθισμός στο ίντερνετ είναι πιο συχνός στους άντρες. Ωστόσο, αυτό είναι κάτι που μένει να επιβεβαιωθεί ή να ανατραπεί από μελλοντικές έρευνες που θα επικεντρωθούν αποκλειστικά στη σχέση του συγκεκριμένου είδους εθισμού με το φύλο. Αυτό που προς το παρόν αποτελεί το σημαντικό στοιχείο της έρευνας είναι η διαπίστωση ότι υπάρχουν "καθαρές ενδείξεις γενετικών αιτιών για τον εθισμό στο ίντερνετ", καταλήγει ο Δόκτορ Μόνταγκ.

7.2. Διατροφικές Διαταραχές

Χαρακτηριστικά, οι διαταραχές της διατροφής είναι έντονες διαταραχές των διατροφικών συμπεριφορών. Αυτές περιλαμβάνουν την Ψυχογενή Ανορεξία, την Ψυχογενής Βουλιμία και διαταραχή επεισοδίων υπερφαγίας που σχετίζονται και τυπικά ξεκινούν στην εφηβεία ή την πρώιμη ενήλικη ζωή.

Ψυχογενή Ανορεξία

Η ψυχογενής ανορεξία είναι ένα κλινικό σύνδρομο κατά το οποίο το άτομο έχει νοσηρό φόβο της παχυσαρκίας. Χαρακτηρίζεται από παραμόρφωση της εικόνας του σώματος, ενασχόληση με το φαγητό και άρνηση λήψης τροφής. Οι εκδηλώσεις συμπεριλαμβάνουν (1) έντονο φόβο αύξησης βάρους ή ότι θα γίνει παχύσαρκος, παρότι είναι υπόβαρος. (2) Άρνηση να διατηρήσει το βάρος του σώματος πάνω από το ελάχιστο βάρος που πρέπει για την ηλικία και το ύψος. (3) μη αύξηση του βάρους σε περίοδο ανάπτυξης, με αποτέλεσμα το βάρος να είναι 15% λιγότερο από το προσδοκώμενο για την ηλικία. (4) Διαταραχή στην αντίληψη του σώματός του, το σχήμα, το βάρος ή το μέγεθος. (5) Δυσανάλογη επίδραση του σωματικού βάρους ή σχήματος στην αυτοεκτίμηση ή άρνηση της σοβαρότητας του χαμηλού σωματικού βάρους. (6) Στις γυναίκες απουσία τουλάχιστον 3 έμμηων κύκλων.

Ψυχογενής Βουλιμία

Η ψυχογενής βουλιμία ονομάζεται σύνδρομο υπερφαγίας/προκλητού εμετού και χαρακτηρίζεται από υπερβολική πρόσληψη τροφής που ακολουθείται από αυτοπροκαλούμενο εμετό και κατάχρηση διουρητικών και καθαρτικών. Η αυτοαξιολόγηση επηρεάζεται ριζικά από το σχήμα και το βάρος του σώματος. Η διάγνωση δε γίνεται αν τα επεισόδια υπερφαγίας και οι λοιπές συμπεριφορές δεν εκδηλώνονται τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα επί τρεις μήνες. Η βουλιμία δεν παρατηρείται μόνο σε επεισόδια ψυχογενούς ανορεξίας.

Διαταραχή επεισοδίων υπερφαγίας

Η διαταραχή επεισοδίων υπερφαγίας αναφέρεται σε επανειλημμένα επεισόδια πρόσληψης υπερβολικών ποσοτήτων φαγητού, χωρίς τη χρήση καθαρτικών μεθόδων. Το επεισόδιο χαρακτηρίζεται από τη πρόσληψη ποσότητας τροφής πολύ μεγαλύτερης

από εκείνη που θα έτρωγαν οι περισσότεροι άνθρωποι σε μία δεδομένη χρονική περίοδο. Υπάρχει επίσης, μία αίσθηση έλλειψης ελέγχου πάνω στο φαγητό στη διάρκεια του επεισοδίου. Η περιστασιακή υπερφαγία δε παρουσιάζεται μόνο στη διάρκεια ψυχογενούς βουλιμίας, και το άτομο δε κάνει κατάχρηση φαρμάκων στη προσπάθεια να αποφύγει την αύξηση βάρους. Τα επεισόδια παρατηρούνται κατά μέσο όρο δύο φορές την εβδομάδα για μία περίοδο 6 μηνών και προκαλούν έντονη δυσφορία.^{64,65,66,67,68}

7.3. Διαταραχές όρασης

Οι έφηβοι, οι οποίοι περνάνε αμέτρητες ώρες μπροστά από έναν ηλεκτρονικό υπολογιστή, έχει παρατηρηθεί ότι παρουσιάζουν οφθαλμολογικά προβλήματα. Τα οφθαλμολογικά προβλήματα που σιγήτως εμφανίζονται είναι τα εξής ακόλουθα:

- à Πονοκέφαλος κατά τη διάρκεια και μετά της χρήσης .
- à Πόνος ανάμεσα στα μάτια
- à Μάτια ξηρά και ερεθισμένα
- à Θολή όραση
- à Αργή επανεστίαση κατά την ώρα χρήσης της οθόνης
- à Μετά από πολύωρη χρήση υπάρχει δυσκολία της όρασης των μακρινών αντικειμένων
- à Περιστασιακή διπλωπία
- à Κακή εκτίμηση των χρωμάτων
- à Υπερβολικό δάκρυσμα
- à Φωτοφοβία/ Φωτοευαισθησία
- à Στραβισμός
- à Υπερβολικό ανοιγόκλεισμα ματιών

à Φωτοεπιληψία

Τρόποι αποφυγής τέτοιων φαινομένων:

- 1) Η οθόνη του υπολογιστή θα πρέπει να είναι σε ελαφρώς χαμηλότερο επίπεδο από εκείνο των ματιών.
- 2) Το πληκτρολόγιο πρέπει να βρίσκεται σε θέση τέτοια ώστε το κάτω μέρος των βραχιόνων και των καρπών να είναι παράλληλα με το έδαφος.
- 3) Η αντίθεση και η φωτεινότητα της οθόνης πρέπει να είναι ρυθμισμένες στον επιθυμητό για το χρήστη βαθμό, ώστε να αισθάνεται άνετα και να μην κουράζονται τα μάτια του.
- 4) Ο φωτισμός του χώρου πρέπει να είναι 3 φορές εντονότερος από αυτόν της οθόνης.
- 5) Πρέπει να γίνεται χρήση φίλτρου οθόνης.
- 6) Είναι σημαντικό να εργάζεται κανείς σε μεγάλη οθόνη ώστε να μην καταβάλλεται κόπος για την ανάγνωση ενός κειμένου ή τη συγγραφή του.
- 7) Στην οθόνη δεν πρέπει να αντανακλά φως από παράθυρο ή άλλη φωτεινή πηγή.
- 8) Είναι απαραίτητο το τακτικό καθάρισμα της οθόνης από την σκόνη.
- 9) Ρυθμίστε το μέγεθος γραμματοσειράς στην οθόνη σας, επιλέγοντας μια ρύθμιση με την οποία αισθάνεστε άνετα, αν το πρόγραμμα που χρησιμοποιείτε στον υπολογιστή έχει αυτήν τη δυνατότητα.
- 10) Ρυθμίστε τη φωτεινότητα και το κοντράστ της οθόνη σας.
- 11) Άτομα που χρησιμοποιούν συνεχώς υπολογιστές μπορεί να έχουν κάποια μικρή διαθλαστική ανωμαλία, όπως λίγη μυωπία, λίγο αστιγματισμό. Λίγη υπερμετροπία, κάτι που αν το διορθώσουν με τη χρήση γυαλιών ή φακών επαφής θα τους βοηθήσει να χρησιμοποιούν τις συσκευές αυτές με πολύ μεγαλύτερη άνεση.

12) Η χρήση συνθετικών δακρύων μπορεί να βοηθήσει με τη ξηροφθαλμία που μπορεί να προκαλέσει η πολύωρη χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών από μείωση της ταχύτητας και συχνότητας ανοιγοκλεισίματος των ματιών, όπως επίσης και η σωστή ενυδάτωση της ατμόσφαιρας στην οποία λειτουργεί το άτομο που χρησιμοποιεί τον ηλεκτρονικό υπολογιστή.

13) Το σημαντικότερο όλων είναι τα σύντομα και συχνά διαλείμματα 2-3 λεπτών κάθε 15-20 λεπτά εργασίας/5 λεπτών για κάθε μισή ώρα εργασίας ή των 10 λεπτών για μια ώρα εργασίας.

14) Οι οθόνες τύπου LCD φαίνεται ότι είναι καλύτερες για τα μάτια.

15) Η θέση της οθόνης πρέπει να είναι από 40 έως 76 εκατοστά από τα μάτια ανάλογα με το μέγεθος της οθόνης και και την κατάσταση της όρασης του χρήστη. Συνήθως τοποθετείται σε απόσταση 50 έως 66 εκατοστών.^{67,69,70,71,72}

7.4. Μυοσκελετικό Σύστημα- Κίνηση

Το σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα

Πρόκειται για τη συμπίεση του μέσου βραχιονίου νεύρου, που διέρχεται από τα καρπιαία οστά της παλάμης. Η τυποποιημένη, επαναλαμβανόμενη κίνηση των δαχτύλων κατά τη χρήση του πληκτρολογίου ή του ποντικιού έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία φλεγμονών στα καρπιαία οστά και τη συμπίεση του μέσου βραχιονίου νεύρου. Ο χρήστης πονά στα άνω άκρα, τα οποία επίσης μουδιάζουν ή κινούνται με δυσκολία.

Παθήσεις από κακή στάση του σώματος

Κατά τη μακροχρόνια χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή έχουν ανιχνευτεί προβλήματα που σχετίζονται με την κακή στάση σώματος, όπως: τενοντίτιδες, κακώσεις των νεύρων ή των αιμοφόρων αγγείων που διέρχονται από τον αυχένα, κακώσεις των νεύρων που διέρχονται από τους ώμους, κακώσεις των νεύρων που διέρχονται από τον αγκώνα (ωλενικό νεύρο) κυρίως πόνοι στην πλάτη του χειριστή. Οι πόνοι στην πλάτη οφείλονται γενικά σε κακή στάση του σώματος επί μεγάλο χρονικό διάστημα.^{67,69}

7.5. Νευρικό Σύστημα

Οι κίνδυνοι από τα υλικά κατασκευής

Το μέγεθος της απειλής από τα τοξικά υλικά (μόλυβδος, χρώμιο, υδράργυρος, κάδμιο, κοβάλτιο, αρσενικό αλλά και πλαστικά PVC ή επιβραδυντές καύσεις) που εμπεριέχονται στο υλικό του ηλεκτρονικού υπολογιστή δεν είναι επαρκώς προσδιορισμένο. Υπολογίζεται πως τα υλικά κατασκευής ενός ηλεκτρονικού υπολογιστή <<κρύβονται>> περισσότερες από χίλιες χημικές ουσίες, αρκετές από τις οποίες είναι ιδιαίτερα τοξικές. Η τοξικότητα αυτή των στοιχείων είναι ενεργή ακόμα και όταν ο υπολογιστής είναι σε αχρηστία και σε μεγάλες συγκεντρώσεις μπορεί να προκαλέσει βλάβες, τουλάχιστον στον εγκέφαλο ή στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα του ανθρώπου. Οι εθισμένοι στο διαδίκτυο μπορεί επίσης να εμφανίζουν τρέμουλο ή να κάνουν κινήσεις με τα δάχτυλά τους σα να πληκτρολογούν, ακόμα και όταν έχουν κλείσει τα κομπιούτερ τους και έχουν απομακρυνθεί από αυτά.^{70,71}

7.6. Αναπαραγωγικό Σύστημα

Η συχνή επαφή ενός φορητού υπολογιστή με το σώμα, όταν κάποιος κάθεται και έχει το μηχάνημα πάνω στα πόδια του, μπορεί να έχει επιπτώσεις στην ποιότητα του σπέρματος ενός άνδρα και τη γονιμότητά του, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα. Η μελέτη, υπό τον ουρολόγο δρα **Γιεφίμ Σέινκιν** του πολιτειακού πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης (SUNY), που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό «Fertility and Sterility» (Γονιμότητα και Στειρότητα), σύμφωνα με το πρακτορείο Ρόιτερ, εξέτασε τις περιπτώσεις 29 νεαρών ανδρών, που ισορροπούσαν ένα φορητό υπολογιστή (λάπτοπ) στα γόνατά τους. Οι ερευνητές εξέτασαν την θερμοκρασία που αναπτυσσόταν στο όσχεο των ανδρών και διαπίστωσαν πολύ γρήγορη υπερθέρμανση της περιοχής, κάτι που εγκυμονεί κινδύνους για την μελλοντική αναπαραγωγική δυνατότητα του άνδρα. «Διαπιστώσαμε ότι η θερμοκρασία του όσχεου, μέσα σε 10 έως 15 λεπτά, έχει ήδη αυξηθεί πάνω από τα επίπεδα που θεωρούνται ασφαλή, αλλά οι ίδιοι δεν το αισθάνονται», δήλωσε ο υπεύθυνος της έρευνας. Για αυτό το λόγο, οι αμερικανοί ερευνητές συνιστούν να ακουμπάει κανείς, όσο μπορεί πιο συχνά, τον φορητό υπολογιστή του σε ένα γραφείο ή σε μια άλλη επιφάνεια και όχι πάνω του. Όπως είπε ο Σέινκιν, δεν υπάρχει ακόμα απόδειξη, πέρα από κάθε αμφιβολία, ότι όντως θα υπάρξει κάποια επίπτωση στην

ανδρική γονιμότητα. Όμως προηγούμενη έρευνα έχει δείξει ότι η αύξηση της θερμοκρασίας πάνω από έναν βαθμό Κελσίου στην περιοχή του όσχεου (των γεννητικών οργάνων) είναι αρκετή για να βλάψει την ποιότητα του παραγομένου σπέρματος. Υπό φυσιολογικές συνθήκες, σύμφωνα με τους επιστήμονες, η θέση των όρχεων τούς επιτρέπει να διατηρούν χαμηλότερη θερμοκρασία σε σχέση με το υπόλοιπο σώμα, πράγμα αναγκαίο για την παραγωγή υγιούς σπέρματος, όμως η άνοδος της θερμοκρασίας εξαιτίας του υπολογιστή, καθώς κανείς κάθεται για ώρα καθιστός με τα πόδια κλειστά, μπορεί να κάνει ζημιά. Μετά από μια ώρα σε αυτή τη στάση, λόγω χρήσης του φορητού υπολογιστή, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η θερμοκρασία στην περιοχή των γεννητικών οργάνων αυξάνεται μέχρι και 2,5 βαθμούς Κελσίου. «Δεν θα έλεγα ότι οποιοσδήποτε ξεκινά να χρησιμοποιεί το λάπτοπ του, θα γίνει στειρός, όμως η συχνή χρήση του μπορεί να συμβάλει στην εμφάνιση αναπαραγωγικών προβλημάτων, επειδή το όσχεο δεν έχει χρόνο να κατεβάσει την θερμοκρασία του», δήλωσε ο Σέινκιν. Ακόμα και αν κανείς βάλει ένα μαξιλάρι ανάμεσα στα πόδια του και το κομπιούτερ, πάλι μπορεί να μην είναι αρκετό, όπως είπε ο αμερικανός ουρολόγος, καθώς η στάση των ποδιών φαίνεται να παίζει ακόμα μεγαλύτερο ρόλο στην υπερθέρμανση του όσχεου. ^{70,71,72}

7.7. Παχυσαρκία

Η μακράς διάρκειας έκθεση στις ηλεκτρονικές οθόνες (υπολογιστές, τηλεοράσεις και βιντεοπαιχνίδια) ενδέχεται να επηρεάσει το βάρος σώματος των χρηστών. Από διάφορες μελέτες έχει βρεθεί ότι η αύξηση του χρόνου έκθεσης στις οθόνες, η οποία προκύπτει συνήθως από την <<εθιστική>> φύση των ηλεκτρονικών παιχνιδιών, σχετίζεται με την αύξηση της παχυσαρκίας σε όλες τις ηλικίες καθώς και με την αύξηση του μεταβολικού συνδρόμου στους εφήβους. Η παχυσαρκία οφείλεται κατά κύριο λόγο στη μείωση της σωματικής δραστηριότητας, στην αύξηση της πρόσληψης τροφής με υψηλή θερμική αξία και στη μείωση του μεταβολικού ρυθμού που παρατηρούνται συνήθως κατά τη παρατεταμένη διάρκεια ενασχόλησης με τις ηλεκτρονικές οθόνες. ^{68,69,71}

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8^ο

- ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΑ-ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ
- ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

8.1 Οικογενειακά-Προσωπικά προβλήματα

Ο εθισμός στο διαδίκτυο μπορεί να προκαλέσει μια σειρά επιπτώσεων όπως σχολική αποτυχία, διαταραχές ύπνου, κατάθλιψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση, αυτοκτονικός ιδεασμός, μειωμένη φυσική δραστηριότητα, διαταραγμένες οικογενειακές και διαπροσωπικές σχέσεις, χαμηλή ποιότητα ζωής.

Επίσης, εκτός από τα προβλήματα που προαναφέρθηκαν και αφορούν στην υγεία και ψυχολογία του χρήστη, επιφέρει σημαντικές επιπτώσεις τόσο στην προσωπική και επαγγελματική όσο και την κοινωνική ζωή του εθισμένου. Πιο συγκεκριμένα η Young σε έρευνα της (1996) εντόπισε ότι σοβαρά προβλήματα σχέσεων είχαν αναφερθεί από το 53% των εθισμένων στο διαδίκτυο που ερωτήθηκαν. Έχει παρατηρηθεί πως η υπερβολική χρήση του διαδικτύου έχει καταφέρει να διαταράξει σημαντικές ανθρώπινες σχέσεις, από αισθηματικές συναντήσεις και στενές φιλίες μέχρι γάμους και σχέσεις γονέα-παιδιού. Οι ασθενείς σταδιακά δαπανούν λιγότερο χρόνο με άλλα άτομα στην πραγματική τους ζωή με αντάλλαγμα περισσότερο χρόνο για να δαπανήσουν μπροστά από έναν υπολογιστή. Οι γάμοι είναι αυτοί οι οποίοι εμφανίζονται να επηρεάζονται περισσότερο άμεσα και σε μεγάλο βαθμό καθώς η χρήση του διαδικτύου έχει αντίκτυπο στις υπευθυνότητες και τις υποχρεώσεις που έχει το σπίτι, και είναι χαρακτηριστικό ότι ο σύντροφος που αναλαμβάνει τις αγγαρείες του σπιτιού αισθάνεται ως "Κυβερνοχήρος". Οι εθισμένοι στο διαδίκτυο χρήστες τείνουν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο ως μια δικαιολογία για να αποφύγουν τις αναγκαίες καθημερινές δουλειές του σπιτιού, τα καθημερινά καθήκοντα παραμελούνται ακόμα και οι σημαντικές δραστηριότητες όπως η φροντίδα των παιδιών.^{73,74,75}

Για παράδειγμα, η μητέρα μπορεί να ξεχάσει να πάρει τα παιδιά της από το σχολείο, να ξεχάσει να τους μαγειρέψει και να ξεχάσει να τα βάλει για ύπνο επειδή απορροφήθηκε online, με κορυφαίο κι αποκρουστικό παράδειγμα το ζευγάρι από την Νότιο Κορέα, τον σαραντάχρονο Κιμ Γιάε - Μπέομ και την εικοσιπεντάχρονη Κιμ Γιουνγκ – Τζέον. Το ζευγάρι άφησε την μόλις τριών μηνών κορούλα τους να πεθάνει από αστία ενώ οι ίδιοι «ανέτρεφαν» ένα εικονικό παιδί, παίζοντας το ρόλο των γονέων σε ηλεκτρονικό παιχνίδι, καθηλωμένοι επί ημέρες σε ένα Internet cafe. Το περιβάλλον του εθισμένου χρήστη αρχικά αιτιολογεί την συμπεριφορά αυτή μέχρι τη στιγμή που η εξαρτημένη συμπεριφορά συνεχίζεται, οι διαπληκτισμοί για τον υπερβολικό χρόνο και την ενέργεια που δαπανάται on-line σύντομα είναι το

επακόλουθο, αλλά τέτοια παράπονα συχνά δεν έχουν κανένα αποτέλεσμα καθώς οι ασθενείς αρνούνται κάθε κατηγορία. Ένα πρόσθετο στοιχείο το οποίο μαρτυρά την ύπαρξη εθιστικής χρήσης του διαδικτύου είναι τα θυμωμένα κι έντονα ξεσπάσματα απέναντι στους ανθρώπους του φιλικού και οικογενειακού περιβάλλοντος που ανησυχούν και ρωτάνε ή προσπαθούν να διεκδικήσουν μέρος από το χρόνο που αφιερώνει ο χρήστης στο διαδίκτυο. Οι δικηγόροι που ασχολούνται με τα διαζύγια αναφέρουν ότι έχει παρατηρηθεί μεγάλη αύξηση στα διαζύγια λόγω διαφόρων προβλημάτων εξαιτίας του διαδικτύου με κύριο φαινόμενο αυτό των εξωσυζυγικών κυβερνο-σχέσεων «*Cyber affairs*». Η δημιουργία on-line σχέσεων είναι πλέον συχνό φαινόμενο και σε αυτό έχει βοηθήσει πολύ και η απίστευτη άνθηση των διαδικτυακών κοινοτήτων. Ακόμη όμως και αν δεν υπάρχει κάποιου είδους «κυβερνο-απιστία», η έγγαμη ζωή για τον μη εξαρτημένο σύντροφο σταδιακά καταντά δυσβάσταχτη καθώς νοιώθει τον σύντροφό του να απομονώνεται κοινωνικά και να αρνείται οποιαδήποτε συμμετοχή σε δραστηριότητες καθώς και προηγούμενες συνήθειες που απολάμβανε από κοινού το ζευγάρι στο παρελθόν όπως το να βγει έξω για φαγητό, να συμμετάσχει σε κοινωνικές εκδηλώσεις, να παρακολουθήσει καλλιτεχνικές και ψυχαγωγικές εκδηλώσεις, να ταξιδεύσει, και γενικά να περάσουν ποιοτικό χρόνο μεταξύ τους. Η χρήση του διαδικτύου φαίνεται να παρεμβαίνει στις διαπροσωπικές σχέσεις της πραγματικής ζωής και τα άτομα που ζούνε μαζί ή πολύ κοντά στον εθισμένο δηλώνουν αναστάτωση, απογοήτευση, και ζήλεια απέναντι στον υπολογιστή.^{75,76,77}

8.2. Κοινωνικά Προβλήματα

Τα κοινωνικά προβλήματα είναι τα εξής:

- ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ
- ΒΙΑ
- ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΒΡΗΣ
- ΠΑΡΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ
- ΛΑΝΘΑΣΜΕΝΗ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ
- ΠΕΙΡΑΤΕΙΑ
- ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ
- ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ
- ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ

- ΚΑΚΕΣ ΣΥΝΑΝΑΣΤΡΟΦΕΣ ΜΕ ΑΓΝΩΣΤΟΥΣ ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ
- ΑΠΩΛΕΙΑ ΕΩΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΡΓΗΣΗ ΠΑΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ
- ΑΔΙΑΦΟΡΙΑ ΜΑΘΗΣΗΣ- ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ
- ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ^{75,76,77,78}

8.3.Επαγγελματικά προβλήματα

Εκτός από τα οικογενειακά, ακαδημαϊκά και κοινωνικά προβλήματα, η αυξημένη χρήση του διαδικτύου επιφέρει προβλήματα και στην επαγγελματική ζωή.

Πιο συγκεκριμένα έχει παρατηρηθεί μέσα από έρευνες ότι η παραγωγικότητα των υπαλλήλων μειώνεται σημαντικά εξαιτίας της άσκοπης πλοήγησης στο διαδίκτυο για λόγους μη σχετικούς με την εργασία τους, όπως προσωπική πληροφόρηση - ενημέρωση και ψυχαγωγία. Πλέον το διαδίκτυο είναι απαραίτητο εργαλείο δουλειάς και όλες πλέον οι επιχειρήσεις το χρησιμοποιούν για την βελτίωση και ανάπτυξη της απόδοσης.

Παρόλα αυτά η χρήση του διαδικτύου στον επαγγελματικό χώρο εμφανίζει κάποια συγκεκριμένα συμπτώματα τα οποία συνοψίζονται στα εξής που ακολουθούν:

- Η πλοήγηση απορροφά τον χρήστη ακόμα κι όταν η αναζήτησή του δεν είναι στοχευμένη
- Συμβαίνει συχνά κι ενώ βρίσκεται offline να καταστρώνει σχέδια για την επόμενη πλοήγηση
- Επενδύει στο ίντερνετ χρόνο που γνωρίζει ότι έπρεπε να διαθέσει στην εργασία
- Παραμένει online παραπάνω χρόνο απ' ό τι σκοπεύει αρχικά να διαθέσει
- Κι όταν έχει επίγνωση του προβλήματος, αδυνατεί να διακόψει ή με δυσκολία ελέγχει το χρόνο χρήσης
- Οι οικείοι του παραπονιούνται συχνά για την συγκεκριμένη συνήθεια
- Αποκρύβει τη διάρκεια παραμονής του στο ίντερνετ και σερφάρει κρυφά
- Για παρατεταμένη χρήση επικαλείται λόγους επαγγελματικού ενδιαφέροντος ^{79,80}

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9^ο

- ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ
- ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ

9.1. Ακαδημαϊκά Προβλήματα

Οι έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί σε φοιτητικό πληθυσμό έχουν δείξει ότι η υπερβολική χρήση μπορεί να προκαλέσει σημαντικά ακαδημαϊκά προβλήματα. Σύμφωνα με τον Barber (1997), το Διαδίκτυο ενσωματώθηκε στα σχολεία με σκοπό να αποτελέσει ένα σημαντικό εκπαιδευτικό εργαλείο. Ωστόσο, μια έρευνα αποκάλυψε ότι 86% των αποκρινόμενων δασκάλων, βιβλιοθηκάρων και των συντονιστών υπολογιστών θεωρούν ότι η χρήση του Διαδικτύου από τα παιδιά δεν βελτιώνει την απόδοσή τους. Υποστήριξαν ότι οι πληροφορίες που παρέχονται από το Διαδίκτυο είναι πάρα πολύ αποδιοργανωμένες και ανεξάρτητες από το σχολικό πρόγραμμα σπουδών και τα εγχειρίδια, για να βοηθήσουν τους σπουδαστές να επιτύχουν καλύτερα αποτελέσματα (Young, 1999). Η Young (1998), διαπίστωσε ότι το 58% των σπουδαστών παρουσίασε μία σημαντική πτώση τόσο στις συνήθειες μελέτης, όσο και στους βαθμούς, αφού οι φοιτητές έχαναν μαθήματα εξαιτίας της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου (Young, 1999). Σε έρευνα που διεξήγαγαν οι Nalwa και Anand σε 100 μαθητές ηλικίας 16- 18 ετών, διαπιστώθηκε ότι οι εξαρτημένοι συμμετέχοντες καθυστερούσαν στις δουλειές τους, για να περάσουν περισσότερο χρόνο συνδεδεμένοι στο Διαδίκτυο. Στην έρευνά τους, ανέφεραν προηγούμενες μελέτες που αφορούσαν τα ακαδημαϊκά προβλήματα που παρουσιάζουν φοιτητές εξαιτίας της χρήσης. Σε μια έρευνα στο Πανεπιστήμιο του Τέξας, οι σύμβουλοι του Πανεπιστημίου διαπίστωσαν ότι από 531 έγκυρες απαντήσεις, το 14% των σπουδαστών ικανοποιούσε τα κριτήρια για εθισμό στο Διαδίκτυο. Οι εξαρτημένοι ανέφεραν ότι είχαν χάσει τον ύπνο τους εξαιτίας των νυχτερινών συνδέσεων και ότι η ρουτίνα του ύπνου είχε διαταραχθεί εξαιτίας των συνδέσεων αυτών, κάτι που μπορούσε να τους προκαλέσει υπερβολική κόπωση η οποία με τη σειρά της θα οδηγούσε σε αρνητικές επιδράσεις στην ακαδημαϊκή τους ζωή. Επίσης, αναφέρθηκαν σε μία έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο του Alfred προκειμένου να διαπιστωθεί ο λόγος που οι ,υπό φυσιολογικές συνθήκες, επιτυχημένοι σπουδαστές είχαν σημειώσει τελευταία μια σημαντική πτώση. Βρέθηκε ότι το 43% των φοιτητών αυτών απέτυχαν εξαιτίας της εκτεταμένης χρήσης κατά τις βραδινές ώρες στο πανεπιστημιακό συγκρότημα ηλεκτρονικών υπολογιστών. Οι Chou, Chou και Tyan το 1999, παρατήρησαν ότι μερικοί φοιτητές απέτυχαν επειδή ξόδευαν πολύ χρόνο στο Διαδίκτυο αντί για τις σπουδές τους. Κάποιοι φοιτητές παρέμεναν συνδεδεμένοι καθ'όλη τη διάρκεια της μέρας, όση ώρα ήταν ξύπνιοι.

Επίσης, πολλοί φοιτητές καθυστερούσαν ή έχαναν τα πρωινά μαθήματα και είχαν χαμηλούς βαθμούς σύμφωνα με τους καθηγητές τους εξαιτίας της χρήσης. Ένας φοιτητής μάλιστα, ανέφερε ότι δεν μπορούσε να κάνει τίποτα άλλο και ένιωθε κατάθλιψη και ευερεθιστότητα όταν δεν μπορούσε να παραμείνει σε σύνδεση. Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ταϊβάν, βρέθηκε ότι οι εθισμένοι εξέφραζαν αρνητικές επιδράσεις της χρήσης του Διαδικτύου στις σπουδές και στην καθημερινή τους ρουτίνα (γεύματα, ύπνο, μαθήματα, ραντεβού). Συγκρίνοντας τις αυτό-αξιολογήσεις των φοιτητών, οι εθισμένοι βαθμολόγησαν τις επιδράσεις του Διαδικτύου στις σπουδές τους σημαντικά πιο αρνητικά από τους μη εθισμένους. Σε σχέση με την επαφή με τους καθηγητές, μερικοί φοιτητές θεωρούσαν ότι το Διαδίκτυο δίνει ένα επιπλέον κανάλι επικοινωνίας και υποστήριζαν ότι βοηθούσε στο να εκτιμήσουν τους καθηγητές περισσότερο, καθώς τους θεωρούσαν μέλος της ομάδας τους.^{79,80,81,82}

9.2 Επίδραση στον Εγκέφαλο

Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι ο παρατεταμένος χρόνος που καταναλώνεται στην οθόνη (Η/Υ, τηλεόραση, βιντεοπαιχνίδια) επηρεάζει αρνητικά τις εγκεφαλικές λειτουργίες, όπως αναφέρονται παρακάτω:

1. Η αυξημένη τηλεθέαση στην εφηβεία σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο δυσκολιών στη μάθηση και στην προσοχή.
2. Η ενασχόληση τόσο με βίαια, όσο και με μη βίαια βιντεοπαιχνίδια σχετίζεται με σημαντική αύξηση διάσπασης της προσοχής, καθώς και με αρνητική επίδραση στην σχολική επίδοση και στην κοινωνικότητα.
3. Ο μέσος χρόνος παρακολούθησης τηλεόρασης στην παιδική ηλικία σχετίζεται σημαντικά με προβλήματα προσοχής στην εφηβεία.
4. Η υπερβολική χρήση των ηλεκτρονικών παιχνιδιών μπορεί να συνοδεύεται με διαταραχές ύπνου.
5. Οι αντιδράσεις φόβου, όπως η ανασφάλεια, ο φόβος του παιδιού να μείνει μόνο, το άγχος, οι εφιάλτες και επιθετικότητα εμφανίζονται συχνά στα παιδιά που παρακολουθούν σκηνές βίας.
6. Συμπεριφορές υψηλού κινδύνου, όπως κλοπές, διακοπή σχολείου, οδήγηση χωρίς άδεια, χρήση ουσιών, έχουν παρατηρηθεί σε εφήβους που κάνουν αυξημένη χρήση διαδικτύου.

7. Κάποιοι ερευνητές θεωρούν πως η παρατεταμένη χρήση των Η/Υ καταστρέφει τις κοινωνικές δεξιότητες.^{81,82,83,84}

9.3. Προβλήματα στη σκέψη και δράση του ατόμου

Σχετίζεται με βιολογικούς και ψυχολογικούς στρεσογόνους παράγοντες που εμποδίζουν τη κρίση, τη λογική σκέψη, τη μνήμη και την προσοχή.

Χαρακτηριστικά Στοιχεία:

à Ανακριβής ερμηνεία του περιβάλλοντος

à Διάσπαση της προσοχής

à Υπέρ ή Υποδιέγερση

à Έκπτωση/ Προβλήματα Μνήμης

à Παραισθήσεις, Παραληρήματα

à Υπερβολική Αναποφασιστικότητα

à Καχυποψία^{84,85,86,87,88}

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10^ο

- ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ
- ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ
- ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ

10.1. Πρόληψη του εθισμού στο Διαδίκτυο

Το πρώτο βήμα στη μάχη απέναντι στο σύνδρομο του διαδικτυακού εθισμού και τη θεραπεία του είναι σύμφωνα με τον ψυχίατρο Ivan Goldberg, η αναγνώρισή του. Ένα σημάδι για αναγνώριση του εθισμού αποτελεί ο χρόνος που δαπανά κάποιος μπροστά στον ηλεκτρονικό υπολογιστή και ο χρόνος που σκέφτεται το διαδίκτυο και δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο. Το επόμενο στάδιο, σύμφωνα με τον Goldberg, είναι η έρευνα με σχετικά προβλήματα που θα μπορούσαν να είναι η πρωταρχική ή δευτερεύουσα αιτία εθισμού.

Παρακάτω παρουσιάζονται τρόποι πρόληψης του φαινομένου, ώστε να αποφευχθεί το θεραπευτικό στάδιο.^{89,90,91}

1. Από μικρή ηλικία θα πρέπει να θέτονται όρια και να τηρούνται μέσα στην οικογένεια. Τα όρια όταν δεν είναι υπερβολικά ή ιδιαίτερα αυστηρά δεν καταπιέζουν τα παιδιά, αλλά τα κατευθύνουν, σημαίνουν ενδιαφέρον και είναι σημαντικά για θέματα ασφαλείας.
2. Ενασχόληση και εκπαίδευση των γονέων σε θέματα διαδικτύου.
3. Ο υπολογιστής να τοποθετείται σε κοινόχρηστο χώρο, ώστε να μη δίνεται η δυνατότητα απομόνωσης του παιδιού και να υπάρχει έλεγχος.
4. Να χρησιμοποιούνται ειδικά φίλτρα για τις επιβλαβείς ιστοσελίδες.
5. Ανοικτό κανάλι επικοινωνίας και ερωτήσεις για το αν υπήρξε κάποιο πρόβλημα κατά τη χρήση (π.χ. παρενόχληση)
6. Ενημέρωση των παιδιών από μικρή ηλικία για την ύπαρξη του φαινομένου και τις συνέπειες του.
7. Αποφυγή της χρήσης του υπολογιστή για επιβράβευση ή τιμωρία.
8. Προσεκτική online δραστηριότητα των γονιών ώστε να αποτελέσουν θετικό μοντέλο ρόλου στο παιδί.
9. Ενθάρρυνση των παιδιών για δημιουργία σχέσεων με συνομήλικα παιδιά και προτροπή για ενασχόληση με αθλητικές δραστηριότητες.
10. Συμβουλή ειδικών σε περίπτωση που παρατηρηθεί υπερβολική χρήση ή συμπεριφορές εθισμού.

10.2 Ρόλος των γονέων

Θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική η συμβολή των γονέων στην πρόληψη του εθισμού στο Διαδίκτυο όσον αφορά τον εφηβικό πληθυσμό. Προτείνεται στους γονείς η ενασχόληση και εκπαίδευση των ιδίων σε θέματα διαδικτύου, η υιοθέτηση και διατήρηση καναλιού επικοινωνίας με τα παιδιά, να επιβλέπουν και να προτρέπουν την ανάπτυξη υγιών εξωσχολικών ενδιαφερόντων (π.χ. μουσική και αθλητικές δραστηριότητες), τα οποία θα προσφέρουν ένα υγιές διέξοδο από τις πιέσεις και το άγχος. Η διατήρηση μιας υγιούς ισορροπίας ανάμεσα στα μέσα ψυχαγωγίας και στις άλλες δραστηριότητες στη ζωή των παιδιών, αποτελούσε πάντα μια πρόκληση για τους γονείς, η οποία έγινε εντονότερη με την εμφάνιση των ηλεκτρονικών υπολογιστών και του διαδικτύου.^{90,91,92,93}

Τα παιδιά και γενικότερα οι νέοι μπορεί εύκολα να <<κολλήσουν>> σε online δραστηριότητες όπως παιχνίδια με πολλούς χρήστες, άμεσα μηνύματα. Για το λόγο αυτό θα πρέπει να τονιστεί η σημασία της έγκαιρης εισαγωγής των Η/Υ στη μαθησιακή διαδικασία, ώστε η γνωριμία με τις νέες τεχνολογίες να γίνεται σε ένα ελεγχόμενο περιβάλλον με ισορροπημένη παρουσίαση και έγκαιρη ανίχνευση παθολογικών σημείων και συμπτωμάτων.

Η λύση ωστόσο για την εξάλειψη του φαινομένου δεν είναι η απαγόρευση της χρήσης ενός τόσο σημαντικού εργαλείου όπως το διαδίκτυο, αλλά η εκμάθηση της σωστής χρήσης και ο απαραίτητος έλεγχος. Με πρωτοβουλία ορισμένων δημιουργήθηκε ένα πάνελ νέων του ελληνικού κόμβου επαγρύπνησης για την ασφάλεια στο διαδίκτυο, το οποίο προάγει την ασφαλή χρήση διαδικτύου. Επιπλέον τα δικτυακά παιχνίδια διαθέτουν υπηρεσία γονικού ελέγχου, η οποία επιτρέπει στους γονείς να ελέγχουν τον χρόνο ενασχόλησης του παιδιού με το παιχνίδι. Οι ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης, επίσης διαθέτουν προστασία δημοσιοποίησης προσωπικών στοιχείων ώστε να ελέγχεται ποιοι έχουν πρόσβαση σε αυτά τα στοιχεία.^{86,87,88,94,95}

Θα έπρεπε να τονιστεί, ότι το σημαντικότερο που θα χρειαστεί να κάνουν οι γονείς προκειμένου να μπορέσουν να ελέγξουν αποτελεσματικά την χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά τους, είναι να γνωρίσουν οι ίδιοι το μέσο. Ταυτόχρονα οι γονείς θα πρέπει κάποιες φορές να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο μαζί με το παιδί, ώστε να του δίνουν τις απαραίτητες κατευθύνσεις, ενώ η εγκατάσταση κάποιων φίλτρων στον Η/Υ μπορεί να αποτρέψει την εμφάνιση ακατάλληλων ιστοσελίδων. Επιπλέον είναι απαραίτητο να έχουν τεθεί κάποιες βάσεις όταν το παιδί φτάνει στην εφηβεία, να

υπάρχουν δηλαδή όρια. Για να υπάρξουν ωστόσο όρια θα πρέπει οι γονείς να μπορούν να διαθέσουν τον απαραίτητο χρόνο, αφού είναι δύσκολο για ενοχικούς γονείς να θέσουν όρια.

Σε πιο πρακτικό επίπεδο, ο Η/Υ είναι καλό να βρίσκεται σε κοινόχρηστο χώρο και όχι στο δωμάτιο του παιδιού, ώστε να ελέγχεται διακριτικά η δραστηριότητα του παιδιού στο ίντερνετ. Ενώ, τέλος, οι γονείς θα πρέπει να συζητούν για τις διαδικτυακές διαδρομές του παιδιού τους, ώστε να έχουν πάντοτε ενημέρωση για τις ιστοσελίδες που επισκέπτεται, τα άτομα με τα οποία συνομιλεί και τις πληροφορίες που ανταλλάσσει με άλλα άτομα. Έχει ιδιαίτερη βαρύτητα στο να μη θεωρήσουν οι γονείς το διαδίκτυο τον κακό δαίμονα των καιρών και να μην ενστερνιστούν την βολική άποψη ότι προκαλεί εθισμό. Είναι ένα μέσο επικοινωνίας, γνώσης αλλά και ψυχαγωγίας. Είναι χρήσιμο, θετικό και απαραίτητο. Συμπερασματικά θα λέγαμε ότι ο πιο σημαντικός τρόπος για να βοηθήσει κανείς στην αποτροπή του φαινομένου είναι η πρόληψη << οι γονείς πρέπει να μάθουν τι κάνουν τα παιδιά τους online και να τους μιλήσουν γιαυτό>>. ^{94,95,96,97}

10.3 Ρόλος των νοσηλευτών

Η ψυχική υγεία και η ψυχική νόσος δεν είναι στατικές έννοιες, η ψυχική υγεία υπόκειται σε πολλαπλές επιδράσεις. Συνεπώς, η ψυχική νόσος και η ψυχική υγεία πρέπει επίσης να αξιολογούνται στο πλαίσιο του κοινωνικού περιγυρου που περιλαμβάνει την οικογένεια, την κοινότητα, τις ομάδες αναφοράς ομολόγων και το φυσικό και πολιτισμικό περιβάλλον. Οι ρόλοι των νοσηλευτών κοινοτικής ψυχικής υγείας εννοιολογικά μπορούν να θεωρηθούν ως δισδιάστατοι (π.χ εκπαιδευτής και ακτιβιστής ή επαγγελματίας και συντονιστής). Ως εκπαιδευτής και ακτιβιστής, ο νοσηλευτής κοινοτικής ψυχικής υγείας επωμίζεται την ευθύνη να ενισχύσει την ενημέρωση του κοινού για τις αποτελεσματικές θεραπείες και τους διαθέσιμους κοινοτικούς πόρους. Επιπλέον οι νοσηλευτές ψυχικής υγείας ως εκπαιδευτές και ακτιβιστές μπορούν να διαλύσουν τους μύθους και να παράσχουν ακριβή πληροφόρηση για την ψυχική νόσο. Επιπρόσθετα, η ευθύνη του εκπαιδευτή και ακτιβιστή περιλαμβάνει την άσκηση επιρροής στην πολιτική και τη νομοθεσία για την ενίσχυση και προάσπιση των δικαιωμάτων των ατόμων με ψυχικές διαταραχές. Ως επαγγελματίας και συντονιστής, ο νοσηλευτής εργάζεται άμεσα με τα άτομα, τις ομάδες και τις οικογένειες. Εκτός από την παρέμβαση για τη βοήθεια των ασθενών στον έλεγχο ή στην ανακούφιση των συμπτωμάτων της ψυχικής νόσου, ο

επαγγελματίας και συντονιστής βοηθά επίσης τον ασθενή να <<βρει την πορεία του>> μέσα στον αποδιοργανωμένο ιστό των διαφόρων οργανισμών και άλλων φορέων παροχής υπηρεσιών υγείας. Οι νοσηλευτές δεν αναλαμβάνουν απλώς δράση για την επίλυση ενός άμεσου προβλήματος αλλά προγραμματίζουν και παρεμβαίνουν στις παραμέτρους που διασφαλίζουν την ασφάλεια, τη συνέχεια και την ποιότητα της φροντίδας των ασθενών. Συνεπώς, ο ρόλος του επαγγελματία και συντονιστή απαιτεί δεξιότητες πρόβλεψης και αξιολόγησης των πράξεων άλλων φορέων και επικοινωνία με τους ασθενείς, τις οικογένειες, τις υπηρεσίες αποκατάστασης και τους κυβερνητικούς ή κοινωνικούς οργανισμούς. Υπό αυτή τη θεώρηση της νοσηλευτικής ψυχικής υγείας, οι κρίσεις σε ατομικό, οικογενειακό και κοινοτικό επίπεδο προβλέπονται, προλαμβάνονται και σε αντίθετη περίπτωση περιορίζονται. Για παράδειγμα, ως επαγγελματίες οι νοσηλευτές μπορούν να οργανώσουν τα άτομα που λαμβάνουν ψυχοτρόπα φάρμακα, να μοιραστούν μεταξύ τους τις εμπειρίες τους όσον αφορά την αλληλεπίδραση που υπάρχει μεταξύ αυτών και του ψυχιάτρου. Οι ασθενείς ίσως έτσι κατανοήσουν τις επιλογές τους και μεγιστοποιήσουν τα οφέλη της αγωγής. Αυτό το γεγονός, άλλωστε, συνιστά μια προνοητική πράξη στην πρόληψη των κρίσεων που απορρέουν από την αιφνίδια διακοπή της αγωγής από τον ίδιο τον ασθενή. Στον ρόλο του επαγγελματία, τέλος, οι νοσηλευτές ψυχικής υγείας εργάζονται προς την κατεύθυνση της σύνδεσης ασθενών και οικογενειών με τους κατάλληλους και πολιτισμικά ευαίσθητους φορείς ώστε να επιτύχουν << άριστη εναρμόνιση>>. ^{86,87,88,96,97,98,99,100}

10.4. Ρόλος ιατρονοσοκομειακού προσωπικού

- Βασικός στόχος του ιατρονοσοκομειακού προσωπικού είναι να ενθαρρύνουν τις κοινωνικές δραστηριότητες που δεν συνδέονται με το διαδίκτυο και να αναπτύξουν στρατηγικές με τις οποίες οι έφηβοι θα μπορούν να αντιμετωπίζουν τα προβλήματα που μπορεί να προκύψουν στο διαδίκτυο, όπως η παρενόχληση.
- Οι υπηρεσίες υγείας, το κράτος και το ιατρονοσοκομειακό προσωπικό θα πρέπει να αναλάβει την ενημέρωση του κοινού για την υπερβολική χρήση του διαδικτύου και τους κινδύνους του. Πιο συγκεκριμένα, το θέμα θα πρέπει να συμπεριλαμβάνεται σε συνέδρια και ημερίδες ώστε να ευαισθητοποιηθούν οι έφηβοι, οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί και να εφαρμοστούν τα κατάλληλα μέτρα.

- Οι ψυχίατροι χρειάζεται να εξετάζουν μετά από κάποιο διάστημα παρακολούθησης εάν ο εθισμός συνδέεται με μια άλλη ψυχιατρική νόσο που απαιτεί τη λήψη φαρμάκων και τους δίνει τη δυνατότητα να μάθουν και πάλι να επικοινωνούν.
- Η θεραπεία έχει ως στόχο κατά τη διάρκεια των συνεδριών (ατομικών ή ομαδικών) να αυξήσουν την εμπιστοσύνη των εφήβων “στην πραγματική ζωή” και να τους βοηθήσει να διαχειριστούν την ενέργεια και την διέγερση που ακολουθεί έπειτα από τις πολλές ώρες που παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια.
- «Με δεδομένη την ταχύτατη εξάπλωση του διαδικτύου σε παγκόσμιο επίπεδο και ιδιαίτερα στους φοιτητικούς πληθυσμούς, οι ψυχίατροι παιδιών και εφήβων οφείλουν να εξετάζουν σε βάθος τη σχέση των νέων με το διαδίκτυο και πώς αυτή αλληλεπιδρά με ψυχιατρικές διαταραχές, για την παροχή ποιοτικότερης και αποτελεσματικότερης φροντίδας υγείας», ανέφερε ο κ.Σιώμος, ο οποίος επικαλέστηκε στοιχεία ξένων μελετών, σύμφωνα με τα οποία το 54% όσων πληρούσαν τα κριτήρια για τον εθισμό στο διαδίκτυο είχαν ένα προηγούμενο κατάθλιψη, ενώ άλλοι είχαν για χρόνια χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- Τέλος, κύριος ρόλος της διεπιστημονικής ομάδας επαγγελματιών Ψυχικής Υγείας είναι να εξετάσουν όλα τα άτομα που έχουν προβληματική χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών και του διαδικτύου δηλαδή να κάνουν διάγνωση με βάση τις συγκεκριμένες επιστημονικές κλίμακες και βέβαια να αντιμετωπίσουν θεραπευτικά τις διαγνωσμένες περιπτώσεις εθισμού στο διαδίκτυο. Οι θεραπευτικές προσεγγίσεις αφορούν συμβουλευτικές παρακολουθήσεις στον εθισμένο και στην οικογένεια, ειδικό εξατομικευμένο πρόγραμμα περιορισμού της υπερβολικής χρήσης και εκμάθησης ενός ορθολογικότερου τρόπου χρήσης των νέων τεχνολογιών από το άτομο , γνωστικο-συμπεριφορική ψυχοθεραπευτική παρέμβαση ή φαρμακοθεραπεία.^{81,88,85,88,97,98,99,100}

10.5 Ο ρόλος του κράτους

✓ Υπηρεσίες υγείας

∅ Λόγω σοβαρών νευρωτικών διαταραχών, όπως αυπνία και μαθησιακές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν πολλά παιδιά λόγω της εξάρτησής τους από το διαδίκτυο και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια στο Νοσοκομείο Παιδων-Αγλαΐα Κυριακού λειτουργεί ειδική μονάδα, που στόχο έχει την απεξάρτηση νεαρών παιδιών από το διαδίκτυο.

∅ Υπάρχει γραμμή υποστήριξης (800 11 800 15 [/help@saferinternet.gr](mailto:help@saferinternet.gr), του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου) η οποία απευθύνεται σε παιδιά, εφήβους και τις οικογένειές τους, παρέχοντας υποστήριξη και συμβουλές για θέματα που σχετίζονται με την χρήση του διαδικτύου, του κινητού τηλεφώνου και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών. Είναι χωρίς χρέωση για αστικές και υπεραστικές κλήσεις, στελεχώνεται από εξειδικευμένους παιδοψυχολόγους σε θέματα χρήσης-κατάχρησης διαδικτύου για τα παιδιά και τους εφήβους. Λειτουργεί στην Μονάδα Εφηβικής Υγείας στο Παράρτημα του Νοσοκομείου Παιδων <<Π. & Α. ΚΥΡΙΑΚΟΥ>>.

∅ Στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης ξεκίνησε η πρώτη εξειδικευμένη ψυχιατρική μονάδα για την θεραπεία των νέων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και το διαδίκτυο. Τα στελέχη του ιατρείου αποτελούνται από μια επιστημονική ομάδα Ψυχικής Υγείας με υπεύθυνο τον κ. Κ. Χριστιανόπουλο και κ. Σιώμο. Στόχος της νέας αυτής μονάδας είναι η διάγνωση του εθισμού με ειδικά κριτήρια και η θεραπεία σε περιπτώσεις διαγνωσμένων περιπτώσεων. Σε πολύ σοβαρές περιπτώσεις παρέχεται η δυνατότητα νοσηλείας στην Ψυχιατρική Κλινική Παιδιών και Εφήβων. Η ειδική μονάδα λειτουργεί κάθε Πέμπτη στα εξωτερικά ιατρεία της Ψυχιατρικής Κλινικής Παιδιών και Εφήβων του Ιπποκράτειου Νοσοκομείου.

Ευθύνη του κράτους είναι η ενημέρωση του κοινού (έφηβοι και γονείς), η νομοθεσία για την λειτουργία των ίντερνετ καφέ, συνέδρια και ημερίδες ώστε να ευαισθητοποιηθούν οι ειδικοί υγείας που θα έρθουν αντιμέτωποι με τα προβλήματα (παιδιάτροι, παιδοψυχίατροι, ψυχολόγοι κ.α.)^{84,86,97,99}

10.6. Μέτρα για τη δημόσια υγεία-πρόληψη

- ✓ Σχολικό περιβάλλον
 - ⊖ Ευαισθητοποίηση των εκπαιδευτικών-ενημέρωση για την ύπαρξη του φαινομένου
 - ⊖ Εκπαίδευση των εκπαιδευτικών στη χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών, προκειμένου να πραγματοποιούνται σχολικές εργασίες μέσω αυτών.
 - ⊖ Εκπαίδευση των μαθητών για τις διάφορες εφαρμογές και τη διευκόλυνσή τους στη χρήση διαδικτυακών μηχανών αναζήτησης.
 - ⊖ Παροχή διαδικτύου μέσα στο σχολικό περιβάλλον, με password/login και μέγιστο χρόνο χρήσης (π.χ. 45 λεπτά/ημέρα). Φίλτρα που απαγορεύουν την είσοδο σε ακατάλληλες ιστοσελίδες θα πρέπει να χρησιμοποιούνται.
 - ⊖ Ενημέρωση των γονέων μέσω του σχολείου για το φαινόμενο και τα σημεία αναγνώρισης της προβληματικής χρήσης.
 - ⊖ Ύπαρξη σχολικού ψυχολόγου με εκπαίδευση στην αντιμετώπιση της κατάχρησης του διαδικτύου, προκειμένου να αντιμετωπισθούν τα παιδιά που θα αντιμετωπίσουν ανάλογο πρόβλημα.
 - ⊖ Προαγωγή της χρήσης του υπολογιστή ως εργαλείο μελέτης και ενημέρωσης, και όχι αποκλειστικά σαν μέσο ψυχαγωγίας.
- ✓ Κοινωνικό περιβάλλον
 - ⊖ Να συζητηθεί εάν χρειάζεται όριο ηλικίας για την είσοδο σε ίντερνετ καφέ.
 - ⊖ Φίλτρα και όριο χρήσης (π.χ. 3 ώρες σε ημερήσια επίσκεψη) σε ίντερνετ καφέ.
 - ⊖ Ενημέρωση γονέων και παιδιών με σχετικές καταχωρήσεις σε Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης για το φαινόμενο, τις μονάδες ενημέρωσης και αντιμετώπισης, τις συμβουλευτικές τηλεφωνικές γραμμές κ.α.
 - ⊖ Παροχή πληροφορίας για την ασφαλή χρήση διαδικτύου με έντυπο υλικό σε μέρη που συχνάζουν οι έφηβοι (σινεμά, ταχυφαγεία, αίθουσες bowling), καθώς και μέσα από ιστοσελίδες που επισκέπτονται, με τη βοήθεια οργανισμών ή και ιδιωτικών σχετικών εταιρειών.
- ✓ Υπηρεσίες υγείας
 - ⊖ Ενημέρωση των ιατρών, ειδικευόμενων και φοιτητών για την υπερβολική χρήση διαδικτύου

- Το θέμα να συμπεριλαμβάνεται σε συνέδρια και ημερίδες, ώστε να ευαισθητοποιηθούν οι ειδικοί υγείας που θα έρθουν αντιμέτωποι με τα προβλήματα (παιδίατροι, παιδοψυχίατροι, ψυχολόγοι κ.α.)
 - Κρατική μέριμνα
 - Ενημέρωση του κοινού (έφηβοι και γονείς)
 - Εφαρμογή των μέτρων για το σχολικό περιβάλλον
- ⁴ Νομοθεσία για τη λειτουργία των ίντερνετ καφέ. ^{87,89,92,94,96}

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11^ο

- Η ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΗΝ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ

11.1. Η Ψυχοθεραπεία στην απεξάρτηση

Η ψυχοθεραπεία είναι μιας ψυχικής διαταραχής που γίνεται με ψυχολογικά μέσα, σε μια σχέση ψυχοθεραπευτή – θεραπευόμενου, που αναπτύσσεται με την βοήθεια του προφορικού λόγου. Υπάρχουν πολλά είδη ψυχοθεραπείας.

Η ψυχοθεραπεία ως προσωπική σχέση: Η ίδια η σχέση του γιατρού-ασθενή είναι ψυχοθεραπευτική, γιατί δρα έτσι και σ' αυτό συντελεί η επιβολή της προσωπικότητας του γιατρού, με τις επιστημονικές ιδιότητες που αποδίδονται σ' αυτόν και τις προσδοκίες ίασεως αλλά και οι προσδοκίες για εύνοια ή αγάπη του ασθενή. Οι τελευταίες πατρικές ή μητρικές ιδιότητες που μεταβιβάζονται στην προσωπικότητα του γιατρού και είναι λιγότερο συνειδητές, αποτελούν την συναισθηματική μεταβίβαση. Σε αυτήν στηρίζεται η ψυχανάλυση, που είναι το πρότυπο της ψυχοδυναμικής ψυχοθεραπείας.^{100,101,102}

Η ψυχοθεραπεία ως εκπαίδευση: βοηθάει τον ασθενή να μάθει τί πρέπει να κάνει για να υπερνικήσει τα προβλήματά του, για να γίνει καλά. Τον βοηθά επίσης να ξεμάθει αυτά που έχει μάθει να κάνει στραβά. Αποδίδει ένα μεγάλο μέρος της ευθύνης για την αρρώστια του στον θεραπευόμενο τον ίδιο. Απαιτεί την ενεργητική συμπαράστασή του στην θεραπεία που του προτείνεται. Η παθητικότητα αντιμετωπίζεται ως μέρος της αρρώστιας του της ίδιας.^{102,103,104}

Ενδείξεις – αντενδείξεις της ψυχοθεραπείας.

Ενδείξεις:

1. Το θεραπευτικό κίνητρο (η θέλησή του να γίνει καλά). Πολλές φορές, ο ασθενής ισχυρίζεται πως θέλει να γίνει καλά, αλλά ή αρνείται να καταλάβει πως χρειάζεται βοήθεια, ή δυσκολεύεται να το καταλάβει, καθώς οι λόγοι που τον κάνουν άρρωστο, είναι πίο ισχυροί από τους λόγους για να γίνει καλά. Άλλοτε, έχει δευτερογενές όφελος (συνειδητό ή ασύνειδο σοβαρό συμφέρον) να παραμένει άρρωστος.
2. η βασική του εκπαίδευση: η καλλιέργεια, η ψυχική οξυδέρκεια, η ικανότητα να σκεφτεί με ένα ψυχολογικό τρόπο κι όχι απλώς με την κοινή λογική.

3. ηλικία, σωματική υγεία, τρέχουσες συνθήκες ζωής, κόστος, προβλεπόμενα αποτελέσματα.^{102,103,104,105,106}

Αντενδείξεις:

1. Απόλυτη αντένδειξη είναι η έλλειψη δυνατότητας επικοινωνίας δια του λόγου.
2. Όταν η παθητικότητα του ασθενή είναι από την αρχή έκδηλη, ή εκφράζεται με την πεποίθηση ότι ο ίδιος δεν μπορεί να κάνει τίποτα και περιμένει μόνο μία εξωτερική επέμβαση, η ψυχοθεραπεία δεν ενδείκνυται, εκτός ως συμπλήρωμα κάποιας άλλης, φαρμακευτικής θεραπείας.^{107,108}

11.2 Γνωστική θεραπεία

Η γνωστική-συμπεριφοριστική θεραπεία είναι ένας γενικός όρος των θεραπευτικών μεθόδων που χρησιμοποιούν τεχνικές τροποποίησης της συμπεριφοράς, αλλά ενσωματώνουν και διαδικασίες που είναι σχεδιασμένες να αλλάξουν τις δυσπροσαρμοστικές πεποιθήσεις. Ο θεραπευτής προσπαθεί να βοηθήσει τον ασθενή να ελέγξει διαταρακτικές συγκινησιακές αντιδράσεις, όπως το άγχος και την κατάθλιψη, διδάσκοντάς του πιο αποτελεσματικούς τρόπους ερμηνείας και θεώρησης των εμπειριών. Όλες οι γνωστικές προσεγγίσεις έχουν ένα κοινό στοιχείο. Τονίζουν ότι ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβάνεται κανείς τον εαυτό του και τον κόσμο καθορίζει σε σημαντικό βαθμό το ποιος θα είναι, και επίσης ότι το άτομο μπορεί να επιλέξει το πώς θα αντιλαμβάνεται τα πράγματα. Υποστηρίζεται ότι μπορούμε, μερικές φορές μετά από μεγάλη προσπάθεια, να επιλέξουμε να σκεφτόμαστε με διαφορετικό τρόπο. Οι προσεγγίσεις αυτές θεωρούν ότι μέσα από την αλλαγή του τρόπου σκέψης οι άνθρωποι θα αλλάζουν τα συναισθήματα, τις συμπεριφορές και τα συμπτώματά τους.^{108,109,110,111}

11.3 Συμπεριφορική θεραπεία

Ο όρος θεραπεία της συμπεριφοράς περιλαμβάνει πολυάριθμα θεραπευτικά μοντέλα που βασίζονται στις αρχές της μάθησης και της εξαρτημένης μάθησης. Οι θεραπευτές της συμπεριφοράς υποθέτουν ότι τα είδη της συμπεριφοράς που δεν βοηθούν στην προσαρμογή είναι μαθημένοι τρόποι αντιμετώπισης του στρες. Ενώ οι ψυχαναλυτές ασχολούνται με τον τρόπο με τον οποίο οι περασμένες συγκρούσεις του ατόμου

επηρεάζουν τη συμπεριφορά του , η θεραπεία της συμπεριφοράς εστιάζει, πιο άμεσα, στην ίδια τη συμπεριφορά. Η θεραπεία της συμπεριφοράς στηρίζεται στην ψυχολογία της μάθησης. Απευθύνεται δηλαδή στο σύμπτωμα και όχι στην ψυχική διαταραχή Το πιο σπουδαίο μέσο, που χρησιμοποιείται για τη θεραπεία είναι η ενίσχυση και η βράβευση κατά τον Skinner.^{111,112,113,114}

11.4 Συμβουλευτική παρέμβαση στην οικογένεια

Η ψυχοθεραπευτική μέθοδος που χρησιμοποιεί τη δυναμική της ομάδας αποκλειστικά για τα μέλη μιας οικογένειας συνιστά την οικογενειακή ψυχοθεραπεία. Μια τέτοια μέθοδος στηρίζεται στην ιδέα ότι η οικογένεια αποτελεί μια δική της οργανική οντότητα, μέσα στην οποία αναπτύσσονται προβλήματα, που έχουν μεν τον μεγαλύτερο αντίκτυπο σε ένα μέλος της –εκείνο που εμφανίζεται ως άρρωστο- αλλά αφορούν λίγο-πολύ όλα τα μέλη της. Οι θεραπευτές χρησιμοποιούν συνήθως διαφορετικές μορφές οικογενειακής θεραπείας, για να αντιμετωπίσουν διαφορετικές ψυχικές διαταραχές, και με τις ίδιες περίπου διαδικασίες που εφαρμόζονται στην ατομική ή ομαδική ψυχοθεραπεία, ο θεραπευτής θα προσπαθήσει να βοηθήσει την οικογένεια να συνειδητοποιήσει την παθολογική της συμπεριφορά απέναντι του αρρώστου, έτσι ώστε τροποποιώντας τη συμπεριφορά της να τον βοηθήσει να ξεπεράσει το πρόβλημα του. Στην περίπτωση των ατόμων που αντιμετωπίζουν προβλήματα εθισμού στο διαδίκτυο, η οικογενειακή θεραπεία επικεντρώνεται στο να βοηθήσει την οικογένεια να αναγνωρίσει την ανάγκη που έχει για θεραπεία, να βελτιώσει την κατανόηση της ασθένειας και να βοηθήσει την οικογένεια να αποκτήσει δεξιότητες διαχείρισης των συμπτωμάτων. Παράλληλα με τη θεραπεία παρέχεται και φαρμακευτική αγωγή. Τέλος μέσα από μια τέτοια προσπάθεια μπορεί κανένας να περιμένει ότι και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας θα Τα πιο παλιά χρόνια, αλλά και σε μεγάλο βαθμό ακόμα και σήμερα οι σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων, οι φιλίες, οι συναισθηματικοί δεσμοί, οι γάμοι ξεκινούσαν από κοινές αφετηρίες. Η γειτονιά, το σχολείο, το γήπεδο, το πολιτικό κόμμα και η ιδεολογική τοποθέτηση, ο εργασιακός χώρος και οι ευρύτερες κοινωνικές και οικογενειακές σχέσεις ήταν οι παράγοντες που δημιουργούσαν και διαμόρφωναν τις σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων.^{113,114,115,116}

Ήταν οι απλοί τρόποι επικοινωνίας που κάτω από διαφανείς και ευδιάκριτες διαδικασίες οδηγούσαν σε συμβατικές ή στέρεες σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων,

αφού διέθεταν, στις περισσότερες περιπτώσεις το στοιχείο της κοινωνικής έκθεσης, αποδοχής και κριτικής. Με αυτούς τους παραδοσιακούς τρόπους επικοινωνίας, οι ανθρώπινες σχέσεις παρείχαν σχετικά μεγάλα ποσοστά ασφάλειας, κοινωνικής αλληλεγγύης και εύκολης πληροφόρησης, που λειτούργησαν και λειτουργούν αποτρεπτικά σε απάτη, εκμετάλλευση και εν τέλει κοινωνική απομόνωση. Στην εποχή μας, όπου η τεχνολογία και το ίντερνετ έχουν εισβάλλει στη ζωή μας, ο σύγχρονος τρόπος ζωής έχει οδηγήσει σε κοινωνική απομόνωση. Αρκεί το πάτημα ενός κουμπιού και εμφανίζονται στα μάτια σου χιλιάδες επιλογές προσώπων, χαρακτήρων, επαγγελματών, μορφωτικού επιπέδου, ηλικίας, φύλου κ.α. Βλέπεις φωτογραφίες, ακούς φωνητικά μηνύματα, διαβάζεις πολλά και ποικίλα και μπορείς με ευχέρεια να προβάλλεις όλα όσα σε ενδιαφέρουν ή ακόμα όσα ονειρεύσουν ότι μπορούσες να διαθέτεις. Μπορείς με ευκολία να υποκρίνεσαι εμφανίζοντας τον καλύτερο εαυτό σου και να συσσωρεύεις προσόντα και πλεονεκτήματα που θα προσελκύσουν τους επισκέπτες. Είναι όμως υγιείς οι σχέσεις που δημιουργούνται μέσω facebook; Η διαπροσωπική επαφή ή κατά πρόσωπο επικοινωνία, το κοίταγμα στα μάτια, το άγγιγμα ψυχής, προϋποθέσεις απαραίτητες για τη δημιουργία μιας υγιούς και ισόρροπης σχέσης δεν διασφαλίζονται από την τεχνολογία. Καθημερινά παρακολουθούμε σοβαρά εγκλήματα σε βάρος νέων παιδιών που γίνονται θύματα παιδεραστίας ή για διάφορα άλλα σεξουαλικά εγκλήματα ή ακόμα και για σχέσεις μαστροπίας. Είναι καθημερινό πλέον φαινόμενο τα ψυχικά και συναισθηματικά τραύματα που αποκαλύπτονται από σχέσεις μέσω ίντερνετ. Ασφαλώς η τεχνολογία συνιστά σήμερα ένα πολύ χρήσιμο και εύχρηστο εργαλείο που μπορούν να το χρησιμοποιούν εκατομμύρια άνθρωποι ανά τον κόσμο.αποκτήσουν μια καλύτερη ψυχική ισορροπία.^{117,118,119,120,121}

11.5 Φαρμακοθεραπεία

Φάρμακα που χρησιμοποιούνται συνήθως για την αντιμετώπιση του εθισμού περιλαμβάνουν: τα αντικαταθλιπτικά, τα βαρβιτουρικά, τα αντισταμινικά, τα αντοχολινεργικά, τις βενζοδιαζεπίνες, τα αντιψυχωτικά, την τρυπτοφάνη και άλλα υπνωτικά. Γενικά, οι βενζοδιαζεπίνες χρησιμοποιούνται περισσότερο για λόγους αποτελεσματικότητας και ασφάλειας, εφόσον ο εθισμός σ' αυτές συντελείται με πιο αργό ρυθμό απ' ό,τι στα άλλα υπνωτικά χάπια και πολύ σπάνια προκαλείται θάνατος από μεγάλη δοσολογία.^{122,123}

Βητα-Αναστολείς: Αυτά τα φάρμακα συνήθως χρησιμοποιούνται για να θεραπεύσουν την υπέρταση. Σε χαμηλές δόσεις ελέγχουν το σωματικό τρόπο που προκαλείται από το άγχος - το οποίο μπορεί να είναι ένα σύμπτωμα της κοινωνικής φοβίας - και μπορεί κανείς να το πάρει λίγο πριν συναντήσει ανθρώπους ή πριν μιλήσει μπροστά σε κοινό.^{123,124}

Αντικαταθλιπτικά: Ένας συγκεκριμένος τύπος αντικαταθλιπτικών, (γνωστών ως SSRIs - Εκλεκτικοί Αναστολείς της Επαναπρόσληψης της Σεροτονίνης) μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της κοινωνικής φοβίας. Πολλές μελέτες έχουν επιβεβαιώσει τα θετικά αποτελέσματα στην σοβαρή κοινωνική φοβία. Οι παρενέργειες των φαρμάκων αυτών είναι γενικά ήπιες, αλλά όπως και με όλα τα φάρμακα χρειάζεται στενή συνεργασία και παρακολούθηση από τον ειδικό γιατρό (ψυχίατρο). Παραδείγματα τέτοιων φαρμάκων είναι το Λαντόζ (Ladose), το Σεροζάτ (Seroxat), το Ζολόφτ (Zoloft), το Σιπραλέξ (Cipralex), και το Ντουμυρόξ (Dumyrox). Επίσης ένα παρόμοιο φάρμακο, το Εφεξόρ (Eflexor) έχει χρησιμοποιηθεί με επιτυχία.

Ηρεμιστικά: Φάρμακα όπως το Στεντόν, το Λεξοτανίλ, το Ζάναξ, ή το Ριβοτριλ χρησιμοποιήθηκαν κατά το παρελθόν για να θεραπεύσουν όλες τις μορφές άγχους. Τα φάρμακα αυτά, αν και είναι ασφαλή σε βραχυχρόνια χορήγηση (λίγες εβδομάδες), δεν συνιστώνται για μακροχρόνια χορήγηση και δεν ενδείκνυνται στην κοινωνική φοβία η οποία απαιτεί μακροχρόνια αγωγή. Ωστόσο η περιστασιακή χρήση κάτω από ιατρική παρακολούθηση μπορεί να είναι αποτελεσματική. Για το Ριβοτριλ, υπάρχουν στοιχεία που δείχνουν ότι είναι πιο ασφαλές σε μακροχρόνια χορήγηση.

Εσιταλοπράμη, ενδείξεις: Μείζον καταθλιπτικό επεισόδιο. Διαταραχή πανικού με ή χωρίς αγοραφοβία. Κοινωνική φοβία. Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή.

Αντενδείξεις: Συγχορήγηση με μη εκλεκτικούς αναστολείς της MAO. Απαιτείται μεσοδιάστημα 2 εβδομάδων από τη διακοπή μη αναστρέψιμου αναστολέα MAO, 24 ωρών από τη διακοπή αναστρέψιμου αναστολέα MAO (μοκλοβεμίδη) και αντίστροφα για τη χορήγηση αναστολέα MAO μεσοδιάστημα τουλάχιστον 1 εβδομάδας από τη διακοπή της εσιταλοπράμης.^{125,126}

Αλληλεπιδράσεις: Με αναστολείς της MAO (βλ. Αντενδείξεις). Απαιτείται μεσοδιάστημα 2 εβδομάδων από τη διακοπή μη αναστρέψιμου αναστολέα MAO, 24 ωρών από τη διακοπή αναστρέψιμου αναστολέα MAO (μοκλοβεμίδη) και

αντίστροφα για τη χορήγηση αναστολέα ΜΑΟ μεσοδιάστημα τουλάχιστον 1 εβδομάδας από τη διακοπή της εσιταλοπράμης.¹²⁶

- *Ναλτρεξόνη*
- *Μεθυλφενιδάτη*

ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΥΛΙΚΟ - ΜΕΘΟΔΟΣ

A. Σχεδιασμός της έρευνας

Η μέθοδός μας στηρίχθηκε στο περιγραφικό μοντέλο έρευνας με βάση το οποίο περιγράφονται μεταβλητές και συγκρίνονται ομάδες ατόμων για κάποια μεταβλητή.

B. Πληθυσμός - Δείγμα

Για την συλλογή των στοιχείων της έρευνάς μας χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο το οποίο απαντήθηκε δια ζώσης κατάλληλα σχεδιασμένο από την ομάδα με την καθοδήγηση της υπεύθυνης καθηγήτριας το οποίο και απευθυνόταν σε 537 φοιτητές τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (Πανεπιστημίου και ΤΕΙ) (235 φοιτητών Πανεπιστημίου και 302 φοιτητών ΤΕΙ) ηλικίας 17-31 ετών μέσου όρου ηλικίας $21,66 \pm 2,17$ ετών. Το δείγμα των 235 φοιτητών Πανεπιστημίου αποτελέσαν φοιτητές από το Πανεπιστήμιο Πατρών διαφόρων τμημάτων τεχνολογικής και μη τεχνολογικής κατεύθυνσης και το δείγμα των φοιτητών ΤΕΙ φοιτητές από το ΤΕΙ Δυτικής Ελλάδας επίσης διαφόρων τμημάτων τεχνολογικής και μη τεχνολογικής κατεύθυνσης. Η επιλογή του δείγματος έγινε ανεξάρτητα από καταγωγή, οικογενειακή και κοινωνικοοικονομική κατάσταση. Ως όργανο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε γραπτό ερωτηματολόγιο, αποτελούμενο από 89 ερωτήσεις εκ των οποίων 3 ήταν ανοικτού τύπου και οι υπόλοιπες κλειστού τύπου. Από αυτές 68 είναι διχοτομικές (ΝΑΙ-ΟΧΙ) και οι υπόλοιπες εναλλακτικών απαντήσεων.

Γ. Τόπος και χρόνος έρευνας

Τα στοιχεία συλλέχθηκαν δια ζώσης από τον Σεπτέμβριο έως και το Δεκέμβριο του 2013.

Δ. Συλλογή δεδομένων

Για να επιτευχθεί υψηλή εγκυρότητα περιεχομένου το ερωτηματολόγιο συντάχθηκε από την ερευνητική ομάδα με βάση ελληνικές και διεθνείς μελέτες. Τα στοιχεία συλλέχθηκαν με προσωπική συνέντευξη, αφού επισημάνθηκε σε κάθε ερωτώμενο, ότι μπορούσαν να μην απαντήσουν στις ερωτήσεις μας αλλά και ότι

ανά πάσα στιγμή μπορούσαν να διακόψουν τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου.

Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου διαρκούσε περίπου 20 λεπτά της ώρας.

Ε. Κριτήρια εισαγωγής και αποκλεισμού δεδομένων

Κριτήρια εισαγωγής στην έρευνά μας ήταν:

- η φοιτητική ιδιότητα του ερωτώμενου
- και κριτήρια αποκλεισμού ήταν:
- μη πλήρως συμπληρωμένα ερωτηματολόγια

Τελικά χρησιμοποιήθηκαν όλα τα ερωτηματολόγια από αυτά που διανεμήθηκαν.

ΣΤ. Ζητήματα Βιοηθικής

Ακολουθήθηκε πιστά ο κώδικας της Νυρεμβέργης και η διακήρυξη του Ελσίνκι για την προστασία των ανθρώπων από κάθε μορφής έρευνας με βάση τα δικαιώματα που έχει κανείς (να μην υποστεί κάποια βλάβη φυσική, συγκινησιακή κλπ, πλήρους διαφάνειας, ανωνυμίας και εχεμύθειας και αυτοδιάθεσης).

Για το λόγο αυτό πριν αρχίσει η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου (κλειστού τύπου με δυνατότητες πολλαπλών απαντήσεων), εξηγήσαμε το σκοπό της έρευνάς μας, επιδιώκαμε τη μη παρεμπόδιση της φυσιολογικής ζωής και της παρεχόμενης εργασίας, σημειώναμε ότι το ερωτηματολόγιο ήταν ανώνυμο και το δείγμα (δηλαδή τα συμμετέχοντα πρόσωπα) τυχαίο, και τον φορέα της έρευνας - σχολή της φοίτησής μας. Αναλυτικά το ερωτηματολόγιο παρατίθεται στο Παράρτημα της παρούσας έρευνας.

Ζ. Κωδικοποίηση και Στατιστική Ανάλυση

Κάθε πιθανή απάντηση σε μία ερώτηση κωδικοποιήθηκε με ένα ακέραιο αριθμό ανάλογα με τον αριθμό των δυνατών απαντήσεων. Έπειτα τα δεδομένα εισήχθησαν στον ηλεκτρονικό υπολογιστή σε μεταβλητές που η κάθε μία αντιπροσώπευε μία ερώτηση.

Το πρόγραμμα που χρησιμοποιήθηκε για την εισαγωγή των κωδικοποιημένων δεδομένων και τη στατιστική επεξεργασία τους ήταν το SPSS.

1. ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΗ ΚΑΤΑΝΟΜΗ:

Τα αποτελέσματα που προέκυψαν συντάχθηκαν σε πίνακες στους οποίους αναφέρεται το όνομα της μεταβλητής καθώς και η αντίστοιχη ερώτηση στην οποία αναφέρεται. Επίσης αναφέρονται οι εξεταζόμενες ομάδες καθώς και τα σύνολα των απαντήσεων.

Έτσι, οι μεν μετρήσιμες μεταβλητές παρουσιάζονται με το μέσο όρο (mean value) των μετρήσεων τους, την τυπική απόκλιση (standard deviation), την ελάχιστη (min value) και τη μέγιστη (max value) τιμή, οι δε μη μετρήσιμες μεταβλητές (βαθμωτές, διχοτομικές ή κατηγορικές) παρουσιάζονται με τη συχνότητα (απόλυτος αριθμός) εμφάνισης της απάντησης καθώς και με τη σχετική συχνότητα (ποσοστιαία αναλογία) εμφάνισης της κάθε τιμής της μεταβλητής.

Ο έλεγχος της κανονικότητας ή μη των κατανομών των παρατηρήσεων, τόσο στο σύνολο του δείγματος όσο και στις διάφορες υποομάδες, έγινε με τη μέθοδο των Kolmogorov - Smirnov.

2. ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΓΚΡΙΣΕΙΣ:

Για να διαπιστωθεί αν ορισμένες κατηγορίες ερωτηθέντων έδωσαν διαφοροποιημένες απαντήσεις σε σχέση με κάποιο χαρακτηριστικό, χρησιμοποιήθηκαν πίνακες με τους οποίους συνδυάζονται οι απαντήσεις των 2 ερωτήσεων (πίνακες διπλής εισόδου) που μας ενδιαφέρουν. Κάθε κελί δίνει τον αριθμό και το επόμενο το ποσοστό επί του συνόλου των ερωτηθέντων.

Ο στατιστικός έλεγχος που χρησιμοποιήθηκε για τον έλεγχο των διαφορών που παρατηρήθηκαν μεταξύ των εξεταζόμενων ομάδων ήταν το χ^2 -test (Chi-square test με ή χωρίς το διορθωτικό παράγοντα κατά Yates) και το t-test (student's t-test).

Για τον έλεγχο των συσχετίσεων μεταξύ των διαφόρων παραμέτρων χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης του Spearman (r) (Spearman rank order correlation coefficient). Οι τιμές που μπορεί να λάβει ο συντελεστής συσχέτισης του Spearman ανήκουν στο διάστημα [-1, +1]. Οι τιμές +1, -1 αντιστοιχούν σε τέλεια συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών, ενώ η τιμή 0 αντιστοιχεί σε πλήρη έλλειψη συσχέτισης μεταξύ των δύο υπό εξέταση μεταβλητών. Θετικές τιμές του συντελεστή συσχέτισης δηλώνουν πως οι δύο μεταβλητές αυξάνονται ή μειώνονται με τον ίδιο τρόπο (ταυτόχρονα), ενώ αρνητικές τιμές του συντελεστή συσχέτισης δηλώνουν πως όταν η μία μεταβλητή αυξάνει η άλλη ελαττώνεται.

Κατά τη στατιστική ανάλυση και επεξεργασία των δεδομένων οι διαφορές και συσχετίσεις που προκύπτουν θεωρούνται στατιστικά σημαντικές αν και μόνο αν αντιστοιχούν σε πιθανότητα $p < 0,05$ (όπως αυτή προκύπτει από τον αντίστοιχο κάθε φορά στατιστικό έλεγχο).

Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων της έρευνάς μας χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS για Windows.

Με βάση τα παραπάνω έχουν εξαχθεί και τα συμπεράσματα από την έρευνά μας τα οποία και αναλύονται στην ΣΥΖΗΤΗΣΗ.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στην έρευνα έλαβαν μέρος 537 φοιτητές τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (Πανεπιστημίου και ΤΕΙ) (235 φοιτητές Πανεπιστημίου και 302 φοιτητές ΤΕΙ) ηλικίας 17-31 ετών μέσου όρου ηλικίας $21,66 \pm 2,17$ ετών. Η επιλογή του δείγματος έγινε ανεξάρτητα από καταγωγή, οικογενειακή και κοινωνικοοικονομική κατάσταση.

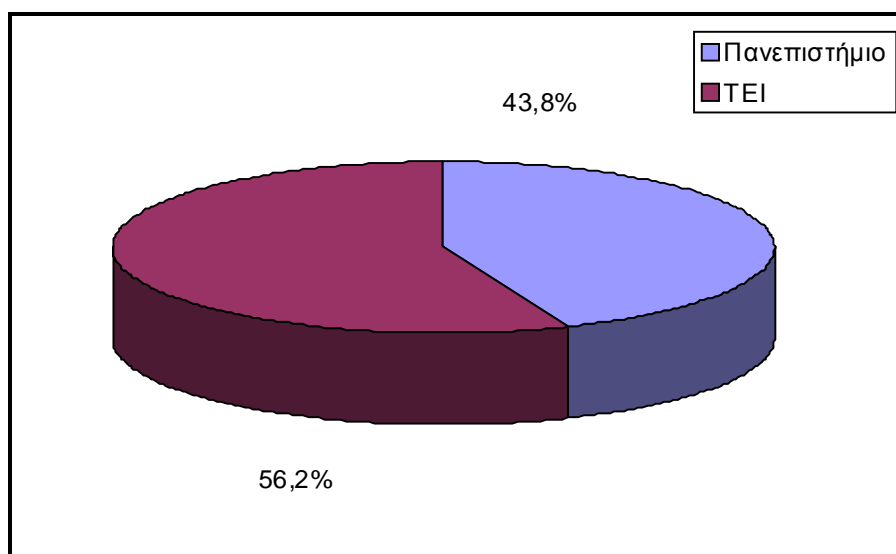
Από την ανάλυση και στατιστική επεξεργασία των δεδομένων μας προέκυψαν τα ακόλουθα:

Το 56,2% των ερωτηθέντων (302 άτομα) ήταν φοιτητές ΤΕΙ και οι υπόλοιποι (235 άτομα – ποσοστό 43,8%) φοιτητές Πανεπιστημίου (Πίνακας 1, Σχήμα 1).

Πίνακας 1: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το τριτοβάθμιο ίδρυμα προέλευσης.

Τριτοβάθμιο ίδρυμα προέλευσης	N = 537	Percent (%)
Πανεπιστήμιο	235	43,8
ΤΕΙ	302	56,2

Σχήμα 1: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το τριτοβάθμιο ίδρυμα προέλευσης.



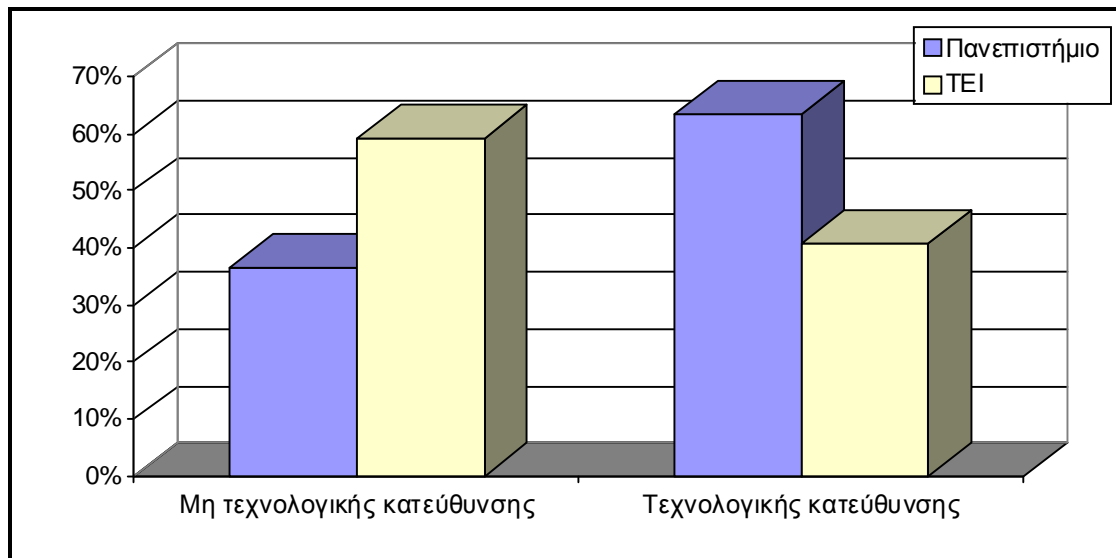
Το 36,6% (86 άτομα) των φοιτητών Πανεπιστημίου προέρχονταν από Τμήματα μη τεχνολογικής κατεύθυνσης (Ιατρική, Φαρμακευτική, Παιδαγωγικό, Βιολογικό) έναντι του 59,3% (179 άτομα) των φοιτητών ΤΕΙ (Νοσηλευτική, Λογοθεραπεία, Λογιστική, Τουριστικών Επιχειρήσεων) (Πίνακας 2, Σχήμα 2). Αντίστοιχα, το 63,4% (149 άτομα) των φοιτητών Πανεπιστημίου προέρχονταν από Τμήματα τεχνολογικής κατεύθυνσης (Χημικό, Μαθηματικό, Φυσικό, Πολιτικών Μηχανικών, Μηχανικών η/υ και πληροφορικής, Μηχανολόγων και αεροναυπηγών μηχανικών) έναντι του 40,7% (123 άτομα) των φοιτητών ΤΕΙ (Ηλεκτρολογίας, Πολιτικών έργων υποδομής, Διοίκηση Επιχειρήσεων, Επιχειρηματικού Σχεδιασμού και Πληροφοριακών Συστημάτων) (Πίνακας 2, Σχήμα 2). Οι διαφορές που παρατηρούνται είναι πάρα πολύ στατιστικά σημαντική ($\chi^2 = 27,187$; $df = 1$; $p < 0,0001$).

Πίνακας 2: Συσχέτιση τριτοβάθμιου ιδρύματος προέλευσης και κατεύθυνσης σπουδών.

		Τριτοβάθμιο ίδρυμα		
		Πανεπιστήμιο	ΤΕΙ	
Τμήμα προέλευσης	Μη τεχνολογικής κατεύθυνσης	86 36,6%	179 59,3%	265 49,3%
	Τεχνολογικής κατεύθυνσης	149 63,4%	123 40,7%	272 50,7%
		235	302	537

$\chi^2 = 27,187$; $df = 1$; $p < 0,0001$

Σχήμα 2: Συσχέτιση τριτοβάθμιου ιδρύματος προέλευσης και κατεύθυνσης σπουδών.



Η ηλικία των ερωτηθέντων φοιτητών Πανεπιστημίου κυμάνθηκε μεταξύ 18 και 31 έτη με μέσο όρο τα 21,48 έτη και τυπική απόκλιση τα 2,21 έτη ενώ των φοιτητών ΤΕΙ κυμάνθηκε μεταξύ 17 και 31 έτη με μέσο όρο τα 21,80 έτη και τυπική απόκλιση τα 2,13 έτη (Πίνακας 3). Η διαφορά του παρατηρείται στους μέσους όρους της ηλικίας δεν είναι στατιστικά σημαντική ($t=-1,726$; $df=535$, NS).

Πίνακας 3: Ηλικία ερωτηθέντων φοιτητών.

Ηλικία	Πανεπιστήμιο (N=235)	ΤΕΙ (N=302)
Μέσος όρος	21,48	21,80
Τυπική απόκλιση	2,21	2,13
Ελάχιστο	18	17
Μέγιστο	31	31
	$t=-1,726$; $df=535$, NS	

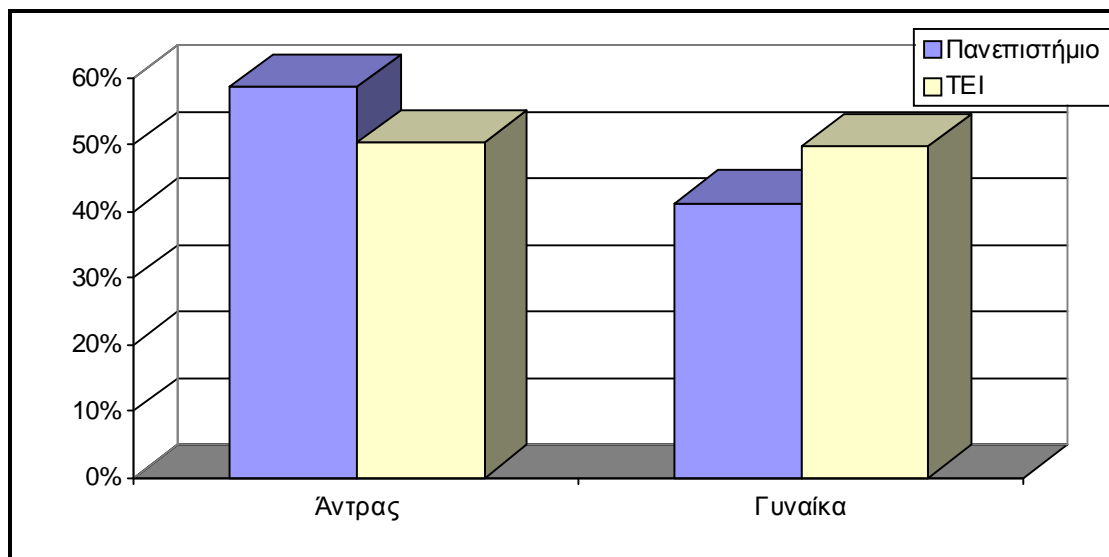
Το 58,7% (138 άτομα) των φοιτητών Πανεπιστημίου ήταν άνδρες έναντι του 50,3% (152 άτομα) των φοιτητών ΤΕΙ (Πίνακας 4, Σχήμα 3). Η διαφορά που παρατηρείται δεν είναι στατιστικά σημαντική ($\chi^2 = 3,747$; $df = 1$; NS).

Πίνακας 4: Συσχέτιση τριτοβάθμιου ιδρύματος προέλευσης και φύλου.

		Τριτοβάθμιο ίδρυμα προέλευσης		
		Πανεπιστήμιο	ΤΕΙ	
Φύλο	Άντρας	138 58,7%	152 50,3%	290 54,0%
	Γυναίκα	97 41,3%	150 49,7%	247 46,0%
		235	302	537

$\chi^2 = 3,747$; $df = 1$; NS

Σχήμα 3: Συσχέτιση τριτοβάθμιου ιδρύματος προέλευσης και φύλου.

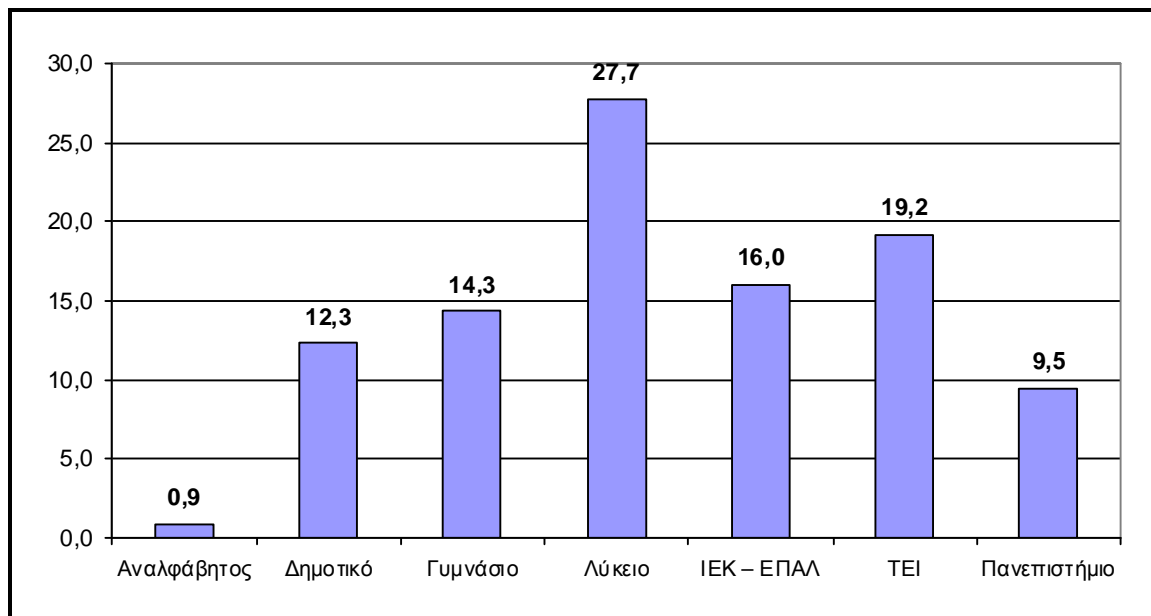


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (149 άτομα – ποσοστό 27,7%) δήλωσε ότι ο πατέρας του ήταν απόφοιτος λυκείου, άλλα 143 άτομα (ποσοστό 26,6%) δήλωσαν ότι ήταν απόφοιτος δημοτικού ή γυμνασίου, άλλα 86 άτομα (ποσοστό 16,0%) δήλωσαν ότι κατείχαν πτυχίο ΙΕΚ – ΕΠΑΛ ενώ μόνο 5 άτομα (ποσοστό 0,9%) δήλωσαν ότι είχαν πατέρα αναλφάβητο. Επιπρόσθετα, 103 άτομα (ποσοστό 19,2%) δήλωσαν ότι είχαν πατέρα κάτοχο πτυχίου ΤΕΙ και άλλα 51 άτομα (ποσοστό 9,5%) ότι είχαν πατέρα κάτοχο πτυχίου Πανεπιστημίου (Πίνακας 5, Σχήμα 4).

Πίνακας 5: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο εκπαίδευσης του πατέρα.

Επίπεδο εκπαίδευσης του πατέρα	N=537	Percent (%)
Αναλφάβητος	5	,9
Δημοτικό	66	12,3
Γυμνάσιο	77	14,3
Λύκειο	149	27,7
ΙΕΚ – ΕΠΑΛ	86	16,0
ΤΕΙ	103	19,2
Πανεπιστήμιο	51	9,5

Σχήμα 4: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο εκπαίδευσης του πατέρα.

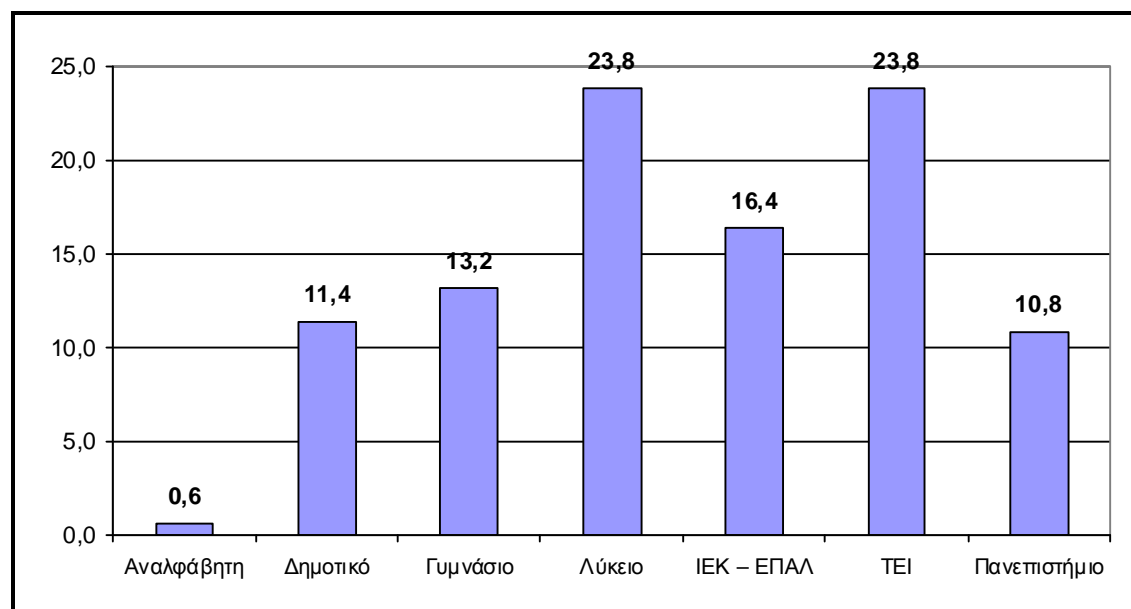


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (128 άτομα – ποσοστό 27,7%) δήλωσε ότι η μητέρα του ήταν τόσο πτυχιούχος ΤΕΙ όσο και απόφοιτος λυκείου, άλλα 132 άτομα (ποσοστό 24,6%) δήλωσαν ότι ήταν απόφοιτος δημοτικού ή γυμνασίου, άλλα 88 άτομα (ποσοστό 16,4%) δήλωσαν ότι κατείχαν πτυχίο ΙΕΚ – ΕΠΑΛ ενώ μόνο 3 άτομα (ποσοστό 0,6%) δήλωσαν ότι είχαν μητέρα αναλφάβητη. Επιπρόσθετα, άλλα 58 άτομα (ποσοστό 10,8%) δήλωσαν ότι είχαν μητέρα πτυχιούχο Πανεπιστημίου (Πίνακας 6, Σχήμα 5).

Πίνακας 6: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο εκπαίδευσης της μητέρας.

Επίπεδο εκπαίδευσης της μητέρας	N=537	Percent (%)
Αναλφάβητη	3	,6
Δημοτικό	61	11,4
Γυμνάσιο	71	13,2
Λύκειο	128	23,8
ΙΕΚ – ΕΠΑΛ	88	16,4
ΤΕΙ	128	23,8
Πανεπιστήμιο	58	10,8

Σχήμα 5: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επίπεδο εκπαίδευσης της μητέρας.

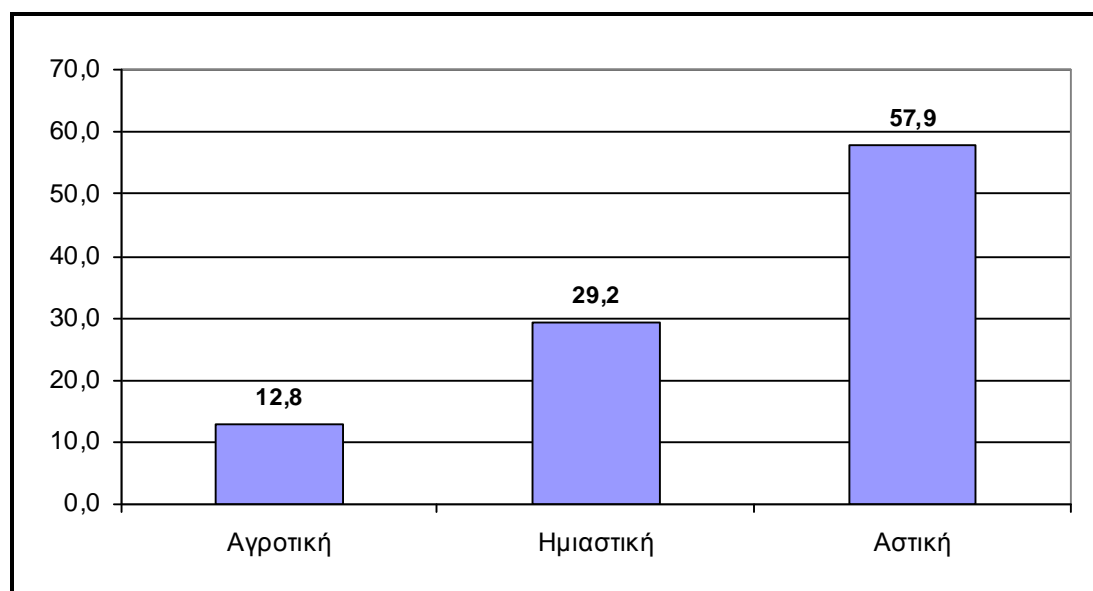


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (311 άτομα – ποσοστό 57,9%) δήλωσε ως τόπο μόνιμης κατοικίας κάποια αστική περιοχή, άλλα 157 άτομα (ποσοστό 29,2%) δήλωσε ως τόπο μόνιμης κατοικίας κάποια ημιαστική περιοχή ενώ τα υπόλοιπα 69 άτομα (ποσοστό 12,8%) δήλωσαν ως τόπο μόνιμης κατοικίας διαμονής κάποια αγροτική περιοχή (Πίνακας 7, Σχήμα 6).

Πίνακας 7: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το τόπο μόνιμης κατοικίας.

Τόπος μόνιμης κατοικίας ερωτηθέντων	N=280	Percent (%)
Αγροτική	69	12,8
Ημιαστική	157	29,2
Αστική	311	57,9

Σχήμα 6: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τον τόπο μόνιμης κατοικίας.

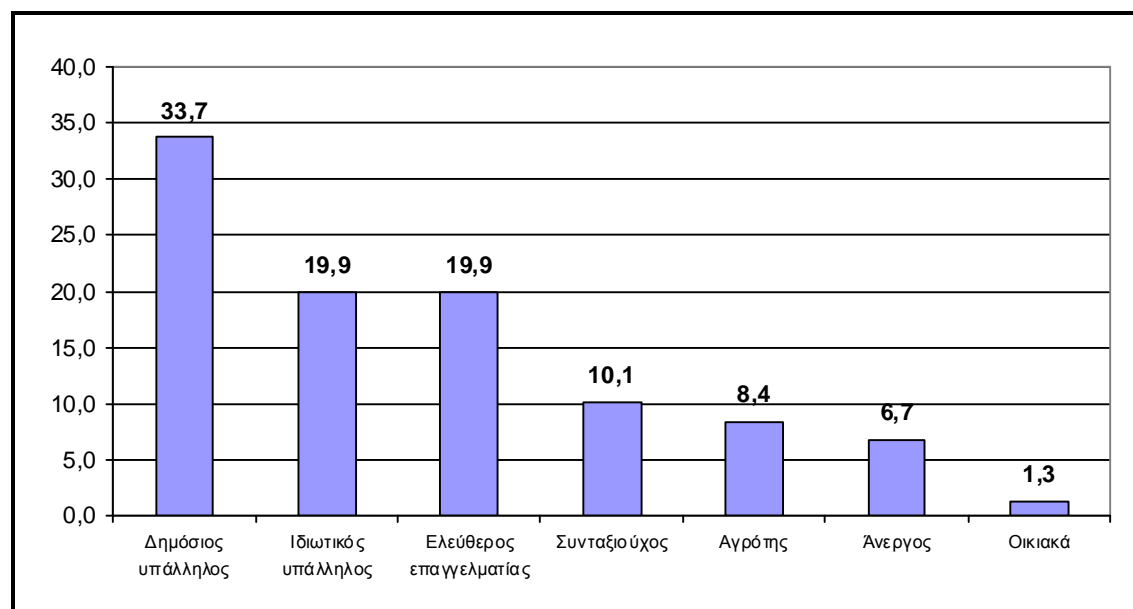


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (181 άτομα – ποσοστό 33,7%) δήλωσε ότι ο πατέρας του ήταν δημόσιος υπάλληλος, άλλα 107 άτομα (ποσοστό 19,9%) δήλωσαν ότι ήταν τόσο ιδιωτικός υπάλληλος όσο και ελεύθερος επαγγελματίας, άλλα 54 άτομα (ποσοστό 16,4%) δήλωσαν ότι ήταν συνταξιούχος, άλλα 45 άτομα (ποσοστό 8,4%) δήλωσαν ότι ήταν αγρότης ενώ άλλα 36 άτομα (ποσοστό 6,7%) δήλωσαν ότι ήταν άνεργος και άλλα 7 άτομα (ποσοστό 1,3%) ότι απασχολείται με τα οικιακά (Πίνακας 8, Σχήμα 7).

Πίνακας 8: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επάγγελμα του πατέρα.

Επάγγελμα του πατέρα	N=537	Percent (%)
Δημόσιος υπάλληλος	181	33,7
Ιδιωτικός υπάλληλος	107	19,9
Ελεύθερος επαγγελματίας	107	19,9
Συνταξιούχος	54	10,1
Αγρότης	45	8,4
Άνεργος	36	6,7
Οικιακά	7	1,3

Σχήμα 7: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επάγγελμα του πατέρα.

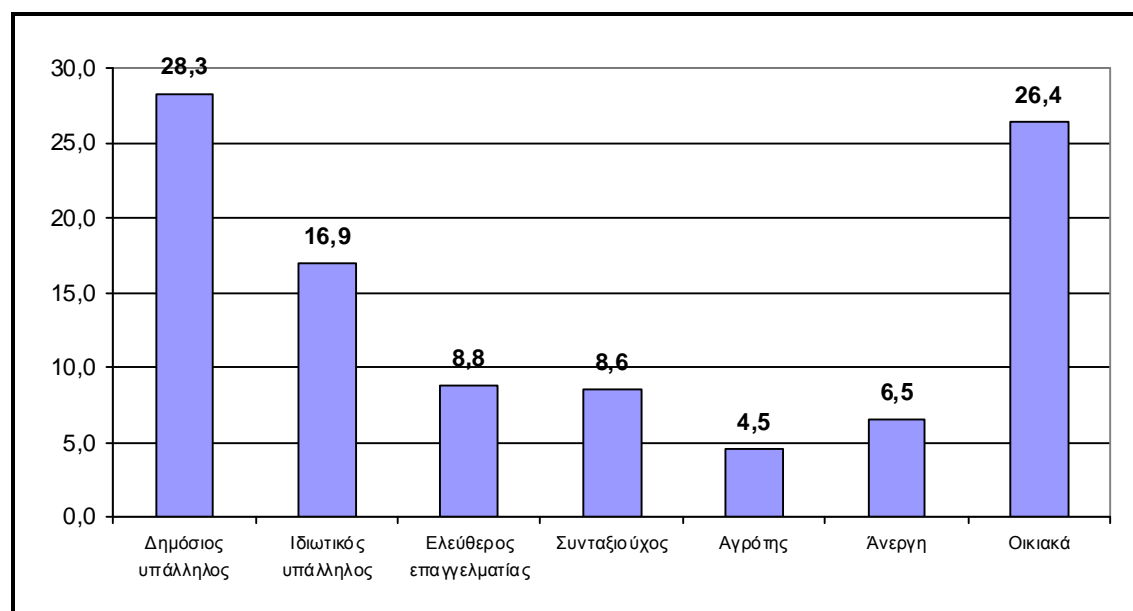


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (152 άτομα – ποσοστό 28,3%) δήλωσε ότι η μητέρα του ήταν δημόσιος υπάλληλος, άλλα 142 άτομα (ποσοστό 26,4%) δήλωσαν ότι απασχολείτο με τα οικιακά, άλλα 91 άτομα (ποσοστό 16,9%) ότι ήταν τόσο ιδιωτικός υπάλληλος, άλλα 47 άτομα (ποσοστό 8,8%) ότι ήταν ελεύθερος επαγγελματίας, άλλα 46 άτομα (ποσοστό 8,6%) δήλωσαν ότι ήταν συνταξιούχος, άλλα 24 άτομα (ποσοστό 4,5%) δήλωσαν ότι ήταν αγρότης ενώ άλλα 35 άτομα (ποσοστό 6,7%) δήλωσαν ότι ήταν άνεργη (Πίνακας 9, Σχήμα 8).

Πίνακας 9: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επάγγελμα της μητέρας.

Επάγγελμα της μητέρας	N=537	Percent (%)
Δημόσιος υπάλληλος	152	28,3
Ιδιωτικός υπάλληλος	91	16,9
Ελεύθερος επαγγελματίας	47	8,8
Συνταξιούχος	46	8,6
Αγρότης	24	4,5
Άνεργη	35	6,5
Οικιακά	142	26,4

Σχήμα 8: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το επάγγελμα της μητέρας.

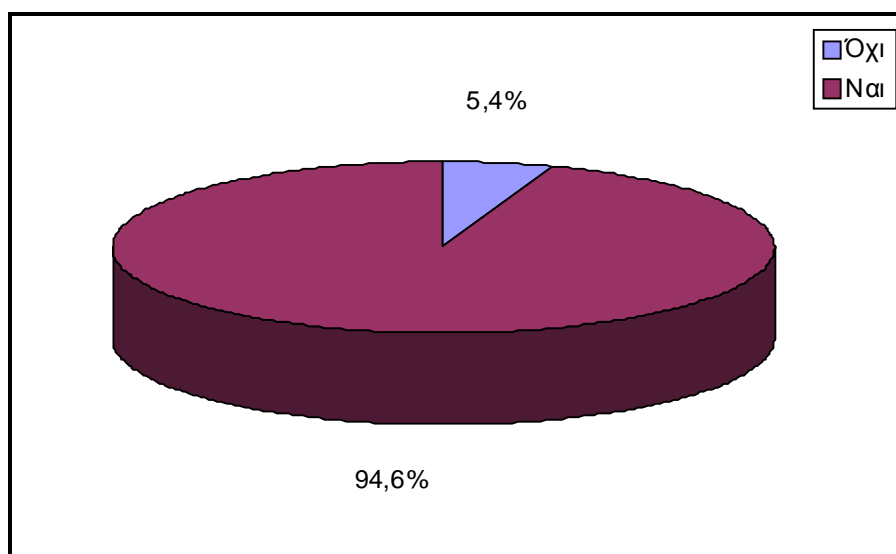


Το σύνολο σχεδόν των ερωτηθέντων (508 άτομα – ποσοστό 94,6%) στην παρούσα έρευνα δήλωσαν ότι κατείχαν η/υ στο σπίτι και το υπόλοιπο 5,4% (29 άτομα) ότι δεν είχαν (Πίνακας 10, Σχήμα 9).

Πίνακας 10: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν έχουν Ηλεκτρονικό Υπολογιστή στο σπίτι.

Έχετε ηλεκτρονικό υπολογιστή στο σπίτι;	N=537	Percent (%)
Όχι	29	5,4
Ναι	508	94,6

Σχήμα 9: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν έχουν Ηλεκτρονικό Υπολογιστή στο σπίτι.

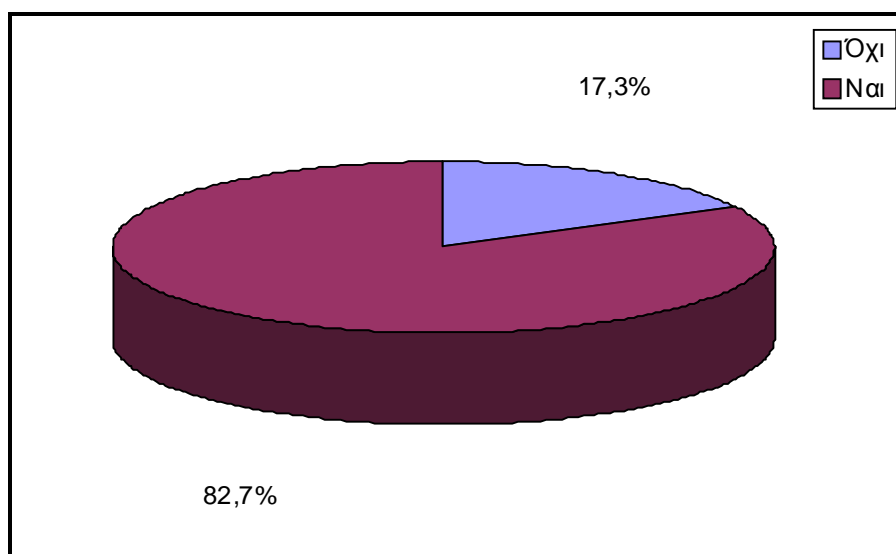


Από αυτούς που κατέχουν η/υ, το 82,7% αυτών (420 άτομα) δήλωσαν ότι ο η/υ που χρησιμοποιούν βρίσκεται στο δωμάτιό τους ενώ το υπόλοιπο 17,34% (88 άτομα) ότι δεν βρίσκεται εκεί (Πίνακας 11, Σχήμα 10).

Πίνακας 11: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν ο η/υ που χρησιμοποιούν βρίσκεται στο δωμάτιό τους.

Ο η/υ που χρησιμοποιείτε βρίσκεται στο δωμάτιό σας;	N=508	Percent (%)
Όχι	88	17,3
Ναι	420	82,7

Σχήμα 10: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν ο η/υ που χρησιμοποιούν βρίσκεται στο δωμάτιό τους.

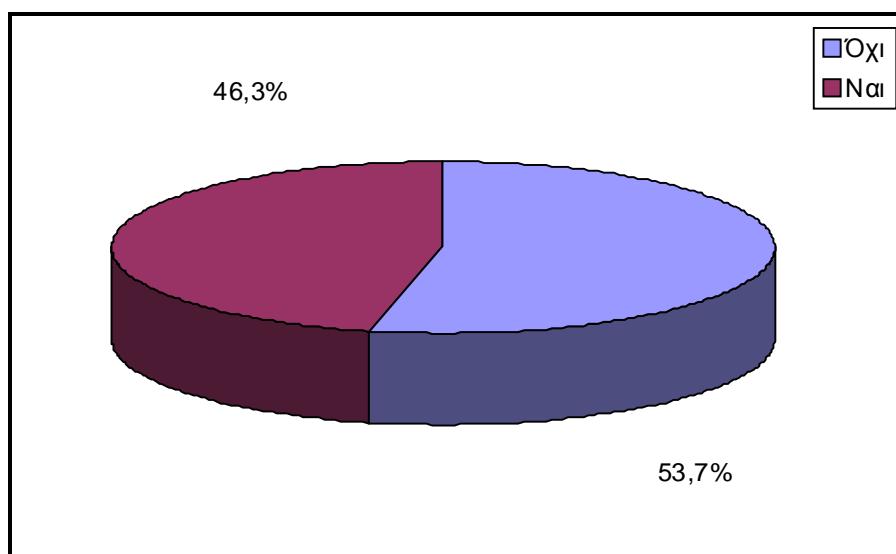


Από αυτούς που κατέχουν η/υ, το 46,3% αυτών (235 άτομα) δήλωσαν ότι ο η/υ που χρησιμοποιούν βρίσκεται στο καθιστικό ενώ το υπόλοιπο 53,7% (273 άτομα) ότι δεν βρίσκεται εκεί (Πίνακας 12, Σχήμα 11).

Πίνακας 12: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν ο η/υ που χρησιμοποιούν βρίσκεται στο καθιστικό.

Ο η/υ που χρησιμοποιείτε βρίσκεται στο καθιστικό;	N=508	Percent (%)
Όχι	273	53,7
Ναι	235	46,3

Σχήμα 11: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν ο η/υ που χρησιμοποιούν βρίσκεται στο καθιστικό.

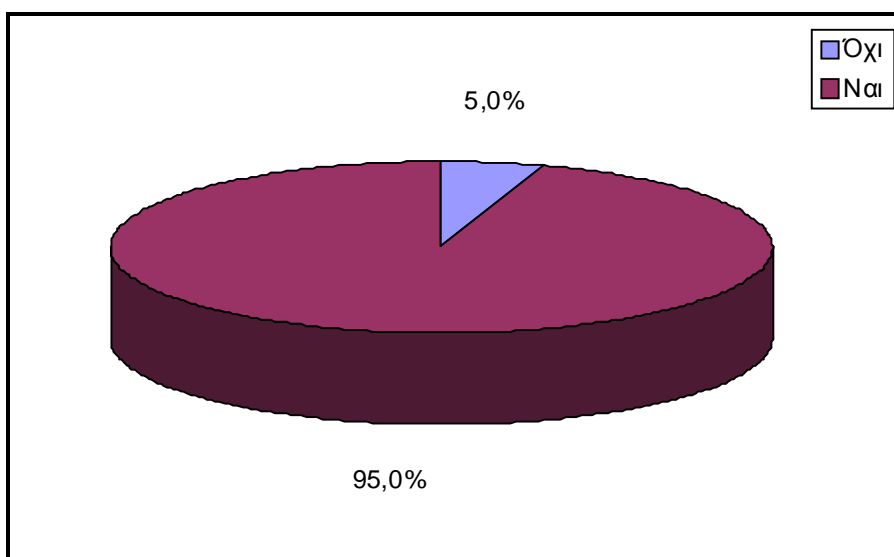


Το σύνολο σχεδόν των ερωτηθέντων (510 άτομα – ποσοστό 95,0%) στην παρούσα έρευνα δήλωσαν ότι έχουν πρόσβαση στο ίντερνετ και το υπόλοιπο 5,0% (27 άτομα) ότι δεν έχουν (Πίνακας 13, Σχήμα 12).

Πίνακας 13: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν έχουν πρόσβαση στο ίντερνετ.

Έχετε πρόσβαση στο ίντερνετ;	N=537	Percent (%)
Όχι	27	5,0
Ναι	510	95,0

Σχήμα 12: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν έχουν πρόσβαση στο ίντερνετ.

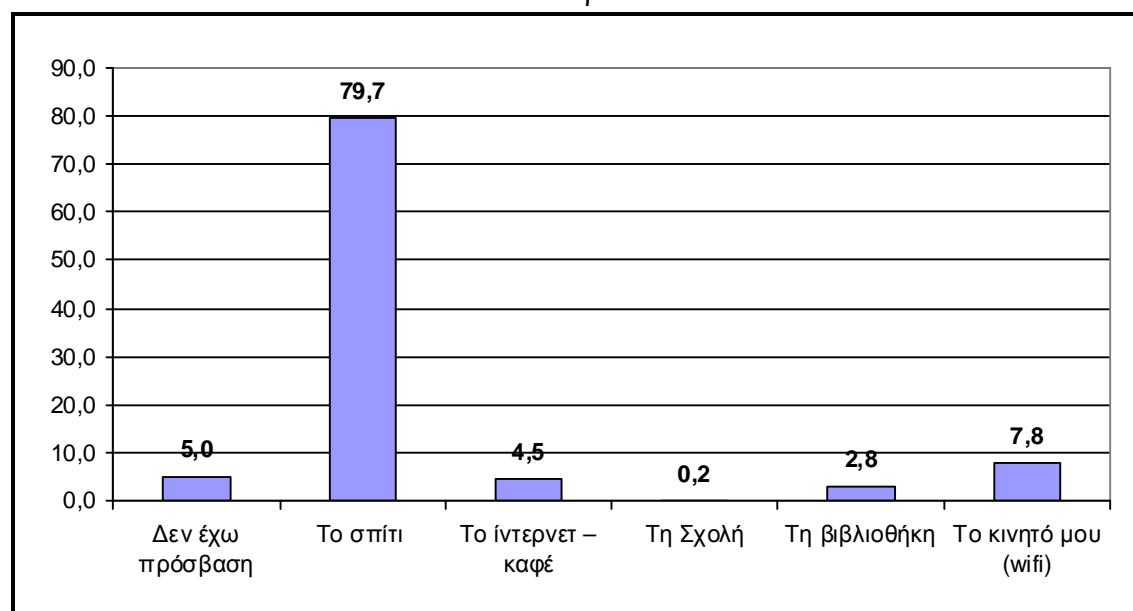


Το συντριπτικά μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (428 άτομα – ποσοστό 79,7%) δήλωσε ότι έχουν συνήθως πρόσβαση στο ίντερνετ από το σπίτι, άλλα 42 άτομα (ποσοστό 7,8%) δήλωσαν ότι έχουν συνήθως πρόσβαση στο ίντερνετ από το κινητό τους, και άλλα 24 άτομα (ποσοστό 4,5%) από κάποιο ίντερνετ – καφέ και ακολουθούν άλλες επιλογές με μικρότερα ποσοστά (Πίνακας 14, Σχήμα 13).

Πίνακας 14: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το από που έχουν συνήθως πρόσβαση στο ίντερνετ.

Από που έχετε συνήθως πρόσβαση στο ίντερνετ;	N=537	Percent (%)
Δεν έχω πρόσβαση	27	5,0
Το σπίτι	428	79,7
Το ίντερνετ – καφέ	24	4,5
Τη Σχολή	1	0,2
Τη βιβλιοθήκη	15	2,8
Το κινητό μου (wifi)	42	7,8

Σχήμα 13: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το από που έχουν συνήθως πρόσβαση στο ίντερνετ.

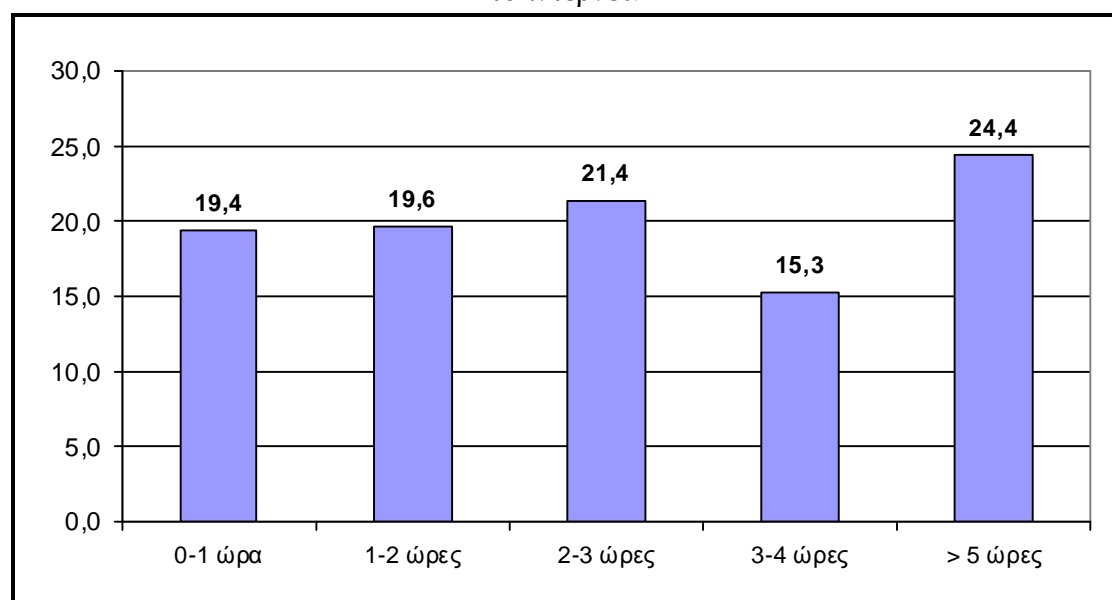


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (131 άτομα – ποσοστό 24,4%) δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν το ίντερνετ περισσότερες από 5 ώρες την ημέρα, 115 άτομα (ποσοστό 21,4%) δήλωσαν ότι το χρησιμοποιούν 2-3 ώρες την ημέρα και άλλα 105 άτομα (ποσοστό 19,6%) 1-2 ώρες όπως και άλλα 104 άτομα (ποσοστό 19,4%) έως 1 ώρα την ημέρα. Τέλος, τα υπόλοιπα 82 άτομα (ποσοστό 15,3%) δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν το ίντερνετ 3-4 ώρες την ημέρα (Πίνακας 15, Σχήμα 14).

Πίνακας 15: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το πόσες ώρες χρησιμοποιούν την ημέρα το ίντερνετ.

Πόσες ώρες χρησιμοποιείτε την ημέρα το ίντερνετ;	N=537	Percent (%)
0-1 ώρα	104	19,4
1-2 ώρες	105	19,6
2-3 ώρες	115	21,4
3-4 ώρες	82	15,3
> 5 ώρες	131	24,4

Σχήμα 14: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το πόσες ώρες χρησιμοποιούν την ημέρα το ίντερνετ.

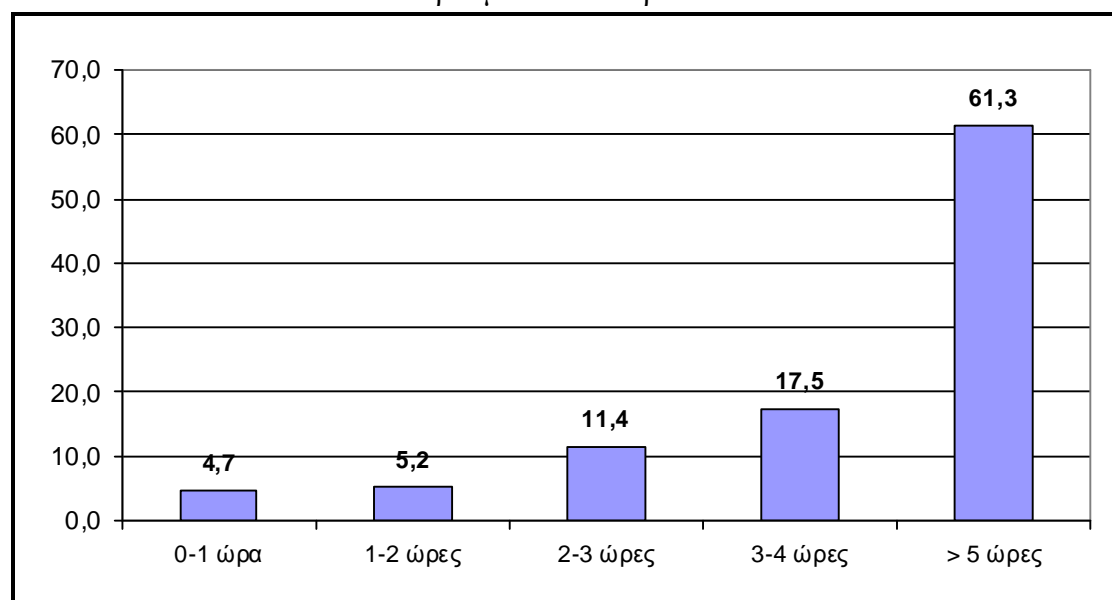


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (329 άτομα – ποσοστό 61,3%) δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν το ίντερνετ περισσότερες από 5 ώρες την εβδομάδα, 94 άτομα (ποσοστό 17,5%) δήλωσαν ότι το χρησιμοποιούν 3-4 ώρες την εβδομάδα και άλλα 61 άτομα (ποσοστό 11,4%) 2-3 ώρες όπως και άλλα 28 άτομα (ποσοστό 5,2%) 1-2 ώρες την εβδομάδα. Τέλος, τα υπόλοιπα 25 άτομα (ποσοστό 4,7%) δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν το ίντερνετ έως 1 ώρα την εβδομάδα (Πίνακας 16, Σχήμα 15).

Πίνακας 16: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το πόσες ώρες χρησιμοποιούν την εβδομάδα το ίντερνετ.

Πόσες ώρες χρησιμοποιείτε την εβδομάδα το ίντερνετ;	N=537	Percent (%)
0-1 ώρα	25	4,7
1-2 ώρες	28	5,2
2-3 ώρες	61	11,4
3-4 ώρες	94	17,5
> 5 ώρες	329	61,3

Σχήμα 15: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το πόσες ώρες χρησιμοποιούν την εβδομάδα το ίντερνετ.

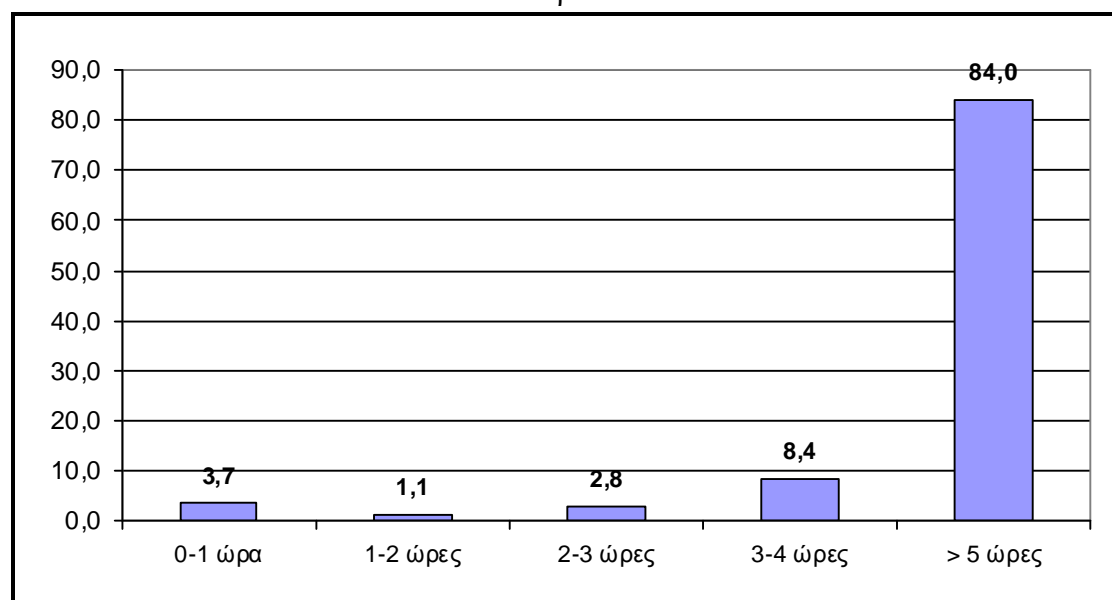


Το σύνολο σχεδόν των ερωτηθέντων (451 άτομα – ποσοστό 84,0%) δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν το ίντερνετ περισσότερες από 5 ώρες το μήνα, 45 άτομα (ποσοστό 8,4%) δήλωσαν ότι το χρησιμοποιούν 3-4 ώρες το μήνα και άλλα 15 άτομα (ποσοστό 2,8%) 2-3 ώρες όπως και άλλα 6 άτομα (ποσοστό 1,1%) 1-2 ώρες το μήνα. Τέλος, τα υπόλοιπα 20 άτομα (ποσοστό 3,7%) δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν το ίντερνετ έως 1 ώρα το μήνα (Πίνακας 17, Σχήμα 16).

Πίνακας 17: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το πόσες ώρες χρησιμοποιούν το μήνα το ίντερνετ.

Πόσες ώρες χρησιμοποιείτε το μήνα το ίντερνετ;	N=537	Percent (%)
0-1 ώρα	20	3,7
1-2 ώρες	6	1,1
2-3 ώρες	15	2,8
3-4 ώρες	45	8,4
> 5 ώρες	451	84,0

Σχήμα 16: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το πόσες ώρες χρησιμοποιούν το μήνα το ίντερνετ.

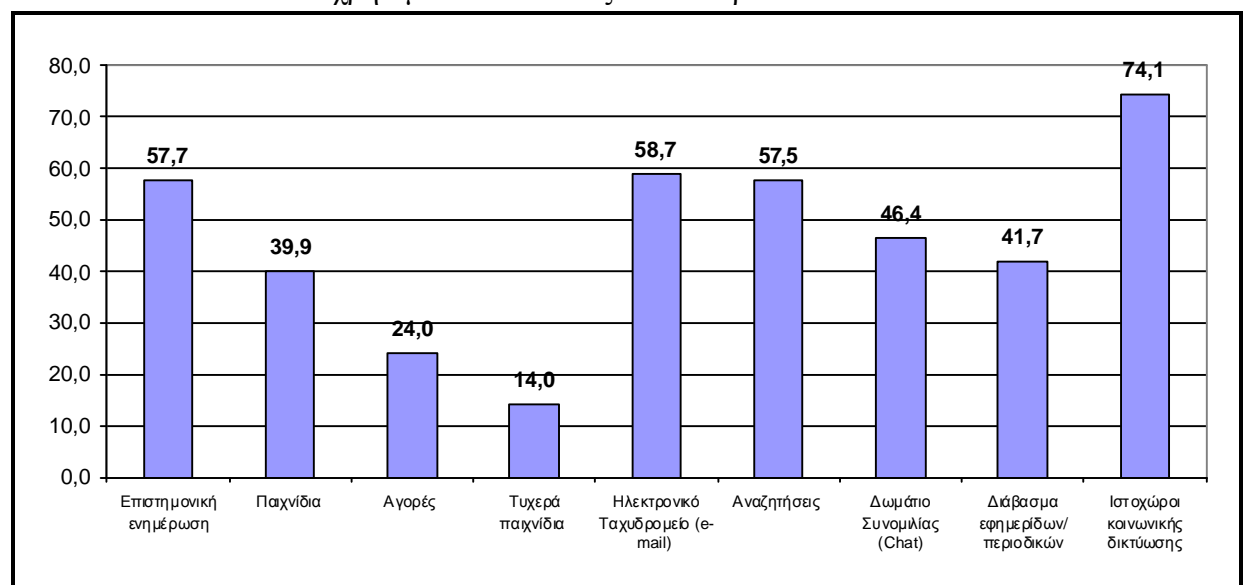


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (398 άτομα – ποσοστό 74,1%) θεωρεί ότι ο κυριότερος λόγος που χρησιμοποιεί κάποιος/α το ίντερνετ είναι οι ιστοχώροι κοινωνικής δικτύωσης (Facebook, MySpace) και ακολουθούν με τη σειρά, ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e-mail) (315 άτομα – ποσοστό 58,7%), η επιστημονική ενημέρωση (310 άτομα – ποσοστό 57,7%), οι αναζητήσεις (309 άτομα – ποσοστό 57,5%) και τα δωμάτια συνομιλίας (Chat) (249 άτομα – ποσοστό 46,4%) ενώ ακολουθούν και άλλοι λόγοι με μικρότερα ποσοστά (Πίνακας 18, Σχήμα 17).

Πίνακας 18: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το ποιός είναι ο κυριότερος λόγος που χρησιμοποιεί κάποιος/α το ίντερνετ.

Ποιός είναι ο κυριότερος λόγος που χρησιμοποιεί κάποιος/α το ίντερνετ;	N=537	Percent (%)
Επιστημονική ενημέρωση	310	57,7
Παιχνίδια	214	39,9
Αγορές	129	24,0
Τυχερά παιχνίδια	75	14,0
Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e-mail)	315	58,7
Αναζητήσεις	309	57,5
Δωμάτιο Συνομιλίας (Chat)	249	46,4
Διάβασμα εφημερίδων/ περιοδικών	224	41,7
Ιστοχώροι κοινωνικής δικτύωσης (Facebook, MySpace)	398	74,1

Σχήμα 17: Κατανομή ερωτηθέντων ως το ποιός είναι ο κυριότερος λόγος που χρησιμοποιεί κάποιος/α το ίντερνετ.

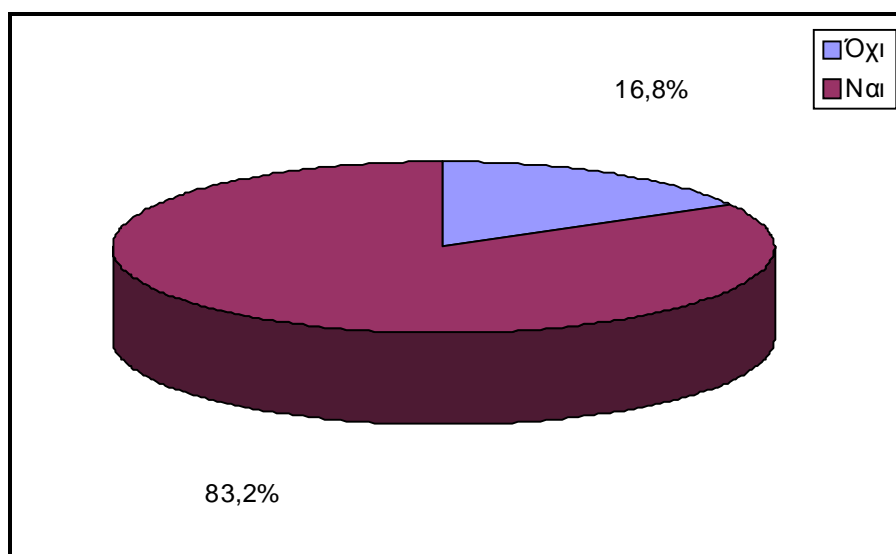


Το σύνολο σχεδόν των ερωτηθέντων (447 άτομα – ποσοστό 83,2%) στην παρούσα έρευνα δήλωσαν ότι η οικογένεια τους χρησιμοποιεί το ίντερνετ και το υπόλοιπο 16,8% (90 άτομα) ότι δεν το χρησιμοποιεί (Πίνακας 19, Σχήμα 18).

Πίνακας 19: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν η οικογένεια τους χρησιμοποιεί το ίντερνετ.

Η οικογένεια σας χρησιμοποιεί το ίντερνετ;	N = 5 3 7	Percent (%)
Όχι	90	16,8
Ναι	447	83,2

Σχήμα 18: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν η οικογένεια τους χρησιμοποιεί το ίντερνετ.

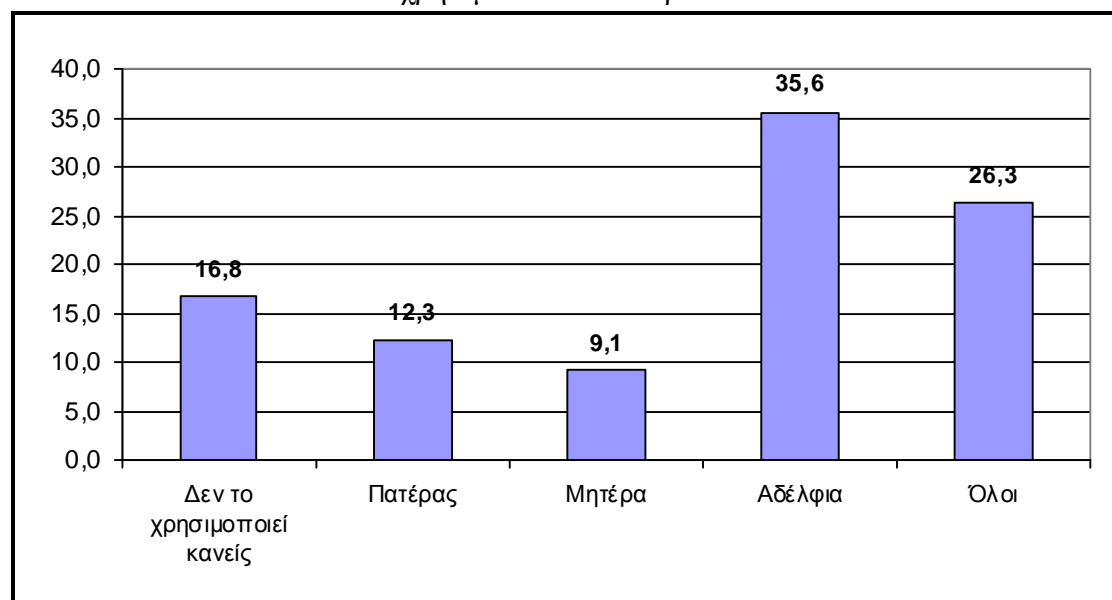


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων δήλωσε ότι είτε τα αδέρφια τους χρησιμοποιούν το ίντερνετ (191 άτομα – ποσοστό 35,6%) είτε όλα τα άτομα από την οικογένεια τους (141 άτομα – ποσοστό 26,3%), άλλα 66 άτομα (ποσοστό 12,3%) δήλωσαν ότι το χρησιμοποιεί ο πατέρας τους και άλλα 49 άτομα (ποσοστό 9,1%) δήλωσαν ότι το χρησιμοποιεί η μητέρα τους (Πίνακας 20, Σχήμα 19).

Πίνακας 20: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το ποιος από την οικογένεια τους χρησιμοποιεί το ίντερνετ.

Ποιος από την οικογένεια σας χρησιμοποιεί το ίντερνετ;	N=537	Percent (%)
Δεν το χρησιμοποιεί κανείς	90	16,8
Πατέρας	66	12,3
Μητέρα	49	9,1
Αδέρφια	191	35,6
Όλοι	141	26,3

Σχήμα 19: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το ποιος από την οικογένεια τους χρησιμοποιεί το ίντερνετ.

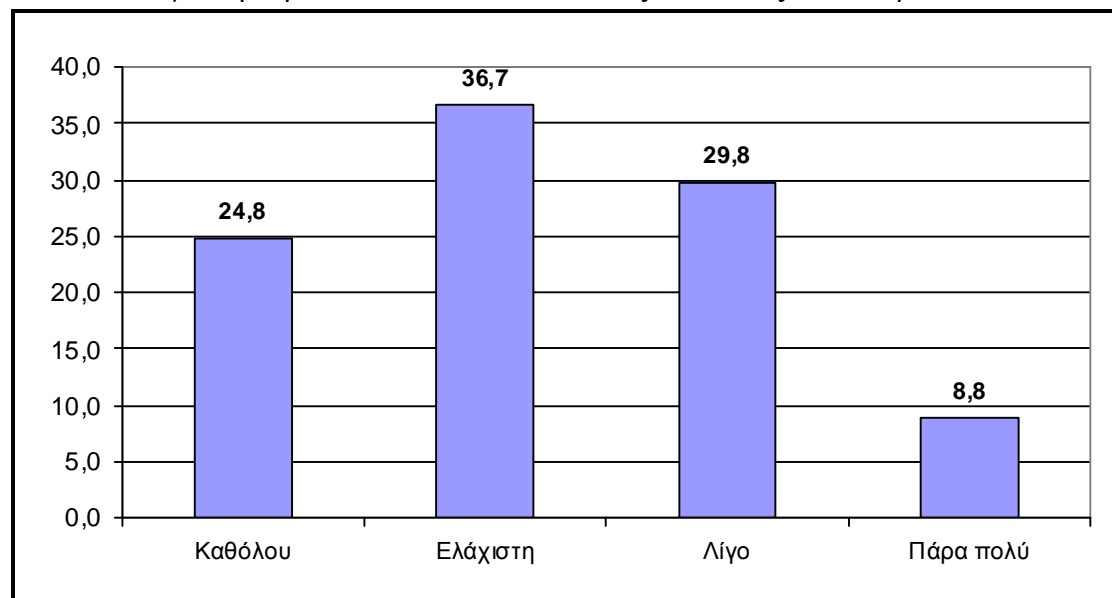


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (330 άτομα – ποσοστό 61,5%) δήλωσε ότι θεωρούν ‘καθόλου’ και ‘ελάχιστα’ επαρκή την ενημέρωση για την προστασία του νέου από τους κινδύνους του ίντερνετ, άλλα 160 άτομα (ποσοστό 29,9%) δήλωσαν ότι τη θεωρούν ‘λίγο’ επαρκή ενώ μόνο τα υπόλοιπα 47 άτομα (ποσοστό 8,8%) τη θεωρούν ‘πάρα πολύ’ επαρκή (Πίνακας 21, Σχήμα 20).

Πίνακας 21: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν θεωρούν επαρκή την ενημέρωση για την προστασία του νέου από τους κινδύνους του ίντερνετ.

Θεωρείτε επαρκή την ενημέρωση για την προστασία του νέου από τους κινδύνους του ίντερνετ;	N=537	Percent (%)
Καθόλου	133	24,8
Ελάχιστη	197	36,7
Λίγο	160	29,8
Πάρα πολύ	47	8,8

Σχήμα 20: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν θεωρούν επαρκή την ενημέρωση για την προστασία του νέου από τους κινδύνους του ίντερνετ.

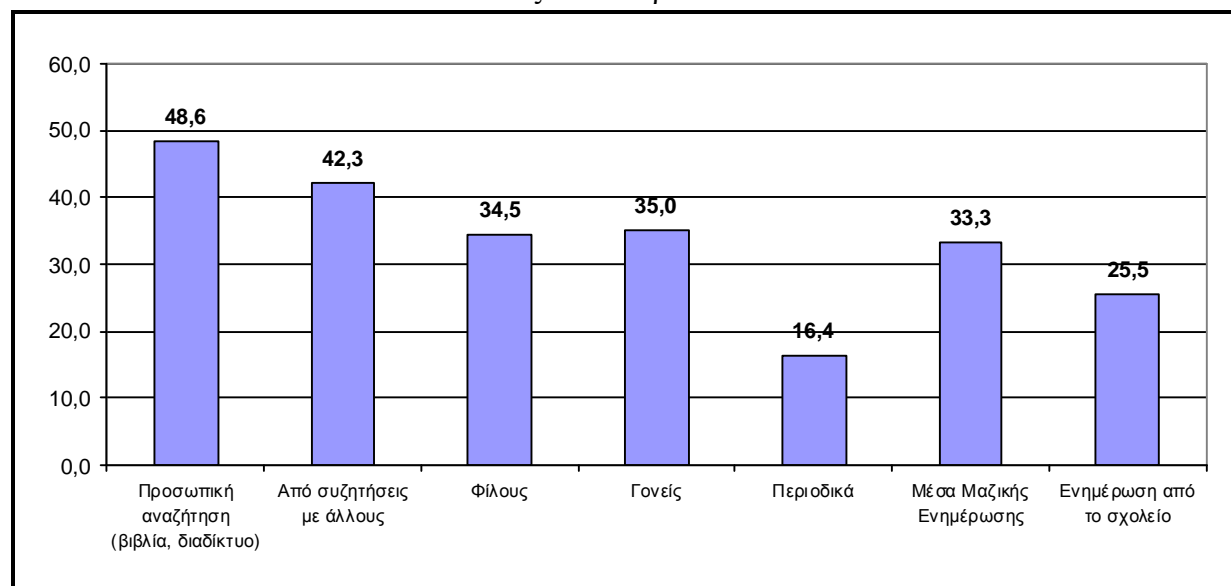


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (261 άτομα – ποσοστό 48,6%) θεωρεί ότι ο σημαντικότερος τρόπος με τον οποίο ενημερώθηκαν για τους κινδύνους του ίντερνετ είναι η προσωπική αναζήτηση (βιβλία, διαδίκτυο) και ακολουθούν με τη σειρά, οι συζητήσεις με άλλους (227 άτομα – ποσοστό 42,3%), οι γονείς (188 άτομα – ποσοστό 35,0%), οι φίλοι (185 άτομα – ποσοστό 34,5%) και τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης (179 άτομα – ποσοστό 33,3%) ενώ ακολουθούν και άλλοι τρόποι ενημέρωσης με μικρότερα ποσοστά (Πίνακας 22, Σχήμα 21).

Πίνακας 22: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το πως απέκτησαν την πληροφόρηση για τους κινδύνους του ίντερνετ.

Πως αποκτήσατε την πληροφόρηση για τους κινδύνους του ίντερνετ;	N=537	Percent (%)
Προσωπική αναζήτηση (βιβλία, διαδίκτυο)	261	48,6
Από συζητήσεις με άλλους	227	42,3
Φίλους	185	34,5
Γονείς	188	35,0
Περιοδικά	88	16,4
Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης	179	33,3
Ενημέρωση από το σχολείο	137	25,5

Σχήμα 21: Κατανομή ερωτηθέντων ως το πως απέκτησαν την πληροφόρηση για τους κινδύνους του ίντερνετ.

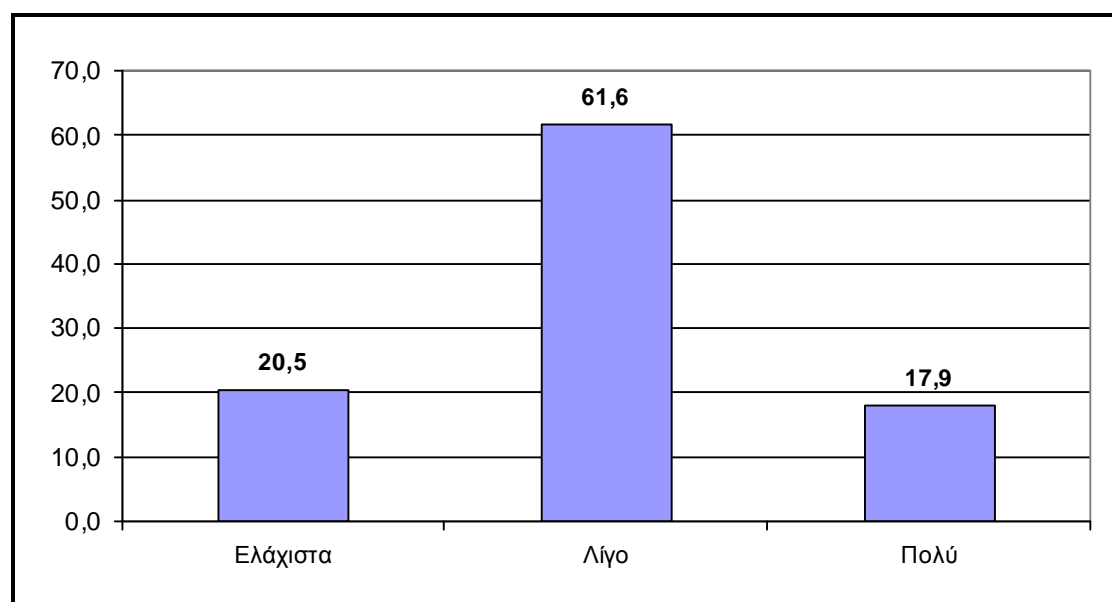


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (441 άτομα – ποσοστό 82,1%) δήλωσε ότι θεωρούν ότι είναι οι φίλοι τους είναι ‘ελάχιστα’ και ‘λίγο’ πληροφορημένοι σχετικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο ενώ τα υπόλοιπα 96 άτομα (ποσοστό 17,9%) δήλωσαν ότι θεωρούν ότι είναι οι φίλοι τους είναι ‘πολύ’ πληροφορημένοι (Πίνακας 23, Σχήμα 22).

Πίνακας 23: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το πόσο καλά πληροφορημένοι εκτιμούν ότι είναι οι φίλοι τους σχετικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο.

Πόσο καλά πληροφορημένοι εκτιμάτε ότι είναι οι φίλοι σας σχετικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο;	N=537	Percent (%)
Ελάχιστα	110	20,5
Λίγο	331	61,6
Πολύ	96	17,9

Σχήμα 22: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το πόσο καλά πληροφορημένοι εκτιμούν ότι είναι οι φίλοι τους σχετικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο.

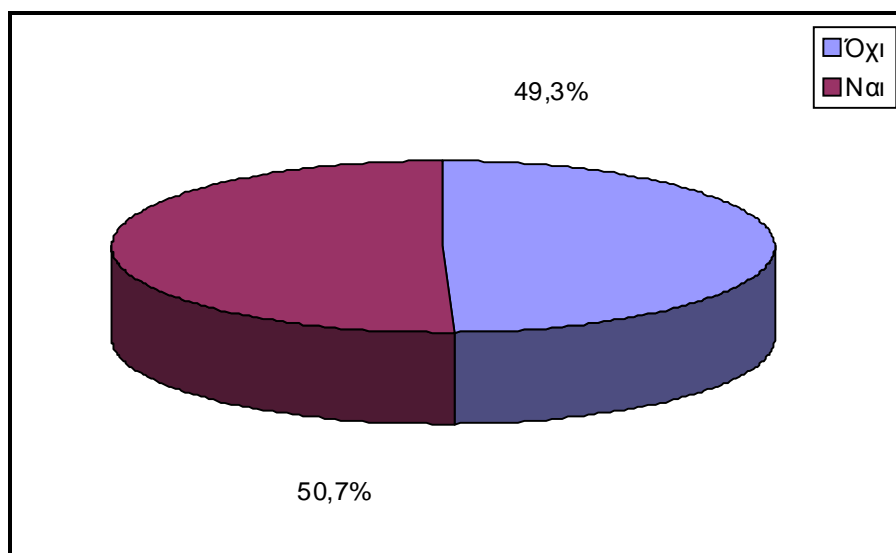


Οι μισοί των ερωτηθέντων (272 άτομα – ποσοστό 50,7%) στην παρούσα έρευνα δήλωσαν ότι γνωρίζουν προσωπικά περιπτώσεις φίλων που κατά την γνώμη τους ώθησαν άλλα άτομα στον εθισμό στο διαδίκτυο και το υπόλοιπο 49,3% (265 άτομα) ότι δεν γνωρίζουν (Πίνακας 24, Σχήμα 23).

Πίνακας 24: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν γνωρίζουν προσωπικά περιπτώσεις φίλων που κατά την γνώμη τους ώθησαν άλλα άτομα στον εθισμό στο διαδίκτυο.

Γνωρίζετε προσωπικά περιπτώσεις φίλων που κατά την γνώμη σας ώθησαν άλλα άτομα στον εθισμό στο διαδίκτυο;	N = 5 3 7	Percent (%)
Όχι	265	49,3
Ναι	272	50,7

Σχήμα 23: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν γνωρίζουν προσωπικά περιπτώσεις φίλων που κατά την γνώμη σας ώθησαν άλλα άτομα στον εθισμό στο διαδίκτυο.



Ο αριθμός περιπτώσεων φίλων που γνωρίζουν οι ερωτηθέντες που ώθησαν άλλα άτομα στον εθισμό στο διαδίκτυο κυμάνθηκε μεταξύ 1 και 22 περιπτώσεις με μέσο όρο τις 1,69 περιπτώσεις και τυπική απόκλιση τις 2,56 έτη (Πίνακας 25).

Πίνακας 25: Αριθμός περιπτώσεων φίλων που γνωρίζουν οι ερωτηθέντες που ώθησαν άλλα άτομα στον εθισμό στο διαδίκτυο.

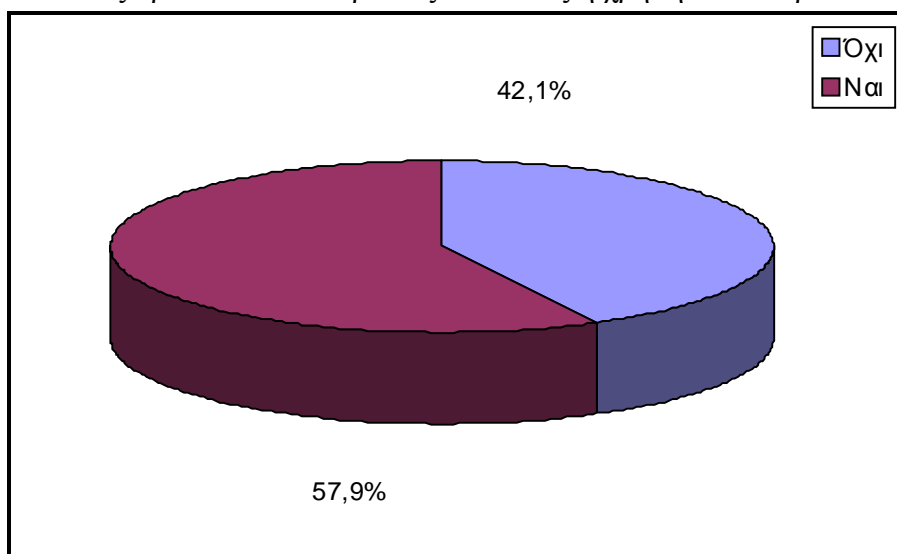
Πόσες περιπτώσεις φίλων σας γνωρίζετε που ώθησαν άλλα άτομα στον εθισμό στο διαδίκτυο	N=537
Μέσος όρος	1,69
Τυπική απόκλιση	2,56
Ελάχιστο	1
Μέγιστο	22

Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (311 άτομα – ποσοστό 57,9%) στην παρούσα έρευνα δήλωσαν ότι τους δημιούργησε στους ίδιους προσωπικά δυσάρεστες συνέπειες η χρήση του ίντερνετ και το υπόλοιπο 42,1% (226 άτομα) ότι δεν τουε δημιούργησε (Πίνακας 26, Σχήμα 24).

Πίνακας 26: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν τους δημιούργησε ποτέ στους ίδιους προσωπικά δυσάρεστες συνέπειες η χρήση του ίντερνετ.

Σας δημιούργησε ποτέ εσάς προσωπικά δυσάρεστες συνέπειες η χρήση του ίντερνετ;	N = 5 3 7	Percent (%)
Όχι	226	42,1
Ναι	311	57,9

Σχήμα 24: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν τους δημιούργησε ποτέ στους ίδιους προσωπικά δυσάρεστες συνέπειες η χρήση του ίντερνετ.

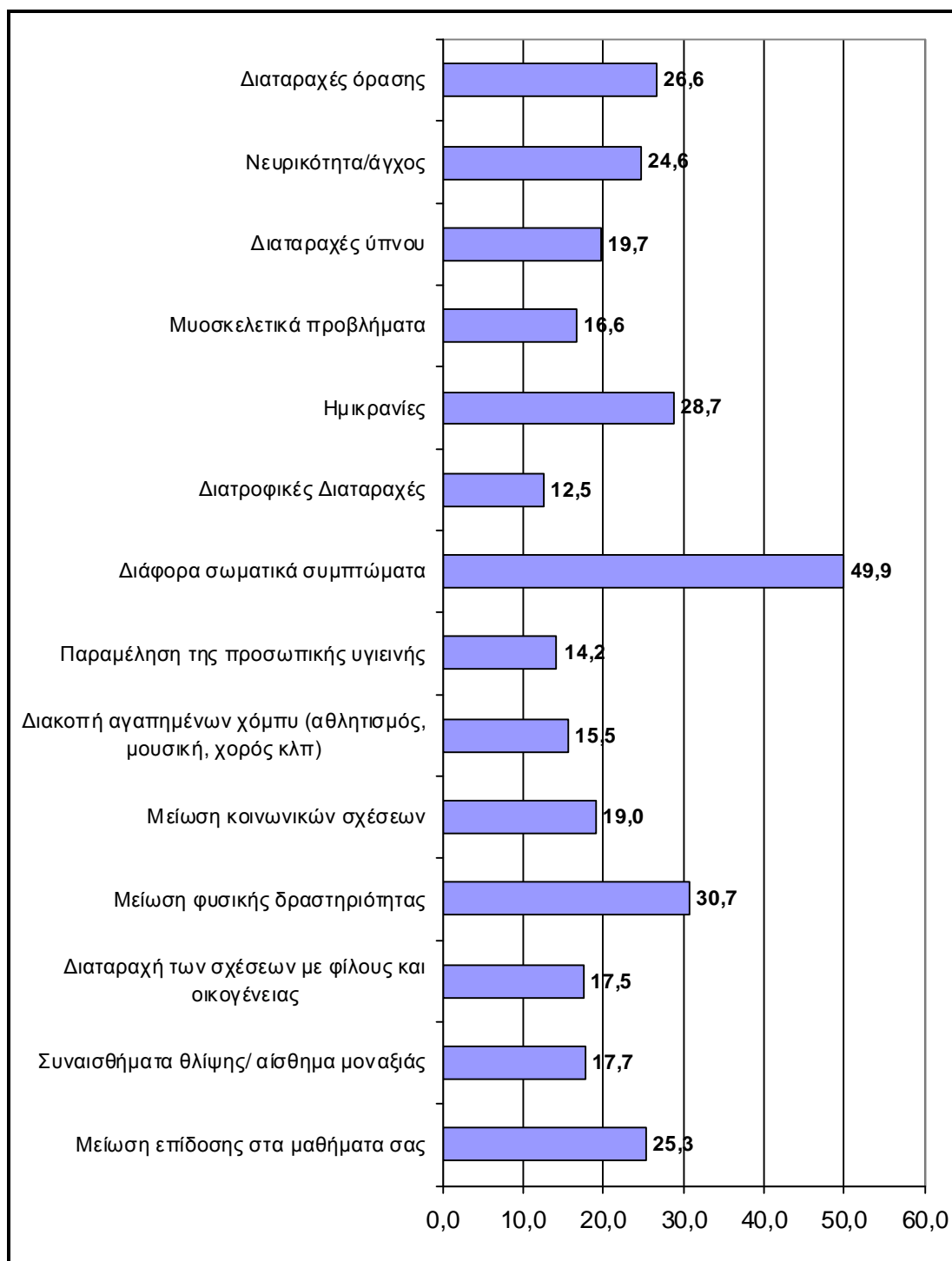


Στους μισούς των ερωτηθέντων (268 άτομα – ποσοστό 49,9%) η σημαντικότερη δυσάρεστη συνέπεια που δημιουργήθηκε από τη χρήση του ίντερνετ είναι διάφορα σωματικά συμπτώματα και ακολουθούν με τη σειρά, η μείωση της φυσικής δραστηριότητας (165 άτομα – ποσοστό 30,7%), οι ημικρανίες (154 άτομα – ποσοστό 28,7%), οι διαταραχές όρασης (143 άτομα – ποσοστό 26,6%) και η μείωση στην επίδοση στα μαθήματα τους (136 άτομα – ποσοστό 25,3%) ενώ ακολουθούν και άλλοι τρόποι ενημέρωσης με μικρότερα ποσοστά (Πίνακας 27, Σχήμα 25).

Πίνακας 27: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το είδος της δυσάρεστης συνέπειας που τους δημιούργησε η χρήση του ίντερνετ.

Τι είδους δυσάρεστες συνέπειες σας δημιούργησε η χρήση του ίντερνετ;	N=537	Percent (%)
Μείωση επίδοσης στα μαθήματα σας	136	25,3
Συναισθήματα θλίψης/ αίσθημα μοναξιάς	95	17,7
Διαταραχή των σχέσεων με φίλους και οικογένειας	94	17,5
Μείωση φυσικής δραστηριότητας	165	30,7
Μείωση κοινωνικών σχέσεων	102	19,0
Διακοπή αγαπημένων χόμπυ (αθλητισμός, μουσική, χορός κλπ)	83	15,5
Παραμέληση της προσωπικής υγιεινής	76	14,2
Διάφορα σωματικά συμπτώματα	268	49,9
Διατροφικές Διαταραχές	67	12,5
Ημικρανίες	154	28,7
Μυοσκελετικά προβλήματα	89	16,6
Διαταραχές ύπνου	106	19,7
Νευρικότητα/άγχος	132	24,6
Διαταραχές όρασης	143	26,6

Σχήμα 25: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το είδος της δυσάρεστης συνέπειας που τους δημιούργησε η χρήση του ίντερνετ.

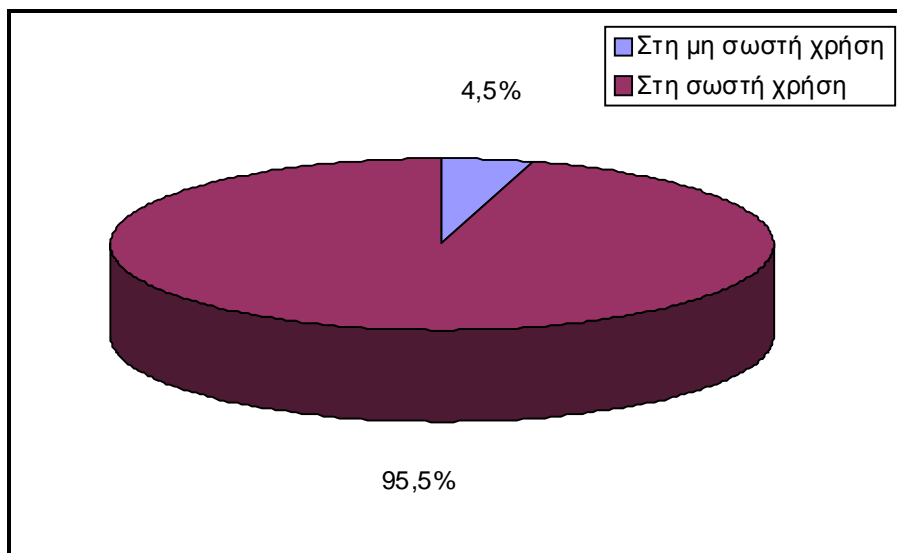


Το σύνολο σχεδόν των ερωτηθέντων (513 άτομα – ποσοστό 95,5%) στην παρούσα έρευνα θεωρούν ότι η ασφάλεια του ίντερνετ εξαρτάται από τη σωστή χρήση του ενώ το υπόλοιπο 4,5% (24 άτομα) διαφωνεί (Πίνακας 28, Σχήμα 26).

Πίνακας 28: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το από τι θεωρούν ότι εξαρτάται η ασφάλεια του ίντερνετ.

Από τι εξαρτάται η ασφάλεια του ίντερνετ;	N = 5 3 7	Percent (%)
Στη μη σωστή χρήση	24	4,5
Στη σωστή χρήση	513	95,5

Σχήμα 26: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το από τι θεωρούν ότι εξαρτάται η ασφάλεια του ίντερνετ.

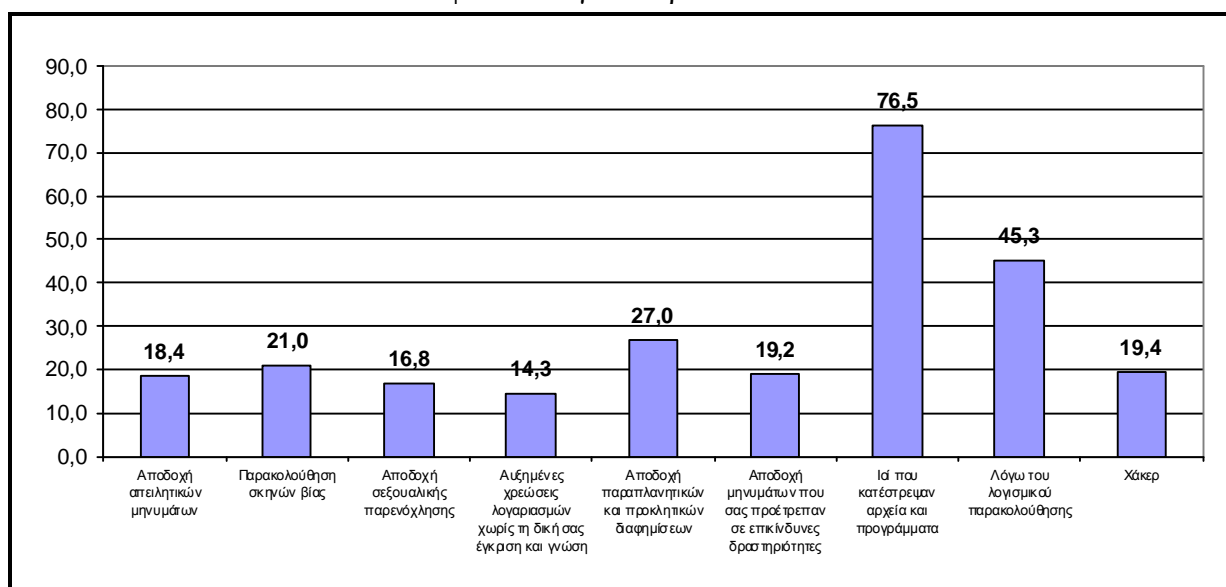


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (411 άτομα – ποσοστό 76,5%) θεωρεί ότι η κυριότερη περίπτωση που ένιωσε ανασφάλεια λόγω ίντερνετ ήταν οι ιοί που κατέστρεψαν αρχεία και προγράμματα και ακολουθούν με τη σειρά, το λογισμικό παρακολούθησης που μπορεί να προσκολληθεί κρυφά σε αρχεία που κατεβάζουμε και να παρακολουθεί τις ενέργειες μας (243 άτομα – ποσοστό 45,3%) και αποδοχή παραπλανητικών και προκλητικών διαφημίσεων (145 άτομα – ποσοστό 27,0%) ενώ ακολουθούν και άλλες περιπτώσεις με μικρότερα ποσοστά (Πίνακας 29, Σχήμα 27).

Πίνακας 29: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τις περιπτώσεις που ένιωσαν ανασφάλεια λόγω ίντερνετ.

Σε ποιά περίπτωση νοιώσατε ανασφάλεια λόγω ίντερνετ;	N=537	Percent (%)
Αποδοχή απειλητικών μηνυμάτων	99	18,4
Παρακολούθηση σκηνών βίας	113	21,0
Αποδοχή σεξουαλικής παρενόχλησης	90	16,8
Αυξημένες χρεώσεις λογαριασμών χωρίς τη δική σας έγκριση και γνώση	77	14,3
Αποδοχή παραπλανητικών και προκλητικών διαφημίσεων	145	27,0
Αποδοχή μηνυμάτων που σας προέτρεπαν σε επικίνδυνες δραστηριότητες	103	19,2
Ιοί που κατέστρεψαν αρχεία και προγράμματα	411	76,5
Λόγω του λογισμικού παρακολούθησης	243	45,3
Χάκερ	104	19,4

Σχήμα 27: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τις περιπτώσεις που ένιωσαν ανασφάλεια λόγω ίντερνετ.

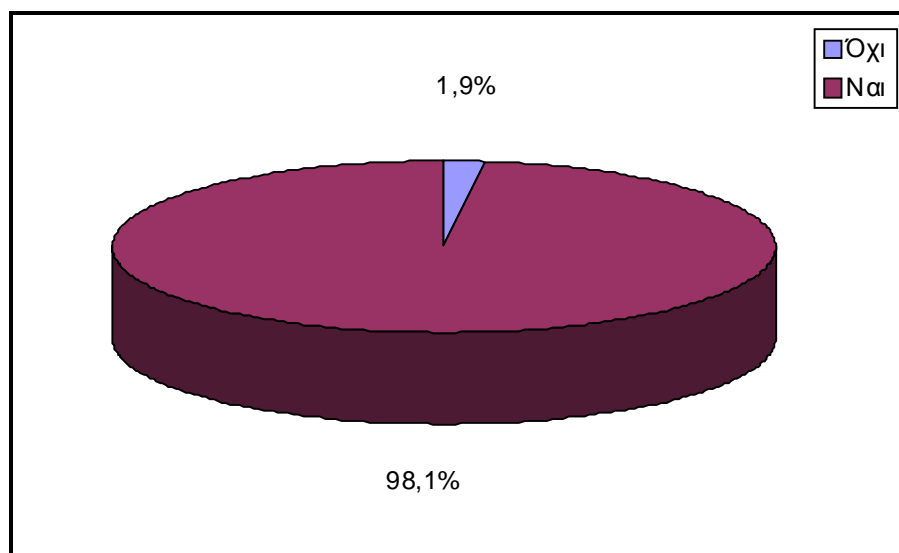


Το σύνολο σχεδόν των ερωτηθέντων (527 άτομα – ποσοστό 98,1%) στην παρούσα έρευνα νομίζουν ότι το ίντερνετ μπορεί να προκαλέσει μέχρι και εξάρτηση σε ένα χρήστη ενώ το υπόλοιπο 1,9% (10 άτομα) νομίζει ότι δεν μπορεί να προκαλέσει (Πίνακας 30, Σχήμα 28).

Πίνακας 30: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν νομίζουν ότι το ίντερνετ μπορεί να προκαλέσει μέχρι και εξάρτηση σε ένα χρήστη.

Νομίζετε ότι το ίντερνετ μπορεί να προκαλέσει μέχρι και εξάρτηση σε ένα χρήστη;	N = 5 3 7	Percent (%)
Όχι	10	1,9
Ναι	527	98,1

Σχήμα 28: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν νομίζουν ότι το ίντερνετ μπορεί να προκαλέσει μέχρι και εξάρτηση σε ένα χρήστη.

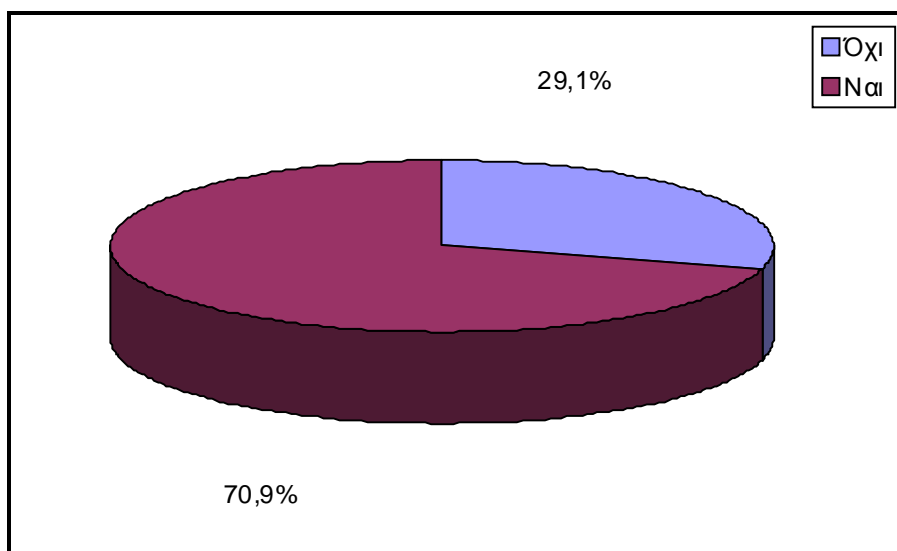


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (381 άτομα – ποσοστό 70,9%) στην παρούσα έρευνα δηλώνει ότι έχει συνομιλήσει κάποτε με κάποιον/α άγνωστο/η μέσω site κοινωνικής δικτύωσης (facebook, twitter κλπ) ενώ το υπόλοιπο 29,1% (156 άτομα) δεν έχει (Πίνακας 31, Σχήμα 29).

Πίνακας 31: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν έχουν συνομιλήσει κάποτε με κάποιον/α άγνωστο/η μέσω site κοινωνικής δικτύωσης (facebook, twitter κλπ).

Έχετε συνομιλήσει ποτέ με κάποιον/α άγνωστο/η μέσω site κοινωνικής δικτύωσης (facebook, twitter κλπ);	N = 5 3 7	Percent (%)
Όχι	156	29,1
Ναι	381	70,9

Σχήμα 29: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν έχουν συνομιλήσει κάποτε με κάποιον/α άγνωστο/η μέσω site κοινωνικής δικτύωσης (facebook, twitter κλπ).

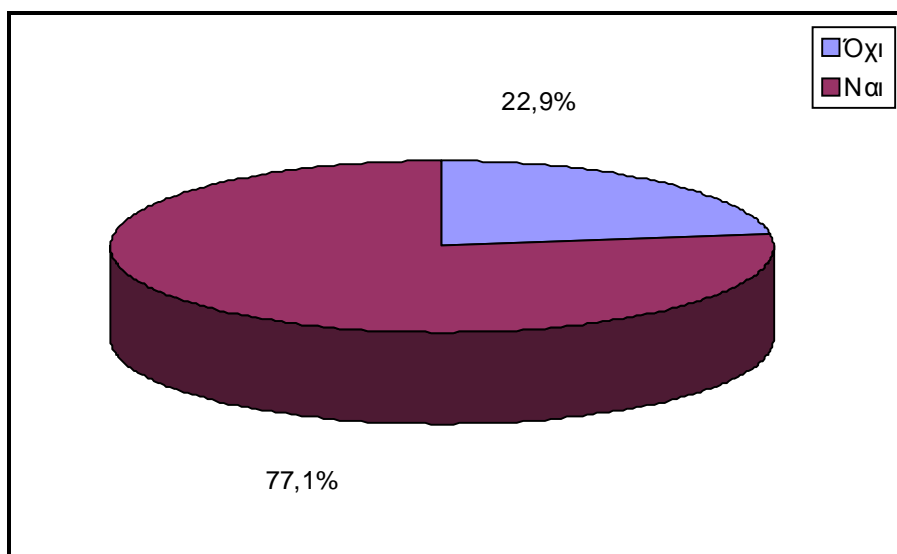


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (414 άτομα – ποσοστό 77,1%) στην παρούσα έρευνα δηλώνει ότι έχει ανεβάσει προσωπικές φωτογραφίες του σε site κοινωνικής δικτύωσης (facebook, twitter κλπ) ενώ το υπόλοιπο 22,9% (123 άτομα) δεν έχει (Πίνακας 32, Σχήμα 30).

Πίνακας 32: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν έχουν ανεβάσει προσωπικές φωτογραφίες τους σε site κοινωνικής δικτύωσης (facebook, twitter κλπ).

Ανεβάζετε προσωπικές φωτογραφίες σας σε site κοινωνικής δικτύωσης (facebook, twitter κλπ);	N = 5 3 7	Percent (%)
Όχι	123	22,9
Ναι	414	77,1

Σχήμα 30: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν έχουν ανεβάσει προσωπικές φωτογραφίες τους σε site κοινωνικής δικτύωσης (facebook, twitter κλπ).

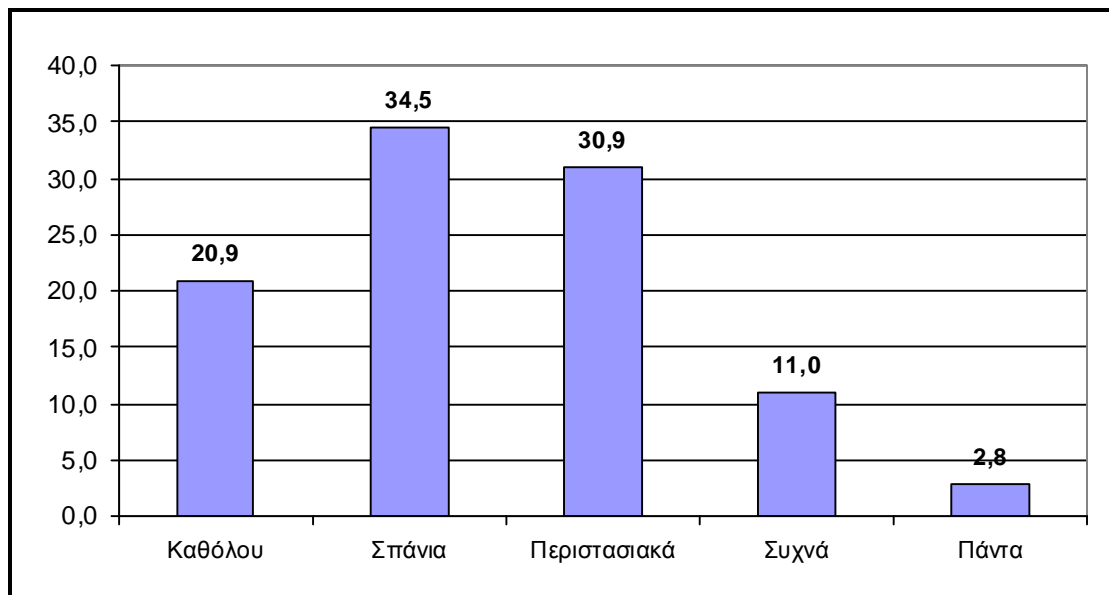


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (297 άτομα – ποσοστό 55,4%) δήλωσε ότι δημιουργούν νέες φιλίες με άλλους χρήστες του διαδικτύου είτε ‘καθόλου’ είτε ‘σπάνια’ και άλλα 166 άτομα (ποσοστό 30,9%) δημιουργούν νέες φιλίες ‘περιστασιακά’ ενώ τα υπόλοιπα 74 άτομα (ποσοστό 13,8%) δημιουργούν νέες φιλίες με άλλους χρήστες του διαδικτύου είτε ‘συχνά’ είτε ‘πάντα’ (Πίνακας 33, Σχήμα 31).

Πίνακας 33: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το πόσο συχνά δημιουργούν νέες φιλίες με άλλους χρήστες του διαδικτύου.

Πόσο συχνά δημιουργείτε νέες φιλίες με άλλους χρήστες του διαδικτύου;	N=537	Percent (%)
Καθόλου	112	20,9
Σπάνια	185	34,5
Περιστασιακά	166	30,9
Συχνά	59	11,0
Πάντα	15	2,8

Σχήμα 31: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το πόσο συχνά δημιουργούν νέες φιλίες με άλλους χρήστες του διαδικτύου.

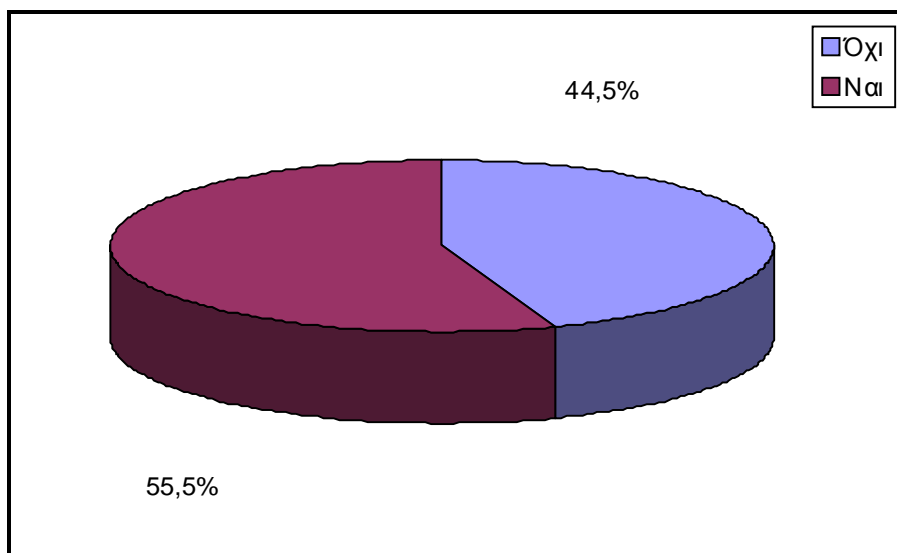


Οι μισοί των ερωτηθέντων (298 άτομα – ποσοστό 55,5%) στην παρούσα έρευνα δηλώνουν ότι έχει προσπαθήσει να τους προσελκύσει κάποτε κάποιος/α μέσω κάποιου site κοινωνικής δικτύωσης ενώ το υπόλοιπο 44,5% (239 άτομα) δηλώνει ότι δεν έχει (Πίνακας 34, Σχήμα 32).

Πίνακας 34: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν έχει προσπαθήσει να τους προσελκύσει κάποτε κάποιος/α μέσω κάποιου site κοινωνικής δικτύωσης.

Έχει προσπαθήσει να σας προσελκύσει ποτέ κάποιος/α μέσω κάποιου site κοινωνικής δικτύωσης;	N = 5 3 7	Percent (%)
Όχι	239	44,5
Ναι	298	55,5

Σχήμα 32: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν έχει προσπαθήσει να τους προσελκύσει κάποτε κάποιος/α μέσω κάποιου site κοινωνικής δικτύωσης.

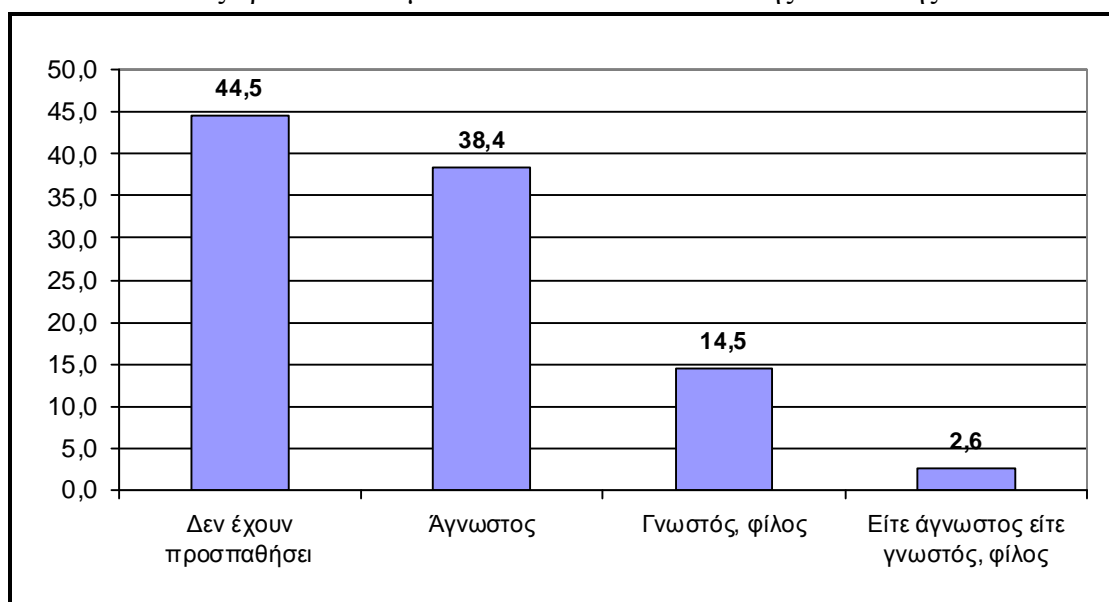


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων δήλωσε ότι το άτομο που προσπάθησε να τους προσελκύσει μέσω κάποιου site κοινωνικής δικτύωσης ήταν κάποιος άγνωστος (206 άτομα – ποσοστό 38,4%), σε άλλα 78 άτομα (ποσοστό 14,5%) το άτομο ήταν κάποιος γνωστός ή φίλος και στα υπόλοιπα 14 άτομα (ποσοστό 2,9%) ήταν τόσο άγνωστος όσο και γνωστός ή φίλος (Πίνακας 35, Σχήμα 33).

Πίνακας 35: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το τι ήταν αυτός που προσπάθησε να τους προσελκύσει μέσω κάποιου site κοινωνικής δικτύωσης.

Τι ήταν αυτός που προσπάθησε να σας προσελκύσει μέσω κάποιου site κοινωνικής δικτύωσης;	N=537	Percent (%)
Δεν έχουν προσπαθήσει	239	44,5
Άγνωστος	206	38,4
Γνωστός, φίλος	78	14,5
Είτε άγνωστος είτε γνωστός, φίλος	14	2,6

Σχήμα 33: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το τι ήταν αυτός που προσπάθησε να τους προσελκύσει μέσω κάποιου site κοινωνικής δικτύωσης.

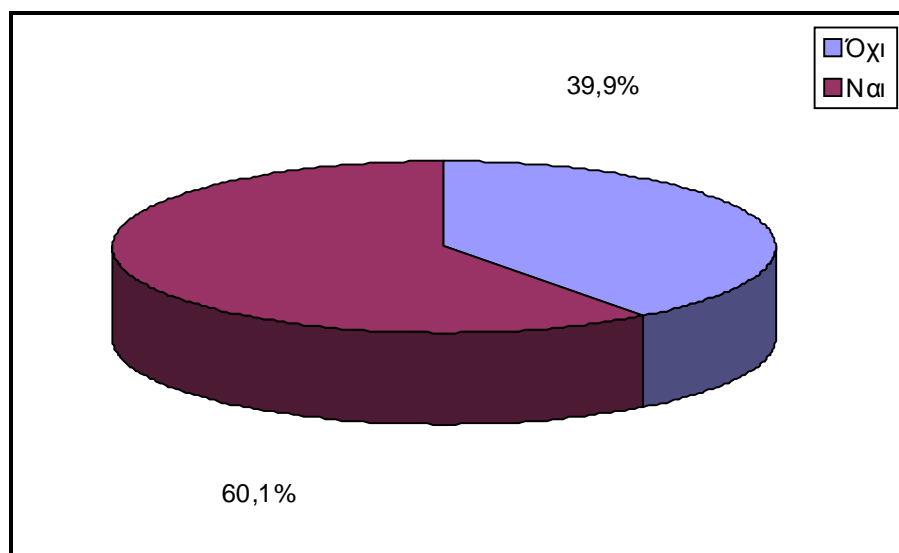


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (323 άτομα – ποσοστό 60,1%) στην παρούσα έρευνα δηλώνει ότι χρησιμοποιεί τον η/υ ή το διαδίκτυο ως μέσο διαφυγής από τα προβλήματά του ή ως τρόπο ανακούφισης από το άγχος ή τη θλίψη ενώ το υπόλοιπο 39,9% (214 άτομα) δηλώνει ότι δεν το χρησιμοποιεί έτσι (Πίνακας 36, Σχήμα 34).

Πίνακας 36: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν χρησιμοποιούν τον η/υ ή το διαδίκτυο ως μέσο διαφυγής από τα προβλήματά τους ή ως τρόπο ανακούφισης από το άγχος ή τη θλίψη.

Χρησιμοποιείς τον η/υ ή το διαδίκτυο ως μέσο διαφυγής από τα προβλήματά σου ή ως τρόπο ανακούφισης από το άγχος ή τη θλίψη;	N = 5 3 7	Percent (%)
Όχι	214	39,9
Ναι	323	60,1

Σχήμα 34: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν χρησιμοποιούν τον η/υ ή το διαδίκτυο ως μέσο διαφυγής από τα προβλήματά τους ή ως τρόπο ανακούφισης από το άγχος ή τη θλίψη.

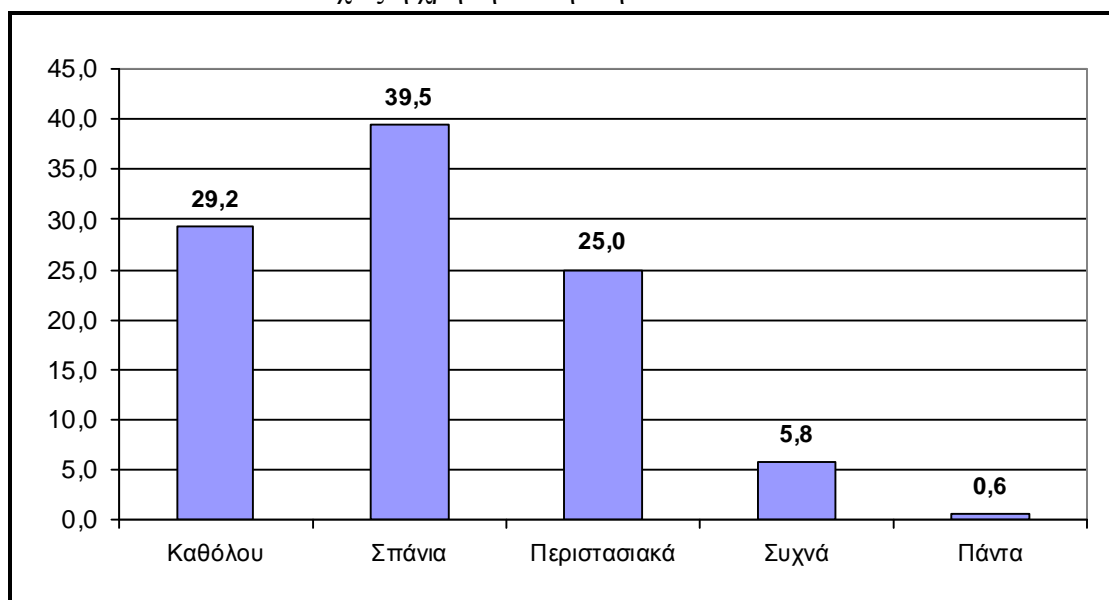


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (369 άτομα – ποσοστό 68,7%) δήλωσε ότι αισθάνονται να τους απασχολεί συνεχώς η χρήση του η/υ ή του διαδικτύου είτε ‘καθόλου’ είτε ‘σπάνια’ και άλλα 134 άτομα (ποσοστό 25,0%) αισθάνονται να τους απασχολεί ‘περιστασιακά’ ενώ τα υπόλοιπα 34 άτομα (ποσοστό 6,4%) αισθάνονται να τους απασχολεί είτε ‘συχνά’ είτε ‘πάντα’ (Πίνακας 37, Σχήμα 35).

Πίνακας 37: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν αισθάνονται να τους απασχολεί συνεχώς η χρήση του η/υ ή του διαδικτύου.

Αισθάνεσαι να σε απασχολεί συνεχώς η χρήση του Η/Υ ή του Διαδικτύου (πχ. σκέφτεσαι τι έκανες την προηγούμενη φορά ή ανυπομονείς για την επόμενη);	N=537	Percent (%)
Καθόλου	157	29,2
Σπάνια	212	39,5
Περιστασιακά	134	25,0
Συχνά	31	5,8
Πάντα	3	0,6

Σχήμα 35: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν αισθάνονται να τους απασχολεί συνεχώς η χρήση του η/υ ή του Διαδικτύου.

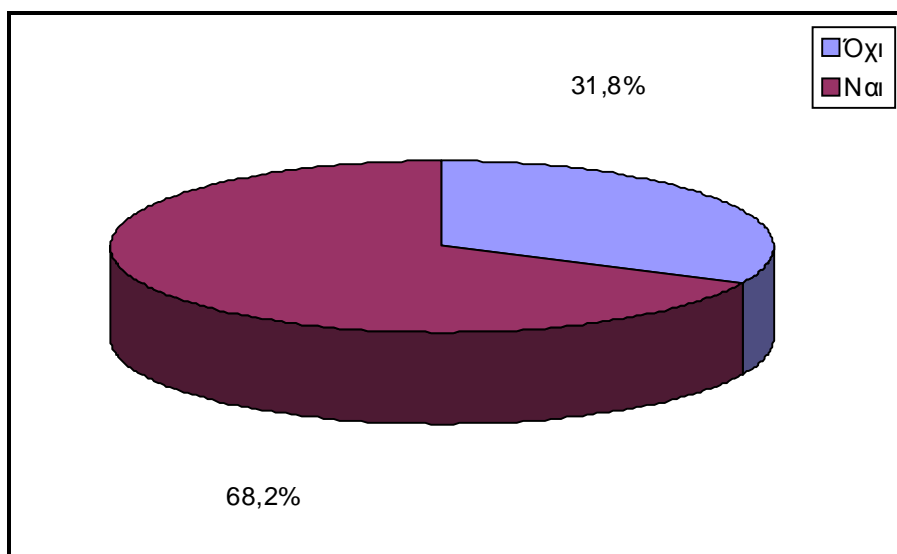


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (366 άτομα – ποσοστό 68,2%) στην παρούσα έρευνα δηλώνει ότι μένει περισσότερο χρόνο στον η/υ ή στο διαδίκτυο απ' ότι σχεδίαζε ενώ το υπόλοιπο 31,8% (171 άτομα) δηλώνει ότι δεν μένει (Πίνακας 38, Σχήμα 36).

Πίνακας 38: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν μένουν περισσότερο χρόνο στον η/υ ή στο διαδίκτυο απ' ότι σχεδίαζαν.

Μένεις περισσότερο χρόνο στον η/υ ή στο διαδίκτυο απ' ότι σχεδίαζες;	N = 5 3 7	Percent (%)
Όχι	171	31,8
Ναι	366	68,2

Σχήμα 36: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν μένουν περισσότερο χρόνο στον η/υ ή στο διαδίκτυο απ' ότι σχεδίαζαν.

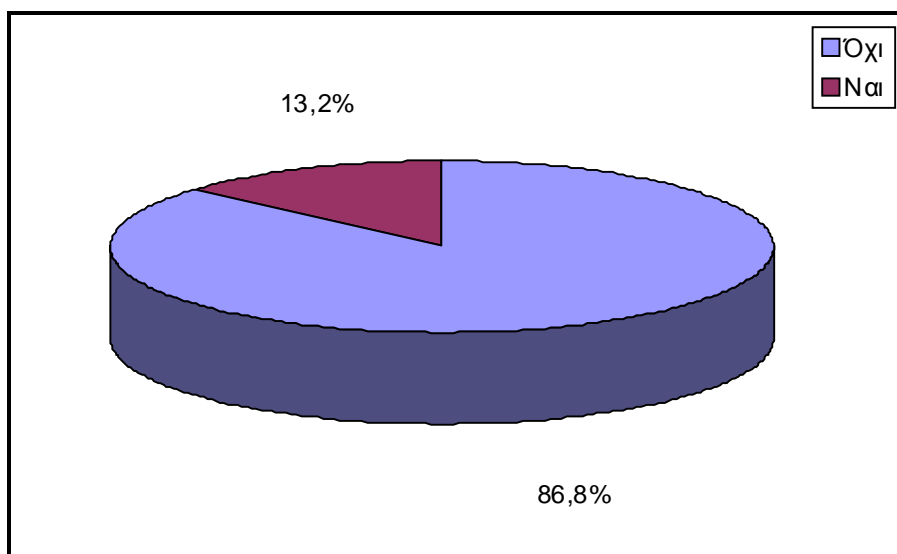


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (466 άτομα – ποσοστό 86,8%) στην παρούσα έρευνα δηλώνει ότι οι φίλοι τους δεν παραπονιούνται ότι δεν τους βλέπουν πλέον ενώ το υπόλοιπο 13,2% (71 άτομα) δηλώνει ότι οι φίλοι τους παραπονιούνται (Πίνακας 39, Σχήμα 37).

Πίνακας 39: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν οι φίλοι τους παραπονιούνται ότι δεν τους βλέπουν πλέον.

Οι φίλοι σου παραπονιούνται ότι δεν σε βλέπουν πλέον;	N = 5 3 7	Percent (%)
Όχι	466	86,8
Ναι	71	13,2

Σχήμα 37: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν οι φίλοι τους παραπονιούνται ότι δεν τους βλέπουν πλέον.

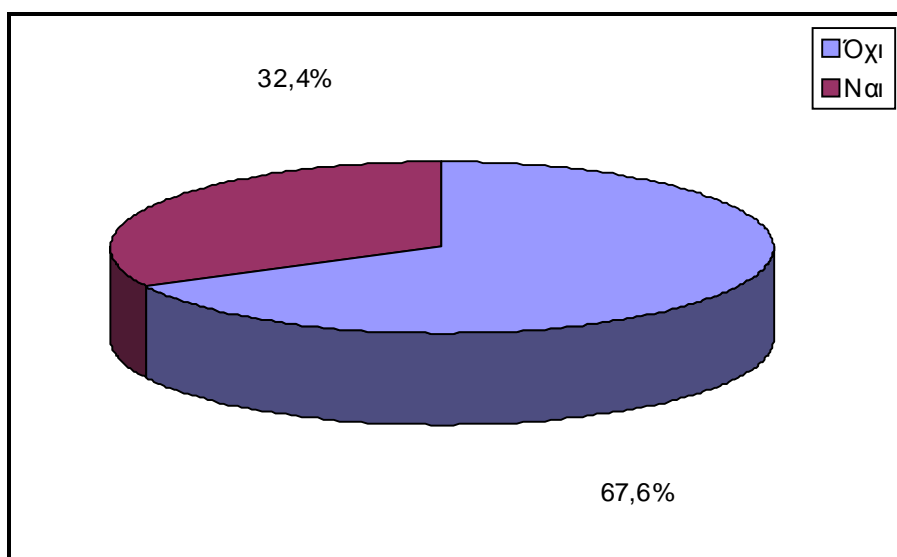


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (363 άτομα – ποσοστό 67,6%) στην παρούσα έρευνα δηλώνει ότι δεν είναι οι περισσότεροι τους φίλοι αποκλειστικά διαδικτυακοί ενώ το υπόλοιπο 32,4% (174 άτομα) δηλώνει ότι είναι (Πίνακας 40, Σχήμα 38).

Πίνακας 40: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν είναι οι περισσότεροι τους φίλοι αποκλειστικά διαδικτυακοί.

Είναι οι περισσότεροι σου φίλοι αποκλειστικά διαδικτυακοί;	N = 5 3 7	Percent (%)
Όχι	363	67,6
Ναι	174	32,4

Σχήμα 38: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν είναι οι περισσότεροι τους φίλοι αποκλειστικά διαδικτυακοί.

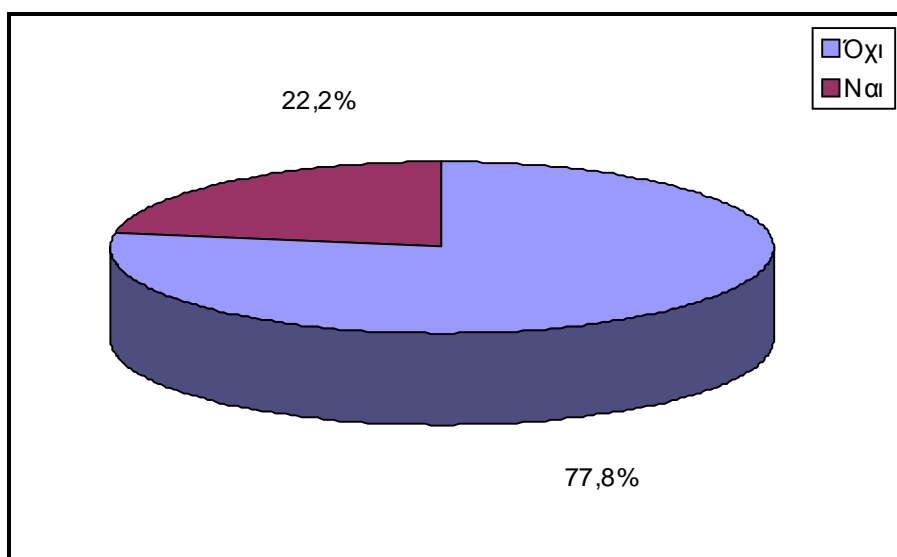


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (418 άτομα – ποσοστό 77,8%) στην παρούσα έρευνα θεωρεί ότι ο η/υ ή το διαδίκτυο είναι το σημαντικότερο ‘κεφάλαιο’ της καθημερινότητας τους ενώ το υπόλοιπο 22,2% (119 άτομα) θεωρεί ότι δεν είναι (Πίνακας 41, Σχήμα 39).

Πίνακας 41: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν θεωρούν ότι ο η/υ ή το διαδίκτυο είναι το σημαντικότερο ‘κεφάλαιο’ της καθημερινότητας τους.

Θεωρείς ότι ο η/υ ή το διαδίκτυο είναι το σημαντικότερο ‘κεφάλαιο’ της καθημερινότητας σου;	N = 5 3 7	Percent (%)
Όχι	418	77,8
Ναι	119	22,2

Σχήμα 39: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν θεωρούν ότι ο η/υ ή το διαδίκτυο είναι το σημαντικότερο ‘κεφάλαιο’ της καθημερινότητας τους.

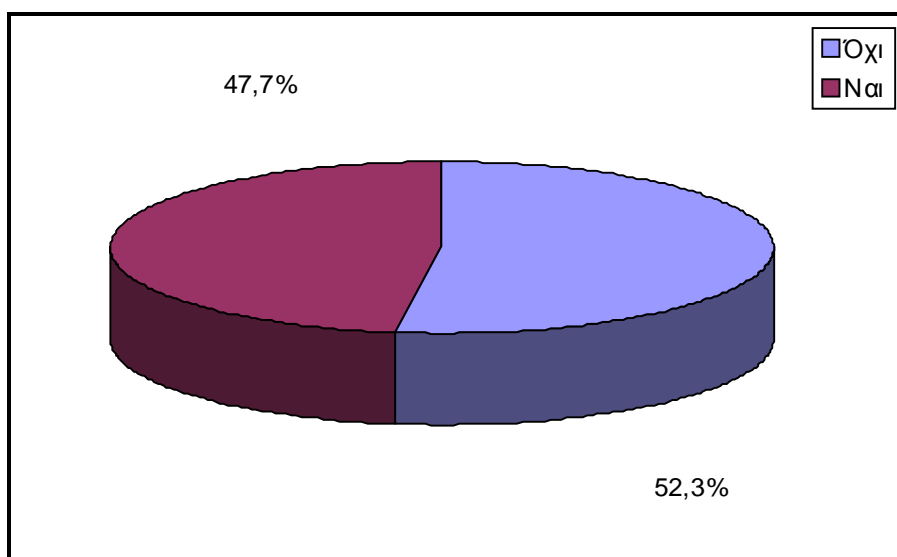


Οι μισοί των ερωτηθέντων (281 άτομα – ποσοστό 52,3%) στην παρούσα έρευνα δηλώνουν ότι δεν έχουν πει ψέματα για να καθίσουν περισσότερες ώρες στον η/υ ή στο διαδίκτυο ενώ το υπόλοιπο 22,2% (119 άτομα) δηλώνει ότι έχει πει (Πίνακας 42, Σχήμα 40).

Πίνακας 42: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν έχουν πει ψέματα για να καθίσουν περισσότερες ώρες στον η/υ ή στο διαδίκτυο.

Έχεις πει ψέματα (πχ. ότι κάνεις μια εργασία) για να καθίσαι περισσότερες ώρες στον η/υ ή στο διαδίκτυο;	N = 5 3 7	Percent (%)
Όχι	281	52,3
Ναι	256	47,7

Σχήμα 40: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν έχουν πει ψέματα για να καθίσουν περισσότερες ώρες στον η/υ ή στο διαδίκτυο.

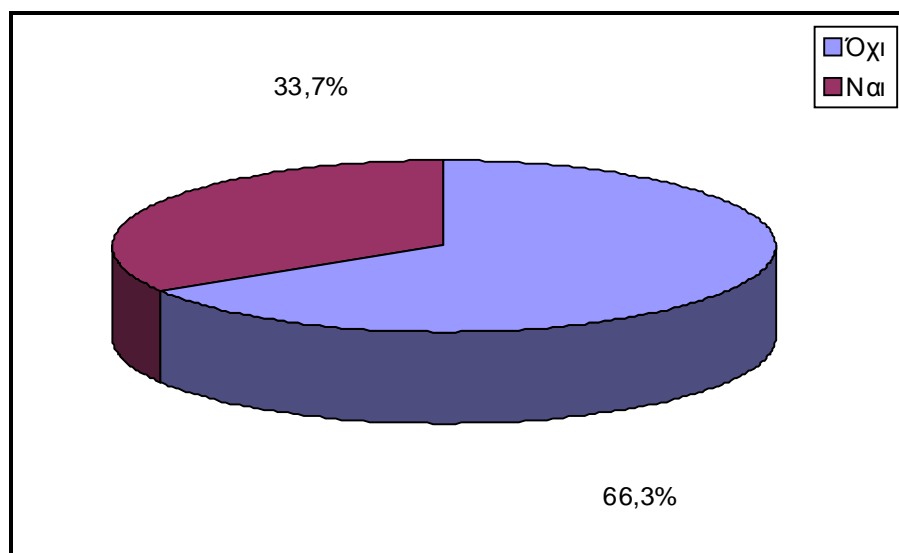


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (356 άτομα – ποσοστό 66,3%) στην παρούσα έρευνα δηλώνει ότι δεν νοιώθει άσχημα αν προσπαθήσει να περιορίσει τη χρήση η/υ ή διαδικτύου ή αν δεν μπορεί να τα χρησιμοποιήσει ενώ το υπόλοιπο 33,7% (181 άτομα) δηλώνει ότι νοιώθουν άσχημα (Πίνακας 43, Σχήμα 41).

Πίνακας 43: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν νοιώθουν άσχημα αν προσπαθήσουν να περιορίσουν τη χρήση η/υ ή διαδικτύου ή αν δεν μπορούν να τα χρησιμοποιήσουν.

Νοιώθεις άσχημα αν προσπαθήσεις να περιορίσεις τη χρήση η/υ ή διαδικτύου ή αν δεν μπορείς να τα χρησιμοποιήσεις;	N = 5 3 7	Percent (%)
Όχι	356	66,3
Ναι	181	33,7

Σχήμα 41: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν νοιώθουν άσχημα αν προσπαθήσουν να περιορίσουν τη χρήση η/υ ή διαδικτύου ή αν δεν μπορούν να τα χρησιμοποιήσουν.

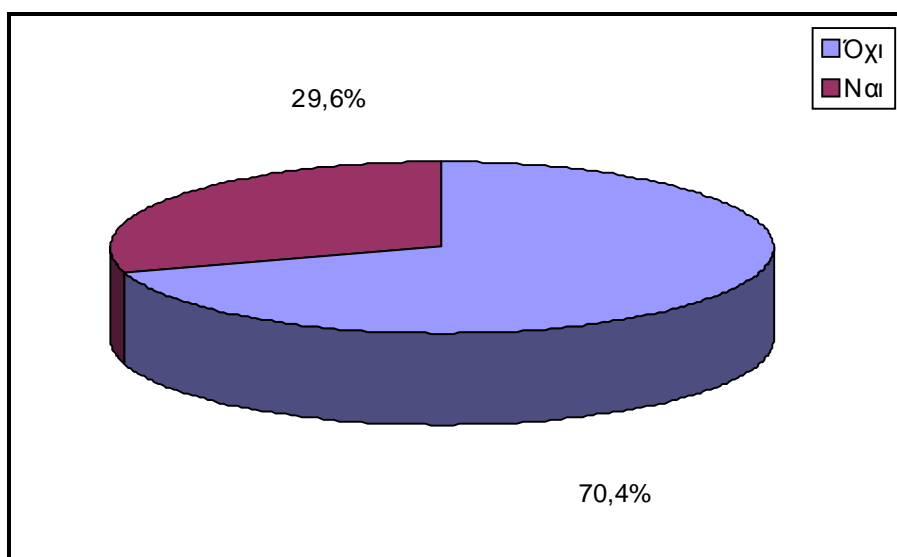


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (378 άτομα – ποσοστό 70,4%) στην παρούσα έρευνα δηλώνει ότι δεν αισθάνθηκε ότι έχει πρόβλημα με τις ώρες χρήσεως του Η/Υ και δεν μπορεί να κάνει κάτι γι' αυτό ενώ το υπόλοιπο 29,6% (159 άτομα) δηλώνει ότι αισθάνθηκε (Πίνακας 44, Σχήμα 42).

Πίνακας 44: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν αισθάνθηκαν ότι έχουν πρόβλημα με τις ώρες χρήσεως του Η/Υ και δεν μπορούν να κάνουν κάτι γι' αυτό.

Αισθάνθηκες ότι έχεις πρόβλημα με τις ώρες χρήσεως του Η/Υ και δεν μπορείς να κάνεις κάτι γι' αυτό;	N = 5 3 7	Percent (%)
Όχι	378	70,4
Ναι	159	29,6

Σχήμα 42: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν αισθάνθηκαν ότι έχουν πρόβλημα με τις ώρες χρήσεως του Η/Υ και δεν μπορούν να κάνουν κάτι γι' αυτό.

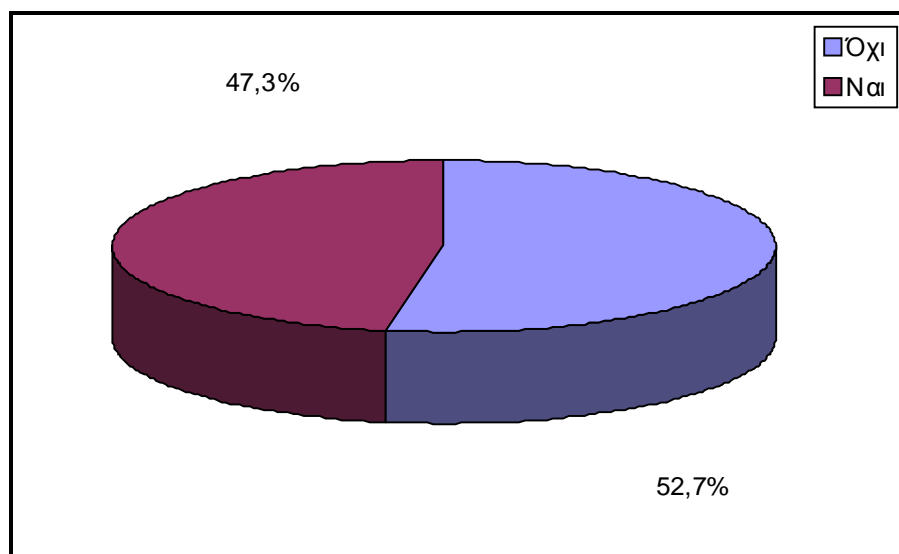


Οι μισοί των ερωτηθέντων (283 άτομα – ποσοστό 52,7%) στην παρούσα έρευνα δηλώνουν ότι δεν ξενυχτούν προκειμένου να μείνουν συνδεδεμένοι/ες στο διαδίκτυο ενώ το υπόλοιπο 47,3% (254 άτομα) δηλώνει ότι ξενυχτά (Πίνακας 45, Σχήμα 43).

Πίνακας 45: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν ξενυχτούν προκειμένου να μείνουν συνδεδεμένοι/ες στο διαδίκτυο.

Ξενυχτάς προκειμένου να μείνεις συνδεδεμένος/η στο διαδίκτυο;	N = 5 3 7	Percent (%)
Όχι	283	52,7
Ναι	254	47,3

Σχήμα 43: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν ξενυχτούν προκειμένου να μείνουν συνδεδεμένοι/ες στο διαδίκτυο.



Ο αριθμός ωρών που ξενυχτούν οι ερωτηθέντες προκειμένου να μείνουν συνδεδεμένοι/ες στο διαδίκτυο κυμάνθηκε μεταξύ 1 και 10 ώρες με μέσο όρο τις 3,26 ώρες και τυπική απόκλιση τις 1,58 ώρες (Πίνακας 46).

Πίνακας 46: Αριθμός ωρών που ξενυχτούν προκειμένου να μείνουν συνδεδεμένοι/ες στο διαδίκτυο.

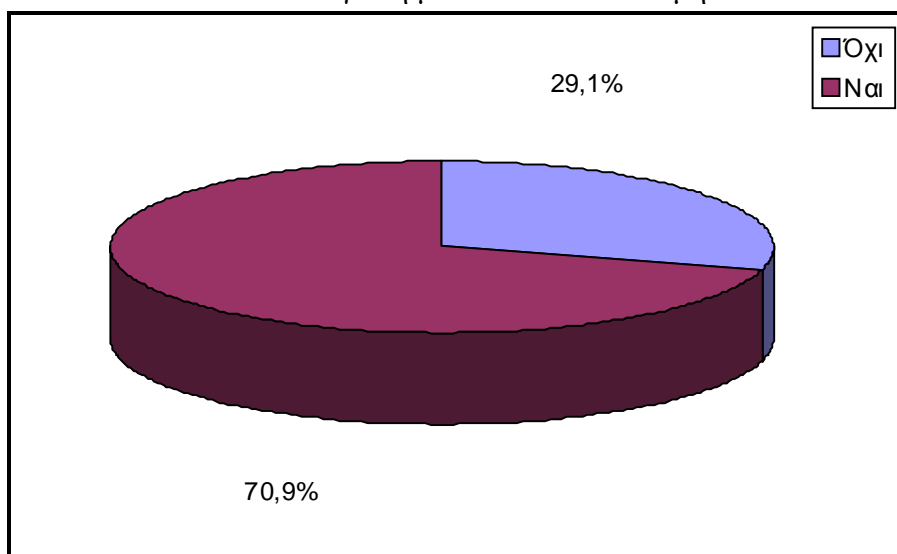
Πόσες ώρες ξενυχτάς προκειμένου να μείνεις συνδεδεμένος/η στο διαδίκτυο;	N=254
Μέσος όρος	3,26
Τυπική απόκλιση	1,58
Ελάχιστο	1
Μέγιστο	10

Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (381 άτομα – ποσοστό 70,9%) στην παρούσα έρευνα δηλώνει ότι λέει συχνά ‘καλά, θα παραμείνω στον υπολογιστή μόνο ένα λεπτό ακόμη’ ενώ το υπόλοιπο 29,1% (156 άτομα) δηλώνει ότι δεν το λέει (Πίνακας 47, Σχήμα 44).

Πίνακας 47: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν λένε συχνά ‘καλά, θα παραμείνω στον υπολογιστή μόνο ένα λεπτό ακόμη’.

Λες συχνά ‘καλά, θα παραμείνω στον υπολογιστή μόνο ένα λεπτό ακόμη’;	N = 537	Percent (%)
Όχι	156	29,1
Ναι	381	70,9

Σχήμα 44: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν λένε συχνά ‘καλά, θα παραμείνω στον υπολογιστή μόνο ένα λεπτό ακόμη’.

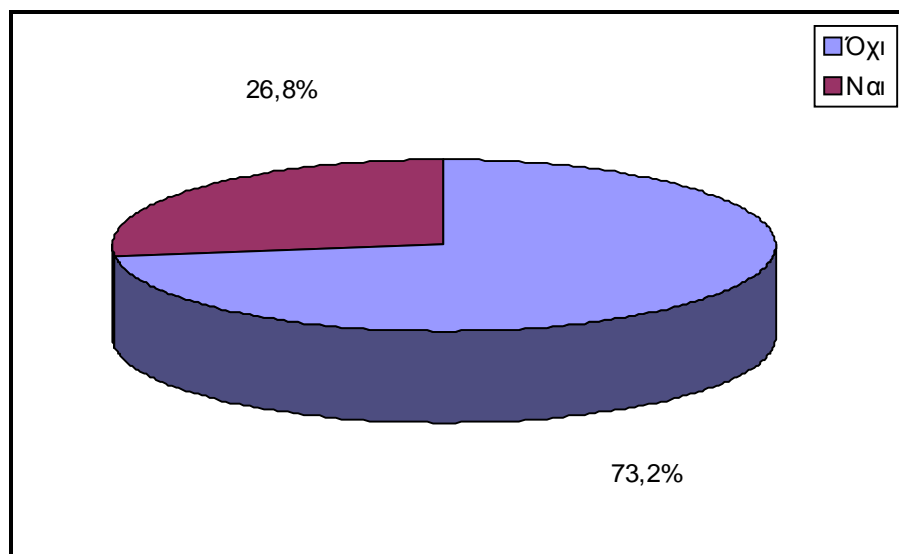


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (393 άτομα – ποσοστό 73,2%) στην παρούσα έρευνα δηλώνει ότι δεν έχει κρύψει από τους γονείς του τις ώρες που περνάει στο διαδίκτυο ενώ το υπόλοιπο 26,8% (144 άτομα) δηλώνει ότι το έχει κρύψει (Πίνακας 48, Σχήμα 45).

Πίνακας 48: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν έχουν κρύψει από τους γονείς τους τις ώρες που περνάνε στο διαδίκτυο.

Έχεις κρύψει από τους γονείς σου τις ώρες που περνάς στο διαδίκτυο;	N = 5 3 7	Percent (%)
Όχι	393	73,2
Ναι	144	26,8

Σχήμα 45: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν έχουν κρύψει από τους γονείς τους τις ώρες που περνάνε στο διαδίκτυο.

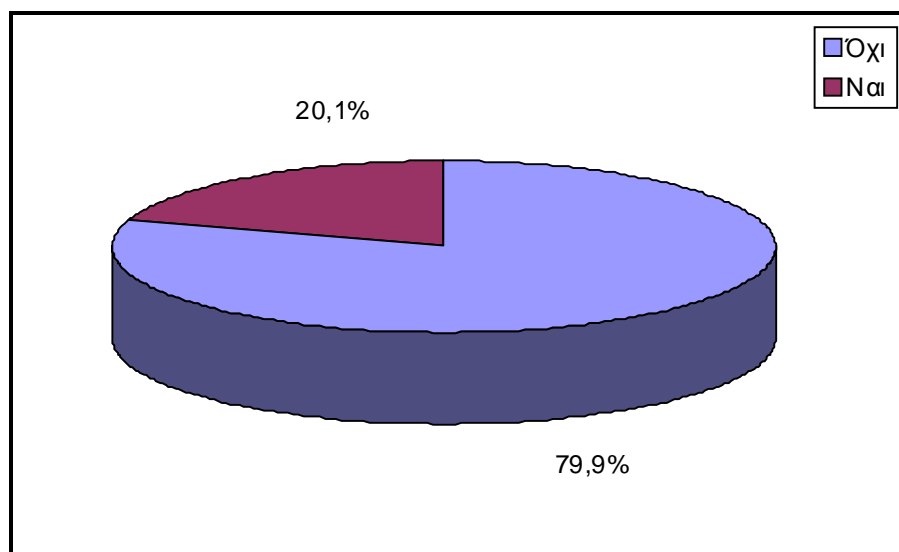


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (429 άτομα – ποσοστό 79,9%) στην παρούσα έρευνα δηλώνει ότι δεν νοιώθει τον κόσμο βαρετό και αδιάφορο χωρίς το διαδίκτυο ενώ το υπόλοιπο 20,1% (108 άτομα) δηλώνει ότι τον νοιώθει έτσι (Πίνακας 49, Σχήμα 46).

Πίνακας 49: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν νοιώθουν τον κόσμο βαρετό και αδιάφορο χωρίς το διαδίκτυο.

Νοιώθεις τον κόσμο βαρετό και αδιάφορο χωρίς το διαδίκτυο;	N = 5 3 7	Percent (%)
Όχι	429	79,9
Ναι	108	20,1

Σχήμα 46: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν νοιώθουν τον κόσμο βαρετό και αδιάφορο χωρίς το διαδίκτυο.

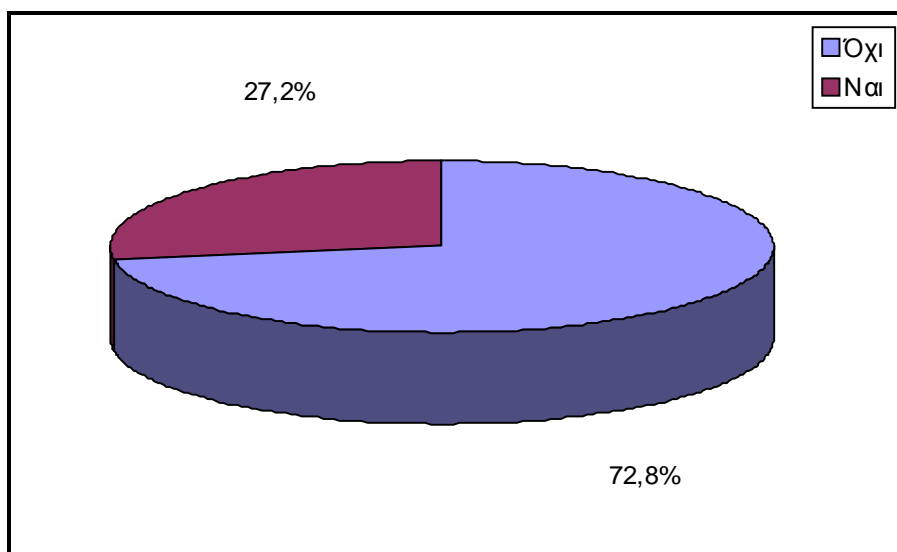


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (391 άτομα – ποσοστό 72,8%) στην παρούσα έρευνα δηλώνει ότι δεν νοιώθει μια πίεση, μια ακατανίκητη τάση για σύνδεση όταν είναι εκτός σύνδεσης ενώ το υπόλοιπο 27,2% (146 άτομα) δηλώνει ότι νοιώθει έτσι (Πίνακας 50, Σχήμα 47).

Πίνακας 50: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν νοιώθουν μια πίεση, μια ακατανίκητη τάση για σύνδεση όταν είναι εκτός σύνδεσης.

Νοιώθεις μια πίεση, μια ακατανίκητη τάση για σύνδεση όταν είσαι εκτός σύνδεσης;	N = 5 3 7	Percent (%)
Όχι	391	72,8
Ναι	146	27,2

Σχήμα 47: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν νοιώθουν μια πίεση, μια ακατανίκητη τάση για σύνδεση όταν είναι εκτός σύνδεσης.

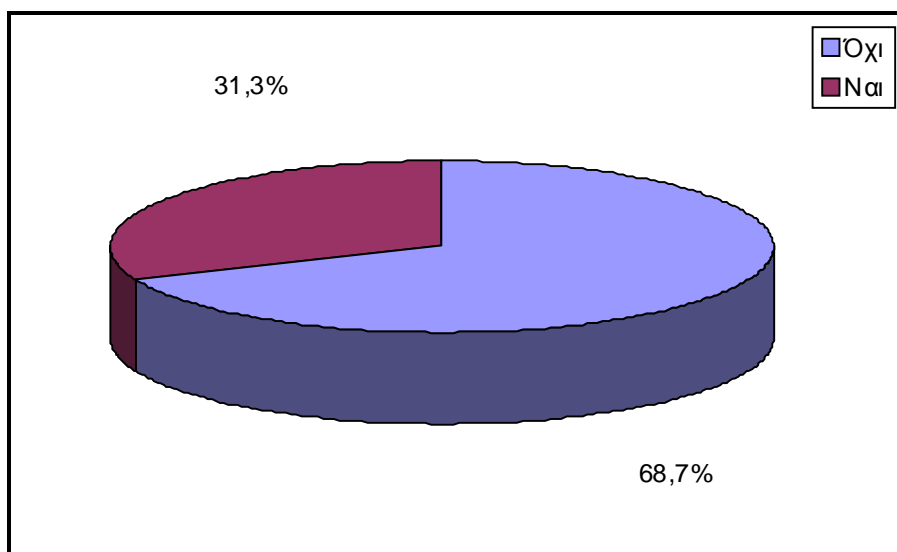


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (369 άτομα – ποσοστό 68,7%) στην παρούσα έρευνα δηλώνει ότι δεν έχει επιθετική συμπεριφορά, αν ο άλλος τον διακόψει ενώ είναι συνδεδεμένος/η στο διαδίκτυο ενώ το υπόλοιπο 31,3% (168 άτομα) δηλώνει ότι έχει (Πίνακας 51, Σχήμα 48).

Πίνακας 51: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν έχουν επιθετική συμπεριφορά, αν ο άλλος τους διακόψει ενώ είναι συνδεδεμένοι/ες στο διαδίκτυο.

Έχεις επιθετική συμπεριφορά, αν ο άλλος σε διακόψει ενώ είσαι συνδεδεμένος/η στο διαδίκτυο;	N = 5 3 7	Percent (%)
Όχι	369	68,7
Ναι	168	31,3

Σχήμα 48: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν έχουν επιθετική συμπεριφορά, αν ο άλλος τους διακόψει ενώ είναι συνδεδεμένοι/ες στο διαδίκτυο.

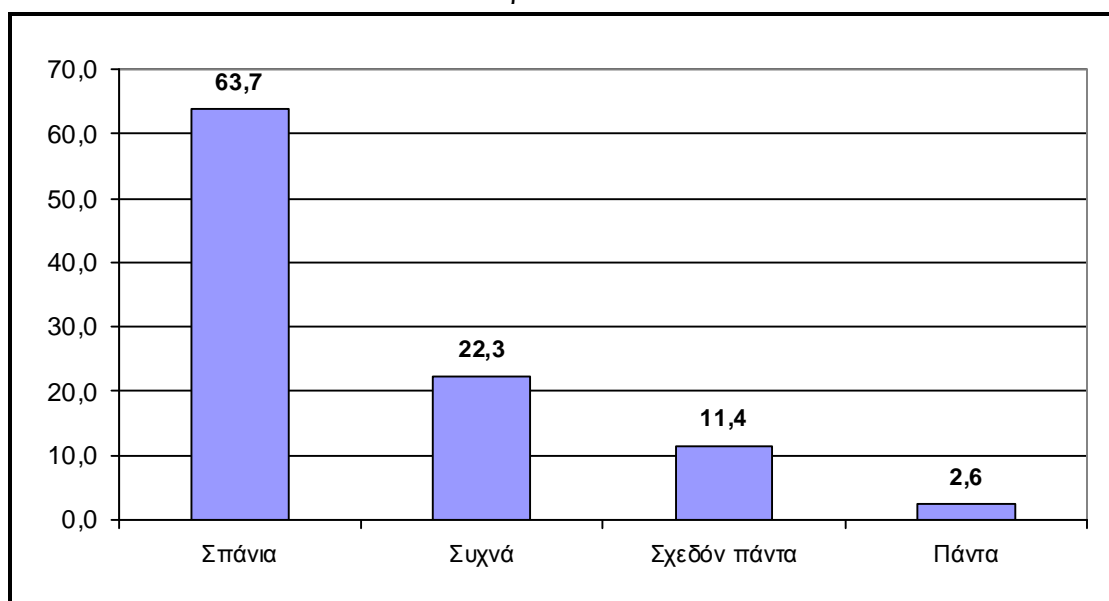


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (342 άτομα – ποσοστό 63,7%) δήλωσε ότι προτιμά ‘σπάνια’ τη συγκίνηση που του προσφέρει η ενασχόληση με τον η/υ, από την επαφή με ένα δικό του πρόσωπο και άλλα 181 άτομα (ποσοστό 33,7%) προτιμούν είτε ‘συχνά’ είτε ‘σχεδόν πάντα’ τη συγκίνηση που του προσφέρει η ενασχόληση με τον η/υ ενώ τα υπόλοιπα 14 άτομα (ποσοστό 2,6%) προτιμούν ‘πάντα’ τη συγκίνηση που τους προσφέρει η ενασχόληση με τον η/υ, από την επαφή με ένα δικό τους πρόσωπο (Πίνακας 52, Σχήμα 49).

Πίνακας 52: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το πόσο συχνά προτιμούν τη συγκίνηση που τους προσφέρει η ενασχόληση με τον η/υ, από την επαφή με ένα δικό τους πρόσωπο.

Πόσο συχνά προτιμάτε τη συγκίνηση που σας προσφέρει η ενασχόληση με τον η/υ, από την επαφή με ένα δικό σας πρόσωπο;	N=537	Percent (%)
Σπάνια	342	63,7
Συχνά	120	22,3
Σχεδόν πάντα	61	11,4
Πάντα	14	2,6

Σχήμα 49: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το πόσο συχνά προτιμούν τη συγκίνηση που τους προσφέρει η ενασχόληση με τον η/υ, από την επαφή με ένα δικό τους πρόσωπο.

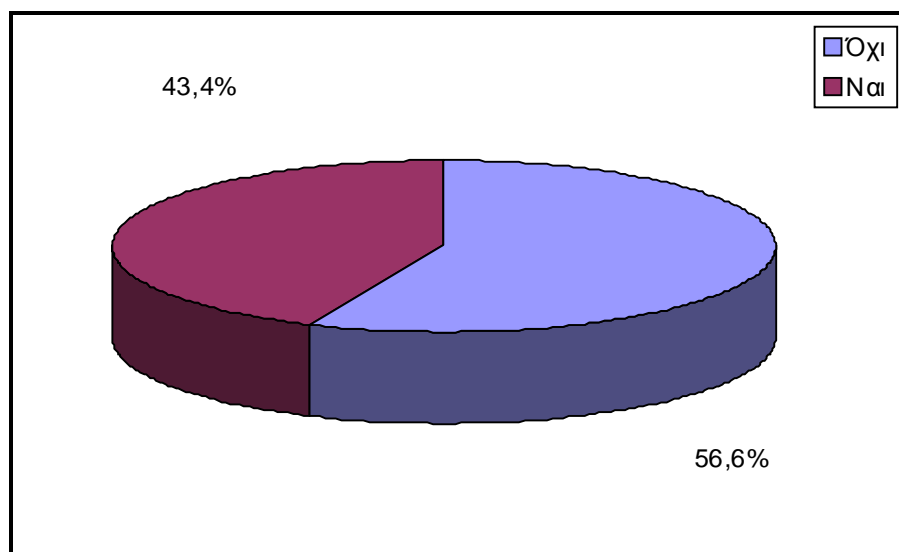


Οι μισοί σχεδόν των ερωτηθέντων (304 άτομα – ποσοστό 56,6%) στην παρούσα έρευνα δηλώνουν ότι δεν μπορούν να εκφραστούν πιο ελεύθερα σε site κοινωνικής δικτύωσης απ' ότι στην πραγματική τους ζωή ενώ το υπόλοιπο 43,4% (233 άτομα) δηλώνει ότι μπορεί (Πίνακας 53, Σχήμα 50).

Πίνακας 53: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν μπορούν να εκφραστούν πιο ελεύθερα σε site κοινωνικής δικτύωσης απ' ότι στην πραγματική τους ζωή.

Μπορείς να εκφραστείς πιο ελεύθερα σε site κοινωνικής δικτύωσης (πχ. facebook, twitter κλπ.) απ' ότι στην πραγματική σου ζωή;	N = 5 3 7	Percent (%)
Όχι	304	56,6
Ναι	233	43,4

Σχήμα 50: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν μπορούν να εκφραστούν πιο ελεύθερα σε site κοινωνικής δικτύωσης απ' ότι στην πραγματική τους ζωή.

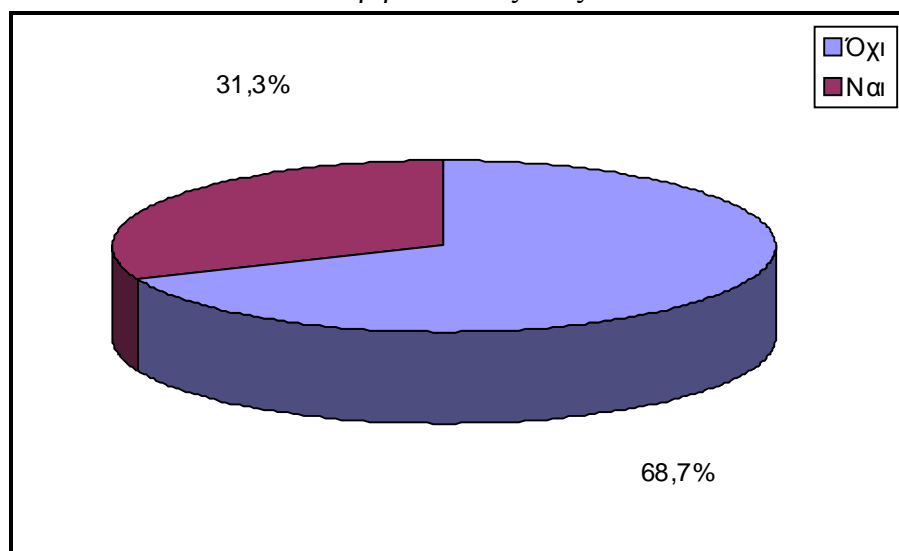


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (338 άτομα – ποσοστό 62,9%) στην παρούσα έρευνα δηλώνει ότι δεν φτάσει ποτέ σε σημείο εκνευρισμού όταν δεν μπορεί να μπει στο ίντερνετ, ώστε να θέλεις να ‘χτυπήσει’ τον υπολογιστή ή να τον καταστρέψει ή να εκτονωθείς σε άτομα του περιβάλλοντος του ενώ το υπόλοιπο 37,1% (199 άτομα) δηλώνει ότι έχει (Πίνακας 54, Σχήμα 51).

Πίνακας 54: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν έχουν φτάσει ποτέ σε σημείο εκνευρισμού όταν δεν μπορούν να μπουν στο ίντερνετ, ώστε να θέλεις να ‘χτυπήσουν’ τον υπολογιστή ή να τον καταστρέψουν ή να εκτονωθείς σε άτομα του περιβάλλοντος τους.

Έχεις φτάσει ποτέ σε σημείο εκνευρισμού όταν δεν μπορείς να μεις στο ίντερνετ, ώστε να θέλεις να ‘χτυπήσεις’ τον υπολογιστή ή να τον καταστρέψεις ή να εκτονωθείς σε άτομα του περιβάλλοντος σου;	N = 5 3 7	Percent (%)
Όχι	338	62,9
Ναι	199	37,1

Σχήμα 51: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν έχουν φτάσει ποτέ σε σημείο εκνευρισμού όταν δεν μπορούν να μπουν στο ίντερνετ, ώστε να θέλεις να ‘χτυπήσουν’ τον υπολογιστή ή να τον καταστρέψουν ή να εκτονωθείς σε άτομα του περιβάλλοντος τους.

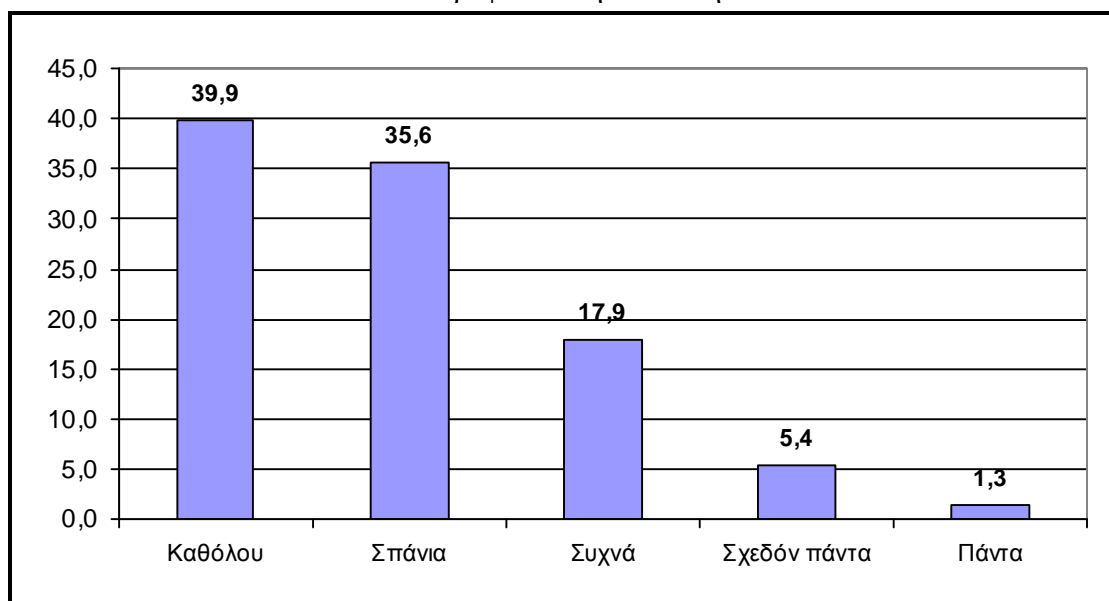


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (405 άτομα – ποσοστό 75,5%) δήλωσε ότι όταν βρίσκεται είτε ‘καθόλου’ είτε ‘σπάνια’ εκτός σύνδεσης νοιώθει θλιμμένος, κακόκεφος ή νευρικός, κάτι που εξαφανίζεται όταν επιστρέφει στη σύνδεση και άλλα 96 άτομα (ποσοστό 17,9%) δήλωσαν ότι νιώθουν έτσι ‘συχνά’ ενώ τα υπόλοιπα 36 άτομα (ποσοστό 6,7%) νιώθουν έτσι είτε ‘σχεδόν πάντα’ είτε ‘πάντα’ (Πίνακας 55, Σχήμα 52).

Πίνακας 55: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το πόσο συχνά όταν βρίσκονται εκτός σύνδεσης νοιώθουν θλιμμένοι, κακόκεφοι ή νευρικοί, κάτι που εξαφανίζεται όταν επιστρέφουν στη σύνδεση.

Πόσο συχνά όταν βρίσκεστε εκτός σύνδεσης νοιώθετε θλιμμένος, κακόκεφος ή νευρικός, κάτι που εξαφανίζεται όταν επιστρέφετε στη σύνδεση;	N=537	Percent (%)
Καθόλου	214	39,9
Σπάνια	191	35,6
Συχνά	96	17,9
Σχεδόν πάντα	29	5,4
Πάντα	7	1,3

Σχήμα 52: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το πόσο συχνά όταν βρίσκονται εκτός σύνδεσης νοιώθουν θλιμμένοι, κακόκεφοι ή νευρικοί, κάτι που εξαφανίζεται όταν επιστρέφουν στη σύνδεση.



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ

Στην έρευνα έλαβαν μέρος 537 φοιτητές τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (Πανεπιστημίου και ΤΕΙ) (235 φοιτητών Πανεπιστημίου και 302 φοιτητών ΤΕΙ) ηλικίας 17-31 ετών μέσου όρου ηλικίας $21,66 \pm 2,17$ ετών. Η επιλογή του δείγματος έγινε ανεξάρτητα από καταγωγή, οικογενειακή και κοινωνικοοικονομική κατάσταση.

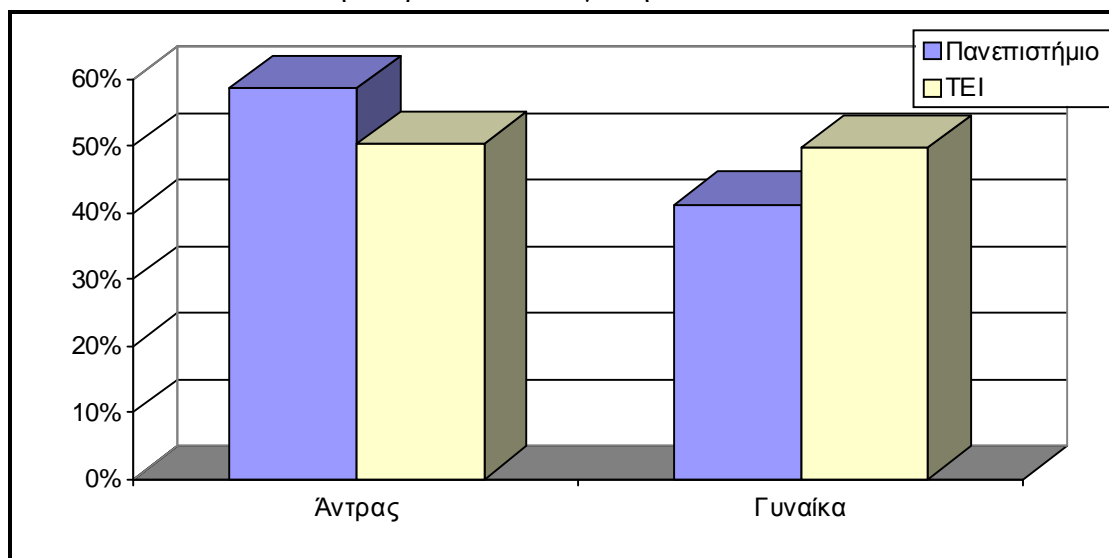
Το 92,3% (217 άτομα) των φοιτητών Πανεπιστημίου δήλωσαν ότι κατείχαν η/ν στο σπίτι έναντι του 96,4% (291 άτομα) των φοιτητών ΤΕΙ (Πίνακας 56, Σχήμα 53). Η διαφορά που παρατηρείται υπέρ των φοιτητών του ΤΕΙ είναι στατιστικά σημαντική ($\chi^2 = 4,143$; $df = 1$; $p < 0,05$).

Πίνακας 56: Συσχέτιση του τριτοβάθμιου ιδρύματος προέλευσης και εάν έχουν ηλεκτρονικό υπολογιστή στο σπίτι.

		Τριτοβάθμιο ίδρυμα προέλευσης		
		Πανεπιστήμιο	ΤΕΙ	
Έχετε ηλεκτρονικό υπολογιστή στο σπίτι;	Όχι	18 7,7%	11 3,6%	29 5,4%
	Ναι	217 92,3%	291 96,4%	508 94,6%
		235	302	537

$$\chi^2 = 4,143; df = 1; p < 0,05$$

Σχήμα 53: Συσχέτιση του τριτοβάθμιου ιδρύματος προέλευσης και εάν έχουν ηλεκτρονικό υπολογιστή στο σπίτι.



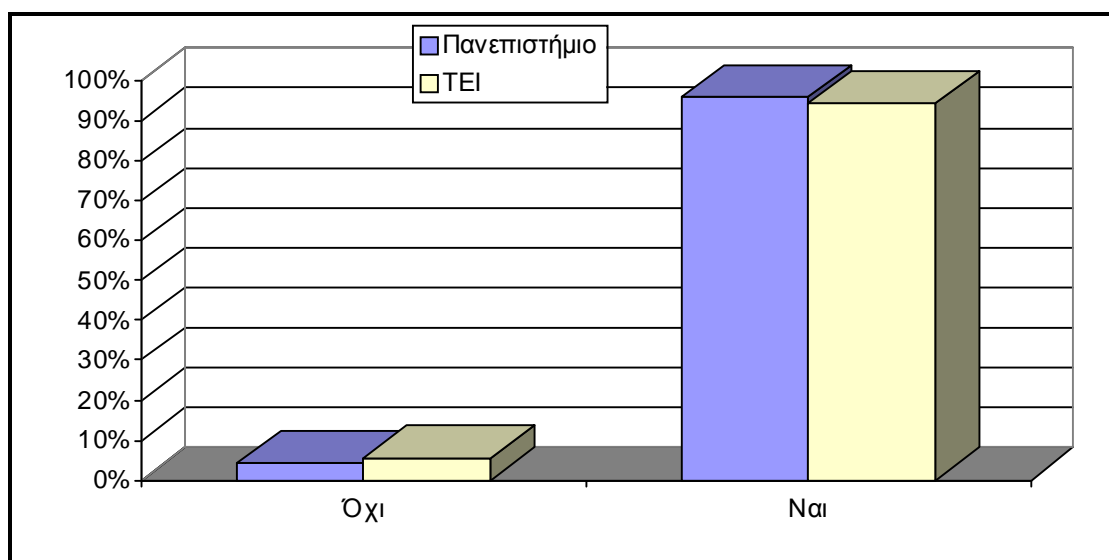
Οι ερωτηθέντες φοιτητές Πανεπιστημίου δηλώνουν σε υψηλό ποσοστό (95,7%) ότι έχουν πρόσβαση στο ίντερνετ έναντι των ερωτηθέντων φοιτητών ΤΕΙ που το δηλώνουν σε ποσοστό 94,4% (Πίνακας 57, Σχήμα 54). Η διαφορά που παρατηρείται δεν είναι στατιστικά σημαντική ($\chi^2 = 0,522$; $df = 1$; NS).

Πίνακας 57: Συσχέτιση του τριτοβάθμιου ιδρύματος προέλευσης των ερωτηθέντων και εάν έχουν πρόσβαση στο ίντερνετ.

		Τριτοβάθμιο ίδρυμα προέλευσης		
		Πανεπιστήμιο	ΤΕΙ	
Έχετε πρόσβαση στο ίντερνετ;	Όχι	10 4,3%	17 5,6%	27 5,0%
	Ναι	225 95,7%	285 94,4%	510 95,0%
		235	302	537

$$\chi^2 = 0,522; df = 1; NS$$

Σχήμα 54: Συσχέτιση του τριτοβάθμιου ιδρύματος προέλευσης των ερωτηθέντων και εάν έχουν πρόσβαση στο ίντερνετ.



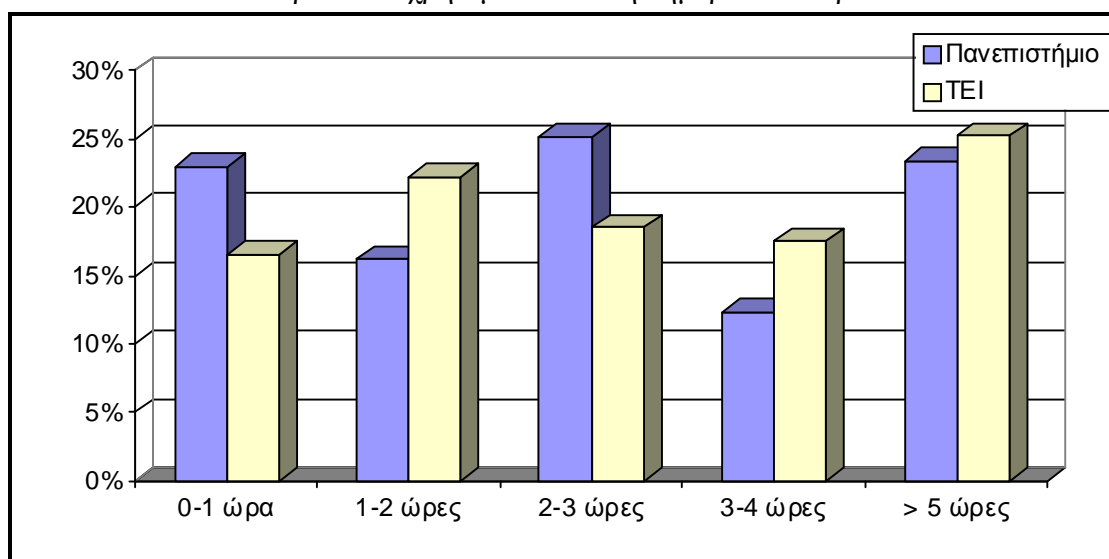
Το 42,7% των ερωτηθέντων φοιτητών ΤΕΙ χρησιμοποιούν περισσότερες από 3 ώρες την ημέρα το ίντερνετ έναντι 35,7% των φοιτητών Πανεπιστημίου, οι οποίοι χρησιμοποιούν το ίντερνετ 2-3 ώρες την ημέρα σε ποσοστό 25,1% έναντι 18,5% των φοιτητών ΤΕΙ (Πίνακας 58, Σχήμα 55). Οι διαφορές που παρατηρούνται είναι στατιστικά σημαντικές ($\chi^2 = 10,435$; $df = 4$; $p < 0,05$).

Πίνακας 58: Συσχέτιση του τριτοβάθμιου ιδρύματος προέλευσης των ερωτηθέντων και των ωρών που χρησιμοποιούν την ημέρα το ίντερνετ.

		Τριτοβάθμιο ίδρυμα προέλευσης		
		Πανεπιστήμιο	ΤΕΙ	
Πόσες ώρες χρησιμοποιείτε την ημέρα το ίντερνετ;	0-1 ώρα	54 23,0%	50 16,6%	104 19,4%
	1-2 ώρες	38 16,2%	67 22,2%	105 19,6%
	2-3 ώρες	59 25,1%	56 18,5%	115 21,4%
	3-4 ώρες	29 12,3%	53 17,5%	82 15,3%
	> 5 ώρες	55 23,4%	76 25,2%	131 24,4%
		235	302	537

$$\chi^2 = 10,435; df = 4; p < 0,05$$

Σχήμα 55: Συσχέτιση του τριτοβάθμιου ιδρύματος προέλευσης των ερωτηθέντων και των ωρών που χρησιμοποιούν την ημέρα το ίντερνετ.



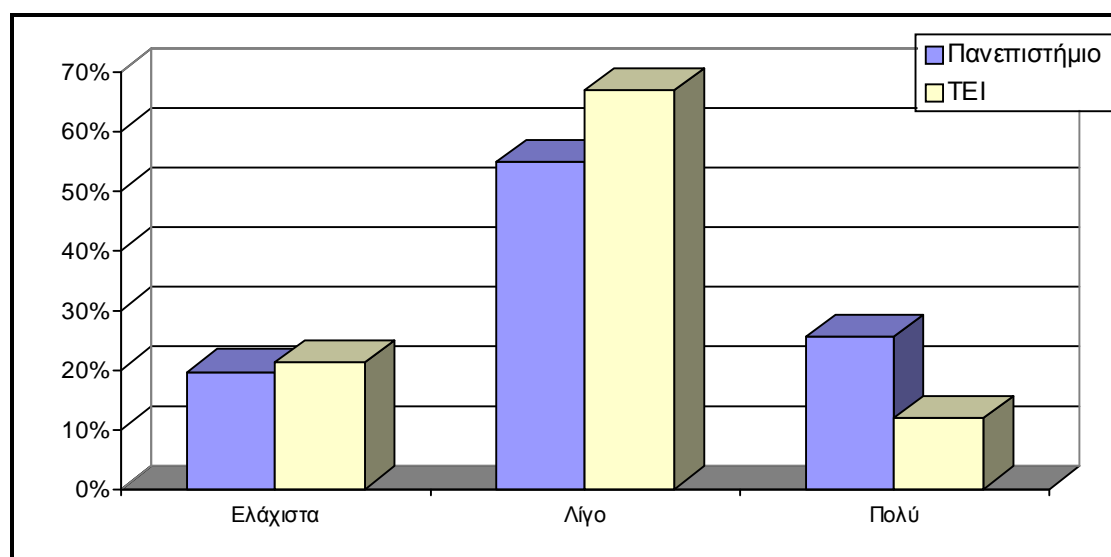
Σε υπερδιπλάσιο ποσοστό (25,5%) οι ερωτηθέντες φοιτητές Πανεπιστημίου θεωρούν τους φίλους τους ‘πολύ’ καλά πληροφορημένους σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο έναντι 11,9% των φοιτητών ΤΕΙ, οι οποίοι αντίθετα θεωρούν τους φίλους τους σε μεγαλύτερο ποσοστό (66,9%) ‘λίγο’ πληροφορημένους έναντι 54,9% των φοιτητών Πανεπιστημίου (Πίνακας 59, Σχήμα 56). Οι διαφορές που παρατηρούνται είναι στατιστικά πάρα πολύ σημαντικές ($\chi^2 = 16,950$; $df = 2$; $p < 0,0001$).

Πίνακας 59: Συσχέτιση του τριτοβάθμιου ιδρύματος των ερωτηθέντων και του πόσο καλά πληροφορημένοι εκτιμούν ότι είναι οι φίλοι τους σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο.

		Τριτοβάθμιο ίδρυμα προέλευσης		
		Πανεπιστήμιο	ΤΕΙ	
Πόσο καλά πληροφορημένοι εκτιμάτε ότι είναι οι φίλοι σας σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο;	Ελάχιστα	46	64	110
		19,6%	21,2%	20,5%
	Λίγο	129	202	331
		54,9%	66,9%	61,6%
	Πολύ	60	36	96
		25,5%	11,9%	17,9%
		235	302	537

$$\chi^2 = 16,950; df = 2; p < 0,0001$$

Σχήμα 56: Συσχέτιση του τριτοβάθμιου ιδρύματος των ερωτηθέντων και του πόσο καλά πληροφορημένοι εκτιμούν ότι είναι οι φίλοι τους σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο.



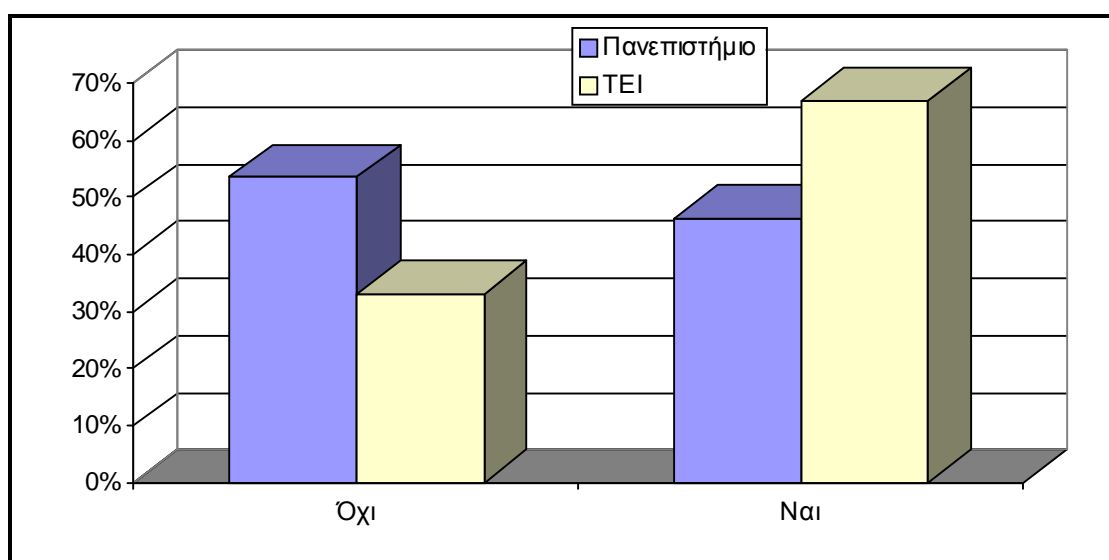
Σε πολύ υψηλότερο ποσοστό (66,9%) οι ερωτηθέντες φοιτητές ΤΕΙ θεωρούν ότι τους δημιούργησε κάποτε προσωπικά δυσάρεστες συνέπειες η χρήση του ίντερνετ έναντι 46,4% των φοιτητών Πανεπιστημίου (Πίνακας 60, Σχήμα 57). Οι διαφορές που παρατηρούνται είναι στατιστικά πάρα πολύ σημαντικές ($\chi^2 = 22,797$; $df = 1$; $p < 0,0001$).

Πίνακας 60: Συσχέτιση του τριτοβάθμιου ιδρύματος προέλευσης των ερωτηθέντων και εάν τους δημιούργησε ποτέ προσωπικά δυσάρεστες συνέπειες η χρήση του ίντερνετ.

		Τριτοβάθμιο ίδρυμα προέλευσης		
		Πανεπιστήμιο	ΤΕΙ	
Σας δημιούργησε ποτέ εσάς προσωπικά δυσάρεστες συνέπειες η χρήση του ίντερνετ;	Όχι	126 53,6%	100 33,1%	226 42,1%
	Ναι	109 46,4%	202 66,9%	311 57,9%
		235	302	537

$$\chi^2 = 22,797; df = 1; p < 0,0001$$

Σχήμα 57: Συσχέτιση του τριτοβάθμιου ιδρύματος προέλευσης των ερωτηθέντων και εάν τους δημιούργησε ποτέ προσωπικά δυσάρεστες συνέπειες η χρήση του ίντερνετ.



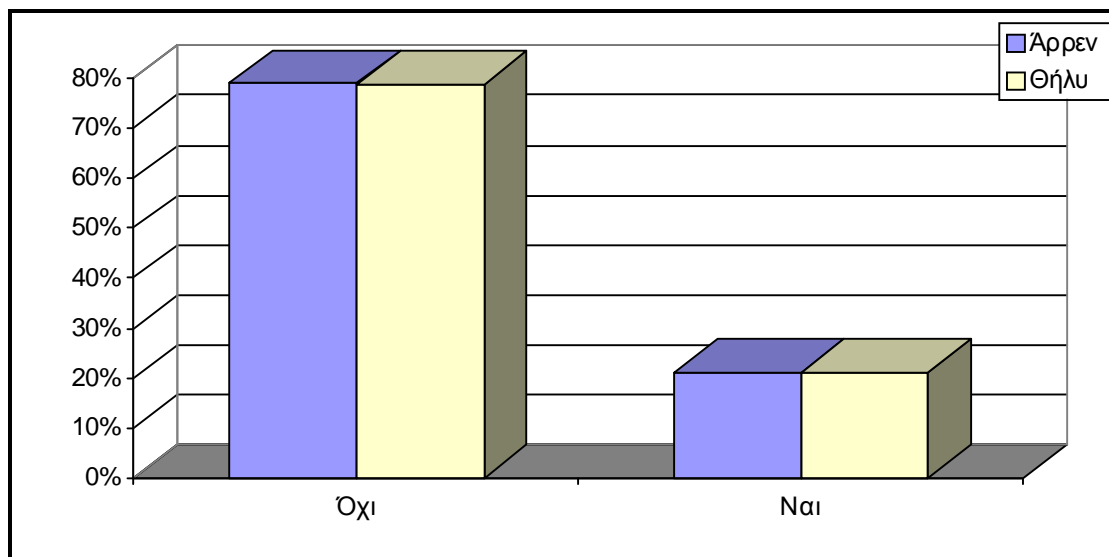
Σε παρόμοια ποσοστά τόσο οι άνδρες (21,0%) όσο και οι γυναίκες (21,1%) δηλώνουν ότι ένιωσαν ανασφάλεια στο ίντερνετ εξαιτίας της παρακολούθησης σκηνών βίας (Πίνακας 61, Σχήμα 58). Η διαφορά που παρατηρείται δεν είναι στατιστικά σημαντική ($\chi^2 = 0,000$; $df = 1$; NS).

Πίνακας 61: Συσχέτιση του φύλου των ερωτηθέντων και εάν ένιωσαν ανασφάλεια στο ίντερνετ εξαιτίας παρακολούθησης σκηνών βίας.

		Φύλο		
		Άρρεν	Θήλυ	
Νοιώσατε ανασφάλεια στο ίντερνετ εξαιτίας παρακολούθησης σκηνών βίας;	Όχι	229 79,0%	195 78,9%	424 79,0%
	Ναι	61 21,0%	52 21,1%	113 21,0%
		290	247	537

$\chi^2 = 0,000$; $df = 1$; NS

Σχήμα 58: Συσχέτιση του φύλου των ερωτηθέντων και εάν ένιωσαν ανασφάλεια στο ίντερνετ εξαιτίας παρακολούθησης σκηνών βίας.



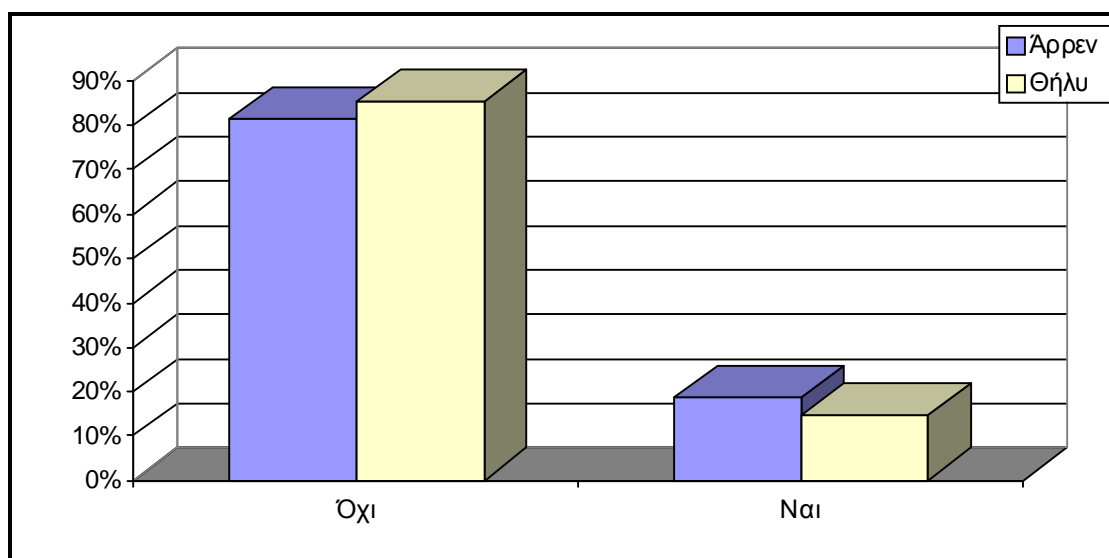
Σε λίγο υψηλότερο ποσοστό (18,6%) οι άνδρες ερωτηθέντες δηλώνουν ότι ένιωσαν ανασφάλεια στο ίντερνετ εξαιτίας της αποδοχής σεξουαλικής παρενόχλησης έναντι των γυναικών που δηλώνουν ότι ένιωσαν τέτοια ανασφάλεια σε ποσοστό 14,6% (Πίνακας 62, Σχήμα 59). Η διαφορά που παρατηρείται δεν είναι στατιστικά σημαντική ($\chi^2 = 1,565$; $df = 1$; NS).

Πίνακας 62: Συσχέτιση του φύλου των ερωτηθέντων και εάν ένιωσαν ανασφάλεια στο ίντερνετ εξαιτίας της αποδοχής σεξουαλικής παρενόχλησης.

		Φύλο		
		Άρρεν	Θήλυ	
Νοιώσατε ανασφάλεια στο ίντερνετ εξαιτίας της αποδοχής σεξουαλικής παρενόχλησης;	Όχι	236 81,4%	211 85,4%	447 83,2%
	Ναι	54 18,6%	36 14,6%	90 16,8%
		290	247	537

$$\chi^2 = 1,565; df = 1; NS$$

Σχήμα 59: Συσχέτιση του φύλου των ερωτηθέντων και εάν ένιωσαν ανασφάλεια στο ίντερνετ εξαιτίας της αποδοχής σεξουαλικής παρενόχλησης.



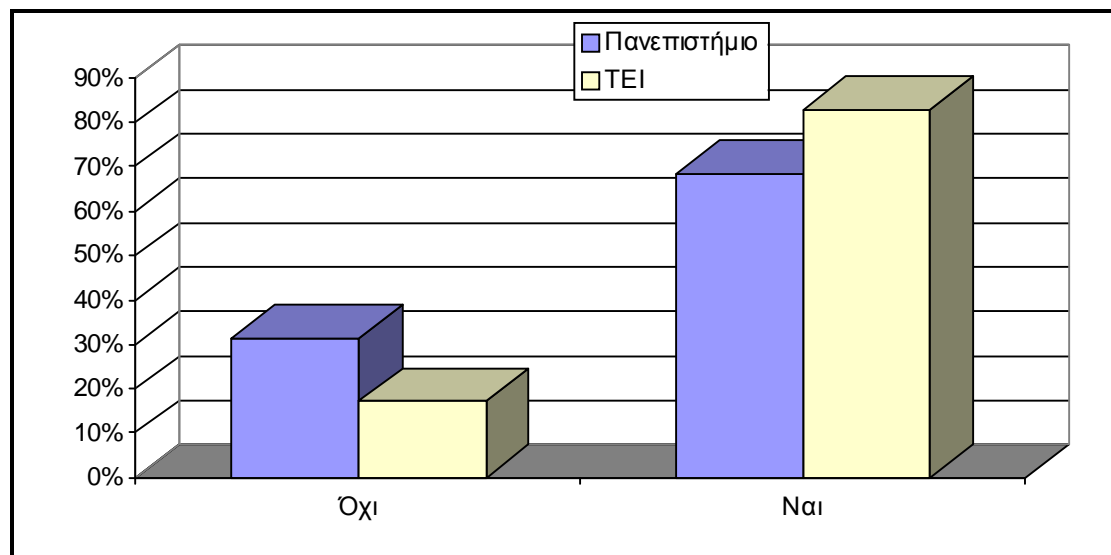
Σε πολύ υψηλότερο ποσοστό (82,8%) οι ερωτηθέντες φοιτητές ΤΕΙ θεωρούν ότι ένιωσαν ανασφάλεια στο ίντερνετ εξαιτίας ιών που κατέστρεψαν αρχεία και προγράμματα τους έναντι 68,5% των φοιτητών Πανεπιστημίου (Πίνακας 63, Σχήμα 60). Οι διαφορές που παρατηρούνται είναι στατιστικά πάρα πολύ σημαντικές ($\chi^2 = 14,988$ df = 1; $p < 0,0001$).

Πίνακας 63: Συσχέτιση του τριτοβάθμιου ιδρύματος προέλευσης των ερωτηθέντων και εάν ένιωσαν ανασφάλεια στο ίντερνετ εξαιτίας ιών που κατέστρεψαν αρχεία και προγράμματα.

		Τριτοβάθμιο ίδρυμα προέλευσης		
		Πανεπιστήμιο	ΤΕΙ	
Νοιώσατε ανασφάλεια στο ίντερνετ εξαιτίας ιών που κατέστρεψαν αρχεία και προγράμματα;	Όχι	74 31,5%	52 17,2%	126 23,5%
	Ναι	161 68,5%	250 82,8%	411 76,5%
		235	302	537

$\chi^2 = 14,988$; df = 1; $p < 0,0001$

Σχήμα 60: Συσχέτιση του τριτοβάθμιου ιδρύματος προέλευσης των ερωτηθέντων και εάν τους δημιούργησε ποτέ προσωπικά δυσάρεστες συνέπειες η χρήση του ίντερνετ.



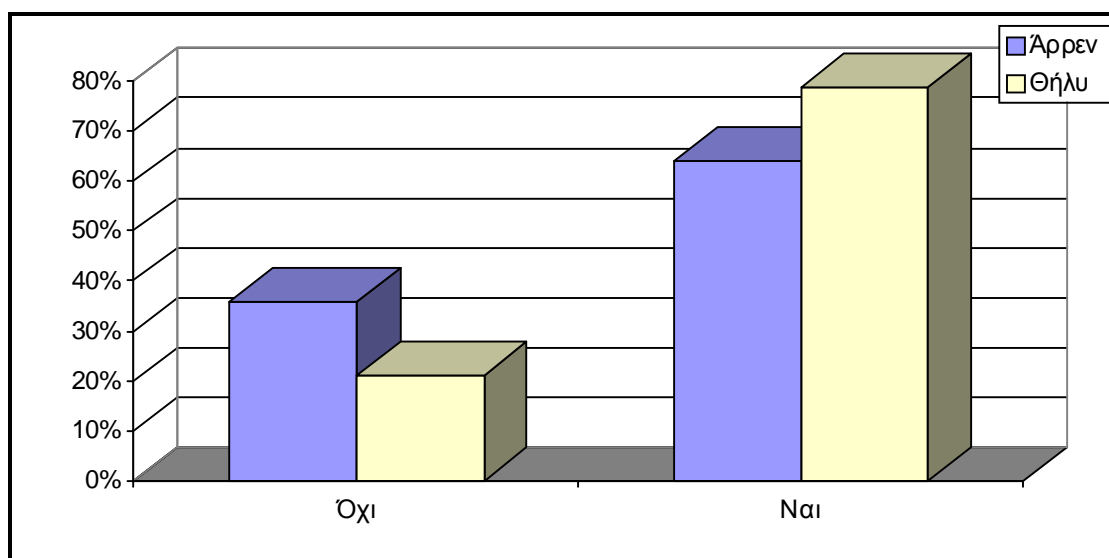
Σε πολύ χαμηλότερο ποσοστό (64,1%) οι άνδρες ερωτηθέντες δηλώνουν ότι έχουν συνομιλήσει κάποτε με κάποιον/α άγνωστο/η μέσω site κοινωνικής δικτύωσης (facebook, twitter κλπ) έναντι των γυναικών που δηλώνουν ότι το έχουν κάνει σε ποσοστό 78,9% (Πίνακας 64, Σχήμα 61). Η διαφορά που παρατηρείται είναι στατιστικά πάρα πολύ σημαντική ($\chi^2 = 14,994$; $df = 1$; $p < 0,0001$).

Πίνακας 64: Συσχέτιση του φύλου των ερωτηθέντων και εάν έχουν συνομιλήσει ποτέ με κάποιον/α άγνωστο/η μέσω site κοινωνικής δικτύωσης.

		Φύλο		
		Άρρεν	Θήλυ	
Έχετε συνομιλήσει ποτέ με κάποιον/α άγνωστο/η μέσω site κοινωνικής δικτύωσης;	Όχι	104 35,9%	52 21,1%	156 29,1%
	Ναι	186 64,1%	195 78,9%	381 70,9%
		290	247	537

$\chi^2 = 14,994$; $df = 1$; $p < 0,0001$

Σχήμα 61: Συσχέτιση του φύλου των ερωτηθέντων και εάν έχουν συνομιλήσει ποτέ με κάποιον/α άγνωστο/η μέσω site κοινωνικής δικτύωσης.



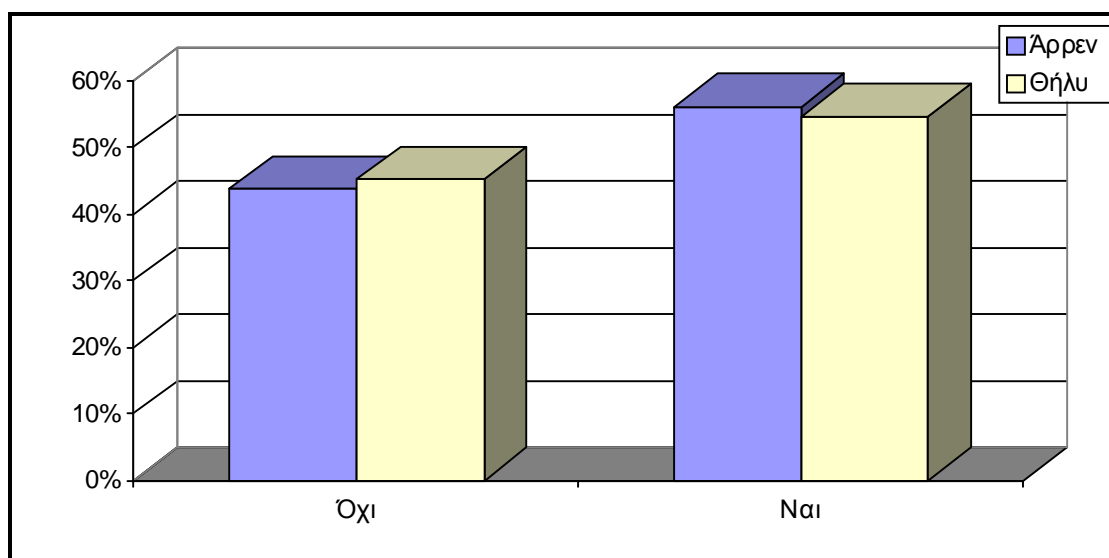
Σε λίγο υψηλότερο ποσοστό (56,2%) οι άνδρες ερωτηθέντες δηλώνουν ότι έχει προσπαθήσει να τους προσελκύσει κάποτε κάποιος/α μέσω κάποιου site κοινωνικής δικτύωσης έναντι των γυναικών που δηλώνουν ότι έχει προσπαθήσει κάποιος/α σε ποσοστό 54,7% (Πίνακας 65, Σχήμα 62). Η διαφορά που παρατηρείται δεν είναι στατιστικά σημαντική ($\chi^2 = 0,130$; $df = 1$; NS).

Πίνακας 65: Συσχέτιση του φύλου των ερωτηθέντων και εάν έχει προσπαθήσει να τους προσελκύσει ποτέ κάποιος/α μέσω κάποιου site κοινωνικής δικτύωσης.

		Φύλο		
		Άρρεν	Θήλυ	
Έχει προσπαθήσει να σας προσελκύσει ποτέ κάποιος/α μέσω κάποιου site κοινωνικής δικτύωσης:	Όχι	127 43,8%	112 45,3%	239 44,5%
	Ναι	163 56,2%	135 54,7%	298 55,5%
		290	247	537

$\chi^2 = 0,130$; $df = 1$; NS

Σχήμα 62: Συσχέτιση του φύλου των ερωτηθέντων και εάν έχει προσπαθήσει να τους προσελκύσει ποτέ κάποιος/α μέσω κάποιου site κοινωνικής δικτύωσης.



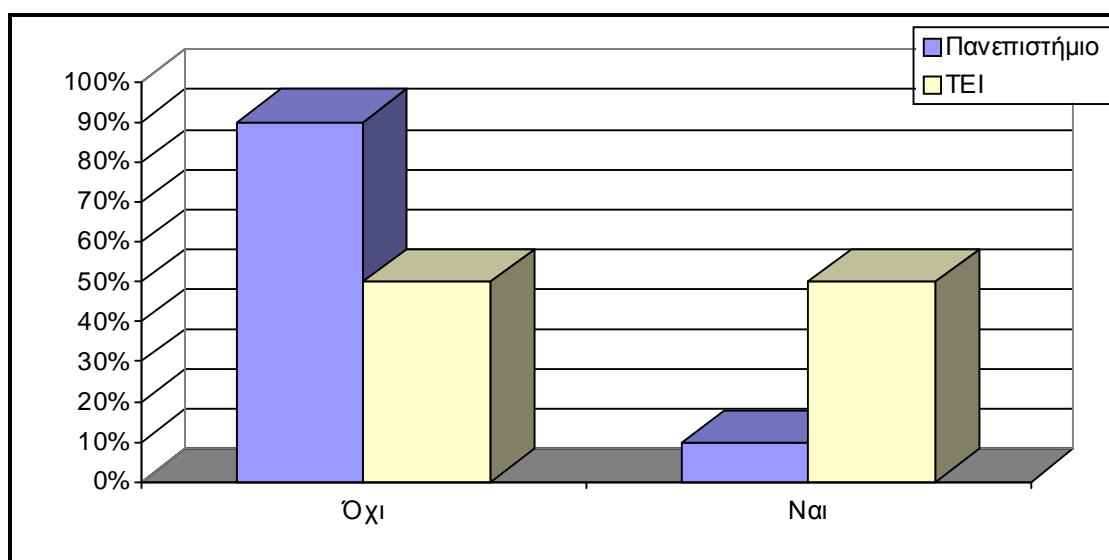
Σε πενταπλάσιο ποσοστό (50,0%) οι ερωτηθέντες φοιτητές ΤΕΙ δηλώνουν ότι οι περισσότεροι τους φίλοι είναι αποκλειστικά διαδικτυακοί έναντι 9,8% των φοιτητών Πανεπιστημίου (Πίνακας 66, Σχήμα 63). Οι διαφορές που παρατηρούνται είναι στατιστικά πάρα πολύ σημαντικές ($\chi^2 = 97,571$ df = 1; $p < 0,0001$).

Πίνακας 66: Συσχέτιση του τριτοβάθμιου ιδρύματος προέλευσης των ερωτηθέντων και εάν είναι οι περισσότεροι τους φίλοι αποκλειστικά διαδικτυακοί.

		Τριτοβάθμιο ίδρυμα προέλευσης		
		Πανεπιστήμιο	ΤΕΙ	
Είναι οι περισσότεροι σου φίλοι αποκλειστικά διαδικτυακοί;	Όχι	212 90,2%	151 50,0%	363 67,6%
	Ναι	23 9,8%	151 50,0%	174 32,4%
		235	302	537

$$\chi^2 = 97,571; \text{df} = 1; p < 0,0001$$

Σχήμα 63: Συσχέτιση του τριτοβάθμιου ιδρύματος προέλευσης των ερωτηθέντων και εάν είναι οι περισσότεροι τους φίλοι αποκλειστικά διαδικτυακοί.



Ο μέσος αριθμός ωρών που ξενυχτούν οι ερωτηθέντες προκειμένου να μείνουν συνδεδεμένοι/ες στο διαδίκτυο ήταν 3,04 ώρες και η τυπική απόκλιση 1,33 ώρες για τους φοιτητές Πανεπιστημίου και 3,34 και 1,66 ώρες αντίστοιχα για τους φοιτητές ΤΕΙ (Πίνακας 67). Η μικρή διαφορά που παρατηρείται δεν στατιστικά σημαντική ($t=-1,334$, $df=252$, NS).

Πίνακας 67: Συσχέτιση της τριτοβάθμιου ιδρύματος προέλευσης των ερωτηθέντων και του μέσου αριθμού ασθενών ανά νοσηλευτή στο τμήμα εργασίας τους.

Τριτοβάθμιο ίδρυμα προέλευσης	N	Mean	Std. Dev	t-value	df	p-level
Πανεπιστήμιο	69	3,04	1,33	-1,334	252	NS
ΤΕΙ	185	3,34	1,66			

Ο μέσος αριθμός ωρών που ξενυχτούν οι άνδρες ερωτηθέντες φοιτητές προκειμένου να μείνουν συνδεδεμένοι/ες στο διαδίκτυο ήταν 3,03 ώρες και η τυπική απόκλιση 1,42 ώρες και για τις γυναίκες 3,50 και 1,70 ώρες αντίστοιχα (Πίνακας 68). Η διαφορά που παρατηρείται με υψηλότερη τιμή στο μέσο όρο των γυναικών είναι στατιστικά σημαντική ($t=-2,385$, $df=252$, $p<0,05$).

Πίνακας 68: Συσχέτιση της τριτοβάθμιου ιδρύματος προέλευσης των ερωτηθέντων και του μέσου αριθμού ασθενών ανά νοσηλευτή στο τμήμα εργασίας τους.

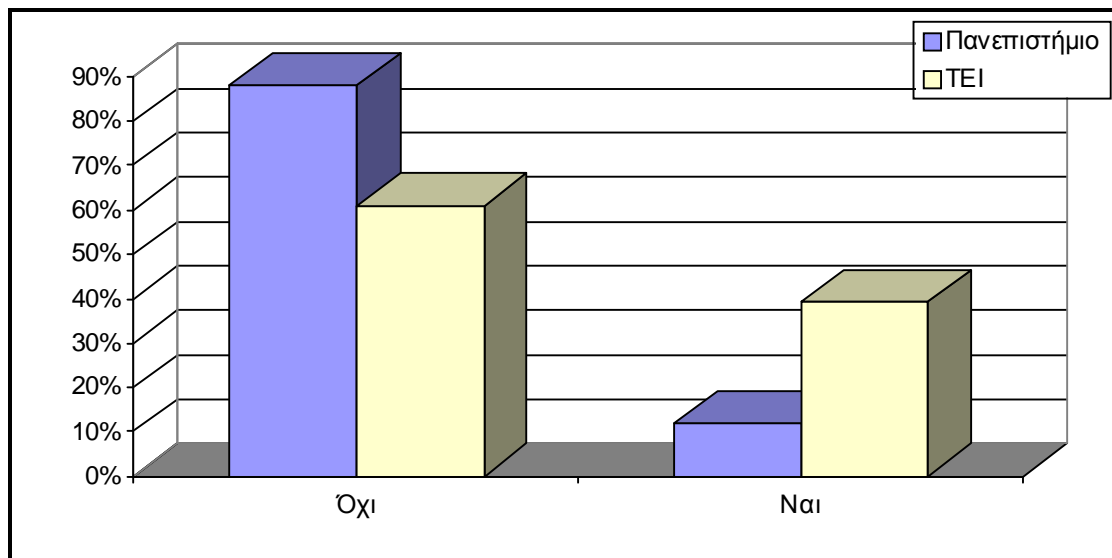
Φύλο	N	Mean	Std. Dev	t-value	df	p-level
Άρρεν	130	3,03	1,42	-2,385	252	$p<0,05$
Θήλυ	124	3,50	1,70			

Σε υπερτριπλάσιο ποσοστό (39,1%) οι ερωτηθέντες φοιτητές ΤΕΙ δηλώνουν ότι νοιώθουν μια πίεση, μια ακατανίκητη τάση για σύνδεση όταν είναι εκτός σύνδεσης έναντι 11,9% των φοιτητών Πανεπιστημίου (Πίνακας 69, Σχήμα 64). Οι διαφορές που παρατηρούνται είναι στατιστικά πάρα πολύ σημαντικές ($\chi^2 = 49,239$ $df = 1$; $p < 0,0001$).

Πίνακας 69: Συσχέτιση του τριτοβάθμιου ιδρύματος προέλευσης των ερωτηθέντων και εάν νοιώθουν μια πίεση, μια ακατανίκητη τάση για σύνδεση όταν είναι εκτός σύνδεσης.

		Τριτοβάθμιο ίδρυμα προέλευσης		
		Πανεπιστήμιο	ΤΕΙ	
Νοιώθεις μια πίεση, μια ακατανίκητη τάση για σύνδεση όταν είσαι εκτός σύνδεσης;	Όχι	207 88,1%	184 60,9%	391 72,8%
	Ναι	28 11,9%	118 39,1%	146 27,2%
		235	302	537
$\chi^2 = 49,239$; $df = 1$; $p < 0,0001$				

Σχήμα 64: Συσχέτιση του τριτοβάθμιου ιδρύματος προέλευσης των ερωτηθέντων και εάν νοιώθουν μια πίεση, μια ακατανίκητη τάση για σύνδεση όταν είναι εκτός σύνδεσης.



ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Σε ότι αφορά προτάσεις που θα μπορούσαν να βελτιώσουν στο ορατό μέλλον τη δημιουργική και ασφαλή ενασχόληση των εφήβων με το Διαδίκτυο, διατυπώνονται αρκετές και ρεαλιστικές από τους φορείς:

Ο ρόλος των γονέων είναι ίσως ο πιο σημαντικός παράγοντας στην αποφυγή του εθισμού ενός παιδιού ή εφήβου από το διαδίκτυο και καλό είναι οι γονείς να θέτουν όρια μέσα σε μια οικογένεια.

Καθώς το παιδί εξελίσσεται σε έφηβο τα όρια αυτά δεν πρέπει να αλλάζουν ιδιαίτερα. Ιδιαίτερη σημασία θα πρέπει να δοθεί από τους γονείς στην προσωπικότητα των παιδιών και των εφήβων για αυτό το λόγο είναι σημαντικό να λαμβάνεται και η γνώμη τους κατά τη διαδικασία θέσπισης ορίων.

Το σχολικό περιβάλλον είναι εξίσου σημαντικό με το οικογενειακό περιβάλλον διότι είναι ο χώρος στον οποίο για αρκετά χρόνια το παιδί και αργότερα ο έφηβος αφιερώνει αρκετές ώρες την ημέρα. Για το λόγο αυτό θα ήταν καλό οι εκπαιδευτικοί να ενημερωθούν σχετικά με την ύπαρξη του φαινομένου και να προτρέπουν τους μαθητές να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για άντληση πληροφοριών σχετικές με θέματα που αφορούν σχολικές εργασίες έτσι ώστε η χρήση του υπολογιστή να προάγεται ως εργαλείο μελέτης και ενημέρωσης, και όχι αποκλειστικά ως μέσο ψυχαγωγίας. Βέβαια σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας φαίνεται ότι καθώς η ηλικία αυξάνεται η ακαδημαϊκή επίδοση μειώνεται, κάτι το οποίο πιθανά καθιστά δυσχερέστερη την παρέμβαση από το σχολικό περιβάλλον και τους εκπαιδευτικούς.

Η πρόληψη είναι ίσως ο ευκολότερος τρόπος να καταπολεμηθεί το φαινόμενο διότι μέσω αυτής δίνεται η δυνατότητα και η γνώση στο γενικό πληθυσμό να αναπτύξει τεχνικές με τις οποίες οι χρήστες θα κάνουν ορθή χρήση και όχι κατάχρηση του διαδικτύου. Η πρόληψη αφορά τους εφήβους, τους γονείς, τους εκπαιδευτικούς, τους παιδίατρος, τους παιδοψυχίατρος, τους παιδοψυχολόγους, τους ιδιοκτήτες διαδικτυακών καφέ (internet café), τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, τα Υπουργεία Υγείας και Παιδείας και τέλος εταιρείες που σχετίζονται με το διαδίκτυο.

Είναι προτιμότερο η πρόσβαση στο διαδίκτυο να είναι εφικτή από το σπίτι έτσι ώστε οι γονείς να αφιερώνουν χρόνο για να ασχοληθούν με θέματα που αφορούν το διαδίκτυο μαζί με τα παιδιά καθώς και να έχουν τη δυνατότητα να γνωρίζουν το χρόνο που απασχολούνται στο διαδίκτυο. Επιπλέον τα παιδιά καλό θα είναι να

γνωρίζουν από μικρή ηλικία για τη διαταραχή 'εθισμού στο διαδίκτυο', το φαινόμενο της διαδικτυακής παρενόχλησης και γενικώς πρέπει να ενημερώνονται από τους γονείς για ζητήματα ασφαλείας στο Διαδίκτυο.

Η ενημέρωση των γονέων μέσω του σχολείου για το φαινόμενο και τα σημεία αναγνώρισης της προβληματικής χρήσης είναι πλέον αναγκαία καθώς και η ύπαρξη σχολικού ψυχολόγου με εκπαίδευση στην αντιμετώπιση της κατάχρησης διαδικτύου, προκειμένου να αντιμετωπισθούν τα παιδιά που θα αντιμετωπίσουν ανάλογο πρόβλημα

Όσον αφορά στο κοινωνικό περιβάλλον θα ήταν καλό να ενημερωθούν οι γονείς και τα παιδιά με σχετικές καταχωρήσεις σε Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης για το φαινόμενο, για τις μονάδες ενημέρωσης και αντιμετώπισης, για τις συμβουλευτικές τηλεφωνικές γραμμές κ.α, ενώ επιπλέον σημαντικό θα ήταν να τεθεί ως θέμα προς συζήτηση εάν χρειάζεται όριο ηλικίας και μέγιστου χρόνου ημερήσιας επίσκεψης στα διαδικτυακά καφέ με επίσημη κρατική παρέμβαση. Τέλος ωφέλιμο θα ήταν να μοιραστεί έντυπο υλικό με παροχή πληροφοριών για την ασφαλή χρήση διαδικτύου σε μέρη που συχνάζουν οι έφηβοι (σινεμά, ταχυφαγεία, καφετέριες), καθώς και μέσα από ιστοσελίδες που επισκέπτονται, με την βοήθεια οργανισμών ή/και ιδιωτικών σχετικών εταιρειών

Οι επαγγελματίες υγείας και ειδικότερα όσοι κυρίως έρχονται ή πρόκειται να έρθουν σε επαφή με το φαινόμενο όπως παιδίατροι, παιδοψυχίατροι, ψυχολόγοι οφείλουν να είναι ενημερωμένοι σχετικά με το φαινόμενο μέσα από τη σχετική βιβλιογραφία αλλά και τη συμμετοχή σε συνέδρια και ημερίδες

Το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης να συνεχίσει με πιο εντατικούς ρυθμούς την ενημέρωση για την σημασία της πρόληψης του εθισμού στο Διαδίκτυο διοργανώνοντας υπό την αιγίδα του ημερίδες, σεμινάρια και συνέδρια όλο το χρόνο και εκτός των μεγάλων πόλεων.

Ειδικές ομάδες εθελοντών από νοσηλευτικά κέντρα να ξεκινήσουν πρόγραμμα βάση του οποίου θα επισκέπτονται σχολικά διαμερίσματα τόσο στις πόλεις όσο και στην επαρχία για την ενημέρωση των μαθητών πάνω στον εθισμό του Διαδικτύου.

Το Υπουργείο Υγείας να συνεργαστεί με φορείς των ευρωπαϊκών χωρών, ώστε να διοργανώνει ενημερωτικά και εκπαιδευτικά σεμινάρια για το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό πάνω σε νέες τεχνικές αντιμετώπισης του εθισμού στο Διαδίκτυο.

Συμπερασματικά, θα πρέπει να αντιληφθούμε ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο, πολύ δε περισσότερο η προβληματική χρήση του διαδικτύου συνιστούν μία αναμφισβήτητη νοσολογία των εφήβων της χώρας μας, τόσο στα αστικά κέντρα όσο και στην αποκεντρωμένη περιφέρεια. Φαίνεται ότι οι εναλλακτικές που οι έφηβοι έχουν καθώς και η παρουσία της οικογένειας στην καθημερινότητα του εφήβου τροποποιούν θετικά ή αρνητικά την συμπεριφορά του ως προς τη χρήση του διαδικτύου, ενώ ταυτόχρονα οι έλληνες γονείς δεν έχουν μάθει να αναγνωρίζουν το πρόβλημα. Η ποιοτική και άμεση σχέση ανάμεσα σε γονείς και εφήβους, η ικανότητα των γονέων να θέτουν όρια στη χρήση του διαδικτύου αποτελούν ίσως τους πιο σημαντικούς παράγοντες με τους οποίους το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο μπορεί να αποφευχθεί. Εξίσου σημαντικό ρόλο όμως μπορεί να παίζει και το σχολικό καθώς και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον από τα οποία τόσο οι έφηβοι όσο και οι γονείς μπορούν εύκολα να αντλήσουν πληροφορίες σχετικά με το φαινόμενο γενικά και τρόπους με τους οποίους μπορούν να το αποφύγουν. Οι επιστήμονες υγείας σε συνεργασία με το κράτος επίσης μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην ενημέρωση του κοινού περί του θέματος. Είναι πάντως σαφές τόσο από την παρούσα μελέτη όσο και από προηγούμενες ότι για να αντιμετωπίσουμε καλύτερα το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο στην εφηβεία θα πρέπει να το αναγνωρίσουμε χωρίς προκαταλήψεις και να το αντιμετωπίσουμε ως παθολογία πριν τα παιδιά φτάσουν στην εφηβεία που είναι από τη φύση της μια περίοδος αλλαγών και αμφισβήτησης για το οικογενειακό και το κοινωνικό περιβάλλον γενικότερα.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σήμερα οι νέες τεχνολογίες εισβάλλουν στην ανθρώπινη καθημερινότητα προσελκύοντας ολοένα και περισσότερους ανθρώπους στη χρήση τους και η επίδρασή τους δεν θα πρέπει να θεωρείται αμελητέα. Στη σύγχρονη Ελληνική Κοινωνία παρατηρούνται ποσοστά που την κατατάσσουν σε μία από τις πιο εθισμένες χώρες του πλανήτη.

Στην παρούσα έρευνα, έλαβαν μέρος 537 φοιτητές Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης (Πανεπιστημίου και Τεί), ηλικίας 17-31 ετών με μέσο όρο ηλικίας 21,66 και η επιλογή του δείγματος έγινε ανεξάρτητα από την καταγωγή, οικογενειακή και κοινωνικοοικονομική κατάσταση. Από την ανάλυση και στατιστική επεξεργασία των δεδομένων παρατηρήθηκε ότι το 95% (510 άτομα) έχει πρόσβαση στο ίντερνετ. Σχετικά με τον χρόνο χρήσης του διαδικτύου, το 24% (131 άτομα) δήλωσε ότι χρησιμοποιεί το ίντερνετ περισσότερο από 5 ώρες την ημέρα, το 61,3% (329 άτομα) περισσότερο από 5 ώρες την εβδομάδα και το 84% (451 άτομα) δήλωσε ότι το χρησιμοποιεί πάνω από 5 ώρες το μήνα.

Στη συνέχεια, το διαδίκτυο δείχνει να αποτελεί το βασικό μέσο κοινωνικοποίησης στην ομάδα των φοιτητών που μελετήθηκε, αφού το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (74,1%) θεωρεί ότι ο κυριότερος λόγος που χρησιμοποιεί κάποιος/α το ίντερνετ είναι οι ιστοχώροι κοινωνικής δικτύωσης (Facebook, Myspace), το 57,5% (309 άτομα) το χρησιμοποιεί για να επικοινωνεί με φίλους διαμέσου του δωματίου συνομιλιών “chat” και για συμμετοχή σε ομάδες συζητήσεων-γνωριμιών νέων ατόμων. Μόλις το 57,7% (310 άτομα) χρησιμοποιεί το διαδίκτυο για επιστημονική ενημέρωση και για αναζήτηση πληροφοριών. Να σημειωθεί ότι αντίστοιχα ευρήματα σχετικά με τη χρήση εφαρμογών του διαδικτύου βρέθηκαν σε έρευνες στην Ελλάδα και στο εξωτερικό.

Η έρευνά μας κατέδειξε ότι το φύλο των φοιτητών δεν αποτελεί κριτήριο το οποίο αυξάνει ή ελαττώνει αντίστοιχα την πιθανότητα εθισμού στο διαδίκτυο, παρά το γεγονός ότι παρουσιάστηκε εντονότερο το πρόβλημα στα αγόρια (54%) παρά στα κορίτσια (46%).

Αξίζει να σημειωθεί επίσης ότι στο 57,9% (311 άτομα) η χρήση του διαδικτύου δημιούργησε διάφορα σωματικά συμπτώματα όπως η μείωση της φυσικής

δραστηριότητας, η μείωση στην επίδοση των μαθημάτων τους, οι ημικρανίες και οι διαταραχές όρασης.

Στη θεραπευτική προσέγγιση του εθισμού στο διαδίκτυο, οι τρεις πιο επικρατούσες μορφές θεραπείας είναι η γνωσιακή – συμπεριφορική ψυχοθεραπεία και η συμβουλευτική παρέμβαση στην οικογένεια. Είναι σημαντικό πλέον οι κλινικοί γιατροί να συμπεριλαμβάνουν, κατά τη λήψη του ιστορικού των ασθενών τους, ερωτήσεις αναφορικά με τη σχέση τους με τις νέες τεχνολογίες και να αναγνωρίζεται η επίδραση αυτών στον τρόπο ζωής τους.

Τέλος, το σύγχρονο περιβάλλον της οικονομικής κρίσης, γενικότερα στο Ελλαδικό χώρο, υποθέτουμε ότι λειτουργεί ως καταλύτης στην αύξηση των ποσοστών εθισμού στο διαδίκτυο, καθώς το διαδίκτυο αποτελεί μέσο διαφυγής από τα προβλήματα της καθημερινότητας ή ως τρόπος ανακούφισης από το άγχος ή τη θλίψη με σχεδόν μηδενικό κόστος. Η σχέση του εθισμού στο διαδίκτυο και της οικονομικής κρίσης αποτελεί πεδίο περαιτέρω επιστημονικής μελέτης.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός: της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση των βιοψυχοκοινωνικοπνευματικών επιπτώσεων του διαδικτύου στον φοιτητικό πληθυσμό από φοιτητές Πανεπιστημίου και ΤΕΙ Δυτικής Ελλάδας.

Υλικό-Μέθοδος: Το δείγμα αποτέλεσαν 503 φοιτητές του Πανεπιστημίου και ΤΕΙ Δυτικής Ελλάδας, ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας, κοινωνικοοικονομικού και ιδεολογικού υποβάθρου. Χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο ανώνυμο, κατάλληλα σχεδιασμένο με βάση τη διεθνή βιβλιογραφία και τα κριτήρια εθισμού του Διαδικτύου. Δομούμενο από 40 νοηματικά άρρηκτες ερωτήσεις, επεξεργασμένες με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS και την χρησιμοποίηση του χ^2 -test για την στατιστική ανάλυση.

Αποτελέσματα: Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (131 άτομα – ποσοστό 24,4%) δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν το ίντερνετ περισσότερες από 5 ώρες την ημέρα, περισσότερες από 5 ώρες την εβδομάδα το ποσοστό 61,3%- (329 άτομα) και περισσότερες από 5 ώρες το μήνα το ποσοστό 84,0% (451 άτομα) με $p < 0,0001$.

Παράλληλα, στην παρούσα έρευνα δήλωσαν ότι τους δημιούργησε στους ίδιους προσωπικά δυσάρεστες συνέπειες η χρήση του ίντερνετ στο μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (311 άτομα – ποσοστό 57,9%). Στους μισούς των ερωτηθέντων (268 άτομα – ποσοστό 49,9%) η σημαντικότερη δυσάρεστη συνέπεια που δημιουργήθηκε από τη χρήση του ίντερνετ είναι διάφορα σωματικά συμπτώματα, γεγονός που προκαλεί ιδιαίτερο προβληματισμό.

Συμπεράσματα: Σήμερα που οι νέες τεχνολογίες εισβάλλοθν στην ανθρώπινη καθημερινότητα προσελκύοντας ολοένα και περισσότερους ανθρώπους στη χρήση τους, η επίδραση τους δεν πρέπει να θεωρείται αμελητέα. Με βάση τα αποτελέσματα της έρευνας, οι συμμετέχοντες παρ'ότι έχουν μία σχετική ενημέρωση για το διαδίκτυο και την υπέρμετρη χρήση του, πλήττονται από αυτό.

Το 2005 αναφέρθηκε στις Η.Π.Α. ότι ήδη λειτουργούν διάφορα θεραπευτικά κέντρα για τους εθισμένους στο διαδίκτυο. Είναι λοιπόν σημαντικό κατά τη διάρκεια λήψης ιστορικού να συμπεριλαμβάνονται και ερωτήσεις αναφορικά με τις Νέες Τεχνολογίες και να αναγνωρίζεται η επίδραση αυτών στον τρόπο ζωής.

Summary

Purpose: The purpose of this study is to investigate the biological-social-psychological-spiritual effects of Internet addiction in students AEI and ATEI Western Greece.

Material-Method: The sample consisted of 503 students AEI and ATEI Western Greece, without the gender, the age, as well as their socioeconomic ideological background. The questionnaire was anonymous and the present questionnaire incorporates 40 meaning related questions and it was properly designed, according to the world-wide literature and the Internet addiction disorder. The appropriate statistical process was accomplished by using the SPSS package and the χ^2 -test, for the statistical analysis.

Results: The preponderated percentage of the 24,4% (131 people) declared that they use the Internet more than 5 hours the day, more than 5 hours the week of the 61,3% (329 people) and more than 5 hours the month of the 84,0% (451 people) with $p < 0,0001$.

Additionally, in this research indicated they were created the same personally unpleasant consequences the use of web, the largest percentage of respondents (311 people- 57,9%). Half of the respondents (268 people-49,9%) the major ill effects created by the use of the internet, are several physical symptoms, which caused considerable concern.

Conclusions: Now that new technologies invade human everyday attracting more and more people to use their, their effect should not be ignored. Based on the survey results, although participants are informed about it for diadityo and excessive use, plittontai it.

In 2005, the U.S. that already operate a number of treatment centers for addicts online. It is therefore important during history taking be included queries on the New Technologies and to recognize the impact of these lifestyle.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. *Drake R.L. Vogl W. Adam W.M. Mitchell.* Gray's Anatomy. Επιμέλεια Σκανδαλάκης Π. Μετάφραση Δρ. Τουσίμης Δ. Επίτομος. 2^η Ελληνική Έκδοση. Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης. Αθήνα.2007.
2. *Τσακρακλίδης Β.* Βασική ανατομική με κλινικό προσανατολισμό.Επίτομος. Έκδοση 4^η. Εκδόσεις Βήτα. Αθήνα 2008.
3. *Stern J.* Βασικές έννοιες της ανατομίας. Μετάφραση-Επιμέλεια: Βλυχού Μ. Καναβάρος Π.1^η έκδοση.Εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε. Αθήνα 2003.
4. *Rohen J.W. Yokochi C. Drecoll E.L.* Έγχρωμος Άτλας Ανατομικής του Ανθρώπου. Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης Σκανδαλάκης Π.Ν. Μετάφραση Κουρούκλης Σ. Επίτομος. 5^η Έκδοση. Ιατρικές εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης. Αθήνα. 2006.
5. *Boron W.F. Boulraep E.L.* Ιατρική Φυσιολογία. Γενική Επιμέλεια Κουτσιλιέρης Μ. Επίτομος. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης. Αθήνα.2006.
6. *Παπαδόπουλος Γ.Χ. Καραγωγέως Δ. Κούβελας Η. & Τριάρχου Α.* Ο Εγκέφαλος στο χρόνο: ανάπτυξη και πλαστικότητα του Νευρικού Συστήματος. Επίτομος. Έκδοση 1^η. Πανεπιστημιακές εκδόσεις Κρήτης. Κρήτη.1998.
7. *Lezak M.D. Howieson D.B. Loring D.W.* Νευροψυχολογική εκτίμηση. Μετάφραση- Επιμέλεια Ελληνικής έκδοσης Μεσσήνης Α. Κοσμίδου Μ. Παπαθανασόπουλος Π. Επίτομος. 4^η έκδοση. Εκδόσεις Gotsis. Oxford University Press. 2004.
8. [el.Wikipedia.org/wiki/Διαδίκτυο](http://el.wikipedia.org/wiki/Διαδίκτυο). Λήμμα Το Διαδίκτυο. Τελευταία τροποποίηση στις 25 Φεβρουαρίου 2014.
- 9.Ελληνική Δημοκρατία Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. Η Διαδικτυακή Εκπαιδευτική Πύλη. Επιμέλεια κειμένου Σταμάτη Γ. Δημοσιεύθηκε στο e-yliko.gr στις 3 Δεκεμβρίου 2013.
10. *Ναθαναήλ Γ. Μπουρλάκης Π. & Dreyfus H.L.* Το διαδίκτυο. Επίτομος. Αθήνα 2003.

11. *Κούτρας Σ.* Πειστικός λόγος στην έκφραση έκθεση. Τεύχος Γ. Επίτομος. Εκδόσεις Σαββάλας. Αθήνα 2009.
12. *Χατζημωυσιάδης Π. Αθανασίου Μ.* Λόγος αποδεικτικός έκφραση έκθεση. Τεύχος 1ο. Εκδόσεις Μεταίχμιο. Αθήνα 2011.
13. *Μαστρομανώλη Ε.* Λόγος και έκφραση. Τεύχος 1ο. Εκδόσεις Σαββάλας. Αθήνα 2008.
14. *Λούλος Β. Μπατζίνης Α.* Έκφραση έκθεση. Εκδόσεις Ζήτη. Θεσσαλονίκη 2001.
15. *Σαλαγιάννη Β.Π.* Προσεγγίσεις θεμάτων Σύγχρονου Προβληματισμού. Α` Μέρος. Επίτομος. 8^η Έκδοση. Εκδόσεις Δαρδάνος Χ.Ε. Αθήνα. 2005.
16. *Ράπτη Α. & Ράπτης Α.* Νέες τεχνολογίες στην εκπαίδευση. Επιμέλεια Κεκές Ι. Εκδόσεις Διάδραση. Αθήνα 2011.
17. *Βρύζας Κ.* Μέσα επικοινωνίας και παιδική ηλικία. Έκδοση 1^η. Θεσσαλονίκη 2007.
18. *Bai YM, Lin CC, Chen JY.* Internet addiction disorder among clients of a virtual clinic. Psychiatric services 2001.
19. *Mitchell P.* In. Ad: Genuine diagnosis or not? The Lancet 2000.
20. *Κόκουβας Γ.* Εθισμός στο διαδίκτυο: Έχω πάθει e-ξάρτηση. Δημοσιεύτηκε στην ιστοσελίδα In2life στις 28 Αυγούστου 2012.
21. *Σιώμος Κ.* Υπάρχουν πολλά είδη εθισμού στο διαδίκτυο. Δημοσιεύτηκε στην Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο στις 20 Νοεμβρίου 2013.
22. *Τσουκάρης Ε. Ρόμπερτ Μ.* Η έννοια του εθισμού στην ονομασία και στην αιτιολογία της κατάχρησης του διαδικτύου. Δημοσιεύτηκε στο 1^ο Πανελλήνιο Διεπιστημονικό Συνέδριο της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο.-Ερευνα- Πρόληψη- Αντιμετώπιση των κινδύνων στην χρήση του διαδικτύου. Λάρισα Νοέμβριος 2009.

23. *Μήτσιου Ε. Στογιαννίδου Α.* Διαδίκτυο και Έφηβοι: Διερευνώντας την σχέση του με τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας. Δημοσιεύτηκε στο 1^ο Πανελλήνιο Διεπιστημονικό Συνέδριο της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο.-Έρευνα- Πρόληψη- Αντιμετώπιση των κινδύνων στην χρήση του διαδικτύου. Λάρισα Νοέμβριος 2009.
24. *Δρούζα Α.* Τα 4 είδη εθισμού στο διαδίκτυο και τα συμπτώματά τους. Δημοσιεύτηκε στη στήλη Ψυχολογία και συγκεκριμένα εθισμός-εξαρτήσεις στην ιστοσελίδα www.boro.gr
25. *Δρούζα Α.* Εθισμός των νέων στο διαδίκτυο. Αναγνωρίστε τα σημάδια κινδύνου. Δημοσιεύτηκε στη στήλη Ψυχολογία και συγκεκριμένα εθισμός-εξαρτήσεις στην ιστοσελίδα www.boro.gr
26. *Φλώρος Γ.* Εθισμός στο διαδίκτυο. Δημοσιεύτηκε στην Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο στις 23 Οκτωβρίου 2013.
27. *Γκότση Α. Δούραλη Χ. Εμμανουηλίδου Ρ. Τσίτσος Δ.* Εθισμός στο διαδίκτυο. Μια νέα μορφή εξάρτησης. Δημοσιεύτηκε στο 2^ο Μαθητικό Συνέδριο Πληροφορικής Μάρτιο 2010.
28. *Τσώλη Θ.* Εθισμός στο ίντερνετ: μια υπαρκτή απειλή. Δημοσιεύτηκε στην εφημερίδα Βήμα την Κυριακή 30 Νοεμβρίου 2008.
29. *Σιώμος ΚΕ. Μουζάς Ο. Αγγελόπουλος Ν.* Χαρακτηριστικά και τρόπος ζωής των εθισμένων Ελλήνων εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές. 19^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Κοινωνικής Παιδιατρικής. Καρδίτσα 2007.
30. *Σιώμος Κ. Αγγελόπουλος Ν.* Διαταραχή εθισμού στο διαδίκτυο. Τόμος 19. Τεύχος 1. Δημοσιεύτηκε στο 22^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχιατρικής.
31. *Σφακιανάκης Ε. Σιώμος Κ. Φλώρος Γ.* Εθισμός στο διαδίκτυο και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου. Εκδόσεις Λιβάνης 2012.
32. *βικιπαίδεια.* λήμμα εθισμός στο διαδίκτυο 27 ιανουαρίου 2014.
33. *Young, Kimberly S.* Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction—and a Winning Strategy for Recovery. 2001.

34. *Ευθυμίου Κ.* Σεξουαλική Κακοποίηση, Μυστικό όχι πια. Επιμέλεια Πρεκατέ Β. Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα. Αθήνα.2006.
35. *Γιωτάκος Ο.* Σεξουαλική Κακοποίηση. Παρέμβαση στην Κρίση: Επείγοντα Ψυχολογικά Προβλήματα. Εκδόσεις Αρχιπέλαγος.2008.
- 36.*Γιωτάκος Ο.* Το ψυχοβιολογικό προφίλ των σεξουαλικών δραστών: αποτελέσματα ερευνών σε κρατούμενους για σεξουαλικά αδικήματα. Επιμέλεια Τσιλιάκου Μ. Εκδόσεις Αρχιπέλαγος. 2008.
37. *Γιωτάκος Ο. Τσίτσικα Α.* Κακοποίηση παιδιού και εφήβου: ανίχνευση, αντιμετώπιση, πρόληψη. Εκδόσεις Πεδίο.2011.
38. *Σαμαρά Β. Κορμάς Γ.* Θέματα Ασφάλειας στο Διαδίκτυο στην Εφηβεία: Η ηλικία των μεταβολών και των δυνατοτήτων. Τόμος 1. Εκδόσεις Πασχαλίδης. 2011.
39. *Γιαννακοπούλου Μ. & Σταθοπούλου Α.* Σύγχρονη ηλεκτρονική τεχνολογία και έκθεση σε σεξουαλική βία. Επιμέλεια Πρεκατέ Β. Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα. Αθήνα.2006.
40. *Rosenfield M.* Computer vision syndrome. A review of ocular causes and potential treatments. 2011.
41. *Lemmens JS. Valkenburg P & Peter J.* Development and validation of a game addiction scale for adolescents. 2009.
42. *Αθανάσαινας Π.* Εθισμός στο Διαδίκτυο, μια νέα μορφή εξάρτησης, εφημερίδα Καθημερινή. Δημοσιεύτηκε στις 21 Ιανουαρίου 2008.
43. *Θεοτοκά Ι.* Εξάρτηση από το Internet, εφημερίδα. Ελευθεροτυπία. Δημοσιεύτηκε στις 31 Μαρτίου 2009.
44. *Γιωτάκος Ο. Τσιλιάκου Μ.* Βιασμός. Εκδόσεις Αρχιπέλαγος.2008.
- 45.*Γιωτάκος Ο.* Σεξουαλική Βία. Ψυχιατροδικαστική. Επιμέλεια Δουζένης Α. Λύκουρας Λ. Εκδόσεις Πασχαλίδης. 2008.
46. *Carnew P.* Out of shadows. Understanding sexual addiction. 3^η Έκδοση. Center City. 2001.

47. *Ευθυμίου Κ.* Παιδοφιλία και διαδίκτυο. Επιμέλεια Πρεκατέ Β. Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα. 2006.
48. *Hines D.* Statutory sex crime relationships between juveniles and adults: A review of social scientific research. *Aggression & violent behavior.*2007.
49. *Carnes P.* Cybersex, courtship, and escalating arousal: Factors in addictive sexual desire. *Sexual addiction & compulsivity.*2001.
50. *Flood M.* The harms of Pornography exposure among children and young people. *Child abuse review.* 2009.
51. *Freeman –Longo.* Children, teens and sex on the Internet. *Sexual Addiction and compulsivity.*2000.
52. *Young, K.S., O'Mara, J. & Buchanan, J.* Cybersex and Infidelity Online: Implications for Evaluation and Treatment. 1999. Paper published in *Sexual Addiction and Compulsivity.*
53. *Βασιλειάδης Ν.* Ο Σωτήρ. Εκδότης Αδελφότης Θεολόγων. Δημοσιευμένο στο Δεκαπενθήμερο Ορθόδοξο Χριστιανικό Περιοδικό. Πάτρα. 1 Ιουνίου 2013.
54. *Kosmas G.Critselis E. Janikian M. Kafetzis D. Tsitsika A.* Risk factors and psychosocial characteristics of potential problematic and problematic internet use among adolescents: A cross- sectional study. *BMC Public Health.* 2011
55. *Salman S.* Behavioral Addiction versus substance addiction: Correspondence of Psychiatric and Psychological views. 2 April 2012.
56. *Τσίτσικα Α.* Κατάχρηση Διαδικτύου στο Εφηβεία: Η ηλικία των μεταβολών και των δυνατοτήτων. Τόμος 1. Αθήνα 2013.
57. *Yang LS, Zhang ZH, Hao JH, Sun YH, Zhonghua Liu Xing Bing Xue Za Zhi.* Association between adolescent internet addiction and suicidal behaviors, 2010.
58. *Pratarelli, M. & Browne, B.* Confirmatory Factor Analysis of Internet Use and Addiction. *Cyberpsychology & Behavior.*2002.

59. *Biddle L. Donovan J.* Suicide and the Internet. Δημοσιευμένο στο Public Health στις 12 Απριλίου 2008.
60. *Dobson R.* Internet sites may encourage suicide. British Medical Journal. 1999.
61. *Dunlop S. Romer D.* Where do youth learn about suicides on the Internet, and what influence does this have on suicidal ideation?. Journal of Child Psychology and Psychiatry. 2011.
62. *Wolak J. Finkelhor D.* Online Predators and their Victims: Myths, Realities and Implications for Prevention and Treatment. American Psychologist. 2008.
63. *Kramer, N.S, & Winter, S.* Impression management: the relationship of self-esteem, extraversion, self-efficacy, and self-presentation within social networking sites. Journal of Media Psychology, 20, 106-116. 2008
64. *Δεβετζόγλου Γ.* Διατροφή και Ίντερνετ «χτυπούν» τους έλληνες εφήβους. Δημοσιεύτηκε στην εφημερίδα ΤΑ ΝΕΑ στις 20 Μαρτίου 2009.
65. *Πιπερόπουλος Γ.* Εξαρτήσεις και Αποκλίσεις. 4η έκδοση. Αθήνα. 2008
66. *Τσίτσικα Α. Κορμάς Γ. Δημητρακοπούλου Β. Μπικούλη Δ. Αθανασίου Κ.* Συμπεριφορές Εξάρτησης «εθισμός» στο Διαδίκτυο- Internet στους Έλληνες Εφήβους. 4^ο Εντατικό Σεμινάριο Εφηβικής Ιατρικής- State of The Art Adolescent Medicine Course. Αθήνα 18-19 Μαρτίου 2011. (Βραβείο Ελληνικής Παιδιατρικής Εταιρείας).
67. *Livingstone, S.* Taking risky opportunities in youthful content creation: teenagers' use of social networking sites for intimacy, privacy and self-expression. New Media Society, 10/3/2008.
68. *Σιώμος ΚΕ. Μουζάς Ο. Σκεντέρης Ν. Θεοδώρου Κ. Αγγελόπουλος ΝΒ.* Ο εθισμός στο διαδίκτυο και η συσχέτισή του με κάπνισμα αλκοόλ, διαταραχές διατροφής και αυτοκτονικό ιδεασμό. Ψυχιατρική Περιοδικό. Τεύχος 18. Μάιος 2008.

69. Σιώμος ΚΕ. Μουζάς Ο. Σκεντέρης Ν. Θεοδώρου Κ. Αγγελόπουλος ΝΒ. Το κάπνισμα σε εφήβους μαθητές και η συσχέτισή του με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Ψυχιατρική Περιοδικό. Τεύχος 18. Μάιος 2008.
70. Roth T. & Roehrs T. Sleep organization and regulation. Neurology. Europe pubmed central. 2000.
71. Καππάτου Α. Οι γονείς κάνουν τη διαφορά. Εκδόσεις: Μίνωας. 1^η έκδοση. Αθήνα 2010.
72. Young, K.S. Psychology of Computer Use: XL. Addictive Use of the Internet: A Case that Breaks the Stereotype. *Psychological Reports*. 1996
73. Τσίτσικα Α. Κατάχρηση Διαδικτύου στην Εφηβεία: Η ηλικία των μεταβολών και των δυνατοτήτων. Τόμος 1. Εκδόσεις Πασχαλίδης. 2011.
74. Χτούρης Σ. Μεταβιομηχανική κοινωνία και η κοινωνία της πληροφορίας. Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα. Αθήνα. 1997.
75. Σιώμος ΚΕ. Μουζάς Ο. Σκεντέρης Ν. Θεοδώρου Κ. Αγγελόπουλος ΝΒ. Χαρακτηριστικά και τρόπος ζωής των εθισμένων στο διαδίκτυο Ελλήνων εφήβων μαθητών. Ψυχιατρική Περιοδικό. Τεύχος 18. Μάιος 2008.
76. Σιώμος ΚΕ. Μουζάς Ο. Σκεντέρης Ν. Θεοδώρου Κ. Αγγελόπουλος ΝΒ. Η χρήση αλκοόλ σε εφήβους μαθητές και η σύνδεσή της με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Ψυχιατρική Περιοδικό. Τεύχος 18. Μάιος 2008.
77. Χουρδάκη Μ. Οικογενειακή ψυχολογία. Επίτομος. 2^η έκδοση. Εκδόσεις: Γρηγόρη. Αθήνα 2007
78. Suss D. Impacts of computer- and media usage on the personality development of children and young people. 2007.
79. Paul B & Bryant JA. Adolescents and the internet. *Adolesc Med Clin*. 2005.
80. Young, K. S. The Research and Controversy Surrounding Internet Addiction. *Cyberpsychology & Behavior*. 1999.

81. Young, K.S. *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery*. New York: John Wiley & Sons, Inc. 1998.
82. Young, K.S. *What Makes The Internet Addictive: Potential Explanation of Pathological Internet Use*. Paper presented at the 105th annual conference of the American Psychological Association. Chicago, 17 August 1997.
83. Widyanto, L. & Griffiths, M. "Internet Addiction": A Critical Review. *Int J Ment Health Addict*. 2006.
84. Siomos, K., Dafouli, V., Braimiotis, D. Mouzas, O. & Angelopoulos N. Internet Addiction among Greek Adolescent Students. *CyberPsychology & Behavior*. 2008.
85. Shapira, N., Goldsmith, T., Keck, P. J., Khosla, D. & McElroy, S. Psychiatric Features of Individuals with Problematic Internet Use. *Journal of Affective Disorders*. 2000.
86. Scherer, K. College Life On-line: Healthy and Unhealthy Internet Use. *Journal of College Student Development*. 1997.
87. Davis R. Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use. *Computers in Human Behavior*. 2001.
88. Chou C., Condron L. & Belland J.C. A review of the Research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review*. 2005.
89. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 4th edition. Washington: D.C American Psychiatric Asso. 1994
90. Philip G. Psychology and Life. Thirteenth Edition. Harper Collins Publishers. Αθήνα 2007.
91. Mary A. Nies. Melanie Mc Ewen. Κοινωνική νοσηλευτική προάγοντας την υγεία των πληθυσμών. Επιστημονική επιμέλεια: Σαπουντζή-Κρέπια Δ. 1^{ος} τόμος. 3^η έκδοση. Ιατρικές εκδόσεις: Λαγός Δ. Αθήνα 2001.
92. Γιαννοπούλου Χ. Ψυχιατρική Νοσηλευτική. Επίτομος. 5^η έκδοση. Αθήνα 2004.

93. *Marga S.* Ψυχιατρική νοσηλευτική φροντίδα ή Psychiatric/Mental Health Nursing. Επιμέλεια: Μούγοα Β. Μετάφραση: Ισμήνη. Επίτομος. Εκδόσεις: Έλλην Παρίκος Γ. & Σία Ε.Ε. Αθήνα 2007.
94. *Παπάνης Ε.* Μέθοδοι έρευνας και διαδίκτυο. Επίτομος. Εκδόσεις: Σιδέρης Ι. Αθήνα 2011.
95. *Block, J.J.* "Issues for DSM-V: Internet Addiction". American Journal of Psychiatry. 2008
96. *Χαρτοκόλης Π.* Εισαγωγή στην ψυχιατρική. Εκδόσεις: Θεμέλιο. Αθήνα 1991
97. *Παπαδόπουλος Ν.* Ψυχολογία. Επίτομος. 3^η έκδοση. Εκδόσεις: Ψυχογίος. Αθήνα 2006.
98. *Neil R. Carlson.* Psychology: the science of behavior. Fourth Edition. Εκδόσεις: Allyn & Bacon. Αθήνα 2008
99. *Ινστιτούτο έρευνας και θεραπεία της συμπεριφοράς.* Πρώτες βοήθειες ψυχικής υγείας. Ένας οδηγός για τις ψυχικές διαταραχές και την αντιμετώπισή τους. Επιμέλεια: Ευθυμίου Κ. Μαυροειδή Α. Παυλάτου Ε. Καλαντζή Α. Εκδόσεις: Έλληνικά Γράμματα. Αθήνα 2006
100. *Minuchin S.* Οικογένειες και Οικογενειακή Θεραπεία. Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα. 2000.
101. *Hilgard N.* Εισαγωγή στη ψυχολογία. Μετάφραση-Επιστημονική Επιμέλεια: Σόλμαν Μ. Ντάβου Μ. 2^{ος} τόμος. 13^η Αμερικάνικη Έκδοση. Εκδόσεις: Παπαζήση. Αθήνα 2004.
102. *Κατάκη Χ.* Οι τρεις Ταυτότητες της Ελληνικής Οικογένειας. Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα. 1998
103. *Valkenburg, P.M., Peter, J., & Schouten, A.P.* Friend networking sites and the relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. Cyberpsychology & Behavior. 2006.

104. Valkenburg, P. M., & Peter, J. Online communication and adolescent well-being: testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 2007
105. Tsitsika A, Critselis E, Kormas G, Konstantoulaki E, Constantopoulos A, Kafetzis D. Adolescent Pornographic Internet Site Use: A multivariate regression analysis of the predictive factors of use and psychosocial implications. *Cyberpsychology & Behavior*, 2009 Oct 12
106. Tsitsika A, Critselis E, Louizou A, Janikian M, Freskou A, Marangou E, Kormas G, Kafetzis D. Determinants of Internet Addiction among Adolescents: A Case-Control Study. *ScientificWorldJournal*. 2011 Apr 19
107. Tsitsika A, Critselis E, Janikian M, Kormas G, Kafetzis DA. Association Between Internet Gambling and Problematic Internet Use Among Adolescents. *J Gambli Stud*. 2011 Sep;27
108. Kormas G, Critselis E, Janikian M, Kafetzis D, Tsitsika A. Risk factors and psychosocial characteristics of potential problematic internet use among adolescents: A cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2011 Jul 27.
109. Μονάδα Εφηβικής Υγείας Νοσοκομείου Παίδων Αγγλαΐα Κυριακού. Διαχείριση της σεξουαλικότητας των Ελλήνων Εφήβων. 2008.
110. Griffiths M. Sex on the Internet: Observation and implications for Internet Sex Addiction. *The Journal of sex research*. 2001.
111. Widyanto L & Griffiths M. Internet Addiction: A Critical Review, *Int J Ment Health Addict*. 2006.
112. Young KS, Nabuco de Abreu C. Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment. Εκδόσεις John Wiley and Sons. 2010
113. Whang LS, Lee S, Chang G. Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis in internet addiction. 2003.

- 114.Καλαντζή Α.Διδακτικές σημειώσεις- Μάθημα: Γνωσιακές / Συμπεριφοριστικές Προσεγγίσεις στην Ψυχοθεραπεία. Αθήνα: Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών-Τομέας Ψυχολογίας.2003.
- 115.Kay, J., Tasman, A. & Lieberman, J.A. *Psychiatry – Behavioural Science and Clinical Essentials*. USA: W.B. Saunders Company. 2002.
116. Σφακιανάκης Ε. Σιώμος Κ. Φλώρος Γ. Εθισμός στο διαδίκτυο και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου. Εκδόσεις Οίκος Λιβάνη. Αθήνα.2012.
117. Αθανασία Π. Το διαδίκτυο ως σύγχρονο όχημα θυματοποίησης. Εκδόσεις Σάκκουλας Α. Αθήνα.2009.
- 118.Barlow, D.H. *Anxiety and its disorders* .2nd edition. New York: Guilford.2001.
- 119.Caplan, S.E. Problematic Internet use and psychosocial well- being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*.2002.
- 120.Βαρβόγλη Α. Γαλάνη Μ. Η διάγνωση της διάσπασης της προσοχής. Πρακτικός οδηγός. Εκδόσεις: Καστανιώτη. Αθήνα 2007.
121. Robert M. Ψυχολογία της συμπεριφοράς. Εκδόσεις: Πεδίο. Αθήνα 2010.
- 122.Robert M. Ψυχοδιαγνωστικές μέθοδοι. Εκδότης: Ελληνικά γράμματα. Αθήνα 1998.
- 123.Nakken C. Το προφίλ του εθισμού. Εκδότης: Ισόρροπον. Αθήνα 2006.
- 124.Young, L. Understanding a child’s virtual world: A handbook for parents and guardians. Ανακτήθηκε 11 Ιανουαρίου 2010 από το διαδίκτυο: <http://www.incredibleinternet.com/online-safety/drlinda-young/parent-guide>. 2008.
- 125.Σταυρόπουλος Β. Προβληματική χρήση του διαδικτύου: Μία νέα μορφή εξάρτησης. Παράμετροι υψηλού κινδύνου. *Τετράδια Ψυχιατρικής*. 2009.
126. Quinn, M. J. *Ethics for the Information Age* (3rd ed.). (M. Hirsch, Ed.) Boston: Pearson. 2009.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΒΙΟΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΝΕΥΜΑΤΙΚΩΝ
ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΣΤΟΝ ΦΟΙΤΗΤΙΚΟ
ΠΛΗΘΥΣΜΟ

- Η παρούσα έρευνα πραγματοποιείται στο πλαίσιο εκπόνησης της πτυχιακής εργασίας των σπουδαστών Δανούση Παρασκευής και Γεωργαντοπούλου Χριστίνας, του Η' χειμερινού εξαμήνου του τμήματος Νοσηλευτικής του Ανωτάτου Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Πατρών.
- Παρακαλείστε να διαβάσετε κάθε ερώτηση προσεκτικά πριν απαντήσετε.
- Απαντήστε στις ερωτήσεις με αριθμητική σειρά.
- Σημειώστε με Χ ή V όποια απάντηση σας αντιπροσωπεύει.
- Να τονισθεί πως η έρευνα θα παραμείνει ανώνυμη, γι' αυτό καλείστε να απαντήσετε με πλήρη ειλικρίνεια.
- Σας ευχαριστούμε για την ευγενή συνεργασία σας. Σε περίπτωση διευκρινήσεων, θα είμαστε στην διάθεση σας.

1^ο Μέρος

Φύλο: Θήλυ Άρρεν

Ηλικία:

Τμήμα:

Σχολή:

Μορφωτικό Επίπεδο Γονέων :

	ΠΑΤΕΡΑΣ	ΜΗΤΕΡΑ
ΑΝΑΛΦΑΒΗΤΟΣ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ΔΗΜΟΤΙΚΟ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ΓΥΜΝΑΣΙΟ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ΛΥΚΕΙΟ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ΕΠΑΛ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ΤΕΙ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ΙΕΚ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Τόπος Κατοικίας: Αστική Ημιαστική Αγροτική

Επάγγελμα Γονέων:	ΠΑΤΕΡΑΣ	ΜΗΤΕΡΑ
ΔΗΜΟΣΙΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΣ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ΑΓΡΟΤΗΣ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ΑΝΕΡΓΟΣ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ΟΙΚΙΑΚΑ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2^ο Μέρος

1) Έχετε Ηλεκτρονικό Υπολογιστή στο σπίτι; ΝΑΙ ΟΧΙ

2) Αν ναι, σε ποιά χώρο του σπιτιού βρίσκεται ο Η/Υ που χρησιμοποιείτε;

Δωμάτιο σας ΝΑΙ
ΟΧΙ

Καθιστικό ΝΑΙ
ΟΧΙ

Άλλος Χώρος

3) Έχετε πρόσβαση στο ίντερνετ; ΝΑΙ ΟΧΙ

4) Από που έχετε συνήθως πρόσβαση;

Από: Το σπίτι Το Ίντερνετ- Καφέ Το Σχολείο Την Βιβλιοθήκη

Άλλο

5) Πόσες ώρες χρησιμοποιείτε την ημέρα/εβδομάδα/μήνα το ίντερνετ;

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2 ^η <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ημέρα	0-1	1-2	2-3	3-4	> 5
Εβδομάδα	0-1	1-2	2-3	3-4	> 5
Μήνα	0-1	1-2	2-3	3-4	>5

6) Ποιός είναι ο κυριότερος λόγος που χρησιμοποιεί κάποιος/α το ίντερνετ;

- 1) Επιστημονική Ενημέρωση
- 2) Παιχνίδια
- 3) Αγορές
- 4) Τυχερά Παιχνίδια
- 5) Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο (e-mails)
- 6) Αναζητήσεις
- 7) Δωμάτιο Συνομιλίας (Chat)
- 8) Διάβασμα εφημερίδων/ περιοδικών
- 9) Ιστοχώροι κοινωνικής δικτύωσης (Facebook, MySpace)
- 10) Άλλο.....

7) Η οικογένεια σας χρησιμοποιεί το Ίντερνετ; ΝΑΙ ΟΧΙ

8) Αν ναι, ποιός από αυτούς;

Πατέρας Μητέρα Αδέλφια Άλλος.....

9) Θεωρείτε επαρκή την ενημέρωση για την προστασία του νέου από τους κινδύνους του Ίντερνετ;

ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ ΛΙΓΟ ΕΛΑΧΙΣΤΗ ΚΑΘΟΛΟΥ

10) Πως αποκτήσατε την πληροφόρηση για τους κινδύνους του Ίντερνετ;

- 1) Προσωπική αναζήτηση (βιβλία, διαδίκτυο)
- 2) Από συζητήσεις με άλλους
- 3) Φίλους
- 4) Γονείς
- 5) Περιοδικά

6) Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης

7) Ενημέρωση από το σχολείο

11) Πόσο καλά πληροφορημένοι εκτιμάτε ότι είναι οι φίλοι σας σχετικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο;

ΠΟΛΥ ΛΙΓΟ ΕΛΑΧΙΣΤΑ

12) Γνωρίζετε προσωπικά περιπτώσεις φίλων που κατά την γνώμη σας ώθησαν άλλα άτομα στον εθισμό στο Διαδίκτυο;

ΝΑΙ ΟΧΙ

• Αν ναι πόσες περιπτώσεις; ΑΡΙΘΜΟΣ

13) Σας δημιούργησε ποτέ εσάς προσωπικά δυσάρεστες συνέπειες η χρήση του ίντερνετ;

ΝΑΙ ΟΧΙ

14) Αν ναι ποιές από τις παρακάτω;

1) Μείωση επίδοσης στα μαθήματα σας

2) Συναισθήματα Θλίψης/ Αίσθημα Μοναξιάς

3) Διαταραχή των σχέσεων με φίλους και οικογένειας

4) Μείωση φυσικής δραστηριότητας

5) Μείωση κοινωνικών σχέσεων

6) Διακοπή αγαπημένων χόμπυ (αθλητισμός, μουσική, χορός κλπ)

7) Παραμέληση της προσωπικής υγιεινής

8) Σωματικά συμπτώματα :

- Διατροφικές Διαταραχές

- Ημικρανίες

- Μυοσκελετικά Προβλήματα

- Διαταραχές Ύπνου

- Νευρικότητα/άγχος

-Διαταραχές όρασης

15) Από τι εξαρτάται η ασφάλεια του Ίντερνετ;

Στη σωστή χρήση Στη μη σωστή χρήση

16) Σε ποιά περίπτωση νοιώσατε ανασφάλεια λόγω ίντερνετ;

Αποδοχή απειλητικών μηνυμάτων

Παρακολούθηση σκηνών βίας

Αποδοχή σεξουαλικής παρενόχλησης

Αυξημένες χρεώσεις λογαριασμών χωρίς τη δική σας έγκριση και γνώση

Αποδοχή παραπλανητικών και προκλητικών διαφημίσεων

Αποδοχή μηνυμάτων που σας προέτρεπαν σε επικίνδυνες δραστηριότητες

Ιοί που κατέστρεψαν αρχεία και προγράμματα

Λόγω του λογισμικού παρακολούθησης που μπορεί να προσκολληθεί κρυφά σε αρχεία που κατεβάζουμε και να παρακολουθεί τις ενέργειες μας

Άλλο (αναφέρετε ακριβώς)

.....
.....

17) Νομίζεις ότι το Ίντερνετ μπορεί να προκαλέσει μέχρι και εξάρτηση σε έναν χρήστη;

ΝΑΙ ΟΧΙ

18) Έχετε συνομιλήσει ποτέ με κάποιον/α, άγνωστο/η μέσω site κοινωνικής δικτύωσης (facebook, twitter κτλ) ;

ΝΑΙ ΟΧΙ

19) Ανεβάζετε προσωπικές φωτογραφίες σας σε site κοινωνικής δικτύωσης (facebook, twitter κτλ) ;

ΝΑΙ ΟΧΙ

20) Πόσο συχνά δημιουργείτε νέες φιλίες με άλλους χρήστες του Διαδικτύου;

Καθόλου Σπάνια Περιστασιακά Συχνά Πάντα

21) Έχει προσπαθήσει να σας προσελκύσει ποτέ κάποιος/α μέσω κάποιου site κοινωνικής δικτύωσης;

ΝΑΙ ΟΧΙ

• Αν ναι, ποιός ήταν;

22) Χρησιμοποιείς τον Η/Υ ή το Διαδίκτυο σαν μέσο διαφυγής από τα προβλήματά σου ή σαν τρόπο ανακούφισης από άγχος ή θλίψη;

ΝΑΙ ΟΧΙ

23) Αισθάνεσαι να σε απασχολεί συνεχώς η χρήση του Η/Υ ή του Διαδικτύου (π.χ σκέφτεσαι τι έκανες την προηγούμενη φορά ή ανυπομονείς για την επόμενη;)

ΚΑΘΟΛΟΥ ΣΠΑΝΙΑ ΠΕΡΙΣΤΑΣΙΑΚΑ ΣΥΧΝΑ
ΠΑΝΤΑ

24) Μένεις περισσότερο χρόνο στον Η/Υ ή στο διαδίκτυο απ'οτι σχεδιάζεις;

ΝΑΙ ΟΧΙ

25) Οι φίλοι σου παραπονιούνται ότι δεν σε βλέπουν πλέον;

ΝΑΙ ΟΧΙ

26) Είναι οι περισσότεροι σου φίλοι αποκλειστικά διαδικτυακοί;

ΝΑΙ ΟΧΙ

27) Θεωρείς ότι ο Η/Υ ή το Διαδίκτυο είναι το σημαντικότερο <<κεφάλαιο>> της καθημερινότητάς σου;

ΝΑΙ ΟΧΙ

28) Έχεις πει ψέματα (π.χ. ότι κάνεις μια εργασία) για να καθήσεις περισσότερες ώρες στον Η/Υ ή στο Διαδίκτυο;

ΝΑΙ ΟΧΙ

29) Νοιώθεις άσχημα αν προσπαθήσεις να περιορίσεις τη χρήση Η/Υ ή Διαδικτύου ή αν δεν μπορείς να τα χρησιμοποιήσεις;

ΝΑΙ ΟΧΙ

30) Αισθάνθηκες ότι έχεις πρόβλημα με τις ώρες χρήσεως του Η/Υ και δεν μπορείς να κάνεις κάτι γι' αυτό;

ΝΑΙ ΟΧΙ

1

31) Ξενυχτάς προκειμένου να μείνεις συνδεδεμένος/η στο Διαδίκτυο;

ΝΑΙ ΟΧΙ

- Αν ναι , πόσες ώρες;

32) Λες συχνά << καλά, θα παραμείνω στον υπολογιστή μόνο ένα λεπτό ακόμη; >>

ΝΑΙ ΟΧΙ

33) Έχεις κρύψει από τους γονείς σου τις ώρες που περνάς στο Διαδίκτυο;

ΝΑΙ ΟΧΙ

- Αν ναι γιατί;

34) Νοιώθεις τον κόσμο βαρετό και αδιάφορο χωρίς το Διαδίκτυο;

ΝΑΙ ΟΧΙ

35) Νοιώθεις μια πίεση, μια ακατανίκητη τάση για σύνδεση όταν είσαι εκτός σύνδεσης;

ΝΑΙ ΟΧΙ

36) Έχεις επιθετική συμπεριφορά, αν ο άλλος σε διακόψει ενώ είσαι συνδεδεμένος/η στο Διαδίκτυο;

ΝΑΙ ΟΧΙ

37) Πόσο συχνά προτιμάτε την συγκίνηση που σας προσφέρει η ενασχόληση με τον Η/Υ, από την επαφή με ένα δικό σας πρόσωπο;

ΠΑΝΤΑ ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ ΣΥΧΝΑ ΣΠΑΝΙΑ

38) Μπορείς να εκφραστείς πιο ελεύθερα σε site κοινωνικής δικτύωσης (π.χ facebook, twitter κτλ) απ' ότι στην πραγματική σου ζωή;

ΝΑΙ ΟΧΙ

39) Έχεις φτάσει ποτέ σε σημείο εκνευρισμού όταν δεν μπορείς να μπείς στο Ίντερνετ, ώστε να θέλεις να << χτυπήσεις >> τον υπολογιστή ή να τον καταστρέψεις ή να εκτονοθείς σε άτομα του περιβάλλοντος σου;

ΝΑΙ ΟΧΙ

40) Πόσο συχνά, όταν βρίσκεστε εκτός σύνδεσης νοιώθετε θλιμμένος, κακόκεφος ή νευρικός, κάτι που εξαφανίζεται όταν επιστρέφετε στην σύνδεση;

ΠΑΝΤΑ ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ ΣΥΧΝΑ ΣΠΑΝΙΑ
ΚΑΘΟΛΟΥ

*“Το internet προπαγανδίστηκε σαν μια επανάσταση ικανή να
ταράζει τις ναρκωμένες ψυχές , που δεν ξέρουν πια πώς να
εκπλήσσονται και πώς να σκανδαλίζονται από το οτιδήποτε”*

Πώλ Βιριλιό