



**3ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΥΜΗΤΤΟΥ**  
**ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2020-2021**



**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ**

**1<sup>η</sup> Γραπτή Εργασία**

**Θέμα:** « Έφηβοι και Υπερβολική Ενασχόληση με το Διαδίκτυο »



**Εικόνα 1 :**

[https://www.askitis.gr/sexualhealth/view/ephiviki\\_eksartisi\\_kai\\_diadiktio](https://www.askitis.gr/sexualhealth/view/ephiviki_eksartisi_kai_diadiktio)

«Θάνος Ασκητής: Εφηβική Εξάρτηση και Διαδίκτυο»

**24/4/2021**

**A.M.: 3532**

**Φώτιος Δημητρίου**

**ΤΜΗΜΑ : Α 1**

**Υπεύθυνη Καθηγήτρια : Κα Κατσικώστα Βασιλική**

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

<b>Α/Α</b>	<b>ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ</b>	<b>ΣΕΛΙΔΑ</b>
	<b><u>ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ</u></b>	<b>3</b>
	<b><u>Εισαγωγή</u></b>	<b>4</b>
<b>1.</b>	<b><u>Κυρίως Θέμα</u></b>	<b>5</b>
<b>1.1.</b>	<b><u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1<sup>ο</sup> : ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ</u></b>	<b>5</b>
<b>1.2.</b>	<b><u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2<sup>ο</sup> : ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ</u></b>	<b>11</b>
1.2.1.	<u>Ορισμοί του εθισμού στο διαδίκτυο</u>	<b>11</b>
1.2.2.	<u>Τύποι εθισμού στο διαδίκτυο</u>	<b>13</b>
1.2.3.	<u>Αίτια εθισμού στο διαδίκτυο</u>	<b>15</b>
1.2.4.	<u>Χαρακτηριστικά του εθισμένου ατόμου στο διαδίκτυο</u>	<b>17</b>
1.2.5.	<u>Συνέπειες της παθολογικής και ανεξέλεγκτης χρήσης του διαδικτύου</u>	<b>19</b>
1.2.6.	<u>Έρευνες στην Ελλάδα</u>	<b>20</b>
<b>1.3.</b>	<b><u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3<sup>ο</sup> : ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ</u></b>	<b>22</b>
1.3.1.	<u>Πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο</u>	<b>22</b>
1.3.2.	<u>Αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο</u>	<b>23</b>
1.3.3.	<u>Ο ρόλος του Κοινωνικού Λειτουργού στην αντιμετώπιση του προβλήματος του εθισμού στο διαδίκτυο</u>	<b>24</b>
	<b><u>ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ</u></b>	<b>26</b>
	<b><u>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ - ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ</u></b>	<b>28</b>

## **ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

Αρχικά θα ήθελα να ευχαριστήσω την καθηγήτριά μου Βασιλική Κατσικώστα η οποία φρόντισε να μας δώσει τις κατάλληλες οδηγίες, δείγματα εργασιών με άλλα θέματα για να ξέρουμε πως θα πρέπει να προετοιμάσουμε την εργασία μας, αλλά και ένα θέμα που αντιμετωπίζει η σύγχρονη κοινωνία μας και καθημερινά το πρόβλημα μεγαλώνει.

Στην συνέχεια θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου η οποία με στήριξε ψυχολογικά όλο αυτό το διάστημα γιατί είχα πολλά και σημαντικά πράγματα τα οποία έπρεπε να κάνω ταυτόχρονα. Ιδιαίτερα θα ήθελα να ευχαριστήσω τον πατέρα μου Θεόδωρο Δημητρίου ο οποίος με βοήθησε στην άντληση πληροφοριών από τις κατάλληλες διαδικτυακές πηγές, στον τρόπο δομής της εργασίας και τις τεχνικές για την παρουσίαση, π.χ. αναφορές, ενσωμάτωση εικόνων κλπ.

## Εισαγωγή

Η εργασία αυτή πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του μαθήματος της πληροφορικής της Α' Γυμνασίου και σκοπός της έρευνας ήταν να προσεγγίσουμε με τον βέλτιστο τρόπο την διείσδυση του διαδικτύου στην κρίσιμη εφηβική ηλικία όπου κυριαρχεί η διαμόρφωση της προσωπικότητας των νέων. Οι νέοι κυνηγούν συνεχώς την γνώση, έχουν την τάση να αμφισβητούν τα περισσότερα αν όχι όλα και επιδιώκουν να ανακαλύψουν ευκαιρίες που θα τους επιτρέψουν να έχουν μια άνετη και εύκολη ζωή παραγνωρίζοντας συνήθως τους κινδύνους που καιροφυλακτούν και μπορεί να γίνουν επικίνδυνοι στην παραμικρότερη απροσεξία τους είτε λόγω άγνοιας είτε λόγω της περιορισμένης γνώσης που διαθέτουν για πολλά πράγματα.

Είναι κοινά αποδεκτό ότι το διαδίκτυο αποτελεί το σημαντικότερο εργαλείο πληροφόρησης και ενημέρωσης για τους νέους και όχι μόνο. Η αμεσότητα πρόσβασης στην πληροφορία και η ευκολία επικοινωνίας το καθιστούν βασικό σημείο αναφοράς για τους επαγγελματίες, τους νέους και τις προσωπικές επαφές όλων των ανθρώπων. Η ραγδαία τεχνολογική εξέλιξη τα τελευταία χρόνια ώθησε την εξέλιξη του διαδικτύου, δημιούργησε νέες ανάγκες, έκανε την χρήση του απαραίτητη σχεδόν στην καθημερινότητα των ανθρώπων και προξένησε πολλαπλούς κινδύνους αναλόγως με την μορφή και το είδος χρήσης του. Η γοητεία του διαδικτύου, η ανάγκη για να γνωρίσουμε το νέο μας οδηγεί συχνά στην αλόγιστη χρήση του, μας απορροφά πολύ χρόνο, μας απομακρύνει από τον πραγματικό κόσμο και μας εθίζει στην ιδέα ότι μας είναι απαραίτητο για την ίδια μας την ζωή. Ειδικότερα οι έφηβοι είναι πιο ευάλωτοι, παρασύρονται ευκολότερα και εθίζονται στην χρήση του διαδικτύου. Όλος ο κόσμος τους πολλές φορές μοιάζει να γυρίζει γύρω του, αφού το χρησιμοποιούν για να αναζητήσουν πληροφορίες, συνομιλούν με τους φίλους τους και ανταλλάσσουν φωτογραφίες μέσα από τα κοινωνικά δίκτυα (Facebook, Instagram, Skype, Viber, Messenger, κλπ.) και τον τελευταίο χρόνο η πανδημία τους ανάγκασε να διδάσκονται τα μαθήματα του σχολείου τους μέσω διαδικτύου ενώ βρίσκονται στο σπίτι τους. Όλη αυτή η διαδικτυακή ενασχόληση και δραστηριότητά τους ώθησε περισσότερο τον εθισμό τους στην εικονική πραγματικότητα, τους απομάκρυνε από τους φίλους τους, την οικογένειά τους και περιόρισε την κοινωνικοποίησή τους.

Στην εργασία μας θα μελετήσουμε τη σχέση μεταξύ των εφήβων και του διαδικτύου. Αρχικά θα αναζητήσουμε πηγές που επιστήμονες έχουν καταγράψει τεκμηριωμένες απόψεις για το διαδίκτυο και πως επηρεάζονται οι νέοι, θα εστιάσουμε στην εννοιολογική ανάλυση του όρου «εθισμός στο διαδίκτυο», θα δούμε τα κύρια γνωρίσματα του εξαρτημένου ατόμου, τα αίτια και τις συνέπειες της εξάρτησης στο διαδίκτυο και τα αποτελέσματα των σχετικών ερευνών που έχουν δημοσιευτεί. Επίσης στο δεύτερο κεφάλαιο θα εξετάσουμε την δυνατότητα πρόληψης και αντιμετώπισης του εθισμού στο διαδίκτυο καθώς και τον ρόλο του κοινωνικού λειτουργού ως προς αυτήν. Θα προσπαθήσουμε να βρούμε απαντήσεις σχετικά με το γιατί ελκύει τους εφήβους το διαδίκτυο, πόσοι το χρησιμοποιούν και σε τι ποσοστό οι χρήστες φθάνουν στον εθισμό. Ποια άλλα στοιχεία επηρεάζουν την σχέση νέων και διαδικτύου, ποιος ο ρόλος του φύλου (αγόρι-κορίτσι), πόσο ενημερωμένοι είναι οι έφηβοι και οι γονείς τους για τα πλεονεκτήματα και τους κινδύνους του διαδικτύου και πόσο καθοριστική είναι η αλόγιστη χρήση του διαδικτύου από τους εφήβους στην σχολική τους πρόοδο, στην κοινωνική και οικογενειακή συμπεριφορά τους.

## **1. Κυρίως Θέμα**

### **1.1. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1<sup>ο</sup> : ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ**

Η εφηβεία αποτελεί την περίοδο μετάβασης από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση του ανθρώπου και διαρκεί από τα 13 ως τα 18 έτη. Η εφηβική περίοδος χαρακτηρίζεται από έντονες αλλαγές στην ανάπτυξη του ατόμου σε σωματικό, συναισθηματικό, ψυχολογικό, κοινωνικό και πνευματικό επίπεδο. Είναι η εποχή που το άτομο βρίσκεται σε διαρκή αναζήτηση για την διαμόρφωση της προσωπικής του ταυτότητας και επέρχεται η σεξουαλική ωρίμανση η οποία γίνεται μια φυσική ικανότητα.<sup>1</sup>

#### **Γενικά χαρακτηριστικά της εφηβικής ηλικίας**

Οι έφηβοι στην προσπάθεια αναζήτησης και διαμόρφωσης της προσωπικής τους ταυτότητας χαρακτηρίζονται από άρνηση και αμφισβήτηση για όσα θεωρούνται δεδομένα και αυτονόητα για έναν «σωστό» πολίτη. Γίνεται ανυπάκουος και νοιώθει

---

<sup>1</sup> <http://static.eudoxus.gr/books/91/chapter-51091.pdf> (Τελευταία πρόσβαση: 18\_04\_2021).

την ανάγκη να πείσει τους γύρω του ότι έχει μεγαλώσει. Επίσης επιζητούν την ανεξαρτητοποίησή τους, γεγονός που επιφέρει συχνά συγκρούσεις με τους γονείς τους οι οποίοι συνεχίζουν ακόμη να είναι υπερπροστατευτικοί, τους δασκάλους τους και όσους τους δίνουν συμβουλές. Επιπλέον οι έφηβοι έχουν την τάση της απομόνωσης από τους γύρω τους ώστε να μπορούν ελεύθερα να κάνουν σκέψεις και όνειρα για την ζωή τους χωρίς να τους ενοχλεί κάποιος. Οι έφηβοι είναι περισσότερο εύθικτοι, ισχυρογνώμονες, πεισματάρηδες, ευαίσθητοι και ρομαντικοί. Ψάχνουν τον τρόπο να διαμορφώσουν με αυτά τον δικό τους κόσμο ο οποίος θα είναι πιο δίκαιος, όμορφος και ιδανικός. Σημαντικό ρόλο σε αυτή την προσπάθεια έχουν οι γονείς τους οι οποίοι πρέπει να δείχνουν υπομονή, ανοχή και να περικλείουν με αγάπη τις προσπάθειές τους ώστε να είναι πιο εύκολος ο δρόμος της μετάβασής τους στον πραγματικό κόσμο και όχι στον ιδανικό που έχουν πλάσει.<sup>2</sup>

### **Ορισμός Διαδικτύου**

Ο όρος διαδίκτυο χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά το 1982 και κατά την δεκαετία του '90 υπήρξε μεγαλύτερη διάδοσή του. Το διαδίκτυο αποτελεί ένα τεράστιο σύνολο διασυνδεδεμένων υπολογιστών μεταξύ τους που είναι διάσπαρτοι σε όλα τα σημεία του πλανήτη μας και παρέχει πληροφορίες και υπηρεσίες σε εκατομμύρια χρήστες ταυτόχρονα. Οι χρήστες επικοινωνούν μεταξύ τους και ανταλλάσσουν στοιχεία και πληροφορίες ανεξάρτητα από το γεωγραφικό διαμέρισμα που βρίσκονται, το χρώμα, το φύλο, την κοινωνική τους θέση και την θρησκεία τους.

### **Πλεονεκτήματα από την χρήση του διαδικτύου**

Το διαδίκτυο για την σύγχρονες και ανεπτυγμένες κοινωνίες κυρίως αποτελεί μια σημαντική παγκόσμια πηγή πληροφόρησης, διασκέδασης και επικοινωνίας για εκατομμύρια χρήστες ανεξαρτήτως ηλικίας. Οι χρήστες μπορούν να αντλήσουν κάθε είδους πληροφορία για την δουλειά τους, την εκπαίδευσή τους και να πραγματοποιήσουν αγορές από οποιοδήποτε μέρος του πλανήτη, να κάνουν τραπεζικές συναλλαγές πληρώνοντας τις υποχρεώσεις τους από το σπίτι τους, να

---

<sup>2</sup> <http://www.psychotherapeia.net.gr/articles-psyxologoi-marousi-psyxotherapeftes-marousi/efhveia/35-efhveia-orismos-harakthristika> (Τελευταία πρόσβαση: 18\_04\_2021).

ακούσουν μουσική, να δουν ταινίες και να παίξουν παιχνίδια με τους διαδικτυακούς φίλους τους.

Τα κύρια πλεονεκτήματα από την χρήση του διαδικτύου είναι τα εξής:

- **Επικοινωνία**

Προσφέρει άμεση επικοινωνία με ήχο, εικόνα και μεταφορά πληροφοριών σε άτομα που βρίσκονται σε διαφορετικά σημεία του πλανήτη. Με τα social media (Facebook, Skype, Instagram, Messenger, κλπ.) μπορούν να δημιουργηθούν μικρές ή μεγάλες τοπικές ή διεθνείς διαδικτυακές κοινότητες οι οποίες θα επικοινωνούν μεταξύ τους γρήγορα και εύκολα. Το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο βοηθάει στην αποστολή εγγράφων και πληροφοριών το ίδιο άμεσα και γρήγορα. Ο αγώνας γίνεται για την αναβάθμιση των διαδικτυακών ταχυτήτων.

- **Πληροφορίες**

Το διαδίκτυο αποτελεί την μεγαλύτερη και άμεσα προσβάσιμη βιβλιοθήκη πληροφοριών για κάθε είδους θέμα που ενδιαφέρει τον οποιοδήποτε χρήστη. Κυβερνήσεις, πανεπιστήμια, σπουδαστές, εργαζόμενοι μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες τους για τις πληροφορίες που τους ενδιαφέρουν.

- **Ψυχαγωγία**

Μουσική, ταινίες, παιχνίδια μπορούν να αποκτηθούν δωρεάν με απλή πλοήγηση, αναζήτηση και downloading. Επίσης τα «online games» έχουν πολλή μεγάλη επισκεψιμότητα και δημιουργούν διαδικτυακές φιλίες με άλλα άτομα που έχουν κοινά ενδιαφέροντα και είναι άγνωστα μεταξύ τους.

- **Υπηρεσίες**

Πληθώρα υπηρεσιών όπως: τραπεζικές συναλλαγές, αγορές, ταξιδιωτικά εισιτήρια κάθε είδους, εισιτήρια κινηματογράφου, εύρεση εργασίας, κρατήσεις σε ξενοδοχεία για λόγους επαγγελματικούς ή αναψυχής υλοποιούνται μέσω του διαδικτύου. Στις μέρες μας θα μπορούσαμε να συμπεράνουμε ότι σχεδόν το σύνολο των αναγκών κάθε ανθρώπου

μπορεί να ικανοποιηθεί το ίδιο αξιόπιστα από το διαδίκτυο και να αποφευχθεί η επίσκεψη σε φυσικό κατάστημα.

### **Διαδικτυακοί κίνδυνοι**

Όπως είδαμε ο χρήστης του διαδικτύου μπορεί εύκολα και γρήγορα να έχει πρόσβαση σε διαδικτυακές πληροφορίες, να κάνει συναλλαγές και να αντλήσει ψυχαγωγικό περιεχόμενο. Η αλόγιστη χρήση του διαδικτύου κρύβει και σημαντικούς κινδύνους και καλό θα ήταν οι χρήστες να τους γνωρίζουν ώστε να τους αποφεύγουν. Ενδεικτικά θα μπορούσαμε να αναφέρουμε τους εξής:

- **Ακατάλληλο περιεχόμενο**

Συνήθως αναφερόμαστε σε περιεχόμενο ρατσιστικό ή ξενοφοβικό, προώθηση τυχερών παιχνιδιών, επιβλαβών συμπεριφορών, προώθηση βίας, πορνογραφικού υλικού, κ.ά..

- **Ανεπιθύμητα μηνύματα (SPAM)**

Τέτοια θεωρούνται τα μηνύματα εκείνα που λαμβάνει ταυτόχρονα μεγάλος αριθμός χρηστών χωρίς την θέλησή τους και περιέχουν ή διαφημίζουν ακατάλληλο περιεχόμενο, προϊόντα αμφίβολης ποιότητας. Συχνό επίσης φαινόμενο αποτελεί η λήψη αλυσιδωτών μηνυμάτων (chain e-mails).

- **Αποξένωση**

Η μεγάλη και αλόγιστη χρήση του διαδικτύου δημιουργεί συναισθηματική απόσταση στην ανθρώπινη επικοινωνία, μειώνει την διαζώσης επικοινωνία και οδηγεί στην αποξένωσή τους από τον πραγματικό κόσμο.

- **Αποπλάνηση (Grooming)**

Οι κακόβουλοι χρήστες καλυπτόμενοι από τον μανδύα της ανωνυμίας στοχοποιούν και προσεγγίζουν ανήλικα παιδιά και τα παρενοχλούν σεξουαλικά.

- **Βίαια παιχνίδια**

Εκατομμύρια χρήστες καθημερινά αφιερώνουν πολύ χρόνο σε βιντεοπαιχνίδια. Τα δημοφιλέστερα είναι τα ηλεκτρονικά παιχνίδια



δράσης, όπως : πολεμικών τεχνών, λαβύρινθοι, βολών, πλατφόρμας, κ.ά. τα οποία επηρεάζουν αρνητικά την ψυχοσυναισθηματική συμπεριφορά των χρηστών.

- **Εθισμός (Internet Addiction)**

Αποτελεί αποτέλεσμα της πολύωρης καθημερινής διαδικτυακής χρήσης με παιχνίδια, τζόγο, δωμάτια συζητήσεων, κ.ά..

- **Εκφοβισμός (Cyberbullying)**

Είναι η εσκεμμένη και επαναλαμβανόμενη εχθρική συμπεριφορά απέναντι σε άτομο ή ομάδα ατόμων με σκοπό να προκαλέσει συναισθηματική και ψυχολογική βλάβη.

- **Επιβλαβείς συμπεριφορές**

Αφού το διαδίκτυο δεν ανήκει στην δικαιοδοσία κανενός και φιλοξενεί σελίδες αμφιβόλου περιεχομένου είναι αδύνατος ο έλεγχος και ο περιορισμός τους. Χρειάζεται καταγγελία ώστε να επιληφθούν οι αρμόδιες αρχές. Ιστοσελίδες για ανορεξία, βουλιμία, τυχερά παιχνίδια, παιχνίδια που αποκτούν τον έλεγχο και οδηγούν τους χρήστες σε πράξεις αυτοκτονίας, σατανισμού υπάρχουν πολλές και ασκούν παραπλανητική συμπεριφορά με ανεξέλεγκτες και επικίνδυνες διαστάσεις.

- **Ηλεκτρονικός τζόγος**

Με τον όρο αυτό εννοούμε την διαδικτυακή συνάντηση για στοιχηματισμό δύο ή περισσότερων ατόμων που μπορεί να οδηγήσει σε οικονομικές απώλειες ή απολαβές.

- **Παραποίηση γλώσσας**

Η ανάγκη για γρήγορη απάντηση σε μηνύματα με την εξάπλωση του διαδικτύου και της κινητής τηλεφωνίας οδηγεί τους χρήστες να γράφουν «greeklish» που δεν χρειάζεται ορθογραφία και τονισμός, γεγονός που σημαίνει ότι δεν χρησιμοποιούμε την ελληνική γλώσσα με σταδιακή εξασθένηση του ρόλου της από γενιά σε γενιά.

- **Παραπληροφόρηση (Misinformation)**

Κακοποιοί δημιουργούν ψεύτικες ιστοσελίδες γνωστών και αξιόπιστων οργανισμών ή διαδίδουν ψεύτικες και αναληθείς ειδήσεις με σκοπό την παραπλάνησή μας για να αποκομίσουν οικονομικά ή άλλα οφέλη.

- **Ιοί (Virus)**

Ο ιός είναι ένα κακόβουλο λογισμικό που εγκαθίσταται στον υπολογιστή ενός χρήστη εν αγνοία του και ενεργοποιείται σε συγκεκριμένο χρόνο ή μετά από κάποια ενέργεια του χρήστη και μπορεί να έχει πολλαπλές συνέπειες.

- **Υποκλοπή Προσωπικών στοιχείων (Phishing)**

Με τον όρο αυτό εννοούμε την εξαπάτηση του χρήστη στο διαδίκτυο κατά την οποία δίνει τις προσωπικές πληροφορίες του, όπως: τραπεζικούς λογαριασμούς, κωδικούς πιστωτικών καρτών, διεύθυνση, ταυτότητα, διαβατήριό τα οποία τα αξιοποιούν οι απατεώνες για να κερδίσουν χρήματα προκαλώντας οικονομική ζημία και όχι μόνο στον ευκολόπιστο χρήστη.

- **Φυσικές παθήσεις**

Η πολύωρη συμμετοχή σε διαδικτυακά παιχνίδια, κοινωνικά μέσα δικτύωσης κλπ. επηρεάζει την υγεία των χρηστών, όπως : όραση, μυοσκελετικές αλλοιώσεις, κ.ά..

## **Η σχέση των εφήβων με το διαδίκτυο**

Οι έφηβοι αναζητώντας την δική τους ταυτότητα στον ιδανικό κόσμο καταφεύγουν στο διαδίκτυο που μπορούν να αντλήσουν πληροφορίες και παρουσιάζουν τον εαυτό της όπως εκείνοι την έχουν δημιουργήσει στο μυαλό τους. Οι έφηβοι βλέπουν το διαδίκτυο ως μέσο διαφυγής από την καθημερινότητά τους, τις σχολικές τους υποχρεώσεις και ως διέξοδο αφού μοιράζονται κοινές ανησυχίες με τους διαδικτυακούς τους φίλους, βρίσκουν κατανόηση σε αυτούς και τους ασκείται ελάχιστη ή καθόλου κριτική σχετικά με τους προβληματισμούς και τις ιδέες τους.

Αναμφισβήτητα το διαδίκτυο αποτελεί σημαντικό εργαλείο για τους εφήβους, αλλά ταυτόχρονα και μια σημαντική πύλη κινδύνων όπως είδαμε. Η αλόγιστη χρήση

του οδηγεί στην νόσο της εποχής που είναι η διαδικτυακή εξάρτηση, γνωστή και ως «διαδικτυακός εθισμός».

## 1.2. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2<sup>ο</sup> : ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Αναμφίβολα το διαδίκτυο παρέχει πολλά πλεονεκτήματα στους χρήστες του. Χρησιμοποιείται από τους περισσότερους ανθρώπους στην σύγχρονη κοινωνία για επαγγελματικούς λόγους, προσωπική ευχαρίστηση, ως χόμπι, διέξοδο στην καθημερινότητα, άντληση πληροφοριών, εκπαιδευτικούς λόγους ή επικοινωνία. Αποτελεί επομένως ένα απαραίτητο και αναπόσπαστο εργαλείο της ανθρώπινης καθημερινότητας. Η μεγάλη χρήση του έχει αρνητικές συνέπειες και οδηγεί στον εθισμό. Τα τελευταία χρόνια υπάρχει μια μεγάλη ερευνητική προσπάθεια διεθνώς για να αποκαλυφθούν τα αίτια της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου (Clarke, 2009; Siomos et al, 2008; Smith et al, 2008). Η παθολογική χρήση του διαδικτύου έχει αντίκτυπο στην σωματική και ψυχική υγεία των χρηστών και παρατηρήθηκε ότι δημιουργεί και νέους τύπους συμπεριφορών (Stern, 1997; Stern, 1999; Saler, 1999). Τα συνεχώς αυξανόμενα ποσοστά εθισμού αποτελούν ανησυχητικό εύρημα διότι σχετίζονται κυρίως με παιδιά και εφήβους.

### 1.2.1. Ορισμοί του εθισμού του διαδικτύου

Ο εθισμός έχει προκαλέσει συζητήσεις και διαφωνίες μεταξύ επιστημόνων. Πολλοί εξέφρασαν την άποψη ότι ο όρος παραπέμπει σε περιπτώσεις χρήσης ή χορήγησης χημικών ουσιών (Bratter & Forrest, 1985). Ο πρώτος που ασχολήθηκε με την έννοια «εθισμός στη χρήση διαδικτύου» ήταν ο Ivan Goldberg το 1995. Το ίδιο έτος δημιουργήθηκε η πρώτη μονάδα απεξάρτησης στις Η.Π.Α.. η υιοθέτηση του όρου ήρθε ένα χρόνο μετά από την ψυχολόγο Kimberly Young, η οποία πραγματοποίησε έρευνα με την χρήση μιας σύντομης κλίμακας με κριτήριο τις πέντε θετικές απαντήσεις για να αξιολογήσει και να μετρήσει αν κάποιος είναι εθισμένος στο διαδίκτυο.<sup>3</sup>

<sup>3</sup> <http://youth-health.gr/thematikes-enotites/genika-gia-tin-efibeia/kataxrisi-diadiktuou-sumperifores-eksartisis#.V7SNi5iLTIU> (Τελευταία πρόσβαση: 18\_04\_2021).

Στην πορεία του χρόνου υπήρξαν πολλές προσπάθειες απόδοσης ορισμού στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου, όπως: προβληματική χρήση του διαδικτύου, παθολογική χρήση του διαδικτύου, υπερβολική χρήση του διαδικτύου, ψυχαναγκαστικό Internet, εθισμός στον υπολογιστή, Internetomania (Shapira et al., 2003, Widyanto και Griffiths, 2006).

Ο Davis (2001) ήταν αυτός που όρισε την παθολογική χρήση του διαδικτύου και την διαχώρισε σε δυο είδη: την παθολογική χρήση του διαδικτύου (SPIU) η οποία αναφέρεται σε συγκεκριμένες λειτουργίες του διαδικτύου, όπως τραπεζικές συναλλαγές, διακίνηση πορνογραφικού υλικού, εμπορικές συναλλαγές και δημοπρασίες και την παθολογική χρήση διαδικτύου (GPIU), η οποία περιγράφει την γενική και πολυδιάστατη χρήση του διαδικτύου. Οι Widyanto και Griffiths (2006) παρουσιάζουν τον εθισμό στο διαδίκτυο, σαν ένα υποσύνολο μιας τεχνολογικής εξάρτησης, η οποία ορίζεται ως μη χημικός ή ως συμπεριφοριστικός εθισμός που περιλαμβάνει την αλληλεπίδραση του ανθρώπου με τη μηχανή.

Υπάρχουν αντικρουόμενες επιστημονικές προσεγγίσεις του όρου «εθισμός στο διαδίκτυο», ορισμένοι μελετητές την θεωρούν ψυχιατρική νόσο και κάποιοι είδος καταναγκαστικής διαταραχής (Shapira et al, 2000).

Στις μέρες μας λοιπόν, ο όρος «εθισμός στο διαδίκτυο» ερμηνεύεται επαρκώς στο ψυχιατρικό λεξικό όρων και προσδιορίζει με σαφήνεια την προβληματική χρήση του διαδικτύου από τα άτομα, η οποία συνοδεύεται από κοινωνικές, ψυχολογικές και ψυχοσωματικές αρνητικές επιπτώσεις. Παρόλα αυτά, δεν αποτελεί ξεχωριστή κλινική οντότητα. Σύμφωνα με τον Σιώμο κ.α. (2010), ανάλογα με τη «βαρύτητα» χρήσης του διαδικτύου, ο εθισμός σε αυτό διακρίνεται στις εξής κατηγορίες:

- Τυπική χρήση του διαδικτύου: Το άτομο χρησιμοποιεί το διαδίκτυο για λόγους επαγγελματικούς ή αναψυχής.
- Προβληματική χρήση του διαδικτύου: Αλόγιστη χρήση ως αυτοσκοπό.
- Κατάχρηση του διαδικτύου: Αλόγιστη χρήση (12μηνη παρατήρηση) που οδηγεί στην μείωση ικανοτήτων του ατόμου με δυσάρεστες συνέπειες στην επαγγελματική, κοινωνική και προσωπική ζωή του.

- Εξάρτηση από το διαδίκτυο: Καταναγκαστική χρήση που μας παραπέμπει σε ψυχική ασθένεια.

Τέλος, ίσως να απαιτεί μεγαλύτερη διερεύνηση η διαφορά ανάμεσα στον διαδικτυακό εθισμό και σε εκείνον που προέρχεται από την χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών, αλλά το αποτέλεσμα και στις δύο περιπτώσεις είναι ανησυχητικό ιδιαίτερα όταν αναφερόμαστε σε παιδιά και εφήβους. Αυτό άλλωστε φανερώνει και η μελέτη που πραγματοποιήθηκε το 2018 από την ΕΕΜΔΕΔ σε συνεργασία με εννέα πανεπιστήμια της Ευρώπης, όπου «**η Ελλάδα είναι η δεύτερη χώρα μετά την Αγγλία σε εθισμό στο διαδίκτυο**», όπως δήλωσε ο Δρ. Κωνσταντίνος Σιώμος. Τα αποτελέσματα της έρευνας δημοσιεύτηκαν στο επιστημονικό περιοδικό *Computers in Human Behavior* τον Ιούλιο του 2018 όπου ο μέσος όρος εθισμού πανευρωπαϊκά ήταν 25% και στην Ελλάδα 37,7%.<sup>4</sup>

### 1.2.2. Τύποι εθισμού στο διαδίκτυο

Η συνοπτική κατηγοριοποίηση των εθισμών του διαδικτύου,<sup>5</sup> η οποία ανανεώνεται με την πάροδο του χρόνου, είναι:

- **Cyber stalking:** Εκφοβισμός του χρήστη από άλλον μέσω του διαδικτύου.
- **Cyber-relation:** «Ερωτικές» σχέσεις, κυρίως από έγγαμους, που αναπτύσσουν κάποιοι χρήστες μεταξύ τους.
- **Online gambling:** Εθισμός στον online τζόγο, καζίνο, τυχερά παιχνίδια κ.α. .
- **Online Software downloading:** Εθισμός στην ασυνεχή λήψη προγραμμάτων, μουσικών αρχείων, παιχνιδιών κλπ. Από το διαδίκτυο.
- **Online game:** Πλήθος μικρών διαδικτυακών παιχνιδιών που παίζονται από οποιοδήποτε μέσο αποτελούν κίνδυνο κατασπατάλησης εργασιακού χρόνου.

<sup>4</sup> <https://www.maxmag.gr/psychologia/diadiktyakos-ethismos-i-ilektroniki-iroini/> (Τελευταία πρόσβαση: 17\_04\_2021).

<sup>5</sup>

<https://internetaddictionteaph.wikispaces.com/%CE%95%CE%B8%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82+%CF%83%CF%84%CE%BF+%CE%94%CE%B9%CE%B1%CE%B4%CE%AF%CE%BA%CF%84%CF%85%CE%BF> (Τελευταία πρόσβαση: 17\_04\_2021).

- **Cyberporn Addiction:** Η μεγαλύτερη απειλή για εθισμένους και μη χρήστες. Στην πορνογραφία και παιδοφιλία εστιάζουν πολλοί οργανισμοί ηλεκτρονικού εγκλήματος.
- **Online Auction Addiction:** Δημοπρασίες ζωντανές οι οποίες σε ένα ποσοστό είναι πλασματικές.
- **Obsessive Role Play Gaming:** Η μεγαλύτερη ίσως απειλή για νέους 13-25 ετών.
- **Chat Room Addiction:** Ο πιο διαδεδομένος εθισμός, γνωστός ως «chatting», που νέοι επικοινωνούν on-line με άλλους.
- **Compulsive Surfing:** Το ασταμάτητο πάθος για συνεχή πλοήγηση και «αναζήτηση» στο διαδίκτυο.



Πηγή Εικόνας: LaMountain.com

<https://www.maxmag.gr/wp-content/uploads/2020/10/maxmag-7-640x335.jpg>

Γενικά υπάρχει μια ποικιλία στους τρόπους εθισμού στο διαδίκτυο που επηρεάζουν την φυσική κατάσταση, τις δράσεις και την υγεία του ατόμου. Ο εθισμός έχει αντίκτυπο στην κοινωνική, επαγγελματική και προσωπική ζωή του εθισμένου χρήστη. Θα μπορούσαμε ανάλογα με την προβληματική χρήση να ταξινομήσουμε την διαταραχή εθισμού στο διαδίκτυο ως εξής:

- Εθισμός στις διαδικτυακές σχέσεις (cyber-relational addiction): περιλαμβάνει τον εθισμό στα chat rooms, τα social media, την ανταλλαγή άμεσων μηνυμάτων όπου οι διαδικτυακοί φίλοι είναι πιο σημαντικοί από τους πραγματικούς και την οικογένεια.

- Εθισμός στο διαδικτυακό σεξ (cyber sexual addiction): περιλαμβάνει την διαδικτυακή χρήση πορνογραφικού υλικού, chat rooms και sites με role playing παραγκωνίζοντας τις πραγματικές διαπροσωπικές σχέσεις.
- Καταναγκαστική χρήση του διαδικτύου: περιλαμβάνει τις ιστοσελίδες ηλεκτρονικού εμπορίου, το online gaming που δημιουργούν οικονομικά προβλήματα στους χρήστες.
- Υπερφόρτωση πληροφοριών (information overload): Η υπερβολική διαδικτυακή χρήση για αναζήτηση πληροφοριών σημαίνει κατασπατάληση του χρόνου του χρήστη που τον οδηγεί στην αποξένωση από οικογένεια και κοινωνικό περίγυρο.

### **1.2.3. Αίτια εθισμού στο διαδίκτυο**

Ο όρος εθισμός μας παραπέμπει σε χημικές ουσίες που επηρεάζουν την εγκεφαλική λειτουργία ενός ανθρώπου. Για τον όρο «εθισμός στο διαδίκτυο» δεν έχουν καθοριστεί με ακρίβεια τα αίτια που τον προκαλούν, αφενός λόγω των επιστημονικών διαφωνιών που υπάρχουν και αφετέρου λόγω των παραγόντων που επηρεάζουν την υπερβολική χρήση. Οι εθισμένοι δεν αναγνωρίζουν συνήθως το πρόβλημα και επιπλέον τα ποσοστά εθισμού ποικίλουν ανάλογα με το φύλο, την ηλικία, την εθνικότητα, την θρησκεία, την οικονομική κατάσταση των χρηστών. Κοινή διαπίστωση είναι ότι το φαινόμενο πλήττει κυρίως νεαρές και εφηβικές ηλικίες.

Οι σημαντικότεροι παράγοντες που επηρεάζουν τον εθισμό έχει παρατηρηθεί ότι είναι οι ψυχοκοινωνικοί, η κοινωνική φοβία από έλλειψη αυτοπεποίθησης, η ανωνυμία που αποκρύπτει τα αρνητικά συναισθήματα και την ανασφάλεια. Το διαδίκτυο τους προσφέρει δυνατότητα αποσυμπίεσης (Young,1997). Η πραγματικότητα που βιώνουν οι χρήστες, το άγχος, η οικονομική ανέχεια, η έλλειψη δουλειάς τους σπρώχνει στην χρήση του διαδικτύου νοιώθοντας ότι απαλλάσσονται από την ρουτίνα, την κούραση και ξεφεύγουν από τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν.

Το διαδίκτυο αποτελεί διέξοδο ασφαλείας αφού οι χρήστες επιλέγουν την εικόνα που θα προβάλλουν, βρίσκουν εύκολα φίλους με κοινά προβλήματα, η

επικοινωνία είναι εύκολη και γίνεται από τον χώρο τους, δεν απαιτείται μετακίνηση. Η επιδερμική προσέγγιση της εικόνας κάποιου του ενισχύει την αυτοπεποίθηση σε αντίθεση με τον πραγματικό κόσμο όπου είναι πιο αμείλικτες οι κριτικές σε εμφάνιση, συμπεριφορά, ντύσιμο, κλπ. Η ανωνυμία μεταφράζεται σε ελευθερία αφού το άτομο είναι μόνο του στον χώρο του και μπορεί εύκολα να κρύψει συναισθήματα που θα ενοχλούσαν τον συνομιλητή του αν η συνάντηση ήταν δια ζώσης. Οι εθισμένοι χρήστες ενσωματώνονται σε μια εικονική πραγματικότητα και εγκλωβίζονται σε αυτή θεωρώντας το φυσιολογικό. Επίσης οι άνθρωποι που στον πραγματικό κόσμο είναι εθισμένοι στο σεξ, τον τζόγο, στην υπερκατανάλωση, στις αγορές εύκολα μεταφέρουν τις συνήθειές τους στο διαδίκτυο και εθίζονται στην χρήση του.

Οι συμπεριφορές που προκύπτουν από τον εθισμό ποικίλουν. Γενετικοί παράγοντες και η προσωπικότητα έχουν κρίσιμο ρόλο σε αυτές. Παιδιά και έφηβοι με περιορισμένη αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση έχουν μεγαλύτερη ροπή στον εθισμό σε αντίθεση με εκείνα που τα διακρίνει μια πιο επιθετική και διεκδικητική συμπεριφορά. Σημαντικά γεγονότα, όπως π.χ. η απώλεια δουλειάς για τους γονείς, ο χωρισμός των γονιών ή και μια ερωτική απογοήτευση οδηγούν τα άτομα αυτά στο διαδίκτυο αναζητώντας την συναισθηματική αναπλήρωση. Η εφηβεία από μόνη της άλλωστε αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τον εθισμό διότι είναι περίοδος ευμετάβλητη και ασταθής.

Σύμφωνα με στοιχεία της Μονάδας Εφηβικής Υγείας μεγαλύτερη ροπή στον εθισμό παρουσιάζουν τα αγόρια μονογονεϊκών ή προβληματικών οικογενειών, παιδιά ή έφηβοι με κατάθλιψη ή διάσπαση προσοχής. Τα αγόρια είναι περισσότερο επιρρεπή στα τυχερά και on line παιχνίδια και το role playing. Τα εσωστρεφή άτομα που επιδεικνύουν υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο κινδυνεύουν μακροπρόθεσμα με κοινωνική απομόνωση.

Το οικογενειακό περιβάλλον, το βιοτικό και μορφωτικό επίπεδο αποτελούν επίσης καθοριστικούς παράγοντες για τον διαδικτυακό εθισμό των εφήβων. Αν οι γονείς έχουν εξάρτηση από αλκοόλ ή ναρκωτικά δεν έχουν την δυνατότητα να ασκήσουν επαρκή γονεϊκό έλεγχο, δεν έχουν την διάθεση ή το ψυχικό σθένος να υποστηρίξουν τα παιδιά τους οπότε αυτά βρίσκουν καταφύγιο στο διαδίκτυο για να



βρουν λύσεις και συνήθως στην υπερβολική χρήση με αποτέλεσμα εντάσεις και όξυνση των προβλημάτων.

Πρόσφατες μελέτες και στην χώρα μας ανέδειξαν τον κρίσιμο ρόλο της γονικής μέριμνας για στον εθισμό των εφήβων στο διαδίκτυο. Η ορθή παροχή γονεϊκής μέριμνας βοηθά στην καθοδήγηση του εφήβου να διαμορφώσει την δική του ταυτότητα μέσα από ένα ασφαλές περιβάλλον, ενώ αντιθέτως ο υπερπροστατευτισμός ωθεί τον εθισμό. Οι έφηβοι που πάσχουν από κατάθλιψη, διάσπαση προσοχής και παρεμφερή νοσήματα χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή γιατί η ψυχική τους υγεία τους κάνει πιο ευάλωτους στον εθισμό (Siomos, 2012).

Προκειμένου να αιτιολογηθεί η παθολογική χρήση του διαδικτύου, ή αλλιώς PIU (Pathological internet use), ο Davis υποστήριξε την προσέγγιση επίγνωσης-συμπεριφοράς. Ουσιαστικά διατύπωσε την άποψη ότι πίσω από όλα, παθολογικά αίτια-εξαρτήσεις, βρίσκεται η λανθασμένη επίγνωση του χρήστη για τον εαυτό του και τον κόσμο (Davis, 2001). Αντίστοιχα ο Carlan διατύπωσε την άποψη ότι άτομα με ψυχοκοινωνικά προβλήματα (κατάθλιψη, μοναξιά) έχουν τις πιο αρνητικές αντιλήψεις για την κοινωνική τους ικανότητα, αποφεύγουν την κατά πρόσωπο επικοινωνία και βρίσκουν διέξοδο στην αλόγιστη χρήση του διαδικτύου πιστεύοντας ότι είναι λιγότερα ευάλωτα. Αυτό δεν αποτελεί λύση στα προβλήματά τους αλλά διαίωνιση και χειροτέρευση αυτών με σημαντικές παρενέργειες στο εκπαιδευτικό, οικογενειακό και εργασιακό τους περιβάλλον (Carlan, 2003).

#### **1.2.4. Χαρακτηριστικά του εθισμένου ατόμου στο διαδίκτυο**

Ο Σιώμος (2008), βασισμένος στον Trever (2001), αναφέρει ότι το 92% των εξαρτημένων ατόμων από το διαδίκτυο πιστεύει ότι ο κόσμος είναι κενός και το διαδίκτυο χωρίς νόημα. Επίσης το 77% των ατόμων αυτών κάνει λόγο για καθημερινές φαντασιώσεις. Στην μελέτη της Μάτσα (2009) βλέπουμε ότι τα εθισμένα άτομα στο διαδίκτυο έχουν έντονες διαταραχές στον ύπνο και στην όραση καθώς και μυοσκελετικές παθήσεις εξαιτίας της υπερβολικής ακινησίας τους μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή. Οι διαταραχές αυτές προκαλούν στον χρήστη εκνευρισμό, θλίψη ή κατάθλιψη, δυσφορία, ειδικά όταν δεν είναι συνδεδεμένος στο internet.

Οι Beard & Wolf (2001), όπως αναφέρεται στους Σφακιανάκη, Σιώμο και Φλώρο, 2012), αναφέρουν πως τα κοινά χαρακτηριστικά των εθισμένων ατόμων είναι ότι αφιερώνουν διαρκώς περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο χωρίς να έχουν την ικανότητα απεμπλοκής ή μείωσης του χρόνου ενασχόλησής τους.

Σε προχωρημένες περιπτώσεις τα άτομα παραμελούν την προσωπική τους υγιεινή, την σωματική τους κατάσταση, δεν τρώνε ή τρώνε ανεξέλεγκτα, ζουν απομονωμένα από οικογένεια και φίλους, ενώ εμφανίζουν επιθετική συμπεριφορά (Σφακιανάκης, Σιώμος & Φλώρος 2012).

Μπορούμε να ομαδοποιήσουμε τα χαρακτηριστικά των εθισμένων ατόμων στο διαδίκτυο σε δύο βασικές κατηγορίες, τα ψυχολογικά και τα βιολογικά-σωματικά :

➤ **Ψυχολογικά χαρακτηριστικά εθισμένου στο διαδίκτυο**

- Σπατάλη υπερβολικού χρόνου
- Σύνδρομο στέρησης
- Αδυναμία απεμπλοκής από την υπερβολική χρήση
- Παραμέληση υποχρεώσεων
- Κοινωνική και οικογενειακή απομόνωση
- Συναισθηματικό κενό, επιθετικότητα, εκνευρισμό όταν δεν είναι συνδεδεμένα
- Απομάκρυνση από την κοινωνική δραστηριότητα και την οικογένεια
- Προβλήματα σε σχολείο ή εργασία
- Ικανοποίηση, χαρά και ευτυχία όταν είναι σε σύνδεση
- Έλλειψη ενδιαφέροντος για άλλες δραστηριότητες

➤ **Σωματικά-βιολογικά συμπτώματα εθισμένου ατόμου**

- Διαταραχές ύπνου (Young, Kimberly S. 2001)
- Προβλήματα όρασης(ξηρότητα οφθαλμών)
- Παραμέληση σίτισης
- Υπερβολική κατανάλωση έτοιμων τροφών
- Εγκατάλειψη προσωπικής υγιεινής

### 1.2.5. Συνέπειες της παθολογικής και ανεξέλεγκτης χρήσης του διαδικτύου

Έχει αποδειχτεί ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο έχει αρνητικές επιδράσεις και συνέπειες στην ζωή του ατόμου και ιδιαιτέρως του εφήβου. Τις βλαβερές παρενέργειες του εθισμού μπορούμε να τις διακρίνουμε σε ομάδες γιατί είναι δύσκολο να τις δούμε μεμονωμένα.

Η πρώτη ομάδα είναι εκείνη των σωματικών προβλημάτων. Η υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο οδηγεί σε κατασπατάληση του χρόνου, στον περιορισμό του ύπνου με αποτέλεσμα την σωματική εξασθένιση, την κούραση, την χαμηλή απόδοση στο σχολείο ή την δουλειά. Η άσκηση περιορίζεται ή εγκαταλείπεται εντελώς και σε συνδυασμό με την καθιστική ζωή και την μεγάλη κατανάλωση junk foods προκαλεί παχυσαρκία στους εφήβους. Οι πολλές ώρες μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή προκαλεί προβλήματα όρασης και η ακινησία σε μια καρέκλα μυοσκελετικά προβλήματα.

Μια επόμενη ομάδα είναι οι σχέσεις του εθισμένου ατόμου. Ο υπερβολικός χρόνος χρήσης επιφέρει αποξένωση από την οικογένεια και τους φίλους. Η απομάκρυνση από τις διαπροσωπικές επαφές του τον εγκλωβίζουν σε ένα εικονικό περιβάλλον που το θεωρεί φυσιολογικό. Με την αυξανόμενη χρήση εθίζεται στους διαδικτυακούς φίλους, το σερφάρισμα και αποκτά μια αντικοινωνική συμπεριφορά ζώντας στον μικρόκοσμό του.

Επίσης το διαδίκτυο δεν επιτρέπει στο εθισμένο άτομο να κάνει νέους φίλους και να δραστηριοποιείται στον κοινωνικό του περίγυρο. Παρασυρμένο σε διαδικτυακά παιχνίδια αποκτά επιθετικότητα, άρνηση για δράσεις, δεν συμμετέχει σε κοινωνικές εκδηλώσεις και συχνά ταυτίζεται με τους ήρωες των παιχνιδιών με αποτέλεσμα συνήθως μια αλλόκοτη και βίαιη συμπεριφορά. Τα παιδιά και οι έφηβοι καταλαμβάνονται από άγχος, οι στόχοι τους περιορίζονται στα σκορ των παιχνιδιών, επηρεάζονται εύκολα από άγνωστους, έχουν περιορισμένη κρίση και εγκαταλείπουν αρχές και αξίες που διδάχθηκαν από οικογένεια και σχολείο. Επιπλέον το διαδικτυακό

σεξ και τα μηνύματα σεξουαλικού περιεχομένου έχουν σημαντική θέση στην καθημερινότητά τους.

Μαθητές και φοιτητές έχουν την μεγαλύτερη βιβλιοθήκη για άντληση πληροφοριών ώστε να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους και να αυξήσουν τις επιδόσεις τους. Η υπερβολική χρήση όμως τους καταπονεί με αποτέλεσμα να χάνουν τον στόχο τους, δεν ασχολούνται με τις εργασίες τους, απουσιάζουν από τα μαθήματά τους ή απλά βρίσκονται στον χώρο και η κούραση τους εξασθενεί σωματικά με συνέπεια την χαμηλή επίδοση και τις αυξανόμενες μαθησιακές δυσκολίες. Μελέτες επίσης σε επιχειρήσεις έχουν δείξει ότι η αλόγιστη χρήση του διαδικτύου οδηγεί σε μειωμένη απόδοση των εργαζομένων τους.<sup>6</sup>

### 1.2.6. Έρευνες στην Ελλάδα

Ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί παγκόσμιο φαινόμενο με συνεχώς αυξητικές τάσεις. Οι κίνδυνοι αφορούν όλες τις ηλικίες και κυρίως τα παιδιά και τους εφήβους. Η αλόγιστη χρήση του διαδικτύου από τους εφήβους εξελίσσεται σε μάστιγα της εποχής.

Η πρώτη έρευνα στην Ελλάδα έγινε το 2007, περιλάμβανε εφήβους ηλικίας 15 ετών μέσου όρου και στόχευε στο να βρεθούν τα ποσοστά εξάρτησης και να προσδιοριστούν οι συνέπειες. Ακολουθήθηκε η μέθοδος Young και αποδείχθηκε ότι το 1% είχε score εθισμού και το 12,8% είχε οριακή χρήση με τάση τον εθισμό.

Το 2014 το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας (ΕΠΨΥ) πραγματοποίησε έρευνα σε 4141 εφήβους και τα αποτελέσματα τα έδειξαν ότι το 54,5% νέων ηλικίας 11 ως 15 ετών βρίσκονται μπροστά στην οθόνη μιας ηλεκτρονικής συσκευής (TV, κινητό, υπολογιστή ) για περισσότερο από πέντε ώρες την ημέρα. Ειδικότερα τα αγόρια σε ποσοστό 60,3% και τα κορίτσια 48,7%.

Σύμφωνα με την Μάτσα (2009) οι περισσότερες έρευνες καταλήγουν ότι χρήση διαδικτύου για περισσότερο από 10 ώρες την εβδομάδα μπορεί να οδηγήσει στον

---

<sup>6</sup> <https://www.news.gr/tech/internet/article/152392/vlaveres-synepeies-toy-internet-sta-paidia-kai-toy.html> (Τελευταία πρόσβαση: 19\_04\_2021).

εθισμό. Στην Ελλάδα οι έφηβοι, αγόρια, αφιερώνουν περισσότερο από 2,5 ώρες το Σαββατοκύριακο σε ηλεκτρονικά παιχνίδια. Τρεις στους πέντε εφήβους βλέπουν ταινίες ή βίντεο (60%), ένας στους τρεις παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια (36%) και δύο στους πέντε (43%) βρίσκονται μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή για άλλους λόγους. Η μεγαλύτερη χρήση αφορά ηλικίες 13 ως 15 ετών. Αγόρια και κορίτσια αφιερώνουν περίπου τον ίδιο χρόνο σε κάποια συσκευή για ενημέρωση, κοινωνικά δίκτυα, επικοινωνία κλπ.

Σύμφωνα με τον ΕΠΙΨΥ το 6,7% των δεκαπεντάχρονων εφήβων παρουσιάζει τάση για εθισμό στον διαδικτυακό τζόγο, ενώ το 2,3% έχει ήδη προβληματική ενασχόληση. Στα αγόρια συναντάμε υπερδιπλάσιο ποσοστό ( 12,1% ) και στα κορίτσια 4,2%.

Το φαινόμενο της διαδικτυακής εξάρτησης απασχολεί νέους 10 ως 14 ετών, γίνεται πιο έντονο στην μέση εφηβεία (15-17 ετών) λόγω της τάσης για αυτονόμηση και διαμόρφωση της δικής τους ταυτότητας και στην όψιμη εφηβεία (>17 ετών). Στην τελευταία ομάδα εντάσσονται κυρίως φοιτητές που ζουν μακριά από το πατρικό τους και την γονική επίβλεψη με αποτέλεσμα την μεγάλη ενασχόλησή τους με το διαδίκτυο. Η εξάρτηση όμως αφορά και μεγαλύτερα άτομα τα οποία εθίζονται στον διαδικτυακό τζόγο, την πορνογραφία και τα social media ( Σιώμος & Σφακιανάκης 2012).

Επίσης μια άλλη μελέτη έδειξε ότι στην επαρχία το πρόβλημα του εθισμού είναι πιο έντονο από την Αττική. Στην Λάρισα 5,9%, στο Βόλο 11,7%, ενώ στην Αθήνα 1%. Η έρευνα έδειξε ότι το 8% των 15χρονων συνδέεται στο διαδίκτυο για περισσότερες από 20 ώρες την εβδομάδα και τρεις στους 10 καθημερινά (Μονάδα Εφηβικής Υγείας, Β΄ Παιδιατρική Κλινική του Παν. Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού»).

Η έρευνα στα ΑΤΕΙ Αθήνας το 2009 έδειξε ότι το 51,9% των εθισμένων νοιώθει απογοήτευση από την ζωή του και δεν έχει ενδιαφέρον, το 48,6% νοιώθει

μοναξιά, οι φοιτητές σε ποσοστό 30% έχουν βαθμολογία κάτω από 5 και το 26% αυτών συχνάζουν στα internet cafeé, ενώ έχουν συμπτωματολογία εθισμού.<sup>7</sup>

Απ' ότι φαίνεται το πρόβλημα των εφήβων στην Ελλάδα είναι σημαντικό και εντοπίζεται κυρίως στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τον ηλεκτρονικό τζόγο, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, ενώ τα αγόρια έχουν μεγαλύτερη ροπή στον εθισμό από τα κορίτσια.<sup>8</sup>

### **1.3. ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3<sup>ο</sup> : ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ**

#### **1.3.1. Πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο**

Η πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο ξεκινάει από την οικογένεια και συνεχίζεται στο σχολείο και στην πολιτεία. Σε ότι αφορά την οικογένεια το σημαντικότερο βήμα είναι οι ίδιοι οι γονείς να είναι χρήστες του διαδικτύου ώστε να μπορούν να αξιολογήσουν καλύτερα τους πιθανούς κινδύνους που υπάρχουν. Οι γονείς πρέπει να διδάξουν τα παιδιά τους τον ασφαλή τρόπο με τον οποίο θα σερφάρουν για ενημέρωση, επικοινωνία και διασκέδαση. Να ασκούν διακριτική επίβλεψη στα παιδιά τους και να συζητούν μαζί τους για πιθανούς προβληματισμούς τους. Ιδανικό θα ήταν ο υπολογιστής να βρίσκεται σε κοινόχρηστο χώρο του σπιτιού ώστε να αποφεύγονται διενέξεις και να είναι πιο ελεγχόμενος. Οι γονείς πρέπει να θέτουν όρια χρήσης και να ελέγχουν τα smartphones που εύκολα αποτελούν διέξοδο των νέων στο διαδίκτυο ( Σιώμος & Σφακιανάκης 2012). Σήμερα, αν λάβουμε υπόψη μας την τηλεκαίδηση που εφαρμόζεται, αυτό αποκτά μεγαλύτερες δυσκολίες εφαρμογής.

Ο ρόλος του σχολείου είναι επίσης σημαντικός. Θα πρέπει να διοργανώνονται εκπαιδευτικά σεμινάρια για την χρήση, τους κινδύνους του διαδικτύου και πώς να αποφεύγονται. Επίσης θα πρέπει οι εκπαιδευτικοί να φροντίζουν για τον αυστηρό έλεγχο της χρήσης smartphones στο σχολείο. Επιπλέον θα πρέπει να στοχεύουν στον

<sup>7</sup> <https://www.kathimerini.gr/society/810104/ereyna-ethismenos-sto-diadiktyo-enas-stoys-epta-efivovs/>  
(Τελευταία πρόσβαση: 20\_04\_2021).

<sup>8</sup> <https://www.news.gr/tech/internet/article/152392/vlaveres-synepeies-toy-internet-sta-paidia-kai-toy.html>  
(Τελευταία πρόσβαση: 20\_04\_2021).

διαρκή έλεγχο της συμπεριφοράς των μαθητών, να παρατηρούν απότομες και αλλόκοτες αλλαγές και να ενημερώνουν με διακριτικότητα τους γονείς ( Σιώμος & Σφακιανάκης 2012).

Τέλος, η πολιτεία με έναν πιο επικουρικό αλλά εξίσου σημαντικό ρόλο οφείλει να έχει σε πλήρη εγρήγορση τους δημόσιους εκείνους οργανισμούς οι οποίοι ασχολούνται με την πρόληψη διαταραχών, όπως: εθισμός στο διαδίκτυο, στο αλκοόλ, στις χημικές ουσίες, τα ναρκωτικά, την νευρική ανορεξία ή βουλιμία κλπ. ώστε να μπορούν να κινηθούν άμεσα για να ενημερώσουν για την ασφαλή πλοήγηση στο διαδίκτυο, την αξία της ανθρώπινης υγείας, την καλή φυσική κατάσταση που πρέπει να έχουν οι έφηβοι και να δημιουργεί δράσεις με συμμετοχή των νέων που θα τους απομακρύνει από την χρήση του διαδικτύου, θα τους κοινωνικοποιεί και θα τους ανοίγει δρόμους με νέα πιο υγιή και ακίνδυνα ενδιαφέροντα ( Σιώμος, Σφακιανάκης & Φλώρος 2012).

### **1.3.2. Αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο**

Κοινό πρόβλημα των διαφόρων διαταραχών, όπως και του εθισμού στο διαδίκτυο, είναι η αναγνώριση και αποδοχή του προβλήματος από τον πάσχοντα. Η αδυναμία των ατόμων αυτών να ελέγξουν την χρήση αποτελεί το σημείο εκκίνησης για την απεξάρτησή τους. Συνήθως έχουν συναισθηματικές ανασφάλειες, είναι λιγότερο κοινωνικά και έχουν χαμηλή αυτοπεποίθηση. Την αναγνώριση και αποδοχή του προβλήματος από το εθισμένο άτομο θα πρέπει να ακολουθήσει η προσπάθεια επανεργοποίησής του στην κοινωνία, να αυξήσει την αυτοεκτίμηση για τον εαυτό του και να διαχειριστεί με σωστό τρόπο τα αρνητικά συναισθήματά του ακόμη και με την βοήθεια ειδικών αν κριθεί απαραίτητο. Απώτερος στόχος είναι η σταδιακή μείωση χρήσης του διαδικτύου ως την οριστική απεμπλοκή του από την αλόγιστη χρήση ( Σιώμος, Σφακιανάκης & Φλώρος 2012).

Ένα μοντέλο αντιμετώπισης του εθισμού στο διαδίκτυο αποτελεί η χρήση καρτών. Το εθισμένο άτομο ετοιμάζει μια λίστα πέντε προβλημάτων της διαδικτυακής εξάρτησης και μία άλλη λίστα με τα πέντε πλεονεκτήματα που προκύπτουν από την μειωμένη χρήση του διαδικτύου. Μεταφέρει τις δύο λίστες σε μια μικρή κάρτα που

έχει πάντα μαζί του και όταν νοιώσει ότι ελκύεται αφόρητα για να χρησιμοποιήσει το διαδίκτυο, βλέπει την κάρτα η οποία του υπενθυμίζει πως θα διαθέσει με δημιουργικότερο τρόπο τον χρόνο του. Με τον τρόπο αυτό το άτομο εκπαιδεύεται να κάνει υγιείς επιλογές, να διαχειρίζεται το άγχος και τα συναισθήματά του μακριά από το διαδίκτυο. Έτσι σταδιακά επιτυγχάνει την μείωση χρήσης του διαδικτύου και βρίσκει άλλους τρόπους διαχείρισης των ψυχολογικών αναγκών του ( Σιώμος & Φλώρος 2012).

Στην Ελλάδα η αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο γίνεται εξωνοσοκομειακά και σε ιδιαίτερες περιπτώσεις ενδονοσοκομειακά ακολουθώντας συμβουλευτική και φαρμακευτική αγωγή στα πρότυπα του εξωτερικού. Υπάρχουν τέσσερα προγράμματα αντιμετώπισης του προβλήματος, δύο στην Αθήνα : το ένα αντιμετωπίζει περιστατικά ενήλικων εξαρτημένων ατόμων στο τμήμα Παθολογικής Χρήσης του Διαδικτύου, στην Μονάδα 18 και Άνω και η Μονάδα Εφηβικής Υγείας, στην Β΄ Παιδιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών αντιμετωπίζει περιστατικά ανήλικων εξαρτημένων ατόμων στο διαδίκτυο και δύο στην Θεσσαλονίκη: το ένα αντιμετωπίζει περιστατικά ανήλικων εξαρτημένων ατόμων στους Η/Υ και λειτουργεί στο Ειδικό Τακτικό Ψυχιατρικό Ιατρείο Παιδών και Εφήβων, στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο και ένα στην Φοιτητική Λέσχη του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου που λειτουργεί συμβουλευτική υπηρεσία για την αντιμετώπιση περιστατικών παθολογικών χρηστών Η/Υ και διαδικτύου για φοιτητές.

Ο εθισμός στο διαδίκτυο θεωρείται ψυχική διαταραχή γεγονός που απαιτεί αυξημένη προσοχή από τους εξειδικευμένους επαγγελματίες της ψυχικής υγείας

### **1.3.3. Ο ρόλος του Κοινωνικού Λειτουργού στην αντιμετώπιση του προβλήματος του εθισμού στο διαδίκτυο**

Η κοινωνική εργασία αποτελεί μια σύγχρονη κοινωνική επιστήμη που στοχεύει στην κοινωνική δικαιοσύνη και πρόνοια. Το θεωρητικό της υπόβαθρο βασίζεται σε αξιοποίηση και ανταλλαγή πληροφοριών με θεωρίες άλλων επιστημών όπως οι: Κοινωνιολογία, Ανθρωπολογία, Φιλοσοφία, Ψυχολογία, Ιατρική και Πολιτικές Επιστήμες ( Δημοπούλου-Λαγωνίκα, Ταυλαρίδου-Μουζακίτης, 2011).



Στα κοινωνικά προβλήματα με τα οποία καταπιάνεται η συγκεκριμένη επιστήμη είναι και ο εθισμός στο διαδίκτυο, αφού επηρεάζει καταλυτικά τις προσωπικές και κοινωνικές σχέσεις των εθισμένων ατόμων. Έτσι, ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού αποκτά βαρύνουσα σημασία στην πρόληψη και αντιμετώπιση του προβλήματος.

Οι κοινωνικοί λειτουργοί ασχολούνται με την φύση και τα αίτια των προβλημάτων κυρίως περιθωριακών κοινωνικών ομάδων, αναζητούν την επίλυση αυτών και προσπαθούν να καλύψουν τις ανάγκες όσων ατόμων αυτών των αποκλεισμένων ομάδων χρειάζονται βοήθεια. Οι κοινωνικοί λειτουργοί στην Ελλάδα εργάζονται σε κρατικές δομές κυρίως ( Δημοπούλου-Λαγωνίκα, Ταυλαρίδου-Καλούτση-Μουζακίτης, 2011).

Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού εντοπίζεται στους εξής τομείς :

- Συμβουλευτικά σε άτομα ευπαθών κοινωνικών ομάδων ή κοινωνικά αποκλεισμένα.
- Συνεργατικά με φορείς του δημοσίου με αρμοδιότητα την κοινωνική πρόνοια, οι οποίοι προσπαθούν να αντιμετωπίσουν θέματα προσαρμογής και ένταξης ατόμων με ειδικές ανάγκες, περίθαλψη απόρων, ανέργων, κλπ.
- Συνεργατικά με ιδρύματα και οργανισμούς κοινωνικής φροντίδας, κέντρα αποτοξίνωσης, σωφρονιστικά καταστήματα με σκοπό την παροχή βοήθειας για κοινωνικοποίηση και ένταξη στο κοινωνικό σύνολο των τροφίμων τους ( Δημοπούλου-Λαγωνίκα, Ταυλαρίδου-Καλούτση-Μουζακίτης, 2011).

Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού στην αντιμετώπιση του εθισμού είναι σημαντικός. Αρχικά μετά την διάγνωση θα πρέπει να διερευνήσει σε βάθος τα αίτια που οδήγησαν σε αυτόν το άτομο και με ποιο τρόπο επηρεάζει την ψυχοσύνθεση και συμπεριφορά του ατόμου, τον αντίκτυπο στην ζωή του και να χαράξει την κατάλληλη μέθοδο-πρόγραμμα αντιμετώπισης του προβλήματος. Ο κοινωνικός λειτουργός ως παιδαγωγός δεν περιορίζεται στην εκπόνηση ενός προγράμματος αποθεραπείας,

παρακολουθεί την εξέλιξή του και κάνει παρεμβάσεις και προσαρμογές σε αυτό για να έχει επιτυχία. Στον σχεδιασμό του εντάσσει συχνά ενημερωτικά προγράμματα όχι μόνο για το εθισμένο άτομο, αλλά και για την οικογένεια του ώστε να αποτελέσει στήριγμα στην εφαρμογή μιας υγιούς προγραμματισμένης καθημερινότητας (Δημοπούλου-Λαγωνίκα, Ταυλαρίδου -Καλούτση-Μουζακίτης, 2011).

Ο κοινωνικός λειτουργός για την αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο μπορεί να ασκήσει προληπτικές δράσεις, να διαγνώσει το πρόβλημα και τις αιτίες που το προκάλεσαν, οργανώσει ατομική συμβουλευτική ή/και ομάδες βοήθειας, να σχεδιάσει κατάλληλα προγράμματα αντιμετώπισης και επαναφοράς του εθισμένου ατόμου.

## **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**

Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν να μελετήσουμε την χρήση του διαδικτύου από τους εφήβους, τους κινδύνους που κρύβονται στην χρήση του καθώς και τις συνέπειες που έχει στην ζωή και τις σχέσεις των εφήβων η υπερβολική ενασχόλησή τους με το διαδίκτυο. Σημαντικός βοηθός μας για την μελέτη μας υπήρξε το ίδιο το διαδίκτυο στο οποίο αναζητήσαμε σχετικές μελέτες που εκπονήθηκαν από επιστήμονες εγνωσμένης αξίας διεθνώς για το συγκεκριμένο πρόβλημα που προκάλεσε η ραγδαία εξέλιξη της τεχνολογίας και του διαδικτύου. Το διαδίκτυο αποτελεί την πιο σύγχρονη, ενημερωμένη και ελεύθερα προσβάσιμη βιβλιοθήκη από όλους μας και μπορούμε να αντλήσουμε στοιχεία για κάθε θέμα που μας απασχολεί. Ο τρόπος και οι πηγές άντλησης πληροφοριών είναι εξίσου σημαντικός. Στην παρούσα μελέτη επιδιώξαμε να δούμε την θέση των εφήβων σε σχέση με το διαδίκτυο, αναζητήσαμε τον ορισμό της έννοιας εθισμός και πώς προσεγγίζεται από την επιστημονική κοινότητα και προσπαθήσαμε να προσδιορίσουμε τους τύπους εθισμού, τα αίτια που τους προκαλούν, τα χαρακτηριστικά των εθισμένων εφήβων και τις συνέπειες που προκαλεί ο εθισμός στο διαδίκτυο. Σε κάθε περίπτωση το συγκεκριμένο πρόβλημα εξελίσσεται σε μάλιστα της εποχής μας αφού παρουσιάζει συνεχώς αυξητικές τάσεις. Είναι πολύ εύκολο να παρασυρθεί κάποιος έφηβος και να εθιστεί. Το μη υγιές οικογενειακό περιβάλλον, ο ίδιος ο χαρακτήρας του ατόμου όταν έχει ανασφάλειες για την προσωπικότητά του, η έλλειψη αυτοπεποίθησης, οι ειδικές ψυχικές και

συναισθηματικές διαταραχές, η ανωνυμία που προσφέρει και η ευκολία πρόσβασης σε αυτό είναι μερικά στοιχεία τα οποία συνηγορούν στην αλόγιστη χρήση του διαδικτύου. Σημαντικό όμως είναι ότι υπάρχει η δυνατότητα πρόληψης καθώς και η αντιμετώπιση του προβλήματος με την προϋπόθεση ότι υπάρχει έγκαιρη διάγνωση, αποδοχή αυτής και θέληση από όλους τους εμπλεκόμενους για να λυθεί το πρόβλημα. Η οικογένεια, το σχολείο και η πολιτεία παίζουν σημαντικό ρόλο στον περιορισμό, τον έλεγχο και την διαχείριση του προβλήματος. Απαιτείται πνεύμα συνεργασίας, θέληση και διάθεση για προσφορά στο κοινωνικό σύνολο από όλους. Η πρόληψη είναι πιο σημαντική από την αντιμετώπιση διότι τότε θα χρειαστεί χρόνος, υπομονή και διαρκής προσπάθεια για την απεμπλοκή, πράγματα που οι νέοι-έφηβοι θεωρούν συχνά ως μέτρα καταπίεσης της προσωπικότητάς τους με αποτέλεσμα να υπάρχουν συγκρούσεις. Το διαδίκτυο αποτελεί σημαντικό εργαλείο για την καθημερινότητα όλων και κυρίως των εφήβων. Χρειάζεται όμως συνετή χρήση του για να αποφευχθεί κάθε δυσάρεστη συνέπεια και έλεγχος από γονείς και φορείς ώστε να περιοριστούν σε υγιή χρήση του. Τα κοινωνικά δίκτυα χρησιμοποιούνται διαρκώς και πιο πολύ, οι παραδοσιακοί τρόποι επικοινωνίας παραγκωνίζονται συνεχώς περισσότερο, οι κίνδυνοι ελλοχεύουν παντού και επειδή αφορούν περισσότερο τους νέους παραμονεύει η απαξίωση της κοινωνία μας όπως την γνωρίσαμε από τους μεγαλύτερους και μπορεί να μην εξελιχθεί σωστά από εμάς για να την παραδώσουμε στην επόμενη γενιά.

Κλείνοντας θα ήθελα να εκφράσω μια ευχή : « Όλοι, κυρίως όμως παιδιά και έφηβοι, να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο και όχι το διαδίκτυο αυτούς».

**ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: Έφηβοι – Διαδίκτυο-Εθισμός.**

## Βιβλιογραφία -Δικτυογραφία

### Ελληνική

- Δημοπούλου-Λαγωνίκα, Μ. Ταυλαρίδου-Καλούτση Α., Μουζακίτης Χρ. (2011). *Μεθοδολογία κοινωνικής εργασίας, μοντέλα παρέμβασης*. Εκδ.: Τόπος, Αθήνα.
- Κατερέλος, Ι., Παπαδόπουλος, Π. (2009). Οι έφηβοι και το internet-ασφαλής και δημιουργική χρήση. Εκδ.: Καστανιώτη, Αθήνα.
- Μάτσα, Κ. (2009). Εξάρτηση από το Διαδίκτυο : Η πιο σύγχρονη μορφή τοξικομανίας, *Τετράδια Ψυχιατρικής Νο 108*, σ.78-86.
- Παπαγεωργίου, Μ. (2010). *Παιδί και Internet*. Αθήνα: Εν πλω.
- Σιώμος, Κ. (2008). *Εθισμός των Εφήβων στους Ηλεκτρονικούς Υπολογιστές και το Διαδίκτυο : Ψυχιατρικά Συμπτώματα και Διαταραχές Ύπνου*, Διδακτορική Διατριβή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τμήμα Ιατρικής, Λάρισα.
- Σιώμος, Κ., Σφακιανάκης, Ε., Φλώρος, Γ., (2012). Εθισμός στο διαδίκτυο και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου. Εκδ. :Α.Α. Λιβάνη, Αθήνα.

### Ξενόγλωσση

- Bratter, T.E., and Forrest, G.G. (1985). Alcoholism and Substance Abuse: Strategies for Clinical Intervention, Free Press, New York, *Cyber Psychology and Behavior*, 4. Pages 377-383.
- Stern, D.J. (1997). Internet addiction, Internet psychological. *Am. J. Psychiatry* 154(6): 890.
- Stern, S.E. (1999). Addiction to technologies: A social psychological perspective of Internet addiction. *Cyberpsychol. Behav.* 2(5): 419-424.
- Young, K.S. (1997, August). What makes the Internet addictive: Potential explanations for pathological Internet use: Pater presented at the 105<sup>th</sup> *American Psychological Association Annual Convention*, Chicago, IL, USA.

- Young, K.S. and Rodgers, R. (1997a). Depression and its relationship with pathological Internet use. Poster presented at the 68<sup>th</sup> annual meeting of the Eastern Psychological Association, April 11, 1997, Washington, USA.
- Young, K.S. and Rodgers, R. (1997b). The relationship between depression using the BDI and pathological Internet use. Poster presented at the 105<sup>th</sup> *annual meeting of the American Psychological Association August 15, 1997*. Chicago, IL.
- Young, K.S. (1997c). What makes on-line usage stimulating? Potential explanations for pathological Internet use. Symposia paper presented at the 105<sup>th</sup> *annual meeting of the American Psychological Association August 15, 1997*. Chicago, IL.
- Young, K.S. (1996). (1996a, August). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*. 1(3), 237-244. Poster presented at the 104<sup>th</sup> *American Psychological Association Annual Convention*, Toronto, Canada.
- Young, K.S. (1996b). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychol. Rep.* 79: 899-902.
- Davis, R.A., (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Comput. Human Behav.* 77: 187-195.
- Davis, R.A., Flett, G.L., Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic internet use: Implications for pre-employment screening. *Cyberchol. Behav.* 5: 331-345.
- Windyanto, L., & Griffiths, M.D. (2006). Internet addiction: A critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4, 31-51.
- Shapira, N.A., Goldsmith, T.D., Keck, P.E. Jr. & Khosa, U.M. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal Affect Disord*, 57, (1-3), 267-272.
- Caplan, S.E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychological well-being. *Communication Research*, 30, 625-648.

- Beard, K.W., Wolf, E.M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyber Psychol Behav.*, 4: 377-383.

### Δικτυογραφία

- Ασκητής Θάνος: Εφηβική Εξάρτηση και Διαδίκτυο,  
[https://www.askitis.gr/sexualhealth/view/ephiviki\\_eksartisi\\_kai\\_diadiktio](https://www.askitis.gr/sexualhealth/view/ephiviki_eksartisi_kai_diadiktio)  
(Τελευταία πρόσβαση: 18\_04\_2021).
- Παρδάλη Άννα (Παιδίατρος), Δημοσίευση 2\_10\_2019.  
<https://www.iatronet.gr/ygeia/psychiki-ygeia/article/52262/diadiktyakes-syperifores-ypsilo-kindynoypse-paidia-kai-efivoys.html>
- <http://static.eudoxus.gr/books/91/chapter-51091.pdf> (Τελευταία πρόσβαση: 18\_04\_2021).
- <http://www.psychotherapeia.net.gr/articles-psychologoi-marousi-psychotherapeftes-marousi/efhveia/35-efhveia-orismos-harakthristika>  
(Τελευταία πρόσβαση: 18\_04\_2021).
- <http://youth-health.gr/thematikes-enotites/genika-gia-tin-efibeia/kataxrisi-diadiktuou-sumperifores-eksartisis#.V7SNi5iLTIU> (Τελευταία πρόσβαση: 18\_04\_2021).
- <https://www.maxmag.gr/psychologia/diadiktyakos-ethismos-i-ilektroniki-iroini/> (Τελευταία πρόσβαση: 17\_04\_2021).
- <https://internetaddictionteaph.wikispaces.com/%CE%95%CE%B8%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82+%CF%83%CF%84%CE%BF+%CE%94%CE%B9%CE%B1%CE%B4%CE%AF%CE%BA%CF%84%CF%85%CE%BF> (Τελευταία πρόσβαση: 17\_04\_2021).
- <http://lamountain.com/> (Τελευταία πρόσβαση: 22\_04\_2021).
- <https://www.news.gr/tech/internet/article/152392/vlaveres-synepeies-toy-internet-sta-paidia-kai-toy.html> (Τελευταία πρόσβαση: 19\_04\_2021).
- <https://www.kathimerini.gr/society/810104/ereyna-ethismenos-sto-diadiktyo-enas-stoys-epta-efivoys/> (Τελευταία πρόσβαση: 20\_04\_2021).
- <https://www.news.gr/tech/internet/article/152392/vlaveres-synepeies-toy-internet-sta-paidia-kai-toy.html> (Τελευταία πρόσβαση: 20\_04\_2021).