



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΩΝ, ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

**Η παθολογική χρήση του Διαδικτύου από τους εφήβους : Μία
ψυχοκοινωνική προσέγγιση του φαινομένου**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ : ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ (Α.Μ. 19671103)

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ : ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ

ΑΙΓΑΛΕΩ, 2023

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Κωδικός εγγράφου: 14b_M7zR6wnpG0q16AxLeg

Σελίδα: 1/140



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΩΝ, ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

**Η παθολογική χρήση του Διαδικτύου από τους εφήβους : Μία
ψυχοκοινωνική προσέγγιση του φαινομένου**
ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ : ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ (Α.Μ. 19671103)

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ : ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ

Η εργασία εκπονήθηκε στο πλαίσιο των απαιτήσεων του Προπτυχιακού Προγράμματος
Σπουδών για την λήψη του πτυχίου του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του
Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής

ΑΙΓΑΛΕΩ, 2023

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Κωδικός εγγράφου: 14b_M7zR6wnpG0q16AxLeg

Σελίδα: 2/140

Πνευματικά δικαιώματα

Copyright © [Σταυροπούλου Ευαγγελία, 2023] Η έγκριση της πτυχιακής εργασίας από το Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής δεν δηλώνει απαραίτητως την αποδοχή των απόψεων του/της συγγραφέα/ των συγγραφέων.

Υπεύθυνη Δήλωση

Βεβαιώνω ότι είμαι συγγραφέας αυτής της πτυχιακής εργασίας και ότι κάθε βοήθεια που προσφέρθηκε στην εκπόνησή της αναγνωρίζεται και αναφέρεται στο κείμενο. Επιπλέον, αναφέρονται όλες οι βιβλιογραφικές πηγές που αξιοποιήθηκαν, πρωτογενείς και δευτερογενείς, είτε η συμβολή τους παρατίθεται επακριβώς ως απόσπασμα είτε ως παράφραση.

Η συγγραφέας της εργασίας

[Υπογραφή]

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate





UNIVERSITY OF WEST ATTICA
DEPARTMENT OF SOCIAL WORK

**The pathological use of the Internet by adolescents: A psycho-social approach to the
phenomenon**

FINAL YEAR PROJECT REPORT

STUDENT : STAVROPOULOU EVANGELIA (Student ID; 19671103)

SUPERVISOR : VASILEIOU KONSTANTINA

A report submitted as partial fulfillment of the requirements for the degree of Bachelor

EGALEO, 2023

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Κωδικός εγγράφου: 14b_M7zR6wnpG0q16AxLeg

Σελίδα: 4/140

Περίληψη

Η παρούσα πτυχιακή εργασία, μέσω επισκόπησης της βιβλιογραφίας, πραγματεύεται την παθολογική χρήση του Διαδικτύου κυρίως από τους εφήβους, προσεγγίζοντας το φαινόμενο πολυδιάστατα, σε μία προσπάθεια από-παθολογικοποίησης των εφήβων. Στη σύγχρονη ψηφιακή εποχή ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι επιλέγουν την καθημερινή και πολύωρη χρήση του Διαδικτύου, μια ενασχόληση που μπορεί να οδηγήσει σε φαινόμενα εθιστικής συμπεριφοράς, ιδίως σε νέους εφηβικής ηλικίας, με σοβαρές επιπτώσεις στη σωματική, ψυχική και κοινωνική τους υγεία. Πρόκειται για ένα νέο ψυχοκοινωνικό φαινόμενο με σοβαρή παραμέληση ψυχοκοινωνικών και ζωτικών αναγκών, η παθολογία του οποίου αξιολογείται βάσει ποσοτικών και ποιοτικών κριτηρίων. Οι διαδικτυακές δραστηριότητες που μπορούν να λάβουν χαρακτηριστικά εθισμού είναι πολυάριθμες, αναδεικνύοντας τις πολλαπλές εκφάνσεις που μπορεί να λάβει το φαινόμενο. Παρόλο που η εξάπλωση της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου ακολουθεί αυξητικές τάσεις διεθνώς, η επιστημονική κοινότητα δεν έχει καταλήξει ακόμα σε ευρέως αποδεκτά διαγνωστικά κριτήρια, ψυχομετρικά εργαλεία και ορισμό, ούτε συμπεριλαμβάνεται στα Διεθνή Διαγνωστικά Εγχειρίδια ως ψυχική διαταραχή. Ωστόσο, συγκλίνει στην πολυπαραγοντικότητα του φαινομένου, με συνδυασμό ατομικών, αναπτυξιακών, κοινωνικών, οικογενειακών, ιατρικών και δομικών παραμέτρων, που λειτουργούν ως σημαντικοί παράγοντες επικινδυνότητας για την πυροδότηση και επιδείνωση της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου από τους εφήβους. Οι παραπάνω δυσκολίες, σύμφωνα με την βιβλιογραφία, χρήζουν επιστημονικής αντιμετώπισης, με πολυάριθμους τρόπους παρέμβασης. Η πρόληψη, μέσω της συμβολής των γονέων, του σχολείου και της κοινότητας, είναι καίριας σημασίας, ενώ εξειδικευμένα προγράμματα συμβουλευτικής και θεραπευτικής αντιμετώπισης παρέχονται στις περιπτώσεις εκείνες όπου η χρήση έχει λάβει παθολογικές διαστάσεις. Ο ρόλος που διαδραματίζει ο Κοινωνικός Λειτουργός σε όλο το φάσμα της παρέμβασης είναι εξέχων.

Λέξεις-κλειδιά: παθολογική χρήση Διαδικτύου, έφηβοι, παράγοντες επικινδυνότητας, θεραπευτική παρέμβαση, Κοινωνικός Λειτουργός

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Summary

This undergraduate dissertation through a review of the literature, examines the pathological use of the Internet mainly by adolescents, trying to highlight a multidimensional approach to the phenomenon, in an effort to de-pathologize adolescents. In the modern digital age more and more people opt for daily and long-term use of the Internet, a habit that can lead to manifestations of addictive behavior, especially in adolescents, with serious consequences for their physical, mental and social health. It is a new psychosocial phenomenon manifesting through severe neglect of needs, the pathology of which is assessed on the basis of quantitative and qualitative criteria. The forms of online activities that can acquire addictive characteristics, are numerous, revealing the multi-faceted nature of the phenomenon. Although, the pathological use of the Internet seems to increase internationally, the scientific community has not yet agreed on widely accepted diagnostic criteria, psychometric tools and definition, neither has included it in the International Diagnostic Manuals as a mental health disorder. However, scientists converge that the phenomenon is multi-factorial; a combination of individual, social, medical and structural parameters as well as parameters relating to family and growth act as important risk factors for triggering and worsening the pathological use by adolescents. The aforementioned difficulties, according to the literature, require scientific treatment, with numerous methods of intervention. The prevention of the phenomenon, with the contribution of parents, school and the wider community is crucial. Furthermore, specialized counselling and psychotherapeutic programs are provided in cases who have developed pathological use of the Internet. The role of Social Worker across the spectrum of intervention is prominent.

Key-words: pathological Internet use, adolescents, risk factors, therapeutic intervention, Social Worker

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Κωδικός εγγράφου: 14b_M7zR6wnpG0q16AxLeg

Σελίδα: 6/140

Πίνακας περιεχομένων

Εισαγωγή.....	9
Κεφάλαιο 1 - Εθισμός στο Διαδίκτυο.....	15
1.1. Εθισμός και Εξάρτηση: Ορισμός Εννοιών	15
1.2. Εθισμός στο Διαδίκτυο.....	17
1.2.1. Ιστορική αναδρομή προσδιορισμού του φαινομένου	17
1.2.2. Σύγχρονη κατανόηση και Ορισμός	20
1.2.3. Διαδικτυακές δραστηριότητες που μπορούν να λάβουν χαρακτηριστικά εθισμού.....	22
1.2.4. Τύποι εφήβων με συμπεριφορές εξάρτησης στο Διαδίκτυο	26
1.2.5. Επιπολασμός διαδικτυακού Εθισμού.....	27
Κεφάλαιο 2 - Διάγνωση και Φαινομενολογία	31
2.1. Διαγνωστικά Κριτήρια	31
2.2. Διαγνωστικά Εργαλεία	38
2.3. Φαινομενολογία εξάρτησης.....	43
2.3.1. Ψυχολογικές ενδείξεις.....	43
2.3.2. Σωματικές ενδείξεις.....	46
2.3.3. Επίπεδο λειτουργικότητας σε διαπροσωπικές σχέσεις και υποχρεώσεις της καθημερινής ζωής	47
Κεφάλαιο 3 - Παράγοντες επικινδυνότητας και σκιαγράφηση του «ευάλωτου» εφήβου	49
3.1. Η εφηβεία ως πρόσφορο αναπτυξιακό στάδιο για την ανάπτυξη του διαδικτυακού εθισμού	49
3.2. Δομικοί παράγοντες Διαδικτύου	53
3.3. Συννοσηρότητα παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου με ψυχικές και νευρο-αναπτυξιακές διαταραχές.....	56
3.4. Θεωρητικές προσεγγίσεις στην κατανόηση και εξήγηση του διαδικτυακού εθισμού	60
3.4.1. Ο ρόλος της «Προσωπικότητας-Ιδιοσυγκρασίας»	60
3.4.2. Ο ρόλος των Κοινωνικο-δημογραφικών γνωρισμάτων.....	64
3.4.3 Κοινωνικο-γνωστικές προσεγγίσεις στην ερμηνεία του διαδικτυακού εθισμού	66
3.4.4. Συστημικές προσεγγίσεις στην ερμηνεία του διαδικτυακού εθισμού	70
3.4.5. Νευρο-βιολογικό υπόβαθρο	77

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Κεφάλαιο 4 - Θεραπευτική Αντιμετώπιση	81
4.1. Πρόληψη	82
4.1.1. Ο ρόλος της Γονικής Μέριμνας.....	82
4.1.2. Ο ρόλος της Σχολικής Μέριμνας.....	85
4.1.3. Ο ρόλος της Κοινοτικής-Θεσμικής Μέριμνας	88
4.2. Θεραπευτικές Παρεμβάσεις	88
4.2.1. Ατομικά Θεραπευτικά Μοντέλα	89
4.2.2. Οικογενειακό- Συστημικό Θεραπευτικό Μοντέλο	92
4.2.3. Ομαδική Θεραπευτική Παρέμβαση	94
4.2.4. Φαρμακοθεραπεία κατά την Ενδοοικογενειακή Περίθαλψη	97
4.3. Θεραπευτικές μονάδες-προγράμματα για παιδιά και εφήβους με διαδίκτυακό εθισμό	98
4.3.1. Μονάδες στην Ελλάδα.....	98
4.3.2. Ενδεικτικές Μονάδες στο Εξωτερικό.....	100
4.4. Ο ρόλος του Κοινωνικού Λειτουργού(ΚΛ) στην θεραπευτική παρέμβαση	102
4.4.1. Πολυδιάστατος επαγγελματικός ρόλος και Αξίες που πρεσβεύει.....	102
4.4.2. Μέθοδοι παρέμβασης.....	103
Συμπεράσματα - Προτάσεις	107
Βιβλιογραφικές Αναφορές.....	116
Παράρτημα	135

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Εισαγωγή

Το Διαδίκτυο κατά τις τελευταίες δεκαετίες έχει αναδειχθεί ως ένα απαραίτητο μέρος της σύγχρονης ζωής. Η χρήση του έχει επεκταθεί και, πλέον, ενσωματωθεί σε όλους τους τομείς της σύγχρονης ζωής, με την πλειοψηφία του πληθυσμού παγκοσμίως να το χρησιμοποιούν καθημερινά, για σημαντικό χρονικό διάστημα της ημέρας τους και για πολλαπλούς σκοπούς (Liu & Potenza, 2010). Οι δυνατότητες που παρέχονται σήμερα, νοούνται πλέον ως αναπόσπαστο αγαθό ζωτικής σημασίας για την εύρυθμη πορεία της καθημερινότητας των σύγχρονων πολιτών, ιδιαίτερα στις ανεπτυγμένες κοινωνίες (Μοσχονά, 2022).

Οι θετικές πλευρές του πολυδιάστατου ρόλου του Διαδικτύου, είτε ως βοηθητικό εργαλείο διευκόλυνσης είτε ως μέσο διαδραστικότητας, αλληλεπίδρασης και ψυχαγωγίας, είναι αδιαμφισβήτητες, συμβάλλοντας στην απλοποίηση και βελτίωση της ποιότητας των καθημερινών λειτουργιών (Anderson & Dron, 2011). Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελούν η αναζήτηση πληροφοριών, η ψυχαγωγία, η επικοινωνία, το ηλεκτρονικό εμπόριο, η παροχή υπηρεσιών και η εξ' αποστάσεως εργασία και εκπαίδευση, διευρύνοντας τις δυνατότητες που υπήρχαν προ αυτού. Μάλιστα, αξίζει να τονιστεί η ευκολία με την οποία μπορούν να επιτευχθούν οι παραπάνω διαδικτυακές δραστηριότητες, πατώντας «κλικς» στον εικονικό κόσμο, τα οποία εκμηδενίζουν τα εμπόδια της χρονικής και γεωγραφικής απόστασης και συνήθως της οικονομικής επιβάρυνσης (Μαυρίκη & Κουργιαλά, 2016). Η ποικιλία των διαθέσιμων διαδικτυακών επιλογών και η ευκολία αυτών συγκεντρώνουν σημαντικά το ενδιαφέρον των παιδιών και εφήβων, από ολοένα και μικρότερη ηλικία, στους οποίους θα εστιάσει και η παρούσα εργασία. Έτσι, παρατηρείται, ολοένα και περισσότερο, η ψηφιοποίηση των σύγχρονων ανεπτυγμένων κοινωνιών, επιφέροντας σημαντικές αλλαγές στην πολιτιστική κουλτούρα και την ψυχοκοινωνική κατάσταση των ανθρώπων, αλλάζοντας τους τρόπους σκέψης, συμπεριφοράς αλλά και δράσης, μέσα σε ένα ολοένα και ταχύτερα μεταβαλλόμενο κόσμο (Φισούν, 2009).

Ωστόσο, η πλοήγηση στον εικονικό κόσμο, παρά τα οφέλη και τις ευκαιρίες που παρέχει, εγκυμονεί σημαντικούς κινδύνους. Αυτοί εδραιώνονται εξαιτίας της δυσκολίας εφαρμογής και τήρησης των οικουμενικών Αρχών Δεοντολογίας στους διαδικτυακούς ιστότοπους, οι οποίες ορίστηκαν από την ερευνητική ομάδα του Ευρωπαϊκού Ινστιτούτου

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Επικοινωνίας (European Communication Institute-ECI) (E.NE.Δ, 2016), και έλλειψη κριτικής σκέψης κατά την πλοήγηση, παρόλο που η βιβλιογραφία χαρακτηρίζει το Διαδίκτυο ως ένα εξ' ορισμού ουδέτερο μέσο (Young, 2008). Τα όρια μεταξύ τυπικής και παθολογικής χρήσης, που χαρακτηρίζουν τον εικονικό κόσμο, φαίνονται ασαφή. Ως αποτέλεσμα, οι κίνδυνοι πιθανά να μην γίνουν άμεσα αντιληπτοί, ενώ οι επιπτώσεις τους μπορούν να βλάψουν σωματικά (Μαυρίκη & Κουργιαλά, 2016), οικονομικά, κοινωνικά, ψυχολογικά και ηθικά την ζωή και ευημερία των χρηστών (Δουλιγέρη, 2007). Έτσι, τίθενται νέες προκλήσεις κυρίως για τους ανήλικους χρήστες, αλλά και του ενήλικες που είναι υπεύθυνοι για αυτούς, οι οποίες αντανακλώνται σε προσωπικό, οικογενειακό, σχολικό και κοινωνικό επίπεδο (Τοψιώτη, 2022).

Μία από τις μορφές εκδήλωσης των κινδύνων αποτελεί η εμπλοκή των παιδιών και των εφήβων σε παθολογική χρήση του διαδικτύου, για την οποία χρησιμοποιείται συχνά ο όρος «Διαταραχή του Εθισμού στο Διαδίκτυο» (Σφακιανάκης και συν., 2012· Yang, 2001). Πρόκειται για ένα σύγχρονο φαινόμενο, που απασχολεί ιδιαίτερα την επιστημονική κοινότητα (Young & De Abreu, 2010), λόγω των ολοένα αυξανόμενων χρονικών διαστημάτων ενασχόλησης με το Διαδίκτυο, αλλά και της ποιότητας των δραστηριοτήτων με τις οποίες οι έφηβοι απασχολούνται. Σημαντικοί παράγοντες, δηλαδή, καθορισμού του φαινομένου αποτελούν ο χρόνος χρήσης του Διαδικτύου, σε συνάρτηση με το είδος της σχέσης που αναπτύσσει ο έφηβος με αυτό. Αξίζει να διευκρινιστεί πως ο παράγοντας του χρόνου χρήσης δεν αρκεί από μόνος του για χαρακτηρισμό της πλοήγησης ως παθολογική (Karlan & Sadock, 2005). Παρόλο που η πιθανότητα ανάπτυξής του, αφορά το σύνολο του πληθυσμού που είναι χρήστες του διαδικτύου, σύμφωνα με την βιβλιογραφία, οι έφηβοι υπερέχουν σημαντικά στα ποσοστά εθισμού συγκριτικά με τον γενικό πληθυσμό (Kwon, 2011).

Ωστόσο, αξίζει να τονιστεί πως παρά τον αυξημένο βαθμό επειγόντος που παρουσιάζει το φαινόμενο, δεν έχει ακόμη αναγνωρισθεί από τα επίσημα διαγνωστικά εγχειρίδια ως ξεχωριστή κλινική οντότητα (Sherer, 2023 · World Health Organization, 2018), γεγονός που εγείρει σημαντικά επιστημονικά ερωτήματα. Η απουσία καθολικού ορισμού του φαινομένου, έχει οδηγήσει τους επιστήμονες στην κατασκευή και χρήση πολλαπλών διαγνωστικών εργαλείων, που διαφέρουν μεταξύ τους, γεγονός που εμποδίζει την σύγκριση των ερευνητικών ευρημάτων και, κατά συνέπεια, την εξαγωγή

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



συμπερασμάτων σχετικά με τον ορισμό, τους αιτιακούς παράγοντες και τις καταλληλότερες θεραπευτικές παρεμβάσεις για την παθολογική χρήση του Διαδικτύου.

Ειδικά για την πληθυσμιακή ομάδα των ανηλίκων, η προβληματική εμπλοκή στον εικονικό κόσμο φαίνεται να έχει λάβει ανησυχητικές διαστάσεις (Καδηγιαννάκης, 2021), με τους εφήβους, από όλο και μικρότερη ηλικία (Μαυρίκη & Κουργιαλά, 2016), να αποδίδουν στο Διαδίκτυο όλο και σημαντικότερο ρόλο κατά την εξέλιξη της ζωής τους, κατά την πάροδο των τελευταίων ετών (Aa et al., 2009). Παράγοντες επικινδυνότητας που πιθανόν «οικοδομούν» την επιρρέπεια στο συγκεκριμένο φαινόμενο, αποτελούν πολλαπλά γνωρίσματα που συχνά χαρακτηρίζουν την συγκεκριμένη ηλικιακή περίοδο, καθώς και μερικά δομικά γνωρίσματα του ίδιου του Διαδικτύου που συνήθως οδηγούν τους εφήβους σε απώλεια ελέγχου λόγω των αναπτυξιακών ιδιαιτεροτήτων τους. Επιπρόσθετα, η παθολογική χρήση του διαδικτύου σε πολλές περιπτώσεις φαίνεται να συνυπάρχει με άλλες ψυχικές διαταραχές (Tsitsika et al., 2011). Επιπλέον, κομβικό ρόλο διαδραματίζει το περιβάλλον του εφήβου, δηλαδή η οικογένεια, το σχολείο, αλλά και οι ευρύτερες κοινωνικές συνθήκες, οι οποίες παρουσιάζονται συχνά δυσλειτουργικές από την πλειοψηφία των ερευνητικών ευρημάτων. Τέλος, στην επιρρέπεια των εφήβων προς τον διαδικτυακό εθισμό φαίνεται να συμβάλλει και το βιολογικό υπόβαθρο, σύμφωνα με τις ιατροκεντρικές προσεγγίσεις (Kurniasant et al., 2019).

Σκοπό της παρούσας εργασίας αποτέλεσε η βιβλιογραφική μελέτη της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου κατά την εφηβική ηλικία, προσεγγίζοντάς την ολόπλευρα κυρίως ως ψυχοκοινωνικό φαινόμενο, και όχι ως αμιγώς ψυχιατρικό βάσει μιας στενά ιατροκεντρικής προσέγγισης. Η ανάγκη ανάδειξης των ψυχοκοινωνικών πτυχών του φαινομένου φαίνεται πως επιτάσσεται από τις σύγχρονες κοινωνικές, πολιτικές και οικονομικές συνθήκες της σύγχρονης πραγματικότητας, οι οποίες αναδεικνύουν την σημαντικότητα επιστημονικής μελέτης της αυξανόμενης υπέρ-εμπλοκής και υπέρ-επένδυσης στον εικονικό κόσμο. Χαρακτηριστικές εξελίξεις από το μακρο-επίπεδο που κατέστησαν ακόμη εντονότερη την ανάγκη μελέτης αποτελούν η ψηφιοποίηση κάθε, σχεδόν, υπηρεσίας τα τελευταία έτη και ο εγκλεισμός που επιβλήθηκε εξαιτίας της πανδημίας Covid-19. Αποτέλεσμα και των δύο ήταν η προώθηση της χρήσης του Διαδικτύου, μάλιστα ως αυτονόητο «χωρίς ενοχές», επιταχύνοντας σημαντικά τους ρυθμούς χρήσης του (Βλαχογεωργάκη, 2023).

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Αν αναλογιστούμε τις δύο παραπάνω εξελίξεις συγκεκριμένα για την ομάδα των εφήβων, οι οποίοι φαίνεται να αποτελούν μία αμιγώς τεχνολογική γενιά, θα καταστεί αντιληπτό πως το Διαδίκτυο τους έχει παρουσιαστεί ως το ιδανικότερο μέσο διεκπεραίωσης όσων χρειάζονται, αλλά και ως ο αμεσότερος «φίλος» τους, όπως ακριβώς λειτούργησε και στην διάρκεια της κοινωνικής απομόνωσης. Ωστόσο, θεωρείται σκόπιμο να αναλογιστούμε κριτικά πόσο «αθώα» μπορεί να αποβεί η ανωτέρω σχέση εφήβου-Διαδικτύου, ιδιαίτερα αν λάβουμε υπόψη πρόσφατα ερευνητικά στοιχεία που καταδεικνύουν πως όσο πιο αυξημένη και ριψοκίνδυνη είναι η χρήση του Διαδικτύου, τόσο περισσότερα μπορεί να είναι τα ζητήματα ψυχικής υγείας που θα απασχολήσουν τους ανηλίκους (Βλαχογεωργάκη, 2023).

Μία απάντηση στην παραπάνω αναστοχαστική ερώτηση μπορούν να δώσουν τα αδημοσίευτα, ακόμα, ερευνητικά δεδομένα της πανελλαδικής έρευνας του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής (ΕΠΙΨΥ) που διεξήχθη το 2022. Μεταξύ αυτών που έχουν κοινοποιηθεί προκαταρκτικά, καταγράφηκαν δεδομένα που συγκρίνουν την παθολογική εμπλοκή των εφήβων με το Διαδίκτυο, πριν και μετά την πανδημία Covid-19. Πιο συγκεκριμένα, φαίνεται να έχει αυξηθεί κατά 3% το ποσοστό της προβληματικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης τόσο συνολικά στον πληθυσμό 11-15 ετών (αυξήθηκε από 10% στο 13%) όσο και στις επιμέρους ομάδες (φύλο, ηλικία και οικονομική κατάσταση). Επιπλέον, σημαντική αύξηση σημειώθηκε και για το ζήτημα του διαδικτυακού εκφοβισμού. Αναλυτικότερα, το ποσοστό των εφήβων το 2022 που ανέφεραν ότι υπήρξαν πρόσφατα θύματα ψηφιακού εκφοβισμού ήταν διπλάσιο (7%), συγκριτικά με την προ-Covid περίοδο (3%). Αντίστοιχα, διπλασιάστηκε και το ποσοστό των θυτών (από 5% το 2018 στο 10% το 2022) (Καθημερινή, 2023). Τέλος, σύμφωνα με την επιστημονικά υπεύθυνη της Μονάδας Έγκαιρης Παρέμβασης για την Προβληματική Χρήση του Διαδικτύου του ΚΕΘΕΑ, για εφήβους, νεαρούς ενήλικες και τις οικογένειές τους, κατά την περίοδο της πανδημίας, τα αιτήματα που καταγράφηκαν από γονείς σχετικά με την κατάχρηση του Διαδικτύου από τα παιδιά τους, ήταν σημαντικά περισσότερα συγκριτικά με στοιχεία προτού του εγκλεισμού (Βλαχογεωργάκη, 2023).

Τα βασικά ερευνητικά ερωτήματα που επιχειρήθηκαν να απαντηθούν, μέσω της παρούσας επισκόπησης της βιβλιογραφίας, ήταν τα ακόλουθα:

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



- Αποτελεί η παθολογική χρήση του Διαδικτύου μία ξεχωριστή ψυχιατρική διαταραχή ή εμφανίζεται ως σύμπτωμα άλλων ευρύτερων δυσλειτουργιών, πολλαπλών φύσεων, που πλήττουν τον ανήλικο;
- Ποια είναι τα ψυχοκοινωνικά γνωρίσματα που συγκροτούν το προφίλ του εφήβου που εμπλέκεται σε παθολογική χρήση του Διαδικτύου και ποια τα χαρακτηριστικά του ευρύτερου περιβάλλοντός του;
- Ποιοι παράγοντες επικινδυνότητας ενδεχομένως συμβάλλουν στην πυροδότηση, την διατήρηση ή την επιδείνωση της εξαρτητικής σχέσης με το Διαδίκτυο;
- Και τέλος, ποιες είναι οι μέθοδοι παρέμβασης στο ζήτημα και ποιος ο ρόλος του Κοινωνικού Λειτουργού σε αυτές;

Η δομή της παρούσας εργασίας έχει ως εξής: στο πρώτο κεφάλαιο προσδιορίζεται σημασιολογικά ο όρος «Εθισμός στο Διαδίκτυο», με τις πιθανές εκφάνσεις δραστηριοτήτων που μπορεί να λάβει. Τον ορισμό πλαισιώνουν στατιστικά στοιχεία ερευνών αναφορικά με την εξάπλωση του φαινομένου τόσο για τα ελληνικά δεδομένα, όσο και για το εξωτερικό. Στην συνέχεια, στο δεύτερο κεφάλαιο, αναφέρονται τα επικρατέστερα διαγνωστικά κριτήρια και εργαλεία μέτρησης του εθισμού στο Διαδίκτυο, καθώς και η θέση που κατέχει το φαινόμενο στα επίσημα Διεθνή Διαγνωστικά Εγχειρίδια. Επιπλέον, γίνεται λόγος για την κλινική εικόνα που συχνά χαρακτηρίζει τους παθολογικά εμπλεκόμενους εφήβους, παρουσιάζοντας κοινή φαινομενολογική συμπτωματολογία σε πολλαπλά επίπεδα. Στο τρίτο κεφάλαιο της εργασίας, γίνεται προσπάθεια ολόπλευρης σκιαγράφησης των σημαντικότερων παραγόντων επικινδυνότητας που καθιστούν τους εφήβους ευάλωτους στους διαδικτυακούς κινδύνους, βάσει ψυχολογικών, κοινωνικών, συστημικών, ψυχιατρικών, βιολογικών και γενετικών προσεγγίσεων. Στόχο αυτής της πολύπλευρης προσέγγισης αποτελεί η από-παθολογικοποίηση του εφήβου ως ασθενή, και η συμπερίληψη και άλλων ίσως και σημαντικότερων παραγόντων που συμβάλλουν στην συγκεκριμένη παθολογική κατάσταση. Στο τέταρτο κεφάλαιο αναφέρονται παρεμβάσεις αντιμετώπισης του φαινομένου, τόσο σε επίπεδο πρόληψης, όσο και θεραπείας, οι οποίες εφαρμόζονται με κοινό στόχο την εκμάθηση ορθολογικής χρήσης του Διαδικτύου, με διαχείριση των κινδύνων που εγκυμονεί η αλόγιστη χρήση, και όχι την ακούσια αποστέρηση του μέσου από την ζωή των εφήβων. Κλείνοντας την εργασία,

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



συνοψίζονται και συζητούνται τα κύρια συμπεράσματα που προέκυψαν από την επισκόπηση της βιβλιογραφίας, γίνεται μία προσπάθεια να απαντηθούν περιεκτικά τα ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν, διατυπώνονται ορισμένες προτάσεις για περαιτέρω έρευνα και παρατίθενται κάποιες αναστοχαστικές παρατηρήσεις.

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Κωδικός εγγράφου: 14b_M7zR6wnpG0q16AxLeg

Σελίδα: 14/140

Κεφάλαιο 1 - Εθισμός στο Διαδίκτυο

Στο παρόν κεφάλαιο, παρουσιάζονται και συζητούνται τα βασικά ζητήματα γύρω από το ζήτημα της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου. Αρχικά, γίνεται προσπάθεια για εννοιολογική προσέγγιση του φαινομένου, τόσο κατά την πάροδο των ετών, όσο και με βάση τα σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα. Ο ορισμός του εθισμού στο Διαδίκτυο θα τοποθετηθεί στα πλαίσια των γενικότερων όρων εθισμός και εξάρτηση, η επεξήγηση των οποίων θα προηγηθεί. Εν συνεχεία, θα καταγραφούν οι συνηθέστερες δραστηριότητες μέσω των οποίων οι ανήλικοι χρήστες καταλήγουν σε υπερβάλλουσα χρήση του Διαδικτύου, και θα παρουσιαστούν τα δυναμικά στάδια από τα οποία μπορεί να περάσουν οι έφηβοι, το καθένα από τα οποία αποδίδει στους χρήστες μία αντίστοιχη κλινική εικόνα. Τέλος, θα παρατεθούν επιστημονικά δεδομένα ποσοτικών, κυρίως, ερευνών αναφορικά με την συχνότητα επιπολασμού του φαινομένου, σε εθνικό, ευρωπαϊκό και παγκόσμιο επίπεδο.

1.1. Εθισμός και Εξάρτηση: Ορισμός Εννοιών

Πριν τη ανάλυση των όρων «εθισμός» και «εξάρτηση, κρίνεται σκόπιμο να αναφερθεί πως στην βιβλιογραφία συχνά παρουσιάζονται οι δύο όροι με σχεδόν ταυτόσημο εννοιολογικό περιεχόμενο. Η διαφορά που εντοπίζεται είναι αναφορικά με τον διαχωρισμό βιολογικής και ψυχολογικής εξάρτησης. Η εξάρτηση δυνητικά μπορεί να φέρει μόνο το βιολογικό υπόβαθρο του εθισμού (Καραπέτσας και συν., 2012), δηλαδή την κατάσταση κατά την οποία το σώμα έχει προσαρμοστεί στην ουσία-συμπεριφορά και αναπτύσσει συμπτώματα μόλις σταματήσει τη χρήση (στερητικό σύνδρομο) (ΚΕΘΕΑ, χ.χ.). Έτσι, φαίνεται η κατάχρηση να γίνεται για διατήρηση κυρίως της σωματικής ευεξίας και λειτουργικότητας (Betweenmates, 2023).

Η ψυχολογική εξάρτηση, από την άλλη, η οποία αποτελεί αναπόσπαστη έννοια του «εθισμού», περιγράφει την ανάγκη του ατόμου να προβαίνει επαναλαμβανόμενα στην χρήση προκειμένου να νιώσει καλά, να διώξει την ψυχική πίεση που βιώνει, ώστε να μπορεί να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις της καθημερινότητας. Συγκριτικά με την σωματική, η ψυχολογική εξάρτηση διαταράσσει περισσότερο το επίπεδο λειτουργικότητας του χρήστη, καθιστώντας περισσότερο απαιτητική και χρονοβόρα την

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



αντιμετώπισή της. Ωστόσο, αξίζει να διευκρινιστεί πως δεν προκαλούν όλες οι μορφές εθισμού και τα δύο είδη εξάρτησης (ΚΕΘΕΑ, χ.χ.).

Τα τελευταία χρόνια έχει γίνει προσπάθεια για την διατύπωση πληρέστερων ορισμών σχετικά με τον εθισμό, ο οποίος φαίνεται να συμπεριλαμβάνει την αλληλεπίδραση τόσο των βιολογικών όσο και των ψυχολογικών παραγόντων για την ανάπτυξη του (Betweenmates, 2023). Αναλυτικότερα, το Λεξικό Ψυχιατρικής (2000) ορίζει τον εθισμό ως μια μορφή εξάρτησης από ουσία, συμπεριφορά, κατάσταση ή συναισθηματική σχέση στην οποία το άτομο βιώνει οδύνη, ενοχή και αποτυχημένες απόπειρες ελέγχου ή διακοπής (Μάτσα, 2009). Η Αμερικανική Εταιρία για την Ιατρική των Εξαρτήσεων (American Society of Addiction Medicine , 2011) διατύπωσε ένα νέο ορισμό για τον εθισμό, σύμφωνα με τον οποίο, για πρώτη φορά επίσημα ο εθισμός θεωρείται χρόνια εγκεφαλική-νευροβιολογική διαταραχή και δεν περιορίζεται μόνο στη χρήση ουσιών (Χονδρόπουλος και συν., 2019). Η παρόρμηση και ακόρεστη επιθυμία του ατόμου συνήθως φαίνεται να είναι πολύ ισχυρή, ώστε άλλες ηθικές υποχρεώσεις να γίνουν δευτερεύουσες. Ο εθισμός δεν έχει όριο ηλικίας, αν και, συνήθως, η έναρξή του τοποθετείται σε νεαρή ηλικία και συνεχίζεται (Betweenmates, 2023).

Με τον όρο εξάρτηση συνήθως γίνεται αναφορά σε εξαρτησιογόνες χημικές ουσίες (Διαμαντοπούλου & Δαρβάζος, 2015 · Σιώμος & Αγγελόπουλος, 2008) ή δραστηριότητες, όπως το διαδικτυο, ο τζόγος, η αλόγιστη αγορά προϊόντων, η σεξουαλική δραστηριότητα (Δεστούνη & Παργανά, 2017) και οι διατροφικές διαταραχές (Νικολαΐδου, 2013). Τα ευρήματα πολλών νευροψυχολογικών και νευροαπεικονιστικών μελετών, τόσο για τις ουσίες όσο και για τις υπόλοιπες συμπεριφορικές εξαρτήσεις συμπίπτουν (Brand et al., 2014), καθώς παρατηρούνται κοινά στοιχεία και μηχανισμοί δράσης ως προς την φαινομενολογία, τη συννοσηρότητα, την οργανική αιτιοπαθογένεια και την αποτελεσματικότητα της θεραπευτικής διαδικασίας (Grant et al., 2010). Εξίσου σοβαρή είναι η συμπτωματολογία και στις δύο περιπτώσεις, θέτοντας σε δοκιμασία την οικονομική, υγειονομική, ψυχολογική και κοινωνική κατάσταση του χρήστη (Νικολαΐδου, 2013). Η κυριότερη διαφορά που εντοπίζεται, ωστόσο, ανάμεσα στα δύο είδη εξάρτησης, σχετίζεται με τα συμπτώματα εξωτερικής εμφάνισης και συμπεριφοράς που παρατηρούνται στον εθισμένο χρήστη από χημικές ουσίες κατά το σύνδρομο στέρησης (Μουμούρης, 2020).

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Πιο συγκεκριμένα, ως εξάρτηση ορίζεται μία συμπεριφορά η οποία προκαλεί συναίσθημα ευχαρίστησης και ικανοποίησης, εξαιτίας της αποφυγής δυσάρεστων καταστάσεων μέσω της τέλεσης αυτής. Παράλληλα όμως, επιφέρει και βλαβερές επιπτώσεις σε ποικίλους τομείς της ζωής, ενώ ο χρήστης δεν δύναται να ελέγξει και να διακόψει την συμπεριφορά, παρά τις αλληπάλληλες προσπάθειές του (Grant et al., 2010). Η εξάρτηση, δηλαδή, εμπεριέχει χαρακτηριστικά που παρακινούν και ενισχύουν τον χρήστη να υπερβάλλει όλο και περισσότερο στην εκάστοτε παθολογική συνήθεια (Γεωργουλοπούλου και συν., 2015). Έτσι, η εξάρτηση συνεχίζεται ως «φαύλος κύκλος», με τον χρήστη να καταλήγει στην τέλεση της εξαρτητικής συμπεριφοράς, προκειμένου να αποφύγει τις αρνητικές συνέπειες που προκύπτουν από την έλλειψή της.

1.2. Εθισμός στο Διαδίκτυο

1.2.1. Ιστορική αναδρομή προσδιορισμού του φαινομένου

Η πρώτη αναφορά στον όρο «Διαδικτυακός εθισμός» γίνεται από τον ψυχίατρο Ivan Goldberg το 1995, ως δυσκολία σωστής χρήσης του Διαδικτύου και ως μια εθιστική συμπεριφορά η οποία δανείζεται κριτήρια από τις εξαρτησιογόνες ουσίες και οδηγεί σε σημαντική κλινική εξασθένηση ή δυσλειτουργία (Goldberg, 1996), έπειτα από την παρατήρηση των πρώτων «κρουσμάτων» στις ΗΠΑ κατά την δεκαετία του 1990 (Καδηγιαννάκης, 2021). Επιπλέον, το 1996 ο κλινικός ψυχολόγος Griffiths περιέγραψε τον εθισμό στο Διαδίκτυο ως ένα σύνολο από βιοψυχοκοινωνικές συνιστώσες, χρησιμοποιώντας τον όρο «Τεχνολογικός εθισμός στο Διαδίκτυο». Υποστήριξε, δηλαδή, πως η πλειοψηφία των χρηστών δεν είναι πραγματικά εθισμένοι, αλλά το Διαδίκτυο συνιστά το μέσο ενίσχυσης και τροφοδότησης των υπόλοιπων συμπεριφοριστικών εξαρτήσεων, με την κατάχρηση να λαμβάνει ρόλο «συμπτώματος» άλλων διαταραχών (πχ άγχος ή κατάθλιψη) (Griffiths, 2000b).

Λίγο αργότερα, το 1998 η ψυχολόγος Kimberly Young όρισε τον διαδικτυακό εθισμό ως «διαταραχή ελέγχου των παρορμήσεων (impulse-control disorder)», η οποία δεν σχετίζεται με κάποια εθιστική ουσία, χρησιμοποιώντας τον όρο «Παθολογική χρήση του Διαδικτύου» (Young, 1999). Σκοπός, δηλαδή, της Young αποτέλεσε η ανάδειξη της σύνδεσης της συμπεριφοράς της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου με τη διαταραχή

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



ελέγχου των παρορμήσεων (Kurniasant et al., 2019), κατά την οποία ο χρήστης «αγκιστρώνεται» στα συναισθήματα που νιώθουν όταν βρίσκονται online. Για αυτή την συσχέτιση, στηρίχθηκε στα κριτήρια διάγνωσης του παθολογικού τζόγου (Young, 1999).

Ωστόσο, οι αμφιβολίες της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας σχετικά με την κατηγοριοποίηση του διαδικτυακού εθισμού ως αυτόνομη ψυχιατρική διαταραχή (Λιάνου, 2013), οδήγησαν την επιστημονική κοινότητα να διαφωνεί με την χρήση του όρου «εθισμός» στην περίπτωση του Διαδικτύου, προτείνοντας εναλλακτικούς όρους όπως «Παθολογική χρήση του Διαδικτύου» (Διαμαντοπούλου & Δαρβάζος, 2015· Σιώμος & Αγγελόπουλος, 2008), «Καταναγκαστική χρήση του Διαδικτύου» (Widyanto & Griffiths, 2006), «Υπερβάλλουσα χρήση του Διαδικτύου», «Προβληματική χρήση του Ηλεκτρονικού Υπολογιστή» (Sharira et al., 2000). Ένας ακόμη όρος, που χρησιμοποιείται αρκετά στην βιβλιογραφία ως πιο συμπεριληπτικός, είναι η «Παθολογική χρήση Ηλεκτρονικών Μέσων» (Sprada, 2014).

Οι συμπεριφορικές μεταβολές στην εξάρτηση από το Διαδίκτυο, συμπεριλήφθηκαν στον ορισμό που πρότεινε ο Mitchell το 2000. Σύμφωνα με τον Mitchell (2000), ως εξάρτηση αναγνωρίστηκε η πολύωρη χρήση του Διαδικτύου και ο καταναγκασμός που βιώνει το άτομο, προκαλώντας δυσθυμία (Σιώμος & Αγγελόπουλος, 2008) και έντονη μεταβολή συναισθημάτων, εξαιτίας της στέρησης της χρήσης (Tiffany & Wray, 2009). Ως αποτέλεσμα, ο διαδικτυακός κόσμος καταλήγει να καταλαμβάνει σημαντικότερη θέση στις προτεραιότητες του ατόμου από τις λοιπές δραστηριότητες, υποχρεώσεις, ακόμα και συγγενικά και φιλικά πρόσωπα του οικείου περιβάλλοντος. Η παραμέληση δηλαδή των ζωτικών δραστηριοτήτων και επαφών συνιστά σημείο-κλειδί για τον χαρακτηρισμό της συμπεριφοράς ως «εθισμό στο Διαδίκτυο» (Μοσχονά, 2022).

Συνεχίζοντας στον χρόνο, ο Davis (2001) διέκρινε δύο τύπους παθολογικής χρήσης του διαδικτύου, σύμφωνα με το γνωστικό-συμπεριφορικό μοντέλο, που χρησιμοποίησε για την κατανόηση του προβλήματος:

- Η Συγκεκριμένη / Ειδική Παθολογική Χρήση του Διαδικτύου (Specific Pathological Internet Use – SPIU), που αναφέρεται σε αυτούς που χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο για την επιτέλεση συγκεκριμένων λειτουργιών, όπως εμπορικές συναλλαγές, δημοπρασίες, τραπεζικές συναλλαγές, διακίνηση πορνογραφικού

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



υλικού (Διαμαντοπούλου & Δαρβάζος, 2015 · Σιώμος & Αγγελόπουλος, 2008). Σύμφωνα με τον Davis, η εκδήλωση τέτοιου είδους συμπεριφορών θα μπορούσε να εμφανιστεί και στην πραγματική ζωή, αν δεν ήταν διαθέσιμο το Διαδίκτυο (Shaw & Black, 2008).

- Η Γενικευμένη Παθολογική Χρήση (General Pathological Internet Use – GPIU), που αναφέρεται στη γενική και πολυδιάστατη χρήση του Διαδικτύου χωρίς να υπάρχει κάποιος προκαθορισμένος στόχος (Διαμαντοπούλου & Δαρβάζος, 2015· Σιώμος & Αγγελόπουλος, 2008). Οι δραστηριότητες δεν θα μπορούσαν να πραγματοποιούνται εκτός του διαδικτυακού κόσμου. Οι επιδεινούμενες σκέψεις και συμπεριφορές της «Γενικευμένης παθολογικής χρήσης», περιορίζουν όλο και περισσότερο την αυτοεκτίμηση του χρήστη, οδηγώντας τον στην κοινωνική απομόνωση και σε αυξημένη πιθανότητα ανάπτυξης ψυχοπαθολογίας (Shaw & Black, 2008).

Ανεξάρτητα από το είδος της χρήσης, η αλληλεπίδραση ατόμου-ηλεκτρονικής συσκευής μπορεί να είναι είτε παθητική (πχ όπως συμβαίνει με τις ταινίες) είτε ενεργητική (μέσω των ηλεκτρονικών παιχνιδιών) που παρακινούν και ενισχύουν τον εθισμό των παιχτών. (Διαμαντοπούλου & Δαρβάζος, 2015· Σιώμος & Αγγελόπουλος, 2008).

Τέλος, ως πιο ακραία μορφή διαδικτυακού εθισμού έχει καταγραφεί το επονομαζόμενο σύνδρομο «Hikikomori», το οποίο παρατηρήθηκε για πρώτη φορά σε νεαρούς στην Ιαπωνία κατά τα τέλη της δεκαετίας του 1990. Σύμφωνα με αυτό, οι χρήστες των νέων τεχνολογιών και του Διαδικτύου απορροφώνται ολοκληρωτικά από την online πλοήγησή τους, και καταλήγουν να παραμελούν και να λησμονούν τελείως οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα και υποχρέωση της καθημερινότητάς τους (Teo, 2010). Δηλαδή, αφορά την ακραία κοινωνική απόσυρση και πλήρη αντικατάσταση της πραγματικής ζωής με τον εικονικό κόσμο. Σε έρευνα του 2020, προτάθηκαν διαγνωστικά κριτήρια για το σύνδρομο, χαρακτηρίζοντάς το ως κοινωνικο-πολιτισμικό παγκόσμιο φαινόμενο ψυχικής υγείας του 21ου αιώνα, παρά ως αμιγώς ψυχική νόσο (Kato et al., 2020).

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



1.2.2. Σύγχρονη κατανόηση και Ορισμός

Ο εθισμός στο Διαδίκτυο αποτελεί μία σύγχρονη μορφή συμπεριφορικής εξάρτησης (Καραπέτσας και συν., 2012). Χαρακτηρίζεται από την υπερβολική και αλόγιστη χρήση του Διαδικτύου μπροστά από μία ηλεκτρονική οθόνη (π.χ. Η/Υ, smartphone, tablet), σε βαθμό που ο χρήστης αδυνατεί να ελέγξει την εξάρτησή του. Ξοδεύοντας ατελείωτες ώρες σε ποικιλία δραστηριοτήτων που προϋποθέτουν την σύνδεσή του στο Διαδίκτυο, ο χρήστης καταλήγει να παραμελεί βιολογικές, κοινωνικές και ψυχολογικές ανάγκες ζωτικής σημασίας (Κουράκης, 2013). Από τους περισσότερους μελετητές προσδιορίζεται ως υποκατηγορία των τεχνολογικών εθισμών (Σιώμος, 2008), οι ρίζες των οποίων ξεκινούν από τις «συμπεριφορικές ή μη χημικές εξάρτησεις», (Kurniasant et al., 2019 · Griffiths, 2006). Βέβαια, παρουσιάζει πολλά κοινά συμπτώματα με τις χημικές εξαρτήσεις, όπως η εσωτερική σύγκρουση και ανησυχία, η έντονη μεταβολή διάθεσης, η ανοχή, η υποτροπή (Griffiths, 2006 · Σιώμος, 2012), η κοινωνική απόσυρση, η επαναλαμβανόμενη αποτυχία να διακοπεί η εξαρτητική συμπεριφορά, η αδυναμία ελέγχου των ορίων, η μείωση της λειτουργικότητας στην καθημερινή ζωή του ατόμου (Kurniasant et al., 2019) και η εξιδανίκευση του μέσου (Cash et al., 2012). Επίσης, σε τέτοιου είδους διαταραχές το άτομο αισθάνεται μια αυξημένη ένταση ή διέγερση πριν από την πράξη, ενώ μετά την εκτέλεσή της διακατέχεται από ηδονή, ικανοποίηση και ανακούφιση (Σιώμος & Αγγελόπουλος, 2008).

Οι συμπεριφορικές εξαρτήσεις αποτελούν, πλέον, ξεχωριστή κατηγορία ψυχιατρικής παθολογίας, επιστημονικά αναγνωρισμένη, ενώ ο εθισμός, συγκεκριμένα, στα διαδικτυακά παιχνίδια αποτελεί υποκατηγορία των συμπεριφορικών εξαρτήσεων, που χρήζει περεταίρω διερεύνησης (Kurniasant et al., 2019). Αναφορικά με τις συμπεριφορικές εξαρτήσεις, αξίζει να καταγραφεί η θέση του Bradley (1990), ο οποίος ισχυρίστηκε πως το στοιχείο της επαναληψιμότητας που χαρακτηρίζει τις εθιστικές συμπεριφορές, δεν αρκεί ως κριτήριο για τον ορισμό τους. Ένας ευρύς ορισμός των εξαρτητικών συμπεριφορών βάσει ποσοτικών κριτηρίων, δυνητικά θα μπορούσε να παθολογικοποιήσει πολλούς χρήστες. Έτσι, προτείνει η έμφαση κατά την αξιολόγηση να εστιάζει στην ποιότητα και το είδος των δραστηριοτήτων κατά την πλοήγηση, προκειμένου να εκτιμηθεί αν μία επαναλαμβανόμενη δραστηριότητα θα συμπεριληφθεί στην κατηγορία των συμπεριφορικών εξαρτήσεων (Χρησιτίδη και συν., 2013).

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Θα πρέπει, επιπρόσθετα, να γίνει ένας διαχωρισμός μεταξύ της «εξάρτησης του διαδικτύου» και «εκείνης στο διαδίκτυο». Για να γίνει αντιληπτή η συγκεκριμένη διαφορά, γίνεται αναφορά στους εθισμένους στα τυχερά παίγνια που μπορεί να εκδηλώνουν την εξάρτησή τους και στο διαδικτυακό περιβάλλον, καθώς και στους παίκτες ηλεκτρονικών παιχνιδιών που επιλέγουν το Διαδίκτυο απλώς ως μέσο και μέρος για να εκδηλώσουν την εξαρτητική συμπεριφορά τους (Griffiths, 2006). Συνεπώς, γίνεται αντιληπτό ότι δεν πρόκειται για μία ενιαία κατηγορία εθισμού, αλλά για διάφορες συμπεριφορές εξάρτησης που μπορεί να χρησιμοποιούν και το Διαδίκτυο ως μέσο για την εκδήλωσή τους (βλ. εθισμός στα online τυχερά παίγνια ή στην διαδικτυακή πορνογραφία ή στην ανάλωση σε διαδικτυακές αγορές) (Δεστούνη & Παργανά, 2017).

Η κατάληξη στο στάδιο του εθισμού από το Διαδίκτυο προκύπτει έπειτα από κλιμάκωση των επιπέδων χρήσης του (Διαμαντοπούλου & Δαρβάζος, 2015), ξεκινώντας από την (α) *τυπική χρήση*, η οποία θεωρείται ότι προάγει την καλύτερη σωματική και ψυχική υγεία του ατόμου (Παπαγεωργίου, 2009). Αυτό το είδος χρήσης, δηλαδή, σύμφωνα με τους Σφακιανάκης και συν. (2012), πραγματοποιείται για λόγους εργασιακούς ή αναψυχής. Δίνεται, έτσι, η δυνατότητα προειδοποίησης για την πιθανότητα ανάπτυξης παθολογικής χρήσης, σε άτομα που εμφανίζουν συναισθηματικές δυσκολίες. Σταδιακά, ο χρήστης ενδέχεται να εμπλακεί σε (β) *προβληματική χρήση*, περνώντας σε χρήση του Διαδικτύου ως αυτοσκοπό, χωρίς να εξυπηρετείται κάποιος στόχος, και έπειτα (γ) *κατάχρηση* του Διαδικτύου, η οποία πλέον επιφέρει επιπτώσεις σε καίριους τομείς της καθημερινότητας. Αποτελεί ένα δυσπροσαρμοστικό, επαναλαμβανόμενο μοτίβο χρήσης, το οποίο οδηγεί σε σημαντική έκπτωση της λειτουργικότητας του ατόμου για χρονική περίοδο τουλάχιστον ενός έτους (Σφακιανάκης και συν., 2012). Παρουσιάζεται, δηλαδή, απόκλιση από τα αποδεκτά πρότυπα, αναζητώντας όλο και συχνότερη ενασχόληση με το Διαδίκτυο, με αποτέλεσμα την εμφάνιση διαταραχών στην ψυχολογική κατάσταση του ατόμου και διατάραξη της σχέσης του με το περιβάλλον (Παπαγεωργίου, 2009). Παραδείγματα δυσλειτουργιών αποτελούν η αποτυχία διεκπεραίωσης σημαντικών εκπαιδευτικών ή κοινωνικών υποχρεώσεων, οι σωματικές επιπτώσεις εξαιτίας της υπερβάλλουσας πλοήγησης στο Διαδίκτυο ή η εκδήλωση παραβατικών συμπεριφορών μέσω των online δραστηριοτήτων (Σφακιανάκης και συν., 2012).

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Η κατάχρηση του Διαδικτύου μπορεί, εν τέλει, να καταλήξει στην (δ) *εξάρτηση-εθισμό*, το πιο ακραίο, δηλαδή, παθολογικό στάδιο, στο οποίο καθορίζεται πλέον το σύνολο των ενεργειών και των συμπεριφορών του ατόμου (Παπαγεωργίου, 2009), με τα συμπτώματα να αποκτούν σημαντική βαρύτητα. Πρόκειται για μια χρόνια, προοδευτική διαταραχή, η οποία αφορά την καταναγκαστική χρήση του Διαδικτύου, την απώλεια ελέγχου και την αδυναμία διακοπής της πλοήγησης παρά τις δυσμενείς συνέπειες (Σφακιανάκης και συν., 2012).

Μία παρόμοια ιεράρχηση των επιπέδων χρήσης πρότεινε ο Brand και οι συνεργάτες του, κατά την οποία ο χρήστης ξεκινά με (α) πειραματισμό. Εν συνεχεία, περνά στο στάδιο της (β) ενεργής αναζήτησης και έπειτα της (γ) ενασχόλησης. Τέλος, μπορεί να καταλήξει στην (δ) εξάρτηση (Brand et al., 2014).

1.2.3. Διαδικτυακές δραστηριότητες που μπορούν να λάβουν χαρακτηριστικά εθισμού

Η πλειοψηφία των διαδικτυακών δραστηριοτήτων, με τις οποίες ασχολούνται οι χρήστες, έχοντας την πεποίθηση πως είναι «αθώες», τελικά ενέχουν σοβαρό κίνδυνο να εξελιχθούν σε παθολογική χρήση.

Πρώτη μορφή δραστηριότητας, κατά την οποία οι χρήστες θα πρέπει να βρίσκονται σε επιφυλακή, αποτελούν τα διαδικτυακά παιχνίδια (online gaming), τα οποία καταλήγουν παθολογικά κατεξοχήν για τους εφήβους. Υπάρχει πληθώρα παιχνιδιών στο διαδίκτυο, τα οποία είναι συμβατά για εγκατάσταση και χρήση σχεδόν από κάθε ηλεκτρονική συσκευή (π.χ. κινητό, tablet, laptop), ώστε να μπορεί κάποιος να τα παίξει από οπουδήποτε ανά πάσα στιγμή μέσω Διαδικτύου. Χαρακτηριστικό παράδειγμα της ευκολίας χρήσης τους συνιστά το γεγονός πως τα διαδικτυακά παιχνίδια αποτελούν τον μεγαλύτερο κίνδυνο κατασπατάλησης χρόνου σε ώρες εργασίας (Μυλωνάς, 2010). Επιτρέπουν την παράλληλη σύνδεση «παικτών» προς δημιουργία ενός ενιαίου εικονικού κόσμου, δισδιάστατου ή τρισδιάστατου. Ο περιγραφικός όρος που χαρακτηρίζει καλύτερα τα διαδικτυακά παιχνίδια μαζικής συμμετοχής είναι Massively Multiplayer On – Line (MMO), ο οποίος δόθηκε από τον Richard Garriot (Καδηγιάννακης, 2021).

Κατά την διάρκεια του παιχνιδιού, παρέχεται άφθονη ελευθερία στον παίκτη ως προς την λεκτική και πρακτική συμπεριφορά που θα διατηρήσει (Καδηγιάννακης, 2021),

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



αναλαμβάνοντας πληθώρα ρόλων (βλ. Obsessive Role Play Gaming) (Μυλωνάς, 2010), χωρίς όμως να επιβάλλονται κυρώσεις (πχ αποβολή από το παιχνίδι). Αυτή η συνεχιζόμενη στάση ελευθερίας χωρίς όρια, που σχεδόν επιβραβεύεται από την δομή των παιχνιδιών, φαίνεται να έχει προβληματίσει την επιστημονική κοινότητα (Καδηγιάννακης, 2021). Αξίζει να τονιστεί πως συνιστά μία από τις δημοφιλέστερες δραστηριότητες που επιλέγουν τα παιδιά και έφηβοι (50,9% των χρηστών), όπως φάνηκε σε έρευνα των Siomos και συνεργατών (2008). Σε αντίστοιχο συμπέρασμα κατέληξε και η μελέτη που διεξήχθη το 2007 από την Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) του Πανεπιστημίου Αθηνών στην Αττική, σε δείγμα εφήβων. Τα αποτελέσματά της ανέδειξαν τα διαδικτυακά παιχνίδια ως πρώτη αιτία εθισμού των εφήβων στο διαδίκτυο (Μ.Ε.Υ., 2012). Για αυτό και αντιμετωπίζεται πλέον ως αισθητή απειλή για τους νέους ηλικίας 13-25 ετών (Μυλωνάς, 2010).

Παρόμοια δραστηριότητα συνιστούν τα Διαδικτυακά Τυχερά Παίγνια (online gambling), δηλαδή ο εθισμός στον διαδικτυακό τζόγο, καζίνο, τυχερά παιχνίδια (Μυλωνάς, 2010) και στοιχηματισμό (Καδηγιάννακης, 2021), τα οποία δύνανται να προκαλέσουν ανεπανόρθωτες οικονομικές και υλικές ζημιές (Shaw & Black, 2008). Ο εθισμός στα τυχερά παιχνίδια φαίνεται να έχει αποκτήσει ανησυχητικές διαστάσεις, από τις μικρότερες μάλιστα ηλικίες. Η εντατική ενασχόληση με αυτά από όλο και μικρότερες ηλικίες αποδίδεται σε πιθανά ελλείμματα στο χώρο της οικογενειακής επίβλεψης, αλλά και της ευρύτερης παιδείας (Καδηγιάννακης, 2021).

Μία ακόμη από τις πιο συχνές ενασχολήσεις των χρηστών του Διαδικτύου είναι το ‘chatting’, όπως το περιγράφουν οι νέοι, στο οποίο οι χρήστες επικοινωνούν με άλλους χρήστες σε οποιοδήποτε μέρος της γης (Μυλωνάς, 2010), μέσω της ανταλλαγής μηνυμάτων, προς σύναψη σημαντικών, για τους ίδιους, σχέσεων (Καδηγιάννακης, 2021). Δεν είναι σπάνιο φαινόμενο να παρατηρείται η μετατροπή της παροδικής ανταλλαγής μηνυμάτων σε «εμμονική» επικοινωνία μόνο μέσω chat rooms, πληρώντας τελικά τα κριτήρια για εθισμό στην διαδικτυακή συνομιλία με άλλους (Μυλωνάς, 2010). Το ‘chatting’ διενεργείται κυρίως μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (social media), παράλληλα με τις υπόλοιπες δυνατότητες που προσφέρουν (πχ ψυχαγωγία). Ως απόρροια των ελκυστικών, για τους εφήβους, δυνατοτήτων που παρέχονται, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης χαρακτηρίζονται πλέον ως πρώτη αιτία εθισμού, σύμφωνα με τα

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



αποτελέσματα της πανελλαδικής έρευνας του 2010 από την Μ.Ε.Υ. Αντίθετα, σε αντίστοιχη έρευνα του 2007 από τον ίδιο φορέα, την πρώτη θέση κατείχαν τα διαδικτυακά παιχνίδια (Μ.Ε.Υ., 2012).

Σε αρκετές περιπτώσεις, το μη ελεγχόμενο 'chatting' οδηγεί στην ανάπτυξη διαδικτυακών σχέσεων, αντί των φυσικών. Αναλυτικότερα, το «cyber-relation» αναφέρεται σε ερωτικές σχέσεις (τις περισσότερες φορές από έγγαμους) που αναπτύσσουν κάποιοι χρήστες μεταξύ τους (Μυλωνάς, 2010). Οι διαδικτυακές σχέσεις λαμβάνουν χώρα μέσω chat rooms ή ιστοσελίδων γνωριμιών, ενώ πολλές φορές ακολουθούνται και από δια ζώσης συνάντηση (Καδηγιάννακης, 2021). Τελικά, τείνουν να αποκτούν σημαντικότερη θέση από τις σχέσεις της πραγματικής ζωής (Γεωργουλοπούλου και συν., 2015), οι οποίες απειλούνται έντονα, διαταράσσοντας την συζυγική και οικογενειακή συνοχή (Shaw & Black, 2008), μέσω της παγίδευσης σε διαδικτυακή μοιχεία (Saliceti, 2014).

Ένα άλλο φαινόμενο που έχει λάβει εξίσου ανησυχητικές διαστάσεις, κυρίως στον εφηβικό πληθυσμό, είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός (cyber bullying). Πρόκειται για τον εκφοβισμό κάποιου χρηστή από άλλον μέσω του διαδικτύου (Μυλωνάς, 2010). Συνιστά μορφή άσκησης ψυχικής βίας, που εκδηλώνεται κυρίως ανάμεσα σε άτομα νεαρής ηλικίας, με στόχο την επαναλαμβανόμενη ταπείνωση, τον ευτελισμό, την παρενόχληση και την απειλή του θύματος από τον θύτη. Ο εκφοβισμός μέσω διαδικτύου μπορεί να λάβει διάφορες μορφές, όπως την αποστολή υβριστικών μηνυμάτων (flaming), την παρενόχληση (harassment) λεκτική ή συμπεριφορική, τη δυσφήμιση μέσω διάχυσης πληροφοριών που μπορεί να είναι υποτιμητικές ή και αναληθείς, κ.ά. Ως μέσα για τον διαδικτυακό εκφοβισμό συνήθως χρησιμοποιούνται το διαδικτυακό ταχυδρομείο, τα γραπτά μηνύματα, οι ιστότοποι κοινωνικού δικτύου, τα μέρη συζήτησης στο διαδίκτυο (chat rooms), τα blogs, τα web sites και τα διαδικτυακά παιχνίδια (Καδηγιάννακης, 2021). Για την ενίσχυση των παραπάνω, αξίζει να παρατεθούν τα ευρήματα της έρευνας του Erdur-Baker (2010). Αναλυτικότερα, μελετήθηκε η συσχέτιση μεταξύ υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου και περιστατικών διαδικτυακού εκφοβισμού, καταλήγοντας στο συμπέρασμα πως οι μαθητές που χρησιμοποιούσαν υπερβολικά το Διαδίκτυο παρουσίασαν στατιστικά σημαντικό ποσοστό αύξησης της εκφοβιστικής συμπεριφοράς τους μέσω αυτού, είτε ως θύτες είτε ως θύματα.

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Επιπρόσθετα, από τις επικίνδυνες διαδικτυακές δραστηριότητες, δεν θα μπορούσε να παραλειφθεί η διαδικτυακή πορνογραφία (cyberporn Addiction). Η διαδικτυακή πορνογραφία αποτελεί μια από τις μεγαλύτερες απειλές για όλους τους εθισμένους και μη εθισμένους χρήστες και για αυτό βρίσκεται στο επίκεντρο παρακολούθησης πολλών οργανισμών ηλεκτρονικών εγκλημάτων (Μυλωνάς, 2010). Συχνότερα, οι εθισμένοι χρήστες σε σεξουαλικό περιεχόμενο τείνουν να κάνουν λήψη, να παρακολουθούν ή να διακινούν πορνογραφικό υλικό, είτε να συμμετέχουν σε ομάδες προς αποκόμιση ερωτικών οφελών (Shaw & Black, 2008), στις οποίες εμπλέκονται σε παιχνίδια ερωτικών φανταστικών ρόλων (fantasy role playing) (Γεωργουλοπούλου και συν., 2015). Φαίνεται να αφορά χρήστες όλων των ηλικιακών ομάδων. Ωστόσο, οι έφηβοι δείχνουν να είναι πιο ευάλωτοι στον εθισμό στη διαδικτυακή πορνογραφία εξαιτίας της περιέργειας και της ανάγκης ανακάλυψης της σεξουαλικής τους ταυτότητας στο συγκεκριμένο αναπτυξιακό στάδιο (Καδηγιάννακης, 2021).

Τέλος, παθολογική θα μπορούσε να αποβεί ακόμη και η απλή αναζήτηση πληροφοριών στις μηχανές αναζήτησης, που πιθανόν συνιστά έναν από τους πρώτους και πιο αθώους, φαινομενικά, τρόπους πλοήγησης στο Διαδίκτυο. Ωστόσο, έχει εντοπιστεί η εκδοχή της καταναγκαστικής πλοήγησης (compulsive surfing ή information overload)», δηλαδή το πάθος με την συνεχή πλοήγηση και αναζήτησης στο διαδίκτυο (Μυλωνάς, 2010 · Saliceti, 2014). Αναλώνονται, δηλαδή, εκτενώς στην έρευνα και συλλογή πολλαπλών τύπων αρχείων και προγραμμάτων στις διαδικτυακές βάσεις αναζήτησης δεδομένων, χάνοντας την αίσθηση του χρόνου που δαπανάται (Shaw & Black, 2008). Η υπερβολική περιήγηση από ένα σημείο και μετά, γίνεται ψυχαναγκαστική και καταναγκαστική, οδηγώντας στον εθισμό (Καδηγιάννακης, 2021). Αντίστοιχη εμμονή παρατηρείται και για την λήψη προγραμμάτων, μουσικών αρχείων, παιχνιδιών και άλλων τύπων αρχείων από το διαδίκτυο, η οποία μπορεί να καταλήξει να πληροί τα διαγνωστικά τα κριτήρια του διαδικτυακού εθισμού (Μυλωνάς, 2010).

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



1.2.4. Τύποι εφήβων με συμπεριφορές εξάρτησης στο διαδίκτυο

Από τον Οκτώβριο του 2011 έως τον Ιούνιο του 2012, διεξήχθη έρευνα σε επτά ευρωπαϊκές χώρες (Ελλάδα, Γερμανία, Ισλανδία, Ισπανία, Ολλανδία, Ρουμανία και Πολωνία) για τη διάγνωση του διαδικτυακού εθισμού. Από τα αποτελέσματα των Τσίτσικα και συνεργατών (2012) προέκυψε το «μοντέλο των τεσσάρων» χαρακτηριστικών τύπων εφήβων με συμπεριφορές εξάρτησης από το διαδίκτυο :

- Ο πρώτος τύπος είναι ο «ζογκλέρ», ο οποίος φαίνεται να «εξισορροπεί» τον χρόνο των δραστηριοτήτων του εντός και εκτός διαδικτύου. Ο τύπος αυτός έχει ικανοποιητική ψυχοκοινωνική λειτουργικότητα εκτός διαδικτύου. Οι διαδικτυακές δραστηριότητές του, βέβαια, δείχνουν να σχετίζονται στενά με τις δραστηριότητες της πραγματικής κοινωνικής ζωής (φίλους, ισχυρή παρουσία στο Facebook, κ.ά.).
- Ο δεύτερος τύπος είναι αυτός που «ολοκληρώνει ένα πλήρη κύκλο» υπερβολικής ενασχόλησης, αλλά έρχεται η στιγμή που αποφασίζει να περιορίσει αυτή τη δραστηριότητα. Οι λόγοι του περιορισμού μπορεί να είναι η προσωπική συνειδητοποίηση των αρνητικών συνεπειών (πχ απώλεια φίλων, πτώση σχολικών βαθμών) οδηγούμενος στην αυτορρύθμιση, η απόκτηση εξωτερικού κινήτρου (π.χ. ερωτική σχέση) ή η αίσθηση διαδικτυακού «κορεσμού». Ο τύπος αυτός έχει ικανοποιητική ψυχοκοινωνική λειτουργικότητα, ωστόσο λόγω της αναπτυξιακής φάσης της εφηβείας βιώνει έναν κύκλο υπερβολής σε σχέση με το διαδίκτυο και βγαίνει από αυτό μέσω της αυτό-διόρθωσης.
- Ο τύπος του «παγιδευμένου» δείχνει αδύναμος να αποφασίσει μια αλλαγή, προς απελευθέρωση από την παθολογική ενασχόληση. Η αδυναμία αυτή δυνητικά πηγάζει από χαμηλή αυτοπεποίθηση και μειωμένες κοινωνικές δεξιότητες που τον χαρακτηρίζουν, με συνέπεια να δυσκολεύεται να προσαρμοστεί εκτός του εικονικού κόσμου. Ο τύπος αυτός, λόγω των χαμηλών κοινωνικών δεξιοτήτων, συχνά απογοητεύεται, αποκλείεται από δραστηριότητες και, τελικά, παγιδεύεται στο διαδίκτυο.
- Τέλος, ο τύπος που «βαριέται τα πάντα» συμπεριφέρεται με νωθρότητα, διακατέχεται από ανία και συνήθως επιλέγει να απομονώνεται, προς αποφυγή ανθρώπινης επικοινωνίας και ουσιαστικής καθημερινής δραστηριότητας. Ο τύπος

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



αυτός χαρακτηρίζεται από μειωμένο κίνητρο για εμπειρίες από την πραγματική ζωή και συχνά μπορεί να έχει ψυχοκοινωνικές δυσκολίες (Τσίτσικα και συν., 2012).

Συμφωνά με την εν λόγω έρευνα, αυτοί οι τέσσερις χαρακτηριστικοί τύποι μπορεί να χρησιμοποιηθούν ως ένας τρόπος κατάταξης των εφήβων με Δυσλειτουργική Διαδικτυακή Συμπεριφορά (ΔΔΣ). Μεγαλύτερη ανησυχία προκαλούν οι δυο τελευταίοι τύποι, που πιθανόν θα χρειαστούν παρέμβαση ειδικού. Σε αυτούς τους τύπους, από τα χαρακτηριστικά της εξάρτησης, διαφαίνονται βαθύτεροι ψυχολογικοί παράγοντες ή γενικότερη δυσλειτουργία του ατόμου ή της οικογένειας ως υπόβαθρό τους. Αντίθετα, οι δύο πρώτοι τύποι, δηλαδή ο «ζογκλέρ» και αυτός που έχει «ολοκληρώσει ένα πλήρη κύκλο», δείχνουν λειτουργικοί χρήστες και η απώλεια ελέγχου φαίνεται να σχετίζεται άμεσα με την αναπτυξιακή περίοδο της εφηβείας. Γι' αυτό και είναι πιθανότερο να αυτοβελτιωθούν και να μη χρειαστούν ειδική παρέμβαση. Ωστόσο, αξίζει να τονιστεί πως ο δεύτερος τύπος ενδέχεται να χάσει σημαντικό χρόνο στη διάρκεια του «κύκλου» και τελικά να χρειαστεί βοήθεια (Καλοσπύρος & Παγοροπούλου, 2015).

Αξίζει να σχολιαστεί πως η πρόταση της τυπολογίας των χρηστών, που χρησιμοποιούν οι ερευνητές, ίσως υποδηλώνει μία «στασιμότητα» ανάμεσα στους τύπους. Είναι σημαντικό να ληφθεί υπόψιν, η δυναμική του φαινομένου του διαδικτυακού εθισμού και οι εν λόγω τύποι να θεωρηθούν ως μεταβαλλόμενα στάδια εξέλιξης της πορείας προς τον εθισμό, από τα οποία μπορεί να περάσει ο χρήστης σε μία πορεία επιδείνωσης της εξάρτησης από το Διαδίκτυο.

1.2.5. Επιπολασμός Διαδικτυακού Εθισμού

Όσον αφορά τα στατιστικά στοιχεία συχνότητας εμφάνισης του φαινομένου, τα αποτελέσματα ερευνών τοποθετούν τις Ασιατικές χώρες στις πρώτες θέσεις κατάταξης, γεγονός που οδήγησε στην ίδρυση του πρώτου παγκοσμίως κέντρου απεξάρτησης από τον διαδικτυακό εθισμό, στο Πεκίνο το 2005 (Μαυρίκη & Κουργιάλη, 2016), με 200 κλίνες (Σιώμος & Αγγελόπουλος, 2008).

Σύμφωνα με ποσοτικές έρευνες που διεξήχθησαν στο Hong-Kong, οι οποίες παρατίθενται δευτερογενώς από τον Κουράκη (2013), τα ποσοστά των ανηλίκων που



χρησιμοποιούν ανελλιπώς το Διαδίκτυο έφτασαν το 68%, ενώ στην Ινδονησία το 80% σε δείγμα 400 εφήβων. Επιπλέον, στην Νότια Κορέα καταγράφηκε ποσοστό περίπου 30% εφήβων με σημαντικά αυξημένες πιθανότητες να εμφανίσουν εθιστική συμπεριφορά από το Διαδίκτυο (Κουράκης, 2013). Από την άλλη πλευρά, έρευνα που χρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση και διεξήχθη το 2012 σε έντεκα ευρωπαϊκές χώρες, κατέδειξε ένα συνολικό ποσοστό παθολογικής χρήσης του διαδικτύου της τάξεως του 13.5% σε δείγμα 11.956 εφήβων, ενώ παρόμοια έρευνα σε επτά ευρωπαϊκές χώρες το 2014, διαπίστωσε ποσοστό 13,9% σε δείγμα 13.284 εφήβων (Tsitsika et al., 2014).

Βασικός λόγος για την διαφορά στα ποσοστά που καταγράφονται σε χώρες της Ασίας σε σχέση με την Ευρώπη, θεωρείται η διαφορετική κουλτούρα του περιβάλλοντος στο οποίο διαβιούν οι έφηβοι. Οι Ασιατικής καταγωγής νέοι, βάση πολιτισμικών προτύπων, παρουσιάζονται ως πιο «κλειστοί» στον εαυτό τους σε σχέση με τις υπόλοιπες ηπείρους, καταλήγοντας έτσι στην εμπλοκή στον διαδικτυακό κόσμο ως μέσο αυτοέκφρασης (Kurniasant et al., 2019). Πέρα από τις πολιτισμικές ιδιαιτερότητες, η διαφορετική μεθοδολογία ερευνών και τα αντίστοιχα ψυχομετρικά εργαλεία που χρησιμοποιούνται για την εγχειρηματοποίηση της εξάρτησης είναι πιθανόν να ευθύνονται για την απόκλιση στα ποσοστά που παρατηρούνται (Παπαδημητρίου & Σεμεντεριάδης, 2016). Σύμφωνα με τον Griffiths (2000) τα περισσότερα εργαλεία δεν παρουσιάζουν εγκυρότητα σε βάθος χρόνου, καθώς δεν γίνεται προσπάθεια εξέτασης του γενικότερου πλαισίου χρήσης του διαδικτύου. Δηλαδή, δεν εξετάζονται οι γενικότερες συνθήκες της χρήσης, όπως για παράδειγμα αν η χρήση συνδέεται με την εργασία του χρήστη ή εάν είναι προσωρινή για κάποιους συγκεκριμένους λόγους (Griffiths, 2000a), με αποτέλεσμα να παθολογικοποιούνται και περιπτώσεις που πιθανά δεν θα έπρεπε. Ωστόσο, ακόμα και στην περίπτωση που οι ερευνητές έχουν χρησιμοποιήσει τα ίδια εργαλεία αξίζει να σημειωθεί πως και πάλι παρατηρούνται διαφοροποιήσεις στα ευρήματα, εξαιτίας των διαφορετικών βαθμολογικών ορίων που θέτουν, παρόλο που οι ερευνητές αναφέρουν τους δείκτες αξιοπιστίας για τα εργαλεία που χρησιμοποίησαν (Παφίλα, 2019).

Όσον αφορά τα εθνικά στοιχεία, η Ελλάδα παρουσιάζει υψηλά ποσοστά εξάρτησης των ανηλίκων. Συγκεκριμένα, έρευνα της Ελληνικής Εταιρίας Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο το 2008 υπέδειξε επιπολασμό 11% έως 16% συνολικά (Siomos et al., 2008), κατακτώντας έτσι υψηλή θέση στην διεθνή κατάταξη, για την συγκεκριμένη

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



ηλικιακή ομάδα. Μάλιστα, τα επιστημονικά στοιχεία δείχνουν μία διαρκώς αυξητική τάση των ποσοστών εξαρτημένων εφήβων (Καραπέτσας και συν., 2012), τα οποία εμφανίζονται διπλάσια από τα ποσοστά των ενηλίκων (Σβώλη, 2011). Αναλυτικότερα, σύμφωνα με τον Καραπέτσα και τους συνεργάτες του (2012), η έρευνα που πραγματοποίησαν στον Βόλο με δείγμα μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, ανέδειξε ποσοστό 22% εθισμένων εφήβων, χωρίς να εντοπίζονται διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα. Αντίθετα, έμφυλη διαφορά στα ποσοστά παρατηρήθηκε στην έρευνα που διεξήχθη το 2011 στην Αττική, Χαλκίδα και Ρόδο σε μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου από τον Σοφό και συνεργάτες (2011). Συγκεκριμένα, στα αγόρια καταγράφηκε μεγαλύτερο ποσοστό εθισμού (15%) από το αντίστοιχο στα κορίτσια (9%), παρόλο που και οι δύο ομάδες εκδήλωναν ίδια χαρακτηριστικά εθισμού (Σοφός και συν., 2011). Παράλληλα, έρευνα σε 278 μαθητές ίδιας εκπαιδευτικής βαθμίδας στην Θεσσαλονίκη, έδειξε υψηλό κίνδυνο εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, παρά την γνώση των συμμετεχόντων για το επικείμενο ρίσκο (Σαμαράς, 2014).

Σε μεγαλύτερης κλίμακας πανελλαδική έρευνα που διεξήχθη από την Μονάδα Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ) της Β' Παιδιατρικής Πανεπιστημιακής Κλινικής του Νοσοκομείου Παιδών Π&Α Κυριακού, με δείγμα 1007 εφήβους (ηλικίας μεταξύ 15-16 ετών), το 2010 φάνηκε ότι το 2,4% των εφήβων παρουσίαζε διαδικτυακή εξάρτηση, συγκριτικά με το 1% που κατέδειξε η ίδια έρευνα σε παλαιότερο χρόνο (2007). Ένα 19,1% του δείγματος παρουσίασε οριακή χρήση που δυνητικά στο μέλλον θα μπορούσε να οδηγήσει σε συμπεριφορές εξάρτησης. Επιπρόσθετα, το ποσοστό των εφήβων με συμπεριφορές εξάρτησης από το διαδίκτυο ήταν μεγαλύτερο στις επαρχιακές πόλεις σε σύγκριση με την Αττική (3,4% έναντι 1,3% αντίστοιχα) (Φρούντα, 2014· Κονέ, 2018).

Αντίστοιχη έρευνα την ίδια χρονολογία διεξήχθη από το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής (ΕΠΙΨΥ), τα δεδομένα της οποίας κατέδειξαν πως σχεδόν ένας στους έξι 15χρονους (ποσοστό 15,5%) εμφανίζει συμπεριφορές εξάρτησης από τη χρήση του Διαδικτύου (Φρούντα, 2014). Επιπρόσθετα, το 2008 δημοσιεύτηκαν αποτελέσματα από έρευνα του Ινστιτούτου Οπτικοακουστικών Μέσων, με δείγμα εφήβων 12-18 ετών. Σύμφωνα με αυτά, το 13,5% των ερωτηθέντων δήλωσε ότι «πάντοτε» ή «συχνά» ξεχνούν να καλύψουν βασικές ανάγκες τους λόγω της απορρόφησής του από το Διαδίκτυο (πχ ύπνος, σίτιση), ενώ σχεδόν το 13% δήλωσε ότι η

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



σύνδεσή τους στο Internet είναι η πρώτη δραστηριότητα που κάνουν με το που επιστρέφουν στο σπίτι. Αξιοσημείωτο, όμως, ήταν και το ποσοστό των εφήβων που «σπάνια» ή «καθόλου» δεν αντιλαμβάνονται ότι υπερβάλλουν σχετικά με την χρήση του Διαδικτύου, το οποίο έφτασε σχεδόν το 55%, ενώ το 9,2% χαρακτήρισε την σύνδεση στο Διαδίκτυο ως την σημαντικότερη δραστηριότητά τους (Κουράκης, 2013).

Εν κατακλείδι, αρκετές μελέτες για τον διαδικτυακό εθισμό φαίνεται να επικεντρώνονται στον εφηβικό πληθυσμό, χρησιμοποιώντας κυρίως το Internet Addiction Test (IAT) της Young ως ψυχομετρικό εργαλείο αποτύπωσης του προβλήματος (Λιούπη, 2018). Το πολιτισμικό πλαίσιο, στο οποίο ευδοκμεί ή, αντίθετα, αποθαρρύνεται η ανάπτυξη του εθισμού στο Διαδίκτυο, βάσει της κουλτούρας, της οικονομικής κατάστασης και της θρησκείας, φαίνεται να είναι σημαντική παράμετρος (Κονέ, 2018). Για παράδειγμα, είναι μάλλον δυσκολότερη, έως απίθανη, η ανάπτυξη παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου στις αναπτυσσόμενες χώρες σε σύγκριση με τις ανεπτυγμένες των Δυτικών σύγχρονων κοινωνιών, όπου η αδιάλειπτη πλοήγηση σε αυτό προωθείται συνεχώς (Shaw & Black, 2008) (πχ ψηφιοποίηση αρκετών υπηρεσιών). Επιπρόσθετα, ο καθορισμός συγκεκριμένης ηλικίας προς εξέταση του φαινομένου, αποδεικνύεται καθοριστική μεταβλητή για την διαφοροποίηση των ερευνητικών αποτελεσμάτων (Δεστούνη & Παργανά, 2017), αν και η έλλειψη σταθμισμένων διαγνωστικών εργαλείων θέτει την εγκυρότητα των αποτελεσμάτων σε ίδιους ηλικιακά πληθυσμούς υπό αμφισβήτηση (Σβώλη, 2011). Συχνά, δηλαδή τα αποτελέσματα των ερευνών αποδεικνύονται δύσκολα συγκρίσιμα μεταξύ τους. Αυτό εξηγείται, αφενός, διότι μπορεί να ορίζεται εν μέρει διαφορετικά το φαινόμενο, βάσει διαφορετικών θεωρητικών προσεγγίσεων (Κονέ, 2018). Αφετέρου, παρουσιάζονται αποκλίσεις στο πεδίο ορισμού της υπό μελέτη ηλικιακής ομάδας, χωρίς να είναι σε όλες τις περιπτώσεις ομόφωνα αποδεκτό ποιες ηλικίες χαρακτηρίζονται ως έφηβοι.

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Κεφάλαιο 2 - Διάγνωση και Φαινομενολογία

Σε αυτό το κεφάλαιο της εργασίας, θα γίνει προσπάθεια για απεικόνιση της τρέχουσας θέσης της επιστημονικής κοινότητας αναφορικά με την διάγνωση του εθισμού στο Διαδίκτυο, διερευνώντας το ερώτημα αν τελικά πρόκειται για μία ξεχωριστή κλινική οντότητα που χρήζει διάγνωσης ή θα πρέπει τελικά να μελετάται ως σύμπτωμα ευρύτερων διαταραχών. Θα παρατεθούν συγκριτικά διαγνωστικά κριτήρια που έχουν προτείνει μερικοί από τους ερευνητές κατά την πάροδο των ετών, καθώς και τα διαγνωστικά εργαλεία μέσω των οποίων τα επικυρώνουν. Επιπλέον, παρουσιάζονται τα πιο κοινά φαινομενολογικά γνωρίσματα που παρατηρούνται σε εφήβους που εμπλέκονται σε παθολογική χρήση, επηρεάζοντας κυρίως την ψυχολογική, σωματική και διαπροσωπική λειτουργικότητά τους.

2.1. Διαγνωστικά Κριτήρια

Εξ' αρχής του υποκεφαλαίου κρίνεται σκόπιμο να διευκρινιστεί πως, παρά την ανάδυση του εθισμού στο Διαδίκτυο ως μία σύγχρονη «επείγουσα» διαταραχή, η θέση για επίσημη ταξινόμηση στα διαγνωστικά εγχειρίδια εξακολουθεί να είναι αμφιλεγόμενη. Ως εκ τούτου, υπάρχουν αρκετά διαγνωστικά κριτήρια και διάφορα εργαλεία μέτρησης, χωρίς ωστόσο, να έχουν προσδιοριστεί ακόμη ευρέως αποδεκτά διαγνωστικά κριτήρια (Poli, 2017).

Η υιοθέτηση του Διαδικτύου στην σύγχρονη κοινωνία ως αγαθό ζωτικής σημασίας, στα πλαίσια του οποίου ανατρέφεται η γενιά των παιδιών και νέων, καθιστά μερικές φορές δυσδιάκριτα τα όρια μεταξύ της φυσιολογικής και παθολογικής χρήσης (Μοσχονά, 2022). Συχνά το παθολογικό στάδιο της συμπεριφορικής εξάρτησης συγχέεται με τον υψηλό βαθμό εμπλοκής στην συγκεκριμένη δραστηριότητα που συνήθως επιτάσσει ο ταχύτατος ρυθμός της καθημερινότητας, με αποτέλεσμα να συγκαλύπτεται και να δικαιολογείται επαρκώς. Ωστόσο, πέρα από τα χρονικά όρια χρήσης, κρίνεται σκόπιμο να διευκρινιστεί πως ο υψηλός βαθμός εμπλοκής από μόνος του δεν φέρει τις επιπτώσεις του εθισμού, καθώς ο χρήστης προβαίνει σε αυτή επειδή την βρίσκει χρήσιμη και ευχάριστη, και όχι προκειμένου να μειώσει την ένταση της συναισθηματικής δυσφορίας που βιώνει κατά την στέρησή της (Charlton & Danforth, 2004). Πρόκειται για

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



μία επιστημονική αντιπαράθεση που προβληματίζει την επιστημονική κοινότητα, χωρίς ακόμη σαφείς διευκρινίσεις (Καδηγιαννάκης, 2021). Συνεπώς, η διάκριση τυπικής ή αλόγιστης χρήσης του Διαδικτύου φαίνεται μείζονος σημασίας για την αναγνώριση του προβλήματος και την αντιμετώπιση της εξάρτησης. Αν, δηλαδή, δεν υπάρξει διάγνωση μέσω σταθμισμένου επιστημονικού εργαλείου, δεν θα οδηγηθεί το πρόσωπο που έχει ανάγκη στο στάδιο της θεραπείας (Kurniasant et al., 2019).

Καθώς ο εθισμός στο Διαδίκτυο πρόκειται για ένα πρόσφατο είδος εξάρτησης, παρατηρείται διχογνωμία σχετικά με την αναγνώρισή του ως μία νέα αυτόνομη ψυχιατρική διαταραχή (Κουρούδη, 2012). Άλλοτε αντιμετωπίζεται ως μέρος της συμπτωματολογίας άλλων ευρέως γνωστών ψυχιατρικών διαταραχών (Δεστούνη & Παργανά, 2017) και άλλοτε ως μέσο για την ενίσχυση άλλων εξαρτήσεων, όπως υποστηρίζει ο ερευνητής Griffiths (Μαυρική & Κουργιάλη, 2016), θέση με την οποία συμφωνεί και ο Σιώμος (Σιώμος, 2012) και ο Mitchell (2000). Οι ερευνητές αυτοί δεν κρίνουν σκόπιμη την αυτονομία του εθισμού στο Διαδίκτυο, ως διαταραχή, καθώς υποστηρίζουν πως πιθανόν να λειτουργεί ως σύμπτωμα άλλων διαταραχών (Σιώμος & Αγγελόπουλος, 2008). Επίσης, οι Hall και Parsons (2001) έδωσαν έμφαση στην γνωστική, συναισθηματική και συμπεριφορική λειτουργία της υπερβάλλουσας χρήσης, απομυθοποιώντας την παθολογική αιτιολογία, αλλά αναδεικνύοντάς την ως μηχανισμό αντιστάθμισης έναντι κάποιου τομέα που υπολείπεται το άτομο (Hall & Parsons, 2001).

Άλλοι ερευνητές, προτείνουν μία σειρά διαγνωστικών κριτηρίων για τον εθισμό στο Διαδίκτυο, τα οποία παρατίθενται συγκριτικά στον πίνακα 1. Τα διαγνωστικά κριτήρια έχουν ταξινομηθεί με βάση τον βαθμό συμφωνίας μεταξύ των ερευνητών, ξεκινώντας με το πιο κοινό και καταλήγοντας στα κριτήρια, τα οποία συναντώνται μόνο από έναν ερευνητή στον παρακάτω πίνακα.

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Πίνακας 1. Διαγνωστικά κριτήρια Διαδίκτυακού εθισμού ανά ερευνητή

Goldberg (1995)	Young (1998)	Beard & Wolf (2001)	Shapira et al. (2003)	Griffiths (2005)	Block (2008)	Tao et al. (2010)
Σημαντικό μέρος του χρόνου καταναλώνεται σε διαδικτυακές δραστηριότητες	Υπερβολική απασχόληση	Συνεχής απασχόληση με το Διαδίκτυο	Μη προσαρμοσμένη απασχόληση με το Διαδίκτυο (= ανεξέλεγκτη/ υπερβολική χρήση)	Διάκριση της δραστηριότητας ως «σημαντική» προς συνεχή απασχόληση	Υπερβολική χρήση, με απώλεια της αίσθησης του χρόνου	Υπερβολική απασχόληση = (Διάρκεια τουλάχιστον 3 μηνών, για τουλάχιστον 6 ώρες χρήσης του Διαδικτύου την ημέρα, μη συμπεριλαμβανόμενων επαγγελματικών ή ακαδημαϊκών λόγων)
Ανοχή-	Ανάγκη χρήσης του Διαδικτύου για αυξανόμενα χρονικά διαστήματα-	Ανάγκη χρήσης του Διαδικτύου για αυξανόμενα χρονικά διαστήματα προς επίτευξη ικανοποίησης	-	Ανοχή	Ανοχή	Ένα ή περισσότερα: ανοχή , ανεπτυγμένες προστάθειες ελέγχου της χρήσης, συνεχής χρήση παρά τα προβλήματα, αντίδραση άλλων ενδιαφερόντων, χρήση για διαφυγή ή ανακούφιση από δυσφορία
Απόσυρση	-	-	Δυσφορία, σωματική κατάπτωση, ανεπάρκεια σε λειτουργικές υποχρεώσεις	Απόσυρση	Απόσυρση	Απόσυρση
Επίμονη επιθυμία ή ανεπτυγμένες προστάθειες για διακοπή της χρήσης	Ανεπτυγμένες προστάθειες για διακοπή της πλοήγησης	Ανεπτυγμένες προστάθειες να ελέγξει, διακόψει ή σταματήσει την χρήση	-	-	-	Ένα ή περισσότερα: ανοχή , ανεπτυγμένες προστάθειες ελέγχου της χρήσης , συνεχής χρήση παρά τα προβλήματα, αντίδραση άλλων ενδιαφερόντων, χρήση για διαφυγή ή ανακούφιση από δυσφορία
Διακινδύνευση σημαντικών σχέσεων ή ευκαιριών	Διακινδύνευση σημαντικών σχέσεων ή ευκαιριών	Διακινδύνευση σημαντικών σχέσεων ή ευκαιριών	-	Σύγκρουση	-	-
-	Μεταβολή διάθεσης κατά την προσπάθεια διακοπής της χρήσης του Διαδικτύου	Ανησυχία, μελαγχολία κ.α. όταν γίνεται προσπάθεια ελάττωσης ή διακοπής της χρήσης	-	Μεταβολή διάθεσης	-	-

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου



Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate

Συχνή χρήση για αυξανόμενα διαστήματα από την αρχική πρόθεση	Παραμονή σύνδεσης για περισσότερο απ' όσο είχε πρόθεση	Παραμονή σύνδεσης για περισσότερο απ' όσο σκόπευε αρχικά	-	-	-	-	-	-	-	-	Ένα ή περισσότερα: ανοχή, ανεπιτυχείς προστάθσεις ελέγχου της χρήσης, συνεχής χρήση παρά τα προβλήματα, απώλεια άλλων ενδιαφερόντων, χρήση για διαφυγή ή ανακούφιση από δυσφορία	
Παραίτηση από σημαντικές δραστηριότητες	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Ένα ή περισσότερα: ανοχή, ανεπιτυχείς προστάθσεις ελέγχου της χρήσης, συνεχής χρήση παρά τα προβλήματα, απώλεια άλλων ενδιαφερόντων , χρήση για διαφυγή ή ανακούφιση από δυσφορία	
-	Αναζήτηση ανακούφισης ή αποφυγής αρνητικών συνασθημάτων-καταστάσεων	Χρήση Διαδικτύου ως μέσο διαφυγής ή ανακούφισης	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	Ψευδείς αναφορές σχετικά με την χρήση του Διαδικτύου	Ψέματα σε μέλη οικογένειας, ψυχθεραπευτή ή άλλους για τον βαθμό εμπλοκής στο Διαδίκτυο	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Πρόσθετα κριτήρια/συμπεριφορές μη προσδιοριζόμενα με βάση τα παραπάνω κοινά σημεία

-	-	-	Απουσία άλλης διαταραχής που θα εξηγούσε την εθιστική συμπεριφορά	Υποτροπή	Δυσμενείς συνέπειες	Εκτίμηση λειτουργικότητας
---	---	---	-------------------------------------------------------------------	----------	---------------------	---------------------------

(Poli, 2017 · Shapira et al., 2003· Golberg, 1996· Beard & Wolf, 2001).



Συνολικά, η μελέτη του παραπάνω πίνακα δείχνει πως τα περισσότερα συμπτώματα που χρησιμοποιούνται ως διαγνωστικά κριτήρια από τους διάφορους ερευνητές είναι σε μεγάλο βαθμό κοινά μεταξύ τους. Ουσιαστικά, μεταβάλλεται ο τρόπος συνδυασμού και έκφρασης των διαγνωστικών κριτηρίων, καθώς και ο αριθμός των συμπεριφορών που περιβάλλει κάθε ερευνητής, οι οποίες άλλοτε είναι περισσότερες και άλλοτε λιγότερες. Παρατηρήθηκε πως το κριτήριο που ομόφωνα συμπεριλαμβάνουν οι συγκεκριμένοι ερευνητές ως προϋπόθεση για να δοθεί διάγνωση είναι η υπερβολική ενασχόληση με το Διαδίκτυο, ενώ η απουσία άλλης ψυχιατρικής διαταραχής που θα ερμήνευε την εθιστική συμπεριφορά, τίθεται ρητά από έναν μόνο ερευνητή (βλ. Sharira et al., 2003) στον παραπάνω πίνακα.

Ως αποτέλεσμα της επιστημονικής αντιπαράθεσης, έως και σήμερα δεν έχουν εδραιωθεί ξεκάθαρα διαγνωστικά κριτήρια (Σβώλη, 2011), που αναγνωρίζουν τον εθισμό στο Διαδίκτυο ως μία αυτόνομη ψυχιατρική διαταραχή ούτε στην 5η Έκδοση του «Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου Ψυχικών Διαταραχών (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-DSM-V)», ούτε στην 11η έκδοση της «Διεθνούς Ταξινόμησης των Ασθενειών και Συναφών Προβλημάτων Υγείας (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems-ICD-11)», το οποίο εκδόθηκε το 2018 (World Health Organization, 2018). Η έλλειψη αυτή παρεμποδίζει τη διεξαγωγή επιστημονικών μελετών σε ευρεία κλίμακα (Liu & Potenza, 2010), επιφέροντας συνέπειες τόσο στον σχεδιασμό, όσο και την εξαγωγή συμπερασμάτων (Καδηγιαννάκης, 2021). Σύμφωνα με έρευνα του Block, η επιστημονική διχογνωμία αποδίδεται στην παρατήρησή του ότι η διάγνωση είναι περίπλοκη, επειδή 86% των μελετούμενων υποκειμένων εμφανίζουν συμπτώματα τα οποία παρουσιάζονται και σε άλλες διαγνώσιμες διαταραχές ψυχικής υγείας (Block, 2008). Αξίζει να διευκρινιστεί πως οι μόνες χώρες που αναγνωρίζουν επισήμως τον εθισμό στο Διαδίκτυο ως μία αυτόνομη κλινική οντότητα είναι η Κίνα, η Νότια Κορέα και η Ταϊβάν (Widyanto & Griffiths, 2006).

Εξαίρεση στην συμπερίληψη του διαδικτυακού εθισμού στα διαγνωστικά εγχειρίδια, αποτέλεσε μία υποκατηγορία της ευρύτερης κατηγορίας του εθισμού, το «διαδικτυακό παιχνίδι (online gaming)», το οποίο συμπεριλήφθηκε στο τρίτο μέρος του DSM-V ως πιθανή διάγνωση (Luo et al., 2022), όπου βρίσκονται οι καινούριες ή και υπό επιστημονική διερεύνηση διαταραχές (Καδηγιαννάκης, 2021). Ως προϋπόθεση για την

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



ύπαρξη διαταραχής, ορίζεται, δηλαδή, μόνο η παθολογική ενασχόληση με online παιχνίδια, χωρίς να συμπεριλαμβάνει διαγνωστικά κριτήρια για όλες τις υπόλοιπες πιθανές μορφές παθολογίας στο Διαδίκτυο (Kurniasant et al., 2019). Σύμφωνα με το DSM-V, για την ανεπίσημη εξάρτηση από τα διαδικτυακά παιχνίδια προτείνεται μια σειρά κριτηρίων, τα οποία θα παρατεθούν στον παρακάτω πίνακα. Από αυτά, ο χρήστης θα πρέπει να πληροί τουλάχιστον πέντε από τα εννιά (Luo et al., 2022), προκειμένου να λάβει την αντίστοιχη διάγνωση (American Psychiatric Association, 2013).

Πίνακας 2. Διαγνωστικά κριτήρια «Παθολογικής Ενασχόλησης με Διαδικτυακά Παιχνίδια (Internet Gaming Disorder)» στο DSM-V και αντιστοίχιση με σύμπτωμα

A/A	ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ «INTERNET GAMING DISORDER» (IGD)	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΗ ΜΕ ΣΥΜΠΤΩΜΑ
1 ^ο	Υπερβολική ενασχόληση με διαδικτυακά παιχνίδια	Υπερβολική ενασχόληση
2 ^ο	Ανεπιθύμητα συναισθήματα (πχ στενοχώρια, ανησυχία, εκνευρισμός) όταν σταματάει το παιχνίδι	Στέρηση
3 ^ο	Η ανάγκη να σπαταλούνται αυξανόμενα χρονικά διαστήματα στο gaming	Ανοχή
4 ^ο	Ανεπιτυχείς προσπάθειες για έλεγχο της εμπλοκής στα παιχνίδια	Απώλεια ελέγχου
5 ^ο	Απώλεια ενδιαφέροντος για τις δραστηριότητες και τους τρόπους διασκέδασης προ αυτής της ενασχόλησης	Παραίτηση από άλλες δραστηριότητες
6 ^ο	Εξακολουθούμενη υπερβολική χρήση παιχνιδιών παρά την επίγνωση των ψυχολογικών επιπτώσεων	Εξακολούθηση- Παράταση
7 ^ο	Εξαπάτηση περιβάλλοντος(πχ μέλη οικογένειας) σχετικά με τον χρόνο ενασχόλησης	Εξαπάτηση περιβάλλοντος
8 ^ο	Χρήση παιχνιδιών ως μέσο ανακούφισης ή αποφυγής αρνητικών συναισθημάτων-καταστάσεων	Αποφυγή
9 ^ο	Διαταραχή, διακινδύνευση ή απώλεια μίας σημαντικής σχέσης ή ευκαιρίας εξαιτίας του gaming	Αρνητικές συνέπειες

(Luo et al., 2022).

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό στο docs.gov.gr/validate



Αξιοσημείωτη έλλειψη αποτελεί το γεγονός πως, παρά την επικαιροποίηση του DSM-V κατά το 2022 (DSM-5-TR), δεν παρατηρείται ακόμη κάποια αλλαγή σχετικά με τα ανωτέρω στοιχεία, καθώς οι προσθήκες στην κατηγορία των διαταραχών που πραγματοποιήθηκαν δεν σχετίζονται με το ευρύ ζήτημα της εξάρτησης από το Διαδίκτυο. Η μόνη σημείωση σχετικά με τις συμπεριφορικές εξαρτήσεις που εξακολουθεί να αναγνωρίζεται στο νεότερο διαγνωστικό εγχειρίδιο αναφέρεται στην «Παθολογική Ενασχόλησης με Διαδικτυακά Παιχνίδια (Internet Gaming Disorder)», διατηρώντας την «υπό διερεύνηση» συνθήκη βάση των ίδιων διαγνωστικών κριτηρίων με τα ανωτέρω. Συγκεκριμένα, αναγράφει πως: «Η IGD πρέπει να προκαλεί "σημαντική βλάβη ή αγωνία" σε πολλές πτυχές της ζωής ενός ατόμου. Αυτή η προτεινόμενη προϋπόθεση περιορίζεται στα παιχνίδια και δεν περιλαμβάνει προβλήματα με τη γενική χρήση του διαδικτύου, τον διαδικτυακό τζόγο ή τη χρήση μέσω κοινωνικής δικτύωσης ή smartphone». Αναφορικά με τα κριτήρια, θα πρέπει να ισχύουν πέντε ή περισσότερα για διάστημα τουλάχιστον ενός έτους (Sherer, 2023).

Η συγκεκριμένη θέση, σχετικά με την διαγνωστική συμπερίληψη του online gaming, υποστηρίζεται και από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας στην 11^η Έκδοση της Διεθνούς Ταξινόμησης Νοσημάτων (11th Revision of the International Classification of Diseases-ICD-11). Σύμφωνα με αυτό, η διαταραχή εθισμού στα διαδικτυακά παιχνίδια ορίζεται ως «ένα μοτίβο συμπεριφοράς τυχερών παιχνιδιών («ψηφιακό gaming» ή «video-gaming»)». Τα διαγνωστικά κριτήρια που θέτει, παρουσιάζονται στον παρακάτω πίνακα.

Πίνακας 3. Διαγνωστικά κριτήρια και αντιστοίχιση με συμπτώματα της διαταραχής διαδικτυακών παιχνιδιών σύμφωνα με το ICD-10

A/A	ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ «INTERNET GAMING DISORDER» (IGD)	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΗ ΜΕ ΣΥΜΠΤΩΜΑ
1 ^ο	Μειωμένος έλεγχος του παιχνιδιού	Απώλεια ελέγχου
2 ^ο	Υπερίσχυση προτεραιότητας που δίνεται στο gaming έναντι άλλων δραστηριοτήτων-ενδιαφερόντων	Παραίτηση από άλλες δραστηριότητες
3 ^ο	Συνέχιση ή κλιμάκωση του παιχνιδιού παρά την εμφάνιση αρνητικών συνεπειών	Εξακολούθηση χρήσης

(Sherer, 2023).

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό στο docs.gov.gr/validate



Συμπερασματικά, παρά την πολυετή μελέτη του φαινομένου της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου και την εστίαση αρκετών από τις μελέτες στον εφηβικό πληθυσμό, η βιβλιογραφία φαίνεται να μην ορίζει ξεκάθαρα και απόλυτα διαγνωστικά κριτήρια για την εν λόγω παθολογική κατάσταση. Προτείνεται η εκ νέου αναθεώρηση των κριτηρίων προκειμένου να καταλήξει η επιστημονική κοινότητα σε ομόφωνη ανταπόκριση στην πραγματικότητα των εφήβων (Hsu et al., 2014). Ως αποτέλεσμα, εξακολουθεί να υφίσταται η ανάγκη όλο και πιο επιτακτικά για απάντηση στο ερώτημα αν τελικά πρόκειται για μία ξεχωριστή κλινική διαταραχή ή θα πρέπει να μελετάται ως απόρροια άλλων δυσλειτουργιών στην ζωή τους.

2.2. Διαγνωστικά Εργαλεία

Τα ψυχομετρικά εργαλεία που έχουν κατασκευαστεί κατά την διάρκεια των ετών που μελετάται το φαινόμενο του διαδικτυακού εθισμού παρουσιάζονται πολυάριθμα. Μάλιστα, το γεγονός της έλλειψης έως και σήμερα ενός ενιαίου καθολικού ορισμού για την διάγνωση του φαινομένου, εντείνει ακόμη περισσότερο την πιθανή ανάγκη της επιστημονικής κοινότητας για κατασκευή αναθεωρημένων εργαλείων. Στο παρόν υποκεφάλαιο, θα γίνει μία προσπάθεια παρουσίασης των συνηθέστερων εξ αυτών στην βιβλιογραφία.

Ένα από τα πρώτα και ευρείας χρήσης διαγνωστικά εργαλεία αποτέλεσε το Young's Diagnostic Questionnaire, κατά το 1996. Σταθμίστηκε στο πλαίσιο της προσπάθειας της Young να εντάξει τον εθισμό στο Διαδίκτυο στην κατηγορία των συμπεριφορικών εθισμών (διαταραχή ελέγχου παρορμήσεων), τονίζοντας πως οι χρήστες εθίζονται σε μία ψυχική ανταμοιβή που λαμβάνουν από τη χρήση (Treuer et al., 2001).

Σύμφωνα με την Young (1996), προκειμένου να καταλήξει κανείς στην διάγνωση διαδικτυακής εξάρτησης θα πρέπει να απαντηθούν θετικά από τον χρήστη πέντε από τα οκτώ ερωτήματα με ισχύ έξι μηνών (Δεστούνη & Παργανά, 2017). Από την άλλη, οι Beard και Wolf (2001) εξέφρασαν αμφιβολίες, υποστηρίζοντας πως κάποιες ερωτήσεις ήταν μερικώς αόριστες. Έτσι, πρότειναν ότι για τη διάγνωση του εθισμού στο διαδίκτυο, βάσει της συγκεκριμένης κλίμακας, θα πρέπει να ισχύουν οπωσδήποτε και τα πέντε πρώτα κριτήρια και τουλάχιστον ένα από τα τρία τελευταία (Beard & Wolf, 2001). Τα ερωτήματα

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



αξιολογούν την υπερβολική ενασχόληση, την ανοχή αναφορικά με τον χρόνο χρήσης, το σύμπτωμα στέρησης και απόσυρσης, την προβολή στις σχέσεις, την άρνηση και σύγκρουση και την τροποποίηση διάθεσης (Young, 1998).

Ως ψυχομετρικό εργαλείο χαρακτηρίζεται από απλότητα και ευκολία κατά την χρήση του, παρόλο που φαίνεται να μην καλύπτει όλους τους παράγοντες που προηγούνται της συμπεριφορικής εξάρτησης (Παφίλα, 2019). Για την κατασκευή του, βασίστηκε στο διαγνωστικό πρότυπο του παθολογικού τζόγου, που ήταν ήδη δημοσιευμένο στο DSM-IV την εποχή που κατασκευάστηκε. Η σύνδεση αυτή, όμως, αποτέλεσε και το σημείο επιστημονικής αμφισβήτησης του εργαλείου, με αρκετούς επιστήμονες να αμφιβάλλουν για την αναλογία τζόγου-Διαδικτύου (Καδηγιαννάκης, 2021).

Βέβαια, είναι σημαντικό να σημειωθεί πως ακόμα και στην περίπτωση που κάποιος πληροί και τα οκτώ διαγνωστικά κριτήρια, απαντώντας θετικά σε αυτά, είναι συχνό φαινόμενο να εξακολουθεί να αρνείται την «ταμπέλα» του εθισμού, αποδίδοντας την παθολογική χρήση σε δικαιολογίες βάση πολιτισμικού ή εργασιακού πλαισίου (Δεστούνη & Παργανά, 2017).

Επιπρόσθετα, ο Goldberg (1996) κατασκεύασε την μία ακόμη κλίμακα για την διάγνωση του διαδικτυακού εθισμού (Internet Addictive Disorder- IAD), αποτυπώνοντας μέσω 7 ερωτήσεων ορισμένα διαγνωστικά κριτήρια, τα οποία προσάρμοσε κυρίως βάση του DSM-IV (Σιώμος & Αγγελόπουλος, 2008). Δύο εξ αυτών, φαίνεται να χρησιμοποιούνται αρκετά συχνά στις έρευνες για την μελέτη του φαινομένου. Συγκεκριμένα, πρόκειται για την «ελπίδα αύξησης του χρόνου στο Διαδίκτυο» (hoping to increase time on the network) και για τα «όνειρα για το Διαδίκτυο» (dreaming about the network). Οι συμμετέχοντες που δείχνουν να πληρούν τρία ή περισσότερα από τα επτά κριτήρια σε διάστημα ενός έτους, νοούνται ως παθολογική χρήστες του Διαδικτύου (Σφακιανάκης και συν., 2012).

Παράλληλα, ο Brenner (1997) ανέπτυξε τον κατάλογο «Internet Related Addictive Behavior Inventory (IRABI)» με τριάντα δύο ερωτήσεις τύπου «σωστό-λάθος» (Σφακιανάκης και συν., 2012), η κάθε μία από τις οποίες φαίνεται μετρά κάτι διαφορετικό (Chien & Ming-Chun, 2000). Τα στοιχεία έχουν σχεδιαστεί για να αξιολογήσουν συμπεριφορές χρήσης του Διαδικτύου και εμπειρίες παρόμοιες με εκείνες που

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



σχετίζονται με την κατάχρηση ουσιών που ορίζονται στο DSM-IV (Shek et al., 2013). Αξίζει να καταγραφεί η ερευνητική προσπάθεια που διεξήχθη από τους Chou και Hsiao (2000), οι οποίοι μελέτησαν το φαινόμενο της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου με την ανάγκη οριοθέτησης αυστηρότερων διαγνωστικών κριτηρίων. Έτσι, δοκίμασαν τον συνδυασμό της χρήσης του καταλόγου IRABI και του ερωτηματολογίου YDQ (Σφακιανάκης και συν., 2012).

Λίγο αργότερα, το 1998, η Young δημιούργησε το Internet Addiction Test (I.A.T), το οποίο λογίζεται ομόφωνα από την επιστημονική κοινότητα ως το πιο αξιόπιστο ψυχομετρικό εργαλείο μέτρησης της παρουσίας και της σοβαρότητας του εθισμού στο Διαδίκτυο (Μυλωνάς, 2010· Παπαδημητρίου & Σεμεντεριάδης, 2016· Σιώμος & Αγγελόπουλος, 2008· Παφίλα, 2019). Οι εξεταζόμενοι απαντούν σε 20 ερωτήσεις χρησιμοποιώντας μία 5βάθμια κλίμακα τύπου Likert (1= καθόλου, 5= πάντα) (Καδηγιαννάκης, 2021). Το σκορ κυμαίνεται μεταξύ 20-100 βαθμοί, με το χαμηλότερο να αντιπροσωπεύει την ελεγχόμενη χρήση χωρίς παθολογίες (σκορ 20-39), ενώ όσο αυξάνεται τόσο αυξάνονται και οι δυσκολίες (Σφακιανάκης και συν., 2012). Συγκεκριμένα, το σκορ ανάμεσα στο 40-69 υποδηλώνει συχνά προβλήματα, ενώ ανάμεσα στο 70-100 σοβαρές δυσκολίες και επιπτώσεις (Kuss et al., 2014).

Κατά την ίδια χρονολογική περίοδο περίπου, δημιουργήθηκαν ακόμη κάποιες κλίμακες, όπως η «Κλίμακα παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου (Pathological Internet Use Scale-P.I.U)» των Morahan – Martin και Schumacher (2000), η οποία αποτελείται από 13 ερωτήσεις (Καδηγιαννάκης, 2021), προσαρμοσμένες από το DSM-IV, με δυνατότητα απάντησης «ναι» ή «όχι» (Παφίλα, 2019).

Ακόμη, νεότερο και αξιόπιστο διαγνωστικό εργαλείο αποτελεί το «Chen's Internet Addiction Scale»(CIAS), το οποίο αρχικά κατασκευάστηκε για τον κινέζικο εφηβικό πληθυσμό (Γεωργουλοπούλου και συν., 2015). Περιέχει 26 ερωτήσεις που αξιολογούν πέντε πεδία: την παθολογική χρήση, την ανοχή, το σύνδρομο στέρησης, τις διαπροσωπικές σχέσεις και τη διαχείριση του χρόνου. Παράλληλα, εξετάζει τις ώρες που εβδομαδιαίως περνάει ο ερωτώμενος στο διαδίκτυο και την προσωπική εμπειρία του από τη χρήση του διαδικτύου. Η εσωτερική συνοχή του CIAS είναι ικανοποιητική, καθώς ο βαθμός Cronbach's alpha κυμαίνεται από 0.79 έως 0.93 (Poli, 2017).

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Επιπλέον, χρησιμοποιείται η «Κλίμακα καταναγκαστικής χρήσης του Διαδικτύου (Compulsive Internet Use Scale-CIUS)». Το CIUS είναι μια κλίμακα 14 σημείων αυτοαναφοράς, ανάμεσα σε πέντε δυνατές απαντήσεις, για την αξιολόγηση της σοβαρότητας του εθισμού στο Διαδίκτυο ή/και της καταναγκαστικής, παθολογικής ή άλλης χρήσης του Διαδικτύου που θα μπορούσε να θεωρηθεί ως προβληματική (Milasauskiene et al., 2021).

Ένα ακόμη ψυχομετρικό εργαλείο παρουσιάζεται το «Ερωτηματολόγιο για την προβληματική χρήση του Διαδικτύου (Problematic Internet Use Questionnaire-PIUQ)», το οποίο δημοσιεύθηκε το 2006. Κατά την χρήση του, υπογραμμίζονται κυρίως τρεις παράγοντες: (α) η Εμμονή με δραστηριότητες στο Διαδίκτυο, (β) η Παραμέληση των δραστηριοτήτων εκτός Διαδικτύου και (γ) η Διαταραχή ελέγχου, όταν δηλαδή δεν είναι δυνατή η διακοπή της χρήσης του Διαδικτύου. Πρόκειται για μία κλίμακα συχνότητας Likert (Demetrovics et al., 2008 ; Kelley & Gruber, 2010), η οποία έχει εκδοθεί σε δύο μορφές εξίσου έγκυρες, με 9 και με 18 ερωτήσεις. Το δυνατό συνολικό σκορ κυμαίνεται από 18-90 (Demetrovics et al., 2016).

Αξίζει να τονιστεί πως τα δύο τελευταία εργαλεία που περιγράφονται (CIUS και PIUQ) έδειξαν εξίσου καλή εγκυρότητα σε σύγκριση με το IAT, γεγονός που ενισχύει την επιλογή χορήγησής τους (Demetrovics et al., 2008).

Αναφορικά με τα ελληνικά δεδομένα, χρησιμοποιείται η «Ελληνική κλίμακα μέτρησης του εθισμού των εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές» (ΚΕΕΦΥ), η οποία δημιουργήθηκε το 2006, βασιζόμενη στο IAT της Young (Σιώμος και συν., 2009). Πρόκειται για ένα ερευνητικό εργαλείο 20 ερωτήσεων, με σκορ από 20 έως 100, το οποίο σταθμίστηκε σε ελληνικό πληθυσμό εφήβων και αξιολογεί τέσσερις παράγοντες αναφορικά με την επιρροή της χρήσης του Διαδικτύου στην ζωή τους. Μέσω της κλίμακας διερευνάται η επίδραση της χρήσης των Η/Υ στην καθημερινότητα ενός εφήβου, στην κοινωνική του ζωή, στα συναισθήματά του, στον ύπνο και στο επίπεδο λειτουργικότητας και παραγωγικότητάς του (Αννούσης και συν., 2017). Δηλαδή, δεν περιορίζεται μόνο στη χρήση του διαδικτύου, αλλά επεκτείνεται σε όλες τις δραστηριότητες που αναπτύσσει ένας χρήστης ηλεκτρονικών υπολογιστών. Όσο υψηλότερη είναι η συνολική βαθμολογία στην κλίμακα τόσο μεγαλύτερο είναι το πρόβλημα από τη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή (Σιώμος και συν., 2009).

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Παρακάτω, παρατίθεται ένας συγκριτικός πίνακας προς σύνοψη των ανωτέρω διαγνωστικών εργαλείων που παρουσιάστηκαν, τα οποία συμπεριλαμβάνονται αυτούσια στην πρωτότυπη γλώσσα στο *Παράρτημα* της εργασίας.

Πίνακας 4. Συγκριτικός πίνακας διαγνωστικών εργαλείων

ΌΝΟΜΑ ΚΛΙΜΑΚΑΣ	ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ- ΈΤΟΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ	ΔΟΜΗ	ΔΙΑΓΝΩΣΗ
Young's Diagnostic Questionnaire (YDQ)	Young, 1996	8 διχοτομικές ερωτήσεις αυτό-αναφοράς	Συχνά προβλήματα (σκορ=40-69) Σοβαρά προβλήματα(σκορ=70-100)
Internet Addiction test(IAT)	Young, 1998	20 ερωτήσεις κλίμακας Likert (1=δεν υφίσταται- 5=πάντα)	Διάγνωση όταν πληρούνται τουλάχιστον πέντε από τα οκτώ
Chen's Internet Addiction Scale(CIAS)	Chen et al., 2003	26 ερωτήσεις κλίμακας Likert με 4 δυνατές απαντήσεις	67/68 υποδεικνύει διαδικτυακό εθισμό
Internet Addictive Disorder(IAD)	Goldberg, 1996	7 διαγνωστικές ερωτήσεις	Διάγνωση όταν πληρούνται τουλάχιστον 3 από τα 7
Internet Related Addictive Behavior Inventory (IRABI)	Brenner, 1997	32 ερωτήσεις τύπου σωστό/λάθος	Δεν κατέστη δυνατός ο υπολογισμός αντικειμενικών σημείων ορισμού της παθολογίας (cut-off points)
Pathological Internet Use Scale(P.I.U)	Morahan – Martin & Schumacher, 2000	13 διαγνωστικές ερωτήσεις	Απάντηση που αξιολογεί πως επηρεάζεται η ακαδημαϊκή/εργασιακή πορεία, το άγχος, οι διαπροσωπικές σχέσεις, η διάθεση και η ανοχή
Compulsive Internet Use Scale(CIUS)	Meerkerk et al., 2009	14 μονοδιάστατες ερωτήσεις με απαντήσεις σε 5-βάθμια κλίμακα	Δεν κατέστη δυνατός ο υπολογισμός αντικειμενικών σημείων ορισμού της παθολογίας (cut-off points)
Problematic Internet Use Questionnaire (PIUQ)	Kelly & Gruber, 2006	18 ερωτήσεις συχνότητας	Εμμονή- Παραμέληση- Αδυναμία ελέγχου

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό στο docs.gov.gr/validate



Ελληνική κλίμακα μέτρησης του εθισμού των εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές (ΚΕΕΦΥ)	Σιώμος και συν., 2009	20 ερωτήσεις τύπου Likert	Δεν κατέστη δυνατός ο υπολογισμός αντικειμενικών σημείων ορισμού της παθολογίας (cut-off points)
------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------	---------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------

Αξίζει να παρατηρηθεί πως από το 1996 έως και σήμερα τα ψυχομετρικά εργαλεία φαίνεται να χρησιμοποιούν διαφορετικά κριτήρια και να εστιάζουν σε διαφορετικά σημεία της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου, καθιστώντας αρκετά δύσκολη την ανάδυση κοινών και συγκρίσιμων συμπερασμάτων. Βασική αιτία του «κολλήματος» της επιστημονικής κοινότητας αποτελεί η απουσία ενιαίου ορισμού για την διάγνωση του φαινομένου.

2.3. Φαινομενολογία εξάρτησης

Στο παρόν υποκεφάλαιο, θα γίνει προσπάθεια παράθεσης του φαινομενολογικού αποτυπώματος της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου. Πρόκειται, δηλαδή, για την κλινική εικόνα των εφήβων και τον τρόπο που τα ανωτέρω διαγνωστικά κριτήρια απεικονίζονται σε πρακτικό επίπεδο στην καθημερινότητά τους. Τα φαινομενολογικά στοιχεία από τα οποία φαίνεται να συνοδεύεται η παθολογική χρήση του Διαδικτύου εντοπίζονται κυρίως σε ψυχολογικό, σωματικό και διαπροσωπικό-κοινωνικό επίπεδο.

2.3.1. Ψυχολογικές ενδείξεις

Αρχικά, ο έφηβος παρουσιάζεται να νιώθει υπέρμετρη ευχαρίστηση όση ώρα ασχολείται με τον υπολογιστή (Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης, 2008), συναίσθημα το οποίο μπορεί να έχει αποβεί δυσεύρετο για τον ίδιο, έξω από τον εικονικό κόσμο. Ως αποτέλεσμα, ζητά όλο και περισσότερο χρόνο να είναι συνδεδεμένο στο Διαδίκτυο (Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης, 2008). Επιστημονικά δεδομένα αναφέρουν πως ανώτατο όριο καθημερινής φυσιολογικής χρήσης αποτελούν οι τρεις

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό στο docs.gov.gr/validate



ώρες (Κουρούδη, 2012), ενώ σε εβδομαδιαία κλίμακα, ανώτατο όριο χρήσης αποτελούν οι 38 ώρες (Young, 1999). Μάλιστα, άλλοι ερευνητές ισχυρίζονται πως ήδη από τις 10 ώρες χρήση και άνω εβδομαδιαίως οι πιθανότητες για ανάπτυξη παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου αυξάνονται σημαντικά (Φρούντα, 2014). Πέρα από αυτό το διάστημα, ο χρήστης ξεκινάει να εισέρχεται στο στάδιο του εθισμού (Κουρούδη, 2012 · Μαυρίκη & Κουργιάλη, 2016). Έχει καταγραφεί η εικόνα πως τα εθισμένα παιδιά στο Διαδίκτυο καταναλώνουν περίπου 40-80 ώρες εβδομαδιαίως σε αυτό (Δεστούνη & Παργανά, 2017). Ουσιαστικά, όμως, ο πραγματικός χρόνος που τα παιδιά και, κυρίως, οι έφηβοι μπορεί να είναι online, πιθανόν είναι ακόμα περισσότερος, λόγω της ευρείας κατοχής «έξυπνων» κινητών συσκευών (smartphones), «τσεκάροντας» ανά πάσα στιγμή τις εξελίξεις του Διαδικτύου (“Always online and Checking-out” Phenomenon) (Μαυρίκη & Κουργιάλη, 2016). Πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα (2022) από το Ινστιτούτο για την Έρευνα και την Κοινωνική Αλλαγή, για τους νέους ηλικίας 16-25 ετών, κατέδειξαν πως το 52% του δείγματος χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο πέντε με δέκα ώρες καθημερινά (Eteron, 2022). Σύμφωνα με την θεωρία της ανοχής, η αυξανόμενη διάρκεια χρήση αναφέρεται, συνδέεται με ολοένα και λιγότερη ευχαρίστηση του χρήστη. Ο εγκέφαλος, δηλαδή, συνεχίζει να ζητά την αύξηση της ορμόνης «ντοπαμίνης», έως να κατορθώσει τα επιθυμητά επίπεδα που θα επιφέρουν το επιζητούμενο αίσθημα ικανοποίησης (Kurniasant et al., 2019).

Το άτομο δείχνει να νιώθει αδύναμο να «αποσυνδεθεί» από τον Η/Υ (Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης, 2008) με προσωπική του βούληση και πρωτοβουλία (Κουρούδη, 2012), παρόλο που αντιλαμβάνεται την έκπτωση της λειτουργικότητάς του (Λιανού, 2013). Βιώνει έντονη στέρση όταν δεν βρίσκεται online, καθώς με την μείωση ή διακοπή της χρήσης του Διαδικτύου προκαλείται έντονη ψυχοκινητική αναταραχή, όπως άγχος (Μυλωνάς, 2010), εμμονικές σκέψεις ή ακούσιες δακτυλογραφήσεις, η οποία εξομαλύνεται μόνο όταν ο χρήστης ξαναβρεθεί συνδεδεμένος (Siomos, 2012). Η συνέχιση της χρήσης εξυπηρετεί την ικανοποίηση του καταναγκασμού (Γεωργουλοπούλου και συν., 2015) και τη διαφυγή απ’ ότι ταλαιπωρεί το πρόσωπο, με το Διαδίκτυο και τον Η/Υ να έχουν χάσει την λειτουργία τους ως εργαλεία αναζήτησης (Δεστούνη & Παργανά, 2017). Αποδίδουν, δηλαδή, στην πλοήγηση επιπλέον ιδιότητες που αυξάνουν την αξία του Διαδικτύου, χρησιμοποιώντας το ως μηχανισμό διαχείρισης και αντιμετώπισης

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



αρνητικών συναισθημάτων και δυσκολιών που συναντούν στην πραγματική ζωή. Η υπερεκτίμηση και εξιδανίκευση του Διαδίκτυο αποτελούν βασική αιτία της αδυναμίας διακοπής ή περιορισμού της χρήσης του (Kurniasant et al., 2019).

Επιπλέον, ο χρήστης που διεξάγει αλόγιστη χρήση καταλήγει να είναι στεναχωρημένος όταν δε βρίσκεται στον υπολογιστή (Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης, 2008), βιώνοντας συναισθηματικό κενό, μέχρι να βρεθεί ξανά μπροστά από την ηλεκτρονική οθόνη (Κουρούδη, 2012). Κατακλύζεται, δηλαδή από ανάγκη απόσυρσης, η οποία εμφανίζεται αμέσως μετά την διακοπή της χρήσης του Διαδικτύου (Kurniasant et al., 2019) και θεωρεί ότι «δεν μπορεί χωρίς αυτό» (Δεστούνη & Παργανά, 2017). Ευρήματα που στηρίζουν την παραπάνω κατάσταση καταγράφηκαν από την έρευνα των Treuer και συνεργατών (2001), οι οποίοι διαπίστωσαν πως το 92% των ερωτηθέντων από το δείγμα τους, που πληρούσαν τα κριτήρια εθισμού στο Διαδίκτυο, χαρακτήρισαν τον κόσμο «πληκτικό» και «κενό», τις στιγμές που δεν το χρησιμοποιούσαν. Παράλληλα, το 82% των υποκειμένων ανέφεραν μία ακατανίκητη τάση για σύνδεση, όταν βρίσκονταν εκτός σύνδεσης (Treuer et al., 2001).

Επιπρόσθετα, ο χρήστης γίνεται οξύθυμος, ευερέθιστος και εριστικός, κυρίως προς όσους προσπαθούν να οριοθετήσουν την πλοήγηση ή να την διακόψουν, προτείνοντας μία διαφορετική ενασχόληση (Κουρούδη, 2012). Η εμφανής αλλαγή της διάθεσης του ανηλίκων, αναφορικά με την χρήση του Διαδικτύου, συμβαίνει εξαιτίας της ανάγκης και επιθυμίας να «δραπετεύσουν» από την πραγματικότητα. Αξίζει, όμως, να διαχωριστούν τα καταθλιπτικά από τα επιθετικά συμπτώματα. Τα τελευταία εκδηλώνονται με λεκτικές ή φυσικές συγκρούσεις, ενώ τα καταθλιπτικά συνήθως εμφανίζονται σε πιο ακραίες περιπτώσεις, οδηγώντας τα παιδιά και τους εφήβους σε σκέψεις ή ακόμα απόπειρες ή πράξεις αυτοτραυματισμού (Kurniasant et al., 2019).

Τέλος, πολλοί από αυτούς συνηθίζουν να αποφεύγουν την φανέρωση της αλήθειας, τόσο για τον χρόνο που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο, όσο και για τις ιστοσελίδες που επισκέπτονται (Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης, 2008). Ακολουθούνται, δηλαδή, τακτικές «άρνησης» και «απόκρυψης», ώστε να ελαχιστοποιήσουν τη σημασία της συμπεριφοράς τους στα μάτια των γονέων. Η προσπάθεια αυτή συνήθως συμβαίνει υποσυνείδητα, ως ένα μέσο διατήρησης σταθερότητας και αυτοελέγχου, προς αντίκρουση των ευδιάκριτων ενδείξεων πως υπάρχει πρόβλημα (Σιώμος, 2008). Ως

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



αποτέλεσμα, η επικοινωνία και οι σχέσεις με τους γονείς διαταράσσεται σημαντικά σε σχέση με το παρελθόν, πριν την έναρξη της προβληματικής χρήσης (Kurniasant et al., 2019).

2.3.2. Σωματικές ενδείξεις

Ιδιαίτερα συχνό φαινόμενο κατά την υπερβάλλουσα πλοήγηση στο Διαδίκτυο, αποτελεί ο εντοπισμός διαταραχών ύπνου (Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης, 2008), με τον χρήστη να ταλαιπωρείται από εφιάλτες ή έμμονες σκέψεις για το Internet (Λιανού, 2013), οι οποίες τον καθοδηγούν στην αντιστροφή του ημερήσιου ωραρίου, κάνοντας δηλαδή την νύχτα μέρα και αντίστροφα (Κουρούδη, 2012). Σε ακραίες περιπτώσεις εθισμού, έχει παρατηρηθεί η ανάγκη του χρήστη να λάβει αυτοβούλως χάπια καφεΐνης (Young, 1999) ώστε να καταφέρει να μείνει ξύπνιος, ακόμη και για συνεχόμενες ημέρες. Φυσικά, τέτοιου είδους ρυθμοί ζωής ελαχιστοποιούν σημαντικά τις δυνατότητες απόδοσης στην πραγματική ζωή, εξαιτίας της έντονης εξάντλησης (Δεστούνη & Παργανά, 2017) και της εξασθένησης του ανοσοποιητικού συστήματος (Young, 1999). Δυστυχώς, το 2007 στην Κίνα ένας 16χρονος κατέρρευσε και έχασε την ζωή του έπειτα από επτά συνεχόμενες ημέρες διαδικτυακού παιχνιδιού, χωρίς ύπνο (Κουρούδη, 2012).

Επιπρόσθετα, δεν είναι σπάνιο να απορροφάται τόσο πολύ από αυτήν τη δραστηριότητα, που συχνά ξεχνά να φάει ή ακόμα και να ασχοληθεί με την ατομική του υγιεινή (Κουρούδη, 2012). Από την αντίθετη μεριά, ωστόσο, εγκυμονεί σημαντικός κίνδυνος παχυσαρκίας εξαιτίας τις πολύωρης καθιστικής ζωής, χωρίς κινητικές δραστηριότητες (πχ γυμναστική) (Κουτσονίκα, 2019).

Ακόμη, πολλοί εξ' αυτών παραπονιούνται πως υποφέρουν από ημικρανίες, ξηρά μάτια και εμφανίζουν, αρκετές φορές, προβλήματα όρασης (όταν η οθόνη του υπολογιστή βρίσκεται για πολύ ώρα πολύ κοντά στον χρήστη) (Κουτσονίκα, 2019). Τα επιστημονικά στοιχεία δείχνουν πως τα προβλήματα υγείας ταλαιπωρούν το 75% των χρηστών ηλεκτρονικού υπολογιστή και έχουν ονομαστεί ως «Σύνδρομο του Ηλεκτρονικού Υπολογιστή» (Κουρούδη, 2012).

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Τέλος, μία επιπλέον φαινομενολογική ένδειξη που συναντάται συχνά είναι οι έντονοι πόνοι στη σπονδυλική στήλη, όταν η στάση του σώματός του δεν είναι η κατάλληλη. Εμφανίζεται, κυρίως, σκολίωση και άλλες μυοσκελετικές παθήσεις (Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης, 2008). Επιπλέον, αντίστοιχοι νευρολογικοί και μυοσκελετικοί πόνοι εμφανίζονται στον αυχένα (Κουρούδη, 2012), στον αγκώνα με την μορφή τενοντίτιδας (tennis elbow) καθώς και στην πηχαιοκαρπική άρθρωση (Δεστούνη & Παργανά, 2017).

2.3.3. Επίπεδο λειτουργικότητας σε διαπροσωπικές σχέσεις και υποχρεώσεις της καθημερινής ζωής

Το κυριότερο που παρατηρείται στην κοινωνική ζωή του εφήβου ως απόρροια της παθολογικής χρήσης συνιστά η παραμέληση των σχέσεων με την οικογένεια και τους φίλους του (Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης, 2008). Σύμφωνα με την Μοσχονά, η παραμέληση των υπόλοιπων προσώπων και δραστηριοτήτων, με σκοπό την αύξηση της διάρκειας πλοήγησης στο Διαδίκτυο, συνιστά το κυριότερο γνώρισμα της εξάρτησης (Μοσχονά, 2022). Ακόμη και η έλλειψη μίας σημαντικής σχέσης από το προσωπικό τους περιβάλλον δείχνει να μην αποτελεί λόγο για να απεγκλωβιστούν από την εικονική πραγματικότητα (Δεστούνη & Παργανά, 2017). Εξάλλου, προσφιλή εικόνα του εφήβου που είναι εξαρτημένος από το Διαδίκτυο αποτελεί η απόσυρση στον προσωπικό του χώρο, χωρίς να έχει την ανάγκη να βγει από αυτό, όσο βρίσκεται online (Κουρούδη, 2012).

Παράλληλα, φαίνεται να αντιμετωπίζει προβλήματα στη φοίτηση του, καθώς το μυαλό του βρίσκεται μόνιμως στο διαδίκτυο (Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης, 2008). Χαρακτηριστικό είναι πως οι περισσότεροι νέοι οι οποίοι τείνουν να εθιστούν ή είναι ήδη εθισμένοι, ως μαθητές και φοιτητές παρουσιάζουν χαμηλή απόδοση στις σπουδές τους σε ποσοστό 90%, και αυτό είναι αναμενόμενο αφού δεν έχουν διάθεση και χρόνο για ενασχόληση με αυτές (Μυλωνάς, 2010). Μάλιστα, αξίζει να τονιστεί πως ερευνητικά ευρήματα έχουν δείξει πως η εξάρτηση από το Διαδίκτυο αποδεικνύεται ως η κυριότερη μεταβλητή πρόβλεψης για την παραίτηση των ακαδημαϊκών μαθημάτων. Φάνηκε πως οι έφηβοι-νέοι, που αναλωνόντουσαν σε παθολογική χρήση, παρουσίασαν

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



διπλάσιες πιθανότητες παραίτησης από όσους ασχολούνταν εντός «τυπικών» ορίων, κυρίως εξαιτίας του ωραρίου που εκδήλωναν την συμπεριφορική τους εξάρτηση. Το συνηθέστερο ωράριο προβληματικής χρήσης του ήταν κατά τις νυχτερινές ώρες, μεταξύ 12 τα μεσάνυχτα έως 8 το πρωί (Lavin et al., 2004).

Η μείωση της σχολικής τους απόδοσης, βέβαια, επηρεάζει κατά συνέπεια και τη λειτουργία της σχολικής μονάδας, γεγονός που έχει παρατηρηθεί ιδιαίτερα σε χώρες όπου τα επίπεδα του διαδικτυακού εθισμού είναι αρκετά υψηλά. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η Κορέα και η Ιαπωνία, όπου μελέτες συσχέτισαν πιθανώς περιστατικά εξάρτησης από το Διαδίκτυο με την αύξηση περιστατικών ενδοσχολικής βίας (Romano, 2014).

Συμπερασματικά, καθίσταται ευδιάκριτο πως η παθολογική χρήση του Διαδικτύου συνοδεύεται από μία σειρά ψυχολογικών, σωματικών και διαπροσωπικών δυσκολιών στους χρήστες, αλλά κυρίως στα παιδιά και τους εφήβους λόγω της ευαλωτότητας που απορρέει από τη νεαρή τους ηλικία (Kurniasant et al., 2019).

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Κωδικός εγγράφου: 14b_M7zR6wnpG0q16AxLeg

Σελίδα: 48/140

Κεφάλαιο 3 - Παράγοντες επικινδυνότητας και σκιαγράφηση του «ευάλωτου» εφήβου

Η αιτιολογία του διαδικτυακού εθισμού είναι πολυπαραγοντική και προκύπτει από έναν συνδυασμό ατομικών, κοινωνικών (Παπαδημητρίου & Σεμεντεριάδης, 2016) και οικογενειακών παραμέτρων (Μοσχονά, 2022). Τα τελευταία χρόνια έχουν διατυπωθεί πολυάριθμες θεωρίες για την ερμηνεία των αιτιών βάσει διαφορετικών μοντέλων, αρκετές από τις οποίες θεωρούν την παθολογική χρήση του Διαδικτύου ως δευτερογενή επίπτωση άλλων ευρύτερων δυσκολιών του εφήβου. Εξάλλου, η μη συμπερίληψη μέχρι στιγμής της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου ως αυτόνομη διαταραχή στο DSM, ενισχύει την άποψη που θεωρεί ότι το διαδίκτυο και η προβληματική χρήση του είναι το μέσο εξωτερίκευσης δυσλειτουργικών καταστάσεων και διεξόδου από αυτές (Καδηγιαννάκης, 2021). Έτσι, το ψυχοκοινωνικό φαινόμενο του διαδικτυακού εθισμού δεν θα μπορούσε να αποδοθεί αποκλειστικά σε μία από τις κατηγορίες παραγόντων που παρατίθενται στην συνέχεια, αλλά σε ένα συνδυασμό αυτών. Στο παρόν κεφάλαιο εξετάζονται οι προσεγγίσεις που έχουν προταθεί για την κατανόηση και ερμηνεία του εθισμού από το Διαδίκτυο.

3.1. Η εφηβεία ως πρόσφορο αναπτυξιακό στάδιο για την ανάπτυξη του διαδικτυακού εθισμού

Η εφηβεία συνιστά μία ξεχωριστή αναπτυξιακή περίοδο, που λειτουργεί μεταβατικά από την παιδική προς την ενήλικη ζωή, διατηρώντας στοιχεία και από τις δύο. Οι έφηβοι κατακλύζονται από σωματικές, νοητικές, συναισθηματικές, ψυχοσεξουαλικές και κοινωνικές αλλαγές, οι οποίες συνήθως, επιφέρουν έντονη ψυχολογική αναστάτωση και δυσκολίες διαχείρισης. Η ανάγκη των εφήβων για εύρεση κοινωνικών και, σταδιακά, ερωτικών επαφών όλο και αυξάνεται, επιδιώκοντας μέσω αυτών την διαμόρφωση της προσωπικής τους ταυτότητας (Σβώλη, 2011). Ωστόσο, αξίζει να τονιστεί πως δεν υπάρχει σαφής ηλικιακή οριοθέτηση της συγκεκριμένης αναπτυξιακής περιόδου από την επιστημονική κοινότητα. Άλλοι την τοποθετούν ανάμεσα στα 10-18 έτη (Φρούντα, 2014), ενώ άλλοι υποστηρίζουν πως διαρκεί από 11-21 ετών (Coleman, 1980).

Δεν θα πρέπει να αγνοείται η σημασία της εφηβείας ως αναπτυξιακό στάδιο, που χαρακτηρίζεται από συχνές μεταβολές του συναισθήματος και της διάθεσης, ανάμεσα

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



στο δίπολο της ανασφάλειας και της αυτοπεποίθησης (Stavropoulos et al., 2016). Η υπό διαμόρφωση, ακόμα, προσωπικότητα των παιδιών και εφήβων, η εύθραυστη ψυχосύνθεση, η έντονη συναισθηματική διακύμανση (Μοσχονά, 2022), η επιτακτική ανάγκη για ανακάλυψη του «καινούργιου», όσο ρίσκο και αν αυτό ενέχει (Kurniasant et al., 2019) και η άρνηση που συχνά εμφανίζουν για προσαρμογή της συμπεριφοράς τους στους «κανόνες» (Καδηγιαννάκης, 2021) αποτελούν συνθήκες που καθιστούν τους εφήβους πιο ευάλωτους στην προβληματική χρήση του διαδικτύου (Stavropoulos et al., 2016). Γίνεται, επομένως, κατανοητό πως η εφηβεία, με την ένταση και τον τρόπο που ο εκάστοτε έφηβος την βιώνει, αποτελεί σημαντικό υπόβαθρο για την εμφάνιση συμπεριφορικών εξαρτήσεων (Γεωργουλοπούλου και συν., 2015), οι οποίες λειτουργούν ως μέσα ανακούφισης από την εξωτερική και εσωτερική πίεση και αγωνία που βιώνουν (ΕΠΙΨΥ, 2014).

Διακρίνοντας τις ηλικιακές υποκατηγορίες της εφηβείας, τα περισσότερα περιστατικά εθισμού στο Διαδίκτυο καταγράφονται κατά την μέση εφηβεία (= 15-17 ετών), κατά την οποία ήδη έχει κατακτηθεί σε μερικό βαθμό η επιθυμητή ανεξαρτησία και αυτονομία (Λιανού, 2013), ενώ αναζητείται έντονα η προσωπική ταυτότητα του κάθε εφήβου. Σε αυτή την αναζήτηση καθοριστικό ρόλο προς την διαμόρφωσή της κατέχει η επιρροή των συνομηλίκων (Κορρέ, 2011). Εξίσου πολυάριθμα περιστατικά καταγράφονται και κατά την όψιμη εφηβεία (=17 ετών και άνω), μεταφέροντας την παθολογική χρήση και στην ενήλικη ζωή τους (Λιανού, 2013). Σε αυτήν την χρονική περίοδο, οι περισσότεροι έφηβοι έχουν σχεδόν διαμορφώσει την προσωπικότητά τους, αναζητώντας τη θέση τους στην ευρύτερη κοινωνία. Επιδιώκουν δηλαδή την αναγνώριση της ταυτότητας τους από το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο. Ο ρόλος των γονέων στην προκειμένη φάση καλείται να επαναπροσδιοριστεί πλήρως (Κορρέ, 2011).

Βέβαια, δεν αποκλείεται η πιθανότητα εμφάνισης του εθισμού και σε μικρότερη ηλικία, δηλαδή στην πρώιμη εφηβεία (10-14 ετών) ή κατά την διάρκεια της παιδικής ηλικίας, αν και παρουσιάζεται συνήθως με ηπιότερη μορφή και ένταση συμπτωμάτων απ' ότι σε μεγαλύτερη ηλικία, λόγω της αυξανόμενης αντιδραστικότητας και ανάγκης πειραματισμού των εφήβων όσο οδεύουν προς τα 18 έτη τους (Λιανού, 2013). Η πρώιμη εφηβεία συνιστά το ηλικιακό στάδιο, κατά το οποίο σημειώνονται και οι πρώτες σωματικές αλλαγές, γεγονός που συχνά εντείνει το άγχος και την περιέργεια των εφήβων.

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Για αυτό τον λόγο, ως περίοδος χρήζει συστηματικής ενημέρωσης και θετικής ενίσχυσης, προς αποφυγή της εγκαθίδρυσης των δυσάρεστων συναισθημάτων (Κορρέ, 2011). Εξάλλου, όσο μικρότερη η ηλικία του προσώπου που παρουσιάζει την παθολογία, τόσο μεγαλύτερο φαίνεται το περιθώριο παρέμβασης και η αποτελεσματικότητα αυτής.

Ωστόσο, η χρονολογική ηλικία δεν αποτελεί απόλυτο κριτήριο επιρρέπειας στην εξάρτηση από το Διαδίκτυο, καθώς χρειάζεται η βιολογική ηλικία του προσώπου να συμβαδίζει με την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη και ωριμότητά του (Λιανού, 2013).

Μία διέξοδος από την ανεξήγητη, για τους εφήβους, σύγχυση και αντιδραστικότητα συνιστά η πλοήγηση στον εικονικό κόσμο (Μοσχονά, 2022), λειτουργώντας ως ένα μέσο απόδρασης για τους ίδιους από κάτι που τους ταλαιπωρεί (Esen & Gudogdu, 2010). Πρόκειται, δηλαδή, για έναν δυσλειτουργικό τρόπο έκφρασης των ψυχικών δυσκολιών που τους απασχολούν, τις οποίες δεν μοιράζονται με άλλους, καθώς έχουν αποσυνδεθεί συναισθηματικά με όσους βρίσκονται εκτός διαδικτυακού κόσμου (Βλαχογεωργάκη, 2023). Στον χώρο αυτό διαθέτουν την άνεση της συγκρότησης και προβολής της αυτό-εικόνας τους, βάσει του ρόλου που επιθυμούν να υποδυθούν (Δεστούνη & Παργανά, 2017) και του ιδανικού εαυτού που κατασκευάζουν (Γεωργουλοπούλου και συν., 2015). Έτσι, αλλοιώνεται η προσωπική ταυτότητα που φέρουν στην πραγματική ζωή (Kurniasant et al., 2019), η οποία, πιθανά, να διαφέρει αρκετά ή τελείως από την εικονική που έχει προβληθεί. Ως αποτέλεσμα, η ψυχολογική ανάπτυξη των παιδιών πραγματοποιείται σε μεγάλο βαθμό στο περιβάλλον του Διαδικτύου, προκειμένου να καλυφθούν οι ψυχολογικές ανάγκες και κενά που το παιδί νιώθει ότι μένουν ακάλυπτες από το οικείο φυσικό περιβάλλον του (Μοσχονά, 2022). Στην περίπτωση, ωστόσο, που ο έφηβος έχει βιώσει τραυματικές εμπειρίες στην παιδική του ηλικία που τον έχουν στιγματίσει, η ικανότητα επίτευξης των προσδοκώμενων αναπτυξιακών στόχων παρουσιάζεται μειωμένη, γεγονός που τον καθιστά ευάλωτο στους επικείμενους κινδύνους της εποχής, όπως ο εθισμός στο Διαδίκτυο. Για αυτόν τον λόγο, έχει καταγραφεί από ερευνητές να αποκαλούν την περίοδο της εφηβείας ως «εφηβική κρίση» (Γεωργουλοπούλου και συν., 2015).

Οι έφηβοι συχνά τείνουν να αμφισβητούν όσους κατέχουν την «εξουσία» ως προς την ανατροφή και διαπαιδαγώγησή τους, όπως γονείς και εκπαιδευτικοί, εξαιτίας της ανάγκης τους για αντίδραση και μη υπακοή. Προς αυτούς γίνονται συνήθως επικριτικοί,

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



μειώνοντας την αξία της άποψής τους (Feldman, 2010) και προσπαθούν να λειτουργήσουν όσο το δυνατόν πιο διαφοροποιημένα και εξατομικευμένα. Από την άλλη, οι έφηβοι εξυψώνουν την σημασία της αποδοχής των συνομηλίκων, εφηβική ανάγκη που επιβεβαιώνει και η αδημοσίευτη, ακόμα, πανελλαδική έρευνα που διεξήχθη το 2022 από την ερευνητική ομάδα του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής (ΕΠΙΨΥ). Συγκεκριμένα, η μελέτη υποστηρίζει πως ένας βασικός λόγος που οι έφηβοι δυσκολεύονται να ελέγξουν την χρήση του Διαδικτύου και, κυρίως, των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (social media) είναι η επιθυμία περιορισμού του «φόβου να μείνω στην απ' έξω (fear of missing out- FOMO)» (Καθημερινή, 2023).

Την προαναφερόμενη συσχέτιση υποστηρίζει το γνωσιακό-συμπεριφορικό μοντέλο, σύμφωνα με το οποίο η χρήση του Διαδικτύου, τυπική ή παθολογική, σχετίζεται άμεσα με το κοινωνικό περιβάλλον του χρήστη. Η επίδραση αυτού αυξάνεται ακόμη περισσότερο όταν αναφερόμαστε σε ανηλίκους, οι συνομηλικοί των οποίων καθορίζουν σημαντικά τη ψυχολογική τους ευημερία. Σε περίπτωση απουσίας υποστήριξης από το περιβάλλον, η επένδυση του εφήβου στην εικονική του ταυτότητα αυξάνεται αξιοσημείωτα (Davis, 2001 ; Aa et al., 2009). Για παράδειγμα, οι ανώνυμες επαφές και οι συνομιλίες των ανηλίκων με αγνώστους μέσω του Διαδικτύου, χωρίς διαπροσωπική κριτική και συνέπειες, φαίνεται να τους προσφέρουν την αποδοχή, την απελευθέρωση (Μοσχονά, 2022) και τον πειραματισμό (Παπαδημητρίου & Σεμεντεριάδης, 2016) που ψάχνουν στην συγκεκριμένη ηλικιακή φάση, με κίνδυνο όμως τον ψυχολογικό τραυματισμό των ίδιων (Μοσχονά, 2022).

Εν κατακλείδι, η μετάβαση από την παιδική ηλικία στην εφηβεία και από την εφηβεία στην ενήλικη ζωή δείχνει να συνοδεύεται τόσο από σωματικές αλλαγές και συναισθηματικές μεταβολές (εσωτερικές πιέσεις), όσο και από αλλαγές στο ευρύτερο πλαίσιο, όπως από τη σχολική κοινότητα και την κοινωνία γενικότερα (εξωτερικές πιέσεις). Τις περισσότερες φορές, οι αλλαγές αυτές σε όλα τα επίπεδα είναι η αιτία πρόκλησης άγχους και ανασφάλειας στο άτομο, ιδιαίτερα σε μικρότερες ηλικίες. Η πληθώρα ρόλων και καταστάσεων και οι παραπάνω πιέσεις ή θα διασφαλίσουν στον έφηβο μια ομαλή μετάβαση στην ενηλικίωση ή θα τον οδηγήσουν σε προσωπική ματαίωση, με συνέπειες στη μετέπειτα ψυχοκοινωνική του ανάπτυξη, τις οποίες πιθανόν να προσπαθήσει να «θεραπεύσει» στην εικονική πραγματικότητα του διαδικτύου

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



(Σιδηροπούλου, 2019). Για αυτόν τον λόγο, οι έφηβοι-νέοι ενήλικες αποτελούν για τους περισσότερους την πιο ίσως ευάλωτη πληθυσμιακή ομάδα απέναντι στους διαδικτυακούς κινδύνους και στην παθολογική χρήση του (Μυλωνάς, 2010), κυρίως για τα ελληνικά δεδομένα. Έρευνα που διεξήχθη το 2014, κατέδειξε την ηλικιακή ομάδα 14-24 ετών ως την πιο ευπαθή απέναντι στους διαδικτυακούς κινδύνους, με τους εφήβους συγκεκριμένα μεταξύ 14-16 ετών να παρουσιάζουν τα υψηλότερα ποσοστά παθολογικής χρήσης από το σύνολο του δείγματος (Rumpf et al., 2014). Μάλιστα αξίζει να σημειωθεί πως ακόμη και στην περίπτωση της επιθυμητής οικογενειακής μέριμνας και εκπαίδευσης του ανηλίκου, οι πιθανότητες επικίνδυνης έκθεσης παραμένουν αρκετές (Γεωργουλοπούλου και συν., 2015). Μία ακόμη ερευνητική αποτύπωση δείχνει πως τα ποσοστά του διαδικτυακού εθισμού των εφήβων είναι διπλάσια σε σχέση με αυτά των ενηλίκων (Kwon, 2011).

Ωστόσο, κλείνοντας το υποκεφάλαιο, κρίνεται σκόπιμο να αναφερθεί πως έχουν παραχθεί ερευνητικά δεδομένα που αμφισβητούν το «μονοπώλιο» του εφηβικού μαθητικού πληθυσμού αναφορικά με την παθολογική χρήση του Διαδικτύου, και κάνουν λόγο για παρόμοιες πιθανότητες εξάρτησης τόσο από τους νεότερους, όσο και από τους μεγαλύτερους σε ηλικία. Η διαφορά των ηλικιακών ομάδων εντοπίζεται στο αντικείμενο του ενδιαφέροντός τους. Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία χρήστες έλκονται περισσότερο από τις ομάδες συνομιλίας και τα κοινωνικά δίκτυα, ενώ οι νεότεροι σε ηλικία χρήστες είναι πιθανότερο να προτιμούν διαδραστικά παιχνίδια ανάληψης ρόλων και αναζήτηση πορνογραφικού υλικού (Mitchell, 2000).

3.2. Δομικοί παράγοντες Διαδικτύου

Τα δομικά χαρακτηριστικά του Διαδικτύου έχουν επίσης συζητηθεί ως μία παράμετρος που μπορεί να ωθήσει και να συμβάλλει στην προβληματική χρήση. Έτσι, τίθεται στην επιστημονική κοινότητα το ερώτημα εάν τελικά οι έφηβοι εθίζονται στο ίδιο το Διαδίκτυο ως μέσο ή στις δυνατότητες που αυτό προσφέρει. Προς απάντηση αυτού, σύμφωνα με την Young, φαίνεται πως η εξ' ορισμού μορφή του Διαδικτύου δεν αποδεικνύεται εθιστική, αλλά ουδέτερη (Young, 2008). Η αιτία δηλαδή που παρακινεί τους χρήστες σε παθολογική χρήση του είναι οι συγκεκριμένες δραστηριότητες και ο



τρόπος που οι κατασκευαστές των προϊόντων τις δομούν, προκειμένου να προσελκύσουν όλο και περισσότερο τους χρήστες στην υπερβολική ενασχόληση (Griffiths & Park, 2010). Αξίζει, βέβαια, να τονιστεί πως τα εν λόγω δομικά χαρακτηριστικά που θα παρατεθούν στην συνέχεια, συνήθως διαφαίνονται ελκυστικά κυρίως στους εφήβους, λόγω των γνωρισμάτων της ηλικιακής περιόδου που αναλύθηκαν στο αμέσως προηγούμενο υποκεφάλαιο.

Αρχικά, η ποικιλία των διαδικτυακών δραστηριοτήτων φαίνεται να εμπλουτίζεται κατά την εφηβική ηλικία (Μαυρίκη & Κουργιάλη, 2016), γεγονός που διεγείρει το ενδιαφέρον των εφήβων, μέσω των ευκαιριών ενασχόλησης με διάφορα ερεθίσματα (Δουλγέρη, 2007). Οι έφηβοι δεν χρησιμοποιούν το διαδίκτυο μόνον για ψυχαγωγικούς σκοπούς, όπως συμβαίνει σε μικρότερες ηλικίες (Μαυρίκη & Κουργιάλη, 2016), αλλά εμπλέκονται και σε μία σειρά άλλων δραστηριοτήτων. Παραδείγματα συνιστούν η αναζήτηση και η λήψη βοήθειας για το σχολείο, είτε μέσω της πρόσβασης σε ηλεκτρονικές βιβλιοθήκες είτε μέσω της νέας εξ' αποστάσεως μαθησιακής διαδικασίας (Νικολαΐδου, 2013). Επιπλέον, γίνεται χρήση του Διαδικτύου προς ενημέρωση για διάφορα θέματα που κεντρίζουν το ενδιαφέρον των εφήβων, αλλά και σύναψη διαπροσωπικών σχέσεων (Κονέ, 2018).

Επιπλέον γνώρισμα του διαδικτύου που εθίζει τους εφήβους, αποτελεί το υψηλό επίπεδο διαδραστικότητας που προσφέρεται κατά την πλοήγησή τους. Μία από τις δραστηριότητες που διαθέτει αυξημένο βαθμό διαδραστικότητας, αποτελεί το online gaming, δημιουργώντας στους παίχτες μία ψευδαίσθηση εναλλακτικής πραγματικότητας, λόγω της αυξημένης ενεργητικότητας του ρόλου που υιοθετούν (Griffiths & Park, 2010). Σκοπός της περιγραφόμενης έντασης είναι η προσδοκώμενη επιβράβευση που επιχειρούν να κατακτήσουν οι παίχτες στην περίπτωση νίκης τους, η οποία τους εισάγει σε έναν φαύλο κύκλο αδιάκοπης ενασχόλησης έως ότου να την πετύχουν (Γεωργουλοπούλου και συν., 2015). Μάλιστα, οι κανόνες πολλών διαδικτυακών παιχνιδιών, κυρίως στρατηγικών και βίαιων, προβλέπουν την απόδοση ποινών στους παίχτες-ήρωες του παιχνιδιού, σε περίπτωση που παραμείνουν ακίνητοι για κάποιο χρονικό διάστημα (πχ μείωση ανταμοιβής ή αποβολή από την μάχη). Έτσι, στην σκέψη των εθισμένων παιχτών, το Διαδίκτυο χάνει την λειτουργία του ως μέσο και

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



αποτελεί πλέον αυτοσκοπό (Κουράκης, 2013), προκειμένου να κατορθώσουν την ασταμάτητη κινητικότητα και, κατά συνέπεια, την νίκη.

Τέλος, ο τρόπος που είναι δομημένες οι δραστηριότητες του Διαδικτύου παρέχει στους εφήβους την δυνατότητα πειραματισμού με πλευρές του εαυτού και στοιχεία ταυτότητας υπό ασφαλέστερες, φαινομενικά, συνθήκες, συγκριτικά με την δια ζώσης εμπειρία. Πιο συγκεκριμένα, επιτρέπεται η ανωνυμία (Griffiths & Park, 2010), ο πειραματισμός και η εμπλοκή σε κοινωνικές συναναστροφές, με προβολή της προσωπικής ταυτότητας που οι ίδιοι επιλέγουν να προβάλλουν. Επιπρόσθετα, παρέχεται η ανεξαρτησία και αίσθηση της παντοδυναμίας, που ενισχύονται από την ανθεκτικότητα απέναντι στους κινδύνους, οι οποίοι αν και έντονα υπαρκτοί, δεν γίνονται άμεσα ορατές οι επιπτώσεις τους (Κονέ, 2018). Μάλιστα, αξίζει να τονιστεί πως η χρήση του διαδικτύου ως μέσο διεκδίκησης ελευθερίας και ανεξαρτησίας, τοποθετεί τους εφήβους στις ομάδες υψηλού κινδύνου για ανάπτυξη διαδικτυακής εξάρτησης (Καδηγιαννάκης, 2021). Αυτό παρατηρείται κυρίως για τις περιπτώσεις ανηλίκων, οι οποίοι δεν έχουν κατακτήσει τους προσδοκώμενους αναπτυξιακά στόχους και, έτσι, παραμένουν εκτεθειμένοι και ευάλωτοι στους επικείμενους κινδύνους, που ενέχει η «διαδικτυακή ανεξαρτησία» (Θεοδωράτου-Μπέκου, 2006).

Ακόμη, προωθείται η άμεση ανάπτυξη οικειότητας κατά την δόμηση σχέσεων μεταξύ αγνώστων (Κονέ, 2018). Αναφορικά με την αμεσότερη οικειοποίηση, έχει παρατηρηθεί σε διαδικτυακές σχέσεις πως συχνά αποκτούνται χαρακτηριστικά, τα οποία στην φυσική κοινωνία χρειάζονται αρκετά περισσότερο χρόνο για να εγκαθιδρυθούν μεταξύ των ανθρώπων. Αυτή η ευκολία φαίνεται να οφείλεται στην αδυναμία αντίληψης του «ψεύδους-ανελικρίνειας» που κρύβονται ευκολότερα πίσω από την οθόνη, λόγω της έλλειψης διαπροσωπικής επαφής (Σφακιανάκης και συν., 2012). Όλα τα ανωτέρω γνωρίσματα της δομής του εικονικού κόσμου προσφέρουν ένα γόνιμο έδαφος για την μακρόχρονη και παθολογική πλοήγηση σε αυτόν.

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



3.3. Συννοσορότητα παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου με ψυχικές και νευρο-αναπτυξιακές διαταραχές

Ξεκινώντας με μία γενικότερη θέση, αξίζει να σημειωθεί πως η πλειοψηφία των χρηστών που εμπλέκονται σε παθολογική χρήση του Διαδικτύου παρουσιάζουν υψηλά ποσοστά συννοσορότητας (περίπου το 60%) (Καδηγιαννάκης, 2021). Έτσι, στο συγκεκριμένο υποκεφάλαιο, θα γίνει προσπάθεια παρουσίασης των συνηθέστερων ψυχικών διαταραχών που έχουν συσχετιστεί στην ομάδα των ανηλίκων με την υπερβάλλουσα ενασχόληση με το Διαδίκτυο.

Πιο συγκεκριμένα, η συννοσορότητα του εθισμού με άλλες ψυχικές διαταραχές, όπως η αγχώδης ή καταθλιπτική διαταραχή, αυξάνουν σημαντικά τον κίνδυνο μη τήρησης των ορίων φυσιολογικής χρήσης του Διαδικτύου (Scimeca et al., 2014). Οι συγκεκριμένες διαταραχές αποτελούν και τις συνηθέστερες που συναντώνται στην συγκεκριμένη κατηγορία χρηστών του Διαδικτύου, με τα ποσοστά να αγγίζουν ακόμη και το 80% (Καδηγιαννάκης, 2021). Βέβαια, αρκεί η ύπαρξη άτυπης συμπτωματολογίας των ανωτέρω διαταραχών, με την δυσκολία διαχείρισης των στρεσογόνων παραγόντων της καθημερινότητας και τις εμπειρίες εκείνες που προκαλούν συναισθήματα θλίψης ή απογοήτευσης, να αποδεικνύονται αρκετές για να παρουσιάσουν το Διαδίκτυο στα μάτια των εθισμένων χρηστών ως ιδανική διέξοδο που θα τους «σώσει» από ό,τι τους ταλαιπωρεί (Δεστούνη & Παργανά, 2017). Γι' αυτόν τον λόγο, στους εφήβους με εθισμό στο διαδίκτυο τα επίπεδα της κατάθλιψης και του αυτοκτονικού ιδεασμού είναι σημαντικά υψηλότερα από ό,τι στους συνομηλίκους τους (Kim et al., 2006). Η συγκεκριμένη θέση αποτυπώνεται επιστημονικά σε έρευνα που διεξήχθη στην Κορέα με δείγμα 1573 μαθητές γυμνασίου. Πιο συγκεκριμένα, τα ευρήματα έδειξαν πως τα επίπεδα κατάθλιψης και αυτοκτονικού ιδεασμού ή απόπειρας ήταν υψηλότερα στην ομάδα που αναδείχθηκαν εξαρτημένοι από το Διαδίκτυο (Kyunghee et al., 2006).

Οι δύσκολες αυτές εμπειρίες στους εφήβους, συνηθέστερα σχετίζονται με προβλήματα στην οικογενειακή συνοχή (Γεωργουλοπούλου και συν., 2015). Ως απόρροια των δυσκολιών που τους ταλανίζουν, οι εθισμένοι έφηβοι παρουσιάζουν ροπή στον καταστροφολικό τρόπο σκέψης, αναμένοντας συχνότερα αρνητικά και παράλογα γεγονότα, συγκριτικά με τους μη εθισμένους εφήβους. Έτσι, η διαδικτυακή αλληλεπίδραση φαντάζει στα μάτια των εφήβων με αγχώδης ή καταθλιπτική διαταραχή

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



ή συμπτώματα αυτών, λιγότερο απειλητική και περισσότερο ασφαλής, συγκριτικά με την δια ζώσης αλληλεπίδραση (Σβώλη, 2011).

Επιπρόσθετα, η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ) δείχνει να αποτελεί μια από τις συχνότερες συννοσηρές καταστάσεις σε παιδιά-εφήβους με εθισμό στο διαδίκτυο (Dalbudak & Evren, 2014) και ο επιπολασμός της υπολογίζεται σε ποσοστό 21,7% (Καδηγιαννάκης, 2021). Αξίζει, βέβαια, να διευκρινιστεί πως η συσχέτισή της με τον διαδικτυακό εθισμό έχει παρατηρηθεί κυρίως στα έφηβα κορίτσια, ενώ στα αγόρια εφήβους η παθολογική χρήση συσχετίζεται με την διαταραχή επιθετικότητας (Φρούντα, 2014). Αντίθετα, γίνονται και ερευνητικές αναφορές που υποστηρίζουν πως στα αγόρια εντοπίζεται συχνότερη συσχέτιση της ΔΕΠΥ με τον διαδικτυακό εθισμό. Η σχέση της ΔΕΠΥ με την διαδικτυακή εξάρτηση παρουσιάζεται αμφίδρομη. Αναλυτικότερα, από την μία πλευρά τα συμπτώματα της ΔΕΠΥ λειτουργούν ως υπόβαθρο που παροτρύνει τον έφηβο να παραμείνει online, ενώ από την άλλη, υπάρχουν online δραστηριότητες που επιδεινώνουν την ήδη υπάρχουσα συμπτωματολογία της ΔΕΠΥ. Για παράδειγμα, το gaming προκαλεί απελευθέρωση της ντοπαμίνης, την οποία αναζητούν λόγω των διαταραχών του συστήματος της ανταμοιβής, αλλά παράλληλα επιδεινώνει την διάσπαση προσοχής, μέσω της συνεχούς εναλλαγής εικόνων-ρόλων και των άμεσων ανταμοιβών (Starcevic & Khazaal, 2017).

Επιπλέον, εντοπίστηκε σύνδεση της εξάρτησης από το Διαδίκτυο με τα συμπτώματα του «Αυτισμού», ως πιθανός παράγοντας επικινδυνότητας για την ανάπτυξη παθολογικής χρήσης, εξαιτίας την έντονης συστολής του χρήστη προς τον εαυτό του κατά την πολύωρη πλοήγησή του στο Διαδίκτυο (Shane-Simpson et al., 2016). Πιο συγκεκριμένα, έχει εντοπιστεί συχνότερη χρήση του Διαδικτύου από όσους ανήκουν στο υψηλά λειτουργικό φάσμα του «Αυτισμού» (Romano et al., 2014). Πρόκειται για μία ευκολότερη διέξοδο για τα άτομα με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ), που απαιτεί λιγότερη προσπάθεια για συμμετοχή, συγκριτικά με δραστηριότητες που είναι γνωστικά ή κοινωνικά απαιτητικές (Mazurek et al., 2012). Ωστόσο, ο περισσότερος διαδικτυακός χρόνος τους δεν καταναλώνεται στην επικοινωνία μέσω των κοινωνικών δικτύων, την οποία προτιμούν από την δια ζώσης, αλλά στα βιντεοπαιχνίδια και άλλες ψυχαγωγικές εφαρμογές στην οθόνη (Mineo et al., 2009). Η συγκεκριμένη θέση αντικατοπτρίζεται και από έρευνα των Mazurek και Engelhardt (2013a), κατά την οποία

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



οι γονείς εφήβων με ΔΑΦ ανέφεραν ότι τα παιδιά τους περνούν το μεγαλύτερο μέρος του ελεύθερου χρόνου τους παίζοντας βιντεοπαιχνίδια. Μάλιστα, αξίζει να τονιστεί πως τα έφηβα αγόρια έπαιζαν σχεδόν το διπλάσιο χρόνο σε σχέση με τους τυπικούς συνομηλίκους τους (Mazurek & Wenstrup, 2013a). Από την άλλη μεριά, σε άτομα χαμηλής λειτουργικότητας, το Διαδίκτυο, με ελεγχόμενη χρήση, πιθανά μπορεί να αποτελέσει το μοναδικό μέσο διατήρησης κάποιας μορφής κοινωνικής επαφής, η οποία δεν είναι εύκολο να πραγματοποιείται με άλλον τρόπο (Mazurek et al., 2012).

Μία ακόμη συναισθηματική κατάσταση που μπορεί να λειτουργήσει ως παράγοντας επικινδυνότητας για υπερβάλλουσα χρήση του Διαδικτύου, είναι η «Αλεξιθυμία» (Πουλόπουλος, 2005). Ο Σιφναίος, κατά το 1973, εισήγαγε τον όρο στην προσπάθειά του να κατανοήσει «την αδυναμία των ανθρώπων με ψυχοσωματικά συμπτώματα να εκφράσουν λεκτικά τα συναισθήματά τους». Η αλεξιθυμία χαρακτηρίζεται από δυσκολία αναγνώρισης και περιγραφής των συναισθημάτων, περιορισμένη ικανότητα φαντασίας και δυσκολία αναλυτικού και λεπτομερούς τρόπου σκέψης. Η σκέψη περιορίζεται κυρίτερα στα λειτουργικά, αντικειμενικά και κυριολεκτικά νοήματα του λόγου, τα οποία επεξεργάζονται βάσει της λογικής (Sifneos, 1973). Έτσι, τα άτομα με ψυχοσωματικές διαταραχές τείνουν να βιώνουν τα συναισθήματά τους μέσω των σωματικών συμπτωμάτων τους, στα οποία δίνουν και έμφαση. Η έμφαση και συνεχής ενασχόληση με τα σωματικά συμπτώματα συνήθως προκαλούν άγχος στους εφήβους, το οποίο, εν τέλει, προσπαθούν να αποβάλλουν με μια εθιστική συμπεριφορά (Πουλόπουλος, 2005).

Σε έρευνα 740 εφήβων ηλικίας 9-15 ετών φάνηκε πως οι συμμετέχοντες εμφανίζουν συχνότερα αλεξιθυμικά συμπτώματα σε καταστάσεις που υποβάλλονται σε έντονη πίεση και άγχος, όπως ο εκφοβισμός ή οι οικογενειακές εντάσεις (Κανδρή, 2012). Επίσης, έρευνα στην Ιταλία (De Berardis et al., 2009) με δείγμα 312 τελειόφοιτων φοιτητών, ανέδειξε την συσχέτιση μη λελογισμένης χρήσης του Διαδικτύου με την αλεξιθυμία. Πιο συγκεκριμένα, οι αλεξιθυμικοί φοιτητές παρουσίασαν υψηλότερο συνολικό σκορ στην Κλίμακα του Εθισμού στο Διαδίκτυο (De Berardis et al., 2009).

Συμπερασματικά, η συνύπαρξη του εθισμού με κάποια ψυχική ή νευρο-αναπτυξιακή διαταραχή μπορεί να επιδεινώσει τόσο τα συμπτώματα της παθολογικής χρήσης όσο και αυτά της διαταραχής. Φαίνεται λοιπόν να είναι αλληλένδετα, χωρίς ωστόσο να μπορεί να προσδιοριστεί εύκολα σχέση αιτίου-αιτιατού (Tabak & Zawadzka, 2017; Dong et al.,

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



2011). Δηλαδή, ο εθισμός στο διαδίκτυο μπορεί να οδηγεί, να συνεισφέρει ή να χειροτερεύει τα συμπτώματα των ποικίλων ψυχικών διαταραχών (Yen et al., 2010). Χαρακτηριστικό παράδειγμα της εν λόγω επιστημονικής θέσης αποτελεί το δίπολο παθολογική χρήση Διαδικτύου και κατάθλιψη. Από την μία, ορισμένοι ερευνητές καταδεικνύουν την υπερβάλλουσα χρήση του Διαδικτύου ως μέσο αποφυγής των καταθλιπτικών συμπτωμάτων και της κοινωνικής απομόνωσης, που αυτά επιφέρουν, με τους εφήβους να αυξάνουν, έτσι, τις online δραστηριότητές τους. Από την άλλη μεριά, έρευνες καταδεικνύουν πως η αυξανόμενη πλοήγηση στο Internet είναι εκείνη που μπορεί να λειτουργήσει ως εκλυτικός παράγοντας στην εμφάνιση καταθλιπτικής συμπτωματολογίας. Επιπλέον, αναφορικά με το συναίσθημα της μοναξιάς, επιστημονικά δεδομένα καταδεικνύουν πως η μοναχική στάση μπορεί να προκαλέσει παθολογική χρήση του Διαδικτύου ως αίτιο, αλλά παράλληλα να λειτουργήσει και ως επίπτωση (Tabak& Zawadzka, 2017). Αντίστοιχα, επιστημονική συζήτηση υπάρχει και για τον ρόλο της χαμηλής αυτοεκτίμησης των εφήβων ως αιτία ή συνέπεια του εθισμού από το Διαδίκτυο, η οποία, μάλιστα, φαίνεται να επηρεάζει σημαντικότερα την παθολογική χρήση από ότι τα συμπτώματα κατάθλιψης (Σβώλη, 2011).

Για την διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου και των ψυχικών διαταραχών, πραγματοποιήθηκε έρευνα στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης κατά τον Σεπτέμβριο του 2008 έως τον Απρίλιο του 2010. Τα ευρήματα έδειξαν πως οι περιπτώσεις στις οποίες η ψυχοπαθολογία προηγείται του εθισμού στο Διαδίκτυο έφτασαν το 28%, ενώ αυτές που η ψυχιατρική συμπτωματολογία έπεται αυτού, το 72%. Από το σύνολο του δείγματος, το 51,2% εμφάνισε συννοσηρότητα με άλλη ψυχική διαταραχή, ενώ το 25% τριπλή συννοσηρότητα. Επιπλέον, φάνηκε πως το 60% των περιπτώσεων παρουσίασε σοβαρή δυσλειτουργία στο επίπεδο της ενδοοικογενειακής επικοινωνίας, με αποτέλεσμα η αναζήτηση βοήθειας στο ειδικό ιατρείο να προκύπτει από την οικογένεια σε όλες τις περιπτώσεις (100%). Κύριες αιτίες προσέλευσης ήταν η απομόνωση του εφήβου, η απότομη πτώση της σχολικής επίδοσης, η καταθλιπτικόμορφη συμπτωματολογία, η αποδιοργάνωση των καθημερινών δραστηριοτήτων-υποχρεώσεων και η αντιδραστική συμπεριφορά των παιδιών προς τους γονείς στην προσπάθεια οριοθέτησης της χρήσης του διαδικτύου (Σφακιανάκης και συν., 2012).

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Αξίζει να διευκρινιστεί, πως πέρα από τις ψυχικές διαταραχές που παρατέθηκαν, έχει εντοπιστεί συσχέτιση της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου και με ψυχώσεις, διαταραχές προσωπικότητας (πχ οριακή, ναρκισσιστική, αποφευκτική) (Ha et al., 2006-Νταφούλης, 2009) και με ψυχαναγκαστικές διαταραχές, που οδηγούν στην αδυναμία διατήρησης ελέγχου (Σβώλη, 2011) και, κατά συνέπεια, υπέρβαση των ορίων, προκειμένου να ικανοποιηθούν οι ανάγκες της διαταραχής (Παπαδημητρίου & Σεμεντεριάδης, 2016). Ωστόσο, για τις συγκεκριμένες διαγνώσεις συχνά προτείνεται η αναμονή μέχρι την ενηλικίωση προκειμένου να πραγματοποιηθεί βέβαιη εκτίμηση, και συνεπώς, να γίνει λόγος για συννοσηρότητα με τον εθισμό στο Διαδίκτυο (Νταφούλης, 2009).

3.4. Θεωρητικές προσεγγίσεις στην κατανόηση και εξήγηση του διαδικτυακού εθισμού

3.4.1. Ο ρόλος της «Προσωπικότητας-Ιδιοσυγκρασίας»

Η επιστημονική κοινότητα υποστηρίζει πως πολλά από τα γνωρίσματα της προσωπικότητας των εφήβων που εμπλέκονται σε παθολογική χρήση του διαδικτύου είναι κοινά, τα οποία λειτουργούν ως υπόβαθρο της εξάρτησης. Με τον όρο «ιδιοσυγκρασία» γίνεται αναφορά στην νοητική του υπόσταση και τον τύπο της προσωπικότητάς του, δηλαδή ένα σύνολο δομικών στοιχείων, που είτε δρουν προστατευτικά, είτε ενισχύουν την ευαλωτότητα του ατόμου (Πουλόπουλος, 2005). Ωστόσο, θα πρέπει να γίνει εξ' αρχής σαφές πως δεν έχει καταγραφεί ένας καθορισμένος συνδυασμός γνωρισμάτων, που οδηγούν αυτόματα σε μία συμπεριφορική εξάρτηση, παρόλο που εντοπίζονται διαφορές στο προφίλ των εθισμένων εφήβων συγκριτικά με αυτό των μη εθισμένων (Γεωργάκας, 2001).

Τα κυριότερα γνωρίσματα προσωπικότητας ή χαρακτήρα που θέτουν τον χρήστη σε υψηλότερο κίνδυνο διαδικτυακού εθισμού αποτελούν η χαμηλή αυτοεκτίμηση (Park et al., 2011) και ο μειωμένος αυτοέλεγχος (Mehroof & Griffiths, 2010), κυρίως όσον αφορά την συνειδητοποίηση και διαχείριση των ωρών που βρίσκεται online (Παπαδημητρίου & Σεμεντεριάδης, 2016). Οι έφηβοι παρουσιάζουν, δηλαδή, μειωμένη ικανότητα στη γενικότερη αίσθηση και συνολική διαχείριση του χρόνου σε σχέση με τους συνομηλίκους τους (Κονέ, 2018). Σε αυτό αναφέρθηκε η Young (1998), χρησιμοποιώντας τον όρο

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



«Χρονική Διαστρέβλωση Τερματικού (Terminal Time Warp)». Με αυτόν περιέγραψε την απώλεια της αίσθησης του χρόνου που βιώνουν οι χρήστες, μέσω της υπνωτικής δράσης που προκαλεί η συνεχής μετακίνηση και εναλλαγή εικόνων και ο συνδυασμός αμέτρητων διαφορετικών δραστηριοτήτων (Young, 1998). Η αδυναμία αυτοελέγχου οφείλεται συνήθως στη δυσκολία του ατόμου να αποδεχτεί να όρια που τίθεντο κατά την ανάπτυξη των πρωταρχικών σχέσεων (Γεωργάκας, 2001). Έτσι, πρόκειται για ένα άτομο ευαίσθητο ανεξάρτητα από το φύλο του, που χρησιμοποιεί το διαδίκτυο ως μέσο εντυπωσιασμού και επιβεβαίωσης, προκειμένου να καλύψει το κενό των κοινωνικών σχέσεων (Δεστούνη & Παργανά, 2017), το οποίο έχει προκύψει ως επίπτωση της πολύωρης κατάχρησης του Internet (Σβώλη, 2011).

Η συχνότερη δυσκολία των εφήβων αντικατοπτρίζεται στην αδυναμία αυτοπαρουσίασης και ανάληψης ρόλου κατά τις κοινωνικές τους συναναστροφές, στις οποίες έχουν την πεποίθηση πως δεν είναι αρκετά ικανοί, ενώ εστιάζουν στις αρνητικές κριτικές. Η δυσκολία αυτή συνήθως προκύπτει από την έλλειψη επαρκούς υποστήριξης από τους γονείς ή τους συνομηλίκους κατά την παιδική ηλικία, «κουβαλώντας» έτσι συναισθήματα ανεπάρκειας, μειονεξίας και αναξιοτήτας για έπαινο (Σβώλη, 2011). Μία ακόμη αιτία της συγκεκριμένης δυσκολίας αποτελεί πιθανά και η μειωμένη αίσθηση αυτοπροσδιορισμού, που φάνηκε να χαρακτηρίζει εθισμένους εφήβους στο Διαδίκτυο, βάσει ερευνητικών αποτελεσμάτων στην Νότια Κορέα (Ha et al., 2007). Όλα τα ανωτέρω συμβάλλουν τελικά στην εγκαθίδρυση «μειωμένης αυτοεκτίμησης», η οποία, σύμφωνα με τον Armstrong και συνεργάτες (2000), αποτελεί τον βασικότερο παράγοντα πρόβλεψης του εθισμού στο διαδίκτυο συγκριτικά με άλλους παράγοντες, όπως η παρορμητικότητα. Οι έφηβοι με μειωμένη αυτοεκτίμηση τείνουν να ξοδεύουν τον περισσότερο χρόνο σε online δραστηριότητες (Armstrong et al., 2000).

Σύμφωνα με μία πτυχή της θεωρίας της «Έλλειψης κοινωνικών δεξιοτήτων» του Caplan, η διαδικτυακή επικοινωνία σκόπιμα προτιμάται, καθώς σε αυτήν ο έφηβος νιώθει πιο ασφαλής, άνετος και αποτελεσματικός σε σχέση με τις δια ζώσης κοινωνικές επαφές, στις οποίες αισθάνεται να υστερεί (Morahan-Martin, 2008). Αντίθετα, στο Διαδίκτυο δίνεται η δυνατότητα δημιουργίας μιας νέας ταυτότητας, πολλές φορές ανώνυμης, και δημιουργείται μια μορφή κοινωνικότητας σε μια εικονική πραγματικότητα. Στο διαδίκτυο δεν υπάρχει ζήτημα απόρριψης λόγω εμφάνισης ή άλλων

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



γνωρισμάτων που προκαλούν το αίσθημα της ανασφάλειας στις πραγματικές επαφές και ο χρήστης μπορεί να ικανοποιεί την περιέργεια για την σεξουαλικότητα και άλλα ζητήματα που μέχρι στιγμής πιθανόν να μην είχε το θάρρος ή την ευκαιρία να αναζητήσει και να δοκιμάσει (Μυλωνάς, 2010). Οι έφηβοι παρομοιάζουν το Διαδίκτυο με μία χαοτική πόλη χωρίς τον έλεγχο των σωμάτων ασφαλείας, όπου η ανωνυμία επιτρέπει την υπέρβαση των ορίων που τίθενται κατά την φυσική παρουσία (Κουράκης, 2013), λόγω της χαλάρωσης των αναστολών που επιφέρει η νέα, πλαστική και ανώνυμη εικονική ταυτότητα (Παφίλα, 2019). Επιπλέον, στην περιγραφή των εφήβων κρίνεται σκόπιμο να προστεθεί η αυτάρκεια και εμπιστοσύνη που παρουσιάζουν στις προσωπικές τους επιλογές αναφορικά με την χρήση του Διαδικτύου, παραμένοντας πιστοί σε αυτές (Φρούντα, 2014).

Παράλληλα, οι έφηβοι που είναι επιρρεπείς προς την υπερβάλλουσα χρήση του Διαδικτύου παρουσιάζουν συναισθηματική αστάθεια (Ko et al., 2006). Συνήθως δείχνουν να δυσκολεύονται να διαχειριστούν το άγχος ή διάχυτα καταθλιπτικά συμπτώματα (Tang et al., 2014b), τα οποία οδηγούν τον εξαρτημένο χρήστη σε γενικευμένη απογοήτευση με την καθημερινή ζωή, υποκύπτοντας έτσι, κάποιες φορές, και σε άλλες παράλληλες εξαρτήσεις, όπως το κάπνισμα, το αλκοόλ ή οι ναρκωτικές ουσίες (Μυλωνάς, 2010). Οποιαδήποτε από τις μορφές διαδικτυακής εξάρτησης οδηγούν σε έντονη αδυναμία ελέγχου και διαχείρισης του ιστού, με αποτέλεσμα την ανάπτυξη αισθήματος πίεσης και άγχους και την υιοθέτηση δυσλειτουργικών συμπεριφορών σε καθημερινές δραστηριότητες (Παπαδημητρίου & Σεμεντεριάδης, 2016).

Τέλος, ως έφηβος, και μετέπειτα ενήλικας, ο χρήστης παρουσιάζει συχνά μοναχική, απομονωμένη, έως αποσυρμένη στάση ζωής, με έντονη δυσκολία συνεργασίας (Ko et al., 2006), διαπροσωπικής κοινωνικοποίησης, ιδεοψυχαναγκαστικές συμπεριφορές, άγνοια και αδιαφορία για την υποβολή του εαυτού του σε κίνδυνο και ευκολότερη σύναψη σχέσεων με άγνωστα πρόσωπα. Παρουσιάζει, δηλαδή, μία γενικότερη επιρρέπεια σε επικίνδυνες συμπεριφορές, επιδεικνύοντας άγνοια κινδύνου (Durkee et al., 2016). Πιο συγκεκριμένα, η επικοινωνία των εφήβων με άγνωστα πρόσωπα και η αγνόηση των κινδύνων που αυτή δυνητικά μπορεί να επιφέρει διερευνήθηκε σε ευρωπαϊκή μελέτη που διεξήχθη τον Οκτώβριο του 2011 έως τον Μάιο του 2012. Σύμφωνα με τα ερευνητικά αποτελέσματα, το 63% του συνολικού δείγματος επικοινωνεί με αγνώστους στο

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Διαδίκτυο, εκ των οποίων το 45.7% έχουν συναντήσει στο φυσικό κόσμο κάποιον που γνώρισαν στο διαδίκτυο (28.4% του συνολικού δείγματος). Ωστόσο, είναι ανησυχητική η ανοχή των εφήβων απέναντι στους διαδικτυακούς κινδύνους, καθώς μόλις το 9.3% από αυτούς που επικοινωνούν με άγνωστους στο διαδίκτυο, δηλώνουν ότι αυτή η εμπειρία ήταν τραυματική (5,4% του συνολικού δείγματος) (Φρούντα, 2014).

Αναμφίβολα, ο βαθμός κινδύνου στον οποίο ο χρήστης μπορεί να εκτεθεί, διαφέρει ανάλογα με το ρίσκο που αναλαμβάνει. Γενικότερα, όμως, οι έφηβοι, που είναι εθισμένοι στο Διαδίκτυο, τείνουν να αποδίδουν λιγότερη προσοχή και είναι λιγότερο επιφυλακτικοί στις online αναζητήσεις και ενέργειές τους (Σβώλη, 2011).

Ο λόγος που οι έφηβοι εκτίθενται πιο εύκολα σε κίνδυνο, σχετίζεται με την ανάγκη αναζήτησης έντονων εμπειριών που θα τους διεγείρουν συναισθηματικά και θα τους συγκινήσουν, γεγονός που του τοποθετεί στις ομάδες υψηλού κινδύνου αναφορικά με την εμπλοκή σε παθολογική χρήση του διαδικτύου (Mehroof & Griffiths, 2010· Καδηγιαννάκης, 2021). Η ανάγκη για βίωση νέων εμπειριών, η οποία συνδέεται με το σύστημα κινήτρου στον εγκέφαλο και πιο συγκεκριμένα με το ντοπανεργικό σύστημα, έχει αποδειχθεί ως ένας από τους σημαντικότερους προγνωστικούς παράγοντες για την ανάπτυξη εθισμού στο Διαδίκτυο (Κανδρή, 2012). Η έντονη επιδίωξη των εφήβων για καινοτόμες εμπειρίες και συναισθήματα που αυτές προκαλούν πιθανά συνδέεται με αίσθημα πλήξης που βιώνουν συχνά ως έφηβοι (Ko et al., 2006). Η δραστηριότητα του Διαδικτύου που καλύπτει σε μεγαλύτερο βαθμό αυτή την ανάγκη είναι το online gaming, μέσω της εικονικής διαδραστικότητας που προσφέρει. Αξίζει, όμως, να διευκρινιστεί πως η ανάγκη τους αυτή για νέα ενδιαφέροντα, συνήθως χαρακτηρίζεται από αδυναμία μνήμης λεπτομερειών απ' όσα έχουν συμβεί κατά την ενασχόλησή τους και από άμεση και συχνή διάσπαση της προσοχής τους (Κανδρή, 2012).

Σημαντική επιρροή φαίνεται να ασκεί και η απουσία ενσυναίσθησης για αυτόφροντίδα, μέσω συμπεριφορών που προάγουν την σωματική και ψυχική υγεία (βλ. σίτιση, ύπνος, καθαριότητα, φυσική σωματική άσκηση κ.α), καθώς και η έλλειψη διάθεσης για προσφορά βοήθειας σε συγγενείς και φίλους (prosocial behavior) (Floros et al., 2015). Τέλος, συνήθη γνωρίσματα αποτελούν η αυξημένη ανάγκη για αποφυγή βλάβης από επώδυνες συναισθηματικά εμπειρίες και η μειωμένη ανάγκη για επιβράβευση από τρίτους (Κανδρή, 2012). Αντίθετα, ο Ηα και οι συνεργάτες

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



υποστηρίζουν πως οι έφηβοι που ρέπουν προς την εξάρτηση από το διαδίκτυο διακατέχονται από υψηλή αποδοχή βλάβης, που χαρακτηρίζεται από παθητικότητα, και από αναζήτηση της επιβράβευσης από τρίτους, στην οποία και στηρίζουν την αυτο-αποδοχή τους, εξαιτίας της ανασφάλειας που αισθάνονται (Ha et al., 2007).

3.4.2. Ο ρόλος των Κοινωνικο-δημογραφικών γνωρισμάτων

Αναφορικά με τα χαρακτηριστικά των ατόμων που τα καθιστούν πιο ευάλωτα στον διαδικτυακό εθισμό, η ηλικία, όπως αναλύθηκε στο πρώτο υποκεφάλαιο, και η μόρφωση, φαίνεται να συνιστούν παράγοντες κινδύνου (Σιώμος, 2008). Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν νεαρά άτομα με υψηλό μορφωτικό επίπεδο που έχουν καλή σχέση με τους υπολογιστές (πχ. φοιτητές). Σύμφωνα με την Young, η προτροπή των νέων για χρήση του Διαδικτύου προς εκπλήρωση ακαδημαϊκών υποχρεώσεων, η οποία τους οδηγεί συχνά σε υπεραπασχόληση με τους Η/Υ, συνιστά τον βασικότερο λόγο παρατήρησης των υψηλότερων ποσοστών παθολογικής χρήσης, ιδιαίτερα στην ομάδα των νέων φοιτητών (Young, 1998). Ωστόσο, αξίζει να σημειωθεί πως, κατά την Young, από την πρώτη στιγμή που διατύπωσε τον ορισμό του Διαδικτυακού Εθισμού, επιρρεπείς σε αυτόν δεν είναι μόνο όσοι παρουσιάζονται έμπειροι και εξοικειωμένοι με την τεχνολογία, αλλά ολόκληρος ο πληθυσμός (Kurniasant et al., 2019), λόγω των διαστάσεων που έχει λάβει η αναγκαιότητα χρήσης του διαδικτύου.

Αντίθετα, σχετικά με την μεταβλητή της φυλής, δεν έχει καταγραφεί παρόμοια επίδραση (Διαμαντοπούλου & Δαρβάζος, 2015 · Σιώμος, 2008).

Επιπρόσθετα, ιδιαίτερη σημασία φαίνεται να δίδεται στον παράγοντα του φύλου. Από μόνο του το φύλο του χρήστη συνιστά παράγοντα επικινδυνότητας, με τα αγόρια να παρουσιάζονται στην πλειοψηφία των ερευνών σημαντικά πιο επιρρεπή στον διαδικτυακό εθισμό από τα κορίτσια (Tang et al., 2014a). Ωστόσο, αξίζει να διευκρινιστεί πως η σημασία της μεταβλητής αυτής δεν αναδείχθηκε εξ' αρχής, καθώς οι πρώτες έρευνες δεν είχαν καταδείξει κάποια διαφοροποίηση μεταξύ των δύο φύλων κατά την χρήση του Διαδικτύου (Soule et al., 2003). Από την άλλη πλευρά, πιο σύγχρονα ερευνητικά αποτελέσματα, αναφέρουν πως το 71% των παθολογικών χρηστών είναι αρσενικού φύλου, ενώ τα κορίτσια συνιστούν μόλις το 29% του δείγματος (Chou et al.,

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



2005). Διαφορές επίσης εντοπίστηκαν και στους λόγους χρήσης του Διαδικτύου, βάσει ερευνητικών ευρημάτων, με τα αγόρια να το χρησιμοποιούν κυρίως για ψυχαγωγικούς σκοπούς (Weiser, 2001), επισκεπτόμενοι ιστοσελίδες πορνογραφικού περιεχομένου ή παίζοντας online παιχνίδια ρόλων (Serin, 2011) ή τυχερά παιχνίδια (Ha & Hwang, 2014), ενώ τα κορίτσια ως μέσο επικοινωνίας και κοινωνικής δικτύωσης (Weiser, 2001; Ha & Hwang, 2014). Η προτίμηση των αγοριών στις προαναφερόμενες διαδικτυακές δραστηριότητες φαίνεται να αποτελεί επαρκή εξήγηση για την υπεροχή των αγοριών στο φαινόμενο του διαδικτυακού εθισμού (Ha & Hwang, 2014), καθώς παρουσιάζονται να το χρησιμοποιούν προς τροφοδότηση άλλων εθισμών, όπως ο διαδικτυακός τζόγος ή τα διαδικτυακά παιχνίδια (Niemz et al., 2005).

Επιπλέον, συχνά τα αγόρια χαρακτηρίζονται από συναισθηματική συστολή (Παπαδημητρίου & Σεμεντεριάδης, 2016), δείχνοντας πιο αδύναμα να ελέγξουν την προβληματική χρήση (Serin, 2011). Επιπρόσθετα, σύμφωνα με έρευνα στην Ελλάδα, τα αγόρια φαίνεται να δυσκολεύονται περισσότερο να παραδεχτούν και να καταστήσουν γνωστό τυχόν εκφοβισμό που πιθανόν να έχουν υποστεί, παρόλο που οι πιθανότητες έκθεσης σε διαδικτυακό εκφοβισμό παρουσιάζονται ίδιες τόσο για τα αγόρια όσο και για τα κορίτσια (Makri-Botsari & Karagianni, 2014). Βέβαια, αξίζει να αναφερθεί για την περίπτωση του εθισμού των κοριτσιών, πως έχει παρατηρηθεί μειωμένη εμφάνιση συμπτωμάτων ή ακόμα και έλλειψη εμφανούς συμπτωματολογίας (Morahan-Martin & Schumacher, 2000).

Ωστόσο, σε αντίθετο συμπέρασμα κατέληξε και η πανελλήνια έρευνα για τις συμπεριφορές που συνδέονται με την υγεία των εφήβων-μαθητών, που διεξήχθη το 2022 από την ερευνητική ομάδα του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής (ΕΠΙΨΥ). Η έρευνα αυτή εντάσσεται στο διεθνές ερευνητικό πρόγραμμα για την υγεία των παιδιών σχολικής ηλικίας (Health Behavior in School-aged Children, HBSC), το οποίο διενεργείται από το 1998 κάθε τέσσερα έτη υπό την αιγίδα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Παρόλο που τα επίσημα στοιχεία παραμένουν ακόμη αδημοσίευτα, τα προκαταρκτικά ευρήματα που κυκλοφόρησαν έδειξαν πως ένας στους επτά εφήβους στην χώρα μας εμπλέκεται σε προβληματική χρήση του Διαδικτύου, με τα κορίτσια να παρουσιάζουν σημαντικά μεγαλύτερο ποσοστό (16%), συγκριτικά με τα αγόρια (9%) (Καθημερινή, 2023).

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Εν κατακλείδι, οι όποιες διαφορές έχουν σημειωθεί μεταξύ των φύλων φαίνεται να μειώνεται με το πέρασμα των ετών, εξαιτίας της ραγδαίας εξάπλωσης του Διαδικτύου (Frangos et al., 2009). Η θέση αυτή αντικατοπτρίζεται από τα επιστημονικά ευρήματα της πανελλαδικής έρευνας που διενεργήθηκε το 2010 από την Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) του Πανεπιστημίου Αθηνών σε πληθυσμό εφήβων (15-16 ετών). Συγκριτικά με προηγούμενη έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τον ίδιο φορέα το 2007, η οποία είχε καταγράψει υπεροχή των αγοριών στην παθολογική χρήση, αξίζει να τονιστεί πως παρατηρήθηκε εξίσωση των συμπεριφορών διαδικτυακής εξάρτησης μεταξύ των δύο φύλων (Μ.Ε.Υ., 2012).

3.4.3 Κοινωνικο-γνωστικές προσεγγίσεις στην ερμηνεία του διαδικτυακού εθισμού

Στο συγκεκριμένο υποκεφάλαιο θα παρουσιαστούν περιγραφικά τρεις από τις συχνότερες προσεγγίσεις που χρησιμοποιούνται για την ερμηνεία της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου, δίνοντας έμφαση και αναδεικνύοντας διαφορετικούς παράγοντες. Πιο συγκεκριμένα, το «Γνωσιακό-συμπεριφορικό» μοντέλο συνδέει την παθολογική χρήση του Διαδικτύου με τα διαστρεβλωμένα γνωστικά σχήματα που πιθανόν υπάρχουν στον τρόπο σκέψης του χρήστη. Επιπλέον, ο παράγοντας του κοινωνικού άγχους- φοβίας εστιάζει στην αδυναμία κοινωνικοποίησης του ανηλίκου εξαιτίας της μη διαχειρίσιμης αγωνίας που νιώθει για την επικείμενη κοινωνική συναναστροφή. Τέλος, το «Κοινωνικό-γνωστικό μοντέλο» αναδεικνύει τον ρόλο της αποδιοργάνωσης της ατομικής ταυτότητας, αναφορικά με την αυτοαντίληψη- αυτοεκτίμηση του προσώπου που εκφράζει την εσωτερική αναστάτωση μέσω της αλόγιστης χρήσης του Διαδικτύου.

Αξίζει να διευκρινιστεί εξ' αρχής πως δεν γίνεται λόγος για στατικά και απόλυτα διακριτά μοντέλα, καθώς υπάρχει η πιθανότητα παράλληλης παρατήρησης των παρακάτω φαινομένων στους εφήβους. Έτσι, δίνεται μία δυναμική διασύνδεση των ερμηνευτικών θεωριών.

«Γνωσιακό-συμπεριφορικό» μοντέλο. Ένα από τα πιο διαδεδομένα μοντέλα απόδοσης αιτιών στον διαδικτυακό εθισμό αποτελεί το «Γνωσιακό-συμπεριφορικό» του Beck, το οποίο καθιστά κύρια πηγή της διαταραχής στην συμπεριφορά τις σκέψεις και τα

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



διαστρεβλωμένα γνωστικά σχήματα του ατόμου (Παπαδημητρίου & Σεμεντεριάδης, 2016). Αυτά φαίνεται να προηγούνται και να προκαλούν τα συναισθηματικά και τα συμπεριφορικά συμπτώματα. Σύμφωνα με τον Σφακιανάκη και συν. (2012) τα γνωστικά σχήματα αποτελούν τις αντιλήψεις των ατόμων για τον εαυτό τους αλλά και για τον κόσμο γενικότερα.

Αναλογιζόμενοι το ζήτημα της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου, εύλογα θα μπορούσε να συνδεθεί η πρότερη ύπαρξη διαστρεβλωμένων γνωστικών σχημάτων με την εκδήλωση της εξαρτητικής χρήσης ως σύμπτωμα (King et al., 2011). Αυτό, όμως, δεν σημαίνει πως τα διαστρεβλωμένα γνωστικά σχήματα οδηγούν από μόνα τους στην παθολογική χρήση του Διαδικτύου, αλλά, βάσει του γνωσιακού-συμπεριφορικού μοντέλου, αποτελούν αναπόσπαστο στοιχείο της ερμηνείας του (Σφακιανάκης και συν., 2012). Παράλληλα, σημαντικό ρόλο φαίνεται να διαδραματίζει η ενίσχυση που λαμβάνει το άτομο από τη σύνδεση στο διαδίκτυο. Ειδικότερα, όταν αυτό δοκιμάζει ένα νέο χαρακτηριστικό, αυτομάτως ακολουθεί μια αντίδραση. Εάν αυτή είναι θετική, το άτομο ενισχύεται για να συνεχίσει, όλο και συχνότερα, προκειμένου να επιτευχθεί η ίδια αντίδραση, όπως συνέβη στο αρχικό γεγονός.

Επιπλέον αιτίες συνιστούν η χαμηλή αυτοεκτίμηση και έλλειψη πίστης στον εαυτό, η αντικοινωνικότητα, οι αρνητικές σκέψεις και η έλλειψη υποστηρικτικού πλαισίου. Εξίσου σημαντικοί παράγοντες επικινδυνότητας θεωρούνται η αδυναμία αντιμετώπισης αρνητικών συναισθημάτων στην καθημερινότητα, η έλλειψη εφαρμογής ευδιάκριτων ορίων στα πλαίσια της οικογένειας και η ευκολότερη καταστολή των αναστολών, που οδηγεί συνήθως τους εφήβους σε αμεσότερη εμπλοκή και οικειοποίηση με το Διαδίκτυο (King et al., 2011).

Μοντέλο «Κοινωνικού Άγχους». Επιπρόσθετα, κομβικό ρόλο για την ερμηνεία της υπερβάλλουσας διαδικτυακής χρήσης φαίνεται να διαδραματίζει το κοινωνικό άγχος-φοβία, το οποίο αναγνωρίστηκε ως ξεχωριστή διαταραχή, στα μέσα της δεκαετίας του 1960 από τον Βρετανό Ψυχίατρο Isaac Marks (Thomas, 2021). Αναλυτικότερα, σύμφωνα με το μοντέλο του «Κοινωνικού Άγχους», προτείνεται ότι το άτομο βιώνει έντονο άγχος όταν παρατηρούνται μη επαρκώς ανεπτυγμένες κοινωνικές σχέσεις του ανηλίκου με το

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



οικείο περιβάλλον του. Ως κοινωνικό άγχος ορίζεται «η κατάσταση του άγχους που προκύπτει από την προοπτική ή την παρουσίαση της διαπροσωπικής εκτίμησης σε πραγματικά ή φανταστικά κοινωνικά περιβάλλοντα, εξαιτίας του έντονου εσωτερικευμένου φόβου για αρνητική κριτική, ευτελισμό και απόρριψη από τους υπόλοιπους», με μέσο όρο ηλικίας εμφάνισης τα 15-16 έτη (Leary, 1983). Το άτομο φοβάται πως, κατά την κοινωνική περίσταση, θα περιέλθει σε έντονη αμηχανία και σύγχυση, η οποία ενδέχεται να οδηγήσει σε εκδήλωση αντίδρασης πανικού. Η κατάσταση αυτή στα παιδιά-εφήβους αντικατοπτρίζεται συνήθως σε ένα συνεσταλμένο και μοναχικό ανήλικο που δυσκολεύεται να συμμετέχει ενεργά στις σχολικές δραστηριότητες (πχ σχολικές εκδρομές, ομαδικές εκδηλώσεις ή ακόμα και όταν πρόκειται να πάρει τον λόγο στην τάξη) αλλά και στο σπίτι (Κάκουρος & Μανιαδάκη, 2006). Αντίθετα, το κοινωνικό άγχος φαίνεται να μην αναπτύσσεται, στην περίπτωση που σημειώνονται υγιείς σχέσεις των γονιών με το παιδί τους, οι οποίες μεταφέρονται και στην διαδικασία της ευρύτερης κοινωνικοποίησης του (Liu & Kuo, 2007). Όσον αφορά τον παράγοντα φύλου, τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια παρουσιάζουν σχεδόν τις ίδιες πιθανότητες εκδήλωσης κοινωνικού άγχους-φοβίας, και στους περισσότερους συνεχίζει να υπάρχει και στην ενήλικη ζωή τους (Κάκουρος & Μανιαδάκη, 2006). Στην διατήρηση της κοινωνικής αγχώδους διαταραχής ή αλλιώς, κοινωνικής φοβίας, συνεισφέρει η έλλειψη κοινωνικών δεξιοτήτων και επαρκούς αυτοεκτίμησης (Mazalin & Moore, 2004). Συνεπώς, γίνεται αντιληπτό πως τα αυξημένα επίπεδα του κοινωνικού άγχους μπορεί να λειτουργήσουν ως υπόβαθρο για την ανάπτυξη εξάρτησης από το Διαδίκτυο, λόγω της χρήσης του ως υποκατάστατο των κοινωνικών σχέσεων που εκλείπουν (Prizant-Passal et al., 2016), χωρίς όμως την δυσφορία που συχνά προκαλούν οι δια ζώσης αλληλεπιδράσεις (Hardie & Tee, 2007).

Η ελλιπής κοινωνικοποίηση και η δυσκολία διατήρησης ικανοποιητικών κοινωνικών σχέσεων επιφέρουν το αίσθημα της μοναξιάς και απομόνωσης στους έφηβους. Αξιοσημείωτο εύρημα πρόσφατης μελέτης (Beaton, 2017) αποτελεί η παρατήρηση συχνότερης εμφάνισης της εμπειρίας της «μοναξιάς» στα παιδιά της νέας χιλιετίας (γεννημένοι από το 2000-2010) (Eteron, 2022). Αξίζει να τονιστεί, όμως, πως το δυσάρεστο αίσθημα της μοναξιάς άρχισε να εκτινάσσεται δυο χρόνια αφότου η εταιρεία Apple κυκλοφόρησε τον πρώτο προσωπικό Η/Υ και πέντε χρόνια πριν εφευρεθεί το

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



διαδίκτυο (Beaton, 2017). Επιπλέον, σύμφωνα με τον Carlan (2007) και τους Bernal-Ruiz και συν. (2017), το κοινωνικό άγχος και η εμπειρία της μοναξιάς, που αυτό επιφέρει, χαρακτηρίστηκαν ως ο βασικότερος παράγοντας πρόκλησης και πρόβλεψης του εθισμού στο Διαδίκτυο, ξεπερνώντας ακόμα και την κατάθλιψη (Carlan, 2007; Bernal- Ruiz et al., 2017).

Τέλος, πρόσφατη έρευνα (2017) για την μελέτη συσχέτισης του διαδικτυακού εθισμού με τη μοναξιά, συναισθηματική και κοινωνική, διενεργήθηκε και στην Πολωνία με δείγμα 376 μαθητές, ηλικίας 14-19 ετών. Τα ευρήματά της έδειξαν πως το 37.8% των εφήβων που έλαβε την διάγνωση του εθισμού στο Διαδίκτυο, βάσει του ερωτηματολογίου Young's Diagnostic Questionnaire, νιώθει «μέτρια μοναξιά», ενώ το 2.5% «σημαντική μοναξιά». Τα ευρήματα επιβεβαίωσαν σημαντική συσχέτιση μεταξύ διαδικτυακού εθισμού και συναισθηματικής, κυρίως, μοναξιάς, η οποία με την σειρά της συσχετίζεται άμεσα με την ποιότητα του βιωτικού επιπέδου. Συνεπώς, η υπερβάλλουσα χρήση του Διαδικτύου βλάπτει έμμεσα το ποιοτικό επίπεδο της ζωής, εξαιτίας της συναισθηματικής μοναξιάς που επιφέρει (Tabak & Zawadzka, 2017).

Ως αποτέλεσμα, οι «κλειστοί» και απομονωμένοι έφηβοι, οι οποίοι έχουν μικρότερη ανοχή στις απρόσμενες απογοητεύσεις της καθημερινής ζωής, φαίνεται να προτιμούν τον, εν μέρει, ελεγχόμενο κόσμο του διαδικτύου για τις δραστηριότητές τους (Κανδρή, 2012).

«Κοινωνικό-γνωστικό» μοντέλο. Το κοινωνικό-γνωστικό μοντέλο, κύριος εκπρόσωπος του οποίου είναι ο Albert Bandura, εστιάζει στην αποδιοργάνωση της ατομικής ταυτότητας (Παπαδημητρίου & Σεμεντεριάδης, 2016), η οποία μπορεί να προκύψει από γνωστικά και κοινωνικά κενά του ατόμου, αναφορικά με την προσωπικότητά του (Σφακιανάκης και συν., 2012). Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με τον Bandura, η αυτοαντίληψη της ατομικής ταυτότητας είναι η ικανότητα εκτίμησης του εαυτού και της αποτελεσματικότητας που παρουσιάζει κατά την διαχείριση μιας δύσκολης περίπτωσης. Το άτομο, βάσει της αυτοεκτίμησης, αποφασίζει τελικά τον χρόνο που θα καταναλώσει στην εκάστοτε δραστηριότητα και τον βαθμό συναισθηματικής εμπλοκής του σε αυτή. Ως εκ τούτου, το άτομο καταλήγει τελικά να σκέφτεται, να αισθάνεται και να

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



συμπεριφέρεται με διαφορετικό κάθε φορά τρόπο, ανάλογα με το αν αισθάνεται σίγουρο για τις ικανότητές του μπροστά σε μια δεδομένη κατάσταση ή αν, αντίθετα, νιώθει ανασφάλεια (Πράντζαλου, 2020).

Στην περίπτωση που το άτομο παρουσιάζει χαμηλή αυτοεκτίμηση, όπως συνηθίζεται στην πλειοψηφία των εφήβων που εμπλέκονται σε παθολογική χρήση του Διαδικτύου, φαίνεται να δυσκολεύεται στην αυτορρύθμιση της συμπεριφοράς του (Ortrod, 2020). Βασικό μέσο για τον σχηματισμό της αυτοεκτίμησης συνιστούν οι κοινωνικές εμπειρίες και αλληλεπιδράσεις, ως φορείς καθοδήγησης, μέσα στις οποίες οι έφηβοι αναπαριστούν νοερά τον εαυτό τους στα πλαίσια του περιβάλλοντος, βάσει των εσωτερικευμένων προσδοκιών που έχουν για αυτόν (Πακλατζόγλου και συν., 2017). Εν κατακλείδι, σύμφωνα με το κοινωνικό-γνωστικό μοντέλο, η αποδιοργανωμένη ατομική ταυτότητα, η μη επαρκώς ανεπτυγμένη αυτοαντίληψη και οι φτωχές από ερεθίσματα κοινωνικές εμπειρίες οδηγούν τους έφηβους σε συμπεριφορικές εξαρτήσεις (Σφακιανάκης και συν., 2012).

3.4.4. Συστημικές προσεγγίσεις στην ερμηνεία του διαδικτυακού εθισμού

Ο ρόλος της Οικογένειας. Πρόθεση της παρούσας εργασίας αποτελεί η συμπερίληψη όσο το δυνατόν πιο καίριων παραγόντων επικινδυνότητας, προερχόμενοι από πολύπλευρα «μέτωπα», και όχι την μονοδιάστατη παθολογικοποίηση του ανήλικου χρήστη που εμπλέκεται παθολογικά με το Διαδίκτυο, με βάση ιατροκεντρικές κυρίως προσεγγίσεις. Ως απόρροια αυτής της προσπάθειας, δεν θα μπορούσε να λείπει η αναφορά στο περιβάλλον που πλαισιώνει το εξαρτημένο παιδί, αποδίδοντάς του τις ανάλογες ευθύνες (Δεστούνη & Παργανά, 2017), καθώς η εξέλιξη του ανήλικου παιδιού καθορίζεται σε σημαντικό βαθμό από το περιβάλλον ανάπτυξης και διαπαιδαγώγησής του. Αναμφίβολα, για την αξιολόγησή του θα πρέπει να ληφθεί υπόψιν το κοινωνικό, πολιτισμικό, οικονομικό και ταξικό υπόβαθρο της κάθε οικογένειας. Ωστόσο, ομόφωνα όλες οι έρευνες καταδεικνύουν πως το περιβάλλον προέλευσης των παιδιών με ζητήματα εθισμού είναι δυσλειτουργικό, με δυσκολίες πολλαπλής φύσεως ανάμεσα στα μέλη του συστήματος και έλλειψη σταθερής οικογενειακής εστίας. Εξαιτίας αυτών, ο ανήλικος που βρίσκεται σε μία αναγνωριστική περίοδο μετασχηματισμού, καταλήγει ευάλωτος και

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



επιρρεπής σε κάθε είδους εξάρτηση, στην οποία πιθανόν θα εκτεθεί (Δεστούνη & Παργανά, 2017) ακούσια ή εκούσια.

Οι δυσλειτουργικές σχέσεις του οικογενειακού συστήματος, οι οποίες συνήθως μεταφέρονται και στο ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον του παιδιού, αποτελούν έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες επικινδυνότητας για τον εθισμό στο Διαδίκτυο (Zseppman et al., 2014). Αρκετοί ερευνητές επισημαίνουν τους δεσμούς της οικογένειας ως την βασικότερη παράμετρο επικινδυνότητας για την πρόβλεψη του διαδικτυακού εθισμού των ανηλίκων, εστιάζοντας λιγότερο στην σημασία των μέτρων και πρακτικών που εφαρμόζουν οι γονείς για την ασφάλεια των παιδιών τους (Φρούντα, 2014).

Η «Συστημική Θεωρία» υποστηρίζει πως ο εθισμός δεν αποτελεί παθολογία αποκλειστικά του ατόμου, παθολογικοποιώντας το με αυτόν τον τρόπο, αλλά του ευρύτερου περιβάλλοντος του χρήστη, και κυριότερα της οικογένειας που συνιστά το εγγύτερο σύστημα που τον περικλείει (Μιχαλομανωλάκη, χ.χ.). Η βάση της συγκεκριμένης επιστημονικής οπτικής τοποθετείται στο 1971 από τον βιολόγο Von Bertalanffy, ο οποίος όρισε το σύστημα ως το σύνολο στοιχείων που αλληλεπιδρούν, προς εκπλήρωση στόχων και διατήρηση της ομοιόστασης του συνόλου. Έτσι, μία αλλαγή σε ένα μέρος του προκαλεί αλλαγή σε όλα τα υπόλοιπα (Δημοπούλου-Λαγωνικά, 2011).

Αναλυτικότερα, το «οικογενειακό-συστημικό μοντέλο» εξηγεί την ανάπτυξη εξαρτητικής σχέσης με το Διαδίκτυο ως αποτέλεσμα των παθολογικών οικογενειακών σχέσεων, αλλά κυρίως του άγχους που αυτές προκαλούν στο παιδί, καθιστώντας το πιο αδύναμο να αναλάβει πρωτοβουλίες, εξαιτίας του συναισθήματος που βιώνει (Lamp & Wong, 2015). Σύμφωνα με τον Olivenstein (2004) η εξάρτηση συνίσταται από τον «τριγωνικό» συνδυασμό των παραμέτρων: (α) εξαρτητική ουσία-δραστηριότητα, (β) περιβάλλον και (γ) ατομική προσωπικότητα. Ο συμπεριφορικός εθισμός του ανηλίκου, δηλαδή, διαμεσολαβείται από την δυσλειτουργία της οικογένειας, στην οποία ανήκει (Olivenstein, 2004).

Η έλλειψη της απαιτούμενης εκπαίδευσης, προσοχής, προστασίας αλλά και ανεξαρτησίας από τους γονείς προς τον ανήλικο, οδηγεί τον τελευταίο στην ανεξέλεγκτη πλοήγηση στο Διαδίκτυο (Παπαδημητρίου & Σεμεντεριάδης, 2016). Πιο συγκεκριμένα, η απουσία σαφών, λογικών και εφαρμόσιμων κανόνων (Mythily et al., 2008), οι εντάσεις

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



μεταξύ των γονέων (Tsitsika et al., 2010), η ανεπαρκής καθοδήγηση του εφήβου ως παιδί για την χρήση του Ηλεκτρονικού Υπολογιστή, ο οποίος πιθανόν βρίσκεται στο προσωπικό δωμάτιό του, η μειωμένη συμμετοχή σε δραστηριότητες εκτός σπιτιού (Παπαδημητρίου & Σεμεντεριάδης, 2016) και η ασυμφωνία των γονέων στο σύστημα διαπαιδαγώγησης που εφαρμόζουν προς το παιδί, αποτελούν σημαντικούς παράγοντες που δημιουργούν πρόσφορο έδαφος για την ανάπτυξη εθισμού από το Διαδίκτυο. Επιπλέον, οι φτωχές κοινωνικές σχέσεις των γονέων με το ευρύτερο περιβάλλον (πχ φίλοι με συνομήλικα παιδιά, συγγενείς) φαίνεται να εμποδίζουν την φυσιολογική ανάπτυξη και τη συναισθηματική ωρίμανση των παιδιών, λόγω της απουσίας ερεθισμάτων και κινήτρων. Έτσι, καλλιεργείται σε αυτά μία παθητική στάση προς την κοινωνικοποίηση, που είναι βασικό χαρακτηριστικό των ατόμων που παρουσιάζουν εθιστικές συμπεριφορές (Park et al., 2008). Σε αυτή την περίπτωση, το Διαδίκτυο συνιστά το μέσο εύρεσης επικοινωνίας, στήριξης, αποδοχής και αναγνώρισης που δεν βρίσκουν στην οικογένεια (Σιδηροπούλου, 2019).

Σύμφωνα με τον Σιώμο, η βέλτιστη παροχή γονικής μέριμνας χαρακτηρίζεται από φροντίδα και υγιή προστατευτικότητα, ώστε το παιδί να κατευθύνεται και να καθοδηγείται με επάρκεια σε ένα ασφαλές περιβάλλον, χωρίς, όμως, να παρεμποδίζονται οι προσπάθειές του για την ανάδειξη προσωπικής ταυτότητας και αυτονομίας (Σιώμος, 2012). Μάλιστα, όσο μεγαλώνει το παιδί προτείνεται η συζήτηση των ορίων από όλα τα μέλη της οικογένειας, λαμβάνοντας υπόψη την θέση του παιδιού-εφήβου. Έτσι, οι γονείς επιδεικνύουν σεβασμό στην διαμορφούμενη προσωπικότητα του νεαρού ατόμου, εγκαθιδρύοντας γόνιμη επικοινωνία, εγγύτερες σχέσεις εμπιστοσύνης και ασφάλειας και, πιθανόν, ευκολότερη παραδοχή των ορίων από την πλευρά των παιδιών (Weitzman, 2000).

Αντίθετα, η υπερπροστατευτικότητα των γονέων συνιστά ένα πρότυπο φροντίδας που χαρακτηρίζεται από έλεγχο χωρίς στοργή («affectionless control»), το οποίο συνδέθηκε με υψηλότερες βαθμολογίες εθισμού στο Διαδίκτυο (Σιώμος, 2012). Η υιοθέτηση υπερπροστατευτικής και αυταρχικής στάσης χαρακτηρίζεται από την επιστημονική κοινότητα ως αντιπαιδαγωγική μέθοδος, η οποία λειτουργεί ως σημαντικός παράγοντας ώθησης των παιδιών σε εθιστικές συμπεριφορές (Μάτσα, 2009). Από την άλλη πλευρά, βέβαια, η θεώρηση του παιδιού ως υπεύθυνο, αυτάρκη και «παντοδύναμο» ενήλικα έχει

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Κωδικός εγγράφου: 14b_M7zR6wnpG0q16AxLeg

Σελίδα: 72/140

φανεί εξίσου προβληματική. Μία τέτοια προσέγγιση του παιδιού, το οδηγεί να αναζητά μια εθιστική συμπεριφορά και έναν εικονικό εαυτό, προκειμένου να μη διαψεύσει τις προσδοκίες των γονέων του. Η εικονική πραγματικότητα, δηλαδή, λειτουργεί ως μέσο θεραπείας των ναρκισσιστικών τραυμάτων που τους έχουν προκληθεί (Schneider et al., 2017).

Συνεχίζοντας την ανάλυση παραγόντων επικινδυνότητας στο πλαίσιο της οικογένειας, σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της αλόγιστης χρήσης του Διαδικτύου φαίνεται να έχει το είδος του δεσμού που αναπτύσσει ο έφηβος με τα σημαντικά πρόσωπα του περιβάλλοντός του. Τα περισσότερα προβλήματα, δηλαδή, συνδέονται με δυσκολίες στις «πρωταρχικές σχέσεις» που συνήθως οφείλονται σε αρνητικά βιώματα της παιδικής και εφηβικής ηλικίας (Γεωργάκας, 2001). Αυτή την επιστημονική θέση υποστηρίζει το «ψυχαναλυτικό-ψυχοδυναμικό μοντέλο», σύμφωνα με το οποίο η συμπεριφορική εξάρτηση αποδίδεται σε ελλείματα της παιδικής ηλικίας, τα οποία δημιούργησαν ενδο-ψυχικά προβλήματα που αναζητούν λύση μέσω της ουσίας (Brennan, 2009).

Πιο αναλυτικά, με βάση της «Θεωρίας του Δεσμού», τα άτομα που αναπτύσσουν αποφευκτικό τύπο δεσμού, δυσφορούν με την υποχρέωση της δέσμευσης, μη επιθυμώντας «σοβαρές» σχέσεις, που απαιτούν συναισθηματική και πρακτική επένδυση (Amichai-Hamburger, 2008). Η εν λόγω αποδέσμευση συχνά εντοπίζεται και προς τον ίδιο τους τον εαυτό (Γεωργουλοπούλου και συν., 2015), καθώς διακρίνονται από έλλειψη αυτοσεβασμού, συναισθηματική αστάθεια και αίσθημα ανασφάλειας (Γεωργάκας, 2001). Σε αυτό το σημείο αξίζει να καταγραφεί η άποψη των Whitty & Carr (2006), οι οποίοι χαρακτήρισαν τον εθισμό στο διαδίκτυο ως μια μορφή πρωτόγονης μητρικής μεταβίβασης, στην προσπάθεια του ατόμου να δημιουργήσει ένα εσωτερικό αντικείμενο που να παραπέμπει στην αίσθηση της οικογένειας, η οποία απουσίαζε σε αυτή την κρίσιμη αναπτυξιακή περίοδο (Whitty & Carr, 2006). Φαίνεται, δηλαδή, να υπερισχύει η ανακούφιση της άμεσης ηδονής, χωρίς απαραίτητα να είναι πραγματική και ουσιαστική. Η εύκολη ευχαρίστηση, η οποία τελικά μπορεί να αποδειχθεί ψυχολογική, συναισθηματική και γνωσιακή πλάνη, σχετίζεται με την καθήλωση του χρήστη μπροστά στην οθόνη του Η/Υ και τον βομβαρδισμό του από εικονικές παραστάσεις, χωρίς απαραίτητα να βιώνονται και να κατανοούνται από τον χρήστη όλες τις φορές. Έτσι, η

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Κωδικός εγγράφου: 14b_M7zR6wnpG0q16AxLeg

Σελίδα: 73/140

σημασία του εικονικού κόσμου μεγεθύνεται, παρά την υπονόμηση της προσωπικής ζωής του ανηλίκου (Καρασπύρος & Παγοροπούλου, 2015).

Επιπρόσθετα, μείζον ρόλο κατέχει και η εσωτερικευμένη άποψη του γονέα σχετικά με το Διαδίκτυο. Σε έρευνα του 2012 φάνηκε πως στην περίπτωση που οι ίδιοι ανησυχούσαν για εθισμό τον παιδιού τους από το Διαδίκτυο, προέβλεπαν αυτήν την ανησυχία στα παιδιά τους, χωρίς, ωστόσο, να ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα σε παθολογική χρήση (Φρούντα, 2014). Για αυτόν τον λόγο, συχνά, οι έφηβοι τείνουν να επιδεικνύουν την αντιδραστικότητά τους, χρησιμοποιώντας ακόμη περισσότερο το Διαδίκτυο, προκειμένου να μην υπακούσουν στους υπερπροστατευτικούς κανόνες των γονέων τους. Ως αποτέλεσμα οι μεταξύ τους συγκρούσεις αυξάνονται ακόμη περισσότερο (Κορρέ, 2011). Σύμφωνα με αναφορές γονέων, πάνω από 40% των συγκρούσεων με τα παιδιά τους σχετίζεται με τη χρήση του διαδικτύου. Μάλιστα, αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι μετά τις συγκρούσεις αυξάνεται η χρήση του διαδικτύου, καθώς χρησιμοποιείται από τα παιδιά ως μια διέξοδος από την αρνητική εμπειρία της οικογενειακής σύγκρουσης (Καδηγιαννάκης, 2021). Αξίζει να τονιστεί πως οι συγκρούσεις είναι ακόμη εντονότερες στις μονογονεϊκές οικογένειες. Στην συγκεκριμένη μορφή οικογένειας, έρευνες στις οποίες αναφέρεται δευτερογενώς η Γεωργουλοπούλου και συν. (2015), έχουν καταδείξει αυξημένες πιθανότητες εθισμού των εφήβων από το Διαδίκτυο, συγκριτικά με τις πυρηνικές ή τις εκτεταμένες οικογένειες (Γεωργουλοπούλου και συν., 2015).

Εκτός από τις οικογενειακές δυσλειτουργίες, δεν θα πρέπει να παραληφθούν και τα έκτακτα γεγονότα που πιθανόν να προκύψουν στο σύστημα της οικογένειας. Για παράδειγμα, ένα διαζύγιο, ο θάνατος ενός μέλους, η γέννηση ενός άλλου, μία απόλυση, συνιστούν απότομες μεταβολές που κλονίζουν τις δομημένες ισορροπίες του συστήματος, δημιουργώντας στον έφηβο ψυχοσυναισθηματική φόρτιση. Σε αυτές τις συνθήκες, η ένταση που αισθάνεται ο έφηβος πιθανόν αυξάνεται, καθώς διαταράσσεται το οικογενειακό οικοδόμημα και η ασφάλεια που ένιωθε μέσα σε αυτό (Kawabe et al., 2016). Ως αποτέλεσμα, οι συγκρούσεις εντείνονται τόσο μεταξύ των μελών της οικογένειας, όσο και με τους συνομηλίκους και άλλα άτομα που πιθανόν κατέχουν «εξουσία» απέναντι στον έφηβο, όπως οι εκπαιδευτικοί, στους οποίους δεν επιθυμούν

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



να επιδείξουν πειθαρχία (Ko et al., 2012). Έτσι, η διέξοδος του εικονικού κόσμου φαντάζει ιδανική και εύκολα προσβάσιμη στα μάτια τους (Kawabe et al., 2016).

Ο ρόλος της Σύγχρονης Κοινωνικής Πραγματικότητας. Όσον αφορά το κοινωνικό περιβάλλον του ανηλίκου, η Μάτσα υποστηρίζει πως για την εγκατάσταση του φαινομένου στην ζωή του εφήβου, συμβάλλουν τρεις μεταβλητές: (α) η ελκυστική δομή και μορφή του Διαδικτύου, (β) η προσωπικότητα του χρήστη με τα ελλείματα που την χαρακτηρίζουν και (γ) η κοινωνικοπολιτική στιγμή, κατά την οποία οι ο έφηβος θα έρθει σε εκτενή επαφή με το Διαδίκτυο. Επομένως, καθίσταται σαφές πως η πλήρης μελέτη του φαινομένου μπορεί να πραγματοποιηθεί μόνο στα πλαίσια του ευρύτερου κοινωνικο-πολιτικού και ιστορικού πλαισίου, και όχι αποσυνδεδεμένο από αυτό (Μάτσα, 2009).

Τα σύγχρονα δεδομένα δείχνουν ότι η στιγμή της επαφής με το διαδίκτυο συμβαίνει σε όλο και μικρότερη ηλικία, και για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα. Πιο συγκεκριμένα, ερευνητικά δεδομένα παρουσιάζουν την διαρκώς φθίνουσα πορεία της ηλικίας έναρξης που τα παιδιά εξοικειώνονται με τις ηλεκτρονικές συσκευές, κυρίως, με οθόνη αφής και, κατά συνέπεια, με την πλοήγηση στο Διαδίκτυο. Δηλαδή, η σχέση ηλικίας- χρόνου πλοήγησης στο Διαδίκτυο καταγράφεται ως αντιστρόφως ανάλογη, καθώς τα παιδιά τείνουν να βρίσκονται online από όλο μικρότερη ηλικία αλλά συχνότερα και για περισσότερο διάστημα (Μαυρίκη & Κουργιάλη, 2016). Ως αποτέλεσμα, ο μέσος όρος ηλικίας κατάχρησης του Διαδικτύου φαίνεται να έχει μειωθεί σημαντικά (Βλαχογεωργιάκη, 2023). Χαρακτηριστικό παράδειγμα συνιστά το γεγονός πως πολλά, πλέον, παιδιά, που φοιτούν στο Δημοτικό Σχολείο, έχουν ως πιο συχνή «εξωσχολική» δραστηριότητα τα παιχνίδια στο Διαδίκτυο (Kwon, 2011). Δηλαδή, τα παιδιά και οι έφηβοι της σημερινής κοινωνίας μεγαλώνουν ταυτόχρονα με την τεχνολογία, βιώνοντας αισθητά την κάθε εξέλιξή της. Για αυτό και έχουν ονομαστεί ευρέως ως γενιά ψηφιακή, χιλιετής ή γενιά «Y» (Kurniasant et al., 2019) ή γενιά «Z» (generation Z) (Eteron, 2022). Επιπλέον, χαρακτηρίζονται ως «ψηφιακά αυτόχθονες (digital natives)», σε αντίθεση με τις προηγούμενες γενιές που αποκαλούνται «ψηφιακοί μετανάστες (digital immigrants)» (Prensky, 2001).

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Η σύγχρονη κοινωνική πραγματικότητα, θέτει πρόσθετες ψυχικές, κοινωνικές και οικονομικές πιέσεις στους πολίτες της σημερινής κοινωνίας, οι οποίοι τις βιώνουν μέσω της συστηματικής έκθεσής τους σε δυσάρεστα γεγονότα (πχ αυτοχειρίες, βιασμοί, ανεργία). Στα παραπάνω έχει προστεθεί την τελευταία τριετία και η πρωτόγνωρη πανδημία της Covid-19, ως μία απειλή για την δημόσια υγεία, η οποία επέβαλλε την απομόνωση και τις απομακρυσμένες επαφές για την προάσπιση της υγείας (Καδηγιαννάκης, 2021). Ως αποτέλεσμα, οξύνεται η ψυχική δυσφορία, το συναισθηματικό βάρος και η ανασφάλεια των ατόμων κάθε ηλικίας, και πόσο μάλλον των παιδιών-εφήβων που δυσκολεύονται ακόμη περισσότερο να κατανοήσουν και να αποδεχτούν τις μεταβαλλόμενες συνθήκες. Η συγκεκριμένη δυσάρεστη και πιεστική, για τους περισσότερους, κατάσταση επιφέρει κοινωνική απομόνωση, άγχος και φόβο τα οποία τείνουν να αποσυμπιέζονται μέσω της πλοήγησης στον εικονικό κόσμο (Μπούρας & Λύκουρας, 2011).

Κρίνεται σκόπιμο να αναλογιστούμε τις ανωτέρω ψυχοπαιστικές συνθήκες διαβίωσης στα πλαίσια της εφηβείας, μιας ήδη έντονα μεταβατικής περιόδου. Φαίνεται εύλογο ότι οι πολλαπλές ειδών απειλές και κρίσεις δυσκολεύουν επιπρόσθετα τον έφηβο να ωριμάσει ψυχοκοινωνικά, μέσω της κοινωνικοποίησης του. Κατά τα παλαιότερα χρόνια η ψυχοκοινωνική ωρίμανσή του πραγματοποιούνταν μέσω του ελεύθερου παιχνιδιού με φαντασία και δημιουργικότητα (Gray, 2011) και της παραδοσιακής μορφής των φιλικών σχέσεων (Clarke, 2009). Πλέον, οι μη ανεπτυγμένες δυνατότητες κοινωνικοποίησης και κοινωνικές δεξιότητες των παιδιών-εφήβων φαίνεται να οδηγούν συχνότερα σε σχέση εξάρτησης από το Διαδίκτυο, το οποίο καλύπτει «εικονικά» τα κενά. Ο έφηβος που πιθανόν δυσκολεύεται να δημιουργήσει φυσικές διαπροσωπικές σχέσεις με συνομηλίκους του, καταφεύγει στις εικονικές σχέσεις που συνήθως είναι πιο ασφαλείς, απρόσωπες και λιγότερο δεσμευτικές και επώδυνες, σε περίπτωση απώλειάς τους (Μοσχονά, 2022). Έχει, δηλαδή, την δυνατότητα να εισέρχεται και να εξέρχεται από αυτές, όποτε ο ίδιος επιθυμεί (Γεωργουλοπούλου και συν., 2015). Το διαδίκτυο δίνει την ψευδαίσθηση της κοινωνικότητας, της επικοινωνίας και την αίσθηση της απόλυτης ελευθερίας στις επιλογές του χρήστη. Όμως, ουσιαστικά, αυτή η ελευθερία που του παρέχεται από τον εικονικό κόσμο αποτελεί εμπειρία που είναι σχεδόν αδύνατον να βιώσει στην πραγματική του ζωή, χωρίς συνέπειες (Καλογρίδου & Κολυβά, 2011).

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Εν κατακλείδι, οι έφηβοι φαίνεται να βιώνουν ένα διαρκές αίσθημα ανικανοποίητου απέναντι στην απαίτηση των σύγχρονων κοινωνικών δεδομένων για διαρκής αναπροσαρμογή, λόγω των αλλεπάλληλων κρίσιμων γεγονότων. Έτσι, το διαδικτυο πιθανόν να χρησιμεύει ως αρωγός στην προσπάθειά τους για διατήρηση του αυτό-ελέγχου, που μοιάζει να αμφισβητείται εξαιτίας των πρωτόγνωρων διεργασιών της εφηβείας και της σύγχρονης απαιτητικής πραγματικότητας.

3.4.5. Νευρο-βιολογικό υπόβαθρο

Η βιοϊατρική προσέγγιση αναφέρεται στο ρόλο των νευροδιαβιβαστών και σε χημικές ανισορροπίες στον εγκέφαλο που συνδέονται με ευαλωτότητα για εθισμό στο Διαδίκτυο (Καδηγιαννάκης, 2021). Επιπλέον, παρακάτω θα γίνει αναφορά για τις συσχετίσεις που έχουν βρεθεί ερευνητικά ανάμεσα στην υπερβάλλουσα χρήση του Διαδικτύου, στο γενετικό-γονιδιακό υπόβαθρο και στην δομή του εγκεφάλου αντίστοιχα.

Το νευρολογικό μοντέλο αποδίδει την εξάρτηση στην έκκριση ντοπαμίνης (Παπαδημητρίου & Σεμεντεριάδης, 2016). Σύμφωνα με τους ερευνητές οι ορμόνες της ντοπαμίνης, της σεροτονίνης και των ενδορφινών (Πουλόπουλος, 2005) συνδέονται άμεσα με τις συμπεριφορικές εξαρτήσεις, εξαιτίας της ανάγκης για ανταμοιβή (Shaw & Black, 2008) ή για συλλογή νέων στοιχείων αναφορικά με τους στόχους που έχουν τεθεί (Salisbury, 2010). Παρατηρούνται νευρολογικές ομοιότητες με τους υπόλοιπους εθισμούς (βλ. στις ουσίες ή στον τζόγο), δηλαδή, εκδήλωση παρόμοιων ψυχαναγκασμών που οδηγούν στην αλληλεπίδραση με το Διαδίκτυο, έχοντας ως σκοπό την ικανοποίηση που τελικά βιώνεται. Ωστόσο, το χρονικό διάστημα κατά το οποίο η ικανοποίηση κατακτάται αυξάνεται σταδιακά, με τον χρήστη να έχει την ανάγκη περισσότερου χρόνου προκειμένου να επιτευχθεί το ίδιο επίπεδο ανταμοιβής που αρχικά απαιτούσε λιγότερο διάστημα χρήσης (Δεστούνη & Παργανά, 2017). Σύμφωνα με την επιστημονική κοινότητα, σε περίπτωση δυσλειτουργίας του συστήματος ορμονών, παρατηρείται επιρρέπεια προς εξαρτητικές συμπεριφορές, προκειμένου να «ισορροπήσουν» το έλλειμα, χρησιμοποιώντας την εθιστική ουσία-δραστηριότητα ως το μέσο για την έκκριση των αναγκαίων ορμονών (Πουλόπουλος, 2005).

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Επιπρόσθετα, η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου συσχετίστηκε από την επιστημονική κοινότητα με την λειτουργία του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος (Κ.Ν.Σ). Αναλυτικότερα, φάνηκε να επηρεάζεται ο βαθμός και ο ρυθμός που ο εγκέφαλος μεταβολίζει την γλυκόζη, που σχετίζεται με μια αλλοίωση της ντοπαμινεργικής νευροδιαβίβασης στους παθολογικούς χρήστες του διαδικτύου, όπως ακριβώς συμβαίνει και με τις εξαρτησιογόνες ουσίες. Επίσης βρέθηκε να επηρεάζονται και άλλες ορμόνες, όπως η κορτιζόλη, η αυξημένη έκκρισή της οποίας προκαλεί άγχος και μεταβολή στην καρδιακή συχνότητα (Kim et al., 2016).

Τέλος, αναφέρεται ο ρόλος του βιολογικού υποβάθρου, αξιολογώντας την λειτουργία του προμετωπιαίου φλοιού του εγκέφαλου. Το συγκεκριμένο τμήμα του ανθρώπινου εγκεφάλου συμβάλει στην λήψη αποφάσεων, στον σχεδιασμό και τήρηση ορίων, στην ρύθμιση του συναισθήματος (Miller & Cohen, 2001), στην αντίληψη των επιβραβεύσεων και τις συναισθηματικές δεσμεύσεις (Kurniasant et al., 2019). Οι ερευνητές διεκρινίζουν πως πρόκειται για την διαφοροποίηση της λευκής ουσίας του εγκεφάλου (Lin et al., 2012), συγκριτικά με όσους δεν εμφανίζουν εξάρτηση από το Διαδίκτυο, η οποία περιέχει ίνες νευρών που βοηθούν στην μετάδοση σημάτων στον εγκέφαλο μέσω νευρικών συνάψεων. Σε αυτές ακριβώς τις συνάψεις παρατηρήθηκαν αλλαγές, οι οποίες εντοπίζονται με παρόμοιο τρόπο και στις εξαρτήσεις από ουσίες (πχ αλκοόλ, ηρωίνη, κοκαΐνη). Οι αλλοιώσεις της λευκής ουσίας επιβεβαιώνουν την σύνδεση του εθισμού στο Διαδίκτυο με το γνωστικό έλεγχο (Κανδρή, 2012). Συνεπώς, στην περίπτωση υπολειτουργίας του συγκεκριμένου τμήματος του εγκεφάλου, αυξάνονται οι πιθανότητες εξέλιξης της χρήσης του Διαδικτύου σε παθολογική (Goldstein & Volkow, 2011).

Αξίζει, επιπλέον, να σημειωθεί πως έχουν καταγραφεί αλλαγές στην δομή του εγκεφάλου σχετικά με την εκτελεστική λειτουργία του, τον προγραμματισμό και την υπέρσχυση της λογικής, ως γενικότερη επίπτωση της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου, ακόμη και αν δεν προϋπήρχε οργανικό υπόβαθρο (Kurniasant et al., 2019). Συγκεκριμένα, έχει καταγραφεί πως μειώνεται ο όγκος της φαιάς ουσίας, κυρίως σε προμετωπιαίες περιοχές του εγκεφάλου, επηρεάζοντας δυσμενώς τη μνήμη, τη λήψη αποφάσεων και τη διαδικασία μάθησης νέων γνωστικών αντικειμένων (Lin et al., 2012). Ακόμη, έρευνες έδειξαν μια διπλή τροποποίηση στην εγκεφαλική λειτουργία, με

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



μειωμένη αποδοτικότητα των προμετωπιαίων περιοχών όταν σχετίζονται με γνωστικά καθήκοντα και αυξημένη ενεργοποίηση του συστήματος ανταμοιβής όταν αντιμετωπίζουν ερεθίσματα που σχετίζονται με τον εθισμό. Παρατηρείται, δηλαδή, ανισορροπία ανάμεσα στις δύο περιοχές, με το αντανεκλαστικό σύστημα να υπο-ενεργοποιείται, ενώ αυτό της ανταμοιβής να υπερ-ενεργοποιείται. Έτσι, δημιουργείται αίσθημα μεγάλης επιθυμίας κατά την συνάντηση του εφήβου με διαδικτυακά ερεθίσματα, το οποίο σε συνδυασμό με τη μειωμένη ικανότητά του να ελέγξει αυτή την επιθυμία και να αναστείλει την εθιστική συμπεριφορά, τον οδηγεί σε αλλόγιστη πλοήγηση σε αυτό (D'Hondt & Maurage, 2017).

Στη βιολογική θεώρηση συμβάλλει, επίσης, και το γενετικό υπόβαθρο των εφήβων που πιθανώς καθιστά πιο ευάλωτους συγκεκριμένους χρήστες στο να χάσουν τον έλεγχο (Beard, 2005) ή προδιαθέτει συννοσορότητα με άλλες διαταραχές. Σε έρευνα που διεξήχθη σε ομάδα εφήβων στην Κορέα, φάνηκε πως υπάρχει συσχέτιση μεταξύ κάποιων γονιδίων, και συγκεκριμένα του γονιδιακού τύπου SS-5-HTTLPR, και της εξάρτησης από το διαδίκτυο (Lee et al., 2009). Το γονίδιο 5-HTTLPR, φαίνεται να είναι υπεύθυνο για το επίπεδο και τη δραστηριότητα της σεροτονίνης στον εγκέφαλο, η οποία ρυθμίζει σε μεγάλο βαθμό την ανθρώπινη διάθεση (Κανδρή, 2012). Βάσει ερευνητικών ευρημάτων, παρατηρήθηκε συσχέτιση μεταξύ της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου, του συστήματος ανταμοιβής του εγκεφάλου και της κατάθλιψης. Αναλυτικότερα, δείγμα 166 εφήβων στην Νότια Κορέα, που έκανε υπερβολική χρήση του Διαδικτύου, είχε υψηλότερη τάση για αποφυγή βλάβης, μεγαλύτερα επίπεδα κατάθλιψης και μεγαλύτερη συχνότητα του τύπου SS του γονιδίου 5-HTTLPR. Φάνηκε, έτσι, ότι ανάμεσα στους εφήβους με κατάθλιψη και σ' αυτούς που κάνουν υπερβολική χρήση του διαδικτύου υπάρχουν κοινά γενετικά χαρακτηριστικά και χαρακτηριστικά προσωπικότητας (Lee et al., 2008).

Συμπερασματικά, δεν θα ήταν πλήρης η παρουσίαση των παραγόντων επικινδυνότητας χωρίς μια σύντομη, αλλά περιεκτική, παρουσίαση των ιατροκεντρικών προσεγγίσεων, και πιο συγκεκριμένα του νευρο-βιολογικού υποβάθρου ως παράγοντα επικινδυνότητας για την εκδήλωση και εδραίωση της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου. Σύμφωνα με την βιβλιογραφία, το σύστημα ορμονών, ο τρόπος λειτουργίας

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



μερών του εγκεφάλου και το γονιδιακό υπόβαθρο έχουν μελετηθεί στις σχετικές έρευνες ως παράγοντες ευαλωτότητας στο εθισμό από το Διαδίκτυο.

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Κωδικός εγγράφου: 14b_M7zR6wnpG0q16AxLeg

Σελίδα: 80/140

Κεφάλαιο 4 - Θεραπευτική Αντιμετώπιση

Στο παρόν κεφάλαιο θα γίνει προσπάθεια καταγραφής των μεθόδων παρέμβασης για την αντιμετώπιση της υπερβάλλουσας χρήσης του Διαδικτύου, είτε σε επίπεδο πρόληψης είτε σε επίπεδο θεραπείας της ήδη εδραιωμένης παθολογικής σχέσης του εφήβου με τον εικονικό κόσμο. Αρχικά, θα δοθεί έμφαση στον ρόλο όλων των εμπλεκόμενων μερών για την πρόληψη του φαινομένου. Εν συνεχεία, θα αναλυθούν οι δημοφιλέστερες θεραπευτικές μέθοδοι που εφαρμόζονται από τους αρμόδιους επαγγελματίες, στις εξειδικευμένες μονάδες που έχουν δημιουργηθεί στην Ελλάδα και το εξωτερικό αντίστοιχα. Στα πλαίσια συνεισφοράς της διεπιστημονικής ομάδας, θα δοθεί έμφαση στον ρόλο του Κοινωνικού Λειτουργού.

Ο εθισμός στο Διαδίκτυο αναγνωρίζεται πια από την ψυχιατρική κοινότητα ως ψυχοσωματική διαταραχή που χρήζει ειδικής θεραπείας (Παπαδημητρίου & Σεμεντεριάδης, 2016). Προτού φτάσουμε στο πρόβλημα και στη θεραπεία υπάρχει πάντα η πρόληψη, η οποία είναι ένα σημαντικό κομμάτι αντιμετώπισης ενός κοινωνικού προβλήματος, που επιφέρει δυσλειτουργίες στην συμπεριφορά των χρηστών. Εξάλλου, είναι εύλογο πως όσο νωρίτερα αντιμετωπιστεί ένα «πρόβλημα» (Kurniasant et al., 2019), καθορίζοντας συγκεκριμένα τον πυρήνα αιτιών και τις επιπτώσεις του (Σβώλη, 2011), τόσο ευκολότερα και πιο άμεσα θα λυθεί και θα διορθωθεί (Kurniasant et al., 2019).

Στην Ελλάδα και το εξωτερικό υπάρχουν πολλά συμβουλευτικά κέντρα και ψυχιατρικές μονάδες απεξάρτησης από το διαδίκτυο και τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, τα περισσότερα προγράμματα των οποίων επικεντρώνονται στην παροχή στήριξης στα παιδιά και στους εφήβους, χωρίς αυτό να σημαίνει φυσικά ότι αποκλείονται οι ενήλικες. Απαρτίζονται από ειδικά καταρτισμένη διεπιστημονική ομάδα για κάλυψη κάθε ανάγκης (πχ. ψυχολόγος, ιατρός, σύμβουλος κ.α.), προσπαθώντας να θέσουν όρια και να ελέγξουν τη χρήση, επιστρέφοντας και σε άλλες δραστηριότητες, χωρίς να την διακόψουν τελείως (Παπαδημητρίου & Σεμεντεριάδης, 2016). Οι επαγγελματίες καλούνται να προβούν τόσο σε πλήρη ψυχιατρική και ψυχολογική εξέταση, αλλά και σε εκτίμηση του κοινωνικού περιβάλλοντος του ανηλίκου, με λεπτομερή καταγραφή του κοινωνικού ιστορικού του ίδιου και της οικογένειάς του (Γεωργουλοπούλου και συν., 2015).

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



4.1. Πρόληψη

Σύμφωνα με την κοινή επιστημονική γνώμη, θα ήταν μάταιη η προσπάθεια θεραπείας της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου, μέσω της πλήρους στέρησής του και αποχή του χρήστη από αυτό, λαμβάνοντας υπόψη την ευρύτητα που έχει κατακτήσει ο εικονικός κόσμος ως ζωτικό σχεδόν αγαθό για τους ρυθμούς της σύγχρονης κοινωνίας (Σβώλη, 2011 · Γεωργουλοπούλου και συν., 2015). Άρα, το πρώτο και πιο σημαντικό που πρέπει να γίνει σαφές εξ' αρχής είναι πως η λύση δεν είναι η απαγόρευση της χρήσης ενός τόσο σημαντικού εργαλείου όπως το Διαδίκτυο, αλλά η εκμάθηση ενός ορθολογικού τρόπου χρήσης των νέων τεχνολογιών από τον έφηβο, μέσω ειδικού εξατομικευμένου προγράμματος προς περιορισμό της υπερβολικής χρήσης (Μυλωνάς, 2010). Προτείνεται, δηλαδή, να ακολουθηθούν οι ρυθμοί χρήσης που έχουν επιβληθεί, μέσα στους οποίους οι ανήλικοι θα συνειδητοποιήσουν τους κινδύνους που το Διαδίκτυο επιφυλάσσει (Βλαχογεωργάκη, 2023). Έχοντας υιοθετήσει τον ορθό και ασφαλή τρόπο χρήσης, υπό τον απαραίτητο έλεγχο και καθοδήγηση, οι νέοι αναμένεται από μόνοι τους να ασκήσουν έλεγχο και αυτοπειθαρχία για να επιτύχουν μία ορθή χρήση του Διαδικτύου (Παπαδημητρίου & Σεμεντεριάδης, 2016).

4.1.1. Ο ρόλος της Γονικής Μέριμνας

Για την επίτευξη μιας ορθολογικής χρήσης του Διαδικτύου, καθοριστικός είναι ο ρόλος της εκπαίδευσης των γονέων και, εν συνεχεία, των δασκάλων, προκειμένου να προφυλάξουν τα παιδιά από τους ενδεχόμενους κινδύνους. Απαραίτητη προϋπόθεση δηλαδή είναι να γεφυρωθεί το ψηφιακό χάσμα γνώσεων που εντοπίζεται μεταξύ νέων και μεγαλύτερων σε ηλικία, ώστε να ασκηθεί ο επιθυμητός έλεγχος (Μυλωνάς, 2010). Αυτό μπορεί να επιτευχθεί αφότου οι γονείς αφιερώσουν χρόνο να γνωρίσουν και να περιηγηθούν στο Διαδίκτυο παράλληλα με τα παιδιά τους (Νικολαΐδου, 2013), διατηρώντας κοινή και σταθερή στάση ως γονείς (Μπρόκου & Ριτσάτου, 2021). Ειδικότερα, προτείνεται στους γονείς η ενασχόληση και εκπαίδευση των ιδίων σε θέματα διαδικτύου, προκειμένου να μπορούν γνωστικά να επικοινωνούν με τα παιδιά τους, αναφορικά με τις διαδικτυακές δραστηριότητες, τις συνομιλίες και τις ιστοσελίδες στις οποίες αφιερώνουν τον χρόνο τους (Νικολαΐδου, 2013). Μάλιστα, η δυνατότητα ουσιαστικής επικοινωνίας μεταξύ γονέων και παιδιού χαρακτηρίζεται από μερικούς

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



επιστήμονες ως ένα από τα πιο αποτελεσματικά μέτρα προστασίας έναντι των διαδικτυακών κινδύνων, θεωρώντας πως ο ανήλικος θα ενημερώσει το οικογενειακό του περιβάλλον για οτιδήποτε ασυνήθιστο συναντήσει στον εικονικό κόσμο (Ηλιάδη, 2009), θέση που υποστηρίζεται ερευνητικά και τους Cho και Choi (2005).

Ακόμη, οι γονείς μπορούν να θέσουν όρια μέσω της χρήσης ειδικών λογισμικών, τα οποία τοποθετούν φίλτρα για τις επιβλαβείς ιστοσελίδες, ως ένα μέσο ελέγχου και περιορισμού του ανεπιθύμητου διαδικτυακού περιεχομένου (Νικολαΐδου, 2013 · Ηλιάδη, 2009). Κάποια λογισμικά ακολουθούν το πρότυπο της «λευκής» λίστας, η οποία επιτρέπει την είσοδο σε συγκεκριμένες μόνο ιστοσελίδες απαγορεύοντας την πλοήγηση σε όλες τις υπόλοιπες, ανεξαρτήτως περιεχομένου. Η συγκεκριμένη επιλογή προτείνεται κυρίως για τις μικρότερες ηλικίες, όπου δεν κρίνεται χρήσιμος από την επιστημονική κοινότητα ο μεγάλος όγκος πληροφοριών. Από την άλλη μεριά, για την περίπτωση των εφήβων ενδείκνυται περισσότερο η περίπτωση της «μαύρης» λίστας, σύμφωνα με την οποία αφαιρούνται από την πλοήγηση μόνο συγκεκριμένες ιστοσελίδες, αλλά επιτρέπεται η ευρύτερη εξερεύνηση του διαδικτύου, ώστε να ικανοποιούνται οι αυξανόμενες ανάγκες για πληροφορίες της ηλικίας (DefendingDigital, n.d.). Με αυτά τα λογισμικά δίνεται η δυνατότητα ελέγχου του περιεχομένου πλοήγησης και των δραστηριοτήτων, αλλά και του χρόνου που καταναλώνεται από τους ανήλικους. Υπάρχει, επίσης, δυνατότητα εφαρμογής αυτών των λογισμικών τόσο σε Η/Υ, όσο και σε κινητές συσκευές (smartphones) (Kambourakis et al., 2021).

Βέβαια, αξίζει να τονιστεί πως τα όρια που τίθενται από τους γονείς θα είναι αποτελεσματικά, όταν παράλληλα τηρείται μία συνεργατική επικοινωνία ανάμεσα σε γονείς και παιδί, συμφωνώντας ουσιαστικά σε ένα «συμβόλαιο» που θα ορίζει τον επιτρεπτό κώδικα συμπεριφοράς και τους κανόνες χρήσης του Διαδικτύου (Ιωάννου και συν., 2015). Η συμφωνία αυτή θα πρέπει να συζητηθεί και επικυρωθεί από μικρή ηλικία, κατά την οποία ξεκινάει η επαφή με τον διαδικτυακό κόσμο, προκειμένου να έχει εκπαιδευτεί ο ανήλικος στην τήρηση των κανόνων και να τους έχει εσωτερικεύσει. Ωστόσο, είναι σημαντικό το «συμβόλαιο» μεταξύ γονέα και παιδιού να χαρακτηρίζεται από δυναμικότητα και ευελιξία όσο μεγαλώνει ο ανήλικος, και όχι από στάσιμα και απόλυτα όρια (Schofield, 2011).

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Επιπλέον, οι γονείς θα πρέπει να επιβλέπουν τη χρήση του Η/Υ και διαδικτύου. Για παράδειγμα είναι σημαντικό να τοποθετείται ο υπολογιστής σε κοινόχρηστο χώρο ώστε να μη δίνεται η δυνατότητα απομόνωσης του παιδιού. Οι γονείς θα πρέπει, επίσης, να ενημερώνουν τα παιδιά από μικρή ηλικία για την ύπαρξη του φαινομένου του διαδικτυακού εθισμού και τις συνέπειες του και, τέλος, να προτρέπουν την ανάπτυξη εξωσχολικών ενδιαφερόντων (π.χ. μουσική και αθλητικές δραστηριότητες), τα οποία θα προσφέρουν μία εποικοδομητική διέξοδο από τις πιέσεις και το άγχος (Παπαδημητρίου & Σεμεντεριάδης, 2016 · Νικολαΐδου, 2013).

Οι Nikken και Jansz (2006) διακρίνουν τρεις τύπους γονικών στρατηγικών μεσολάβησης, για την προφύλαξη των παιδιών τους από την παθολογική χρήση του Διαδικτύου. Αρχικά, κάνουν λόγο για «περιοριστική μεσολάβηση», κατά την οποία οι γονείς περιορίζουν το είδος των διαδικτυακών δραστηριοτήτων και τον χρόνο που ξοδεύεται σε αυτές (Nikken & Jansz, 2006). Αξίζει, όμως, να τονιστεί πως παρά την αποτελεσματικότητα της μεθόδου για ζητήματα προστασίας του ανηλίκου, παράλληλα περιορίζονται και οι ευκαιρίες για επικοινωνία, ψυχαγωγία κ.α. (Duerager & Livingstone, 2012). Έτσι, μερικές φορές τα αποτελέσματα που επιτυγχάνονται τελικά είναι τα αντίθετα από τα επιθυμητά, με την εφαρμογή αυτού του μοντέλου παρέμβασης να αυξάνει την ευαλωτότητα των εφήβων στους διαδικτυακούς κινδύνους (Μαυρίκη & Κουργιαλά, 2016). Η «ενεργητική μεσολάβηση», συμβαίνει όταν οι γονείς συζητούν με τα παιδιά τους αυτά που τα απασχολούν σχετικά με το Διαδίκτυο και, τέλος, η «ενεργή συμμετοχή των γονέων», αφορά στην πλήρη συμμετοχή των γονέων στις διαδικτυακές δραστηριότητες των παιδιών τους (Nikken & Jansz, 2006). Μάλιστα σε έρευνα των Helsper και συνεργατών (2013), έγινε προσπάθεια αντιστοίχισης των παραπάνω στρατηγικών μεσολάβησης με ηλικιακές ομάδες παιδιών. Πιο συγκεκριμένα, σε αγόρια και κορίτσια έως 11 ετών οι γονείς φαίνεται να εφαρμόζουν περιοριστική διαμεσολάβηση (restrictive mediation). Από την άλλη, σε αγόρια και κορίτσια ηλικίας περίπου 12 ετών, φάνηκε οι γονείς να ξεκινούν να συμπεριλαμβάνουν όλα τα είδη της γονικής διαμεσολάβησης (all rounders). Τέλος, σε αγόρια και κορίτσια ηλικίας περίπου 14 ετών οι γονείς προτιμούσαν την ενεργή διαμεσολάβηση (active mediation), ενώ κάποιοι γονείς κυρίως αγοριών, δεν πραγματοποιούσαν καμία παρέμβαση (passive). Αναφορικά με την αποτελεσματικότητα των μεθόδων γονικής διαμεσολάβησης, ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



«περιοριστική» και η «ενεργή» παρέμβαση των γονέων αποτελούν τις καταλληλότερες στρατηγικές για την πρόληψη ανάπτυξης παθολογικής χρήσης του διαδικτύου (Duezager & Livingstone, 2012).

Συμπερασματικά, στην προσπάθειά τους οι γονείς να οικοδομήσουν ορθολογικά πρότυπα χρήσης του διαδικτύου, θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψιν πως ο χρόνος που μένουν τα παιδιά στον υπολογιστή και το Διαδίκτυο δεν θα πρέπει να τους στερεί χρόνο από την οικογένειά τους, το παιχνίδι τους, τα χόμπι τους, τους φίλους τους, το διάβασμά τους και τον ύπνο τους. Σημαντικό είναι επίσης να μην χρησιμοποιείται η πρόσβαση στο Διαδίκτυο σαν ανταμοιβή μιας καλής συμπεριφοράς του παιδιού ή, αντίθετα, να απαγορεύεται η πρόσβαση στον υπολογιστή σαν τιμωρία (Παναγοπούλου, 2018).

4.1.2. Ο ρόλος της Σχολικής Μέριμνας

Κομβικός είναι και ο ρόλος του σχολείου ως ενός εξίσου σημαντικού θεσμού, που ασκεί σημαντική επιρροή στους ανηλίκους για την διαπαιδαγώγησή τους. Παρά το σημαντικό ρόλο του σχολείου, ακόμη παρατηρείται σχετική έλλειψη της απαιτούμενης έμφασης στην εκμάθηση του σωστού τρόπου διαχείρισης των νέων τεχνολογιών.

Λόγω των διαστάσεων που έχει λάβει το φαινόμενο της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου, προτείνεται η ένταξη στο σχολικό πρόγραμμα τακτικών ενημερώσεων με προληπτικό χαρακτήρα αναφορικά με τους πιθανούς κινδύνους που ελλοχεύουν (Αλεξάκη-Αναστοσοπούλου, 2016), καθώς και η στελέχωση του δυναμικού με σχολικό ψυχολόγο, καταρτισμένο σε τέτοιου είδους παθολογία ανηλίκων (Ιωάννου και συν., 2015). Οι δράσεις αυτές, που θα επιδιώκουν κυρίως την μετάδοση γνώσης στον πληθυσμό-στόχο (Kwon, 2011), μπορούν να εκτυλίσσονται είτε σε διαδραστικές και δημιουργικές ομάδες (πχ. εμπλοκή των μαθητών με τους υπολογιστές, role playing) είτε θεωρητικά την ώρα του μαθήματος (Αλεξάκη-Αναστοσοπούλου, 2016). Βέβαια, κρίνεται σκόπιμο να τονιστεί πως η νεότερη γενιά, στην οποία θα απευθύνονται οι δράσεις, ανταποκρίνεται περισσότερο όταν η καινούργια πληροφορία παρέχεται μέσω εκσυγχρονισμένων οπτικοακουστικών μέσων από ότι με την προβολή διαφανειών. Συνεπώς, γίνεται κατανοητό πως ο τρόπος μετάδοσης της γνώσης θα είναι κρίσιμος για τον καθορισμό της αποτελεσματικότητας των δράσεων ενημέρωσης (Kwon, 2011). Τον

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Κωδικός εγγράφου: 14b_M7zR6wnpG0q16AxLeg

Σελίδα: 85/140

συντονισμό των ενημερωτικών δράσεων συνεργατικά θα αναλάβουν, κυρίως, οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας (πχ. ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί), οι καθηγητές πληροφορικής (Αλεξάκη-Αναστοσοπούλου, 2016) και τα Κέντρα Πρόληψης της ευρύτερης κοινότητας που συνεργάζονται με το σχολείο (Τοψιώτη, 2022).

Πέρα από την οργάνωση δράσεων προς ευαισθητοποίηση του μαθητικού πληθυσμού, η θέσπιση κανόνων και ορίων στο σχολικό περιβάλλον ως ένας συγκροτημένος κοινωνικά θεσμός, δύναται να λειτουργήσει προωθητικά στην υιοθέτηση καθοριστικής στάσης-συμπεριφοράς για την επίτευξη του τελικού επιθυμητού στόχου, δηλαδή την ψυχοεκπαίδευση των νέων για την συνετή διαχείριση του Διαδικτύου (Butters, 2009). Η εγκαθίδρυση της επιθυμητής στάσης θα επιτευχθεί μέσω της ανάπτυξης γνωστικών δεξιοτήτων από τον εφηβικό πληθυσμό, οι οποίες θα προάγουν τον υπολογιστή ως εργαλείο μελέτης και ενημέρωσης, και όχι αποκλειστικά ως μέσο ψυχαγωγίας και κοινωνικοποίησης (Ιωάννου και συν., 2015).

Με την εφαρμογή του γνωσιο-συμπεριφορικού μοντέλου, ο έφηβος μπορεί να αποκτήσει δεξιότητες, που αφενός θα τον παροτρύνουν να αναπτύξει υγιείς καθημερινές συνήθειες, αφετέρου θα λειτουργούν προστατευτικά και προληπτικά στην ανάπτυξη συμπεριφορικών εξαρτήσεων. Τέτοιες δεξιότητες είναι η αυτεπίγνωση, η κατανόηση της άποψης των άλλων, η υιοθέτηση θετικής στάσης απέναντι στη ζωή, η κατάτμηση των προβλημάτων σε μικρότερα στάδια επίλυσης, ο εσωτερικός διάλογος, η αυτοπεποίθηση και η αυτοεκτίμηση (Μακρή-Μπότσαρη, 2010). Μάλιστα, η έλλειψη της τελευταίας συνιστά έναν από τους σημαντικότερους επιβαρυντικούς παράγοντες για τις πιθανότητες ανάπτυξης παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου, και συνεπώς η μέριμνα για την εδραίωσή της αποτελεί ισχυρό παράγοντα πρόληψης (Armstrong et al., 2000).

Επιπλέον των γνωστικών δεξιοτήτων, κρίνονται ιδιαίτερα χρήσιμες και οι κοινωνικές δεξιότητες, προλαμβάνοντας τις δυσκολίες κοινωνικοποίησης που συνήθως χαρακτηρίζουν τους εθισμένους εφήβους στο Διαδίκτυο. Χαρακτηριστικά παραδείγματα αυτών αποτελούν η αναγνώριση, η έκφραση και η ικανότητα χειρισμού θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, η ανάπτυξη ενσυναίσθησης, η συνεργασία, καθώς και η βελτίωση των δεξιοτήτων επικοινωνίας (Goleman, 1998). Η καλλιέργεια αυτών μπορεί να επιτευχθεί αρχικά ανάμεσα στο δυναμικό της σχολικής κοινότητας, μέσω οργάνωσης

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



δημιουργικών ομάδων από τον κοινωνικό λειτουργό (πχ. παιχνίδια ρόλων, βιωματικές ασκήσεις, καταγισμός ιδεών) (Φιλιππίδης, 2022).

Για την επίτευξη της ενίσχυσης των εφήβων σε προσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες φαίνεται πως χρειάζονται προγράμματα μακροπρόθεσμα που θα στοχεύουν στην επεξεργασία των αιτιών στον πυρήνα του προβλήματος, και όχι βραχυπρόθεσμες στρατηγικές όπως περιεγράφηκαν ανωτέρω, οι οποίες είναι περιορισμένες σε συγκεκριμένους άμεσους στόχους (Kwon, 2011). Έτσι, πραγματοποιούνται από το 2001, τόσο στην Πρωτοβάθμια όσο και την Δευτεροβάθμια εκπαίδευση, προγράμματα Προαγωγής Υγείας, χρηματοδοτούμενα από το Υπουργείο Παιδείας. Προβλέπεται η υλοποίηση εκπαιδευτικών σεμιναρίων για το προσωπικό των σχολείων αναφορικά με την θεωρητική αλλά και πρακτική κατάρτισή τους προς την επίτευξη του στόχου. Το υλικό αφορά την μεθοδολογία της πρόληψης, αλλά και της μεθόδους αξιοποίησης συγκεκριμένων εκπαιδευτικών υλικών για την κινητοποίηση των ανηλίκων. Επιπλέον, αξιοσημείωτο και ενθαρρυντικό είναι το γεγονός πως διεξάγονται συναντήσεις εποπτικού χαρακτήρα για τους εκπαιδευτικούς που υλοποιούν τέτοιου είδους προγράμματα. Βέβαια, αξίζει να διευκρινιστεί πως στο παραπάνω υλικό δεν γίνεται συγκεκριμένη αναφορά στην παθολογική χρήση του Διαδικτύου, αλλά γενικότερα στις εξαρτήσεις, εξακολουθώντας όμως να είναι χρήσιμο για την υλοποίηση των μακροπρόθεσμων στόχων (Τοψιώτη, 2022 · Παπαχατζή & Μεντής, 2021). Ακόμη, για την επίτευξη μακροπρόθεσμων στόχων καθοριστική φαίνεται και η ενσωμάτωση της εκπαίδευσης των γονέων στα σχολικά προγράμματα, προς κοινή συνεργασία τους ως κομβικά περιβάλλοντα επιρροής του ανηλίκου (Kwon, 2011).

Εν κατακλείδι, η πρώτη προσπάθεια για πρόληψη της διαδικτυακής εξάρτησης, αναμένεται να έρθει από την ίδια την οικογένεια και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον του νέου, δηλαδή το σχολείο. Μάλιστα κρίνεται σκόπιμο να τονιστεί πως για καλύτερα και αμεσότερα αποτελέσματα προτείνεται η συνεργασία των δύο πλευρών. Ωστόσο, είναι σημαντική η δυνατότητα εμπλοκής συμβουλευτικών κέντρων, με την πραγματοποίηση επιστημονικής-θεραπευτικής παρέμβασης από επαγγελματίες ψυχικής υγείας, όταν αυτή χρειάζεται.

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



4.1.3. Ο ρόλος της Κοινωνικής-Θεσμικής Μέριμνας

Θέτοντας το ζήτημα σε μία πιο μακροσκοπική βάση, δεν θα μπορούσε να μην ληφθεί υπόψιν η συνεισφορά του ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος για την όξυνση του προβλήματος. Πιο συγκεκριμένα, η ελληνική κοινωνία δείχνει να μην έχει αναπτυγμένη τεχνολογική κουλτούρα για να αντιμετωπίσει νέα θέματα των τεχνολογιών. Η κρατική κινητοποίηση των θεσμών «από τα πάνω», είναι αναγκαία για να καταστήσει εφικτή την εδραίωση προστατευτικών μέτρων, ιδιαίτερα για την ηλικιακή ομάδα των εφήβων. Για παράδειγμα, προτείνεται ο καθορισμός ηλικιακού ορίου για την επιτρεπόμενη είσοδο στα internet cafe, αλλά και η τήρηση συγκεκριμένου χρονικού ορίου χρήσης του Διαδικτύου σε όσους επιτρέπεται η είσοδος. Επιπλέον, εκτός από την «ποσοτική» οριοθέτηση αναφορικά με τον χρόνο πλοήγησης, κρίνεται σκόπιμη και η αντίστοιχη «ποιοτική», θέτοντας ειδικά φίλτρα που θα απαγορεύουν την επίσκεψη δυνητικά επικίνδυνων ιστοσελίδων (πχ. ιστοσελίδες με πορνογραφικό υλικό).

Παράλληλα, η ενημέρωση του ευρύτερου συνόλου προτείνεται να παρέχεται σε πολλά επίπεδα. Πέρα από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, τα οποία πιθανόν αποτελούν το πιο κοινό και παραδοσιακό μέσο, θα μπορούσαν να επιστρατευθούν ιδιωτικές διαφημιστικές εταιρίες και οργανισμοί προς διάχυση ενημερωτικού υλικού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, σε μέρη που συχνάζουν οι έφηβοι (πχ σινεμά, καταστήματα fast food) αλλά και σε ημερίδες και συνέδρια, όπου ενημερώνονται οι αρμόδιοι επαγγελματίες (πχ ψυχίατροι, ψυχολόγοι, κοινωνικοί επιστήμονες) (Ιωάννου και συν., 2015).

4.2. Θεραπευτικές Παρεμβάσεις

Η μη συμπερίληψη ακόμα του διαδικτυακού εθισμού στα επίσημα ιατρικά και ψυχολογικά εγχειρίδια ως αυτόνομη ψυχική διαταραχή, εμποδίζει την εκτενή καταγραφή κλινικών παρεμβάσεων στην βιβλιογραφία. Η θεραπευτική αντιμετώπιση των διαγνωσμένων περιπτώσεων εθισμού στο Διαδίκτυο προτείνεται να πραγματοποιηθεί βάσει υιοθέτησης ευρέων παρεμβάσεων. Η ανάγκη για ευρείες-συνδυαστικές παρεμβάσεις φάνηκε από ερευνητικά ευρήματα που καταδεικνύουν πως η εφαρμογή ολιστικών προσεγγίσεων, με συμπερίληψη πολλών και διαφορετικών μοντέλων

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



παρέμβασης, αντιμετωπίζουν πιο ολιστικά τους παράγοντες κινδύνου. Δηλαδή, δεν εστιάζουν αποκλειστικά στους παράγοντες επικινδυνότητας που προάγουν την παθολογική χρήση του διαδικτύου, αλλά παράλληλα δίνουν έμφαση και σε άλλα σχετικά προβλήματα των εφήβων, παρουσιάζοντας, τελικά, περισσότερο υποσχόμενα αποτελέσματα από τις προσεγγίσεις που εστιάζουν μόνο σε έναν στόχο (Kwon, 2011).

4.2.1. Ατομικά Θεραπευτικά Μοντέλα

Στα πλαίσια της θεραπευτικής παρέμβασης, πρωταρχική θέση κατέχει η συμβουλευτική στον έφηβο και στην οικογένειά του (Μυλωνάς, 2010). Όσον αφορά την ψυχοθεραπεία-συμβουλευτική που θα πραγματοποιήσει ο έφηβος σε ατομικό επίπεδο, χρησιμοποιείται πληθώρα μεθόδων και προσεγγίσεων, παράλληλα ή μεμονωμένα.

Γνωστικο-συμπεριφορική ψυχοθεραπευτική παρέμβαση (Cognitive Behavioural Therapy - CBT). Η Γνωστικο-συμπεριφορική ψυχοθεραπευτική παρέμβαση, η οποία πραγματοποιείται συνήθως βραχυπρόθεσμα (=περίπου τρεις μήνες ή δώδεκα εβδομαδιαίες συναντήσεις κατά προσέγγιση) (Young, 2007), δίνει έμφαση στο «εδώ και τώρα» και, παράλληλα, προσπαθεί να αναγνωρίσει τα διαστρεβλωμένα γνωσθήματα, που οδηγούν στην πρόκληση και συνέχιση της κατάχρησης του Διαδικτύου, προκειμένου να επιτευχθεί αναδόμηση των μη λειτουργικών γνωσιακών σχημάτων (Beck, 1995). Έχοντας, δηλαδή, την πεποίθηση πως οι σκέψεις καθορίζουν το συναίσθημα, οι θεραπευόμενοι καλούνται να αναγνωρίσουν τις δυσλειτουργικές εκείνες σκέψεις που τούς οδηγούν στην απώλεια του ελέγχου κατά το online διάστημα, προλαμβάνοντας έτσι, τελικά, την επερχόμενη υποτροπή (Young, 2009). Έτσι, η εστίαση δεν μένει μόνο στην συμπεριφορική εκδήλωση, αλλά και στις σκέψεις και τα συναισθήματα γύρω από αυτή, η τροποποίηση των οποίων θα μεταβάλει τελικά και την συμπεριφορά (Beck, 1995). Ως απόρροια, επιδιώκεται να επιτευχθεί μία μέτρια και ελεγχόμενη χρήση του διαδικτύου, η οποία έχει ομόφωνα χαρακτηριστεί από του κλινικούς ως η πιο κατάλληλη για την αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο (Young, 2007).

Αρχικά, ο θεραπευτής χρησιμοποιεί συμπεριφοριστικές τεχνικές, οι οποίες συνήθως εφαρμόζονται κυριότερα στα πρώτα στάδια του κύκλου της θεραπείας, εστιάζοντας στις ίδιες τις συμπεριφορές που περιγράφονται κατά την υπερβάλλουσα χρήση. Εν συνεχεία,

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



γίνεται προσπάθεια για εμβάθυνση στις σκέψεις που βρίσκονται «πίσω» από τις συμπεριφορές και τις συνέπειες που αυτές επιφέρουν (Young, 2007). Τότε, ο θεραπευόμενος αναμένεται να υιοθετήσει έναν πιο υγιή, ισορροπημένο και ευέλικτο τρόπο σκέψης, αφότου έχει κατακτήσει μία πιο σαφή και συνειδητή εικόνα των επιλογών του και αποφασίζει ενεργά και υπεύθυνα. Πρόκειται, δηλαδή, για ένα είδος εκπαίδευσης σε χρήσιμες τεχνικές, στη βάση μιας σχέσης εμπιστοσύνης μεταξύ θεραπευόμενου και καθοδηγητή (Beck, 1995), οι οποίες εστιάζουν στο παρόν πρόβλημα, σχετικά με το οποίο ο ίδιος ο θεραπευόμενος αναλογίζεται τις πιθανές αιτίες που τον οδηγούν στην εξάρτηση και γενικότερα τις σκέψεις που αυτή του δημιουργεί (Μπρόκου & Ριτσάτου, 2021).

Πιο συγκεκριμένα, τέτοιες τεχνικές μπορεί να είναι η εκμάθηση διαχείρισης χρόνου και τήρησης χρονικών ορίων (Σβώλη, 2011), η οποία επιτυγχάνεται μέσω του «εφαρμόζοντας το αντίθετο». Σε αυτή την τεχνική, ο θεραπευτής προτείνει στον έφηβο την αντικατάσταση της online πλοήγησης με εξίσου ελκυστικές δραστηριότητες για τον ίδιο, με σκοπό να καταφέρει να διαχειριστεί την παθολογική χρήση και να επενδύσει σε γόνιμες δραστηριότητες που διατηρούσε πριν την έναρξή της ή ανακάλυψε τώρα πως του αρέσουν (Καλαντζή-Αζίζι, 2011). Επιπλέον, προτείνεται η στάθμιση και σύγκριση των μειονεκτημάτων που απορρέουν από την παθολογική χρήση του Διαδικτύου και των πλεονεκτημάτων από την διακοπή αυτής. Ο θεραπευόμενος θα σκεφτεί κριτικά, μέσω της καταγραφής των δραστηριοτήτων εντός και εκτός του διαδικτυακού κόσμου και των συναισθημάτων που επιφέρει η καθεμία από αυτές. Η καταγραφή πραγματοποιείται σε κάρτες υπενθύμισης, σαν προσωπικό κατάλογο (Chakraborty et al., 2010). Έτσι, ο εξυπηρετούμενος θα εντοπίσει τις αρνητικά φορτισμένες συμπεριφορές που τον επιβαρύνουν, τις οποίες και θα τροποποιήσει, μιμούμενος πιο υγιή πρότυπα συμπεριφοράς (Ευθυμίου, 2002 · Φιλιππίδης, 2022). Ακόμη, ιδιαίτερα χρήσιμη παρουσιάζεται η προσπάθεια ελέγχου των παρορμήσεων (Huang et al., 2010), η οποία στηρίζεται στην καθοδήγηση του συμβούλου-επαγγελματία για τον καθορισμό μικρών ρεαλιστικών στόχων. Ως απόρροια, ο έφηβος αποφεύγει το αίσθημα της ματαιώσης, που συνήθως βιώνει όταν τίθενται υψηλές φιλοδοξίες, ενισχύοντας την αυτοεκτίμησή του (Ευθυμίου, 2002).

Τέλος, η αναγνώριση εναλλακτικών τρόπων διαπροσωπικής αλληλεπίδρασης ή δραστηριοτήτων αποτελεί μία ακόμη τεχνική που προωθεί την λειτουργικότητα του

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Κωδικός εγγράφου: 14b_M7zR6wnpG0q16AxLeg

Σελίδα: 90/140

ανηλικού, αποδεσμεύοντάς τον από τον εγκλωβισμό που μπορεί να επιφέρει ο εικονικός κόσμος (Chakraborty et al., 2010). Η αποτελεσματικότητα της συγκεκριμένης τεχνικής βασίστηκε στην θεωρία του Beck, η οποία υποστηρίζει πως οι σκέψεις επηρεάζουν σε καθοριστικό βαθμό το περιεχόμενο των συναισθημάτων, τα οποία συνηθέστερα οδηγούν τον χρήστη ασυνείδητα στην μη λελογισμένη χρήση του Διαδικτύου και, κατά συνέπεια, στον εθισμό του από αυτό (Μπρόκου & Ριτσάτου, 2021). Στην προκειμένη περίπτωση, δηλαδή, ο θεραπευτής θα καθοδηγήσει ανάλογα τον έφηβο, αναφορικά με την στιγμή που θα επιθυμεί να παραμείνει όλο και περισσότερες ώρες online, παροτρύνοντάς τον να μεταβάλλει την σκέψη που τον οδηγεί σε εξαναγκαστική χρήση, μέσω μίας εναλλακτικής δραστηριότητας (πχ μία βόλτα) (Beck, 1995).

Ωστόσο, στην περίπτωση που οι ανωτέρω θεραπευτικές τεχνικές αποτυγχάνουν, προτείνεται, ως έσχατη λύση, η παρέμβαση με την μορφή αποχής. Όταν η συνεχής ενασχόληση συνεχίζεται, θα πρέπει ο θεραπευόμενος να σταματήσει γενικότερα την πλοήγηση στο διαδίκτυο ή την επίσκεψη συγκεκριμένων ιστοσελίδων που είναι ιδιαίτερα ελκυστικές για τον ίδιο και πυροδοτούν την παθολογική χρήση (Nabuco De Abreu & Goes, 2011).

Κινητοποιητική Συνέντευξη ή Συνέντευξη Παρότρυνσης. Ένα ακόμη είδος ατομικής παρέμβασης αποτελεί η «Κινητοποιητική συνέντευξη». Πρόκειται για μία συμβουλευτική συνεργασία μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου, ο οποίος παρακινείται σε μεγάλο βαθμό να διαχειριστεί την έως τώρα άρνηση της ύπαρξης παθολογικής χρήσης (Μπρόκου & Ριτσάτου, 2021). Το συναίσθημα της άρνησης του προβλήματος παρατηρείται στην πλειοψηφία των περιπτώσεων, ανεξαρτήτου ηλικίας (Σιώμος & Φλώρος, 2011). Απώτερο σκοπό της κινητοποιητικής συνέντευξης αποτελεί η έναρξη της διαδικασίας αλλαγής της δυσλειτουργικής συμπεριφοράς, που πλέον έχει αναγνωρισθεί. Ο θεραπευόμενος καλείται να αναλογιστεί τα θετικά και τα αρνητικά που εισπράττει από την εν λόγω έμμονη συνήθεια, προκειμένου να καταλήξει στην επίλυση της αμφιθυμίας και του προβληματισμού του και στην επιθυμία, τελικά, να την αλλάξει (Μπρόκου & Ριτσάτου, 2021). Η αμφιθυμία του παθολογικού χρήστη απέναντι στο πρόβλημα θεωρείται μέρος της διαδικασίας της αλλαγής, μία φάση που οι άνθρωποι πρέπει να περάσουν πριν τη λήψη απόφασης. Σκοπός είναι η επιθυμία της αλλαγής να προκύψει μέσα από την μέθοδο της μαιευτικής, χωρίς να δοθούν στο θεραπευόμενο έτοιμες λύσεις, έως τότε.

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Πιστεύεται πως η ικανότητα για την ανατροπή της δυσλειτουργικής κατάστασης βρίσκεται εντός του θεραπευόμενου, τον οποίο το εν λόγω είδος συμβουλευτικής καλείται να παρακινήσει με προσανατολισμό την ανάδυση της ικανότητας για ανατροπή (Huang et al., 2010).

Θεραπεία Πραγματικότητας. Τέλος, η «Θεραπεία Πραγματικότητας» παρουσιάζει παρόμοιο σκεπτικό με το παραπάνω μοντέλο. Αναλυτικότερα, υποστηρίζεται πως οι πράξεις, συναισθήματα και σκέψεις συνιστούν αυτόβουλες επιλογές του προσώπου. Το κομβικό σημείο για την αλλαγή της συμπεριφοράς είναι η επιλογή αλλαγής του τρόπου σκέψης και δράσης (Huang et al., 2010). Κατά τις συνεδρίες, τα άτομα ενθαρρύνονται να «δεσμευτούν» στην μεταβολή της συμπεριφοράς τους αναφορικά με το Διαδίκτυο προς βελτίωση της ζωής τους. Η βελτίωση θα επιτευχθεί μέσω της εκμάθησης δεξιοτήτων διαχείρισης χρόνου και ανάπτυξη εναλλακτικών, επικοινωνιακών δραστηριοτήτων (Hechanova & Czincz, 2008). Βέβαια, για την υλοποίηση των εναλλακτικών προτάσεων μεγάλο μερίδιο ευθύνης κατέχουν και οι γονείς των ανηλίκων, προκειμένου να «πέισουν» τα παιδιά τους να αποχωρήσουν πράγματι από τον εικονικό κόσμο για την ενδιαφέρουσα απασχόλησή τους στο πραγματικό (Βλαχογεωργάκη, 2023).

Συνεπώς, στην περίπτωση της παθολογικής πλοήγησης στο διαδίκτυο, ο θεραπευτής καλείται να βοηθήσει τον εξυπηρετούμενο να καταλάβει πως το συγκεκριμένο είδος χρήσης του Διαδικτύου αποτελεί επιλογή του, την οποία μπορεί να μεταβάλλει μέσω εύρεσης εναλλακτικών, πιο επικοινωνιακών επιλογών (Huang et al., 2010).

4.2.2. Οικογενειακό- Συστημικό Θεραπευτικό Μοντέλο

Σημείο εξίσου κομβικής σημασίας προς την επίτευξη των επιθυμητών θεραπευτικών αποτελεσμάτων αποτελεί και η εκπαίδευση του στενού περιβάλλοντος του εξαρτημένου εφήβου, μέσω συμβουλευτικής γονέων και συστημικής θεραπείας (Μπρόκου & Ριτσάτου, 2021 · Γεωργουλοπούλου και συν., 2015). Όλοι οι «σημαντικοί άλλοι» οφείλουν να υποβληθούν σε συμβουλευτική προκειμένου να υιοθετήσουν τακτικές βοήθειας προς τον έφηβο (Young, 2007), μέσω της στάσης προς το Διαδίκτυο που οι ίδιοι διατηρούν (Γεωργουλοπούλου και συν., 2015), να αποκατασταθούν οι σχέσεις τους, να κατανοηθούν και να γίνουν αντικείμενο επεξεργασίας συναισθήματα αμφιθυμίας,

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



θυμού και έλλειψης εμπιστοσύνης ανάμεσά τους, μέσω της προσωπικής ψυχολογικής πλαισίωσή τους, και να υιοθετηθούν εκ νέου προσαρμοσμένα, υγιή όρια και επαναπροσδιορισμένες σχέσεις μεταξύ όλων των μελών (Huang et al., 2010). Σε περίπτωση που οι σχέσεις δεν τεθούν σε νέες βάσεις, παρουσιάζονται πολλές πιθανότητες να μην αποφευχθούν συμπεριφορές που μπορεί να οδηγήσουν στην υποτροπή (Πουλόπουλος, 2011), δηλαδή σε επιστροφή προηγούμενων προτύπων έπειτα από περιόδους αποχής (Griffiths, 2000)ηση.

Αξίζει να τονιστεί η τυχόν χρησιμότητα που δυνητικά παρουσιάζει η παθολογία του εφήβου για την εξυπηρέτηση ορισμένων σκοπών της λειτουργίας της οικογένειας τόσο για το κάθε μέλος ξεχωριστά, όσο και για το σύστημα συνολικά (Δημοπούλου- Λαγωνίκα, 2011). Αυτό βασίστηκε στην άποψη ότι πολλές φορές η οικογένεια μπορεί «να συντηρεί» το πρόβλημα για να καλύψει δικές της αδυναμίες ή ότι ο χρήστης αναλαμβάνει να λειτουργήσει ως «παράγοντας συνοχής» της οικογένειας με την υιοθέτηση μιας αρνητικής συμπεριφοράς. Στην συγκεκριμένη περίπτωση, η εξάρτηση νοείται το αποτέλεσμα μιας κρίσης της οικογένειας κατά την οποία το εξαρτημένο μέλος αναλαμβάνει να κρατήσει τη συνοχή και την ομοιόστασή της, αποσπώντας την προσοχή από το κεντρικό πρόβλημα και τροποποιώντας μια δυναμική, την εξέλιξη της οποίας δεν επιθυμούσαν ούτε το ίδιο άτομο ούτε τα άλλα μέλη της οικογένειας. Για παράδειγμα, ο κίνδυνος του αποχωρισμού λόγω διαζυγίου ή λόγω ενηλικίωσης, «επισκιάζεται» με την παθολογική χρήση του Διαδικτύου, η οποία συσπειρώνει όλη την οικογένεια που έχει πλέον να αντιμετωπίσει ένα κρίσιμο πρόβλημα (Πουλόπουλος, 2011).

Σε περίπτωση διατήρησης των δυσλειτουργικών στοιχείων γύρω από τον έφηβο, η αποτελεσματικότητα οποιασδήποτε θεραπευτικής προσέγγισης μειώνεται σημαντικά (Μπρόκου & Ριτσάτου, 2021), καθώς η συμμετοχή των γονέων θεωρείται καθοριστικής σημασίας για την κινητοποίηση, την παραμονή στη θεραπεία και την κοινωνική επανένταξη του μέλους. Μάλιστα, οι σύγχρονες προσεγγίσεις υποστηρίζουν πως δεν αρκεί η πλαισίωση μόνο του συστήματος της οικογένειας προς θεραπεία του ανηλίκου, αλλά όλων εκείνων που συμπεριλαμβάνονται στο ευρύτερο κοινωνικό του δίκτυο (Πουλόπουλος, 2011).

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Κωδικός εγγράφου: 14b_M7zR6wnpG0q16AxLeg

Σελίδα: 93/140

4.2.3. Ομαδική Θεραπευτική Παρέμβαση

Ο κλάδος των εξαρτήσεων συνιστά μία από τις περιπτώσεις που εφαρμόζεται συχνότερα η «Ομαδική θεραπεία», με τα θεραπευτικά αποτελέσματα να αποδεικνύονται επαρκή (Πουλόπουλος, 2011). Αναλυτικότερα, η θεραπευτική μέθοδος στηρίζεται στην δυναμική μιας ομάδας, ενός, δηλαδή, κλειστού συστήματος 5-12 ατόμων. Στην ομάδα τα μέλη, με καθοδήγηση του ηγέτη-ψυχοθεραπευτή, κατά το πέρασμα των συνεδριών επικοινωνούν, αλληλοεπιδρούν και μοιράζονται σκέψεις, εμπειρίες και συναισθήματα, με απόλυτη δέσμευση στην τήρηση του απόρρητου ανάμεσά τους για όσα ακούγονται, η οποία επιδιώκεται να κατοχυρώνεται από τις πρώτες συνεδρίες. Ως αποτέλεσμα, τα μέλη βιώνουν ένα αίσθημα αλληλοκατανόησης και αποδοχής, βρίσκουν συμπαραστάτες με όμοιο πρόβλημα και μαθαίνουν εναλλακτικούς τρόπους κοινωνικοποίησης και ευρύτερων κοινωνικών δεξιοτήτων (Πουλόπουλος & Τσιμπουκλή, 2016).

Σύμφωνα με τον Yalom, στα πλαίσια των ομάδων εντοπίζονται παράγοντες, που φέρουν «θετικό» πρόσημο, προς επίτευξη των επιθυμητών θεραπευτικών αποτελεσμάτων. Πιο συγκεκριμένα, κάνει λόγο για «ενστάλαξη ελπίδας», η οποία θα ενθαρρύνει τον ασθενή να διατηρήσει την πίστη στην θεραπεία του και τα θετικά αποτελέσματα που αυτή μπορεί να φέρει, για «καθολικότητα», λόγω των ομοιοτήτων που σταδιακά ανακαλύπτουν τα μέλη μεταξύ τους και για «αλτρουισμό», ανακαλύπτοντας πως το ένα μέλος είναι ωφέλιμο για το άλλο. Επιπλέον, παρατηρείται η τάση για «μιμητική συμπεριφορά», ειδικά κατά τα αρχικά στάδια της ομάδας, η «διαπροσωπική μάθηση», με αποδοχή του πως βλέπουν τα υπόλοιπα μέλη τον εαυτό αλλά και η «εσωτερική αυτό-κατανόηση του εαυτού». Τα παραπάνω στοιχεία οδηγούν σε «συνεκτικότητα της ομάδας», ενισχύοντας το αίσθημα «του ανήκειν». Ακόμη, αναφέρει τον παράγοντα «κάθαρση», καθώς το μέλος αποφορτίζεται μέσω της έκφρασης των συναισθημάτων του και, τέλος, την κατανόηση των υπαρξιακών ζητημάτων (π.χ. σκοπός της ζωής του μέλους) (Yalom, 2006).

Τα προαναφερόμενα οφέλη είναι σημαντικά σε σχέση με την κοινωνική απομόνωση και το αίσθημα απογοήτευσης που επιφέρει η μοναχική υπερβάλλουσα χρήση του Διαδικτύου, με την ομαδική θεραπεία να δίνει την δυνατότητα υγιών και ειλικρινών αλληλεπιδράσεων, που μειώνουν σταδιακά το έντονο συναισθημα της συστολής και της αποσύνθεσης (Chrimore et al., 2011).

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Επιπρόσθετη μέθοδο θεραπευτικής παρέμβασης σε ομαδικό πλαίσιο αποτελούν και οι «Ομάδες αυτοβοήθειας». Πρόκειται για μία ανθρωπιστική προσέγγιση, με στόχο την αποκατάσταση των προσώπων από την δυσλειτουργική συμπεριφορά και την επανένταξή τους σε κοινωνικές ομάδες και συνήθειες που τους έχει στερηθεί εξαιτίας αυτής. Συνήθως, προσφέρουν συναισθηματική υποστήριξη, με το μοίρασμα των τραυματικών εμπειριών, αλλά και πρακτικές υπηρεσίες, όπως η εκπαίδευση σε μεθόδους αυτό-φροντίδας, η παραπομπή των προσώπων σε ανάγκη προς αρμόδιες εξειδικευμένες υπηρεσίες και η διασύνδεσή τους με την ευρύτερη κοινότητα, μέσω κοινοτικών δράσεων που οι ίδιες οι ομάδες διοργανώνουν (πχ. βόλτα-εκδρομή).

Κάποιες από τις βασικότερες ηθικές δεσμεύσεις που διέπουν τις ομάδες αυτοβοήθειας κατηγοριοποιήθηκαν από τον Riessman (1997), οι οποίες φαίνεται να γίνονται θεραπευτικά παραδεκτές έως και σήμερα. Αρχικά, είναι η κοινωνική ομοιογένεια που συνδέει τα μέλη, τα οποία μοιράζονται κοινές εμπειρίες. Η ταύτιση αυτή, μέσω της βέλτιστης ενσυναίσθησης που δύναται κάποιος να αισθανθεί, λειτουργεί ως το σημείο-κλειδί της αυτοβοήθειας ως θεραπευτικό μέσο, καθώς τα μέλη δέχονται και προσφέρουν βοήθεια προς υποστήριξη παρόμοιων καταστάσεων. Ως αποτέλεσμα, η βοήθεια προκύπτει από την αναδύμενη εσωτερική δύναμη της ομάδας, με τα μέλη να εναλλάσσουν ρόλο βοηθού και αποδέκτη βοήθειας. Έτσι, ενδυναμώνονται από τις προσωπικές τους δυνάμεις, και όχι από αξιοποίηση εξωτερικών παρεμβάσεων. Δίνεται έμφαση, δηλαδή, στην έννοια της δύναμης και όχι της παθολογίας. Επιπλέον κανόνας αποτελεί η δωρεάν και αμοιβαία παροχή των υπηρεσιών, μεταξύ των μελών. Θεωρείται ως μία υποκατηγορία ανθρωπιστικής κοινωνικής στήριξης που στηρίζεται στο ήθος της ομάδας για την επίτευξη της αυτοβοήθειας των μελών της (Reissman, 1997).

Οι ομάδες αυτοβοήθειας συστήνονται για να καλύψουν ανάγκες διαφορετικών ειδών, όπως οι εξαρτήσεις, αλλά και ζητήματα υγείας και ασθένειες (πχ. καρκίνος, δυσκολίες διαχείρισης βάρους, διαταραχές πρόσληψης τροφής κ.α.). Σε αυτές τις ομάδες, ακολουθείται κυρίως το θεραπευτικό μοντέλο των 12 βημάτων-βαθμίδων του Yalom, το οποίο θα παρατεθεί στον παρακάτω πίνακα. Αξίζει να διευκρινιστεί πως στον πίνακα γίνεται λόγος για την παθολογική χρήση του Διαδικτύου ως παράδειγμα για τους σκοπούς της εργασίας, ενώ το μοντέλο μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πολλαπλές περιπτώσεις, με δημοφιλέστερη αυτή των εξαρτήσεων.

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάρωντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Πίνακας 5. Το μοντέλο των 12 βημάτων-βαθμίδων

A/A	ΒΗΜΑΤΑ-ΒΑΘΜΙΔΕΣ	ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΗ ΜΕ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΣΤΟΧΟ
1°	Παραδεχτήκαμε ότι είμαστε ανίσχυροι απέναντι πχ στο διαδίκτυο και ότι δεν ελέγχουμε πια τη ζωή μας.	Εγκατάλειψη της αίσθησης μεγαλείου και έναρξη εμπιστοσύνης προς την ομάδα
2°	Καταλήξαμε να πιστέψουμε ότι μία δύναμη μεγαλύτερη από μας μπορούσε να αποκαταστήσει την ψυχική μας υγεία/ μας επαναφέρει στη λογική.	Αυτοδιόρθωση μέσω της ανθρώπινης επαφής Νοηματοδότηση της ανώτερης δύναμης ως μία πηγή ανακούφισης
3°	Αποφασίσαμε να παραδώσουμε τη ζωή μας και τη θέλησή μας στη φροντίδα του Θεού, όπως εμείς τον αντιλαμβανόμαστε.	Θεραπευτικό άλμα= εμπιστοσύνη στην θεραπευτική διαδικασία και τα μέλη
4°	Κάναμε μία διερευνητική και χωρίς φόβο απογραφή του εαυτού μας.	Αυτό-ανακάλυψη= εσωτερική αναζήτηση για στοιχεία εαυτού
5°	Παραδεχτήκαμε στο Θεό, στον εαυτό μας και σ' έναν άλλο άνθρωπο την ακριβή φύση των σφαλμάτων μας.	Αυτό- αποκάλυψη= μοίρασμα θετικών αρνητικών εμπειριών με τα υπόλοιπα μέλη
6°	Είμαστε απολύτως έτοιμοι να αφήσουμε το Θεό να εξαλείψει όλα τα ελαττώματα του χαρακτήρα μας.	Εξερεύνηση των συμπτωμάτων του εδώ και τώρα Συμβολή της ομάδας προς ανακάλυψη των πόρων μέσα τους
7°	Του ζητήσαμε ταπεινά να απομακρύνει τις αδυναμίες μας.	Αναγνώριση δυσλειτουργικών στοιχείων που εμποδίζουν την ανάπτυξη ικανοποιητικών σχέσεων
8°	Κάναμε έναν κατάλογο όλων των ανθρώπων που είχαμε βλάψει και γίναμε πρόθυμοι να επανορθώσουμε τα λάθη μας.	Αναγνώριση διαπροσωπικών πληγμάτων και προσωπικού μεριδίου ευθύνης Ενσυναίσθηση για τα συναισθήματα των άλλων
9°	Κάναμε άμεση επανόρθωση σε όσους ανθρώπους ήταν δυνατό, εκτός από τις περιπτώσεις που αυτό θα έκανε ζημιά σ' αυτούς ή σε άλλους.	Χρήση της ομάδας ως πεδίο ευκαιριών για επανόρθωση
10°	Συνεχίζουμε να κάνουμε την προσωπική μας απογραφή και όταν σφάλουμε το παραδεχόμαστε άμεσα.	Εσωτερικήυση της διαδικασίας αυτό-σταχασμού, της ανάληψης ευθύνης και της αυτό-αποκάλυψης
11°	Επιδιώξαμε μέσω της προσευχής και του διαλογισμού να βελτιώσουμε τη συνειδητή επαφή μας με το Θεό, όπως εμείς Τον αντιλαμβανόμαστε, προσευχόμενοι μόνο να μας γνωρίσει το θέλημά Του για μας και τη δύναμη να το εκπληρώσουμε.	Υποστήριξη διαλογισμού προς πνευματική εξερεύνηση και γαλήνευση
12°	Έχοντας μία πνευματική αφύπνιση -ως αποτέλεσμα αυτών των βημάτων- προσπαθήσαμε να μεταφέρουμε αυτό το μήνυμα και σε άλλους παθολογικούς χρήστες και να εφαρμόσουμε αυτές τις αρχές σε όλες τις υποθέσεις της ζωής μας.	Υιοθέτηση αλτρουιστικού τρόπου ζωής προς αύξηση σεβασμού και αγάπης για τον εαυτό τους.

(Yalom, 2006).

Η πρώτη ομάδα της Ελλάδας συστάθηκε το 1987 στην Αθήνα, ενώ σήμερα πραγματοποιούνται 140 συγκεντρώσεις την εβδομάδα σε διάφορες πόλεις της χώρας μας. Μία από τις δημοφιλέστερες ομάδες αυτοβοήθειας που εφαρμόζουν επιτυχώς το θεραπευτικό μοντέλο των 12 βημάτων αποτελούν οι Ανώνυμοι Αλκοολικοί (ΑΑ).

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό στο docs.gov.gr/validate



Πλέον, έχουν συσταθεί αντίστοιχες κοινότητες και σε διαδικτυακή μορφή, δίνοντας τη δυνατότητα στους επισκέπτες των ιστοσελίδων να συζητούν μεταξύ τους και με επαγγελματίες για αντίστοιχα ζητήματα που τους απασχολούν. Επιπλέον, λειτουργεί αγγλόφωνη και περσέφωνη ομάδα (Αλκοολικοί Ανώνυμοι, χ.χ).

Αξίζει να σημειωθεί πως βάσει ερευνητικών δεδομένων παρεχόμενα από τις ΗΠΑ, οι άνθρωποι με ή χωρίς επαγγελματική κατάρτιση που απευθύνονται σε ομάδες αυτοβοήθειας, φαίνεται να είναι περισσότεροι από όσους απευθύνονται σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας (Yalom, 2006).

4.2.4. Φαρμακοθεραπεία κατά την Ενδονοσοκομειακή Περίθαλψη

Σε πολύ σοβαρές περιπτώσεις όπου μπορεί να συνυπάρχει αυτοκτονικός ιδεασμός και καταθλιπτική διαταραχή, καθώς και συμπτώματα καχεξίας εξαιτίας της συνεχόμενης πολυήμερης ενασχόλησης με το διαδίκτυο (π.χ. διαδικτυακά παιχνίδια) υπάρχει η δυνατότητα ενδο-νοσοκομειακής νοσηλείας σε παιδοψυχιατρική κλινική (Μυλωνάς, 2010). Σε ενδονοσοκομειακή περίθαλψη καταλήγουν έφηβοι, η ζωή των οποίων φτάνει σε σημείο να κινδυνεύει εξαιτίας της υπερβάλλουσας χρήσης του Διαδικτύου, ενώ όλοι οι τομείς της ζωής έχουν απορρυθμιστεί πλήρως. Διαμένουν αποκλειστικά στην κλινική, υποβαλλόμενοι σε στενή διεπιστημονική παρακολούθηση, εφαρμόζοντας ποικιλία θεραπευτικών μοντέλων και μεθόδων (Γεωργουλοπούλου και συν., 2015). Συνήθως χορηγούνται σεροτονίνη, εσκιταλοπράμη και ναλτρεξόνη, όπως ακριβώς και στις ψυχαναγκαστικές διαταραχές, όπου έχουν φανεί αποτελεσματικές, εξαιτίας της παρόμοιας ανάγκης για δράση στα κέντρα ανταμοιβής του εγκεφάλου (Σβώλη, 2011). Επιπλέον, αποτελεσματική αποδείχθηκε και η μεθυλφενιδάτη, σε μια μελέτη που διεξήχθη σε παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ) και εθισμό σε διαδικτυακά παιχνίδια (Σιώμος & Φλώρος, 2011).

Έως την λήξη του θεραπευτικού προγράμματος, επιδιώκεται ο έφηβος να έχει «ξετυλίξει το κουβάρι» του εθισμού από το Διαδίκτυο, έχοντας πλέον αναπτύξει επαρκή ικανότητα διαχείρισης της εμπλοκής του με το Διαδίκτυο (Γεωργουλοπούλου και συν., 2015).

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



4.3. Θεραπευτικές μονάδες-προγράμματα για παιδιά και εφήβους με διαδικτυακό εθισμό

4.3.1. Μονάδες στην Ελλάδα

Η Ελλάδα έχει μεριμνήσει για την ανάπτυξη αρμόδιων ειδικευμένων προγραμμάτων και εγκαταστάσεων για την αντιμετώπιση και θεραπεία της εξαρτητικής χρήσης του Διαδικτύου. Η παρακολούθηση των περιστατικών πραγματοποιείται από διεπιστημονική ομάδα (πχ. παιδίατρος, παιδοψυχίατρος, παιδοψυχολόγος, κοινωνικός λειτουργός-οικογενειακός σύμβουλος), με σκοπό τη εκμάθηση της ορθολογικής χρήσης του Διαδικτύου, και όχι απαγόρευση αυτού, και την επανάκτηση των υπόλοιπων δραστηριοτήτων. Στην συνέχεια του υποκεφαλαίου, θα αναλυθούν οι τρεις κεντρικές μονάδες θεραπείας του διαδικτυακού εθισμού ανηλίκων, οι οποίες στεγάζονται σε τρεις κεντρικές πόλεις της Ελλάδας.

Πιο συγκεκριμένα, τον Σεπτέμβριο του 2008 εγκαταστάθηκε στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης (Κουρούδη, 2012) η πρώτη εξειδικευμένη ψυχιατρική μονάδα για την διάγνωση και θεραπεία των παιδιών και εφήβων από τον εθισμό στους Ηλεκτρονικούς Υπολογιστές και το Διαδίκτυο, βάση σταθμισμένων κριτηρίων (Νικολαΐδου, 2013). Για την διάγνωση χορηγείται η «Κλίμακα εθισμού των εφήβων στου Ηλεκτρονικούς Υπολογιστές (ΚΕΕΦΥ)» και το «Diagnostic Questionnaire for Internet Addiction (YDQ)», ενώ θεραπευτικά εφαρμόζεται μία ποικιλία μοντέλων και προσεγγίσεων. Επιπλέον από την εξέταση, την διάγνωση και την θεραπεία, σε περιπτώσεις έντονης κλινικής συμπτωματολογίας, παρέχεται και ενδονοσοκομειακή περίθαλψη (Γεωργουλοπούλου και συν., 2015). Κατά τον πρώτο χρόνο λειτουργίας της μονάδας, δέχτηκαν παρέμβαση περισσότεροι από 75 έφηβοι. Επίσης, στο Νοσοκομείο της Θεσσαλονίκης λειτουργεί η τηλεφωνική γραμμή υποστήριξης «Γραμμή – Σύνδεσμος», η οποία ανήκει στην Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου. Μάλιστα, καταγραφές δηλώνουν πως το ποσοστό των γονέων που απευθύνεται στην γραμμή εξαιτίας της διαρκούς χρήσης του Διαδικτύου από τα παιδιά τους, ανέρχεται στο 15% των αιτημάτων που λαμβάνει η υπηρεσία (Κουρούδη, 2012).

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Επιπρόσθετα, στην θεραπεία της παθολογίας συμβάλει σημαντικά η «Μονάδα Νοσοκομείου Παίδων Αγλαΐα Κυριακού». Στο νοσοκομείο, μέσω της Μονάδας Εφηβικής Υγείας της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, εδρεύει η πρώτη εξειδικευμένη ιατρική υπηρεσία της χώρας μας, σχετικά με την καταγραφή και τη θεραπεία των διαδικτυακά εξαρτημένων εφήβων (Κουρούδη, 2012) και η μονάδα επιτελεί εκπαιδευτικούς, ερευνητικούς και κλινικούς-θεραπευτικούς σκοπούς (Γεωργουλοπούλου και συν., 2015). Έναυσμα της ίδρυσης της ενδονοσοκομειακής μονάδας αποτέλεσαν οι σοβαρές υγειονομικές επιπτώσεις που επιφέρει ο διαδικτυακός εθισμός σε ακραίες περιπτώσεις χρήσης, όπως διαταραχές ύπνου και σίτισης, οι νευρωτικές διαταραχές, οι μαθησιακές δυσκολίες (Νικολαΐδου, 2013) και ο αυτοκτονικός ιδεασμός. Μάλιστα, σύμφωνα με συνέντευξη που έχει καταγραφεί από προσωπικό της Διεύθυνσης Δίωξης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος, αρκετοί ανήλικοι (περίπου 50) εκδήλωσαν την πρόθεσή τους στο Διαδίκτυο να αποπειραθούν να αυτοκτονήσουν εξαιτίας της αποβολής τους από το διαδικτυακό παιχνίδι, ως ποινή που αυτό τους επέβαλε (Γεωργουλοπούλου και συν., 2015).

Στην Μονάδα του Αγλαΐα Κυριακού, λειτουργεί η γραμμή «Υποστηρίζω» 800 11 800 15, στην οποία μπορούν να καλούν χωρίς χρέωση παιδιά, έφηβοι, γονείς και εκπαιδευτικοί καθημερινά 9:00πμ-15:00μμ, προκειμένου να βοηθηθούν σχετικά με παθολογικά ζητήματα κατά την πλοήγηση στο Διαδίκτυο (πχ. διαδικτυακό bullying, αποπλάνηση-grooming, ακατάλληλο περιεχόμενο, βίαια ηλεκτρονικά παιχνίδια, ζητήματα προσωπικών δεδομένων κλπ) (Δεστούνη & Παργανά, 2017), από εξειδικευμένους ψυχολόγους παιδιών και εφήβων (Νικολαΐδου, 2013). Ο αριθμός των νοσηλευόμενων παιδιών καταγράφεται αυξανόμενος κατά την διάρκεια των ετών, με τα τελευταία δεδομένα των επιστημόνων της Μονάδας να αναφέρουν πως το 12,8% των εφήβων ηλικίας 15 και 16 ετών (σχεδόν 1 στα 8 παιδιά) βρίσκεται στα όρια του εθισμού και το 1% είναι πλέον εξαρτημένο από το διαδίκτυο (Κουρούδη, 2012). Επιπλέον αξίζει να σημειωθεί πως για το 80% των ανηλίκων που απευθύνονται στην υπηρεσία για άλλο αίτημα, παρατηρείται πως χρήζουν υποστήριξης και καθοδήγησης σε ζητήματα ορθής διαχείρισης του Διαδικτύου (Γεωργουλοπούλου και συν., 2015).

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Τέλος, μία ακόμη εξειδικευμένη μονάδα της χώρας μας αποτελεί η «Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο». Πρόκειται για μία Εταιρεία με επιστημονικό αλλά και κοινωνικό προφίλ, που ξεκίνησε την λειτουργία της από τον Σεπτέμβριο του 2008 με έδρα την Λάρισα. Το διεπιστημονικό προσωπικό από το οποίο αποτελείται απευθύνεται σε παιδιά και εφήβους, ηλικίας 10-18 ετών, για διάγνωση και θεραπεία του εθισμού. Για την διάγνωση, γίνεται χρήση της ψυχομετρικής κλίμακας εθισμού στους Ηλεκτρονικούς Υπολογιστές (Κ.Ε.ΕΦ.Υ) και της κλίμακας 8 ερωτήσεων YQD (Diagnostic Questionnaire for Internet Addiction), η οποία βασίζεται στο DSM-IV (Δεστούνη & Παργανά, 2017). Ευρύτερος σκοπός της μονάδας αποτελεί η αναγνώριση, διερεύνηση και αντιμετώπιση του φαινομένου της εξάρτησης από το διαδίκτυο. Μεταξύ των καθηκόντων της, όμως, αξίζει να τονιστεί η πρόληψη των επιπτώσεων της αγνόησης και μη άμεσης συνειδητοποίησης της παθολογικής χρήσης, για την οποία μεριμνούν (Δεστούνη & Παργανά, 2017· Νικολαΐδου, 2013).

Αξίζει να καταγραφεί πως σύμφωνα με ευρήματα μελετών, το 1/3 από τα παιδιά που έχουν επισκεφθεί τα ανωτέρω θεραπευτικά κέντρα φαίνεται να ανταποκρίνεται θετικά, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις που ο εθισμός στο Διαδίκτυο βρίσκονταν σε πρώιμο στάδιο (Siomos et al., 2008).

4.3.2. Ενδεικτικές Μονάδες στο Εξωτερικό

Όσον αφορά τα δεδομένα του εξωτερικού, και εκεί πραγματοποιούνται εξελιγμένα προγράμματα για την καταπολέμηση του εφηβικού, κυριότερα, εθισμού από το Διαδίκτυο. Στο συγκεκριμένο υποκεφάλαιο, θα παρουσιαστούν ενδεικτικά οι μονάδες- προγράμματα που στοχεύουν αποκλειστικά στην ηλικιακή ομάδα την εφήβων, παρά την πληθώρα θεραπευτικών προγραμμάτων που υλοποιούνται γενικότερα για τους ενήλικες.

Η πρώτη ευρωπαϊκή κλινική δημιουργήθηκε στο Άμστερνταμ της Ολλανδίας τον Ιούλιο του 2006, με 8 κλίνες για εξαρτημένους εφήβους από τα βιντεοπαιχνίδια. Στις ΗΠΑ, η Young το 1995 δημιούργησε το Κέντρο Εθισμού στο Διαδίκτυο και Θεραπείας (The Center for Internet Addiction and Recovery) προτείνοντας εννέα στρατηγικές

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



που συμβάλλουν στην αντιμετώπιση του εθισμού (Σιώμος & Αγγελόπουλος, 2008). Αντιμετωπίζονται ως επί το πλείστον ζητήματα σχετικά με τα διαδικτυακά παιχνίδια (online gaming), τα διαδικτυακά τυχερά παιχνίδια (online gambling), την διαδικτυακή πορνογραφία (cyber-pornography) και την παθολογική ανταλλαγή ερωτικών μηνυμάτων μέσω διαδικτύου (sexting), με βάση τις αρχές της Γνωσιο-Συμπεριφορικής Θεραπείας (CBT). Το Κέντρο παρέχει εκτίμηση και αξιολόγηση, ιδιωτική συμβουλευτική, θεραπεία εξωτερικών ασθενών και ενδονοσοκομειακή περίθαλψη. Συγκεκριμένα, έχει αναπτύξει ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα συμβουλευτικής γονέων, για όσους ανησυχούν για την χρήση του διαδικτύου που κάνει το παιδί τους και υποψιάζονται πως έχει ξεπεράσει τα τυπικά όρια χρήσης (NYCFL, n.d.). Μάλιστα, η Young χρησιμοποιεί έναν «Οδηγό Κανόνων για Γονείς (3-6-9-12 Parenting Guidelines)», κατασκευασμένο από την ίδια, που περιγράφει ασφαλείς τρόπους ενσωμάτωσης της τεχνολογίας από ένα παιδί στο σπίτι σε κάθε αναπτυξιακό στάδιο, από την νηπιακή ηλικία (περίπου 3 ετών) έως και την εφηβεία, με στόχο την υπεύθυνη εμπλοκή με το Διαδίκτυο (Young, 2015). Επίσης, η ιστοσελίδα του κέντρου παρέχει δωρεάν εκπαιδευτικό υλικό και άρθρα, σχετικά με την αξιολόγηση και τη θεραπεία των εξαρτήσεων από την τεχνολογία για ενήλικες και παιδιά (NYCFL, n.d.). Άλλα θεραπευτικά κέντρα αποτελούν ειδικά τμήματα των Πανεπιστημίων του Χάρβαρντ, του Τέξας, του Οχάιο και της Ουάσιγκτον (Σιώμος & Αγγελόπουλος, 2008). Τέλος, στην προσπάθεια αντιμετώπισης του φαινομένου συμβάλλει το Κέντρο Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης και Παιδικής Υγείας (The Center on Media and Child Health) του Παιδιατρικού Νοσοκομείου της Βοστώνης, στον ιστότοπο του οποίου περιλαμβάνεται μια ειδική σελίδα με συμβουλές προς γονείς σχετικά με τον ορθό τρόπο χρήσης των μέσων ενημέρωσης, για την προώθηση της σωματικής και ψυχικής υγείας των παιδιών και των εφήβων (NYCFL, n.d.).

Επιπλέον, δημοφιλές είναι και το πρόγραμμα «restart». Πρόκειται για ένα από τα πιο διαδεδομένα θεραπευτικά προγράμματα που υλοποιείται κατεξοχήν στις ΗΠΑ από το 2009 για εφήβους ηλικίας 12-17 ετών. Αξίζει να σημειωθεί πως υπηρεσίες επίσης παρέχονται προς τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς, όταν κρίνεται βοηθητικό. Από το διεπιστημονικό προσωπικό, προσφέρονται υπηρεσίες ενημέρωσης, εκπαίδευσης, θεραπείας και κλινικής παρέμβασης, όπου κρίνεται

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



επιτακτική ανάγκη, σχετικά με τα ζητήματα του διαδικτυακού εθισμού, έχοντας ως σκοπό την εκμάθηση ισορροπημένης χρήσης, ως μέσο θεραπείας αλλά και πρόληψης. Η παρέμβαση διαρκεί περίπου 8-12 εβδομάδες, διάστημα στο οποίο οι έφηβοι προσπαθούν να επανα-νοηματοδοτήσουν την ζωή τους, μέσω της πλήρους αποχής από τα ηλεκτρονικά τεχνολογικά μέσα, αλλά και να ενδυναμωθεί παράλληλα η οικογένεια τους. Τα ανωτέρω θα επιτευχθούν μέσω ατομικών αλλά και ομαδικών δραστηριοτήτων (Γεωργουλοπούλου και συν., 2015)

4.4. Ο ρόλος του Κοινωνικού Λειτουργού(ΚΛ) στην θεραπευτική παρέμβαση

Για όλα τα προαναφερόμενα είδη παρεμβάσεων, οι οποίες εφαρμόζονται στις εξειδικευμένες μονάδες και θεραπευτικά κέντρα, καθοριστική είναι η συμβολή του Κοινωνικού Λειτουργού ως μέλος της διεπιστημονικής ομάδας. Η σπουδαιότητα της συμβολής του αντικατοπτρίζεται στην επιστημονική θέση πως η εξάρτηση δεν αντιμετωπίζεται στενά ως «νόσος» στις θεραπευτικές κοινότητες, αποκλειστικά βάσει μιας ιατροκεντρικής προσέγγισης. Η εξάρτηση τοποθετείται εντός του κοινωνικού πλαισίου, από το οποίο επιχειρείται να επανέλθει η δυναμική αλλαγή. Δεν επιδιώκεται, δηλαδή, αποκλειστικά η προσωπική αλλαγή αλλά η εκμάθηση της ανάλυσης, κατανόησης, σχεδιασμού και στόχευσης στο φυσικό κοινωνικό περιβάλλον, και όχι το εικονικό (Πουλόπουλος, 2011).

4.4.1. Πολυδιάστατος επαγγελματικός ρόλος και Αξίες που πρεσβεύει

Αναλυτικότερα για τον ρόλο του, ο Κοινωνικός Λειτουργός συγκεντρώνει στο πρόσωπό του μία ποικιλία αλληλοδιαπλεκόμενων καθηκόντων, όπως αυτός της συμβουλευτικής, υποστήριξης, καθοδήγησης, ενδυνάμωσης, προώθησης του εξυπηρετούμενου για εύρεση κινήτρου προς αποχή από την εξάρτηση και διαχείρισης των τρεχόντων ζητημάτων. Κυριότερος στόχος όλων των ρόλων είναι η αύξηση και αποκατάσταση τόσο της ατομικής όσο και κοινωνικής λειτουργικότητας του θεραπευόμενου, μέσω της κατεύθυνσης που θα του προσφέρει ο επαγγελματίας Κοινωνικός Λειτουργός προς αφύπνιση και κινητοποίηση (Καλλινικάκη, 2011). Επιπλέον, στο πλαίσιο της διεπιστημονικής ομάδας, συμμετέχει ενεργά στον

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



σχεδιασμό παρέμβασης, στην αξιολόγηση καθώς και στην θεραπευτικής παρέμβαση καθ' αυτή, σε ατομικό και σε ομαδικό επίπεδο, επιδιώκοντας την αποκατάσταση της ατομικής και κοινωνικής λειτουργικότητας. Αξίζει να διευκρινιστεί πως δεν αποτελεί μέσο διαχείρισης των συμπτωμάτων, αλλά ουσιαστικό παράγοντα ανάδειξης των αιτιών και των μηχανισμών των προβλημάτων, μέσω της πολυεπίπεδης ενδυνάμωσης των εξυπηρετούμενων (Πουλόπουλος, 2011).

Η πραγμάτωση των παραπάνω στόχων, προϋποθέτει γνώσεις, δεξιότητες και συνεχή εκπαίδευση στις αντίστοιχες θεωρίες και μεθόδους, με σκοπό, αφενός, να κινητοποιηθούν οι εξυπηρετούμενοι και, αφετέρου, να υποστηριχθούν μέσω της σχέσης εμπιστοσύνης και συνεργασίας που έχει εδραιωθεί με τον επαγγελματία κοινωνικό λειτουργό (Πουλόπουλος, 2011). Φυσικά, ως επαγγελματίας καλείται να τηρήσει απόλυτα τον κώδικα δεοντολογίας και αρχών που διέπουν την Κοινωνική Εργασία, προκειμένου να επιτευχθούν τα επιθυμητά θεραπευτικά αποτελέσματα (Γεωργουλοπούλου και συν., 2015). Αναλυτικότερα, κάποιες από τις βασικότερες αρχές είναι να προασπίσει την αξιοπρέπεια του ατόμου ως μονάδα αλλά και να μεριμνήσει για την αποδοχή, την τήρηση μη κριτικής στάσης, την απόλυτη εχεμύθεια των πληροφοριών, και την ελεγχόμενη συναισθηματική εμπλοκή (Καλλινικάκη, 2011).

4.4.2. Μέθοδοι παρέμβασης

Μία πρώτη μέθοδος που συνηθέστερα χρησιμοποιεί ο Κοινωνικός Λειτουργός στα πρώτα στάδια της ανεξαρτητικής διαδικασίας είναι η «Κοινωνική Εργασία με Άτομα», κατά την οποία πραγματώνονται ατομικές δια ζώσης, συνήθως, συνεντεύξεις προς λεπτομερή εξιστόρηση της ζωής του εξυπηρετούμενου, όπως ο ίδιος την έχει βιώσει (Μπρόκου & Ριτσάτου, 2021). Οι βασικές δεξιότητες και τεχνικές συνέντευξης της Κοινωνικής Εργασίας, όπως για παράδειγμα, η αντανάκλαση συναισθημάτων, η παράφραση, η ανατροφοδότηση, η λεκτική και εξωλεκτική επικοινωνία, εξακολουθούν να εφαρμόζονται προσαρμοσμένες στις ανάγκες της ομάδας των χρηστών και στις επιπλέον ανάγκες της ηλικιακής ομάδας των εφήβων (Πουλόπουλος, 2011). Ο επαγγελματίας, μέσω της ενεργητικής ακρόασης, καλείται να συναισθανθεί τα βιώματα του θεραπευόμενου, συμβάλλοντας στην διαδικασία

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



της αυτογνωσίας του και στην συνειδητοποίηση των «δυνατών σημείων του», με τις ατομικές και κοινωνικές ευκαιρίες που αυτά του προσφέρουν. Η κριτική συνειδητοποίηση και, εν συνεχεία, αποδοχή της παρούσας κατάστασης, πιθανόν να κινητοποιήσει το άτομο για επαναπροσδιορισμό της σημασίας που επιθυμεί να φέρει η προσωπική του πραγματικότητα (Μπρόκου & Ριτσάτου, 2021). Ως αποτέλεσμα, θα κινητοποιηθεί προκειμένου να λάβει ενεργητικό-διαδραστικό ρόλο έως ότου επιτύχει αυτό που πλέον θεωρεί επιθυμητό για την νέα πραγματικότητα που έχει νοηματοδοτήσει, δηλαδή πως το ουσιαστικό ενδιαφέρον και νόημα εντοπίζεται στην πραγματική ζωή, όποια και αν επιλέγει να είναι αυτή, και όχι στον εικονικό κόσμο (Κουράκης, 2013).

Σε περίπτωση που ο ίδιος ο εξυπηρετούμενος επιθυμεί να συνεχίσει την θεραπευτική διαδικασία, προτείνεται η ένταξή του σε θεραπευτική ομάδα, στην οποία, με την καθοδήγηση του Κοινωνικού Λειτουργού, θα επιτευχθούν διαφορετικοί στόχοι, κυρίως σχετικοί με την κοινωνική επανένταξή του (Μπρόκου & Ριτσάτου, 2021). Μερικές φορές, μπορεί να προσφέρονται και πιο δημιουργικές μορφές θεραπείας μέσω, για παράδειγμα, του χορού, του θεάτρου, της συγγραφής, της μουσικής, της ζωγραφικής κλπ. (Κελεγκουριάδη & Μαλλιάρου, 2016). Άλλες θεραπευτικές επιλογές ή παρεμβάσεις που δύναται να διαχειριστεί ο Κοινωνικός Λειτουργός είναι η ένταξη του ατόμου σε ομάδες αυτοβοήθειας και οι κοινοτικές οργανωμένες δράσεις με σκοπό την δικτύωση των εξυπηρετούμενων αλλά και την ευαισθητοποίηση της τοπικής κοινής γνώμης για το συγκεκριμένο κοινωνικό ζήτημα (Πουλόπουλος, 2011).

Επιπρόσθετα ο Κοινωνικός Λειτουργός, πέρα από τον ίδιο τον εξυπηρετούμενο, οφείλει να προτρέψει και το οικείο περιβάλλον του εξαρτημένου παιδιού σε συμβουλευτικό πρόγραμμα, προκειμένου να επιτευχθεί το βέλτιστο δυνατό αποτέλεσμα του θεραπευτικού «κύκλου» (Μπρόκου & Ριτσάτου, 2021), αλλά και σε συντομότερο χρονικό διάστημα. Όσον αφορά το σύστημα της οικογένειας, καλείται ως επαγγελματίας να αναγνωρίσει τον ρόλο που τα μέλη της οικογένειας αποδίδουν στις νέες τεχνολογίες και, ειδικότερα, στο Διαδίκτυο, διακρίνοντας αν η παθολογική χρήση του Διαδικτύου πηγάζει από μία απλοϊκή θεώρηση ως «απειλητικού εισβολέα» στην καθημερινότητά τους ή συσχετίζεται με άλλους λανθάνοντες

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου



Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate

παθολογικούς παράγοντες του συστήματος (Σβώλη, 2011). Ο ρόλος του αντικατοπτρίζεται, ακόμη, και στο στάδιο της επανένταξης του νέου στο ευρύ κοινωνικό περιβάλλον, όπου καλείται να μεταφέρει σε αυτό τους θεραπευτικούς στόχους που είχε επιτύχει στα πλαίσια του προγράμματος, υπό καθοδήγηση, προστασία και επανατροφοδότηση, θετική ή αρνητική, από την πλευρά των επαγγελματιών. Η συμβολή του Κοινωνικού Λειτουργού διαφαίνεται στον βαθμό ποιοτικής μεταβολής της καθημερινότητας και κοινωνικής ζωής, που πλέον βασίζονται σε νέα κριτήρια και όρια (Μπρόκου & Ριτσάτου, 2021). Σε αυτή την διαδικασία, καλείται να συνεχίσει τον θεραπευτικό του ρόλο προς τον έφηβο, κυρίως, επικουρικά, καθοδηγώντας τον κατάλληλα προς διατήρηση της αποθεραπείας και αποφυγή της υποτροπής (Γεωργουλοπούλου και συν., 2015).

Στην περίπτωση των ανηλίκων, το κυριότερο περιβάλλον επανένταξης το οποίο καλείται να προετοιμάσει ο Κοινωνικός Λειτουργός είναι το σχολείο. Η συνεργασία του με το εκπαιδευτικό προσωπικό και τις διοικητικές αρχές της σχολικής μονάδας, που έχουν επίγνωση για το περιστατικό του ανηλίκου και το οικογενειακό του περιβάλλον (Κελεγκουριάδη & Μαλλιάρου, 2016), παρουσιάζεται ως «σημείο-κλειδί» για την ομαλότερη επανένταξη του μαθητή στο ωρολόγιο πρόγραμμα και τους κανόνες του σχολείου, αλλά και για την αποφυγή του στιγματισμού και επανατραυματισμού του από τους συνομήλικους ή από μη επαρκώς εκπαιδευμένο προσωπικό. Ένα μέσο για την επίτευξη του τελευταίου στόχου αποτελεί η δημιουργία ομάδων πολλαπλών τύπων και σκοπών. Αναλυτικότερα, τέτοιες ομάδες μπορούν να συμβάλλουν εποικοδομητικά στους ίδιους του μαθητές, τους γονείς, ή τους εκπαιδευτικούς. Κύριο στόχο αυτών των ομάδων, συνιστά η ευαισθητοποίηση μέσω του μοιράσματος εμπειριών, απόψεων και συναισθημάτων, η ενημέρωση, η εκπαίδευση για επιθυμητές πρακτικές και η αλληλο-ενδυνάμωση. Συνεπώς, ο Κοινωνικός Λειτουργός συνιστά τον «συνδεδετικό κρίκο» ανάμεσα στον θεραπευόμενο μαθητή, την οικογένεια, το προσωπικό του σχολικού περιβάλλοντος και των αρμόδιων εξειδικευμένων υπηρεσιών που μεριμνούν για την θεραπεία του (Κελεγκουριάδη & Μαλλιάρου, 2016). Αποτελεί, δηλαδή, τον επαγγελματία ανάμεσα στα μέλη της διεπιστημονικής θεραπευτικής ομάδας, που μπορεί να διασυνδέσει το εγγύτερο περιβάλλον του ανηλίκου με το θεραπευτικό πλαίσιο, διαμοιράζοντας

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου



Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate

πληροφορίες σχετικά με το ατομικό αλλά και το κοινωνικό ιστορικό του προσώπου (Πουλόπουλος, 2011).

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Κωδικός εγγράφου: 14b_M7zR6wnpG0q16AxLeg

Σελίδα: 106/140

Συμπεράσματα - Προτάσεις

Η εξέταση της βιβλιογραφίας ανέδειξε πως ο εθισμός στο Διαδίκτυο συνιστά ένα νέο και πολύπλοκο φαινόμενο. Παρά την έντονη ερευνητική δραστηριότητα και ενασχόληση της επιστημονικής κοινότητας με το φαινόμενο, ακόμα δεν υπάρχει συμφωνία για το εάν συνιστά μια κλινική διαταραχή. Επιπρόσθετα, η απουσία ενός ευρέως αποδεκτού ορισμού συμβάλλει στην συνέχιση των επιστημονικών αντιπαραθέσεων. Παρά την κατασκευή πολλαπλών διαγνωστικών εργαλείων, η παθολογική χρήση του Διαδικτύου δεν έχει ενταχθεί μέχρι στιγμής στα Διεθνή Διαγνωστικά Εγχειρίδια. Φαίνεται να προσεγγίζεται κυρίως ως μία μορφή συμπεριφορικής εξάρτησης (Kurniasant et al., 2019 · Griffiths, 2006), εξαιτίας της διαταραχής ελέγχου των παρορμήσεων (Young, 1999), η οποία οδηγεί σε σημαντική ποιοτική έκπτωση της καθημερινότητας του χρήστη. Ξεπερνώντας, δηλαδή, τα τυπικά αποδεκτά όρια χρήσης, οι δραστηριότητες παρεμβαίνουν στην καθημερινή ζωή, προκαλώντας μια σειρά επιπτώσεων και προβλημάτων που επηρεάζουν τη λειτουργικότητα του εμπλεκόμενου σε πολλαπλά επίπεδα, όπως για παράδειγμα, το βιολογικό, το ψυχολογικό και το κοινωνικό (Κουράκης, 2013).

Η παρούσα εργασία επιχειρήσε να διερευνήσει σε βάθος το ζήτημα του προσδιορισμού του φαινομένου είτε ως αυτόνομη ψυχιατρική διαταραχή είτε ως μέσο έκφρασης ή ενίσχυσης άλλων συννοσηρών καταστάσεων (Σιώμος & Αγγελόπουλος, 2008) και εντόπισε ότι υπάρχει σημαντική επιστημονική διχογνωμία ως προς αυτό. Το δίλημμα αυτό, άλλωστε, τέθηκε και ως πρώτο ερευνητικό ερώτημα. Αξίζει να διευκρινιστεί, βάσει της βιβλιογραφίας, πως δεν γίνεται λόγος για μία ενιαία κατηγορία διαδικτυακού εθισμού, αλλά οι μορφές που μπορεί να λάβει είναι πολυάριθμες, μέσω της ποικιλίας των επιλογών και δραστηριοτήτων που προσφέρονται από τον εικονικό κόσμο (Δεστούνη & Παργανά, 2017). Το φαινόμενο αυξάνει ολοένα και περισσότερο διεθνώς με το πέρασμα των ετών, γεγονός που αντικατοπτρίζουν τα ποσοτικά ευρήματα ερευνών. Πιο συγκεκριμένα, σε παγκόσμια κλίμακα, σημαντικά μεγαλύτερα ποσοστά παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου φαίνεται να παρουσιάζουν οι Ασιατικές χώρες (Σιώμος & Αγγελόπουλος, 2008). Η Ελλάδα παρουσιάζει υψηλά ποσοστά εξάρτησης, ιδιαίτερα στους ανηλίκους (Siomos et al., 2008), τα οποία μάλιστα τείνουν να αυξάνονται (Καραπέτσας και συν., 2012). Σημαντικός παράγοντας ερμηνείας της απόκλισης των

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



ποσοστών διεθνώς αποτελεί αφενός το πολιτισμικό πλαίσιο, αφετέρου η χρήση διαφορετικών διαγνωστικών εργαλείων από τους επιστήμονες και η διαφοροποίηση των ορισμών τόσο για το υπό μελέτη φαινόμενο όσο και την εφηβεία ως ηλικιακή περίοδο (Κονέ, 2018).

Εστιάζοντας στην ηλικιακή ομάδα των εφήβων, η διαδραστική και ελκυστική φύση του Διαδικτύου, η δύναμη της διαρκώς εναλλασσόμενης εικόνας και η άμεση ικανοποίηση που προσφέρει, συνήθως δημιουργούν στους ανηλίκους έντονη επιθυμία για συνεχή ενασχόληση (Καδηγιαννάκης, 2021). Έτσι, οδηγούνται όλο και συχνότερα σε παθολογική χρήση του Διαδικτύου, συγκροτώντας πολλές φορές μία κοινή κλινική εικόνα, που εμπεριέχει μία σειρά ψυχολογικών, σωματικών και διαπροσωπικών δυσκολιών. Η περιγραφή αυτών των «κοινών» δυσκολιών απάντησε στο δεύτερο ερευνητικό ερώτημα που τέθηκε στην παρούσα εργασία. Συνοπτικά, οι έφηβοι συνήθως παρουσιάζουν μία αδυναμία εύρυθμης ψυχοσυναισθηματικής λειτουργικότητας, όταν δεν βρίσκονται online, την οποία μάλιστα μερικοί δυσκολεύονται να παραδεχτούν. Αυτή συχνά οδηγεί σε παραμέληση της κοινωνικοποίησης και των σχέσεων του εφήβου, ακόμα και με πολύ κοντινά πρόσωπα του περιβάλλοντος, καθώς και σε μείωση της σχολικής τους απόδοσης. Ακόμη, η παραπάνω συμπτωματολογία αρκετές φορές συνοδεύεται και από σωματικά προβλήματα υγείας, που προκύπτουν εξαιτίας της πολύωρης χρήσης του Διαδικτύου (Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης, 2008).

Όπως φάνηκε από την επιστημονική βιβλιογραφία, η προβληματική χρήση του Διαδικτύου αποτελεί ένα σύνθετο και πολύ-παραγοντικό φαινόμενο, συνυφασμένο με την παγκόσμια κοινωνική, οικονομική, πολιτιστική και ανθρωπιστική κρίση, με αρκετές ανερμήνευτες ακόμα διαστάσεις, που πιθανά θα χρειαστεί αρκετές μελέτες, ώστε να αποσαφηνιστούν. Έτσι, δεν υπάρχει βεβαιότητα για τους αιτιολογικούς παράγοντες της παθολογίας που εμφανίζεται (Καδηγιαννάκης, 2021). Αναμφίβολα όμως, έχουν καταγραφεί πολλαπλοί παράγοντες επικινδυνότητας που προωθούν την ανάπτυξη και εδραίωση της δυσλειτουργικής χρήσης του Διαδικτύου, οι οποίοι έγινε προσπάθεια να αναλυθούν στην παρούσα εργασία βάσει μιας πολύ-επίπεδης οπτικής, με αφορμή το τρίτο ερευνητικό ερώτημα.

Κατά την ανάλυση αυτών, φάνηκε πως σημαντικότεροι παράγοντες ευαλωτότητας των εφήβων προς τον διαδικτυακό εθισμό αποτελούν γνωρίσματα που συχνά

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



χαρακτηρίζουν την συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα, όπως για παράδειγμα η έντονη ψυχολογική αναστάτωση (Kurniasant et al., 2019), ο μειωμένος αυτοέλεγχος (Mehroof & Griffiths, 2010), η συναισθηματική αστάθεια και οι δυσκολίες διαχείρισης συχνά αναίτιων μεταβολών της διάθεσης (Ko et al., 2006). Το γεγονός ότι η προσωπικότητά τους βρίσκεται ακόμη υπό διαμόρφωση, εγείρει την ανάγκη τους για παρορμητική ανακάλυψη του «καινούργιου» και έντονη διαδραστικότητα και αδρεναλίνη, μέσω της πολυμορφικότητας που προσφέρουν τα εικονικά μέσα, χωρίς όμως να επενδύουν στην «κριτική» χρήση αυτών (Kurniasant et al., 2019). Για παράδειγμα, καθίσταται ιδιαίτερα ελκυστικό σε αυτές τις ηλικίες η δυνατότητα διαμόρφωσης μίας νέας, κάθε φορά, ταυτότητας στον εικονικό κόσμο (Δεστούνη & Παργανά, 2017), χωρίς ποιοτικούς και ποσοτικούς περιορισμούς, στην οποία μάλιστα επενδύουν σημαντικά, όταν υπολείπεται η πραγματική ταυτότητα (Aa et al., 2009). Έτσι, δίνεται η ψευδαίσθηση ελέγχου της πραγματικότητας σε έναν χώρο όπου οι ψηφιακές αλληλεπιδράσεις φαντάζουν ελκυστικές, καθώς είναι περισσότερο διαχειρίσιμες μέσω της ασφαλούς απόστασης και της ανωνυμίας (Καδηγιαννάκης, 2021).

Για αυτόν τον λόγο, σύμφωνα με την βιβλιογραφία, παράγοντες όπως η χαμηλή αυτοεκτίμηση, η ανασφάλεια στις διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις (Park et al., 2011) και η κοινωνική απομόνωση (Ko et al., 2006) λειτουργούν επιβαρυντικά για την προβληματική χρήση του Διαδικτύου (Armstrong et al., 2000). Το Διαδίκτυο, δηλαδή, λειτουργεί ως ένα μέσο αναπλήρωσης και αποσυμπίεσης για τους εφήβους από ό,τι δεν λειτουργεί ικανοποιητικά για αυτούς εκτός του εικονικού κόσμου (Esen & Gudogdu, 2010). Το κενό αυτό συχνά φαίνεται να τους οδηγεί σε μία συναισθηματική αποπροσωπιοποίηση και «αποσύνδεση», η οποία τους κατευθύνει να βρίσκονται διαρκώς συνδεδεμένοι στο Διαδίκτυο (Βλαχογεωργάκη, 2023).

Ένας ακόμη παράγοντας επικινδυνότητας για τον οποίο έχει γίνει έντονη επιστημονική συζήτηση αποτελεί το φύλο. Αρκετές έρευνες καταλήγουν σε σημαντικά αυξημένη επιρρέπεια των αγοριών προς τον διαδικτυακό εθισμό, έναντι των κοριτσιών (Tang et al., 2014a), κυρίως εξαιτίας της χρήσης του Διαδικτύου για εξ' ορισμού παθογενείς δραστηριότητες, όπως η ενασχόληση με πορνογραφικό υλικό ή τυχερά παίγνια (Ha & Hwang, 2014). Ωστόσο, αξίζει να τονιστεί πως τα σύγχρονα επιστημονικά

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



δεδομένα δείχνουν ότι η επιρροή που ασκεί ο παράγοντας φύλο φαίνεται να μειώνεται (Frangos et al., 2009).

Σύμφωνα με την βιβλιογραφία, μία από τις σημαντικότερες παραμέτρους προώθησης της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου είναι η συννοσορότητα του εθισμού με άλλες ψυχικές διαταραχές, με τα ποσοστά να φθάνουν περίπου στο 60% (Καδηγιαννάκης, 2021). Για αυτό και πολλοί ερευνητές πλέον υπερασπίζονται τη θέση ότι ο διαδικτυακός εθισμός θα πρέπει να θεωρηθεί ως σύμπτωμα ή μέσο έκφρασης άλλων ευρύτερων διαταραχών, και όχι ως ξεχωριστή κλινική οντότητα. Συγκεκριμένα για τους εφήβους, οι συχνότερες συννοσορές καταστάσεις είναι η αγχώδης και καταθλιπτικόμορφη συμπτωματολογία, η κοινωνική φοβία, η ΔΕΠΥ και η ΔΑΦ. Παρά, όμως, τη βεβαιότητα της επιστημονικής κοινότητας για την επιρροή που ασκεί η συνύπαρξη κλινικών διαταραχών με την παθολογική εμπλοκή στο Διαδίκτυο, εκκρεμεί να διευκρινιστεί ο τρόπος αλληλεπίδρασης των δύο συνθηκών. Δεν έχει δηλαδή προσδιοριστεί ξεκάθαρα η χρονική αλληλουχία εμφάνισης των συννοσηρών διαταραχών και ως εκ τούτου ποια συνιστά το αίτιο και ποια το αιτιατό (Tabak & Zawadzka, 2017).

Σε μία πολύ-επίπεδη προσέγγιση του φαινομένου, όπως αυτή που επιχειρήθηκε στην παρούσα εργασία, κομβικό ρόλο αποκτά η ανάλυση των παραγόντων επικινδυνότητας από το κοινωνικό περιβάλλον του εφήβου. Καθοριστικό ρόλο στην εξάρτηση από το διαδίκτυο διαδραματίζει η κοινωνία, το σχολείο, οι συνομήλικοι και η οικογένεια. Τα ερευνητικά στοιχεία συγκλίνουν και τονίζουν τη δυσλειτουργία του κοινωνικού περιβάλλοντος ή μέρους αυτού, και κυρίως της οικογένειας, ως έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες επικινδυνότητας για τον εθισμό στο Διαδίκτυο (Zenormanci et al., 2014).

Αναφορικά με το σύστημα της οικογένειας, οι ανεπαρκείς πρακτικές γονικής μέριμνας (Σιώμος, 2012), οι ανασφαλείς δεσμοί μεταξύ των μελών της οικογένειας (Brennan, 2009), η εσφαλμένη προσωπική άποψη του ίδιου του γονέα αναφορικά με τον βαθμό επικινδυνότητας του Διαδικτύου (Φρούντα, 2014), καθώς και τα έκτακτα γεγονότα που μπορούν να απειλήσουν την συνοχή του συστήματος (Kawabe et al., 2016), αποτελούν μερικούς συχνούς παράγοντες δυσλειτουργίας της οικογένειας, οι οποίοι προωθούν την προβληματική χρήση του Διαδικτύου από τον έφηβο, πιθανά ως μέσο αντίδρασης και εκτόνωσης. Μάλιστα, έχει παρατηρηθεί ερευνητικά η υπεροχή του

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



φαινομένου εξαιτίας των παραπάνω οικογενειακών δυσκολιών ιδιαίτερα στις μονογονεϊκές οικογένειες, συγκριτικά με τους υπόλοιπους τύπους οικογένειας (Γεωργουλοπούλου και συν., 2015).

Η βιβλιογραφία, επιπρόσθετα, χαρακτηρίζει ως συναρτώμενο παράγοντα επικινδυνότητας για την ανάπτυξη της παθολογικής χρήσης και τις κοινωνικοπολιτικές συνθήκες που επικρατούν κάθε φορά κατά την στιγμή επαφής του ανηλίκου με το Διαδίκτυο (Μάτσα, 2009). Σύμφωνα με τα επιστημονικά δεδομένα, η επαφή συμβαίνει σε ολόένα και μικρότερες ηλικίες (Μαυρίκη & Κουργιάλη, 2016), με τους σημερινούς εφήβους να αποτελούν την ψηφιακή γενιά (Kurniasant et al., 2019). Παράλληλα με την εξ' αρχής αυξημένη οικειότητα των ανηλίκων με το Διαδίκτυο, η ψηφιοποίηση πολλών υπηρεσιών, οι αυξημένες ψυχικές, κοινωνικές και οικονομικές προκλήσεις που τίθενται καθημερινά στους πολίτες και ο εγκλεισμός που επιβλήθηκε κατά την πανδημία της Covid-19 (Καδηγιαννάκης, 2021) αποτελούν παραδείγματα κοινωνικών-οικονομικών παραγόντων, οι οποίοι πυροδοτούν κοινωνική απομόνωση και γενικευμένο άγχος και φόβο. Έτσι, συγκροτείται πρόσφορο ένα έδαφος για την ανάπτυξη ή εδραίωση παθολογικής εμπλοκής των εφήβων με το Διαδίκτυο, ως μέσο αποσυμπίεσης της γενικότερης δυσφορίας που προκύπτει σε ένα τέτοιο πλαίσιο (Μπούρας & Λύκουρας, 2011).

Όλοι οι παράγοντες επικινδυνότητας που έχουν καταγραφεί βιβλιογραφικά καθιστούν σαφή την ανάγκη αντιμετώπισης του φαινομένου, ζήτημα που διερευνήθηκε βάσει του τέταρτου ερευνητικού ερωτήματος. Κοινή γραμμή της επιστημονικής κοινότητας σε κάθε πιθανή παρέμβαση συνιστά η διεξοδική εκμάθηση των χρηστών ενός ορθολογικού, ασφαλούς και κριτικού τρόπου χρήσης του Διαδικτύου, χωρίς την επιβολή απαγόρευσης χρήσης του, η οποία θα ήταν ουτοπική για τα σύγχρονα δεδομένα (Μυλωνάς, 2010).

Πρωταρχική θέση στην προσπάθεια καταπολέμησης της εξαρτητικής χρήσης κατέχει η πρόληψη, με τους γονείς και την σχολική μονάδα να διαδραματίζουν κομβικό ρόλο για την εδραίωση της αυτοπειθαρχίας των εφήβων κατά την πλοήγησή τους. Η εφαρμογή κατάλληλων πρακτικών γονικής μέριμνας και η διεξαγωγή δημιουργικών σχολικών δράσεων από επαρκώς εκπαιδευμένο προσωπικό αποτελούν χαρακτηριστικά παραδείγματα μεθόδων πρόληψης εμφάνισης της παθολογίας. Επιπλέον, παρόμοιες

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



δράσεις κρίνονται σκόπιμες και σε ευρύτερο επίπεδο από θεσμικούς-κοινωνικούς φορείς, προς επίτευξη των επιθυμητών αποτελεσμάτων σε ευρύτερη κλίμακα. Φυσικά, η επιστημονική κοινότητα τονίζει την ανάγκη προληπτικής μέριμνας από μικρή ηλικία, λόγω αυξημένης νευροπλαστικότητας, ώστε ως έφηβοι να έχουν υιοθετήσει τον επιθυμητό αυτοέλεγχο και κριτική σκέψη για μία ορθή και ασφαλή χρήση του Διαδικτύου (Παπαδημητρίου & Σεμεντεριάδης, 2016).

Περνώντας πλέον στην θεραπευτική αντιμετώπιση του προβλήματος, η βιβλιογραφία φαίνεται να προτείνει την παρέμβαση των ειδικών, βάσει μιας ολιστικής προσέγγισης του φαινομένου, αφενός περικλείοντας πολλές θεραπευτικές μεθόδους και αφετέρου αναλογιζόμενοι τους πιθανούς παράγοντες επικινδυνότητας πολύπλευρα (Kwon, 2011). Ως δημοφιλέστερα μοντέλα παρέμβασης παρουσιάζονται οι ατομικές και οικογενειακές συνεδρίες και η θεραπεία στα πλαίσια ομάδας. Σε ακραίες περιπτώσεις, ωστόσο, που μπορεί να κινδυνεύει η ζωή του εφήβου, προτείνεται η ενδο-νοσοκομειακή περίθαλψη. Οι εξειδικευμένες μονάδες και προγράμματα, που διεκπεραιώνουν τα παραπάνω, είναι ωστόσο περιορισμένα, αν και άρτια δομημένα, σύμφωνα με την βιβλιογραφία, ιδιαίτερα για τα ελληνικά δεδομένα.

Κλείνοντας την παρούσα εργασία, δόθηκε έμφαση στον ρόλο του Κοινωνικού Λειτουργού, ως μέλος της διεπιστημονικής ομάδας αρμόδιο για τις παραπάνω θεραπευτικές παρεμβάσεις. Σύμφωνα με την βιβλιογραφία, σε αυτά τα κλινικά πλαίσια αναλαμβάνει πολυσχιδή ρόλο με πολλαπλούς θεραπευτικούς στόχους, με πρωταρχικό την απομυθοποίηση της παθολογίας του ατόμου ως μονάδα. Ο επαγγελματίας εστιάζει στον έφηβο, σε συνάρτηση πάντα με το κοινωνικό περιβάλλον του, με τα μέλη του οποίου διατηρεί στενή θεραπευτική σχέση. Αναγνωρίζει την δυνατότητα προσωπικής αλλαγής του ανηλίκου μέσω της ενδυναμωτικής συμβουλευτικής, αλλά παράλληλα και την δυναμική φύση του περιγύρου με απώτερο σκοπό την αναδόμησή του σε μία πιο λειτουργική εκδοχή (Πουλόπουλος, 2011). Μέσω της θεραπευτικής συνεργασίας, θα αναδυθούν τα δυνατά σημεία του εφήβου, προς αποκατάσταση της ατομικής και κοινωνικής λειτουργικότητάς του (Μπρόκου & Ριτσάτου, 2021) και θα επανανοηματοδοθούν οι ισορροπίες των γύρω συστημάτων, με τον Κοινωνικό Λειτουργό να στοχεύει στην διατήρηση της σύνδεσης μεταξύ των αλληλοεπηρεαζόμενων «κύκλων» (Κελεγκουριάδη & Μαλλιαρού, 2016).

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Συνοψίζοντας, απαραίτητη κρίνεται η περαιτέρω διερεύνηση του φαινομένου ιδιαίτερα στην Ελλάδα αναφορικά με την αιτιολογία, τις αρνητικές επιπτώσεις και τους κινδύνους του διαδικτυακού εθισμού, εστιάζοντας στους ανηλικούς μικρής ηλικίας (πχ. πρώτες τάξεις του Δημοτικού), ως την ψηφιακή γενιά της σύγχρονης κοινωνίας. Τα επιστημονικά στοιχεία φαίνεται να είναι ακόμα πιο περιορισμένα για αυτή την ηλικιακή ομάδα των μικρότερων παιδιών, συγκριτικά με τους εφήβους, γεγονός που καθιστά αναγκαία την περαιτέρω έρευνα σε αυτόν τον πληθυσμό, ειδικά εάν αναλογιστούμε ότι η χρήση του Διαδικτύου ξεκινά από ολοένα και μικρότερες ηλικίες (Μαυρική & Κουργιαλά, 2016). Συνεπώς, προτείνεται η εστίαση του ερευνητικού ενδιαφέροντος στους ανηλικούς παιδικής ηλικίας. Τα ευρήματα τέτοιων μελετών θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν για τον σχεδιασμό δράσεων πρόληψης και αποφυγής της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου κατά την εφηβεία. Επίσης, οι παρεμβάσεις θα μπορούν να γίνουν σε μία ηλικία, κατά την οποία τα παιδιά παρουσιάζουν αυξημένη νευροπλαστικότητα του εγκεφάλου, ικανότητα δηλαδή δομικής μεταβολής του εγκεφάλου ως απόρροια μάθησης, η οποία φαίνεται να φθίνει, καθώς μεγαλώνει το άτομο. Ως αποτέλεσμα, η δυνατότητα προληπτικής εκπαίδευσης ή ακόμα και θεραπευτικής αντιμετώπισης μιας ήδη εδραιωμένης παθολογικής χρήσης, πιθανά θα είναι πιο αποτελεσματική σε τόσο νεαρές ηλικίες, λόγω της αυξημένης προσαρμοστικότητας και δυνατότητας απορρόφησης που τις χαρακτηρίζει.

Μία ακόμη πτυχή του φαινομένου που φαίνεται να χρήζει περαιτέρω διερεύνησης είναι η επιρροή που ασκούν οι κοινωνικές, πολιτικές και οικονομικές συνθήκες στην πυροδότηση ή επιδείνωση της παθολογικής εμπλοκής των εφήβων με το Διαδίκτυο. Ιδιαίτερα στην Ελλάδα, οι αλληπάλληλες κρίσεις της τελευταίας, και πλέον, δεκαετίας αποτελούν πρόσφορο έδαφος για την μελέτη ενός ψυχοκοινωνικού φαινομένου, που επηρεάζεται από τις ευρύτερο κοινωνικό, οικονομικό και πολιτικό περιβάλλον. Για παράδειγμα, σημαντικό προβληματισμό προκάλεσε ο εγκλεισμός που επιβλήθηκε εξαιτίας της υγειονομικής πανδημίας Covid-19, σε συνάρτηση με την τρέχουσα οικονομική-πολιτική κρίση που επικρατεί τις τελευταίες δεκαετίες στην χώρα μας. Θα παρουσίαζε, λοιπόν, ερευνητικό ενδιαφέρον η μελέτη του βαθμού συσχέτισης των κρίσεων στο ευρύτερο περιβάλλον και της αυξανόμενης υπερβολικής ενασχόλησης με το Διαδίκτυο.

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Τέλος, η εξάπλωση και η επικινδυνότητα πλέον του φαινομένου διεθνώς εντείνουν την ανάγκη για εδραίωση μιας ενιαίας ορολογίας, ορισμού και άρτιων διαγνωστικών κριτηρίων και εργαλείων. Σε ένα τέτοιο πλαίσιο, η επιστημονική κοινότητα θα μπορούσε, να συζητήσει εάν οι τεχνολογικοί εθισμοί θα μπορούσαν να προστεθούν στα Διεθνή Διαγνωστικά Εγχειρίδια. Η προσθήκη του διαδικτυακού εθισμού στα διαγνωστικά εγχειρίδια θα διευκόλυνε ίσως τους επαγγελματίες να αναγνωρίσουν το πρόβλημα και να εφαρμόσουν εν συνεχεία ενδεδειγμένες θεραπευτικές μεθόδους. Από την άλλη, όμως, η συμπερίληψη της παθολογικής χρήσης στα επίσημα Διαγνωστικά Εγχειρίδια θα παθολογικοποιούσε την ομάδα-στόχο ως «νοσοούντες». Χαρακτηριστικό παράδειγμα της παραπάνω θέσης συνιστά η περίπτωση της ομοφυλοφιλίας και ο στιγματισμός που επέφερε στα άτομα η συμπερίληψή της ως διαταραχή στα Διεθνή Διαγνωστικά Εγχειρίδια έως τα μέσα του 20^{ου} αιώνα. Έτσι, για την περίπτωση της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου, προτείνεται ο κριτικός αναστοχασμός από μέρους της επιστημονικής κοινότητας αναφορικά με αυτό το δίλημμα συμπερίληψης ή μη του ζητήματος ως επίσημη ψυχική διαταραχή. Καλούνται να «ζυγίσουν» αφενός τα θεραπευτικά, κυρίως, οφέλη που θα αποκομίζονταν, και αφετέρου την παθολογικοποίηση και στιγματισμό που πιθανά θα αποδοθεί στους χρήστες, οι οποίοι έχουν εμπλακεί σε παθολογική χρήση, μεταξύ των οποίων και οι έφηβοι.

Η συμβολή των ερευνητικών ευρημάτων και της γνώσης που παράγεται σχετικά με την παθολογική χρήση του Διαδικτύου αντικατοπτρίζεται σε πολλαπλά επίπεδα. Πρωτίστως, οι επαγγελματίες εμπλουτίζουν το γνωστικό τους υπόβαθρο, με αποτέλεσμα να ενισχύεται σημαντικά η προσπάθεια αντιμετώπισης της παθολογίας που σημειώνεται. Το εύρος και η ευστοχία των θεραπευτικών παρεμβάσεων που μπορούν να εφαρμοστούν για τον ίδιο τον έφηβο και το άμεσα εμπλεκόμενο περιβάλλον του, τόσο σε επίπεδο πρόληψης, όσο και σε θεραπείας, μπορεί να εμπλουτίσει ακόμα περισσότερο υπό το φως του νέου επιστημονικού υλικού, λαμβάνοντας πάντοτε υπόψη τις εξατομικευμένες ανάγκες του κάθε περιστατικού. Ωστόσο, κρίνεται σκόπιμο να τονιστεί πως η ενίσχυση των παρεμβάσεων αντιμετώπισης θα είναι ουσιαστικά αποτελεσματική, όταν προέλθει «από τα πάνω», και όχι όταν η ευθύνη της αντιμετώπισης αποδίδεται κυρίως στην ικανότητα του εφήβου και της οικογένειάς του, βάσει των κατευθυντήριων από τους επαγγελματίες.

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Επιπλέον, η ανάδειξη και κατανόηση των ψυχοκοινωνικών παραγόντων που προωθούν την εμπλοκή σε παθολογική χρήση του Διαδικτύου και την εδραίωση αυτής, θα απομυθοποιήσουν την αποκλειστικότητα της ευθύνης που συχνά αποδίδεται στον έφηβο και την οικογένειά του, και θα την μεταφέρουν στο μακρο-επίπεδο, σε θεσμικούς και πολιτικούς φορείς. Έτσι, ο θεραπευόμενος και το περιβάλλον του θα απενοχοποιηθούν και θα ενδυναμωθούν μέσω της θεραπευτικής σχέσης, εστιάζοντας την προσοχή τους στην εκμάθηση μιας ισορροπημένης χρήσης του Διαδικτύου και στην επανανοηματοδότηση του ρόλου και της αξίας που του αποδίδουν. Ως αποτέλεσμα, το λειτουργικό και ποιοτικό επίπεδο διαβίωσης του εφήβου, της οικογένειας αλλά και της σχολικής μονάδας θα βελτιωθούν σημαντικά, χωρίς να παρατηρείται έκπτωση εξαιτίας της παθολογίας.

Τέλος, οι φορείς χάραξης πολιτικών μπορούν να αξιοποιήσουν την επιστημονική γνώση που υπάρχει γύρω από το πρόβλημα του εθισμού στο Διαδίκτυο, ώστε να σχεδιάσουν και να υλοποιήσουν αποτελεσματικούς τρόπους προώθησης της χρήσης του Διαδικτύου, στους οποίους θα αξιοποιούνται τα οφέλη και θα περιορίζονται οι κίνδυνοι, χωρίς όμως να αποκλείονται πολλές από τις δυνατότητες που δίνονται στους χρήστες από την εξ' ορισμού μορφή του Διαδικτύου. Για την αποτελεσματικότητα μιας τέτοιας προσπάθειας είναι απαραίτητη η κινητοποίηση και συμβολή του θεσμικού και νομικού παράγοντα της πολιτείας, αναγνωρίζοντας την παθολογική χρήση του Διαδικτύου ως μία μορφή έκφρασης της αμέλειας της σύγχρονης πολιτείας για την ψυχική ευημερία των παιδιών και των εφήβων.

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Aa, N., Overbeek, G., Engels, R.C.M.E., Scholte, R.H.J., Meerkerk, G.-J., & Eijnden, R.J.J.M. (2009). Daily and Compulsive Internet Use and Well-Being in Adolescence: A Diathesis-Stress Model Based on Big Five Personality Traits. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(6), 765-76. [10.1007/s10964-008-9298-3](https://doi.org/10.1007/s10964-008-9298-3)
- Αλεξάκη- Αναστασοπούλου, Α. (2016). Μεθοδολογία προκλητικής ψυχοεκπαίδευσης για το κάπνισμα για μαθητές δημοτικού σχολείου. Ίδρυμα Ιατροβιολογικών Ερευνών Ακαδημίας Αθηνών. <http://repository.edulll.gr/edulll/handle/10795/1790>
- Αλκοολικοί Ανώνυμοι (ΑΑ) (χ.χ). <https://aa-greece.gr/>
- American Psychiatric Association, (2013). The pocket Guide to the DSM – 5 Diagnostic Exam, First edition. American Psychiatric Publishing.
- Amichai-Hamburger, Y. (2008). Personality and the Internet. In Y. Amichai-Hamburger (Ed.), *The social net: Human behavior in Cyberspace*, 27-55. Oxford University Press.
- American Psychiatric Association, (2022). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision. American Psychiatric Association Publishing.
- Anderson, T. & Dron, J. (2011). Three generations of distance education pedagogy. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 12(3), 80-97.
- Αννούσης, Γ., Κυρίτσης, Ν., Κυρίτση, Ε., Κουκουλάρης, Δ., Ζαρταλούδη, Α., Κουτελέκος, Ι. & Στεφανίδου, Σ. (2017). Εθισμός Νεαρών Ενηλίκων στο Διαδίκτυο. *Hellenic Journal of Nursing*, 56(3), 245-263.
- Armstrong, L., Phillips, J. G., & Saling, L. L. (2000). Potential determinants of heavier Internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies*, 53(4), 537-550.
- Beard K.W. & Wolf E.M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyber Psychology Behaviour*, 4(3), 377-383.
- Beard, K.W. (2005). Internet Addiction: A Review of Current Assessment Techniques and Potential Assessment Questions. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 7-14.
- Beaton, C. (2017). The 2 Reasons Why So Many People Are Becoming Lonelier. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/blog/the-geny-guide/201702/the-2-reasons-why-so-many-people-are-becoming-lonelier>
- Beck, J.S. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. The Guilford Press. <https://epdf.tips/cognitive-therapy-basics-and-beyondb3dfb8997095f1d9080a57485ac75d3813233.html>
- Bernal-Ruiz, C., Rosa-Alcazar, A. I., Gonzalez-Calatayud, V., & Rosa-Alcazar, E. (2017). Is there a relationship between problematic internet use and responses of social anxiety, obsessive-compulsive and psychological well-being among adolescents? *Anales de Psicología*, 33(2), 269-276. [10.6018/analesps.33.2.265831](https://doi.org/10.6018/analesps.33.2.265831)

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου



Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate

- Betweenmates (2023). Διαφορά μεταξύ εθισμού και εξάρτησης. <https://gr.weblogographic.com/difference-between-addiction-and-dependence-472>
- Βλαχογεωργάκη, Α. (2023, Ιούνιος 22). Συμπτώματα της νέας εποχής: Πώς η δυσλειτουργική χρήση της τεχνολογίας επηρεάζει την ψυχική υγεία των εφήβων [session]. *SNF Nostos Conference for Mental Health*. <https://www.sfnostos.org/el/snf-nostos-conference-2023/programma-synedriou/226/symptomata-neas-epohis/>
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *American Journal of Psychiatry* 165(3), 306-307. [10.1176/appi.ajp.2007.07101556](https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07101556)
- Brand, M., Young, K., & Laier, C. (2014). Prefrontal control and internet addiction: a theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8(375), 1-13. [10.3389/fnhum.2014.00375](https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00375)
- Brennan, J. (2009). *Ψυχολογία ιστορία και συστήματα*. Τόπος.
- Butters, J.E. (2009). Promoting healthy choices: The Importance of differentiating between ordinary and high risk cannabis use among high-School students. *Substance Use & Misuse*, 40(6), 845-855. <https://doi.org/10.1081/JA-200030803>
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234-242. [10.1089/cpb.2006.9963](https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9963)
- Cash, H., Rae, C. D., Steel, A. H., & Winkler, A. (2012). Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. *Current Psychiatry Reviews*, 8, 292-298. [10.2174/157340012803520513](https://doi.org/10.2174/157340012803520513)
- Γεωργάκας, Π. (2001). *Εξαρτήσεις : Η Έκφραση Μιας Κοινωνικής Οικογενειακής Και Ατομικής Δυσλειτουργίας*. Εκδόσεις Παρατηρητής.
- Γεωργουλοπούλου, Ο. , Κυριακοπούλου, Χ. , Χαριτωνίδη, Μ. (2015). Ο εθισμός στο Διαδίκτυο. Πρόληψη και ενδυνάμωση της οικογένειας στα πλαίσια της συμβουλευτικής [Πτυχιακή εργασία, ΤΕΙ Δυτικής Ελλάδας], Ιδρυματικό Καταθετήριο Αθηνά. <http://repository.library.teimes.gr/xmlui/handle/123456789/3966>
- Chakraborty, K., Basu, D., & Kumar, K.G.V. (2010). Internet Addiction: Consensus, Controversies and the Way Ahead. *East Asian Arch Psychiatry*, 20, 123-132.
- Charlton, J.P. & Danforth, I.D. (2004). Differentiating computer-related addictions and high engagement. *Human perspectives in the internet society: culture, psychology and gender*, 4, 59-68.
- Chien, C., Ming-Chun, H. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35, 65-80. [10.1016/S0360-1315\(00\)00019-1](https://doi.org/10.1016/S0360-1315(00)00019-1)

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου



Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate

- Chou, C., Condrón, L., & Belland, J.C. (2005). A Review of the Research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388. [10.1007/s10648-005-8138-1](https://doi.org/10.1007/s10648-005-8138-1)
- Chormore, S., Berger, E.B., Bier, L., & Camacho, T. (2011). Twelve-Step Recovery in Inpatient Treatment for Internet Addiction. In K.S. Young & C. Nabuco de Abreu (Eds). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, 205-222. John Wiley & Sons Inc.
- Coleman, J. (1980). *The nature of adolescence*. Methuen & Co. Ltd.
- Curran, J. (2012). Rethinking internet history. *Misunderstanding the internet* [eBook version]. Routledge. https://courses.helsinki.fi/sites/default/files/coursematerial/4511752/CURRAN%20ET%20AL_Misunderstanding%20the%20internet.pdf
- Dalbudak, E. & Evren, C. (2014). The relationship of Internet addiction severity with Attention Deficit Hyperactivity Disorder symptoms in Turkish University students; impact of personality traits, depression and anxiety. *Comprehensive Psychiatry*, 55(3), 497-503. [10.1016/j.comppsy.2013.11.018](https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2013.11.018)
- De Berardis, D., D'Albenzio, A., Gambi, F., Sepede, G., Valchera, A., Conti, C.M., et al. (2009). Alexithymia and Its Relationships with Dissociative Experiences and Internet Addiction in a Nonclinical Sample. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(1), 67-69. [10.1089/cpb.2008.0108](https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0108)
- DefendingDigital (n.d.) How To Choose Parental Control and Internet Filtering Software. https://defendingdigital.com/how-to-choose-parental-control-and-internet-filtering-software/?utm_content=cmp-true
- Demetrovics, Z., Szeredi, B., & Rozsa, S. (2008). The three-factor model of Internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods*, 40(2), 563-574. [10.3758/BRM.40.2.563](https://doi.org/10.3758/BRM.40.2.563)
- Demetrovics Z, Király O, Koronczai B, Griffiths MD, Nagygyörgy K, Elekes Z, et al. (2016). Psychometric Properties of the Problematic Internet Use Questionnaire Short-Form (PIUQ-SF-6) in a Nationally Representative Sample of Adolescents. *PLoS ONE*, 11(8). [e0159409](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159409). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159409>
- Δεστούνη, Χ. & Παργανά, Κ. (2017). Εξάρτηση και εθισμός από τις νέες τεχνολογίες στη παιδική ηλικία. Ο ρόλος του Κοινωνικού Λειτουργού [Πτυχιακή εργασία, ΤΕΙ Δυτικής Ελλάδας], Ιδρυματικό Καταθετήριο Αθηνά. <http://repository.library.teimes.gr/xmlui/handle/123456789/4914>
- Δημοπούλου-Λαγωνίκα, Μ. (2011). *Μεθοδολογία Κοινωνικής Εργασίας-Μοντέλα Παρέμβασης. Από την ατομική στη γενική-ολιστική παρέμβαση*. Εκδόσεις Τόπος.

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου



Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate

- D'Hondt, F. & Maurage, P. (2017). Electrophysiological studies in Internet addiction: A review within the dual-process framework. *Addictive Behaviors*, 64, 321-327. [10.1016/j.addbeh.2015.10.012](https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.10.012)
- Διαμαντοπούλου, Α. & Δαβράζος, Γ. (2015, Νοέμβριος 7&8). Διαδικτυακός εθισμός: Μια προσπάθεια εννοιολογικής προσέγγισης του όρου [Πρακτικά Συνεδρίου]. *Η εκπαίδευση στην εποχή των Τ.Π.Ε.*, Αθήνα, 3013- 3020.
- Dong, G., Lu, Q., Zhou, H., & Zhao, X. (2011). Precursor or sequela: Pathological disorders in people with Internet addiction disorder. *PLoS ONE*, 6(2), 1-5. [10.1371/journal.pone.0014703](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0014703)
- Douglas, A.C., Mills, J.E., Niang, M. et al. (2008). Internet Addiction: Meta-Synthesis of Qualitative Research for the Decade 1996-2006. *Computers in Human Behavior*, 24, 3027- 3044. [10.1016/j.chb.2008.05.009](https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.05.009)
- Δουλγέρη, Χ. (2007). Παράνομο και Επιβλαβές περιεχόμενο με έμφαση στην παιδική πορνογραφία [Διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Αιγαίου], Hellenicus. <http://hdl.handle.net/11610/12594>
- Duerager, A. & Livingstone, S. (2012). *How can parents support children's internet safety?* EU Kids Online, London.
- Durkee, T., Carli, V., Floderus, B., ... & Wasserman, D. (2016). Pathological Internet Use and Risk-Behaviors among European Adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 13(3). [10.3390/ijerph13030294](https://doi.org/10.3390/ijerph13030294)
- Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης(2008). Ηλεκτρονικός εθισμός. *Aboutyouth.gr* http://www.aboutyouth.gr/el/10_ilek_3.html
- Erdur-Baker, O. (2010). Cyberbullying and its correlation to traditional bullying, gender and frequent and risky usage of Internet-mediated communication tools. *New Media & Society* 12(1), 109-125. [10.1177/1461444809341260](https://doi.org/10.1177/1461444809341260)
- Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας (ΕΠΙΨΥ), (2014). Εξαρτητικές συμπεριφορές στην εφηβεία. https://www.epipsi.gr/images/Documents/HBSC/Fylladia2014/HBSC2014GR_04_ex_artiseis_B.pdf
- Esen, B.K. & Gundogdu, M. (2010). The Relationship between Internet Addiction, Peer Pressure and Perceived Social Support among Adolescents. *The International Journal of Educational Researchers*, 2(11), 29-36.
- Ευθυμίου, Κ. (2002). Εφαρμογή της Συμπεριφοριστικής-Γνωσιακής Ψυχοθεραπείας στην Κατάθλιψη. *Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Ψυχιατρικού Τμήματος του Νοσοκομείου «Ευαγγελισμός»*. Εκδόσεις του Ινστιτούτου Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς.

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου



Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate

- Ένωση Εκδοτών Διαδικτύου (Ε.ΝΕ.Δ) (2016). Κώδικας Δεοντολογίας Ψηφιακών Μέσων Ενημέρωσης, 5-85. http://www.ened.gr/Content/Files/Code_of_ethics_greek_version.pdf
- Eteron- Ινστιτούτο για την Έρευνα και την Κοινωνική Αλλαγή (2022). Research Gen Z Voice ON, 8-26. <https://eteron.org/wp-content/uploads/2022/03/ETERON-Research-GEN-Z-Digital-28-3-2022-1.pdf>
- Θεοδωράτου – Μπέκου, Μ. (2006) *Ωρίμανση και δυναμική ομάδας – Συμβολή στη συμβουλευτική νέων*. Rosili.
- Feldman, R. (2010). *Εξελικτική Ψυχολογία : Δια βίου ανάπτυξη*. Gutenberg
- Floros, G., Paradisioti, A., Hadjimarou, M., Mappouras, D.G., Karkanioti, O. & Siomos, K. (2015). Adolescent online gambling in Cyprus: associated school performance and psychopathology. *Journal of gambling studies*, 31(2), 367-84. [10.1007/s10899-013-9424-3](https://doi.org/10.1007/s10899-013-9424-3)
- Frangos, C.C., Frangos, C.C., & Kiohos, A.P. (2009). Internet Addiction among Greek University Students: Demographic Associations with the Phenomenon, using the Greek version of Young's Internet Addiction Test. *International Journal of Economic Sciences and Applied Research*, 3(1), 49-74.
- Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder. *CyberPsychology Behavior*, 3(4), 403-412.
- Goleman, D. (1998). The emotionally competent leader. *The Healthcare Forum Journal*, 41(2), 36, 38, 76.
- Goldstein, R.Z. & Volkow, N.D. (2011). Dysfunction of the prefrontal cortex in addiction: neuroimaging findings and clinical implications. *Nature Reviews Neuroscience*, 12(11), 652-669. [10.1038/nrn3119](https://doi.org/10.1038/nrn3119)
- Grant, J.E., Potenza, M.N., Weinstein, A. & Gorelick, D.A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug Alcohol Abuse*, 36(5), 233-241. [10.3109/00952990.2010.491884](https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884)
- Griffiths, M. (2000a). Excessive internet use: implications for sexual behavior. *Cyber Psychology and Behavior*, 3(4), 537-552. [10.1089/109493100420151](https://doi.org/10.1089/109493100420151)
- Griffiths, M. (2000b). Internet addiction : Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8, 413 – 418. [10.3109/16066350009005587](https://doi.org/10.3109/16066350009005587)
- Griffiths, M. (2005). A components model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. [10.1080/14659890500114359](https://doi.org/10.1080/14659890500114359)
- Griffiths, M.D. (2006). Internet addiction: Does it really exist? In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal and Transpersonal Applications*, 61-75. Academic Press.

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου



Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate

- Griffiths, M.D. & Parke, J. (2010). Adolescent gambling on the internet: a review. *International journal of adolescent medicine and health*, 22(1), 59-75.
- Ha, J.H., Yoo, H.J., Cho, I.H., Chin, B., Shin, D. & Kim, J.H. (2006). Psychiatric comorbidity assessed in Korean children and adolescents who screen positive for Internet addiction. *The Journal of clinical psychiatry*, 67(5), 821-826. [10.4088/jcp.v67n0517](https://doi.org/10.4088/jcp.v67n0517)
- Ha, J.H., Kim, S.Y., Bae, S.C., Bae, S., Kim, H., Sim, M., et al. (2007). Depression and Internet addiction in adolescents. *Psychopathology*, 40(6), 424-30. [10.1159/000107426](https://doi.org/10.1159/000107426)
- Ha, Y.M., & Hwang, W. J. (2014). Gender Differences in Internet Addiction associated with psychological health indicators among adolescents using a national web-based survey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(5), 660-669. [10.1007/s11469-014-9500-7](https://doi.org/10.1007/s11469-014-9500-7)
- Hall, A.S. & Parsons, J. (2001). Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 23(4), 312-327.
- Hardie, E. & Tee, M.Y. (2007). Excessive Internet use. The role of personality, loneliness and social support networks in Internet addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies and Society*, 5, 34-47.
- Hechanova, R.M., & Czincz, J. (2008). *Internet addiction in Asia: reality or myth?* International Development Research Centre.
- Helsper, E. J., Kalmus, V., Hasebrink, U., Sagvari, B., & De Haan, J. (2013). Country classification: Opportunities, risks, harm and parental mediation. *The London School of Economics and Political Science*. EU Kids Online.
- Ηλιάδη, Α. (2009, Απρίλιος). Ασφάλεια στο διαδίκτυο [Πρακτικά Συνεδρίου]. *Ένταξη και Χρήση των ΤΠΕ στην Εκπαιδευτική Διαδικασία*, 1-2.
- Huang, X.-Q., Li, M.-C., & Tao, R. (2010). Treatment of Internet Addiction. *Current Psychiatry Reports*, 12, 462-470. [10.1007/s11920-010-0147-1](https://doi.org/10.1007/s11920-010-0147-1)
- Ιωάννου, Σ. , Καραντώνη, Μ. & Μαυροειδή, Α. (2015). Ενασχόληση εφήβων (ηλικίας 13-15 χρονών) με τις νέες τεχνολογίες και πως επηρεάζουν οι συνομήλικοι/συμμαθητές [Πτυχιακή εργασία, Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Κρήτης], ΗΜΥ. <http://hdl.handle.net/20.500.12688/1311>
- Καδηγιαννάκης, Μ. (2021). Οι συνέπειες του διαδικτυακού εθισμού στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη και υγεία παιδιών και εφήβων [Διπλωματική Εργασία, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης], ΙΚΕΕ. <http://ikee.lib.auth.gr/record/332130/files/GRI-2021-30913.pdf>
- Καθημερινή (2023, Μάρτιος 18). Το προφίλ του εφηβικού εθισμού στα social media – Αποκαλυπτικά στοιχεία έρευνας του ΕΠΙΨΥ. <https://www.kathimerini.gr/society/562323193/to-profil-toy-efivikoy-ethismoy-sta-social-media-apokalyptika-stoicheia-ereynas-toy-epipsy/>

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου



Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate

- Κάκουρος, Ε. & Μανιαδάκη, Κ. (2006) Ψυχοπαθολογία παιδιών και εφήβων- Αναπτυξιακή προσέγγιση. Τυπωθήτω.
- Καλαντζή-Αζίζι, Α. (2011). Γνωσιακές-Συμπεριφοριστικές Προσεγγίσεις στη Ψυχοθεραπεία [online διάλεξη/μάθημα]. *Γνωσιακή-Συμπεριφοριστική Ψυχοθεραπεία (ΨΧ 58)*. Τμήμα Ψυχολογίας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Καλλινικάκη, Θ. (2011). *Εισαγωγή στη Θεωρία & την Πρακτική της Κοινωνικής Εργασίας*. Εκδόσεις Τόπος.
- Καλογρίδου – Κολυβά, Μ. (2011). *Οι πολλές όψεις του διαδικτύου : Χρήση, κατάχρηση, εθισμός*. Δρόμων.
- Καλοσπύρος Ν., & Παγοροπούλου Ά. (2016). Η νοητική παγίδα της αβασάνιστης ευχαρίστησης στην κοινότητα του διαδικτύου [Πρακτικά Συνεδρίου]. *Λειτουργίες νόησης και λόγου στη συμπεριφορά, στην εκπαίδευση και στην ειδική αγωγή, 2015(1)*, 522–531. [10.12681/edusc.235](https://doi.org/10.12681/edusc.235)
- Kambourakis, G. , Anagnostopoulos, M. & Douma, A. (2021). Network Security. In S. Katsikas, S. Gritzalis, C Lambrinouidakis (eds.), *Information and System Security in the Cyberspace*. NewTech Pub.
- Κανδρή, Θ. (2012) Εθισμός στο διαδίκτυο: Μια πολυπαραγοντική ανάλυση ψυχολογικών, κοινωνικών και βιολογικών παραγόντων [Διδακτορική διατριβή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας], Ιδρυματικό Αποθετήριο Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. <http://dx.doi.org/10.26253/heal.uth.775>
- Kaplan, H.I. & Sadock's (2005). Telemedicine, Telepsychiatry, and Online Therapy. In B.J. Sadok, V.A. Sadok & H.I. Kaplan (Eds.) *Comprehensive Textbook of Psychiatry, 1*, 958. Lippincott Williams & Wilkins.
- Καραπέτσας, Α. , Φώτης, Α. & Ζυγούρης, Ν. (2012) Νέοι και εθισμός στο διαδίκτυο: Ερευνητική προσέγγιση συχνότητας του φαινομένου. *Εγκέφαλος, 49*, 67-72. <http://www.enkephalos.gr/pdf/49-3-02g.pdf>
- Kato, T.A., Kanba, S. & Teo, A.R. (2020). Defining pathological social withdrawal: proposed diagnostic criteria for Hikikomori. *World Psychiatry, 19(1)*, 116-117. [10.1002/wps.20705](https://doi.org/10.1002/wps.20705)
- Kawabe, K. et al. (2016). Internet addiction: Prevalence and relation with mental states in adolescents. *Psychiatry and Clinical Neurosciences, 70(9)*, 405-412. [10.1111/pcn.12402](https://doi.org/10.1111/pcn.12402)
- ΚΕΘΕΑ(χ.χ). *Εξάρτηση: Έννοιες και ορισμοί*. <https://www.kethea.gr/faq/>
- Κελεγκουριάδη, Α. & Μαλλιάρου, Α. (2016). Διαδικτυακή Παιδική Πορνογραφία. Η συμβολή των Κοινωνικών Λειτουργών στην πρόληψη και την ενημέρωση [Πτυχιακή Εργασία, ΤΕΙ Δυτικής Ελλάδας], Ιδρυματικό Αποθετήριο Αθηνά. <http://repository.library.teimes.gr/xmlui/handle/123456789/4949>

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου



Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate

- Kelley, K. J. & Gruber, E. M. (2010). Psychometric properties of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Computers in human behavior*, 26(6), 1838-1845. [10.1016/j.chb.2010.07.018](https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.07.018)
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S., & Nam, B. W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *International journal of nursing studies*, 43(2), 185-192. [10.1016/j.ijnurstu.2005.02.005](https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2005.02.005)
- Kim, N. , Hughes, T.L. , Park, C.G. , Quinn, L. & Gong, I.D.(2016) Resting-State peripheral catecholamine and anxiety levels in Korean male adolescents with Internet Game Addiction. *CyberPsychology, Behavior and Social Networking*, 19(3), 202-208. [10.1089/cyber.2015.0411](https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0411)
- King, D., Delfabbro, P., Griffiths, M., & Gradisar, M., (2012). Cognitive behavioral approaches to outpatient treatment of internet addiction in children and adolescents. *Journal of Clinical Psychology*, 68(11), 1185-1195. [10.1002/jclp.21918](https://doi.org/10.1002/jclp.21918)
- Kleinrock, L. (2010). An early history of the internet [History of Communications]. *IEEE Communications Magazine*, 48(8), 26-36. [10.1109/MCOM.2010.5534584](https://doi.org/10.1109/MCOM.2010.5534584)
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C, Chen, S. H., Wu, K., & Yen, C. F. (2006). Tridimensional personality of adolescents with internet addiction and substance use experience. *Canadian Journal of Psychiatry*, 51(14), 887-894. [10.1177/070674370605101404](https://doi.org/10.1177/070674370605101404)
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., & Chen, C. C. (2012). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *European Psychiatry*, 27(1), 1-8. [10.1016/j.eurpsy.2010.04.011](https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2010.04.011)
- Κονέ, Α. (2018). Εθισμός στο διαδίκτυο εφήβων με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος(ΔΑΦ): Συγκριτική διερεύνηση της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου από έφηβους 12-19 ετών με ή χωρίς Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος [Διπλωματική εργασία, Εθνικό Και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών], Πέργαμος.
<https://pergamos.lib.uoa.gr/uoa/dl/frontend/file/lib/default/data/2692622/theFile>
- Κορρέ, Μ., (2011). Η δυναμική της οικογένειας στη διαμόρφωση της ταυτότητας του εφήβου αναφορικά με την εξάρτηση στο διαδίκτυο. Στο Γ. Κορμάς & Μ. Δάρρα (Επιμ.), *Συμπεριφορές Εξάρτησης στο Διαδίκτυο*, 135-150. Γραφικές Τέχνες Α.Ε.
- Κουράκης, Ν. (2013). Ο εθισμός στο Διαδίκτυο. Στο Α. Κουμούλα & Κ. Σκλάβου (Επιμ.) *Εξαρτήσεις στην εφηβεία. Οι κίνδυνοι, η πρόληψη και η αντιμετώπισή τους*, 103-118.
- Κουρούδη, Λ. (2012). Χρήση και κατάχρηση ηλεκτρονικών υπολογιστών στην παιδική και εφηβική ηλικία [Πτυχιακή εργασία , Ανώτατο τεχνολογικό εκπαιδευτικό ίδρυμα Καβάλας], Απόθεσις.

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου



Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate

- Kurniasanti, K.S. , Assandi, P. , Ismail, R.I. , Setiawan Nasrun, M.W. , Wiguna, T. (2019). Internet addiction: a new addiction? *Medical Journal of Indonesia*, 28(1), 82-91. [10.13181/mji.v28i1.2752](https://doi.org/10.13181/mji.v28i1.2752)
- Kuss, D., Griffiths, M. , Karilla, L., Billieux, J. (2014). Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4026-52. [10.2174/13816128113199990617](https://doi.org/10.2174/13816128113199990617)
- Kwon, J.-H. (2011). Toward the Prevention of Adolescent Internet Addiction. In K.S. Young & C. Nabuco de Abreu (Eds). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, 223-243. John Wiley & Sons Inc.
- Kyunghee K., Eunjung R., Mi-Young C., Eun-Ja Y., So-Young C., Jeong-Seok S. & Bum-Woo N. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43(2), 185-192. [10.1016/j.ijnurstu.2005.02.005](https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2005.02.005)
- Lam, L.T. & Wong, E.M. (2015). Stress moderates the relationship between problematic Internet use by parents and problematic Internet use by adolescents. *Journal of adolescent Health*, 56(3), 300-6. [10.1016/j.jadohealth.2014.10.263](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.10.263)
- Lavin, M.J., Yuen, C.N., Weinman, M. & Kozak, K. (2004). Internet dependence in the collegiate population. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(4), 379-83. [10.1089/cpb.2004.7.379](https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.379)
- Leary, M.R. (1983). Social Anxiousness: The construct and its measurement. *Journal of Personality Assessment*, 47, 66-75. [10.1207/s15327752jpa4701_8](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4701_8)
- Lee, Y.S., Han, D.H., Yang, K.C., Daniels, M.A., Na, C., Kee, B.S. et al. (2008). Depression like characteristics of 5HTTLPR polymorphism and temperament in excessive internet users. *Journal of Affective Disorders*, 109(1-2), 165-9. [10.1016/j.jad.2007.10.020](https://doi.org/10.1016/j.jad.2007.10.020)
- Lee, Y.S., Han, D.H., Yang, K.C., Daniels, M.A., Na, C., Kee, B.S. & Renshaw, P.F. (2009). Depression like characteristics of 5HTTLPR polymorphism and temperament in excessive internet users. *Journal of affective disorders*, 109(1-2), 165-9. [10.1016/j.jad.2007.10.020](https://doi.org/10.1016/j.jad.2007.10.020)
- Λιανού, Κ. (2013). Έγκλημα και Διαδίκτυο [Διπλωματική εργασία, Εθνικό Μετσόβειο Πολυτεχνείο], Άρτεμις(+). <http://artemis-new.cslab.ece.ntua.gr:8080/jspui/handle/123456789/16535>
- Lin, F., Zhou, Y., Du, Y., Qin, L., Zhao Z., Xu J. et al. (2012). Abnormal white matter integrity in adolescents with internet addiction disorder: a tract-based spatial statistics study. *PLoS One*, 7(1). [10.1371/journal.pone.0030253](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0030253)
- Λιούπη, Χ. (2018). Έφηβοι και Διαδίκτυο: ψυχική υγεία, υπερβολική χρήση και ο ρόλος της οικογένειας [Διδακτορική διατριβή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας]. Ιδρυματικό Αποθετήριο Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. <http://dx.doi.org/10.26253/heal.uth.2710>

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου



Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate

- Liu, C.Y. & Kuo, F.Y. (2007). A study of Internet addiction through the lens of the interpersonal theory. *Cyber psychology Behavior*, 10(6), 799-804. [10.1089/cpb.2007.9951](https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9951)
- Liu, T. & Potenza, M.N. (2010). Problematic Internet Use: Clinical aspects. *CNS Spectrums*, 12(6), 453-66. [10.1017/s1092852900015339](https://doi.org/10.1017/s1092852900015339)
- Luo, T. , Wei, D. , Guo, J. , Hu, M. , Chao, X. , Sun, Y. , Sun, Q. , Xiao, S. & Liao, Y. (2022). Diagnostic contribution of the DSM-5 criteria for Internet Gaming Disorder. *Frontier in Psychiatry*, 12. [10.3389/fpsy.2021.777397](https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.777397)
- Μακρή – Μπότσαρη, Ε. (2010). *Θυμός, Επιθετικότητα, Εκφοβισμός*. Παπαζήσης.
- Makri-Botsari, E. & Karagianni, G. (2014). Cyberbullying in Greek adolescents: The role of parents. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 116, 3241-3253. [10.1016/j.sbspro.2014.01.742](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.742)
- Μάτσα, Κ., (2009). Εξάρτηση από το διαδίκτυο: Η πιο σύγχρονη μορφή τοξικομανίας. *Τετράδια Ψυχιατρικής*, 108, 78 – 108
- Μαυρίκη, Π. & Κουργιαλά, Β. (2016). Παιδιά στο διαδίκτυο: Ανάλυση κινδύνων & μέτρα προστασίας [Μεταπτυχιακή εργασία, Πανεπιστήμιο Αιγαίου], Hellenicus. <http://hdl.handle.net/11610/16998>
- Mazalin, D. & Moore, S. (2004). Internet Use, identity Development and social Anxiety among young adults. *Behaviour Change*, 21(2), 90-102. [10.1375/bech.21.2.90.55425](https://doi.org/10.1375/bech.21.2.90.55425)
- Mazurek, M. O., Shattuck, P. T., Wagner, M., & Cooper, B. P. (2012). Prevalence and correlates of screen-based media use among youths with autism spectrum disorders. *Journal of autism and developmental disorders*, 42(8), 1757-1767. [10.1007/s10803-011-1413-8](https://doi.org/10.1007/s10803-011-1413-8)
- Mazurek, M. O., & Engelhardt, C. R. (2013a). Video game use in boys with autism spectrum disorder, ADHD, or typical development. *Pediatrics*, 132(2), 260- 266. [10.1542/peds.2012-3956](https://doi.org/10.1542/peds.2012-3956)
- Mehroof, M. & Griffiths, M.D. (2010). Online gaming addiction: the role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 13(3), 313-6. [10.1089/cyber.2009.0229](https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0229)
- Milasauskienė, E. , Burkauskas, J. , Podlipskyte, A. , Király, O. , Demetrovics, Z. , Ambrasas, L. & Steibliene, V. (2021). Compulsive Internet Use Scale: Psychometric properties and associations with sleeping patterns, mental health, and well-being in Lithuanian medical students during the Coronavirus disease 2019 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12. [10.3389/fpsyg.2021.685137](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.685137)
- Miller, E.K. & Cohen, J.D. (2001). An integrative theory of prefrontal cortex function. *Annual review of Neuroscience*, 24, 167- 202. [10.1146/annurev.neuro.24.1.167](https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.24.1.167)

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου



Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate

- Mineo, B. A., Ziegler, W., Gill, S., & Salkin, D. (2009). Engagement with electronic screen media among students with autism spectrum disorders. *Journal of autism and developmental disorders*, 39(1), 172-187. [10.1007/s10803-008-0616-0](https://doi.org/10.1007/s10803-008-0616-0)
- Mitchell, P. (2000). *Internet Addiction: Genuine Diagnosis or Not?* The Lancet. [10.1016/S0140-6736\(05\)72500-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)72500-9)
- Μιχαλομανωλάκη (χ.χ). Η συμβολή των κοινωνικών λειτουργιών στη πρόληψη και θεραπεία των εξαρτήσεων [Online διάλεξη/μάθημα].
- Μονάδα Εφηβικής Υγείας (2012). Χρήση και κατάχρηση του διαδικτύου (internet): Συσχετίσεις με ψυχοκοινωνικούς παράγοντες που αφορούν τους χρήστες. <http://blogs.sch.gr/cpap/files/2011/12/ereyna.pdf>
- Μουμούρης, Ι. (2020). Εθισμός στο Διαδίκτυο και το κοινωνικό άγχος στην εφηβεία: Η μεταξύ τους σχέση και ο ρόλος των φιλικών και διαπροσωπικών σχέσεων [Διπλωματική εργασία, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο], MSc thesis. <https://apothesis.eap.gr/archive/item/155069>
- Morahan-Martin, J. & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29. [10.1016/S0747-5632\(99\)00049-7](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7)
- Morahan-Martin, J. (2008). Internet Abuse: Emerging trends and lingering questions. *Psychological aspects of cyberspace: Theory*, 32-69. [10.1017/CBO9780511813740.004](https://doi.org/10.1017/CBO9780511813740.004)
- Μοσχονά, Μ. (2022). Ανήλικοι στο Διαδίκτυο: κίνδυνοι και νομική προστασία [Πτυχιακή Εργασία, ΤΕΙ Δυτικής Ελλάδας], Ιδρυματικό Αποθετήριο Αθηνά. <http://repository.library.teimes.gr/xmlui/handle/123456789/10045>
- Μπρόκου, Ε. & Ριτσάρου, Μ. (2021). Ο εθισμός της χρήσης του διαδικτύου και οι επιπτώσεις στην ψυχοσύνθεση του ατόμου [Πτυχιακή εργασία, Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο], ΗΜΥ. <http://hdl.handle.net/20.500.12688/10233>
- Μπούρας, Γ., & Λύκουρας, Λ. (2011). Η οικονομική κρίση και οι επιπτώσεις στην ψυχική υγεία. *Εγκέφαλος*, 48(2), 54-61.
- Μυλωνάς, Π.(2010). Διαδίκτυο και Εξάρτηση [Διπλωματική Εργασία, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας], Φηφίδα. <https://dspace.lib.uom.gr/handle/2159/13839>
- Mythily, S., Qiu, S. & Winslow, M. (2008). Prevalence and correlates of excessive Internet use among youth in Singapore. *Annals of the Academy of Medicine*, 37(1), 9-14.
- Nabuco de Abreu, C. & Sampaio Goes, D. (2011). Psychotherapy for Internet Addiction. In K.S. Young & C. Nabuco de Abreu (Eds). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, 155-171. Wiley.

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου



Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate

- New York Center for Living (n.d.). Internet Guidelines for parents of adolescent and young adults in recovery from substance use. <https://centerforliving.org/blog/internet-guidelines-parents-adolescents-young-adults-recovery-substance-use/>
- Niemz, K., Griffiths, M. & Banyard P. (2005). Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *Cyberpsychology and Behavior*, 8(6), 562-70. [10.1089/cpb.2005.8.562](https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.562)
- Nikken, P., & Jansz, J. (2006). Parental mediation of children's videogame playing: A comparison of the reports by parents and children. *Learning, Media and Technology*, 31(2), 181–202. [10.1080/17439880600756803](https://doi.org/10.1080/17439880600756803)
- Νικολαΐδου, Ε. (2013). Ο εθισμός των φοιτητών στο Διαδίκτυο [Πτυχιακή εργασία, Τεχνολογικό εκπαιδευτικό ίδρυμα Καβάλας], Απόθεσις. <https://docplayer.gr/18950492-O-ethismos-ton-foititon-sto-diadiktyo.html>
- Νταφούλης, Β. (2009, Νοέμβριος 27-29). Η συννοσηρότητα του εθισμού στο διαδίκτυο [Πρακτικά Συνεδρίου]. Έρευνα πρόληψη και αντιμετώπιση των κινδύνων στη χρήση του διαδικτύου, 85.
- Olievenstein C. (2004). *Το μη λεχθέν των Συναισθημάτων*. Κέδρος.
- Ormrod, J. E. (2020). *Ψυχολογία της μάθησης*, 437. Gutenberg.
- Πακλατζόγλου, Σ. , Μουράτογλου, Ν. , Καρολίδου, Σ. & Παζάρσκη, Γ. Γ. (2017, Απρίλιος 3). Κοινωνιογνωστική θεωρία- Social Cognitive Theory [online διάλεξη]. Πρόγραμμα Ειδίκευσης στην Συμβουλευτική και τον Προσανατολισμό (ΠΕΣΥΠ). <https://sotiriakarolidou.files.wordpress.com/2017/07/cebacebfceb9cebdcf89ceb9ceb9cebacebfceb3cebdcf89cf83cf84ceb9cebaceae-ceb8ceb5cf89cf81ceafceb1-bandura.pdf>
- Παναγοπούλου, Ε. (2018, 26 Μαρτίου). Εθισμός στο Διαδίκτυο: μία απειλητική εικονική πραγματικότητα. *Psychologynow.gr* <https://www.psychologynow.gr/arthra-psyxologias/tecnologia/diadiktyaki-eksartisi/4799-ethismos-sto-diadiktyo-mia-apeilitiki-eikoniki-pragmatikotita.html>
- Παπαγεωργίου, Ε. (2009). *Ψυχιατρική*. Παρισιάνου Α.Ε. .
- Παπαδημητρίου, Α. & Σεμεντεριάδης, Θ. (2016). Εθισμός στο διαδίκτυο και νέοι. *Εκπαιδευτική Επικαιρότητα Α΄*, 6, 14-19. http://ekpaideytikhepikairothta.gr/wp-content/uploads/2016/06/TOMOSA_TEYXOS6_Papadhmhtriu_Sementeriadhs.pdf
- Παπαχατζή, Ε. & Μεντής, Α.Φ.Α. (2021). Προγράμματα αγωγής και προαγωγής υγείας στο σχολικό περιβάλλον προς μια εφαρμογή στα ελληνικά σχολεία. *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής*, 38(3), 313-320. <https://www.mednet.gr/archives/2021-3/pdf/313.pdf>
- Park, S., Kim, J., Cho, C. (2008). Prevalence of Internet Addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents. *Adolescence*, 43(172), 895 – 909.

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου



Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate

- Park, M.H., Park, E.J., Choi, J., Chai, S., Lee, J.-H. & Kim, D.-J. (2011). Preliminary study of Internet addiction and cognitive function in adolescents based on IQ tests. *Psychiatry Res*, 190(2-3), 275-81. [10.1016/j.psychres.2011.08.006](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.08.006)
- Παφίλα, Α.Μ. (2019). Ο εθισμός στο Διαδίκτυο. Έρευνα σε μαθητές Ε΄ και ΣΤ΄ δημοτικού σχολείου [Διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων], Ολυμπιάς. <https://olympias.lib.uoi.gr/jspui/bitstream/123456789/29664/1/%CE%9C.%CE%95.%20%CE%A0%CE%91%CE%A6%CE%99%CE%9B%CE%91%20%CE%86%CE%9D%CE%9D%CE%91-%CE%9C%CE%91%CE%A1%CE%99%CE%91%202019.pdf>
- Poli, R. (2017). Internet addiction update: diagnostic criteria, assessment and prevalence. *Neuropsychiatry*, 7(1), 4-8.
- Πουλόπουλος, Χ. (2005). *Εξαρτήσεις – Οι θεραπευτικές κοινότητες*. Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.
- Πουλόπουλος, Χ. (2011). *Κοινωνική Εργασία και Εξαρτήσεις: Οι κοινότητες της αλλαγής*. Μοτίβο εκδοτική Α.Ε.
- Πουλόπουλος, Χ. & Τσιμπουκλή, Α. (2016). *Δυναμική των Ομάδων και Αλλαγή στους οργανισμούς*. Εκδόσεις Τόπος.
- Πράντζαλου, Χ. (2020). Κοινωνικογνωστική θεωρία (Social-cognitive theory). Στο Γ. Α. Ποταμιάνου (2008), *Θεωρίες Προσωπικότητας και Κλινική Πρακτική*. Ελληνικά Γράμματα.
- Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants- Part 1. *On the Horizon*, 9(5), 1-6. [10.1108/10748120110424816](https://doi.org/10.1108/10748120110424816)
- Prizant-Passal, S., Shechner, T., & Aderka, I.M. (2016). Social anxiety and Internet use - A meta-analysis: What do we know? What are we missing? *Computers in Human Behavior*, 62, 221-229. [10.1016/j.chb.2016.04.003](https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.003)
- Reissman, F. (1997). Ten self-help principles. *Social Policy Magazine*, 27(3). <https://go.gale.com/ps/i.do?p=AONE&u=googlescholar&id=GALE|A20220440&v=2.1&it=r&asid=a0cc4f95>
- Romano, M., Truzoli, R., Osborne, L. A., & Reed, P. (2014). The relationship between autism quotient, anxiety, and internet addiction. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 8(11), 1521-1526. [10.1016/j.rasd.2014.08.002](https://doi.org/10.1016/j.rasd.2014.08.002)
- Rumpf, H. J., Vermulst, A. A., Bischof, A., Kastirke, N., Gürtler, D., Bischof, G., ... Meyer, C. (2014). Occurrence of Internet Addiction in a general population sample: A latent class analysis. *European Addiction Research*, 20(4), 159-166. [10.1159/000354321](https://doi.org/10.1159/000354321)
- Ryan, J. (2010). *A History of the Internet and the Digital Future*. [eBook version] London: Reaktion Books. https://books.google.gr/books?hl=en&lr=&id=I0OYhHefumoC&oi=fnd&pg=PP1&ots=GTf5V9NFP&sig=msUlxlDxSpKt1qt8iUOXzTOzdHM&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου



Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate

- Saliceti, F. (2014). Internet Addiction Disorder (IAD). *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 191(2), 1372-1376. [10.1016/j.sbspro.2015.04.292](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.292)
- Salisbury, J. (2010). Internet Overuse and Personality: A look at the big five, BIS/BAS, Loneliness & boredom. Adviser: William Revelle.
- Σαμαράς, Α. (2014). Κοινωνικά Δίκτυα και Εθισμός [Πρακτικά Συνεδρίου]. *Αξιοποίηση των Τεχνολογιών της Πληροφορίας και Επικοινωνιών στη διδακτική πράξη*, 181-194.
- Σβώλη, Χ. (2011). Ενδοπροσωπικοί παράγοντες και εθισμός στο διαδίκτυο σε παιδιά εφηβικής ηλικίας [Διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας], CORE. [10.26253/HEAL.UTh.4806](https://doi.org/10.26253/HEAL.UTh.4806)
- Scimeca, G., Bruno, A., Cava, L., Pandolfo, G., Muscatello, M.R. & Zoccali, R. (2014). The relationship between alexithymia, anxiety, depression and internet addiction severity in a sample of Italian high school students. *ScientificWorldJournal*. [10.1155/2014/504376](https://doi.org/10.1155/2014/504376)
- Schneider, L., King, D. and Delfabbro, P. (2017). Family factors in adolescent problematic Internet gaming: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 321-333. [10.1556/2006.6.2017.035](https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.035)
- Schofield, L.C. (2011). Parental Mediation Theory for the Digital Age. *Communication Theory*, 21, 323–343. [10.1111/j.1468-2885.2011.01391.x](https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2011.01391.x)
- Şenormancı, Ö., Şenormancı, G., Güçlü, O. & Konkan, R. (2014). Attachment and family functioning in patients with internet addiction. *General Hospital Psychiatry*, 36(2), 203-207. [10.1016/j.genhosppsy.2013.10.012](https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2013.10.012)
- Serin, O. (2011). The effects of the computer-based instruction on the achievement and problem solving skills of the science and technology students. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(1), 183- 201.
- Shane-Simpson, C., Brooks, P.J., Obeid, R., Denton, E.G. & Gillespie-Lynch, K. (2016). Associations between compulsive internet use and the autism spectrum. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 23, 152-165. [10.1016/j.rasd.2015.12.005](https://doi.org/10.1016/j.rasd.2015.12.005)
- Shapira, N.A., Goldsmith, T.D., Keck, P.E., Khosla, U.M., McElroy, M.L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic Internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57, 267-272. [10.1016/s0165-0327\(99\)00107-x](https://doi.org/10.1016/s0165-0327(99)00107-x)
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazowitz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207-216. [10.1002/da.10094](https://doi.org/10.1002/da.10094)
- Shaw, M. & Black, D.W. (2008). Internet Addiction: Definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, 22(5), 353-365. [10.2165/00023210-200822050-00001](https://doi.org/10.2165/00023210-200822050-00001)

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου



Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate

- Shek, D.T.L., Sun, R.C.F., Yu, L. (2013). Internet Addiction. In D.W. Pfaff (Ed.) *Neuroscience in the 21st Century*, 2775–2811. Springer. [10.1007/978-1-4614-1997-6_108](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-1997-6_108)
- Sherer, J. (2023). Internet Gaming. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision*. American Psychiatric Association Publishing.
- Sherer, J. (2023). Internet Gaming. *Gaming disorder*. World Health Organizations.
- Σιδηροπούλου, Α. (2019). *Ψυχολογικές Διαδρομές στην Ψηφιακή Εποχή- Από το Multitasking στην Πολυδιεργασία της Ύπαρξης*. Εκδόσεις Παπαζήση.
- Sifneos, P. (1973). The prevalence of “alexithymic” characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22(2), 255–262. [10.1159/000286529](https://doi.org/10.1159/000286529)
- Σιώμος, Κ. (2008). Εθισμός των εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και το διαδίκτυο: ψυχιατρικά συμπτώματα και διαταραχές ύπνου [Διδακτορική διατριβή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας], ΕΑΔΔ. <https://thesis.ekt.gr/thesisBookReader/id/26207?lang=el#page/1/mode/2up>
- Σιώμος, Κ. & Αγγελόπουλος, Ν. (2008). Διαταραχή εθισμού στο Διαδίκτυο. *Ψυχιατρική*, 19(1), 52. <http://www.psychiatriki-journal.gr/documents/psychiatry/19.1-GR-2008-52.pdf>
- Σιώμος, Κ. (2012). Προσεγγίζοντας τη διαταραχή στο διαδίκτυο. Στο Μ. Οικονομίδου (Επιμ.). *Εθισμός στο διαδίκτυο και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου*, 37-110. Εκδόσεις Λιβάνης.
- Siomos, K. E., Dafouli, E. D., Braimiotis, D. A., Mouzas, O. D., & Angelopoulos, N. V. (2008). Internet addiction among Greek adolescent students. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 653-657. [10.1089/cpb.2008.0088](https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0088)
- Σιώμος, Κ. Ε., Φλώρος, Γ. Δ., Μουζάς, Ο. Δ., & Αγγελόπουλος, Ν. Β. (2009). Στάθμιση κλίμακας μέτρησης του εθισμού των εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές. *Ψυχιατρική*, 20(3), 222-232.
- Siomos, K., Floros, G., Fisoun, V., Dafouli, E., Farkonas, N., Sergentani, E., Lamprou, M. & Geroukalis, D. (2012). Evolution of Internet addiction in Greek adolescent students over a two-year period; the impact of parental bonding. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 21(4), 211-219. [10.1007/s00787-012-0254-0](https://doi.org/10.1007/s00787-012-0254-0)
- Σιώμος, Κ. & Φλώρος, Γ. (2011, Απρίλιος). Έρευνα, πρόληψη και αντιμετώπιση των κινδύνων στη χρήση του Διαδικτύου [Πρακτικά συνεδρίου]. *Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο*.
- Σοφός, Α., Αθανασιάδης, Η., Διάκος, Κ. & Δούκα, Α. (2011). Εθισμός στο διαδίκτυο- Έρευνα στην Ελλάδα [Πρακτικά Συνεδρίου]. *Ένταξη και χρήση των ΤΠΕ στην εκπαιδευτική διαδικασία*, 825-836.

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου



Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate

- Soule, L.C., Shell, L.W., & Kleen, B.A. (2003). Exploring Internet addiction: Demographic characteristics and stereotypes of heavy Internet users. *Journal of Computer Information Systems*, 44(1), 64-73. [10.1080/08874417.2003.11647553](https://doi.org/10.1080/08874417.2003.11647553)
- Spada, M.M., (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive behaviors*, 39(1), 3-6. [10.1016/j.addbeh.2013.09.007](https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.007)
- Starcevic, V., & Khazaal, Y. (2017). Relationships between behavioral addictions and psychiatric disorders: what is known and what is yet to be learned? *Frontiers in Psychiatry*, 8, 53. [10.3389/fpsy.2017.00053](https://doi.org/10.3389/fpsy.2017.00053)
- Stavropoulos, V., Gentile, D. & Motti -Stefanidi, F. (2016). A multilevel longitudinal study of adolescent Internet addiction: The role of obsessive – compulsive symptoms and classroom openness to experience. *European Journal of Developmental Psychology*, 13(1), 99-114. [10.1080/17405629.2015.1066670](https://doi.org/10.1080/17405629.2015.1066670)
- Σφακιανάκης, Ε., Σιώμος, Κ. & Φλώρος, Γ. (2012). *Εθισμός στο Διαδίκτυο και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου: Προσεγγίζοντας τη διαταραχή του εθισμού στο Διαδίκτυο*. Εκδόσεις Λιβάνης.
- Tabak, I. & Zawadzka, D. (2017). Loneliness and Internet addiction of Polish adolescents. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, 17(2), 104–110. [10.15557/PiPK.2017.0011](https://doi.org/10.15557/PiPK.2017.0011)
- Tang, J., Yu, Y., Du, Y., Ma, Y., Zhang, D. & Wang J (2014a). Prevalence of internet addiction and its association with stressful life events and psychological symptoms among adolescent internet users. *Addictive Behaviors*, 39, 3. [10.1016/j.addbeh.2013.12.010](https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.12.010)
- Tang, J., Zhang, Y., Li, Y., Liu, L., Liu, X., Zeng, H., Xiang, D., Li, C.S. & Lee, T.S. (2014b). Clinical characteristics and diagnostic confirmation of Internet addiction in secondary school students in Wuhan, China. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 68(6), 471-8. [10.1111/pcn.12153](https://doi.org/10.1111/pcn.12153)
- Tao R, Huang X, Wang J, Zhang H, Zhang Y, Li M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556-64. [10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x](https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x)
- Thomas, L. (2021, Απρίλιος 21). Social Anxiety Disorder History. *News Medical Life Science*. <https://www.news-medical.net/health/Social-Anxiety-Disorder-History.aspx>
- Teo, A.R. (2010). A new form of social withdrawal in Japan: a review of Hikikomori. *The International journal of social psychiatry*, 56(2), 178-85. [10.1177/0020764008100629](https://doi.org/10.1177/0020764008100629)
- Tiffany, S.T. & Wray, J. (2009). The continuing conundrum of craving. *Addiction*, 104(10), 1618-1619. [10.1111/j.1360-0443.2009.02588.x](https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2009.02588.x)
- Τοψιώτη, Μ. (2022). Απόψεις στελεχών της εκπαιδευτικής κοινότητας για τον εθισμό στο διαδίκτυο στον εφηβικό μαθητικό πληθυσμό. Ο ρόλος του σχολείου στην πρόληψη του φαινομένου [Διπλωματική εργασία, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης], ΙΚΕΕ. [10.26262/heal.auth.ir.338400](https://doi.org/10.26262/heal.auth.ir.338400)

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου



Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate

- Treuer, T., Fabian, Z. & Furedi, J. (2001). Internet Addiction Associated with Features of Impulse Control Disorder: Is It a Real Psychiatric Disorder? *Journal of Affective Disorders*, 66, 283. [10.1016/s0165-0327\(00\)00261-5](https://doi.org/10.1016/s0165-0327(00)00261-5)
- Τσίτσικα, Α., Τζαβέλα, Ε., Μαυρομάτη, Φ. & Σύμπραξη Ευρωπαϊκών Χωρών (EU NET ADB Consortium) (2012). *Διαδίκτυο και Συμπεριφορές Εξάρτησης: Μελέτη σε Ευρωπαίους Εφήβους*. Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) Β' Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών, Γ.Ν. Παίδων «Π. & Α. Κυριακού».
- Tsitsika, A., Critselis, E., Louizou, A., Janikian, M., Freskou, A., Marangou, E., Kormas, G. & Kafetzis, D. (2010). Determinants of Internet addiction among adolescents: a case-control study. *ScientificWorldJournal*, 11, 866-74. [10.1100/tsw.2011.85](https://doi.org/10.1100/tsw.2011.85)
- Tsitsika, A., Janikian, M., Schoenmakers, T. M., Tzavela, E. C., Ólafsson, K., Wójcik, S., ... Richardson, C. (2014). Internet addictive behavior in adolescence: A cross-sectional study in seven European countries. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17(8), 528-535. [10.1089/cyber.2013.0382](https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0382)
- Φιλιππίδης, Γ. (2022, Φεβρουάριος 22). Το μοντέλο της Γνωσιακής -Συμπεριφορικής προσέγγισης της Κοινωνικής Εργασίας στην πρόληψη και αντιμετώπιση της Διαδικτυακής Εξάρτησης. *ResearchGate*. [https://www.researchgate.net/publication/358768947 To montelo tes Gnosiakes - Symperiphorikes prosenqises tes Koinonikes Ergasias sten prolepse kai antimetwpiση tes Diadiktyakes Exartetes The model of Cognitive - Behavioural approach of Social Work in t](https://www.researchgate.net/publication/358768947_To_montelo_tes_Gnosiakes_Symperiphorikes_prosenqises_tes_Koinonikes_Ergasias_sten_prolepse_kai_antimetwpiση_tes_Diadiktyakes_Exartetes)
- Φισούν, Β. (2009, Νοέμβριος 27-29). Ο εθισμός στο διαδίκτυο και η συσχέτισή του με κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά – Παραβατική συμπεριφορά και σχολική επίδοση των εφήβων στην Κω. *Έρευνα πρόληψη και αντιμετώπιση των κινδύνων στη χρήση του διαδικτύου*, 40-41.
- Φλώρος, Γ. (2012). Περιγραφή της πρώτης σταθμισμένης κλίμακας μέτρησης του εθισμού εφήβων στους Η/Υ στην Ελλάδα (Κλίμακα ΚΕΕΦΥ). Στο Μ. Ζαφειροπούλου (Επιμ.) *Δυνατότητες και δυσκολίες παιδιού και εφήβου- Γνωσιακές Συμπεριφοριστικές Προσεγγίσεις*. Πεδίο.
- Φρούντα, Μ. (2014). Ο εθισμός των εφήβων στο διαδίκτυο: Συγκριτική μελέτη των εκτιμήσεων των γονέων και των εφήβων σχετικά με το επίπεδο χρήσης του διαδικτύου [Μεταπτυχιακή εργασία, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου], Αμητός. <http://amitos.library.uop.gr/xmlui/handle/123456789/2446>
- Χονδρόπουλος, Ι., Υφαντή Θ., Ζυγούρης Ν., Βαδουγιός Δ., & Σταμούλης Γ. (2019, Οκτώβριος 15). Διερεύνηση Εθισμού στο Διαδίκτυο στη Λαμία [Πρακτικά συνεδρίου]. *Εκπαίδευση, Δια Βίου Μάθηση, Έρευνα και Τεχνολογική Ανάπτυξη, Καινοτομία και Οικονομία*, 2, 791 – 800. [10.12681/elrie.1551](https://doi.org/10.12681/elrie.1551)

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου



Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate

- Χρηστίδη, Σ., Γκίκας, Π., Νικολάου, Κ., Χρόνη, Δ., Παπαστεφάνου, Υ. & Σταυρόπουλος, Β. (2013). Νέες μορφές εξάρτησης: εξάρτηση από το διαδίκτυο. *Τετράδια Ψυχιατρικής*, (121), 36 – 42.
- Weitzman, G.D. (2000). Family and individual functioning and computer/ internet addiction. Doctoral dissertation, Albany State University.
- Weiser, E.B. (2001). The Functions of Internet Use and Their Social and Psychological Consequences. *CyberPsychology & Behavior*, 4(6), 723-743. [10.1089/109493101753376678](https://doi.org/10.1089/109493101753376678)
- Wen-Yu, H. , Sunny, L. , Shan-Mei, C. , Yin-Hsing, T. , Nan-Ying, C. (2014) Examining the diagnostic criteria for Internet addiction: Expert validation. *Journal of the Formosan Medical Association*, 114(6), 504-508. [10.1016/j.jfma.2014.03.010](https://doi.org/10.1016/j.jfma.2014.03.010)
- Whitty, M. & Carr, A. (2006). *Cyberspace romance: The psychology of online relationships*. Palgrave Macmillan.
- Widyanto, D. & Griffiths, M.D. (2006). Internet addiction: A critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4(1), 31-51. [10.1007/s11469-006-9009-9](https://doi.org/10.1007/s11469-006-9009-9)
- World Health Organization (2018). International Classification of Diseases 11th Revision (ICD – 11). <https://icd.who.int/en>
- Yalom, I.D. (2006). Θεωρία και Πράξη της Ομαδικής Ψυχοθεραπείας. Εκδόσεις Άγρα
- Yang, C.K. (2001). Sociopsychiatric characteristics of adolescents who use computers to excess. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 104, 217-222. [10.1034/j.1600-0447.2001.00197.x](https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.2001.00197.x)
- Yen, C.-F., Yen, J.-Y., & Ko, C.-H. (2010). Internet addiction: ongoing research in Asia. *World Psychiatry*, 97. [10.1002/j.2051-5545.2010.tb00285.x](https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2010.tb00285.x)
- Young, K.S. (1998) Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 11(1), 237-244. [10.1089/cpb.1998.1.237](https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237)
- Young, K.S. (1999). The research and controversy surrounding internet addiction. *Cyberpsychology Behavior*, 2(5), 381-3. [10.1089/cpb.1999.2.381](https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.381).
- Young, K.S. (2007). Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 671-679. [10.1089/cpb.2007.9971](https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9971)
- Young, K.S. (2008). Internet sex addiction: Risk factors, stages of development, and treatment. *American Behavioral Scientist*, 52(1), 21-37. [10.1177/0002764208321339](https://doi.org/10.1177/0002764208321339)
- Young, K.S. (2009). Internet Addiction: Diagnosis and Treatment Considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39, 241-246. [10.1007/s10879-009-9120-x](https://doi.org/10.1007/s10879-009-9120-x)

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου



Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate

- Young, K. S., & De Abreu, C. N. (Eds.) (2010). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons.
- Young, K.S. (2015). The Evolution of Internet Addiction Disorder. In C. Montag & M. Reuter (Eds.), *Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Interventions*, 3-17. Springer.
- Young, K.S (2015). 3-6-9-12 Screen Smart Parenting Guidelines-Rules for every age. <https://netaddiction.com/wp-content/uploads/2015/07/Screen-Smart-Guidelines.pdf>
- Yusuf, S., Osman, M.N., Hassan, M.S.H., & Teimoury, M. (2014). Parents' Influence on Children's Online Usage. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 155, 81-86. [10.1016/j.sbspro.2014.10.260](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.10.260)

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



Παράρτημα

ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ	Internet Addiction Test (I.A.T) - Young, 1998
ΤΡΟΠΟΣ ΑΠΑΝΤΗΣΗΣ	0= Does not apply, 1= Rarely, 2=Occasionally, 3=Frequently, 4= Often 5= Always
ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ (ITEMS)	<p>1. How often do you find that you stay on-line longer than you intended?</p> <p>2. How often do you neglect household chores to spend more time on-line?</p> <p>3. How often do you prefer the excitement of the Internet to intimacy with your partner?</p> <p>4. How often do you form new relationships with follow on-line users?</p> <p>5. How often do others in your life complain to you about the amount of time you spend on-line?</p> <p>6. How often do your grades of school work suffer because of the amount of time you spend on-line?</p> <p>7. How often do you check your email before something else that you need to do?</p> <p>8. How often does your job performance or productivity suffer because of the internet?</p> <p>9. How often do you Became defensive or secretive when anyone ask you what you do on-line?</p> <p>10. How often do you disturbing out thoughts about your life with soothing thoughts about the Internet?</p> <p>11. How often do you find yourself anticipating when you go online again?</p> <p>12. How often do you snap, yell, or act annoyed if someone bother you while you are on-line?</p> <p>13. How often do you fear that life without Internet would be boring, empty and joyless?</p> <p>14. How often do you lose sleep due to late-night log-ins?</p> <p>15. How often do you feel preoccupied with the Internet when off-line, or fantasize about being online?</p> <p>16. How often do you find yourself saying “just few minutes more” when on-line?</p> <p>17. How often do you try to cut down the amount of time you spend on-line and fail?</p> <p>18. How often do you try to hide how long you’ve been on-line?</p> <p>19. How often do you choose to spend more time on-line overgoing out with others?</p> <p>20. How often do you feel depressed, moody or nervous when you are off-line, which goes away once you are back on-line?</p>

ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ	Young’s Diagnostic Questionnaire(YDQ) - Young, 1996
ΤΡΟΠΟΣ ΑΠΑΝΤΗΣΗΣ	Yes or No
	1. Do you feel preoccupied with the Internet? (think about previous online activity or anticipate next online session)

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ (ITEMS)	2. Do feel the need to use the Internet with increasing amount of time in order to achieve satisfaction?
	3. Have you repeatedly made unsuccessful efforts to control, cut back or stop Internet use?
	4. Do you feel restless, moody, depressed or irritable when attempting to cut down or stop Internet use?
	5. Do you stay online longer than you originally intended?
	6. Have you jeopardized or risked the loss of a significant relation, job, educational or career opportunity because of the Internet?
	7. Have you lied to family members, a therapist or others to conceal the extend of involvement in the Internet?
	8. Do you use the Internet as a way of escaping of problems or of revealing a dysphoric mood (e.g. feeling of helplessness, guilt, anxiety, depression)?

ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ	Compulsive Internet Use Scale (CIUS) - Meerkerk et al., 2009
ΤΡΟΠΟΣ ΑΠΑΝΤΗΣΗΣ	0= ποτέ, 1= σπάνια, 2= μερικές φορές, 3= συχνά, 4= πολύ συχνά
ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ (ITEMS)	1. Do you find it difficult to stop using the Internet when you are online?
	2. Do you continue to use the Internet despite your intention to stop?
	3. Do others (e.g. partner, children, parents) say you should use the Internet less?
	4. Do you prefer to use the Internet instead of spending time with others (e.g. partner, children, parents)?
	5. Are you short of sleep because of the Internet?
	6. Do you think about the Internet, even when not online?
	7. Do you look forward to your next Internet session?
	8. Do you think you should use the Internet less often?
	9. Have you unsuccessfully tried to spend less time on the Internet?
	10. Do you rush through your (home) work in order to go on the Internet?
	11. Do you neglect your daily obligations (work, school or family life) because you prefer to go on the Internet?
	12. Do you go to the Internet when you are feeling down?
	13. Do you use the Internet in order to escape from your sorrows or negative feelings?
	14. Do you feel restless, frustrated or irritated when you cannot use the Internet?

ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ	Pathological Internet Use (PIU) - Morahan – Martin & Schumacher, 2000
ΤΡΟΠΟΣ ΑΠΑΝΤΗΣΗΣ	True or False
ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ (ITEMS)	1. {reverse} I have never gotten into arguments with a significant other over being online
	2. I have been told I spend too much time online
	3. If it has been a while since I last logged on, I find it hard to stop thinking about what will be waiting for me when I do
	4. {reverse} My work and/or school performance has deteriorated since I started going online

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό στο docs.gov.gr/validate



5. I feel guilty about the amount of time I spend online
6. I have gone online to make myself feel better when I was down or anxious
7. I have attempted to spend less time online but have not been able to
8. I have routinely cut short on sleep to spend more time online
9. I have used online to talk to others at times when I was feeling isolated
10. I have missed classes or work because of online activities
11. I have gotten into trouble with my employer or school because of being online
12. I have missed social engagements because of online activities
13. I have tried to hide from others how much time I am actually online
➤ If you have 1-3 symptoms, you have "limited symptoms".
➤ If you have 4 or more symptoms, you suffer from pathological Internet use.
➤ If you are concerned about this, you should seek advice, for example from your doctor, school, university, or employer (via occupational health office)

ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ	Problematic Internet Use Questionnaire (PIUQ) - Kelly & Gruber, 2006
ΤΡΟΠΟΣ ΑΠΑΝΤΗΣΗΣ	scale: frequency never- rarely- sometimes- often- always
ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ (ITEMS)	1. How often do you fantasize about the Internet, or think about what it would be like to be online when you are not on the Internet? 2. How often do you neglect household chores to spend more time online? 3. How often do you feel that you should decrease the amount of time spent online? 4. How often do you daydream about the Internet? 5. How often do you spend time online when you'd rather sleep? 6. How often does it happen to you that you wish to decrease the amount of time spent online but you do not succeed? 7. How often do you feel tense, irritated, or stressed if you cannot use the Internet for as long as you want to? 8. How often do you choose the Internet rather than being with your partner? 9. How often do you try to conceal the amount of time spent online? 10. How often do you feel tense, irritated, or stressed if you cannot use the Internet for several days? 11. How often does the use of Internet impair your work or your efficacy? 12. How often do you feel that your Internet usage causes problems for you? 13. How often does it happen to you that you feel depressed, moody, or nervous when you are not on the Internet and these feelings stop once you are back online? 14. How often do people in your life complain about spending too much time online? 15. How often do you realize saying when you are online, "just a couple of more minutes and I will stop"? 16. How often do you dream about the Internet? 17. How often do you choose the Internet rather than going out with somebody to have some fun? 18. How often do you think that you should ask for help in relation to your Internet use?

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ	Chen's Internet Addiction Scale(CIAS) - Chen et al., 2003
ΤΡΟΠΟΣ ΑΠΑΝΤΗΣΗΣ	1= Does not match my experience at all , 2 =Probably does not match my experience , 3= Probably matches my experience, 4 =Definitely matches my experience (Focusing on the last three months)
ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ (ITEMS)	<p>1. I was told more than once that I spend too much time online</p> <p>2. I feel uneasy once I stop going online for a certain period of time.</p> <p>3. I find that I have been spending longer and longer periods of time online</p> <p>4. I feel restless and irritable when the Internet is disconnected or unavailable.</p> <p>5. I feel energized online.</p> <p>6. I stay online for longer periods of time than intended.</p> <p>7. Although using the Internet has negatively affected my relationships, the amount of time I spend online has not decreased.</p> <p>8. More than once, I have slept less than four hours due to being online.</p> <p>9. I have increased substantially the amount of time I spend online.</p> <p>10. I feel distressed or down when I stop using the Internet for a certain period of time.</p> <p>11. I fail to control the impulse to log on.</p> <p>12. I find myself going online instead of spending time with friends.</p> <p>13. I get backaches or other physical discomfort from spending time surfing the net.</p> <p>14. Going online is the first thought I have when I wake up each morning.</p> <p>15. Going online has negatively affected my schoolwork or job performance.</p> <p>16. I feel like I am missing something if I don't go online for a certain period of time.</p> <p>17. My interactions with family members have decreased as a result of Internet use.</p> <p>18. My recreational activities have decreased as a result of Internet use.</p> <p>19. I fail to control the impulse to go back online after logging off for other work.</p> <p>20. My life would be joyless without the Internet.</p> <p>21. Surfing the Internet has negatively affected my physical health.</p> <p>22. I have tried to spend less time online but have been unsuccessful.</p> <p>23. I make it a habit to sleep less so that more time can be spent online.</p> <p>24. I need to spend an increasing amount of time online to achieve the same satisfaction as before.</p> <p>25. I fail to have meals on time because of using the Internet</p> <p>26. I feel tired during the day because of using the Internet late at night.</p>
	➤ Scoring: The minimum and maximum scores of the CIAS are 26 and 104. Higher scores indicate a more severe level of Internet addiction. Respondents with scores of 64 and above were classified as Internet addicted

ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ	Internet Related Addictive Behavior Inventory (IRABI) - Brenner, 1997
ΤΡΟΠΟΣ ΑΠΑΝΤΗΣΗΣ	True or False
ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ (ITEMS)	<p>1. I have spent at least three hours on the Internet at least twice</p> <p>2. More than once, I have gotten less than four hours sleep at night because I was using the Internet</p>

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου
σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό
στο docs.gov.gr/validate



3. I have never made arrangements to rendezvous with someone I knew only from Internet
4. I have voluntarily gone more than three days without connecting in the past months
5. I have been told that I spend too much time on the Internet
6. I have used Internet resources intended for adults only.
7. If it has been a while since I last logged on, I find it hard to stop thinking about what it will be waiting for me when I do
8. I have attempted to spend less time connected but I have been unable to.
9. I have gotten into hot water with my employer/school for Internet-related activities
10. I routinely cut short sleep to spend more time on-line
11. If it weren't for my computer, I wouldn't have any fun at all.
12. My work and/or performance have not deteriorated since I started using the Internet
13. I know most of my friends from the Internet
14. Given the choice between living where I do now but not having computer access and moving somewhere strange and far away but having a modem, I would choose to move.

ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ	Ελληνική κλίμακα μέτρησης του εθισμού των εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές(ΚΕΕΦΥ) - Σιώμος και συν., 2009
ΤΡΟΠΟΣ ΑΠΑΝΤΗΣΗΣ	1=καθόλου, 2=σπάνια, 3=περιστασιακά, 4=συχνά, 5=πάντα
ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ (ITEMS)	<p>1. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας παραμένει σε σύνδεση με τον υπολογιστή (login), περισσότερο από ότι αρχικά σκόπευε;</p> <p>2. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας παραμελεί τις υποχρεώσεις του στο σπίτι, προκειμένου να περάσει περισσότερο χρόνο σε σύνδεση με τον υπολογιστή;</p> <p>3. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας προτιμά την συγκίνηση που του προσφέρει η ενασχόληση με το υπολογιστή, από την επαφή με ένα δικό του πρόσωπο;</p> <p>4. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας δημιουργεί νέες φιλίες με άλλους χρήστες υπολογιστή;</p> <p>5. Πόσο συχνά διαμαρτύρεστε για το χρόνο που περνά το παιδί σας σε σύνδεση με τον υπολογιστή;</p> <p>6. Πόσο συχνά διαπιστώνετε για το παιδί σας ότι οι βαθμοί ή η σχολική του απόδοση επηρεάζονται αρνητικά, λόγω του χρόνου που περνά σε σύνδεση με τον υπολογιστή;</p> <p>7. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας ελέγχει το Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο (e-mail), πριν από κάτι άλλο που πρέπει να κάνει;</p> <p>8. Πόσο συχνά διαπιστώνετε για το παιδί σας, ότι η μαθητική του απόδοση ή η παραγωγικότητα επηρεάζονται αρνητικά εξαιτίας της ενασχόλησης του με τον υπολογιστή;</p> <p>9. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας προσπαθεί να δικαιολογηθεί ή λέει ψέματα, όταν κάποιος το ρωτά τι ακριβώς κάνει, όταν είναι σε σύνδεση με τον υπολογιστή;</p> <p>10. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας απωθεί τις δυσάρεστες σκέψεις για τη ζωή σου, χρησιμοποιώντας καθησυχαστικές σκέψεις που σχετίζονται με τη χρήση του υπολογιστή;</p>

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό στο docs.gov.gr/validate



11. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας μετά από προηγούμενη χρήση ανυπομονεί να ασχοληθεί και πάλι με τον υπολογιστή;
12. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας νιώθει το φόβο πως η ζωή χωρίς τον υπολογιστή θα ήταν βαρετή, κενή και δίχως χαρά;
13. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας γίνεται απότομο, φωνάζει ή αντιδρά με εκνευρισμό, αν κάποιος το ενοχλήσει κατά τη διάρκεια της σύνδεσής του με τον υπολογιστή;
14. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας χάνει τον ύπνο του, εξαιτίας της μεταμεσονύχτιας σύνδεσής του με τον υπολογιστή;
15. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας νιώθει να το απασχολεί η σύνδεση ενώ βρίσκεται εκτός υπολογιστή και πόσο συχνά φαντασιώνεται ότι είναι σε σύνδεση με τον υπολογιστή;
16. Πόσο συχνά διαπιστώνετε το παιδί σας να λέει κατά τη διάρκεια της σύνδεσης με τον υπολογιστή «λίγα μόνο λεπτά ακόμα»;
17. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας κάνει προσπάθειες να περιορίσει το χρόνο που περνά σε σύνδεση με τον υπολογιστή και αποτυγχάνει;
18. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας προσπαθεί να κρύψει το χρόνο που έχεις περάσει σε σύνδεση με τον υπολογιστή;
19. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας προτιμά να περάσει περισσότερο χρόνο σε σύνδεση με τον υπολογιστή απ' ότι να βγει έξω με φίλους;
20. Πόσο συχνά, διαπιστώνετε ότι το παιδί σας όταν βρίσκεται εκτός σύνδεσης, νιώθει θλιμμένο, κακόκεφο ή νευρικό, κάτι που εξαφανίζεται όταν επιστρέφει στη σύνδεση με τον υπολογιστή;

Ψηφιακή Βεβαίωση Εγγράφου

Μπορείτε να ελέγξετε την ισχύ του εγγράφου σκανάροντας το QR code ή εισάγοντας τον κωδικό στο docs.gov.gr/validate



Επιβεβαιώνεται το γνήσιο. Υπουργείο
Ψηφιακής Διακυβέρνησης / Verified by the Ministry
of Digital Governance, Hellenic Republic
20230721114413+03'00'

Υπογραφή:
ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΠΟΥΛΟΠΟΥΛΟΣ
Πατρώνυμο: ΙΕΡΩΝΥΜΟΣ
ΑΦΜ: 034208206
Ημ. Υπογραφής: 21/07/2023 11:44:08