

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

ΔΙΑΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ: ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ ΥΓΕΙΑΣ

**Ο ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΕΘΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ
ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ**

ΜΑΡΙΑ Κ. ΤΣΑΜΠΑ

ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΑΘΗΝΑ 2018

Ο ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΕΘΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

ΔΙΑΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ: ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ ΥΓΕΙΑΣ

**Ο ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΕΘΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ
ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ**

ΜΑΡΙΑ Κ. ΤΣΑΜΠΑ

ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΑΘΗΝΑ 2018

ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ Γ. ΧΟΝΔΡΟΚΟΥΚΗΣ (ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ)

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ Δ.ΚΑΡΑΛΕΚΑΣ

ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ Ι. ΓΙΑΝΝΑΤΣΗΣ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τον καθηγητή μου κ. Χονδροκούκη για την άψογη συνεργασία που είχαμε και για την πολύτιμη βοήθεια που μου προσέφερε κατά την διάρκεια της εκπόνησης της διπλωματικής μου εργασίας. Επίσης θα ήθελα να πω ευχαριστώ στην οικογένεια μου που είναι πάντα δίπλα μου και με στηρίζει σε κάθε μου βήμα.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

I.ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	1
II.ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	2
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....	4
1.1 ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....	4
1.2 Η ΠΡΩΤΗ ΑΝΑΚΑΛΥΨΗ.....	4
1.3 ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.....	5
1.4 ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΙΣΤΟΣ.....	5
1.5 ΤΡΟΠΟΙ ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.....	6
1.6 ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΕΞΑΡΤΗΣΗ- ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....	8
2.1 ΟΡΙΣΜΟΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ- ΕΘΙΣΜΟΥ	8
2.2 ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΝΝΟΙΑΣ ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ...10	
2.3 ΤΙ ΚΑΝΕΙ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΕΘΙΣΤΙΚΟ.....	11
2.4 ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΟΥ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΥ ΧΡΗΣΤΗ.....	12
2.4.1 ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΕΞΕΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ	13
2.4.2 ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....	14
2.5 ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΤΩΝ ΔΥΟ ΦΥΛΩΝ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....	15

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΘΕΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΣΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ.....	16
3.1 ΘΕΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.....	16
3.1.1 ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ.....	17
3.1.2 ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΜΑΘΗΣΗ.....	18
3.1.3 ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ	18
3.1.4 ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ.....	19
3.1.5 ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ.....	19
3.1.6 ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ	19
3.1.7 ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΕΜΠΟΡΙΟ	20
3.1.8 ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΟ.....	20
3.1.9 ΤΗΛΕΔΙΑΣΚΕΨΗ.....	21
3.1.10 ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΑΡΧΕΙΩΝ-FILE TRANSFER PROTOCOL, FTP.....	21
3.2 ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.....	22
3.2.1 ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ.....	22
3.2.2 ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ (SPAM).....	22
3.2.3 ΑΠΟΞΕΝΩΣΗ.....	23
3.2.4 ΑΠΟΠΛΑΝΗΣΗ.....	24
3.2.5 ΒΙΑΙΑ ΠΑΧΝΙΔΙΑ.....	24
3.2.6 ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ(CYBERBULLYING)	25
3.2.7 ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΣ ΤΖΟΓΟΣ	26
3.2.8 ΙΟΙ	27

3.2.9 ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΟΡΝΟΓΡΑΦΙΑ	27
3.2.10 ΠΑΡΑΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ (MISINFORMATION).....	28
3.2.11 ΥΠΟΚΛΟΠΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ (PHISHING).....	28
3.2.12 ΕΓΚΛΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ.....	29
3.2.13 ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΚΟΣ ΙΔΕΑΣΜΟΣ.....	29
3.2.14 ΦΥΣΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ	30
3.2.15 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ.....	31
3.2.16 ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ.....	31
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....	32
4.1 ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΤΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ.....	32
4.2 ΒΑΣΙΚΑ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΠΩΣ ΑΥΤΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ	33
4.3 ΚΡΥΠΤΟΓΡΑΦΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ.....	34
4.4 ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ.....	35
4.5 ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΟΝΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ.....	35
4.6 ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ.....	36
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. ΥΠΑΡΧΟΝΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ-ΔΟΜΕΣ	
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ.....	37
5.1 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ.....	37
5.2 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ.....	39
5.3 ΕΥΡΗΜΑΤΑ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ.....	40
III. ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ.....	43
ΣΚΟΠΟΣ.....	43
ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ.....	43

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	45
ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	66
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ- ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	67
IV. ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	69
V. SUMMARY.....	71
VI. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	73

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το διαδίκτυο αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της σημερινής κοινωνικής πραγματικότητας, αποτελεί θεμέλιο λίθο για πολλούς τομείς της ανθρώπινης ανάπτυξης και επικοινωνίας. Αναμφισβήτητα, παρέχει ένα νέο μέσο επικοινωνίας που επιτρέπει την πρόσβαση σε απεριόριστους πόρους πληροφοριών σε διάφορα θέματα.⁽¹⁾

Παρ' όλα αυτά όμως, δημιουργεί και ποικίλα προβλήματα με άμεση συνέπεια το ψυχικό και κοινωνικό κόστος του ανθρώπου. Ένα μείζον πρόβλημα είναι ο εθισμός στο διαδίκτυο που τα τελευταία χρόνια παίρνει ραγδαίες διαστάσεις παγκοσμίως μιας και το διαδίκτυο χρησιμοποιείται ολοένα και πιο πολύ σε πολλούς τομείς της παγκόσμιας κοινωνίας.⁽²⁾

Σε γενικές γραμμές οι έφηβοι έχουν βρεθεί να αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο απ' ότι οι ενήλικες. Τα σοβαρά προβλήματα που συνδέονται με τον εθισμό στο διαδίκτυο περιλαμβάνουν προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως είναι η μοναξιά, τα άγχος, η κατάθλιψη και η χαμηλή αυτοεκτίμηση.⁽¹⁾

Σύμφωνα λοιπόν, με τα παραπάνω, γεννήθηκε η ιδέα για αναζήτηση των συνεπειών του διαδικτύου στην κοινωνική και ψυχολογική υγεία των ανθρώπων και κυρίως των εφήβων καθώς και την πρόληψη- αντιμετώπιση του νέου αυτού φαινομένου αφού κρίνεται περισσότερο επικίνδυνο από όσο κανείς φαντάζεται.⁽²⁾

ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η σημασία της ψυχικής υγείας αποκτά ολοένα και μεγαλύτερη αναγνώριση, τόσο σε εθνικό όσο και διεθνές επίπεδο. Οι ψυχικές διαταραχές είναι άκρως αλληλοεξαρτώμενες με την σωματική υγεία, ενώ προκαλούν επιβάρυνση όχι μόνο στο ίδιο το άτομο, αλλά και σε οικογενειακό και κοινωνικό επίπεδο.⁽³⁾

Έχουν διεξαχθεί πολλές έρευνες σε παγκόσμιο επίπεδο με στόχο να αποτυπώσουν τις επιπτώσεις των ψυχικών διαταραχών στην ψυχική αλλά και στη σωματική υγεία. Έχει διαπιστωθεί ότι η ψυχική και η σωματική υγεία αλληλοεπηρεάζονται μέσω ανοσοποιητικών και νευροενδοκρινών λειτουργιών, καθώς και μέσω της συμπεριφοράς του ίδιου του ατόμου όπως για παράδειγμα, οι διατροφικές συνήθειες, ο τρόπος ζωής, η κατάχρηση ουσιών, αλκοόλ κ.τ.λ.⁽³⁾

Η ανάπτυξη των ψυχικών διαταραχών οφείλεται και σε άλλους παράγοντες, όπως ψυχολογικούς. Για παράδειγμα οι σχέσεις των παιδιών με τους γονείς τους καθώς και σε κοινωνικούς, όπως είναι το επίπεδο της φτώχειας και η αστικοποίηση.⁽⁴⁾

Ένας από τους παράγοντες που συμβάλουν στην πρόληψη της καλής ψυχικής υγείας είναι το διαδίκτυο. Πρώτα απ' όλα αξίζει να σημειωθεί ότι ο τρόπος με τον οποίο κάθε άνθρωπος χειρίζεται το διαδίκτυο μπορεί να έχει διαφορετικά αποτελέσματα στην ψυχική του υγεία. Η χρήση του διαδικτύου μπορεί να επιφέρει τόσο θετικά όσο και αρνητικά αποτελέσματα για κάθε άνθρωπο χωριστά.⁽⁴⁾

Στα θετικά σημεία της χρήσης του διαδικτύου εντάσσεται η πρόσβαση σε μια παγκόσμια βάση δεδομένων, με αποτέλεσμα κάθε άνθρωπος που έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο να μπορεί να αντλήσει οποιαδήποτε πληροφορία του είναι απαραίτητη. Παράλληλα, μέσω του διαδικτύου δίνεται η

δυνατότητα άμεσης επικοινωνίας με άτομα που βρίσκονται σε απόσταση μεταξύ τους ενώ πρόκειται και για ένα σύγχρονο μέσο ψυχαγωγίας.

Από την άλλη πλευρά, η υπερβολική χρήση του διαδικτύου είναι πολύ πιθανό να οδηγήσει σε σχέση εξάρτησης από την πλευρά του χρήστη με αποτέλεσμα να αρχίζουν να εμφανίζονται συμπτώματα διαταραχής της ψυχικής υγείας του εξαρτημένου ατόμου.⁽³⁻⁴⁾

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

1.1 ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Το διαδίκτυο είναι ένα μέσο μαζικής επικοινωνίας όπου άνθρωποι κάθε ηλικίας μπορούν να ενημερωθούν, να επικοινωνήσουν από τα τηλεπικοινωνιακά προγράμματα Skype και Viber, να παρακολουθήσουν τηλεόραση αλλά και να ψυχαγωγηθούν με τραγούδια, ταινίες και βιβλία. Επίσης, μπορούν να κάνουν τις αγορές τους μέσω του ηλεκτρονικού εμπορίου.⁽⁵⁾ Ακόμη, και στην παιδεία το διαδίκτυο προσφέρει πολλές χρήσιμες εφαρμογές όχι μόνο στους μαθητές και στους εκπαιδευτικούς, αλλά και σε πολίτες που δεν μπορούν να μετακινηθούν εύκολα, αλλά έχουν όρεξη για μάθηση.⁽¹⁾

Το διαδίκτυο από τεχνολογικής πλευράς είναι ένα επικοινωνιακό δίκτυο ηλεκτρονικών υπολογιστών, που επιτρέπει την ανταλλαγή δεδομένων μεταξύ οποιουδήποτε διασυνδεδεμένου υπολογιστή. Η τεχνολογία του είναι κυρίως βασισμένη στην διασύνδεση επιμέρους δικτύων ανά τον κόσμο και πολυάριθμα τεχνολογικά πρωτόκολλα με κύριο το TCP/IP.⁽¹⁾ Είναι γνωστό συνήθως με την αγγλική ονομασία Internet που προκύπτει από την σύνθεση των λέξεων inter-network. Η συνεχής τεχνολογική εξέλιξη του διαδικτύου αποκαλύπτει περισσότερες δυνατότητες και προοπτικές στον σύγχρονο άνθρωπο.⁽⁵⁾

1.2 Η ΠΡΩΤΗ ΑΝΑΚΑΛΥΨΗ

Το 1934 ο Πωλ Οτλέ επινόησε το παγκόσμιο δίκτυο ηλεκτρικών τηλεσκοπίων. Το δίκτυο, όπως το ονόμασε, θα προσέφερε στους χρήστες του τη δυνατότητα να ερευνήσουν και να μελετήσουν χιλιάδες σελίδες βιβλίων, εικόνων, φωτογραφιών, ακόμη και ταινιών.⁽¹⁾ Ο Οτλέ έγραψε το βιβλίο του «Κόσμος» στο οποίο περιέγραφε πως θα μπορούσαν να συνδεθούν μεταξύ τους τα ηλεκτρικά τηλεσκόπια (οι μετέπειτα ηλεκτρονικοί υπολογιστές), ποια θα ήταν η δομή και η λειτουργία του μηχανικού

εγκεφάλου (δηλαδή του σκληρού δίσκου) και του μηχανικού συλλογικού εγκεφάλου που θα είχαν πρόσβαση τα ηλεκτρικά τηλεσκόπια.⁽⁵⁾

1.3 ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Κατά την περίοδο του ψυχρού πολέμου και θέλοντας οι ΗΠΑ να απαντήσουν στη σοβιετική πρόκληση που είχε ήδη στείλει στο διάστημα τον δορυφόρο Σπούτνικ 1 πραγματοποιήθηκαν οι πρώτες απόπειρες για την δημιουργία ενός διαδικτύου. Έτσι δημιουργήθηκε η ARPA (Advanced Research Projects Agency) μια υπηρεσία προηγμένων αμυντικών ερευνών του Πενταγώνου, που είχε ως αντικείμενο την προώθηση τεχνολογιών για την στρατιωτική χρήση σε συνεργασία με πανεπιστήμια και ιδιωτικές επιχειρήσεις. Ένα από τα πρώτα σχέδια , που ανέλαβε να υλοποιήσει η ARPA ήταν η δημιουργία ενός δικτύου διοίκησης, επικοινωνίας και ελέγχου που θα επέτρεπε στην αμερικάνικη κυβέρνηση να διεξάγει πολεμικές επιχειρήσεις όταν ένας πυρηνικός πόλεμος θα κατέστρεφε τις συμβατικές τηλεπικοινωνίες. Αυτό το δίκτυο λειτούργησε το 1968 με την ονομασία ARPANET και ήταν πρόδρομος του διαδικτύου.⁽⁵⁾

1.4 ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΙΣΤΟΣ

Παγκόσμιος ιστός και Internet θεωρούνται συχνά το ίδιο πράγμα. Η αντίληψη αυτή είναι λανθασμένη καθώς ο ιστός αποτελεί μία μόνο εφαρμογή του Internet, για την ακρίβεια, την δημοφιλέστερη. Ο ιστός, σε αντίθεση με το Internet που έχει και υλική υπόσταση, αποτελείται από πακέτα πληροφορίας.⁽⁵⁾ Η τεχνολογία του ιστού καθιστά δυνατή την δημιουργία "υπερκειμένων", μία διασύνδεση δηλαδή πάρα πολλών μη ιεραρχημένων στοιχείων που παλαιότερα ήταν απομονωμένα. Τα στοιχεία αυτά μπορούν να πάρουν και άλλες μορφές πέραν της μορφής του γραπτού κειμένου, όπως εικόνες και ήχου.⁽⁶⁾

Ο παγκόσμιος ιστός, δημιουργήθηκε το 1989 από τον Βρετανό Τιμ Μπέρνερς Λι που εκείνη την εποχή εργαζόταν στον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Πυρηνικών Ερευνών (CERN) στην Γενεύη της Ελβετίας. Ο Lee ονόμασε την εφεύρεση του World Wide Web, όρος γνωστός στους περισσότερους από το "www". ⁽⁷⁾ Σε αυτή του την εφεύρεση τον οδήγησε το όραμά του για ένα κόσμο όπου ο καθένας θα μπορούσε να ανταλλάσσει πληροφορίες και ιδέες άμεσα προσβάσιμες από τους υπολοίπους. Έδωσε ιδιαίτερο βάρος στην μη ιεράρχηση των διασυνδεδεμένων στοιχείων. Δημιούργησε κάθε στοιχείο, κάθε κόμβο του ιστού ίσο ως προς την προσβασιμότητα με τα υπόλοιπα. Αν σκεφτεί όμως κανείς τον βαθμό ιεράρχησης με τον οποίο λειτουργούν οι μηχανές αναζήτησης του ιστού, όπως για παράδειγμα το google, γίνεται εύκολα κατανοητό ότι στην πράξη κάτι τέτοιο δεν συμβαίνει, τουλάχιστον στον βαθμό που το είχε οραματιστεί ο Lee. ⁽⁵⁻⁷⁾

Στον Παγκόσμιο Ιστό οι περισσότερες πληροφορίες είναι δωρεάν. Βιβλιοθήκες, σχολεία, δημόσιες υπηρεσίες, πανεπιστήμια, ιδιωτικοί οργανισμοί διατηρούν σε έναν υπολογιστή του Διαδικτύου μια συλλογή από ιστοσελίδες, που μπορούμε να επισκεφτούμε, όποια στιγμή θέλουμε. Κάθε ιστοσελίδα έχει τη δική της διεύθυνση στον Παγκόσμιο Ιστό. Όταν ένας χρήστης χρειάζεται να επισκεφθεί μία ιστοσελίδα, πρέπει να γνωρίζει τη διεύθυνσή της. Η διεύθυνση αυτή καλείται URL (Uniform Resource Locator - Ενιαίος Προσδιοριστής Πόρου) ή απλούστερα διεύθυνση ιστοσελίδας. ^(5,7)

1.5 ΤΡΟΠΟΙ ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Περιηγητής (browser): είναι το πρόγραμμα του υπολογιστή που αναλαμβάνει να παρουσιάσει τις ιστοσελίδες στον χρήστη του Internet. Οι περιηγητές κάνουν τη χρήση του Παγκόσμιου Ιστού πολύ εύκολη. Για τον ανειδίκευτο χρήστη πέρα από την απλή προβολή, του προσφέρει την ικανότητα αποθήκευσης διευθύνσεων και άλλων προγραμμάτων για την προβολή εικόνων και τυποποιημένου κειμένου. ⁽⁸⁾

Σύντομα, δημιουργήθηκαν και οι λεγόμενες μηχανές αναζήτησης που μετέτρεψαν το παγκόσμιο ιστό στο ισχυρότερο εργαλείο. Οι πρώτες ευρύτερα γνωστές τέτοιες μηχανές εμφανίστηκαν το 1994 και ήταν το WebCrawler, το Lycos και το Alta Vista. Αυτές ήρθαν σε δεύτερη μοίρα με την επιτυχία του Yahoo το 1995, το οποίο με τη σειρά του υποχώρησε μπροστά στην ανωτερότητα του Google, που εμφανίστηκε το 1998. Οι μηχανές αναζήτησης δεν είναι παρά συστοιχίες ηλεκτρονικών υπολογιστών που «διαβάζουν» διαδοχικά κάθε μέρα όλες τις διαθέσιμες ιστοσελίδες του παγκόσμιου ιστού. Στη συνέχεια, αρχειοθετούν όλες τις λέξεις που υπάρχουν στις ιστοσελίδες και φτιάχνουν ένα τεράστιο ευρετήριο.⁽⁶⁾ Όταν ένας χρήστης πραγματοποιεί μια αναζήτηση με μια συγκεκριμένη λέξη, λαμβάνει ως απάντηση όλες τις ιστοσελίδες που περιλαμβάνουν αυτή τη λέξη. Με τη βοήθεια των μηχανών αναζήτησης ο παγκόσμιος ιστός αποτελεί πλέον αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής ζωής, αφού στα περίπου 50 δισεκατομμύρια ιστοσελίδων που υπάρχουν σήμερα μπορεί να βρει κανείς λεξικά, εγκυκλοπαίδειες, δισκοθήκες, ταινιοθήκες, βιβλία, εφημερίδες, καταστήματα και τόπους κοινωνικής δικτύωσης.⁽¹⁾

1.6 ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Το Internet είναι ένα καταπληκτικό εργαλείο για τον άνθρωπο του 21ου αιώνα. Έγινε το μέσο που επέτρεψε τη διάχυση της πληροφορίας, της ενημέρωσης, της γνώσης και της ψυχαγωγίας σε όλο τον κόσμο. Η εύκολη πρόσβαση στην πανανθρώπινη γνώση, η άμεση επικοινωνία και γνωριμία με άλλους ανθρώπους, οι πολλαπλές εφαρμογές για την ικανοποίηση κάθε ανάγκης της καθημερινής ζωής και η δυνατότητα σύνδεσης όλο το 24ωρο είναι μερικά μόνο από όσα χαρακτηριστικά του διαδικτύου θέλγουν τους χρήστες του.⁽⁶⁾ Όπως για τους ενήλικες, έτσι και για τα παιδιά το Internet είναι αναμφισβήτητο ένα πολύτιμο εργαλείο. Ο πλούτος που μπορούν να αντλήσουν από το διαδίκτυο είναι απέραντος. Στη σύγχρονη ζωή, η γνώση του διαδικτύου αποτελεί αναγκαίο εφόδιο για κάθε νέο και εντάσσεται στη βασική γενική παιδεία που οφείλει να προσφέρει κάθε εκπαιδευτικό

σύστημα. Γι' αυτό, οι νέοι πρέπει να ενθαρρύνονται και να παρακινούνται να μάθουν όσο το δυνατόν καλύτερα το διαδίκτυο και να το χρησιμοποιούν υπεύθυνα και ωφέλιμα. Συμπερασματικά, το διαδίκτυο αποτελεί μια αντανάκλαση των συνηθειών, της νοοτροπίας και της ψυχολογικής κατάστασης του σύγχρονου ανθρώπου, προσφέροντας πολύτιμο υλικό για κοινωνιολογικές μελέτες.^(6,9)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΕΞΑΡΤΗΣΗ- ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

2.1 ΟΡΙΣΜΟΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ - ΕΘΙΣΜΟΥ

Η εξάρτηση νοείται ως μια συμπεριφορά η οποία παράγει ευχαρίστηση και διαφυγή από δυσάρεστες καταστάσεις, χαρακτηριζόμενη παράλληλα από πολλαπλές αποτυχημένες προσπάθειες ελέγχου της συμπεριφοράς αυτής και συνέχιση της συγκεκριμένης συμπεριφοράς παρά τις σημαντικές αρνητικές επιπτώσεις της. Ο ορισμός των επιμέρους εξαρτήσεων και των τύπων εθισμού διαφέρει ανάλογα με το αντικείμενο της εξάρτησης, χωρίς αυτό να αποκλείει κάποια καθολικά στοιχεία της έννοιας της εξάρτησης.⁽¹⁰⁾ Σύγχρονες θεωρίες, αντιμετωπίζουν την εξάρτηση από ουσίες και την εξάρτηση από άλλες καταστάσεις υπό ένα κοινό πρίσμα, αλλά και λόγω κοινών στοιχείων ως προς τη φαινομενολογία, τη συνοσυρότητα, τη συμβουλή των γενετικών παραγόντων, τους νευροβιολογικούς μηχανισμούς και την ανταπόκριση που έχουν στη θεραπευτική αντιμετώπιση.⁽¹⁰⁻¹¹⁾ Ως πρώτος χρονολογικά επαρκής ορισμός του φαινομένου της εξάρτησης στο διαδίκτυο, μπορεί να θεωρηθεί αυτός του Mitchell (2000) ο οποίος αντιλήφθηκε το περιεχόμενο της έννοιας του εθισμού ως καταναγκαστική και πολύωρη χρήση του διαδικτύου σε συνδυασμό με τον εκνευρισμό και τη συναισθηματικά μεταβαλλόμενη συμπεριφορά και διάθεση λόγω της στέρησης του.⁽¹¹⁾ Συνεπώς, η θεωρία αυτή εμπεριέχει όχι μόνο τη πολύωρη χρήση του διαδικτύου, αλλά και τα συμπεριφορικά συμπτώματα λόγω της μη χρήσης του καθώς οι συμπεριφορικές αλλαγές λόγω της στέρησης από αυτό θεωρούνται αναγκαία συνθήκη για την ύπαρξη του εθισμού. Ο ορισμός αυτός φαίνεται πως περιγράφει επαρκώς το εξεταζόμενο φαινόμενο. Ωστόσο, αυτή η

θεωρεία είναι αντίθετη με άλλους ερευνητές που θεωρούν ότι η έννοια του εθισμού προϋποθέτει τη χορήγηση χημικών ουσιών.^(10,11)

Για τη περιγραφή του φαινομένου της εξάρτησης από το διαδίκτυο συναντάται ένα ευρύ φάσμα ορισμών που το περιγράφουν. Έννοιες που συναντώνται στη βιβλιογραφία, όπως η παθολογική χρήση του διαδικτύου, η υπερβολική του χρήση, η μανία με το Internet και ο εθισμός στον ηλεκτρονικό υπολογιστή, αναφέρονται στο ίδιο φαινόμενο του εθισμού.⁽¹¹⁾

Η υπερβολική χρήση του διαδικτύου μπορεί να αποτελεί ένα κλασικό κριτήριο του εθισμού, το πραγματικό όμως κριτήριο διαφέρει. Ενδέχεται να υπάρχει εθισμός από τη διαδικτυακή πορνογραφία, με κυριότερα χαρακτηριστικά τη πολύωρη παρακολούθηση αναλόγων σκηνών και τη διαρκή αναζήτηση ερωτικών επαφών μέσω του διαδικτύου. Άλλες μορφές εθισμού περιλαμβάνουν το παθολογικό τζόγο μέσω του διαδικτύου, την εξάρτηση από παιχνίδια εικονικής πραγματικότητας και την εξάρτηση από αγορές μέσω αυτού. Συνεπώς, φαίνεται να υπάρχουν διαφορετικές μορφές εθισμού.⁽¹⁰⁾

Παρά το διαφορετικό αντικείμενο της εξάρτησης, ο Grant και οι συνεργάτες του, πρότειναν ορισμένα καθολικά κριτήρια για τη περιγραφή του φαινομένου:

- Η μεταβολή της διάθεσης αφού το άτομο αισθάνεται ευφορία όταν ασχολείται με την εθιστική δραστηριότητα και δυσaréσκεια όταν τη διακόπτει και απέχει.
- Την ανοχή, κατά την οποία το άτομο πρέπει να αυξάνει συνεχώς το χρόνο που αφιερώνει για να διατηρείται τα αίσθημα της ευφορίας.
- Το ότι ο εθιστικός παράγοντας αποτελεί το κέντρο της ζωής του ατόμου. Το μεγαλύτερο μέρος των ενεργειών και των σκέψεων του αναλώνεται σε παράγοντες σχετικούς με αυτό.
- Την απόσυρση, το δυσάρεστο δηλαδή συναίσθημα λόγω της διακοπής της συμπεριφοράς και τη πραγματοποίηση μιας σειράς ενεργειών για τη συνέχιση της.

- Τη σύγκρουση, που αποτελεί ένα ενοχικό συναίσθημα τύψεων μετά το πέρας της εθιστικής δραστηριότητας.
- Την υποτροπή, εννοώντας τη παθολογική ενασχόληση με την εθιστική δραστηριότητα μετά από χρονικά διαστήματα αποχής από αυτή.^(10,11)

Στα κριτήρια αυτά η Young (2008) πρόσθεσε δύο επιπλέον:

- Τη πρόοδο, όπου το άτομο ξεκινά με ήπιες εθιστικές συμπεριφορές και προχωρά στις εντονότερες.
- Την άρνηση, όπου το άτομο αρνείται να παραδεχτεί το πρόβλημα, ιδιαίτερα υπό την πίεση των οικείων του.⁽¹¹⁾

Σε επίπεδο ορισμών, υπάρχει επίσης μια διαφοροποίηση με βάση το βαθμό του εθισμού από τις νέες τεχνολογίες, με ορισμένους ερευνητές να εκτιμούν πώς η διαφοροποίηση του βαθμού του εθισμού σημαίνει ένα ολοκληρωτικά διαφορετικό φαινόμενο από τον απλό εθισμό.⁽¹¹⁾ Τα πιο έντονα περιστατικά περιγράφονται με τον όρο σύνδρομο Hikikomori, το οποίο παρατηρήθηκε για πρώτη φορά σε μεγάλο βαθμό στην Ιαπωνία και αναφέρεται σε περιστατικά ατόμων τα οποία αμελούν πλήρως όλες τις υπόλοιπες υποχρεώσεις και δραστηριότητες της ζωής και αφιερώνουν το σύνολο της ημέρας τους ασχολούμενοι με τις νέες τεχνολογίες.⁽¹⁰⁾

2.2 ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΝΝΟΙΑΣ “ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ”

Ορισμένοι υποστηρίζουν ότι ο όρος εθισμός θα πρέπει να εφαρμόζεται μόνο για υποθέσεις που αφορούν χημικές ουσίες. Η λέξη εθισμός είναι ο όρος που μπορεί να συνδέσει κάποιος με σχεδόν οποιαδήποτε ουσία ή δραστηριότητα. Οι άνθρωποι λέγεται ότι είναι «εθισμένοι» στην τροφή, το κάπνισμα, τα τυχερά παιχνίδια και την εργασία.⁽¹⁰⁾

Η εκρηκτική ανάπτυξη του διαδικτύου την τελευταία δεκαετία έχει σχεδόν σίγουρα αλλάξει το προφίλ του ατόμου που είναι εξαρτημένο από τον υπολογιστή. Με τις σύγχρονες επικοινωνιακές επιλογές του παγκοσμίου ιστού ή αλλιώς του internet, παρέχεται η εξ αποστάσεως πρόσβαση σε πολλά άτομα, με άφθονες πληροφορίες για όλους τους τομείς των ενδιαφερόντων τους.⁽¹¹⁾ Αν και δεν υπάρχει τυποποιημένος ορισμός του εθισμού στο διαδίκτυο, αναγνωρίζεται μεταξύ των ερευνητών ότι αυτό το φαινόμενο ισχύει.⁽¹⁰⁾

Οι ερευνητές έχουν υποστηρίξει πολλές φορές ότι ένα μεγάλο μέρος του εθισμού στο διαδίκτυο είναι η ψυχολογική απόδραση που προσφέρει αυτή η δραστηριότητα, είτε αυτή είναι παίζοντας παιχνίδια στο διαδίκτυο είτε κάνοντας συζητήσεις στα Chat rooms, η οποία φέρνει ενθουσιασμό αλλά και μια απόδραση από τα προβλήματα και τις ευθύνες της καθημερινής ζωής.^(10,11) Καθώς ο κύκλος του εθισμού μεγαλώνει, το διαδίκτυο μπορεί να φαίνεται στον χρήστη σαν ένα φάρμακο το οποίο θα τον βοηθήσει προσωρινά προκειμένου να τρέξει μακριά από τα προβλήματα της πραγματικής ζωής. Με τη πάροδο του χρόνου ωστόσο, αυτή η συμπεριφορά και αυτός ο τρόπος αντιμετώπισης του διαδικτύου, μπορεί να αποδειχτεί αντιπαραγωγικός και δυνητικά επιβλαβής. Όπως σε όλες τις εξαρτήσεις, έτσι και ο εθισμός στο διαδίκτυο μπορεί να οδηγήσει σε όλο και μεγαλύτερα προβλήματα.⁽¹¹⁾

2.3 ΤΙ ΚΑΝΕΙ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΕΘΙΣΤΙΚΟ

Οι περισσότερες σχετικές μελέτες έχουν προσπαθήσει να απαντήσουν σε αυτά τα ερωτήματα από διαφορετικές οπτικές γωνίες χρησιμοποιώντας διαφορετικές μεθόδους και έρευνες.⁽¹²⁾ Η επανεξέταση ερευνά τρεις κατηγορίες: α) το ίδιο το διαδίκτυο καθώς το περιεχόμενό του, β) τους ίδιους τους χρήστες του διαδικτύου και γ) την αλληλεπίδραση των χρηστών μέσω αυτού. Αν και η κατηγοριοποίηση αυτή μπορεί να έχει χρήσιμους σκοπούς οργάνωσης και συζήτησης, στην πραγματικότητα οι παραπάνω κατηγορίες αλληλεπικαλύπτονται και αλληλεπιδρούν με πολύπλοκους τρόπους.⁽¹³⁾

Ο εικονικός κόσμος του Internet στον οποίο εισέρχεται ο νέος, του δίνει τη δυνατότητα να επικοινωνήσει με φίλους ή συγγενείς που πιθανόν διαμένουν μακριά, καθώς και να πειραματιστεί με ποικίλους τρόπους. Όλη αυτή η διαδικασία δημιουργεί ενθουσιασμό για κάτι καινούργιο, εξιδανικεύοντας το και οδηγώντας έτσι τον εαυτό του στον εθισμό.⁽¹¹⁾

Επιπλέον, σε άτομα που έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση ή δυσκολία ανάπτυξης διαπροσωπικών σχέσεων, το διαδίκτυο συνδράμει σημαντικά εφόσον ο καθένας μπροστά από μια οθόνη μπορεί να παριστάνει όποιον ρόλο θέλει, καθώς και να δημιουργεί μια επιθυμητή εικονική προσωπικότητα, θεωρώντας πως έτσι θα γίνεται αποδεκτός από τους άλλους.⁽¹¹⁻¹³⁾

Τέλος, ο βομβαρδισμός του νεαρού ατόμου από άσχημες και στρεσογόνες καταστάσεις μπορεί να το οδηγήσει στην υπερβολική και προβληματική χρήση του διαδικτύου καθώς έτσι θεωρεί πως θα ξεχαστεί και θα αισθανθεί καλύτερα.⁽¹⁰⁾

2.4 ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΤΟΥ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΟΥ ΧΡΗΣΤΗ

Το προφίλ του εξαρτημένου χρήστη, μπορεί να περιγραφεί ως ένα άτομο με χαμηλή αυτοπεποίθηση, συνήθως δεν έχει σχέση με το άλλο φύλο, δεν έχει πολλές κοινωνικές σχέσεις και επιδιώκει τον εντυπωσιασμό από τη χρήση του διαδικτύου. Συχνά ψεύδεται για να αποκρύψει τις πολλές ώρες που αφιερώνει στο διαδίκτυο.⁽¹³⁾ Επίσης, είναι απογοητευμένος από τη ζωή και συνήθως έχει υποπέσει και σε άλλες εξαρτήσεις όπως ο αλκοολισμός, το κάπνισμα και οι ναρκωτικές ουσίες. Σύμφωνα με μελέτες η εξάρτηση από το διαδίκτυο αναγνωρίζεται πια από την ψυχιατρική κοινότητα ως ξεχωριστή ψυχοσωματική διαταραχή, που χαρακτηρίζεται από:

- ανάπτυξη ανοχής, καθώς εκδηλώνεται ή ανάγκη για ολοένα αυξανόμενη χρονικής διάρκειας σύνδεση με το διαδίκτυο προς επίτευξη της επιθυμητής ευχαρίστησης και ικανοποίησης.
- συμπτώματα στέρησης, κυρίως τρόμο, ανησυχία και κακοκεφιά.

- συναισθηματικές διαταραχές, όπως κατάθλιψη και ευερεθιστότητα.
- διακοπή των κοινωνικών σχέσεων, που μπορεί να εκδηλώνεται με εξασθένηση ή ολική εξαφάνιση είτε σε ποιότητα είτε σε ποσότητα.⁽¹⁴⁾

Οι ψυχολόγοι εκτιμούν ότι χρειάζεται ειδική θεραπεία, όπως η εξάρτηση από το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά. Υπάρχουν πολλοί λόγοι που το διαδίκτυο παγιδεύει τους χρήστες του. Τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας το χρησιμοποιούν για έρευνα και αναζήτηση στο διαδίκτυο και να επικοινωνούν μέσω e-mail, ενώ οι νέοι για παιχνίδια και κάθε είδους ψυχαγωγία.⁽¹⁵⁾ Είναι ένα από τα χρησιμότερα εργαλεία για την απόκτηση γνώσης. Η μη συνετή χρήση του όμως μπορεί να περάσει στο πεδίο του εθισμού. Το διαδίκτυο επιδρά ψυχολογικά στον χρήστη και ικανοποιεί κάποιες από τις “ανάγκες” του. Δίνει την δυνατότητα δημιουργίας μιας νέας ταυτότητας, ίσως και ανώνυμης, και δημιουργεί μια μορφή κοινωνικότητας σε μια εικονική πραγματικότητα.^(11,13)

2.4.1 ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- 1) Ο χρήστης νιώθει ευεξία, ευτυχία και ευφορία όση ώρα ασχολείται με τον υπολογιστή.
- 2) Ζητά όλο και περισσότερο χρόνο για να σερφάρει στο διαδίκτυο από αυτόν που είχε αρχικά προγραμματίσει.
- 3) Νιώθει αδύναμος να «αποσυνδεθεί» από τον Η/Υ .
- 4) Όταν δεν βρίσκεται στον υπολογιστή ή όταν προσπαθεί να περιορίσει την χρήση γίνεται οξύθυμος, εριστικός, αισθάνεται ένα συναισθηματικό κενό, ανία, ανησυχία, ψυχική κατάπτωση, κατάθλιψη και επιθετικότητα.⁽¹⁶⁾
- 5) Παραμελεί ή απομονώνει τις σχέσεις του με την οικογένεια και τους φίλους του και διακινδυνεύει την απώλεια σημαντικών σχέσεων ή εκπαιδευτικών ευκαιριών.
- 6) Αντιμετωπίζει προβλήματα στη φοίτηση του, καθώς το μυαλό του βρίσκεται μονίμως στο διαδίκτυο.

- 7) Αισθήματα ενοχής ή αμυντική συμπεριφορά σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου μπορούν να εκδηλωθούν και με ψέματα προς τα μέλη της οικογένειας ή φίλους, προκειμένου να αποκρύψει το χρόνο παραμονής στο διαδίκτυο καθώς τις ιστοσελίδες που επισκέπτεται.⁽¹⁷⁾
- 8) Η χρήση του διαδικτύου για τον χρήστη είναι ένας τρόπος για να ξεφύγει από τα προβλήματα της καθημερινότητας του ή να απαλλαγεί από ένα αίσθημα δυσφορίας και κακής διάθεσης.
- 9) Παρατηρείται επίσης παρατεταμένη εμμονή σε τυχερά παιχνίδια και σε τζόγο, ενώ πιθανά να υπάρχει ήδη απώλεια χρημάτων από αυτές τις online δραστηριότητες.⁽¹¹⁻¹³⁾

2.4.2 ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- 1) Ο χρήστης αντιμετωπίζει συχνά διαταραχές ύπνου και αλλαγές στις ώρες του ύπνου όπως υπνηλία τις πρωινές ώρες εξαιτίας της χρήσης του διαδικτύου τη νύχτα.
- 2) Απορροφάται τόσο πολύ από αυτήν τη δραστηριότητα που συχνά ξεχνά να φάει ή ακόμα και να ασχοληθεί με την ατομική του υγιεινή.⁽¹⁸⁾
- 3) Υποφέρει από ημικρανίες, ξηρά μάτια και εμφανίζει αρκετές φορές μωπαία.
- 4) Έχει έντονους πόνους στη σπονδυλική στήλη, όταν η στάση του σώματός δεν είναι η κατάλληλη. Εμφανίζεται, σκολίωση και άλλες μυοσκελετικές παθήσεις.⁽¹¹⁾
- 5) Ο χρήστης εμφανίζει συχνά το σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα.
- 6) Ο χρήστης εμφανίζει κακή σωματική υγεία και απότομη αύξηση ή απώλεια βάρους.⁽¹⁶⁾

2.5 ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ ΠΑΝΩ ΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Μερικές μελέτες έχουν εξετάσει το στερεότυπο του χρήστη ο οποίος χρησιμοποιεί σε μεγάλο ποσοστό το διαδίκτυο. Το φύλο είναι ένας σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Για παράδειγμα, τα αγόρια είναι πιθανότερο να έχουν γίνει εθισμένα σε αυτό συγκριτικά με τα κορίτσια. Οι Morahan-Martin και Schumacker ανέφεραν ότι τα αγόρια έχουν πολύ περισσότερες πιθανότητες από τα κορίτσια να είναι παθολογικοί χρήστες, ενώ τα κορίτσια έχουν περισσότερες πιθανότητες να μην έχουν συμπτώματα ή να έχουν περιορισμένα συμπτώματα σχετικά με αυτήν τη πάθηση. Το ζήτημα του φύλου σε σχέση με το ζήτημα της χρήσης του διαδικτύου και των συνεπειών του είναι αρκετά σημαντικό. Είναι διαφορετικός ο τρόπος χρήσης του διαδικτύου ανάμεσα στα αγόρια και τα κορίτσια όπως και στις διάφορες εφαρμογές του. Η Young παρατήρησε ότι τα αγόρια έχουν την τάση να αναζητούν δραστηριότητες κύρους μέσα στο διαδίκτυο, όπως είναι τα διαδραστικά online παιχνίδια που βασίζονται κυρίως στη δύναμη, την κυριαρχία, τον έλεγχο ή και την βία η οποία τους προσελκύει σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό απ' ότι τα κορίτσια. Τα κορίτσια από την άλλη πλευρά, αναζητούν στενές φιλίες και προτιμούν ανώνυμη συνομιλία, στην οποία μπορούν να κρύψουν την εμφάνιση τους. Εικονικά περιβάλλοντα δίνουν στα κορίτσια μια αίσθηση ότι ανήκουν κάπου, ενώ τους παρέχουν εξίσου και την ικανότητα να μοιραστούν τα συναισθήματά τους με ιδιωτικό και άνετο τρόπο. Τα προβλήματα διαχείρισης χρόνου πάνω στην ενασχόληση με το διαδίκτυο όπως και τα σχετικά συμπτώματα που αυτό δημιουργεί, είναι κοινά και για τα δυο φύλα.

Συμπερασματικά, γίνεται αντιληπτό ότι τα αγόρια κάνουν διαφορετική χρήση του διαδικτύου σε σχέση με τα κορίτσια αλλά ταυτόχρονα είναι και περισσότερο εθισμένα σε αυτό. ⁽¹¹⁾

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΘΕΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

3.1 ΘΕΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Το διαδίκτυο έχει διεισδύσει στην καθημερινή ζωή και επηρεάζει κάθε ανθρώπινη δραστηριότητα. Τα θετικά της χρήσης του διαδικτύου μπορούν να αναζητηθούν από τη στιγμή που το χρησιμοποιείται ως εργαλείο για ενημέρωση, μάθηση, ψυχαγωγία, και διευκόλυνση . Έτσι λοιπόν, ως θετικά στοιχεία μπορούν να χαρακτηριστούν η ταχύτατη επικοινωνία ενός ατόμου με κάποιο άλλο άτομο, η συλλογή πολλών πληροφοριών σε λίγο χρόνο, η ταχύτερη εξυπηρέτηση σε διάφορες υποχρεώσεις, η πληρωμή λογαριασμών, η διευκόλυνση σε πολλούς τομείς της καθημερινής ζωής όπως είναι για παράδειγμα η οργάνωση μιας επιχείρησης με ηλεκτρονικά προγράμματα και διάφορες άλλες λειτουργίες που κάνουν τη καθημερινότητα των σύγχρονων ανθρώπων ευκολότερη.⁽¹⁹⁾ Επιπλέον, επιτρέπει την ανταλλαγή μεγάλων αρχείων ηλεκτρονικής μορφής, την αναζήτηση υλικού και πληροφοριών στον παγκόσμιο ιστό, καθώς και την συζήτηση - επικοινωνία με πλήθος άλλων ανθρώπων σε σχέση με κάποιο θέμα κοινού ενδιαφέροντος.

Η εκπαιδευτική αξιοποίηση του διαδικτύου θεωρείται επίσης σημαντική στο να δημιουργηθούν νέες καταστάσεις μάθησης και επικοινωνίας ανάμεσα σε σχολικές μονάδες. Το γρήγορο και οικονομικό αυτό εργαλείο διάχυσης πληροφοριών και υλικού χρησιμοποιείται ως κίνητρο συμμετοχής των νέων και των μαθητών σε καινοτομίες και νέες εμπειρίες που τους ενθουσιάζουν και τους παρακινούν στο να μάθουν. Μέσα από το διαδίκτυο αναπτύσσονται μέθοδοι που ενθαρρύνουν την συνεργασία και την κοινωνικότητα αναφορικά με την παραγωγή κάποιου συγκεκριμένου ομαδικού έργου ανάμεσα σε περισσότερους.⁽⁵⁾

Ανάμεσα στις πολυάριθμες χρήσεις και ευεργετικές παροχές του διαδικτύου εμφανίζονται και οι υπηρεσίες ψυχαγωγίας. Η δυνατότητα εύκολης αγοράς της επιλεγμένης ψυχαγωγίας, η εύκολη πρόσβαση στις διάφορες ψυχαγωγικές υπηρεσίες, η υψηλή ποιότητα εικόνα και ήχου και ο

διαφορετικός τρόπος που η νεολαία αντιλαμβάνεται στις μέρες μας την ψυχαγωγία, κατατάσσουν το internet, σύμφωνα με τελευταίες μελέτες, στην δεύτερη θέση μετά την τηλεόραση.^(5,19)

Επιπλέον, το διαδίκτυο έχει γίνει ένα μεγάλο εργαλείο για τις τράπεζες, που προσφέρουν την πιθανότητα να κάνουν συναλλαγές γρήγορα και ακίνδυνα. Προσφέρουν επίσης μια ισχυρή πηγή για αγορές και ευκολία να παραδώσεις των προϊόντων κατ' ευθείαν στο σπίτι. Η διαδεδομένη χρήση του διαδικτύου έχει ανοίξει νέους τομείς εργασιών σε όλες τις χώρες και έχει επεκτείνει τις διαθεσιμότητες εργασίας από το σπίτι.⁽¹⁹⁾

3.1.1 ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ

Η πληροφόρηση είναι ίσως η σημαντικότερη από τις δυνατότητες που προσφέρει το διαδίκτυο. Με τη βοήθεια ενός φυλλομετρητή (browser) μπορούμε να επισκεφτούμε διάφορες ιστοσελίδες και να ενημερωθούμε άμεσα για οποιοδήποτε θέμα. Επίσης, οι μηχανές αναζήτησης (π.χ. Google, Yahoo) βοηθούν στον εντοπισμό εύκολων και γρήγορων πληροφοριών αφού έχουν καταχωρηθεί πρώτα οι κατάλληλες λέξεις - κλειδιά. Με αυτόν τον τρόπο υπάρχει πρόσβαση σε πολλαπλές πηγές σχετικά με το ίδιο θέμα. Το μεγαλύτερο όφελος του διαδικτύου μπορεί να βρεθεί στον εκπαιδευτικό τομέα.⁽²⁰⁾ Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να λάβουν το υλικό εκμάθησης και να προετοιμάσουν τις σειρές μαθημάτων online και να παραδώσουν τις ακουστικές /οπτικές πληροφορίες στους σπουδαστές. Για τους εκπαιδευτικούς, είναι μια πολύτιμη πηγή για την παραπομπή υλικού και την ενίσχυση της γνώσης των σπουδαστών. Οι σπουδαστές μπορούν να ψάξουν για πληροφορίες σχετικά με τις σχολικές σειρές των μαθημάτων τους μέσω των ηλεκτρονικών βιβλιοθηκών που προσφέρουν μια μεγάλη ποικιλία από περιοδικά και επιστημονικά άρθρα.⁽⁶⁾

3.1.2 ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΜΑΘΗΣΗ

Με τον όρο εξ' αποστάσεως μάθηση (distance learning) νοείται η εκπαιδευτική διαδικασία κατά την οποία ο εκπαιδευόμενος και ο εκπαιδευτής βρίσκονται σε φυσική απόσταση και η διδασκαλία επιτυγχάνεται με διάφορα μέσα επικοινωνίας με μικρή ή καθόλου φυσική επαφή. Σήμερα, το κυριότερο μέσο της εξ' αποστάσεως μάθησης είναι ο ηλεκτρονικός υπολογιστής και το διαδικτυακό περιβάλλον. Υπάρχουν όμως και άλλα μέσα τα οποία ενισχύουν την εξ' αποστάσεως μάθηση όπως είναι τα συστήματα τηλεδιάσκεψης. Τα τελευταία χρόνια η εξ' αποστάσεως μάθηση αποτελεί μια καλά εδραιωμένη διαδικασία εκπαίδευσης. Αυτό αποδεικνύεται τόσο από την εμφάνιση των διαδικτυακών σχολείων όσο και από το πλήθος των ανοικτών πανεπιστημίων τα οποία μέσω των μαθημάτων εξ' αποστάσεως προσφέρουν επιστημονική κατάρτιση υψηλού επιπέδου και ακολούθως διεθνώς αναγνωρισμένους τίτλους σπουδών.⁽²¹⁾

3.1.3 ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Η γνωστότερη μορφή επικοινωνίας στο διαδίκτυο είναι το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e-mail) καθώς και οι ομάδες συζητήσεων (forum) όπου δίδεται η ευκαιρία συμμετοχής σε ανοιχτές συζητήσεις με ανθρώπους από όλο το κόσμο σχετικά με ποικίλα θέματα.⁽²⁰⁾ Επίσης, υπάρχουν κι άλλοι τρόποι επικοινωνίας σε «πραγματικό χρόνο», όπως η συνομιλία (chat). Τα άτομα βρίσκονται την ίδια ώρα μπροστά από τον υπολογιστή τους και συνομιλούν, δηλαδή πληκτρολογούν το μήνυμά τους. Αν έχουν κάμερα και μικρόφωνο, μπορούν να πραγματοποιήσουν τηλεδιάσκεψη, να βλέπουν και να ακούν τον συνομιλητή τους έστω κι αν εκείνος βρίσκεται στην άλλη άκρη της γης.⁽²²⁾

2.1.4 ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ

Με τον όρο ιστοσελίδα κοινωνικού δικτύου νοούνται οι ιστοσελίδες εκείνες (Facebook, Twitter), στις οποίες οι χρήστες μπορούν να αναρτήσουν στοιχεία που αποτελούν το διαδικτυακό τους προφίλ, να επικοινωνήσουν με άλλα άτομα, να δημιουργήσουν νέες επαφές, να ανταλλάξουν γνώσεις, να ζητήσουν υποστήριξη ή απλά να ψυχαγωγηθούν.⁽²⁰⁾ Γνωστά είναι και τα ιστολόγια (blogs), το περιεχόμενο των οποίων μπορεί να είναι οτιδήποτε, όπως νέα, πολιτικοκοινωνικός σχολιασμός, σχολιασμός των μέσων μαζικής ενημέρωσης και των διασημοτήτων, προσωπικά ημερολόγια αλλά και ειδικά θέματα, όπως τεχνολογία, μόδα, αθλητικά, τέχνες, γαστρονομία.⁽²³⁾

3.1.5 ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ

Οι πηγές ψυχαγωγίας έχουν εξελιχθεί με την πάροδο του χρόνου. Μια από τις τελευταίες μορφές και παράλληλα η πιο διαδεδομένη είναι το διαδίκτυο, το οποίο μας συνδέει όχι μόνο με τον υπόλοιπο κόσμο αλλά επιτρέπει και στον καθένα ξεχωριστά να βρει την διασκέδαση που επιθυμεί.⁽²⁴⁾ Παρέχει την δυνατότητα εύκολης πρόσβασης σε τηλεοπτικές εκπομπές, σε ραδιοφωνικούς σταθμούς, σε περιοδικά, σε βιβλία, σε εφημερίδες και σε επιστημονικά άρθρα με αποτέλεσμα να προάγει την επιστημονική έρευνα και γνώση. Τέλος, δίνει την δυνατότητα πρόσβασης σε online παιχνίδια είτε ατομικά είτε ομαδικά.⁽⁹⁾

3.1.6 ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Τα τελευταία χρόνια η ταχύτατη πρόοδος στις επικοινωνίες, στα δίκτυα ηλεκτρονικών υπηρεσιών, στα πολυμέσα και στις αλληλοδραστικές εφαρμογές δημιούργησαν νέες επιχειρηματικές ευκαιρίες. Οι τεχνολογικές αυτές εξελίξεις οδήγησαν σε νέους και αποτελεσματικούς τρόπους για τη διάδοση πληροφοριών, την προώθηση προϊόντων και υπηρεσιών και

πρόσφατα την εκτέλεση χρηματικών ηλεκτρονικών συναλλαγών.⁽²⁶⁾ Η ανάπτυξη του internet ενδυναμώνει αυτή τη διαδικασία και παρακινεί παγκοσμίως ένα διαρκώς αυξανόμενο αριθμό επιχειρήσεων και καταναλωτών να συμμετέχουν στις ηλεκτρονικές υπηρεσίες. Πολλές από τις υπηρεσίες αυτές, γίνονται πλέον και μέσα από το διαδίκτυο, παρέχοντάς έτσι πολλές ευκολίες, αποφυγή ταλαιπωρίας και εξοικονόμηση χρόνου. Μέσω του διαδικτύου μπορούν να πραγματοποιηθούν τραπεζικές συναλλαγές (e-banking), να εξοφληθούν λογαριασμοί, να ανανεωθούν άδειες, να συμπληρωθούν και να υποβληθούν ηλεκτρονικές αιτήσεις από του χρήστες. Μια ακόμη δυνατότητα που παρέχει είναι η εύκολη πρόσβαση για εύρεση εργασίας, οι on line κρατήσεις σε ξενοδοχεία και σε αεροπορικά εισιτήρια.^(23,25,26)

3.1.7 ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΕΜΠΟΡΙΟ

Ως ηλεκτρονικό εμπόριο ορίζεται το εμπόριο που πραγματοποιείται με ηλεκτρονικά μέσα, αποτελεί δηλαδή μια ολοκληρωμένη συναλλαγή που πραγματοποιείται μέσω διαδικτύου χωρίς να είναι απαραίτητη η φυσική παρουσία των συμβαλλομένων μερών, δηλαδή του πωλητή και του αγοραστή. Τα οφέλη της χρήσης του ηλεκτρονικού εμπορίου είναι ποικίλα.⁽²⁵⁾ Αρχικά, υπάρχει η δυνατότητα για εύκολη αναζήτηση και σύγκριση των προσφερόμενων προϊόντων και τιμών εξοικονομώντας έτσι πολύτιμο χρόνο και χρήμα. Σε πολλές περιπτώσεις, το κόστος αγοράς είναι μικρότερο, ενώ υπάρχει και η δυνατότητα αγορών 24 ώρες το 24ωρο. Η πληρωμή γίνεται συνήθως με πιστωτικές κάρτες ή με υπηρεσίες ηλεκτρονικών πληρωμών, που προσφέρουν περισσότερη ασφάλεια.⁽²³⁾

3.1.8 ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟ

Χρησιμοποιώντας αυτή την υπηρεσία είναι εφικτό να σταλθεί από τον υπολογιστή ένα ηλεκτρονικό γράμμα για να φτάσει στην άλλη άκρη της γης, αρκεί οι δυο υπολογιστές που επικοινωνούν να είναι συνδεδεμένοι

στο διαδίκτυο και να είναι γνωστό το e-mail του παραλήπτη. Το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο είναι πιο γρήγορο και με μηδαμινό κόστος σε σύγκριση με το παραδοσιακό, για αυτό σε πολλές χώρες χρησιμοποιείται περισσότερο.⁽¹⁾

3.1.9 ΤΗΛΕΔΙΑΣΚΕΨΗ

Οι υπηρεσίες τηλεδιάσκεψης επιτρέπουν την τηλεφωνική συνομιλία, την πραγματοποίηση συσκέψεων και σεμιναρίων ανεξάρτητα από τον τόπο φυσικής παρουσίας των συμμετεχόντων, εκμηδενίζοντας έτσι τις γεωγραφικές αποστάσεις. Οι υπηρεσίες τηλεδιάσκεψης και σύγχρονης τηλεκπαίδευσης παρέχουν τη δυνατότητα αμφίδρομης μετάδοσης ήχου και κινούμενης εικόνας (video) σε πραγματικό χρόνο μέσω του διαδικτύου αρκεί να υπάρχει σύνδεση στο διαδίκτυο και διαθεσιμότητα του κατάλληλου λογισμικού, κάμερα, ηχεία και μικρόφωνο.⁽²⁰⁾ Για την υποστήριξη υπηρεσίας τηλεδιάσκεψης υπάρχουν πλατφόρμες ελεύθερου ανοικτού αλλά και εμπορικού λογισμικού. Ορισμένες από τις πλατφόρμες τηλεδιάσκεψης διατίθενται από τους δημιουργούς τους μόνο για χρήση ως υπηρεσίας ενώ άλλες πλατφόρμες πωλούνται ή διατίθενται ελεύθερα και προς εγκατάσταση και λειτουργία εξυπηρετητή για υπηρεσίες τηλεδιάσκεψης.⁽²²⁾

3.1.10 ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΑΡΧΕΙΩΝ - FILE TRANSFER PROTOCOL(FTP)

Είναι ένα ευρέως χρησιμοποιούμενο πρωτόκολλο σε δίκτυα τα οποία υποστηρίζουν το πρωτόκολλο TCP/IP (δίκτυα όπως internet ή intranet). Ο υπολογιστής που τρέχει εφαρμογή FTP client μόλις συνδεθεί με τον server μπορεί να εκτελέσει ένα πλήθος διεργασιών όπως ανέβασμα αρχείων στον server, κατέβασμα αρχείων από τον server, μετονομασία ή διαγραφή αρχείων από τον server κ.α. Το πρωτόκολλο είναι ένα ανοιχτό πρότυπο. Είναι δυνατό κάθε υπολογιστής που είναι συνδεδεμένος σε ένα δίκτυο, να

διαχειρίζεται αρχεία σε ένα άλλο υπολογιστή του δικτύου, ακόμη και εάν ο δεύτερος διαθέτει διαφορετικό λειτουργικό σύστημα.⁽²⁷⁾

3.2 ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Το διαδίκτυο, είναι εφαρμογή που κάνει την πληροφορία προσβάσιμη, είναι μέσο επικοινωνίας, διασκέδασης, εκπαίδευσης, ακόμα και συναλλαγής. Παρόλ' αυτά, το ηλεκτρονικό έγκλημα, η υπεξαίρεση προσωπικών δεδομένων, η διαβολή προσωπικοτήτων, η διασπορά ψευδών πληροφοριών είναι φαινόμενα που αναφέρονται στα αρνητικά στοιχεία της χρήσης του διαδικτύου. Επιπλέον, η μεγάλη διεισδυτικότητά του στο κάθε νοικοκυριό διαμορφώνει συνθήκες που μπορούν να εκθέσουν ευάλωτες ομάδες χρηστών σε νέους και άγνωστους κινδύνους.⁽²⁸⁻³⁰⁾

3.2.1 ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Συνήθως ο όρος ακατάλληλο περιεχόμενο αναφέρεται σε περιεχόμενο το οποίο μπορεί να περιλαμβάνει ρατσιστικό ή ξενοφοβικό περιεχόμενο, προώθηση επιβλαβών συμπεριφορών, προώθηση τυχερών παιχνιδιών, παρουσίαση πορνογραφικού υλικού, προώθηση βίας κ.τ.λ. Αυτό μπορεί να συμβεί σε ιστοσελίδες αμφιβόλου προέλευσης, μέσα από τα διαδικτυακά παιχνίδια (online games), μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, μέσω του κινητού τηλεφώνου.⁽³¹⁾

3.2.2 ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ (SPAM)

Ανεπιθύμητα μηνύματα θεωρούνται τα μηνύματα εκείνα που υπό κανονικές συνθήκες οι χρήστες δεν θα επέλεγαν να δουν και τα οποία διανέμονται σε μεγάλο αριθμό παραληπτών. Παραδείγματα ανεπιθύμητων μηνυμάτων είναι τα μηνύματα που περιέχουν διαφημιστικά για αμφίβολα προϊόντα, μηνύματα με περιεχόμενο που συσχετίζεται με ψευδοτυχερά

παιχνίδια, ψευδονομικές υπηρεσίες, οικονομικές άπατες, διάδοση κακόβουλου λογισμικού, πορνογραφικό υλικό κτλ.⁽³⁰⁾ Πολύ συχνό φαινόμενο είναι και η λήψη αλυσιδωτών μηνυμάτων (chain e-mails). Τα μηνύματα αυτά είναι, συνήθως, ανεπιθύμητα και ο αποστολέας ζητά από τον παραλήπτη να προωθήσει το μήνυμα σε άλλα άτομα, τα οποία γνωρίζει. Ο κίνδυνος εδώ, είναι ότι κάθε φορά που προωθείται ένα μήνυμα, αν δεν έχει δοθεί η κατάλληλη προσοχή, μαζί με αυτό εμφανίζεται και η ηλεκτρονική διεύθυνση όλων των προηγούμενων ατόμων που προώθησαν το ίδιο μήνυμα. Έτσι δεν γνωρίζουμε ποιος θα παραλάβει το μήνυμα και τι θα κάνει με τις ηλεκτρονικές διευθύνσεις, οι οποίες θα εμφανίζονται σε αυτό.⁽¹⁾

3.2.3 ΑΠΟΞΕΝΩΣΗ

Η αλόγιστη και πολύωρη χρήση του διαδικτύου, δημιουργεί συναισθηματική απόσταση και αλλοιώνει την ποιότητα επικοινωνίας ανάμεσα στους ανθρώπους, κάτι το οποίο πολλές φορές οδηγεί στην αποξένωσή τους από τον πραγματικό κόσμο. Αρκετοί είναι αυτοί οι οποίοι ξοδεύουν άπειρες ώρες μπροστά στον υπολογιστή παίζοντας διαδικτυακά παιχνίδια, σερφάροντας στο Internet ή ακόμα και επικοινωνώντας με φίλους τους.⁽³²⁾ Η πολύωρη ενασχόληση με τα πιο πάνω, οδηγεί στην αποξένωση από τον πραγματικό κόσμο, εφόσον επιτρέπει στους ανθρώπους να ψυχαγωγούνται ή να επικοινωνούν χωρίς τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της προσωπικής επαφής. Όλα αυτά γίνονται σε βάρος πολύτιμου χρόνου που οι χρήστες θα μπορούσαν να ξοδέψουν για τη συμμετοχή τους σε άλλες δραστηριότητες με φίλους, ή ομάδες ανθρώπων με κοινά ενδιαφέροντα. Κάποιοι άνθρωποι δεν μπορούν να ταυτιστούν με τους άλλους νιώθοντας αποκλεισμένοι στην διαδικτυακή κοινωνική τους ζωή.⁽³³⁾

3.2.4 ΑΠΟΠΛΑΝΗΣΗ

Αποπλάνηση συμβαίνει όταν άγνωστοι εκμεταλλεύονται το στοιχείο της ανωνυμίας στο διαδίκτυο για να προσεγγίσουν ανηλίκους με στόχο τη σεξουαλική παρενόχληση. Στο Internet ποτέ δεν μπορούμε να είμαστε σίγουροι ποιος είναι ο συνομιλητής στις ηλεκτρονικές επικοινωνίες ακόμα και αν υπάρχει φωτογραφία του ή χρησιμοποιείται κάμερα.⁽³²⁾ Έτσι, πολλοί επιτήδριοι εκμεταλλεύονται το γεγονός αυτό, δίνουν ψεύτικα προσωπικά στοιχεία και ξεκινούν συζητήσεις με τα πιθανά θύματά τους με στόχο να αναπτύξουν φιλική με αυτά σχέση και να αποσπάσουν όσο το δυνατό περισσότερες πληροφορίες (π.χ. τόπο διαμονής, ενδιαφέροντα, σεξουαλικές εμπειρίες κ.λ.π). Επιπλέον τα δωμάτια επικοινωνίας (chat rooms) είναι ένας δημοφιλής τρόπος επικοινωνίας μεταξύ των νέων αλλά και δημοφιλές μέσο αποπλάνησης. Αυτά είναι εικονικά μέρη όπου άνθρωποι από όλο τον κόσμο μπορούν να «συναντηθούν» και να «συνομιλήσουν» μέσω μηνυμάτων χωρίς βέβαια να δηλώνουν πάντα την πραγματική τους ταυτότητα.⁽³³⁾

3.2.5 ΒΙΑΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Σύμφωνα με έρευνες, εκατομμύρια άτομα αφιερώνουν χρόνο σε καθημερινή βάση σε ηλεκτρονικά παιχνίδια. Η πιο δημοφιλής κατηγορία παιχνιδιών είναι η κατηγορία παιχνιδιών δράσης η οποία χωρίζεται σε άλλες υποκατηγορίες, όπως παιχνίδια πολεμικών τεχνών, λαβυρίνθων, πλατφόρμας, βολών.⁽³⁴⁾ Η κατηγορία βολών θεωρείται η πλέον βίαια κατηγορία παιχνιδιών και έχει κατακριθεί ιδιαίτερα για τα κακά πρότυπα και τις αρνητικές επιδράσεις που πιθανότατα να έχει, ειδικά σε νεαρά άτομα. Όπως γίνεται εύκολα αντιληπτό, σκοπός είναι η χρήση των όπλων, ώστε να εξοντώσουμε τους αντιπάλους και να ολοκληρώσουμε τις αποστολές του παιχνιδιού.⁽³⁵⁾ Αρκετοί ερευνητές ανακάλυψαν ότι η βία στα ηλεκτρονικά παιχνίδια μπορεί να προκαλέσει αυξημένη επιθετική συμπεριφορά τόσο στο σχολείο όσο και στο ελεύθερο παιχνίδι οδηγώντας

στην αντικοινωνική, εγκληματική και πολεμοχαρή συμπεριφορά στην καθημερινότητα των νέων ενηλίκων. ⁽³²⁾

3.2.6 ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ(CYBERBULLYING)

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός συνήθως έχει τη μορφή ενός εκφοβιστικού, ρατσιστικού, απειλητικού, ταπεινωτικού, προσβλητικού ή πρόστυχου ηλεκτρονικού μηνύματος, φωτογραφίας ή βίντεο. Κάποιες φορές ο εκφοβισμός μπορεί να οδηγήσει στο να περιθωριοποιηθούν και να αποκλειστούν τα άτομα από άλλους. Στο διαδικτυακό εκφοβισμό παρατηρείται η συμμετοχή συνομήλικων και από τις δυο πλευρές, ή τουλάχιστον η συμμετοχή ενός ενήλικα υποκινούμενη από κάποιον ανήλικο εναντίον άλλου ανηλίκου. ⁽³⁶⁾

Εκφοβισμός είναι δυνατό να συμβεί μέσω του διαδικτύου και περιλαμβάνει εσκεμμένη, επαναλαμβανόμενη και εχθρική συμπεριφορά απέναντι σε κάποιο άτομο ή ομάδα ατόμων με σκοπό τη πρόκληση συναισθηματικής και ψυχολογικής βλάβης. Κάποιες μορφές του διαδικτυακού εκφοβισμού είναι η επαναλαμβανόμενη αποστολή ηλεκτρονικών μηνυμάτων, η δημιουργία ψεύτικων διαδικτυακών προφίλ, η είσοδος σε προσωπικούς διαδικτυακούς λογαριασμούς του ατόμου, η αποστολή φωτογραφιών ή άλλου είδους μαγνητοσκοπημένου υλικού του ατόμου και η αποστολή προσωπικών πληροφοριών του ατόμου σε πολλαπλούς παραλήπτες. ⁽³⁷⁾

Συχνά οι νέοι εκτίθενται στον διαδικτυακό εκφοβισμό εξαιτίας της βίωσης έντονων συναισθημάτων όπως θυμός, απόγνωση, ακόμη και εκδίκηση, που μπορεί να προέρχεται τόσο από τις προβληματικές σχέσεις που υπάρχουν στο οικογενειακό περιβάλλον όσο και εξαιτίας μιας ευρύτερης κοινωνικής δυσλειτουργικότητας που παρουσιάζει το άτομο. Σε μερικές περιπτώσεις ο διαδικτυακός εκφοβισμός αποτελεί μορφή ψυχαγωγίας στοχεύοντας στην εκδήλωση ποικίλων αντιδράσεων και στην ικανοποίηση αναγκών που σχετίζονται με την επιβολή εξουσίας και ελέγχου. ⁽²⁸⁾

Το φαινόμενο του διαδικτυακού εκφοβισμού εγκυμονεί σοβαρές επιπτώσεις για την ψυχική υγεία του θύματος, αλλά και του θύτη. Η αυτοεκτίμηση του ατόμου που υφίσταται διαδικτυακό εκφοβισμό πλήττεται έντονα τόσο ώστε σε μερικές περιπτώσεις συνδέεται με το αίσθημα της ενοχής. Το άτομο αρχίζει να αναπαράγει αρνητικές σκέψεις και η επίδοση των κοινωνικών του ικανοτήτων μειώνεται σημαντικά. Κατά την εφηβική ηλικία η αποχή από το σχολείο και από τις παρέες των συνομηλίκων αποτελεί προσωρινό καταφύγιο, ενώ ταυτόχρονα η αυτοκτονία θεωρείται ως η μοναδική λύση στο πρόβλημα. Άτομα που δέχτηκαν έντονα διαδικτυακό εκφοβισμό ενδέχεται στο μέλλον να παρουσιάσουν μεγαλύτερη αστάθεια στις διαπροσωπικές τους σχέσεις συνοδευόμενη από κοινωνική απομόνωση.⁽³⁴⁾

Από την άλλη, οι εκφοβιστές τείνουν να είναι άτομα με έντονη αντικοινωνική συμπεριφορά, επιρρεπή στο αλκοόλ και απομονωμένα από τους συνομηλίκους τους. Μακροπρόθεσμα αντιλαμβάνονται ότι ο εκφοβισμός δεν αποτελεί μορφή ικανοποίησης και αναγνώρισης βιώνοντας έτσι έντονη προσωπική απογοήτευση.⁽³⁵⁾

3.2.7 ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΣ ΤΖΟΓΟΣ

Με τον όρο Ηλεκτρονικός Τζόγος, νοείται η δραστηριότητα κατά την οποία δύο ή περισσότερα άτομα συναντώνται διαδικτυακά με σκοπό την ανταλλαγή στοιχημάτων. Το φύλο δεν παίζει ρόλο αφού υπάρχει απήχηση και από τις δύο πλευρές. Οι περισσότεροι νιώθουν ικανοποίηση, ενθουσιασμό και ορισμένοι νιώθουν ταπείνωση, απογοήτευση, έξαψη κ.τ.λ. Μια τέτοια δραστηριότητα περιλαμβάνει το ρίσκο της πραγματικής οικονομικής απώλειας ή του κέρδους.⁽³⁷⁾ Ένα από τα βασικότερα προβλήματα του τζόγου είναι η απώλεια χρημάτων. Κάποιος μπορεί να χάσει τις οικονομίες του, το σπίτι του, την περιουσία του ακόμη και το/τη σύζυγό της/του. Πολλοί είναι αυτοί που εθίζονται και δεν μπορούν να σταματήσουν πιστεύοντας πως στον επόμενο γύρο θα πάρουν τα χρήματα τους πίσω. Έτσι, εκτός από την σπατάλη πολλών χρημάτων, οδηγούνται

παράλληλα στη σπατάλη πολύτιμου χρόνου και στη παραμέληση των υποχρεώσεών τους με όλες τις επακόλουθες συνέπειες του εθισμού.⁽²⁹⁾

3.2.8 ΙΟΣ (VIRUS)

Ιός είναι κακόβουλο πρόγραμμα, το οποίο εγκαθίσταται στον υπολογιστή, συνήθως εν αγνοία του χρήστη και ενεργοποιείται είτε κάποια προκαθορισμένη χρονική στιγμή είτε ύστερα από κάποια συγκεκριμένη ενέργεια. Η ενεργοποίηση ενός ιού μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα διάφορες συνέπειες, επικίνδυνες ή μη.⁽²⁹⁾ Συγκεκριμένα, μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα το συνεχές άνοιγμα διαφόρων παραθύρων στην οθόνη, μπορεί όμως και να προκαλέσει καταστροφή προγραμμάτων, διαγραφή αρχείων, μορφοποίηση του σκληρού δίσκου ή άλλες βλάβες. Άλλοι δεν έχουν σκοπό να προκαλέσουν ζημία απλά να γνωστοποιήσουν την παρουσία τους με το να εμφανίσουν στην οθόνη κάποιο κείμενο, βίντεο ή ηχητικό μήνυμα.⁽³⁷⁾

3.2.9 ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΟΡΝΟΓΡΑΦΙΑ

Παιδική πορνογραφία ορίζονται οι αναπαραστάσεις ανηλίκων που συμμετέχουν σε σεξουαλικές πράξεις ή καταστάσεις που υποδηλώνουν σεξουαλικές δραστηριότητες. Μερικές φορές ο ορισμός περιλαμβάνει εικόνες που έχουν υποστεί επεξεργασία από ηλεκτρονικό υπολογιστή. Η παιδική πορνογραφία θεωρείται έγκλημα και υπόκειται σε ποινικές κυρώσεις. Σύμφωνα με τη Σύμβαση για τα Διαδικτυακά Εγκλήματα του Συμβουλίου της Ευρώπης, η παιδική πορνογραφία έχει τις εξής μορφές:

- Ένας ανήλικος που συμμετέχει σε σεξουαλική δραστηριότητα.
- Ένα άτομο που συμμετέχει σε σεξουαλική δραστηριότητα προσποιούμενο ότι είναι ανήλικο.
- Ρεαλιστικές εικόνες που αναπαριστούν ένα ανήλικο να συμμετέχει σε σεξουαλικές δραστηριότητες.^(2,28)

3.2.10 ΠΑΡΑΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ (MISINFORMATION)

Παραπληροφόρηση στο διαδίκτυο είναι δυνατό να συμβεί με την παρουσίαση διαφόρων ψευδών ή αναληθών ή τροποποιημένων πληροφοριών σε ιστοσελίδες με πιθανό σκοπό την παραπλάνησή μας. Παραπληροφόρηση συμβαίνει και όταν οι πληροφορίες είναι ελλιπείς με αποτέλεσμα να οδηγήσουν σε λανθασμένα συμπεράσματα.^(29,30)

3.2.11 ΥΠΟΚΛΟΠΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ (PHISHING)

Υποκλοπή προσωπικών δεδομένων στο διαδίκτυο είναι η πράξη της εξαπάτησης ενός χρήστη κάνοντας τον να δώσει προσωπικές πληροφορίες σε μια «πλαστή ιστοσελίδα» (π.χ διεύθυνση, αριθμό ταυτότητας, αριθμό διαβατηρίου, αριθμούς τραπεζικών λογαριασμών κ.λ.π). Μια τέτοιου είδους δραστηριότητα επιτρέπει σε έναν απατεώνα να κλέψει ή να πλαστογραφήσει τα στοιχεία του θύματος ή/και να κερδίσει παράνομη πρόσβαση στα προσωπικά δεδομένα του, όπως λογαριασμούς, συνδρομές, email, κωδικούς.⁽²⁾

Κάποιοι θεωρούν τις απάτες (scams) ως ένα είδος υποκλοπής, μόνο που οι απάτες συνήθως δεν ενδιαφέρονται για προσωπικές πληροφορίες, αλλά προσπαθούν να προκαλέσουν οίκτο για τον ανθρώπινο πόνο ώστε να προσφέρουν λεφτά και να βοηθήσουν ένα δήθεν καλό σκοπό.⁽²⁹⁾ Για παράδειγμα, σχεδόν κάθε μεγάλη καταστροφή (σεισμός, πλημμύρες, πείνα, πόλεμος) έχει προκαλέσει πολυάριθμες ηλεκτρονικές απάτες, μηνύματα σε ιστοσελίδες που ζητούν από τους χρήστες να προσφέρουν λεφτά για να βοηθήσουν για κάποιο καλό σκοπό. Πολλοί άνθρωποι έχουν χάσει πολλά λεφτά για τέτοιους “καλούς” σκοπούς. Κάποιοι έχουν χάσει ακόμα και τη ζωή τους, καθώς έχουν ταξιδέψει σε άλλες χώρες για να γνωρίσουν αυτούς που επωφελούνταν των προσφορών τους.⁽³⁷⁾

3.2.12 ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΓΚΛΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η εξάρτηση στο διαδίκτυο μπορεί να οδηγήσει τον νέο σε εγκληματικές ενέργειες. Στις νέες μορφές εγκληματικών πράξεων προστέθηκε η χρήση του διαδικτύου με σκοπό το έγκλημα, το οποίο άρχισε να εμφανίζεται και να λαμβάνει ανησυχητικές διαστάσεις. Οι ειδικοί το ονομάζουν διαδικτυακό έγκλημα (cybercrime- internet crime).⁽³⁸⁾ Οι σημαντικότεροι λόγοι που οι εγκληματίες προτιμούν τη χρήση του διαδικτύου είναι επειδή τους παρέχει πρόσβαση σε πολλά άτομα, έχει χαμηλό κόστος και κίνδυνο, εξασφαλίζει ανωνυμία και δεν υπάρχουν γεωγραφικοί περιορισμοί. Επίσης, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι το διαδικτυακό έγκλημα μπορεί να πάρει διάφορες μορφές από την οικονομική απάτη ως τον κίνδυνο ανηλίκου. Μια από τις πιο απειλητικές μορφές του ηλεκτρονικού εγκλήματος είναι αυτό που αφορά την παιδική πορνογραφία ή την σεξουαλική παρενόχληση ανηλίκων στο διαδίκτυο.⁽³⁹⁾ Η πιο στενή έννοια της ηλεκτρονικής εγκληματικότητας αναφέρεται στις αξιόποινες πράξεις όπως είναι η ηλεκτρονική απάτη , η χωρίς άδεια απόκτηση δεδομένων, η παραποίηση δεδομένων και η δολιοφθορά δηλαδή εγκλήματα όπου ο ηλεκτρονικός υπολογιστής αποτελεί κύριο μέσο τέλεσης των εγκλημάτων. Αντίθετα η ευρεία έννοια εγκληματικότητα μέσω Η/Υ περιλαμβάνει όλα εκείνα τα αδικήματα για την τέλεση των οποίων ο ηλεκτρονικός υπολογιστής χρησιμοποιείται ως βοηθητικό μέσο.⁽⁴⁰⁾

3.2.13 ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΚΟΣ ΙΔΕΑΣΜΟΣ

Η αυτοκτονία είναι η πράξη κατά την οποία ένα άτομο εσκεμμένα δίνει τέλος στην ζωή του. Δεν υπάρχει ένας καθολικά αποδεκτός παράγοντας ο οποίος προκαλεί την πράξη της αυτοκτονίας. Παρόλα αυτά, ένα κύριο χαρακτηριστικό που μοιράζονται οι αυτόχειρες είναι η κατάθλιψη. Δεν είναι όμως ασυνήθιστο ορισμένα άτομα να οδηγούνται στην αυτοκτονία λόγω πιέσεων από το κοινωνικό ή οικογενειακό περιβάλλον στο οποίο ζουν. ⁽⁴¹⁾ Κάποιοι από τους παράγοντες που συντελούν στην απόφαση της αυτοκτονίας είναι η ψυχική υγεία και αναπηρία, η κατάχρηση ουσιών, το

περιβάλλον διαβίωσης, οι θρησκευτικές πεποιθήσεις και διάφορα σεξουαλικά θέματα. Αξίζει να σημειωθεί ότι τα τελευταία χρόνια σχεδιάστηκαν και λειτουργούν ιστοσελίδες αποτροπής των αυτοκτονιών, στις οποίες εξειδικευμένοι επιστήμονες συνομιλούν σε δωμάτια συζητήσεων με ανθρώπους, που δηλώνουν την αυτοκτονική επιθυμία τους. Σ' αυτούς τους χώρους παρέχεται ψυχολογική υποστήριξη και πληροφορίες σχετικά με τις συνέπειες τέτοιων εγχειρημάτων για τους συγγενείς που μένουν πίσω, αλλά και τις μόνιμες βλάβες που προκαλούνται στους επιζώντες από αποτυχημένες απόπειρες αυτοκτονίας.⁽²⁸⁾

3.2.14 ΦΥΣΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Ολοένα και περισσότερες είναι οι περιπτώσεις ανθρώπων, ενηλίκων και ανηλίκων, που ασχολούνται με το διαδίκτυο σε τόσο μεγάλο βαθμό ώστε τελικά να επηρεάζεται αρνητικά τόσο η λειτουργικότητά τους, όσο και η σωματική και ψυχική τους υγεία.

Με την εισαγωγή του διαδικτύου στη ζωή μας, οι ώρες χρήσης του υπολογιστή έχουν αυξηθεί κατακόρυφα. Η πολύωρη χρήση του διαδικτύου είτε για έρευνα, είτε για παιχνίδι, είτε για κοινωνικοποίηση εγκυμονεί κινδύνους για την ανθρώπινη υγεία.⁽⁴⁰⁾ Πέρα από τις διαταραχές στην όραση και τις υποψίες για ενδεχόμενα προβλήματα εξαιτίας της έκθεσης σε ακτινοβολία, κυρίως από τις οθόνες, εκείνοι που ασχολούνται για ώρες μπροστά στον υπολογιστή χωρίς διάλειμμα ή εναλλαγή δραστηριοτήτων κάνοντας μεγάλο αριθμό επαναλαμβανόμενων κινήσεων μπορεί να προσβληθούν από διάφορες μυοσκελετικές παθήσεις. Κακώσεις όπως ο ευθιασμός του αυχένα, ο πόνος του αγκώνα (tennis elbow), τενοντίτιδα και άλλες παθήσεις έχουν συνδέσει το όνομά τους με την υπερβολική χρήση του υπολογιστή. Το γεγονός ότι το διαδίκτυο δεν είναι υπό τη δικαιοδοσία οποιουδήποτε καθιστά αδύνατο τον έλεγχο του περιεχομένου του. Ιστοσελίδες για βουλιμία, ανορεξία, αυτοκτονία, σατανισμό και τυχερά παιχνίδια υπάρχουν πολλές και παρακινούν σε επιβλαβείς συμπεριφορές.⁽¹⁶⁾

3.2.15 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Τα προβλήματα στις κοινωνικές σχέσεις που προκαλούνται από τον εθισμό στο διαδίκτυο περνούν σχεδόν απαρατήρητα, κυρίως λόγω της υψηλής δημοτικότητας που έχει αυτό. Από μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε μια ομάδα παιδιών που ήταν εθισμένα, βρέθηκε ότι παρουσίαζαν προβλήματα στις κοινωνικές τους σχέσεις όπως για παράδειγμα στις σχέσεις γονέα-παιδιού και στις διάφορες φιλίες. Όλα αυτά τα προβλήματα βασίζονται πάνω στον εθισμό του παιδιού το οποίο περνάει όλο και περισσότερο χρόνο μπροστά από τον υπολογιστή και σαν αποτέλεσμα έχει να θυσιάζει την προσωπική του ζωή.^(42,43)

Το οικογενειακό περιβάλλον προσπαθεί να ερμηνεύσει τη συμπεριφορά αυτή ως μια φάση που είναι παροδική και έχει την ελπίδα ότι σύντομα θα σταματήσει. Ωστόσο, όταν η εθιστική συμπεριφορά συνεχίζεται, τα επιχειρήματα σχετικά με την αύξηση του χρόνου και της ενέργειας που δαπανάνε online αναγκάζουν την οικογένεια να δώσει ιδιαίτερη προσοχή στο παιδί και να του μιλήσει σχετικά με αυτό, πράγμα το οποίο όμως τις περισσότερες φορές δε βοηθάει καθόλου καθώς υπάρχει άρνηση από την πλευρά του εθισμένου και δυσκολία στο να συνειδητοποιήσει το πρόβλημα του.⁽⁴⁴⁾ Τα εξαρτημένα παιδιά εξαγριώνονται όταν κάποιο άτομο τους απασχολεί και τους κάνει να χάνουν χρόνο από την παραμονή τους στο διαδίκτυο με αποτέλεσμα να εμφανίζεται έντονη επιθετικότητα και διακυμάνσεις στη συμπεριφορά τους. Τα εθισμένα παιδιά όταν ερωτηθούν για τον υπερβολικό χρόνο που αφιερώνουν στο διαδίκτυο, για να υπερασπιστούν τον εαυτό τους χρησιμοποιούν τις φράσεις «εγώ δεν έχω κανένα πρόβλημα», ή «περνάω καλά, άσε με ήσυχο».^(31,44)

3.2.16 ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Το διαδίκτυο έχει χρησιμοποιηθεί ως ένα εξαίρετο εκπαιδευτικό εργαλείο το οποίο μπορεί να βοηθήσει πάρα πολύ τους μαθητές σχετικά με τις

διάφορες εργασίες μέσα στην τάξη και γενικώς με τα μαθήματα τους. Ωστόσο, από μια έρευνα που ερωτήθηκαν οι εκπαιδευτικοί, οι βιβλιοθηκάριοι και οι συντονιστές υπολογιστών σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου από τους μαθητές, βρέθηκε να πιστεύουν ότι η χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά δεν βελτιώνει τις ακαδημαϊκές επιδόσεις τους.⁽⁴²⁾ Οι ερωτηθέντες υποστηρίζουν ότι οι πληροφορίες που υπάρχουν στο διαδίκτυο είναι αποδιοργανωμένες και ασύνδετες με την σχολική διδακτέα ύλη και τα βιβλία, με αποτέλεσμα να μην μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να έχουν καλύτερα αποτελέσματα στα διάφορα τεστ και διαγωνίσματα.⁽³¹⁾ Για την εκπαιδευτική αξία του διαδικτύου, η Young διαπίστωσε ότι οι μαθητές σημείωσαν μείωση στην διάθεση για μελέτη και είχαν σημαντική πτώση της βαθμολογίας με αποτέλεσμα να χάνουν μαθήματα λόγω της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου. Πάρα το γεγονός ότι τα πλεονεκτήματα του διαδικτύου το καθιστούν ως ένα ιδανικό εργαλείο για διάφορες έρευνες, οι μαθητές σερφάρουν σε άσχετες τοποθεσίες και ασχολούνται με εφαρμογές οι οποίες δε σχετίζονται με τα μαθήματα τους, όπως είναι η επίσκεψη σε chat rooms για να συνομιλήσουν μέσω εφαρμογών όπως το Facebook, ή να συμμετέχουν σε διαδραστικά παιχνίδια με αποτέλεσμα την μείωση της παραγωγικής τους δραστηριότητας.^(31,42)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

4.1 ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΤΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

α) Εμπιστευτικότητα: Η εμπιστευτικότητα αναφέρεται στην προστασία των δεδομένων από την πρόσβαση μη εξουσιοδοτημένων χρηστών. Για την επίτευξη της εμπιστευτικότητας απαιτείται περιορισμός της πρόσβασης σε συστήματα και δεδομένα μόνο στους νόμιμους χρήστες.⁽⁴⁵⁾

β) Ακεραιότητα: Η διατήρηση της ακεραιότητας συνδέεται με την προστασία των δεδομένων από τυχόν τροποποίηση (προσθήκη, διαγραφή). Η αλλοίωση της ακεραιότητας μπορεί να προκύψει εξαιτίας κάποιου λάθους στο σύστημα ή ακόμα να είναι αποτέλεσμα δόλιας ενέργειας.⁽²⁴⁾

γ) Διαθεσιμότητα: Η διαθεσιμότητα σχετίζεται με τη δυνατότητα άμεσης προσπέλασης των συστημάτων και των δεδομένων, όταν ή όποτε απαιτείται. Στις επιθέσεις άρνησης εξυπηρέτησης υπάρχει παραβίαση της διαθεσιμότητας, όταν δεν επιτρέπεται στους εξουσιοδοτημένους χρήστες να έχουν πρόσβαση στους πόρους του συστήματος.⁽⁴⁾

4.2 ΒΑΣΙΚΑ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΠΩΣ ΑΥΤΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ

α) Χρήση Λογισμικού Ασφαλείας -Λογισμικό Antivirus: Η διασπορά ιών είναι μια από τις πιο διαδεδομένες μορφές επίθεσης στο διαδίκτυο. Η χρήση λογισμικού αντιβιοτικού είναι η πιο συνηθισμένη μέθοδος αντιμετώπισης τους. Ένα τέτοιο πρόγραμμα που πρέπει να είναι εγκατεστημένο σε κάθε ηλεκτρονικό υπολογιστή επιτελεί τρεις βασικές λειτουργίες. Αυτές είναι:

1. Η ανίχνευση των ιών: Η λειτουργία αυτή πραγματοποιείται κατόπιν ενέργειας του χρήστη ή μπορεί να γίνει και αυτόματα (έλεγχος από το antivirus λογισμικό που είναι φορτωμένο στη μνήμη RAM του ηλεκτρονικού υπολογιστή).
2. Προσδιορισμός ταυτότητας ιών: Στην περίπτωση που το σύστημα έχει προσβληθεί από κάποιον ιό, το λογισμικό θα ενημερώσει το χρήστη για την ταυτότητα του.
3. Καθαρισμός των ιών : Αφού έχει προηγηθεί ο εντοπισμός του ιού, ακολουθεί η αφαίρεσή του. Το λογισμικό antivirus επιδιορθώνει το μολυσμένο από τον ιό αρχείο ή ακόμα μπορεί και να το διαγράψει.⁽⁴⁵⁾

β) Πιστοποίηση του χρήστη: Η πιο συνηθισμένη τεχνική πιστοποίησης της ταυτότητας ενός χρήστη είναι η δημιουργία και η χρήση συνθηματικών λέξεων ή συμβόλων. Έτσι το όνομα χρήστη (user id) και ο κωδικός πρόσβασης (password) είναι απαραίτητα στοιχεία προκειμένου να επιτραπεί η είσοδος του εξουσιοδοτημένου χρήστη στο σύστημα.

γ) Firewalls: Ο όρος firewall ή τείχος προστασίας χρησιμοποιείται για να δηλώσει κάποια συσκευή ή πρόγραμμα που είναι έτσι ρυθμισμένο ούτως

ώστε να επιτρέπει ή να απορρίπτει πακέτα δεδομένων που περνούν από ένα δίκτυο υπολογιστών σε ένα άλλο. Ο σκοπός της τοποθέτησης ενός firewall είναι η πρόληψη επιθέσεων στο τοπικό δίκτυο και η αντιμετώπιση τους. Η σωστή πρακτική είναι το firewall να ρυθμίζεται έτσι ώστε να απορρίπτει όλες τις συνδέσεις εκτός αυτών που επιτρέπει ο διαχειριστής του δικτύου.⁽²⁴⁾

4.3 ΚΡΥΠΤΟΓΡΑΦΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Κρυπτογράφηση καλείται η διαδικασία της επεξεργασίας και κωδικοποίησης της ψηφιακής πληροφορίας κατά τέτοιο τρόπο ώστε αυτή να παραμένει αναγνώσιμη στην κατανοητή μορφή της μόνο από τους εξουσιοδοτημένους παραλήπτες που διαθέτουν το κατάλληλο «κλειδί» - κώδικα, δηλαδή η πληροφορία καθίσταται εμπιστευτική. Αρχικά η τεχνολογία της κρυπτογράφησης δημιουργήθηκε με σκοπό την προστασία του απορρήτου του μηνύματος. Στην πορεία, η εξέλιξη της κρυπτογράφησης προσφέρει στον αποστολέα του μηνύματος μεγαλύτερη ασφάλεια σχετικά με το ακέραιο αλλά και το απόρρητο του μηνύματος κατά την αποστολή του.⁽⁴⁶⁾ Ένα κρυπτογραφικό σύστημα αποτελεί ένα σύνολο λειτουργιών οι οποίες είναι παραμετροποιημένες από κλειδιά και χρησιμοποιούνται για τη διατήρηση εχεμύθειας στην επικοινωνία. Με τις ενσωματωμένες λειτουργίες της ένκρυψης και της απόκρυψης, το σύστημα παρέχει ασφάλεια και προστασία στην ιδιωτικότητα, αποκλείοντας έτσι την χωρίς εξουσιοδότηση πρόσβαση σε υλικό που ορίστηκε να παραμείνει απόρρητο. Το κρυπτογραφικό περιεχόμενο δεν μπορεί να γίνει προσβάσιμο από οποιονδήποτε που θα προσπαθήσει να το προσπελάσει χωρίς να γνωρίζει τι περιέχει. Συνεπώς, αποκλείεται η έκθεση σε βλαπτικό υλικό για όποιον θα μπορούσε να προσβληθεί ακόμα και αν αυτό συνέβαινε τυχαία.^(45,46) Οι βασικότεροι στόχοι που επιτυγχάνονται με την κρυπτογράφηση είναι:

- 1) Η Αυθεντικοποίηση: Το μήνυμα δε θα διαρρεύσει σε χρήστη που δεν έχει δικαίωμα πρόσβασης.

- 2) Η Ακεραιότητα: Το μήνυμα θα φτάσει στον παραλήπτη του χωρίς να έχει υποστεί αλλοίωση ή μετατροπή.
- 3) Η Μη Αποποίηση της Παραλαβής-Αποστολής: Ο αποστολέας ή ο παραλήπτης του μηνύματος δε θα αρνηθούν ότι έστειλαν το μήνυμα.⁽²⁶⁾

4.4 ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ

Ένα άλλο ζήτημα αφορά στην προστασία της πνευματικής ιδιοκτησίας. Αν και το διαδικτυακό υλικό προστατεύεται από σχετικούς εθνικούς νόμους, όπως κάθε έντυπο υλικό, οι περισσότεροι ιστοχώροι αναφέρονται ευκρινώς στην πνευματική τους ιδιοκτησία από την αγγλική λέξη «copyrights» ή υπάρχει το σύμβολο ©.⁽²⁶⁾ Οι εθνικοί νόμοι μέχρι σήμερα αδυνατούν να αντιμετωπίσουν το παγκοσμιοποιημένο πρόβλημα της παράνομης και δωρεάν διακίνησης όπως για παράδειγμα κινηματογραφικών ταινιών, τραγουδιών, βιβλίων, ηλεκτρονικών παιχνιδιών και λογισμικού, στην οποία επιδίδονται κυρίως οι νεαροί χρήστες του διαδικτύου. Όλοι όσοι «κατεβάζουν» στους υπολογιστές τους υλικό από το διαδίκτυο, χωρίς την άδεια των δημιουργών τους, παραβιάζουν την ίδια στιγμή την αντίστοιχη νομοθεσία.⁽⁴⁵⁾

4.5 ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΟΝΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ

Οι γονείς επιθυμούν να προστατέψουν τα παιδιά τους από τους κινδύνους του διαδικτύου και να τα αποτρέψουν από ηθελημένες ή μη επισκέψεις σε επικίνδυνες ιστοσελίδες, μπορούν να εγκαταστήσουν στον ηλεκτρονικό υπολογιστή των παιδιών ειδικά φίλτρα. Τα φίλτρα αυτά αφορούν παιδιά ηλικίας έως 14 ετών και ρυθμίζουν την πρόσβαση στο διαδίκτυο σύμφωνα με προεπιλεγμένα κριτήρια.⁽⁴⁾ Στόχος τους είναι να παρέχουν ένα αξιόπιστο δίκτυο προστασίας έναντι ιστοσελίδων με επικίνδυνο, βλαβερό, παράνομο και γενικά μη αποδεκτό για τα παιδιά περιεχόμενο και επιπλέον, να αποτρέπουν την αποστολή προσωπικών στοιχείων. Η αποτελεσματικότητα ενός φίλτρου εξαρτάται από τα έξυπνα κριτήρια του

σχεδιαστή του και από το πόσο επίκαιρα ενημερωμένες είναι οι καταστάσεις των ανεπιθύμητων ιστοσελίδων, που είναι ενσωματωμένες σ' αυτό.^(4,18)

4.6 ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ

Προληπτικά μέτρα προστασίας πρέπει πάντα να λαμβάνονται από τους χρήστες Διαδικτύου, διότι οι κίνδυνοι από ιούς, παράνομες εισβολές και υπερβολικές χρεώσεις σε τηλεφωνικούς λογαριασμούς είναι συχνότατοι.

- 1) Διαφύλαξη προσωπικών πληροφοριών, όπως είναι για παράδειγμα η διεύθυνση, το τηλέφωνο, οι φωτογραφίες.
- 2) Τήρηση του κωδικού εισόδου στον υπολογιστή μυστικό από τρίτα άτομα.⁽⁴³⁾
- 3) Προσοχή κατά την διάρκεια συνομιλίας διαμέσου chatroom ή email.
- 4) Κριτική σκέψη κατά την διάρκεια της περιήγησης στο διαδίκτυο.
- 5) Εγκατάσταση λογισμικού φίλτρου στον υπολογιστή που απαγορεύει την προσπέλαση σε συγκεκριμένες σελίδες του διαδικτύου.⁽³⁶⁾
- 6) Συζήτηση με τους εφήβους για την ασφάλεια στο διαδίκτυο και τους πιθανούς μελλοντικούς κινδύνους.
- 7) Συχνή αλλαγή κωδικών πρόσβασης σε περίπτωση υποψίας έκθεσης των προσωπικών στοιχείων σε άγνωστα άτομα.
- 8) Αποφυγή χρήσης ως κωδικό πρόσβασης προσωπικά στοιχεία όπως για παράδειγμα ημερομηνία γέννησης, αριθμός τηλεφώνου ή ηλικία.⁽¹⁸⁾
- 9) Αγορές προϊόντων μόνο από γνωστές εταιρείες, που παρέχουν εγγύηση ασφαλείας.
- 10) Εγκατάσταση προγραμμάτων προστασίας από ιούς και συχνή λήψη των ενημερωμένων εκδόσεων τους.⁽²⁴⁾

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. ΥΠΑΡΧΟΝΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ-ΔΟΜΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

5.1 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Μια πολύ σημαντική προσπάθεια για την μελέτη του εθισμού στο διαδίκτυο είναι η Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο. Σκοπός της εταιρείας είναι επιστημονικός και κοινωνικός, συμβάλλοντας με την δράση της, κυρίως στην αναγνώριση, τη μελέτη και την αντιμετώπιση της διαταραχής εθισμού στο διαδίκτυο και στην πρόληψη των δυσμενών συνεπειών της μη έγκαιρης διάγνωσης της διαταραχής εθισμού στο διαδίκτυο. Η λειτουργία του ειδικού ιατρείου ξεκίνησε τον Σεπτέμβριο του 2008 για να καλύψει το κενό που υπάρχει στην Ελλάδα σε εξειδικευμένες υπηρεσίες ψυχικής υγείας, για την αντιμετώπιση του εθισμού των παιδιών και των εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και στο διαδίκτυο.⁽⁴⁷⁾ Στελεχώνεται από διεπιστημονική ομάδα επαγγελματιών ψυχικής υγείας διαφορετικών ειδικοτήτων και η έδρα του βρίσκεται στην Λάρισα. Στόχος του ειδικού ιατρείου είναι η εξέταση όλων των εφήβων 10-18 ετών με προβληματική χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών και του διαδικτύου, η διάγνωση του εθισμού των εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές με την κλίμακα εθισμού και την κλίμακα YDQ (Diagnostic Questionnaire for Internet Addiction), των 8 ερωτήσεων για τον εθισμό στο διαδίκτυο, βασισμένο στα κριτήρια του DSM-IV για το παθολογικό τυχερό παιχνίδι το οποίο μεταφράστηκε στην ελληνική γλώσσα, καθώς επίσης και η θεραπευτική αντιμετώπιση των διαγνωστικών περιπτώσεων εθισμού στο διαδίκτυο.⁽⁴⁸⁾

Στο Ιπποκράτειο νοσοκομείο Θεσσαλονίκης ξεκίνησε η πρώτη εξειδικευμένη ψυχιατρική μονάδα για την θεραπεία των νέων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και το διαδίκτυο. Στόχος της νέας αυτής μονάδας είναι η διάγνωση του εθισμού με ειδικά κριτήρια και η θεραπεία σε περιπτώσεις διαγνωσμένων περιπτώσεων. Σε πολύ σοβαρές περιπτώσεις παρέχεται η δυνατότητα νοσηλείας στην Ψυχιατρική Κλινική Παιδιών και Εφήβων.⁽⁴⁸⁾

Το πρόγραμμα του κέντρου απεξάρτησης Πνοή στη Ζωή αφορά όλων των ειδών τις εξαρτήσεις: αλκοόλ, ναρκωτικά, τζόγο (κάθε είδους τυχερά παιχνίδια) και εθισμό στο διαδίκτυο. Η μεθοδολογία που χρησιμοποιείται είναι καθαρά προσωποκεντρική. Κάθε περίπτωση ανθρώπου που είναι εξαρτημένος είναι διαφορετική και αυτό το γνωρίζουν καλά, καθώς ένα σημαντικό ποσοστό των ανθρώπων που εργάζονται ήταν και οι ίδιοι εξαρτημένοι και γνωρίζουν εμπειρικά πόσο σημαντικά είναι τα βήματα απεξάρτησης που χρησιμοποιούν. Το πρόγραμμα απεξάρτησης που χρησιμοποιούν στηρίζεται σε τρεις βασικούς άξονες, οι οποίοι βασίζονται σε ισάριθμα μοντέλα που λαμβάνουν υπ' όψιν τη διαφορετικότητα και εξετάζουν λεπτομερειακά τις ιδιαίτερες ανάγκες του κάθε ατόμου.⁽⁴⁷⁾

Το ΚΕΘΕΑ ΝΟΣΤΟΣ ιδρύθηκε το 1993 με έδρα τον Πειραιά, αποτελεί ένα ολοκληρωμένο δίκτυο υπηρεσιών για τη θεραπεία, την έγκαιρη παρέμβαση και την πρόληψη της εξάρτησης. Σήμερα καλύπτει τις ανάγκες ενηλίκων και εφήβων χρηστών ναρκωτικών και των οικογενειών τους με μονάδες στον Πειραιά, στην Ελευσίνα και στη Μυτιλήνη. Απευθύνεται σε ανθρώπους που κάνουν είτε πειραματική –περιστασιακή είτε συστηματική χρήση ουσιών. Η πρώτη επαφή των χρηστών με το ΚΕΘΕΑ ΝΟΣΤΟΣ πραγματοποιείται στα συμβουλευτικά του κέντρα. Εκεί γίνεται η προετοιμασία για εισαγωγή στην κοινότητα και παρέχοντας υπηρεσίες ενημέρωσης, μείωση της βλάβης και κινητοποίηση για ένταξη σε θεραπεία. Στο πλαίσιο του ΚΕΘΕΑ ΝΟΣΤΟΣ λειτουργεί και η Μονάδα Έγκαιρης και Κοινοτικής Παρέμβασης. Απευθύνεται σε περιστασιακούς χρήστες εργαζόμενους και φοιτητές και πρώην εξαρτημένους που μπορεί να χρειάζονται υποστήριξη. Επίσης, παρέχει υπηρεσίες σε εφήβους που πειραματίζονται ή κάνουν περιστασιακά χρήση ουσιών και υποστηρίζει τους νέους σε θέματα εθισμού ή υπερβολικής ενασχόλησης με το διαδίκτυο και τα videogames. Παράλληλα, πραγματοποιεί στοχευμένες παρεμβάσεις πρόληψης και έγκαιρης παρέμβασης σε ομάδες νέων υψηλού κινδύνου, στις εκπαιδευτικές κοινότητες και στις τοπικές κοινωνίες σε συνεργασία με άλλους φορείς.^(31,47,49)

Η Μονάδα Εφηβικής Υγείας της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού», λειτουργεί με γραμμή τηλεφωνικής επικοινωνίας για θέματα που αφορούν την ορθή χρήση της τεχνολογίας από ανηλίκους (εξάρτηση από το διαδίκτυο, διαδικτυακός εκφοβισμός-bullying, αποπλάνηση-grooming, ακατάλληλο περιεχόμενο, θέματα προσωπικών δεδομένων, πορνογραφικό υλικό, τζόγος, βίαια παιχνίδια κ.τ.λ.). Απευθύνεται σε παιδιά, εφήβους, γονείς, εκπαιδευτικούς και ειδικούς.^(47,48)

5.2 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ

Στο εξωτερικό παρατηρείται μια τάση για την οργάνωση της επιστημονικής κοινότητας με στόχο την αναχαίτιση της απειλής του εθισμού από τις νέες τεχνολογίες σε επίπεδο δημόσιας υγείας. Κύριος εκφραστής αυτής της τάσης μπορεί να θεωρηθεί η διεθνής κοινότητα για τον εθισμό από το διαδίκτυο, που στοχεύει στην ανάπτυξη δομών και προγραμμάτων για την αντιμετώπιση του φαινομένου.⁽⁴⁸⁾

Παρά τη μη αποδοχή του εθισμού από το διαδίκτυο ως μια διαταραχή, έχουν υπάρξει προσπάθειες λήψης πολιτικών αντιμετώπισης αυτής της μορφής εθισμού. Η τάση αυτή επικρατεί κυρίως σε χώρες της ανατολικής Ασίας, πιθανώς λόγω της υψηλής συχνότητας του φαινομένου. Στη νότια Κορέα υπάρχουν πλέον πάνω από 140 μονάδες παροχής συμβουλευτικής και βοήθειας με στόχο την απεξάρτηση, με τον εθισμό να αντιμετωπίζεται ως ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα της δημόσιας υγείας, ενώ μια παρόμοια αντιμετώπιση παρατηρείται και στην Κίνα.⁽³¹⁾ Οι δομές αυτές ξεκινούν τη δράση τους από όταν το παιδί βρίσκεται στη προσχολική ηλικία και επικεντρώνονται τόσο σε αυτό, όσο και στους γονείς του. Πραγματοποιούνται επίσης καμπάνιες ενημέρωσης του κοινού για τα συμπτώματα, τους κινδύνους και τους τρόπους αντιμετώπισης του εθισμού από το διαδίκτυο. Παρόμοια είναι και η τάση για την αντιμετώπιση του φαινομένου στην Ιαπωνία, όπου υπάρχουν δομές απεξάρτησης στις οποίες το παιδί φιλοξενείται με στόχο την ολοκληρωτική αποχή του από το διαδίκτυο και τις νέες τεχνολογίες.⁽⁴⁹⁾

Στα υπόλοιπα κράτη δεν παρατηρείται μια τόσο συντονισμένη προσπάθεια από μέρους του κράτους για την οργάνωση δομών αντιμετώπισης του φαινομένου, όσο επιμέρους κινήσεις νοσοκομείων, πανεπιστημίων και ερευνητικών κέντρων. Μια μονάδα απεξάρτησης από τις νέες τεχνολογίες ιδρύθηκε το 2007 από το πανεπιστημιακό νοσοκομείο της Γενεύης, στην οποία τα παιδιά προσέρχονται μόνα τους ή κατόπιν αιτήματος συγγενούς τους και τους παρέχεται ατομική γνωσιακή συμπεριφορική ψυχοθεραπεία. Παρόμοιες μονάδες απεξάρτησης λειτουργούν στο Μάϊνζ της Γερμανίας, στο νοσοκομείο “Carlo Nightingale” στο Λονδίνο και σε πολιτείες των ΗΠΑ όπως το Σιάτλ και η Πενσυλβανία. ^(31,48,49)

5.3 ΕΥΡΗΜΑΤΑ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Τα ανωτέρω προγράμματα δεν συνιστούν απαραίτητα παρεμβατικά προγράμματα τα οποία έχουν επιστημονικά αποδεδειγμένα οφέλη για την υποχώρηση των συμπτωμάτων του εθισμού από τις νέες τεχνολογίες. Υπάρχουν ορισμένες δομές και ορισμένα κέντρα που έχουν καταγεγραμμένα οφέλη. Ωστόσο δεν έχουν όλες οι δομές καταγεγραμμένα οφέλη. Συνεπώς, ένα μέρος των καταγεγραμμένων ευεργετημάτων προκύπτει από παρεμβατικές μελέτες χωρίς ωστόσο κάποια σημαντική κλινική αξιοποίηση σε επίπεδο δημόσιας υγείας. ^(31,48)

Ένα από τα κέντρα με καταγεγραμμένα οφέλη αποτελεί η προαναφερθείσα μονάδα της Γενεύης. Το γνωσιακό συμπεριφορικό πρόγραμμα της συγκεκριμένης μονάδας οδηγεί σε μια μεγάλη βελτίωση των συμπτωμάτων των θεραπευόμενων. Επομένως, ένα μεγάλο ποσοστό των ασθενών βλέπει μια υποχώρηση των συμπτωμάτων του λόγω της παρέμβασης.

Αναμφίβολα, όπως για τη πλειονότητα των ψυχικών διαταραχών, έτσι και σχετικά με τον εθισμό από το διαδίκτυο, τα μέγιστα οφέλη καταγράφονται από παρεμβάσεις γνωσιακής συμπεριφορικής ψυχοθεραπείας. ⁽⁴⁷⁾ Μια σχετικά μελέτη στη Γερμανία κατέγραψε πως μετά τη γνωσιακή συμπεριφορική παρέμβαση μειώθηκαν τα σκορ του διαδικτυακού εθισμού, αλλά και της ψυχοπαθολογίας και των ψυχοκοινωνικών προβλημάτων των συμμετεχόντων. Η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία οφείλει να θεωρηθεί

ως ιδιαίτερα σημαντική στη θεραπεία του εθισμού από τις νέες τεχνολογίες λόγω της δυνατότητας της να καταγράφει οφέλη ακόμα και σε παιδιά πολύ νεαρής ηλικίας, όπου άλλες παρεμβάσεις συναντούν εμπόδια στη καταγραφή οφέλους.⁽³¹⁾

Αξίζει επίσης να αναφερθεί το ότι η γνωσιακή συμπεριφορική παρέμβαση μπορεί να είναι αποτελεσματική ακόμα και υπό ιδιαίτερα δύσκολες συνθήκες όπου άλλες παρεμβάσεις πιθανώς να αποτυγχάνουν. Σε μια μελέτη περίπτωσης ενός ασθενούς με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, διαταραχή πανικού και διαταραχή εθισμού από το διαδίκτυο, η γνωσιακή συμπεριφορική ψυχοθεραπεία οδήγησε σε υποχώρηση της εξάρτησης από το διαδίκτυο, παρά το πλήθος των συννοσηροτήτων του παιδιού.⁽⁴⁸⁾

Παρ' ότι δεν υπάρχει κάποιο αποδεκτό θεραπευτικό πρωτόκολλο για τη θεραπεία μέσω γνωσιακής συμπεριφορικής θεραπείας, ο King και οι συνεργάτες του (2012) προτείνουν τις ακόλουθες κατευθυντήριες γραμμές. Τη καταγραφή των δραστηριοτήτων του παιδιού ώστε να έχουν, τόσο αυτό όσο και ο θεραπευτής, μια καλή εικόνα των σχετικών με τον εθισμό του συμπεριφορών εντός ενός συγκεκριμένου χρονικού πλαισίου (π.χ. μιας τυπικής εβδομάδας). Την αναγνώριση των δυσλειτουργικών σκέψεων του παιδιού (π.χ. «η ζωή μου δεν αξίζει τίποτα χωρίς το internet»). Η αποχή από το internet κατόπιν θεραπευτικών αιτημάτων πρέπει να είναι προσαρμοσμένη στη ζωή του παιδιού. Για παράδειγμα αν χρησιμοποιεί τον υπολογιστή για εκπαιδευτικούς σκοπούς το πλάνο οφείλει να λαμβάνει υπ' όψιν αυτή τη παράμετρο. Η συμπεριφορική κατεύθυνση της θεραπείας οφείλει να προσανατολίζεται στο πως μέσα από τη χρήση της τεχνολογίας το παιδί μπορεί να επιτυγχάνει συγκεκριμένους στόχους και να οδηγείται περισσότερο στη χρήση του για αυτούς. Συμπεριφορικές τεχνικές μπορούν να χρησιμοποιηθούν ιδιαίτερα κατά τα πρώτα στάδια της θεραπείας. Για παράδειγμα, το παιδί μπορεί να συμβουλευτεί να χρησιμοποιεί ένα ξυπνητήρι το οποίο ανά 45 λεπτά χρήσης να χτυπά σημαίνοντας 15 λεπτά διακοπής της χρήσης. Παρομοίως το παιδί μπορεί να στέκεται μπροστά από τη κλειστή οθόνη για 5 λεπτά πριν ή μετά τη χρήση. Η ψυχοεκπαίδευση είναι μια χρήσιμη προσθήκη στη γνωσιακή συμπεριφορική ψυχοθεραπεία, ιδιαίτερα αν υπάρχει έλλειψη πληροφοριών για τη χρήση του διαδικτύου.⁽⁴⁷⁻⁴⁹⁾ Η θεραπεία ταυτόχρονα του γονιού με το

παιδί μπορεί να είναι αποτελεσματική, αφού η προβληματική χρήση των νέων τεχνολογιών επηρεάζεται από τις δυσλειτουργικές σχέσεις μεταξύ του παιδιού και το γονέα. Η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία οφείλει να έχει ως στόχο την επαναφορά του κερκαδιανού ρυθμού, αφού οι ώρες ύπνου των παιδιών με εθισμό στο διαδίκτυο είναι διαταραγμένες και συχνά ο ύπνος είναι διακεκομμένος. Η ανάπτυξη ενδιαφερόντων άσχετων με τη νέα τεχνολογία οφείλει να αποτελεί βασικό στόχο. Η παρέμβαση σε ομάδες παιδιών με εθισμό μπορεί να οδηγήσει στη μείωση του αισθήματος ντροπής λόγω της συμπεριφοράς τους. Παρ' ότι δεν υπάρχουν ισχυρά ευρήματα, η παρέμβαση μέσω γνωσιακής συμπεριφορικής θεραπείας από το διαδίκτυο ενδέχεται να έχει οφέλη. Πράγματι, είναι παράδοξη η χρήση ενός μέσου το οποίο αποτελεί το ίδιο το πρόβλημα του παιδιού, ωστόσο σε περιπτώσεις, όπου δεν γίνεται να υπάρξει αλλιώς επικοινωνία με το παιδί, κάτι τέτοιο συνίσταται.^(31,47-49)

ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΣΚΟΠΟΣ

Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης είναι η μελέτη της βιβλιογραφίας που σχετίζεται με τον διαδικτυακό εθισμό και τις επιπτώσεις στην ψυχική υγεία στων νέων. Επιμέρους στόχους της ανασκόπησης είναι η διερεύνηση :

- Της συσχέτισης μεταξύ του διαδικτυακού εθισμού και του φύλου.
- Της συσχέτισης μεταξύ του διαδικτυακού εθισμού και των εθιστικών συνηθειών.
- Της συσχέτισης μεταξύ του διαδικτυακού εθισμού και των διαταραχών ύπνου.
- Της συσχέτισης μεταξύ του διαδικτυακού εθισμού και της ψυχολογικής δυσφορίας.
- Της συσχέτισης μεταξύ του διαδικτυακού εθισμού και του αυτοκτονικού ιδεασμού.

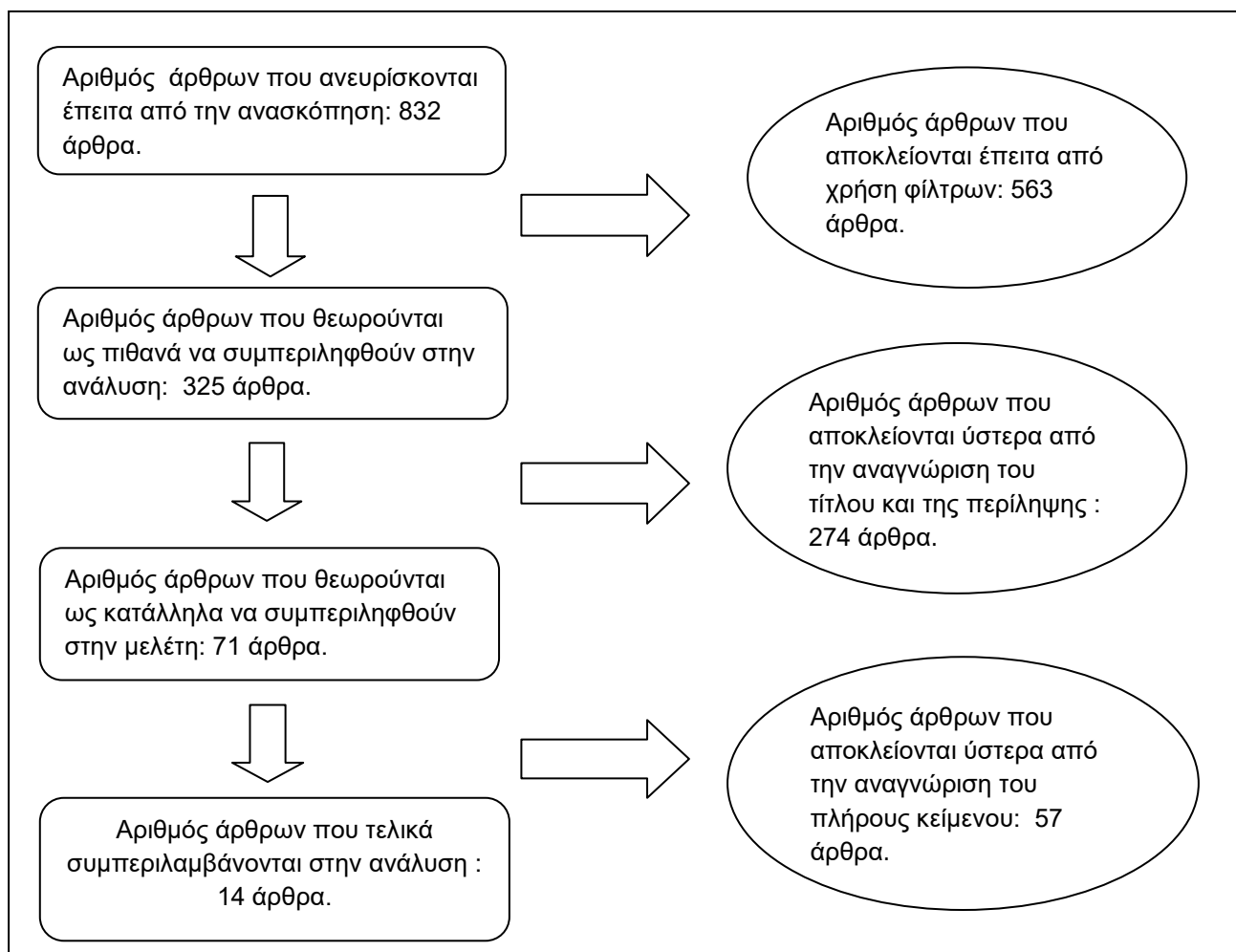
ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ

Διενεργήθηκε βιβλιογραφική αναζήτηση μέσω διαδικτύου στην ηλεκτρονική βάση PubMed για το χρονικό διάστημα 2007-2017 (άρθρα που δημοσιεύθηκαν ως και την 30 Σεπτεμβρίου 2017) με τις ακόλουθες φράσεις- κλειδιά: “Internet”, “addiction”, “entertainment”, “medical students”, “anxiety disorders”, “adolescents”, “somatic symptoms”, “Internet addiction”, “depression”, “electronic media”, “sleep”, “economic status”, “family structure”, “attempts”, “suicidal ideation”, “internet addiction”, “multiple risk-behavior”, “pathological Internet use”, “unhealthy lifestyles”, “multiple risk-behavior”, “use of tobacco”, “use of substances”, “aggression”, “phobia”, “paranoia”, “psychosis”, “obsessive compulsive disorder”, “interpersonal sensitivity”, “somatization disorder”, “anxiety”, “stress”, “withdrawal”, “social dysfunction”.

Το χρονικό διάστημα των τελευταίων 10 ετών επιλέχθηκε για τον περιορισμό του αριθμού των άρθρων. Για κάθε μελέτη, συμπληρώθηκε ένα έντυπο αξιολόγησης που περιλάμβανε τα εξής στοιχεία: όνομα πρώτου συγγραφέα, χώρα διεξαγωγής της μελέτης, έτος δημοσίευσης, σκοπός της μελέτης και συμπεράσματα της μελέτης.

Οι μελέτες που κρίθηκαν ως αποδεκτές για την βιβλιογραφική ανασκόπηση ήταν άρθρα που αναφέρονταν σε ανθρώπους και ήταν δημοσιευμένα στην αγγλική γλώσσα. Τα κριτήρια αποκλεισμού των άρθρων ήταν: γράμματα προς τον εκδότη, άρθρα που αναφέρονταν σε ανασκοπήσεις και όχι σε έρευνες, η μελέτη δεν αναφέρονταν σε πληθυσμό εφήβων, η μελέτη δεν αναφέρονταν στις επιπτώσεις του διαδικτυακού εθισμού και η διαπίστωση ότι το περιεχόμενο του άρθρου δεν αφορούσε εν τέλει το συγκεκριμένο θέμα, όπως προέκυψε από την ανάγνωση της περίληψης.

ΕΙΚΟΝΑ 1. ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΡΟΗΣ



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Οι Tony Durkee et al⁽⁵⁰⁾, διεξήγαγαν έρευνα έχοντας σκοπό να μελετήσουν την σχέση μεταξύ συμπεριφορών κίνδυνου και παθολογικής χρήσης του διαδικτύου. Αυτή η μελέτη διεξήχθη στο πλαίσιο του έργου της Ευρωπαϊκής Ένωσης: Εξοικονόμηση και Ενδυνάμωση των Νέων στην Ευρώπη. Στοιχεία για εφήβους συλλέχτηκαν από τυχαίοποιημένα σχολεία σε χώρες μελέτης στην Αυστρία, την Εσθονία, τη Γαλλία, τη Γερμανία, την Ουγγαρία, την Ιρλανδία, την Ιταλία, τη Ρουμανία, τη Σλοβενία και την Ισπανία, με τη Σουηδία να λειτουργεί ως συντονιστικό κέντρο το 2009. Αρχικά το δείγμα αποτελούσαν συνολικά 11.931 έφηβοι εκ των οποίων το 43,4% ήταν άνδρες και το 56,6% γυναίκες με μέσο όρο ηλικίας τα 14 έτη. Η

πραγματοποίηση της έρευνας έγινε μέσω δομημένων ερωτηματολογίων που χορηγήθηκαν στους εφήβους στο σχολικό περιβάλλον. Πριν από τη συμμετοχή τους στη μελέτη, τόσο οι έφηβοι όσο και οι γονείς παρείχαν τη συνειδητή συγκατάθεση τους για τη συμμετοχή. Το ερωτηματολόγιο διαγνωστικού έλεγχου Young είναι ένα ερωτηματολόγιο το οποίο αξιολογεί τα πρότυπα χρήσης του διαδικτύου που έχουν ως αποτέλεσμα την ψυχολογική ή κοινωνική δυσλειτουργία κατά την διάρκεια της εξαμήνου περιόδου. Τα αποτελέσματα της έρευνας αποδεικνύουν ότι η παθολογική χρήση του διαδικτύου ήταν σημαντικά υψηλότερη στους άνδρες (5,2%) από ότι στις γυναίκες (3,9%) με $p < 0.001$. Επιπλέον, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στην παθολογική χρήση του διαδικτύου και στις εθιστικές συνήθειες (χρήση ουσιών, χρήση καπνού και παράνομη χρήση ναρκωτικών) με $p < 0.001$. Ακόμη, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά όσον αφορά στην παθολογική χρήση του διαδικτύου ανάμεσα στις συμπεριφορές κινδύνου και στα χαρακτηριστικά του τρόπου ζωής (κακές συνήθειες ύπνου, κακή διατροφή και σωματική αδράνεια) με $p < 0.001$. Επίσης, δεν παρατηρήθηκε στατιστική διαφορά μεταξύ των φύλων στην ομάδα με τους παθολογικούς χρήστες του διαδικτύου με $p = 0.054$, ωστόσο πρέπει να σημειωθεί ότι ήταν κοντά στην επίτευξη στατιστικής σημαντικότητας. Συμπερασματικά, από την έρευνα γίνεται αντιληπτό ότι η παθολογική χρήση του διαδικτύου παρουσιάζει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τις εθιστικές συνήθειες, τις συμπεριφορές κινδύνου και τα χαρακτηριστικά του τρόπου ζωής. Έτσι οι προσπάθειες θα πρέπει να στοχεύουν στους εφήβους που χρησιμοποιούν υπερβολικά το διαδίκτυο ανά ημέρα αποφεύγοντας την στέρηση του ύπνου, την κακή διατροφή και τη σωματική αδράνεια, προλαμβάνοντας τις σοβαρές δυσμενείς επιπτώσεις στην κοινωνική, ψυχολογική και σωματική λειτουργία καθώς επίσης και τα ψυχοσωματικά συμπτώματα.

Οι Narmata Upadhayay et al⁽⁵¹⁾, διεξήγαγαν έρευνα έχοντας σκοπό να μελετήσουν τα επίπεδα εξάρτησης από το διαδίκτυο στους φοιτητές ιατρικής από το Bachelor in medicine και από το bachelor in surgery του Νεπάλ. Το δείγμα αποτέλεσαν 100 φοιτητές ιατρικής, 50 άνδρες και 50

γυναίκες ηλικίας 17-30 ετών, οι οποίοι χρησιμοποίησαν έναν τυποποιημένο ερωτηματολόγιο για να ελεγχθεί ο εθισμός στο διαδίκτυο. Οι φοιτητές που έπασχαν από διαγνωσμένες ψυχολογικές διαταραχές αποκλείστηκαν από την μελέτη. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι από τους 100 φοιτητές ιατρικής, 21 φοιτητές (13 άνδρες και 8 γυναίκες) βρέθηκαν να είναι εθισμένοι στην χρήση του διαδικτύου. Επίσης, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες με τους πρώτους να εμφανίζουν υψηλά ποσοστά εξάρτησης από το διαδίκτυο, καθώς επίσης να εμφανίζουν αϋπνία και ψυχολογική δυσφορία με $p < 0.05$. Συμπερασματικά, από την παρούσα έρευνα προκύπτει ότι υπάρχει ισχυρή συσχέτιση μεταξύ των φοιτητών ιατρικής και της χρήσης του διαδικτύου, υπογραμμίζοντας τα ψυχολογικά προβλήματα που παρατηρούνται στους φοιτητές ιατρικής. Οι περιορισμοί της μελέτης ήταν το μικρό μέγεθος του δείγματος. Παρόλα αυτά η μελέτη αναδεικνύει την αναγκαία μείωση της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου, που οδηγεί μέσα από τον εθισμό σε παθολογικές καταστάσεις όπως π.χ. στέρηση του ύπνου, έλλειψη συγκέντρωσης και ψυχολογική δυσφορία.

Οι Seo Yoon Lee et al⁽⁵²⁾, διεξήγαγαν έρευνα έχοντας σκοπό να μελετήσουν τη σχέση μεταξύ του επιπέδου του εθισμού στο διαδίκτυο και των αυτοκτονικών ιδεασμών στους έφηβους της Νότιας Κορέας. Αρχικά το δείγμα αποτελούσαν συνολικά 221.265 μαθητές μέσης και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης που επιλέχθηκαν από την ομάδα της έρευνας της Νότιας Κορέας από το 2008 έως το 2010. Το ερωτηματολόγιο που μοιράστηκε στους μαθητές περιλαμβάνει μια σειρά ερωτήσεων (131 ερωτήσεις το 2008, 129 το 2009 και 128 το 2010) που έχουν ως στόχο να αξιολογήσουν τα δημογραφικά χαρακτηριστικά και τους κινδύνους για την υγεία, συμπεριλαμβανομένου του καπνίσματος, της κατανάλωσης αλκοόλ, της παχυσαρκίας, της σωματικής άσκησης, των διατροφικών συνηθειών, τη σεξουαλική συμπεριφορά και την ψυχική υγεία. Τα αποτελέσματα της έρευνας αποδεικνύουν ότι το 19% των μαθητών ανέφερε αυτοκτονικό ιδεασμό τους τελευταίους 12 μήνες από το έτος της έρευνας. Όσον αφορά το επίπεδο του εθισμού στο διαδίκτυο, βρέθηκαν ιδιαίτερα υψηλά ποσοστά

στο ποσοστό των χρηστών που έκαναν παθολογική χρήση του διαδικτύου με $p < 0,001$. Επιπλέον, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες με τους πρώτους να είναι ιδιαίτερα εθισμένοι στη χρήση του διαδικτύου με $p = 0.0001$. Ακόμη, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά όσον αφορά την ψυχολογική δυσφορία (άγχος, κατάθλιψη) σε σχέση με τον εθισμό στο διαδίκτυο με $p < 0.001$. Συμπερασματικά, από την παρούσα έρευνα προκύπτει ότι υπάρχει ισχυρή συσχέτιση μεταξύ του αυτοκτονικού ιδεασμού και της χρήσης του διαδικτύου. Αρκετοί παράγοντες κινδύνου για αυτοκτονικό ιδεασμό έχουν εντοπιστεί, συμπεριλαμβανομένου της αίσθησης της απομόνωσης, της έλλειψης κοινωνικής υποστήριξης, της οξείας συναισθηματικής δυσφορίας και των στρεσογόνων γεγονότων της ζωής του κάθε ατόμου. Σημαντικό είναι να αναφερθεί ότι οι άνδρες μαθητές εμφανίζονται πιο εθισμένοι στο διαδίκτυο συγκριτικά με τις νεαρές μαθήτριες. Τέλος, συμπεραίνεται ότι η ψυχολογική κατάσταση των χρηστών μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά όταν γίνεται ανεξέλεγκτη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή.

Οι Michael Kaess et al⁽⁵³⁾, διεξήγαγαν έρευνα έχοντας σκοπό να μελετήσουν την παθολογική χρήση διαδικτύου σε σχέση με τα ψυχοπαθολογικά συμπτώματα, τις αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές, τον αυτοκτονικό ιδεασμό και το φύλο. Αυτή η μελέτη διεξήχθη στο πλαίσιο του έργου της Ευρωπαϊκής Ένωσης: Εξοικονόμηση και Ενδυνάμωση των Νέων στην Ευρώπη. Στοιχεία για εφήβους συλλέχτηκαν από τυχαιοποιημένα σχολεία σε 11 χώρες μελέτης στην Αυστρία, την Εσθονία, την Γαλλία, την Γερμανία, την Ουγγαρία, την Ιρλανδία, το Ισραήλ, την Ιταλία, την Ρουμανία, την Σλοβενία, την Ισπανία, με την Σουηδία να λειτουργεί σαν συντονιστικό κέντρο το 2010. Το δείγμα αποτέλεσαν συνολικά 11.356 έφηβοι εκ των οποίων 4.856 ήταν άνδρες και 6.500 γυναίκες με μέσο όρο ηλικίας τα 15 έτη. Για την συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο. Τα αποτελέσματα της έρευνας αποδεικνύουν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες με τους πρώτους να παρουσιάζουν παθολογική χρήση του διαδικτύου με $p < 0.001$. Ακόμα φαίνεται στατιστικά σημαντική

συσχέτιση της κατάθλιψης, του άγχους, του αυτοκτονικού ιδεασμού σε σχέση με την παθολογική χρήση του διαδικτύου με $p < 0.001$. Συμπερασματικά μέσω της μελέτης, φαίνεται ότι η παθολογική χρήση του διαδικτύου συσχετίζεται έντονα με την ψυχοπαθολογία και τον αυτοκτονικό ιδεασμό. Επίσης η παθολογική χρήση του διαδικτύου οδηγεί σε καταστάσεις όπως κατάθλιψη, άγχος και προβλήματα συμπεριφοράς.

Οι Farah Younes et al⁽⁵⁴⁾, διεξήγαγαν έρευνα έχοντας σκοπό να μελετήσουν τη σχέση μεταξύ του διαδικτυακού εθισμού και της αϋπνίας, της κατάθλιψης, του άγχους, του στρες και της αυτοεκτίμησης. Στην παρούσα μελέτη το δείγμα αποτελούσαν 600 φοιτητές τριών σχολών: 219 της ιατρικής, 109 της οδοντιατρικής και 272 της φαρμακευτικής στο πανεπιστήμιο Saint-Joseph στο Λίβανο, από τον Σεπτέμβριο έως τον Δεκέμβριο του 2015. Τα κριτήρια ένταξης των φοιτητών ήταν να είναι πάνω από 18 ετών και να μην παρουσιάζουν κάποια χρόνια νόσο. Ο πληθυσμός της μελέτης περιελάμβανε 182 άνδρες και 418 γυναίκες με μέση ηλικία τα 20 έτη. Τα στοιχεία της έρευνας συλλέχτηκαν μέσω τεσσάρων ερωτηματολογίων. Τα αποτελέσματα της έρευνας αποδεικνύουν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ του διαδικτυακού εθισμού και των ανδρών με $p < 0.003$. Επιπλέον, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στον διαδικτυακό εθισμό και την αϋπνία, το στρες, το άγχος, την κατάθλιψη και την αυτοεκτίμηση με $p < 0.001$. Ακόμη, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στον διαδικτυακό εθισμό και το κάπνισμα με $p < 0.046$. Συμπερασματικά, από την παρούσα έρευνα προκύπτει ότι υπάρχει ισχυρή συσχέτιση μεταξύ του διαδικτυακού εθισμού και τους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες όπως η αϋπνία, το άγχος, το στρες, η κατάθλιψη και η αυτοεκτίμηση. Η ανίχνευση παραγόντων που συνδέονται με την χαμηλή αυτοεκτίμηση στους φοιτητές έχει μεγάλη σημασία επειδή υπάρχει αντίστροφη σχέση μεταξύ της αυτοεκτίμησης, της κατάθλιψης και του άγχους οδηγώντας στην μείωση του αισθήματος αυτοεκτίμησης και οδηγώντας στην αύξηση αυτοκτονικού ιδεασμού.

Οι Hajime Syeki et al⁽⁵⁵⁾, διεξήγαγαν έρευνα έχοντας σκοπό να μελετήσουν τις επιπτώσεις της χρήσης του διαδικτύου που σχετίζονται με την ψυχική υγεία ή την αυτοκτονία. Αρχικά το δείγμα αποτελούσαν 744.806 χρήστες του διαδικτύου ηλικίας από 20-49 ετών. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στην Ιαπωνία το 2005. Η πραγματοποίηση της έρευνας έγινε μέσω δομημένων ερωτηματολογίων που απάντησαν οι συμμετέχοντες, το οποίο περιείχε ερωτήσεις σχετικά με την χρήση του διαδικτύου και την αυτοκτονία, την ψυχική υγεία, το άγχος, την κατάθλιψη, τον αυτοκτονικό ιδεασμό, το στρες, την μοναξιά και την απελπισία. Τα αποτελέσματα της έρευνας αποδεικνύουν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση της χρήσης του διαδικτύου σε σχέση με το κάπνισμα, το αλκοόλ, την αυτοκτονία, την ψυχική υγεία, την κατάθλιψη, το άγχος και τον αυτοκτονικό ιδεασμό με $p < 0.001$. Συμπερασματικά, από την παρούσα έρευνα προκύπτει ότι υπάρχει ισχυρή συσχέτιση μεταξύ της χρήσης του διαδικτύου της ψυχικής υγείας και της αυτοκτονίας. Όσοι έχουν πρόσβαση σε διαδικτυακές συσκευές ή διαδικτυακές συμβουλές σχετικά με τη ψυχική υγεία μπορεί να εμφανίσουν πιο σοβαρές συνέπειες όπως αυτοτραυματισμό, επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές αυτοκτονίας και πλήρη αυτοκτονία μακροπρόθεσμα.

Οι Phil Reed et al⁽⁵⁶⁾, διεξήγαγαν έρευνα έχοντας σκοπό να μελετήσουν το αντίκτυπο της παύσης του διαδικτύου στη φυσιολογική λειτουργία των ατόμων που ανέφεραν αυξημένη παθολογική χρήση του διαδικτύου. Στην παρούσα μελέτη το δείγμα αποτέλεσαν 144 φοιτητές από τους οποίους οι 63 ήταν άνδρες και 81 γυναίκες με μέση ηλικία τα 21 έτη. Οι φοιτητές αξιολογήθηκαν για την ψυχολογική λειτουργία τους πριν και μετά από μια συνεδρία στο διαδίκτυο. Η έρευνα έγινε στο Πανεπιστημίου Swansea στο Ηνωμένο Βασίλειο το 2016. Τα αποτελέσματα της έρευνας αποδεικνύουν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση των φοιτητών που παρουσιάζουν παθολογική χρήση του διαδικτύου και της παύσης στο διαδίκτυο εμφανίζοντας καταστάσεις άγχους και αρνητικής διάθεσης με $p < 0.001$. Επιπλέον, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ των φοιτητών που παρουσιάζουν παθολογική χρήση του διαδικτύου και

της χρήσης ουσιών και χρήσης καπνού με $p < 0.001$. Συμπερασματικά, μέσω της μελέτης γίνεται αντιληπτό ότι οι φοιτητές που προσδιόρισαν ότι έχουν παθολογική χρήση με το διαδίκτυο εμφανίζουν αυξημένες καταστάσεις άγχους, μειωμένη διάθεση, ψυχολογικά συμπτώματα στέρησης, με αποτέλεσμα την απόσυρση και οδηγώντας τους σε κατάθλιψη.

Οι Kim K. et al⁽⁵⁷⁾, διεξήγαγαν έρευνα έχοντας σκοπό να μελετήσουν τη σχέση μεταξύ του διαδικτυακού εθισμού και της διαταραχής ύπνου και της αυτοκτονίας. Η έρευνα διεξήχθη στην Κορέα από 1 Αύγουστου 2006 ως 30 Απριλίου 2007. Στην παρούσα μελέτη το δείγμα αποτέλεσαν 3212 ενήλικες, ηλικίας από 18-64 έτη, από τους οποίους είχαν τυχαία επιλεγεί με τη μέθοδο ενός ατόμου ανά νοικοκυριό. Από τους 3212 συμμετέχοντες που συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο κατέληξαν ότι 204 έπασχαν από διαδικτυακό εθισμό. Τα αποτελέσματα της έρευνας αποδεικνύουν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ του διαδικτυακού εθισμού και των ανδρών με $p < 0.0001$. Επιπλέον, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στον διαδικτυακό εθισμό και στην διαταραχή ύπνου με $p < 0.05$, οδηγώντας σε ψυχιατρικές διαταραχές και καταστάσεις άγχους με στατιστική σημαντική διαφορά με $p < 0.001$. Ακόμη, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στον διαδικτυακό εθισμό και στην αυτοκτονία με $p < 0.005$ καθώς επίσης και στον αυτοκτονικό ιδεασμό με $p < 0.0001$. Συμπερασματικά, από την παρούσα έρευνα προκύπτει ότι υπάρχει ισχυρή συσχέτιση μεταξύ του διαδικτυακού εθισμού και της διαταραχής ύπνου, οδηγώντας σε καταστάσεις άγχους, σε ψυχιατρικές διαταραχές, σε αυτοκτονικό ιδεασμό και στην αυτοκτονία.

Οι Seyyed Salman Alavi et al⁽⁵⁸⁾, διεξήγαγαν έρευνα έχοντας σκοπό να μελετήσουν την ανάλυση των συνεπειών του εθισμού στο διαδίκτυο μεταξύ ενός δείγματος νέων και να βρουν τα ψυχιατρικά αποτελέσματα που προκύπτουν από την υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Στην παρούσα

μελέτη το δείγμα αποτελέσαν 250 φοιτητές ηλικίας από 20-30 έτη από τους οποίους το 61,7% ήταν άνδρες και το 38,3% γυναίκες. Οι φοιτητές επιλέχτηκαν τυχαία από τέσσερα πανεπιστήμια στην πόλη Isfahan στο Ιράν, συμπεριλαμβανομένου του πανεπιστημίου Isfahan (72 φοιτητές), του πανεπιστημίου Isfahan University of Medical Sciences (38 φοιτητές), του ισλαμικού πανεπιστημίου Azad (58 φοιτητές), και του Isfahan University of Technology (82 φοιτητές). Τα κριτήρια ένταξης ήταν: η φοίτηση κατά την διάρκεια της περιόδου μελέτης, η ηλικία μεταξύ 18 έως 30 έτη και η χρήση του διαδικτύου τουλάχιστον μια φορά την ημέρα για τους τελευταίους 6 μήνες. Τα κριτήρια αποκλεισμού ήταν: σοβαρά σωματικά προβλήματα ή φαινομενική αναπηρία και τα άτομα που υποβλήθηκαν σε θεραπεία λόγω ειδικής ψυχιατρικής διαταραχής κατά την διάρκεια του προηγούμενου έτους. Τα αποτελέσματα της έρευνας αποδεικνύουν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του διαδικτυακού εθισμού και της κατάθλιψης, του άγχους, της επιθετικότητας, της φοβίας, της παράνοιας, της ψύχωσης, της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής, της διαπροσωπικής ευαισθησίας και της σωματοποίησης με $p < 0.01$. Επιπλέον, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στον διαδικτυακό εθισμό και τον αυτοκτονικό ιδεασμό με $p < 0.01$. Συμπερασματικά, από την παρούσα μελέτη προκύπτει ότι οι φοιτητές που παρουσιάζουν διαδικτυακό εθισμό εμφανίζουν υψηλότερο ποσοστό ψυχιατρικών διαταραχών, όπως η κατάθλιψη, το άγχος, η σωματοποίηση, η επιθετικότητα, η φοβία, η ψύχωση, η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή και η διαπροσωπική ευαισθησία. Αυτό δείχνει ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο οδηγεί σε σοβαρά ψυχικά προβλήματα στους νέους. Από την μελέτη φαίνεται ότι όσο μεγαλύτερη είναι η διάρκεια χρήσης του διαδικτύου, τόσο υψηλότερο είναι το ποσοστό των ψυχιατρικών συμπτωμάτων. Επίσης, αναμένεται ότι η αύξηση των ψυχιατρικών συμπτωμάτων θα οδηγήσει σε επιδείνωση της ψυχικής υγείας.

Ο Danuta Wasserman⁽⁵⁹⁾, διεξήγαγε έρευνα με σκοπό την προαγωγή της ψυχικής υγείας και του υγιεινού τρόπου ζωής, αποτρέποντας παράλληλα την ψυχοπαθολογία και τις συμπεριφορές αυτοκτονίας μεταξύ των

εφήβων. Στοιχεία για έφηβους συλλέχτηκαν από 168 σχολεία σε 11 χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης: την Αυστρία, την Εσθονία, τη Γαλλία, τη Γερμανία, την Ουγγαρία, την Ιρλανδία, την Ιταλία, τη Ρουμανία, τη Σλοβενία, την Ισπανία και την Σουηδία να λειτουργεί σαν συντονιστικό κέντρο. Το δείγμα αποτελούσαν 11.110 μαθητές ηλικίας από 14-16 έτη. Οι μαθητές χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες εφήβων: σε αυτούς που εμφανίζουν χαμηλή συχνότητα συμπεριφορών κινδύνου, σε αυτούς με υψηλή συχνότητα συμπεριφορών κινδύνου και των λεγόμενων <<αόρατων>> ομάδων κινδύνου οι οποίες είχαν θετική επίδραση με την χρήση του διαδικτύου και μειωμένο ύπνο. Κατά την σύγκριση των μαθητών στην ομάδα <<αόρατων ομάδων κινδύνου>> με εκείνους που ανήκουν στην ομάδα υψηλού κινδύνου, παρατηρήθηκε ότι και οι δυο ομάδες παρουσίαζαν κοινές συμπεριφορές όπως, άγχος, κατάθλιψη και αυτοκτονικό ιδεασμό. Τα αποτελέσματα της έρευνας αποδεικνύουν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στην χρήση του διαδικτύου και του αυτοκτονικού ιδεασμού με $p < 0.025$. Επιπλέον, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της χρήσης του διαδικτύου και της κατάθλιψης με $p < 0.031$. Επίσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ της χρήσης του διαδικτύου και της αυτοκτονίας με $p < 0.014$. Επιπλέον, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στην χρήση του διαδικτύου και στο αλκοόλ με υψηλότερο ποσοστό στους άνδρες με $p < 0.0001$. Συμπερασματικά, από την παρούσα έρευνα προκύπτει ότι υπάρχει ισχυρή συσχέτιση μεταξύ των δυο ομάδων, της ομάδας υψηλού κινδύνου και της ομάδας που κάνει χρήση του διαδικτύου, παρουσιάζοντας κοινές συμπεριφορές όπως άγχος, κατάθλιψη και αυτοκτονικό ιδεασμό.

Οι Sebastian Hokby et al⁽⁶⁰⁾, διεξήγαγαν έρευνα με σκοπό να μελετήσουν τον τρόπο με τον οποίο σχετίζεται η ψυχική υγεία, ο χρόνος που δαπανάται στο διαδίκτυο, ο χρόνος που αφιερώνεται σε διάφορες δραστηριότητες στο διαδίκτυο και τις αντιληπτές συνέπειες της χρήσης. Η μελέτη διεξήχθη από συνεργαζόμενα ερευνητικά κέντρα ψυχικής υγείας στην Εσθονία, την Ουγγαρία, την Ιταλία, τη Λιθουανία, την Ισπανία, τη

Σουηδία και το Ηνωμένο Βασίλειο. Οι υποψήφιοι ήταν εγγεγραμμένοι μαθητές κρατικών σχολείων που τυχαία επιλέχθηκαν από προκαθορισμένη περιοχή σε κάθε χώρα: Country of Viru (Εσθονία), Βουδαπέστη (Ουγγαρία), Molise (Ιταλία), Βίλνιους (Λιθουανία), Βαρκελώνη (Ισπανία) και της Ανατολικής Αγγλίας (Ηνωμένο Βασίλειο). Στην παρούσα μελέτη το δείγμα ήταν 2286 έφηβοι, οι οποίοι ολοκλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο το οποίο περιελάμβανε ερωτήσεις σχετικά με τις συνήθειες του διαδικτύου, την ψυχική υγεία, την αυτοκτονία και την αϋπνία. Μια ομάδα ερευνητών επισκέφτηκε τα σχολεία και παρουσίασε στους έφηβους τις γνώσεις, τους στόχους και τις διαδικασίες της μελέτης, προφορικά και μέσω εντύπων συγκατάθεσης στην οποία υπέγραψαν οι έφηβοι για την συμμετοχή τους. Τα αποτελέσματα της έρευνας αποδεικνύουν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ της χρήσης του διαδικτύου και της κατάθλιψης, της ανησυχίας, του στρες και της απόσυρσης με $p < 0.001$. Επιπλέον, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση ανάμεσα στην χρήση του διαδικτύου και της αϋπνίας με $p < 0.001$. Συμπερασματικά, μέσω της μελέτης γίνεται αντιληπτό ότι η χρήση του διαδικτύου που σχετίζεται με την αϋπνία έχει διαπιστωθεί ότι αποτελεί μακροπρόθεσμο προγνωστικό παράγοντα της ψυχικής υγείας, της κατάθλιψης, της ανησυχίας, του στρες, της απόσυρσης και γενικά της συναισθηματικής λειτουργίας.

Οι Kentaro Kawebe et al⁽⁶¹⁾, διεξήγαν έρευνα έχοντας σκοπό να μελετήσουν τον εθισμό στο διαδίκτυο μεταξύ των μαθητών, να διασαφηνίσουν τη σχέση μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και των ψυχικών καταστάσεων και να προσδιορίσουν τους παράγοντες που σχετίζονται με τον εθισμό. Η έρευνα διεξήχθη στην Ιαπωνία το Νοέμβριο του 2014. Στην παρούσα μελέτη το δείγμα αποτελέσαν 853 μαθητές, 425 άνδρες και 428 γυναίκες ηλικίας άνω των 12 ετών. Οι καθηγητές των σχολείων εξήγησαν στους μαθητές το σκοπό της μελέτης και οι μαθητές συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια σε κάθε τάξη χρησιμοποιώντας μια αυτοαναφορά ανώνυμη. Τα ερωτηματολόγια έχουν σκοπό να αξιολογήσουν τις ψυχικές καταστάσεις και τη γενική ψυχοπαθολογία όπως, σωματικά συμπτώματα, διαταραχές ύπνου, κοινωνική δυσλειτουργία,

άγχος, δυσφορία, κατάθλιψη και αυτοκτονικό ιδεασμό. Τα αποτελέσματα της έρευνας αποδεικνύουν ότι το υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στον εθισμό του διαδικτύου και στην διαταραχή ύπνου, στην κοινωνική δυσλειτουργία, στα σωματικά συμπτώματα, στο άγχος, στην κατάθλιψη και στον αυτοκτονικό ιδεασμό με $p < 0.001$. Συμπερασματικά μέσω της μελέτης, γίνεται αντιληπτό ότι οι ψυχικές καταστάσεις σε εφήβους σχετίζονται σημαντικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Η παρούσα μελέτη αποκάλυψε ότι οι έφηβοι με εθισμό στο διαδίκτυο είχαν επιδείνωση των νοητικών καταστάσεων, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν πιο σοβαρές διανοητικές καταστάσεις. Οι έφηβοι που είχαν εθισμό στο διαδίκτυο είχαν πιο σοβαρή κατάθλιψη και αυτοκτονικό ιδεασμό.

Ο Frank Iorfino et al⁽⁶²⁾, διεξήγαγαν έρευνα με σκοπό να εξετάσουν την χρήση ενός πρωτόκολλου κλιμάκωσης της αυτοκτονικότητας που ενσωματώνεται στο Synergy Online System που εντοπίζει και ανταποκρίνεται στις αυτοκτονικές σκέψεις και συμπεριφορές που βιώνουν οι νέοι (ηλικίας 16-25 έτη), της υγειονομικής περίθαλψης και των κοινοτικών ρυθμίσεων και να εντοπίσουν συγκεκριμένους παράγοντες πρόβλεψης της αυτοκτονίας. Στην παρούσα μελέτη το δείγμα αποτελούσαν 232 έφηβοι με μέση ηλικία τα 20 έτη, εκ των οποίων 72 ήταν άνδρες και 160 γυναίκες. Οι συμμετέχοντες προσλήφθηκαν σε μια από τις τρεις ομάδες που δημιουργήθηκαν, οι δυο στο Σίδνεϋ στο διάστημα από τον Ιουλίου του 2015 έως τον Ιούλιο του 2016 και από τον Σεπτέμβριο του 2016 έως τον Φεβρουάριο του 2017 και η άλλη μια ομάδα ήταν στην Νότια Ουαλία από τον Μάρτιο του 2016 έως και τον Ιούνιο του 2016. Τα στοιχεία της έρευνας συλλέχτηκαν από ερωτηματολόγια στα οποία όλοι οι συμμετέχοντες είχαν δώσει την γραπτή συναίνεση τους. Τα ερωτηματολόγια περιελάμβαναν δημογραφικά στοιχεία, αυτοκτονικές συμπεριφορές, γνωστικές συμπεριφορές, χαρακτηριστικά του τρόπου ζωής (κακές συνήθειες ύπνου, κακή διατροφή και σωματική αδράνεια) κατάχρηση ουσιών και αλκοόλ, ιστορικό ψυχικής και σωματικής υγείας και κοινωνική δυσλειτουργία. Τα αποτελέσματα της έρευνας αποδεικνύουν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στο διαδίκτυο και στους

εφήβους που παρουσιάζουν αυτοκτονικές σκέψεις, ψύχωση, ψυχολογική δυσφορία, ιστορικό προβλημάτων ψυχικής υγείας και αυτοκτονία με $p < 0.001$. Επίσης βρέθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση στην διαταραχή ύπνου σε σχέση με την χρήση στο διαδίκτυο με $p < 0.002$. Συμπερασματικά μέσω της μελέτης γίνεται αντιληπτό ότι η χρήση του διαδικτύου σχετίζεται με την αυτοκτονία, την διαταραχή ύπνου, την ψυχολογική δυσφορία, την ψύχωση και τα προβλήματα ψυχικής υγείας.

Οι Liu HC et al⁽⁶³⁾, διεξήγαγαν έρευνα για να προσδιορίσουν εάν η εξάρτηση από το διαδίκτυο, η έκθεση στο διαδίκτυο και ο αυτοκτονικός ιδεασμός συνδέονται με τον αυτοτραυματισμό σε έφηβους. Στη παρούσα μελέτη το δείγμα αποτέλεσαν φοιτητές οι οποίοι ολοκλήρωσαν μια σειρά από ερωτηματολόγια σε απευθείας σύνδεση, συμπεριλαμβανομένου ενός ερωτηματολογίου για την αυτοκτονία, τον αυτοτραυματισμό, την κατανάλωση αλκοόλ και την χρήση ουσιών. Η έρευνα διεξήχθη στην Κίνα από τον Οκτώβριο του 2008 έως τον Ιανουάριο του 2009. Στο δείγμα για την διεξαγωγή της έρευνας συμμετείχαν 13 ανώτερα σχολεία (8 αστικά, 3 προαστιακά και 2 αγροτικά σχολεία). Τα στοιχεία της έρευνας συλλέχτηκαν από έναν ερευνητή ο οποίος αρχικά έλαβε τις γραπτές συναινέσεις των συμμετεχόντων. Τα ερωτηματολόγια συμπλήρωσαν 2479 φοιτητές με μέση ηλικία τα 15 έτη. Τα αποτελέσματα της έρευνας αποδεικνύουν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ του αυτοτραυματισμού και των ανδρών με $p < 0.05$. Επίσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στον αυτοκτονικό ιδεασμό και τον αυτοτραυματισμό με $p < 0.001$. Ακόμα φαίνεται στατιστικά σημαντική συσχέτιση στις σκέψεις για αυτοκτονία, το κάπνισμα, την χρήση αλκοόλ, την κατάθλιψη και τον εθισμό στο διαδίκτυο σε σχέση με τον αυτοτραυματισμό με $p < 0.001$. Συμπερασματικά μέσω της μελέτης, γίνεται αντιληπτό ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο, οι εθιστικές συνήθειες, η ψυχολογική δυσφορία και ο αυτοκτονικός ιδεασμός σχετίζονται θετικά με την εμφάνιση του αυτοτραυματισμού στους έφηβους.

Πίνακας 1. Βασικά στοιχεία μελετών

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ ΑΡΘΡΩΝ	ΧΩΡΑ ΚΑΙ ΕΤΟΣ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗΣ	ΣΚΟΠΟΣ ΜΕΛΕΤΗΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΔΕΙΓΜΑ ΑΤΟΜΩΝ	ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ
1)Tony Durkee et al.	Αυστρία, Εσθονία, Γαλλία, Γερμανία, Ουγγαρία, Ιρλανδία, Ιταλία, Ρουμανία, Σλοβενία, Ισπανία, Σουηδία, 2009	Η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ συμπεριφορών κινδύνου και παθολογικής χρήσης του διαδικτύου.	11.931	Η παθολογική χρήση του διαδικτύου παρουσιάζει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τις εθιστικές συνήθειες, τις συμπεριφορές κινδύνου , την στέρηση ύπνου, την κακή διατροφή, την σωματική αδράνεια, την κοινωνική, ψυχολογική και σωματική λειτουργία καθώς επίσης και τα ψυχοσωματικά συμπτώματα.
2)Namrata Upadhayay et al.	Νεπάλ, 2016	Να μελετήσουν τα επίπεδα εξάρτησης από το διαδίκτυο στους φοιτητές ιατρικής από το Bachelor in medicine και από το bachelor in surgery του Νεπάλ.	100	Η χρήση του διαδικτύου παρουσιάζει ισχυρή συσχέτιση μεταξύ των φοιτητών ιατρικής οδηγώντας τους σε ψυχολογικά προβλήματα, σε παθολογικές καταστάσεις, σε

				στέρξη ύπνου, στην έλλειψη συγκέντρωσης και σε ψυχολογική δυσφορία.
3)Seo Yoon Lee et al.	Νότια Κορέα, 2008-2010	Η διερεύνηση του επιπέδου του εθισμού στο διαδίκτυο και των αυτοκτονικών ιδεασμών στους έφηβους της Νότιας Κορέας.	221.265	Η χρήση του διαδικτύου παρουσιάζει ισχυρή συσχέτιση με τον αυτοκτονικό ιδεασμό, καθώς υπάρχουν και αρκετοί παράγοντες κινδύνου όπως η απομόνωση, η έλλειψη κοινωνικής υποστηρίξεις και της οξείας συναισθηματικής δυσφορίας.
4)Michael Kaess et al.	Αυστρία, Εσθονία, Γαλλία, Γερμανία, Ουγγαρία, Ιρλανδία, Ισραήλ, Ιταλία, Ρουμανία, Σλοβενία, Ισπανία, Σουηδία, 2010	Η διερεύνηση της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου σε σχέση με τα ψυχοπαθολογικά συμπτώματα, τις αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές, τον αυτοκτονικό ιδεασμό και το φύλο.	11.356	Η παθολογική χρήση του διαδικτύου παρουσιάζει ισχυρή συσχέτιση με την ψυχοπαθολογία και τον αυτοκτονικό ιδεασμό οδηγώντας σε κατάθλιψη, άγχος και προβλήματα συμπεριφοράς.

5)Farah Younes et al.	Λίβανο, 2015	Η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ διαδικτυακού εθισμού και της αϋπνίας, της κατάθλιψης, του στρες, του άγχους και της αυτοεκτίμησης.	600	Ο διαδικτυακός εθισμός έχει ισχυρή συσχέτιση με τους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες όπως, η αϋπνία, το άγχος, το στρες, η κατάθλιψη, η αυτοεκτίμηση, οδηγώντας σε μείωση του αισθήματος της αυτοεκτίμησης και στην αύξηση του αυτοκτονικού ιδεασμού.
6)Hajime Syeki et al.	Ιαπωνία, 2005	Να διερευνήσουν τις επιπτώσεις της χρήσης του διαδικτύου που σχετίζονται με την ψυχική υγεία ή την αυτοκτονία	744.806	Η χρήση του διαδικτύου φαίνεται να έχει ισχυρή συσχέτιση με την ψυχική υγεία ή την αυτοκτονία, με αποτέλεσμα να εμφανίζουν αυτοτραυματισμό, επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές και πλήρη αυτοκτονία μακροπρόθεσμα.
7) Phil Reed et al.	Ηνωμένο Βασίλειο, 2016	Να διερευνήσουν το αντίκτυπο της παύσης του διαδικτύου σε άτομα που	144	Το αντίκτυπο της παύσης του διαδικτύου σε φοιτητές που εμφανίζουν

		ανέφεραν αυξημένη παθολογική χρήση του διαδικτύου.		παθολογική χρήση του διαδικτύου είναι η μειωμένη διάθεση, οι αυξημένες καταστάσεις άγχους, τα ψυχολογικά συμπτώματα στέρησης με αποτέλεσμα την απόσυρση και την κατάθλιψη.
8) Kim K. et al.	Κορέα, 2006-2007	Να διερευνήσουν τη σχέση μεταξύ του διαδικτυακού εθισμού και της διαταραχής ύπνου και της αυτοκτονίας.	3.212	Ο διαδικτυακός εθισμός φαίνεται να έχει ισχυρή συσχέτιση με την διαταραχή ύπνου οδηγώντας σε καταστάσεις άγχους, σε ψυχιατρικές διαταραχές, σε αυτοκτονικό ιδεασμό και σε αυτοκτονία.
9) Seyyed Salman Alavi et al.	Ιράν, 2010	Να διερευνήσουν τις συνέπειες του εθισμού του διαδικτύου και να βρουν τα ψυχιατρικά αποτελέσματα που προκύπτουν από την υπερβολική χρήση του διαδικτύου.	250	Οι συνέπειες του διαδικτυακού εθισμού εμφανίζουν υψηλό ποσοστό ψυχιατρικών διαταραχών όπως, η κατάθλιψη, το άγχος, η σωματοποίηση, η επιθετικότητα, η φοβία, η ψύχωση, η

				ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή και η διαπροσωπική ευαισθησία.
10) Danuta Wasserman.	Αυστρία, Εσθονία, Γαλλία, Γερμανία, Ουγγαρία, Ιρλανδία, Ιταλία, Ρουμανία, Σλοβενία, Ισπανία, Σουηδία, 2014	Να διεξάγει έρευνα για την προαγωγή της υγείας αποτρέποντας την ψυχοπαθολογία και τις συμπεριφορές αυτοκτονίας μεταξύ των εφήβων.	11.110	Η χρήση του διαδικτύου εμφανίζει ισχυρή συσχέτιση μεταξύ των ομάδων κινδύνου και εμφανίζει συμπεριφορές όπως, το άγχος, η κατάθλιψη και ο αυτοκτονικός ιδεασμός.
11) Sebastian Hokby et al.	Εσθονία, Ουγγαρία, Ιταλία, Λιθουανία, Ισπανία, Σουηδία, Ηνωμένο Βασίλειο, 2016	Να μελετήσουν τις συνέπειες της χρήσης του διαδικτύου σε σχέση με την ψυχική υγεία και τον χρόνο που δαπανάται στο διαδίκτυο.	2.286	Η χρήση του διαδικτύου εμφανίζει ισχυρή συσχέτιση με την αϋπνία και την ψυχική υγεία, οδηγώντας σε κατάθλιψη, σε ανησυχία, σε στρες, σε απόσυρση και γενικά σε συναισθηματική δυσλειτουργία.
12) Kentaro Kawebe et al.	Ιαπωνία, 2014	Να διερευνήσουν την σχέση του διαδικτυακού εθισμού και των ψυχικών	853	Ο διαδικτυακός εθισμός φαίνεται να έχει ισχυρή συσχέτιση με την ψυχική υγεία,

		καταστάσεων και να προσδιορίσουν τους παράγοντες που σχετίζονται με τον εθισμό.		οδηγώντας σε επιδείνωση νοητικών καταστάσεων, σε σοβαρή κατάθλιψη και αυτοκτονικό ιδεασμό.
13) Frank Iorfino et al.	Σίδνεϋ, Νότια Ουαλία, 2015-2017	Να διερευνήσουν την χρήση ενός πρωτοκόλλου που εντοπίζει τις αυτοκτονικές συμπεριφορές και σκέψεις που βιώνουν οι νέοι.	232	Η χρήση του διαδικτύου σχετίζεται με την αυτοκτονία, την διαταραχή ύπνου, την ψυχολογική δυσφορία, την ψύχωση και τα προβλήματα ψυχικής υγείας.
14) Liu HC et al.	Κίνα, 2008-2009	Να διερευνήσουν εάν η εξάρτηση από το διαδίκτυο, η έκθεση στο διαδίκτυο και ο αυτοκτονικός ιδεασμός συνδέονται με τον αυτοτραυματισμό σε έφηβους.	2.479	Ο εθισμός στο διαδίκτυο, οι εθιστικές συνήθειες, η ψυχολογική δυσφορία και ο αυτοκτονικός ιδεασμός σχετίζονται θετικά με την εμφάνιση του αυτοτραυματισμού στους έφηβους.

Πίνακας 2. Αποτελέσματα του διαδικτυακού εθισμού.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΡΘΡΟΥ	ΕΘΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ	ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΔΥΣΦΟΡΙΑ	ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΚΟΣ ΙΔΕΑΣΜΟΣ	ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΥΠΝΟΥ	ΦΥΛΟ
1)	P<0.001 (χρήση καπνού, χρήση ουσιών, συμπεριφορές κινδύνου)			p<0.001 (αϋπνία)	p<0.001 (άνδρες)
2)		p<0.005 (ψυχολογική δυσφορία)		p<0.005 (αϋπνία)	p<0.05 (άνδρες)
3)		p<0.001 (άγχος, κατάθλιψη)			p<0.0001 (άνδρες)
4)		p<0.001 (άγχος, κατάθλιψη)	p<0.001 (αυτοκτονικός ιδεασμός)		p<0.0001 (άνδρες)
5)	p<0.046 (χρήση καπνού)	p<0.001 (άγχος, κατάθλιψη, στρες)		p<0.001 (αϋπνία)	
6)	P<0.001 (χρήση καπνού, χρήση ουσιών)	p<0.001 (άγχος, κατάθλιψη)	p<0.001 (αυτοκτονικός ιδεασμός, αυτοκτονία)		
7)	p<0.001 (χρήση ουσιών, χρήση καπνού)	p<0.001 (άγχος, αρνητική διάθεση)			

8)		p<0.001 (άγχος)	p<0.005 (αυτοκτονία) p<0.001 (αυτοκτονικός ιδεασμός)	p<0.05 (αϋπνία)	p<0.0001 (άνδρες)
9)		p<0.01 (κατάθλιψη, άγχος, επιθετικότητα, φοβία, παράνοια, ψύχωση, ιδεοψυχαναγκα- στική διαταραχή, διαπροσωπική ευαισθησία, σωματοποίηση)	p<0.01 (αυτοκτονικός ιδεασμός)		
10)	p<0.0001 (χρήση ουσιών)	p<0.031 (κατάθλιψη)	p<0.014 (αυτοκτονία) p<0.025 (αυτοκτονικός ιδεασμός)		
11)		p<0.001 (κατάθλιψη, στρες, απόσυρση, ανησυχία)		p<0.001 (αϋπνία)	
12)		p<0.001 (κατάθλιψη,	p<0.001 (αυτοκτονικός	p<0.001 (αϋπνία)	

		άγχος, κοινωνική δυσλειτουργία, σωματικά συμπτώματα)	ιδεασμός)		
13)		p<0.0001 (ψυχολογική δυσφορία, ψύχωση)	p<0.001 (αυτοκτονικός ιδεασμός, αυτοκτονία)	p<0.002 (αϋπνία)	
14)	p<0.001 (χρήση καπνού, χρήση αλκοόλ)	p<0.0001 (κατάθλιψη)	p<0.001 (αυτοκτονικός ιδεασμός)		p<0.05 (άνδρες)

Από τα 14 άρθρα που περιλαμβάνονται στην παρούσα ανασκόπηση, τα οποία αφορούν τις επιπτώσεις του διαδικτυακού εθισμού στους νέους και την επίδραση που αυτές πιθανόν να έχουν στην συνολική υγεία των ατόμων, βρέθηκε να υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ όλων των παραγόντων που μελετήθηκαν. Πιο συγκεκριμένα, στις 6 από τις 14 έρευνες μελετήθηκαν οι εθιστικές συνήθειες, στις 6 από τις 14 έρευνες μελετήθηκε το φύλο, στις 7 από τις 14 έρευνες μελετήθηκε η διαταραχή ύπνου, στις 13 από τις 14 έρευνες μελετήθηκε η ψυχολογική δυσφορία και στις 8 από τις 14 έρευνες μελετήθηκε ο αυτοκτονικός ιδεασμός. Από όλες τις παραπάνω έρευνες, προκύπτει ένας κοινός παράγοντας που φαίνεται να επηρεάζεται καθοριστικά από την εθιστική χρήση του διαδικτύου ο οποίος είναι η ψυχολογική δυσφορία, η οποία περιλαμβάνει την κατάθλιψη, το άγχος, το στρες, την αρνητική διάθεση, την επιθετικότητα, την φοβία, την ψύχωση, την απόσυρση, την κοινωνική δυσλειτουργία, τα σωματικά συμπτώματα, την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, την διαπροσωπική ευαισθησία και την σωματοποίηση.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Στην παρούσα ανασκόπηση μελετήθηκαν 14 άρθρα με σκοπό την διερεύνηση των επιπτώσεων του διαδικτυακού εθισμού στην ψυχική υγεία και τη συναισθηματική κατάσταση των νέων. Οι παραπάνω λειτουργίες στη σύγχρονη και απαιτητική κοινωνία, είναι ιδιαίτερα εύκολο να επηρεαστούν αρνητικά. Επιπλέον, μελετήθηκε η συσχέτιση των παραπάνω μεταβλητών με το φύλο, τις εθιστικές συνήθειες, την ψυχολογική δυσφορία, τον αυτοκτονικό ιδεασμό και την διαταραχή του ύπνου. Πρέπει να σημειωθεί ότι σε όλα τα μελετώμενα άρθρα το επίπεδο σημαντικότητας για τις μελετώμενες μεταβλητές ήταν $p \leq 0.05$.

Από τις παραπάνω μελέτες, έγινε αντιληπτό ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο και η πολύωρη χρήση του είχε καθοριστική επίδραση στην ψυχική υγεία των χρηστών. Επίσης οι μελέτες αποδεικνύουν ότι υπάρχει ισχυρή συσχέτιση μεταξύ του διαδικτυακού εθισμού και των ψυχοκοινωνικών παραγόντων όπως είναι η αϋπνία, το άγχος, το στρες, η κατάθλιψη και η αυτοεκτίμηση. Η ανίχνευση παραγόντων που συνδέονται με την χαμηλή αυτοεκτίμηση στους νέους έχει μεγάλη σημασία επειδή υπάρχει αντίστροφη σχέση μεταξύ της αυτοεκτίμησης, της κατάθλιψης και του άγχους, οδηγώντας έτσι στην μείωση του αισθήματος της αυτοεκτίμησης και οδηγώντας στην αύξηση του αυτοκτονικού ιδεασμού.^(11,13-17) Μέσω των αποτελεσμάτων, είναι εμφανές ότι οι νέοι που παρουσιάζουν διαδικτυακό εθισμό εμφανίζουν υψηλότερο ποσοστό ψυχιατρικών διαταραχών, όπως η κατάθλιψη, το άγχος, η σωματοποίηση, η επιθετικότητα, η φοβία, η ψύχωση, η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή και η διαπροσωπική ευαισθησία. Αυτό δείχνει ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο οδηγεί σε σοβαρά ψυχικά προβλήματα στους νέους. Από τις έρευνες φαίνεται ότι όσο μεγαλύτερη είναι η διάρκεια χρήσης του διαδικτύου, τόσο υψηλότερο είναι το ποσοστό των ψυχιατρικών συμπτωμάτων. Επίσης, αναμένεται ότι η αύξηση των ψυχιατρικών συμπτωμάτων θα οδηγήσει σε επιδείνωση της ψυχικής υγείας των εφήβων και των νεαρών ατόμων.^(20,28,36)

Τέλος, σε όλες τις μελέτες υπήρξε κοινό αποτέλεσμα όσο άφορα έναν κοινό παράγοντα που φαίνεται να επηρεάζεται καθοριστικά από την εθιστική χρήση του διαδικτύου ο οποίος είναι η ψυχολογική δυσφορία, η

οποία περιλαμβάνει την κατάθλιψη, το άγχος, το στρες, την αρνητική διάθεση, την επιθετικότητα, την φοβία, την ψύχωση, την απόσυρση, την κοινωνική δυσλειτουργία, τα σωματικά συμπτώματα, την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, την διαπροσωπική ευαισθησία και την σωματοποίηση.⁽⁵⁰⁻⁶³⁾

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Οι διαφορετικές δραστηριότητες και το περιεχόμενο που υπάρχει στο διαδίκτυο μπορούν να έχουν συγκεκριμένες επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των νέων. Αυτό συμβαίνει ακόμη και όταν χρησιμοποιούνται σε μέτρια επίπεδα ή όταν προσαρμόζονται για τον αριθμό των ωρών που δαπανώνται στο διαδίκτυο.^(29,36)

Επίσης πρέπει να αναφερθεί, ότι η χρήση του διαδικτύου δεν είναι εγγενώς επιβλαβής, αλλά εξαρτάται από την δραστηριότητα στην οποία κάποιος συμμετέχει και στο πώς επηρεάζει το άτομο. Επιπλέον, οι παρεμβάσεις και οι θεραπείες για την προβληματική χρήση του διαδικτύου πρέπει να είναι πολύπλευρες για να είναι αποτελεσματικές και να στοχεύουν στην προσωπικότητα του κάθε ατόμου ξεχωριστά.^(41,24)

Όσο αφορά το ρόλο που έχει ο εθισμός στο διαδίκτυο ως προς την ψυχική υγεία των νέων συμπεραίνεται από όλες τις έρευνες, ότι είναι καθοριστικός για τις καθημερινές λειτουργίες όπως είναι η ποιότητα του ύπνου, η κατανάλωση αλκοόλ και η χρήση καπνού.⁽¹⁰⁾ Επίσης, αυξάνονται οι συμπεριφορές κινδύνου όπως είναι ο αυτοκτονικός ιδεασμός, η απόπειρα αυτοκτονίας, η ψύχωση, η παράνοια, η επιθετικότητα, η κατάθλιψη και γενικότερα η κοινωνική δυσλειτουργία του χρήστη.^(13,16) Όσοι έχουν πρόσβαση σε διαδικτυακές συσκέψεις ή διαδικτυακές συμβουλές σχετικά με τη ψυχική υγεία μπορεί να εμφανίσουν πιο σοβαρές συνέπειες όπως αυτοτραυματισμό, επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές αυτοκτονίας και πλήρη αυτοκτονία μακροπρόθεσμα.^(39,40)

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το φύλο είχε σημαντική επίδραση στην σχέση μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και των συμπτωμάτων του άγχους, της κατάθλιψης, των προβλημάτων συμπεριφοράς και των προβλημάτων

απροσεξίας. Η συσχέτιση μεταξύ του διαδικτυακού εθισμού και των παραπάνω προβλημάτων ήταν ισχυρότερη στους άνδρες, ενώ δεν διαπιστώθηκαν σημαντικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ των φύλων όσον αφορά τις αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές.^(50-63)

Η παρούσα ανασκόπηση δίνει έναυσμα για περαιτέρω διερεύνηση της συσχέτισης που υπάρχει τόσο ανάμεσα στον διαδικτυακό εθισμό και τους παράγοντες που τον επηρεάζουν, όσο και για περαιτέρω διερεύνηση των προληπτικών στρατηγικών οι οποίες μπορεί να περιλαμβάνουν εκπαίδευση για την αύξηση της κοινωνικής ευαισθητοποίησης, τον εντοπισμό των ατόμων που εκτίθεται στον κίνδυνο και την παροχή άμεσης βοήθειας.

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

ΔΙΑΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ: ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**Ο ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΕΘΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΗΝ
ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ**

ΑΠΟ ΜΑΡΙΑ Κ. ΤΣΑΜΠΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Εισαγωγή: Η ψυχική υγεία αποτελεί την κατάσταση που αποτυπώνει την ποιότητα ζωής ενός ατόμου και την γενικότερη ευημερία του. Η ψυχική υγεία περιλαμβάνει την συναισθηματική, ψυχολογική και κοινωνική κατάσταση στην οποία βρίσκεται ένα άτομο. Τα τελευταία χρόνια υπάρχει μεγάλη ανησυχία του κοινού σχετικά με τις επιπτώσεις του διαδικτύου στην ψυχική υγείας των χρηστών.

Σκοπός: Η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ χρήσης διαδικτύου και ψυχικής υγείας των χρηστών και ειδικότερα των νέων.

Υλικό-Μέθοδος: Πραγματοποιήθηκε ανασκόπηση της βιβλιογραφίας στην ηλεκτρονική βάση PubMed, για το χρονικό διάστημα από το 2007 έως το 2017. Κριτήρια αποκλεισμού των άρθρων ήταν η μη αναφορά σε ανθρώπους, η χρήση άλλης γλώσσας εκτός της αγγλικής, άρθρα που

αναφέρονταν σε ανασκοπήσεις και όχι σε έρευνες, άρθρα που δεν αναφέρονταν σε πληθυσμό νέων, δεν αναφέρονταν στις επιπτώσεις του διαδικτυακού εθισμού, η διαπίστωση ότι το περιεχόμενο του άρθρου δεν αφορούσε εν τέλει το συγκεκριμένο θέμα όπως προέκυψε από την ανάγνωση της περίληψης. Το τελικό δείγμα αποτέλεσαν 14 μελέτες.

Αποτελέσματα: Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι η χρήση του διαδικτύου μπορεί να επιφέρει αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των χρηστών, με πιο συχνές τις διαταραχές ύπνου, τις αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές, τον αυτοκτονικό ιδεασμό, την ψυχολογική δυσφορία και τις εθιστικές συνήθειες.

Συμπεράσματα: Το διαδίκτυο φαίνεται ότι έχει θετική συσχέτιση με τους παράγοντες που μελετήθηκαν στις παραπάνω μελέτες. Γίνεται αντιληπτό ότι η χρήση του διαδικτύου σχετίζεται με την αυτοκτονία, την διαταραχή ύπνου, την ψυχολογική δυσφορία, την ψύχωση και τα προβλήματα ψυχικής υγείας.

**NATIONAL AND KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS
FACULTY OF NURSING**

INTERUNIVERSITY POSTGRADUATE PROGRAM IN HEALTH CARE
HEALTH INFORMATION

DISSERTATION

**THE INTERNET ADMINISTRATION OF YOUNG PEOPLE AND THE
EFFECT ON MENTAL HEALTH**

BY MARIA K. TSAMPA

SUMMARY

Background: The internet is easily accessible, widely available and often unregulated, allowing users to access information on a variety of topics and to communicate with other people. However, its capabilities have attracted concerns over how it may negatively impact vulnerable individuals, such as people who are suicidal.

Objective: To systematically review research on how people use the internet for suicide-related reasons and its influence on users.

Method: A review of the literature was carried out on PubMed for the period of 2007 to 2017. Exclusion criteria for articles were non-reference to people, the use of a language other than English, letters to the publisher, articles referring to reviews rather than surveys, articles that did not refer to a population of young adults, did not refer to the effect of internet addiction and the finding that the content of the article did not ultimately concern this

issue, as it emerged from reading the summary. Finally, the sample consisted of 14 studies.

Results: Data analysis has shown that internet use can have a negative impact on the mental health of users, with more frequent sleep disorders, suicidal behaviors, suicidal ideation, psychological discomfort, and addictive habits.

Conclusions: The internet seems to have a positive correlation with the factors studied in the above studies. It is perceived that the use of the internet is related to suicide, sleep disturbance, psychological discomfort, psychosis and mental health problems.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 1) Ξαρχάκος Κ., Καρολίδης Δ. Εισαγωγή στην πληροφορική και στο διαδίκτυο. Αθήνα: Εκδόσεις Άβακας, 2004.
- 2) Γουλτίδης Χ. Τα παιδιά στο διαδίκτυο. Αθήνα: Εκδόσεις Κλειδάριθμος, 2015.
- 3) Dimatteo R., Martin L. Εισαγωγή στην ψυχολογία της υγείας. Αθήνα: Εκδόσεις Πεδίο, 2011.
- 4) Σφακιανάκης Μ., Αθανασίου Β. Γονείς, παιδιά και διαδίκτυο. Αθήνα: Εκδόσεις Ψυχογιός, 2017.
- 5) Katie H. Πώς ξεκίνησε το ίντερνετ. Αθήνα: Εκδόσεις ΡΕΩ, 2005.
- 6) Δρόσος Δ., Βουγιούκας Δ., Καλλίγερος Ε., Κοκολάκης Σ., Σκιάνης Χ. Εισαγωγή στην επιστήμη των υπολογιστών και επικοινωνιών. Αθήνα: Εκδόσεις Κάλλιπος, 2015.
- 7) Λαζακίδου Α. Σύγχρονες τεχνολογίες και υπηρεσίες πληροφορικής και τηλεπικοινωνιών. Αθήνα: Εκδόσεις Σάκκουλα, 2008.
- 8) Παπάνης Ε. Μεθοδολογία έρευνας και διαδίκτυο. Αθήνα: Εκδόσεις Σιδέρης, 2011.
- 9) Παπαχρόνης Ι. Κατεβάζοντας ζωή από το διαδίκτυο. Αθήνα: Εκδόσεις Κένδρος, 2017.
- 10) Παπατριανταφύλλου Σ. Εξάρτηση και εξαρτήσεις. Αθήνα: Εκδόσεις Ασημάκης 2017.
- 11) Nakken G. Το προφίλ του εθισμού. Αθήνα: Εκδόσεις Ισόρροπον, 2006.
- 12) Αναστασόπουλος Δ., Ζαχαρία Α. Η ψυχανάλυση στην εποχή του διαδικτύου. Αθήνα: Εκδόσεις Νήσος, 2017.
- 13) Μπαλλής Θ. Άγχος, stress, κατάθλιψη. Αθήνα: Εκδόσεις Σιώκης, 1996.
- 14) Ιωάννης Δ. Οι έφηβοι και το internet. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη 2009.
- 15) Βακόλα Μ., Νικολάου Ι. Οργανωσιακή ψυχολογία και συμπεριφορά. Αθήνα: Εκδόσεις Rosilli, 2011.
- 16) Τσιάντης Γ., Ξυπολυτά - Ζαχαριάδη Α. Ψυχοσωματικά προβλήματα των παιδιών. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη, 2011.

- 17) Βασιλάκη Ε., Ροβιθής Ε. Ψυχολογία και ψυχιατρική στο διαδίκτυο. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, 2002.
- 18) Παπαγεωργίου Μ. Παιδί και ίντερνετ. Αθήνα: Εκδόσεις ΕΝ ΠΛΩ, 2010.
- 19) Λέανδρος Ν. Το διαδίκτυο. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη, 2009.
- 20) Ζήση Α. Κοινωνία, κοινότητα και ψυχική υγεία. Αθήνα: Εκδόσεις GYTENBERG, 2013.
- 21) Αλιβίζος Σ., Απόστολος Κ., Παράσχου Β. Online εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Αθήνα: Εκδόσεις Κάλλιππος, 2015.
- 22) Παπάνης Ε., Μπαλάσα Κ. Συμβουλευτική μέσω διαδικτύου και επικοινωνία. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Κυριακίδη, 2011.
- 23) Tracy T. Social media marketing. Αθήνα: Εκδόσεις Δίαυλος, 2016.
- 24) Κατερέλος Γ., Παπαδόπουλος Π. Οι έφηβοι και το internet, ασφαλής και δημιουργική χρήση. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη, 2009.
- 25) Laudon K., Guercio C., Ηλεκτρονικό εμπόριο. Αθήνα: Εκδόσεις Παπασωτηρίου, 2014.
- 26) Μπούρας Χ., Γκάμας Α., Καπούλας Β., Πρίμπας Δ., Στάμος Κ. Ειδικά θέματα δικτύων και υπηρεσιών. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, 2004.
- 27) Μαυρίδης Ι. Ασφάλεια πληροφοριών στο διαδίκτυο. Αθήνα: Εκδόσεις Κάλλιππος, 2015.
- 28) Μακρή - Μπότσαρη Ε. Θυμός, επιθετικότητα και εκφοβισμός. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήσης, 2010.
- 29) Γκορίλας Δ. Οι κίνδυνοι του διαδικτύου. Ναύπλιο: Εκδόσεις Επιστροφή, 2017.
- 30) Παναγοπούλου – Κουτναζή Φ. Οι ισότοποι κοινωνικής δικτυώσεως ως εθνική, ευρωπαϊκή και διεθνής πρόκληση της προστασίας της ιδιωτικότητας. Αθήνα: Εκδόσεις Σάκκουλα, 2010.
- 31) Παπαγεωργίου Β. Παιδιά και έφηβοι προβλήματα ψυχικής υγείας. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις University studio press, 2007.
- 32) Sutton C. Προβλήματα συμπεριφοράς παιδιών και εφήβων. Αθήνα: Εκδόσεις Σαββάλας, 2003.

- 33) Golse B., Messrschmitt P. Το παιδί σε κατάθλιψη. Αθήνα: Εκδόσεις Χατζηνικολή, 1989.
- 34) Παπαγεωργίου Μ. Παιδί και internet. Αθήνα: Εκδόσεις ΕΝ ΠΛΩ, 2010.
- 35) Ρασιδάκη Χ. Σχολικός εκφοβισμός – Bulling. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη, 2015.
- 36) Τζουμάκα Χ., Σαμαρά Β., Τσίτσικας Α., Ρεπαντλης Β., Σάκου Ε., Τζαβέλα Ε. et al. Διαδίκτυο και εφηβεία. Αθήνα: Εκδόσεις Πασχαλίδης, 2012.
- 37) Tapscott D. Ψηφιακή γενιά. Αθήνα: Εκδόσεις Σταμούλη, 2009.
- 38) Δουζένης Α., Λύκουρας Ε. Ηθική και δεοντολογία στην ψυχική υγεία. Αθήνα: Εκδόσεις ΒΗΤΑ, 2014.
- 39) Ζαννή Α. Το διαδικτυακό έγκλημα. Αθήνα: Εκδόσεις Σάκκουλα, 2005.
- 40) Κουρκουτάς Η. Συναισθηματικές και συμπεριφορικές διαταραχές στα παιδιά. Αθήνα: Εκδόσεις ΤΟΠΟΣ, 2017.
- 41) Αναστασοπούλου Ι., Θεοφανίδης Θ., Δασκαλοπούλου Λ., Κούτρας Σ., Μούχτη Α., Σιαμέλη Σ., et al. Η ψυχική υγεία των παιδιών στην κοινωνία της κρίσης. Αθήνα: Εκδόσεις Ταξιδευτής, 2014.
- 42) Γουλτίδης Χ. Γονείς, παιδιά και διαδίκτυο. Αθήνα: Εκδόσεις Κλειδάριθμος, 2014.
- 43) Παππά Β. Γονείς, παιδιά και ΜΜΕ. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη, 2008.
- 44) Σταυρόπουλος Β., Παπαθανασίου Α., Στεφανίδη Φ., Αναγνωστάκη Λ., Αβδελίδου Ε., Μπίμπου - Νάκου Ι. Παιδιά και έφηβοι σε έναν κόσμο που αλλάζει. Αθήνα: Εκδόσεις Εστία, 2015.
- 45) Σμυρνάκης Ν. Ηθική ευθύνη στο διαδίκτυο. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση, 2017.
- 46) Σφακιανάκης Ε. Ο κώδικας του διαδικτύου. Αθήνα: Εκδόσεις All About Internet, 2016.
- 47) Γιωτάκος Ο. Τριανταφύλλου Θ. Ψυχολογική στήριξη από το τηλέφωνο. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, 2006.
- 48) Τσίαντης Γ. Ψυχική υγεία του παιδιού και της οικογένειας. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη, 2002.

- 49) Κόλλιας Κ. Οικογένεια και ψυχική υγεία. Αθήνα: Εκδόσεις Αρχονταρίκι, 2010.
- 50) Durkee T., Carli V., Floderus B., Wasserman C., Sarchiapone M., Apter A. et al. Pathological Internet Use and Risk-Behaviors among European Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2016;13(3):294.
- 51) Upadhayay N., Guragain S. Internet use and its addiction level in medical students. *Dovepress Advances in Medical Education and Practice*. 2017;8:641-7.
- 52) Lee S.Y., Park E.C., Han K.T., Kim S.J., Chun S.Y., Park S. The Association of Level of Internet Use with Suicidal Ideation and Suicide Attempts in South Korean Adolescents: A Focus on Family Structure and Household Economic Status. *The Canadian Journal of Psychiatry*. 2016;61(4):243-51.
- 53) Kaess M., Durkee T., Brunner R., Carli V., Parzer P., Wasserman C. et al. Pathological Internet use among European adolescents: psychopathology and self-destructive behaviours. *Springer European Child and Adolescent Psychiatry*. 2014;23(11):1093-102.
- 54) Younes F., Halawi G., Jabbour H., El Osta N., Karam L., Hajj A. Internet Addiction and Relationships with Insomnia, Anxiety, Depression, Stress and Self-Esteem in University Students: A Cross-Sectional Designed Study. *PLOS ONE A Peer – Reviewed, Open Access Journal*. 2016;11(9):e0161126.
- 55) Sueki H., Yonemoto N., Takeshima T., Inagaki M. The impact of suicidality-related internet use: a prospective large cohort study with young and middle-aged internet users. *PLOS ONE A Peer – Reviewed, Open Access Journal*. 2014;9(4):e94841.
- 56) Reed P., Romano M., Re F., Roaro A., Osborne L., Viganò C., Truzoli R. Differential physiological changes following internet exposure in higher and lower problematic internet users. *PLOS ONE A Peer – Reviewed, Open Access Journal*. 2017;12(5):e0178480.
- 57) Kim K., Lee H., Hong J.P., Cho M.J., Fava M., Mischoulon D., et al. Poor sleep quality and suicide attempt among adults with internet

- addiction: A nationwide community sample of Korea. PLOS ONE A Peer – Reviewed, Open Access Journal. 2017;12(4):e0174619.
- 58) Alavi S.S., Alaghemandan H., Maracy M.R., Jannatifard P., Eslami M., Ferdosi M. Impact of addiction to internet on a number of psychiatric symptoms in students of isfahan universities, iran, 2010. International Journal of Preventive Medicine. 2012;3(2):122–7.
- 59) Wasserman D. Review of health and risk-behaviours, mental health problems and suicidal behaviours in young Europeans on the basis of the results from the EU-funded Saving and Empowering Young Lives in Europe (SEYLE) study. Psychiatria Polska. 2016;50(6):1093–107.
- 60) Hökby S., Hadlaczký G., Westerlund J., Wasserman D., Balazs J., Germanavicius A., et al. Are Mental Health Effects of Internet Use Attributable to the Web-Based Content or Perceived Consequences of Usage? A Longitudinal Study of European Adolescents. Internet interventions and digital innovations for mental health and behaviour change. 2016;3(3):e31.
- 61) Kawabe K., Horiuchi F., Ochi M., Oka Y., Ueno S. Internet addiction: Prevalence and relation with mental states in adolescents. Psychiatry and Clinical Neurosciences. 2016;70(9):405-12.
- 62) Iorfino F., Davenport T.A., Ospina-Pinillos L., Hermens D.F., Cross S., Burns J., Hickie I.B. Using New and Emerging Technologies to Identify and Respond to Suicidality Among Help-Seeking Young People: A Cross-Sectional Study. Journal of Medical Internet Research. 2017;19(7):e247.
- 63) Liu H.C., Liu S.I., Tjung J.J., Sun F.J., Huang H.C., Fang C.K. Self-harm and its association with internet addiction and internet exposure to suicidal thought in adolescents. Journal of the Formosan Medical Association. 2017;116(3):153-60.