

Το φαινόμενο τον διαδικτυακού εθισμού στο σύγχρονο άνθρωπο

The contemporary phenomenon of the internet addiction

Author: Ευσταθίου Άντρη

R/N, BSc, MSc Νοσηλευτική Λειτουργός Τμήμα Ατυχημάτων και Επείγοντων Περιστατικών

Περίληψη

Η χρήση του διαδικτύου, τα τελευταία χρόνια έχει παρουσιάσει σημαντική αύξηση και εκτιμάται ότι σήμερα ο αριθμός των χρηστών σε παγκόσμιο επίπεδο ξεπερνάει τα 1,7 δις άτομα. Στην Κύπρο, η χρήση του διαδικτύου έχει εξαπλωθεί χωρίς κανένα περιορισμό πρόσβασης, και το διαδίκτυο αποτελεί πλέον ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο, αναζήτησης πληροφοριών και επικοινωνίας. Η κατάχρηση του όμως μπορεί να οδηγήσει σε ένα μεγάλο πρόβλημα αντί για ωφέλεια, και συγκεκριμένα στο **διαδικτυακό εθισμό**.

Με τον όρο «διαδικτυακός εθισμός» ή «διαδικτυακή εξάρτηση» ορίζεται «η ενασχόληση με το διαδίκτυο για άντληση ενός αισθήματος ικανοποίησης που συνοδεύεται με αύξηση του χρόνου που καταναλώνεται για την άντληση αυτού του συναισθήματος».

Η έντονη ενασχόληση του ατόμου με το διαδίκτυο με στόχο να επιτύχει το επιθυμητό αποτέλεσμα είτε αυτό είναι ικανοποίηση, είτε συναισθήματα πληρότητας επηρεάζει αρνητικά τη σωματική, ακαδημαϊκή, κοινωνική ζωή του χρήστη καθώς και τη δημόσια υγεία της χώρας. Η πιο πάνω ενασχόληση επιφέρει προβλήματα στο χρήστη τόσο σε προσωπικό, όσο και σε συναισθηματικό και κοινωνικό επίπεδο.

Η παρούσα μελέτη είχε ως σκοπό την ανάλυση του φαινομένου του διαδικτυακού εθισμού, την καταγραφή των προδιαθεσικών παραγόντων, τις σημειολογικές εκδηλώσεις και την επίδραση του φαινομένου αυτού στο σύγχρονο άνθρωπο με κύριο μέλημα την ενίσχυση της υπάρχουσας γνώσης προκειμένου να σχεδιαστούν προληπτικές και παρεμβατικές στρατηγικές μέσα στα πλαίσια της δημόσιας υγείας.

Καταγράφηκε επίσης η διεθνής αντιμετώπιση του προβλήματος, καθώς και τα μέτρα διαχείρισης του, τόσο στον Κυπριοελλαδικό όσο και στον διεθνή χώρο.

Η μελέτη αυτή συμπεραίνει ότι ο τρόπος χρησιμοποίησης του διαδικτύου είναι αυτός που θα καθορίσει και την χρησιμότητα του αφού εάν χρησιμοποιηθεί εποικοδομητικά το άτομο θα είναι σε θέση να εμπλουτίσει τις γνώσεις του και να επιμορφωθεί εάν όμως γίνει κατάχρηση του θα οδηγήσει το άτομο σε αλληπάλληλες αρνητικές συνέπειες τόσο στο ίδιο το άτομο όσο και στο άμεσο του περιβάλλον. Αρκετές χώρες αναγνώρισαν τις αρνητικές σοβαρότατες συνέπειες του φαινομένου και οδηγήθηκαν στην λήψη διορθωτικών μέτρων, ωστόσο όμως στην Κύπρο παρατηρείται παντελής απουσία υποδομών και άρτια καταρτισμένων επαγγελματιών που να μπορούν να προσφέρουν υπηρεσίες στους ανθρώπους που υποφέρουν από εξάρτηση στο διαδίκτυο.

Λέξεις κλειδιά: Διαδίκτυο, Εθισμός

Abstract

The use of the Internet in recent years has significantly increased and is estimated that the number of users worldwide exceeds 1.7 billion people. In Cyprus, the use of internet has spread without any restriction of access, and the Internet has become a very useful tool to search for information and communication. Its abuse however, can lead to big problems instead of benefits and particularly to online addiction.

The term "Internet addiction" or "addiction to the internet" is defined as "engaging to the internet to raise a sense of satisfaction that comes with increasing time consumed for pumping this emotion."

The strong involvement of the person with the internet in order to achieve the desired outcome is either satisfaction or feelings of fullness which adversely affect the physical, academic and social life of the user and the sector of public health of the country moreover. This has a negative effect to the user at a personal, emotional and social level. The present study aimed to analyze the phenomenon of internet addiction, recording predisposing factors, events and semantic effect of this phenomenon in modern humans and to enhance existing knowledge in order to design preventive and interventional strategies within the public health sector.

Treatment and management measures of the problem were recorded internationally and also in Cyprus and Greece. This study concludes that the way the internet is used will also determine its usefulness. If the person uses the internet constructively, it will be able to enrich their knowledge and be educated, but if its use is abused then it will lead to repeated negative consequences to both, the person and to their direct environment. Several countries have recognized the serious negative consequences of the phenomenon and led to corrective measures. Nevertheless, in Cyprus there is a complete lack of infrastructure and well-trained professionals who can offer services to people suffering from dependence on the internet.

Εισαγωγή

Το διαδίκτυο στην σημερινή εποχή αποτελεί μια πολύτιμη πηγή γνώσης και συνάμα ένα σημαντικό εργαλείο ενημέρωσης, πληροφόρησης, επικοινωνίας και διασκέδασης. Η πρόσβαση στο διαδίκτυο είναι πλέον εφικτή από όλους και ο αριθμός των χρηστών του παγκοσμίως αυξάνεται με εξαιρετικά γρήγορους ρυθμούς. (Σοφός 2009)

Η αλόγιστη χρήση του διαδικτύου όμως μπορεί να σκιάσει τα σημαντικά οφέλη από την χρήση του, και να επιφέρει σημαντικά προβλήματα και σοβαρές επιπτώσεις στην ζωή του σύγχρονου άνθρωπου. (Βαϊκάλη και συν 2009)

Κατά καιρούς οι επιστήμονες επιχείρησαν να ορίσουν την υπερβολική χρήση του διαδικτύου από τον άνθρωπο. Όταν προαναφέρθηκε η λέξη «εθισμός», υπήρξαν έντονες συζητήσεις και διαφωνίες γιατί αρκετοί από τους επιστήμονες πίστευαν ότι ο εθισμός μπορεί να υπάρξει μόνο όταν υπάρχει χορήγηση χημικών ουσιών (Bratter and Forest, 1985). Τις τελευταίες δεκαετίες όμως, οι επιστήμονες αναγνωρίζουν ότι ο εθισμός προκαλείται περισσότερο από τους ίδιους τους ασθενείς παρά από τις χημικές ουσίες.

Το φαινόμενο του διαδικτυακού εθισμού έχει πάρει πλέον παγκόσμιες διαστάσεις και υπάρχει ο κίνδυνος για περαιτέρω αύξηση, αφού παρουσιάζει κρούσματα σε όλες τις ηλικιακές και κοινωνικές ομάδες. Ο εθισμός αυτός μπορεί να επιφέρει τεράστιες επιπτώσεις, μεταξύ άλλων, απώλεια ελέγχου των παρορμήσεων, έντονη επιθυμία για απόσυρση, κοινωνική απομόνωση, συζυγικά προβλήματα, ακαδημαϊκές αποτυχίες και οικονομικά χρέη (Ελληνική Εταιρεία Μελέτης Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο, <http://www.pemptousia.gr/2013/06>)

Ο διαδικτυακός εθισμός έχει επισήμως αναγνωρισθεί ως κλινική οντότητα μονάχα σε Κίνα, Νότια Κορέα, Ταϊβάν όπου μέσα από έρευνες καταγράφηκαν τα ακόλουθα ποσοστά εθισμού αντίστοιχα 20.3%, 10.6%, 8.3% ωστόσο οι ειδικοί της ψυχικής υγείας όλο και συχνότερα καλούνται να αντιμετωπίσουν θεραπευτικά άτομα με προβληματική χρήση του διαδικτύου. (Σιώμος 2008)

Σε αρκετές έρευνες που έγιναν στην Κύπρο διαπιστώνεται ότι υπάρχει μεγάλο ποσοστό χρήσης του διαδικτύου σε σχέση με τον πληθυσμό και συνεχώς προστίθενται καινούργιοι χρήστες, χωρίς όμως να διερευνηθεί κατά πόσο υπάρχει εθισμός στο διαδίκτυο και εάν υπάρχει, σε ποιο βαθμό. Η μη διερεύνηση και η απουσία ελέγχου του εθισμού των νέων στο διαδίκτυο, μπορεί να οδηγήσει το φαινόμενο αυτό σε επικίνδυνες διαστάσεις και να επιφέρει σοβαρές αλυσιδωτές επιπτώσεις. Συνεπώς, είναι επιτακτική η ανάγκη έγκαιρης διερεύνησης του φαινομένου και στην Κύπρο, ούτως ώστε να διαπιστωθεί η έκταση και η ένταση του προβλήματος. (Στατιστική Υπηρεσία της Κυπριακής Δημοκρατίας, 2012)

Στην παρούσα μελέτη αναλύεται το φαινόμενο του διαδικτυακού εθισμού η επίδραση που έχει στους χρήστες με δυσλειτουργική διαδικτυακή συμπεριφορά καθώς και τα μέτρα πρόληψης και αντιμετώπισης του φαινομένου.

Εννοιολογική και θεωρητική προσέγγιση διαδικτυακού εθισμού

Το 1990 ο Keepers, έχοντας ως αφορμή ένα μικρό αγόρι εξαρτημένο από τα βιντεοπαιχνίδια, πρώτος μιλάει για την τεχνολογική εξάρτηση. Το 1991 η Shotton αναφέρεται συγκεκριμένα στον εθισμό στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και στους εξαρτημένους χρήστες. (Shotton, 1991). Από τότε μέχρι και σήμερα, έγιναν αρκετές συζητήσεις από την επιστημονική κοινότητα για το συγκεκριμένο θέμα, με αποτέλεσμα το 2010 ο εθισμός στο διαδίκτυο να προταθεί με τον όρο «Internet Addiction Disorder» (IAD) ως μια από τις νέες προς ένταξη ψυχιατρικές διαταραχές. (Σιώμος, 2011)

Αυτή η μορφή εθισμού ορίζεται ως «η ενασχόληση με το διαδίκτυο για άντληση ενός αισθήματος ικανοποίησης που συνοδεύεται με αύξηση του χρόνου που καταναλώνεται για την άντληση αυτού του συναισθήματος». (Uneri και Tanidir 2011)

Η πρώτη περίπτωση εθισμού στο διαδίκτυο είδε το φως της δημοσιότητας το 1997 στις Η ΠΑ. Το 1995, ο Νεοϋορκέζος ψυχίατρος Dr. Ivan Goldberg, εν μέρει αστεϊευόμενος, υιοθέτησε πρώτος τον όρο Internet Addiction (Εθισμός στο διαδίκτυο). Η έκφραση «εθισμός στο διαδίκτυο» καθιερώθηκε ένα χρόνο μετά από τη ψυχολόγο Dr. Kimberly Young. Το 1996, η Young παρουσίασε μια σύντομη κλίμακα η οποία χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση ατόμων εθισμένων στο διαδίκτυο. Οι πρώτες περιπτώσεις αφορούσαν ενήλικες, ωστόσο τα επόμενα χρόνια το φαινόμενο επεκτάθηκε ραγδαία σε έφηβους και νέους. (Σοφός και συν 2011)

Ο διαδικτυακός εθισμός ταξινομήθηκε από την Dr K.Young σε πέντε ειδικούς υποτύπους, στο διαδικτυακό sex (cybersex), στις διαδικτυακές σχέσεις, σε καθαρούς καταναγκασμούς (διαδικτυακό τζόγο) υπερβολική αναζήτηση πληροφοριών και εθισμός στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές. (Griffiths 2001)

Προδιαθεσικοί παράγοντες διαδικτυακού εθισμού.

Το φαινόμενο του διαδικτυακού εθισμού οφείλεται στο γεγονός ότι το διαδίκτυο έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου. Ένα από τα χαρακτηριστικά του μέσου που προκύπτει από τη φύση του, είναι ότι μπορεί να δημιουργήσει μια «ιδανική κατάσταση εαυτού», όπου το άτομο μπορεί να εξερευνησει διάφορες πτυχές της προσωπικότητάς του, χωρίς να έχει περιορισμούς και συνέπειες. (Παπαδοπούλου & Γεωργιοπούλου-Μίχα 2008)

Στο διαδίκτυο δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων, ο χρήστης μπορεί να βγει και να μπει όποτε θέλει, ενώ μπορεί να καλύψει την όποια εξωτερική εμφάνιση, αφού δεν υπάρχει οπτική επαφή. Ταυτόχρονα, ο έφηβος μπορεί να ενσαρκώσει διαφορετικούς ρόλους, ή να υιοθετήσει διαφορετικές ταυτότητες ανάλογα με την εκάστοτε διαδικτυακή εμπειρία, εξαιτίας της ανωνυμίας, που συνιστά κατεξοχήν χαρακτηριστικό του διαδικτύου. (Καλιοφούτης 2013)

Άρθρο της E-Psychology (2009), επιβεβαιώνει ότι οι νέοι είναι οι περισσότερο ευάλωτοι στον κίνδυνο εθισμού, καθώς είναι εκείνοι οι οποίοι έχουν ενσωματώσει πολύ περισσότερο την τεχνολογία στη ζωή τους. Μεταξύ γονέων και εφήβων υπάρχει μεγάλο «τεχνολογικό» χάσμα γενεών, αφού πολλοί από τους γονείς είναι «ψηφιακά αναλφάβητοι» και δεν γνωρίζουν πώς να προστατεύσουν τα παιδιά τους. Αυτό φέρει ως αποτέλεσμα την αδυναμία οριοθέτησης της ενασχόλησης των παιδιών τους με το διαδίκτυο και τον υπολογιστή γενικότερα. Όλα τα παραπάνω επιβεβαιώνονται και από τα αναλυτικά στοιχεία του τελευταίου ευρωβαρόμετρου «Safer Internet 2008» για την Ελλάδα, όπου 3 στους 10 Έλληνες γονείς δεν κάθονται ποτέ μαζί με τα παιδιά τους όταν αυτά σερφάρουν στο διαδίκτυο και ένα 35% των γονέων στην Ελλάδα δεν θέτει κανέναν περιορισμό στις διαδικτυακές δραστηριότητες των παιδιών του. {Ελληνική Εταιρεία Μελέτης Διαταραχής των Εθισμών 2010}

Ο έφηβος στην κοινωνική του συμπεριφορά, χαρακτηρίζεται από μια έντονη τάση ανεξαρτησίας και εξερεύνησης, γι'αυτό και παρουσιάζεται ως «επαναστάτης». Το διαδίκτυο τις πλείστες φορές, είναι το μέσο εξερεύνησης των εφήβων και τους οδηγεί σε απομόνωση αλλά και σε σοβαρούς κινδύνους που αρκετές φορές δεν είναι σε θέση να αναγνωρίσουν (Κατερέλο και Παπαδόπουλο, 2006).

Τα πιο ευάλωτα παιδιά με βάση έρευνα που διεξείχθη από την υπηρεσία εξάρτησης από τον υπολογιστή της Ιατρικής Σχολής του Harvard, είναι εκείνα που είναι μόνα και βαριεστημένα, ή από οικογένειες που δεν είναι κανείς στο σπίτι για να σχετίζεται και να συζητά μαζί τους επιστρέφοντας από το σχολείο (Campbell, Cumming & Hughes 2006).

Ο εθισμός των εφήβων στο διαδίκτυο μπορεί επίσης να είναι το αποτέλεσμα άλλων ψυχικών διαταραχών, όπως: κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές προσωπικότητας, υπερκινητικότητα και κοινωνική φοβία. Συχνά όμως, η ανάπτυξη καταθλιπτικού συναισθήματος ή άγχους έπεται της εμφάνισης του εθισμού, όπως συμβαίνει και με άλλες εθιστικές συμπεριφορές. (Μαγκλής 2012)

Τα πιο πάνω επιβεβαιώνονται και από τα αποτελέσματα έρευνας του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής, όπου δύο στους πέντε (ποσοστό 42,3%) παραδέχονται ότι το διαδίκτυο βρίσκεται συνεχώς στο μυαλό τους, ενώ σχεδόν ένας στους τρεις (ποσοστό 30,8%) χρησιμοποιεί το διαδίκτυο ως μέσο για να ξεφύγει από τα προβλήματά του και να ανακουφίσει δυσάρεστα συναισθήματα, όπως την απελπισία, την ενοχή, το άγχος, τη κατάθλιψη και άλλα.

Αυτό καταδεικνύει την αναγκαιότητα εκτίμησης κάθε περίπτωσης από ειδικό ψυχικής υγείας, ο οποίος θα είναι σε θέση να κρίνει την παρουσία ή όχι συννόησης.

Σημειολογικές εκδηλώσεις διαδικτυακού εθισμού

Βασικό χαρακτηριστικό της εξάρτησης από το διαδίκτυο είναι κυρίως το γεγονός ότι αυτή η χρήση παρεμβαίνει στην καθημερινή λειτουργικότητά του χρήστη, στην

κοινωνική του ζωή, στη σχολική εργασία ή στην εργασιακή του απασχόληση. (Αθανασίου και συν 2013)

Ένα άλλο σύμπτωμα της εξάρτησης από το διαδίκτυο είναι ο υπερβολικός χρόνος που αφιερώνει στη χρήση του διαδικτύου. Μπορεί κάποιος να δυσκολεύεται να μειώσει το χρόνο που περνάει στο διαδίκτυο, ακόμη κι αν απειλείται από χαμηλή σχολική βαθμολογία ή απώλεια της δουλειάς του. Καταγράφηκαν περιπτώσεις φοιτητών που απέτυχαν σε μαθήματα επειδή αφιέρωναν όλο τους το χρόνο στο διαδίκτυο. (Stoll 2002)

Άλλα συμπτώματα εξάρτησης είναι: η έλλειψη ύπνου, κούραση, πτώση της σχολικής βαθμολογίας, μειωμένη απόδοση στη δουλειά και απάθεια. Μπορεί επίσης να υπάρχει μειωμένη ενασχόληση με κοινωνικές σχέσεις και δραστηριότητες, οξυθυμία όταν είναι εκτός διαδικτύου, ή θυμός προς οποιονδήποτε αμφισβητεί το χρόνο του στο διαδίκτυο. (Young 1996)

Μέσα από την έρευνα της Δρ Κ. Young τα βασικά συμπτώματα της εξάρτησης από το διαδίκτυο είναι τα συμπτώματα συνδρόμου απόσυρσης, όπως ψυχοκινητική διέγερση, εκούσια ή ακούσια κίνηση δακτυλογράφησης των δακτύλων του χεριού, άγχος, έμμονη σκέψη για το διαδίκτυο και όνειρα για το διαδίκτυο, κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο (λογισμικοί, cd's, Dvd's κλπ), έκπτωση λειτουργικότητας του ατόμου σε κοινωνικό, οικογενειακό αλλά και προσωπικό επίπεδο και μειωμένη επίδοση στο σχολείο λόγω των πολλών ωρών που περνάει ο έφηβος στο διαδίκτυο (Young 1996)

Σε έρευνα που διεξείχθη στην Ελλάδα από το Δρ Σιώμο ένας στους έξι 15χρονους εμφανίζει συμπεριφορές εξάρτησης από τη χρήση του διαδικτύου, ενώ το 5,5% του συνόλου των εφήβων -κυρίως αγόρια αναφέρουν συμπτώματα εξάρτησης από τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Τρεις στους πέντε 18χρονους μαθητές (ποσοστό 59,4%) παραμένουν στο Ίντερνετ περισσότερες ώρες απ' όσο αρχικά προγραμματίζουν.

Επιπλέον, ένας στους τέσσερις (ποσοστό 25,4%) αισθάνεται ότι πρέπει να βρίσκεται στο διαδίκτυο ολοένα και περισσότερο προκειμένου να αντλήσει ικανοποίηση, ενώ ανάλογο ποσοστό έχει πει ψέματα στην οικογένειά του η σε κάποιον άλλο για να αποκρύψει το βαθμό ενασχόλησής του μ' αυτό. (Ελληνική Εταιρεία Μελέτης Διαταραχής Των Εθισμών 2010)

Επιδράσεις του διαδικτυακού εθισμού

Μελέτες σε διάφορες χώρες του κόσμου επιβεβαιώνουν ότι η χρήση του διαδικτύου αποτελεί μια βασικότερη και πολλές φορές αποκλειστική συνιστώσα των δραστηριοτήτων των νέων, ειδικά κατά τον ελεύθερο χρόνο τους.

Αυτή η εντελώς καινούργια κατάσταση ήταν φυσικό να βάλει σε ανησυχία τους γονείς, τους ειδικούς επιστήμονες και τους επαγγελματίες υγείας. Άρχισαν να πραγματοποιούνται έρευνες για να διερευνηθούν οι όποιες επιδράσεις του διαδικτυακού εθισμού στην άνθρωπο.

Αρκετοί ερευνητές και ψυχολόγοι ανέλυσαν τις δυσμενείς συνέπειες στη ψυχική υγεία των χρηστών του

διαδικτύου. Όπως κάθε κατάχρηση, έτσι και η κατάχρηση του διαδικτύου έχει σοβαρές συνέπειες πάνω στη ψυχική υγεία των ανθρώπων. Στάμκος (2003).

Πολλοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι τα ηλεκτρονικά παιχνίδια έχουν άμεση σχέση με την επιθετικότητα των παιδιών την οποία και αυξάνουν. Σε μερικές έρευνες κατά τη διάρκεια των παιχνιδιών καταγράφηκε φυσιολογική διέγερση των νέων με αύξηση του αριθμού των σφυγμών, ενώ σε άλλες εξετάστηκαν βίαιες σκέψεις ή και πράξεις.

Πέρα από την αύξηση της επιθετικότητας των νέων, τα συμπεράσματα της έρευνας Home Net που πραγματοποιήσαν επιστήμονες του Πανεπιστημίου Carnegie- Mellon, κατέδειξαν μια μικρή αλλά στατιστικώς σημαντική σχέση ανάμεσα στο διαδικτυακό εθισμό και τις συναισθηματικές μεταβολές με κύρια έκφραση τα συναισθήματα απομόνωσης και μοναξιάς και την κατάθλιψη.

Υποστηρίζεται δηλαδή, ότι καθώς απορροφάται η προσοχή των χρηστών, ένα μεγάλο μέρος της συναισθηματικής τους ενέργειας καταναλώνεται, στοιχεία που τα εξωθεί στην κοινωνική απομόνωση και μοναξιά. Με δεδομένη όμως τη συσχέτιση της κατάθλιψης και των ανεπαρκών κοινωνικών σχέσεων με την αυτοεκτίμηση πιθανολογείται έμμεση σχέση του διαδικτυακού εθισμού με αυτήν (Carnegie- Mellon University, 2011).

Ένα άλλο πρόβλημα που ενδεχομένως προκύπτει από το διαδικτυακό εθισμό και έχει σχέση με τη διαμόρφωση ανεπαρκών κοινωνικών και διαπροσωπικών σχέσεων αφορά τη σύγχυση που επικρατεί σε κάποιες περιπτώσεις μεταξύ των χρηστών ανάμεσα στον εικονικό κόσμο των υπολογιστών και την πραγματικότητα. (Σιώμος 2010)

Πέρα από την ενδεχόμενη επίδραση του διαδικτυακού εθισμού στη ψυχική υγεία των νέων, έχουν εκφραστεί και υποθέσεις για επίδραση στη σωματική υγεία τους. Παρατεταμένη χρήση του Ηλεκτρονικού Υπολογιστή που επιφέρει ο διαδικτυακός εθισμός, προκαλεί οφθαλμικές κοπώσεις ή οστικά και μυϊκά προβλήματα μειώνοντας ταυτοχρόνως τη συμμετοχή σε διάφορες δημιουργικές δραστηριότητες.

Το διαδίκτυο αποτελεί εκπαιδευτικό εργαλείο που χρησιμοποιείται από το σχολείο. Παρόλα αυτά, έρευνα φανέρωσε πως το 86% των δασκάλων, βιβλιοθηκονόμων και δασκάλων πληροφορικής, πιστεύει ότι η χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά δε βελτιώνει την απόδοσή τους (Βακάλης και συν 2009).

Η εκπαιδευτική αξία στις ώρες που δαπανά ο μαθητής όταν είναι on line, είναι υπό αμφισβήτηση καθώς έρευνα που πραγματοποιήθηκε από την Young το 1996 κατέδειξε πως το 58% των μαθητών ανέφεραν μείωση στις ώρες μελέτης τους, σημαντική μείωση στους βαθμούς τους και χαμένες ώρες διδασκαλίας λόγω υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου.

Τον Οκτώβριο του 2011 σε Γυμνάσιο και Λύκειο της Κύπρου πραγματοποιήθηκε έρευνα για τη διερεύνηση της επικράτησης της διαταραχής εθισμού στο διαδίκτυο μεταξύ εφήβων μαθητών ηλικίας 12 έως 18 ετών.

Ο μέσος όρος της ηλικίας έναρξης της χρήσης Η/Υ παρατηρείται στα 8.9 έτη \pm SD 2.2 και χρήσης του δια

δικτύου στα 10 έτη \pm SD 2.1. Στο 55% των περιπτώσεων γνωρίζουν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο από το στενό οικογενειακό περιβάλλον (αδέρφια-γονείς), 15% από φίλους και μόλις 14% από το σχολικό περιβάλλον. Το 80% χρησιμοποιεί το διαδίκτυο καθημερινά, ενώ σημαντική αναφορά είναι ότι 20% επί των χρηστών δηλώνει καθημερινή χρήση πάνω από 5 ώρες.

Ο εθισμός στο διαδίκτυο μετρήθηκε με το κλινικό εργαλείο YDQ και το ποσοστό εθισμού επί των χρηστών του διαδικτύου άγγιξε το 16% (7.2% αγόρια και 8.7% κορίτσια, χωρίς στατιστικά σημαντική διαφορά) και το οποίο χαρακτηρίζεται αρκετά υψηλό, (www.paideia-news.com/index.php?id=109&hid...)

Πρόληψη και αντιμετώπιση

Αρκετά κράτη, αναγνωρίζοντας την έκταση και τη σοβαρότητα του φαινομένου, αλλά και μετά από πολλές απελπισμένες εκλύσεις γονέων προχώρησαν στην ίδρυση μονάδων απεξάρτησης.

Το πρώτο κέντρο απεξάρτησης λειτούργησε το 1995 στην Πενσυλβανία των Η ΠΑ, ενώ το 2010 το νοσοκομείο «Cario Nightingale» στο Λονδίνο έθεσε για πρώτη φορά σε εφαρμογή το πρώτο πρόγραμμα «Young Persons Technology Addiction» (εθισμός των νέων στην τεχνολογία). Σύμφωνα με το Δρ. Richard Graham, η θεραπεία προσαρμόζεται ξεχωριστά σε κάθε έφηβο και ποικίλει ξεκινώντας από την εντατική θεραπεία στην κλινική έως ατομικές ή ομαδικές συνεδρίες.

Στην Ευρώπη το πρώτο κέντρο απεξάρτησης από το διαδίκτυο ιδρύθηκε το 2003 στην παραθαλάσσια πόλη του Μπολτενχάγκεν, στην Βόρεια Γερμανία. Σ' ένα ειδικό περιβάλλον, τα παιδιά συμμετέχουν σ' ένα πρόγραμμα τεσσάρων εβδομάδων που σκοπό έχει να τους δείξει ότι υπάρχουν τρόποι ψυχαγωγίας και μακριά από την οθόνη του ηλεκτρονικού υπολογιστή.

Η πρώτη μονάδα στις ΗΠΑ βρίσκεται στο Ιλινόι όπου γυναίκες ζητούν θεραπεία επειδή πάσχουν από εξάρτηση στις αγορές μέσω διαδικτύου η στα chat rooms και οι άνδρες επειδή υποφέρουν από εξάρτηση στον τζόγο, στα παιχνίδια και στην πορνογραφία που διακινείται μέσω διαδικτύου.

Στην Κίνα από την άλλη πλευρά ένα από τα σπουδαιότερα κέντρα απεξάρτησης άνοιξε της πύλες του το 2004 στην επαρχία Ντάσινγκ, αλλά χωρίς εναλλακτικούς τρόπους διασκέδασης. Οι νέοι ηλικίας 14-19 ετών, που προσφεύγουν στις υπηρεσίες του, περνάνε από μια στρατιωτικού τύπου εκπαίδευση.

Βασικός στόχος της θεραπείας είναι η ενθάρρυνση των εξαρτημένων χρηστών για κοινωνικές δραστηριότητες που δεν θα συνδέονται με το διαδίκτυο και η ανάπτυξη στρατηγικών για την επίλυση των προβλημάτων που προέκυψαν από την εξάρτηση στο διαδίκτυο.

Το Σεπτέμβριο του 2008 ξεκίνησε στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο της Θεσσαλονίκης η λειτουργία του πρώτου εξειδικευμένου ψυχιατρικού ιατρείου για την αντιμετώπιση του εθισμού παιδιών και εφήβων στους ηλεκτρονικούς

υπολογιστές και στο διαδίκτυο. Το ιατρείο, το οποίο έχει ήδη αντιμετωπίσει κλινικά περιστατικά, στελεχώνεται από διεπιστημονική ομάδα επαγγελματιών Ψυχικής Υγείας διαφορετικών ειδικοτήτων με επιστημονικά υπεύθυνο τον κ. Χριστιανόπουλο και υπεύθυνο σχεδιασμού και οργάνωσης τον κ. Σιώμο. Κύριοι στόχοι του ιατρείου αποτελούν η εξέταση όλων των εφήβων 10-18 ετών με προβληματική χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών και του διαδικτύου, η διάγνωση με βάση συγκεκριμένες επιστημονικές κλίμακες και βέβαια η θεραπευτική αντιμετώπιση των διαγνωσμένων περιπτώσεων εθισμού στο διαδίκτυο.

Σε επίπεδο πολιτικής, ο έλεγχος, η συνεισφορά της τεχνολογίας καθώς και η συνεργασία των χωρών μελών της ευρωπαϊκής οικογένειας είναι απαραίτητα. Η ενημέρωση των εκπαιδευτικών από τους επαγγελματίες υγείας και τα σεμινάρια στους εφήβους από ειδικούς, μαζί με τη συνεργασία της οικογένειας θα συμβάλουν στην εκπαίδευση των νέων ως προς την ανακάλυψη της υγιούς και συνετής χρήσης του διαδικτύου, ούτως ώστε να αντιμετωπιστούν τα χαρακτηριστικά της εξάρτησης από το διαδίκτυο και ακόμη σημαντικότερο είναι να προληφθούν.

Σημαντικό να αναφερθεί το γεγονός ότι στην Κύπρο υπάρχει το Κυπριακό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου (CyberEthics), το οποίο προωθεί την ασφαλή χρήση των καινούργιων τεχνολογιών (διαδίκτυο, κινητό τηλέφωνο κλπ) και αποτελείται από τη γραμμή Καταγγελιών και τη γραμμή Βοήθειας.

Η γραμμή Καταγγελιών είναι το μέρος όπου μπορεί να καταγγελθεί τυχόν παράνομο περιεχόμενο που βρίσκεται στο διαδίκτυο. Εάν κανείς βρεθεί αντιμέτωπος με κάποιο υλικό που είναι παράνομο μπορεί να αποταθεί στην ιστοσελίδα του Κέντρου και να το καταγγείλει συμπληρώνοντας μια σχετική αίτηση. Το CyberEthics θα ερευνήσει την καταγγελία και θα προωθήσει το περιεχόμενο στους αρμόδιους φορείς.

Η γραμμή Βοήθειας είναι το μέρος όπου κάποιος μπορεί να απευθυνθεί για να ζητήσει βοήθεια (μέσω άμεσων μηνυμάτων, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή τηλεφώνου) σε προβλήματα ή ανησυχίες που μπορεί να έχει κατά τη χρήση του στο διαδίκτυο.

Αν και το Κέντρο αυτό προσφέρει πολύτιμη βοήθεια σε επίπεδο καθοδήγησης και ασφαλής χρήσης, παρατηρείται ότι γενικά στην Κύπρο δεν υπάρχει φορέας ο οποίος να επικεντρώνεται στην πρόληψη ή στην αντιμετώπιση του διαδικτυακού εθισμού σε άτομα που χρήζουν βοήθειας.

Μέσα από την έρευνα που διεξήχθη στην Κύπρο το 2011 από τον Δρ Σιώμο στην Κύπρο διαφάνηκε ότι η διείσδυση του διαδικτύου είναι ταχύτερη μεταξύ των παιδιών και των εφήβων στην Κύπρο, αλλά δεν συνοδεύεται από αντίστοιχη ταχύτητα διείσδυσης εκπαιδευτικών εφαρμογών του στην σχολική τάξη, στοχεύοντας στη δημιουργική, ηθική και ορθολογική χρήση του μέσου. Αποτέλεσμα αυτής της αναντιστοιχίας είναι η εμπειρική ενασχόληση των παιδιών στη χρήση του διαδικτύου να τα

ωθεί στην ανάπτυξη παθολογικών συμπεριφορών προσκόλλησης οι οποίες εκφράζονται με τον εθισμό στο διαδίκτυο και οι οποίες έχουν σοβαρές συνέπειες ακαδημαϊκής, κοινωνικής, ψυχολογικής και σωματικής φύσης.

Συμπεράσματα

Η στάση των ανθρώπων έναντι στην τεχνολογία τους οδηγεί πολλές φορές στην υπερβολή και την εξάρτηση που έχει ως αποτέλεσμα η ζωή του όλη να στηρίζεται στις μηχανές και γενικότερα στα επιτεύγματα της τεχνολογίας με αποτέλεσμα να αλλοτριώνονται να απομονώνονται ή ακόμη και να αποξενώνονται.

Το διαδίκτυο δεν είναι παιχνίδι αλλά εργαλείο και όπως κάθε εργαλείο χρειάζεται οδηγίες χρήσης. Κίνδυνοι μπορεί να υπάρξουν στο διαδικτυακό κόσμο, όπως ακριβώς αυτό συμβαίνει και στο φυσικό, πραγματικό κόσμο. Η εμπειρία ζωής, η κριτική σκέψη και η κατεύθυνση είναι σημαντικά, προκειμένου να απολαύσουμε όλα τα οφέλη και να περιορίσουμε τυχόν αρνητικές επιπτώσεις. (Α. Τσιτσίκια 2011)

Αρκετές χώρες αναγνώρισαν τις τραγικές συνέπειες του διαδικτυακού εθισμού και προχώρησαν στην δημιουργία υποδομών για την αντιμετώπιση του, ωστόσο στην Κύπρο δεν πάρθηκαν τα ανάλογα μέτρα και δεν δόθηκε η απαιτούμενη σοβαρότητα.

Μέσα στα πλαίσια της δημόσιας υγείας και διοίκησης, υπάρχει ανάγκη για εκπαίδευση και κατάρτιση τόσο των επαγγελματιών ψυχικής υγείας όσο και των άλλων επαγγελματιών υγείας, ώστε να μπορούν να προσφέρουν τόσο υπηρεσίες πρόληψης όσο και υπηρεσίες αντιμετώπισης του διαδικτυακού εθισμού.

Περαιτέρω έρευνα είναι απαραίτητη για τη δημιουργία μιας πιο σαφούς εικόνας για το πώς αυτές οι μεταβλητές αλλά και σε ποιο βαθμό επηρεάζουν το διαδικτυακό εθισμό και το μέγεθος του προβλήματος που η υπερβολική χρήση δημιουργεί. Καθώς επίσης και για το βαθμό στον οποίο αυτά τυχόν μεταβάλλονται στο πέρασμα του χρόνου ως απόρροια των διάφορων κοινωνικο-οικονομικών αλλαγών που συμβαίνουν στον κόσμο και έχουν ως αποτέλεσμα την αλλαγή των δομών και την ανάδυση νέων.

Το σύγχρονο περιβάλλον της οικονομικής κρίσης, παγκόσμια αλλά και στον Κυπριοελλαδικό χώρο, μπορεί να λειτουργεί ως καταλύτης στην αύξηση των ποσοστών εθισμού στο διαδίκτυο, καθώς το διαδίκτυο αποτελεί μέσο διαφυγής από τα προβλήματα της καθημερινότητας με σχεδόν μηδενικό κόστος. Η σχέση του εθισμού στο διαδίκτυο και της οικονομικής κρίσης αποτελεί πεδίο περαιτέρω επιστημονικής μελέτης.

Το αντίδοτο στο «νέο ναρκωτικό» είναι η πρόληψη. Ακόμα και όταν εμφανιστούν τα νέα σημάδια κατάχρησης, η αντιμετώπιση του προβλήματος είναι σχετικά εύκολη με ψυχοεκπαίδευση και συμπεριφοριστικού τύπου θεραπεία, όταν όμως μετατραπεί σε εξάρτηση τότε ή κατάσταση είναι πολύ πιο σοβαρή και πολύ πιο δύσκολη.

Βιβλιογραφία

- Attributes, and Preference for Online Social Interactions. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*. Volume 15, Number 6. Bratter, T. E., and Forrest, G.G (1985)
- Alcoholism and Substance Abuse: Strategies for Clinical Intervention, *Cyber Psychology and Behaviour*, 4 377-383
- Fiovaranti, G., Dettore, D., Casale, S. (2012) Adolescent Internet Addiction: Testing the Association Between Self-Esteem, the Perception of Internet Hoffman, P.E. (1994) Internet: Ο πλησιέστερος οδηγός τσέπης. Β' Έκδοση Μετάφραση: Χρίστος Τόμπρας. Εκδ.: Anubis, Αθήνα Uneri, O.S., Tanidir, C. (2011) Evaluation of Internet Addiction in a Group of High School Students: a Cross-sectional study. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* 2011;24:265-272
- Widyanto & Griffiths (2006) 'Internet addiction': A critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4(1), 31-51.
- Young, K. (1996b) Addictive use of the internet: a case study that breaks the stereotype, *Psychological reports*, 79, pp. 899-902
- Young, K. (1997) What makes the internet addictive: Potential explanations for Pathological internet use. Ανάκτηση 2 Ιουνίου 2013 από www.icsao.org/fileadmin/Divers_papiers?KYoung-internetaddiction.4.pdf
- Young, K. (1998) Internet addiction: The emerge of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1, pp. 25-28
- Young, K., Cooper, A., Griffiths-Shelley, E., O'Mara, J., Buchanan, J. (2000) Cybersex and Infidelity Online: Implication for Evaluation and Treatment. Paper Published in *Sexual Addiction and Compulsivity*, 7 (10), 59-74.
- Young, K. Internet Addiction Test (IAT) by Dr. Kimberly Young Ανάκτηση 16 Ιουλίου 2013 <http://www.global-addiction.org/dldocs/GLOBALADDICTION-Scales-InternetAddictionTest.pdf>
- Ελληνική
- Αθανασίου, Ν., Αλμπάνη, Α., Γαλάνη, Ν., Γεράσοβιτς, Κ. (2013) FACEBOOK: Απομόνωση ή κοινωνικοποίηση. Ανάκτηση 20 Σεπτεμβρίου 2013 από www.efivoidimosiografoi.pbworks.com/w/page/65555571/0%20Kai%20Διαδίκτυο
- Βακάλης, Γ. Βακάλη, Ι. (2009) Μήπως το ποντίκι πιάνει το παιδί στη φάκα; Πρακτικά 2ου πανελληνίου εκπαιδευτικού συνεδρίου Ημαθίας. Ανάκτηση 16 Ιουλίου 2013 από <http://www.ekped.gr/praktika10/gen/119.pdf>
- Βακάλης, Γ., Σιβρή, Ε., Βακάλη, Ι. (2009) Μαθητής- Ηλεκτρονικός Υπολογιστής: «Στενές Επαφές» Νέου Τύπου. Πρακτικά 5ου Πανελληνίου Συνεδρίου των Εκπαιδευτικών για τις ΤΠΕ «Αξιοποίηση των Τεχνολογιών της Πληροφορίας και της Επικοινωνίας στη Διδακτική Πράξη». Σύρος. Ανάκτηση 2 Ιουνίου 2013 από www.epyna.eu/agialama/..syros.../613_bakalis_c.doc
- Γκότση, Α., Δούραλη, Χ., Εμμανουηλίδου, Ρ., Λαμπρακάκη, Β. Και συν (2010) Εθισμός στο διαδίκτυο-Μια νέα μορφή εξάρτησης. Ανάκτηση 20 Σεπτεμβρίου 2013 από www.2dim-pefkon.gr/wp-content/uploads/2010/03/εθισμός-στο-διαδίκτυο.pdf
- Cisco Visual Networking Index (VIN) Forecast (2011-2016) Η μελέτη VNI Forecast της Cisco προβλέπει τετραπλάσια ανάπτυξη του Internet έως το 2016. Ανάκτηση 25 Ιουλίου από http://www.cisco.com/web/GR/news/12/news_010612.html
- Δασκαλοπούλου, Ν. (2009) Έφηβοι στη φάκα του ποντικιού. Ανάκτηση 16 Ιουλίου 2013 από <http://www.daskalorouli.gr/?p=324> Διαδικτυακή εφημερίδα «Ethnos.gr» (2009) Κλινική αποτοξίνωσης εθισμένων στο ίντερνετ. Ανάκτηση 2 Σεπτεμβρίου 2013 από www.ethnos.gr/article.asp?catid=22777&subid=2&rubid=7896828 Διαδικτυακή εφημερίδα «E-PSYCHOLOGY» (2009) Εθισμός στο διαδίκτυο: Μια νέα μορφή εξάρτησης. Ανάκτηση 18 Νοεμβρίου 2013 από <http://e-psychology.gr/addictions/611-ethismos-stO-diadiktyo-mia-nea-morph-ek-sarthshs>
- Διαδικτυακή εφημερίδα «Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ» (2009) Μελέτη: Ίντερνετ, αλλά με μέτρο. Το Web κάνει καλό στους εφήβους, αλλά ο εθισμός στο Ίντερνετ αυξάνει την επιθετικότητα. Νέες αντικρουόμενες επιστημονικές μελέτες. Ανάκτηση 5 Ιουλίου 2013 από portal.kathimerini.gr/4Dcgi/4dcgi/_w_articles_kathciv_1_05/03/2009_270062
- Διαδικτυακή εφημερίδα «Πολίτης» (2009) Δωρέαν ίντερνετ στην ύπαιθρο. Ανάκτηση 12 Σεπτεμβρίου 2013 από www.themata4all.com/ενδιαφερον/56-ειδήσεις-επτην-κύπρο/δθ-δωρέαν-ίντερνετ-σηην-ύπαιθρο.ϊπήγίι Ελληνική Εταιρεία Μελέτης Διαταραχής των Εθισμών (2010) Aims of the Hellenic Association for the Study of Internet Addiction Disorder. Ανάκτηση 15 Μαρτίου 2013 από <http://www.hasiad.gr> Κατερέλος, Γ., Παπαδόπουλος, Π. (2006) Δημιουργική και ασφαλής χρήση του διαδικτύου από νέους και νέες έως 18 χρονών. Πανελλαδική εμπειρική έρευνα σε μαθητές/μαθήτριες γυμνασίων και λυκείων. Ανάκτηση 20 Νοεμβρίου 2013 από <http://www.iom.gr/inst/iom/gallery/EPEYNA%20ΓΙΑ%20ΑΣΦΑΛΕΣΤΕΡΟ%20INTEPNET%20-%2010M/Internet%20study.pdf>
- Κολιοφούτης, Α. (2013) Ο εθισμός των νέων στο διαδίκτυο: Στατιστικά στοιχεία. Ανάκτηση 17 Ιουλίου 2013 από www.pemptousia.gr/2-12/06/ο-εθισμός-των-νέων-στο-διαδίκτυο-
- Κούρτη, Ε. (2003) Η επικοινωνία στο διαδίκτυο. Αθήνα: Ελληνικά γράμματα. Σοφός, Α., Αθανασιάδης, Η., Διάκος, Α., Δούκα, Α. (2011) Εθισμός στο Διαδίκτυο - Έρευνα στην Ελλάδα. 2ο Πανελλήνιο Συνέδριο, Πάτρα. Ανάκτηση 15 Μαρτίου 2013 από www.cetl.elemedu.upatras.gr/proc2/proceedings/1-0825.pdf
- Στάμκος, Γ. (2003) Απαγορευμένη Τεχνολογία. Ε' Έκδοση.
- Εκδ. Αρχέτυπος. Αθήνα Σιώμος, Κ. (2008) Εθισμός των εφήβων στους Η/Υ και το Διαδίκτυο: Ψυχιατρικά συμπτώματα και διαταραχές ύπνου. Διδακτορική διατριβή, Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας. Ανάκτηση 10 Ιουλίου 2013 από <http://thesis.ekt.gr/thesisBookReader/id/26207#page/1/mode/2up>
- Στατιστική Υπηρεσία της Κυπριακής Δημοκρατίας (2012) Νέότερα Στοιχεία: Χρήση Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών στα Νοικοκυριά, 2012. Ανάκτηση 23 Ιουλίου 2013 <http://www.cystat.gov.cy/mof/cystat/statistics.nsf/All/4EF098962B7E0874C2257ABF0037913A?OpenDocument&sub=3&sel=1&e=&print>