



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΑΤΡΩΝ
UNIVERSITY OF PATRAS

ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΣΤΗΝ
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ
ΕΦΗΒΩΝ ΧΤΕΣ ΚΑΙ ΣΗΜΕΡΑ»

ΟΝΟΜ/ΜΟ ΦΟΙΤΗΤΗ

ΜΠΕΜΠΗΣ-ΚΟΛΥΦΑΣ
ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

ΟΝΟΜ/ΜΟ ΕΠΙΒΛΕΠΟΝΤΑ ΚΑΘΗΓΗΤΗ

ΜΕΝΤΗΣ ΜΑΝΟΛΗΣ

ΠΑΤΡΑ, ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

2021

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η ολοκλήρωση της πτυχιακής εργασίας μου δεν θα ήταν εφικτή χωρίς την πολύτιμη βοήθεια του καθηγητή μου, Επίκουρου Καθηγητή του Πανεπιστημίου Πατρών Κ. Μανόλη Μέντη. Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω πολύ την οικογένεια μου για την καθολική βοήθεια και την ολόψυχη υποστήριξη της.

Αθήνα, Ιανουάριος 2022

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	2
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	3
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	5
ABSTRACT.....	7
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	8
1. ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.	12
1.1 Ο ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ:.....	12
1.2 Η ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.....	12
1.3 Η ΕΞΑΠΛΩΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.	15
1.4 ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.....	16
2. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΣΤΗΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ.	20
2.1 Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ.	20
2.2 ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΚΑΙ Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ.	21
2.3 ΟΙ ΘΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ.	24
2.4 ΟΙ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ.	26
2.5 Η ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ	27
2.6 ΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ.	27
2.7 Η ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ.	29
3. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΣΤΗΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ.	31
3.1 Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ.....	31
3.2 ΟΙ ΘΕΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΣΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ.....	33
3.3 ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ.....	35
4. ΕΘΙΣΜΟΣ	38
4.1 Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΚΑΙ Η ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΤΟΥ ΕΞΕΛΙΞΗ	38
4.2 Η ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.	39
4.3 ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ.....	41
4.4 Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΚΑΚΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.	44
4.5 Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ.	46
5. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΣΤΗΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19	49
5.1 Η ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΚΑΙ Η ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΤΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗ.....	51
5.2 ΟΙ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗΝ ΖΩΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ	52
5.3 ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΣΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ	54
5.3.1 ΟΙ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ	54
5.3.2 ΟΙ ΘΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ.....	56

5.4 ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΣΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.....	56
5.5 Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ	59
6. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥ ΣΤΗΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΔΡΑΣΕΩΝ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΣΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ	61
6.1 Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ	61
6.2 Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ	61
6.3 ΟΙ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥ ΣΤΙΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.....	62
6.4 ΟΙ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΕΘΙΣΜΟ.....	64
6.5 ΟΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΤΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥ ΣΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.	65
7. ΣΥΖΗΤΗΣΗ, ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ, ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	67
7.1. ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	67
7.2 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΕΡΕΥΝΑ.....	70
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ.....	72
ΕΛΛΗΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	72
ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	73
ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ.....	82

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.

Η παρούσα εργασία πραγματεύεται τις επιδράσεις που παρουσιάζει το διαδίκτυο στην λειτουργικότητα των παιδιών και εφήβων σε όλους τους τομείς της ζωής τους, τις χρονικές περιόδους πριν και κατά την περίοδο της πανδημίας Covid-19.

Ο σκοπός αυτής της βιβλιογραφικής μελέτης ήταν να ιχνηλατηθούν οι τρόποι που υιοθετήθηκαν, που κυριάρχησαν και που άλλαξαν μέσω της χρήσης ή της κατάχρησης του διαδικτύου την ψυχική, γνωστική, συναισθηματική, συμπεριφορική και κοινωνική λειτουργικότητα των παιδιών και των εφήβων πριν και κατά την διάρκεια της πανδημίας. Παρουσιάστηκαν οι τρόποι αξιοποίησης των θετικών επιδράσεων αλλά και της αντιμετώπισης των αρνητικών επιδράσεων, της χρήσης και κατάχρησης του διαδικτύου στα παιδιά και στους εφήβους. Αναφέρθηκε ο ρόλος των παρεμβάσεων του κοινωνικού λειτουργού, ο οποίος, μέσω της ορθής, ρεαλιστικής εκτίμησης και αξιοποίησης των αναγκών, προσδοκιών και απαιτήσεων της νέας εποχής μπορεί να επιτύχει την σωστή προώθηση της διαδικτυακής χρήσης και τον περιορισμό των απειλών που την συνοδεύουν. Επίσης, εξετάστηκαν οι διαφορές που διαμορφώθηκαν πριν και κατά την Covid-19 εποχή.

Μέσα από την Συλλογή των υπάρχοντων βιβλιογραφικών στοιχείων το γενικό συμπέρασμα της εργασίας είναι ότι το διαδίκτυο είναι ένα πολύτιμο εργαλείο το οποίο αν χρησιμοποιηθεί λανθασμένα γίνεται όπλο. Αυτό καθ' αυτό το διαδίκτυο δεν δημιουργεί δυσλειτουργίες στο ανήλικο άτομο, αλλά ο τρόπος χρήσης του και η λάθος αξιοποίηση του δημιουργεί πλήθος επιπλοκές στην ψυχή, στο πνεύμα και στο σώμα του παιδιού και του εφήβου. Οι επιδράσεις του ειδικά μετά την εμφάνιση της Πανδημίας Covid-19 έγιναν πολύ ισχυρές επιλύοντας γρήγορα υγειονομικά, κοινωνικά, λειτουργικά, δημοσιονομικά και εκπαιδευτικά-ακαδημαϊκά θέματα. Αύξησε όμως την διαδικτυακή επίδραση στην λειτουργικότητα των ανήλικων με θετικό και αρνητικό τρόπο και προκάλεσε ανάγκες προστασίας και εποπτείας τους από το στενό και ευρύτερο περιβάλλον. Ιδιαίτερα οι κοινωνικές υπηρεσίες της πολιτείας με εκπροσώπους τους κοινωνικούς λειτουργούς οφείλουν να αναπτύξουν επιμορφωτικά προγράμματα και δράσεις πρόληψης και αντιμετώπισης των διαδικτυακών κινδύνων και απειλών για τους εφήβους και τα παιδιά.

Τέλος, μέσα από την εμπειρία των πρόσφατων ταχύτατων αλλαγών και επιδράσεων του διαδικτύου λόγω της πανδημίας covid-19, γίνεται κατανοητή η ανάγκη επίτευξης γρήγορης προσαρμογής όλων των ατόμων και ειδικά των παιδιών και των εφήβων, στις νέες απαιτήσεις

της ζωής και κρίνεται απαραίτητη η υιοθέτηση νέων αποτελεσματικών ,λειτουργικών και αποδοτικών τρόπων αντιμετώπισης των ψηφιακών προκλήσεων της.

Λέξεις Κλειδιά: διαδίκτυο, πανδημία, παιδί, έφηβος, λειτουργικότητα.

ABSTRACT:

This paper deals with the effects that the Internet presents on the functionality of children and adolescents in all areas of their lives, the time periods before and during the covid-19 pandemic.

The purpose of the Bibliographic research was to trace the ways adopted, that dominated and that changed through the use or abuse of the Internet the mental, cognitive, emotional, behavioral and social functionality of children and adolescents before and during the pandemic. The ways of exploiting the positive effects of other things and the treatment of negative effects, the use and use of the Internet in children and adolescents were presented. Also, the role of the interventions of the social worker was mentioned, who, through the proper, realistic assessment and exploitation of the needs, expectations and demands of the new era, can achieve the safe promotion of internet use and the reduction of the threats that accompany it. The differences that were formed before and during the COVID-19 era were examined.

Through the Collection of existing bibliographic data, the general conclusion of the paper is that the Internet is a valuable tool which, if used incorrectly, becomes a weapon. The Internet itself does not create malfunctions for the minor, but the way in which it is used and the wrong use of it creates many complications for the soul, spirit and body of the child and adolescent.

Its effects, especially after the onset of the Covid-19 Pandemic, have become very strong, quickly solving health, social, operational, fiscal and educational-academic issues. However, it increased the online impact on the functionality of minors in a positive and negative way and caused the needs of their protection and supervision from the narrow and wider environment. In particular, the social services of the state, with representatives of the social workers, should develop training programs and actions to prevent and address the online risks and threats for adolescents and children.

Finally, through the experience of the recent rapid changes and effects of the Internet due to the covid-19 pandemic, the need to achieve rapid adaptation of all individuals, especially children and adolescents, to the new demands of life becomes clear and the necessity to adopt new effective, functional and efficient ways of dealing with its digital challenges is crucial.

Key Words: Internet, pandemic, child, adolescent, Functionality

"εί τις υπερβάλλοι το μέτριον, τα επιτερέπιστα ατερέπιστα αν γίγνοιτο"

Δημόκριτος

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.

Η ραγδαία εξέλιξη της τεχνολογίας με το πέρασμα των χρόνων όλο και επιταχύνεται με αποτέλεσμα η επίδρασή της στην ανάπτυξη του ατόμου από τα πρώτα χρόνια της ζωής του να είναι μεγάλη. Η χρήση κάθε μορφής τεχνολογικού επιτεύγματος εμπλέκεται όλο και πιο πολύ στην καθημερινότητα, όπως η χρήση του διαδικτύου από τα άτομα όλων σχεδόν των ηλικιακών ομάδων. Το διαδίκτυο είναι στο επίκεντρο της προσοχής της γενιάς του σήμερα που ονομάζεται «γενιά του διαδικτύου ή της προσομοίωσης». Η γενιά του σήμερα αντίθετα από τους γονείς τους δεν έχουν φόβο απέναντι στο διαδίκτυο, διότι δεν το νιώθουν ξένο και απειλητικό αλλά γνώριμο και δυνατό εργαλείο που είναι αναπόσπαστο κομμάτι στην ζωή τους από την παιδική ηλικία.

Η παρούσα εργασία δημιουργήθηκε αρχικά, ως συνέχεια μελετών της τελευταίας δεκαετίας που έχουν συμπεράνει, ότι ο λανθασμένος τρόπος χρήσης του διαδικτύου οδηγεί σε ποικίλα προβλήματα, είτε ψυχολογικά, όπως άγχος, κατάθλιψη, μειωμένη αυτοεκτίμηση, είτε σωματικά λόγω της μειωμένης άσκησης και καθιστικής ζωής. Επίσης, έχει παρατηρηθεί η παρουσία πλήθος κοινωνικό-συναισθηματικών και συμπεριφορικών προβλημάτων που προέρχονται από λανθασμένα πρότυπα και προκαλούνται από την ανεξέλεγκτη χρήση του διαδικτύου, όπως είναι τα πρότυπα επιθετικότητας, βίας, λανθασμένων μοντέλων ανταγωνισμού, που δημιουργούν προβλήματα στις σχέσεις τους με τον εαυτό τους, την οικογένειά τους, το σχολικό και κοινωνικό περιβάλλον τους. (Young και Abreu 2011). Εν συνεχεία σήμερα λόγω των αιφνίδιων ανατροπών που επέφερε η Πανδημία καθώς και η επικράτηση και επιβολή της χρήσης του διαδικτύου σε όλες τις ηλικίες με τρόπο κατακλυσμιαίο και υποχρεωτικό, γεννήθηκαν ερωτήματα και προκλήθηκε το ενδιαφέρον της βιβλιογραφικής μελέτης της επίδρασης του διαδικτύου πριν και κατά την διάρκεια της πανδημίας στα παιδιά και στους εφήβους.

Για να αντιμετωπιστούν οι απαιτήσεις των εκπαιδευτικών, ενημερωτικών, εργασιακών και ψυχαγωγικών αναγκών το διαδίκτυο εμπλέχθηκε με την εργαλειοποίησή του στην εκπαίδευση και έδωσε γρήγορη λύση στις ανάγκες της τηλεεκπαίδευσης όλων των εκπαιδευτικών βαθμίδων. Η σωστή του χρήση διευκόλυνε την επικοινωνία, την εργασία, την εκπαίδευση, την ενημέρωση και την ψυχαγωγία του ανθρώπου. Η κατάχρησή του όμως μπορεί εύκολα να

αναπτύξει πλήθος ζημιολόγων καταστάσεων και δυσκολιών σ όλους τους τομείς της ζωής του ανθρώπου (Internet Society, 2019).

Οι διαδραστικές ιδιότητες του εικονικού κόσμου έχουν απόλυτη διεισδυτικότητα και όλο και πιο πολύ υποκαθιστούν την ζωντανή επαφή και επικοινωνία. Οι διαπροσωπικές σχέσεις στα νέα διαδικτυακά περιβάλλοντα έχουν διαφορετικό περιεχόμενο, δίνουν την δυνατότητα της προσωπικής επιλογής της πληροφορίας, την επίτευξη άμεσης και αμφίδρομης επικοινωνίας χωρίς πολιτιστικούς και κοινωνικούς διαχωρισμούς. Η υπέρβαση των ορίων του χρόνου, του χώρου και η απουσία του φυσικού βιολογικού σώματος θέτει τις διαδικτυακές επαφές σ άλλη διάσταση χωρίς να περιορίζει τους ανθρώπους. Η επικοινωνία γίνεται ασύγχρονη ή σύγχρονη. Στην ασύγχρονη επικοινωνία αλλάζουν ο χρόνος και ο ρυθμός επεξεργασίας της σκέψης δίνοντας άλλη διάσταση στην επικοινωνία. Η γλώσσα δεν ακολουθεί τους συντακτικούς και γραμματικούς κανόνες, αλλά καθορίζεται από τον τρόπο που εσωτερικεύεται ο κόσμος στους χρήστες, καθώς εμπλουτίζεται από συντομεύσεις και νεολογισμούς. Το διαδίκτυο έχει την ικανότητα να δημιουργεί εικονικούς χώρους και εικονικές ταυτότητες με νέες αναπαραστάσεις του σώματος με διάφορες σωματοποιήσεις και με ευέλικτες ταυτότητες π.χ avatar που δημιουργούν νέους προσομοιωτικούς τρόπους επικοινωνίας στο διαδίκτυο (Αλεξιάς, 2006).

Οι ηλικιακές ομάδες που θεωρούνται οι πιο ευάλωτες να εκτεθούν σε διαδικτυακές απειλές είναι τα παιδιά και οι έφηβοι. Η ευαλωτότητά τους δημιουργείται λόγω του διαμορφωτικού εξελικτικού σταδίου που βρίσκονται, της έλλειψης εμπειριών και γνώσης για την πιο ασφαλή χρήση του διαδικτύου αλλά και λόγω μειωμένης συναισθηματικής ωριμότητας και περιορισμένης δυνατότητας να υπερασπιστούν τον εαυτό τους. Η εμμονική χρήση του διαδικτύου από τους νέους μοιάζει πολλές φορές με το στερητικό σύνδρομο των εξαρτήσεων καθώς διεγείρει τον εγκέφαλο και οδηγεί το άτομο σε δυσλειτουργική συναισθηματική ανταπόκριση έναντι των ατόμων του οικείου και ευρύτερου περιβάλλοντός τους. Παρουσιάζουν συχνά απώλεια ελέγχου της συμπεριφοράς τους, άγχος και κατάθλιψη. (Smith et al., 2008)

Έτσι η εμπλοκή της κοινωνικής εργασίας γίνεται αναγκαία, διότι λόγω της ανθρωποκεντρικής της φύσης επικεντρώνεται στο πως το άτομο αντιμετωπίζει την κάθε πρόκληση ζωής του και πως συμπεριφέρεται μέσα στο κοινωνικό περιβάλλον που ζει. Προσπαθεί να ενισχύσει αλλά και να αποκαταστήσει την κάθε έλλειψη ισορροπίας μεταξύ ατόμου και περιβάλλοντος. Στην περίπτωση των αρνητικών επιδράσεων του διαδικτύου στο άτομο ο κοινωνικός λειτουργός θα προσπαθήσει να βοηθήσει παροτρύνοντας τον χρήστη να περιορίσει την πιθανή κατάχρηση του διαδικτύου, να θέσει όρια στην χρήση του και να αναζητήσει εναλλακτικές μορφές

ψυχαγωγίας και επικοινωνίας. Συμβάλλει έτσι στην ενημέρωση, στην πρόληψη και στην αντιμετώπιση των κινδύνων που πηγάζουν από την κακή χρήση του διαδικτύου. (Stip et al, 2016)

Σκοπός της εργασίας είναι να μελετήσει την επίδραση του διαδικτύου στην λειτουργικότητα των παιδιών και των εφήβων, να παρουσιάσει τις θετικές και αρνητικές επιδράσεις που επιφέρει η χρήση του, επίσης, να εντοπίσει πως αυτή επέδρασε στα πλαίσια της πανδημίας covid-19 καθώς επιβλήθηκε η χρήση του αιφνίδια και μαζικά σε κάθε δραστηριότητα των παιδιών και των εφήβων. Τέλος να διερευνήσει τον ρόλο και την εμπλοκή του κοινωνικού λειτουργού στην αντιμετώπιση των επιδράσεων του διαδικτύου στην λειτουργικότητα των ανήλικων χρηστών.

Οι υποθέσεις ή τα ερωτήματα που διερευνήθηκαν ανασκοπικά στην παρούσα εργασία είναι:

- αν υπάρχει επίδραση του διαδικτύου στην λειτουργικότητα των παιδιών.
- αν το διαδίκτυο επιδρά στην λειτουργικότητα των εφήβων.
- αν οι κίνδυνοι του διαδικτύου, όπως ο εθισμός έχει επιπτώσεις στην λειτουργικότητα των ανήλικων.
- αν υπήρξε περαιτέρω επίδραση του διαδικτύου στα πλαίσια της πανδημίας Covid-19 στην λειτουργικότητα των παιδιών και των εφήβων.
- Τέλος, αν ο κοινωνικός λειτουργός μέσω των επιστημονικών του γνώσεων και εφαρμοσμένων δράσεων μπορεί να παρεμβεί στην επίδραση του διαδικτύου στην λειτουργικότητα των ανήλικων.

Για την διερεύνηση των υποθέσεων αυτών στην συγκεκριμένη εργασία έγινε προσπάθεια στα πλαίσια μιας ανασκοπικής βιβλιογραφικής μελέτης να παρουσιαστεί, μετά την έκθεση της περίληψης, της καταγραφής των περιεχομένων και της εισαγωγής της εργασίας, στο πρώτο κεφάλαιο η εννοιολογική βάση του όρου "διαδίκτυο", η ιστορική του πορεία και η εξάπλωση του. Επίσης, αναφέρθηκαν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της ανάπτυξής του, και οι κίνδυνοι που συνοδεύουν την κακή χρήση του.

Στο δεύτερο κεφάλαιο επιχειρήθηκε να γίνει πιο συγκεκριμένη θεωρητική προσέγγιση και ανάλυση των επιδράσεων του διαδικτύου στην λειτουργικότητα των παιδιών. Εστιάζοντας στο στάδιο ανάπτυξης της σχολικής παιδικής ηλικίας, ενώ επιχειρήθηκε να εντοπιστούν οι θετικές και οι αρνητικές επιδράσεις του διαδικτύου στο ψυχικό, νοητικό, συναισθηματικό και κοινωνικό πεδίο της εξέλιξης του παιδιού, καθώς και οι επιπτώσεις και οι κίνδυνοι της λάθος

χρήσης του διαδικτύου, με παράλληλη παρουσίαση των τρόπων αντιμετώπισής τους από το οικογενειακό, σχολικό και κοινωνικό περιβάλλον.

Στο τρίτο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στο επόμενο στάδιο ανάπτυξης του ατόμου, την εφηβεία που είναι η δεύτερη εξελικτική ομάδα διερεύνησης της εργασίας. Παρουσιάστηκαν μέσα από την βιβλιογραφική ανασκόπηση τα φλέγοντα ζητήματα που αντιμετωπίζει το άτομο στην εφηβεία καθώς και την θετική και αρνητική επίδραση που δημιουργεί η χρήση αλλά και η κατάχρηση του διαδικτύου στους εφήβους.

Στο τέταρτο κεφάλαιο γίνεται πιο αναλυτική προσέγγιση στο φαινόμενο του εθισμού που κρίνεται το πιο συχνό και το πιο επικίνδυνο πρόβλημα της επίδρασης του διαδικτύου για τα ανήλικα άτομα. Εξετάζονται μέσω πολλών οπτικών οι δυνατότητες εντοπισμού του και αντιμετώπισής του από τα ίδια τα ανήλικα άτομα και το στενό και ευρύτερο περιβάλλον τους.

Στο πέμπτο κεφάλαιο έγινε μια προσπάθεια μέσα από τις πιο πρόσφατες βιβλιογραφικές αναφορές να παρουσιαστεί η επίδραση της χρήσης του διαδικτύου την περίοδο της πανδημίας covid-19 στην ζωή και στην λειτουργικότητα των παιδιών και εφήβων. Επιχειρήθηκε να σκιαγραφηθούν οι αλλαγές που επέφερε η κατακλυσμιαία εισβολή του ψηφιακού κόσμου στην καθημερινότητα του ατόμου, ως νέος τρόπος ζωής στα πλαίσια των πρωτόγνωρων δεδομένων που δημιούργησε η πανδημία covid-19 με χαρακτηριστικά εγκλεισμού, περιορισμού σ' όλους τους τομείς δραστηριότητας και ζωής των παιδιών και εφήβων. Επίσης, εξετάστηκαν οι αρνητικές και θετικές επιδράσεις της πανδημίας στην χρήση του διαδικτύου καθώς και οι πρόσθετοι κίνδυνοι και ο εθισμός του διαδικτύου στους ανήλικους στην εποχή της πανδημίας Covid-19.

Εν συνεχεία, στο έκτο κεφάλαιο αναφέρεται ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού και η δυνατότητα της κοινωνικής εργασίας μέσω των εφαρμοσμένων εργαλείων και δράσεων της να προωθήσει την ενημέρωση, πρόληψη και αντιμετώπιση των συγχρόνων διαδικτυακών προκλήσεων.

Τέλος, στο έβδομο κεφάλαιο γίνεται συζήτηση και εκτίθενται τα συμπεράσματα καθώς και οι περιορισμοί της παρούσας βιβλιογραφικής μελέτης, ενώ ταυτόχρονα επιχειρείται να παρουσιαστούν προτάσεις για μελλοντική διερεύνηση και πολύπλευρη περαιτέρω διασαφήνιση των επιδράσεων της διαδικτυακής χρήσης στα παιδιά και στους εφήβους, διότι το φαινόμενο της πανδημίας covid-19 είναι ακόμα σε εξέλιξη.

Ακολούθως καταγράφεται αλφαβητικά η ελληνόφωνη και ξενόγλωσση βιβλιογραφία που αξιοποιήθηκε στην παρούσα εργασία.

1. ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.

1.1 Ο ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ:

Το διαδίκτυο είναι ένα παγκόσμιο σύστημα δικτύων που συνδέονται μεταξύ τους και χρησιμοποιούν συγκεκριμένη ομάδα πρωτοκόλλων εξυπηρετώντας δισεκατομμύρια χρήστες. Το διαδίκτυο είναι ένα εργαλείο που δίνει την επιλογή στον χρήστη να πληροφορήσει και να πληροφορηθεί μέσω ενός συμμετοχικού διαύλου επικοινωνίας ανταλλάσσοντας απόψεις. Η επικοινωνία μέσω του διαδικτύου είναι άμεση αλλά και αμφίδρομη. Η βασική θέση του διαδικτύου ήταν κατά την δημιουργία του να εκδημοκρατίσει την κοινωνία μέσω της βελτίωσης της επικοινωνίας καθιστώντας μη αναγκαία την όποια διαμεσολάβηση (en.wikipedia.org/wiki).

1.2 Η ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.

Οι πρώτες απόπειρες διαμόρφωσης ενός διαδικτύου άρχισαν στις ΗΠΑ στην διάρκεια του ψυχρού πολέμου. Μέσα στα πλαίσια του τεχνολογικού ανταγωνισμού των Αμερικάνων και των Ρώσων για την προάσπιση της ασφάλειας των χωρών τους, οι Αμερικάνοι δημιούργησαν την υπηρεσία προηγμένων αμυντικών ερευνών ARPA (Advanced Research Project Agency). Αποστολή της υπηρεσίας αυτής ήταν να βοηθήσει τις στρατιωτικές δυνάμεις των ΗΠΑ να εξελιχθούν τεχνολογικά και να αναπτύξουν ένα δίκτυο επικοινωνίας που θα μπορούσε να επιβιώσει σε περίπτωση πυρηνικής επίθεσης (en.wikipedia.org/wiki).

Σε συγγράμματα του J.C.R Licklider δόθηκε το αρχικό θεωρητικό υπόβαθρο ενός δικτύου υπολογιστών που θα μπορούσαν να ήταν συνδεδεμένοι μεταξύ τους και να ανταλλάσσουν γρήγορα πληροφορίες. Το πρόβλημα που υπήρχε ήταν, ότι το διαδίκτυο θα έπρεπε να ήταν επικεντρωμένο, ώστε αν δεχόταν επίθεση κάποιος κόμβος να υπήρχε δίοδος επικοινωνίας με τους υπόλοιπους υπολογιστές. Ο Paul Baran με την σχεδίαση ενός κατανεμημένου δικτύου επικοινωνίας χρησιμοποιώντας την ψηφιακή τεχνολογία έδωσε την λύση στο πρόβλημα. Επίσης, η θεωρία ανταλλαγής πακέτων του Leonard Kleinrock υποστήριζε, ότι μπορούσαν πακέτα πληροφοριών να σταλούν από τον έναν υπολογιστή στον άλλον έχοντας γνωστή την προέλευση και τον προορισμό των αρχείων αυτών. (en.wikipedia.org/wiki).

Έπαιξαν σημαντικό ρόλο οι τρεις θεωρίες του Licklider, του Baran και του Kleinrock στην δημιουργία του πρώτου είδους διαδικτύου γνωστού ως ARPANET. Το οποίο για πρώτη φορά το 1969 λειτούργησε και εγκαταστάθηκε με 4 κόμβους συνδεδεμένους σε τέσσερις μίνι

υπολογιστές (mini computers 12k) του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια στην Σάντα Μάρμπα και στο Λός Άντζελες, στο Πανεπιστήμιο της Γιούτα και στο SRI του Στάνφορντ. Η ταχύτητα του έφτανε τα 50 kbps και έτσι δημιουργήθηκε η πρώτη dial up σύνδεση μέσω των γραμμών του τηλεφώνου. Έως το 1972 οι υπολογιστές που είχαν συνδεθεί με το ARPANET είχαν φτάσει στους 23. (en.wikipedia.org/wiki). Η πρώτη χρήση απομακρυσμένου δικτύου (WAN) έγινε στις δυτικές πολιτείες των ΗΠΑ μεταξύ ενός πανεπιστημίου της Γιούτα και τριών πανεπιστημίων της Καλιφόρνια. Δημιουργήθηκαν παράλληλα και άλλα δίκτυα που χρησιμοποιούσαν διαφορετικά πρωτόκολλα από το ARPANET, το οποίο χρησιμοποιούσε το NCP(Network Control Protocol) γιατί είχε το μειονέκτημα να λειτουργεί μόνο με συγκεκριμένους τύπους υπολογιστών. Έτσι, στις αρχές του 1970 δημιουργήθηκε η ανάγκη ανάπτυξης ενός πρωτοκόλλου που θα ένωνε όλα τα δίκτυα που υπήρχαν μέχρι τότε. Το 1974 δημοσιεύθηκε η μελέτη των Vincent Cerf και Bob Kahn η οποία αναφερόταν στο πρωτόκολλο TCP (Transmission Control Protocol). Κύριο προτέρημα του ενιαίου πρωτοκόλλου TCP/IP ήταν ότι σε περίπτωση που κάποιος κόμβος τεθεί εκτός λειτουργίας αυτόματα παρακάμπτεται. Σημαντικό είναι ότι το δίκτυο δεν καταρρέει αλλά συνεχίζει κανονικά την λειτουργία του εξασφαλίζοντας την ασφάλεια και σιγουριά στο σύστημα. Η συγκεκριμένη τεχνική ανακάλυψη θεωρήθηκε τεράστιας σημασίας την εποχή του ψυχρού πολέμου από την στρατιωτική αμερικανική υπηρεσία. Το 1978 προστέθηκε το Internet Protocol (IP) και ονομάστηκε TCP/IP ενώ το 1983 ήταν το μοναδικό πρωτόκολλο μετά το ARPANET (en.wikipedia.org/wiki).

Το 1984 διαμορφώνεται το πρώτο DNS σύστημα (Domain Name System), όπου καταγράφονταν 1000 κεντρικοί κόμβοι μέσω των οποίων αναγνωρίζονταν οι υπολογιστές του διαδικτύου από περισσότερες διευθύνσεις κωδικοποιημένων αριθμών. Το εθνικό ίδρυμα επιστημών το 1986 δημιούργησε την πρώτη πανεπιστημιακή διαδικτυακή ραχοκοκαλιά (backbone) το NSFNet και ακολούθησε η ενσωμάτωση και άλλων σημαντικών δικτύων, όπως το Usenet, το Fidonet και το Bitnet (en.wikipedia.org/wiki).

Ο όρος διαδίκτυο/Ίντερνετ συναντάται ευρέως την εποχή που συνδέθηκε το ARPANET με το NSFNet. Ο όρος Ίντερνετ σήμαινε κάθε δίκτυο που χρησιμοποιούσε TCP/IP. Η άνθιση του διαδικτύου ξεκίνησε το 1989 με την χρήση της υπηρεσίας του Παγκόσμιου Ιστού από τον Tim Berners-lee στο ερευνητικό ίδρυμα CERN, ο οποίος είναι η πλατφόρμα που κάνει εύκολη την πρόσβαση στο ίντερνετ με την μορφή που είναι γνωστό ως σήμερα (en.wikipedia.org/wiki).

Την δεκαετία του 1980 για πρώτη φορά αναπτύσσεται η γλώσσα HTML η οποία είχε μορφή ανοιχτής συμμετοχής (open source) προωθώντας την πρόσβαση και την ελεύθερη

αναδιανομή στο σχεδιασμό του τελικού προϊόντος. Το διαδίκτυο τότε γνώρισε υψηλή δημοτικότητα έχοντας πλέον εικόνες, χρώματα και ήχους και απέκτησε ευκολία χρήσης με την τεχνολογία Hyper-text. Έτσι, το υπάρχον δίκτυο υπολογιστών δημιούργησε και ένα δίκτυο πληροφορίας πάνω από το δίκτυο των υπολογιστών, το διάσημο World Wide Web ή WWW. Το World Wide Web, γνωστό και ως Web, αποτελεί ένα σύστημα συνδεδεμένων εγγράφων τα οποία μέσω του διαδικτύου γίνονται προσβάσιμα. Μέσω ενός προγράμματος περιήγησης υφίσταται δυνατότητα πρόσβασης σε κείμενο, βίντεο, εικόνες και άλλα πολυμέσα καθώς υπάρχει δυνατότητα πλοήγησης και μέσω υπερσυνδέσεων. Ο Berners-lee και η Robert Cailliau το 1990 πρότειναν τη χρήση του Hyper-text για πρόσβαση και σύνδεση σε πληροφορίες διάφορων ειδών, δηλαδή την δημιουργία ενός δικτύου κόμβων που ο χρήστης θα μπορούσε να περιηγηθεί βάσει της βούλησης του. Η πρόταση τους αυτή δόθηκε στο κοινό τον Δεκέμβριο του 1990 και ξεκίνησε η δημιουργία μιας μεγάλης αγοράς πληροφοριών και γνώσεων (en.wikipedia.org/wiki).

Το διαδίκτυο από κοινωνιολογικής άποψης δεν είναι μόνο συνώνυμο της παγκόσμιας μηχανής πληροφοριών, αλλά περιλαμβάνει τις συστατικές διαδικτυακές τεχνολογίες και τις αντιμετωπίζει κυρίως ως κοινωνικά φαινόμενα, καθώς ασχολείται με το περιεχόμενο και τις πληροφορίες που παράγεται, λαμβάνεται και μεταδίδεται από οργανισμούς και άτομα μέσω της χρήσης του διαδικτύου. Το Internet είναι το αποτέλεσμα του έργου πολλών επιστημόνων, μηχανικών και προγραμματιστών που με καινοτόμο τρόπο δημιουργούν νέες τεχνολογίες και μέσω συσχέτισης και σύνδεσης των έργων τους διαμόρφωσαν το επίτευγμα που ονομάστηκε διαδίκτυο (Andrews, 2018).

Στις αρχές του 1900 ο Nicola Tesla είχε αναφέρει την ιδέα του "Παγκόσμιου ασύρματου συστήματος", ενώ ο Paul Otlet και ο Vannevar Bush το 1930 και 1940 είχαν σκεφθεί τα μηχανισμένα ερευνησιμα συστήματα πολυμέσων και βιβλίων. Τον Αύγουστο του 1962 η πρώτη περιγραφή κοινωνικών αλληλεπιδράσεων που έχει καταγραφεί, ήταν μέσω της διασύνδεσης συστημάτων που αποτέλεσαν τα θεωρήματα του J.C.R Licklider και αναφέρονταν στην ιδέα του "γαλαξιακού δικτύου". Το 1962 ο J.C.R Licklider είναι γνωστός ως ο πρώτος προϊστάμενος του προγράμματος έρευνας των υπολογιστών στην DARPA (Defence Advanced Research Project Agency) (Andrews, 2018).

Τον Οκτώβρη του 1969 το ARPAnet στο ερευνητικό εργαστήριο του UCLA έστειλε το πρώτο μήνυμα που έγραφε "LOGIN" από έναν υπολογιστή σε ένα άλλο υπολογιστή που ήταν τοποθετημένο στο Stanford, αλλά έπεσε το σύστημα και δεν κατάφερε να φτάσει το μήνυμα

ολόκληρο. Μετά την ιστορική αυτή στιγμή οι επιστήμονες Robert Kahn και Vinton Cerf ανέπτυξαν το TCP/IP (Andrews, 2018).

Το TCP/IP (Transmission Control Protocol/Internet Protocol) ήταν σειρά επικοινωνιακών πρωτοκόλλων που χρησιμοποιούνταν για την σύνδεση των συσκευών στο διαδίκτυο, το οποίο καθόριζε πως θα ανταλλάσσονταν τα δεδομένα μέσω του διαδικτύου, παρείχε συνεχείς επικοινωνίες μέσω των οποίων τα δεδομένα έπρεπε να σπάσουν σε πακέτα να δρομολογηθούν, να μεταδοθούν και να ληφθούν ορθά στον προορισμό τους (Rouse, 2019). Το ICP/IP υιοθετήθηκε από το ARPAnet τον Ιανουάριο του 1983 και από τότε οι επιστήμονες δουλεύουν το λεγόμενο "δίκτυο των δικτύων", το οποίο εξελίχθηκε στο σημερινό διαδίκτυο (Andrews, 2018).

1.3 Η ΕΞΑΠΛΩΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.

Το ΑΕΠ των χωρών παγκοσμίως φαίνεται, ότι σχετίζεται με την διείσδυση του διαδικτύου. Οι πιο πλούσιες χώρες έχουν μεγαλύτερη διείσδυση στο διαδίκτυο π.χ η διαφορά μεταξύ Κατάρ και Βόρειας Κορέας είναι 98,4%. Το 2019 το ποσοστό διείσδυσης στην Δανία είναι 97,8% και στο Λουξεμβούργο 97,8% ενώ στην Ελλάδα είχε διείσδυση 72,9% έναντι του ποσοστού του 2015 που είχε 63,2%. Η χρήση του διαδικτύου στην Δυτική Ευρώπη και Βόρεια Αμερική είναι πάνω από 90%, ενώ στην Ανατολική και Κεντρική Αφρική λιγότερο του 20%. Οι κάτοικοι της Ταϊλάνδης κατέχουν το υψηλότερο ποσοστό διασύνδεσης στο διαδίκτυο με μέσο όρο ημερησίως 9 ώρες και 38 λεπτά, ενώ ο μέσος Αμερικάνος αφιερώνει ημερησίως στο διαδίκτυο 6 ώρες και 30 λεπτά περίπου. (John Bennet, 2021).

Επίσης, φαίνεται να συνδέεται το επίπεδο της μόρφωσης των ατόμων με την υψηλότερη τάση χρήσης των κοινωνικών μέσων. Οι πιο μορφωμένοι χρησιμοποιούν περισσότερο υπολογιστές, μάρκετινγκ και δικτύωση στη δουλειά τους. Το 10% των ατόμων με ανώτατη μόρφωση χρησιμοποιούν μέσα κοινωνικής δικτύωσης περισσότερο από τα άτομα ανώτερης μόρφωσης και 20% από τα άτομα δευτεροβάθμιας μόρφωσης (John Bennet, 2021).

Η Ευρωπαϊκή Ένωση αναφέρει, ότι 65% οι γυναίκες χρησιμοποιούν το διαδίκτυο περισσότερο για τα κοινωνικά δίκτυα και οι άνδρες 72% για τις ειδήσεις. Δεν υπάρχει μεγάλη διαφορά στα ποσοστά μεταξύ ανδρών και γυναικών στη χρήση διαδικτυακών τραπεζικών υπηρεσιών, στην αναζήτηση εργασίας και στην παραλαβή και αποστολή ηλεκτρονικών μηνυμάτων (Eurostat, 2018).

Οι Ανακοινώσεις από το Δελτίο τύπου της Ελληνικής στατιστικής Αρχής (ΕΛΣΤΑΤ, 2020) στην Ελλάδα μέσα από δειγματοληπτική έρευνα δείχνουν, ότι το 2020 είχαν πρόσβαση στο διαδίκτυο 8 στα δέκα νοικοκυριά δηλαδή 80,4%, και σε σύγκριση με το 2010 παρατηρείται αύξηση 73,3% πρόσβασης στο διαδίκτυο από τις κατοικίες. Βάση των στοιχείων της έρευνας περισσότερο από δύο φορές ημερησίως το 88,7% των τακτικών χρηστών χρησιμοποιούσε το διαδίκτυο. Την δεκαετία 2009 έως 2018 υπήρξε αύξηση 100,8 % στην πρόσβαση στο διαδίκτυο ανά κατοικία. Τα συγκριτικά στοιχεία των ετών 2018 με τα στοιχεία του 2020 παρουσιάζουν σαφή αύξηση του ποσοστού χρήσης του διαδικτύου. Η παρακολούθηση προγραμμάτων τηλεόρασης μέσω διαδικτύου καταγράφει αύξηση ποσοστού 3% ενώ η παρακολούθηση καλωδιακής τηλεόρασης(netflix, Nova..) 22%, η πραγματοποίηση τραπεζικών συναλλαγών 9%, και η επικοινωνία μέσω βιντεοκλήσεων (Skype, viber) 11,2%. Οι λόγοι χρήσης του διαδικτύου σύμφωνα με τα δελτία τύπου της ΕΛΣΤΑΤ είναι 94% η αναζήτηση πληροφοριών για υπηρεσίες και προϊόντα, 75,3% η λήψη και αποστολή ηλεκτρονικών μηνυμάτων, 73,4% συμμετοχή σε κοινωνικής δικτύωσης ιστοσελίδες, 65,2% η αναζήτηση πληροφοριών υγείας, 61,1% κατέχει η πραγματοποίηση κλήσεων και βιντεοκλήσεων, ενώ 59,3% έχει η παρακολούθηση video, 37,8% κατέχουν οι τραπεζικές συναλλαγές και το 31,2% έχουν τα παιχνίδια (ΕΛΣΤΑΤ, 2020).

Τα στατιστικά στοιχεία τον Ιανουάριο του 2021 δείχνει ότι οι χρήστες του διαδικτύου ήταν 4,7 δισεκατομμύρια, ενώ ο μέσος χρήστης είναι στο διαδίκτυο ημερησίως 6 ώρες και 43 λεπτά. Σε παγκόσμια κλίμακα το 55,1% κατά μέσο όρο είναι η διείσδυση στο διαδίκτυο έναντι 35% το 2013.Επίσης, το ηλεκτρονικό εμπόριο το 2017 έφτανε τα 2,29 τρισεκατομμύρια ενώ το 2021 τα 4,9 τρισεκατομμύρια. (ΕΛΣΤΑΤ, 2020).

1.4 ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.

Η έννοια του διαδικτύου είναι θετικά επενδυμένη και συνδεδεμένη με υπεραισιόδοξες εκτιμήσεις για την επίδραση του στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων. Αποτελεί το πιο δημοφιλές μέσο με την ισχυρότερη επιρροή, είναι η μεγαλύτερη πηγή πληροφοριών, διαφήμισης και επικοινωνίας, υπάρχει στα περισσότερα σπίτια και επιφέρει πλήθος πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα (Abbas, 2018).

Αρχικά, του αναγνωρίστηκε η δυνατότητα της βελτίωσης της ποιότητας και του χρόνου επικοινωνίας με ταυτόχρονη ελάττωση του κόστους της. Οι εργασίες που δημιουργούσαν έξοδα και πολλές μετακινήσεις, εκτελούνται τώρα άμεσα μέσω του διαδικτύου (Φραγκουλίδου, 2006).

Τα πλεονεκτήματα του διαδικτύου περιλαμβάνουν την αμφίδρομη επικοινωνία, την ελεύθερη ανταλλαγή απόψεων και έκφρασης, την άμεση λήψη και αποστολή αλληλογραφίας. Επίσης το διαδίκτυο εισήγαγε νέα αντίληψη του τρόπου διεξαγωγής της εκπαίδευσης, της εργασίας και της καθημερινής ζωής. Στην μόρφωση δόθηκε η δυνατότητα να μετατραπεί σε διαβίου μάθηση. Το διαδίκτυο προσφέρει πρόσβαση σε τεράστιο όγκο πληροφοριών, μέσω εγκυκλοπαιδειών, ηλεκτρονικών παγκόσμιων βιβλιοθηκών, αλλά και πανεπιστημιακών εξ αποστάσεων προγραμμάτων, προγραμμάτων επιμόρφωσης και εξειδίκευσης, ακαδημαϊκών σεμιναρίων και επιστημονικών ομάδων συζήτησης. Η χρήση του διαδικτύου μπορεί να προσφέρει ενημερωμένες πληροφορίες σε ποικιλία με βάθος και ταχύτητα, αντιθέτως από την παλιά έντυπη μορφή που είχε πολλούς περιορισμούς σε όλα τα επίπεδα. Επίσης, βοηθά να εισαχθούν πιο εύκολα στην εκπαίδευση τα άτομα με ειδικές ικανότητες, καθώς και μητέρες με μικρά παιδιά. Δίνει την δυνατότητα εξ αποστάσεως πρόσβαση σε μουσεία, και γίνεται εφαρμογή πολλών νέων τρόπων στην μαθησιακή διαδικασία. Καταργεί τους γεωγραφικούς περιορισμούς και αναιρεί την αναγκαιότητα της φυσικής παρουσίας σε πλήθος δραστηριοτήτων, όπως στην τηλεργασία, στην τηλεεκπαίδευση, στην τηλεϊατρική. (computerhope.com, 2019a).

Παρέχει υπηρεσίες άμεσης και καλύτερης ποιότητας υγείας σε προληπτικό και διαγνωστικό επίπεδο. Μέσω των τεράστιων διασυνδέσεων του διαδικτύου και της διεθνούς συνεργασίας επιτυγχάνεται η δυνατότητα πάταξης του οργανωμένου και κοινού εγκλήματος, αλλά και κοινωνικών φαινομένων, όπως ο ρατσισμός εθνικισμός κ.λπ., βοηθά στην ανάπτυξη πλήθος εξειδικευμένων επαγγελματιών όπως προγραμματιστών, αναλυτών, τεχνικών ψηφιακών μέσων κ.α. (computerhope.com, 2019a).

Η αύξηση του ελεύθερου χρόνου συγκαταλέγεται στα πλεονεκτήματα που παρέχει στον άνθρωπο το διαδίκτυο, παρέχοντάς του κατάλληλες προϋποθέσεις για την συμμετοχή του σε πολιτιστικές και ψυχαγωγικές εκδηλώσεις. Επίσης η λογική της επικοινωνίας άλλαξε, η μετάδοση του μηνύματος αντικατέστησε τον παραδοσιακό τρόπο επικοινωνίας ιδιαίτερα στα δυναμικά τμήματα της σύγχρονης κοινωνίας. Το εμπόριο, οι επιχειρήσεις, οι επιστήμονες, οι ερευνητές καθώς και οι κρατικοί και θεσμικοί λειτουργοί ακολουθούν νέους τρόπους επαφής και επικοινωνίας που περνούν μέσα από το διαδίκτυο. Μέσω της ορθής, παρατεταμένης, ελεγχόμενης χρήσης, το διαδίκτυο μετατρέπεται σε ένα σημαντικό μέσο που δίνει την δυνατότητα να αναβαθμίσει όλους τους τομείς της καθημερινότητας του ατόμου, όπως η ποιότητα της επικοινωνίας, της ενημέρωσης, της εργασίας και της ψυχαγωγίας. (computerhope.com, 2019a).

Υπάρχουν βέβαια και αρκετές μελέτες που κάνουν αναφορές σε πλήθος μειονεκτημάτων που χαρακτηρίζουν το διαδίκτυο. Υπάρχουν αρκετές συντηρητικές τεχνοφοβικές

αντιλήψεις οι οποίες δημιούργησαν μια αντίπαλη δύσπιστη προσέγγιση έναντι στις νέες τεχνολογίες και ειδικά στο διαδίκτυο.

Τις απόψεις για τα μειονεκτήματα του διαδικτύου ο Dreyfus (2000), ισχυρίζεται, ότι μπορούμε να τις συνοψίσουμε σε δύο κύριες κατηγορίες. Σε αυτές που αναφέρονται στην νέα μορφή κοινωνικού αποκλεισμού του ατόμου μέσω του διαδικτύου. Η δυνατότητα της τηλεεκπαίδευσης, της τηλεργασίας και της τηλεξυπηρέτησης μπορεί να περιορίσει ή να αλλοιώσει τις κοινωνικές ανάγκες του ατόμου. Μπορεί να αναγκάσει τους χρήστες να πρέπει να αντιμετωπίσουν νέες διαδικτυακές απειλές λόγω μειωμένης ασφάλειας των προσωπικών δεδομένων και νέες μορφές εγκληματικότητας εις βάρος τους και ιδιαίτερα έναντι των ανήλικών χρηστών.

Επίσης, οι απόψεις που εκφράζουν το φόβο έναντι στον εικονικό κόσμο του διαδικτύου που τον θεωρούν, άδικο, μη ανθρώπινο, αποξενωτικό από τον πραγματικό κόσμο, από τα ρεαλιστικά προβλήματα της ζωής και ωθεί τον άνθρωπο σε ατομικές ενασχολήσεις απομονώνοντας τον από τις παραδοσιακές σχέσεις συλλογικότητας. Αναφέρονται συχνά οι φόβοι για τον κίνδυνο της χαλάρωσης των ηθικών αξιών και της έκφρασης της παραβατικότητας, λόγω της δυνατότητας της ανωνυμίας που προσφέρει το διαδίκτυο. Επίσης γίνεται επιβλαβής η καταχώρηση και η δημοσίευση των προσωπικών δεδομένων από επιτήδειους παραβάτες που καθιστούν τους χρήστες ευάλωτους και τους φέρνουν αντιμέτωπους με προβλήματα με ανεξέλεγκτες συνέπειες (Φραγκουλίδου, 2006).

Ο Crary από το 1995, αναφέρει το μεγάλο κίνδυνο του εθισμού των χρηστών, στη ταχύτατη εναλλαγή των ερεθισμάτων. Αποτέλεσμα αυτού είναι οι χρήστες να αναζητούν συνεχώς νέα και έντονα οπτικά ερεθίσματα χωρίς να τα επεξεργάζονται επαρκώς. Στόχος είναι η γρήγορη ικανοποίηση, και το ζητούμενο της χρήσης του διαδικτύου είναι μόνο η αναζήτησή της. (Φραγκουλίδου, 2006).

Σε οικονομικό επίπεδο η κυριαρχία του διαδικτύου δημιουργεί κινδύνους αύξησης της ανεργίας λόγω αντικατάστασης υπαλλήλων και εργατών από τους υπολογιστές και της εξαφάνισης σημερινών επαγγελματιών. Η αύξηση του επιπέδου του ανταγωνισμού στους οργανισμούς και τις επιχειρήσεις δημιουργεί ανάγκες αναδιάρθρωσης του εξοπλισμού και προσωπικού και οδηγεί σε αλλαγές κατάρτισης και εφοδιασμού νέων υλικών σε όλα τα επίπεδα.

Οι αρνητικές επιπτώσεις εμφανίζονται και σε πολιτιστικό επίπεδο όπως η συρρίκνωση των εθνικών γλωσσών από την καθιέρωση ως παγκόσμιας γλώσσας την γλώσσα της αγγλικής και ταυτόχρονα μέσω της αναγκαίας προώθησης της μεταγλώσσας της πληροφορικής. Στην

Ελλάδα χρησιμοποιούν οι χρήστες του διαδικτύου το γλωσσικό μόρφωμα παραποιώντας και κακοποιώντας την ελληνική γλώσσα, τα λεγόμενα "greeklish".. (Φραγκουλίδου, 2006).

Οι απειλές παρενόχλησης, η κλοπή προσωπικών δεδομένων, ο βομβαρδισμός από διαφημιστικά μηνύματα, η διαμόρφωση εθιστικών συμπεριφορών, αποτελούν λόγους επιβάρυνσης της ψυχικής και σωματικής υγείας του χρήστη ιδιαίτερα των μικρών ηλικιών που δεν έχουν αποκρυστάλλωση ακόμα τον χαρακτήρα τους. Τα παιδιά και οι έφηβοι υιοθετούν και μιμούνται συμπεριφορές χωρίς κριτική εκτίμηση των συνεπειών όλων αυτών των μειονεκτημάτων του διαδικτύου. . (Φραγκουλίδου, 2006).

Το πιο ανησυχητικό στοιχείο του διαδικτύου είναι, ότι με την συνεχή ροή των εικόνων, πληροφοριών και ειδώλων μπορεί και πλάθει ένα ισχυρότερο και επιβλητικότερο μοντέλο μιας πλασματικής πραγματικότητας που κυριαρχεί έναντι της ίδιας της πραγματικότητας. Παράλληλα οι ενσώματες διαπροσωπικές σχέσεις και οι πρόσωπο με πρόσωπο επικοινωνίες αποδυναμώνονται. Το περιεχόμενο, το είδος και η φύση των συναλλαγών μέσα από το διαδίκτυο αλλάζουν το νόημα της ασφάλειας και της ιδιωτικότητας και κάνουν τα όρια μεταξύ ιδιωτικού και δημόσιου δυσδιάκριτα και ασαφή. . (Φραγκουλίδου, 2006).

Η πρόσβαση σε πληροφορίες αβέβαιης εγκυρότητας ,η σύγχυση λόγω παραπληροφόρησης, ο αποπροσανατολισμός λόγω της υπέρμετρης πληροφόρησης, ο κίνδυνος παραβίασης προσωπικών δεδομένων και του εθισμού έχουν τεράστιες συνέπειες στο άτομο, την κοινωνία και το μέλλον της κοινωνίας.(Φραγκουλίδου, 2006)

2. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΣΤΗΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ.

2.1 Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ.

Το παιδί αναπτύσσεται συνεχώς, καθώς περνά η εξέλιξη του από πολλές φάσεις, οι οποίες έχουν διαφορετικά χαρακτηριστικά και διαφορετικό ρυθμό. Οι τέσσερις περίοδοι της ανάπτυξης του ατόμου είναι η βρεφική, η νηπιακή, η σχολική και η εφηβική. Η κάθε αναπτυξιακή περίοδος διαφέρει ως προς τον βαθμό ευαισθησίας στην επίδραση που μπορεί να δεχθεί ένα παιδί. Σε κάποιες φάσεις του παρουσιάζεται πιο δεκτικό, εύπλαστο και ευαίσθητο στις διάφορες επιδράσεις κυρίως περιβαλλοντικές και σε κάποιες άλλες λιγότερο ευαίσθητο. Οι διαφορές οφείλονται σε βιολογικούς, ατομικούς παράγοντες αλλά και σε περιβαλλοντικούς που διαμορφώνουν μια ένωση σύνθετων σχέσεων μεταξύ ποικίλων διεργασιών της εξωτερικής και της εσωτερικής πραγματικότητας. Η δημιουργία ενός περιβάλλοντος που να μπορεί να υποστηρίξει σωστά την νοητική και ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη του ατόμου σε κάθε στάδιο ανάπτυξής του, πέρα των βιολογικών του μεταβλητών είναι σημαντική προτεραιότητα. (Τσαπακίδου, 2007).

Το κεφάλαιο αυτό θα εστιάσει στους σημαντικούς σταθμούς της παιδικής (σχολικής ηλικίας), περίοδο στην οποία εντάσσονται παιδιά με ηλικία από έξι έως δώδεκα ετών. Σε αυτή την ηλικιακή περίοδο παρατηρείται σταθεροποίηση και συμπλήρωση των κατακτήσεων που προηγήθηκαν στην βρεφική και νηπιακή ηλικία. Το παιδί σε αυτή την ηλικία εντάσσεται στο σχολικό πλαίσιο, όπου οι απαιτήσεις αυξάνουν και διαφοροποιούνται σε σχέση με τις μέχρι τώρα απαιτήσεις της οικογένειάς, του οικείου και ευρύτερου περιβάλλοντος του. Το σχολικό περιβάλλον απαιτεί το παιδί να έχει κατακτήσει δυνατότητες πειθαρχίας, οργάνωσης, επιμέλειας, σταθερότητας, φιλομάθειας να μπορεί να κατανοεί τα όρια, τους κανόνες και την αξία τους στην ομάδα του και γενικότερα στην κοινωνία. Με την σωστή καθοδήγηση και παρότρυνση των εκπαιδευτικών να μπορούν να θέτουν στόχους, να μαθαίνουν την δυσκολία επίτευξης και κατάκτησής τους, καθώς θα πρέπει ταυτόχρονα να επιβραβεύεται η εργατικότητα και η στοχοπροσήλωση τους που επιφέρει την ικανοποίηση και την υλοποίηση του στόχου. (Baumgarten, 2003).

Σ αυτή την αναπτυξιακή περίοδο κυριαρχεί η γνωστική ανάπτυξη των παιδιών που αναφέρεται στις πνευματικές και διανοητικές ικανότητες όπως η κατανόηση η σκέψη, η ικανότητα συλλογισμού εδραιώνουν την δυνατότητα κατάκτησης της γνώσης. Πρόκειται για λειτουργίες που ελέγχονται από ανώτερα κέντρα του κεντρικού νευρικού συστήματος και

συνδέονται με τους άλλους τομείς ανάπτυξης των παιδιών). Στο γνωστικό πεδίο το παιδί έχει ήδη κατανοήσει την έννοια του αντικειμένου, σε σχέση με όποια αλλαγή μπορεί να φέρει το αντικείμενο αυτό. Στην ηλικία αυτή επίσης μπορεί να κατανοεί αφηρημένες έννοιες, την ποσότητα, το βάρος, τους αριθμούς διαμορφώνοντας την λογική σκέψη. Έτσι τα παιδιά αντιλαμβάνονται και πραγματοποιούν αριθμητικές πράξεις (Baumgarten,2003). Στην περίοδο αυτή ξεκινά η σμίλευση του εγκεφάλου του παιδιού γι' αυτό είναι σημαντική κάθε περιβαλλοντική επιρροή. Το ονομαζόμενο ως "κλάδεμα του εγκεφάλου", δηλαδή το κλάδεμα μέρους του νευρικού συστήματος που βοηθά να διαμορφωθεί η μορφή του εγκεφάλου, όπως του ενήλικα. Στον εγκέφαλο του παράγονται πλήθος συνδέσεων μεταξύ των εγκεφαλικών κυττάρων και το κλάδεμα απομακρύνει επιλεκτικά κάποιες συνδέσεις και επιτρέπει σε άλλες να αναπτυχθούν. (Zukerman & Purcell, 2011).

Τα παιδιά στην σχολική ηλικία συνεχίζουν να δομούν την προσωπικότητά τους, διαφαίνεται η ευσυνειδησία, η δεκτικότητα σε νέες εμπειρίες, αποκτούν την δική τους γνώμη αντιλαμβάνονται την διαφορετικότητα και γενικά οι συμπεριφορές τους προσομοιώνουν τις συμπεριφορές των ενήλικων ατόμων. Σύμφωνα με την θεωρία του Erikson (1963), η θετική ενίσχυση από το περιβάλλον του παιδιού, μπορεί να το βοηθήσει να δομήσει μια ισχυρή προσωπικότητα με αυτοπεποίθηση, ικανό να βασιστεί στις δυνάμεις του, ενώ η ανάπτυξη αρνητικών ενισχυτών του περιβάλλοντος διαμορφώνουν παιδιά με χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση. Η συνεχή ψυχοσυναισθηματική εξέλιξη και ο τρόπος που αλληλοεπιδρά το παιδί με το περιβάλλον του σ αυτή την ηλικιακή περίοδο καθορίζει την ορθή λειτουργικότητά του, την υγιή ανάπτυξη των σχέσεων με τον εαυτό του και τους άλλους, την καλή προσαρμοστικότητα του στις απαιτήσεις του οικείου και ευρύτερου περιβάλλοντός του. Η συναισθηματική ανάπτυξη στην παιδική ηλικία αντανακλά την κοινωνική εμπειρία και συμπεριλαμβάνει το πολιτισμικό πλαίσιο. Τα συναισθήματα των παιδιών συνεχώς μεταβάλλονται και κατακτούν παράλληλα την ικανότητα να αντιλαμβάνονται και τα συναισθήματα των άλλων ατόμων. Αναπτύσσεται έτσι η ηθική πλευρά της σκέψης, η οποία χρησιμοποιείται στις επαφές τους με τους άλλους ανθρώπους. (Γωνίδα & Μαρκούλης, 2008).

2.2 ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΚΑΙ Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ.

Βάση ποικίλων δημογραφικών και οικονομικών παραγόντων τις τελευταίες δεκαετίες παρατηρείται τεράστια αύξηση της χρήσης τεχνολογικών επιτευγμάτων στην καθημερινότητα. Ο ρόλος του διαδικτύου στην ζωή όλων των ηλικιακών ομάδων ολοένα και ενδυναμώνεται με

ποικίλες χρήσεις για εκπαιδευτικούς, εργασιακούς και ψυχαγωγικούς σκοπούς. Εξαπλώνεται με ταχύτητα σ όλο το ηλικιακό φάσμα. Τα τελευταία χρόνια έχει παρατηρηθεί σημαντική αύξηση της χρήσης του διαδικτύου στα παιδιά. (Holloway et al., 2013).

Πιο συγκεκριμένα για τον παιδικό πληθυσμό της Ελλάδος το Ελληνικό κέντρο ασφαλούς Διαδικτύου, μέσω διαδικτυακής έρευνας σε γονείς μελέτησε την χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά για το έτος 2021. Η Έρευνα εξελήχθηκε το διάστημα Νοέμβριος 2020 με Ιανουάριο 2021 και πήραν μέρος 1750 γονείς. Οι γονείς στην πλειοψηφία τους εκφράζουν την ανησυχία τους για το αν θα αποκατασταθεί η ισορροπία μεταξύ της offline και online ζωής των παιδιών τους. Μετά την επιβολή σχεδόν της καθολικής χρήσης του διαδικτύου λόγω των εκτάκτων συνθηκών που επέβαλε η πανδημία covid19 η ανησυχία τους επικεντρώνεται αν θα υιοθετηθούν μελλοντικά οι συμπεριφορές υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου από τα παιδιά τους. Σύμφωνα με τα στατιστικά στοιχεία φαίνεται, ότι η ηλικία έναρξης διαδικτυακής ενασχόλησης είναι 6 έως 8 έτη 38%, 9 έως 11 έτη 30,8% και 21% τα παιδιά 3 έως 5 ετών, ενώ προφίλ σε Social δίκτυα σύμφωνα με τις δηλώσεις των γονιών έχουν τα παιδιά ηλικίας 11 έως 13 ετών.

Το 49% των γονέων δηλώνουν, ότι έχουν μερικώς τον έλεγχο της δραστηριότητας του παιδιού τους στο διαδίκτυο, ενώ το 13% δηλώνει ότι δεν έχει καθόλου τον έλεγχο. Μόλις το 35% των γονέων δηλώνει ότι έχει τον απόλυτο έλεγχο. Το 56% των γονέων που συμμετείχαν στην έρευνα ανέφεραν ότι συζητούν πολύ συχνά με το παιδί τους για την προσοχή που πρέπει να δείχνουν για την επίτευξη της ασφαλούς χρήσης του διαδικτύου. Το 29% των ερωτηθέντων γονέων συζητούν πολύ συχνά, ενώ το 16% σπάνια έως καθόλου. Τέλος οι γονείς που βάζουν όριο στην καθημερινή χρήση του διαδικτύου στα παιδιά είναι το 81% και το 54% των ερωτηθέντων γονέων αναφέρει ότι έχει επαρκείς γνώσεις, ώστε να βοηθήσει το παιδί του να προστατευτεί από τους κινδύνους του διαδικτύου. Όταν το παιδί ολοκληρώσει το πέμπτο ή έκτο έτος της ηλικίας του ξεκινά να δείχνει το ενδιαφέρον του για τις εικόνες που εμφανίζονται στον ηλεκτρονικό υπολογιστή, διότι πλέον μπορεί να κατανοήσει την σχέση της μιας με της άλλης εικόνας και να αποκρυπτογραφήσει ένα κρυφό μήνυμα, όμως έχει περιορισμένες ικανότητες εστίασης της προσοχής τους για μεγάλο χρονικό διάστημα και διαχείρισης της σύγχυσης που του προκαλεί η ταχύτητα εναλλαγών των εικόνων (Valcke et al., 2011). Σε ηλικία εννέα με έντεκα ετών το παιδί ελκύεται ισχυρά από το παιχνίδι στον διαδικτυακό χώρο. Ταυτόχρονα στο σχολείο για εκπαιδευτικούς σκοπούς έρχονται σε επαφή όλο και πιο συχνά με τις εκπαιδευτικές δυνατότητες που τους παρέχει το διαδίκτυο (Danovski, 2007).

Το Διαδίκτυο σήμερα μπορεί να προσφέρει αμέτρητες εκπαιδευτικές ευκαιρίες. Τα γραφικά, τα ηχητικά εφέ κάνουν την μάθηση διασκέδαση και παιχνίδι μέσω πλήθος προγραμμάτων

και τεχνικών μέσων τα παιδιά δεν είναι πλέον παθητικοί παρατηρητές, αλλά ενεργοί συμμετέχοντες σε ένα μάθημα με διαδραστικές δυνατότητες. (kim,2003). Η άμεση ανταμοιβή που προσφέρει ο διαδικτυακός χώρος σε κάθε προσδοκία του χρήστη λειτουργεί ενισχυτικά στην επιθυμία χρήσης του και σύμφωνα με αυτή την εξακρίβωση μπορεί το διαδίκτυο να μεταμορφωθεί σε ισχυρό εκπαιδευτικό εργαλείο μάθησης καθώς η γρήγορη επιβράβευση λειτουργεί με θετικό τρόπο στην ψυχολογία του παιδιού και επιθυμεί να επαναλαμβάνει την διαδικασία που του την χαρίζει ενισχύοντας έτσι όλο και πιο πολύ την διαδικασία της μάθησης (Danowski, 2007). Επίσης το διαδίκτυο έχει απλή αφηγηματική δομή, απλούστερη από τα βιβλία που την καθιστά ευκολότερη στην απομνημόνευση για το παιδί το οποίο ακόμα δεν έχει αναπτύξει πλήρως την ικανότητα της μνήμης του. Επιπροσθέτως διάφοροι διαδικτυακοί τόποι μέσω πολλών εφαρμογών μπορούν να τονώσουν το ενδιαφέρον των παιδιών στην γραφή και στην ανάγνωση μαθαίνοντας πιο εύκολα και γρήγορα, παραδείγματος χάριν τα γράμματα και τους ορθογραφικούς κανόνες. Επίσης μπορούν να ενισχύσουν την φαντασία των παιδιών, καθώς είναι πολύ χρήσιμες συχνά στην ανάπτυξη της αναγνωστικής ικανότητάς τους, καθώς και στην βελτιστοποίηση των δεξιοτήτων κατανόησης του περιεχομένου του κειμένου, αλλά βοηθά και στον εμπλουτισμό του λεξιλογίου. (Cole & Hilliard, 2006). Τα παιδιά μέσω του διαδικτύου έχει διαπιστωθεί, ότι μπορούν να αναπτύξουν τα αισθητήρια τους, την μουσική μνήμη και την αίσθηση του ρυθμού. Τέλος η χρήση του διαδικτύου βοηθά τα παιδιά να αγαπήσουν την μάθηση και την κατάκτηση γνώσης γιατί κάνει την μάθηση να μοιάζει ως παιχνίδι (Hoffmann, 2014).

Το διαδίκτυο δεν βοηθά μόνο στην εκπαίδευση του παιδιού αλλά και την διαπαιδαγώγησή του γενικά, στην κοινωνική και συναισθηματική του ανάπτυξη. Η ασχολία στο διαδίκτυο απαιτεί να αναπτύξει το παιδί συγκεκριμένες αρετές, όπως αποφασιστικότητα ,επιμονή και για να συμμετάσχει σε ομαδικές δραστηριότητες συνεργασία, αίσθημα ευθύνης και ομαδικότητα. (Hoffmann, 2014)

Τα τελευταία χρόνια λόγω της πανδημίας το εκπαιδευτικό σύστημα προσανατολίστηκε στην πλήρη χρήση του ψηφιακού χώρου μέσω της τηλεεκπαίδευσης. Έθεσε έτσι το τέλος στην δαιμονοποίηση του διαδικτύου και επικύρωσε την δύναμη της τεχνολογίας μέσω της σωστής επιλογής και χρήσης της στην ανάπτυξη της γνωστικής ικανότητας του παιδιού (Anetta, 2008).

2.3 ΟΙ ΘΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ.

Ο ηλεκτρονικός υπολογιστής και γενικότερα το διαδίκτυο είναι τα πιο χρησιμοποιούμενα τεχνολογικά εργαλεία του σύγχρονου ανθρώπου. Ασκεί τεράστια επιρροή σε όλες τις ηλικιακές ομάδες καθώς εμπλέκεται η χρήση του στην καθημερινότητά τους έμμεσα και άμεσα με ποικίλους τρόπους. Η χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά θα μπορούσε να θέσει τις βάσεις για μελλοντική ανάπτυξη των επικοινωνιακών δεξιοτήτων, της δημιουργικότητάς τους και των εκπαιδευτικών επιτυχιών τους. Οι χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης όλο και πιο έντονα υποστηρίζουν εκπαιδευτικές πολιτικές υπέρ του ψηφιακού εγγραμματισμού και της απόκτησης ψηφιακών ικανοτήτων, δαπανώντας τεράστια κονδύλια για ψηφιακό εξοπλισμό στις σχολικές μονάδες όλων των βαθμίδων (Plomman et al., 2011).

Οι διαδικτυακές δραστηριότητες των παιδιών περιλαμβάνουν συνήθως την παρακολούθηση παιδικών προγραμμάτων, την ενασχόληση τους με βιντεοπαιχνίδια, την αναζήτηση πληροφοριών για εκπαιδευτικούς λόγους. Οι έρευνες αναφέρουν, ότι μεγάλο ποσοστό παιδιών κάτω των έξι ετών έχει έρθει σε επαφή με την χρήση του διαδικτύου τουλάχιστον μια φορά στην ζωή του (Rideout et al., 2003).

Οι Gillespie&Beisser (2001), συσχετίζοντας την θεωρία του Erikson 1963, για την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του παιδιού και την χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά αναφέρουν, ότι η χρήση του ενθαρρύνει το εξερευνητικό ένστικτο των παιδιών και τα βοηθά να αναπτύξουν πρωτοβουλία, αυτοπεποίθηση και ενισχυμένη δυνατότητα αυτοεξυπηρέτησης σε σχέση με τα παιδιά που δεν έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο. Το παιδί πειραματίζεται, αρχίζει να ανακαλύπτει νέα πράγματα, δοκιμάζει, βάζει στόχους, βρίσκει λύσεις μέσα από το παιχνίδι και την διασκέδαση, τα οποία δρουν ενισχυτικά στον ψυχισμό του παιδιού. Με υπομονή περιμένει το αποτέλεσμα των επιλογών του, το οποίο του προσφέρεται αμέσως και έτσι νιώθει γρήγορη επιβράβευση και ικανοποίηση, χωρίς να πιέζεται και ταυτόχρονα του δίνεται η δυνατότητα να αποφασίζει πως και πότε θα σταματήσει ή θα το ξαναρχίσει την διαδικτυακή δραστηριότητα. Εξάλλου αρκετές έρευνες αναφέρουν ότι τα παιδιά που δεν είχαν πρόσβαση στο διαδίκτυο παρουσίαζαν δυσκολίες στην σχολική τους επίδοση (Turow, 2004). Επίσης, υπάρχουν στο διαδίκτυο πάρα πολλά εκπαιδευτικά προγράμματα, που μπορούν να μετατραπούν σε εργαλεία προώθησης της μαθησιακής ανακάλυψης πλήθος γνώσεων δίνοντας στα ίδια τα παιδιά τον έλεγχο της μάθησής τους. Η σωστή προσέγγιση της προσφοράς του διαδικτύου στην απόκτηση της αυτονομίας και της ελευθερίας στο παιδί είναι η αποδοχή του διαδικτύου ως συμπληρωματικό μέσο εκπαίδευσης. (Plomman et al., 2011)

Τα οφέλη της επίδρασης του διαδικτύου στο νοητικό επίπεδο των παιδιών βάση πολλών ερευνών έχουν αναφέρει αρχικά την αξιοσημείωτη ανάπτυξη του λεξιλογίου μέσω πολλών ακουστικών και οπτικών ερεθισμάτων που βοηθά το παιδί να κατανοήσει γρήγορα και εύκολα πολλές μαθησιακές έννοιες μαθαίνοντας μέσα από το παιχνίδι (Gremmen et al., 2016). Επίσης, την βελτίωση της μνήμης, της αντίληψης, της παρατηρητικότητας με την παρουσίαση κάθε πληροφορίας μέσα από έντονες εικόνες, όμορφα χρώματα, περίεργα σχήματα που χρησιμοποιούνται στις διαδικτυακές σελίδες και εντυπωσιάζουν τα παιδιά κεντρίζοντας το ενδιαφέρον τους και κρατώντας την προσοχή τους εστιασμένη στο σημαντικό σημείο της γνώσης, αναπτύσσοντας έτσι την κριτική τους σκέψη και ικανότητα μετατρέποντάς τους σε ενεργούς δέκτες της μάθησης (Kurt, 2010). Πολλές μελέτες υποστηρίζουν ότι η έκθεση των παιδιών στο διαδίκτυο έχει ευεργετική επίδραση στην ανάπτυξη της οπτικής νοημοσύνης. Τα διαδικτυακά παιχνίδια βοηθούν τα παιδιά να αναγνωρίζουν γρήγορα και με ευκολία τις εικόνες και να κατανοούν τα διαγράμματα (DeBell & Chapman, 2006).

Επιπροσθέτως, το διαδίκτυο συμβάλει στην ανάπτυξη του ψυχοκοινωνικού και συναισθηματικού τομέα των παιδιών. Η ομαδικότητα μέσα από την ψηφιακή συναλλαγή κατακτά όλο και πιο μεγάλο χώρο στον καθορισμό των διαπροσωπικών σχέσεων τους μέσα από την διαδικτυακή επικοινωνία. Είναι η διαδικτυακή συναλλαγή ένα στοιχείο ζωτικό, αναπόσπαστο και εγγενές για τα παιδιά (Tabone & Messina, 2010). Το διαδίκτυο επίσης βγάζει συχνά το παιδί από τα συναισθήματα της πλήξης και της ρουτίνας. Τα παιχνίδια εικονικής πραγματικότητας με ειδικές ρυθμίσεις προσομοίωσης, όπως τα avatar με ταυτόχρονη συνομιλία με τους φίλους τους αντιπροσωπεύει τις νέες μορφές κοινωνικοποίησης των παιδιών (Blake et al., 2012). Έτσι τα διαδικτυακά παιχνίδια προάγουν την φαντασία τους μέσα από παιχνίδια ρόλων, τα οποία διέπονται από αρχές και κανόνες σύμφωνα με τις προτιμήσεις των παιδιών, που θυμίζουν συχνά τον παλιό τρόπο παιχνιδιού προσαρμοσμένο στα νέα δεδομένα της σύγχρονης εποχής (Marsh, 2010).

Τα παιδιά από πολύ μικρή ηλικία αποκτούν βασικές λειτουργικές δεξιότητες γρήγορα και εύκολα μέσα από την χρήση των τεχνολογικών μέσων του διαδικτύου, όπως η ικανότητα της ανάγνωσης ή η καλή εκμάθηση ξένης γλώσσας μέσα από την αναζήτηση και αναγνώριση θεμάτων και εικόνων στο διαδίκτυο (Daramola, 2015). Τα παιδιά επίσης συχνά κατακτούν διαδικτυακές γνώσεις έμμεσα παρακολουθώντας πως χρησιμοποιούν οι γονείς ή τα μεγαλύτερα αδέρφια τα τεχνολογικά μέσα (Findahl, 2014).

2.4 ΟΙ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ.

Παρά τα αδιαμφισβήτητα οφέλη της επίδρασης του διαδικτύου στις γνωστικές, ψυχοκοινωνικές, συναισθηματικές, συμπεριφορικές πλευρές ανάπτυξης του παιδιού και την ταυτόχρονη στήριξη και ενίσχυση των σχολικών επιδόσεων τους, απαιτείται να παρουσιαστούν και οι αρνητικές επιπτώσεις της επίδρασης του διαδικτύου. Δεν είναι λίγοι οι ερευνητές που διαφωνούν εντονότατα σχετικά με την χρησιμότητα του διαδικτύου και κυρίως την χρήση των διαδικτυακών παιχνιδιών, αναφέροντας, ότι η επίδρασή τους στον ψυχισμό των παιδιών είναι άκρως σημαντική, διότι επηρεάζει τον χαρακτήρα τους. Τα διαδικτυακά παιχνίδια πολλές φορές προάγουν την βία και την επιθετικότητα διότι το παιδί δεν παρακολουθεί απλά σκηνές βίας αλλά συμμετέχει προσομοιωτικά και τις προκαλεί. Η έκθεση του παιδιού σε αυτού του είδους τα παιχνίδια έχει ως αποτέλεσμα την διαμόρφωση προσωπικοτήτων σκληρών, αδιαπέραστων και ανθεκτικών σε πραγματικά φαινόμενα βίας. Επίσης λόγω τάσεων μίμησης συμπεριφορών που κυριαρχούν στην παιδική ηλικία ακολουθούν λανθασμένα πρότυπα αναπτύσσοντας πολλές εκτροπές συμπεριφοράς και παραβατικότητας. (Bushman & Huesmann, 2006).

Επιπροσθέτως, η συνεχής ενασχόληση του παιδιού με το διαδίκτυο το απομονώνει του αφαιρεί σημαντικό χρόνο από τις κοινωνικές του διαζώσης συναλλαγές με τους συνομήλικούς του και συχνά αποδυναμώνει ακόμα και τις σχέσεις του με την οικογένεια. Τα παιδιά που ασχολούνται συνεχώς με το διαδίκτυο δεν λαμβάνουν επιβράβευση και ενθάρρυνση από ένα υπαρκτό πρόσωπο, από ένα άνθρωπο αλλά από ένα απρόσωπο άψυχο κατασκευάσμα (Fairlie & Kalil, 2017). Οι διαπροσωπικές σχέσεις για να οικοδομηθούν απαιτούν μεγάλο αριθμό συμβιβασμών, η απομόνωση και η αποξένωση που δημιουργείται λόγω της χρήσης του διαδικτύου, μειώνει το εύρος των κοινωνικών δεξιοτήτων τους και σταδιακά δημιουργεί ανθρώπους αδιάφορους για τον συνάνθρωπό τους. (Fairlie & Kalil, 2017)

Επίσης, η παρατεταμένη ακινησία που επιβάλλει η πολύωρη συνήθως ενασχόληση των παιδιών με το διαδίκτυο επιφέρει προβλήματα στην στάση σώματος, αυξομειώσεις βάρους, βλάβες στην όραση και στην ομαλή λειτουργία του εγκεφάλου λόγω της παρατεταμένης έκθεσης τους στην οθόνη του ηλεκτρονικού υπολογιστή.

Επιπλέον, στο διαδίκτυο υπάρχει πλήθος ψευδών πληροφοριών που δεν είναι πάντα έγκυρες και αξιόπιστες και οδηγούν σε παραπληροφόρηση και λάθος διαμόρφωση εντυπώσεων και γνώσεων που μπορούν να αλλοιώσουν τον προσανατολισμό της σκέψης και της αντίληψης των πραγματικών δεδομένων από την ανώριμη γνωστική λειτουργία των παιδιών (Livingstone, 2013).

2.5 Η ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Οι δραστηριότητες που επιλέγουν τα παιδιά να πραγματοποιούν στο διαδίκτυο θα μπορούσαν να χωριστούν σε τρεις κύριες κατηγορίες. Σε αυτές που σχετίζονται με την μάθηση και εκπαίδευση, σε όσες σχετίζονται με την ψυχαγωγία και τέλος σε εκείνες που σχετίζονται με την επικοινωνία (Pruulmann – Vengerfeld & Runnel, 2012).

Οι Livingstone & Helsper (2010) αναφέρουν πως υπάρχουν έξι διαφορετικά είδη διαδικτυακών ευκαιριών για τα παιδιά. Αυτές είναι οι ευκαιρίες που αφορούν την ψυχαγωγία, οι ευκαιρίες που σχετίζονται με την δυνατότητα συμμετοχής, οι ευκαιρίες που αφορούν την επικοινωνία, επίσης οι ευκαιρίες που αφορούν την έκφραση και τέλος εκείνες που αφορούν την δημιουργικότητα. Όλα αυτά τα είδη ευκαιριών δίνουν στα παιδιά την δυνατότητα της θετικής ανάπτυξης σε πάρα πολλούς τομείς στην ζωή του.

Έρευνες δείχνουν, ότι ενώ τα παιδιά προσχολικής ηλικίας παρακολουθούν κυρίως παιδικά προγράμματα, βίντεο στο Youtube και παίζουν διαδικτυακά παιχνίδια (Tenwen et al, 2012), μεγαλώνοντας αρχίζουν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για αναζήτηση πληροφοριών, ώστε να βοηθηθούν στις εκπαιδευτικές τους υποχρεώσεις αλλά και στην κοινωνικοποίηση τους. Τα διαδικτυακά παιχνίδια κατέχουν την πρώτη θέση στις δραστηριότητες των παιδιών καθώς παίζουν και επικοινωνούν με τους συνομηλίκους τους. (Findahl, 2012).

Παρατηρείται επιπλέον στις ηλικίες έξι με δώδεκα ετών μια ολοένα αυξανόμενη προτίμηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, παρότι βάσει κανονισμών απαγορεύεται ρητά η δημιουργία προσωπικών λογαριασμών των παιδιών κάτω των δεκατριών ετών. Πολλές φορές συναντάται ένα μεγάλο ποσοστό παραβατών ηλικίας έξι ετών και πάνω να κατέχουν προσωπικούς λογαριασμούς σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. Facebook) εν αγνοία των γονέων τους. (Broadbent, Green & Gardner, 2013).

2.6 ΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ.

Η συνεχής αυξανόμενη χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά προκαλεί το ενδιαφέρον πολλών ερευνητών, εγείροντας πολλά ερωτήματα σχετικά με τους πιθανούς κινδύνους βλάβης που μπορεί να δημιουργήσει. Οι ευκαιρίες που μπορεί να δώσει το διαδίκτυο στα παιδιά είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με πολλούς κινδύνους του. Καθήκον των μελετητών είναι να ερευνήσουν τους κινδύνους της επίδρασης του διαδικτύου στην λειτουργικότητα των παιδιών και να οπλίσουν τους κηδεμόνες με την απαραίτητη γνώση, ώστε χωρίς να απαγορεύουν και να

δαιμονοποιούν την χρήση του διαδικτύου, να μάθουν στα παιδιά πως να το διαχειρίζονται, ενημερώνοντας και προετοιμάζοντας τα παιδιά για την αντιμετώπιση των πιθανών κινδύνων που θα εμφανίσουν. *Πρέπει να μαθαίνουν το παιδί να αυτοπροστατεύεται* εντοπίζοντας και υποδεικνύοντας του σε ποιες συνθήκες παρουσιάζονται οι κίνδυνοι, ποιοι παράγοντες τους ενδυναμώνουν, ποιοι τους περιορίζουν, και τότε και σε ποιες περιπτώσεις μπορούν να τους προκαλέσουν σημαντική βλάβη (Livingstone, 2013). *Το διαδίκτυο αυτό κάθε αυτό δεν απειλεί τα παιδιά με κινδύνους αλλά γίνεται ο μεσολαβητής των ενδεχόμενων κινδύνων* (Jackson & Scott, 1999).

Συνήθως, η ανάγκη του παιδιού να κάνει φίλους, να κοινωνικοποιηθεί μπορεί να το φέρει σε επαφή εν αγνοία του με τρομακτικές απειλές. Πολλά άτομα χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για να πετύχουν αλλότριους στόχους, είτε διότι πάσχουν ψυχικά, όπως άτομα με σεξουαλικές εκτροπές,(π.χ παιδόφιλοι) είτε διότι είναι διαδικτυακοί εκβιαστές μπορούν έτσι να γίνουν απειλή για την ασφάλεια των παιδιών που πλοηγούνται με παιδική αφέλεια μέσα στον κυβερνοχώρο. Συχνά τα παιδιά λόγω αυτού οδηγούνται σε αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές έως απόπειρες αυτοκτονίας θέτοντας τον εαυτό τους σε τεράστιο κίνδυνο. (Rice & Haythornthwaite, 2006).

Τα παιδιά είναι εύκολα θύματα γιατί δεν μπορούν ακόμα να ξεχωρίσουν το φανταστικό από το πραγματικό (Cricher, 2008) και δείχνουν εμπιστοσύνη σε πρόσωπα που παρουσιάζονται με ψεύτικο προφίλ. Οι κίνδυνοι όπως η χειραγώγηση, η έκθεση σε ανάρμοστο περιεχόμενο, ο εκφοβισμός, η παρενόχληση, η έκθεση σε σκληρές βίας, η επαφή με ρατσιστικό υλικό ή με κάποιο προσβλητικό και επιβλαβή περιεχόμενο, ή η απόσπαση προσωπικών ιδιωτικών δεδομένων είναι κάποιοι από τους κινδύνους που μπορούν τα παιδιά να αντιμετωπίσουν κατά την περιήγησή τους στο διαδίκτυο (Livingstone, 2011).

Γι' αυτό απαιτείται από τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς να είναι σε επαγρύπνηση, ώστε να διερευνούν τον τρόπο και την χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά, είτε χρησιμοποιείται για εκπαιδευτικούς λόγους, είτε για πληροφόρηση, ενημέρωση και ψυχαγωγία. Οι διαδικτυακές πλατφόρμες δεν έχουν σχεδιαστεί μόνο για παιδιά (Graber, 2012) και όσο πιο περιορισμένες είναι οι ικανότητες του παιδιού τόσο πιο ευάλωτο κρίνεται έναντι στους κινδύνους του διαδικτύου (Oneil et al, 2011). Πολλές φορές το παιδί ακόμα και αν αναγνωρίζει τους κινδύνους του διαδικτύου δεν είναι σε θέση να τους αποφύγει και πολύ περισσότερο αν οι κίνδυνοι αυτοί μεταφερθούν στην πραγματική του ζωή (Ey & Cupit, 2011). Επίσης ο κίνδυνος του εθισμού είναι η μεγαλύτερη απειλή για το παιδί που δεν έχει μάθει ακόμα να ελέγχει την συμπεριφορά του, γι' αυτό χρειάζεται να υπάρχει πάντα η εποπτεία των ενηλίκων, διότι και η πιο απλή χρήση του διαδικτύου μπορεί να το θέσει σε κίνδυνο (Buzzi, 2012).

2.7 Η ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ.

Η λήψη και προώθηση μέτρων προστασίας των παιδιών από τους συνεχώς εξελισσόμενους κινδύνους της χρήσης του διαδικτύου, απ' όλους τους εμπλεκόμενους φορείς θεωρείται αδιαμφισβήτητη. Για τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής προστασίας είναι δέσμευση και δύσκολο εγχείρημα η ασφάλεια των παιδιών στο διαδίκτυο. *Το διαδίκτυο πλέον είναι γνωστό ότι είναι ο μεσολαβητής πολλών κινδύνων.*

Όλες οι κυβερνήσεις με συνεργασία, συντονισμένα σε παγκόσμια κλίμακα θα πρέπει να εφαρμόζουν πολιτικές περιορισμού του επιβλαβούς περιεχομένου του διαδικτύου, ώστε να επιτυγχάνεται η διαδικτυακή ασφάλεια κυρίως των χρηστών που είναι ανήλικοι.

Πολλές έρευνες αναφέρουν την μεγάλη σημασία του ρόλου των γονέων στην ορθή νοοθεσία των παιδιών τους από πολύ μικρή ηλικία στην σωστή χρήση του διαδικτύου, ώστε να πολλαπλασιαστούν τα οφέλη και να εξαλειφθούν οι πιθανές συνέπειες και ενδεχόμενοι κίνδυνοι (Goodman & Gregg, 2010). Οι γονείς είναι η βασική πηγή επιρροής στις αρχές κοινωνικοποίησης των παιδιών και της στάσης τους έναντι των μέσων επικοινωνίας, ενημέρωσης και διαδικτύου (Liu et al., 2016). Διάφοροι μελετητές αναφέρουν, ότι το 91.2% των παιδιών από την πρωτοβάθμια εκπαίδευση χρησιμοποιούν στο σπίτι τους το διαδίκτυο, γι' αυτό ο ρόλος των γονέων είναι ο σημαντικότερος για την εξασφάλιση των απαραίτητων μέτρων προφύλαξης τους και για την δημιουργία προϋποθέσεων για την διαμόρφωση τους ως υπεύθυνους χρήστες του διαδικτύου (Lee & Chae, 2007). Επίσης, οι γονείς ως πρότυπα μίμησης για τα παιδιά τους, επιδρούν και διαμορφώνουν το μοντέλο διαχείρισης της τεχνολογίας και μέσα από την δική τους ώριμη συμπεριφορά μπορούν να τους δείξουν τον ορθό τρόπο χρήσης του διαδικτύου και να δημιουργήσουν διαύλους επικοινωνίας με τα παιδιά τους θέτοντας άμεσα και έμμεσα τις σωστές βάσεις πλοήγησης τους στο διαδίκτυο (Fleming et al., 2006). Οι γονείς μπορούν να εξασφαλίσουν επίσης την προστασία των παιδιών τους μέσω εφαρμογών λογισμικού ελέγχου στις συσκευές που έχουν τα παιδιά τους, ώστε να καθορίζουν τον χρόνο που θα ασχολείται με το διαδίκτυο το παιδί, να περιορίζουν τα παιχνίδια και τις εγκατεστημένες εφαρμογές που θα είναι επιτρεπτή η πρόσβαση του παιδιού και να ελέγχουν μέσα από την αναφορά που παρέχουν τα λογισμικά αυτά την χρήση του διαδικτύου (Elmogy et al., 2013). Τα φίλτρα γονικού ελέγχου μπορούν μερικώς να προστατεύσουν τα παιδιά αλλά δεν μπορούν να διαμορφώσουν υπεύθυνους χρήστες που να γνωρίζουν και να αντιμετωπίζουν τους διαδικτυακούς κινδύνους δίνοντας τους την αρμόζουσα βαρύτητα και προσοχή (Magkos et al., 2014). Οι γονείς καλό είναι να θεσπίσουν κανόνες για την χρήση του διαδικτύου για κάθε παιδί σύμφωνα με την ηλικία του,

να συμφωνήσουν μαζί του για την συνεπή τήρησή τους, να τους υπενθυμίζουν σε τακτά χρονικά διαστήματα και να επιβλέπουν και να παρακολουθούν αν ακολουθούν τον σωστό τρόπο χρήσης και πλοήγησης στο διαδίκτυο.

Εν συνεχεία, το εκπαιδευτικό σύστημα μετά την γονική μέριμνα οφείλει να εκπαιδεύει τα παιδιά, ώστε να κατανοούν τους ενδεχόμενους κινδύνους της χρήσης του διαδικτύου και να τα βοηθούν να αναπτύσσουν δεξιότητες αντιμετώπισής τους. Να τους μαθαίνει τους κανόνες και τις νόρμες της σωστής διαχείρισης του διαδικτύου. Να επιτυγχάνει την άρτια εκπαίδευσή τους, για να μπορούν να ανταπεξέλθουν στις δύσκολες απαιτήσεις των σύγχρονων δεδομένων του διαδικτύου (Valcke et al., 2007). Η ενημέρωση των παιδιών θεωρείται ο πυλώνας της ασφαλούς πλοήγησης στο διαδίκτυο (Valcke et al., 2011). Υπάρχουν κάποια μέτρα προστασίας, όπως τα φίλτρα στις δυνατότητες περιήγησης των παιδιών στο διαδίκτυο, αλλά αυτά, όπως φαίνεται, δεν βοηθούν αποτελεσματικά στην αντιμετώπιση των διαφόρων κινδύνων. Μόνο μέσα από την πλήρη κατάρτιση του παιδιού, την ανοιχτή συζήτηση μαζί του, την ακρόαση των φόβων του και την κατανόηση των προβλημάτων του ο εκπαιδευτικός θα μπορέσει να οπλίσει το παιδί με κατάλληλες δεξιότητες, ώστε να αντιμετωπίσει το ίδιο τους κινδύνους του παγκόσμιου κυβερνοχώρου. Η τεχνολογία εξελίσσεται με ραγδαίους ρυθμούς, γι' αυτό οι εκπαιδευτικοί για να μπορούν να ανταπεξέλθουν στις συνεχείς αλλαγές της σύγχρονης πραγματικότητας πρέπει να επιμορφώνονται και να είναι ενήμεροι για κάθε νέο τεχνολογικό δεδομένο (Valcke et al., 2007).

Η σωστή καθοδήγηση, ενημέρωση και εκπαίδευση των παιδιών μπορεί να μειώσει την έκθεση τους στους διαδικτυακούς κινδύνους και ταυτόχρονα να γίνουν ικανά να αποδέχονται τις αμέτρητες ευκαιρίες που τους προσφέρει το διαδίκτυο.

3. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΣΤΗΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ.

3.1 Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ), αναφέρει, ότι η εφηβεία είναι το αναπτυξιακό στάδιο το οποίο καλύπτει την περίοδο της ζωής από τα 10 έτη έως τα 20 έτη. Χωρίζεται σε τρεις περιόδους, την αρχική από 11 έως 14 ετών, την μέση περίοδο από 14 έως 17 ετών και τέλος την όψιμη περίοδο από 17 έως 20 ετών (Τσιάντης, 2001).

Σημαντικές ψυχολογικές, βιολογικές και κοινωνικές αλλαγές εξελίσσονται την περίοδο της εφηβείας (Feldman & Elliott, 1990, Spear, 2000a). Αρχίζει με βιοχημικές και σωματικές μεταβολές της φυσιολογίας της ήβης και συνεχίζει με πλήθος ψυχολογικών αλλαγών για την απόκτηση της ταυτότητας του εαυτού, του φύλου και της κατάκτησης της αυτονομίας σηματοδοτώντας την έναρξη της ενηλικίωσης. Από κοινωνία σε κοινωνία η αντιμετώπιση της εφηβείας διαφέρει πολύ. Σε χαμηλά αναπτυσσόμενες κοινωνίες η περίοδος της εφηβείας υποβαθμίζεται, ενώ στις αναπτυγμένες κοινωνίες στην περίοδο της εφηβείας το άτομο καλείται να προετοιμάσει πλήθος γνώσεων και δεξιοτήτων αλλά και να διασφαλίσει την βάση της αυτονομίας της ενήλικης ζωής (Cole & Cole, 2002).

Οι στόχοι και οι ρόλοι είναι σε συνεχή αναδιαπραγμάτευση και αυξάνεται έτσι η εσωτερική και η εξωτερική σύγκρουση (Cicchetti & Toth, 1996). Η επίτευξη της ωρίμανσης και η μετάβαση στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του ατόμου, πραγματοποιείται μέσα από εσωτερικές πιέσεις, ψυχολογικές και σωματικές, αλλά και εξωτερικές πιέσεις από τους γονείς, το εκπαιδευτικό και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον. Η ελλειμματική επικοινωνία γονέα και εφήβου οδηγεί στην προσκόλληση με τους συνομήλικους του και αυξάνει τον κίνδυνο υιοθέτησης συμπεριφορών με αρνητικές επιδράσεις, όπως οι αποκλίνουσες συμπεριφορές, παραβατικότητα, καταχρήσεις και εξαρτήσεις. Στην εφηβεία η όποια προυπάρχουσα ισορροπία επαναπροσδιορίζεται από το άτομο. Κυριαρχεί συνήθως η δυσπροσαρμοστικότητα, η ευαλωτότητα της προσωπικότητας, το άγχος που πηγάζει από την διαμόρφωση της ταυτότητας και δημιουργεί ποικίλες κρίσεις ταυτότητας. Το φυσιολογικό με το παθολογικό συχνά μπερδεύονται (Cicchetti and Rogosh, 2002).

Το ευάλωτο Εγώ των εφήβων προστατεύεται μέσω πλήθος μηχανισμών άμυνας, ώστε να αντιμετωπίσουν το άγχος των αλλαγών. Οι δυσπροσαρμοστικοί μηχανισμοί άμυνας που υποσυνείδητα χρησιμοποιούν είναι συνήθως η παλινδρόμηση με ταυτόχρονη απόλυτη συγχώνευση σε κάτι άλλο. Ο έφηβος δηλαδή κάνει είδωλο δημόσια πρόσωπα όπως ηθοποιούς,

αθλητές κ.α., ως συνέχεια της γονικής προεπάρχουσας εξιδανίκευσης, ή υπερασχολείται με ιδεατές έννοιες και αφηρημένες ιδέες. Η συναισθηματική τους αστάθεια εκφράζεται μέσα από έντονη αμφιθυμία, αντιθέσεις στην σκέψη και εναλλαγές στην συμπεριφορά. Επιζητούν την αυτονομία τους και ταυτόχρονα όταν δεν τα καταφέρνουν επιστρέφουν στην γονική φροντίδα και εξάρτηση (Coleman, 1980).

Οι σωματικές αλλαγές επίσης μπορούν να δημιουργήσουν άγχος και φόβο και να παλινδρομήσουν τον έφηβο σε μια προεφηβική φάση, αρνούμενος ένα μέρος της εξωτερικής πραγματικότητάς του. Μέσα από μια διαταραγμένη εικόνα του σώματος μπορεί να δημιουργηθεί και διαταραχή στον πυρήνα της προσωπικότητάς του. Οποιαδήποτε σωματική διαφοροποίηση μπορεί να δημιουργήσει δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις του εφήβου, αυτοαπόρριψη αλλά και απόρριψη από τους συνομηλίκους με επιδράσεις καθοριστικής σημασίας για την ψυχοσύνθεση του εφήβου (Ταλφανίδης, 2001).

Η νευροφυσιολογία του εγκεφάλου την περίοδο της εφηβείας καθορίζει την πορεία των γνωστικών δυνατοτήτων του ατόμου. Σ' αυτή την εξελικτική φάση οι νευρώνες, οι συνάψεις και οι διασυνδέσεις τους αυξάνονται. Όσο οι διασυνδέσεις γίνονται περίπλοκες τόσο ο τρόπος σκέψης γίνεται πιο σύνθετος (Toga & Thompson, 2003). Στην εφηβεία δημιουργούνται σύνθετα κατανεμημένα συστήματα επικοινωνίας μεταξύ τμημάτων του εγκεφάλου, που επιτρέπουν μέσω διάφορων νευρωνικών δικτύων την επεξεργασία των πληροφοριών (Scherf, Sweeney & Luna, 2006). Στις διαδικασίες της "εμμέλωσης" και του "κλαδέματος" οφείλεται η ανάπτυξη των γνωστικών ικανοτήτων. Ο εγκέφαλος αρχικά υπερπαράγει φαιά ουσία προστατεύοντας την μέσω της διαδικασίας της εμμέλωσης και επιτυγχάνει έτσι την αποτελεσματική μεταβίβαση μηνυμάτων/ώσεων (Sowell et al, 2003). Ο Εγκεφαλικός προμετωπιαίος φλοιός είναι η περιοχή του κεντρικού νευρικού συστήματος που αναπτύσσεται περισσότερο κατά την περίοδο της εφηβείας και ολοκληρώνεται η ανάπτυξή του στα πρώτα χρόνια της 3ης δεκαετίας της ζωής του ενήλικα. Ο προμετωπιαίος φλοιός ευθύνεται για πολλές περίπλοκες νοητικές λειτουργίες, όπως η κρίση, η σκέψη, η αξιολόγηση, αλλά και η ικανότητα ελέγχου των παρορμήσεων. Η ολοκλήρωση της ανάπτυξής του επιτρέπει στο άτομο αντί να αντιδρά απλώς στα συναισθήματα να τα διαχειρίζεται ώριμα. Επειδή η ωρίμανση των διεργασιών του προμετωπιαίου φλοιού δεν έχει ολοκληρωθεί στην εφηβεία, η ικανότητα καταστολής των παρορμήσεων δεν είναι πλήρως εφικτή. Γι' αυτό παρατηρείται ακραία ή ριψοκίνδυνη συμπεριφορά από τους εφήβους (Steinberg & Scott, 2003). Επίσης ο εγκέφαλος κατά την εφηβεία αλλάζει και αναπτύσσει τις περιοχές που παράγουν ντοπαμίνη. Γι' αυτό ο έφηβος είναι ευάλωτος σε επιδράσεις ουσιών και καταστάσεων που προσφέρουν ευχαρίστηση, ικανοποίηση (Sper, 2002).

3.2 ΟΙ ΘΕΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΣΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ.

Τα χαρακτηριστικά της εφηβείας είναι οι έντονες συναισθηματικές διακυμάνσεις και αλλαγές της ψυχικής κατάστασής των εφήβων, η αίσθηση της απόρριψης των γονέων, η αντιδραστικότητα έναντι σε κάθε απαγόρευση και η αμφισβήτηση κάθε μορφής εξουσίας, όπως των εκπαιδευτικών (Hayes, 2010). Η άρνηση της αποδοχής των ορίων και των περιορισμών της πραγματικής ζωής, σπρώχνει τον έφηβο στην χρήση του διαδικτύου που θεωρεί ότι είναι άνευ ορίων. Οι έφηβοι είναι ευάλωτοι στις επιδράσεις της χρήσης του διαδικτύου διότι είναι σε αναπτυξιακή φάση που μεταβάλλονται οι γνωστικές τους δυνατότητες και λειτουργίες ενώ δεν έχουν αναπτύξει πλήρως τις δεξιότητες οριοθέτησης του εαυτού τους και του αυτοελέγχου τους (Kuss et al., 2013). Αρχικά η δημιουργία της έντονης αίσθησης της παντοδυναμίας τους μέσα από την ελεύθερη πλοήγηση τους στο διαδίκτυο, χωρίς τα εμπόδια του χωροχρόνου ακουμπάει την εφηβική ανάγκη για επανάσταση, ανεξαρτησία, άσκηση και απόκτηση εξουσίας, αλλά και απεριόριστη δυνατότητα απόκτησης πληροφοριών και γνώσεων (Σκλείδη, 2017). Στην μεταβατική φάση της εφηβείας οι έφηβοι έχουν ανάγκη να νιώθουν ,ότι κάπου ανήκουν και αναζητούν μέσα από το διαδικτυακό χώρο την κάλυψη της ανάγκης αυτής (Feldman, 2011). Επίσης πολύ έφηβοι είναι ευπαθείς σε ψυχικές δυσλειτουργίες, κατάθλιψη, αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές (Polanco – Roman and Miranda, 2013) και καταφεύγουν στη χρήση του διαδικτύου για να ανακουφιστούν και να αποσπαστούν από τον ψυχικό πόνο που νιώθουν (Yen et al., 2008).

Η σύνδεση στο διαδίκτυο για τους εφήβους λειτουργεί ως προέκταση της κοινωνικοποίησης και επικοινωνίας τους με τον πραγματικό κόσμο (Floros and Siomos, 2013) και της κάλυψης συναισθηματικής υποστήριξης και συντροφιάς (Oh et al, 2014). Επίσης υπάρχει θετική αλληλεπίδραση με την χρησιμοποίηση του διαδικτύου για την μελέτη των σχολικών μαθημάτων, αναζητώντας πλήθος πληροφοριών για αυτά που τους ενδιαφέρουν (Cudo et al., 2016). Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης βοηθούν τους εφήβους να εξερευνήσουν την κοινωνική και προσωπική τους ταυτότητα, επιλέγοντας πληροφορίες, τις οποίες ενσωματώνουν στον εαυτό τους και διαμορφώνουν τα στοιχεία που θα ήθελαν να είχαν και πειραματίζονται με αυτά (Oberst et al., 2016). Καλλιεργούν οι έφηβοι χρήστες τις κοινωνικές, διαπροσωπικές και επικοινωνιακές τους δεξιότητες με αποστολή άμεσων μηνυμάτων που θεωρείται γι' αυτούς ένας ασφαλής τρόπος, ώστε να εξασκηθούν χωρίς αισθήματα έκθεσης και ντροπής (Selfhout et al., 2009), έτσι αντισταθμίζουν τα ελλείμματα της κοινωνικής αλληλεπίδρασης τους λόγω

εσωστρέφειας στον πραγματικό κόσμο (Assuncao and Matos, 2017) και παράλληλα μειώνουν τα αισθήματα μοναξιάς και βελτιώνουν την ψυχική τους ευεξία (Kim, 2017).

Μια μορφή έντονης χρήσης για ψυχαγωγία είναι τα διαδικτυακά παιχνίδια, τα οποία είναι διαδραστικά, εξελιγμένα και προσβάσιμα από τους εφήβους ανά πάσα στιγμή. Τους προσφέρουν διασκέδαση ευχαρίστηση και φυγή από την καθημερινή ρουτίνα απολαμβάνοντας κάτι διαφορετικό, το οποίο μπορεί να ρουφήξει το άτομο (Kuss and Griffiths, 2012). Ως διαδραστικό περιβάλλον τα παιχνίδια επιτρέπουν στους εφήβους να πειραματίζονται με τα προσωπικά τους όρια, την ταυτότητά τους και να δοκιμάζουν ηγετικούς ρόλους (Young, 2009). Διέπονται από κανόνες, στόχους, στρατηγική και προκαλούν την φαντασία, το μυστήριο, την πρόκληση και τα αισθητήρια των εφήβων μέσω της εικονικής πραγματικότητας (Μακρής, 2012).

Οι αρνητικές επιδράσεις της διαδικτυακής χρήσης από τους εφήβους παρουσιάζονται, όταν το διαδίκτυο αξιοποιείται, ως εργαλείο προαγωγής και ανάπτυξης ψεύτικων κοινοτήτων, αντικαθιστώντας τις πραγματικές και αποξενώνοντας τους εφήβους από τους σημαντικούς άλλους της ζωής τους, μετατρέποντάς τους σε μοναχικές υπάρξεις υπό την απειλή ανάπτυξης εξάρτησης (Howard et al., 2001). Η καθημερινότητά τους επηρεάζεται από την αυξανόμενη αλληλεπίδραση του εφήβου με το διαδίκτυο (Siomos et al., 2012).

Οι έφηβοι που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για αγορές προϊόντων, παιχνίδια και επικοινωνία έχουν υψηλότερο δείκτη κινδύνου να εθιστούν έναντι στους εφήβους που το χρησιμοποιούν για αποστολή μηνυμάτων και εύρεση πληροφοριών (Yellowlees and Marks, 2007). Η εξαρτητικές συμπεριφορές μεταφέρονται και στην ενήλικη ζωή (Anderson et al., 2017). Κυρίαρχη επίδραση της κατάχρησης του διαδικτύου είναι στην κοινωνική λειτουργικότητα του ατόμου λόγω της παραμέλησης των υποχρεώσεών του, της ανάπτυξης προβλημάτων συμπεριφοράς και την κοινωνική απόσυρση που παρουσιάζουν (Han et al., 2011).

Επίσης, η κακή χρήση του διαδικτύου δημιουργεί σωματικά προβλήματα, όπως η παχυσαρκία λόγω απουσίας σωματικής άσκησης, μυοσκελετικές αλλοιώσεις μυϊκοί πόνοι στην πλάτη, στα άκρα, τενοντίτιδες, σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, διαταραχές του καρδιαγγειακού συστήματος, όπως οι επικίνδυνες για την ζωή θρομβώσεις (actionnemesi.com, 2010).

Επίσης, δημιουργούνται αρνητικές επιδράσεις στην συμπεριφορά των εφήβων λόγω πυροδοτήσεις ελλειμμάτων της ανάπτυξης από το διαδίκτυο, όπως η διαλλειμματική προσοχή, η υπερκινητικότητα, οι διαταραχές ύπνου, η παράλειψη γευμάτων αλλά και ψυχολογικές διαταραχές, όπως άγχος και κατάθλιψη. (Lie et al., 2015; Liu et al., 2012).

Ταυτόχρονα έντονη επίδραση υφίστανται οι διαπροσωπικές και οικογενειακές σχέσεις, καθώς δημιουργούνται αδικαιολόγητες συγκρούσεις, απόσυρση από τα κοινωνικά δρώμενα, δυσκολία διαχείρισης του χρόνου, πτώση των σχολικών επιδόσεων (Kim et al., 2010).

Άλλη μια αρνητική επίπτωση του διαδικτύου είναι ο εκφοβισμός μέσω αυτού. Ο οποίος δημιουργεί πλήθος ψυχολογικά προβλήματα ,όπως άγχος, απόσυρση, κατάθλιψη, μέχρι αυτοκτονικό ιδεασμό, διότι ο ψυχισμός των εφήβων δεν είναι πλήρως δομημένος (Balakrishnan, 2017).

Η υπερβολική χρήση του διαδικτύου ξυπνά φόβους για αρνητικές επιδράσεις στην συνολική υγεία του εφήβου. Η υιοθέτηση επικίνδυνων συμπεριφορών μπορεί να οδηγήσει σε εμφάνιση νεοπλασιών λόγω της έκθεσης τους πολλές ώρες στην ακτινοβολία μέσω της οθόνης αλλά και στην ανάπτυξη αλλοιώσεων στα αισθητήρια όργανα όπως ακοή και όραση. Τέλος, μπορεί να επηρεάσει την λειτουργικότητα όλων των οργάνων και συστημάτων του οργανισμού.

3.3 ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Η παθολογική χρήση του διαδικτύου είναι μια εθιστική συμπεριφορά και βασική προϋπόθεση της ύπαρξης της είναι το όμοιο νευροβιολογικό υπόβαθρο. Η πρόοδος των νευροαπεικονιστικών μεθόδων έχει βοηθήσει στην εξέλιξη ερευνών, όπως η πρόσφατη μελέτη της Κινέζικης Ακαδημίας Επιστημών, στην οποία 32 άτομα αγόρια και κορίτσια 14 έως 21 ετών έκαναν την απεικονιστική εξέταση της Μαγνητικής Τομογραφικής διάχυσης. Από τους συμμετέχοντες οι 17 είχαν Εξάρτηση από το διαδίκτυο και παρουσίαζαν διαφοροποιήσεις στην λευκή ουσία του εγκεφάλου τους σε σύγκριση με τα άτομα που δεν είχαν εξάρτηση. Στην λευκή ουσία υπάρχουν ίνες νευρών που συμμετέχουν στη μετάδοση σημάτων του εγκεφάλου, όπως τα σήματα των συναισθημάτων, των πληροφοριών, του αυτοελέγχου και της λήψης των αποφάσεων. Στην προαναφερόμενη έρευνα εντοπίστηκαν πολλές αλλαγές στις συνάψεις των νευρών που συνδέουν βασικές περιοχές του εγκεφάλου που εμπλέκονται στην επεξεργασία και παραγωγή των συναισθημάτων, των κέντρων λήψης αποφάσεων, της προσοχής, του ελέγχου των γνωστικών λειτουργιών και του αυτοελέγχου (Lin, 2012). Οι ερευνητές αναφέρουν επίσης, ότι τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν, ότι όλες οι εξαρτήσεις έχουν κοινούς νευρολογικούς και ψυχολογικούς μηχανισμούς (Lin et al., 2012). Αλλοιώσεις στην λευκή ουσία του πρόσθιου προσαγωγού υπάρχουν και στον αλκοολισμό (Harris et al., 2008) στην εξάρτηση της ηρωίνης (Liu et al., 2008), της κοκαΐνης(Romero et al., 2010)

Παράλληλα, μελέτη διερεύνησης του επιπέδου χρήσης του διαδικτύου σε σχέση με τα χαρακτηριστικά Προσωπικότητας σε δείγμα πλήθους 399 εφήβων στην Θεσσαλονίκη και στα Γρεβενά έδειξε ότι η κατάχρηση του διαδικτύου συνδέεται με το φύλο, καθώς η παθολογική χρήση εντοπίστηκε περισσότερο στα αγόρια. Τα κορίτσια δείχνουν μειωμένη χρήση του διαδικτύου (Μήτσιου & Στογιαννίδου, 2011). Παρόμοιες παλιότερες διεθνείς έρευνες επιβεβαιώνουν τα ευρήματα περί διαφοράς φύλου στα επίπεδα του εθισμού στους έφηβους (Morahan – Martin & Schumacher, 2000; Mythily, Qiu & Winslow, 2008; Niemz, Griffiths & Banyard, 2005). Τα αγόρια εκδηλώνουν υψηλότερο δείκτη εθισμού γιατί καλύπτουν άλλους εθισμούς μέσω των διαδικτυακών παιχνιδιών και του παθολογικού τζόγου (Μήτσιου & Στογιαννίδου, 2011).

Επιπροσθέτως, οι δημογραφικοί παράγοντες σε ελληνική έρευνα στην περιοχή της Θεσσαλίας έχουν συσχετισθεί με τον εθισμό του διαδικτύου και δείχνουν ότι υπάρχει σημαντική συσχέτιση του εθισμού του διαδικτύου με το υψηλό επίπεδο μόρφωσης και με τον τόπο κατοικίας, υπερέχοντας με υψηλά ποσοστά εθισμού τα άτομα των μεγαλουπόλεων άνω των 150.000 κατοίκων έναντι των μικρότερων πόλεων (Siomos et al., 2008).

Βάση πολλών παρόμοιων ερευνών εντοπίστηκε η ανάπτυξη της εθιστικής συμπεριφοράς, γι' αυτό χρειάστηκε να εκτιμηθούν οι ενισχυτικοί παράγοντες που συνεισφέρουν στην ανάπτυξη της κατάχρησης του διαδικτύου. Οι βασικοί παραγοντικοί πυλώνες της διαδικτυακής εθιστικής συμπεριφοράς είναι η κοινωνική υποστήριξη, η σεξουαλική ικανοποίηση κατά την διάρκεια πολλών διαδικτυακών δράσεων και τέλος η δημιουργία μιας πλαστής εικονικής προσωπικότητας και ταυτότητας στο διαδικτυακό πλαίσιο. Είναι το διαδίκτυο " μια πόλη χωρίς αστυνομία" (Young, 1997). Επίσης η χαλάρωση των αναστολών, η άμεση απόκτηση οικειότητας αλλά και ανωνυμίας, η εύκολη και άνετη πρόσβαση στο διαδίκτυο, η διαστρέβλωση του πραγματικού χρόνου και η συναισθηματική υπερφόρτιση που δημιουργείται κατά την διαδικτυακή δραστηριότητα διαμορφώνουν ένα χαρακτηριστικό καταναγκαστικό τύπο χρήσης καθώς θέτουν τις κατάλληλες προϋποθέσεις της εθιστικής διαδικτυακής συμπεριφοράς (Greenfield, 1999).

Οι χρήστες έφηβοι του διαδικτύου που ακολουθούν παθολογική πολύωρη και παρατεταμένη χρήση, σε πολλές έρευνες αναφέρεται, ότι μπορούν να νοιώσουν ψυχοδιασπαστικά βιώματα. "Η ψυχοδιάσπαση" ως έννοια βάση του DSM-IV θεωρείται η διάσπαση των ολοκληρωμένων λειτουργιών της μνήμης της αντίληψης περιβάλλοντος, της συνείδησης αλλά και της ταυτότητας του ατόμου. Οι παράγοντες του διαδικτύου που ενισχύουν την παθολογική χρήση είναι η λεγόμενη "ηλεκτρονική παραγλώσσα" του διαδικτύου που βοηθά στην έκφραση των

συναισθημάτων των χρηστών και στην ενίσχυση της ζωντάνιας του κειμένου και δημιουργήθηκε λόγω της απουσίας της μη λεκτικής επικοινωνίας στην διαδικτυακή συναλλαγή (Cooper & Sportolari, 1997) ή η δυνατότητα αλλαγής της εικόνας σώματος αλλά και η υιοθέτηση πολλών διαφορετικών ταυτοτήτων που επιτρέπει την αλλαγή του διαδικτυακού εαυτού και προσεγγίζει τον ιδανικό εαυτό που μπορεί να είναι εντελώς διαφορετικός από τον πραγματικό εαυτό του χρήστη και έτσι μπορεί να δημιουργήσει εμπειρίες ψυχοδιάσπασης, ψυχικού διχασμού (Young, 1998). Τέλος, ενισχύει τα ψυχοδιασπαστικά βιώματα των παθολογικών χρηστών η ελευθερία από τους γεωγραφικούς και φυσικούς περιορισμούς που παρέχει το διαδίκτυο, ως αίσθηση ενός "Παγκόσμιου σπιτιού" που προσφέρει μεν την δυνατότητα το άτομο να βρεθεί σε οποιοδήποτε σημείο της γης και να γνωρίσει άλλους πολιτισμούς αλλά ταυτόχρονα δημιουργεί εθιστικά βιώματα έλλειψης ορίων κατά την πλοήγησή του στο διαδίκτυο (Greenfield, 1999).

Οι παράγοντες επίσης που βοηθούν να εκδηλωθεί ο εθισμός στο διαδίκτυο στους εφήβους είναι η απεριόριστη και ελεύθερη πρόσβαση στο διαδίκτυο, η απουσία του γονικού ελέγχου σε αυτές τις ηλικίες, η δυνατότητα απόλυτης ελευθερίας των πράξεων και του λόγου τους όταν είναι συνδεδεμένοι online, η ενθάρρυνση της χρήσης του διαδικτύου από το εκπαιδευτικό σύστημα, η ανάγκη να μειώσουν το άγχος και την άνοια τους, η αντιμετώπιση του αισθήματος της απομόνωσης και της μοναξιάς της πραγματικής ζωής έναντι των ανεξέλεγκτων επιλογών της εικονικής πραγματικότητας στις οποίες χωρίς να εκτεθούν με τη φυσική τους παρουσία μπορούν προσομοιωτικά να ζήσουν ότι επιθυμούν (Young, 2001).

Εν συνεχεία τα αποτελέσματα της κατάχρησης του διαδικτύου σύμφωνα με την Young (2001) στους εφήβους είναι η πτώση των εκπαιδευτικών αποδόσεών τους, η έλλειψη ύπνου και η υπερβολική κόπωση τους, το μειωμένο ενδιαφέρον για τους γύρω τους, η χαμηλή συναισθηματική επένδυση για το άλλο φύλο γενικά η απόσυρση από τις κοινωνικές δραστηριότητες. Συχνή είναι η νευρικότητα και η άρνηση της σοβαρότητας του συγκεκριμένου προβλήματος, καθώς και οι ψευδείς αναφορές για τον ακριβή χρόνο που σπαταλούν στο διαδίκτυο, υποστηρίζοντας ότι συγκεντρώνουν πληροφορίες από το διαδίκτυο για τα μαθήματά τους. Τέλος, δεν λείπουν οι προσπάθειες αποχής τους από το διαδίκτυο αλλά με συχνές υποτροπές.

Για όλους αυτούς τους λόγους οι ερευνητές κατέληξαν ότι οι επαγγελματίες υγείας πρέπει να θεωρούν την υπερβολική χρήση του διαδικτύου ψυχοπαθολογική παράμετρο σε διαγνωστικό και θεραπευτικό επίπεδο (Τσούβελας & Γιωτάκος, 2011).

4. ΕΘΙΣΜΟΣ

4.1 Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΚΑΙ Η ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΤΟΥ ΕΞΕΛΙΞΗ

Η πλειοψηφία των απλών χρηστών χρησιμοποιεί το διαδίκτυο ως εργαλείο πληροφόρησης, που δίνει ευκαιρίες κοινωνικής σύνδεσης, αυτοδιδασκαλίας, οικονομικής ευημερίας, αλλά και ανακούφισης από αναστολές και φόβους, ενισχύοντας έτσι της ποιότητα της ζωής του ατόμου. Υπάρχει όμως και η άλλη πλευρά της κακής, αλόγιστης χρήσης του διαδικτύου που οδηγεί στην επικίνδυνη κατάχρηση, στον εθισμό.

Ο Αboujaoude (Young, 2010) ισχυρίζεται ότι μέρος των χρηστών χρησιμοποιεί την τεχνολογία υπέρμετρα, και ξεπερνά τα φυσιολογικά όρια χρήσης. Στο DSM η χρήση αυτή χαρακτηρίζεται ως "ψυχική διαταραχή" (American Psychiatric Association, 2000).

Στο λεξικό Merriam-Webster ο εθισμός θεωρείται, "ψυχαναγκαστική χρόνια ψυχολογική ή σωματική ανάγκη για μια ουσία, συμπεριφορά ή δραστηριότητα που δημιουργεί συνήθεια με επιβλαβείς φυσικές, ψυχολογικές ή κοινωνικές επιδράσεις και τυπικά προκαλεί σαφώς καθορισμένα συμπτώματα (άγχος, τρέμουλο, ναυτία και ευερεθιστότητα) κατά την απόσυρση ή την αποχή. "Επίσης βάση άλλου ορισμού, ο εθισμός είναι μια ισχυρή τάση του ατόμου να χρησιμοποιήσει, να επιδοθεί ή να κάνει κάτι επανειλημμένα (Merriam – webster, 2019).

Ο εθισμός στο διαδίκτυο θεωρείται συμπεριφορικός εθισμός και ορίζεται ως υπερβολική χρήση εφαρμογών του διαδικτύου ,η οποία οδηγεί πολλές φορές σε επιζήμιες επιπτώσεις στην ζωή των προσβεβλημένων ανθρώπων και συνοδεύεται συχνά από στερητικό σύνδρομο και ανοχή (Kuss et al., 2014).

Το φαινόμενο του εθισμού, ως έννοια πρωτοεμφανίστηκε από τον Goldberg το 1996,ενω η πρώτη έρευνα για το ζήτημα αυτό έγινε από την Kimberly Young το 1998 και παρουσιάστηκε στο ετήσιο συνέδριο της Αμερικάνικης Ψυχολογικής εταιρείας. Δόθηκαν πολλές ονομασίες στο φαινόμενο, όπως καταναγκαστική χρήση του διαδικτύου (Meerkerk et al., 2009), εικονικός εθισμός (Greenfield, 2000), παθολογική χρήση του διαδικτύου (Morahan-Martin & Schumacher, 2000), διαδικτυακή εξάρτηση. (Dowling & Brown, 2010).

Το δεύτερο κώλυμα ήταν η χρήση διαφορετικών κριτηρίων διάγνωσης για την πάθηση όπως το Internet Addictive Disorder (IAD), του Goldberg, το Internet Addiction Test (IAT) της Young, ή το Internet Addictive Behavior Inventory (IRABI) του Brenner. Με όλη αυτή την ποικιλία ορολογιών και διαγνωστικών κριτηρίων δημιουργήθηκε δυσκολία στο να βρεθεί μια

κατάλληλη διαγνωστική κατηγορία, η οποία είναι αναγκαία για την κλινική πρακτική (Kuss & Griffiths, 2015).

Έτσι κατέληξε η επιστημονική ομάδα στην κατηγοριοποίηση του εθισμού. Οι υποκατηγορίες αυτές χαρακτηρίζονται από συγκεκριμένες συμπεριφορές που επαναλαμβάνονται. Οι μορφές αυτές του τεχνολογικού εθισμού είναι ένα υποσύνολο των συμπεριφορικών εθισμών. Περιλαμβάνουν τα συμπτώματα όπως αστάθεια διάθεσης, ανοχή, απόσυρση, και διάφορες υποτροπές τους (Griffiths, 2005). Οι πιο γνωστές κατηγορίες είναι τα διαδικτυακά παιχνίδια, ο διαδικτυακός τζόγος, το διαδικτυακό σεξ και η υπερβολική αναζήτηση πληροφοριών. Όλες αυτές οι μορφές που παίρνει ο εθισμός του διαδικτύου δημιουργεί επιπλοκές στην κοινωνική, προσωπική, επαγγελματική ζωή του ανθρώπου με επιπτώσεις στην σωματική και ψυχική υγεία.

Ο εθισμός χαρακτηρίζεται από μη ελεγχόμενες παρορμητικές και υπερβολικές συμπεριφορές σχετιζόμενες με την χρήση αλλά και την πρόσβαση στο διαδίκτυο.

Οι παράγοντες που θέτουν το άτομο στον κίνδυνο ανάπτυξης εθισμού στο διαδίκτυο χωρίζονται σε ατομικούς και περιστασιακούς. Οι πρώτοι σχετίζονται με το φύλο, την ηλικία και το γενικό προφίλ του χρήστη και οι περιστασιακοί περιλαμβάνουν την παραμέληση, αλλά και τους μεμονωμένους ενεργοποιητές, όπως ψυχοπιεστικές καταστάσεις, φοιτητική, μαθητική ζωή κ.α. (kuss, Griffiths, 2015).

Το προφίλ του εθισμένου χρήστη δεν εντοπίζεται εύκολα γιατί πολύ εύκολα ο καθένας μπορεί να προβεί σε κατάχρηση του διαδικτύου λόγω της εύκολης πρόσβασης όλων στο διαδίκτυο. Διάφορες έρευνες προσπαθούν να προσεγγίσουν με ακρίβεια ποιες ομάδες του πληθυσμού είναι περισσότερο ευάλωτες στο φαινόμενο του διαδικτυακού εθισμού. Σύμφωνα με τους Pallanti, Bernandi και Quercioli (2006) τα άτομα 16 έως 24 ετών είναι πιο επιρρεπή στον εθισμό, διότι είναι η γενιά που μεγαλώνει ταυτόχρονα με την τεχνολογία και σε αυτή την ηλικιακή περίοδο οι νέοι κυριεύονται από έντονα συναισθήματα και ευαισθησίες έχουν εσωτερική σύγχυση, αλλά και ασταθές περιβάλλον λόγω αναγκών συνεχούς αναζήτησης και αυτοανακάλυψης.

4.2 Η ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.

Οι παράγοντες της εγκατάστασης της εξάρτησης στο διαδίκτυο σύμφωνα με την Μάτσα (2009), δημιουργούνται από την συνάντηση του ανθρώπου με το αντικείμενο της εξάρτησής

του. Είναι ιστορικό φαινόμενο, το οποίο συνδέεται με την κρίση της παγκοσμιοποίησης και συμβάλλουν στην διαμόρφωσή της τρεις συνιστώσες. Αρχικά *το μέσον*, το ίδιο το διαδίκτυο που είναι πολύ εθιστικό εξαιτίας της ελκυστικής δράσης του στην ζωή του ατόμου, εν συνεχεία *η προσωπικότητα του ατόμου που έχει πολλά ελλείμματα στην ταυτότητα του και τέλος η κοινωνικοπολιτιστική στιγμή*, όπως το στενό και ευρύτερο πλαίσιο δηλαδή την οικογένεια, το κοινωνικό και πολιτιστικό πλαίσιο στο οποίο το άτομο σε μια συγκεκριμένη στιγμή η συναντάται με το διαδίκτυο.

Οι εξαρτήσεις υποκρύπτουν ένα σκεπτικό απόλυτης ανεξαρτησίας έναντι στις συμβουλές, προτροπές του κόσμου και στην ψυχοπιεστική συμπεριφορά των γονέων (Μάτσα, 2008). Παρόμοια λειτουργεί και ο εικονικός κόσμος του διαδικτύου, που δημιουργεί την αίσθηση της απόλυτα ελεύθερης επιλογής χωρίς μεσολαβήσεις και καταναγκασμούς τρίτων. Ο χρήστης επιδιώκει να διαπλάσει μια άλλη πραγματικότητα, να ζήσει την απόλυτη διάσταση του υποκειμένου με το κοινωνικό Είναι, δηλαδή του εαυτού του με το περιβάλλον του, να βιώνει το κενό και όλα τα διακριτικά της ζωής του υποτιμώνται και απαξιώνονται. Η σχέση με τον χρόνο και τον χώρο το περιβάλλον και το ίδιο το σώμα του αλλοιώνεται. Ο διαδικτυακός χρόνος είναι απροσδιόριστος και ασαφής, η επικοινωνία γίνεται σε εικονικό χώρο χωρίς ουσιαστική επικοινωνία με αντικατάσταση του πραγματικού εαυτού του χρήστη με τον εικονικό εαυτό σε ένα εικονικό περιβάλλον. Αυτό συντελεί καθοριστικά στην διαμόρφωση μιας ψευδαίσθησης της επικοινωνίας. Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι το διαδραστικό μέσο έχει την δυνατότητα να συγκεντρώνει και να προσφέρει πληροφορίες (wikipedia).

Σύμφωνα με την Young (1998), προτάθηκε δέσμη κριτηρίων για την διαδικτυακή εξάρτηση βάση του DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) η οποία επέλεξε τα 8 από τα 10 διαγνωστικά κριτήρια της "παθολογικής χαρτοπαιξίας" με απαραίτητα τα 5 κριτήρια εξ αυτών, ως κατάλληλα για την στοιχειοθέτηση της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου. Αυτά είναι η παρουσία προσκόλλησης στο παγκόσμιο ιστότοπο, η ανάγκη για απεριόριστο χρόνο σύνδεσης στο διαδίκτυο μέχρι να επιτευχθεί ικανοποίηση από τον χρήστη. Πολλές αποτυχημένες επανειλημμένες προσπάθειες περιορισμού του χρόνου διασύνδεσης online. Παρουσία ευερεθιστότητας, ύφεσης της διάθεσης ή κατάθλιψης όταν δεν είναι εφικτή η χρήση του διαδικτύου. Επίσης αν η σύνδεση παρατείνεται πέρα του αρχικά προγραμματισμένου χρόνου, αν διακινδυνεύεται η όποια εργασία λόγω της χρήσης του ιστού, αν υπάρχουν ψευδείς δηλώσεις για τον πραγματικό χρόνο χρήσης του διαδικτύου και αν παραμένουν σε σύνδεση για να ρυθμίσουν την διάθεσή τους.

Βάσει του ορισμού του διαδικτυακού εθισμού των Kaplan και Sadock (2005) πρέπει να ισχύουν τα πέντε από τα έξι κριτήρια για να τεθεί η διάγνωση του "εθισμού". Τα κριτήρια αυτά είναι αρχικά η ολοένα και περισσότερη παραμονή χρονικά του χρήστη στο διαδίκτυο, η αδυναμία διαχείρισης του εμφάνισης αισθήματος κατάθλιψης ή διέγερσης, η παραμονή του ατόμου σε διασύνδεση παραπάνω από τον προτιθέμενο χρόνο, ο κίνδυνος να χαθεί κάποια ευκαιρία ή σχέση λόγω της χρήσης του διαδικτύου, επίσης οι ψευδής ισχυρισμοί για να καλυφθεί η πραγματική έκταση της χρήσης του, αλλά και η χρήση του διαδικτύου ως μέσο ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων.

Για να χρησιμοποιηθεί η διάγνωση "Διαταραχή της εξάρτησης από το διαδίκτυο" σύμφωνα με την Μάτσα (2009), είναι αναγκαίο είναι αναγκαίο να υπάρχουν οι εξής προϋποθέσεις, όπως το άτομο με καταναγκαστικό τρόπο να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο και σταδιακά να εγκαταλείπει οικογενειακές, κοινωνικές, επαγγελματικές υποχρεώσεις και δραστηριότητες. Ο χρήστης να χρησιμοποιεί τελετουργικά ή παρορμητικά συγκεκριμένες εφαρμογές και δεν μπορεί επανειλημμένως να ελαττώσει ή να διαχειριστεί γενικά τον χρόνο της παραμονής του στο διαδίκτυο. Το άτομο θα πρέπει να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο εν γνώση των ολέθριων επιπτώσεων του και να αφιερώνει πολύ χρόνο, που για να θεωρηθεί εξάρτηση πρέπει να ξεπερνά τις 40 ώρες εβδομαδιαίως εκτός των επαγγελματικών υποχρεώσεών του. Επίσης ο χρήστης αισθάνεται δυσάρεστα, δυσανασχετεί, θλίβεται, νιώθει ταραχή και εκνευρισμό όταν δεν είναι συνδεδεμένος στο διαδίκτυο και το αναζητά. Μπορεί να εμφανίσει ο χρήστης και συμπτώματα πραγματικής στέρησης, ψυχοκινητική ανησυχία, συναισθηματική αστάθεια (Μάτσα, 2009).

4.3 ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ.

Τα τελευταία χρόνια παρουσιάζεται έντονη έκρηξη της κατάχρησης του διαδικτύου από τους νέους. Η χαρτογράφηση του πλήθους των εξελικτικών διαδρομών στην διάρκεια της ανάπτυξης τους απαιτεί την γνώση του συνεχούς των συμπεριφορών σε μια περίοδο εξελικτικού χρόνου και στο διάστημα μεταξύ φυσιολογικού και παθολογικού (Cichetti and Rogosh, 2002). Στις παραδοσιακές μορφές συμπεριφορικών εξαρτήσεων, όπως η παθολογική χαρτοπαιξία, έχει προστεθεί και η εξάρτηση στο διαδίκτυο (Internet Addiction Disorder) (Embouazza & Nivoli, 2008) ή εξάρτηση χωρίς ουσίες (Potenza, 2009) είναι συμπεριφορές εθισμού και ορίζονται ως μηχανισμοί διαχείρισης άγχους. Η ευρύτερη κρίση του πολιτιστικού και κοινωνικού πλαισίου συνδέεται με νέες ή παλιότερες μεταλλαγμένες ψυχικές δυσλειτουργίες (Μάτσα, 2009). Οι νόρμες που επηρεάζουν την υγιή και την παθολογική συμπεριφορά στο διαδίκτυο

έχει διαφορετικά κριτήρια ανάλογα με το πολιτιστικό πλαίσιο που αναπτύσσεται το άτομο (Cichetti and Rogosh, 2002). Ο σχεδιασμός της πρόληψης, της θεραπείας ή των αποτελεσματικών δράσεων προϋποθέτουν καλή ερευνητική τεκμηρίωση και καλή προσαρμογή στις νέες συνθήκες και στις ιδιαιτερότητες των νέων συμπτωμάτων (Παπαχριστόπουλος, 2006).

Η εφηβεία συνοδεύεται από έντονη ψυχική ένταση, λόγω της ασυνέχειας της διάθεσης των νέων, τις ριψοκίνδυνες συμπεριφορές τους, και τις συγκρουσιακές σχέσεις με τους σημαντικούς άλλους που χαρακτηρίζουν αυτή την μεταβατική φάση σ όλους τους τομείς της ζωής του ατόμου. Περιλαμβάνει σημαντικές ευκαιρίες συνειδητοποίησης και εξέλιξης νέων δυνατοτήτων, γι' αυτό έχει χαρακτηριστεί περίοδος "καταιγίδων και άγχους" (Hall, 1904). Οι περισσότεροι νέοι παρόλο που εμφανίζουν μεγάλες ατομικές αποκλίσεις, επιλύουν τις δυσκολίες προσαρμογής και τις μεγάλες εξελικτικές απαιτήσεις της εφηβείας (Cichetti & Rogosh, 2002).

Τα όρια μεταξύ παθολογικού και φυσιολογικού στα πλαίσια της εφηβείας είναι δυσδιάκριτα, διότι η δυσφορία, η ευερεθιστότητα και οι συναισθηματικές διακυμάνσεις είναι χαρακτηριστικά της εξελικτικής φάσης της εφηβείας και όχι συμπτώματα κάποιας νόσου ψυχοπαθολογίας (Cichetti and Rogosh, 2002). Οι πολλαπλές και έντονες ψυχολογικές, βιοχημικές, κοινωνικές μεταβάσεις που αντιμετωπίζει ο έφηβος διαμορφώνουν πλήθος ευκαιριών θετικών και αρνητικών αναδιοργανώσεων του, τα οποία αλληλοεπιδρούν με τα ατομικά χαρακτηριστικά του στην βάση λεπτών ισορροπιών μεταξύ παραγόντων κινδύνων και προστατευτικών παραγόντων σε όλα τα ηλικιακά σημεία του εξελικτικού συνεχές (Cichetti and Rogosh, 2002). Οι έφηβοι που παρουσιάζουν ψυχική ανθεκτικότητα παρουσιάζουν καλύτερη προσαρμογή και αντιμετώπιση των έντονων προκλήσεων της ζωής λόγω καλύτερου νοητικού δυναμικού και υψηλότερης ψυχολογικής λειτουργίας. Η ψυχική ανθεκτικότητα δεν είναι ξεχωριστή μεταβλητή ,αλλά προκύπτει από την μέτρηση των αντιξοοτήτων και της θετικής προσαρμογής (Luthar and Zelazo, 2003). Η ικανότητα του ατόμου να επιστρέφει πιο δημιουργικό και δυνατό μετά την αντιμετώπιση μιας δυσκολίας αλλά και να ωφελείται από αυτή, ορίζει την ψυχική ανθεκτικότητα (Walsh, 1998).

Η Θετική προσαρμογή του ατόμου δεν πρέπει να γενικεύεται. Ο έφηβος κατακτά τις αναπτυξιακές απαιτήσεις έχοντας πολιτισμικό, αναπτυξιακό και ιστορικό σημείο αναφοράς (Schoon, 2006). Επίσης η εσωτερική και η εξωτερική προσαρμογή έχουν σχετική ανεξαρτησία, διότι μπορεί ο έφηβος να έχει πετύχει πολλούς αναπτυξιακούς στόχους της κοινωνίας αλλά να μη νιώθει ευχαριστημένο. Μπορεί επίσης να έχει αποτύχει στην επίτευξη των αναπτυξιακών προσδοκιών και να μην συνειδητοποιεί την αποτυχία του ή ενεργά να έχει απορρίψει τα κοινωνικά πρότυπα , παρ' όλο που το άτομο μεγαλώνοντας οφείλει να κατακτά νέους τομείς

επάρκειας (Masten & Motti – Stefanidi, 2009). Επίσης πολλοί έφηβοι μπορεί να είναι συμπεριφορικά λειτουργικοί αλλά συναισθηματικά ευάλωτοι (Zucker et al., 2003). Συχνά μπορεί να τα καταφέρνουν σε ένα τομέα και να μην τα καταφέρνουν σε άλλους (O'Donnell, Schwab-Stone & Mueeed, 2003). Η διερεύνηση μόνο μιας διάστασης της προσαρμογής είναι συχνή στις έρευνες, διότι θεωρείται ότι η θετική προσαρμογή σε μια διάσταση αυξάνεται όταν υπάρχει θετική προσαρμογή και σε άλλες διαστάσεις (Vanderbilt – Adriance & Shaw, 2008). Η ψυχική λειτουργικότητα προέρχεται από συνήθειες και όχι σπάνιες προσαρμοστικές διεργασίες (Μόττη-Στεφανίδη, 2006). Η ποιότητα της κατεκτημένης εξελικτικής οργάνωσης του έφηβου και οι προστατευτικές ή μη διεργασίες που ακολουθεί σε συνδυασμό με την δυσκολία της εκάστοτε εμπειρίας που πρέπει να αντιμετωπίσει, επηρεάζουν την εκδήλωση ψυχοπαθολογίας, όπως η κατάχρηση του διαδικτύου καθώς προσδιορίζουν την ποιότητα της προσαρμογής του εφήβου (Cichetti and Rogosh, 2002).

Πολλές μελέτες, δείχνουν ότι η κατάχρηση του διαδικτύου συνδέεται με ποικίλες αρνητικές εμπειρίες όπως η εξάρτηση στο διαδίκτυο (Young, 1998) και έχει καταστρεπτικές συνέπειες στην ψυχολογική επάρκεια του ατόμου (kraut et al., 1998). Το διαδίκτυο ως πολυδιάστατο πλαίσιο, εικονικό υπερεπικοινωνιακό περιβάλλον προσφέρει εμπλοκή σε πλήθος λειτουργίες και δραστηριότητες επικοινωνίας, ενημέρωσης, γνώσης, εκπαίδευσης και διασκέδασης (Chen et al., 1999). Η πρώτη ερευνήτρια που ασχολήθηκε με την προβληματική εξαρτητική χρήση του διαδικτύου ήταν η Young (1998, 2004) και τις θέσεις της τις εξέλιξε και τις πλαισίωσε θεωρητικά πλήρως ο Caplan (2003, 2007). Σύμφωνα με την Young, η διαδικτυακή δραστηριότητα που παίρνει διαστάσεις εμμονής, έχει υπερβολική αξία για το άτομο, δεν μπορεί να την οριοθετήσει χρονικά και ταυτόχρονα περιορίζει άλλες σημαντικές λειτουργικές ενασχολήσεις της ζωής του έχει ποιότητες εξάρτησης. Ενώ ο Caplan (2003, 2007), αναφέρει ότι μια συμπεριφορά, όπως η κατάχρηση του διαδικτύου είναι προβληματική, όταν λόγω της ανοχής και της απουσίας ελέγχου από το άτομο αποκτά τεράστιες διαστάσεις και παρεμποδίζει αναγκαίες δραστηριότητες της καθημερινότητας. Η αυτοδύναμη ανταμοιβή που παρέχει αυτόματα η ψηφιακή δραστηριότητα του διαδικτύου ενδυναμώνει την εξάρτηση (Griffiths, 2001).

Έντονο ενδιαφέρον υπάρχει στον επιστημονικό κόσμο για τη δυσλειτουργική χρήση του διαδικτύου λόγω των ψυχολογικών, κοινωνικών και συναισθηματικών παραμέτρων της και την εμπλοκή της σε πολλούς τομείς της καθημερινής δραστηριότητας του ατόμου (Yang & Tung, 2007). Εν συνεχεία πολλοί μελετητές αναφέρουν την ψυχοτρόπο δράση που έχει το διαδίκτυο μέσω της υιοθέτησης και ανάπτυξης ενός φανταστικού εαυτού – ταυτότητας που απομονώνει το Χρήστη από τον πραγματικό κόσμο (Allison et al., 2006).

4.4 Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΚΑΚΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.

Ο εθισμός στη χρήση του διαδικτύου επίσημα δεν έχει αναγνωριστεί ως κλινική οντότητα. Θεωρείται μια προβληματική κατάσταση που έχει αρνητικές επιδράσεις στην ατομική, σχολική, οικογενειακή και κοινωνική ζωή του παιδιού, η οποία απαιτείται να αντιμετωπιστεί. Για να απεμπλακεί το παιδί από τις εθιστικές συμπεριφορές, πρέπει να αναγνωρίζει αρχικά το πρόβλημα και τις συνέπειές του. Σημαντικό είναι να μπορεί να αποκαλύψει και να επεξεργαστεί τα συναισθήματά του. Τα Κυρίαρχα συνήθως συναισθήματα φόβου, θυμού, άγχους, ενοχής τα οποία επιβαρύνουν την ψυχική κατάσταση του παιδιού και προκαλούν ψυχικές διαταραχές, ή συνυπάρχουν με προϋπάρχουσες ψυχικές δυσλειτουργίες. Υπάρχει μια σειρά με προσεγγίσεις που μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά, τους εφήβους και τους οικείους τους να αναγνωρίσουν την δυσκολία και να δράσουν, ώστε να ανακτήσουν τον προσωπικό τους έλεγχο και να ορίσουν τα όρια της σωστής χρήσης του διαδικτύου.

Οι χρήστες σε μικρή ηλικία αποκτούν ψυχολογική εξάρτηση από την χρήση του διαδικτύου, γιατί αισθάνονται ευχάριστα, ανακουφίζονται από το άγχος του σχολείου και ενισχύεται η αυτοεκτίμησή τους μέσα από την άμεση επιβράβευση που προσφέρει το διαδίκτυο.

Η ύπαρξη τριών από τις συνηθέστερες ενδείξεις στην συμπεριφορά του ατόμου πρέπει να θορυβήσουν τον χρήστη ή το περιβάλλον του σε σχέση με την χρήση του διαδικτύου διότι στοιχειοθετούν το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο. Οι ενδείξεις αυτές είναι το αίσθημα της υπερβολικής κόπωσης και της ημερήσιας υπνηλίας, απότομη ή προοδευτική πτώση της απόδοσής του στο σχολείο, εμφανή παραμέληση των αγαπημένων του δραστηριοτήτων, κοινωνική απομόνωση, καθώς και συμπεριφορές που περιλαμβάνουν ανυπακοή, ευερεθιστότητα, εκδραμμάτιση ψυχική ένταση, εκρηκτικότητα και συγκρουσιακή προδιάθεση (Σιώμος, 2018).

Η πλησίασμα των γονιών ή των άλλων ατόμων του περιβάλλοντος πρέπει να στηριχθεί πρώτα στην δημιουργία ενός αμφίδρομου διάυλου επικοινωνίας με τον χρήστη, στην ενεργητική ακρόαση και στην εγκατάσταση μιας ήρεμης μη επικριτικής διάθεσης και προσέγγισης. Για να βοηθηθεί ουσιαστικά το εθισμένο ανήλικο άτομο στο διαδίκτυο χρειάζεται οι γονείς να έχουν κοινή στάση, κοινή αντίληψη του θέματος, κοινούς στόχους, κοινή στρατηγική αντιμετώπισης του προβλήματος. Να δείξουν το ενδιαφέρον τους χωρίς τάσεις κριτικής, ελέγχου ή κατηγορίας για να μην αναπτυχθεί αμυντική στάση στο χρήστη και χαθεί κάθε προοπτική συμμαχίας. Στο παιδί πρέπει να δίνεται ενεργός ρόλος στην θέσπιση ενός προγράμματος χρήσης του διαδικτύου. Να του προσφέρετε ή απαραίτητη κινητοποίηση και ενημέρωση για την

αντιμετώπιση του προβλήματος βάση που προγράμματος που έχουν επιλέξει από κοινού χρήστης και γονείς. Ο γονέας πρέπει να προσφέρει στήριξη όχι κάλυψη. Η συνειδητοποίηση της εξάρτησης στο διαδίκτυο δημιουργεί αισθήματα ενοχής, ντροπής, αμηχανίας, αυτούποτίμησης. Τα συναισθήματα αυτά συνήθως πυροδοτούν επιθετικές συμπεριφορές, γι' αυτό οι γονείς με επιβράβευση και συνεχή υποστήριξη πρέπει να βοηθήσουν το άτομο να ξεπεράσει την ψυχολογική του δυσλειτουργία και να αποκτήσει επίγνωση της βαθύτερης αιτίας που τον οδήγησε στην απώλεια του αυτοελέγχου του και να επιλέξει έτσι υγιείς διεξόδους. Η υποστήριξη τους πρέπει να αμβλύνει και όχι να ενισχύει την εθιστική του συμπεριφορά. Η βαθμιαία απεμπλοκή από την συνήθεια της κατάχρησης του διαδικτύου απαιτεί επιμονή και υπομονή, κατάλληλη ψυχολογική προετοιμασία, επικέντρωση σε ρεαλιστικούς και εφικτούς στόχους τμηματικό μετριασμό της χρήσης και όχι απότομης πλήρους αποχής. (Σιώμος, 2018). Το παιδί από την προσχολική του ηλικία πρέπει να προσανατολίζεται με την βοήθεια του γονέα σε καλλιέργεια εναλλακτικών δραστηριοτήτων, ώστε να απομακρύνεται από τις μορφές ψηφιακής ψυχαγωγίας. Επίσης θα ήταν καλό να επιλεγεί η τοποθέτηση των ηλεκτρονικών συσκευών να είναι σε ορατό σημείο, ώστε να υπάρχει γνώση του χρόνου που διαθέτει το άτομο στο διαδίκτυο και να μπορεί να προστατευθεί με αυτό τον τρόπο από την εμπλοκή του σε επικίνδυνες διαδικτυακές δραστηριότητες (Σιώμος, 2018).

Από μελέτη του ΟΟΣΑ το 2016, είναι γνωστό ότι ο μέσος Αμερικάνος έφηβος 12 έως 18 ετών βρισκόταν καθημερινά online 7,4 ώρες. Η υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο προκαλεί πτώση των σχολικών επιδόσεων, αδικαιολόγητες απουσίες, μη τήρηση προθεσμιών για τις σχολικές εργασίες το άτομο δεν λειτουργεί με εποικοδομητικό τρόπο και σε μήκος χρόνου μέσα από τις νέες συνήθειες του αλλοιώνεται και η προσωπικότητά του (Σιώμος, 2018).

Τα ενδεδειγμένα σημεία επιτυχούς διαχείρισης του εθισμού στο διαδίκτυο είναι αρχικά η πιστή εφαρμογή ενός κατάλληλου εξατομικευμένου προγράμματος χρήσης του διαδικτύου. Απαραίτητη κρίνεται η συνεχής θετική ανατροφοδότηση του από τους σημαντικούς άλλους. Επίσης σημαντική είναι η πλήρη επαναφορά στις σχολικές επιδόσεις του, στις παλιές δραστηριότητες και κοινωνικές επαφές του, γενικώς στην προυπάρχουσα συμπεριφορά του. Απαραίτητη είναι η ένδειξη της προτίμησης του σε άμεση διαπροσωπική επαφή και όχι μέσω διαδικτύου και τέλος είναι αναγκαία η αναγνώριση του εθισμένου εαυτού ως διαφορετικού και ξένου (Σιώμος, 2018).

4.5 Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ.

Βασική προτεραιότητα στην αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο είναι η αναγνώριση του εθισμού. Το πρώτο σημάδι για την αναγνώριση του είναι ο χρόνος που δαπανάται μπροστά στον υπολογιστή, αλλά και ο χρόνος που απασχολείται η σκέψη του ατόμου σχετικά με θέματα και δραστηριότητες του διαδικτύου. Ακολουθεί η αναγκαιότητα της διερεύνησης των υποβοσκόντων προβλημάτων που μπορούν να είναι η πρωταρχική ή η δευτερεύουσα αιτία του εθισμού του. Η αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο είναι προτιμότερο να στηρίζεται σε στρατηγικές πρόληψης, ώστε να αποφεύγεται η ανάγκη θεραπείας του (Youth – health, 2009).

Αρχικά μέσα στο οικογενειακό πλαίσιο πρέπει να ξεκινά η διαπαιδαγώγηση του ανήλικου ατόμου με την σωστή θέσπιση ορίων και κανόνων χρήσης του διαδικτύου. Τα όρια δεν πρέπει να είναι πολύ αυστηρά και να καταπιέζουν τα παιδιά αλλά οι γονείς πρέπει να τα κατευθύνουν και να τα νουθετούν, ώστε να μάθουν και να κατανοούν την αναγκαιότητα τους για την ασφάλειά τους. Ο σεβασμός της προσωπικότητάς τους είναι απαραίτητο στοιχείο για την ανάπτυξη και την εδραίωση της αυτοπειθαρχίας τους που βοηθά στην αυτοπροστασία τους από τον διαδικτυακό εθισμό. Βέβαια για να επιτευχθεί η ορθή διαπαιδαγώγηση των ανηλίκων πρέπει να εκπαιδευτούν οι ενήλικες γονείς σε θέματα διαδικτύου. Στην οικογένεια όλα τα μέλη πρέπει να έχουν ανοικτούς διαύλους επικοινωνίας, ώστε τα παιδιά να ενημερώνονται για τους κινδύνους και τις συνέπειες της κακής χρήσης του διαδικτύου και να μπορούν επίσης εύκολα να επικοινωνούν στους γονείς τα προβλήματα με τα οποία έρχονται αντιμέτωποι άμεσα και χωρίς φόβο. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται η χρήση του υπολογιστή ως τιμωρία ή επιβράβευση και οι ίδιοι οι γονείς να είναι θετικά πρότυπα ενασχόλησης με το διαδίκτυο. Τέλος να αποσπούν την προσοχή τους από το διαδίκτυο με την προτροπή τους για ενασχόληση με αθλητικές και άλλες δραστηριότητες, και να αναπτύσσουν ποιοτικές σχέσεις μεταξύ τους επιδιώκοντας την συναισθηματική κάλυψη, την καλή επικοινωνία και συνεργασία (Youth - Health, 2009).

Στο σχολικό περιβάλλον ακολούθως, απαιτείται η ευαισθητοποίηση των εκπαιδευτικών και η συνεχή ενημέρωσή τους για την εξέλιξη του φαινομένου. Να εκπαιδεύουν τους μαθητές στην ορθή χρήση των μηχανών αναζήτησης και των εφαρμογών των ψηφιακών μέσων και να τα βοηθούν να κατανοούν την διαφορά της χρήσης για λόγους εκπαιδευτικούς από την κακή χρήση του διαδικτύου. Να συμμετέχουν στην ενημέρωση και εκπαίδευση των γονέων στα ζητήματα της διαδικτυακής εθιστικής συμπεριφοράς των ανηλίκων. Να υπάρχουν στο

εκπαιδευτικό πλαίσιο ειδικοί ψυχικής υγείας για την εξειδικευμένη αντιμετώπιση της κατάχρησης του διαδικτύου (Youth – Health, 2009).

Επιπροσθέτως, η κάθε κοινωνία μέσω της νομοθεσίας θα πρέπει να θεσπίσει ηλικιακό όριο για την είσοδο σε χώρους internet cafe, καθώς και όρια χρήσης, φίλτρα και μέτρα ασφαλείας στην χρήση του διαδικτύου. Απαραίτητο είναι να αναπτύξει πολλά προγράμματα ενημέρωσης όλων των πολιτών κάθε ηλικίας μέσω των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης για το φαινόμενο του εθισμού, τις υπάρχουσες μονάδες συμβουλευτικής και ενημέρωσης καθώς και τις τηλεφωνικές γραμμές συμβουλευτικής υποστήριξης. Βοηθητική τακτική είναι και η παροχή πληροφοριών με έντυπο υλικό σε μέρη που πηγαίνουν συχνά οι έφηβοι, όπως σινεμά, μπουλινγκ, fastfood κ.α. (Youth - Health, 2009).

Αν τα μέτρα πρόληψης που αναφέρθηκαν δεν έχουν υλοποιηθεί και το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο έχει εμφανιστεί θα πρέπει να επιλεγεί η κατάλληλη θεραπεία. Η ψυχοθεραπεία θεωρείται η προτεινόμενη θεραπευτική επιλογή έναντι του προβλήματος της κακής χρήσης του διαδικτύου, ώστε να βρεθούν τα αίτια του εθισμού και να ξαναβρεθεί η εμπιστοσύνη του ατόμου στην ζωή και στον εαυτό του. Σε σύνθετες συνοσηρότητες με τον εθισμό απαιτείται συχνά και φαρμακευτική υποστήριξη. Στην Ευρωπαϊκή Ένωση σε χώρες όπως η Γερμανία, Ισπανία και Ολλανδία υπάρχουν κλινικές απεξάρτησης από το διαδίκτυο με σκοπό να επαναφέρουν τα άτομα στον συναρπαστικό πραγματικό κόσμο και να βελτιώσουν την αυτοεκτίμηση των χρηστών. (Youth - Health, 2009)

Οι στρατηγικές Θεραπείας που χρησιμοποιούνται για την επίτευξη της ελεγχόμενης και μετριασμένης χρήσης του διαδικτύου έχουν υιοθετήσει τεχνικές της απεξάρτησης από άλλους εθισμούς. Η τεχνική "κάνοντας το αντίθετο" έχει στόχο την αλλαγή της υπάρχουσας ρουτίνας στην χρήση του διαδικτύου και αντικατάσταση της σταδιακά με ένα άλλο τρόπο χρήσης. Επίσης η τεχνική του "εξωτερικού αναστολέα" βοηθά στον περιορισμό της χρήσης, παραδείγματος χάριν αν ο ανήλικος χρήστης πηγαίνει στο σχολείο στις 8 η ώρα το πρωί μπορεί να μπει στο διαδίκτυο στις 7 η ώρα το πρωί, ώστε να χρησιμοποιήσει το διαδίκτυο για μια ώρα μόνο, με κίνδυνο βέβαια να αγνοήσει την υπενθύμιση της σχολικής υποχρέωσης του, για την επίλυση αυτού προτείνεται η χρησιμοποίηση του ξυπνητηριού ή της γονικής εποπτείας. Ο "καθορισμός στόχων" ως στρατηγική πρέπει να περιέχει ρεαλιστικούς στόχους, όπως π.χ να ορίζεται συγκεκριμένη μείωση του χρόνου χρήσης του διαδικτύου και να καταγράφεται το πρόγραμμα μείωσης σε ένα ημερολόγιο ή σε ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα. Η μείωση πρέπει να προγραμματίζεται σε μικρά, σύντομα χρονικά διαστήματα για να αποφεύγεται το στερητικό σύνδρομο. Επίσης η τεχνική "της αποχής" από τις αγαπημένες εφαρμογές πρέπει να συνοδεύεται

ταυτόχρονα με επιτρεπτή τη χρήση των μη ελκυστικών εφαρμογών. Αυτή η τεχνική ενδείκνυται για άτομα που έχουν επιρρέπεια και σε άλλους εθισμούς, όπως του αλκοολισμού ή των ναρκωτικών ουσιών. Η χρήση "των καρτών υπενθύμισης" μειώνει την υπερβάλλουσα σκέψη των δυσκολιών και της ελαχιστοποίησης των δυνατοτήτων για διορθωτικές δράσεις. Η λίστα των πλεονεκτημάτων και μειονεκτημάτων πρέπει να καταγράφονται σε μια κάρτα στην οποία πρέπει να ανατρέχουν στην κάρτα όταν αντιμετωπίζουν πειρασμό να υπηρετήσουν τον εθισμό τους αντί να επιλέξουν κάτι υγιές και παραγωγικό. Τέλος ο "προσωπικός κατάλογος" με τις δραστηριότητες που χρειάστηκε να διακόψει το άτομο για να υπηρετήσει τον εθισμό του μπορεί να τις επαναξιολογήσει και να τις επανεντάξει στο πρόγραμμά του.

Παράλληλα οι ομάδες υποστήριξης και οι ποικίλες μορφές ψυχοθεραπείας ατομικές, οικογενειακές μπορούν να ενισχύσουν την ψυχική ανθεκτικότητα και να βελτιώσουν την θετική προσαρμογή του ατόμου, ώστε να αντιμετωπίσει ουσιαστικά το φαινόμενο του εθισμού του διαδικτύου (Youth-health, 2009).

5. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΣΤΗΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19

Την εποχή της Πανδημίας του ιού Covid19 και της κοινωνικής αποστασιοποίησης το διαδίκτυο κυριάρχησε σ όλους τους τομείς της ζωής. Προέκυψαν πολλά ερωτήματα και ανησυχίες για την έκρηξη της χρήσης του διαδικτύου και για τον βαθμό επίδρασής του στην ψυχική, πνευματική και σωματική υγεία των παιδιών και εφήβων.

Ο Τζέφρι Κόουλ (2016) , ανέφερε ότι το 1975 η έκθεση των ατόμων στην Αμερική και Ευρώπη μπροστά σε μια οθόνη ήταν 16 ώρες την εβδομάδα, το 2015 ήταν 48 ώρες την βδομάδα, ενώ για το σήμερα υπέθετε ότι η έκθεση του ατόμου στην οθόνη θα ήταν 60 ώρες. Σήμερα με έρευνα της εταιρείας Ipsos για το Global Myopia Awareness Coalition (SMAC) τον Μάιο και Ιούνιο 2020 διπλασιάστηκε ο χρόνος έκθεσης των παιδιών στην οθόνη από 21% σε 44% και συγκεκριμένα στα παιδιά 5 έως 10 ετών υπερδιπλασιάστηκε η αύξηση τους σε σύγκριση με την εποχή πριν την πανδημία. Αυξητικές τάσεις της έκθεσης των παιδιών και εφήβων δείχνουν και άλλες έρευνες, όπως η Morning Consult από 13 έως 15 Αυγούστου το 2020 και η ΜΚΟ Parents Together από 16 έως 20 Απριλίου το 2020. Στην πρώτη έρευνα το 70% από τους γονείς που ερωτήθηκαν απάντησαν ότι τα παιδιά τους μέσα στην πανδημία ήταν σε έκθεση τουλάχιστον 4 ώρες ημερησίως σε συσκευές, ενώ πριν την πανδημία το 60% των γονέων δήλωνε ότι τα παιδιά δεν ξεπερνούσαν την έκθεσή τους στις συσκευές τις 3 ώρες. Στη δεύτερη έρευνα το 49% των γονέων δήλωσαν, ότι τα παιδιά τους ήταν 6 ώρες την ημέρα online στο διαδίκτυο, ενώ πριν το ποσοστό των γονιών δεν ξεπερνούσε το 9%. Συχνά πολλοί γονείς αναφέρουν υπερβολική χρήση και εθισμό των παιδιών και εφήβων λόγω του παρατεταμένου εγκλεισμού. Παιδιά που ήταν δραστήρια, λειτουργικά και κοινωνικά τώρα έχει πέσει η απόδοσή τους, απουσιάζει κάθε κίνητρο και δεν έχουν όρεξη για οτιδήποτε άλλο εκτός του παιχνιδιού μέσω του διαδικτύου. Με άλλα λόγια περιγράφουν παιδιά ακινητοποιημένα ,βυθισμένα και παραιτημένα (Σιδηροπούλου, 2020).

Κατά την περίοδο της πανδημίας, το διαδίκτυο μετατράπηκε σε χώρο εκπαίδευσης, εργασίας, επικοινωνίας και διασκέδασης. Η πολύωρη χρήση του διαδικτύου επιδρά στην ψυχική και σωματική λειτουργία του παιδιού, καθώς η επίδραση του ενισχύεται από την απουσία άλλων δραστηριοτήτων μέσα στην καθημερινότητα, όπως η διαπροσωπική αλληλεπίδραση, η φυσική άσκηση και η επαφή του με τα αγαπημένα του άτομα. Οι σωματικές επιπτώσεις είναι έντονες αρχικά στην όραση, αυξάνοντας τις παθήσεις στα μάτια. Παράλληλα η πολύωρη ακινησία σε μια καρέκλα επιβαρύνει μυοσκελετικά το σώμα του παιδιού (Σιδηροπούλου, 2020).

Πολλές μελέτες σε Ισπανία, Καναδά, Αλάσκα, Ολλανδία και Κίνα δείχνουν, ότι από το πρώτο κύμα της Πανδημίας η σωματική δραστηριότητα των παιδιών και Εφήβων μειώθηκε με ταυτόχρονη αύξηση του χρόνου έκθεσης τους στο διαδίκτυο και με σοβαρές επιρροές στην ποιότητα του ύπνου ή με αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες. Επιπρόσθετα οι έφηβοι εμφάνισαν μεγαλύτερα ποσοστά μοναξιάς, κατάθλιψης, άγχους και χρήσης ουσιών σχετιζόμενα με την πανδημία (Σιδηροπούλου, 2020).

Ψυχικά και συναισθηματικά τα παιδιά μέσα από την υπεραπασχόληση τους με το διαδίκτυο αντιμετωπίζουν πλήθος αλλαγών. Βασική ψυχική λειτουργία του παιδιού που μπορεί να το θωρακίσει έναντι στις αρνητικές επιδράσεις του διαδικτύου είναι η *ανάπτυξη της κριτικής του ικανότητας*. Η αξιοποίηση της κριτικής δυνατότητας του παιδιού προς το περιεχόμενο του διαδικτύου και των εφαρμογών βοηθούν τα παιδιά να αναγνωρίζουν τις ψευδείς ειδήσεις να αφουγκράζονται τις συναισθηματικές ανάγκες τους και να προστατεύονται από τους πολλούς κινδύνους του διαδικτύου. Αν τα παιδιά δεν μετατρέψουν τον χαμένο χρόνο σε κάτι δημιουργικό για αυτά, βέβαια σε ασφαλή πλαίσια και σύμφωνα με τις υπαγορεύσεις των ιδιαίτερων συνθηκών της πανδημίας, θα αντιμετωπίσουν συναισθήματα, όπως η άνια και η μοναχικότητα(Σιδηροπούλου, 2020).

Στις μακροχρόνιες επιδράσεις δεν μπορούμε να αναφερθούμε ακόμα καθώς δεν έχει λήξει ακόμη η περίοδος της πανδημίας. Οι βραχυπρόθεσμες επιδράσεις όμως είναι ήδη ορατές, όπως "η κόπωση zoom", την εξουθένωση που νιώθουν τα παιδιά, οι έφηβοι αλλά και οι ενήλικες όταν είναι αναγκασμένοι να είναι καθηλωμένοι στην οθόνη. Τα όρια του εκπαιδευτικού και του ελεύθερου χρόνου είναι συγκεχυμένα εν μέσω της καραντίνας, των περιοριστικών μέτρων και των κλειστών σχολείων. Όλες οι εξωτερικές δραστηριότητες αλλά και η μεταφορά της εκπαίδευσης μέσω της οθόνης δημιουργούν περαιτέρω προβλήματα και σύγχυση των ορίων μεταξύ του ωφέλιμου χρόνου ενασχόλησης με το διαδίκτυο και των επιβλαβών συνεπειών του χρόνου αυτού.(Σιδηροπούλου, 2020).

Βέβαια εκτός της αρνητικής οπτικής, υπάρχουν και γονείς που εντοπίζουν οφέλη από την μεγάλη ενασχόληση των παιδιών τους με το διαδίκτυο το τελευταίο έτος. Σε άρθρο των New York Times η Τζέσικα Γκρος ανέφερε, "ότι η οκτάχρονη κόρη της μέσω του διαδικτύου κατά την διάρκεια της πανδημίας άρχισε να πειραματίζεται και να γράφει ιστορίες στο Google Docs να βρίσκει συνώνυμα και γραμματοσειρές, τα οποία δεν θα έκανε αν δεν υπήρχε αυτή η εικονική πανδημική χρονιά". Παρόμοια σε μια τελευταία έρευνα του ΕΚΑΔ, αρκετοί γονείς αναφέρουν την εξοικείωση που παρατηρούν στα παιδιά τους με τον ψηφιακό χώρο.

5.1 Η ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΚΑΙ Η ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΤΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗ

Η ταχύτητα εξάπλωσης του ιού Covid19 οδήγησε σ ένα πρωτόγνωρο παγκόσμιο φαινόμενο πανδημίας.

Ο όρος Πανδημία ως σύνθετη λέξη προκύπτει από την λέξη "πας: όλος" και η λέξη "δήμος: πληθυσμός", και είναι η επιδημία λοιμωδών νόσων που εξαπλώνεται με αστραπιαίους ρυθμούς σ όλες τις περιοχές (ηπείρους) ή σε παγκόσμια κλίμακα και απειλεί το σύνολο του πληθυσμού. Ο όρος Πανδημία αφορά την εξάπλωση και την επέκταση της ασθένειας, όχι την θνητότητα που επιφέρει στον πληθυσμό. Μια ασθένεια δεν είναι πανδημία επειδή σκοτώνει πολλούς ανθρώπους ή είναι διαδεδομένη. Πρέπει η νόσος να είναι μολυσματική και λοιμώδης. Γι' αυτό η ασθένεια "του Καρκίνου" παρ' όλο που είναι υπεύθυνη για πολλούς θανάτους δεν θεωρείται πανδημία, διότι δεν είναι μεταδοτική. Ιστορικά οι πιο πρόσφατες πανδημίες είναι "της ευλογιάς", "της πανώλης", "της φυματίωσης", η πανδημία "της ισπανικής γρίπης του 1918 – 1920, η γρίπη του 2009 και η πανδημία της Γιουχάν γνωστή ως covid19. ([wikipedia.org](https://www.wikipedia.org)).

Ο Παγκόσμιος οργανισμός Υγείας,(Π.Ο.Υ.) περιγράφει αναλυτικά την πορεία, μέσω της οποίας ένας ιός γρίπης κινείται από το στάδιο της αρχικής λοίμωξης του ατόμου έως το στάδιο της Πανδημίας, ακολουθώντας μια εξαβάθμια κατάταξη. Έτσι η Πανδημία ξεκινά με την μόλυνση των ζώων από "τον ιό", στη συνέχεια η μόλυνση του ιού κάποιες φορές περνά στον άνθρωπο και όταν η εξάπλωση του ιού γίνεται από άνθρωπο σε άνθρωπο τελειώνει όταν έχει εξαπλωθεί πια σ όλο τον κόσμο (Wikipedia.org).

Πιο συγκεκριμένα αναφερόμενη πρώτη ημερομηνία έναρξης της ασθένειας covid19 ήταν 1 Δεκεμβρίου 2019 και ο πρώτος ασθενής εισήχθη στο νοσοκομείο 16 Δεκεμβρίου 2019 (Huang et al., 2020). Το τέλος του 2019 στην πόλη Wuhan της Κίνας δηλώθηκε στο Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας έναρξη επιδημίας από ιογενές στέλεχος πνευμονίας το οποίο ονομάστηκε 2019nCoV (Huang et al., 2020).

Ένα μήνα μετά κηρύχθηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (W.H.O.) κατάσταση έκτακτης ανάγκης σε επίπεδο διεθνές για την δημόσια Υγεία (Lai et al., 2020) και 11 Μαρτίου 2020 ανακηρύχθηκε η πανδημία Covid19. Υπήρξε εύκολη και άμεση εξάπλωση και το ποσοστό της παγκόσμιας θνησιμότητας αυξήθηκε ραγδαία.

Οι έρευνες αποκαλύπτουν ότι ευάλωτα σε επιπλοκές της ασθένειας είναι τα άτομα με υποκείμενα ιατρικά νοσήματα και οι ηλικιωμένοι (W.H.O., 2020). Τα εμβόλια κατασκευάστηκαν και άρχισαν να εφαρμόζονται στον πληθυσμό στις αρχές του 2021. Πολλές έρευνες έδειξαν

ότι πρέπει να αλλάξουν τις συμπεριφορές τους οι άνθρωποι, ώστε να επιτευχθεί ο περιορισμός του κορονοϊού (Van Bavel et al., 2020). Τα μέτρα που προτείνονται είναι η βελτίωση και η αλλαγή των ατομικών συνηθειών, συχνό πλύσιμο χεριών, χρήση απολυμαντικών, χρήση μάσκας, κοινωνική απομάκρυνση, αυτοαπομόνωση, αποφυγή ταξιδιών και συναθροίσεων. Είναι παγκόσμιο πρόβλημα και χρειάζεται το καλύτερο δυνατό συντονισμό συνεργασίας και δράσης για την αντιμετώπιση της πανδημίας και τον περιορισμό των συνεπειών της (Onyema, et al., 2020).

Η Πανδημία έδειξε, ότι οι δυτικές κοινωνίες ήταν απροετοίμαστες σε όλα τα επίπεδα (Tufeksi, 2020). Οι πολίτες δεχόμενοι τα περιοριστικά μέτρα που εφάρμοσαν οι κυβερνήσεις, ακολούθησαν αναγκαστικά τις εξελίξεις και ανέμεναν τα οικονομικά μέτρα στήριξης της κοινωνίας (Rogoff, 2020).

Στην Ελλάδα διεξήχθησαν έρευνες όπως η διαNEOσις και κατέγραψαν την άποψη των Ελλήνων για την υγεία, για την γνώση, για τις ευθύνες των ειδικών και του κράτους (Γεωργακόπουλος, 2020). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι 7 στους 10 από το εξεταζόμενο δείγμα θεωρούν, ότι ο κορονοϊός επέδρασε θετικά σε σχέση με το πλαίσιο αλληλεγγύης με το άτομο δίπλα τους, μέσω επικοινωνιακών δράσεων, χαιρετισμών από μπαλκόνια κ.α.

Οι Έλληνες όπως και άλλοι λαοί δέχθηκαν μεγάλο ψυχολογικό σοκ μέσα από βίαιες εικόνες θανάτου από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και έτσι ανέπτυξαν κοινωνική ενότητα και συνοχή για να αντιμετωπίσουν την απειλητική κατάσταση (Tsekeris & Zeri, 2020).

Ο Gaucher (2020) αναφέρει, ότι όταν τεθεί η πανδημία σε έλεγχο οι γιατροί θα αφήσουν το βασίλειο τους και θα ακολουθήσει το βασίλειο των οικονομολόγων.

5.2 ΟΙ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗΝ ΖΩΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΛΟΓΩ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

Η πανδημία επηρέασε ποικιλοτρόπως την ζωή και τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες των ανηλίκων (Onyema et al., 2020). Δημιούργησε σοβαρές ανακατάξεις παγκοσμίως στις ακαδημαϊκές δραστηριότητες, αλλά και στα σχέδια σταδιοδρομίας πολλών νέων. Σύμφωνα με την UNESCO (2020), η παρακολούθηση της εκπαιδευτικής, επιστημονικής και πολιτιστικής οργάνωσης των Ηνωμένων Εθνών πιο πολλές από 100 χώρες επέλεξαν να παύσουν τις εκπαιδευτικές λειτουργίες τους. Το κλείσιμο των σχολείων δημιουργεί υψηλό εκπαιδευτικό, κοινωνικό και οικονομικό κόστος. Το CDC το κέντρο Πρόληψης και ελέγχου Νόσων των ΗΠΑ δήλωσε ανησυχίες για τις επιπτώσεις του κλεισίματος των σχολείων στην ποιότητα της

μάθησης και διδασκαλίας των εκπαιδευτικών επιτευγμάτων, ιδιαίτερα σε άτομα με μαθησιακές δυσκολίες και ειδικές ανάγκες που έχουν ανάγκη περισσότερη καθοδήγηση και προσοχή από τους εκπαιδευτικούς (UNESCO, 2020).

Στην Ελλάδα στις 10 Μαρτίου το Υπουργείο Παιδείας για προληπτικούς λόγους από 13 Μαρτίου μέχρι 24 Μαρτίου αποφασίζει την προσωρινή αναστολή της λειτουργίας όλων των εκπαιδευτικών βαθμίδων σ όλες τις σχολικές μονάδες με εισήγηση της Εθνικής Επιτροπής Προστασίας Δημόσιας Υγείας έναντι του Covid19 (ΚΥΑ Αρ.ΔΙ/ΓΠ.οικ. 16838/2020 ΦΕΚ 783/Β/10-3-2020). Ακολουθεί η παράταση της αναστολής και η εφαρμογή της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης με εγκύκλιο του Υπουργείου Παιδείας (Αρ.Πρωτ.Φ8/38092/Δ4/16-3-2020 και Αρ.Πρωτ.43962/Η2/07-04-2020).

Οι δυνατές επιλογές είναι η σύγχρονη εκπαίδευση μέσω της webex πλατφόρμας ή της ασύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευση μέσω e-class και e-me πλατφόρμες. Παράλληλα απαγορεύεται η εκπαιδευτική λειτουργία των Ανωτάτων Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων σύμφωνα με την Πράξη Νομοθετικού Περιεχομένου» Κατεπείγοντα μέτρα αποφυγής και περιορισμού της διάδοσης του Κορονοϊού" 25.2.2020 (Α'42).

Το δεύτερο κύμα της Πανδημίας οδηγεί σε δεύτερη καραντίνα στις 7 Νοεμβρίου 2020 και εφαρμόζεται καθολικά πάλι η εξ αποστάσεως εκπαίδευση με πλήρη και υποχρεωτική κάλυψη της ύλης σ' όλες τις εκπαιδευτικές βαθμίδες. Τις ίδιες πρακτικές εκπαίδευσης ακολουθούν παγκόσμια οι περισσότερες χώρες.

Αν και τα παιδιά στα πρώτα δύο κύματα της πανδημίας ήταν προστατευμένα από την σοβαρή και θανατηφόρο λοίμωξη, ταυτόχρονα ήταν φορείς και πηγή εξάπλωσης του ιού γι' αυτό σε παγκόσμιο επίπεδο όλες οι χώρες αποφάσισαν να κλείσουν τα σχολεία (Abdulmir & Hafidh, 2020).

Το μαθηματικό μοντέλο των Cakir και Savas, 2020 δίνει το συμπέρασμα ότι "σε περίπτωση που δεν λαμβάνονται επαρκείς προφυλάξεις, η πορεία της πανδημίας μπορεί να δείξει μια πολύ γρήγορη αλλαγή στην αρνητική κατεύθυνση γι' αυτό απαιτήθηκε να εφαρμοστεί η κοινωνική απομόνωση, παρότι πλήθος επιστημόνων τόνιζαν τις αρνητικές συνέπειες του εγκλεισμού στη σωματική και ψυχική υγεία των παιδιών, καθώς ο αντίκτυπος του περιορισμού είναι σημαντικός, ευρύς και μακροχρόνιος. (Brooksetal, 2020).

5.3 ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΣΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

Η εξάπλωση της νόσου covid19 δημιούργησε πλήθος ψυχολογικών επιδράσεων και σε αυτές προστέθηκαν και οι επιδράσεις της επιβολής της καραντίνας στα παιδιά (Liu, Bao, Huang, Shi & Lu, 2020•Brooks et al., 2020b).

Η καραντίνα είναι μια στρατηγική ελέγχου έναντι στην πανδημία. Την επιστημονική κοινότητα την απασχόλησαν τα ερωτήματα σε ποιο βαθμό και εάν η καραντίνα και η στάση των νέων απέναντι στην νόσο covid-19 επηρέασε την ψυχική τους υγεία (Lu, Nie & Qian, 2020). Έτσι μέσω μιας διαδικτυακής έρευνας διερεύνησαν την επίδραση των στάσεων και των εμπειριών της καραντίνας έναντι στην νόσο covid19 στην ψυχική υγεία των ατόμων. Η ανάλυση έδειξε,ότι η ευνοϊκή στάση των νέων έναντι στην αξιοπιστία των κυβερνητικών ενημερώσεων και η εμπιστοσύνη στον έλεγχο της πανδημίας σχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα ευτυχίας και χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης των ατόμων. Πιο συγκεκριμένα η αυτοκαραντίνα οδηγούσε σε αύξηση της ευτυχίας και μείωση της κατάθλιψης ,ενώ η καραντίνα σε κοινοτικό επίπεδο είχε σχέση με την μείωση της ευτυχίας. Αυτό δείχνει ότι οι γνώσεις και οι στάσεις των νέων έναντι στην Πανδημία καθόριζε το επίπεδο και την βαρύτητα των επιπτώσεων που επέφερε η πανδημία στον ψυχισμό τους (Lu, Nie & Qian, 2020).

Βρέθηκε επίσης ότι ο τρόπος ενημέρωσης των ανηλίκων κατά την εξέλιξη της πανδημίας για τις υποχρεωτικές αλλαγές στις καθημερινές δραστηριότητες τους έπαιξε σημαντικό ρόλο στην ψυχική ισορροπία τους (Danese, Smith, Chitsabesan&Dubiska, 2019•Dalton, Rapa & Stein, 2020). Η ενημέρωσή τους πρέπει να γίνεται βάση της ηλικιακής ωριμότητάς τους και οι αλλαγές πρέπει να παρουσιάζονται με τρόπο αντίστοιχο των δυνατοτήτων κατανόησης τους, για να διατηρείται η ψυχική υγεία των παιδιών και εφήβων και να αποφεύγεται κάθε αυθαίρετη ερμηνεία από μεριά τους (Dalton, Rapa and Stein, 2020•Koutelekos, 2020).

5.3.1 ΟΙ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

Γενικότερα μέσα από πλήθος ερευνών φαίνεται, ότι η Πανδημία δημιούργησε στους ανήλικους βραχυπρόθεσμες ψυχικές επιπτώσεις ,όπως άγχος, φόβο και κατάθλιψη αλλά και μακροπρόθεσμες συνέπειες, όπως μετατραυματικό στρες (Brooks et al., 2020b). Άξιες αναφοράς θεωρούνται οι επιδράσεις της πανδημίας σε εύαλωτες ομάδες με σημαντικές ψυχοκοινωνικές δυσλειτουργίες. Οι ανατροπές και οι αιφνίδιες μεταβολές της καθημερινότητας επηρέασαν τα παιδιά και τους εφήβους, όπως ο περιορισμός στο σπίτι, το κλείσιμο του σχολείου, η

επιβολή της κοινωνικής απόστασης, η μείωση των συναναστροφών με τους απόστασης, η ευρεία χρήση των ηλεκτρονικών μέσων και η διαδικτυακή εκπαίδευση (Jiao et al., 2020).

Επίσης, μελέτες έδειξαν, ότι εκατομμύρια παιδιά κατά την διάρκεια της πανδημίας σ όλο τον κόσμο αντιμετώπισαν κίνδυνο ψυχικής, σωματικής και σεξουαλικής βίας μέσα στο σπίτι. Συχνά ο θυμός, το άγχος και ο φόβος των γονιών, λόγω της αδυναμίας τους να διαχειριστούν τον εαυτό τους οδηγούσε σε βιαιότητες και ξεσπάσματα έναντι των ανυπεράσπιστων παιδιών τους. Είναι γνωστό ότι τα παιδιά που κακοποιούνται έχουν επιπτώσεις ισόβια στην ψυχοσωματική τους ανάπτυξη (Covid-19 Aftershocks: A Perfect Storm, 2020). Η Europol το Μάρτιο του 2020 εντόπισε την αύξηση του χρονικού διαστήματος που περιηγούνταν στο διαδίκτυο οι ανήλικοι και την ταυτόχρονη αύξηση των ποσοστών σεξουαλικής εκμετάλλευσης τους μέσω παράνομων ιστοσελίδων. Τότε έγινε η πρόταση να θεσπιστούν μέτρα για την προστασία των παιδιών, ώστε οι πάροχοι της επικοινωνίας μέσω διαδικτύου να εντοπίζουν περιπτώσεις σεξουαλικής εμπορίας και εκμετάλλευσης παιδιών μέσω του διαδικτύου (How COVID-19-related crime infected Europe during 2020, 2021).

Επιπροσθέτως, ο οικονομικός αντίκτυπος της πανδημίας στους ανήλικους, συνδέθηκε με την σοβαρή κοινωνικοοικονομική κρίση που προκλήθηκε από τα μέτρα που επιβλήθηκαν παγκόσμια για την αντιμετώπιση του ιού covid19. Μελέτη της εταιρείας Save the children και της UNICEF, έδειξε, ότι μετά την έναρξη της πανδημίας αυξήθηκε κατά 150 εκατομμύρια παιδιά ο πληθυσμός των παιδιών που ζουν χωρίς να έχουν πρόσβαση σε στέγη, τροφή, εκπαίδευση και υγειονομική περίθαλψη και συνεχώς η κατάσταση αυτή με την εξάπλωση της νόσου γίνεται πιο δυσμενής (covid19 and children – UNICEF data hub, 2020).

Στην Ελλάδα επίσης τα παιδιά φαίνεται ότι είναι αποδέκτες των συνεπειών της οικονομικής ύφεσης που δημιούργησε η πανδημία (ΕΛΣΤΑΤ, 2020).

Οι περιορισμοί της πανδημίας, επίσης συνέβαλλαν στην μείωση της σωματικής δραστηριότητας των νέων και στην αύξηση του σωματικού τους βάρους (Wang et al., 2020). Σε μελέτες στην Κίνα, στην Τουρκία και ΗΠΑ αναφέρεται, ότι η αύξηση της καθιστικής ζωής, της αλλαγής της διατροφής, του περιορισμού των μετακινήσεων, της ελαχιστοποίησης των δυνατοτήτων κίνησης και παιχνιδιού στους εξωτερικούς χώρους και η διακοπή της λειτουργίας των σχολείων οδήγησε σε αύξηση του σωματικού βάρους (Rundle et al., 2020b).

Σε έρευνα της Μαγκλάρα και των συνεργατών της στην Ελλάδα μετά την εμφάνιση της Πανδημίας διαπιστώθηκε ότι υπάρχει αύξηση της κατανάλωσης των τροφών υψηλής θερμιδικής αξίας, με ταυτόχρονη μειωμένη σωματική δραστηριότητα και παράλληλη αύξηση του

χρόνου περιήγησης στο διαδίκτυο των παιδιών και εφήβων με αποτέλεσμα την επιδείνωση του προβλήματος της παιδικής παχυσαρκίας στην Ελλάδα (Magklara et al., 2020)

Ο μετριασμός των πολλών επιπτώσεων της πανδημίας και των υποχρεωτικών περιορισμών της στην ψυχική υγεία των ανηλίκων απαιτεί την συνεργασία κρατικών φορέων, παιδίατρων, ψυχολόγων και κοινωνικών λειτουργών (Singh et al., 2020) για την κατάρτιση ειδικών προγραμμάτων αντιμετώπισης των διαταραχών που προκύπτουν από την δυσκολία να αντιμετωπίσουν το πλήθος των αλλαγών που περιορίζουν τους φυσιολογικούς ρυθμούς της ψυχοκοινωνικής και σωματικής ανάπτυξης τους σ' όλους τους τομείς της ζωής τους.

5.3.2 ΟΙ ΘΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

Η περίοδος του εγκλεισμού, της καραντίνας θα μπορούσε να γίνει αντιληπτή και ως μια ευκαιρία αξιοποίησης του χρόνου των ατόμων με ευεργετικό τρόπο, αφού οι γρήγοροι ρυθμοί ζωής πριν δεν επέτρεπαν τον ορθό και ήρεμο αναστοχασμό τους. Θα μπορούσε στο διάστημα αυτό να επαναπροσδιοριστούν οι στόχοι τους, να ενδυναμώσουν οι σχέσεις με τους οικείους, να εκτιμήσουν τα κεκτημένα τους, να κάνουν όνειρα και γενικά να επαναπρογραμματίσουν την προσωπική και συλλογική τους εξέλιξη. Η χρήση του διαδικτύου φαίνεται να έχει και θετικές επιδράσεις ως μέσο επικοινωνίας, πηγή πληροφόρησης και ενημέρωσης για πλήθος ερωτημάτων και κάλυψη αναγκών (Xiang et al., 2020)

Ένα παράδειγμα δημιουργικής αξιοποίησης του διαδικτύου είναι η λειτουργία της πρώτης πλατφόρμας το youth"we [-knowhow.gr](https://www.knowhow.gr)" με την αιγίδα του Ευρωπαϊκού προγράμματος SELMA και την υποστήριξη της Ελληνικής Εταιρείας Εφηβικής Ιατρικής (Ε.Ε.Ε.Ι) όπου τα παιδιά στέλνουν καθημερινά ζωγραφιές, e-mails, ερωτήσεις, σχόλια, συμβουλές, γνώμες, φωτογραφίες, με πολλές θεματικές ενημέρωσης σε θέματα της επικαιρότητας, αναπτύσσοντας έτσι την δημιουργική έκφραση και την επικοινωνία. Έτσι έχει δημιουργηθεί μια άλλη μορφή μιας μεγάλης παρέας που δυναμώνει και μεγαλώνει με πνεύμα αισιοδοξίας και θετικής σκέψης.

5.4 ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΣΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Το διαδίκτυο και η κυρίαρχη θέση που του έχει δοθεί μέσα στα πλαίσια του φυσικού και κοινωνικού περιορισμού της πανδημίας covid-19 απασχολεί το μεγαλύτερο ποσοστό των ανθρώπων. Το διαδίκτυο φαίνεται, ότι υποκαθιστά πλήρως τις δια ζώσης δραστηριότητες, για τις ιατρικές υπηρεσίες, για την εκπαίδευση, για την συνεργασία με δημόσιους και κρατικούς

φορείς, για την ενημέρωση και την συμβουλευτική. Επίσης μπορεί να προκαλέσει άμεσα και μακροπρόθεσμα την τυποποίηση πολλών δημόσιων λειτουργιών και την αποξένωση από τους πολίτες. Κυρίως ο ευαίσθητος τομέας της εκπαίδευσης λόγω της περιορισμένης επικοινωνίας γίνεται ασυνεχής και αποσπασματική μέσω του διαδικτύου και οδηγεί σε αποξένωση και μείωση λεκτικών και κυρίως μη λεκτικών επικοινωνιακών δεξιοτήτων (Χτουρής, 2020).

Ο συνδυασμός των επιδράσεων της πανδημίας και της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου στα παιδιά και τους εφήβους κρίθηκε άκρως επιβαρυντικός. Το κλείσιμο των σχολείων και ο γενικός περιορισμός που επιβλήθηκε από σχεδόν όλα τα κράτη, έκανε την χρήση του διαδικτύου την μόνη διέξοδο για τους ανήλικους καθώς η καραντίνα επέτεινε την κοινωνική απομόνωση (Golberstein, Wen & Miler, 2020). Ταυτόχρονα έγινε υποχρεωτική η χρήση του για να υπηρετηθεί η εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Η χρήση του προκάλεσε πλήθος επιπτώσεων στην λειτουργικότητα των παιδιών και των εφήβων αλλά και στις οικογένειές τους καθώς δημιουργήθηκε ένα ψηφιακό χάσμα, λόγω των οικονομικών ανισοτήτων. Πολλά παιδιά δεν διέθεταν υπολογιστές και τώρα υποχρεωτικά έπρεπε να εξοπλιστούν με tablet, ή υπολογιστές, να επωμιστούν το οικονομικό κόστος για να μπορούν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο. Παιδιά και έφηβοι από χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο αντιμετώπισαν πολλά προβλήματα στην προσβασιμότητά τους στην τηλεεκπαίδευση (OECD, 2020).

Έτσι εκτός τις οικονομικές επιπτώσεις στην οικογένεια, οι επιπτώσεις του διαδικτύου στους ανήλικους χρήστες έγιναν υποχρεωτικές όπως οι διαφορές μεταξύ προνομιούχων και μη προνομιούχων περιοχών. Η τηλεεκπαίδευση μπορεί να επιδεινώσει το ήδη υπαρκτό χάσμα στις ευκαιρίες μάθησης μεταξύ των λιγότερο και περισσότερο προνομιούχων, όπως π.χ. των μαθητών στην ιδιωτική εκπαίδευση, οι οποίοι προσαρμόστηκαν ταχύτερα και αποτελεσματικότερα στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση λόγω δυνατότητας άμεσης ατομικής κάλυψης του οικονομικού κόστους έναντι των μαθητών στη δημόσια εκπαίδευση (Ιωαννίδου, 2020).

Σε γενικότερο επίπεδο η διαδικτυακή μάθηση είναι πιο αποτελεσματική σε αναπτυγμένες χώρες με επαρκή τεχνολογική πρόοδο (Basilaia&Knavadze,2020)και λιγότερο σε χώρες με μικρή τεχνολογική κάλυψη (Adnan & Anwar, 2020). Βάση των στοιχείων που δημοσιοποίησε ο ΟΟΣΑ, (Οργανισμός οικονομικής Συνεργασίας και ανάπτυξης) στην Ελλάδα οι μαθητές έχουν μειωμένη προσβασιμότητα στο διαδίκτυο σε σχέση με άλλες χώρες της Ευρωπαϊκής ένωσης και χαμηλότερα ποσοστά τεχνολογικών και ψηφιακών δεξιοτήτων (DESI, 2020; IOBE, 2019)

Κυρίαρχη επίπτωση της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης εντοπίζεται στους μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες και με νευροαναπτυξιακές διαταραχές, οι οποίοι επιβαρύνονται επιπλέον με την ψηφιοποιημένη γνώση και συχνά αδυνατούν να ανταπεξέλθουν στην εκπαιδευτική διαδικασία. Από την άλλη η θετική οπτική της προσπάθειας της προσομοίωσης των συνθηκών διδασκαλίας μιας τυπικής τάξης μέσω της τηλεεκπαίδευσης δείχνει τις πολλές δυνατότητες και τις νέες διαστάσεις της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης στο επίπεδο της μαθησιακής ικανότητας του παιδιού. (Cortese et al., 2020•Petretto & Massala, 2017•Petretto et al., 2020).

Στο σχολείο εκτός του εκπαιδευτικού έργου, επιτελείται και η κοινωνικοποίηση των μαθητών μέσα από την προσωπική και ομαδική αλληλεπίδραση τους. Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση μέσω του διαδικτύου περιορίζει την διαζώσης φυσιολογική συναλλαγή (Magklara et al., 2020). Φαίνεται, ότι η προσωπική επικοινωνία μεταξύ των συνομηλίκων και ανάμεσα στους μαθητές και τους καθηγητές τους δεν μπορεί να αντικατασταθεί (Adnan & Anwar, 2020).

Η Τηλεκπαίδευση τελείται μέσω δύο μορφών της ασύγχρονης και της σύγχρονης μορφής της. Το υλικό της εκπαίδευσης είναι ψηφιακό και παρέχεται μέσω του διαδικτύου με δυο τρόπους. Είτε στην πορεία του μαθήματος σταδιακά, καθώς ο εκπαιδευτικός ορίζει την ροή της διδασκαλίας, είτε παρέχοντας εξ αρχής το υλικό στην έναρξη του εκπαιδευτικού προγράμματος και ο ίδιος ο μαθητής στον δικό του χρόνο χωρίς να έχει χωροχρονικούς περιορισμούς, προγραμματίζει τον ρυθμό επεξεργασίας και μάθησής του εκπαιδευτικού του υλικού. Το μαθησιακό αποτέλεσμα που επιτυγχάνεται εξίσου μέσω της ορθής ψηφιακής εκπαιδευτικής διαδικασίας σύμφωνα με τον Bloom (1956), είναι οι γνώσεις που έχει κατακτήσει και μπορεί να ανακαλέσει ο μαθητής, η κατανόηση τους, η εφαρμογή των γνώσεων σε διάφορα πλαίσια, η δυνατότητα ανάλυσης σε επιμέρους στοιχεία καθώς και η σύνθεση τους, τέλος η αξιολόγηση τους μέσω της κρίσης και της έκφρασης του γνωστικού υλικού.

Τα πλεονεκτήματα της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης μέσω του διαδικτύου (π.χ. πλατφόρμα webex) είναι σημαντικά. Η μάθηση και η διδασκαλία σε διαφορετικά γεωγραφικά πλαίσια, καθώς και η υψηλή δυνατότητα προσβασιμότητας και διαθεσιμότητας του εκπαιδευτικού υλικού θεωρούνται αδιαμφισβήτητα προσόντα. Οι αποστάσεις καταργούνται, όλοι έχουν πρόσβαση στην γνώση και το εκπαιδευτικό υλικό τροποποιείται και προσαρμόζεται ευέλικτα και εύκολα στις ανάγκες των εκπαιδευτικών στόχων, των εκπαιδευμένων και του εκπαιδευτικού πλαισίου (Νίκου, 2012). Η ψηφιακή μορφή της εκπαίδευσης κάνει την μάθηση πιο διασκεδαστική και ενδιαφέρουσα λόγω της δυνατότητάς της να παρουσιάζει το μαθησιακό υλικό με πολλούς τρόπους όπως με αναπαραστάσεις, ήχους και εικόνες διατηρώντας το ενδιαφέρον των παιδιών αμείωτο και την μάθηση ενδιαφέρουσα (Μπαβελής, 2002). Επίσης η τηλεεκπαίδευση

βοηθά στην αυτόνομη μάθηση, δίνοντας ενεργητικό ρόλο στον μαθητή κατά την εκπαιδευτική διαδικασία και μεγαλύτερη ευελιξία διαχείρισης του υλικού (Armstrong – Mensah, et al., 2020)

Εν κατακλείδι πλήθος ερευνών πρεσβεύουν, ότι ένα υβριδικό μοντέλο που θα μπορεί να συνδυάζει την δια ζώσης και την τηλεεκπαίδευση θα βελτιώσει το μέλλον της μάθησης και θα εμπλουτίσει την διδασκαλία (Li & Lalani, 2020).

5.5 Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

Η έναρξη και η γρήγορη εξάπλωση της νόσου covid19 συνδέεται με έντονες ψυχολογικές δυσλειτουργίες και συμπεριφορές εθισμού, όπως ο εθισμός των ανηλίκων στο διαδικτυο (Dong, Yang, Lu & Hao, 2020). Τα παιδιά και οι έφηβοι αφιέρωναν όλο και πιο πολύ χρόνο στις διαδικτυακές περιηγήσεις, μελετώντας, παίζοντας παιχνίδια, συζητώντας με τους φίλους τους, παρακολουθώντας ταινίες και ακολουθώντας ποικίλες άλλες δραστηριότητες βρίσκοντας διέξοδο στα προβλήματά τους και ελαττώνοντας έτσι το άγχος τους (Dong et al., 2020). Την εποχή της πανδημίας αυτή η ενασχόληση έφτασε σε ανεξέλεγκτο και υπερβολικό επίπεδο, διότι μετέτρεψε την χρήση του διαδικτύου ως το βασικό εργαλείο εκπαίδευσης, ενημέρωσης, επικοινωνίας και ψυχαγωγίας και βοήθησε να αναπτυχθεί η μη ελεγχόμενη χρήση του και να αποτελέσει μεγάλη απειλή για τους ανήλικους χρήστες, οδηγώντας τους στον εθισμό (Christakis, 2010• Dong et al., 2010).

Οι επιπτώσεις του εθισμού των παιδιών και εφήβων στο διαδικτυο πέρα της ανεξέλεγκτης ανάγκης για χρήση του επιφέρει συχνά άγχος και κατάθλιψη (Lau et al., 2018• Dong et al., 2020). Επίσης οι έντονοι και οι καταναγκαστικοί περιορισμοί της καραντίνας στα πλαίσια της αντιμετώπισης της πανδημίας έσπρωξε πολλούς ανήλικους για να διοχετεύσουν την ενέργειάς τους αλλά και για να αισθανθούν την ανάκτηση της αυτονομίας τους, στη φυγή μέσα από τα διαδικτυακά παιχνίδια (Dong et al., 2020).

Ο επιπολασμός των παιδιών και νέων χρηστών που είναι εθισμένοι στο διαδικτυο ηλικίας 6 έως 18 ετών στην Κίνα μετά την έναρξη της νόσου covid19 κυμαίνεται στο διάστημα 2,68 έως 33,7%, ενώ πριν την πανδημία η Κίνα κυμαίνονταν στο 2,4 έως 10% (Dong et al., 2020). Στην Ελλάδα ο επιπολασμός της χρήσης του διαδικτύου στους εφήβους κυμαινόταν ανάλογα το φύλο των χρηστών και την περιοχή από 5,1 έως 8,2% (Fisoun et al., 2011• Siomos et al., 2008) ενώ η έρευνα της Μαγκλάρα και των συνεργατών της στην Ελλάδα μετά την έναρξη της πανδημίας δείχνει ότι η διαδικτυακή χρήση από τους ανήλικους κυμαίνεται στο 28% (Magklara et al., 2020).

Τα συμπεράσματα πολλών μελετών αναφέρουν ότι οι ανήλικοι δίνουν πολύ από το χρόνο τους στην διαδικτυακή πλοήγηση (Magklara et al., 2020• Dong et al., 2020• Xiang et al., 2020• Adibeli & Summen, 2020). Συνήθως η χρήση έως κατάχρηση του διαδικτύου τους απομακρύνει τα αισθήματα άγχους, φόβου και κατάθλιψης και τους βοηθά να αντιμετωπίσουν την καταναγκαστική παραμονή στο σπίτι τους αλλά τους οδηγεί στον εθισμό της χρήσης του διαδικτύου (Dong et al., 2020).

6. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥ ΣΤΗΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΔΡΑΣΕΩΝ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΣΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

6.1 Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Η κοινωνική εργασία αρχικά δημιουργήθηκε εξαιτίας των αναγκών επιβίωσης των ατόμων και ομάδων σε εποχές πολέμων, καταστροφών και εξαιτίας της ανάγκης αντιμετώπισης των προβλημάτων που έφερε η εκβιομηχάνιση και η αστικοποίηση. Αναφορές αδόμητων εμπειρικών προσπαθειών κοινωνικής εργασίας όμως υπάρχουν και από πολύ παλιά. Ιστορικά η κοινωνική εργασία στην Ελλάδα έχει τις ρίζες της στην φιλοσοφία της Αρχαίας Ελλάδας στα ανεπίσημα προνοιακά συστήματα της και στις φιλανθρωπικές πράξεις. Σήμερα η κοινωνική εργασία επιδιώκει την κοινωνική πρόνοια, την κοινωνική δικαιοσύνη και την κοινωνική αλλαγή, είναι μια σύγχρονη κοινωνική επιστήμη και η διαφοροποίησή της από τις υπόλοιπες κοινωνικές επιστήμες υφίσταται λόγω του εφαρμοσμένου χαρακτήρα της αλλά και λόγω της συνεχιζόμενης εξειδίκευσης όλων των κοινωνικών επιστημών. Εξαιτίας της πολυσυλλεκτικής προσέγγισής της δανείζεται θεωρίες από πλήθος επιστημών, όπως της ανθρωπολογίας, της ιατρικής, της κοινωνιολογίας, της οικονομίας, της νομικής, της ψυχολογίας των πολιτικών σπουδών και της φιλοσοφίας (Δημοπούλου – Λαγωνικά, Ταυλαρίδου, Καλούτση, Μουζακίτης, 2011).

6.2 Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

Η κοινωνία ορίζεται ως η διαρκής συνεργατική ομάδα στο χρόνο, της οποίας τα μέλη έχουν ανεπτυγμένα και οργανωμένα πρότυπα σχέσεων δια μέσου της συνεχούς αλληλεπίδρασης των μελών της και των τομέων της. Η ισορροπία μεταξύ των τομέων της, όπως η πολιτική, η οικονομία, η εκπαίδευση, η υγεία και η ψυχαγωγία ορίζει την κοινωνική ευημερία του ατόμου. Οι επιπτώσεις της πανδημίας covid-19 επηρέασαν όλους τους τομείς της κοινωνίας. Η κοινωνική απομόνωση έχει αυξηθεί, οι οικονομικές, πολιτιστικές, εργασιακές, εκπαιδευτικές και προσωπικές νόρμες αλλάζουν με ραγδαίους ρυθμούς. Οι κοινωνικοί λειτουργοί προσπαθούν, ώστε να ανταποκριθούν, να προσαρμοστούν, να επαναπροσδιορίσουν τον ρόλο τους και να ανταπεξέλθουν έναντι των νέων ψυχοκοινωνικών αναγκών των ευάλωτων ατόμων και ομάδων (Bright,2020). Τα νέα δεδομένα της εισβολής της πανδημίας, όπως η κοινωνική απομόνωση, η απαγόρευση συγχρωτισμού των ατόμων από τις κυβερνήσεις επέβαλε στις κοινωνικές

υπηρεσίες να λειτουργήσουν υπό διαφορετικό πλαίσιο (Amadasun, 2020). Η απομόνωση δημιούργησε ποικίλες επιπτώσεις στην ψυχική, σωματική, πνευματική υγεία των ατόμων. Η αναγκαιότητα της συμβουλευτικής και ψυχολογικής υποστήριξης από τις κοινωνικές υπηρεσίες θεωρείται ο κυματοθραύστης στην ψυχολογική δυσλειτουργία των ανθρώπων και στην έκφραση κοινωνικοψυχοπαθολογικών συμπεριφορών τους. Συχνά οι άνθρωποι λόγω αδυναμίας αναγνώρισης και διαχείρισης του φόβου τους προβαίνουν όλο και πιο έντονα σε πράξεις βίας και αυτοκαταστροφής με κυρίαρχη την μη συμμόρφωση τους στις υγειονομικές οδηγίες καταπολέμησης του covid19 (Malter – McCabe, 2020).

Η κοινωνική εργασία βρίσκεται στην πρώτη γραμμή έναντι στην υγειονομική κρίση της πανδημίας και στις επιπτώσεις της. Εξάλλου η επιστήμη της κοινωνικής εργασίας είναι η επιστήμη που από 1970 επέστησε την προσοχή της στην αντιμετώπιση κοινωνικών κρίσεων και κατέχει τις απαραίτητες δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων τους (Cross et al., 2020). Η κοινωνική δικαιοσύνη σήμερα εύκολα μπορεί να τεθεί υπό αμφισβήτηση λόγω των δυσμενών επιπτώσεων της πανδημίας στις ευάλωτες κοινωνικές ομάδες. Η κοινωνική εργασία οφείλει σήμερα να διασφαλίζει για όλους τους ανθρώπους τους σκοπούς της για την προώθηση της κοινωνικής σταθερότητας και συνοχής, την προώθηση της κοινωνικής ανάπτυξης και αλλαγής μέσα από την απελευθέρωση αλλά και την χειραφέτηση των ατόμων. Τέλος οφείλει να προάγει την αποκατάσταση της λειτουργικότητας της κοινωνίας, της ενίσχυσης του σεβασμού της ζωής και των ιδανικών της ανθρώπινης αξιοπρέπειας και της κοινωνικής δικαιοσύνης (Cross, F.L. & Benson G, 2020).

Η πολυπλοκότητα των επιδράσεων της πανδημίας στην κοινωνία απαιτεί νέες δεξιότητες από τους κοινωνικούς λειτουργούς καθώς εκτείνεται σε πολλούς και επικαλυπτόμενους τομείς με ανάγκες παροχής βοήθειας. Καθήκον της κοινωνικής εργασίας είναι να αναγνωρίζει άμεσα τις επιθυμίες και ανάγκες των εξυπηρετούμενων και να ανταποκρίνεται γρήγορα και ποιοτικά σ αυτές, ώστε να εξασφαλίσει την ευημερία όλων όσων πλήττονται από την Πανδημία (Μούντζια, 2020).

6.3 ΟΙ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥ ΣΤΙΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.

Ο κοινωνικός λειτουργός σήμερα προσφέρει στους ανθρώπους πλήθος υποστηρικτικές υπηρεσίες με βασικό σκοπό την πρόληψη και αντιμετώπιση των κοινωνικών αναγκών και προβλημάτων των ευάλωτων κυρίως κοινωνικών ομάδων. Πλήθος ερευνών, όπως των Jang και Ji (2012), Lan και Lee (2013), συμφωνούν, ότι οι προληπτικές παρεμβάσεις πρέπει να

εστιάζονται σε παιδιά που βρίσκονται στα διαμορφωτικά χρόνια τους, κατά τα οποία αναπτύσσονται τα πρότυπα και τις αξίες τους και έχουν και υψηλά ποσοστά διαδικτυακού εθισμού. Γι' αυτό πρέπει να εφαρμόζονται τα προγράμματα αυτά στο ακαδημαϊκό τους περιβάλλον. Η ενδεικνυόμενη και επιλεκτική πρόληψη απαιτείται σε ομάδες ατόμων με υψηλό κίνδυνο εθισμού, λόγω ύπαρξης βιοψυχοκοινωνικών συγκεκριμένων παραγόντων και λόγω παραγόντων που έχουν σχέση με τα πρότυπα διαδικτυακής χρήσης. Οι παράγοντες κινδύνου είναι ψυχοπαθολογικοί, διαταραχές άγχους, κατάθλιψη, κοινωνική φοβία, ADHD, χαρακτηριστικά προσωπικότητας, παρορμητικότητα, χαμηλή συνείδηση, υψηλός νευρωτισμός, χαμηλή συναισθηματική σταθερότητα, χαμηλό επίπεδο αυτορρύθμισης και αυτοελέγχου. Επίσης φυσιολογικά χαρακτηριστικά, όπως ισχυρή αναπνευστική απόκριση, ασθενέστερη περιφερική θερμοκρασία, ισχυρότερος παλμός και όγκος αίματος. Παράλληλα οι κοινωνικό – δημογραφικοί παράγοντες και η τρέχουσα κατάσταση του ανήλικου όπως το άγχος και η μοναξιά και τα χαμηλά επίπεδα κοινωνικής αποδοχής από τους συνομηλίκους είναι οι λόγοι που προσδιορίζουν την αναγκαιότητα των παρεμβάσεων πρόληψης από τους κοινωνικούς λειτουργούς (Alavi et al, 2012).

Συγκεκριμένα ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού στην πρόληψη και αντιμετώπιση των προβλημάτων που δημιουργεί η επίδραση του διαδικτύου στα παιδιά και εφήβους σύμφωνα με τον Roman, (2010) είναι εφικτή, αρχικά μέσω της ενημέρωσης των γονέων και της αξιοποίησης αποτελεσματικών στρατηγικών, όπως το περιορισμό χρήσης του διαδικτύου σε μια με δυο ώρες ημερησίως, την απομάκρυνση των ψηφιακών συσκευών από το δωμάτιο τους, την οριοθέτηση της εμπλοκής των ψηφιακών επαφών σε ακατάλληλες στιγμές, όπως την ώρα του γεύματος, την αντικατάσταση του χρόνου που σπαταλούν ψηφιακά με άλλες δραστηριότητες, την εδραίωση της επένδυσης χρόνου τριών τεσσάρων ωρών την ημέρα στις μαθητικές τους υποχρεώσεις και τέλος την αύξηση του χρόνου που περνούν οι γονείς με τα παιδιά τους.

Εν συνεχεία, όσο αφορά το σχολείο, ο κοινωνικός λειτουργός πρέπει να πραγματοποιεί προγράμματα ενημερώσεων για την σωστή χρήση της τεχνολογίας και του διαδικτύου. Πολλές έρευνες δίνουν έμφαση στην αναγκαιότητα των προληπτικών παρεμβάσεων του κοινωνικού λειτουργού στη σχολική κοινότητα, ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος εθισμού στο διαδίκτυο, να αυξηθεί η γνώση της σωστής χρήσης της τεχνολογίας, να πλοηγούνται με ασφάλεια, να μπορούν να προφυλάσσονται από τους πολλούς κινδύνους που κρύβει το διαδίκτυο, αναπτύσσοντας τρόπους καλής συμπεριφοράς στο διαδίκτυο. Να εκπαιδευτούν να αξιοποιούν την κριτική τους σκέψη στην αναζήτηση πληροφοριών. Να προφυλάσσουν τα προσωπικά τους δεδομένα και να μπορούν να αναγνωρίζουν τα άτομα που μπορούν να δημιουργήσουν κινδύνους

παρενόχλησης, καθώς και να γνωρίζουν πως μπορούν να αντιμετωπίζουν τις περιπτώσεις που μπορεί να πέσουν θύματα κλοπής του διαδικτυακού τους προφίλ.

Οι στόχοι των ενημερώσεων αυτών είναι να κατανοήσουν τα άτομα τους κινδύνους της κακής χρήσης του διαδικτύου και τις συνθήκες βάση των οποίων δημιουργείται ο εθισμός στο διαδίκτυο (Alavi et al., 2012). Να γνωρίσουν εναλλακτικούς τρόπους αντιμετώπισης και προσέγγισης των δυσκολιών του. Να μάθουν την ομοιότητα των συνεπειών των παρεμβάσεων στον πραγματικό και ψηφιακό κόσμο. Να εκπαιδευτούν στον σωστό προγραμματισμό, στην ορθή οριοθέτηση και την κατάλληλη υποστήριξη ενός λειτουργικού και υγιεινού τρόπου ζωής, ώστε να μπορούν να αντιμετωπίζουν φαινόμενα παρενοχλήσεων και κινδύνων ασφάλειας στο ψηφιακό κόσμο, όπως και στον πραγματικό.

6.4 ΟΙ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΕΘΙΣΜΟ

Ο μεγαλύτερος κίνδυνος του διαδικτύου είναι ο εθισμός του ανηλικού από το διαδίκτυο. Σήμερα η πανδημία του covid-19 μέσω των αλλαγών και ανατροπών που επέφερε στο εκπαιδευτικό σύστημα και λόγω της επιβολής της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης προκάλεσε πρόσθετους επιβαρυντικούς παράγοντες έκρηξης των ποσοστών του διαδικτυακού εθισμού. Η αναγκαιότητα περαιτέρω προφύλαξης και αντιμετώπισης των νέων από τον εθισμό του διαδικτύου απαιτεί καταρτισμένο και εξειδικευμένο επιστημονικό δυναμικό. Από την άλλη ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού στην αντιμετώπιση του εθισμού είναι ελάχιστα διερευνημένος και έχει υποβιβαστεί αρκετά (Wells et al. 2006).

Μια μεγάλη έρευνα στις ΗΠΑ σε επαγγελματίες υγείας και κοινωνικούς επιστήμονες έδειξε ότι το 73% των συμμετεχόντων ήξερε κάποιο άτομο που ζητούσε βοήθεια εξαιτίας του εθισμού του στο διαδίκτυο. Ενώ το ποσοστό στους σχολικούς ψυχολόγους της μελέτης ήταν μικρότερο 34%, αντιθέτως μεγαλύτερο ήταν το ποσοστό των γενικών ψυχολόγων 79% και των συμβούλων ψυχικής υγείας 84%. Η μελέτη ανέδειξε ότι υπάρχει υποεκπαίδευση στην αντιμετώπιση των αιτημάτων των ατόμων με τον διαδικτυακό εθισμό αφού το 15% των συμμετεχόντων δεν είχαν παρακολουθήσει κάποιο πρόγραμμα εκπαίδευσης, διάλεξη, σεμινάριο κ.α. Οι κοινωνικοί λειτουργοί εντοπίστηκαν σε ποσοστό 14% αυτού του υποδείγματος. Επίσης, μόνο το 28% των κοινωνικών λειτουργών είχε ενημερότητα στην επιστημονική βιβλιογραφία για τον διαδικτυακό εθισμό. (Wells et al., 2006).

Παρ όλα αυτά στην αντιμετώπιση του διαδικτυακού εθισμού ο κοινωνικός λειτουργός δρα πολυδιάστατα. Έχει δυνατότητες ανάπτυξης σύνθετης, πολυεπίπεδης δραστηριότητας,

εξαιτίας της πληθώρας των ρόλων που διαθέτει. Όπως του εμψυχωτή του εξυπηρετούμενου, του αξιολογητή των θεραπευτικών αποτελεσμάτων, του σύμβουλου στο εξαρτημένο άτομο για εναλλακτικές μορφές απασχόλησης του, του παιδαγωγού και του οργανωτή της πορείας και των δεδομένων της θεραπευτικής πορείας, τέλος του θεραπευτή της οικογένειας και του εξαρτημένου ατόμου. Υιοθετεί τρόπους προσέγγισης και θεραπείας, ώστε να διερευνήσει πως ο διαδικτυακός εθισμός επηρεάζει την ζωή του ατόμου. Επιλέγει προγράμματα θεραπείας και αποθεραπείας του ανηλίκου. Ενημερώνει και διαπαιδαγωγεί τα άτομα με σκοπό την προώθηση μιας ισορροπημένης ζωής. Υποστηρίζει και πληροφορεί την οικογένεια

(http://www.helpguide.org/mental/internet_cybersex_addiction.htm,15.12.2011).

6.5 ΟΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΤΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥ ΣΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Η θεραπεία πρέπει να εστιάζει στην ελεγχόμενη χρήση του διαδικτύου. Οι τεχνικές που πρέπει να χρησιμοποιεί ο κοινωνικός λειτουργός για να βοηθήσει τα ανήλικα άτομα στην απεξάρτησή τους από τον διαδικτυακό εθισμό μετά την θέσπιση των στόχων της παρέμβασης από τον ανήλικο, είναι η χρήση της πρακτικής του αντιθέτου. Ονομάζεται έτσι γιατί στόχος της άσκησης είναι να διαταράξει την ρουτίνα του ανηλίκου και να τον οδηγήσει να βρει υποκατάστατα ενδιαφέροντα του διαδικτύου. Στην τεχνική αυτή ο κοινωνικός λειτουργός βοηθά το άτομο να αναδιοργανώσει τον χρόνο του και είναι από τα σημαντικότερα μέρη της διαδικασίας, διότι αξιολογείται από τον κοινωνικό λειτουργό ο ξεχωριστός χαρακτήρας του ανηλίκου, και δημιουργεί ένα πρόγραμμα ειδικά για αυτόν.

Επόμενη τεχνική είναι η αποχή από την συγκεκριμένη εφαρμογή η οποία χρησιμοποιείται όταν οι άλλες τεχνικές δεν βοηθούν. Δεν προτείνεται η αποχή από το διαδίκτυο αλλά η διακοπή της εθιστικής εφαρμογής με τη χρήση άλλων λιγότερο ευχαριστών και ελκυστικών εφαρμογών. Επίσης, στην απλή τεχνική της χρήσης των εξωτερικών παραγόντων ο κοινωνικός λειτουργός ορίζει στο παιδί συγκεκριμένα μέρη που πρέπει να πάει και συγκεκριμένα πράγματα που πρέπει να κάνει με σκοπό να αποσυνδεθεί από τον εθισμό του. Ομοίως η τεχνική της χρήσης των καρτών υπενθύμισης μειονεκτημάτων και πλεονεκτημάτων για την αντιμετώπιση του εθισμού, απαιτεί από τον ανήλικο να έχει την λίστα υπενθύμισης του πάντα μαζί του. Οι κάρτες αυτές λειτουργούν ως ενισχυτές τις δύσκολες ώρες που το ανήλικο άτομο πρέπει να νικήσει τον εθισμό του και το βοηθά να ενισχύσει τις απαραίτητες διορθωτικές ενέργειες έναντι του λάθους τρόπου σκέψης του που δυσκολεύει την διαδικασία απεξάρτησής του και του

υπενθυμίζει να μείνει επικεντρωμένος στους στόχους του . Κατά τον ίδιο τρόπο δρα και η διαμόρφωση λίστας με χόμπι και άλλες ασχολίες.

(http://www.pi.ac.cy/InternetSafety/sec_kindinoi_ethismos.html).

Τέλος, ο κοινωνικός λειτουργός πρέπει να μελετήσει και να εξασφαλίσει στον ανήλικο μια κατάλληλη ομάδα υποστήριξης με τις απαραίτητες προδιαγραφές ορθής ένταξης του και συμμετοχής του, η οποία θα ταιριάζει στις ανάγκες του και στο πρόβλημα του. Εξάλλου ο μοναχικός τρόπος ζωής δημιουργεί συνήθως τις προϋποθέσεις πολλών προβλημάτων και εμποδίων στην απεξάρτηση του ανηλίκου, καθώς τις περισσότερες φορές η μοναχικότητα είναι μια από τις κυριότερες αιτίες της δημιουργίας του διαδικτυακού εθισμού. Η παράλληλη οικογενειακή θεραπεία επίσης είναι αναγκαία καθώς η αιτία της δημιουργίας του εθισμού συνδέεται με την απουσία των υγιών οικογενειακών δεσμών, ορίων και διεργασιών. (Stip et al.,2016).Αλλά και αντιστρόφως ο εθισμός του διαδικτύου προκαλεί πλήθος προβλημάτων στις οικογενειακές σχέσεις. Μια παρεμβατική έρευνα οικογενειακού θεραπευτικού προγράμματος έξι συνεδριών του Liu και των συνεργατών του (2015), έδειξε οφέλη στην μείωση του διαδικτυακού εθισμού Οι στόχοι της συμβουλευτικής οικογενειακής παρέμβασης από τον κοινωνικό λειτουργό πρέπει να είναι η ενημέρωση της οικογένειας για το πόσο εθιστικό είναι το διαδίκτυο. Ταυτόχρονα πρέπει να βοηθήσει στην απενεχοποίηση του εθισμένου για την συμπεριφορά του και να ενισχύσει την βελτίωση της ανοικτής επικοινωνίας των προβλημάτων μεταξύ των μελών της οικογένειας. Επίσης, να εκπαιδεύσει τα μέλη της οικογένειας να εκπληρώνουν τις συναισθηματικές τους ανάγκες στην πραγματική ζωή και όχι στο διαδίκτυο. Τέλος, να ενθαρρυνθεί η οικογένεια να υποστηρίξει να κινητοποιήσει και να βοηθήσει το εξαρτημένο μέλος της να απομακρυνθεί από τις εξαρτητικές συνήθειες του και τις αντικαταστήσει με νέες υγιείς, ώστε να επανέλθει στην κανονική του ζωή (Gomes – Franco – E – Silva, F., Sendin - Gutierrez ,JC., 2014).

Ο κοινωνικός λειτουργός με τις τεχνικές διαχείρισης του χρόνου, τις τεχνικές προσωπικής ενδυνάμωσης και αξιοποίηση των κατάλληλων συστημάτων υποστήριξης σταδιακά βοηθούν το παιδί να μετατοπίσει το κέντρο βάρους της ζωής του από το διαδίκτυο στην φυσιολογική ζωή. Η προσαρμογή του εθισμένου παιδιού είναι δύσκολη μιας και τα παιδιά αντλούν μεγάλη ευχαρίστηση από την προσομοιωτική τους ζωή στο διαδίκτυο. (Griffiths M.D., 2003)

7. ΣΥΖΗΤΗΣΗ, ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ, ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

7.1. ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Στην παρούσα εργασία μέσω της βιβλιογραφικής ανασκόπησης έγινε προσπάθεια να παρουσιαστούν οι σοβαρές επιδράσεις του διαδικτύου σ όλους τους τομείς της λειτουργικότητας του παιδιού και του εφήβου καθώς και οι θετικές και αρνητικές επιπτώσεις στην ζωή των ανήλικων χρηστών. Στη συνέχεια αναφέρθηκαν οι παγκόσμιες μεγάλες αλλαγές που δημιουργήθηκαν από την πανδημία covid-19. Και ταυτόχρονα εξετάστηκε η επίδραση του διαδικτύου στα παιδιά και τους εφήβους πριν και κατά την περίοδο της πανδημίας covid-19. Τέλος, εξετάστηκε η συμβολή της κοινωνικής εργασίας στις παγκόσμιες κρίσεις και η δυνατότητα εμπλοκής του κοινωνικού λειτουργού στην πρόληψη, ενημέρωση, συμβουλευτική και θεραπεία των δυσλειτουργιών που δημιουργεί η χρήση του διαδικτύου στα παιδιά και τους εφήβους πριν και κατά την διάρκεια της Πανδημίας.

Φαίνεται ότι οι επιδράσεις του διαδικτύου στην νοητική, ψυχική και σωματική υγεία και λειτουργικότητα των ανηλίκων είναι πολλές και έντονες. Η αλλοτρίωση της Προσωπικότητας τους, της συμπεριφοράς και της έκφρασης του συναισθήματος τους έχει μελετηθεί παγκοσμίως διεπιστημονικά από πολλούς ερευνητές. Η ανάδυση καινούργιων τύπων αντικοινωνικών συμπεριφορών λόγω της κακής χρήσης του διαδικτύου, απασχολεί όλες τις επιστημονικές κοινότητες, οι οποίες ερευνούν τρόπους επίλυσης και αντιμετώπισής τους. Επίσης, η επίδραση του στην γενικότερη αντίληψη του παιδιού, καθώς και η εμπλοκή του στις καθημερινές ασχολίες και δραστηριότητες του, προκαλεί έκπτωση στη λειτουργικότητά του σε προσωπικό, οικογενειακό, εκπαιδευτικό, κοινωνικό και διαπροσωπικό επίπεδο.

Η συχνή παραμέληση της προσωπικής υγιεινής και φροντίδας του, οι διαταραχές ύπνου, η πρόκληση ενδοοικογενειακών συγκρούσεων, η παρουσία απεπένδυσης από την μαθησιακή κατάκτηση γνώσης και του εμπειρικού ενδιαφέροντος για τις προκλήσεις της ζωής, η κοινωνική απόσυρση και η βίωση της μοναξιάς, τα αισθήματα ανησυχίας, οξυθυμίας και υπερκινητικότητας, είναι συχνές παρενέργειες της υπερβολικής ή κακής επίδρασης του διαδικτύου στην ζωή και λειτουργικότητα των ανηλίκων. Οι τρεις βασικές πτυχές της ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης των ανηλίκων επηρεάζονται από την κυριαρχία του διαδικτύου. Η ταυτότητά τους, η σεξουαλικότητά τους και η οικειότητα τους με τους σημαντικούς άλλους, κυρίως την περίοδο της εφηβείας βάλλεται παντιοτρόπως θετικά και αρνητικά.

Οι έφηβοι επιπρόσθετα λόγω της έντονης ανάγκης ανεξαρτητοποίησης, αποδοχής, αναζήτησης νέων εμπειριών, της συνεχής ενασχόλησης τους με τα προσωπικά συναισθήματα και τις σκέψεις τους, καθώς και λόγω άγνοιας κινδύνου και πειστικής ανάγκης ένταξης στο σύνολο χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για να βρουν διέξοδο στα αγχώδη και άσχημα συναισθήματα που τους κατακλύζουν, να βγουν από την πειστική πραγματικότητα τους, να κοινωνικοποιηθούν χωρίς να βιώσουν απόρριψη, αφού μπορούν να παρουσιάσουν μέσω του διαδικτύου ένα αποδεκτό ιδεατό εαυτό χωρίς άμεσες συνέπειες.

Παράλληλα άλλοι παράγοντες εκτός των χαρακτηριστικών της εφηβείας είναι η επίδραση της οικογενειακής κατάστασης, του οικογενειακού συναισθηματικού κλίματος, των οικογενειακών δεσμών, του ελέγχου και των ορίων που δέχονται από τους γονείς τους, καθώς και της ποιότητας της επικοινωνίας μεταξύ των μελών της οικογένειας τους.

Το διαδίκτυο έχει επίσης πλήθος θετικών επιδράσεων. Ο ανήλικος όσο εξοικειώνεται με το διαδίκτυο μαθαίνει νέα δεδομένα και συνεχώς εμπλουτίζει τις γνώσεις του. Αναπτύσσει το λεξιλόγιό του ταχύτερα λόγω των οπτικών και ακουστικών ερεθισμάτων. Κατανοεί ευκολότερα τις μαθησιακές έννοιες μαθαίνοντας παίζοντας καθώς ενισχύεται η μνήμη, η κρίση, η παρατηρητικότητα και η αντίληψη του. Κεντρίζουν την προσοχή και το βοηθούν να εστιάζει καλύτερα την προσοχή και την συγκέντρωσή του λόγω των έντονων διαδικτυακών εικόνων, χρωμάτων και σχημάτων. Δεν είναι παθητικός δέκτης, αλλά συμμετέχει, παίρνει αποφάσεις και αναπτύσσει την σκέψη και την κριτική του ικανότητα. Το διαδίκτυο έχει θετική επιρροή στην ψυχοκοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη του ανηλίκου. Ο ψηφιακός κόσμος εκτός τους κινδύνους που κρύβει λόγω της δυνατότητας κάποιου να δηλώνει πλασματική ταυτότητα, σε γενικές γραμμές βοηθά το άτομο γρήγορα και άμεσα να έρχεται σε επαφή με άτομα απ' όλο τον πλανήτη ξεπερνώντας τους χωροχρονικούς περιορισμούς, ερχόμενος σε επαφή με πολιτισμούς, γλώσσες, αντιλήψεις άλλων νέων.

Όλη η ζωή των ανηλίκων τις τελευταίες δεκαετίες όλο και πιο πολύ ψηφιοποιείται και εξελίσσεται μέσα από την τεχνολογία και το διαδίκτυο. Το διαδίκτυο είναι πηγή μάθησης και όπως όλες οι πηγές μάθησης δημιουργούν εγκεφαλικές μεταβολές. Η νευροβιολογία αναφέρει ότι ο αναπτυσσόμενος εγκέφαλος των παιδιών και των εφήβων έχει πλαστικότητα σε μεγαλύτερο βαθμό από των ενηλίκων και σφυρηλατείτε από την εμπειρία περισσότερο σε σχέση με τον εγκέφαλο των μεγαλύτερων ανθρώπων, καθώς προκαλεί νευρολογικές αντιδράσεις που επηρεάζουν τα συναισθήματα ανταμοιβής και ευχαρίστησης, αυξάνοντας έτσι την ανησυχία των επιστημόνων για την πορεία και τις επιδράσεις της χρήσης του διαδικτύου στην ανάπτυξη και λειτουργικότητά τους.

Σήμερα, οι βασικές ανησυχίες σύμφωνα με τον Tim Burners-Lee, εφευρέτη του Web για τους κινδύνους του διαδικτύου είναι αρχικά η απώλεια ελέγχου των προσωπικών δεδομένων και η εμφάνιση φαινομένων απολυταρχισμού στο παγκόσμιο ιστότοπο. Εν συνεχεία, η ευκολία της διασποράς κατασκευασμένων και ψευδών ειδήσεων. Τέλος, η αξιοποίηση του διαδικτύου για πολιτικές σκοπιμότητες, δημιουργώντας κατευθυντήριες γραμμές και πεποιθήσεις με σκοπό την διαμόρφωση της κοινής γνώμης βάση των αναγκών της εκάστοτε πολιτικής ελίτ. Όλοι αυτοί οι κίνδυνοι επιδρούν ισχυρότερα στους ανηλικούς που βρίσκονται σε ηλικίες διαμόρφωσης της προσωπικότητάς τους.

Η κακή χρήση του διαδικτύου δημιουργεί πολύ συχνά εξάρτηση από το διαδίκτυο. Το άτομο δεν μπορεί να ελέγξει την καταναγκαστική υπέρμετρη ενασχόληση του με το διαδίκτυο προκαλώντας ψυχικά, σωματικά και κοινωνικά προβλήματα στον εαυτό του. Το διαδίκτυο επανακαλωδιώνει τον εγκέφαλό μας. Η χρήση του διαδικτύου θεωρείται προβληματική, όταν παρεμβαίνει στην καθημερινή φυσιολογική ζωή του ανηλικού και είναι δύσκολο να ελεγχθεί. Όταν το παιδί ή ο έφηβος υιοθετεί συμπεριφορές που μειώνουν την αυτοεκτίμηση του αναζητά μέσω αυτού την αίσθηση του εαυτού του δημιουργεί τις προϋποθέσεις ανάπτυξης μιας ψυχικής διαταραχής. Επίσης, η κακή διαδικτυακή χρήση δημιουργεί ένα φαύλο κύκλο μέσα από μια αύξηση άγχους και κατάθλιψης, τα οποία στην συνέχεια σπρώχνουν τον ανήλικο ακόμα πιο πολύ στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου.

Την περίοδο της Πανδημίας το διαδίκτυο επιβλήθηκε έμμεσα και άμεσα στις ζωές όλων και μετατράπηκε σε κυρίαρχο εργαλείο αντιμετώπισης πλήθος θεσμικών, λειτουργικών και κοινωνικοοικονομικών αναγκών. Πρωταγωνίστησε στις απαραίτητες αλλαγές που έγιναν κατακλυσμιαία στην εκπαίδευση, στην επικοινωνία, στην κοινωνική συναλλαγή, στην εργασία, στην οικονομία και στην ψυχαγωγία. Οι περιορισμοί της καραντίνας έκαναν την απεριόριστη δυνατότητα του διαδικτύου στην εκπαίδευση, στην μόρφωση, στην πληροφόρηση, στις αγορές, στην αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου, στην ψυχαγωγία ακόμα πιο ισχυρή. Ταυτόχρονα η πανδημία με τις ιδιότυπες συνθήκες της αύξησε τα ποσοστά της χρήσης του διαδικτύου και του διαδικτυακού εθισμού με περαιτέρω δυσάρεστες επιπτώσεις στην ψυχική υγεία του ανηλικού. Το διαδίκτυο αρχικά λειτούργησε «ως απομηχανής Θεός» και επέλυσε την ανάγκη υποστήριξης του εκπαιδευτικού συστήματος με την δυνατότητα της τηλεεκπαίδευσης αλλά από την άλλη πλευρά είχε επιπτώσεις στην σχολική ζωή, καθώς κούρασε τους μαθητές, αύξησε το ποσοστό της σχολικής άρνησης, δημιούργησε έλλειμμα κινήτρου μάθησης, αλλά και επέδρασε αρνητικά δημιουργώντας αποκλίσεις στην υγιή και ισορροπημένη ψυχοκοινωνική ζωή.

Η διεπιστημονική προσέγγιση και ανάλυση των επιδράσεων του διαδικτύου στην λειτουργικότητα των παιδιών και εφήβων πριν και κατά την περίοδο της Πανδημίας έχει εξεταστεί και διερευνηθεί και από την επιστημονική ομάδα των κοινωνικών λειτουργών. Η Κοινωνική εργασία αξιολογεί και εξετάζει τις αντιλήψεις και τις στάσεις των ανηλίκων. Ο ρόλος των κοινωνικών λειτουργών είναι να προσφέρει τις εφαρμοσμένες υποστηρικτικές του υπηρεσίες, με σκοπό την πρόληψη και αντιμετώπιση όλων των προβλημάτων που προκαλούνται από την λανθασμένη χρήση του διαδικτύου από τους ανηλίκους. Μέσω της αξιοποίησης αποτελεσματικών στρατηγικών διάγνωσης και παρέμβασης στις δυσλειτουργίες που δημιουργεί η ανεξέλεγκτη χρήση του διαδικτύου. Μέσω της ενημέρωσης και ψυχοεκπαίδευσης των γονέων για τον ορθό προγραμματισμό την σωστή οριοθέτηση, την απενεχοποίηση, την υποστήριξη και την διαχείριση των δυσκολιών και των διαδικτυακών κινδύνων ασφάλειας του ψηφιακού κόσμου. Μέσω της οργάνωσης και διεκπεραίωσης εκπαιδευτικών προγραμμάτων ενημέρωσης για την πρόληψη και εκπαίδευση των γονέων και των ανηλίκων στην ορθή χρήση της τεχνολογίας και του διαδικτύου.

Με στόχο την κατανόηση των διαδικτυακών κινδύνων, όπως ο εθισμός στο διαδίκτυο, η παρενόχληση ή η εξαπάτηση των παιδιών και εφήβων, ο διαδικτυακός εκφοβισμός, η προαγωγή επιφανειακών εφήμερων σχέσεων, η επιπέδωση του γλωσσικού επιπέδου τους και η καταστρατήγηση των προσωπικών δεδομένων είναι αναγκαία χωρίς όμως να δαιμονοποιείται το τεχνολογικό μέσο. Σημαντικό είναι να μάθουν, *ότι οι κίνδυνοι συνυπάρχουν με τις ευκαιρίες που προσφέρει το διαδίκτυο και εξαρτώνται από τον τρόπο χρήσης του.* Είναι αναγκαίο να εφαρμόζονται πολλοί εναλλακτικοί τρόποι προσέγγισης και χρήσης των διαδικτυακών δυνατοτήτων αλλά και των συνεπειών του διαδικτύου, ώστε να τις γνωρίζουν και να τις διαχειρίζονται όλοι αλλά κυρίως τα παιδιά και οι έφηβοι που δεν έχουν ακόμα κατακτήσει πλήρως την κριτική ικανότητα και σύνεση.

7.2 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΕΡΕΥΝΑ

Πρωτεύων μέλημα μέσω αυτής της βιβλιογραφικής εργασίας είναι να αφυπνιστεί να ενημερωθεί και να κινητοποιηθεί η ευρύτερη κοινότητα, ώστε μεθοδευμένα και στοχευμένα να εκπαιδεύσει τους ανηλίκους στην σωστή χρήση του διαδικτύου και να τους μάθει τρόπους αυτοπροστασίας από τις επιπτώσεις της κατάχρησής του. Σημαντικό επίσης είναι να γίνει κατανοητό, ότι σήμερα τα παιδιά χρίζουν περαιτέρω προστασία λόγω των αιφνίδιων αλλαγών που συνοδεύουν την Πανδημία και την θέσπιση της υποχρεωτικότητας της χρήσης του

διαδικτύου σ όλους τους τομείς της ζωής των ανηλίκων. Απαιτείται η προσεκτική καθοδήγηση και εποπτεία τους, ώστε να κατανοηθούν και να αντιμετωπιστούν οι κίνδυνοι του φαινομένου απ' όλη την επιστημονική κοινότητα.

Χρειάζεται να μελετώνται και να εντοπίζονται συνεχώς νέες μορφές διάγνωσης και παρέμβασης των κοινωνικών λειτουργιών στις δυσλειτουργίες που προκαλεί η χρήση του διαδικτύου στους ανήλικους. Οι κοινωνικοί λειτουργοί πρέπει να πρωτοστατήσουν και να αναδείξουν τις νέες κοινωνικές προκλήσεις και συμπεριφορές που διαμορφώνονται την εποχή των περιορισμών και της Πανδημίας για τα παιδιά και τους εφήβους .

Μέσω των ερευνών πρέπει να ευαισθητοποιηθούν και να ενημερωθούν εμπειριστατωμένα όλοι οι εμπλεκόμενοι φορείς και τα φυσικά πρόσωπα όπως η Πολιτεία, σύλλογοι, γονείς και εκπαιδευτικοί.

Να γίνει περαιτέρω έρευνα και να αναπτυχθεί η απαραίτητη αποτελεσματική γνώση και αποδοτική άμυνα απέναντι στις δυσλειτουργίες και στους κινδύνους που δημιουργεί η κακή χρήση του διαδικτύου στα παιδιά και εφήβους σ όλους τους τομείς της ζωής τους.

Πρέπει να αναπτυχθούν εξειδικευμένα προγράμματα παρεμβάσεων για την ενημέρωση, πρόληψη και αντιμετώπιση των προβλημάτων που προκύπτουν από την ανεξέλεγκτη χρήση του διαδικτύου και την άγνοια του κινδύνου των επιδράσεων του στην λειτουργικότητα των παιδιών και εφήβων.

Χρειάζεται περαιτέρω μελέτη γιατί η περίοδος της Πανδημίας σήμερα είναι σε εξέλιξη και οι επιπτώσεις και οι απαιτήσεις της νέας εποχής για τους ανηλικούς δεν μπορούν ακόμα να προσδιοριστούν αποτελεσματικά καθώς τα δεδομένα αναμένεται να διαφοροποιηθούν.

Τέλος, υπάρχουν πολλά κενά στην βιβλιογραφία και απαιτείται περισσότερη και πρόσθετη στοχοθετημένη έρευνα. Η παρούσα ανασκόπηση θα μπορούσε να δώσει έναυσμα για περαιτέρω διερεύνηση αποτελεσματικών στρατηγικών κοινωνικής ευαισθητοποίησης και εντοπισμού των κοινωνικών ομάδων ή ατόμων που εκτίθενται σε υψηλότερο κίνδυνο και απαιτείται παροχή άμεσης υποστήριξης και βοήθειας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

ΕΛΛΗΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Βικιπαίδεια, ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια (2021). Πανδημία COVID-19 στην Ελλάδα.
- Γεωργακόπουλος, Θ. (2020). Πώς ζουν οι Έλληνες στην πανδημία.
- Γωνιά Ε. & Μαρκούλης Δ. (1998). Κοινωνικογνωστική ανάπτυξη (436) Θεσσαλονίκη. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο. Θεσσαλονίκης.
- Δημοπούλου – Λαγώνικα, Ταυλαρίδου, Καλούτση, Μουζακίτης, 2011. Μεθοδολογία κοινωνικής εργασίας. Μοντέλα παρέμβασης: (56-62).
- ΕΛΣΤΑΤ, (2020).
- Ιωαννίδου, Γ. (2020). Η τηλεεκπαίδευση ως δούρειος ίππος διάλυσης της δημόσιας & δωρεάν εκπαίδευσης.
- Μακρής, Ε. (2012). Ορισμός των διαδικτυακών παιχνιδιών. Στο Ε. Σφακιανάκης, Κ. Σιώμος & Γ. Φλώρος (επιμ.) Εθισμός στο διαδίκτυο και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου (σσ. 111-169). Αθήνα: Α.Α. ΛΙΒΑΝΗ.
- Μάτσα, Κ. (2008). Η περίπτωση Ευρυδίκη, κλινική της τοξικομανίας. Αθήνα: Άγρα.
- Μάτσα Κ. (2009). Εισήγηση χαιρετισμού συνεδρίου «Οι εξαρτήσεις στη σημερινή περίοδο της κρίσης. Τρόποι αντιμετώπισης του προβλήματος. Η ελληνική εμπειρία.» Αθήνα: 26-27 Οκτωβρίου 2009.
- Μήτσιου, Ε. & Στογιαννίδου, Α. (2011). Σύνδεση χαρακτηριστικών προσωπικότητας και επιπέδων χρήσης του διαδικτύου σε εφηβικό πληθυσμό. Επιστημονική Επετηρίδα Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου, Τμήμα Ψυχολογίας, Θ', 113-130
- Νίκου, Α. (2012). Συστήματα e-learning: πλατφόρμες, διδακτικά μοντέλα και αξιολόγηση χαρακτηριστικών αντιπροσωπευτικών περιβαλλόντων. Βόλος: Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
- Μπαβελής, Α. (Ιούνιος 2002). Οι νέες τεχνολογίες στην εκπαίδευση. Προβλήματα και προοπτικές.
- Παπαχριστόπουλος Ν. (2006). Ψυχανάλυση και Κοινωνικά Συμπτώματα. Εκδόσεις Βιβλιόραμα, Αθήνα.
- Σιδηροπούλου Ανθή. (2014). Η διερεύνηση της σχέσης των εφήβων με το διαδίκτυο και το ζήτημα του εθισμού.
- Σιώμος Κωνσταντίνος, (2018). Άρθρο, Αντιμετωπίζοντας την υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Ψυχίατρος παιδιών και εφήβων. Πρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο διαδίκτυο.
- Σιώμος Κ. & Αγγελόπουλος Δ. (2008). Η διαταραχή του εθισμού στο διαδίκτυο. Ψυχιατρική 19.
- Σιώμος, Κ. (2012). Προσεγγίζοντας τη διαταραχή εθισμού στο διαδίκτυο. Στο Ε. Σφακιανάκης, Κ. Σιώμος & Γ. Φλώρος (επιμ.) Εθισμός στο διαδίκτυο και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου (σσ.37-110). Αθήνα: Α.Α. ΛΙΒΑΝΗ.

Σκλειδή, Ο. (2017). Σκέψεις, εμπειρίες και θέματα δεοντολογίας πάνω στη διαδικτυακή επικοινωνία και ψυχοθεραπευτική πρακτική. Στο Δ. Αναστασόπουλος & Α. Ζαχαριά (επιμ.) Η ψυχανάλυση στην εποχή του διαδικτύου, η εικονική πραγματικότητα και το ασυνείδητο (σσ. 41-63). Αθήνα: νήσος.

Ταλφανίδης, Κ. (2001). Εικόνα του σώματος και ταυτότητα φύλου: εξέλιξη και διαταραχές στην εφηβεία. Παιδί και έφηβος, ψυχική υγεία και ψυχοπαθολογία, τόμος 3 (2), 41 – 54.

Τσουβέλας, Γ. & Γιωτάκος, Ο. (2011). Χρήση διαδικτύου και παθολογική εμπλοκή με το διαδίκτυο σε δείγμα φοιτητών. Ψυχιατρική, 22(3), 221-230

Φραγκουλίδου Φ. (2006). Έφηβοι και διαδίκτυο. Μελέτη των επιδράσεων του διαδικτύου στους έφηβους χρήστες. Διδακτορική διατριβή. Α.Π.Θ.

Χτούρης, Σ., & Ζήση, Α. (2020). Ο κοινωνικός μας ευατός, η οικογένεια και οι κοινωνικές στάσεις την περίοδο των περιορισμό της πανδημίας του Covid - 19 το 2020. Επιθεώρηση Κοινωνικών Ερευνών, 154, 41–64.

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Abbas, G. (2018). *Advantages & Disadvantages of Internet / Internet Merits & DeMerits*. [online]

Abdulmir, A. S., & Hafidh, R. R. (2020). ‘The Possible Immunological Pathways for the Variable Immunopathogenesis of COVID—19 Infections among Healthy Adults, Elderly and Children’. *Electronic Journal of General Medicine*, 17(4), em202.

Adibelli, D., & Sümen, A. (2020). The effect of the coronavirus (COVID-19) pandemic on health-related quality of life in children. *Children and Youth Services Review*, Volume 119. Accessed 15-12-2020 from: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105595>

Adnan, M. & Anwar, K. (2020). Online learning amid the COVID-19 pandemic: Students' perspectives. *Journal of Pedagogical Sociology and Psychology*, 2 (1), 45- 51.

Allison SE, von Wahlde L, Shockley T, et al. (2006) The development of the self in the era of the internet and role-playing fantasy games. *Am J Psychiatry* 5; 163:381.

Amadasun, S., (2020), «Social work and COVID-19 pandemic: An action call», *International Social Work*, 1-4.

Annetta, L. A. (2008). Video games in education: Why they should be used and how they are being used. *Theory into practice*, 47(3), 229-239.

Anderson, E. L., Steen, E. & Stavropoulos, V. (2017). Internet use and problematic internet use: a systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(4), 430-454.

Andrews, E. (2018). Who invented the internet? [online] HISTORY

Armstrong-Mensah, E., Ramsey-White, K., Yankey, B., & Self-Brown, S. (2020). COVID-19 and Distance Learning: Effects on Georgia State University School of Public Health Students. *Frontiers in public health*, 8, 576227.

Assuncao, R. & Matos, P. M. (2017). Adolescents’ profiles of problematic Facebook use and associations with developmental variables. *Computers in Human Behavior*, 75, 396-403.

- Balakrishnan, V. (2017). Unraveling the underlying factors SCulPT-ing cyberbullying behaviors among Malaysian young adults. *Computers in Human Behavior*, 75, 194-205
- Bright, C., (2020),«Social Work in the Age of a Global Pandemi», *Social Work Research*, 44(2),83–86.
- Brooks, S., Smith, L., Webster, R., Weston, D., Woodland, L., Hall, I., & Rubin, G., (2020a). The impact of unplanned school closure on children’s social contact: rapid evidence review. *Eurosurveillance*, 25(13). Accessed 15-12-2020 from: <http://dx.doi.org/10.2807/1560-7917.ES.2020.25.13.2000188>
- Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G., (2020b). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), pp.912-920. Accessed 15-12-2020 from:10.1016/S0140-6736(20)30460-8
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G.J., (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*.
- Baumgarten, M. (2003). Kids and the internet: a development summary. *Computers In Entertainment, (CIE)* 1(1),2.
- Blake, S., Winsor, D. L., Burkett, C., & Allen, L. (2012). Ipods, internet and apps, oh my: Age-appropriate technology in early childhood educational environments. In *child development and the use experiences* (pp.76-95) IGI Global.
- Busman, B.J., & Huesmann, L.R. (2006). Short-term and long-term effects of violent media on aggression in children and adults. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 160(4), 348-352.
- Buzzi, M. (2011, December). What are your children watching on YouTube? In *international conference on advances in new technologies, interactive interfaces, and communicability* (p.p. 243-252) Springer, Berlin, Heidelberg.
- Caplan S. (2007). Relations Among Loneliness, Social Anxiety, and Problematic Internet Use. *Cyber Psychology & Behavior* 10(2): 234-242.
- Cicchetti, D., & Rogosh, F.A., (2002) A Developmental Psychopathology Perspective on Adolescence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(1), 6–20.
- Cole, M. & Cole, S.R. (2002). Η ανάπτυξη των παιδιών: Εφηβεία. Π. Βορριά & Ζ. Παπαληγούρα (Επιμ.). Αθήνα: Εκδόσεις Τυπωθήτω.
- Cole, J. M., & Hilliard, V. R. (2006). The effects of web-based reading curriculum on children’s reading performance and motivation. *Journal of educational computing research*, 34(4). 353-380.
- Coleman, J.C. (1980). *The nature of adolescence*. Methuen & Co. Ltd.
- Cooper, A. & Sportolari, L. (1997). Romance in Cyberspace: Understanding Online Attraction. *Journal of sex education and therapy*, 22, (1) , 7-14.
- Cortese, S., Asherson, P., Sonuga-Barke, E., Banaschewski, T., Brandeis, D., Buitelaar, J., ...Simonoff, E. (2020). ADHD management during the COVID-19 pandemic: guidance from the European ADHD Guidelines Group. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(6), pp.412-414. Accessed 15-12-2020 from: doi: 10.1016/S2352-4642(20)30110-3

- Cross, F. L., Benson, O., (2020). «The Coronavirus Pandemic and Immigrant Communities: A Crisis That Demands More of the Social Work Profession», : *Journal of Women and Social Work* 1-7.
- Chen, H., Wigand, R., & Nilan, M. S. (1999). Optimal experience of web activities. *Computers in Human Behavior*, 15, 585–608.
- Critcher, C. (2008). Making waves: Historical aspects of public debates about children and mass media. *The international handbook of children, media and culture*, 91-104.
- Cudo, A., Dobosz, M., Jarzabek- Cudo, A. & Basaj, L. (2016). Problematic internet use and intrapersonal and interpersonal attitudes in adolescents. *Institute of Psychiatry and Neurology*, 25, 159-178.
- Dalton, L., Rapa, E., Ziebland, S., Rochat, T., Kelly, B., Hanington, L., ...Richter, L. (2019). Communication with children and adolescents about the diagnosis of a life-threatening condition in their parent. *The Lancet*, 393(10176), pp.1164-1176. Accessed 15-12-2020 from [10.1016/S0140-6736\(18\)33202-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)33202-1)
- Danese, A., Smith, P., Chitsabesan, P., & Dubicka, B. (2019). Child and adolescent mental health amidst emergencies and disasters. *The British Journal of Psychiatry*, 216(3), pp. 159-162. Accessed 15-12-2020 from: doi: 10.1192/bjp.2019.244.
- Danowski, B & Krupinska, A. (2007). *Dziecka W sieci*. Wydawnictwo Helion.
- Daramola, D. (2015). *Young children as internet users and parents perspectives* (Doctoral dissertation, Master's thesis, University of Oulu).
- De Bell, M., & Chapman, C. (2006). *Computer and internet use by students in 2003*. Statistical Analysis Report. NCES 2006-065 National Center for Education Statistics.
- Digital Economy and Society Index, DESI (2020). *Country Report Greece 2020*.
- Dong, Y., Mo, X., Hu, Y., Qi, X., Jiang, F., Jiang, Z., & Tong, S. (2020). Epidemiology of COVID-19 among children in China. *Pediatrics*, 145(6).
- Dong, H., Yang, F., Lu, X., & Hao, W. (2020). Internet Addiction and Related Psychological Factors Among Children and Adolescents in China During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Epidemic. *Frontiers in Psychiatry*, 11. Accessed 15-12-2020
- Dowling, N.A. and Brown, M. (2010). Commonalities in the Psychological Factors Associated with Problem Gambling and Internet Dependence. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), pp.437–441
- Elmogly, A. M., & Elkhawiter, K. (2013). Parental Control System for Mobile Devices., *International Journal of Computer Applications*, 975, 888
- Erikson, E. (1963). *Childhood and society* (rev. ed.). New York.
- Europol. (2021). *How COVID-19-Related Crime Infected Europe During 2020*.
- Ey, L.A., & Glenn Cupit, C. (2011). Exploring young children's understanding of risks associated with internet usage and their concepts at management strategies. *Journal of Early childhood research*, 9(1), 53-65.
- Fairlie, R. W., & Kalil, A. (2017). The effects of computers on children's social development and school participation: Evidence from a randomized control experiment. *Economics of Education Review*, 57, 10-19.

- Findahl, O. (2014). Swedes and the internet.
- Fleming, M. J., Greentree, S., Cocotti-Muller, D., Elias, K. A., & Morrison, S. (2006). Safety in cyberspace: Adolescents' safety and exposure online. *Youth & Society*, 38(2), 135-154
- Feldman, S. S., & Elliott, G. R. (Eds.). (1990). *At the threshold: The developing adolescent*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Feldman, R. S. (2011) (επιμ. Η. Γ. Μπεζεβέργης). *Εξελικτική ψυχολογία, διά βίου ανάπτυξη*. Αθήνα: Gutenberg.
- Floros, G. & Siomos, K. (2013). The relationship between optimal parenting, internet addiction and motives for social networking in adolescence. *Psychiatry Research*, 209, 529-534.
- Gillespie, C. W., & Beisser, S. (2001). Developmentally appropriate LOGOcomputer programming with young children. *Information Technology in Childhood Education Annual*, 2001(1), 229-244.
- Golberstein, E., Wen, H., & Miller, B., (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) and Mental Health for Children and Adolescents. *JAMA Pediatrics*, 174(9), p.819.
- Goldberg, I., 1996. Internet addiction disorder
- Gomes – Franco – E – Silva, F., Sendin- Gutierrez, J.C. 2014. Internet as a haven and Social shield. *Problematic uses of network by young Spaniards*. *Comunicar*, 22(43):45-53).
- Goodman, A., & Gregg. P. (Eds). 2010. *Poor Children's educational attainment: How important are attitudes and behavior?* (p.6). York: Joseph Rowntree foundation.
- Gremmen, M., C., Molenaar, I., & Teepe, R. C. (2016). Vocabulary development at home: a multimedia elaborated picture supporting parent – toddler interaction. *Journal of computer Assisted Learning*, 32(6) 548-560.
- Greenfield, D.N. (1999). Psychological characteristics of compulsive internet use: A preliminary analysis. *Cyberpsychology & Behavior*, 2 (5), 403–412
- Greenfield, D. N., & Davis, R. A. (2002). Lost in cyberspace: The web @ work. *Cyber Psychology & Behavior*, 5, 347–353.
- Griffiths, M. D., Davies, N. O., & Chappell, D. (2003). Breaking the stereotype: The case of online game. *Cyber Psychology and Behavior*, 6(1), 81–91.
- Griffiths, M.D., 2003. Internet gambling: issues concerns and recommendations. *Cyberpsychol Behav*, 6(6):557-68.
- Hall, G. S. (1904). *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology anthropology, sociology, sex, crime, religion, and education*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Harris, G.J., Jaffin, S.K., Hodge, S.M., Kennedy, D., Caviness, V.S., et al. (2008). Frontal white matter and cingulum diffusion tensor imaging deficits in alcoholism. *Alcoholism Clinical & Experimental Research*, 32 (6), 1001–13
- Haugland, S. W. (1992). The effect of computer software on preschool children's development gains. *Journal of computing in childhood education*, 3(1), 15-30.
- Hayes, N. (2010) (επιμ. Ι. Παρασκευόπουλος). *Εισαγωγή στην ψυχολογία* (10^η εκδ., Τόμ. Β). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα

- Hoffmann, B. (2014). Computer as a Threat or an Opportunity for Development of Children. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 146, 15-21.
- Holloway, D., Green, L., & Livingstone, S. (2013). Zero to eight: Young children and their internet use.
- Howard, P., Rainie, L. & Jones, S. (2001). Days and nights on the internet. *American Behavioral Scientist*, 45(3), 383-404.
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., Cao B, (2020), «Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China». *The Lancet*, 395: 497–506
- Internet Society. (2019). *Internet Access and Education: Key considerations for policy makers / Internet Society*. [online]
- IOBE (2019). Strategic Interventions for Industry Growth: Impact and Policy.
- Jackson, S., & Scott, S. (1999). Risk anxiety and the social construction of childhood. *Risk and sociocultural theory: New directions and perspectives*, 86-107.
- Jiao WY, Wang LN, Liv J, Fang SF, Jiao FY, Pettoello-Mantovani M., et al. behavioral and emotional disorders in children during the covid-19 Epidemic. *J Pediatr*. 2020 Jun;
- Kim, D. H., Jeong, E. J. & Zhong, H. (2010). Preventive role of parents in adolescent problematic internet game use in Korea. *Korean Journal of Sociology*, 44(6), 111-133.
- Kim, Y., (2003). The impact of the internet on children's daily lives: Physical, Social and psychological well-being (Doctoral dissertation, University of Georgia).
- Kim, H. H.-s (2017). The impact of online social networking on adolescent psychological well-being (WB): a population- level analysis of Korean school- aged children. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 364-376.
- Koutelekos, I. (2020). Covid-19: Effect in mental health of parents and children. *Perioperative nursing (GORNA)*, (1), 1–5.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox. A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017–1031.
- Kurt, S. (2010). Technology use in elementary education in Turkey: a case study. *New Horizons in Education*, 58(1), 65-67.
- Kuss, D. J. & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: a systematic review of empirical research. *International Journal Mental Health Addiction*, 10, 278-296.
- Kuss, D.J. and Griffiths, M. (2015). *Internet addiction in psychotherapy*. Basingstoke: Pgrave Macmillan.
- Kuss, D., Griffiths, M., Karila, L. and Billieux, J. (2014). Internet Addiction: A Systematic Review of Epidemiological Research for the Last Decade. *Current Pharmaceutical Design*, [online]
- Lau, L. L., Hung, N., Go, D. J., Ferma, J., Choi, M., Dodd, W., & Wei, X. (2020). knowledge, attitudes and practices of COVID-19 among income-poor households in the Philippines: A cross-sectional study. *Journal of Global Health*, 10(1).

- Lee, A., Wong, J., McAlonan, G., Cheung, V., Cheung, C., Sham, P., ... Chua, S. (2007). Stress and Psychological Distress among SARS Survivors 1 Year after the Outbreak. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 52(4), pp.233-240.
- Li, Y., & Mutchler, J.E. (2020). «Older Adults and the Economic Impact of the COVID-19 Pandemic». *Journal of Aging & Social Policy*, 477-487.
- Li, W., O'brien, J. E., Snyder, S. M., Howard, M. O. (2015). Characteristics of internet addiction/pathological internet use in U.S. University students: a qualitativemethod investigation. *PLoS ONE*, 10(2) doi:10.1371/journal.pone.0117372
- Li X., Li T. and Wang H. (2020) ‘Treatment and prognosis of COVID-19: Current scenario and prospects (Review)’, *Experimental and Therapeutic Medicine*, 20(6), pp. 1–1. doi:[10.3892/etm.2020.9435](https://doi.org/10.3892/etm.2020.9435).
- Lin, F., Zhou, Y., Du, Y., Qin, L., Zhao Z., Xu J. et al. (2012). Abnormal white matter integrity in adolescents with internet addiction disorder: a tract-based spatial statistics study. *PLoS One*, 7(1), Epub 2012 Jan 11
- Liu, J., Bao, Y., Huang, X., Shi, J., & Lu, L. (2020). Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(5), pp.347-349. Accessed 15-12-2020 from: [http://dx.doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30096-1](http://dx.doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30096-1)
- Liu, Q.X., Fang, X.Y., Yan, N., et al (2015). Multi-family group therapy for adolescent internet addiction: exploring the underlying mechanisms. *Addictbehav*, 42:1-8.
- Liu, Q. X., Fang, X. Y., Deng, L. Y. & Zhang, J. T. (2012). Parent- adolescent communication, parental internet use and internet- specific norms and pathological internet use among Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*, 28, 1269-1275.
- Livingstone, S. (2013). Online risk, harm and vulnerability: reflections on the evidence base for child of communication studies, 18(35), 13-28.
- Livingstone, S. (2011). Internet, children and Youth, in M. Consalvo and S. Ess (Eds), *The handbook of internet studies* (348-368). Oxford: Blackwell.
- Lu, H., Nie, P., & Qian, L. (2020). Do Quarantine Experiences and Attitudes Towards COVID-19 Affect the Distribution of Mental Health in China? A Quantile Regression Analysis. *Applied Research in Quality of Life*, 1–18.
- Luthar, S.S. & Zelazo, L.B. (2003). Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities. In S.S. Luthar (ed) *Resilience and Vulnerabilities: Adaptation in the Context of Childhood Adversities*. New York: Cambridge University Press.
- Magklara, K., Lazaratou, H., Barbouni, A., Poulas, K., Farsalinos, K., (Coronavirus Greece Research Group). (2020). Impact of COVID-19 pandemic and lockdown measures on mental health of children and adolescents in Greece. medRxiv.
- Magkos, E., Kleisari, E., Chantias, P., & Giannakouris – Salakidis, V. (2014). Parental Control and Children’s internet safety: the good, thw bad and the ugly. *Proc. ICIL 2014*,18.
- Marsh, J., & Nir, L.d (2000). Young children’s play in online virtual words. *Journal of early childhood research*, 8(1), 23-39.

- Masten, A. S., & Motti-Stefanidi, F. (2009). Understanding and promoting resilience in children: Promotive and protective processes in schools. In T. B. Gutkin & C. R. Reynolds (Eds.), *The handbook of school psychology* (4th ed.). New York: Wiley
- Mediaanalysis (2020). Οι Έλληνες και ο κορωνοϊός: Μια χώρα σε συνθήκες πρωτόγνωρες.
- Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R. J., Vermulst, A. A., & Garretsen, H. F. L. (2009). The compulsive Internet use scale (CIUS): some psychometric properties. *CyberPsychology & Behavior*, 12(1), 1–6.
- Merriam-webster. (2019). Definition of SOCIETY. [online]
- Motti-Stefanidi, F., Pavlopoulos, V., Dalla, M., Obradovic, J., & Masten, A. S. (2006, July). Risk, resources and academic resilience in Albanian immigrant and native Greek adolescents. Paper presented at the eighteenth International Congress of Cross-Cultural Psychology, Spetses, Greece.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16 (1), 13–29.
- O' Donnell, D. A., Schwab-Stone, M. E., & Muyeed, A. Z. (2002). Multidimensional resilience in urban children exposed to community violence. *Child Development*, 73, 1265-1282.
- Oh, H.J., Ozkaya, E. & LaRose, R. (2014). How does online social networking enhance life satisfaction? The relationships among online supportive interaction, affect, perceived social support, sense of community, and life satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 30, 69-78.
- O' Neill, B., Livingstone, S., & Mc Laughing, S. (2011). Final recommendations for policy, methodology and research.
- Pallanti, S., Bernardi, S. and Quercioli, L. (2006) “The Shorter PROMIS Questionnaire and the Internet Addiction Scale in the Assessment of Multiple Addictions in a High-School Population: Prevalence and Related Disability,” *CNS Spectrums*. Cambridge University Press, 11(12), pp. 966–974. doi: 10.1017/S1092852900015157.
- Petretto, D., & Masala, C., (2017). Dyslexia and Specific Learning Disorders: New International Diagnostic Criteria. *Journal of Childhood & Developmental Disorders*, 03(04).
- Petretto, D., Masala, I., & Masala, C. (2020). School Closure and Children in the Outbreak of COVID-19. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 16(1), pp.189-191.
- Plowman, L., Stevenson, O., McPake, J., Stephen, C. (2011). Parents, pre-schooler and learning with technology at home: Some implications for policy. *Journal of computer assisted Learning*, 27 (4), 361-371.
- Polanco- Roman, L. & Miranda, R. (2013). Culturally related stress, hopelessness, and vulnerability to depressive symptoms and suicidal ideation in emerging adulthood. *Behavior Therapy*, 44, 75-87.
- Potenza (2009). Non-substance and substance addictions. *Addiction* 104 (6). 1016-7. Stephenson, Maggi, Lefever, & Morojele, (1995). Excessive behaviours: An archival study of behavioural tendencies reported by 471 patients admitted to an addiction treatment centre. *Addiction Research*, 3(3), 245–265.

- Rice, R.E., & Haythornthwaite, C. (2006). Perspectives on internet use: Access, involvement and interaction. *The handbook of new media: social shaping consequences of ICTs*, 2nd edn, sage, London, 92-113.
- Rideout, V. J., Vandewater, E. A., & Wartella, E. A. (2003). Zero to six: Electronic media in the lives of infants, toddlers and preschoolers.
- Rogoff, K. (2020). A coronavirus recession could be supply side with a 1970's flavor. *The Guardian*.
- Romero, M.J., Asensio, S., Palau, C., Sanchez, A. & Romero, F.J. (2010). Cocaine addiction: diffusion tensor imaging study of the inferior frontal and anterior cingulate white matter. *Psychiatry Research*, 181(1), 57–63
- Rundle, A., Park, Y., Herbstman, J., Kinsey, E. and Wang, Y. (2020b). COVID-19–Related School Closings and Risk of Weight Gain Among Children. *Obesity*, 28(6), pp. 1008-1009.
- Schoon, I. (2006) (Ed.), *Risk and resilience: Adaptations in changing times* (pp.12). Cambridge.
- Selfhout, M. H. W., Branje, S. J. T., Delsing, M., Bogt, T. F. M. & Meeus, W. H. J. (2009). Different types of internet use, depression, and social anxiety: the role of perceived friendship quality. *Journal of Adolescence*, 32, 819-833.
- Singh, S., Roy, D., Sinha, K., Parveen, S., Sharma, G., & Joshi, G. (2020). Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations. *Psychiatry Research*, 293, p.113429.Ω
- Siomos, K., Dafouli, E., Braimiotis, D., Mouzas, O., & Angelopoulos, N. (2008). Internet Addiction among Greek Adolescent Students. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), pp.653-657.
- Siomos, K., Floros, G., Fisoun, V., Dafouli, E., Farkonas, N., Sergeantani, E., Lamprou, M. & Geroukalis, D. (2012). Evolution of internet addiction in Greek adolescent students over a two-year period: the impact of parental bonding. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 21, 211-219.
- Smith, M. (2020, February 17). How do attitudes to coronavirus differ across the world? | YouGov.
- Stip, E., Thibault, A., Beavchamp-chatel, A., Kisely S. (2016). Internet addiction, Hikikomori Syndrome and prodromal phase of psychosis, *front psychiatry*.7!6
- Tabone, S., & Messina, L. (2010). Personal uses of internet and Perceptions of parental mediation: a research with children 10 and 11 years old. *Procedia – Social and Behavioral sciences*, 2(2), 2077-2082.
- Tsekeris, C., & Zeri, P. (2020). Κράτος, κοινωνία και μέσα επικοινωνίας στην εποχή του κορωνοϊού. *Επιθεώρηση Κοινωνικών Ερευνών*, 154, 109-128.
- Turow, J., & Nir, L. (2000). The internet and the family: The view from parents, the view from kids.
- UNESCO. (2020). COVID-19 educational disruption and response.
- UNESCO. (2020). 290 Million Students Stay Home due to Coronavirus.
- Valcke, M., Schellens, T., Van Keer, H. & Gerarts, M. (2007). Primary school children's safe and unsafe use of internet at home and at school: an exploratory study. *Computers in Human Behavior*, 23, 2838-2850.

- Valcke, M., De Wever, B., Van Keer, H., & Schellens, T. (2011). Long-term study of safe internet use of young children. *Computer & Education* 57 (1).
- Van Bavel, J. J. et al. (2020). *Nature Hum. Behav.* 4, 460–471.
- Vanderbilt-Adriance E., & Shaw, D.S. (2008) Conceptualizing and re-evaluating resilience across levels of risk, time and domains of competence. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 11, 30-58.
- Walsh, F. (1998) *Strengthening family resilience*. New York: Guilford Press.
- Wells, M., Mithell, K.J., Finkelhor, D., Blease, K.B. (2006). Mental Health Professionals exposure to clients with problematic internet Experiences. *Journal of Technology in Human Services*, 24(4):35-52.
- WHO. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: Myth busters (2020).
- WHO. (2020a). Novel Coronavirus – China. WHO.
- Yang Shu Ching & Tung Chieh-Ju (2007). Comparison of Internet addicts and nonaddicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior* 23, 79–96.
- Yellowlees, P. M. & Marks, S. (2007). Problematic internet use or internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 23, 1447-1453.
- Yen, J.-Y., Ko, C.-H., Yen, C.-F., Chen, S.-H., Chung, W.-L. & Chen, C.-C. (2008). Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: comparison with substance use. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62, 9-16.
- Young; K.S. & De Abreu, C. N. (Eds). 2010. *Internet addiction. A handbook and quid to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons.
- Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, 1, 25–28.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237–244.
- Xiang, M., Zhang, Z., & Kuwahara, K. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents lifestyle behavior larger than expected. *Progress in Cardiovasc Dis*, 2020 Apr. 29;
- Zucker, R. A., Wong, M.W., Puttler, L. I., & Fitzgerald, H. E. (2003). Resilience and vulnerability among sons of alcoholics: Relationship to developmental outcomes between early childhood and adolescence. In S. S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. 76-103). New York: Cambridge
- Zukerman, W. & Purcell, A (2011). Brains synaptic pruning, continues info, your 20s.

ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

<https://www.e-parenting.gr/articles/antimetopizontas-tin-ypervoliki-hrisi-toy-diadiktyoy>

<https://saferinternet4kids.gr>

<https://www.kathimerini.gr/society/561343432/paidia-kai-efivoi-ta-siopila-thymata-tis-pan-dimias/>

https://blogs.sch.gr/kkiourtsis/files/2012/10/9_meros.pdf

https://el.wikipedia.org/wiki/Πανδημία_COVID-19_στην_Ελλάδα#cite_note-104

<https://www.dianeosis.org/2020/04/pos-zoyn-oi-ellines-stin-pandimia/>

<https://www.theguardian.com/business/2020/mar/03/a-coronavirus-recession-could-be-supply-side-with-a-1970s-flavour>

<https://en.unesco.org/news/covid-19-educational-disruption-and-response>

<http://www.who.int/csr/don/12-january-2020-novel-coronavirus-china/en>

<https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00751>

<https://selidodeiktis.edu.gr/2020/11/23/η-τηλεεκπαίδευση-ως-δούρειος-ίππος-διά/>

http://iobe.gr/press_dtl_en.asp?EID=146

<https://ec.europa.eu/digital-single-market/en/digital-economy-and-society-index-desi>

<https://en.unesco.org/news/unesco-figures-show-two-thirds-academic-year-lost-average-worldwide-due-covid-19-school>

<https://en.unesco.org/covid19/educationresponse/consequences>

https://read.oecd-ilibrary.org/view/?ref=126_126988-t631xsohs&title=A-framework-to-guide-an-education-response-to-the-Covid-19-Pandemic-of-2020

<https://www.cdc.gov/>

<https://eody.gov.gr/>

<https://www.europol.europa.eu/>

<https://mcaap.org>

<https://www.statistics.gr/>

<https://www.unicef.org/>

<https://www.who.int/>

<https://el.wikipedia.org/wiki/>

<http://www.youth-health.gr/gr/index.php?I=5&J=2&K=7>

https://www.minedu.gov.gr/YPIAIΘ_Οδηγίες.pdf

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>

<https://www.statistics.gr/el/>

https://en.wikipedia.org/wiki/COVID-19_pandemic

<https://www.europol.europa.eu/publications-documents/how-covid-19-related-crime-infected-europe-during-2020>

https://www.aamc.org/system/files/2020-03/meded-March-30-Interim-Guidance-on-Medical-Students-Clinical-Participation_0.pdf.

<https://doi.org/10.29333/ejgm/7850>.

<https://www.minedu.gov.gr/eidiki-agwgi-2/sxolika-nea-eidekp/46448-23-09-20-eks-apostasios-ypostiriksi-mathiton-trion-me-anapiria-i-kaeidikes-ekpaideftikes-anagkes-2>

<http://www.pronoi.org.gr/index.php?option=com-content&view=article&id=127...../...r&catid=45siteneews&itemed=70>

http://www.helpguide.org/mental/internet_cybersex_addiction.htm

http://www.pi.ac.cy/inernetsafely/sec-kindinoi_ethismos.html

<https://carlospintodeabreu.com/en/publicacoes/how-covid-19-related-crime-infected-europe-during-2020/>

<https://www.dianeosis.org/2020/06/i-pandimia-os-travma>.

<https://medianalysis.net/media-research/erevna-ellines-koronoios/>

<https://www.internetsociety.org/resources/doc/2017/internet-access-and-education/>.

<https://doi.org/10.1016/j.epidem.2019.100348>.

<https://www.jstor.org/stable/pdf/1001714.pdf?refreqid=excelsior%3A155fcd65d9f453e997242fd189d1f521>.

<https://doi.org/10.1097/RHU.0000000000001508>

<https://doi.org/10.2196/20656>.

<https://doi.org/10.12681/jode.14897>

http://www.et.gr/idosnph/search/pdfViewer-Form.html?args=5C7QrtC22wHUdWr4xouZundtvSo-ClrL8WtYosSaVLSHp6k5uE6xNduJInJ48_97uHrMtszFzeyCiBSQOpYnTy36Mac-mUFCx2ppFvBej56Mmc8Qdb8ZfRJqZnsIAdk8Lv_e6czmhEembNmZCMxLM-tdeIQrbXNXae3f2e13M9DTOWE4tFwsA8hX1O9ylkvMYS

http://www.et.gr/idosnph/search/pdfViewer-Form.html?args=5C7QrtC22wHUdWr4xouZundtvSo-ClrL8lbagAA_k2hZ5MXD0LzQTLf7MGgcO23N88knBzLCmTXKaO6fpVZ6Lx3UnKl3nP8NxdnJ

<https://www.internetsociety.org/resources/doc/2017/internet-access-and-education/>.

<https://www.statistics.gr/el/>

<https://today.yougov.com/topics/international/articles-reports/2020/02/17/global-attitudes-coronavirus-poll>

<https://www.merriam-webster.com/dictionary/society>.

<https://www.history.com/news/who-invented-the-internet>.

