

## **ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΤΖΟΓΟ. ΜΙΑ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

Φιλιππίδης, Γεώργιος<sup>1</sup>, Χατζηφωτίου, Σεβαστή<sup>2</sup>

### **Περίληψη**

Σκοπός του άρθρου αυτού είναι η θεωρητική ανάλυση και έρευνα του εθισμού στο Διαδίκτυο και στον Ηλεκτρονικό Τζόγο, εστιάζοντας στις δραματικές διαστάσεις που έχει πάρει τα τελευταία χρόνια τόσο στην Ελλάδα όσο και παγκοσμίως. Ο εθισμός στο Διαδίκτυο και στον Ηλεκτρονικό Τζόγο είναι δύο σχετικά νέες μορφές εξάρτησης, των οποίων οι δυσμενείς επιδράσεις στη σωματική και στην ψυχική υγεία του ατόμου είναι ήδη ανησυχητικές. Υπολογίζεται ότι το 10% του πληθυσμού των ΗΠΑ πάσχει από εθισμό στο Διαδίκτυο. Στη χώρα μας το 18% των Ελλήνων εμφανίζουν περιοδικά ή συχνά προβλήματα από την κατάχρηση του Διαδικτύου και τουλάχιστον το 1% θεωρείται ήδη εθισμένο.

Πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι το 37,2% του παγκόσμιου πληθυσμού είναι χρήστες του Διαδικτύου<sup>3</sup>. Όπως προαναφέρθηκε, στο άρθρο αυτό θα γίνει προσπάθεια να οριστεί το φαινόμενο του εθισμού στο Διαδίκτυο, να παρουσιαστούν τα συμπτώματά του, να κατανοηθούν οι έννοιες του εθισμού και του ψυχαναγκασμού, να αναδειχτεί ο επιπολασμός και το δημογραφικό προφίλ των εθισμένων στο Διαδίκτυο και στον Ηλεκτρονικό Τζόγο, καθώς και οι πληθυσμοί που είναι περισσότερο ευαίσθητοι και επιρρεπείς στο φαινόμενο.

Οι έρευνες των ειδικών Ψυχικής Υγείας από το 1996 έως και σήμερα οι οποίες αναφέρονται στο φαινόμενο του εθισμού στο Διαδίκτυο δεν έχουν οδηγηθεί σε πλήρη συμφωνία μεταξύ τους αναφορικά με την ονομασία, τα κριτήρια διάγνωσης, τα εργαλεία διάγνωσης και την ένταξή τους στο ψυχιατρικό ταξινομικό σύστημα. Σήμερα, που οι νέες τεχνολογίες εισβάλλουν στην ανθρώπινη καθημερινότητα προσελκύοντας ολοένα και περισσότερους ανθρώπους στη χρήση τους, η επίδρασή τους δεν θα πρέπει να θεωρείται αμελητέα. Είναι σημαντικό πλέον οι κλινικοί επαγγελματίες της ψυχικής υγείας, να συμπεριλαμβάνουν κατά τη λήψη του ιστορικού των ασθενών

---

1. Κοινωνικός Λειτουργός, Msc Παιδαγωγικής, υποψήφιος Διδάκτωρ Κοινωνικής Εργασίας τμήματος Κοινωνικής Διοίκησης και Πολιτικής Επιστήμης, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

2. Δρ., Επίκουρη Καθηγήτρια Κοινωνικής Εργασίας Τμήματος Κοινωνικής Διοίκησης και Πολιτικής Επιστήμης, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Κοινωνική Λειτουργός

3. <http://www.universitypress.gr/socialmedia-totalusers/>

*τους, ερωτήσεις αναφορικά με τη σχέση τους με τις νέες τεχνολογίες, έτσι ώστε να αναγνωρίζεται επαρκώς η επίδραση αυτών στον τρόπο ζωής τους (Σιώμος, Αγγελόπουλος, 2008).*

*Λέξεις Κλειδιά :* Νέες τεχνολογίες, εθισμός στο διαδίκτυο, ηλεκτρονικός τζόγος, πορνογραφία, συννοσηρότητα, ψυχική υγεία, πρόληψη, αντιμετώπιση.

## **Εισαγωγή**

Ανάμεσα στις νέες τεχνολογίες, η εκρηκτική ανάπτυξη της επιστήμης της πληροφορικής κατέχει προνομιακή θέση και έχει ανοίξει παγκοσμίως νέους ορίζοντες για τις υπηρεσίες υγείας, δημόσιας διοίκησης, εκπαίδευσης, έρευνας και επικοινωνίας. Το Διαδίκτυο έχει αναδειχτεί σε ένα εξαιρετικά σημαντικό μέσο για προσωπική επικοινωνία, ακαδημαϊκή έρευνα, ανταλλαγή πληροφοριών και ψυχαγωγία.

Ενώ, όμως, τα θετικά στοιχεία του Διαδικτύου είναι πασιφανή, αυξάνεται διαρκώς η ανησυχία για την ανάπτυξη παθολογικών συμπεριφορών σε σχέση με αυτό. Οι επιδράσεις στη σωματική υγεία από την πολύωρη έκθεση στην οθόνη και τον καθιστικό τρόπο ζωής, ο εθισμός στο Διαδίκτυο και στον Διαδικτυακό Τζόγο απασχολούν πλέον επιστήμονες διαφορετικών επιστημονικών πεδίων (Φραγκουλίδου, 2006).

Μετά την ευρεία διάδοση των δικτύων υπολογιστών, και ιδιαίτερα του Διαδικτύου, λαμβάνει χώρα μια ταχεία εξέλιξη των διαδικτυακών αλληλεπιδράσεων μεταξύ ατόμων με παρόμοια ενδιαφέροντα, τα οποία, αν και διασκορπισμένα γεωγραφικά, έχουν πλέον τη δυνατότητα να συγκεντρώνονται σε έναν ενιαίο χώρο (Wilson & Peterson, 2002). Μελέτες έχουν καταδείξει ότι η κοινωνικοποίηση είναι ένας από τους πόλους έλξης πίσω από την εθιστική δύναμη του Διαδικτύου (Preece, 2000). Οι δυνατότητες για κοινωνικοποίηση που παρέχει το Διαδίκτυο ευθύνονται για την υπερβολική ώρα που αφιερώνουν τα άτομα για επαφές σε πραγματικό χρόνο με τη χρήση ηλεκτρονικής αλληλογραφίας, forum, chat (διαδικτυακή συνομιλία), διαδικτυακών παιχνιδιών κ.λπ. (Grohol, 2005).

Τα άτομα που συμμετέχουν στις παραπάνω καθώς και σε άλλες μορφές διαδικτυακής αλληλεπίδρασης στοχεύουν στην ανταλλαγή πληροφοριών, στη συναισθηματική υποστήριξη ή απλά σε μία συζήτηση με άτομα με παρόμοια

ενδιαφέροντα. Σε λιγότερο από δύο δεκαετίες, η επικοινωνία μέσω υπολογιστών κατάφερε να πλέξει έναν ιστό σε όλο τον κόσμο, παρέχοντας δίοδο για διαδικτυακή κοινωνικοποίηση σε ποικίλες ομάδες ανθρώπων, καθώς και πρωτοφανή πρόσβαση σε πληροφορίες.

## 1. Ορίζοντας τον Εθισμό στο Διαδίκτυο

Κατά τη διάρκεια της σύντομης ακαδημαϊκής ιστορίας του εθισμού στο Διαδίκτυο, μία από τις μεγαλύτερες δυσκολίες είναι η διατύπωση ενός ολοκληρωμένου ορισμού της έννοιας. Οι ερευνητές δεν έχουν καταλήξει σε έναν όρο που θα περιγράφει τις συμπεριφορές της υπερβολικής χρήσης ή κατάχρησης του Διαδικτύου. Π.χ. συναντώνται έως και έξι διαφορετικοί όροι για την έννοια του εθισμού στο Διαδίκτυο όπως: «Internet Addiction Disorder» (Διαταραχή εθισμού στο Διαδίκτυο - IAD), «Pathological Internet Use» (Παθολογική χρήση του Διαδικτύου), «Problematic Internet Use» (Προβληματική χρήση του Διαδικτύου), «Excessive Internet Use» (Υπερβολική χρήση του Διαδικτύου) και «Compulsive Internet Use» (Καταναγκαστική χρήση του Διαδικτύου) (Widyanto & Griffiths, 2006).

Ο όρος Internet Addiction Disorder (Διαταραχή εθισμού στο Διαδίκτυο – IAD), που προτάθηκε πρώτη φορά από τον Goldberg (1995) και έγινε δημοφιλής με την καινοτόμο έρευνα της Young (1996), αναφέρεται στην «καταναγκαστική, υπερβολική χρήση του Διαδικτύου και στον εκνευρισμό ή τη δυσθυμική συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά τη στέρησή της» (Mitchell, 2000). Ο Beard (2005) προτίμησε έναν πιο ολιστικό προσδιορισμό του όρου, σύμφωνα με τον οποίο η ψυχολογική κατάσταση ενός ατόμου, που περιλαμβάνει πνευματικές και συναισθηματικές καταστάσεις, καθώς και οι εκπαιδευτικές, επαγγελματικές και κοινωνικές δραστηριότητές του, παρεμποδίζονται από την υπερβολική χρήση του μέσου. Η προβληματική χρήση του Διαδικτύου αναφέρεται στην αδυναμία ενός ατόμου να ελέγξει την εξάρτησή του από το Διαδίκτυο με αποτέλεσμα την πρόκληση συναισθημάτων καταπόνησης και την αναστολή των καθημερινών δραστηριοτήτων του (Shapira, Godsmith, Keck, Khosla, & McElroy, 2000). Ο Rice (2005) ορίζει τον εθισμό στο Διαδίκτυο ως ροπή προς την καταναγκαστική χρήση του Διαδικτύου, η οποία επηρεάζει τη φυσιολογική ζωή του ατόμου.

Άλλοι ορισμοί του εθισμού στο Διαδίκτυο είναι : «Η ανικανότητα του ατόμου να ελέγξει τη χρήση του Διαδικτύου, η οποία τελικά προκαλεί ψυχολογικές, κοινωνικές ή/και επαγγελματικές δυσκολίες στη ζωή του» (Davis, 2001). «Η ψυχολογική εξάρτηση στο Διαδίκτυο χαρακτηρίζεται από την αυξανόμενη επένδυση του ατόμου

σε δραστηριότητες σχετικές με το Διαδίκτυο, δυσάρεστα συναισθήματα όταν δεν είναι συνδεδεμένο και άρνηση της προβληματικής συμπεριφοράς» (Kandell, 1998).

Αν και οι παραπάνω ορισμοί ενέχουν σχετική ομοιότητα όσον αφορά την έννοια και τις επιπτώσεις του εθισμού απο το Διαδίκτυο, η ποικιλία στην ονοματολογία της κατάστασης αυτής αντανakλά τη συνεχιζόμενη διαμάχη, ιδίως όσον αφορά το αν μπορεί πράγματι να χαρακτηριστεί ως παθολογική. Για το λόγο αυτό, αν και έχουν περάσει κάποια χρόνια από την επισήμανση του προβλήματος, ο εθισμός στο Διαδίκτυο δεν αναφέρεται ως αναγνωρισμένη ψυχιατρική διαταραχή ούτε στο DSM-IV, αλλά ούτε και στο πρόσφατα εκδοθέν DSM-V. Στο τελευταίο απλά αναφέρεται ως σύνδρομο στα πλαίσια της συννοσηρότητας, όπως θα δούμε στη συνέχεια. Κατά τους Σιώμο και Αγγελόπουλο (2008) ίσως θα ήταν καλύτερα διατυπωμένο αν γινόταν λόγος για εθισμό στην τεχνολογία.

### 1.1: Κριτήρια οριοθέτησης της υπερβολικής χρήσης

Ως κριτήρια που οριοθετούν την υπερβολική χρήση – κατάχρηση του Διαδικτύου, αποτελούν η ύπαρξη τουλάχιστον τριών από τις ακόλουθες συμπεριφορές (Σφακιανάκης, Σιώμος, Φλώρος, 2012):

- Συμπτώματα Συνδρόμου Απόσυρσης, όπως ψυχοκινητική διέγερση, εκούσια ή ακούσια κίνηση δακτυλογράφησης των δακτύλων του χεριού, άγχος, έμμονη σκέψη για το Internet.
- Χρήση Διαδικτύου προκειμένου να αποφευχθούν συμπτώματα απόσυρσης.
- Παραμονή on-line για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο από το προτιθέμενο.
- Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή/και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το Διαδίκτυο (λογισμικό, σκληροί δίσκοι κλπ).
- Έκπτωση λειτουργικότητας του ατόμου (σε κοινωνικό, οικογενειακό, προσωπικό επίπεδο, παραμέληση προσωπικής φροντίδας και υγιεινής, απώλεια ύπνου, ενδοοικογενειακές συγκρούσεις, σχολική- πανεπιστημιακή αποτυχία).
- Συνέχιση χρήσης παρά την επίγνωση της παραπάνω έκπτωσης (Stoll, 2002).

Με βάση τα παραπάνω κριτήρια, ο εθισμός στο Διαδίκτυο θα μπορούσε να οριστεί ως εξής : «ενασχόληση με το Διαδίκτυο για άντληση αισθήματος ικανοποίησης που

συνοδεύεται με αύξηση του χρόνου που καταναλώνεται για την άντληση αυτού του αισθήματος», και επίσης συχνά συνοδεύεται από το «άγχος αποσύνδεσης» (Disconnect Anxiety) (Stoll, 2002).

## 1.2: Τύποι εθισμού στο Διαδίκτυο

Η K.S Young (1998), καθηγήτρια της Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Πίτσμπουργκ, η οποία με τη ρηξικέλευθη έρευνά της έκανε γνωστό τον εθισμό στο Διαδίκτυο στο ευρύ κοινό, υποστηρίζει ότι πρόκειται για έναν όρο ο οποίος καλύπτει ένα ευρύ φάσμα συμπεριφορών και προβλημάτων ελέγχου των παρορμήσεων. Προτείνει την ταξινόμηση σε πέντε ειδικούς τύπους:

- Εθισμός στο διαδικτυακό σεξ: καταναγκαστική χρήση ιστοσελίδων που απευθύνονται σε ενήλικους για διαδικτυακό σεξ (cybersex) και διαδικτυακό πορνογραφικό υλικό (cyber porn).
- Εθισμός στις διαδικτυακές σχέσεις: υπερβολική ανάμειξη σε διαδικτυακές διαπροσωπικές σχέσεις.
- Καθαροί καταναγκασμοί: εμμονή στον τζόγο, στις αγορές ή στις συναλλαγές ημέρας.
- Υπερβολική αναζήτηση πληροφοριών: καταναγκαστική περιήγηση («σερφάρισμα») στο Διαδίκτυο ή καταναγκαστικές αναζητήσεις σε βάσεις δεδομένων.
- Εθισμός στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές: εμμονή στα ηλεκτρονικά παιχνίδια («Doom», «Myst», «Solitaire» κ.λπ.).

Μια άλλη πρόταση εξειδίκευσης και ταξινόμησης του διαδικτυακού εθισμού είναι η ακόλουθη (Liu, Potenta, 2007):

- Ηλεκτρονικά παιχνίδια
- Κοινωνική Δικτύωση
- Ηλεκτρονικός τζόγος (στον οποίο θα αναφερθούμε εκτενέστερα στη συνέχεια)

- Πορνογραφία

### 1.3: Αιτίες εθισμού στο Διαδίκτυο

Αν και οι ακριβείς λόγοι που οδηγούν ένα άτομο στον εθισμό στο Διαδίκτυο θα πρέπει να μελετώνται σε ατομικό επίπεδο, υπάρχουν ωστόσο γενικοί παράγοντες που συμβάλλουν στο να καταλήξει κάποιος θύμα της μορφής αυτής εθισμού.

Επίσης, αν και κάθε ένας από τους τύπους εξάρτησης, που αναφέρθηκαν προηγουμένως, αφήνει τα δικά του ιδιαίτερα σημάδια στο εξαρτημένο άτομο, οι λόγοι εθισμού σε αυτούς είναι παρόμοιοι.

Μία θεωρία υποστηρίζει πως η δυνητική αλλαγή διάθεσης λόγω συμπεριφοράς συνδέεται με τη διαδικασία του εθισμού. Όπως, για παράδειγμα, ένα άτομο που έχει εθιστεί στον καταναλωτισμό νιώθει μια ευχάριστη αλλαγή της διάθεσής του κάνοντας μια σειρά από ενέργειες που σχετίζονται με όσα προηγούνται μιας αγοράς - έλεγχο διαθέσιμων χρημάτων, μετάβαση σε ένα εμπορικό κέντρο, επίσκεψη στο αγαπημένο του κατάστημα, κ.λπ., - έτσι και το άτομο που έχει εθιστεί στο Διαδίκτυο αισθάνεται μια παρόμοια βιασύνη και ταυτόχρονη ευχαρίστηση κατά τη διαδικασία του ανοίγματος του υπολογιστή του, με σκοπό την επίσκεψη σε αγαπημένες ιστοσελίδες. Με άλλα λόγια κάποιοι ερευνητές πιστεύουν πως βιοχημικές μεταβολές συμβαίνουν στο σώμα κάποιου που παρουσιάζει συμπεριφορά εθισμένου στο Διαδίκτυο ατόμου. (Hair, Renaud, Ramsay, 2007).

Επιπλέον, από βιολογικής σκοπιάς μπορεί να υπάρχει και ένας συνδυασμός γονιδίων που κάνουν ορισμένα άτομα πιο επιρρεπή στον εθισμό, όπως τα γονίδια που πρόσφατα ανακάλυψαν οι ερευνητές και συνδέονται με τον εθισμό στο αλκοόλ.

Αν και οι ερευνητές στον τομέα του εθισμού αμφισβητούν την έννοια της «εθιστικής» προσωπικότητας, είναι πιθανό κάποιος που έχει ήδη έναν εθισμό να είναι επιρρεπής και να εθιστεί και σε άλλες ουσίες ή δραστηριότητες όπως η χρήση του Διαδικτύου. Οι άνθρωποι με ψυχικές διαταραχές ή συμπτώματα, όπως κατάθλιψη, συναισθήματα απομόνωσης, άγχος, στρες, πιστεύουν πως “αυτοθεραπεύονται” με τη χρήση του Διαδικτύου, ακριβώς όπως κάποιοι άνθρωποι καταναλώνουν αλκοόλ ή ναρκωτικά για να “αυτοθεραπεύσουν” τα συμπτώματα της ψυχικής διαταραχής τους (Ha, Yoo, Cho, Chin, Shin, Kim, 2006).

Παράλληλα, από κοινωνικής ή διαπροσωπικής άποψης, μπορεί να υπάρχουν παράγοντες που σχετίζονται με οικογενειακά προβλήματα και ωθούν ένα άτομο στην

υπερβολική χρήση του Διαδικτύου. Οι άνθρωποι που αναπτύσσουν προβλήματα με τη χρήση του Διαδικτύου ξεκινούν συνήθως τη χρήση του Διαδικτύου σε ευκαιριακή βάση και στη συνέχεια προσχωρούν στη χρήση της τεχνολογίας με δυσλειτουργικούς τρόπους. Η χρήση του Διαδικτύου μπορεί να επηρεάσει την κοινωνική ζωή του ατόμου, τις σχολικές εργασίες, τη δουλειά του και γενικώς οτιδήποτε σχετίζεται με τα καθήκοντα και τις υποχρεώσεις του, όπως έχουμε ήδη αναφέρει.

Αν θέλουμε να απαριθμήσουμε κωδικοποιημένα τους συνηθέστερους λόγους που οδηγούν κάποιον στον εθισμό στο Διαδίκτυο αυτοί είναι:

- Το επιβαρυνμένο με συγκρούσεις οικογενειακό περιβάλλον.
- Οι μειωμένες κοινωνικές δεξιότητες που περιορίζουν τη δυνατότητα δημιουργίας διαπροσωπικών σχέσεων.
- Οι μεγάλες δυνατότητες εικονικής κοινωνικοποίησης μέσα από πλαστούς αυτοδημιούργητους χαρακτήρες.
- Η διάθεση ανάληψης εικονικών ρόλων ώστε να καλυφτεί η αδυναμία ανάληψης φυσικών ρόλων (Young, Cooper, Griffiths-Shelley, O' Mara, Buchanan, 2000).

#### **1.4 : Η συννοσηρότητα στη διαταραχή εθισμού στο Διαδίκτυο**

Ο εθισμός στο Διαδίκτυο φαίνεται να συνοδεύει, να προδιαθέτει ή να εντείνει την πιθανότητα εμφάνισης μιας σειράς ψυχικών διαταραχών. Αυτές είναι οι εξής: ψυχαναγκαστική - καταναγκαστική διαταραχή, κοινωνική φοβία, αποφευκτική συμπεριφορά, κατάθλιψη, διαταραχή ελλειμματικής προσοχής, υπερκινητικότητα, κατάχρηση ουσιών, επιθετικότητα και συμπτώματα σχιζοειδούς ή ναρκισσιστικής διαταραχής (Beard, 2005).

Ένας βασικός προβληματισμός της διεθνούς ψυχιατρικής κοινότητας είναι αν ο εθισμός στο Διαδίκτυο που συνυπάρχει με τις παραπάνω ψυχικές διαταραχές προηγείται ή έπεται αυτών των διαταραχών. Για να δοθεί απάντηση στο συγκεκριμένο ερώτημα, καθώς και στο με ποιες ψυχικές διαταραχές σχετίζεται, θα επιχειρηθεί μια ανάλυση συγχρονικών, διαχρονικών και κλινικών ερευνών, με βάση τη διεθνή βιβλιογραφία (Ha, Yoo, Cho, Chin, Shin, Kim, 2006).

Στις πρώτες έρευνες στα πεδία της συννοσηρότητας, οι Bai et al (2001) διαπίστωσαν 60% συννοσηρότητα (δύο ή περισσότερες συνυπάρχουσες διαταραχές), υψηλές

συχνότητες άγχους, κατάθλιψης και κατάχρησης ουσιών. Η Maressa Hecht Orzack (1999, 2000), διευθύντρια του προγράμματος Υπηρεσιών για τον Εθισμό στους Ηλεκτρονικούς Υπολογιστές του Χάρβαρντ, αναφέρει ότι συνήθως οι ασθενείς της κλινικής έχουν ένα τουλάχιστον άλλο πρόβλημα, όπως κατάθλιψη, κοινωνική φοβία, διαταραχή ελέγχου των παρορμήσεων και διαταραχή ελλειμματικής προσοχής, κατάχρηση ουσιών και άλλες εθιστικές διαταραχές. Διαπιστώνει ότι λίγοι έχουν διπολική διαταραχή ή είναι επιρρεπείς σε αυτοκτονικές ή βίαιες πράξεις. Η Young (1998) διαπίστωσε ότι πολλοί από τους ανθρώπους που ήταν εθισμένοι στο Διαδίκτυο ήταν καταθλιπτικοί και μοναχικοί, με χαμηλή αυτοεκτίμηση, ανασφάλεια και άγχος. Κάποιοι πάλευαν με ασθένειες όπως ο καρκίνος ή ζούσαν με μία μόνιμη αναπηρία, που δικαιολογεί σε ένα βαθμό την υπερ-απασχόλησή τους με το Διαδίκτυο. Η Young (1998) διαπίστωσε επίσης ότι το 54% όσων πληρούσαν κριτήρια εθισμού στο Διαδίκτυο είχαν ένα προηγούμενο (πριν από τη χρήση Διαδικτύου) ιστορικό κατάθλιψης, το 34% διαταραχής άγχους και άλλοι είχαν για χρόνια χαμηλή αυτοεκτίμηση. Η Young υπέθεσε ότι άνθρωποι που χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο ως προσωρινό διάλειμμα από το άγχος και την κατάθλιψη το θεωρούν πιο ελκυστικό και κοινωνικά αποδεκτό μέσο σε σύγκριση με τα “στιγματισμένα” μέσα, όπως τα ναρκωτικά. Άλλοι ερευνητές έχουν επίσης διαπιστώσει ότι η παθολογική χρήση του Διαδικτύου όχι μόνο προκύπτει από την κατάθλιψη, αλλά συμβάλλει και σε υψηλότερα επίπεδα καταθλιπτικής συμπεριφοράς (Petersen, Weymann, Schelb, Thiel & Thomasius, 2009).

Μια άλλη μελέτη σχετικά με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας υποδηλώνει ότι οι υπερ-χρήστες του Διαδικτύου υποφέρουν από κατάθλιψη με αποτέλεσμα να εμφανίζουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και συστολή, να είναι εσωστρεφείς, αγχώδεις, αντικοινωνικοί και να καταδεικνύουν χαρακτηριστικά κοινωνικής απόσυρσης (Jang, Hwang, Choi, 2008).

Συμπερασματικά, με βάση τα παραπάνω ερευνητικά στοιχεία, προκύπτει ότι τουλάχιστον μία στις δύο περιπτώσεις διαδικτυακού εθισμού εμφανίζει συννοσηρότητα με άλλη ψυχική διαταραχή, και ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο έπεται άλλης ψυχοπαθολογίας.

## 2. Ορίζοντας τον Εθισμό στον Ηλεκτρονικό Τζόγο

Με τον όρο “Ηλεκτρονικός Τζόγος” εννοούμε τη δραστηριότητα κατά την οποία δύο ή περισσότερα άτομα συναντώνται διαδικτυακά με σκοπό την ανταλλαγή στοιχημάτων. Μια τέτοια δραστηριότητα περιλαμβάνει το ρίσκο της πραγματικής οικονομικής απώλειας ή του κέρδους.

Ο Τζόγος, ως γνωστόν, είναι μια δραστηριότητα αρκετών χιλιάδων ετών. Κάποιος στοιχηματίζει χρήματα στο αποτέλεσμα κάποιου συμβάντος, το οποίο μπορεί να ελέγχεται από αυτόν που στοιχηματίζει ή να εξαρτάται από εξωγενείς παράγοντες. Για παράδειγμα, παίζονται στοιχήματα για το ποιος θα κερδίσει σε έναν αγώνα ποδοσφαίρου, σε μια κούρσα ιπποδρομίας ή σε μια παρτίδα τάβλι. Αν αφαιρεθεί το οικονομικό ενδιαφέρον, η δραστηριότητα μετατρέπεται σε απλό παιχνίδι (Floros, Siomos, Fisoun, Geroukalis, 2013).

Ο συστηματικός τζόγος περιλαμβάνει τη συνάντηση δύο ή περισσότερων ατόμων με σκοπό την ανταλλαγή στοιχημάτων ή και την ίδια τη δραστηριότητα για την οποία γίνονται τα στοιχήματα, αν αυτό είναι δυνατό. Αυτό γίνεται είτε με φυσική παρουσία είτε με μεσάζοντες όπως τα παραδοσιακά γραφεία στοιχημάτων.

Το Διαδίκτυο έχει κάνει τη συνάντηση αυτή των τζογαδόρων πολύ πιο εύκολη, είτε πρόκειται για απλό στοίχημα, είτε για πόκερ, τάβλι ή σκάκι. Δεν είναι απαραίτητο να συναντήσει κανείς τους υπόλοιπους παίκτες. Για παράδειγμα, στο πόκερ οι παίκτες παίζουν σε πραγματικό χρόνο σε ένα κοινό ηλεκτρονικό περιβάλλον στο οποίο ο κάθε παίκτης βλέπει στην οθόνη του (Floros, Siomos, Fisoun, Geroukalis, 2013).

## **2.1: Προβλήματα που ανακύπτουν από τον Ηλεκτρονικό Τζόγο**

Διάφορα προβλήματα ανακύπτουν με τη συστηματική ενασχόληση με τον τζόγο. Αρχικά, το βασικό πρόβλημα με τον τζόγο στο Διαδίκτυο είναι ο κίνδυνος χρηματικής απώλειας. Είναι εξαιρετικά πιθανό να χάσει κανείς με αυτόν τον τρόπο τις οικονομίες του, το σπίτι του, ακόμη και όλη του την περιουσία. Αυτό συνδέεται ως ένα βαθμό με τον εθισμό στο τζόγο, μια κατάσταση στην οποία δεν μπορεί κανείς να σταματήσει να στοιχηματίζει με την ελπίδα ότι με ένα ακόμη γύρο θα πάρει πίσω τα χαμένα (Donchi and Moore, 2004). Επιπλέον, όσοι ασχολούνται με τον Ηλεκτρονικό Τζόγο, διατρέχουν κινδύνους υπεξαίρεσης χρημάτων, δίνοντας τα στοιχεία των πιστωτικών τους καρτών, πέραν των θεμάτων υγείας που συνδέονται με την πολύωρη παραμονή μπροστά στον ηλεκτρονικό υπολογιστή (Σιώμος, Φλώρος, 2011).

Σε αντίθεση με τα παιχνίδια, όπου σκοπός είναι η διασκέδαση, στον τζόγο όλα έχουν να κάνουν με το χρήμα. Άλλωστε ο εθισμός στον τζόγο είναι ένα γνωστό ψυχολογικό φαινόμενο για το οποίο υπάρχουν θεραπευτικά προγράμματα σε πολλές χώρες.

Έτσι λοιπόν, ο εθισμένος στον Ηλεκτρονικό Τζόγο πέραν του ότι ξοδεύει πολύ χρόνο και χρήμα δεν μπορεί μετά από κάποιο χρονικό διάστημα να εκπληρώσει τις υποχρεώσεις του στη δουλειά, στην οικογένεια, στην κοινωνία. Ο εθισμός επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τη ζωή του αρνητικά, αλλά και τη ζωή των γύρω του, ενώ ο ίδιος είναι γεμάτος από αισθήματα ενοχών. Με λίγα λόγια, ο τζόγος γίνεται μέσο για να ξεχάσει κανείς τα προβλήματά του (Griffiths & Barnes, 2008), αλλά και δημιουργίας νέων προβλημάτων, βάζοντας το άτομο σε ένα φαύλο κύκλο. Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα εξαιτίας του γεγονότος ότι ξοδεύουν πολλά χρήματα. Οι εξαρτημένοι από τον τζόγο συχνά είναι εξαρτημένοι και από άλλες ουσίες (αλκοόλ, καπνό, κάνναβη κ.α.).

Είναι γνωστό επίσης, ότι ακόμη και η ενασχόληση με τα περιβάλλοντα τζόγου, στα οποία δεν γίνεται χρήση πραγματικών χρημάτων, μπορεί να προκαλέσει τον εθισμό (Hyder et al, 2008).

Τέλος, η ευκολία πρόσβασης σε ιστοσελίδες Ηλεκτρονικού Τζόγου αυξάνει τους κινδύνους εμπλοκής παιδιών και εφήβων σε τέτοιες δραστηριότητες. Αξίζει να σημειωθεί, ότι ο τζόγος των παιδιών και των εφήβων έχει συνδεθεί με το άρρεν φύλο, την καταθλιπτική σημειολογία, την κατάχρηση αλκοόλ και άλλες δυσπροσαρμοστικές συμπεριφορές (Molde et al, 2009). Φαίνεται ότι αποτελεί μέρος μιας ενότητας παθολογικών συμπεριφορών, που θέτουν τον έφηβο σε κίνδυνο. Στους εφήβους αυτούς συναντάμε ψυχοκοινωνικές δυσκολίες, όπως χαμηλό επίπεδο αίσθησης οικογενειακής και κοινωνικής υποστήριξης, χρήση ουσιών, διαταραχές της διαγωγής, οικογενειακά προβλήματα, αλλά και ενασχόληση των γονέων με τζόγο και χρήση ουσιών (Hardoon, 2004).

## **2.2: Τα αίτια εξάρτησης από τον Ηλεκτρονικό Τζόγο**

Αναζητώντας την αιτιολογία της εξάρτησης στον τζόγο έχει σημασία να επιχειρήσουμε μια περιγραφή του προβλήματος με μια αντικειμενική προσέγγιση των γενικών χαρακτηριστικών των εξαρτημένων.

Διακρίνουμε τρία χαρακτηριστικά στον “παθολογικό” τζόγο: α) την παρορμητικότητα, β) τον ψυχαναγκασμό και γ) την εθιστική συμπεριφορά. Η παρορμητικότητα δίνει την

επιθυμία στον ασθενή να ρισκάρει, να αναζητήσει έντονες συγκινήσεις, ενώ το συναίσθημα είναι ιδιαίτερα ευμετάβλητο με μεγάλες αποκλίσεις στη διακύμανσή του. Πιο συγκεκριμένα, ο “παθολογικός” τζογαδόρος δεν μπορεί να βιώσει σε ικανό βαθμό απλές και καθημερινές καταστάσεις, όπως τη συναναστροφή του με την οικογένειά του ή διάφορες κοινωνικές δραστηριότητες. Θα μπορούσαμε να πούμε χαρακτηριστικά ότι η ικανότητά του να βιώνει καθημερινά συναισθήματα έχει «απορυθμιστεί» καθώς η ενασχόλησή του με τον τζόγο δίνει στον εξαρτημένο πολλαπλάσια ποσοτικά συναισθήματα, τόσο θετικά όσο και αρνητικά. Σαν συνέπεια, έρχεται η έλλειψη ευχαρίστησης και η απάθεια αναφορικά με οποιοδήποτε συναισθηματικό ερεθισμό που αφορά την καθημερινότητα εκτός τζόγου, καθώς ο εξαρτημένος δεν μπορεί να βιώσει επαρκώς όλα αυτά τα συναισθήματα, που αφορούν καθημερινές δραστηριότητες και διαπροσωπικές σχέσεις (ένας καφές με ένα φίλο, η ενασχόληση του εξαρτημένου με τα παιδιά του, κλπ), αφού είναι υποπολλαπλάσια ποσοτικά των συναισθημάτων που δημιουργεί ο τζόγος. Αντίθετα, ο εξαρτημένος αναγκάζεται να αναζητά την έντονη συγκίνηση είτε του κέρδους είτε της χασούρας για να προσλάβει μια στιγμιαία συναισθηματική εκφόρτιση (Donchi and Moore, 2004).

Αναφορικά με τον ψυχαναγκασμό, ο “παθολογικός” τζογαδόρος συνεχίζει και παίζει διατηρώντας την πεποίθηση ότι αν μείνει μέσα στο παιχνίδι, κάποια στιγμή θα του γυρίσει και θα πιάσει κάποιο καλό “ποντάρισμα”. Αυτή η πεποίθηση στοιχειώνει το μυαλό του παίχτη και τον εξαναγκάζει να συνεχίζει να παίζει ανελλιπώς, με τον φόβο ότι εάν δεν παίξει κάποια στιγμή, σε κάποιο “ποντάρισμα”, τότε θα χάσει το συγκεκριμένο που θα έπιανε κάποιο μεγάλο κέρδος (Griffiths & Barnes, 2008).

Τέλος, η εθιστική συμπεριφορά, δηλαδή το βιολογικό κομμάτι του εθισμού στον τζόγο, βασίζεται στο φαινόμενο της συναισθηματικής έντασης που εμφανίζεται στη νευροδιαβίβαση του εγκεφάλου τη στιγμή που λαμβάνει το αποτέλεσμα του στοιχήματος ή του πονταρίσματος. Η ένταση της απόλαυσης, θετική ή και αρνητική, μεγιστοποιείται τη στιγμή αυτή, καθώς μέσα σε κλάσματα του δευτερόλεπτου εναλλάσσονται σκέψεις και συναισθήματα σχετικά με την προσδοκία του κέρδους και το φόβο της χασούρας. Αυτή η εναλλαγή είναι συνεχόμενη και πολλαπλή, καθώς μπορεί να περάσουν δεκάδες τέτοιες σκέψεις στα ελάχιστα δευτερόλεπτα που μεσολαβούν κατά την αναμονή του αποτελέσματος, χωρίς ο εξαρτημένος-εθισμένος να μπορεί να τις απομονώνει ή να τις κατανοεί καθώς δρουν παραισθητικά. Τα αρνητικά ή τα θετικά συναισθήματα της αναγγελίας του αποτελέσματος (απογοήτευση, ματαίωση, θυμός, αίσθημα θριάμβου, επιβεβαίωση) διαδέχονται την

ένταση της αρχικής προσδοκίας του κέρδους. Το φαινόμενο αυτό θα μπορούσαμε να πούμε ότι προκαλεί μια «διαφορά δυναμικού», μια μέγιστη κορύφωση σε συναισθηματικό επίπεδο, όπου ο παίχτης ζητά την επαναπρόσληψη αυτής, δημιουργώντας έτσι την κύρια αιτία που κάποιος εθίζεται στον Ηλεκτρονικό Τζόγο (Donchi and Moore, 2004) και στον τζόγο γενικά.

Συμπερασματικά, το Διαδίκτυο έχει ανοίξει νέους δρόμους στην προώθηση συμπεριφοράς τζόγου, ειδικά σε εταιρείες που προσπαθούν με κάθε μέσο να φτάσουν στο χρήστη και να τον δελεάσουν με αυτή τη δυνητικά καταστροφική εμπειρία, χωρίς ικανό ελεγκτικό πλαίσιο, ιδίως για τους ανηλίκους. (Quinn, 2009)

Η εμπειρία διαδικτυακού τζόγου τείνει να γίνεται συχνότερη στις μικρότερες ηλικίες, καταδεικνύοντας μεγάλα ελλείμματα στο χώρο της οικογενειακής επίβλεψης, αλλά και της ευρύτερης παιδείας. Υπάρχει επιτακτική ανάγκη αντιμετώπισης του ανησυχητικού αυτού φαινομένου στοχευμένα από τις αρμόδιες δομές της Πολιτείας (Σιώμος, Φλώρος, 2012).

### **3. Βιβλιογραφική Ανασκόπηση Ερευνών για τον Ηλεκτρονικό Τζόγο στην Ελλάδα**

Ο εθισμός στον Ηλεκτρονικό Τζόγο ερευνάται συνεχώς τα τελευταία χρόνια. Έρευνες ελληνικές και διεθνείς υποδεικνύουν ότι οι έφηβοι αποτελούν μια κοινωνική ομάδα «υψηλού κινδύνου». Ακολουθώντας παραθέτουμε τα ευρήματα από τέσσερις εμπειριστωμένες έρευνες που έχουν γίνει στη χώρα μας.

#### **3.1: Έρευνες για τον Ηλεκτρονικό Τζόγο**

##### **➤ Η έρευνα στην Κω : Projects Hippocrates 2010**

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε από την Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο, σε συνεργασία με το Κέντρο Πρόληψης του ΟΚΑΝΑ «Ιπποκράτης» στην Κω το 2008 και τα παρακάτω αποτελέσματα προέρχονται από την πλήρη δημοσίευση στο έγκριτο περιοδικό του χώρου *Journal of Gambling Studies*. Η συγκεκριμένη έρευνα αφορούσε δείγμα 1221 εφήβων, 48,1% αγοριών και το 51,9% κοριτσιών, ηλικίας 14-19 ετών (Floros et al, 2013).

Στο ερευνητικό υλικό συμπεριλαμβάνεται η μεταφρασμένη έκδοση των ερευνητικών κριτηρίων DSM-IV-MR-J. Τα κριτήρια αυτά αποτελούν κατάλληλη τροποποίηση των κριτηρίων κατά DSM-IV για χρήση με μη κλινικό εφηβικό

πληθυσμό, συμπεριλαμβάνοντας απαντήσεις όπως «συχνά», «μερικές φορές», ώστε να αντισταθμιστεί η αδυναμία να γίνει σε βάθος διερεύνηση, όπως συμβαίνει σε μια κλινική συνέντευξη (Valkenburg & Peter, 2007).

Οι ερωτήσεις συμπληρώνονταν μόνο εφόσον υπήρχε εμπειρία διαδικτυακού τζόγου το τελευταίο έτος.

**Συνοπτικά αποτελέσματα :** Από τους ερωτηθέντες εφήβους, οι εφτακόσιοι πενήντα ένας δήλωσαν ότι είχαν κάποια εμπειρία διαδικτυακού τζόγου, που αντιστοιχεί σε ποσοστό 37,2%. Από αυτούς, οι ογδόντα τρεις είχαν άνω των τεσσάρων θετικών απαντήσεων στα διαγνωστικά κριτήρια DSM-IV-MR-J, υποδηλώνοντας ότι πιθανώς παρουσιάζουν συμπεριφορά παθολογικού τζογαρίσματος, σε ποσοστό 4,1% επί του συνόλου του δείγματος και 11,05% επί όσων είχαν εμπειρία διαδικτυακού τζόγου.

Υπάρχει σαφής διαφορά μεταξύ των δύο φύλων ως προς την εμπειρία του διαδικτυακού τζόγου, με τα αγόρια να έχουν σημαντικά συχνότερη αυτή την εμπειρία έναντι των κοριτσιών. Ανάλογη είναι η εικόνα και όσον αφορά τη σημειολογία του παθολογικού τζόγου, με τα αγόρια να έχουν σημαντικά συχνότερη αυτή τη σημειολογία έναντι των κοριτσιών.

Ανησυχητικό είναι το εύρημα ότι τα άτομα που είχαν εμπειρία διαδικτυακού τζόγου τείνουν να είναι μικρότερης ηλικίας απ' όσα δεν είχαν. Διαφαίνεται μια τάση οι έφηβοι μεγαλύτερης ηλικίας να είναι πιθανότερο να παρουσιάζουν σημεία παθολογικού τζόγου, όμως δεν είναι στατιστικά σημαντική με βάση το μέγεθος του δείγματος ( $t\text{-test } (749)=1.315, p=189$ ) (Floros et al, 2013).

#### ➤ Έρευνα του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών για τον Ηλεκτρονικό Τζόγο

Αν και η εν λόγω έρευνα του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών για την κατάσταση του ηλεκτρονικού εμπορίου στην Ελλάδα έγινε προ τετραετίας, κατέδειξε ότι το e-gambling (π.χ. στοίχημα, πόκερ, καζίνο μέσω Ιντερνέτ) εμφανίζει ραγδαία ανάπτυξη στη χώρα μας. Το 31% των Ελλήνων που κάνουν «online» συναλλαγές είχαν συμμετάσχει το πρώτο εξάμηνο του 2010 ενεργά έστω και μια φορά σε παιχνίδι e-gambling (το 12% μάλιστα το έκαναν συχνά), με τη συνολική αξία της αγοράς αυτής να ανέρχεται το 2010 σε περίπου 300 εκατ. ευρώ. Δεν είναι τυχαία η σημαντική πτώση που εμφάνιζαν οι πωλήσεις του

Πρωτοχρονιάτικου λαχείου (30% σε σχέση με το 2009), αλλά και η εν γένει πτώση στις πωλήσεις των λαχείων (κατά μέσο όρο 15%) που οφείλονται σε σημαντικό ποσοστό στην ραγδαία εξάπλωση του ηλεκτρονικού τζόγου.

Η καθολική απαγόρευση της λειτουργίας τυχερών και τεχνικών ψυχαγωγικών παιχνιδιών, εκτός από αυστηρά περιορισμένους χώρους, όπως είναι τα πρακτορεία του ΟΠΑΠ και τα καζίνο, που ισχύει στην Ελλάδα από το 2002, είχε ως αποτέλεσμα τη γιγάντωση του παράνομου τζόγου, μεγάλο τμήμα του οποίου παίζεται «online». (Υπενθυμίζεται ότι για το λόγο αυτό η χώρα μας έχει καταδικαστεί από το Δικαστήριο των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων με επιβολή προστίμου ύψους 32.000 ευρώ ανά ημέρα ή 11, 5 εκατ. ευρώ ανά έτος.) Σύμφωνα με στοιχεία του Υπουργείου Οικονομικών, στη χώρα μας λειτουργούν περισσότεροι από 250 διαδικτυακοί τόποι στοιχήματος, μέχρι και 20.000 ηλεκτρονικές μηχανές ψυχαγωγικών παιχνιδιών περιορισμένου κέρδους (AWPs) και έως 150.000 ηλεκτρονικοί υπολογιστές που παρέχουν παράνομα ηλεκτρονικά παιχνίδια (τύπου φρουτάκια). Ο τζίρος όλων αυτών των τυχερών παιχνιδιών υπολογίζεται σε πάνω από 4 δισ. ευρώ ετησίως, ωστόσο το τοπίο παραμένει εξαιρετικά θολό καθώς στον χώρο δραστηριοποιούνται και πολλές offshore εταιρείες. Τους περισσότερους παίκτες πάντως προσελκύει το διαδικτυακό στοίχημα, καθώς λόγω χαμηλού κόστους προσφέρει καλύτερες αποδόσεις.

Η νέα και δυναμική αγορά του Ηλεκτρονικού Τζόγου μοιραία καταλαμβάνει μερίδιο από τους παραδοσιακούς παίκτες. Σύμφωνα με ρεπορτάζ της «Καθημερινής» (17/12/2010), ο τζίρος των εννέα καζίνο που λειτουργούν στη χώρα μας, στο διάστημα Ιανουαρίου-Νοεμβρίου 2010 σημείωσε πτώση της τάξης του 17,7% σε σχέση με το ίδιο διάστημα του 2009, φθάνοντας τα 469,1 εκατ. ευρώ. Τα στοιχήματα στα τραπέζια μειώθηκαν κατά 13,8%, ενώ μείωση κατά σχεδόν 7% σημείωσε και ο αριθμός των επισκεπτών.

Εκτιμάται ότι ο Ηλεκτρονικός Τζόγος έχει «τσιμπήσει» το 8% της αγοράς των καζίνο και το 7% των παιχνιδιών του ΟΠΑΠ. Τα χρήματα με άλλα λόγια που χάνει το κράτος -εν μέσω κρίσης- λόγω της «μόδας» του διαδικτυακού τζόγου είναι πολλά.

- **Έρευνα Μονάδας Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ) της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών**

Σαν άλλο ηλεκτρονικό παιχνίδι, ο τζόγος έχει εισβάλλει και στη ζωή των παιδιών. Σύμφωνα με τη συγκεκριμένη έρευνα, η οποία πραγματοποιήθηκε από τη Μονάδα Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ) της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών σε σχολεία της Αττικής το 2009 σε δείγμα 500 περίπου εφήβων μαθητών Γυμνασίου-Λυκείου, το 6% των εφήβων του δείγματος ηλικίας 14-16 ετών δηλώνει πως παίζει στο internet διάφορα τυχερά παιχνίδια και στοιχήματα, ακόμη και παιχνίδια ηλεκτρονικών καζίνο.

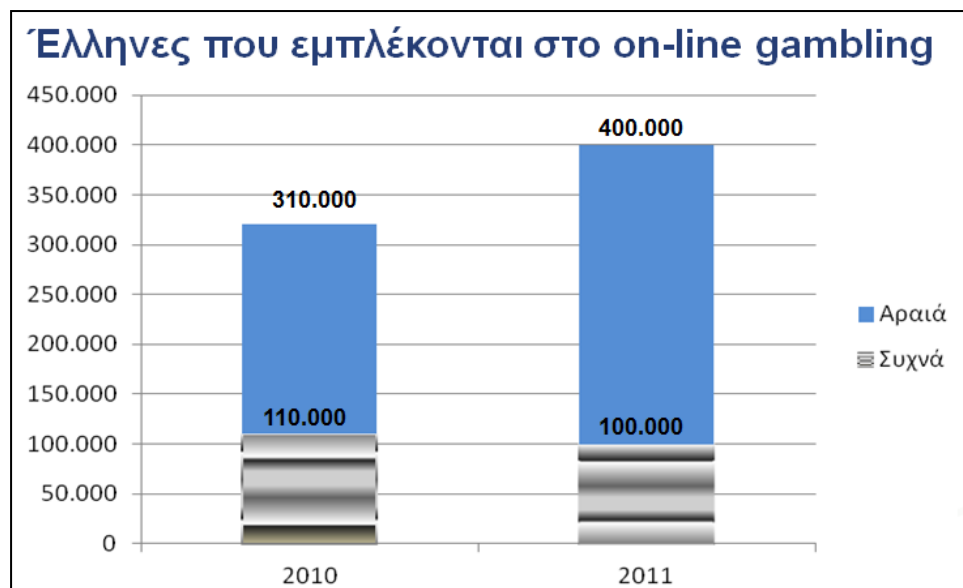
Όπως προέκυψε, οι έφηβοι παίζουν χρησιμοποιώντας τις πιστωτικές κάρτες των γονιών τους ή, σε άλλες περιπτώσεις, προπληρωμένες κάρτες που μπορούν να προμηθευτούν σε διάφορα μαγαζιά. Χαρακτηριστικό είναι ότι σε πολλές περιπτώσεις το πρόβλημα διαπιστώθηκε μόνον αφού οι γονείς έλαβαν «φουσκωμένους» λογαριασμούς πιστωτικών καρτών.

Πάντως, όπως και στο θέμα της πορνογραφίας, έτσι και στον Ηλεκτρονικό Τζόγο πιο επιρρεπή εμφανίζονται τα αγόρια έναντι των κοριτσιών. Το πλέον ανησυχητικό είναι ότι οι ειδικοί ανιχνεύουν σε πολλούς εφήβους συμπτώματα εξάρτησης από τον τζόγο. Όπως αναφέρεται στην έρευνα της Μονάδας Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ), ο διαδικτυακός τζόγος σχετίζεται με ψυχοκοινωνική δυσπροσαρμοστικότητα, ενώ η χρήση του ιντερνέτ με σκοπό τον τζόγο ήταν ο πιο σημαντικός προγνωστικός παράγοντας για παθολογική χρήση του Διαδικτύου μεταξύ των εφήβων.

#### ➤ **Έρευνα του Εργαστηρίου Ηλεκτρονικού Επιχειρείν (ELTRUN) του Πανεπιστημίου Αθηνών**

Το Εργαστήριο Ηλεκτρονικού Επιχειρείν τρέχει μια ετήσια έρευνα στην Ελλάδα, με έμφαση στη συμπεριφορά των Ελλήνων διαδικτυακών καταναλωτών που εμπλέκονται στον Ηλεκτρονικό Τζόγο. Είναι μέρος της ετήσιας μεγάλης έρευνας για το ηλεκτρονικό εμπόριο B-C και τη συμπεριφορά των Ελλήνων on-line καταναλωτών που πραγματοποιείται στο τέλος κάθε έτους. Τα ακόλουθα διαγράμματα δίνουν σχετικά στοιχεία για τα έτη 2010 και 2011.

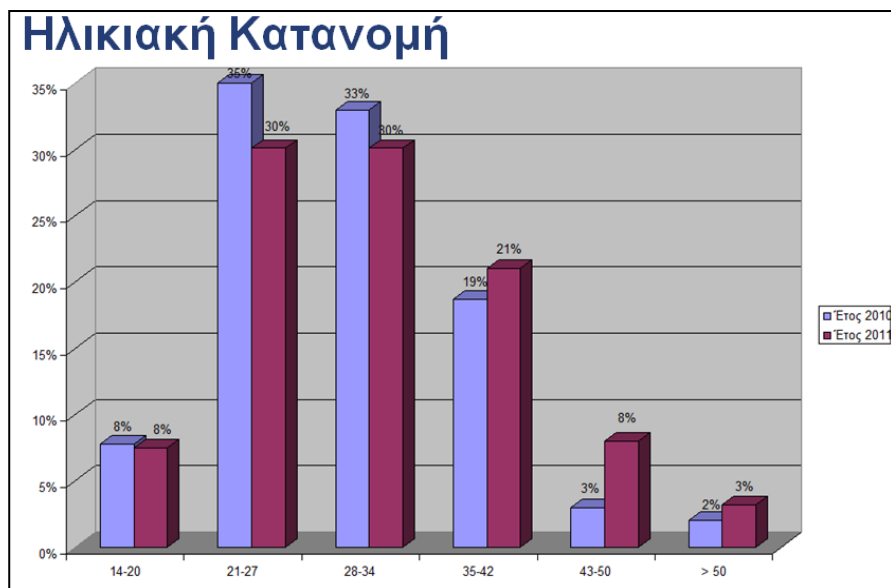
#### **Διάγραμμα 1 : Εμπλοκή Ελλήνων στο on-line gambling**



**Πηγή :** Εργαστήριο Ηλεκτρονικού Επιχειρείν (ΕΛΤΕΚΟΝ), Πανεπιστήμιου Αθηνών

Όπως φαίνεται στο διάγραμμα 1, το 2011 περίπου 400.000 Έλληνες (26% των 1.5 εκ. Ελλήνων που έκαναν on-line συναλλαγές στο διαδίκτυο) είχαν εμπλακεί και με τον Ηλεκτρονικό Τζόγο (εκ των οποίων οι 100.000 σε πολύ τακτική βάση). Αυτό δείχνει ποσοτικά μια ετήσια αύξηση της τάξης του 25%, αφού το 2010 περίπου 310.000 Έλληνες είχαν εμπλακεί με τον Ηλεκτρονικό Τζόγο, αλλά μείωση σε ποσοστιαία βάση (το 31% του ενός εκ. Ελλήνων που έκαναν on-line συναλλαγές στο διαδίκτυο το 2010). Ο αριθμός αυτών που «παιζουν» σε τακτική βάση δεν φαίνεται να διαφοροποιείται σημαντικά μεταξύ των δύο ετών.

**Διάγραμμα 2 :** Ηλικιακή κατανομή Ελλήνων που εμπλέκονται με ηλεκτρονικό τζόγο.



Πηγή : Εργαστήριο Ηλεκτρονικού Επιχειρείν (ELTOSYN), Πανεπιστημίου Αθηνών

Ενδιαφέρον επίσης παρουσιάζει η ηλικιακή κατανομή των Ελλήνων χρηστών του Ηλεκτρονικού Τζόγου τα έτη 2010 και 2011. Παρ' ότι φαίνεται να υπάρχει μια μικρή μετατόπιση των χρηστών σε μεγαλύτερες ηλικίες, (π.χ. αύξηση της ηλικιακής ομάδας 43-50 από το 3% σε 8%), καταγράφεται ένα σταθερό σοβαρό ποσοστό 8% σε νέες ηλικίες. Δηλαδή το 2011 πάνω από 30.000 νέοι (ηλικίας 14-20 ετών) δήλωσαν ότι παίζουν στο διαδικτυακό καζίνο, τυχερά παιχνίδια και στοιχήματα.

#### 4. Προτάσεις για την Αντιμετώπιση του Εθισμού στο Διαδίκτυο και τον Ηλεκτρονικό Τζόγο μέσα από την Εκπαίδευση των Επαγγελματιών

Σύμφωνα με όσα προαναφέρθηκαν, ο εθισμός στο Διαδίκτυο και τον Ηλεκτρονικό Τζόγο είναι μεν φαινόμενα με σχετικά πρόσφατη ακαδημαϊκή και κοινωνική ιστορία, αλλά τείνουν να πάρουν ανεξέλεγκτες διαστάσεις στις μέρες μας. Απέναντι στη ραγδαία εξάπλωση των φαινομένων αυτών, η εκπαίδευση των επαγγελματιών ψυχικής υγείας (ψυχιάτρων, κοινωνικών λειτουργών, ψυχολόγων, κ.α.), παίζει πρωταρχικής σημασίας ρόλο τόσο στην πρόληψη, όσο και στην αντιμετώπιση των σύγχρονων αυτών φαινομένων κοινωνικής και ατομικής παθογένειας. Θα πρέπει λοιπόν οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας να εκπαιδευτούν κατάλληλα μέσα από επιμορφωτικά προγράμματα που εστιάζουν στην αντιμετώπιση σύγχρονων μορφών εξαρτήσεων. Ένα τέτοιο εξαιρετικό πρόγραμμα για την Κατάρτιση Επαγγελματιών Ψυχικής Υγείας είναι το πρόγραμμα «Αριάδνη». Το Πρόγραμμα αυτό αφορά την επιστημονική κατάρτιση 1000 επαγγελματιών ψυχικής υγείας σε όλη την Ελλάδα, και

αποτελεί μία πρωτοβουλία της Μονάδας Εφηβικής Υγείας της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και του Κέντρου Επαγγελματικής Κατάρτισης του Ε.Κ.Π.Α. Στόχος του Προγράμματος είναι η παροχή εξειδικευμένων γνώσεων πάνω σε σύγχρονα θέματα εθισμού στο Διαδίκτυο, ηλεκτρονικής παραβατικότητας και ασφαλούς πλοήγησης στο Διαδίκτυο, ώστε να καταρτιστούν όσο το δυνατόν πλήρως στελέχη της ψυχικής υγείας και να συμβάλλουν μέσα από καινοτόμες μεθόδους στην πρόληψη και αντιμετώπιση των προβλημάτων που σχετίζονται με την κακή χρήση του Διαδικτύου.

Είναι γνωστό ότι η συνεχής εκπαίδευση και εποπτεία των επαγγελματιών ψυχικής υγείας μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά την προσωπική και επαγγελματική τους εξέλιξη (Πουλόπουλος, 2012). Στη προκειμένη όμως περίπτωση είναι απαραίτητο να οργανωθούν εξειδικευμένα επιμορφωτικά σεμινάρια, βιωματικά εργαστήρια και καταρτίσεις πάνω στις σύγχρονες τεχνολογίες, καθώς μιλάμε για φαινόμενα που συνεχώς μετεξελίσσονται και απαιτούν την δια βίου εκπαίδευση των επαγγελματιών, ώστε να μπορούν οι τελευταίοι να ανταποκριθούν στα διαρκώς νέα δεδομένα. Δεν μπορεί να γίνει ουσιαστική αντιμετώπιση του φαινομένου όταν ο επαγγελματίας έχει άγνοια για τις καταστάσεις που οδηγούν τον χρήστη στον εθισμό. Επίσης θα πρέπει να αναζητήσει τα ακριβή αίτια που οδήγησαν στην εθιστική συμπεριφορά, ώστε να μπορέσει μέσα από αυτά να οδηγηθεί στην αντιμετώπιση της παθολογίας. Είναι γεγονός ότι το ψηφιακό χάσμα γενεών ευνοεί την περαιτέρω εξέλιξη της διαδικτυακής εξάρτησης και του ηλεκτρονικού τζόγου.

Επιπλέον, σημαντικό εργαλείο στην κατάρτιση των εκπαιδευτών αποτελούν τα προγράμματα ψυχο-εκπαίδευσης, που έχουν ως στόχο την κατανόηση του θεωρητικού υπόβαθρου της διαδικτυακής εξάρτησης και την εκμάθηση κοινωνικών δεξιοτήτων από την πλευρά των χρηστών για την αποτελεσματική αντιμετώπισή της. Όταν ένας επαγγελματίας ψυχικής υγείας εκπαιδευτεί και εξειδικευτεί σε ένα τέτοιο πρόγραμμα, θα μπορεί στη συνέχεια να το εφαρμόσει σε ομάδες γονέων ή σε ομάδες εφήβων με εξαρτητικές συμπεριφορές ή ακόμα και ατομικά, ώστε μέσω της γνωσιακής μεθόδου αναγνώρισης του προβλήματος να αποκτηθούν οι δεξιότητες και οι τεχνικές για την αποτελεσματική αντιμετώπισή του. Η θεωρία της κοινωνικής μάθησης είναι μια μορφή γνωστικής-συμπεριφορικής θεραπείας, η οποία καταδεικνύει τρόπους να επιλύονται κοινωνικά και συναισθηματικά προβλήματα μέσα από την εκπαίδευση σε προσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες, ώστε το άτομο να αποκτήσει μεγαλύτερη αυτονομία και κυριαρχία στη ζωή του και να εξοικειωθεί με τρόπους επίλυσης των προβλημάτων του (Goldstein, 1986). Επομένως οι γνωστικές-

συμπεριφορικές μέθοδοι επικεντρώνουν το ενδιαφέρον τους στην αλλαγή των σκέψεων και των συναισθημάτων παράλληλα με την αλλαγή της συμπεριφοράς (Κανδυλάκη, 2007).

Στον τομέα της πρόληψης της διαδικτυακής εξάρτησης και του ηλεκτρονικού τζόγου, στόχος είναι η ενίσχυση της ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης των χρηστών του Διαδικτύου, με την απόκτηση ή την ανάπτυξη δεξιοτήτων για διαπροσωπική επικοινωνία, μέσα από την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης του ατόμου-μέλους. Επιμέρους στόχοι είναι η συναισθηματική ωρίμανση και η ενθάρρυνση των μελών να εκφράζουν τα συναισθήματά τους, η κοινωνική μάθηση (με την υιοθέτηση αξιών και υγιών στάσεων και την απόρριψη αρνητικών συμπεριφορών), η πληροφόρηση, η εκμάθηση τρόπων αντίστασης, η αυτογνωσία, καθώς και η εκμάθηση δεξιοτήτων για τη λήψη αποφάσεων, η οποία αυξάνει τις πιθανότητες επίτευξης των στόχων του ατόμου.

Τέλος, είναι σημαντικό οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας να εκπαιδεύονται περαιτέρω σε θέματα ασφαλούς πλοήγησης στο Διαδίκτυο, κανόνων ορθής διαδικτυακής συμπεριφοράς, ασφαλούς διαχείρισης προσωπικών δεδομένων, εφαρμογής φίλτρων που να απαγορεύουν την είσοδο σε επικίνδυνες ιστοσελίδες, έτσι ώστε να είναι σε θέση να οργανώνουν προληπτικές δράσεις σε γονείς και έφηβους με στόχο την ορθή χρήση του Διαδικτύου. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να «δαιμονοποιείται» ένα πολύ χρήσιμο για την εποχή μας εργαλείο, ωστόσο θα πρέπει να υπάρξει ευαισθητοποίηση και ενημέρωση των χρηστών για την προαγωγή της χρήσης του υπολογιστή ως εργαλείου μελέτης, ενημέρωσης και ψυχαγωγίας και όχι ως μέσου ανάπτυξης ψυχοσυναισθηματικής παθογένειας και εν τέλει παραβατικής συμπεριφοράς.

### **Συμπέρασμα**

Η τεχνολογική έκρηξη και ειδικά η χρήση του Διαδικτύου που εντάθηκε την τελευταία δεκαετία έστρεψε το ενδιαφέρον των μελετητών στην υπερβολική χρήση του Διαδικτύου και στις πιθανές επιπτώσεις της. Το αποτέλεσμα της ενασχόλησης της έρευνας με αυτό το πεδίο είναι να μιλάμε σήμερα για εξάρτηση από το Διαδίκτυο.

Βασικό κριτήριο αλλά και η βάση του προβληματισμού για την ύπαρξη εξάρτησης από το Διαδίκτυο αποτελεί η συχνότητα χρήσης του. Με άλλα λόγια, τα άτομα που είναι πιθανό να κατηγοριοποιηθούν ως εξαρτημένα είναι αυτά που ξοδεύουν αρκετές ώρες σε καθημερινή βάση χρησιμοποιώντας το Διαδίκτυο. Μάλιστα είναι τόσες

πολλές οι ώρες που σπαταλούν μπροστά στην οθόνη, που αντιστοιχούν ή και ξεπερνούν τις ώρες μιας πλήρους εργασίας. Το αποτέλεσμα είναι να παρουσιάζονται σημαντικά προβλήματα στην καθημερινότητα των ατόμων αυτών. Προβλήματα στην παραγωγικότητά τους, στην εργασία τους, αλλά και στην οικογενειακή ζωή και στις διαπροσωπικές τους σχέσεις.

Ο εθισμός στο Διαδίκτυο έχει πλέον «διαγνωστεί» ως ειδική διαταραχή με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά: οι χρήστες χρησιμοποιούν ολοένα και περισσότερο χρόνο on line, γεγονός που τους κάνει πιο επιρρεπείς στο να εμπλακούν και με ηλεκτρονική παραβατικότητα. Όσο πιο πολύ χρόνο είναι κάποιος συνδεδεμένος με το Διαδίκτυο, τόσο πιο πιθανό είναι να εμπλακεί σε συμπεριφορές ηλεκτρονικού τζόγου, όπως είδαμε στο άρθρο αυτό.

Οι έρευνες που έγιναν στην Ελλάδα για τον Ηλεκτρονικό Τζόγο, - και που παρουσιάσαμε συνοπτικά- καταδεικνύουν ότι πρόκειται για άκρως επικίνδυνο εθισμό ο οποίος θα ενταθεί τα επόμενα χρόνια. Επισημαίνουν δε, τις επιπτώσεις που επιφέρει η υπερβολική του χρήση σε πολλούς τομείς της ζωής του ατόμου (προσωπική, οικογενειακή, ακαδημαϊκή, επαγγελματική, κοινωνική, κ.α). Τέλος, φιλοδοξώντας να δώσουν μια εικόνα της σχέσης του χρήστη με το διαδικτυακό τζόγο στη σύγχρονη ελληνική κοινωνία, καλούν τους επιστήμονες διαφορετικών επιστημονικών πεδίων σε επαγρύπνηση, δεδομένου ότι οι παθολογικές συμπεριφορές που αναπτύσσονται τόσο από ενήλικους όσο και από παιδιά και εφήβους εθισμένους στο Διαδίκτυο, έχουν σοβαρές αρνητικές συνέπειες κοινωνικής, ψυχολογικής και επαγγελματικής φύσεως.

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

### **Ξενόγλωσση**

Bai, Y.M., Lin, C.C., Chen, J.Y. (2001). Internet addiction disorder among clients of a virtual clinic. *Psychiatric Services* (2002), 52 (10), p.1397.

Beard, K. W. (2005): Internet Addiction: A review of current assessment and techniques and potential assessment questions. *Cyberpsychology and Behavior*, 8, p.7-14.

- Donchi, L., & Moore, S. (2004). It's a boy thing: The role of the Internet in young people's psychological wellbeing. *Behaviour Change*, 21, p.76-89.
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioural model of pathological Internet use. *Computers in Human Behaviour*, 17, p.187-195.
- Floros, G., Siomos, K., Fisoun, V., Geroukalis, D. (2013). Adolescent online gambling. The impact of parental practices and correlates with online activities. *Journal of Gambling Studies*, 29 (1) p.131- 150.
- Goldberg, M. (1998). Technological Addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, p.14-9.
- Goldstein, E. (1986). A cognitive-humanistic approach to the hard-to-reach client. *Social Work*, 67 (1), p.115-117.
- Griffiths, M., & Barnes, A. (2008). Internet gambling: An online empirical study among student gamblers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 6 (2), p. 194-204.
- Grohol, J. (2000). Too much time on-line: Internet addiction or healthy social interactions? *Cyberpsychology Behavior*, 2 (5), p.395-401.
- Ha, J. H., Yoo, H. J., Cho, I. H., Chin, B., Shin, D., & Kim, J.H. (2006). Psychiatric comorbidity assessed in Korean children and adolescents who screen positive for Internet addiction. *J Clin Psychiatry*, 67 (5), p. 821-826.
- Hair, M., Renaud, K. V., & Ramsay, J. (2007). The influence of self-esteem and lack of control on perceived email-related stress. *Computers in Human Behavior*, 23 (6), p. 2791-2803.
- Hardoon, K., et al (2004). Psychosocial variables associated with adolescent gambling. *Psychology of Addictive Behaviors*, 18 (2), p. 170-179.
- Hyder, A., Juul, N. (2008). Games, gambling and children: Applying the precautionary principle for child health. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 21 (4), p. 202-204.

- Jang, K.S., Hwang, S.Y., Choi, J.Y. (2008). Internet addiction and psychiatric symptoms among Korean adolescents. *Journal of School Health*, 78, p. 165-171.
- Kandell, J.J. (1998), Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology & Behaviour*, 1, p.11-17.
- Liu, T., Potenza, M.N. (2007). Problematic internet use: Clinical implications. *CNS Spectrum*, 12 (6), p. 453-487.
- Mitchell, P. (2000). Internet addiction: Genuine diagnosis or not?, *Lancet*, p. 355:632.
- Molde et al, (2009). Prevalence and correlates of gambling among 16 to 19 – years old- adolescents in Norway. *Scandinavian Journal of Psychology*, 50 (1), p.55-64.
- Patersen, K.U., Weymann, N., Schelb, Y., Thiel, R., Thomasius, R., (2009). Pathological internet use – Epidemiology, diagnostics, co-occurring disorders and treatment. *Fortschritte der Neurologie-Psychiatrie*, 77 (5), p. 263-271.
- Preece, J. (2000). *On line Communities: Designing Usability, Supporting Sociability*. Chichester: Wiley.
- Quinn, M. J. (2009). *Ethics for the Information Age (3<sup>rd</sup> ed.)*. M. Hirsch, ed., Boston: Pearson.
- Rice, T. (2005). The Family and the internet. *Cyberpsychology & Behaviour*, 8 (2) p. 110-113.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C. Goldsmith, T.D. et al. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria, *Depression Anxiety* 4, p. 207-216.
- Stoll, C. (2002). Isolated by the internet, *Mind Readings*, ed. Gary Colombo. Boston/ New York: Bedford St. Martin's, p. 648-655.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Online communication and adolescent well-being: testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12 (4), p. 1169-1182.

- Widyantoro, L., Griffiths, M. (2006), Internet Addiction: A critical review, *Int J Ment Health Addict*, 4, p. 31-51.
- Wilson, S.M. & Peterson, L.C. (2002). The anthropology of online communities, *Annual Review of Anthropology*, 31 (1), p. 449-467.
- Young, K.S. (1996). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. Paper presented at the 104<sup>th</sup> annual meeting of the American Psychological Association, August 11, 1996, Toronto, Canada.
- Young, K.S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behaviour*, 1 (1), p. 25-28.
- Young, K.S., Cooper, A., Griffiths-Shelley, E., O' Mara, J., Buchanan, J., (2000). Cybersex and Infidelity Online : Implications for Evaluation and Treatment, *Sexual Addiction and Compulsivity*, 7, (10), p. 59-74.
- Young, K.S., Klausing P. (2007). *Breaking Free of the Web: Catholics and Internet Addiction* (Paperback – Sep 15, 2007).

## Ελληνόγλωσση

- Κανδυλάκη, Α. (2007). *Η Συμβουλευτική στην Κοινωνική Εργασία : Δεξιότητες και Τεχνικές*. Εκδόσεις Τόπος, Αθήνα.
- Πουλόπουλος, Χ. (2012). Οι επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης στην εφαρμογή της κοινωνικής εργασίας, *Κοινωνική Εργασία*, 107, σελ.153-166.
- Σιώμος, Κ., Αγγελόπουλος, Ν., (2008). Διαταραχή εθισμού στο Διαδίκτυο, *Ψυχιατρική*, 19 (1), σελ. 52-58.
- Σιώμος Κ., Φλώρος Γ., (2011). *Έρευνα-Πρόληψη-Αντιμετώπιση των Κινδύνων στη Χρήση του Διαδικτύου*. Λάρισα: Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Διαταραχής του Εθισμού στο Διαδίκτυο.
- Σιώμος Κ., Φλώρος Γ., (2012). *Εθισμός στο Διαδίκτυο και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου*. Αθήνα: Α.Α Λιβάνη.

Σιώμος, Κ., (2008). *Εθισμός των Εφήβων στους Ηλεκτρονικούς Υπολογιστές και στο Διαδίκτυο: Ψυχιατρικά Συμπτώματα και Διαταραχές Ύπνου*, διδακτορική διατριβή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σχολή Επιστημών Υγείας, Τμήμα Ιατρικής.

Σφακιανάκης, Ε., Σιώμος, Κ. & Φλώρος, Γ. (2012). *Εθισμός στο Διαδίκτυο και άλλες Διαδικτυακές Συμπεριφορές Υψηλού Κινδύνου*. Αθήνα: Α.Α. Λιβάνη.

Φραγκουλίδου, Φ. (2006): *Έφηβοι και Διαδίκτυο: Μελέτη των Επιδράσεων του Διαδικτύου στους Έφηβους Χρήστες*, διδακτορική διατριβή, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Φιλοσοφική Σχολή, Τμήμα Φιλοσοφίας και Παιδαγωγικής, Τομέας Παιδαγωγικής.

### Χρήσιμες ιστοσελίδες

[www.saferinternet.gr](http://www.saferinternet.gr) Βήμα για ένα ασφαλέστερο Διαδίκτυο

[www.safeline.gr](http://www.safeline.gr) Η Ελληνική ανοιχτή γραμμή για το παράνομο περιεχόμενο στο Διαδίκτυο

[www.hasiad.gr](http://www.hasiad.gr) Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο

[www.netaddiction.com](http://www.netaddiction.com) Κέντρο Εθισμού στο Διαδίκτυο

[www.youth-health.gr/gr/index.php](http://www.youth-health.gr/gr/index.php) Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)

[www.internetworldstats.com](http://www.internetworldstats.com) Internet World Stats