

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης



«Χρήση του Διαδικτύου και ζητήματα εθισμού φοιτητών/τριών Παιδαγωγικού Τμήματος»

Φοιτήτρια: Παππά Δήμητρα

Α' επιβλέπων καθηγητής:

Κος Πολίτης Παναγιώτης

Β' επιβλέπουσα καθηγήτρια:

Κα Ανδρέου Ελένη

ΒΟΛΟΣ 2014



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ & ΚΕΝΤΡΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ
ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»**

Αριθ. Εισ.: 11873/1
Ημερ. Εισ.: 30-07-2014
Δωρεά: Συγγραφέα
Ταξιθετικός Κωδικός: ΠΤ - ΠΔΕ
2014
ΠΑΠ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περίληψη	3
Εισαγωγή	5
ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	6
1.1 Το Διαδίκτυο στη ζωή μας.....	6
1.2 Εισαγωγή στην έννοια του Διαδικτύου	6
1.2.1 Σύντομη Ιστορική Αναδρομή	7
1.3 Οι υπηρεσίες του Διαδικτύου	9
1.4 Τα θετικά στοιχεία του Διαδικτύου	13
1.5 Τα αρνητικά στοιχεία του Διαδικτύου.....	14
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	17
Εθισμός στο Διαδίκτυο	17
2.1: Ορισμός της διαταραχής εθισμού στο Διαδίκτυο	17
2.2 Αιτιοπαθογένεια.....	20
2.2.1 Γνωστικό- Συμπεριφορικό Μοντέλο	21
2.2.2 Εννοιολογικό Μοντέλο	23
2.2.3 Κοινωνικό-Γνωστικό Μοντέλο.....	23
2.2.4 Νευρολογική βάση της παθολογικής χρήσης	24
2.3 Προφίλ του εξαρτημένου χρήστη	25
2.3.1 Ομάδες υψηλού κινδύνου	28
2.3.2 Διαφορές φύλου.....	29
2.3.3 Χρόνος χρήσης και διαδικτυακή δραστηριότητα της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου	30
2.3.4 Συννοσηρότητα με ψυχικές διαταραχές.....	31
2.4 Πρόληψη.....	32
2.5 Διάγνωση	34
2.5.1 Προτεινόμενα κριτήρια διάγνωσης.....	34
2.5.2 Εργαλεία Διάγνωσης.....	37
2.6 Θεραπεία και απεξάρτηση	39
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	
ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	44
ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ- ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	44
Ταυτότητα της Έρευνας.....	45

Μεθοδολογία	45
Περιορισμοί Μελέτης	47
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	48
Μέρος Α΄ : Χρήση Διαδικτύου.....	48
Μέρος Β΄: Εθισμός στο Διαδίκτυο	61
ΣΥΖΗΤΗΣΗ	67
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	71
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	72
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ.....	73
Ξενόγλωσση βιβλιογραφία	73
Ελληνική Βιβλιογραφία.....	75
Διαδικτυακοί τόποι:.....	76
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	77

Περίληψη

Η αυξανόμενη χρήση των υπολογιστών και του Διαδικτύου στις μέρες μας, κυρίως από νεαρά άτομα, έχει αναδείξει μία σειρά από αρνητικά αποτελέσματα, με κυρίαρχο πρόβλημα τον εθισμό στο Διαδίκτυο. Μάλιστα, στις εν δυνάμει ομάδες υψηλού κινδύνου συγκαταλέγονται, εκτός από τα παιδιά και τους εφήβους, οι φοιτητές, μια κοινωνική ομάδα που θα μας απασχολήσει στην παρούσα εργασία.

Στη συγκεκριμένη εργασία μελετάται το φαινόμενο της εθιστικής χρήσης του Διαδικτύου (ή αλλιώς της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου) στο φοιτητικό πληθυσμό του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, με σκοπό να αναδειχθούν οι παράγοντες που σχετίζονται με αυτή την πιθανή εθιστική συμπεριφορά. Πιο συγκεκριμένα, μέσα από αυτή την έρευνα επιδιώκουμε να ανακαλύψουμε κατά πόσο οι μελλοντικοί δάσκαλοι παρουσιάζουν εθιστική συμπεριφορά σε σχέση με το Διαδίκτυο και πώς αυτό μπορεί να επηρεάσει αρνητικά το λειτούργημα που θα κληθούν να αναλάβουν στο μέλλον.

Ως μέθοδος δειγματοληψίας επιλέχτηκε η τυχαία δειγματοληψία. Το δείγμα αποτέλεσαν 303 φοιτητές του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Για τη συγκέντρωση των δεδομένων και την εξαγωγή αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Διαδικτυακού Εθισμού (IAT), η οποία συμπεριλαμβανόταν σε ένα Ερωτηματολόγιο που περιελάμβανε επιπλέον ερωτήσεις σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου και τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των χρηστών.

Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι το 56,1% του ερευνητικού δείγματος δεν παρουσιάζει κανένα σύμπτωμα εθισμού κι επομένως κατατάσσεται στην κατηγορία τυπικών- κανονικών χρηστών του Διαδικτύου. Από την άλλη, το 41,9% του συνολικού δείγματος παρουσιάζει ορισμένα περιστασιακά προβληματικά χαρακτηριστικά σε σχέση με τη χρήση του Διαδικτύου κι επομένως ανήκει στην κατηγορία των εν δυνάμει παθολογικών χρηστών, ενώ το 2% του πληθυσμού ανήκει στους εθιστικούς χρήστες του Διαδικτύου. Επιπλέον, μέσα από την έρευνα διαπιστώθηκε ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο σχετίζεται άμεσα με προβλήματα αϋπνίας, καθώς επίσης και με αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των φοιτητών. Εκτός αυτού, η παθολογική χρήση του Διαδικτύου επιδρά αρνητικά στην ακαδημαϊκή επίδοση των σπουδαστών αφού δεν καταφέρνουν να περάσουν με επιτυχία τις εξετάσεις σε πεπερασμένο αριθμό μαθημάτων. Τέλος, μέσα από την έρευνα προέκυψε ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο σχετίζεται σε μεγάλο βαθμό με την καθημερινή και πολύωρη

σύνδεση στο Διαδίκτυο, καθώς και με τη δημιουργία λογαριασμού στα διάφορα κοινωνικά δίκτυα (π.χ facebook).

Αντιλαμβανόμαστε, λοιπόν, ότι η πρόληψη και η τακτική ενημέρωση σχετικά με τους κινδύνους που ελλοχεύουν στο Διαδίκτυο αποτελούν τα μοναδικά «όπλα» στην αποφυγή ακραίων εθιστικών περιστατικών για κάθε ηλικία.

Λέξεις κλειδιά: εθισμός, Διαδίκτυο, φοιτητές Παιδαγωγικού Τμήματος

Εισαγωγή

Ένα φαινόμενο που είναι ευρέως διαδεδομένο στις μέρες μας είναι ο εθισμός στο Διαδίκτυο. Λόγω της ταχείας τεχνολογικής ανάπτυξης έχουν παρατηρηθεί τα τελευταία χρόνια προβληματικές συμπεριφορές που συνδέονται άμεσα με το Διαδίκτυο και τις υπηρεσίες που αυτό μας προσφέρει. Μάλιστα, έρευνες, διεθνείς και ελληνικές που έχουν μελετήσει το συγκεκριμένο φαινόμενο, αποδεικνύουν ότι οι έφηβοι και ιδίως, οι φοιτητές αποτελούν μια κοινωνική ομάδα που χαρακτηρίζεται ως «υψηλού κινδύνου». Ο χαρακτηρισμός αυτός εύκολα γίνεται απολύτως κατανοητός, αν αναλογιστούμε ότι οι φοιτητές απασχολούνται πολλές ώρες «σερφάροντας στο Διαδίκτυο».

Το ενδεχόμενο του εθισμού που μπορεί να προκαλέσει το Διαδίκτυο, μέσα από τις πολλαπλές υπηρεσίες του, πρωτοσυζητήθηκε γύρω στο 1987. Πήρε όμως, μεγαλύτερες διαστάσεις γύρω στο 1996, όταν ειδικοί ψυχίατροι και ψυχολόγοι αναγνώρισαν τον εθισμό στο Διαδίκτυο ως ξεχωριστή πάθηση που πληρούσε κριτήρια παρόμοια με αυτά των άλλων εξαρτήσεων (π.χ παθολογικός τζόγος). Βέβαια, επικράτησε έντονη διχογνωμία στον ερευνητικό χώρο σχετικά με το φαινόμενο αυτό. Άλλοι διαφώνησαν έντονα, άλλοι συμφώνησαν, ενώ πολλοί κράτησαν στάση αναμονής στο ζήτημα αυτό, μιας και δεν ήταν βέβαιοι αν η πολύωρη και συχνή χρήση του υπολογιστή αποτελεί όντως εξάρτηση ή απλώς σύμπτωμα άλλων σοβαρότερων ψυχολογικών, κυρίως, προβλημάτων.

Σήμερα, οι περισσότεροι ερευνητές υποστηρίζουν ότι το πρόβλημα αυτό υφίσταται στις σύγχρονες κοινωνίες και μάλιστα γίνεται ολοένα και περισσότερο αντιληπτό με την αύξηση της χρήσης του υπολογιστή, λόγω της αυξανόμενης τεχνολογικής ανάπτυξης. Ο λόγος αυτός, καθώς και η έλλειψη ευρημάτων στα πλαίσια της Ελλάδας αποτέλεσαν κίνητρο για τη συγκεκριμένη έρευνα, επικεντρώνοντας το ενδιαφέρον μας στο φοιτητικό πληθυσμό.

Θεωρητικό Μέρος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

1.1 Το Διαδίκτυο στη ζωή μας

Είναι γεγονός ότι το Διαδίκτυο έχει εξελιχθεί σε βασικό στοιχείο της καθημερινής μας ζωής, διαδραματίζοντας ρόλο ανάλογο με εκείνο που έπαιξε η τηλεόραση τα τελευταία τριάντα με σαράντα χρόνια. Οι ραγδαίοι ρυθμοί ανάπτυξης του δείχνουν ότι σύντομα θα είναι τόσο κοινό και διαδεδομένο όσο το ηλεκτρικό ρεύμα και το τηλέφωνο, πράγμα το οποίο αρχίζει να διαφαίνεται, μέσα από την ευρύτατη χρήση του, κυρίως, από άτομα νεαρής ηλικίας. Μάλιστα είναι πιθανό το 2020 να μη μιλάμε μόνο για ψηφιακή οικονομία, αλλά και για ψηφιακή κοινωνία. Επιπλέον, στη νέα του μορφή το Διαδίκτυο θα πάψει να είναι περιορισμένο στην οθόνη του υπολογιστή και θα το συναντάμε όπου κι αν βρισκόμαστε με τη βοήθεια μεγάλης ποικιλίας συσκευών, κάτι το οποίο έχει ήδη αρχίσει να παρουσιάζεται στις σύγχρονες κοινωνίες μέσω της χρήσης του Διαδικτύου από τα κινητά τηλέφωνα, τα netbooks και κάθε άλλου είδους συσκευή σε οποιοδήποτε δημόσιο και ιδιωτικό χώρο.

1.2 Εισαγωγή στην έννοια του Διαδικτύου

Ας περάσουμε, όμως, στην ανάλυση του όρου του Διαδικτύου, κάνοντας μια μικρή ιστορική αναδρομή για την πληρέστερη κατανόηση του όρου.

Ο όρος Διαδίκτυο είναι μια σύνθετη λέξη, ο οποίος προέρχεται από τις λέξεις Διασύνδεση Δικτύων. Στην αγγλική ορολογία ο όρος Internet γεννήθηκε από την συνένωση των λέξεων International Network που σε ελληνική μετάφραση υποδηλώνουν την έννοια Διεθνές Δίκτυο Υπολογιστών. Συνεπώς, μέσα από την ανάλυση των συνθετικών λέξεων, αντιλαμβανόμαστε ότι το Διαδίκτυο έχει να κάνει με ένα δίκτυο υπολογιστών, όπου με τον όρο δίκτυο εννοούμε τη σύνδεση μεταξύ δύο ή περισσότερων υπολογιστών. Συγκεκριμένα, το Διαδίκτυο αποτελείται από εκατομμύρια υπολογιστές που βρίσκονται διασκορπισμένοι σε όλο τον πλανήτη και επικοινωνούν μεταξύ τους ανταλλάσσοντας δεδομένα. Η ανάπτυξη και η εξέλιξη του Διαδικτύου οφείλονται στις τεράστιες δυνατότητες που προσφέρει για πληροφόρηση και επικοινωνία, στον εύκολο τρόπο χρήσης των υπηρεσιών του, καθώς και στο ότι

οποιοσδήποτε υπολογιστής μπορεί να συνδεθεί εύκολα και γρήγορα στο Διαδίκτυο με ελάχιστο επιπρόσθετο εξοπλισμό («Λίγα λόγια για το Διαδίκτυο και την ιστορία του», <http://hermes.di.uoa.gr>, 24/5/14). Η επικοινωνία που πραγματοποιείται μεταξύ χρηστών διαφορετικών υπολογιστών, η εξ αποστάσεως χρήση υπηρεσιών που προσφέρει κάποιος υπολογιστής του δικτύου, καθώς και η εύκολη σύνδεση των υπολογιστών σε αυτό, είτε με την βοήθεια τηλεπικοινωνιακών καλωδίων, είτε ασύρματα με τη βοήθεια δορυφορικών κεραιών και γραμμών κινητής τηλεφωνίας, έχουν αναδείξει το Διαδίκτυο σε μια «τεχνολογική υπερδύναμη». Επίσης, να επισημανθεί ότι τα τελευταία χρόνια στο Διαδίκτυο δεν συνδέονται μόνο ηλεκτρονικοί υπολογιστές αλλά και κινητά τηλέφωνα, τηλεοράσεις και άλλες πολλές συσκευές θα προστίθενται σε αυτό με το πέρασμα του χρόνου. Συμπεραίνουμε, λοιπόν, ότι το Διαδίκτυο είναι ένα εργαλείο όπου μικρής και μεγάλης ηλικίας χρήστες μπορούν να βρεθούν σε έναν απέραντο εικονικό χώρο γεμάτο εκατομμύρια πληροφορίες. Μπορούν να ασχοληθούν με παιχνίδια, να αναζητήσουν πληροφορίες, να αλληλογραφήσουν και να συνομιλήσουν, να βρουν αρχεία κάθε είδους. Με την συνεχή εξέλιξη των νέων τεχνολογιών, οι χρήστες του Διαδικτύου είναι πια σε θέση να πραγματοποιούν ηλεκτρονικές αγορές, συναλλαγές με το Δημόσιο και τις τράπεζες και να ασχοληθούν με την εκπαίδευση και την εργασία εξ αποστάσεως. Όλα τα παραπάνω οι ανήλικοι τα κάνουν συνήθως χωρίς επίβλεψη, με μια ελευθερία που δεν υπάρχει στην πραγματική τους ζωή.

1.2.1 Σύντομη Ιστορική Αναδρομή

Σύμφωνα με τους Βέγλη, Πομπόρτση και Αβραάμ (2004), όλα ξεκίνησαν στα τέλη της δεκαετίας του '60, όταν ο οργανισμός ARPA (Advanced Research Projects Agency) στις ΗΠΑ, ξεκίνησε μια ερευνητική δραστηριότητα σχετικά με τα δίκτυα μεταγωγής δεδομένων, τα λεγόμενα Δίκτυα Μεταγωγής Πακέτων (PSN-Packet Switched Networks), ένα ερευνητικό πρόγραμμα υψηλής τεχνολογίας για τα δεδομένα εκείνης της εποχής. Η τεχνική στα δίκτυα αυτής της υλοποίησης βασίζεται στον τεμαχισμό σε πακέτα των δεδομένων που πρόκειται να μεταφερθούν. Τα πακέτα αυτά δρομολογούνται από κόμβο σε κόμβο και συναρμολογούνται ξανά όταν φτάσουν στον προορισμό τους.

Το 1962 ανατέθηκε στον Paul Baran από την εταιρεία κρατικών συμφερόντων RAND να μελετήσει τον τρόπο με τον οποίο θα μπορούσε η αμερικάνικη πολεμική

αεροπορία να διατηρήσει τον έλεγχο των πυραύλων και των βομβαρδιστικών της μετά από πυρηνική επίθεση. Έτσι, λοιπόν, προτάθηκε η υλοποίηση ενός δικτύου μεταγωγής πακέτων. Τα πακέτα, τα οποία θα μετέφεραν τις πληροφορίες, θα ταξίδευαν από κόμβο σε κόμβο, θα δρομολογούνταν ανεξάρτητα από τον έναν υπολογιστή στον άλλο και θα συναρμολογούνταν στο σημείο προορισμού, μετά την τελική παράδοση. Έτσι, εάν οποιαδήποτε σύνδεση του δικτύου καταστραφεί τα δεδομένα θα μπορέσουν να περάσουν από άλλο μονοπάτι. Επιπλέον, το δίκτυο θα χαρακτηρίζονταν από μια μορφή πλήρους αναρχίας κι αυτό γιατί ο κάθε κόμβος θα ήταν ανεξάρτητος, δίχως να υπάρχει κάποιο συντονιστικό όργανο ή μια κεντρική διαχείριση. Ακριβώς αυτός ο λόγος θα έκανε το δίκτυο ανθεκτικό σε οποιαδήποτε εχθρική επίθεση (Βέγλης, Αβραάμ, Πομπόρτσας, 2004).

Με βάση την παραπάνω έρευνα, η Αμερικάνικη υπηρεσία DARPA (Defense Advanced Research Projects Agency) που αργότερα ονομάστηκε ARPA, αποφάσισε τη δημιουργία ενός μεγαλύτερου δικτύου, που τους κόμβους του θα αποτελούσαν οι υπερ-υπολογιστές, δηλαδή οι ισχυρότεροι υπολογιστές της εποχής εκείνης. Το φθινόπωρο του 1969 ο πρώτος κόμβος τοποθετήθηκε στο UCLA (στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια στο Λος Άντζελες) και μέχρι το Δεκέμβριο του 1969 οι κόμβοι έγιναν τέσσερις περιλαμβάνοντας άλλα τρία ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα. Το δίκτυο αυτό ονομάστηκε ARPAnet και οι τέσσερις αυτοί πανεπιστημιακοί υπερ-υπολογιστές μπορούσαν να ανταλλάσσουν δεδομένα μέσω ειδικών τηλεπικοινωνιακών γραμμών υψηλής ταχύτητας. Έτσι, οι επιστήμονες και οι ερευνητές μπορούσαν να μοιράζονται ο ένας τους υπολογιστές των άλλων. Μέσα σε δύο χρόνια ο αριθμός των κόμβων ανερχόταν σε 37. Μέσα σε αυτό το διάστημα οι χρήστες επινόησαν το λεγόμενο Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο (e-mail) και με αυτόν τον τρόπο το ARPAnet μετατράπηκε σταδιακά σε ένα υψηλής ταχύτητας ηλεκτρονικό ταχυδρομείο ομοσπονδιακής εμβέλειας. Με τον τρόπο αυτό, ο κύριος φόρτος του δικτύου δεν ήταν η χρήση απομακρυσμένων υπολογιστών, αλλά η συνεχής ανταλλαγή μηνυμάτων. Οι χρήστες χρησιμοποιούσαν το δίκτυο για ανταλλαγή προγραμμάτων, σημειώσεων, ερευνητικών εργασιών, νέων και κουτσομπολιών. Μέσα στη δεκαετία του '70 το ARPAnet μεγάλωσε. Οι χρήστες δεν προέρχονταν πια μόνο από τις ακαδημαϊκές κοινότητες και ιδρύματα. Χάρη στην άναρχη δομή του δικτύου, μπορούσε οποιοσδήποτε να συνδεθεί με αυτό, εφ' όσον διέθετε έναν υπολογιστή που να «μιλά» τη γλώσσα του δικτύου, αλλά και έναν λογαριασμό σε

κάποιον πανεπιστημιακό υπολογιστή. Έτσι, με αυτήν τη μορφή έχουμε την πρώτη εμφάνιση του Διαδικτύου (Βέγλης, Αβραάμ, Πομπόρτσας, 2004).

Στη συνέχεια ακολούθησαν διάφοροι σταθμοί-γεγονότα στην εξέλιξη του Διαδικτύου με κυριότερο επίτευγμα αυτό του Tim Berners Lee, ο οποίος χάρισε στο δίκτυο τη σημερινή του μορφή. Το 1990, ο Berners Lee ανέπτυξε τη γλώσσα HTML και σχεδίασε τον παγκόσμιο ιστό (WWW- World Wide Web) στο Ερευνητικό Κέντρο Φυσικής CERN στη Γενεύη. Με τον τρόπο αυτό άνοιξε το δρόμο για τη μαζική, παγκόσμια χρήση του Διαδικτύου. Η δύναμη του WWW είναι ότι κάτω από έναν εύχρηστο τρόπο λειτουργίας ενοποιεί πολλά πρωτόκολλα και υπηρεσίες, αποτελώντας το πιο δυνατό σημείο του Διαδικτύου. Το WWW σήμερα είναι ένα σύστημα παράδοσης πληροφοριών το οποίο περιλαμβάνει διάφορους τύπους στοιχείων, όπως κείμενο, φωτογραφίες, πολυμέσα, συνδέσεις που παραπέμπουν σε άλλα κείμενα και κάθε είδους πληροφορίες.

Βέβαια, το γεγονός που οδήγησε σε μια πραγματική έκρηξη την ανάπτυξη και τη χρήση του Διαδικτύου ήταν η δημιουργία του περιηγητή ιστοσελιδών (browser), το 1993. Μάλιστα ο πρώτος, πετυχημένος περιηγητής σχεδιάστηκε το 1994 για τα X Windows και ονομάστηκε Mosaic, κατοπινή εξέλιξη του οποίου αποτέλεσε ο Netscape (Βέγλης, Αβραάμ, Πομπόρτσας, 2004).

Έτσι, λοιπόν, περνώντας από αυτά τα βασικά στάδια το Διαδίκτυο εξελίχθηκε, αναπτύχθηκε και μέχρι σήμερα δεν έχει σταματήσει να εξελίσσεται. Οι τεχνολογικές εισροές είναι ραγδαίες, ενώ ο αριθμός των χρηστών ολοένα και πολλαπλασιάζεται καλύπτοντας ένα σημαντικό ποσοστό του παγκόσμιου πληθυσμού.

1.3 Οι υπηρεσίες του Διαδικτύου

Υπάρχουν χιλιάδες πράγματα που μπορεί να κάνει ένας χρήστης, από τη στιγμή που θα συνδεθεί στο Διαδίκτυο. Το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e-mail), η συμμετοχή σε συζητήσεις, η μεταφορά αρχείων (FTP), η συμμετοχή σε παιχνίδια πολλών χρηστών (MUDs) σε παγκόσμιο επίπεδο, ο παγκόσμιος ιστός (WWW) και η χρήση υπολογιστών εξ αποστάσεως (TELNET) είναι μόνο μερικά από αυτά (Βέγλης, Πομπόρτσας, Αβραάμ, 2004)

Το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο αποτέλεσε την πιο δημοφιλή υπηρεσία των δικτύων υπολογιστών από τότε που πρωτοεμφανίστηκαν. Από τη φύση του το δίκτυο επιβάλλει την καθιέρωση ξεχωριστών ονομάτων για τους χρήστες, γεγονός που

επιτρέπει την αναγνώρισή τους από το σύστημα. Με τη διαδικασία αυτή, κάθε χρήστης είναι μοναδικός στο δίκτυο, οπότε μπορεί να γίνει δέκτης προσωπικών μηνυμάτων από άλλους χρήστες δικτύου (Βέγλης, Αβραάμ, Πομπόρτσης, 2004). Χρησιμοποιώντας την υπηρεσία του Ηλεκτρονικού Ταχυδρομείου μπορούμε σε λίγα λεπτά της ώρας να στείλουμε από έναν υπολογιστή ένα ηλεκτρονικό γράμμα, το οποίο θα φτάσει στην άλλη άκρη της γης. Αρκεί μόνο οι δυο υπολογιστές που ανταλλάσσουν μηνύματα να μπορούν να συνδεθούν στο Διαδίκτυο και να είναι γνωστή η ηλεκτρονική διεύθυνση του παραλήπτη. Το Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο έχει σε πολλές χώρες ξεπεράσει σε αριθμό επιστολών το παραδοσιακό ταχυδρομείο, καθώς με μηδαμινό κόστος και από το σπίτι μας δίνεται η δυνατότητα να στείλουμε ηλεκτρονικά γράμματα εμπλουτισμένα με εικόνες, τραγούδια ή βίντεο που έχουμε δημιουργήσει. Μάλιστα, τα τελευταία χρόνια έχει διαδοθεί πάρα πολύ το web-mail. Ο χρήστης σε αυτή την περίπτωση, λαμβάνει την αλληλογραφία του με τη βοήθεια ενός περιηγητή από οποιονδήποτε υπολογιστή και τα μηνύματα κρατούνται από το διακομιστή αλληλογραφίας. Τις περισσότερες φορές αυτή η υπηρεσία διατίθεται δωρεάν με πιο γνωστά παραδείγματα το Yahoo, το Hotmail και το Gmail.

Οι *Ταχυδρομικές λίστες (Mailing lists)* είναι ουσιαστικά λίστες κοινού ενδιαφέροντος και εγγράφονται σε αυτήν χρήστες που μοιράζονται το ίδιο ενδιαφέρον (π.χ οι λάτρεις της ορειβασίας στη λίστα #climb). Έτσι, έχουν τη δυνατότητα να μοιραστούν μεταξύ τους μηνύματα, να συζητήσουν για νέα που προκύπτουν στο χώρο του ενδιαφέροντος, μέσα από έναν γρήγορο και αυτοματοποιημένο τρόπο (Βέγλης, Αβραάμ, Πομπόρτσης, 2004).

Οι *ομάδες συζητήσεων (Newsgroups)* αποτελούν έναν δικό τους κόσμο από μόνες τους. Είναι ο κόσμος των νέων, των συζητήσεων και των φιλονικιών και ήταν ευρύτατα γνωστός με τον όνομα USENET. Τα νέα του USENET ακολουθούν την ίδια φιλοσοφία με αυτή των ταχυδρομικών καταλόγων με ορισμένες, όμως, διαφορές. Δε χρειάζεται να γραφτεί κανείς συνδρομητής σε κάποιον κεντρικό κόμβο για να διαβάσει τα υπάρχοντα μηνύματα ή για να προσθέσει τα δικά του. Εδώ, κάθε κόμβος επικοινωνεί με τους γειτονικούς του και ανταλλάσσει μηνύματα με αυτούς. Η διάδοση των ειδήσεων/νέων με τη σημερινή της μορφή ξεκίνησε τη δεκαετία του 80 μεταξύ υπολογιστών με σύστημα Unix. Οι συνδέσεις γίνονταν συνήθως μέσω του τηλεφωνικού δικτύου. Σύντομα δημιουργήθηκαν τόσες ομάδες συζητήσεων που χρειάστηκε να εφαρμοστεί ένας μηχανισμός ιεραρχικής οργάνωσης των ομάδων κατά

τομείς ενδιαφέροντος (π.χ τέχνες, πολιτισμός κ.α) (Βέγλης, Αβραάμ, Πομπόρτσης, 2004).

Τα κανάλια IRC (*Internet Relay Chat*) επέτρεπαν τη γραπτή συνομιλία μεταξύ χρηστών σε πραγματικό χρόνο, κάτι που το διαφοροποιούσε σημαντικά από την ηλεκτρονική αλληλογραφία. Με την εξάπλωση των δικτύων, καθιερώθηκε η χρήση του προγράμματος Chat, για τη συνομιλία δύο χρηστών μέσω του Διαδικτύου. Η εξέλιξη του τελευταίου ήταν η δημιουργία ομάδων διάσκεψης ή συνόδου (*session*). Σαν διάσκεψη ονομάζουμε την ανοιχτή ηλεκτρονική συνομιλία μεταξύ διαφόρων χρηστών πάνω σε θέματα κοινού ενδιαφέροντος. Δίνεται επίσης η δυνατότητα να αποσυρθούν ορισμένοι χρήστες σε κλειστή διάσκεψη. Μια από τις πρώτες, γνωστές μορφές chat είναι το Mirc (Βέγλης, Αβραάμ, Πομπόρτσης, 2004). Βέβαια, με την πάροδο των χρόνων τα πράγματα εξελίχθηκαν. Στις μέρες μας, η συνομιλία μπορεί να γίνει ακόμη πιο ζωντανή, μέσω της υπηρεσίας της Τηλεδιάσκεψης. *«Η τηλεδιάσκεψη μοιάζει με μια τηλεφωνική συνομιλία με ταυτόχρονη μετάδοση της εικόνας μας. Για να πραγματοποιηθεί μία τηλεδιάσκεψη, απαραίτητη είναι η σύνδεση στο Διαδίκτυο, καθώς και η ύπαρξη web κάμερας, μικροφώνου, ηχείων και του κατάλληλου λογισμικού»* (Αράπογλου, Μαβόγλου, Οικονομάκος, Φύτρος, 2006).

Το FTP αποτελεί μία ακόμα σημαντική υπηρεσία που μας προσφέρει το Διαδίκτυο και περιλαμβάνει την ανταλλαγή προγραμμάτων και δεδομένων μεταξύ διασυνδεδεμένων υπολογιστών. Η λέξη FTP προέρχεται από τα αρχικά των λέξεων File Transfer Protocol και η επίσημη ορολογία του είναι Πρωτόκολλο Μεταφοράς Αρχείων.

*Αρχικά η διαδικασία μεταφοράς αρχείων μέσω του δικτύου υιοθετήθηκε κυρίως από την πανεπιστημιακή κοινότητα. Σύντομα όμως διαδόθηκε και εκτός των πανεπιστημίων, με τη διάδοση της ανώνυμης μεταφοράς αρχείων (*anonymous ftp*).[...] Ενώ αρχικά η υπηρεσία του FTP απαιτούσε χρήση ειδικού λογισμικού, σήμερα έχει ενσωματωθεί στο WWW και το κατέβασμα των αρχείων γίνεται από τις εφαρμογές περιήγησης (Βέγλης, Πομπόρτσης, Αβραάμ 2004).*

Συνεπώς, στις μέρες μας η διαδικασία αυτή έχει γίνει πολύ απλή. Το μόνο που απαιτείται είναι να συνδεθούμε σε έναν υπολογιστή του Διαδικτύου που προσφέρει έναν κατάλογο από προγράμματα, να επιλέξουμε αυτό που μας ενδιαφέρει και να το μεταφέρουμε (δηλαδή να το «κατεβάσουμε») στον υπολογιστή μας. Για παράδειγμα, μπορούμε να «κατεβάσουμε» και να εγκαταστήσουμε χρήσιμα βοηθητικά προγράμματα ή ακόμα και παιχνίδια.

Εκτός όμως από προγράμματα, μπορούμε να μεταφέρουμε στον υπολογιστή μας τραγούδια σε διάφορες μορφές, όπως MP3, Wav, Midi ή ταινίες Dvd και να τα

αναπαράγουμε στον υπολογιστή μας. Γενικά, οτιδήποτε μπορεί να αποθηκευτεί σε έναν υπολογιστή εικόνες, ήχοι, κείμενα, προγράμματα μπορεί να μεταφερθεί με την υπηρεσία FTP (Αράπογλου, Μαβόγλου, Οικονομάκος, Φύτρος, 2006).

Η δυνατότητα αυτή, ήδη έχει αλλάξει τον παραδοσιακό τρόπο με τον οποίο συνηθίζαμε να προμηθευόμαστε τραγούδια ή προγράμματα. Δεν είναι απαραίτητο πλέον να τα αναζητήσουμε σε κάποιο ειδικό κατάστημα. Οι ίδιοι οι δημιουργοί, όπως για παράδειγμα προγραμματιστές, καλλιτέχνες, μπορούν να τα διαθέτουν στο ενδιαφερόμενο κοινό μέσω του Διαδικτύου.

Ο χειρισμός υπολογιστών από απόσταση είναι μια υπηρεσία του Διαδικτύου που μας προσφέρει από την ημέρα που «γεννήθηκε» έως σήμερα. Όπως προαναφέρθηκε ο αρχικός σκοπός του ARPANET ήταν να δοθεί στην επιστημονική κοινότητα πρόσβαση σε υπερ-υπολογιστές που βρίσκονται σε διαφορετικές τοποθεσίες. Έτσι, δημιουργήθηκαν μερικές εφαρμογές για τον σκοπό αυτό, εκ των οποίων οι πιο συνηθισμένες είναι οι TELNET και RLOGIN.

Με τον τρόπο αυτό οι προγραμματιστές και οι χρήστες γενικότερα μπορούν να διατηρούν τους δικούς τους λογαριασμούς (shell accounts) σε απομακρυσμένους υπολογιστές, οι επιστήμονες/ερευνητές μπορούν να τρέχουν τα απαιτητικά σε γρήγορους υπολογισμούς προγράμματά τους σε άλλους ισχυρότερους υπολογιστές και οι απλοί χρήστες μπορούν να ερευνούν σε ηλεκτρονικές βιβλιοθήκες τα άρθρα που τους ενδιαφέρουν (Βέγλης, Πομπόρτης, Αβραάμ 2004).

Το WWW πολλές φορές γίνεται ταυτόσημο με την έννοια του Διαδικτύου, λόγω της πληθώρας υπηρεσιών που προσφέρει στους χρήστες. Είναι όμως απαραίτητο να τονίσουμε τη διαφορά τους. «*Το Διαδίκτυο είναι το μέσο, η παγκόσμια σύνδεση μέσω της οποίας μεταδίδονται οι σελίδες του WWW. Είναι το πιο διαδεδομένο και εξειδικευμένο εργαλείο αναζήτησης και παρουσίασης κάθε είδους πληροφορίας στο διαδίκτυο*» (Βέγλης, Πομπόρτης, Αβραάμ 2004). Ανακαλύφθηκε στο Κέντρο Πυρηνικών Ερευνών της Γενεύης, στο CERN με σκοπό την κάλυψη αναγκών των εργαζομένων σε αυτόν το χώρο, όπως την ανταλλαγή άρθρων, απόψεων και ερευνητικών εργασιών.

Αυτό το ευρωπαϊκό εργαλείο βασίζεται όχι μόνο σε απλό υπερκείμενο (hypertext) αλλά διαθέτει και υπερ-συνδέσεις ανάμεσα σε διαφορετικά κείμενα, διασκορπισμένα σε διακομιστές σ' όλον τον πλανήτη. Επιπρόσθετα, μπορεί να περιλάβει πολυμεσικά δεδομένα (multimedia), δηλαδή όχι μόνο κείμενα, αλλά και εικόνες, ήχους και video (Βέγλης, Πομπόρτης, Αβραάμ 2004).

Έτσι, λοιπόν, το WWW δηλώνει διάφορες διευθύνσεις που έχουν για παράδειγμα τη μορφή <http://www.pre.uth.gr> και έχουν επικρατήσει με τον όρο ιστοσελίδες. Για την μετάβαση από τη μία ιστοσελίδα στην άλλη αρκεί να πληκτρολογήσεις μια νέα διεύθυνση και θα μεταφερθείς απευθείας σε αυτήν. Βέβαια, είναι απαραίτητο να

τονιστεί ότι για την προσπέλαση των ιστοσελιδών είναι απαραίτητο ένα άλλο εργαλείο, το πρόγραμμα περιήγησης (browser). Από τα πιο διαδεδομένα προγράμματα που πρωτοκυκλοφόρησαν ήταν ο Internet Explorer και ο Netscape Navigator (Βέγγλης, Πομπόρτης, Αβραάμ 2004). Σήμερα, έχουν κάνει την εμφάνισή τους πιο εξελιγμένα και γρήγορα προγράμματα περιήγησης όπως το Google Chrome, το Mozilla Firefox, το Opera και πολλά άλλα.

1.4 Τα θετικά στοιχεία του Διαδικτύου

Είναι γεγονός ότι το Διαδίκτυο και οι Υπηρεσίες του αναβάθμισαν τη ζωή μας, διευκολύνοντάς την και καθιστώντας την πιο ευχάριστη. Το Διαδίκτυο προσφέρει στους χρήστες του απεριόριστα οφέλη, που δεν τα κατανοούσε και δεν τα φανταζόταν ο ανθρώπινος νους πριν από 20 χρόνια. Αν κάνουμε μια ανασκόπηση στα χρόνια που πέρασαν, θα παρατηρήσουμε ότι το Διαδίκτυο εισέβαλε στις ζωές μας με γρήγορο και αναπάντεχο ρυθμό και κατέκτησε τις πρώτες θέσεις στην ανθρώπινη ζωή. Μάλιστα, με το πέρασμα των χρόνων μας γίνεται ολοένα και πιο απαραίτητο, μιας και η τεχνολογία έχει εδραιώσει τα επιτεύγματά της στις σύγχρονες κοινωνίες.

Ένα από τα βασικά οφέλη του Διαδικτύου είναι αυτό της *επικοινωνίας*. Το Διαδίκτυο παρείχε αυτή την δυνατότητα, αρχικά, μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και στη συνέχεια μέσω των chat. Σήμερα, τα πιο δημοφιλή γι' αυτόν τον σκοπό είναι τα κοινωνικά δίκτυα, με το facebook να κατακτά την πρώτη θέση, τα οποία έχουν γνωρίσει μεγάλη αποδοχή από τον κόσμο του Διαδικτύου. Με τον τρόπο αυτό, η γη έχει πάρει τη μορφή ενός παγκόσμιου χωριού. Τώρα η επικοινωνία γίνεται σε ένα κλάσμα του δευτερολέπτου και παρέχεται η δυνατότητα επικοινωνίας με άτομα απ' όλο τον κόσμο με ελάχιστη ή δωρεάν χρέωση.

Επιπλέον, το Διαδίκτυο προσφέρει πληθώρα *πληροφοριών* κάθε είδους, χωρίς κανέναν περιορισμό. Οποιοδήποτε είδος πληροφοριών, για οποιοδήποτε θέμα είναι διαθέσιμο στο Διαδίκτυο. Αρκεί να ξέρει ο χρήστης να πλοηγείται σωστά στον διαδικτυακό κόσμο και θα ανακαλύψει μια μεγάλη ποσότητα πληροφοριών, θα αναστοχαστεί, θα τις μελετήσει κριτικά και θα καταλήξει στα δικά του συμπεράσματα, μέσα από αυτήν την τεράστια γκάμα συλλογής δεδομένων. Μάλιστα, θα μπορούσαμε να πούμε ότι οι πληροφορίες είναι, πιθανώς, το μεγαλύτερο πλεονέκτημα του Διαδικτύου διότι είναι ένας εικονικός θησαυρός πληροφοριών.

Πέρα, όμως, από αυτά το Διαδίκτυο έχει κερδίσει το ενδιαφέρον των χρηστών του μέσα από τους πολυάριθμους τρόπους *ψυχαγωγίας* που προσφέρει. Ένα άτομο που είναι συνδεδεμένο στο Διαδίκτυο μπορεί να ακούσει μουσική, να παρακολουθήσει ταινίες και τηλεοπτικές σειρές, να παίξει παιχνίδια διαφόρων ειδών, να ενημερωθεί για θέματα του ενδιαφέροντός του, να ασχοληθεί με τα διαδικτυακά τυχερά παιχνίδια (τζόγος) και γενικότερα του δίνεται η δυνατότητα να «σερφάρει» περνώντας ευχάριστα την ώρα του. Συνεπώς, παρέχεται εύκολη και γρήγορη ψυχαγωγία δίχως να είναι απαραίτητη η έξοδος από το σπίτι.

Επιπλέον, πρέπει να τονίσουμε πως ένα από τα πιο σημαντικά πλεονεκτήματα του Διαδικτύου είναι η παροχή *υπηρεσιών*. Στις μέρες μας, μπορούν να υλοποιηθούν πολλές «εργασίες» μέσω του Διαδικτύου. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν οι τραπεζικές εργασίες σε απευθείας σύνδεση, η αναζήτηση εργασίας, η δυνατότητα αγοράς αεροπορικών εισιτηρίων, οι υπηρεσίες καθοδήγησης σε πάρα πολλά θέματα για κάθε πτυχή της ζωής, οι κρατήσεις ξενοδοχείων και πολλά άλλα.

Βέβαια, δεν πρέπει να παραληφθεί από την θετική αυτή ανάλυση και το *ηλεκτρονικό εμπόριο*. Το ηλεκτρονικό εμπόριο ή αλλιώς E-commerce είναι μια έννοια που χρησιμοποιείται για οποιοδήποτε τύπο εμπορικής διαδικασίας. Μέσω αυτού μπορούν να κινηθούν διαφόρων ειδών προϊόντα σε όλη την υδρόγειο (Μυλωνάς, 2009).

Το Διαδίκτυο, λοιπόν, είναι φως, είναι πρόοδος, είναι το θαύμα του αιώνα που διανύουμε. Αυτό γίνεται εύκολα αντιληπτό αν αναλογιστούμε «*ότι σε λίγα χρόνια το μεγαλύτερο μέρος των συναλλαγών που αφορούν είτε αγορές προϊόντων (e-shop) είτε αγορές ταξιδιών αναψυχής (e-travel) είτε ενημέρωση ή ακόμα και γνώση/εκπαίδευση θα πραγματοποιείται αποκλειστικά και μόνο μέσω του Διαδικτύου*» (Σφακιανάκης 2012). Συνεπώς, το Διαδίκτυο θα λέγαμε ότι αποτελεί πλέον μονόδρομο στη ζωή μας.

1.5 Τα αρνητικά στοιχεία του Διαδικτύου

Σε απολογισμό που έγινε για τις θετικές και αρνητικές πτυχές του Διαδικτύου, διαπιστώθηκε ότι οι πρώτες αγγίζουν το 98% και μόλις 2% είναι οι αρνητικές πτυχές. Όμως, αγνοώντας το μικρό αυτό ποσοστό πρέπει να τονίσουμε ότι το Διαδίκτυο εγκυμονεί πολλούς κινδύνους με βαρύτερες συνέπειες στο άτομο και στην κοινωνία.

Πρώτα απ' όλα, το περιεχόμενο των ιστοσελιδών του Διαδικτύου δεν χαρακτηρίζεται από ακρίβεια και εγκυρότητα. Καθένας από εμάς μπορεί να

δημοσιεύσει στο Ίντερνετ οτιδήποτε θέλει, δίχως να δηλώσει την αξιοπιστία της πηγής του. Συνεπώς, το Διαδίκτυο δεν είναι πανάκεια, δεν μπορούμε να το εμπιστευόμαστε με κλειστά μάτια.

Πέρα όμως από αυτό, το Διαδίκτυο κρύβει αρκετούς κινδύνους, ξεγελώντας και παρασύροντας το «απονήρευτο» κοινό. Έχει διαπιστωθεί ότι δημιουργεί ακραίες συμπεριφορές, όπως για παράδειγμα την προσκόλληση στο διαδικτυακό τζόγο, τη διαδικτυακή πορνογραφία, καθώς και την υπερβολική ενασχόληση των νέων με τα διαδικτυακά παιχνίδια και τις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να δημιουργήσει σοβαρότατες συνέπειες στην ψυχοσωματική υγεία του ατόμου. Όσον αφορά τη διαδικτυακή πορνογραφία ίσως είναι η μεγαλύτερη απειλή σχετικά με την υγιή διανοητική ζωή των παιδιών. Υπάρχουν χιλιάδες πορνογραφικές περιοχές στο Διαδίκτυο που μπορούν να βρεθούν εύκολα τα παιδιά κάθε ηλικίας, πράγμα το οποίο μπορεί να αποβεί καταστροφικό όταν γίνεται αλόγιστη χρήση, χωρίς έλεγχο.

Επιπλέον, το Διαδίκτυο είναι γεμάτο από δύο ακόμη απειλές, την απειλή ιών, καθώς και την απειλή παραβίασης της ιδιωτικής ζωής (προσωπικού απορρήτου). Ο ιός είναι ένα πρόγραμμα που εμποδίζει την κανονική λειτουργία των συστημάτων και των ηλεκτρονικών υπολογιστών. Οι υπολογιστές που συνδέονται στο Διαδίκτυο είναι περισσότερο ευάλωτοι σε επιθέσεις ιών και μπορούν να προκληθούν μεγάλες καταστροφές στα προσωπικά στοιχεία του υπολογιστή, ακόμα και στην κεντρική μονάδα. Επιπλέον, έχουν διαπιστωθεί κρούσματα καταπάτησης του προσωπικού απορρήτου και παραβίασης της ιδιωτικής ζωής των ατόμων μέσα από το Διαδίκτυο. Τέτοια παραδείγματα πρέπει να μας επαγρυπνήσουν, ώστε να είμαστε προσεκτικοί τις ώρες που «σερφάρουμε» στο Διαδίκτυο.

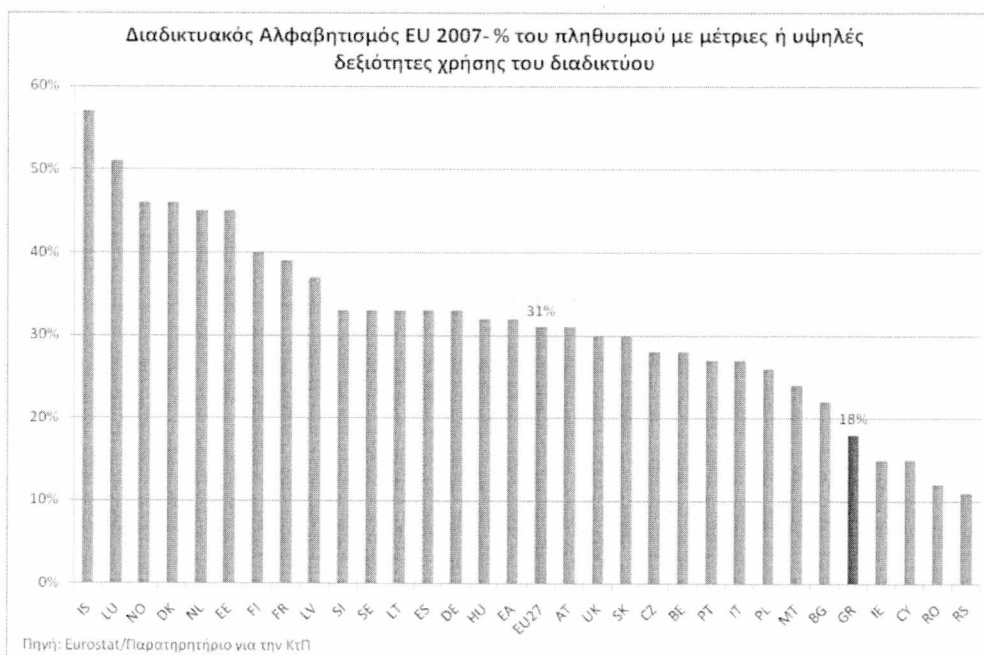
Αυτό που απασχολεί, όμως, τα τελευταία χρόνια τον επιστημονικό κλάδο είναι η ανάπτυξη παθολογικών συμπεριφορών σε σχέση με το Διαδίκτυο.

Οι επιδράσεις από την πολύωρη έκθεση στην οθόνη και τον καθιστικό τρόπο ζωής, ο εθισμός στο Διαδίκτυο, [...] η ανάδυση νέων τύπων αντικοινωνικών συμπεριφορών που εκφράζονται με την παρενόχληση, τον εκφοβισμό, το ηλεκτρονικό έγκλημα και τις διαδικτυακές αυτοκτονίες απασχολούν πλέον επιστήμονες διαφορετικών επιστημονικών κλάδων (Σιώμος, Φλώρος, Σφακιανάκης 2012).

Είναι γεγονός πως ο εθισμός στο Διαδίκτυο είναι μια νέα πάθηση, που έχει κυριαρχήσει στην παιδική, εφηβική αλλά και ενήλικη ζωή. Ίσως πρόκειται για την κυριότερη αρνητική παράμετρο της χρήσης του Διαδικτύου. Μάλιστα, στη χώρα μας επικρατούν υψηλά ποσοστά εθισμού, που μας κατατάσσουν στις πρώτες θέσεις

παγκοσμίως. Αυτό μπορεί να ερμηνευτεί από το γεγονός ότι «ο ψηφιακός αλφαριθμητισμός των παιδιών και των ενηλίκων στην Ελλάδα ξεκίνησε στο μεγαλύτερο ποσοστό μέσα από την εμπειρική ενασχόληση και όχι ως αποτέλεσμα συντονισμένης μαθησιακής διαδικασίας» (Σιώμος, Φλώρος, Σφακιανάκης 2012). Αντιλαμβανόμαστε λοιπόν, ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο αποτελεί μια σοβαρότατη, αρνητική συνέπεια που προσβάλλει τα θύματα του «υπογείως», δίχως να μπορούν να συνειδητοποιήσουν τα ίδια τα θύματα την πάθησή τους.

Γράφημα 1



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Εθισμός στο Διαδίκτυο

Όπως αναφέρθηκε στο προηγούμενο κεφάλαιο, ο εθισμός στο Διαδίκτυο είναι μία νέα πάθηση που εξαπλώνεται με επικίνδυνους ρυθμούς στις τεχνολογικά, αναπτυσσόμενες χώρες. «Μελέτες έχουν καταδείξει ότι η κοινωνικοποίηση είναι ένας από τους πόλους έλξης πίσω από την εθιστική δύναμη του Διαδικτύου» (Preece, 2000). Έτσι, έχουν καταγραφεί περιπτώσεις υπερβολικής αφιέρωσης χρόνου στο Διαδίκτυο με σκοπό την επικοινωνία μέσω των διαφόρων υπηρεσιών του Διαδικτύου, όπως την ηλεκτρονική αλληλογραφία, τα chat και τα forum, αλλά και μέσω των διαδικτυακών παιχνιδιών, των κοινωνικών δικτύων κ.α. Το Διαδίκτυο, όμως, δεν προσφέρει μόνο ευκαιρίες για κοινωνικοποίηση και νέες γνωριμίες. Είναι πολλοί οι πειρασμοί που ενέχει με αποτέλεσμα να έχουν κάνει την εμφάνισή τους διαφόρων ειδών εθιστικές διαθέσεις, τις οποίες θα αναλύσουμε λεπτομερώς στη συνέχεια.

Παρόλη τη διχογνωμία που υπάρχει γύρω από τον σαφή ορισμό της έννοιας του «Εθισμού στο Διαδίκτυο», πολλοί ακαδημαϊκοί και ερευνητές κατατάσσουν την πάθηση αυτή σε έναν γενικότερο όρο, τον «τεχνολογικό εθισμό». «Οι τεχνολογικοί εθισμοί ορίζονται ως μη χημικοί ή συμπεριφορικοί εθισμοί που συμπεριλαμβάνουν την αλληλεπίδραση ανθρώπου-μηχανής. Μπορεί να είναι είτε παθητικοί (π.χ τηλεόραση) είτε ενεργητικοί (π.χ ηλεκτρονικά παιχνίδια)» (Griffiths,1995).

2.1: Ορισμός της διαταραχής εθισμού στο Διαδίκτυο

Οι ερευνητές δεν συμφωνούν στην διατύπωση ενός ολοκληρωμένου ορισμού που να περιγράφει το φαινόμενο της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου. Για το λόγο αυτό, συναντάμε διάφορες ορολογίες για τις συμπεριφορές σχετικά με το Διαδίκτυο, όπως «η Διαταραχή Εθισμού στο Διαδίκτυο (*Internet Addiction Disorder*), η Παθολογική Χρήση του Διαδικτύου (*PIU- Pathological Internet Use*), η Προβληματική Χρήση του Διαδικτύου (*Problematic Internet Use*), η Υπερβολική Χρήση του Διαδικτύου (*Excessive Internet Use*), η Καταναγκαστική Χρήση του Διαδικτύου (*Compulsive Internet Use*)» (Widyanto & Griffiths, 2006) και πολλές άλλες παρεμφερείς, σημασιολογικά ορολογίες. Στην παρούσα εργασία, θα αναφερόμαστε στη συγκεκριμένη έννοια χρησιμοποιώντας τους όρους «εθισμός στο Διαδίκτυο» και «παθολογική χρήση».

Ο όρος Διαταραχή του Εθισμού στο Διαδίκτυο χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από έναν ψυχίατρο της Νέας Υόρκης, τον Ivan Goldberg (1996) με σατιρική διάθεση. Ο συγκεκριμένος ψυχίατρος χρησιμοποίησε τα κριτήρια του DSM-IV για τον εθισμό σε ουσίες, αντικαθιστώντας, με χιουμοριστικό τρόπο, τον όρο ουσία με το Διαδίκτυο. Παρ' όλα αυτά η Kimberly Young χρησιμοποίησε, σοβαρά, το 1998 τον όρο Παθολογική Χρήση του Διαδικτύου βασιζόμενη σε κοινά χαρακτηριστικά ανάμεσα στην παθολογική χρήση του Διαδικτύου και στον παθολογικό τζόγο. Μάλιστα, υποστήριξε ότι ο όρος αυτός καλύπτει ένα μεγάλο φάσμα συμπεριφορών και προβλημάτων ελέγχου των παρορμήσεων. Για το λόγο αυτό διέκρινε πέντε ειδικές υποκατηγορίες Εθισμού στο Διαδίκτυο (Young, 1999a,b) :

1. Τον εθισμό στο *διαδικτυακό σεξ* (Cybersexual addiction), ο οποίος αναφέρεται στην καταναγκαστική χρήση ιστοσελιδών σεξουαλικού περιεχομένου για διαδικτυακό σεξ (cyber-sex) και διαδικτυακό πορνογραφικό υλικό (cyber-porn).
2. Τον εθισμό στις *διαδικτυακές σχέσεις* (Cyber-relationship), ο οποίος σχετίζεται με την υπερβολική συμμετοχή σε εικονικές, διαδικτυακές σχέσεις.
3. Τον εθισμό σε *καταναγκαστικά πάθη* (net compulsions), ο οποίος σημαίνει την εμμονή στον τζόγο και στις εμπορικές συναλλαγές.
4. Τον εθισμό στην *υπερβολική αναζήτηση πληροφοριών* (information overload), ο οποίος έχει να κάνει με τις συνεχείς, καταναγκαστικές περιηγήσεις στο Διαδίκτυο ή τις επαναλαμβανόμενες αναζητήσεις πληροφοριών στον κυβερνοχώρο.
5. Τον εθισμό στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές (computer addiction), ο οποίος αναφέρεται στην εμμονική ενασχόληση με παιχνίδια στον υπολογιστή.

Την εννοιολογική προσέγγιση της Young ενίσχυσε ο Davis (2001), σύμφωνα με τον οποίο διακρίνονται δύο τύποι της Παθολογικής Χρήσης του Διαδικτύου: η Συγκεκριμένη Παθολογική Χρήση του Διαδικτύου (SPIU) και η Γενικευμένη Παθολογική Χρήση (GPIU). Η πρώτη αναφέρεται σε άτομα που πραγματοποιούν συγκεκριμένες λειτουργίες του Διαδικτύου, όπως τη διακίνηση πορνογραφικού υλικού, τις εμπορικές συναλλαγές, τις δημοπρασίες, τις τραπεζικές συναλλαγές, ενώ η δεύτερη χρησιμοποιείται για να περιγράψει την γενικευμένη και πολυδιάστατη, παθολογική χρήση του Διαδικτύου, χωρίς κάποιον προκαθορισμένο στόχο.

Σύμφωνα με τις παραπάνω προσεγγίσεις και άλλες παρεμφερείς που έχουν διατυπωθεί από διάφορους ερευνητές, ο Σιώμος επιχείρησε να διακρίνει τη χρήση του

Διαδικτύου σε επιμέρους κατηγορίες, ανάλογα με τη συμπεριφορά που παρουσιάζουν οι χρήστες. Έτσι, λοιπόν, ερμήνευσε τις εξής κατηγορίες συμπεριφορών (Σιώμος, Σφακιανάκης, Φλώρος, 2010):

1. Την Τυπική χρήση του Διαδικτύου, η οποία αναφέρεται στην καλοήθη και ασφαλή χρήση είτε για επαγγελματικούς λόγους, είτε για λόγους αναψυχής.
2. Την Προβληματική χρήση του Διαδικτύου, η οποία αναφέρεται στη χρήση που αποτελεί αυτοσκοπό, δίχως να πραγματοποιείται ώστε να επιτευχθεί κάποιος συγκεκριμένος σκοπός. Στην περίπτωση αυτή, ναι μεν μπορεί να υπάρχουν δείγματα κατάχρησης, όμως καταδεικνύει μια τάση παρεκτροπής στη χρήση.
3. Την Κατάχρηση του Διαδικτύου, η οποία αναφέρεται στη χρήση σε τέτοια ποσότητα χρόνου και συχνότητα που μπορεί να προκαλέσει επικίνδυνες επιπτώσεις στο συγκεκριμένο άτομο. Τέτοιες επιπτώσεις μπορεί να είναι η αποτυχία στις εργασιακές και σχολικές υποχρεώσεις, τα κοινωνικά και διαπροσωπικά προβλήματα, οι αρνητικές σωματικές μεταβολές (π.χ ελλιπής σίτιση, ύπνος).
4. Την Εξάρτηση από το Διαδίκτυο, η οποία αναφέρεται σε μια χρόνια και προοδευτική ασθένεια η οποία συμπεριλαμβάνει την καταναγκαστική χρήση του Διαδικτύου, που ενέχει την απώλεια ελέγχου και τη συνέχιση της χρήσης παρά τις δυσμενείς συνέπειες. Για να διαγνωστεί η εξάρτηση θα πρέπει μέσα στη διάρκεια ενός χρόνου να συνυπάρχουν τρεις από τις ακόλουθες συμπεριφορές:
 - Ανάπτυξη «ανοχής»,
 - Συμπτώματα «στέρησης» (ψυχική δυσφορία και ψυχοσωματικές ενοχλήσεις),
 - Χρήση για μεγαλύτερο διάστημα απ' όσο υπολόγιζε αρχικά ο χρήστης,
 - Επίμονη επιθυμία ή αναποτελεσματικές προσπάθειες να ελεγχθεί η χρήση,
 - Αφιέρωση υπερβολικού χρόνου για την ανεύρεση καλύτερων τρόπων σύνδεσης στο Διαδίκτυο,
 - Παραίτηση από κοινωνικές και επαγγελματικές ενασχολήσεις, ώστε να γίνει μεγαλύτερη χρήση του Διαδικτύου και τέλος,

- Συνέχιση της χρήσης παρά τη γνώση ότι υπάρχουν επαναλαμβανόμενα, βιολογικά και ψυχοσωματικά προβλήματα, τα οποία προκάλεσε η πολύωρη χρήση.
5. Τον Εθισμό στο Διαδίκτυο, ο οποίος αναφέρεται σε περιπτώσεις ατόμων που πληρούν τα κριτήρια της εξάρτησης και επιπλέον, αυτές οι συμπεριφορές αποτελούν το συνηθισμένο τρόπο ζωής τους, δημιουργώντας τους σοβαρότατα προβλήματα. Ο εθισμένος χρήστης παθιάζεται με το Διαδίκτυο, επιδιώκει να το χρησιμοποιεί με συγκεκριμένους τρόπους, χρονικό διάστημα και συχνότητα, γεγονός που μπορεί να επιφέρει αρνητικά αποτελέσματα, τόσο στον ίδιο όσο και στους γύρω του.

Στον αντίποδα αυτών των απόψεων βρίσκονται ορισμένοι ερευνητές οι οποίοι θεωρούν ότι είναι πολύ δύσκολο να οριστεί η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου. Για παράδειγμα, ο John Grohol (1999) υποστήριξε ότι είναι πολύ δύσκολο να ορίσει κανείς το υπερβολικό ή αποδεκτό χρονικό διάστημα της χρήσης του Διαδικτύου, αφού κάθε άτομο έχει διαφορετικές προσωπικές ανάγκες χρήσης ανάλογα με την εργασία του, τις ακαδημαϊκές του υποχρεώσεις κ.λ.π. (Σιώμος, 2012). Επιπλέον, πολλοί αμφισβητούν την αυτόνομη ύπαρξη της εξάρτησης στο Διαδίκτυο, καθώς υποστηρίζουν ότι η υπερβολική χρήση αποτελεί σύπτωμα μιας άλλης ψυχιατρικής διαταραχής.

Ανεξάρτητα από τη διχογνωμία των ερευνητών, είναι γεγονός ότι το Διαδίκτυο έχει εισβάλλει στις ζωές μας προκαλώντας πολλαπλά πλήγματα στους φανατικούς χρήστες του. Για το λόγο αυτό, πιστεύω, ότι είναι απαραίτητο να αναλωθούμε στην επέκταση του θέματος, για την πληρέστερη ενημέρωση όλων μας.

2.2 Αιτιοπαθογένεια

Αρκετή από την έρευνα για τον εθισμό στο Διαδίκτυο εμφανίζει να έχει μία έλλειψη θεωρητικής βάσης παρ' όλο τον αριθμό των μελετών, οι οποίες πραγματοποιήθηκαν σε αυτό το πεδίο. Παρ' όλα αυτά, όμως, «έχουν προταθεί διάφορα μοντέλα για την κατανόηση του εθισμού στο Διαδίκτυο υπό τις ποικίλες οπτικές της γνωστικής-συμπεριφορικής θεραπείας, της κοινωνικής μάθησης, του πολιτισμού, της γενετικής και της νευροβιολογίας» (Chakraborty, Basu, & Kumar, 2010).

2.2.1 Γνωστικό- Συμπεριφορικό Μοντέλο

Σύμφωνα με τον Davis, η γνωστική συμπεριφορική θεωρία μπορεί να εξηγήσει την έναρξη και τη διατήρηση της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου.

Η κύρια υπόθεση του μοντέλου ήταν ότι η παθολογική χρήση του Διαδικτύου προέκυπτε από προβληματικά, γνωστικά σχήματα σε συνδυασμό με συμπεριφορές που εντείνουν ή διατηρούν τη δυσπροσάρμοστη αντίδραση. Τόνισε ότι οι σκέψεις και τα γνωστικά σχήματα του ατόμου αποτελούν την κύρια πηγή δυσπροσαρμοστικής συμπεριφοράς (Σιώμος, Φλώρος, Σφακιανάκης, 2012).

Αυτό το μοντέλο διακρίνει μεταξύ της συγκεκριμένης και της γενικευμένης παθολογικής χρήσης του. Η συγκεκριμένη παθολογική χρήση του Διαδικτύου προϋποθέτει την κατάχρηση ή την κακομεταχείριση συγκεκριμένων λειτουργιών του Διαδικτύου όπως είναι τα τυχερά παιχνίδια, τα ψώνια ή το πορνογραφικό υλικό. Ο Davis ισχυρίζεται ότι αυτές οι συμπεριφορές θα μπορούσαν πιθανώς να παρουσιαστούν σε κάποια άλλη περιοχή αν δεν υπήρχε ή δεν ήταν διαθέσιμο το Διαδίκτυο. Η γενικευμένη παθολογική χρήση του Διαδικτύου αναφέρεται σε ένα πιο γενικό σύνολο συμπεριφορών του Διαδικτύου, οι οποίες δε θα μπορούσαν να υπάρχουν πέρα από τον τομέα του Διαδικτύου όπως είναι η πλοήγηση στον παγκόσμιο ιστότοπο ή τα μηνύματα. Όπως προαναφέρθηκε, το γνωστικό-συμπεριφορικό μοντέλο προτείνει ότι οι μη προσαρμοσμένες σκέψεις είναι κρίσιμες για την ανάπτυξη των γενικευμένων συμπεριφορών παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου. Οι δυσλειτουργικές συμπεριφορές, οι οποίες δημιουργούνται επιπρόσθετα με τις γενικευμένες σκέψεις της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου συμπεριλαμβάνουν την καταναγκαστική χρήση του, η οποία οδηγεί σε αρνητικά αποτελέσματα στη δουλειά, στο σχολείο ή στις προσωπικές σχέσεις, στην άρνηση ή στα ψέματα για τη χρήση του Διαδικτύου και στη χρήση του για απόδραση από προβλήματα (π.χ. κατάθλιψη, μοναξιά κλπ). Σταδιακά οι σκέψεις και οι συμπεριφορές της γενικευμένης παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου γίνονται πιο έντονες και συνεχίζουν να παράγουν αρνητικά αποτελέσματα, δημιουργώντας μία περιορισμένη αίσθηση αυτοαξίας και αυξημένης κοινωνικής απόσυρσης. Καθώς τα συμπτώματα της γενικευμένης παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου επιδεινώνονται στη συνέχεια εντείνουν την ύπαρξη της ψυχοπαθολογίας καταλήγοντας σε ένα δυσλειτουργικό φαύλο κύκλο (Shaw & Black, 2008).

Με βάση τον Davis (2001), η κανονική και η παθολογική χρήση του Διαδικτύου σχετίζονται με τα κοινωνικά πλαίσια των ανθρώπων. Αυτό σημαίνει ότι η έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης κάποιου από τα οικογενειακά μέλη ή τους

συνομηλίκους του και η βίωση της κοινωνικής απομόνωσης στο πλαίσιο των συνομηλίκων είναι δυνατό να διευκολύνουν την ανάπτυξη της παθολογικής χρήσης, διότι οι κοινωνικές επαφές και η ενδυνάμωση που αποκτιούνται μέσω του Διαδικτύου μπορεί να καταλήγουν στην αυξημένη επιθυμία για τη διατήρηση μίας «εικονικής» κοινωνικής ζωής (Σιώμος, 2012).

Ο Davis θεωρεί ότι τα ψυχοκοινωνικά προβλήματα (μοναξιά, κατάθλιψη) προδιαθέτουν ορισμένους χρήστες του Διαδικτύου να παρουσιάσουν ανώριμες σκέψεις και συμπεριφορές με αποτέλεσμα την ύπαρξη αρνητικών συνεπειών (Σιώμος, 2012). Σε μια υποθετική αλυσίδα από αιτίες,

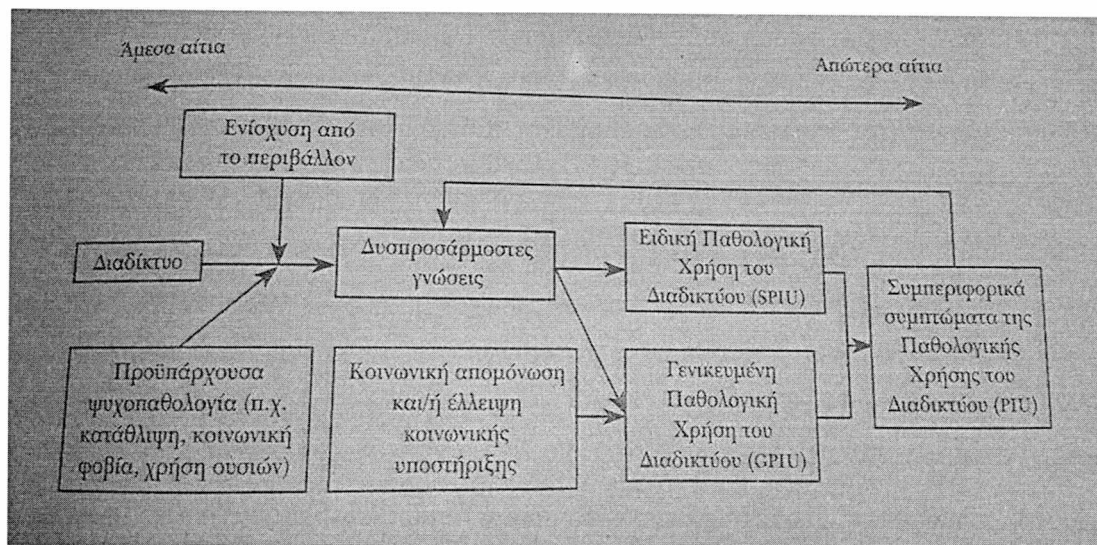
η οποία οδηγεί σε μια σειρά συμπτωμάτων, κάποιες βρίσκονται προς το τέλος της αλυσίδας (εγγύς) και κάποιες άλλες στην αρχή (ακραίες). Στην περίπτωση της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου, ο Davis ισχυρίστηκε ότι η ακραία αιτία ήταν η βασική-υποκειμενική ψυχοπαθολογία (κατάθλιψη, κοινωνικό άγχος, κάποια άλλη εξάρτηση κ.λ.π), ενώ η εγγύς αιτία ήταν τα δυσπροσάρμοστα γνωστικά σχήματα (αρνητική αξιολόγηση του εαυτού μας και του κόσμου γενικότερα (Σιώμος, 2012).

Πιστεύει, λοιπόν, ότι η ψυχοπαθολογία που υπόκειται αυξάνει την ευαλωτότητα της προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου που θεωρείται ως μία αναγκαία αιτία των συμπτωμάτων της προβληματικής χρήσης του. Μάλιστα, υποστηρίζει ότι ο στρεσογόνος παράγοντας είναι η παρουσίαση του Διαδικτύου, υπονοώντας με αυτόν τον τρόπο ότι η υποκειμενική ψυχοπαθολογία δεν καταλήγει από μόνη της στα συμπτώματα του εθισμού στο Διαδίκτυο, αλλά είναι ένα απαραίτητο στοιχείο για την αιτιολογία του. Ισχυρίστηκε ότι είναι ένας παράγοντας κλειδί στην εμπειρία του Διαδικτύου και συνέδεσε τη νέα τεχνολογία με την ενίσχυση ενός ατόμου που λαμβάνει από ένα γεγονός. Επίσης, τόνισε ότι το ερέθισμα όπως είναι ο ήχος από τη σύνδεση με μία συσκευή του Διαδικτύου ή η απτική αίσθηση από τη δακτυλογράφηση στο πληκτρολόγιο, θα μπορούσε να καταλήξει σε μία συνθήκη ανταπόκρισης. Τέτοιες δευτερογενείς ενισχύσεις θα μπορούσαν να λειτουργήσουν ως περιστασιακά ερεθίσματα που καταλήγουν στη συνεισφορά και στη διατήρηση του εθισμού στο Διαδίκτυο (Σιώμος, Φλώρος, Σφακιανάκης, 2012).

Το μοντέλο του Davis (2001) εμφανίζεται ως το πιο περιεκτικό μέχρι σήμερα. Ωστόσο, οι επιστήμονες πιστεύουν ότι χρειάζεται περισσότερη έρευνα προκειμένου να αναγνωριστεί αν η ψυχοπαθολογία σχετίζεται με τον εθισμό στο Διαδίκτυο.

Γράφημα 2

Μοντέλο αιτιολογίας της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου από Davis 2001



2.2.2 Εννοιολογικό Μοντέλο

Το μοντέλο αυτό, διατυπώθηκε από τον Douglas το 2008 και υποστηρίζει ότι η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου ορίζεται από τις εσωτερικές ανάγκες και τα κίνητρα του ατόμου, τα οποία αποτελούν τους παράγοντες ώθησης. Εκτός αυτού όμως, πολύ σημαντικό ρόλο παίζει η προδιάθεση του ατόμου, δηλαδή κάποιοι παράγοντες που προηγούνται και διαμορφώνουν το προφίλ του εξαρτημένου χρήστη. Έτσι λοιπόν, ανάλογα με όλους αυτούς τους παράγοντες δημιουργούνται αρνητικές συνέπειες στο άτομο, οι οποίες δεν περιλαμβάνουν μόνο επαγγελματικές, ακαδημαϊκές, κοινωνικές και σωματικές επιπτώσεις αλλά και αποκλίνουσες συμπεριφορές. «Εντούτοις, η συνειδητοποίηση της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο από το άτομο μπορεί να διευκολύνει τη χρήση στρατηγικών ελέγχου, με σκοπό την αντιμετώπιση του εθισμού» (Σιώμος, Φλώρος, Σφακιανάκης, 2012).

2.2.3 Κοινωνικό-Γνωστικό Μοντέλο

Σύμφωνα με τον Kandell (1998) ο άνθρωπος αναπτύσσεται και εξελίσσεται μέσα από τη διαμόρφωση της προσωπικής του ταυτότητας, η οποία περιλαμβάνει πολλά στοιχεία του χαρακτήρα του και της προσωπικότητάς του, καθώς και στοιχεία της επαγγελματικής του πορείας, της κοινωνικής ιδιοσυγγρασίας του κ.α.

Η αποδιοργάνωση σ' αυτούς του τομείς μπορεί να λειτουργήσει ως γόνιμο έδαφος για την αναζήτηση εθιστικών παραγόντων από το άτομο, ως μηχανισμός επιτυχούς αντιμετώπισης της αποδιοργάνωσης στους εν λόγω τομείς, ως τρόπος διαφυγής και συναισθηματικής νάρκωσης (Kandell, 1998).

Επιπλέον, ο Kandell (1998) υποστηρίζει ότι η αποτυχία στην δημιουργία κοινωνικών σχέσεων μπορεί να δημιουργήσει εθιστικές συμπεριφορές στο Διαδίκτυο. Πιο συγκεκριμένα, η αναποτελεσματικότητα στις διαπροσωπικές σχέσεις οδηγεί σε μοναξιά και ανεκπλήρωτες επιθυμίες για συντροφιά. Το Διαδίκτυο, λοιπόν, ιδίως μέσω των κοινωνικά, διαδραστικών λειτουργιών, όπως για παράδειγμα το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, τα δωμάτια συνομιλίας, τα παιχνίδια MUD αλλά και τα κοινωνικά δίκτυα, καλύπτει αυτές τις ανάγκες για κοινωνικοποίηση και για ανάπτυξη οικειότητας μεταξύ των συνομιλητών.

Ο Hirschman (1992) έδωσε στα άτομα που είναι ευάλωτα σε εθιστικές διαθέσεις τους χαρακτηρισμούς «αντικοινωνικά» και «δυσφορικά». *«Οι δυσφορικοί τύποι χαρακτηρίζονται από έλλειψη πίστης στον εαυτό τους, από ανικανότητα και προσωπική ανεπάρκεια. Οι αντικοινωνικοί τύποι παρουσιάζουν τάσεις αναζήτησης ευφορικών αισθημάτων, με ανάγκες άμεσης ικανοποίησης των αισθήσεών τους.»* (Σιώμος, Φλώρος, Σφακιανάκης, 2012). Επιπλέον, μια άλλη άποψη που διατυπώθηκε από την Weitzman (2000) είναι ότι άτομα που είναι εθισμένα στο Διαδίκτυο ανέφεραν στο ιστορικό τους σημαντικά προβλήματα στη λειτουργία της οικογένειας. Τέλος, η Young (1998) προσδιόρισε κάποιους χρήστες του Διαδικτύου, κυρίως χρήστες διαδραστικών παιχνιδιών στο Ίντερνετ, ως άτομα που εξέφραζαν τα «θαμμένα» συναισθήματά τους. Μάλιστα, αναφέρει μελέτες περιπτώσεων ατόμων που είχαν υποστεί κάποιας μορφής κακοποίηση και παραμέληση στο παρελθόν τους και τα οποία διοχέτευαν την οργή τους για άλλα άτομα, ξεσπώντας στο Διαδίκτυο μέσα από την εξολόθρευση των φανταστικών ηρώων των διαδικτυακών παιχνιδιών.

2.2.4 Νευρολογική βάση της παθολογικής χρήσης

Η βιολογική πλευρά αναγνωρίζει ότι βιολογικές ή νευροχημικές αλλαγές μπορεί να συμβούν όταν ένα άτομο εμπλέκεται σε μία εθιστική συμπεριφορά. Για παράδειγμα, μπορεί να υπάρχει ένας συνδυασμός γονιδίων, τα οποία να κάνουν ένα πρόσωπο ευάλωτο στην ανάπτυξη εθιστικών συμπεριφορών. Επιπλέον, έχει υποστηριχτεί επιστημονικά ότι *«η χρήση του Διαδικτύου αυξάνει την έκκριση των ενδογενών οπιοειδών, που με τη σειρά τους αυξάνουν την απελευθέρωση της*

ντοπαμίνης στο κέντρο ανταμοιβής του εγκεφάλου, η οποία ευθύνεται για την εγκατάσταση της εθιστικής συμπεριφοράς.» (Σιώμος, Φλώρος, Σφακιανάκης, 2012).

Σύμφωνα με τους Shaw & Black (2008) η ντοπαμίνη έχει θεωρηθεί ότι παίζει ένα σημαντικό ρόλο στην εξάρτηση από ανταμοιβές, κάτι το οποίο καλλιεργεί τους συμπεριφορικούς εθισμούς (παθολογικό τζόγο, εθισμό στο Διαδίκτυο). Πέρα από τη βίωση της ευχαρίστησης, το ντοπαμινεργικό σύστημα ενισχύει τις συμπεριφορές που οδηγούν στην ευχαρίστηση. Επομένως, η εμπλοκή στη χρήση του Διαδικτύου μπορεί να εναλλάσσει τις σωματικές αντιδράσεις και να βοηθάει το άτομο να δημιουργεί την αίσθηση της ευφορίας.

Παρατηρούμε, λοιπόν, ότι η συγκεκριμένη διαταραχή αποκτά νευροβιολογικό χαρακτήρα, ο οποίος αποκαλύπτεται σιγά σιγά μέσω των νέων ερευνών που πραγματοποιούνται στον τομέα του μη χημικού εθισμού.

2.3 Προφίλ του εξαρτημένου χρήστη

Τα άτομα με εθιστικές διαθέσεις εμφανίζουν μια σειρά από κοινά χαρακτηριστικά τα οποία επιβεβαιώνουν την τεχνολογική τους πάθηση. Πολλοί ερευνητές, όπως η Young και ο Griffiths διατύπωσαν τα συμπτώματα που χαρακτηρίζουν τον εθισμό στο Διαδίκτυο. Συγκεκριμένα, ο Griffiths (2000) μέσα από έρευνες και επιστημονικές αναλύσεις, διατύπωσε τα εξής κριτήρια που πρέπει να πληροί το άτομο ώστε να θεωρείται «εθισμένο»: το κριτήριο της συνεχούς ενασχόλησης με τον εθιστικό παράγοντα, της αλλαγής της διάθεσης, της ανοχής, της απόσυρσης, της σύγκρουσης και της υποτροπής. Σε αυτά τα έξι κριτήρια προστέθηκαν άλλα τρία από τη Young, της εξέλιξης, της άρνησης και της συνεχιζόμενης χρήσης παρά τις αρνητικές συνέπειες που προκαλούσε αυτή. (Σιώμος, 2012)

Ας περάσουμε τώρα στην ανάλυση και επεξήγηση των παραπάνω κριτηρίων, ώστε να εξεταστεί διεξοδικά το προφίλ του εξαρτημένου χρήστη. Σύμφωνα με το Σιώμο (2012):

Όταν ένα άτομο καθιστά το Διαδίκτυο τη σημαντικότερη δραστηριότητα και ενασχόληση της ζωής του, τότε πληροί το κριτήριο **της συνεχούς ενασχόλησης**. Μάλιστα, σε έρευνες που έχουν διεξαχθεί πάνω στο συγκεκριμένο κριτήριο, το 92% των ερωτηθέντων που εμφάνιζαν εθιστικές διαθέσεις ένιωθαν ότι ο κόσμος ήταν πληκτικός και κενός χωρίς το Διαδίκτυο.

Η αλλαγή της διάθεσης επέρχεται μέσα από την απελευθέρωση της ντοπαμίνης στο κέντρο ανταμοιβής του εγκεφάλου, η οποία δημιουργεί συναισθήματα ευφορίας και ακαταμάχητης ευχαρίστησης. Έτσι, ενισχύεται ο εθιστικός παράγοντας μιας και το άτομο θεωρεί ότι με αυτόν τον τρόπο ανεβαίνει η διάθεσή του, ηρεμεί και νιώθει ικανοποιημένος από τη ζωή του.

Η ανοχή «είναι η διαδικασία με την οποία απαιτείται αυξημένος χρόνος για την επίτευξη των προηγούμενων επιδράσεων αλλαγής της διάθεσης» (Griffiths 2000). Μάλιστα, η Young (1996a) διαπίστωσε ότι οι εθισμένοι χρήστες χρησιμοποιούσαν το Διαδίκτυο οχτώ φορές περισσότερο απ' ό,τι οι μη εθισμένοι και δέκα φορές περισσότερο από το μέσο-κανονικό χρήστη. Εκτός αυτού, υποστήριξε ότι η συμπεριφορά αυτή των εθισμένων χρηστών μπορεί να συνδεθεί με τα επίπεδα ανοχής των αλκοολικών, οι οποίοι αυξάνουν βαθμιαία την κατανάλωση αλκοόλ, προκειμένου να επιτύχουν την αλλαγή στη συναισθηματική τους κατάσταση.

Η απόσυρση «συμπεριλαμβάνει δυσάρεστες συναισθηματικές καταστάσεις και σωματικές επιπτώσεις που προκύπτουν όταν ο παράγοντας αλλαγής της διάθεσης παύει ή μειώνεται ξαφνικά» (Griffiths 2000). Έρευνες έχουν αποδείξει ότι άτομα που ικανοποιούσαν τα κριτήρια εθισμού στο Διαδίκτυο «εμφάνιζαν τυπικά συμπτώματα απόσυρσης, όπως νευρική κατάσταση, αναστάτωση και επιθετικότητα όταν δεν ήταν συνδεδεμένοι» (Σιώμος, 2012). Επιπλέον, παρατηρήθηκαν συμπτώματα πίεσης και έντονης επιθυμίας για σύνδεση, όταν οι χρήστες ήταν εκτός σύνδεσης Διαδικτύου. Τέλος, ο Brenner (1997) δήλωσε ότι το 28% των χρηστών του Διαδικτύου αδυνατούσε να σταματήσει να σκέφτεται το Διαδίκτυο, όταν ήταν εκτός σύνδεσης. (Σιώμος, 2012)

Η σύγκρουση επέρχεται όταν ο εθισμένος χρήστης λειτουργεί κάτω από υπερβολική πίεση, η οποία προέρχεται από την οικογένεια, την εργασία, την κοινωνική ζωή, τις σχολικές ή επαγγελματικές υποχρεώσεις λόγω της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου. (Griffiths, 2000). Έτσι, το άτομο που έχει παθολογική χρήση με το Ίντερνετ συγκρούεται έντονα με το κοντινό περιβάλλον του, νιώθοντας ότι δεν τον καταλαβαίνουν και δεν τον αφήνουν να διασκεδάσει με τον τρόπο που αυτό επιλέγει. Μάλιστα, έρευνες έχουν αποδείξει ότι τα άτομα αυτά εμφανίζουν «επιθετική συμπεριφορά αν άλλοι τους διέκοπταν ενώ ήταν συνδεδεμένοι στο Διαδίκτυο» (Σιώμος, 2012).

Η υποτροπή έχει οριστεί από τον Hirschman (1992) «ως μία ή περισσότερες αποτυχημένες απόπειρες διακοπής ενός εθιστικού παράγοντα, οι οποίες συχνά

αποτυγχάνουν επειδή τα βασικά συναισθηματικά προβλήματα που συμβάλλουν τη διαίωσιση του εθισμού δεν έχουν θεραπευτεί» (Σιώμος, 2012). Την ερμηνεία αυτή έχουν εξακριβώσει κι άλλοι ερευνητές οι οποίοι υποστήριξαν ότι τα εθισμένα άτομα είχαν πραγματοποιήσει αποτυχημένες απόπειρες να μειώσουν τη χρήση του Διαδικτύου, χωρίς όμως αποτέλεσμα.

Η εξέλιξη αποτελεί ένα επιπλέον κριτήριο εθισμού το οποίο έχει να κάνει με την ολοένα αυξανόμενη χρήση του Διαδικτύου, η οποία σταδιακά οδηγεί σε πιο «επικίνδυνους» εθιστικούς παράγοντες. Ο Σιώμος (2012) χρησιμοποιεί ένα πολύ εύστοχο παράδειγμα για την κατανόηση αυτού του κριτηρίου: όπως ο ναρκωμανής ξεκινά, αρχικά, με ηπιότερα ναρκωτικά, όπως τον καπνό, και στη συνέχεια προχωράει σε πιο εθιστικά ναρκωτικά, όπως την ηρωίνη, έτσι και ο εθισμένος χρήστης του Διαδικτύου ακολουθεί ανάλογη συμπεριφορά. Η Young (1996a), λοιπόν, διαπίστωσε ότι οι εθισμένοι χρήστες χρησιμοποιούσαν περισσότερο τις πιο προσωπικές και διαδραστικές λειτουργίες του Διαδικτύου, όπως τα δωμάτια συνομιλίας και τα MUDs, ενώ οι κανονικοί χρήστες περιορίζονταν κυρίως στην αναζήτηση νέων ιστοσελιδών.

Η άρνηση «ενός προβλήματος αποτελεί ένα υποσυνείδητο συναίσθημα διατήρησης της σταθερότητας και του αυτοελέγχου, παρά τις ευδιάκριτες ενδείξεις ότι υπάρχει πρόβλημα» (Σιώμος, 2012). Η Young (1998, 1999) έχει διαπιστώσει συμπεριφορές άρνησης σε εθισμένους χρήστες μέσα από τις φράσεις «Κανείς δεν μπορεί να εθιστεί σε μία μηχανή» ή «Είναι μέρος της δουλειάς μου η χρήση του Διαδικτύου» ή ακόμα «Είναι μόνο ένα χόμπι και, εκτός των άλλων, όλοι το χρησιμοποιούν σήμερα».

Η συνεχής χρήση παρά τις συνέπειες αποτελούν ένα τελευταίο κριτήριο εθισμού στο Διαδίκτυο. Έχει παρατηρηθεί ότι τα άτομα που παρουσιάζουν εθιστικές διαθέσεις καθίσταντο ανίκανα να ελέγξουν τη χρήση που κάνουν, παρά το γεγονός ότι αυτή προκαλεί σοβαρά προβλήματα στις διαπροσωπικές σχέσεις τους, ακόμα και απώλεια της δουλειάς τους ή κακούς βαθμούς στο σχολείο (ανάλογα με την ηλικία του χρήστη). Ακόμη, η Young (1999) υπέδειξε μέσα από έρευνες «τάσεις συμπεριφοράς απόκρυψης και ψεύδους σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου για την επιβράδυνση των συνεπειών» (Σιώμος, 2012). Τέλος ο Brenner (1997) αναφέρει πάνω σε αυτό το κριτήριο, ότι οι προβληματικοί χρήστες παρουσίαζαν τα συμπτώματα της αποτυχίας στη διαχείριση του χρόνου τους, της μείωσης του ύπνου τους, της

απώλειας γευμάτων μέσα στη μέρα, καθώς και συμπτώματα κοινωνικής απομόνωσης και απομάκρυνσης από τον «πραγματικό» κόσμο.

Συνεπώς, αντιλαμβανόμαστε ότι οι εξαρτημένοι χρήστες γίνονται εύκολα αντιληπτοί, καθώς τα χαρακτηριστικά που παρουσιάζουν αποκλίνουν σημαντικά από αυτά ενός φυσιολογικού, μη εθισμένου χρήστη. Για το λόγο αυτό, θα πρέπει να εξετάζουμε με προσοχή τυχόν αποκλίνουσες συμπεριφορές σε άτομα του στενού ή οικογενειακού περιγυρού μας, ώστε να απευθυνθούμε σε ειδικούς που θα αποτρέψουν εντονότερες συμπεριφορές.

2.3.1 Ομάδες υψηλού κινδύνου

Στη διεθνή βιβλιογραφία ο πληθυσμός που εμφανίζεται να είναι ιδιαίτερα «ευαίσθητος» στην παθολογική χρήση του Διαδικτύου είναι οι φοιτητές, καθώς από τη μια πλευρά ενθαρρύνονται ιδιαίτερα για τη χρήση του λόγω των ακαδημαϊκών τους υποχρεώσεων και από την άλλη, δεν τους ασκείται γονική επιτήρηση (Young, 1998). Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με τη Young (2001) οι σημαντικότεροι λόγοι για τους οποίους οι φοιτητές οδηγούνται στην κατάχρηση του Διαδικτύου είναι οι εξής:

1. Η ελεύθερη και απεριόριστη πρόσβαση στο Διαδίκτυο.
2. Η έλλειψη γονικού ελέγχου.
3. Η ενθάρρυνση για χρήση του Διαδικτύου από το πρόγραμμα σπουδών τους και από τους καθηγητές του Πανεπιστημίου.
4. Η ελευθερία λόγου και πράξεων όταν είναι συνδεδεμένοι στο Διαδίκτυο.
5. Η ήδη υπάρχουσα εξοικείωσή τους με τη χρήση του Διαδικτύου από την εφηβική ηλικία.
6. Η ανάγκη τους να μειώσουν το άγχος που τους προκαλούν οι ακαδημαϊκές τους υποχρεώσεις.
7. Η μοναξιά και η απομόνωση που αισθάνονται κατά τη διάρκεια της φοιτητικής τους ζωής. Αντίθετα, στην εικονική πραγματικότητα του Διαδικτύου μπορούν με λίγη προσπάθεια και εκ του ασφαλούς να δημιουργήσουν νέες φιλίες δίχως να χρειάζεται να εκτεθούν με τη φυσική τους παρουσία, όπως συμβαίνει στην πραγματική ζωή.

Μάλιστα, έχει αναφερθεί σε μελέτες ότι *«οι σπουδαστές που παρουσίαζαν ψυχολογικές διαταραχές, όπως εξάρτηση, υπερβολική ντροπαλότητα, κατάθλιψη και*

χαμηλή αυτοεκτίμηση, έρεπαν σε μεγάλο βαθμό προς τον εθισμό στο Διαδίκτυο» (Σιώμος, 2012).

Μία άλλη ομάδα υψηλού κινδύνου χαρακτηρίζονται οι υπάλληλοι των επιχειρήσεων που ασχολούνται με το Διαδίκτυο για την διεκπαιρέωση των επαγγελματικών τους εργασιών και υποχρεώσεων. Είναι πολύ πιθανόν, λοιπόν, τα άτομα αυτά να αρχίσουν να χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο για προσωπική χρήση αμελώντας, έτσι, τα επαγγελματικά τους καθήκοντα.

Γενικότερα, οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι οι νεότεροι χρήστες του Διαδικτύου, που βρίσκονται στο ηλικιακό όριο 19-24 χρονών, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εθισμού στο Διαδίκτυο. Μάλιστα, έχει υποστηριχθεί ότι οι ομάδες υψηλού κινδύνου *«αποτελούνται από άτομα που συνδυάζουν το Διαδίκτυο με συγκινήσεις, φιλία, ελευθερία και ανεξαρτησία»* (Σιώμος, 2012). *«Το Διαδίκτυο επιτρέπει στο άτομο να «ξεκλειδώσει» την προσωπικότητά του και να δημιουργήσει έναν εικονικό εαυτό που ενδέχεται να διαφέρει σε μεγάλο βαθμό από τον πραγματικό»* (Young, 1997). Επιπλέον, τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση φαίνεται να αφιερώνουν περισσότερες ώρες στο ίντερνετ, πιθανώς ως μέσο απόδρασης. Τέλος, ορισμένες έρευνες *«ενοχοποιούν τη Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής με Υπερκινητικότητα (ΔΕΠ-Υ) ως προδιαθεσικό παράγοντα ανάπτυξης Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο»* (Σιώμος, 2012).

2.3.2 Διαφορές φύλου

Ένα από τα στοιχεία που μελετούν οι ερευνητές είναι η διαφοροποίηση των φύλων στη χρήση του Διαδικτύου. Έχουν διατυπωθεί αντιφατικές απόψεις οι οποίες προκύπτουν μέσα από τα αποτελέσματα διαφορετικών ερευνών. Για παράδειγμα, άλλες έρευνες δείχνουν ότι οι άνδρες είναι πιο επιρρεπείς στον εθισμό στο Διαδίκτυο, άποψη την οποία αμφισβητούν κάποιες άλλες, οι οποίες παρουσίαζαν τις γυναίκες ως πιο εθισμένες (Young, 1998). Από την άλλη, υπάρχουν και έρευνες που δείχνουν ότι δεν υπάρχει διαφοροποίηση των δύο φύλων (Young & Rodgers, 1998) ως προς τη χρήση του Διαδικτύου.

Ο Weiser (2000) πραγματοποίησε μία ανασκόπηση και υλοποίησε μία έρευνα για τις διαφυλικές διαφορές στα πρότυπα χρήσης του Διαδικτύου και στις προτιμήσεις των εφαρμογών του Διαδικτύου σε ένα δείγμα 1.190 ατόμων. Το συμπέρασμα της έρευνάς του ήταν ότι υπήρχαν πολυάριθμες διαφυλικές διαφορές

στις προτιμήσεις των εφαρμογών του Διαδικτύου. Τα αποτελέσματα παρουσίασαν ότι οι άντρες χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο, κυρίως, για σκοπούς διασκέδασης και αναψυχής (διαδραστικά παιχνίδια, σελίδες πορνογραφικού υλικού κ.α) ενώ οι γυναίκες πρωταρχικά για διαπροσωπική επικοινωνία και εκπαιδευτική βοήθεια. Τα αποτελέσματά του ήταν συνεπή με εκείνα άλλων ερευνών, τα οποία έδειξαν ότι οι γυναίκες ήταν λιγότερο εξοικειωμένες με τη χρήση του Διαδικτύου, υπονοώντας ότι την ίδια περίοδο οι άντρες αποτελούσαν το 95% των χρηστών του Διαδικτύου, ενώ οι γυναίκες μόλις το 5% (Frangos, Frangos, & Kiohos, 2010). Βέβαια, στο σημείο αυτό πρέπει να σημειωθεί ότι τα πρώτα χρόνια που ήταν σε έξαρση τα διαδικτυακά παιχνίδια οι άντρες και τα νεαρά αγόρια ήταν αυτοί που φαίνονταν να είναι περισσότερο εθισμένοι. Τα τελευταία όμως χρόνια, με τη ραγδαία ανάπτυξη και διάδοση των σελίδων κοινωνικής δικτύωσης, τα ποσοστά των εθισμένων γυναικών πιθανότατα να αυξηθούν.

Σε έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί στην Ελλάδα έχει διαπιστωθεί στατιστικά σημαντική διαφορά όσον αφορά τη χρήση του Διαδικτύου από τα δύο φύλα, με τους άντρες να κατακτούν την πρώτη θέση στον παράγοντα εθισμό. Ενδεικτικά, σε επιδημιολογική έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 2.200 εφήβους στην περιοχή της Θεσσαλίας, ο εθισμός στο Διαδίκτυο ανιχνεύθηκε στο 6.2% των αγοριών και στο 2% των κοριτσιών. Μάλιστα, η κύρια δραστηριότητα των εθισμένων αγοριών ήταν τα διαδικτυακά παιχνίδια τα οποία έπαιζαν στα internet cafes (Siomos et al., 2008). Στο σημείο αυτό αξίζει να αναφερθεί η άποψη του Griffiths (1995), ο οποίος πίστευε ότι τα αγόρια έχουν περισσότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν εθιστικές διαθέσεις, καθώς χρησιμοποιούν το Ίντερνετ για να καλύψουν άλλους εθισμούς, όπως τα διαδικτυακά ηλεκτρονικά παιχνίδια ή τον παθολογικό τζόγο.

2.3.3 Χρόνος χρήσης και διαδικτυακή δραστηριότητα της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου

Ένας σημαντικός παράγοντας που λαμβάνεται υπόψη για τη διάγνωση του εθισμού στο Διαδίκτυο είναι ο χρόνος που ξοδεύεται σε αυτό. Σε σχετικές έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί έχει αποδειχτεί ότι οι εθισμένοι χρήστες «σπαταλούν» πολύ περισσότερο χρόνο απ' ό,τι οι κανονικοί χρήστες. Ενδεικτικό παράδειγμα αποτελούν τα ευρήματα της Young (1998) τα οποία έδειχναν ότι οι εθισμένοι στο Διαδίκτυο είχαν μέσο όρο χρήσης 39 ώρες εβδομαδιαίως, ενώ οι μη εθισμένοι 5 ώρες.

Παρατηρούμε, λοιπόν, ότι οι εθισμένοι χρήστες ξοδεύουν σχεδόν τον εξαπλάσιο αριθμό ωρών από τους μη-εξαρτημένους.

Επιπλέον, ένας άλλος σημαντικός παράγοντας που χρησιμοποιείται στη μελέτη της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου είναι το είδος της διαδικτυακής δραστηριότητας. Οι δραστηριότητες που γίνονται σε απευθείας σύνδεση (on-line), όπως για παράδειγμα τα διαδικτυακά παιχνίδια (on-line games), καθώς και τα δωμάτια συνομιλίας (chat rooms) έχουν αποδειχτεί ότι συνδέονται στενά με τον διαδικτυακό εθισμό. Η άποψη αυτή, εκτός των άλλων, έχει διαπιστωθεί κι από τη Young (1998) η οποία αναφέρει σε έργο της ότι οι εξαρτημένοι στο Διαδίκτυο «έχουν αδυναμία» σε συγκεκριμένες διαδικτυακές δραστηριότητες, όπως τα chat ή τα forums ή το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, ενώ αντίθετα οι μη-εξαρτημένοι χρήστες συνηθίζουν να χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο για αναζήτηση πληροφοριών. Στο σημείο αυτό αξίζει να σημειωθεί ότι στις μέρες μας, η άποψη αυτή πρέπει να μας προβληματίζει ιδιαίτερα, μιας και έχει παρατηρηθεί ραγδαία ανάπτυξη των κοινωνικών δικτύων. Τα κοινωνικά δίκτυα, όπως το facebook, το twitter, το skype κ.α, αποτελούν για ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού απαραίτητο συστατικό της καθημερινής του ζωής. Αυτό σημαίνει ότι εγκυμονούν ακόμη περισσότεροι κίνδυνοι για την εμφάνιση νέων «κρουσμάτων» εθισμού.

Συμπερασματικά θα λέγαμε, ότι το Διαδίκτυο στο σύνολό του δεν είναι εθιστικό, αλλά αντίθετως, ορισμένες διαδικτυακές δραστηριότητες είναι υπεύθυνες για την δημιουργία εθιστικών διαθέσεων.

2.3.4 Συννοσηρότητα με ψυχικές διαταραχές

Ένα βασικό θέμα που απασχολεί τους επιστήμονες και τους ερευνητές που ασχολούνται με την παθολογική χρήση του Διαδικτύου είναι αν ο διαδικτυακός εθισμός που συνυπάρχει με ψυχικές διαταραχές προηγείται ή έπεται των διαταραχών. Έρευνες που έχουν διεξαχθεί τα τελευταία χρόνια έχουν αποδείξει ότι άτομα με εθισμό στο Διαδίκτυο έχουν τουλάχιστον ένα ακόμη πρόβλημα, κυρίως ψυχικό όπως *«κατάθλιψη, κοινωνική φοβία, διαταραχή ελέγχου των παρορμήσεων, διαταραχή ελλειμματικής προσοχής καθώς επίσης και συμπεριφορές κατάχρησης ουσιών ή άλλων εθιστικών διαταραχών»* (Σιώμος, 2012).

Πιο συγκεκριμένα, σε έρευνα της Young (1998) σχετικά με το εξεταζόμενο θέμα, διαπιστώθηκε ότι πολλοί από τους ανθρώπους με συμπτώματα παθολογικής χρήσης

του Διαδικτύου είναι «καταθλιπτικοί και μοναχικοί, κυριευόμενοι από τη χαμηλή αυτοεκτίμηση, την ανασφάλεια και το άγχος»(Young, 1998). Αναλυτικότερα,

η Young διαπίστωσε ότι το 54% όσων πληρούσαν τα κριτήρια της για τον εθισμό στο Διαδίκτυο είχαν ένα προηγούμενο (πριν από τη χρήση του Διαδικτύου) ιστορικό κατάθλιψης, το 34% διαταραχή άγχους και άλλοι είχαν για χρόνια χαμηλή αυτοεκτίμηση. Επιπρόσθετα, το 52% είχαν τρέχοντα ή προγενέστερα προβλήματα με τον αλκοολισμό, την εξάρτηση από τα ναρκωτικά, τον καταναγκαστικό τζόγο ή τη χρόνια υπερφαγία. (Young, 1998).

Παρατηρούμε λοιπόν, ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο συνυπάρχει τις περισσότερες φορές και με άλλα ψυχοπαθολογικής φύσεως, κυρίως, προβλήματα. Μάλιστα, οι ερευνητές έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι η εθιστική χρήση του Διαδικτύου όχι μόνο προκύπτει από ψυχικές διαθέσεις (όπως π.χ την κατάθλιψη), αλλά πράγματι συμβάλλει στην αύξηση του επιπέδου των ψυχικών αυτών διαταραχών. Στο σημείο αυτό αξίζει να επισημανθεί ότι σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Praterelli et al (1999.2002) διαπιστώθηκε ότι «το πρόβλημα έχει κυκλικό χαρακτήρα, με τη μοναξιά και την κατάθλιψη να οδηγούν στην υπερβολική χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή, η οποία με τη σειρά της οδηγεί σε περισσότερη μοναξιά και κατάθλιψη» (Σιώμος, 2012).

Συνεπώς, καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο μπορεί είτε να οδηγεί, είτε να συνεισφέρει, είτε να χειροτερεύει τα συμπτώματα των ποικίλων ψυχικών διαταραχών και πολλές φορές μπορεί να αποτελέσει την είσοδο για την εκδήλωση ψυχιατρικών ασθενειών.

2.4 Πρόληψη

Η πρόληψη αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο στην αντιμετώπιση του διαδικτυακού εθισμού. Η σωστή και τακτική ενημέρωση σχετικά με τους κινδύνους που εγκυμονεί το Διαδίκτυο, καθώς και η εμπάθυνση στις αρνητικές συνέπειές του, θα αποτελέσει ένα καλό κίνητρο για την ελαχιστοποίηση της έκθεσης των χρηστών σε «επικίνδυνες» υπηρεσίες που προσφέρει το Διαδίκτυο. Μάλιστα, η σχετική ενημέρωση πρέπει να ξεκινάει από τη σχολική ηλικία και να συνεχίζεται έως την ακαδημαϊκή και επαγγελματική ζωή των χρηστών, ώστε να τους υπενθυμίζει συνεχώς τους κινδύνους που ελλοχεύουν στη μικρή οθόνη του υπολογιστή.

Ως ένα βασικό βήμα για την προώθηση της πρόληψης στο σχολικό περιβάλλον, οι εκπαιδευτικοί θα μπορούσαν να προσκαλέσουν ειδικούς για να κάνουν παρουσιάσεις στους μαθητές, οι οποίες θα περιλαμβάνουν έγκυρη

πληροφόρηση για τον εθισμό στο Διαδίκτυο, ενώ παράλληλα θα παρέχουν ορισμένες συμβουλές για τον έλεγχο της χρήσης του. Αυτή η εκπαιδευτική προσέγγιση, η οποία βασίζεται στη γνώση, στηρίζεται στην υπόθεση ότι οι εθισμένοι στο Διαδίκτυο έχουν ελλιπή ενημέρωση των αρνητικών του συνεπειών. Ωστόσο, ο τρόπος για την παροχή της πληροφόρησης και της γνώσης είναι κρίσιμος. *«Η νεότερη γενιά ανταποκρίνεται περισσότερο όταν η καινούρια πληροφόρηση παρέχεται μέσω εκσυγχρονισμένων, οπτικοακουστικών μέσων από ότι με την προβολή διαφανειών»* (Κανδρή, 2012).

Επιπλέον, η Young (1998a) στα πλαίσια της ακαδημαϊκής εκπαίδευσης, πρότεινε ορισμένα σχέδια τα οποία πρέπει να θέσουν σε εφαρμογή τα πανεπιστήμια, ώστε να αποτραπεί η κατάχρηση του Διαδικτύου από τους φοιτητές. Πιο συγκεκριμένα, τα σχέδια αυτά θα μπορούσαν να είναι τα εξής:

1. Εκπαίδευση των διευθυντών και των μελών των πανεπιστημίων για τη δυναμική της κατάχρησης του Διαδικτύου, με σκοπό την πληροφόρηση και την πρόληψη σε όλο το σύστημα των πανεπιστημίων.
2. Εφαρμογή εκπαιδευτικών προγραμμάτων τα οποία θα ενημερώνουν τους σπουδαστές για τον εθισμό στο Διαδίκτυο. Τα προγράμματα αυτά θα εκπαιδεύουν τους φοιτητές στα σημάδια προειδοποίησης και στους παράγοντες κινδύνου του εθισμού στο Διαδίκτυο, θα προωθούν την έγκαιρη ανίχνευση και θα μειώνουν την επίπτωση.
3. Ενθάρρυνση των φοιτητών να απευθύνονται σε συμβούλους, όταν προκύπτουν προβλήματα παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου.
4. Ενθάρρυνση των φοιτητών για συμμετοχή στις κοινωνικές εκδηλώσεις των πανεπιστημίων. Τα περισσότερα πανεπιστήμια διαθέτουν διάφορες κοινωνικές λέσχες και οργανώσεις των σπουδαστών και οι διευθυντές οφείλουν να στηρίζουν την ενεργή συμμετοχή τους σε αυτές.
5. Οργάνωση ομιλιών στα πανεπιστήμια με θέμα τη χρήση του Διαδικτύου, ώστε να δοθεί βοήθεια στους φοιτητές να χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο με ασφάλεια.

Συνεπώς, αντιλαμβανόμαστε ότι υπάρχουν αρκετές προτάσεις πρόληψης οι οποίες μπορούν να «προλάβουν» την εκδήλωση εθιστικών διαθέσεων. Στην Ελλάδα αντίστοιχες ενέργειες έχουν παρατηρηθεί στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. Στα πλαίσια της λειτουργίας της Συμβουλευτικής Υπηρεσίας των Φοιτητών για την Αντιμετώπιση της Παθολογικής Χρήσης του Διαδικτύου που

στεγάζεται στο χώρο της φοιτητικής λέσχης, παρέχονται ορισμένες εξειδικευμένες υπηρεσίες.

2.5 Διάγνωση

Για τη διάγνωση του εθισμού στο Διαδίκτυο έχουν χρησιμοποιηθεί διάφορα διαγνωστικά κριτήρια από πολλούς ερευνητές. Υπάρχει διχογνωμία στο χώρο της έρευνας σχετικά με τα κριτήρια διάγνωσης, καθώς υπάρχουν αντικρουόμενες απόψεις σχετικά με τη φύση της παθήσεως αυτής. Παρακάτω παρατίθενται τα πιο διαδεδομένα διαγνωστικά κριτήρια στο χώρο του συμπεριφορικού εθισμού.

2.5.1 Προτεινόμενα κριτήρια διάγνωσης

Ένα από τα συχνότερα διαγνωστικά κριτήρια της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου είναι το διαγνωστικό ερωτηματολόγιο της Young (1996a). Το ερωτηματολόγιο αυτό αποτελείται από οκτώ ερωτήσεις με βάση τα κριτήρια του DSM-IV για το παθολογικό τυχερό παιχνίδι (Πίνακας 1). Η Young υποστηρίζει ότι η ύπαρξη πέντε θετικών απαντήσεων στις οκτώ ερωτήσεις οριοθετούν τη διάγνωση του εθισμού στο Διαδίκτυο.

Πίνακας 1

Διαγνωστικά κριτήρια της Young (1996a)

Πρέπει να υπάρχουν πέντε θετικές απαντήσεις στις οκτώ ερωτήσεις που ακολουθούν:

1. Σας απασχολεί συνεχώς το Διαδίκτυο (σκέφτεστε την προηγούμενη δραστηριότητά σας στο Διαδίκτυο ή ανυπομονείτε για την επόμενη);
2. Νιώθετε την ανάγκη να χρησιμοποιείτε το Διαδίκτυο για όλο και περισσότερο χρόνο προκειμένου να αισθανθείτε ικανοποίηση;
3. Έχετε κάνει επανειλημμένα ανεπιτυχείς προσπάθειες να ελέγξετε, να ελαττώσετε ή να σταματήσετε τη χρήση του Διαδικτύου;
4. Νιώθετε ανήσυχοι, κακόκεφοι, μελαγχολικοί ή ευερέθιστοι όταν επιχειρείτε να ελαττώσετε ή να σταματήσετε τη χρήση του Διαδικτύου;
5. Παραμένετε συνδεδεμένοι στο Διαδίκτυο για περισσότερο χρόνο απ' ότι σκοπεύατε αρχικά;
6. Έχετε διακινδυνέψει την απώλεια μιας σημαντικής σχέσης, εργασίας, εκπαιδευτικής ή επαγγελματικής ευκαιρίας λόγω του Διαδικτύου;
7. Έχετε πει ψέματα σε μέλη της οικογένειάς σας, στον ψυχοθεραπευτή σας ή σε άλλους για να αποκρύψετε το βαθμό της εμπλοκής με το Διαδίκτυο;
8. Χρησιμοποιείτε το Διαδίκτυο ως τρόπο διαφυγής από προβλήματα ή ανακούφισης από μια δυσάρεστη κατάσταση που βιώνετε (π.χ αισθήματα ανικανότητας, ενοχής, άγχους ή κατάθλιψης);

Ο Beard & Wolf (2001) αμφισβήτησαν την αντικειμενικότητα των ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς και προσπάθησαν να τροποποιήσουν τα κριτήρια της Young, επιδιώκοντας τη διευκρίνιση κάποιων αόριστων όρων, όπως για παράδειγμα τον όρο «συνεχής ενασχόληση». Επιπλέον, υποστήριξαν ότι τα διαγνωστικά κριτήρια για το παθολογικό, τυχερό παιχνίδι δεν ήταν πλέον κατάλληλα να χρησιμοποιηθούν για τη διάγνωση του εθισμού στο Διαδίκτυο. Έτσι, υποστήριξαν ότι για τη σωστή διάγνωση θα πρέπει να ισχύουν οπωσδήποτε και τα πέντε πρώτα κριτήρια της Young και στη συνέχεια, τουλάχιστον ένα από τα τρία τελευταία κριτήρια (Πίνακας 2).

Πίνακας 2

Διαγνωστικά κριτήρια του εθισμού στο Διαδίκτυο (Beard & Wolf, 2001)

Πρέπει να ισχύουν όλα τα παρακάτω κριτήρια:

1. Τον/την απασχολεί συνεχώς το Διαδίκτυο (σκέφτεται την προηγούμενη δραστηριότητα στο Διαδίκτυο ή ανυπομονεί για την επόμενη).
2. Νιώθει την ανάγκη να χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο για όλο και περισσότερο χρόνο προκειμένου να αισθανθεί ικανοποίηση.
3. Έχει κάνει ανεπιτυχείς προσπάθειες να ελέγξει, να ελαττώσει ή να σταματήσει τη χρήση του Διαδικτύου.
4. Είναι ανήσυχος/η, κακόκεφος/η, μελαγχολικός/η ή ευερέθιστος/η όταν επιχειρεί να ελαττώσει ή να σταματήσει τη χρήση του Διαδικτύου.
5. Παραμένει συνδεδεμένος/η για περισσότερο χρόνο απ' όσο σκόπευε αρχικά.

Πρέπει να ισχύει τουλάχιστον ένα από τα παρακάτω κριτήρια:

1. Έχει διακινδυνέψει την απώλεια μιας σημαντικής σχέσης, εργασίας, εκπαιδευτικής ή επαγγελματικής ευκαιρίας λόγω του Διαδικτύου.
2. Έχει πει ψέματα σε μέλη της οικογένειάς του/της, στον ψυχοθεραπευτή του/της ή σε άλλους για να αποκρύψει το βαθμό εμπλοκής του/της με το Διαδίκτυο.
3. Χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο ως τρόπο διαφυγής από προβλήματα ή ανακούφισης από μια δυσάρεστη κατάσταση που βιώνει (π.χ αισθήματα ανικανότητας, ενοχής, άγχους ή κατάθλιψης).

Μια τρίτη απόπειρα διατύπωσης διαγνωστικών κριτηρίων έγινε από τους Pratarelli et al. (1999). Οι συγκεκριμένοι, διέκριναν τέσσερις παράγοντες του εθισμού στο Διαδίκτυο, οι οποίοι προέκυψαν από έρευνα που διεξήγαγαν στο Πολιτειακό πανεπιστήμιο της Οκλαχόμα. Χορηγήθηκε, λοιπόν, σε τριακόσιους σαράντα έναν συμμετέχοντες (163 άντρες και 178 γυναίκες με μέσο όρο ηλικίας 23 έτη περίπου) ένα ερωτηματολόγιο που περιελάμβανε ενενήντα τρεις ερωτήσεις, εκ των οποίων οι δεκαεννέα ήταν δημογραφικές ερωτήσεις και οι υπόλοιπες αφορούσαν στη χρήση του Διαδικτύου. Από την ανάλυση παραγόντων του ερωτηματολογίου εξήχθησαν τέσσερις παράγοντες, δύο κύριοι και δύο δευτερεύοντες, οι οποίοι είναι οι εξής:

1. Ο Παράγοντας Ένα περιλαμβάνει προβληματικές συμπεριφορές που συνδέονται με την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου. Οι συμπεριφορές αυτές χαρακτηρίζονται από αισθήματα μοναξιάς, κοινωνικής απομόνωσης, απώλειας ραντεβού και γενικότερα μείωσης της κοινωνικής λειτουργικότητας του ατόμου.
2. Ο Παράγοντας Δύο αξιολογεί την αξιοποίηση και τη χρησιμότητα της τεχνολογίας των υπολογιστών γενικότερα και του Διαδικτύου ειδικότερα.
3. Ο Παράγοντας Τρία είναι δευτερεύων και περιλαμβάνει δύο διαφορετικές συνέπειες που αφορούσαν τη χρήση του Διαδικτύου, τη σεξουαλική ικανοποίηση και την εσωστρέφεια.
4. Ο Παράγοντας Τέσσερα εστιάζει στην απουσία προβλημάτων σε σχέση με τη χρήση του Διαδικτύου, καθώς τα άτομα αδιαφορούν για την τεχνολογία.

Συνοψίζοντας θα λέγαμε ότι οι μελέτες των ειδικών ψυχικής υγείας που έχουν διεξαχθεί μέχρι και τις μέρες μας, δε συμφωνούν μεταξύ τους. Δεν υπάρχει μια κοινώς αποδεδωμένη και αναγνωρισμένη άποψη σχετικά με την ονομασία, τα κριτήρια, τα εργαλεία διάγνωσης αλλά και την ένταξη της πάθησης αυτής στα ψυχιατρικά ταξινομικά συστήματα. Επομένως, δεν μπορεί να δοθεί μια σαφής εξήγηση για τον τρόπο διάγνωσης της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου.

2.5.2 Εργαλεία Διάγνωσης

Προτού αναλωθούμε στην ανάλυση των διαγνωστικών εργαλείων, αξίζει να σημειώσουμε ότι ο Εθισμός στο Διαδίκτυο, ως πάθηση, δεν συμπεριλαμβάνεται μέχρι στιγμής στο DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), το οποίο αποτελεί το πιο διαδεδομένο εγχειρίδιο για τη διάγνωση των ψυχικών διαταραχών. Με άλλα λόγια, δεν έχει αναγνωριστεί επισήμως, ως ψυχική διαταραχή και δεν αποτελεί ακόμη μία ξεχωριστή κατηγορία ψυχικής παθήσεως, παρ' όλο που τα ερευνητικά αποτελέσματα αποδεικνύουν την ύπαρξή της.

Βέβαια, στις περισσότερες μελέτες σχετικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο χρησιμοποιήθηκαν τα κριτήρια του DSM-IV που χρησιμοποιούνται για τη διάγνωση του παθολογικού τζόγου. Έτσι, με την πάροδο του χρόνου συναντάμε μια μεγάλη ποικιλία διαγνωστικών εργαλείων, η οποία, ως επί τον πλείστον, αποτελεί αναπροσαρμογές του DSM-IV. Χαρακτηριστικά, ο Goldberg το 1996 έκανε μια πρώτη απόπειρα σχεδιασμού ενός εργαλείου διάγνωσης για τον διαδικτυακό εθισμό.

Πιο συγκεκριμένα, ανέπτυξε την κλίμακα Internet Addictive Disorder-IAD, «προσαρμόζοντας το DSM-IV και παρέχοντας ορισμένα διαγνωστικά κριτήρια, συμπεριλαμβανομένων δυο δηλώσεων που συναντώνται συχνά στις έρευνες σχετικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο, την ελπίδα για αύξηση του χρόνου στο Διαδίκτυο και τα όνειρα για το Διαδίκτυο» (Σιώμος 2012). Με ανάλογο τρόπο έχουν κάνει την εμφάνισή τους κι άλλα εργαλεία, όπως το IRABI (Internet-Related Addictive Behavior Inventory) και το PIU (Pathological Internet Use), αλλά και το YDQ (Internet addiction Diagnostic Questionnaire) το οποίο ανέπτυξε η Young το 1996. Τα κριτήρια αυτού του εργαλείου δόθηκαν αναλυτικά στην προηγούμενη ενότητα (Πίνακας 1) και ο εθισμός μπορούσε να διαγνωστεί μέσα από πέντε θετικές απαντήσεις στις οχτώ ερωτήσεις του εργαλείου. Ενώ το εργαλείο αυτό είχε πολλά θετικά στοιχεία δεν κάλυπτε όλους τους παράγοντες που προηγούνται της εθιστικής συμπεριφοράς στο Διαδίκτυο. Έτσι, το 1998 διατυπώθηκε από την ίδια ερευνήτρια, την Kimberly Young, το IAT (Internet Addiction Test), το οποίο θεωρείται το πρώτο έγκυρο και αξιόπιστο εργαλείο μέτρησης του εθισμού στο Διαδίκτυο. Το IAT αποτελείται από ένα ερωτηματολόγιο με είκοσι ερωτήσεις, οι οποίες μετρούν το επίπεδο της εθιστικής διάθεσης των ενηλίκων, αν είναι δηλαδή ήπιο, μέτριο ή σοβαρό. Όσον αφορά τα ελληνικά δρώμενα, το μοναδικό εργαλείο μέτρησης του εθισμού που έχει αναπτυχθεί είναι το ΚΕΕΦΥ (Κλίμακα μέτρησης του Εθισμού των Εφήβων στους Ηλεκτρονικούς Υπολογιστές) (Siomos et al., 2009). Η κλίμακα ΚΕΕΦΥ δημιουργήθηκε με βάση τις ερωτήσεις από την κλίμακα IAT (Young, 1998), δίχως όμως να αποτελεί προσαρμογή του IAT στον ελληνικό πληθυσμό. Συγκεκριμένα, «τροποποιήθηκε ώστε να εφαρμοστεί σε εφηβικό πληθυσμό χρηστών υπολογιστών και όχι αποκλειστικά ενηλίκων ατόμων που πλοηγούνται στο Διαδίκτυο». (Σιώμος, 2012).

Κλείνοντας, την ενότητα αυτή, θα ήθελα να επισημάνω πως η δημιουργία της κλίμακας ΚΕΕΦΥ αποτελεί την πρώτη απόπειρα εφαρμογής ενός αξιόπιστου εργαλείου για την μέτρηση του εθισμού στους υπολογιστές σε εφήβους στα πλαίσια του ελλαδικού χώρου. Για την μέτρηση του διαδικτυακού εθισμού δεν έχει υπάρξει κάποια ερευνητική κινητοποίηση, κάτι το οποίο θα ήταν χρήσιμο να λάβει υπόψη η ερευνητική κοινότητα της Ελλάδας.

2.6 Θεραπεία και απεξάρτηση

Είναι γεγονός, από όσα προαναφέρθηκαν στην παρούσα εργασία, ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο επιφέρει αρνητικές συνέπειες τόσο στην ατομική και οικογενειακή πραγματικότητα του χρήστη, όσο και στην επαγγελματική και κοινωνική ζωή του. Για το λόγο αυτό, καθίσταται αναγκαία η αποτελεσματική, θεραπευτική παρέμβαση, ώστε να αντιμετωπιστούν οι προβληματικές συμπεριφορές που προκαλεί η συγκεκριμένη πάθηση. Βέβαια, υπάρχει μια εκπληκτική έλλειψη καταγεγραμμένων κλινικών παρεμβάσεων για τον εθισμό στο Διαδίκτυο στη διεθνή βιβλιογραφία. Αυτό, διότι ο εθισμός δεν έχει ακόμη συμπεριληφθεί στα επίσημα ιατρικά και ψυχολογικά εγχειρίδια και η έρευνα αλλά και η γνώση για αυτό δεν είναι εκτενής. Παρ' όλα αυτά, για την αντιμετώπιση του φαινομένου έχουν προταθεί διάφορες προσεγγίσεις που σκοπό έχουν την αναγνώριση του προβλήματος και των συνεπειών του από τον παθολογικό χρήστη. Αυτές είναι οι εξής : η κινητοποιητική συνέντευξη, η γνωστική-συμπεριφορική ψυχοθεραπεία, η παρέμβαση στην οικογένεια, οι ομάδες υποστήριξης και η φαρμακοθεραπεία (Σιώμος, 2012).

Η κινητοποιητική συνέντευξη «είναι μια συμβουλευτική προσέγγιση, η οποία βασίζεται στη συνεργατική σχέση με τον ασθενή, με σκοπό να τον παρακινήσει να μπει σε μια διαδικασία αλλαγής» (Σιώμος, 2012). Ο θεραπευτής προσπαθεί να εκμαιεύσει στον ασθενή την επιθυμία του για αλλαγή, σταθμίζοντας τα υπέρ και τα κατά που του έχει επιφέρει η πολύωρη χρήση του Διαδικτύου. Τον προβληματίζει και τον βοηθά να αναγνωρίσει το πρόβλημα που έχει, δίχως να έρθει σε σύγκρουση μαζί του. Με τον τρόπο αυτό, τον βοηθάει να διερευνήσει και να επιλύσει την αμφιθυμία του. Υποθέτει ότι η υπευθυνότητα και η ικανότητα για αλλαγή βρίσκονται εντός του ασθενή. Με την καθοδήγησή του τον καλεί να αξιολογήσει τη ζωή του σε όλο το φάσμα της, ώστε να συνειδητοποιήσει τη ανάγκη για αλλαγή. Συνεπώς, δεν τον εφοδιάζει με λύσεις ή την επίλυση του προβλήματος μέχρι την απόφαση του ίδιου του χρήστη για αλλαγή.

Η γνωστική-συμπεριφορική ψυχοθεραπεία είναι μία ψυχοθεραπευτική παρέμβαση την οποία ανέπτυξε η Kimberly Young. Πρόκειται για μία θεραπεία βασισμένη στη θέση ότι οι σκέψεις καθορίζουν τα συναισθήματα. Οι ασθενείς διδάσκονται να ελέγχουν τις σκέψεις τους και να αναγνωρίζουν εκείνες που προκαλούν εθιστικά συναισθήματα και δράσεις, ενώ μαθαίνουν νέες δεξιότητες αντιμετώπισης και τρόπους πρόληψης της υποτροπής. Απαιτεί 3 μήνες θεραπείας, δηλαδή 12 εβδομαδιαίες περίπου συναντήσεις. Το πρώιμο στάδιο της θεραπείας είναι συμπεριφορικό, το οποίο εστιάζεται σε συγκεκριμένες συμπεριφορές και

καταστάσεις, στις οποίες η διαταραχή παρόρμησης του ελέγχου προκαλεί όλο και περισσότερη δυσκολία. Καθώς η θεραπεία προχωράει δίνεται μεγαλύτερη έμφαση στις γνωστικές υποθέσεις και παραμορφώσεις που έχουν αναπτυχθεί και των συνεπειών αυτών των συμπεριφορών (Young, 2007). Έτσι λοιπόν, η Young στα πλαίσια αυτής της παρέμβασης, προτείνει μία σειρά από τεχνικές οι οποίες βοηθούν τον εθισμένο χρήστη να αναγνωρίσει το πρόβλημά του και να ανακτήσει τον έλεγχο στη χρήση του Διαδικτύου. Παρακάτω αναφέρονται οι οχτώ τεχνικές, όπως τις απέδωσε στην ελληνική γλώσσα ο Κωνσταντίνος Σιώμος (2012):

1. *Αναγνώρισε τι χάνεις*: ο χρήστης δημιουργεί έναν κατάλογο με όλες τις δραστηριότητες-συνήθειές του, τις οποίες παραμέλησε λόγω της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου. Με τον τρόπο αυτό κάνει μια εκτίμηση του τρόπου ζωής του πριν και μετά την παθολογική χρήση. Ο χρήστης αποκτά την επίγνωση του εαυτού του, πράγμα το οποίο τον βοηθάει να μεταβεί συνειδητά στη φάση αλλαγής.
2. *Εκτίμηση του χρόνου on-line*: σε αυτό το σημείο ο χρήστης καταγράφει ακριβώς τις ώρες που αφιερώνει στο Διαδίκτυο. Μάλιστα αναφέρει αναλυτικά τις διαδικτυακές δραστηριότητες στις οποίες αναλώνεται (διαδικτυακά παιχνίδια, δωμάτια συνομιλίας κ.α) και σημειώνει δίπλα σε κάθε δραστηριότητα τις ώρες χρήσης.
3. *Τεχνικές διαχείρισης του χρόνου χρήσης*: εδώ προτείνονται τέσσερις προσεγγίσεις οι οποίες βοηθούν το χρήστη να περιορίσει το χρόνο χρήσης του στο Διαδίκτυο, ανακτώντας καθ' αυτό τον τρόπο τον έλεγχο του «σερφαρίσματος». Οι προσεγγίσεις αυτές αφορούν την καλλιέργεια μιας εναλλακτικής δραστηριότητας, την αλλαγή του καθημερινού προγράμματος του χρήστη, όσον αφορά τη χρήση του Διαδικτύου, τη χρήση σηματοδοτών (π.χ ξυπνητήρι) οι οποίοι υπενθυμίζουν στο χρήστη τη λήξη του προκαθορισμένου χρόνου χρήσης και τέλος, την ενσωμάτωση καθορισμένων ορίων χρήσης του Διαδικτύου.
4. *Αναγνώριση των παραγόντων που πυροδοτούν την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου*: σε αυτή την τεχνική ο προβληματικός χρήστης καλείται να αναγράψει τα συναισθήματά του πριν και μετά τη χρήση του Διαδικτύου. Με τον τρόπο αυτό επιθυμείται να οδηγηθεί σε μια ανασκόπηση του εαυτού του, ώστε να αντιληφθεί τους ψυχο-συναισθηματικούς λόγους για τους οποίους οδηγήθηκε στην προβληματική αυτή κατάσταση.

5. *Χρήση καρτών θετικής υπενθύμισης*: ο χρήστης δημιουργεί μία κάρτα με τις πέντε πιο σοβαρές συνέπειες που υπέστη από την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου και μία κάρτα με τα πέντε κυριότερα πλεονεκτήματα που εισέπραξε από τον περιορισμό της χρήσης του Διαδικτύου. Όταν λοιπόν, νιώσει να δειλάζεται, έτοιμος να υποκύψει στον πειρασμό του Διαδικτύου, οι κάρτες αυτές θα ενεργήσουν ως υγιή ανατροφοδότηση, ενθαρρύνοντάς τον να μην υποπέσει στα ίδια λάθη.
6. *Ενίσχυση του χρήστη*: με αυτήν την τεχνική ο χρήστης ενισχύεται συναισθηματικά, ώστε να αποκτήσει μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση για τον εαυτό του και να αναλάβει την ευθύνη των προβλημάτων του.
7. *Αντιμετώπιση της άρνησης*: «το βασικότερο βήμα για την αντιμετώπιση της προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου είναι η αναγνώριση και αποδοχή του προβλήματος» (Σιώμος, 2012). Ο χρήστης τις περισσότερες φορές αρνείται το πρόβλημά του προβάλλοντας διαφόρων ειδών δικαιολογίες και προφάσεις. Έτσι, στο σημείο αυτό δίνεται ένας κατάλογος με τις πιο συνηθισμένες μορφές άρνησης που παρουσιάζονται από εθισμένα άτομα, με σκοπό να αντιληφθεί τη σοβαρότητα του προβλήματός του.
8. *Αντιμετώπιση της δυσθυμίας*: εδώ «ο χρήστης ενθαρρύνεται να κάνει μια πιο ρεαλιστική εκτίμηση για τις δεξιότητές του, την εικόνα του εαυτού του και τις σχέσεις του με τους άλλους και να αναζητήσει στον πραγματικό κόσμο στήριξη και κάλυψη των αναγκών του» (Σιώμος, 2012). Με τον τρόπο αυτό θα ξεπεράσει τους συναισθηματικούς του δεσμούς με το Διαδίκτυο (π.χ μόνο στο Διαδίκτυο γίνομαι αποδεκτός, οι καλύτεροι μου φίλοι είναι στο Διαδίκτυο, μόνο οι διαδικτυακοί μου φίλοι με βρίσκουν έξυπνο κ.α) και θα αντιληφθεί τη ψευδαίσθηση στην οποία ήταν εγκλωβισμένος.

Η παρέμβαση στην οικογένεια αφορά τον εθισμό των παιδιών και των εφήβων, μιας και δεν έχουν αποκοπεί ακόμα από τα δεσμά της οικογένειας. Η οικογένεια θα πρέπει να σταθεί δίπλα στο εθισμένο μέλος της, να το υποστηρίξει, δίχως να έρθει σε ρήξη μαζί του, ώστε να το βοηθήσει να βγει από το λήθαργο του Διαδικτύου.

Οι ομάδες υποστήριξης σχετίζονται με ομαδικές θεραπείες συμβουλευτικής. Στα πλαίσια της ομάδας, οι πελάτες και τα μέλη της ενθαρρύνονται να καταγράψουν συγκεκριμένα συμπεριφορικά συμβόλαια. Αρκετά από αυτά τα άτομα είναι συνηθισμένα στην απομόνωση, καθώς περιορίζουν τις επαφές τους στις διαδικτυακές σχέσεις και στον εικονικό κόσμο. Έτσι, η ομαδική θεραπεία παραχωρεί στον ασθενή

την ευκαιρία να ξεκινήσει να εμπλέκεται σε υγιείς αλληλεπιδράσεις, εμπεριέχοντας το δόσιμο και τη λήψη ειλικρινούς ανατροφοδότησης. Η ομαδική αυτή διαδικασία επιτρέπει στα μέλη να μειώσουν αργά τα αισθήματα της ντροπής, της ενοχής και της απομόνωσης που έχουν δημιουργηθεί λόγω της προβληματικής χρήσης τους. Σε ένα, λοιπόν, πλαίσιο απελευθέρωσης, οι χρήστες μπορούν να συζητήσουν ανοιχτά τα συμπτώματα, από τα οποία υποφέρουν και να κερδίσουν εσωτερικά από τα άλλα μέλη που βιώνουν τα ίδια συναισθήματα μέσα σε ένα υποστηρικτικό, μη κριτικό περιβάλλον. Η διαδικασία της ομάδας μπορεί να αποβεί ισχυρή στο να βοηθήσει τα εθισμένα άτομα να αντιμετωπίσουν το πρόβλημά τους και να κατανοήσουν ότι δεν είναι οι μόνοι που βιώνουν τέτοιου είδους αρνητικές συνέπειες.

Για την Φαρμακοθεραπεία υπάρχουν λίγα δεδομένα όσον αφορά τη θεραπευτική της αξία. Παρόλα αυτά έχουν προταθεί θεραπείες που έχουν αποδείξει την αντιμετώπιση του εθισμού στο Διαδίκτυο. Πιο συγκεκριμένα, η χορήγηση σεροτονίνης έχει αποδειχτεί αποτελεσματική στην αντιμετώπιση του διαδικτυακού εθισμού, λόγω της ομοιότητας των συμπτωμάτων του εθισμού στο Διαδίκτυο με άλλες διαταραχές που ανήκουν στο φάσμα των ψυχαναγκαστικών-καταναγκαστικών διαταραχών. Επιπλέον, η χρήση της εσκιταλοπράμης φάνηκε να έχει σπουδαία αποτελέσματα, όπως επίσης, και η ναλτρεξόνη λόγω του μηχανισμού δράσης στα κέντρα αμοιβής του εγκεφάλου. Βέβαια, για την αντιμετώπιση του εθισμού του Διαδικτύου, προτιμούνται οι παραπάνω προσεγγίσεις, μιας και η φαρμακευτική προσέγγιση δεν έχει γερά θεμέλια στον τομέα της θεραπείας.

Παρατηρούμε ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο είναι ένα αντιμετωπίσιμο φαινόμενο το οποίο μπορεί να εξαλειφθεί με την κατάλληλη βοήθεια και στήριξη από ειδικούς ψυχολόγους και συμβούλους υγείας. Στην Ελλάδα έχουν δημιουργηθεί κέντρα υποστήριξης των ατόμων με εθιστικές διαθέσεις στο Διαδίκτυο, κυρίως στο νομό Αττικής. Παρακάτω παρατίθενται τα διάφορα κέντρα απεξάρτησης καθώς και οι ιστοσελίδες τους, στις οποίες παρέχονται χρήσιμες οδηγίες και πληροφορίες για τους ενδιαφερόμενους:

1. Μονάδα εφηβικής υγείας (Μ.Ε.Υ.) της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών στο Νοσοκομείο Παιδών "Π & Α ΚΥΡΙΑΚΟΥ".
<http://www.youth-health.gr/el/>
2. Τμήμα Θεραπείας και Αντιμετώπισης Προβληματικής Χρήσης Διαδικτύου για Ενήλικες, Μονάδα απεξάρτησης "18 Ανω", του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής.

<http://www.18ano.gr/internet.html>

3. ΚΕΘΕΑ ΠΛΕΥΣΗ: Τμήμα Συμβουλευτικής για εφήβους και νεαρούς ενήλικες για τη προβληματική χρήση του Διαδικτύου.

<http://www.kethea-plefsi.gr>

4. ΚΕΘΕΑ ΕΞΑΝΤΑΣ: Υπηρεσίες για την αντιμετώπιση του εθισμού ή της υπερβολικής ενασχόλησης με το Διαδίκτυο και τα video games.

<http://www.kethea-exantas.gr>

Ερευνητικό Μέρος

ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διαπιστωθεί το πιθανό μέγεθος του εθισμού στο Διαδίκτυο σε φοιτητές και ειδικότερα σε φοιτητές του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Είναι γεγονός πως ένας μελλοντικός δάσκαλος, ο οποίος θα αναλάβει στο μέλλον τη διαπαιδαγώγηση εκατοντάδων μικρών παιδιών, δεν πρέπει να εμφανίζει προβληματικές συμπεριφορές. Μάλιστα, όταν αυτές οι συμπεριφορές σχετίζονται με τη χρήση του Διαδικτύου και ως εκ τούτου με τον εθισμό στο Διαδίκτυο, πράγμα το οποίο αποφέρει σοβαρότατες, αρνητικές συνέπειες στον ψυχοκοινωνικό και συναισθηματικό κόσμο του ατόμου, αντιλαμβανόμαστε τη σοβαρότητα του θέματος, καθώς και το λόγο αποφυγής τέτοιου είδους συμπεριφορών. Το ερευνητικό ερώτημα που τίθεται είναι αν υπάρχουν εθιστικές διαθέσεις στον πληθυσμό των φοιτητών/τριών και αν ναι, να εξεταστούν τα χαρακτηριστικά τους, καθώς και οι παράγοντες με τους οποίους αυτές σχετίζονται.

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ- ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Η έρευνα «Χρήση Διαδικτύου και ζητήματα εθισμού φοιτητών και φοιτητριών Παιδαγωγικού Τμήματος» σχεδιάστηκε σύμφωνα με το πρότυπο ερωτηματολόγιο της Dr. Kimberly Young, Internet Addiction Test (IAT) και προσαρμόστηκε στην ελληνική πραγματικότητα, ώστε να χαρτογραφήσει όσο το δυνατόν πιο αντικειμενικά το φαινόμενο αυτό στα ελληνικά πλαίσια. Επίσης, αξίζει να σημειωθεί ότι το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα αποτελεί μετάφραση του ερωτηματολογίου της Young, κάνοντας όμως μερικές διαφοροποιήσεις οι οποίες φάνηκαν απαραίτητες. Για παράδειγμα, προστέθηκαν δύο ερωτήσεις που αφορούσαν το facebook και τα κοινωνικά δίκτυα γενικότερα, οι οποίες δεν αναφέρονταν στο πρότυπο ερωτηματολόγιο και κρίθηκαν σημαντικές μιας και τα κοινωνικά δίκτυα, στις μέρες μας, αποτελούν για πολλούς μέρος της καθημερινής τους ζωής. Επομένως, η τάση αυτή των νέων για έντονη ενασχόληση με τα κοινωνικά δίκτυα, δεν μπορούσε να μη ληφθεί υπόψη στη διαδικασία εξέτασης εθιστικών, διαδικτυακών διαθέσεων. Επιπλέον, άλλη μια αλλαγή που πρέπει να επισημανθεί είναι ότι μερικές ερωτήσεις άλλαξαν, σε μικρό βαθμό, στον τρόπο

διατύπωσης τους (δίχως όμως να αλλοιώνεται το νόημα της ερώτησης), ώστε να αντιπροσωπεύουν πιο εύστοχα τα ενδιαφέροντα και τις ασχολίες των φοιτητών.

Ταυτότητα της Έρευνας

Η ποσοτική έρευνα διεξήχθη μεταξύ των μηνών Νοεμβρίου και Δεκεμβρίου 2013, όπου μοιράστηκαν τα ερωτηματολόγια σε φοιτητές του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Συγκεκριμένα, μοιράστηκαν σε φοιτητές και από τα τέσσερα ακαδημαϊκά έτη του Τμήματος και συμπληρώθηκαν μέσα στις αίθουσες διδασκαλίας με τη βοήθεια και την εποπτεία του πρώτου επιβλέποντα καθηγητή, καθώς και του διδάσκοντα καθηγητή που είχε εκείνη την ώρα μάθημα. Στο σημείο αυτό αξίζει να σημειωθεί ότι τα ερωτηματολόγια δόθηκαν στους φοιτητές την ώρα της διεξαγωγής μαθήματος στο Πανεπιστήμιο σε προκαθορισμένη μέρα και ώρα. Για το λόγο αυτό, επιχειρήθηκε, αρχικά, η έγκριση από τους επιμέρους καθηγητές, οι οποίοι έδωσαν την άδεια να ξεκινήσουμε την έρευνα την ώρα της διδασκαλίας τους, και στη συνέχεια από τον Πρόεδρο του Τμήματος ώστε να μην δημιουργηθούν τυχόν προβλήματα. Ακόμη, αξίζει να επισημανθεί ότι τα ερωτηματολόγια ήταν ανώνυμα, ότι η χρήση τους ήταν αποκλειστικά για τον ερευνητικό μας σκοπό, με δέσμευση για τήρηση των κανόνων της επιστημονικής δεοντολογίας. Συλλέχθηκαν συνολικά 303 απαντημένα ερωτηματολόγια, δείγμα αρκετά αξιόπιστο. Πιο συγκεκριμένα, συλλέξαμε 89 ερωτηματολόγια από το πρώτο έτος, 85 από το δεύτερο έτος, 51 από το τρίτο και 78 από το τέταρτο έτος. Τέλος, πρέπει να αναφερθεί ότι δεν υπήρχε μεγάλη ηλικιακή απόκλιση μεταξύ του πληθυσμού του δείγματος, μιας και η πλειοψηφία του δείγματος κυμαίνονταν μεταξύ της ηλικίας των 18-22 χρόνων.

Μεθοδολογία

Για τη διεξαγωγή της έρευνάς μας χρησιμοποιήθηκε η παραδοσιακή, ποσοτική μέθοδος. Συντάξαμε ένα ερωτηματολόγιο με θέμα τη χρήση του Διαδικτύου το οποίο συμπλήρωσαν οι φοιτητές και οι φοιτήτριες μέσα σε συγκεκριμένο χρονικό πλαίσιο. Το ερωτηματολόγιο ήταν ίδιο για όλους/ες τους φοιτητές/τριες και αποτελούνταν από δύο μέρη. Το πρώτο μέρος είχε ερωτήσεις με θέμα τη γενικότερη χρήση του υπολογιστή. Συντάχθηκε έπειτα από προσεκτική μελέτη της σχετικής με το θέμα μας βιβλιογραφίας κι έτσι απαρτίζονταν από ερωτήσεις μέσα από τις οποίες θέλαμε να διαπιστώσουμε τις αιτίες του πιθανού εθισμού στο Διαδίκτυο, καθώς και τις συσχετίσεις του με άλλους παράγοντες.

Το δεύτερο μέρος αποτελούνταν από τις είκοσι ερωτήσεις της κλίμακας (IAT) της Kimberly Young. Όπως προαναφέρθηκε, έγιναν μικρές τροποποιήσεις ώστε να ταιριάζει περισσότερο στο ηλικιακό δείγμα στο οποίο απευθυνόμαστε. Έτσι, προστέθηκαν δύο ερωτήσεις που αφορούσαν το facebook και τα κοινωνικά δίκτυα γενικότερα, ενώ παράλληλα μερικές ερωτήσεις διαμορφώθηκαν, έτσι ώστε να ταιριάζουν με τις ασχολίες των νέων. Χρησιμοποιώντας, λοιπόν, την κλίμακα IAT θέλαμε να διαπιστώσουμε τα επίπεδα εθισμού στο Διαδίκτυο των φοιτητών/τριών του ερευνητικού δείγματος. Σύμφωνα με την Young, όσοι συγκέντρωναν σε αυτές τις είκοσι ερωτήσεις 20-49 πόντους, είναι κανονικοί- μέσοι χρήστες του Διαδικτύου. Απεναντίας, όσοι συγκέντρωναν στις είκοσι ερωτήσεις 50-79 πόντους, θεωρούνται εν δυνάμει παθολογικοί χρήστες, οι οποίοι εμφανίζουν περιστασιακά προβλήματα, ενώ όσοι συνέλλεξαν 80-100 πόντους αποτελούν το εθισμένο κοινό του Διαδικτύου.

Στο σημείο αυτό, πρέπει να επισημανθεί ότι η κλίμακα IAT της Young, με τις αναγκαίες τροποποιήσεις, ελέγχθηκε ως προς το βαθμό αξιοπιστίας της μέσω του δείκτη Alpha του Cronbach. Πραγματοποιήθηκε η κατάλληλη στατιστική ανάλυση στο πρόγραμμα SPSS και διαπιστώθηκε η συνέπεια των δηλώσεων της κλίμακας, πράγμα το οποίο καθιστούσε τις ερωτήσεις, στο σύνολό τους αξιόπιστες. Η ίδια πρακτική χρησιμοποιήθηκε και για το πρώτο μέρος του ερωτηματολογίου, έτσι ώστε να εξασφαλιστεί η εγκυρότητα ολόκληρου του εργαλείου που χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα.

Για τη στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων της παρούσας έρευνας χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα IBM Statistical Package for Social Sciences 20 (SPSS 20) για Windows και ακολουθήθηκε η μέθοδος της περιγραφικής στατιστικής ανάλυσης (κατανομή συχνοτήτων, μέση τιμή, μέσος όρος). Για την εκπόνηση των αποτελεσμάτων μία από τις μεθόδους που εφαρμόστηκε ήταν αυτή της σύγκρισης των μέσων όρων των μεταβλητών (T-test, One Way ANOVA). Ο έλεγχος της κανονικότητας της μεταβλητής «Μέσος Όρος Εθισμού», η οποία προήλθε έπειτα από τη στατιστική ανάλυση, έγινε με τη δοκιμασία Kolmogorov-Smirnov, όπου και διαπιστώθηκε ότι ακολουθεί την κανονική κατανομή. Επιπλέον, για τη διαδικασία εύρεσης των ποσοστών εθισμού στο Διαδίκτυο χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα Excel. Τέλος, τα αποτελέσματα θα παρουσιαστούν σε κυκλικά διαγράμματα και ραβδογράμματα που σύμφωνα με τη Σαχίνη (1997) «είναι ο πιο χρήσιμος τρόπος γραφικής παράστασης κατανομής συχνότητας δεδομένων ονομαστικού και τακτικού επιπέδου [...]» (Σαχίνη, Καρδάση, 1997)

Περιορισμοί Μελέτης

Όπως σε κάθε έρευνα, έτσι και στη συγκεκριμένη εντοπίστηκαν ορισμένοι περιορισμοί. Πρώτα απ' όλα, το μέγεθος του δείγματος ήταν μεν αντιπροσωπευτικό, αλλά από την άλλη αφορούσε το συγκεκριμένο αριθμό φοιτητών του ΠΤΔΕ Θεσσαλίας που έλαβαν μέρος στην έρευνα κι επομένως υπάρχει ένας μικρός περιορισμός ως προς τη γενίκευση των αποτελεσμάτων. Ακόμη, η μέθοδος συλλογής των δεδομένων στην παρούσα έρευνα ήταν η συμπτωματική δειγματοληψία, η οποία θέτει περιορισμούς στη γενίκευση των αποτελεσμάτων. Επιπλέον, το ποσοστό των κοριτσιών που συμμετείχε στην έρευνα ήταν κατά πολύ μεγαλύτερο από το ποσοστό των αγοριών (260 γυναίκες έναντι 43 αντρών συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο). Αυτό πρέπει να ληφθεί σημαντικά υπόψη για την ανάδειξη και το σχολιασμό των αποτελεσμάτων. Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι καθώς απουσιάζουν κλίμακες μέτρησης και αξιολόγησης του εθισμού στο Διαδίκτυο προσαρμοσμένες στα ελληνικά δεδομένα, τα αποτελέσματα των ερευνών πρέπει να προσεγγίζονται με ιδιαίτερη προσοχή.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

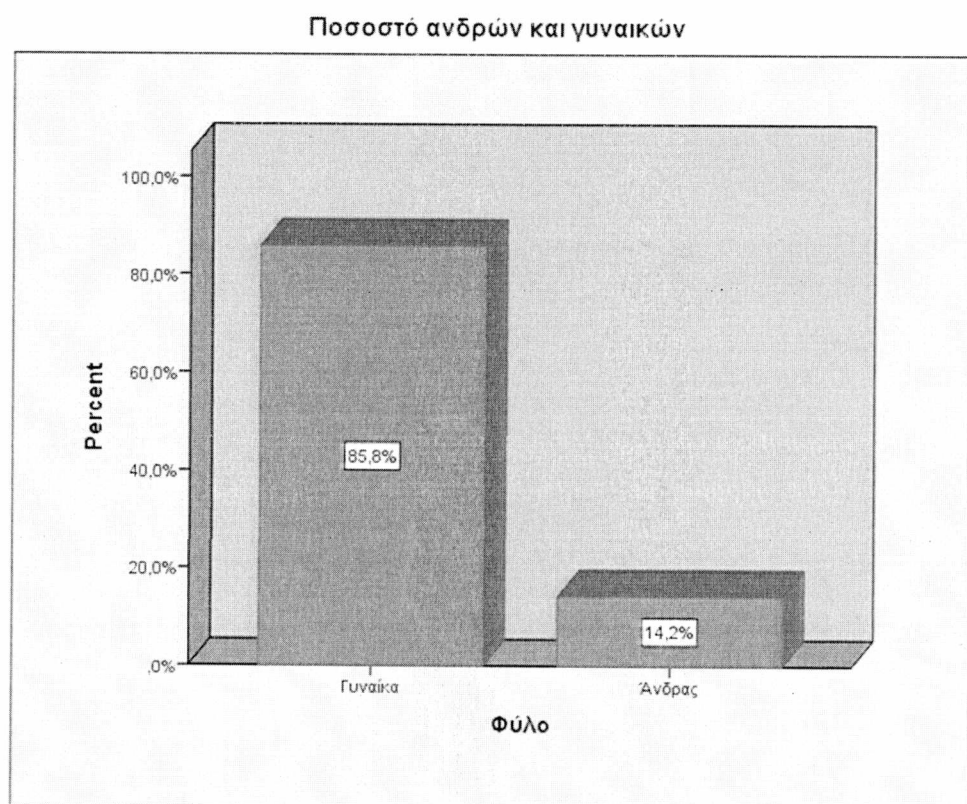
Μέρος Α΄ : Χρήση Διαδικτύου

Το σύνολο του δείγματος που συμμετείχε στην έρευνα αποτελείται από 303 άτομα. Από αυτά, το 85,8% (260 άτομα) είναι γυναίκες και το 14,2% (43 άτομα) είναι άντρες (Πίνακας 3, Γράφημα 3)

Πίνακας 3

		Φύλο			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Γυναίκα	260	85,8	85,8	85,8
	Άνδρας	43	14,2	14,2	100,0
Total		303	100,0	100,0	

Γράφημα 3



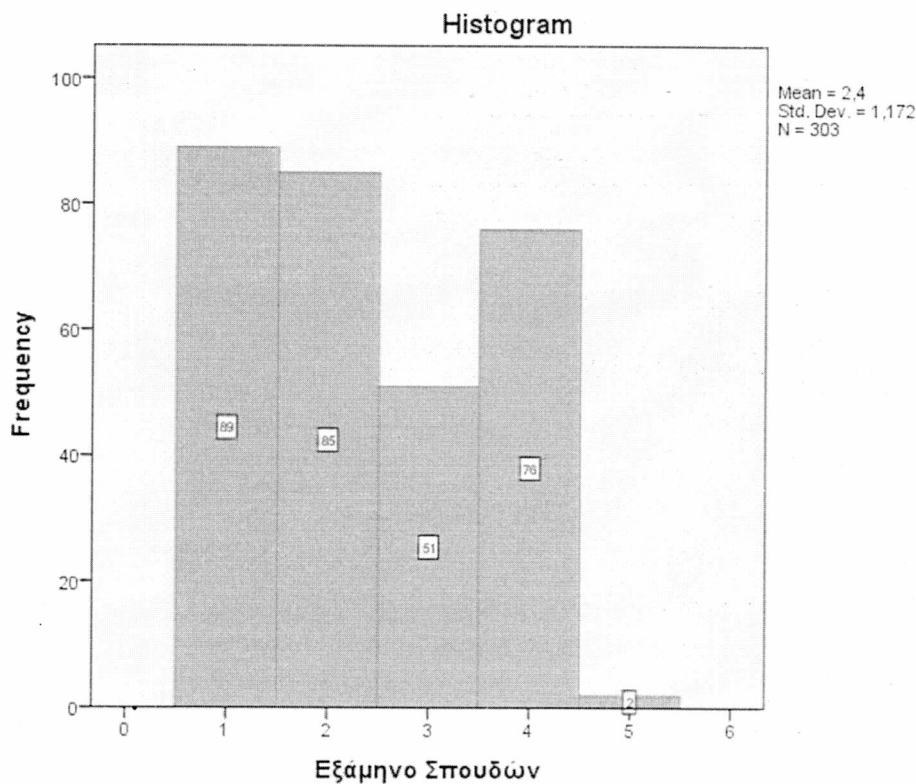
Από το σύνολο των ατόμων που ερωτήθηκαν το 29,4% (89 άτομα) παρακολουθούν το πρώτο εξάμηνο σπουδών, το 28,1% (85 άτομα) παρακολουθούν το τρίτο εξάμηνο σπουδών, το 16,8% (51 άτομα) το πέμπτο εξάμηνο σπουδών, το

25,1% (76 άτομα) το έβδομο εξάμηνο σπουδών, ενώ το 0,7% (2 άτομα) έχουν ξεπεράσει τα τέσσερα έτη φοίτησης (Πίνακας 4, Γράφημα 4).

Πίνακας 4

Εξάμηνο Σπουδών				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1 ^ο	89	29,4	29,4	29,4
3 ^ο	85	28,1	28,1	57,4
5 ^ο	51	16,8	16,8	74,3
7 ^ο	76	25,1	25,1	99,3
>7	2	,7	,7	100,0
Total	303	100,0	100,0	

Γράφημα 4



1: 1ο εξάμηνο, 2: 3ο εξάμηνο, 3: 5ο εξάμηνο, 4: 7ο εξάμηνο, 5: >7 εξάμηνο

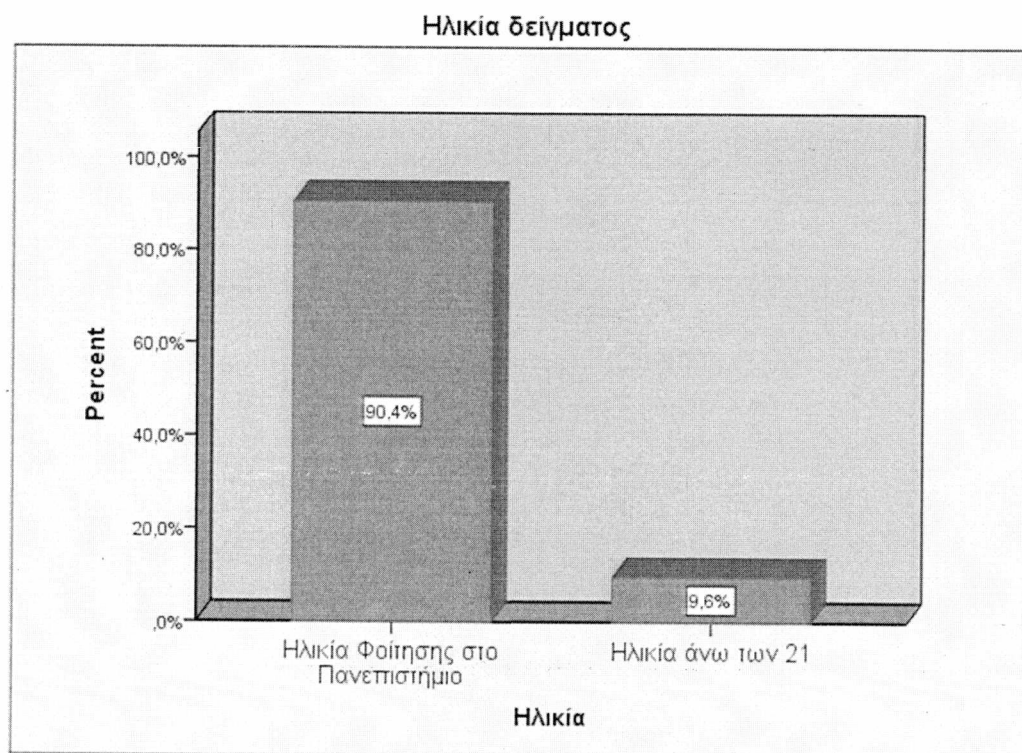
Η καταγραφή της ηλικίας έγινε κατά ηλικιακό εύρος. Αφού υπολογίστηκε το εύρος της μεταβλητής «ηλικία», στη συνέχεια έγινε η κατηγοριοποίηση των δεδομένων. Στο σημείο αυτό να επισημανθεί ότι το εύρος κυμαίνονταν μεταξύ των ηλικιών 17 έως 53 έτη. Με τον τρόπο αυτό, προέκυψαν δύο ηλικιακές ομάδες. Η

πρώτη περιλαμβάνει τις ηλικίες φοίτησης στο Πανεπιστήμιο, δηλαδή ηλικίες από 17-21 έτη, και η δεύτερη ομάδα περιλαμβάνει τις ηλικίες άνω των 21 ετών. Η πρώτη ομάδα αποτελεί το 90,4% του συνολικού δείγματος (274 άτομα), ενώ η δεύτερη περιορίζεται στο ποσοστό του 9,6% (29 άτομα) (Πίνακας 5, Γράφημα 5).

Πίνακας 5

		Κωδικοποιημένη Ηλικία			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ηλικία Φοίτησης στο Πανεπιστήμιο	274	90,4	90,4	90,4
	Ηλικία άνω των 21	29	9,6	9,6	100,0
	Total	303	100,0	100,0	

Γράφημα 5



Τα αποτελέσματα από τις απαντήσεις που δόθηκαν στο πρώτο μέρος του ερωτηματολογίου έχουν ως εξής:

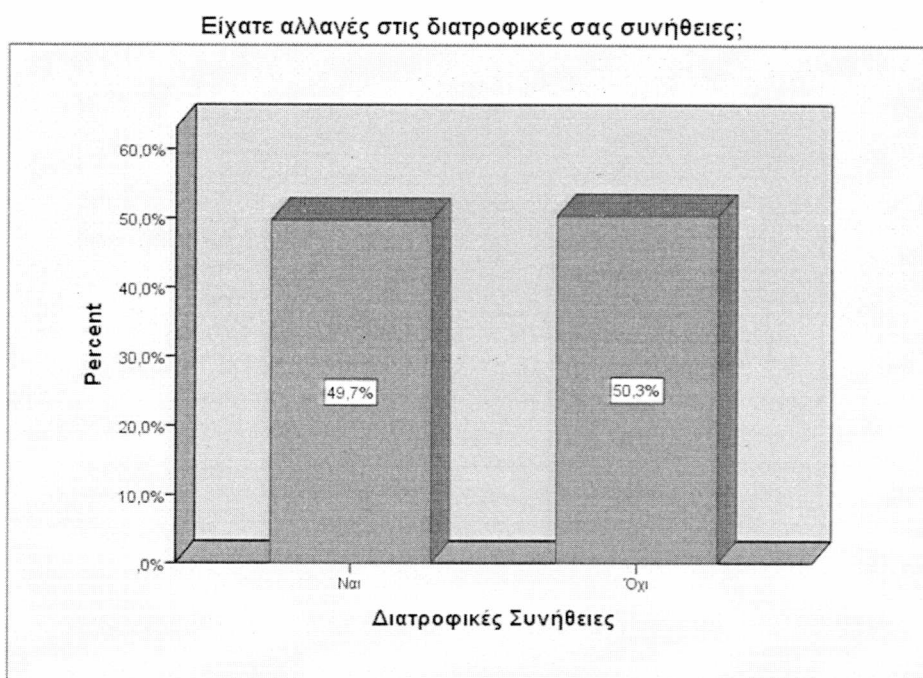
Στην ερώτηση 4 «Κατά τη διάρκεια του τελευταίου χρόνου είχατε αλλαγές στις διατροφικές σας συνήθειες;» το 49,7% από τους συμμετέχοντες (150 άτομα)

έδωσε θετική απάντηση και το 50,3% (152 άτομα) έδωσε αρνητική. Παρατηρούμε ότι στην ερώτηση αυτή το δείγμα μας μοιράστηκε στα δύο, δίχως να υπάρχει μεγάλη απόκλιση μεταξύ των δύο απαντήσεων (Πίνακας 6, Γράφημα 6). Στο σημείο αυτό πρέπει να επισημανθεί ότι στη συγκεκριμένη περίπτωση έχουμε μία ελλείπουσα τιμή (missing system). Αυτό σημαίνει ότι ένα άτομο από το σύνολο του δείγματος δεν απάντησε στη συγκεκριμένη ερώτηση του ερωτηματολογίου. Σε αυτό, λοιπόν, οφείλεται το γεγονός ότι μεταξύ των στηλών percent και valid percent του πίνακα διαφέρουν οι τιμές μεταξύ τους.

Πίνακας 6

		Διατροφικές Συνήθειες			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι	150	49,5	49,7	49,7
	Όχι	152	50,2	50,3	100,0
	Total	302	99,7	100,0	
Missing	System	1	,3		
Total		303	100,0		

Γράφημα 6

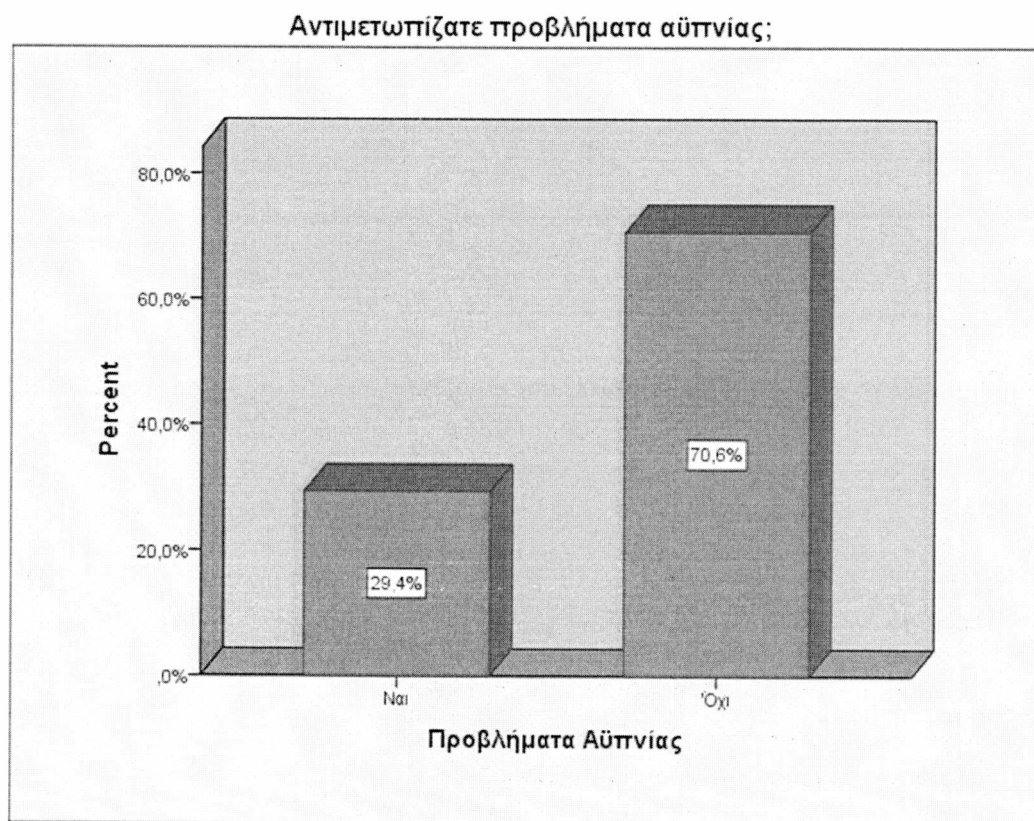


Στην ερώτηση 5 «Κατά τη διάρκεια του τελευταίου χρόνου αντιμετωπίζατε προβλήματα αϋπνίας;» το 29,4% του συνολικού δείγματος (89 άτομα) έδωσε θετική απάντηση, ενώ το 70,6% (214 άτομα) απάντησε αρνητικά (Πίνακας 7, Γράφημα 7).

Πίνακας 7

		Προβλήματα Αϋπνίας			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Ναι	89	29,4	29,4	29,4
	Όχι	214	70,6	70,6	100,0
Total		303	100,0	100,0	

Γράφημα 7



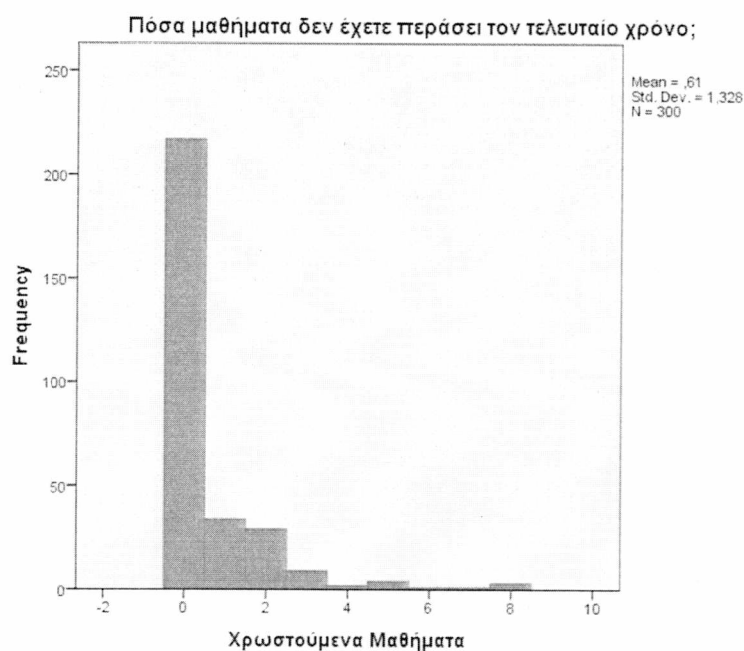
Στην ερώτηση 6 «Πόσα μαθήματα δεν έχετε περάσει τον τελευταίο χρόνο;» οι απαντήσεις που δόθηκαν κυμαίνονταν μεταξύ των τιμών 0 έως 8. Το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος απάντησε ότι δε χρωστάει κανένα μάθημα κι αυτό ανέρχεται στο 72,3% (217 άτομα). Το υπόλοιπο 27,7% χρωστούσε από ένα έως οχτώ μαθήματα. Πιο συγκεκριμένα, το 11,3% (34 άτομα) χρωστούσε ένα μάθημα, το 9,7% (29 άτομα)

χρωστούσε δύο μαθήματα, το 3% (9 άτομα) χρωστούσε τρία μαθήματα, το 1,3% (4 άτομα) χρωστούσε πέντε μαθήματα, το 1% (3 άτομα) χρωστούσε οχτώ μαθήματα, το 0,7% (2 άτομα) χρωστούσε τέσσερα μαθήματα, ενώ ένα 0,6 % του δείγματος (2 άτομα) χρωστούσε έξι κι επτά μαθήματα αντίστοιχα. Τέλος, σημειώνεται ότι σε αυτή την ερώτηση είχαμε τρεις ελλείπουσες τιμές. (Πίνακας 8, Γράφημα 8).

Πίνακας 8

		Χρωστούμενα Μαθήματα			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	0	217	71,6	72,3	72,3
	1	34	11,2	11,3	83,7
	2	29	9,6	9,7	93,3
	3	9	3,0	3,0	96,3
	4	2	,7	,7	97,0
	5	4	1,3	1,3	98,3
	6	1	,3	,3	98,7
	7	1	,3	,3	99,0
	8	3	1,0	1,0	100,0
	Total		300	99,0	100,0
Missing	System	3	1,0		
Total		303	100,0		

Γράφημα 8

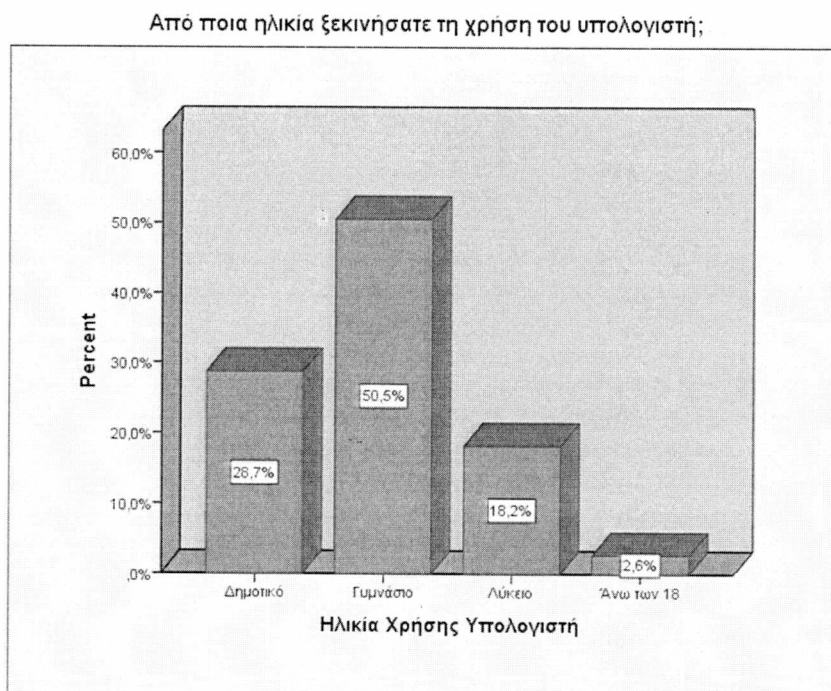


Η ερώτηση 7 «Από ποια ηλικία ξεκινήσατε τη χρήση του υπολογιστή;» ήταν ανοιχτού τύπου. Έτσι, αφού βρέθηκε το εύρος της ηλικίας χρήσης, στην πορεία κατηγοριοποιήθηκαν οι διάφορες απαντήσεις σε τέσσερις ομάδες. Με τον τρόπο αυτό βρέθηκαν τα εξής αποτελέσματα: το 50,5% των ατόμων που συμμετείχαν στην έρευνα (153 άτομα) δήλωσαν ότι ξεκίνησαν να χρησιμοποιούν υπολογιστή στην ηλικία του Γυμνασίου. Πιο μικρό ποσοστό, 28,7% (87 άτομα) δήλωσε ότι ξεκίνησε τη χρήση υπολογιστή στην ηλικία του Δημοτικού, ενώ το 18,2% (55 άτομα) ξεκίνησε στην ηλικία του Λυκείου. Από την άλλη υπήρχε ένα μικρό ποσοστό, το οποίο ανέρχονταν στο 2,6% (8 άτομα) που ξεκίνησε να χρησιμοποιεί υπολογιστή σε ηλικία άνω των 18 ετών (Πίνακας 9, Γράφημα 9)

Πίνακας 9

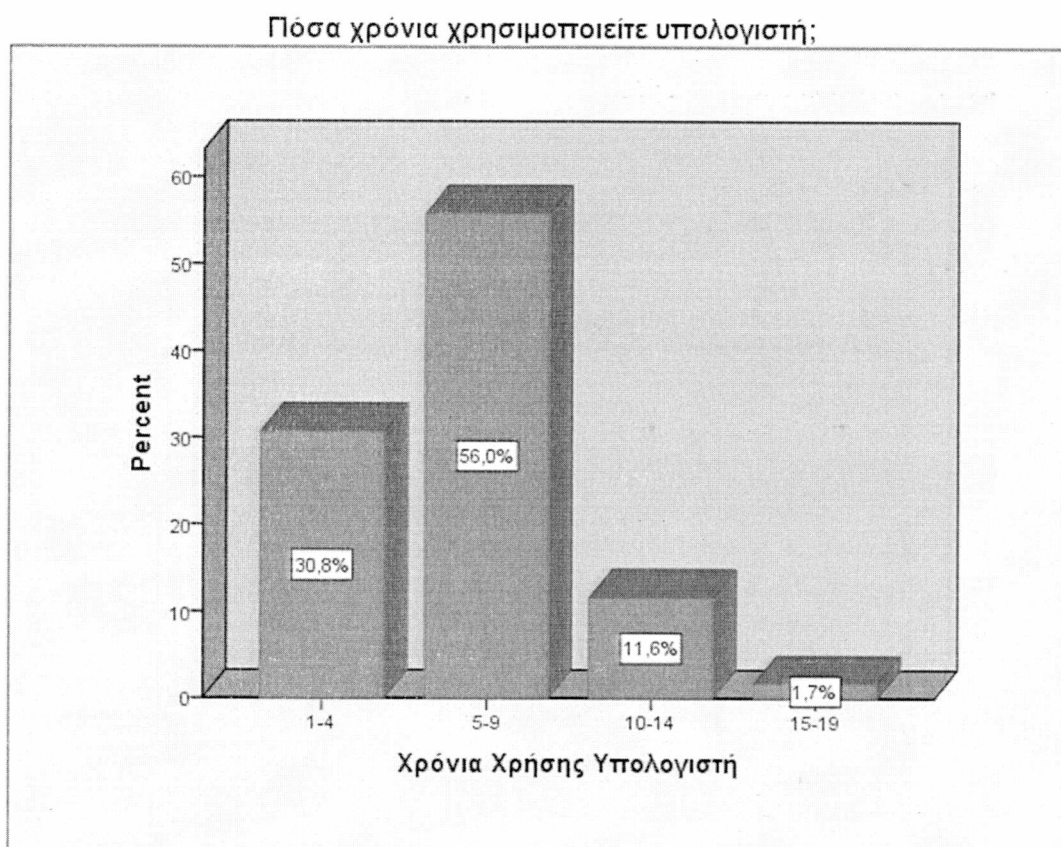
		Νέα Ηλικία Χρήσης			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Δημοτικό	87	28,7	28,7	28,7
	Γυμνάσιο	153	50,5	50,5	79,2
	Λύκειο	55	18,2	18,2	97,4
	Άνω των 18	8	2,6	2,6	100,0
	Total	303	100,0	100,0	

Γράφημα 9



Από την ερώτηση 7 προέκυψε κι ένα επιπλέον στατιστικό αποτέλεσμα. Μπορέσαμε να βρούμε τα συνολικά χρόνια που χρησιμοποιεί υπολογιστή το κάθε άτομο ξεχωριστά και στη συνέχεια διακρίναμε τέσσερις κατηγορίες. Έτσι, λοιπόν, προέκυψε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος, το 56% για την ακρίβεια, χρησιμοποιεί τον υπολογιστή από πέντε έως εννέα χρόνια. Επιπλέον, το 11,6% χρησιμοποιεί τον υπολογιστή από δέκα έως δεκατέσσερα χρόνια, ενώ μόλις το 1,7% του συνολικού δείγματος τον χρησιμοποιεί για δεκαπέντε έως δεκαεννέα χρόνια. Αντιθέτως, το 30,8% χρησιμοποιεί τον υπολογιστή για λιγότερο από τέσσερα χρόνια. (Γράφημα 10).

Γράφημα 10



Στην ερώτηση 8 «Πόσο συχνά συνδέεστε στο Διαδίκτυο τον τελευταίο χρόνο;» το 81,5% (246 άτομα) απάντησε καθημερινά, το 13,2% (40 άτομα) απάντησε τρεις με τέσσερις φορές την εβδομάδα, το 4% (12 άτομα) απάντησε ότι συνδέεται μία φορά την εβδομάδα και το 1,3% (4 άτομα) μία φορά το μήνα. Και σε αυτή την ερώτηση υπήρξε μία ελλείπουσα τιμή (Πίνακας 10, Γράφημα 11).

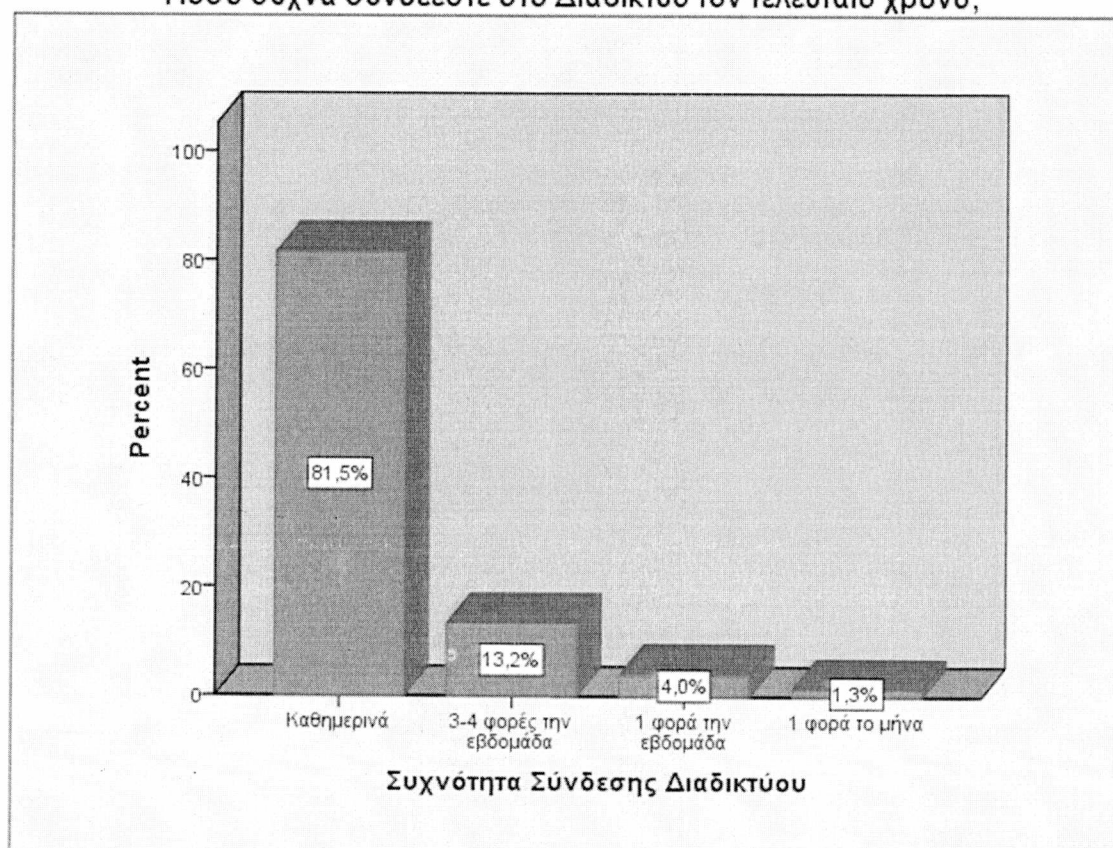
Πίνακας 10

Συχνότητα Σύνδεσης Διαδικτύου

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Καθημερινά	246	81,2	81,5	81,5
	3-4 φορές την εβδομάδα	40	13,2	13,2	94,7
	1 φορά την εβδομάδα	12	4,0	4,0	98,7
	1 φορά το μήνα	4	1,3	1,3	100,0
	Total	302	99,7	100,0	
Missing	System	1	,3		
Total		303	100,0		

Γράφημα 11

Πόσο συχνά συνδέεστε στο Διαδίκτυο τον τελευταίο χρόνο;



Στην ερώτηση 8 «Χρησιμοποιείται υπολογιστή στον τόπο διαμονής σας;», το 93,4% (283 άτομα) απάντησε θετικά, ενώ το 6,6% (20 άτομα) απάντησε αρνητικά (Πίνακας 11, Γράφημα 12).

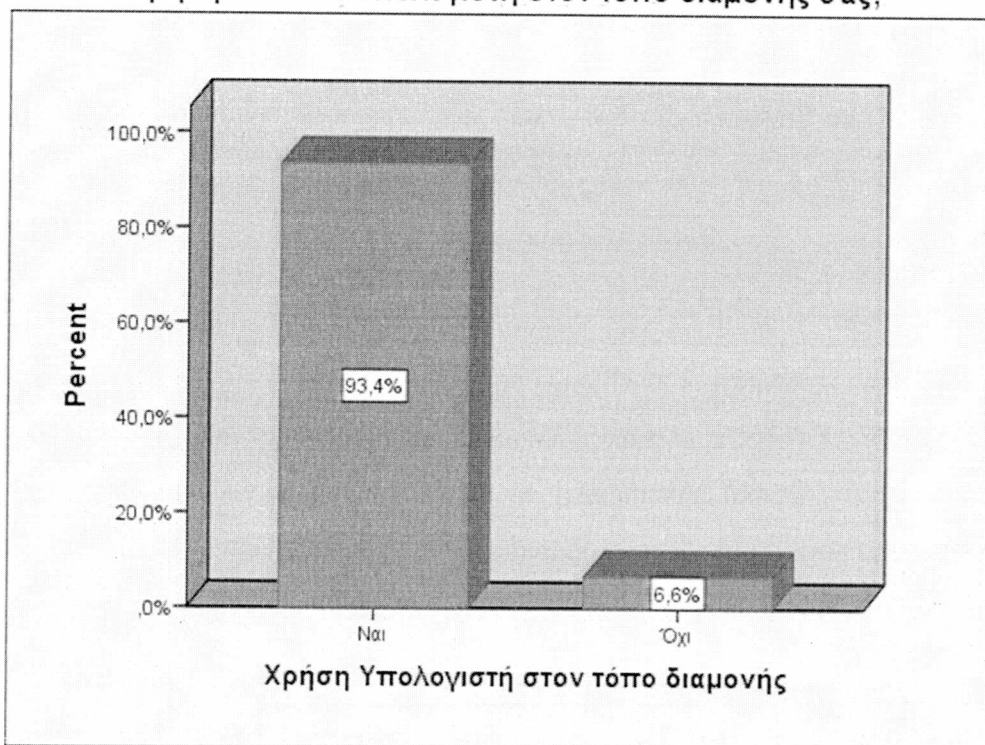
Πίνακας 11

Χρήση Υπολογιστή στον τόπο διαμονής

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι	283	93,4	93,4	93,4
	Όχι	20	6,6	6,6	100,0
Total		303	100,0	100,0	

Γράφημα 12

Χρησιμοποιείτε υπολογιστή στον τόπο διαμονής σας;



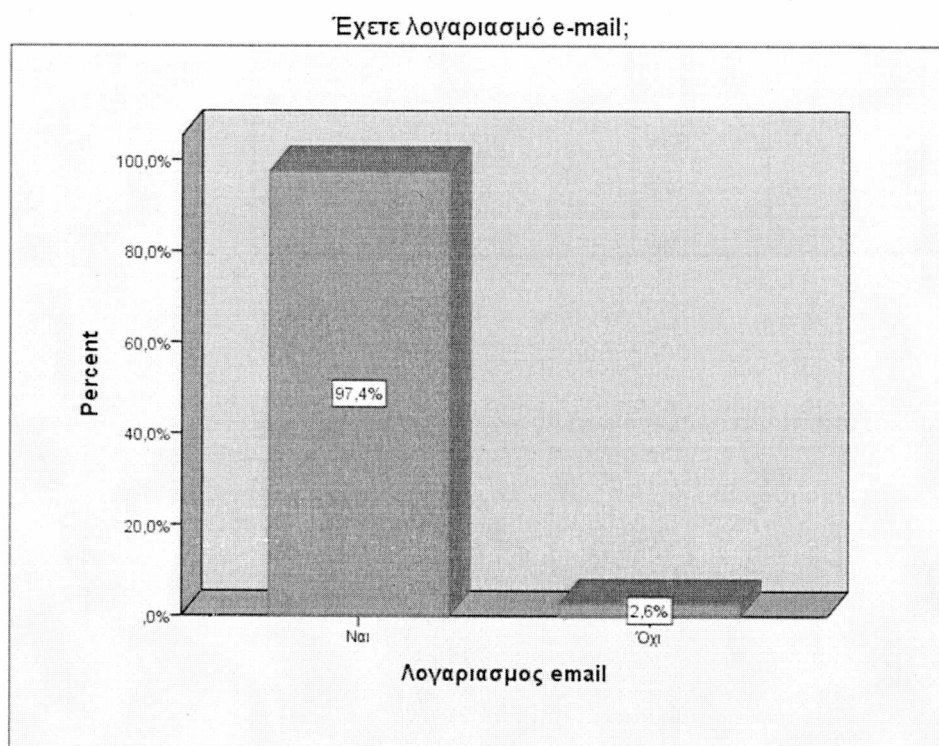
Στην ερώτηση 10 «έχετε λογαριασμό e-mail;» το 97,4% του δείγματος (295 άτομα) έδωσε θετική απάντηση και το 2,6% (8 άτομα) έδωσε αρνητική (Πίνακας 12, Γράφημα 13).

Πίνακας 12

Λογαριασμος email

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι	295	97,4	97,4	97,4
	Όχι	8	2,6	2,6	100,0
Total		303	100,0	100,0	

Γράφημα 13



Ακόμη, στην ερώτηση 11 «Έχετε δημιουργήσει λογαριασμό σε κάποιο κοινωνικό δίκτυο (π.χ facebook, twitter);» το μεγαλύτερο ποσοστό, δηλαδή το 85,5% (259 άτομα) απάντησε θετικά. Αντιθέτως, το 14,5% (44 άτομα) απάντησε ότι δε διαθέτει λογαριασμό κοινωνικού δικτύου (Πίνακας 13, Γράφημα 14)

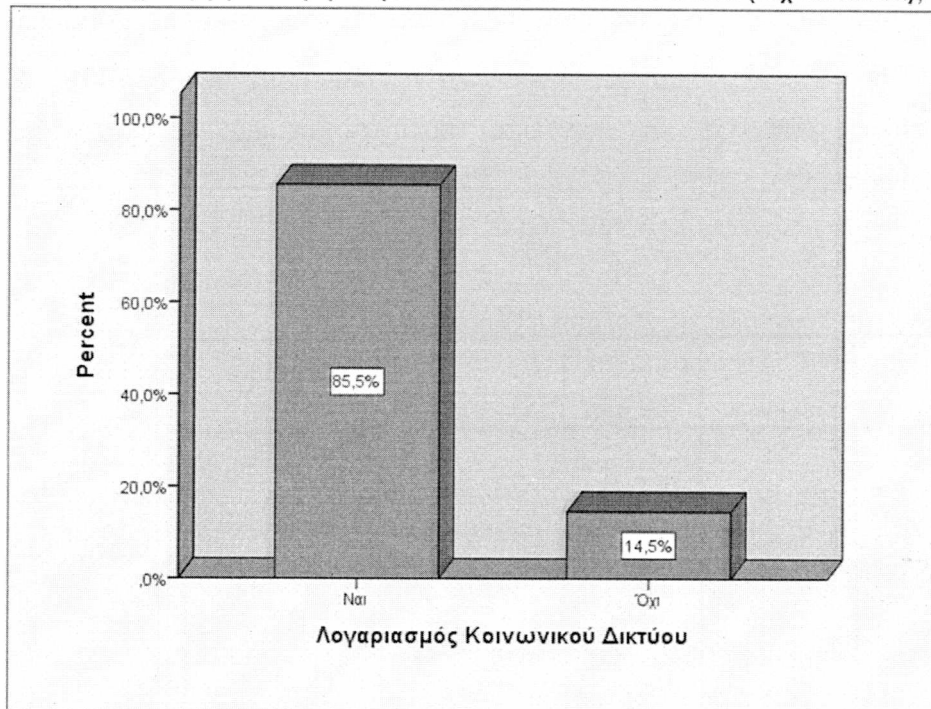
Πίνακας 13

Λογαριασμός Κοινωνικού Δικτύου

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ναι	259	85,5	85,5	85,5
Όχι	44	14,5	14,5	100,0
Total	303	100,0	100,0	

Γράφημα 14

Έχετε δημιουργήσει λογαριασμό σε κάποιο κοινωνικό δίκτυο (π.χ facebook);



Στην ερώτηση 12 «Σημειώστε με ποια συχνότητα συνδέεστε στο Διαδίκτυο για τους παρακάτω λόγους» δόθηκαν οι εξής απαντήσεις:

Το 47,9% (145 άτομα) δήλωσε ότι συνδέεται πολύ συχνά στο Διαδίκτυο για λόγους επικοινωνίας, όπως για να μιλήσει και να επικοινωνήσει με φίλους ή γνωστούς, να στείλει ή να λάβει μηνύματα. Επιπλέον, το 34,7% (105 άτομα) συνδέεται συχνά στο Διαδίκτυο προκειμένου να εκπληρώσει τους επικοινωνιακούς του σκοπούς, ενώ το υπόλοιπο ποσοστό του δείγματος δε χρησιμοποιεί με μεγάλη συχνότητα το Διαδίκτυο για Επικοινωνία (Πίνακας 14).

Πίνακας 14

Σύνδεση Διαδικτύου για Επικοινωνία

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ποτέ	10	3,3	3,3	3,3
Σπάνια	20	6,6	6,6	9,9
Λίγες φορές	23	7,6	7,6	17,5
Συχνά	105	34,7	34,7	52,1
Πολύ Συχνά	145	47,9	47,9	100,0
Total	303	100,0	100,0	

Επιπλέον, το 45,9 % (139 άτομα) δήλωσε ότι συνδέεται συχνά στο Διαδίκτυο προκειμένου να αναζητήσει πληροφορίες για προϊόντα, υπηρεσίες και ταξίδια, να διαβάσει εφημερίδες και περιοδικά, όπως επίσης και για την αναζήτηση πληροφοριών στα πλαίσια των φοιτητικών του υποχρεώσεων, υλοποίησης εργασιών. Μάλιστα, το 42,9% (130 άτομα) απάντησε ότι συνδέεται πολύ συχνά για να αναζητήσει πληροφορίες (Πίνακας 15).

Πίνακας 15

Σύνδεση Διαδικτύου για Αναζήτηση Πληροφοριών

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	1	,3	,3	,3
	Σπάνια	6	2,0	2,0	2,3
	Λίγες φορές	27	8,9	8,9	11,2
	Συχνά	139	45,9	45,9	57,1
	Πολύ Συχνά	130	42,9	42,9	100,0
	Total	303	100,0	100,0	

Στη συνέχεια, το 45% του δείγματος (136 άτομα) δήλωσε ότι δε συνδέεται ποτέ στο Διαδίκτυο για αγορά ή πώληση προϊόντων και υπηρεσιών, ενώ το 31,5% (95 άτομα) δήλωσε ότι το κάνει σπάνια και το 17,5% (53 άτομα) δήλωσε ότι συνδέεται λίγες φορές στο Διαδίκτυο για αυτόν το λόγο (Πίνακας 16).

Πίνακας 16

Σύνδεση Διαδικτύου για Αγορά-Πώληση προϊόντων και υπηρεσιών

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ποτέ	136	44,9	45,0	45,0
	Σπάνια	95	31,4	31,5	76,5
	Λίγες φορές	53	17,5	17,5	94,0
	Συχνά	16	5,3	5,3	99,3
	Πολύ Συχνά	2	,7	,7	100,0
	Total	302	99,7	100,0	
Missing	System	1	,3		
Total		303	100,0		

Τέλος, όσον αφορά τη σύνδεση στο Διαδίκτυο για διασκέδαση, όπως για να ακούνε μουσική, ραδιόφωνο, να παρακολουθούν web τηλεόραση, να παίζουν on-line

παιχνίδια το 47,5% (144 άτομα) δήλωσε ότι το χρησιμοποιεί πολύ συχνά. Επίσης, το 33% (100 άτομα) απάντησε ότι συνδέεται συχνά στο Διαδίκτυο για λόγους διασκέδασης και ευχαρίστησης (Πίνακας 17).

Πίνακας 17

Σύνδεση Διαδικτύου για Διασκέδαση				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ποτέ	4	1,3	1,3	1,3
Σπάνια	14	4,6	4,6	5,9
Λίγες φορές	41	13,5	13,5	19,5
Συχνά	100	33,0	33,0	52,5
Πολύ Συχνά	144	47,5	47,5	100,0
Total	303	100,0	100,0	

Επομένως, διαπιστώνουμε ότι οι φοιτητές συνηθίζουν να συνδέονται με μεγάλη συχνότητα στο Διαδίκτυο πρώτα για λόγους επικοινωνίας και στη συνέχεια για λόγους διασκέδασης.

Μέρος Β΄: Εθισμός στο Διαδίκτυο

Το δεύτερο μέρος του ερωτηματολογίου, όπως έχει προαναφερθεί, αποτελείται από είκοσι ερωτήσεις, σύμφωνες με το ερωτηματολόγιο της Young, Internet Addiction Test, μέσα από τις οποίες θελήσαμε να εξάγουμε το ποσοστό πιθανού εθισμού στο Διαδίκτυο για τους/ις φοιτητές/τριες του ΠΤΔΕ Θεσσαλίας. Ακολουθώντας, πιστά τη μεθοδολογία της Young, διαπιστώσαμε ότι:

- 20-49 πόντους συνέλεξε το 56,1% (170 άτομα) του δείγματος. Σύμφωνα με τη Young, στην κατηγορία αυτή, ανήκουν τα άτομα που θεωρούνται κανονικοί-μέσοι χρήστες του Διαδικτύου. Έχουν τον έλεγχο του χρόνου που βρίσκονται online και δεν κινδυνεύουν από συμπτώματα εθισμού.
- 50-79 πόντους συνέλεξε το 41,9% (127 άτομα). Σε αυτή την ομάδα ανήκουν οι εν δυνάμει παθολογικοί χρήστες. Αυτό σημαίνει ότι τα άτομα αυτά εμφανίζουν περιστασιακά ή συχνά προβλήματα λόγω της εκτεταμένης χρήσης του Διαδικτύου και για το λόγο αυτό θα πρέπει να προσέχουν την επίδραση που έχουν αυτά στην υπόλοιπη ζωή τους.

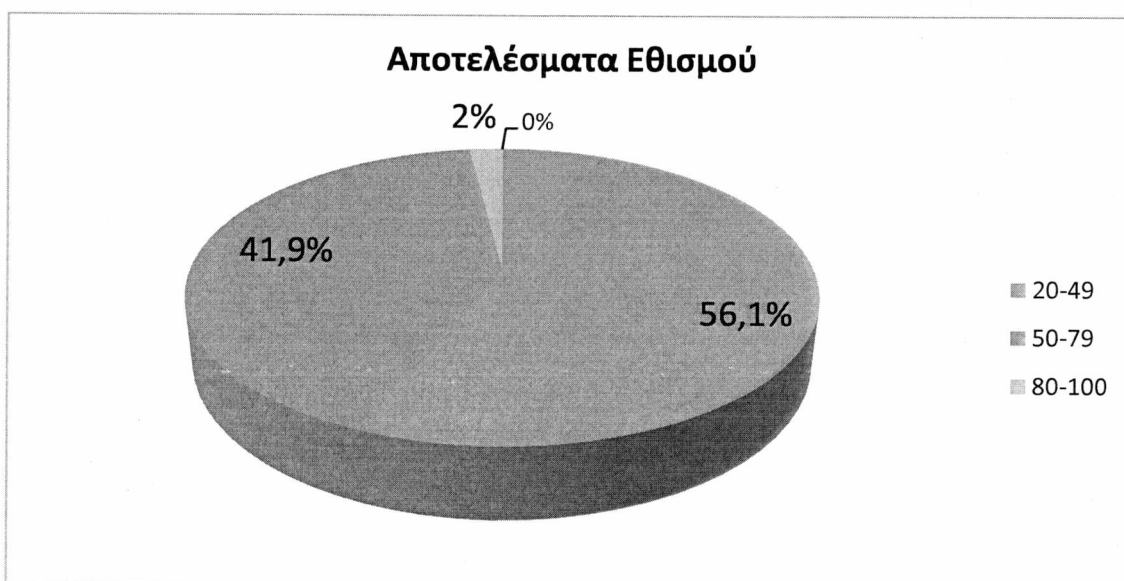
- Τέλος, 80-100 πόντους συνέλεξε το 2% του συνολικού δείγματος (6 άτομα). Στην κατηγορία αυτή, τα άτομα εμφανίζουν σημαντικά προβλήματα εθισμού στο Διαδίκτυο. Με άλλα λόγια, το 2% των φοιτητών του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστήμιου Θεσσαλίας παρουσιάζει καθαρά εθιστικές διαθέσεις στο Διαδίκτυο (Πίνακας 18, Γράφημα 16)

Πίνακας 18

Αποτελέσματα Εθισμού στο Διαδίκτυο

Κατηγορία Βαθμού Εθισμού	Συχνότητα	Ποσοστό
20-49 πόντοι : κανονικοί- μέσοι χρήστες	170	56,1%
50-79 πόντοι: εν δυνάμει εθιστικοί χρήστες	127	41,9%
80-100 πόντοι: εθιστικοί χρήστες	6	2%
Σύνολο	303	100%

Γράφημα 16



Επεκτείνοντας την έρευνα, θελήσαμε να διαπιστώσουμε εάν ο εθισμός στο Διαδίκτυο συσχετίζεται με άλλους παράγοντες. Με άλλα λόγια, επιδιώξαμε να ανακαλύψουμε ορισμένους λόγους που μπορούν να οδηγήσουν στον εθισμό ή πιθανές αλλαγές που μπορεί να επιφέρει ο εθισμός στο άτομο. Για την ανάλυση αυτών των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήσαμε την επαγωγική στατιστική.

Πρώτα απ' όλα θελήσαμε να δούμε αν ο εθισμός στο Διαδίκτυο διαφέρει ως προς το φύλο. Μέσα από την στατιστική ανάλυση προέκυψε ότι δεν παίζει σημαντικό ρόλο το φύλο του ατόμου στην ανάδειξη εθιστικών διαθέσεων. (Πίνακας 19)

Πίνακας 19

Independent Samples Test								
	Levene's Test for Equality of Variances		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower
	F	Sig.						
Μέσος Όρος	2,188	,140	-,831	301	,407	-,094	,113	-,315
Εθισμού-Φύλο			-,738	52,479	,464	-,094	,127	-,348

Στον πίνακα παρατηρούμε ότι πρώτα απ' όλα εξασφαλίζεται η ομοιογένεια των διασπορών, $Sig=0,140 > 0,05$, πράγμα το οποίο σημαίνει ότι πληρούνται όλες οι προϋποθέσεις εγκυρότητας του T-test¹. Όμως, δεχόμαστε ότι ισχύει η μηδενική υπόθεση αφού $t(301) = -0,831$, $p = 0,407 > 0,05$. Επομένως, κατά μέσο όρο οι άντρες και οι γυναίκες δε διαφέρουν ως προς τον εθισμό στο Διαδίκτυο.

Στη συνέχεια, θελήσαμε να δούμε αν συσχετίζεται με τις αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες, αν δηλαδή οι αλλαγές που παρατηρούνται στις διατροφικές μας προτιμήσεις μπορεί να είναι αποτέλεσμα εθιστικής συμπεριφοράς (Πίνακας 20).

Πίνακας 20

Independent Samples Test								
	Levene's Test for Equality of Variances		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower
	F	Sig.						
Μέσος Όρος	,141	,708	2,583	300	,010	,201	,078	,048
Εθισμού- Διατροφικές συνήθειες			2,584	299,433	,010	,201	,078	,048

¹ Προϋποθέσεις εγκυρότητας του T-test: 1. Επαρκής δειγματοληψία, 2. Κανονική κατανομή της ποσοτικής μεταβλητής, 3. Εξασφάλιση της ομοιογένειας των διασπορών.

Κι εδώ εξασφαλίζεται η ομοιογένεια των διασπορών, $Sig=0,708>0,05$. Από τα αποτελέσματα προκύπτει ότι έχουμε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο μεταβλητών αφού $t(300)=2,583$, $p=0,010<0,05$. Επομένως, κατά μέσο όρο οι αλλαγές στις διατροφικές μας συνήθειες διαφέρουν ως προς τον εθισμό στο Διαδίκτυο. Αυτό σημαίνει ότι εξαρτώνται σημαντικά από τον εθισμό.

Έπειτα, συγκρίναμε το μέσο όρο εθισμού με την μεταβλητή «προβλήματα αϋπνίας», θέλοντας να διακρίνουμε τυχόν αλληλοσυσχετίσεις (Πίνακας 21).

Πίνακας 21

	Levene's Test for Equality of Variances		t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower
	F	Sig.						
	Μέσος Όρος Εθισμού- Προβλήματα Αϋπνίας	,428						
			2,771	162,048	,006	,238	,086	,068

Παρατηρούμε, αρχικά, ότι εξασφαλίζεται η ομοιογένεια των διασπορών, $Sig=0,513>0,05$. Επιπλέον, διαπιστώνουμε ότι έχουμε στατιστικά σημαντική διαφορά αφού $t(301)=2,791$, $p=0,006<0,05$. Συνεπώς, τα προβλήματα αϋπνίας συσχετίζονται με τον εθισμό στο Διαδίκτυο.

Έπειτα, επιχειρήσαμε τη σύγκριση μεταξύ του εθισμού και των χρωστούμενων μαθημάτων (Πίνακας 22)

Πίνακας 22

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Μέσος Όρος Εθισμού - Χρωστούμενα Μαθήματα	1,804	1,456	,084	1,639	1,970	21,458	299	,000

Παρατηρώντας τον πίνακα, $t(299)=21,458$, $p=0,01<0,05$ κι έτσι, διαπιστώνεται ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο αυτών μεταβλητών. Αυτό σημαίνει ότι ο αριθμός των χρωστούμενων μαθημάτων σχετίζεται με τα επίπεδα εθισμού στο Διαδίκτυο.

Επιπροσθέτως, συγκρίναμε τον εθισμό στο Διαδίκτυο με τα κοινωνικά δίκτυα. Θελήσαμε δηλαδή να διαπιστώσουμε αν η δημιουργία λογαριασμού σε κάποιο κοινωνικό δίκτυο μπορεί να επιφέρει εθιστικά αποτελέσματα (Πίνακας 23).

Πίνακας 23

Independent Samples Test								
	Levene's Test for Equality of Variances		t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower
	F	Sig.						
Μέσος Όρος Εθισμού-Κοινωνικά Δίκτυα	3,222	,074	6,774	301	,000	,705	,104	,500
			8,104	69,823	,000	,705	,087	,531

Διαπιστώνουμε, λοιπόν, ότι πρώτα απ' όλα, εξασφαλίζεται η ομοιογένεια των διασπορών. Επιπλέον, βλέπουμε ότι $t(301)=6,774$, $p=0,01<0,05$ κι επομένως έχουμε στατιστικά σημαντική διαφορά. Αυτό σημαίνει ότι η δημιουργία λογαριασμού σε κάποιο κοινωνικό δίκτυο σχετίζεται άμεσα με τον εθισμό στο Διαδίκτυο.

Επιπλέον, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ του εθισμού και της συχνότητας σύνδεσης στο Διαδίκτυο (Πίνακας 24)

Πίνακας 24

ANOVA					
Μέσος Όρος Εθισμού – Συχνότητα Σύνδεσης στο Διαδίκτυο					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	18,474	3	6,158	15,199	,000
Within Groups	120,734	298	,405		
Total	139,208	301			

Παρατηρούμε ότι $F(3,298)=15,199$, $p=0,01<0,05$ κι επομένως έχουμε στατιστικά σημαντική διαφορά. Με άλλα λόγια, όσο πιο συχνή είναι η σύνδεση στο Διαδίκτυο,

τόσο μεγαλύτερες είναι και οι πιθανότητες παρουσίασης εθιστικών συμπτωμάτων, μιας και υπάρχει συσχέτιση μεταξύ τους.

Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι μέσα από τη στατιστική ανάλυση προέκυψε ότι δεν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του εθισμού στο Διαδίκτυο και την ηλικία έναρξης χρήσης του υπολογιστή. Συνεπώς, δεν μπορούμε να αποδώσουμε ευθύνες για την εμφάνιση εθιστικών συμπεριφορών στην ηλικία που πρωτοξεκίνησαν οι φοιτητές/τριες να χειρίζονται τον υπολογιστή (Πίνακας 25).

Πίνακας 25

ANOVA

Μέσος Όρος Εθισμού- Ηλικία έναρξης χρήσης υπολογιστή

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1,170	3	,390	,833	,477
Within Groups	140,063	299	,468		
Total	141,233	302			

Πιο συγκεκριμένα, $F(3,299) = 0,833$, $p = 0,477 > 0,05$. Επομένως, δεχόμαστε τη μηδενική υπόθεση κι έτσι προκύπτει ότι οι μεταβλητές μεταξύ τους δε συσχετίζονται.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Τα τελευταία χρόνια, έρευνες στη διεθνή βιβλιογραφία σχετικές με τη χρήση του Διαδικτύου, δείχνουν ότι η εκτεταμένη χρήση του μπορεί να επιφέρει μεταβολές στην καθημερινότητα των χρηστών. Για το λόγο αυτό, στο ερευνητικό πεδίο έχει δημιουργηθεί έντονο ενδιαφέρον για τις επιπτώσεις και τους λόγους που μπορούν να οδηγήσουν σε εθιστικές συμπεριφορές.

Στην Ελλάδα οι σχετικές έρευνες είναι ελάχιστες. Παρ' όλα αυτά έχουν πραγματοποιηθεί ορισμένες οι οποίες εστιάζουν στον φοιτητικό πληθυσμό κι άλλες οι οποίες ρίχνουν το ενδιαφέρον τους στα παιδιά και τους εφήβους. Στο παρόν κεφάλαιο θα επικεντρωθούμε στις έρευνες που αφορούν τους φοιτητές, μιας και η παρούσα έρευνα εστίασε το ενδιαφέρον της σε αυτήν την ηλικιακή ομάδα. Το 2011 πραγματοποιήθηκε έρευνα 514 ατόμων-φοιτητών της Νοσηλευτικής ΕΚΠΑ και του Παντείου Πανεπιστημίου (Τσουβέλας & Γιωτάκος, 2011). Η έρευνα αυτή, εντόπισε ποσοστό εθισμού στο Διαδίκτυο που ανέρχονταν στο 3,5% του συνολικού δείγματος, ένα ποσοστό που δε διαφέρει κατά πολύ από το ποσοστό που προέκυψε (2%) στην παρούσα έρευνα. Επιπλέον, η έρευνα αυτή διαπίστωσε ότι το 26% των φοιτητών βρισκόταν σε κίνδυνο για παθολογική εμπλοκή, εύρημα το οποίο δεν ξέφυγε κι από τη δική μας έρευνα μιας και το ποσοστό των εν δυνάμει παθολογικών χρηστών ανέρχονταν στο 41.9%. Παρατηρούμε, λοιπόν, ότι το ποσοστό αυτό σχεδόν διπλασιάστηκε, πράγμα το οποίο δεν πρέπει να μας αφήνει αδιάφορους. Τα αποτελέσματα δείχνουν, ότι τα «εθιστικά κρούσματα» λογικά θα αυξάνονται με την πάροδο των χρόνων.

Επιπλέον, σε έρευνα που διεξήχθη στο ΤΕΙ Αθήνας, σε δείγμα 646 φοιτητών βρέθηκε ποσοστό εθισμού 7,86% (Frangos & Frangos, 2008). Βέβαια, αξίζει να σημειωθεί ότι η πλειοψηφία του δείγματος αποτελούνταν από άντρες, γεγονός που ίσως να επηρεάζει το αυξημένο αυτό ποσοστό.

Εκτός αυτού, πραγματοποιήθηκε ακόμη μία έρευνα με θέμα τον εθισμό στο Διαδίκτυο στη Θεσσαλία το 2012 (Κανδρή, 2012). Ο πληθυσμός που επιλέχθηκε να μελετηθεί ήταν ο φοιτητικός πληθυσμός του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας κι ανέρχονταν στα 515 άτομα. Στην έρευνα αυτή διαπιστώθηκε ότι το 3,5 % έκανε εθιστική χρήση του Διαδικτύου, το 55,3% πραγματοποιούσε άνω του μέσου όρου χρήση, ενώ το 41,2% έκανε τυπική χρήση του Διαδικτύου. Διαπιστώνουμε, λοιπόν, ότι τα αποτελέσματα αυτά δε διαφέρουν κατά πολύ από την έρευνα της παρούσας εργασίας. Αντίστοιχα, στους φοιτητές του ΠΤΔΕ Θεσσαλίας προέκυψε ότι το 2%

έκανε καθαρά εθιστική χρήση, το 41,9% αποτελούσε τους εν δυνάμει παθολογικούς χρήστες, ενώ το 56,1% έκανε τυπική χρήση. Συνεπώς, θα μπορούσαμε να πούμε ότι τα ερευνητικά αποτελέσματα στην περιοχή της Θεσσαλίας δεν έχουν διαφοροποιηθεί σημαντικά τα τελευταία δύο χρόνια. Επίσης, στην έρευνα αυτή διαπιστώθηκε ότι το 96,3% κατείχε υπολογιστή στον τόπο διαμονής του (έναντι του 93,4% που διαπιστώθηκε στη δική μας έρευνα). Οι κυριότερες διαδικτυακές δραστηριότητες που συνέλεξαν τα μεγαλύτερα ποσοστά ήταν οι σελίδες κοινωνικής δικτύωσης και οι συζητήσεις μεταξύ χρηστών (66,8%), οι διαδικτυακές εφημερίδες και τα περιοδικά (44,3%), καθώς και τα διαδικτυακά παιχνίδια (41,4%). Παρατηρούμε, λοιπόν ότι οι δραστηριότητες αυτές συγκαταλέγονται στις δύο κατηγορίες που συνέλεξαν τα μεγαλύτερα ποσοστά και στην παρούσα έρευνα, τη σύνδεση για Επικοινωνία και τη σύνδεση για Διασκέδαση. Τέλος, αξίζει να αναφερθεί ότι σε αυτή την έρευνα το ποσοστό των κοριτσιών που έλαβαν μέρος ήταν κατά πολύ μεγαλύτερο από αυτό των αγοριών, γεγονός που ίσως να εξηγεί τις πολλαπλές ομοιότητες που έχουν διαπιστωθεί.

Οι υπόλοιπες προσπάθειες μελέτης του εθισμού στο Διαδίκτυο αφορούν σε έρευνες στα πλαίσια πτυχιακών και μεταπτυχιακών εργασιών σε μικρότερα δείγματα. Συγκεκριμένα, το 2008 πραγματοποιήθηκε στο ΑΤΕΙ Κρήτης στα πλαίσια πτυχιακής εργασίας έρευνα με δείγμα 150 φοιτητές (Σταθάκη & Στασινοπούλου, 2008). Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι το 48% των φοιτητών ήταν παθολογικοί χρήστες του Διαδικτύου, το 38,7% παρουσίαζαν έως τρία συμπτώματα που υποδηλώνουν κατάχρηση του Διαδικτύου και μόνο το 13,3% των φοιτητών δεν παρουσίαζε κανένα πρόβλημα σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου. Παρατηρούμε, εδώ, ότι όσον αφορά το ποσοστό εθισμού η συγκεκριμένη έρευνα ξεπερνάει κατά πολύ τα δικά μας ευρήματα. Ακόμη, η παθολογική χρήση συσχετίστηκε με προβλήματα στις διαπροσωπικές σχέσεις, με μείωση ωρών ανάπαυσης και ύπνου και με πτώση της ακαδημαϊκής επίδοσης. Βλέπουμε, λοιπόν, ότι οι δύο εργασίες παρουσιάζουν κοινά αποτελέσματα, μιας και στην έρευνα της παρούσας εργασίας διαπιστώθηκε συσχέτιση του εθισμού με προβλήματα αϋπνίας καθώς και με τον αριθμό των χρωστούμενων μαθημάτων (ακαδημαϊκή επίδοση).

Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι η διαφορά στα αποτελέσματα μεταξύ των ερευνών ίσως θα μπορούσε να αποδοθεί στα διαφορετικά εργαλεία μέτρησης που χρησιμοποιήθηκαν για τις ανάγκες της κάθε έρευνας. Σύμφωνα μάλιστα με τον Griffiths (2000) «τα περισσότερα εργαλεία δεν έχουν χρονική διάρκεια και δεν

εξετάζουν το γενικό πλαίσιο της χρήσης του Διαδικτύου». Δεν εξετάζουν δηλαδή τις γενικότερες συνθήκες της χρήσης όπως για παράδειγμα αν η χρήση συνδέεται με την εργασία του χρήστη ή εάν είναι προσωρινή για συγκεκριμένους λόγους.

Πέρα όμως από τα επίπεδα εθισμού, αξίζει να σχολιαστούν και κάποια επιπλέον ευρήματα της παρούσας έρευνας. Στην έρευνα μας διαπιστώθηκε ότι η ηλικία έναρξης της χρήσης υπολογιστή δε σχετίζεται με τον εθισμό στο Διαδίκτυο. Παρ' όλα αυτά, στην έρευνα της Κανδρή (2012) βρέθηκε ότι η ηλικία έναρξης της χρήσης Η/Υ σχετίζεται με την εθιστική χρήση και συγκεκριμένα με την ηλικία έναρξης στο Δημοτικό. Το εύρημα αυτό έχουν υποστηρίξει κι άλλες αναγνωρισμένες έρευνες, όπως της Young (1998) και του Σιώμου (Siomos et al., 2008) και το αποδίδουν στον «διαδικτυακό αναλφαβητισμό» των παιδιών. Συγκεκριμένα υποστηρίζεται το γεγονός ότι «στην Ελλάδα τα παιδιά του Δημοτικού είναι αυτοδίδακτοι χρήστες των Η/Υ και δε γνωρίζουν τους κανόνες της ασφαλούς πλοήγησης, γεγονός που ίσως τους καθιστά πιο ευάλωτους στην εθιστική χρήση» (Κανδρή, 2012). Η διαφορά αυτή των αποτελεσμάτων, θα μπορούσε να οφείλεται, ίσως, σε δύο υποθέσεις:

1. Στην παρούσα έρευνα το 50,5% του συνολικού δείγματος ξεκίνησε τη χρήση υπολογιστή στο Γυμνάσιο, το 18,2% στο Λύκειο και το 2,6% σε ηλικία άνω των 18 και μόλις το 28,7% στο Δημοτικό. Διαπιστώνουμε λοιπόν, ότι συνολικά το 71,3 % των φοιτητών ξεκίνησε τη χρήση υπολογιστή σε μια πιο «ώριμη» ηλικία και ίσως σε αυτό να αποδίδεται το γεγονός αυτής της διαφοροποίησης.
2. Επιπλέον, σε αυτό το αποτέλεσμα πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι το ποσοστό εθισμού στο Διαδίκτυο στους/ις φοιτητές/τριες του ΠΤΔΕ ΠΘ ήταν μικρό (2%). Αυτό συνεπάγεται, ότι το δείγμα μας αποτελούνταν κυρίως από άτομα που ήταν κανονικοί χρήστες του Διαδικτύου ή χρήστες που παρουσίαζαν περιστασιακά προβλήματα σε σχέση με τη διαδικτυακή χρήση.

Εκτός αυτού, στη συγκεκριμένη έρευνα βρέθηκε ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο σχετίζεται άμεσα με προβλήματα αϋπνίας, καθώς και με αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των χρηστών. Η διαπίστωση αυτή δεν είναι τυχαία, καθώς έχει αναγνωριστεί κι από άλλες διεθνείς έρευνες. Πιο συγκεκριμένα, έχει διαπιστωθεί ότι «η πολύωρη ενασχόληση με τα διαδικτυακά και τα παιχνίδια στον Η/Υ μπορεί να επηρεάσουν τις διαπροσωπικές τους επαφές, τις διατροφικές τους συνήθειες, τις συνήθειες ύπνου και να δημιουργήσουν έτσι τις ικανές συνθήκες για εθιστική χρήση» (Κανδρή, 2012).

Επιπλέον, η συχνότητα σύνδεσης στο Διαδίκτυο βρέθηκε ότι σχετίζεται με την εμφάνιση εθιστικών συμπεριφορών. Μάλιστα, διαπιστώθηκε ότι το 81.5% συνδέεται στο Διαδίκτυο σε καθημερινή βάση. Ο χρόνος χρήσης ως εθιστικός παράγοντας έχει διατυπωθεί και στη διεθνή βιβλιογραφία. Συγκεκριμένα σε έρευνες που έχουν διεξαχθεί έχει υποστηριχθεί ότι το ανώτατο όριο της εβδομαδιαίας χρήσης αγγίζει τις είκοσι ώρες. Σύμφωνα, λοιπόν και με άλλες έρευνες, όπως την έρευνα που έλαβε μέρος στη Θεσσαλία το 2006 (Siomos et al., 2008) η σύνδεση στο Διαδίκτυο για πάνω από είκοσι ώρες την εβδομάδα έχει συνδεθεί με την παθολογική χρήση του Διαδικτύου. Στο συμπέρασμα αυτό κατέληξε και η Κανδρή (2012) στην έρευνα που πραγματοποίησε στον φοιτητικό πληθυσμό της Θεσσαλίας.

Αξίζει να σχολιαστούν τα αποτελέσματα που προέκυψαν σε σχέση με τα κοινωνικά δίκτυα. Πρώτα απ' όλα προέκυψε ότι το 85,5% του συνολικού δείγματος έχει δημιουργήσει λογαριασμό σε κάποιο κοινωνικό δίκτυο. Στη συνέχεια, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ασχολία με τα κοινωνικά δίκτυα έχει άμεση σχέση με τη δημιουργία εθιστικής συμπεριφοράς στο Διαδίκτυο. Παρόμοια αποτελέσματα δεν έχουν εξαχθεί ούτε από τη διεθνή, αλλά ούτε και από την ελληνική ερευνητική κοινότητα. Αυτό το γεγονός, είναι πιθανό να οφείλεται στο ότι τα κοινωνικά δίκτυα είναι μία νέα μόδα που πρωτοεμφανίστηκε τα τελευταία πέντε χρόνια και με το πέρασμα των χρόνων γίνονται ακόμη πιο δημοφιλή. Ίσως, λοιπόν, γι' αυτό το λόγο να μην έχουν ρίξει το ενδιαφέρον τους σε αυτό τον παράγοντα οι ερευνητές που εξετάζουν τις συμπεριφορές σχετικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο.

Τέλος, ένα ακόμα σχόλιο για τα αποτελέσματα που βρέθηκαν σχετικά με το φύλο και τα επίπεδα εθισμού. Διαπιστώθηκε, λοιπόν, ότι οι άντρες δε διαφοροποιούνται από τις γυναίκες ως προς τα επίπεδα εθισμού. Τα σχετικά ευρήματα που έχουν εξαχθεί στο διεθνή χώρο της έρευνας είναι αντιφατικά. Αρχικά, οι περισσότερες μελέτες κατέληγαν στο συμπέρασμα ότι τα άτομα που έχουν την τάση να εθιστούν στο Διαδίκτυο είναι κυρίως άντρες. Ωστόσο, σε έρευνα που πραγματοποίησε η Young (1998) κατέληξε στο συμπέρασμα ότι δεν υπάρχει διαφοροποίηση των φύλων ως προς τη χρήση του Διαδικτύου.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης φαίνεται ότι το ποσοστό των εθισμένων χρηστών του Διαδικτύου είναι μικρό στο ερευνητικό μας δείγμα. Το γεγονός αυτό είναι πολύ ενθαρρυντικό αν αναλογιστούμε ότι οι μελλοντικοί/ες δάσκαλοι/ες που θα αναλάβουν στις επόμενες δεκαετίες τη διαπαιδαγώγηση των παιδιών μας, δεν χαρακτηρίζονται από εθιστικές συμπεριφορές. Βέβαια, υπάρχει ένα μεγάλο ποσοστό που παρουσιάζει περιστασιακά προβλήματα σχετικά με τη χρήση του Διαδίκτυο, όμως και πάλι δεν κατατάσσονται στο εθιστικό κοινό. Αυτό σημαίνει, ότι μπορούν να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους, πράγμα το οποίο πρέπει να μεταλαμπαδεύσουν και στις μικρές ηλικίες τις οποίες θα κληθούν να «εκπαιδεύσουν». Διότι, ας μη ξεχνάμε ότι δάσκαλος δε σημαίνει μόνο φορέας και παροχέας γνώσεων, αλλά παιδαγωγός, γνώστης της παιδικής ψυχολογίας και δεύτερος γονιός για τους μαθητές του.

Όσον αφορά τους λόγους που μπορούν να οδηγήσουν σε αυτή την παθολογική σχέση μεταξύ των φοιτητών/ριών και του Διαδικτύου, αυτοί είναι αρκετοί και διαφορετικοί μεταξύ τους. Πρώτα απ' όλα η πολύωρη σύνδεση σε καθημερινή βάση αποτελεί σημαντικό παράγοντα στην δημιουργία εθιστικής συμπεριφοράς. Οι φοιτητές/ριες συνδέονται στο Διαδίκτυο κυρίως για να καλύψουν επικοινωνιακούς σκοπούς, όπως επίσης και για να διασκεδάσουν. Βλέπουμε, λοιπόν, ότι η αντικατάσταση της «πραγματικής» επαφής με αντίστοιχες on-line διαδικτυακές συνομιλίες, καθώς και η «μεταφορά» της διασκέδασης στην οθόνη του υπολογιστή μπορεί να επιδράσει αρνητικά στην ψυχοσύνθεση του ατόμου. Ακόμη, η έντονη ενασχόληση με τα κοινωνικά δίκτυα έχει αποδειχτεί ότι μπορεί να επιφέρει αποτελέσματα εθισμού στο Διαδίκτυο. Το γεγονός αυτό δεν πρέπει να μας αφήνει παγερά αδιάφορους, μιας και τα κοινωνικά δίκτυα γίνονται ολοένα και πιο δημοφιλή τόσο στον ενήλικο πληθυσμό όσο και στις παιδικές ηλικίες.

Περνώντας στις επιπτώσεις που μπορεί να επιφέρει η παθολογική χρήση του Διαδικτύου, η παρούσα έρευνα κατέληξε ότι μπορεί να είναι ψυχοσυναισθηματικής κυρίως φύσεως, δίχως να αφήνουν ανεπηρέαστες και τις ακαδημαϊκές επιδόσεις των φοιτητών. Πιο συγκεκριμένα, ο εθισμός στο Διαδίκτυο μπορεί να δημιουργήσει αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των νέων, όπως επίσης και να τους προκαλέσει προβλήματα αϋπνίας για μεγάλο χρονικό διάστημα. Σε ακαδημαϊκό επίπεδο, παρατηρήθηκε πως ο εθισμός στις διαδικτυακές δραστηριότητες μπορεί να εμφανίσει είτε σε μεγαλύτερο, είτε σε μικρότερο βαθμό προβλήματα στις σπουδές των

φοιτητών/ριών. Οι φοιτητές/ριες που αντιμετωπίζουν προβλήματα εθισμού ή ακόμη και περιστασιακά προβλήματα τα οποία διαρκούν για ένα ορισμένο διάστημα, έχουν μεγαλύτερο ποσοστό αποτυχίας στις εξετάσεις τους απ' ότι οι κανονικοί- τυπικοί χρήστες.

Βέβαια, πέρα από τα αρνητικά χαρακτηριστικά που καταλογίζουν στο Διαδίκτυο, δε θα πρέπει να ξεχνάμε και τη θετική του συνεισφορά στις σύγχρονες κοινωνίες. Μάλιστα, τα οφέλη που μας προσφέρει είναι πολύ περισσότερα από τα προβλήματα που μπορεί να προκαλέσει, τα οποία κατά κύριο λόγο οφείλονται στον λανθασμένο χειρισμό του ανθρώπου.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Η ερευνητική κοινότητα αξίζει να ρίξει το ενδιαφέρον της στις επιδράσεις που ασκούν τα κοινωνικά δίκτυα στη ζωή των νέων και να εξειδικευτούν στις αρνητικές πτυχές τους. Στην παρούσα έρευνα διαπιστώθηκε ότι τα κοινωνικά δίκτυα συνδέονται άμεσα με τον εθισμό στο Διαδίκτυο. Το εύρημα αυτό, το οποίο δεν έχει αναδειχθεί από άλλες αντίστοιχες ερευνητικές προσπάθειες, θα ήταν ωφέλιμο να αναλυθεί περισσότερο και να μελετηθεί διεξοδικά σε μελλοντικές έρευνες.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Ξενόγλωσση βιβλιογραφία

Beard, K. W., Wolf, E. M. (2001), «Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction», *Cyberpsychology & Behavior*, 4(3), 377-383.

Chakraborty, K., Basu, D., Vijaya Kumar, KG (2010), «Pattern of Internet use among professionals in India: Critical look at a surprising survey result», *Industrial Psychiatry Journal*, 19(2), 94-100.

Davis, R. A. (2001), «A cognitive-behavioral model of pathological Internet use», *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.

Frangos, C., Frangos, Con., Kiohos, A. (2010) «Internet Addiction among Greek University Students: Demographic Associations with the Phenomenon, using the Greek version of Young's Internet Addiction Test», *International Journal of Economic Sciences and Applied Research*, 3(1), 49-74.

Frangos, C., Frangos, Con. (2009), «Internet Dependence in College Students from Greece», *European Psychiatry*, 24(1), 419.

Griffiths, M. (1995), «Technological Addictions», *Clinical Psychology Forum*, 76, 14-19.

Griffiths, M. (2000), «Excessive internet use: implications for sexual behavior», *Cyber Psychology and Behavior*, 3(4), 537-552.

Kandell, J. J. (1998), «Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students», *Cyberpsychology & Behavior*, 1(1), 11-17.

Pratarelli, M. E., Browne, B. L., Johnson, K. (1999), «The Bits and Bytes of Computer/Internet Addiction: A Factor Analysis Approach», *Behavior Research Methods, Instruments & Computers*, 31(2), 305-314.

Preece, J. (2000), *On-line Communities: Designing Usability, Supporting Sociability*, Chichester: Wiley.

Shaw, M., Donald W. B. (2008) «Internet Addiction: Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management», Iowa City, Iowa, USA.

- Siomos, K., Dafoulis, V., Floros, G., Karagiannaki-Kastani, I., Christianopoulos, K. (2010), «Presentation of a Specialized Outpatient Unit for Internet and PC Addiction-First Year of Operations, Results, Recommendations for the Future», *European Psychiatry*, 25(1), 413.
- Widyanto, L., Griffiths, M. (2006), «“Internet Addiction”: A Critical Review», *Int J Ment Health Addict*, 4, 31-51.
- Young, K. S. (1996), «Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder», *Cyberpsychology & Behavior*, 3, 237-244.
- Young, K. S. (1997), «What Makes The Internet Addictive: Potential Explanation of Pathological Internet Use», paper presented at the 105th annual conference of the American Psychological Association, August 17, 1997, Chicago, IL.
- Young, K. S. (1998), *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery*, New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Young, K. S. (1999), «Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment», in L. VandeCreek & T. Jackson (eds), *Innovations in Clinical Practice*, Sarasota, Florida: Professional Resource Press, 17, 19-31, Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.pdf> [accessed: 16-4-1014].
- Young, K. S. (2001), *Surfing Not Studying. Dealing with Internet Addiction on Campus. Student Affairs Online*, 2(1), Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: http://www.studentaffairs.com/ejournal/Winter_2001/addiction.html [accessed: 20-3-2014].
- Young, K. S. (2007), «Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications», *Cyberpsychology & Behavior*, 10(5), 671-679.

Ελληνική Βιβλιογραφία

Αράπογλου, Α., Μαβόγλου, Χ., Οικονομάκος, Η., Φύτρος, Κ. (2006), «Γνωριμία με το Διαδίκτυο: Πληροφορική Α Γυμνασίου», Αθήνα, Οργανισμός Εκδόσεων Διδακτικών Βιβλίων.

Βέγλης, Α., Πομπόρτσης, Α., Αβραάμ, Ε. (2004), «Έρευνα και Συλλογή Πληροφοριών στο Διαδίκτυο», Αθήνα: Εκδόσεις Τζιόλα.

Κανδρή, Θ. (2012), «Εθισμός στο Διαδίκτυο: Μια πολυπαραγοντική ανάλυση ψυχολογικών, κοινωνικών και βιολογικών παραγόντων», Διδακτορική διατριβή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Βόλος.

Μυλωνάς, Π., Πιπερόπουλος, Γ. (2009), «Διαδίκτυο και Εξάρτηση», Διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Θεσσαλονίκη.

Σαχίνη, Α. (1997), «Μεθοδολογία Έρευνας. Εφαρμογές στο χώρο της Υγείας», Αθήνα: Εκδόσεις ΒΗΤΑ.

Σιώμος, Κ., Φλώρος, Γ., Σφακιανάκης, Ε. (2012), «Εθισμός στο Διαδίκτυο και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου», Αθήνα: Εκδοτικός Οργανισμός Λιβάνη.

Σταθάκη, Κ., Στασινοπούλου, Ε., Ροβίθης, Μ. (2008), «Καταγραφή του Εθισμού στο Διαδίκτυο και των επιπτώσεών του σε φοιτητές του Τμήματος Νοσηλευτικής του Τ.Ε.Ι. Κρήτης», Πτυχιακή εργασία, Τ.Ε.Ι. Κρήτης, Ηράκλειο.

Τσουβέλας, Γ., Γιωτάκος, Ο. (2011), «Χρήση Διαδικτύου και Παθολογική Εμπλοκή με το διαδίκτυο σε δείγμα φοιτητών», *Ψυχιατρική*, 22(3), 221-230.

Διαδικτυακοί τόποι:

<http://www.in2life.gr/everyday/modernlife/article/241932/ethismos-sto-diadiktyo-eho-pathe-i-e-xarthsh.html> [προσπελάστηκε: 3-2-2014].

http://www.hasiad.gr/index.php/index.php?option=com_content&view=article&id=31%3A2011-04-09-13-42-03&catid=1&Itemid=21&lang=el [προσπελάστηκε: 4-2-2014].

<http://tech.in.gr/consult/article/?aid=1231082395> [προσπελάστηκε: 25-11-1013].

<http://www.theartofcrime.gr/index.php?pgtp=1&aid=1289401434> [προσπελάστηκε: 8-3-2014].

http://hermes.di.uoa.gr/exe_activities/diadiktio/11.html [προσπελάστηκε: 15-3-2014].

<http://www.mazi.org.gr/%CE%A7%CF%81%CE%AE%CF%83%CE%B9%CE%BC%CE%B1%CE%9A%CE%AD%CE%BD%CF%84%CF%81%CE%B1-%CE%B1%CF%80%CE%B5%CE%BE%CE%AC%CF%81%CF%84%CE%B7%CF%83%CE%B7%CF%82-%CE%B1%CF%80%CF%8C-%CE%AF%CE%BD%CF%84%CE%B5%CF%81%CE%BD%CE%B5%CF%84>
[προσπελάστηκε: 24-4-2014]

http://www.observatory.gr/files/meletes/INCL_%CE%94%CE%B9%CE%B1%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CF%84%CF%85%CE%B1%CE%BA%CF%8C%CF%82_%CE%91%CE%BB%CF%86%CE%B1%CE%B2%CE%B7%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82_%CE%95%CE%BB%CE%BB%CE%AC%CE%B4%CE%B1_%CE%95%CE%95%202010.pdf [προσπελάστηκε: 20-3-2014]

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΦΟΙΤΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ

Το ερωτηματολόγιο που ακολουθεί αποτελεί μέρος της έρευνάς μου για τη χρήση του Διαδικτύου και τα ζητήματα εθισμού φοιτητών και φοιτητριών του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Η έρευνα διεξάγεται στο πλαίσιο της πτυχιακής μου εργασίας για το προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών. Το ερωτηματολόγιο είναι αυστηρά προσωπικό και ανώνυμο. Επιπλέον, η χρήση για την οποία προορίζεται είναι αποκλειστικά ερευνητική, με δέσμευση για τήρηση των κανόνων της επιστημονικής δεοντολογίας. Σας παρακαλώ να απαντήσετε με πλήρη ειλικρίνεια.

Σας ευχαριστώ προκαταβολικά για την βοήθειά σας!!

Γενικά στοιχεία

1. Ηλικία: _____ χρονών

2. Φύλο: Γυναίκα Άνδρας

3. Εξάμηνο σπουδών: 1^ο 3^ο 5^ο 7^ο >7^ο

4. Κατά τη διάρκεια του τελευταίου χρόνου είχατε αλλαγές στις διατροφικές σας συνήθειες;

Ναι Όχι

5. Κατά τη διάρκεια του τελευταίου χρόνου αντιμετωπίζατε προβλήματα αϋπνίας;

Ναι Όχι

6. Πόσα μαθήματα δεν έχετε περάσει τον τελευταίο χρόνο; _____

7. Από ποια ηλικία ξεκινήσατε τη χρήση του υπολογιστή; _____

8. Πόσο συχνά συνδέεστε στο Διαδίκτυο τον τελευταίο χρόνο;

- καθημερινά 3-4 φορές 1 φορά την 1 φορά το 1 φορά τον
την εβδομάδα εβδομάδα 15μερο μήνα

9. Χρησιμοποιείτε υπολογιστή στον τόπο διαμονής σας;

- Ναι Όχι

10. Έχετε λογαριασμό e-mail;

- Ναι Όχι

11. Έχετε δημιουργήσει λογαριασμό σε κάποιο κοινωνικό δίκτυο (π.χ facebook, twitter);

- Ναι Όχι

12. Σημειώστε με ποια συχνότητα συνδέστε στο Διαδίκτυο για τους παρακάτω λόγους:

- i. **Επικοινωνία** (όπως για να μιλήσετε και να επικοινωνήσετε με φίλους ή γνωστούς, να στείλετε ή να λάβετε μηνύματα).
 Ποτέ Σπάνια Λίγες φορές Συχνά Πολύ συχνά
- ii. **Αναζήτηση πληροφοριών** (όπως να αναζητάτε πληροφορίες για προϊόντα, υπηρεσίες και ταξίδια, να διαβάζετε εφημερίδες και περιοδικά, να αναζητάτε πληροφορίες για την πραγμάτωση των φοιτητικών σας καθηκόντων).
 Ποτέ Σπάνια Λίγες φορές Συχνά Πολύ συχνά
- iii. **Αγορά-πώληση προϊόντων και υπηρεσιών**
 Ποτέ Σπάνια Λίγες φορές Συχνά Πολύ συχνά
- iv. **Διασκέδαση** (όπως να ακούτε ραδιόφωνο, μουσική, να παρακολουθείτε web τηλεόραση, να παίζετε on-line παιχνίδια).
 Ποτέ Σπάνια Λίγες φορές Συχνά Πολύ συχνά

13. Στη συνέχεια ακολουθούν μερικές ερωτήσεις με κύριο θέμα τη χρήση του Διαδικτύου. Παρακαλούμε να δηλώσετε πόσο σας εκφράζουν αυτές οι ερωτήσεις, χρησιμοποιώντας την παρακάτω 5βαθμη κλίμακα:

1= Ποτέ	2= Σπάνια	3= Λίγες φορές
4= Συχνά	5= Πολύ συχνά	

α/α	ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ	ΚΛΙΜΑΚΑ				
1	Πόσο συχνά διαπιστώνετε, όντας συνδεδεμένοι στο Διαδίκτυο, ότι δεν μπορείτε να ξεκολλήσετε από την οθόνη του υπολογιστή;	1	2	3	4	5
2	Πόσο συχνά είστε συνδεδεμένοι στο facebook ή σε chats ή σε forums κατά τη διάρκεια της ημέρας;	1	2	3	4	5
3	Πόσο συχνά προτιμάτε να ασχοληθείτε με το Διαδίκτυο αντί να βρεθείτε με ένα δικό σας πρόσωπο;	1	2	3	4	5
4	Πόσο συχνά δημιουργείτε διαδικτυακές φιλίες με άλλους χρήστες του Διαδικτύου;	1	2	3	4	5
5	Πόσο συχνά οι άνθρωποι του περιβάλλοντός σας (οικογένεια-φίλοι) διαμαρτύρονται για το χρόνο που περνάτε on-line;	1	2	3	4	5
6	Πόσο συχνά παραμελείτε τις υποχρεώσεις σας στη σχολή λόγω του χρόνου που περνάτε on-line στο σπίτι ή στο Internet cafe;	1	2	3	4	5
7	Πόσο συχνά ελέγχετε τα e-mail σας κατά τη διάρκεια της εβδομάδας;	1	2	3	4	5
8	Όταν ανοίγετε τον υπολογιστή σας για να κάνετε κάτι συγκεκριμένο, πόσο συχνά ελέγχετε και το λογαριασμό σας κοινωνικού δικτύου (πχ facebook) ενώ δεν το είχατε αρχικά κατά νου;	1	2	3	4	5
9	Πόσο συχνά η εκπαιδευτική σας παραγωγικότητα επηρεάζεται αρνητικά εξαιτίας της ενασχόλησης σας με το Διαδίκτυο;	1	2	3	4	5
10	Πόσο συχνά παίζετε αλληλεπιδραστικά παιχνίδια μέσω διαδικτύου; (LOL, WOW κα)	1	2	3	4	5
11	Πόσο συχνά συλλαμβάνετε τον εαυτό σας να ανυπομονεί να συνδεθεί και πάλι στο Διαδίκτυο;	1	2	3	4	5
12	Πόσο συχνά νιώθετε πως η ζωή χωρίς το Διαδίκτυο θα ήταν βαρετή και κενή;	1	2	3	4	5
13	Πόσο συχνά γίνεστε απότομος, φωνάζετε ή αντιδράτε με εκνευρισμό, αν κάποιος σας ενοχλήσει κατά τη διάρκεια που είστε on-line;	1	2	3	4	5
14	Πόσο συχνά «ξεφεύγετε» από το καθημερινό σας πρόγραμμα λόγω της μεταμεσονύχτιας σύνδεσής σας	1	2	3	4	5

	στο Διαδίκτυο;					
15	Πόσο συχνά σκέφτεστε το Διαδίκτυο, ενώ κάνετε κάτι άλλο μέσα στην ημέρα;	1	2	3	4	5
16	Πόσο συχνά έχετε χάσει «την αίσθηση του χρόνου» παίζοντας on-line διαδικτυακά παιχνίδια;	1	2	3	4	5
17	Πόσο συχνά κάνετε προσπάθειες να περιορίσετε το χρόνο που περνάτε on-line και αποτυγχάνετε;	1	2	3	4	5
18	Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι συνδέεστε στο Διαδίκτυο, όταν ανοίγετε τον υπολογιστή, μόνο και μόνο επειδή αποτελεί κίνηση συνήθειας;	1	2	3	4	5
19	Πόσο συχνά προτιμάτε, ως τρόπο διασκέδασης, να βρίσκεστε on-line στον υπολογιστή από το να βγείτε έξω με φίλους;	1	2	3	4	5
20	Πόσο συχνά νιώθετε θλιμμένος, κακόκεφος ή νευρικός όταν είστε εκτός σύνδεσης στο Διαδίκτυο;	1	2	3	4	5

Σας ευχαριστώ πολύ για το χρόνο σας!



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ



004000124087