

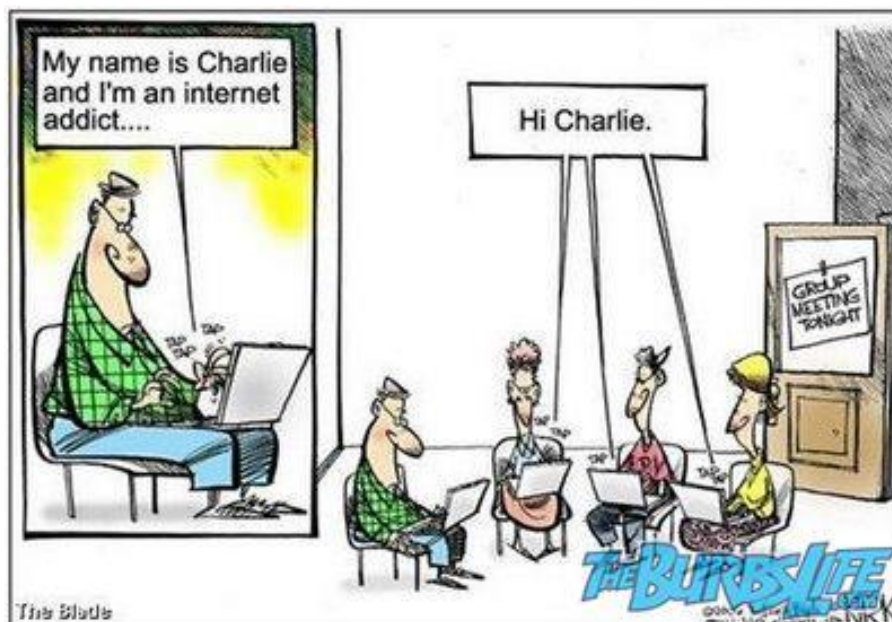
**Θέμα: « Εθισμός στο Διαδίκτυο και οι Σπουδαστές/-
στριες του ΠΕΣΥΠ Κρήτης »**

Σπουδάστρια: Αλεφαντινού Μαρία

Επιβλέπον Καθηγήτρια: Πατεράκη Μαρία

Τμήμα: ΠΕΣΥΠ Κρήτης

Ημερομηνία: 29 Μαΐου 2017



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	4
---------------	---

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

1.ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	5
1.1 Εισαγωγή.....	5
1.2 Το διαδίκτυο και η ιστορία του.....	6
1.3 Έρευνες στην Ελλάδα	9
1.4 Έρευνες σε διεθνές επίπεδο	11
1.5 Ορισμοί	12
1.6 Αιτίες εθισμού στο διαδίκτυο	15
1.7 Επιπτώσεις εθισμού σε προσωπικό, κοινωνικό και επαγγελματικό επίπεδο.....	18
1.8 Οι μορφές εθισμού.....	20
1.9 Πρόληψη και αντιμετώπιση του προβλήματος.....	21
1.10 Θεραπεία	22

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	24
2.1 Σκοπός και στόχοι της εργασίας	24
2.2 Εργαλείο συλλογής στοιχείων - Ερωτηματολόγιο.....	24
2.3 Μεθοδολογία της εργασίας	26
2.4 Στατιστική μεθοδολογία.....	27
2.5 Συνεισφορά της εργασίας.....	29
2.6 Περιορισμοί της μελέτης.....	29

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

3. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	30
3.1 Περιγραφικά πληθυσμού μελέτης.....	30
3.2 Περιγραφικά της κλίμακος εθισμού στο διαδίκτυο και σχέση της με τους κοινωνικοδημογραφικούς παράγοντες.....	32
3.3 Περιγραφικά της κλίμακας σοβαρότητας βλάβης από τον εθισμό στο διαδίκτυο και σχέση της με τους κοινωνικοδημογραφικούς παράγοντες.....	37

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

4. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	40
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	41
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	43
Ερωτηματολόγιο Μελέτης	43

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Τις τελευταίες δεκαετίες έχει κάνει την εμφάνισή του ένα φαινόμενο, το οποίο χαρακτηρίζεται από ανεπαρκώς ελεγχόμενη χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών και της πρόσβασης στο διαδίκτυο, και του οποίου η αλόγιστη χρήση έχει βλαβερές συνέπειες. Το φαινόμενο αυτό ονομάζεται «Εθισμός στο Διαδίκτυο». Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να μελετήσει την ποιότητα της σχέσης των 31 σπουδαστών του ΠΕΣΥΠ - χρηστών που συμμετέχουν στη μελέτη με το διαδίκτυο.

Για το λόγο αυτό πραγματοποιήθηκε ποσοτική έρευνα με το ερωτηματολόγιο ΙΑΤ. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι οι σπουδαστές είτε δεν αντιμετωπίζουν πρόβλημα εθισμού (80.65%), είτε αντιμετωπίζουν σε ήπιο (12.9%) ή μέτριο βαθμό (6.45%).

Λέξεις κλειδιά: Εθισμός, Διαδίκτυο, ΠΕΣΥΠ, ερωτηματολόγιο ΙΑΤ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

1.ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

1.1Εισαγωγή

Το διαδίκτυο αποτελεί μία τεχνολογική εξέλιξη που σχεδιάστηκε προκειμένου να βοηθήσει την επικοινωνία και την έρευνα ανάμεσα σε πανεπιστημιακά ιδρύματα, καθώς και σε στρατιωτικές υπηρεσίες. Η ευρεία όμως διάδοσή του, ιδιαίτερα σε συγκεκριμένες πληθυσμιακές ομάδες, όπως οι νέοι, είχε ως αποτέλεσμα τη δημιουργία μιας μορφής εθισμού των τελευταίων σε αυτό.

Το διαδίκτυο έχει χαρακτηριστεί ως μια πολύτιμη πηγή γνώσης, ένα εργαλείο ενημέρωσης, ροής πληροφόρησης, επικοινωνίας και διασκέδασης. Λαμβάνει σημαντικό ρόλο στη σημερινή εποχή, παρέχοντας σημαντικά οφέλη και διευκολύνσεις στον άνθρωπο. Αποτελεί μια από τις σημαντικότερες εφαρμογές της τεχνολογίας των τελευταίων ετών και η χρήση του επεκτείνεται ραγδαία μεταξύ όλων των ηλικιακών ομάδων. Η πρόσβαση έχει γίνει πλέον εφικτή στον καθένα και ο αριθμός των χρηστών του διαδικτύου αυξάνεται παγκοσμίως με υψηλό ρυθμό. Όμως, σημαντικά προβλήματα μπορεί να προκύψουν από την αλόγιστη χρήση του.

Με τη βοήθεια των νέων τεχνολογικών μέσων διακινούνται ελεύθερα, μη γνωρίζοντας περιορισμούς και γεωγραφικά σύνορα, όλοι οι τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας. Η πληροφορία έχει αποκτήσει τη θέση ενός αυτόνομου αγαθού. Οι ποσότητες δεδομένων που καθημερινά μεταδίδονται, διαδίδονται και επεξεργάζονται είναι ανυπολόγιστες σε όγκο αλλά και σε αριθμό. Γι' αυτό αναμφίβολα το διαδίκτυο αναγνωρίζεται ως υπέρτατο αγαθό όπου εξασκεί μεγάλη γοητεία σε άτομα όλων των ηλικιών. (Μυλωνάς, 2009)

Στην καθημερινότητα χρήστες όλων των ηλικιών, αποσπούν πληροφορίες μέσα από την πλοήγηση τους στο διαδίκτυο, αλλά και καταφεύγουν σε έναν εναλλακτικό τρόπο ψυχαγωγίας. (Σκαρπέλος,1999) Η διαδικτυακή ψυχαγωγία ίσως αποτελεί έναν από τους πιο δημοφιλής λόγους χρήσης του διαδικτύου, καθώς οι υπηρεσίες διαδικτυακής διασκέδασης τείνουν να προσελκύουν ολοένα και μεγαλύτερο αριθμό χρηστών. Το «κατέβασμα» (downloading) παιχνιδιών, η επίσκεψη στα δωμάτια συνομιλίας, τα «on-line» τυχερά παιχνίδια(τζόγου) ή απλά η περιήγηση στο διαδίκτυο, έχουν γοητεύσει έναν μαζικό αριθμό ατόμων. (Μυλωνάς, 2009) Ο αναρίθμητος αριθμός υπηρεσιών που παρέχει το διαδίκτυο όπως οι απευθείας σύνδεση σε τραπεζικές εργασίες, η εξ'

αποστάσεως εκπαίδευση, η αναζήτηση εργασίας, η δυνατότητα ηλεκτρονικού εμπορίου, καλύπτει κάθε πτυχή της ζωής του χρήστη. (Μυλωνάς, 2009)

Παράλληλα, η ανωνυμία που παρέχει το διαδίκτυο υπήρξε ένα χαρακτηριστικό που διαφοροποίησε τελείως τις διαδικασίες επικοινωνίας και κατασκευής ταυτοτήτων. Μια από τις θετικές επιδράσεις της διαδικτυακής ανωνυμίας, σύμφωνα με την Turkle (1995), είναι η προφύλαξη από την κριτική και συνεπώς, η εξισωτική δύναμη που παρέχει. Στοιχεία της ταυτότητας που περιθωριοποιούν το άτομο, όπως το φύλο ή η φυλή, μπορούν να αποκρυφτούν και έτσι, το άτομο να αποφύγει τις διακρίσεις. Η ανωνυμία δίνει τη δυνατότητα υιοθέτησης πολλών ρόλων και ταυτοτήτων, με αποτέλεσμα ο χρήστης να γνωρίζει τον εαυτό του καλύτερα και να ξεπερνά περιορισμούς της πραγματικής του ζωής. (Turkle, 1994)

1.2 Το διαδίκτυο και η ιστορία του

Το Διαδίκτυο ή Internet όπως είναι η διεθνής ονομασία, είναι ένα παγκόσμιο δίκτυο ηλεκτρονικών υπολογιστών, οι οποίοι επικοινωνούν μεταξύ τους χρησιμοποιώντας ένα κοινό πρωτόκολλο επικοινωνίας, το TCP/IP (Transmission Control Protocol/Internet Protocol). Οι χρήστες του Διαδικτύου εύκολα μπορούν να περιηγηθούν σε μια τεράστια βάση πληροφοριών, να αποστείλουν και να λάβουν αρχεία, να κάνουν χρήση της ηλεκτρονικής αλληλογραφίας και γενικά να χρησιμοποιήσουν ένα πλήθος υπηρεσιών που έχουν στην διάθεσή τους. (Leiner, 2003)

Η ταχύτατη εξάπλωση και η ευρύτατη αποδοχή του διαδικτύου οφείλονται στη μεγαλύτερη ελευθερία που παρέχει στους χρήστες του, να επιλέγουν δηλαδή μέσα από μια πληθώρα πληροφοριών που εμφανίζονται στην οθόνη τους. Πρέπει επιπλέον να επισημανθεί ότι δίνει στους χρήστες του την δυνατότητα να περάσουν από την κατηγορία του «καταναλωτή πληροφοριών», στη κατηγορία του «παραγωγού πληροφοριών». Έτσι η χρήση του διαδικτύου δεν απαιτεί μόνο την προσοχή, αλλά και την συμμετοχή των ατόμων. Ασφαλώς, πολύ σημαντικό είναι και το γεγονός της συνεχούς και αδιάκοπης πρόσβασης που προσφέρει.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, το διαδίκτυο καθώς και η ψηφιακή τεχνολογία γενικά, έχουν τη μοναδική ικανότητα να δημιουργούν «εικονικούς χώρους», στους οποίους σταματούν να ισχύουν τα κοινωνικά και πολιτιστικά διαχωριστικά όρια που υπάρχουν στον πραγματικό κόσμο, κάτι που τα παραδοσιακά μέσα επικοινωνίας αδυνατούν να ξεπεράσουν. Η επικοινωνία μέσω του διαδικτύου

είναι πλέον όχι μόνο άμεση αλλά και αμφίδρομη. Δίνεται έτσι η δυνατότητα σε κάθε χρήστη του διαδικτύου, να ανταλλάξει πληροφορίες και απόψεις μέσω ενός πιο συμμετοχικού και όχι τόσο ελεγχόμενου διαύλου επικοινωνίας.

Η πρώτη προσπάθεια για τη δημιουργία ενός διαδικτύου ξεκίνησε στην Αμερική την περίοδο του ψυχρού πολέμου. Η κυβέρνηση της Ρωσίας είχε στείλει στο διάστημα τον δορυφόρο Σπούτνικ 1. Αυτό έκανε τους Αμερικανούς να ανησυχήσουν για την εθνική τους ασφάλεια. Προσπαθώντας, λοιπόν, να προστατευτούν από την πιθανότητα πυρηνικής επίθεσης από την πλευρά των Ρώσων δημιούργησαν μια αμυντική υπηρεσία. Πρόκειται για μια υπηρεσία προηγμένων αμυντικών ερευνών ή οποία ονομάστηκε ARPA (Advanced Research Project Agency) και είναι πλέον γνωστή στις μέρες μας ως DARPA (Defense Advanced Research Projects Agency). Σκοπός της υπηρεσίας αυτής ήταν να συμβάλλει στην τεχνολογική ανάπτυξη των στρατιωτικών δυνάμεων των ΗΠΑ και να δημιουργηθεί, έτσι, ένα κοινό δίκτυο επικοινωνίας, το οποίο θα ήταν ικανό να αντέξει από μια πυρηνική επίθεση των Ρώσων.

Οι αναφορές για «γαλαξιακό δίκτυο» στα συγγράμματα του J.C.R. Licklider, αποτέλεσαν τα πρώτα βήματα της θεωρητικής προσέγγισης του σκοπού αυτού. Η ύπαρξη ενός δικτύου υπολογιστών που θα ήταν συνδεδεμένοι μεταξύ τους και θα αντάλλαζαν πληροφορίες και μηνύματα αποτέλεσε τη θεωρητική βάση των προσπαθειών. Αναμφίβολα, καθοριστικό αποτέλεσε το ζήτημα που απασχόλησε τους ειδικούς, το οποίο αφορούσε το γεγονός ότι οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές έπρεπε μεν να βρίσκονται συνδεδεμένοι σε ένα δίκτυο, ωστόσο, το δίκτυο αυτό θα έπρεπε να ήταν αποκεντρωμένο. Κι αυτό γιατί έτσι θα εξασφαλιζόταν ότι ακόμη κι αν κάποιος κόμβος του δικτύου δεχόταν οποιαδήποτε επίθεση θα υπήρχε δυνατότητα επικοινωνίας για τους υπόλοιπους υπολογιστές. Η λύση σε αυτό το ζήτημα δόθηκε από τον Paul Baran, ο οποίος κατάφερε να σχεδιάσει ένα κατανεμημένο δίκτυο επικοινωνίας με τη χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας. Μεγάλη ήταν και η συμβολή της θεωρίας ανταλλαγής πακέτων που διατύπωσε ο Leonard Kleinrock. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία τα πακέτα πληροφοριών θα μπορούσαν να ανταλλάσσονται μεταξύ των υπολογιστών, με την προϋπόθεση ότι θα είχαν την προέλευση και τον προορισμό τους.

Έτσι, λοιπόν με βάση αυτές τις τρεις θεωρίες δημιουργήθηκε το πρώτο δίκτυο, με το όνομα ARPANET, το οποίο λειτούργησε για πρώτη φορά το 1969 έχοντας τέσσερις κόμβους στους οποίους ήταν συνδεδεμένοι τέσσερις μίνι υπολογιστές, ο πρώτος από το πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια στην Σάντα Μπάρμπαρα, ο δεύτερος από το πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια στο Λος Άντζελες, ο τρίτος από το SRI στο Στάνφορντ και ο τέταρτος από το πανεπιστήμιο της Γιούτα.

Η ταχύτητα του πρώτου είδους διαδικτύου που δημιουργήθηκε, έφθανε τα 50 kbps με αποτέλεσμα να γίνει η πρώτη dial up σύνδεση, φυσικά μέσω των γραμμών του τηλεφώνου. Με την πάροδο του χρόνου, άρχισαν να συνδέονται κι άλλοι υπολογιστές σ' αυτό το δίκτυο, αγγίζοντας ως το 1972 τον αριθμό των είκοσι τριών. Τότε ήταν που δημιουργήθηκε η ανάγκη για τη χρήση του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Εφαρμόστηκε, έτσι, το πρώτο σύστημα ανταλλαγής μηνυμάτων.

Πλέον, στη σημερινή εποχή η πρόσβαση στο διαδίκτυο επιτυγχάνεται μέσω του Wi-Fi. Πρόκειται για μια ασύρματη σύνδεση, η οποία παρέχεται σε hotspots, δηλαδή σε σημεία που υπάρχει σήμα ίντερνετ μέσω κεραίας ρούτερ. Με την εξέλιξη της τεχνολογίας επετεύχθηκε η εύκολη πρόσβαση του χρήστη στο διαδίκτυο μέσω του δικού του τερματικού, υπολογιστή, λάπτοπ ή ακόμη και κινητού του τηλεφώνου.

Εξαιτίας της σημασίας του διαδικτύου στη καθημερινότητα των πολιτών θεσπίστηκαν νόμοι για τη σωστή χρήση και λειτουργία του, συγκεκριμένα «το δικαίωμα των Ευρωπαίων πολιτών για ελεύθερη πρόσβαση στο διαδίκτυο» το οποίο κατοχυρώνεται στο άρθρο 11 του Χάρτη των Θεμελιωδών Δικαιωμάτων της Ευρωπαϊκής Ένωσης, περί ελευθερίας της έκφρασης και της ενημέρωσης. Παράλληλα, πρόσφατα στο Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο ψηφίστηκε τροπολογία σύμφωνα με την οποία «δεν μπορεί να επιβάλλεται περιορισμός επί των θεμελιωδών δικαιωμάτων και ελευθεριών των τελικών χρηστών, χωρίς να προηγηθεί δικαστική απόφαση, εκτός από περιπτώσεις όπου απειλείται η ασφάλεια των πολιτών και στις οποίες η απόφαση δύναται να είναι αντίστοιχη. (<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%94%CE%B9%CE%B1%CE%B4%CE%AF%CE%BA%CF%84%CF%85%CE%BF>)

Οι κυριότερες χρήσεις που παρέχει στους χρήστες σήμερα είναι:

1. Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e-mail), για την ανταλλαγή ηλεκτρονικών μηνυμάτων. Είναι δηλαδή κείμενα (αλλά και οποιαδήποτε άλλη μορφή ψηφιοποιημένης πληροφορίας) που κατά την αποστολή τους αποθηκεύονται σε υπολογιστές εξυπηρετητές (servers) έτσι ώστε ο παραλήπτης, οποιαδήποτε στιγμή και από οποιαδήποτε σημείο να έχει τη δυνατότητα πρόσβασης στο διαδίκτυο και να λαμβάνει τα μηνύματα του.
2. Μεταφορά αρχείων μέσω του πρωτοκόλλου FTP (File Transfer Protocol) από κάποιο υπολογιστή σε άλλον.
3. Σύνδεση με απομακρυσμένο υπολογιστή (telnet) έτσι ώστε να ενεργοποιεί (τρέχει) τα διάφορα προγράμματά του από απόσταση.

4. Συζήτηση για διάφορα θέματα μέσα από λίστες συζητήσεων (USENET, newsgroups και chat-rooms).
5. Ηλεκτρονική παρουσίαση των πληροφοριών μέσα από σελίδες (Web pages) με πολυμεσικές δυνατότητες (κινούμενες εικόνες, ήχο).
6. Δυνατότητες συνομιλίας με ήχο σε πραγματικό χρόνο (voice conference).
7. Πολλαπλή συνομιλία με εικόνα και ήχο με συμμετοχή πολλών χρηστών (video conference, skype).

1.3 Έρευνες στην Ελλάδα

Ελάχιστες μελέτες μέχρι στιγμή έχουν διεξαχθεί σε επίπεδο χώρας. Παρακάτω λοιπόν, θα παρουσιαστούν κάποιες από αυτές. Η πρώτη έρευνα αφορά τη Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ) που λειτουργεί στο Νοσοκομείο Παιδών Αγλαΐα Κυριακού. Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο της Young σε αντιπροσωπευτικό δείγμα 897 (430 αγόρια, 467 κορίτσια) εφήβων μαθητών της Γ' Γυμνασίου και της Α' Λυκείου σε σχολεία της Αττικής. Τα αποτελέσματα ήταν τα εξής:

- 53.4% χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο του 1 έτους.
- 26% ανέφεραν καθημερινή χρήση και 8% χρήση περισσότερο από 20 ώρες εβδομαδιαίως.
- Τα αγόρια χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο σημαντικά περισσότερο από τα κορίτσια ($p < 0.05$).
- Σύμφωνα με το ερωτηματολόγιο Young, 1% από τους εφήβους του δείγματος παρουσίαζαν υπερβολική χρήση διαδικτύου («εθισμός») και 12,8% παρουσίαζαν περιοδικά ή συχνά προβλήματα σχετικά με την κατάχρηση διαδικτύου (κατάσταση πριν το «εθισμό»).
- Ο πιο συχνός λόγος χρήσης του διαδικτύου ήταν τα διάφορα παιχνίδια ($p < 0.05$).
- 6,24% των χρηστών χρησιμοποιεί το διαδίκτυο για τυχερά παιχνίδια (τζόγος) και σε στατιστικά σημαντικό βαθμό τα περισσότερα ήταν αγόρια.

- 19,47% των χρηστών αναφέρουν χρήση πορνογραφικών ιστοσελίδων.
- Θετικές συσχετίσεις παρατηρήθηκαν και μεταξύ χρήσης διαδικτύου και παραβατικότητας ($p < 0.05$), καθώς και ανάπτυξης δυσλειτουργικών σχέσεων με τους συνομηλίκους ($p < 0.05$).

Μία δεύτερη μελέτη που διεξήχθη στην Κω το 2008, ήταν απογραφική και αποτέλεσε συνεργασία του κέντρου πρόληψης «Ιπποκράτης» του OKANA στην Κω και της Πανεπιστημιακής Ψυχιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου της Θεσσαλίας. Σε δείγμα 1221 μαθητών 14-19 ετών χορηγήθηκαν τα δύο ερωτηματολόγια της Young, το IAT και το YDQ, καθώς και ερωτηματολόγιο δημογραφικών χαρακτηριστικών. Η επικράτηση του εθισμού στο διαδίκτυο με την κλίμακα YDQ αφορά το 11,3% των χρηστών με στατιστικά σημαντική υπεροχή των αγοριών, ενώ με την κλίμακα IAT ο εθισμός παρατηρείται στο 6,7% των χρηστών, με επίσης στατιστικά σημαντική διαφορά των αγοριών.

Το ίδιο χρονικό διάστημα, το Τ.Ε.Ι Αθήνας προχώρησε σε έρευνα για τον εθισμό στο διαδίκτυο που αφορούσε το φοιτητικό κοινό. Σύμφωνα με τους ερευνητές το δείγμα επιλέχθηκε τυχαία και το μέγεθός του ήταν 1.207 φοιτητές των 5 Σχολών του ΤΕΙ Αθήνας, του Οικονομικού Πανεπιστημίου, του Γεωπονικού Πανεπιστημίου και του Πανεπιστημίου Αθηνών. Η ηλικία των φοιτητών ήταν 18-28 χρονών. Οι 585 εξ' αυτών ήταν άντρες και οι 622 ήταν γυναίκες. Ακολουθούν τα συμπεράσματα από την έρευνα :

1. 13% είναι εξαρτημένοι στο διαδίκτυο και το 21% είναι οι προεξαρτημένοι, σύμφωνα με τα κριτήρια της Young.
2. Η αναλογία στους εθισμένους μεταξύ αντρών και γυναικών είναι 63% για τους άντρες και 37% για τις γυναίκες.
3. Οι εξαρτημένοι στο διαδίκτυο χρησιμοποιούν το διαδίκτυο 24 ώρες την εβδομάδα κατά μέσο όρο. Οι φοιτητές που σπουδάζουν γνωστικά αντικείμενα που προϋποθέτουν μεγαλύτερη ενασχόληση με τον Ηλεκτρονικό Υπολογιστή, όπως οι φοιτητές Πληροφορικής παρουσιάζουν διπλάσιο ποσοστό εξάρτησης από το διαδίκτυο (16%).
4. Το 50% των εξαρτημένων στο διαδίκτυο βρίσκεται μεταξύ 18-20 ετών.
5. Οι εξαρτημένοι στο διαδίκτυο χρησιμοποιούν πολύ περισσότερο από τους μη εξαρτημένους το chat και τα παιχνίδια στο διαδίκτυο.

6. Το 53% των εξαρτημένων στο διαδίκτυο έχει χαμηλή ακαδημαϊκή επίδοση.
7. Το 47% των εξαρτημένων στο διαδίκτυο νιώθουν μόνοι και απροστάτευτοι σε σύγκριση με το 10,5% των μη εξαρτημένων.

1.4 Έρευνες σε διεθνές επίπεδο

Διεθνώς έχουν διεξαχθεί αρκετές μελέτες σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο είτε σε εφήβους είτε σε ενήλικες. Η πρώτη έρευνα διεξήχθη το 1996 από τη Dr Kimberly Young, η οποία είναι από τους πρωτοπόρους ερευνητές του φαινομένου και η οποία συνεχίζει μέχρι και σήμερα να διερευνά το πρόβλημα και όλα τα σχετικά με αυτό ερωτήματα. Η μελέτη της Young ήταν η αφορμή να ξεκινήσει η συζήτηση για την υπερβολική χρήση του διαδικτύου στην επιστημονική κοινότητα.

Το δείγμα στη μελέτη ήταν 496 άτομα εκ των οποίων 157 άντρες και 239 γυναίκες, στους οποίους χορηγήθηκε ένα ερωτηματολόγιο για τη συλλογή των δημογραφικών χαρακτηριστικών το ερωτηματολόγιο της Young ή αλλιώς YDQ και ένα ερωτηματολόγιο για περαιτέρω πληροφορίες χρήσης. Τα 396 άτομα καταχωρήθηκαν ως εθισμένοι στο διαδίκτυο και τα υπόλοιπα 100 ως μη εθισμένοι. Έπειτα συγκρίθηκαν οι εθισμένοι με τους μη εθισμένους χρήστες και βγήκαν τα παρακάτω αποτελέσματα: Οι «εθισμένοι» ασχολούνται με το διαδίκτυο (38,5 ώρες την εβδομάδα) από τους «μη-εθισμένους» (4,9 ώρες την εβδομάδα) και χρησιμοποιούσαν πιο πολύ τις συμμετοχικές δραστηριότητες του διαδικτύου όπως chat rooms (δωμάτια συζήτησης) και forums. Ακόμα, οι «εθισμένοι» ανέφεραν μέτρια μέχρι σοβαρά προβλήματα στην οικογενειακή, κοινωνική και επαγγελματική ζωή τους. Η παραπάνω μελέτη αποτέλεσε το εφαλτήριο για να ξεκινήσει η συζήτηση για τον εθισμό στο διαδίκτυο αλλά περιείχε και κάποιους σοβαρούς περιορισμούς. (Young, 1996a)

Παράλληλα, το ίδιο έτος η Young (Young, 1996b) προχωράει σε μια δεύτερη έρευνα ανάλυσης περίπτωσης (case study). Εξετάζει την περίπτωση μιας 43χρονης νοικοκυράς, η οποία εμφάνιζε συμπτώματα εθισμού στο διαδίκτυο. Αυτή η περίπτωση ξέφυγε από το στερεότυπο του νέου άντρα με κλίση στις νέες τεχνολογίες, ως πρότυπο του εθισμένου χρήστη στο διαδίκτυο. Το συγκεκριμένο υπό μελέτη δείγμα αποτελούσε μία γυναίκα η οποία δεν είχε κλίση στην τεχνολογία, ανέφερε μια φυσιολογική ζωή τις πιο πολλές ώρες της ημέρας στο σπίτι και δεν είχε προηγούμενα ψυχικά προβλήματα. Όταν δημιούργησε στο σπίτι μια νέα σύνδεση στο διαδίκτυο, άρχισε να

ασχολείται λίγες ώρες την ημέρα, αλλά με την πάροδο του χρόνου ένιωθε την ανάγκη να παραμένει όλο και περισσότερες ώρες συνδεδεμένη, έχοντας ως κύρια ενασχόληση τις συζητήσεις στα chat rooms. Έφτασε να πλοηγείται μέχρι και 60 ώρες την εβδομάδα στο διαδίκτυο και ενώ σκόπευε κάθε μέρα να παραμένει συνδεδεμένη για 2 ώρες, πολλές φορές προσέγγιζε τις 14 ώρες συνεχούς ενασχόλησης. Έτσι άρχισε να παραμελεί τις κοινωνικές και οικογενειακές της υποχρεώσεις, μέχρι και τις δουλειές του νοικοκυριού της. Επίσης ανέφερε συμπτώματα κατάθλιψης και ανησυχίας όσο δεν ήταν στο διαδίκτυο. Παρά τις αντιδράσεις του άντρα της, αλλά και της κόρης της, γι' αυτή τη συμπεριφορά, η ίδια δεν ένιωθε ότι έκανε κάτι λάθος και αρνήθηκε κάθε μορφής παρέμβαση και θεραπεία. Μέσα σε ένα χρόνο, είχε χωρίσει με τον άντρα της και είχε αποξενωθεί από τις κόρες της. Σε μια συνέντευξη 6 μήνες αργότερα παραδέχτηκε ότι η απώλεια της οικογένειάς της, την ανάγκασε να συνειδητοποιήσει το πρόβλημα και να θεραπευτεί από μόνη της χωρίς καμία εξωτερική παρέμβαση. Η Young στα συμπεράσματα της ανάλυσης αυτής της περίπτωσης αναφέρει ότι αυτή η γυναίκα θα ήταν δύσκολο να επανέλθει εντελώς στα φυσιολογικά επίπεδα χρήσης του διαδικτύου και θα διατρέχει πάντα τον κίνδυνο να επιστρέψει στην προηγούμενη κατάσταση. Επίσης διαπιστώθηκε η ιδιαίτερα εθιστική φύση ορισμένων διαδικτυακών δραστηριοτήτων όπως τα chat rooms.

1.5 Ορισμοί

Έχουν υπάρξει πολλοί ορισμοί που αφορούν τον εθισμό στο διαδίκτυο κατά τη διάρκεια της τελευταίας δεκαετίας, λόγω του ότι επικρατεί μια γενικότερη διαφωνία της επιστημονικής κοινότητας ως προς τον τελικό προσδιορισμό του, με αποτέλεσμα να είναι δύσκολο να οριστεί με μοναδικό τρόπο. Η παρούσα κατάσταση επιδεινώνεται από το γεγονός ότι δεν έχει αποφασιστεί ακόμη από την επιστημονική κοινότητα αν το φαινόμενο εμπίπτει στην κατηγορία της διαταραχής και αν πρέπει να συμπεριληφθεί στο Αμερικανικό Ταξινομικό Ψυχιατρικό Σύστημα DSM. Οι Widyanto και Griffiths (2006) παρουσιάζουν τον πιο γενικό ορισμό αυτής της έννοιας, ως ένα υποσύνολο μιας τεχνολογικής εξάρτησης, η οποία ορίζεται ως μη χημικός ή συμπεριφοριστικός εθισμός που περιλαμβάνει την αλληλεπίδραση ανθρώπου-μηχανής. (Widyanto και Griffiths, 2006)

Η λέξη εθισμός έχει προκαλέσει αρκετές συζητήσεις και διαφωνίες, καθώς δεν είναι λίγοι οι επιστήμονες που πιστεύουν ότι ο εθισμός μπορεί να υπάρξει μόνο σε περιπτώσεις που

συμπεριλαμβάνεται η χρήση ή η χορήγηση χημικών ουσιών. (Bratter and Forrest, 1985) Παρ' όλα αυτά τις δύο τελευταίες δεκαετίες οι ψυχολόγοι έχουν αρχίσει να αναγνωρίζουν ότι οι εθισμοί αναπτύσσονται πιο πολύ από τους ίδιους τους ασθενείς παρά από χημικές ουσίες. Αυτή η πεποίθηση εξηγείται και ιατρικά από την έκλυση ντοπαμίνης (νευροδιαβιβαστής ηδονής) από τον οργανισμό τη στιγμή του ενθουσιασμού ή της ικανοποίησης. Προκαλείται από μη χημική διαδικασία αλλά έχει τις ίδιες επιδράσεις στον άνθρωπο όπως το αλκοόλ και οι ναρκωτικές ουσίες. (Truan, 1993)

Επιπροσθέτως, ο Griffiths πιστεύει ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι ένα είδος του εθισμού στην τεχνολογία, ακριβώς όπως και ο εθισμός στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές. Ο εθισμός σε κάθε είδους τεχνολογία είναι και αυτός ένα υποσύνολο συμπεριφοριστικών εθισμών (όπως ο παθολογικός τζόγος). (Griffiths, 1998)

Ο Kandell ορίζει τον εθισμό στο διαδίκτυο ως μια ψυχολογική εξάρτηση του χρήστη ανεξάρτητα με τι δραστηριότητα έχει όταν συνδέεται και πλοηγείται στο διαδίκτυο. (Kandell, 1998)

Πιο εξειδικευμένοι ορισμοί του Εθισμού στο διαδίκτυο είναι:

- A. Η ανικανότητα του ατόμου να ελέγξει τη χρήση του διαδικτύου, η οποία τελικά προκαλεί ψυχολογικές, κοινωνικές, σχολικές ή/και επαγγελματικές δυσκολίες στη ζωή του. (Davis, 2001; Shapira et al., 2000; Young, 1998)
- B. Η ψυχολογική εξάρτηση στο διαδίκτυο χαρακτηρίζεται από την αυξανόμενη επένδυση του ατόμου σε δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο, δυσάρεστα συναισθήματα όταν δεν είναι συνδεδεμένο, αυξανόμενη ανοχή στις επιπτώσεις όταν είναι συνδεδεμένο και άρνηση της προβληματικής συμπεριφοράς. (Kandell, 1998)

Δηλαδή, οι χρήστες του διαδικτύου εμφανίζονται με δύο ζώες: η μία είναι η πραγματική ζωή και η άλλη η εικονική. Η δεύτερη ζωή έρχεται να καλύψει τις ελλείψεις της πρώτης, αλλά πετυχαίνει να απομονώσει το άτομο από την πραγματικότητα και τις κοινωνικές επαφές.

Τα κριτήρια που οριοθετούν την υπερβολική χρήση είναι η ύπαρξη τουλάχιστον τριών από τα παρακάτω σε ένα χρήστη:

- Συμπτώματα Συνδρόμου Απόσυρσης, όπως ψυχοκινητική διέγερση, εκούσια ή ακούσια κίνηση δακτυλογράφησης των δακτύλων του χεριού, άγχος, έμμονη σκέψη για το Internet, όνειρα για το Internet.

- Χρήση διαδικτύου προκειμένου να αποφευχθούν συμπτώματα απόσυρσης.
- Παραμονή on-line για > χρονικό διάστημα από το προτιθέμενο.
- Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή/και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο (λογισμικό, σκληροί δίσκοι κλπ).
- Έκπτωση λειτουργικότητας του ατόμου (σε κοινωνικό, οικογενειακό, προσωπικό επίπεδο, παραμέληση προσωπικής φροντίδας και υγιεινής, απώλεια ύπνου, ενδοοικογενειακές συγκρούσεις, σχολική αποτυχία).
- Συνέχιση χρήσης παρά την γνώση της παραπάνω έκπτωσης. (Stoll, 2002)

Συμπληρωματικά, ο Griffiths προσδιόρισε τα έξι κριτήρια που είναι απαραίτητα για το χαρακτηρισμό μιας συμπεριφοράς ως εθιστικής. (Griffiths, 1998)

- I. Η ανησυχία που προκαλείται στο άτομο από τον εθιστικό παράγοντα. (προβολή). Η προβολή εμφανίζεται όταν η εθιστική δραστηριότητα γίνεται ένα από τα πιο σημαντικά κομμάτια της ζωής του ατόμου, προκαλώντας του ανησυχία μην τη χάσει από τη ζωή του.
- II. Η αλλαγή διάθεσης. Το άτομο νιώθει ενθουσιασμό και ευφορία όταν ασχολείται με την εθιστική δραστηριότητα και, αντίθετα, όταν σταματάει την ενασχόληση του, νιώθει αρνητικά συναισθήματα.
- III. Η ανοχή, που είναι η κατάσταση κατά την οποία το άτομο χρειάζεται όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο στην εθιστική δραστηριότητα ώστε να καταφέρει την αλλαγή διάθεσης. Στην περίπτωση του εθισμού στο διαδίκτυο, ο χρήστης νιώθει την ανάγκη να παραμείνει όλο και περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο. Η περίπτωση ενός αλκοολικού είναι ακόμα πιο χαρακτηριστική, καθώς ο εθισμένος χρειάζεται να πίνει μεγαλύτερες ποσότητες αλκοόλ για να ευχαριστηθεί.
- IV. Η απόσυρση, που είναι το δυσάρεστο συναίσθημα του ατόμου όταν διακόπτεται η ενασχόληση του με την εθιστική δραστηριότητα. Ο εθισμένος στο διαδίκτυο αντιδράει όταν διακόπτεται η σύνδεση του με το δίκτυο ή όταν υπάρχουν τεχνικά προβλήματα και αργεί ή δεν μπορεί να συνδεθεί.
- V. Η σύγκρουση, που είναι το ενοχικό συναίσθημα και οι τύψεις που νιώθουν όλοι οι εθισμένοι μετά το πέρας της δραστηριότητάς τους.

VI. Η υποτροπή, που είναι η ενασχόληση με την εθιστική δραστηριότητα μετά από μια περίοδο αποχής.

Σ' αυτά τα 6 κριτήρια η Young Kimberly πρόσθεσε άλλα 2 κριτήρια:

VII. Η πρόοδος. Σύμφωνα με την Young, το άτομο ξεκινά με πιο ήπιους εθιστικούς παράγοντες για να φτάσει στους ισχυρότερους. Το άτομο που είναι εθισμένο στο διαδίκτυο αρχικά ασχολείται με την ανακάλυψη νέων ιστοσελίδων ή με τη χρήση του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και με την πρόοδο της χρήσης του διαδικτύου ασχολούνται με πιο εθιστικές δραστηριότητες, όπως τα online παιχνίδια και η επικοινωνία μέσω chat και forum.

I. Η άρνηση. Με την άρνηση ενός προβλήματος, το άτομο προσπαθεί να κρατήσει τον αυτοέλεγχο και τη σταθερότητά του, παρά το γεγονός ότι το πρόβλημα αντικειμενικά παραμένει. Η περαιτέρω χρήση του διαδικτύου παρά τη συνειδητοποίηση των συνεπειών που επιφέρει, είναι ένα τελικό κριτήριο του εθισμού. (Young, 1996)

Τέλος, πρέπει να αναφερθεί ότι η διαδικτυακή εξάρτηση παρουσιάζει διάφορες μορφές εθισμού, όπως λόγου χάρη τζόγο, σύναψη ερωτικών σχέσεων, συμμετοχή σε διαδραστικές εφαρμογές παιχνιδιών ρόλων, συμμετοχή σε δωμάτια συνομιλίας (chatting) και τέλος η πιο διαδεδομένη μορφή είναι οι συναναστροφές μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, με γνωστότερη εκείνη του Facebook και του Instagram.

1.6 Αιτίες εθισμού στο διαδίκτυο

Τα τελευταία χρόνια γίνονται προσπάθειες να δοθούν εξηγήσεις από τους ειδικούς επιστήμονες σχετικά με τις διαταραχές εθισμού. Αυτές οι θεωρίες περιλαμβάνουν είτε την ψυχοδυναμική και εξηγήσεις προσωπικότητας, είτε τις κοινωνικοπολιτιστικές εξηγήσεις, είτε τις συμπεριφοριστικές εξηγήσεις και τέλος είτε τις βιοϊατρικές εξηγήσεις. Κάθε θεωρία επιδιώκει να αποσαφηνίσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τον εθισμό, αλλά καμία δεν δύναται να το καταφέρει σε απόλυτο βαθμό.

Σύμφωνα με την ψυχοδυναμική θεωρία και τη θεωρία της προσωπικότητας, οι εθισμοί οφείλονται σε πρόωρα τραύματα της παιδικής ηλικίας που σχετίζονται και με άλλα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας ή άλλες διαταραχές κληρονομημένων ψυχολογικών διαθέσεων. (Sue, 1994)

Αν κάποιος άνθρωπος εξαιτίας μιας ποικιλίας παραγόντων μπορεί να έχει προδιάθεση στην ανάπτυξη ενός εθισμού, τότε ο παράγοντας άγχους ή ο συνδυασμός παραγόντων άγχους σε κάποια δεδομένη στιγμή έχει επιπτώσεις στον άνθρωπο με αποτέλεσμα να αναπτύξει τον εθισμό. Συγκεκριμένα στην περίπτωση του διαδικτύου, ο σωστός συνδυασμός του χρόνου, του προσώπου και του γεγονότος οδηγεί στην πραγματοποίηση του εθισμού. Η ιδέα είναι ότι δεν είναι η δραστηριότητα ή το θέμα που είναι σημαντικά, είναι το πρόσωπο που είναι το κρίσιμότερο για την εξίσωση.(Ferris,2004)

Επιστήμονες υποστηρίζουν πως η συνεχής αλλαγή διάθεσης λόγω της συμπεριφοράς έχει άμεση σχέση με το ότι το άτομο - χρήστης είναι σε διαδικασία εθισμού, εφόσον αισθάνεται ένα αίσθημα ανυπομονησίας έως ότου μπορέσει να έρθει σε επαφή με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή και ταυτόχρονα τον κατακλύζει μια γλυκιά ευχαρίστηση αμέσως μόλις ξεκινήσει η διαδικασία ανοίγματος του. Μερίδα ερευνητών πιστεύει ότι υπάρχουν βιοχημικές μεταβολές οι οποίες συμβαίνουν στο ανθρώπινο σώμα που είναι εθισμένο. Επιπρόσθετα, από βιολογικής άποψης υπάρχει περίπτωση να υπάρχουν συνδυασμοί γονιδίων που έχουν ως αποτέλεσμα να προκαλούν τη προδιάθεση σε κάποια άτομα ώστε να είναι περισσότερο επιρρεπή σε οποιαδήποτε μορφή εθισμού.

Τα άτομα με διαταραχές στην ψυχολογική τους κατάσταση ή συμπτώματα, όπως η κατάθλιψη, το αίσθημα απομόνωσης ή το άγχος, έχουν την εντύπωση ότι θεραπεύονται με το να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο. Την ίδια στιγμή, δύναται να υπάρχουν προσωπικά ή οικογενειακά προβλήματα που ωθούν το άτομο στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου.

Τα άτομα τα οποία αντιμετωπίζουν προβλήματα εθισμού στο διαδίκτυο, αρχικά έρχονταν σε επαφή με το αντικείμενο ευκαιριακά. Στη συνέχεια, σταδιακά αναπτύχθηκαν δυσλειτουργικές συμπεριφορές στο άτομο, μέσα από τη συχνή του ενασχόληση. Η χρήση του διαδικτύου είναι ικανή να ασκήσει άμεση επιρροή στην κοινωνική ζωή του χρήστη, στη δουλειά, στις διαπροσωπικές σχέσεις και γενικότερα σε ότι έχει σχέση με τον κοινωνικό του περίγυρο.

Οι συνηθέστεροι λόγοι που οδηγούν τον χρήστη στον εθισμό στο διαδίκτυο είναι:

- α. Οι έντονες συγκρούσεις στο οικογενειακό περιβάλλον (δυσλειτουργικές οικογένειες).
- β. Οι μειωμένες κοινωνικές δεξιότητες και η δυνατότητα εικονικής κοινωνικοποίησης.
- γ. Η δυνατότητα ανάληψης εικονικών ρόλων από τον χρήστη, εφόσον υπάρχει αδυναμία στην ανάληψη ρόλων στην πραγματική ζωή.

Σύμφωνα με τη SafeLine, οι προειδοποιητικές ενδείξεις για τον εθισμό στο διαδίκτυο περιλαμβάνουν τόσο ψυχολογικά όσο και σωματικά συμπτώματα.

Ψυχολογικά συμπτώματα:

1. Αίσθηση ευφορίας για όσο το άτομο είναι σε επαφή με τον υπολογιστή
2. Ανικανότητα του ατόμου να σταματήσει τη δραστηριότητα
3. Παραμέληση του οικογενειακού και φιλικού κύκλου
4. Θλίψη, οξυθυμία και άλλα όταν ο χρήστης δεν είναι σε επαφή με τον υπολογιστή
5. Ψέματα στην οικογένεια και τους φίλους για τις δραστηριότητες στο διαδίκτυο
6. Προβλήματα στη δουλειά

Σωματικά συμπτώματα:

1. Διατροφικές διαταραχές
2. Διαταραχές στον ύπνο
3. Μυοσκελετικές παθήσεις
4. Μειωμένη αθλητική δραστηριότητα
5. Προβλήματα όρασης
6. Ημικρανίες
7. Παραμέληση προσωπικής υγιεινής
8. Σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα

1.7 Επιπτώσεις εθισμού σε προσωπικό, κοινωνικό και επαγγελματικό επίπεδο

Υπάρχουν κάποια πρώτα σημάδια αντίληψης ενός ειδικού επιστήμονα ή του κοντινού περιβάλλοντος ότι ένας χρήστης κάνει κακή χρήση του διαδικτύου, είτε ψυχικής, είτε σωματικής φύσεως. Με αυτό τον τρόπο το στενό του περιβάλλον αλλά ακόμα και ο ίδιος μπορεί να τα αντιληφθεί και να καταφέρει να προστατευτεί. Το συμβουλευτικό κέντρο του Πανεπιστημίου του Τέξας μετά από μελέτες έχει εξάγει τα παρακάτω σημεία:

(<http://www.utdallas.edu/counseling/selfhelp/computer-addiction.html>)

- A. Ανάμικτα συναισθήματα χαράς αλλά και ενοχών όσο βρίσκεται στο διαδίκτυο.
- B. Ανεπιτυχείς προσπάθειες του χρήστη να ελαττώσει το χρόνο που περνάει μπροστά στον υπολογιστή.
- C. Απώλεια αίσθησης του χρόνου κατά τη διάρκεια που βρίσκεται στο διαδίκτυο.
- D. Παραμέληση των φίλων, της οικογένειας και γενικά των υποχρεώσεων του.
- E. Ο χρήστης λέει κατ' επανάληψη ψέματα για το πόσο χρόνο κατανάλωσε στο διαδίκτυο.
- F. Ο χρόνος που περνάει στο διαδίκτυο γίνεται ο πιο σημαντικός της μέρας.
- G. Όταν βρίσκεται στο διαδίκτυο νιώθει καλύτερα και το χρησιμοποιεί σαν εργαλείο αντιμετώπισης κάποιας στεναχώριας που έχει στη ζωή του.
- H. Αντιμετωπίζει προβλήματα απόδοσης στη δουλειά.
- I. Όταν βρίσκεται εκτός διαδικτύου ανυπομονεί να επιστρέψει σπίτι για να επικοινωνήσει μέσω υπολογιστή.

Επίσης, παρουσιάζονται και κάποια σωματικά συμπτώματα με πολλαπλές αρνητικές συνέπειες στη ζωή και την υγεία του χρήστη. Πιο συγκεκριμένα πρόκειται για ξηρότητα στα μάτια και δυσκολία στην όραση, πόνους στη μέση και στο λαιμό, σοβαρούς πονοκεφάλους, διαταραχές ύπνου, ακόμα και εμφάνιση του συνδρόμου Καρπιαίου Σωλήνα (<http://greekorthopaedic.gr/el/2010-01-26-14-42-04.html>). Άλλα σωματικά συμπτώματα που αναφέρονται αφορούν τις διατροφικές διαταραχές, μειωμένη αθλητική δραστηριότητα και παραμέληση προσωπικής υγιεινής.

Οι εθισμένοι εξιδανικεύουν το διαδίκτυο και νιώθουν ότι ο κόσμος είναι πληκτικός και κενός χωρίς αυτό. Επιπροσθέτως, ξοδεύουν το μεγαλύτερο διάστημα της ημέρας στον κυβερνοχώρο ή σκέφτονται τη στιγμή που θα ξαναπλογηθούν σε αυτό. Όταν διακόπτεται η σύνδεση τους με το διαδίκτυο, θυμώνουν και γίνονται νευρικοί και ευερέθιστοι. Χάνουν την αίσθηση του πραγματικού χρόνου με αποτέλεσμα να παραμένουν σε σύνδεση περισσότερο από ότι αρχικά σχεδίαζαν. Ένα επίσης σημαντικό χαρακτηριστικό είναι ότι οι εθισμένοι δεν αντιλαμβάνονται την όλη τους αποδιοργάνωση και τις συνέπειες της προβληματικής χρήσης σε ψυχολογικό, κοινωνικό και επαγγελματικό επίπεδο και συνεχίζουν την ενασχόληση τους με αυτό στον ίδιο βαθμό, μέχρι κάποιος άλλος, του στενού περιβάλλοντός τους να κινητοποιηθεί για αυτούς. Στο τελευταίο χαρακτηριστικό, κύρια αιτία είναι το γεγονός ότι ο χρήστης πιστεύει στη θετική διάσταση που έχει δοθεί στο διαδίκτυο και δεν βλέπει λόγους να μην το χρησιμοποιεί ελεύθερα. Σε αυτό βοηθάνε και οι αντιλήψεις των άλλων χρηστών του διαδικτύου με τους οποίους συνδιαλέγεται.

Μεταξύ των άλλων, εκτός από τα προβλήματα που προαναφέρθηκαν και αφορούν την υγεία και τη ψυχολογία του χρήστη, επιφέρει σημαντικές επιπτώσεις τόσο στην προσωπική και επαγγελματική όσο και στην κοινωνική ζωή του εθισμένου. Λόγου χάριν, η Young σε μελέτη της, που πραγματοποιήθηκε το 1996 εντόπισε ότι σοβαρά προβλήματα σχέσεων είχαν αναφερθεί από το 53% των εθισμένων στο διαδίκτυο που ερωτήθηκαν.

Το περιβάλλον του εθισμένου χρήστη αρχικά αιτιολογεί την συμπεριφορά αυτή μέχρι τη στιγμή που η εξάρτηση του επεκτείνεται, οι διαπληκτισμοί για τον υπερβολικό χρόνο και την ενέργεια που δαπανάται είναι το επακόλουθο, χωρίς όμως ο εθισμένος να αντιλαμβάνεται το πρόβλημα αλλά να αρνείται κάθε κατηγορία. Ένα πρόσθετο στοιχείο το οποίο μαρτυρά την ύπαρξη εθιστικής χρήσης του διαδικτύου είναι τα θυμωμένα κι έντονα ξεσπάσματα απέναντι στους ανθρώπους του φιλικού και οικογενειακού περιβάλλοντος που ανησυχούν και ρωτάνε ή προσπαθούν να διεκδικήσουν μέρος από το χρόνο που αφιερώνει ο χρήστης στο διαδίκτυο. Η έγγαμη ζωή για τον μη εξαρτημένο σύντροφο σταδιακά καταντά δυσβάσταχτη, εφόσον νοιώθει τον σύντροφό του να απομονώνεται κοινωνικά και να αρνείται οποιαδήποτε συμμετοχή σε δραστηριότητες καθώς και προηγούμενες συνήθειες που απολάμβανε από κοινού το ζευγάρι στο παρελθόν. Μελέτες καταδεικνύουν ότι η χρήση του διαδικτύου παρεμβαίνει στις διαπροσωπικές σχέσεις της πραγματικής ζωής και τα άτομα που ζούνε μαζί ή πολύ κοντά στον εθισμένο δηλώνουν αναστάτωση, απογοήτευση και ζήλεια απέναντι στον υπολογιστή.

Ως αποτέλεσμα, το διαδίκτυο φαίνεται να λειτουργεί με εμφατικό τρόπο στα φαινόμενα που ήδη συναντώνται στον τρόπο συμπεριφοράς και στις καταστάσεις που αντιμετωπίζει ένα άτομο.

Εάν το άτομο είναι απομονωμένο, το διαδίκτυο μπορεί να το κάνει ακόμη πιο απομονωμένο. Ενώ εάν το άτομο είναι κοινωνικό, το διαδίκτυο μπορεί να το κάνει ακόμη πιο κοινωνικό. (Turkle, 2002)

Εκτός από την προσωπική και κοινωνική ζωή, η αυξημένη χρήση του διαδικτύου επιφέρει προβλήματα και στην επαγγελματική ζωή. Πιο συγκεκριμένα έχει παρατηρηθεί μέσα από μελέτες ότι οι παραγωγικότητα των υπαλλήλων μειώνεται σημαντικά εξαιτίας της άσκοπης πλοήγησης σε αυτό για λόγους μη σχετικούς με την εργασία τους, όπως προσωπική πληροφόρηση, ενημέρωση και ψυχαγωγία.

1.8 Οι μορφές εθισμού

Ο εθισμός διακρίνεται σε κατηγορίες, ανάλογα με το στάδιο και το είδος του. Αναλυτικότερα, το 1995 ο Dave Goldberg πρότεινε την χρήση του όρου «εθισμός στο διαδίκτυο» ως αυτόν που θα περιέγραφε την υπερβολική χρήση του διαδικτύου και τη κυκλοθυμική συμπεριφορά που δημιουργείται κατά τη στέρηση του. Αυτή η κατηγορία εθισμού αν και επίσημα δεν έχει αναγνωριστεί ως κλινικό νόσημα, από τις περισσότερες χώρες, είναι μια κατάσταση, η οποία μπορεί να φέρει επιπτώσεις στην κοινωνική και επαγγελματική ζωή του ατόμου. Οι επιστήμονες που ασχολούνται με την ψυχική υγεία, όλο και πιο συχνά βρίσκονται αντιμέτωποι με περιστατικά στα οποία οι πρωταγωνιστές είναι άτομα με προβληματική χρήση στον κυβερνοχώρο.

Ο εθισμός αυτός στο διαδίκτυο είναι ένας ευρύτατος όρος, που περιλαμβάνει μεγάλο φάσμα συμπεριφορών και προβλημάτων ελέγχου των κινήσεων του ατόμου. Επίσης, ο όρος μπορεί να διαχωριστεί στις εξής υποκατηγορίες:

- A. Εθισμός στο ηλεκτρονικό πορνό
- B. Εθισμός στις διαδικτυακές διαπροσωπικές σχέσεις
- C. Εμμονή στο τζόγο ή στις αγορές μέσω διαδικτύου
- D. Καταναγκαστική περιήγηση στο Διαδίκτυο
- E. Εθισμός στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές

1.9 Πρόληψη και αντιμετώπιση του προβλήματος

Η πρώτη που ασχολήθηκε με το εν λόγω θέμα και την κλινική αντιμετώπιση του προβλήματος ήταν η Kimberly Young, καθώς το 1995 προχώρησε στη δημιουργία Κέντρου Αντιμετώπισης της Διαδικτυακής Εξάρτησης. Αρκετά χρόνια μεταγενέστερα, στην Ελλάδα έχουν ιδρυθεί κέντρα θεραπείας εξαρτημένων χρηστών, τα οποία κυρίως λειτουργούν στο πλαίσιο νοσοκομείων ανά την επικράτεια (π.χ. Νοσοκομείο Παίδων «Αγλαΐα Κυριακού», Ιπποκράτειο Νοσοκομείο), κέντρα απεξάρτησης και τμήματα συμβουλευτικής.

Η διαδικτυακή εξάρτηση δεν αποτελεί μία ψυχική ή κλινική νόσο, αλλά ένα είδος διαταραχής. (Μάτσα, 2009) Οι πιθανότητες να αναπτυχθεί εθιστική συμπεριφορά σε ένα χρήστη εξαρτάται από τα βιώματα και τις εμπειρίες του. Η καλύτερη θεραπεία σε αυτή την περίπτωση είναι η ψυχανάλυση. Αυτό συμβαίνει επειδή θεωρείται ότι πρέπει να γίνει προσέγγιση της συμπεριφοράς του χρήστη από τα πρώτα στάδια διαμόρφωσης της προσωπικότητάς του.

Πέραν τούτου όμως, υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που επηρεάζουν τον χρήστη και σίγουρα μπορούν να συμβάλουν στην προστασία του. Οι περισσότερες προσπάθειες που μπορούν να υλοποιηθούν, αφορούν την πρόληψη και την ενημέρωση. Πιο συγκεκριμένα διακρίνονται οι εξής παράγοντες:

- Η οικογένεια, η οποία αποτελεί τον πρώτο πυλώνα, σε μικρότερες ηλικίες αυτή καθαυτή θέτει τα όρια χρήσης σε ότι έχει να κάνει με το χρονικό διάστημα που ασχολείται το ανήλικο παιδί με το διαδίκτυο καθορίζοντας τις συνήθειες και τον τρόπο χρήσης του.
- Το σχολείο είναι επίσης συνυπεύθυνο για την πληροφόρηση των μαθητών και των γονέων σχετικά με τους κινδύνους του διαδικτύου, μέσω των ενημερωμένων εκπαιδευτικών που οφείλει να διαθέτει. Συγκεκριμένα, το σχολείο οφείλει να προτείνει μέτρα πρόληψης άλλα και με τη βοήθεια ειδικών ψυχολόγων να αντιμετωπίσει και τις περιπτώσεις εκείνες που χρήζουν άμεσης βοήθειας.
- Η κοινωνία έχει και εκείνη σημαντικό ρόλο, καθώς μπορεί να συμβάλλει ενημερώνοντας τα άτομα για το φαινόμενο μέσα από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης ή συμμετέχοντας στις μονάδες ενημέρωσης και αντιμετώπισης, στις συμβουλευτικές τηλεφωνικές γραμμές και σε άλλους φορείς που δύνανται να βοηθήσουν. Τέλος, η συμβολή της κοινωνίας θα μπορούσε να ολοκληρωθεί με την παροχή πληροφοριών για την ασφαλή χρήση διαδικτύου με υλικό σε έντυπη μορφή, σε μέρη που

συχνάζουν κυρίως άτομα νεαρής ηλικίας, καθώς και μέσα από διάφορες ιστοσελίδες με αυξημένη επισκεψιμότητα.

- Το υγειονομικό προσωπικό επίσης, μπορεί να συμβάλλει με καμπάνιες ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης των χρηστών του διαδικτύου, σε συνέδρια και ημερίδες για το φαινόμενο της αλόγιστης χρήσης και του εθισμού.
- Τέλος το κράτος, από την πλευρά του, θα πρέπει να αναλάβει την θεσμοθέτηση νομικού πλαισίου και την εφαρμογή του, ώστε να προλαμβάνονται και να μειωθούν σημαντικά τα ποσοστά εθισμένων νέων στο διαδίκτυο.

1.10 Θεραπεία

Η πλήρης αποφυγή του διαδικτύου είναι μάλλον μη ρεαλιστική προσδοκία, δεδομένου ότι στη σημερινή εποχή οι υπολογιστές και το διαδίκτυο είναι πλέον αναπόσπαστο μέρος της κοινωνικής, εκπαιδευτικής και επαγγελματικής ζωής των ανθρώπων. Συνήθως, ο βασικός στόχος της θεραπείας είναι η χρήση του διαδικτύου με μέτρο. Επιπλέον, χρειάζεται να διερευνηθούν και άλλα ψυχοκοινωνικά ζητήματα που μπορεί να κρύβονται πίσω από τη συγκεκριμένη εξάρτηση, όπως κοινωνική φοβία, διαταραχές της διάθεσης, οικογενειακά προβλήματα, επαγγελματική εξάντληση, σεξουαλική κακοποίηση κατά την παιδική ηλικία κ.ο.κ.

Πολλές από τις μεθόδους που έχουν χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία της εξάρτησης από το διαδίκτυο έχουν σχεδιαστεί σύμφωνα με τα προγράμματα θεραπείας άλλων εξαρτήσεων. Για παράδειγμα, οι ομάδες υποστήριξης που βασίζονται στα 12 βήματα, εφαρμόζονται σ' ένα ευρύ φάσμα εξαρτήσεων (ναρκωτικά, αλκοόλ, υπερφαγία κ.ο.κ.) και βοηθούν το άτομο να βρει επαρκή στήριξη και προστασία όπου χρειάζεται για την απεξάρτηση του.

Αν υπάρχει και βιολογική διάσταση στην εξάρτηση, τότε τα αντικαταθλιπτικά ή τα αγχολυτικά φάρμακα μπορεί να βοηθήσουν ως ένα βαθμό. Η ψυχοθεραπεία θα βοηθήσει το άτομο να αναγνωρίσει τις σκέψεις και τα συναισθήματα που πυροδοτούν τη ενασχόλησή του με το διαδίκτυο και να αναπτύξει τις κοινωνικές και τις επικοινωνιακές του δεξιότητες. Συνήθως εκείνοι που έχουν εξάρτηση από το διαδίκτυο, αντιμετωπίζουν διαπροσωπικές δυσκολίες. Για παράδειγμα, είναι εσωστρεφείς ή δεν έχουν επαρκή κοινωνική υποστήριξη και γι' αυτό το λόγο στρέφονται σε «εικονικές» σχέσεις σαν υποκατάστατο για την έλλειψη πραγματικών κοινωνικών σχέσεων. Σε άλλες περιπτώσεις, λόγω της εξάρτησής τους έχουν χάσει σημαντικές προσωπικές σχέσεις.

Η θεραπεία θα βοηθήσει επίσης το άτομο να οργανώσει και να ρυθμίσει το χρόνο που αφιερώνει στο διαδίκτυο αναπτύσσοντας εναλλακτικές δραστηριότητες που θα τον αποσπούν από τον υπολογιστή. Εντούτοις, η υποτροπή σε μια εθιστική συμπεριφορά είναι συνηθισμένη, οπότε μέρος της θεραπείας είναι και η προετοιμασία για ένα τέτοιο ενδεχόμενο. Είναι σημαντικό για το άτομο να εντοπίσει τις καταστάσεις που μπορεί να πυροδοτήσουν την υπερβολική χρήση του διαδικτύου και να αναπτύξει τρόπους αντιμετώπισης τέτοιων καταστάσεων.
(<http://www.psychotherapeia.net.gr/articles>)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

2.1 Σκοπός και στόχοι της εργασίας

Ο σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η μέτρηση του επιπολασμού του εθισμού στο διαδίκτυο σε μία ομάδα σπουδαστών του ΠΕΣΥΠ Κρήτης.

Οι στόχοι της παρούσας εργασίας είναι :

- να διερευνηθεί το μέγεθος της διείσδυσης του διαδικτύου σε ενήλικα άτομα,
- να μελετηθεί το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο,
- να διαπιστωθεί αν ο εθισμός στο διαδίκτυο διαφοροποιείται σε σχέση με το φύλο,
- να μελετηθούν και να εξακριβωθούν, αν αυτό είναι δυνατό, οι παράγοντες που σχετίζονται με τον εθισμό στο διαδίκτυο.

2.2 Εργαλείο συλλογής στοιχείων – Ερωτηματολόγιο

Το ερωτηματολόγιο αποτελεί μια ιδιαίτερη αλλά διαδεδομένη πηγή ερευνητικών στοιχείων. Είναι, το δίχως άλλο το εργαλείο που χρησιμοποιείται συχνότερα για την επεξεργασία ποσοτικών δεδομένων. (Olivier Martin, 2007)

Για να καταφέρει ο ερευνητής να συλλέξει πληροφορίες από ένα μεγάλο αριθμό ερωτώμενων είναι απαραίτητο να χρησιμοποιήσει τυποποιημένο ερωτηματολόγιο το οποίο στη συνέχεια θα αναλυθεί μέσα από τη στατιστική επεξεργασία των στοιχείων. Για να οδηγηθεί κανείς σε έγκυρα αποτελέσματα που σχετίζονται με το θέμα που διερευνά πρέπει να συμπεριλάβει στο ερωτηματολόγιο τις κατάλληλες ερωτήσεις οι οποίες :

- Πρέπει να σχετίζονται με τις υποθέσεις της έρευνας

- Να περιλαμβάνουν τα απαραίτητα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος, ώστε στη συνέχεια μέσα από τις συσχετίσεις των μεταβλητών να είναι δυνατή η περιγραφή συγκεκριμένων ομάδων που αναδύονται μέσα από την έρευνα.
- Πρέπει να σχετίζονται με τους λειτουργικούς ορισμούς που έθεσε ο ερευνητής.

Ο σκοπός της μελέτης που διενεργήθηκε είναι να διαγνωσθεί αν οι σπουδαστές του ΠΕΣΥΠ είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο. Για την καλύτερη εξυπηρέτηση του στόχου αυτού, το ερωτηματολόγιο χωρίστηκε σε δύο μέρη.

Στο πρώτο μέρος του ερωτηματολογίου περιλαμβάνονται επτά (7) ερωτήσεις που αφορούν τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος, καθώς επίσης και κάποιες επιπλέον διερευνητικές ερωτήσεις. Συγκεκριμένα, οι ερωτήσεις αφορούν το πρόγραμμα που παρακολουθούν στο ΠΕΣΥΠ, το φύλο, την ηλικία, τον τόπο κατοικίας, τις ώρες που είναι συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο εβδομαδιαίως, πόσες από αυτές τις ώρες είναι για την εργασία τους και πόσες για τη διασκέδαση τους και ποιες υπηρεσίες χρησιμοποιούν. Όλες οι ερωτήσεις του πρώτου μέρους είναι κλειστού τύπου με εξαίρεση τις ερωτήσεις για το πρόγραμμα, την ηλικία, τις ώρες που οι χρήστες είναι συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο εβδομαδιαίως και με ποιο τρόπο κατανέμουν αυτές τις ώρες, συμπληρώνοντας οι σπουδαστές με X το κουτάκι που τους αντιπροσωπεύει.

Στο δεύτερο μέρος του ερωτηματολογίου ακολουθούν 20 ερωτήσεις κλειστού τύπου. Πρόκειται για τις ερωτήσεις που χρησιμοποιεί στο ερωτηματολόγιο της η K. Young το IAT, το οποίο δημιούργησε η ίδια για την διάγνωση του εθισμού στο διαδίκτυο. Οι ερωτήσεις αυτές απαντώνται μέσα από την πενταβάθμια κλίμακα Likert και αναλόγως το σκορ που συλλέγεται σε κάθε ερωτηματολόγιο αναδεικνύει και το βαθμό που κάποιος είναι εθισμένος στο διαδίκτυο. Για τη σοβαρότητα του εθισμού στο διαδίκτυο σύμφωνα με τη στάθμιση του ερωτηματολογίου IAT (Internet Addiction Test), όπου 0-30 βαθμοί αντιστοιχούν σε «απουσία προβλήματος εθισμού», 31-49 σε «ήπιο πρόβλημα εθισμού», 50-79 σε «μέτριο πρόβλημα εθισμού», το οποίο υποδεικνύει περαιτέρω διερεύνηση, και 80-100 σε «σοβαρό πρόβλημα εθισμού».

2.3 Μεθοδολογία της εργασίας

Ο βασικός τύπος της έρευνας, περιλαμβάνει τα βασικά χαρακτηριστικά της ποσοτικής έρευνας με τη χρήση ερωτηματολογίου. Η ποσοτική έρευνα αποτελεί μια ιδιαίτερα σημαντική διαδικασία καθώς επιτρέπει στους ερευνητές την εξαγωγή ευρημάτων τα οποία μπορούν να μετρηθούν και να συγκριθούν. Η ποσοτική ανάλυση αναπτύσσεται μέσα από την κωδικοποίηση των απαντήσεων και την συνακόλουθη ταξινόμηση τους με τέτοιους όρους ώστε να διευκολυνθεί η στατιστική μελέτη των πρωτογενών ευρημάτων.

Η μελέτη αυτή ξεκίνησε με την εκτενής ανασκόπηση της βιβλιογραφίας σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Γρήγορα, έγινε κατανοητό από την μελέτη, ότι ο εθισμός αποτελεί ένα παγκόσμιο φαινόμενο που απασχολεί και την Ελλάδα και ιδιαίτερα «επιρρεπείς» παρουσιάζονται οι νέοι γενικότερα. Οι δυο παραπάνω διαπιστώσεις στάθηκαν η αφορμή για την εκπόνηση της παρούσας διπλωματικής εργασίας και για τη διεξαγωγή της μελέτης. Έτσι, εντοπίστηκαν και μελετήθηκαν παρόμοιες έρευνες για τον εθισμό στο διαδίκτυο, τόσο διεθνείς, όσο και ελληνικές. Μια σημαντική παρατήρηση, που προέκυψε από την αρχή, ήταν η περιορισμένη έκταση των ερευνών στην Ελλάδα. Πολύ λίγες μελέτες ήταν διαθέσιμες, ενώ ο κύριος όγκος των πηγών που αξιοποιήθηκαν για την εργασία αυτή προήλθε από διεθνείς έρευνες. Η ελάχιστη ερευνητική δραστηριότητα για το φαινόμενο του εθισμού στην Ελλάδα σε μαθητές ήταν ακόμη ένας λόγος για την προσπάθεια αυτή.

Δεδομένου του ερευνητικού στόχου της εργασίας αυτής, έγινε βαθύτερη μελέτη του θεωρητικού πλαισίου που περιβάλλει τον εθισμό στο διαδίκτυο. Έτσι, μελετήθηκαν προηγούμενες επιστημονικές μελέτες, άρθρα σε επιστημονικά περιοδικά, βιβλία, ιστοσελίδες, και διάφορες άλλες πηγές (όπως φαίνονται αναλυτικά στην βιβλιογραφία), σχετικά με τις βασικές θεωρητικές έννοιες, τους τύπους εθισμού στο διαδίκτυο, τα πρώτα σημάδια, τις αιτίες, τις συνέπειες και τους τρόπους αντιμετώπισής του.

Το επόμενο στάδιο της εργασίας υπήρξε η ποσοτική έρευνα, η οποία διεξήχθη σε σπουδαστές του ΠΕΣΥΠ 2016 - 2017 που λειτουργεί στο Ηράκλειο Κρήτης. Το ερωτηματολόγιο δημιουργήθηκε με τη βοήθεια της βιβλιογραφικής ανασκόπησης και της επιβλέπουσα καθηγήτριας. Το ερωτηματολόγιο που έχει χρησιμοποιηθεί για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας είναι δομημένο. Σε ένα δομημένο ερωτηματολόγιο, όλοι οι συμμετέχοντες στην έρευνα απαντούν τις

ίδιες ακριβώς ερωτήσεις, οι οποίες έχουν τεθεί με την ίδια ακριβώς σειρά. Οι ερωτήσεις που έχουν χρησιμοποιηθεί για το ερωτηματολόγιο της έρευνας είναι κλειστές. Οι κλειστές ερωτήσεις προσφέρονται καλύτερα για στατιστική ανάλυση, δεν αφήνουν περιθώρια διαφορετικών απαντήσεων από μέρους των ερωτηθέντων, είναι εύκολα κατανοητές, αλλά και εύκολο να απαντηθούν από τους ερωτηθέντες (Javeuau, 2000).

Περιείχε ερωτήσεις κλειστού τύπου, και χωρίστηκε σε 2 μέρη: το πρώτο αφορούσε κυρίως δημογραφικά χαρακτηριστικά των σπουδαστών/-ριών ενώ το δεύτερο αποτελούνταν από 2 διερευνητικές ανοικτού τύπου ερωτήσεις και 20 ερωτήσεις που βασίστηκαν στο πρότυπο του ερωτηματολογίου της Young (I.A.T.). Η έρευνα διεξήχθη τον Απριλίου του 2017, στα ενήλικα άτομα - σπουδαστές του Β' Εξαμήνου του ΠΕΣΥΠ Κρήτης. Ο αριθμός συνολικά των συμμετεχόντων στην έρευνα, ανέρχεται στα 31 άτομα. Η διεξαγωγή της μελέτης έλαβε χώρα με την ενημέρωση και την προσέγγιση των σπουδαστών από την ερευνήτρια. Προτού ξεκινήσει η μελέτη, υπήρξε η υποβολή διοικητικής αίτησης με σκοπό τη λήψη σχετικής άδειας από την υπηρεσία εκπαίδευσης για τη διεξαγωγή της.

Η διαδικασία διεξήχθη ομαλά, χωρίς να αντιμετωπίσει ιδιαίτερες δυσκολίες ως προς την έγκριση και την αδειοδότηση της. Σε συνεργασία με τον διευθυντή και τους εκπαιδευτικούς του ΠΕΣΥΠ, τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν και συμπληρώθηκαν. Αφού συγκεντρώθηκαν τα ερωτηματολόγια, ακολούθησε η επεξεργασία και η μελέτη των αποτελεσμάτων. Στη συνέχεια παρουσιάστηκαν τα αποτελέσματα και η συζήτηση γύρω από αυτά.

2.4 Στατιστική μεθοδολογία

Η επεξεργασία των δεδομένων ξεκίνησε με την εισαγωγή των στοιχείων του ερωτηματολογίου σε σχετική βάση δεδομένων και συνεχίστηκε με τον έλεγχο ακρίβειας της ηλεκτρονικής τους καταχώρησης.

Η παρουσίαση κοινωνικοδημογραφικών περιγραφικών στοιχείων του ερωτηματολογίου πραγματοποιήθηκε μέσω διαγραμμάτων (ιστόγραμμα, θηκόγραμμα ή ραβδόγραμμα) και πίνακες συχνοτήτων όπου οι ποσοτικές μεταβλητές παρουσιάζονται ως μέση τιμή (mean) και τυπική απόκλιση (SD), ενώ οι ποιοτικές ως συχνότητα (N) και ποσοστό (%). Ο έλεγχος Kolmogorov-Smirnov πραγματοποιήθηκε ώστε να διαπιστωθεί η κανονικότητα της κατανομής του δείκτη του εθισμού στο διαδίκτυο (Internet Addiction Scale). Για τη στατιστική επεξεργασία των στοιχείων

πραγματοποιήθηκαν έλεγχοι μη παραμετρικής ανάλυσης, χρησιμοποιήθηκαν τα στατιστικά κριτήρια Mann-Whitney για δυο ανεξάρτητα δείγματα, Kruskal-Wallis για περισσότερα από δυο δείγματα, το τεστ χ^2 (Chi-Square test) του Pearson ή τον ακριβή έλεγχο του Fisher με τη διόρθωση του Monte-Carlo (όταν οι παρατηρούμενες συχνότητες σε 2×2 ή μεγαλύτερο πίνακα συνάφειας, είναι μικρότερες σ' ένα κελί από 5) και ο συντελεστής συσχέτισης Spearman's για τις ποσοτικές μεταβλητές.

Ο συντελεστής συσχέτισης μετρά το βαθμό συνάφειας – αλληλεπίδρασης ανάμεσα σε δυο ή περισσότερες ποσοτικές μεταβλητές. Πρακτικά ο δείκτης μας δείχνει πόσο έντονη ή χαλαρή είναι η συσχέτιση δύο μεταβλητών. Η διαδικασία συσχέτισης παρουσιάζεται με το συντελεστή συσχέτισης του Spearman για μεταβλητές που δεν ακολουθούν τη κανονική κατανομή. Το κριτήριο Mann-Whitney χρησιμοποιείται για τον έλεγχο διαφοράς στη μέση τιμή, δυο ανεξάρτητων ομάδων ή δειγμάτων. Στην ανάλυση διακύμανσης μονής κατεύθυνσης (one-way ANOVA) αναζητούνται διαφοροποιήσεις ως προς τη μέση τιμή, περισσότερων των δύο δειγμάτων. Το κριτήριο Kruskal-Wallis αποτελεί ουσιαστικά τη μη παραμετρική περίπτωση του προηγούμενου κριτηρίου, καθώς έχει τον ίδιο στόχο. Χρησιμοποιείται στην ανάλυση διασποράς με έναν παράγοντα, αλλά με τρεις ή περισσότερες ισοπληθείς ή ανισοπληθείς ομάδες. Ο έλεγχος χ^2 (Chi-Square test) χρησιμοποιείται για τον έλεγχο της σχέσης μεταξύ ποιοτικών μεταβλητών και συγκρίνει τις συχνότητες που προκύπτουν σε κάθε κατηγορία των μεταβλητών, με τις αναμενόμενες συχνότητες.

Επίσης, για την αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής του δείκτη εθισμού στο διαδίκτυο (IAT) εκτιμάται με το συντελεστή Cronbach's alpha (α) που δείχνει την ομοιογένεια μιας κλίμακας. Για να θεωρείται αποδεκτή η τιμή του Cronbach's alpha θα πρέπει να είναι >0.7 . Όσο μεγαλύτερη είναι η τιμή του συντελεστή Cronbach's alpha τόσο μεγαλύτερη είναι η αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής. Εάν μια κλίμακα εμφανίζει μικρού βαθμού εσωτερική συνοχή, ενδεχομένως μπορεί να βελτιωθεί με την προσθήκη προτάσεων (items) ή με την επανεξέταση της σαφήνειας των προτάσεών της. Όταν ένα εργαλείο μέτρησης εφαρμόζεται για πρώτη φορά σε συγκεκριμένο πληθυσμό, με διαφορετικά πολιτισμικά χαρακτηριστικά και γλώσσα, τότε επιβάλλεται ο έλεγχος της αξιοπιστίας εσωτερικής συνοχής.

Το σύνολο των ελέγχων της συγκεκριμένης μελέτης έγιναν σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας 5%, ενώ η ανάλυση πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος SPSS 21.0.

2.5 Συνεισφορά της εργασίας

Όπως προαναφέρθηκε, είναι μεγάλο το εύρος των ερευνών σε παγκόσμιο επίπεδο που αφορούν το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο, αλλά σε επίπεδο χώρας, τα στοιχεία είναι ανεπαρκή. Με αποτέλεσμα, η μελέτη αυτή να αποτελεί ένα ακόμη λιθαράκι ως προς την καλύτερη γνώση του προβλήματος. Ο στόχος της έρευνας είναι να διευκρινίσει την ένταση του φαινομένου στα ενήλικα άτομα - σπουδαστές του ΠΕΣΥΠ, ενώ τα αποτελέσματα θα επιτρέψουν τη δημιουργία μίας εικόνας σχετικά με τις αντιλήψεις και τις συμπεριφορές των σπουδαστών του ΠΕΣΥΠ το συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο.

2.6 Περιορισμοί της μελέτης

Η έρευνα της παρούσας εργασίας υπόκειται σε κάποιους περιορισμούς, από τους οποίους οι πιο σημαντικοί σχετίζονται κυρίως με τη φύση και την έκταση του ερωτηματολογίου. Αρχικά, για τη διάγνωση του εθισμού χρησιμοποιήθηκε μόνο το ερωτηματολόγιο της Young (το IAT, όπως φαίνεται παραπάνω), με τα συγκεκριμένα διαγνωστικά κριτήρια που διαθέτει. Θα μπορούσε να γίνει ταυτόχρονη χρήση και άλλων διαγνωστικών ερωτηματολογίων, ωστόσο, κάτι τέτοιο, θα απαιτούσε περισσότερο χρόνο για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου. Δεδομένου ότι οι σπουδαστές απασχολούνταν για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου στα πλαίσια της διδακτικής τους ώρας, θεωρήθηκε εύλογο να χρησιμοποιηθεί μόνο ένα διαγνωστικό ερωτηματολόγιο.

Επιπροσθέτως, το μικρό δείγμα περιορίζει τη γενικευσιμότητα και υπογραμμίζει την προσωρινότητα των αποτελεσμάτων, εφόσον αφορά μόνο τον υπό μελέτη πληθυσμό. Με δεδομένο ότι πρόκειται για ένα δείγμα το οποίο αποτελείται από σπουδαστές του ΠΕΣΥΠ και την επόμενη χρονιά νέοι σπουδαστές θα συμμετέχουν στο πρόγραμμα, τροποποιώντας εξ ολοκλήρου το υπό μελέτη δείγμα.

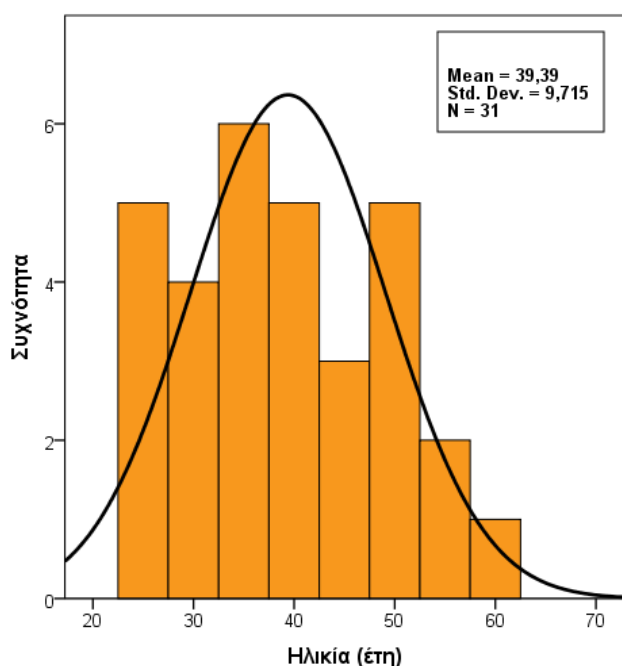
Από την άλλη πλευρά, ένας από τους στόχους της έρευνας είναι να διαπιστωθούν πιθανά αίτια και συσχετίσεις του εθισμού του διαδικτύου με άλλους παράγοντες. Οι παράγοντες αυτοί, προσδιορίστηκαν μέσα από το ερωτηματολόγιο. Έτσι, συσχετίσεις του εθισμού των σπουδαστών του ΠΕΣΥΠ στο διαδίκτυο μπορεί να γίνουν μόνο με παράγοντες όπως το φύλο, την ηλικία, την περιοχή, το χρόνος παραμονής στο διαδίκτυο και την προτίμηση σε συγκεκριμένες διαδικτυακές δραστηριότητες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

3. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

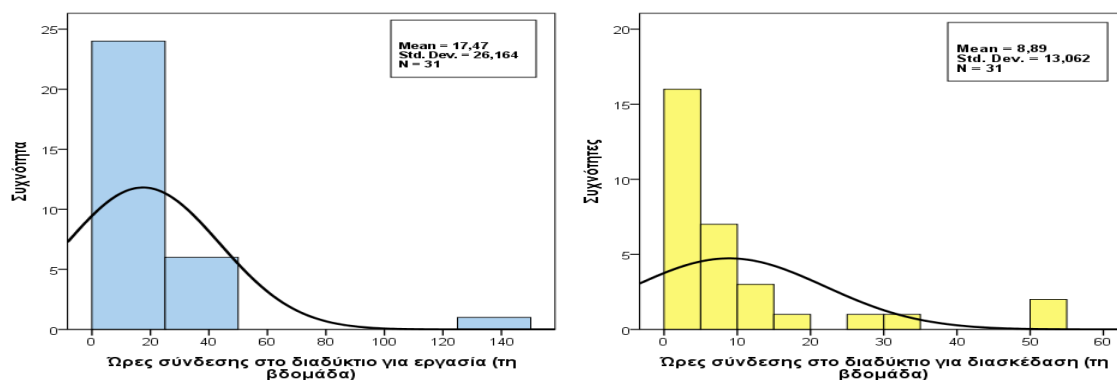
3.1 Περιγραφικά πληθυσμού μελέτης

Στο δείγμα της συγκεκριμένης μελέτης για την ανάλυση της κλίμακα εθισμού από το διαδίκτυο (Internet Addiction Scale) έλαβαν μέρος 31 άτομα. Έτσι καταλήγουμε σ' ένα δείγμα ανάλυσης που έχει μέση ηλικία τα 39 έτη (39.39 ± 9.7) περίπου (**Διάγραμμα 1**).



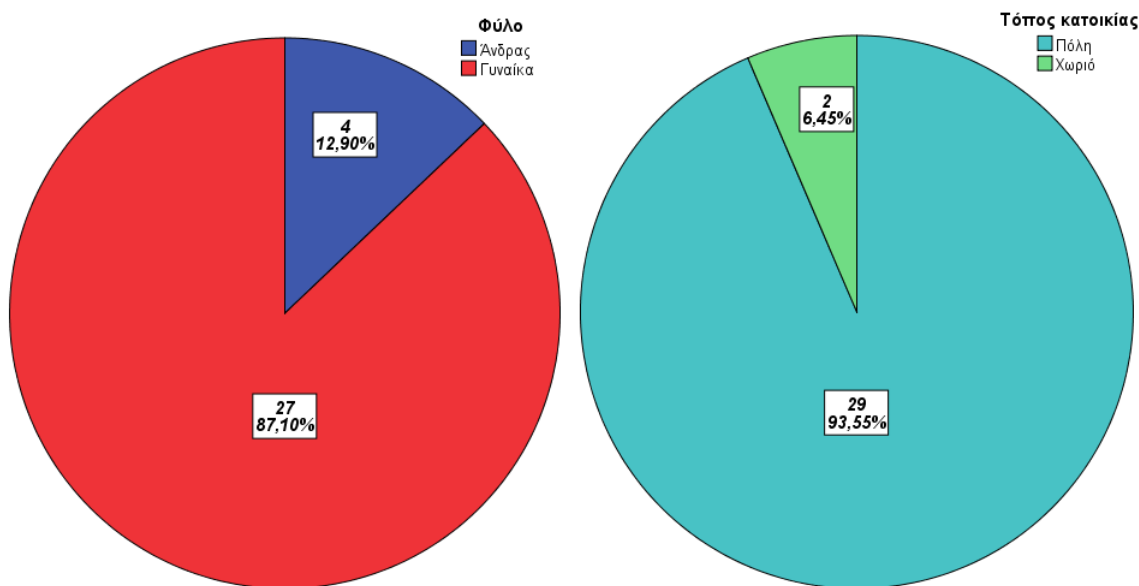
Διάγραμμα 1. Ιστογράμμα για την ηλικία (έτη).

Όσον αφορά το χρόνο που ξοδεύουν στο διαδίκτυο, φαίνεται ότι κοντά στις 17.5 ώρες την εβδομάδα (17.47 ± 26.2) ξοδεύουν για εργασία και πολύ λιγότερο, μόλις 9 περίπου ώρες (8.89 ± 13.1) για διασκέδαση (**Διάγραμμα 2**).



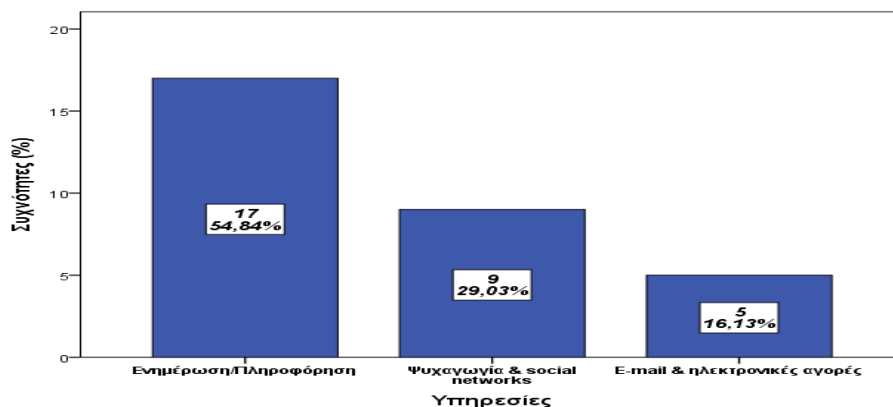
Διάγραμμα 2. Ιστογράμματα για τη διάρκεια σύνδεσης στο διαδίκτυο για εργασία και ψυχαγωγία (ώρες/εβδομάδα).

Επίσης, το συντριπτικό ποσοστό του δείγματος που απάντησαν στο ερωτηματολόγιο είναι γυναίκες, κοντά στο 87%, ενώ μόλις το 13% περίπου άνδρες. Ενώ, όλοι περίπου δήλωσαν ότι διαμένουν στη πόλη, 93.5% και μόλις το 6.4% στο χωριό (**Διάγραμμα 3**).



Διάγραμμα 3. Κυκλικό διάγραμμα για το φύλο και το τόπο κατοικίας.

Τέλος, για τη χρήση του διαδικτύου φάνηκε ότι το υψηλότερο ποσοστό, 54.8% το χρησιμοποιούν για ενημέρωση/πληροφόρηση, το 29.0% για ψυχαγωγία και να μπαίνουν στα κοινωνικά δίκτυα και μόλις το 16.1% για να δούνε τα mail ή να πραγματοποιήσουν κάποια αγορά (**Διάγραμμα 4**).

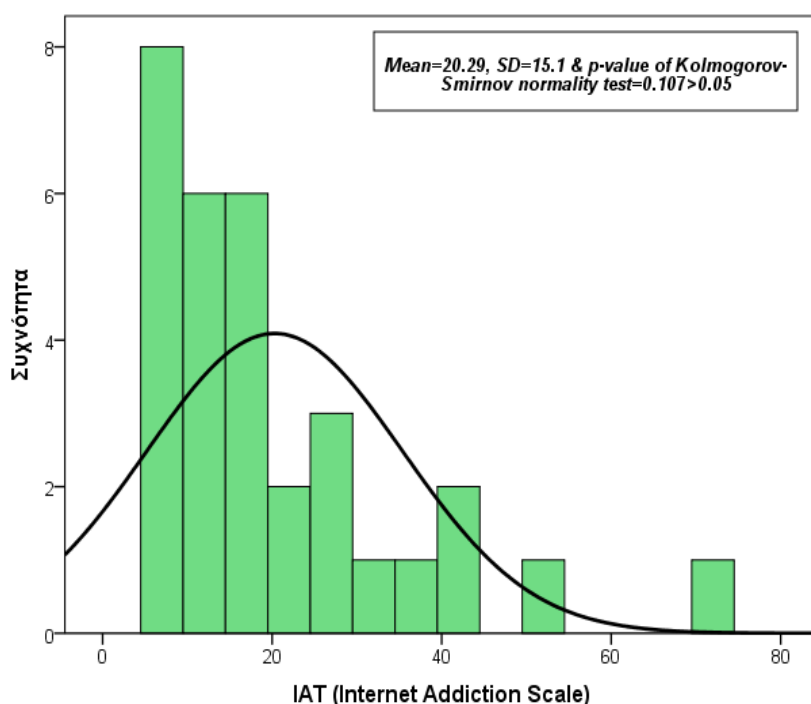


Διάγραμμα 4. Ραβδόγραμμα για τις υπηρεσίες

3.2 Περιγραφικά της κλίμακας εθισμού στο διαδίκτυο (Internet Addiction Test) και σχέση της με τους κοινωνικοδημογραφικούς παράγοντες

Ο βαθμός εθισμού θα εκτιμηθεί με τη χρήση του αξιολογημένου εργαλείου Internet Addiction Test (IAT), το οποίο έχει δημιουργηθεί από την Δρ. Kimberly Young και αποτελείται από 20 ερωτήσεις που μετράνε το επίπεδο εθισμού στο διαδίκτυο. Η εγκυρότητα του IAT στα Ελληνικά έχει επικυρωθεί από την Τσίμτσιου και τους συνεργάτες της δείχνοντας ικανοποιητικό συντελεστή εσωτερικής συνοχής (Cronbach-alpha=0.91) και βαθμός επαναληψιμότητας ($r_{tt}=0,84$, $p<0.001$). Για μεγαλύτερη αξιοπιστία έγινε το τεστ δοκιμασίας επαναδοκιμασίας και ο συντελεστής συσχέτισης. Ενώ στη περίπτωση της συγκεκριμένης εμφανίζεται ένας υψηλός δείκτης εσωτερικής συνοχής, Cronbach-alpha=0.93.

Το μέσο σκορ εθισμού στο διαδίκτυο όπως φαίνεται από το παρακάτω διάγραμμα και συγκεκριμένα από το ιστόγραμμα συχνοτήτων είναι 20.3 (20.29 ± 15.1), επίσης διαγραμματικά φαίνεται η καμπύλη να μην προσεγγίζει τη κανονική κατανομή κάτι που επιβεβαιώνεται από τον έλεγχο κανονικότητας του Kolmogorov-Smirnov ($p\text{-value}=0.107>0.05$), άρα παρακάτω θα χρησιμοποιηθούν μη παραμετρικοί έλεγχοι (Διάγραμμα 5).



Διάγραμμα 5. Ιστόγραμμα για το δείκτη εθισμού στο διαδίκτυο (IAT)

Επιπροσθέτως, για τη κανονικότητα των ποσοτικών μεταβλητών της έρευνας, φαίνεται από τον έλεγχο Kolmogorov-Smirnov ότι και η ηλικία ($p\text{-value}=0.933>0.05$) δεν εμφανίζει κάποια κανονικότητα στα δεδομένα, ενώ για τις ώρες σύνδεσης στο διαδίκτυο για εργασία ($p\text{-value}=0.017<0.05$) ή ψυχαγωγία ($p\text{-value}=0.008<0.05$) βλέπουμε ότι ισχύει η κανονικότητα των δεδομένων (Πίνακας 1).

Πίνακας 1. Έλεγχος κανονικότητας κλιμάκων σύμφωνα με τον έλεγχο Kolmogorov-Smirnov

	Normality test of Kolmogorov-Smirnov Z	p-value
Ηλικία (έτη)	0.54	0.933
Ώρες σύνδεσης στο διαδίκτυο για εργασία (ανά βδομάδα)	1.54	0.017*
Ώρες σύνδεσης στο διαδίκτυο για ψυχαγωγία(ανά βδομάδα)	1.67	0.008*
Δείκτης Εθισμού στο Διαδίκτυο (IAT)	1.21	0.107

* Απόρριψη της μηδενικής υπόθεσης για κανονικότητα των δεδομένων ($\alpha=0.05$)

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται οι συχνότητες για κάθε ερώτηση του ερωτηματολογίου για τον εθισμό στο διαδίκτυο, όπου προκύπτει ο δείκτης IAT. Έτσι, στις περισσότερες έχουμε εμφάνιση αρνητικών απαντήσεων, οπότε για παράδειγμα το 54.8% δεν προτιμά την έξαψη του διαδικτύου αλλά τη/το σύντροφό του, ενώ παρόμοια ερώτηση σε σχέση με την παρέα, το 61.3% επιλέγει την παρέα παρά να ξοδέψει χρόνο στο διαδίκτυο. Επίσης, η μόνη ερώτηση που δείχνει κάποιο εθισμό είναι ο έλεγχος των e-mail, που το 32.3% είπε ότι τα ελέγχει πάντα (Πίνακας 2).

Πίνακας 2. Συχνότητες και ποσοστά των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου για τον εθισμό στο διαδίκτυο

Βαθμός συμφωνίας						
	Ποτέ	Σπάνια	Περιστασιακά	Συχνά	Πολύ συχνά	Πάντα
Ερωτήσεις	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)
1. Πόσο συχνά ανακαλύπτεις ότι είσαι συνδεδεμένος (online) περισσότερο απ' όσο σκόπευες;	3 (9.7)	3 (9.7)	10 (32.3)	6 (19.4)	6 (19.4)	3 (9.7)
2. Πόσο συχνά παραμελείς οικιακά καθήκοντα ή την ατομική καθαριότητα ή διατροφή σου, για να ξοδέψεις περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο;	14 (45.2)	13 (41.9)	1 (3.2)	1 (3.2)	1 (3.2)	1 (3.2)
3. Πόσο συχνά προτιμάς την έξαψη του διαδικτύου από την οικειότητα με το σύντροφό σου;	17 (54.8)	8 (25.8)	4 (12.9)	2 (6.5)	0 (0.0)	0 (0.0)
4. Πόσο συχνά άλλοι άνθρωποι στη ζωή σου παραπονούνται για τη ποσότητα του χρόνου που ξοδεύεις στο διαδίκτυο;	12 (38.7)	10 (32.3)	5 (16.1)	1 (3.2)	3 (9.7)	0 (0.0)
5. Πόσο συχνά οι επιδόσεις στο σχολείο, πανεπιστήμιο ή στη μόρφωσή σου γενικότερα μειώνονται εξαιτίας του χρόνου που ξοδεύεις στο διαδίκτυο;	19 (61.3)	8 (25.8)	2 (6.5)	2 (6.5)	0 (0.0)	0 (0.0)
6. Πόσο συχνά δημιουργείς σχέσεις (μηνύματα, chat) με άλλους συνδεδεμένους χρήστες στο διαδίκτυο;	15 (48.4)	8 (25.8)	3 (9.7)	0 (0.0)	3 (9.7)	2 (6.5)
7. Πόσο συχνά ελέγχεις το ηλεκτρονικό σου ταχυδρομείο (email) πριν να κάνεις οτιδήποτε άλλο που θα έπρεπε να κάνεις;	1 (3.2)	5 (16.1)	3 (9.7)	4 (12.9)	8 (25.8)	10 (32.3)
8. Πόσο συχνά οι επαγγελματικές σου επιδόσεις ή η παραγωγικότητά σου μειώνεται λόγω του διαδικτύου;	12 (38.7)	13 (41.9)	4 (12.9)	0 (0.0)	1 (3.2)	1 (3.2)
9. Πόσο συχνά γίνεσαι αμυντικός ή μυστικοπαθής όταν κάποιος σε ρωτήσει τι κάνεις όταν είσαι συνδεδεμένος;	12 (38.7)	7 (22.6)	7 (22.6)	0 (0.0)	2 (6.5)	3 (9.7)
10. Πόσο συχνά διώχνεις ανησυχητικές σκέψεις για τη ζωή σου και τις αντικαθιστάς με καταπραϊντικές	15 (48.4)	7 (22.6)	4 (12.9)	3 (9.7)	1 (3.2)	1 (3.2)

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΠΕΣΥΠ 2016-17, ΑΛΕΦΑΝΤΙΝΟΥ ΜΑΡΙΑ
« Εθισμός στο Διαδίκτυο και οι Σπουδαστές/-στριες του ΠΕΣΥΠ Κρήτης»

σκέψεις που αφορούν στο διαδίκτυο;						
11. Πόσο συχνά αισθάνεσαι προσμονή για τη στιγμή που θα είσαι και πάλι συνδεδεμένος;	20 (64.5)	5 (16.1)	1 (3.2)	0 (0.0)	4 (12.9)	1 (3.2)
12. Πόσο συχνά φοβάσαι ότι η ζωή σου θα είναι βαρετή, άδεια και μίζερη, δίχως το διαδίκτυο;	16 (51.6)	9 (29.0)	3 (9.7)	0 (0.0)	2 (6.5)	1 (3.2)
13. Πόσο συχνά σπάζεις και ρημάζεις, φωνάζεις ή συμπεριφέρεσαι ενοχλημένα και επιθετικά, όταν κάποιος σε διακόπτει και σε απασχολεί ενώ είσαι συνδεδεμένος;	20 (64.5)	7 (22.6)	3 (9.7)	1 (3.2)	0 (0.0)	0 (0.0)
14. Πόσο συχνά χάνεις τον ύπνο σου για το διαδίκτυο;	16 (51.6)	9 (29.0)	5 (16.1)	1 (3.2)	0 (0.0)	0 (0.0)
15. Πόσο συχνά αισθάνεσαι κατελιμμένος από τη σκέψη του διαδικτύου ενώ είσαι εκτός σύνδεσης (off line) ή φαντασιώνεσαι τι θα κάνεις όταν θα συνδεθείς;	21 (67.7)	6 (19.4)	2 (6.5)	0 (0.0)	1 (3.2)	1 (3.2)
16. Πόσο συχνά πιάνεις τον εαυτό σου να λέει: «λίγα λεπτά ακόμη», όταν είσαι συνδεδεμένος;	12 (38.7)	11 (35.5)	7 (22.6)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (3.2)
17. Πόσο συχνά προσπαθείς να περιορίσεις τη ποσότητα του χρόνου που καταναλώνεις στο διαδίκτυο και αποτυγχάνεις;	10 (32.3)	15 (48.4)	5 (16.1)	1 (3.2)	0 (0.0)	0 (0.0)
18. Πόσο συχνά προσπαθείς να κρύψεις το πραγματικό χρονικό διάστημα που ήσουν συνδεδεμένος ή εφευρίσκεις δικαιολογίες γι' αυτό που κατά βάθος ξέρεις ότι δεν ευσταθούν;	20 (64.5)	9 (29.0)	2 (6.5)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
19. Πόσο συχνά επιλέγεις να ξοδέψεις χρόνο συνδεδεμένος αντί να βγεις έξω με παρέα;	19 (61.3)	8 (25.8)	4 (12.9)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
20. Πόσο συχνά αισθάνεσαι κατάθλιψη, δυσθυμία ή νευρική κατάσταση όταν είσαι εκτός σύνδεσης που εξαφανίζεται μόλις συνδεθείς;	27 (87.1)	2 (6.5)	1 (3.2)	0 (0.0)	1 (3.2)	0 (0.0)

Στον παρακάτω πίνακα εμφανίζονται η σχέση του δείκτη εθισμού στο διαδίκτυο με τους ποσοτικούς δημογραφικούς παράγοντες, σύμφωνα με το μη παραμετρικό συντελεστή συσχέτισης

του Spearman. Έτσι, φαίνεται ότι έχουμε μια στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τις ώρες σύνδεσης στο διαδίκτυο, είτε για εργασία, είτε για ψυχαγωγία. Όπου έχουμε μια ασθενή θετική σχέση για την εργασία ($\rho=0.153$) και μια μέτρια θετική σχέση για τη ψυχαγωγία ($\rho=0.421$) (Πίνακας 3).

Πίνακας 3. Συντελεστής συσχέτισης Spearman's rho για τον δείκτη IAT και τους παράγοντες

	Ηλικία (έτη)	Ώρες σύνδεσης στο διαδίκτυο για εργασία (ανά βδομάδα)	Ώρες σύνδεσης στο διαδίκτυο για ψυχαγωγία (ανά βδομάδα)
Δείκτης Εθισμού στο Διαδίκτυο (IAT)	-0.229	0.153*	0.421**

** Στατιστικά σημαντική σχέση σε επίπεδο σημαντικότητας $\alpha=0.05$

* Στατιστικά σημαντική σχέση σε επίπεδο σημαντικότητας $\alpha=0.10$

Τέλος, παρουσιάζεται η σχέση με τους ποιοτικούς δημογραφικούς παράγοντες και το δείκτη IAT. Φαίνεται να μην υπάρχει κάποια στατιστικά σημαντική σχέση με το φύλο και τις υπηρεσίες που κάνουν χρήση στο διαδίκτυο (Πίνακας 4). Άρα, δεν φαίνεται να επηρεάζουν τόσο τη χρήση του διαδικτύου αν είναι άνδρες ή γυναίκες και αν το χρησιμοποιούν για ενημέρωση ή ψυχαγωγία ή e-mail.

Πίνακας 4. Σχέση μεταξύ του δείκτη εθισμού στο διαδίκτυο και των δημογραφικών παραγόντων

	Δείκτης Εθισμού στο Διαδίκτυο (IAT)	
Παράγοντες		
	Mean±SD	p-value*
Φύλο		0.842
Άνδρας	17.5±11.8	
Γυναίκα	20.70±15.7	
Υπηρεσίες		0.213
Ενημέρωση/πληροφόρηση	16.65±11.9	
Ψυχαγωγία/Social networks	26.88±19.7	

E-mail/ηλεκτρονικές αγορές	20.29±15.1	
----------------------------	------------	--

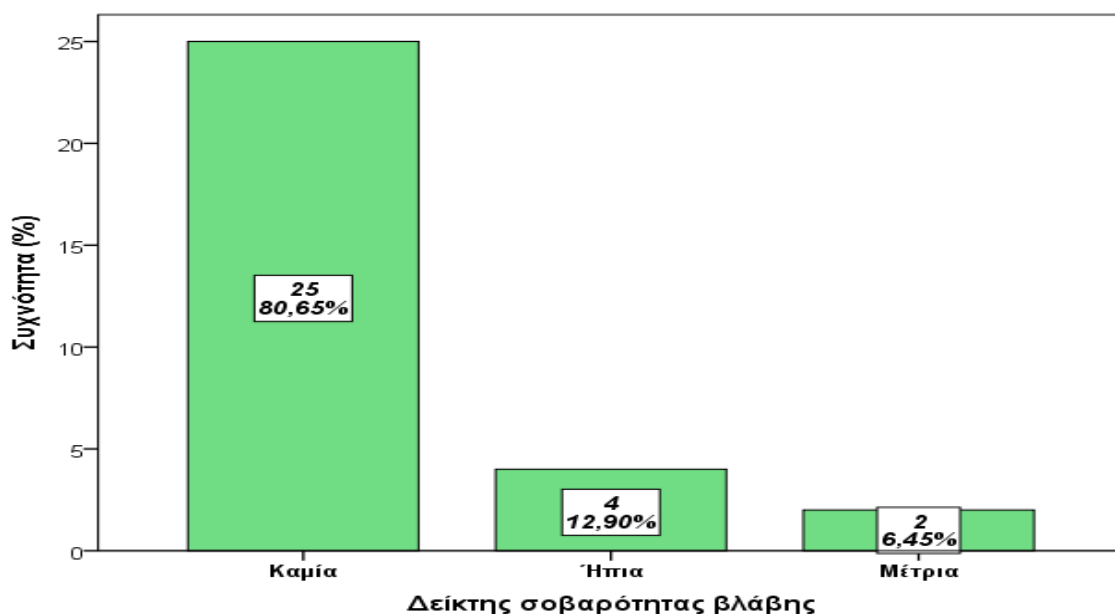
*Στατιστικά σημαντικές σχέσεις σε επίπεδο σημαντικότητας $\alpha=0.05$, σύμφωνα με τον μη-παραμετρικό έλεγχο Mann-Whitney για δυο ανεξάρτητα δείγματα και τον μη-παραμετρικό έλεγχο Kruskal-Wallis για περισσότερα από δυο δείγματα

3.3 Περιγραφικά της κλίμακας σοβαρότητας βλάβης από τον εθισμό στο διαδίκτυο (Internet Addiction Test) και σχέση της με τους κοινωνικοδημογραφικούς παράγοντες

Για να μπορέσουμε να δούμε τον εθισμό στο διαδίκτυο και ως μια ποσοτική τιμή και να ελέγξουμε τις ακραίες κατηγορίες κατηγοριοποιήσαμε το δείκτη IAT ως εξής:

- 0-30, κανένας εθισμός
- 31-49, μέσος χρήστης διαδικτύου (έλεγχος χρήσης)
- 50-79, περιστασιακά ή συχνά προβλήματα λόγω διαδικτύου
- 80-100, σημαντικά προβλήματα στη καθημερινότητα της ζωής σας,

Έτσι, δημιουργήθηκε ο δείκτης σοβαρότητας βλάβης λόγω του εθισμού στο διαδίκτυο. Στα δεδομένα μας φαίνεται ότι το μεγαλύτερο ποσοστό δεν έχει κανένα πρόβλημα εθισμού, δηλαδή το 80.65%. Ενώ μόλις το 12.9% και το 6.45% έχει ήπια και μέτρια προβλήματα από τη χρήση του διαδικτύου αντίστοιχα (**Διάγραμμα 6**).



Διάγραμμα 6. Ραβδόγραμμα για το δείκτη σοβαρότητας βλάβης

Τέλος, στη σχέση με τους δημογραφικούς παράγοντες φαίνεται να μην έχουμε κάποια στατιστικά σημαντική σχέση με τον δείκτη σοβαρότητας βλάβης από τη χρήση του διαδικτύου. Αφού καμία από τις μεταβλητές φύλο, υπηρεσίες, ηλικία και ώρες σύνδεσης στο διαδίκτυο για εργασία ή ψυχαγωγία δεν φαίνεται να επηρεάζει το βαθμό προβλήματος από τη χρήση του διαδικτύου.

Πίνακας 5. Σχέση μεταξύ του δείκτη σοβαρότητας βλάβης και των δημογραφικών παραγόντων

	Δείκτης Σοβαρότητας Βλάβης		
Παράγοντες	Καμία (N=25)	Ήπια/Μέτρια (N=6)	p-value*
	N (%)	N (%)	
Φύλο			0.759
Άνδρας	3 (12.0)	1 (16.7)	
Γυναίκα	22 (88.0)	5 (83.3)	
Υπηρεσίες			0.488
Ενημέρωση/πληροφόρηση	15 (60.0)	2 (33.3)	

Ψυχαγωγία/Social networks	6 (24.0)	3 (50.0)	
E-mail/ηλεκτρονικές αγορές	4 (16.0)	1 (16.7)	
	Mean±SD	Mean±SD	p-value*
Ηλικία (έτη)	40.64±10.2	34.17±5.2	0.174
Ώρες σύνδεσης στο διαδίκτυο για εργασία (ανά εβδομάδα)	18.62±28.4	12.70±13.8	0.865
Ώρες σύνδεσης στο διαδίκτυο για διασκέδαση (ανά εβδομάδα)	7.74±11.7	13.77±18.2	0.227

*Στατιστικά σημαντικές σχέσεις σε επίπεδο σημαντικότητας $\alpha=0.05$, σύμφωνα με τον μη-παραμετρικό έλεγχο Mann-Whitney για δυο ανεξάρτητα δείγματα και τον έλεγχο chi-square του Pearson με του Fisher exact test (τη διόρθωση του Monte-Carlo)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

4. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Το διαδίκτυο αποτελεί μία επανάσταση για το σύγχρονο κόσμο. Έχει τη δυνατότητα να μας προσφέρει ενημέρωση, επικοινωνία, ψυχαγωγία και αποτελεί ένα πολύτιμο εργαλείο που διευκολύνει τη ζωή όλων. Παρόλα αυτά η μη συνετή χρήση του εγκυμονεί σοβαρούς κινδύνους. Ολοένα και περισσότερες είναι οι περιπτώσεις ανθρώπων, ενηλίκων και ανηλίκων, που ασχολούνται με το διαδίκτυο σε τόσο μεγάλο βαθμό, ώστε τελικά να επηρεάζεται αρνητικά τόσο η λειτουργικότητά τους, όσο και η σωματική και ψυχική τους υγεία. (Πιπερόπουλος, 2008)

Στη συγκεκριμένη μελέτη πάραυτα, τελικά οι ενήλικες σπουδαστές του τμήματος του ΠΕΣΥΠ που συμμετείχε στην έρευνα, βρέθηκαν είτε να μην αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα εθισμού 80.65%, είτε να αντιμετωπίζει ήπια προβλήματα σε ποσοστό 12.9% και μέτρια προβλήματα σε ποσοστό 6.45%. Αυτό λοιπόν καταδεικνύει μία διαφοροποίηση ανάλογα με την ηλικία του δείγματος (ανήλικες-ενήλικες) και τις συνήθειες του, καθώς οι μεγαλύτεροι σε ηλικία ανατρέχουν στο διαδίκτυο κυρίως για λόγους εργασίας και μελέτης και όχι τόσο συχνά για τη διασκέδαση τους. Στην προκειμένη περίπτωση, η μελέτη είναι συγχρονική (cross-sectional study), μη επιτρέποντας τη διαμόρφωση αιτιολογικών υποθέσεων και την εξαγωγή ασφαλών συμπερασμάτων. Παράλληλα, το σύνολο του δείγματος φυσικά δεν μας αφήνει κανένα περιθώριο γενίκευσης των αποτελεσμάτων, καθώς αποτελεί καθαρά μια μελέτη επιπολασμού σε ένα πολύ μικρό δείγμα του πληθυσμού που δεν είναι αντιπροσωπευτικό, όμως σίγουρα μπορεί η ίδια να αποτελέσει μία προέρευνα για τον ενήλικο πληθυσμό στην Ελλάδα σε σχέση με τη συμπεριφορά του απέναντι στο διαδίκτυο καθώς και μία ενδιαφέρουσα αρχή για περαιτέρω διερεύνηση και σύσταση άλλων μελετών.

Τέλος, στη μελέτη το μεγαλύτερο ποσοστό αποτελούνταν από γυναίκες, περίπου 87% και οι άνδρες ήταν μόνο 13%, αν και αυτό από μόνο του δεν έδειξε να επηρεάζει τα αποτελέσματα, εφόσον το φύλο δεν διαφοροποίησε τις τιμές των υπηρεσιών που χρησιμοποιούν στο διαδίκτυο οι συγκεκριμένοι χρήστες.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Bratter, T. E., and Forrest, G. G. (1985). Alcoholism and Substance Abuse: Strategies for Clinical Intervention, Free Press, New York, CyberPsychology and Behavior, 4, 377–383.
2. Δουληγέρης, Χ. Μαυροπόδη, Ρ. Κοπανάκη Ε. (2004). Τεχνολογίες Διαδικτύου: Αρχές Λειτουργίας και Προγραμματισμός Εφαρμογών στο Διαδίκτυο. Αθήνα: Νηρηίδες
3. Davis, R. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. Computers in Human Behavior, 17, 187–195. Διαθέσιμη περίληψη: http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6VDC-42DX1HP-3&_user=10&_coverDate=03/01/2001&_rdoc=1&_fmt=high&_orig=search&_sort=d&_docanchor=&_view=c&_acct=C000050221&_version=1&_urlVersion=0&_userid=10&md5=13d9a9696bc885c5b3aaa535cc1bac19
4. Ferris R. J. (2004) Internet Addiction Disorder: Causes, Symptoms, and Consequences
5. Griffiths, M. D. (1998). Internet addiction: Does it really exist? In Gackenbach, J. (ed.), Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal, and Transpersonal Implications, Academic Press, New York. Διαθέσιμο:<http://faculty.mwsu.edu/psychology/dave.carlston/Writing%20in%20Psychology/Internet/4/i12.pdf>
6. Javeau, C. (2000). Η έρευνα με ερωτηματολόγιο - το εγχειρίδιο του καλού ερευνητή. Αθήνα: Τυποθήτω
7. Kandell, J.J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. Cyberpsychology & Behavior, 1, 11-17.
8. Μάτσα, Κ. (2009) Εξάρτηση από το Διαδίκτυο: η πιο σύγχρονη μορφή τοξικομανίας, Τετράδια Ψυχιατρικής Νο 108, σελ 81-84.
9. Μυλωνάς, Π. (2009). Διαδίκτυο και εξάρτηση. Θεσσαλονίκη
10. Πιπερόπουλος, Γ. (2008) Εφαρμοσμένη Ψυχολογία, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα
11. Shapira, N., Goldsmith, T., Keck, P. Jr., Khosla, D., & McElroy, S. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. Journal of Affective Disorders, 57, 267–272. Διαθέσιμη περίληψη: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10708842>
12. Σκαρπέλος, Γ. (1999). Terra Virtualis. Η Κατασκευή του Κυβερνοχώρου. Αθήνα: Νεφέλη.
13. Stoll, Clifford. “Isolated by the Internet.” Mind Readings. Ed. Gary Colombo. Boston/New York: Bedford St. Martin’s, 2002. 648-655 Young, K. S. (1996a). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. Poster presented at the 104th American Psychological Association Annual Convention, Toronto, Canada. Διαθέσιμο: <http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.pdf>
14. Turkle, S. “Who Am We?” Mind Readings. Ed. Gary Colombo.

15. Turkle, S. (1994), «Constructions and Deconstructions of Self in Virtual Reality: Playing in the MUDs. Mind, Culture and Activity 1(3), 158-167. 89
16. Turkle, S. (1995), «Life on the Screen: Identity in the Age of the Internet». New
17. Truan, F. (1993). Addiction as a social construction: A postempirical view. J. Psychol. 127(5):489–499
18. Widyanto, L., & Griffiths, M. (2006). Internet addiction: A critical Review
19. Young, K. (1996b). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the internet: A case that breaks the stereotype. Psychological Reports, 79, 899–902. Διαθέσιμο: www.netaddiction.com/articles/stereotype.pdf
20. Young, K. S. (1998a). Caught in the Net: How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery. New York: John Wiley.
21. Young, K., & Rodgers, R. (1998b). Internet addiction: Personality traits associated with its development. Paper presented at the 69th annual meeting of the Eastern Psychological Association. Διαθέσιμο: http://www.netaddiction.com/articles/personality_correlates.pdf
22. Ζαννή, Α. (2005). Το διαδικτυακό έγκλημα. Αθήνα: Αντ. Ν. Σάκουλας

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Ερωτηματολόγιο Μελέτης

Συναίνεση για εθελοντική συμμετοχή

Αγαπητέ-/ή συμμετέχοντα-/ουσα

Στα πλαίσια του προγράμματος Ειδίκευσης στην Συμβουλευτική και τον Προσανατολισμό της Ανώτατης Σχολής Παιδαγωγικής και Τεχνολογικής Εκπαίδευσης του παραρτήματος Ηρακλείου Κρήτης, σχεδιάζεται η εκπόνηση της διπλωματικής μου εργασίας υπό την επίβλεψη της καθηγήτριας Πατεράκη Μαρία Δρ. Αναπτυξιακής Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Κρήτης, με τίτλο «Εθισμός στο Διαδίκτυο και οι Σπουδαστές/-στριες του ΠΕΣΥΠ Κρήτης».

Η εργασία έχει ως σκοπό τη μελέτη της ποιότητας της σχέσης των χρηστών με το διαδίκτυο, η οποία διερευνάται με τη βοήθεια του παρακάτω σταθμισμένου ερωτηματολογίου της ψυχολόγου Dr. Kimberly Young, προσαρμοσμένο στα Ελληνικά και αποτελούμενο από 20 ερωτήσεις.

Η συμμετοχή σας είναι εθελοντική, οι απαντήσεις σας είναι ανώνυμες και θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς.

Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων.

Με εκτίμηση,

ο/η συμμετέχων-/ουσα

Αλεφαντινού Μαρία

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Πρόγραμμα:

Ηλικία:

Φύλο:

Τόπος Κατοικίας: Πόλη ☐ Κωμόπολη ☐ Χωριό ☐

Πόσες ώρες την εβδομάδα είστε συνδεδεμένος/η στο διαδίκτυο.....

Πόσες ώρες ενασχόλησης με το διαδίκτυο δαπανάτε εβδομαδιαίως για κάθε ένα από τους παρακάτω σκοπούς; (το άθροισμα των δύο παρακάτω αριθμών θα πρέπει να είναι ίσο με την απάντηση της προηγούμενης ερώτησης)

δουλειά:..... διασκέδαση:.....

Ποια υπηρεσία χρησιμοποιείτε κυρίως όταν είστε συνδεδεμένος/η στο διαδίκτυο;

☐

Ενημέρωση/ Πληροφόρηση

☐

Ψυχαγωγία

☐

E-mail (ηλεκτρονικό ταχυδρομείο)

☐

Social Networks (Facebook, My Space, Hi5)

☐

Chat (msn, Skype, Google talk)

☐

Online games

☐

Ηλεκτρονικές Αγορές

Στη συνέχεια ακολουθεί το ερωτηματολόγιο. Το ΙΑΤ είναι ένα αξιόπιστο και χρήσιμο εργαλείο μέτρησης του εθισμού στο διαδίκτυο. Παρακαλώ απαντήστε σε κάθε πρόταση δηλώνοντας το βαθμό στον οποίο νομίζεται ότι σας αντιπροσωπεύει, ακολουθώντας τη παρακάτω κλίμακα:

0	Ποτέ
1	Σπάνια
2	Περιστασιακά
3	Συχνά
4	Πολύ συχνά
5	Πάντα

Ερωτήσεις							
1	Πόσο συχνά ανακαλύπτεις ότι είσαι συνδεδεμένος (online) περισσότερο απ' όσο σκόπευες;	0	1	2	3	4	5
2	Πόσο συχνά παραμελείς οικιακά καθήκοντα ή την ατομική καθαριότητα ή διατροφή σου, για να ξοδέψεις περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο;	0	1	2	3	4	5
3	Πόσο συχνά προτιμάς την έξαψη του διαδικτύου από την οικειότητα με το σύντροφό σου;	0	1	2	3	4	5
4	Πόσο συχνά άλλοι άνθρωποι στη ζωή σου παραπονούνται για τη ποσότητα του χρόνου που ξοδεύεις στο διαδίκτυο;	0	1	2	3	4	5
5	Πόσο συχνά οι επιδόσεις στο σχολείο, πανεπιστήμιο ή στη μόρφωσή σου γενικότερα μειώνονται εξαιτίας του χρόνου που ξοδεύεις στο διαδίκτυο;	0	1	2	3	4	5
6	Πόσο συχνά δημιουργείς σχέσεις (μηνύματα, chat) με άλλους συνδεδεμένους χρήστες στο διαδίκτυο;	0	1	2	3	4	5
7	Πόσο συχνά ελέγχεις το ηλεκτρονικό σου ταχυδρομείο (email) πριν να κάνεις οτιδήποτε άλλο που θα έπρεπε να κάνεις;	0	1	2	3	4	5
8	Πόσο συχνά οι επαγγελματικές σου επιδόσεις ή η παραγωγικότητά σου μειώνεται λόγω του διαδικτύου;	0	1	2	3	4	5

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΠΕΣΥΠ 2016-17, ΑΛΕΦΑΝΤΙΝΟΥ ΜΑΡΙΑ
« Εθισμός στο Διαδίκτυο και οι Σπουδαστές/-στριες του ΠΕΣΥΠ Κρήτης»

9	Πόσο συχνά γίνεσαι αμυντικός ή μυστικοπαθής όταν κάποιος σε ρωτήσει τι κάνεις όταν είσαι συνδεδεμένος;	0	1	2	3	4	5
10	Πόσο συχνά διώχνεις ανησυχητικές σκέψεις για τη ζωή σου και τις αντικαθιστάς με καταπραϊντικές σκέψεις που αφορούν στο διαδίκτυο;	0	1	2	3	4	5
11	Πόσο συχνά αισθάνεσαι προσμονή για τη στιγμή που θα είσαι και πάλι συνδεδεμένος;	0	1	2	3	4	5
12	Πόσο συχνά φοβάσαι ότι η ζωή σου θα είναι βαρετή, άδεια και μίζερη, δίχως το διαδίκτυο;	0	1	2	3	4	5
13	Πόσο συχνά σπάζεις και ρημάζεις, φωνάζεις ή συμπεριφέρεσαι ενοχλημένα και επιθετικά, όταν κάποιος σε διακόπτει και σε απασχολεί ενώ είσαι συνδεδεμένος;	0	1	2	3	4	5
14	Πόσο συχνά χάνεις τον ύπνο σου για το διαδίκτυο;	0	1	2	3	4	5
15	Πόσο συχνά αισθάνεσαι κατείλημμένος από τη σκέψη του διαδικτύου ενώ είσαι εκτός σύνδεσης (off line) ή φαντασιώνεσαι τι θα κάνεις όταν θα συνδεθείς;	0	1	2	3	4	5
16	Πόσο συχνά πιάνεις τον εαυτό σου να λέει: «λίγα λεπτά ακόμη», όταν είσαι συνδεδεμένος;	0	1	2	3	4	5
17	Πόσο συχνά προσπαθείς να περιορίσεις τη ποσότητα του χρόνου που καταναλώνεις στο διαδίκτυο και αποτυγχάνεις;	0	1	2	3	4	5
18	Πόσο συχνά προσπαθείς να κρύψεις το πραγματικό χρονικό διάστημα που ήσουν συνδεδεμένος ή εφευρίσκεις δικαιολογίες γι' αυτό που κατά βάθος ξέρεις ότι δεν ευσταθούν;	0	1	2	3	4	5
19	Πόσο συχνά επιλέγεις να ξοδέψεις χρόνο συνδεδεμένος αντί να βγεις έξω με παρέα;	0	1	2	3	4	5
20	Πόσο συχνά αισθάνεσαι κατάθλιψη, δυσθυμία ή νευρικότητα όταν είσαι εκτός σύνδεσης που εξαφανίζεται μόλις συνδεθείς;	0	1	2	3	4	5