

ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΚΡΗΤΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:

«Η επίδραση του διαδικτύου στις κοινωνικές σχέσεις των νέων»



Σπουδαστές:

Πατεδάκη Ελένη (4153)

Πηγή Κοριακή (3957)

Συκιοτάκη Άρτεμις- Μαρία (4089)

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια:

Καλαϊτζάκη Αργυρούλα

Επικ. καθηγήτρια

ΗΡΑΚΛΕΙΟ 2014

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η διεκπεραίωση της πτυχιακής μας εργασίας αποτελεί την ολοκλήρωση των Ακαδημαϊκών μας σπουδών αλλά και την πολύτιμη συνεργασία των προσώπων και των φορέων που συνέβαλλαν στην διεκπεραίωση της.

Οφείλουμε αρχικά θερμές ευχαριστίες στην υπεύθυνη καθηγήτρια μας Αργυρούλα Ε. Καλαϊτζάκη για την εμπιστοσύνη που μας έδειξε στην ανάθεση αυτής της εργασίας, τις χρήσιμες παρεμβάσεις και συμβουλές της, τις ιδέες της για την αρτιότερη οργάνωση της ύλης αλλά και την στήριξή της απέναντι σε δυσκολίες που συναντήσαμε κατά την συγγραφή της πτυχιακής εργασίας μας.

Εν συνεχεία, δε θα μπορούσαμε να παραλείψουμε το ευχαριστώ μας για την έμμεση ή άμεση βοήθεια των φίλων μας όσον αφορά στη συλλογή δεδομένων προς ανάλυση.

Επίσης, οφείλουμε να ευχαριστήσουμε ιδιαίτερα τους φοιτητές και τους μαθητές για την θετική ανταπόκριση και τη συμμετοχή τους στην έρευνα μας.

Τέλος, ένα μεγάλο ευχαριστώ αξίζουν οι οικογένειες μας για την στήριξη που μας πρόσφεραν όλο αυτό το διάστημα.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	σελ.5
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	σελ.7

ΜΕΡΟΣ 1^ο (ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο: «Διαδίκτυο και μορφές χρήσης»

1.1 Ιστορία του διαδικτύου.....	σελ.9
1.2 Ηλεκτρονικά μέσα επικοινωνίας στο διαδίκτυο.....	σελ.12
1.3 Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα του διαδικτύου.....	σελ.18

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο : « Οι διαπροσωπικές σχέσεις των νέων »

2.1 Στάδια εξέλιξης των διαπροσωπικών σχέσεων.....	σελ.22
2.2 Μορφές διαπροσωπικών σχέσεων.....	σελ.25
2.3 Η θεωρία του Birtchnell.....	σελ.26

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο : «Επιπτώσεις της χρήσης του διαδικτύου»

3.1 Ορισμός της διαταραχής στο διαδίκτυο.....	σελ.32
3.2 Εξάρτηση και συμπτώματα εξάρτησης από τον Η/Υ & το διαδίκτυο.....	σελ.33
3.2.1 Εξάρτηση από τον Η/Υ & το διαδίκτυο.....	σελ.33
3.2.2. Συμπτώματα από τον Η/Υ και το διαδίκτυο.....	σελ.33
3.3 Επίπτωση της χρήσης Η/Υ & διαδικτύου.....	σελ.39
3.4 Η Κοινωνική Εργασία και ο ρόλος του Κοινωνικού Λειτουργού στην πρόληψη και αντιμετώπιση της εξάρτησης από το διαδίκτυο.....	σελ.40
3.5 Προτάσεις για την αντιμετώπιση του προβλήματος της εξάρτησης από το διαδίκτυο.....	σελ.44

ΜΕΡΟΣ 2^ο (ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο : « Μεθοδολογία έρευνας »

4 .1 Μεθοδολογία έρευνας.....	σελ.51
4.2 Ερευνητικές υποθέσεις.....	σελ.51
4.3 Δείγμα.....	σελ.52
4.4 Ερευνητικά Εργαλεία.....	σελ.55
4.5 Διαδικασία χορήγησης των ερωτηματολογίων.....	σελ.57
4.6 Στατιστική Ανάλυση.....	σελ.57

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο : « Αποτελέσματα έρευνας »

Αποτελέσματα πληθυσμού έρευνας.....	σελ.58
-------------------------------------	--------

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο : « Συμπεράσματα »

6.1 Περιορισμοί	σελ.68
6.2 Συμπεράσματα.....	σελ.68
6.3.Συζήτηση.....	σελ.74
6.4 Προτάσεις	σελ.74

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	σελ.78
---------------------------	--------

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	σελ.83
------------------------	--------

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το διαδίκτυο άλλαξε τη ζωή μας σε σημαντικό βαθμό και σίγουρα άλλαξε ριζικά τον τρόπο που αντιμετωπίζουμε τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές. Η εξέλιξη του διαδικτύου άλλαξε επίσης, τον βαθμό που οι Η/Υ διεισδύουν στην καθημερινότητα μας με τρόπους όχι πάντοτε άμεσα ορατούς, αλλάζοντας και τη ζωή μας ολόκληρη. Η εποχή που το διαδίκτυο απαιτούσε μια «μυσταγωγία» από τους οπαδούς του, έχει περάσει ανεπιστρεπτί. Στις μέρες μας, το διαδίκτυο ενσωματώνει απίστευτες δυνατότητες επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης, ενώ η χρηστικότητά του παρομοιάζεται με αυτήν του απλού τηλεφώνου ή μιας απλής οικιακής (ή φορητής) συσκευής (Κατερέλος- Παπαδόπουλος, 2009).

Το διαδίκτυο είναι ταυτόχρονα μια δυνατότητα παγκόσμιας προβολής ιδεών, μια διαδικασία διάδοσης και διασποράς της πληροφορίας και ένα μέσο συνεργασίας και αλληλεπίδρασης μεταξύ ανθρώπων και των μηχανών τους. Παράλληλα, το internet είναι ένα πραγματικό υπόδειγμα επιτυχίας ως προς μια βιώσιμη επένδυση και δέσμευση στην έρευνα σχετικά με την υποδομή της αναδυόμενης κοινωνίας της πληροφορίας. Ήδη από τις πρώτες δειλές αρχικές κινήσεις για την δημιουργία του, το διαδίκτυο συνδυάζει την προσπάθεια κυβερνητικών, βιομηχανικών, εμπορικών και ακαδημαϊκών φορέων οι οποίοι συνεργαζόμενοι αξιοποίησαν μια αρχική λαμπρή ιδέα περί διακίνησης «πακέτων» πληροφοριών μεταξύ Η/Υ (αντί για τη μέχρι τότε κυριαρχούσα λογική του «κυκλώματος») έτσι ώστε ετερόκλητοι Η/Υ να ανταλλάσσουν πληροφορίες και να γίνονται μέρη ενός ανοιχτού «δικτύου», μιας μάλλον χαλαρής δομής, όπου διαφορετικοί χρήστες μπορούν και επικοινωνούν μεταξύ τους (Κατερέλος- Παπαδόπουλος, 2009).

Το Διαδίκτυο, σε συνδυασμό με την ολοένα αναπτυσσόμενη ψηφιακή τεχνολογία, έχει δημιουργήσει μία τεράστια αγορά γνώσεων-πληροφοριών. Παραδοσιακές μορφές τέχνης όπως για παράδειγμα ο κινηματογράφος και η μουσική, παίρνουν τη μορφή αρχείων δεδομένων. Μέσω της ψηφιακής τεχνολογίας, τα αντικείμενα που εκ πρώτης όψεως είναι εντελώς διαφορετικά (όπως για παράδειγμα η ιατρική επιστήμη ή κάποιο πρόγραμμα λογισμικού) παίρνουν την ίδια μορφή. Παρατηρείται λοιπόν μία συγκέντρωση γνώσης ή αν είναι δυνατό να λεχτεί, μια πολιτιστική κληρονομιά, που σχετίζεται άμεσα με το διαδίκτυο. Το μεγάλο ερώτημα

που προκύπτει πλέον είναι το «ποιός θα διοικήσει και ποιός θα ελέγξει την γνώση αυτή;». (en.wikipedia.org/wiki/).

Το Διαδίκτυο έχει ένα μεγάλο αριθμό πλεονεκτημάτων. Αρχικά, είναι ένας εύκολος τρόπος επικοινωνίας για όλους τους ανθρώπους και ειδικά για τους νέους. Λόγω του λιγοστού ελεύθερου χρόνου, οι νέοι καταφεύγουν στο διαδίκτυο για να επικοινωνήσουν με τους φίλους τους και έτσι βρίσκουν την ευκαιρία να εκφράσουν πιο εύκολα τα συναισθήματά τους και να ξεδιπλώσουν τον εσωτερικό τους κόσμο, κάτι που δυσκολεύονται να κάνουν πρόσωπο με πρόσωπο.

Η χρήση του διαδικτύου από τους νέους, συνεχώς αυξανόμενη, είναι εύκολη, φθηνή και ελκυστική. Το διαδίκτυο μπορεί να είναι μια αστείρευτη πηγή γνώσεων και ένα παντοδύναμο μέσο, μπορεί όμως να αποδειχτεί επικίνδυνο για όλους τους ανθρώπους και ιδιαίτερα για τους μικρότερους σε ηλικία. Η χρήση του εγείρει πολλές και αντικρουόμενες απόψεις. Η επίδραση του διαδικτύου στις κοινωνικές σχέσεις των νέων είναι πολύ σημαντική και καίριας σημασίας. Σίγουρα δημιουργούνται πολλά προβλήματα και πολλοί κίνδυνοι. Ο νέος μπορεί να παρουσιάσει εθισμό προς το διαδίκτυο και να απομονωθεί, περνώντας «ευχάριστο» χρόνο μόνο μπροστά στον Η/Υ του, στο διαδίκτυο. Η επίπτωση του εθισμού αυτού είναι η δημιουργία ενός εικονικού κόσμου μέσω του διαδικτύου και η σταδιακή αποκοπή από τις κοινωνικές σχέσεις.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει τις κοινωνικές σχέσεις των νέων ανθρώπων σχετικά με το Διαδίκτυο. Έναυσμα για τη διενέργειά της αποτέλεσε το γεγονός ότι το θέμα αυτό είναι μείζονος σημασίας και πρέπει να γίνει μια προσπάθεια κατάδειξής του.

Στο Θεωρητικό της Μέρος η εργασία, χωρίζεται σε τρία Κεφάλαια, τα οποία αναπτύσσονται και με τη σειρά τους διαχωρίζονται σε μερικές υποενότητες.

Στο 1^ο Κεφάλαιο παρουσιάζεται η Ιστορία του διαδικτύου, αλλά και ποιά είναι τα διάφορα ηλεκτρονικά μέσα επικοινωνίας στο διαδίκτυο. Αναφορά και ανάλυση γίνεται στα πλεονεκτήματα και στα μειονεκτήματα του διαδικτύου.

Κατά το 2^ο Κεφάλαιο, η εργασία περνά στο πιο συγκεκριμένο της κομμάτι, καθώς αναλύονται τα στάδια εξέλιξης των διαπροσωπικών σχέσεων, καθώς και το ποιες είναι οι μορφές που αποτελούν τις διαπροσωπικές σχέσεις. Έπειτα, παρουσιάζεται η θεωρία του Birtchnell, συγκεκριμένα των τύπων του σχετίζεσθαι και του Διαπροσωπικού Οκταγώνου, στην οποία βασιστήκαμε για την ανάλυση του ερωτηματολογίου.

Στο 3^ο Κεφάλαιο παρουσιάζουμε τους διάφορους προβληματισμούς σχετικά με το διαδίκτυο. Ένα μέρος του Κεφαλαίου αυτού αποτελεί ο ορισμός της έννοιας της διαταραχής. Επίσης, η εξάρτηση και τα συμπτώματα της εξάρτησης από τον Η/Υ & το διαδίκτυο, αποτελούν ακόμη ένα μέρος προς ανάλυση. Η επίπτωση της χρήσης του Η/Υ & του διαδικτύου, παράλληλα με την Κοινωνική Εργασία και τον ρόλο του Κοινωνικού Λειτουργού στην πρόληψη και αντιμετώπιση της εξάρτησης από το διαδίκτυο, αποτελούν σημαντικό κομμάτι στο Κεφάλαιο αυτό. Ωστόσο, δεν θα μπορούσαμε να παραλείψουμε και τις προτάσεις μας για την αντιμετώπιση του φαινομένου της εξάρτησης από το διαδίκτυο.

Εν συνεχεία, η εργασία επικεντρώνεται στο παρουσίαση του Ερευνητικού Μέρους, στο οποίο αναφέρεται η μεθοδολογία της έρευνας, η οποία επιλέχθηκε, βάση των ερευνητικών υποθέσεων και των εργαλείων συλλογής δεδομένων. Τέλος, ακολουθούν τα αποτελέσματα της έρευνας και η ανάλυσή τους.

Α' ΜΕΡΟΣ
(ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο: «Διαδίκτυο και μορφές χρήσης»

1.1 Η ιστορία του διαδικτύου

Το διαδίκτυο είναι ένα πραγματικό υπόδειγμα επιτυχίας ως μια βιώσιμη επένδυση στην έρευνα, βασισμένη στην υποδομή της κοινωνίας της πληροφορίας. Ήδη από τις πρώτες αρχικές κινήσεις για την δημιουργία του, το διαδίκτυο συνδυάζει την προσπάθεια κυβερνητικών, βιομηχανικών, εμπορικών και ακαδημαϊκών φορέων οι οποίοι συνεργαζόμενοι αξιοποίησαν μια αρχική λαμπρή ιδέα περί διακίνησης «πακέτων» πληροφοριών μεταξύ Η/Υ, με αποτέλεσμα ετερόκλητοι Η/Υ να ανταλλάσσουν πληροφορίες και να γίνονται μέρη ενός ανοιχτού «δικτύου». Έτσι, διαφορετικοί χρήστες είχαν την δυνατότητα να επικοινωνούν μεταξύ τους (Κατερέλος- Παπαδόπουλος, 2009).

Οι πρώτες απόπειρες για την δημιουργία ενός διαδικτύου ξεκίνησαν στις ΗΠΑ κατά την διάρκεια του ψυχρού πολέμου. Η Ρωσία είχε ήδη στείλει στο διάστημα τον δορυφόρο Σπούτνικ 1 κάνοντας τους Αμερικανούς να φοβούνται όλο και περισσότερο για την ασφάλεια της χώρας τους. Θέλοντας λοιπόν να προστατευτούν από μια πιθανή πυρηνική επίθεση των Ρώσων δημιούργησαν την υπηρεσία προηγμένων αμυντικών ερευνών ARPA (Advanced Research Project Agency) γνωστή στις μέρες μας ως DARPA (Defense Advanced Research Projects Agency). Αποστολή της συγκεκριμένης υπηρεσίας ήταν να βοηθήσει τις στρατιωτικές δυνάμεις των ΗΠΑ να αναπτυχθούν τεχνολογικά και να δημιουργηθεί ένα δίκτυο επικοινωνίας το οποίο θα μπορούσε να επιβιώσει σε μια ενδεχόμενη πυρηνική επίθεση (en.wikipedia.org/wiki).

Το αρχικό θεωρητικό υπόβαθρο δόθηκε από τον J.C.R. Licklider που ανέφερε σε συγγράμματά του το "γαλαξιακό δίκτυο". Η θεωρία αυτή υποστήριζε την ύπαρξη ενός δικτύου υπολογιστών που θα ήταν συνδεδεμένοι μεταξύ τους και θα μπορούσαν να ανταλλάσσουν γρήγορα πληροφορίες και προγράμματα. Το επόμενο θέμα που προέκυπτε ήταν ότι το δίκτυο αυτό θα έπρεπε να ήταν αποκεντρωμένο έτσι ώστε ακόμα κι αν κάποιος κόμβος του δεχόταν επίθεση, να υπήρχε δίοδος επικοινωνίας για τους υπόλοιπους υπολογιστές. Τη λύση σε αυτό έδωσε ο Paul Baran με τον σχεδιασμό ενός καταναμημένου δικτύου επικοινωνίας που χρησιμοποιούσε την

ψηφιακή τεχνολογία. Πολύ σημαντικό ρόλο έπαιξε και η θεωρία ανταλλαγής πακέτων του Leonard Kleinrock, που υποστήριζε ότι πακέτα πληροφοριών μπορούσαν να σταλούν από έναν υπολογιστή σε έναν άλλο, έχοντας βέβαια την προέλευση και τον προορισμό των αρχείων αυτών (en.wikipedia.org/wiki).

Στηριζόμενο λοιπόν σε αυτές τις τρεις θεωρίες (του Licklider, του Baran και του Kleinrock) δημιουργήθηκε το πρώτο είδος διαδικτύου γνωστό ως ARPANET. Εγκαταστάθηκε και λειτούργησε για πρώτη φορά το 1969 με 4 κόμβους μέσω των οποίων συνδέονταν 4 μίνι υπολογιστές (mini computers 12k) του πανεπιστημίου της Καλιφόρνια στην Σάντα Μπάρμπαρα, του πανεπιστημίου της Καλιφόρνια στο Λος Άντζελες, το SRI στο Στάνφορντ και το πανεπιστήμιο της Γιούτα. Η ταχύτητα του δικτύου έφθανε τα 50 kbps και έτσι επιτεύχθηκε η πρώτη *dial up* σύνδεση μέσω γραμμών τηλεφώνου. Μέχρι το 1972 οι συνδεδεμένοι στο ARPANET υπολογιστές είχαν φτάσει τους 23 (en.wikipedia.org/wiki). Σ' αυτό το σημείο πραγματοποιήθηκε και η πρώτη χρήση απομακρυσμένου δικτύου (WAN) στις Δυτικές Πολιτείες των ΗΠΑ μεταξύ τριών Πανεπιστημίων της Καλιφόρνια και ενός της Γιούτα. Η επιτυχία αυτή θεωρείται κεφαλαιώδης ως προς την περαιτέρω εξέλιξη του διαδικτύου (Κατερέλος- Παπαδόπουλος, 2009).

Περίπου ένα χρόνο αργότερα στάλθηκε και το πρώτο e-mail. Αμέσως έγινε προφανής η ακαδημαϊκή χρησιμότητα αυτού του συστήματος e-mail. Γίνονταν πλέον ανταλλαγές κειμένων πολύ ευκολότερα απ' ό τι πριν, ενώ η «ανακοίνωση» ευρημάτων ξεπέρασε τα όρια της τυπογραφίας (εξειδικευμένων περιοδικών εκδόσεων ή εκδόσεων βιβλίων) και απέκτησε μια αστραπιαία ταχύτητα. Έπειτα, άρχισε η χρήση BBS (Bulletin Boards), πινάκων ανακοίνωσης όπως αυτοί που υπάρχουν στα γραφεία (Κατερέλος- Παπαδόπουλος, 2009).

Παράλληλα, δημιουργήθηκαν και άλλα δίκτυα, τα οποία χρησιμοποιούσαν διαφορετικά πρωτόκολλα. Το πρωτόκολλο που χρησιμοποιούσε το ARPANET ήταν το NCP (Network Control Protocol), που είχε το μειονέκτημα ότι λειτουργούσε μόνο με συγκεκριμένους τύπους υπολογιστών. Έτσι, δημιουργήθηκε η ανάγκη στις αρχές του 1970 για ένα πρωτόκολλο που θα ένωνε όλα τα δίκτυα που είχαν δημιουργηθεί μέχρι τότε. Το 1974, λοιπόν, δημοσιεύεται η μελέτη των Vint Cerf και Bob Kahn από την οποία προέκυψε το πρωτόκολλο TCP (Transmission Control Protocol). Βασικό προτέρημα του ενιαίου πρωτοκόλλου TCP/IP που αποτέλεσε το γεγονός ότι, σε

περίπτωση που κάποιος κόμβος του δικτύου τεθεί για οποιοδήποτε λόγο εκτός λειτουργίας, αυτόματα παρακάμπτεται. Το δίκτυο δεν καταρρέει αλλά συνεχίζει κανονικά τη λειτουργία του, παρέχοντας ασφάλεια και σιγουριά. Σύντομα η υπηρεσία DARPA αποφάσισε την ελεύθερη διάθεση του TCP/IP στην αγορά, η οποία θεωρήθηκε μια τεχνική ανακάλυψη τεράστιας σημασίας, πραγματοποιημένη την εποχή του Ψυχρού Πολέμου από μια καθαρά στρατιωτική αμερικανική υπηρεσία (Μπαλατατζής- Σακλαμπανάκης,1999). Αργότερα, το 1978 μετονομάστηκε σε TCP/IP, προσετέθη δηλαδή το Internet Protocol (IP). Το 1983 έγινε το μοναδικό πρωτόκολλο που ακολουθούσε το ARPANET (en.wikipedia.org/wiki).

Το 1984 υλοποιείται το πρώτο DNS (Domain Name System) σύστημα στο οποίο καταγράφονται 1000 κεντρικοί κόμβοι και οι υπολογιστές του διαδικτύου πλέον αναγνωρίζονται από διευθύνσεις κωδικοποιημένων αριθμών. Ένα ακόμα σημαντικό βήμα στην ανάπτυξη του Διαδικτύου έκανε το Εθνικό Ίδρυμα Επιστημών (National Science Foundation, NSF) των ΗΠΑ, το οποίο δημιούργησε την πρώτη διαδικτυακή πανεπιστημιακή ραχοκοκκαλιά (backbone), το NSFNet, το 1986. Ακολούθησε η ενσωμάτωση άλλων σημαντικών δικτύων, όπως το Usenet, το Fidonet και το Bitnet (en.wikipedia.org/wiki).

Ο όρος Διαδίκτυο/Ίντερνετ ξεκίνησε να χρησιμοποιείται ευρέως την εποχή που συνδέθηκε το ARPANET με το NSFNet. Internet σήμαινε οποιοδήποτε δίκτυο χρησιμοποιούσε TCP/IP. Η μεγάλη άνθιση του Διαδικτύου όμως, ξεκίνησε με την εφαρμογή της υπηρεσίας του Παγκόσμιου Ιστού από τον Τιμ Μπέρνερς-Λι στο ερευνητικό ίδρυμα CERN το 1989, ο οποίος ιστός είναι στην ουσία, η "πλατφόρμα", η οποία κάνει εύκολη την πρόσβαση στο Ίντερνετ, ακόμα και στη μορφή που είναι γνωστό σήμερα (en.wikipedia.org/wiki).

Στη συνέχεια, και ενώ η ιδέα του διαδικτύου μετρά ήδη περίπου είκοσι χρόνια ύπαρξης και εφαρμογής κυρίως σε στρατιωτικούς ή ακαδημαϊκούς χώρους, στη δεκαετία του '80 αναπτύσσεται για πρώτη φορά η γλώσσα HTML. Η γλώσσα HTML είχε μορφή ανοιχτής συμμετοχής (open source), και προωθούσε την ελεύθερη αναδιανομή και την πρόσβαση για τον σχεδιασμό ενός τελικού προϊόντος. Κατ' αυτό τον τρόπο, το διαδίκτυο γνώρισε μια πρωτοφανή έκρηξη δημοτικότητας, γεμάτο πλέον εικόνες και χρώματα (αντί για το «μαύρο» περιβάλλον του UNIX) και ήχους. Απέκτησε ευκολία χρήσης (με την τεχνολογία Hyper-text), όπου, πέρα από το

υπάρχον δίκτυο H/Y, δημιουργούσε και ένα δίκτυο πληροφορίας που «υπερίπταται» του δικτύου των υπολογιστών (το διάσημο World Wide Web ή WWW) (Κατερέλος-Παπαδόπουλος, 2009).

Το World Wide Web, κοινώς γνωστό ως το Web, είναι ένα σύστημα των συνδεδεμένων εγγράφων που είναι προσβάσιμα μέσω του Διαδικτύου. Με ένα πρόγραμμα περιήγησης στο Web, υπάρχει δυνατότητα πρόσβασης σε κείμενο, εικόνες, βίντεο και άλλα πολυμέσα και δυνατότητα πλοήγησης μέσω υπερσυνδέσμων. Χρησιμοποιώντας έννοιες από προηγούμενα συστήματα hypertext, όπως ENQUIRE, ο Βρετανός μηχανικός, επιστήμονας πληροφορικής και εκείνη την ώρα υπάλληλος του CERN, του ευρωπαϊκού ερευνητικού οργανισμό που βρίσκεται κοντά στη Γενεύη της Ελβετίας, ο Sir Tim Berners-Lee, έγραψε μια πρόταση τον Μάρτιο του 1989, για τη πορεία του World Wide Web στο CERN. Ο Berners-Lee και η βελγικής καταγωγής επιστήμονας Robert Cailliau πρότεινε το 1990 να χρησιμοποιούν hypertext, για σύνδεση και πρόσβαση σε πληροφορίες των διαφόρων ειδών. Συγκεκριμένα πρότεινε τη δημιουργία ενός δικτύου κόμβων, όπου ο χρήστης θα μπορούσε να περιηγηθεί κατά βούληση του. Η πρόταση τους εισήχθη στο κοινό το Δεκέμβριο του ίδιου έτους, με αποτέλεσμα να ξεκινήσει η δημιουργία μιας τεράστιας αγοράς γνώσεων και πληροφοριών (en.wikipedia.org/wiki).

1.2. Το διαδίκτυο ως ηλεκτρονικό μέσο επικοινωνίας.

Η εξέλιξη της τεχνολογίας και κατ' επέκταση η εισαγωγή οποιουδήποτε νέου μέσου επηρεάζει τον τομέα της επικοινωνίας. Δίνεται η δυνατότητα σε κάθε χρήστη ηλεκτρονικού υπολογιστή συνδεδεμένου στο διαδίκτυο, να πληροφορηθεί αλλά και να πληροφορήσει, ανταλλάσσοντας απόψεις μέσω ενός πιο συμμετοχικού και λιγότερο ελεγχόμενου διαύλου επικοινωνίας. Οι χρήστες αποκτούν ολοένα και περισσότερο την ιδιότητα του παγκόσμιου πολίτη. Υπάρχει έντονη τάση, ήδη από την αρχή της εμφάνισής του διαδικτύου, να θεωρείται ένα άκρως δημοκρατικό μέσο μαζικής επικοινωνίας και καθιστά ισχυρότερο τον μέσο άνθρωπο, καθώς του δίνει τη δυνατότητα πρόσβασης σε μεγάλο όγκο πληροφοριών. Σύμφωνα με την προσέγγιση της «ιντερνετοφιλίας», το διαδίκτυο αλλά και η ψηφιακή τεχνολογία γενικότερα, έχουν την ικανότητα να δημιουργούν "εικονικούς χώρους", "εικονικές κοινότητες", όπου παύουν να υφίστανται οι κοινωνικές και πολιτιστικές διαχωριστικές γραμμές

που υπάρχουν στον πραγματικό κόσμο και που τα παραδοσιακά μέσα επικοινωνίας αδυνατούν να ξεπεράσουν εύκολα. Η επικοινωνία μέσω του διαδικτύου καθίσταται άμεση και αμφίδρομη. Βασική θέση της προσέγγισης αυτής είναι ότι το διαδίκτυο θα εκδημοκρατίσει την κοινωνία με το να βελτιώσει την επικοινωνία καταργώντας την ανάγκη για διαμεσολάβηση (el.wikipedia.org/wiki).

Το διαδίκτυο λειτουργεί ως σημείο συνάντησης αγνώστων μεταξύ τους ατόμων βοήθησε στη συγκρότηση διαφόρων ομάδων με κοινά ενδιαφέροντα, πεποιθήσεις ή στάσεις. Τα μέλη των ομάδων αυτών μοιράζονται κάτι κοινό που, ενδεχομένως, τους φέρνει πιο κοντά πνευματικά, συναισθηματικά, όχι όμως απαραίτητως και γεωγραφικά, αλλάζοντας τον τρόπο που γνωρίζαμε ως τώρα την κοινότητα και τα συλλογικά σχήματα. Το ενδιαφέρον είναι ότι οι ομάδες αυτές διατηρούν την παρουσία τους όσο καταφέρνουν να διατηρούν και ζωντανά τα κοινά στοιχεία που τις συγκρότησαν (Φραγκουλίδου, 2006).

Ελκυστικό στοιχείο του διαδικτύου αποδεικνύεται η δυνατότητα πρόσβασης στην επικοινωνία και σε νέα κοινωνικά περιβάλλοντα. Άνθρωποι όλων των ηλικιών επικοινωνούν μεταξύ τους μέσω ασύγχρονων μορφών επικοινωνίας όπως είναι το email, είτε μέσω σύγχρονων μορφών όπως το chat και το instant messaging (τρόποι άμεσης συνομιλίας σε πραγματικό χρόνο). Τα πρωτεία στη χρήση έχουν τα νεαρότερα άτομα. Η χρήση του διαδικτύου εξυπηρετεί άλλοτε την ανάγκη δημιουργίας επαφών κι άλλοτε την ανάγκη συναισθηματικής στήριξης (Φραγκουλίδου, 2006).

Οι Hauben & Hauben (1996 στον Σιώμο, 2008) αναφέρουν πως η βασικότερη και πιο διαδεδομένη μορφή ασύγχρονης επικοινωνίας είναι το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e-mail), η οποία έφερε δραστικές αλλαγές στην επικοινωνία τόσο στο δημόσιο όσο και στον ιδιωτικό χώρο. Πρόκειται για έναν ηλεκτρονικό τρόπο μεταφοράς αρχείων όπου το αρχείο μπορεί να είναι κείμενο, γραφήματα, ψηφιοποιημένος ήχος ή μουσική, βίντεο. Η δυνατότητα σύνθεσης, αποστολής και παραλαβής του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου υπάρχει από τις πρώτες μέρες του Arpanet και η απίστευτη επιτυχία και δημοτικότητα του αποτέλεσε τη μεγαλύτερη έκπληξη του προγράμματος. Στις περισσότερες φορές πρόκειται για μοντέλο επικοινωνίας ένας προς έναν. Βασικά πλεονεκτήματα αποτελούν το σχετικά μικρό κόστος, σε σχέση με οποιονδήποτε άλλο τρόπο μετάδοσης πληροφοριών και ο

υψηλός βαθμός όσον αφορά την ποιότητα των μεταφερόμενων αρχείων (Σιώμος, 2008).

Ο Wallace (2001 στον Σιώμο, 2008) αναφέρει πως μια ασύγχρονη μορφή επικοινωνίας μέσω του διαδικτύου είναι ο παγκόσμιος ιστός. Πρόκειται για ένα περιβάλλον ασύγχρονης επικοινωνίας, το οποίο αποτελεί ταυτόχρονα χώρο αναζήτησης πληροφοριών, χώρο ψυχαγωγίας, αλλά και χώρο για προσωπικές δημοσιεύσεις. Ο Tim Berners-Lee θεωρεί τον παγκόσμιο ιστό ένα δημιούργημα περισσότερο κοινωνικό παρά τεχνολογικό. Κάθε άτομο, ομάδα ή οργανισμός μπορεί εφόσον διαθέτει την κατάλληλη τεχνολογία, να δημιουργήσει ένα δικτυακό τόπο στον Παγκόσμιο ιστό και να παρουσιάσει προσωπικά ιστολόγια (blogs) ή να δημιουργήσει μέσω αυτών των ιστοσελίδων, κοινότητες ατόμων με κοινά ενδιαφέροντα όπου η γεωγραφική απόσταση δεν έχει καμία σημασία. Το γεγονός ότι προσφέρονται σε κάθε χρήστη με ελάχιστο κόστος και απόλυτη ανωνυμία έχει μεγάλη ψυχολογική σημασία και επηρεάζει τη συμπεριφορά του δημιουργού της σελίδας όσο και των επισκεπτών της (Σιώμος, 2008).

Η Gousseva (1998 στον Σιώμο, 2008) αναφέρει πως μια επιπλέον ασύγχρονη μορφή επικοινωνίας είναι τα ασύγχρονα φόρουμ συζήτησης. Τα φόρουμ μέσω διαδικτύου είναι ουσιαστικά ηλεκτρονικά βήματα λόγου, τα οποία δίνουν τη δυνατότητα σε ανθρώπους από όλες τις χώρες, να συναντώνται οποιαδήποτε στιγμή. Οι ταχυδρομικοί κατάλογοι και ομάδες ειδήσεων, αποτελούν παραδείγματα ασύγχρονων μορφών επικοινωνίας οι οποίες πραγματοποιούνται για ψυχαγωγία, ανταλλαγή πληροφοριών, συνεργασία σε επιστημονικές έρευνες και λήψη εμπορικών αποφάσεων.

Ο όρος ταχυδρομικός κατάλογος (mailing list), αναφέρεται τόσο στο λογισμικό το οποίο επιτρέπει την αυτόματη αποστολή μηνυμάτων σε ένα μεγάλο αριθμό ατόμων εγγεγραμμένων σε ένα κατάλογο, όσο και στις κοινότητες του διαδικτύου τις οποίες συγκροτούν τα άτομα αυτά. Πρόκειται για πολύπλοκες μεθόδους συζήτησης πέρα από το μοντέλο ένας προς έναν του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Σε αυτούς τους καταλόγους ο συντονιστής είναι εκείνος που ελέγχει, προωθεί τα μηνύματα σε όλα τα μέλη του και καθοδηγεί την συζήτηση. Στην συνέχεια, τα υπόλοιπα μέλη του καταλόγου μπορούν να απαντήσουν σε αυτό και η

συζήτηση εξελίσσεται. Πολλές φορές η διαχείριση τέτοιων καταλόγων γίνεται από προγράμματα που ονομάζονται διακομιστές καταλόγων (list servers) (Σιώμος, 2008).

Ο Peace (2000 στο Σιώμο, 2008) αναφέρει ότι οι ομάδες ειδήσεων (newsgroups), αποτελούν εξέλιξη της επικοινωνίας των ταχυδρομικών καταλόγων. Οι συμμετέχοντες στέλνουν ένα ηλεκτρονικό μήνυμα στην ομάδα ειδήσεων, το οποίο είναι δημόσιο και δεν προωθείται από κάποιο συντονιστή. Η πρόσβαση στην ομάδα ειδήσεων γίνεται μέσω ενός λογισμικού ανάγνωσης ειδήσεων ή ενός λογισμικού με δυνατότητα ανάγνωσης ειδήσεων. Ουσιαστικά πρόκειται για μια ολόκληρη συζήτηση η οποία ξεκινά από το πρώτο μήνυμα. Σε αντίθεση με τους ταχυδρομικούς καταλόγους, οι ομάδες ειδήσεων δεν ανήκουν σε κάποιο συγκεκριμένο άτομο, δεν ελέγχονται και ως εκ τούτου επιτρέπουν στον καθένα να συμμετάσχει με μηνύματα (Σιώμος, 2008).

Ένας από τους πιο δημοφιλείς τρόπους ταυτόχρονης επικοινωνίας μέσω του διαδικτύου είναι η ηλεκτρονική αίθουσα συνομιλίας (IRC). Αποτελεί συστήματα επικοινωνίας το οποίο παραμερίζει κάθε εμπόδιο χρόνου απόστασης και ταυτότητας στις σχέσεις των ανθρώπων. Η ηλεκτρονική αίθουσα συνομιλίας λειτουργεί με βάση την έννοια των καναλιών, δηλαδή εικονικών τόπων στους οποίους τα άτομα συζητούν ένα συγκεκριμένο θέμα. Χρήστες από όλο τον κόσμο συνδέονται σε αυτά τα κανάλια όπου συζητούν είτε ομαδικά (πολλοί προς πολλούς), είτε ιδιωτικά (ένας προς έναν). Οι χρήστες συναντώνται σε ένα εικονικό χώρο σε πραγματικό χρόνο, οποίος ονομάζεται αίθουσα συνομιλίας (chatroom) και συνομιλούν μέσω γραπτών μηνυμάτων, ενώ μπορούν και βλέπουν ποιος άλλος εκείνη τη στιγμή είναι συνδεδεμένος στο διαδίκτυο. Παρότι τα πιο εξελιγμένα συστήματα επιτρέπουν οπτική και ηχητική επαφή, το γραπτό κείμενο παραμένει η πιο διαδεδομένη μορφή επικοινωνίας (Σιώμος, 2008).

Τα MUDs προήλθαν από τα βιντεοπαιχνίδια ρόλων όπως το Multiple User Dungeons. Τα πρώτα συστήματα τα οποία λειτούργησαν μέσω διαδικτύου αναπτύχθηκαν προκειμένου οι χρήστες να μπορούν να παίζουν μεταξύ τους και όχι με τον υπολογιστή. Είναι προγράμματα τα οποία χρησιμοποιούν ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων για να κατασκευάσουν εικονικούς κόσμους, εντός των οποίων οι συμμετέχοντες αλληλεπιδρούν, συχνά μέσω κειμένων κατασκευάζοντας μια συλλογική ιστορία που βρίσκεται σε εξέλιξη. Οι δυνατότητες επικοινωνίας στα

MUDs είναι απεριόριστες. Ανάλογα με το σύστημα, οι σύγχρονες επιλογές δίνουν τη δυνατότητα στους χρήστες να συνομιλούν, να ψιθυρίζουν, να στέλνουν μηνύματα, να ουρλιάζουν ή να εκφράζουν τα συναισθήματά τους. Οι κανόνες σχετικά με το τι επιτρέπεται «να συζητηθεί» για την «πραγματική ζωή» διαφέρουν από τη μια κοινότητα στην άλλη (Κούρτη, 2003).

Ο Wallace (2001 στο Σιώμο, 2008) αναφέρει ότι στο διαδίκτυο είναι πλέον δυνατή η δημιουργία γραφικών αναπαραστάσεων του φυσικού περιβάλλοντος και των ίδιων των χρηστών, με αποτέλεσμα να δίνεται η εντύπωση ενός πραγματικού κόσμου. Οι χρήστες του διαδικτύου έχουν πια στη διάθεσή τους μια τεχνολογία με ευρύτατες δυνατότητες τους μετάκοσμους.

Ο Peace (2000 στον Σιώμο, 2008) αναφέρει ότι οι μετάκοσμοι οι οποίοι αναφέρονται και ως γραφικά chat προχωρούν πέρα από τις ηλεκτρονικές αίθουσες διδασκαλίας και τα MUDs των οποίων θεωρούνται πολυμεσικοί απόγονοι, καθώς και από το IRC, όπου οι χρήστες συναντιούνται μέσω κειμένων και στέλνουν μηνύματα ο ένας στον άλλο στο πλαίσιο μιας σύγχρονης μορφής επικοινωνίας. Οι μετάκοσμοι είναι χώροι όπου οι άνθρωποι όχι μόνο συνομιλούν αλλά αξιοποιούν και την οπτική πτυχή της επικοινωνίας. Εκτός του ότι παρέχουν μόνιμο τόπο διαμονής και δημιουργούν την αίσθηση του πραγματικού χώρου, οι μετάκοσμοι συχνά διαθέτουν δικά τους οικονομικά συστήματα για να καθορίζουν την αξία των αντικειμένων και των υπηρεσιών που προσφέρουν, αλλά κυρίως για να ενισχύσουν την αίσθηση σταθερών κοινοτήτων στους χρήστες τους.

Ο Damer (1998 στο Σιώμο, 2008) αναφέρει ότι οι μετάκοσμοι έχουν ήδη χρησιμοποιηθεί στη διεξαγωγή επαγγελματικών συναντήσεων, την παροχή των νέων μορφών εκπαίδευσης, αλλά και νέων μορφών συμμετοχικής ψυχαγωγίας. Παράλληλα μέσω αυτών των κόσμων, έχουν δημιουργηθεί κοινότητες όπου γίνονται ακόμη και γάμοι, αλλά και βαθιά αντικοινωνικές πράξεις. Είναι πιθανό αυτό που αρχικά εμφανίστηκε ως περιβάλλον συνομιλίας, να εξελιχθεί σε σημαντικό πρότυπο διασύνδεσης του ανθρώπου και του ηλεκτρονικού υπολογιστή. Ένα τέτοιο παράδειγμα σύνθετης υπηρεσίας βίντεο-κλήσης, videophone και αποστολής στιγμιαίων μηνυμάτων είναι το Skype (Αρσένης, 2010).

Κορμός της πολιτικής επικοινωνίας στο διαδίκτυο αποτελεί ο ιστότοπος. Η έλευση ενός νέου μέσου αναστατώνει το επικοινωνιακό τοπίο και οδηγεί σε επανακαθορισμό των κανόνων επικοινωνίας. Μια ανατροπή των κανόνων επικοινωνίας εξελίσσεται σήμερα με την έλευση του διαδικτύου. Το διαδίκτυο διαδραματίζει, πλέον, σημαντικό ρόλο στον κύκλο της επικοινωνίας(Αρσένης, 2010).

Ο Αρσένης (2010) αναφέρει ότι η επικοινωνία στο διαδίκτυο γίνεται μέσα από ιστοσελίδες. Ακόμη και η χρήση υπηρεσιών όπως τα ιστολόγια, το chat και το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο γίνεται μέσα από ιστοσελίδες. Οι υπηρεσίες κοινωνικής δικτύωσης επιτρέπουν στον κάθε εγγεγραμμένο χρήστη να δημιουργήσει τη δική του δυναμική κοινότητα με την οποία μοιράζεται υπηρεσίες ιστοσελίδων, ιστολογίων, forums, στιγμιαίων μηνυμάτων, ηλεκτρονικών, chat, υπηρεσίες βίντεο. Οι πιο γνωστές υπηρεσίες κοινωνικής δικτύωσης είναι το Facebook και το MySpace. Οι υπηρεσίες κοινωνικής δικτύωσης διαφοροποιούνται τόσο ως προς τις επαγγελματικές ομάδες που στοχεύουν (φοιτητές, επαγγελματίες) όσο και ως προς τη γεωγραφική κατανομή των χρηστών τους.

Το πρώτο επίπεδο διαδραστικότητας των χρηστών μέσω της ιστοσελίδας είναι η ενημέρωση που επιτυγχάνεται με την ανάρτηση σχετικών δημοσιεύσεων στην ιστοσελίδα. Το δεύτερο επίπεδο θεωρείται η μονόδρομη επικοινωνία με την δυνατότητα των χρηστών να στέλνουν δικά τους δημοσιεύματα, αιτήσεις και αποστολή δελτίου παραπόνων, μέσω της ιστοσελίδας. Το τρίτο επίπεδο αναφέρεται στην ανταλλαγή απόψεων μεταξύ χρηστών μέσω της ιστοσελίδας, προσφέροντας ένα ολοκληρωμένο επίπεδο ηλεκτρονικής επικοινωνίας. Το τέταρτο επίπεδο αφορά την ολοκλήρωση μιας ηλεκτρονικής συναλλαγής μέσω της ιστοσελίδας. Ενέχει την έννοια της ανταλλαγής και αφορά συνήθως εμπορικές εφαρμογές όπως για παράδειγμα αγορά ψηφιακών προϊόντων, όπου η επιλογή, η πληρωμή και η παραλαβή του προϊόντος γίνεται μέσω της ιστοσελίδας. Το πέμπτο επίπεδο αφορά τη δυνατότητα δημιουργίας δυναμικής κοινότητας μέσα στην ιστοσελίδα. Η κοινότητα των χρηστών της σελίδας έχει ως συνδεδετικό κρίκο τη χρήση της ιστοσελίδας. Δημιουργεί τη δυναμική της ομάδας γύρω από μια επικοινωνία με συγκεκριμένο σκοπό, προσφέροντας διάρκεια και εξαιρετικές δυνατότητες ανάπτυξης (Αρσένης, 2010).

1.3 Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα του διαδικτύου.

Η άμεση σύνδεση του διαδικτύου με τη θετικά επενδεδυμένη έννοια της τεχνολογίας συνέβαλε στη δημιουργία υπεραισιόδοξων εκτιμήσεων για τις προοπτικές και τις επιδράσεις του νέου μέσου στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων. Το πρώτο θετικό στοιχείο που αναγνωρίστηκε από όλους είναι η βελτίωση του χρόνου και η ποιότητα της επικοινωνίας, με παράλληλη ελάττωση του κόστους της. Πολλές εργασίες που απαιτούσαν έξοδα και μετακινήσεις τώρα εκτελούνται μέσω διαδικτύου (Φραγκουλίδου, 2006).

Σημαντική είναι και η νέα αντίληψη που εισήγαγε για την μόρφωση και τη σχέση της με την εργασία και την καθημερινή ζωή του ατόμου. Η μόρφωση μετατράπηκε σε μια εφ' όρου ζωής πρόκληση, το διαδίκτυο σε υποδομή της και ο χρήστης του σε δια βίου μαθητή (Θεμπριάν, 2000). Το διαδίκτυο είναι σε θέση να προσφέρει από εγκυκλοπαίδειες, πανεπιστημιακά σεμινάρια, προγράμματα επιμόρφωσης, ακαδημαϊκές ομάδες συζήτησης, πρόσβαση στις βιβλιοθήκες του κόσμου, έως και πληροφορίες τηλεφωνικού καταλόγου Η λειτουργία και εξέλιξη του ανοιχτού Πανεπιστημίου, ενώ γενικότερα η εξ αποστάσεως εκπαίδευση κέρδισε έδαφος χάρις ακριβώς σε αυτό (Σκαρπέλος, 1999).

Σύμφωνα με τον Norton (2007) η χρήση στο διαδίκτυο προσφέρει ενημερωμένες πληροφορίες με βάθος, ποικιλία, γρήγορα και συχνά σε αντίθεση με τα έντυπα βιβλία που υποφέρουν από περιορισμούς πλήθους, μεγέθους σελίδων, περιορισμένες πληροφορίες σε δεδομένο θέμα. Ο περιορισμός αυτός δεν ισχύει στις πληροφορίες από το διαδίκτυο.

Ο χρήστης του διαδικτύου έχει την δυνατότητα να παίρνει πληροφορίες από αναγνώστες σελίδων όπως είναι οι έρευνες, ψηφοφορίες, ή άλλα είδη δεδομένων καθώς και να παρέχεται online φόρμες παραγγελίας προϊόντων ή υπηρεσιών (Lemay, 1998). Η διανομή των πληροφοριών γίνεται με συμμετοχή σε ομάδες συζήτησης και με τη χρήση των αναρίθμητων προγραμμάτων και πηγών πληροφοριών που διατίθενται στους χρήστες του διαδικτύου δωρεάν (Μπάρδης, Νικολόπουλος, Μπράττος, 2007).

Ο Λούλος (2002) αναφέρει ότι η πληροφορική και το διαδίκτυο καταπολεμά τον ρατσισμό και τον εθνικισμό, με την διαμόρφωση ομάδων συζήτησης από

ανθρώπους όλου του πλανήτη, έχει την δυνατότητα μόρφωσης και εκπαίδευσης σε άτομα με ειδικές ανάγκες καθώς και μητέρες με μικρά παιδιά. Επιπλέον, παρέχει υπηρεσίες καλύτερης ποιότητας υγείας, τόσο στην διαγνωστική όσο και προληπτική ιατρική. Μέσω του διαδικτύου υπάρχει η δυνατότητα διεθνούς συνεργασίας για την πάταξη του κοινού και του οργανωμένου εγκλήματος .

Το διαδίκτυο βοηθά στην βελτίωση της ποιότητας και αύξησης της ποσότητας της προσφερόμενης εργασίας για γρήγορη και αποτελεσματική αντιμετώπιση των εμφανιζόμενων προβλημάτων, με τη χρήση εξειδικευμένου λογισμικού σε πολλούς επαγγελματικούς τομείς. Μέσω της πληροφορικής και του διαδικτύου εμφανίζονται νέα επαγγέλματα όπως είναι χειριστές Η/Υ, προγραμματιστές και αναλυτές. Επιπρόσθετα, το διαδίκτυο βοηθά στην ανάπτυξη του ηλεκτρονικού εμπορίου και την κατάργηση των γεωγραφικών περιορισμών στη δουλειά, αφού με την τηλεργασία δεν απαιτείται η φυσική παρουσία των εργαζομένων στο χώρο εργασίας (Λούλος, 2002).

Υπάρχει η δυνατότητα άμεσης πρόσβασης σε βιβλιοθήκες και μουσεία, καθώς και επικοινωνία με Πανεπιστήμια όλου του κόσμου, δυνατότητα σφαιρικής και διαβίου μόρφωσης, μετάδοση γνώσεων από απόσταση. Μέσω του διαδικτύου γίνεται η εφαρμογή νέων τρόπων στη μαθησιακή διαδικασία (Λούλος, 2002).

Στις θετικές επιδράσεις συγκαταλέγεται η αύξηση του ελεύθερου χρόνου, προϋπόθεση για ταξίδια και συμμετοχή σε πολιτιστικές και ψυχαγωγικές εκδηλώσεις, η παραγωγή κινούμενων σχεδίων, ταινίες γυρισμένες με ηλεκτρονικό υπολογιστή και σύνθεση μουσικής και ηλεκτρονική τυπογραφία. Επίσης, στον χώρο της επικοινωνίας, η χρήση του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου μεταβάλλει τόσο τις δυνατότητες όσο και τη λογική της επικοινωνίας. Η μετάδοση του μηνύματος είναι γρήγορη και σίγουρη αφού αντικαθιστά τους παραδοσιακούς τρόπους επικοινωνίας, ιδίως στα πιο δυναμικά τμήματα της σύγχρονης κοινωνίας όπως είναι οι επιστήμονες, οι ερευνητές και τα στελέχη των επιχειρήσεων (Λούλος, 2002).

Οι Borgmann, Dreyfus και Virilio (1992,2000, 1997 στην Φραγκουλίδου, 2006) αναφέρουν ότι με τις αισιόδοξες εκτιμήσεις για την προσφορά του νέου μέσου δεν έλειψαν και οι πιο συγκρατημένες έως ακραίες τεχνοφοβικές προσεγγίσεις, οι οποίες συντήρησαν ένα κλίμα δυσπιστίας και σκεπτικισμού απέναντι στις νέες τεχνολογίες.

Οι αρνητικές αυτές κριτικές θα μπορούσαν γενικά να συνοψισθούν σε δύο κατηγορίες: από τη μια είναι οι φωνές που διαμαρτύρονται για τον νέου τύπου κοινωνικό αποκλεισμό και, από την άλλη μεριά, εκείνοι που στηρίζουν την άποψη ότι ο «εικονικός κόσμος» του κυβερνοχώρου είναι μη ανθρώπινος (inhumane), άδικος, αλλοιώνει το υποκείμενο, το απομακρύνει από τα πραγματικά προβλήματα, από τις συλλογικές διεκδικήσεις και το ωθεί σε ατομικές ενασχολήσεις που το απομονώνουν από τις παραδοσιακές σχέσεις συλλογικότητας. Παράλληλα, ενυπάρχει ο κίνδυνος της παραβατικότητας και της χαλάρωσης των ηθικών αξιών γιατί το άτομο μπορεί ευκολότερα, εξαιτίας της ανωνυμίας που προσφέρεται, να λειτουργήσει σε βάρος των άλλων και υπέρ του εαυτού του (Φραγκουλίδου, 2006).

Ο Θεμπριάν (2000) υποστήριξε ότι οι πρώτες διαφωνίες έχουν να κάνουν με το φόβο της ενίσχυσης της δυαδικής κοινωνίας. Υποστηρίζουν ότι με την εμφάνιση του διαδικτύου, στον κατάλογο των διαφορών μεταξύ φτωχών και ανεπτυγμένων χωρών, προστίθεται ένας ακόμη παράγοντας. Έτσι, παρουσιάζεται το φαινόμενο, ακόμη και στο πλαίσιο της ίδιας χώρας ή πόλης, να δημιουργούνται νέες τάξεις, αυτές των «info-πλουσίων» και των «info-φτωχών».

Επιπλέον, η μεγάλη ποσότητα των πληροφοριών, σε συνδυασμό με την υπερβολική ταχύτητα ροής, μειώνουν τη δυνατότητα επεξεργασίας των ερεθισμάτων που δέχεται ο χρήστης με αποτέλεσμα να τον καθιστούν περισσότερο ευάλωτο απ' ό,τι παλιότερα. «Υπερεκχείλιση πληροφοριών» είναι ο όρος που περιγράφει αυτό το φαινόμενο (Χτούρης, 2004).

Ο Crary (1995 στην Φραγκουλίδου, 2006) αναφέρει ότι ένας άλλος κίνδυνος είναι ο εθισμός των χρηστών στη γρήγορη εναλλαγή ερεθισμάτων. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι χρήστες να αναζητούν συνεχώς νέα και έντονα οπτικά ερεθίσματα χωρίς να ενδιαφέρονται για τη βαθύτερη επεξεργασία τους. Η γρήγορη ικανοποίηση γίνεται πλέον το ζητούμενο και η αναζήτησή της αναδεικνύεται ως βασική ανάγκη, τη στιγμή που η αξία της σύνθετης, πολυεπίπεδης έρευνας και κατανόησης δείχνει να υποβαθμίζεται.

Ο Λούλος (2002) αναφέρει ότι το διαδίκτυο έχει αρνητικές επιδράσεις τόσο στον κοινωνικό όσο και στον οικονομικό, πολιτισμικό- πνευματικό, πολιτικό και ψυχαγωγικό τομέα. Μια αρνητική επίδραση στον κοινωνικό είναι η δυνατότητα

πρόσβασης σε δεδομένα που αφορούν την προσωπική, πολιτική, οικονομική και στρατιωτική ζωή, λόγω έλλειψης ενημερότητας των στελεχών όλων των βαθμίδων της διοίκησης. Επιπρόσθετα, υπάρχει περιορισμός της κοινωνικότητας του ατόμου, λόγω της δυνατότητας για τηλεργασία, τηλεκπαίδευση, τηλεξυπηρέτηση και εμφάνιση νέων μορφών εγκληματικότητας αφού υπάρχει πρόσβαση και παραποίηση δεδομένων. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η πορνογραφία και το οργανωμένο έγκλημα σε βάρος ανήλικων κυρίως χρηστών (Κούτρας, 2003).

Στο οικονομικό επίπεδο υπάρχει κίνδυνος αύξησης της ανεργίας, λόγω εξαφάνισης επαγγελμάτων, αντικατάστασης εργατών και υπαλλήλων από υπολογιστές. Ακόμη, είναι σαφές πως υπάρχει αύξηση του ανταγωνισμού των επιχειρήσεων και των οργανισμών και ανάγκη αναδιάρθρωσης του προσωπικού και του εξοπλισμού της, που συνεπάγεται σημαντικές δαπάνες για κατάρτιση και αγορά νέου υλικού (Λούλος, 2002). Υπάρχει η δυνατότητα να πραγματοποιούνται ανεξέλεγκτα παράνομες συναλλαγές (Κούτρας, 2003).

Επιπλέον, μια αρνητική επίδραση είναι η συρρίκνωση των εθνικών γλωσσών, με την προώθηση της μεταγλώσσας της πληροφορικής και την καθιέρωση της αγγλικής ως παγκόσμιας γλώσσας (Λούλος, 2002). Ιδιαίτερη κακοποίηση υφίσταται η ελληνική γλώσσα με το γλωσσικό μόρφωμα που χρησιμοποιούν χρήστες του διαδικτύου, το γνωστό ως «greeklish» (Κούτρας, 2003).

Σε πολιτικό επίπεδο γίνεται συγκέντρωση προσωπικών στοιχείων από διάφορες βάσεις δεδομένων τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν εναντίον των ατόμων όπου γίνεται ζήτημα κατάλυσης προσωπικής ελευθερίας. Αυτό, βέβαια, συμβαίνει λόγω της ύπαρξης κενού της νομοθεσίας για προστασία των πολιτών από την άκριτη χρήση των αρχείων που τους αφορούν, ώστε να μην διασφαλίζεται η σωστή λειτουργία της δημοκρατίας (Λούλος, 2002).

Η περίπτωση του διαδικτύου, λοιπόν, προβάλλει ως πιο ανησυχητική, καθώς η συνεχής ροή πληροφοριών, εικόνων και ειδώλων πλάθει με μεγαλύτερη ευκολία ένα μοντέλο πραγματικότητας που αναδεικνύεται ως ισχυρότερο και πειστικότερο από την ίδια την πραγματικότητα, ενώ παράλληλα οι ενσώματες ανθρώπινες σχέσεις και η πρόσωπο με πρόσωπο επικοινωνία δείχνουν να αποδυναμώνονται (Φραγκουλίδου, 2006).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο : «Οι διαπροσωπικές σχέσεις των νέων»

2.1 Στάδια εξέλιξης των διαπροσωπικών σχέσεων.

«Άνθρωπος φύσει ζώο κοινωνικόν»

(Αριστοτέλης, Nicomahean Ethics)

«Ο άνθρωπος είναι από την φύση του κοινωνικό ον, που ζει σε ένα κόσμο πολλών». Η Αριστοτελική αυτή φράση σηματοδοτεί την αρχή της μελέτης της ανθρώπινης συμπεριφοράς σε σχέση με το κοινωνικό πλαίσιο στον δυτικό πολιτισμό. Ο άνθρωπος αντιλαμβάνεται το περιβάλλον, κατά βάση, με διαπροσωπικούς όρους. Κύριοι πρωταγωνιστές σε αυτόν τον κόσμο των διαπροσωπικών σχημάτων είναι ο «εαυτός» και οι «άλλοι». Ο εαυτός ποτέ δεν είναι αποκομμένος από τους άλλους. Μια βασική προϋπόθεση για τις διαπροσωπικές σχέσεις είναι η επικοινωνία. Όταν λέμε διαπροσωπικές σχέσεις, τις εννοούμε έτσι όπως διαμορφώνονται και υπάρχουν στην καθημερινότητά μας. Μερικές από τις διαπροσωπικές σχέσεις είναι η οικογένεια, οι φιλίες και οι κοινωνικές συναναστροφές. Καλές διαπροσωπικές σχέσεις, ειδικά μεταξύ των νέων, σημαίνει και καλή επικοινωνία, ώστε να διευκολύνεται και η εικόνα του εαυτού (Μαρμαρινός, 2008).

Ο όρος διαπροσωπικές σχέσεις αναφέρεται στην επικοινωνιακή αλληλεπίδραση που αναπτύσσεται ανάμεσα σε δυο ή και περισσότερα άτομα, έχοντας ως σκοπό την αναγνώριση, ανακάλυψη και κατανόηση των αναγκών και χαρακτηριστικών του εαυτού μας και των άλλων (Rogers, 1959). Η αμοιβαία ρύθμιση της συμπεριφοράς των εμπλεκόμενων είναι το αποτέλεσμα. Επομένως, για να υπάρξουν διαπροσωπικές σχέσεις ανάμεσα στα άτομα πρέπει να προϋπάρξει επικοινωνία και αλληλεπίδραση μεταξύ τους (Καψάλης, 2003).

Όπως χαρακτηριστικά έχει υποστηρίξει ο Heider (1958) στον Καφέτσιο (2005), τα διαπροσωπικά σχήματα είναι από τα πλέον βασικά εργαλεία, που χρησιμοποιούμε για να κατανοήσουμε τον κόσμο γύρω μας. Πρόσφατες μελέτες εστιάζουν στα συναισθήματα ως συνδετικούς κρίκους ανάμεσα στις κοινωνικές σχέσεις και την ψυχική υγεία. Ακόμα και αν η σημασία των διαπροσωπικών διαπλοκών είναι κάτι το αυτονόητο και αυταπόδεικτο σε κοινωνίες με υψηλό βαθμό

συλλογικότητας, έρευνες έχουν δείξει ότι *ακόμη* και σε κοινωνίες με υψηλό βαθμό ατομικισμού οι άνθρωποι περνούν το 47% του χρόνου τους με την συντροφιά των άλλων (Καφέτσιος, 2005).

Η διαπροσωπική σχέση που δημιουργείται με ένα άλλο άτομο ή με μια ομάδα ατόμων που εντάσσονται σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο, θεωρείται δυαδική και αφορά στις πρόσωπο με πρόσωπο σχέσεις και αλληλεπιδράσεις με όλα τα υπόλοιπα άτομα. Η αλληλεπίδραση που δημιουργείται στοχεύει στην ευχαρίστηση, στην αποδοχή των εμπλεκόμενων μελών χωρίς να υπάρχουν διακριτοί ρόλοι και δίχως σκοπό την επιβολή εξουσίας. Οι σχέσεις αυτές θα μπορούσαν να χαρακτηρισθούν αμφίδρομες καθώς σε αυτές ο καθένας ασκεί επιρροή στον άλλον σε όλα τα επίπεδα (γνωστικό, συναισθηματικό) θεωρώντας ότι το πρόσωπο με το οποίο έρχεται σε επαφή είναι ο «σημαντικός άλλος» γι' αυτόν (Καψάλης, 2003).

Αν, λοιπόν, καταφέρουμε να διερευνήσουμε τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούμε με τους άλλους, θα καταφέρουμε να κατανοήσουμε και να ερμηνεύσουμε τις διαπροσωπικές σχέσεις που έχουμε αναπτύξει μαζί τους. Σε αυτό συμβάλλει η γνώση του εαυτού μας και η ανάλυση των στοιχείων της προσωπικότητας μας. Η αυτοεκτίμηση και ο αυτοσεβασμός που τρέφει ο καθένας μας αντανακλώνται στη συμπεριφορά μας προς τους άλλους, στην αντίληψη που διαμορφώνουμε γι' αυτούς και κατ' επέκταση στις διαπροσωπικές σχέσεις που αναπτύσσουμε με αυτούς (Καφέτσιος, 2005).

Επομένως, η διαπροσωπική επικοινωνία θεωρείται σημαντική γιατί εξυπηρετεί κάποιες λειτουργίες. Λειτουργίες που έχουν να κάνουν με το ότι οι άνθρωποι επικοινωνούν με σκοπό να καλύψουν τις κοινωνικές και ψυχολογικές τους ανάγκες, να διατηρήσουν και να ενισχύσουν την αίσθηση του εαυτού τους, να δημιουργήσουν σχέσεις, να εκπληρώσουν τις κοινωνικές τους υποχρεώσεις, να ανταλλάξουν πληροφορίες και να ασκήσουν την επιρροή τους στους άλλους (Verderber and Verderber, 2006).

Οι σχέσεις κατατάσσονται σε τρία διαφορετικά επίπεδα, ανάλογα με το βαθμό έλξης και οικειότητας που επικρατεί μεταξύ των αλληλεπιδρώντων. Το πρώτο επίπεδο περιλαμβάνει τις σχέσεις στις οποίες οι άνθρωποι αισθάνονται μικρή έλξη και έχουν χαμηλή οικειότητα μεταξύ τους. Στις επιφανειακές αυτές επαφές γίνεται έντονη χρήση των τυπικών κοινωνικών κανόνων, επιστρατεύονται συχνά οι ικανότητες προσποίησης και ηθοποιίας των εμπλεκόμενων ατόμων και αποφεύγονται οι προσωπικές αποκαλύψεις. Σε αυτού του είδους τις σχέσεις

κατατάσσονται οι επαγγελματικές επαφές και ορισμένες προσωπικές σχέσεις μικρής συνήθως χρονικής διάρκειας (Παπαδάκη - Μιχαηλίδη, 1998).

Εάν η αρχική τυπική επαφή παρουσιάζει προοπτικές ανταλλαγής αμοιβών, η σχέση βαθμιαία εξελίσσεται και δημιουργείται η μορφή της αλληλεπίδρασης που αποτελεί το δεύτερο επίπεδο των σχέσεων. Η ανταλλαγή προσωπικών πληροφοριών είναι το κεντρικό στοιχείο των σχέσεων δευτέρου επιπέδου. Εάν διαπιστωθούν κοινά σημεία ανάμεσα στους αλληλεπιδρώντες, επιδιώκονται περισσότερες επαφές, οι οποίες τελικά οδηγούν τις σχέσεις του τρίτου επιπέδου των στενών διαπροσωπικών επαφών. Οι διαπροσωπικές σχέσεις χαρακτηρίζονται από τις ανταλλαγές συναισθημάτων, ηθικών αξιών και προσωπικών εμπειριών, όπως και από τους στενούς δεσμούς μεταξύ των αλληλεπιδρώντων και αποτελούν μια από τις βασικότερες προϋποθέσεις της ανθρώπινης ευτυχίας και της ψυχικής υγείας (Παπαδάκη - Μιχαηλίδη, 1998). Παράλληλα, με τον όρο στενές σχέσεις ορίζονται οι σχέσεις στις οποίες οι άνθρωποι έχουν υψηλό επίπεδο οικειότητας καταδεικνύοντας με αυτόν τον τρόπο ταυτόχρονα την ανάγκη του κάθε ανθρώπου για κοινωνικότητα (φιλία) και δεσμό (συντροφική – ερωτική σχέση). Η απουσία του ενός από τα δύο για τους περισσότερους ανθρώπους συνεπάγεται με μοναξιά (Καφέτσιος, 2005).

Απαραίτητη προϋπόθεση για να εξελιχθούν οι επιφανειακές επαφές σε ποιοτικές διαπροσωπικές σχέσεις είναι να υπάρχει συναισθηματική σύνδεση μεταξύ των ατόμων. Επομένως, για να εξελιχθούν οι τυπικές κοινωνικές επαφές σε ζεστές διαπροσωπικές σχέσεις, πρέπει να λάβουν χώρα αμοιβαίες, προσωπικές εξομολογήσεις, στη διάρκεια των οποίων η μη λεκτική οδός επικοινωνίας διαδραματίζει πολύ σημαντικό ρόλο. Αν ο ένας από τους δύο αλληλεπιδρώντες δεν ανταποκρίνεται στις αποκαλύψεις του άλλου, τότε ο ρυθμός εξέλιξης της σχέσης θα πρέπει ή να επιβραδυνθεί ή να σταματήσει τελείως. Στις μακροχρόνιες στενές σχέσεις η μη λεκτική επικοινωνία γίνεται πιο γρήγορη, πιο αποτελεσματική και πιο εξειδικευμένη. Επί παραδείγματι, ένα άγγιγμα ή ένα κλείσιμο του ματιού μπορεί να σημαίνει πολλά σε ένα ζευγάρι που είναι χρόνια μαζί και συχνά αντικαθιστά πολλά λεκτικά και μη λεκτικά στοιχεία, τα οποία οι άνθρωποι που βρίσκονται έξω από τη σχέση δεν τα γνωρίζουν και δεν μπορούν να τα μοιραστούν μαζί τους (Παπαδάκη - Μιχαηλίδη, 1998).

2.2 Μορφές διαπροσωπικών σχέσεων.

Φιλικές Σχέσεις

Οι σχέσεις φιλίας είναι από τις σημαντικότερες διαπροσωπικές σχέσεις των νέων ανθρώπων. Η έλλειψη ή η αποτυχία στις σχέσεις αυτές προκαλούν συναισθήματα απογοήτευσης και συχνά αποτελούν πηγή δυστυχίας ή ακόμα και κατάθλιψης. Οι νέοι, και γενικότερα όλοι οι άνθρωποι, εκτιμούν πραγματικά τη μεγάλη αξία των φιλικών σχέσεων όταν τις στερούνται, όπως, για παράδειγμα, όταν μετακινούνται σε ένα καινούριο μέρος και βρίσκονται μακριά από τους φίλους τους, ή όταν βρίσκονται σε καταστάσεις συναισθηματικής κρίσης και δεν υπάρχει κανείς για να τους παράσχει την υποστήριξη που χρειάζονται. Αν και η συναισθηματική υποστήριξη που παρέχουν οι φιλικές σχέσεις είναι απαραίτητη κυρίως στις δύσκολες στιγμές της ζωής, οι προσπάθειες για την απόκτηση φιλικών σχέσεων θα πρέπει να γίνονται στις καλές και ήρεμες στιγμές της ζωής των ανθρώπων (Παπαδάκη - Μιχαηλίδη, 1998).

Όταν οι άνθρωποι βρίσκονται κάτω από συναισθηματικές πιέσεις και στρες, δεν έχουν τη δυνατότητα να ξεκινήσουν σωστές φιλικές σχέσεις. Για να δημιουργήσουν φιλικές σχέσεις, οι άνθρωποι πρέπει αρχικά να επιδιώκουν συχνές κοινωνικές επαφές. Οι συχνές αλληλεπιδράσεις οδηγούν σε εξοικείωση και συμπάθεια, και η συμπάθεια με τη σειρά της είναι μια σημαντική αμοιβή που ωθεί στην επιδίωξη περισσότερων αλληλεπιδράσεων (Παπαδάκη - Μιχαηλίδη, 1998).

Οι φιλικές, όπως και όλες οι μορφές σχέσεων, ξεκινούν με χαμηλά επίπεδα οικειότητας, αλλά με το πέρασμα του χρόνου και με τις συχνές επαφές το επίπεδο της οικειότητας αυξάνεται όλο και περισσότερο. Όσο αυξάνεται η οικειότητα στις σχέσεις φιλίας, τόσο μεγαλώνει η ικανοποίηση που αντλούν οι άνθρωποι από αυτές (Argyle, 1981). Η συναισθηματική κατάσταση των ανθρώπων στη διάρκεια των αλληλεπιδράσεων παίζει επίσης σημαντικό ρόλο (Παπαδάκη - Μιχαηλίδη, 1998).

Ερωτικές Σχέσεις

Η συντριπτική πλειοψηφία των νέων επιδιώκουν τη χαρά και την ευτυχία που προσφέρουν οι ερωτικές σχέσεις. Οι σχέσεις αυτής της μορφής χαρακτηρίζονται από το ότι αρχικά αναπτύσσονται με πολύ ταχύ ρυθμό, ενώ με την πάροδο του χρόνου ο ρυθμός της αύξησης του ερωτικού συναισθήματος μειώνεται. Στις ερωτικές σχέσεις επικρατούν συναισθήματα συμπάθειας και στοργής, μεγάλη οικειότητα, έντονο ενδιαφέρον, αλλά κυρίως ισχυρή διέγερση και σεξουαλική έλξη μεταξύ των προσώπων που σχετίζονται και αλληλεπιδρούν (Μαρμαρινός, 2008).

Οι ερωτικές σχέσεις εντούτοις δεν κατακλύζονται πάντα από θετικά συναισθήματα. Το έντονο επίπεδο διέγερσης συχνά δημιουργεί στους ερωτευμένους άγχος, αγωνία, ανασφάλεια και έμμενες ιδέες (Παπαδάκη - Μιχαηλίδη, 1998). Οι Tesser και Paulus, το 1978, ερευνώντας τις «αυτοαποκαλούμενες αλλαγές» στα αισθήματα αγάπης, διαπίστωσαν ότι όσο περισσότερο οι ερωτευμένοι σκέπτονται τους συντρόφους τους, τόσο αυξάνεται το πάθος τους. Παράλληλα θετικά δρουν η ταυτότητα των αντιλήψεων και των αξιών και η ομοιότητα στο νοητικό κυρίως επίπεδο.

2.3 Η θεωρία του Birtchnell

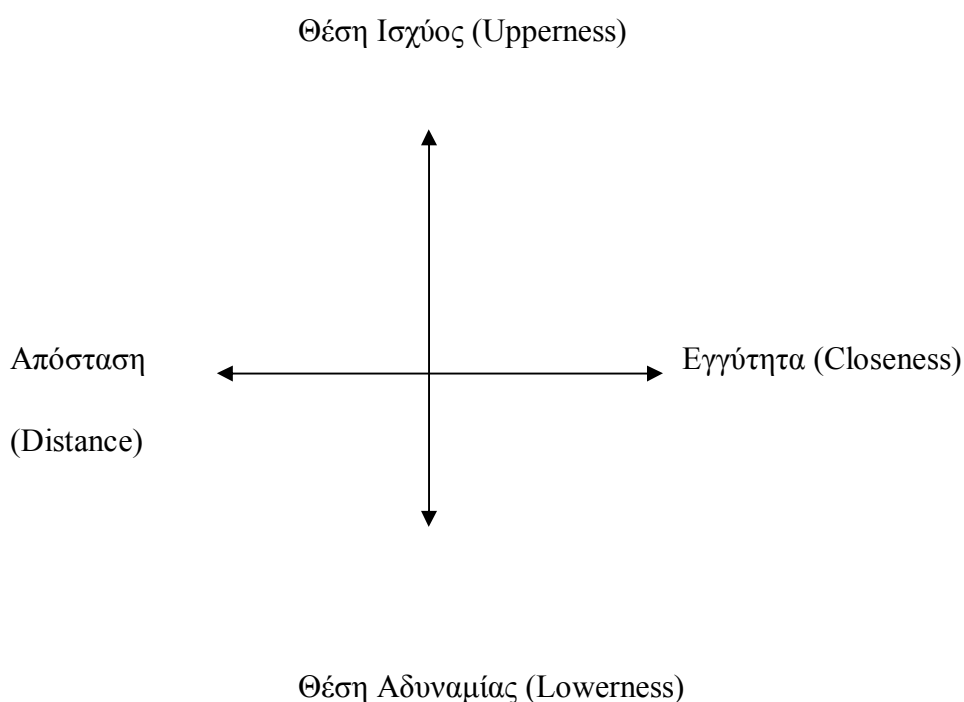
Η θεωρία των τύπων του «σχετίζεσθαι» και του Διαπροσωπικού Οκταγώνου

Σύμφωνα με τον Birtchnell (1990,1993/1996,1994 στην Καλαϊτζάκη, 2009) η θεωρία των τύπων του σχετίζεσθαι αφορά στη διαδικασία δημιουργίας σχέσεων μεταξύ των ανθρώπων με σκοπό την επίτευξη επιθυμητών καταστάσεων συσχέτισης. Ο άνθρωπος επιδιώκει να έρθει σε αυτές τις καταστάσεις μέσω της αλληλεπίδρασης του με τους άλλους. Οι ανθρώπινες σχέσεις μπορούν να καταγραφούν σε τέσσερις πόλους δυο κάθετα τεμνόμενων αξόνων. Ο οριζόντιος άξονας (Άξονας της Εγγύτητας) αναφέρεται στην στάση ενός ατόμου απέναντι σε ένα άλλο, σχετικά με την διαμόρφωση της απόστασης μεταξύ των ατόμων. Ένα άτομο μπορεί να αναζητά εγγύτητα ή απόσταση προς ένα άτομο, γι' αυτό οι θέσεις στον άξονα αυτό λέγονται «Εγγύτητα» (Closeness) και «Απόσταση» (Distance). Από την άλλη πλευρά, ο κάθετος άξονας (Άξονας Δύναμης) αναφέρεται στην κατανομή της εξουσίας σε δυο

άτομα. Ένα άτομο μπορεί να αναζητά ή να κατευθύνεται από μια θέση ισχύος ή μια θέση αδυναμίας προς το άλλο άτομο. Επομένως, ο κάθετος άξονας αφορά στην άσκηση ελέγχου και την αποδοχή ελέγχου και εξουσίας από τους ανθρώπους. Οι θέσεις αυτού του άξονα λέγονται «Θέση ισχύος» (Upperness) και «Θέση αδυναμίας» (Lowerness).

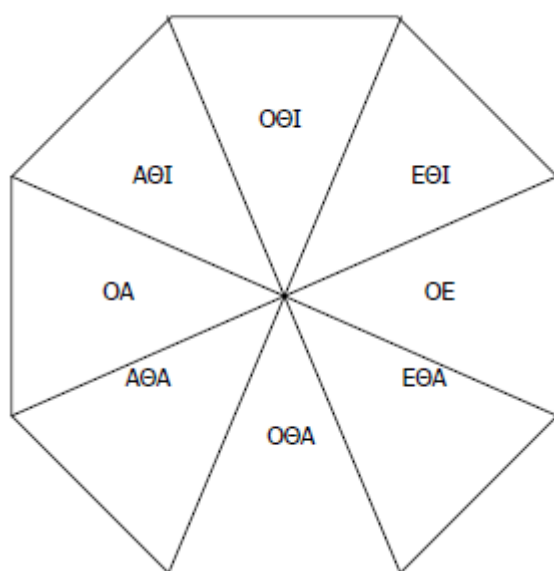
Η «Εγγύτητα» περιλαμβάνει στάσεις και συμπεριφορές όπως είναι η αλληλεπίδραση ενός ατόμου με κάποιο άλλο, η επικοινωνία, η συνεργασία και ο αυθορμητισμός. Η «Απόσταση» περιλαμβάνει συμπεριφορές αποχωρισμού, οριοθέτησης, δημιουργίας και διαφύλαξης προσωπικής ταυτότητας καθώς και της αυθεντικότητας. Από την άλλη πλευρά, η «θέση ισχύος» ασχολείται με συμπεριφορές όπως είναι η υπευθυνότητα, η καθοδήγηση, η διδασκαλία και η συμβουλή προς άλλα άτομα. Η «θέση αδυναμίας» σημαίνει ταπεινότητα στο καθήκον, ευγνωμοσύνη, εμπιστοσύνη καθώς και αναζήτηση φροντίδας και προστασίας. Οι θέσεις στον οριζόντιο άξονα, «εγγύτητα» και «απόσταση» είναι αντίθετοι πόλοι, σε αντίθεση με τις θέσεις του κάθετου άξονα, «ισχύος» και «αδυναμίας» που είναι συμπληρωματικοί και αφορούν στην άσκηση ή αποδοχή ελέγχου και εξουσίας (αντίστοιχα) από τους άλλους ανθρώπους (Birtchnell, 1993/1996,1997a,b).

Πίνακας 1: Τέσσερις βασικοί άξονες



Στόχος των διαπροσωπικών σχέσεων από τους πόλους των αξόνων είναι η ικανοποίηση και η ευχαρίστηση. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω της αλληλεπίδρασης των ατόμων μεταξύ τους. Οι άνθρωποι έχουν προδιάθεση να αλληλεπιδρούν με άλλους ανθρώπους και από τις τέσσερις καταστάσεις συσχέτισης ή τρόπους αλληλεπίδρασης. Σύμφωνα με τον Birtchnell (1993/1996, 1999/2002 στην Καλαϊτζάκη, 2009) ευπροσάρμοστοι ονομάζονται εκείνοι που νιώθουν άνετα να διατηρούν προς όλους τους πόλους, καταστάσεις συσχέτισης. Οι ευπροσάρμοστοι χαρακτηρίζονται από ευελιξία και ικανότητα να τροποποιούν την αλληλεπίδραση με τους άλλους ανθρώπους. Είναι χρήσιμο να αναφερθεί ότι δεν είναι όλοι ευπροσάρμοστοι και δεν αλληλεπιδρούν με τον ίδιο τρόπο. Ο άνθρωπος που δεν έχει προσαρμοστικότητα, δεν αλλάζει τον τρόπο με τον οποίο σχετίζεται με τους άλλους. Ο μη ευπροσάρμοστος αποφεύγει ένα συγκεκριμένο τύπο συσχέτισης, επιβάλλει τον τύπο συσχέτισης που ο ίδιος επιθυμεί, χωρίς να ενδιαφέρεται για τις ανάγκες των άλλων. Ακόμη, ο μη ευπροσάρμοστος υιοθετεί ένα φοβισμένο και ανήσυχο τρόπο συσχέτισης (Birtchnell, 1990, 1993/1996, 1997a, 1999).

Με την προσθήκη των τεσσάρων ενδιάμεσων πόλων, έπειτα από συνδυασμό των βασικών, σχηματίζεται το Οκτάγωνο των Διαπροσωπικών Σχέσεων/ Διαπροσωπικό Οκτάγωνο (Birtchnell 1990,1993/ 1996, 1994).



Πίνακας 2: Θέσεις Οκταγώνου

- OΘI: Ουδέτερη Θέση Ισχύος
- EΘI: Εγγύτητα από Θέση Ισχύος
- OE: Ουδέτερη Εγγύτητα
- EΘA: Εγγύτητα από Θέση Αδυναμίας
- OΘA: Ουδέτερη Θέση Αδυναμίας
- AΘA: Απόσταση από Θέση Αδυναμίας
- OA: Ουδέτερη Απόσταση
- AΘI: Απόσταση από Θέση Ισχύος

Η ονομασία των τεσσάρων ενδιάμεσων τμημάτων του Διαπροσωπικού Οκταγώνου προσδιορίζεται από τον συνδυασμό των δυο αξόνων: Εγγύτητα από θέση ισχύος–EΘI, Απόσταση από θέση ισχύος–AΘI, Εγγύτητα από θέση αδυναμίας–EΘA

και Απόσταση από θέση αδυναμίας–ΑΘΑ. Στα ονόματα των τεσσάρων βασικών θέσεων προστίθεται η λέξη «Ουδέτερη», με σκοπό την ένδειξη αναφοράς σε έναν άξονα μόνο (Ουδέτερη Εγγύτητα–ΟΕ, Ουδέτερη Απόσταση–ΟΑ, Ουδέτερη Θέση ισχύος–ΟΘΙ και Ουδέτερη Θέση αδυναμίας–ΟΘΑ).

Στο Διαπροσωπικό Οκτάγωνο αναπαριστώνται όλες οι διαπροσωπικές σχέσεις ποσοτικά ή ποιοτικά όπου γίνεται λόγος για θετική ή αρνητική συσχέτιση (Birtchnell 1990,1993/ 1996, 1994). Σύμφωνα με τον Birtchnell (1990, 1993/1996, 1997a,b στην Καλαϊτζάκη & Νέστορος, 2002) ο άνθρωπος μπορεί να σχετίζεται είτε με θετικό είτε με αρνητικό τρόπο. Η θετική συσχέτιση αφορά στην ικανότητα του ατόμου να βρίσκεται σε όλες τις θέσεις του Οκταγώνου και να κάνει σχέσεις από την κάθε θέση που αναλαμβάνει. Η αρνητική συσχέτιση περιγράφει την έλλειψη αυτής της ικανότητας. Υπάρχουν τρεις τύποι αρνητικής συσχέτισης. Πρώτα-πρώτα, είναι η «αποφευκτική συσχέτιση» όπου το άτομο αποφεύγει μια σχέση ή μια κατάσταση. Στην συνέχεια, η «εγωκεντρική συσχέτιση» αφορά την έλλειψη ενδιαφέροντος για τις ανάγκες άλλων ανθρώπων με αποτέλεσμα χωρίς να υπολογίζει τους άλλους. Τρίτος και τελευταίος τύπος συσχέτισης, είναι η «ανασφαλής συσχέτιση» όπου αφορά τη σταθερή και συνεπή υιοθέτηση ενός μη ασφαλούς τρόπου συσχέτισης. Το αποτέλεσμα αυτού του τύπου είναι η προσκόλληση του ατόμου στην σχέση αυτή (Birtchnell, 1990, 1993/1996, 1997a, 1999).

Ο Birtchnell (1992/1996,1999 στην Καλαϊτζάκη και Νέστορος, 2002) θεωρεί ότι οι άνθρωποι έχουν προβλήματα στις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Όταν ένα ευπροσάρμοστο άτομο αλληλεπιδρά με ένα μη ευπροσάρμοστο, το πρώτο άτομο μπορεί να προσαρμόζει τον τρόπο με τον οποίο σχετίζεται ανάλογα με τις συνθήκες και επομένως η διατήρηση της σχέσης είναι εφικτή. Δε δίνεται η δυνατότητα στο ευπροσάρμοστο άτομο να σχετίζεται με όλους τους δυνατούς τρόπους, λόγω του ότι το μη ευπροσάρμοστο άτομο δεν μπορεί να σχετίζεται από όλες τις θέσεις του Οκταγώνου. Γι' αυτό τον λόγο, το ευπροσάρμοστο άτομο νοιώθει ματαίωση και απογοήτευση που δεν έχει την δυνατότητα αυτή (Birtchnell, 1993/1996, 1999).

Όταν δύο μη ευπροσάρμοστα άτομα σχετίζονται, η διατήρηση της σχέσης τους είναι δύσκολη ή περιορισμένη, λόγω της αρνητικής και δυσπροσαρμοστικής συμπεριφοράς και των δύο. Τα δύο μη ευπροσάρμοστα άτομα σχετίζονται αρνητικά στους αντίθετους πόλους του οριζόντιου άξονα. Όταν ο ένας έχει την ικανότητα να

σχετίζεται μόνο με εγγύτητα και ο άλλος μόνο με απόσταση. Οι προσπάθειες του ενός να προσεγγίσει το δεύτερο άτομο, με την αδιαφορία και την απομάκρυνση του άλλου οδηγούν σε μεγαλύτερη απόσταση. Όταν δύο άτομα δεν επιδιώκουν εγγύτητα δημιουργούν απόσταση μεταξύ τους. Επιπρόσθετα, δυσκολίες παρουσιάζονται όταν δύο μη ευπροσάρμοστα άτομα σχετίζονται στους ίδιους πόλους του κάθετου άξονα. Πιο συγκεκριμένα, όταν κανένα από τα δύο άτομα δεν έχουν την ικανότητα να σχετίζονται από θέση αδυναμίας, διεκδικούν συνεχώς για τη θέση ισχύος, επιδιώκουν τον έλεγχο και την εξουσία. Από την άλλη πλευρά, στην περίπτωση που το ένα άτομο σχετίζεται από θέση ισχύος και το άλλο από θέση αδυναμίας (αντίθετοι πόλοι του κάθετου άξονα), ο ένας συνηθίζει να καθοδηγεί πάντα και ο άλλος να τον ακολουθεί, ο ένας συνηθίζει να φροντίζει και να βοηθάει και ο άλλος λαμβάνει τη φροντίδα και τη βοήθεια που του δίνει (Birtchnell, 1999).

Το Διαπροσωπικού Οκταγώνου παρουσιάζει ορισμένα πλεονεκτήματα σε σχέση με τη θεωρία του Διαπροσωπικού Κύκλου που είναι περισσότερο γνωστή και διαδεδομένη. Αρχικά, τα ονόματα των αξόνων και των πόλων του Οκταγώνου είναι ουδέτερα και επομένως μπορούν να περιγράψουν όλες τις συμπεριφορές συσχέτισης. Οι ανθρώπινες σχέσεις από θέση ισχύος και αδυναμίας περιλαμβάνουν πολύ περισσότερα χαρακτηριστικά από τις απλές και πρωτόγονες διαδικασίες κυριαρχίας-υποταγής που περιγράφονται στο Διαπροσωπικό Κύκλο.

Επιπρόσθετα, καμία θέση στο Οκτάγωνο δεν είναι προτιμότερη των άλλων. Αντίθετα, στον Κύκλο η «αγάπη» αποτελεί τον μοναδικό προσαρμοστικό τύπο συμπεριφοράς και είναι προτιμότερη του μίσους, όπως και η κυριαρχία έναντι της υποταγής.

Επιπλέον, το άτομο είναι ικανό να σχετίζεται από όλες τις θέσεις του Οκταγώνου. Αντίθετα, στον Κύκλο, η έννοια της διπολικότητας δεν επιτρέπει τη δημιουργία σχέσεων από όλες τις θέσεις, καθώς εάν ένα άτομο σχετίζεται από μία συγκεκριμένη θέση, δεν μπορεί να σχετίζεται από την αντίθετή της.

Επακόλουθα, οι πόλοι του Οκταγώνου αναπαριστούν στόχους συσχέτισης. Δηλαδή, υφίσταται η έννοια της ανάγκης ή της ισχυρής επιθυμίας αναζήτησης μιας συγκεκριμένης θέσης, ενώ στον Κύκλο οι πόλοι κατανοούνται ως τρόποι αποφυγής του διαπροσωπικού άγχους.

Ακόμη, στο Οκτάγωνο η διάκριση μεταξύ θετικών και αρνητικών τύπων συσχέτισης είναι ποιοτική, καθώς αφορά στην ικανότητα ή αδυναμία ενός ατόμου να επιτύχει τους στόχους συσχέτισής του. Στο Διαπροσωπικό Κύκλο, οι προσαρμοστικές και δυσπροσαρμοστικές σχέσεις ορίζονται ποσοτικά, βάσει της έντασης και της δυσκαμψίας της συμπεριφοράς.

Τέλος, το Οκτάγωνο διακρίνει μεταξύ του «σχετίζομαι» και του αποτελώ «αντικείμενο συσχέτισης από τους άλλους» (Καλαϊτζάκη & Νέστορος, 2002).

3.1 Ορισμός της διαταραχής στο διαδίκτυο

Το Διαδίκτυο έχει μία ουσιαστική διαφορά από τα υπόλοιπα μέσα ενημέρωσης και ψυχαγωγίας – τη διαδραστικότητα. Είναι ένα εργαλείο, το οποίο μορφοποιεί, τόσο το στόχο του, όσο και τον χρήστη του. Δίνει την επιλογή να μεταβάλλει ενεργητικά τη διάθεση του, με τον ίδιο τρόπο, που τα εργαστηριακά ποντίκια έχουν την «επιλογή» να πατήσουν έναν μοχλό ώστε να λάβουν την ανταμοιβή τους, ψίχουλα νοητικής και συναισθηματικής διέγερσης. Όταν ένα μέσο χρησιμοποιείται γι' αυτό το σκοπό δεν μπορεί παρά να χαρακτηριστεί ως μία μορφή διαταραχής. Δεν μπορούμε να αγνοήσουμε την πραγματικότητα πολλών ατόμων που έχουν θυσιάσει θετικές πλευρές της ζωής τους στο βωμό της συνεχούς ενασχόλησης με το Διαδίκτυο (Σιώμος, Σφακιανάνακης, Φλώρος, 2012).

Η διαταραχή στο Διαδίκτυο ανήκει στη κατηγορία των συμπεριφορικών διαταραχών – δηλαδή τα προβλήματα, που ανακύπτουν, όταν μία συγκεκριμένη συμπεριφορά ξεφύγει από τον έλεγχο του ατόμου. Η συμπεριφορική διαταραχή στο διαδίκτυο, συχνά, συγχέεται με τον υψηλό βαθμό εμπλοκής με τη συγκεκριμένη δραστηριότητα. Ο υψηλός βαθμός εμπλοκής δεν διακρίνεται από μικρότερο βαθμό ενασχόλησης με όρους χρονικής διάρκειας, όμως, διαφέρει από τον εθισμό στο ότι οι αρνητικές συνέπειες είναι απύσες και στο ότι δεν σημειώνεται τάση του ατόμου να επαναλάβει τη συμπεριφορά, ώστε να απαλύνει δυσφορία που νιώθει, όταν τη διακόπτει (<http://internetaddiction18ano.wordpress.com/>).

Η συνεχής ενασχόληση με έναν εθιστικό παράγοντα, και εν προκειμένω το διαδίκτυο, εμφανίζεται, όταν αυτός ο παράγοντας καθίσταται ως η πιο σημαντική δραστηριότητα στη ζωή του ατόμου. Ο Treuer (2001 στον Σιώμο ,2008), διαπίστωσε ότι σε έρευνα σχετικά με άτομα εθισμένα στο διαδίκτυο, το 92% θεωρούσε ότι ο κόσμος είναι πληκτικός και κενός χωρίς το διαδίκτυο. Το 77% αναφέρθηκαν ότι είχαν ημερήσιες φαντασιώσεις, όσον αφορά το διαδίκτυο (Σιώμος, 2008). Αντίθετα, το άτομο με υψηλό βαθμό εμπλοκής προβαίνει στη δραστηριότητα επειδή τη βρίσκει ευχάριστη. Ο υψηλός βαθμός εμπλοκής στη χρήση Διαδικτύου μπορεί να είναι μία θετική ιδιότητα, ειδικά καθώς η χρήση του προάγεται κοινωνικά και είναι

απαραίτητη, ώστε να ολοκληρωθεί η διαδικασία μάθησης επαγγελματικών δεξιοτήτων (Σιώμος, 2008).

3.2 Εξάρτηση και συμπτώματα εξάρτησης από τον Η/Υ & το διαδίκτυο

3.2.1. Εξάρτηση από τον Η/Υ & το διαδίκτυο

Όταν η συμπεριφορά ενός ατόμου, αρχικά έχει σα στόχο την πρόκληση ευχάριστων συναισθημάτων έτσι ώστε να απομακρύνει κάθε δυσάρεστο ψυχικό φορτίο αλλά στην πορεία αδυνατεί να ελέγξει αυτή τη συμπεριφορά, προκαλώντας σοβαρές αρνητικές επιπτώσεις, τότε υπάρχει εξάρτηση (Goodman, 1990).

Στο Λεξικό Ψυχιατρικής του 2000, περιλαμβάνεται ένας πιο πλήρης και ακριβής ορισμός για την εξάρτηση. «Η εξάρτηση, είναι εξάρτηση από μια ουσία (αλκοόλ, ναρκωτικά), αλλά επίσης και από μια συμπεριφορά ή από μια κατάσταση (βουλιμία, τζόγος, παθολογικά ψώνια, επαναλαμβανόμενες απόπειρες αυτοκτονίας, ανορεξία, σεξουαλικές συμπεριφορές, κλεπτομανία κ.ά.), ακόμη και από μια συναισθηματική σχέση εφόσον βιώνονται συχνά μια οδύνη, μια ενοχή καθώς και επαναλαμβανόμενες απόπειρες ελέγχου ή διακοπής» (Juillet P. Dictionnaire de Psychiatrie Dictionnaire de l' Academy de Medecine Paris PUF 2000). Ο όρος «εξάρτηση από το διαδίκτυο» χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά το 1996 στο Τορόντο του Καναδά όταν η αμερικανίδα ψυχολόγος Kimberley Young παρουσίασε την εργασία της με τίτλο « Internet Addiction : the emergence of a new Clinical disorder». Προτάθηκε ως όρος πρώτη φορά από τον Goldberg (1996) και έγινε δημοφιλής με την καινοτόμο έρευνα της Young (1996). Αναφέρεται στην «καταναγκαστική, υπερβολική χρήση του διαδικτύου και τον εκνευρισμό ή τη δυσθυμική συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά τη στέρησή της» (Mitchell, 2000) (<http://internetaddiction18ano.wordpress.com/>).

Η Μάτσα (2009) αναφέρει ότι τέσσερις παράγοντες παίζουν καθοριστικό ρόλο για την διάγνωση της εξάρτησης από το διαδίκτυο. Η κοινωνική απομόνωση των ατόμων και οι δυσκολίες που αυτή συνεπάγεται, η παρορμητική διαχείριση του χρόνου, η οργανωτική- τελετουργική χρήση του διαδικτύου και η παραμέληση από τον χρήστη πραγματικών αναγκών του.

Η εξάρτηση στο Διαδίκτυο αν και δεν έχει επισήμως αναγνωρισθεί ως κλινική οντότητα παρά μόνο σε Κίνα, Ν. Κορέα και Ταιβάν, αποτελεί μια κατάσταση, που προκαλεί σημαντική έκπτωση στην κοινωνική και επαγγελματική ή ακαδημαϊκή λειτουργικότητα του ατόμου. Οι ειδικοί της ψυχικής υγείας όλο και συχνότερα καλούνται, να προσεγγίσουν θεραπευτικά άτομα με προβληματική χρήση του Διαδικτύου. Συνηθέστερη ορολογία πέρα από τον εθισμό στο Διαδίκτυο (Internet Addiction Disorder - IAD) είναι επίσης οι "Pathological Internet Use" (Παθολογική χρήση του διαδικτύου)», "Problematic Internet Use" (Προβληματική χρήση του διαδικτύου), "Excessive Internet Use" (Υπερβολική χρήση του διαδικτύου) και "Compulsive Internet Use" (Καταναγκαστική χρήση του διαδικτύου) (Widyanto & Griffiths, 2006)(<http://internetaddiction18ano.wordpress.com/>).

Η χρήση του διαδικτύου γίνεται με τρόπο τυραννικά καταναγκαστικό και επηρεάζει αρνητικά τη λειτουργικότητα του ατόμου σε όλα τα επίπεδα, ωθώντας το στην προοδευτική εγκατάλειψη σημαντικών οικογενειακών, επαγγελματικών, κοινωνικών και άλλων υποχρεώσεων και δραστηριοτήτων. Ακόμη, η χρήση γίνεται με τρόπο παρορμητικό και τελετουργικό και για συγκεκριμένα προγράμματα του διαδικτύου (διαδραστικές εφαρμογές, netpornography, net gambling). Η ολοένα μεγαλύτερη ενασχόληση του ατόμου με το αντικείμενο της εξάρτησης, το αίσθημα στέρησης, την ενασχόληση περισσότερο απ' ότι είχε αρχικά προγραμματιστεί, η μείωση άλλων δραστηριοτήτων, οι ανεπιτυχείς προσπάθειες αποτελούν συνοπτικά τα γενικά χαρακτηριστικά μιας εξάρτησης. Υπάρχει αδυναμία διαχείρισης του χρόνου παραμονής, επανειλημμένης και αποτυχημένης προσπάθειας μείωσής του. Επιπρόσθετα, η χρήση συνεχίζεται παρά την επίγνωση των καταστροφικών συνεπειών της. Σε αυτήν το άτομο αφιερώνει πολλές ώρες την ημέρα. Για να μιλήσουμε για εξάρτηση πρέπει η διάρκεια χρήσης του διαδικτύου να φτάνει περίπου τις 40 ώρες την εβδομάδα. Σε αυτές δεν συμπεριλαμβάνονται οι ώρες στο δίκτυο που χρησιμοποιούνται για επαγγελματικούς λόγους (Μάτσα, 2009).

Κατά την Young (1998 στη Μάτσα, 2000) ο μέσος εβδομαδιαίος χρόνος για το εξαρτημένο άτομο φτάνει τις 38,5 ώρες ενώ για το μη εξαρτημένο τις 4,9. Επιπλέον, η Young δίνει έμφαση όχι μόνο στον χρόνο σύνδεσης αλλά και στον τύπο της και καταλήγει στο συμπέρασμα ότι οι εξαρτημένοι κάνουν ως επί το πλείστον χρήση που συνεπάγεται μια αμοιβαιότητα στην επικοινωνία (παιχνίδια σε δίκτυο, e-

mail,chats), οι μη εξαρτημένοι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο κατά προτεραιότητα για αναζήτηση πληροφοριών.

3.2.2. Συμπτώματα από τον Η/Υ και το διαδίκτυο

Σύμφωνα με την Μάτσα (2009: 80) έχουν περιγραφεί και σωματικές συνέπειες της παρατεταμένης καθήλωσης του χρήστη στην οθόνη του υπολογιστή του (διαταραχές διατροφής, ύπνου, όρασης, μυοσκελετικές παθήσεις). Ο χρήστης αισθάνεται εκνευρισμό, δυσφορία, θλίψη, δυσαρέσκεια όταν είναι εκτός διαδικτύου, «του λείπει», το αναζητά. Σε κάποιες περιπτώσεις εμφανίζονται συμπτώματα συνδρόμου απόσυρσης και πραγματικής στέρησης, ανάλογα με αυτά της τοξικομανίας, όπως ψυχοκινητική ανησυχία, ακούσια κίνηση δακτυλογράφησης των δακτύλων του χεριού, έμμομη σκέψη για το διαδίκτυο και όνειρα για το διαδίκτυο, έντονο άγχος, συναισθηματική αστάθεια. Σύμφωνα με τον Beard & Wolf (2001 στον Σφακιανάκη, Σιώμο, Φλώρο, 2012) τα κριτήρια για τον προσδιορισμό του εθισμού στο διαδίκτυο είναι ότι τον απασχολεί συνεχώς το διαδίκτυο (σκέφτεται την προηγούμενη δραστηριότητα στο διαδίκτυο ή ανυπομονεί για την επόμενη). Νιώθει την ανάγκη να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο για όλο και περισσότερο χρόνο προκειμένου να αισθανθεί ικανοποίηση. Έχει κάνει ανεπιτυχείς προσπάθειες να ελέγξει, να ελαττώσει ή να σταματήσει τη χρήση του διαδικτύου. Παραμένει συνδεδεμένος για περισσότερο χρόνο απ' όσο σκόπευε αρχικά. Επίσης, καταναλώνει υπερβολικό ποσό χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο όπως είναι τα λογισμικά και οι σκληροί δίσκοι (Widyanto, & Griffiths, 2006). Τουλάχιστον ένα από τα παρακάτω στοιχεία πρέπει να υπάρχει για τον προσδιορισμό του εθισμού στο διαδίκτυο, δηλαδή να έχει διακινδυνέψει την απώλεια μιας σημαντικής σχέσης, εργασίας, εκπαιδευτικής ή επαγγελματικής ευκαιρίας λόγω του διαδικτύου. Επίσης, να έχει πει ψέματα σε μέλη της οικογένειάς του, στον ψυχοθεραπευτή του ή σε άλλους για να αποκρύψει το βαθμό της εμπλοκής του με το διαδίκτυο. Τέλος, να χρησιμοποιεί ο εξαρτημένος το διαδίκτυο ως τρόπο διαφυγής από προβλήματα ή ανακούφισης από μια δυσφορική κατάσταση που βιώνει.

Πολλοί, βέβαια, αμφισβητούν την ύπαρξη στερητικών συμπτωμάτων. Κατά τον Tisseron (2008 στη Μάτσα, 2009) τα καταθλιπτικά άγχη, όπως και το άγχος αποπροσωποποίησης, η εγκατάλειψη που εμφανίζονται όταν στο εξαρτημένο άτομο

«λείπει» το διαδικτυακό παιχνίδι μπορεί να προϋπήρχαν και η καταναγκαστική συμπεριφορά του παιχνιδιού μπορεί να αποτελεί ένα τρόπο να τα καταπολεμήσει.

Η προβληματική χρήση του διαδικτύου είναι κάτι διαφορετικό από την εξάρτηση απ' αυτό. Στο πλαίσιο της προβληματικής χρήσης το άτομο έχει διαρκώς το νου του στο παιχνίδι, είτε βρίσκεται μπροστά στον υπολογιστή του είτε όχι, παραμένει συνδεδεμένο για όλο και μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα και παρουσιάζει δυσκολίες να διαχειριστεί το χρόνο σύνδεσής του, αυξάνοντας το διαρκώς. Όσο η χρήση γίνεται πιο προβληματική αυξάνουν οι επιπτώσεις που έχει αυτή η συμπεριφορά πάνω στην οικογενειακή, κοινωνική και επαγγελματική του ζωή (Μάτσα, 2009) έχει μειωμένη έκπτωση της λειτουργικότητας σε αυτά τα επίπεδα (Widyanto, & Griffiths, 2006). Αντίθετα, όταν το άτομο δεν ασχολείται πια με αθλήματα, δεν βγαίνει με φίλους, δεν συμμετέχει στην οικογενειακή ζωή, κάνει πολλές απουσίες από το σχολείο (Μάτσα, 2009). Οι επιδόσεις του στο σχολείο λόγω των πολλών ωρών που περνάει ο έφηβος στο σχολείο (Widyanto, & Griffiths, 2006). Είναι διαρκώς θλιμμένο το άτομο (όταν δεν είναι διασυνδεδεμένο) και επιθετικό ιδιαίτερα με τους γονείς του, όταν έχει το αίσθημα ότι δεν έχει πια τον έλεγχο της σχέσης του με το διαδίκτυο, δεν μπορεί να σταματήσει να παίζει, τότε έχει ήδη περάσει στο στάδιο της εξάρτησης (Μάτσα, 2009).

Το Διαδίκτυο έχει την ικανότητα να καλύπτει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου. Ένα από τα χαρακτηριστικά του μέσου που προκύπτει από τη φύση του είναι ότι μπορεί να δημιουργήσει μια «ιδανική κατάσταση εαυτού», όπου το άτομο μπορεί να εξερευνήσει διάφορες πτυχές της προσωπικότητας του χωρίς να έχει περιορισμούς και συνέπειες. Στο Διαδίκτυο δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων, ο χρήστης μπορεί να μπει και να βγει όποτε θέλει, ενώ μπορεί να καλύψει την όποια εξωτερική εμφάνιση, αφού δεν υπάρχει οπτική επαφή. Ταυτόχρονα, ο έφηβος μπορεί να ενσαρκώσει διαφορετικούς ρόλους, ή να υιοθετήσει διαφορετικές ταυτότητες ανάλογα με την εκάστοτε διαδικτυακή εμπειρία, εξαιτίας της ανωνυμίας, που συνιστά κατεξοχήν χαρακτηριστικό του Διαδικτύου (Σιώμος, Σφακιανάνακης, Φλώρος, 2012). Τα άτομα που αδυνατούν να βιώσουν την καθημερινή τους πραγματικότητα, προσπαθούν να διαμορφώσουν μια άλλη. Όταν αντιληφτούν ότι αυτό είναι αδύνατο, καταφεύγουν στη πλαστική πραγματικότητα των εξαρτήσεων. Ο εξαρτημένος από το διαδίκτυο νέος διαμορφώνει μια ταυτότητα μέσω του

υπολογιστή που θεωρεί ότι θα τον κάνει να νοιώσει «ο καλύτερος», «ο πιο αρεστός» και «ο πιο περιζήτητος» από τους άλλους (Μάτσα, 2009).

Σε προχωρημένες περιπτώσεις ο έφηβος δεν κοιμάται, παραμελεί την προσωπική του υγιεινή. Απομονώνεται, από την οικογένεια και τους φίλους του, γίνεται επιθετικός, μπορεί ακόμα να κλέβει χρήματα για να παίξει. Τέλος, φτάνει σε σημείο να μην τρώει ή και το αντίθετο (Σιώμος & Σφακιανάκης, 2012).

Συνήθως, τα παιδιά που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο είναι αγόρια και μεγαλώνουν σε δύσκολες καταστάσεις (δυσλειτουργικές οικογένειες). Πρόσφατες έρευνες στην Ελλάδα κατέδειξαν τη σημασία της γονικής μέριμνας και φροντίδας στην ανάπτυξη του εθισμού στο Διαδίκτυο (Σιώμος, Σφακιανάκης, Φλώρος, 2012). Η βέλτιστη παροχή γονικής μέριμνας χαρακτηρίζεται από φροντίδα και υγιή προστατευτικότητα, ούτως ώστε το παιδί να κατευθύνεται και να καθοδηγείται με επάρκεια σε ένα ασφαλές περιβάλλον, χωρίς να παρεμποδίζονται οι προσπάθειες του για την ανάδειξη προσωπικής ταυτότητας και αυτονομίας. Αντίθετα, η υπερπροστατευτικότητα των γονέων και τα χαμηλά επίπεδα φροντίδας συνιστούν το πρότυπο μέριμνας “affectionless control” (έλεγχος χωρίς στοργή) το οποίο συνδέθηκε με υψηλότερες βαθμολογίες εθισμού στο Διαδίκτυο (Otani, Suzuki, Oshino, Ishii, Matsumoto, 2009).

Όσον αναφορά την πρόληψη, το σημαντικότερο πράγμα που χρειάζεται να κάνουν οι γονείς προκειμένου να μπορούν να ελέγχουν αποτελεσματικά τη χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά τους, είναι να γνωρίσουν οι ίδιοι το μέσο. Προς το παρόν, οι γονείς δε γνωρίζουν το μέσο και επιπλέον δε φαίνονται διατεθειμένοι να έλθουν σε επαφή με το διαδίκτυο, ενώ ταυτόχρονα δεν ενδιαφέρονται για τις δραστηριότητες των παιδιών τους στο διαδίκτυο. Ταυτόχρονα, οι γονείς θα πρέπει κάποιες φορές να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο μαζί με το παιδί, ώστε να του δίνουν τις απαραίτητες κατευθύνσεις, ενώ η εγκατάσταση κάποιων φίλτρων στον υπολογιστή μπορεί να αποτρέψει την εμφάνιση ακατάλληλων για το παιδί ιστοσελίδων. Επιπλέον, είναι απαραίτητο να έχουν τεθεί κάποιες βάσεις όταν το παιδί φτάνει στην εφηβεία, να υπάρχουν δηλαδή όρια. Για να υπάρξουν, ωστόσο, όρια θα πρέπει οι γονείς να μπορούν να διαθέσουν τον απαραίτητο χρόνο, αφού είναι δύσκολο για ενοχικούς γονείς να θέσουν όρια. Σε πιο πρακτικό επίπεδο, ο υπολογιστής είναι καλό να βρίσκεται σε κοινόχρηστο χώρο και όχι στο δωμάτιο του παιδιού, ώστε να ελέγχεται διακριτικά η δραστηριότητα του παιδιού στο διαδίκτυο. Ενώ, τέλος, οι γονείς θα πρέπει να συζητούν για τις διαδικτυακές διαδρομές του παιδιού τους, ώστε να έχουν

πάντοτε ενημέρωση για τις ιστοσελίδες που επισκέπτεται, τα άτομα με τα οποία συνομιλεί και τις πληροφορίες που ανταλλάσσει με άλλα άτομα (<http://el.wikipedia.org,10/5/13>).

Το φαινόμενο συνήθως εμφανίζεται αρχικά σε εφήβους κατά την πρόιμη εφηβεία (10-14 ετών) ή και σε μικρότερη ακόμη ηλικία. Είναι πιο έντονο κατά την μέση εφηβεία (15-17 ετών), κατά την οποία οι έφηβοι πειραματίζονται και σταδιακά αυτονομούνται, καθώς και κατά την όψιμη εφηβεία (> 17 ετών). Οι περισσότεροι εξαρτημένοι έφηβοι ασχολούνται με ηλεκτρονικά διαδικτυακά παιχνίδια στο σπίτι ή τα internet cafe. Ένας ακόμα πληθυσμός υψηλού κινδύνου είναι αυτός των φοιτητών, οι οποίοι καλούνται πολλές φορές για πρώτη φορά να οριοθετήσουν οι ίδιοι τη χρήση διαδικτύου στην οποία προβαίνουν, μακριά από οικογενειακό έλεγχο αλλά και χωρίς το ξεκάθαρα δομημένο πλαίσιο υποχρεώσεων του σχολείου μέσης εκπαίδευσης. Σποραδικά εμφανίζεται το πρόβλημα και σε μεγαλύτερες ηλικίες όπου κυρίως αφορά περιπτώσεις υπέρμετρης ενασχόλησης με κοινωνική δικτύωση, διαδικτυακό τζόγο, και διαδικτυακή πορνογραφία (Σιώμος & Σφακιανάκης, 2012)

Μετά από έρευνες που πραγματοποιήθηκαν στην Αττική, ένα στα πέντε δεκαπεντάχρονα παιδιά, παρουσιάζει περιοδικά ή συχνά προβλήματα σχετικά με την κατάχρηση του Διαδικτύου -ένα βήμα πριν τον εθισμό-, ενώ ήδη τέσσερις ανήλικοι παρακολουθούνται με συμπτώματα εξάρτησης από το ιντερνέτ (Παπαγεωργίου, 2010).

Επίσης, στα παιδιά και τους εφήβους, θεωρείται ότι η χρήση του διαδικτύου για περισσότερες από 10 ώρες την εβδομάδα αυξάνει σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης βιολογικών διαταραχών όπως ημικρανίες, ξηροφθαλμία, μυοσκελετικές παθήσεις, διαταραχές στην ποιότητα του ύπνου, παραμέληση της προσωπικής υγιεινής και φυσικής άσκησης (Μάτσα, 2009).

Όπως προκύπτει από έρευνα της Μονάδας Εφηβικής Υγείας της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων «Π & Α Κυριακού», ο πιο συχνός λόγος χρήσης του Διαδικτύου από δεκαπεντάχρονους εφήβους είναι τα online παιχνίδια. Τα στοιχεία ανακοίνωσε η Ανοιχτή Γραμμή για καταγγελίες για δικτυακούς τόπους «Safe Line». Σύμφωνα με την έρευνα λοιπόν το 8% των 15χρονων κάνει χρήση του Διαδικτύου πάνω από 20 ώρες την εβδομάδα και περίπου 3 στους 10 εφήβους σερφάρει σε καθημερινή βάση.

Στις ΗΠΑ, η American Medical Association, αναγνωρίζοντας το πρόβλημα έχει ξεκινήσει τις προσπάθειες για να αναγνωριστεί επίσημα ο εθισμός στα ηλεκτρονικά παιχνίδια ως ψυχολογική διαταραχή με σκοπό την επαγρύπνηση του κοινού, αλλά και την εξασφάλιση ασφαλιστικής κάλυψης για όσους διαγνωσθούν με συμπτώματα εθισμού στα video games.

3.3 Επίπτωση της χρήσης Η/Υ & διαδικτύου.

Είναι ευρέως γνωστό ότι στην εποχή που ζούμε η χρήση των Η/Υ δεν περιορίζεται μόνο σε κάποιες συγκεκριμένες ομάδες ανθρώπων, αλλά χρησιμοποιούνται από μαθητές δημοτικού και φοιτητές, όλων των κλάδων. Παρατηρείται πως η χρήση του Η/Υ εισχωρεί όλο και σε περισσότερους τομείς της εργασίας και όχι μόνο, αλλά και στο σπίτι, στο γραφείο, καθώς μάλιστα είναι δυνατόν, πια, να έχουμε μαζί μας τον Η/Υ (φορητοί υπολογιστές). Πάρα πολλά πράγματα και ασχολίες είναι ορισμένες φορές συνυφασμένες, πλέον, με τον Η/Υ, όπως το να ακούσουμε μουσική, να δούμε ταινίες, να σερφάρουμε με τις ώρες στο διαδίκτυο, να παράγουμε εργασία, να διαβάσουμε για κάποιο μάθημα, καθώς και πολλά άλλα. Επομένως, η εξάπλωση των ηλεκτρονικών υπολογιστών με την τεχνολογία να γίνεται όλο και πιο εύκολα προσιτή στον άνθρωπο, συν τις αυξανόμενες εφαρμογές, οι οποίες δύνανται οι Η/Υ να κάνουν όλα αυτά συντείνουν στο γεγονός, να χρησιμοποιούμε τους Η/Υ περισσότερη ώρα, με ποικίλους διαφορετικούς τρόπους (Κολυβά – Καλογρίδου, 2011).

Πολλές φορές η «θεοποίηση» των Η/Υ μάς οδηγεί στο να «κλείνουμε» τα μάτια σε ορισμένες αρνητικές τους πλευρές, οι οποίες πολύ συχνά κάθε άλλο παρά ασήμαντες είναι. Ο πάρα πολύ αυξημένος χρόνος ενασχόλησης και η μονομανία, η παραμέληση των υποχρεώσεων και άλλων, σημαντικών ίσως, ασχολιών, αλλά και η απότομη πτώση της σχολικής, φοιτητικής, ψυχολογικής, κοινωνικής επίδοσης, η απομόνωση και η μείωση του χρόνου δραστηριοτήτων και του χρόνου που περνούν, κυρίως οι νέοι άνθρωποι, με φίλους, η επιθετικότητα, η μεταβολή της συμπεριφοράς, η αδιαφορία για πράγματα που παλιά τους ευχαριστούσαν, οι πονοκέφαλοι, η ξηρότητα οφθαλμών κ.α. είναι ορισμένες πολύ σοβαρές και αρνητικές επιπτώσεις από τη χρήση του Η/Υ και του Διαδικτύου (Κολυβά – Καλογρίδου, 2011).

Παρακάτω παρουσιάζονται μερικά αποτελέσματα από την έρευνα του Τ.Ε.Ι. Αθήνας (2009):

- 51,4% των εθισμένων στο Διαδίκτυο δηλώνει απογοητευμένο από τη ζωή.
- 48,6% παραδέχεται ότι αισθάνεται μοναξιά 42 ώρες την εβδομάδα (δηλαδή, κατά μέσο όρο 6 ώρες την ημέρα) ξοδεύει online το 27% των εξαρτημένων
- 1/3 των εθισμένων φοιτητών και σπουδαστών έχει μέσο όρο βαθμολογίας κάτω του 5
- 26,5% όσων συχνάζουν σε Internet καφέ παρουσιάζει συμπτώματα εθισμού στο διαδίκτυο (<http://www.parents.gr/>).

3.4 Η Κοινωνική Εργασία και ο ρόλος του Κοινωνικού Λειτουργού στην πρόληψη και αντιμετώπιση της εξάρτησης από το διαδίκτυο.

Η υπερβολική χρήση του διαδικτύου υποκινείται από κοινωνικούς λόγους. Κάποιοι μπορεί να μην έχουν τις κοινωνικές δεξιότητες που θα τους βοηθούσαν να γνωρίσουν ανθρώπους απευθείας, παρά μέσω σύνδεσης στο διαδίκτυο. Τραυματικές εμπειρίες στο παρελθόν από κάποια φίλια, οδηγεί κάποιον να θεωρεί άχρηστη και ασήμαντη τη σημασία της φιλίας και στρέφεται προς το ενδιαφέρον που βρίσκει στο διαδίκτυο. Η έλλειψη ενδιαφερόντων ή ασχολίας με κάποιο άθλημα είναι ένας τρόπος να σπαταλάει κάποιος πολλές ώρες στο διαδίκτυο, χάνοντας το νόημα της πραγματικής ζωής και βρίσκοντας ενδιαφέρουσα το νόημα της εικονικής ζωής.

Ο εθισμός από το διαδίκτυο αναγνωρίζεται πια από την ψυχιατρική κοινότητα ως ξεχωριστή διαταραχή γι' αυτό χρήζει ειδικής θεραπείας. Στην Ελλάδα υπάρχουν πολλά κέντρα που βοηθούν τους εφήβους να ξεφύγουν από τον εθισμό τους. Η παρακολούθηση κάθε περίπτωσης γίνεται από τετραμελή ομάδα στην οποία συμμετέχουν παιδίατρος, παιδοψυχίατρος, παιδοψυχολόγος και οικογενειακός σύμβουλος. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας δε διακόπτεται η χρήση, αλλά ο έφηβος μαθαίνει να θέτει όρια στη χρήση και να αρχίσει και πάλι την ενασχόληση με άλλες δραστηριότητες. Παρ' όλα αυτά, σε περίπτωση που κάποιο από τα παιδιά αντιμετωπίζει και άλλα προβλήματα πέρα από τον εθισμό του, υπάρχει και κατάλληλη φαρμακολογία. Σύμφωνα με μελέτες, το 1/3 από τα παιδιά ανταποκρίνεται πολύ θετικά, ειδικά όταν η εξάρτηση βρίσκεται σε πρώιμο στάδιο (<http://www.tovima.gr/science/article/?aid=244780>).

Η Κοινωνική εργασία είναι σύγχρονη κοινωνική επιστήμη και επάγγελμα που επιδιώκει την κοινωνική αλλαγή, κοινωνική δικαιοσύνη και κοινωνική πρόνοια. Η κοινωνική εργασία διαφοροποιήθηκε από τις άλλες κοινωνικές επιστήμες όπως η κοινωνιολογία τόσο λόγω του εφαρμοσμένου χαρακτήρα της όσο και της συνεχούς εξειδίκευσης των κοινωνικών επιστημών στις αρχές του 20ου αιώνα. Μοιράζεται και δανείζεται θεωρίες ανθρωπολογίας, διεθνούς, κοινωνικής και κοινοτικής ανάπτυξης, ιατρικής, κοινωνιολογίας, νομικής, οικονομίας, πολιτικών επιστημών, φιλοσοφίας, ψυχολογίας. Θεωρείται ότι η Κοινωνική Εργασία πρωτοεμφανίστηκε εξαιτίας της ανάγκης αντιμετώπισης των προβλημάτων επιβίωσης που αντιμετώπιζαν άτομα και ομάδες εξαιτίας πολέμων, οικολογικών καταστροφών, αστικοποίησης, εκβιομηχάνισης ωστόσο περιγράφονται εμπειρίες κοινωνικής εργασίας σε διάφορες χώρες από πολύ παλαιότερα. Στην Ελλαδική ιστορία, η κοινωνική εργασία έχει τις ρίζες στην Αρχαία Ελλάδα τόσο από πλευράς κατανόησης του κόσμου μέσα από τα μάτια της φιλοσοφίας όσο και τις φιλανθρωπικές πράξεις και τα πρώτα ανεπίσημα προνοϊκά συστήματα. Κοινωνικό πρόβλημα ή απλώς ένα πρόβλημα με κοινωνικές προεκτάσεις, αποτελεί και η εξάρτηση των νέων από το Διαδίκτυο, αλλά και οι περαιτέρω διαπροσωπικές και κοινωνικές τους συναναστροφές (Δημοπούλου-Λαγωνίκα, Ταυλαρίδου- Καλούτση, Μουζακίτης, 2011).

Οι κοινωνικοί λειτουργοί ασχολούνται με τη φύση, την αιτιολογία και την επίλυση των κοινωνικών προβλημάτων που αντιμετωπίζουν οι κοινωνικά αποκλεισμένες ή καταπιεζόμενες ομάδες του πληθυσμού, ανεξάρτητα από την κοινότητα που ανήκουν. Οι κοινωνικοί λειτουργοί ενδιαφέρονται για την επίλυση των κοινωνικών προβλημάτων και την κάλυψη των κοινωνικών αναγκών αποβλέποντας στην κοινωνική ευημερία και δικαιοσύνη. Ως εκ τούτου, η κοινωνική εργασία σχετίζεται καθαρά με την πολιτική πράξη ως προς την εφαρμογή της. Μάλιστα μπορεί να αποσκοπεί πολλές φορές σε ριζικές, ριζοσπαστικές ή ακόμα και ανατρεπτικές αλλαγές προς όφελος των ανίσχυρων. Ωστόσο, οι κοινωνικοί λειτουργοί στη χώρα μας συχνά εργάζονται στο δημόσιο τομέα που αυτό μπορεί να μπερδεύει ή ακόμα και να διακυβεύει τα συμφέροντα της κοινωνικής εργασίας και κατ' επέκταση του ευπαθούς πληθυσμού που εξυπηρετούν (Δημοπούλου- Λαγωνίκα, Ταυλαρίδου- Καλούτση, Μουζακίτης, 2011).

Ο κοινωνικός λειτουργός προσφέρει υποστηρικτικές υπηρεσίες με σκοπό την πρόληψη ή την αντιμετώπιση ανθρώπινων αναγκών και κοινωνικών προβλημάτων. Οι υπηρεσίες του προσφέρονται κυρίως στα μέλη των ευάλωτων κοινωνικών ομάδων.

Το κύριο έργο του κοινωνικού λειτουργού αφορά:

- ❖ στη συμβουλευτική υποστήριξη κυρίως ατόμων που ανήκουν στα "ευπαθή" κοινωνικά στρώματα και βιώνουν ή απειλούνται από κοινωνικό αποκλεισμό,
- ❖ στη συνεργασία με δημόσιους φορείς κοινωνικής πρόνοιας και οργανισμούς κοινωνικής ασφάλισης με σκοπό την ενημέρωση και υποστήριξη σε ζητήματα περίθαλψης ή χορήγησης επιδομάτων για απόρους, άτομα με αναπηρίες ή άλλες ειδικές ανάγκες, ηλικιωμένους, παλιννοστούντες, αποφυλακισμένους, ανέργους,
- ❖ στη συνεργασία με ιδρύματα κοινωνικής φροντίδας, νοσοκομεία, κέντρα αποτοξίνωσης και σωφρονιστικά καταστήματα, με σκοπό την κοινωνικοποίηση και την αποϊδρυματοποίηση των ατόμων που βρίσκονται σε αυτά.

Ο κοινωνικός λειτουργός έρχεται σε άμεση επαφή με τον άνθρωπο και ειδικότερα με τον νέο ή με το παιδί, μελετά το πρόβλημά του, εντοπίζει λύσεις αντιμετώπισης, παρεμβαίνει προς τους αρμόδιους φορείς, τον συμβουλεύει και του παρέχει ηθική υποστήριξη καθ' όλη τη διάρκεια που διεκδικεί την επίλυση του προβλήματός του (Καλλινικάκη, 1998).

Ο κοινωνικός λειτουργός, πιο συγκεκριμένα, θα μπορούσε να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της εξάρτησης και του εθισμού από το διαδίκτυο, εφαρμόζοντας τα παρακάτω:

- Κάνοντας μία εις βάθος διερεύνηση, σχετικά με το για ποιες αιτίες και για ποιους λόγους το διαδίκτυο επηρεάζει τόσο πολύ τη συμπεριφορά και τη νοοτροπία του νέου. Δηλαδή, να εξερευνήσει το γιατί το διαδίκτυο αλλάζει με αρνητικό τρόπο τη ζωή του ατόμου.
- Θα μπορούσε, επίσης, να επιλέξει ένα πρόγραμμα κατάλληλο για την αποθεραπεία του ατόμου, με παράλληλη παρακολούθηση και στήριξη.
- Η ενημέρωση, αλλά και η διαπαιδαγώγηση μίας υγιούς ζωής είναι ένα εξέχων μέλημά του.

- Συνάμα, η οικογένεια, εν γένει, διαδραματίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην όλη αυτή κατάσταση, δηλαδή στο εθισμό ενός νέου ατόμου στο διαδίκτυο. Άρα, η στήριξη και η πληροφόρηση της οικογένειας είναι μία άλλη πολύ σημαντική παράμετρος.

Άλλος ένας πολύ σημαντικός ρόλος του κοινωνικού λειτουργού, όσον αφορά την εμφάνισή του σε άτομα εξαρτημένα από το διαδίκτυο, είναι και αυτός του παιδαγωγού (Δημοπούλου- Λαγωνίκα, Ταυλαρίδου- Καλούτση, Μουζακίτης, 2011).

Οι επαγγελματίες κοινωνικοί λειτουργοί οφείλουν να μπορούν να απαντούν καθημερινά σε νέες προκλήσεις και, συχνά επείγουσες, κοινωνικές ανάγκες και καταστάσεις. Η ανανέωση της κοινωνικής εργασίας περνάει από ένα ιδανικό προώθησης των ατόμων στην χειραφέτηση, ένα σχέδιο απελευθερωτικό, που παράγει και προάγει την κοινωνική αλλαγή και, από την άποψη αυτή, ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού είναι αυτός του καταλυτικού φορέα αλλαγής. Η ενασχόληση των κοινωνικών λειτουργών με το εν λόγω ζήτημα είναι μια πρόσκληση στη φροντίδα ατόμων που χρειάζονται βοήθεια, στα θύματα ενός νέου είδους κοινωνικού αποκλεισμού (Κωνσταντινίδης, 2011).

Ο κοινωνικός λειτουργός, με ένα ολιστικό μοντέλο θεραπείας που μπορεί να ακολουθήσει, παρέχει τη δυνατότητα ευελιξίας στη θεραπευτική ομάδα για θεραπευτικές παρεμβάσεις σύμφωνα με τις ανάγκες των εξυπηρετούμενων. Η ατομική συμβουλευτική, οι ομάδες αυτοβοήθειας, η εκπαίδευση στην πρόληψη της υποτροπής και οι βοηθητικές δράσεις, δίνουν την δυνατότητα στον εξυπηρετούμενο, χωρίς να απομακρυνθεί από το οικογενειακό περιβάλλον, να προσδιορίσει και να κατανοήσει τους παράγοντες της εξαρτητικής του συμπεριφοράς και να αποφασίσει να προχωρήσει στη δράση με αποτελεσματικές κινήσεις για αλλαγή. Παράλληλα, να φροντίζει για την πρόληψη της υποτροπής και για την αποχή από την προβληματική συμπεριφορά. Τέλος, να σταθεροποιήσει την αλλαγή και να την ενσωματώσει στον τρόπο ζωής του.

Ο κοινωνικός λειτουργός μπορεί να συνεργαστεί με αντίστοιχες δομές ανεξάρτησης του εξωτερικού ως προς την θεραπευτική μέθοδο αντιμετώπισης της εξάρτησης. Μπορεί να τον παραπέμψει σε νοσοκομεία του ΕΣΥ για την αντιμετώπιση του στερητικού συνδρόμου για την ψυχολογική ανεξάρτηση.

3.5 Αντιμετώπιση του προβλήματος της εξάρτησης από το διαδίκτυο και μοντέλα παρέμβασης.

Η θεραπεία του εθισμού στο διαδίκτυο γίνεται κυρίως σε εξωνοσοκομειακή βάση, αλλά και σε ενδονοσοκομειακή όπου αυτό κρίνεται απαραίτητο. Στην Ελλάδα αυτή τη στιγμή λειτουργούν τέσσερα δημόσια προγράμματα παροχής βοήθειας για άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα διαχείρισης της χρήσης του ηλεκτρονικού υπολογιστή και διαδικτύου, όπως και του εθισμού στο διαδίκτυο. Στην Αττική λειτουργεί το Τμήμα Παθολογικής Χρήσης Διαδικτύου της Μονάδας Απεξάρτησης 18Ώνω για ενήλικους χρήστες και η Μονάδα Εφηβικής Υγείας (MEY) της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών για ανηλίκους χρήστες. Στη Θεσσαλονίκη λειτουργεί Ειδικό Τακτικό Ψυχιατρικό Ιατρείο Παιδιών και Εφήβων για την αντιμετώπιση του εθισμού στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και το Διαδίκτυο στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο και συμβουλευτική υπηρεσία φοιτητών προς αντιμετώπιση της παθολογικής χρήσης ηλεκτρονικών υπολογιστών και Διαδικτύου στη Φοιτητική Λέσχη του ΑΠΘ (Σφακιανάκης, Σιώμος, Φλώρος, 2012).

Για την αντιμετώπιση του φαινομένου έχει προταθεί η κινητοποιητική συνέντευξη, το γνωστικό - συμπεριφορικό μοντέλο θεραπείας, η συμβουλευτική παρέμβαση στην οικογένεια, οι ομάδες απεξάρτησης, ενώ υπάρχουν κάποια δεδομένα και για το ρόλο της φαρμακοθεραπείας στη θεραπεία. Ιδιαίτερα σημαντική για την αντιμετώπιση του εθισμού στα παιδιά και στους εφήβους είναι η ύπαρξη κοινής στάσης των γονέων, η παροχή υποστήριξης αλλά όχι κάλυψης και η τοποθέτηση του υπολογιστή σε ένα ορατό σημείο στο σπίτι και όχι στο δωμάτιο του παιδιού. Σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση του εθισμού στο Διαδίκτυο έχει και η συμβουλευτική στην οικογένεια, έτσι ώστε να δημιουργηθεί ένα υποστηρικτικό πλαίσιο, που θα δράσει ευοδωτικά στη θεραπεία. Η κινητοποιητική συνέντευξη μπορεί να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στον χειρισμό της άρνησης του προβλήματος, ένα συχνό εμπόδιο που παρατηρείται σε όλες τις ηλικίες (Μάτσα, 2009).

Σύμφωνα με τον Σφακιανάκη, Σιώμο και Φλώρο (2012:92) 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. Ο θεραπευτής εκμειεύει από τον ασθενή εκφράσεις αναγνώρισης του προβλήματος και ανησυχίας, προβληματισμού και επιθυμίας για αλλαγή. Τον καλεί να σταθμίσει τα υπέρ και τα κατά από μια αλλαγή της κατάστασης και τον βοηθά να επεξεργαστεί και να λύσει την αμφιθυμία. Η απευθείας προσπάθεια να πειστεί ο χρήστης να αλλάξει συμπεριφορά είναι αποτελεσματική. Ο θεραπευτής παίρνει το μέρος του ενός σε μια διαφωνία που έχει ήδη εκφραστεί ανάμεσα στο περιβάλλον του χρήστη και στον ίδιο τον χρήστη. Το αποτέλεσμα είναι ο χρήστης να υιοθετεί μια αντίθετη στάση, αρνούμενος την ανάγκη για αλλαγή. Σε αυτό το πλαίσιο, ο χρήστης ωθείται να αξιολογήσει αν έχει παραμελήσει δραστηριότητες που ήταν σημαντικές γι' αυτόν. Αν η ποιότητα ζωής του έχει υποβαθμιστεί λόγω της υπερεμπλοκής του με το διαδίκτυο, αν οι σχέσεις του στην προσωπική, οικογενειακή και κοινωνική ζωή είναι αυτές που θα ήθελε και πως θα μπορούσαν να μεταβληθούν μέσα από μια διαδικασία αλλαγής.

Στα πλαίσια της γνωστικό - συμπεριφοριστικής θεραπείας, εντοπίζονται οι γνωστικές διαστρεβλώσεις που εκλύουν και διατηρούν την προβληματική χρήση του Διαδικτύου, προωθείται η γνωσιακή αναδόμηση και ένας πιο ισορροπημένος και προσαρμοστικός τρόπος σκέψης. Παράλληλα, χρησιμοποιούνται μια σειρά από συμπεριφοριστικές στρατηγικές, όπως η αναγνώριση του πρότυπου χρήσης του διαδικτύου και η εφαρμογή ενός διαμετρικά αντίθετου προγράμματος χρήσης, η οριοθέτηση των περιόδων χρήσης με διάφορα εξωτερικά μέσα, παρακίνηση για ενασχόληση με ευχάριστες εναλλακτικές δραστηριότητες, η χρήση καρτών υπενθύμισης, η πλήρης αποχή από ιδιαίτερα προβληματικές διαδικτυακές εφαρμογές, η ενσωμάτωση καθορισμένων διαστημάτων χρήσης στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα του χρήστη. Οι ομάδες απεξάρτησης χρησιμοποιούν τις πρακτικές των ομάδων απεξάρτησης από άλλους εθισμούς, όπως το πρόγραμμα των 12 βημάτων ή βασίζονται στις αρχές της ομαδικής ψυχοθεραπείας (Μάτσα, 2009).

Πιο συγκεκριμένα, ο Σφακιανάκης, Σιώμος και Φλώρος (2012) αναφέρουν ότι για την αντιμετώπιση του φαινομένου, ο χρήστης καλείται να καταρτίσει έναν κατάλογο με τις αγαπημένες του δραστηριότητες που περιόρισε ή εγκατέλειψε λόγω της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου. Ενθαρρύνεται να κάνει μια πλήρη εκτίμηση, να καταγράψει σε έναν κατάλογο με όλες του τις συνήθειες που άλλαξε λόγω του αυξημένου χρόνου που αφιερώνει στο διαδίκτυο. Αφού τις ιεραρχήσει κατά σειρά σπουδαιότητας, καλείται να κρίνει κατά πόσο παραμέλησε ακούσια και συνειδητά

κάποιες από αυτές λόγω της αυξημένης ενασχόλησης με το διαδίκτυο. Ο χρήστης αποκτά καλύτερη επίγνωση των επιλογών του και αποφασίζει ενεργητικά και περισσότερο συνειδητά (Σφακιανάκης, Σιώμος, Φλώρος, 2012).

Έπειτα, μια δεύτερη πρόταση για την αντιμετώπιση του φαινομένου είναι η εκτίμηση του on-line χρόνου, όπου συνιστάται στο χρήστη να καταγράψει σε ένα διάγραμμα τον ακριβή αριθμό των ωρών που αφιερώνει. Διαχωρίζει τις κατηγορίες δραστηριοτήτων στο διαδίκτυο και καταγράφει τον αριθμό των ωρών που δαπανά σε καθμία χωριστά, όπως για παράδειγμα τα δωμάτια συνομιλίας. Καταγράφεται ο αριθμός των ωρών, των διαφορετικών chat rooms και ο αριθμός των ωρών σε κάθε chat room. Γίνεται σύγκριση του χρόνου που αφιερώνει σε κάθε μια εφαρμογή του διαδικτύου ο χρήστης και ιεραρχούνται οι προτιμήσεις του. Ο χρήστης αποκτά πλήρη επίγνωση της έκτασης των επιμέρους χαρακτηριστικών της χρήσης που κάνει. Στις τεχνικές διαχείρισης του χρόνου χρήσης, ο χρήστης κατακτά την ικανότητα να διαχειρίζεται και να ελέγχει το χρόνο χρήσης του υπολογιστή με τη βοήθεια τεσσάρων διαφορετικών προσεγγίσεων. Ανάλογα με το ποια προσέγγιση ταιριάζει και αποδίδει καλύτερα για τον κάθε χρήστη, μπορεί να χρησιμοποιήσει μια από αυτές (Σφακιανάκης, Σιώμος, Φλώρος, 2012).

Στη συνέχεια, μια εναλλακτική δραστηριότητα για την καταπολέμηση του φαινομένου είναι η ενθάρρυνση του χρήστη να ξεκινήσει κάποια ευχάριστη ενασχόληση. Η εισαγωγή ευχάριστων δραστηριοτήτων στην καθημερινότητα, τον αποσπά από την αδιάκοπη και σχεδόν καταναγκαστική χρήση του υπολογιστή. Ακόμη, θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί η αναγνώριση του προτύπου χρήσης του υπολογιστή και η εφαρμογή ενός διαμετρικά αντίθετου προγράμματος χρήσης. Για παράδειγμα, ο χρήστης που αναλώνει πολλές ώρες τα σαββατοκύριακα «σερφάροντας» στο διαδίκτυο, αλλά δε συνδέεται τις καθημερινές, εφαρμόζει για κάποιο διάστημα ακριβώς το αντίθετο. Αλλάζοντας τις συνήθειες που αφορούν τη χρήση του υπολογιστή αποκτά σιγά-σιγά τον έλεγχό τους. Η χρήση των εξωτερικών περιορισμών είναι η τρίτη προσέγγιση. Οι καθημερινές και σταθερές υποχρεώσεις της καθημερινότητας, όπως για παράδειγμα, το να πάει κανείς στην εργασία του, χρησιμοποιούνται ως σηματοδότες που αναγκάζουν το χρήστη να σταματήσει τη χρήση του υπολογιστή. Έτσι, ο χρόνος που αναλώνει ο χρήστης γίνεται αυστηρά καθορισμένος. Εναλλακτικά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα ξυπνητήρι, που ειδοποιεί

το χρήστη ότι ο προκαθορισμένος χρόνος ενασχόλησης με τον υπολογιστή έληξε (Σφακιανάκης, Σιώμος, Φλώρος, 2012).

Μια προσέγγιση ακόμη, είναι η ενσωμάτωση καθορισμένων περιόδων χρήσης στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα του χρήστη. Είναι σαφές πως πρέπει να γίνουν πολλές απόπειρες έτσι ώστε να ελεγχθεί ο χρόνος χρήσης, καθώς ο χρήστης δεν έχει ένα σαφές και καθορισμένο πρόγραμμα αλλά συνδέεται στο διαδίκτυο όποτε έχει λίγο ελεύθερο χρόνο και μένει συνδεδεμένος για πολύ περισσότερο απ' ό, τι είχε υπολογίσει αρχικά. Η θέσπιση ενός σαφούς ορίου στο συνολικό χρήσης και η εισαγωγή στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα του χρήστη καθορισμών, συχνά και σύντομων περιόδων, θα τον βοηθήσουν να αποκτήσει καλύτερο έλεγχο του χρόνου που αφιερώνει (Σφακιανάκης, Σιώμος, Φλώρος, 2012).

Για την αναγνώριση των παραγόντων που πυροδοτούν την υπερβολική χρήση του διαδικτύου ο χρήστης, στο πλαίσιο της αυτοπαρατήρησης, καλείται να ανιχνεύσει και να καταγράψει τα συναισθήματα που βιώνει προτού μπει στη διαδικασία της υπερβολικής και παρατεταμένης χρήσης του διαδικτύου. Καλείται να αναγνωρίσει τα δυσφορικά συναισθήματα που μπορούν να πυροδοτούν την ανεξέλεγκτη περιήγηση στο διαδίκτυο. Στη συνέχεια, καλείται να αναγνωρίσει και να καταγράψει τη συναισθηματική κατάσταση στην οποία μεταβαίνει όταν εμπλέκεται στην αγαπημένη του διαδικτυακή εφαρμογή. Η αναγνώριση των δυο αυτών συναισθηματικών καταστάσεων, δηλαδή του πως αισθάνεται πριν και αφού συνδεθεί στο διαδίκτυο, θα του δώσουν μια ξεκάθαρη εικόνα για τις καταστάσεις που αποφεύγει να αντιμετωπίσει όποτε νιώθει την παρόρμηση να συνδεθεί στο διαδίκτυο. Έχοντας επίγνωση των παραγόντων που πυροδοτούν την υπερεμπλοκή με το διαδίκτυο, μπορεί να επιλέξει εύκολα ένα πιο εποικοδομητικό τρόπο απάντησης και διαχείρισης των δυσάρεστων συναισθημάτων (Σφακιανάκης, Σιώμος, Φλώρος, 2012).

Για την αντιμετώπιση των της εξάρτησης από το διαδίκτυο είναι η χρήση καρτών θετικής υπενθύμισης, όπου ο χρήστης κάνει έναν κατάλογο με τα πέντε κυριότερα προβλήματα που του προκάλεσε η υπερβολική εμπλοκή με το διαδίκτυο. Στην συνέχεια, κάνει και ένα δεύτερο κατάλογο με τα πέντε κυριότερα πλεονεκτήματα από τον περιορισμό της χρήσης του διαδικτύου. Έπειτα αντιγράφει τους καταλόγους σε μια μικρή κάρτα, που μπορεί πάντα να μεταφέρει μαζί του. Όταν φτάσει σε ένα σημείο καμπής και νιώθει να δελεάζεται από το διαδίκτυο σε βάρος

κάποιων πιο δημιουργικών δραστηριοτήτων, αυτή η κάρτα δρα ως υπενθύμιση και τον ωθεί σε πιο υγιείς επιλογές. Ο χρήστης εκπαιδεύεται σε εναλλακτικές και πιο υγιείς τακτικές διαχείρισης του άγχους, της δυσφορίας και των άλλων αρνητικών συναισθημάτων για τα οποία η χρήση του διαδικτύου λειτουργεί ως ανακούφιση. Ενισχύεται ώστε να αισθάνεται μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση για την ικανότητα του να επιλύει τα προβλήματα του. Μαθαίνει να θέτει μικρούς στόχους προς μια σταθερή κατεύθυνση και να τους πραγματοποιεί (Σφακιανάκης, Σιώμος, Φλώρος, 2012).

Το βασικότερο βήμα για την αντιμετώπιση της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου είναι η αναγνώριση και η αποδοχή του προβλήματος. Πολλές φορές ο χρήστης προβάλλει άρνηση για το πρόβλημα. Οι περισσότεροι χρήστες που καταφεύγουν στην εικονική πραγματικότητα του διαδικτύου για αναζήτηση παρέας και ανακούφισης αδυνατούν να διαχειριστούν δυσάρεστες συναισθηματικές καταστάσεις. Η βελτίωση της αυτοπεποίθησης, η καλλιέργεια κοινωνικών δεξιοτήτων και η αντιμετώπιση των ψυχοσυναισθηματικών δυσκολιών μπορούν να βοηθήσουν ένα χρήστη να μετριάσει τη χρήση. Ο χρήστης ενθαρρύνεται να κάνει μια πιο ρεαλιστική εκτίμηση για τις δεξιότητες 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 (Σφακιανάκης, Σιώμος, Φλώρος, 2012).

Σύμφωνα με τον Han (2009 στους Σφακιανάκη, Σιώμο, Φλώρο, 2012) είναι λίγα τα δεδομένα που υπάρχουν για την φαρμακοθεραπεία. Η Μεθυλφενιδάτη προτάθηκε ως ενδεχομένως αποτελεσματική στην αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο. Χορηγήθηκε σε εξήντα δυο παιδιά με διάγνωση Διαταραχής Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητας και υπερβολική απεμπλοκή με τα on-line games. Μετά από οκτώ εβδομάδες σημειώθηκε στατιστικά σημαντική ελάττωση στην κλίμακα (YIAS-K) και στον αριθμό των ωρών χρήσης του διαδικτύου (Σφακιανάκης, Σιώμος, Φλώρος, 2012).

Σύμφωνα με τον Dell'Osso (2008 στους Σφακιανάκης, Σιώμο, Φλώρο, 2012) η εσκιταλοπράμη ήταν αποτελεσματική σε μια μικρή ανοιχτή μελέτη. Σε δεκαεννέα ενηλίκους, που παρουσιάζουν υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο, χορηγήθηκαν αρχικά 10mg και στη συνέχεια 20 mg ημερησίως εσκιταλοπράμης. Μετά από δέκα εβδομάδες ο μέσος συνολικός αριθμός ωρών χρήσης μειώθηκε σημαντικά (Σφακιανάκης, Σιώμος, Φλώρος, 2012). Σύμφωνα με τον Bostwick (2008 στον

Σφακιανάκη, Σιωμο, Φλώρο, 2012) έχει προταθεί λόγω του μηχανισμού δράσης της. 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 άμεσα, μέσω της σύνδεσης με τους υποδοχείς των οπιοειδών στον επικλινή πυρήνα, και έμμεσα μέσω της σύνδεσης με τους μ-υποδοχείς των οπιοειδών στους διάμεσους νευρώνες. Η ναλτρεξόνη δρα ως αποκλειστής των υποδοχέων των οπιοειδών, αποκαθιστά τα επίπεδα της ντοπαμίνης και αναστέλλει την ευφορική επίδραση της χρήσης του διαδικτύου που οδηγεί στον εθισμό. Η μεθυλφενιδάτη αποδείχθηκε αποτελεσματική σε μια ανοικτή μελέτη σε παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ) και εθισμό σε διαδικτυακά παιχνίδια. Σε κάθε περίπτωση, ο εθισμός στο Διαδίκτυο, ως ψυχική διαταραχή, χρήζει αντιμετώπισης από επαγγελματίες ψυχικής υγείας εξειδικευμένους στο συγκεκριμένο αντικείμενο (Κατερέλος & Παπαδόπουλος, 2012, Παπαγεωργίου, 2010. Σφακιανάκης, Σιώμος & Φλώρος, 2012).

Β' ΜΕΡΟΣ
(ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο «Μεθοδολογία έρευνας»

4.1 Μεθοδολογία έρευνας

Με την παρούσα μελέτη διερευνήσαμε (α) το πιθανό ποσοστό εξάρτησης των νέων από το διαδίκτυο και (β) πως η εξάρτηση επηρεάζει τις διαπροσωπικές σχέσεις των νέων με τους άλλους.

Η μελέτη μας έχει ως στόχο τη διερεύνηση των διαπροσωπικών σχέσεων των νέων που παρουσιάζουν εξάρτηση από το διαδίκτυο σε σύγκριση με τις διαπροσωπικές σχέσεις των νέων που κάνουν φυσιολογική χρήση του διαδικτύου. Συγκεκριμένα, διερευνήθηκαν πιθανές διαφορές μεταξύ μαθητών λυκείου και φοιτητών Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης.

Οι συμμετέχοντες της παρούσας έρευνας ήταν 525 (65.9%) προπτυχιακοί φοιτητές από το ΤΕΙ Ηρακλείου Κρήτης, ηλικίας 18 ετών και άνω, καθώς και 271 (34,0%) μαθητές λυκείου στο Ηράκλειο Κρήτης. Τα ποσοστά που αναλογούν στο δείγμα σύμφωνα με τις απαντήσεις, ήταν 29 % άντρες , 68 % γυναίκες και το ποσοστό 3% που δεν έδωσε απάντηση.

4.2 Ερευνητικές υποθέσεις.

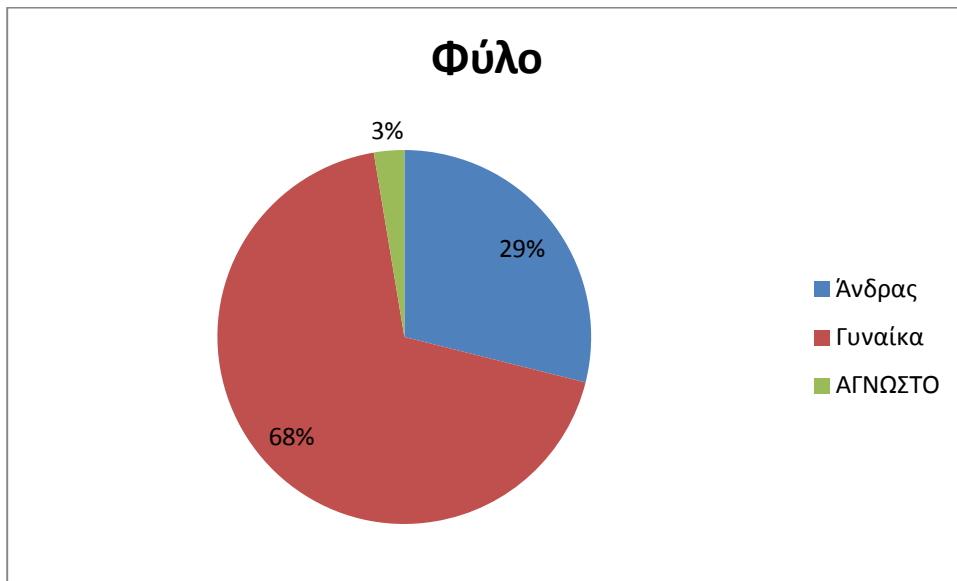
Οι ερευνητικές υποθέσεις της παρούσας πτυχιακής είναι οι εξής:

1. Ποιο είναι το ποσοστό εξάρτησης των νέων από το διαδίκτυο;
2. Υπάρχουν διαφορές στο ποσοστό εξάρτησης ανά ηλικία; Δηλαδή διαφέρει το ποσοστό των φοιτητών από το ποσοστό των μαθητών Λυκείου;
3. Διαφέρει το ποσοστό εξάρτησης των νέων από το διαδίκτυο ανάλογα με το φύλο;

4. Ποιες είναι οι συνήθειες των νέων (π.χ. χρήση αλκοόλ και καπνού, συνήθειες ύπνου, άσκησης και διατροφής κ.ά.) που έχουν εξάρτηση απ' το διαδίκτυο;
5. Διαφέρουν οι συνήθειες των νέων που έχουν εξάρτηση απ' το διαδίκτυο από τις συνήθειες των νέων που δεν έχουν εξάρτηση;
6. Διαφέρουν οι διαπροσωπικές σχέσεις των νέων που είναι εξαρτημένοι απ' το διαδίκτυο, από τις διαπροσωπικές σχέσεις των νέων που δεν έχουν εξάρτηση;
7. α) Διαφέρουν οι διαπροσωπικές σχέσεις των μαθητών που είναι εξαρτημένοι από τις διαπροσωπικές σχέσεις των φοιτητών που είναι εξαρτημένοι απ' το διαδίκτυο;
β) Διαφέρουν οι διαπροσωπικές σχέσεις των μαθητών που κάνουν φυσιολογική χρήση του διαδικτύου με τους μαθητές που αντιμετωπίζουν προβλήματα χρήσης του διαδικτύου;
γ) Διαφέρουν οι διαπροσωπικές σχέσεις των φοιτητών που κάνουν φυσιολογική χρήση του διαδικτύου με τους φοιτητές που αντιμετωπίζουν προβλήματα χρήσης του διαδικτύου;

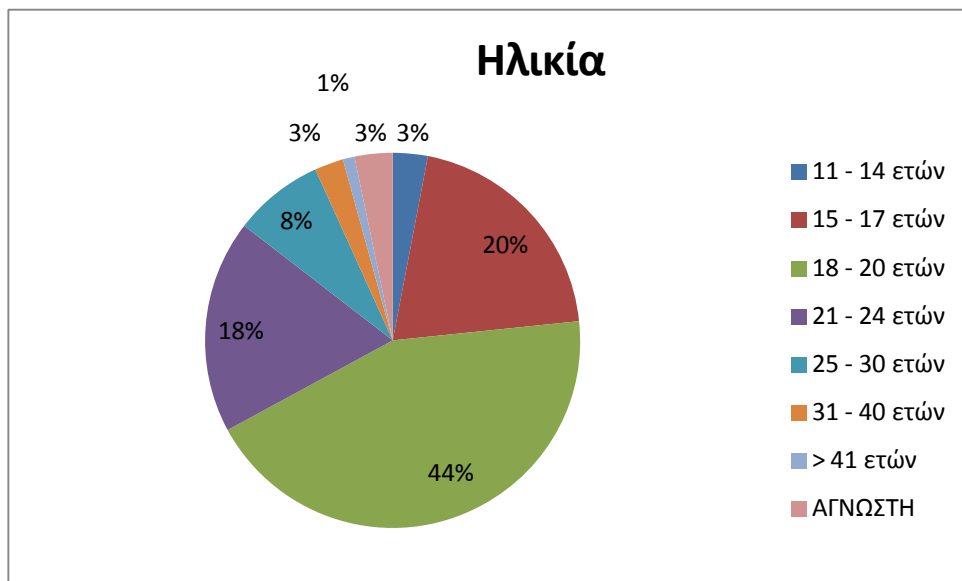
4.3 Δείγμα

Οι συμμετέχοντες ήταν 271 μαθητές Λυκείου και 525 φοιτητές του ΑΤΕΙ Κρήτης. Από τους 796 ερωτηθέντες, το 29% ήταν άνδρες και το 68% γυναίκες, με το ποσοστό 3% να μην έχει κάνει αναφορά στο φύλο.



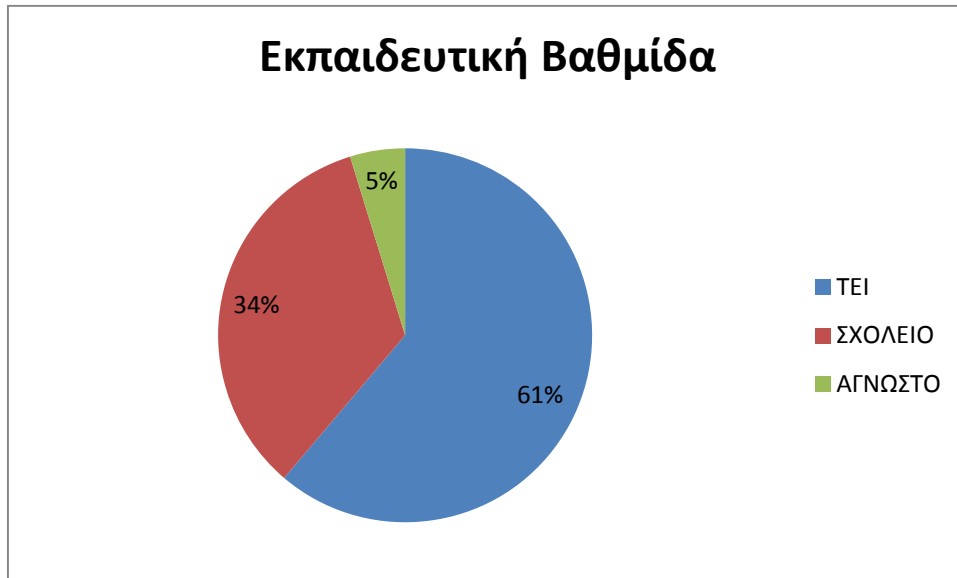
Σχήμα 1 : Κατανομή του δείγματος ανά φύλο.

Η ηλικία των ερωτηθέντων κυμαίνεται από 11 έως 50 ετών, με μέσο όρο και τυπική απόκλιση (Μ.Ο.= 20,08, Τ.Α.= 5,00).



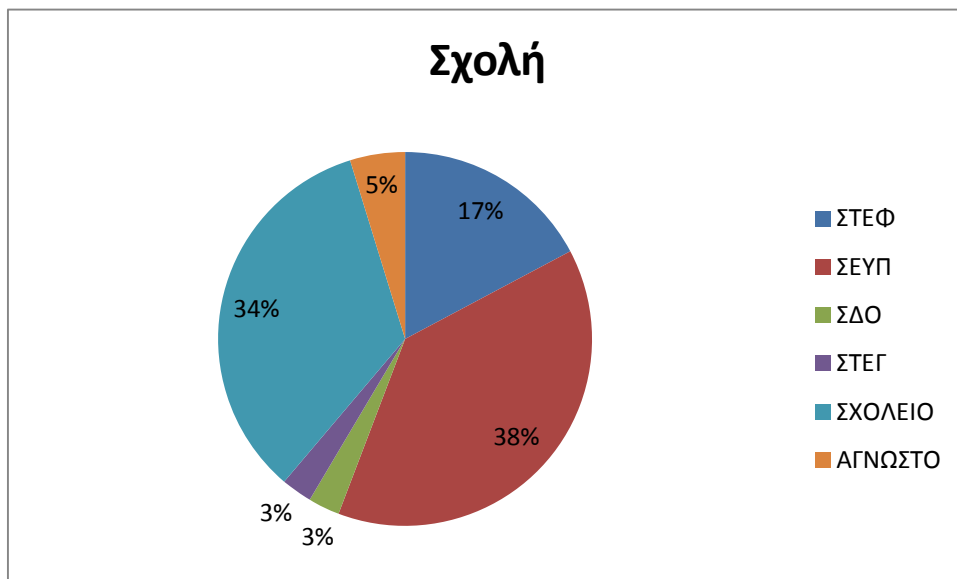
Σχήμα 2: Κατανομή του δείγματος ανά ηλικία

Το ποσοστό των μαθητών Λυκείου είναι 34% και των φοιτητών ΑΤΕΙ Κρήτης στο 61%. Ένα ποσοστό 5 % δεν δηλώνει σε ποια εκπαιδευτική βαθμίδα κατατάσσεται.



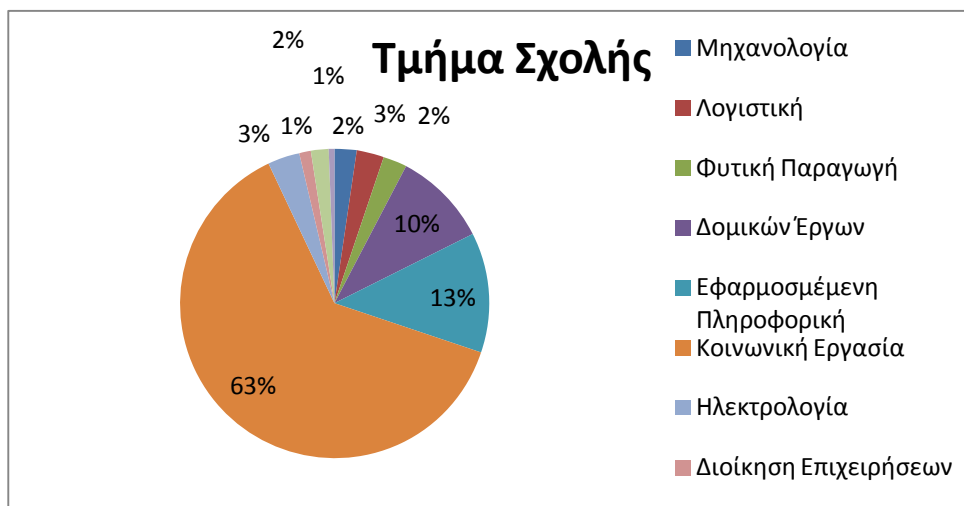
Σχήμα 3: Κατανομή δείγματος ανά Εκπαιδευτική Βαθμίδα.

Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες όπου έχουν δηλώσει ότι φοιτούν στη Σχολή Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας (ΣΕΥΠ) ανέρχονται στο 38% και στην Σχολή Τεχνολογικών Εφαρμογών (ΣΤΕΦ) στο 17%. Επίσης, στο σύνολο του δείγματος το 34% αντιστοιχεί σε μαθητές Λυκείου (Μ.Ο.= 2,98 και Τ.Α.= 1,609).



Σχήμα 4: Κατανομή του δείγματος ανά σχολές.

Στην συνέχεια, η κατανομή του δείγματος ανά τμήμα φοίτησης παρουσιάζεται στον σχήμα 5. Παρατηρούμε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος ανήκει στο τμήμα Κοινωνικής Εργασίας και ανέρχεται στο 63%, το τμήμα Εφαρμοσμένης Πληροφορικής στο 13% και το τμήμα των Δομικών Έργων στο 10% (Μ.Ο.= 5,51 και Γ.Α.= 1,375).



Σχήμα 5: Κατανομή του δείγματος ανά τμήματα σχολών.

4.4 Ερευνητικά εργαλεία

Για την διεξαγωγή της έρευνας δημιουργήθηκε ερωτηματολόγιο το οποίο περιλαμβάνει τα παρακάτω στοιχεία:

1. Δημογραφικά στοιχεία

Στο πρώτο μέρος του ερωτηματολογίου οι ερωτώμενοι κλήθηκαν να δώσουν απαντήσεις για να διευκρινιστούν κάποιες προσωπικές πληροφορίες και να προσδιοριστούν τα δημογραφικά δεδομένα. Σε αυτό το κομμάτι αντλήσαμε πληροφορίες που αφορούσαν το φύλο, την ηλικία, την εκπαιδευτική βαθμίδα, τη σχολή καθώς και το εξάμηνο και το τμήμα φοίτησης.

2. Ερωτηματολόγιο διαστάσεων εξάρτησης από το διαδίκτυο (Internet Addiction Questionnaire):

Αποτελείται από μια κλίμακα 20 ερωτήσεων, με 5 επιλογές απαντήσεων (Καθόλου, Σπάνια, Περιστασιακά, Συχνά, Πάντα), προκειμένου να προσδιοριστεί ο βαθμός προβληματικής συμπεριφοράς του διαδικτύου. Μερικές Ερωτήσεις από αυτές είναι : «Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι παραμένετε σε σύνδεση με τον Υπολογιστή, περισσότερο από ότι αρχικά σκοπεύατε;», « Πόσο συχνά παραμελείτε την απασχόληση στο σπίτι, προκειμένου να περάσετε περισσότερο χρόνο σε σύνδεση με τον Υπολογιστή;», «Πόσο συχνά προτιμάτε την συγκίνηση που σας προσφέρει η ενασχόληση με τον Υπολογιστή, από την επαφή με ένα δικό σας πρόσωπο;».

Ερωτηματολόγιο των Τύπων του Σχετίζεσθαι του Ατόμου με τους Άλλους (The Person's Relating to Others Questionnaire;PROQ3):

Για την διερεύνηση των διαπροσωπικών σχέσεων χρησιμοποιήθηκε η σύντομη έκδοση του αναθεωρημένου Ερωτηματολογίου της Σχέσης του Ατόμου με τους Άλλους, (Birtchnell, Hammond, Horn, De Jong,& Kalaitzaki, 2013). Το PROQ3 αποτελείται από 48 ερωτήσεις που αντλούν πληροφορίες σχετικά με την αξιολόγηση των διαπροσωπικών σχέσεων των συμμετεχόντων. Οι ερωτώμενοι απαντούσαν σε μία τακτική κλίμακα τεσσάρων σημείων όπου τους δίνονταν η δυνατότητα να εκφράσουν σε κάθε ερώτηση την συμπεριφορά και την στάση που υιοθετούν για ή προς τους άλλους ανθρώπους. (Σχεδόν πάντα αλήθεια, Αρκετές φορές αλήθεια, Μερικές φορές αλήθεια, Σπάνια αλήθεια). Οι 48 ερωτήσεις είναι κατανομημένες σε 8 υποκλίμακες, μια για κάθε ένα από τα 8 τμήματα του Διαπροσωπικού οκταγώνου. Οι υποκλίμακες και οι ενδεικτικές ερωτήσεις για κάθε μία από αυτές είναι οι εξής: Ουδέτερη Θέση Ισχύος (ΟΘΙ): «Προσπαθώ να κανονίζω τα πράγματα έτσι ώστε οι άλλοι να κάνουν αυτό που θέλω» , Εγγύτητα από Θέση Ισχύος (ΕΘΙ): «Γαντζώνομαι δυνατά σε κάποιον που είναι κοντά μου» , Ουδέτερη Εγγύτητα (ΟΕ): «Έχω την τάση να προσκολλώμαι στους άλλους» , Εγγύτητα από Θέση Αδυναμίας (ΕΘΑ): «Φοβάμαι την απόρριψη» , Ουδέτερη Θέση Αδυναμίας (ΟΘΑ): « Το προτιμώ όταν κάποιος άλλος έχει τον έλεγχο» , Απόσταση από Θέση Αδυναμίας (ΑΘΑ): «Εύκολα υποχωρώ στους άλλους» ,Ουδέτερη Απόσταση (ΟΑ): « Δεν αφήνω τους άλλους να με πλησιάζουν πολύ» , Απόσταση από Θέση Ισχύος (ΑΘΙ): «Έχω την τάση να εκδικούμαι τους ανθρώπους που με προσβάλλουν».

4.5 Διαδικασία χορήγησης των ερωτηματολογίων

Η έρευνα διήρκησε ενάμισι χρόνο (από τον Οκτώβριο του 2012- Απρίλιο του 2014). Τα ερωτηματολόγια συλλέχθηκαν με την έναρξη των μαθημάτων. Οι στόχοι της παρούσας έρευνας διευκρινίστηκαν στους φοιτητές και τους ζητήθηκε η συμπλήρωση ενός ερωτηματολογίου, αφού πρώτα ενημερώθηκαν ότι η συμμετοχή τους είναι εθελοντική. Παράλληλα, αναφέρθηκε ότι μπορούν να παραλείψουν όποια ερώτηση αποφάσιζαν, ή να διακόψουν την απάντηση του ερωτηματολογίου οποιαδήποτε στιγμή. Τα ερωτηματολόγια που συμπλήρωσαν οι φοιτητές ήταν ανώνυμα ενώ δεν παρείχαν οποιαδήποτε πληροφορία που μπορεί να συμβάλει στην αναγνώριση της ταυτότητάς τους. Η ίδια διαδικασία χορήγησης ερωτηματολογίων ακολουθήθηκε και στους μαθητές Λυκείου. Για την διανομή ερωτηματολογίων στους μαθητές, αρχικά ήρθαμε σε επαφή με τους διευθυντές των σχολείων ώστε να εγκριθεί η εισαγωγή μας στο σχολικό πλαίσιο και κατ' επέκταση η συμμετοχή των παιδιών στην έρευνα.

4.6 Στατιστική ανάλυση

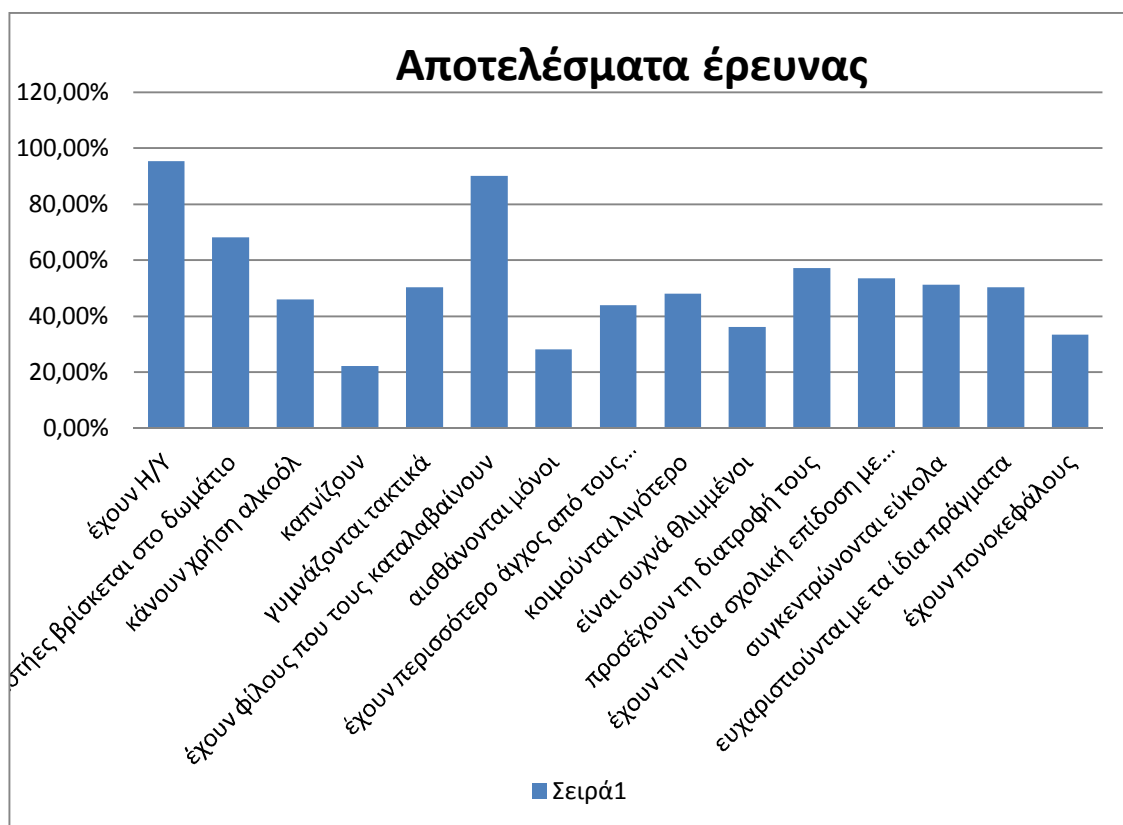
Τα δεδομένα που προέκυψαν από τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων αναλύθηκαν ποσοτικά με τη χρήση του στατιστικού πακέτου SPSS 18.0 for Windows. Αρχικά, πραγματοποιήθηκε η εισαγωγή των δεδομένων και στη συνέχεια η επεξεργασία των στοιχείων μέσω του προγράμματος SPSS. Αφού ολοκληρώθηκε η διαδικασία της καταχώρησης των δεδομένων στο SPSS , ακολούθησε η ερμηνεία των αποτελεσμάτων και η εξαγωγή των συμπερασμάτων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο «Αποτελέσματα έρευνας»

Τα αποτελέσματα της έρευνάς μας παρουσιάστηκαν το Νοέμβριο του 2013 στο 3ο Πανελλήνιο Συνέδριο της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο με θέμα «Πρόληψη και αντιμετώπιση διαδικτυακών συμπεριφορών υψηλού κινδύνου». Σκοπός του συνεδρίου ήταν να παρουσιαστούν έρευνες ειδικών επιστημόνων σε σχέση με τις συμπεριφορές υψηλού κινδύνου που αναπτύσσονται στο διαδίκτυο σε θέματα ασφάλειας και υγείας. Συγκεκριμένα, στη τράπεζα προφορικών ανακοινώσεων «Εθισμός στο Διαδίκτυο- Παράγοντες ευαλωτότητας των εφήβων» εντάχθηκε η εισήγησή μας με τίτλο «Ένα μοντέλο πρόβλεψης της υπερβολικής εξάρτησης από το διαδίκτυο: Ο ρόλος των συναισθημάτων και των διαπροσωπικών σχέσεων» .

Αποτελέσματα πληθυσμού έρευνας

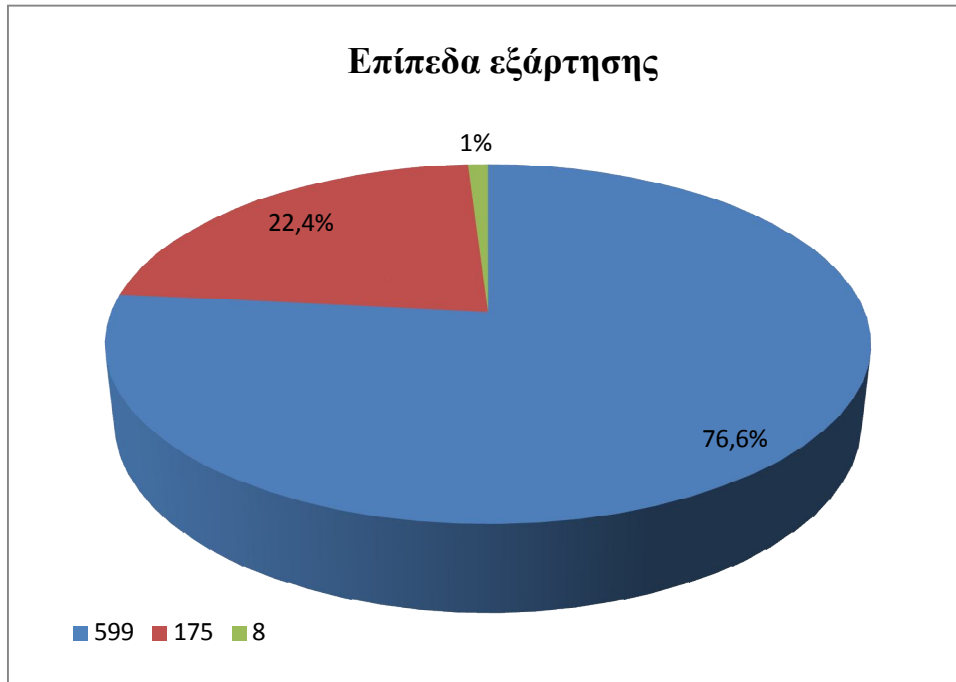
Η μέση ηλικία έναρξης χρήσης υπολογιστή βρέθηκε ότι ήταν το 13^ο έτος ηλικίας των νέων (T.A.=4,6).



Σχήμα 6. Απεικόνιση των αποτελεσμάτων της έρευνας

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ

- *Υπόθεση 1: Ποιο είναι το ποσοστό εξάρτησης των νέων από το διαδίκτυο;*



Τα 599 άτομα (76,6%) κάνουν φυσιολογική έως ήπια χρήση (έως 49) του διαδικτύου, τα 175 (22,4%) έχουν μέτρια εξάρτηση (50-79) και τα 8 (1,0%) παρουσιάζουν υψηλό επίπεδο εξάρτησης (80 και άνω).

- *Υπόθεση 2 : Υπάρχουν διαφορές στο ποσοστό εξάρτησης ανά ηλικία; Δηλαδή διαφέρει το ποσοστό των φοιτητών από το ποσοστό των μαθητών Λυκείου;*

Συσχέτιση της μεταβλητής εξάρτησης από το διαδίκτυο με την ηλικία;

Από τα αποτελέσματα βρέθηκε ότι έχουμε στατιστικά σημαντική συσχέτιση και ότι οι μεταβλητές εξάρτηση από το διαδίκτυο με την ηλικία σχετίζονται αντιστρόφως ανάλογα (όσο αυξάνεται η ηλικία μειώνεται ο βαθμός εξάρτησης από το διαδίκτυο) ($r = -0,144$, $p < 0,001$).

► Υπόθεση 3: Διαφέρει το ποσοστό εξάρτησης των νέων από το διαδίκτυο ανάλογα με το φύλο;

Η διαφορά του βαθμού εξάρτησης από το διαδίκτυο ως προς το Φύλο.

Από τα αποτελέσματα βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους άντρες (Μ.Ο.= 43,09,Τ.Α.=12,78) και στις γυναίκες (Μ.Ο.=39,44, Τ.Α.=12,71). ($t=3,61$, $df=760$, $p<0,05$). Οι άντρες εμφανίζουν υψηλότερες τιμές άρα παρουσιάζουν και υψηλότερο βαθμό εξάρτησης.

Υπόθεση 4 & 5:

► Ποιες είναι οι συνήθειες των νέων (π.χ. χρήση αλκοόλ και καπνού, συνήθειες ύπνου, άσκησης και διατροφής κ.ά.) που έχουν εξάρτηση απ' το διαδίκτυο;

► Διαφέρουν οι συνήθειες των νέων που έχουν εξάρτηση απ' το διαδίκτυο από τις συνήθειες των νέων που δεν έχουν εξάρτηση;

Συσχέτιση των μεταβλητών «Υπαρξη υπολογιστή στο σπίτι» με «Βαθμό εξάρτησης από το διαδίκτυο»

Υπαρξη Η/Υ στο σπίτι	Επίπεδο εξάρτησης			
	Φυσιολογική χρήση	Ήπια χρήση	Μέτρια χρήση	Εξάρτηση
Όχι	60,6%	36,4%	3,0%	,0%
Ναι	24,0%	51,7%	23,2%	1,1%

Πραγματοποιήθηκε συσχέτιση των μεταβλητών «Υπαρξη υπολογιστή στο σπίτι» με «Βαθμό εξάρτησης από το διαδίκτυο». Από αυτούς που είχαν Η/Υ στο σπίτι τους, το 1,1% είναι σοβαρά εξαρτημένοι, ενώ δεν παρουσιάζουν εξάρτηση αυτοί που δεν είχαν Η/Υ στο σπίτι τους.

Παράλληλα, αυτοί που δεν είχαν Η/Υ στο σπίτι τους σε ποσοστό 60,6% κάνουν φυσιολογική χρήση του διαδικτύου, ενώ από αυτούς που είχαν Η/Υ στο σπίτι τους, μόνο το 24,0% κάνουν φυσιολογική χρήση ($\chi^2 =24,099$, $d.f.=3$, $p<.001$).

Συσχέτιση των μεταβλητών «έχεις Η/Υ στο δωμάτιο σου» με «Βαθμό εξάρτησης από το διαδίκτυο»

Υπαρξη Η/Υ στο δωμάτιο	Επίπεδο εξάρτησης			
	Φυσιολογική χρήση	Ήπια χρήση	Μέτρια χρήση	Εξάρτηση
Όχι	33,0%	46,4%	19,7%	,9%
Ναι	21,5%	53,4%	24,1%	1,1%

Πραγματοποιήθηκε συσχέτιση των μεταβλητών «έχεις Η/Υ στο δωμάτιο σου» με «Βαθμό εξάρτησης από το διαδίκτυο». Ανάμεσα σε αυτούς που δήλωσαν ότι έχουν τον Η/Υ στο δωμάτιο τους το 24,1% είναι μέτρια εξαρτημένοι από το διαδίκτυο, έναντι του 19,7% που δεν είχαν Η/Υ στο δωμάτιο τους.

Παράλληλα, αυτοί που δεν είχαν Η/Υ στο δωμάτιο τους σε ποσοστό 33% δεν παρουσίασαν εξάρτηση από το διαδίκτυο, ενώ από αυτούς που είχαν Η/Υ, μόνο το 21,5% έκανε φυσιολογική χρήση του διαδικτύου ($\chi^2 = 11,738$, d.f.=3, $p=0,008$) < 0,05.

Συσχέτιση των μεταβλητών «χρήση αλκοόλ» με «Βαθμό εξάρτησης από το διαδίκτυο»

Συσχετίσαμε δυο μεταβλητές, «τη χρήση αλκοόλ» καθώς και «τον βαθμό εξάρτησης από το διαδίκτυο». Επειδή $\chi^2 = 3,626$, $df=3$, $p=0,305$ προκύπτει ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά άρα δεν μπορούμε να μιλήσουμε για συσχέτιση των δύο μεταβλητών.

Συσχέτιση των μεταβλητών «κάπνισμα» με «Βαθμό εξάρτησης από το διαδίκτυο»

Συσχετίσαμε τις μεταβλητές «κάπνισμα» με τον «Βαθμό εξάρτησης από το διαδίκτυο». Επειδή $\chi^2 = 4,384$, $df=3$, $p=0,223$ προκύπτει ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά άρα δεν μπορούμε να μιλήσουμε για συσχέτιση των δύο μεταβλητών.

Συσχέτιση των μεταβλητών «γυμναστική άσκηση» με «Βαθμό εξάρτησης από το διαδίκτυο»

Συσχετίσαμε τις μεταβλητές «γυμναστική άσκηση» με «Βαθμό εξάρτησης από το διαδίκτυο». Επειδή $\chi^2 = 0,562$, $df=3$, $p=0,905$ προκύπτει ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά άρα δεν μπορούμε να μιλήσουμε για συσχέτιση των δύο μεταβλητών.

Συσχέτιση των μεταβλητών «κατανόηση από φίλους» με «Βαθμό εξάρτησης από το διαδίκτυο»

Κατανόηση από φίλους	Επίπεδο εξάρτησης			
	Φυσιολογική χρήση	Ήπια χρήση	Μέτρια χρήση	Εξάρτηση
Όχι	32,5%	41,6%	22,1%	3,9%
Ναι	24,9%	52,0%	22,4%	,7%

Σε αυτό τον πίνακα έγινε συσχέτιση των μεταβλητών «κατανόηση από φίλους» με «Βαθμό εξάρτησης από το διαδίκτυο». Από αυτούς που είχαν σοβαρή εξάρτηση από το διαδίκτυο, το 3,9% απάντησαν ότι δεν είχαν φίλους να τους κατανοούν έναντι του 0,7% που απάντησαν ότι είχαν φίλους.

Παράλληλα, το 32,5% εκείνων που δεν έχουν εξάρτηση από το διαδίκτυο απάντησαν ότι δεν είχαν φίλους να τους κατανοούν έναντι του 24,9% που απάντησαν ότι είχαν φίλους ($\chi^2 = 9,933$, $df=3$, $p=0,019$).

Συσχέτιση των μεταβλητών «αίσθημα μοναξιάς» με «Βαθμό εξάρτησης από το διαδίκτυο»

Αίσθημα μοναξιάς	Επίπεδο εξάρτησης			
	Φυσιολογική χρήση	Ήπια χρήση	Μέτρια χρήση	Εξάρτηση
Όχι	27,2%	52,2%	20,0%	,5%
Ναι	21,4%	47,7%	28,6%	2,3%

Σε αυτόν τον πίνακα πραγματοποιήθηκε συσχέτιση των μεταβλητών «αίσθημα μοναξιάς» με «Βαθμό εξάρτησης από το διαδίκτυο». Αυτοί που παρουσίαζαν σοβαρή εξάρτηση σε ποσοστό 0,5% δήλωσαν ότι δεν αισθάνονταν μοναξιά, ενώ το 2,3% απάντησαν ότι αισθάνονταν μοναξιά.

Παράλληλα, αυτοί που έκαναν φυσιολογική χρήση, σε ποσοστό 21,4% δεν αισθάνονταν μοναξιά ενώ το 27,2% αισθάνονταν ($\chi^2= 12,560$, $df=3$, $p=0,006$).

Συσχέτιση των μεταβλητών «αίσθημα άγχους» με «Βαθμό εξάρτησης από το διαδίκτυο»

Πραγματοποιήθηκε συσχέτιση των μεταβλητών «αίσθημα άγχους» με «Βαθμό εξάρτησης από το διαδίκτυο». Επειδή ($\chi^2= 6,085$, $df=3$, $p=0,108$) προκύπτει ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά .

Συσχέτιση των μεταβλητών «έλλειψη ύπνου» με «Βαθμό εξάρτησης από το διαδίκτυο»

Πραγματοποιήθηκε συσχέτιση των μεταβλητών «έλλειψη ύπνου» με «Βαθμό εξάρτησης από το διαδίκτυο». Επειδή ($\chi^2= 4,573$, $df=3$, $p=0,206$) προκύπτει ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά.

Συσχέτιση των μεταβλητών «αίσθημα θλίψης» με «Βαθμό εξάρτησης από το διαδίκτυο»

Αίσθημα θλίψης	Επίπεδο εξάρτησης			
	Φυσιολογική χρήση	Ήπια χρήση	Μέτρια χρήση	Εξάρτηση
Όχι	28,1%	53,9%	17,6%	,4%
Ναι	21,3%	46,5%	30,1%	2,1%

Στον πίνακα αυτόν συσχετίσαμε τις μεταβλητές «αίσθημα θλίψης» με «Βαθμό εξάρτησης από το διαδίκτυο». Από αυτούς που παρουσίασαν σοβαρή εξάρτηση από το διαδίκτυο, το 2,1% απάντησε ότι αισθάνονταν θλίψη, έναντι του 0,4% που απάντησε ότι δεν αισθάνονταν θλίψη.

Παράλληλα, ανάμεσα σε αυτούς που δεν είχαν εξάρτηση από το διαδίκτυο, το 28,1% απάντησε ότι δεν αισθάνονται θλίψη έναντι του 21,3% που απάντησε ότι αισθάνονται. ($\chi^2= 23,212$, $df=3$, $p=0,000$.)

Συσχέτιση των μεταβλητών «προσεγμένη διατροφή» με «Βαθμό εξάρτησης από το διαδίκτυο»

Πραγματοποιήθηκε συσχέτιση των μεταβλητών «προσεγμένη διατροφή» με «Βαθμό εξάρτησης από το διαδίκτυο». Επειδή ($\chi^2= 2,992$, $df=3$, $p=0,393$) προκύπτει ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά.

Συσχέτιση των μεταβλητών «επίδοση στο σχολείο» με «Βαθμό εξάρτησης από το διαδίκτυο»

Πραγματοποιήθηκε συσχέτιση των μεταβλητών «επίδοση στο σχολείο» με «Βαθμό εξάρτησης από το διαδίκτυο». Επειδή ($\chi^2= 3,314$, $df=3$, $p=0,346$) προκύπτει ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά.

Συσχέτιση των μεταβλητών «Βαθμός συγκέντρωσης» με «Βαθμό εξάρτησης από το διαδίκτυο»

αυτοσυγκέντρωση	Επίπεδο εξάρτησης			
	Φυσιολογική χρήση	Ήπια χρήση	Μέτρια χρήση	Εξάρτηση
Όχι	18,6%	50,5%	29,3%	1,6%
Ναι	32,3%	51,4%	15,9%	,5%

Σε αυτόν τον πίνακα συσχετίσαμε τις μεταβλητές «Βαθμό συγκέντρωσης» με «Βαθμό εξάρτησης από το διαδίκτυο». Από αυτούς που είχαν σοβαρή εξάρτηση από το διαδίκτυο, το 1,6% απάντησε ότι δεν συγκεντρώνονται εύκολα, σε σύγκριση με το 0,5% που απάντησε ότι συγκεντρώνονται εύκολα.

Παράλληλα, αυτοί που δεν παρουσίαζαν εξάρτηση το 18,6% απάντησε ότι δεν συγκεντρώνονται εύκολα, έναντι του 32,3% που απάντησε ότι συγκεντρώνονται εύκολα ($\chi^2= 31,991$, $df=3$, $p=0,000$).

Συσχέτιση των μεταβλητών «ευχαρίστηση από οικείες δραστηριότητες» με «Βαθμό εξάρτησης από το διαδίκτυο»

Συσχετίσαμε τις μεταβλητές «ευχαρίστηση από οικείες δραστηριότητες» με «Βαθμό εξάρτησης από το διαδίκτυο». Επειδή ($\chi^2= 4,600$, $df=3$, $p=0,204$) προκύπτει ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά.

Συσχέτιση των μεταβλητών «ενοχλήσεις από πονοκεφάλους» με «Βαθμό εξάρτησης από το διαδίκτυο»

Ενοχλήσεις από πονοκεφάλους	Επίπεδο εξάρτησης			
	Φυσιολογική χρήση	Ήπια χρήση	Μέτρια χρήση	Εξάρτηση
Όχι	27,5%	54,2%	17,6%	,8%
Ναι	21,8%	44,7%	32,1%	1,5%

Σε αυτόν τον πίνακα συσχετίσαμε τις μεταβλητές «ενοχλήσεις από πονοκεφάλους» με «Βαθμό εξάρτησης από το διαδίκτυο». Από αυτούς που είχαν σοβαρή εξάρτηση από το διαδίκτυο, το 1,5% παρουσίαζε συχνά πονοκεφάλους ή ενοχλήσεις στα μάτια, έναντι του 0,8% που απάντησε ότι δεν είχε.

Παράλληλα, από αυτούς που απάντησαν πως δεν έχουν εξάρτηση από το διαδίκτυο το 27,5% απάντησε ότι δεν παρουσίαζε συχνά πονοκεφάλους ή ενοχλήσεις στα μάτια ενώ το 21,8% απάντησε καταφατικά ($\chi^2= 22,443$, $df=3$, $p=0,000$).

► Υπόθεση 6: Διαφέρουν οι διαπροσωπικές σχέσεις των νέων που είναι εξαρτημένοι απ' το διαδίκτυο από τις διαπροσωπικές σχέσεις των νέων που δεν έχουν εξάρτηση;

Εξετάζουμε αν διαφέρουν οι διαπροσωπικές σχέσεις των νέων με εξάρτηση από το διαδίκτυο από τις διαπροσωπικές σχέσεις των νέων που δεν έχουν εξάρτηση.

Βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά των μέσων όρων. Αυτοί που παρουσιάζουν εξάρτηση (μέτριου έως σοβαρού βαθμού) εμφανίζουν περισσότερο αρνητικές σχέσεις με τους άλλους (Μ.Ο.=68,6, Τ.Α.= 14,6) έναντι αυτών που κάνουν φυσιολογική χρήση (Μ.Ο.=60,16, Τ.Α.=15,15) ($t=-5,542$, $df=540$, $p=0,000$).

► Υπόθεση 7: α) Διαφέρουν οι διαπροσωπικές σχέσεις των μαθητών που είναι εξαρτημένοι από τις διαπροσωπικές σχέσεις των φοιτητών που είναι εξαρτημένοι απ' το διαδίκτυο;

Εξετάζουμε αν διαφέρουν οι διαπροσωπικές σχέσεις των μαθητών που είναι εξαρτημένοι από το διαδίκτυο από τις διαπροσωπικές σχέσεις των φοιτητών που είναι εξαρτημένοι.

Δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά των μέσων όρων ($t=-0,685$, $df=124$, $p=0,494$). Δηλαδή, οι μαθητές που έχουν πρόβλημα εξάρτησης (μέτριου έως σοβαρού βαθμού) έχουν ίδιας ποιότητας διαπροσωπικές σχέσεις (Μ.Ο.=69,92, Τ.Α.=13,58) με τους φοιτητές που είναι εξαρτημένοι από το διαδίκτυο (Μ.Ο.=68,00, Τ.Α.=15,15).

► β) Διαφέρουν οι διαπροσωπικές σχέσεις των μαθητών που κάνουν φυσιολογική χρήση του διαδικτύου με τους μαθητές που αντιμετωπίζουν προβλήματα χρήσης του διαδικτύου.

Εξετάζουμε αν διαφέρουν οι διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ εξαρτημένων και μη από το διαδίκτυο στην ομάδα των μαθητών.

Βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά των μέσων όρων ($t=-3,658$, $df=184$, $p=0,000$). Δηλαδή, οι μαθητές που κάνουν φυσιολογική χρήση δεν έχουν ίδιας ποιότητας διαπροσωπικές σχέσεις (Μ.Ο.=59,95 Τ.Α.=15,70) με τους μαθητές που δεν κάνουν φυσιολογική χρήση του διαδικτύου (Μ.Ο.=69,92, Τ.Α.=13,58).

► γ) Διαφέρουν οι διαπροσωπικές σχέσεις των φοιτητών που κάνουν φυσιολογική χρήση του διαδικτύου με τους φοιτητές που αντιμετωπίζουν προβλήματα χρήσης του διαδικτύου.

Εξετάζουμε αν διαφέρουν οι διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ εξαρτημένων και μη από το διαδίκτυο στην ομάδα των φοιτητών.

Βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά των μέσων όρων ($t=-4,154$, $df=352$, $p=0,000$). Δηλαδή, οι φοιτητές που κάνουν φυσιολογική χρήση δεν έχουν ίδιας ποιότητας διαπροσωπικές σχέσεις (M.O.=60,30 T.A.=14,90) με τους φοιτητές που αντιμετωπίζουν εξάρτηση από το διαδίκτυο (M.O.=68,00, T.A.=15,15).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο «Συμπεράσματα»

6.1 Περιορισμοί έρευνας:

Η γενίκευση του αποτελέσματος της έρευνας μας για όλο τον πληθυσμό, πέραν του δείγματος αποτέλεσε τον πρωταρχικό περιορισμό της. Στις περισσότερες έρευνες παρουσιάζονται κάποιοι περιορισμοί, που δημιουργούν ορισμένες επιφυλάξεις.

Συγκεκριμένα, το ελλιπές δείγμα της έρευνας μας που αφορά τη σχολή Διοίκησης Οικονομίας (2,9%) και τη σχολή Τεχνολογίας Γεωπονίας (2,8%), δεν επιτρέπει τη γενίκευση των αποτελεσμάτων για όλους τους φοιτητές των εν λόγω τμημάτων. Αντίθετα, το δείγμα που συλλέξαμε και αφορά στους φοιτητές άλλων σχολών όπως της Σχολής Τεχνολογικών Εφαρμογών (18,1%) και της Σχολής Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας (40,5%) πιθανόν να είναι πιο αντιπροσωπευτικό όσον αφορά στα αποτελέσματα της έρευνας μας.

Παράλληλα, το δείγμα από τους μαθητές των σχολείων του Ηρακλείου ανάγεται σε ποσοστό 35,8%. Κρίνεται λοιπόν αναγκαίο να αναφέρουμε πως τα αποτελέσματα της έρευνας μας δεν καθίσταται ορθό να γενικευτούν σε όλους τους νέους της Ελλάδας και σε καμία περίπτωση το συγκεκριμένο δείγμα δεν επελέγη ως αντιπροσωπευτικό όλων των νέων της χώρας. Αυτό επιβεβαιώνεται από το γεγονός ότι το δείγμα μας αποτελείται συγκεκριμένα από φοιτητές του ΤΕΙ Κρήτης και μαθητές Λυκείων του Ηρακλείου.

6.2 Συζήτηση:

Το φαινόμενο της εξάρτησης από το διαδίκτυο έχει απασχολήσει και άλλους ερευνητές στην Ελλάδα αλλά και στο εξωτερικό, οι οποίοι έχουν πραγματοποιήσει έρευνες ώστε να το μελετήσουν. Τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την έρευνά μας, σε αρκετές περιπτώσεις συμφωνούν με τα αποτελέσματα άλλων ερευνών. Διακρίναμε όμως και κάποιες διαφορές, γεγονός που υποδεικνύει πως η εξάρτηση

από το διαδίκτυο και τις διαπροσωπικές σχέσεις διαφέρει από δείγμα σε δείγμα και δεν είναι στατική.

Οι νέοι παρουσιάζουν πλέον πολύ συχνή επαφή με το διαδίκτυο και τους υπολογιστές, αλλά το μεγαλύτερο ποσοστό εξ' αυτών δε θέτουν σε προτεραιότητα τη χρήση του υπολογιστή έναντι της κοινωνικοποίησης τους και των προσωπικών τους διεπαφών.

Παρότι η εξάρτηση των ανδρών στο διαδίκτυο εμφανίζεται ελάχιστα πιο αυξημένη από αυτή των γυναικών, παρατηρούμε μικρή διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα όσον αφορά τη χρήση του υπολογιστή και κατ' επέκταση του διαδικτύου. Το γεγονός επαληθεύει και η έρευνα της κ. Καραδήμου, που έχει πραγματοποιηθεί από το Αριστοτέλειο πανεπιστήμιο το 2010, η οποία ισχυρίζεται ότι τα δύο φύλα παρουσιάζουν αποκλείσεις σχετικά με τον τρόπο χρήσης του διαδικτύου. Επίσης, και έρευνα του κ. Σιώμου, καταλήγει πως η χρήση Η/Υ μεταξύ των δύο φύλων εμφανίζει υπεροχή υπέρ των ανδρών, ενώ παρατηρείται ότι τα αγόρια χρησιμοποιούν το διαδίκτυο στατιστικά σημαντικά περισσότερο συγκριτικά με τα κορίτσια για παιχνίδια και αγορές ενώ τα κορίτσια για πληροφορίες σχετικές με το σχολείο.

Ακόμη, η εξάρτηση των νέων σε σύγκριση με το αν είναι σπουδαστές ή μαθητές μας οδηγεί στο συμπέρασμα ότι οι φοιτητές παρουσιάζουν μεγαλύτερη τάση από τους μαθητές στη χρήση του υπολογιστή τους. Αυτό, πιθανόν, να συμβαίνει λόγω της ελλιπούς επιτήρησης από τους γονείς αλλά και του περισσότερου ελεύθερου χρόνου που διαθέτουν οι φοιτητές.

Επιπρόσθετα, αρκετοί από τους νέους παραδέχονται ότι η απόδοσή τους στο σχολείο ή το πανεπιστήμιο επηρεάζεται από τη χρήση του υπολογιστή σε ποσοστό 50,0%, κάτι το οποίο επαληθεύεται από την έρευνα μας. Η πτώση της σχολικής απόδοσης επιβεβαιώνεται και από έρευνα του κ. Βάντση που πραγματοποιήθηκε το 2009 στο ΤΕΙ Κρήτης. Στην έρευνα αυτή ένα αρκετά σημαντικό ποσοστό της τάξεως του 40,5% φαίνεται να παραμελεί τις σχολικές του υποχρεώσεις εξαιτίας της χρήσης του υπολογιστή. Επίσης, και σε έρευνα που διεξήχθη στη Γερμανία (Interdisziplinäre Suchtforschungs gruppe Berlin, Institut für Medizinische Psychologie), τα παιδιά που πληρούσαν τα κριτήρια εξάρτησης παρουσίαζαν δυσκολία συγκέντρωσης στα σχολικά μαθήματα.

Επιπρόσθετα, όσοι νέοι παρουσιάζουν συμπτώματα εξάρτησης στο διαδίκτυο υποστηρίζουν ότι αντιμετωπίζουν διατροφικές διαταραχές και διαταραχές ύπνου, δηλαδή κοιμούνται λιγότερες ώρες τον τελευταίο καιρό σε ποσοστό 1 % και δεν προσέχουν τη διατροφή τους σε ποσοστό 0,7%.

Σύμφωνα με την έρευνα μας δεν προκύπτει κάποια στατιστικά σημαντική σχέση ανάμεσα στον γενικό βαθμό εξάρτησης από το Διαδίκτυο και στη χρήση αλκοόλ ή στο κάπνισμα. Το γεγονός αυτό επαληθεύει έρευνα του κ. Πατέλη, η οποία πραγματοποιήθηκε από το Πολυτεχνείο Κρήτης το 2012.

Επίσης, από την έρευνά μας προκύπτει ότι η χρήση του υπολογιστή δεν σχετίζεται με την γυμναστική άσκηση των νέων, με το αίσθημα του άγχους, με την έλλειψη του ύπνου, με την προσεγμένη διατροφή, με την επίδοση στο σχολείο και με την ευχαρίστηση από οικείες δραστηριότητες.

Από την διεξαγωγή της έρευνας μας προκύπτει ότι ο μέσος όρος έναρξης χρήσης υπολογιστή βρέθηκε ότι ήταν τα 13,2 έτη.

Το 95,5% του δείγματος απάντησε ότι έχει Η/Υ και πιο συγκεκριμένα το 68,3% δήλωσε ότι έχουν τον υπολογιστή στο δωμάτιο τους. Από τα αποτελέσματα αυτά διαπιστώνεται πως από μικρή κιόλας ηλικία τα παιδιά χρησιμοποιούν τον υπολογιστή και πως αυτός αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας τους. Το γεγονός πως παραπάνω από το μισό ποσοστό του δείγματος (68,3%) απάντησε πως ο υπολογιστής βρίσκεται στο προσωπικό τους χώρο, συμβάλλει στο να υποθέσουμε πως υπάρχει μεγαλύτερη ελευθερία όσον αφορά στη χρήση του υπολογιστή και κατ' επέκταση πως τίθενται πιο ελαστικά όρια από τους γονείς.

Όπως προκύπτει από τα αποτελέσματα της έρευνας, το ποσοστό 48,0% κοιμούνται λιγότερες ώρες τον τελευταίο καιρό, το 46,1% του δείγματος απάντησε πως κάνουν χρήση αλκοόλ, το 44,0% αισθάνονται περισσότερο άγχος από τους συνομηλίκους τους, το 36,3% αισθάνονται συχνά θλιμμένοι και το 33,5% έχουν συχνά πονοκεφάλους και το 22,2% πως καπνίζουν. Επίσης, το 57,2% προσέχουν τη διατροφή τους, το 53,6% έχουν την ίδια σχολική επίδοση όπως παλιά, το 51,4% συγκεντρώνονται εύκολα, το 50,3% δήλωσαν ότι γυμνάζονται τακτικά και το 50,3% ευχαριστιούνται με τα ίδια πράγματα όπως παλαιότερα. Συμπεραίνουμε, πως οι

συνήθειες των νέων δεν σχετίζονται με τη χρήση του υπολογιστή αφού τα ποσοστά αναλογούν σε μικρό αριθμό του δείγματός μας.

Όσον αφορά τις διαπροσωπικές σχέσεις, το ποσοστό 90,1% πιστεύουν πως έχουν φίλους που τους καταλαβαίνουν και τους νοιάζονται και το 28,3% αισθάνονται μόνοι. Παρατηρούμε, πως το ποσοστό του δείγματος που έχουν διαπροσωπικές σχέσεις με άλλους είναι αυξημένο, σε αντίθεση με αυτούς που αισθάνονται μοναξιά.

Σύμφωνα με την 1^η ερευνητική υπόθεση αναμέναμε πως το ποσοστό υψηλού βαθμού εξάρτησης των νέων θα ήταν μεγαλύτερο από αυτό που έδειξε πράγματι η έρευνα και το ποσοστό μετρίου επίπεδου εξάρτησης θα ήταν στα ίδια επίπεδα με αυτό που έδειξε η έρευνα. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι το ποσοστό 76,6% παρουσιάζει φυσιολογικά επίπεδα χρήσης από το διαδίκτυο, το 22,4% μέτριο επίπεδο και το 1,0% υψηλό επίπεδο. Τα αποτελέσματα της έρευνάς μας επαληθεύονται και από τα αποτελέσματα της Πανευρωπαϊκής Έρευνας EU NET ADB με θέμα τις συμπεριφορές εξάρτησης από το διαδίκτυο το 1,2% του συνολικού δείγματος (13284 έφηβοι) παρουσιάζει συμπεριφορές εξάρτησης και το 12,7 % οριακή διαδικτυακή συμπεριφορά.

Στην 2^η υπόθεση αναμέναμε, πως το ποσοστό εξάρτησης θα είναι υψηλότερο στους φοιτητές ΤΕΙ απ' ότι στους μαθητές λυκείου και την υπόθεση μας στηρίξαμε στο γεγονός ότι οι φοιτητές έχουν περισσότερο ελεύθερο χρόνο και πως οι πιθανότητες πρόσβασης τους στο διαδίκτυο είναι περισσότερες. Αντίθετα, τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν πως όσο αυξάνει η ηλικία τόσο μειώνεται ο βαθμός εξάρτησης από το διαδίκτυο.

Στην 3^η υπόθεση διερευνήθηκε στην παρούσα έρευνα η διαφορά του βαθμού εξάρτησης από το διαδίκτυο ως προς το Φύλο. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν πως ο ανδρικός πληθυσμός παρουσιάζει εξάρτηση από το διαδίκτυο περισσότερο από τον γυναικείο πληθυσμό. Αυτό επαληθεύεται και από έρευνα του Δεύτερου Δημοτικού σχολείου Πευκών Αττικής που παρουσιάστηκε στο Δεύτερο Μαθητικό Συνέδριο Πληροφορικής το Μάρτιο 2010, με θέμα « Εθισμός στο διαδίκτυο- Μια νέα μορφή εξάρτησης».

Στην 4^η και 5^η υπόθεση διερευνήθηκαν οι συνήθειες των νέων που έχουν εξάρτηση από το διαδίκτυο καθώς και το κατά πόσο διαφορετικές συνήθειες

παρουσιάζουν με αυτούς που δεν έχουν εξάρτηση. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι αυτοί που είχαν Η/Υ στο σπίτι τους, το ποσοστό 1,1% παρουσιάζουν υψηλό επίπεδο εξάρτησης από το διαδίκτυο, ενώ αυτοί που δεν είχαν Η/Υ στο σπίτι τους, κάνουν φυσιολογική χρήση του διαδικτύου.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν, ακόμη, ότι το δείγμα που δήλωσε ότι έχει τον Η/Υ στο δωμάτιο του (24,1%) παρουσιάζει μέτριο επίπεδο εξάρτησης, έναντι (19,7%) από αυτών που δεν είχαν Η/Υ στο δωμάτιο τους.

Στην 4^η και 5^η υπόθεση διερευνήθηκε, ακόμη, το ποσοστό σωματικής συμπτωματολογίας και κατάθλιψης και κοινωνικής δυσλειτουργίας από το δείγμα. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι στο δείγμα που παρουσίαζε υψηλό επίπεδο εξάρτησης από το διαδίκτυο, το ποσοστό 3,9% απάντησε ότι δεν είχε φίλους έναντι του 0,7% που απάντησε ότι είχε φίλους. Το ποσοστό 62,5% αισθάνονταν μοναξιά έναντι του ποσοστού 37,5% που δεν αισθάνονταν μοναξιά. Το 2,1% απάντησε ότι αισθάνονταν θλίψη, έναντι 0,4% που απάντησε ότι δεν αισθάνονταν θλίψη. Το 1,6% απάντησε ότι δεν συγκεντρώνονται εύκολα, σε σύγκριση με το 0,5% που απάντησε ότι συγκεντρώνονται εύκολα. Το 1,5% απάντησε ότι έχει συχνά πονοκεφάλους ή ενοχλήσεις στα μάτια, έναντι του 0,8% που απάντησε ότι δεν έχει. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι συνήθειες των νέων σχετίζονται με τη χρήση του υπολογιστή γεγονός που αναμέναμε. Τα αποτελέσματα έδειξαν επίσης ότι η χρήση αλκοόλ, τσιγάρου και γυμναστικής άσκησης δεν σχετίζεται ανάμεσα στο δείγμα που παρουσιάζει υψηλό επίπεδο εξάρτησης από το διαδίκτυο και στο δείγμα που δεν παρουσιάζει εξάρτηση.

Στην 6^η ερευνητική υπόθεση, εξετάσαμε αν διαφέρουν οι διαπροσωπικές σχέσεις των νέων που παρουσιάζουν υψηλό επίπεδο εξάρτησης στο διαδίκτυο από τις διαπροσωπικές σχέσεις των νέων που κάνουν φυσιολογική χρήση του διαδικτύου. Αναμέναμε, ότι αυτοί που παρουσιάζουν υψηλό επίπεδο εξάρτησης από το διαδίκτυο θα έχουν περισσότερο αρνητικές διαπροσωπικές σχέσεις από αυτούς που έχουν ελεγχόμενη χρήση του διαδικτύου, γεγονός που αποδείχθηκε από την έρευνά μας.

Στην 7^η ερευνητική υπόθεση, στο πρώτο υπο-ερώτημα εξετάσαμε αν διαφέρουν οι διαπροσωπικές σχέσεις των μαθητών που παρουσιάζουν υψηλό επίπεδο εξάρτησης από το διαδίκτυο έναντι του δείγματος των φοιτητών που παρουσιάζουν υψηλό επίπεδο εξάρτησης του διαδικτύου. Αναμέναμε, όπως και αποδείχθηκε από

την έρευνά μας, ότι δεν υπάρχει διαφορά στις διαπροσωπικές σχέσεις ανάμεσα στους φοιτητές και τους μαθητές που παρουσιάζουν υψηλό επίπεδο εξάρτησης.

Στο δεύτερο υπο-ερώτημα εξετάσαμε αν διαφέρουν οι διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ εξαρτημένων και μη από το διαδίκτυο στην ομάδα των μαθητών. Αναμέναμε, όπως και αποδείχθηκε από την έρευνά μας, ότι υπάρχει διαφορά στις διαπροσωπικές σχέσεις στην ομάδα των μαθητών εξαρτημένων και μη από το διαδίκτυο.

Στο τρίτο υπο-ερώτημα εξετάσαμε εάν διαφέρουν οι διαπροσωπικές σχέσεις των φοιτητών που κάνουν φυσιολογική χρήση του διαδικτύου με τους φοιτητές που αντιμετωπίζουν προβλήματα χρήσης του διαδικτύου. Αναμέναμε, όπως και αποδείχθηκε από την έρευνά μας, ότι υπάρχει διαφορά στις διαπροσωπικές σχέσεις στην ομάδα των φοιτητών εξαρτημένων και μη από το διαδίκτυο.

Λαμβάνοντας, λοιπόν, υπ' όψιν μας τα αποτελέσματα της έρευνας αλλά και άλλων ερευνών καταλήγουμε ότι το διαδίκτυο (internet) αποτελεί ένα αστείρευτο πλούτο πληροφοριών. Στις μέρες μας μάλιστα, θεωρείται ένα παγκόσμιο εργαλείο με αρκετές δυνατότητες, επιμόρφωσης, ψυχαγωγίας, κοινωνικών ευκαιριών. Οι δυνατότητες αυτές που προσφέρει, διευκολύνουν τη ζωή των ανθρώπων σε διάφορους τομείς. Όμως, όπως συνήθως συμβαίνει με κάθε τεχνολογικό επίτευγμα, η μη οριοθετημένη και προσεκτική χρήση του, προκαλεί σοβαρές επιπτώσεις στην λειτουργικότητα του ανθρώπου και κινδύνους που ελλοχεύουν από την ανεξέλεγκτη πλοήγηση στον εικονικό κόσμο. Η εκτεταμένη χρήση του υπολογιστή, παρεμβαίνει σε διάφορους τομείς όπως στην κοινωνική ζωή του ατόμου, στη σχολική εργασία ή ακόμη και στην εργασιακή του απασχόληση. Η υπερβολή σε οποιαδήποτε δραστηριότητα επισκιάζει τα σημαντικά οφέλη και οδηγεί σε προβλήματα. Επομένως, για την αποφυγή των επιπτώσεων αυτών καθίσταται αναγκαία η ύπαρξη ορίων ως προς τον χρόνο χρήσης του διαδικτύου. Διότι όπως υποστήριξε και ο Δημόκριτος, *‘ει τις υπερβάλλοι το μέτριον, τα επιτεπέστατα ατερπέστατα αν γίγνοιτο’*.

6.3 Συμπεράσματα έρευνας:

Μετά τη διαδικασία επεξεργασίας των ερωτηματολογίων τις συσχετίσεις μας επί των απαντήσεων, είναι δυνατόν να προχωρήσουμε στην εξαγωγή των ακόλουθων συμπερασμάτων:

- Οι άνδρες χρησιμοποιούν στατιστικά σημαντικά περισσότερο το διαδίκτυο σε σύγκριση με τις γυναίκες.
- Οι φοιτητές παρουσιάζουν μεγαλύτερη τάση από τους μαθητές όσον αφορά τη χρήση του υπολογιστή τους.
- Η χρήση υπολογιστή δεν επηρεάζει την απόδοση των νέων στο σχολείο/ πανεπιστήμιο.
- Όσοι νέοι παρουσιάζουν εξάρτηση από το διαδίκτυο, δεν αντιμετωπίζουν διατροφικές διαταραχές και διαταραχές ύπνου αλλά αντιμετωπίζουν προβλήματα συγκέντρωσης και είχαν συχνούς πονοκεφάλους και ενοχλήσεις στα μάτια.
- Ο βαθμός εξάρτησης δεν επηρεάζεται από τη χρήση αλκοόλ ή τσιγάρου.
- Ο βαθμός εξάρτησης δεν σχετίζεται με την γυμναστική άσκηση.
- Όσοι κάνουν προβληματική χρήση του διαδικτύου παρουσιάζουν περισσότερο αρνητικές διαπροσωπικές σχέσεις από αυτούς που κάνουν ελεγχόμενη χρήση.

6.4 Προτάσεις :

Η πλήρης αποφυγή του διαδικτύου είναι μάλλον μη ρεαλιστική επιθυμητή προσδοκία, δεδομένου ότι οι υπολογιστές και το διαδίκτυο είναι πλέον αναπόσπαστο μέρος της κοινωνικής, εκπαιδευτικής και επαγγελματικής ζωής στη σημερινή εποχή.

Υπάρχει σίγουρα όμως ανάγκη για μελλοντικές έρευνες που θα κληθούν να παρουσιάσουν και να αναλύσουν το φαινόμενο της διαδικτυακής εξάρτησης έτσι ώστε να υπάρξει περαιτέρω ενημέρωση και πρόληψη. Οι μελέτες οφείλουν να εστιάσουν εκτός από τους νέους, στον ρόλο των γονέων και των εκπαιδευτικών και να μελετήσουν τη συμβολή αυτών στον περιορισμό του φαινομένου και τον τρόπο με τον οποίο θα μπορούσαν να βοηθήσουν τα παιδιά τους. Όσον αφορά την πρόληψη από μικρή ηλικία θα πρέπει να τίθενται και να τηρούνται ορισμένα όρια μέσα στην οικογένεια. Τα όρια αυτά θα πρέπει να είναι διαπραγματεύσιμα καθώς μεγαλώνουν τα παιδιά.

Εκτός από τους επιστήμονες και τους εκπαιδευτικούς καλείται και η κοινωνία να θέσει μέτρα κατά του φαινομένου που καταλαμβάνει όλο και μεγαλύτερες διαστάσεις. Η εξάρτηση από το διαδίκτυο δεν διαφέρει από τις υπόλοιπες εξαρτήσεις καθώς επρόκειτο να την συμπεριλάβει και το εγχειρίδιο της αμερικάνικης ψυχιατρικής εταιρείας DSM. Η παρουσία των κοινωνικών λειτουργών τόσο στα σχολεία, όσο και στα ανώτερα εκπαιδευτικά ιδρύματα καθίσταται αναγκαία και βοηθητική ώστε να υπάρχει άμεση ενημέρωση των παιδιών από μικρή ηλικία, των νέων αλλά και του οικογενειακού πλαισίου για αυτό το σύγχρονο κοινωνικό πρόβλημα της διαδικτυακής εξάρτησης. Η στάση και η συμπεριφορά των γονέων ως προς το πώς θα χρησιμοποιούν οι ανήλικοι το διαδίκτυο, αποτελεί ουσιαστικό κομμάτι στον τομέα της πρόληψης της αποφυγής της διαδικτυακής εξάρτησης. Προτείνουμε, λοιπόν, οι γονείς μέσω της ενημέρωσης, να πάψουν να είναι ηλεκτρονικά αναλφάβητοι ώστε να έχουν την δυνατότητα να δίνουν τις απαραίτητες κατευθύνσεις στα παιδιά τους και να είναι σε θέση να εγκαθιστούν φίλτρα στον υπολογιστή ώστε να αποτρέπουν την εμφάνιση ακατάλληλων για τα παιδιά τους ιστοσελίδων. Η τοποθέτηση του υπολογιστή σε κοινόχρηστο χώρο και η χρονική οριοθέτηση της χρήσης του από το παιδί θα συμβάλλει στην πρόληψη της δυσλειτουργικής χρήσης του διαδικτύου.

Πρόταση μας ακόμη αποτελούν οι ενημερωτικές ημερίδες, ξεκινώντας από την πρωτοβάθμια εκπαίδευση, στις οποίες ειδικευμένοι επιστήμονες θα κληθούν να αφυπνίσουν τους νέους, για τους κινδύνους που ελλοχεύουν. Η καλύτερη ενημέρωση μέσω των ΜΜΕ, θα μπορούσε επίσης να συμβάλλει στη μείωση της εξάρτησης του διαδικτύου προβάλλοντας τις αρνητικές συνέπειες της.

Αξιοσημείωτη προσπάθεια γίνεται από υπάρχοντα κέντρα, μονάδες, υπηρεσίες και γραμμές στήριξης στις οποίες μπορούν να απευθυνθούν γονείς που παρατηρούν προβληματική χρήση του διαδικτύου στα παιδιά τους, καθώς και νέοι με σκοπό να βοηθηθούν. Ωστόσο, οι περισσότερες προσπάθειες αντιμετώπισης του φαινομένου, επικεντρώνονται κυρίως σε αστικά κέντρα περιορίζοντας με αυτόν τον τρόπο την επίγνωση του γενικού πληθυσμού σχετικά με την εξάρτηση από το διαδίκτυο. Μια πρόταση μας ως προς αυτό είναι η τακτική αποστολή μιας διεπιστημονικής ομάδας σε κάθε δήμο-κοινότητα, με στόχο την ενημέρωση των πολιτών και την άσκηση συμβουλευτικής. Ακόμη, το ενδεχόμενο πιθανής δημιουργίας μιας δημόσιας υπηρεσίας ή μη κυβερνητικής οργάνωσης, με

συμβουλευτικό και υποστηρικτικό χαρακτήρα. Η υπηρεσία αυτή θα είναι υπεύθυνη για την εκτίμηση των αναγκών και τον σχεδιασμό δράσεων με στόχο την πρόληψη της εξάρσης της διαδικτυακής χρήσης. Θεωρούμε, πως ένας οργανωμένος φορέας με ολοκληρωμένο σχέδιο παρέμβασης θα είχε σημαντική συμβολή στην καταστολή του φαινομένου αυτού, σε τοπικό επίπεδο.

Η αναζήτηση εξειδικευμένης υποστήριξης από ειδικούς είναι το πρώτο και καθοριστικό βήμα για την αντιμετώπιση της εξαρτητικής συμπεριφοράς. Πιο συγκεκριμένα οι κοινωνικοί λειτουργοί που θα στελεχώνουν την υπηρεσία αυτή θα πρέπει να εφαρμόζουν τα εξής:

- Συμβουλευτική βοήθεια στα ίδια τα άτομα.
- Στήριξη στο οικογενειακό περιβάλλον, ώστε να μπορεί να λειτουργήσει αποτρεπτικά προς τέτοιες συμπεριφορές.
- Διερεύνηση τυχόν ψυχικών διαταραχών που μπορεί να συνυπάρχουν με την εξάρτηση ή την συμπεριφορά κατάχρησης.
- Μεσολάβηση μεταξύ εξυπηρετούμενων και κοινωνικών υπηρεσιών.
- Καθοδήγηση των εξαρτημένων ατόμων, των οικογενειών τους προκειμένου να αξιοποιήσουν τις παροχές τους που τους προσφέρονται.
- Αποκατάσταση των ορίων και της εσωτερικής ιεραρχίας μέσα στην οικογένεια, διαμόρφωση σχέσης εμπιστοσύνης με τα παιδιά κ.ά.
- Συγκέντρωση πληροφοριών και αξιολόγηση προβλημάτων, παρέμβαση.

Ως σύμβουλος- εμπειρογνώμονας -ειδικός ο κοινωνικός λειτουργός οφείλει να προτείνει και να ενθαρρύνει τους εξυπηρετούμενους να επιλέξουν προσφορότερους και αποδοτικότερους τρόπους αντιμετώπισης της εξάρτησης και του εθισμού από το διαδίκτυο. Υπό τον ρόλο αυτόν, ο κοινωνικός λειτουργός οφείλει να εστιάσει να αναλύσει, να παρέμβει, ευαισθητοποιώντας την κοινή γνώμη, δίνοντας επιστημονική και τεκμηριωμένη πληροφόρηση. Ο κοινωνικός λειτουργός θα αποτελέσει τον κυματοθραύστη στο νέο παλιρροιακό κύμα που κατακλύζει την κοινωνία μας συστήνοντας κατάλληλες υπηρεσίες, προγράμματα ή βρίσκοντας εναλλακτικούς τρόπους αντιμετώπισης της κατάστασης. Η πλοήγηση στο διαδίκτυο, το περπάτημα

στους λαβύρινθους του «Παγκόσμιου Χωριού» θα πρέπει να αποτελέσει περιπέτεια, με οξυμένα τα θετικά παρά τα αρνητικά στοιχεία.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΠΗΓΕΣ

- Αρσένης, Σ. (2010), *Διαδίκτυο και κοινωνικές επιστήμες- τεχνικές, τεχνολογικές & συστημικές προσεγγίσεις*. Αθήνα: Κλειδάριθμος.
- Βάντσης, Δ. (2009) «Εξάρτηση από τους υπολογιστές στην εφηβική ηλικία», Ηράκλειο Κρήτης
- Δημοπούλου- Λαγωνίκα, Μ. Ταυλαρίδου- Καλούτση Α. Μουζακίτης, Χρ. (2011). *Μεθοδολογία κοινωνικής εργασίας, μοντέλα παρέμβασης*, Εκδόσεις: Τόπος, Αθήνα.
- Θεμπριάν, Χ.Λ. (2000), *Το διαδίκτυο, το Ίντερνετ και τα Νέα μέσα επικοινωνίας*- μεταφρ. Παπαγεωργίου Χ. Αθήνα: Στάχυ.
- Καλαϊτζάκη, Α. Αβαγιανού, Π.-Α., Πατεδάκη, Ε., Πηγή, Κ. & Συκιωτάκη, Ά.-Μ. (2013, Νοέμβριος). Ένα μοντέλο πρόβλεψης της υπερβολικής εξάρτησης από το διαδίκτυο: Ο ρόλος των συναισθημάτων και των διαπροσωπικών σχέσεων. *3ο Πανελλήνιο Συνέδριο της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο: E-LIFE 2013 – Πρόληψη και αντιμετώπιση διαδικτυακών συμπεριφορών υψηλού κινδύνου*. Αθήνα, CD-Rom.
- Καλαβάσης (Επιμέλεια), *Εκπαιδευτική, Οικογενειακή και Πολιτική Ψυχοπαθολογία (Τόμος Β΄: Αποκλίνουσες διαστάσεις στο χώρο της οικογένειας)* (σελ. 140-163). Αθήνα: Εκδόσεις Ατραπός.
- Kalaitzaki A.E., & Nestoros J.N. (2000a), The development of a questionnaire measuring relating, *Acta Psychiatrica Scandinavica, Suppl.*, (Abstract book of the 13th International Symposium for the Psychological Treatment of Schizophrenia and other Psychoses, ISPS 2000, Stavanger, Norway), 102, 15-16.
- Kalaitzaki A.E., & Nestoros J.N. (2000b), *The Person's Relating to Others Questionnaire (PROQ): Psychometric properties and factor structure of the Greek version*, *Join meeting of the Society for Psychotherapy Research European and UK Chapters*, Leiden, The Netherlands, p.19.

- Καλαϊτζάκη, Α.Ε. & Νέστορος, Ι.Ν. (2002). *Οι ενδοοικογενειακές σχέσεις ατόμων με ψυχωσικά συμπτώματα: Περιγραφή και αξιολόγηση βάσει της θεωρίας του Διαπροσωπικού Οκταγώνου*. Στο Ν. Πολεμικός, Μ. Καΐλα & Φ.
- Καλαϊτζάκη, Α(2008) «ΟΙ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΤΩΝ ΣΠΟΥΔΑΣΤΩΝ ΤΟΥ ΑΤΕΙ ΚΡΗΤΗΣ: Πως επηρεάζονται από την προσωπικότητά τους, την παρουσία συμπτωματικών συμπεριφορών και την ικανοποίησή τους από τη ζωή», Ηράκλειο Κρήτης.
- Καλαϊτζάκη, Α.Ε. (2009). *Η Θεωρία των Τύπων του Σχετίζεσθαι: Κλινικές και θεραπευτικές εφαρμογές*. Το Βήμα των Κοινωνικών Επιστημών, 54, 167-202.
- Καλλινικάκη, Θ. (1998). *Κοινωνική Εργασία: Εισαγωγή στη θεωρία και την πρακτική της κοινωνικής εργασίας*, Εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.
- Καλογρίδου – Κολυβά, Μ. (2011), *Οι πολλές όψεις του διαδικτύου- Χρήση, Κατάχρηση, Εθισμός. Διάλογος-Αντίλογος*. Αθήνα: Δρόμων
- Κατερέλος, Ι., Παπαδόπουλος, Π. (2009), *Οι έφηβοι και το internet- ασφαλής και δημιουργική χρήση*. Αθήνα: Καστανιώτη.
- Καφέτσιος, Κ. (2005). *Δεσμός, Συναίσθημα και Διαπροσωπικές Σχέσεις*, Εκδόσεις: τηρωθήτω, Δάρδανος Γ., Αθήνα.
- Καψάλης, Α. (2003) *Παιδαγωγική Ψυχολογία*, Θεσσαλονίκη : Εκδ. Αφοι Κυριακίδη
- Κούρτη, Ε. (2003), *Η επικοινωνία στο διαδίκτυο*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Κούτρας, Σ. (2003), *Έκφραση Έκθεση για όλες τις τάξεις του λυκείου*. Αθήνα: Σαββάλας.
- Κύρου Ιωάννα, (2012) *Η χρήση του διαδικτύου από νέους ηλικίας 18 και άνω που φοιτούν στο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Κρήτης*», Ηράκλειο Κρήτης.
- Κωνσταντινίδης, Α. (2011) «Κοινωνική Εργασία και ηθική παρενόχληση στους εργασιακούς χώρους: Μια προκληση- προτάσεις παρέμβασης». Κοινωνική Εργασία, τεύχος 103, σ. 135-153.
- Λούλος, Δ. (2002), *Έκφραση Έκθεση*. Θεσσαλονίκη: Ζήτη
- Μάτσα, Κ. (2009) *Εξάρτηση από το Διαδίκτυο: Η πιο σύγχρονη μορφή τοξικομανίας*, Τετράδια Ψυχιατρικής Νο 108, σελ.78-86.
- Μπαλτατζής, Α., Σακλαμπανάκης, Γ. (1999), *Εισαγωγή στο Internet- ένα βιβλίο για έλληνες χρήστες*. Αθήνα: Anubis.

- Μπάρδης, Γ., Νικολόπουλος, Β., Μπράττος, Ι. (2007), *Μελέτες- Εφαρμογές & Υλοποίηση Δικτύων Η/Υ*. Αθήνα: Μ. Γκιούρδας.
- Νέστορος Ι.Ν., Καλαϊτζάκη Α.Ε., & Καραγιώργου-Κοντορούση, Α. (1996), *Το Ερωτηματολόγιο Συσχέτισης του Ατόμου προς τους Άλλους*, Μετάφραση και προσαρμογή στα Ελληνικά του Persons' Relating to Others Questionnaire-PROQ2, των Birtchnell, Falkowski, & Steffert, 1992, Ρέθυμνο, Εργαστήριο Κλινικής και Κοινωνικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Κρήτης.
- Πατέλης, Δ. (2012) «ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΗ: ΜΙΑ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΑΠΕΙΛΗ», Πολυτεχνείο Χανίων Κρήτης
- Σιώμος, Κ. (2008). *Εθισμός των Εφήβων στους Ηλεκτρονικούς Υπολογιστές και το Διαδίκτυο: Ψυχιατρικά Συμπτώματα και Διαταραχές Ύπνου*, Διδακτορική Διατριβή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τμήμα Ιατρικής, Λάρισα.
- Σιώμος, Κ., Σφακιανάνακας, Ε., Φλώρος, Γ. (2012) *Εθισμός στο διαδίκτυο και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου*. Αθήνα: Α.Α. Λιβάνη.
- Σκαρπέλος, Γ. (1999) *Terra virtualis: η κατασκευή του κυβερνοχώρου*, Αθήνα: Νεφέλη.
- Παπαδάκη- Μιχαηλίδη, Ε., (1998) *Η σιωπηλή γλώσσα των συναισθημάτων: Η μη λεκτική επικοινωνία στις διαπροσωπικές σχέσεις*, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Παπαιωάννου, Κ. (2000) *Παιδιά-Γονείς Κοινωνικοί Λειτουργοί*. Αθήνα: Έλλην
- Φραγκουλίδου, Φ. (2006) *Έφηβοι και διαδίκτυο : μελέτη των επιδράσεων του διαδικτύου στους εφήβους χρήστες*. Διδακτορική διατριβή. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.
- Χτούρης, Σ. (2004) *Ορθολογικά συμβολικά δίκτυα- global states και εθνικά Χόμπιτ*. Αθήνα : Νήσος
- American Psychological Association, Relationships Australia (2007).
- Argyle, M. (1981) *Social Situations* Cambrifge University Press
- Birtchnell, J. (1990). *Interpersonal theory: Criticism, modification and elaboration. Human Relations*, 43, 1183-1201.

- Birtchnell J., Falkowski J. & Steffert B. (1992), *The negative relating of depressed patients : A new approach*, *Journal of affective Disorders*, 24, 165-176.
- Birtchnell J. (1993/1996). *How humans relate: A new inepesonal theory*. Westport, C.T.: Praeger Publishers.
- Birtchnell, J. (1994). *The interpersonal octagon: An alternative to the interpersonal circle*. *Human Relaions*, 47(5), 511-529.
- Birtchnell, J. (1997 a). *Attachment in an interpersonal context*. *British Journal of Medical Psychology*, 70, 265-279.
- Birtchnell, J. (1997 b). *Personality set within an octagonal model of relating*. In R. Plutchik & H.R. Conte (Eds), *Circumplex models of personality and emotions*. Washington, DC: American Psychological Association. (pp. 155-182).
- Birtchnell J. (1999), *Relating in psychotherapy: The application of a new theory*, Westport, C.T., Praeger Publishers.
- Birtchnell J. & Shine J. (2000), *Personality disorders and the interpersonal octagon*, *British Journal of Medical Psychology*, 73, 433-448.
- Birtchnel J. (1999/2002) *Relating in Psychotherapy: The application of a new theory*, Hardback, Westport, Con., Publishers Praeger; paperback London, Brunner-Routledge,
- Douvan, E. (1997). *Interpersonal Relationships : Some Questions and observations*. Στο: Levinger, G. K., & Raush, H. L., *Close relationships : perspectives on the meaning of intimacy* U.S.A.: Mary Mendell.
- Golberg, I. (1996) *Internet addiction disorder*. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο : <http://www.psycom.net> [πρόσβαση 12/4/2013].
- Goodman, A. (1990) “*Addiction : definition and implications*” *British Journal of Addiction*, 85: 1403-1408.
- Juillet P. *Dictionaire de Psychiatrie* Dictionaire de l’ Academy de Medecine Paris PUF 2000).
- Lemay, L. (1997) *Εγχειρίδιο της HTML 4 – μετραφρ. Γκαγκάτσιου Ε., τέταρτη έκδοση*. Αθήνα: Μ. Γκιούρδας.

- McCann, C.D. (1990) *The self and interpersonal relations*. Στο : Olson, J., & Zanna, M (ed), *Self – inference processes: The Ontario Symposium*, 6, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- Nicotera, A.M. (1993) *Interpersonal Communication in friend and mate relationships*. N.Y. State University of New York Press.
- Norton, P. (2007) *Εισαγωγή στους Υπολογιστές- μεταφρ. Τζιόλας Μ. Θεσσαλονίκη: Τζιόλα.*
- Rogers, C.R. (1959) *A Theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in a client centered framework* In S. Koch (Ed) *Psychology a study of a science*, vol III. Formulations of the person and the social context. New York McGraw Hill.
- Verderber, R. and Verderber, K., (2006) *Δεξιότητες διαπροσωπικής επικοινωνίας*, Αθήνα: Έλλην.
- Widyanto, & Griffiths (2006). *'Internet addiction': A critical review*. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4(1), 31-51.
- Young, K. (1996) *Internet Addiction survey [online] Διαθέσιμο στο διαδικτυακό τόπο : <http://www.pitt.edu/ksy/survey.htm>. [accessed 15 March 2013]*
- <http://www.tovima.gr/science/article/?aid=244780> [accessed March 2013]
- <http://el.wikipedia.org/> [accessed 6 April 2013].
- <http://en.wikipedia.org/wiki/> [accessed 15 March 2013].
- (<http://internetaddiction18ano.wordpress.com/>) [accessed 15 March 2013].
- (<http://www.parents.gr/>) [accessed 15 March 2013].
- Ερευνητικό πρόγραμμα EU NET ADB – Μονάδα εφηβικής υγείας Πανεπιστημίου Αθηνών *Διαδίκτυο και συμπεριφορές εξάρτησης: μελέτη σε ευρωπαίους εφήβους* (2012) Β' Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών Νοσοκομείο Παίδων «Π.& Αγλαΐα Κυριακού» [accessed 25 March 2014].
- Δεύτερο Μαθητικό Συνέδριο Πληροφορικής (2010), « Εθισμός στο διαδίκτυο- Μια νέα μορφή εξάρτησης», Δεύτερο Δημοτικού Πευκών Αττικής

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Παρουσίαση Ερωτηματολογίου

Ερωτηματολόγιο Συνηθειών Χρήσης του Η/Υ

Το παρακάτω ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο. Παρακαλώ διαβάσετε με προσοχή τις ερωτήσεις και απαντήστε τις με ειλικρίνεια. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Ευχαριστώ για τη συνεργασία σας!

Φύλο: Άνδρας Γυναίκα Ηλικία: _____ Σχολή: _____ Τμήμα:
_____ Εξάμηνο: _____ Ημερομηνία: __/__/____

1. Από πόσα μέλη αποτελείται η οικογένειά σου; _____ 2. Με ποιους μένεις στο σπίτι; _____

3. Σε ποια ηλικία ξεκίνησες να χρησιμοποιείς Η/Υ; _____

	Ναι	Όχι
4. Έχεις Η/Υ στο σπίτι σου;	1	0
5. Εάν ΝΑΙ ο υπολογιστής είναι στο δωμάτιό σου;	1	0
6. Κάνεις χρήση αλκοόλ;	1	0
7. Καπνίζεις;	1	0
8. Γυμνάζεσαι τακτικά;	1	0
9. Πιστεύεις ότι έχεις φίλους που σε καταλαβαίνουν και νοιάζονται για σένα;	1	0
10. Αισθάνεσαι μοναξιά;	1	0
11. Αισθάνεσαι ότι έχεις περισσότερο άγχος από τους συνομηλίκους σου;	1	0
12. Κοιμάσαι λιγότερες ώρες τον τελευταίο καιρό;	1	0
13. Αισθάνεσαι συχνά θλιμμένος/η;	1	0
14. Προσέχεις τη διατροφή σου;	1	0

15. Η επίδοσή σου στη σχολή είναι όπως παλιά;	1	0
16. Συγκεντρώνεσαι εύκολα;	1	0
17. Σε ευχαριστούν το ίδιο τα πράγματα που σε ευχαριστούσαν παλιά;	1	0
18. Έχεις συχνά πονοκεφάλους ή ενοχλήσεις στα μάτια;	1	0

	Καθόλου	Σπάνια	Περισ- τα- σιακά	Συχνά	Πάντα
1. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι παραμένετε σε σύνδεση με τον Υπολογιστή, περισσότερο από ό,τι αρχικά σκοπεύατε;	1	2	3	4	5
2. Πόσο συχνά παραμελείτε την απασχόληση στο σπίτι, προκειμένου να περάσετε περισσότερο χρόνο σε σύνδεση με τον Υπολογιστή;	1	2	3	4	5
3. Πόσο συχνά προτιμάτε την συγκίνηση που σας προσφέρει η ενασχόληση με τον Υπολογιστή, από την επαφή με ένα δικό σας πρόσωπο;	1	2	3	4	5
4. Πόσο συχνά δημιουργείτε νέες φιλίες με άλλους χρήστες του διαδικτύου;	1	2	3	4	5
5. Πόσο συχνά οι άνθρωποι του περιβάλλοντός σας διαμαρτύρονται για το χρόνο που περνάτε σε σύνδεση με τον Υπολογιστή;	1	2	3	4	5
6. Πόσο συχνά οι βαθμοί ή η φοιτητική σας απόδοση επηρεάζονται αρνητικά, λόγω του χρόνου που περνάτε σε σύνδεση με τον Υπολογιστή;	1	2	3	4	5
7. Πόσο συχνά ελέγχετε το Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο (e-mail), πριν από κάτι άλλο που πρέπει να κάνετε;	1	2	3	4	5
8. Πόσο συχνά η φοιτητική σας απόδοση ή η παραγωγικότητα επηρεάζεται αρνητικά εξαιτίας της ενασχόλησής σας με τον Υπολογιστή;	1	2	3	4	5
9. Πόσο συχνά προσπαθείτε να δικαιολογηθείτε ή λέτε ψέματα, όταν κάποιος σας ρωτά τί ακριβώς κάνετε, όταν είστε σε σύνδεση με τον Υπολογιστή;	1	2	3	4	5

1 0. Πόσο συχνά απωθείτε τις δυσάρεστες σκέψεις για τη ζωή σας, χρησι-μοποιώντας καθησυχαστικές σκέψεις που σχετίζονται με τη χρήση του Υπολογιστή;	1	2	3	4	5
1 1. Πόσο συχνά συλλαμβάνετε τον εαυτό σας να ανυπομονεί να ασχοληθεί και πάλι με τον Υπολογιστή;	1	2	3	4	5
1 2. Πόσο συχνά νιώθετε το φόβο πως η ζωή χωρίς τον Υπολογιστή θα ήταν βαρετή, κενή και δίχως χαρά;	1	2	3	4	5
1 3. Πόσο συχνά γίνεστε απότομος, φωνάζετε ή αντιδράτε με εκνευρι-σμό, αν κάποιος σας ενοχλήσει κατά τη διάρκεια της σύνδεσής σας με τον Υπολογιστή;	1	2	3	4	5
1 4. Πόσο συχνά χάνετε τον ύπνο σας, εξαιτίας της μεταμεσονύχτιας σύνδεσής σας με τον Υπολογιστή;	1	2	3	4	5
1 5. Πόσο συχνά νιώθετε να σας απασχολεί η σύνδεση, ενώ βρίσκεστε εκτός Υπολογιστή και πόσο συχνά φαντασιώνεστε ότι είστε σε σύνδεση;	1	2	3	4	5
1 6. Πόσο συχνά συλλαμβάνετε τον εαυτό σας να λέει κατά τη διάρκεια της σύνδεσης «λίγα μόνο λεπτά ακόμα;»	1	2	3	4	5
1 7. Πόσο συχνά κάνετε προσπάθειες να περιορίσετε το χρόνο που περνάτε σε σύνδεση με τον Υπολογιστή και αποτυγχάνετε;	1	2	3	4	5
1 8. Πόσο συχνά προσπαθείτε να κρύψετε το χρόνο που έχετε περάσει σε σύνδεση με τον Υπολογιστή;	1	2	3	4	5
1 9. Πόσο συχνά προτιμάτε να περάσετε περισσότερο χρόνο σε σύνδεση με τον Υπολογιστή απ' ό,τι να βγείτε έξω με φίλους;	1	2	3	4	5
2 0. Πόσο συχνά, όταν βρίσκεστε εκτός σύνδεσης, νιώθετε θλιμμένος, κακόκεφος ή νευρικός, κάτι που εξαφανίζεται όταν επιστρέψετε στη σύνδεση;	1	2	3	4	5

Σημείωση: όταν υπάρχει η λέξη «άλλοι» εννοείται οι «άλλοι άνθρωποι».

Σχεδό ν πάντα αλήθει α	Αρκε τές φορέ ς αλήθ εια	Μερι κές φορέ ς αλήθ εια	Σπά νια αλή θεια
------------------------------------	---	---	---------------------------

1. Κλείνομαι στον εαυτό μου	1	2	3	4
2. Εύκολα υποχωρώ στους άλλους	1	2	3	4
3. Θεωρώ ότι αξίζει να παλέψω για τις ανάγκες μου	1	2	3	4
4. Προσκολλώμαι υπερβολικά στους άλλους	1	2	3	4
5. Δε δυσκολεύομαι να πω σε κάποιον τι να κάνει	1	2	3	4
6. Δεν μπορώ με τίποτα να πείσω τον εαυτό μου ότι οι άλλοι με αγαπούν πραγματικά	1	2	3	4
7. Είμαι έτοιμος/η να παλέψω, για να αποκτήσω ό,τι θέλω	1	2	3	4
8. Δεν αφήνω τους άλλους να με πλησιάζουν πολύ	1	2	3	4
9. Μου αρέσει να είμαι αυτός/ή που έχει τον έλεγχο	1	2	3	4
10 Προτιμώ οι άλλοι να μπαίνουν επικεφαλείς ·	1	2	3	4
11 Έχω την τάση να προσκολλώμαι στους άλλους ·	1	2	3	4
12 Έχω την τάση να κρατάω τα συναισθήματά μου μέσα μου ·	1	2	3	4
13 Μπορώ να είμαι υπερπροστατευτικός/ή με κάποιον που είναι · κοντά μου	1	2	3	4
14 Φοβάμαι την απόρριψη ·	1	2	3	4
15 Μπορώ να είμαι αρκετά αδίστακτος/η, όταν χρειάζεται ·	1	2	3	4
16 Είμαι περισσότερο οπαδός παρά αρχηγός ·	1	2	3	4
17 Προσπαθώ να κρατάω τους άλλους για τον εαυτό μου ·	1	2	3	4
18 Όταν οι άνθρωποι που αγαπώ φεύγουν, λαχταρώ την · επιστροφή τους	1	2	3	4
19 Με ενοχλεί όταν οι άλλοι δεν κάνουν αυτό που περιμένω να · κάνουν	1	2	3	4

20 Δε δυσκολεύομαι να κάνω αυτό που μου λένε οι άλλοι ·	1	2	3	4
21 Έχω την τάση να εκδικούμαι τους ανθρώπους που με · προσβάλλουν	1	2	3	4
22 Δεν αντέχω την μοναξιά ·	1	2	3	4
23 Το προτιμώ όταν κάποιος άλλος έχει τον έλεγχο ·	1	2	3	4
24 Προσπαθώ να συγκρατηθώ όταν κάποιο κοντινό μου άτομο · ενδιαφέρεται για κάποιο άλλο	1	2	3	4
25 Το εκτιμώ όταν οι άλλοι μου λένε τι να κάνω ·	1	2	3	4
26 Δεν αφήνω τους άλλους να την γλιτώνουν όταν με · προσβάλλουν	1	2	3	4
27 Όταν λέω στους άλλους τι να κάνουν, περιμένω να το · κάνουν	1	2	3	4
28 Δεν μπορώ ποτέ να είμαι σίγουρος/η ότι οι άλλοι με · εγκρίνουν	1	2	3	4
29 Αφήνω τους άλλους να αποφασίζουν ·	1	2	3	4
30 Μου είναι εύκολο να είμαι στοργικός/ή ·	1	2	3	4
31 Δεν μου αρέσει οι άλλοι να ξέρουν πάρα πολλά για μένα ·	1	2	3	4
32 Όταν γίνεται μία αντιπαράθεση, κάνω πίσω / φεύγω ·	1	2	3	4
33 Γαντζώνομαι δυνατά σε κάποιον που είναι κοντά μου ·	1	2	3	4
34 Συνηθίζω να βάζω τους άλλους στην θέση τους ·	1	2	3	4
35 Νιώθω άβολα όταν τα πράγματα δεν γίνονται όπως εγώ τα · θέλω	1	2	3	4

36 Γνωρίζω ότι υπάρχουν άνθρωποι στους οποίους μπορώ να . στραφώ όταν χρειαστεί	1	2	3	4
37 Εάν δεν μπορώ να κάνω κάτι, βρίσκω κάποιον που μπορεί να . μου δείξει	1	2	3	4
38 Προσπαθώ να κανονίζω τα πράγματα, έτσι ώστε οι άλλοι να . κάνουν αυτό που θέλω	1	2	3	4
39 Προσπαθώ να διασφαλίσω ότι κάποιος που είναι κοντά μου, . δεν ενδιαφέρεται ιδιαίτερα για τους άλλους	1	2	3	4
40 Όταν οι άλλοι προσπαθούν να με εκφοβίσουν, υποχωρώ .	1	2	3	4
41 Φοβάμαι ότι οι άλλοι μπορεί να χάσουν το ενδιαφέρον τους . για εμένα	1	2	3	4
42 Δεν αφήνω τους άλλους να απομακρύνονται πολύ μακριά . από εμένα	1	2	3	4
43 Έχω την τάση να συνδέομαι με τους άλλους τόσο πολύ, που . να μην μπορώ να απομακρυνθώ από αυτούς	1	2	3	4
44 Όταν τα πράγματα πάνε στραβά, συνηθίζω να σκέφτομαι ότι . είναι δικό μου λάθος	1	2	3	4
45 Όταν είμαι υπό πίεση, παραιτούμαι .	1	2	3	4
46 Με ευχαριστεί να «δραπετεύω» από τους άλλους .	1	2	3	4
47 Προτιμώ να κρατάω τους άλλους σε ασφαλή απόσταση .	1	2	3	4
48 Όταν οι άλλοι μου επιβάλλουν την θέληση τους, φεύγω .	1	2	3	4

Αυτό το ερωτηματολόγιο περιγράφει διάφορες στάσεις και συμπεριφορές των γονιών. Προσπαθώντας να θυμηθείς τη μητέρα και τον πατέρα σου κατά τα πρώτα 16 χρόνια της ζωής σου, βάλε σε κύκλο την πιο κατάλληλη απάντηση (αριθμό) δίπλα σε κάθε ερώτηση.

	ΜΗΤΕΡΑ				ΠΑΤΕΡΑΣ			
	Πο λύ συχ νά	Αρκ ετά συχ νά	Λίγ ες φορ ές	Σχε δόν ποτέ	Πο λύ συχ νά	Αρκ ετά συχ νά	Λίγ ες φορ ές	Σχε δόν ποτέ
1. Μου μιλούσε με ζεστή και φιλική φωνή	1	2	3	4	1	2	3	4
2. Δε με βοηθούσε όσο θα ήθελα	1	2	3	4	1	2	3	4
3. Με άφηνε να κάνω πράγματα που με ευχαριστούσαν	1	2	3	4	1	2	3	4
4. Έδειχνε συναισθηματικά αδιάφορος/η απέναντί μου	1	2	3	4	1	2	3	4
5. Φαινόταν να καταλαβαίνει τα προβλήματα και τις ανησυχίες μου	1	2	3	4	1	2	3	4
6. Ήταν τρυφερός/ή απέναντί μου	1	2	3	4	1	2	3	4
7. Του/της άρεσε να παίρνωμόνος/η μου αποφάσεις	1	2	3	4	1	2	3	4
8. Δεν ήθελε να μεγαλώσω	1	2	3	4	1	2	3	4
9. Προσπαθούσε να ελέγχει ότι έκανα	1	2	3	4	1	2	3	4
10. Εισέβαλε στην προσωπική μου ζωή	1	2	3	4	1	2	3	4
11. Του/της άρεζε να συζητάει μαζί μου	1	2	3	4	1	2	3	4
12. Συχνά μου χαμογελούσε	1	2	3	4	1	2	3	4
13. Του/της άρεζε να με 'νταντεύει'	1	2	3	4	1	2	3	4
14. Δεν φαινόταν να καταλαβαίνει τι χρειάζομαι ή τι θέλω	1	2	3	4	1	2	3	4
15. Με άφηνε να παίρνω αποφάσεις για τον εαυτό μου	1	2	3	4	1	2	3	4
16. Με έκανε να μην αισθάνομαι ευπρόσδεκτος/η	1	2	3	4	1	2	3	4
17. Με έκανε να αισθάνομαι καλλίτερα	1	2	3	4	1	2	3	4

όταν ήμουν ταραγμένος/η								
18. Δε μου μιλούσε πολύ	1	2	3	4	1	2	3	4
19. Προσπαθούσε να με κάνει να εξαρτώμαι από αυτόν/ή	1	2	3	4	1	2	3	4
20. Αισθανόταν ότι χωρίς την παρουσία του/της δεν θα μπορούσα να φροντίσω τον εαυτό μου	1	2	3	4	1	2	3	4
21. Μου έδινε όση ελευθερία χρειαζόμουν	1	2	3	4	1	2	3	4
22. Με άφηνε να βγαίνω όσο συχνά ήθελα	1	2	3	4	1	2	3	4
23. Ήταν υπεπροστατευτικός/ή απέναντί μου	1	2	3	4	1	2	3	4
24. Δεν με επαινούσε	1	2	3	4	1	2	3	4
25. Μου επέτρεπε να ντύνομαι όπως επιθυμούσα	1	2	3	4	1	2	3	4