

**ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ**

Σχολή Επαγγελματών Υγείας

**ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

Η ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΣΤΟΥΣ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΤΟΥ  
ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ

Φοιτητές

ΚΑΚΟΥΡΗΣ ΦΩΤΗΣ

ΤΣΙΜΠΟΥΡΗΣ ΣΑΒΒΑΣ

Επιβλέπον

ΠΕΛΕΚΙΔΟΥ ΛΙΝΑ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2020

Ηράκλειο

---

---

**Copyright@ 2020 Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας, ΣΕΥΠ, ΕΛΜΕΠΑ**

Το περιεχόμενο της συγκεκριμένης Π.Ε. με τίτλο 'Η διερεύνηση της χρήσης του διαδικτύου στους φοιτητές του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου' αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία των συγγραφέων Τσιμπούρη Σάββα και Κακούρη Φώτη και του επιβλέποντα καθηγητή Πελεκίδου Λίνα. Όπως προστατεύονται από τους νόμους περί πνευματικής ιδιοκτησίας (Νόμος 2121/1993 και κανόνες Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα).

---

---

**Δήλωση τήρησης της ακαδημαϊκής δεοντολογίας**

Ο/Η/Οι υπογράφων/οντες φοιτητής/τές του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του ΤΕΙ Κρήτης

**Τσιμπούρης Σάββας**

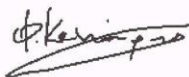
**Κακούρης Φώτης**

δηλώνω/νουμε υπεύθυνα ότι η παρούσα πτυχιακή εργασία με τίτλο:

«ΤΙΤΛΟΣ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ»

είναι στο σύνολό της προϊόν δικής μου/μας δουλειάς και ότι όλες οι πηγές που έχουν χρησιμοποιηθεί αναφέρονται πλήρως. Επίσης δηλώνω/νουμε ότι δεν αποτελεί προϊόν οποιασδήποτε εξωτερικής μη αδειοδοτημένης βοήθειας και ότι δεν έχει υποβληθεί σε οποιοδήποτε ίδρυμα ή οργανισμό προς αξιολόγηση, ούτε έχει δημοσιευθεί στο παρελθόν μέρος αυτής ή στο σύνολό της.

(Υπογραφή)



\_\_\_\_\_  
Κακούρης Φώτης

Όνοματεπώνυμο

(Υπογραφή)



\_\_\_\_\_  
Τσιμπούρης Σάββας

Όνοματεπώνυμο

## **ΠΕΡΙΛΗΨΗ**

**Τίτλος εργασίας:** Η διερεύνηση της χρήσης του διαδικτύου στους φοιτητές του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου.

**Συγγραφείς:** Κακούρης Φώτης, Τσιμπούρης Σάββας

**Υπό τη επίβλεψη της επιστημονικής συνεργάτη:** Πελεκίδου Λίνα

**Ημερομηνία:** Οκτώβριος 2020

**Εισαγωγή:** Το διαδίκτυο αποτελεί ένα επαναστατικό εργαλείο το οποίο έχει καταφέρει σε πολύ σύντομο χρόνο να μετατραπεί σε ένα από τα πιο διαδεδομένα μέσα επικοινωνίας, πληροφόρησης και ψυχαγωγίας της σύγχρονης εποχής. Αν και τα πλεονεκτήματα και διευκολύνσεις που έχει προσφέρει στην ανθρωπότητα είναι πολλά, η αλόγιστη χρήση ή κατάχρηση του μπορεί να οδηγήσει σε εξαιρετικά δυσχερείς καταστάσεις στον άνθρωπο. Προβλήματα στη σωματική υγεία λόγω της πολύωρης ενασχόλησης με τον υπολογιστή μπορεί να περιλαμβάνουν ξηροφθαλμία και μυοσκελετικές δυσλειτουργίες, ενώ η συνεχής ενασχόληση με το διαδίκτυο μπορεί επίσης να έχει ως αποτέλεσμα το σοβαρό και αυξανόμενο παγκόσμιο φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο. **(Psychlopaedia team, 2017)**

**Σκοπός της μελέτης:** Σκοπός της μελέτης είναι η διερεύνηση του είδους της χρήσης του διαδικτύου (φυσιολογική ή καταχρηστική) και η εύρεση του ποσοστού παρουσίας εξάρτησης από το διαδίκτυο σε φοιτητές 18 και άνω που φοιτούν στο ελληνικό Μεσογειακό πανεπιστήμιο.

**Μεθοδολογία έρευνας:** Η μέθοδος συλλογής στοιχείων που χρησιμοποιήθηκε είναι η ποσοτική. Το μέσο συλλογής στοιχείων ήταν το δομημένο ερωτηματολόγιο με κλειστού τύπου ερωτήσεις. Πιο συγκεκριμένα έγινε χρήση του IAT (Internet addiction Test) της Dr. Kimberly Young το οποίο αποτελείται από 20 ερωτήσεις που απαντώνται σε κλίμακα Likert και διατίθεται σε ελεύθερη χρήση στο διαδίκτυο **(Young, 1998)**. Το δείγμα αποτελείται από 100 σπουδαστές του τμήματος Κοινωνικής εργασίας και του τμήματος Νοσηλευτικής. Όποια δεδομένα συλλέχθηκαν, περάστηκαν στο στατιστικό πακέτο SPSS όπου έγινε περιγραφική ανάλυση και στατιστικός έλεγχος υποθέσεων.

**Αποτελέσματα:** Το δείγμα δεν εμφάνισε σοβαρό εθισμό στο διαδίκτυο. Μόνο το 11% παρουσίασε σημάδια ήπιου εθισμού. Στατιστικά σημαντική συσχέτιση ( $p$ -value  $< 0.05$ ) παρατηρήθηκε από τον έλεγχο της σχέσης μεταξύ της εμφάνισης εξάρτησης στο διαδίκτυο και του κοινωνικού άγχους. Επίσης στατιστικά σημαντική συσχέτιση ( $p$ -value  $< 0.05$ ) βρέθηκε μεταξύ εμφάνισης εξάρτησης στο διαδίκτυο και της απομόνωσης. Αντιθέτως, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική η συσχέτιση ( $p$ -value  $> 0.05$ ) της εξάρτησης στο διαδίκτυο και της Μοναχικότητας. Τέλος, η εμφάνιση του εθισμού σε σχέση με το φύλο επίσης δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική ( $p$ -value  $> 0.05$ ).

**Συμπεράσματα:** Στο ερευνητικό μέρος, τα ευρήματα αναδεικνύουν φυσιολογική διαδικτυακή συμπεριφορά στη πλειονότητα του δείγματος και ένα μικρό μέρος με ήπια σημάδια εθιστικής διαδικτυακής χρήσης, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχει πρόβλημα ή πιθανότητα εμφάνισης προβλήματος. Θα πρέπει να γίνουν μελλοντικές έρευνες με ακόμη μεγαλύτερα δείγματα παρόμοιων και διαφορετικών ηλικιακών ομάδων (π.χ παιδιά) και έρευνες που να εντρυφούν στο ζήτημα διεξοδικά από άλλη οπτική γωνία ( π.χ στον ρόλο γονέων και εκπαιδευτικών στο περιορισμό του ζητήματος).

## **ABSTRACT**

**Title of work:** The investigation of Internet usage amongst students of the Hellenic Mediterranean University.

**Writers:** Kakouris Fotis, Tsimpouris Savvas

**Under the supervision of:** Lina Pelekidou

**Date:** October 2020

**Introduction:** The internet is a revolutionary tool that has, in a very short time, managed to become one of the most widespread means of communication, information and entertainment of the modern era. Although the benefits and facilitations it has offered mankind are many, it's reckless use or abuse can lead to extremely difficult situations for people. Physical health problems due to long hours of computer use may include dry eyes and musculoskeletal disorders, while constant

preoccupation with the internet can also result in the serious and growing global phenomenon of internet addiction. **(Psychlopaedia team, 2017)**

**Aim of the study:** The aim of the study is to investigate the type of internet use (normal or abusive) and find the percentage of internet dependence in students up 18 who study at the Hellenic Mediterranean University.

**Research methodology:** The data collection method used, is quantitative research. The data collection tool was a structured questionnaire with closed-ended questions. More specifically, the IAT (Internet addiction Test) by Dr. Kimberly Young was used. IAT consists of 20 questions answered on a Likert scale and is available for free use on the internet **(Young,1998)** The sample consists of 100 students of the department of Social Work and the department of Nursing. Any data gathered, was transferred to the SPSS statistical package where descriptive analysis and statistical control of hypotheses were performed.

**Results:** None of the sample showed serious internet addiction. The results highlighted 11% mild addiction. A statistically significant correlation (p-value <0.05) was found between the relation of internet addiction and social stress. Also a statistically significant correlation (p-value <0.05) was found between the relation of Internet addiction and isolation. In contrast, no statistically significant correlation (p-value > 0.05) was found between the occurrence of internet addiction and loneliness. Finally, the relationship between the occurrence of addiction and gender also did not find a statistically significant correlation (p-value > 0.05).

**Conclusions:** The findings highlight normal online behavior in the majority of the sample and a small part with mild signs of addictive internet use, but this does not mean that there is no problem or possibility of a problem. Future research should be done with even larger samples of similar and different age groups (e.g children) and research that delves into the issue from a different perspective (e.g the role of parents and teachers in limiting the issue).



Πίνακες και γραφήματα θεωρητικού μέρους

- Πίνακας 1. Οι Χρήστες του διαδικτύου στην Ευρωπαϊκή Ένωση το 2019 σελ. 39
- Γράφημα 1. Πρόσβαση στο διαδίκτυο από την οικία σελ. 41
- Γράφημα 2. Πρόσβαση στο διαδίκτυο κατά μεγάλη γεωγραφική περιοχή (NUTS1), 2017 και 2018 σελ. 42
- Γράφημα 4. Πρόσβαση στο διαδίκτυο. Ποσοστιαία συμμετοχή πληθυσμού ηλικίας 16-74 ετών, Α' Τρίμηνο 2002-2018 σελ. 42
- Γράφημα 5. Συσκευές πρόσβασης στο διαδίκτυο. Ποσοστιαία συμμετοχή πληθυσμού ηλικίας 16-74 ετών που χρησιμοποίησε το διαδίκτυο το, Α' Τρίμηνο 2002-2018 σελ. 43
- Γράφημα 6. Χρήση του διαδικτύου το 2016 σελ. 45
- Γράφημα 7. Ηλεκτρονικές αγορές το 2016 σελ. 46

Πίνακες και γραφήματα ερευνητικού μέρους

- Πίνακας 1. Πίνακας συχνοτήτων για το φύλο σελ. 95
- Πίνακας 2. Πίνακας συχνοτήτων για την ηλικιακή ομάδα σελ. 97
- Πίνακας 3. Πίνακας συχνοτήτων για τη σχολή φοίτησης σελ. 99
- Πίνακας 4. Πίνακας συχνοτήτων για το σύνολο ωρών στο διαδίκτυο σελ. 101
- Πίνακας 5. Πίνακας συχνοτήτων για τη μεταβλητή του αισθήματος απομόνωσης σελ. 103
- Πίνακας 6. Πίνακας συχνοτήτων για το αίσθημα του κοινωνικού άγχους σελ. 105
- Πίνακας 7. Πίνακας βασικών περιγραφικών μέτρων για το Score σελ. 106
- Πίνακας 8. Πίνακας συχνοτήτων της μεταβλητής Score\_Group σελ. 108
- Πίνακας 9. Πίνακας περιγραφικών μέτρων της μεταβλητής Score ανά Social\_Stress σελ. 110

Πίνακας 10. Πίνακας περιγραφικών μέτρων της μεταβλητής Score ανά Aloneness  
σελ. 114

Πίνακας 11. Πίνακας περιγραφικών μέτρων της μεταβλητής Score ανά Φύλο σελ. 117

Πίνακας 12. Έλεγχος της κανονικότητας του Score για κάθε κατηγορία της  
μοναχικότητας σελ. 119

Πίνακας 13. Έλεγχος της κανονικότητας του Score για κάθε κατηγορία του  
Κοινωνικού άγχους σελ. 119

Πίνακας 14. Έλεγχος της κανονικότητας του Score για κάθε κατηγορία της  
απομόνωσης σελ. 120

Πίνακας 15. Έλεγχος της κανονικότητας του Score για κάθε κατηγορία του φύλου  
σελ. 121

Πίνακας 16. Kruskal Wallis test για τον έλεγχο της σχέσης μεταξύ εμφάνισης  
εξάρτησης στο διαδίκτυο και κοινωνικού άγχους σελ. 121

Πίνακας 17. Kruskal Wallis test για τον έλεγχο της σχέσης μεταξύ εμφάνισης  
εξάρτησης στο διαδίκτυο και μοναχικότητα σελ. 122

Πίνακας 18. Kruskal Wallis test για τον έλεγχο της σχέσης μεταξύ εμφάνισης  
εξάρτησης στο διαδίκτυο και Απομόνωσης σελ. 123

Πίνακας 19. Περιγραφικά αποτελέσματα του τεστ των Kruskal – Wallis σελ. 123

Πίνακας 20. Mann – Whitney test για τον έλεγχο σχέσης μεταξύ εμφάνισης  
εξάρτησης στο διαδίκτυο και Φύλου σελ. 124

Διάγραμμα 1. Κυκλικό διάγραμμα για το φύλο σελ. 96

Διάγραμμα 2. Κυκλικό διάγραμμα για την ηλικιακή ομάδα σελ. 97

Διάγραμμα 3. Κυκλικό διάγραμμα για τη σχολή φοίτησης σελ. 99

Διάγραμμα 4. Ραβδόγραμμα για το σύνολο ωρών στο διαδίκτυο σελ. 101

Διάγραμμα 5. Ραβδόγραμμα για τη μεταβλητή του αισθήματος απομόνωσης σελ. 103

Διάγραμμα 6. Ραβδόγραμμα για το αίσθημα του κοινωνικού άγχους σελ. 105



Διάγραμμα 7. Ιστόγραμμα της μεταβλητής Score σελ. 107

Διάγραμμα 8. Ραβδόγραμμα της μεταβλητής Score\_Group σελ. 109

Παράρτημα Ερωτηματολογίου. σελ. 143

## Contents

ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	13
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 <sup>ο</sup> ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.....	15
1.1. Τι είναι το διαδίκτυο – ορισμός – ιστορική αναδρομή.....	15
1.2 Χρήσεις του διαδικτύου στη καθημερινότητα.....	18
1.2.1 Εκπαίδευση .....	19
1.2.2 Ηλεκτρονικό εμπόριο .....	20
1.2.3 Επικοινωνία .....	21
1.2.4 Ψυχαγωγία .....	23
1.3 Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα απο τη χρήση του διαδικτύου .....	25
1.4.1 Cyber-bullying / παρενόχληση στον κυβερνοχώρο .....	28
1.4.2 Παιδερασία.....	29
1.4.3 Sexting .....	29
1.4.4 Grooming.....	30
1.4.5 Stealth marketing .....	31
1.4.6 Απάτη .....	31
1.4.6.1 Ηλεκτρονική κλοπή ταυτότητας.....	32
1.4.7. Cyberstalking .....	33
1.4.8. Ακατάλληλο, προσβλητικό ή παράνομο περιεχόμενο.....	34
1.4.9. Κακόβουλο λογισμικό – Malware .....	35
1.4.10 Παραπληροφόρηση .....	37
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 <sup>ο</sup> . ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ.....	38
2.1 Στατιστικά στοιχεία για τη χρήση του διαδικτύου.....	38
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 <sup>ο</sup> ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ .....	48
3.1 Έννοια του εθισμού στο διαδίκτυο – Ιστορική αναδρομή.....	48
3.2 Βασικοί τύποι εθισμού στο διαδίκτυο .....	50
3.2.1 Διαδικτυακός τζόγος/τυχερά παιχνίδια.....	51
3.2.2 Διαδικτυακό σεξ.....	54
3.2.3 Videogames .....	56

3.2.4 Υπερφόρτωση πληροφοριών .....	57
3.3 Αίτια – κίνδυνοι - εθισμού .....	58
3.3.1 Ατομικοί παράγοντες κινδύνου .....	59
3.3.2 Περιστασιακοί Παράγοντες κινδύνου κατάστασης .....	63
3.4 Προφίλ εθισμένου χρήστη (συμπτώματα).....	67
3.4.1 Προβολή .....	68
Ανοχή.....	69
3.4.3 Τροποποίηση διάθεσης.....	70
3.4.4 Απώλεια ελέγχου.....	71
3.4.5 Στέρηση .....	71
3.4.6 Άρνηση και απόκρυψη .....	72
3.5 - Εργαλεία μέτρησης του εθισμού στο διαδίκτυο .....	73
3.6 Επιπτώσεις απο τον εθισμό στο διαδίκτυο .....	77
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 <sup>ο</sup> ΦΟΡΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ .....	80
4.1 Ελληνική Εταιρεία Μελέτης Διαταραχής Εθισμού στο διαδίκτυο.....	80
4.2 Κεθεά Αριάδνη-Πλεύση .....	82
4.3 Πνοή τη ζωή.....	83
4.4 Ιπποκράτειο νοσοκομείο Θεσσαλονίκης .....	84
4.5 Θεωρητική προσέγγιση και εφαρμογή της κοινωνικής εργασίας στο πεδίο της εξάρτησης .....	84
Κεφάλαιο 5: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ .....	88
5.1 Σκοπός έρευνας.....	88
5.1.1 Διατύπωση ερευνητικών ερωτημάτων ή υποθέσεων .....	88
5.1.2 Μέθοδος και εργαλείο έρευνας.....	88
5.1.3 Δείγμα.....	89
5.2 Περιορισμοί έρευνας .....	90
5.3 Ηθικά ζητήματα.....	90
5.4 Στατιστική Ανάλυση .....	91
Κεφάλαιο 6 <sup>ο</sup> ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	95
6.1 Στατιστική Ανάλυση .....	95
6.2 Στατιστική Συμπερασματολογία .....	119

6.3 Συνοπτική περιγραφή αποτελεσμάτων .....	125
6.4 Απάντηση και συζήτηση ερευνητικών ερωτημάτων και υποθέσεων.....	126
6.4.1 Ερευνητικό ερώτημα 1 .....	126
6.4.2 Ερευνητικό ερώτημα 2 και 3 .....	129
6.4.3 Ερευνητικό ερώτημα 4 .....	132
6.4 Συμπεράσματα-προτάσεις .....	134
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	137
Παράρτημα ερωτηματολογίου .....	143

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Είναι ένα αδιαμφισβήτητο γεγονός ότι το διαδίκτυο έχει εδραιωθεί πλέον ως το πιο σημαντικό και διαδεδομένο μέσο επικοινωνίας του 21<sup>ου</sup> αιώνα. Η τεχνολογική εξέλιξη του, σε συνδιασμό με την εξέλιξη των ηλεκτρονικών υπολογιστών και κινητών τηλεφώνων έχουν συμβάλει στην εκρηκτική διάδοση της χρήσης του απο ανθρώπους ανεξαρτήτως του φύλου, της ηλικίας ή της προέλευσης τους.

Από το 1995 έως το 2016 το ποσοστό του παγκόσμιου πληθυσμού που έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο αυξήθηκε δραματικά από λιγότερο του 1% σε περίπου 46% (**International Telecommunication Union 2016**).

Τα περισσότερα παραδοσιακά μέσα επικοινωνίας, συμπεριλαμβανομένης της τηλεφωνίας, του ραδιοφώνου, της τηλεόρασης, αλλά και του ταχυδρομείου αναδιαμορφώθηκαν ή επαναπροσδιορίστηκαν από το διαδίκτυο, δημιουργώντας νέες υπηρεσίες όπως email, τηλεφωνία μέσω internet, τηλεόραση στο διαδίκτυο, διαδικτυακή μουσική, ψηφιακές εφημερίδες κ.λ.π.

Το γεγονός αυτό είχε ως αποτέλεσμα, το διαδίκτυο να αλλάξει τη ζωή του μέσου ανθρώπου σε σημαντικό βαθμό και σίγουρα να διαμορφώσει τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζει την καθημερινότητα του μέσω των αναρίθμητων πλεονεκτημάτων και διευκολύνσεων που παρέχει στους χρήστες του.

Το Διαδίκτυο έχει ενεργοποιήσει και επιταχύνει νέες μορφές προσωπικών αλληλεπιδράσεων και επικοινωνιών μέσω άμεσων μηνυμάτων, φόρουμ και ιστοσελίδων κοινωνικής δικτύωσης, επινοήματα τα οποία παρέχουν στους χρήστες τη δυνατότητα της επικοινωνίας και συνεργασίας, της προβολής και διαμοιρασμού ιδεών και της διάδοσης πληροφοριών και γνώσης.

Έχει επίσης προσφέρει πολλά και στον τομέα του εμπορίου με τις διαδικτυακές αγορές να έχουν αυξηθεί εκθετικά τόσο για τους μεγάλους λιανοπωλητές όσο και για τις μικρές επιχειρήσεις και τους επιχειρηματίες, καθώς επιτρέπει στις επιχειρήσεις να επεκτείνουν την παρουσία τους για να εξυπηρετήσουν μια μεγαλύτερη αγορά ή ακόμη και να πουλήσουν αγαθά και υπηρεσίες εντελώς διαδικτυακά.

Το διαδίκτυο έχει επιδράσει σημαντικά και στον τομέα της ψυχαγωγίας με την εμφάνιση πολλών νέων μορφών ενασχόλησης όπως οι υπηρεσίες τηλεόρασης σε

συνεχή ροή (Netflix, Amazon Tv), υπηρεσίες διαδικτυακής μουσικής (Apple music, Spotify), ιστότοπους ροής βίντεο (Youtube) και διαδικτυακά βιντεοπαιχνίδια. Πιο παραδοσιακές μορφές ενασχόλησης όπως το βιβλίο έχουν επίσης προσαρμοστεί με την μορφή ηλεκτρονικών βιβλίων που είναι διαθέσιμα στον υπολογιστή ή στο κινητό.

Παρόλα όμως τα πλεονεκτήματα που προσφέρει το διαδίκτυο, μπορεί επίσης να αποτελέσει πηγή κινδύνου όταν η χρήση του ξεπερνάει το φυσιολογικό και φτάνει στα επίπεδα της κατάχρησης. Η ακραία απερίσκεπτη χρήση ελοχεύει τον κίνδυνο των ψυχοκοινωνικών τριβών.

Προβλήματα μπορούν να προκληθούν στη σωματική υγεία, λόγω της καθιστικής ζωής και της πολύωρης έκθεσης στην οθόνη, ενώ όλο και μεγαλύτερες διαστάσεις λαμβάνει ο διαδικτυακός εθισμός σε δραστηριότητες όπως ο διαδικτυακός τζόγος, η διαδικτυακή πορνογραφία και η υπερβολική ενασχόληση με τα διαδικτυακά παιχνίδια και τις ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης.

Στην αντιμετώπιση των προβλημάτων που αφορούν τάσεις εθιστικής χρήσης του διαδικτύου μπορεί να συνδράμει αποτελεσματικά το επάγγελμα του κοινωνικού λειτουργού καθώς οι εξαρτήσεις οποιασδήποτε μορφής αποτελούν ένα από τα βασικά πεδία ειδίκευσης του επαγγέλματος.

Η κοινωνική εργασία ως ένα ανθρωποκεντρικό επάγγελμα θα επικεντρωθεί στο πως το άτομο που αντιμετωπίζει το πρόβλημα συμπεριφέρεται μέσα στο κοινωνικό του περιβάλλον, και θα προσπαθήσει να ενισχύσει ή να αποκαταστήσει την ισοροπία μεταξύ του ατόμου και του περιβάλλοντος του. Παράλληλα, θα προσπαθήσει να λειτουργήσει βοηθητικά παροτρύνοντας το άτομο να περιορίσει τη χρήση του διαδικτύου αναζητώντας εναλλακτικές μορφές επικοινωνίας και ψυχαγωγίας ή θέτωντας όρια. Οι κοινωνικοί λειτουργοί, εκτός απο ατομικό επίπεδο, μπορούν να δράσουν και σε τοπικό επίπεδο συμβάλλοντας στην πρόληψη, την ενημέρωση αλλά και στην αντιμετώπισή του εθισμού στο διαδίκτυο.

## **Α' μέρος: Θεωρητικό**

### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1<sup>ο</sup> ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ**

#### **1.1. Τι είναι το διαδίκτυο – ορισμός – ιστορική αναδρομή**

##### **Ορισμός**

Το Διαδίκτυο είναι ένα παγκόσμιο δίκτυο διασυνδεδεμένων υπολογιστών και συστημάτων λογισμικού, που καθιστούν δυνατή την αποθήκευση, ανάκτηση, κυκλοφορία και επεξεργασία πληροφοριών και επικοινωνιών σε όλο το χρόνο και στο χώρο (Slevin, 2007).

Από κοινωνιολογική άποψη, το Διαδίκτυο δεν είναι μόνο συνώνυμο με μια παγκόσμια μηχανή πληροφοριών, όπως συμβαίνει σε ορισμένους δημοφιλείς ορισμούς. Μια κοινωνιολογική ερμηνεία περιλαμβάνει τις συστατικές τεχνολογίες του Διαδικτύου και τις αντιμετωπίζει ως κοινωνικά φαινόμενα. Περιλαμβάνει επίσης τις πληροφορίες και το περιεχόμενο που παράγεται, μεταδίδεται και λαμβάνεται από άτομα και οργανισμούς που χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο. Τέλος, ένας κοινωνιολογικός λογαριασμός του Διαδικτύου περιλαμβάνει τα κοινωνικά και ιστορικά δομημένα πλαίσια και διαδικασίες στις οποίες ενσωματώνεται η παραγωγή, η μετάδοση και η λήψη πληροφοριών και επικοινωνίας. (Slevin, 2007).

##### **Ιστορική αναδρομή διαδικτύου**

Είναι δύσκολο να αποδώσει κανείς τα εύσημα για την εφεύρεση μιας τεχνολογίας τόσο εκτενούς και τόσο συνεχώς μεταβαλλόμενης όπως το διαδίκτυο σε ένα συγκεκριμένο άτομο. Αντιθέτως, θα ήταν πιο σωστό, να χαρακτηριστεί το internet ως το αποτέλεσμα του έργου πολλών καινοτόμων επιστημόνων, προγραμματιστών και μηχανικών, οι οποίοι συνέβαλαν με τον δικό τους τρόπο, δημιουργώντας νέα χαρακτηριστικά και τεχνολογίες οι οποίες συννεύθησαν και έγιναν το επίτευγμα που ονομάζεται διαδίκτυο. (Andrews, 2018)

Πρίν ακόμα υπάρξει η τεχνολογία και οι υποδομές για την δημιουργία του διαδικτύου, υπήρχαν επιστήμονες που είχαν προφητεύσει την ύπαρξη παγκόσμιων

δίκτυων πληροφοριών. ο Nicola Tesla για παράδειγμα, είχε αναφερθεί στην ιδέα ενός “παγκόσμιου ασύρματου συστήματος” στις αρχές του 1900 ενώ ιδεολόγοι όπως Paul Otlet και ο Vannevar Bush είχαν στοχαστεί για μηχανισμένα ερευνησιμα συστήματα αποθήκευσης βιβλίων και πολυμέσων στις δεκαετίες του 1930 και 1940 (**Andrews, 2018**). Παρόλα αυτά, την πρώτη καταγεγραμμένη περιγραφή κοινωνικών αλληλεπιδράσεων που θα μπορούσαν να υπάρξουν μέσω της διασύνδεσης συστημάτων, αποτέλεσαν τα θεωρήματα του J.C.R Licklider τον Αύγουστο του 1962 τα οποία αναφέρονταν στην ιδέα του “γαλαξιακού δικτύου” (**Andrews, 2018**) Ο Licklider είχε φανταστεί μια παγκόσμια συνδεδεμένη ομάδα υπολογιστών μέσω της οποίας όλοι θα μπορούσαν να αποκτήσουν πρόσβαση σε προγράμματα και δεδομένα. Σε μέσες άκρες η ιδέα αυτή βρισκονταν πολύ κοντά στο σημερινό διαδίκτυο.

Ο J.C.R Licklider ήταν ο πρώτος προϊστάμενος του προγράμματος έρευνας υπολογιστών στην DARPA (Defence Advanced Research Projects Agency) τον Οκτώβρη του 1962. Εκεί έπεισε τους συνεργάτες του Ivan Sutherland, Bob Taylor και Lawrence G. Roberts για την σημασία της ιδέας του. (**Leiner et al., 2009**)

Σχεδόν την ίδια εποχή, το 1961, είχε δημοσιευτεί η πρώτη έρευνα για τη θεωρία αλλαγής πακέτων ενώ το 1964 δημοσιεύτηκε και το πρώτο βιβλίο περί του θέματος, και τα δυο από τον Leonard Kleinrock. (**Leiner et al., 2009**) Η αλλαγή πακέτων αποτελεί ένα είδος μεταφοράς δεδομένων κατά το οποίο το μήνυμα “σπάει σε διάφορα κομμάτια” τα οποία στέλνονται ένα προς ένα, μέσω οποιασδήποτε διαδρομής είναι καταλληλότερη και στη συνέχεια, “ξανασυναρμολογούνται” στον προορισμό τους. (**Rouse, 2019**) Είναι ουσιαστικά ένας τρόπος μεταφοράς ηλεκτρονικών δεδομένων ο οποίος αποτέλεσε έναν ακρογονιαίο λίθο στον δρόμο για την διασύνδεση υπολογιστών, μεταξύ τους.

Προς το τέλος του 1966, ο Roberts με σκοπό την υλοποίηση της ιδέας του δικτύου υπολογιστών άρχισε να δουλεύει στο σχέδιο του για το λεγόμενο “ARPANET” στην DARPA. (**Leiner et al., 2009**). Το ARPANET (advanced research project agency network) χρηματοδοτήθηκε από το υπουργείο άμυνας των Η.Π.Α και χρησιμοποίησε την τεχνολογία αλλαγής πακέτων με σκοπό να επιτρέψει σε πολλούς υπολογιστές να επικοινωνήσουν μεταξύ τους σε ένα κοινό δίκτυο. Αποτέλεσε ουσιαστικά το πρώτο δίκτυο υπολογιστών. (**Andrews, 2018**). Το βασισμένο στις ιδέες του Licklider πρότζεκτ, υλοποιήθηκε από τον B. Taylor και τον L. Roberts το 1966 και αποτέλεσε



το πρώτο λειτουργικό πρωτότυπο του διαδικτύου που εμφανίστηκε στο τέλος της δεκαετίας του 1960.

Στις 29 Οκτωβρίου 1969 το ARPAnet κατάφερε να στείλει το πρώτο του μήνυμα απο έναν υπολογιστή που βρισκόταν σε ένα ερευνητικό εργαστήριο του UCLA σε έναν άλλο υπολογιστή τοποθετημένο στο Stanford. Το μήνυμα ήταν μικρό και λιτό και έγραφε απλώς "LOGIN" αλλά και πάλι ήταν αρκετό για να ρίξει το σύστημα καθώς δεν κατάφερε να φτάσει ολόκληρο. Ο υπολογιστής στο Stanford κατάφερε να λάβει τα δύο μόνο πρώτα γράμματα. **(Andrews, 2018)** Μετά την ιστορική αυτή μέρα και το τέλος της δεκαετίας η τεχνολογία συνέχισε να αναπτύσσεται όταν οι επιστήμονες Robert Kahn και Vinton Cerf ανέπτυξαν το TCP/IP. **(Andrews, 2018)**.

Το TCP/IP (Transmission Control Protocol / Internet Protocol) είναι μια σειρά πρωτοκόλλων επικοινωνίας που χρησιμοποιούνται για τη διασύνδεση συσκευών στο Διαδίκτυο **(Rouse, 2019)**. Το TCP/IP καθορίζει το πως ανταλλάσσονται δεδομένα μέσω του διαδικτύου, παρέχοντας συνεχείς επικοινωνίες, οι οποίες ταυτοποιούν τον τρόπο με τον οποίο τα δεδομένα αυτά πρέπει να σπάσουν σε πακέτα, να μεταδωθούν, να δρομολογηθούν και να ληφθούν στον προορισμό τους. **(Rouse, 2019)**. Τα δύο βασικά πρωτόκολλα εξυπηρετούν ειδικούς σκοπούς. Πιο συγκεκριμένα, το TCP προσδιορίζει το πως εφαρμογές μπορούν να δημιουργούν κανάλια επικοινωνίας διαμέσου ενός δικτύου. Είναι επίσης υπεύθυνο για τον τρόπο με τον οποίο ένα μήνυμα διασπάται σε μικρότερα "πακέτα" τα οποία στην συνέχεια στέλνονται μέσω του διαδικτύου και ανασυναρμολογούνται με τη σωστή σειρά στη διεύθυνση προορισμού. Το IP προσδιορίζει το πως δρομολογείται το κάθε πακέτο με σκοπό να φτάσει στον σωστό προορισμό. **(Rouse, 2019)**

Το ARPAnet υιοθέτησε το TCP/IP τον Ιανουάριο του 1983 και απο εκείνο το σημείο και έπειτα οι επιστήμονες άρχισαν να δουλεύουν στο λεγόμενο "δίκτυο των δικτύων" το οποίο μετέπειτα εξελίχθηκε στο σύγχρονο διαδίκτυο. **(Andrews, 2018)** Ο διαδικτυακός κόσμος έλαβε ακόμη μεγαλύτερες διαστάσεις το 1990 όταν ο επιστήμονας πληροφορικής Tim Burners Lee εφήυρε τον παγκόσμιο ιστό (World.Wide.Web) **(Andrews, 2018)** Ο παγκόσμιος ιστός πολλές φορές συγχέεται με το διαδίκτυο, όμως στην πραγματικότητα αποτελεί την κύρια υπηρεσία ανάκτησης πληροφοριών του διαδικτύου. Παρέχει στους χρήστες προσβασιμότητα σε έναν τεράστιο όγκο πληροφοριών. Οι πληροφορίες αυτές συνδέονται μεταξύ τους μέσω

Hypermedia links (ηλεκτρονικές συνδέσεις, που συνδέουν σχετικά κομμάτια πληροφοριών με σκοπό την εύκολη πρόσβαση απο το χρήστη) ή Hypertext ( επιτρέπει στους χρήστες να επιλέξουν μια λέξη ή φράση απο κείμενο και στη συνέχεια να “ανοίξουν” επιπλέον πληροφορίες, σχετικές με το θέμα που τους ενδιαφέρει).(Encyclopedia Britannica, 2019). Με ποιο απλά λόγια ο παγκόσμιος ιστός αποτελεί τον πιο συχνό τρόπο πρόσβασης πληροφοριών στο διαδίκτυο και επιτέλεσε πολύ σημαντικό ρόλο στην συμπλήρωση του όγκου πληροφοριών στον οποίο ο κάθε άνθρωπος έχει πρόσβαση σε καθημερινή βάση.

## 1.2 Χρήσεις του διαδικτύου στη καθημερινότητα

Το παγκόσμιο δίκτυο ηλεκτρονικών υπολογιστών είναι ένα εργαλείο που έχει καταφέρει σε σύντομο χρονικό διάστημα να αλλάξει σε μεγάλο βαθμό τις ζωές των χρηστών του. Αποτελεί μια επανάσταση στην τεχνολογία των πληροφοριών. Οποιοσδήποτε πολίτης ανεξαρτήτως κοινωνικό-οικονομικού υπόβαθρου μπορεί με πολύ χαμηλό κόστος να χρησιμοποιήσει το εργαλείο και να αδράξει των πολλών πλεονεκτημάτων του.

Το Διαδίκτυο αποτελεί μια θάλασσα δεδομένων και πληροφοριών στην οποία μια μικρή βουτιά μπορεί να επιταχύνει και να αλλάξει τον τρόπο που ο άνθρωπος ζει και διεξάγει τις δουλειές του. (Sharma, 2016). Ο συνηθισμένος μοντέρνος άνθρωπος ξεκινάει την ημέρα του βομβαρδισμένος από ειδοποιήσεις και μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Αυτό σημαίνει ότι μόλις ξυπνήσει πλημμυρίζει με πληροφορίες από διαφορετικές πηγές τις οποίες μερικές φορές πρέπει να φιλτράρει με σκοπό να δώσει προτεραιότητα και να αποφασίσει ποιες είναι χρήσιμες και ποιες όχι (Sharma, 2016). Ο τεράστιος όγκος πληροφοριών είναι και ένας απο τους βασικούς λόγους για τους οποίους το διαδίκτυο έχει τόσες πολλές διαφορετικές χρήσεις αλλά και γιατί είναι εξίσου μεγάλης σημασίας το να χρησιμοποιείται με ευλαβή τρόπο.

Η χρήση του Internet καθιστά τη ζωή του ανθρώπου πιο εύκολη και απλή. Του παρέχει γρήγορη πρόσβαση σε χρήσιμα δεδομένα, πληροφορίες και γνώσεις για

προσωπική, κοινωνική και οικονομική ανέλιξη. Βέβαια τα πλεονεκτήματα αυτά προϋποθέτουν την ύπαρξη μιας θετικής εκμετάλλευσης του χρόνου που αφιερώνεται στο διαδίκτυο απο τον χρήστη. **(Sharma, 2016)**.

Οι χρήσεις του Διαδικτύου στην καθημερινότητα είναι πολυάριθμες και εξαρτώνται από τις επιθυμίες και τους στόχους του εκάστοτε χρήστη. Υπάρχουν χρήστες που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο με σκοπό την εκπαίδευση, υπάρχουν άλλοι που το χρησιμοποιούν με σκοπό την αναζήτηση πληροφοριών και φυσικά υπάρχουν και εκείνοι που το χρησιμοποιούν με σκοπό την απλή ψυχαγωγία.

### 1.2.1 Εκπαίδευση

Το Διαδίκτυο έχει εδραιωθεί ως ένας βασικός παράγοντας κοινωνικών και οικονομικών αλλαγών, μετασχηματίζοντας τον τρόπο με τον οποίο κυβερνήσεις, επιχειρήσεις και πολίτες αλληλεπιδρούν και προσφέροντας νέους τρόπους αντιμετώπισης των αναπτυξιακών προκλήσεων. Έχει επίσης μεταμορφώσει την εκπαίδευση δημιουργώντας μια νέα κουλτούρα μάθησης και πρόσβασης σε πληροφορίες. **(Dogniez, 2019)** Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι το Διαδίκτυο έχει τη δυνατότητα να βελτιώσει την ποιότητα της εκπαίδευσης, η οποία αποτελεί έναν από τους πυλώνες της βιώσιμης ανάπτυξης. Το Διαδίκτυο δεν είναι φυσικά η απάντηση σε κάθε πρόκληση που θέτει η εκπαίδευση, μπορεί όμως να βοηθήσει στην ενίσχυση των ανθρώπινων δυνατοτήτων που με τη σειρά τους μπορούν να βελτιώσουν τη μάθηση και τη διδασκαλία. **(Internet Society, 2019)**

Το διαδίκτυο έχει τη δυνατότητα να βελτιώσει την ποιότητα της εκπαίδευσης με διάφορους τρόπους. Για παράδειγμα, μπορεί να ανοίξει τον δρόμο για την αναζήτηση και εύρεση πληθώρας πληροφοριών, γνώσεων και εκπαιδευτικών πόρων, αυξάνοντας τις ευκαιρίες για ίση μάθηση μέσα και έξω από την τάξη. **(Internet Society, 2019)**

Μέσω του διαδικτύου, δάσκαλοι και καθηγητές μπορούν να καθοδηγήσουν μαθητές και φοιτητές να περιηγηθούν μέσα σε ένα ευρύ φάσμα πληροφοριών για θέματα που τους απασχολούν. Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα οι εξωτερικές πηγές που θα αναζητούν οι μαθητές να συμπληρώνουν τα εκπαιδευτικά συγγράμματα τους, παρέχοντας έτσι πιο σφαιρική γνώση αλλά και την ανάπτυξη της ερευνητικής τους

δεξιότητας καθώς θα μάθουν πως να φιλτράρουν τις πιο σημαντικές πληροφορίες απο αυτά που ψάχνουν. **(Internet Society, 2019)**

Επίσης, οι εκπαιδευτικοί έχουν τη δυνατότητα χρήσης ηλεκτρονικού υλικού για να προετοιμάσουν μαθήματα, να τα κάνουν πιο ενδιαφέρον και ελκυστικά για τους μαθητές, ενώ οι μαθητές μπορούν να χρησιμοποιούν το υλικό αυτό για να επεκτείνουν το εύρος της μάθησης τους. **(Internet Society, 2019)**

Ένα άλλο βασικό σημείο στο οποίο το διαδίκτυο και οι διαδραστικές μέθοδοι διδασκαλίας που υποστηρίζονται από αυτό, βοηθούν στην εκπαίδευση, είναι η παροχή της δυνατότητας στους εκπαιδευτικούς να δώσουν μεγαλύτερη προσοχή στις ανάγκες των μεμονωμένων μαθητών, να βλέπουν ποιες είναι οι δυνατότητες και οι αδυναμίες τους και να τους υποστηρίζουν αναλόγως. **(Internet Society, 2019)**

Εξίσου σημαντικό για την προαγωγή και βελτίωση της παιδείας είναι και η δυνατότητα υποστήριξης της κοινής, ισότιμης μάθησης. Μέχρι πρόσφατα η είσοδος στο διαδίκτυο αποτελούσε ένα είδος προνομίου καθώς προϋπέθετε την ύπαρξη ενός ηλεκτρονικού υπολογιστή, ο οποίος ήταν αρκετά ακριβός για μεγάλα τμήματα του πληθυσμού σε όλο τον κόσμο. **(Internet Society, 2019)**. Ωστόσο, η εξέλιξη της τεχνολογίας των υπολογιστικών συστημάτων, είχε ως αποτέλεσμα το κόστος να γίνεται ολοένα και πιο προσιτό απο τον μέσο πολίτη. Η χαμηλότερη τιμή, σε συνδιασμό με την εμφάνιση νέων συσκευών που παρέχουν εύκολη και γρήγορη πρόσβαση στο διαδίκτυο όπως τα smartphones, παρέχουν την δυνατότητα στον άνθρωπο να αναζητάει την γνώση όποτε το επιθυμεί χωρίς να περιορίζεται τοπικά και χρονικά και χωρίς να βασίζεται μόνο στα παραδοσιακά μέρη εκπαίδευσης. **(Internet Society, 2019)**

Τέλος η πρόσβαση στο διαδίκτυο μπορεί να βοηθήσει τους υπεύθυνους διαχειριστές του συστήματος παιδείας να μειώσουν τα οικονομικά κόστοι σχολείων και πανεπιστημίων ενώ ταυτόχρονα να αυξήσουν τη ποιότητα εκπαίδευσης. **(Internet Society, 2019)**

### 1.2.2 Ηλεκτρονικό εμπόριο

Το ηλεκτρονικό εμπόριο, αναφέρεται στη διαδικασία αγοράς και πώλησης αγαθών, υπηρεσιών και πληροφοριών με ηλεκτρονικό τρόπο μέσω του διαδικτύου και στη

μεταφορά χρημάτων και δεδομένων για την εκτέλεση αυτών των συναλλαγών. **(Tourban et al, 2000)** Αν και η έννοια του ηλεκτρονικού εμπορίου χρησιμοποιείται συνήθως για να αναφερθεί στην πώληση φυσικών προϊόντων, μπορεί επίσης να περιγράψει κάθε είδους εμπορική συναλλαγή που διευκολύνεται μέσω του Διαδικτύου.

Η ιστορία του ηλεκτρονικού εμπορίου ξεκινάει από την δεκαετία του 1990 όπου το 1992 εμφανίζεται το πρώτο διαδικτυακό βιβλιοπωλείο, το λεγόμενο Book Stacks Unlimited. Το 1995 ιδρύεται το Amazon από τον Jeff Bezos κυρίως με σκοπό την ηλεκτρονική πώληση βιβλίων, ενώ την ίδια χρονιά εμφανίστηκε και το eBay από τον Pierre Omidyar, δυο επιχειρήσεις οι οποίες έχουν γίνει βασικές πλατφόρμες ηλεκτρονικού εμπορίου. **(Moore, 2018)**

Έκτοτε, το ηλεκτρονικό εμπόριο εξελίσσεται συνεχώς, ταυτόχρονα με το διαδίκτυο. Η εξέλιξη αυτή έχει ως αποτέλεσμα την διευκόλυνση εύρεσης και αγοράς προϊόντων μέσω διαδικτυακών λιανοπωλητών και αγορών. Οι ανεξάρτητοι ελεύθεροι επαγγελματίες, οι μικρές επιχειρήσεις και οι μεγάλες εταιρίες έχουν επωφεληθεί από το ηλεκτρονικό εμπόριο, το οποίο τους επιτρέπει να πουλήσουν τα αγαθά και τις υπηρεσίες τους σε κλίμακα που δεν ήταν εφικτή με τις παραδοσιακές λιανικές πωλήσεις. Οι απλοί καταναλωτές έχουν επίσης επωφεληθεί σε μεγάλο βαθμό από το ηλεκτρονικό εμπόριο καθώς έχουν στην διάθεση τους μια παγκόσμια αγορά, ένα τεράστιο όγκο προϊόντων και δεν περιορίζονται από την ανάγκη παρεύρεσης σε ένα συγκεκριμένο χώρο για να κάνουν τις αγορές που επιθυμούν. **(Moore, 2018)**

### 1.2.3 Επικοινωνία

Η επικοινωνία είναι μια από τις βασικές ανάγκες στη ζωή όλων των ανθρώπων ανεξαιρέτως. Η ομιλία και η αλληλεπίδραση είναι απαραίτητες έτσι ώστε το άτομο να μπορέσει να εκφράσει τις ανάγκες, τις επιθυμίες, τις σκέψεις και τα συναισθήματα του. Πριν από την εμφάνιση των ηλεκτρονικών μέσων ενημέρωσης, οι τρόποι επικοινωνίας περιορίζονταν στη παραδοσιακή μορφή της λεκτικής και μη λεκτικής. Χάρη στην εμφάνιση του Διαδικτύου και συσκευών όπως το τηλέφωνο, ο φορητός υπολογιστής και τα tablet, η επικοινωνία έχει μεταφερθεί πλέον και σε απευθείας σύνδεση. Η τεχνολογία έχει αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι

επικοινωνούν μεταξύ τους. Μπορούν πλέον εύκολα και γρήγορα να γράψουν κείμενο, να μιλάνε και να στέλνουν μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σε οποιονδήποτε άνθρωπο ανά τον κόσμο.

Η ηλεκτρονική επικοινωνία έχει γίνει τόσο δημοφιλής λόγω όλων των ανέσεων που προσφέρει. Ένα από τα βασικά πλεονεκτήματα της επικοινωνίας μέσω του διαδικτύου είναι η ευελιξία της. Ο καθένας, ανά πάσα στιγμή μπορεί να επικοινωνήσει με οποιονδήποτε, σε οποιοδήποτε μέρος του πλανήτη χωρίς να περιορίζεται από τον χρόνο και την απόσταση. Η μόνη προϋπόθεση είναι η ύπαρξη συσκευής με πρόσβαση στο διαδίκτυο και φυσικά, σύνδεση στο διαδίκτυο. **(EzTalks, 2019)**

Βασικά χαρακτηριστικά της διαδικτυακής επικοινωνίας είναι η ταχύτητα και η προσβασιμότητα λόγω χαμηλού κόστους. Το Διαδίκτυο είναι αναμφίβολα ένα από τα πιο αποτελεσματικά και εκτεταμένα εργαλεία επικοινωνίας που έχουμε σήμερα καθώς καθιστά την επικοινωνία εξαιρετικά φθηνή και γρήγορη. **(Sharma, 2016).**

Η μεταφορά πληροφοριών καθίσταται ταχύτερη και προσιτή. Η επικοινωνία με επιχειρηματικούς εταίρους, φίλους και συγγενείς γίνεται επίσης γρηγορότερη και αποτελεσματικότερη καθώς υπάρχει η δυνατότητα άμεσης σύνδεσης μέσω μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και μηνυμάτων κειμένου. Ταυτόχρονα υπάρχει και η δυνατότητα επικοινωνίας πρόσωπο με πρόσωπο χάρη σε εφαρμογές όπως το Skype, ιστοσελίδες κοινωνικών μέσων και τηλεδιασκέψεις. **(EzTalks, 2019)**

Ένα ακόμη ωφέλημα της διαδικτυακής επικοινωνίας είναι η μείωση του πολιτισμικού χάσματος μεταξύ των λαών. **(EzTalks, 2019).** Το Διαδίκτυο έχει πράγματι φέρει τους ανθρώπους πιο κοντά από ποτέ και έχει επίσης καταφέρει σε πρωτόγνωρο βαθμό να μειώσει τα γεωγραφικά και γλωσσικά όρια. Θα μπορούσε να ειπωθεί ότι η γη έχει γίνει ένα “παγκόσμιο χωριό” λόγω της τεχνολογίας της πληροφορίας, επιτρέποντας σε τελείως απομακρυσμένες χώρες που χωρίζονται από τη γλώσσα και την απόσταση, να μοιράζονται πληροφορίες και ιδέες μεταξύ τους. **(EzTalks, 2019).** Το διαδίκτυο βοήθησε να γεφυρωθεί αυτό το κενό. Οι άνθρωποι από διαφορετικά έθνη μπορούν εύκολα να επικοινωνούν μεταξύ τους επιτρέποντας την ανταλλαγή ιδεών και απόψεων αλλά και να μαθαίνουν για διαφορετικούς πολιτισμούς, ήθη, έθιμα και παραδόσεις.

#### 1.2.4 Ψυχαγωγία

Ίσως η πιο συνηθισμένη χρήση του διαδικτύου έρχεται στη μορφή της ψυχαγωγίας. Πριν από την ύπαρξη του διαδικτύου, οι άνθρωποι αναζητούσαν ψυχαγωγία μέσω ειδικών ασχολιών εξατομικευμένων στις προσωπικές αρεσκείες του καθενός. Τηλεόραση, επίσκεψη σε κινηματογραφικές αίθουσες, επίσκεψη σε μέρη όπως πάρκα ψυχαγωγίας, ανάγνωση βιβλίων, ενασχόληση με επιτραπέζια παιχνίδια και μουσική είναι μερικές τέτοιες ασχολίες (**YalePerspective, 2017**). Η άφιξη του διαδικτύου έχει καταφέρει να διαταράξει όλες αυτές τις συνηθισμένες ενασχολήσεις και να εδραιωθεί ως μια βασική πηγή ψυχαγωγίας για τους ανθρώπους. Ακόμη και πιο παραδοσιακές μορφές ψυχαγωγίας, όπως τα θεματικά πάρκα, στο μέλλον θα είναι προσβάσιμα στους ανθρώπους μέσω του διαδικτύου (και υλικού εικονικής πραγματικότητας) απο τοποθεσίες που τους παρέχουν άνεση. (**YalePerspective, 2017**)

Όπως η εφεύρεση των τηλεοπτικών και καλωδιακών συνδρομών γνώρισε διάφορες μορφές ψυχαγωγίας στον άνθρωπο, με τη μορφή ταινιών, σαπουνόπερων, εκπομπών, ντοκιμαντέρ και ειδήσεων έτσι και η έλευση του διαδικτύου όμως έφερε στο προσκήνιο πολλές καινούργιες μορφές ψυχαγωγίας.

Μια από τις πρώτες μορφές που εμφανίστηκαν ήταν οι ιστότοποι κοινής χρήσης βίντεο, όπως το Youtube, όπου ανεβάζονται και παρακολουθούνται βίντεο από απλούς ερασιτέχνες χρήστες ή από επαγγελματικές παραγωγικές μονάδες. Το μεγαλύτερο μέρος του περιεχομένου του Youtube είναι δωρεάν και προσβάσιμο σε όλους, με αποτέλεσμα τη μεγάλη δημοτικότητα του. Και την ανάδειξη του ως ενός από τους πιο συχνούς τύπους περιεχομένου στο διαδίκτυο. (**YalePerspective, 2017**)

Όσον αφορά σε τηλεοπτικές εκπομπές και ταινίες, το διαδίκτυο έχει πλέον ξεπεράσει την πιο παραδοσιακή τηλεόραση. Νέες υπηρεσίες όπως το Netflix και το Hulu TV παρέχουν στους χρήστες τους τεράστια ποικιλία υλικού στην μορφή τηλεοπτικών σειρών, ταινιών και ντοκιμαντέρ, ενώ ταυτόχρονα τους προσφέρουν και το το πλεονέκτημα της ευελιξίας. Οι θεατές μπορούν να παρακολουθήσουν τις εκπομπές που τους ενδιαφέρουν όποτε επιθυμούν και έχουν τον χρόνο ενώ έχουν και τη δυνατότητα παύσης και συνέχειας από όποιο σημείο επιθυμούν. (**YalePerspective, 2017**)

Στην πραγματικότητα, τέτοιου είδους συνδρομητικές υπηρεσίες έχουν γίνει τόσο μεγάλες που πολλές ταινίες και τηλεοπτικές εκπομπές κυκλοφορούν αποκλειστικά σε αυτές. Επίσης, μέσα στο συμπεριλαμβανόμενο υλικό τέτοιων εφαρμογών συνήθως περιέχονται δωρεάν ή με μικρή χρέωση και εκπομπές της τηλεόρασης παλιές και νέες κάτι που καθιστά την τηλεόραση μια ακόμη λιγότερο ελκυστική εναλλακτική επιλογή. **(YalePerspective, 2017)**

Ο τρόπος που ο άνθρωπος βιώνει τη μουσική έχει αλλάξει σε μεγάλο βαθμό με τις εξελίξεις στην τεχνολογία και στο Διαδίκτυο **(Newsroom, 2018)**. Η πλέον μεγάλες ταχύτητες στο διαδίκτυο έχουν καταστήσει δυνατή για τους χρήστες τη μετάδοση και αναπαραγωγή μουσικής. Πολλοί διαφορετικοί ιστότοποι και υπηρεσίες που ασχολούνται με αυτό τον τομέα όπως η Apple Music, η Spotify και το Google Play έχουν φέρει τη μουσική στα χέρια των καταναλωτών παρέχοντας τους άμεση πρόσβαση σε τεράστιο όγκο μουσικής δίχως να τους περιορίζουν με μειονεκτήματα που είχαν παλιότερα μέσα αναπαραγωγής όπως η χωρητικότητα των CD, με αποτέλεσμα να απολαμβάνουν τα αγαπημένα τους κομμάτια με μεγαλύτερη άνεση απο ποτέ. **(Newsroom, 2018)**

Ένας από τους πιο συνηθισμένους τύπους ψυχαγωγίας στο διαδίκτυο είναι τα διαδικτυακά βιντεοπαιχνίδια. Τα βιντεοπαιχνίδια πρωτοεμφανίστηκαν στην αρχή της δεκαετίας του 1970 ενώ από το 1980 και μετά άρχισαν να κερδίζουν μεγάλη δημοτικότητα, με αποτέλεσμα να μετατραπουν σε μια ευχάριστη δραστηριότητα και χόμπι για παιδιά και ενήλικες σε όλο τον κόσμο. **(Newsroom, 2018)** Καθώς το Διαδίκτυο εξελίχθηκε, ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι απολαμβάνουν βιντεοπαιχνίδια έχει φτάσει σε νέα επίπεδα και πρότυπα. Πλέον, η σύνδεση των παιχνιδιών με το ίντερνετ, παρέχει στους παίκτες τη δυνατότητα να ανταγωνιστούν ή να συνεργαστούν με άλλους παίκτες από όλο τον κόσμο. **(Newsroom, 2018)**

Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι παιχνιδιών - τόσι πολύ, ώστε να υπάρχει μια υποκατηγορία για κάθε χρήστη. Παιχνίδια μάχης, στρατηγικής, αγωνιστικά και παιχνίδια ρόλων είναι μερικές μόνο από τις επιλογές που παρέχονται σε μια ατελείωτη γκάμα τύπων και υποτύπων. Προσθέτοντας στα παιχνίδια αυτά και την επιλογή της διαδικτυακής σύνδεσης για διασυνδεδεμένο παιχνίδι με πολλούς άλλους χρήστες ταυτόχρονα, εύκολα μπορεί κάποιος να φτάσει στο συμπέρασμα του γιατί



τα βιντεοπαιχνίδια προσελκύουν ολοένα και περισσότερο τόσο τους νέους όσο και τους μεγάλους.

### 1.3 Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα απο τη χρήση του διαδικτύου

Με το πέρασμα των χρόνων, η τεχνολογία του κυβερνοχώρου συνεχώς εξελίσσεται και αναπτύσσεται με γοργούς ρυθμούς. Δυνατότητες και δραστηριότητες που στα παρελθόν ανήκαν μόνο στην σφαίρα της επιστημονικής φαντασίας, σήμερα αποτελούν απλό επίτευγμα καθημερινής χρήσης.

Το Διαδίκτυο έχει γίνει το πιο δημοφιλές και με την μεγαλύτερη επιρροή μέσο στον κόσμο. Αποτελεί την μεγαλύτερη πηγή πληροφοριών, επικοινωνίας και διαφήμισης. Οι υπολογιστές και το Διαδίκτυο υπάρχουν πλέον στα περισσότερα σπίτια, γεγονός το οποίο επιφέρει τα δικά του πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα. (Abbas, 2018)

Είναι λοιπόν γεγονός οτι η ηλεκτρονική επανάσταση της εποχής και φυσικά το διαδίκτυο, έχουν σημάνει σημαντικές αλλαγές και στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων, καθώς ο σύγχρονος άνθρωπος, εξοικιωμένος με την διαδικτυακή πραγματικότητα, είναι πλέον δικτυωμένος σε παγκόσμια κλίμακα μέσω του ίντερνετ.

Η χρήση του διαδικτύου, όπως και κάθε άλλου τεχνολογικού μέσου, ενδέχεται να παραχωρήσει πολλά πλεονεκτήματα και διευκολύνσεις στη καθημερινότητα του ατόμου.

Όσον αφορά στα πλεονεκτήματα αυτά περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων :

- αμφίδρομη επικοινωνία, άμεση αποστολή και λήψη αλληλογραφίας, Ελευθερία έκφρασης & ανταλλαγή απόψεων (Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης).
- συμβάλλει στην εκπαίδευση, επιμόρφωση, κατάρτιση . Παρέχει ευκαιρίες για εκπαίδευση σε αδύναμες κοινωνικές ομάδες (Α.Μ.Ε.Α).
- Ενημέρωση (Άμεση, πλήρης, έγκαιρη, εναλλακτική,) και επιμόρφωση επί παντός θέματος.

- προάγει την επιστημονική έρευνα και γνώση, παρέχει εύκολη πρόσβαση στις επιστημονικές/ακαδημαϊκές γνώσεις.
- Επαφή με πολιτισμούς, ήθη, έθιμα και παραδόσεις άλλων χωρών
- Τεράστιος όγκος πληροφοριών ο οποίος μπορεί να αξιοποιηθεί μέσω των μηχανών αναζήτησης.
- Διευκόλυνση εμπορικών και οικονομικών συναλλαγών (E- Shop), δυνατότητα οικονομικού οφέλους για τον χρήστη μέσω αξιοποίησης διαφημίσεων-προσφορών.
- Εργασία απο απόσταση, απλοποιούνται οι μετακινήσεις (μείωση ατυχημάτων και κυκλοφοριακής συμφόρησης...).
- Διευκόλυνση εργασίας, καταπολέμηση γραφειοκρατίας.
- Ψυχαγωγικές Υπηρεσίες (παιχνίδια, μουσική, ταινίες, ηλεκτρονικά βιβλία).
- συμβάλλει στη προαγωγή της δημοκρατίας (**Computerhope.com, 2019a**).

Τα παραπάνω οφέλη αφορούν ανθρώπους κάθε ηλικίας και φύλου και συμβάλλουν σε τομείς που σχετίζονται με την προσωπική, επαγγελματική και κοινωνική ζωή. Μέσω της σωστής, ελεγχόμενης και πεπειραμένης χρήσης, το διαδίκτυο αποτελεί ένα εξαιρετικά σημαντικό μέσο που έχει τη δυνατότητα να αναβαθμίσει διάφορους τομείς της καθημερινότητας όπως η ποιότητα της ενημέρωσης, της επικοινωνίας, της ψυχαγωγίας αλλά και της εργασίας.

Είναι σημαντικό να αναφερθεί ωστόσο ότι παρά τα παραπάνω οφέλη που το διαδίκτυο προσφέρει στον σύγχρονο άνθρωπο δεν παύει να αποτελεί ένα εργαλείο του οποίου η άσκοπη, αλόγιστη χρήση ενδεχομένως να έχει και αρκετές αρνητικές συνέπειες στον άνθρωπο.

Μερικά χαρακτηριστικά παραδείγματα των μειονεκτημάτων που μπορεί να επιφέρει η κακή χρήση του διαδικτύου είναι τα εξής.

- πρόσβαση σε αδιαβάθμητες πληροφορίες, αβεβαιότητα για την εγκυρότητα και αλήθεια των πληροφοριών. Σύγχυση λόγω της παρά-πληροφόρησης, αποπροσανατολισμός λόγω της υπερ-πληροφόρησης.

- Ηλεκτρονικό έγκλημα (οικονομικά εγκλήματα – ανασφάλεια για χρήση πιστωτικών καρτών, χάκινγκ).
- κίνδυνοι για μικρά παιδιά - πορνογραφικό υλικό (προσβάσιμο και από ανηλίκους), αλληλογραφία με άγνωστα άτομα
- απομόνωση, απομάκρυνση από τον κοινωνικό περίγυρο, καμιά επαφή με ανθρώπους (φυσική παρουσία).
- Κίνδυνος προσβολής απο ιούς, κίνδυνος κατασκοπείας.
- Παραβίαση προσωπικών δεδομένων, κατηγορίες εναντίων προσώπων.
- Πιθανότητα κλοπής πνευματικών δικαιωμάτων και ιδιοκτησίας.
- Αθέμιτος οικονομικός ανταγωνισμός
- Απρόσωπος χαρακτήρας ιστοσελίδων – προβολή θετικών & απόκρυψη αρνητικών δεδομένων
- Ενδεχόμενα προβλήματα σωματικής υγείας απο συνεχή πολύωρη χρήση: (αρθρίτιδες, αυχενικά, οφθαλμικά).
- Εθισμός (**Computerhope.com, 2019b**).

Απο τα παραπάνω προκύπτει πως το διαδίκτυο είναι ένα εργαλείο το οποίο έχει αλλάξει ριζικά πολλούς τομείς στη ζωή του ανθρώπου. Η σωστή χρήση του έχει διευκολύνει την επικοινωνία, την ψυχαγωγία, την εργασία, την εκπαίδευση, την ενημέρωση και γενικότερα την καθημερινότητα του ανθρώπου. Όπως κάθε εργαλείο όμως, η κατάχρηση του μπορεί εξίσου εύκολα να δημιουργήσει προβλήματα και ζημιογόνες καταστάσεις για τον άνθρωπο.

#### 1.4 Κίνδυνοι του διαδικτύου και η σημασία σωστής χρήσης

Το διαδίκτυο μπορεί να είναι ένας υπέροχος πόρος που εμπλουτίζει την εκπαιδευτική εμπειρία των ανθρώπων σε κάθε πτυχή. Είτε μαθαίνοντας για την ιστορία και κουλτούρα άλλων λαών, είτε βλέποντας απομακρυσμένες περιοχές σε διάφορα μέρη

του πλανήτη, ο άνθρωπος έχει στα χέρια του ευκαιρίες, πληροφορίες και εμπειρίες που υπό άλλες συνθήκες δεν θα υπήρχαν. Παρόλα τα πλεονεκτήματα και διευκολύνσεις που επιφέρει στην καθημερινότητα, το διαδίκτυο πάντα θα αποτελεί μια επικίνδυνη ασχολία για όλους. Αν και οι ομάδες οι οποίες θεωρούνται συνήθως ως πιο ευάλωτες είναι τα παιδιά και οι έφηβοι, σε κίνδυνο μπορεί να βρίσκονται άτομα οποιασδήποτε ηλικίας. Το πόσο ευάλωτος είναι κάποιος βασίζεται στην έλλειψη εμπειριών, στην περιορισμένη συναισθηματική ωριμότητα και στην έλλειψη επιμόρφωσης για την ασφαλή χρήση του εργαλείου αυτού. Από απλούς ιούς που μπορούν να μολύνουν το υπολογιστικό σύστημα, σε υποκλοπή προσωπικών στοιχείων, οι διαδικτυακοί κίνδυνοι μπορούν να έχουν σοβαρές, δαπανηρές, ακόμη και τραγικές συνέπειες στη ζωή ενός ατόμου αλλά και της οικογένειάς του. Ενδεχομένως, ένα άτομο να εκτεθεί σε απειλές μέσω του διαδικτύου, για παράδειγμα, με την κατά λάθος λήψη κακόβουλου λογισμικού που θα μπορούσε να δώσει στους εγκληματίες του κυβερνοχώρου πρόσβαση στον τραπεζικό του λογαριασμό ή σε άλλες ευαίσθητες πληροφορίες.

#### **1.4.1 Cyber-bullying / παρενόχληση στον κυβερνοχώρο**

Η παρενόχληση στον κυβερνοχώρο μετατρέπεται σε όλο και μεγαλύτερη ανησυχία. Ο εκφοβισμός στον κυβερνοχώρο ορίζεται ως μια επιθετική, εσκεμμένη πράξη που πραγματοποιείται από μια ομάδα ή άτομο, χρησιμοποιώντας ηλεκτρονικές μορφές επαφής, επανειλημμένα και με την πάροδο του χρόνου εναντίον ενός θύματος που δεν μπορεί να υπερασπιστεί εύκολα τον εαυτό του. **(Smith et al., 2008)**. Είναι η επιδιωκόμενη και επαναλαμβανόμενη βλάβη που προκαλείται από την επικοινωνία μέσω της χρήσης υπολογιστών, κινητών τηλεφώνων και άλλων ηλεκτρονικών συσκευών. Μπορεί να συνεπάγεται την έκφραση κακόβουλων ή σκληρών συναισθημάτων σε κάποιο άλλο άτομο, και ή την απόσπαση ταπεινωτικών πληροφοριών σχετικά με κάποιον σε δημόσιο διαδικτυακό χώρο. Οι **(Williams και Guerra, 2007)** διαπίστωσαν ότι οι εκφοβισμοί στο Internet κορυφώνονται στο γυμνάσιο και μειώνονται στο λύκειο. Τα συχνότερα θύματα του εκφοβισμού είναι παιδιά και έφηβοι, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι οι ενήλικοι δεν κινδυνεύουν. Οι **(Wang et al, 2009)** σε έρευνα τους, διαπίστωσαν ότι τα αγόρια ήταν πιο πιθανό να είναι οι θύτες στον κυβερνοχώρο και τα κορίτσια πιθανότερο να είναι τα θύματα. Το

αντίκτυπο του κυβερνοεκβοβισμού μπορεί να είναι αρκετά ζημιογόνο στην ψυχολογία του ατόμου. Το άτομο πιθανό να έχει αισθήματα απογοήτευσης, θυμού και λύπης. Σύμφωνα με έρευνα των Hinduja και Patchin, παιδιά θύματα εκφοβισμού πολλές φορές αρνούνται να πάνε στο σχολείο, παθαίνουν χρόνιες ψυχολογικές ασθένειες, το σκάνε απο το σπίτι ή στις πιο ακραίες περιπτώσεις προσπαθούν να βάλουν τέλος στη ζωή τους. **(Hinduja and Patchin, 2007)**

#### 1.4.2 Παιδεραστία

Αποτελεί μια ψυχιατρική διαταραχή στην οποία ένας ενήλικας ή μεγαλύτερος έφηβος (16 ετών και άνω) βιώνει μια πρωτογενή ή αποκλειστική σεξουαλική έλξη για προεφηβικά παιδιά. **(American Psychiatric Association, 2013a)**

Ενώ η παιδεραστία δεν αποτελεί ένα νέο έγκλημα, με την έλευση του διαδικτύου υπάρχουν τώρα καινούργιοι τρόποι με τους οποίους οι παιδόφιλοι μπορούν να έχουν πρόσβαση στις εγκληματικές τους δραστηριότητες. Η μελέτη Pew Internet and Life Project διαπίστωσε ότι το 60% των ερωτηθέντων ηλικίας 12 έως 17 ετών που έλαβαν μέρος στο ερωτηματολόγιο έλαβαν ένα άμεσο μήνυμα ή / και ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου από ξένους **(Lenhart et al., 2001)**. Σε έρευνα το 2001, η Livingstone, παρουσίασε πως ένας στους πέντε Αμερικανούς νέους ηλικίας 10-17 ανέφερε ότι έλαβε κάποιο είδος σεξουαλικής προσβολής σε ένα δωμάτιο συνομιλίας **(Livingstone, 2001)**.

#### 1.4.3 Sexting

Τα τελευταία χρόνια μια νέα συμπεριφορά, γνωστή ως sexting, έχει προκαλέσει πολλά προβλήματα για εφήβους και ενήλικες. Το Sexting είναι η χρήση κινητού τηλεφώνου ή παρόμοιας ηλεκτρονικής συσκευής για τη διανομή σκηνών σεξουαλικής φύσεως όπως φωτογραφίες ή βίντεο. Το άτομο μπορεί να στείλει εικόνες σε έναν φίλο ή σύντροφο εμπιστευτικά. Ο ενδεχόμενος κίνδυνος φυσικά είναι το γεγονός ότι η εικόνα μπορεί να διανεμηθεί στο διαδίκτυο ή σε κάποιο κοινωνικό δίκτυο ή σε μέλη της οικογένειας. Επιπλέον, οι εικόνες θα μπορούσαν πιθανόν να χρησιμοποιηθούν για εγκληματικές ενέργειες όπως εκβιασμός ή να βρεθούν στα χέρια ενός παιδόφιλου **(Whitty, 2014)**.

Απο έρευνα του **Lenhart (2009)** διαπιστώθηκε ότι στις Ηνωμένες Πολιτείες, σε δείγμα εφήβων ηλικίας 12-17 ετών με κινητά τηλέφωνα στην ιδιοκτησία τους, το 4% έχουν στείλει σεξουαλικά υποδηλωτικές γυμνές ή σχεδόν γυμνές φωτογραφίες σε κάποιον μέσω μηνυμάτων και 15% έχουν λάβει τέτοιες εικόνες κάποιου ατόμου που γνωρίζουν. Οι μεγαλύτεροι έφηβοι, όπως διαπιστώθηκε απο την έρευνα, ήταν πιο πιθανό να στείλουν και να λάβουν τέτοιου είδους περιεχόμενο. Το 8% των 17χρονων με κινητά τηλέφωνα είχε στείλει σεξουαλικά προκλητική φωτογραφία μέσω μηνύματος και το 30% είχε λάβει μια γυμνή ή σχεδόν γυμνή φωτογραφία απο κάποιον στο τηλέφωνό τους. Επιπλέον, ομάδες εστίασης με νέους αποκάλυψαν ότι υπάρχουν τρία κύρια σενάρια για το sexting: (1) ανταλλαγή εικόνων αποκλειστικά μεταξύ δύο ρομαντικών συντρόφων, (2) ανταλλαγές μεταξύ συντρόφων, εικόνων που μοιράζονται με άλλους εκτός της σχέσης και (3) ανταλλαγές μεταξύ ανθρώπων που δεν έχουν σχέση, με σκοπό την επιδίωξη μιας ρομαντικής σχέσης. (**Lenhart, 2009**)

#### **1.4.4 Grooming**

Το grooming ή αλλιώς περιποίηση του παιδιού ορίζεται ως “Μια διαδικασία με την οποία ένα άτομο προετοιμάζει ένα παιδί, τους σημαντικούς ενήλικες και το στενό περιβάλλον για την κακοποίηση αυτού του παιδιού. Συγκεκριμένοι στόχοι περιλαμβάνουν την καθιέρωση επικοινωνίας με το παιδί και τη συμμόρφωση και διατήρηση της μυστικότητας του θύματος για την αποφυγή της ανακάλυψης. Αυτή η διαδικασία χρησιμεύει στην ενίσχυση των καταχρηστικών πράξεων του δράστη, καθώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέσο αιτιολόγησης ή άρνησης των πράξεών του. (**Craven et al., 2006**)

Η παιδική περιποίηση χρησιμοποιείται επίσης τακτικά για να προσελκύσει τους ανήλικους σε διάφορες παράνομες επιχειρήσεις, όπως η εμπορία παιδιών, η παιδική πορνεία ή η παραγωγή παιδικής πορνογραφίας.

Για να προβούν στις ενέργειες τους, οι παιδόφιλοι πρέπει να έχουν έναν ιδιωτικό τρόπο επικοινωνίας με ένα παιδί. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω του διαδικτύου, δίνοντας νέες διαστάσεις σε ένα ήδη μεγάλο πρόβλημα. (**Whittle et al., 2013**). Εκμεταλλεύονται τη δημοτικότητα των chat rooms και των ιστοσελίδων κοινωνικής δικτύωσης για να έρθουν πιο κοντά σε παιδιά. Επειδή η επικοινωνία στο Διαδίκτυο

είναι δημόσια και θεωρείται ανώνυμη, τα παιδιά συχνά αισθάνονται ότι είναι ασφαλή, ωστόσο, πολλές φορές δεν γνωρίζουν σε ποιον μιλάνε. Οι παιδόφιλοι χρησιμοποιούν τέτοιου είδους ιστότοπους, παριστάνοντας αρκετές φορές ότι είναι παιδιά ή έφηβοι για να ξεκινήσουν συζητήσεις με πιθανά θύματα. Αποκτούν έτσι όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την τοποθεσία και τα ενδιαφέροντα του θύματος.

#### 1.4.5 Stealth marketing

Το μάρκετινγκ Stealth, γνωστό και ως buzz μάρκετινγκ, είναι οποιαδήποτε στρατηγική μάρκετινγκ η οποία διαφημίζει ένα προϊόν στους ανθρώπους χωρίς αυτοί να γνωρίζουν ότι αποτελούν το θεμιτό δείγμα μίας διαφήμισης. Υπάρχουν πολλές τεχνικές μυστικού μάρκετινγκ, με πιο συνηθισμένη την τοποθέτηση προϊόντων. Ο κύριος σκοπός του μάρκετινγκ μυστικότητας δεν είναι να δημιουργήσει άμεσες πωλήσεις, αλλά να δημιουργήσει ενδιαφέρον και ενθουσιασμό που θα κάνει τους καταναλωτές πιο δεκτικούς στην άμεση διαφήμιση αργότερα. (**Marketing-schools.org, 2012**). Οι συγκεκριμένες τεχνικές μάρκετινγκ χρησιμοποιούνται συχνότερα από μεγαλύτερες εταιρείες που έχουν την οικονομική ευχέρεια να χρησιμοποιούν πολλαπλές στρατηγικές προώθησης για τα προϊόντα τους με σκοπό την δημιουργία ενδιαφέροντος.

Πρέπει να σημειωθεί πως ορισμένες πρακτικές μάρκετινγκ μυστικότητας βρίσκονται νομικά σε μια γκρίζα περιοχή με πολλές τακτικές μυστικού μάρκετινγκ να είναι ρητά παράνομες στην Ευρωπαϊκή Ένωση (**Marketing-schools.org, 2012**). Εν κατακλείδι, αποτελεί μια χαμηλού κόστους τακτική διαφήμισης, πολύ χρήσιμη για διάφορες επιχειρήσεις και εταιρείες. Βασικό πρόβλημα της είναι η ηθικότητα, ειδικά αν αναλογιστεί κανείς το ότι περνάει υποσυνείδητα μηνύματα σε καταναλωτές, καταναλωτές οι οποίοι μπορεί να μην κατέχουν την απαραίτητη εμπειρία ή ωριμότητα για να αμυνθούν, όπως είναι η ομάδα των παιδιών.

#### 1.4.6 Απάτη

Είναι η εσκεμμένη εξαπάτηση για την εξασφάλιση αθέμιτου ή παράνομου κέρδους ή για να στερηθεί από το θύμα ένα νόμιμο δικαίωμα. Ο σκοπός της απάτης μπορεί να

είναι η νομισματική κερδοφορία ή άλλες παροχές. Για παράδειγμα η απόκτηση διαβατηρίου, ταξιδιωτικού εγγράφου ή άδειας οδήγησης. Η απάτη στο διαδίκτυο μπορεί να λάβει διάφορες μορφές.

#### 1.4.6.1 Ηλεκτρονική κλοπή ταυτότητας

Η ηλεκτρονική κλοπή ταυτότητας είναι ένα σοβαρό έγκλημα, το οποίο συχνά αποσκοπεί στην απόκτηση προσωπικών ή οικονομικών πληροφοριών ενός άλλου προσώπου. Οι πληροφορίες που λαμβάνονται στη συνέχεια χρησιμοποιούνται για προσωπικό όφελος, συχνά πραγματοποιώντας αγορές με τα στοιχεία του θύματος. Πιθανές είναι επίσης και οι πωλήσεις των στοιχείων της υποκλεπτόμενης ταυτότητας ή των στοιχείων πιστωτικής κάρτας κάποιου θύματος σε ύψιστους πλειοδότες. **(Pixel Privacy, 2017)**

Σήμερα που το διαδίκτυο αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας, ο σύγχρονος τρόπος κλοπής ταυτότητας συμβαίνει συχνά μέσω του διαδικτύου. Οι χάκερ χρησιμοποιούν διάφορες μεθόδους για να έχουν πρόσβαση σε επιχειρήσεις ή σε βάσεις δεδομένων ιστότοπων και να μολύνουν ή να "χακάρουν" μια συσκευή ενός ατόμου προκειμένου να αποκτήσουν ευαίσθητες πληροφορίες. Η ηλεκτρονική κλοπή ταυτότητας γίνεται με διάφορους τρόπους:

##### α) ηλεκτρονικό ψάρεμα - Phising

Το ηλεκτρονικό "ψάρεμα" (Phishing) είναι μια κυβερνοεπίθεση που χρησιμοποιεί μεταμφιεσμένο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο ως όπλο. Ο στόχος είναι να εξαπατηθεί ο παραλήπτης του ώστε να πιστέψει ότι το μήνυμα του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου είναι κάτι που θέλει ή χρειάζεται και προέρχεται από μια έγγυρη πηγή. Για παράδειγμα, ένα αίτημα από την τράπεζα ή ένα σημείωμα από κάποιον στον τόπο εργασίας του θύματος που σκοπό έχει να κάνει κλικ σε ένα σύνδεσμο ή να κατεβάσει ένα συνημμένο αρχείο. **(Fruhlinger, 2019)**

Το βασικό χαρακτηριστικό του ηλεκτρονικού ψαρέματος, και ο λόγος για τον οποίο είναι τόσο επικίνδυνο για τους χρήστες, είναι η μορφή που παίρνει το μήνυμα: οι επιτιθέμενοι μεταμφιέζονται ως αξιόπιστη οντότητα κάποιου είδους, συχνά ένα πραγματικό ή φαινομενικά πραγματικό πρόσωπο ή μια εταιρεία με την οποία μπορεί να κάνει συναλλαγές το θύμα. **(Fruhlinger, 2019)** Είναι ένας από τους παλαιότερους



τύπους κυβερνοεπίθεσης, που χρονολογούνται από τη δεκαετία του 1990 και εξακολουθεί να είναι μια από τις πιο διαδεδομένες και κακόβουλες, με τα μηνύματα και τις τεχνικές ηλεκτρονικού ψαρέματος να γίνονται ολοένα και πιο εξελιγμένα

#### β) Χάκινγκ

Είναι πολύ πιθανό να πέσει ένα άτομο θύμα κλοπής ταυτότητας στα χέρια κάποιου χάκερ. Το χάκινγκ αναφέρεται στην εκμετάλλευση των τρωτών σημείων ενός υπολογιστικού συστήματος και στην απόκτηση πρόσβασης στον υπολογιστή ή στο κινητό τηλέφωνο του θύματος. Επίσης ένας άλλος τρόπος πρόσβασης στα στοιχεία του θύματος είναι το χάκινγκ του δικτύου στο οποίο είναι συνδεδεμένη μια συσκευή, και μέσω της συσκευής αυτής γίνεται η υποκλοπή. **(Pixel Privacy, 2017)**

#### γ) Διαδικτυακή απάτη αγορών

Σε αυτή τη μορφή απάτης οι απατεώνες διαφημίζουν αγαθά ή υπηρεσίες που δεν υπάρχουν ή δεν είναι δικά τους προς πώληση - ή προσπαθούν να μιμηθούν υπάρχοντες ιστότοπους για να φανούν γνήσιοι και αξιόπιστοι. Η διαδικτυακή απάτη αγορών συνήθως γίνεται μέσω μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου που αναδύονται με την διαφήμιση μιας ελκυστικής προσφοράς για το θύμα. Στη συνέχεια το θύμα μεταβιβάζεται σε μια ιστοσελίδα η οποία φαίνεται να είναι αυθεντική και να ανήκει σε ένα γνωστό εμπορικό όνομα ή αλυσίδα καταστημάτων ή μεταμφιέζεται σε μια φαινομενικά νέα εταιρεία που ο χρήστης θα ένιωθε αρκετή άνεση και ασφάλεια να χρησιμοποιήσει για πρώτη φορά. Στη συνέχεια γίνεται η συναλλαγή και το θύμα εξαπατάται στο να καταθέσει χρήματα ή τα προσωπικά του στοιχεία στον θύτη. **(The State of Security, 2018)**

#### 1.4.7. Cyberstalking

Το Cyberstalking είναι η κατασκοπεία ή παρενόχληση κάποιου ατόμου που πραγματοποιείται μέσω του διαδικτύου. Μπορεί να πάρει πολλές διαφορετικές μορφές, αλλά με την ευρύτερη έννοια, είναι η καταδίωξη ή παρενόχληση που γίνεται μέσω διαδικτυακών καναλιών όπως τα κοινωνικά μέσα δικτύωσης, τα φόρουμ ή το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο. **(The State of Security, 2018).**

Το Cyberstalking Μπορεί να στοχεύσει άτομα, ομάδες ή ακόμη και οργανώσεις και μπορεί να λαμβάνει διάφορες μορφές, συμπεριλαμβανομένης της συκοφαντίας, της δυσφήμισης και των απειλών. Τα κίνητρα μπορεί να είναι ο έλεγχος ή ο εκφοβισμός του θύματος ή η συλλογή πληροφοριών για χρήση σε άλλα εγκλήματα, όπως η κλοπή ταυτότητας ή η παρακολούθηση εκτός σύνδεσης.

Οι περιπτώσεις cyberstalking συχνά μπορεί να ξεκινήσουν ως φαινομενικά αβλαβείς αλληλεπιδράσεις. Για παράδειγμα, ένας χρήστης του διαδικτύου μπορεί να λάβει μερικά αρνητικά σχόλια στο Facebook ή στο Instagram. Αν και αυτά τα σχόλια μπορεί να ενοχλήσουν και να επιρεάσουν ψυχολογικά το άτομο, δεν σημαίνει ότι συνεπάγονται ακόμα cyberstalking.

Το cyberstalking ξεκινάει μόλις το άτομο αρχίσει να λαμβάνει ανεπιθύμητα και ενοχλητικά μηνύματα επανειλημμένα και ως αποτέλεσμα νιώθει ότι παρενοχλείτε. Οι Cyberstalkers ενδέχεται να τρομοκρατούν τα θύματα τους στέλνοντας συστηματικά δυσάρεστα μηνύματα, ίσως και αρκετές φορές την ημέρα από διαφορετικούς λογαριασμούς.

Αν και η ευθύνη φυσικά δεν πρέπει να καταλογίζεται στα θύματα, η σημερινή νοοτροπία των ανθρώπων στο διαδίκτυο, δημιουργεί μια εύφορη κατάσταση που έχει ως αποτέλεσμα την ύπαρξη “εύκολων στόχων”. (**The State of Security, 2018**) Για παράδειγμα, σήμερα, πολλοί χρήστες των κοινωνικών μέσων δημοσιεύουν προσωπικά δεδομένα, συναισθήματα και επιθυμίες, οικογενειακές φωτογραφίες και πολλά άλλα στοιχεία τα οποία εύκολα μπορούν να εκμεταλλευτούν από διάφορους.

#### **1.4.8. Ακατάλληλο, προσβλητικό ή παράνομο περιεχόμενο**

Το ακατάλληλο, προσβλητικό ή παράνομο περιεχόμενο αναφέρεται στο υλικό που περιλαμβάνει θέματα, βίντεο, εικόνες ή άλλες πληροφορίες που απαγορεύονται σε διάφορες χώρες λόγω της πιθανής βλάβης που μπορούν να προξενίσουν στους χρήστες του διαδικτύου. (**Anderson, 2015**) Αποτελούν συνήθως περιεχόμενο που μπορεί να εκθέσει το άτομο και ειδικά τα παιδιά και τους νέους σε έννοιες που δεν είναι έτοιμες να διαχειριστούν και που μπορεί να παραβιάζουν κοινωνικούς και πολιτιστικούς κανόνες.

Στο παράνομο περιεχόμενο συγκαταλέγεται η παιδική πορνογραφία, υλικό που δείχνει ακραία βία, υλικό που προάγει την τρομοκρατικές και εγληματικές πράξεις και δραστηριότητες (π.χ κατασκευή βομβών ή όπλων, απάτη, τρομοκρατία). και υλικό το οποίο ενθαρρύνει την βίαιη συμπεριφορά (π.χ επεισόδια κατά μιας μειονότητας). **(Anderson, 2015)**

Το ακατάλληλο περιεχόμενο δεν είναι παράνομο αλλά συνήθως προϋποθέτει μια συγκεκριμένη ηλικία για να είναι προσβάσιμο απο τον χρήστη. Χαρακτηριστικά παραδείγματα μπορεί να είναι πορνογραφία και υλικό που καταγράφει πραγματική ή προσομοιωμένη βία . Επίσης εδώ συγκαταλέγεται υλικό που ενθαρρύνει την επικίνδυνη συμπεριφορά (π.χ ανορεξία, η χρήση ναρκωτικών). **(Anderson, 2015)**

Στο προσβλητικό περιεχόμενο συνήθως συγκαταλέγεται υλικό που μπορεί να προμοτάρει το μίσος σε άτομα ή ομάδες με βάση τη φυλή , τη θρησκεία, τη σεξουαλική προτίμηση ή άλλους κοινωνικούς και πολιτιστικούς παράγοντες και η προώθηση ακραίων πολιτικών ή θρησκευτικών απόψεων.

Τέτοιου είδους περιεχόμενο μπορεί να βρεθεί σχεδόν οπουδήποτε στο διαδίκτυο (π.χ φόρουμ, ιστολόγια, κοινωνικά μέσα, πλατφόρμες κοινής χρήσης αρχείων) **(Anderson, 2015)**. Κάτι το οποίο σημαίνει πως όλοι οι χρήστες κινδυνεύουν σε ένα βαθμό. Ειδικά οι χρήστες οι οποίοι δεν είναι εξοικιωμένοι με την χρήση του διαδικτύου όπως παιδιά και ηλικιωμένοι.

#### **1.4.9. Κακόβουλο λογισμικό – Malware**

Το κακόβουλο λογισμικό (malware) είναι το συλλογικό όνομα που έχει δοθεί για τις διάφορες παραλλαγές λογισμικού, που περιλαμβάνει ιούς, ransomware και spyware. Το κακόβουλο λογισμικό αποτελείται συνήθως από κώδικα που αναπτύχθηκε από κυβερνοεγκληματίες, σχεδιασμένο με σκοπό να προκαλεί εκτεταμένες ζημιές σε δεδομένα και συστήματα ή να αποκτά μη εξουσιοδοτημένη πρόσβαση σε ένα δίκτυο. Παραδίδεται συνήθως με τη μορφή συνδέσμου ή αρχείου μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και απαιτεί από τον χρήστη να κάνει κλικ στον σύνδεσμο ή να ανοίξει το αρχείο που έχει λάβει. **(Forcepoint, 2018)**

Το κακόβουλο λογισμικό μπορεί να προκαλέσει ζημιά με διάφορους τρόπους. Για παράδειγμα μπορεί να μολύνει έναν υπολογιστή και να τον ‘κλειδώσει’

καθιστώντας τον έτσι άχρηστο, ζητώντας λύτρα απο τον ιδιοκτήτη για να τον ξαναεπαναφέρει στη λειτουργική του κατάσταση. Μπορεί επίσης να υποκλέπτει ευαίσθητα προσωπικά δεδομένα όπως αριθμοί πιστωτικών καρτών.

### Ιοί

Οι ιοί ενδεχομένως αποτελούν τον πιο κοινό τύπο κακόβουλου λογισμικού. Περιέχονται συνήθως σε ένα εκτελέσιμο αρχείο. Λειτουργούν συνδέοντας κακόβουλο κώδικα σε καθαρό κώδικα και περιμένουν έναν ανυποψίαστο χρήστη ή μια αυτοματοποιημένη διαδικασία να ενεργοποιήσει το εκτελέσιμο αρχείο (**Forcepoint, 2018**). Οι ηλεκτρονικοί ιοί μπορούν να εξαπλωθούν γρήγορα και ευρέως, προκαλώντας βλάβη στη βασική λειτουργικότητα των συστημάτων, καταστρέφοντας αρχεία και κλειδώνοντας τους χρήστες έξω από τους υπολογιστές τους.

### Worms

Τα worms παίρνουν το όνομά τους από τον τρόπο που μολύνουν τα συστήματα. Αρχίζοντας από ένα μολυσμένο μηχάνημα, συνεχίζουν τον δρόμο τους μέσα από ένα δίκτυο, μολύνοντας τις συνδεδεμένες με το δίκτυο αυτό συσκευές, συνεχίζοντας έτσι την εξάπλωση. Αυτός ο τύπος κακόβουλου λογισμικού μπορεί να μολύνει γρήγορα ολόκληρα δίκτυα συσκευών. (**Forcepoint, 2018**)

### Spyware

Το Spyware, όπως υποδηλώνει το όνομά του, έχει σχεδιαστεί με σκοπό να κατασκοπεύει το τι κάνει ένας χρήστης. Αφότου περάσει σε ένα υπολογιστικό σύστημα, κρύβεται στο παρασκήνιο και συλλέγει πληροφορίες χωρίς ο χρήστης να το γνωρίζει, όπως στοιχεία πιστωτικών καρτών, κωδικούς πρόσβασης και άλλες ευαίσθητες πληροφορίες. (**Forcepoint, 2018**)

### Trojans

Αυτό το είδος κακόβουλου λογισμικού κρύβεται μέσα στον υπολογιστή και μεταμφιέζεται ως νόμιμο λογισμικό. Δρώντας διακριτικά, παραβιάσει την ασφάλεια του συστήματος δημιουργώντας τρωτά σημεία στο λειτουργικό που προσφέρουν εύκολη πρόσβαση σε άλλες παραλλαγές κακόβουλου λογισμικού. (**Forcepoint, 2018**)

### Ransomware

Επίσης γνωστό ως scareware, το ransomware έχει τη δυνατότητα αποκλεισμού δικτύων και αποκλεισμού των χρηστών από τα συστήματα τους έως ότου καταβληθούν κάποια πληρωμή. Ransomware έχουν στοχεύσει μερικούς από τους μεγαλύτερους οργανισμούς στον κόσμο σήμερα. **(Forcepoint, 2018)**

#### 1.4.10 Παραπληροφόρηση

Ο 21ος αιώνας έχει δει την διάδοση των πληροφοριών σε μια άνευ προηγουμένου κλίμακα, με το διαδίκτυο να προσφέρει σε συνεχή ροή τεράστιο όγκο πληροφοριών και ειδήσεων που κατακλύζουν τους χρήστες. Το πρόβλημα είναι ότι μεγάλο μέρος των πληροφοριών αυτών μπορεί να μην είναι έγγυρες, εξακριβωμένες ή πολύ απλά να είναι αβάσιμες και ψεύτικες. Η νέα τεχνολογία και πιο συγκεκριμένα το διαδίκτυο, καθιστά απλή τη χειραγώγηση πληροφοριών καθώς και τη διάδοσή τους.

Σύμφωνα με το dictionary.com η παραπληροφόρηση αποτελεί ψευδείς πληροφορίες που διαδίδονται, ανεξάρτητα από το εάν υπάρχει πρόθεση για παραπλάνηση. **(Dictionary.com, 2018)**. Μπορεί να παίρνουν την μορφή φημών, αλλά ακόμη και ακούσιων λαθών.

Μία από τις συνέπειες της εποχής των πληροφοριών είναι ότι η εμφάνιση και η ανάπτυξη του Διαδικτύου, όχι μόνο προώθησε την ανάπτυξη των πληροφοριών και πιθανών γνώσεων, αλλά και την ανάπτυξη της άγνοιας στις διάφορες μορφές της όπως η παραπληροφόρηση. Η πρόσβαση στο Διαδίκτυο είναι τώρα, πιο συχνά από ότι όχι, πρόσβαση σε πόρους που ενισχύουν τις προκαταλήψεις και την άγνοια. **(Froehlich, 2017)**

Ο **(Fallis, 2014)** παρατηρεί ότι οι ανακριβείς πληροφορίες (παραπληροφόρηση) που μπορούν να παραπλανήσουν τους ανθρώπους μπορεί προκύπτουν από έντιμο λάθος, αμέλεια και άγνοια, ασυνείδητη προκατάληψη, ή μέσω σκόπιμης εξαπάτησης. "Με άλλα λόγια, η παραπληροφόρηση έχει διαφορά στο αν έχει σκοπό να εξαπατήσει ή όχι.

Η παραπληροφόρηση γενικά αφορά την πρόθεση του διανομέα. Μπορεί να μην προορίζεται πάντα για εξαπάτηση **(Fallis, 2014)**. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η πολιτική σάτυρα που μπορεί μη εσκεμμένα να δημιουργήσει παρανοήσεις σε ένα ζήτημα στον πληθυσμό. Μπορεί επίσης όμως η παραπληροφόρηση πολλές

φορές να διανέμεται στοχευμένα, σκόπιμα και στρατηγικά με σκοπό την πλάνηση της κοινής γνώμης και την επίτευξη κάποιου απώτερου σκοπού.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2<sup>ο</sup> . ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ**

Το Διαδίκτυο αντιπροσωπεύει μια θεμελιώδη αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι επικοινωνούν και αλληλεπιδρούν, στο πως συνδέονται μεταξύ τους, στο πως συλλέγουν και διαμοιράζουν πληροφορίες και γενικά στο πώς διεξάγουν την καθημερινή τους ζωή. Με το πέρασμα των χρόνων, ήρθε μια πρωτοποριακή εξέλιξη της τεχνολογίας που επέτρεψε στο διαδίκτυο να εισχωρήσει στην ζωή ενός μεγάλου μέρους του πληθυσμού του πλανήτη.

### **2.1 Στατιστικά στοιχεία για τη χρήση του διαδικτύου**

Με πιο συγκεκριμένα στοιχεία, το διαδίκτυο στην Ελλάδα έχει διείσδυση 72,9% ένα ποσοστό το οποίο φαίνεται να είναι αρκετά υψηλό αν αναλογιστεί κανείς τον πληθυσμό της χώρας αλλά και τη σύγκριση σε σχέση με τη διείσδυση του 2015, η οποία έφτανε στο ποσοστό του 63,2%. Σε σύγκριση με άλλες χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης όπως η Δανία με ποσοστό διείσδυσης 97,8% η Εσθονία με 97,9% και το Λουξεμβούργο με 97,8%, η Ελλάδα βρίσκεται σε σχετικά χαμηλό ποσοστό.

Οι χρήστες του διαδικτύου στην Ευρωπαϊκή Ένωση - 2019					
Ευρωπαϊκή Ένωση	Πληθυσμός	Χρήστες του ίντερνετ, 30 Ιουνίου 2019	Διείσδυση επί % του πληθυσμού	Χρήστες επί % πίνακας	Facebook 31 Δεκεμβρίου 2018
Αυστρία	8,766,201	<b>7,708,997</b>	87.9 %	1.7 %	3,700,000
Βέλγιο	11,562,784	<b>10,857,126</b>	93.9 %	2.4 %	6,500,000
Βουλγαρία	6,988,739	<b>4,663,065</b>	66.7 %	1.0 %	3,300,000
Κροατία	4,140,148	<b>3,787,838</b>	91.5 %	0.8 %	1,800,000
Κύπρος	1,198,427	<b>1,011,831</b>	84.4 %	0.2 %	870,000
Τσέχικη Δημοκρατία	10,630,589	<b>9,323,428</b>	87.7 %	2.0 %	4,600,000
Δανία	5,775,224	<b>5,649,494</b>	97.8 %	1.2 %	3,700,000
Εσθονία	1,303,798	<b>1,276,521</b>	97.9 %	0.3 %	620,000
Φιλανδία	5,561,389	<b>5,225,678</b>	94.0 %	1.1 %	2,700,000
Γαλλία	65,480,710	<b>60,421,689</b>	92.3 %	13.1 %	33,000,000
Γερμανία	82,438,639	<b>79,127,551</b>	96.0 %	17.2 %	31,000,000
Ελλάδα	11,124,603	<b>8,115,397</b>	72.9 %	1.8 %	5,000,000
Ουγγαρία	9,655,361	<b>8,588,776</b>	89.0 %	1.9 %	5,300,000
Ιρλανδία	4,847,139	<b>4,453,436</b>	91.9 %	1.0 %	2,700,000

Πτυχιακή Εργασία των φοιτητών Τσιμπούρη Σάββα και Κακούρη Φώτη

Ιταλία	59,216,525	<b>54,798,299</b>	92.5 %	11.9 %	30,000,000
Λατβία	1,911,108	<b>1,663,739</b>	87.1 %	0.4 %	740,000
Λιθουανία	2,864,459	<b>2,603,900</b>	90.9 %	0.6 %	1,400,000
Λουξεμβούργο	596,992	<b>584,037</b>	97.8 %	0.1 %	320,000
Μάλτα	433,245	<b>360,056</b>	83.1 %	0.1 %	320,000
Ολλανδία	17,132,908	<b>16,383,879</b>	95.6 %	3.6 %	9,800,000
Πολωνία	38,028,278	<b>29,757,099</b>	78.2 %	6.5 %	14,000,000
Πορτογαλία	10,254,666	<b>8,015,519</b>	78.2 %	1.7 %	5,800,000
Ρουμανία	19,483,360	<b>14,387,477</b>	73.8 %	3.1 %	8,900,000
Σλοβακία	5,450,987	<b>4,629,641</b>	84.9 %	1.0 %	3,200,000
Σλοβενία	2,081,900	<b>1,663,795</b>	79.9 %	0.4 %	910,000
Ισπανία	46,441,049	<b>42,961,230</b>	92.5 %	9.3 %	23,000,000
Σουηδία	10,053,135	<b>9,692,227</b>	96.4 %	2.1 %	6,300,000
Ηνωμένο Βασίλειο	66,959,016	<b>63,544,106</b>	94.9 %	13.8 %	44,000,000
Σύνολο Ευρωπαϊκής Ένωσης	<b>510,381,379</b>	<b>461,255,831</b>	<b>90.4 %</b>	<b>100.0 %</b>	<b>253,480,000</b>

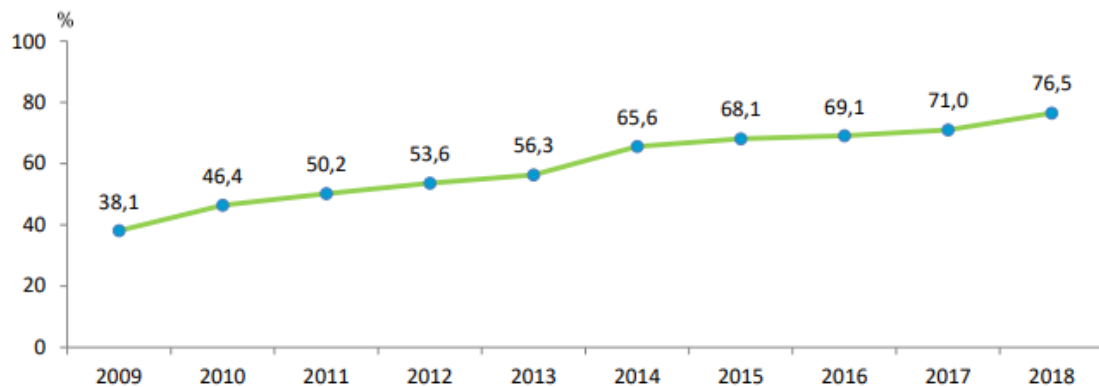
Πηγή <https://www.internetworldstats.com/stats9.htm#eu>

Σύμφωνα με την Έρευνα Χρήσης Τεχνολογιών Πληροφόρησης και Επικοινωνίας από Νοικοκυριά και Άτομα, το έτος 2018, η Ελληνική Στατιστική Αρχή ανακοινώνει πως 8 στα 10 νοικοκυριά έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο από το σπίτι (76,5%). Τα



συγκεκριμένα στοιχεία αφορούν έρευνα που έγινε σε ολόκληρη την Ελλάδα σε 5.205 νοικοκυριά με βασική προϋπόθεση να υπάρχει τουλάχιστον ένα μέλος μεταξύ της ηλικίας 16-74 ετών. Από το 2009-2018 καταγράφεται αύξηση 100,8% όσον αφορά τη πρόσβαση από την οικία ενώ σε σχέση με το 2017 σημειώνεται αύξηση 7,8%.

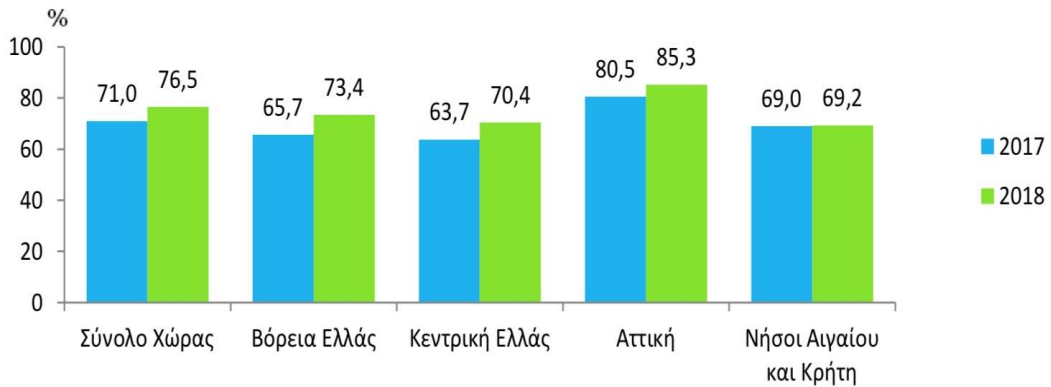
Γράφημα 1. πρόσβαση στο διαδίκτυο από την οικία



Πηγή Δελτία τύπου [ΕΛΣΤΑΤ](#),2018

Επιπλέον η πρόσβαση στο διαδίκτυο κατά μεγάλη γεωγραφική περιοχή για τα έτη 2017 και 2018 παρουσιάζεται στο παρακάτω γράφημα.

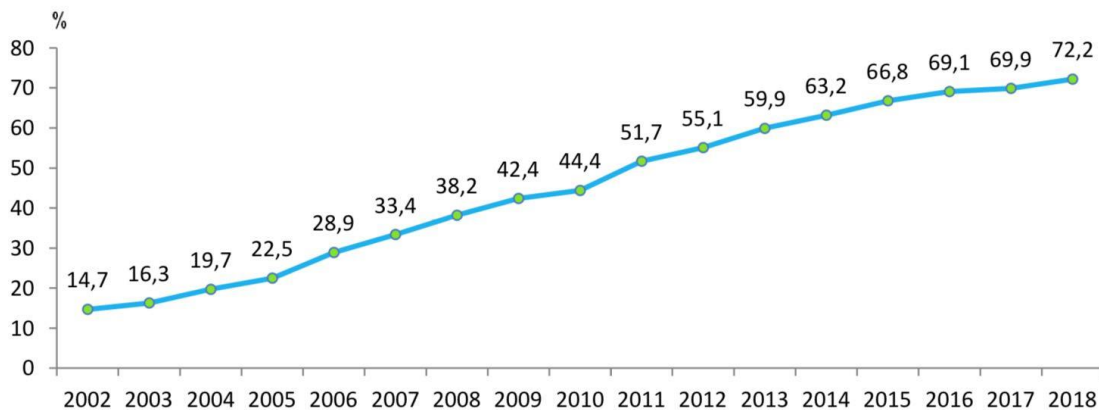
Γράφημα 2. Πρόσβαση στο διαδίκτυο κατά μεγάλη γεωγραφική περιοχή (NUTS1), 2017 και 2018



Πηγή Δελτία τύπου [ΕΛΣΤΑΤ](#), 2018

Αναφορικά με τη χρήση του διαδικτύου περισσότεροι από 7 στους 10 (72,2%) ηλικίας 16 – 74 ετών έκαναν χρήση διαδικτύου κατά το Α' τρίμηνο του 2018. Καταγράφεται αύξηση 3,3% σε σχέση με το 2017.

Γράφημα 4. Πρόσβαση στο διαδίκτυο. Ποσοστιαία συμμετοχή πληθυσμού ηλικίας 16 – 74 ετών, Α' τρίμηνο 2002 – 2018



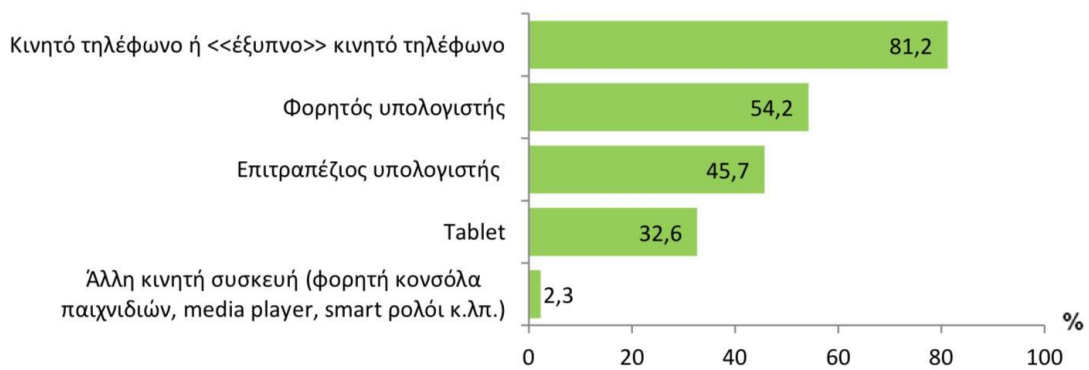
Πηγή Δελτία τύπου [ΕΛΣΤΑΤ](#), 2018

Σύμφωνα με τα στοιχεία της έρευνας, η χρήση του διαδικτύου τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, πραγματοποιείται από το 96,6% όσων χρησιμοποίησαν το διαδίκτυο

το Α' τρίμηνο του 2018. Περισσότερες από δύο φορές στη διάρκεια της ημέρας χρησιμοποίησε το διαδίκτυο το 90,5% των τακτικών χρηστών.

Η συσκευή που χρησιμοποιείται περισσότερο για πρόσβαση στο διαδίκτυο είναι το κινητό ή «έξυπνο» κινητό τηλέφωνο (smart phone) με ποσοστό 81,2% του πληθυσμού ηλικίας 16 – 74 ετών που είχαν πρόσβαση στο διαδίκτυο το Α' τρίμηνο του 2018.

**Γράφημα 5. Συσκευές πρόσβασης στο διαδίκτυο. Ποσοστιαία συμμετοχή πληθυσμού ηλικίας 16 – 74 ετών που χρησιμοποίησε το διαδίκτυο, Α' τρίμηνο 2018**



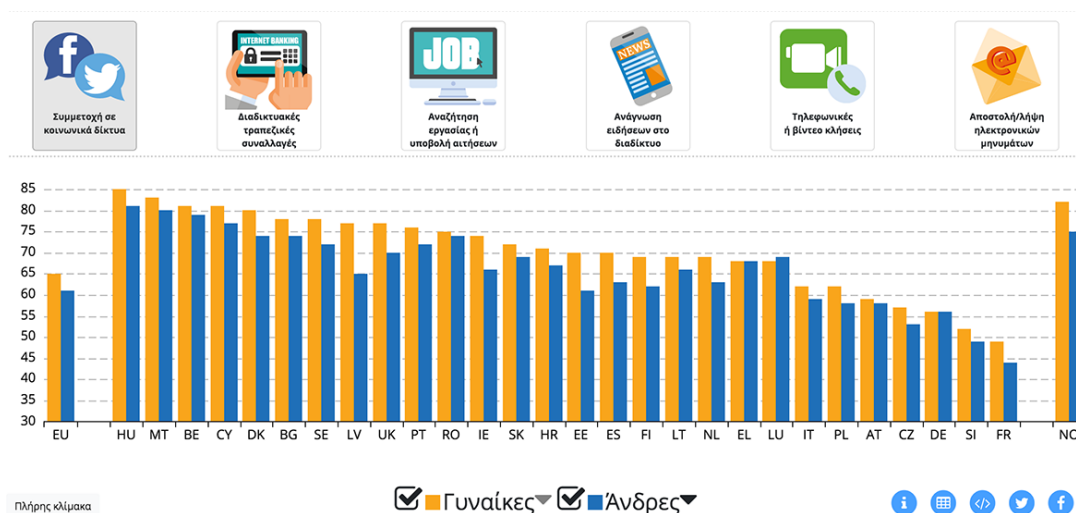
Πηγή Δελτία τύπου ΕΛΣΤΑΤ,2018

Οι λόγοι χρήσης του διαδικτύου είναι οι ακόλουθοι

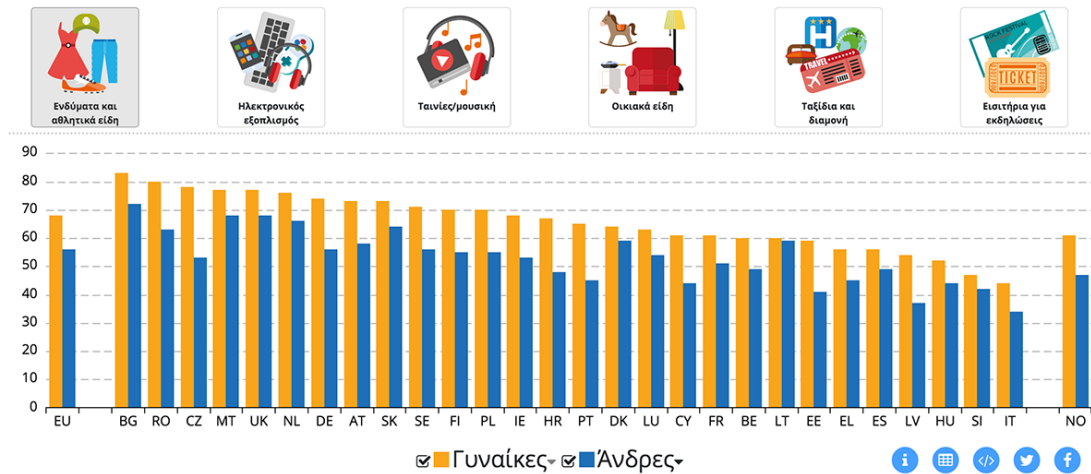
- Αναζήτηση πληροφοριών για προϊόντα και υπηρεσίες: 89,4%.
- Αποστολή ή λήψη ηλεκτρονικών μηνυμάτων: 75,3%.
- Συμμετοχή σε ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης: 73,4%.
- Μουσική (π.χ. web ραδιόφωνο, You Tube, μουσική συνεχούς ροής : 72,0%
- Αναζήτηση πληροφοριών υγείας, σχετικά με ασθένειες, διατροφή, κακώσεις, τραύματα, παράγοντες που βελτιώνουν την υγεία κ.λπ. : 65,2%.
- Πραγματοποίηση κλήσεων ή βιντεοκλήσεων, με χρήση web κάμερας μέσω του διαδικτύου: 61,1%.
- Παρακολούθηση video (δωρεάν), κάνοντας χρήση υπηρεσιών διαμοιρασμού αρχείων (sharing services), όπως π.χ. από το You Tube: 59,3%.
- Πραγματοποίηση τραπεζικών συναλλαγών: 37,8%.
- Παιχνίδια: 31,2%.
- Παρακολούθηση προγράμματος διαδικτυακής τηλεόρασης συνεχούς ροής (streamed), είτε ζωντανά είτε όχι (catch up), από τηλεοπτικούς σταθμούς: 17,1%.
- Παρακολούθηση video on demand από εμπορικές εταιρείες (όπως Nova Go, Cosmote TV Go, Netflix): 10,6%.
- Κλείσιμο ραντεβού online διαδικτυακά με γιατρό νοσοκομείου, μονάδας υγείας ΠΕΔΥ ή Κέντρου Υγείας: 9,8%.
- Πώληση αγαθών ή υπηρεσιών μέσω δημοπρασιών, π.χ. μέσω e-Bay: 4,6%.

Στην ΕΕ έχει διαπιστωθεί πως οι γυναίκες χρησιμοποιούν περισσότερο το διαδίκτυο για τα κοινωνικά δίκτυα 65% και οι άνδρες για τις ειδήσεις 72%. Δεν υπάρχουν σημαντικές διαφορές όσον αφορά στη χρήση του διαδικτύου για τηλεφωνικές κλήσεις (38% των γυναικών/40% των ανδρών), διαδικτυακές τραπεζικές υπηρεσίες (58% των γυναικών/ 60% των ανδρών) και αναζήτηση εργασίας (22% των γυναικών/21% των ανδρών το 2015). Ούτε παρατηρούνται διαφορές ως προς την αποστολή και παραλαβή ηλεκτρονικών μηνυμάτων (86% ανδρών και γυναικών).

Πηγή Eurostat, Χρήση διαδικτύου, 2016



Οι γυναίκες αγοράζουν περισσότερο μέσω του διαδικτύου ρούχα ποσοστό 68% ενώ οι άνδρες ηλεκτρονικά αγαθά 67%. Δεν διαφέρει τόσο η χρήση του διαδικτύου για ηλεκτρονικές αγορές, διαφέρει όμως το τι αγοράζουν. Μικρότερες διαφορές παρατηρούνται για την αγορά, μέσω διαδικτύου, ταινιών (20% των γυναικών /26% των ανδρών), ειδών οικιακής χρήσης (43% και 45%, αντίστοιχα), για κρατήσεις θέσεων ταξιδιού και καταλύματος (51% και 52%, αντίστοιχα), ενώ καμία διαφορά δεν παρατηρείται για την αγορά εισιτηρίων για εκδηλώσεις (38% και για τα δύο φύλα).



Πηγή Eurostat, Ηλεκτρονικές αγορές, 2016

Για τις αγορές μέσω διαδικτύου παρόλο που δεν υπάρχει επίσημα ταξινομημένη ξεχωριστή διαταραχή για την εμμονική κατανάλωση στο διαδίκτυο, στην 11η αναθεώρηση της Διεθνούς Στατιστικής Ταξινόμησης Νόσων και Σχετικών Προβλημάτων Υγείας (ICD) θεωρήθηκε ως μια ιδιαίτερη μορφή [ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής](#). Προσδιορίζεται ως μια υπερβολική ενασχόληση με την επιθυμία ή την κατανάλωση διαδικτυακών προϊόντων που σχετίζεται με την εύκολη και γρήγορη πρόσβαση σε διαδικτυακά καταστήματα. Εκείνοι που σκόραραν περισσότερο στην κλίμακα εξάρτησης παρουσίαζαν μεγαλύτερο άγχος και συχνότερα συμπτώματα κατάθλιψης. Οι επιστήμονες προειδοποιούν πως μακροπρόθεσμα μπορεί να οδηγηθούν σε χρέη, οικογενειακά προβλήματα και σε εγκληματικές πράξεις.

Έρευνα που δημοσιεύτηκε στο saferinternet4kids.gr αποκαλύπτει πως στην μετά «fake news» εποχή που ακολούθησε τις αμερικανικές προεδρικές εκλογές, η Ελλάδα, είναι πλέον η μοναδική χώρα στην Ευρώπη, στην οποία το διαδίκτυο εμφανίζεται ως το πιο έμπιστο μέσο ενημέρωσης. Μόλις 36% των Ευρωπαίων, εμπιστεύονται το διαδίκτυο και 21% τα κοινωνικά δίκτυα. Το ραδιόφωνο βρίσκεται στη πρώτη θέση με 59% θετικές γνώμες, ακολουθούμενο από τη τηλεόραση με 50%. Ακόμη και οι εφημερίδες που γενικότερα δεν απολαμβάνουν εμπιστοσύνης στην Ευρώπη, παρουσιάζουν μια σταθερή αύξηση στις θετικές γνώμες τη τελευταία πενταετία.



Πηγή [Ellinikahoaxes](http://Ellinikahoaxes)

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3<sup>ο</sup> ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

### 3.1 Έννοια του εθισμού στο διαδίκτυο – Ιστορική αναδρομή

Το internet, αποτελεί ένα τεχνολογικό επίτευγμα το οποίο έχει καταφέρει σε σύντομο χρονικό διάστημα και ειδικότερα τα τελευταία χρόνια να γίνει ένα αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας του γενικού πληθυσμού. Η χρήση αυτού του εργαλείου, όπως άλλωστε και κάθε τεχνολογίας, επαφύεται στην κρίση του ίδιου του ατόμου που την ασκεί. Αυτό σημαίνει ότι τόσο η ωφέλιμη όσο και η μη ωφέλιμη χρήση είναι εξίσου πιθανές ανάλογα με τον χρήστη. Για την πλειοψηφία των συνηθισμένων, απλών χρηστών το διαδίκτυο αποτελεί ένα εξαιρετικά χρήσιμο εργαλείο πληροφόρησης που παρέχει ευκαιρίες για κοινωνική σύνδεση, αυτοδιδασκαλία, οικονομική ευημερία και ανακούφιση από φόβους και αναστολές που πιθανόν να χαρακτηρίζουν διάφορες πτυχές της καθημερινότητας του ατόμου. Σε αυτές τις περιπτώσεις, το διαδίκτυο ενισχύει την ευημερία και την ποιότητα της ζωής. Όμως, όπως βέβαια από την μια πλευρά υπάρχει αυτή η ωφέλιμη χρήση, είναι φυσιολογικό στην απέναντι όχθη να ελοχεύει και ο κίνδυνος της αλλόγιστης και επικίνδυνης κατάχρησης.

Ο Aboajaoude στην **(Young, 2010)** αναφέρει ότι υπάρχουν μέρη του πληθυσμού των οποίων η χρήση της τεχνολογίας του διαδικτύου ξεπερνάει τα φυσιολογικά όρια και συναντάει τα κριτήρια που αναφέρονται στο DSM ως ‘‘ψυχική διαταραχή’’. Πιο συγκεκριμένα ο ορισμός του DSM χαρακτηρίζει την κατάσταση ως « κλινικά σημαντικό συμπεριφορικό ή ψυχολογικό σύνδρομο που συνδέεται με την τρέχουσα δυσφορία ή με σημαντικά αυξημένο κίνδυνο να υποστεί το άτομο θάνατο, πόνο, αναπηρία ή σημαντική απώλεια ελευθερίας» **(American Psychiatric Association, 2000, στην Young, 2010)**



Σύμφωνα με το λεξικό Merriam-Webster ο εθισμός ορίζεται ως μια ψυχαναγκαστική, χρόνια, σωματική ή ψυχολογική ανάγκη για μια ουσία, συμπεριφορά ή δραστηριότητα που δημιουργεί συνήθεια με επιβλαβείς φυσικές, ψυχολογικές ή κοινωνικές επιδράσεις και τυπικά προκαλεί σαφώς καθορισμένα συμπτώματα (όπως άγχος, ευερεθιστικότητα, τρέμουλο ή ναυτία) κατά την απόσυρση ή την αποχή. Ένας άλλος ορισμός από την ίδια πηγή αναφέρει πως ο εθισμός αποτελεί “μια ισχυρή τάση ενός ατόμου να κάνει, να χρησιμοποιήσει ή να επιδοθεί σε κάτι επανειλημμένα.” (Merriam-Webster, 2019)

Σε αντίθεση με άλλες μορφές εθισμού όπως η εξάρτηση από το αλκοόλ ή τις παράνομες τοξικές ουσίες, οι οποίες είναι αναγνωρισμένες από την ακαδημαϊκή και ιατρική κοινότητα αλλά και από τον γενικό πληθυσμό, ο εθισμός στο διαδίκτυο, είναι ένα σχετικά νέο και ταχέως αναπτυσσόμενο παγκόσμιο φαινόμενο, που έχει αποκτήσει αυξανόμενη επιστημονική αναγνώριση τις δύο τελευταίες δεκαετίες. Ταυτόχρονα δηλαδή με την ραγδαία ανάπτυξη της τεχνολογίας του διαδικτύου, αλλά και των συσκευών που παρέχουν εύκολη και άμεση πρόσβαση σε αυτό, κυρίως των προσωπικών υπολογιστών και των smartphones.

Οι (Kuss et al., 2014 όπως αναφέρονται στους Kuss, Griffiths, 2015) εξηγούν ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο έχει θεωρηθεί από την επιστημονική κοινότητα ως ένας συμπεριφορικός εθισμός που συνεπάγεται υπερβολική χρήση διαδικτυακών εφαρμογών η οποία οδηγεί σε επιζήμιες επιπτώσεις στις ζωές των προσβεβλημένων ατόμων και συνοδεύεται από συμπτώματα στερητικού συνδρόμου και ανοχής

Το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο πρωτοεμφανίστηκε σαν έννοια το 1996 από τον Goldberg (Goldberg, 1996). Η πρώτη έρευνα πάνω στο ζήτημα έγινε επίσης την ίδια χρονιά από την δρ. Kimberly Young (Young 1998) και παρουσιάστηκε στο ετήσιο συνέδριο της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας. Στην εν λόγω μελέτη εξετάστηκε δείγμα 600 περιπτώσεων χρηστών του διαδικτύου μέσω μιας προσαρμοσμένης έκδοσης των κριτηρίων του DSM-IV το για παθολογικό παιχνίδι (τζόγο). Μολονότι η υποδοχή της έρευνας ήταν αμφιλεγόμενη, με αδαδημαϊκούς και επιστήμονες να αμφισβητούν την ύπαρξη του συγκεκριμένου ζητήματος, από το σημείο της παρουσίασης και έπειτα η εμπειρική έρευνα που ασχολείται με τον εθισμό στο διαδίκτυο άρχισε να αυξάνεται σημαντικά με σημαντικό όγκο πληροφοριών να προέρχεται από την Ανατολή και τη Δύση (Aboujaoude στην Young,2010).

Παρά τον σημαντικό όγκο ερευνών, τόσο η κατηγοριοποίηση όσο η εκτίμηση αλλά και η φροντίδα για τον εθισμό στο Διαδίκτυο ήταν προβληματική από τη σύλληψη του όρου στα μέσα της δεκαετίας του 1990 από τον Goldberg. (Goldberg, 1996) για δυο βασικούς λόγους. Τον ένα λόγο αυτού του προβλήματος αποτέλεσαν οι διάφορες ονομασίες που αποδόθηκαν στο φαινόμενο από τους διάφορους επιστήμονες που ασχολήθηκαν με την έρευνα του. Οι ταξινομήσεις περιελάμβαναν ονομασίες όπως η καταναγκαστική χρήση του Διαδικτύου στους (Meerkerk et al, 2009), διαδικτυακή εξάρτηση στους (Dowling & Brown, 2010), παθολογική χρήση του διαδικτύου στους (Morahan-Martin & Schumacher, 2000), και εικονικός εθισμός στους (Greenfield, 2000). Το δεύτερο κώλυμα αποτέλεσε η χρήση διαφορετικών διαγνωστικών κριτηρίων για την πάθηση όπως το Internet Addiction Test (IAT) της Young, το Internet Addictive Disorder (IAD) του Goldberg ή το Internet addictive behavior inventory (IRABI) του Brenner.

Με την ποικιλία των ορολογιών και διαγνωστικών εργαλείων, προέκυψε ένα διαγνωστικό αίνιγμα, εμποδίζοντας τις προσπάθειες των επιστημόνων και των επαγγελματιών να βρουν την κατάλληλη διαγνωστική κατηγορία, η οποία είναι υψίστης σημασίας για την κλινική πρακτική (Kuss και Griffiths, 2015).

### 3.2 Βασικοί τύποι εθισμού στο διαδίκτυο

Έχει παρατηρηθεί πως η κατάχρηση του διαδικτύου αποτελείται από διάφορες υποκατηγορίες εθισμού οι οποίες χαρακτηρίζονται από συγκεκριμένες επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές του εθισμένου ατόμου. Αυτές οι μορφές τεχνολογικού εθισμού μπορούν να θεωρηθούν ως ένα υποσύνολο των συμπεριφοριστικών εθισμών και περιλαμβάνουν όλα τα βασικά συμπτώματα τους όπως αυτά αναφέρονται από τον Griffiths (π.χ., μεταβολή της διάθεσης, ανοχή, συμπτώματα απόσυρσης και υποτροπές (Griffiths, 2005). Όπως είναι λογικό οι μορφές που μπορεί να λάβει ο εθισμός στο διαδίκτυο παρουσιάζουν μεταξύ τους διαφορές όσον αφορά στα συμπτώματα, έχουν όμως συνήθως το ίδιο αποτέλεσμα. Πιθανές επιπλοκές στην προσωπική, κοινωνική και επαγγελματική ζωή του ατόμου ενώ δεν είναι ανήκουστο να υπάρξουν επιπτώσεις στην ψυχική αλλά και σωματική

υγεία. Οι πιο συνηθισμένες κατηγορίες είναι το διαδικτυακό σεξ, τα διαδικτυακά παιχνίδια, η υπερβολική αναζήτηση πληροφοριών και ο εθισμός στο διαδικτυακό τζόγο.

### 3.2.1 Διαδικτυακός τζόγος/τυχερά παιχνίδια

Μια απο τις βασικές κατηγορίες εθισμού στο διαδίκτυο αποτελεί η κατάχρηση των διαδικτυακών τυχερών παιχνιδιών. Τα παιχνίδια της τύχης είναι μια ιδιαίτερα δημοφιλής ενασχόληση στο σύνολο των διάφορων πολιτισμών του κόσμου εδώ και πάρα πολλά χρόνια. Πιο συγκεκριμένα όμως, τα διαδικτυακά τυχερά παιχνίδια είναι πιο πρόσφατα και οφείλουν την ύπαρξη και ραγδαία ανάπτυξη τους στην διάδοση του internet. Ως διαδικτυακό παιχνίδι θεωρείτε το κάθε είδος παιχνιδιού που διεξάγεται μέσω του διαδικτύου. Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει είδη όπως το εικονικό πόκερ, εικονικά καζίνο, αθλητικά στοιχήματα, ιπποδρομίες κλπ.

Το 1980, η παθολογική παιγνία τυχερών παιχνιδιών αναγνωρίστηκε σύμφωνα με την τρίτη έκδοση του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου (DSM-III) στο τμήμα "Διαταραχές του ελέγχου παρορμήσεων" (**American Psychiatric Association, 1980**).

Ο **Griffiths (2010)** εξηγεί ότι η χρήση τυχερών παιχνιδιών δεν είναι ένα καινούργιο φαινόμενο που εμφανίστηκε μαζί με το διαδίκτυο. Αποτελεί μια ενασχόληση που συναντάται σε πολλές κουλτούρες και πολιτισμούς από την αρχαιότητα. Με τη βοήθεια του διαδικτύου έχει όμως καταφέρει να γίνει πιο προσβάσιμη απο ποτέ. Στην εποχή προ του διαδικτύου, οι επίδοξοι παίκτες είχαν επιλογές που κυμαίνονταν απο τα κλασσικά παιχνίδια τράπουλας όπως το poker και το blackjack, σε άλλες κατηγορίες όπως ο στοιχηματισμός σε αγώνες αυτοκινήτων, μηχανών ακόμα και ιπποδρομιών. Οι δραστηριότητες αυτές περιορίζονταν απο την ανάγκη της φυσικής παρουσίας του παίκτη. Χαρακτηριστικά παραδείγματα τοποθεσιών με σκοπό τον στοιχηματισμό μπορούν να θεωρηθούν τα καζίνο. Η άφιξη του διαδικτυακού τζόγου ήρθε και κατέλυσε τα ζητήματα της απόστασης που μπορεί να εμπόδιζαν πολλούς επίκειμένους χρήστες ενώ ταυτόχρονα έφερε στο προσκήνιο ακόμη περισσότερες μορφές τυχερών παιχνιδιών και ίσως πιο σημαντικά, την εύκολη, άμεση πρόσβαση. (**Griffiths, 2010**)

Η εμφάνιση των τυχερών παιχνιδιών απο απόσταση (π.χ. τζόγος στο Διαδίκτυο, τυχερό παιχνίδι κινητών τηλεφώνων, διαδραστικό τυχερό παιχνίδι μέσω τηλεόρασης) έχει αυξήσει σημαντικά την πιθανή προσβασιμότητα των τυχερών παιχνιδιών σε όλο τον κόσμο (**Griffiths, 2010**) Κυβερνητικές μελέτες που έχουν διεξαχθεί σε διάφορες χώρες, συμπεριλαμβανομένων των Ηνωμένων Πολιτειών, του Ηνωμένου Βασιλείου, της Αυστραλίας και της Νέας Ζηλανδίας, έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι η αυξημένη διαθεσιμότητα των τυχερών παιχνιδιών έχει οδηγήσει σε αύξηση του προβληματικού παθολογικού παιχνιδιού (**Griffiths, 2010**).

Για να γίνει πιο εύκολα αντιληπτός ο λόγος για τον οποίο τα διαδικτυακά τυχερά παιχνίδια είναι επικίνδυνο να καταχραστούν απο τον πληθυσμό, πρέπει να αναλογιστούν οι λόγοι που τα καθιστούν τόσο θελκτικά. Σύμφωνα με τον **Griffiths (2003)**, υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που κάνουν τις διαδικτυακές δραστηριότητες όπως το παιχνίδι στο Διαδίκτυο δυνητικά σαηγευτικό και εθιστικό. Τέτοιοι παράγοντες περιλαμβάνουν την ανωνυμία, την άνεση, την ευκολία πρόσβασης, και τη προσιτότητα. Φαίνεται επίσης ότι τα εικονικά περιβάλλοντα έχουν τη δυνατότητα να παρέχουν βραχυπρόθεσμη άνεση, ενθουσιασμό ή απόσπαση της προσοχής.

**Προσβασιμότητα-** Η προσβασιμότητα του διαδικτύου έγγυται στο γεγονός οτι η τεχνολογία αυτή αποτελεί πλέον κάτι το συνηθισμένο. Σε αντίθεση με το παρελθόν είναι κοινή, ευρέως διαδεδομένη, και η σύνδεση μπορεί να διατελεστεί εύκολα από το σπίτι. Η αυξημένη προσβασιμότητα μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα όπως είναι η ευκολία συμμετοχής σε τυχερά παιχνίδια που επιτρέπει στο άτομο να εξορθολογίσει την ανάμειξη του με αυτά μέσω της κατάργησης παλαιότερων περιοριστικών φραγμών, όπως οι χρονικοί περιορισμοί που απορρέουν από τις επαγγελματικές και κοινωνικές δεσμεύσεις αλλά και η ανάγκη της φυσικής παρουσίας σε ένα μέρος όπου λαμβάνουν χώρα τυχερά παιχνίδια. (**Griffiths, 2010**)

**Προσιτότητα (τιμή)-** Η ευρεία διάδοση του διαδικτύου, έχει ως αποτέλεσμα η χρήση της τεχνολογίας αυτής και των online υπηρεσιών που παρέχει να καθίσταται ολοένα και πιο φθηνή (**Griffiths, 2010**). Το γεγονός αυτό δίνει στον χρήστη το έναυσμα να ασχοληθεί με δραστηριότητες του διαδικτυακού τυχερού παιχνιδιού. Χαρακτηριστικό παράδειγμα της προσιτότητας είναι η εξάλειψη επιπλέον εξόδων που θα προέκυπταν από το παιχνίδι πρόσωπο με πρόσωπο, (π.χ το ταξίδι σε ένα καζίνο

εκτός της πόλης ή η αγορά αναψυκτικών). όταν ο χρήστης παίζει μέσω διαδικτύου απο το σπίτι του..

**Ανωνυμία-** Ο **Griffiths (2010)** εξηγεί οτι η ανωνυμία του διαδικτύου επιτρέπει στους χρήστες να ασκούν ιδιωτικά τα τυχερά παιχνίδια τους χωρίς τον φόβο του στίγματος απο τον άμεσο περίγυρο τους. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την εξάλειψη ενός πιθανού κατασταλτικού παράγοντα που θα μπορούσε να αποτρέψει έναν πιθανό χρήστη των τυχερών παιχνιδιών απο το να στοιχηματήσει. Η ανωνυμία μπορεί επίσης να προσφέρει στον χρήστη μια μεγαλύτερη αίσθηση ελέγχου του περιεχομένου, του τόνου και της φύσης της διαδικτυακής εμπειρίας καθώς βρίσκεται σε ένα άνετο και οικείο για τον ίδιο περιβάλλον.

**Άνεση-** Το να ασχοληθεί κάποιος με τα τυχερά παιχνίδια ενδέχεται να έχει αρκετές δυσκολίες που μπορεί να αποθαρύνουν τον επικείμενο παίκτη. Ένα βασικό παράδειγμα μιας τέτοιας δυσκολίας είναι η ανάγκη της φυσικής παρουσίας σε ένα χώρο ο οποίος φιλοξενεί τα εν λόγω παιχνίδια. Οπότε γίνεται εύκολα αντιληπτό οτι η άνεση διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στο αν κάποιος αποφασίσει να ασχοληθεί με αυτές τις δραστηριότητες ή όχι.

Το internet και οι εφαρμογές του παρέχουν ένα άμεσο και εύκολο τρόπο συμμετοχής στον διαδικτυακό στοιχηματισμό. Οι ενασχολήσεις με τυχερά παιχνίδια σε απευθείας σύνδεση, συνήθως γίνονται στο οικείο και άνετο περιβάλλον του σπιτιού. Το αποτέλεσμα είναι ο χρήστης να νιώθει άνεση και ασφάλεια μειώνοντας έτσι την αίσθηση κινδύνου και ρίσκου. Για τον **Griffiths (2010)** το αποτέλεσμα του αισθήματος άνεσης μπορεί να οδηγήσει σε ακόμη πιο περιπετειώδεις διαδικτυακές συμπεριφορές που ενδέχεται να είναι δυνητικά εθιστικές.

Οι αρνητικές συνέπειες του εθισμού μπορεί να είναι πολύ ζημιογόνες και περιλαμβάνουν χρέη, χρεοκοπία, τριβές στις κοινωνικές και οικογενειακές σχέσεις, εγκληματική συμπεριφορά ακόμη και αυτοκτονικές τάσεις.

### 3.2.2 Διαδικτυακό σεξ

Ο εθισμός του διαδικτυακού σεξ είναι μια υποκατηγορία του εθισμού στο διαδίκτυο. Περιλαμβάνει την συλλογή, ανταλλαγή και αναδιανομή ηλεκτρονικής πορνογραφίας, την επίσκεψη σε ιστοσελίδες ενηλίκων και ιστοσελίδες συνομιλιών με σεξουαλικό περιεχόμενο, υπηρεσίες web cam, καθώς επίσης και την ανάγνωση βιβλίων ή περιοδικών με σεξουαλικό περιεχόμενο. Μια εμμονή με οποιαδήποτε από αυτές τις υπηρεσίες μπορεί να είναι επιβλαβής για την σύναψη σεξουαλικών, ρομαντικών ή στενών σχέσεων, επιρεάζει δηλαδή αρνητικά τις διαπροσωπικές σχέσεις του ανθρώπου.

Τα άτομα που πάσχουν από χαμηλή αυτοεκτίμηση, παραμορφωμένη εικόνα του σώματος, μη θεραπευμένη σεξουαλική δυσλειτουργία ή προηγούμενο σεξουαλικό εθισμό διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν προβλήματα διαδικτυακού σεξουαλικού και πορνογραφικού εθισμού. **(NetAddiction, 2009)**

Τα προβλήματα του Cybersex δεν αφορούν αποκλειστικά συγκεκριμένα τμήματα του πληθυσμού. Αντιθέτως, διασχίζουν όλα τα δημογραφικά όρια και μπορούν να επιρεάσουν άτομα ανεξαρτήτως φύλου ή ηλικίας. Σύμφωνα με τους **(Delmonico, Griffin, 2010)** ο ένας στους τρεις επισκέπτες σε ιστοσελίδες πορνογραφίας είναι γυναίκα και σχεδόν το 60% αυτών που χρησιμοποιούν τον όρο αναζήτησης ‘‘σεξ ενηλίκων’’ σε μηχανές αναζήτησης στο Διαδίκτυο είναι γυναίκες. Άλλες ομάδες, όπως οι ηλικίες κάτω των 18 ετών, αναζητούν επίσης σεξουαλικό υλικό στο διαδίκτυο.

Ο εθισμός στο διαδικτυακό σεξ δεν καθορίζεται μόνο από το είδος της σεξουαλικής πράξης ή από την επιλογή του σεξουαλικού συντρόφου αλλά περισσότερο από την αδυναμία ή την απροθυμία των ατόμων που πάσχουν να σταματήσουν τη σεξουαλική τους δράση παρά τις αρνητικές συνέπειες της εθιστικής σεξουαλικής συμπεριφοράς. **(NetAddiction, 2009)**

Το δέλεαρ που προσφέρει το διαδίκτυο όσον αφορά στην εξεύρεση σεξουαλικού περιεχομένου, οφείλετε στην ανωνυμία που προσφέρει ο κυβερνοχώρος. Οι χρήστες στο διαδίκτυο έχουν την δυνατότητα να αποκρύψουν την ηλικία, την οικογενειακή

τους κατάσταση, το φύλο, τη καταγωγή, τον επαγγελματικό προσανατολισμό, την εμφάνισή και γενικότερα όποια στοιχεία του εαυτού τους επιθυμούν.

Οι εθιμένοι στο διαδικτυακό σεξ χρησιμοποιούν αυτή την ανωνυμία και την ιδιωτικότητα που τους παρέχεται απο το σπίτι τους για να πειραματιστούν και να αρχίσουν κρυφά να διερευνούν κρυφές ή καταπιεσμένες σεξουαλικές φαντασιώσεις. **(NetAddiction, 2009)**

Έχοντας υπόψη όλα τα παραπάνω, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι δεν πρέπει να θεωρούνται όλες οι διαδικτυακές σεξουαλικές δραστηριότητες ως επικίνδυνες για τους χρήστες. Οι **(Cooper, Delmonico & Burg, 2000 στους Delmonico, Griffin, 2010)** εξηγούν οτι σχεδόν το 80% όσων ασχολούνται με διαδικτυακές σεξουαλικές δραστηριότητες θεωρούνται ως "χρήστες αναψυχής" και δεν αναφέρουν αυτοβούλως σημαντικά προβλήματα σχετικά με την ηλεκτρονική τους δραστηριότητα. Επίσης υπάρχουν τόσο νέοι όσο και ενήλικες οι οποίοι χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο για να πληροφορηθούν και να επιμορφωθούν σχετικά με θέματα όπως η πρόληψη της εξάπλωσης σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων, και η άσκηση ασφαλούς σεξ.

Σύμφωνα με τους **(Delmonico, Griffin, 2010)** το υπόλοιπο 20% των ατόμων είναι εκείνοι οι οποίοι με τη χρήση τους αναδεικνύουν σημάδια προβληματικής σεξουαλικής συμπεριφοράς στο διαδίκτυο, ένα φαινόμενο το οποίο ενδεχομένως να έχει μακροχρόνιες συνέπειες. Χαρακτηριστικά παραδείγματα τέτοιων αρνητικών συνεπειών θα μπορούσαν να είναι, η αλόγιστη σπατάλη χρόνου στο διαδίκτυο και τις σχετικές εφαρμογές του με στόχο την αναζήτηση οικειότητας, ρομαντισμού ή διαδικτυακού σεξ, το μειωμένο ενδιαφέρον αναζήτησης συντρόφου στην πραγματική ζωή και ο κίνδυνος παθολογικής συλλογής και προβολής πορνογραφίας.

Είναι επίσης πιθανό να επέλθουν συνέπειες στις διαπροσωπικές και οικογενειακές σχέσεις του ατόμου, καθώς οι εθισμένοι χρήστες καταβάλουν το μέγιστο των δυνατοτήτων τους με σκοπό την απόκρυψη της ηλεκτρονικής τους συμπεριφοράς. Στην απόκρυψη της κατάστασης προβαίνουν λόγω των αισθημάτων ντροπής και ενοχής που συχνά πηγάζουν απο το πρόβλημά τους και του ενδεχόμενου αντίκτυπου που μπορεί να επέλθει με την επικείμενη αποκάλυψη τους. **(NetAddiction, 2009)**

### 3.2.3 Videogames

Ο εθισμός στα βιντεοπαιχνίδια έχει οριστεί ως μια συγκεκριμένη υποκατηγορία του εθισμού στο διαδίκτυο η οποία περιλαμβάνει διαδικτυακά και απλά βιντεοπαιχνίδια (**Block, 2008**). Χαρακτηρίζεται από την καταναγκαστική χρήση διαδικτυακών και μη διαδικτυακών βιντεο-παιχνιδιών σε οποιοδήποτε διαδραστικό περιβάλλον μπορούν να χρησιμοποιηθούν. (υπολογιστής, smartphone, κονσόλα) που έχει ως αποτέλεσμα σημαντική εξασθένηση της ικανότητας ενός ατόμου να λειτουργεί σε διάφορους τομείς ζωής για παρατεταμένη χρονική περίοδο.

Καθώς οι υπολογιστές άρχισαν να γίνονται ευρέως διαθέσιμοι προς χρήση από το σύνολο των πολιτών, κατά την δεκαετία του 1980 παιχνίδια για έναν παίκτη όπως το Pac-Man, το Tetris και το Donkey Kong κ.α άρχισαν να γίνονται δημοφιλή. (**Young, 2009**). Στις αρχές του 1990, Η τεχνολογία αναπτύχθηκε αρκετά ώστε να επιτρέψει την εμφάνιση πιο πολύπλοκων παιχνιδιών που επέτρεπαν σε περισσότερους παίκτες να παίζουν μαζί όπως το DOOM και το QUAKE, ενώ προς το τέλος της δεκαετίας εταιρίες όπως η Sony και η Microsoft καινοτόμησαν παραιτέρω αναπτύσσοντας την τεχνολογία σε νέα ύψη (**Young, 2009**). Σήμερα, όχι μόνο αυτά τα κλασικά παιχνίδια είναι ακόμα διαθέσιμα, αλλά και χιλιάδες νέα εμφανίζονται συνεχώς.

Τέτοιου είδους βιντεοπαιχνίδια παρέχουν στον χρήστη την δυνατότητα σύνδεσης στο διαδίκτυο. Το γεγονός αυτό συνεπάγεται το ταυτόχρονο παιχνίδι μεταξύ πολλών παικτών αλλά και εκτεταμένες λειτουργίες συνομιλίας που τους παρέχουν μια κοινωνική διάσταση που λείπει από τις δραστηριότητες εκτός σύνδεσης. Αυτό, σε συνδιασμό με τον συνεργατικό / ανταγωνιστικό χαρακτήρα που χρειάζεται για την πρόοδο και την εξέλιξη σε τέτοιου είδους παιχνίδια, ενδέχεται να δυσκολέψει το διάλειμμα ή την απομάκρυνση από αυτά.

Ο εθισμός στα βιντεοπαιχνίδια μπορεί να έχει σημαντικές αρνητικές συνέπειες για τον παίκτη. Το διαδικτυακό παιχνίδι ειδικά, μπορεί να αποτελέσει μια χρονοβόρα και ψυχοφθόρα διαδικασία, κατά την οποία το άτομο προκειμένου να δημιουργήσει έξτρα χρόνο για να αφιερώσει στο παιχνίδι του, πιθανώς να προβεί στην παραμέληση διατροφής, ύπνου, σωματικής άσκησης, χόμπι και άλλων ασχολιών καθώς επίσης και της κοινωνικοποίησης (**Young, 2009**). Άλλα προβλήματα που μπορεί να προκύψουν



είναι οι πόνοι στην σπονδυλική στήλη, ερεθισμός των οφθαλμών και σύνδρομος καρπιαίου σωλήνα (**Young, 2009**)

Οι παίκτες που εμφανίζουν σημάδια εθισμού, παίζουν για παρατεταμένες χρονικές περιόδους (πάνω από 4 ώρες) σε καθημερινή βάση, γίνονται ανήσυχοι ή ευερέθιστοι αν δεν μπορούν να παίξουν και θυσιάζουν άλλες κοινωνικές δραστηριότητες με σκοπό να έχουν περισσότερη ώρα για το παιχνίδι της επιλογής τους.

### 3.2.4 Υπερφόρτωση πληροφοριών

Η έννοια της υπερφόρτωσης πληροφοριών σχετίζεται συνήθως με τον τεράστιο όγκο πληροφοριών τις οποίες αντιμετωπίζει σε καθημερινή βάση ο μοντέρνος άνθρωπος. Προέρχεται κυρίως από τις πολλαπλές πηγές πληροφορίας που είναι διαθέσιμες όπως το διαδίκτυο, η τηλεόραση κ.α. Το βασικό πρόβλημα που προκύπτει από την υπερφόρτωση πληροφοριών είναι η υπερβολική πληροφόριση με ασήμαντες ή μη σχετικές πληροφορίες οι οποίες με τη σειρά τους οδηγούν τους χρήστες στην έλλειψη χρόνου για ανάλυση και κατανόηση.

Ο όρος «υπερφόρτωση πληροφοριών» επινοήθηκε από τον Bertram Gross, καθηγητή Πολιτικών Επιστημών στο Hunter College, στο έργο του 1964 - *The Managing of Organizations*. Ωστόσο, έγινε ευρέως γνωστό από τον Alvin Toffler, τον Αμερικανό συγγραφέα και φουτουριστή, στο βιβλίο του «*Future Shock*» το 1970. (**The Interaction Design Foundation, 2019**)

Γενικά, ο όρος σχετίζεται με την υπερβολική ποσότητα καθημερινών πληροφοριών και ορίζεται ως η δυσκολία του ατόμου στην κατανόηση ενός ζητήματος και στην αποτελεσματική λήψη αποφάσεων όταν δέχεται πάρα πολλές πληροφορίες για ένα θέμα. (**Yang, Chen and Hong, 2003**)

Η έλευση της σύγχρονης τεχνολογίας της πληροφορίας και ειδικά του διαδικτύου έχει υπάρξει βασικός παράγοντας της υπερφόρτωσης πληροφοριών σε πολλά μέτωπα: στην ποσότητα που παράγεται, στην ευκολία της διάδοσης και στο εύρος του κοινού. Στην εποχή των ψηφιακών τεχνολογιών, της πληροφορικής της κουλτούρας του

διαδικτύου και της ανόδου των μέσων κοινωνικής δικτύωσης η υπερφόρτωση πληροφοριών μέσω της υπερβολικής έκθεσης έχει γίνει πιο κοινή απο ποτέ.

Υπάρχουν πολλές αιτίες που οδηγούν στην υπερφόρτωση πληροφοριών με τις πιο συνηθισμένες οι οποίες ευθύνονται για το φαινόμενο να περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων:

- Τεράστιες ποσότητες νέων πληροφοριών δημιουργούνται συνεχώς.
- Πίεση για δημιουργία και ανταγωνισμό στην παροχή πληροφοριών - που οδηγεί στην επικέντρωση στην ποσότητα και όχι στην ποιότητα σε πολλές βιομηχανίες.
- Η απλότητα της δημιουργίας, της αναπαραγωγής και της ανταλλαγής πληροφοριών στο Διαδίκτυο.
- Η αύξηση στις πηγές πληροφόρησης. (ραδιόφωνο, τηλεόραση, έντυπα μέσα ενημέρωσης, ιστότοποι, e-mail, κινητή τηλεφωνία).
- Υψηλός όγκος αντικρουόμενων, αντιφατικών και ανακριβών πληροφοριών.
- Μη ύπαρξη μεθοδολογιών για γρήγορη επεξεργασία, σύγκριση και αξιολόγηση πηγών πληροφοριών (**The Interaction Design Foundation, 2019**)

### 3.3 Αίτια – κίνδυνοι - εθισμού

Ο εθισμός στο Διαδίκτυο χαρακτηρίζεται από υπερβολικές ή μη ελεγχόμενες παρορμήσεις και συμπεριφορές σχετικά με τη χρήση του υπολογιστή και την πρόσβαση στο Διαδίκτυο που οδηγούν σε προβλήματα ή δυσφορία.

Φαίνεται πως υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που μπορούν να θέσουν ένα άτομο στον κίνδυνο του να αναπτύξει εθισμό στο Διαδίκτυο. Οι παράγοντες αυτοί μπορούν να χωριστούν σε μερικές βασικές κατηγορίες. Με βάση τους, (**Kuss, Griffiths, 2015**) οι παράγοντες οι οποίοι μπορεί να αυξήσουν την ευπάθεια για τον εθισμό στο

Διαδίκτυο μπορεί να είναι ατομικοί και περιστασιακοί. Οι ατομικοί παράγοντες κινδύνου φαίνεται να σχετίζονται με την ηλικία, το φύλο και το ατομικό προφίλ των χρηστών. Απο την άλλη πλευρά, οι περιστασιακοί παράγοντες κινδύνου περιλαμβάνουν την παραμέληση, τη μαθητική/φοιτητική ζωή και μεμονομένες ενεργοποιητές καταστάσεις (δύσκολες-αγχώδεις καταστάσεις που μπορεί να οδηγήσουν σε εθιστική συμπεριφορά).

### 3.3.1 Ατομικοί παράγοντες κινδύνου

Οι ατομικοί παράγοντες κινδύνου απαρτίζονται απο μεμονωμένους συντελεστές οι οποίοι μπορούν να θέσουν το άτομο σε κίνδυνο για την ανάπτυξη εθισμού στο διαδίκτυο. Περιλαμβάνουν την ηλικία, το φύλο και το προσωπικό προφίλ (προσωπικότητα).

#### Ηλικία

Η ηλικία και η πρόωγη επαφή εμφανίζεται ως μια σημαντική συμβολή στην εμφάνιση συμπεριφορικών προβλημάτων που σχετίζονται με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Σύμφωνα με τους (Kuss, Griffiths, 2015), παιδιά, ιδιαίτερα πιο νεαρής ηλικίας αντί να αλληλεπιδρούν με τους γονείς τους προσδένονται σε ηλεκτρονικές συσκευές. Από πολύ μικρή ηλικία, τα παιδιά αυτά μεγαλώνουν με την τεχνολογία και το διαδίκτυο χρησιμοποιείται ως τροποποιητής της διάθεσης. Ο λόγος που συμβαίνει αυτό φαίνεται να είναι το γεγονός ότι οι γονείς δεν βάζουν όρια στα παιδιά όσον αφορά στη χρήση του διαδικτύου και των λοιπών ηλεκτρονικών συσκευών.

Αντιθέτως, οι (Kuss, Griffiths, 2015) εξηγούν ότι πολλοί γονείς, συχνά χρησιμοποιούν το διαδίκτυο ως μια μορφή “μπέμπι σίτερ” επειδή γοητεύονται απο την ψεύτικη αίσθηση ασφάλειας που το μέσο δημιουργεί. Αυτό σημαίνει ότι οι γονείς, σε μια προσπάθεια να κρατήσουν ασφαλή τα παιδιά τους, απο οποιουσδήποτε κινδύνους μπορεί να εγκυμονούν στον έξω κόσμο, εσκεμμένα ή άθελα τους, τα ωθούν στη χρήση του διαδικτύου καθώς αυτό, έχει τη δυνατότητα να τα κρατάει απασχολημένα και ικανοποιημένα εντός της ασφάλειας του σπιτιού.

Με τη σειρά της όμως, η τακτική αυτή μπορεί να είναι αρκετά επικίνδυνη καθώς η ενθάρρυνση της χρήσης του διαδικτύου από την οικογένεια μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη δυνητικά παθολογικών συμπεριφορών απο το παιδί.

Η ηλικιακή ομάδα των εφήβων μπορεί επίσης να παρουσιάσει προβλήματα απο την κατάχρηση της τεχνολογίας του διαδικτύου. Οι **(Kuss, Griffiths, 2015)** εξηγούν, οτι στους έφηβους, η παθολογική χρήση του Διαδικτύου προκαλεί προβλήματα στο σχηματισμό της προσωπικότητας, οδηγεί σε συγκρούσεις της ταυτότητας και επιρεάζει αρνητικά την λειτουργία ελέγχου για τη ρύθμιση των συναισθημάτων που δεν έχει ακόμη εξελιχθεί επαρκώς.

Οι έφηβοι οι οποίοι χρησιμοποιούν καταχρηστικά το Διαδίκτυο, αφιερώνουν σε αυτό πολλές ώρες της καθημερινότητας τους, ενώ ταυτόχρονα αμελούν ή εγκαταλείπουν συνηθισμένες δραστηριότητες της ηλικίας τους, όπως χόμπι και ασχολίες, εξόδους με φίλους, ή συνάντηση ατόμων από το άλλο φύλο κ.λπ. Με αυτόν τον τρόπο, ο έφηβος δεν λαμβάνει τα απαραίτητα εναύσματα και εμπειρίες που θα αποκτούσε υπο φυσιολογικές συνθήκες με αποτέλεσμα να εμφανίζονται αναπτυξιακές καθυστερήσεις ιδιαίτερα στους τομείς που είναι κρίσιμοι για την απόκτηση ωριμότητας και αυτονομίας

Σύμφωνα με τους **(Kuss, Griffiths, 2015)** οι παραπάνω έφηβοι αναπτύσσουν τις ταυτότητές τους και ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους μέσω της χρήσης του Διαδικτύου με συνέπεια αυτό να κερδίζει προεξοχή και να μετατρέπεται σε αναπόσπαστο μέρος της ζωής τους. Εξηγούν επίσης πως τέτοιες δυσκολίες ξεπερνούν την παιδική ηλικία και την εφηβεία και δημιουργούν νέους ενήλικες που παραμένουν ανώριμοι και εξαρτημένοι από γνωστική, συμπεριφορική και κοινωνική άποψη. **(Kuss, Griffiths, 2015)**

#### Το φύλο ως παράγοντας κινδύνου

Το φύλο του ατόμου αποτελεί ακόμη έναν εξέχων ατομικό παράγοντα που μπορεί επιρεάσει την πιθανότητα εμφάνιση προβληματικής συμπεριφοράς και ενδεχομένος να θέσει τα άτομα σε κίνδυνο να αναπτύξουν εθισμό στο Διαδίκτυο. Ανεξαρτήτως του λόγου που κάνουν χρήση του διαδικτύου, τόσο οι άντρες όσο και οι γυναίκες

είναι εξίσου πιθανό να εμφανίσουν προβλήματα κατάχρησης, που ενδεχομένως να οδηγήσουν στον διαδικτυακό εθισμό.

Οι **(Kuss, Griffiths, 2015)** εξηγούν ότι η κοινωνική ικανότητα των αγοριών συγκριτικά με τα κορίτσια, διαμορφώνεται με πιο αργούς ρυθμούς κατά την εφηβεία και μπορεί να τα κάνει ιδιαίτερα ευάλωτα σε υπερβολική εμπλοκή με το διαδίκτυο. Τα αγόρια μπορεί να ανατρέχουν στο διαδίκτυο και εφαρμογές του, όπως τα online βιντεοπαιχνίδια με σκοπό να γεμίσουν κενά στην πραγματική ζωή, π.χ προβλήματα χαμηλής αυτοεκτίμης. Φαίνεται ότι τα αγόρια που εμφανίζουν εθισμό στο διαδίκτυο προσπαθούν να ικανοποιήσουν την ανάγκη του ‘‘ανήκειν’’, να αποτελούν δηλαδή μέρος ομάδων που συμερίζονται παρόμοια ενδιαφέροντα και ασχολίες, ενώ ταυτόχρονα προσπαθούν να ικανοποιήσουν και την ανάγκη απόδειξης της αξίας και των ικανοτήτων τους μέσω του διαδικτύου και όχι μέσω πραγματικών επιτευγμάτων. **(Kuss, Griffiths, 2015)**.

Ωστόσο, όπως προαναφέρθηκε, η υπερβολική χρήση του διαδικτύου δεν αποτελεί πρόβλημα μόνο για τα άτομα αρσενικού φύλου. Στους **(Kuss, Griffiths, 2015)** αναφέρθηκε χαρακτηριστικά ότι υπήρχαν αρκετές γυναίκες που παρουσιάζουν εθισμό στο διαδίκτυο. Σε αντίθεση με τα αγόρια που συχνότερα επικεντρώνονται περισσότερο σε διαδικτυακά βιντεοπαιχνίδια, τα κορίτσια κάνουν συχνότερη κατάχρηση σε άλλες λειτουργίες του διαδικτύου όπως είναι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα γραπτά μηνύματα **(Kuss, Griffiths, 2015)**. Σε γενικές γραμμές, η χρήση του Διαδικτύου φαίνεται να είναι διαφορετική για τις γυναίκες σε σχέση με τους άντρες, καθώς οι γυναίκες τείνουν να αναζητούν την ανταλλαγή με φίλους και περνούν πολύ χρόνο στο Διαδίκτυο σε chat rooms, συζητήσεις μέσω μηνυμάτων, social media αλλά και γράφοντας μεταξύ τους.

Η υπερβολική αυτή δέσμευση των κοριτσιών σε εφαρμογές Διαδικτύου που επιτρέπουν την επικοινωνία, και την ανταλλαγή μηνυμάτων, συχνά συνδυάζεται με τον παραγκωνισμό του πραγματικού κόσμου για τους σκοπούς αυτούς. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η κοινωνικοποίηση πραγματοποιείται αποκλειστικά μέσω του Διαδικτύου. **(Kuss, Griffiths, 2015)**

### Προσωπικότητα ως παράγοντας κινδύνου

Ένας ακόμη ατομικός παράγοντας που σχετίζεται με τον κίνδυνο εμφάνισης του εθισμού στο Διαδίκτυο είναι η προσωπικότητα του εκάστοτε ατόμου. Ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο έχει μεγαλώσει, οι εμπειρίες, η μάθηση και οι συνήθειες που έχει προσκομίσει από το περιβάλλον του, καθορίζουν τα στοιχεία της προσωπικότητας του, που με τη σειρά της υπαγορεύει και τον τρόπο συμπεριφοράς σε διάφορες πτυχές της ζωής.

Οι **(Kuss, Griffiths, 2015)** εξηγούν πως το σύνηθες άτομο με εθισμό στο διαδίκτυο χαρακτηρίζεται ως ένας μοναχικός, κοινωνικά υποσιτισμένος άνθρωπος, τόσο οικογενειακά όσο και κοινωνικά, ο οποίος δεν μπορεί να καλύψει την ανάγκη του ανήκειν. Είναι άτομα κατά κύριο λόγο ντροπαλά και αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην προσπάθεια δημιουργίας επαφών. Χαρακτηρίζονται από ανασφάλεια και είναι συνήθως νεαρής ηλικίας, κοινωνικά αδέξιοι και αναπτυξιακά ανώριμοι άνθρωποι που στερούνται αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης.

Σύμφωνα με τους **(Kuss, Griffiths, 2015)**, άλλα βασικά χαρακτηριστικά που μοιράζονται χρήστες του διαδικτύου που αναδεικνύουν εθιστική συμπεριφορά είναι το γεγονός ότι αντιμετωπίζουν δυσκολίες στο δρόμο για μια αυτόνομη ενήλικη ζωή. Πιο συγκεκριμένα τα άτομα αυτά μπορεί να έχουν διακόψει την εκπαίδευση ή την επαγγελματική τους κατάρτιση. Μπορεί να μην έχουν καταφέρει να φτάσουν σε μια ώριμη ενήλικη ζωή με φίλους, σχέσεις, ή την σεξουαλικότητα τους. Σε αυτές τις περιπτώσεις μπορεί να αποφεύγουν τις ευθύνες του έξω κόσμου, λόγω της κοινωνικοφοβίας που βιώνουν.

Γενικότερα, τα άτομα αυτά φαίνεται να έχουν κακές ή υποανάπτυκτες κοινωνικές δεξιότητες και τείνουν να είναι παθητικά και αμήχανα στις συναναστροφές τους στον πραγματικό κόσμο.

Οι **(Kuss, Griffiths, 2015)** εξηγούν ότι για ένα άτομο που χαρακτηρίζεται από τα παραπάνω στοιχεία προσωπικότητας, επακόλουθο αποτέλεσμα θα είναι η δυσκολία στην γνωριμία με νέους ανθρώπους και στη σύναψη νέων κοινωνικών σχέσεων. Έτσι, ο χρήστης που αντιμετωπίζει προβλήματα εθιστικής συμπεριφοράς στο διαδίκτυο, τείνει να παραμένει εσώκλειστος στο σπίτι του για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα κάτι που συνεπάγεται την ολοένα και μεγαλύτερη ενασχόληση του με στο διαδίκτυο.

Αυτό με τη σειρά του επιρεάζει περαιτέρω τις κοινωνικές του δεξιότητες στερώντας του τη δυνατότητα ανάπτυξης **(Kuss, Griffiths, 2015)**. Το αποτέλεσμα είναι η δημιουργία ενός φαύλου κύκλου μέσα στον οποίο οι χρήστες προτιμούν να μείνουν συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο απο το να βγουν έξω και να συναντηθούν πρόσωπο με πρόσωπο επειδή δεν είναι κοινωνικοί, ή επειδή οι κοινωνικές δεξιότητές τους δεν είναι αρκετά αναπτυγμένες.

### 3.3.2 Περιστασιακοί Παράγοντες κινδύνου κατάστασης

Στους περιστασιακούς παράγοντες κινδύνου συμπεριλαμβάνονται καταστάσεις οι οποίες μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο ενός ατόμου να αναπτύξει εθισμό στο Διαδίκτυο και χωρίζονται στη παραμέληση, στη διάνυση φοιτητικής ζωής αλλά και η βίωση ενός σημαντικού γεγονότος που έχει την δυνατότητα να τους ωθήσει στην κατάχρηση του διαδικτύου.

#### Παραμέληση

Η παραμέληση εμφανίστηκε ως σημαντικός παράγοντας κινδύνου για τον εθισμό στο Διαδίκτυο. Η παραμέληση μπορεί να λάβει διάφορες μορφές. Ένα βασικό είδος αποτελούν οι περιπτώσεις όπου ορισμένα παιδιά, από νεαρή ηλικία δεν λαμβάνουν την επαρκή προσοχή απο τους γονείς τους με αποτέλεσμα να προσκολούνται στο διαδίκτυο αντί να συνδέονται και να αλληλεπιδρούν με αυτούς. **(Kuss, Griffiths, 2015)**.

Σε τέτοιες περιπτώσεις, το διαδίκτυο, μετατρέπεται σε ένα μέσο που λειτουργεί σαν ασφαλές καταφύγιο το οποίο παρέχει στα παιδιά προβλεψιμότητα, ασφάλεια και προσοχή, δηλαδή τα συστατικά στοιχεία τα οποία θα έπρεπε να λαμβάνουν απο το οικογενειακό τους περιβάλλον.

Οι **(Kuss, Griffiths, 2015)** εξηγούν οτι Ιδιαίτερα στα επιμορφωτικά χρόνια, είναι ζωτικής σημασίας για τα παιδιά να έχουν φροντιστές και κηδεμόνες που αισθάνονται υπεύθυνοι για να τους μεταδώσουν την απαραίτητη αγάπη και προσοχή που χρειάζονται καθώς όταν το παιδί δεν λαμβάνει την απαιτούμενη προσοχή, τότε πιθανόν να καταφύγει στην αλόγιστη χρήση του διαδικτύου.

Αυτό το είδος παραμέλησης δεν είναι όμως αποκλειστικό στα παιδιά καθώς μπορεί επίσης να επιρεάσει εφήβους και νεαρούς ενήλικες.

Η παραμέληση όμως μπορεί λάβει και διαφορετικές μορφές. Για παράδειγμα, ένα είδος αθέμιτης παραμέλησης μπορεί να εμφανιστεί και όταν απουσιάζει μια κατάλληλη οικογενειακή δομή. Οι **(Kuss, Griffiths, 2015)** αναφέρουν ότι συχνά, αρκετά άτομα που εμφάνιζαν εθιστική συμπεριφορά προέρχονταν απο οικογένειες που θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν “προβληματικές” ως προς την δομή τους, όπως για παράδειγμα τις μονογονεϊκές.

Σε τέτοιου είδους οικογένειες, μερικοί μόνον γονείς επωμίζονται να επιτελέσουν ένα αρκετά πιο δύσκολο έργο καθώς επιβαρύνονται υπερβολικά με το να πρέπει να φροντίσουν την οικογένεια και τις εσωτερικές υποθέσεις του σπιτιού ενώ ταυτόχρονα είναι αναγκασμένοι να παρέχουν οικονομικά όταν υπάρχει περιορισμένη εξωτερική υποστήριξη. **(Kuss, Griffiths, 2015)**.

Τα παιδιά και οι νέοι των οικογενειών αυτών μπορεί να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο με σκοπό να ξεφύγουν από το στρές και τα προβλήματα της καθημερινότητας τους όπως για παράδειγμα η έλλειψη της απαιτούμενης προσοχής ή η απουσία της αναγνώρισης που αναζητούν απο τον γονιό, ο οποίος επιβαρυνμένος από τις υποχρεώσεις του δεν μπορεί να ανταπεξέλθει.

Μια άλλη πτυχή της παραμέλησης προκύπτει απο τη γενική έλλειψη γνώσεων σχετικά με τις πιθανές επιζήμιες συνέπειες της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου στη ψυχοσύνθεση του ατόμου. Για πολλούς ανθρώπους, είναι άγνωστο το οτι ένα τόσο δημοφιλές εργαλείο, το οποίο έχει διευκολύνει σε τόσο μεγάλο βαθμό την καθημερινότητα τους και χρησιμοποιείτε συνεχώς για την επίλυση οποιουδήποτε προβλήματος μπορεί να ανακύψει, μπορεί επίσης να είναι ζημιογόνο.

Η χρήση του διαδικτύου αποτελεί συμπεριφορά που οι γονείς θεωρούν φυσιολογική καθώς είναι μια δραστηριότητα με την οποία ασχολούνται και οι ίδιοι. Θεωρούν λοιπόν, πως μια τόσο συνηθισμένη δραστηριότητα για αυτούς δεν μπορεί να βλάψει τα παιδιά τους **(Kuss, Griffiths, 2015)**.

Το πρόβλημα με αυτό τον τρόπο σκέψης ανακύπτει όταν οι γονείς δεν θέτουν όρια στη χρήση του διαδικτύου. Εάν αδυνατούν να αποτρέψουν το παιδί απο το να κάνει



άσκοπη, πολύωρη χρήση του διαδικτύου, τότε μπορεί εύκολα η χρήση να γίνει ανεξέλεγκτη και να μετατραπεί σε εθισμό. Με σκοπό την αποφυγή ενός τέτοιου ζητήματος οι γονείς, σύμφωνα με τους **(Kuss, Griffiths, 2015)**, οφείλουν να μεριμνήσουν για πιθανούς ενδεχόμενους κινδύνους που ελοχεύουν στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου με σκοπό να προστατεύσουν τη ψυχοκοινωνική υγεία των παιδιών τους.

Οι παραπάνω μορφές παραμέλησης υποδηλώνονται από τη σωματική ή συναισθηματική απουσία του φροντιστή και μπορεί να έχουν επιζήμιες συνέπειες στην ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων. Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να συνδράμουν στην ανάπτυξη εθισμού στο Διαδίκτυο. **(Kuss, Griffiths, 2015)**

#### Η φοιτητική ζωή ως παράγοντας κινδύνου

Ένας ακόμη περιστασιακός παράγοντας που αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης εθισμού στο Διαδίκτυο είναι η φοιτητική ζωή. Το ξεκίνημα του πανεπιστημίου πολλές φορές αποτελεί ένα σταθμό για τους νέους. Είναι συνήθως η πρώτη φορά στη ζωή του νεαρού ατόμου που φεύγει εκτός του οικογενειακού περιβάλλοντος.

Η εισαγωγή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση σηματοδοτεί τη μετάβαση από τη διαβίωση υπό γονικό έλεγχο στην αυτονομία και αυτοεξυπηρέτηση κατα την οποία ο νέος μετατρέπεται σε έναν αυτόνομο ενήλικα με υποχρεώσεις. **(Griffith, Kuss, 2015)**. Αυτό συνεπάγεται πληθώρα νέων ελευθεριών και ποικιλία επιλογών τρόπου ζωής, που μπορούν οι νέοι να ακολουθούν με δική τους πρωτοβουλία. Δηλαδή είναι πλέον είναι ανεξάρτητοι και μπορούν να πορευτούν στην ζωή τους όπως επιθυμούν.

Παρόλα αυτά η έλλειψη γονικής καθοδήγησης, οικογενειακής δομής και η ανεξαρτησία μπορεί να οδηγήσουν σε υπερβολικές διαδικτυακές συμπεριφορές ή να ενισχύσουν ήδη υπάρχοντα σημάδια εθισμού. **(Griffith, Kuss, 2015)**.

Οι **(Griffith, Kuss, 2015)** εξηγούν πως η είσοδος στο πανεπιστήμιο εκτός από την αυτονομία, σηματοδοτεί επίσης την ανάγκη για αυτοβελτίωση μέσω προσωπικών επιτευγμάτων, εξέλιξης και προόδου. Η εκπαίδευση παρέχει στο άτομο την πρόκληση του να πετύχει μέσω της εξειδίκευσης σε ένα συγκεκριμένο τομέα. Αυτό όμως

συνεπάγεται υψηλό βαθμό δέσμευσης, επιμονής και σκληρής δουλειάς, συνεπώς είναι δύσκολο να επιτευχθεί.

Οι **(Griffith, Kuss, 2015)** υποστηρίζουν πως ορισμένοι φοιτητές, αντί να αντιμετωπίσουν αυτή τη πρόκληση, επιλέγουν να κυνηγήσουν εικονικά κατορθώματα (π.χ ανέλιξη σε ένα διαδικτυακό παιχνίδι) μέσω κάποιας ταυτότητας ή περσόνας που έχουν υιοθετήσει στο διαδίκτυο, θεωρώντας ότι είναι μια ευκολότερη εναλλακτική λύση απο την επίτευξη των ακαδημαϊκών στόχων.

Εν ολίγοις, ο κίνδυνος για τους φοιτητές να αναπτύξουν εθισμό στο Διαδίκτυο προκύπτει από το πέρασμα στην ενηλικίωση που τους παρέχει ελευθερίες, αλλά ταυτόχρονα απαιτεί από αυτούς να αναπτύξουν κρίσιμες δεξιότητες για τη σωστή μεταχείριση της ανεξαστησίας τους. **(Griffith, Kuss, 2015)**. Στο πανεπιστήμιο, η νεοαποκτηθείσα ελευθερία μπορεί να είναι παράγοντας κινδύνου καθώς αν και οι νέοι έχουν φτάσει στην ηλικία της αυτονομίας, μπορεί ακόμη να χρειάζονται μια μορφή εξωτερικής καθοδήγησης για να είναι σε θέση να οικοδομήσουν τη ζωή τους με κατάλληλο και υγιή τρόπο. **(Griffith, Kuss, 2015)**.

Ενεργοποιητές παράγοντες (αγχώδη περιστατικά) που θέτουν τον εθισμό σε λειτουργία.

Ενεργοποιητές θεωρούνται συγκεκριμένα γεγονότα που μπορεί να ξεκινήσουν ένα μοτίβο υπερβολικής εμπλοκής με το διαδίκτυο σε άτομα που είναι ευάλωτα στην ανάπτυξη εθισμού.

Σύμφωνα με τα λεγόμενα των **(Griffith, Kuss, 2015)**, ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα εναύσματος μπορεί να είναι το Mobbing. Στο φαινόμενο αυτό, η αρνητική εξωτερική συμπεριφορά απο τρίτους επηρεάζει το άτομο. Η κατάσταση χαρακτηρίζεται απο την ύπαρξη ψυχολογικού πόνου που κάνει το άτομο να θέλει να υποχωρήσει από τον πραγματικό κόσμο για να αποφύγει τον κίνδυνο. Στην προσπάθεια του αυτή, θα καταφύγει στο διαδίκτυο το οποίο θα χρησιμοποιήσει ως μηχανισμό αντιμετώπισης του προβλήματος του.

Η χρήση του διαδικτύου είναι τόσο δελεαστική καθώς παρέχει στον χρήστη του τη δυνατότητα δημιουργίας ενός εναλλακτικού, εικονικού κόσμου σύμφωνα με τα μέτρα

και τα σταθμά του. Έναν κόσμο στον οποίο μπορεί να διαφύγει απο τα προβλήματα της καθημερινότητας και να βρεί ασφάλεια και ευχαρίστηση.

**Οι (Griffith, Kuss, 2015)**, όμως εξηγούν πως η χρήση του διαδικτύου ως ασπίδα προστασίας απέναντι σε ένα συγκεκριμένο επίπονο γεγονός όπως το παραπάνω, είναι επικίνδυνη.

Ο κίνδυνος κρύβεται στο γεγονός οτι, η χρήση μπορεί να ξεπεράσει το φυσιολογικό όριο και να μετατραπεί σε καταχρηστική διαδικτυακή δραστηριότητα που με την πάροδο του χρόνου μπορεί να μετατραπεί σε δυσλειτουργία και να οδηγήσει ακόμη και στην εθιστική συμπεριφορά.

Πιο συγκεκριμένα όταν ένα άτομο καταφεύγει στην χρήση του διαδικτύου με σκοπό την αντιμετώπιση ανεπιθύμητων καταστάσεων της καθημερινότητας του, σύμφωνα με τους **(Griffith, Kuss, 2015)**, υπάρχει η πιθανότητα της μετατροπής της συμπεριφοράς σε συνήθεια. Αυτό σημαίνει οτι η χρήση του διαδικτύου μετατρέπεται σε ένα μηχανισμό αντιμετώπισης του στρες της καθημερινότητας και επιτρέπει στο άτομο να ρυθμίζει τα συναισθήματά του αναλόγως. Ταυτόχρονα όμως, αυτός ο μηχανισμός αντιμετώπισης μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη και διατήρηση εθισμού στο Διαδίκτυο

Οι παράγοντες που πιθανώς να ωθήσουν το άτομο στο να αναζητήσει την ανακούφιση του εικονικού κόσμου που παρέχει το διαδίκτυο, μπορεί να λάβουν τη μορφή διάφορων αθέμυτων καταστάσεων. Για παράδειγμα, μια ερωτική απογοήτευση, ο κοινωνικός αποκλεισμός, η επαγγελματική απόρριψη, ή γενικότερα, η ανεπιτυχία σε διάφορες πτυχές της καθημερινότητας μπορούν να οδηγήσουν σε καταχρηστική συμπεριφορά του διαδικτύου.

### **3.4 Προφίλ εθισμένου χρήστη (συμπτώματα)**

Η διαμόρφωση ενός συγκεκριμένου προφίλ των χρηστών οι οποίοι είναι εξαρτημένοι στο διαδίκτυο δεν είναι μια εύκολη υπόθεση. Σε αντίθεση με άλλες εξαρτησιογόνες τάσεις, όπως η τοξικομανία ή ο αλκοολισμός, ο εθισμός στο διαδίκτυο δεν παρουσιάζει κάποια συγκεκριμένα ευκολοπαράτηρητα γνωρίσματα. Είναι

αξιοσημείωτο πως σε σχέση με ουσίες που μπορούν να προκαλέσουν εξάρτηση, το διαδίκτυο είναι ένα εργαλείο το οποίο βρίσκεται πλέον στη συντριπτική πλειοψηφία των σπιτιών και χρησιμοποιείται από ανθρώπους όλων των ηλικιών και φύλων. Αυτό σημαίνει ότι οποιοσδήποτε μπορεί να προβεί στην κατάχρηση του και κατά συνέπεια να γίνει θύμα εξάρτησης από το εργαλείο αυτό.

Έχοντας αυτό υπόψη, γίνεται εύκολα αντιληπτό το ότι όλοι μπορούν να εξαρτηθούν από το διαδίκτυο. Έχουν γίνει όμως και αρκετές έρευνες που προσπαθούν να προσεγγίσουν με μεγαλύτερη ακρίβεια ποιες πληθυσμιακές ομάδες είναι περισσότερο ευάλωτες στο φαινόμενο αυτό. Για παράδειγμα, σύμφωνα με τους **(Pallanti, Bernandi, Quercioli, 2006)** οι νέοι ηλικίας 16-24, στην πλειοψηφία τους είναι πιο επιρρεπείς στον εθισμό στο διαδίκτυο. Τα αποτελέσματα αυτά δεν προκαλούν ιδιαίτερη έκπληξη, ειδικά αν αναλογιστεί κανείς ότι το ηλικιακό στάδιο αυτό χαρακτηρίζεται από εσωτερική σύγχυση, βίωμα έντονων συναισθημάτων και ευαισθησιών και γενικότερα ένα ασταθές περιβάλλον, όπου οι νέοι βρίσκονται σε μια περίοδο συνεχής αναζήτησης και αυτοανακάλυψης. Επίσης, οι νέοι ανήκουν σε μια γενιά η οποία μεγαλώνει ταυτόχρονα με την τεχνολογία του διαδικτύου.

Σύμφωνα με τους **(Kuss and Griffiths, 2015)** το πρόβλημα του εθισμού στο Διαδίκτυο παρουσιάζει συμπτώματα που συνδέονται παραδοσιακά με την τοξικομανία (προβολή, η ανοχή, η τροποποίηση της διάθεσης, η απώλεια ελέγχου, η στέρηση, και η άρνηση-απόκρυψη) όπως αυτά αναφέρονται σε διαγνωστικά εγχειρίδια **(American Psychiatric Association, 2000)**

### 3.4.1 Προβολή

Για πολλά άτομα που παρουσιάζουν το πρόβλημα του εθισμού στο Internet, η χρήση του Διαδικτύου έχει γίνει ο πυρήνας της ύπαρξής τους. **(Kuss and Griffiths, 2015)**. Πολλές φορές η χρήση του διαδικτύου γίνεται αυτοσκοπός του εθισμένου χρήστη ο οποίος συχνά σκέφτεται την τελευταία φορά που το χρησιμοποίησε, τα ευχάριστα συναισθήματα που του δημιούργησε η χρήση, και αδημονεί για την επόμενη φορά που μπορεί να ξαναβρεθεί συνδεδεμένος στο διαδίκτυο. **(Kuss and Griffiths, 2015)**

Η προβολή χαρακτηρίζεται απο την έντονη εστίαση του ατόμου στη συμπεριφορά που του δημιουργεί πρόβλημα ενώ οτιδήποτε άλλο θεωρείται ασήμαντο και δεν του δίνεται η δέουσα προσοχή. Πιο συγκεκριμένα, η εστίαση γίνεται στην χρήση του διαδικτύου στις συσκευές απο τις οποίες αυτο χρησιμοποιείτε. (π.χ.υπολογιστής, κινητό τηλέφωνο)

Η συνεχής ενασχόληση με το Διαδίκτυο οδηγεί σε παραμέληση των δραστηριοτήτων που έχουν αποδειχθεί ευχάριστες για το άτομο στο παρελθόν ενώ το κοινωνικό περιβάλλον επίσης πάσχει από την υπερβολική δέσμευση του ατόμου στο Διαδίκτυο και την επακόλουθη έλλειψη χρόνου που εμφανίζεται για την οικογένεια και τους φίλους. **(Kuss and Griffiths, 2015)**

## Ανοχή

Σύμφωνα με τους **(Kuss and Griffiths, 2015)** η πάροδος του χρόνου ενδεχομένως να επιφέρει σαν αποτέλεσμα σε άτομα τα οποία πλείττωνται απο εθισμό στο διαδίκτυο, την ανάπτυξη ανοχής στη χρήση του. Το γεγονός αυτό καθίσταται δυνατό από τον συνεχώς αυξανόμενο χρόνο που αφιερώνεται στη χρήση του διαδικτύου, δηλαδή όσο περισσότερο ένας χρήστης ασχολείται με το διαδίκτυο, τόσο περισσότερο μεγαλώνει η ανοχή του.

Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα τρόπου με τον οποίο μπορεί να αναπτυχθεί ανοχή στη χρήση του διαδικτύου είναι το κίνητρο της απόδρασης απο την πραγματικότητα. Για παράδειγμα, ένα άτομο που έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση και αρνητική εικόνα για τον εαυτό μπορεί να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο ή κάποια εφαρμογή που υπάγεται σε αυτό για να αποφύγει τα αρνητικά συναισθήματα στη καθημερινότητα του.

Πιο συγκεκριμένα οι **(Kuss and Griffiths, 2015)** κάνουν αναφορά σε ένα παράδειγμα στο οποίο περιγράφεται ένας υπέρβαρος κύριος, δυσαρεστημένος με την εξωτερική εικόνα του εαυτού του, κάτι που του προκαλεί συμπτώματα κατάθλιψης. Σε μια προσπάθεια αντιμετώπισης του προβλήματος του, καταφεύγει στη χρήση ενός βιντεοπαιχνιδιού στο οποίο δημιουργεί το ιδανικό του άβαταρ. Το παιχνίδι αυτό στο οποίο πρωταγωνιστής είναι ο ιδανικός του εαυτός, του ανεβάζει το επίπεδο ντοπαμίνης, κάνοντας τον να νιώθει ευχαρίστηση. Ωστόσο όσο περισσότερη ώρα

παίζει τόσο περισσότερο ανεβαίνει η ανοχή του. Αρχίζει λοιπόν να παίζει περισσότερο φτάνοντας στις 4 ώρες και συνεχίζει έως ότου ούτε αυτές είναι πλέον αρκετές. Εισέρχεται έτσι σε ένα φαύλο κύκλο όπου χρειάζεται να αφιερώνει συνεχώς περισσότερες ώρες για τα ίδια επίπεδα ντοπαμίνης. Το πρόβλημα όμως είναι ότι όταν απομακρύνεται από το παιχνίδι, τα επίπεδα ντοπαμίνης ξαναπέφτουν, με αποτέλεσμα να αναγκάζεται να επανέρχεται σε αυτό.

Στο παραπάνω παράδειγμα, παρατηρείτε ότι ορισμένοι άνθρωποι αποφεύγουν την πραγματικότητα δραπετεύοντας στον εικονικό κόσμο του διαδικτύου και των εφαρμογών του. Στην συγκεκριμένη περίπτωση, το άτομο έχει κακή αυτο-εικόνα και δημιουργεί ένα εξιδανικευμένο alter ego στο διαδίκτυο για να αντιμετωπίσει το πρόβλημα του.

Επιπλέον, παρατηρείται η επίδραση της χρήσης του Διαδικτύου στη χημεία του εγκεφάλου. Η χρήση του διαδικτύου αυξάνει τα επίπεδα ντοπαμίνης στον εγκέφαλο και ως εκ τούτου δημιουργεί μια αίσθηση ευχαρίστησης και ικανοποίησης. Με την πάροδο του χρόνου όμως, λόγω της επικείμενης ανάπτυξης της ανοχής χρειάζεται όλο και εντατικότερη χρήση για το ίδιο αποτέλεσμα. **(Kuss and Griffiths, 2015)**

### 3.4.3 Τροποποίηση διάθεσης

Ένα ακόμη βασικό κίνητρο που ωθεί το άτομο στην καταναγκαστική χρήση του Διαδικτύου είναι η προσπάθεια υποσυνείδητης ή ενσυνείδητης αλλαγής της κατάστασης της διάθεσης **(Kuss and Griffiths, 2015)**. Όπως άλλες μορφές εθισμού, π.χ (παράνομες τοξικές ουσίες, αλκοόλ) έτσι και το διαδίκτυο χρησιμοποιείτε συχνά με σκοπό την διαφυγή από προσωπικά προβλήματα. Όπως προαναφέρθηκε, υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί λόγοι, συνειδητοί και υποσυνείδητοι που ωθούν το άτομο σε συμπεριφορές διαφυγής. Μερικοί μπορεί να αναζητούν μια έκρηξη αδρεναλίνης. Άλλοι ενδεχομένως να προσπαθούν να ξεπεράσουν αισθήματα αυτοϋποτίμησης και ηττοπάθειας. Οι άνθρωποι αυτοί στρέφονται στην τεχνολογία και το διαδίκτυο με σκοπό να αλλάξουν την διάθεση τους, καθώς μέσω της χρήσης του διαδικτύου μπορούν να επικεντρωθούν σε κάτι το διαφορετικό από την στρεσογόνα καθημερινότητα της πραγματικής ζωής.

Οι χρήστες που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο με σκοπό την αλλαγή της συναισθηματικής τους κατάστασης κινδυνεύουν να συνηθίσουν σε αυτό το προβληματικό μηχανισμό αντιμετώπισης με αποτέλεσμα να αρχίζουν να αντικαθιστούν πιο λειτουργικούς και υγιείς τρόπους αντιμετώπισης της πραγματικότητας (**Kuss and Griffiths, 2015**). Αυτό σημαίνει πως εάν δεν δοθεί η δυνατότητα χρήσης του διαδικτύου σε χρήστες των οποίων η διαδικτυακή χρήση συνεπάγεται μέσο τροποποίησης της διάθεσης, οι χρήστες αυτοί πιθανόν να δυσκολευτούν να αντιμετωπίσουν δυσκολίες και συγκρούσεις στην πραγματική ζωή.

#### 3.4.4 Απώλεια ελέγχου

Οι (**Kuss and Griffiths, 2015**) εξηγούν ότι πολλοί άνθρωποι που υποφέρουν από εθισμό στο Διαδίκτυο χάνουν τον έλεγχο των συμπεριφορών τους. Η απώλεια ελέγχου δείχνει ότι το άτομο αδυνατεί πλέον να ελέγξει την χρήση του διαδικτύου και εξαιτίας της αδυναμίας αυτής, αναπτύσσονται ψυχοκοινωνικές συνέπειες στην εργασία, το σχολείο και στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Η απώλεια ελέγχου συνήθως εμφανίζεται με τη μορφή υπερβολικής αφιέρωσης ωρών στο διαδίκτυο και τη χρήση του, με αποτέλεσμα οι χρήστες, να κάθονται μπροστά από την οθόνη, να παραμελούν υποχρεώσεις και να απομονώνονται από το κοινωνικό περίγυρω τους, καθώς και από τον έξω κόσμο.

Οι (**Kuss and Griffiths, 2015**) αναφέρουν επίσης ότι η υποκειμενική αντίληψη του χρήστη όσον αφορά στην απώλεια ελέγχου που τον προβληματίζει, εμφανίζεται ως ένα από τα σημαντικά κριτήρια που τον παρακινεί να αναζητήσει επαγγελματική βοήθεια, όταν ο ίδιος αρχίσει να βιώνει την κατάσταση του ως βλαβερή και προβληματική.

#### 3.4.5 Στέρηση

Τα συμπτώματα στέρησης εμφανίζονται ως συνέπεια της απότομης διακοπής των εθιστικών συμπεριφορών, δηλαδή και της χρήσης του Διαδικτύου όταν αυτή υπερβαίνει το φυσιολογικό (**Kuss and Griffiths, 2015**).

Παρόμοια με τις εξαρτήσεις που σχετίζονται με τοξικές ουσίες, το στερητικό σύνδρομο που επέρχεται με την απότομη αποκοπή της κατάχρησης του διαδικτύου, φαίνεται ότι μπορεί να επιρεάσει τους εθισμένους χρήστες με επιζήμιες ψυχολογικές και σωματικές συνέπειες.

Σύμφωνα με τα λεγόμενα των **(Kuss and Griffiths, 2015)**, τα ψυχολογικά συμπτώματα του στερητικού συνδρόμου μπορεί να έχουν χαρακτήρα καταθλιπτικό ή επιθετικό. Στα καταθλιπτικά συμπτώματα παρατηρείται από το άτομο ευερεθιστότητα, μελαγχολία, υποχώρηση στον εαυτό του, βίωση απάθειας, βίωση εσωτερικής ανησυχίας και έντασης. Επίσης παρατηρείται και έλλειψη ενδιαφέροντος για θέματα που δεν αφορούν το λόγο της εξάρτησης.

Τα επιθετικά συμπτώματα εμφανίζονται συνήθως με τη μορφή λεκτικών και φυσικών συγκρούσεων με τους γονείς και με σημαντικούς άλλους στις διαπροσωπικές σχέσεις. **(Kuss and Griffiths, 2015)**

Σωματικές εκδηλώσεις αφορούν κυρίως συμπτώματα όπως ναυτία, υψηλή θερμοκρασία και τρέμουλο.

Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι τα παραπάνω συμπτώματα είναι συνέπεια της απώλειας αυτού που ο εθισμένος χρήστης θεωρεί ως πυρήνα της ύπαρξής του, δηλαδή του διαδικτύου.

Οι **(Kuss and Griffiths, 2015)**, εξηγούν ότι τα άτομα τα οποία δεν μπορούν να αντεπεξέλθουν στα συμπτώματα του στερητικού συνδρόμου και δεν προτείνονται να αναζητήσουν επαγγελματική βοήθεια, είναι πολύ πιθανό να επανέλθουν στο μοτίβο των προβληματικών προτύπων συμπεριφοράς τους σε μια προσπάθεια να εξαλείψουν την εμφάνιση περαιτέρω αρνητικών συμπτωμάτων στέρησης. Το γεγονός αυτό όμως οδηγεί στην δημιουργία ενός φαύλου κύκλου στον οποίο ο χρήστης παγιδεύεται και δεν καταφέρνει να αντιμετωπίσει το πρόβλημα του.

#### 3.4.6 Άρνηση και απόκρυψη

Ένα ακόμη σύμπτωμα κοινό στο προφίλ του εξαρτημένου από το διαδίκτυο χρήστη αποτελεί η άρνηση και η απόκρυψη της ύπαρξης του προβλήματος που



αντιμετωπίζει. Σε περιπτώσεις που αφορούν την κατάχρηση του διαδικτύου, το άτομο συχνά αρνείται την ύπαρξη εθιστικής συμπεριφοράς, και προσπαθεί να υποβιβάσει ή και να αποκρύψει τη σημασία του.

**Οι (Kuss and Griffiths, 2015)** εξηγούν ότι, το άτομο συνήθως προσπαθεί να αποκρύψει από τον κοντινό του περίγυρω, κυρίως γονείς, φίλους και συντρόφους ότι αντιμετωπίζει πρόβλημα και δεν μπορεί να παραδεχτεί ότι δεν είναι σε θέση να ξεπεράσει το κώλυμα του μόνο του.

**Οι (Kuss and Griffiths, 2015)** αναφέρουν επίσης ότι η άρνηση και η απόκρυψη είναι σημαντικά προβλήματα καθώς το άτομο μπορεί να αγνοεί τα σημάδια της εξάρτησης και να μην συνειδητοποιεί ή απλώς να μην θέλει να αποδεχτεί τη ζημιά την οποία επιφέρει ο εθισμός στη προσωπική του ζωή. Επίσης αν το άτομο συνειδητοποιήσει ότι όντως υπάρχει κάποιο πρόβλημα, υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να προσπαθήσει να το αποσιωπήσει με σκοπό τη διατήρηση της ψευδαίσθησης της ομαλότητας και της ελαχιστοποίησης της ανησυχίας των σημαντικών προσώπων της ζωής του.

Η πρόσοψη της κανονικότητας διατηρείται μέχρι είτε κάποιο συγκεκριμένο εξωτερικό συμβάν αναγκάσει τον χρήστη να δει απο διαφορετική σκοπιά τη σταδιοδρομία του και να συνειδητοποιήσει ότι κάτι πρέπει να αλλάξει. (π.χ γάμος φίλων, δημιουργία οικογενειών, καριέρα, αποφοίτηση), είτε μέχρι να λάβει προτροπή απο πρόσωπα του στενού οικογενειακού και κοινωνικού κύκλου που θα τον ωθήσουν στην αναζήτηση εξωτερικής βοήθειας. **(Kuss and Griffiths, 2015)**

### 3.5 - Εργαλεία μέτρησης του εθισμού στο διαδίκτυο

Ο διαδικτυακός εθισμός είναι ένα σχετικά νέο φαινόμενο που έχει εμφανιστεί σαν έννοια εδώ και 25 χρόνια, και πιο συγκεκριμένα το 1996 απο τον Goldberg **(Kuss et al., 2014)**. Η ραγδαία εξέλιξη της τεχνολογίας του διαδικτύου απο τη δεκαετία του ενενήντα και ύστερα είχε ως άμεσο αποτέλεσμα την μετατροπή του σε ένα πολύ πιο προσβάσιμο μέσο για τον άνθρωπο. Μέχρι τον Ιούλιο του 2020, 4,57 δισεκατομύρια

άνθρωποι, δηλαδή 59% του παγκόσμιου πληθυσμού είναι συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο. **(Clement, 2019)** Όπως είναι γνωστό, το διαδίκτυο έχει σε μεγάλο βαθμό επιρεάσει την ζωή του μέσου ανθρώπου προσφέροντας του αμέτρητα πλεονεκτήματα και διευκολύνσεις. Ταυτόχρονα όμως, η αυξημένη δημοτικότητα και προσβασιμότητα του διαδικτύου έχει ως αποτέλεσμα προβλήματα κατάχρησης του εργαλείου αυτού να αρχίσουν να λαμβάνουν μεγαλύτερες διαστάσεις. **(Kuss et al., 2014)**

Επακόλουθο των αυξημένων αναφορών στο συγκεκριμένο φαινόμενο, ήταν η διαγνωστική αυτή οντότητα να προσελκύσει την προσοχή ενός αυξανόμενου αριθμού κλινικών ιατρών. Το αποτέλεσμα ήταν να προταθεί ως αντικείμενο προς περαιτέρω μελέτη με σκοπό την ένταξη του στο Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών, Πέμπτη Έκδοση, (DSM-V) **(American Psychiatric Association, 2013)** ως ψυχική διαταραχή.

Μέχρι σήμερα, ο εθισμός στο διαδίκτυο δεν έχει ενταχθεί στο DSM-V το οποίο εκδόθηκε τον Μάιο του 2013, καθώς έχει υπάρξει σημαντική διαμάχη στην επιστημονική κοινότητα λόγω του ότι δεν έχει καθιστεί σαφές εάν ο εθισμός στο διαδίκτυο συνήθως αντιπροσωπεύει την εκδήλωση μιας υποκείμενης διαταραχής ή είναι πραγματικά μια διακριτή αυτόνομη οντότητα ασθένειας. **(Pies, 2009)**

Ένας άλλος λόγος που έχει δυσκολέψει την επιστημονική κοινότητα είναι το γεγονός ότι δεν έχει υπάρξει συναίνεση όσον αφορά τα διαγνωστικά κριτήρια για την κατάσταση αυτή στον ακαδημαϊκό και κλινικό τομέα. Αντιθέτως, υπάρχουν διάφορα διαγνωστικά κριτήρια από διάφορους επιστήμονες που έχουν εντυφύσει στο ζήτημα.

Ο Evan Goldberg **(Goldberg, 1996)**, υπήρξε ένας από τους πρωτοπόρους του χώρου και ανέπτυξε την κλίμακα Internet Addictive Disorder (IAD). Στη συνέχεια, Ο Brenner **(Brenner, 1997)** δημιούργησε το IRABI (Internet addictive behavior inventory) ένα είδος καταλόγου που αποτελείται από 32 ερωτήσεις οι οποίες απαντώνται από "σώστο ή λαθος". Το 2000, οι Morahan-Martin και Schumacher **(Morahan-Martin and Schumacher, 2000)** σύνταξαν την κλίμακα PIU (Pathological internet use) η οποία αποτελείται από 13 ερωτήσεις που απαντώνται με ναι ή όχι.

Δύο από τα πιο σημαντικά μοντέλα που χρησιμοποιούνται για το φαινόμενο του διαδικτυακού εθισμού σήμερα, είναι το μοντέλο συστατικών του Griffiths (**Griffiths, 2005**) και το Internet addiction Test της Young (**Young, 1998β**). Ο λόγος που θεωρούνται τόσο σημαντικά είναι η δημοτικότητα τους στην επιστημονική κοινότητα. Η δημοτικότητα αυτή οφείλεται στο ότι προτείνουν με σαφήνεια συγκεκριμένα κριτήρια για τον εθισμό στο διαδίκτυο γεγονός που έχει οδηγήσει μεγάλο μέρος ερευνητών και επιστημόνων να τα χρησιμοποιούν ευρέως (**Van Rooij and Prause, 2014**). Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα δημοτικότητας σύμφωνα με τους Van Rooij και Prause αποτελεί μια έρευνα μεγάλου σκέλους που διεξήχθη το 2012 στην Ευρώπη με θέμα τον εθισμό στο διαδίκτυο και δείγμα 11.956. Στην συγκεκριμένη έρευνα (**Durkee et al., 2012 στους Van Rooij and Prause, 2014**) χρησιμοποιήθηκε το IAT της Young.

Το πρώτο μοντέλο, από τον Griffiths, (**Griffiths, 2005**) υποδηλώνει ότι όλοι οι εθισμοί αποτελούνται από έξι συγκεκριμένα κοινά στοιχεία. Την προβολή, την αλλαγή διάθεσης, την ανοχή, τη στέρηση, τη σύγκρουση και την υποτροπή. Ενώ ο ίδιος (2005) υποστηρίζει επίσης ότι οι εθισμοί είναι ακραίες συμπεριφορές που μοιράζονται βασικά στοιχεία βιοψυχοκοινωνικών διαδικασιών.

Προβολή - Η προβολή εμφανίζεται όταν η εθιστική δραστηριότητα γίνεται αυτοσκοπός του χρήστη, εξελίσσεται δηλαδή σε αδιάσπαστο μέρος της ζωής του, και ο φόβος αποκοπής από την δραστηριότητα προκαλεί φόβο στον χρήστη.

Αλλαγή διάθεσης - Αναφέρεται στην αλλαγή διάθεσης που επιφέρει ο εθισμός στην δραστηριότητα, για παράδειγμα τα ευχάριστα συναισθήματα κατά την ενασχόληση με την δραστηριότητα και τα αρνητικά συναισθήματα που επέρχονται με το πέρας της ενασχόλησης.

Ανοχή - Η ανοχή επέρχεται όσο περισσότερη ώρα αφιερώνει το άτομο στην εθιστική συμπεριφορά και έχει ως αποτέλεσμα την συνεχώς αυξανόμενη ανάγκη αφιέρωσης περισσότερου χρόνου με σκοπό την ίδια ευχαρίστηση. Για παράδειγμα, στον εθισμό στο διαδίκτυο, ανάπτυξη ανοχής σημαίνει ότι ο χρήστης χρειάζεται να μείνει ολοένα

και περισσότερο συνδεδεμένος στο διαδίκτυο ενώ στην περίπτωση του αλκοολισμού, ο χρήστης χρειάζεται να καταναλώνει συνεχώς και μεγαλύτερες ποσότητες αλκοόλ.

Στέρηση - Αφορά τα αρνητικά συναισθήματα που επιφέρει η διακοπή από την ενασχόληση με την εθιστική συμπεριφορά. Ο εθισμένος στο διαδίκτυο χρήστης έχει αρνητικά συναισθήματα όταν λόγω τεχνικών λόγων ή άλλων υποχρεώσεων δεν μπορεί να ασχοληθεί με το internet.

Σύγκρουση - Ενοχικά συναισθήματα και τύψεις που νιώθουν τα άτομα μετά το τέλος της δραστηριότητας τους. Για παράδειγμα, οι πολλές ώρες ενασχόλησης με το διαδίκτυο χωρίς ένα συγκεκριμένο σκοπό, μπορούν να κάνουν τον εθισμένο χρήστη να νιώσει ότι σπαταλάει άσκοπα πολύτιμο χρόνο. Η σύγκρουση μπορεί όμως να αναφέρεται και στην διαπροσωπική σύγκρουση μεταξύ του εθισμένου ατόμου και και οικογενειακού ή κοινωνικού κύκλου του οι οποίοι ανησυχούν για την δραστηριότητα.

Υποτροπή - Η υποτροπή είναι το φαινόμενο της επιστροφής στην εθιστική δραστηριότητα μετά από μια μεγάλη περίοδο αποχής. **(Griffiths, 2005)**

Από την άλλη πλευρά, το IAT της Young παίρνει τα ήδη καθορισμένα κριτήρια του παθολογικού τζόγου όπως αυτά είναι ορισμένα στο DSM και ορίζει τον εθισμό στο διαδίκτυο ως μια αποτυχία ελέγχου των προσωπικών ορμών η οποία δεν περιλαμβάνει εξωτερικές ουσίες **(Van Rooij and Prause, 2014)**. Η αποτυχία αυτή περιγράφεται από τα ακόλουθα κριτήρια:

1. Διαρκής ενασχόληση με το διαδίκτυο
2. Την ανάγκη χρήσης του διαδικτύου για συνεχώς αυξανόμενα χρονικά διαστήματα
3. Ανεπιτυχείς προσπάθειες παύσης της χρήσης του Διαδικτύου
4. Αλλαγή της διάθεσης όταν το άτομο προσπαθεί να αποκόψει ή να ελατώσει τη χρήση του διαδικτύου
5. Η παραμονή στο διαδίκτυο για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα από αυτά τα οποία το άτομο είχε σχεδιάσει

6. Να τεθούν σε κίνδυνο σημαντικές σχέσεις ή ευκαιρίες λόγω της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου
7. Να ψεύδεται ο χρήστης για το πόσο χρησιμοποιεί το διαδίκτυο
8. Η χρήση του διαδικτύου ως μέσο διαφυγής απο προβλήματα, ή για ανακούφιση στρές (**Young, 1998β**).

Πρέπει να σημειωθεί ότι σύμφωνα με την ίδια την Young στο IAT θα πρέπει να αξιολογείται μόνο η προσωπική χρήση του διαδικτύου (δηλαδή αυτή η χρήση η οποία δεν σχετίζεται με την εργασία) και ότι ο εθισμός θα πρέπει να θεωρείται ότι υπάρχει όταν ένα άτομο αφού κάνει το τεστ αναφέρει ως αποτέλεσμα των απαντήσεων του ότι αντιμετωπίζει πέντε ή περισσότερα από τα κριτήρια.

Επίσης σημαντικό να αναφερθεί είναι το γεγονός ότι σύμφωνα με τους (**Van Rooij and Prause, 2014**) η εννοιοποίηση της Young έγινε ευραίως διαδεδομένη μετά τη δημοσίευση του βιβλίου 'Caught in the Net' το 1998 (**Young, 1998a**) στο οποίο η επιστήμονας δημοσίευσε την αναθεωρημένη και επεκταμένη έκδοση του IAT που αποτελείτε απο 20 ερωτήσεις. .

Όπως το μοντέλο του Griffiths έτσι και το μοντέλο της Young έχουν σαν βασικό τους άξονα τα κριτήρια για το παθολογικό τζόγο στο DSM-V (**American Psychiatric Association 2013**) με βασική διαφορά ότι οι εθιστικές συμπεριφορές που αφορούν τα τυχερά παιχνίδια έχουν δώσει τη θέση τους σε εθιστικές συμπεριφορές γύρω απο το διαδίκτυο (**Van Rooij and Prause, 2014**)

### 3.6 Επιπτώσεις απο τον εθισμό στο διαδίκτυο

Το διαδίκτυο αποτελεί ένα εργαλείο που χρησιμοποιείται σε διάφορους τομείς της καθημερινότητας όπως στη μαζική επικοινωνία, στη διευκόλυνση και διαδραστικότητα της εκπαίδευσης, ακόμη και σε εμπορικές συναλλαγές απο απόσταση. Είναι αδιαμφισβήτητο γεγονός το ότι αυτή η τεχνολογία έχει εισχωρήσει σε μεγάλο βαθμό στις ζωές των πολιτών τα τελευταία χρόνια, αλλάζοντας τον τρόπο με τον οποίο διεξάγουν την καθημερινότητα τους. Παρότι τα πλεονεκτήματα του internet το καθιστούν ως ένα ιδανικό εργαλείο για την αυτοεξυπηρέτηση του ατόμου,

εξαιτίας της αυξημένης χρήσης του, πολλοί άνθρωποι αγνοούν ή εκλογικεύουν σημαντικές επιπτώσεις που υφίστανται στην προσωπική τους ζωή.

Μια κατάσταση η οποία χαρακτηρίζεται από την αφιέρωση πολύ χρόνου σε έναν υπολογιστή ή μια οποιαδήποτε συσκευή με δυνατότητα σύνδεσης στον παγκόσμιο ιστό έχει το πιθανό αποτέλεσμα να αρχίσει να επιρεάζει τις σχέσεις, τα οικονομικά, την επαγγελματική απασχόληση, την υγεία και πολλά άλλα. **(Gilstrap, 2018)**.

Όπως κάθε κατάχρηση ή υπερβολική χρήση κάποιας ουσίας, έτσι και η κατάχρηση του διαδικτύου μπορεί ενδεχομένως να έχει σοβαρές συνέπειες στη ζωή του ατόμου. Οι συνέπειες αυτές μπορεί να επιρεάσουν την ψυχική, κοινωνική και την σωματική υγεία. Σύμφωνα με τον **(Gilstrap, 2018)** το εξαρτημένο στο διαδίκτυο άτομο μπορεί να υποφέρει σε τομείς όπως οι προσωπικές σχέσεις του και οι επιδόσεις του στην δουλειά ή το σχολείο, ενώ ταυτόχρονα αυξημένη είναι η πιθανότητα να αρχίσει να χάνει το ενδιαφέρον του για άλλα μη διαδικτυακά χόμπι ή δραστηριότητες. Επιπλέον, ο εθισμένος στο Διαδίκτυο μπορεί να γίνει αμυντικός ή να θυμώσει όταν κάποιος άλλος σχολιάζει αρνητικά τη συμπεριφορά του.

Πιο συγκεκριμένα στον τομέα της κοινωνικής ζωής, μερικά παραδείγματα προβλημάτων που μπορεί να ανακύψουν είναι:

1. Τάσεις απομόνωσης,
2. Μείωση χρόνου πραγματικών κοινωνικών επαφών και αλληλοεπιδράσεων με συνομήλικους ή και άλλα άτομα.
3. Μείωση του χρόνου που το άτομο περνάει με την οικογένειά του.
4. Διακινδύνευση απώλειας σημαντικών σχέσεων ή εκπαιδευτικών ευκαιριών.
5. Μείωση των σχολικών επιδόσεων
6. Επηρεασμός προσωπικών αρχών και αξιών
7. Διασύνδεση με άγνωστα άτομα και επικίνδυνες καταστάσεις. **(Ιωάννου, n.d.)**

Όσον αφορά στον τομέα της ψυχικής υγείας, πολλοί επιστήμονες και ερευνητές μέσω του έργου τους έχουν υποστηρίξει ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί μια πάθηση η

οποία συχνά εμφανίζει συννοσηρότητα με άλλες ψυχιατρικές παθήσεις. Για παράδειγμα οι (Shaw and Black, 2008) εξηγούν ότι οι πιο συνήθεις ψυχιατρικές παθήσεις που εμφανίζονται ταυτόχρονα με τον εθισμό στο διαδίκτυο είναι αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές της διάθεσης, διαταραχές ελέγχου παρορμήσεων και διαταραχές χρήσης ουσιών, όπως κατάχρηση αλκοόλ ή συνταγογραφούμενα και παράνομα ναρκωτικά

Άλλες συνθήκες ψυχικής υγείας που συχνά συνδέονται με τον εθισμό στο Διαδίκτυο περιλαμβάνουν τη κατάθλιψη, τη κοινωνική απομόνωση, τη ψύχωση, την εχθρότητα, την αϋπνία, αλλά και τις αυτοκτονικές σκέψεις. (Gilstrap, 2018)

Πιθανά προβλήματα που μπορεί να ανακύψουν στον τομέα της ψυχικής υγείας είναι:

1. Ανάπτυξη ψυχαναγκαστικών συνηθειών και εμμονές
2. Τάυτιση με αρνητικά πρότυπα
3. Απώλεια ελεύθερης σκέψης και θέλησης
4. Προώθηση παρορμητικών συμπεριφορών
5. Συνεχής έκθεση παιδιών στη βία και σε σεξουαλικού περιεχομένου με υπονοούμενα και μηνύματα
6. Μείωση αντιστάσεων
7. Επηρεασμός κριτικής σκέψης

Τέλος, προβλήματα απο την κατάχρηση του διαδικτύου μπορεί να προκύψουν και στον τομέα της σωματικής υγείας.

1. Παραμέληση της προσωπικής υγιεινής
2. Διατροφικές ατασθαλίες, όπως, για παράδειγμα, η παράλειψη γευμάτων
3. Εμφάνιση παχυσαρκίας
4. Μυοσκελετικά προβλήματα (Προβλήματα και πόνοι στη μέση)
5. Παθήσεις του οφθαλμού, ξηροφθαλμία

6. Προβλήματα υγείας (αρτηριακή πίεση, κεφαλαλγίες, ημικρανίες, πόνοι στην κοιλιά κτλ)
7. Υπερκινητικότητα-
8. Σύνδρομος καρπιαίου σωλήνα. (Ιωάννου, n.d)

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4<sup>ο</sup> ΦΟΡΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

### 4.1 Ελληνική Εταιρεία Μελέτης Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο

Τον Σεπτέμβρη του 2008 ιδρύθηκε από μια ομάδα ειδικών ψυχικής υγείας, η Ελληνική Εταιρεία Μελέτης Της Διαταραχής Εθισμού Στο Διαδίκτυο με σκοπό τη μελέτη του φαινομένου. Στόχος της είναι η αναγνώριση, μελέτη και αντιμετώπιση της διαταραχής του εθισμού στο διαδίκτυο καθώς και η πρόληψη των συνεπειών της. Πραγματοποιεί εκδηλώσεις ενημέρωσης και επιμόρφωσης του πληθυσμού καθώς υποστηρίζει ότι η πρόληψη επιτυγχάνεται μέσω της ευαισθητοποίησης του κοινωνικού συνόλου, της πολιτείας και των επιστημών γενικότερα. Τα ιατρεία της βρίσκονται στη Λάρισα. Η δραστηριοποίηση της περιλαμβάνει τη πραγματοποίηση εξέτασης εφήβων ηλικίας 10-18 ετών, τη διάγνωση του εθισμού στο διαδίκτυο με βάση την κλίμακα εθισμού στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές (**Σιώμος και συν, 2008**) και τέλος τη θεραπευτική αντιμετώπιση των διαγνωσμένων περιπτώσεων. Στελεχώνεται από διεπιστημονική ομάδα επαγγελματιών ψυχικής υγείας με υπεύθυνο τον κ. Σιώμο Κωνσταντίνο.



Ο αναγνωρισμένος ψυχίατρος-νευρολόγος-παιδοψυχίατρος-ψυχαναλυτής Ματθαίος Γιωσαφάτ (2018) σε συνέντευξή του αναφέρεται στο ψυχολογικό υπόβαθρο των σημερινών παιδιών και πως αυτό επηρεάζει τη χρήση του διαδικτύου. Τονίζει ακόμη πως η καλύτερη πρόληψη για την αποφυγή προβληματικών συμπεριφορών στο internet είναι η καλή σχέση με τα παιδιά. Πιο συγκεκριμένα, σε συνεδρίες του με γονείς αναφέρει πως πολλά παιδιά 10-12 ετών κοιμούνται πολύ αργά το βράδυ ενώ παιδιά 6-7 ετών μπορεί να βρίσκονται στο διαδίκτυο έως και 10 ώρες την ημέρα. Βέβαια εξηγεί πως καθώς διανύουμε μια εποχή παγκοσμιοποίησης στην οποία το διαδίκτυο διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο αποτέλεσμα είναι τα πράγματα να έχουν αλλάξει σε σχέση με το παρελθόν. Τα σημερινά παιδιά είναι πιο πληροφορημένα, σκέφτονται περισσότερο και πιο κριτικά ενώ η καθημερινή ζωή τους έχει αλλάξει σε ριζικό βαθμό από τις μικρογειτονιές των πόλεων και χωριών που είχαν βιώσει παλαιότερες γενιές. (e-parenting, 2018)

Παράγοντες εξάρτησης αποτελούν τα προβλήματα στη παιδική ηλικία, ιδιαίτερα στο πρώτο χρόνο. Οι γονείς λείπουν ολοένα και περισσότερο από το οικογενειακό περιβάλλον λόγω υποχρεώσεων και εργασίας. Έτσι, δημιουργείται ένα κενό που καλύπτεται μέσω της διαφυγής σε εκπομπές, σε διαδικτυακές παρέες και προγράμματα με ακατάλληλο περιεχόμενο. Παιδιά με εξαρτητική στάση αναπληρώνουν εκείνο το κενό των παιδικών χρόνων με άλλες ασχολίες που προσφέρουν παρόμοια ευχαρίστηση. Έτσι μπορεί να δοκιμάσουν ναρκωτικά ή ποτό, να υιοθετήσουν βίαιη συμπεριφορά και να προσκολληθούν στο διαδίκτυο. Στους εφήβους τα πράγματα είναι ακόμη πιο δύσκολα διότι αντιδρούν και δεν ακούν. Ο Γιωσαφάτ δεν απαγορεύει τη χρήση του ίντερνετ, αλλά αντιθέτως προτείνει την ύπαρξη κανόνων.

Σύμφωνα με τον (Σιώμο, 2019), οι γονείς θα πρέπει να έχουν ενιαία στάση στα θέματα που αφορούν τη τεχνολογία και να συμφωνούν στη τήρηση των κανόνων. Η Κέλλυ Αλχανάτη- Παπούλη μητέρα δυο παιδιών και συγγραφέας παιδικών βιβλίων αναφέρει πως η απασχόληση της κόρης της με το διαδίκτυο στάθηκε αφορμή για να γράψει το βιβλίο με τίτλο «*Πάτα like επιτέλους, ιστορίες καθημερινής διαδικτυακής τρέλας*». Η ίδια, επίσης τονίζει την αναγκαιότητα των ορίων στη χρήση του ίντερνετ αλλά με μέτρο. Η ίδια θεωρεί ότι η απαγόρευση δεν είναι ανασταλτικός παράγοντας διότι όσο περισσότερο προσπαθήσει ο γονέας να απαγορεύσει κάτι στο παιδί του,

τόσο περισσότερο θα προσπαθήσει αυτό να παρακάμψει τους περιορισμούς που έχουν τεθεί.

Επιπλέον το school of cool είναι ένα ψηφιακό σχολείο ίντερνετ για γονείς προκειμένου να μάθουν τι σημαίνει ίντερνετ. Έτσι καταλαβαίνοντας τη διάλεκτο των νέων μπορούν να τα πλησιάσουν και να τα οριοθετήσουν γνωρίζοντας από πρώτο χέρι τους κινδύνους που εγγυμωνούν.

## 4.2 Κεθεά Αριάδνη-Πλεύση

Σήμερα 37 χρόνια από την ίδρυση του πρώτου θεραπευτικού προγράμματος στην Ελλάδα, το Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων ατόμων (ΚΕΘΕΑ) απέδειξε ότι η εξάρτηση μπορεί να θεραπευτεί και το άτομο μπορεί να επιστρέψει ισότιμα στη κοινωνία. Αυτοδιοικούμενο, μη κερδοσκοπικό, ιδιωτικού δικαίου, είναι ο πρώτος φορέας που συστάθηκε στην Ελλάδα με δωρεάν παροχές και χωρίς λίστες αναμονής για τη θεραπεία, τη πρόληψη, την εκπαίδευση των επαγγελματιών και για έρευνα στο τομέα της εξάρτησης. Με διεθνή αναγνώριση καθώς είναι σύμβουλος οργανισμός του Οικονομικού και Κοινωνικού Συμβουλίου του ΟΗΕ (ECOSOC) και ένας από τους βασικότερους φορείς υλοποίησης του εθνικού σχεδιασμού κατά των ναρκωτικών. Στηριζόμενο στο μοντέλο των θεραπευτικών κοινοτήτων, παρέχεται ένα ευρύ φάσμα ψυχοκοινωνικών υπηρεσιών χωρίς υποκατάστατα και η επιτυχία έγκειται στην εξατομικευμένη προσέγγιση του κάθε ατόμου ανάλογα με την ένταση και τις ανάγκες του. Στο ΚΕΘΕΑ ανήκουν τα θεραπευτικά προγράμματα Ιθάκη, Στροφή, Έξοδος, Παρέμβαση, Διάβαση, Νόστος, Εξέλιξης, Αριάδνη, Πλεύση, Εν δράσει, Mosaic, Ανάδυση, Κιβωτός, Οξυγόνο, Άλφα, Πιλότος, Εξάντας. Επιπλέον τα ειδικά προγράμματα για εξαρτημένους γονείς, η τηλεφωνική γραμμή τηλεφωνικής υποστήριξης ΚΕΘΕΑ ΙΘΑΚΗ 1145, οι τομείς πρόληψης, εκπαίδευσης και έρευνας και το λιθογραφείο ΚΕΘΕΑ Σχήμα και Χρώμα. **(Δασκαλοπούλου, Καραβέλη και Καστριώτη, 2008)**

Για την εξάρτηση στο διαδίκτυο το ΚΕΘΕΑ Πλεύση παρέχει από το 2008 υπηρεσίες σε νέους εθισμένους στο διαδίκτυο και στα βιντεοπαιχνίδια. Περιλαμβάνει ατομική συμβουλευτική, οικογενειακή θεραπεία, ομαδική συμβουλευτική και θεραπεία,

επαγγελματικό προσανατολισμό και άλλες δραστηριότητες, με βάση τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και τις ανάγκες κάθε οικογένειας. Λειτουργεί απογευματινές ώρες κυρίως για να ενθαρρύνονται οι άλλες δραστηριότητες των γονέων και των ίδιων. Βαρύτητα επίσης δίνεται στην ενημέρωση γονέων και των επαγγελματιών για θέματα σχετικά με την εφηβεία, τη χρήση ναρκωτικών ουσιών και την προβληματική χρήση του διαδικτύου μέσα από δράσεις και υλικό ενημέρωσης και εκπαίδευσης. Έχει δεχτεί 27 νεαρά άτομα το 2006, 47 το 2007 και 32 το 2008 όπου ακολούθησαν επιτυχώς τη θεραπεία απεξάρτησης και ενσωματώθηκαν στη κοινωνία.

Το ΚΕΘΕΑ Αριάδνη διαθέτει συμβουλευτικά κέντρα σε Ηράκλειο, Χανιά, Άγιο Νικόλαο, στη Ρόδο και τη Κάλυμνο. Προσφέρει υπηρεσίες θεραπείας για την εξάρτηση από το αλκοόλ, τα τυχερά παιχνίδια και το διαδίκτυο εξασφαλίζοντας δραστηριότητες εκπαίδευσης και επαγγελματικής κατάρτισης, προσωπικής ανάπτυξης, καλλιτεχνικής έκφρασης και αθλητισμού. Επιπλέον ενημερώνει με δράσεις το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο και λειτουργεί κέντρο Οικογενειακής υποστήριξης στο Ηράκλειο. Έχει δεχτεί 8 άτομα το 2006, 8 το 2007 και 7 το 2008 όπου ακολούθησαν επιτυχώς τη θεραπεία απεξάρτησης και ενσωματώθηκαν στη κοινωνία.

### 4.3 Πνοή τη ζωή

Το πρόγραμμα Πνοή στη Ζωή βρίσκεται στη Θεσσαλονίκη και αφορά όλων των ειδών τις εξαρτήσεις συμπεριλαμβανομένου και του εθισμού στο διαδίκτυο. Η μεθοδολογία που χρησιμοποιεί είναι προσωποκεντρική καθώς εστιάζει στις διαφορετικές ανάγκες του κάθε ατόμου. Η θεραπεία στηρίζεται στη γνωσιακή-συμπεριφοριστική θεραπεία, στη προσωποκεντρική και στο πρόγραμμα των δώδεκα (12) βημάτων. Παρέχει

- Ενημέρωση
- Αξιολόγηση της κάθε περίπτωσης
- Συμβουλευτική

- Οικογενειακή συμβουλευτική
- Σεμινάρια ενίσχυσης αυτοεκτίμησης
- Ιατρικές υπηρεσίες
- Νομική και λογιστική κάλυψη
- Ξενώνα φιλοξενίας
- Επαγγελματικό προσανατολισμό
- Πρόγραμμα ‘μετέπειτα βοήθειας’

#### **4.4 Ιπποκράτειο νοσοκομείο Θεσσαλονίκης**

Στις 18/9/2008 ξεκίνησε η πρώτη εξειδικευμένη ψυχιατρική μονάδα στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης. Παρέχει πρωτοβάθμια περίθαλψη, φαρμακευτική, ψυχοθεραπευτική και συμβουλευτική σε ατομικά προβλήματα καθώς και σε προβλήματα σχέσης. Παρέχει επίσης υπηρεσίες διάγνωσης, θεραπείας καθώς και νοσηλείας στη ψυχιατρική κλινική παιδιών και εφήβων σε σοβαρές διαγνωσμένες περιπτώσεις. Προάγει την ευαισθητοποίηση του κοινωνικού συνόλου και διοργανώνει εξειδικευμένα σεμινάρια. Στελεχώνεται από καταρτισμένο προσωπικό διαφόρων ειδικοτήτων με υπεύθυνο τον κ. Σιώμο και τον κ. Χριστιανόπουλο και δέχεται στα εξωτερικά ιατρεία του ψυχιατρικά περιστατικά. Το 2018 εξετάστηκαν στα εξωτερικά ιατρεία 16.776 έναντι 186.620 το 2019. Στα επείγοντα περιστατικά 9.445 το 2018 και 119.936 το 2019. (Γενικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης, n.d.)

#### **4.5 Θεωρητική προσέγγιση και εφαρμογή της κοινωνικής εργασίας στο πεδίο της εξάρτησης**

Για τη καλύτερη κατανόηση του ρόλου του κοινωνικού λειτουργού χρήσιμο είναι να αναφερθεί ο ορισμός της κοινωνικής εργασίας. Κατά καιρούς έχουν δοθεί πολλοί

ορισμοί ωστόσο εκείνος που θα αναφερθεί επικυρώθηκε το 2004 στο Διεθνές Συνέδριο των Κοινωνικών Λειτουργών/International Federation of Social Work (IFSW). Σύμφωνα με τον ορισμό αυτό, το επάγγελμα της κοινωνικής εργασίας προάγει τη κοινωνική αλλαγή, την επίλυση προβλημάτων στις ανθρώπινες σχέσεις και την ενδυνάμωση και απελευθέρωση των ανθρώπων για τη διασφάλιση της ευημερίας τους. Χρησιμοποιώντας θεωρίες της ανθρώπινης συμπεριφοράς και των κοινωνικών συστημάτων, παρεμβαίνει στο επίπεδο της αλληλεπίδρασης των ατόμων με το περιβάλλον τους. Οι αρχές των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και της κοινωνικής δικαιοσύνης είναι θεμελιώδεις στη κοινωνική εργασία. **(Δημοπούλου-Λαγωνίκα, 2011)**

Ένα από τα κοινωνικά προβλήματα που καλούνται να αντιμετωπίσουν οι κοινωνικοί λειτουργοί είναι ο εθισμός στο διαδίκτυο. Το συγκεκριμένο φαινόμενο, λόγω της καθημερινής χρήσης της τεχνολογίας φαίνεται να παίρνει μεγάλες διαστάσεις αγγίζοντας περισσότερο τις νεαρές ηλικίες. Για αυτό το λόγο καλούνται οι κοινωνικοί λειτουργοί να συμβάλλουν στην πρόληψη, στην ενημέρωση αλλά και στην αντιμετώπισή του. **(Young, 1998)**

Οι εξαρτήσεις οποιαδήποτε μορφής (ουσίες, αλκοόλ, κάπνισμα διαδίκτυο, χαρτοπαιξία) αποτελούν ένα από τα πεδία ειδίκευσης κοινωνικών λειτουργών όπως και άλλων επαγγελματιών κοινωνικής φροντίδας και υγείας. **(Καλλινικάκη, 2011)**

Σύμφωνα με τις θεωρίες των Raistrick και Tober, Carroll και Onken, Bottlender et al, **(2004, 2005, 2006 όπως παραπέμπονται στη Καλλινικάκη, 2011)** οι κοινωνικοί λειτουργοί διεξάγουν ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις με άτομα, οικογένειες και ομάδες εξαρτημένων ατόμων, εστιάζοντας στις πεποιθήσεις, στα συναισθήματα, στη συμπεριφορά, στο κοινωνικό περιβάλλον, στην κοινότητα και στην αλληλεπίδραση με άλλες πολιτισμικές παραμέτρους. Οι Miller και Rollnick, **(2002 στην Καλλινικάκη, 2011)** τονίζουν τη σημασία της ενθάρρυνσης του χρήστη στη διαδικασία κινητοποίησης για αλλαγή. Μια άλλη παρέμβαση αναφέρεται σε εκείνους που δεν είναι τελείως εξαρτημένοι και αφορά βραχείας διάρκειας παρέμβαση. **(Καλλινικάκη, 2011)**. Τέλος οι απόψεις του Bandura, **(1997 όπως παραπέμπεται στη Καλλινικάκη, 2011)** αναφέρονται στην γνωσιακή-συμπεριφορική προσέγγιση και στην απόκτηση αποτελεσματικών δεξιοτήτων αντιμετώπισης των στρεσογόνων κοινωνικών καταστάσεων.

Η οικολογική προσέγγιση προήλθε από τη διατύπωση ότι οι περιβαλλοντικοί παράγοντες είναι τόσο σημαντικοί όσο και οι εσωτερικοί στη δημιουργία των προβλημάτων ενός ατόμου. Η κοινωνική εργασία θεωρούσε υποχρέωσή της να προσφέρει βοήθεια όχι μόνο στους ανθρώπους αλλά και στη δημιουργία ενός ανθρώπινου και υγιούς περιβάλλοντος. **(Δημοπούλου-Λαγωνίκα, 2011).**

Σύμφωνα με τους Germain και Gitterman, **(1980 όπως αναφέρονται στη Δημοπούλου-Λαγωνίκα, 2011)**, η αρχική φάση περιλαμβάνει τον ορισμό του προβλήματος, καθώς το πώς μια ανάγκη ή δυσαρέσκεια ορίζεται είναι καθοριστικό για την αντιμετώπισή της. Στην όλη διαδικασία εντοπισμού του προβλήματος εξέχουσα θέση κατέχει η χρήση του οικολογικού χάρτη και του γενογράμματος που οδηγούν στην συνεχιζόμενη φάση της παρέμβασης. Οι Germain και Gitterman, **(1980 στην Δημοπούλου-Λαγωνίκα, 2011)** εξηγούν επίσης ότι εάν το πρόβλημα ή οι ανάγκες του ατόμου ή της οικογένειας εντοπίζονται μεταξύ του ατόμου και του περιβάλλοντος και διατυπώνονται ως μη προσαρμοστική συνδιαλλαγή μέσα στη ζωή του, τότε η παρέμβαση διαμορφώνεται με όρους αμοιβαίων προσαρμοστικών διεργασιών με βάση το μοντέλο ζωής.

Ο κοινωνικός λειτουργός με βάση το προσδιοριζόμενο πρόβλημα του ατόμου ή της οικογένειας και βάσει των όσων έχουν συμφωνηθεί, εμπλέκει το άτομο ή τα άτομα κατά τρόπο δυναμικό στην επίλυση του προβλήματος. Η δουλειά με περιβαλλοντικά ζητήματα σε σχέση με τις κοινοτικές υπηρεσίες είναι παράλληλη με εργασία που αφορά άλλα επίκαιρα θέματα στη ζωή του ατόμου ή της οικογένειας, όπως επικοινωνία, διαπροσωπικές σχέσεις και στόχους. Τέλος η επίτευξη των στόχων σε προσωπικό και περιβαλλοντικό επίπεδο δεν είναι αποτέλεσμα μιας ή δυο συνεντεύξεων ή ταχείας παρέμβασης στο κοινωνικό πεδίο. **(Δημοπούλου-Λαγωνίκα, 2011)**

Σύμφωνα με τους Germain και Gitterman, **(1980 όπως παραπέμπονται στην Δημοπούλου-Λαγωνίκα, 2011)**, ρόλος της κοινωνικής εργασίας είναι η ενίσχυση και αποκατάσταση της λειτουργικής ικανότητας του ατόμου όπως αυτή εκφράζεται μέσα από τις σχέσεις αλληλεπίδρασης του ίδιου με το σημαντικό για αυτόν περιβάλλον. Η κοινωνική εργασία ως σύστημα παροχής υπηρεσιών, έχει σκοπό να βοηθήσει στην ενίσχυση ή στην αποκατάσταση της ισορροπίας μεταξύ ατόμου περιβάλλοντος. Οι

ρόλοι που εκπληρώνει ο κοινωνικός λειτουργός είναι του ενισχυτή (enabler), του μεσολαβητή (mediator), του συνηγόρου (advocate) και του σχεδιαστή (planner).

Στον ρόλο του ενισχυτή ο κοινωνικός λειτουργός φέρνει στο προσκήνιο τα ενδιαφέροντα και τις δυσαρέσκειες των ατόμων κατόπιν συζητήσεων προκειμένου να βρεθούν τρόποι αντιμετώπισής τους. Στο ρόλο του μεσολαβητή βοηθά τα άτομα να έρθουν πιο κοντά ο ένας με τον άλλο με σκοπό την ικανοποίηση αιτημάτων και αναγκών. Στο ρόλο του συνηγόρου ταυτίζεται με το πρόβλημα και εργάζεται για το συμφέρον των εξυπηρετούμενων του. Στο ρόλο του σχεδιαστή δείχνει το απαραίτητο ενδιαφέρον για κάθε είδους πρόβλημα, μικρό ή μεγάλο. Όλοι οι παραπάνω ρόλοι απαιτούν ιδιαίτερες δεξιότητες προκειμένου ο κοινωνικός λειτουργός είναι ικανός να κινητοποιεί τα άτομα για τον προσδιορισμό του προβλήματος, να βρίσκει εναλλακτικές λύσεις και να υπολογίζει τα πιθανά αποτελέσματα. **(Δημοπούλου-Λαγωνίκα, 2011)**

## **B' μέρος. Ερευνητικό**

# **Κεφάλαιο 5: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ**

## **5.1 Σκοπός έρευνας**

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση του είδους της χρήσης του διαδικτύου και η εύρεση του ποσοστού παρουσίας εξάρτησης από το διαδίκτυο σε φοιτητές 18 και άνω που φοιτούν στο ελληνικό Μεσογειακό πανεπιστήμιο.

### **5.1.1 Διατύπωση ερευνητικών ερωτημάτων ή υποθέσεων**

Υπόθεση - Όσο υψηλότερο το κοινωνικό άγχος του φοιτητή, τόσο υψηλότερη η πιθανότητα εμφάνισης εθισμού στο διαδίκτυο. **(Weinsten et al, 2015)**

Ερωτήματα - Σχετίζεται η απομόνωση με την εμφάνιση εξάρτησης στο διαδίκτυο;

- Σχετίζεται το φύλο με την εμφάνιση εξάρτησης; Οι γυναίκες ή οι άνδρες εμφανίζουν μεγαλύτερα ποσοστά;

- Σχετίζεται η μοναχικότητα με την εμφάνιση εξάρτησης στο διαδίκτυο;

### **5.1.2 Μέθοδος και εργαλείο έρευνας**

Η μέθοδος συλλογής στοιχείων που χρησιμοποιήθηκε στο ερευνητικό κομμάτι είναι η ποσοτική. Η ποσοτική ανάλυση αποβλέπει στην επαλήθευση μιας υπόθεσης μέσω αριθμητικών στοιχείων. **(Παπαγεωργίου, 2015)**. Στόχος στην επιστημονική ποσοτική έρευνα είναι η γενίκευση, δηλαδή η περιγραφή μιας ή περισσότερων μεταβλητών του πληθυσμού καθώς και η εξήγηση των σχέσεων μεταξύ των μεταβλητών του πληθυσμού αυτού. **(Παπαγεωργίου, 2015)**.

Το μέσο συλλογής στοιχείων που χρησιμοποιήθηκε είναι το δομημένο ερωτηματολόγιο με κλειστού τύπου ερωτήσεις. Το θετικό από τη χρήση ενός τέτοιου ερωτηματολογίου είναι η αμεσότητα και ο περιορισμός τυχών λαθών από τους συνεντευκτές. Πιο συγκεκριμένα χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο που αποτελούταν από δύο μέρη. Το πρώτο μέρος επικεντρώθηκε σε δημογραφικά



στοιχεία όπως το φύλο και η ηλικία των συμμετεχόντων ενώ το δεύτερο μέρος αποτελείται από το IAT (Internet addiction Test) της Dr. Kimberly Young (1998). Το IAT είναι ένα ερωτηματολόγιο που θεωρείται ως ένα από τα πιο αξιόπιστα του είδους του από την επιστημονική κοινότητα. Το IAT διατίθεται στο διαδίκτυο δωρεάν προς χρήση. Αποτελείται από 20 ερωτήσεις που απαντώνται σε κλίμακα Likert όπου 1=σπάνια, 2=μερικές φορές, 3=συχνά, 4=πολύ συχνά, 5=πάντα. Ανάλογα με τις απαντήσεις συμπληρώνεται ένας αριθμός που δείχνει το κατά πόσο η χρήση του διαδικτύου είναι φυσιολογική ή όχι. Πιο συγκεκριμένα, Ανάλογα με το άθροισμα των βαθμών από όλες τις απαντήσεις, ο ερωτώμενος κατατάσσεται σε μία από τις τρεις κατηγορίες: 0 – 30: Κανονικό επίπεδο χρήσης του Διαδικτύου, 31 – 49: Ήπιο επίπεδο χρήσης του Διαδικτύου, 50-79: Μέτριο επίπεδο χρήσης του Διαδικτύου (Ήπιος Εθισμός), 80-100: Υψηλό επίπεδο χρήσης του Διαδικτύου (Σοβαρός εθισμός)

### 5.1.3 Δείγμα

Το δείγμα αποτελείται από 100 φοιτητές του ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ οι οποίοι προέρχονται από τη σχολή Επιστημών Υγείας και πιο συγκεκριμένα από το τμήμα Κοινωνικής Εργασίας και το τμήμα Νοσηλευτικής. Δεν υπήρξε αναλογικός επιμερισμός με βάση τη σχολή φοίτησης καθώς το εκάστοτε πρόγραμμα σπουδών δεν επιδρά στον σκοπό της μελέτης.

Η μέθοδος δειγματοληψίας που χρησιμοποιήθηκε είναι μη-πιθανότητας. Σε τέτοιες μεθόδους η επιλογή των μονάδων του δείγματος δεν διέπεται από τους νόμους της πιθανότητας, αλλά βασίζεται σε κριτήρια όπως η ευκολία, η εύκολη πρόσβαση, η διαθεσιμότητα, ο σύντομος χρόνος συλλογής των δεδομένων κτλ. **(Παπαγεωργίου, 2015).**

Πιο συγκεκριμένα έγινε χρήση δείγματος ευκολίας ή διαθέσιμου δείγματος. Το βασικό δείγμα ευκολίας που χρησιμοποιήθηκε είναι η συλλογή δείγματος μέσω εφαρμογής στο διαδίκτυο όπου όποιος θέλει να συμμετέχει στην έρευνα και να απαντήσει στο ερωτηματολόγιο μπορεί να το κάνει προκειμένου οτι τηρεί το κριτήριο του να είναι φοιτητής των δύο σχολών που επιλέχθηκαν από το Ελ.Με.Πα.

## 5.2 Περιορισμοί έρευνας

Στο κεφάλαιο αυτό επιχειρείται μια αναθεώρηση και αποτύπωση των ευρημάτων της έρευνας. Από την ανάλυση του ερευνητικού υλικού, αποτυπώθηκαν συγκεκριμένες τάσεις και προέκυψαν ποικίλα συμπεράσματα.

Όπως οι περισσότερες έρευνες, έτσι και η παρούσα, διέπετε από ορισμένους περιορισμούς που δημιουργούν επιφυλάξεις. Οι περιορισμοί αυτοί δεν επιτρέπουν την γενίκευση των αποτελεσμάτων στον ευρύτερο πληθυσμό πέρα από το δείγμα.

Πιο συγκεκριμένα, το δείγμα που χρησιμοποιήθηκε ήταν σχετικά μικρό καθώς περιορίστηκε στον πληθυσμό των φοιτητών του Ελ.Με.Πα και αποτελούνταν από 100 φοιτητές οι οποίοι προέρχονταν από τα τμήματα κοινωνικής εργασίας και νοσηλευτικής κάτι το οποίο σημαίνει ότι τα ευρήματα σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να γενικευτούν σε ολόκληρο το φοιτητικό πληθυσμό του Πανεπιστημίου.

Ένας ακόμη περιορισμός αφορά την κατανομή του δείγματος κατά φύλο. Παρατηρούμε ότι από το σύνολο των 100 ανθρώπων που απάντησαν στην μελέτη, οι 23 ήταν άνδρες (23%) ενώ η πλειοψηφία ήταν γυναίκες (77%). Αυτό σημαίνει ότι το δείγμα των ανδρών είναι αρκετά μικρότερο συγκριτικά με αυτό των γυναικών.

## 5.3 Ηθικά ζητήματα

Σε τέτοιου είδους έρευνες είναι πιθανό να ανακύψουν διάφορα ηθικά ζητήματα. Ένα από αυτά είναι ο σεβασμός της ιδιωτικότητας του ατόμου. Με σκοπό την προστασία των συμμετεχόντων, έγινε σαφής ενημέρωση για τον σκοπό και τη διεξαγωγή της έρευνας έτσι ώστε να μπορούν να αποφασίσουν ελεύθερα για τη συμμετοχή τους ή μη. Επίσης επιβεβαιώθηκε και εξασφαλίστηκε η πληροφορημένη συναίνεση των συμμετεχόντων ενώ αποδόθηκε η δέουσα προσοχή στο σεβασμό της ιδιωτικής ζωής και αξιοπρέπειας τους. Αυτό έγινε μέσω της εγγύησης του ότι οι πληροφορίες που θα παρέχουν στην έρευνα θα είναι εμπιστευτικές, ανώνυμες και δε θα μπορούν να

χρησιμοποιηθούν για άλλους σκοπούς πλην τους σκοπούς της συγκεκριμένης έρευνας.

Άλλα πιθανά ηθικά ζητήματα που θα μπορούσαν να υπάρξουν, προκύπτουν από τη χρήση ενός υπάρχοντος ερωτηματολογίου και αφορούν τη σύγκρουση συμφερόντων και τη παραβίαση πνευματικών δικαιωμάτων. Πιο συγκεκριμένα, όσον αφορά στην χρήση του ερωτηματολογίου Internet addiction test της δρ. Kimberly Young, για την διεξαγωγή της έρευνας, τα προβλήματα αυτά δεν ανακύπτουν καθώς το ερωτηματολόγιο αλλά και η έρευνα στην οποία δημοσιεύτηκε, παρατίθεται δωρεάν στο διαδίκτυο για προσωπική και ερευνητική χρήση (Young, 1998). Επιπλέον η ελληνική μετάφραση του ερωτηματολογίου που χρησιμοποιήθηκε είναι επίσης ελεύθερη προς χρήση, διαμοιρασμό αλλά και διαμόρφωση υπό την προϋπόθεση της αναγνώρισης των συγγραφέων και της μη εμπορικής χρήσης. (Κατεβαόγλου, n.d.)

## 5.4 Στατιστική Ανάλυση

Η Στατιστική Ανάλυση αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι κάθε ερευνητικής μελέτης ώστε να αποδειχθούν κάποιες υποθέσεις που θέτει ο ερευνητής. Η μηδενική υπόθεση (null hypothesis) συμβολίζεται με  $H_0$  και δηλώνει ότι δεν υπάρχει σχέση ή συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών που ερευνώνται. Η εναλλακτική υπόθεση (alternative hypothesis) συμβολίζεται με  $H_1$  και αναφέρεται στη πρόβλεψη που κάνουμε αναφορικά με τη σχέση ή τη συσχέτιση που υπάρχει μεταξύ των μεταβλητών που ερευνώνται. Στη διαδικασία ελέγχου των υποθέσεων ελέγχουμε πάντοτε τη μηδενική υπόθεση έναντι της εναλλακτικής.

Μέθοδος ανάλυσης αποτελεί η χρήση του στατιστικού ελέγχου του προγράμματος SPSS, (έκδοση 25). Στη διαδικασία της στατιστικής ανάλυσης ζητήσαμε τη συμβουλή ειδικού στατιστικού με σκοπό λύσουμε τυχών απορίες μας και να εξακριβώσουμε ποια επιλογή πινάκων/σχημάτων/διαγραμμάτων θα είναι σωστή για την ανάλυση των ευρημάτων μας. Επίσης χρησιμοποιήσαμε οδηγούς χρήσης του Spss

που μπορούν να βρεθούν στο You-tube με σκοπό τη σωστή χρήση του προγράμματος.

### **Θεωρητικό Υπόβαθρο**

Στην πρώτη ενότητα, παρουσιάζονται οι κυριότερες μεταβλητές της ανάλυσης μέσω διαγραμμάτων και πινάκων συχνοτήτων (**Περιγραφική Στατιστική**). Τα διαγράμματα που χρησιμοποιούνται είναι το κυκλικό διάγραμμα, το ραβδόγραμμα και το ιστόγραμμα.

- ❖ Το κυκλικό διάγραμμα (**pie chart**) χρησιμοποιείται για τη γραφική παράσταση τόσο των ποιοτικών όσο και των ποσοτικών μεταβλητών, όταν οι διάφορες τιμές της μεταβλητής είναι λίγες. Το κυκλικό διάγραμμα περιγράφει το ποσοστό του συνολικού αριθμού των παρατηρήσεων που περιέχει κάθε κατηγορία, διαιρώντας ένα κύκλο σε κυκλικούς τομείς έτσι ώστε το εμβαδόν κάθε κυκλικού τομέα να είναι ίσο με τη συχνότητα της αντίστοιχης κατηγορίας.
- ❖ Το ραβδόγραμμα (**barplot**) παρουσιάζει τα δεδομένα ενός πίνακα συχνοτήτων. Κάθε ράβδος παρουσιάζει τη συχνότητα (την αθροιστική συχνότητα είτε τη σχετική συχνότητα είτε την αθροιστική σχετική συχνότητα) για κάθε τιμή της μεταβλητής.
- ❖ Το ιστόγραμμα (**histogram**) χρησιμοποιείται και αυτό για την απεικόνιση μιας κατανομής στην περίπτωση ποσοτικών μεταβλητών. Στον οριζόντιο άξονα τοποθετούμε τα διαστήματα τιμών και στον κάθετο άξονα τοποθετούμε τις συχνότητες (ιστόγραμμα συχνοτήτων), ή τις αθροιστικές σχετικές συχνότητες (ιστόγραμμα αθροιστικών σχετικών συχνοτήτων). (**Γναρδέλλης, 2009**)

Η διαδικασία που χρησιμοποιείται με το στατιστικό πακέτο SPSS είναι η εξής για κάθε διάγραμμα:

Για το κυκλικό διάγραμμα: **Graphs** --> legacy dialogs --> pie --> summaries for groups of cases --> define --> slices represent --> % of cases --> Define Slices by --> η μεταβλητή που επιθυμούμε κάθε φορά.

Για το ραβδόγραμμα: **Graphs** --> legacy dialogs --> -bar --> simple --> summaries for groups of cases --> define --> bar represent --> % of cases --> Category axis --> η μεταβλητή που επιθυμούμε κάθε φορά.

Για το συνδυασμένο ραβδόγραμμα: **Graphs** --> legacy dialogs --> -bar --> clustered --> summaries for groups of cases --> define --> bar represent --> % of cases --> Category axis --> η μεταβλητή που θέλουμε να ελέγξουμε κάθε φορά.

Για το ιστόγραμμα: **Graphs** --> legacy dialogs --> Histogram

Στην επόμενη ενότητα εφαρμόσαμε κάποιους **Ελέγχους Υποθέσεων**.

Επιπλέον, ανάλογα τις υποθέσεις που γίνονται, οι έλεγχοι υποθέσεων χωρίζονται σε **παραμετρικούς** και **μη παραμετρικούς**. Συγκεκριμένα, στην περίπτωση όπου η κατανομή των πληθυσμών από τους οποίους προέρχονται τα μελετώμενα δείγματα είναι η κανονική κατανομή (**normal distribution**), τότε χρησιμοποιούνται οι παραμετρικές μέθοδοι, ενώ στην περίπτωση που δεν είναι η κανονική κατανομή, χρησιμοποιούνται οι μη παραμετρικές μέθοδοι.

Για την διερεύνηση της πιθανής εξάρτησης μεταξύ 2 ποιοτικών μεταβλητών θα χρησιμοποιήσουμε το *Chi-Square test* (Analyze – Descriptive Statistics - Crosstabs). Οι προϋποθέσεις για το Chi – Square test είναι ότι η ελάχιστη αναμενόμενη συχνότητα πρέπει να είναι μεγαλύτερη του 1 και περίπου το 80% των αναμενόμενων συχνοτήτων πρέπει να είναι πάνω από 5. Διαφορετικά εφαρμόζουμε τον αντίστοιχο μη παραμετρικό έλεγχο, ο οποίος είναι ο ακριβής έλεγχος του Fisher. Ο Fisher όμως χρησιμοποιείται μόνο σε 2x2 πίνακες, οπότε στην περίπτωση που έχουμε μεγαλύτερης διάστασης πίνακες, μία λύση είναι η συγχώνευση των κελιών με μικρό αριθμό παρατηρήσεων και εφαρμόζοντας ξανά Chi – Square test.

Για τη διερεύνηση της πιθανής σχέσης μεταξύ μιας ποσοτικής μεταβλητής (π.χ. Score) και μιας ποιοτικής μεταβλητής με 2 κατηγορίες (π.χ. Φύλο) εφαρμόζουμε *t – test* (Analyze – Compare Means) στην περίπτωση που ισχύει η προϋπόθεση της **Κανονικότητας** της ποσοτικής μεταβλητής σε κάθε κατηγορία της ποιοτικής

μεταβλητής. Σε αντίθετη περίπτωση εφαρμόζουμε τον αντίστοιχο μη παραμετρικό έλεγχο *Mann – Whitney* (Analyze – Nonparametric tests).

Για την διερεύνηση της πιθανής σχέσης μεταξύ μιας ποσοτικής μεταβλητής (π.χ. Score) και μιας ποιοτικής μεταβλητής με πάνω από 2 κατηγορίες (π.χ. Κοινωνικό άγχος) εφαρμόζουμε *Anova test* (Analyze – Compare Means) στην περίπτωση που ισχύει η προϋπόθεση της **Κανονικότητας** και της **Ομοσκεδαστικότητας** της ποσοτικής μεταβλητής σε κάθε κατηγορία της ποιοτικής μεταβλητής. Σε αντίθετη περίπτωση εφαρμόζουμε τον αντίστοιχο μη παραμετρικό έλεγχο *Kruskal – Wallis* (Analyze – Nonparametric tests). (Γναρδέλλης, 2009)

Ο έλεγχος κανονικότητας γίνεται μέσω των Kolmogorov – Smirnov test στην περίπτωση μεγάλων δειγμάτων ( $n > 30$ ) και των Shapiro – Wilk στην περίπτωση μικρών δειγμάτων ( $n < 30$ ). Η Ομοσκεδαστικότητα ελέγχεται μέσω του Levene test το οποίο υπολογίζεται από το ίδιο «μονοπάτι» του SPSS.

Η μηδενική υπόθεση ( $H_0$ ) είναι ότι οι 2 μεταβλητές δεν έχουν σχέση, ενώ η εναλλακτική υπόθεση ( $H_1$ ) είναι ότι οι 2 μεταβλητές έχουν σχέση. Οι έλεγχοι υποθέσεων πραγματοποιήθηκαν σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας 5%, πράγμα που σημαίνει ότι για p-value μικρότερο του 5% απορρίψαμε την μηδενική υπόθεση και δεχτήκαμε την ύπαρξη σχέσης μεταξύ των δύο μεταβλητών.

Το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας, το οποίο συμβολίζεται  $\alpha$ , είναι η μέγιστη πιθανότητα να διαπράξουμε σφάλμα τύπου 1 (Απόρριψη της  $H_0$ , ενώ αυτή είναι αληθής). Στην πράξη η επιλογή της πιθανότητας  $\alpha$  ανήκει στον ερευνητή και η τιμή η οποία θεωρείται ως αποδεκτή στις εφαρμογές είναι  $\alpha = 0.05$ , δηλαδή πιθανότητα 5% να διαπραχθεί σφάλμα τύπου 1.

Το p – value από την άλλη είναι ένα μέτρο του σφάλματος που κάνει κάποιος όταν ισχυριστεί ότι υπάρχει σχέση μεταξύ δύο μεταβλητών, με βάση τα δεδομένα του δείγματος, ενώ στην πραγματικότητα δεν υπάρχει σχέση στον πληθυσμό. Το p-value δεν το επιλέγει ο ερευνητής, αλλά εξάγεται από κάθε έλεγχο υπόθεσης. Για αυτό συγκρίνουμε το  $\alpha$  με το p-value, δηλαδή θέτουμε (μέσω του  $\alpha$ ) ένα όριο στο οποίο ανεχόμαστε πιθανό σφάλμα της μελέτης μας και όπως αναφέραμε ήδη αυτή η τιμή συνήθως είναι το 5%. (Γναρδέλλης, 2009)

## Κεφάλαιο 6<sup>ο</sup> ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### 6.1 Στατιστική Ανάλυση

#### ↳ Φύλο ερωτώμενων

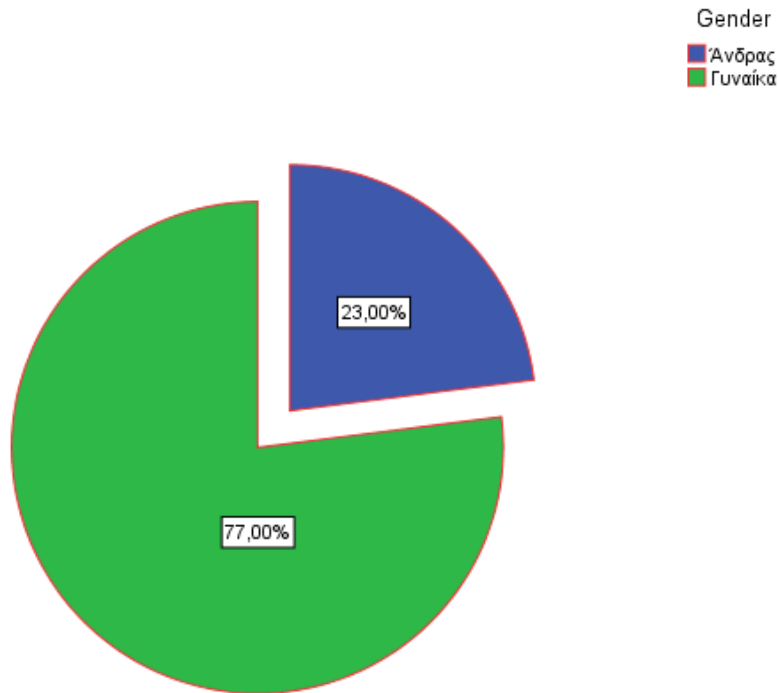
Παρατηρούμε ότι από το σύνολο των 100 ανθρώπων που απάντησαν στην μελέτη μας οι 23 ήταν άνδρες (23%) ενώ η πλειοψηφία ήταν γυναίκες (77%). Αυτό είναι κάτι που πρέπει να ληφθεί αργότερα υπόψη στα συμπεράσματα, αφού το δείγμα των ανδρών είναι αρκετά μικρότερο συγκριτικά με αυτό των γυναικών.

*Πίνακας 1: Πίνακας συχνοτήτων για το φύλο*

#### Gender

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Άνδρας	23	23,0	23,0	23,0
Valid Γυναίκα	77	77,0	77,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

*Διάγραμμα 1: Κυκλικό διάγραμμα για το Φύλο*



### 📌 Ηλικία ερωτώμενων

Παρατηρούμε ότι όσον αφορά την ηλικιακές ομάδες, υπάρχει σχετική ισοκατανομή. Συγκεκριμένα από το σύνολο των 100 ανθρώπων που απάντησαν στην μελέτη μας οι 31 ήταν ηλικίας από 18 έως 22 (31%), οι 39 ηλικίας από 23 έως 25 (39%) και οι υπόλοιποι ηλικίας 25 και άνω (30%).

**Πίνακας 2:** Πίνακας συχνοτήτων για την ηλικιακή ομάδα

#### Age

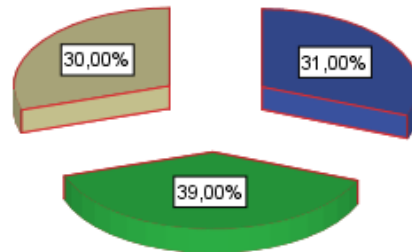
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 18-22	31	31,0	31,0	31,0



23-25	39	39,0	39,0	70,0
25 και άνω	30	30,0	30,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Διάγραμμα 2: Κυκλικό Διάγραμμα για την Ηλικιακή ομάδα

Age  
 ■ 18-22  
 ■ 23-25  
 ■ 25 και άνω



### ↳ Σχολή Φοίτησης

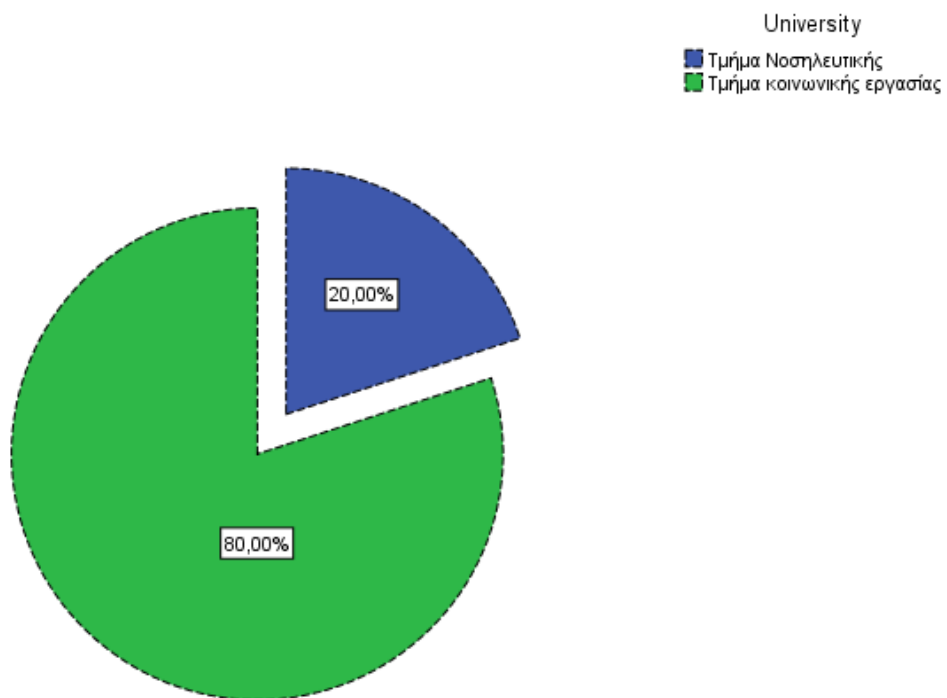
Από την παραπάνω ανάλυση παρατηρούμε ότι η πλειοψηφία των ερωτώμενων προέρχονταν από το Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας με ποσοστό 80%, ενώ από το Τμήμα Νοσηλευτικής το ποσοστό ήταν 20%.

*Πίνακας 3: Πίνακας συχνότητων για τη σχολή φοίτησης*

#### University

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Τμήμα Νοσηλευτικής	20	20,0	20,0	20,0
Valid Τμήμα κοινωνικής εργασίας	80	80,0	80,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

*Διάγραμμα 3: Κυκλικό Διάγραμμα για τη σχολή φοίτησης*



#### 4 Ώρες που αφιερώνεται στο Διαδίκτυο

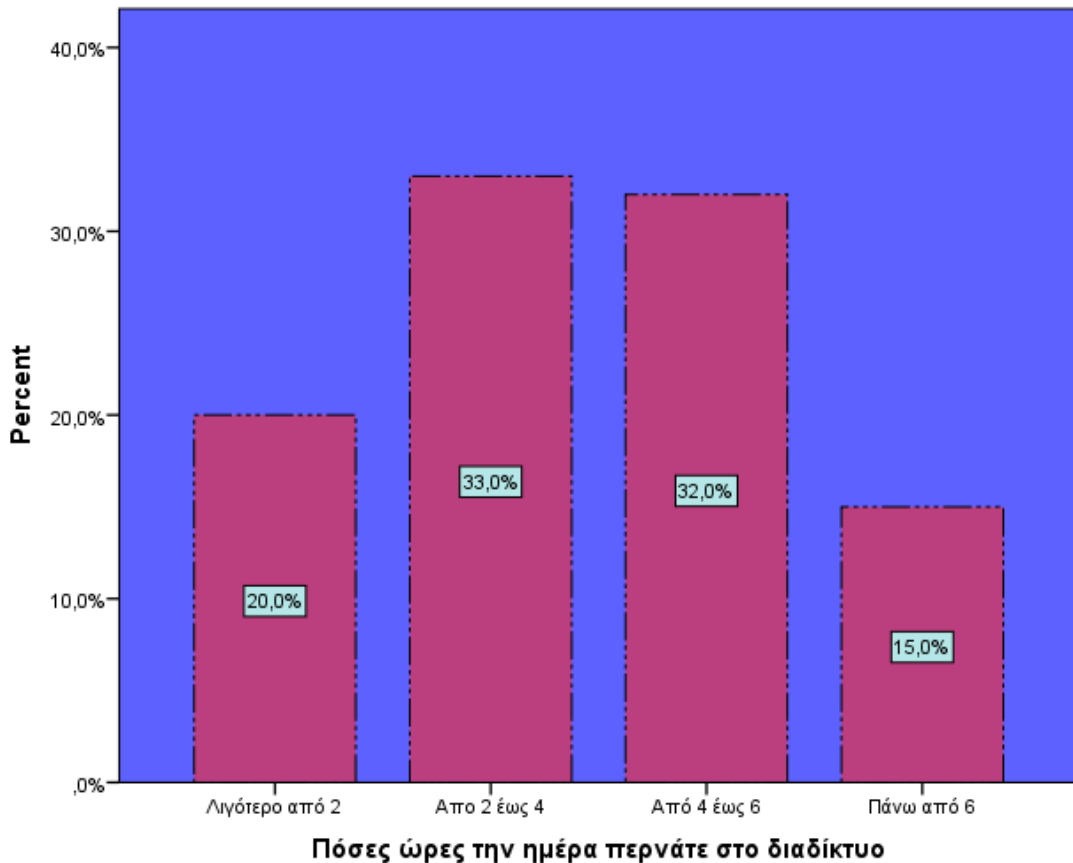
Από τις απαντήσεις που έδωσαν οι ερωτώμενοι για το πόσες ώρες περνάνε στο διαδίκτυο διακρίνεται μια «συμμετρία» στις απαντήσεις. Δηλαδή η πλειοψηφία φαίνεται ότι απάντησε από 2 έως 6 ώρες, ενώ μόνο ένα μικρό υποσύνολο του αρχικού δείγματος φαίνεται να έδωσε κάποια πιο «ακραία» απάντηση. Συγκεκριμένα, το 20% των ερωτώμενων περνάει λιγότερο από 2 ώρες στο διαδίκτυο, το 33% από 2 έως 4 ώρες, το 32% από 4 έως 6 ώρες, ενώ μόλις το 15% πάνω από 6 ώρες.

**Πίνακας 4:** Πίνακας συχνοτήτων για το σύνολο των ωρών στο διαδίκτυο

#### Πόσες ώρες την ημέρα περνάτε στο διαδίκτυο

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Λιγότερο από 2	20	20,0	20,0	20,0
Απο 2 έως 4	33	33,0	33,0	53,0
Valid Από 4 έως 6	32	32,0	32,0	85,0
Πάνω από 6	15	15,0	15,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

**Διάγραμμα 4:** Ραβδόγραμμα για το σύνολο των ωρών στο διαδίκτυο



Οι επόμενες δύο ερωτήσεις του ερωτηματολογίου είχαν να κάνουν με την υποκειμενική άποψη που είχαν οι ερωτώμενοι για το κατά πόσο απομονωμένοι νιώθουν και για το κατά πόσο συχνά βιώνουν κοινωνικό άγχος.

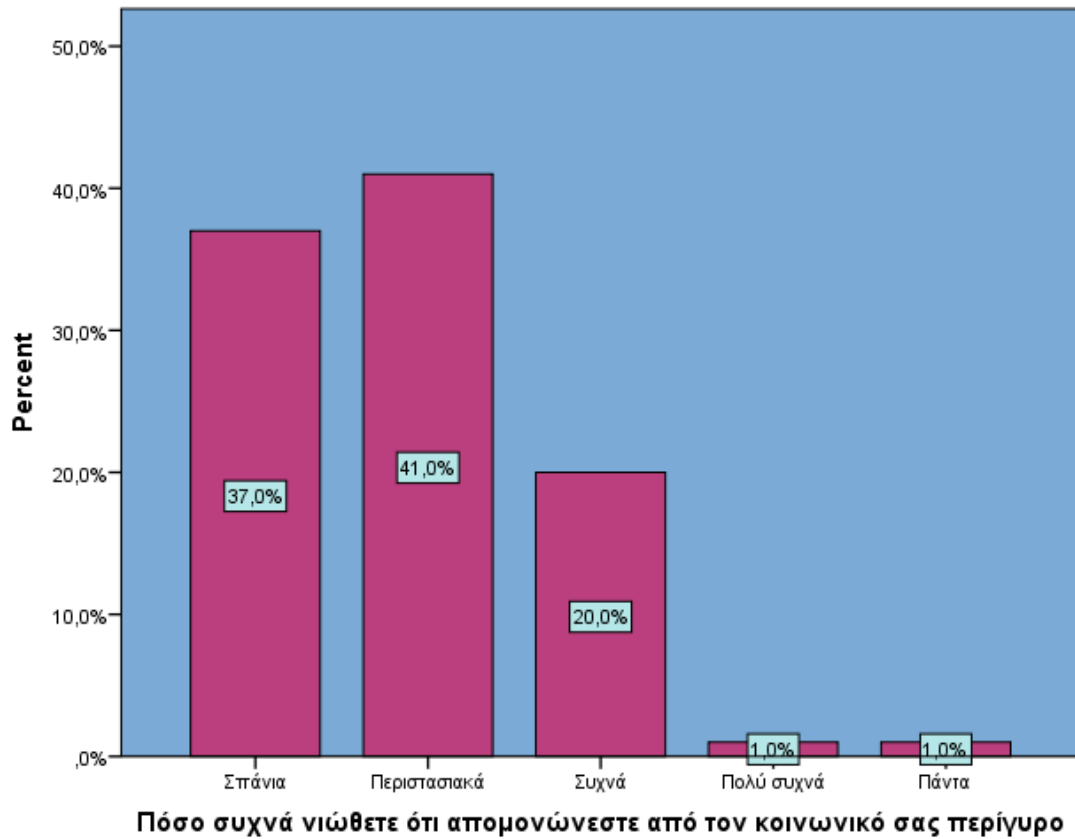
Από τα αποτελέσματα που αναδεικνύουν την υποκειμενική άποψη για την απομόνωση παρατηρείτε ότι: Από τους 100 ερωτώμενους οι 37 (37%) απάντησαν «Σπάνια», οι 41 (41%) απάντησαν «Περιστασιακά», οι 20 (20%) απάντησαν «Συχνά», ενώ από ένας μόνο απάντησε «Πολύ συχνά» και «Πάντα».

**Πίνακας 5:** Πίνακας συχνοτήτων για την μεταβλητή του αισθήματος της απομόνωσης

**Πόσο συχνά νιώθετε ότι απομονώνεστε από τον κοινωνικό σας περίγυρο**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Σπάνια	37	37,0	37,0	37,0
Περιστασιακά	41	41,0	41,0	78,0
Valid Συχνά	20	20,0	20,0	98,0
Πολύ συχνά	1	1,0	1,0	99,0
Πάντα	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

**Διάγραμμα 5:** Ραβδόγραμμα για την μεταβλητή του αισθήματος της απομόνωσης



Από τα αποτελέσματα που αναδεικνύουν την υποκειμενική άποψη για το κοινωνικό άγχος της καθημερινής τους ζωής παρατηρείτε ότι: Από τους 100 ερωτώμενους οι 18 (18%) απάντησαν «Σπάνια», οι 31 (31%) απάντησαν «Περιστασιακά», οι 25 (25%) απάντησαν «Συχνά», οι 23 (23%) «Πολύ συχνά» και 3ς (3%) απάντησαν «Πάντα».

**Πίνακας 6:** Πίνακας συχνότητας για το αίσθημα του κοινωνικού άγχους

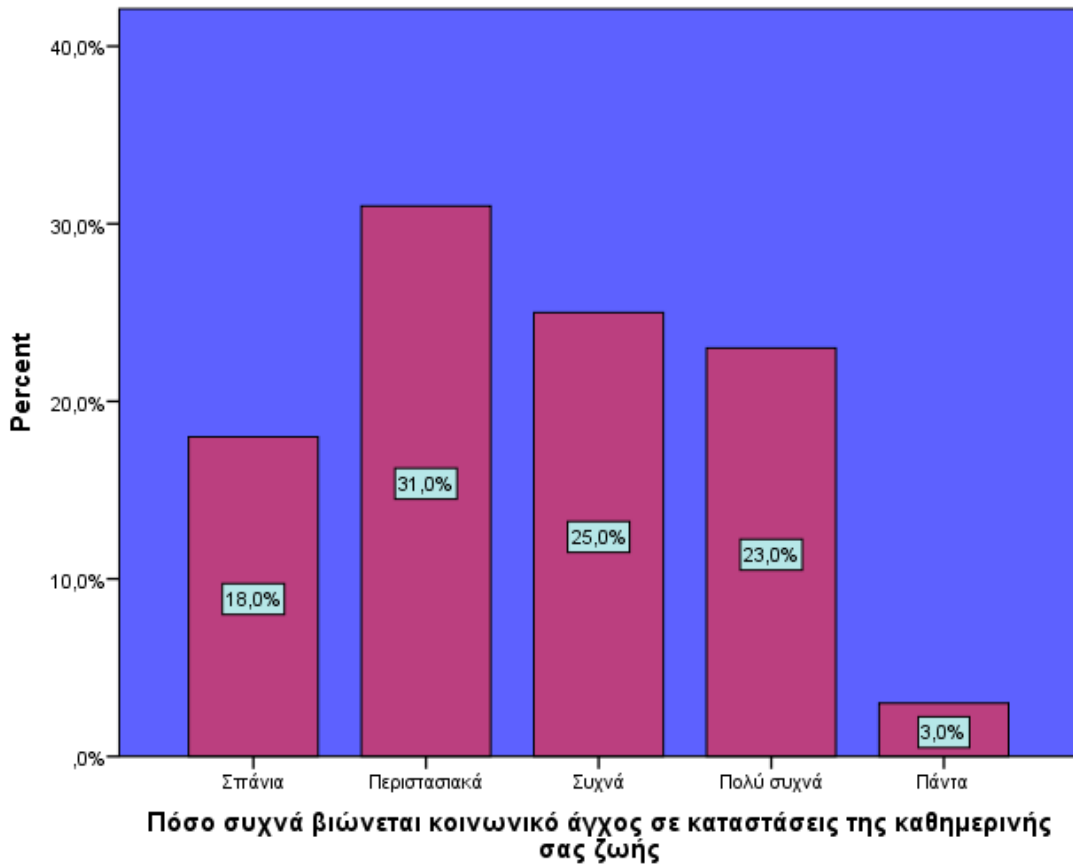
**Πόσο συχνά βιώνεται κοινωνικό άγχος σε καταστάσεις της καθημερινής σας ζωής**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Σπάνια	18	18,0	18,0	18,0

Περιστασιακά	31	31,0	31,0	49,0
Συχνά	25	25,0	25,0	74,0
Πολύ συχνά	23	23,0	23,0	97,0
Πάντα	3	3,0	3,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	



Διάγραμμα 6: Ραβδόγραμμα για το αίσθημα του κοινωνικού άγχους



Στη συνέχεια ακολουθούν οι 20 ερωτήσεις οι οποίες αποτελούν το IAT (Internet addiction Test) της Dr. Kimberly Young (1998) και αναδεικνύουν τον βαθμό εθισμού στο διαδίκτυο σύμφωνα με το άθροισμα των απαντήσεων όπως είχε προαναφερθεί στην αρχή του 5<sup>ου</sup> κεφαλαίου.

Επομένως δημιουργήσαμε στο SPSS (Transform – Compute Variable) μια νέα μεταβλητή με το όνομα **Score** και στη συνέχεια (Transform – Recode into Different Variable) την μεταβλητή **Score\_Group** η οποία υποδηλώνει τον βαθμό εθισμού από το διαδίκτυο.

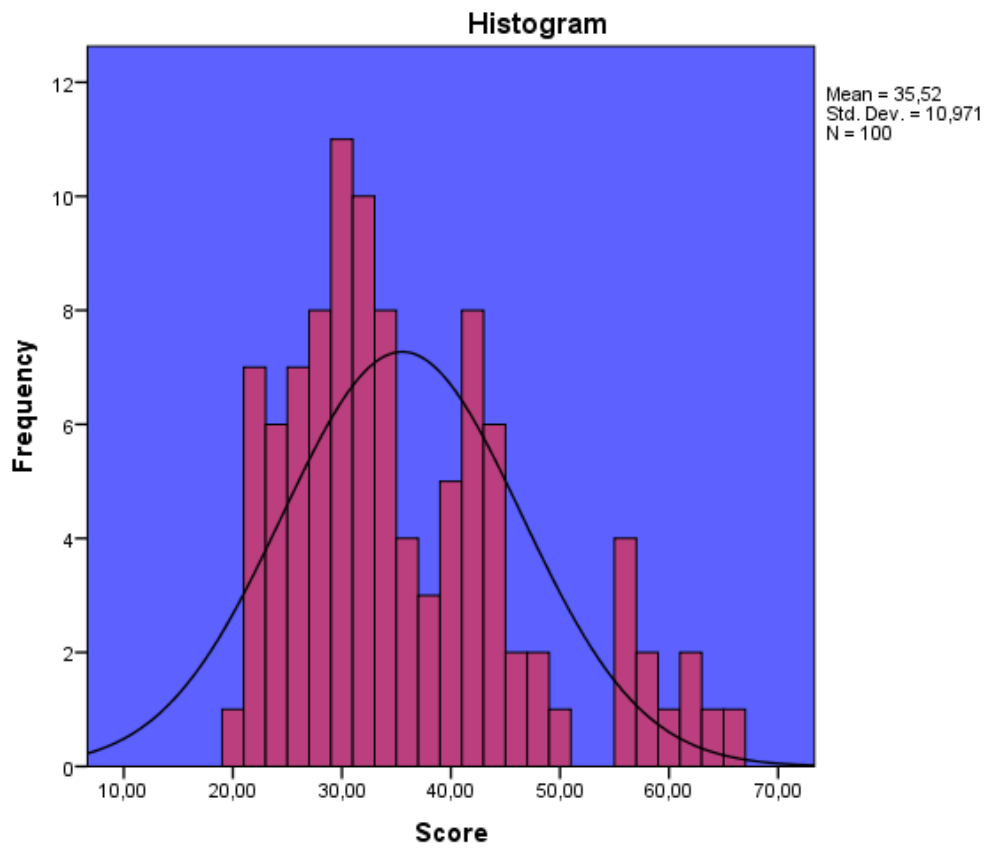
Παρατηρούμε ότι η ελάχιστη τιμή του Score είναι η τιμή 20 ενώ η μέγιστη η τιμή 66. Από εδώ αντιλαμβανόμαστε ότι βάση Βιβλιογραφίας κανείς από το δείγμα μας δεν έχει σοβαρό εθισμό στο Διαδίκτυο. Τέλος, από το Ιστόγραμμα βλέπουμε μια σχετική

συμμετρία, δηλαδή η πλειοψηφία των ερωτώμενων κινείται γύρω από την μέση τιμή (mean = 35.52) ενώ υπάρχουν κάποιες παρατηρήσεις πιο δεξιά, οι οποίες δημιουργούν μια ελαφριά δεξιά ασυμμετρία.

**Πίνακας 7:** Πίνακας βασικών περιγραφικών μέτρων για το Score

Score		
N	Valid	100
	Missing	0
Mean		35,5200
Median		32,5000
Std. Deviation		10,97148
Minimum		20,00
Maximum		66,00

Διάγραμμα 7: Ιστόγραμμα της μεταβλητής Score



Από την περιγραφική ανάλυση της μεταβλητής που υποδεικνύει την εμφάνιση εξάρτησης στο διαδίκτυο παρατηρούμε ότι το 89% των ερωτώμενων δεν εμφάνισαν κάποιου είδους εξάρτησης, ενώ μόνο το 11% εμφάνισαν μέτριο επίπεδο εθισμού.

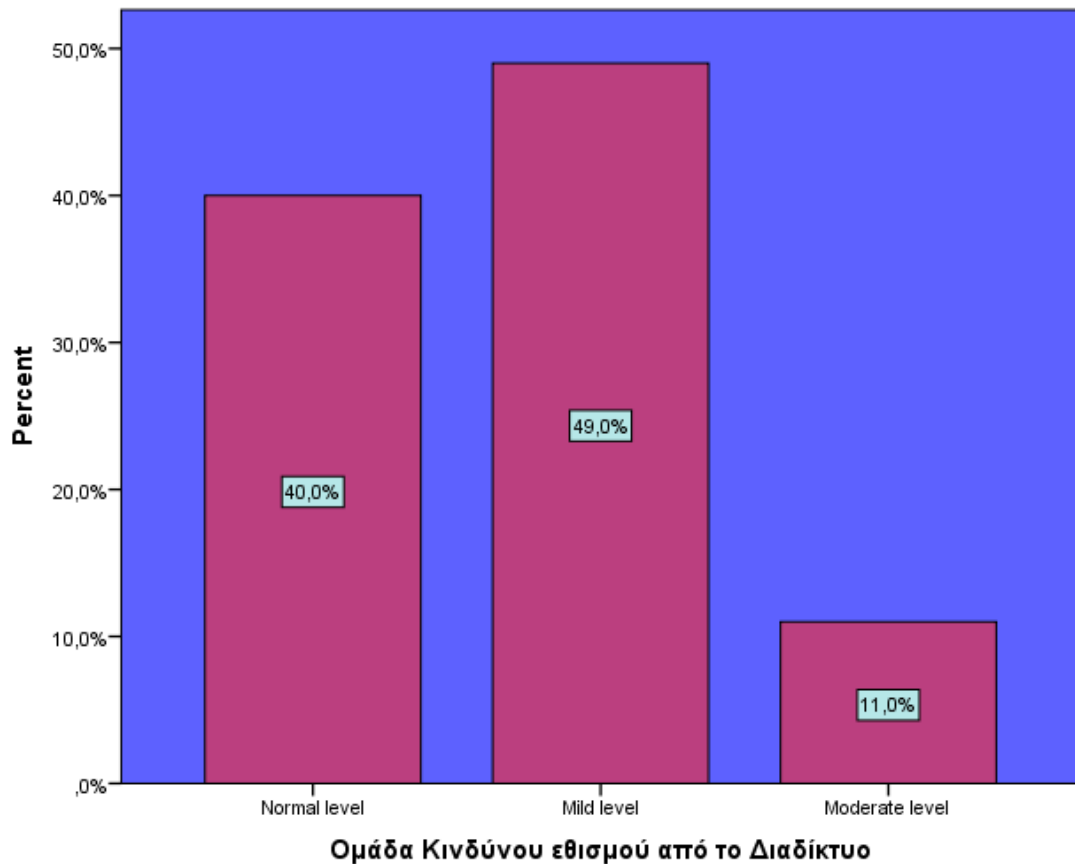
Η μεταβλητή ενδιαφέροντος «εμφάνιση εξάρτησης στο διαδίκτυο» μπορεί να χρησιμοποιηθεί είτε ποιοτικά (Score\_Group) είτε ποσοτικά (Score). Λόγω της σχετικής συμμετρίας που παρουσίασε η ποσοτική μεταβλητή Score καθώς και της έλλειψης καλής αντιπροσώπευσης ερωτώμενων σε όλες τις κατηγορίες της ποιοτικής μεταβλητής (Score\_Group) θα προτιμήσουμε την χρήση της πρώτης.

**Πίνακας 8:** Πίνακας συχνοτήτων της μεταβλητής Score\_Group

**Ομάδα Κινδύνου εθισμού από το Διαδίκτυο**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Normal level	40	40,0	40,0	40,0
Mild level	49	49,0	49,0	89,0
Moderate level	11	11,0	11,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

**Διάγραμμα 8:** Ραβδόγραμμα της μεταβλητής Score\_Group



#### Σχέση μεταξύ της εμφάνισης εξάρτησης στο διαδίκτυο και του κοινωνικού άγχους

Η μέση τιμή του βαθμού εξάρτησης στο διαδίκτυο σε όσους ερωτώμενους απάντησαν ότι βιώνουν «σπάνια» κοινωνικό άγχος είναι 28.8 (min= 20, max=38, sd=4.6), σε όσους απάντησαν «περιστασιακά» είναι 36.3 (min=24, max=66, sd=9.7), σε όσους απάντησαν «συχνά» είναι 31 (min=21, max=62, sd=12.5), σε όσους απάντησαν «πολύ συχνά» είναι 37.1 (min=21, max=64) και σε όσους απάντησαν «πάντα» είναι 49 (min=33, max=58) δηλαδή στα όρια του εθισμού. Φαίνεται να υπάρχει κάποια αύξηση του βαθμού εξάρτησης όσο αυξάνεται η συχνότητα κοινωνικού άγχους, αλλά αυτό είναι κάτι που θα αποδειχθεί στην επόμενη Ενότητα της Στατιστικής

Συμπερασματολογίας. Από την Περιγραφική Ανάλυση πάντως φαίνεται να υπάρχει σχέση μεταξύ κοινωνικού άγχους και εμφάνισης εξάρτησης στο διαδίκτυο.

**Πίνακας 9:** Πίνακας περιγραφικών μέτρων της μεταβλητής Score ανά Social\_Stress

**Descriptives**

	Πόσο συχνά βιώνεται κοινωνικό άγχος σε καταστάσεις της καθημερινής σας ζωής	Statistic	Std. Error	
Score	Mean	28,8333	1,09141	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	26,5307	
		Upper Bound	31,1360	
	5% Trimmed Mean	28,8148		
	Median	29,0000		
	Variance	21,441		
	Σπάνια Std. Deviation	4,63046		
	Minimum	20,00		
	Maximum	38,00		
	Range	18,00		
	Interquartile Range	6,50		
	Skewness	-,064	,536	
	Kurtosis	,046	1,038	
	Περιστασιακά	Mean	36,3548	1,74168
95% Confidence Interval Lower Bound		32,7979		

	for Mean	Upper Bound	39,9118	
	5% Trimmed Mean		35,6111	
	Median		34,0000	
	Variance		94,037	
	Std. Deviation		9,69724	
	Minimum		24,00	
	Maximum		66,00	
	Range		42,00	
	Interquartile Range		12,00	
	Skewness		1,239	,421
	Kurtosis		1,848	,821
	Mean		36,2000	2,50333
	95% Confidence Interval	Lower Bound	31,0334	
	for Mean	Upper Bound	41,3666	
	5% Trimmed Mean		35,6333	
	Median		36,0000	
Συχνά	Variance		156,667	
	Std. Deviation		12,51666	
	Minimum		21,00	
	Maximum		62,00	
	Range		41,00	

	Interquartile Range		19,50	
	Skewness		,547	,464
	Kurtosis		-,764	,902
	Mean		37,1304	2,49213
	95% Confidence Interval	Lower Bound	31,9621	
	for Mean	Upper Bound	42,2988	
	5% Trimmed Mean		36,5483	
	Median		35,0000	
	Variance		142,846	
Πολύ συχνά	Std. Deviation		11,95181	
	Minimum		21,00	
	Maximum		64,00	
	Range		43,00	
	Interquartile Range		15,00	
	Skewness		,772	,481
	Kurtosis		,057	,935
	Mean		49,0000	8,02081
	95% Confidence Interval	Lower Bound	14,4893	
	for Mean	Upper Bound	83,5107	
	5% Trimmed Mean		.	
Πάντα	Median		56,0000	



Variance	193,000	
Std. Deviation	13,89244	
Minimum	33,00	
Maximum	58,00	
Range	25,00	
Interquartile Range	.	
Skewness	-1,692	1,225
Kurtosis	.	.



### Σχέση μεταξύ της εμφάνισης εξάρτησης στο διαδίκτυο και της Μοναχικότητας

Η μέση τιμή του βαθμού εξάρτησης από το διαδίκτυο σε όσους δεν θεωρούν τον εαυτό τους μοναχικό βρέθηκε 33.3 (min=20, max=62, sd=9.2), σε όσους θεωρούν τον εαυτό του λίγο μοναχικό βρέθηκε 36.7 (min=21, max=66, sd= 11.7), σε όσους θεωρούν τον εαυτό τους αρκετά μοναχικό βρέθηκε 33.3 (min=22, max=47, sd=7.7) και σε όσους θεωρούν τον εαυτό τους πολύ μοναχικό βρέθηκε 42.5 (min=22, max=61, sd=19.4). Από μια πρόχειρη ματιά δεν διακρίνεται κάποια «γραμμική σχέση» μεταξύ βαθμού εξάρτησης από το διαδίκτυο και της μοναχικότητας. Όπως αναφέραμε και στην αρχή άλλωστε, η άποψη για το εάν ένα άτομο θεωρεί τον εαυτό του μοναχικό βασίζεται στην προσωπική άποψη του ερωτώμενου, οπότε δεν μπορεί να γενικευτεί ή να βγει κάποιο ασφαλές συμπέρασμα.

**Πίνακας 10:** Πίνακας περιγραφικών μέτρων της μεταβλητής Score ανά Aloneness

#### Descriptives

Κατά πόσο θα θεωρούσατε τον εαυτό σας ως ένα μοναχικό άτομο		Statistic	Std. Error
Score	Καθόλου	Mean	33,3214
		95% Confidence Interval for Mean	1,74123
		Lower Bound	29,7487
		Upper Bound	36,8941
		5% Trimmed Mean	32,7063
		Median	31,5000
		Variance	84,893
		Std. Deviation	9,21373

	Minimum	20,00	
	Maximum	62,00	
	Range	42,00	
	Interquartile Range	13,25	
	Skewness	1,124	,441
	Kurtosis	2,006	,858
	Mean	36,7037	1,59108
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 33,5124 Upper Bound 39,8950	
	5% Trimmed Mean	36,0556	
	Median	33,5000	
	Variance	136,703	
Λίγο	Std. Deviation	11,69201	
	Minimum	21,00	
	Maximum	66,00	
	Range	45,00	
	Interquartile Range	15,00	
	Skewness	,823	,325
	Kurtosis	-,140	,639
	Mean	33,3571	2,06915
Αρκετά	95% Confidence Interval	Lower Bound 28,8870	

	for Mean	Upper Bound	37,8273	
	5% Trimmed Mean		33,2302	
	Median		32,5000	
	Variance		59,940	
	Std. Deviation		7,74206	
	Minimum		22,00	
	Maximum		47,00	
	Range		25,00	
	Interquartile Range		14,00	
	Skewness		,165	,597
	Kurtosis		-1,091	1,154
	Mean		42,5000	9,69966
	95% Confidence Interval	Lower Bound	11,6314	
	for Mean	Upper Bound	73,3686	
	5% Trimmed Mean		42,6111	
	Median		43,5000	
Πολύ	Variance		376,333	
	Std. Deviation		19,39931	
	Minimum		22,00	
	Maximum		61,00	
	Range		39,00	

Interquartile Range	36,00	
Skewness	-,108	1,014
Kurtosis	-4,971	2,619



### Σχέση μεταξύ της εμφάνισης εξάρτησης στο διαδίκτυο και του Φύλου

Από τον παραπάνω πίνακα βλέπουμε ότι η μέση τιμή του βαθμού εξάρτησης στο διαδίκτυο είναι 37.5 στους άνδρες (min=23, max=66, sd=11.8) και 34.9 στις γυναίκες (min=20, max=64, sd=10.7).

Τέλος, η σχέση μεταξύ της εμφάνισης εξάρτησης στο διαδίκτυο και της Απομόνωσης δεν μπορεί να διευκρινιστεί επαρκώς διότι, όπως είδαμε και προηγουμένως, οι τελευταίες δύο κατηγορίες («Πολύ συχνά» και «Πάντα») δεν είχαν επαρκή αριθμό ερωτώμενων (1%).

**Πίνακας 11:** Πίνακας περιγραφικών μέτρων της μεταβλητής Score ανά Φύλο

#### Descriptives

	Gender	Statistic	Std. Error
Score	Άνδρας	Mean	37,5652
		95% Confidence Interval Lower Bound	32,4789
		for Mean Upper Bound	42,6515
		5% Trimmed Mean	36,8454
		Median	36,0000
		Variance	138,348
		Std. Deviation	11,76214

Minimum		23,00	
Maximum		66,00	
Range		43,00	
Interquartile Range		14,00	
Skewness		,823	,481
Kurtosis		,158	,935
Mean		34,9091	1,22268
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	32,4739	
	Upper Bound	37,3443	
5% Trimmed Mean		34,2136	
Median		32,0000	
Variance		115,110	
Γυναίκα Std. Deviation		10,72894	
Minimum		20,00	
Maximum		64,00	
Range		44,00	
Interquartile Range		14,50	
Skewness		,977	,274
Kurtosis		,406	,541

## 6.2 Στατιστική Συμπερασματολογία

Όπως παρατηρούμε στους Πίνακες 12 – 15 η προϋπόθεση της ύπαρξης Κανονικότητας της μεταβλητής Score σε κάθε κατηγορία των ποιοτικών μεταβλητών Aloneness, Isolation, Social stress και Gender απορρίπτεται ( $p$ -value < 0.05). Επομένως σε όλες τις περιπτώσεις θα εφαρμόσουμε τον αντίστοιχο μη παραμετρικό έλεγχο. Αυτό βέβαια ήταν σχετικά αναμενόμενο διότι ο αριθμός των δειγμάτων στις περισσότερες κατηγορίες ήταν μικρός ( $n < 30$ ) επομένως δύσκολα θα μπορούσε να υπάρχει η ζητούμενη συμμετρία.

**Πίνακας 12:** Έλεγχος της Κανονικότητας του Score για κάθε κατηγορία της Μοναχικότητας

### Tests of Normality

	Κατά πόσο θα θεωρούσατε τον εαυτό σας ως ένα μοναχικό άτομο	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Score	Καθόλου	,157	28	,076	,925	28	,047
	Λίγο	,138	54	,012	,921	54	,002
	Αρκετά	,151	14	,200*	,957	14	,667
	Πολύ	,273	4	.	,867	4	,288

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

**Πίνακας 13:** Έλεγχος της Κανονικότητας του Score για κάθε κατηγορία του Κοινωνικού άγχους

### Tests of Normality

	Πόσο συχνά βιώνεται κοινωνικό άγχος σε καταστάσεις της καθημερινής σας ζωής	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.

		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Score	Σπάνια	,151	18	,200*	,969	18	,784
	Περιστασιακά	,177	31	,015	,899	31	,007
	Συχνά	,170	25	,061	,914	25	,038
	Πολύ συχνά	,113	23	,200*	,936	23	,149
	Πάντα	,359	3	.	,810	3	,138

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

*Πίνακας 14: Έλεγχος της Κανονικότητας του Score για κάθε κατηγορία της Απομόνωσης*

**Tests of Normality<sup>b,c</sup>**

	Πόσο συχνά νιώθετε ότι απομονώνεστε από τον κοινωνικό σας περίγυρο	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Score	Σπάνια	,163	37	,015	,872	37	,001
	Περιστασιακά	,128	41	,088	,954	41	,096
	Συχνά	,161	20	,189	,901	20	,042

a. Lilliefors Significance Correction

b. Score is constant when Πόσο συχνά νιώθετε ότι απομονώνεστε από τον κοινωνικό σας περίγυρο = Πολύ συχνά. It has been omitted.

c. Score is constant when Πόσο συχνά νιώθετε ότι απομονώνεστε από τον κοινωνικό σας περίγυρο = Πάντα. It has been omitted.



**Πίνακας 15:** Έλεγχος της Κανονικότητας του Score για κάθε κατηγορία του Φύλου

**Tests of Normality**

	Gender	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Score	Ανδρας	,136	23	,200*	,930	23	,107
	Γυναίκα	,144	77	,000	,914	77	,000

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction



**Εμφάνιση εξάρτησης στο διαδίκτυο vs Κοινωνικό άγχος**

Από την έλεγχο της σχέσης μεταξύ της εμφάνισης εξάρτησης στο διαδίκτυο και του κοινωνικού άγχους επαληθεύονται οι αρχικές μας «προβλέψεις» για ύπαρξη κάποιας στατιστικά σημαντικής τάσης. Από τον παραπάνω πίνακα παρατηρούμε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση ( $p\text{-value} < 0.05$ ) επομένως μπορούμε να γενικεύσουμε στο πληθυσμό την διαπίστωση που κάναμε ότι όσο αυξάνεται το κοινωνικό άγχος του φοιτητή τόσο αυξάνεται και η πιθανότητα εμφάνισης εξάρτησης στο διαδίκτυο.

**Πίνακας 16:** *Kruskal Wallis test για τον έλεγχο της σχέσης μεταξύ εμφάνισης εξάρτησης στο διαδίκτυο και Κοινωνικού άγχους*

**Test Statistics<sup>a,b</sup>**

	Score
Chi-Square	11,117
df	4
Asymp. Sig.	,025

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable:

Πόσο συχνά βιώνεται  
κοινωνικό άγχος σε  
καταστάσεις της  
καθημερινής σας ζωής



#### Εμφάνιση εξάρτησης στο διαδίκτυο vs Μοναχικότητα

Από τον έλεγχο της σχέσης μεταξύ της εμφάνισης εξάρτησης στο διαδίκτυο και της Μοναχικότητας δεν παρατηρούμε να υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση. Αν και στην Περιγραφική Ανάλυση παρατηρήσαμε να υπάρχει μια τάση, τελικά αυτή δεν είναι στατιστικά σημαντική ( $p\text{-value} > 0.05$ ), δηλαδή δεν μπορεί να γενικευτεί στον πληθυσμό.

*Πίνακας 17: Kruskal Wallis test για τον έλεγχο της σχέσης μεταξύ εμφάνισης εξάρτησης στο διαδίκτυο και Μοναχικότητα*

#### Test Statistics<sup>a,b</sup>

	Score
Chi-Square	1,570
df	3
Asymp. Sig.	,666

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable:

Κατά πόσο θα  
θεωρούσατε τον εαυτό  
σας ως ένα μοναχικό  
άτομο



#### Εμφάνιση εξάρτησης στο διαδίκτυο vs Απομόνωση

Από τον στατιστικό έλεγχο της σχέσης μεταξύ εμφάνισης εξάρτησης στο διαδίκτυο και της απομόνωσης παρατηρούμε να υπάρχει μία στατιστικά σημαντική συσχέτιση ( $p\text{-value} < 0.05$ ).

**Πίνακας 18:** *Kruskal Wallis test για τον έλεγχο της σχέσης μεταξύ εμφάνισης εξάρτησης στο διαδίκτυο και Απομόνωσης*

**Test Statistics<sup>a,b</sup>**

	Score
Chi-Square	15,600
df	4
Asymp. Sig.	,004

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable:

Πόσο συχνά νιώθετε  
ότι απομονώνεστε από  
τον κοινωνικό σας  
περίγυρο

Ο Πίνακας 19 βοηθάει στο να ερμηνεύσουμε καλύτερα την στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ των δύο μεταβλητών. Παρατηρούμε λοιπόν ότι υπάρχει μια αυξανόμενη τάση, δηλαδή μπορούμε να αναφέρουμε ότι όσο αυξάνεται η μοναχικότητα του φοιτητή αυξάνεται και η πιθανότητα εξάρτησης στο διαδίκτυο.

**Πίνακας 19:** *Περιγραφικά αποτελέσματα του τεστ των Kruskal – Wallis*

**Ranks**

	Πόσο συχνά νιώθετε ότι απομονώνεστε από τον κοινωνικό σας περίγυρο	N	Mean Rank

Score	Σπάνια	37	37,22
	Περιστασιακά	41	60,45
	Συχνά	20	51,43
	Πολύ συχνά	1	69,00
	Πάντα	1	97,00
	Total	100	



#### Εμφάνιση εξάρτησης στο διαδίκτυο vs Φύλο

Στην Περιγραφική ανάλυση που διεξήγαμε είδαμε ότι οι άνδρες εμφανίζουν μεγαλύτερα ποσοστά εξάρτησης από ότι οι γυναίκες, αλλά από τον έλεγχο υπόθεσης βλέπουμε ότι αυτή η διαφορά δεν είναι στατιστικά σημαντική ( $p\text{-value} > 0.05$ ).

**Πίνακας 20:** Mann – Whitney test για τον έλεγχο σχέσης μεταξύ εμφάνισης εξάρτησης στο διαδίκτυο και Φύλου

#### Test Statistics<sup>a</sup>

	Score
Mann-Whitney U	770,500
Wilcoxon W	3773,500
Z	-,943
Asymp. Sig. (2-tailed)	,346

a. Grouping Variable: Gender

### 6.3 Συνοπτική περιγραφή αποτελεσμάτων

Έπειτα από την Περιγραφική Ανάλυση και την Στατιστικό Έλεγχο Υποθέσεων καταλήγουμε στα εξής αποτελέσματα:

- ❖ Η πλειοψηφία των ερωτώμενων (77%) ήταν γυναίκες.
- ❖ Κάθε ηλικιακή ομάδα αποτελούνταν από σχεδόν τον ίδιο αριθμό ερωτώμενων.
- ❖ Η πλειοψηφία των ερωτώμενων (80%) ήταν από το τμήμα Κοινωνικής εργασίας.
- ❖ Η κατανομή των ωρών που περνάει ένας φοιτητής στο διαδίκτυο ήταν συμμετρική, αφού οι περισσότεροι έτειναν προς το κέντρο (μεταξύ 2 και 6 ωρών ημερησίως), ενώ λιγότεροι στις ουρές (λιγότερο από 2 και πάνω από 6 αντίστοιχα).
- ❖ Μόνο το 22% των ερωτώμενων απάντησε ότι απομονώνεται (Συχνά – Πολύ συχνά – Πάντα).
- ❖ Η πλειοψηφία των ερωτώμενων (51%) απάντησε ότι βιώνει κοινωνικό άγχος σε καταστάσεις της καθημερινής ζωής (Συχνά – Πολύ συχνά – Πάντα).
- ❖ Οι άνδρες εμφάνισαν μεγαλύτερα ποσοστά εξάρτησης στο διαδίκτυο από ότι οι γυναίκες.
- ❖ Η μέση τιμή του Score που δείχνει τον βαθμό εξάρτησης στο διαδίκτυο ήταν 35.5 δηλαδή ένα κανονικό επίπεδο. Γενικά η κατανομή του Score ήταν αρκούντως κανονική (συμμετρική).

## 6.4 Απάντηση και συζήτηση ερευνητικών ερωτημάτων και υποθέσεων

### 6.4.1 Ερευνητικό ερώτημα 1

Το διαδίκτυο ορίζεται ως η παγκόσμια διασύνδεση μεμονωμένων δικτύων που λειτουργούν από τη κυβέρνηση, τη βιομηχανία, τον ακαδημαϊκό κόσμο και τους ιδιωτικούς φορείς παρέχοντας στους χρήστες τη δυνατότητα επικοινωνίας και ανταλλαγής πληροφοριών ανά την υφήλιο. (**Cambridge Dictionary, 2019**). Στην αρχή της ύπαρξης του, εξυπηρετούσε την διασύνδεση ερευνητικών εργαστηρίων που ασχολούνταν με κυβερνητική έρευνα ενώ από το 1994 επεκτάθηκε και άρχισε να εξυπηρετεί εκατομμύρια χρήστες και πλήθος σκοπών σε όλα τα μέρη του κόσμου. (**Leiner et al., 2009**). Δεν θα ήταν υπερβολή να ειπωθεί πως σε πολύ λίγα χρόνια το διαδίκτυο κατάφερε να εδραιωθεί ως μια πανίσχυρη πλατφόρμα που έχει αλλάξει ριζικά τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι διεξάγουν τις δουλειές τους, τις συναλλαγές τους και φυσικά την επικοινωνία τους. Η ανάπτυξη της τεχνολογίας τις τελευταίες δεκαετίες είχε ως αποτέλεσμα οι υπολογιστές, τα έξυπνα κινητά τηλέφωνα και κατ'επέκταση το διαδίκτυο, να γίνουν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας του ανθρώπου.

Η αυξημένη χρήση του διαδικτύου έχει προσφέρει αναρίθμητα πλεονεκτήματα στην ανθρωπότητα καθώς έχει καταφέρει όπως ποτέ άλλοτε να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο το άτομο δραστηριοποιείται σε διάφορες πτυχές της καθημερινότητας, όπως η ενημέρωση, η ψυχαγωγία, η επικοινωνία και η εργασία μεταξύ άλλων. Παρόλα τα οφέλη τα οποία προσφέρει η σωστή χρήση του διαδικτύου, δεν παύει να αποτελεί ένα τεχνολογικό εργαλείο. Όπως κάθε τεχνολογικό επίτευγμα, έτσι και το διαδίκτυο μπορεί να έχει θετικό ή αρνητικό αντίκτυπο για το άτομο. Αυτό φυσικά εξαρτάται από τον ίδιο τον χρήστη και το αν το χρησιμοποιεί με σύνεση ή όχι.

Το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο αποτελεί ένα σχετικά νέο πρόβλημα που άρχισε να λαμβάνει μεγαλύτερες διαστάσεις όσο αυξανόταν η προσιτότητα των ηλεκτρονικών υπολογιστών, των smartphones και φυσικά της παροχής του internet. Η

ψυχολόγος δρ. Young ήταν μια από τις πρώτες επιστήμονες που έστρεψε την προσοχή της επιστημονικής κοινότητας στο φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο το 1996 μετά τη δημοσίευση μιας μελέτης της που αφορούσε δείγμα 600 περιπτώσεων χρηστών του διαδικτύου. Από το σημείο αυτό και έπειτα το φαινόμενο άρχισε να διερευνάτε σε μεγαλύτερο βαθμό.

Σήμερα, ο εθισμός στο διαδίκτυο θεωρείτε ως μια συμπεριφορική διαταραχή που περιλαμβάνει την υπερβολική χρήση διαδικτυακών εφαρμογών η οποία οδηγεί σε επιζήμιες επιπτώσεις στις ζωές των προσβεβλημένων ατόμων και συνοδεύεται από συμπτώματα στερητικού συνδρόμου και ανοχής. Kuss et al (2014 όπως αναφέρονται στους Kuss, Griffiths, 2015).

Όσον αφορά την ερευνητική υπόθεση “ Όσο υψηλότερο το κοινωνικό άγχος του φοιτητή, τόσο υψηλότερη η πιθανότητα εμφάνισης εθισμού στο διαδίκτυο”, τα ευρήματα από τη δική μας έρευνα έρχονται να συμφωνήσουν με παρόμοια μελέτη που πραγματοποιήθηκε το 2015 στο πανεπιστήμιο Ariel στο Ισραήλ από τους (Weinstein et al, 2015), στην οποία διερευνήθηκε η σχέση μεταξύ εθισμού στο διαδίκτυο και κοινωνικού άγχους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι βρέθηκε συσχέτιση μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και του κοινωνικού άγχους. Πιο συγκεκριμένα διενεργήθηκαν δυο έρευνες με δείγμα 120 ατόμων (60 άνδρες και 60) γυναίκες). Στη πρώτη υπήρξε θετική μέτρια συσχέτιση της χρήσης του διαδικτύου και του κοινωνικού άγχους ( $r=0,342$  / $p<001$ ). Για να εξεταστεί περαιτέρω οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε υψηλό και χαμηλό κοινωνικό άγχος και αποδείχτηκε με post-hoc t-test ότι εκείνοι με υψηλό κοινωνικό άγχος είχαν υψηλότερο επίπεδο εθισμού σε σύγκριση με το χαμηλό κοινωνικό άγχος. Στη δεύτερη υπήρξε ξανά θετική μέτρια συσχέτιση ( $r=0,410$ / $p<0,001$ ), για τους άνδρες  $p<0,01$  και για τις γυναίκες  $p<,001$ .

Στα δικά μας ευρήματα, από τον έλεγχο της σχέσης μεταξύ της εμφάνισης εξάρτησης στο διαδίκτυο και του κοινωνικού άγχους επαληθεύθηκε η αρχική μας υπόθεση για ύπαρξη κάποιας στατιστικά σημαντικής τάσης. Παρατηρήθηκε ότι υπήρξε στατιστικά σημαντική σχέση ( $p$ -value < 0.05) επομένως μπορούμε να γενικεύσουμε στο πληθυσμό την διαπίστωση που κάναμε. Άρα απεδείχθη ότι όσο υψηλότερο είναι το κοινωνικό άγχος του φοιτητή, τόσο υψηλότερη είναι η πιθανότητα εμφάνισης εθισμού στο διαδίκτυο.

Το κοινωνικό άγχος αποτελεί ένα ιδιαίτερα ενδιαφέρον σημείο εστίασης καθώς αποτελεί ένα φαινόμενο που λίγο πολύ όλοι μπορούμε να βιώσουμε στη καθημερινότητά μας.

Από κοινωνιολογική άποψη η κοινωνία αντιπροσωπεύει ένα σύνολο, μια κοινότητα, ένα έθνος ή μια ευρεία ομάδα ανθρώπων που συνδέονται μεταξύ τους με κοινές παραδόσεις, έθιμα, πολιτισμό, θεσμούς, συλλογικές δραστηριότητες και ενδιαφέροντα. **(Merriam-webster, 2019)**. Η κοινωνία συνεχώς μεταβάλλεται ανταποκρινόμενη στις απαιτούμενες συνθήκες. Το κοινωνικό άγχος μπορεί να εμφανιστεί με διάφορες μορφές ανάλογα με το τι είναι αποδεκτό και επιθυμητό από την εκάστοτε κοινωνία.

Κοινωνικό άγχος ονομάζεται το άγχος που έχει να κάνει με κοινωνικές περιστάσεις και την αλληλεπίδραση με άλλους ανθρώπους. Περιλαμβάνει συναισθήματα φόβου και δυσφορία που προέρχεται από αναμενόμενες ή πραγματικές καταστάσεις κοινωνικής αξιολόγησης. Τέτοια συναισθήματα εμφανίζονται όταν το άτομο θέλει να κάνει μια ευνοϊκή εντύπωση, αλλά αμφιβάλει ότι θα πετύχει. Βασική προϋπόθεση είναι η ύπαρξη της πεποίθησης ότι μια κατάσταση συνεπάγεται κοινωνική αξιολόγηση από άλλους. Η ουσία του κοινωνικού άγχους είναι ότι το άτομο φοβάται ότι θα βρεθεί ανεπαρκές από άλλους και ως εκ τούτου θα απορριφθεί. **(Leitenberg, 1990)**. Ο όρος “φοβία” χαρακτηρίζει τον παράλογο φόβο για συγκεκριμένες καταστάσεις, αντικείμενα ή συνθήκες. **(Therapia, 2018)**

Το κοινωνικό άγχος μπορεί να εκδηλωθεί με διάφορες μορφές στο περιβάλλον που δραστηριοποιείτε ο φοιτητικός πληθυσμός όπως: Αδυναμία συζήτησης με αγνώστους ή δημόσιας ομιλίας, άγχος για Ραντεβού και άγχος όταν πηγαίνει στη σχολή ή σε κάποιο πάρτι.

Η κοινωνική εργασία και κατ' επέκταση ο κοινωνικός λειτουργός βοηθούν τους ανθρώπους να λύσουν προβλήματα στην καθημερινή τους ζωή. Μπορούν να υποστηρίξουν εκείνους που παλεύουν μια ασθένεια, αντιμετωπίζουν έναν εθισμό ή εμφανίζουν δυσκολίες στη ψυχική υγεία τους. Παρέχοντας ατομική, ή οικογενειακή θεραπεία, βοηθούν στην καταπολέμηση της κατάθλιψης, του άγχους, και άλλα προβλήματα ψυχικής υγείας ή συμπεριφοράς. Οι κοινωνικοί λειτουργοί φιλοξενούν ομάδες υποστήριξης, δημιουργούν προγράμματα θεραπείας και κάνουν παρεμβάσεις



όταν κρίνεται απαραίτητο. με σκοπό την αποκατάσταση και ενίσχυση της λειτουργικότητας. **(GoodTherapy.org, 2016)**

Σε περίπτωση που το άτομο που πάσχει από το κοινωνικό άγχος δεν δείξει σημάδια βελτίωσης, ο κοινωνικός λειτουργός μπορεί να τον παραπέμψει σε ειδικό ψυχίατρο για τη διεξαγωγή ψυχανάλυσης. Στη περίπτωση που ανακαλυφθεί σοβαρό πρόβλημα, για τη θεραπεία έντονου κοινωνικού άγχους, χρησιμοποιείτε συνήθως ένας συνδυασμός φαρμακευτικής αγωγής και ψυχοθεραπείας. Τέλος, μπορεί να χρησιμοποιηθεί η θεραπεία EMDR, (ψυχοθεραπεία που επιτρέπει στους ανθρώπους να θεραπεύονται από τα συμπτώματα και τη συναισθηματική δυσφορία που είναι αποτέλεσμα δυσάρεστων εμπειριών, βιωμάτων της ζωής) σε περιπτώσεις που το κοινωνικό άγχος συνδέεται αιτιολογικά με ψυχοτραυματικά γεγονότα. **(Therapia, 2018)**

#### 6.4.2 Ερευνητικό ερώτημα 2 και 3

Στο ερευνητικό ερώτημα “ - Σχετίζεται η απομόνωση με την εμφάνιση εξάρτησης στο διαδίκτυο; ” Τα αποτελέσματα της έρευνας μας συμφωνούν με αυτά των **(Puri, Sharma, 2016)** σε έρευνα που εκπόνησαν στην Ινδία το 2016.

Σε ένα γυμνάσιο στο Νότιο Δελχί, διερευνήθηκε η σχέση μεταξύ εθισμού στο διαδίκτυο με τη κατάθλιψη, μοναξιά και απομόνωση σε εφήβους, σε ένα ισάριθμο δείγμα 100 μαθητών. Η μελέτη διαπίστωσε ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο σχετίζεται θετικά με την κατάθλιψη, τη μοναξιά και την κοινωνική απομόνωση και πως η αυξημένη χρήση του διαδικτύου οδηγεί σε όλα τα παραπάνω. Όσον αφορά στο ερευνητικό μας ερώτημα, βρήκαμε ότι η απομόνωση σχετίζεται με την εμφάνιση εξάρτησης στο διαδίκτυο καθώς από τον στατιστικό έλεγχο της σχέσης μεταξύ των δύο, παρατηρήθηκε ύπαρξη μίας στατιστικά σημαντικής συσχέτισης ( $p\text{-value} < 0.05$ ). Το εύρημα αυτό συμφωνεί με την έρευνα των Puri και Sharma και κατέληξε στο αποτέλεσμα ότι η απομόνωση σχετίζεται θετικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο.

Στο ερευνητικό ερώτημα “Σχετίζεται η μοναχικότητα με την εμφάνιση εξάρτησης στο διαδίκτυο; ” Τα αποτελέσματα που βρήκαμε αντικρούονται με την έρευνα των **(Erol and Cirak, 2019)** που πραγματοποιήθηκε σε δημόσιο Πανεπιστήμιο της

Τουρκίας σε δείγμα 489 συμμετεχόντων και εξέτασε τα επίπεδα μοναχικότητας και εθισμού στο διαδίκτυο.

Από το δείγμα το 15,1% (n=74) δήλωσε υψηλά αποτελέσματα μοναξιάς ενώ το 84,9% (n=415) δήλωσε χαμηλότερα σκορ. Οι νεότεροι ηλικιακά (-21) ένιωσαν περισσότερη μοναξιά σε σχέση με τους μεγαλύτερους ηλικιακά κάτι που αποδόθηκε στη μη προσαρμογή τους στο Πανεπιστημιακό περιβάλλον. Βρέθηκε επίσης σημαντική συσχέτιση μεταξύ μοναχικότητας και διαδικτυακού εθισμού ( $r = .237, n = 489, p = .00$ )

Στη δική μας έρευνα παρατηρήσαμε ότι όσο περισσότερο μοναχικός δηλώνει ένας φοιτητής τόσο μεγαλύτερη είναι και η εξάρτηση του από το διαδίκτυο, αλλά αυτό δεν απεδείχθη στατιστικά από το δείγμα μας καθώς από τον έλεγχο της σχέσης μεταξύ των δύο δεν παρατηρούμε να υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση ( $p\text{-value} > 0.05$ ), δηλαδή δεν μπορεί να γενικευτεί στον πληθυσμό. Εδώ παρατηρήθηκε ότι το εύρημα αυτό αντικρούεται με την έρευνα που δημοσιεύτηκε το 2019 στο πανεπιστήμιο Mehmet Akif στη Τουρκία. **(Erol and Cirak, 2019)**

Η μοναχικότητα και η απομόνωση είναι δυο ακόμη σημαντικές παράμετροι που πρέπει να έχουμε υπόψη όταν ερευνούμε το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο καθώς υπάρχει εκτενής βιβλιογραφία η οποία αποδεικνύει τη σχέση μεταξύ των δύο **(Beard. 2005; Tokunaga & Rains, 2010, Erol and Cirak, 2019)**

Ο άνθρωπος όπως γνωρίζουμε και από τον Αριστοτέλη είναι φύσιν κοινωνικό ον. Η υγιής κοινωνικοποίηση δυνατές οικογενειακές και φιλικές σχέσεις, καθώς επίσης και σχέσεις συντροφικότητας που έχουν διάρκεια μέσα στο χρόνο. **(Animacare, 2020)** Ωστόσο ο σύγχρονος τρόπος ζωής στα μεγάλα αστικά κέντρα, οι απαιτήσεις της καθημερινότητας και η υπερβολική ενασχόληση με τις νέες τεχνολογίες καθιστούν δύσκολη τη κοινωνικοποίηση. Πολλές φορές υπό την έλλειψη χρόνου προτιμώνται τα κοινωνικά δίκτυα για επικοινωνία γεγονός που αντικαθιστά τη προσωπική επαφή.

**Οι (Munoz – Rivas et al. 2010)** έχουν υποστηρίξει ότι υπάρχουν αρκετοί άνθρωποι οι οποίοι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο με σκοπό να αντιμετωπίσουν αρνητικά συναισθήματα όπως μοναξιά, θυμό και κατάθλιψη. Οι **(Morahan – Martin & Schumacher, 2000)** έχουν αναφέρει ότι το διαδίκτυο μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί με σκοπό την αντιμετώπιση ψυχολογικών προβλημάτων. Παρόλο που

το διαδίκτυο μπορεί να αποτελέσει ένα σχετικά ασφαλές μηχανισμό αντιμετώπισης τέτοιων προβλημάτων, ενδεχομένως, υπάρχει ο κίνδυνος ανάπτυξης εξάρτησης από αυτό εξαιτίας της ανακούφισης που προσφέρει (**LaRose et al., 2003**). Επιπλέον, η μη έκθεση στο κοινωνικό περιβάλλον δημιουργεί ένα αίσθημα ασφάλειας στο χρήστη. Λόγο απομόνωσης μπορεί να αποτελέσει ένα χρόνιο πρόβλημα υγείας ή μια απώλεια ενός κοντινού προσώπου. Σε αυτό το σημείο χρειάζεται να γίνει διαχωρισμός μεταξύ της μοναχικότητας και της εσωστρέφειας με την μοναξιά και την απομόνωση. Είναι απολύτως λογικό και σεβαστό το γεγονός να θέλει να μείνει κανείς μόνος του για ένα εύλογο χρονικό διάστημα. Όμως η μοναχικότητα μπορεί να μετατραπεί σε μοναξιά και να καταλήξει στην απομόνωση.

Προσωπικοί λόγοι ή εξωτερικοί παράγοντες που το άτομο δεν μπορεί να προσδιορίσει μπορεί να έχουν ως συνέπεια την απομάκρυνση από το κοινωνικό του περιβάλλον. (**Animacare, 2020**) Η απομόνωση συνδέεται με αισθήματα βαθιάς θλίψης, έντονου ψυχικού πόνου ( π.χ. ένα ψυχικό τραύμα) και συχνά για την αντιμετώπιση αναπτύσσονται λανθασμένες συνήθειες που περιλαμβάνουν τη κατανάλωση αλκοόλ και παράνομων ουσιών. Η εξάρτηση στο διαδίκτυο εντάσσεται σε μια από αυτές τις συνήθειες καθώς το άτομο καταφεύγει σε άλλες διεξόδους που του προσφέρουν χαρά προκειμένου να αναπληρώσει αυτό το κενό.

Οι κοινωνικοί λειτουργοί, και σε τέτοιου είδους περιπτώσεις, ως επαγγελματίες υψηλής κατάρτισης θα πρέπει να εργαστούν για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και της ευημερίας του εξυπηρετούμενου. Θα πρέπει να αναδεικνύουν συμπόνοια, ενσυναίσθηση, ισχυρές διαπροσωπικές δεξιότητες, δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων καθώς και δεξιότητες ακρόασης και οργάνωσης. (**GoodTherapy.org, 2016**) Έτσι θα είναι στη θέση να παρέμβουν με το κατάλληλο τρόπο και να βοηθήσουν αυτούς που χρειάζονται υποστήριξη να αντιμετωπίσουν τις δυσχέρειες τους. Η βοήθεια μπορεί να έρθει με τη μορφή της ενημέρωσης του φιλικού και οικογενειακού περιβάλλοντος, της παρότρυνσης του ατόμου να αναζητήσει κοινωνικές διεξόδους καθώς και της της ενθάρρυνσης του για τη συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες. (**Animacare, 2020**)

#### 6.4.3 Ερευνητικό ερώτημα 4

Στο ερευνητικό ερώτημα’’ - Σχετίζεται το φύλο με την εμφάνιση εξάρτησης; Οι γυναίκες ή οι άνδρες εμφανίζουν μεγαλύτερα ποσοστά;’’ παρατηρήσαμε ότι οι άνδρες εμφάνισαν μεγαλύτερα ποσοστά εξάρτησης στο διαδίκτυο από ότι οι γυναίκες, αλλά αυτό δεν αποδείχθη στατιστικά από το δείγμα καθώς από τον έλεγχο υπόθεσης παρατηρήθηκε ότι η διαφορά δεν είναι στατιστικά σημαντική ( $p\text{-value} > 0.05$ ). Παρόλο λοιπόν το γεγονός ότι παρατηρήθηκε πως οι άνδρες εμφάνισαν μεγαλύτερα ποσοστά εξάρτησης, αυτό δεν μπόρεσε να αποδειχθεί στατιστικά από το δείγμα. Η έρευνα των **(Weinstein et al, 2015)** η οποία προαναφέρθηκε, και είχε διερευνήσει τη σχέση μεταξύ εθισμού στο Διαδίκτυο και κοινωνικού άγχους είχε ως μια από τις βασικές της ερευνητικές υποθέσεις το ότι οι άνδρες ‘‘είναι περισσότερο εθισμένοι στο διαδίκτυο από ότι οι γυναίκες’’. Τα αποτελέσματα της όμως έδειξαν ότι δεν υπήρξε σημαντική διαφορά στα ποσοστά εμφάνισης εθισμού μεταξύ των δύο φύλων. Το γεγονός αυτό επαληθεύει και τα δικά μας ευρήματα τα οποία επίσης δείχνουν να μην υπάρχει σημαντική διαφορά.

Το φύλο του ατόμου έχει ενδιαφέρον στη προκειμένη περίπτωση διότι σύμφωνα με τη βιβλιογραφία μπορεί να διαδραματίσει ρόλο στην εμφάνιση προβληματικής συμπεριφοράς με το Διαδίκτυο.

Ανεξαρτήτως του λόγου που κάνουν χρήση του διαδικτύου, τόσο οι άντρες όσο και οι γυναίκες είναι εξίσου πιθανό να εμφανίσουν προβλήματα κατάχρησης. που ενδεχομένως να οδηγήσουν στον διαδικτυακό εθισμό.

Οι **(Kuss, Griffiths, 2015)** έχουν αναφέρει πως η κοινωνική ικανότητα των αγοριών συγκριτικά με των κοριτσιών, διαμορφώνεται με πιο αργούς ρυθμούς κατά την εφηβεία κάτι που ενδεχομένως να οδηγήσει στην υπερβολική εμπλοκή με το διαδίκτυο.

Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι οι γυναίκες είναι ασφαλής από το φαινόμενο αυτό. Οι **(Kuss, Griffiths, 2015)** εξηγούν επίσης, ότι και οι γυναίκες παρουσιάζουν παρόμοια ποσοστά εθισμού στο διαδίκτυο αν και σε διαφορετικές χρήσεις του. Για παράδειγμα, εκεί που τα αγόρια πιο συχνά επικεντρώνονται σε διαδικτυακά βιντεοπαιχνίδια, τα

κορίτσια κάνουν συχνότερη κατάχρηση σε λειτουργίες όπως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. **(Kuss, Griffiths, 2015).**

Σε γενικές γραμμές, αν και η κατάχρηση του διαδικτύου φαίνεται να είναι διαφορετική για τις γυναίκες από ότι για τους άντρες, δεν παύει να παραμένει ένα φαινόμενο που πλήττει και τους δύο και συχνά οδηγεί στο παραγκωνισμό του πραγματικού κόσμου. **(Kuss, Griffiths, 2015).**

Η θέση της κοινωνικής εργασίας πάνω στο εύρημα που αφορά το φύλο και τη σχέση του με την εμφάνιση εθισμού, πρέπει να είναι η λειτουργία του επαγγελματία με βάση τη δεοντολογία του επαγγέλματος και η παροχή της δέουσας προσοχής και σεβασμού στον εξυπηρετούμενο ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας και οποιουδήποτε χαρακτηριστικού ταυτότητας. Θα πρέπει να παραμένει αμερόληπτος και να καθοδηγεί το άτομο στην επίλυση της δυσκολίας που αντιμετωπίζει, παρέχοντας την απαραίτητη ενθάρρυνση, ενίσχυση, ενδυνάμωση ή συμβουλευτική.

## 6.4 Συμπεράσματα-προτάσεις

Η αποφυγή της χρήσης του διαδικτύου είναι μάλλον μια με ρεαλιστική προσδοκία μιας και αποτελεί πλέον αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής ζωής του ατόμου στις σύγχρονες κοινωνίες. Αποτελεί πλέον ένα βασικό μέσο επικοινωνίας, το οποίο διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στις κοινωνικές σχέσεις των ατόμων αλλά και ένα μέσο ψυχαγωγίας που χρησιμοποιείτε από μικρούς και μεγάλους. Με ολοένα ο αριθμός των ατόμων που συνδέεται στο διαδίκτυο συνεχώς να αυξάνεται προκύπτουν προβλήματα όπως ζητήματα ασφαλείας, κατάχρησης και εξάρτησης. Παρακάτω αποτυπώνονται κάποιες από τις προτάσεις για την αντιμετώπιση τέτοιων προβλημάτων.

- Ουσιαστική εκπαίδευση και επιμόρφωση σχετικά με τους υπολογιστές και το διαδίκτυο τόσο για νέους όσο και για γονείς.

Μεγάλη σημασία έχει η σωστή επιμόρφωση σχετικά με τους υπολογιστές και φυσικά το διαδίκτυο. Η σωστή κατανόηση των ψυχολογικών και κοινωνικών αντίκτυπων που έχει το διαδίκτυο στην καθημερινότητα του ατόμου, των πλεονεκτημάτων που προσφέρει και φυσικά των κινδύνων που ελλοχεύουν από τον εθισμό είναι μείζονος σημασίας στην σωστή χρήση του εργαλείου αυτού.

- Σωστή πρόληψη.

Η πρόληψη θα πρέπει να επικεντρώνεται στις μικρές ηλικίες με σκοπό την προστασία των νέων από τους κινδύνους της κατάχρησης του διαδικτύου. Θα πρέπει να τίθενται και να τηρούνται συγκεκριμένα όρια από κοινού μέσα στην οικογένεια τα οποία θα χαλαρώνουν ή θα αλλάζουν ανάλογα με την ηλικία και τις προδιαθέσεις του παιδιού. Για παράδειγμα, μπορεί να γίνει χρήση του 'Γονικού Ελέγχου' που παρέχουν τα windows με σκοπό τον περιορισμό στα χρονικά όρια που μπορεί κάποιος να παραμένει συνδεδεμένος έτσι ώστε να αποφεύγονται υπερβολικές σπατάλες χρόνου. Άλλα παραδείγματα πρόληψης μπορεί να είναι ο καθορισμός ηλικιακού ορίου σε παιχνίδια, εφαρμογές και ιστοσελίδες, έτσι ώστε να μην μπορεί κάποιος να έχει πρόσβαση σε ακατάλληλο ή επικίνδυνο για την ηλικία του περιεχόμενο.

- Ενημέρωση του πληθυσμού.

Ξεκινώντας από την πρωτοβάθμια εκπαίδευση ειδικευμένοι επιστήμονες θα κληθούν να αφυπνίσουν τους νέους και να τους ενημερώσουν τόσο για τους κινδύνους που ελλοχεύουν όσο και για τα οφέλη από την σωστή χρήση του διαδικτύου. Συμπληρωματικά σε αυτό θα μπορούσε να βοηθήσει και η προβολή στα ΜΜΕ καθώς είναι επιτακτική η ανάγκη ενημέρωσης του ευρύτερου πληθυσμού ακόμη και στις πιο απομακρυσμένες περιοχές. Ταυτόχρονα, τα υπάρχοντα κέντρα αντιμετώπισης της εξάρτησης θα μπορούσαν να πραγματοποιήσουν εκπαιδευτικά - ενημερωτικά σεμινάρια με σκοπό την ενημέρωση των τοπικών κοινοτήτων τους.

Όσον αφορά την προσωπική ή ατομική ενημέρωση γονέων, υπάρχουν ιστοσελίδες όπως το School Of Cool, (<https://www.e-parenting.gr/school-of-cool/>). Το School of Cool αποτελεί μια ιστοσελίδα η οποία αφορά τους γονείς και έχει στόχο την ενημέρωσή τους σχετικά με το διαδίκτυο και την διάλεκτο των νέων που χρησιμοποιούν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Έτσι οι γονείς θα μπορούν να έρθουν πιο κοντά με τα παιδιά, να τα καταλάβουν και να τα βοηθήσουν στις όποιες δυσκολίες αντιμετωπίσουν χωρίς να υπάρχει χάσμα επικοινωνίας ανάμεσά τους.

- Κινητοποίηση του ατόμου να ανακαλύψει εναλλακτικές ασχολίες.

Αρκετές φορές το διαδίκτυο χρησιμοποιείτε ως υποκατάστατο άλλων ασχολιών τις οποίες το άτομο δεν έχει την δυνατότητα να πράξει είτε λόγω έλλειψης χρόνου είτε επειδή δεν έχει ανακαλύψει άλλα ενδιαφέροντα με τα οποία μπορεί να ασχολείται στον ελεύθερο χρόνο του. Είναι σημαντικό μέσω της αλληλεπίδρασης και του διαλόγου με τον στενό οικογενειακό ή κοινωνικό κύκλο, το άτομο να προσπαθήσει να βρει τρόπους ανάδειξης πρόσθετων ενδιαφερόντων και χόμπι ανάλογα με τις κλίσεις του.

- Μελλοντικές έρευνες.

Είναι αδιαμφισβήτητο το ότι ένα τόσο επίκαιρο ζήτημα όπως η εξάρτηση στο διαδίκτυο χρειάζεται περαιτέρω εμβάθυνση μέσω μελλοντικών ερευνών οι οποίες θα κληθούν να παρουσιάσουν και να αναλύσουν το φαινόμενο της εξάρτησης έτσι όπως αναμένεται να εξελιχθεί. Ένας ψηφιακά προηγμένος κόσμος αναμένεται να εξελιχθεί ως το 2030 σύμφωνα με τον Σιώμο που θα αποτελεί την 4<sup>η</sup> Βιομηχανική επανάσταση. Τέτοιου είδους μελλοντικές μελέτες θα πρέπει να ξεκαθαρίσουν αν ο εθισμός στο

διαδίκτυο αποτελεί μια παθολογική συμπεριφορά η οποία πληροί τα κριτήρια για να θεωρείτε ανεξάρτητη διαταραχή η οποία θα συμπεριληφθεί στο DSM του APA, ή αν αποτελεί σύμπτωμα άλλων ψυχοπαθολογιών.

Θα πρέπει επίσης να εστιάσουν εκτός από πληθυσμούς που αφορούν νέους, στον ρόλο των γονέων και των εκπαιδευτικών και να μελετήσουν τη συμβολή αυτών στον περιορισμό του φαινομένου.

Επιπλέον, θα ήταν σκόπιμο να πραγματοποιηθούν έρευνες που να παρουσιάζουν και να αναλύουν το φαινόμενο της διαδικτυακής εξάρτησης σε σχέση με άλλους παράγοντες. Ένα παράδειγμα θα μπορούσε να είναι προβλήματα συμπεριφοράς που παρουσιάζουν τα εθισμένα άτομα και δυσκολίες στην κοινωνική και επαγγελματική ανέλιξη τους με σκοπό την ανάδειξη άλλων διαστάσεων του προβλήματος. Κάτι τέτοιο θα συνέβαλε στην ευρύτερη κατανόηση του ζητήματος.



## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### Μεταφρασμένη Βιβλιογραφία

- Ιωάννου, Χ. (n.d.). Διαδίκτυο. Χρήση, κατάχρηση, εθισμός. [online] Paidiatros.com. Available at: <https://www.paidiatros.com/efivos/psychologia/internet-use-abuse-addiction> [Accessed 26 May 2020].
- Animacare. (2020). Μοναξιά-Απομόνωση. [online] Available at: <https://www.animacare.gr/mental-health/psychiki-ygeia-apo-to-a-os-to-o/54-monaksia-apomonosi>.
- Bandura, A. (1997). Στη Καλλινικάκη, Θ. (2011). Εισαγωγή στην Θεωρία και την Πρακτική της Κοινωνικής εργασίας. Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος: 2011
- Carroll, K.M., Onken, L.S., (2005). Στη Καλλινικάκη, Θ. (2011). Εισαγωγή στην Θεωρία και την Πρακτική της Κοινωνικής εργασίας. Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος: 2011
- Germain, C.B, and Gitterman, A. (1980). Στη Δημοπούλου-Λαγωνίκα, Μ. (2011). Μεθοδολογία Κοινωνικής Εργασίας, Μοντέλα Παρέμβασης, Απο την ατομική στην γενική-ολιστική παρέμβαση. Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος: 2011
- Ellinika Hoaxes. (2017). *Ευρωβαρόμετρο: Από Που Επιλέγουν οι Έλληνες να Ενημερώνονται;* [online] Available at: <https://www.ellinikahoaxes.gr/2017/06/11/trust-gap-between-traditional-and-new-media-europe/>.
- Eurostat (2019). *The Life of Women and Men in Europe - Internet Habits.* [online] The Life of Women and Men in Europe. Available at: <https://ec.europa.eu/eurostat/cache/infographs/womenmen/bloc-3c.html?lang=en>.
- Internet World Stats (2020). *European Union Internet Users, Population and Facebook Statistics.* [online] [www.internetworldstats.com](http://www.internetworldstats.com). Available at: <https://www.internetworldstats.com/stats9.htm#eu>.
- Miller, W.R., Rollnick, S. (2002). Στη Καλλινικάκη, Θ. (2011). Εισαγωγή στην Θεωρία και την Πρακτική της Κοινωνικής εργασίας. Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος: 2011
- PsychologyNowTeam (2019). *Η Εξάρτηση από τις Online Αγορές Πρέπει να Θεωρηθεί Ψυχική Διαταραχή.* [online] [www.psychologynow.gr](http://www.psychologynow.gr). Available at: <https://www.psychologynow.gr/arthra-psyxikis-ygeias/psyxikes-diataraxes/eksartisi-ethismos/8017-i-eksartisi-apo-tis-online-agores-prepei-na-theorithei-psyxiki-diataraxi.html>.
- Raistick, R., Tober, G. (2004). Στη Καλλινικάκη, Θ. (2011). Εισαγωγή στην Θεωρία και την Πρακτική της Κοινωνικής εργασίας. Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος: 2011

- SaferInternet4kids. (2017). *Έρευνα Ευρωβαρόμετρου: Οι Έλληνες Θεωρούν Το Διαδίκτυο Ως Το Πιο Έμπιστο Μέσο Ενημέρωσης*. [online] Available at: <https://saferinternet4kids.gr/nea/%CE%AD%CF%81%CE%B5%CF%85%CE%BD%CE%B1-%CE%B5%CF%85%CF%81%CF%89%CE%B2%CE%B1%CF%81%CF%8C%CE%BC%CE%B5%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%85-%CE%BF%CE%B9-%CE%AD%CE%BB%CE%BB%CE%B7%CE%BD%CE%B5%CF%82-%CE%B8%CE%B5%CF%89/>.
- Turban, E., King, D., McKay, J., Marshall, P., Lee, J., Viehland, D., ... & Pollard, C. (2000). Ηλεκτρονικό εμπόριο. *Εκδόσεις Γκιούρδας*.

### **Ελληνική Βιβλιογραφία**

- Γενικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης (n.d.). *Γ.Ν.Θ. Ιπποκράτειο*. [online] <http://www.ippokratio.gr/>. Available at: <http://www.ippokratio.gr/>.
- Δασκαλοπούλου, Μ., Καραβέλη, Κ. and Καστριώτη, Τ. (2008). *Απολογισμός Έργου ΚΕΘΕΑ 2008*.
- Δεστούνη, Χ. and Παργανά, Κ. (2017). *Εξάρτηση και Εθισμός από τις Νέες Τεχνολογίες στην Παιδική Ηλικία. Ο Ρόλος του Κοινωνικού Λειτουργού*. Πάτρα: Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Δυτικής Ελλάδας.
- Δημοπούλου-Λαγωνίκα, Μ. (2011). *Μεθοδολογία Κοινωνικής Εργασίας, Μοντέλα Παρέμβασης, Απο την ατομική στην γενική-ολιστική παρέμβαση*. Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος: 2011
- Ελληνική Εταιρία Μελέτης της Διαταραχής στο Διαδίκτυο (n.d.). *hasiad*. [online] e-parenting. Available at: <https://www.e-parenting.gr/bloggers/hasiad>.
- Ελληνική Στατιστική Εταιρία (2018). *ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ ΕΡΕΥΝΑ ΧΡΗΣΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΑΠΟ ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΑ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ: Έτος 2018*.
- Καλλινικάκη, Θ. (2011). *Εισαγωγή στην Θεωρία και την Πρακτική της Κοινωνικής εργασίας*. Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος: 2011
- ΚΕΘΕΑ (n.d.). *ΚΕΘΕΑ ΠΛΕΥΣΗ*. [online] ΚΕΘΕΑ. Available at: <https://www.kethea.gr/kethea/therapeftika-programmata/kethea-plefsi/>.
- ΚΕΘΕΑ. (n.d.). *ΚΕΘΕΑ ΑΡΙΑΔΝΗ*. [online] Available at: <https://www.kethea.gr/kethea/therapeftika-programmata/kethea-ariadni/>.
- Πνοή Στη Ζωή (n.d.). *Κέντρο Απεξάρτησης και Αποτοξίνωσης - Πνοή Στη Ζωή*. [online] [www.pnoistizoi.gr](http://www.pnoistizoi.gr). Available at: <https://www.pnoistizoi.gr/>.

### Ξενογλώσσα Βιβλιογραφία

- Abbas, G. (2018). *Advantages & Disadvantages of Internet | Internet Merits & DeMerits*. [online] dgaps.com. Available at: <https://dgaps.com/advantages-disadvantages-of-internet-53>.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th Ed)*. Washington Dc: American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association. (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (3rd ed.)*. Washington, DC
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders IV, Text-Revision*. Washington, D. C.: American Psychiatric Association
- Anderson, J. (2015). What Do Illegal Content and Prohibited Content Mean? | LegalVision. *LegalVision*. [online] 26 Feb. Available at: <https://legalvision.com.au/illegal-prohibited-content/>. [Accessed 6 Mar. 2020].
- Andrews, E. (2018). Who invented the internet? [online] HISTORY. Available at: <https://www.history.com/news/who-invented-the-internet>.
- Beard, K.W., 2005. Internet addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), pp.7-14.
- Block, J.J. (2008). Issues for DSM-V: Internet Addiction. *American Journal of Psychiatry*, 165(3), pp.306–307.
- Brenner, V., 1997. Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: the first 90 days of the Internet Usage Survey. *Psychological reports*, 80(3), pp.879-882.
- Cambridge Dictionary (2019). THE INTERNET | meaning in the Cambridge English Dictionary. [online] Cambridge.org. Available at: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/internet>.
- Clement, J. (2019). Global digital population 2019 | Statistic. [online] Statista. Available at: <https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/>.
- Computerhope.com. (2019a). *What are the advantages of the Internet?* [online] Available at: <https://www.computerhope.com/issues/ch001808.htm>.
- Computerhope.com. (2019b). *What are the disadvantages of the Internet?* [online] Available at: <https://www.computerhope.com/issues/ch001810.htm>.

- Craven, S., Brown S., & Gilchrist, E. (2006). Sexual grooming of children: Review of literature and theoretical considerations. *Journal of Sexual Aggression*, 12, 287-299. DOI: 10.1080/13552600601069414.
- Delmonico, D. L., Griffin, E. J. (2010). “Cybersex Addiction and Compulsivity”. In Young, K. S., Nabuco, C. (eds). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Hoboken N.J.: John Wiley & Sons.
- Dictionary.com. (2018). *Dictionary.com - The world's favorite online dictionary!* [online] Available at: <https://www.dictionary.com/>.
- Dogniez, J. (2019). *Internet for Education: Advancing Sustainable Development*. [online] home. Available at: <https://www.dotmagazine.online/issues/socially-responsible-digitalization/doteditorial-ethical-standards-for-digital/internet-for-education> [Accessed 7 Jul. 2020].
- Dowling, N.A. and Brown, M. (2010). Commonalities in the Psychological Factors Associated with Problem Gambling and Internet Dependence. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), pp.437–441.
- Erol, O. and Cirak, N.S. (2019). Exploring the Loneliness and Internet Addiction Level of College Students Based on Demographic Variables. *Contemporary Educational Technology*, pp.156–172.
- Eztalks.com. (2019). *Advantages and Disadvantages of Internet Communication / ezTalks*. [online] Available at: <https://www.eztalks.com/unified-communications/advantages-and-disadvantages-of-internet-communication.html>.
- Forcepoint. (2018). *What is Malware?* [online] Available at: <https://www.forcepoint.com/cyber-edu/malware>.
- Fruhlinger, J. (2019). *What is phishing? How this cyber attack works and how to prevent it*. [online] CSO Online. Available at: <https://www.csoonline.com/article/2117843/what-is-phishing-how-this-cyber-attack-works-and-how-to-prevent-it.html>.
- Gilstrap, A. (2018). *Internet Addiction: The Consequences And Prevalence Rate*. [online] Eminent SEO. Available at: <https://www.eminentseo.com/blog/internet-addiction-consequences-prevalence/>.
- GoodTherapy.org (2016). The Important Role Social Workers Play in Mental Health. [online] GoodTherapy.org Therapy Blog. Available at: <https://www.goodtherapy.org/blog/the-important-role-social-workers-play-in-mental-health-1214157>.
- Goldberg, I., 1996. Internet addiction disorder.
- Greenfield, D.N., (2000). Virtual addiction: Help for netheads, cyberfreaks, and those who love them. *Adolescence*, 35(137), p.223.
- Griffiths, M., 2003. Internet gambling: Issues, concerns, and recommendations. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), pp.557-568.
- Griffiths, M., 2005. A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), pp.191-197.

- Griffiths, M.D, 2010. "Gambling Addiction on the Internet", In Young, K. S., Nabuco, C. (eds). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Hoboken N.J.: John Wiley & Sons
- Internet Society. (2019). *Internet Access and Education: Key considerations for policy makers* / Internet Society. [online] Available at: <https://www.internetsociety.org/resources/doc/2017/internet-access-and-education/>.
- Kuss, D.J. and Griffiths, M. (2015). *Internet addiction in psychotherapy*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Kuss, D., Griffiths, M., Karila, L. and Billieux, J. (2014). Internet Addiction: A Systematic Review of Epidemiological Research for the Last Decade. *Current Pharmaceutical Design*, [online] 20(25), pp.4026–4052. Available at: <https://pdfs.semanticscholar.org/1682/7c8aa80f394a5117126e1ec548fd08410860.pdf> [Accessed 3 Aug. 2019].
- LaRose, R., Lin, C.A. and Eastin, M.S., 2003. Unregulated Internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation?. *Media Psychology*, 5(3), pp.225-253.
- Leiner, B.M., Cerf, V.G., Clark, D.D., Kahn, R.E., Kleinrock, L., Lynch, D.C., Postel, J., Roberts, L.G. and Wolff, S. (2009). A brief history of the internet. *ACM SIGCOMM Computer Communication Review*, [online] 39(5), p.22. Available at: <https://dl.acm.org/citation.cfm?id=1629613> [Accessed 14 Apr. 2019].
- Leitenberg, H. (1990). *Handbook of social and evaluation anxiety*. New York: Plenum Press.
- Marketing-schools.org. (2012). *Stealth Marketing / What is Stealth Marketing?* [online] Available at: <https://www.marketing-schools.org/types-of-marketing/stealth-marketing.html>.
- Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R. J., Vermulst, A. A., & Garretsen, H. F. L. (2009). The compulsive Internet use scale (CIUS): some psychometric properties. *CyberPsychology & Behavior*, 12(1), 1–6.
- Merriam-webster.com. (2019). Definition of ADDICTION. [online] Available at: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/addiction>.
- Merriam-webster. (2019). Definition of SOCIETY. [online] Available at: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/society>.
- Moore, K. (2018). *Ecommerce 101: The Impact, History & Future of Electronic Commerce*. [online] The BigCommerce Blog. Available at: <https://www.bigcommerce.com/blog/ecommerce/#4> [Accessed 1 Jun. 2020].
- Morahan-Martin, J. and Schumacher, P., (2000) Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in human behavior*, 16(1), pp.13-29.
- Muñoz-Rivas, M.J., Fernández, L. and Gámez-Guadix, M., 2010. Analysis of the indicators of pathological Internet use in Spanish university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), p.697.
- NetAddiction. (2009). *NetAddiction / Sexting and Porn Addiction*. [online] Available at: <http://netaddiction.com/cybersex-cyberpron/>.

- Newsroom, B.M. (2018). *The Most Popular Forms of Online Entertainment*. [online] Blast Magazine. Available at: <https://blastmagazine.com/2018/02/06/popular-forms-online-entertainment/> [Accessed 7 Jul. 2020].
- Pallanti, S., Bernardi, S. and Quercioli, L. (2006) “The Shorter PROMIS Questionnaire and the Internet Addiction Scale in the Assessment of Multiple Addictions in a High-School Population: Prevalence and Related Disability,” *CNS Spectrums*. Cambridge University Press, 11(12), pp. 966–974. doi: 10.1017/S1092852900015157.
- Perspective. 2017. *The Internet And The Rise Of Online Entertainment*. [online] Available at: <<https://campuspress.yale.edu/perspective/the-internet-and-the-rise-of-online-entertainment/>> [Accessed 7 July 2020].
- Pies, R., 2009. Should DSM-V designate “Internet addiction” a mental disorder?. *Psychiatry (Edgmont)*, 6(2), p.31.
- Pixel Privacy. (2017). *Online Identity Theft: What Is It and How to Protect Yourself - Pixel Privacy*. [online] Available at: <https://pixelprivacy.com/resources/online-identity-theft/>
- Rouse, M. (2019). What is TCP/IP (Transmission Control Protocol/Internet Protocol)? - Definition from WhatIs.com. [online] SearchNetworking. Available at: <https://searchnetworking.techtarget.com/definition/TCP-IP>
- Psychopaedia team (2017). Internet addiction and online gaming disorder on the rise - The Tech Edvocate. [online] The Tech Edvocate. Available at: <https://www.thetechedvocate.org/internet-addiction-online-gaming-disorder-rise/> [Accessed 19 Nov. 2019].
- Puri, A. and Sharma, R., 2016. Internet usage, depression, social isolation and loneliness amongst adolescents. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 7(10).
- Sharma, V.K. (2016). *Uses of internet in our daily life - Everyday Internet*. [online] KLIENT SOLUTECH. Available at: <https://www.klientsolutech.com/uses-of-internet-in-our-daily-life-everyday-internet/>.
- Shaw, M. and Black, D.W. (2008). Internet Addiction. *CNS Drugs*, 22(5), pp.353–365.
- Slevin, J., 2007. Internet. *The Blackwell encyclopedia of sociology*.
- The Editors of Encyclopedia Britannica (2019). World Wide Web (WWW) | History, Definition, & Facts. In: *Encyclopædia Britannica*. [online] Available at: <https://www.britannica.com/topic/World-Wide-Web>.
- The Interaction Design Foundation. (2019). *Information Overload, Why it Matters and How to Combat It*. [online] Available at: <https://www.interaction-design.org/literature/article/information-overload-why-it-matters-and-how-to-combat-it>.
- The State of Security. (2018). *What Cyberstalking Is and How to Prevent It*. [online] Available at: <https://www.tripwire.com/state-of-security/security-awareness/what-cyberstalking-prevent/>.
- Tokunaga, R.S. and Rains, S.A., 2010. An evaluation of two characterizations of the relationships between problematic Internet use, time spent using the

- Internet, and psychosocial problems. *Human Communication Research*, 36(4), pp.512-545.
- Van Rooij, A. and Prause, N., 2014. A critical review of “Internet addiction” criteria with suggestions for the future. *Journal of behavioral addictions*, 3(4), pp.203-213.
  - Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y., Yarmulnik, A. and Dannon, P., 2015. Internet addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of Clinical Psychiatry*, 27(1), pp.4-9
  - Whittle, H., Hamilton-Giachritsis, C., Beech, A. and Collings, G. (2013). A review of online grooming: Characteristics and concerns. *Aggression and Violent Behavior*, 18(1), pp.62–70.
  - Yang, C.C., Chen, H. and Hong, K. (2003). Visualization of large category map for Internet browsing. *Decision Support Systems*, [online] 35(1), pp.89–102. Available at: <http://www.cis.drexel.edu/faculty/cyang/papers/yang2003f.pdf> [Accessed 3 Apr. 2020].
  - Young KS (1998) Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychol Behav* 1:237–244
  - Young, K. (2009). Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), pp.355–372.
  - Young, K.S. (2010). Internet addiction : a handbook and guide to evaluation and treatment. Hoboken N.J.: John Wiley & Sons.
  - Young, K.S., 1998. Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction--and a winning strategy for recovery. New York, NY: John Wiley & Sons. ; 1998a
  - Young, K.S., 1998. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior*: 1(3), pp.237-244. 1998β

## Παράρτημα ερωτηματολογίου

## Ερευνητική εργασία

“ Η διερεύνηση της χρήσης του διαδικτύου στους φοιτητές του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου”

\* Required

### Έντυπο ενημέρωσης και συναίνεσης συμμετοχής σε ερευνητική εργασία

Τίτλος Ερευνητικής Εργασίας

“ Η διερεύνηση της χρήσης του διαδικτύου στους φοιτητές του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου”

Ερευνητές- Φοιτητές: Κακούρης Φώτης, Τσιμπούρης Σάββας,  
Επιβλέπων εργαστηριακός συνεργάτης Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας: Πελεκίδου Λίνα MPH, PhD (c),  
Κοινωνική Λειτουργός

Σκοπός της Ερευνητικής Εργασίας

Η συγκεκριμένη μελέτη εκπονείται στο πλαίσιο των προπτυχιακών σπουδών μας στο τμήμα κοινωνικής εργασίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου με στόχο την ολοκλήρωση αυτών. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση του είδους της χρήσης του διαδικτύου σε φοιτητές που φοιτούν στο ελληνικό Μεσογειακό πανεπιστήμιο.

Διαδικασία

Η ολοκλήρωση του συγκεκριμένου τέστ απαιτεί την αφιέρωση 5 έως 10 λεπτών. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από επτά εισαγωγικές ερωτήσεις και στη συνέχεια από το Internet Addiction Test της Δρ Kimberly Young που αποτελείται από 20 δηλώσεις (Young, 1998). Αφού διαβάσετε προσεκτικά κάθε δήλωση, επιλέξτε την απάντηση που σας αντιπροσωπεύει καλύτερα. Εάν δύο επιλογές φαίνεται να ισχύουν εξίσου, επιλέξτε την επιλογή που σας αντιπροσωπεύει καλύτερα τον τελευταίο μήνα. Φροντίστε να διαβάσετε προσεκτικά όλες τις δηλώσεις πριν κάνετε την επιλογή σας.

Young, K.S. (1998). Caught in the net: controlling your Internet habit: a sure-fire strategy for recovery. [online] New York; Chichester: Wiley.

Δημοσίευση δεδομένων - αποτελεσμάτων

Η συμμετοχή σας στην έρευνα συνεπάγεται ότι συμφωνείτε με την μελλοντική δημοσίευση των αποτελεσμάτων της, με τη ρητή δέσμευση της ερευνητικής ομάδας ότι οι πληροφορίες θα είναι ανώνυμες και δε θα αποκαλυφθούν προσωπικά δεδομένα των συμμετεχόντων.

Πληροφορίες

Μη διστάσετε να κάνετε ερωτήσεις γύρω από το σκοπό ή την διαδικασία της εργασίας. Αν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία ή ερώτηση ζητήστε μας να σας δώσουμε διευκρινίσεις.

Κακούρης Φώτης – [fotis199621@hotmail.com](mailto:fotis199621@hotmail.com)

Τσιμπούρης Σάββας – [savvastsimpourhs@gmail.com](mailto:savvastsimpourhs@gmail.com)

Πελεκίδου Λίνα – [pelekidou@hmu.gr](mailto:pelekidou@hmu.gr)

Ελευθερία συναίνεσης

Η συμμετοχή σας στην εργασία είναι εθελοντική. Είστε ελεύθερος/η να συναινέσετε ή όχι.



10/15/2020

Ερευνητική εργασία

1. Έχοντας διαβάσει και κατανοήσει το έντυπο συναίνεσης, επιθυμείτε να συμμετέχετε στην έρευνα;

Mark only one oval.

- Ναι Skip to question 2  
 Όχι Skip to section 4 (Συμμετοχή αρνήθηκε)

Μέρος 1

Εισαγωγικές ερωτήσεις

2. 1. Φύλο \*

Mark only one oval.

- Άνδρας  
 Γυναίκα

3. 2. Ηλικία \*

Mark only one oval.

- 18-22  
 23-25  
 25 και άνω

4. 3. Ποιά είναι η σχολή φοίτησης σας; \*

Mark only one oval.

- Τμήμα κοινωνικής εργασίας  
 Τμήμα Νοσηλευτικής

5. 4. Πόσες ώρες την ημέρα περνάτε στο διαδίκτυο; \*

*Mark only one oval.*

- Λιγότερο απο 2  
 Απο 2 έως 4  
 Απο 4 έως 6  
 Πάνω απο 6

6. 5. Κατά πόσο θα θεωρούσατε τον εαυτό σας ως ένα μοναχικό άτομο; \*

*Mark only one oval.*

- Καθόλου  
 Λίγο  
 Αρκετά  
 Πολύ

7. 6. Πόσο συχνά νιώθεται οτι απομονώνεστε απο τον κοινωνικό σας περίγυρω; \*

*Mark only one oval.*

- Σπάνια  
 Περιστασιακά  
 Συχνά  
 Πολύ συχνά  
 Πάντα

10/15/2020

Ερευνητική εργασία

8. 7. Πόσο συχνά βιώνεται κοινωνικό άγχος σε καταστάσεις της καθημερινής σας ζωής; \*

Mark only one oval.

- Σπάνια  
 Περιστασιακά  
 Συχνά  
 Πολύ συχνά  
 Πάντα

Μέρος  
2

Internet Addiction Test, Δρ Kimberly Young  
Young, K.S. (1998). Caught in the net : controlling your Internet habit : a sure-fire strategy for recovery. [online] New York; Chichester: Wiley.

Πηγή μεταφρασμένου τεστ :  
Κατεβαόγλου, Σ. (n.d.). Τεστ Εθισμού στο Διαδίκτυο - ΚΕ.ΠΛΗ.ΝΕ.Τ. Σάμου. [online] [dide.sam.sch.gr](http://dide.sam.sch.gr). Available at: <http://dide.sam.sch.gr/keplinet/images/article-other/iat/iat.html> .

9. 1. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι μένετε συνδεδεμένοι στο Διαδίκτυο περισσότερο από όσο σκοπεύατε; \*

Mark only one oval.

- Σπάνια  
 Περιστασιακά  
 Συχνά  
 Πολύ συχνά  
 Πάντα

10. 2. Πόσο συχνά παραμελείτε τις δουλειές του σπιτιού για να περάσετε περισσότερο χρόνο στο Διαδίκτυο; \*

*Mark only one oval.*

- Σπάνια  
 Περιστασιακά  
 Συχνά  
 Πολύ συχνά  
 Πάντα

11. 3. Πόσο συχνά προτιμάτε τον ενθουσιασμό του Διαδικτύου από την οικειότητα με τον σύντροφό σας; \*

*Mark only one oval.*

- Σπάνια  
 Περιστασιακά  
 Συχνά  
 Πολύ συχνά  
 Πάντα

12. 4. Πόσο συχνά σχηματίζετε νέες σχέσεις με διαδικτυακούς χρήστες; \*

*Mark only one oval.*

- Σπάνια  
 Περιστασιακά  
 Συχνά  
 Πολύ συχνά  
 Πάντα

13. 5. Πόσο συχνά οι κοντινοί σας άνθρωποι (συγγενείς, φίλοι) παραπονιούνται για την ποσότητα του χρόνου που ξοδεύετε στο Διαδίκτυο; \*

*Mark only one oval.*

- Σπάνια  
 Περιστασιακά  
 Συχνά  
 Πολύ συχνά  
 Πάντα

14. 6. Πόσο συχνά οι βαθμοί/αξιολογήσεις σας στο σχολείο ή στη δουλειά είναι χαμηλοί/ές εξαιτίας της ποσότητας του χρόνου που ξοδεύετε στο Διαδίκτυο; \*

*Mark only one oval.*

- Σπάνια  
 Περιστασιακά  
 Συχνά  
 Πολύ συχνά  
 Πάντα

15. 7. Πόσο συχνά ελέγχετε τα e-mail και ειδοποιήσεις σας πριν από κάτι άλλο που πρέπει να κάνετε; \*

*Mark only one oval.*

- Σπάνια  
 Περιστασιακά  
 Συχνά  
 Πολύ συχνά  
 Πάντα

16. 8. Πόσο συχνά η απόδοση στην εργασία σας ή η παραγωγικότητά σας είναι χαμηλή εξαιτίας του Διαδικτύου; \*

*Mark only one oval.*

- Σπάνια  
 Περιστασιακά  
 Συχνά  
 Πολύ συχνά  
 Πάντα

17. 9. Πόσο συχνά γίνεσαι αμυντικός ή μυστικοπαθής όταν κάποιος σας ρωτά τι κάνετε στο Διαδίκτυο; \*

*Mark only one oval.*

- Σπάνια  
 Περιστασιακά  
 Συχνά  
 Πολύ συχνά  
 Πάντα

18. 10. Πόσο συχνά απομακρύνετε ενοχλητικές σκέψεις για τη ζωή σας με καθησυχαστικές σκέψεις του Διαδικτύου; \*

*Mark only one oval.*

- Σπάνια  
 Περιστασιακά  
 Συχνά  
 Πολύ συχνά  
 Πάντα

19. 11. Πόσο συχνά βρίσκεται τον εαυτό σας να ανυπομονεί για το πότε θα ξαναμπείτε στο Διαδίκτυο; \*

*Mark only one oval.*

- Σπάνια  
 Περιστασιακά  
 Συχνά  
 Πολύ συχνά  
 Πάντα

20. 12. Πόσο συχνά φοβάστε ότι η ζωή χωρίς το Διαδίκτυο θα είναι βαρετή, κενή και άχαρη; \*

*Mark only one oval.*

- Σπάνια  
 Περιστασιακά  
 Συχνά  
 Πολύ συχνά  
 Πάντα

21. 13. Πόσο συχνά εκνευρίζεστε, φωνάζετε, ή ενοχλείστε όταν κάποιος σας απασχολεί ενώ είστε στο Διαδίκτυο; \*

*Mark only one oval.*

- Σπάνια  
 Περιστασιακά  
 Συχνά  
 Πολύ συχνά  
 Πάντα

22. 14. Πόσο συχνά χάνετε ώρες ύπνου εξαιτίας μεταμεσονύχτιας χρήσης του Διαδικτύου; \*

*Mark only one oval.*

- Σπάνια  
 Περιστασιακά  
 Συχνά  
 Πολύ συχνά  
 Πάντα

23. 15. Πόσο συχνά νιώθετε απορροφημένοι με σκέψεις για το Διαδίκτυο όταν δεν είστε συνδεδεμένοι ή φαντασιωνόσαστε ότι είστε στο Διαδίκτυο; \*

*Mark only one oval.*

- Σπάνια  
 Περιστασιακά  
 Συχνά  
 Πολύ συχνά  
 Πάντα

24. 16. Πόσο συχνά βρίσκετε τον εαυτό σαν να λείπει 'λίγα λεπτά' ακόμη' όταν είστε στο Διαδίκτυο; \*

*Mark only one oval.*

- Σπάνια  
 Περιστασιακά  
 Συχνά  
 Πολύ συχνά  
 Πάντα



25. 17. Πόσο συχνά προσπαθείτε να περιορίσετε τον χρόνο που ξοδεύετε στο Διαδίκτυο και αποτυγχάνετε; \*

*Mark only one oval.*

- Σπάνια  
 Περιστασιακά  
 Συχνά  
 Πολύ συχνά  
 Πάντα

26. 18. Πόσο συχνά προσπαθείτε να κρύψετε πόσο χρόνο ήσασταν στο Διαδίκτυο; \*

*Mark only one oval.*

- Σπάνια  
 Περιστασιακά  
 Συχνά  
 Πολύ συχνά  
 Πάντα

27. 19. Πόσο συχνά επιλέγετε να περνάτε περισσότερο χρόνο στο Διαδίκτυο από το να βγείτε έξω; \*

*Mark only one oval.*

- Σπάνια  
 Περιστασιακά  
 Συχνά  
 Πολύ συχνά  
 Πάντα

10/15/2020

Ερευνητική εργασία

28. 20. Πόσο συχνά νιώθετε καταπιεσμένοι, κακόκεφοι ή νευρικοί όταν δεν είστε στο Διαδίκτυο και αυτό σας περνάει μόλις συνδεθείτε ξανά; \*

Mark only one oval.

- Σπάνια
- Περιστασιακά
- Συχνά
- Πολύ συχνά
- Πάντα

Συμμετοχή  
αρνήθηκε

Επιλέξατε να μην συμμετέχετε στην συγκεκριμένη έρευνα. Μπορείτε να πατήσετε στην επιλογή Submit ή απλώς να κλείσετε τον περιηγητή σας.

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms