

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

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΘΕΜΑ:**

**«Διερεύνηση των συνεπειών τη ηλεκτρονικής κοινωνικής δικτύωσης  
στη ζωή των ατόμων ηλικίας (13-50) στη δημοτική ενότητα  
Παλιανής»**

**Σπουδάστριες: Αργύρη Χριστίνα Α.Μ. 3402**

**Ελευθερίου Σοφία Α.Μ. 3593**

**Μποράη Φαίδρα Α.Μ. 3618**

**Χρυσικού Αγορίτσα Α.Μ. 3620**

**Υπεύθυνος Καθηγητής: Παπαδάκης Νίκος**

**ΗΡΑΚΛΕΙΟ 2013**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

### **Α΄ Μέρος: Θεωρητικό**

#### **1<sup>ο</sup> Κεφάλαιο: Διαδίκτυο**

- 1.1 Ορισμός και λειτουργία του διαδικτύου..... σελ.5-6
  - 1.1.1 Η ιστορία του διαδικτύου..... σελ.7-8
- 1.2 Η εξάπλωση του διαδικτύου..... σελ.8-10
- 1.3 Η δημογραφία του ελληνικού διαδικτύου..... σελ.10-12
  - 1.3.1 Το προφίλ του χρήστη..... σελ.12
  - 1.3.2 Χρήση του διαδικτύου από τους εφήβους..... σελ.13
- 1.4 Η επισκεψιμότητα των ιστοσελίδων στο διαδίκτυο..... σελ.13-14
  - 1.4.1 Η επισκεψιμότητα του διαδικτύου στην Ελλάδα..... σελ.15-16

#### **2<sup>ο</sup> Κεφάλαιο: Κοινωνικά δίκτυα (Facebook, Myspace, Twitter, Flickr)**

- 2.1 Οι κοινωνικές προεκτάσεις των ιστοσελίδων κοινωνικής δικτύωσης... σελ.17-21
- 2.2 Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα των κοινωνικών δικτύων..... σελ.22-25
  - 2.2.1 Με ποιο τρόπο επηρεάζεται η ζωή των ανθρώπων από τα θετικά και αρνητικά των κοινωνικών δικτύων..... σελ.26-29

#### **3<sup>ο</sup> Κεφάλαιο: Κοινωνική δικτύωση..... σελ.30**

- 3.1 Οι αιτίες που οδηγούν στη χρήση των κοινωνικών δικτύων..... σελ.31-33
- 3.2 Οι επιπτώσεις στη ζωή των ατόμων που χρησιμοποιούν τα κοινωνικά δίκτυα σε υπερβολικό βαθμό..... σελ.34-35
  - 3.2.1 Τα θετικά στοιχεία του διαδικτύου..... σελ.35-38
  - 3.2.2 Αρνητικές πτυχές της εκτεταμένης χρήσης του διαδικτύου..... σελ.39-48

#### **4<sup>ο</sup> Κεφάλαιο: Διαδικτυακή εξάρτηση**

- 4.1 Ορισμός διαδικτυακής εξάρτησης..... σελ.49-51
- 4.2 Διάγνωση εξάρτησης..... σελ.52-56
- 4.3 Διαγνωστικά κριτήρια εθισμού..... σελ.57-58
- 4.4 Η διαδικτυακή εξάρτηση ως παγκόσμιο φαινόμενο..... σελ.59
- 4.5 Έρευνες για την διαδικτυακή εξάρτηση..... σελ.60
  - 4.5.1 Έρευνες για την εξάρτηση από το διαδίκτυο..... σελ.60-66
  - 4.5.2 Έρευνες για την εξάρτηση από μέσα ηλεκτρονικής δικτύωσης (facebook)..... σελ.66-70

#### **5<sup>ο</sup> Κεφάλαιο: Θεραπεία και απεξάρτηση**

- 5.1 Θεραπεία από την εξάρτηση στο διαδίκτυο..... σελ.71-73

5.2 Θεραπευτικές μονάδες απεξάρτησης..... σελ.74-80

**6ο Κεφάλαιο: Ο ρόλος της Κοινωνικής Εργασίας στην πρόληψη των επιπτώσεων της κοινωνικής δικτύωσης στη ζωή των χρηστών..... σελ.81-83**

**7ο Κεφάλαιο: Μεθοδολογία έρευνας**

7.1 Σκοπός μελέτης..... σελ.84

7.2 Επιλογή δείγματος.....σελ.84

7.3 Πεδίο μελέτης..... σελ.84-85

7.4 Το ερευνητικό εργαλείο.....σελ.85-86

7.5 Τεχνικές συλλογής στοιχείων.....σελ.86

7.6 Υποθέσεις εργασίας..... σελ.86-87

7.7 Οι μέθοδοι ανάλυσης..... σελ.87

7.8 Δυσκολίες κατά τη συλλογή στοιχείων..... σελ.87-88

**Β' Μέρος: Καταγραφή αποτελεσμάτων έρευνας**

**8ο Κεφάλαιο: Έρευνα**

8.1 Αποτελέσματα έρευνας..... σελ.90-91

8.1.1 Τρόποι χρήσης των ηλεκτρονικών υπολογιστών..... σελ.91-93

8.1.2 Εθισμός χρήσης διαδικτύου-ερωτηματολόγιο ΙΑΤ.....σελ.94-97

8.1.3 Χαρακτηριστικά της χρήσης του διαδικτύου ως προς το βαθμό εθισμού..... σελ.97-107

**9ο Κεφάλαιο: Κοινωνικό προφίλ συμμετεχόντων**

9.1 Κοινωνικό προφίλ..... σελ.108-109

9.2 Υποθέσεις έρευνας..... σελ.109-110

**10ο Κεφάλαιο: Συμπεράσματα έρευνας**

10.1 Συμπεράσματα..... σελ.111-113

10.2 Ανάγκες για μελλοντική έρευνα..... σελ.

**Παράρτημα..... σελ.114-126**

**Βιβλιογραφία..... σελ.127-130**

***Α' ΜΕΡΟΣ: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ***

# 1<sup>ο</sup> Κεφάλαιο: Διαδίκτυο

## 1.1 Ορισμός και λειτουργία του Διαδικτύου

Το Διαδίκτυο, γνωστό σε όλους μας και ως Internet, κατά τον αυστηρό ορισμό του αποτελεί ένα πρωτόκολλο επικοινωνίας των ηλεκτρονικών υπολογιστών. Είναι, δηλαδή, η γλώσσα που χρησιμοποιούν οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές, ώστε να επικοινωνήσουν μεταξύ τους. Η γλώσσα αυτή σχεδιάστηκε για να επιτρέπει την ανταλλαγή δεδομένων με αξιόπιστο και εύκολο τρόπο (Stringer, 2005).

Το Διαδίκτυο, που συναντάται επίσης και με τους όρους κυβερνοχώρος, παγκόσμιος ιστός ή web, χρησιμοποιείται για να καθορίσει την επικοινωνία μεταξύ χρηστών και υπολογιστών επιλεκτικά. Είναι ένα δίκτυο παγκόσμιο που συνδέει μεταξύ τους εθνικά και διεθνή δίκτυα, τα οποία μπορεί να ανήκουν σε κράτη, οργανισμούς, επιχειρήσεις, παρόχους υπηρεσιών, ιδρύματα κτλ. Η επικοινωνία που επιτυγχάνεται μεταξύ δύο ή περισσότερων χρηστών μέσω του Διαδικτύου λέγεται επικοινωνία μέσω υπολογιστή και περιλαμβάνει την ανταλλαγή πληροφορίας. Η πληροφορία που ανταλλάσσεται μπορεί να είναι δεδομένα (όπως ηλεκτρονικά μηνύματα, αρχεία word, λογιστικά φύλλα κ.α.), φωνή (όπως μετάδοση ήχου, ομιλίας, τραγουδιών κ.α.) ή εικόνα (όπως φωτογραφίες, βίντεο κ.α.) (Αρσένης, 2010; Stringer, 2005).

Η ιδέα της λειτουργίας του Διαδικτύου είναι βασισμένη στα πρωτόκολλα μεταγωγής πακέτου. Οι πληροφορίες υπάρχουν στα πακέτα, τα οποία μπορούν να χαρακτηριστούν ως μικρά δέματα που περνούν από τον έναν υπολογιστή στον άλλο. Το πρωτόκολλο που χρησιμοποιείται για την κωδικοποίηση του πακέτου εξασφαλίζοντας την ασφαλή διέλευσή του και καθορίζει τον τρόπο που οι υπολογιστές θα ανταλλάσουν δεδομένα μεταξύ τους είναι το IP (Internet Protocol). Η τεχνολογία επικοινωνίας που χρησιμοποιείται είναι η TCP/IP (Transmission Control Protocol / Internet Protocol). [2] Η τεχνολογία του Διαδικτύου χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά το 1969 στο δίκτυο Arpanet και ένωσε τα Αμερικανικά Πανεπιστήμια UCLA και Stanford. Το 1983 χρησιμοποιήθηκε το πρωτόκολλο TCP/IP για πρώτη φορά στο Arpanet και ύστερα από κάποιες μικρές αλλαγές χρησιμοποιείται ακόμη και σήμερα. (Αρσένης, 2010).

Μια από τις πιο σημαντικές υπηρεσίες του Διαδικτύου είναι το www (world wide web) η οποία επιτρέπει τη δημιουργία, τη μετάδοση και την αναγνώριση μιας πληθώρας εγγράφων, που ονομάζονται ιστοσελίδες. Μια ιστοσελίδα μπορεί να περιλαμβάνει κείμενα, εικόνες, ήχους, βίντεο κτλ. Πολλές επιχειρήσεις και οργανισμοί διαθέτουν πολλές ιστοσελίδες που συνδέονται μεταξύ τους. Αυτές οι συνδεδεμένες μεταξύ τους ιστοσελίδες αποτελούν έναν ιστοχώρο (website). (Rajashekar, 2004).

Κατά κύριο λόγο, το Διαδίκτυο χρησιμοποιείται για τη συλλογή πληροφοριών που σχετίζονται με όλα σχεδόν τα θέματα. Η αναζήτηση και η εύρεση των χρήσιμων πληροφοριών γίνεται μέσω προγραμμάτων λογισμικού που επιτρέπουν την πρόσβαση στο web και ονομάζονται web browsers. Έτσι, με τη χρήση των web browsers ο χρήστης είναι σε θέση να περιηγηθεί στο Διαδίκτυο, να ψάξει οποιαδήποτε πηγή και να ενημερωθεί για κάθε ζήτημα που τον ενδιαφέρει (Rajashekar, 2004).

Επίσης, το Διαδίκτυο χρησιμεύει στην επικοινωνία μεταξύ δύο ή περισσότερων χρηστών, οπουδήποτε αυτοί και αν βρίσκονται μέσα σε πολύ λίγο χρόνο. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mails) ή με την ηλεκτρονική συνομιλία (online chat). Τα e-mails είναι γράμματα που στέλνονται από έναν αποστολέα σε έναν παραλήπτη μέσω του Διαδικτύου σε οποιοδήποτε μέρος του κόσμου. Το online chat, που χρησιμοποιείται ευρέως στις μέρες μας, είναι μια μορφή επικοινωνίας κατά την οποία επικοινωνούν οι χρήστες μεταξύ τους γράφοντας ταυτόχρονα σε ένα παράθυρο επικοινωνίας ή με την βοήθεια μια κάμερας βλέποντας ο ένας τον άλλο και μιλώντας απευθείας (Dreke, 1999; Rajashekar, 2004).

Τέλος, μια άλλη πολύ σημαντική λειτουργία που προσφέρεται μέσω της χρήσης του Διαδικτύου είναι η μεταφορά δεδομένων. Όταν ένα αρχείο είναι αρκετά μεγάλο ώστε να φορτωθεί σε μια ιστοσελίδα τότε εύκολα αποστέλλεται από τον έναν χρήστη στον άλλο. Με τον ίδιο τρόπο μπορούν να αποσταλούν δεδομένα ήχου ή βίντεο (Leiner et al., 2009).

### **1.1.1 Η ιστορία του Διαδικτύου**

Το Διαδίκτυο, όπως είναι γνωστό σήμερα, αποτελεί εξέλιξη του πρώτου δικτύου που δημιουργήθηκε. Κάνοντας μια ιστορική αναδρομή στην εξέλιξη του Διαδικτύου διαπιστώνουμε ότι όλα ξεκίνησαν τη δεκαετία του '60. Στα πανεπιστήμια των ΗΠΑ έλαβε χώρα ένα πολύ ενδιαφέρον πείραμα που στάθηκε η αιτία να δημιουργηθεί το Διαδίκτυο (Leiner et al., 2009).

Το Arpanet ήταν το πρώτο δίκτυο που γεννήθηκε το 1969 με πόρους του προγράμματος ARPA (Advanced Research Project Agency) του Υπουργείου Άμυνας των Η.Π.Α., με σκοπό να συνδέσει το Υπουργείο με στρατιωτικούς ερευνητικούς οργανισμούς και να αποτελέσει ένα πείραμα για τη μελέτη της αξιόπιστης λειτουργίας των δικτύων. Στην αρχική του μορφή, το πρόγραμμα απέβλεπε στον πειραματισμό με μια νέα τεχνολογία, τη μεταγωγή πακέτων. Στόχος ήταν η δημιουργία ενός διαδικτύου που θα εξασφάλιζε την επικοινωνία μεταξύ απομακρυσμένων δικτύων, έστω και αν κάποια από τα ενδιάμεσα συστήματα βρίσκονταν προσωρινά εκτός λειτουργίας (Αρσένης, 2010; Leiner et al., 1997; Leiner et al., 2009).

Στη συνέχεια, τη δεκαετία του '70 επιτεύχθηκαν οι πρώτες συνδέσεις. Το 1973, ξεκίνησε ένα νέο ερευνητικό πρόγραμμα, το Interneting Project (Πρόγραμμα Διαδικτύωσης), προκειμένου να ξεπεραστούν οι διαφορετικοί τρόποι που χρησιμοποιούσε κάθε δίκτυο για να διακινεί τα δεδομένα του. Στόχος ήταν η διασύνδεση πιθανώς ανόμοιων δικτύων και η ομοιόμορφη διακίνηση δεδομένων από το ένα δίκτυο στο άλλο. Τότε σχεδιάστηκε το πρωτόκολλο IP και η τεχνική TCP/IP (Leiner et al., 1997; Leiner et al., 2009).

Έπειτα, το 1983, το πρωτόκολλο TCP/IP αναγνωρίστηκε ως πρότυπο από το Υπουργείο Άμυνας των ΗΠΑ. Το Arpanet χωρίστηκε σε δύο τμήματα: στο Milnet (για στρατιωτικές επικοινωνίες) και στο νέο Arpanet (για την πανεπιστημιακή κοινότητα). Το 1985, το National Science Foundation (NSF) δημιούργησε ένα δικό του γρήγορο δίκτυο, το NSFNET χρησιμοποιώντας το πρωτόκολλο TCP/IP. Στα τέλη της δεκαετίας του '80, όλο και περισσότερες χώρες συνδέθηκαν στο NSFNET (Καναδάς, Γαλλία, Σουηδία, Αυστραλία, Γερμανία, Ιταλία, κ.α.). Η Ελλάδα συνδέθηκε στο NSFNET το 1990 (Leiner et al., 1997; Leiner et al., 2009).

Τη δεκαετία του '90 δημιουργήθηκε ένα παγκόσμιο δίκτυο για όλους. Το 1993, το εργαστήριο CERN στην Ελβετία παρουσίασε το World Wide Web (WWW) (Παγκόσμιο Ιστό) που αναπτύχθηκε από τον Tim Berners-Lee. Παράλληλα, εμφανίστηκαν στο Διαδίκτυο διάφορα εμπορικά δίκτυα που ανήκαν σε εταιρίες παροχής υπηρεσιών Διαδικτύου (Internet Service Providers - ISP) και προσέφεραν πρόσβαση σε όλους. Το 1995, το NSFNET καταργήθηκε και σειρά πείραν τα εμπορικά δίκτυα (Leiner et al., 1997; Leiner et al., 2009).

Στις μέρες μας, το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού συνδέεται στο Διαδίκτυο. Είναι προφανές ότι το Διαδίκτυο δεν αποτελεί πλέον ένα δίκτυο των φοιτητών και των ερευνητών, αλλά ότι επεκτείνεται και επιδρά στις καθημερινές πρακτικές όλων μας.

## **1.2 Η εξάπλωση του Διαδικτύου**

Το πρώτο δίκτυο που δημιουργήθηκε, το Arpanet, σταμάτησε να υπάρχει τυπικά το 1991. Το Διαδίκτυο, όμως, συνέχισε να παρέχει και να υποστηρίζει τις υπηρεσίες του προγόνου του. Ενώ το 1971, συνδεδεμένοι στο δίκτυο ήταν μόνο τέσσερις υπερυπολογιστές, το 1995 οι συνολικοί κόμβοι ήταν δεκάδες χιλιάδες και οι χρήστες ανά τον κόσμο που συνδέονταν για συναλλαγές, συνομιλία, ανταλλαγή απόψεων, γνώσεις και προγράμματα ξεπερνούσαν τα πέντε εκατομμύρια (Leiner et, 2009).

Το Διαδίκτυο εδώ και πολλά χρόνια είναι ιδιαίτερα δημοφιλές στην επιστημονική κοινότητα κι έχει συμβάλει σε μεγάλο βαθμό στην έρευνα και στη διαπροσωπική επικοινωνία. Ο ρυθμός ανάπτυξής του είναι πολύ εντυπωσιακός αφού ο αριθμός των κόμβων του (hosts) διπλασιάζεται κάθε χρόνο από το 1988. Έχει διαπιστωθεί ότι κάθε δέκα λεπτά ανά τον κόσμο, ένα νέο δίκτυο συνδέεται στο Διαδίκτυο! Η εκτίμηση αυτή δικαιολογεί άνετα την αύξηση του αριθμού των κόμβων από 1.776.000 τον Ιούλιο του 1993 στα 2.056.000 τον Οκτώβριο του ίδιου έτους. Σύμφωνα με τα στοιχεία του European Information Technology Observatory ο μέσος ρυθμός αύξησης που παρουσιάζει το Διαδίκτυο στην Ευρώπη μέχρι το 2000 ανέρχεται σε 37% ετησίως. Το σύνολο των Ευρωπαίων χρηστών από 12,5



εκατομμύρια το 1995 έφτασε το έτος 2000τα 60 εκατομμύρια. Το 1997 οι χρήστες του διαδικτύου παγκοσμίως υπολογίζονταν σε 95,7 εκατομμύρια (Leiner et al., 2009).

Σύμφωνα με τα παραπάνω συμπεραίνουμε πως η αύξηση της χρήσης του Διαδικτύου έχει ως αποτέλεσμα την συνεχείς δημιουργία νέων αναγκών και απαιτήσεων. Το Διαδίκτυο χρησιμοποιείται για την ικανοποίηση παραδοσιακών αναγκών με νέους τρόπους. Δηλαδή, δημιουργούνται νέες διαδικτυακές υπηρεσίες επικοινωνίας και πληροφόρησης. Η αυξημένη χρήση του Διαδικτύου παράγει νέες ανάγκες για ακόμα μεγαλύτερη ταχύτητα πρόσβασης και επικοινωνίας, πιο εύχρηστο περιβάλλον επικοινωνίας, τρισδιάστατη απεικόνιση της διαδικτυακής επικοινωνίας κτλ. Οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις που γίνονται εφικτές μέσω του Διαδικτύου αυξάνουν τις ανάγκες σε διαδικτυακές εφαρμογές. Οι διαδικτυακές εφαρμογές με τη σειρά τους αυξάνουν τις ανάγκες σε διαδικτυακές υποδομές. Συνεπώς, καταλήγουμε στο συμπέρασμα πως η εξάπλωση του Διαδικτύου εξαρτάται άμεσα από την εξέλιξη των νέων τεχνολογιών (Αρσένης, 2010).

Επίσης, η εξάπλωση του Διαδικτύου αποτελεί άμεση συνάρτηση της τιμής των νέων τεχνολογιών. Αυτή τη διατύπωση της έκανε πρώτη φορά ο ιδρυτής της Intel Corporation, Gordon Moore, ο οποίος υποστήριξε πως καθώς αυξάνεται η υπολογιστική ισχύς το κόστος παραγωγή παραμένει σταθερό. Μέχρι στιγμής αυτή η διατύπωση επαληθεύεται συνεχώς. Όσο αυξάνονται οι δυνατότητες της τεχνολογίας, τόσο πιο φθηνές είναι οι νέες τεχνολογίες και επομένως, τόσο αυξάνεται η χρήση τους από τον κόσμο (Αρσένης, 2010).

Το Διαδίκτυο αυτή τη στιγμή βρίσκεται όχι μόνο σε Πανεπιστημιακά ή ερευνητικά δίκτυα, αλλά και σε σχολεία, σε βιβλιοθήκες, στα σπίτια απλών χρηστών, στον εμπορικό τομέα και γενικά σε όλες τις επιχειρήσεις που χρειάζονται για διάφορους λόγους ένα γρήγορο και μοντέρνο τρόπο επικοινωνίας και ανταλλαγής δεδομένων. Στον πίνακα 1 περιγράφεται η εξέλιξη του Διαδικτύου με βάση τον αριθμό των υπολογιστών που είναι κάθε χρονιά συνδεδεμένοι με το Διαδίκτυο. Η αύξηση του πλήθους των χρηστών είναι εκθετική και μέχρι το 2010, όπως φαίνεται, πάνω από το 80% του πληθυσμού της Γής έχουν πρόσβαση στο Διαδίκτυο.

**Πίνακας 1:** Εξέλιξη του Διαδικτύου

Έτος	Αριθμός υπολογιστών
1977	111
1981	213
1983	562
1984	1.000
1986	5.000
1987	10.000
1989	100.000
1992	1.000.000
2001	150.000.000-175.000.000
2002	>200.000.000
2010	80% του πλανήτη θα είναι στο διαδίκτυο

Πηγή: <http://pacific.jour.auth.gr/internet/page1.4.1.htm>

### 1.3 Η δημογραφία του Ελληνικού Διαδικτύου

Στην Ελλάδα οι χρήστες του Διαδικτύου αποτελούν σχεδόν το 50% του συνολικού πληθυσμού. Πρόκειται κυρίως για πολίτες μεσαίων και υψηλών εισοδημάτων. Το 2006 πρόσβαση στο Διαδίκτυο είχε το 23% των ελληνικών νοικοκυριών, ενώ οι συνδέσεις στο Διαδίκτυο ήταν μόλις στο 4%. Το 2011 τα ποσοστά άλλαξαν σημαντικά κυρίως στις συνδέσεις που έφτασε το 45%, ενώ οι συνολικοί χρήστες δεν ξεπέρασαν το 50% (Eurostat, 2011b).

Στον παρακάτω πίνακα (Πίνακας 2) παρουσιάζεται το ποσοστό χρήσης του Διαδικτύου συγκριτικά με διάφορες άλλες χώρες, σύμφωνα με έρευνα του Eurostat. Παρατηρούμε ότι η Ελλάδα (EL) βρίσκεται στις χώρες με την πιο περιορισμένη πρόσβαση στο Διαδίκτυο (Eurostat, 2011b).

**Πίνακας 2:** Δημογραφικά χαρακτηριστικά του Διαδικτύου σε χώρες της Ευρώπης.

Χώρα	Αριθμός συνδέσεων στο Διαδίκτυο στα νοικοκυριά %	Αριθμός ευρυζωνικών συνδέσεων στο Διαδίκτυο %
------	--	---

	2007	2009	2011	2007	2009	2011
BE	60	67	77	56	63	74
BG	19	30	45	15	26	40
CZ	35	54	67	28	49	63
DK	78	83	90	70	76	84
DE	71	79	83	50	65	78
EE	53	63	71	48	62	66
IE	57	67	78	31	54	65
<b>EL</b>	<b>25</b>	<b>38</b>	<b>50</b>	<b>7</b>	<b>33</b>	<b>45</b>
ES	45	54	64	39	51	62
FR	49	63	76	43	57	70
CY	39	53	57	20	47	56
LV	51	58	64	32	50	59
LT	44	60	62	34	50	57
LU	75	87	91	58	71	68
HU	38	55	65	33	51	61
MT	54	64	75	44	63	75
NL	83	90	94	74	77	83
AT	60	70	75	46	58	72
PL	41	59	67	30	51	61
PT	40	48	58	30	46	57
RO	22	38	47	8	24	31
SI	58	64	73	44	46	67
SK	46	62	71	27	42	55
FI	69	78	84	63	74	81
SE	79	86	91	67	79	86
UK	67	77	85	57	69	83

Πηγή: Eurostat, 2011b.

Παρατηρώντας τον παραπάνω πίνακα διαπιστώνουμε ότι το 2007 στην Ελλάδα ο αριθμός των συνδέσεων στο Διαδίκτυο ανά νοικοκυριό δεν ξεπερνούσε το 25%, ενώ 2 χρόνια μετά έφτασε το 38% ώσπου τελικά τα μισά ελληνικά νοικοκυριά το 2011 είχαν πρόσβαση στο Διαδίκτυο. Επίσης, παρατηρούμε ότι η αύξηση του ποσοστού χρήσης ευρυζωνικών συνδέσεων στο Διαδίκτυο από το μόλις 7% που ήταν το 2007, μέσα σε λίγα χρόνια έφτασε πέρσι το εντυπωσιακό 45%.

Η Ελλάδα επιτυγχάνει διαρκώς και μεγαλύτερη αύξηση στη χρήση του Διαδικτύου. Συγκεκριμένα, το 27,3% των Ελλήνων άνω των 18 ετών χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο, όταν τον Μάρτιο του 2010 ήταν στο 15,9%. Άρα οι ενήλικες Έλληνες χρήστες του Διαδικτύου φθάνουν στα 2,4 εκατομμύρια. Η αύξηση κατά 1,4 ποσοστιαίες μονάδες είναι ένα αρκετά υψηλό νούμερο και πιθανότατα οφείλεται στον έντονο ανταγωνισμό που υπάρχει στην αγορά των ευρυζωνικών συνδέσεων. Πάντως, οι ρυθμοί ανάπτυξης θα πρέπει να αυξηθούν προκειμένου να πλησιάσουμε τους ευρωπαϊκούς μέσους όρους διείσδυσης που κινούνται σε πολλά κράτη-μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης σε επίπεδα ακόμη και άνω του 50% (Eurostat, 2011a).

### **1.3.1 Το προφίλ του χρήστη**

Όσον αφορά το προφίλ του χρήστη, η χρήση του Διαδικτύου παρουσιάζει υψηλότερα ποσοστά στους άνδρες (32%) απ' ότι στις γυναίκες (22,9%), ενώ οι απόφοιτοι ΑΕΙ και ΤΕΙ (59,9% ) παρουσιάζουν πολύ υψηλότερα ποσοστά σε σχέση με τους απόφοιτους Λυκείου (28,6%). Επίσης, είναι περισσότερο διαδεδομένο στις μικρότερες ηλικίες. Στους νέους 18-24 ετών το ποσοστό διείσδυσης φθάνει στο 67,1%, ενώ μεταξύ 25-34 ετών στο 44,2% και στο 31% στους Έλληνες ηλικίας 35-44 ετών. Σχετικά καλό είναι το ποσοστό χρήσης στην κατηγορία 45-54 ετών(20,6%), ενώ είναι μόλις στο 9,2% των Ελλήνων ηλικίας 55-64 ετών. Για τους άνω των 65 ετών είναι στο 1%, γεγονός αναμενόμενο (Metron Analysis, 2012; Παρατηρητήριο για την Κοινωνία της Πληροφορίας, 2006).

Οι φοιτητές στη συντριπτική πλειοψηφία τους (79,6%) ασχολούνται με το Διαδίκτυο, όπως και ένας στους δύο μισθωτούς του δημοσίου τομέα (49,9%). Πιο χαμηλά κινούνται τα ποσοστά στους εργαζόμενους στον ιδιωτικό τομέα (37,3%), στους ελεύθερους επαγγελματίες (32%) και στους ανέργους (34,9%). Για τους γεωργούς, μόλις το 5,6% χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο, για τις νοικοκυρές το 5,1% και για τους συνταξιούχους το 3,2%. Αυξητική τάση καταγράφεται όσο μετακινούμαστε προς ανώτερα κοινωνικά στρώματα με τη διείσδυση να είναι στο 53,5% στην ανώτερη τάξη και στο 42,8% στη μεσαία τάξη, ενώ για τους μικρομεσαίους (31,5%) και τους εργάτες (14%) τα ποσοστά είναι σχετικά χαμηλά (Metron Analysis, 2012; Παρατηρητήριο για την Κοινωνία της Πληροφορίας, 2006).

### 1.3.2 Χρήση του Διαδικτύου από τους εφήβους

Σύμφωνα με έρευνες που διεξήχθησαν στη χώρα μας και αφορούσαν έφηβους μαθητές Γυμνασίων και Λυκείων προέκυψαν συγκεντρωτικά τα εξής αποτελέσματα (Metron Analysis, 2012; Κοκκέβη κ ά, 2010; Τζιμόπουλος κ ά., 2009).

- Ένας στους 4 εφήβους (24,3%) ασχολείται για τουλάχιστον 3 ώρες την ημέρα τις καθημερινές με τον Η/Υ και το Διαδίκτυο, ενώ το ποσοστό αυτό σχεδόν διπλασιάζεται τα Σαββατοκύριακα (41%).
- Το 47,8% των εφήβων, κυρίως τα αγόρια και οι μαθητές ηλικίας 13 και 15 ετών, παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια από μισή έως και 2 ώρες τις καθημερινές και το ποσοστό αυτό διπλασιάζεται τα Σαββατοκύριακα.
- Σχεδόν ένας στους έξι 15χρονους (15,5%) εμφανίζει συμπεριφορές εξάρτησης από τη χρήση του Διαδικτύου. Το 5,5% του συνόλου των εφήβων αναφέρουν συμπτώματα εξάρτησης από τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, κυρίως τα αγόρια.
- Υπερβολική χρήση του Η/Υ και του Διαδικτύου καθημερινά (για τουλάχιστον 3 ώρες την ημέρα) κάνει 1 στους 3 εφήβους (38,4%), μεταξύ εκείνων που οι γονείς δεν γνωρίζουν επαρκώς τις δραστηριότητές τους, 1 στους 5 εφήβους (26,2%) μεταξύ εκείνων που έχουν περιορισμένη συναισθηματική στήριξη από τους γονείς τους και 1 στους 3 (35,5%) μεταξύ εκείνων που δεν είναι αρκετά ικανοποιημένοι από τις σχέσεις στην οικογένεια.

### 1.4 Η επισκεψιμότητα των ιστοσελίδων στο Διαδίκτυο

Με τον όρο επισκεψιμότητα στο Διαδίκτυο συνήθως εννοούμε το πόσο δημοφιλής είναι ένας ιστοχώρος ή μια ιστοσελίδα. Δηλαδή το πόσους επισκέπτες έχει. Σε κάποιες περιπτώσεις ο όρος επισκεψιμότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για περιγράψει την λειτουργία συγκεκριμένων δράσεων μέσα σε έναν ιστοχώρο ή μια ιστοσελίδα. Η επισκεψιμότητα αναφέρεται συνήθως για ημερήσιους ή μηνιαίους επισκέπτες (visitors). Κάποιες φορές μπορεί να αναφέρεται σε εμφανίσεις ιστοσελίδων (page views) και κάποιες άλλες για σε χτυπήματα (hits). Αυτά τα τελευταία είναι η πιο παραπλανητική μορφή έκφρασης της επισκεψιμότητας ενός ιστοχώρου (Internet Info, 2012).

Στον πίνακα 3 παρουσιάζονται οι προτιμήσεις των χρηστών του Διαδικτύου παγκοσμίως το 2009. Διαπιστώνουμε ότι τη μεγαλύτερη επισκεψιμότητα την έχουν οι

μηχανές αναζήτησης. Ως πιο δημοφιλής αναφέρεται η Google και ακολουθεί η Yahoo. Συνέχεια στις προτιμήσεις των χρηστών έχουν οι σελίδες κοινωνικής δικτύωσης με πρωτοπόρο το Facebook.

**Πίνακας 3:** Επισκεψιμότητα Διαδικτύου παγκοσμίως.

Σειρά	Όνομα Ιστοσελίδας	Είδος Υπηρεσιών
1	Google.com	Μηχανή αναζήτησης
2	Yahoo.com	Μηχανή αναζήτησης
3	Youtube.com	Υπηρεσία ανάρτησης και προβολής βίντεο
4	Live.com	Μηχανή αναζήτησης
5	Facebook.com	Ιστοσελίδα κοινωνικής δικτύωσης
6	msn.com	Μηχανή αναζήτησης
7	Wikipedia.com	Υπηρεσία συνεργατικής συγγραφής κειμένων
8	MySpace.com	Ιστοσελίδα κοινωνικής δικτύωσης
9	Blogger.com	Υπηρεσία δημιουργίας blogs
10	Yahoo.co.jp	Μηχανή αναζήτησης (Ιαπωνικό yahoo)
11	Baidu.com	Ιστοσελίδα κοινωνικής δικτύωσης
12	Microsoft.com	Η ιστοσελίδα της Microsoft
13	Google.de	Μηχανή αναζήτησης (γερμανικό Google)
14	Youporn.com	Ιστοσελίδα πορνογραφικού περιεχομένου
15	Rapidshare.com	Υπηρεσία ανταλλαγής αρχείων πολυμέσων
16	qq.com	Κινεζική μηχανή αναζήτησης
17	Hi5.com	Ιστοσελίδα κοινωνικής δικτύωσης
18	Google.fr	Μηχανή αναζήτησης (γαλλικό Google)
19	Ebay.com	Υπηρεσία διαδικτυακών πλειστηριασμών
20	Google.co.uk	Μηχανή αναζήτησης (αγγλικό Google)

**Πηγή:** Αρσένης, (2010)

### 1.4.1 Η επισκεψιμότητα του Διαδικτύου στην Ελλάδα

Στον πίνακα 4 παρουσιάζονται οι προτιμήσεις των Ελλήνων χρηστών του Διαδικτύου το 2009. Διαπιστώνουμε ότι προτεραιότητα στις προτιμήσεις έχουν οι μηχανές αναζήτησης αλλά και οι ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης.

**Πίνακας 4:** Επισκεψιμότητα Διαδικτύου στην Ελλάδα.

Σειρά	Όνομα Ιστοσελίδας	Είδος Υπηρεσιών
1	Google.gr	Μηχανή αναζήτησης
2	Facebook.com	Ιστοσελίδα κοινωνικής δικτύωσης
3	Youtube.com	Υπηρεσία ανάρτησης και προβολής βίντεο
4	Google.com	Μηχανή αναζήτησης
5	Live.com	Μηχανή αναζήτησης
6	Yahoo.com	Μηχανή αναζήτησης
7	Blogger.com	Υπηρεσία δημιουργίας blogs
8	Hi5.com	Ιστοσελίδα κοινωνικής δικτύωσης
9	Rapidshare.com	Υπηρεσία ανταλλαγής αρχείων πολυμέσων
10	In.gr	Ιστοσελίδα ενημέρωσης
11	msn.com	Μηχανή αναζήτησης
12	Wikipedia.com	Υπηρεσία συνεργατικής συγγραφής κειμένων
13	MySpace.com	Ιστοσελίδα κοινωνικής δικτύωσης
14	Youporn.com	Ιστοσελίδα πορνογραφικού περιεχομένου
15	Centra.gr	Ιστοσελίδα αθλητικής πληροφόρησης
16	Sport-fm.gr	Ιστοσελίδα αθλητικής πληροφόρησης
17	Sport24.gr	Ιστοσελίδα αθλητικής πληροφόρησης
18	Wordpress.com	Υπηρεσία δημιουργίας blogs
19	Pathfinder.gr	Μηχανή αναζήτησης
20	Microsoft.com	Η ιστοσελίδα της Microsoft

**Πηγή:** Αρσένης, (2010)

Σύμφωνα με έρευνα που διεξήχθη τον Απρίλιο του 2012 [SNN, 2012] στην Ελλάδα, αναζητήθηκαν οι προτιμήσεις των Ελλήνων χρηστών μετά από 3 χρόνια. Τα

αποτελέσματα που προέκυψαν παρουσιάζονται με φθίνουσα σειρά στον επόμενο πίνακα:

**Πίνακας 5 :** Τα 10 δημοφιλέστερα sites στην Ελλάδα

Σειρά	Όνομα Ιστοσελίδας	Είδος Υπηρεσιών
1	Facebook.com	Ιστοσελίδα κοινωνικής δικτύωσης
2	Google.gr	Μηχανή αναζήτησης
3	Youtube.com	Υπηρεσία ανάρτησης και προβολής βίντεο
4	Google.com	Μηχανή αναζήτησης
5	Blogger.com	Υπηρεσία δημιουργίας blogs
6	Yahoo.com	Μηχανή αναζήτησης
7	Live.com	Μηχανή αναζήτησης
8	Wikipedia	Υπηρεσία συνεργατικής συγγραφής κειμένων
9	Sport-fm.gr	Ιστοσελίδα αθλητικής πληροφόρησης
10	Twitter	Ιστοσελίδα κοινωνικής δικτύωσης

**Πηγή:** SNN, (2012)

Από τα παραπάνω παρατηρούμε ότι οι προτιμήσεις των χρηστών δεν άλλαξαν κατά πολύ μέσα σε 3 χρόνια. Στις προτιμήσεις των χρηστών κυρίαρχη θέση κατέχουν οι μηχανές αναζήτησης και οι ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης. Σαν άμεσο συμπέρασμα από τα παραπάνω απορρέει το γεγονός ότι οι χρήστες του Διαδικτύου το χρησιμοποιούν κυρίως για ενημέρωση, ο οποία μπορεί να αφορά ποικίλα θέματα, καθώς και για την επικοινωνία τους με του άλλους, χρησιμοποιώντας τις κατάλληλες περιοχές του Διαδικτύου.



## **2<sup>ο</sup> Κεφάλαιο: Κοινωνικά δίκτυα (Facebook, MySpace, Twitter, Flickr)**

### **2.1 Οι κοινωνικές προεκτάσεις των ιστοσελίδων κοινωνικής δικτύωσης**

Τα κοινωνικά δίκτυα μπορούμε να τα ορίσουμε ως «μια κοινωνική δομή αποτελούμενη από κόμβους (συνήθως άτομα ή επιχειρήσεις) οι οποίοι συνδέονται μεταξύ τους με έναν ή περισσότερους τύπους αλληλεξάρτησης, όπως αξίες, οράματα, ιδέες, οικονομικές συναλλαγές, φιλία, συγγένεια, αντιπάθεια, συγκρούσεις ή επιγραμμικές (web) επαφές» (Παπαηλιού, 2007). Τα κοινωνικά δίκτυα συνήθως αποτελούνται από τα μέλη της οικογένειας τους φίλους και τους γνωστούς ή άγνωστους που περιλαμβάνουν τρεις κρίσιμες έννοιες : α) το μέγεθος ή το εύρος, το οποίο αναφέρεται στον αριθμό των ατόμων που συμμετέχουν στο δίκτυο, β) στη σύνθεση που αφορά το ποσοστό συμμετοχής στο δίκτυο μελών της ευρύτερης οικογένειας ή φίλων, γ) η συχνότητα που δηλώνει το πόσο συχνά τα μέλη ενός κοινωνικού δικτύου αλληλεπιδρούν (Χτούρης, Παπανης, Ρόντος, 2004). η συναισθηματική, ψυχολογική ή οικονομική στήριξη που μπορούν να αντλήσουν τα άτομα μέσω των κοινωνικών τους δικτύων είναι η κοινωνική στήριξη. η έλλειψη κοινωνικής στήριξης και ο αποκλεισμός από τα δίκτυα θεωρείται ότι μειώνει τις δυνατότητες των ατόμων να αντιμετωπίσουν το άγχος, να αποκτήσουν κοινωνική ταυτότητα, να λάβουν συναισθηματική στήριξη ή υλική βοήθεια και να αποκτήσουν πρόσβαση σε υπηρεσίες και πληροφορίες. από την άλλη πλευρά, η ύπαρξη κοινωνικής στήριξης έχει συνδεθεί με παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα ζωής, όπως η ικανοποίηση από την ζωή και η αίσθηση ευημερίας.

Ο όρος Web 2.0, χρησιμοποιείται για να περιγράψει τη νέα «έκδοση» του Παγκόσμιου Ιστού η οποία βασίζεται στην όλο και μεγαλύτερη δυνατότητα που παρέχεται στους χρήστες του διαδικτύου να συμμετέχουν ως «παραγωγοί» (σε αντίθεση με τους «καταναλωτές») πληροφορίας και να συνεργάζονται μεταξύ τους. Με τον όρο αυτό υπονοείται μια δυναμική διαδικτυακή πλατφόρμα στην οποία μπορούν να αλληλεπιδρούν χρήστες χωρίς εξειδικευμένες γνώσεις σε θέματα υπολογιστών και δικτύων.

Η ανάπτυξη ψηφιακών κοινωνικών δικτύων είναι αποτέλεσμα των νέων δυνατοτήτων που παρέχει το Web 2.0. Αποτελούν ίσως την πλέον μαζική εφαρμογή της νέας ιδέας στην οποία μας εισάγει το Web 2.0 και έχουν τύχει ευρείας αποδοχής στις μέρες μας, σε όλα τα κοινωνικά και ηλικιακά στρώματα της κοινωνίας.

Αντίστοιχα οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να οριστούν ως «διαδικτυακές υπηρεσίες που επιτρέπουν σε άτομα: (α) να δημιουργούν ένα δημόσιο ή ημι-δημόσιο προφίλ μέσα σε ένα περιορισμένο σύστημα, (β) να δημοσιοποιούν μια λίστα άλλων χρηστών με τους οποίους μοιράζονται μια επαφή/σχέση και (γ) να βλέπουν και να διαμοιράζονται τις λίστες των επαφών/σχέσεων τους και αυτές που δημιουργούνται από άλλους μέσα στο σύστημα» (Boyd & Ellison, 2007).

Οι κοινωνικές προεκτάσεις των ιστοσελίδων κοινωνικής δικτύωσης στην σημερινή πραγματικότητα τόσο σε διεθνές όσο και σε ελληνικό επίπεδο είναι ιδιαίτερα διαδεδομένες. Η έμφυτη ανάγκη επικοινωνίας του ατόμου με τους ομοίους του, έχει βρει διέξοδο στην σύγχρονη ηλεκτρονική κοινωνία μέσα από τα κοινωνικά δίκτυα, που αποτελούν πλέον μέρος μιας πραγματικότητας που θα φάνταζε απίθανη πριν από κάποια χρόνια. Και η ανάπτυξη αυτών των δικτύων μεγαλώνει μέρα με την μέρα, ακολουθώντας τον σύγχρονο τρόπο ζωής. Οι νέες εξελίξεις στον τομέα της τεχνολογίας παρέχουν νέα μέσα έκφρασης και νέες μορφές επικοινωνίας και μπορούν να ανανεώσουν ριζικά τη κοινωνία. Η ραγδαία εξάπλωση της τεχνολογίας των ηλεκτρονικών υπολογιστών και του διαδικτύου είναι αδιάκοπη και αναπόσπαστο κομμάτι της σύγχρονης ζωής.

Οι κοινωνικές προεκτάσεις των ιστοσελίδων κοινωνικής δικτύωσης μέσα από τη μελέτη της θεματικής τριάδας «ταυτότητα- status – δύναμη» αντικατοπτρίζει τη δυναμική της κοινωνικής οργάνωσης από τις αρχές της ανθρώπινης ιστορίας (Fraser & Dutta, 2008). Η πρώτη φάση κάθε κοινωνικής οργάνωσης είναι η κατασκευή ατομικής και συλλογικής ταυτότητας. Η δεύτερη φάση είναι η ανισότιμη κατανομή του κοινωνικού κεφαλαίου, που επιφέρει ανταγωνιστικά πλεονεκτήματα βάσει ιδιοτήτων του status (= κοινωνική θέση). Και τρίτον, το κοινωνικό κεφάλαιο μεταφράζεται σε ισχύ σε διάφορες μορφές κυριαρχίας – υλικής και συμβολικής, επειδή οι κοινωνίες διοικούνται από κάθε είδους οργανωτικές δομές που κατανέμουν αγαθά, τα οποία βρίσκονται σε περίσσεια ή έλλειμμα.

Η ταυτότητα στον κόσμο των ιστοσελίδων κοινωνικών δικτύων είναι εικονική. Παρόλο που οι ταυτότητες στον πραγματικό κόσμο είναι προϊόν κοινωνικών συμπεριφορών, οι οποίες ακολουθούν παραδοσιακές αξίες, ο κυβερνοχώρος δημιουργεί ένα πιο ευρύ επίπεδο, το οποίο διευκολύνει την προσωπική κατασκευή ταυτοτήτων. Επιπροσθέτως, παρόλο που οι ταυτότητες στον πραγματικό κόσμο είναι κατά κανόνα μοναδικές (unitary), στον κυβερνοχώρο οι ταυτότητες είναι αρκετά συχνά πολλαπλές. Αυτή η ιδιότητα του κυβερνοχώρου καλείται κατακερματισμός της ταυτότητας, μιας και η πραγματική ταυτότητα μπορεί να διαιρεθεί ή να κομματιαστεί ή να κατακερματισθεί στον κυβερνοχώρο αρκετές φορές και να λάβει όποιο πρόσωπο θέλει.

Ο κατακερματισμός της ταυτότητας μπορεί να είναι ριζοσπαστικά απελευθερωτικός ή βαθιά ανησυχητικός. Η απελευθερωτική του μορφή περιλαμβάνει την εκμετάλλευση των γνωριμιών μέσα στον κυβερνοχώρο προς όφελος επαγγελματικής ή οικονομική προόδου. Επίσης, είναι απελευθερωτικός ως προς το γεγονός ότι η δημιουργία ταυτότητας στον κυβερνοχώρο δεν έχει περιορισμούς. Ο John Perry Barlow, στην Διακήρυξη Ανεξαρτησίας του Κυβερνοχώρου το 1996, αναφέρει ότι: «ο κυβερνοχώρος είναι ένας χώρος ο οποίος είναι τόσο παντού όσο και πουθενά, μα δε βρίσκεται εκεί που κατοικούν τα σώματα των ανθρώπων. Δημιουργούμε έναν κόσμο όπου όλοι μπορούν να εισέρχονται χωρίς ειδική μεταχείριση ή προκατάληψη, σύμφωνα με τη φυλή, την οικονομική δύναμη, τη στρατιωτική δύναμη ή την τοποθεσία γέννησης. Δημιουργούμε έναν κόσμο όπου ο καθένας, οπουδήποτε, μπορεί να εκφράσει τα πιστεύω του, χωρίς φόβο αποσιώπησης ή λογοκρισίας. Οι νομικές έννοιες της ιδιοκτησίας, έκφρασης, ταυτότητας, κίνησης και περιεχομένου δεν εφαρμόζονται σε εμάς. Όλες βασίζονται στην ύλη και δεν υπάρχει ύλη εδώ».

Η προσέλευση ψυχολογικών μεταβολών, υπό τη μορφή εκτίμησης και κύρους είναι κίνητρα που ωθούν τα άτομα να αλληλεπιδρούν κοινωνικά σε online δίκτυα· και αυτό με άλλα λόγια είναι το κοινωνικό status (Fraser & Dutta, 2008). Παραδοσιακά, το κοινωνικό κεφάλαιο μεταφέρεται από οργανωτικές-ιδρυματικές νόρμες σχετικές με την τάξη, την εκπαίδευση, το επάγγελμα, τον τίτλο, την ηλικία, το φύλο κ.ο.κ. Ο εικονικός κόσμος, ωστόσο, δημιουργεί χώρο όπου η φήμη (δόξα), το κύρος, η εκτίμηση, η επιρροή και ο πλούτος ακόμη αποδίδονται σύμφωνα μ' ένα τελείως διαφορετικό σύστημα αξιών.

Τα εικονικά περιβάλλοντα δημιουργούν νέα επίπεδα διάδρασης, όπου τα παραδοσιακά γνωρίσματα που προσδίδουν status θεωρούνται άδικα, αναποτελεσματικά και τελικά άσχετα. Το φαινόμενο αυτό καλείται «εκδημοκρατισμός του στάτους».

Το status κάποιου ατόμου εκφράζεται με το κοινωνικό κεφάλαιο που το άτομο διαθέτει. Αδρά, το κοινωνικό κεφάλαιο είναι η επένδυση σε κοινωνικές σχέσεις μ' ένα προσδοκώμενο κέρδος. Ο κοινωνιολόγος Ναν Λιν (2001) μιλάει για το κοινωνικό κεφάλαιο ως εξής: «Άτομα εμπλέκονται σε σχέσεις και δικτυώσεις, προκειμένου να παράγουν κέρδος». Το κοινωνικό κεφάλαιο παράγει πληροφόρηση, επιρροή, κοινωνική εκτίμηση και αναγνώριση σ' αυτόν που το κατέχει (Wellman et al., 2001). Οι ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης επίσης εκθέτουν τη φήμη μας σε όλο τον κόσμο, σαν ένα παγκόσμιο παζάρι ή αγορά. Ελάχιστα μπορούν να μείνουν κρυφά και κάθε γνώμη μπορεί να γίνει ευρέως διαθέσιμη. Η διαφορά με τη διαχείριση της φήμης στον πραγματικό κόσμο και τον εικονικό είναι ότι στον εικονικό όλοι μπορούν να κρίνουν, οι φίλοι βαθμολογούν τους φίλους τους, οι πελάτες αξιολογούν τις εταιρείες, οι καταναλωτές βαθμολογούν και σχολιάζουν τις παρεχόμενες υπηρεσίες, οι φοιτητές και μαθητές βαθμολογούν τους καθηγητές τους και οι υπάλληλοι τα' αφεντικά τους. Τέλος, οι ιστοσελίδες κοινωνικών δικτύων έχουν χρησιμοποιηθεί και αθέμιτα, προκειμένου να ανεβάσουν το εμπορικό status κάποιας επιχείρησης, μειώνοντας τελικά, όμως, την εμπιστοσύνη του καταναλωτή απέναντι στην επιχείρηση.

Η δύναμη είναι ο τρόπος με τον οποίο καταφέρνουμε όσα επιθυμούμε. Η κοινωνική αλληλεπίδραση δεν είναι ένας σκοπός από μόνη της. Αλληλεπιδρούμε κοινωνικά, προκειμένου να πετύχουμε στόχους. Η επίτευξη των στόχων υποδηλώνει μια σχέση δύναμης. Οι παραδοσιακές μορφές της δύναμης, ειδικά σε οργανισμούς, ασκούνται μέσω συγκεντρωτικών και ιεραρχικών συστημάτων κυριαρχίας, που ασκούν έλεγχο και δίνουν εντολές. Στον εικονικό κόσμο, η δύναμη μετατοπίζεται στις άκρες, στα περιθώρια, στην περιφέρεια. Η εικονική δύναμη εμπεριέχεται στα δίκτυα. Αυτό το φαινόμενο καλείται διάχυση της δύναμης (Fraser & Dutta, 2008).

Τέλος σύμφωνα με έρευνες των MacLanahan, Wedemeyes & Adelberg (1981), τα κοινωνικά δίκτυα παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη η οποία παίρνει την μορφή κάλυψης απέναντι στα αρνητικά αποτελέσματα των αγχογόνων καταστάσεων.

Παράλληλα τα κοινωνικά δίκτυα βοηθούν στην εξεύρεση εργασίας, αλλά συγχρόνως υποδεικνύουν στους εργοδότες τους κατάλληλους υποψήφιους. έχει παρατηρηθεί ότι η κοινωνική δικτύωση συσχετίζεται όχι μόνο με κοινωνικούς και οικονομικούς εξισορροπητικούς για την αγορά εργασίας παράγοντες αλλά και με υψηλότερα ποσοστά εργασιακής ικανοποίησης, χαμηλότερα ποσοστά παραιτήσεων και υψηλότερους μισθούς (Granovetter 1985). Μάλιστα ο Ludwig και ο Tora (2001) παρατήρησαν ότι τα υψηλότερα ποσοστά εργασιακής ικανοποίησης σε δουλειές που επετεύχθησαν μέσω κοινωνικών δικτύων οφείλεται όχι στους υψηλότερους μισθούς αλλά στο ποιοτικότερο κοινωνικό- συναισθηματικό κλίμα που δημιουργείται σε μια επιχείρηση λόγω του ότι εργάζονται σε αυτό φίλοι.

Η μελέτη των κοινωνικών δικτύων στον Ελλαδικό χώρο έχει ιδιαίτερη σημασία επειδή έχει συνδεθεί με την επαγγελματική αποκατάσταση των νέων και έχει εξεταστεί ως διαμεσολαβητικός άτυπος θεσμός και προνομιακός μηχανισμός για την μετάβαση στην απασχόληση. σε όλες τις προαναφερθείσες έρευνες η συμβολή των κοινωνικών δικτύων κρίνεται καθοριστική, ειδικά ως πηγή άντλησης πληροφοριών, δεδομένου ότι οι νέοι δεν έχουν διαμορφώσει μια σαφή στρατηγική σχετικά με την επαγγελματική τους αποκατάσταση. τα κοινωνικά δίκτυα συσχετίζονται με την καταναλωτική ισχύ και τους πόρους, το είδος της παραγωγής, την προσβασιμότητα των κρατικών υπηρεσιών , την κοινωνική δραστηριότητα και τις υποκειμενικές αντιλήψεις κοινωνικής ενσωμάτωσης.

## 2.2 Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα των κοινωνικών δικτύων.

Η λειτουργία των κοινωνικών δικτύων (π.χ. Facebook, Twitter, MSN κ.α.) είναι ένα επίκαιρο θέμα που έχει απασχολήσει πολλούς ανθρώπους και οι απόψεις για το αν επιδρά θετικά ή αρνητικά στη ζωή μας δίστανται. Η κοινωνική δικτύωση έχει προωθήσει καινούριους τρόπους επικοινωνίας και διαμοίρασης πληροφοριών. Με το όρο κοινωνική δικτύωση, αναφέρονται κυρίως ιστοσελίδες. Οι ιστοσελίδες αυτές είναι γνωστές ως κοινωνικά δίκτυα και χρησιμοποιούνται τακτικά από εκατομμύρια χρήστες. Ενώ το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο και οι ιστοσελίδες έχουν τα περισσότερα από τα απαραίτητα στοιχεία των κοινωνικών υπηρεσιών δικτύων, η ιδέα του συνδυασμού των παραπάνω υπηρεσιών σε έναν προσωπικό ιστοχώρο έχει κερδίσει δημοτικότητα πρόσφατα (Ellison, N. B. 2007) .

Τα κοινωνικά δίκτυα έχουν ένα μεγάλο αριθμό πλεονεκτημάτων. Αρχικά, είναι ένας εύκολος τρόπος επικοινωνίας για όλους τους ανθρώπους και ειδικά τους νέους. Λόγω του λιγοστού ελεύθερου χρόνου οι νέοι καταφεύγουν στο διαδίκτυο για να επικοινωνήσουν με τους φίλους τους και έτσι βρίσκουν την ευκαιρία να εκφράσουν πιο εύκολα τα συναισθήματά τους και να ξεδιπλώσουν τον εσωτερικό τους κόσμο, κάτι που δυσκολεύονται να κάνουν πρόσωπο με πρόσωπο. Επίσης, για τους νέους οι οποίοι κατοικούν σε επαρχίες, έξω από την πόλη, λόγω των λιγοστών δυνατοτήτων να συναντηθούν και να συναναστραφούν με άτομα της ηλικίας τους, η επικοινωνία μέσω των κοινωνικών δικτύων αποτελεί λύση στο πρόβλημά τους.

Είναι γεγονός ότι οι νέοι σήμερα δεν παρακολουθούν συχνά δελτία ειδήσεων, δεν διαβάζουν εφημερίδες και αυτό έχει ως συνέπεια να μην ενημερώνονται επαρκώς για τα επίκαιρα γεγονότα που διαδραματίζονται στον κόσμο. Αυτό το κενό ως ένα σημείο αναπληρώνεται μέσω των κοινωνικών δικτύων. Δηλαδή, καθώς οι νέοι ψυχαγωγούνται και συνομιλούν με άλλα άτομα, βρίσκουν παράλληλα την ευκαιρία να ενημερωθούν για σοβαρά κοινωνικά ζητήματα που επηρεάζουν χώρες και λαούς. Για παράδειγμα φυσικά γεγονότα , θεομηνίες και πόλεμοι που πλήττουν τα τελευταία χρόνια τον πλανήτη μας, όπως το τσουνάμι και οι καταστροφές που έλαβαν χώρα στην Ιαπωνία πρόσφατα.

Επιπρόσθετα, ένα σημαντικό πλεονέκτημα των κοινωνικών δικτύων είναι η

ψυχαγωγία που προσφέρουν στους νέους-χρήστες. Οι νέοι προτιμούν να περνούν τον ελεύθερό τους χρόνο μένοντας στο σπίτι και να εξερευνούν τα κοινωνικά δίκτυα στα οποία είναι μέλη.

Παράλληλα, μέσω των κοινωνικών δικτύων οι άνθρωποι έχουν άνετη πρόσβαση στην πληροφορία. Η αναζήτηση πληροφοριών μέσω των ιστοσελίδων κοινωνικής δικτύωσης είναι πιο ενδιαφέρουσα από ένα βιβλίο ή μια εγκυκλοπαίδεια, επειδή εκεί υπάρχει εικόνα αλλά και ήχος. Οι πληροφορίες είναι πιθανώς το μεγαλύτερο πλεονέκτημα των ιστοσελίδων κοινωνικής δικτύωσης διότι είναι ένας εικονικός θησαυρός πληροφοριών. Οποιοδήποτε είδος πληροφοριών για οποιοδήποτε θέμα είναι διαθέσιμο στο διαδίκτυο. Μπορεί να βρεθεί σχεδόν οποιοδήποτε τύπο στοιχείων όσον αφορά σχεδόν οποιοδήποτε είδος θέματος που ψάχνετε. Υπάρχει ένα τεράστιο ποσό πληροφοριών διαθέσιμο για κάθε θέμα που είναι γνωστό στον άνθρωπο, που επεκτείνεται από τον κυβερνητικό νόμο και τις υπηρεσίες του, τις εμπορικές εκθέσεις και τις διασκέψεις, πληροφορίες αγοράς, νέες ιδέες και τεχνική υποστήριξη, ο κατάλογος είναι ατελείωτος.

Οι σπουδαστές και τα παιδιά είναι μεταξύ των χρηστών που κάνουν πλοήγηση στο διαδίκτυο για την έρευνα. Σήμερα, σχεδόν απαιτείται ότι οι σπουδαστές πρέπει να χρησιμοποιήσουν το διαδίκτυο για την έρευνα με σκοπό τη συλλογή στοιχείων. Σχεδόν κάθε μέρα, οι έρευνες για ιατρικά ζητήματα δημοσιεύονται στο διαδίκτυο και όλοι μπορούν να ενημερωθούν άμεσα. Πολυάριθμοι ιστόχωροι διαθέσιμοι στα κοινωνικά δίκτυα προσφέρουν πληροφορίες στους ανθρώπους, για διάφορες ασθένειες και μιλούν στους γιατρούς online όπως, ο America's Doctor. Κατά τη διάρκεια του 1998 πάνω από 20 εκατομμύρια άνθρωποι καταγράφηκαν να αναζητούν online πληροφορίες υγείας.

Η χρήση online κοινωνικών δικτύων προσφέρει κάποια ακόμα οφέλη και πλεονεκτήματα στους χρήστες τους όπως η δυνατότητα δημιουργίας δεσμών με πολύ μεγάλο αριθμό ατόμων, εφόσον το Διαδίκτυο συγκεντρώνει πλήθος άτομα από όλο τον κόσμο και η δυνατότητα δημιουργίας δεσμών με άτομα που μπορεί να βρίσκονται σε μεγάλη γεωγραφική απόσταση το ένα από το άλλο, εφόσον το Διαδίκτυο καταργεί τις αποστάσεις. Επίσης, βασικά οφέλη είναι η δυνατότητα δημιουργίας μεγάλης ποικιλίας κοινωνικών δεσμών με άτομα από διαφορετικές χώρες, κοινωνίες, πολιτισμούς και με διαφορετικές συνήθειες και χαρακτηριστικά, η δυνατότητα επιλογής ανάμεσα σε μεγάλο πλήθος κοινωνικών ομάδων και η αναζήτηση της ομάδας που εκφράζει και ωφελεί το άτομο με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, η

δυνατότητα επαφής με πολλούς διαφορετικούς πολιτισμούς και επομένως η δυνατότητα διεύρυνσης των γνώσεων και των πνευματικών οριζόντων του ατόμου, η δυνατότητα δραστηριοποίησης και σύμπραξης για κοινούς σκοπούς με άτομα που μπορεί να βρίσκονται οπουδήποτε στη γη και επομένως η ενίσχυση του κοινού σκοπού με μεγάλο πλήθος συμμετεχόντων.

Σημαντικά επίσης είναι τα οφέλη όσον αφορά την πρόσβαση των χρηστών σε χρήσιμο περιεχόμενο : Η δυνατότητα αναζήτησης και ανεύρεσης περιεχομένου (φωτογραφιών, βίντεο κλπ) στο οποίο οι χρήστες δε θα μπορούσαν να έχουν πρόσβαση με διαφορετικό τρόπο (π.χ. από έντυπα μέσα), η δυνατότητα άμεσης και από πρώτο χέρι ενημέρωσης για οτιδήποτε συμβαίνει στον κόσμο, εφόσον οι ειδήσεις μεταδίδονται μεταξύ των χρηστών του Διαδικτύου από τη μια άκρη της γης στην άλλη, σε ελάχιστο χρόνο, η δυνατότητα εύκολης πρόσβασης σε ψυχαγωγικό περιεχόμενο, από το σπίτι, μέσω π.χ. της παρακολούθησης βιντεοκλίπ και μέσω της ενασχόλησης με εφαρμογές ψυχαγωγικού χαρακτήρα όπως τα παιχνίδια(Παπαδόπουλος Λ., 2011).

Εκτός από τα σημαντικά οφέλη, υπάρχουν και σοβαροί κίνδυνοι που σχετίζονται με την online κοινωνική δικτύωση. Κάποιοι από τους κινδύνους αυτούς αφορούν και την δικτύωση στον πραγματικό κόσμο. Για παράδειγμα, όπως υπάρχει ο κίνδυνος του “αγνώστου” κατά την κοινωνικοποίηση σε πραγματικούς χώρους όπως το σχολείο, η εργασία ή το μπαρ, το ίδιο ισχύει και κατά την online κοινωνική δικτύωση.

Υπάρχουν όμως επιπλέον κίνδυνοι που οφείλονται στο μέγεθος και στη φύση του κυβερνοχώρου. Βασικό μειονέκτημα είναι η έκθεση σε πολύ μεγαλύτερο αριθμό κινδύνων κοινωνικού χαρακτήρα. Ενώ θα περίμενε κανείς ότι το Διαδίκτυο λόγω της απόστασης που εμπεριέχει, θα προφύλασσε τα άτομα από την επαφή με πραγματικούς κινδύνους, είναι πολλές οι περιπτώσεις όπου ιδιαίτερα οι νέοι βιώνουν έντονα καταστάσεις μέσα από την χρήση του κυβερνοχώρου, οι οποίες είναι τραυματικές για την ψυχική τους υγεία εξαιτίας της χρήσης online κοινωνικών δικτύων και της επαφής τους με πλήθος αγνώστων ατόμων. Επίσης σημαντικό είναι η επιβλαβής έκθεση της προσωπικής ζωής του ατόμου. Τα online κοινωνικά δίκτυα είναι χώροι όπου μπορεί να συγκεντρώνεται πλήθος διαφορετικών και άγνωστων ατόμων. Η καταχώρηση και δημοσίευση προσωπικών στοιχείων σε αυτά, καθιστά τους χρήστες τους ευάλωτους σε πολύ μεγαλύτερο αριθμό ατόμων, συχνά με



ανεξέλεγκτες συνέπειες. Η επικίνδυνη μορφή που μπορεί να λάβει ο κατακερματισμός της ταυτότητας αφορά την κατάργηση της ιδιωτικής ζωής, που μπορεί να έχει ή να θέλει κάποιος να διατηρήσει, επειδή ο καθένας έχει τη δυνατότητα τώρα να μάθει για κάποιον άλλον στο Google. Άλλη αρνητική μορφή αφορά την επικίνδυνη ενέργεια η ταυτότητα να κλαπεί, να δημιουργηθεί ερήμην της γνώσης του ατόμου.

Επιπλέον, υπάρχει ο κίνδυνος εξαπάτησης, δηλαδή η σύνδεση με άτομα που ισχυρίζονται ότι είναι κάποιος που δεν είναι στην πραγματικότητα. Οι χρήστες του Διαδικτύου μπορούν να διατηρήσουν την ανωνυμία τους όταν έρχονται σε επαφή με άλλους χρήστες, αλλά μπορούν εύκολα και να εξαπατήσουν ή να εξαπατηθούν από τους υπόλοιπους χρήστες εξαιτίας αυτής της δυνατότητας. Η επαφή και η διασύνδεση με παντελώς αγνώστους ενέχει περισσότερους κινδύνους απ' ό,τι η επαφή με αγνώστους στον πραγματικό κόσμο, γιατί δεν υπάρχει η αμεσότητα και η δυνατότητα ανάπτυξης κριτικής σκέψης και αντίδρασης.

Άλλοι τώρα εξίσου σημαντικοί κίνδυνοι είναι η παρενόχληση από άτομα εντελώς άγνωστα μέλη του κοινωνικού δικτύου χωρίς τη δυνατότητα προστασίας ή αντιμετώπισης τέτοιων ενεργειών, η κλοπή των προσωπικών δεδομένων και γενικά η απειλή της ασφάλειας των προσωπικών δεδομένων των χρηστών, η εύκολη μετάδοση και επαφή με ηλεκτρονικό περιεχόμενο που δεν είναι ασφαλές για τους χρήστες του, όπως κακόβουλο λογισμικό, πορνογραφικό υλικό, υλικό προσηλυτισμού, υλικό εθισμού σε επικίνδυνες ουσίες, υλικό με θέμα τη βία, ρατσιστικό περιεχόμενο κ.ά.

Τέλος ένα σημαντικό μειονέκτημα είναι ο βομβαρδισμός με διαφημιστικά μηνύματα από τις σελίδες του ιστότοπου. Οι διαφημίσεις αυτές αποτελούν το κύριο έσοδο της εταιρείας που διαχειρίζεται τον ιστότοπο και είναι το τμήμα που “πληρώνουν” τα μέλη για τις “δωρεάν” παροχές (Η. Πανταζής, 2012).

Χωρίς αμφιβολία, τα κοινωνικά δίκτυα διαθέτουν πολλά πλεονεκτήματα, αλλά εγκυμονούν και πολλούς κινδύνους. Καθήκον και χρέος όλων μας είναι να μην εξαρτόμαστε από αυτά και να μην επιτρέπουμε να δρουν αρνητικά στη ζωή μας. Ας κρατήσουμε μόνο τα θετικά που μας προσφέρουν.

### ***2.2.1. Με ποιο τρόπο επηρεάζεται η ζωή των ανθρώπων από τα θετικά και τα αρνητικά των κοινωνικών δικτύων.***

Οι επιδράσεις από τη χρήση και την εξάπλωση των κοινωνικών δικτύων επεκτείνονται σε πολλούς τομείς της ζωής του ατόμου: στην κοινωνική του ζωή, στην εργασία, στον ελεύθερο χρόνο του, στην ψυχολογία του και στην ασφάλεια των προσωπικών δεδομένων. Ιδιαίτερη επίδραση έχουν τα κοινωνικά δίκτυα στους εφήβους και τους νέους.

Τα μέσα μαζικής επικοινωνίας, η νέα τεχνολογία και ιδιαιτέρως τα κοινωνικά δίκτυα επηρεάζουν και επιδρούν στον τρόπο ζωής του σύγχρονου ανθρώπου. Η επίδραση αυτών των μέσων άλλοτε είναι αρνητική και άλλοτε θετική. Για παράδειγμα η τηλεόραση από τη μία πλευρά κατηγορείται ότι απομονώνει τα μέλη των οικογενειών και μειώνει την επικοινωνία και την επαφή μεταξύ τους, ενώ από την άλλη είναι πολύ χρήσιμο εργαλείο ενημέρωσης και αποτελεί το κέντρο των συζητήσεων μεταξύ των μελών της οικογένειας για κάθε θέμα.

Το ίδιο συμβαίνει και με την χρήση των κοινωνικών δικτύων. Από τη μία πλευρά αντιμετωπίζεται με συγκράτηση και δισταγμό, ιδιαίτερα από τους γονείς και από την άλλη θεωρείται ένα από τα πιο σημαντικά εργαλεία ενημέρωσης. Όλες οι έρευνες δείχνουν ότι το διαδίκτυο επιδρά κυρίως τις νεαρές ηλικίες. Οι νέοι γνωρίζουν περισσότερο για το διαδίκτυο και το προτιμούν έναντι όλων των άλλων ηλεκτρονικών μέσων. Βεβαίως αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι γονείς να βρίσκονται σε δύσκολη θέση έναντι των παιδιών τους που γνωρίζουν πολλά παραπάνω για το διαδίκτυο. Αυτό έχει ως συνέπεια να ζητούν αυτοί τώρα την βοήθεια τους για κάποιες υπηρεσίες που χρειάζονται και γενικά να μην μπορούν να τους ελέγξουν.

Ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι επιδράσεις στην κοινωνική ζωή των ατόμων. «Έχουμε υποστεί μια κοινωνική αλλαγή τα τελευταία τέσσερα ή πέντε χρόνια και τώρα σχεδόν ο κάθε φοιτητής διαχειρίζεται τις σχέσεις του μέσω του Facebook», καθηγητής W. K. Campbell, του Πανεπιστημίου της Georgia των Η.Π.Α. Τα κοινωνικά δίκτυα δεν αποτελούν δημιούργημα κάποιας μεγάλης εταιρείας. Όταν έγιναν δημοφιλή από τους ενδιαφερόμενους, ήρθε σαν αποτέλεσμα η τεράστια αναγνωσιμότητα. Ο κ. Μητακίδης υποστηρίζει πως η χρήση τους αποτελεί μια συνεχώς ανερχόμενη τάση. Αυτό γίνεται γιατί απευθύνονται σε όλο τον κόσμο ανεξαρτήτως κοινωνικής τάξης. Οι λόγοι της τεράστιας διάδοσής τους είναι η

δημιουργία μίας εικονικής πραγματικότητας άνευ περιορισμών. Ωστόσο δεν είναι λίγοι οι άνθρωποι που τα χρησιμοποιούν προς καλλιέργεια των ενδιαφερόντων τους.

Το Facebook αποτελεί πλέον σημαντικό παράγοντα στην ανάπτυξη των ανθρώπινων σχέσεων. Για παράδειγμα στην ταινία «The Social Network», που αναφέρεται στη ζωή του ιδρυτή του Facebook Μαρκ Ζάκερμπεργκ, καθίσταται σαφές ότι το δίκτυο προσέλκυσε τους νέους ηλικίας 18-30 ετών που επιδόθηκαν σε ένα παιχνίδι ηλεκτρονικού κουτσομπολιού. Τα άτομα αυτά σύμφωνα με έρευνες ψυχολόγων είναι πιο εγωκεντρικά καθώς ζουν σε έναν πλασματικό κόσμο όπου μόνο εκεί θεωρούνται αποδεκτά.

Ωστόσο τα κοινωνικά δίκτυα θεωρούνται από πολλούς ότι καλύπτουν τις κοινωνικές τους επιθυμίες. Όπως και ο ίδιος ο ιδρυτής του, το Facebook λειτουργεί αντιφατικά καθώς οι άνθρωποι που το χρησιμοποιούν εμφανίζουν έναν διαφορετικό εαυτό με μόνο στόχο να αγαπηθούν. Τα κοινωνικά δίκτυα ασκούν έντονη επιρροή στην κοινωνία.

Η πραγματική κοινωνία όμως διαφέρει από τα κοινωνικά δίκτυα του παγκόσμιου ιστού. Δηλαδή οι άνθρωποι επηρεάζονται από εκείνους που συναναστρέφονται καθημερινά. Δεν είναι τόσο εύκολο να επηρεαστεί κάποιος από έναν άγνωστο, αλλά μονό από κάποιον φίλο του, δηλαδή από άτομα με τα οποία έχει ήδη σχέσεις (Leskovec, Jure, KevinJ. Lang, A. Dasgupta, M. W. Mahoney, 2008).

Ένα τώρα από τα θετικά στοιχεία του διαδικτύου που επιδράει στην ανθρώπινη φύση έδειξαν σύμφωνα με νέες μελέτες η πλοήγηση στο διαδίκτυο βελτιώνει την εγκεφαλική δραστηριότητα. Η περιήγηση στο διαδίκτυο μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση των νοητικών ικανοτήτων ενός ανθρώπου καθώς μεγαλώνει, σύμφωνα με μια νέα μελέτη (Πηγή: HealthDay News), η οποία έδειξε ότι οι μεγαλύτερης ηλικίας ενήλικες που άρχισαν να ασχολούνται με το διαδίκτυο παρουσίασαν βελτίωση στην εγκεφαλική τους λειτουργία μετά από λίγες ημέρες. Σύμφωνα με τους ερευνητές, άτομα που είχαν γνώριζαν ελάχιστα το διαδίκτυο παρουσίασαν μετά από μία εβδομάδα εξάσκησης μεγάλη αύξηση της εγκεφαλικής δραστηριότητας, ιδιαίτερα στις περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με τη λήψη αποφάσεων.

Είναι γεγονός ότι οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές και η χρήση των κοινωνικών δικτύων παίζουν πλέον σημαντικό ρόλο στην καθημερινή, κοινωνική συναλλαγή. Ο

τρόπος με τον οποίο είναι οργανωμένη η σύγχρονη οικογένεια η εργασία και η κοινωνία γενικότερα, φαίνεται να αποτελεί σημαντικό παράγοντα κατάχρησης των υπολογιστών. οι κοινωνικές πιέσεις που ασκούνται διαμέσου των κοινωνικών προβλημάτων, όπως η οικονομία, η υγεία, η παιδεία, το περιβάλλον, η ανεργία, τα αδιέξοδα των νέων ανθρώπων, το λιγότερο που μπορούν να κάνουν είναι να οδηγήσουν ένα αριθμό ατόμων στην κατάχρηση των κοινωνικών δικτύων. Δεν είναι τυχαίο ότι οι απόψεις των ειδικών κατατάσσουν την κατάχρηση αυτή ως κοινωνικό φαινόμενο ολοένα αυξανόμενο, καθώς προκαλεί εξάρτηση, η οποία έχει σωματικές και ψυχολογικές συνέπειες για τους χρήστες (Τσαρούχας,2000).

Οι επιδράσεις λοιπόν στην ψυχολογία των ατόμων μέσα από την χρήση των κοινωνικών δικτύων είναι πλέον ένα πολύ συχνό φαινόμενο και κατά συνέπεια αποτελεί αντικείμενο μελέτης και της ψυχολογίας. Αφενός η επιστήμη της ψυχολογίας μπορεί να ωφεληθεί από την παρατήρηση της συμπεριφοράς των ατόμων που είναι μέλη κοινωνικών δικτύων και αφετέρου η χρήση των online κοινωνικών δικτύων έχει άμεση συσχέτιση με την ψυχολογία του ανθρώπου.

Η κατάχρηση των κοινωνικών δικτύων και του κυβερνοχώρου γενικότερα μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχολογία των ατόμων. Επίσης, όταν η χρήση των κοινωνικών δικτύων από άλλα μέλη στρέφεται εναντίον κάποιου, αυτό επιδρά άμεσα στην ψυχολογία του.

Είναι πολύ συχνά τα φαινόμενα παρενόχλησης, δυσφήμισης, προσπάθειας χειραγώγησης μέσω των κοινωνικών δικτύων. Κοινωνικά δίκτυα όπως το Facebook συσχετίζονται και με έντονες ψυχολογικές επιδράσεις όπως η κατάθλιψη.

Τα κοινωνικά δίκτυα δεν ανταποκρίνονται στην πραγματική υλική υπόσταση αλλά ανάγονται στη σφαίρα του ιδεατού. Παρόλα αυτά, ασκούν επιρροή στον ψυχολογικό κόσμο της νεολαίας και αλλάζουν τη μορφή και τη λειτουργία των σχέσεων. Αυτή η επιρροή μπορεί να καταλήξει ακόμα και σε κατάθλιψη. Μια πρόσφατη μελέτη της ψυχολογίας αποκαλύπτει υψηλά επίπεδα ναρκισσισμού στο Facebook. Οι online ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης όπως το Facebook μπορεί να είναι χρήσιμα εργαλεία για την ανίχνευση αν κάποιος είναι ναρκισσιστής. Οι άνθρωποι που είναι ναρκισσιστές χρησιμοποιούν το Facebook για να προωθήσουν τον εαυτό τους με τρόπο που μπορούν να αναγνωριστούν από τους άλλους.

Οι ερευνητές, των οποίων τα αποτελέσματα περιλαμβάνονται στο τεύχος Οκτωβρίου του περιοδικού Personality and Social Psychology Bulletin, έδωσαν

ερωτηματολόγια προσωπικότητας σε περίπου 130 χρήστες του Facebook, ανέλυσαν το περιεχόμενο της σελίδας και έβαλαν ανεκπαιδευτους ανθρώπους να δουν την ιστοσελίδα και να βαθμολογήσουν το ναρκισσισμό του κάθε ατόμου. Οι ερευνητές βρήκαν ότι ο αριθμός των φίλων στο Facebook και τα wallposts στο προφίλ συσχετίζονται με τον ναρκισσισμό. Αυτό κατά τους ερευνητές είναι σύμφωνο με το πώς συμπεριφέρονται οι ναρκισσιστές στον πραγματικό κόσμο και με τη σύναψη ρηχών σχέσεων.

Οι παρατηρητές χρησιμοποιούν τρία κριτήρια, την ποσότητα των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων, την ελκυστικότητα του ατόμου και τον βαθμό της αυτοπροβολής στο πλαίσιο της κύριας φωτογραφίας για να σχηματίσουν μια εικόνα της προσωπικότητας του ατόμου (McPherson, L. Smith-Lovin, and J. Cook, 2001).

Τέλος, τα δεδομένα και οι μελέτες φανερώνουν ότι τα αρνητικά των κοινωνικών δικτύων μπορούν να φανούν ιδιαίτερα επικίνδυνα για τα παιδιά και τους εφήβους, καθώς και για άτομα εσωστρεφή, ανασφαλή και μοναχικά, με χαμηλή αυτοεκτίμηση και δυσκολία στις συναναστροφές. Πολλές μελέτες κατέδειξαν ότι υπάρχει άμεση συσχέτιση της υπέρμετρης χρήσης των κοινωνικών δικτύων με την ύπαρξη σοβαρών ψυχικών διαταραχών όπως διαταραχές της διάθεσης, ειδικότερα διπολικού τύπου, καθώς και κοινωνική φοβία. η Dr Kimberly S. Young, ψυχολόγος του Πανεπιστημίου του Pittsburgh, δήλωσε πως άνθρωποι που έκαναν κατάχρηση αλκοόλ ή άλλων εξαρτησιογόνων ουσιών χρησιμοποιούσαν το Internet και τα κοινωνικά δίκτυα ως ένα ασφαλέστερο υποκατάστατο.

### 3<sup>ο</sup> Κεφάλαιο: Κοινωνική δικτύωση

Η εξάπλωση των ιστότοπων κοινωνικής δικτύωσης γίνεται με ταχύτητα επιδημίας. Οι εφευρέτες τους άγγιξαν μια πολύ ευαίσθητη χορδή, ικανοποιώντας μια επείγουσα ανάγκη του ατόμου.

«Μετά την ευρεία διάδοση των δικτύων υπολογιστών, και ιδιαίτερα του διαδικτύου, λαμβάνει χώρα μια ταχεία εξέλιξη των διαδικτυακών αλληλεπιδράσεων μεταξύ ατόμων με παρόμοια ενδιαφέροντα, τα οποία, αν και διασκορπισμένα γεωγραφικά, έχουν πλέον την δυνατότητα να συγκεντρώνονται σε ένα ενιαίο χώρο» (Σφακιανάκης Ε. – Σιώμος Κ. – Φλώρος Γ., 2012:37). Στο ίντερνετ το άτομο έχει την ικανότητα να καλύπτει συγκεκριμένες ανάγκες, κυρίως ψυχολογικές. Αυτό προκύπτει από τη φύση του επειδή μπορεί να δημιουργήσει μια «ιδανική κατάσταση εαυτού», όπου του επιτρέπει να εξερευνήσει διάφορες πτυχές της προσωπικότητάς του χωρίς περιορισμούς αλλά ούτε και συνέπειες.

Αντιθέτως όμως, η αλόγιστη και πολύωρη χρήση του Διαδικτύου, δημιουργεί συναισθηματική απόσταση και αλλοιώνει την ποιότητα επικοινωνίας ανάμεσα στους ανθρώπους, κάτι το οποίο πολλές φορές οδηγεί στην Αποξένωσή τους από τον  
Πραγματικό  
Κόσμο.

Ως εκ τούτου, αρκετοί είναι αυτοί οι οποίοι ξοδεύουν άπειρες ώρες μπροστά στον υπολογιστή παίζοντας διαδικτυακά παιχνίδια, σερφάροντας στο Διαδίκτυο ή ακόμα και επικοινωνώντας με φίλους τους μέσω του Διαδικτύου. Αυτή η πολύωρη ενασχόληση, πολλές φορές τους αποξενώνει από την πραγματικότητα, εφόσον τους επιτρέπει να ψυχαγωγούνται ή να επικοινωνούν χωρίς τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της προσωπικής τους επαφής. Για παράδειγμα αρκετοί είναι αυτοί οι οποίοι αναπτύσσουν Διαδικτυακές (on-line) σχέσεις, χωρίς να εγκαταλείπουν τα σπίτια τους.

Όλα αυτά γίνονται σε βάρος του χρόνου, που μπορεί να διαμορφωθεί δημιουργικά έτσι ώστε να συμμετέχουν εποικοδομητικά σε δραστηριότητες με φίλους, γείτονες ή ομάδες ανθρώπων με τους οποίους έχουν κοινά ενδιαφέροντα. Ως αποτέλεσμα, κάποιοι άνθρωποι δεν μπορούν να ταυτιστούν με άλλους ανθρώπους, νιώθοντας πως είναι ενταγμένοι στο διαδίκτυο και πως η κοινωνική ζωή τους ανήκει αποκλειστικά σε αυτό.

### 3.1 Οι αιτίες που οδηγούν στη χρήση των κοινωνικών δικτύων

Μετά την ευρεία διάδοση των δικτύων υπολογιστών, και ιδιαίτερα του διαδικτύου, η εξέλιξη που υπάρχει μέσω της διαδικτυακής επικοινωνίας ανάμεσα σε άτομα με παρόμοια ενδιαφέροντα, τα οποία πιθανόν να είναι διασκορπισμένα γεωγραφικά, χρησιμοποιούν την προσφερόμενη ευκαιρία να συγκεντρώνονται σε μια εικονική κοινότητα. Στο διαδίκτυο, δεν υπάρχουν άμεσες αιτίες που τον οδηγούν στη χρήση των κοινωνικών δικτύων. Ο λόγος λοιπόν είναι επειδή δεν πρόκειται να υπάρξουν συνέπειες των πράξεών του χρήστη, αφού μπορεί να εισέλθει αλλά και να εξέλθει από αυτό οποιαδήποτε χρονική περίοδο ο ίδιος θέλει ή όταν έχει διαθέσιμο χρόνο. Παράλληλα όμως, έχει την επιλογή να ενσαρκώσει διαφορετικούς ρόλους ή ακόμη και να υιοθετήσει διαφορετικές ταυτότητες, ανάλογα με την εκάστοτε διαδικτυακή εμπειρία του αλλά και λόγω της ανωνυμίας του.

Διάφορες μελέτες έδειξαν ότι η κοινωνικοποίηση είναι ένας από τους πόλους έλξης πίσω από την εθιστική δύναμη του διαδικτύου. Η δυνατότητα αυτή, που δίνεται στο άτομο να κοινωνικοποιηθεί μέσα από το διαδίκτυο, ευθύνεται για τον υπερβολικό χρόνο που αφιερώνουν ούτος ώστε να έρθουν σε επαφή με την ηλεκτρονική αλληλογραφία, διαδικτυακή συνομιλία, διαδικτυακά παιχνίδια κ.ά.

Σύμφωνα με τους Σφακιανάκη, Σιωμός και Φλώρος (2012:37) αναφέρουν ότι τα άτομα που συμμετέχουν και σε άλλες μορφές διαδικτυακής αλληλεπίδρασης, στοχεύουν κυρίως στην ανταλλαγή πληροφοριών, στην συναισθηματική υποστήριξη ή απλά σε μια συζήτηση με άτομα παρόμοιων ενδιαφερόντων.

«Ελάχιστοι ερευνητές έχουν προσπαθήσει να προτείνουν μια θεωρία για την αιτία του «εθισμού στο διαδίκτυο», παρά τον αριθμό των ερευνών που διεξάγονται στο πεδίο. Ο Davis (2001) πρότεινε ένα μοντέλο αιτιολογίας της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου, χρησιμοποιώντας τη γνωστική – συμπεριφορική προσέγγιση. Η κύρια υπόθεση του μοντέλου ήταν ότι η παθολογική χρήση του διαδικτύου προέκυπτε από προβληματικά γνωστικά σχήματα σε συνδυασμό με συμπεριφορές που εντείνουν ή διατηρούν τη δυσπροσάρμοστη αντίδραση. Τόνισε ότι οι σκέψεις και τα γνωστικά σχήματα του ατόμου αποτελούν την κύρια πηγή δυσπροσαρμοστικής συμπεριφοράς.» Ο ίδιος υπέδειξε, ότι τα γνωστικά δυσπροσάρμοστα σχήματα μπορεί να προηγούνται και να προκαλούν τα συναισθηματικά αλλά και συμπεριφορικά συμπτώματα, όμως όχι το αντίθετο.

Σύμφωνα με τον Davis (1989) που αναφέρει τις ιδέες των Abramson et al. περιγράφονται οι αναγκαίες, επαρκείς και συντελεστικές αιτίες. Ο Davis (1989) λοιπόν λέει πως, «μια αναγκαία αιτία είναι ένας αιτιολογικός παράγοντας που πρέπει να υπάρχει προκειμένου να προσαρμοστούν τα συμπτώματα». «Σε μια αλυσίδα από αιτίες, η οποία οδηγεί σε μια σειρά συμπτωμάτων, κάποιες βρίσκονται προς το τέλος της αλυσίδας (εγγύς) και κάποιες άλλες στην αρχή (ακραίες). Στην περίπτωση της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου, ο Davis ισχυρίστηκε ότι η ακραία αιτία ήταν η βασική ψυχοπαθολογία (κατάθλιψη, κοινωνικό άγχος, κάποια άλλη εξάρτηση κ.λπ.), ενώ η εγγύς αιτία ήταν τα δυσπροσάρμοστα γνωστικά σχήματα (αρνητική αξιολόγηση του εαυτού μας και του κόσμου γενικότερα)» (Σφακιανάκης Ε. – Σιώμος Κ. – Φλώρος Γ., 2012:49).

«Μια σημαντική διαφορά των εικονικών κόσμων από τον πραγματικό σχετίζεται με την ικανότητά μας να ελέγχουμε την εξωτερική μας εμφάνιση. Στον πραγματικό κόσμο, η μεταμόρφωση του σώματός μας είτε μέσω ρούχων και κοσμημάτων είτε μέσω τατουάζ ή πλαστικών χειρουργικών επεμβάσεων, αποτελεί ένα παγκόσμιο πολιτισμικό φαινόμενο» (Χριστάκης Ν. 2009:344). Αυτό συμβαίνει κυρίως, επειδή η εξωτερική μας εμφάνιση επηρεάζει τον τρόπο που μας αντιμετωπίζουν οι άλλοι. Παραδείγματος χάρη, τα υψηλόσωμα και εμφανίσιμα άτομα προσελκύουν περισσότερους φίλους, έχουν μεγαλύτερες αποδοχές. Η εξωτερική μας εμφάνιση επηρεάζει περισσότερο το πώς αντιλαμβανόμαστε εμείς οι ίδιοι τον εαυτό μας και κατά συνέπεια το πώς ενεργούμε. Πολλοί επιστήμονες που ενδιαφέρονται για το θέμα, δεν μπορούν να κάνουν κάτι, εφόσον δεν υπάρχει κάποιος εύκολος και γρήγορος τρόπος να αλλάξουν ουσιαστικά την εμφάνιση κάποιου. Σε τέτοιες περιπτώσεις τα άβαταρ (εικονικοί χαρακτήρες) μπορούν να έχουν οποιαδήποτε εμφάνιση και προσφέρουν μια εναλλακτική λύση και οι επιλογές είναι τεράστιες. Οι φαινομενικά αυθαίρετες τροποποιήσεις της ηλεκτρονικής εμφάνισης αποδεικνύεται ότι επηρεάζουν τις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις.

Η εκτεταμένη κλίμακα των διαδικτυακών αλληλεπιδράσεων έχει κάνει δυνατή μια μεγάλη ποικιλία δικτύων γνωριμιών που δεν υπήρχε ποτέ πριν. Το αποτέλεσμα είναι η τεράστια αύξηση στην ανταλλαγή πληροφοριών σε ορισμένες ομάδες κυρίως που είναι πιο ευάλωτες όπως άγαμοι, νέοι, σπουδαστές κολεγίων, μεσήλικες γυναίκες, ομοφυλόφιλοι, και άτομα χαμηλού μορφωτικού επιπέδου. Η πλειοψηφία των ομάδων αυτών συνδυάζουν το διαδίκτυο με συγκινήσεις, ελευθερία,



ανεξαρτησία επιτρέποντάς τους να «ξεκλειδώσουν» την προσωπικότητα τους και να δημιουργήσουν τον εικονικό τους εαυτό που διαφέρει πολύ από την πραγματικότητα. Σημαντικό ρόλο στην δημιουργία αυτού του εαυτού έχει η αυτοεκτίμηση του ατόμου, γιατί μέσα από διάφορες μελέτες φάνηκε ότι τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση αφιερώνουν περισσότερες ώρες στο διαδύκτιο ως μέσο απόδρασης.

Ένας κύριος λόγος συμμετοχής σε διαδικτυακούς τόπους που καταγράφει το διαδραστικό κομμάτι της έρευνας είναι μέσα από την παροχή βοήθειας, τη φιλία και τις σχέσεις. Για την καλύτερη κατανόηση των σχέσεων αυτών, έχουν επινοηθεί οι εννοιολογικές κατασκευές της «Παρουσίας», της «Ροής» και της «Παρελκυστικότητας – Αναβλητικότητας». Η έννοια της «παρουσίας» αφορά στην υποκειμενική αίσθηση εμπλοκής σε ένα εικονικό περιβάλλον και «τα διάμεσα, εικονικά δεδομένα βιώνονται ως αληθινά και η αυτοσυνειδησία κάποιου απορροφάτε σε έναν άλλο κόσμο». Η έννοια της ροής περιγράφει μια κατάσταση εσωτερικής ευχαρίστησης, σε σχέση με μια εξελισσόμενη την ίδια στιγμή, «αυτοτελική» δραστηριότητα, που συνοδεύεται από απώλεια της αίσθησης του χρόνου και της συνειδητότητας. Η παρελκυστικότητα – αναβλητικότητα, αναφέρεται στην ανικανότητα ενός ατόμου, να μετατρέψει τη μη πρόθεση για δράση, σε πραγματική δράση. Δεν πρόκειται ωστόσο για την απόλυτη αποφυγή μιας δραστηριότητας, αλλά μάλλον για την καθυστέρησή της ολοκλήρωσής της.

### **3.2 Οι επιπτώσεις στη ζωή των ατόμων που χρησιμοποιούν τα κοινωνικά δίκτυα σε υπερβολικό βαθμό**

Την πιο σύγχρονη μορφή εξάρτησης αποτελεί η εξάρτηση από το διαδίκτυο. Η μορφή αυτή εκδηλώνει την εξάντληση του πολιτισμού ενός κόσμου που παρακαμάζει, όπου η τεχνολογία από μέσον που χειραφετεί ο άνθρωπος μετατρέπεται σε μέσον καταναγκασμού και ολοκληρωτικής απώλειας της ελευθερίας του. Σύμφωνα με τον Douglas (2008) θεωρείται ότι η υπερβολική χρήση του διαδικτύου ορίζεται κυρίως, από τις εσωτερικές ανάγκες και τα κίνητρα ενός ατόμου. «Ωστόσο, η προδιάθεση του ατόμου (παράγοντες που προηγούνται και προφίλ του ατόμου με τον εθισμό στο διαδίκτυο) είναι εξίσου σημαντική» (Σφακιανάκης Ε. – Σιώμος Κ. – Φλώρος Γ., 2012:56). Τα χαρακτηριστικά όμως, που χρησιμοποιούνται σαν μέσο και ελκύουν το άτομο ρυθμίζουν τη σχέση μεταξύ των παραγόντων ώθησης και της σοβαρότητας των αρνητικών συνεπειών της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου.

«Η ανθρώπινη ανάπτυξη απαιτεί τη διαμόρφωση ταυτότητας (Kandell, 1998), η οποία χαρακτηρίζεται από την προσωπικότητα του ατόμου, τη γνώση των προτιμήσεων και των αποστροφών του, την κοινωνική ταύτιση και τη δημιουργία μιας επαγγελματικής πορείας. Η αποδιοργάνωση σ' αυτούς τους τομείς μπορεί να λειτουργήσει ως γόνιμο έδαφος για την αναζήτηση εθιστικών παραγόντων από το άτομο, ως μηχανισμός επιτυχούς αντιμετώπισης της αποδιοργάνωσης στους εν λόγω τομείς, ως τρόπος διαφυγής και συναισθηματικής νάρκωσης (Hirschman, 1992, Kandell, 1998)» ( Σφακιανάκης Ε. – Σιώμος Κ. – Φλώρος Γ., 2012:54). Ο εθισμός στο διαδίκτυο, αν και δεν έχει αναγνωριστεί επισήμως ως κλινική οντότητα, αποτελεί μια προβληματική κατάσταση με αρνητικές συνέπειες στην ατομική, οικογενειακή και εργασιακή πραγματικότητα του χρήστη, η οποία χρήζει αντιμετώπισης. (Σφακιανάκης Ε. – Σιώμος Κ. – Φλώρος Γ., 2012:90).

«Έχει προταθεί από ορισμένους ακαδημαϊκούς ότι η υπερβολική χρήση του διαδικτύου μπορεί να είναι παθολογική και εθιστική και ότι υπάγεται σε αυτό που γενικότερα ονομάζεται «τεχνολογικός εθισμός» (Griffiths, 1996a, 1998, 2003)» (Σφακιανάκης Ε. – Σιώμος Κ. – Φλώρος Γ., 2012:39). Ο εθισμός αυτός μπορεί να θεωρηθεί ως ένα υποσύνολο των συμπεριφορικών εθισμών και περιέχουν βασικά συμπτώματα όπως είναι η αλλαγή της διάθεσης, η ανοχή, η απόσυρση, η σύγκρουση και η υποτροπή. Όπως αναφέρουν «Οι Sherer και Bost διεξήγαγαν μια έρευνα για την

Εξάρτηση από το Διαδίκτυο, χρησιμοποιώντας κριτήρια παράλληλα με εκείνα της εξάρτησης από ουσίες, όπως καθορίζονται στο DSM-IV. Σύμφωνα με τους Οι Hall και Parson επέκτειναν τον ορισμό της Εξάρτησης από το Διαδίκτυο και πρότειναν την Συμπεριφορική Εξάρτηση από το Διαδίκτυο. Έδωσαν έμφαση στις επιπτώσεις του διαδικτύου στη γνωστική, συμπεριφορική και συναισθηματική λειτουργία» (Σφακιανάκης Ε. – Σιώμος Κ. – Φλώρος Γ., 2012:40). Δεν υποστηρίζουν ότι υπάρχουν παθολογικά αίτια για εξάρτηση, αλλά ένας μηχανισμός αντιστάθμισης έναντι άλλων τομέων της ζωής που το άτομο υπολείπεται. Σύμφωνα με τον Φλώρο και Σιώμο, ο Beard αναφέρει ότι, η ψυχολογική κατάσταση του ατόμου που περιλαμβάνει πνευματικές και συναισθηματικές καταστάσεις παρεμποδίζει τις εκπαιδευτικές, επαγγελματικές και κοινωνικές δραστηριότητες εξαιτίας της υπερβολικής χρήσης του μέσου.

Η διαδικασία αυτή έχει επιδράσεις σε όλους τους χρήστες, ιδιαίτερα στους νέους του διαδικτύου, άλλους λιγότερο και άλλους περισσότερο. Όλοι αυτοί οι χρήστες βιώνουν τις τραγικές συνέπειες αναπόφευκτης καταστροφής της προσωπικής, οικογενειακής και επαγγελματικής τους ζωής. Η άποψη αυτή όμως, αποτελεί ταυτόχρονα την πιο ακραία μορφή αποξένωσης του ανθρώπου.

### ***3.2.1 Τα θετικά στοιχεία του Διαδικτύου***

Τα βασικά πλεονεκτήματα της χρήσης του διαδικτύου μπορούν να κατηγοριοποιηθούν στα εξής :

#### **❖ Επικοινωνία**

Ο στόχος του διαδικτύου ήταν ανέκαθεν η επικοινωνία. Από το 1990, που πρωτοεμφανίστηκε ο παγκόσμιος ιστός, μέχρι σήμερα, στον τομέα αυτό όχι μόνο «πέτυχε» αλλά ξεπέρασε κάθε προσδοκία.

Η εμφάνιση και η εξάπλωση του διαδικτύου, συντέλεσε στην σταδιακή δημιουργία ενός τεράστιου παγκόσμιου χωριού στο οποίο ο πομπός μπορεί να συνδέεται με τον δέκτη και να του αποστέλλει οποιαδήποτε πληροφορία οπουδήποτε κι αν βρίσκεται αυτός μέσα σε κλάσματα δευτερολέπτου. Γι' αυτήν ακριβώς την αποστολή δεδομένων, αλλά όχι αποκλειστικά, έχουν δημιουργηθεί υπηρεσίες που

λειτουργούν σαν ταχυδρομεία (e-mail, hotmail, gmail κ.ο.κ.). Μ' αυτό τον τρόπο, μπορεί ένας χρήστης που βρίσκεται στο ένα άκρο της Γης να επικοινωνεί με έναν δεύτερο στο άλλο άκρο, μεταφέροντας και διαδίδοντας, έμμεσα ή άμεσα, ήθη, έθιμα και παραδόσεις διάφορων εθνικοτήτων που μπορεί να αγνοούσε. Επιπλέον, υπάρχει και η πιθανότητα δημιουργίας αγνών φιλικών σχέσεων με ανθρώπους από κάθε σημείο του πλανήτη.

Κυρίαρχος στην εν λόγω επικοινωνία είναι ο γραπτός λόγος. Η ομιλία και η ακοή δίνουν τη θέση τους στην ηλεκτρονική γραφή και στην αντίληψη και κατανόηση συγκεκριμένων συμβόλων. Ο χρήστης πλέον, χρησιμοποιεί σύμβολα με συναισθηματικές εκφράσεις (emoticons) για να εκφράσει το κάθε συναίσθημα που, σε άλλες περιπτώσεις, θα εξέφραζε με λόγια π.χ όταν κάποιος θέλει να εκφράσει χαρά, στέλλει το χαμογελαστό emoticon, για λύπη το συνοφρυωμένο emoticon κ.ο.κ. Τα σύμβολα αυτά, αλλά και οι λεγόμενες «συντομογραφίες αγγλικών λέξεων», έχουν πλέον επεκταθεί και εκτός των διαδικτυακών χώρων με τα σύμβολα να κατακλύουν τις γραπτές συνομιλίες και στα κινητά τηλέφωνα και τις συντομογραφίες τύπου «L.O.L.» (Laugh Out Loud) και «O.M.G.» (Oh My God) να «εμφανίζονται» ακόμα και στην λεκτική συνομιλία όταν χρειαστεί η έκφραση χαράς ή έκπληξης.

#### ❖ Εκπαίδευση

Όσον αφορά την εκπαίδευση, συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό στην αλληλεπίδραση, την συνεργασία, την ενεργό συμμετοχή, την ενημέρωση, την κατανομή πόρων, την υποστήριξη εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων, όπου αναδεικνύονται καινούργιες μορφές μάθησης. Δημιουργείται ένα δυναμικό πλέγμα σχέσεων, μεταξύ των φορέων πληροφόρησης, του κοινού και της τεχνολογίας που κρίνεται απαραίτητο οι οργανισμοί εκπαίδευσης και επιμόρφωσης (σχολεία, βιβλιοθήκη, Πανεπιστήμια κ.ά) να συνεισφέρουν στην ανάπτυξη της δημιουργικής έκφρασης των πολιτών, μέσα από την λογική της δια βίου μάθησης. Η διαδικασία αυτή παρέχει πολλά υποσχόμενους επίσημους και ανεπίσημους τρόπους μάθησης συμπληρωματικής σχολικής εμπειρίας. Τα διαδικτυακά περιβάλλοντα κοινωνικής δικτύωσης ενσωματώνουν πλήθος δυνατοτήτων αλληλεπίδρασης και επικοινωνίας των μαθητών υποστηρίζοντας την ανταλλαγή ιδεών, τη συνεργασία για παραγωγή κοινού έργου, την οικοδόμηση περιεχομένου, την έκφραση μέσω πολυτροπικών κειμένων. Παράλληλα, παρέχουν τη

δυνατότητα επέκτασης του φυσικού χώρου και χρόνου της σχολικής τάξης, δημιουργώντας ένα διαφορετικό – συμπληρωματικό μαθησιακό πλαίσιο.

### ❖ Πληροφορίες

Οι πληροφορίες είναι πιθανώς το μεγαλύτερο πλεονέκτημα του διαδικτύου διότι είναι ένας εικονικός θησαυρός πληροφοριών. Οτιδήποτε είδος πληροφορίας για οποιοδήποτε θέμα είναι διαθέσιμο στο διαδίκτυο. Υπάρχουν διαθέσιμοι πολύ τύποι στοιχείων που αφορούν όλων των ειδών τα θέματα. Η άμεση πρόσβαση πληροφοριών που είναι διαθέσιμες στο διαδίκτυο για κάθε θέμα που είναι γνωστές στον άνθρωπο, που επεκτείνονται από τον κυβερνητικό νόμο και τις υπηρεσίες του, τις εμπορικές εκθέσεις, τις διασκέψεις, πληροφορίες αγοράς, νέες ιδέες και τεχνική υποστήριξη. Πολλοί από τους χρήστες είναι παιδιά διαφόρων ηλικιών, φοιτητές, ενήλικες οι οποίοι χρησιμοποιούν τα διαδίκτυο για σκοπούς συλλογής στοιχείων. Επιπλέον, σχεδόν καθημερινά οι χρήστες αναζητούν για διάφορα ζητήματα που δημοσιεύονται στο διαδίκτυο και όλοι μπορούν να ενημερωθούν άμεσα. Πολυάριθμοι ιστοχώροι διαθέσιμοι στο δίκτυο προσφέρουν πληροφορίες στους ανθρώπους, για διάφορα άρθρα για ιατρικά, πολιτικά, οικονομικά και κοινωνικά θέματα.

### ❖ Ψυχαγωγία

Η ψυχαγωγία είναι ένα δημοφιλές ερέθισμα γιατί πολλοί άνθρωποι προτιμούν να κάνουν απλά πλοήγηση και αναζήτηση στο διαδίκτυο. Τα μέσα του διαδικτύου έχουν γίνει αρκετά επιτυχή στο θέμα της ψυχαγωγίας. Το ‘κατέβασμα’ (downloading) των παιχνιδιών, η επίσκεψη στα δωμάτια συνομιλίας ή απλά το ‘σερφινγκ’ στο διαδίκτυο είναι μερικές από τις χρήσεις που έχουν ανακαλύψει. Υπάρχουν πολυάριθμα παιχνίδια που μπορούν να ληφθούν από το διαδίκτυο δωρεάν. Η βιομηχανία του online τυχερού παιχνιδιού(τζόγου) έχει εγκλωβίσει δραματικά τους χρήστες αυτών των παιχνιδιών. Στην Ελλάδα τα δωμάτια συνομιλίας είναι τα πιο δημοφιλή επειδή οι χρήστες μπορούν να συναντήσουν εικονικά άλλους ενδιαφέροντες ανθρώπους. Η πλοήγηση στον διαδίκτυο μπορεί να προσφέρει πολυάριθμα πράγματα για λήψη στον προσωπικό υπολογιστή. Η μουσική, τα χόμπι, οι ειδήσεις και άλλα περισσότερα μπορούν να βρεθούν και να διαμοιραστούν στο διαδίκτυο.

## ❖ Υπηρεσίες

Υπάρχουν πολλές υπηρεσίες που παρέχονται τώρα στο διαδίκτυο όπως οι σε απευθείας σύνδεση τραπεζικές εργασίες, αναζήτηση εργασίας, δυνατότητα αγοράς εισιτηρίων για τους κινηματογράφους , υπηρεσίες καθοδήγησης σε πάρα πολλά θέματα για κάθε πτυχή της ζωής, τις κρατήσεις ξενοδοχείων κ.α. Συχνά αυτές οι υπηρεσίες δεν είναι διαθέσιμες όταν ο χρήστης δεν είναι συνδεδεμένος και σε ειδικές περιπτώσεις μπορούν να κοστίσουν όταν χρησιμοποιούνται.

## ❖ Ηλεκτρονικό Εμπόριο (E-Commerce )

Το E-commerce είναι μια έννοια που χρησιμοποιείται για οποιοδήποτε τύπο εμπορικής διαδικασίας, ή διαφορετικά όταν η επιχείρηση μπορεί να πραγματοποιεί μεταφορά πληροφοριών ή και υλικών σε όλη την υδρόγειο μέσω διαδικτύου. Έχει γίνει ένα φαινόμενο που συνδέεται με οποιοδήποτε είδος αγορών.

### 3.2.2 Αρνητικές πτυχές της εκτεταμένης χρήσης του διαδικτύου

Στην συνέχεια θα αναφερθούν μερικά από τα κύρια μειονεκτήματα της χρήσης του διαδικτύου και νέα προσθήκη σε αυτά με μια νέα απειλή, τον εθισμό στο διαδίκτυο.

#### ❖ *Κλοπή προσωπικών στοιχείων*

Όταν κάποιος χρησιμοποιεί το διαδίκτυο, μπορεί να αντιμετωπίσει το σοβαρό κίνδυνο κλοπής των δεδομένων του, των προσωπικών πληροφοριών του όπως το όνομα, τη διεύθυνση, οι αριθμοί των πιστωτικών καρτών του κ.λπ. Πλέον οι χρήστες κοινωνικών δικτύων έχουν αυξηθεί και μοιράζονται δίχως δισταγμό τις πιο προσωπικές στιγμές τους σε οποιοδήποτε μέρος και αν βρίσκονται. Το σημαντικότερο περιουσιακό στοιχείο που διαθέτει σήμερα το Facebook είναι η τεράστια βάση δεδομένων του από στοιχεία σχετικά με την ηλικία, το φύλο, το μορφωτικό επίπεδο και τα ενδιαφέροντα κάθε χρήστη. Το δίκτυο προσφέρει υπηρεσίες όπως δυνατότητα πρόσβασης από το κινητό και γεωγραφικού εντοπισμού αν και τα περισσότερα έχουν ύφος κοινωνικού παιχνιδιού. Για παράδειγμα το προσωπικό του «Places», μιας εφαρμογής γεωγραφικού εντοπισμού που ενσωματώθηκε πρόσφατα στη συγκεκριμένη πλατφόρμα των κοινωνικών δικτύων επισημαίνει πως η ασφάλεια των κοινωνικών δικτύων δεν είναι μεγάλη. Έτσι τα κοινωνικά δίκτυα είναι μεν πιο φιλικά στους χρήστες αλλά δεν είναι ασφαλή.

#### ❖ *Spamming*

Το Spamming αναφέρεται στην αποστολή ανεπιθύμητων ηλεκτρονικών mails σε μεγάλη ποσότητα, τα οποία δεν παρέχουν κανέναν σκοπό και εμποδίζουν την ορθή λειτουργία του συστήματος. Τέτοιες παράνομες δραστηριότητες μπορούν να είναι πολύ απογοητευτικές. Οι χρήστες δεν πρέπει απλώς να αγνοούν αυτές τις δραστηριότητες αλλά να καταβάλουν προσπάθεια ώστε να σταματήσουν, έτσι ώστε η χρησιμοποίηση του διαδικτύου να μπορεί να γίνει ασφαλέστερη.

#### ❖ *Απειλή ιών*

Ο ιός δεν είναι παρά ένα πρόγραμμα που εμποδίζει την κανονική λειτουργία των συστημάτων και των ηλεκτρονικών υπολογιστών. Οι υπολογιστές που συνδέονται με διαδίκτυο είναι περισσότερο ευάλωτοι σε επιθέσεις ιών και μπορούν ακόμα να καταλήξουν στη καταστροφή ολόκληρου του σκληρού δίσκου.

### ❖ *Πορνογραφία*

Ένα πολύ σοβαρό ζήτημα σχετικά με το διαδίκτυο που ίσως είναι η μεγαλύτερη απειλή σχετικά με την υγιή διανοητική ζωή των παιδιών είναι η πορνογραφία. Υπάρχουν χιλιάδες πορνογραφικές περιοχές στο διαδίκτυο που μπορούν να βρεθούν εύκολα και μπορούν να είναι ένας καταστρεπτικός παράγοντας όταν χρησιμοποιείται το διαδίκτυο από τα παιδιά χωρίς έλεγχο.

### ❖ *Εθισμός στο διαδίκτυο*

Το πρόβλημα του εθισμού είναι πολύ εκτεταμένο και είναι υπεύθυνο για σοβαρές περιπτώσεις όπου έφηβοι ή ενήλικες παύουν να έχουν διαπροσωπικές σχέσεις, για κάποιο διάστημα που έχει ως αποτέλεσμα να μην βγαίνουν από το σπίτι. Επιλέγουν την απομόνωση από το κοινωνικό τους περιβάλλον και ένα ποσοστό από αυτούς μιμείται και υποδύεται διάφορους από τους χαρακτήρες των παιχνιδιών στον τρόπο ομιλίας τους όπως σημειώνει η Louise Nadeau, Καθηγήτρια Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Μόντρεαλ. Η καθηγήτρια πιστεύει ότι σε λίγα χρόνια θα έχουμε ζευγάρια που θα έρχονται για θεραπεία, γιατί το διαδίκτυο θα έχει γίνει η κύρια ασχολία τους

Οι επιδράσεις από τη χρήση και την εξάπλωση των κοινωνικών δικτύων επεκτείνονται σε πολλούς τομείς της ζωής του ατόμου: στην κοινωνική του ζωή, στην εργασία, στον ελεύθερο χρόνο του, στην ψυχολογία του και στην ασφάλεια των προσωπικών δεδομένων. Ιδιαίτερη επίδραση έχουν τα κοινωνικά δίκτυα στους εφήβους και τους νέους.

### ❖ *Κοινωνική Ζωή:*

Τα κοινωνικά δίκτυα δεν αποτελούν δημιούργημα κάποιας μεγάλης εταιρείας. Όταν έγιναν δημοφιλή από τους ενδιαφερόμενους, ήρθε σαν αποτέλεσμα η τεράστια αναγνωσιμότητα.



Οι λόγοι της τεράστιας διάδοσής τους είναι η δημιουργία μίας εικονικής πραγματικότητας άνευ περιορισμών. Ωστόσο δεν είναι λίγοι οι άνθρωποι που τα χρησιμοποιούν προς καλλιέργεια των ενδιαφερόντων τους.

Το Facebook αποτελεί πλέον σημαντικό παράγοντα στην ανάπτυξη των ανθρώπινων σχέσεων. Για παράδειγμα στην ταινία «The Social Network», που αναφέρεται στη ζωή του ιδρυτή του Facebook Μαρκ Ζάκερμπεργκ, καθίσταται σαφές ότι το δίκτυο προσέλκυσε τους νέους ηλικίας 18-30 ετών που επιδόθηκαν σε ένα παιχνίδι ηλεκτρονικού κουτσομπολιού. Τα άτομα αυτά σύμφωνα με έρευνες ψυχολόγων είναι πιο εγωκεντρικά καθώς ζουν σε έναν πλασματικό κόσμο όπου μόνο εκεί θεωρούνται αποδεκτά. Ωστόσο τα κοινωνικά δίκτυα θεωρούνται από πολλούς ότι καλύπτουν τις κοινωνικές τους επιθυμίες. Όπως και ο ίδιος ο ιδρυτής του, το Facebook λειτουργεί αντιφατικά καθώς οι άνθρωποι που το χρησιμοποιούν εμφανίζουν έναν διαφορετικό εαυτό με μόνο στόχο να αγαπηθούν.

Τα κοινωνικά δίκτυα ασκούν έντονη επιρροή στην κοινωνία. Η πραγματική κοινωνία όμως διαφέρει από τα κοινωνικά δίκτυα του παγκόσμιου ιστού. Δηλαδή οι άνθρωποι επηρεάζονται από εκείνους που συναναστρέφονται καθημερινά. Δεν είναι τόσο εύκολο να επηρεαστεί κάποιος από έναν άγνωστο, αλλά μονό από κάποιον φίλο του, δηλαδή από άτομα με τα οποία έχει ήδη σχέσεις.

#### ❖ *Εργασία:*

Σύμφωνα με την έρευνα του wavecrest, είναι αμφιλεγόμενο το κατά πόσο τα κοινωνικά δίκτυα, όπως το Myspace και το Facebook, μπορούν να επηρεάσουν θετικά ή αρνητικά την απόδοση ενός εργαζομένου.

Σαφώς τέτοια δίκτυα βοηθούν στην επικοινωνία, αλλά μπορούν να φανούν χρήσιμα και σε μια εργασία; Πέραν των συνηθισμένων προφίλ, πολλοί είναι αυτοί που χρησιμοποιούν π.χ το facebook για να προωθήσουν τη δουλειά τους. Περιορίζεται όμως σ' αυτό ή μήπως απασχολεί και τους εργαζομένους σε σημείο που αμελούν τις υποχρεώσεις τους;

Η συγκεκριμένη έρευνα παραθέτει έναν απλό διαχωρισμό των υπέρ και των κατά. Στα υπέρ φυσικά περιλαμβάνεται η προώθηση μιας εργασίας μέσω αυτών των

δικτύων καθώς και η επικοινωνία συνεργατών που, για οποιονδήποτε λόγο, δεν βρίσκονται στο ίδιο κτήριο, περιοχή ή χώρα.

Στα κατά δε θα μπορούσε να απουσιάζει η απασχόληση ενός εργαζόμενου με ιστοσελίδες άσχετες με τη δουλειά του. Αυτό θα έχει σαν συνέπεια την ραγδαία μείωση της απόδοσης αλλά και την τυχόν «διαρροή» πληροφοριών που έπρεπε να μείνουν, τουλάχιστον, ακυκλοφόρητα. Η ερευνητική εταιρεία Nucleus Research κατέγραψε ότι ένα 77% των εργαζομένων χρησιμοποιεί το facebook τις εργάσιμες ώρες.

Η έρευνα καταλήγει πως πρέπει να βρεθεί μια μέση λύση που θα περιλαμβάνει τον φραγμό ορισμένων σελίδων που πιθανόν να απασχολούν τους εργαζομένους. Για να προσδιοριστούν αυτές οι σελίδες πρέπει να ελεγχθούν οι συνέπειες της ενασχόλησης με την κάθε σελίδα, το κατά πόσο είναι θετικές ή αρνητικές προς την επιχείρηση.

#### ❖ *Ψυχολογία:*

Η χρήση των κοινωνικών δικτύων είναι πλέον ένα πολύ συχνό φαινόμενο και κατά συνέπεια αποτελεί αντικείμενο μελέτης και της ψυχολογίας. Αφενός η επιστήμη της ψυχολογίας μπορεί να ωφεληθεί από την παρατήρηση της συμπεριφοράς των ατόμων που είναι μέλη κοινωνικών δικτύων και αφετέρου η χρήση των online κοινωνικών δικτύων έχει άμεση συσχέτιση με την ψυχολογία του ανθρώπου.

Η κατάχρηση των κοινωνικών δικτύων και του κυβερνοχώρου γενικότερα μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχολογία των ατόμων. Επίσης, όταν η χρήση των κοινωνικών δικτύων από άλλα μέλη στρέφεται εναντίον κάποιου, αυτό επιδρά άμεσα στην ψυχολογία του. Είναι πολύ συχνά τα φαινόμενα παρενόχλησης, δυσφήμισης, προσπάθειας χειραγώγησης μέσω των κοινωνικών δικτύων.

Κοινωνικά δίκτυα όπως το facebook συσχετίζονται και με έντονες ψυχολογικές επιδράσεις όπως η κατάθλιψη. Τα κοινωνικά δίκτυα δεν ανταποκρίνονται στην πραγματική υλική υπόσταση αλλά ανάγονται στη σφαίρα του ιδεατού. Παρόλα αυτά, ασκούν επιρροή στον ψυχολογικό κόσμο της νεολαίας και αλλάζουν τη μορφή και τη λειτουργία των σχέσεων. Αυτή η επιρροή μπορεί να καταλήξει ακόμα και σε κατάθλιψη.

Οι άνθρωποι που είναι ναρκισσιστές χρησιμοποιούν το Facebook για να προωθήσουν τον εαυτό τους με τρόπο που μπορούν να αναγνωριστούν από τους άλλους. Οι ερευνητές, των οποίων τα αποτελέσματα περιλαμβάνονται στο τεύχος Οκτωβρίου του περιοδικού *Personality and Social Psychology Bulletin*, έδωσαν ερωτηματολόγια προσωπικότητας σε περίπου 130 χρήστες του Facebook, ανέλυσαν το περιεχόμενο της σελίδας και έβαλαν ανεκπαίδευτους ανθρώπους να δουν την ιστοσελίδα και να βαθμολογήσουν το ναρκισσισμό του κάθε ατόμου. Οι ερευνητές βρήκαν ότι ο αριθμός των φίλων στο Facebook και τα wallposts στο προφίλ συσχετίζονται με τον ναρκισσισμό. Αυτό κατά τους ερευνητές είναι σύμφωνο με το πώς συμπεριφέρονται οι ναρκισσιστές στον πραγματικό κόσμο και με τη σύναψη ρηχών σχέσεων. Οι παρατηρητές χρησιμοποιούν τρία κριτήρια - ποσότητα των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων, την ελκυστικότητα του ατόμου και τον βαθμό της αυτοπροβολής στο πλαίσιο της κύριας φωτογραφίας - για να σχηματίσουν μια εικόνα της προσωπικότητας του ατόμου.

Όπως τονίστηκαν οι θετικές έτσι θα έπρεπε να τονιστούν και οι αρνητικές επιπτώσεις. Οι κίνδυνοι όμως, δεν ελέγχθησαν από κανένα, και στις άλλες χώρες ενδεχομένως να μην είχαν εμπειρία (όπως στις ΗΠΑ), γιατί όλα ξεκίνησαν πρώτα από εκεί. Στην Ελλάδα όμως και αλλού θα έπρεπε να γνωρίζουν από την εμπειρία των άλλων εφόσον αυτοί είχαν αντιμετωπίσει πρώτοι το πρόβλημα. Η καθυστέρηση μας αυτή της χρήσης θα μπορούσε να προλάβει πράγματα και δεν έγινε έτσι.

Οτιδήποτε έχει να κάνει με τη βιομηχανία, η ενημέρωση είναι μονομερής. Δεν προστατευόμαστε από τις παρενέργειες. Κάθε τρεις και λίγο αποσύρονται διάφορα βιομηχανικά προϊόντα είτε αφορούν τη διατροφή, την υγεία ή το παιχνίδι των παιδιών. Πάντα εκ των υστέρων. Το βασικό επιχείρημα των βιομηχανιών είναι ποιος φέρει το βάρος της απόδειξης της επικινδυνότητας. Όταν έχουμε να κάνουμε με παιδιά πρέπει να φτάνουν οι ενδείξεις και να οφείλει η βιομηχανία να μας αποδείξει το ακίνδυνο. Να έχουμε την επιλογή που βασίζεται στη γνώση.

Μερικά από τα σημάδια εθισμού είναι να θέλει κανείς να περνά όλο και περισσότερο χρόνο μπροστά στον υπολογιστή, να παραμελεί τους φίλους, την οικογένειά του και τις υποχρεώσεις του για να ασχοληθεί με το διαδίκτυο και πολλές φορές να ξενυχτά για να μένει συνδεδεμένος. Επίσης το άτομο που έχει εθιστεί αισθάνεται ευφορία όση ώρα βρίσκεται στον υπολογιστή ενώ σε αντίθετη περίπτωση

νιώθει θλιμμένος, κενός ή οξύθυμος. Αντιδρά με θυμό όταν κάποιος τον διακόπτει από την διαδικτυακή του ενασχόληση, λέει ψέματα για το πόσες ώρες περνά στο διαδίκτυο και ενώ έχει πει ότι θα μειώσει τον χρόνο που ασχολείται μ' αυτό δεν καταφέρνει να το κάνει πράξη.

Δυστυχώς στη χώρα μας μέχρι σήμερα δεν έχουν γίνει αρκετές έρευνες πάνω στο θέμα αυτό. Όσες έχουν γίνει αφορούν εφήβους (Σιώμος, 2008) και φοιτητές (Φράγκος, 2009) και αναφέρουν ποσοστά εξάρτησης που αγγίζουν το 8,2% και το 7,2% αντίστοιχα. Πάντως αξίζει να σημειωθεί ότι τα ποσοστά αυτά είναι υψηλότερα από τα ποσοστά άλλων χωρών, όπως π.χ. της Νορβηγίας, στις οποίες το ποσοστό δικτύωσης του γενικού πληθυσμού στο διαδίκτυο είναι πολύ μεγαλύτερο.

Επιπλέον, η χρήση των κοινωνικών δικτύων στο διαδίκτυο δίνει στους χρήστες της πολλά οφέλη καθώς και πολλά πλεονεκτήματα. Επομένως οι δυνατότητες της κοινωνικής δικτύωσης που έχουν πάρει παγκόσμια έκταση, αλλά και τρομερή πολυφωνία προσφέρουν ορισμένα θετικά χαρακτηριστικά τα οποία αναφέρονται πιο κάτω:

- ❖ Καταφέρνει να συγκεντρώνει πλήθος ατόμων από όλο τον κόσμο, όπου αποτέλεσμα αυτού είναι δημιουργία σχέσεων με αρκετά μεγάλο αριθμό ατόμων.
- ❖ Επίσης εκμηδενίζει τις αποστάσεις των ανθρώπων που ίσως να βρίσκονται σε μεγάλη έως τεράστια γεωγραφική απόσταση. Η προσφέρουσα δυνατότητα δεν είναι εφικτή χωρίς τα κοινωνικά δίκτυα.
- ❖ Η ποικιλία που τείνει να δημιουργείται είναι σχετικά μεγάλη, αφού υπάρχει πρόσβαση από άτομα από διαφορετικές χώρες, κοινωνίες, πολιτισμούς, συνήθειες, χαρακτηριστικά και κουλτούρες
- ❖ Επιπλέον έχουμε την δυνατότητα επιλογής ανάμεσα σε μεγάλο πλήθος κοινωνικών ομάδων, όπου καταλήγει στην αναζήτηση της ομάδας που εκφράζεται ο χαρακτήρας του εν λόγω ατόμου. Αυτό το προτέρημα ωφελεί τον άνθρωπό με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, αφού τείνει να αναστρέφεται με άτομα τα οποία νιώθει οικεία.

- ❖ Ακολουθώς η επαφή με την πολυπολιτισμική διάσταση που παίρνει το κοινωνικό δίκτυο διευρύνει τις γνώσεις του ατόμου καθώς και τους πνευματικούς ορίζοντές του.
- ❖ Τέλος η δραστηριοποίηση και σύμπραξη κοινών σκοπών, με άτομα που βρίσκονται σε οποιοδήποτε μέρος της γης. Αποτέλεσμα αυτού είναι η ενίσχυση του σκοπού αυτού, εφόσον αυξάνεται σε παγκόσμιο επίπεδο το πλήθος συμμετεχόντων.

Όταν οι άνθρωποι χρησιμοποιούν επικοινωνιακά την πρόσβασή τους ώστε να είναι χρήσιμες οι πληροφορίες που αντλούν μέσω των κοινωνικών δικτύων, έχουν τα εξής θετικά αποτελέσματα:

- ❖ Η ουσιαστική αναζήτηση και εύρεση επιμορφωτικού υλικού όπως φωτογραφίες, βίντεο κλπ που δεν θα ήταν διαθέσιμο στα υλικά Μέσα.
- ❖ Έπειτα η άμεση ενημέρωση των διεθνή δρώμενων, όπου δεν μεταδίδονται από τις ειδήσεις, αλλά μεταξύ των χρηστών του Διαδικτύου από τη μια άκρη της γης στην άλλη σε ελάχιστο χρονικό διάστημα. Οι πληροφορίες των γεγονότων μπορεί να είναι γενικές ή ακόμη και ειδικές, δηλαδή να περιγράφουν συγκεκριμένο αντικείμενο.
- ❖ Επίσης η εύκολη πρόσβαση και οι απεριόριστες επιλογές ψυχαγωγικού περιεχομένου από το σπίτι, μέσω της παρακολούθησης βιντεοκλίπ αλλά και μέσω της ενασχόλησης με εφαρμογές ψυχαγωγικού χαρακτήρα, όπως τα παιχνίδια.

Σημαντικό είναι να αναφερθούν οι αρνητικές επιπτώσεις οι οποίες είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με την κοινωνική δικτύωση. Καθώς οι κίνδυνοι παραμονεύουν και μέρος αυτών αφορά άμεσα την πραγματικότητα σε αυτά, παράλληλα οι κίνδυνοι αυτοί οφείλονται στο μέγεθος και τη φύση του κυβερνοχώρου. Οι κίνδυνοι λοιπόν καταγράφονται πιο κάτω:

- ❖ Καταρχήν υπάρχει ο κίνδυνος κοινωνικοποίησης με «άγνωστο» πρόσωπο που μπορεί να έρθει σε επαφή στους πραγματικούς χώρους, οι οποίοι μπορεί να είναι το σχολείο, η εργασία ή σε βραδινές εξόδους.
- ❖ Υπάρχει συνήθως η ψευδής εικασία ότι ο κυβερνοχώρος προφυλάσσει τον χρήστη από τον δράστη, λόγω της απόστασης. Ωστόσο πολλά είναι τα περιστατικά που απέδειξαν ότι αυτοί που δρουν μέσω διαδικτύου μπορεί να είναι εξίσου, ή ακόμα και περισσότερο, επικίνδυνοι από έναν κακόβουλο άγνωστο στο δρόμο.
- ❖ Η έκθεση της προσωπικής ζωής του ατόμου στα κοινωνικά δίκτυα, όπου συγκεντρώνεται μεγάλο πλήθος αγνώστων ατόμων, καθιστά τους χρήστες ευάλωτους αφού καταχωρούν αλλά και δημοσιεύουν προσωπικά τους στοιχεία σε αυτά. Η κατάσταση αυτή συχνά επιφέρει ανεξέλεγκτες συνέπειες.
- ❖ Υπάρχει ο μεγάλος κίνδυνος της εξαπάτησης, δηλαδή η επικοινωνία με άτομα που δεν αποκαλύπτουν τα πραγματικά τους στοιχεία. Η διατήρηση της ανωνυμίας αποτελεί σημαντικό στοιχείο στον απώτερο σκοπό της εξαπάτησης του χρήστη-θύματος. Η τυχόν συνάντηση, εκτός του διαδικτυακού χώρου, του χρήστη-θύματος με τον δράστη ελλοχεύει περισσότερους κινδύνους απ' ότι μια συνάντηση με έναν άγνωστο στο δρόμο, όσο επικίνδυνος κι αν είναι ο δεύτερος.
- ❖ Η επαφή των χρηστών με ανασφαλές ηλεκτρονικό περιεχόμενο όπως κακόβουλο λογισμικό, πορνογραφικό υλικό, υλικό προσηλυτισμού, τη βία, ρατσιστικού περιεχομένου κ.α, μπορεί να φέρει λανθασμένη αντίληψη των θεμάτων που παρουσιάζονται ή γενικότερα της ζωής.
- ❖ Ο βομβαρδισμός με διαφημιστικά μηνύματα από τις σελίδες του ιστότοπου. Οι διαφημίσεις αυτές αποτελούν την κύριο έσοδο της εταιρείας που διαχειρίζεται τον ιστότοπο και είναι το τίμημα που “πληρώνουν” τα μέλη για τις “δωρεάν” παροχές. Το 63% των Ελλήνων χρηστών σύμφωνα με δημοσίευμα της εφημερίδας “Ελευθεροτυπία” έχουν δημιουργήσει προφίλ σε κάποια online υπηρεσία κοινωνικής δικτύωσης, ενώ ο αντίστοιχος ευρωπαϊκός μέσος όρος είναι 45%. Το υψηλό αυτό ποσοστό φέρνει την Ελλάδα στην τρίτη θέση πανευρωπαϊκά, μετά τη Δανία και τη Νορβηγία. (Κανέλλος Θ.:2009)

## **Κίνδυνοι συνδεδεμένοι με ψυχικά προβλήματα και σωματικά προβλήματα:**

- ❖ Το άγχος – φόβος για του Η/Υ:

Το πρόβλημα του άγχους - φόβου για τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές εμφανίζεται σε ανθρώπους όχι μικρής ηλικίας, οι οποίοι δεν έχουν γνώσεις για τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και δεν είναι εξοικειωμένοι με τη χρήση τους. Γενικά, η επαφή του ανθρώπου με τη νέα τεχνολογία έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία άγχους ή φόβου, αφού αυτή συχνά εκλαμβάνεται ως απειλή για την υπόσταση του ανθρώπου. (Παναγιωτακόπουλος Χ, Πιερρή Ε.:2005)

- ❖ Ο εθισμός από τη χρήση του Η/Υ και του internet (computer- internet addiction syndrome)

Μέχρι πρότινος το πρόβλημα του εθισμού ήταν συνδεδεμένο με τη χρήση ουσιών, αλκοόλ ή νικοτίνης. Με την εξάπλωση των ηλεκτρονικών υπολογιστών, ο εθισμός από τη χρήση τους έχει πάρει διαστάσεις και συνδέεται άμεσα με τη χρονικά υπερβολική χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή, η οποία λειτουργεί δυσμενώς και σε βάρος άλλων δραστηριοτήτων του ανθρώπου. Ιδιαίτερα στο Internet, στις περιπτώσεις που η χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή είναι υπέρμετρη και ξεπερνά τις 5-6 ώρες ημερησίως σε καθημερινή βάση, έχουν διαπιστωθεί συμπτώματα ψυχικών διαταραχών όπως παιχνίδια, συλλογή πορνογραφικού υλικού κλπ. (Παναγιωτακόπουλος Χ, Πιερρή Ε.:2005)

Ως γνωστό, η εργασία με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή απαιτεί κινήσεις τυποποιημένες και επαναλαμβανόμενες. Όταν μάλιστα είναι καθημερινή και πολύωρη καταπονείται όλο το σώμα και κυρίως τα δάκτυλα και τα χέρια, ο λαιμός, η πλάτη, οι βραχίονες και τα πόδια. Τα βασικότερα προβλήματα που έχουν σημειωθεί είναι τα εξής:

- ❖ Το σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα

Πρόκειται για τη συμπίεση του μέσου βραχιόνιου νεύρου, που διέρχεται από τα καρπιαία οστά της παλάμης. Η τυποποιημένη, επαναλαμβανόμενη κίνηση των

δακτύλων κατά τη χρήση του πληκτρολογίου ή του ποντικιού έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία φλεγμονών στα καρπιαία οστά και τη συμπίεση του μέσου βραχιόνιου νεύρου. (Παναγιωτακόπουλος Χ, Πιερρή Ε.:2005)

❖ Το σύνδρομο της οθόνης

Η πολύωρη εργασία με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή καταπονεί τα μάτια και επιταχύνει την εξέλιξη οφθαλμικών προβλημάτων. Το πρόβλημα μεγαλώνει επικίνδυνα όταν το υποσύστημα εικόνας του ηλεκτρονικού υπολογιστή είναι μέτριο ή κακό.

❖ Παθήσεις από κακή στάση του σώματος

Κατά τη μακροχρόνια χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή έχουν ανιχνευτεί προβλήματα που σχετίζονται με την κακή στάση του σώματος, όπως: τενοντίτιδες, κακώσεις των νεύρων και επίσης πόνοι στην πλάτη. (Παναγιωτακόπουλος Χ, Πιερρή Ε.:2005)



## Κεφάλαιο 4<sup>ο</sup>: Διαδικτυακή εξάρτηση

### 4.1 Ορισμός διαδικτυακής εξάρτησης

Ο όρος «εξάρτηση» έχει παραδοσιακά χρησιμοποιηθεί για να περιγράψει το βιολογικό εθισμό από μία ή περισσότερες ουσίες (Holden, 2001). Η «υπερβολική» χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών και κατ' επέκταση των ηλεκτρονικών κοινωνικών δικτύων, συνέβαλε στη δημιουργία ενός ακόμη είδους εξάρτησης, εκτός από τις ήδη υπάρχουσες π.χ. εξάρτηση από ναρκωτικές ουσίες, αλκοόλ κ.λπ. **Η καινούρια, επομένως, εξάρτηση είναι η λεγόμενη "διαδικτυακή εξάρτηση" ή αλλιώς σύνδρομο διαδικτυακού εθισμού και η εξέλιξή της είναι παράλληλη με τη διάδοση του διαδικτύου.**

Η εξάρτηση από τους υπολογιστές προσδιορίστηκε με τον ολοκληρωμένο όρο «Διαταραχή Εξάρτησης από το διαδίκτυο και τους υπολογιστές» από τον αμερικάνο ψυχίατρο Ivan Goldberg το 1995. Οι πρώτες ενδείξεις ύπαρξης της προαναφερθείσας εξάρτησης, παρατηρήθηκαν τη δεκαετία του '90, στις Η.Π.Α. Αποτέλεσμα της εμφάνισης κρουσμάτων εξάρτησης, ήταν η δημιουργία της Πρώτης Μονάδας Απεξάρτησης το έτος 1995, στην Πενσιλβάνια (Καππάτου, 2008).

Παρά τη δημιουργία της πρώτης μονάδας απεξάρτησης το 1995, «ο εθισμός στο διαδίκτυο εξακολουθεί να μην αποτελεί αναγνωρισμένη ψυχιατρική διαταραχή σε κανένα ταξινομικό σύστημα νόσων, ενώ είναι υπό συζήτηση η ένταξή του στην αναθεωρημένη ένταξη του DSM-V το 2013. Η πρώτη χώρα η οποία αναγνώρισε επισήμως την διαταραχή είναι η Κίνα το 2008» (Σιώμος, Κ. 2010).

Υπάρχουν δέκα διαφορετικές κατηγορίες στις οποίες μπορεί να συνοψίσει κανείς τους τύπους διαδικτυακής εξάρτησης. «Οι κατηγορίες αυτές είναι:

#### Cyber stalking

Αποτελεί τον εκφοβισμό κάποιου χρήστη από άλλον μέσω του διαδικτύου

#### Cyber relation

‘Ερωτικές’ σχέσεις (ως επί το πλείστον από έγγαμους) που έχουν κάποιοι χρήστες μεταξύ τους

#### Online gambling

Εθισμός στον online τζόγο, καζίνο, τυχερά παιχνίδια κ.α.

#### Online software downloading

Εθισμός στη λήψη προγραμμάτων, μουσικών αρχείων, παιχνιδιών και άλλων αρχείων από το διαδίκτυο.

#### Online game

Υπάρχει πληθώρα παιχνιδιών στο διαδίκτυο, μικρά σε μέγεθος ώστε να μπορεί κάποιος να τα παίξει από οπουδήποτε μέσω διαδικτύου. Συνήθως είναι μεγαλύτερος ο κίνδυνος κατασπατάλησης χρόνου σε ώρες εργασίας.

#### Cyberporn Addiction

Μια από τις μεγαλύτερες απειλές για όλους τους εθισμένους και μη-εθισμένους χρήστες. Η πορνογραφία και η παιδοφιλία μέσω διαδικτύου βρίσκεται στο επίκεντρο παρακολούθησης πολλών οργανισμών ηλεκτρονικών εγκλημάτων.

#### Online Auction Addiction

Δημοπρασίες σε απευθείας σύνδεση, οι οποίες σε ένα ποσοστό είναι πλασματικές.

#### Obsessive Role Play Gaming

Η μεγαλύτερη απειλή για τους νέους ηλικίας 13-20.

#### Chat Room Addiction

Το γνωστό «chatting» όπως το περιγράφουν οι νέοι, στο οποίο οι χρήστες επικοινωνούν με άλλους χρήστες σε οποιοδήποτε μέρος της γης.

### Compulsive Surfing

Πάθος με τη συνεχή πλοήγηση «αναζήτησης» στο διαδίκτυο».

Οι παραπάνω αποτελούν τις σταθερές κατηγορίες, στις οποίες, λόγω της συνεχούς εξέλιξης του διαδικτύου και των δυνατοτήτων που παρέχει, υπάρχει το ενδεχόμενο να προστεθούν και άλλες (Μυλωνάς, Π: 2010).

## 4.2 Διάγνωση εξάρτησης

Προκειμένου να διαγνωστεί το φαινόμενο, οι ειδικοί βασίστηκαν στα κριτήρια των εξαρτησιογόνων ουσιών, λόγω της ομοιότητας που παρουσιάζουν οι δύο εξαρτήσεις.

Η ψυχιατρική κοινότητα κατέληξε στο ότι η εξάρτηση από το διαδίκτυο αποτελεί μια ψυχοσωματική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από:

- «Ανάπτυξη ανοχής», καθώς εκδηλώνεται η ανάγκη για διαρκώς αυξανόμενη χρήση του internet προς επίτευξη της επιθυμητής ευχαρίστησης και ικανοποίησης. Συμπτώματα στέρησης, κυρίως *τρόμο, ανησυχία και κακοκεφιά*.
- Συναισθηματικές διαταραχές, όπως κατάθλιψη και ευερεθιστότητα.
- Διακοπή των κοινωνικών σχέσεων, που μπορεί να εκδηλώνεται με εξασθένιση ή ολική εξαφάνιση, είτε σε ποιότητα είτε σε ποσότητα» (Καππάτου, 2008:1).

Λόγω των παραπάνω σύμφωνα με την Καππάτου (2008) είναι απαραίτητο να ακολουθηθεί ειδική θεραπεία, όπως συμβαίνει στην εξάρτηση από τα ναρκωτικά ή το αλκοόλ.

Σύμφωνα με τον Λιάππα (2001), προκειμένου να διαγνωστεί η εξάρτηση του ατόμου θα πρέπει να υφίστανται τρία τουλάχιστον από τα παρακάτω κριτήρια, τα οποία θα διαρκούν ένα μήνα ή θα επανεμφανίζονται για μεγάλο χρονικό διάστημα.

- 🌐 *« Χρήση της ουσίας (υπολογιστή) σε μεγάλες χρονικές περιόδους παρά την αντίθετη πρόθεση του χρήστη.*
- 🌐 *Ανεπιτυχείς προσπάθειες ελέγχου ή διακοπής της χρήσης του υπολογιστή από μέρος του χρήστη.*
- 🌐 *Μεγάλη δαπάνη του χρόνου του χρήστη σε δραστηριότητες που σχετίζονται με τη χρήση του υπολογιστή.*
- 🌐 *Συχνή εμφάνιση στερητικών συμπτωμάτων, που παρεμποδίζουν το άτομο να ανταποκριθεί κανονικά στον εργασιακό, οικογενειακό ή κοινωνικό του ρόλο.*
- 🌐 *Ανάπτυξη ανοχής και ανάγκη για μεγαλύτερης διάρκειας χρήση του υπολογιστή.*

- 🌐 *Ανάπτυξη χαρακτηριστικών στερητικών συμπτωμάτων στην περίπτωση απότομης μείωσης ή διακοπής της χρήσης του υπολογιστή.*
- 🌐 *Συχνή χρήση των υπολογιστών με σκοπό την αποφυγή ή την ανακούφιση των στερητικών συνδρόμων» (Λιάππας, 1991:18).*

Στην διάγνωση της εξάρτησης, συνέβαλε επίσης η Dr Kimberly Young, υπεύθυνη ψυχολόγος σε ένα από τα μεγαλύτερα διαγνωστικά κέντρα διαδικτυακής εξάρτησης, καθώς έθεσε συγκεκριμένες ερωτήσεις, τις οποίες καλείται να απαντήσει ο χρήστης προκειμένου να διαγνωστεί η ύπαρξη σχέσης εξάρτησης με τον υπολογιστή ή όχι.



Οι διαγνωστικές ερωτήσεις της Young είναι οι εξής:

1. Αισθάνεσαι απορροφημένος στο διαδίκτυο (σκέψου μια προηγούμενη ή μια μελλοντική περίοδο σύνδεσης στο διαδίκτυο);
2. Αισθάνεσαι την ανάγκη να χρησιμοποιήσεις το διαδίκτυο για διαρκώς αυξανόμενα χρονικά διαστήματα, για να επιτύχεις την ικανοποίησή σου;
3. Έκανες, επανειλημμένα προσπάθειες, που δεν ήταν επιτυχημένες, για να ελέγξεις ή να περιορίσεις ή να σταματήσεις ολοκληρωτικά τη χρήση του διαδικτύου;

4. Αισθάνεσαι ανήσυχος, βαρύθυμος, μελαγχολικός και ευέξαπτος όταν προσπαθείς να περιορίσεις ή να σταματήσεις ολοκληρωτικά το διαδίκτυο;
5. Όταν είσαι συνδεδεμένος με το διαδίκτυο, παραμένεις συνδεδεμένος για περισσότερο χρόνο από όσο σκόπευες αρχικά;
6. Έχεις χάσει ή κινδύνευσες να χάσεις μια σημαντική σχέση, μια σημαντική εργασία, μια εκπαιδευτική ευκαιρία ή μια ευκαιρία καριέρας, επειδή είσαι χρήστης του διαδικτύου;
7. Είπες ποτέ ψέματα σε μέλη της οικογένειάς σου, στο γιατρό σου ή στον ψυχολόγο σου, για να κρύψεις την έκταση της χρήσης που έκανες;
8. Χρησιμοποιείς το διαδίκτυο, σαν ένα τρόπο απόδρασης από τα προβλήματα ή ανακούφισης της πολύ κακής σου διάθεσης;

Στην περίπτωση που ο χρήστης απαντήσει θετικά σε πέντε από τις οκτώ παραπάνω ερωτήσεις, θεωρείται πως υφίσταται σχέση εξάρτησης με το διαδίκτυο.

Εν κατακλείδι, θα λέγαμε πως «η εξάρτηση από ουσία είναι μια ψυχολογική ή και σωματική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από την επιτακτική ανάγκη για εκσεσημασμένη λήψη της ουσίας σε συνεχή ή περιοδική βάση, με σκοπό να βιώσει ο χρήστης τα αποτελέσματα της δράσης της ουσίας ή να αποφύγει τη δυσφορική κατάσταση που προκαλεί η στέρησή της. Εξάρτηση είναι δυνατόν να αναπτυχθεί σε περισσότερες από μία ουσίες. Μια ψυχότροπος ουσία μπορεί να προκαλέσει ψυχολογική εξάρτηση, σωματική εξάρτηση ή και τα δύο» (Λιάππας, 1991:19). Ψυχότροπος ουσία ονομάζεται η ουσία (συνήθως χημική) που “παρεμβαίνει” και τροποποιεί την ψυχική διάθεση.

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, υπάρχει το ενδεχόμενο να προκληθεί ψυχολογική εξάρτηση, σωματική εξάρτηση είτε και τα δύο. Με τον όρο *ψυχολογική εξάρτηση* εννοούμε την «κατάσταση που συνοδεύει όλες σχεδόν τις περιπτώσεις εξάρτησης και κατά την οποία η προοπτική λήψης της ουσίας προκαλεί ένα συναίσθημα ευχαρίστησης. Έτσι γίνεται ισχυρότερο το κίνητρο για την επανάληψη της χρήσης, με σκοπό την ένταση της ευχαρίστησης ή την αποφυγή της δυσφορίας από την πιθανή στέρηση της ουσίας» (Καππάτου, 2008:1).

Από την άλλη, ως σωματική εξάρτηση ονομάζεται «μια κατάσταση του οργανισμού που εκφράζεται με την παρουσία σωματικών ψυχοπαθολογικών

συμπτωμάτων, στις περιπτώσεις που το ποσό της καταχρώμενης ουσίας μειώνεται απότομα σε σημαντικό βαθμό. Τα εμφανιζόμενα συμπτώματα είναι χαρακτηριστικά για κάθε κατηγορία ουσίας και φαίνεται ότι νευρο-χημικοί μηχανισμοί παίζουν σημαντικό ρόλο στην έκλυσή τους. Η σωματική και η ψυχολογική εξάρτηση είναι συχνά αλληλοκαλυπτόμενες» (Καππάτου, 2008:1).

Εκτός από την απάντηση στα ερωτήματα της Young, που αναφέρθηκαν προηγουμένως, η οποία θα υποδηλώσει την ύπαρξη εθισμού, υπάρχουν και άλλου τύπου συμπτώματα, που εμφανίζει ο εθισμένος χρήστης, τα οποία διακρίνονται σε σωματικά και ψυχολογικά.

«Τα σωματικά συμπτώματα εθισμού περιλαμβάνουν το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, ξηρότητα των ματιών, εξασθένηση και θόλωση της όρασης, δυσκολία εστίασης σε μακρινές αποστάσεις. Επιπλέον, εμφανίζονται ημικρανίες, πόνοι στην πλάτη, ακατάστατη διατροφή και παράληψη γευμάτων. Γενική αδιαφορία και παραμέληση της προσωπικής υγιεινής, διαταραχές στον ύπνο, αντιστροφή του ωραρίου και φωτοεπιληψία» (Παναγιωτακόπουλος, 2008:488).

«Τα ψυχολογικά συμπτώματα» [από την άλλη], «εμφανίζονται ως αίσθηση ευεξίας ή ευφορίας μπροστά στο κομπιούτερ, αδυναμία να σταματήσει η δραστηριότητα, επιθυμία για όλο και περισσότερο χρόνο στον υπολογιστή. Επίσης, η φυσική δραστηριότητα είναι μειωμένη και οι κοινωνικές επαφές περιορίζονται. Οι εθισμένοι από το ίντερνετ εμφανίζουν συμπτώματα και όταν είναι εκτός δικτύου, όπως οι ζαλάδες και οι κινήσεις πληκτρολόγησης χωρίς να είναι μπροστά στον υπολογιστή. Επίσης, αρκετοί έχουν ιστορικό κατάθλιψης, κατάχρησης αλκοόλ και ναρκωτικών ουσιών και ψυχικών διαταραχών. Όπως όλοι οι εθισμένοι, αρνούνται να παραδεχτούν το πρόβλημά τους ισχυριζόμενοι πως δεν είναι δυνατό να έχουν εθιστεί από μια μηχανή» (Παναγιωτακόπουλος, 2008:488-490).

Εν κατακλείδι, μπορεί κανείς να προσδιορίσει σε ένα γενικό πλαίσιο, το προφίλ που ενδεχομένως έχει ο εξαρτημένος χρήστης. Αναλυτικότερα, ο εξαρτημένος

χρήστης είναι συνήθως άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση, οι σχέσεις του με το άλλο φύλο, όπως και οι κοινωνικές του σχέσεις είναι περιορισμένες. Ακόμη, παρουσιάζεται ως απογοητευμένος από τη ζωή και επιδιώκει τον εντυπωσιασμό μέσω της χρήσης του διαδικτύου. Τέλος, υπάρχει το ενδεχόμενο να έχει υποπέσει και σε άλλου είδους εξαρτήσεις, όπως το κάπνισμα, το αλκοόλ και οι ναρκωτικές ουσίες.



### 4.3 Διαγνωστικά κριτήρια εθισμού

Οι περισσότεροι ερευνητές, πλέον, υποστηρίζουν πως η διαταραχή εξάρτησης από το διαδίκτυο παρουσιάζει αρκετά κοινά χαρακτηριστικά με τις διαταραχές εξάρτησης από ουσίες, όπως τα ναρκωτικά ή το αλκοόλ. Αποτελεί, δηλαδή, μια ψυχοφυσιολογική διαταραχή που εμπεριέχει την ανοχή, συμπτώματα απομόνωσης, συναισθηματικές διαταραχές και την διακοπή των κοινωνικών σχέσεων.

«Κατά το DSM-IV το βασικό χαρακτηριστικό της εξάρτησης από ουσίες είναι ένα *σύμπλεγμα γνωστικών, συμπεριφορικών και φυσιολογικών συμπτωμάτων*, που δείχνουν ότι το άτομο συνεχίζει τη χρήση της ουσίας παρά την ύπαρξη σημαντικών προβλημάτων που σχετίζονται με τη λήψη της» (Μάνος, 1997:506). Τα διαγνωστικά κριτήρια τα οποία αναδεικνύουν την ύπαρξη σχέσης εξάρτησης με το διαδίκτυο είναι ίδια με εκείνα των άλλων εξαρτήσεων. Σε περίπτωση που τρία ή περισσότερα από τα παρακάτω συμβούν μέσα στη χρονική περίοδο 12 μηνών, τότε επιβεβαιώνεται η ύπαρξη διαταραχής.

1. «ανοχή, όπως ορίζεται με οποιοδήποτε από τα παρακάτω δύο:
  - a) ανάγκη για έντονα αυξημένες ποσότητες της ουσίας για να επιτευχθεί τοξίκωση ή επιθυμητό αποτέλεσμα
  - b) έντονα ελαττωμένο αποτέλεσμα με συνεχή χρήση της ίδιας ποσότητας της ουσίας
2. στερητικό σύνδρομο, όπως εκδηλώνεται με οποιοδήποτε από τα παρακάτω δύο
  - a) χαρακτηριστικό στερητικό σύνδρομο για την ουσία
  - b) η ίδια (ή κάποια με στενή σχέση μ' αυτήν) ουσία λαμβάνεται για ν' ανακουφισθούν ή ν' αποφευχθούν στερητικά συμπτώματα
3. η ουσία συχνά λαμβάνεται σε μεγαλύτερες ποσότητες ή για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα απ' ότι το άτομο είχε σκοπό
4. υπάρχουν επίμονη επιθυμία ή αποτυχημένες προσπάθειες του ατόμου να ελαττώσει ή να ελέγχει τη χρήση της ουσίας
5. ξοδεύεται πολύς χρόνος, σε δραστηριότητες απαραίτητες για να βρει την ουσία (π.χ. το ένα τσιγάρο μετά το άλλο) ή για να συνέλθει από τα αποτελέσματά της

6. σημαντικές κοινωνικές, επαγγελματικές ή ψυχαγωγικές δραστηριότητες εγκαταλείπονται ή μειώνονται λόγω της χρήσης της ουσίας
7. η χρήση της ουσίας συνεχίζεται παρά τη γνώση ότι έχει ένα επίμονο ή υποτροπιάζον σωματικό ή ψυχολογικό πρόβλημα που είναι πιθανό να έχει προκληθεί ή να παροξύνεται από την ουσία» (Μάνος, 1997:508).

#### 4.4 Η διαδικτυακή εξάρτηση ως παγκόσμιο φαινόμενο

Η διαδικτυακή εξάρτηση αποτελεί φαινόμενο χωρίς σύνορα, το οποίο πλήττει ή ενδέχεται να πλήξει άτομα ανεξαρτήτως ηλικίας ή κοινωνικής τάξης. Τα υψηλότερα ποσοστά εθισμού, έως και 30% του πληθυσμού, έχουν καταγραφεί στην Κίνα και τη Νότια Κορέα. Στην Ιαπωνία δε, εδώ και αρκετά χρόνια έχουν εμφανιστεί οι επιπτώσεις του εθισμού, καθώς το 2007 η ιαπωνική αστυνομία ανακοίνωσε πως 91 άτομα-χρήστες, συμμετείχαν σε ομαδική αυτοκτονία, ενώ ο αριθμός συνεχώς αυξάνεται. Οι Ιάπωνες, μικρής ηλικίας, αναφέρουν πως ο λόγος που έχουν στραφεί στην ολοένα και περισσότερη χρήση του διαδικτύου είναι οι γρήγοροι ρυθμοί της ζωής τους, εξαιτίας των οποίων απομακρύνονται από τον κοινωνικό τους περίγυρο και επιδιώκουν τη δημιουργία διαδικτυακών «σχέσεων».

Στην Αμερική 1 στους 8 Αμερικάνους βιώνει συμπτώματα εθισμού στο ίντερνετ, ενώ το 82% των ατόμων που το χρησιμοποιούν βρέθηκαν να περνούν περισσότερο χρόνο συνδεδεμένοι από τον αναμενόμενο. Σε μια Ευρωπαϊκή χώρα, όπως η Γερμανία, ο αριθμός των εξαρτημένων χρηστών έχει ξεπεράσει το ένα εκατομμύριο άτομα. Επίσης, η Γερμανία είναι από τις πρώτες ευρωπαϊκές χώρες, στην οποία δημιουργήθηκαν και λειτούργησαν θεραπευτικές «κατασκηνώσεις» για νέους, προκειμένου εκείνοι να γνωρίσουν ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, χωρίς τον υπολογιστή και το διαδίκτυο.

Από την έκταση που έχει λάβει το φαινόμενο της διαδικτυακής εξάρτησης, μπορεί να χαρακτηριστεί και ως μια νέας μορφής επιδημία. Η δρ. Ιλία Ν. Θεοτοκά, κλινική ψυχολόγος και ψυχοθεραπεύτρια της Ψυχιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών, αναφέρει πως στην περίπτωση που ληφθούν σοβαρά οι απόψεις του Αυστραλού, Lawrence Lam, ψυχολόγου και επιδημιολόγου με ειδικότητα στην ανθρώπινη συμπεριφορά στο Πανεπιστήμιο του Sydney, τότε υπάρχει μεγάλη πιθανότητα το διαδίκτυο να εξαπλώσει μια παγκοσμίου κλίμακας επιδημία. Σύμφωνα με τις εκτιμήσεις του Dr. Lawrence Lam, το 10% των νέων παγκοσμίως, ενδέχεται να φτάσουν στα όρια της εξάρτησης.

#### 4.5 Έρευνες για τη διαδικτυακή εξάρτηση

Η εξάρτηση από το διαδίκτυο αποτελεί την πιο σύγχρονη μορφή εξάρτησης. Προκειμένου να αναδειχθεί η πραγματική διάσταση του συγκεκριμένου φαινομένου, έχουν πραγματοποιηθεί αρκετές έρευνες τα τελευταία χρόνια, τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό.

##### 4.5.1 Έρευνες για την εξάρτηση από το διαδίκτυο

###### Έρευνα TEI Αθήνας (2008):

Η έρευνα που διεξήχθη το 2008 από το TEI Αθήνας είναι από τις πρώτες έρευνες στην Ελλάδα, οι οποίες αναλύουν την εξάρτηση από το διαδίκτυο. Ο πληθυσμός στον οποίο απευθυνόταν η έρευνα ήταν φοιτητές ΑΕΙ και TEI και διήρκεσε από τον Ιούλιο έως το Δεκέμβριο του 2008.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, η επιλογή του δείγματος ήταν τυχαία και αποτελούνταν από 1207 φοιτητές του TEI Αθήνας, του Οικονομικού Πανεπιστημίου, του Γεωπονικού Πανεπιστημίου και του Πανεπιστημίου Αθηνών, ηλικίας 18-28 ετών. Οι 585 εξ' αυτών ήταν άνδρες και οι 622 γυναίκες. Ο μέσος όρος της ηλικίας των παραπάνω φοιτητών ήταν 21 έτη.

Τα συμπεράσματα στα οποία κατέληξαν οι ερευνητές, είναι τα εξής:

- Το 13% του δείγματος είναι εξαρτημένοι στο διαδίκτυο σύμφωνα με τα κριτήρια της Young.
- Το 21% είναι προεξαρτημένοι (πληρούν 3-4 κριτήρια της Young).
- Οι άνδρες είναι περισσότερο εξαρτημένοι από τις γυναίκες (63% έναντι 37%).
- Οι εξαρτημένοι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο 24 ώρες την εβδομάδα κατά μέσο όρο. Οι φοιτητές που το γνωστικό αντικείμενο των σπουδών τους προϋποθέτει μεγαλύτερη ενασχόληση με τους υπολογιστές, παρουσιάζουν διπλάσια ποσοστά εξάρτησης (16%).
- Το 50% των εξαρτημένων είναι ηλικίας 18-20 ετών.
- Οι εξαρτημένοι στο διαδίκτυο χρησιμοποιούν πολύ περισσότερο από τους μη εξαρτημένους το chat και τα παιχνίδια στο διαδίκτυο.
- Το 27% των εξαρτημένων χρησιμοποιούν το chat πάνω από 5 ώρες την ημέρα.

- Το 53% των εξαρτημένων έχει χαμηλή ακαδημαϊκή επίδοση.
- Το 47% των εξαρτημένων νιώθουν μόνοι και απροστάτευτοι σε σύγκριση με το 10,5 των μη εξαρτημένων.
- Το 29% των εξαρτημένων στο διαδίκτυο παίρνει ναρκωτικές ουσίες τουλάχιστον μία φορά την ημέρα.
- Το 20% των εξαρτημένων καταναλώνει πάνω από 5 κανονικά ποτήρια αλκοολούχων ποτών την ημέρα (Το Βήμα: 2009).

Έρευνα της Επιτροπής Έρευνας και Τεχνολογίας):

Ο καθηγητής Παιδιατρικής και διευθυντής της Μονάδας Εφηβικής Υγείας της Β' Πανεπιστημιακής Παιδιατρικής Κλινικής (κ. Καφετζής Δημήτρης) και η επιστημονική υπεύθυνος της Μονάδας (κ. Τσίτσικα Άρτεμις), παρουσίασαν τα αποτελέσματα της πρώτης σχετικής έρευνας που διεξήχθη σε δείγμα παιδιών ηλικίας 15-16 ετών στην Αττική.

Τα βασικότερα συμπεράσματα της έρευνας είναι τα εξής:

- Το 1% των εφήβων είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο.
- Το 20% βρίσκεται ένα βήμα πριν τον εθισμό.
- Η υπέρβαση των 10 ωρών ενασχόλησης με το διαδίκτυο την εβδομάδα, μπορεί να οδηγήσει σε εξάρτηση (Αθανάσαινας, Π. 2008).

Έρευνα της Μονάδας Εφηβικής Υγείας (2008):

Η έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2008 από την Μονάδα Εφηβικής Υγείας, αφορούσε μαθητές δημοτικού σχολείου. Συγκεκριμένα, το δείγμα αποτελούσαν 602 μαθητές από 28 δημοτικά σχολεία της Αττικής, οι οποίοι έπειτα από συζήτηση με τους εκπαιδευτικούς τους, συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια που τους δόθηκαν.

Στόχος της συγκεκριμένης έρευνας ήταν η ανάδειξη των συνηθειών των μαθητών, όσον αφορά στη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή και κινητού τηλεφώνου. Επιπλέον, η ανάδειξη του τρόπου με τον οποίο διαχειρίζονται τα προσωπικά τους δεδομένα και τις διαδικτυακές τους επαφές.

Τα σημαντικότερα συμπεράσματα της έρευνας αυτής είναι:

- Το 78% των μαθητών της Ε' και ΣΤ' δημοτικού χρησιμοποιούν ηλεκτρονικό υπολογιστή.
- Το 65% έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο.
- Το 13% των μαθητών Ε' και ΣΤ' δημοτικού χρησιμοποιούν ηλεκτρονικό υπολογιστή σε internet café.
- Το 62% των μαθητών χρησιμοποιούν Η/Υ στο σπίτι, 22% στο σχολείο και 18% στο σπίτι φίλων.
- Το 25% των μαθητών έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο 2-3 ώρες και το 34% 0-1 ώρες καθημερινά.
- Το 38% σερφάρει στο διαδίκτυο χωρίς την επίβλεψη κάποιου γονέα. Το 28% χρησιμοποιεί συχνά με την επίβλεψη των γονέων τους, ενώ μόνο το 7% πάντα με την επίβλεψή τους.
- Το 35% του δείγματος έχει υπολογιστή στο δωμάτιό του.
- Το 66% παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια (34% αγόρια, 32% κορίτσια).
- Το 39% των μαθητών του δημοτικού συνομιλούν με άλλα παιδιά μέσω διαδικτύου.
- Το 9% των μαθητών δίνει προσωπικές πληροφορίες στο διαδίκτυο.
- 20% των μαθητών έχουν μάθει να χρησιμοποιούν ηλεκτρονικό υπολογιστή μόνοι τους.
- Το 61% χρησιμοποιεί κινητό τηλέφωνο.
- Το 50% των μαθητών του δημοτικού έχουν δικό τους κινητό τηλέφωνο.

Έρευνα 6<sup>ου</sup> Πανελληνίου Παιδοψυχιατρικού Συνεδρίου (2009):

Η έρευνα, η οποία παρουσιάστηκε σε συνέδριο οργανωμένο από την Παιδοψυχιατρική Εταιρεία Ελλάδας και την Ένωση Ψυχιάτρων Παιδιών και Εφήβων (15-17 Μαΐου 2009), ανέδειξε το ποσοστό εθισμού των νέων στην Ελλάδα σε σχέση με αυτό των νέων άλλων χωρών. Συγκεκριμένα, το ποσοστό του εθισμού από το διαδίκτυο στην Ελλάδα ανέρχεται στο 8,2% μεταξύ των χρηστών. Το προαναφερθέν ποσοστό θεωρείτο αρκετά υψηλό, με την Ελλάδα τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο, να κατέχει την πρώτη θέση παγκοσμίως. Το αντίστοιχο ποσοστό στην Ιταλία ήταν

5,4%, στη Νορβηγία 1,98, και στην Κίνα έπειτα από δύο έρευνες 2,4% και 5,52% αντίστοιχα.

Οι περισσότερες ερευνητικές ομάδες, οι οποίες διεξήγαγαν έρευνες παραπλήσιου θέματος, έχουν καταλήξει σε ένα κεντρικό συμπέρασμα. Συγκεκριμένα, κατέληξαν στο ότι οι πληθυσμιακές ομάδες με τον υψηλότερο κίνδυνο εθισμού είναι οι έφηβοι και οι φοιτητές (Νέτα, Σ. 2009).

#### Έρευνα Μονάδας Εφηβικής Υγείας (2010):

Η Μονάδα Εφηβικής Υγείας διενέργησε το 2010 ακόμη μια έρευνα, η οποία αφορά στη χρήση και κατάχρηση του διαδικτύου, συσχετίζοντάς τη με ψυχοκοινωνικούς παράγοντες που αφορούν τους χρήστες. Το δείγμα της έρευνας ήταν πανελλαδικό και αποτελούνταν από 1007 εφήβους (15-16 ετών).

Από την έρευνα αναδείχθηκαν τα εξής αποτελέσματα:

1. Υπάρχει τάση αύξησης των ποσοστών υπερβολικής χρήσης.
2. Οι επαρχιακές πόλεις παρουσιάζουν μεγαλύτερο ποσοστό συμπεριφορών εθισμού και οριακής χρήσης του διαδικτύου σε σχέση με τον πληθυσμό της Αττικής.
3. Σε σύγκριση με τα αντίστοιχα αποτελέσματα του 2007, όπου τα αγόρια εμφάνιζαν σε μεγαλύτερο ποσοστό συμπεριφορές εξάρτησης, πλέον υπάρχει εξίσωση των ποσοστών στα δύο φύλα.
4. Η πρώτη αιτία που μπορεί να οδηγήσει σε εθισμό είναι τα δίκτυα κοινωνικής δικτύωσης και έπονται τα online παιχνίδια. Αντιθέτως, στα αποτελέσματα του 2007 τα online παιχνίδια κατείχαν την πρώτη θέση.
5. Τα παιδιά με συμπεριφορές εξάρτησης παρουσιάζουν σημαντική διαφορά στις επιδόσεις τους στο σχολείο (βαθμός<12), σε σύγκριση με εκείνα που ασχολούνται με το διαδίκτυο σε φυσιολογικά πλαίσια.
6. Τα παιδιά με συμπεριφορές εξάρτησης επιδίδονται σε παιχνίδια τύχης και χρησιμοποιούν υλικό με σεξουαλικό περιεχόμενο συχνότερα από τον υπόλοιπο πληθυσμό.

7. Από το συνολικό πληθυσμό, το 72,6% κατεβάζει τραγούδια χωρίς να θεωρεί ότι κάνει κάτι παράνομο (δεν υπάρχει διαφοροποίηση μεταξύ εφήβων με «εθισμό» και εφήβων με φυσιολογική χρήση).
8. Από το σύνολο των εφήβων το 63,7% θα δημοσιοποιούσε προσωπικά δεδομένα στο διαδίκτυο (100% των εφήβων με εξάρτηση).
9. Από το σύνολο των εφήβων το 18,5% θα συναντούσε κάποιο διαδικτυακό φίλο στο φυσικό κόσμο (74% των εφήβων με εξάρτηση).
10. Σύμφωνα με τη ψυχομετρία οι έφηβοι με συμπεριφορές εξάρτησης παρουσιάζουν τάσεις επιθετικότητας και παραβατικές συμπεριφορές, ενώ οι έφηβοι με την οριακή χρήση (στάδιο προς «εξάρτηση») παρουσιάζουν τάσεις καταθλιπτικού συναισθήματος και άγχους.

Το γενικότερο συμπέρασμα είναι πως οι έφηβοι με προβληματική χρήση φαίνεται να αποκτούν μια κακώς εννοούμενη «άνεση» με το διαδίκτυο καταργώντας όρια και παρουσιάζοντας συμπεριφορές υψηλού κινδύνου (Μονάδα Εφηβικής Υγείας, 2010).

Εκτός, όμως, από τις έρευνες που διεξήχθησαν στην Ελλάδα, υπάρχουν εξίσου σημαντικές έρευνες που αναδεικνύουν το φαινόμενο της «εξάρτησης» από το διαδίκτυο και στο εξωτερικό.

#### Έρευνα Harris Interactive (2008):

Η Intel θέλοντας να διερευνήσει το ρόλο που διαδραματίζει το Internet και γενικότερα η πληροφορική στις ζωές των Αμερικανών πολιτών, ανέθεσε στην Harris Interactive την πραγματοποίηση μιας δημοσκόπησης, με αυτό το σκοπό. Η έρευνα είχε ως τίτλο “ Η εξάρτηση του Internet στη σημερινή οικονομία” και ο πληθυσμός, ο οποίος αποτελούσε το δείγμα ήταν 2.119 ενήλικες.

Σύμφωνα με την προαναφερθείσα έρευνα, οι απαντήσεις των χρηστών ανέδειξαν πως η πρόσβαση στο διαδίκτυο κατέχει την πρώτη θέση ανάμεσα στα



αντικείμενα, χωρίς τα οποία δεν θα μπορούσαν να ζήσουν. Η καλωδιακή τηλεόραση και η έξοδος σε εστιατόρια είναι τα επόμενα στη λίστα.

Σημαντικό ποσοστό του δείγματος, δηλαδή, το 46% των γυναικών και το 30% των ανδρών, δήλωσαν πως θα προτιμούσαν να μην έχουν ερωτικές επαφές για δύο εβδομάδες παρά να μην έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο για το ίδιο χρονικό διάστημα. Επιπλέον, το 61% των γυναικών που έλαβαν μέρος στην έρευνα, ανέφεραν πως θα προτιμούσαν να μην δουν τηλεόραση για δύο εβδομάδες, παρά να μην έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο για μία εβδομάδα (Αϋφαντής, Δ. 2008).

#### Έρευνα Harris Interactive (2009):

Η έρευνα, η οποία πραγματοποιήθηκε από 7 έως 12 Ιουλίου και από 13 έως 19 Οκτωβρίου 2009, αφορούσε και πάλι ενήλικες (2.029) και έγινε μέσω τηλεφωνικής επικοινωνίας. Τα σημαντικότερα ευρήματα της έρευνας ήταν τα εξής:

1. Οι ηλικίες που ξοδεύουν περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο είναι: 30-39 (18 ώρες), 25-29 (17 ώρες) και 40-49 (17 ώρες επίσης).
2. Το 50% των προαναφερθέντων αγόρασαν τον τελευταίο μήνα κάτι από το διαδίκτυο. Το 62% από αυτούς ανήκουν στην ηλικιακή ομάδα 30-39 και το 56% στην ηλικιακή ομάδα 40-49.
3. Ο αριθμός των ενηλίκων που ήταν τη συγκεκριμένη χρονιά online είναι 184 εκατομμύρια (80%) και παραμένει σταθερό από το 2007 και το 2008.
4. Ο αριθμός των online ενηλίκων αυξήθηκε το 2009 στο 76%, σε σχέση με το 2008 που ήταν 75%, ενώ σημαντική διαφορά διαφαίνεται από το 2006 και το 2005, όπου τα ποσοστά ήταν 70% και 66% αντίστοιχα.

Οι online ώρες αυξήθηκαν και λόγω της οικονομικής κρίσης του 2009, καθώς η ψυχαγωγία μέσω διαδικτύου είναι πολύ πιο φθηνή από οποιαδήποτε άλλη.

#### Έρευνα The Future Laboratory (2009):

Η έρευνα, η οποία διεξήχθη από την εταιρεία The Future Laboratory το 2009, ανέδειξε πως το 33% των ανθρώπων, όταν βρεθούν σε ένα μέρος όπου δεν έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο ή το κινητό τους δεν «πιάνει», πανικοβάλλονται. Επίσης, όταν οι χρήστες δεν μπορούν να επικοινωνήσουν μέσω μηνύματος, e-mail ή facebook, αυτόματα αισθάνονται πως είναι κοινωνικά ανύπαρκτοι, ενώ η χρήση του διαδικτύου τους απελευθερώνει.

#### **4.5.2 Έρευνες για την εξάρτηση από μέσα ηλεκτρονικής δικτύωσης (facebook)**

Όλες οι παραπάνω έρευνες αφορούν στη διερεύνηση της ύπαρξης ή μη σχέσης εξάρτησης από το διαδίκτυο, συμπεριλαμβανομένων όλων των δυνατοτήτων που αυτό παρέχει στους χρήστες του. Ανεξάρτητα, όμως, από αυτές τις έρευνες, κατά καιρούς έχουν πραγματοποιηθεί άλλες, οι οποίες επικεντρώνονται στη διεξαγωγή συμπερασμάτων για τη χρήση, αποκλειστικά των μέσων ηλεκτρονικής κοινωνικής δικτύωσης. Οι περισσότερες δε από αυτές αφορούν στη χρήση του facebook.

#### Έρευνα Πανεπιστημίου Αιγαίου (2009):

Το 2009, ο Επίκουρος Καθηγητής Κοινωνιολογίας Πανεπιστημίου Αιγαίου, Παπάνης Ευστράτιος, δημοσίευσε τα συμπεράσματα της έρευνας που διεξήχθη τότε από Πανεπιστήμιο Αιγαίου. Η έρευνα αφορούσε στη χρήση του facebook από νεαρούς κάτω των 20 ετών στην Ελλάδα. Τα αποτελέσματά της είναι τα ακόλουθα:

1. Τα κορίτσια καταλαμβάνουν ακραίες θέσεις, είτε χρησιμοποιούν το facebook πολλές ώρες είτε κάνουν περιστασιακή χρήση τους. Τα αγόρια είναι πιο ευνοϊκά διακείμενα όσον αφορά στην κοινωνική δικτύωση και είναι περισσότερο εξαρτημένα από τη χρήση του facebook.
2. Οι πολύωροι χρήστες του facebook έχουν συνήθως γονείς που είναι απόφοιτοι της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης.
3. Οι πολύωροι χρήστες έχουν χαμηλή συμμετοχή σε δημιουργικές δραστηριότητες κατά τον ελεύθερο χρόνο τους.

4. Οι περιστασιακοί χρήστες στην πλειοψηφία τους ασχολούνται με τους φίλους τους, ενώ όσοι επενδύουν πολύ χρόνο είναι κατά κύριο λόγο μοναχικοί χρήστες.
5. Μεγάλος αριθμός των ερωτηθέντων απάντησε πως η ηλεκτρονική κοινωνική δικτύωση είναι ο ευκολότερος τρόπος επικοινωνίας, που θα αντικαταστήσει το email και τις πιο συμβατικές μορφές διάδρασης. Επίσης, κανόνιζαν τα ραντεβού τους μέσω facebook αντί να τηλεφωνήσουν, συζητούσαν γι' αυτό με τους φίλους τους και χρησιμοποιούσαν την ηλεκτρονική διάλεκτο.
6. Πολλοί δήλωσαν πως αυτό που τους συναρπάζει στο facebook είναι ότι γνωρίζουν άτομα, με τα οποία μοιράζονται τα ίδια ενδιαφέροντα, ότι έχουν πρόσβαση σε πληροφορίες που τους ενδιαφέρουν και ότι υπάρχουν φορές που συγκροτούν ομάδα μελέτης για τις εξετάσεις.
7. Στους μαθητές Λυκείου η ευχαρίστηση που προέρχεται από την ενασχόληση με το facebook και η φυγή από το διάβασμα είναι οι βασικότεροι λόγοι ενασχόλησης με αυτό.
8. Οι περισσότεροι δήλωσαν ότι μέσω της συγκεκριμένης εφαρμογής κατάφεραν να επανασυνδεθούν με άτομα και φίλους που είχαν «χάσει» για αρκετό καιρό.
9. Οι περισσότεροι χρήστες έχουν κουραστεί πλέον με το πλήθος των εφαρμογών του facebook, με τις άπειρες προσκλήσεις σε quiz και test χαμηλού επιπέδου.
10. Το κυριότερο χαρακτηριστικό του, που προσέλκυσε εξ αρχής τους χρήστες, ήταν η απλότητα των λειτουργιών του και η δυνατότητα επιλογής των εφαρμογών με τις οποίες θα πλαισίωναν το προφίλ τους.
11. Πολλοί άνοιξαν λογαριασμό στο facebook, επειδή είναι μόδα.
12. Οι περισσότεροι κατηγορούν τη συγκεκριμένη διαδικτυακή εφαρμογή, λέγοντας πως προάγει τις επιφανειακές και αόριστες σχέσεις και δεν μπορούν να βρουν ουσιαστική στήριξη μέσω αυτού. Ωστόσο, το θεωρούν υποκατάστατο για όσους δεν τα καταφέρνουν στις πραγματικές σχέσεις ή έχουν περιορισμένο χρόνο γι' αυτές.
13. Οι χρήστες με μεγαλύτερη εξάρτηση από το facebook, παρουσίαζαν την ίδια νοσηρή σχέση και με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και τον υπολογιστή γενικότερα.
14. Οι περισσότεροι χρήστες του δεν κατάλαβαν την εξάρτηση από αυτό, μέχρι που κατέληξαν να αναλώνουν πολλές ώρες ασχολούμενοι με τις εφαρμογές του και σκέφτονταν γι' αυτό ακόμη και όταν έκλειναν τον υπολογιστή.

15. Το facebook παρέχει το προσωπείο της αυτοεκτίμησης. Μέσα από αυτό πολλοί χρήστες αρθρώνουν συναισθήματα που δεν θα μπορούσαν να πουν στην πραγματική ζωή.
16. Πολλοί χρήστες διατηρούσαν παραπάνω από δύο λογαριασμούς στο facebook με διαφορετικά χαρακτηριστικά κάθε φορά. Πολλαπλές και σχιζοειδείς προσωπικότητες.
17. Η γλώσσα που χρησιμοποιείται είναι ένα συνονθύλευμα αγγλικών και ελληνικών λέξεων. Η ελληνική ορθογραφία παραχαράσσεται, ενώ οι ύβρεις και οι χυδαιολογίες είναι σύνηθες φαινόμενο.
18. Το facebook αποτελεί μέσο επικοινωνίας, κυρίως για τους νέους επαρχιακών πόλεων, οι οποίοι δεν έχουν τη δυνατότητα να γνωρίσουν όσους θα επιθυμούσαν.
19. Σε χρήστες μικρότερης ηλικίας αναπτύσσεται ανταγωνισμός για το ποιος θα προσελκύσει περισσότερες φίλους, κυρίως του αντίθετου φύλου.
20. Οι γυναίκες χρήστες προβάλλουν τις περισσότερες φορές ένα μυστηριώδη εαυτό, ενώ οι φωτογραφίες που τοποθετούν στο προφίλ τους είναι προκλητικές μερικές φορές ή παρμένες από τον κόσμο των κινουμένων σχεδίων. Οι άντρες συνήθως επαίρονται για τα σωματικά τους προσόντα και για τον «τσαμπουκά» που μπορούν να επιδείξουν.
21. Οι περισσότεροι χρήστες δεν ενοχλούνται από το γεγονός ότι στο facebook εμφανίζονται εκατοντάδες διαφημίσεις και πολλές φορές παίρνει πολιτική διάσταση ερήμην τους. (Παπάνης, Ε. 2009)

#### Έρευνα για την εξάρτηση από το facebook:

Η έρευνα για την εξάρτηση από το facebook, πραγματοποιήθηκε από την Ελληνική Εταιρεία Μελέτης και Πρόληψης της Σεξουαλικής Κακοποίησης και το Εργαστήριο Δυνητικής Πραγματικότητας, Διαδικτυακής Έρευνας και Εκπαίδευσης του τμήματος Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου. Το δείγμα της έρευνας αποτελούσαν 327 χρήστες του facebook, ηλικίας 18-62 ετών, με μέσο όρο ηλικίας τα 28 έτη.

Σκοπός της διεξαγωγής της έρευνας ήταν η διερεύνηση της εξάρτησης από το facebook, των χρήσεων αυτού του δικτύου, όπως επίσης των πεποιθήσεων και των στρατηγικών που σχετίζονται με το φλερτ με αγνώστους. Γενικότερα συμπεράσματα αυτής της έρευνας ήταν πως το φλερτ με αγνώστους αρέσει σε έναν στους τέσσερις χρήστες του της συγκεκριμένης εφαρμογής. Επίσης, ένας στους πέντε δεν διστάζει να βγει ραντεβού με άτομα που γνώρισε μέσω του facebook, ένας στους δέκα έχει κάποιου είδους σεξουαλική εμπειρία με αγνώστους, ενώ το 12,1% εμφανίζει εξάρτηση απ' το κοινωνικό δίκτυο.

Ωστόσο υπάρχουν και κάποια ειδικότερα αποτελέσματα:

1. Το 74,8% του δείγματος ήταν γυναίκες και το 25,2% άντρες.
2. Το 79,7% διέμενε σε αστική περιοχή, το 14,9% σε ημιαστική και το 5,4% σε αγροτική.
3. Το 45,4% ήταν σε σχέση, το 41,3% δεν είχε σχέση, το 11,2% ήταν έγγαμοι και το 2,1% διαζευγμένοι.
4. Το 24,3% του δείγματος αρέσκεται στο να φλερτάρει με αγνώστους.
5. Το 20,1% έχει βγει ραντεβού με αγνώστους.
6. Το 10,6% είχε κάποιου είδους σεξουαλική εμπειρία με αγνώστους από το facebook.
7. Το 34,3% δήλωσε πως από τότε που «άνοιξε λογαριασμό» στη συγκεκριμένη εφαρμογή, οι σχέσεις του με άλλους ανθρώπους αυξήθηκαν. Το 1,5% ότι μειώθηκαν και το 64,2% πως παρέμειναν σταθερές.
8. Το 66,1% δεν ανέγραψε στο προφίλ του την κατάσταση της σχέσης του, ενώ το 33,9 προσδιορίζει αν είναι σε σχέση ή όχι. Στην κατάσταση σχέσης, το 28,3% έγραψε ότι βρίσκεται σε σχέση, ένα 17,2% ότι είναι παντρεμένος/η, το 17,2% ότι είναι ελεύθερος/η και το 5,6% δεν προσδιόρισε.
9. Το 22,99% έχει ανταλλάξει τηλέφωνα με αγνώστους/στες στο facebook, ενώ το 11,1% έχει προσθέσει στο προφίλ του εφαρμογές για φλερτ.
10. Το 55,9% δήλωσε πως μένει συνδεδεμένο ενεργά για περισσότερο χρόνο από ότι υπολόγιζε.

Από τη συγκεκριμένη έρευνα αναδείχθηκαν και οι παράγοντες που κάνουν ελκυστικό το facebook. Σύμφωνα, λοιπόν, με τις απαντήσεις των συμμετεχόντων, οι παράγοντες είναι οι παρακάτω: η ταχύτητα διασύνδεσης, η εμπιστευτικότητα και η

ανωνυμία, οι εφαρμογές, η γρήγορη διακίνηση πληροφοριών, εικόνων και τραγουδιών, ο κοινωνικός σχολιασμός και η δυνατότητα του να ξεκινήσεις οποιουδήποτε είδους συζήτηση. Επιπλέον, η επικοινωνία με πολλούς ανθρώπους, ακόμη και με φίλους που ζουν μακριά και η ελάχιστη οικονομική επιβάρυνση που απαιτεί η χρήση του (healthyliving.gr, 2011).

#### Έρευνα Πανεπιστημίου Νάπιερ:

Το Πανεπιστήμιο Νάπιερ του Εδιμβούργου, με επικεφαλή την Δρ Κάθι Τσαρλς, καθηγήτρια στη Σχολή Υγείας και Κοινωνικών Επιστημών του πανεπιστημίου, διεξήγαγε μία έρευνα για τη χρήση του facebook και την επίδραση που μπορεί να έχει αυτό στην ψυχολογία των χρηστών. Στην έρευνα συμμετείχαν περίπου 200 χρήστες του συγκεκριμένου κοινωνικού δικτύου, το οποίο αριθμεί σχεδόν 600 εκατομμύρια χρήστες σε όλο τον κόσμο.

Σύμφωνα με την έρευνα, οι χρήστες με μεγαλύτερο αριθμό φίλων στο facebook έχουν περισσότερες πιθανότητες να είναι στρεσαρισμένοι εξαιτίας της πίεσης που (αισθάνονται ότι) δέχονται προκειμένου να αναρτούν ενημερώσεις στο προφίλ τους για το τι κάνουν στη ζωή τους. Κάποια από τα συναισθήματα που προκαλεί η χρήση του facebook είναι ανησυχία, ενοχή και φόβος. Συγκεκριμένα, το 12% των ερωτηθέντων ανέφερε πως και μόνο η ενασχόληση με το προαναφερθέν ηλεκτρονικό μέσο κοινωνικής δικτύωσης τους κάνει να νιώθουν «ανήσυχου». Το 32% απάντησε πως αισθάνονται «ένοχοι» λόγω του ότι απέρριψαν κάποιο αίτημα «φιλίας» και αισθάνονται άβολα στο να διαχειριστούν τα αιτήματα «φιλίας», γεγονός που τους προκαλεί ακόμη και «φόβο». Από την άλλη, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων στην έρευνα ανέφερε πως το καλύτερο πράγμα στο facebook είναι «ότι σε κρατά σε επαφή».

Η Δρ Τσαρλς τόνισε πως 'όπως ο τζόγος, έτσι και το facebook κρατά τους χρήστες σε μια «νευρωτική φυλακή». Οι χρήστες δεν ξέρουν αν πρέπει να μείνουν ή να φύγουν, από το φόβο ότι θα χάσουν κάτι καλό (Ανδριτσόπουλος, Γ. 2011).

Αξίζει δε να σημειωθεί πως στην Ελλάδα το 54% των παιδιών ηλικίας 9-16, διαθέτουν προφίλ σε ιστότοπο κοινωνικής δικτύωσης, σύμφωνα με στοιχεία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

## 5<sup>ο</sup> Κεφάλαιο: Θεραπεία και απεξάρτηση

### 5.1 Θεραπεία από την εξάρτηση στο διαδίκτυο

Η εξάρτηση από το διαδίκτυο αποτελεί φαινόμενο, το οποίο απασχολεί τα τελευταία χρόνια, σε εντονότερο βαθμό τους αρμόδιους επιστήμονες, αλλά και τα άτομα που σχετίζονται με εξαρτημένους χρήστες. Η διαταραχή έχει εξαπλωθεί σε τέτοιο βαθμό, ώστε σε μεγάλο ποσοστό των περιπτώσεων να κρίνεται αναγκαία η θεραπευτική αντιμετώπισή της. Ο τρόπος με τον οποίο πραγματοποιείται η θεραπεία της προαναφερθείσας διαταραχής είναι μέσω των εξειδικευμένων «κέντρων αποτοξίνωσης» που έχουν δημιουργηθεί, εκτός από τις χώρες του εξωτερικού και στην Ελλάδα.

Προκειμένου να μην φτάσει κάποιος στην εξάρτηση και κατ' επέκταση στο στάδιο της θεραπείας, σημαντική είναι η πρόληψη, η οποία σχετίζεται άμεσα με τη στάση των ενηλίκων και τον έλεγχο που ασκούν οι ίδιοι στον τρόπο χρήσης του διαδικτύου από τα παιδιά τους. Το χάσμα που υπάρχει μεταξύ των γονέων και των καθηγητών με τα παιδιά, το οποίο αφορά στις γνώσεις για την τεχνολογία, θεωρείται μια από τις κυριότερες αιτίες για την κακή χρήση του διαδικτύου. Παρόλο που σταδιακά οι ενήλικες εξοικειώνονται με τη χρήση των υπολογιστών και το διαδίκτυο, οι πλειοψηφία των χρηστών του ίντερνετ εξακολουθούν να είναι νεαρής ηλικίας, με αποτέλεσμα οι νέοι να είναι εκείνοι που εξαρτώνται ως επί το πλείστον.

Οι νέοι, επομένως, εκμεταλλεύονται την άγνοια και την αμέλεια των μεγάλων και χρησιμοποιούν την πλοήγηση στο διαδίκτυο χωρίς να τους ελέγχει κάποιος. Στην προκειμένη περίπτωση το στάδιο της πρόληψης βασίζεται στην εκπαίδευση των γονέων και των καθηγητών, σχετικά με την τεχνολογία και κυρίως με την ορθή χρήση του διαδικτύου. Οι γονείς είναι αναγκαίο να βρίσκονται σε συνεχή επαφή με τα παιδιά τους, ούτως ώστε να διακρίνουν την ύπαρξη κινδύνου εθισμού, μέσω της βοήθειας ειδικών συμβουλευτικών κέντρων. Διάφορες συμβουλευτικές μονάδες καθοδηγούν τους γονείς μέσω των συμβουλών που τους προτείνουν. Οι συμβουλές αυτές είναι:

- Η ενασχόληση και εκμάθηση του διαδικτύου από τους γονείς.
- Η αφιέρωση χρόνου με τα παιδιά στο διαδίκτυο.
- Η τοποθέτηση χρονικών ορίων.

- Ο έλεγχος των ιστοσελίδων που επισκέπτεται το παιδί και των συνομιλιών.
- Η χρήση ειδικών φίλτρων για επιβλαβείς ιστοσελίδες.
- Η συζήτηση για τους κινδύνους που επιφυλάσσει το ίντερνετ.
- Η δημιουργία λίστας από δραστηριότητες που θα μπορούσε να κάνει το παιδί αντί να ασχολείται με τον υπολογιστή.
- Η ενθάρρυνση άλλων δραστηριοτήτων.
- Η τοποθέτηση του υπολογιστή σε κοινόχρηστο χώρο.

Την πρόληψη ή ακόμη και τη θεραπεία με τη συμβολή των γονέων, σε κάποιες περιπτώσεις, έρχεται να συμπληρώσει μια περισσότερο επιστημονική-ιατρική θεραπευτική αγωγή. Η θεραπευτική αγωγή των περιπτώσεων που έχει διαπιστωθεί ο εθισμός περιλαμβάνει:

- Συμβουλευτική παρέμβαση στον έφηβο και στην οικογένεια.
- Ειδικό εξατομικευμένο πρόγραμμα περιορισμού της υπερβολικής χρήσης.
- Εκμάθηση ορθολογικότερου τρόπου χρήσης των νέων τεχνολογιών από τον έφηβο.
- Γνωστικο-συμπεριφορική ψυχοθεραπευτική παρέμβαση.
- Φαρμακοθεραπεία (σε περιπτώσεις σοβαρές, όπου μπορεί να συνυπάρχει αυτοκτονικός ιδεασμός και καταθλιπτική διαταραχή).

Σύμφωνα με την Κυπραίου Παναγιώτα (ψυχοθεραπεύτρια-σύμβουλο γονέων) (2013), το να προσπαθήσει κανείς να αποφύγει το διαδίκτυο αποτελεί μη ρεαλιστικό στόχο, λόγω του σημαντικού ρόλου που διαδραματίζει στις μέρες μας, στην κοινωνική και επαγγελματική ζωή μας. Επομένως, ο βασικός στόχος της θεραπείας είναι η χρήση του διαδικτύου με μέτρο, ενώ η διερεύνηση ψυχοκοινωνικών ζητημάτων π.χ. κοινωνική φοβία, διαταραχές της διάθεσης, που ενδέχεται να «κρύβονται» πίσω από τη διαταραχή, είναι απαραίτητη. Η θεραπεία θα βοηθήσει το άτομο να ρυθμίζει το χρόνο που αφιερώνει στο διαδίκτυο και να ασχοληθεί με εναλλακτικές δραστηριότητες που δεν συνδέονται με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή. Αρκετές διαδικασίες που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία της εξάρτησης από το διαδίκτυο έχουν σχεδιαστεί βασισμένες σε προγράμματα θεραπείας άλλων εξαρτήσεων π.χ. ναρκωτικά, αλκοόλ.



Σε περίπτωση που στην εξάρτηση υπάρχει και βιολογική διάσταση, τότε η χρήση αντικαταθλιπτικών ή αγχολυτικών φαρμάκων, ενδέχεται να βοηθήσει. «Η ψυχοθεραπεία θα βοηθήσει το άτομο να αναγνωρίσει τις σκέψεις και τα συναισθήματα που πυροδοτούν την ενασχόλησή του με το διαδίκτυο και να αναπτύξει τις κοινωνικές και τις επικοινωνιακές του δεξιότητες. Συνήθως αυτοί που έχουν εξάρτηση από το διαδίκτυο, αντιμετωπίζουν διαπροσωπικές δυσκολίες» (Κυπραίου, Π. 2013). Οι διαπροσωπικές δυσκολίες μπορεί να συνδέονται με την εσωστρέφεια του χαρακτήρα των εξαρτημένων, οι οποίοι λόγω της έλλειψης πραγματικών σχέσεων, επιλέγουν τη δημιουργία «εικονικών».

Όπως αναφέρει η Κυπραίου, στη θεραπεία των χρηστών συμπεριλαμβάνεται και η προετοιμασία για το ενδεχόμενο εμφάνισης υποτροπής. Τέλος, βασικό ρόλο στη θεραπεία διαδραματίζει το ο ίδιος ο εξαρτημένος, ο οποίος είναι σημαντικό να εντοπίσει τις καταστάσεις που τον οδηγούν στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου και να αναπτύξει τρόπους αντιμετώπισής τους.

## 5.2 Θεραπευτικές μονάδες απεξάρτησης

Προκειμένου να μελετηθεί το φαινόμενο του εθισμού στη χώρα μας, έχει δημιουργηθεί η *Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Διαταραχής του Εθισμού στο Διαδίκτυο*, με επιστημονικό και εξ' ολοκλήρου κοινωφελή σκοπό. Μέσα από την δράση της η Ελληνική Εταιρεία συμβάλει στην αναγνώριση, μελέτη και αντιμετώπιση της συγκεκριμένης διαταραχής, όπως και στην πρόληψη των συνεπειών αυτής. Η πρόληψη επιτυγχάνεται μέσω της ευαισθητοποίησης του κοινωνικού συνόλου, των επιστημόνων και της πολιτείας γενικότερα. Στην Ελλάδα υπάρχει έλλειψη εξειδικευμένων υπηρεσιών ψυχικής υγείας για την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εθισμού σε παιδιά και εφήβους. Η έλλειψη αυτή οδήγησε στη δημιουργία και λειτουργία του πρώτου ειδικού ψυχιατρικού ιατρείου, το οποίο αφορά αποκλειστικά στην αντιμετώπιση του εθισμού. Το ιατρείο λειτούργησε για πρώτη φορά το Σεπτέμβριο του 2008, στο χώρο των εξωτερικών ιατρείων της ψυχιατρικής κλινικής παιδιών και εφήβων του Ιπποκράτειου Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης. Στόχοι του ιατρείου είναι:

- Η εξέταση όλων των παιδιών-εφήβων, ηλικίας 10-18 ετών, τα οποία χρησιμοποιούν σε υπερβολικό βαθμό τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και το διαδίκτυο.
- Η διάγνωση του εθισμού των εφήβων, μέσω κλιμάκων και ερωτήσεων που αφορούν στον εθισμό στο διαδίκτυο και βασίζονται στα κριτήρια του DSM-IV για το παθολογικό παιχνίδι.

Φυσικά, όπως σε άλλες χώρες, έτσι και στην Ελλάδα, εκτός από την απλή μελέτη του εθισμού, τα τελευταία χρόνια, έχουν δημιουργηθεί εξειδικευμένα συμβουλευτικά κέντρα και ψυχιατρικές μονάδες απεξάρτησης για τους διαδικτυακά εξαρτημένους. Επιγραμματικά, τα κέντρα που ασχολούνται με τον εθισμό στο διαδίκτυο είναι:

- Η Μονάδα Απεξάρτησης 18 και άνω
- Η Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών
- Το Ιπποκράτειο Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης
- Το ΚΕΘΕΑ ΕΞΑΝΤΑΣ

- Το ΚΕΘΕΑ ΠΛΕΥΣΗ

Το κάθε κέντρο απευθύνεται σε συγκεκριμένες ηλικιακές ομάδες και ο τρόπος λειτουργίας και παρέμβασής τους διαφέρει. Στη συνέχεια, γίνεται εκτενέστερη αναφορά σε κάθε ένα από αυτά.

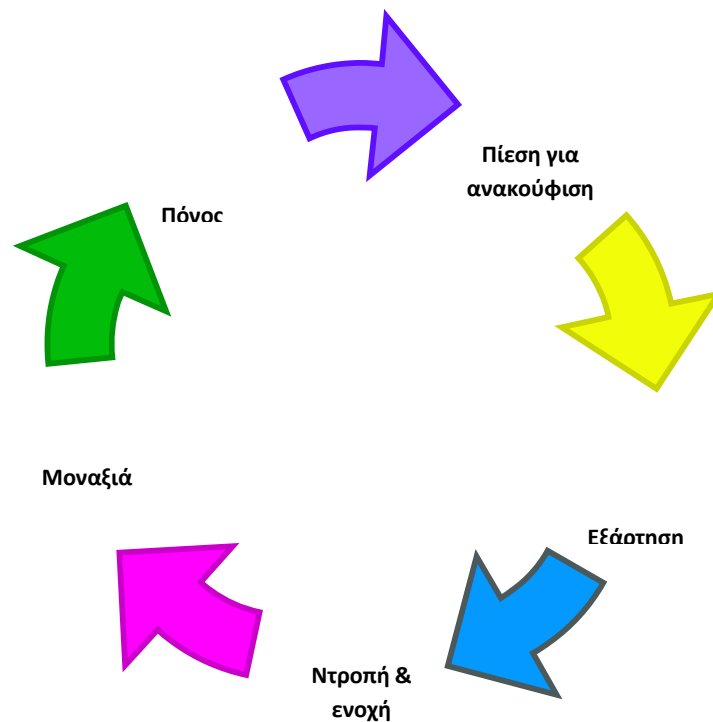
- Μονάδα Απεξάρτησης 18 και άνω-Τμήμα Προβληματικής Χρήσης Διαδικτύου

Η Μονάδα Απεξάρτησης 18 και άνω, αναγνωρίζοντας μέσω της εμπειρίας της πως η παθολογική χρήση υπηρεσιών του διαδικτύου αφορά τον θεραπευτικό χώρο των εξαρτήσεων, προέβη στην οργάνωση ενός εξειδικευμένου κέντρου υποδοχής και αντιμετώπισης ανάλογων περιστατικών. Το τμήμα αυτό ερευνά, προλαμβάνει, εκπαιδεύει και θεραπεύει. Η πρόληψη επιτυγχάνεται με τρεις τρόπους: «με ενημέρωση και παρεμβάσεις στην κοινότητα, με ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των επαγγελματιών ψυχικής υγείας και με ψηφιακές παρεμβάσεις μέσω της δημιουργίας ομάδων σε ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης».

«Οι υπηρεσίες, οι οποίες παρέχονται είναι:

- Ατομική και ομαδική ψυχοθεραπεία
- Ομάδες τέχνης και σωματικής έκφρασης
- Εναλλακτικές ομάδες ψυχο-εκπαιδευτικού χαρακτήρα»

Οι πληθυσμιακές ομάδες, οι οποίες μπορούν να απευθυνθούν, έπειτα από αίτημα, στο συγκεκριμένο κέντρο είναι οι ενήλικες, οι οποίοι είχαν ή έχουν στο ιστορικό τους οποιαδήποτε τύπου διαταρακτική επαφή με τον ιστό. Σύμφωνα με τους ειδικούς του κέντρου, «ο εξαρτημένος ακολουθεί έναν συγκεκριμένο κύκλο», ο οποίος απεικονίζεται στη συνέχεια.



Στόχος του κέντρου είναι να διακόψει τη ροή και την ύπαρξη αυτού του κύκλου μέσα από τις θεραπευτικές υπηρεσίες που παρέχει.

- Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών

Η Μονάδα Εφηβικής Υγείας εδρεύει στο Νοσοκομείο Παίδων «Π & Α Κυριακού» και συμβουλεύει τους γονείς για τους τρόπους πρόληψης της «εξάρτησης». Η ειδική μονάδα δημιουργήθηκε με στόχο την απεξάρτηση νεαρών ατόμων από το διαδίκτυο. Συγκεκριμένα συνιστά στους ίδιους να λάβουν υπόψη τους, εγκαίρως, τις ενδείξεις και να απευθυνθούν άμεσα σε ειδικούς. «Τα συμπτώματα, στα οποία θα πρέπει να δώσουν προσοχή οι γονείς, σύμφωνα με την Μ.Ε.Υ είναι:

- Εκνευρισμός όταν το παιδί βρίσκεται εκτός διαδικτύου
- Χρήση του διαδικτύου πολύ περισσότερο από το προτιθέμενο
- Ξαφνική σχολική αποτυχία
- Διαταραχές ύπνου και αλλαγή των συνηθειών ύπνου
- Μειωμένη φυσική δραστηριότητα
- Διαταραχή στις οικογενειακές και διαπροσωπικές σχέσεις
- Αλλαγή των συνηθειών του παιδιού σας, όπως π.χ. παραμέληση φίλων
- Παραμέληση της προσωπικής υγιεινής

Όταν τα παραπάνω συμπτώματα εμφανιστούν, για άμεση βοήθεια, δίνεται η δυνατότητα τόσο στους γονείς όσο και στα παιδιά να απευθυνθούν στη Γραμμή Βοήθειας ΥποΣΤΗΡΙΖΩ (800 11 800 15) του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου». Μέσω της Γραμμής παρέχεται υποστήριξη και συμβουλές στους ανήλικους και τις οικογένειές τους για θέματα που σχετίζονται με τη χρήση του διαδικτύου, του κινητού τηλεφώνου και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών. Στελεχώνεται από εξειδικευμένους παιδοψυχολόγους σε θέματα χρήσης-κατάχρησης διαδικτύου για τα παιδιά και τους εφήβους.

- Ιπποκράτειο Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης

Η πρώτη εξειδικευμένη ψυχιατρική μονάδα για την θεραπεία των νέων από τον εθισμό στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και το διαδίκτυο ξεκίνησε τη λειτουργία της στις 18-9-2008. Η μονάδα αυτή αποτελεί μέρος της Παιδοψυχιατρικής Κλινικής του Ιπποκράτειου Νοσοκομείου. Η δημιουργία της οφείλεται στην ανάγκη

κάλυψης του κενού σε εξειδικευμένες υπηρεσίες υγείας που υπάρχει στην Ελλάδα και στελεχώνεται από διεπιστημονική ομάδα επαγγελματιών ψυχικής υγείας διαφορετικών ειδικοτήτων.

- ΚΕΘΕΑ ΕΞΑΝΤΑΣ

Το ΚΕΘΕΑ ΕΞΑΝΤΑΣ αποτελεί θεραπευτικό πρόγραμμα εφήβων, ηλικίας 13-21, του Κέντρου Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων (ΚΕΘΕΑ). Εδρεύει στην πόλη του Πειραιά και λειτούργησε για πρώτη φορά το 2003.

Στο θεραπευτικό πρόγραμμα εκτός από τους εξαρτημένους εφήβους έχουν τη δυνατότητα να απευθυνθούν και οι οικογένειές τους. «Κύριο χαρακτηριστικό του θεραπευτικού προγράμματος είναι η εξατομικευμένη αντιμετώπιση των εφήβων και των οικογενειών τους, ανάλογα με τις ανάγκες τους» <http://www>. [Προκειμένου να επιτευχθεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, ο σκοπός αυτός, παρέχονται οι ανάλογες υπηρεσίες]. Συγκεκριμένα οι υπηρεσίες αυτές είναι: «

- Ατομική συμβουλευτική
- Ήπια παρέμβαση για εφήβους που κάνουν πειραματική-περιστασιακή χρήση ουσιών
- Εντατική παρέμβαση, στα πλαίσια θεραπευτικής κοινότητας, για εφήβους με μεγάλη εμπλοκή με τη χρήση ουσιών
- Συμβουλευτική-θεραπεία σε ομάδες».

Στο θεραπευτικό πρόγραμμα εκτός από την υποστήριξη και την παρέμβαση στους εφήβους που κάνουν χρήση, λόγω χάρη ναρκωτικών ουσιών, «παρέχονται υπηρεσίες σε νέους και τις οικογένειές τους που αντιμετωπίζουν πρόβλημα εξάρτησης ή ‘υπερβολικής’ χρήσης του διαδικτύου. [Τα άτομα, τα οποία απευθύνονται, ενδέχεται, λόγω της χρήσης] να αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη ή στην επαφή με τον οικογενειακό και κοινωνικό περίγυρό τους». Το θεραπευτικό πρόγραμμα για τους εξαρτημένους χρήστες του διαδικτύου προσφέρει: «

- Ατομική συμβουλευτική
- Ομαδική συμβουλευτική

- Συμβουλευτική ζευγαριού των γονέων
- Οικογενειακές συναντήσεις
- Σεμινάρια ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για την προβληματική χρήση του διαδικτύου»

- ΚΕΘΕΑ ΠΛΕΥΣΗ

Στο ΚΕΘΕΑ ΠΛΕΥΣΗ λειτουργεί τμήμα συμβουλευτικής για εφήβους και νεαρούς ενήλικες για την προβληματική χρήση του διαδικτύου.

Εκτός από τα κέντρα στα οποία μπορεί να απευθυνθεί κάποιος, προκειμένου να λάβει βοήθεια, ώστε να αντιμετωπίσει την εξάρτηση από το διαδίκτυο, υπάρχει και μια ιστοσελίδα ανάλογης δράσης. Η συγκεκριμένη ιστοσελίδα δημιουργήθηκε το 2004 και ανήκει στο Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου υπό την αιγίδα της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Παρέχει χρήσιμες πληροφορίες και συμβουλές σε σχέση με την ορθή και ασφαλή χρήση του διαδικτύου κ.α. Η δράση αυτής της «υπηρεσίας» εντάσσεται στο πρόγραμμα Safer Internet της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και χρηματοδοτείται αποκλειστικά από την Ευρωπαϊκή Ένωση και τους χορηγούς της.

Οι βασικοί στόχοι της δράσης Saferinternet.gr είναι:

- «Η προστασία των ανήλικων χρηστών του διαδικτύου από ακατάλληλο ή επιβλαβές γι' αυτούς περιεχόμενο, ή από την ακατάλληλη ή επιβλαβή συμπεριφορά.
- Η ενημέρωση των γονέων για τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να προστατευθούν αλλά και να προστατεύσουν αποτελεσματικά τα παιδιά τους από τους κινδύνους που εγκυμονούν από τη μη ορθή χρήση των διαδραστικών τεχνολογιών, όπως είναι το διαδίκτυο ή το κινητό τηλέφωνο.
- Η προώθηση των θετικών πλευρών των διαδραστικών τεχνολογιών, ως εργαλεία της καθημερινής μας ζωής.
- Η εκπαίδευση των εκπαιδευτικών για την ασφαλή χρήση του διαδικτύου και του κινητού τηλεφώνου, ενημερώνοντας τόσο για τα πολλαπλά οφέλη όσο και για τους πιθανούς κινδύνους, με στόχο τη δημιουργία πολλαπλασιαστικής δράσης μέσα στην τάξη.

- Η ενθάρρυνση του διαλόγου μεταξύ ανηλίκων και γονέων σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου, η προώθηση του ψηφιακού αλφαριθμητισμού και της κριτικής σκέψης.
- Η υποστήριξη γονέων, εκπαιδευτικών, αλλά και ανήλικων χρηστών με κατάλληλο ενημερωτικό υλικό».

Ούτως ώστε να υλοποιηθούν οι παραπάνω στόχοι, πραγματοποιείται μια σειρά από δραστηριότητες, όπως οι ενημερωτικές εκδηλώσεις για το κοινό και τα σεμινάρια προς εκπαιδευτικούς. Ακόμη, μέσω των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης, τηλεοπτικών και ραδιοφωνικών εκπομπών προωθούνται θέματα που σχετίζονται με την ασφάλεια στο διαδίκτυο.

Προκειμένου να επιτευχθεί ο πρωταρχικός σκοπός που είναι η εξασφάλιση ασφαλέστερου διαδικτυακού περιβάλλοντος, το Saferinternet.gr «συνεργάζεται με εκπροσώπους του κράτους, της βιομηχανίας των νέων τεχνολογιών καθώς και με Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Η δράση Saferinternet.gr αποτελεί τον εθνικό εκπρόσωπο του Πανευρωπαϊκού Δικτύου Εθνικών Κέντρων Ενημέρωσης και Επαγρύπνησης *Insafe*, με 30 μέλη σε όλα τα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, την Ισλανδία, τη Νορβηγία και τη Ρωσία. Στα πλαίσια του *Insafe* το Saferinternet.gr ανταλλάσσει απόψεις, εμπειρίες, βέλτιστες πρακτικές και πληροφοριακό υλικό με τα άλλα Ευρωπαϊκά Κέντρα. Το Saferinternet.gr αποτελεί μια από τις τρεις δράσεις του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου, δίπλα στην Γραμμή Καταγγελιών *Safeline* και τη Γραμμή Βοηθείας *ΥποΣΤΗΡΙΞΩ*. Υλοποιείται από την αστική μη κερδοσκοπική εταιρία Safer Internet Hellas».



## **6<sup>ο</sup> Κεφάλαιο: Ο ρόλος της Κοινωνικής Εργασίας στην πρόληψη των επιπτώσεων της κοινωνικής δικτύωσης στην ζωή των χρηστών.**

Ένα από τα πιο σημαντικά χαρακτηριστικά του 21ου αιώνα είναι αναμφισβήτητα η εμφάνιση και η ραγδαία ανάπτυξη των ιστοσελίδων κοινωνικής δικτύωσης. Σήμερα υπάρχουν δισεκατομμύρια υπολογιστές σε όλο τον κόσμο παρόλο που δεν έχουν περάσει ούτε 60 χρόνια από την ημέρα που βγήκε στο εμπόριο ο πρώτος ηλεκτρονικής υπολογιστής (1951). Από την ημέρα αυτή έχει αναπτυχθεί μια τεράστια βιομηχανία υπολογιστών, η οποία μπορεί πλέον να συναγωνιστεί αυτή των αυτοκινήτων. οι επιπτώσεις λοιπόν στην ζωή των χρηστών κοινωνικών δικτύων είναι σημαντικές και αποτελούν αντικείμενο πολλών ερευνών στις μέρες μας.

Στις μορφές εξάρτησης και εθισμού που ήδη είναι γνωστές και που αφορούν κατά βάση χρήση ουσιών, έρχεται να προστεθεί ο εθισμός σε ένα μέσο, που μάλιστα απαιτεί έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση από ειδικούς, καθώς απειλεί κυρίως την νεολαία.

Η διαδικτυακή εξάρτηση, ή αλλιώς σύνδρομο διαδικτυακού εθισμού, εξελίχθηκε παράλληλα με τη διάδοση του διαδικτύου. Δεν είναι τυχαίο ότι τα πρώτα κρούσματα τέτοιας εξάρτησης παρατηρήθηκαν τα πρώτα χρόνια της 10ετίας του 90 στις Η.Π.Α. Πρώτος ,ο αμερικανός ψυχίατρος Ivan Goldberg χαρακτήρισε το φαινόμενο ως «διαδικτυακό εξάρτηση» (internet addiction) ενώ το 1995 λειτούργησε στις Η.Π.Α η πρώτη μονάδα απεξάρτησης. Αυτή η καταχρηστική διαδικτυακή ενασχόληση που οδηγεί σε εξάρτηση όπως ήδη αναφέρθηκε αυξάνεται με γρήγορους ρυθμούς και ενδέχεται να αποτελέσει μια από τις σοβαρότερες των επόμενων δεκαετιών.

Ολοένα και περισσότερες είναι οι περιπτώσεις ανθρώπων, ενηλίκων και ανηλίκων, που ασχολούνται με το διαδίκτυο σε τόσο μεγάλο βαθμό ώστε τελικά να επηρεάζεται αρνητικά τόσο η λειτουργικότητά τους, όσο και η σωματική και ψυχική τους υγεία.

Μερικά από τα σημάδια εθισμού είναι να θέλει κανείς να περνά όλο και περισσότερο χρόνο μπροστά στον υπολογιστή, να παραμελεί τους φίλους, την οικογένειά του και τις υποχρεώσεις του για να ασχοληθεί με το διαδίκτυο και πολλές φορές να ξενυχτά για να μένει συνδεδεμένος.

Επίσης το άτομο που έχει εθιστεί αισθάνεται ευφορία όση ώρα βρίσκεται στον υπολογιστή ενώ σε αντίθετη περίπτωση νιώθει θλιμμένος, κενός ή οξύθυμος. Αντιδρά με θυμό όταν κάποιος τον διακόπτει από την διαδικτυακή του ενασχόληση, λέει ψέματα για το πόσες ώρες περνά στο διαδίκτυο και ενώ έχει πει ότι θα μειώσει τον χρόνο που ασχολείται μ' αυτό δεν καταφέρνει να το κάνει πράξη.

Η παθολογική ενασχόληση με το διαδίκτυο προκαλεί και μια σειρά άλλων προβλημάτων όπως αλλαγή των συνηθειών ύπνου, μυοσκελετικές παθήσεις, ξηροφθαλμία, μειωμένη αθλητική δραστηριότητα, παραμέληση της προσωπικής υγιεινής. Παράλληλα έχει βρεθεί ότι σχετίζεται με την κατάθλιψη, χωρίς όμως να έχει αποδειχθεί αν ο εθισμός προκαλεί την κατάθλιψη ή αν οι άνθρωποι που πάσχουν από κατάθλιψη είναι πιο επιρρεπείς στον εθισμό. Το πρόβλημα πάντως είναι συχνότερο στα αγόρια και σε άτομα που είναι πιο εσωστρεφή, με χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Δυστυχώς στη χώρα μας μέχρι σήμερα δεν έχουν γίνει αρκετές έρευνες πάνω στο θέμα αυτό. Όσες έχουν γίνει αφορούν εφήβους και φοιτητές. Πάντως αξίζει να σημειωθεί ότι τα ποσοστά αυτά είναι υψηλότερα από τα ποσοστά άλλων χωρών, όπως π.χ. της Νορβηγίας, στις οποίες το ποσοστό δικτύωσης του γενικού πληθυσμού στο διαδίκτυο είναι πολύ μεγαλύτερο.

Αυτό πιθανώς οφείλεται στο γεγονός ότι στις χώρες αυτές η γνωριμία με το διαδίκτυο έγινε στο πλαίσιο μιας συντονισμένης μαθησιακής διαδικασίας μέσω του εκπαιδευτικού συστήματος της χώρας, μέσα από το οποίο τα παιδιά μαθαίνουν να χρησιμοποιούν σωστά τα διαδίκτυο, γνωρίζοντας τους κινδύνους που εγκυμονεί η κατάχρηση. Αντίθετα στη χώρα μας η ενασχόληση με το διαδίκτυο βασιζόταν στην ατομική ενασχόληση του κάθε χρήστη με αποτέλεσμα να είναι πιο εύκολο ο χρήστης να πέσει θύμα του εθισμού.

Ο ρόλος της κοινωνικής εργασίας στην πρόληψη των επιπτώσεων της κοινωνικής δικτύωσης στην ζωή των χρηστών, είναι η ενίσχυση και η αποκατάσταση της λειτουργικής ικανότητας του ατόμου όπως αυτή εκφράζεται μέσα από τις σχέσεις αλληλεπίδρασης του ίδιου με το σημαντικό, γι' αυτό περιβάλλον. η κοινωνική εργασία ως σύστημα παροχής υπηρεσιών, έχει σκοπό να βοηθήσει στην ενίσχυση ή στην αποκατάσταση της ισορροπίας μεταξύ ατόμου περιβάλλοντος.

Οι κοινωνικοί λειτουργοί λοιπόν μπορούν να ασχοληθούν με την νέα μορφή εξάρτησης των ατόμων τα οποία χρησιμοποιούν σε υπερβολικό βαθμό τα κοινωνικά δίκτυα. Καθώς μπορούν να λειτουργήσουν βοηθητικά ενθαρρύνοντας τα άτομα που

αντιμετωπίζουν την εξάρτηση από το διαδίκτυο να "βγουν έξω" και να περιορίσουν την χρήση του υπολογιστή θέτοντας όρια και αναζητώντας πιο άμεσους τρόπους επικοινωνίας και περισσότερο ανθρώπινους. έτσι ώστε να επανενταχθούν τα άτομα αυτά ξανά στο κοινωνικό σύνολο όπως αυτό υπάρχει έξω από τα κοινωνικά δίκτυα και τα άτομα αυτά να ξαναβρούν την ισορροπία τους.

## **7<sup>ο</sup> Κεφάλαιο: Μεθοδολογία έρευνας**

### **7.1 Σκοπός μελέτης**

Σκοπός της μελέτης είναι η ανάδειξη των συνεπειών της χρήσης των κοινωνικών δικτύων στην καθημερινότητα των ατόμων του δείγματος. Στόχος μας είναι να διερευνήσουμε ποιοι τομείς (εργασία, σχέσεις, υγεία) στην ζωή των ατόμων επηρεάζονται είτε θετικά είτε αρνητικά μέσα από την κοινωνική δικτύωση. Επιπλέον, να διαπιστώσουμε αν η χρήση των κοινωνικών δικτύων είναι υπερβολική ή όχι και σε ποιο βαθμό και εάν αυτή οδηγεί σε εθισμό ή εξάρτηση.

### **7.2 Επιλογή δείγματος**

Στην έρευνα μας το δείγμα αποτελούνταν από 100 άτομα, ηλικίας 13-50 ετών, οι οποίοι είναι κάτοικοι της Δημοτικής Ενότητας Παλιανής. Η επιλογή του δείγματος έγινε τυχαία σε χώρους όπου συγκεντρώνονται οι κάτοικοι. Ως πεδία της έρευνας ορίστηκαν οι χώροι συγκέντρωσης των κατοίκων, όπως οι καφετέριες της περιοχής και δεν επιχειρήθηκε ίση εκπροσώπηση των δύο φύλων. Παρ' όλα αυτά έγινε προσπάθεια προκειμένου να μην υπάρχει αξιοσημείωτη διαφορά στην εκπροσώπηση της κάθε ηλικιακής ομάδας.

### **7.3 Πεδίο μελέτης**

Το γεγονός πως αρκετές έρευνες, αντίστοιχου περιεχομένου, είχαν λάβει χώρα σε διάφορες πόλεις, όπως και στην πόλη του Ηρακλείου, μας παρότρυνε στο να διεξάγουμε την παρούσα έρευνα σε μια αγροτική περιοχή. Ο διαφορετικός τρόπος ζωής των κατοίκων της υπαίθρου από εκείνους της πόλης, ενδεχομένως αποτελούσε τροχοπέδη στη δημιουργία φαινομένου εθισμού.

Η έρευνά μας πραγματοποιήθηκε σε όλες τις καφετέριες της Δημοτικής Ενότητας Παλιανής και συγκεκριμένα των δύο εκ των τεσσάρων δημοτικών διαμερισμάτων αυτής (Βενεράτο, Αυγενική). Ο λόγος για τον οποίο έγινε η επιλογή των συγκεκριμένων πεδίων ήταν η δυσκολία πρόσβασής μας στα σχολεία της περιοχής για τυπικούς και γραφειοκρατικούς λόγους, με αποτέλεσμα να είναι

αδύνατη η προσέγγιση των μικρότερων ηλικιών με άλλο τρόπο. Επιπλέον, στην περίπτωση των μεγαλύτερων ηλικιών, στις οποίες απευθύνεται η έρευνά μας, υπήρξε ακόμη μια αντικειμενική δυσκολία, καθώς οι περισσότεροι εργάζονται και ο μόνος τρόπος προσέγγισής τους ήταν μέσω των χώρων που περνούν τον ελεύθερό τους χρόνο. Επομένως, απευθυνθήκαμε μόνο στις καφετέριες τις περιοχής, όπου δεν ήταν αναγκαία κάποια άδεια (εκτός αυτής των καταστηματαρχών) και στις οποίες όλες οι ηλικιακές ομάδες είχαν πρόσβαση.

#### 7.4 Το ερευνητικό εργαλείο

Το ερευνητικό εργαλείο το οποίο χρησιμοποιήθηκε είναι το ερωτηματολόγιο. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου και συγκεκριμένα των 20 ερωτήσεων του IAT (Internet Addiction Test), έγινε πλήρως από 97 άτομα. Σε αυτά τα ερωτηματολόγια υπήρχαν ελλείπουσες περιπτώσεις (missing values) σε ποσοστό 1,7% των κελιών των απαντήσεων. Προκειμένου να μην αποκλειστούν από τη μελέτη (πολύ μικρό ποσοστό) ακολούθησε αδρή αντικατάσταση (imputation) από τη διάμεσο τιμή των απαντήσεων της κάθε ερώτησης.

Από τα νέα αυτά δεδομένα εκτιμήθηκε για το IAT ο συντελεστής αξιοπιστίας Cronbach's  $\alpha=0,913$  (πολύ υψηλός). Ωστόσο, το ερωτηματολόγιο εκτός από το συνολικό σκορ για τον εθισμό στο διαδίκτυο, καθορίζει ακόμη τέσσερις συνιστώσες όπως έχει εκτιμηθεί από τους Σιώμο και συν (2009) με τους αντίστοιχους συντελεστές να είναι:

*Εξάρτηση από τον Η/Υ,  $\alpha=0,834$*

*Παραμέληση εργασίας,  $\alpha=0,824$*

*Παραμέληση κοινωνικής ζωής,  $\alpha=0,595$*

*Υπερβολική χρήση,  $\alpha=0,683$*

Η παραπάνω ταξινόμηση αφορά συγκεκριμένες ερωτήσεις του IAT για κάθε συνιστώσα (Christakis et al, 2011; Widyanto & McMurrin, 2004; Θεοδώρου, 2009; Σιώμος και συν, 2009; Young, 1998a; Young, 1998b).

Τονίζεται ότι, ενώ η τελευταία συνιστώσα (*Υπερβολική χρήση*) έχει μεγαλύτερο ερευνητικό ενδιαφέρον, δεν διαχωρίζεται σε επίπεδα σοβαρότητας και κατά συνέπεια δεν μπορεί να αξιολογηθεί στην ανάλυση και να συσχετιστεί με τα ποιοτικά δεδομένα που έχουν συλλεχθεί με το ερωτηματολόγιο.

## 7.5 Τεχνικές συλλογής στοιχείων

Ο τρόπος με τον οποίο αποφασίστηκε να πραγματοποιηθεί η συλλογή των ζητούμενων πληροφοριών είναι το ανώνυμο ερωτηματολόγιο. Το ανώνυμο ερωτηματολόγιο επιλέχθηκε διότι μπορεί να προσφέρει απαντήσεις με σαφήνεια και οι ερωτώμενοι έχουν τη δυνατότητα να απαντήσουν με μεγαλύτερη άνεση και ειλικρίνεια στις ερωτήσεις που τους γίνονται. Ακόμη, ένα ερωτηματολόγιο είναι γρήγορο και δομημένο, περιορίζοντας τα ενδεχόμενα λάθη του συνεντευκτή και περιορίζοντας ταυτόχρονα το ρόλο του.

Ο χρόνος συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου της παρούσας έρευνας ήταν δεκαπέντε έως είκοσι λεπτά. Ο ρόλος μας ως υπεύθυνες για τη διεξαγωγή της έρευνας ήταν να αναφέρουμε το αντικείμενό της και να επισημαίνουμε τους σκοπούς και την αναγκαιότητά της, κατά τη διάρκεια της διανομής των ερωτηματολογίων. Επιπλέον, όπου κρινόταν απαραίτητο και μας ζητούνταν, κάναμε κάποια διευκρινιστικά σχόλια, προκειμένου να διευκολύνουμε τη διαδικασία συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων.

## 7.6 Υποθέσεις εργασίας

- 1) Τα άτομα χαμηλότερου μορφωτικού επιπέδου αναπτύσσουν σχέση εξάρτησης με τα κοινωνικά δίκτυα.
- 2) Τα άτομα που κάνουν υπερβολική χρήση των κοινωνικών δικτύων αντιμετωπίζουν αρνητικές συνέπειες στη ζωή τους σε σχέση με εκείνα που κάνουν λιγότερη χρήση.
- 3) Η χρήση των κοινωνικών δικτύων μειώνει την ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων.
- 4) Η εξάρτηση από τον υπολογιστή επηρεάζει τον τρόπο επικοινωνίας των χρηστών με τους άλλους ανθρώπους (μειώνεται η χρήση μη λεκτικής επικοινωνίας).

5) Ο τρόπος κοινωνικοποίησης διαμορφώνεται και επηρεάζεται από τον βαθμό χρήσης των κοινωνικών δικτύων.

6) Η πολύωρη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή προκαλεί εξάρτηση.

### **7.7 Οι μέθοδοι ανάλυσης**

Στη στατιστική ανάλυση των δεδομένων της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 20.0. Η σχηματική αναπαράστασή τους έγινε με το MSEXcel 2007. Όπως αναφέρθηκε στην ενότητα 8.4, εκτιμήθηκαν οι συντελεστές αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου IAT που κατέδειξαν ικανοποιητικό έως υψηλό βαθμό συνοχής των απαντήσεων.

Αρχικώς υπολογίστηκαν περιγραφικά μέτρα των βασικών χαρακτηριστικών των ερωτώμενων, συγκρινόμενα με τη μέθοδο  $\chi^2$ . Με την ίδια μέθοδο έγινε έλεγχος στις περισσότερες διακρίσεις του ερωτηματολογίου που αφορούν τα χαρακτηριστικά της χρήσης ως προς τη διαβάθμιση του εθισμού στο διαδίκτυο. Στις περισσότερες περιπτώσεις αναλύσεων με τη μέθοδο  $\chi^2$  έγινε έλεγχος ως προς την γραμμική τάση διαφοροποίησης των κατανομών συχνοτήτων (linear-by-linear association) ως προς τις κατηγορίες της σοβαρότητας εθισμού. Τέλος, με το συντελεστή συσχέτισης κατά Spearman έγινε προσπάθεια καθορισμού του βαθμού συσχέτισης μεταξύ της συνολικής βαθμολογίας του IAT και των τεσσάρων συνιστωσών της. Ως επίπεδο σημαντικότητας επιλέχθηκε το P-value=0,05 ή 0,001.

### **7.8 Δυσκολίες κατά τη συλλογή πληροφοριών**

Κατά τη διάρκεια της διανομής των ερωτηματολογίων υπήρξαν κάποιες βασικές δυσκολίες. Αρχικά, η προσέγγιση των μικρότερων ηλικιών (13-18) δεν μπορούσε να γίνει με ευκολία, καθώς η πρόσβαση στα σχολεία της περιοχής, για τυπικούς και γραφειοκρατικούς λόγους, απαιτούσε την ύπαρξη γραπτής άδειας από τους εμπλεκόμενους φορείς. Η διαδικασία αυτή θα ήταν αρκετά χρονοβόρα και δεν ήταν εξασφαλισμένη η έγκριση της πρόσβασής μας στο σχολικό χώρο, επομένως, επιλέξαμε την προσέγγιση των παιδιών σε άλλους χώρους συγκέντρωσης. Τέλος, η χιλιομετρική απόσταση που έπρεπε να διανύσουμε και το γεγονός πως ο χρόνος

παραμονής μας στην περιοχή ήταν περιορισμένος λόγω της χρήσης μέσω μαζικής μεταφοράς, αποτέλεσαν αντικειμενικές δυσκολίες.

Ωστόσο, ο πληθυσμός τον οποίο προσεγγίσαμε ήταν θετικός στη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, με αποτέλεσμα να περιοριστεί αυτόματα ο χρόνος που θα έπρεπε να παραμείνουμε στην περιοχή. Σε σύντομο χρονικό διάστημα καταφέραμε να εξασφαλίσουμε τον αριθμό των ερωτηματολογίων που είχαμε προκαθορίσει.



***Β' ΜΕΡΟΣ: ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΕΡΕΥΝΑΣ***

## Κεφάλαιο 8<sup>ο</sup>: Έρευνα

### 8.1 Αποτελέσματα έρευνας

**Πίνακας 1.** Φύλο

ΦΥΛΟ	N	%
ΑΝΔΡΕΣ	62	62%
ΓΥΝΑΙΚΕΣ	38	38%

Στον παραπάνω πίνακα παρατηρούμε πως το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων είναι άνδρες (62%), έναντι 38% των γυναικών.

**Πίνακας 2.** Ηλικία συμμετεχόντων

Ηλικία	Αριθμός συμμετεχόντων
13-18	22
19-30	47
31-40	20
41-50	11
Σύνολο	100

Παρατηρούμε στον παραπάνω πίνακα ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες ανήκουν στην ηλικιακή ομάδα (19-30 ετών). Είναι δε αρκετά σημαντικό το ποσοστό αυτής της κατηγορίας καθώς περιλαμβάνει σχεδόν τα μισά άτομα του δείγματος (47 από τα 100). Αξίζει να σημειωθεί πως οι μεγαλύτεροι σε ηλικία συμμετέχοντες (41-50 ετών) αποτελούν μικρό αριθμό του δείγματος (11 στους 100).

**Πίνακας 3.** Κοινωνιολογικό προφίλ των ερωτώμενων

	N
<b>Εκπαίδευση</b>	
Δημοτικό	2
Γυμνάσιο	17
Λύκειο	37
Ανώτατη Εκπαίδευση	44
<b>Απασχόληση</b>	
Περιστασιακή	43
Σταθερή	20
Μαθητής, άνεργος	43

Στον πίνακα αυτό παρατηρούμε τα εξής: Ο μεγαλύτερος αριθμός των συμμετεχόντων (44 στους 100) είναι απόφοιτοι κάποιου ανώτατου εκπαιδευτικού ιδρύματος, ενώ μόλις 2 στον αριθμό είναι οι συμμετέχοντες που έχουν τελειώσει απλά το δημοτικό σχολείο. Η συντριπτική πλειοψηφία του δείγματος (98%) έχουν φοιτήσει ή είναι απόφοιτοι της δευτεροβάθμιας και τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Παρά το υψηλό μορφωτικό επίπεδο των περισσότερων ατόμων του δείγματος, τα ποσοστά στον τομέα της απασχόλησης είναι δυσανάλογα. Μόνο το 20% των ερωτηθέντων έχει σταθερή εργασία, έναντι του 43%, το οποίο εργάζεται περιστασιακά. Αντίστοιχο ποσοστό (43%) αποτελούν οι άνεργοι και οι μαθητές στο σύνολό τους.

### 8.1.1 Τρόποι χρήσης των ηλεκτρονικών υπολογιστών

**Πίνακας 4.** Χρονικό διάστημα χρήσης του διαδικτύου από τους συμμετέχοντες ως προς την εκπαίδευση τους.

	Εκπαίδευση			
	δημοτικό	γυμνάσιο	λύκειο	ανώτατη εκπαίδευση
<b>Χρονικό διάστημα χρήσης διαδικτύου</b>				ΣΥΝΟΛΟ
	Ποσοστό (%)			

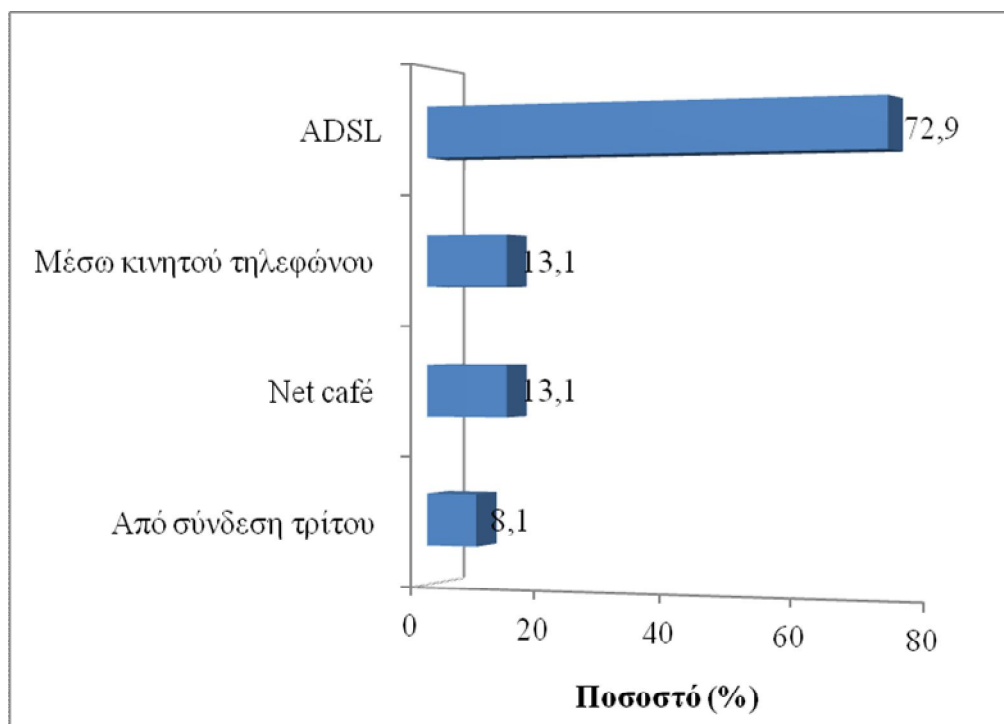
<i>Λιγότερο από ένα εξάμηνο</i>	50,0	-	5,4	2,3	4,0
<i>Από ένα εξάμηνο έως ένα χρόνο</i>	-	17,6	5,4	6,8	8,0
<i>Από ένα έως δύο χρόνια</i>	50,0	35,3	21,6	9,1	19,0
<i>Από δύο χρόνια έως πέντε χρόνια</i>	-	35,3	48,6	45,5	44,0
<i>Από πέντε έως δέκα χρόνια</i>	-	11,8	18,9	36,4	25,0
	<i>P-value</i>	0,011			

*Έλεγχος  $\chi^2$*

Στον παραπάνω πίνακα παρουσιάζεται η απάντηση στο ερώτημα «Πόσο καιρό χρησιμοποιείς το διαδίκτυο» σε συνδυασμό με το μορφωτικό επίπεδο των ερωτώμενων. Όπως παρατηρούμε, η πλειοψηφία των ερωτηθέντων (44%), ανεξάρτητα από την εκπαίδευσή της χρησιμοποιεί το διαδίκτυο από δύο έως πέντε χρόνια. Λιγότερο χρονικό διάστημα φαίνεται να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο οι απόφοιτοι δημοτικού. Σημαντικό ποσοστό των απόφοιτων γυμνασίου (35,3%) κάνει χρήση του διαδικτύου από ένα έως δύο χρόνια, ενώ αντίστοιχο ποσοστό από δύο έως πέντε χρόνια. Όσον αφορά στους απόφοιτους λυκείου το 48,6% κάνει χρήση διαδικτύου από δύο έως πέντε χρόνια, το 21,6% από ένα έως δύο χρόνια, το 18,9% από πέντε έως δέκα χρόνια και ελάχιστο ποσοστό (5,4%) λιγότερο από ένα χρόνο. Όσοι έχουν φοιτήσει στην τριτοβάθμια εκπαίδευση σε ποσοστό (45,5%) χρησιμοποιούν από δύο έως πέντε χρόνια το διαδίκτυο ενώ σε ποσοστό (36,4%) από πέντε έως δέκα χρόνια. Συνοπτικά θα λέγαμε πως όσο αυξάνεται το μορφωτικό επίπεδο τόσο αυξάνεται και η χρονική διάρκεια χρήσης.

### Σχήμα 1.

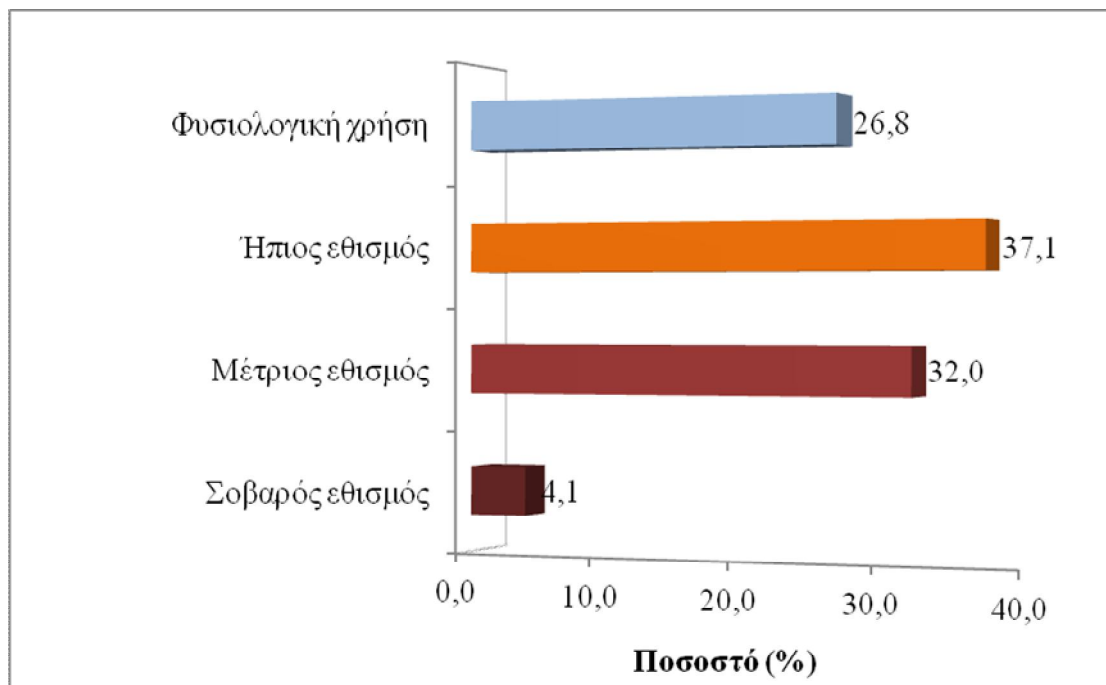
Τρόπος σύνδεσης στο διαδίκτυο (πολλαπλή επιλογή)



Στο παραπάνω γράφημα παρουσιάζεται βάσει ποσοστών ο τρόπος με τον οποίο συνδέονται οι συμμετέχοντες στο διαδίκτυο. Η συντριπτική πλειοψηφία αυτών (72,9%) διαθέτει σύνδεση ADSL, ενώ ελάχιστοι (μόλις το 8,1%) χρησιμοποιούν τη σύνδεση τρίτου. Το 13,1% των ερωτηθέντων συνδέεται στο διαδίκτυο μέσω κινητού τηλεφώνου και αντίστοιχο είναι το ποσοστό εκείνων που επισκέπτονται net café προκειμένου να συνδεθούν.

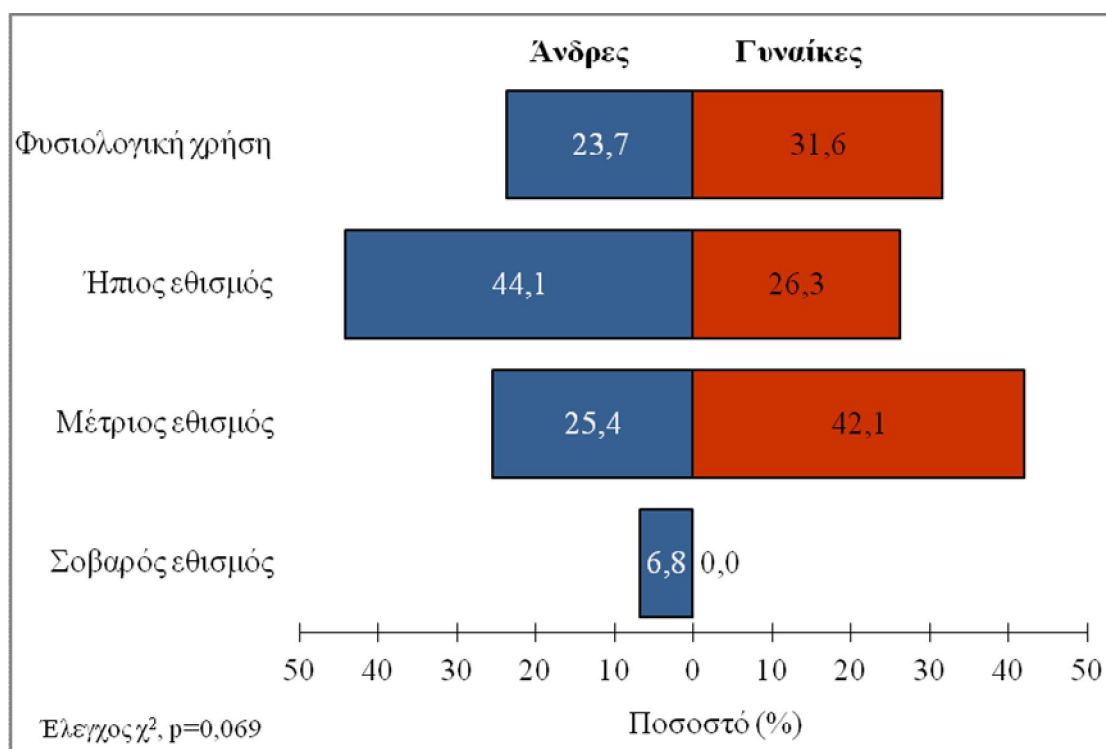
## 8. 1.2 Εθισμός χρήσης διαδικτύου – ερωτηματολόγιο ΙΑΤ.

**Σχήμα 2.** Επιπολασμός εθισμού στο διαδίκτυο σύμφωνα με την αξιολόγηση της συνολικής βαθμολογίας του ερωτηματολογίου ΙΑΤ.



Στο παραπάνω γράφημα αναπαρίσταται σε ποσοστά ο βαθμός και το είδος εθισμού, με βάση το σύνολο των απαντήσεων των συμμετεχόντων. Το 26,8% των ερωτηθέντων παρατηρούμε πως χρησιμοποιεί σε φυσιολογικό βαθμό το διαδίκτυο. Το μεγαλύτερο ποσοστό (37,1%) διακρίνουμε πως εμφανίζει ήπιας μορφής εθισμό, με βάση τις απαντήσεις, ενώ το 32% μέτριο εθισμό. Το μικρότερο ποσοστό (4,1%) φαίνεται να αντιμετωπίζει σοβαρό πρόβλημα εθισμού.

**Σχήμα 3.** Επιπολασμός εθισμού στο διαδίκτυο σύμφωνα με την αξιολόγηση της συνολικής βαθμολογίας του ερωτηματολογίου IAT, ως προς το φύλο των συμμετεχόντων.



Παρατηρούμε στο παραπάνω γράφημα το είδος του εθισμού και τα ποσοστά ανάλογα με το φύλο. Είναι άξιο αναφοράς πως σοβαρό εθισμό φαίνεται να έχουν οι άνδρες σε ποσοστό (6,8%), ενώ σύμφωνα με τις απαντήσεις καμία γυναίκα δεν αντιμετωπίζει πρόβλημα σοβαρού εθισμού από το διαδίκτυο. Το μεγαλύτερο ποσοστό των γυναικών (42,1%) εμφανίζει μέτριας μορφής εθισμό, όπως και το 25,4% των ανδρών. Το 44,1% των αντρών, το μεγαλύτερο δηλαδή ποσοστό αυτών και το 26,3% των γυναικών εμφανίζουν ήπιας μορφής εθισμό. Τέλος, φυσιολογική χρήση του διαδικτύου κάνει το 23,7% των ανδρών και το 31,6% των γυναικών.

**Πίνακας 8.** Επιπολασμός εθισμού στο διαδίκτυο σύμφωνα με την αξιολόγηση της συνολικής βαθμολογίας του ερωτηματολογίου IAT, ως προς την ηλικία των συμμετεχόντων.

Ηλικία, χρόνια
----------------

	13-18	19-30	31-40	41-50	
	Ποσοστό (%)				P-value
<b>Φυσιολογική χρήση</b>	4,8	25,5	44,4	45,5	<0,001
<b>Ήπιος εθισμός</b>	38,1	36,2	38,9	36,4	
<b>Μέτριος εθισμός</b>	42,9	36,2	16,7	18,2	
<b>Σοβαρός εθισμός</b>	14,3	2,1	-	-	

Έλεγχος  $\chi^2$  (linear-by-linear association)

Στον παραπάνω πίνακα παρουσιάζεται βάσει ποσοστών το είδος του εθισμού ως προς την ηλικία των συμμετεχόντων. Λαμβάνοντας υπόψη τις απαντήσεις που δόθηκαν, οι μικρότερες ηλικίες (13-18) στην πλειοψηφία τους εμφανίζουν μέτριας μορφής εθισμό (42,9% των ερωτηθέντων) και ήπιας μορφής εθισμό (38,1% αυτών). Το ίδιο συμβαίνει και με τους συμμετέχοντες ηλικίας 19-30 ετών, με ποσοστό 36,2% και στις δύο περιπτώσεις. Σημαντικό ωστόσο ποσοστό (14,3%) των μικρότερων ηλικιών παρουσιάζει σοβαρή εθιστική συμπεριφορά. Οι μεγαλύτερες ηλικίες 31-40 και 41-50 ετών φαίνεται πως ως επί το πλείστον (44,4% και 45,5% αντίστοιχα) κάνουν φυσιολογική χρήση του διαδικτύου ενώ ένα επίσης αρκετά μεγάλο ποσοστό αυτών των ηλικιών (38,9% και 36,4%) παρουσιάζει ήπια εθιστική συμπεριφορά.

**Πίνακας 9.** Επιπολασμός εθισμού στο διαδίκτυο σύμφωνα με την αξιολόγηση της συνολικής βαθμολογίας του ερωτηματολογίου IAT, ως προς την εκπαίδευση των συμμετεχόντων.

	Εκπαίδευση				P-value
	δημοτικό	γυμνάσιο	λύκειο	ανώτατη	
	Ποσοστό (%)				
<b>Φυσιολογική χρήση</b>	100,0	12,5	27,8	29,5	0,592
<b>Ήπιος εθισμός</b>	-	43,8	41,7	31,8	
<b>Μέτριος εθισμός</b>	-	31,3	27,8	36,4	
<b>Σοβαρός εθισμός</b>	-	12,5	2,8	2,3	



Έλεγχος  $\chi^2$  (linear-by-linear association)

Στον παραπάνω πίνακα παρουσιάζεται ο εθισμός ανάλογα με το μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων. Εκείνοι που έχουν χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο, όπως παρατηρούμε χρησιμοποιούν σε φυσιολογικό βαθμό το διαδίκτυο. Το μεγαλύτερο ποσοστό σοβαρού εθισμού παρατηρείται στα άτομα που φοιτούν ή είναι απόφοιτοι γυμνασίου (12,5%), ενώ όσο αυξάνεται το μορφωτικό επίπεδο, μειώνεται το ποσοστό σοβαρού εθισμού.

### 8.1.3 Χαρακτηριστικά της χρήσης του διαδικτύου ως προς το βαθμό εθισμού.

**Πίνακας 10.** Χρήση δικτυακών τόπων ως προς τις κατηγορίες εθισμού στο διαδίκτυο σύμφωνα με την αξιολόγηση της συνολικής βαθμολογίας του ερωτηματολογίου IAT.

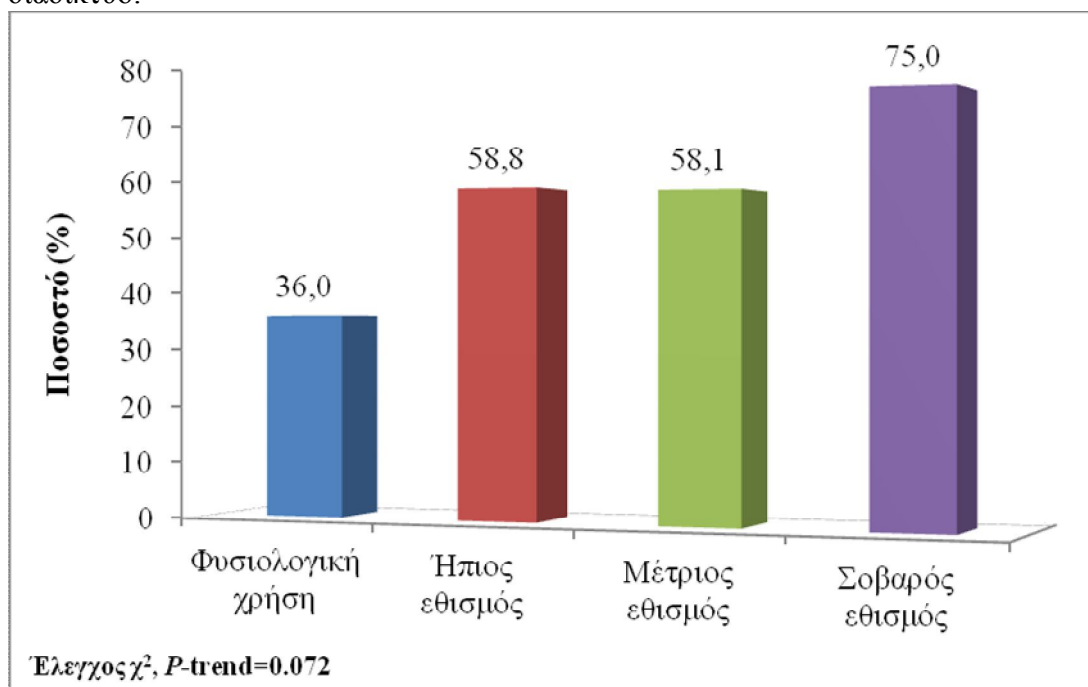
	Εθισμός				P-value
	Φυσιολογική χρήση	Ήπιος	Μέτριος	Σοβαρός	
	Ποσοστό (%)				
Chat rooms	15,4	27,8	38,7	50,0	<b>0,032</b>
Διαδικτυακά παιχνίδια	15,4	19,4	41,9	75,0	<b>0,003</b>
Blogs, Social Network (κοινωνικά δίκτυα)	38,5	38,9	51,6	75,0	0,139
Instant Messengers	7,7	13,9	19,4	50,0	<b>0,051</b>
Χρήση ιστοσελίδων πορνογραφικού περιεχομένου	7,7	11,1	9,7	50,0	0,190
Κατέβασμα οπτικοακουστικού υλικού	26,9	19,4	32,3	75,0	0,157
Αναζήτηση πληροφοριών	76,9	58,3	48,4	50,0	<b>0,035</b>

Έλεγχος  $\chi^2$  (linear-by-linear association)

Σε αυτόν τον πίνακα παρατηρούμε τους διαδικτυακούς τόπους που επισκέπτονται οι συμμετέχοντες ανάλογα με το είδος του εθισμού τους. Οι ερωτώμενοι που χρησιμοποιούν σε φυσιολογικό βαθμό το διαδίκτυο, κατά 76,9%

αναζητούν πληροφορίες και ακολουθεί η χρήση κοινωνικών δικτύων (38,5%). Οι δύο αυτές επιλογές είναι πρώτες σε ποσοστά και στους χρήστες με ήπιας μορφής εθισμό, με 58,3% και 38,9% αντίστοιχα. Στις περιπτώσεις του μέτριου και σοβαρού εθισμού, όμως, διαφοροποιούνται οι προτιμήσεις. Όσον αφορά στους χρήστες με μέτρια εθιστική συμπεριφορά, πρώτη σε ποσοστά είναι η χρήση κοινωνικών δικτύων (51,6%), ενώ στους χρήστες με σοβαρό εθισμό φαίνεται πως δεν υπάρχει συγκεκριμένη προτίμηση, καθώς τα ποσοστά είναι πολύ υψηλά σε όλους τους διαδικτυακούς τόπους.

**Σχήμα 4.** Χρήση διαδικτυακών παιχνιδιών ως προς τις κατηγορίες εθισμού στο διαδίκτυο.



50 άτομα δηλώνουν ότι παίζουν παιχνίδια ή 53,2%

**Πίνακας 11.** Χρήση συγκεκριμένων διαδικτυακών παιχνιδιών ως προς τις κατηγορίες εθισμού στο διαδίκτυο.

	Εθισμός				P-value
	Φυσιολογική χρήση	Ήπιος	Μέτριος	Σοβαρός	
	Ποσοστό (%)				
Everquest	-	-	5,6	-	0,391

Lineage	11,1	4,8	-	33,3	0,933
WOW	11,1	4,8	16,7	33,3	0,243
Travian	-	4,8	5,6	33,3	0,130
Second life	-	-	-	-	-
Counter strike	-	33,3	16,7	66,7	0,163
Diablo	11,1	-	11,1	-	0,933
Aion	-	4,8	11,1	-	0,424
The west	-	9,5	-	33,3	0,424
Άλλο παιχνίδι	77,8	47,6	55,6	66,7	0,603

Έλεγχος  $\chi^2$  (linear-by-linear association)

«Άλλα παιχνίδια» του πίνακα 11.

Grepolis, poker, tetris, dod games, φάρμα, farmerama, friv, τάβλι, αυτοκίνητα, call of duty, LOL, πασιεντζα, café world, ikarion

Όπως παρατηρούμε στον παραπάνω πίνακα, υπάρχει πληθώρα διαδικτυακών παιχνιδιών, με τα οποία ασχολείται ένας χρήστης. Επίσης, όσο η εθιστική συμπεριφορά αυξάνεται, τόσο αυξάνεται ο αριθμός των παιχνιδιών και το ποσοστό χρήσης αυτών.

**Πίνακας 12.** Χρόνος χρήσης συγκεκριμένων αγαπημένων διαδικτυακών εφαρμογών ως προς τις κατηγορίες εθισμού στο διαδίκτυο.

		Εθισμός				P-value
		Φυσιολογική χρήση	Ήπιος	Μέτριος	Σοβαρός	
		Ποσοστό (%)				
αγαπημένη εφαρμογή	λιγότερο από 1 χρόνο	20,0	45,7	31,4	2,9	0,830
	1 έως 5 χρόνια	24,0	86,0	34,0	6,0	
	περισσότερα 6 χρόνια	40,0	-	60,0	-	
ημ	λιγότερο από 1 χρόνο	22,2	40,0	35,6	2,2	

	1 έως 5 χρόνια	16,7	38,9	36,1	8,3	0,222
	περισσότερα 6 χρόνια	-	-	100,0	-	

Έλεγχος  $\chi^2$  (linear-by-linear association)

Στον παραπάνω πίνακα παρατηρούμε πως η πλειοψηφία των συμμετεχόντων χρησιμοποιούν την πρώτη αγαπημένη τους εφαρμογή από ένα έως πέντε χρόνια και το 60% των ατόμων με μέτρια εθιστική συμπεριφορά, περισσότερα από έξι χρόνια. Κάτι αντίστοιχο ισχύει και με το χρόνο χρήσης της δεύτερης αγαπημένης εφαρμογής.

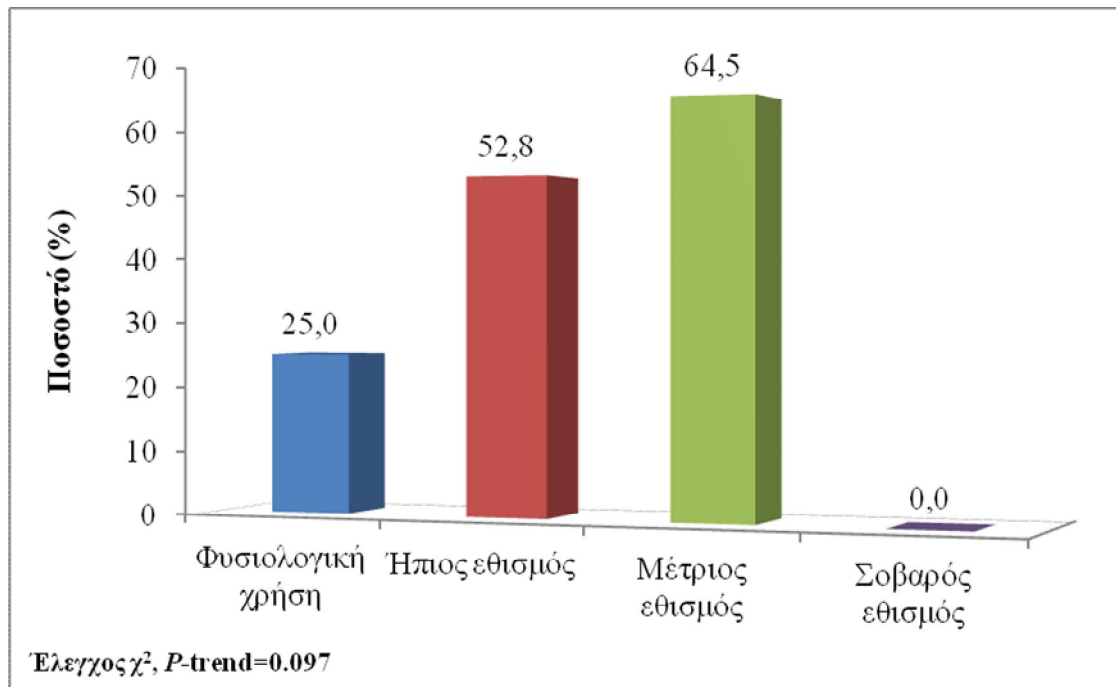
**Πίνακας 13.** Χρόνος χρήσης συγκεκριμένων αγαπημένων διαδικτυακών εφαρμογών στη διάρκεια μιας ημέρας, ως προς τις κατηγορίες εθισμού στο διαδίκτυο.

		Εθισμός				P-value
		Φυσιολογική χρήση	Ήπιος	Μέτριος	Σοβαρός	
		Ποσοστό (%)				
Μια ημέρα της εβδομάδας	λιγότερο από 1 ώρα	46,2	38,5	15,4	-	
	1 έως 2 ώρες	16,2	54,1	27,0	2,7	<0,001
	περισσότερες από 2	16,1	19,4	54,8	9,7	
Μία ημέρα του Σ/Κ	λιγότερο από 1 ώρα	37,0	44,4	14,8	3,7	
	1 έως 2 ώρες	27,0	45,9	27,0	-	<0,001
	περισσότερες από 2	6,9	24,1	58,6	10,3	

Έλεγχος  $\chi^2$  (linear-by-linear association)

Στον πίνακα 13 παρατηρούμε πως τόσο σε μια ημέρα της εβδομάδας, όσο και σε μια ημέρα του Σ/Κ, οι πλειοψηφία εκείνων που κάνουν φυσιολογική χρήση του διαδικτύου, ασχολούνται με τις αγαπημένες τους διαδικτυακές εφαρμογές λιγότερο από μία ώρα. Επίσης, διακρίνουμε πως όσο η εθιστική συμπεριφορά γίνεται πιο έντονη τόσο οι ώρες χρήσης του διαδικτύου σε μια μέρα αυξάνονται.

**Σχήμα 5.** Συχνότητα ερωτώμενων που προσπάθησαν για λιγότερη χρήση του διαδικτύου ως προς τις κατηγορίες εθισμού τους στο διαδίκτυο.



45 άτομα προσπάθησαν για λιγότερη χρήση ή 47,4%

Το 47,4% των συμμετεχόντων στην έρευνα έκαναν προσπάθεια για λιγότερη χρήση του διαδικτύου. Η μεγαλύτερη προσπάθεια έγινε από τα άτομα με μέτριο εθισμό (64,5%) και ακολουθούν με 52,8% τα άτομα με ήπιο εθισμό. Όσοι εμφανίζουν σοβαρή εθιστική συμπεριφορά δεν έχουν κάνει καμία προσπάθεια να μειώσουν τη χρονική διάρκεια ενασχόλησής τους με το διαδίκτυο.

**Πίνακας 14.** Συχνότητα ερωτώμενων που προσπάθησαν σε διαβαθμισμένη λιγότερη χρήση του διαδικτύου ως προς τις κατηγορίες εθισμού τους στο διαδίκτυο.

	Εθισμός				P-value
	Φυσιολογική χρήση	Ήπιος	Μέτριος	Σοβαρός	
<b>Λιγότερη χρήση:</b>	Ποσοστό (%)				
Καθόλου ή ελάχιστες φορές	66,7	38,5	37,5	-	
Αρκετές ή πολλές φορές	33,3	53,8	43,8	-	0,294
Συνεχώς	-	7,7	18,8	-	

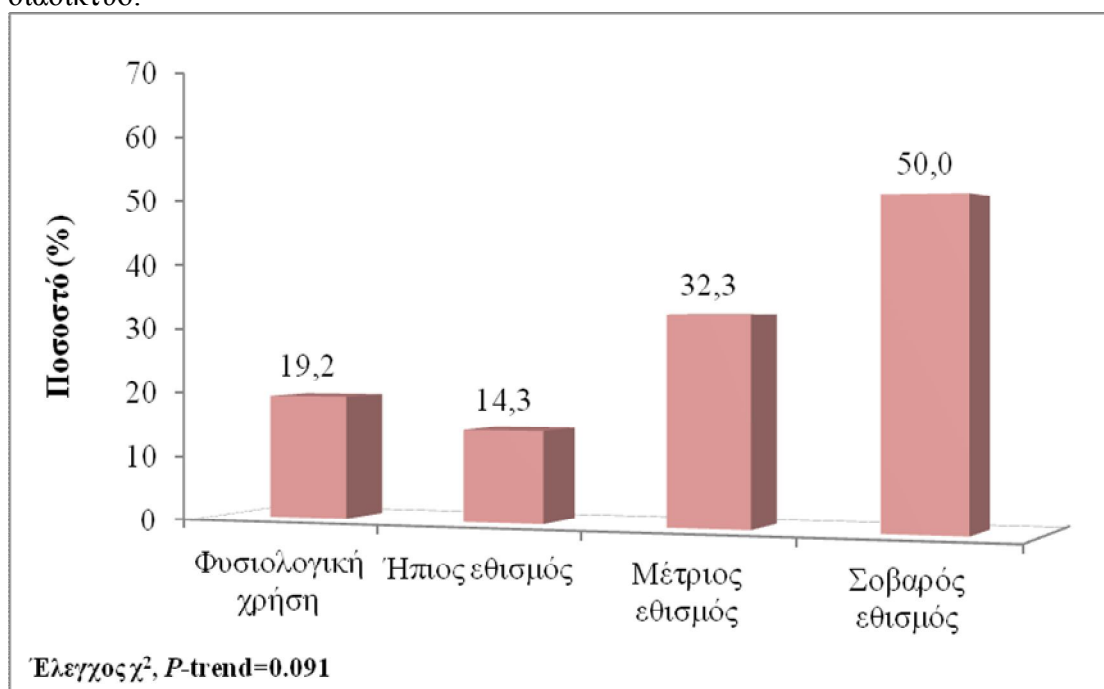
Έλεγχος  $\chi^2$  (linear-by-linear association)

Στον παραπάνω πίνακα διακρίνουμε πως αρκετοί από τους συμμετέχοντες που εμφανίζουν ήπιο και μέτριο εθισμό, έχουν προσπαθήσει αρκετές έως πολλές φορές να

ελαττώσουν τη χρήση του διαδικτύου. Ακόμη, παρατηρούμε πως σημαντικό ποσοστό (33,3%) όσων κάνουν φυσιολογική χρήση του διαδικτύου, έχουν προσπαθήσει αρκετές ή πολλές φορές να μειώσουν το χρόνο ενασχόλησής τους με το διαδίκτυο. Παρόλα αυτά, τα άτομα με σοβαρό εθισμό δεν έκαναν καμία προσπάθεια να ελαττώσουν την ενασχόλησή τους με το διαδίκτυο.

*Συνέπειες στη ζωή από τη χρήση του διαδικτύου, επίδραση των διαπροσωπικών σχέσεων και του τρόπου επικοινωνίας, ως προς το βαθμό εθισμού.*

**Σχήμα 6.** Συχνότητα ερωτώμενων που απειλήθηκαν, εκφοβήθηκαν ή δέχθηκαν λεκτική επίθεση μέσω διαδικτύου, ως προς τις κατηγορίες εθισμού τους στο διαδίκτυο.



22 άτομα δήλωσαν τις παραπάνω συνέπειες ή 22,9%

Στον παραπάνω πίνακα βλέπουμε πως σε όσους ερωτώμενους παρατηρήθηκε ύπαρξη σοβαρού εθισμού είναι αυξημένη και η συχνότητα που δέχτηκαν απειλές, εκφοβήθηκαν ή δέχτηκαν λεκτική επίθεση (50% αυτών). Ακόμη, το 32,3% των χρηστών με μέτριο εθισμό έχει βρεθεί αντιμέτωπο με απειλές, εκφοβισμό ή λεκτική βία.

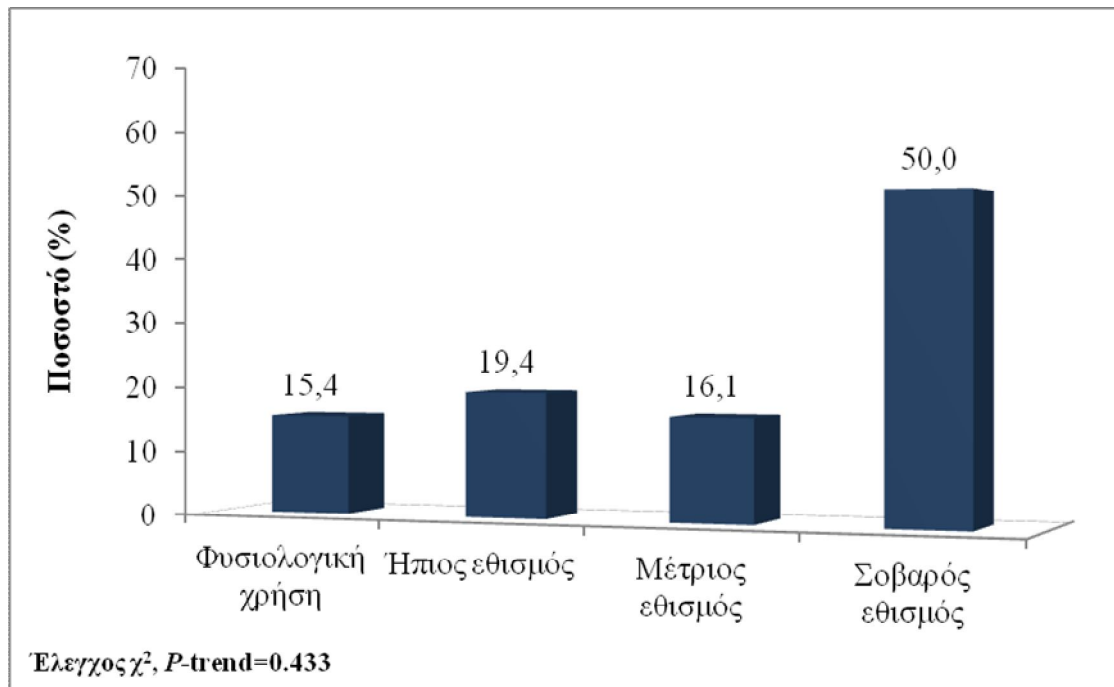
**Πίνακας 17.** Δικτυακοί τόποι που βρίσκονταν οι ερωτώμενοι όταν απειλήθηκαν, εκφοβήθηκαν ή δέχθηκαν λεκτική επίθεση μέσω διαδικτύου, ως προς τις κατηγορίες εθισμού στο διαδίκτυο.

	Εθισμός				P-value
	Φυσιολογική χρήση	Ήπιος	Μέτριος	Σοβαρός	
	Ποσοστό (%)				
Chat rooms	40,0	16,7	50,0	-	0,952
Διαδικτυακά παιχνίδια	-	16,7	-	-	0,671
Blogs, Social Network (κοινωνικά δίκτυα)	60,0	33,3	40,0	100,0	0,758
Instant Messengers	-	16,7	30,0	-	0,402
Χρήση ιστοσελίδων πορνογραφικού περιεχομένου	-	-	-	-	-
Κατέβασμα οπτικοακουστικού υλικού	-	-	-	-	-
Αναζήτηση πληροφοριών	-	16,7	-	-	0,671

*Έλεγχος  $\chi^2$  (linear-by-linear association)*

Στον πίνακα 17 παρατηρούμε πως οι περισσότεροι χρήστες «βρίσκονταν» στα κοινωνικά δίκτυα (social network) όταν απειλήθηκαν, εκφοβήθηκαν ή δέχτηκαν λεκτική επίθεση μέσω διαδικτύου, ανάμεσα σε αυτούς και το 100% των ερωτηθέντων με σοβαρό εθισμό. Από τον πίνακα συμπεραίνουμε επίσης πως οι συνηθέστεροι διαδικτυακοί τόποι όπου απειλήθηκαν, εκφοβήθηκαν ή δέχτηκαν λεκτική επίθεση είναι εκείνοι που χρησιμοποιούνται για ανταλλαγή μηνυμάτων και επικοινωνία (chat rooms, social network).

**Σχήμα 7.** Συχνότητα ερωτώμενων που απείλησαν, εκφόβησαν ή εξέφρασαν λεκτική επίθεση μέσω διαδικτύου, ως προς τις κατηγορίες εθισμού τους στο διαδίκτυο.



18 άτομα δήλωσαν τα παραπάνω ή 18,6%

Στον παραπάνω πίνακα βλέπουμε πως σε όσους ερωτώμενους παρατηρήθηκε ύπαρξη σοβαρού εθισμού είναι αυξημένη και η συχνότητα που απείλησαν, εκφόβησαν ή εξέφρασαν λεκτική επίθεση μέσω διαδικτύου (50%).

**Πίνακας 18.** Σύγκριση δικτυακών τόπων που βρίσκονταν οι ερωτώμενοι όταν απείλησαν, εκφόβησαν ή εξέφρασαν λεκτική επίθεση μέσω διαδικτύου, ως προς τις κατηγορίες εθισμού στο διαδίκτυο..

	Εθισμός				P-value
	Φυσιολογική χρήση	Ήπιος	Μέτριος	Σοβαρός	
	Ποσοστό (%)				
Chat rooms	25,0	30,0	25,0	-	
Διαδικτυακά παιχνίδια	-	100,0	-	-	0,192
Blogs, Social Network (κοινωνικά δίκτυα)	25,0	12,5	37,5	25,0	

Έλεγχος  $\chi^2$  (linear-by-linear association)

Στον παραπάνω πίνακα παρατηρούμε πως οι συμμετέχοντες που έχουν απειλήσει, εκφοβίσει ή έχουν εκφράσει λεκτική επίθεση μέσω διαδικτύου, ανεξαρτήτως κατηγορίας εθισμού, το έκαναν στα πλαίσια της χρήσης κοινωνικών



δικτύων (social network). Όσοι ερωτώμενοι εμφανίζουν «σημάδια» ήπιας μορφής εθισμού, έχουν απειλήσει, εκφοβίσει ή έχουν εκφράσει λεκτική επίθεση σε chat rooms, σε διαδικτυακά παιχνίδια και σε κοινωνικά δίκτυα. Από την άλλη, οι ερωτώμενοι με σοβαρής μορφής εθισμό, το έχουν κάνει μόνο κατά τη διάρκεια χρήσης κοινωνικών δικτύων.

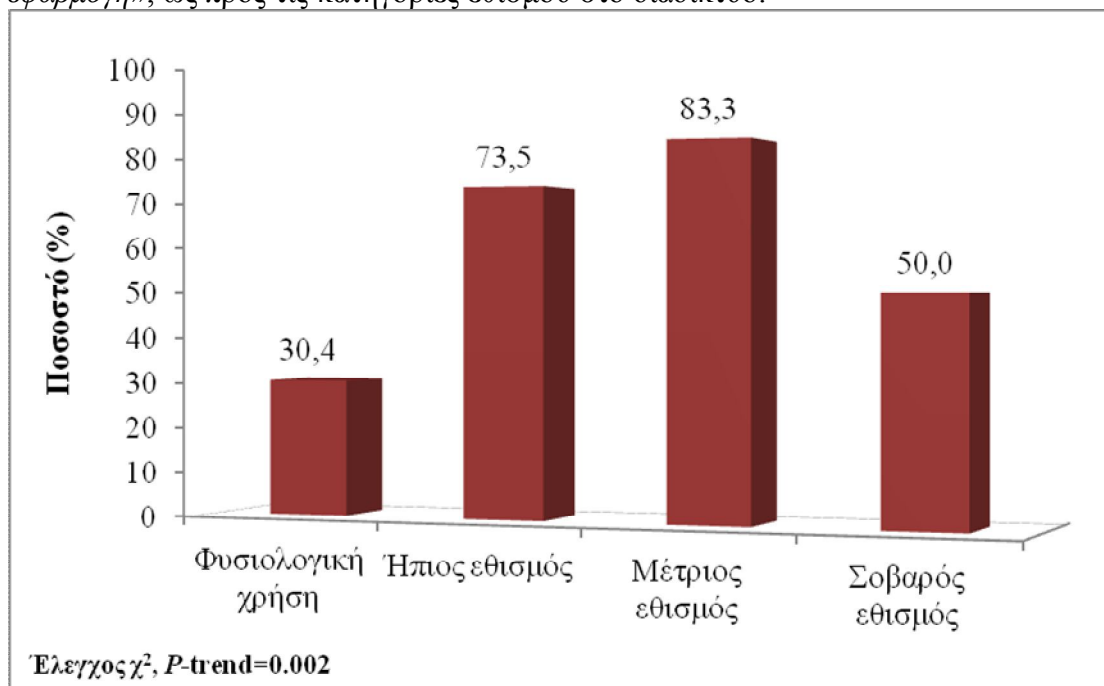
**Πίνακας 19.** Συχνότητα ερωτώμενων που περνούν τον περισσότερο ελεύθερο χρόνο τους έξω από το διαδίκτυο με συγκεκριμένα πρόσωπα, ως προς τις κατηγορίες εθισμού στο διαδίκτυο.

	Εθισμός				P-value
	Φυσιολογική χρήση	Ήπιος	Μέτριος	Σοβαρός	
	Ποσοστό (%)				
Σύντροφος	54,2	61,1	32,3	25,0	<b>0,047</b>
Φίλος/η	25,0	50,0	61,3	75,0	<b>0,005</b>
Αδερφός/ή	8,3	2,8	9,7	-	0,979
Πατέρας/μητέρα	16,7	5,6	6,5	25,0	0,560

*Έλεγχος  $\chi^2$  (linear-by-linear association)*

Στον πίνακα 19 παρατηρούμε πως οι ερωτηθέντες στο σύνολό τους περνούν τον περισσότερο ελεύθερο χρόνο τους με τον/την σύντροφό τους και με τον/την φίλο/φίλη τους. Ελάχιστα είναι τα ποσοστά εκείνων που «μοιράζονται» τον ελεύθερο χρόνο τους με μέλη της οικογένειάς τους και πολύ περισσότερο με τον αδερφό/ή τους.

**Σχήμα 8.** Συχνότητα ερωτώμενων που δηλώνουν ότι «ο άνθρωπος που περνούν τον περισσότερο ελεύθερο χρόνο τους μπαίνει επίσης στη αγαπημένη τους διαδικτυακή εφαρμογή», ως προς τις κατηγορίες εθισμού στο διαδίκτυο.



59 άτομα δήλωσαν τα παραπάνω ή 64,8%

Στο παραπάνω σχήμα διακρίνουμε πως το 83,3% όσων εμφανίζουν μέτρια εθιστική συμπεριφορά, απάντησε πως «ο άνθρωπος που περνούν τον περισσότερο ελεύθερο χρόνο τους μπαίνει επίσης στην αγαπημένη τους διαδικτυακή εφαρμογή». Το μικρότερο ποσοστό θετικής απάντησης (30,4%) δόθηκε από τα άτομα που χρησιμοποιούν σε φυσιολογικό βαθμό το διαδίκτυο.

**Πίνακας 20.** Συχνότητα ερωτώμενων και χρόνος την εβδομάδα που περνούν τον ελεύθερο χρόνο τους με το άνθρωπο που είναι μαζί περισσότερο, ως προς τις κατηγορίες εθισμού στο διαδίκτυο.

Χρόνος:	Εθισμός				P-value
	Φυσιολογική χρήση	Ήπιος	Μέτριος	Σοβαρός	
λιγότερο από 1 ώρα	8,0	5,6	3,2	-	0,511
1 έως 2 ώρες	16,0	19,4	22,6	-	
περισσότερες από 2	76,0	75,0	74,2	100,0	

Έλεγχος  $\chi^2$  (linear-by-linear association)

Σε αυτόν τον πίνακα παρατηρούμε πως στην συντριπτική πλειοψηφία τους οι ερωτώμενοι περνούν περισσότερες από δύο ώρες του ελεύθερού τους χρόνου, με τον άνθρωπο που είναι μαζί περισσότερο. Σημαντικό είναι το γεγονός πως όλοι οι συμμετέχοντες, με σοβαρό εθισμό, περνούν περισσότερες από δύο ώρες την εβδομάδα με τον άνθρωπο που είναι μαζί περισσότερο, σε σχέση με αυτούς που κάνουν φυσιολογική χρήση του διαδικτύου.

**Πίνακας 21.** Συχνότητα ερωτώμενων και χρόνος το Σ/Κ που περνούν τον ελεύθερο χρόνο τους με τον άνθρωπο που είναι μαζί περισσότερο, ως προς τις κατηγορίες εθισμού στο διαδίκτυο.

Χρόνος:	Εθισμός				P-value
	Φυσιολογική χρήση	Ήπιος	Μέτριος	Σοβαρός	
	Ποσοστό (%)				
λιγότερο από 1 ώρα	-	5,6	3,2	-	
1 έως 2 ώρες	24,0	25,0	32,3	50,0	0,250
περισσότερες από 2	76,0	69,4	64,5	50,0	

*Ελεγχος  $\chi^2$  (linear-by-linear association)*

Στον παραπάνω πίνακα παρατηρούμε πως ελάχιστο ποσοστό των χρηστών περνάει λιγότερο από μία ώρα το Σ/Κ με τον άνθρωπο που είναι μαζί περισσότερο. Από μία έως δύο ώρες αφιερώνει στις συναναστροφές του, με τον άνθρωπο που είναι μαζί περισσότερο, σημαντικό ποσοστό των συμμετεχόντων όλων των κατηγοριών εθισμού (το 50% εκείνων με σοβαρό εθισμό). Τα ποσοστά αυτών που περνούν περισσότερες από δύο ώρες είναι αρκετά υψηλά σε όλες τις κατηγορίες, αν και όσο αυξάνεται ο βαθμός εθισμού, μειώνονται τα ποσοστά.

## Κεφάλαιο 9<sup>ο</sup>: Κοινωνικό προφίλ συμμετεχόντων

### 9.1 Κοινωνικό προφίλ

Στον πίνακα 1 της έρευνάς μας, όσον αφορά στα κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων παρουσιάζεται ο αριθμός των ανδρών της έρευνας, τα οποία είναι το 62% και οι οποίοι υπερέχουν σε σχέση με τις γυναίκες που αποτελούν το 38%. Στη συνέχεια στον πίνακα 2 παρατηρούμε πως οι περισσότεροι ερωτώμενοι ανήκουν στην ηλικιακή κατηγορία 19-30 ετών και οι λιγότεροι στην ηλικιακή κατηγορία 41-50 ετών.

Όσον αφορά στο μορφωτικό επίπεδο των ερωτώμενων, ο μεγαλύτερος αριθμός αυτών (44 στους 100) είναι απόφοιτοι κάποιου ανώτατου εκπαιδευτικού ιδρύματος, ενώ μόλις 2 στον αριθμό είναι οι συμμετέχοντες που έχουν τελειώσει απλά το δημοτικό σχολείο. Η συντριπτική πλειοψηφία του δείγματος (98%) έχουν φοιτήσει ή είναι απόφοιτοι της δευτεροβάθμιας και τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Παρά το αρκετά υψηλό μορφωτικό επίπεδο δεν υπάρχει συσχέτιση με την εργασία. Μόνο το 20% των ερωτηθέντων έχει σταθερή εργασία, έναντι του 43%, το οποίο εργάζεται περιστασιακά. Αντίστοιχο ποσοστό (43%) αποτελούν οι άνεργοι και οι μαθητές στο σύνολό τους.

Στην ανάλυση της έρευνας μας όπως προκύπτει από τα δεδομένα η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (44%) χρησιμοποιεί το διαδίκτυο από δύο έως πέντε χρόνια. Τα άτομα, τα οποία βάσει των απαντήσεών τους εμφανίζουν σοβαρή εθιστική συμπεριφορά (6,8% του συνόλου) είναι άντρες, ανήκουν στις μικρότερες ηλικιακές ομάδες (13-30 ετών) και είναι απόφοιτοι γυμνασίου. Σε αντίθεση με αυτούς, τα άτομα, τα οποία χρησιμοποιούν σε φυσιολογικό βαθμό το διαδίκτυο είναι ως επί το πλείστον γυναίκες, μεγαλύτερης ηλικίας (31-50 ετών).

Όσοι εμφανίζουν σοβαρή εθιστική συμπεριφορά, επισκέπτονται αρκετούς διαδικτυακούς τόπους σε σχέση με εκείνους που κάνουν φυσιολογική χρήση και αναζητούν κυρίως πληροφορίες. Οι διαδικτυακοί τόποι όμως που εμφανίζουν τα υψηλότερα ποσοστά είναι εκείνοι των κοινωνικών δικτύων (facebook...). Οι περισσότεροι από τους ερωτώμενους έχουν κάνει προσπάθεια κάποια στιγμή στη ζωή τους να ελαττώσουν τη χρήση του διαδικτύου ακόμη και αν το χρησιμοποιούν σε φυσιολογικό βαθμό. Ωστόσο, εκείνοι που μέσα από την έρευνα φαίνεται να ανήκουν

στους σοβαρά εθισμένους, δεν έχουν προσπαθήσει ούτε μία φορά να μειώσουν τη χρήση του διαδικτύου.

Παρά την ύπαρξη εθιστικής συμπεριφοράς, βάσει των απαντήσεων, φαίνεται πως οι προσωπικές σχέσεις των συμμετεχόντων δεν έχουν επηρεαστεί ιδιαίτερα. Οι περισσότεροι από αυτούς προτιμούν να περνούν τον ελεύθερο χρόνο τους, ο οποίος αντιστοιχεί σε περισσότερες από δύο ώρες μιας ημέρας, με το σύντροφο ή το φίλο τους, ο οποίος δεν είναι απαραίτητο να χρησιμοποιεί την αγαπημένη εφαρμογή του ερωτώμενου. Τέλος, κάποιες από τις επιπτώσεις της χρήσης του διαδικτύου και πιο συγκεκριμένα των ηλεκτρονικών κοινωνικών δικτύων, καθώς εκεί εμφανίζονται τα μεγαλύτερα ποσοστά, είναι η ύπαρξη φαινομένου εκφοβισμού, απειλής ή λεκτικής επίθεσης. Το 22,9% των ερωτώμενων έχει πέσει θύμα εκφοβισμού, απειλής ή λεκτικής επίθεσης μέσω διαδικτύου, ενώ το 18,6% έχει εκφοβίσει απειλήσει ή εκφράσει λεκτική επίθεση.

## 9.2 Υποθέσεις έρευνας

1<sup>η</sup> Υπόθεση:

Τα άτομα χαμηλότερου μορφωτικού επιπέδου αναπτύσσουν σχέση εξάρτησης με τα κοινωνικά δίκτυα.

Από τους παραπάνω πίνακες, παρατηρούμε πως τα άτομα χαμηλότερου μορφωτικού επιπέδου χρησιμοποιούν σε φυσιολογικό βαθμό το διαδίκτυο. Ως προς τη χρήση των κοινωνικών δικτύων, γίνεται εξίσου σε φυσιολογικό βαθμό και δεν υπάρχει υπόνοια εξαρτησιογόνου σχέσης με αυτά. Οπότε συμπεραίνουμε πως η ανάπτυξη σχέσης εξάρτησης με τα κοινωνικά δίκτυα δεν συνδέεται άμεσα με το χαμηλό μορφωτικό επίπεδο.

2<sup>η</sup> Υπόθεση:

Τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας χρησιμοποιούν σε φυσιολογικό βαθμό το διαδίκτυο.

Η συγκεκριμένη υπόθεση επαληθεύεται εν μέρει. Το 45,5% των ατόμων ηλικίας 41-50, κάτι λιγότερο από τους μισούς δηλαδή, χρησιμοποιεί σε φυσιολογικό βαθμό το διαδίκτυο, ενώ το 36,4% εμφανίζει ήπιας μορφής εθισμό. Επιπλέον, κανένας χρήστης αυτής της ηλικίας δεν εμφανίζει σοβαρής μορφής εθισμό.

### 3<sup>η</sup> Υπόθεση

Τα άτομα που κάνουν υπερβολική χρήση των κοινωνικών δικτύων αντιμετωπίζουν αρνητικές συνέπειες στη ζωή τους σε σχέση με εκείνα που κάνουν λιγότερη χρήση.

Σε σχήμα του προηγούμενου κεφαλαίου, φαίνεται βάσει ποσοστών πως όσο μεγαλύτερη είναι η χρήση των κοινωνικών δικτύων, τόσο αυξάνονται οι πιθανότητες εμφάνισης αρνητικών συνεπειών στη ζωή των χρηστών. Οι χρήστες με σοβαρή εθιστική συμπεριφορά έχουν πέσει θύματα εκφοβισμού, έχουν απειληθεί ή έχουν δεχθεί λεκτική επίθεση, στα πλαίσια της χρήσης κοινωνικών δικτύων. Επομένως, η τρίτη υπόθεση εργασίας μας επαληθεύεται.

### 4<sup>η</sup> Υπόθεση:

Τα άτομα που έχουν αναπτύξει σχέση σοβαρού εθισμού με τον υπολογιστή κάνουν μικρότερη προσπάθεια για να ελαττώσουν τη χρήση του.

Σύμφωνα με τους πίνακες, όσοι χρήστες, βάσει των απαντήσεών τους, φαίνεται να έχουν αναπτύξει σχέση σοβαρού εθισμού με τον υπολογιστή απάντησαν πως δεν έχουν προσπαθήσει ούτε μία φορά να ελαττώσουν τη χρήση του διαδικτύου και κατ' επέκταση του υπολογιστή. Η υπόθεσή μας λοιπόν επαληθεύεται.

### 5<sup>η</sup> Υπόθεση:

Οι χρήστες προτιμούν να περάσουν τον ελεύθερο χρόνο τους με κάποιο άλλο πρόσωπο.

Η πέμπτη μας υπόθεση επαληθεύεται καθώς όλα τα άτομα, ανεξαρτήτως κατηγορίας εθισμού, επιλέγουν να περάσουν τον ελεύθερό τους χρόνο εκτός διαδικτύου με κάποιο αγαπημένο πρόσωπο. Επίσης, ο χρόνος που αφιερώνουν σε αυτό το πρόσωπο, οι περισσότεροι από αυτούς είναι περισσότερες από δύο ώρες.

## Κεφάλαιο 10<sup>ο</sup>: Συμπεράσματα έρευνας

### 10.1 Συμπεράσματα

Σύμφωνα με τα παραπάνω στατιστικά αποτελέσματα και λαμβάνοντας υπόψη τα κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά των ερωτώμενων, παρατηρούμε πως το μεγαλύτερο ποσοστό αυτών αποτελείται από άνδρες (62%). Πιθανόν αυτό να οφείλεται στο γεγονός πως οι γυναίκες μεγαλύτερης ηλικίας εκτός του ότι μπορεί να εργάζονται, είναι υπεύθυνες και για τις οικιακές εργασίες, με αποτέλεσμα ο ελεύθερος χρόνος τους να μειώνεται σημαντικά. Επίσης, οι χώροι προσέγγισης των συμμετεχόντων (καφετέριες...), σε μια αγροτική περιοχή, όπως η συγκεκριμένη, απαρτίζονται κυρίως από άνδρες, λόγω της «μεγαλύτερης ελευθερίας» τους σε σχέση με τις γυναίκες. Ακόμη, βάσει ερευνών προκύπτει πως τα αγόρια-άνδρες είναι στον υπολογιστή πιο συχνά από ότι τα κορίτσια-γυναίκες και χαρακτηρίζονται πιο συχνά ως «εξαρτημένα».

Επιπλέον, από τα δεδομένα που έχουμε είναι εμφανές πως στις μικρότερες ηλικιακές ομάδες (13-18 και 19-30) οι συμμετέχοντες είναι περισσότεροι σε σχέση με τις μεγαλύτερες. Αυτό μπορεί να συνέβη διότι οι μεγαλύτερες ηλικίες λόγω της απασχόλησής τους (η συγκεκριμένη περιοχή είναι αγροτική και οι πλειοψηφία των κατοίκων ασχολείται με τη γεωργία), δεν έχουν πολύ ελεύθερο χρόνο να βρεθούν σε κάποια καφετέρια. Αντιθέτως, οι μικρότερες ηλικίες τα απογεύματα συχνάζουν εκεί με τις παρέες τους, γεγονός που εξηγεί το ότι μπορέσαμε να τους προσεγγίσουμε πιο εύκολα και το δείγμα ως επί το πλείστον αποτελείται από αυτούς. Ακόμη ένας λόγος ενδέχεται να είναι το γεγονός πως οι μεγαλύτερες ηλικίες δεν είναι πλήρως εξοικειωμένες με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές σε σύγκριση με τους νέους που έχουν μεγαλώσει με αυτούς.

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων είναι χρόνιοι χρήστες του διαδικτύου και το 4,1% αυτών εμφανίζει συμπτώματα σοβαρού εθισμού και αποτελείται μόνο άνδρες. Αντιθέτως, ο γυναικείος πληθυσμός του δείγματος κάνει φυσιολογική χρήση ή έχει ήπια εθιστική συμπεριφορά. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός πως οι άντρες αποτελούν μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος και χρησιμοποιούν περισσότερο το διαδίκτυο. Ο εξαρτημένος χρήστης, δηλαδή, είναι άντρας, 13-18 ετών, απόφοιτος Γυμνασίου και χρησιμοποιεί κάποια χρόνια το διαδίκτυο. Παρά την

υπερβολική χρήση του διαδικτύου όμως δεν έχει κάνει ποτέ προσπάθεια να την ελαττώσει.

Οι διαδικτυακοί τόποι που συνηθίζουν να επισκέπτονται οι ερωτώμενοι, εκτός από την αναζήτηση πληροφοριών, είναι και τα διάφορα κοινωνικά δίκτυα, γεγονός που δεν επηρεάζεται από τη φυσιολογική ή μη χρήση του διαδικτύου. Τα κοινωνικά δίκτυα είναι τα αγαπημένα και των χρηστών με σοβαρό εθισμό, παρόλο που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για πολλούς λόγους. Το γεγονός πως τα κοινωνικά δίκτυα (facebook) κατέχουν υψηλή θέση στις προτιμήσεις των ατόμων του δείγματος, ίσως οφείλεται στο ότι πλέον είναι πολύ διαδεδομένη η χρήση τους και η επικοινωνία των ανθρώπων, μέσω αυτών. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός πως ανεξαρτήτως ηλικίας, οι χρήστες επισκέπτονται ιστοσελίδες πορνογραφικού περιεχομένου. Αυτό οφείλει να μας ανησυχήσει καθώς ακόμα και ανήλικοι μπορούν χωρίς κανέναν έλεγχο να επισκεφτούν ακατάλληλες ιστοσελίδες και να είναι εκτεθειμένοι στους πολλαπλούς κινδύνους του διαδικτύου. Επομένως, οι γονείς θα πρέπει να φροντίσουν, μέσω φίλτρων, να προστατεύσουν τα παιδιά τους από τους κινδύνους του διαδικτύου, όπως το κάνουν και από τους κινδύνους της ζωής καθημερινά.

Οι απαντήσεις των ερωτήσεων σχετικά με τις συνέπειες της χρήσης του διαδικτύου στη ζωή των χρηστών, εμφανίζουν ποικιλία και διαφοροποιούνται ανάλογα με την κατηγορία εθισμού. Οι απειλές, η λεκτική επίθεση και ο εκφοβισμός είναι φαινόμενα που ο χρήστης καλείται να αντιμετωπίσει στο διαδίκτυο. Το 22,9% των συμμετεχόντων στην έρευνα δήλωσαν πως έχουν πέσει θύματα των παραπάνω, ενώ σε υψηλότερο ποσοστό, αυτό έχει συμβεί στα άτομα με σοβαρό εθισμό. Οι διαδικτυακοί τόποι, όπου εκδηλώνονται τα παραπάνω φαινόμενα είναι ως επί το πλείστον εκείνοι που σχετίζονται με την επικοινωνία, όπως τα chat rooms, τα blogs και τα κοινωνικά δίκτυα (facebook κ.α.). Παρόμοια είναι τα αποτελέσματα και στην ερώτηση «αν οι ίδιοι απείλησαν, επιτέθηκαν λεκτικά ή εκφόβησαν», όπου το 18,6% απάντησαν θετικά. Επομένως, η «ελεύθερη» επικοινωνία, χωρίς έλεγχο, η οποία γίνεται κάποιες φορές και με αγνώστους, κρύβει πολλούς κινδύνους.

Ανεξάρτητα από την ύπαρξη ή όχι εθιστικής συμπεριφοράς, βάσει των απαντήσεων, φαίνεται πως δεν έχουν επηρεαστεί οι διαπροσωπικές σχέσεις των ερωτώμενων. Οι περισσότεροι προτιμούν να περνούν τον ελεύθερο χρόνο τους με το σύντροφο ή κάποιο φιλικό τους πρόσωπο, αντί να ασχολούνται με το διαδίκτυο. Ο χρόνος που αφιερώνει στο αγαπημένο της πρόσωπο, η συντριπτική πλειοψηφία των ερωτώμενων είναι περισσότερες από δύο ώρες την ημέρα, ενώ σημαντικό είναι να



αναφέρουμε πως ακόμη και οι χρήστες με σοβαρό εθισμό δεν παραγκωνίζουν την προσωπική επαφή με αγαπημένα τους πρόσωπα, προκειμένου να βρεθούν περισσότερη ώρα στο διαδίκτυο.

Έτσι λοιπόν, από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων καταλαβαίνουμε πως οι διαπροσωπικές σχέσεις δεν έχουν μεταβληθεί ιδιαίτερος από την ενασχόληση με το διαδίκτυο. Ωστόσο οι κίνδυνοι κατά τη διάρκεια χρήσης του διαδικτύου, όπως οι απειλές ή ακόμα και η αλόγιστη, χωρίς έλεγχο χρήση αυτού, από όλες τις ηλικιακές ομάδες, υπάρχουν. Τέλος, σε αρκετές ερωτήσεις μικρό ποσοστό των ερωτηθέντων παρουσιάζει συμπτώματα εξάρτησης και σοβαρής μορφής εθισμού από το διαδίκτυο.

## **10.2 Ανάγκες για μελλοντική έρευνα**

Οι ανάγκες για έρευνα, που να αφορά στο συγκεκριμένο θέμα, πιστεύουμε πως συνεχώς θα αυξάνονται, καθώς με την πάροδο των χρόνων το διαδίκτυο γίνεται «αναπόσπαστο» κομμάτι της ζωής των περισσότερων, αν όχι όλων των ανθρώπων, ανεξαρτήτως ηλικίας. Επίσης, το γεγονός πως το θέμα είναι αρκετά σύγχρονο και δεν έχει αναπτυχθεί ερευνητικά σε πολύ μεγάλο βαθμό, με αποτέλεσμα η βιβλιογραφία να είναι μην είναι ακόμη ολοκληρωμένη πλήρως, κάνει ακόμη πιο επιτακτική την ανάγκη για μια πιο ολοκληρωμένη έρευνα.

Από την έρευνά μας φάνηκε πως αν και οι επιπτώσεις στη ζωή των ατόμων δεν είναι «καταστροφικές», υπάρχει ένα ποσοστό εξάρτησης από το διαδίκτυο. Παρόλα αυτά, το δείγμα δεν ήταν αντιπροσωπευτικό όλων των ηλικιών, κάτι το οποίο θα προτείναμε να γίνει σε μελλοντική έρευνα. Ακόμη, για μια πιο ολοκληρωμένη διερεύνηση του θέματος και για μια πιο αξιόπιστη διεξαγωγή συμπερασμάτων, καλό θα είναι να υπάρχει ίση αντιπροσώπευση των δύο φύλων.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

1. Φύλο  
Ανδρας       Γυναίκα

2. Ηλικία .....

3. Εκπαιδευτικό επίπεδο:

Δημοτικό	
Γυμνάσιο	
Λύκειο	
Ανώτατη εκπαίδευση	

4. Επαγγελματική αποκατάσταση

Άνεργος	
Περιστασιακά απασχολούμενος	
Σταθερά απασχολούμενος	

5. Πόσο καιρός χρησιμοποιείς το διαδίκτυο;

Λιγότερο από ένα εξάμηνο	
Από ένα εξάμηνο έως ένα χρόνο	
Από ένα έως δύο χρόνια	
Από δύο χρόνια έως πέντε χρόνια	
Από πέντε έως δέκα χρόνια	
Περισσότερο από δέκα χρόνια	

6. Ποιος είναι ο κυριότερος τρόπος που είσαι σε σύνδεση με το διαδίκτυο;

Dial up	
ADSL	
Net café	

Από σύνδεση τρίτου	
Μέσω κινητού τηλεφώνου	

7. Τι χρησιμοποιείς / Πού μπαίνεις κυρίως στο διαδίκτυο;

Chat rooms	
Διαδικτυακά παιχνίδια	
Blogs, Social Network (κοινωνικά δίκτυα)	
Instant Messengers	
Χρήση ιστοσελίδων πορνογραφικού περιεχομένου	
Κατέβασμα οπτικοακουστικού υλικού	
Αναζήτηση πληροφοριών	

8. Παίζεις διαδικτυακά παιχνίδια;

Ναι	
Όχι	

9. Αν ναι, ποιο παιχνίδι παίζεις περισσότερο, ή προτιμάς;

Everquest	
Lineage	
WOW	
Travian	
Second life	
Counter strike	
Diablo	
Aion	

The west	
Άλλο παιχνίδι.....	

10. Πόσο καιρό μπαίνεις (χρησιμοποιείς/ συμμετέχεις) στην πιο αγαπημένη σου διαδικτυακή εφαρμογή;

Λιγότερο από ένα εξάμηνο	
Από ένα εξάμηνο έως ένα χρόνο	
Από ένα έως δύο χρόνια	
Από δύο χρόνια έως πέντε χρόνια	
Από πέντε έως δέκα χρόνια	
Περισσότερο από δέκα χρόνια	

11. Πόσο καιρό μπαίνεις (χρησιμοποιείς/ συμμετέχεις) στη δεύτερη πιο αγαπημένη σου διαδικτυακή εφαρμογή;

Λιγότερο από ένα εξάμηνο	
Από ένα εξάμηνο έως ένα χρόνο	
Από ένα έως δύο χρόνια	
Από δύο χρόνια έως πέντε χρόνια	
Από πέντε έως δέκα χρόνια	
Περισσότερο από δέκα χρόνια	

12. Πόσο χρόνο περνάς σε μία μέρα, στην πιο αγαπημένη σου διαδικτυακή εφαρμογή, κατά τη διάρκεια της εβδομάδας;

Λιγότερο από μία ώρα (περίπου)	
Από μία έως δύο ώρες (περίπου)	
Περισσότερο από ώρες (περίπου)	

13. Πόσο χρόνο περνάς σε μία μέρα στην πιο αγαπημένη σου διαδικτυακή εφαρμογή κατά τη διάρκεια του σαββατοκύριακου;

Λιγότερο από μία ώρα (περίπου)	
Από μία έως δύο ώρες (περίπου)	
Περισσότερο από ώρες (περίπου)	

14. Έχεις συναντηθεί ποτέ με κάποιον που δεν γνωρίζεις μέσω διαδικτύου;

Ναι τον τελευταίο μήνα	
Ναι αλλά όχι τον τελευταίο μήνα	
Όχι	

15. Έχεις προσπαθήσει να είσαι λιγότερο στο διαδίκτυο;

Ναι	
Όχι	

16. Αν ναι πόσες φορές; .....

17. Πότε προσπάθησες για τελευταία φορά να είσαι λιγότερο στο διαδίκτυο;

Σήμερα	
Εχθές	
Μέσα σε αυτή την εβδομάδα αλλά όχι σήμερα ή χθες	
Μέσα στον τελευταίο μήνα	
Μέσα στο τελευταίο εξάμηνο	
Μέσα στον τελευταίο χρόνο	
Ποτέ	

18. Για πόσο κράτησε η μεγαλύτερη προσπάθεια σου να είναι λιγότερο στο διαδίκτυο;

Λιγότερο από μια μέρα	
Μία ολόκληρη μέρα	
Περισσότερο από μία μέρα αλλά λιγότερο από μια εβδομάδα	

Περισσότερο από μία εβδομάδα αλλά λιγότερο από ένα μήνα	
Ένα μήνα ακριβώς	
Περισσότερο από ένα μήνα αλλά λιγότερα από ένα χρόνο	
Ένα χρόνο περίπου	
Περισσότερο από ένα χρόνο	

19. Έχεις αγόρι/κορίτσι;

Ναι	
Όχι	

20. Ο άνθρωπος που περνάς τον περισσότερο ελεύθερο σου χρόνο έξω από το διαδίκτυο είναι:

Ο/Η σύντροφός σου	
Ο/Η κολλητός/τη σου	
Ο/Η αδερφός/ή σου	
Ο πατέρας/ η μητέρα σου	

21. Ο άνθρωπος που περνάς τον περισσότερο ελεύθερό σου χρόνο μπαίνει επίσης στην αγαπημένη σου διαδικτυακή εφαρμογή;

Ναι	
Όχι	

22. Πόσο χρόνο περνάς με τον άνθρωπο που είσαι μαζί περισσότερο, όταν έχεις ελεύθερο χρόνο, κατά τη διάρκεια της εβδομάδας;

Λιγότερο από μία ώρα (περίπου)	
Από μία έως δύο ώρες (περίπου)	
Περισσότερο από ώρες (περίπου)	

23. Πόσο χρόνο περνάς με τον άνθρωπο που είσαι μαζί περισσότερο, όταν έχεις ελεύθερο χρόνο, κατά τη διάρκεια του σαββατοκύριακου;

Λιγότερο από μία ώρα (περίπου)	
Από μία έως δύο ώρες (περίπου)	
Περισσότερο από ώρες (περίπου)	

24. Έχει προσπαθήσει ποτέ κάποιος να σε απειλήσει, να σε εκφοβίσει ή να σου επιτεθεί λεκτικά μέσω διαδικτύου;

Ναι	
Όχι	

25. Αν ναι πού ήσουν στο διαδίκτυο την τελευταία φορά που σου συνέβη;

Chat rooms	
Διαδικτυακά παιχνίδια	
Blogs, Social Network (κοινωνικά δίκτυα)	
Instant Messengers	
Χρήση ιστοσελίδων πορνογραφικού περιεχομένου	
Κατέβασμα οπτικοακουστικού υλικού	
Αναζήτηση πληροφοριών	

26. Έχει απειλήσει, εκφοβίσει ή επιτεθεί λεκτικά σε κάποιον μέσω διαδικτύου;

Ναι	
Όχι	

27. Αν ναι σε τι εφαρμογή βρισκόσουν την τελευταία φορά που το έκανες;

Chat rooms	
Διαδικτυακά παιχνίδια	

Blogs, Social Network (κοινωνικά δίκτυα)	
Instant Messengers	
Χρήση ιστοσελίδων πορνογραφικού περιεχομένου	

28. Πόσο συχνά αντιλαμβάνεσαι ότι βρίσκεσαι συνδεδεμένος στο διαδίκτυο περισσότερο από όσο έχεις σκοπό;

Ποτέ	
Σπάνια	
Περιστασιακά	
Τακτικά	
Συχνά	
Πάντα	

29. Πόσο συχνά αμελείς δουλειές του δωματίου σου για να μείνεις περισσότερη ώρα στο διαδίκτυο;

Ποτέ	
Σπάνια	
Περιστασιακά	
Τακτικά	
Συχνά	
Πάντα	

30. Πόσο συχνά προτιμάς τον ενθουσιασμό του διαδικτύου από το να έρθεις κοντά με το σύντροφό σου;

Ποτέ	
Σπάνια	
Περιστασιακά	



Τακτικά	
Συχνά	
Πάντα	

31. Πόσο συχνά συνάπτεις νέες σχέσεις με χρήστες του διαδικτύου σαν και εσένα;

Ποτέ	
Σπάνια	
Περιστασιακά	
Τακτικά	
Συχνά	
Πάντα	

32. Πόσο συχνά οι γύρω σου, σου παραπονιούνται για την ποσότητα του χρόνου που δαπανάς στο διαδίκτυο;

Ποτέ	
Σπάνια	
Περιστασιακά	
Τακτικά	
Συχνά	
Πάντα	

33. Πόσο συχνά επιβαρύνονται οι επιδόσεις (βαθμοί) στο σχολείο ή τη δουλειά εξαιτίας της ποσότητας του χρόνου που δαπανάς στο διαδίκτυο;

Ποτέ	
Σπάνια	
Περιστασιακά	
Τακτικά	
Συχνά	

Πάντα	
-------	--

34. Πόσο συχνά ελέγχεις το ηλεκτρονικό σου ταχυδρομείο, πριν κάνεις κάτι άλλο που χρειάζεται;

Ποτέ	
Σπάνια	
Περιστασιακά	
Τακτικά	
Συχνά	
Πάντα	

35. Πόσο συχνά η απόδοση σου στη δουλειά επιβαρύνεται λόγω του διαδικτύου;

Ποτέ	
Σπάνια	
Περιστασιακά	
Τακτικά	
Συχνά	
Πάντα	

36. Πόσο συχνά γίνεσαι αμυντικός ή μυστικοπαθής, όταν κάποιος σε ρωτήσει τι κάνεις στο διαδίκτυο;

Ποτέ	
Σπάνια	
Περιστασιακά	
Τακτικά	
Συχνά	
Πάντα	

37. Πόσο συχνά ξεχνάς ενοχλητικές σκέψεις στη ζωή σου με καθησυχαστικές σκέψεις του διαδικτύου;

Ποτέ	
Σπάνια	
Περιστασιακά	
Τακτικά	
Συχνά	
Πάντα	

38. Πόσο συχνά αντιλαμβάνεσαι τον εαυτό σου να ανυπομονεί πότε θα ξανασυνδεθεί στο διαδίκτυο;

Ποτέ	
Σπάνια	
Περιστασιακά	
Τακτικά	
Συχνά	
Πάντα	

39. Πόσο συχνά φοβάσαι ότι η ζωή χωρίς το διαδίκτυο θα ήταν βαρετή, κενή και δυσάρεστη;

Ποτέ	
Σπάνια	
Περιστασιακά	
Τακτικά	
Συχνά	
Πάντα	

40. Πόσο συχνά εκνευρίζεσαι φωνάζεις, ή συμπεριφέρεσαι ενοχλητικά αν κάποιος σε απασχολήσει την ώρα που είσαι στο διαδίκτυο;

Ποτέ	
Σπάνια	
Περιστασιακά	
Τακτικά	
Συχνά	
Πάντα	

41. Πόσο συχνά χάνεις ύπνο εξαιτίας συνδέσεων στο διαδίκτυο αργά το βράδυ;

Ποτέ	
Σπάνια	
Περιστασιακά	
Τακτικά	
Συχνά	
Πάντα	

42. Πόσο συχνά σε απασχολεί το διαδίκτυο όταν δεν είσαι συνδεδεμένος ή φαντασιώνεσαι ότι είσαι σε σύνδεση;

Ποτέ	
Σπάνια	
Περιστασιακά	
Τακτικά	
Συχνά	
Πάντα	

43. Πόσο συχνά βρίσκεις τον εαυτό σου να λέει «λίγα λεπτά ακόμα» όταν είσαι σε σύνδεση;

Ποτέ	
Σπάνια	

Περιστασιακά	
Τακτικά	
Συχνά	
Πάντα	

44. Πόσο συχνά προσπαθείς να μειώσεις το χρόνο που είσαι στο διαδίκτυο;

Ποτέ	
Σπάνια	
Περιστασιακά	
Τακτικά	
Συχνά	
Πάντα	

45. Πόσο συχνά προσπαθείς να κρύψεις πόση ώρα ήσουν συνδεδεμένος στο διαδίκτυο;

Ποτέ	
Σπάνια	
Περιστασιακά	
Τακτικά	
Συχνά	
Πάντα	

46. Πόσο συχνά επιλέγεις να ξοδέψεις χρόνο στο διαδίκτυο από το να βγεις έξω με άλλους;

Ποτέ	
Σπάνια	
Περιστασιακά	
Τακτικά	

Συχνά	
Πάντα	

47. Πόσο συχνά νιώθεις θλίψη, δυσαρέσκεια ή εκνευρισμό όταν είσαι εκτός διαδικτύου, που παύεις να νιώθεις όταν επιστρέψεις στο διαδίκτυο;

Ποτέ	
Σπάνια	
Περιστασιακά	
Τακτικά	
Συχνά	
Πάντα	

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### Ελληνική βιβλιογραφία

- Αρσένης, Σ. (2010), *Δίκτυο και Κοινωνικές Επιστήμες*, Εκδόσεις: Κλειδάριθμος
- Κοκκέβη Α., Ξανθάκη Μ., Φωτίου Α. & Καναβού Ε. (2010). *Χρήση Η/Υ και Ίντερνετ από τους Εφήβους*, Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής
- Λιάππας, Γιάννης Α. (1991), *Ναρκωτικά*, Εκδόσεις: Πατάκη, Αθήνα
- Μάνος, Ν. (1997), *Βασικά στοιχεία κλινικής ψυχιατρικής*.
- Μυλωνάς, Π. (2009) διπλωματική εργασία: *Διαδίκτυο και εξάρτηση*, Θεσσαλονίκη
- Παρατηρητήριο για την Κοινωνία της Πληροφορίας (2006), *Ταυτότητα Χρηστών Internet στην Ελλάδα*, Έρευνα για την ΚτΠ
- Παπαδόπουλος Λ. , (2011) διπλωματική εργασία: *Αξιοποίηση κοινωνικών δεδομένων για την ανάπτυξη εφαρμογής για τους χρήστες κινητών συσκευών*, Πάτρα.
- Πανταζής Η. (2012) εφημερίδα: «AristotelioNews», άρθρο: *Κοινωνικά δίκτυα*, σελ.6-7
- Σφακιανάκης Ε., Σιώμος Κ., Φλώρος Γ. (2012), *Εθισμός στο διαδίκτυο και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου*. Αθήνα: Α.Α. Λιβάνη
- Τζιμόπουλος Ν., Πόρποδα Α. & Προβελέγγιος Π. (2009). *Ασφαλής χρήση του διαδικτύου*, 2<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Εκπαιδευτικό Συνέδριο Ημαθίας
- Χριστάκης Ν. και Fowler H.J. (2009), *Συνδεδεμένοι – Η εκκληκτική δύναμη των κοινωνικών δικτύων και πώς αυτά διαμορφώνουν τη ζωή μας*. Αθήνα: Κάτοπτρο.
- Σημειώσεις Παπαδάκη Ν. – Πληροφοριακά Συστήματα στην Κοινωνική Εργασία

### Ξενόγλωσση βιβλιογραφία

- Barry Wellman, Anabel Quan Haase, James Witte and Keith Hampton, (2001), *Does the Internet Increase, Decrease, or Supplement Social Capital?:*

- Social Networks, Participation and Community Commitment*, American Behavioral Scientist, vol. 45, pp. 436-455.
- Davis, R.A. (2001), A Cognitive – Behavior Model of Pathological Internet Use , *Computer in Human Behavior*,17, 187-195.
  - Dreke C. (1999), *Introduction to Personal Communication on the Internet*. Intel Technology Journal, Vol. 3, pp. 1-9
  - Kimberly S.Young (1998), *Caught in the net*, Εκδόσεις: John Wiley and Sons, Canada
  - Leiner B., Kahn R., Postel J., Cerf V., Kleinrock L., Roberts L., Clark D., Lynch D. & Wolff S. (2009). A Brief History of the Internet. *Acm Sigcomm Computer Communication Review*, Vol. 39 (5), pp. 22-31
  - Leiner B., Kahn R., Postel J., Cerf V., Kleinrock L., Roberts L., Clark D., Lynch D. & Wolff S. (1997), *The Past and the Future History of the Internet*. *Communications of the ACM*, Vol. 40 (2), pp. 102-108
  - Nan Lin, Social Capital (2001), *A theory of social structure and Action*, (Cambridge University Press).
  - Rajashekar T. (2004). *Introduction to Internet*. National Centre for Science Information, Indian Institute of Science
  - Stringer G. (2005). *The Internet: Creative Media and Information Technology*. Exeter, UK
  - Matthew Fraser and Soumitra Dutta, (2008) *Throwing Sheep in the Boardroom: How online social networking will transform your life, work and world*, West Sussex, England: Wiley

### **Πηγές από το διαδίκτυο**

- Καππάτου, Αλ. (2008) *Εθισμός στο διαδίκτυο-οδηγίες στους γονείς* σελ. 1-6, <http://www.saferinternet.gr> [Πρόσβαση: 12/11/2012]
- Οι ψυχικοί και σωματικοί κίνδυνοι για την υγεία του χρήστη ηλεκτρονικού υπολογιστή  
[http://www.epyna.eu/agialama/synedrio\\_syros\\_3/tpe\\_ekpaideusi/panagiwtakopoulos487\\_493.pdf](http://www.epyna.eu/agialama/synedrio_syros_3/tpe_ekpaideusi/panagiwtakopoulos487_493.pdf) [Πρόσβαση: 25/10/ 2011]



- Σιώμος, Κ (2010) *Προσεγγίζοντας τον εθισμό στο διαδίκτυο*, <http://spoudasterion.pblogs.gr/2010/20100228.html> [Πρόσβαση: 12/11/2012]
- Το Βήμα (2009) *Εξαρτημένοι από το Ιντερνετ οι είναι δεκατρείς στους εκατό φοιτητές, σύμφωνα με έρευνα του ΤΕΙ Αθήνας*, <http://www.tovima.gr/society/article/?aid=268799> [Πρόσβαση: 12/11/2012]
- Αθανάσαινας, Π (2008), Εφημερίδα: Καθημερινή: *Εθισμός στο διαδίκτυο μια νέα μορφή εξάρτησης*, [http://portal.kathimerini.gr/4dcgi/\\_w\\_articles\\_kathciv\\_21\\_21/01/2008\\_219134](http://portal.kathimerini.gr/4dcgi/_w_articles_kathciv_21_21/01/2008_219134) [Πρόσβαση: 12/11/2012]
- Ανδριτσόπουλος, Γ (2011), «*Νευρωτική φυλακή*» το facebook, λέει καθηγήτρια υγείας, <http://www.healthyliving.gr> [Πρόσβαση: 12/11/2012]
- Αϋφαντής, Δ (2008), *Σεξ ή Ιντερνετ*, <http://www.skai.gr/news/technology/article/> [Πρόσβαση: 15/10/2012]
- Νέτα, Σ (2009), *Επικίνδυνες διαστάσεις λαμβάνει ο εθισμός στο διαδίκτυο*, [http://www.iatronet.gr/newsarticle.asp?art\\_id=8379](http://www.iatronet.gr/newsarticle.asp?art_id=8379) [Πρόσβαση: 15/10/2012]
- Παπάνης, Ε (2009), *Ηλεκτρονική κοινωνική δικτύωση και νέοι: Συμπεράσματα έρευνας για το Facebook*, <http://my.aegean.gr/web/article2835.html> [Πρόσβαση: 15/10/2012]
- Eurostat (2011<sup>a</sup>) *Internet access and use in 2011*, [Online]. Available: [http://europa.eu/rapid/press-release\\_STAT-11-188\\_en.html](http://europa.eu/rapid/press-release_STAT-11-188_en.html) [Πρόσβαση: 30/10/2012]
- Eurostat (2011<sup>b</sup>) *Internet use in households and by individuals in 2011*, [Online]. Available: [http://epp.eurostat.ec.europa.eu/cache/ITY\\_OFFPUB/KS-SF-11-066/EN/KS-SF-11-066-EN.PDF](http://epp.eurostat.ec.europa.eu/cache/ITY_OFFPUB/KS-SF-11-066/EN/KS-SF-11-066-EN.PDF) [Πρόσβαση: 30/10/2012]
- Internet Info (2012) *Επισκεψιμότητα Internet*, [Online]. Available: <http://www.internetinfo.gr/internet/websitetraffic/index.html> [Πρόσβαση 30/10/2012]
- Metron Analisis (2012) *Η χρήση του Internet*, [Online]. Available: [http://www.metronanalysis.gr/gr/polls/pub4351/index\\_files/frame.htm](http://www.metronanalysis.gr/gr/polls/pub4351/index_files/frame.htm) [Πρόσβαση: 30/10/2012]
- Social Networking Or Social Not-working?, *Wavecrest computing white paper online*,

[http://www.wavecrest.net/editorial/include/SocialNetworking\\_SocialNetworking.pdf](http://www.wavecrest.net/editorial/include/SocialNetworking_SocialNetworking.pdf) [Πρόσβαση: 25/11/2012]

- What can psychology tell us about why people go to facebook?  
[http://socialtimes.com/what-can-psychology-tell-us-about-why-people-go-to-facebook\\_b27531](http://socialtimes.com/what-can-psychology-tell-us-about-why-people-go-to-facebook_b27531) [Πρόσβαση 25/11/ 2012]

### **Πηγές**

- Μονάδα Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ) του Νοσοκομείο Παιδών «Π. & Α. Κυριακού».
- Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο
- Μονάδα Απεξάρτησης 18 και Άνω
- Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου
- ΚΕΘΕΑ ΕΞΑΝΤΑΣ
- Saferinternet.gr