



**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ  
ΙΔΡΥΜΑ ΚΡΗΤΗΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ**

**ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ  
ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ ΤΟΥ ΣΕ  
ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ  
ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ ΤΟΥ ΤΕΙ ΚΡΗΤΗΣ**

**Σπουδάστριες:** Σταθάκη Καλλιόπη

Στασινοπούλου Ευγενία

**Εισηγητής :** κ. Ροβίθης Μιχαήλ

**ΗΡΑΚΛΕΙΟ 2008**

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....</b>  | <b>4</b>  |
| <b>A. ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ.....</b>   | <b>6</b>  |
| <b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....</b>  | <b>6</b>  |
| <b>1 ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι: ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΚΑΙ Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ.....</b>  | <b>8</b>  |
| 1.1 ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....  | 8         |
| 1.2 ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.....   | 11        |
| 1.2.1 Δεκαετία '60: Ένα ενδιαφέρον πείραμα ξεκινά.....  | 12        |
| 1.2.2 Δεκαετία '70: Οι πρώτες συνδέσεις.....  | 12        |
| 1.2.3 Δεκαετία '80: Ένα παγκόσμιο δίκτυο για την ακαδημαϊκή κοινότητα.....  | 13        |
| 1.2.4 Δεκαετία '90: Ένα παγκόσμιο δίκτυο για όλους.....   | 13        |
| <b>2 ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ: Η ΕΝΝΟΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΑΙΤΙΕΣ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....</b>   | <b>15</b> |
| 2.1 ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....   | 15        |
| 2.2 ΠΙΘΑΝΕΣ ΑΙΤΙΕΣ.....   | 19        |
| 2.2.1 Ψυχοδυναμική και Προσωπικότητα.....   | 19        |
| 2.2.2 Κοινωνικοπολιτιστικές εξηγήσεις.....  | 20        |
| 2.2.3 Συμπεριφοριστικές εξηγήσεις.....  | 20        |
| 2.2.4 Βιοϊατρικές εξηγήσεις.....  | 21        |
| <b>3 ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ: ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ.....</b>   | <b>22</b> |
| 3.1 ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ.....   | 22        |
| 3.2 ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ.....   | 24        |
| <b>4 ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙV: ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ.....</b>   | <b>31</b> |
| 4.1 ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.....  | 31        |
| 4.1.1 Οικογενειακά προβλήματα.....  | 32        |
| 4.1.2 Ακαδημαϊκά προβλήματα.....  | 34        |
| 4.1.3 Επαγγελματικά προβλήματα.....   | 37        |
| 4.2 ΘΕΡΑΠΕΙΑ.....   | 38        |
| <b>5 ΚΕΦΑΛΑΙΟ V: ΜΕΛΕΤΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....</b>   | <b>43</b> |
| 5.1 ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ ΣΥΓΚΡΙΣΗΣ ΤΟΥ 'ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ' ΚΑΙ ΤΗΣ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.....                              | 43        |
| 5.2 ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΟΥ ΕΞΕΤΑΖΟΥΝ ΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΕΥΑΛΩΤΕΣ ΣΤΗΝ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ, ΕΙΔΙΚΟΤΕΡΑ ΤΟΥΣ ΣΠΟΥΔΑΣΤΕΣ..... | 44        |
| 5.3 ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΣ.....  | 47        |
| 5.4 Ο 'ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ' ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΜΕ ΑΛΛΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ.....   | 48        |
| 5.5 ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....  | 49        |
| <b>B. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ.....</b>   | <b>53</b> |
| <b>6 ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI: Η ΜΕΛΕΤΗ.....</b>   | <b>53</b> |
| 6.1 ΣΚΟΠΟΣ ΜΕΛΕΤΗΣ.....   | 53        |
| 6.2 ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ.....   | 53        |
| <b>7 ΚΕΦΑΛΑΙΟ VII: ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ.....</b>   | <b>54</b> |
| 7.1 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....  | 54        |
| <b>8 ΚΕΦΑΛΑΙΟ VIII: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....</b>   | <b>60</b> |
| <b>9 ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙX: ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....</b>   | <b>65</b> |
| <b>10 ΚΕΦΑΛΑΙΟ X: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....</b>   | <b>69</b> |

|           |  |           |
|-----------|--|-----------|
| <b>11</b> | <b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΧΙ: ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....</b>     | <b>71</b> |
| <b>12</b> | <b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΧΙΙ: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....</b> | <b>73</b> |
| <b>13</b> | <b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΧΙΙΙ: ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ .....</b>  | <b>81</b> |

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η χρήση του Διαδικτύου στα πανεπιστήμια και γενικά στην κοινωνία έχει αυξηθεί εντυπωσιακά τα τελευταία χρόνια. Ωστόσο η διαμάχη σχετικά με τις θετικές και αρνητικές επιδράσεις της χρήσης του Διαδικτύου και των υπολογιστών, έχει λάβει ιδιαίτερη προσοχή πρόσφατα.

Η παρούσα περιγραφική μελέτη χρησιμοποιεί τον όρο ‘Παθολογική Χρήση του Διαδικτύου’ (‘Pathological Internet Use’, PIU), με σκοπό να περιγράψει τα διαταραγμένα σχέδια που προκαλούνται από τη χρήση του Διαδικτύου. Η Παθολογική Χρήση του Διαδικτύου καθορίζεται από τη χρήση του Διαδικτύου η οποία προκαλεί έναν συγκεκριμένο αριθμό συμπτωμάτων, συμπεριλαμβανομένης της αλλαγής της διάθεσης από τη χρήση του Διαδικτύου, αποτυχία να εκπληρωθούν σημαντικές υποχρεώσεις, την ενοχή και τη λαχτάρα..

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση των λόγων χρήσης του διαδικτύου και του βαθμού εθισμού στο διαδίκτυο των φοιτητών του τμήματος Νοσηλευτικής καθώς και η καταγραφή των επιπτώσεων που εμφανίζει η λανθασμένη χρήση ή κατάχρηση του διαδικτύου στους φοιτητές του τμήματος Νοσηλευτικής του ΑΤΕΙ Κρήτης. Ως μέθοδος δειγματοληψίας επιλέχθηκε η σκόπιμη δειγματοληψία. Το δείγμα αποτέλεσαν 150 φοιτητές του τμήματος Νοσηλευτικής της σχολής Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας, του Ανώτατου Τεχνολογικού Ιδρύματος Κρήτης. Για τη συγκέντρωση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο “Pathological Use Scale” (Κλίμακα Μέτρησης Παθολογικής Χρήσης). Η διαδικασία της μετάφρασης στα ελληνικά έγινε σύμφωνα με τη διαδικασία που προτείνεται από την “Trust Scientific Advisory Committee

Ως μέθοδος ανάλυσης των δεδομένων επιλέχθηκε η περιγραφική στατιστική μέθοδος και εφαρμόστηκαν οι δοκιμασίες t - test, ANOVA,  $\chi^2$  - test.

Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι ένα ποσοστό 13,3 % από τους φοιτητές δεν είναι παθολογικοί χρήστες του διαδικτύου, ένα ποσοστό 38,7 % παρουσιάζουν έως τρία συμπτώματα που υποδηλώνουν κατάχρηση του διαδικτύου και ένα ποσοστό 48,0 % εμφανίζονται να είναι παθολογικοί χρήστες του διαδικτύου. Ως παράγοντες εθισμού στο

διαδίκτυο αναφέρουν σε ποσοστό 63,3 % ότι συνδέονται στο διαδίκτυο για να βελτιώσουν την ψυχολογική τους κατάσταση και σε ποσοστό 56 % για να μη νοιώθουν κοινωνικά απομονωμένοι.

Η παθολογική χρήση του διαδικτύου σε ποσοστό 20,7 % προκαλεί μείωση των ωρών ανάπαυσης – ύπνου των φοιτητών, ενώ σε ποσοστό 16,0 % παρουσιάζουν πτώση της ακαδημαϊκής τους επίδοσης και σε ποσοστό 44 % παρουσιάζουν διαταραχή στις διαπροσωπικές τους σχέσεις.

Η πρόληψη ώστε να αποφεύγεται η λανθασμένη χρήση καθώς και η ενημέρωση για την παθολογική χρήση του διαδικτύου είναι το κλειδί, ώστε η ‘μάστιγα’ αυτή να μην πάρει τραγικές διαστάσεις και στην Ελλάδα.

## **A. ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ.**

### **ΕΙΣΑΓΩΓΗ.**

Σήμερα το Διαδίκτυο αποτελεί τη μεγαλύτερη πηγή πληροφοριών στον κόσμο. Είναι η επανάσταση της εποχής μας, είναι το εργαλείο που μας ανοίγει τις πύλες στη γνώση, στην ενημέρωση, στην επιστήμη, στην ψυχαγωγία και μας οδηγεί σε κάθε γωνιά του πλανήτη. Είναι απαραίτητο σε κάθε επιστήμονα, επαγγελματία ακόμη και μαθητή.

Η χρήση του Διαδικτύου στα πανεπιστήμια και γενικά στην κοινωνία έχει αυξηθεί εντυπωσιακά τα τελευταία χρόνια. Ωστόσο η διαμάχη σχετικά με τις θετικές και αρνητικές επιδράσεις της χρήσης του Διαδικτύου και των υπολογιστών, έχει λάβει ιδιαίτερη προσοχή πρόσφατα.

Το ενδεχόμενο του εθισμού ή της πιθανής εξάρτησης από διάφορες δραστηριότητες, ψυχαγωγικές κυρίως, ασχολίες που προσφέρει ο υπολογιστής συζητείται από το 1987. Πήρε όμως μεγαλύτερες διαστάσεις μετά το 1996, όταν αρκετοί ειδικοί ψυχίατροι και ψυχολόγοι θεώρησαν ότι η υπερβολική ενασχόληση με τον υπολογιστή μπορεί να προκαλέσει εθισμό και αναγνώρισαν το συγκεκριμένο πάθος ως αυθύπαρκτη διαταραχή και εξάρτηση με παρόμοια κριτήρια με αυτά των άλλων εξαρτήσεων. Κάποιοι διαφώνησαν και κάποιοι τήρησαν στάση αναμονής στο ζήτημα της διάγνωσης ως προς το αν η πολύωρη και μανιώδης ενασχόληση με τον υπολογιστή αποτελεί όντως εξάρτηση ή απλώς σύμπτωμα ενός σοβαρότερου προβλήματος.

Σήμερα οι περισσότεροι ερευνητές στο τομέα των εξαρτήσεων προτείνουν ότι η διαταραχή εξάρτησης από το Διαδίκτυο, μια ψυχοφυσιολογική διαταραχή που εμπεριέχει την ανοχή, συμπτώματα απομόνωσης, τις συναισθηματικές διαταραχές και την διακοπή των κοινωνικών σχέσεων, είναι ένα υπαρκτό πρόβλημα που γίνεται γνωστό στην κοινωνία όσο αυξάνεται και η χρήση του υπολογιστή.

Το κύριο κίνητρο που επιλέξαμε τον 'εθισμό στο Διαδίκτυο' ως κύριο θέμα της εργασίας μας, είναι χωρίς αμφιβολία η καινοτομία του, καθώς επίσης και η ποικιλομορφία

των μελετών και των θεωριών που αρχίζουν αυτή την περίοδο να περιγράφουν με έναν επιστημονικό τρόπο μια ψυχολογική ασθένεια, η οποία χωρίς αμφιβολία θα καταλάβει στο εγγύς μέλλον εκατοντάδες σελίδες, άρθρα και μελέτες.

## 1 ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι: ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΚΑΙ Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ.

### 1.1 Τι είναι το Διαδίκτυο.

Το Διαδίκτυο αποτελεί ένα ‘φαινόμενο’ της σημερινής πραγματικότητας υπό την έννοια της συνεχούς διείσδυσής του στην καθημερινή μας ζωή.

Σήμερα δεν υπάρχει μέσο, έντυπο ή ηλεκτρονικό, που να μην αναφέρεται στο Διαδίκτυο. Τεράστιες ποσότητες εμπορικών συναλλαγών διενεργούνται μέσα από αυτό, ενώ όλες οι ειδήσεις διακινούνται καθημερινά και φτάνουν στους χρήστες του.

Επιστημονικά άρθρα, αλλά και ολόκληρα βιβλία, βρίσκονται ‘αρχειοθετημένα’ στους ανά τον κόσμο διασυνδεδεμένους υπολογιστές που το αποτελούν.

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

Η απαράλλακτη μεταφορά της πληροφορίας σε οποιαδήποτε μορφή είναι αυτή (αρχείο, μήνυμα κτλ.), επιτυγχάνεται με τη χρήση ενός κατάλληλου πρωτοκόλλου μεταφοράς (Transfer Protocol). Το πρωτόκολλο μεταφοράς λέει στους δυο υπολογιστές πώς να στείλουν και πώς να λάβουν την πληροφορία (Downes 2007).

Αποτελεί ένα ‘Παγκόσμιο Ηλεκτρονικό Χωριό’, ‘οι κάτοικοι’ του οποίου, ανεξάρτητα από υπηκοότητα, ηλικία, θρήσκευμα και χρώμα, μοιράζονται πληροφορίες και ανταλλάσσουν ελεύθερα απόψεις πέρα από γεωγραφικά και κοινωνικά σύνορα.



Η ταχύτατη εξάπλωση και η ευρύτατη αποδοχή του οφείλεται στη μεγαλύτερη ελευθερία που παρέχει στους χρήστες του, να επιλέγουν μέσα από την πληθώρα των πληροφοριών που θα εμφανιστεί στην οθόνη τους. Πρέπει επιπλέον να επισημάνουμε ότι δίνει στους χρήστες του τη δυνατότητα να περάσουν από την κατηγορία του καταναλωτή των πληροφοριών, στην κατηγορία του παραγωγού. Έτσι η χρήση του Διαδικτύου δεν απαιτεί μόνο την προσοχή μας, αλλά μας ζητά να συμμετέχουμε. Σημαντικό γεγονός αποτελεί και η δυνατότητα συνεχούς και αδιάκοπης πρόσβασης που προσφέρει (Glowniak 1998).

Χαρακτηριστικό του γνώρισμα είναι η διάταξη των εγγράφων του, που αλλάζει ριζικά την έως τώρα κλασσική γραμμική διάταξη που έχουμε συνηθίσει. Το Διαδίκτυο αποθηκεύει τις πληροφορίες διασυνδεδεμένες μεταξύ τους με τη μορφή υπερκειμένου (Hyper Text) (Κούτρας 2005).

Το Υπερκείμενο (Hyper Text) ή ιεραρχημένο κείμενο αποτελεί το βασικό οργανωτικό σχήμα των 'άπειρων' πληροφοριών που απαντώνται στο Διαδίκτυο. Με βάση αυτό το σχήμα μέσα στα κείμενα υπάρχουν λέξεις ή εικόνες, που παραπέμπουν αυτόματα σε επιπλέον πληροφορίες, οι οποίες μπορεί να βρίσκονται στον ίδιο υπολογιστή, αλλά και χιλιόμετρα μακριά (Κούτρας 2005).

Οι κυριότερες υπηρεσίες που παρέχει στους χρήστες του σήμερα είναι (Downes 2007):

οΤο αρχαιότερο, χρονικά, Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο (e-mail), για την ανταλλαγή ηλεκτρονικών μηνυμάτων. Είναι κείμενα (αλλά και οποιαδήποτε άλλης μορφής ψηφιοποιημένη πληροφορία) που κατά την αποστολή τους αποθηκεύονται σε υπολογιστές εξυπηρετητές (servers) έτσι ώστε ο παραλήπτης να έχει τη δυνατότητα, οποιαδήποτε στιγμή και από οποιοδήποτε σημείο έχει πρόσβαση στο Διαδίκτυο, να λαμβάνει τα μηνύματά του.

οΜεταφορά αρχείων μέσω του πρωτοκόλλου FTP (File Transfer Protocol) από κάποιον υπολογιστή σε άλλον.

οΣύνδεση με απομακρυσμένο υπολογιστή (telnet) έτσι ώστε να ενεργοποιεί (τρέχει) τα διάφορα προγράμματά του από απόσταση.

ο Συζήτηση για διάφορα θέματα μέσα από λίστες συζητήσεων (USENET, listservs, newsgroups, και chat-rooms).

ο Φυσικά ηλεκτρονική παρουσίαση των πληροφοριών μέσα από σελίδες (Web pages) με πολυμεσικές δυνατότητες (κινούμενες εικόνες, ήχο, κλπ.).

ο Δυνατότητες συνομιλίας με ήχο σε πραγματικό χρόνο (voice conference).

ο Πολλαπλή συνομιλία με εικόνα και ήχο με συμμετοχή πολλών χρηστών (video conference).

Το Διαδίκτυο σήμερα αποτελείται από όλους τους κοινωνικούς θεσμούς, τις θεσμικά οργανωμένες κοινωνικές ομάδες, τους συλλογικούς φορείς αλλά και τα άτομα που αποτελούν την κοινωνία. Ενδεικτικά μπορούμε να αναφέρουμε: εκπαιδευτικά ιδρύματα (πανεπιστήμια, σχολεία), ερευνητικά και επιστημονικά κέντρα (NASA), κοινωνικοί θεσμοί, φορείς, σωματεία και οργανώσεις, εταιρείες, το κράτος αλλά και μεμονωμένοι χρήστες.

Το Διαδίκτυο έχει διεισδύσει στην καθημερινή μας ζωή και σιγά σιγά επηρεάζει κάθε ανθρώπινη δραστηριότητα.

Προκαλεί μεταβολές στην εργασία όπως τη γνωρίσαμε στα χρόνια του βιομηχανικού πολιτισμού. Έκανε την εμφάνισή της η τηλε-εργασία, με όλα τα θετικά ή αρνητικά που συνοδεύουν την εφαρμογή της. Αλλάζει τις αγοραστικές συνήθειες. Αγγίζει την ψυχαγωγία. Στις διαπροσωπικές επικοινωνίες έχει να επιδείξει νέες ελκυστικότερες μορφές πιο κοντά στη φυσική κατά πρόσωπο επικοινωνία. Το άμεσο μέλλον ανήκει στην Video- συνδιάσκεψη και το αμέσως ατώτερο στην εικονική πραγματικότητα (Virtual Reality) (Glowniak 1998).

Οι νέες αυτές επικοινωνιακές δυνατότητες δημιουργούν έναν νέου τύπου 'πολίτη', του 'δικτυακού πολίτη' (Netizen). Χαρακτηριστικό στοιχείο του Netizen είναι ότι χωρίς τη φυσική παρουσία, από το σπίτι του, συμμετέχει σε νέου τύπου κοινότητες, τις εικονικές κοινότητες (Virtual Communities), χρησιμοποιεί βιβλιοθήκες, κάνει αγορές (Κούτρας 2005).

Καταργεί τις αποστάσεις, καταρρίπτει τα εθνικά σύνορα και προσφέρει σε κάθε άτομο, ίσες ευκαιρίες πρόσβασης και συμμετοχής στον Κυβερνοχώρο. Φέρνει σε επαφή

πολλές ομάδες με διαφορετικές συνήθειες και κουλτούρες και έτσι ανάγεται σε σημαντικότατο πολυπολιτισμικό φορέα της εποχής μας. Ταυτοχρόνως δημιουργεί ένα νέο είδος κουλτούρας, που έχει δημιουργήσει νέους όρους, αρχές και τρόπους συμπεριφοράς στο δίκτυο.

Στην εκπαίδευση παρουσιάζονται νέες ευκαιρίες για εμπλουτισμό της διδακτικής διαδικασίας και την ενεργητική μάθηση. Διευκολύνεται η εξ αποστάσεως εκπαίδευση και παρέχονται οι τεχνικές δυνατότητες για μια δια βίου εκπαίδευση.

Τελικά το Διαδίκτυο είναι ένα ακόμη τεχνολογικό μέσο που προσφέρει πολλές νέες δυνατότητες, τη χρήση των οποίων καθορίζει ο άνθρωπος και τα αποτελέσματα θα κριθούν από την Ιστορία.

## **1.2 Ιστορία του Διαδικτύου.**

Το σημερινό Διαδίκτυο (Internet) αποτελεί εξέλιξη του ARPAnet, ενός δικτύου που άρχισε να αναπτύσσεται πειραματικά στα τέλη της δεκαετίας του '60 στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής.

Η απόφαση για τη δημιουργία του 'παππού' του Διαδικτύου, ARPAnet, ελήφθη έπειτα από την αποστολή του ρωσικού Sputnik, του πρώτου τεχνητού δορυφόρου της γης, το 1957. Στόχος της αμερικανικής κυβέρνησης ήταν ένα δίκτυο επικοινωνιών το οποίο δεν θα κατέρρεε σε περίπτωση πυρηνικού πολέμου, αλλά θα εξακολουθούσε να λειτουργεί και κάτω από συνθήκες πολέμου, όταν η επίθεση του αντιπάλου θα αχρήστευε το μεγαλύτερο μέρος των τηλεπικοινωνιών (Griffiths & Leiden 2002).

### **1.2.1 Δεκαετία '60: Ένα ενδιαφέρον πείραμα ξεκινά.**

Στα πανεπιστήμια των ΗΠΑ οι ερευνητές ξεκινούν να πειραματίζονται με τη διασύνδεση απομακρυσμένων υπολογιστών μεταξύ τους. Το δίκτυο ARPAnet γεννιέται το 1969 με πόρους του προγράμματος ARPA (Advanced Research Projects Agency), του Υπουργείου Άμυνας, με σκοπό να συνδέσει το Υπουργείο με στρατιωτικούς ερευνητικούς οργανισμούς και να αποτελέσει ένα πείραμα για τη μελέτη της αξιόπιστης λειτουργίας των δικτύων.

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 (Walt 2007).

### **1.2.2 Δεκαετία '70: Οι πρώτες συνδέσεις.**

Το 1973, ξεκινά ένα νέο ερευνητικό πρόγραμμα που ονομάζεται Πρόγραμμα Διαδικτύωσης (Internet ting Project), προκειμένου να ξεπεραστούν οι διαφορετικοί τρόποι που χρησιμοποιεί κάθε δίκτυο για να διακινεί τα δεδομένα του. Στόχος είναι η διασύνδεση πιθανώς ανόμοιων δικτύων και η ομοιόμορφη διακίνηση δεδομένων από το ένα δίκτυο στο άλλο. Από την έρευνα γεννιέται μια νέα τεχνική, το Πρωτόκολλο Διαδικτύωσης (Internet Protocol, IP), από την οποία θα πάρει αργότερα το όνομά του το Internet. Διαφορετικά δίκτυα που χρησιμοποιούν το κοινό πρωτόκολλο IP μπορούν να συνδέονται και να αποτελούν ένα διαδίκτυο. Σε ένα δίκτυο IP όλοι οι υπολογιστές είναι ισοδύναμοι, οπότε τελικά οποιοσδήποτε υπολογιστής του διαδικτύου μπορεί να επικοινωνεί με οποιονδήποτε άλλον.

Επίσης, σχεδιάζεται μια άλλη τεχνική για τον έλεγχο της μετάδοσης των δεδομένων, το Πρωτόκολλο Ελέγχου Μετάδοσης (Transmission Control Protocol, TCP). Ορίζονται

προδιαγραφές για τη μεταφορά αρχείων μεταξύ υπολογιστών και για το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (E-mail) (Kristula 1997).

### **1.2.3 Δεκαετία '80: Ένα παγκόσμιο δίκτυο για την ακαδημαϊκή κοινότητα.**

Το 1983, το πρωτόκολλο TCP/IP, αναγνωρίζεται ως πρότυπο από το Υπουργείο Άμυνας των ΗΠΑ. Εκατοντάδες πανεπιστήμια συνδέουν τους υπολογιστές τους στο ARPAnet, το οποίο επιβαρύνεται πολύ και το 1983, χωρίζεται σε δυο τμήματα: στο MILNET, για στρατιωτικές επικοινωνίες και στο ARPANET, για χρήση αποκλειστικά από την πανεπιστημιακή κοινότητα και συνέχιση της έρευνας στη δικτύωση.

Το 1985, το National Science Foundation (NSF) δημιουργεί ένα δικό του γρήγορο δίκτυο, το NSFNET. Στα τέλη της δεκαετίας του '80 όλο και περισσότερες χώρες συνδέονται στο NSFNET. Χιλιάδες πανεπιστήμια και οργανισμοί δημιουργούν τα δικά τους δίκτυα και τα συνδέουν πάνω στο παγκόσμιο αυτό δίκτυο το οποίο αρχίζει να γίνεται γνωστό σαν Internet και να εξαπλώνεται με τρομερούς ρυθμούς σε ολόκληρο τον κόσμο. Το 1990, το ARPANET πλέον καταργείται (Kristula 1997).

### **1.2.4 Δεκαετία '90: Ένα παγκόσμιο δίκτυο για όλους.**

Όλο και περισσότερες χώρες συνδέονται στο NSFNET, μεταξύ των οποίων και η Ελλάδα το 1990.

Το 1993, το εργαστήριο CERN στην Ελβετία παρουσιάζει το Παγκόσμιο Ιστό (World Wide Web, WWW), που αναπτύχθηκε από τον Tim Berners-Lee. Πρόκειται για ένα σύστημα διασύνδεσης πληροφοριών του διαδικτύου σε ολόκληρο τον κόσμο και παρουσίασής τους σε ηλεκτρονικές σελίδες (kristula 1997).

Η ανακάλυψη του WWW σε συνδυασμό με την ευκολία πρόσβασης στο διαδίκτυο προσέελκυσε έναν μεγάλο αριθμό καινούργιων χρηστών και έφερε την ‘έκρηξη’ που παρακολουθήσαμε τα τελευταία χρόνια.

## 2 ΚΕΦΑΛΑΙΟ II: Η ΕΝΝΟΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΑΙΤΙΕΣ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.

### 2.1 Τι είναι ο Εθισμός στο Διαδίκτυο.

Η έννοια του εθισμού, μολονότι κατά την παράδοση χρησιμοποιούταν για να περιγράψει μια σωματική εξάρτηση σε μια ουσία (π.χ., Walker 1989, Rachlin 1990, Holden 2001), ήδη έχει αρχίσει να χρησιμοποιείται για την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου.

Το ‘φαινόμενο’ αυτό περιγράφηκε για πρώτη φορά το 1995 από τον Ivan Goldberg, καθηγητή του πανεπιστημίου της Columbia. Ο Goldberg (1995) το χαρακτήρισε ως δυσκολία σωστής χρήσης του Διαδικτύου η οποία οδηγεί σε σημαντική κλινική εξασθένηση (αναπηρία) ή δυσλειτουργία. Ακόμα καθόρισε την διαταραχή του εθισμού στο Διαδίκτυο, ως μια εθιστική συμπεριφορά η οποία δανείζεται κριτήρια από τις εξαρτησιογόνες ουσίες (Garrison & Long 1995, Goldberg 1996).

Από τότε, ποικίλοι όροι, έχουν χρησιμοποιηθεί για να περιγράψουν αυτή τη συμπεριφορά, συμπεριλαμβανομένου του ‘Εθισμού στο Διαδίκτυο’ (Young 1998, Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla & McElroy 2000, Mitchell 2000, Bai, Lin & Chen 2001), ‘Παθολογική Χρήση του Διαδικτύου’ (Davis 2001), και ‘Προβληματική Χρήση του Διαδικτύου’ (Davis, Flett, & Besser 2002). Παρόλο που ο πιο συχνά χρησιμοποιούμενος όρος είναι ο εθισμός στο Διαδίκτυο, όροι όπως υπερβολική, προβληματική ή παθολογική χρήση του Διαδικτύου, είναι πιο ακριβής στο να περιγράψουν αυτή τη συμπεριφορά, επειδή εμπεριέχουν λιγότερους θεωρητικούς συνειρμούς (Beard 2002).

Η πρώτη εμπειρική ερευνητική μελέτη που πραγματοποιήθηκε σχετικά με την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου, έγινε από τη Young (1996-a). Η Young έδωσε ένα δεύτερο ορισμό για τις σχετικές με το Διαδίκτυο διαταραχές, βασισμένο στα κριτήρια DSM-IV που σχετίζονται με τον παθολογικό τζόγο (Young 1996-a, Young 1998-b, Young & Rogers 1998). Ισχυρίστηκε ότι ο ‘εθισμός στο Διαδίκτυο’ είναι ένας ευρύς όρος που

καλύπτει μια ποικιλία συμπεριφορών και προβλημάτων ελέγχου-ώθησης (Young 1999-a, Young 1999-b). Το φαινόμενο αυτό το χαρακτήρισε ως προβληματική χρήση του Διαδικτύου (PIU) και υποστήριξε ότι ταξινομείται από πέντε συγκεκριμένες υποκατηγορίες:

1. Εθισμός σε ιστοσελίδες σεξουαλικού περιεχομένου (Cybersexual addiction): Η παθολογική επισκεψιμότητα σε ιστοχώρους σεξουαλικού περιεχομένου για εικονικό σεξ (cybersex – cyberporn).
2. Εθισμός σε εικονικές διαδικτυακές σχέσεις (Cyber-relationship addiction): Η υπερβολική συμμετοχή σε εικονικές σχέσεις μέσω διαδικτύου. (online relationships).
3. Εθισμός σε εξαναγκαστικά πάθη (net compulsions): εμμονές σε ιστοσελίδες ηλεκτρονικού τζόγου, εμπορικών συναλλαγών.
4. Εθισμός στην αναζήτηση πληθώρας πληροφοριών (information overload): παθολογικές αναζητήσεις (compulsive web surfing or database searches).
5. Εθισμός στη χρήση υπολογιστή (computer addiction): έμμονη ασχολία με παιχνίδια στον υπολογιστή. (Obsessive computer game playing, e.g., doom, mist, solitaire etc.). (Young et al, 1999).

Επεκτείνοντας τον ορισμό που έδωσε η Young, ο Davis (1999) πρότεινε ένα γνωστικό-συμπεριφοριστικό πρότυπο για την προβληματική χρήση του Διαδικτύου (PIU). Πρότεινε ότι η προβληματική χρήση του Διαδικτύου μπορεί να ταξινομηθεί ως: συγκεκριμένη παθολογική χρήση του Διαδικτύου (SPIU), η οποία περιλαμβάνει τους ανθρώπους εκείνους που είναι εξαρτημένοι σε μια συγκεκριμένη λειτουργία του Διαδικτύου και τη γενικευμένη παθολογική χρήση του Διαδικτύου (GPIU), η οποία περιλαμβάνει μια γενική, πολυδιάστατη κατάχρηση του Διαδικτύου.

Ένας Βρετανός ψυχολόγος, ο Mark Griffiths μελετά τον εθισμό στο Διαδίκτυο συγκρίνοντας κλινικά παραδείγματα, που έχουν καθιερωθεί από ορισμούς του εθισμού. Ορίζει, ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο είναι ένας ‘τεχνολογικός εθισμός’ όπως οι μη-χημικοί (συμπεριφοριστικοί) εθισμοί οι οποίοι περιλαμβάνουν την ανθρώπου-μηχανή αλληλεπίδραση (Griffiths 1997). Ο Griffiths χρησιμοποιεί έναν αρκετά παραδοσιακό ορισμό του εθισμού που περιλαμβάνει τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:



1. Προβολή: όταν μια συγκεκριμένη δραστηριότητα, όπως η χρήση του Διαδικτύου, γίνεται η πιο σημαντική δραστηριότητα στη ζωή ενός προσώπου, και κυριαρχεί στη σκέψη του/της.
2. Τροποποίηση διάθεσης: υποκειμενικές εμπειρίες ανθρώπων αναφέρουν την ευχαρίστηση, ως συνέπεια της συμμετοχής τους στην συγκεκριμένη δραστηριότητα.
3. Ανοχή: η διαδικασία κατά την οποία απαιτούνται αυξανόμενα ποσοστά χρόνου για την συγκεκριμένη δραστηριότητα, προκειμένου να επιτευχθούν τα επιθυμητά αποτελέσματα.
4. Συμπτώματα στέρησης: δυσάρεστα συναισθήματα ή φυσικά αποτελέσματα όταν η συγκεκριμένη δραστηριότητα σταματάει ή περιορίζεται.
5. Σύγκρουση: συγκρούσεις μεταξύ των εξαρτημένων και εκείνων γύρω από αυτούς, συμπεριλαμβανομένων των συγκρούσεων με άλλες δραστηριότητες.
6. Υποτροπή: η τάση να επανέλθουν στα προηγούμενα σχέδια της εθιστικής δραστηριότητας. (Griffiths 1997).

Αντιπαραβάλλοντας τον ορισμό που έδωσε ο Griffiths, ο Kandell (1998) καθόρισε τον εθισμό στο Διαδίκτυο ως ‘...μια ψυχολογική εξάρτηση στο Διαδίκτυο, ανεξάρτητα από τον τύπο της δραστηριότητας μόλις συνδεθεί’ (σελ. 12).

Όταν ο όρος εθισμός στο Διαδίκτυο, παρουσιάστηκε για πρώτη φορά το 1996, στο Ετήσιο Συνέδριο της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Ένωσης (Young 1996), προκάλεσε μια αμφισβητούμενη συζήτηση μεταξύ των νοσοκομειακών γιατρών και των ακαδημαϊκών.

Αρκετοί ήταν αυτοί που αμφέβαλλαν για το αν ο όρος εθισμός είναι ο κατάλληλος στο να περιγράψει τι συμβαίνει στους ανθρώπους που ξοδεύουν πάρα πολύ χρόνο στο Διαδίκτυο.

Σύμφωνα με τον Levy (1996) το Διαδίκτυο προσφέρει διάφορα άμεσα οφέλη ως τεχνολογική πρόοδο στην κοινωνία μας και δεν είναι μια συσκευή που θα πρέπει να επικρίνεται ως εθιστική.

Η Sara Kiesler (1998) ερευνήτρια του πανεπιστημίου Carnegie Mellon, υποστήριξε ότι μοιάζει με αδιέξοδο το να προσπαθήσει κανείς να χαρακτηρίσει τη συμπεριφορά τις πλειοψηφίας των ανθρώπων που ξοδεύουν υπερβολικό χρόνο στο Διαδίκτυο ως ‘εθιστική’.

Επίσης ο John Grohol (1999) υποστήριξε ότι είναι πολύ δύσκολο να μπορέσει κανείς να ταξινομήσει το υπερβολικό ή το αποδεκτό μήκος της χρήσης του Διαδικτύου, αφού κάθε χρήστης έχει διαφορετικές ανάγκες στην εργασία του, το σχολείο κ.λπ.. Ακόμη βλέπει την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου ως μια μορφή απόδρασης από τα ήδη υπάρχοντα προβλήματα.

Η Maressa Hecht Orzack, κλινική ψυχολόγος στην ιατρική σχολή του Harvard, έχει δουλέψει για τον εθισμό στους υπολογιστές για πολλά έτη, με διάφορες μορφές του. Αναφέρει ότι βλέπει αρκετούς νέους ασθενείς με εθισμό στο Διαδίκτυο κάθε εβδομάδα, και ότι ο εθισμός μπορεί να επιδεινώσει την ύπαρξη διανοητικών προβλημάτων. Κάθε ασθενής της, που χρήζει θεραπείας αποδεικνύεται ότι πάσχει από τουλάχιστον άλλο ένα πρόβλημα. Η κατάθλιψη, η κοινωνική φοβία, η διαταραχή ελέγχου-ώθησης και η διαταραχή διάσπασης της προσοχής είναι από τα πιο κοινά προβλήματα. Αρκετοί από τους ασθενείς της έχουν μια ιστορία ενός άλλου εθισμού ή της κατάχρησης ουσιών (Mitchell 2000).

Τέλος, ο Mitchell (2000) δεν θεωρεί ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο αξίζει μια ξεχωριστή διάγνωση, αφού είναι ακόμα ασαφές εάν αναπτύσσεται από μόνο του, ή εάν προκαλείται με το να κρυφτεί κάτω από μια ψυχιατρική ασθένεια. Ουσιαστικά είναι αδύνατο να γίνει μια διάκριση για το πιο αναπτύσσεται πρώτα, ειδικά αν αναλογιστεί κανείς το πόσο έχει ενσωματωθεί το Διαδίκτυο σήμερα στις ζωές των ανθρώπων. Επιπλέον, τα συμπεριφοριστικά σχέδια των ατόμων με προβληματική χρήση του Διαδικτύου είναι ποικίλα και δύσκολα να προσδιοριστούν.

Η παρούσα μελέτη χρησιμοποιεί τον όρο 'Παθολογική Χρήση του Διαδικτύου' ('Pathological Internet Use', PIU), με σκοπό να περιγράψει τα διαταραγμένα σχέδια που προκαλούνται από τη χρήση του Διαδικτύου. Η Παθολογική Χρήση του Διαδικτύου καθορίζεται από τη χρήση του Διαδικτύου η οποία προκαλεί έναν συγκεκριμένο αριθμό συμπτωμάτων, συμπεριλαμβανομένης της αλλαγής της διάθεσης από τη χρήση του Διαδικτύου, αποτυχία να εκπληρωθούν σημαντικές υποχρεώσεις, την ενοχή και τη λαχτάρα (Morahan-Martin & Schumacher 2000).

## 2.2 Πιθανές αιτίες.

Έχουν υπάρξει πολλές προσπάθειες από γιατρούς και ψυχολόγους να εξηγηθούν οι διαταραχές του εθισμού. Αυτές οι θεωρίες περιλαμβάνουν την ψυχοδυναμική και εξηγήσεις προσωπικότητας, τις κοινωνικοπολιτιστικές εξηγήσεις, τις συμπεριφοριστικές εξηγήσεις και τις βιοϊατρικές εξηγήσεις. Βέβαια δεν εξηγούν οποιοδήποτε εθισμό τέλεια, και μερικοί είναι καλύτεροι από άλλους στην εξήγηση του εθισμού στο Διαδίκτυο.

### 2.2.1 Ψυχοδυναμική και Προσωπικότητα.

Οι απόψεις τις ψυχοδυναμικής και τις προσωπικότητας εξηγούν τον εθισμό μέσω των πρόωρων τραυμάτων της παιδικής ηλικίας, συσχετίζοντας τον με άλλα γνωρίσματα της προσωπικότητας ή άλλες διαταραχές και των κληρονομημένων ψυχολογικών διαθέσεων (Sue 1994). Ένα πρότυπο προδιάθεσης του εθισμού μπορεί να βοηθήσει στην κατανόηση του εθισμού στο Διαδίκτυο. Ορισμένοι άνθρωποι, εξαιτίας μιας ποικιλίας παραγόντων, μπορεί να έχουν την προδιάθεση στην ανάπτυξη ενός εθισμού σε κάτι, είτε αυτό είναι ο αλκοολισμός, η ηρωίνη, ο τζόγος, οι αγορές ή οι σε απευθείας σύνδεση υπηρεσίες υπολογιστών. Αφ' ετέρου, εάν ο σωστός παράγοντας άγχους ή ο συνδυασμός παραγόντων άγχους, έχει επιπτώσεις στο πρόσωπο σε έναν κρίσιμο χρόνο, το πρόσωπο μπορεί να τείνει να αναπτύξει έναν εθισμό. Εάν ένα πρόσωπο αρχίζει το οινόπνευμα ακόμα και περιστασιακά, αλλά συνεχίζει να αυξάνει την κατανάλωση, μπορεί να αναπτύξει μια εξάρτηση στο οινόπνευμα. Η ίδια προϋπόθεση ισχύει για τον εθισμό στο Διαδίκτυο. Εάν είναι ο σωστός συνδυασμός του χρόνου, του προσώπου και του γεγονότος, κατόπιν ο εθισμός μπορεί να πραγματοποιηθεί. Η ιδέα είναι ότι δεν είναι η δραστηριότητα ή το θέμα που είναι σημαντικές. Είναι το πρόσωπο που είναι το κρισιμότερο για την εξίσωση (Ferris 1997).

### 2.2.2 Κοινωνικοπολιτιστικές εξηγήσεις.

Οι εθισμοί ποικίλλουν σύμφωνα με το φύλο, την ηλικία, την κοινωνικοοικονομική θέση, το έθνος, τη θρησκεία και τη χώρα. Μερικοί εθισμοί είναι πιο κοινοί μεταξύ των προσώπων των διαφορετικών κατηγοριών. Παραδείγματος χάριν, ο αλκοολισμός είναι ο πιο κοινός στις μέσες κοινωνικοοικονομικές κατηγορίες, σε ιρλανδικούς Αμερικανούς και στους Καθολικούς (Sue 1994). Ακόμα δεν υπάρχουν αρκετά διαθέσιμα στοιχεία για εκείνα τα πρόσωπα που εθίζονται στο Διαδίκτυο για να καθοριστεί εάν μια ιδιαίτερη κατηγορία είναι η πιο επικρατέστερη. Επιπλέον σε αυτό το σημείο δεν υπάρχει αρκετή ποικιλομορφία μεταξύ των χρηστών του Διαδικτύου. Δεδομένου ότι η ποικιλομορφία μεταξύ των χρηστών αυξάνεται, και καθώς το ποσό έρευνας για το πρόβλημα αυξάνεται, ενδεχομένως στο μέλλον θα ξέρουμε περισσότερα για αυτήν την ενδιαφέρουσα πτυχή του εθισμού όσον αφορά το Διαδίκτυο (Ferris 1997).

### 2.2.3 Συμπεριφοριστικές εξηγήσεις.

Αυτές οι εξηγήσεις είναι βασισμένες στις μελέτες του B.F. Skinner's (Sue 1994).

Κάθε πρόσωπο εκτελεί μια συμπεριφορά και είτε ανταμείβεται είτε τιμωρείται για αυτή τη συμπεριφορά. Ως επεξήγηση μπορεί να υπάρξει ένα παιδί που είναι οδυνηρά ντροπαλό και φοβάται τους νέους ανθρώπους. Όποτε είναι χρόνος για διακοπές, πηγαίνει μακριά μόνος του, και δεν παίζει με τα άλλα παιδιά. Κατά συνέπεια, αποφεύγει να πρέπει να μιλήσει σε κάποιον νέο, και συνεπώς αποφεύγει την ανησυχία που συνδέεται με τις νέες συγκρούσεις. Αυτή η αποφυγή της ανησυχίας ανταμείβεται και ενισχύει την συμπεριφορά του. Αυτό σημαίνει ότι είναι πιθανό να υιοθετήσει αυτή τη συμπεριφορά (δραπετεύοντας από το πρόβλημα) την επόμενη φορά που θα πρέπει να συναντήσει νέους ανθρώπους. Αυτό αφορά τον εθισμό, και συγκεκριμένα τον εθισμό στο Διαδίκτυο. Προσφέρει την αγάπη, τον ενθουσιασμό, τη φυσική, συναισθηματική και υλική άνεση, και τα μέσα ώστε να δραπετεύουν από την πραγματικότητα. Αυτά μπορεί να είναι ανταμοιβές.

Εάν ένα άτομο θέλει αυτές τις ανταμοιβές και μάθει ότι το Διαδίκτυο θα του επιτρέψει να δραπετεύσει, ή να λάβει την αγάπη, ή να έχει πολλή διασκέδαση, θα γυρίσει πιθανώς στο Διαδίκτυο την επόμενη φορά που θα αισθανθεί αυτές τις ανάγκες (Ferris 1997).

#### **2.2.4 Βιοϊατρικές εξηγήσεις.**

Αυτή η εξήγηση εστιάζει στους κληρονομικούς παράγοντες και σύμφυτους παράγοντες, τις χημικές δυσαναλογίες στον εγκέφαλο και τους νευροδιαβιβαστές. Θα μπορούσαν να υπάρξουν χρωμοσώματα, ορμόνες και πλεόνασμα ή έλλειψη ορισμένων απαραίτητων χημικών ουσιών και νευροδιαβιβαστών που ρυθμίζουν τη δραστηριότητα του εγκεφάλου και του υπόλοιπου νευρικού συστήματος. Σύμφωνα με αυτή την προοπτική, αυτό θα ανάγκαζε κάποιον να είναι ευαίσθητος στον εθισμό (Sue 1994). Υπάρχει οριστική έρευνα που δείχνει ότι μερικά φάρμακα ενεργούν για να συμπληρώσουν τα συναπτικά χάσματα των νευρώνων στον εγκέφαλο, εξαπατώντας τον εγκέφαλο στην αποστολή των ελαττωματικών πληροφοριών. Αυτό, θεωρείται, ότι είναι ένας λόγος για την υπερβολική συμμετοχή κάποιου σε δραστηριότητες όπως το τρέξιμο, τη χρήση φαρμάκων και το τζόγο. Αυτό μπορεί να ισχύσει για τον εθισμό στο Διαδίκτυο, δεδομένου ότι πολλές ευκαιρίες στο διαδίκτυο είναι διασκεδαστικές και διεγερτικές (Ferris 1997).

### **3 ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ: ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ.**

#### **3.1 Συμπτώματα.**

Τα συμπτώματα του εθισμού στο Διαδίκτυο δεν είναι πάντα αναγνωρίσιμα από την αρχική κλινική συνέντευξη. Επομένως είναι σημαντικό οι νοσοκομειακοί γιατροί να αξιολογήσουν την παρουσία της εθιστικής χρήσης του Διαδικτύου (Young 1999).

Σύμφωνα με τους Young, Pistner, O'Mara και Buchanan (1999) τα συμπτώματα του εθισμού στο Διαδίκτυο περιλαμβάνουν την κοινωνική απομόνωση, την οικογενειακή ασυμφωνία, το διαζύγιο, την ακαδημαϊκή αποτυχία, την απώλεια εργασίας και το χρέος.

Τα σημεία και τα συμπτώματα της διαταραχής του εθισμού στο Διαδίκτυο είναι πολλαπλάσια, όπως μια γενική αμέλεια για την υγεία κάποιου, με συνέπεια μια έλλειψη προσοχής στις προσωπικές ανάγκες για την υγιεινή και διατροφή. Η στέρηση του ύπνου εμφανίζεται ως αποτέλεσμα της άγρυπνης παραμονής σε απευθείας σύνδεση μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες. Το άτομο περνάει πολλές ώρες μόνο στον υπολογιστή, και με αυτόν τον τρόπο μειώνονται οι σωματικές δραστηριότητες και η κοινωνικοποίηση του. Η εμμονή και το πάθος για τον υπολογιστή έχει ως αποτέλεσμα την παραμέληση των πραγματικών προσωπικών σχέσεων μέχρι το σημείο του διαζυγίου. Ψυχοκινητικές κινήσεις διαταραχής και δακτυλογράφησης των δακτύλων, ξηροφθαλμία, το καρπικό σύνδρομο, οι επαναλαμβανόμενοι τραυματισμοί κινήσεων στα χέρια, τον καρπό, το λαιμό, στην πλάτη και τους ώμους, οι πονοκέφαλοι ημικρανίας, το μούδιασμα και ο πόνος στον αντίχειρα, το δείκτη και τα μέσα δάχτυλα αποτελούν φυσικά συμπτώματα. Η εστίαση στον υπολογιστή και η έλλειψη προσοχής στην καθημερινή πραγματικότητα είναι ενδεικτική της φτωχής κρίσης, η οποία έχει ως αποτέλεσμα τους χαμηλωμένους βαθμούς στο σχολείο, την απώλεια εργασίας και την παραμέληση των υποχρεώσεων (Young 1998, Christensen, Orzack, Babington & Patsdaughter, 2001).

Μπορεί να υπάρξουν επαναλαμβανόμενες προσπάθειες να περικόψουν το χρόνο που ξοδεύεται στον υπολογιστή, να αρνηθούν την ύπαρξη του προβλήματος, να εμφανίσουν μια ανικανότητα στο να ελεγχθεί αυτή η συμπεριφορά, η οποία εντείνει τα ζητήματα με την οικογένεια και τους φίλους, καθώς επίσης μπορεί να αναπτυχθούν αισθήματα απόσυρσης, ανησυχίας ακόμη και κατάθλιψης όταν δεν είναι ικανοί να συνδεθούν στο Διαδίκτυο (Young 1998, Christensen et al. 2001).

Το άτομο μπορεί να έχει έμμονες σκέψεις σχετικά με το Διαδίκτυο, μειωμένο έλεγχο και το σημαντικότερο, έχει την αίσθηση ότι το Διαδίκτυο είναι ο μόνος φίλος του ατόμου. Αισθάνεται ότι το Διαδίκτυο είναι το μόνο μέρος όπου νιώθει καλά για τον εαυτό του αλλά και για τον κόσμο γύρω του. Άλλα συμπτώματα της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου περιλαμβάνουν τη σκέψη για το Διαδίκτυο ενώ δεν είναι συνδεδεμένοι, την πρόγνωση του μελλοντικού χρόνου που θα ξοδέψουν στο Διαδίκτυο, και ξοδεύοντας μεγάλα χρηματικά ποσά στο Διαδίκτυο και σε άλλες τέτοιες δαπάνες. Ένα άτομο που κάνει παθολογική χρήση του Διαδικτύου ξοδεύει λιγότερο χρόνο κάνοντας τις ευχάριστες δραστηριότητες που έκανε παλιά προτού αρχίσει την παθολογική χρήση του Διαδικτύου. Αυτό που κάποτε αποτελούσε διασκέδαση για αυτούς δεν είναι πλέον ευχάριστο. Μια περαιτέρω περιπλοκή προκύπτει όταν τελικά το άτομο απομονώνεται από τους φίλους του, για χάρη των σε απευθείας σύνδεση φίλων του. Τελικά, τα άτομα με προβληματική χρήση του Διαδικτύου έχουν μια αίσθηση ενοχής σχετικά με τις σε απευθείας σύνδεση σχέσεις τους. Πολλοί συχνά λένε ψέματα στους φίλους τους για το πόσο χρόνο ξοδεύουν στο Διαδίκτυο, και κρατούν τη χρήση του Διαδικτύου μυστική από τους άλλους. Ενώ καταλαβαίνουν ότι αυτό που κάνουν δεν είναι εξ ολοκλήρου κοινωνικά αποδεκτό, αδυνατούν να το σταματήσουν (Davis 2001).

Ο γιατρός James Fearing (2003) του Εθνικού Συμβουλευτικού Κέντρου στη Μινεάπολη, υποστήριξε ότι δέκα είναι τα βασικά συμπτώματα του εθισμού στο Διαδίκτυο:

1. Κανένας περιορισμός. Μια αποδεδειγμένη απώλεια ελέγχου κατά την προσπάθεια να σταματήσει ή να περιοριστεί το χρονικό διάστημα στον υπολογιστή. Αθετώντας υποσχέσεις στον ίδιο τους τον εαυτό ή στους άλλους.
2. Όντας ανέντιμοι ή ελαχιστοποιώντας την έκταση του χρόνου, ή προσπαθώντας να καλύψουν σε ποιες δραστηριότητες συμμετέχουν όταν είναι στον υπολογιστή.

3. Επιβλαβείς συνέπειες. Αρνητικές συνέπειες βιώνονται από το χρήστη του υπολογιστή ή από τους φίλους ή την οικογένειά του/ της ως άμεσο αποτέλεσμα του χρόνου ή των δραστηριοτήτων που ξοδεύονται στον υπολογιστή.
4. Ανάρμοστη συμπεριφορά. Συμμετοχή σε υψηλό κίνδυνο ή σε κανονικά απαράδεκτες συμπεριφορές. Εκθέτοντας ήθη και αξίες με βάση την ευκαιρία να παραμείνουν ανώνυμοι.
5. Λανθασμένες προτεραιότητες. Μια υπέρ-ανεπτυγμένη αίσθηση σπουδαιότητας του υπολογιστή στη ζωή κάποιου. Υπερασπίζοντας το δικαίωμα να χρησιμοποιεί τον υπολογιστή όσο επιθυμεί, ανεξάρτητα από το γεγονός ότι οι άνθρωποι της ζωής του αισθάνονται ξεχασμένοι και παραμελημένοι.
6. Έκσταση. Ανάμικτα συναισθήματα ευφορίας συνδυασμένα με αισθήματα ενοχής που παρουσιάστηκαν είτε από το ασυνήθιστο χρονικό διάστημα που ξοδεύεται στον υπολογιστή είτε από την ανώμαλη συμπεριφορά χρησιμοποιώντας τον υπολογιστή.
7. Απελπισία. Αισθήματα κατάθλιψης ή ανησυχίας όταν κάτι ή κάποιος περιορίζει το χρόνο ή διακόπτει τη χρήση του υπολογιστή.
8. Έμμονη ιδέα. Ανησυχία με τον υπολογιστή και με τις σχετικές δραστηριότητες όταν δεν χρησιμοποιείται ο υπολογιστής.
9. Διαφυγή. Χρησιμοποίηση του υπολογιστή σε περιόδους όπου αισθάνονται ανήσυχοι, ενοχλημένοι ή λυπημένοι για κάτι που συνέβη στη ζωή τους.
10. Υπερβολικά έξοδα. Οικονομικές ανησυχίες ή προβλήματα στη ζωή ως αποτέλεσμα των χρημάτων που ξοδεύτηκαν σε υλικό υπολογιστών, στις σε απευθείας σύνδεση επιβαρύνσεις υπολογιστών ή σε οποιαδήποτε άλλη δαπάνη που συνδέεται με τους υπολογιστές.

### **3.2 Διαγνωστικά κριτήρια.**

Γενικά, το Διαδίκτυο είναι ένα ιδιαίτερα προηγμένο τεχνολογικό εργαλείο, καθιστώντας την ανίχνευση και τη διάγνωση του εθισμού δύσκολη. Επομένως, είναι ουσιαστικό να γίνουν κατανοητά τα κριτήρια που διαφοροποιούν την κανονική από την παθολογική χρήση του Διαδικτύου. Η κατάλληλη διάγνωση περιπλέκεται συχνά από το



γεγονός ότι δεν υπάρχει αυτήν την περίοδο κανένα αποδεκτό σύνολο κριτηρίων για τον εθισμό στο Διαδίκτυο που να απαριθμείται στο Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο των Διανοητικών Διαταραχών (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4<sup>th</sup> ed) (American Psychiatric Association 1994). Από όλες τις διαγνώσεις, το παθολογικό παιχνίδι (τζόγος) φαίνεται να είναι ο πιο συγγενής στην καταναγκαστική φύση της χρήσης του Διαδικτύου (Young 1996).

Ο Goldberg (1996) ήταν ο πρώτος ο οποίος εστίασε στην δυνατότητα παραγωγής εθισμού και εξάρτησης από τη χρήση του Διαδικτύου. Κατασκεύασε μια κλίμακα εκτίμησης, 'Διαταραχή Εθισμού στο Διαδίκτυο', (Internet Addictive Disorder, IAD), με επτά διαγνωστικά κριτήρια, που προσαρμόστηκαν κυρίως από το DSM-IV (1994):

Ένα αρρωστημένο πρότυπο της χρήσης του Διαδικτύου, το οποίο οδηγεί σε σημαντική κλινική εξασθένηση ή εξάντληση όπως φανερώνεται, από τρία (ή περισσότερα) από τα παρακάτω, τα οποία εμφανίζονται σε οποιοδήποτε χρόνο σε μια περίοδο δώδεκα μηνών.

I. Ανοχή, όπως καθορίζεται από τα παρακάτω:

A. Μια ανάγκη για εμφανή αυξανόμενο χρονικό διάστημα στο Διαδίκτυο προκειμένου να επιτευχθεί η ικανοποίηση.

B. Εμφανώς μειωμένη επίδραση με τη συνεχή χρήση του ίδιου χρονικού διαστήματος στο Διαδίκτυο.

II. Στέρηση, όπως φανερώνεται είτε από το A είτε από το B παρακάτω:

A. Το χαρακτηριστικό σύνδρομο στέρησης, 1, 2 και 3 παρακάτω:

1. Διακοπή (ή μείωση) της χρήσης του Διαδικτύου που είναι βαριά και παρατείνει.

2. Δυο (ή περισσότερα) από τα παρακάτω, τα οποία αναπτύσσονται μέσα σε αρκετές ημέρες σε έναν μήνα μετά από το κριτήριο 1:

a) Ψυχοκινητική αναταραχή

b) Ανησυχία

c) Έμμονες σκέψεις για αυτό που συμβαίνει στο Διαδίκτυο

d) Φαντασίες ή όνειρα για το Διαδίκτυο

e) Εθελοντικές ή ακούσιες κινήσεις δακτυλογράφησης των δακτύλων

3. Τα συμπτώματα στο κριτήριο 2 προκαλούν εξάντληση ή φθορά στον κοινωνικό, επαγγελματικό ή σε άλλον σημαντικό τομέα της λειτουργίας.

B. Η χρήση του Διαδικτύου ή μιας παρόμοιας σε απευθείας σύνδεσης υπηρεσίας, υπόσχεται να ανακουφίσει ή να αποφευχθούν στερητικά σύνδρομα.

III. Το Διαδίκτυο γίνεται προσπελάσιμο συχνότερα ή για μακρύτερες χρονικές περιόδους από ότι προοριζόταν.

IV. Υπάρχει μια διαρκής επιθυμία ή ανεπιτυχείς προσπάθειες να περιοριστεί ή να ελεγχθεί η χρήση του Διαδικτύου.

V. Ένα πολύ μεγάλο ποσοστό χρόνου ξοδεύεται σε δραστηριότητες σχετικές με τη χρήση του Διαδικτύου.

VI. Σημαντικές οικογενειακές, κοινωνικές, επαγγελματικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες εγκαταλείπονται ή μειώνονται στη διάρκεια και/ ή στη συχνότητα εξαιτίας της χρήσης του Διαδικτύου.

VII. Η χρήση του Διαδικτύου συνεχίζεται παρά τη γνώση κατοχής ενός επίμονου ή επαναλαμβανόμενου φυσικού, κοινωνικού, επαγγελματικού ή ψυχολογικού προβλήματος το οποίο είναι πιθανό να έχει προκληθεί ή να έχει επιδεινωθεί από τη χρήση του Διαδικτύου (π.χ., στέρηση ύπνου, συζυγικές δυσκολίες, παραμέληση επαγγελματικών καθηκόντων ή αισθήματα εγκατάλειψης).

Όπως μπορεί κανείς να δει από άλλες μελέτες, ένας μεγάλος αριθμός από διαφορετικά διαγνωστικά κριτήρια έχουν χρησιμοποιηθεί κατά καιρούς για τον 'εθισμό στο Διαδίκτυο'. Ένα από τα συνηθέστερα χρησιμοποιούμενα κριτήρια ήταν αυτό της Young (1996-α), που στη συνέχεια χρησιμοποιήθηκε και από άλλους για να καθορίσουν το βαθμό εξάρτησης του Διαδικτύου ( Chou 2001, Tsai & Lin 2003, Whang et al. 2003). Η Young (1998) σχεδίασε ένα διαγνωστικό ερωτηματολόγιο για τον εθισμό στο Διαδίκτυο, οκτώ στοιχείων 'ναι/ όχι' σύμφωνα με τα κριτήρια από το DSM-IV για το παθολογικό παιχνίδι από την Αμερικανική Ψυχιατρική Ένωση (American Psychiatric Association, 1995). Τα διαγνωστικά κριτήρια της Young (1996-α) για τον 'εθισμό στο Διαδίκτυο' είναι:

1. Αισθάνεστε ανήσυχοι με το Διαδίκτυο (σκέφτεστε την προηγούμενη σε απευθείας σύνδεση δραστηριότητα ή προσδοκάτε την επόμενη σε απευθείας σύνδεση);
2. Αισθάνεστε την ανάγκη να χρησιμοποιήσετε το Διαδίκτυο αυξάνοντας το χρονικό διάστημα προκειμένου να επιτευχθεί η ικανοποίηση;
3. Έχετε καταβάλει επανειλημμένα ανεπιτυχείς προσπάθειες να ελέγξετε, να ελαττώσετε ή να σταματήσετε τη χρήση του Διαδικτύου;
4. Αισθάνεστε ανήσυχοι, ευμετάβλητοι, καταθλιπτικοί ή οξύθυμοι κατά την προσπάθεια να ελαττώσετε ή να σταματήσετε τη χρήση του Διαδικτύου;
5. Μένετε σε απευθείας σύνδεση περισσότερο από ότι αρχικά ήταν σχεδιασμένο;
6. Έχετε διακινδυνεύσει την απώλεια μιας σημαντικής σχέσης, εργασίας, εκπαιδευτικής ή επαγγελματικής ευκαιρίας λόγω του Διαδικτύου;
7. Έχετε πει ψέματα σε μέλη της οικογένειας, στον θεράποντα ιατρό ή σε άλλους για να κρύψετε την έκταση της συμμετοχής σας στο Διαδίκτυο;
8. Χρησιμοποιείτε το Διαδίκτυο ως μέσο απόδρασης από τα προβλήματα ή ανακούφισης από μια δυσφορική διάθεση (π.χ., συναισθήματα ανικανότητας, ενοχή, ανησυχία, κατάθλιψη);

Οι Beard και Wolf (2001) προσπάθησαν να τροποποιήσουν τα κριτήρια της Young. Εξέτασαν την αντικειμενικότητα και την εμπιστοσύνη. Μερικά κριτήρια μπορούν εύκολα να αναφερθούν ή να αμφισβητηθούν από ένα συμμετέχοντα, και η κρίση τους μπορεί να είναι εξασθενημένη, επηρεάζοντας κατά συνέπεια την ακρίβεια της διάγνωσης. Αφετέρου, μερικά από τα στοιχεία κρίθηκαν ότι είναι αρκετά ασαφής και μερικές ορολογίες πρέπει να διευκρινιστούν (π.χ., τι εννοείται με τη λέξη ανησυχία;). Τρίτον, εξέτασαν εάν τα κριτήρια για το παθολογικό παιχνίδι είναι ή όχι τα ακριβέστερα για να χρησιμοποιηθούν ως βάση για να ορίσουν τον εθισμό στο Διαδίκτυο. Τελικά οι Beard και Wolf (2001) πρότειναν τα τροποποιημένα κριτήρια σύμφωνα με τα οποία:

Όλα τα ακόλουθα (1-5) πρέπει να παρουσιάζονται:

1. Υπάρχει μια ανησυχία για το Διαδίκτυο (σκέψη για την προηγούμενη σε απευθείας σύνδεση δραστηριότητα ή προσδοκία για την επόμενη).
2. Υπάρχει η ανάγκη να αυξηθεί η χρησιμοποίηση του Διαδικτύου προκειμένου να επιτευχθεί η ικανοποίηση.

3. Έχουν καταβληθεί ανεπιτυχείς προσπάθειες να ελεγχθεί, να περικοπή ή να σταματήσει η χρήση του Διαδικτύου.
4. Κατά την προσπάθεια να περικοπή ή να σταματήσει η χρήση του Διαδικτύου το άτομο είναι ανήσυχο, κυκλοθυμικό, καταθλιπτικό ή οξύθυμο.
5. Η παραμονή στο Διαδίκτυο είναι μακρύτερη από ότι αρχικά ήταν σχεδιασμένο.

Και τουλάχιστον ένα από τα εξής:

1. Λόγω της χρήσης του Διαδικτύου έχει διακινδυνεύσει με απώλεια μια σημαντική σχέση, εργασία, εκπαιδευτική ή επαγγελματική ευκαιρία.
2. Έχουν πει ψέματα σε οικογενειακά μέλη, τον θεράποντα ιατρό ή σε άλλους για να κρύψουν την έκταση της συμμετοχής τους στο Διαδίκτυο.
3. Χρησιμοποίηση του Διαδικτύου ως μέσο διαφυγής από τα προβλήματα ή για την ανακούφιση μιας δυσφορικής διάθεσης (π.χ., συναισθήματα ανικανότητας, ενοχής, ανησυχία, κατάθλιψη).

Με βάση τα τρέχοντα (ακόμα περιορισμένα) εμπειρικά στοιχεία, η Shapira et al. (2003) πρότειναν ότι η προβληματική χρήση του Διαδικτύου μπορεί να αντιληφθεί ως διαταραχή ελέγχου ώθησης. Αναγνώρισαν ότι αν και η κατηγορία είναι ήδη ετερογενής, κατά τη διάρκεια του χρόνου, τα συγκεκριμένα σύνδρομα έχουν υποδειχθεί ως κλινικά χρήσιμα. Επομένως, στο ύφος των κριτηρίων διαταραχής ελέγχου ώθησης DSM IV-TR's, η Shapira et al. πρότειναν τα ευρέως διαγνωστικά κριτήρια για την προβληματική χρήση του Διαδικτύου (Griffiths & Widyanto, 2006).

A. Μια αρρωστημένη ανησυχία με τη χρήση του Διαδικτύου, όπως υποδεικνύεται από ένα τουλάχιστον από τα ακόλουθα.

1. Ανησυχίες με τη χρήση του Διαδικτύου που βιώνονται ως ακαταμάχητες.
2. Υπερβολική χρήση του Διαδικτύου για χρονικές περιόδους μακρύτερες από ότι προγραμματίζονταν.

B. Η χρήση του Διαδικτύου ή της ανησυχίας με τη χρήση του, προκαλεί κλινικά σημαντικό κίνδυνο ή την εξασθένηση από κοινωνικούς, επαγγελματικούς, ή σημαντικούς τομείς της λειτουργίας.

C. Η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου δεν εμφανίζεται αποκλειστικά κατά τη διάρκεια των περιόδων της υπομανίας ή της μανίας και δεν αποτελείται καλύτερα από άλλο άξονα διαταραχών.

Η Morahan-Martin και Schumacher (2000) εισήγαγαν την κλίμακα PIU (Pathological Internet Use), με 13 ερωτήσεις παρόμοιες με τα κριτήρια του DSM-IV.

1. Δεν έχω διαπληκτιστεί ποτέ με κάποιο άλλο πρόσωπο, εξαιτίας του ότι ήμουν συνδεδεμένος/ η στο Διαδίκτυο.

2. Μου έχουν πει ότι περνάω πάρα πολύ χρόνο συνδεδεμένος/ η στο Διαδίκτυο.

3. Αν έχει περάσει κάποιος χρόνος από την τελευταία φορά που συνδέθηκα στο Διαδίκτυο, μου είναι δύσκολο να σταματήσω να σκέφτομαι τι θα με περιμένει την επόμενη φορά που θα συνδεθώ ξανά.

4. Η απόδοσή μου στο σχολείο και/ ή στην εργασία μου δεν έχει χειροτερέψει από τότε που άρχισα να συνδέομαι στο Διαδίκτυο.

5. Έχω ενοχές σχετικά με το ποσοστό του χρόνου που περνάω συνδεδεμένος στο Διαδίκτυο.

6. Έχω συνδεθεί στο Διαδίκτυο με σκοπό να νιώσω καλύτερα όταν ήμουν σε άσχημη ψυχολογική κατάσταση ή αγχωμένος/ η.

7. Έχω προσπαθήσει να περάσω λιγότερο χρόνο συνδεδεμένος στο Διαδίκτυο αλλά δεν τα έχω καταφέρει.

8. Έχω μειώσει σε καθημερινή βάση τις ώρες που κοιμάμαι με σκοπό να μείνω περισσότερη ώρα συνδεδεμένος/ η στο Διαδίκτυο.

9. Έχω χρησιμοποιήσει το Διαδίκτυο με σκοπό να μιλήσω με άλλους όταν έχω νιώσει απομονωμένος.

10. Έχω αμελήσει μαθήματα ή επαγγελματικές υποχρεώσεις εξαιτίας των διαδικτυακών δραστηριοτήτων μου.

11. Είχα προβλήματα με τις σπουδές ή με την εργασία μου εξαιτίας του Διαδικτύου.

12. Έχω αμελήσει κοινωνικές υποχρεώσεις μου εξαιτίας των διαδικτυακών δραστηριοτήτων μου.

13. Έχω προσπαθήσει να κρύψω από τους άλλους το πραγματικό ποσοστό του χρόνου που περνάω μένοντας συνδεδεμένος/ η στο Διαδίκτυο.

Επιπλέον, ο Griffiths (1998) υποστήριξε ότι οποιαδήποτε συμπεριφορά συναντά τα ακόλουθα έξι ‘συστατικά’, του εθισμού του Διαδικτύου (προβολή, τροποποίηση της διάθεσης, ανοχή, συμπτώματα στέρησης, σύγκρουση και υποτροπή) ορίζεται ως λειτουργικά εθιστική.

Ωστόσο, παρά την πρόταση από μερικούς ερευνητές ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο θα πρέπει να θεωρείται ως μια καθιερωμένη ασθένεια (Bai et al., 2001), κανένα κριτήριο δεν έχει υιοθετηθεί από το DSM-IV ή από τις πιο πρόσφατες αναθεωρήσεις (Yellowlees & Marks 2005).

## 4 ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV: ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ.

### 4.1 Αρνητικές συνέπειες από την Παθολογική Χρήση του Διαδικτύου.

Λόγω της φύσης της διαταραχής του εθισμού στο Διαδίκτυο, από όλους τους άλλους εθισμούς, η διαταραχή του Εθισμού στο Διαδίκτυο λέγεται ότι είναι πιο κοντά στο παθολογικό παιχνίδι. Εντούτοις, τα αποτελέσματα που ο εθισμός μπορεί να έχει σε κάθε πτυχή της ζωής του προσώπου είναι ακριβώς τόσο καταστρεπτικά όσο εκείνα του αλκοολισμού (Ferris 1997). Η Young, πραγματοποίησε μια μελέτη που περιλάμβανε 500 βαριούς χρήστες του διαδικτύου. Κατέληξε στο συμπέρασμα ότι, η χρήση του Διαδικτύου μπορεί σίγουρα να αναστατώσει την ακαδημαϊκή, κοινωνική, οικονομική και επαγγελματική ζωή κάποιου με τον ίδιο τρόπο που άλλοι καλά τεκμηριωμένοι εθισμοί όπως το παθολογικό παιχνίδι, οι διατροφικές διαταραχές και ο αλκοολισμός μπορούν (Young 1996).

Οι φυσικοί παράγοντες κινδύνου που περιλαμβάνονται σε έναν εθισμό στο Διαδίκτυο είναι συγκριτικά ελάχιστοι όμως ξεχωριστοί. Ενώ ο χρόνος δεν είναι μια άμεση λειτουργία για να καθορίσει τον εθισμό στο Διαδίκτυο, γενικά, οι εθισμένοι χρήστες είναι πιθανό να χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο οπουδήποτε από σαράντα έως ογδόντα ώρες την εβδομάδα (γίνεται όπως μια πλήρους απασχόλησης εργασία). Για να προσαρμόσουν μια τέτοια υπερβολική χρήση, ο ύπνος αναστατώνεται. Χαρακτηριστικά μπορεί να μείνουν ξύπνιοι πάνω από τις κανονικές ώρες ύπνου, μένοντας σε απευθείας σύνδεση μέχρι τις 2,3 ή και 4 το πρωί, δεδομένου ότι θα πρέπει να ξυπνήσουν για την εργασία ή το σχολείο στις 6 το πρωί. Σε ακραίες περιπτώσεις, τα χάπια καφεΐνης χρησιμοποιούνται για να διευκολύνουν την περαιτέρω παραμονή τους στο Διαδίκτυο. Τέτοια στέρηση ύπνου προκαλεί την υπερβολική κούραση, καθιστώντας συχνά την ακαδημαϊκή ή επαγγελματική λειτουργία εξασθενημένη, και μπορεί να μειώσει το ανοσοποιητικό σύστημα κάποιου, αφήνοντας τον τρωτό στην ασθένεια. Επιπλέον η παρατεταμένη χρήση των υπολογιστών μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο κίνδυνο για καρπικό σύνδρομο, την καταπόνηση της μέσης ή των ματιών. Ενώ οι φυσικές παρενέργειες της χρησιμοποίησης του Διαδικτύου

είναι ήπιες έναντι της χημικής εξάρτησης, η εθιστική χρήση του Διαδικτύου μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα παρόμοια οικογενειακή, ακαδημαϊκή και επαγγελματική εξασθένηση (Young 1997-c).

#### **4.1.1 Οικογενειακά προβλήματα.**

Μια από τις πιο κοινές συνέπειες που συνδέονται με τον εθισμό στο Διαδίκτυο είναι το πρόβλημα των σε απευθείας σύνδεση σχέσεων (Cyberaffair). Σε ανησυχητικό ποσοστό, έχει παρατηρηθεί καταστροφή των μακροπρόθεσμων και σταθερών γάμων εξαιτίας των σε απευθείας σύνδεση σχέσεων (Young 2004). Μια σε απευθείας σύνδεση σχέση ορίζεται ως μια ρομαντική και/ ή σεξουαλική σχέση που αρχίζει μέσω της σε απευθείας σύνδεση επαφής και διατηρείται κυρίως μέσω των ηλεκτρονικών συνομιλιών που εμφανίζονται μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, των δωματίων συνομιλίας, ή των διαλογικών παιχνιδιών (Young 1999). Αυτές οι εικονικές κοινότητες επιτρέπουν στους ξένους από όλο τον κόσμο να συναντηθούν αμέσως 24 ώρες ανά ημέρα, 7 ημέρες την εβδομάδα, δημιουργώντας ένα έδαφος αναπαραγωγής για τις σε απευθείας σύνδεση σχέσεις που αναπτύσσονται. Εντούτοις, τα προβλήματα στις σχέσεις που προκαλούνται από τον εθισμό στο Διαδίκτυο, έχουν υπονομευθεί από την τρέχουσα δημοτικότητα και την προηγούμενη χρησιμότητά του (Young 2004). Παραδείγματος χάριν, η Young (1998) διαπίστωσε ότι σοβαρά προβλήματα σχέσης αναφέρθηκαν στο πενήντα τρία τοις εκατό των εξαρτημένων από το Διαδίκτυο που ερευνήθηκαν, τα οποία οδήγησαν στη συζυγική ασυμφωνία, το χωρισμό ακόμη και το διαζύγιο.

Οι σε απευθείας σύνδεση σχέσεις διαφέρουν δυναμικά από τις πραγματικές σχέσεις και είναι ενδεχομένως πιο σαγηνευτικές. Λαμβάνοντας υπόψη τη σφαιρική φύση του Διαδικτύου, οι σε απευθείας σύνδεση σχέσεις μπορούν να είναι πολιτιστικά διαφορετικές και συνεπώς, μπορεί να φαίνονται πιο γοητευτικές από αυτό που οι άνθρωποι ήδη ξέρουν στην καθημερινή τους διαβίωση (Young 1998). Σε μια απευθείας σύνδεση σχέση, οι άνθρωποι είναι πιθανότερο να είναι πιο ανοικτοί, τίμιοι και ειλικρινής, αποκαλύπτοντας προσωπικές τους αλήθειες, και η οικειότητα που σε μια μη-απευθείας σύνδεση σχέση θα



χρειαστεί μήνες ή και έτη για να αναπτυχθεί, σε μια απευθείας σύνδεση σχέση μπορεί να χρειαστεί μόνο λίγες ημέρες ή εβδομάδες (Cooper & Sportolari 1997, Young 1997). Μια φιλική συνομιλία με έναν σε απευθείας σύνδεση σύντροφο μπορεί γρήγορα να καταλήξει ερωτική, επιτρέποντας στους χρήστες να μοιραστούν τις πιο ιδιωτικές σεξουαλικές φαντασίες τους με κάποιον άλλο (Young 1997). Αυτές οι φαινομενικά αβλαβείς σε απευθείας σύνδεση σχέσεις μπορούν εύκολα να προχωρήσουν σε μυστικά τηλεφωνήματα, επιστολές και σε πραγματικές συναντήσεις και οι οποίες μπορεί να έχουν ως αποτέλεσμα σοβαρές επιπτώσεις στο γάμο αλλά και στη ζωή κάποιου (Young 2004).

Γάμοι, σχέσεις γονέων-παιδιών και στενές φιλίες, έχουν αναστατωθεί σοβαρά από τη χρήση του Διαδικτύου. Οι εξαρτημένοι από το Διαδίκτυο, θα ξοδέψουν, βαθμιαία λιγότερο χρόνο με τους ανθρώπους της ζωής τους, με αντάλλαγμα μια μοναχική στιγμή μπροστά από έναν υπολογιστή (Young 1997-c).

Οι γάμοι, εμφανίζονται να επηρεάζονται περισσότερο από τη χρήση του Διαδικτύου, παρεμποδίζοντας τις ευθύνες και τις υποχρεώσεις στο σπίτι. Οι εθισμένοι χρήστες τείνουν να χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο ως μια δικαιολογία, προκειμένου να αποφύγουν τις καθημερινές μικροδουλειές (Young 1997-c).

Οι συζυγικοί δικηγόροι έχουν αναφέρει μια άνοδο των περιπτώσεων διαζυγίου εξαιτίας του σχηματισμού τέτοιων είδους σχέσεων (Quitner 1997). Τα άτομα αυτά, μπορεί να διαμορφώσουν, τις σε απευθείας σύνδεση σχέσεις, που κατά τη διάρκεια του χρόνου θα σκιάσουν το χρόνο που ξοδεύεται με τους πραγματικούς ανθρώπους της ζωής τους. Ο εθισμένος θα απομονωθεί κοινωνικά και θα αρνηθεί να συμμετέχει σε διάφορα γεγονότα, όπως σε μια έξοδο για ένα δείπνο, ένα ταξίδι και θα προτιμήσει την συντροφιά των σε απευθείας σύνδεσης σχέσεων του (Young 1997).

Αυτά τα χαρακτηριστικά δημιουργούν δυσπιστία, που κατά τη διάρκεια του χρόνου θα βλάψουν την ποιότητα των σχέσεων (Young 1997-c).

#### 4.1.2 Ακαδημαϊκά προβλήματα.

Το Διαδίκτυο ενσωματώθηκε στα σχολεία με σκοπό να αποτελέσει ένα σημαντικό εκπαιδευτικό εργαλείο. Εντούτοις, μια έρευνα αποκάλυψε ότι ογδόντα έξι τοις εκατό των αποκρινόμενων δασκάλων, βιβλιοθηκάρων και των συντονιστών υπολογιστών θεωρούν ότι η χρήση του Διαδικτύου από τα παιδιά δεν βελτιώνει την απόδοσή τους. Υποστήριξαν ότι οι πληροφορίες που παρέχονται από το Διαδίκτυο είναι πάρα πολύ αποδιοργανωμένες και ανεξάρτητες από το σχολικό πρόγραμμα σπουδών και τα εγχειρίδια, για να βοηθήσουν τους σπουδαστές να επιτύχουν καλύτερα αποτελέσματα (Barber 1997).

Η Young (1998) διαπίστωσε ότι πενήντα οκτώ τοις εκατό των σπουδαστών παρουσίασαν μια πτώση στις συνήθειες μελέτης, μια σημαντική πτώση στους βαθμούς, χάνοντας μαθήματα λόγω της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου.

Τα κολλέγια αρχίζουν να βλέπουν τον πιθανό αντίκτυπο της χρήσης του Διαδικτύου από τους σπουδαστές. Στο πανεπιστήμιο του Alfred, ο κοσμήτορας W. Richard Ott, ερεύνησε γιατί οι κανονικά επιτυχημένοι σπουδαστές είχαν τελευταία σημειώσει μια πτώση. Από την έρευνα αυτή διαπιστώθηκε ότι σαράντα τρία τοις εκατό αυτών των σπουδαστών απέτυχαν στο σχολείο λόγω της εκτενής χρήσης υπολογιστών αργά τη νύχτα στο πανεπιστημιακό συγκρότημα ηλεκτρονικών υπολογιστών (Brady 1996).

Σε μια άλλη έρευνα που διενεργήθηκε στο πανεπιστήμιο του Τέξας-Austin, η οποία αποτελεί μια από τις πρώτες μελέτες πανεπιστημιούπολεων σχετικά με την κατάχρηση του Διαδικτύου από φοιτητές, οι σύμβουλοι του πανεπιστημίου διαπίστωσαν ότι από τις 531 έγκυρες απαντήσεις το δεκατέσσερα τοις εκατό των σπουδαστών ικανοποιούσε τα κριτήρια για τον εθισμό στο Διαδίκτυο (Scherer 1997).

Οι σύμβουλοι των κολλεγίων έχουν υποστηρίξει ότι οι σπουδαστές αποτελούν ομάδα υψηλού κινδύνου στο να αναπτύξουν έναν εθισμό στο Διαδίκτυο λόγω της ενθαρρυσμένης χρήσης από τις πανεπιστημιούπολεις καθώς επίσης και της πρόσβασης που γίνεται πιθανή οποτεδήποτε, ημέρα ή νύχτα μέσω των εργαστηρίων υπολογιστών (Young 2004).

Με τέτοια διαδεδομένη πρόσβαση στο Διαδίκτυο, οι σημαντικότεροι παράγοντες που συνεισφέρουν στην κατάχρηση του Διαδικτύου από τους σπουδαστές είναι (Young 2001):

1. Ελεύθερη και απεριόριστη πρόσβαση στο Διαδίκτυο.
2. Οι περισσότεροι σπουδαστές παρακολουθούν μαθήματα περίπου δώδεκα με δέκα έξι ώρες την εβδομάδα. Τον υπόλοιπο χρόνο τον περνάνε διαβάζοντας, πηγαίνοντας κινηματογράφο, διασκεδάζοντας ή εξερευνώντας άλλα μέρη εκτός του πανεπιστημίου. Αρκετοί από αυτούς ξεχνούν όλες εκείνες τις δραστηριότητες και επικεντρώνονται σε ένα μόνο πράγμα: το Διαδίκτυο.
3. Ελευθερία από το γονικό έλεγχο.
4. Κανένας έλεγχος ή λογοκρισία για αυτά που λένε ή κάνουν όταν είναι σε απευθείας σύνδεση.
5. Πλήρης ενθάρρυνση από το Πανεπιστήμιο και τους διευθυντές.
6. Εφηβική κατάρτιση σε παρόμοιες δραστηριότητες.
7. Οι επιθυμίες τους να δραπετεύσουν από παράγοντες άγχους του κολλεγίου.
8. Κοινωνικός εκφοβισμός και η αποξένωση. Με τόσους πολλούς σπουδαστές στις πανεπιστημιούπολεις, ο σπουδαστής μπορεί πολύ εύκολα να χαθεί στο πλήθος. Σε αντίθεση με την απρόσωπη κοινότητα του Διαδικτύου, στην οποία διαπιστώνουν ότι με λίγη προσπάθεια μπορούν να γίνουν δημοφιλείς, με νέους φίλους από όλο τον κόσμο. Γιατί λοιπόν να προσπαθήσουν να κοινωνικοποιηθούν στην πανεπιστημιούπολη;
9. Η υψηλή νόμιμη ηλικία κατανάλωσης αλκοόλ. Με ηλικία κατανάλωσης αλκοόλ τα είκοσι έτη στα περισσότερα κράτη, οι προπτυχιακή σπουδαστές, δεν μπορούν να καταναλώσουν αλκοόλ και να κοινωνικοποιηθούν στα μπαρ. Έτσι το Διαδίκτυο γίνεται το φάρμακο υποκατάστασης της επιλογής τους, χωρίς να απαιτείται ταυτότητα και με λειτουργία είκοσι τέσσερις ώρες το εικοσιτετράωρο.

Οι διευθυντές των κολλεγίων ανησυχούν στο ότι έχουν επενδύσει όλα αυτά τα χρήματα σε ένα εκπαιδευτικό εργαλείο και μερικοί σπουδαστές το χρησιμοποιούν αυτοκαταστροφικά καθώς το χρησιμοποιούν για να κουβεντιάζουν, να παίζουν διαλογικά παιχνίδια ή τυχερά παιχνίδια σε απευθείας σύνδεση κ.α. Ήδη έχουν αρχίσει να γίνονται γνωστές όλο και περισσότερες περιπτώσεις κατάχρησης του Διαδικτύου από σπουδαστές

οι οποίοι υποφέρουν από τα ακόλουθα προβλήματα λόγω της κατάχρησης του Δικτύου (Young 2001):

1. Έλλειψη ύπνου και υπερβολική κούραση.
2. Μειωμένοι βαθμοί.
3. Λιγότερη συναισθηματική επένδυση σε ότι αφορά τις σχέσεις με το άλλο φύλο.
4. Απόσυρση από όλες τις κοινωνικές δραστηριότητες και τα γεγονότα του πανεπιστημίου.
5. Γενική απάθεια, νευρική ή οξυθυμία όταν είναι εκτός σύνδεσης.
6. Άρνηση της σοβαρότητας του προβλήματος, υποστηρίζοντας ότι αυτά που μαθαίνουν από το Διαδίκτυο είναι σαφώς ανώτερα από τα μαθήματά τους.
7. Ψεύδονται για τον ακριβή χρόνο που ξοδεύουν στο Διαδίκτυο και για το τι κάνουν εκεί, και τέλος
8. Όταν απειλούνται με αποβολή εξαιτίας των χαμηλών βαθμών, προσπαθούν να το εγκαταλείψουν ενώ έπειτα από λίγο ξαναπέφτουν στα ίδια εθιστικά σχέδια.

Δεδομένου ότι το Διαδίκτυο είναι ένα απαραίτητο εργαλείο για τα Πανεπιστήμια, η εκπαίδευση των συμβούλων των κολλεγίων είναι μόνο το πρώτο βήμα. Τα πανεπιστήμια θα πρέπει να θέσουν σε εφαρμογή σχέδια ώστε να αποτραπεί η κατάχρηση του Διαδικτύου από τους φοιτητές τα οποία σύμφωνα με την Young (2001) είναι:

1. Εκπαίδευση των διευθυντών και των πανεπιστημίων για τη δυναμική της κατάχρησης του Διαδικτύου, με σκοπό την πληροφόρηση και την πρόληψη σε όλο το σύστημα των πανεπιστημίων.
2. Εφαρμογή εκπαιδευτικών προγραμμάτων τα οποία καθορίζουν τον εθισμό στο Διαδίκτυο από τους σπουδαστές. Τα προγράμματα αυτά θα εκπαιδεύουν τους σπουδαστές στα σημάδια προειδοποίησης και στους παράγοντες κινδύνου του εθισμού στο Διαδίκτυο τα οποία θα είναι γνωστά και θα προωθούν την έγκαιρη ανίχνευση και θα μειώνουν την επίπτωση.
3. Ενθάρρυνση των σπουδαστών να επιδιώκουν την παροχή συμβουλών όταν προκύπτουν προβλήματα προκαλούμενα από το Διαδίκτυο.
4. Τονίζοντας τη σημασία της συμμετοχής των σπουδαστών στις κοινωνικές εκδηλώσεις που τα πανεπιστήμια προσφέρουν. Οι πανεπιστημιούπολεις προσφέρουν ποικίλες κοινωνικές λέσχες και οργανώσεις για τη συμμετοχή των σπουδαστών. Οι

διευθυντές θα πρέπει να ενθαρρύνουν ενεργά την συμμετοχή των σπουδαστών σε αυτές τις λέσχες ώστε να είναι εκτός Διαδικτύου.

5. Φέρνοντας ομιλητές στα πανεπιστήμια για να συζητηθεί η συμπεριφορά του Διαδικτύου, με σκοπό να βοηθήσει τους σπουδαστές στο να κατανοήσουν τις πιθανές επιπτώσεις αυτής της νέας τεχνολογίας.

#### **4.1.3 Επαγγελματικά προβλήματα**

Η κακή χρήση του Διαδικτύου μεταξύ των υπαλλήλων αποτελεί μια σοβαρή ανησυχία μεταξύ των διευθυντών. Μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε μια από τις κορυφαίες επιχειρήσεις, αποκάλυψε ότι το πενήντα πέντε τοις εκατό των ανώτερων υπαλλήλων θεώρησαν ότι ο χρόνος που κάνουν “σερφ” στο Διαδίκτυο για μη-επιχειρησιακούς λόγους υπονομεύει την αποτελεσματικότητα των υπαλλήλων τους στην εργασία (Robert Half International 1996). Οι νέες συσκευές ελέγχου επιτρέπουν στους προϊσταμένους να παρακολουθήσουν τη χρήση του Διαδικτύου, και τα αρχικά αποτελέσματα επιβεβαιώνουν τις χειρότερες υποψίες τους. Μια εταιρία παρακολούθησε τη χρήση του Διαδικτύου των υπαλλήλων της και ανακάλυψε ότι μόνο είκοσι τρία τοις εκατό της χρήσης ήταν σχετική με την επιχείρηση (Machlis 1997).

Τα οφέλη του Διαδικτύου ξεπερνούν τα αρνητικά για οποιαδήποτε επιχείρηση, όμως υπάρχει μια καθορισμένη ανησυχία ότι το Διαδίκτυο προκαλεί απόσπαση της προσοχής σε πολλούς υπαλλήλους. Οποιαδήποτε κακή χρήση του χρόνου στον εργασιακό τομέα δημιουργεί πρόβλημα για τους διευθυντές, ειδικά δεδομένου ότι οι εταιρίες παρέχουν στους υπαλλήλους ένα εργαλείο που μπορεί εύκολα να χρησιμοποιηθεί κατά άσχημο τρόπο. Οι εργοδότες αβέβαιοι πώς να πλησιάσουν τον εθισμό στο Διαδίκτυο μεταξύ των εργαζομένων μπορεί να αποκριθούν σε έναν υπάλληλο που έχει κάνει κακή χρήση του Διαδικτύου με προειδοποιήσεις, αναστολή της εργασίας ή με τη λήξη της απασχόλησής του από την εταιρεία αντί της παραπομπής τους στο πρόγραμμα βοήθειας υπαλλήλων της επιχείρησης (Young 1996).

## 4.2 Θεραπεία.

Δεδομένου ότι η Διαταραχή του εθισμού στο Διαδίκτυο είναι ένα σχετικά νέο φαινόμενο, δεν υπάρχει αρκετή έρευνα όσον αφορά την αποτελεσματικότητα των θεραπευτικών διαδικασιών.

Η Young (1999) βασιζόμενη σε μεμονωμένους επαγγελματίες που έχουν δει ασθενείς εθισμένους στο Διαδίκτυο και σε προγενέστερα ερευνητικά συμπεράσματα για άλλους εθισμούς, προτείνει διάφορες τεχνικές προκειμένου να αντιμετωπισθεί ο εθισμός στο Διαδίκτυο. Οι περισσότερες από αυτές είναι απλές τεχνικές χρονικής διαχείρισης. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η εστίαση της θεραπείας θα πρέπει να είναι στο να βοηθηθεί ο ασθενής στην ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών προκειμένου να αλλαχτεί η εθιστική συμπεριφορά μέσω της προσωπικής ενδυνάμωσης και των κατάλληλων συστημάτων υποστήριξης.

Η αναδιοργάνωση του χρόνου αποτελεί ένα σημαντικό στοιχείο της θεραπείας για τον εθισμό στο Διαδίκτυο. Ο νοσοκομειακός γιατρός θα πρέπει να αφιερώσει αρκετό χρόνο με τον ασθενή ώστε να εξετάσει τις τρέχουσες συνήθειες της χρησιμοποίησης του Διαδικτύου. Μόλις ο γιατρός αξιολογήσει τη συγκεκριμένη φύση της χρήσης του Διαδικτύου από τον ασθενή, είναι απαραίτητο να κατασκευαστεί ένα νέο πρόγραμμα. Η Young (1999) αναφέρεται σε αυτό ως 'άσκηση του αντιθέτου'. Ο στόχος αυτής της άσκησης είναι οι ασθενείς να ξεφύγουν από την ρουτίνα τους και να αναπροσαρμόσουν τα νέα χρονικά σχέδια της χρήσης σε μια προσπάθεια να αλλαχτεί η σε απευθείας σύνδεση συνήθεια. Παραδείγματος χάριν, εάν κάποιος έχει τη συνήθεια, το πρώτο πράγμα που θα κάνει το πρωί, να κάνει έλεγχο του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου τότε προτείνεται ο ασθενής να κάνει πρώτα ένα ντους ή ένα πρόγευμα αντί να συνδεθεί στο Διαδίκτυο. Ή εάν χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο μόνο τη νύχτα, και έχει ένα καθιερωμένο σχέδιο όταν επιστρέφει στο σπίτι του να κάθεται μπροστά από τον υπολογιστή μέχρι και το υπόλοιπο βράδυ, τότε ο γιατρός προτείνει στον ασθενή να περιμένει μέχρι το γεύμα και τις ειδήσεις προτού συνδεθεί (Young 1999).

Πολλές προσπάθειες να περιοριστεί η χρήση του Διαδικτύου αποτυγχάνουν επειδή ο χρήστης στηρίζεται σε ένα διαφορούμενο σχέδιο όσον αφορά στο πόσες ώρες θα χρησιμοποιεί τον υπολογιστή, χωρίς να καθορίσει πότε θα παραμένει σε απευθείας σύνδεση. Προκειμένου να αποφευχθεί η υποτροπή, θα πρέπει να καθοριστούν λογικοί στόχοι όσον αφορά τις ώρες που θα χρησιμοποιεί τον υπολογιστή. Ο ασθενής θα πρέπει να έχει σύντομες επαφές με το Διαδίκτυο αλλά συχνές. Αυτό θα βοηθήσει στο να αποφευχθεί ο πόθος και τα συμπτώματα στέρησης. Η ενσωμάτωση ενός προγράμματος της χρήσης του Διαδικτύου θα δώσει στον ασθενή μια αίσθηση ύπαρξης ελέγχου (Young 1999).

Στην αξιολόγηση του γιατρού, μια ιδιαίτερη εφαρμογή όπως τα δωμάτια συνομιλίας, τα διαλογικά παιχνίδια, οι ομάδες ειδήσεων ή ο παγκόσμιος ιστός μπορεί να είναι η πιο προβληματική για τον ασθενή. Εάν μια συγκεκριμένη εφαρμογή έχει προσδιοριστεί και η μετριοπάθεια από αυτήν έχει αποτύχει, κατόπιν η επόμενη κατάλληλη επέμβαση είναι η αποχή από εκείνη την εφαρμογή. Ο ασθενής θα πρέπει να σταματήσει οποιαδήποτε δραστηριότητα γύρω από αυτήν την εφαρμογή. Αυτό δεν σημαίνει ότι οι ασθενείς δεν μπορούν να συμμετέχουν σε άλλες εφαρμογές τις οποίες βρίσκουν λιγότερο ελκυστικές. Ένας ασθενής που βρίσκει τα δωμάτια συνομιλίας εθιστικά, μπορεί να πρέπει να απέχει από αυτά. Ωστόσο, αυτός ο ίδιος ασθενής μπορεί να χρησιμοποιήσει το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, να κάνει “σέρφ” στον παγκόσμιο ιστό ή να πραγματοποιήσει αεροπορικές κρατήσεις. Η αποχή ισχύει επίσης και για ασθενείς που έχουν ιστορικό ενός προγενέστερου εθισμού όπως ο αλκοολισμός ή η χρήση φαρμάκων. Οι ασθενείς με μια προνοσηρή ιστορία εθισμού στο οινόπνευμα ή στα ναρκωτικά βρίσκουν συχνά το Διαδίκτυο ως ένα “ασφαλή” υποκατάστατο εθισμού. Σε αυτές τις περιπτώσεις, οι ασθενείς μπορεί να αισθανθούν πιο άνετα δουλεύοντας προς έναν στόχο, με την αποχή δεδομένου ότι η προγενέστερη αποκατάστασή τους περιλάμβανε αυτό το πρότυπο. Η ενσωμάτωση των προηγούμενων στρατηγικών που ήταν επιτυχείς για αυτούς τους ασθενείς θα τους επιτρέψει να διαχειριστούν αποτελεσματικά το Διαδίκτυο έτσι ώστε να μπορέσουν να επικεντρωθούν στα βαθύτερα προβλήματά τους. Επίσης σημαντικό είναι όταν ένας ασθενής προσπαθεί να περικόψει ή να απέχει από μια ιδιαίτερη εφαρμογή, ένας καλός τρόπος για να ενισχυθεί αυτή η προσπάθεια είναι να καλλιεργήσει μια εναλλακτική δραστηριότητα (Young 1999).

Σύμφωνα με την Young (1999) μερικοί ασθενείς μπορεί να οδηγηθούν προς την εθιστική χρήση του Διαδικτύου λόγω της έλλειψης πραγματικής κοινωνικής υποστήριξης στη ζωή τους. Διαπίστωσε ότι η σε απευθείας σύνδεση κοινωνική υποστήριξη συνέβαλε πολύ στις εθιστικές συμπεριφορές μεταξύ εκείνων που ζούσαν μόνοι τους όπως οι νοικοκυρές, τα άτομα με ειδικές ανάγκες ή οι συνταξιούχοι. Επιπλέον, άνθρωποι όπου είχαν περάσει πρόσφατα δύσκολες καταστάσεις όπως θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου, ένα διαζύγιο ή μια απώλεια εργασίας στράφηκαν προς το Διαδίκτυο ως διανοητική απόσπαση της προσοχής τους από τα πραγματικά προβλήματα της ζωής τους (Young 1997-c). Ο γιατρός θα πρέπει να βοηθήσει τον ασθενή να βρει μια αρμόδια ομάδα υποστήριξης που να ταιριάζει καλύτερα στην κατάστασή του. Οι ομάδες υποστήριξης προσαρμόζουν την ιδιαίτερη κατάσταση του ασθενή και ενισχύουν την δυνατότητα του να κάνει νέους φίλους, που βρίσκονται σε παρόμοια κατάσταση με αυτόν με αποτέλεσμα να μειώνεται η εξάρτησή τους σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου. Μόλις αυτά τα άτομα βρουν πραγματικές σχέσεις ζωής θα στηριχθούν λιγότερο επάνω στο Διαδίκτυο για την άνεση και την κατανόηση που έλειπε από την πραγματική τους ζωή. Μέχρι σήμερα, το νοσοκομείο McLean στο Belmont και το νοσοκομείο Proctor στην Peoria είναι δυο από τα λίγα κέντρα θεραπείας που προσφέρουν υπηρεσίες αποκατάστασης από τον εθισμό στο Διαδίκτυο (Young 1999).

Τέλος, η οικογενειακή θεραπεία μπορεί να είναι απαραίτητη μεταξύ των εξαρτημένων των οποίων οι γάμοι και οι οικογενειακές σχέσεις έχουν αναστατωθεί και επηρεαστεί αρνητικά από τον εθισμό στο Διαδίκτυο. Η επέμβαση με την οικογένεια πρέπει να εστιάζει σε διάφορες περιοχές όπως: εκπαίδευση της οικογένειας για το πόσο εθιστικό μπορεί το Διαδίκτυο να γίνει, μείωση της επίπληξης στον εξαρτημένο για τις συμπεριφορές του, βελτίωση της ανοικτής επικοινωνίας σχετικά με τα προβλήματα που οδήγησαν τον εξαρτημένο να αναζητήσει ψυχολογική υποστήριξη στο Διαδίκτυο, ενθάρρυνση της οικογένειας να βοηθήσει στην αποκατάσταση με την ανεύρεση νέων χόμπι, την πραγματοποίηση διακοπών ή στο άκουσμα των συναισθημάτων του εξαρτημένου. Η αίσθηση ισχυρής οικογενειακής υποστήριξης μπορεί να επιτρέψει στον ασθενή να αναρρώσει από τον εθισμό στο Διαδίκτυο (Young 1999).

Η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου έχει ουσιαστικά κοινωνικά αποτελέσματα. Διάφορες μελέτες έχουν αποδείξει ότι τα άτομα εκείνα που ξοδεύουν πάρα πολύ χρόνο



στο Διαδίκτυο, τείνουν να χάσουν τον ύπνο τους (Nalwa & Anand 2003, Anderson 2001), να μειώσουν την κοινωνική επικοινωνία τους (Kraut et al. 1998), να έχουν προβλήματα στις διαπροσωπικές τους σχέσεις (Lin & Tsai 2002, Young 1998), και να χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο ως μέσο διαφυγής από την πίεση και την κατάθλιψη (Chou 2001). Εκείνοι που έχουν βεβαιωθεί ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο διατηρείται πρώτιστα γνωστικά θεωρούν ότι η γνωστική-συμπεριφοριστική θεραπεία μπορεί να είναι μια πιθανή λύση (Davis 2001, Yellowlees 2001).

Με βάση τη θεωρία του Beck (1976) ότι οι σκέψεις καθορίζουν τα συναισθήματα, η γνωστική-συμπεριφοριστική θεραπεία μπορεί να βοηθήσει το άτομο με διαταραχή του εθισμού στο Διαδίκτυο να αναγνωρίσει τις σκέψεις και τα συναισθήματα που το αναγκάζουν να χρησιμοποιήσει άπρεπα τον υπολογιστή προκειμένου να ικανοποιήσει τις προσωπικές του ανάγκες (Orzack 1999).

Οι Christensen et al. (2001) χρησιμοποίησαν τα συμπεριφοριστικά στάδια αλλαγής όπως περιγράφηκαν από τους Prochaska και DiClemente (1998) για να βοηθήσουν τον ασθενή στο να αλλάξει συμπεριφορά κατά τη διάρκεια του χρόνου. Τα στάδια είναι ο προ-σχεδιασμός, ο σχεδιασμός, η προετοιμασία, η συντήρηση και η λήξη. Ο θεράπων ιατρός θα πρέπει να περιμένει την ετοιμότητα του πελάτη για την αλλαγή σε κάθε ένα από τα στάδια παρέχοντας του υποστήριξη, εκπαιδευτικά υλικά και άλλες θεραπείες. Στο στάδιο του προ-σχεδιασμού, το πρόσωπο δεν είναι έτοιμο να αλλάξει και δεν αναγνωρίζει ότι υπάρχει κάποιο πρόβλημα με τους υπολογιστές και την κατάχρηση αυτών. Η προσοχή σε αυτό το στάδιο θα πρέπει να εστιαστεί στο να καταρριφθεί η άρνηση και να γίνει αποδεκτό ότι υπάρχει ένα σοβαρό πρόβλημα σχετικά με τη χρήση των υπολογιστών. Στο στάδιο του σχεδιασμού το άτομο αναγνωρίζει την ανάγκη για αλλαγή. Ωστόσο η επιθυμία να αλλάξει μπορεί να μην είναι ουσιαστική. Στο στάδιο της προετοιμασίας, το άτομο είναι έτοιμο να καθιερώσει ένα σχέδιο για να εξετάσει το πρόβλημα. Δεδομένου ότι ο εθισμός ορίζεται ως μια διαταραχή ελέγχου ώθησης, τα άτομα δεν μπορούν να αποφύγουν τη χρήση των υπολογιστών αλλά θα πρέπει να ελέγξουν τη χρήση τους με τον καθορισμό χρονικών ορίων. Το πρόσωπο θα πρέπει να αξιολογήσει ποιες άλλες δραστηριότητες μπορούν να γίνουν όταν υπάρχει η ώθηση να χρησιμοποιηθεί ο υπολογιστής. Το στάδιο συντήρησης, αρχίζει όταν το άτομο αισθάνεται ότι έχει τον έλεγχο της χρήσης των υπολογιστών και βάζει λιγότερη ενέργεια στη συμπεριφοριστική αλλαγή. Ο στόχος αυτής της φάσης είναι

να αποτραπεί η υποτροπή. Το τελικό στάδιο, η λήξη, εμφανίζεται όταν το άτομο δεν έχει άλλη ώθηση στο να επιστρέψει ξανά στη χρήση του υπολογιστή (Wieland 2005).

Η συμπεριφοριστική θεραπεία συνδυάζεται συχνά με την ψυχοθεραπεία και την φαρμακοθεραπεία (Wieland 2005). Τελευταία, δεδομένου ότι γίνεται περισσότερη έρευνα στον τομέα της νευροχημείας των μη-χημικών εθισμών, είναι δυνατό ότι η προβληματική χρήση του Διαδικτύου μπορεί να βελτιωθεί χρησιμοποιώντας φάρμακα σε συνδυασμό με άλλες στρατηγικές, με τον ίδιο τρόπο που κάποιος θα θεράπευε την εξάρτηση σε κάποια ουσία ή το παθολογικό παιχνίδι (Yellowlees & Marks 2005).

Οι εκλεκτικοί ανασταλτικοί παράγοντες σεροτονίνης, όπως η φλουβοξαμίνη (Luvox), η φλουοξετίνη (Prozac), και η σετραλίνη (Zoloft), χορηγούνται για να θεραπεύσουν την κατάθλιψη, τις ψυχαναγκαστικές διαταραχές και άλλες διαταραχές ανησυχίας (Lamberg 1997). Όπως συμβαίνει και με άλλους εθισμούς, η κατάθλιψη είναι ένας συνοδός νοσηρότητας για εκείνους με εθισμό στο Διαδίκτυο. Η κλινική κατάθλιψη συνδέεται με τα αυξανόμενα επίπεδα χρήσης του Διαδικτύου (Young & Rogers 1998)

## **5 ΚΕΦΑΛΑΙΟ V: ΜΕΛΕΤΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.**

Έχει υποστηριχτεί από αρκετούς ακαδημαϊκούς ότι η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου μπορεί να είναι παθολογική και εθιστική (Griffiths 1996-a, Griffiths 1998, Griffiths 2003). Αρκετές μελέτες έχουν εξετάσει τον εθισμό στο Διαδίκτυο, ερευνώντας τις σχέσεις μεταξύ της βαριάς χρήσης του Διαδικτύου, τους κοινωνικούς-ψυχολογικούς παράγοντες και τους σχετικούς με τους υπολογιστές παράγοντες. Η ακόλουθη συζήτηση εστιάζει στα κύρια ζητήματα και τα συμπεράσματα διάφορων μελετών σχετικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο:

### **5.1 Ερευνητικές μελέτες σύγκρισης του ‘Εθισμού στο Διαδίκτυο’ και της Υπερβολικής Χρήσης του Διαδικτύου.**

Η πρώτη ερευνητική μελέτη που πραγματοποιήθηκε σχετικά με την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου ήταν από την Young (1996-a). Η μελέτη αυτή εξέτασε το θέμα κατά πόσο το Διαδίκτυο μπορεί να είναι εθιστικό και την έκταση των προβλημάτων που συνδέονται με την κακή χρήση του. Η Young (1996), ανέπτυξε ένα ερωτηματολόγιο οκτώ στοιχείων, σύμφωνα με τα κριτήρια από το DSM-IV για το παθολογικό παιχνίδι. Οι συμμετέχοντες που απάντησαν ‘ναι’, σε πέντε ή περισσότερα από τα οκτώ κριτήρια ταξινομήθηκαν ως εθισμένοι στο Διαδίκτυο. Διαπιστώθηκε λοιπόν ότι οι εθισμένοι στο Διαδίκτυο ξόδευαν περισσότερο χρόνο στο να είναι σε απευθείας σύνδεση έναντι των μη-εθισμένων και χρησιμοποιούσαν συνήθως τις πιο διαλογικές λειτουργίες του Διαδικτύου, όπως τα δωμάτια συνομιλίας και τα φόρουμ. Επίσης οι ‘εθισμένοι’ ανέφεραν ότι η χρήση του Διαδικτύου τους προκάλεσε μέτρια έως σοβαρά προβλήματα στην οικογενειακή, κοινωνική και επαγγελματική τους ζωή. Η Young κατέληξε ότι όσο πιο διαλογική είναι η λειτουργία του Διαδικτύου τόσο πιο εθιστικό είναι και, ενώ οι κανονικοί χρήστες ανέφεραν λίγα αρνητικά αποτελέσματα από τη χρήση του Διαδικτύου οι ‘εθισμένοι’

ανέφεραν σημαντική εξασθένιση σε πολλούς τομείς της ζωής τους, συμπεριλαμβανομένης της υγείας, της επαγγελματικής, κοινωνικής και οικονομικής ζωής.

Επίσης οι Egger και Rauterberg (1996), πραγματοποίησαν μια σε απευθείας σύνδεση μελέτη θέτοντας παρόμοια ερωτήματα με αυτά της Young αν και η κατηγοριοποίηση του εθισμού βασίστηκε καθαρά στο ότι οι εναγόμενοι αισθάνονταν οι ίδιοι ότι είχαν εθιστεί. Κατέληξαν σε παρόμοια συμπεράσματα με αυτά της Young, σύμφωνα με τα οποία οι αυτοαποκαλούμενοι 'εθισμένοι' ανέφεραν αρνητικές συνέπειες από τη χρήση του Διαδικτύου, παράπονα από τους φίλους και της οικογένειες τους σχετικά με το χρονικό διάστημα που ξόδευαν στο Διαδίκτυο και αισθήματα ενοχής για τη χρήση του Διαδικτύου.

Ο Brenner (1997), επινόησε ένα όργανο αποκαλούμενο IRABI (Internet-Related Addictive Behavior Inventory), αποτελούμενο από 32 διχοτομημένες ερωτήσεις. Από τους 563 ερωτηθέντες, η πλειοψηφία ήταν άντρες (73%) και χρησιμοποιούσαν το Διαδίκτυο κατά μέσο όρο δέκα εννέα ώρες την εβδομάδα. Οι παλαιότεροι χρήστες έτειναν να εμφανίζουν λιγότερα προβλήματα σε σύγκριση με τους νεότερους χρήστες παρά το γεγονός ότι ξόδευαν το ίδιο χρονικό διάστημα στο Διαδίκτυο. Δεν αναφέρθηκε καμία διαφορά φύλου. Ο Brenner υποστήριξε επίσης ότι υπήρξαν στοιχεία ανοχής, απόσυρσης και πόθου. Ο σημαντικότερος περιορισμός σε αυτή τη μελέτη ήταν ότι δεν ήταν σαφής αν τα στοιχεία στο IRABI αναφερόντουσαν πραγματικά στις συμπεριφορές που έδειχναν τα πραγματικά σημάδια του εθισμού (Griffiths 1998).

## **5.2 Ερευνητικές μελέτες που εξετάζουν τις ομάδες που είναι ευάλωτες στην υπερβολική χρήση του Διαδικτύου, ειδικότερα τους σπουδαστές.**

Διάφορες άλλες μελέτες έχουν δώσει έμφαση στον κίνδυνο που η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου μπορεί να προκαλέσει στους σπουδαστές. Αυτός ο πληθυσμός φαίνεται να είναι τρωτός και σε πιο υψηλό κίνδυνο εξαιτίας της δυνατότητας πρόσβασης στο Διαδίκτυο και της ευελιξίας των προγραμμάτων τους (Moore 1995).

Παραδείγματος χάριν, ο Scherer (1997), σε μια μελέτη διαπίστωσε ότι το 13% των εναγόμενων ανέφεραν ότι η χρήση του Διαδικτύου είχε παρεμποδίσει είτε την ακαδημαϊκή εργασία τους, την επαγγελματική απόδοση, είτε την κοινωνική τους ζωή. Μεταξύ αυτών, περίπου το 2% αντιλήφθηκε ότι το Διαδίκτυο είχε μια γενική αρνητική επίπτωση στη καθημερινή τους ζωή.

Χρησιμοποιώντας τα δείγματα σπουδαστών κολλεγίων της Ταϊβάν, οι Chou και Hsiao (2000), ερεύνησαν την αυτοαξιολόγηση των σπουδαστών από τη χρήση του Διαδικτύου και του αντίκτυπου στις ζωές τους. Διαπίστωσαν ότι οι εξαρτημένοι στο Διαδίκτυο εξέθεσαν τις πιο αρνητικές συνέπειες στα μαθήματά τους και στην καθημερινή τους ρουτίνα από τους μη-εξαρτημένους. Οι Lin και Tsai (1999), ανέφεραν παρόμοια συμπεράσματα. Στη μελέτη τους οι σπουδαστές αποκάλυψαν ότι το Διαδίκτυο είχε ελαφρώς αρνητικές επιρροές στη σχολική εκμάθηση και στην καθημερινή τους ρουτίνα.

Οι Morahan-Martin και Schumacher (2000), πραγματοποίησαν μια παρόμοια σε απευθείας σύνδεση μελέτη. Η Παθολογική Χρήση του Διαδικτύου (PIU) μετρήθηκε από ένα ερωτηματολόγιο αποτελούμενο από 13 στοιχεία με σκοπό να αξιολογήσει τα προβλήματα που προκαλούνται από τη χρήση του Διαδικτύου (π.χ., ακαδημαϊκά, επαγγελματικά, προβλήματα στις σχέσεις, συμπτώματα ανοχής και αλλαγής της διάθεσης από τη χρήση του Διαδικτύου). Εκείνοι που απάντησαν 'ναι' σε τέσσερις ή περισσότερες ερωτήσεις ορίστηκαν ως παθολογικοί χρήστες του Διαδικτύου. Από αυτούς, 8% ταξινομήθηκαν ως παθολογικοί χρήστες. Βρέθηκε ότι οι παθολογικοί χρήστες του Διαδικτύου ήταν άντρες και χρησιμοποιούσαν τις τεχνολογικά περίπλοκες περιοχές. Επίσης διαπιστώθηκε ότι οι παθολογικοί χρήστες χρησιμοποιούσαν το Διαδίκτυο για να συναντήσουν νέους ανθρώπους, για συναισθηματική υποστήριξη, για να παίξουν διαλογικά παιχνίδια και ήταν περισσότερο κοινωνικοί. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας εμφανίζονται να δείχνουν τον εθισμό στο Διαδίκτυο χωρίς όμως να τεκμηριώνουν την ύπαρξή του (Griffiths 1998).

Ο Anderson (1998), συνέλλεξε στοιχεία από Ευρώπη και Αμερική, με ένα ίσο διαχωρισμό ανάμεσα στα δυο φύλα. Κατά μέσο όρο, οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούσαν το Διαδίκτυο εκατό λεπτά ημερησίως, και κατά προσέγγιση 6% των συμμετεχόντων θεωρήθηκαν ως υψηλού κινδύνου χρήστες (πάνω από τετρακόσια λεπτά ημερησίως). Χρησιμοποίησε τα κριτήρια από το DSM-IV για την εξάρτηση των ουσιών για να

ταξινομήσει τους συμμετέχοντες σε ‘εθισμένους’ και σε μη-‘εθισμένους’. Εκείνοι που συγκέντρωσαν περισσότερα από τρία από τα επτά κριτήρια ταξινομήθηκαν ως εξαρτημένοι. Ο Anderson ανέφερε ένα ελαφρώς υψηλότερο ποσοστό εξαρτημένων χρηστών από το Διαδίκτυο (9,8%), το μεγαλύτερο μέρος του οποίου ήταν ειδικευμένοι σε επιστήμες. Από τους 106 εξαρτημένους, οι 93 ήταν άντρες. Υπολογίστηκε ότι η χρήση του Διαδικτύου ήταν 229 λεπτά ημερησίως έναντι των μη εξαρτημένων οι οποίοι χρησιμοποιούσαν το Διαδίκτυο κατά μέσο όρο 73 λεπτά ημερησίως. Οι συμμετέχοντες στην κατηγορία των υψηλών χρηστών ανέφεραν τις πιο αρνητικές συνέπειες σε σύγκριση με τους χαμηλούς χρήστες.

Οι Kubey, Lavin και Barrows (2001), ερεύνησαν 576 σπουδαστές στο πανεπιστήμιο του Rutgers. Η έρευνα περιλάμβανε 43 ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου, τις συνήθειες μελέτης, την ακαδημαϊκή απόδοση και την προσωπικότητα. Από τις 572 έγκυρες απαντήσεις, οι 381 ήταν γυναίκες και η ηλικία κυμάνθηκε μεταξύ 18 και 45 ετών με μια μέση ηλικία 20,25 ετών. Πενήντα τρεις συμμετέχοντες (9,3%) ταξινομήθηκαν ως εξαρτημένοι στο Διαδίκτυο και οι άντρες ήταν η επικρατέστερη ομάδα. Η ηλικία δεν βρέθηκε να αποτελεί παράγοντα, αλλά οι σπουδαστές του πρώτου έτους βρέθηκε να αποτελούν το 37,7% των εξαρτημένων στο Διαδίκτυο. Οι εξαρτημένοι ήταν τέσσερις φορές πιθανότερο να εμφανίσουν ακαδημαϊκή εξασθένηση λόγω της χρήσης του Διαδικτύου και ήταν σημαντικά πιο μόνοι από τους άλλους σπουδαστές. Από την άποψη της χρήσης του Διαδικτύου, οι εξαρτημένοι οι οποίοι ήταν επίσης ακαδημαϊκά εξασθενημένοι βρέθηκαν να χρησιμοποιούν εννέα φορές περισσότερο τις σύγχρονες λειτουργίες του Διαδικτύου. Οι συγγραφείς πρότειναν ότι αυτοί οι τύποι εφαρμογών αποτελούν σημαντική διέξοδο για τους ανθρώπους που είναι μόνοι (ειδικά για τους σπουδαστές που μόλις πήγαν στο κολλέγιο), δεδομένου ότι μπορούν να διατηρήσουν επαφή με την οικογένεια και τους φίλους τους και να βρουν κάποιον για να κουβεντιάσουν οποιαδήποτε στιγμή, τη στιγμή που κανένα άλλο μέσο δεν μπορεί να προσφέρει τέτοια ευκαιρία.

### 5.3 Χρήση του Διαδικτύου και χρόνος.

Όροι όπως ‘κατάχρηση’ και ‘υπερβολική χρήση’, που εμφανίζονται σε πολλές μελέτες για τον εθισμό στο Διαδίκτυο, συνήθως δείχνουν ότι ο χρόνος που ξοδεύεται στο Διαδίκτυο, είναι ένας σημαντικός παράγοντας ή ένας δείκτης για τον καθορισμό του εθισμού στο Διαδίκτυο (Chou, Condron & Belland 2005). Παραδείγματος χάριν, στη μελέτη της Young (1998), οι ‘εθισμένοι’ στο Διαδίκτυο εξέθεσαν έναν εντυπωσιακό μέσο όρο 39 ωρών την εβδομάδα που ξοδεύονταν στο Διαδίκτυο, έναντι των 5 ωρών από τους ‘μη-εθισμένους’. Ομοίως, οι Chen και Chou (1999), ανέφεραν ότι η ομάδα υψηλού κινδύνου για ανάπτυξη εθισμού στο Διαδίκτυο, ξόδευε σημαντικά περισσότερο χρόνο στο Διαδίκτυο από την ομάδα μη-υψηλού κινδύνου. Παρόμοια αποτελέσματα βρέθηκαν στη μελέτη των Chou και Hsiao (2000), σύμφωνα με τα οποία περίπου 54 (6%) εξαρτημένοι στο Διαδίκτυο ξόδευαν 20-25 ώρες την εβδομάδα, σχεδόν τριπλάσιο αριθμό ωρών από αυτών που οι μη-εξαρτημένοι ξόδευαν στο Διαδίκτυο.

Οι σε απευθείας σύνδεση δραστηριότητες ή οι εφαρμογές (όπως τα δωμάτια συνομιλίας ή τα σε απευθείας σύνδεση παιχνίδια) είναι επίσης ένας σημαντικός παράγοντας που χρησιμοποιείται για τον καθορισμό του εθισμού στο Διαδίκτυο. Στη μελέτη της η Young (1998), διαπίστωσε ότι οι εξαρτημένοι στο Διαδίκτυο χρησιμοποιούσαν κυρίως τις λειτουργίες επικοινωνίας όπως τα δωμάτια συνομιλίας, τις ομάδες πληροφόρησης ή το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, σε αντίθεση με τους μη-εξαρτημένους οι οποίοι χρησιμοποιούσαν τις λειτουργίες συλλογής πληροφοριών που είναι διαθέσιμες στο Διαδίκτυο όπως τα πρωτόκολλα πληροφοριών και τον Παγκόσμιο Ιστό (World Wide Web, WWW). Η Young καταλήγει στο συμπέρασμα ότι αν και το ίδιο το Διαδίκτυο δεν είναι εθιστικό, συγκεκριμένες εφαρμογές εμφανίζονται να διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της Παθολογικής Χρήσης του Διαδικτύου (Chou, Condron & Belland 2005).

#### 5.4 Ο 'Εθισμός στο Διαδίκτυο' και η σχέση του Διαδικτύου με άλλες συμπεριφορές.

Προηγούμενες μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι η προβληματική χρήση του Διαδικτύου συσχετίζεται με άλλες ψυχιατρικές διαταραχές (Black et al. 1999, Shapira et al. 2000). Ο Griffiths (2000-a), αξίωσε ότι στην πλειοψηφία των περιπτώσεων, το Διαδίκτυο φάνηκε να ενεργεί ως μέσο για άλλες υπερβολικές συμπεριφορές και ότι το Διαδίκτυο χρησιμοποιείται κατά ένα μεγάλο μέρος μόνο για να πραγματοποιήσει αυτές τις συμπεριφορές. Με άλλα λόγια το Διαδίκτυο θα ενεργούσε ως μέσο, και όχι ως αιτιώδης παράγοντας (Shaffer, Hall & Vander Bilt 2000). Μερικοί από τους παράγοντες που έχουν βρεθεί να συνδέονται με την Διαταραχή του Εθισμού στο Διαδίκτυο είναι τα γνωρίσματα προσωπικότητας, ο αυτοσεβασμός και άλλες ψυχιατρικές διαταραχές (Griffiths & Widyanto 2005).

Οι Young και Rogers (1998), εξέτασαν τα γνωρίσματα της προσωπικότητας των ατόμων που θεωρήθηκαν εξαρτημένα από το Διαδίκτυο. Τα αποτελέσματα της μελέτης αυτής έδειξαν ότι συγκεκριμένα γνωρίσματα της προσωπικότητας μπορούν να προδιαθέσουν τα άτομα να αναπτύξουν προβληματική χρήση του Διαδικτύου. Τα αυξανόμενα επίπεδα κατάθλιψης συνδέονται με εκείνους που γίνονται εθισμένοι στο Διαδίκτυο. Ειδικότερα, ο χαμηλός αυτοσεβασμός, το φτωχό κίνητρο, ο φόβος της απόρριψης και η ανάγκη για αποδοχή συνδέονται συνήθως με την κατάθλιψη που έχει ως αποτέλεσμα την αυξανόμενη χρήση του Διαδικτύου.

Οι Armstrong, Phillips και Saling (2000), ερεύνησαν το βαθμό στον οποίο η αναζήτηση αισθήσεων και ο χαμηλός αυτοσεβασμός προέβλεπαν τη βαρύτερη χρήση του Διαδικτύου, χρησιμοποιώντας τη σχετική με το Διαδίκτυο κλίμακα προβλήματος (IRPS). Το IRPS είναι μια κλίμακα από 20 ερωτήσεις, που καλύπτει παράγοντες όπως η ανοχή, ο πόθος και της αρνητικές επιδράσεις της χρήσης του Διαδικτύου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο αυτοσεβασμός ήταν καλύτερος προάγγελος του εθισμού στο Διαδίκτυο έναντι του αυθορμητισμού. Τα άτομα με χαμηλό αυτοσεβασμό ξόδευαν περισσότερο χρόνο στο Διαδίκτυο και είχαν τα υψηλότερα αποτελέσματα στο IRPS.



Η Shapira et al. (2000), υιοθέτησαν μια πρόσωπο με πρόσωπο τυποποιημένη ψυχιατρική αξιολόγηση για να προσδιορίσουν τα συμπεριφοριστικά χαρακτηριστικά, το οικογενειακό ψυχιατρικό ιστορικό και την νοσηρότητα των ατόμων με προβληματική χρήση του Διαδικτύου. Το δείγμα της μελέτης αποτελούσαν 20 συμμετέχοντες (11 άντρες και 9 γυναίκες), με μια μέση ηλικία 36 ετών. Τα προβλήματα που συνδέθηκαν με τη χρήση του Διαδικτύου ήταν: σημαντική κοινωνική εξασθένιση (σε δέκα εννέα συμμετέχοντες), προσωπικός κίνδυνος πέρα από τις συμπεριφορές τους (σε δώδεκα από τους συμμετέχοντες), επαγγελματική εξασθένιση (σε οχτώ από τους συμμετέχοντες), οικονομική εξασθένιση (σε οχτώ συμμετέχοντες), και νομικά προβλήματα (σε δυο συμμετέχοντες).

Ακόμα πιο πρόσφατα, οι Mathy και Cooper (2003), μέτρησαν τη διάρκεια και τη συχνότητα της χρήσης του Διαδικτύου σε πέντε περιοχές, δηλαδή, σε προηγούμενες θεραπείες διανοητικής υγείας, τρέχουσες θεραπείες διανοητικής υγείας, αυτοκαταστροφική πρόθεση καθώς επίσης και σε παλιές και τρέχουσες θεραπείες διανοητικής υγείας. Διαπιστώθηκε ότι η συχνότητα της χρήσης του Διαδικτύου σχετιζόταν με προηγούμενες θεραπείες διανοητικής υγείας και με την αυτοκαταστροφική πρόθεση. Στους συμμετέχοντες αναγνωρίστηκε ότι ξόδευαν σημαντικά μεγαλύτερο αριθμό ωρών την εβδομάδα στο Διαδίκτυο. Η διάρκεια της χρήσης του Διαδικτύου αφορούσε τις προηγούμενες και τρέχουσες συμπεριφοριστικές δυσκολίες.

## **5.5 Περιπτωσιολογικές μελέτες Εθισμού στο Διαδίκτυο.**

Ο Griffiths (2000-a), ανέφερε την σημασία των περιπτωσιολογικών μελετών στη μελέτη του εθισμού στο Διαδίκτυο. Ο Griffiths (2000-b), περιέγραψε πέντε περιπτωσιολογικές μελέτες υπερβολικών χρηστών οι οποίες συγκεντρώθηκαν σε διάστημα μεγαλύτερο των έξι μηνών. Κατέληξε στο συμπέρασμα ότι από τις πέντε περιπτωσιολογικές μελέτες, μόνο στις δυο εμφανίστηκε εθισμός, σύμφωνα με τα κριτήρια. Εν συντομία, αυτές οι δυο περιπτωσιολογικές μελέτες (Gary and James, και οι δυο έφηβοι), κατέδειξαν ότι το Διαδίκτυο ήταν το σημαντικότερο πράγμα στη ζωή τους και ότι

παραμέλησαν όλα τα άλλα για να συμμετέχουν σε αυτή τη δραστηριότητα. Επίσης ενίσχυσαν την ανοχή κατά τη διάρκεια του χρόνου, υπέστησαν συμπτώματα στέρησης σε περίπτωση που δεν ήταν ικανοί να χρησιμοποιήσουν το Διαδίκτυο και παρουσίασαν σημάδια υποτροπής στην προσπάθειά τους να σταματήσουν αυτή τη δραστηριότητα. Σε άλλες περιπτώσεις υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου, ο Griffiths υποστήριξε ότι οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούσαν το Διαδίκτυο ως μέσο για να αντιμετωπίσουν και να αντιδράσουν σε άλλες ανεπάρκειες (π.χ., έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης στην πραγματική ζωή, χαμηλός αυτοσεβασμός, φυσική ανικανότητα κ.λπ.). Επίσης παρατήρησε ότι όλοι οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούσαν το Διαδίκτυο κυρίως για κοινωνική επαφή και κατέληξε στο συμπέρασμα ότι το Διαδίκτυο αποτελεί για αυτούς μια εναλλακτική πραγματικότητα (Griffiths 2000-b).

Οι Black et al. (1999), σκιαγράφησαν επίσης δυο περιπτώσιολογικές μελέτες. Η πρώτη αφορούσε έναν ηλικιωμένο άντρα 47 ετών ο οποίος ανέφερε ότι ξόδευε 12 με 18 ώρες ημερησίως στο Διαδίκτυο. Είχε τρεις προσωπικούς υπολογιστές και ήταν χρεωμένος εξαιτίας της αγοράς προϊόντων σχετικά με τους υπολογιστές. Παραδέχτηκε ότι είχε αναπτύξει διάφορες ρομαντικές σχέσεις στο Διαδίκτυο παρά το γεγονός ότι ήταν παντρεμένος με τρία παιδιά. Περνούσε πολύ λίγο χρόνο με την οικογένειά του και εξέθεσε αίσθημα ανικανότητας στο να διακόψει τη χρήση του υπολογιστή. Η δεύτερη περίπτωση ήταν ενός διαζευγμένου ηλικιωμένου άντρα 42 ετών, ο οποίος παραδέχτηκε την επιθυμία του να ξοδεύει όλη τη μέρα στο Διαδίκτυο. Παραδέχτηκε ότι ξοδεύει 30 ώρες την εβδομάδα στο Διαδίκτυο, τις περισσότερες από τις οποίες τις ξοδεύει στα δωμάτια συνομιλίας με σκοπό να κάνει νέους φίλους και για να συναντήσει πιθανούς συνεργάτες. Παρά τα συνεχή παράπονα από την οικογένειά του δεν είχε κάνει καμία προσπάθεια να ελαττώσει τη χρήση του Διαδικτύου.

Οι Leon και Rotunda (2000), ανέφεραν δυο μελέτες ατόμων που χρησιμοποιούσαν το Διαδίκτυο από 8 ώρες ή περισσότερο την ημέρα. Η πρώτη περίπτωση ήταν ένας φοιτητής 27 ετών ο οποίος περιγράφηκε από τους φίλους του ως εξωστρεφής και κοινωνικός. Ανακάλυψε ένα παιχνίδι στον υπολογιστή κατά τη διάρκεια του τρίτου έτους των σπουδών του, το οποίο άρχισε σταδιακά να αντικαθιστά τις κοινωνικές του δραστηριότητες και να αλλάζει της συνήθειες στον ύπνο του. Αναφέρθηκε επίσης ότι παράτησε σχεδόν όλα τα μαθήματά του ενώ περνούσε πάνω από 50 ώρες την εβδομάδα

στο Διαδίκτυο. Οι φίλοι του ανέφεραν ότι η προσωπικότητα του άλλαξε. Τελικά σταμάτησε όλες τις κοινωνικές δραστηριότητες, οι βαθμοί του επιδεινώθηκαν αφού κοιμόταν όλη την ημέρα για να παίξει την νύχτα. Δεν αγόραζε φαγητό δεδομένου ότι όλα τα χρήματα του τα χρησιμοποιούσε για να αγοράζει μηχανήματα σχετικά με τον υπολογιστή και έλεγε ψέματα σχετικά με την έκταση της συμμετοχής του στο Διαδίκτυο.

Η δεύτερη περίπτωση αφορούσε έναν ξένο σπουδαστή, στα πλαίσια ανταλλαγής φοιτητών, 25 ετών από την Ασία ο οποίος είχε πολύ λίγους φίλους. Αγόρασε έναν προσωπικό υπολογιστή και χρησιμοποιούσε το Διαδίκτυο για να γνωρίζει ανθρώπους από όλο τον κόσμο, για να ενημερώνεται για τα νέα της χώρας του και για να ακούει ραδιόφωνο. Χρησιμοποιούσε επίσης, τη συνομιλία μέσω του Διαδικτύου για να διατηρεί επαφή με τους φίλους και την οικογένεια του. Δήλωσε ότι το Διαδίκτυο κατέλαβε τη ζωή του, παραμερίζοντας τις υποχρεώσεις του στο πανεπιστήμιο αφού ξόδευε περίπου οχτώ ώρες ημερησίως στο Διαδίκτυο. Είπε ότι το Διαδίκτυο τον βοηθούσε να έρχεται σε επαφή με την οικογένεια και τους φίλους του και ότι αυτό τον ανακούφιζε από την κατάθλιψη και την νοσταλγία που ένιωθε για την πατρίδα του. Υποστήριξε ότι δεν ήταν εθισμένος στο Διαδίκτυο και ότι απλά το Διαδίκτυο είχε γίνει ένας σημαντικός τομέας της ζωής του. Παραδέχτηκε ότι ένιωθε άβολα όταν ήταν εκτός Διαδικτύου. Συνολικά, εκτίμησε την εμπειρία του στο Διαδίκτυο ως θετική.

Οι Leon και Rotunda κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι μόνο η πρώτη περίπτωση φάνηκε να είναι εξαρτημένη από το Διαδίκτυο δεδομένου ότι τα προβλήματα στην ακαδημαϊκή και κοινωνική του ζωή οφείλονταν στον χρόνο που ξόδευε στο Διαδίκτυο. Αντίθετα, στην δεύτερη περίπτωση η χρήση του Διαδικτύου θα μπορούσε να θεωρηθεί ως γιατρικό για την νοσταλγία για την πατρίδα του. Η δραστηριότητα του στο Διαδίκτυο φάνηκε να τον κάνει ένα ευτυχισμένο και λειτουργικό άτομο αν και θα μπορούσε να θεωρηθεί ως ο μηχανισμός που προκάλεσε την απομόνωση (Griffiths & Widyanto 2005).

Ωστόσο, παρά τις όποιες διαφορές μεταξύ των διάφορων ερευνών φαίνεται να υπάρχουν μερικά κοινά συμπεράσματα, ειδικότερα όσον αφορά τις αναφορές σχετικά με τις αρνητικές συνέπειες της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου (π.χ., παραμέληση της εργασίας και της κοινωνικής ζωής, προβλήματα στις σχέσεις, απώλεια ελέγχου, κ.λπ.), που είναι συγκρίσιμες με αυτές που βιώνονται από άλλους καθιερωμένους εθισμούς. Εντούτοις, ακριβώς τι είναι αυτό στο Διαδίκτυο στο οποίο οι άνθρωποι εθίζονται

παραμένει ακόμα αδιευκρίνιστο και απαιτείται περαιτέρω έρευνα (Griffiths & Widyanto 2005).

## **B. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**

### **6 ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI: Η ΜΕΛΕΤΗ**

#### **6.1 Σκοπός Μελέτης**

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση των λόγων χρήσης του διαδικτύου και του βαθμού εθισμού στο διαδίκτυο των φοιτητών του τμήματος Νοσηλευτικής καθώς και η καταγραφή των επιπτώσεων που εμφανίζει η λανθασμένη χρήση ή κατάχρηση του διαδικτύου στους φοιτητές του τμήματος Νοσηλευτικής του ΑΤΕΙ Κρήτης.

#### **6.2 Ερευνητικά ερωτήματα**

1. Σε ποιο βαθμό είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο οι φοιτητές του τμήματος Νοσηλευτικής του ΑΤΕΙ Κρήτης;

2. Ποιοι είναι οι λόγοι ανάπτυξης εθισμού στο διαδίκτυο των φοιτητών του τμήματος νοσηλευτικής του ΑΤΕΙ Κρήτης;

3. Τι είδους επιπτώσεις και σε τι βαθμό εμφανίζουν οι φοιτητές του τμήματος Νοσηλευτικής του ΑΤΕΙ Κρήτης που παρουσιάζουν εθισμό στο διαδίκτυο;

## 7 ΚΕΦΑΛΑΙΟ VII: ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ

### 7.1 Μεθοδολογία της έρευνας

#### Είδος Μελέτης

Για να απαντηθούν τα ερευνητικά ερωτήματα επιλέχτηκε ως καταλληλότερο είδος μελέτης η περιγραφική μελέτη η οποία αποτελεί είδος ποσοτικής μελέτης και καλύπτει μεθόδους για οργάνωση και περίληψη μιας σειράς δεδομένων με εύκολο και σύντομο τρόπο μέσω πινάκων, γραφημάτων και/ή προσδιορισμού μιας ή περισσότερων αντιπροσωπευτικών τιμών (Α. Σαχίνη - Καρδάση 1997).

#### Ερευνητικό πεδίο

Επιλέχτηκε το Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Κρήτης.

#### Πληθυσμός στόχος

Όλοι οι Έλληνες φοιτητές Νοσηλευτικής που φοιτούν στα Ανώτατα Τεχνολογικά Εκπαιδευτικά Ιδρύματα της χώρας.

### Πληθυσμός πρόσβασης

Το σύνολο των φοιτητών του τμήματος Νοσηλευτικής, της σχολής Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας, του Ανώτατου Τεχνολογικού Ιδρύματος Κρήτης.

### Δείγμα

Εκατόν πενήντα φοιτητές του τμήματος Νοσηλευτικής της σχολής Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας, του Ανώτατου Τεχνολογικού Ιδρύματος Κρήτης.

### Δειγματοληπτική Μέθοδος

Ως καταλληλότερη μέθοδος για την συλλογή των δεδομένων της παρούσας μελέτης, κρίθηκε η σκόπιμη δειγματοληψία στην οποία ο ερευνητής επιλέγει μια ειδική ομάδα ή ομάδες μελών του πληθυσμού με βάση ορισμένα κριτήρια (Α. Σαχίνη – Καρδάση 1997). Ως κριτήρια εισαγωγής στο δείγμα ορίστηκαν τα ακόλουθα:

1. Να είναι σπουδαστές του τμήματος νοσηλευτικής.
2. Να συνδέονται στο διαδίκτυο είτε με σύνδεση που διαθέτουν στον προσωπικό τους ηλεκτρονικό υπολογιστή, είτε μέσω υπολογιστή σε κοινόχρηστο χώρο.

Παρόλο που η μέθοδος αυτή θεωρείται αδύναμη σε σχέση με της δειγματοληπτικές μεθόδους, στην παρούσα μελέτη επιλέχθηκε η συγκεκριμένη μέθοδος με βάση το πλαίσιο της μελέτης (πτυχιακή εργασία ΑΤΕΙ), το χρόνο τον οποίο είχαν στη διάθεσή τους οι ερευνήτριες, και το χαμηλό οικονομικό κόστος της μεθόδου συλλογής δεδομένων. Η συλλογή των δεδομένων ξεκίνησε στις 12 Φεβρουαρίου του 2007 και ολοκληρώθηκε στις 16 Μαρτίου του 2007.

### Ερευνητικό εργαλείο

Ως ιδανικό ερευνητικό εργαλείο για την διεξαγωγή της μελέτης και για να απαντηθούν τα ερωτήματα που θέτει κατά τρόπο έγκυρο και αξιόπιστο, επιλέχθηκε το ερωτηματολόγιο “Pathological Use Scale” (Κλίμακα Μέτρησης Παθολογικής Χρήσης) της Morahan-Martin J M. and Schumacher P. (1997, 2000), μετά από έγκριση για την νόμιμη χρήση του, η οποία παραχωρήθηκε από τους προαναφερθέντες. Επίσης για την διεξαγωγή της μελέτης προηγήθηκε γραπτή έγκριση (αριθ.πρωτ.4434/Φ120.2-15/12/2006).

Η διαδικασία της μετάφρασης στα ελληνικά έγινε σύμφωνα με τη διαδικασία που προτείνεται από την “Trust Scientific Advisory Committee” SAC (Medical Outcomes Trust Bulletin, 1997). Σύμφωνα με τις οδηγίες αυτές το αγγλικό ερωτηματολόγιο μεταφράστηκε χωριστά στα ελληνικά (forward translation) από δύο διαφορετικά άτομα. Ακολούθησε η σύγκριση των δύο μεταφράσεων από όπου προέκυψε η τελική μορφή του ερωτηματολογίου στα ελληνικά, και στη συνέχεια μεταφράστηκε στα αγγλικά (back translation). Για την διαπολιτισμική προσαρμογή (cultural adaptation) το ερωτηματολόγιο δόθηκε σε ένα τυχαίο δείγμα 10 φοιτητών νοσηλευτικής.

Αφού πρώτα συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο, στη συνέχεια ρωτήθηκαν για κάθε ένα από τα ερωτήματα του ερωτηματολογίου χωριστά, αν ήταν κατανοητά και αν χρειαζόταν να αναδιατυπωθούν (cognitive debriefing interview). Οι προτάσεις τους ενσωματώθηκαν στην αρχική μετάφραση κι έτσι διαμορφώθηκε η τελική ελληνική μετάφραση του προσαρμοσμένου ερωτηματολογίου αυτοαναφοράς. Η στάθμιση/προτύπωση του προσαρμοσμένου ερωτηματολογίου αυτοαναφοράς, έγινε σε δείγμα του πληθυσμού μελέτης (25 άτομα). Για τον έλεγχο της επαναληψιμότητας του προσαρμοσμένου ερωτηματολογίου αυτοαναφοράς (test - retest reliability) πραγματοποιήθηκε μέτρηση σε 25 άτομα από τον πληθυσμό μελέτης, με προσωπική συνέντευξη, σε δύο διαφορετικές χρονικές στιγμές.

Το χρονικό διάστημα που μεσολάβησε από την πρώτη στη δεύτερη συμπλήρωση ήταν τέσσερις εβδομάδες (από την 8<sup>η</sup> Ιανουαρίου του 2007 έως και την 6<sup>η</sup> του Φεβρουαρίου του 2007). Εξετάστηκε η επαναληψιμότητα των μετρήσεων στις εξής



παραμέτρους: βαθμός εθισμού στο διαδίκτυο, αιτιολογία του εθισμού στο διαδίκτυο και επιπτώσεις του εθισμού στο διαδίκτυο.

Αυτό το προσαρμοσμένο ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς αποτελείται από δεκατρείς ερωτήσεις και αναπτύχθηκε με σκοπό να κρίνει ή να προσδιορίσει την αρνητική επίδραση του διαδικτύου που οφείλεται σε βαριά χρήση του, τόσο σε ακαδημαϊκό επίπεδο ή επίπεδο εργασίας, όσο και στις διαπροσωπικές σχέσεις, εξατομικευμένα επίπεδα άγχους, ή σύνδρομα κοινωνικού αποκλεισμού και κυκλοθυμίας (Chien chou et al, 2005). Αυτές οι δεκατρείς ερωτήσεις επιλέχθηκαν με σκοπό να εκτιμηθεί η παθολογική χρήση του διαδικτύου στον πληθυσμό των συμμετεχόντων, ανάλογα με το ποσοστό αυτόν που συμφωνούν με κάθε ερώτηση.

Η κατηγοριοποίηση του βαθμού παθολογίας (μεταβλητή παθολογίας «INC», Incidence) έχει ως εξής: Όπου «NO» (no symptoms) οι συμμετέχοντες απάντησαν αρνητικά σε όλα τα ερωτήματα, όπου «LS» (limited symptoms) οι συμμετέχοντες είχαν μια έως τρεις θετικές απαντήσεις και όπου «PIU» (pathological internet users) οι συμμετέχοντες είχαν τουλάχιστον τέσσερις θετικές απαντήσεις. Κατά την στατιστική ανάλυση η κωδικοποίηση των μεταβλητών είναι: «NO» = 0, «LS» = 1, και «PIU» = 2.

Αξίζει να σημειωθεί πως το παραπάνω προσαρμοσμένο ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς εμπλουτίστηκε με τρεις επιπλέον ερωτήσεις καθώς και με μια φόρμα συμπλήρωσης δημογραφικών στοιχείων, έτσι ώστε να υπάρχει η δυνατότητα να προκύψουν περαιτέρω πληροφορίες σχετικά με τις διαφοροποιήσεις που μπορεί να εμφανίσει το δείγμα, τόσο ως προς το φύλο και την ηλικία όσο και ως προς την ευκολία πρόσβασης στο διαδίκτυο ή τις προτιμήσεις του σχετικά με αυτό. Αυτά τα τρία επιπλέον ερωτήματα (ερωτήσεις 14, 15 και 16) ελέγχθηκαν για την αξιοπιστία τους μετά από εφαρμογή της μεθόδου Cronbach's Alpha από όπου προκύπτει και για τις τρεις ερωτήσεις μαζί βαθμός αξιοπιστίας 0,762. Η ίδια μέθοδος αξιοπιστίας εφαρμόστηκε και για κάθε μια από τις τρεις ερωτήσεις χωριστά, και προέκυψε για την ερώτηση 14 αριθμός αξιοπιστίας 0,623 και για την ερώτηση 15 αριθμός αξιοπιστίας 0,855. Η ερώτηση 16 δεν μπορεί να ελεγχθεί με την μέθοδο αυτή λόγω του ότι είναι διχοτομική ερώτηση.

### Ανάλυση των δεδομένων και των αποτελεσμάτων της έρευνας

Για την στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το Στατιστικό Πακέτο για τις Κοινωνικές Επιστήμες έκδοση 14 (Statistical Package of Social Sciences 14<sup>th</sup> edition, SPSS) και ακολουθήθηκε η μέθοδος της περιγραφικής στατιστικής ανάλυσης (κατανομή συχνοτήτων, εκατοστιαίες αναλογίες, μέση τιμή, διάμεση τιμή, τυπική απόκλιση) καθώς και απλές στατιστικές δοκιμασίες t-test, ANOVA,  $\chi^2$ -test).

Τα αποτελέσματα πρόκειται να παρουσιαστούν σε κυκλικά διαγράμματα και σε ραβδογράμματα που σύμφωνα με την Σαχίνη (1997), 'είναι ο πιο χρήσιμος τρόπος γραφικής παράστασης κατανομής συχνότητας δεδομένων ονομαστικού και τακτικού επιπέδου...' (Σαχίνη-Καρδάση 1997, σελ. 173). Επίσης πρέπει να σημειωθεί ότι έπειτα από εφαρμογή της μεθόδου Cronbach's Alpha, προκύπτει αριθμός υψηλής αξιοπιστίας, ο οποίος ανέρχεται στο 0,790.

### Περιορισμοί μελέτης

Όπως σε κάθε μελέτη, έτσι και στη συγκεκριμένη, αναγκαστήκαμε να αντιμετωπίσουμε διάφορες δυσκολίες και περιορισμούς. Τέτοιες ήταν οι παρακάτω.

1. Το μέγεθος του δείγματος ήταν περιορισμένο, άρα τα συμπεράσματα δε μπορούν να γενικευθούν σε μεγάλο δείγμα ή πληθυσμό, γιατί αφορούν το συγκεκριμένο αριθμό φοιτητών νοσηλευτικής που έλαβαν μέρος στην έρευνα.

2. Στη συγκεκριμένη μελέτη εφαρμόστηκε σκόπιμη δειγματοληψία, η οποία επιτρέπει τη χρησιμοποίηση όλων των υποκειμένων τα οποία είναι διαθέσιμα μέχρι να συγκεντρωθεί το μέγεθος του δείγματος που επιθυμεί ο ερευνητής. Ως μέγεθος δειγματοληψίας θεωρείται φτωχή μέθοδος προσέγγισης

του δείγματος διότι μειώνεται η αξιοπιστία της έρευνας και υπάρχει πιθανότητα το δείγμα να μην είναι αντιπροσωπευτικό.

## 8 ΚΕΦΑΛΑΙΟ VIII: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Το σύνολο του δείγματος που ερωτήθηκε για τους σκοπούς της μελέτης αποτελείται από 150 άτομα. Από αυτούς το 68,7 % (103 άτομα) είναι γυναίκες και το 31,3 % (47 άτομα) είναι άνδρες (παράρτημα πίνακας 1, γράφημα 1).

Από το σύνολο των ατόμων που ερωτήθηκαν το 17,3 % (26 άτομα) παρακολουθούν το έβδομο εξάμηνο σπουδών, το 16,7 % (25 άτομα) παρακολουθούν το τέταρτο εξάμηνο σπουδών, το 15,3 % (23 άτομα) παρακολουθούν το έκτο εξάμηνο σπουδών, ενώ το 12,0 % (18 άτομα) και το 10,7 % (16 άτομα) παρακολουθούν το τρίτο και το πέμπτο εξάμηνο σπουδών αντίστοιχα. Το υπόλοιπο ποσοστό των ερωτηθέντων μοιράζεται σε μικρότερα ποσοστά στα υπόλοιπα εξάμηνα από το πρώτο μέχρι και το δεκατο τρίτο (παράρτημα πίνακας 2, γράφημα 2).

Η καταγραφή της ηλικίας έγινε κατά ηλικιακό εύρος. Το ηλικιακό εύρος 1 αντιστοιχεί στην ηλικία 19–21 και κατατάσσεται σε αυτό το 33,3 % (50 άτομα) των ερωτηθέντων. Το δεύτερο ηλικιακό εύρος αντιστοιχεί στην ηλικία 21-23 και περιλαμβάνεται σε αυτό το 40 % (60 άτομα) των συμμετεχόντων. Το τρίτο ηλικιακό εύρος αναφέρεται στην ηλικία 23-25 και σε αυτό αντιστοιχεί το 22 % (33 άτομα) των συμμετεχόντων. Το τέταρτο ηλικιακό εύρος στην ηλικία 25-27 και σ' αυτό κατατάσσεται το 3,3 % (5 άτομα) και το τελευταίο σε αυτούς που είναι άνω των 27 ετών και αποτελούν το 1,3 % (2 άτομα) από το σύνολο του δείγματος (Παράρτημα πίνακας 3, γράφημα 3).

Τα αποτελέσματα από τις απαντήσεις που δόθηκαν στις δεκατρείς ερωτήσεις του προσαρμοσμένου ερωτηματολογίου αυτοαναφοράς της Morahan - Martin έχουν ως εξής (Παράρτημα Πίνακας 4 έως και Πίνακας 16):

Στην ερώτηση 1 «έχω διαπληκτιστεί με κάποιο άλλο πρόσωπο, εξαιτίας του ότι ήμουν συνδεδεμένος/ η στο διαδίκτυο» το 44 % (66 άτομα) από τους συμμετέχοντες έδωσε θετική απάντηση ενώ το 56 % (84 άτομα) απάντησε αρνητικά.

Στην ερώτηση 2 «Μου έχουν πει ότι περνάω πάρα πολύ χρόνο συνδεδεμένος/ η στο διαδίκτυο» το 40,7 % (61 άτομα) απάντησε θετικά ενώ το 59 % (89 άτομα) απάντησε αρνητικά.

Στο ερώτημα 3 «Αν έχει περάσει κάποιος χρόνος από την τελευταία φορά που συνδέθηκα στο διαδίκτυο, μου είναι δύσκολο να σταματήσω να σκέφτομαι τι θα με περιμένει την επόμενη φορά που θα συνδεθώ ξανά» το 29,3 % (44 άτομα) απάντησε θετικά ενώ το 70,7 % (106 άτομα) απάντησε αρνητικά.

Στο ερώτημα 4 «Η απόδοση μου στο σχολείο και/ ή στην εργασία μου έχει χειροτερέψει από τότε που άρχισα να συνδέομαι στο διαδίκτυο» το 13,3 % (20 άτομα) απάντησε θετικά και το 86,7 % (130 άτομα) απάντησε αρνητικά.

Στην ερώτηση 5 «Έχω ενοχές σχετικά με το ποσοστό του χρόνου που περνάω συνδεδεμένος στο διαδίκτυο» το 13,3 % (20 άτομα) έδωσε θετική απάντηση ενώ το 86,7 % (130 άτομα) έδωσε αρνητική.

Στην ερώτηση 6 «Έχω συνδεθεί στο διαδίκτυο με σκοπό να νιώσω καλύτερα όταν ήμουν σε άσχημη ψυχολογική κατάσταση ή αγχωμένος/ η» το 63,3% (95 άτομα) έδωσε θετική απάντηση και το 36,7 % (55 άτομα) έδωσε αρνητική.

Στο ερώτημα 7 «Έχω προσπαθήσει να περάσω λιγότερο χρόνο συνδεδεμένος στο διαδίκτυο αλλά δεν τα έχω καταφέρει» το 28,7 % (43 άτομα) απάντησε θετικά ενώ το 71,3% (107 άτομα) απάντησε αρνητικά.

Στην ερώτηση 8 «Έχω μειώσει σε καθημερινή βάση τις ώρες που κοιμάμαι με σκοπό να μείνω περισσότερη ώρα συνδεδεμένος/ η στο διαδίκτυο» το 20,7 % (31 άτομα) απάντησε ναι ενώ το 79,3 % (119 άτομα) απάντησε όχι.

Στην ερώτηση 9 «Έχω χρησιμοποιήσει το διαδίκτυο με σκοπό να μιλήσω με άλλους όταν έχω νιώσει απομονωμένος» το 56,0 % (84 άτομα) απάντησε θετικά ενώ το 44,0 % (66 άτομα) απάντησε αρνητικά.

Στην ερώτηση 10 «Έχω αμελήσει μαθήματα ή επαγγελματικές υποχρεώσεις εξαιτίας των διαδικτυακών δραστηριοτήτων μου» το 16,0 % (24 άτομα) απάντησε θετικά ενώ το 84,0 % (126 άτομα) απάντησε αρνητικά.

Στην ερώτηση 11 «Είχα πρόβλημα με τις σπουδές ή την εργασία μου εξαιτίας του διαδικτύου» το 7,3 % (11 άτομα) απάντησε θετικά και το 92,7 % (139 άτομα) απάντησε αρνητικά.

Στην ερώτηση 12 «Έχω αμελήσει κοινωνικές υποχρεώσεις μου εξαιτίας των διαδικτυακών δραστηριοτήτων μου» το 12,0 % (18 άτομα) έδωσε θετική απάντηση και το 88 % (132 άτομα) έδωσε αρνητική.

Στην ερώτηση 13 «Έχω προσπαθήσει να κρύψω από τους άλλους το πραγματικό ποσοστό του χρόνου που περνάω μένοντας συνδεδεμένος/ η στο διαδίκτυο» το 36,0 % (54 άτομα) απάντησε θετικά και το 64,0 % (96 άτομα) απάντησε αρνητικά.

Από τα αποτελέσματα που παρουσιάστηκαν παραπάνω προέκυψε και η κατανομή του συνόλου των συμμετεχόντων στην ανάλογη κατηγορία βαθμού εθισμού (Παράρτημα Πίνακας 17, Γράφημα 4) και έχει ως εξής: από τα 150 άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα τα 20 από αυτά (13,3 %) ταξινομούνται στην κατηγορία NO (όπου NO = 0 συμπτώματα), δηλαδή δεν απάντησαν θετικά σε καμία από τις δεκατρείς ερωτήσεις του εργαλείου για την Παθολογική Χρήση του Διαδικτύου 'Pathological Use Scale' της Morahan - Martin J M. and Schumacher P. (1997, 2000).

Στην κατηγορία LS (όπου LS - Limited Symptoms = 1 - 3 συμπτώματα) κατατάσσονται όσοι έδωσαν από μια έως τρεις θετικές απαντήσεις στο σύνολο των δεκατριών ερωτήσεων και είναι 58 άτομα (38,7 %) από τα 150 του συνόλου.

Στην τελευταία κατηγορία που είναι η PIU (όπου PIU - Pathological Internet Use = 4 συμπτώματα και πάνω) κατατάσσονται όλοι όσοι έδωσαν θετική απάντηση σε τέσσερις ή/ και περισσότερες ερωτήσεις από το σύνολο των δεκατριών ερωτήσεων του εργαλείου και είναι 72 άτομα (48,0 %) από τα 150 του συνόλου.

Εν κατακλείδι αξίζει να αναφερθούν και τα αποτελέσματα από τις τρεις επιπλέον ερωτήσεις που προστέθηκαν στο αρχικό ερευνητικό εργαλείο από τις ερευνήτριες, με

σκοπό την συλλογή περαιτέρω πληροφοριών σχετικά με το είδος των ιστοσελίδων που επιλέγουν οι συμμετέχοντες, την επίδραση ή όχι της σχολής στην οποία φοιτούν ως προς την έναρξη της χρήσης του διαδικτύου και τέλος ως προς την ευκολία πρόσβασης που έχουν σε έναν ηλεκτρονικό υπολογιστή.

Αυτά τα αποτελέσματα παρουσιάζονται παρακάτω:

Στην ερώτηση 14 «Τι είδους ιστοσελίδες προτιμάτε; Α) Ιστοσελίδες ομάδας συζήτησης, Β) Ιστοσελίδες σεξουαλικού περιεχομένου, Γ) Ιστοσελίδες εγκυκλοπαιδικού - γενικού ενδιαφέροντος, Δ) Ιστοσελίδες τυχερών παιχνιδιών, Ε) Ιστοσελίδες παιχνιδιών, ΣΤ) Ιστοσελίδες για 'κατέβασμα' αρχείων (μουσική – ταινίες – προγράμματα - παιχνίδια), Ζ) Ιστοσελίδες σχετικές με την επιστήμη σας, Η) Ιστοσελίδες πωλήσεων – δημοπρασιών, Θ) Προσωπικές ιστοσελίδες χρηστών, Ι) Άλλες (Παρακαλώ συμπληρώστε στο παρακάτω κενό)» (το άτομο που απαντά μπορεί να επιλέξει όσες απαντήσεις θελήσει) τα ποσοστά ανά ιστοσελίδα προτίμησης που εμφανίζονται είναι τα εξής: Για την επιλογή Α, 65,3 % (98 άτομα), για την επιλογή Β, 28,0 % (42 άτομα), για την επιλογή Γ, 68,7 % (103 άτομα), για την επιλογή Δ, 12,0 % (18 άτομα), για την επιλογή Ε, 39,3 % (59 άτομα), για την επιλογή ΣΤ, 72,7 % (109 άτομα), για την επιλογή Ζ, 70,0 % (105 άτομα), για την επιλογή Η, 17,3 % (26 άτομα), για την επιλογή Θ, 32,0 % (48 άτομα) ενώ τέλος κανείς από τους συμμετέχοντες δεν επέλεξε την επιλογή Ι (Παράρτημα, Γράφημα 5 έως και Γράφημα 13).

Στην ερώτηση 15 «Θεωρείται ότι η σχολή σας, βοήθησε ώστε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο σε μεγαλύτερο βαθμό; ( το άτομο που απαντά πρέπει να επιλέξει μεταξύ του ΝΑΙ και του ΟΧΙ). Εάν ΝΑΙ, με ποιόν από τους παρακάτω τρόπους θεωρείτε ότι έγινε αυτό: Α) Τα συγγράμματα είναι ανεπαρκή, επομένως για να καλύψω τις ακαδημαϊκές μου ανάγκες χρησιμοποιώ το διαδίκτυο, Β) Οι πλειοψηφία των μαθημάτων απαιτεί ερευνητικές εργασίες για την πραγματοποίηση των οποίων οι πηγές είναι διαθέσιμες στο διαδίκτυο, Γ) Υπάρχουν σχετικά μαθήματα για την χρήση του διαδικτύου, Δ) Άλλο (Παρακαλώ συμπληρώστε στο παρακάτω κενό)» (το άτομο που απαντά μπορεί να επιλέξει όσες απαντήσεις θελήσει) παρακάτω ακολουθούν τα αποτελέσματα ανά απάντηση. Στο πρώτο σκέλος της ερώτησης 15 το 28,7 % (43 άτομα) επέλεξε την απάντηση ΟΧΙ, ενώ το 71,3 % (107 άτομα) επέλεξε την απάντηση ΝΑΙ (Παράρτημα, Πίνακας 15, Γράφημα 14). Από το ποσοστό εκείνον που απάντησαν θετικά στο πρώτο σκέλος συνολικά το 63,6 % επέλεξε το Α, το 87,9 % το Β και το 37,4 % το Γ. Να

σημειωθεί ότι από τους 107 το 52,3 % επέλεξε και την Α και την Β, το 31,8 % επέλεξε και την Α και την Γ, το 31,8 % επέλεξε την Β και την Γ και το 27,1 % επέλεξε και την Α και την Β και την Γ (Παράρτημα, Πίνακας 18 έως και Πίνακα 24).

Τέλος στην ερώτηση 16 «Έχετε δικό σας υπολογιστή;» (επιλογή μεταξύ ΝΑΙ ή ΟΧΙ) το 70,7 % (106 άτομα) απάντησαν θετικά και το 29,3 % (44 άτομα) απάντησαν αρνητικά (Παράρτημα, Πίνακας 25, Γράφημα 15).



## 9 ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΧ: ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Τα τελευταία χρόνια, έρευνες στη διεθνή βιβλιογραφία σχετικές με την χρήση του διαδικτύου, δείχνουν ότι η εκτεταμένη χρήση του διαδικτύου αποτελεί παράγοντα που επηρεάζει αρνητικά την καθημερινότητα ορισμένων χρηστών (Ferris 1997, Young 1997-ε, Young 2004).

Αυτό διαφαίνεται και από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας καθώς 72 από τους 150 ερωτηθέντες εντάσσονται στην κατηγορία του Παθολογικού Χρήστη του Διαδικτύου - PIU, 58 από τους 150 ανήκουν στην κατηγορία των χρηστών που εμφανίζουν λίγα συμπτώματα - LS ενώ μόλις οι 20 εντάσσονται στην κατηγορία NO, δηλαδή δεν παρουσιάζουν κανένα σύμπτωμα παθολογικής χρήσης του διαδικτύου.

Σε έρευνα που πραγματοποίησε η Young το 1998 σε παθολογικούς χρήστες του διαδικτύου, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μπορεί να υπάρξουν επαναλαμβανόμενες προσπάθειες από τους ίδιους τους χρήστες να περικόψουν το χρόνο που ξοδεύουν στον υπολογιστή, να αρνηθούν την ύπαρξη του προβλήματος, να εμφανίσουν μια ανικανότητα στο να ελεγχθεί αυτή η συμπεριφορά, η οποία εντείνει τα ζητήματα με την οικογένεια και τους φίλους, δημιουργώντας προστριβές ( Young 1998).

Η παραπάνω παρατήρηση της Young φαίνεται να επιβεβαιώνεται και από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, καθώς το 44 % των συμμετεχόντων δηλώνει πως έχει διαπληκτιστεί με άλλο πρόσωπο λόγω του ότι ήταν συνδεδεμένος/ η στο διαδίκτυο, και το 40,7 % πως ο περίγυρός του θεωρεί ότι περνάει πάρα πολύ χρόνο συνδεδεμένος στο διαδίκτυο, ενώ τέλος το 36 % των συμμετεχόντων δηλώνει πως προσπαθεί να κρύψει από τους άλλους το πραγματικό ποσοστό του χρόνου που περνά μένοντας συνδεδεμένος στο διαδίκτυο. Σημαντικό είναι ακόμα και το ποσοστό εκείνων των συμμετεχόντων (20,7 %) που δηλώνουν πως έχουν μειώσει σε καθημερινή βάση τις ώρες που κοιμούνται με σκοπό να μείνουν περισσότερη ώρα συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο, αλλά και εκείνων που ισχυρίζονται πως έχουν προσπαθήσει να περάσουν λιγότερο χρόνο συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο αλλά δεν τα έχουν καταφέρει (28,7 %).

Μεγάλη σημασία παρουσιάζει επίσης το αίσθημα της κοινωνικοποίησης που παρέχει το διαδίκτυο, καθώς εξασφαλίζει επικοινωνία με χιλιάδες άλλους χρήστες ανά τον κόσμο, ακόμα και σε εκείνους που στον «πραγματικό» κόσμο νιώθουν ή είναι απομονωμένοι, γεγονός που θα μπορούσε να εξηγήσει και το συναίσθημα ευχαρίστησης που συχνά συνοδεύει εκείνους που συνδέονται, κυρίως όταν νιώθουν απομονωμένοι ή σε άσχημη ψυχολογική κατάσταση (Davis 2001).

.Στην συγκεκριμένη έρευνα το 63,3 % των ερωτηθέντων αναφέρουν ότι συνδέονται στο διαδίκτυο με σκοπό να νιώσουν καλύτερα όταν είναι σε άσχημη ψυχολογική κατάσταση ή αγχωμένοι, ενώ το 56 % ισχυρίζεται πως έχει χρησιμοποιήσει το διαδίκτυο με σκοπό να επικοινωνήσει με άλλους όταν έχει νιώσει απομονωμένο.

Το διαδίκτυο αποτελεί μια πηγή ανεξάντλητης πληροφορίας αλλά και πολυάριθμων πιθανών δραστηριοτήτων που προσφέρονται στον χρήστη. Η δραστηριότητα που θα επιλέξει για την απασχόληση του, ο κάθε χρήστης, είναι εμφανής από την ιστοσελίδα στην οποία θα επιλέξει να συνδεθεί. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης έδειξαν ότι οι ιστοσελίδες που επιλέγουν οι σπουδαστές είναι κυρίως ψυχαγωγικού περιεχομένου.

Παράλληλα επισκέπτονται και ιστοσελίδες για την ενημέρωσή τους τόσο για θέματα γενικού ενδιαφέροντος όσο και για θέματα που αφορούν στην επιστήμη τους.

Τα αποτελέσματα αυτά μας οδηγούν στην διαπίστωση, ότι ο χρόνος που περνούν συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο οι φοιτητές, δεν παρουσιάζει σαφή διάκριση μεταξύ παραγωγικού ή μη.

Συχνό θέμα συζήτησης στη διεθνή βιβλιογραφία, στις μελέτες που αφορούν στη χρήση του διαδικτύου από φοιτητές είναι ο βαθμός στον οποίο το ακαδημαϊκό περιβάλλον επηρεάζει τον χρήστη σπουδαστή, και λειτουργεί ως κίνητρο για να αρχίσει ο φοιτητής να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο και να ανακαλύπτει τις δυνατότητές του. Το ερώτημα αυτό δεν θα μπορούσε να μην απασχολήσει και την παρούσα μελέτη.

Στην παρούσα μελέτη οι φοιτητές υποστηρίζουν ότι το ακαδημαϊκό περιβάλλον λειτουργεί ως σημαντικό κίνητρο για την έναρξη της χρήσης του διαδικτύου, για δύο κυρίως λόγους. Ο πρώτος λόγος είναι σύμφωνα με τους ίδιους, ότι η πλειοψηφία των μαθημάτων απαιτεί ερευνητικές εργασίες, για την πραγματοποίηση των οποίων οι πηγές

είναι διαθέσιμες στο διαδίκτυο. Ενώ ως δεύτερο λόγο αναφέρουν ότι τα συγγράμματα είναι ανεπαρκή, επομένως για να καλύψουν τις ακαδημαϊκές τους ανάγκες χρησιμοποιούν το διαδίκτυο. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με ανάλογες μελέτες που αναφέρονται στην διεθνή βιβλιογραφία, κυρίως στον βαθμό που το ακαδημαϊκό περιβάλλον και οι απαιτήσεις που αυτό συνεπάγεται οδηγούν στην γνωριμία των φοιτητών με το διαδίκτυο και στη χρήση του για να ανταποκριθούν στις ακαδημαϊκές απαιτήσεις (Young 2001).

Επιπρόσθετα, αν τα παραπάνω συνδυαστούν και με τον σχετικά αρκετό ελεύθερο χρόνο που έχει ο μέσος φοιτητής αλλά και με την αυξημένη «ελευθερία» που συνοδεύει τη φοιτητική ζωή είναι εύκολο να αντιληφθεί κανείς τον τρόπο με τον οποίο το διαδίκτυο, σιγά σιγά, καταλαμβάνει τόσο τον δημιουργικό χρόνο όσο και τον χρόνο ψυχαγωγίας του μέσου χρήστη.

Παράλληλα, στους φοιτητές παρέχονται ευκολίες πρόσβασης στο διαδίκτυο τόσο όσον αφορά τη σύνδεση τους σε αυτό όσο και στην ύπαρξη υπολογιστών για χρήση ακόμα και σε αυτούς τους φοιτητές που δεν διαθέτουν την οικονομική δυνατότητα αγοράς υπολογιστή αν και το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων στην παρούσα μελέτη δηλώνει ότι διαθέτει προσωπικό υπολογιστή.

Η χρήση βέβαια των υπολογιστών και κατ' επέκταση η χρήση του διαδικτύου από τους φοιτητές δεν περιορίζεται μόνο στην κάλυψη των ακαδημαϊκών αναγκών τους γεγονός που διαφαίνεται από το αυξημένο ποσοστό εκείνων των σπουδαστών που κατατάσσονται είτε στην κατηγορία LS είτε στην κατηγορία PIU και δείχνουν να έχουν αρκετά υπολειπόμενα μαθήματα και συνδυάζεται από τις απαντήσεις των φοιτητών ότι χρησιμοποιούν και σε μεγάλο βαθμό το διαδίκτυο για ψυχαγωγικούς σκοπούς.

Αξίζει επίσης να επισημανθεί ότι οι φοιτητές που διαθέτουν προσωπικό υπολογιστή εμπίπτουν σε μεγάλο βαθμό στην κατηγορία του Παθολογικού Χρήστη του Διαδικτύου. Τα αποτελέσματα αυτά επιβεβαιώνουν την άποψη πως η μεγαλύτερη 'παγίδα' στο να γίνει κανείς παθολογικός χρήστης του διαδικτύου κρύβεται στην άμεση και εύκολη πρόσβαση που χαρακτηρίζει αυτό το μέσο επικοινωνίας και πληροφόρησης.

Τέλος όσον αφορά στα δημογραφικά στοιχεία της έρευνας να σημειωθεί ότι ενώ μπορεί να φαίνεται από τα αποτελέσματα πως το μεγαλύτερο ποσοστό των Παθολογικών

Χρηστών του Διαδικτύου είναι γυναίκες, αυτό είναι πλασματικό καθώς η σύνθεση του δείγματος έγινε βάση και της σύνθεσης της σχολής, η οποία χαρακτηρίζεται από μεγαλύτερα ποσοστά γυναικών απ' ότι ανδρών.

Επίσης από το ηλικιακό κομμάτι βλέπουμε πως το μεγαλύτερο μέρος εκείνων που εντάσσονται στην κατηγορία LS και PIU είναι μεταξύ 19 και 25. Κυρίως όμως συγκεντρώνονται στις ηλικιακές ομάδες 19 - 21 και 21 - 23.

## 10 ΚΕΦΑΛΑΙΟ X: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης φαίνεται πως ένα σημαντικό στατιστικά ποσοστό από το σύνολο των ερωτηθέντων παρουσιάζει σε κάποιο βαθμό, σοβαρό ή λιγότερο σοβαρό, εθισμό στο διαδίκτυο. Ελάχιστοι είναι εκείνοι οι σπουδαστές, από τους συμμετέχοντες, που δεν παρουσιάζουν κανένα σύμπτωμα παθολογική χρήσης και εξάρτησης από το διαδίκτυο (Πίνακας 1 - Γράφημα 1).

Οι λόγοι που οδηγούν στην δημιουργία αυτής της παθολογικής σχέσης μεταξύ των σπουδαστών και του διαδικτύου, είναι πολλοί και διαφορετικοί μεταξύ τους. Η ευκαιρία να επικοινωνήσουν, σε πραγματικό ή μη χρόνο, να ανταλλάξουν απόψεις ή και να παίξουν ένα παιχνίδι, με ανθρώπους από όποιο μέρος του πλανήτη θελήσουν, φαίνεται να είναι ένας από τους σοβαρότερους λόγους που οι συμμετέχοντες σπουδαστές επιλέγουν το διαδίκτυο.

Όταν είναι συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο οι χρήστες αυτοί νιώθουν κοινωνικοί, επιθυμητοί, ξεχνούν πιθανά προβλήματα που μπορεί να τους απασχολούν και μέσω αυτής της διαδικασίας αποβάλλουν το άγχος ή την στεναχώρια που μπορεί να νιώθουν.

Παράλληλα δεν πρέπει να ξεχνάμε πως εκτός από ένα εξαιρετικό μέσο επικοινωνίας, το διαδίκτυο είναι και ένα ισχυρότατο μέσο ενημέρωσης. Ο χρήστης μπορεί να πληροφορηθεί για όποιο γεγονός κι αν επιθυμεί, άσχετα με το πόσο μακριά συμβαίνει, ενώ έχει άμεση και κυρίως εύκολη πρόσβαση σε οποιαδήποτε πληροφορία.

Επίσης, σημαντικό ρόλο φαίνεται να παίζει και η ίδια η ακαδημαϊκή κοινότητα, η οποία χωρίς να προνοήσει με ενημέρωση και έλεγχο, ένταξε το διαδίκτυο και την χρήση του στην καθημερινότητα των σπουδαστών, μέσω ερευνητικών εργασιών, οι οποίες για να ολοκληρωθούν χρειάζονται πληροφορίες και γνώσεις που μπορεί κανείς να βρει σχεδόν αποκλειστικά στο διαδίκτυο. Αξίζει να αναφερθεί όμως και η έλλειψη σύγχρονων και ενημερωμένων συγγραμμάτων που να καλύπτουν τις ανάγκες των σπουδαστών έτσι ώστε να μην είναι το διαδίκτυο το μόνο μέσο να ενημερώνονται και να μαθαίνουν τις νέες μελέτες και τάσεις που αναπτύσσονται, επάνω στο εκάστοτε θέμα που τους ενδιαφέρει.

Οι επιπτώσεις της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου στους φοιτητές που έλαβαν μέρος στην παρούσα έρευνα, έχουν ψυχοκοινωνικό χαρακτήρα αλλά δεν αφήνουν ανέπαφες και τις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις. Από τα αποτελέσματα φάνηκε πως ενώ στον διαδικτυακό τόπο οι χρήστες νιώθουν κοινωνικοί και ήρεμοι, επιλέγουν να συνδεθούν κυρίως όταν νιώθουν απομονωμένοι ή αγχωμένοι ή όταν βρίσκονται σε άσχημη ψυχολογική κατάσταση. Επομένως υιοθετούν μια αντικοινωνική συμπεριφορά στις μη-διαδικτυακούς συναναστροφές τους, αναπληρώνοντας αυτό το κοινωνικό 'κενό' με μια έντονη διαδικτυακή ζωή.

Σε ακαδημαϊκό επίπεδο παρατηρήθηκε πως εκείνοι οι οποίοι παρουσιάζουν συμπτώματα παθολογικής χρήσης του διαδικτύου εμφανίζουν είτε σε μεγάλο είτε σε μικρότερο βαθμό προβλήματα στις σπουδές τους, άλλοτε αδυνατώντας να ολοκληρώσουν μαθήματα που θα έπρεπε να παρακολουθήσουν και άλλοτε αδυνατώντας σε μεγάλο βαθμό να ολοκληρώσουν τις σπουδές τους.

## 11 ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΧΙ: ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Η παρούσα έρευνα, πραγματοποιήθηκε με σκοπό να εντοπιστεί η ύπαρξη ή μη σπουδαστών του ΤΕΙ Κρήτης του τμήματος Νοσηλευτικής οι οποίοι να παρουσιάζουν συμπτωματολογία του Παθολογικού Χρήστη του Διαδικτύου (PIU). Από τα αποτελέσματα προέκυψε πως υπάρχει ένα μεγάλο ποσοστό φοιτητών που εντάσσονται στην κατηγορία του PIU. Η αιτία όπως αυτή εντοπίζεται είναι πολυπαραγοντική.

Η κοινωνική αποξένωση που χαρακτηρίζει την εποχή μας, οι αυξημένες απαιτήσεις της ακαδημαϊκής ζωής, η ελλιπής ενημέρωση τόσο των ακαδημαϊκών και των ιδίων των χρηστών του διαδικτύου, όσο και της ευρείας κοινής γνώμης, μοιάζουν να είναι κάποιοι από τους παράγοντες αυτούς.

Από την άλλη τα πολλά πλεονεκτήματα του διαδικτύου είναι συχνά αρκετά για να επισκιάσουν τις αρνητικές επιπτώσεις της χρήσης του.

Εκείνο όμως που πρέπει να απασχολεί περισσότερο απ' όλα τους ερευνητές, τους ακαδημαϊκούς αλλά και το ευρύ κοινό είναι το τι μπορεί να γίνει ώστε η χρήση του διαδικτύου να επιφέρει κυρίως θετικές επιπτώσεις. Η απάντηση είναι η αναμενόμενη.

Η πρόληψη ώστε να αποφεύγεται η λανθασμένη χρήση καθώς και η ενημέρωση για την παθολογική χρήση του διαδικτύου είναι το κλειδί, ώστε η 'μάστιγα' αυτή να μην πάρει τραγικές διαστάσεις και στην Ελλάδα.

Η οργάνωση ομάδων ενημέρωσης, ημερίδων και συνεδρίων, που θα αποσκοπούν στην πληροφόρηση του κοινού για θέματα σχετικά με την χρήση του διαδικτύου κρίνεται επιτακτική και αναγκαία συνθήκη. Επιπρόσθετα η δημιουργία φορέων που θα παρέχουν συνεχή ενημέρωση για το θέμα αλλά και συμβουλευτική φροντίδα στους χρήστες και στις οικογένειες τους, όταν κρίνεται αναγκαίο, μπορεί να βοηθήσει θεαματικά στην πρόληψη αλλά και στην αντιμετώπιση αυτού του φαινομένου.

Γεγονός είναι ότι, δεν μπορεί κανείς να επιβάλλει στην ακαδημαϊκή κοινότητα να μειώσει τις απαιτήσεις της και να μην ακολουθεί τις σύγχρονες τάσεις, που εντάσσουν το

διαδίκτυο σε ένα από τα αποτελεσματικότερα μέσα μετάδοσης γνώσης και πληροφορίας. Αυτό όμως που μπορεί κανείς να ‘απαιτήσει’ από την ακαδημαϊκή κοινότητα είναι να είναι ενήμερη για τα προβλήματα που επιφέρει η παθολογική χρήση αυτού του κατά τα άλλα πολύ χρήσιμου εργαλείου και να είναι σε θέση να διακρίνει πότε η χρήση που γίνεται από τους σπουδαστές είναι σε φυσιολογικά ή όχι πλαίσια ώστε να μπορεί να ενεργεί και να παρεμβαίνει όταν κρίνεται αναγκαίο.



## 12 ΚΕΦΑΛΑΙΟ XII: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### Ξενογλώσση βιβλιογραφία

- Adelaar, T., Chang, S., LaNundorfer K.M., Lee, B. & Morimoto M. (Dec. 2003). "Effects on media formats on emotions and impulse buying intent." *Journal of Information technology*, 18, 247-266.
- Armstrong L, Phillips J G, Saling L L. Potential determinants of heavier internet usage. *Int. J. Human-Computer Studies* 2000, 53: 537-550.
- Azy, B.& King A.S. (2002). "The two faces of the Internet: Introduction to the special issue on the internet and sexuality." *Cyber Psychology & Behavior*.
- Beard, K.W. (2005). "Internet Addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions". *Cyber Psychology & Behavior*, 8(1), 7-14.
- Belluck, P. "Net Addiction: True Disorder or Just a Cyber-Psycho-Fad?" *New York Times*, 1 Dec. 1996
- Brenner, V. (1996). "An Initial Report on the Online Assessment of Internet Addiction: the first 30 days of the Internet Usage." *Marquette University Counseling Center and Suny-Buffalo*.
- Breining Institute (2003). "College for the advanced study of addictive disorders: Disease of addiction: Internet Addiction". Course No CE 1301 P1 & P2.
- Brian, D.NG, & Wiemer-Hastings, P. (2005). "Addiction to the Internet and online gaming". *Cyber Psychology & Behavior*, 8(2), 110-113.
- Bruckman, A. (1992) "Identity Workshops: Emergent Social and Psychological Phenomena in Text-Based Virtual Reality." *MIT Media Laboratory*.
- BBC NEWS (1999, September 29). "Internet addicts need help". [www.news.bbc.co.uk/1/hi/health/460208.stm](http://www.news.bbc.co.uk/1/hi/health/460208.stm) [accessed: 12-3-07]
- Caplan S E. Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior* 2002, 18: 553-575.
- Caplan S E. A Social Skill Account of Problematic Internet Use. *Journal of Communication*, December 2005, 55: 721-736.
- Careara, A. (2002). "Hooked on the Net". Kregel Publications.
- Center for Internet Behavior (2005). "Corporate and business consultation services". [www.virtual-addiction.com/BusinessConsultation.html](http://www.virtual-addiction.com/BusinessConsultation.html) [accessed:16-5-08]

- Center for Online Addiction (2000). "Men, women and the Internet: Gender differences". [www.healthyplace.com/communities/addictions/netaddiction/gender.htm](http://www.healthyplace.com/communities/addictions/netaddiction/gender.htm) [accessed: 16-5-08]
- Chou C, Condron L, Belland J C. A review of the Research on Internet Addiction. Educational Psychology Review 2005, 17(4): 363-388.
- Chou C, Hsiao M-C. Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. Computers & Education 2000, 35: 65-80.
- Coate, J. (1992). "Cyberspace Inn keeping: Building Online Community". <http://www.sfgate.com/~tex/innkeeping> [accessed: 4-2-07]
- Conner, M.G. (2001, July). "Internet addiction and Internet sex". The Source.
- CNN (May, 1998). "Study: Internet "addicts" often show other disorders". [www.cnn.com/HEALTH/2805/31/internet.addiction](http://www.cnn.com/HEALTH/2805/31/internet.addiction)
- Davis, R.A. (2001). "A cognitive-behavioral model of pathological Internet use". Computers in Human Behavior, 17 (2), 187-195.
- DeAngelis T. (2000). "Is Internet addiction real? Monitor on Psychology" 31(4). Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://www.apa.org/monitor/apr00/addiction.html> [accessed:29-05-2006].
- DeLoughry, T.J. (1996 March). "Snared by the Internet". Chronicle of Higher Education, p.A25-27
- Downes P K. "An Introduction to the Internet". Br. Dent. J. 2007, 10: 202, (5): 255-8.
- Duran M G. (2003). "Internet Addiction Disorder". AllPsych Journal. Διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://www.allpsych.com/journal/internetaddiction.html> [accessed: 29-05-2006].
- Egger, O. & Rauterberg, M. (1996) "Internet Behaviour and Addiction". Semester thesis; Swiss Federal Institute of Technology, Zurich.
- Egger, O. & Rauterberg, M. (1996) "Internet Behavior and Addiction". [www.ifap.bepi.ethz.ch/~egger/ibq/res.htm](http://www.ifap.bepi.ethz.ch/~egger/ibq/res.htm)
- Elmer-Dewitt, P. "Cyberpunk 'Time'". (February 8, 1993) Vol. 141, #6 pgs 58-65.
- Fearing, J. (2003). "Ten symptoms of computer addiction". [www.madjunk.com/AV50003/madjank.nsf/topic/](http://www.madjunk.com/AV50003/madjank.nsf/topic/)
- Fearing J. (2006). "Computer/ Internet Addiction". Διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: [http://www.warningsigns.info/computer\\_addiction.htm](http://www.warningsigns.info/computer_addiction.htm) [accessed: 29-05-2006].
- Ferris J R. (1997). "Internet Addiction Disorder: Causes, Symptoms and Consequences". Διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://www.chem.vt.edu-dept/dessy/honors/papers/ferris.html> [accessed: 08-11-2006].
- Freedman, E. (1992). "The Addiction Process: Effective Social Work Approaches". Longman: New York.

- Garton, L. & Wellman, B. (1995). "Social Impacts of Electronic Mail in Organizations: A Review of the Literature". In Brant R. Burlison (Ed.), *Communication Yearbook*. Sage Publications, Thousand Oaks, CA 18pp. 434-453.
- Gibson, D., Wermuth, L., Sorensen, J.L., Menicucci, L., & Bernal, G. (1987). "Approval Need in Self-Reports of Addicts and Family Members". *The International Journal of the Addictions* 22 (9), 895-903
- Glowniak J. History, "Structure and function of the internet". *Semin. Nucl. Med.* 1998, 28(2): 135-44.
- Goldberg, I. (1996). "Internet Addiction. Electronic message posted to Research Discussion List". [research@cmhcsys.com](mailto:research@cmhcsys.com) Fri, 5 Jul 1996 14:50:12
- Goldberg, I. (2006). "Addicted to the Internet". [www.uml.edu/student-services/counseling/mental\\_health\\_information/internet\\_addiction.html](http://www.uml.edu/student-services/counseling/mental_health_information/internet_addiction.html) [accessed: 29-05-2006].
- Greenfield, D.N. (1999-a). "Virtual Addiction: Sometimes new technology can create new problems". American Psychological Association: Boston, USA.
- Greenfield, D.N. (1999-b). "Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyber freaks and Those Who Love Them". New Harbinger Publications.
- Griffiths, M. (2000). "Does Internet and computer "addiction" exist? : Some case study evidence". *Cyber Psychology & Behavior*, 3 (2), 211-218.
- Griffiths M, Miller H, Gillespie T, Sparrow P. "Internet usage and 'Internet addiction' in students and its implications for learning". *Journal of Computer Assisted Learning* 1999, 15: 85-90.
- Griffiths R T, Leinden R. (2002). *History of the Internet, Internet for Historians*. Διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: [http://www.let.leidenuniv.nl/history/ivh/frame\\_theory.html](http://www.let.leidenuniv.nl/history/ivh/frame_theory.html) [accessed: 29-05-2006].
- Grohol, J.M. (1999). "Internet addiction guide". [www.psychhealth.com/netaddiction.html](http://www.psychhealth.com/netaddiction.html)
- Hansen, S. (2002). "Excessive Internet usage or Internet addiction? The implications of diagnostic categories for student users". *Journal of Computer Assisted Learning*, 18 (2), 235-236.
- Huang, M.P. & Alessi, N.E. (1996) "The Internet and the Future of Psychiatry". *American Journal of Psychiatry*, 153:7, 861-868.
- Huisman, A., van den Eijnden, R., & Garretsen, H. (2001). "Internet addiction- a call for systematic research". *Journal of Substance Use*, 6-10.
- Illinois Institute for Addiction Recovery (2005). "What is internet addiction?" [www.addictionrecov.org/internet.htm](http://www.addictionrecov.org/internet.htm)
- Jabs, C. (1996 May). "Fatal Distraction? Learning the Signs of Online Addiction". *Home PC*, 67-78.

- Johansson, A. & Gotestam, K (2004). "Internet Addiction: Characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegiannyout (12-18 years)". *Scandinavian Journal of Psychology*, 45, 223-229.
- Kaltiala-Heino R, Lintonen T, Rimpelä A. "Internet Addiction? Potentially Problematic Use of the Internet in a population of 12-18 years-old adolescents". *Addiction Research and Theory*, February 2004, 12(1): 89-96.
- Kandell J J. "Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students". *Cyber Psychology & Behaviour* 1998, 1(1): 11-17.
- Kyunghee, K., Eunjung Ryu Mi-Yoyng, Chon, Eun-Ja, Yeun So-Young, Choi, Jeong-Seok Seo and Bum-Woo Nam (2004). "Internet Addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation". A questionnaire survey.
- Kim K. et al. "Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey". *International Journal of Nursing Studies* 2006, 43: 185-192.
- King, S.A. (1995) "Effects of Mood States on Social Judgments in Cyberspace: Self Focused Sad People as the Source of Flame Wars". [www.grohol.com/storml.htm](http://www.grohol.com/storml.htm)
- King, S.A.(1996) "Is the internet addictive or are addicts using the internet?". [www.concentric.net/~Astorm/iad.html](http://www.concentric.net/~Astorm/iad.html)
- Kirstein P. (1998). "The ARPANET". Διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://www.nic.funet.fi/index/FUNET/history/internet/en/arpamet.html> [accessed: 29-05-2006].
- Kristula D. (1997). "The History of the Internet". Διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://www.davesite.com/webstation/net-history.shtml> [accessed: 29-05-2006].
- Kubey R W, Lavin M J, Barrows J R. "Internet Use and Collegiate Academic Performance Decrements: Early Findings". *Journal of Communication*, June 2001, 51(2): 366-382.
- Leiner B M et al (2003). "Histories of the Internet: A Brief History of the Internet". Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: <http://www.isoc.org/internet/history/brief.shtml> [accessed: 29-05-2006].
- Li, S.M. & Chung, T.M. (2004). "Internet function and Internet addictive behavior". *Computers in Human Behavior*
- Mental Health Net.( Jan. 1997). "Round Table Round-Up". [www.cmhc.com/archives/rr97-1.html](http://www.cmhc.com/archives/rr97-1.html)
- Mental Health Net. (2004, April 16). "Internet Addiction". [www.mhnet.org/poc/view\\_doc.php?type=doc&id=3830&cn=66](http://www.mhnet.org/poc/view_doc.php?type=doc&id=3830&cn=66)
- Mitchell P. "Internet addiction: genuine diagnosis or not?". *The Lancet* 2000, 355(9204): 632.
- Morahan-Martin J. & Schumacher P. (2000). "Incidence and correlates of pathological Internet use among college students". *Computers in Human Behavior*, 16:13-29.

- Murray, B. "Is Your Computer Use Out of Control?" APA Monitor, JUNE, 1996, American Psychological Association.
- Nichols., L.A. & Nicki, R. (2004). "Development of a psychometrically sound Internet addiction scale: A preliminary step". Psychology of Addictive Behaviors, 18 (4), 381-384.
- North, T.(1994). "The Internet and Usenet Global Computer Networks; an investigation of their culture and its effects on new users". [www.vianet.au/~timm/thesis/](http://www.vianet.au/~timm/thesis/)
- Orzack, M.H. (1996). "Internet Addiction Treatment. Electronic message posted to Research List". [research@cmhcsys.com](mailto:research@cmhcsys.com). Mon, 5 Aug 1996 00:29:54, [www.cmhc.com/mlists/research/](http://www.cmhc.com/mlists/research/)
- Orzack, M.H. (1996). "Information Internet Addiction. Electronic message posted to Research List." [research@cmhcsys.com](mailto:research@cmhcsys.com) Tue, 12 Nov 1996 09:07:59, [www.cmhc.com/mlists/research/](http://www.cmhc.com/mlists/research/)
- Petrie, H. & Gunn, D. (1998). "Internet addiction: The effects of sex, age, depression and introversion". Psychological Society Conference: London, United Kingdom.
- Potera, C. (1998). "Trapped in the Web". Psychology Today, 31 (2), 66-69.
- Rauschenberger, S.H. & Lynn, S.J. (1995). "Fantasy Proneness, DSM-III-R Axis I Psychopathology and Dissociation". Journal of Abnormal Psychology, 104, 2,373-380.
- Reid, E.M. (1994). "Cultural Formations in Text-Based Virtual Realities". University of Melbourne, January 1994.
- Rheingold, H. "A Slice of Life in My Virtual Community". [www.well.com/user/hlr/vcbook/intex.html](http://www.well.com/user/hlr/vcbook/intex.html)
- Rheingold, H.(1993). "The Virtual Community Addison-Wesley". New York.
- Samson, J. & Keen, B. (2000). "Internet addiction: The effects on children and facts and strategies for parents". [www.notmykid.org/parentArticles/Internet/default.htm](http://www.notmykid.org/parentArticles/Internet/default.htm)
- Sanchez,R. (1996, May 23) "Colleges Seek Ways to Reach Internet-Addicted Students". The Washington Post, an reprinted in the San Francisco Chronical. P.A16
- Sempsey, J. (1995), "The Psycho-Social Aspects of Multi-User Dimensions In Cyberspace; A Review of the Literature". Temple University.
- Shapira N A. et al. Problematic Internet Use: Proposed Classification and Diagnostic Criteria. Depression and Anxiety 2003, 17: 207-216.
- Stonecypher L. (2001). Are You Addicted to the Internet? Διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://www.kudzumonthly.com/kudzu/jul01/addiction.html> [accessed: 29-05-2006].
- Sue, D., Sue, D., & Sue, S. (1994). "Understanding Abnormal Behavior". Boston: Houghton Mifflin.
- Suler, J. (May, 1996). "Why is This Thing Eating my Life? Computer and Cyberspace Addiction at the "Palace". [www1.rider.edu/~suler/psyber/eatlife.html](http://www1.rider.edu/~suler/psyber/eatlife.html)

- Suler, J. (Jan., 1996). "The Psychology of Cyberspace". [www1.rider.edu/~suler/psycyber/psycyber.html](http://www1.rider.edu/~suler/psycyber/psycyber.html)
- Suler, J. (2004). "Computer and cyberspace addiction". International Journal of Applied Psychological Studies. [www1.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html](http://www1.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html)
- Suler J. (2002). Internet Addiction Support Group. Is There Truth in Jest? The Psychology of Cyberspace. Διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html> [accessed: 29-05-2006].
- Taber, J.I., McCormick, R.A. & Ramirez, I.F. (1987). "The Prevalence and Impact of Major Life Stressors among Pathological Gamblers". The International Journal of the Addictions, 22(1), 71-79.
- Texas State Counseling Center (2006). "Internet addiction". [www.counseling.txstate.edu/bro/internet.htm](http://www.counseling.txstate.edu/bro/internet.htm)
- Thatcher A, Goolam S. Development and Psychometric Properties of the Problematic Internet Use Questionnaire. South African Journal of Psychology 2005, 35(4): 793-809.
- Thombs, D.L. (1994). "Introduction to Addictive Behaviors". New York: The Guilford Press.
- Thompson, S. (1996). "Internet Connectivity: Addiction and Dependency Study, Honors Thesis in Media Studies". Pennsylvania State University, December 6, 1996.
- Walt H. (2007). A Brief History of the Internet. An anecdotal history of the people and communities that brought about the Internet and the Web. Διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: <http://www.walthowe.com/navnet/history.html> [accessed:06-08-2007].
- Walther, J.B. "Attraction to Computer-Mediated Social Support". Department of Communication Studies, Northwestern University.
- Wang W. Internet dependency and psychosocial maturity among college students. Int. J. Human-Computer Studies 2001, 55: 919-938.
- WEB AWARE (2004). "Internet addiction". [www.bewebaware.ca/english/internetaddiction.aspx](http://www.bewebaware.ca/english/internetaddiction.aspx)
- Wellman, B. (1996, Jan.) "An Electronic Group is virtually a Social Network". Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Widyanto L, Griffiths M. 'Internet Addiction': A Critical Review. Int. J. Ment Health Addict 2006, 4: 31-51
- Wieland D M. Computer Addiction: Implications for Nursing Psychotherapy Practice. Perspectives in Psychiatric Care 2005, 41(4): 153-161.
- Yang S C, Tung C-J. Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. Computers in Human Behaviour 2007, 23: 79-96.
- Yellowless, P.M., & Marks ,S. (2000, March 25). "Problematic Internet use or Internet Addiction?" Computers on Human Behavior.

- Young, K.S. (1996). "Interview with Ann for AnnOnline". Ann Devlin/Diskrite Communications, Inc. Copyright 1996 by Saradippity.
- Young, K.S. (1996). "Internet can be as Addicting as Alcohol, Drugs and Gambling". Metro Toronto Convention Centre, Exhibit Hall (D-14).
- Young, K.S. (1996). "Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder". American Psychological Association: Toronto, Canada.
- Young, K.S. (24 May 1998). "Caught in the Net". Hardcover.
- Young, K.S. (1997). "What makes the Internet addictive: Potential explanations for pathological Internet use". American Psychological Association: Chicago, USA.
- Young, K.S. (1998). "Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment". Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Young, K.S. (2004). "A new clinical phenomenon and its consequences". American Behavioral Scientist, 48 (4), 402-415.
- Young, K.S.& Rodgers, R.C. (1998-a). "The relationship between depression and Internet Addiction". Cyber Psychology & Behavior, 1 (1), 25-28.
- Young, K.S.& Rodgers, R.C. (1998-b). "Internet addiction: Personality traits associated with its development". Presented at the 69<sup>th</sup> annual meeting of the Eastern Psychological Association.
- Young K S. Internet Addiction: "The Emergence of a new Clinical disorder". Cyber Psychology and Behaviour 1996, 1(3): 237-244.
- Young K S. (2001). Surfing Not Studying. Dealing with Internet Addiction on Campus. Student Affairs Online, 2(1). Διαθέσιμο στο δικτυακό τόπο: [http://www.studentaffairs.com/ejournal/Winter\\_2001/addiction.html](http://www.studentaffairs.com/ejournal/Winter_2001/addiction.html) [accessed: 29-05-2006].
- Zenhausen, B. (February 26, 1995) "Preliminary Draft of the DSM-V Committee on Cyberdisorders". Posted to Listserv: Virtpsy.

### **Ελληνική βιβλιογραφία**

- Αναστασιάδης, Π.Σ. (2000). "Στον αιώνα της πληροφορίας". Εκδόσεις Λιβάνη, Αθήνα.
- Καμαριανός Ι.Χ. (2002). "Εξουσία, Μ.Μ.Ε. και εκπαίδευση". Εκδόσεις Gutenberg, Αθήνα.
- Κούτρας Σ Κ. Πειστικός λόγος 2005, εκδόσεις Σαββάλας 110-116.
- Χαλδούπη, Ν., Το Βήμα (17 Ιουνίου 2005). "Η intralot ανέπτυξε λογισμικό που μεταμορφώνει όλες τις συσκευές επικοινωνίας σε... καζίνο".

**Προτεινόμενες για ενημέρωση ιστοσελίδες**

- [www.apa.org/monitor/jun96/onlinec.html](http://www.apa.org/monitor/jun96/onlinec.html)
- [www.apa.org/releases/internet.html](http://www.apa.org/releases/internet.html)
- [www.apps.cignabehavioral.com/internetaddiction.html](http://www.apps.cignabehavioral.com/internetaddiction.html)
- [www.athena.pi.ac.cy/newtecno.gr](http://www.athena.pi.ac.cy/newtecno.gr)
- [ww2.audionet.com/pub/annonline/960731/interview.html](http://ww2.audionet.com/pub/annonline/960731/interview.html)
- [www.broadband.gr](http://www.broadband.gr)
- [www.ccsnet.com/prep/pap/pap8b/638b012p.txt](http://www.ccsnet.com/prep/pap/pap8b/638b012p.txt)
- [www.cse.stanford.edu.class](http://www.cse.stanford.edu/class)
- [www.ee.teihal.gr](http://www.ee.teihal.gr)
- [www.eexi.gr](http://www.eexi.gr)
- [www.free.gr](http://www.free.gr)
- [www.freenetpage.com](http://www.freenetpage.com)
- [www.gazillionaire.com/talk.html](http://www.gazillionaire.com/talk.html)
- [www.imerisia.gr](http://www.imerisia.gr)
- [www.insomnia.gr](http://www.insomnia.gr)
- [www.komvos.edu.gr](http://www.komvos.edu.gr)
- [www.media.uoa.gr](http://www.media.uoa.gr)
- [www.medialab.panteion.gr](http://www.medialab.panteion.gr)
- [www.netaxs.com/~jamesiii/mud2htm](http://www.netaxs.com/~jamesiii/mud2htm)
- [www.netaddiction.com](http://www.netaddiction.com)
- [www.newtherapist.com](http://www.newtherapist.com)
- [www.observatory.gr](http://www.observatory.gr)
- [www.pacific.jour.auth.gr](http://www.pacific.jour.auth.gr)
- [www.personal.psu.edu/sjt112/iads/thesis.html](http://www.personal.psu.edu/sjt112/iads/thesis.html)
- [www.people.we.mediaone.net/elizrs/work.html](http://www.people.we.mediaone.net/elizrs/work.html)
- [www.portal.kathimerini.gr](http://www.portal.kathimerini.gr)
- [www.slais.ubc.ca/courses/libr500/03-04-wt2/www/C\\_Hill/profhelph.htm](http://www.slais.ubc.ca/courses/libr500/03-04-wt2/www/C_Hill/profhelph.htm)
- [www.uth.gr](http://www.uth.gr)
- [www.theway.uk.com](http://www.theway.uk.com)
- [www.wwwwhy.gr](http://www.wwwwhy.gr)



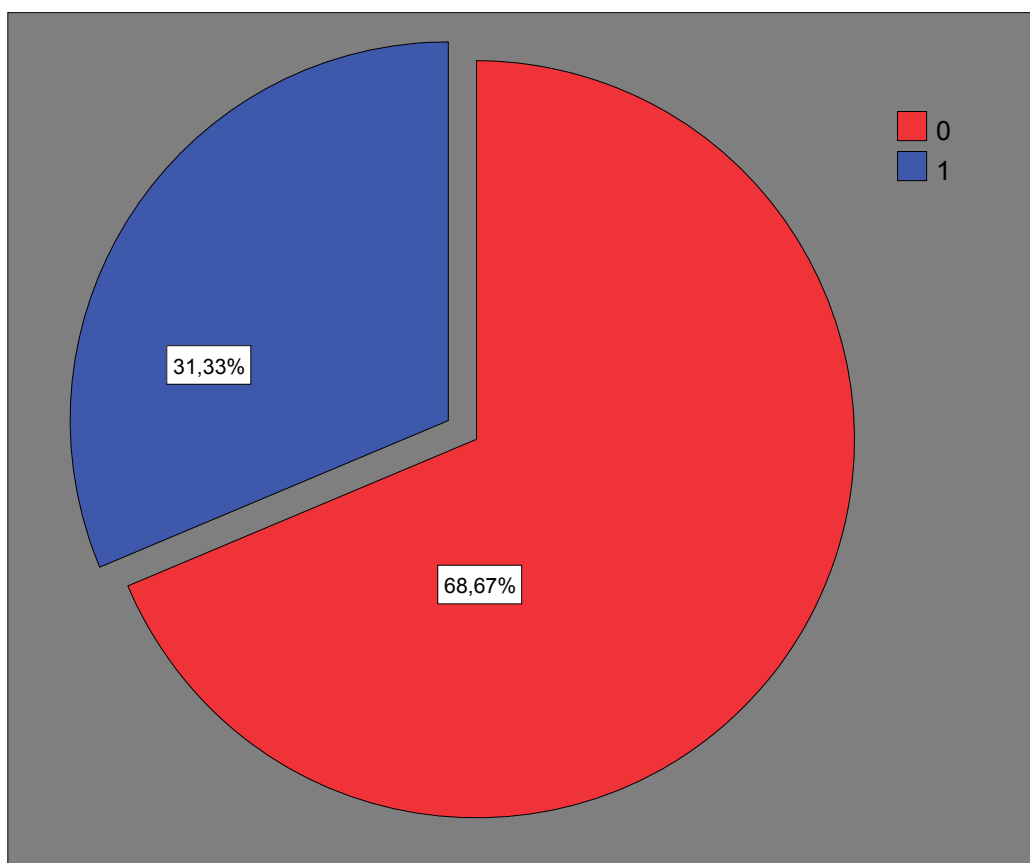
## 13 ΚΕΦΑΛΑΙΟ XIII: ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

- ΠΙΝΑΚΕΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ 1 - ΦΥΛΟ

| ΦΥΛΟ   | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ<br>ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ |
|--------|-----------|---------------------------|
| ΘΗΛΥ   | 103       | 68,7                      |
| ΑΡΡΕΝ  | 47        | 31,3                      |
| ΣΥΝΟΛΟ | 150       | 100,0                     |

ΓΡΑΦΗΜΑ 1



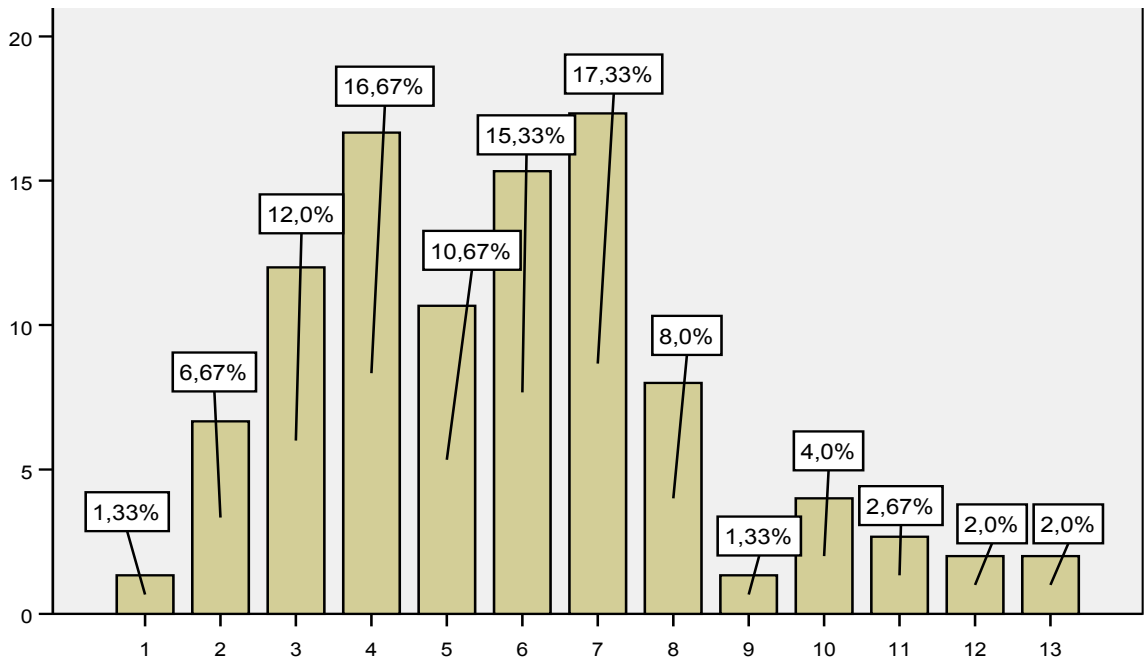
\*Όπου 0=ΘΗΛΥ, όπου 1=ΑΡΡΕΝ

ΠΙΝΑΚΑΣ 2

ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΚΑΤΑ ΕΞΑΜΗΝΟ ΦΟΙΤΗΣΗΣ

| ΕΞΑΜΗΝΟ<br>ΦΟΙΤΗΣΗΣ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ ΤΟΙΣ<br>ΕΚΑΤΟ |
|---------------------|-----------|---------------------------|
| 1                   | 2         | 1,3                       |
| 2                   | 10        | 6,7                       |
| 3                   | 18        | 12,0                      |
| 4                   | 25        | 16,7                      |
| 5                   | 16        | 10,7                      |
| 6                   | 23        | 15,3                      |
| 7                   | 26        | 17,3                      |
| 8                   | 12        | 8,0                       |
| 9                   | 2         | 1,3                       |
| 10                  | 6         | 4,0                       |
| 11                  | 4         | 2,7                       |
| 12                  | 3         | 2,0                       |
| 13                  | 3         | 2,0                       |
| ΣΥΝΟΛΟ              | 150       | 100,0                     |

ΓΡΑΦΗΜΑ 2

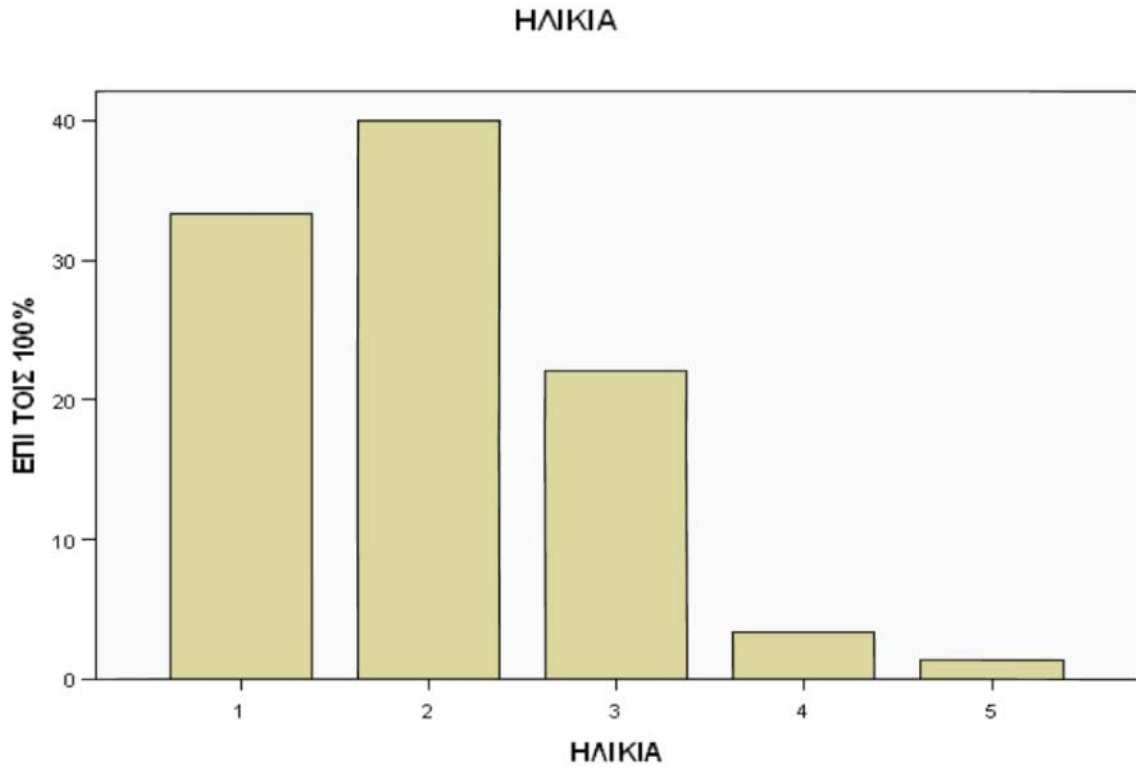


**ΠΙΝΑΚΑΣ 3**

**Η ΗΛΙΚΙΑ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΚΑΤΑΝΕΜΗΜΕΝΗ ΚΑΤΑ  
ΗΛΙΚΙΑΚΟ ΕΥΡΟΣ**

| <b>ΗΛΙΚΙΑΚΟ<br/>ΕΥΡΟΣ</b> | <b>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</b> | <b>ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ ΤΟΙΣ<br/>ΕΚΑΤΟ</b> |
|---------------------------|------------------|-----------------------------------|
| <b>1</b>                  | <b>50</b>        | <b>33,3</b>                       |
| <b>2</b>                  | <b>60</b>        | <b>40,0</b>                       |
| <b>3</b>                  | <b>33</b>        | <b>22,0</b>                       |
| <b>4</b>                  | <b>5</b>         | <b>3,3</b>                        |
| <b>5</b>                  | <b>2</b>         | <b>1,3</b>                        |
| <b>ΣΥΝΟΛΟ</b>             | <b>150</b>       | <b>100,0</b>                      |

### ΓΡΑΦΗΜΑ 3



\*ΟΠΟΥ 1=ΗΛΙΚΙΑΚΟ ΕΥΡΟΣ 1 (19-21)

2=ΗΛΙΚΙΑΚΟ ΕΥΡΟΣ 2 (21-23)

3=ΗΛΙΚΙΑΚΟ ΕΥΡΟΣ 3 (23-25)

4= ΗΛΙΚΙΑΚΟ ΕΥΡΟΣ 4 (25-27)

5=ΗΛΙΚΙΑΚΟ ΕΥΡΟΣ 5 (ΑΝΩ ΤΩΝ 27)

**ΠΙΝΑΚΑΣ 4 - ΕΡΩΤΗΣΗ 1<sup>η</sup>**

|               | <b>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</b> | <b>ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ<br/>ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ</b> |
|---------------|------------------|-----------------------------------|
| <b>ΝΑΙ</b>    | <b>66</b>        | <b>44</b>                         |
| <b>ΟΧΙ</b>    | <b>84</b>        | <b>56</b>                         |
| <b>ΣΥΝΟΛΟ</b> | <b>150</b>       | <b>100</b>                        |

**ΠΙΝΑΚΑΣ 5 - ΕΡΩΤΗΣΗ 2<sup>η</sup>**

|               | <b>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</b> | <b>ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ<br/>ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ</b> |
|---------------|------------------|-----------------------------------|
| <b>ΝΑΙ</b>    | <b>61</b>        | <b>40,7</b>                       |
| <b>ΟΧΙ</b>    | <b>89</b>        | <b>59</b>                         |
| <b>ΣΥΝΟΛΟ</b> | <b>150</b>       | <b>100</b>                        |

**ΠΙΝΑΚΑΣ 6 - ΕΡΩΤΗΣΗ 3<sup>η</sup>**

|               | <b>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</b> | <b>ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ<br/>ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ</b> |
|---------------|------------------|-----------------------------------|
| <b>ΝΑΙ</b>    | <b>44</b>        | <b>29,3</b>                       |
| <b>ΟΧΙ</b>    | <b>106</b>       | <b>70,7</b>                       |
| <b>ΣΥΝΟΛΟ</b> | <b>150</b>       | <b>100</b>                        |

**ΠΙΝΑΚΑΣ 7 - ΕΡΩΤΗΣΗ 4<sup>η</sup>**

|               | <b>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</b> | <b>ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ<br/>ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ</b> |
|---------------|------------------|-----------------------------------|
| <b>ΝΑΙ</b>    | <b>20</b>        | <b>13,3</b>                       |
| <b>ΟΧΙ</b>    | <b>130</b>       | <b>86,7</b>                       |
| <b>ΣΥΝΟΛΟ</b> | <b>150</b>       | <b>100</b>                        |



**ΠΙΝΑΚΑΣ 8 - ΕΡΩΤΗΣΗ 5<sup>η</sup>**

|               | <b>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</b> | <b>ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ<br/>ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ</b> |
|---------------|------------------|-----------------------------------|
| <b>ΝΑΙ</b>    | <b>20</b>        | <b>13,3</b>                       |
| <b>ΟΧΙ</b>    | <b>130</b>       | <b>86,7</b>                       |
| <b>ΣΥΝΟΛΟ</b> | <b>150</b>       | <b>100</b>                        |

**ΠΙΝΑΚΑΣ 9 - ΕΡΩΤΗΣΗ 6<sup>η</sup>**

|               | <b>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</b> | <b>ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ<br/>ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ</b> |
|---------------|------------------|-----------------------------------|
| <b>ΝΑΙ</b>    | <b>95</b>        | <b>63,3</b>                       |
| <b>ΟΧΙ</b>    | <b>55</b>        | <b>36,7</b>                       |
| <b>ΣΥΝΟΛΟ</b> | <b>150</b>       | <b>100</b>                        |

**ΠΙΝΑΚΑΣ 10 - ΕΡΩΤΗΣΗ 7<sup>η</sup>**

|               | <b>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</b> | <b>ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ<br/>ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ</b> |
|---------------|------------------|-----------------------------------|
| <b>ΝΑΙ</b>    | <b>43</b>        | <b>28,7</b>                       |
| <b>ΟΧΙ</b>    | <b>107</b>       | <b>71,3</b>                       |
| <b>ΣΥΝΟΛΟ</b> | <b>150</b>       | <b>100</b>                        |

**ΠΙΝΑΚΑΣ 11 - ΕΡΩΤΗΣΗ 8<sup>η</sup>**

|               | <b>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</b> | <b>ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ<br/>ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ</b> |
|---------------|------------------|-----------------------------------|
| <b>ΝΑΙ</b>    | <b>31</b>        | <b>20,7</b>                       |
| <b>ΟΧΙ</b>    | <b>119</b>       | <b>79,3</b>                       |
| <b>ΣΥΝΟΛΟ</b> | <b>150</b>       | <b>100</b>                        |

**ΠΙΝΑΚΑΣ 12 - ΕΡΩΤΗΣΗ 9<sup>η</sup>**

|               | <b>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</b> | <b>ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ<br/>ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ</b> |
|---------------|------------------|-----------------------------------|
| <b>ΝΑΙ</b>    | <b>84</b>        | <b>56</b>                         |
| <b>ΟΧΙ</b>    | <b>66</b>        | <b>44</b>                         |
| <b>ΣΥΝΟΛΟ</b> | <b>150</b>       | <b>100</b>                        |

**ΠΙΝΑΚΑΣ 13 - ΕΡΩΤΗΣΗ 10<sup>η</sup>**

|               | <b>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</b> | <b>ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ<br/>ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ</b> |
|---------------|------------------|-----------------------------------|
| <b>ΝΑΙ</b>    | <b>24</b>        | <b>16</b>                         |
| <b>ΟΧΙ</b>    | <b>126</b>       | <b>84</b>                         |
| <b>ΣΥΝΟΛΟ</b> | <b>150</b>       | <b>100</b>                        |

**ΠΙΝΑΚΑΣ 14 - ΕΡΩΤΗΣΗ 11<sup>η</sup>**

|               | <b>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</b> | <b>ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ<br/>ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ</b> |
|---------------|------------------|-----------------------------------|
| <b>ΝΑΙ</b>    | <b>11</b>        | <b>7,3</b>                        |
| <b>ΟΧΙ</b>    | <b>139</b>       | <b>92,7</b>                       |
| <b>ΣΥΝΟΛΟ</b> | <b>150</b>       | <b>100</b>                        |

**ΠΙΝΑΚΑΣ 15 - ΕΡΩΤΗΣΗ 12<sup>η</sup>**

|               | <b>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</b> | <b>ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ<br/>ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ</b> |
|---------------|------------------|-----------------------------------|
| <b>ΝΑΙ</b>    | <b>18</b>        | <b>12,0</b>                       |
| <b>ΟΧΙ</b>    | <b>132</b>       | <b>88,0</b>                       |
| <b>ΣΥΝΟΛΟ</b> | <b>150</b>       | <b>100</b>                        |

**ΠΙΝΑΚΑΣ 16 - ΕΡΩΤΗΣΗ 13<sup>η</sup>**

|               | <b>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</b> | <b>ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ<br/>ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ</b> |
|---------------|------------------|-----------------------------------|
| <b>ΝΑΙ</b>    | <b>54</b>        | <b>36,0</b>                       |
| <b>ΟΧΙ</b>    | <b>96</b>        | <b>64,0</b>                       |
| <b>ΣΥΝΟΛΟ</b> | <b>150</b>       | <b>100</b>                        |

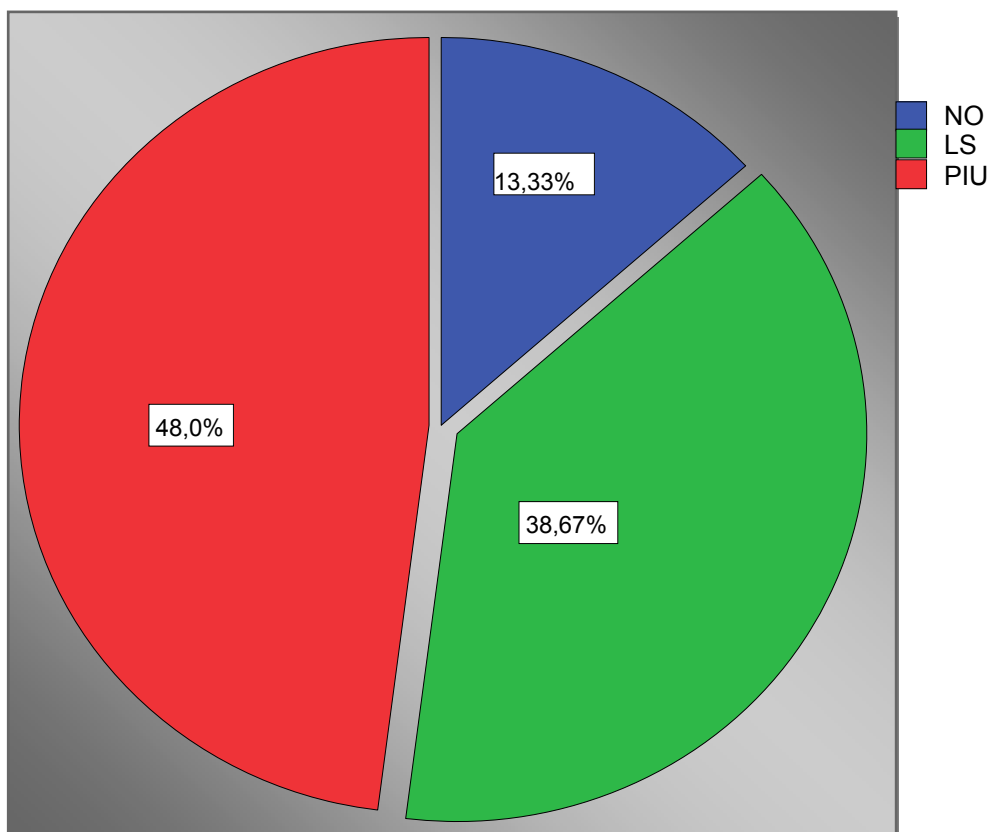
**ΠΙΝΑΚΑΣ 17**

**ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΣΕ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΣΥΜΦΩΝΑ  
ΜΕ ΤΟΝ ΒΑΘΜΟ ΕΘΙΣΜΟΥ**

| <b>ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΒΑΘΜΟΥ<br/>ΕΘΙΣΜΟΥ</b> | <b>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</b> | <b>ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ</b> |
|-------------------------------------|------------------|-------------------------------|
| <b>NO</b>                           | <b>20</b>        | <b>13,3</b>                   |
| <b>LS</b>                           | <b>58</b>        | <b>38,7</b>                   |
| <b>PIU</b>                          | <b>72</b>        | <b>48,0</b>                   |
| <b>ΣΥΝΟΛΟ</b>                       | <b>150</b>       | <b>100,0</b>                  |

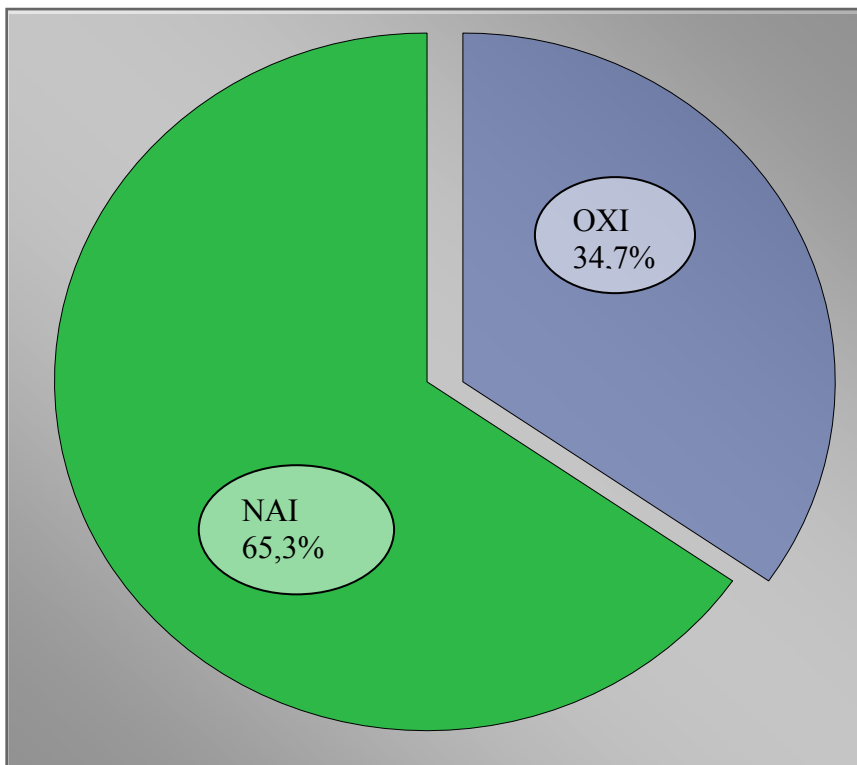
#### ΓΡΑΦΗΜΑ 4

#### ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΩΝ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ ΚΑΤΑ ΒΑΘΜΟ ΕΘΙΣΜΟΥ



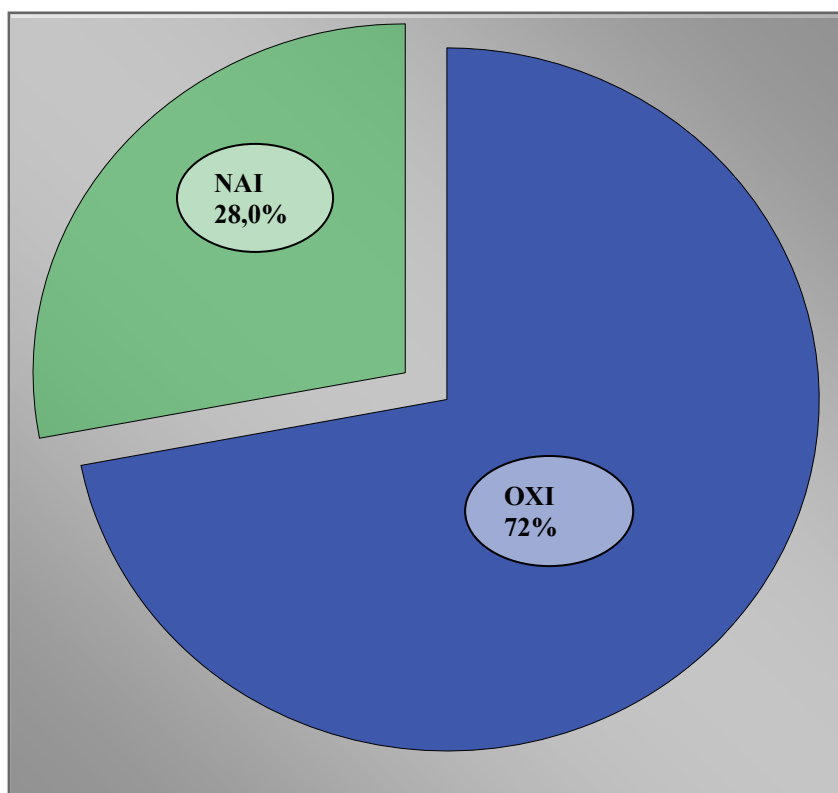
**ΓΡΑΦΗΜΑ 5 - ΕΡΩΤΗΣΗ 14 Α**

**ΠΟΣΟΣΤΟ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΙΣ  
ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ ΟΜΑΔΑΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ (CHAT ROOMS)**



**ΓΡΑΦΗΜΑ 6 - ΕΡΩΤΗΣΗ 14 Β**

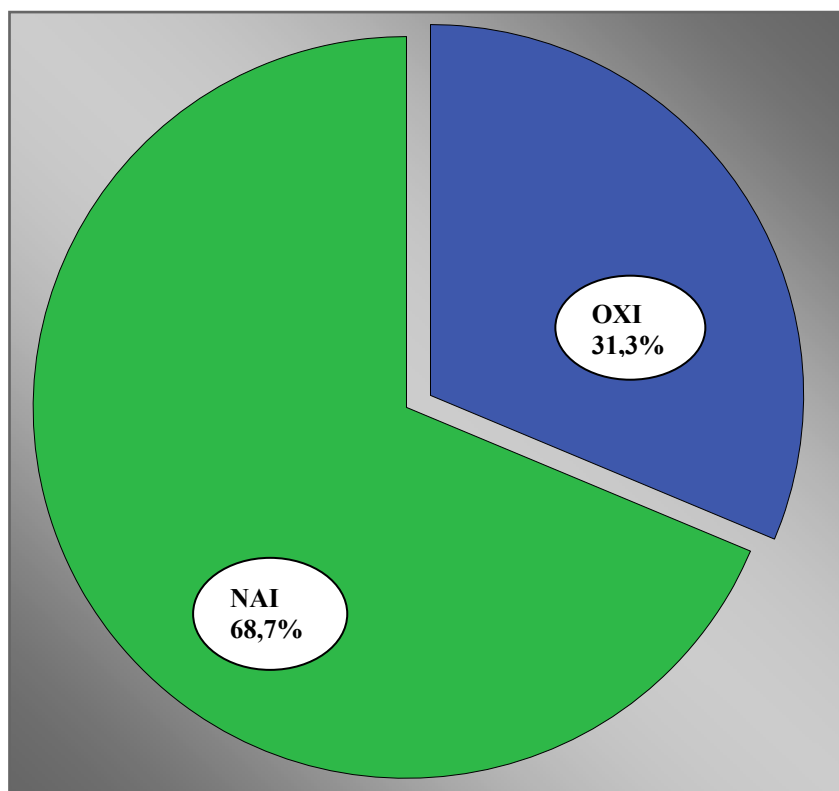
**ΠΟΣΟΣΤΟ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ ΣΞΞΟΥΑΛΙΚΟΥ  
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ**





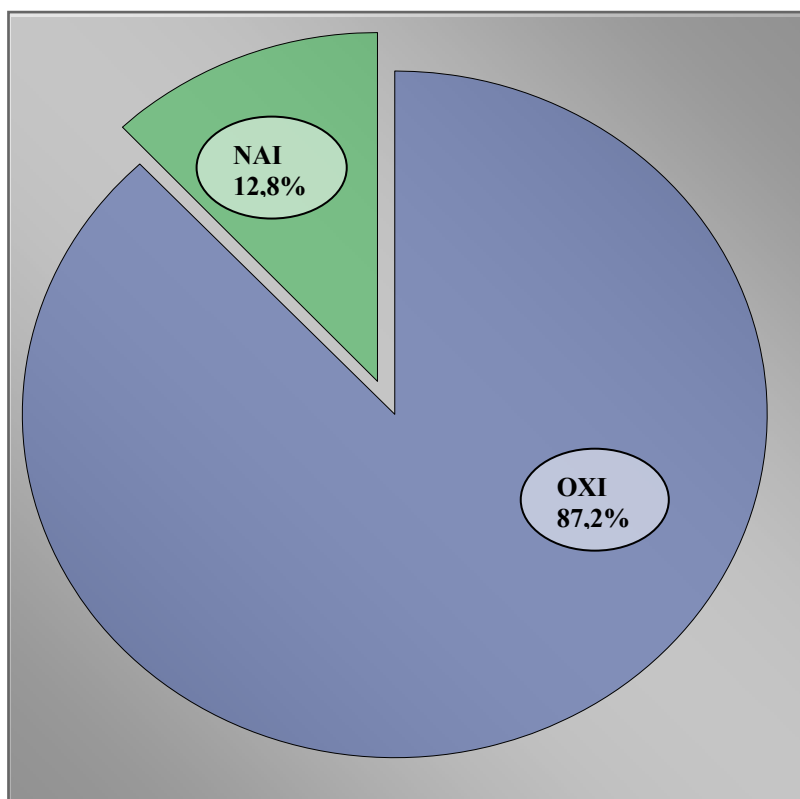
**ΓΡΑΦΗΜΑ 7 - ΕΡΩΤΗΣΗ 14 Γ**

**ΠΟΣΟΣΤΟ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ ΓΕΝΙΚΟΥ –  
ΕΓΚΥΚΛΟΠΑΙΔΙΚΟΥ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ**



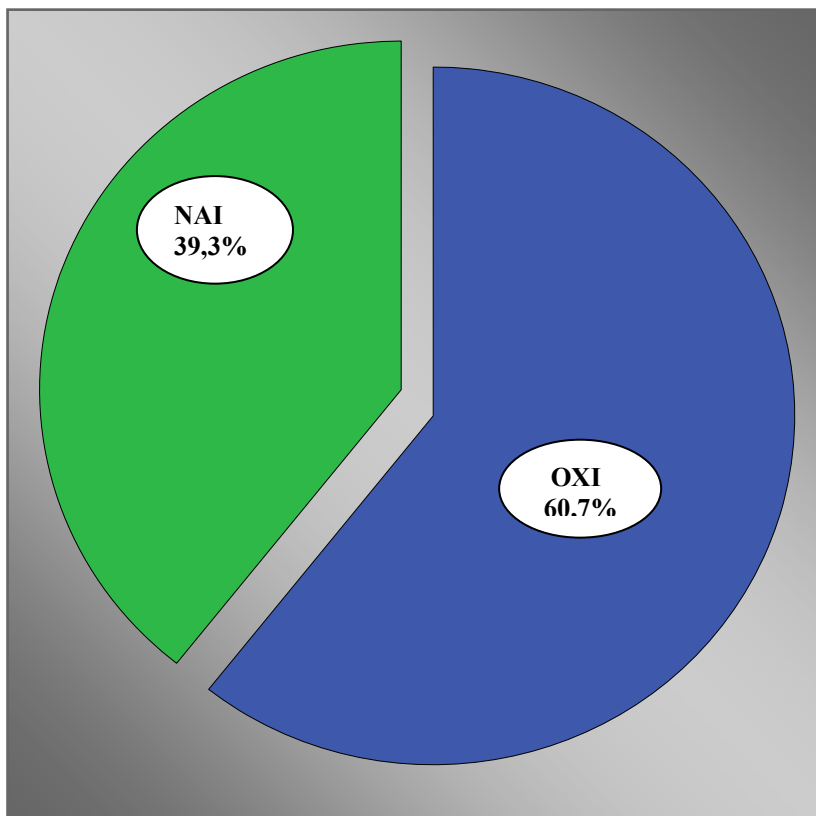
**ΓΡΑΦΗΜΑ 8 - ΕΡΩΤΗΣΗ 14 Δ**

**ΠΟΣΟΣΤΟ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ ΤΥΧΕΡΩΝ  
ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ**



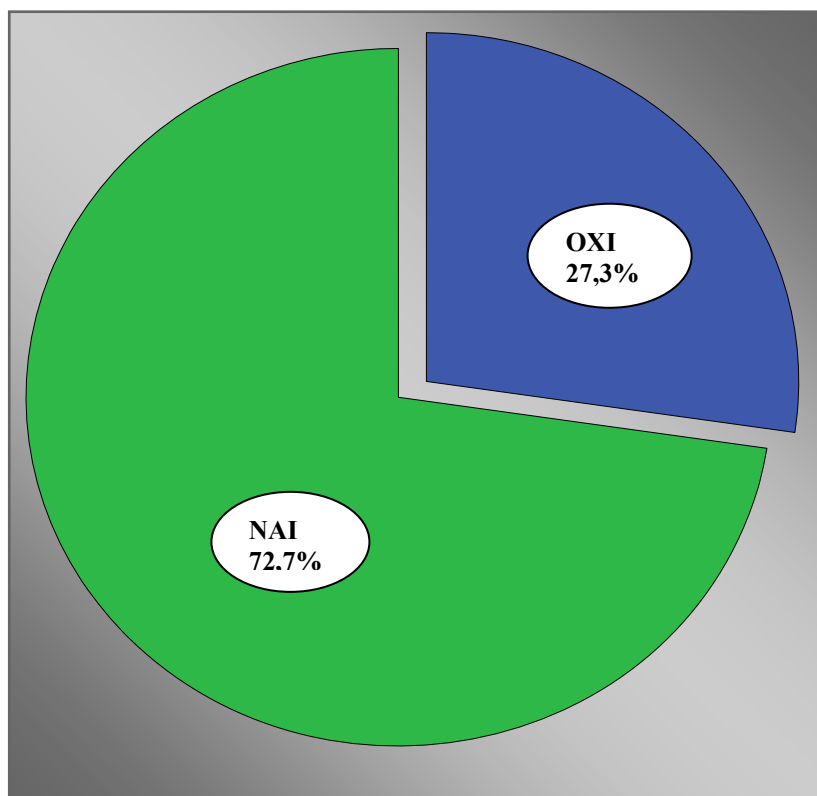
**ΓΡΑΦΗΜΑ 9 - ΕΡΩΤΗΣΗ 14 Ε**

**ΠΟΣΟΣΤΟ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ**



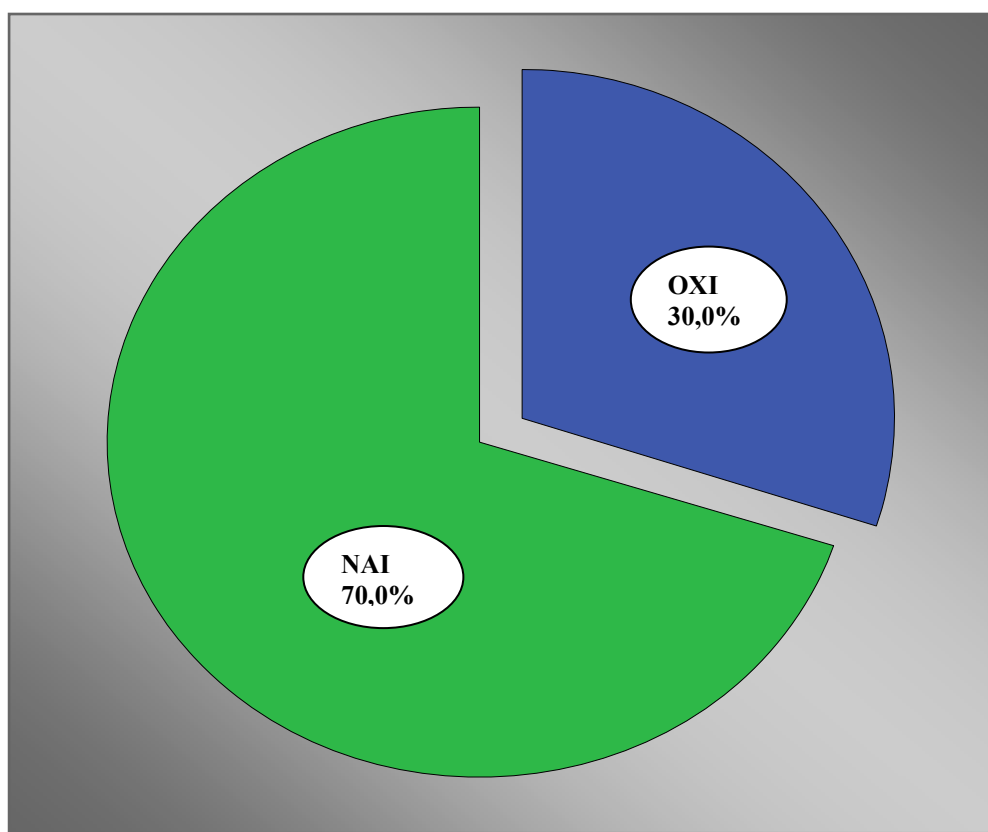
**ΓΡΑΦΗΜΑ 10 - ΕΡΩΤΗΣΗ 14 ΣΤ**

**ΠΟΣΟΣΤΟ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ ΓΙΑ ‘ΚΑΤΕΒΑΣΜΑ  
ΑΡΧΕΙΩΝ’ (ΜΟΥΣΙΚΗ – ΤΑΙΝΙΕΣ – ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ - ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ, Κ.Λ.Π)**



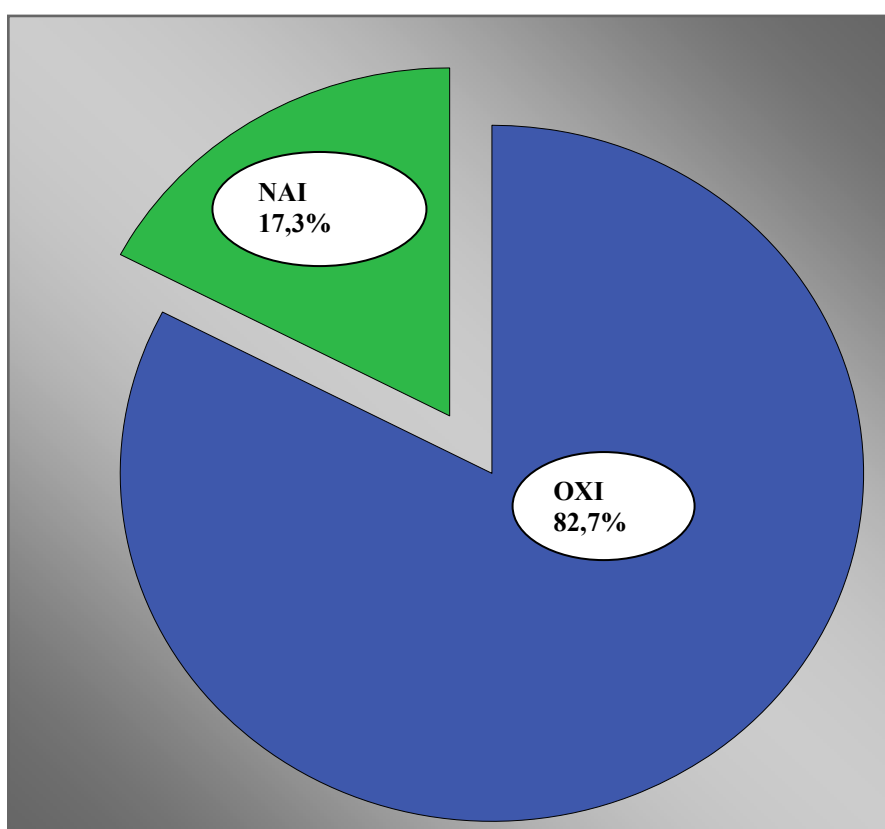
**ΓΡΑΦΗΜΑ 11 - ΕΡΩΤΗΣΗ Ζ**

**ΠΟΣΟΣΤΟ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗΣ ΓΙΑ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΜΕ ΤΗΝ  
ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΣΑΣ**



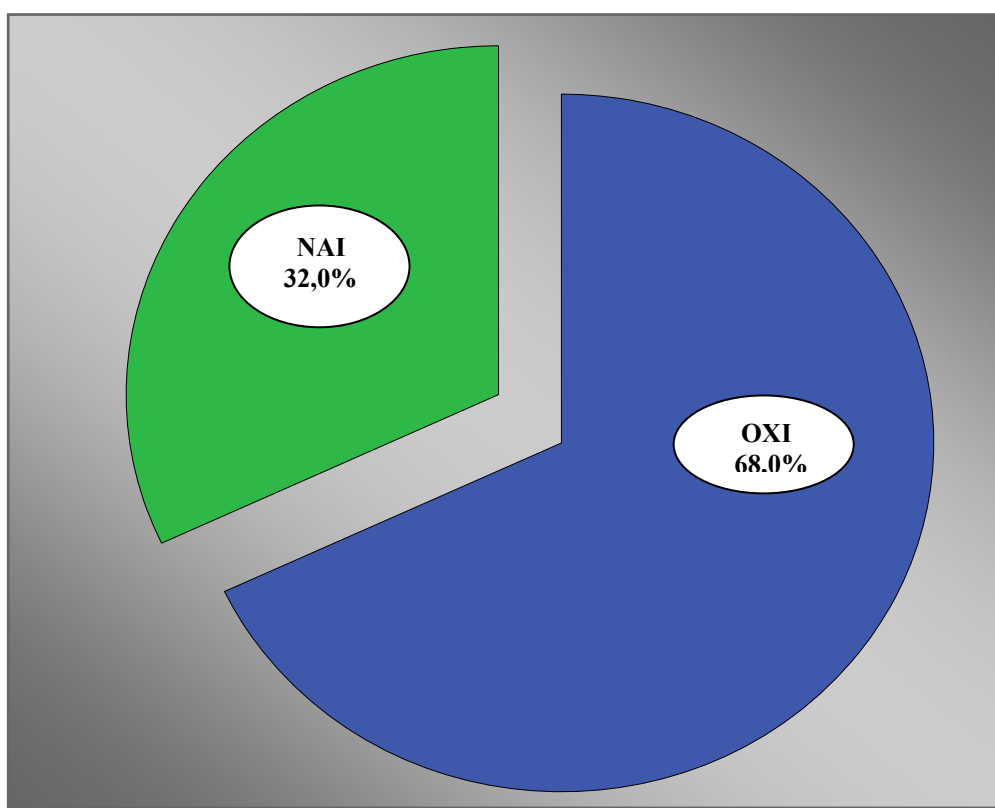
**ΓΡΑΦΗΜΑ 12 - ΕΡΩΤΗΣΗ 14 Η**

**ΠΟΣΟΣΤΟ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ ΠΩΛΗΣΕΩΝ-  
ΔΗΜΟΠΡΑΣΙΩΝ**



**ΓΡΑΦΗΜΑ 13 - ΕΡΩΤΗΣΗ 14 Θ**

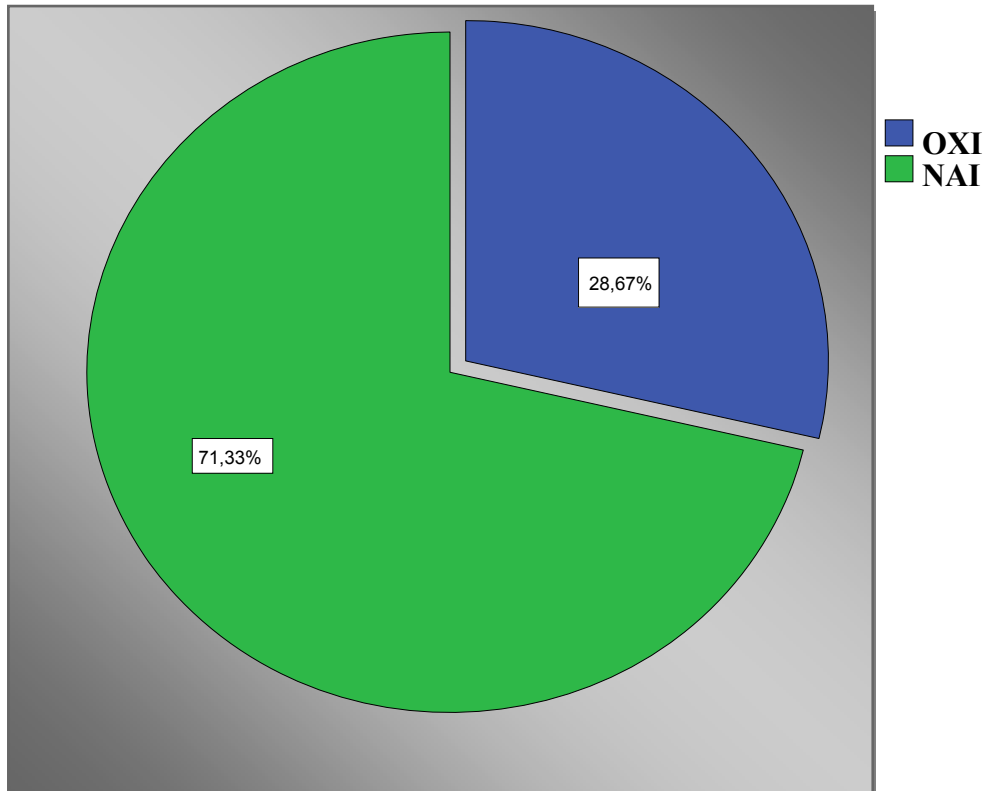
**ΠΟΣΟΣΤΟ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ  
ΧΡΗΣΤΩΝ**



**ΠΙΝΑΚΑΣ 18 - ΕΡΩΤΗΣΗ 15**

|               | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ | ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ |
|---------------|-----------|------------------------|
| <b>ΟΧΙ</b>    | 43        | 28,7                   |
| <b>ΝΑΙ</b>    | 107       | 71,3                   |
| <b>ΣΥΝΟΛΟ</b> | 150       | 100,0                  |

**ΓΡΑΦΗΜΑ 14 - ΕΡΩΤΗΣΗ 15**





**ΠΙΝΑΚΑΣ 18 - ΕΡΩΤΗΣΗ 15 Α**

|               | <b>ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ</b> |
|---------------|-------------------------------|
| <b>ΝΑΙ</b>    | <b>63,6</b>                   |
| <b>ΟΧΙ</b>    | <b>36,4</b>                   |
| <b>ΣΥΝΟΛΟ</b> | <b>100,0</b>                  |

**ΠΙΝΑΚΑΣ 19 - ΕΡΩΤΗΣΗ 15 Β**

|               | <b>ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ</b> |
|---------------|-------------------------------|
| <b>ΝΑΙ</b>    | <b>87,9</b>                   |
| <b>ΟΧΙ</b>    | <b>12,1</b>                   |
| <b>ΣΥΝΟΛΟ</b> | <b>100,0</b>                  |

**ΠΙΝΑΚΑΣ 20 - ΕΡΩΤΗΣΗ 15 Γ**

|               | <b>ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ</b> |
|---------------|-------------------------------|
| <b>ΝΑΙ</b>    | <b>37,4</b>                   |
| <b>ΟΧΙ</b>    | <b>62,6</b>                   |
| <b>ΣΥΝΟΛΟ</b> | <b>100,0</b>                  |

**ΠΙΝΑΚΑΣ 21 - ΕΡΩΤΗΣΗ 15 Α Β**

|               | <b>ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ</b> |
|---------------|-------------------------------|
| <b>ΝΑΙ</b>    | <b>52,3</b>                   |
| <b>ΟΧΙ</b>    | <b>47,7</b>                   |
| <b>ΣΥΝΟΛΟ</b> | <b>100,0</b>                  |

**ΠΙΝΑΚΑΣ 22 - ΕΡΩΤΗΣΗ 15 Α Γ**

|               | <b>ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ</b> |
|---------------|-------------------------------|
| <b>ΝΑΙ</b>    | <b>31,8</b>                   |
| <b>ΟΧΙ</b>    | <b>68,2</b>                   |
| <b>ΣΥΝΟΛΟ</b> | <b>100,0</b>                  |

**ΠΙΝΑΚΑΣ 23 - ΕΡΩΤΗΣΗ 15 Β Γ**

|               | <b>ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ</b> |
|---------------|-------------------------------|
| <b>ΝΑΙ</b>    | <b>31,8</b>                   |
| <b>ΟΧΙ</b>    | <b>68,2</b>                   |
| <b>ΣΥΝΟΛΟ</b> | <b>100,0</b>                  |

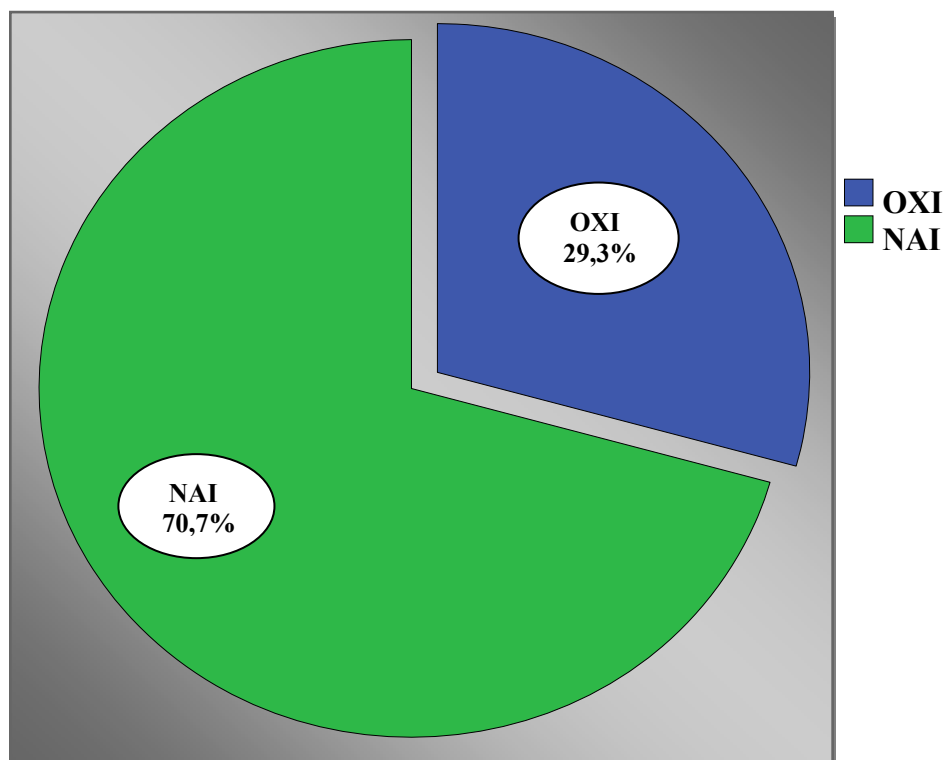
**ΠΙΝΑΚΑΣ 24 - ΕΡΩΤΗΣΗ 15 Α Β Γ**

|               | <b>ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ</b> |
|---------------|-------------------------------|
| <b>ΝΑΙ</b>    | 27,1                          |
| <b>ΟΧΙ</b>    | 72,9                          |
| <b>ΣΥΝΟΛΟ</b> | 100,0                         |

**ΠΙΝΑΚΑΣ 25 - ΕΡΩΤΗΣΗ 16**

|               | <b>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</b> | <b>ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΠΙ ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ</b> |
|---------------|------------------|-------------------------------|
| <b>ΟΧΙ</b>    | 44               | 29,3                          |
| <b>ΝΑΙ</b>    | 106              | 70,7                          |
| <b>ΣΥΝΟΛΟ</b> | 150              | 100,0                         |

ΓΡΑΦΗΜΑ 15 - ΕΡΩΤΗΣΗ 16



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ  
ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ



Σας διαβεβαιώνουμε ότι θα μεταχειριστούμε τις απαντήσεις σας με πλήρη εχεμύθεια. Ενδιαφερόμαστε μόνο για την καλύτερη κρίση σας, οι δε πληροφορίες που θα συγκεντρωθούν θα αφορούν αποκλειστικά τους σκοπούς της έρευνας. Τα δεδομένα θα διαφυλαχθούν με κάθε ευσυνειδησία και θα τα χειριστούμε ως αυστηρώς εμπιστευτικά. Ενώ δεν θα γίνει καμία αναφορά που να διευκολύνει την αναγνώριση προσώπων σε καμία από τις εκθέσεις που θα προκύψουν από την ανάλυση των αποτελεσμάτων της έρευνας.



ΧΡΟΝΟΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗΣ: 6 λεπτά

---

1. Δεν έχω διαπληκτιστεί ποτέ με κάποιο άλλο πρόσωπο, εξαιτίας του ότι ήμουν συνδεδεμένος/η στο διαδίκτυο.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

2. Μου έχουν πει ότι περνάω πάρα πολύ χρόνο συνδεδεμένος/η στο διαδίκτυο.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

3. Αν έχει περάσει κάποιος χρόνος από την τελευταία φορά που συνδέθηκα στο διαδίκτυο, μου είναι δύσκολο να σταματήσω να σκέφτομαι τι θα με περιμένει την επόμενη φορά που θα συνδεθώ ξανά.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

4. Η απόδοσή μου στο σχολείο και/ή στην εργασία μου δεν έχει χειροτερέψει από τότε που άρχισα να συνδέομαι στο διαδίκτυο.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

5. Έχω ενοχές σχετικά με το ποσοστό του χρόνου που περνάω συνδεδεμένος στο διαδίκτυο.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

6. Έχω συνδεθεί στο διαδίκτυο με σκοπό να νιώσω καλύτερα όταν ήμουν σε άσχημη ψυχολογική κατάσταση ή αγχωμένος/η.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

7. Έχω προσπαθήσει να περάσω λιγότερο χρόνο συνδεδεμένος στο διαδίκτυο αλλά δεν τα έχω καταφέρει.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

8. Έχω μειώσει σε καθημερινή βάση τις ώρες που κοιμάμαι με σκοπό να μείνω περισσότερη ώρα συνδεδεμένος/η στο διαδίκτυο.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

9. Έχω χρησιμοποιήσει το διαδίκτυο με σκοπό να μιλήσω με άλλους όταν έχω νιώσει απομονωμένος.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

10. Έχω αμελήσει μαθήματα ή επαγγελματικές υποχρεώσεις εξαιτίας των διαδικτυακών δραστηριοτήτων μου.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

11. Είχα πρόβλημα με τις σπουδές ή με την εργασία μου εξαιτίας του διαδικτύου.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

12. Έχω αμελήσει κοινωνικές υποχρεώσεις μου εξαιτίας των διαδικτυακών δραστηριοτήτων μου.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

13. Έχω προσπαθήσει να κρύψω από τους άλλους το πραγματικό ποσοστό του χρόνου που περνάω μένοντας συνδεδεμένος/η στο διαδίκτυο.

ΝΑΙ

ΟΧΙ

14. Τι είδους ιστοσελίδες προτιμάτε;

- A) Ιστοσελίδες ομάδας συζήτησης
- B) Ιστοσελίδες σεξουαλικού περιεχομένου
- Γ) Ιστοσελίδες εγκυκλοπαιδικού - γενικού ενδιαφέροντος
- Δ) Ιστοσελίδες τυχερών παιχνιδιών
- E) Ιστοσελίδες παιχνιδιών
- ΣΤ) Ιστοσελίδες για 'κατέβασμα' αρχείων (μουσική- ταινίες- προγράμματα- παιχνίδια)
- Z) Ιστοσελίδες σχετικές με την επιστήμη σας
- H) Ιστοσελίδες πωλήσεων – δημοπρασιών
- Θ) Προσωπικές ιστοσελίδες χρηστών
- I) Άλλες (Παρακαλώ συμπληρώστε στο παρακάτω κενό)

.....  
.....  
.....

15. Θεωρείται ότι η σχολή σας, βοήθησε ώστε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο σε μεγαλύτερο βαθμό;

ΝΑΙ

ΟΧΙ

Εάν ναι με ποιόν από τους παρακάτω τρόπους θεωρείτε ότι έγινε αυτό:

- A) Τα συγγράμματα είναι ανεπαρκή, επομένως για να καλύψω τις ακαδημαϊκές μου ανάγκες χρησιμοποίησα το διαδίκτυο
- B) Οι πλειοψηφία των μαθημάτων απαιτεί ερευνητικές εργασίες για την πραγματοποίηση των οποίων οι πηγές είναι διαθέσιμες στο διαδίκτυο
- Γ) Υπάρχουν σχετικά μαθήματα για την χρήση του διαδικτύου

Δ) Άλλο (Παρακαλώ συμπληρώστε στο παρακάτω κενό)

.....  
.....

.....  
.....

16. Έχετε δικό σας υπολογιστή;

ΝΑΙ

ΟΧΙ



**ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ  
ΣΤΟΙΧΕΙΑ**

**ΦΥΛΟ**

ΑΡΡΕΝ

ΘΗΛΥ

**ΗΛΙΚΙΑ:**

19-21  21-23  23-25

25-27  27 >

ΣΧΟΛΗ: \_\_\_\_\_ ΤΜΗΜΑ: \_\_\_\_\_

ΕΞΑΜΗΝΟ: \_\_\_\_\_

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΦΟΙΤΗΣΗΣ ΕΩΣ ΤΩΡΑ ΣΕ ΕΞΑΜΗΝΑ : \_\_\_\_\_

ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΠΟΥ ΧΡΩΣΤΑΤΕ: \_\_\_\_\_

---

**ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΠΟΥ  
ΔΙΑΘΕΣΑΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗ ΤΟΥ  
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ**



Dear Stasinopoulou Evgenia

We hereby grant you permission to reproduce the material detailed below at no charge **in your thesis** subject to the following conditions:

1. If any part of the material to be used (for example, figures) has appeared in our publication with credit or acknowledgement to another source, permission must also be sought from that source. If such permission is not obtained then that material may not be included in your publication/copies.

2. Suitable acknowledgment to the source must be made, either as a footnote or in a reference list at the end of your publication, as follows:

“Reprinted from Publication title, Vol number, Author(s), Title of article, Pages No., Copyright (Year), with permission from Elsevier”.

3. Reproduction of this material is confined to the purpose for which permission is hereby given.

4. This permission is granted for non-exclusive world **Greek** rights only. For other languages please reapply separately for each one required. Permission excludes use in an electronic form. Should you have a specific electronic project in mind please reapply for permission.

5. Should your thesis be published commercially, please reapply for permission.

Yours sincerely



Jennifer Jones  
Rights Assistant