



Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων
Σχολή Επιστημών Αγωγής
Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών
«Επιστήμες της Αγωγής»
Κατεύθυνση: «Ανθρωπιστικές επιστήμες στην εκπαίδευση»

**Ο εθισμός στο Διαδίκτυο
Έρευνα σε μαθητές της Ε' και της ΣΤ' τάξης δημοτικού
σχολείου**

Διπλωματική Εργασία

Άννα-Μαρία Παφίλα - Α.Μ.: 525

Συμβουλευτική Επιτροπή

Επιβλέπουσα:

Σουζάννα-Μαρία Νικολάου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Π.Τ.Δ.Ε. Ιωαννίνων

Μέλη:

Σπυρίδων-Γεώργιος Σούλης, Αναπληρωτής Καθηγητής Π.Τ.Δ.Ε. Ιωαννίνων
Ιωάννης Φύκαρης, Επίκουρος Καθηγητής Π.Τ.Δ.Ε. Ιωαννίνων

Ιωάννινα, 2019



Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων
Σχολή Επιστημών Αγωγής
Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών
«Επιστήμες της Αγωγής»
Κατεύθυνση: «Ανθρωπιστικές επιστήμες στην εκπαίδευση»

**Ο εθισμός στο Διαδίκτυο
Έρευνα σε μαθητές της Ε΄ και της ΣΤ΄ τάξης δημοτικού
σχολείου**

Διπλωματική Εργασία

Άννα-Μαρία Παφίλα - Α.Μ.: 525

Συμβουλευτική Επιτροπή

Επιβλέπουσα:

Σουζάννα-Μαρία Νικολάου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Π.Τ.Δ.Ε. Ιωαννίνων

Μέλη:

Σπυρίδων-Γεώργιος Σούλης, Αναπληρωτής Καθηγητής Π.Τ.Δ.Ε. Ιωαννίνων
Ιωάννης Φύκαρης, Επίκουρος Καθηγητής Π.Τ.Δ.Ε. Ιωαννίνων

Ο/η συγγραφέας βεβαιώνει ότι το περιεχόμενο του παρόντος έργου είναι αποτέλεσμα προσωπικής εργασίας και ότι έχει γίνει η κατάλληλη αναφορά στην εργασία τρίτων, όπου κάτι τέτοιο ήταν απαραίτητο, σύμφωνα με τους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

Ιωάννινα, 2019

**Στον αδερφό μου Γιώργο,
που παρά το νεαρό της ηλικίας του
μου διδάσκει πολλά!**

Περιεχόμενα

Ευρετήριο γραφημάτων	5
Ευρετήριο πινάκων	5
Ευχαριστίες	7
Περίληψη	9
Abstract	10
Εισαγωγή	11

Α΄ ΜΕΡΟΣ: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ: ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΚΑΙ ΟΡΙΣΜΟΙ

Εισαγωγή	14
1.1 Ιστορική εξέλιξη του Διαδικτύου	14
1.2 Διαδίκτυο και Εκπαίδευση	18
1.3 Ο εθισμός στο Διαδίκτυο ως κοινωνικό φαινόμενο	22

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Εισαγωγή	27
2.1 Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της χρήσης του Διαδικτύου	27
2.2 Δραστηριότητες του Διαδικτύου: Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης και Διαδικτυακά Παιχνίδια	33
2.2.1 Μέσα κοινωνικής δικτύωσης	33
2.2.2 Διαδικτυακά παιχνίδια	43

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Εισαγωγή	54
3.1 Συμπτώματα/διαγνωστικά κριτήρια εθισμού στο Διαδίκτυο	54
3.2 Εργαλεία μέτρησης εθισμού στο Διαδίκτυο	61
3.3 Κατηγορίες συμπεριφορών στη χρήση του Διαδικτύου	63
3.4 Ενασχόληση και προβληματική χρήση του Διαδικτύου: Ερευνητικά στοιχεία	65
3.5 Επιρρεπείς πληθυσμοί στον εθισμό στο Διαδίκτυο	68
3.6 Αίτια και ενισχυτικοί παράγοντες του εθισμού στο Διαδίκτυο	72

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΔΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Εισαγωγή	77
4.1 Το ζήτημα της πρόληψης	77
4.2 Το ζήτημα της θεραπείας	82

Β΄ ΜΕΡΟΣ: ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Εισαγωγή	92
5.1 Η έρευνα	92
5.2 Μεθοδολογία	93

5.2.1 Σκοπός της έρευνας και ερευνητικά ερωτήματα	93
5.2.2 Δείγμα της έρευνας	94
5.2.3 Εργαλείο της έρευνας: Ερωτηματολόγιο ΙΑΤ	96
5.2.4 Περιορισμοί της έρευνας	98

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Εισαγωγή	100
6.1 Παρουσίαση αποτελεσμάτων	100
6.2 Σύνοψη αποτελεσμάτων	114
6.3 Συζήτηση αποτελεσμάτων	116
6.4 Γενικά συμπεράσματα-Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες	124
Βιβλιογραφία	127
Παράρτημα	142

Ευρετήριο γραφημάτων

Γράφημα 1: Φύλο του δείγματος	100
Γράφημα 2: Περιοχή σχολείου φοίτησης του δείγματος	101
Γράφημα 3: Τάξη φοίτησης του δείγματος	101
Γράφημα 4: Βαθμός επίδοσης του δείγματος	102
Γράφημα 5: Επίπεδο εκπαίδευσης πατέρα του δείγματος	103
Γράφημα 6: Επίπεδο εκπαίδευσης μητέρας του δείγματος	103
Γράφημα 7: Πρόσβαση στο Διαδίκτυο	104
Γράφημα 8: Χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης	105
Γράφημα 9: Χρήση των ηλεκτρονικών διαδικτυακών παιχνιδιών	105
Γράφημα 10: Χρήση της δυνατότητας αναζήτησης πληροφοριών στο Διαδίκτυο	106
Γράφημα 11: Χρήση της δυνατότητας λήψης μουσικής ταινιών και άλλου υλικού από το Διαδίκτυο	106
Γράφημα 12: Κατηγορίες της βαθμολόγησης της χρήσης του Διαδικτύου	107
Γράφημα 13: Χρήση του Διαδικτύου ανάλογα με το επίπεδο εκπαίδευσης του πατέρα	112
Γράφημα 14: Χρήση του Διαδικτύου ανάλογα με το επίπεδο εκπαίδευσης της μητέρας	113

Ευρετήριο πινάκων

Πίνακας 1: Διαγνωστικά κριτήρια εθισμού στο Διαδίκτυο (Young, 1998)	58
Πίνακας 2: Διαγνωστικά κριτήρια εθισμού στο Διαδίκτυο (Beard & Wolf, 2001)	59
Πίνακας 3: Διαγνωστικά κριτήρια εθισμού στο Διαδίκτυο (Shapira et al., 2003)	61
Πίνακας 4: Χρήση του Διαδικτύου ανάλογα με το φύλο	108
Πίνακας 5: Συσχέτιση των κατηγοριών βαθμού χρήσης στο Διαδίκτυο με το φύλο (chi-square test)	108
Πίνακας 6: Χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ανάλογα με το φύλο	109
Πίνακας 7: Χρήση των ηλεκτρονικών διαδικτυακών παιχνιδιών ανάλογα με το φύλο	109
Πίνακας 8: Χρήση της δυνατότητας αναζήτησης πληροφοριών στο Διαδίκτυο	110
Πίνακας 9: Χρήση της δυνατότητας λήψης μουσικής, ταινιών και άλλου διαδικτυακού υλικού	110
Πίνακας 10: Μέσος όρος χρήσης του Διαδικτύου ανάλογα με την περιοχή του σχολείου φοίτησης	111
Πίνακας 11: Χρήση του Διαδικτύου ανάλογα με την περιοχή του σχολείου φοίτησης (t-test)	111
Πίνακας 12: Συσχέτιση του συνολικού βαθμού στην κλίμακα εξάρτησης από το Διαδίκτυο με την εκπαίδευση του πατέρα (anova)	112
Πίνακας 13: Συσχέτιση του συνολικού βαθμού στην κλίμακα εξάρτησης	

από το Διαδίκτυο με την εκπαίδευση της μητέρας (anova)	113
Πίνακας 14: Συσχέτιση του συνολικού βαθμού στην κλίμακα εξάρτησης από το Διαδίκτυο με την ηλικία (t-test)	114

Ευχαριστίες

Θέλω να ευχαριστήσω θερμά την κυρία Σουζάννα-Μαρία Νικολάου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, για την εμπιστοσύνη που μου έδειξε, καθώς και για την επιστημονική της καθοδήγησή και την ηθική της συμπαράσταση σε όλα τα στάδια εκπόνησης της εργασίας μου.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον κύριο Σπυρίδωνα Σούλη, Αναπληρωτή Καθηγητή του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, καθώς και τον κύριο Ιωάννη Φύκαρη, Επίκουρο Καθηγητή του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων που με τίμησαν με τη συμβολή τους στην ολοκλήρωση της εργασίας και τη συμμετοχή τους στην Εξεταστική Επιτροπή μου.

Οφείλω, επίσης, να ευχαριστήσω τον κύριο Ναπολέοντα Παπαγεωργίου, Υποψήφιο Διδάκτορα του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, για την άμεση και πολύτιμη βοήθειά του στη στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων της έρευνας και την ανεκτίμητη συμβολή του στην ολοκλήρωση της εργασίας.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες οφείλω στον κύριο Σταμάτη Πορτελάνο, πρώην Αναπληρωτή Καθηγητή του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, στην κυρία Μαρία Πουρνάρη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, στον κύριο Κωνσταντίνο Ράντη, Αναπληρωτή Καθηγητή του Τμήματος Φιλοσοφίας Παιδαγωγικής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων και στην κυρία Χρύσα Ταμίσογλου, μέλος του Εργαστηριακού Διδακτικού Προσωπικού του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, για τη συμβολή τους κατά τη διάρκεια φοίτησής μου στο Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών και τις ιδιαίτερες οπτικές των γωνιών πεδίων στις παραδόσεις των μαθημάτων τους.

Επιπλέον, θα ήταν σοβαρή παράλειψη να μην ευχαριστήσω όλα τα παιδιά που συμμετείχαν με ενθουσιασμό στην έρευνα, και τους διευθυντές

και διδάσκοντες των δημοτικών της Πρέβεζας και των Ιωαννίνων που με δέχτηκαν στα σχολεία τους και συνέβαλαν στην υλοποίηση της έρευνας.

Επίσης, αισθάνομαι την ανάγκη να ευχαριστήσω τους συμφοιτητές μου, Κατερίνα Παππά, Μαρία Καμπέρη, Μαρία-Βασιλική Τασούλη και Ιωάννη Κρομμύδα, για την ουσιαστική συνεργασία μας στο πλαίσιο των κοινών μας σπουδών, καθώς και την οικογένειά μου για την στήριξη και την συμπαράστασή της όλα τα χρόνια των σπουδών μου. Σας οφείλω πολλά!

Περίληψη

Η παρούσα εργασία εστιάζεται στο φαινόμενο του εθισμού στο Διαδίκτυο, καθώς και την ανάδειξη παραγόντων που σχετίζονται με την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου. Πιο συγκεκριμένα, διερευνήθηκε ο βαθμός χρήσης του Διαδικτύου στους μαθητές Ε΄ και ΣΤ΄ τάξεων δημοτικών σχολείων σε επαρχία της Πρέβεζας και στο κέντρο της πόλης των Ιωαννίνων. Πρόκειται για μια προσπάθεια μελέτης της συσχέτισης της χρήσης του Διαδικτύου με συγκεκριμένους κοινωνικούς και δημογραφικούς παράγοντες σε ένα δείγμα πληθυσμού, το οποίο θεωρείται υψηλού κινδύνου για παθολογική χρήση. Στην έρευνα συμμετείχαν 94 μαθητές στους οποίους χορηγήθηκε το ερωτηματολόγιο IAT (Internet Addiction Test/ Τεστ Εξάρτησης στο Διαδίκτυο) με την προσθήκη ερωτήσεων σχετικών με κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά και με τη χρήση των διαδικτυακών δραστηριοτήτων. Τα ευρήματα της έρευνας ανέδειξαν ένα πολύ μικρό ποσοστό των μαθητών που έκανε υπερβολική χρήση του Διαδικτύου. Δεν φάνηκε να υπάρχει διαφοροποίηση στο βαθμό χρήσης του Διαδικτύου όσον αφορά στην ηλικία, το φύλο και τον τόπο κατοικίας των μαθητών. Σχετικά με το επίπεδο εκπαίδευσης των γονέων, τα ευρήματα της έρευνας φανέρωσαν μια αυξανόμενη εμφάνιση της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου από τους μαθητές των οποίων οι δύο γονείς είχαν φοιτήσει μέχρι το γυμνάσιο. Όσον αφορά στις διαδικτυακές δραστηριότητες, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελούσαν τον κυριότερο λόγο χρήσης του Διαδικτύου από τους μαθητές. Συμπερασματικά, η παρούσα έρευνα ανέδειξε ελάχιστες διαφοροποιήσεις ανάμεσα στην κανονική και την προβληματική χρήση του Διαδικτύου, όσον αφορά στους κοινωνικούς και δημογραφικούς παράγοντες που εξέτασε. Η εξέλιξη της τεχνολογίας και δη η ραγδαία εξάπλωση του Διαδικτύου στη ζωή μας, αποτελεί πλέον αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας και καθιστά τον εντοπισμό και τον ορισμό της προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου ένα δύσκολο έργο των ερευνητών, διότι η χρήση του Διαδικτύου αυτή καθαυτή είναι ιδιαίτερα γενικευμένη.

Abstract

The present work focuses on the phenomenon of internet addiction, as well as highlighting factors associated with excessive use of the Internet. Specifically, the degree of internet use in the last two classes of elementary school students in province of Preveza and downtown Ioannina was investigated. This is an attempt to study the association of Internet use with specific social and demographic factors in a population sample considered to be at high risk for pathological use. The study involved 94 students who were administered the IAT (Internet Addiction Test) by adding questions about some socio-demographic characteristics and using online activities. The research findings revealed a very small percentage of students who made excessive use of the Internet. There was no difference in the age, gender and place of residence of students using the Internet. Concerning the level of parental education, the findings of the study revealed an increasing incidence of overuse of the Internet by students whose two parents had attended high school. As far as online activities are concerned, social media was the main reason for students to use the Internet. In conclusion, the present study revealed little difference between the normal and problematic use of the Internet in terms of the social and demographic factors it examined. The evolution of technology, and the rapid proliferation of the Internet in our lives, is now an integral part of everyday life and makes identifying and defining problematic Internet use a difficult task for researchers, since the use of the Internet as such is very general.

Εισαγωγή

Η ραγδαία ανάπτυξη των νέων τεχνολογιών καθιστά τη χρήση του Διαδικτύου αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας. Η χρησιμότητα του Διαδικτύου ως μέσο πληροφόρησης, ενημέρωσης και ψυχαγωγίας είναι αναμφισβήτητη, ωστόσο η διαρκής χρήση του μπορεί να επιφέρει αρνητικές συνέπειες. Πλήθος ερευνών, έχει συνδέσει την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου με προβλήματα τόσο σε ατομικό επίπεδο, όπως η επίδοση στο σχολείο ή η παραγωγικότητα στην εργασία, όσο και σε κοινωνικό, όπως οι διαπροσωπικές σχέσεις (Young, 1998).

Η δυσκολία στον ακριβή ορισμό της εξάρτησης από το Διαδίκτυο, και η αδυναμία των ερευνητών να δώσουν απάντηση στο ερώτημα εάν η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου συνιστά μια αυτόνομη διαταραχή, οδηγεί στη μη ενσωμάτωσή της, ως μία ξεχωριστή διαταραχή, στο Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM-5). Ωστόσο, έρευνες έχουν αναδείξει ότι η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου έχει αρνητικές επιπτώσεις, τόσο στην υγεία, όσο και σε διάφορους τομείς της ζωής του ανθρώπου, όπως οι κοινωνικές σχέσεις και γενικότερα η κοινωνικοποίηση του ανθρώπου (Guan & Subrahmanyam, 2009).

Όσον αφορά μελέτες που έχουν γίνει στον ελληνικό χώρο και εξέτασαν τον βαθμό χρήσης του Διαδικτύου, αναφέρουν ότι οι νέοι είναι ιδιαίτερα επιρρεπείς στην υπερβολική χρήση του συγκεκριμένου μέσου. Συγκεκριμένα, σε έρευνα που διεξήχθη το 2008 στην κεντρική Ελλάδα, αναφέρεται ότι η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου στον εφηβικό πληθυσμό αγγίζει το ποσοστό 8.6% (Σιώμος & Αγγελόπουλος, 2008). Παρόμοια αποτελέσματα έχουν προκύψει και από άλλες έρευνες (Floros & Siomos, 2013; Siomos, Floros, Fisoun et al., 2012) που πραγματοποιήθηκαν στη χώρα μας στις εφηβικές ηλικίες.

Κάτω από αυτές τις συνθήκες, κρίνεται αναγκαίο να διερευνηθούν και να επισημανθούν οι πιθανοί παράγοντες που επηρεάζουν τον βαθμό ενασχόλησης με το Διαδίκτυο στην Ελλάδα. Στην ελληνική βιβλιογραφία φαίνεται να υπάρχουν σημαντικές ελλείψεις σχετικά με την εξέταση των

παραγόντων που σχετίζονται με την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου, ενώ οι έρευνες επικεντρώνονται κυρίως στους έφηβους ηλικίας άνω των 15 ετών και στους φοιτητές (Floros & Siomos, 2013; Siomos et al., 2012).

Ως εκ τούτου, η παρούσα έρευνα στοχεύει στη διερεύνηση του εθισμού στο Διαδίκτυο στους μαθητές Ε΄ και ΣΤ΄ τάξεων δημοτικών σχολείων. Συγκεκριμένα, η παρούσα έρευνα αποτελεί μια προσπάθεια μελέτης της συσχέτισης της χρήσης του Διαδικτύου με συγκεκριμένους κοινωνικούς και δημογραφικούς παράγοντες σε ένα δείγμα πληθυσμού, το οποίο θεωρείται υψηλού κινδύνου για παθολογική χρήση, ενώ παράλληλα δεν έχει ερευνηθεί επαρκώς. Σε καμία περίπτωση η έρευνα δεν φιλοδοξεί να δώσει απάντηση στο ερώτημα ύπαρξης ή μη του εθισμού στο Διαδίκτυο, ένα ερώτημα που μελετάται αρκετά τα τελευταία χρόνια.

Συγκεκριμένα, μελετάται ο βαθμός χρήσης (κανονική, μέτριος βαθμός, υπερβολική) του Διαδικτύου από το δείγμα, ποιες διαδικτυακές δραστηριότητες χρησιμοποιούνται πιο συχνά, οι διαφοροποιήσεις στο βαθμό χρήσης του Διαδικτύου αναφορικά με τη σχολική επίδοση, το φύλο, την περιοχή κατοικίας, την ηλικία και το επίπεδο εκπαίδευσης των γονέων των μαθητών, καθώς και οι διαφοροποιήσεις στη χρήση των διαδικτυακών δραστηριοτήτων ανάλογα με το φύλο των μαθητών.

Πιο αναλυτικά, η εργασία διακρίνεται σε δύο μέρη εκ των οποίων το πρώτο αποτελεί το θεωρητικό πλαίσιο και περιέχει τέσσερα κεφάλαια. Στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στην ιστορική εξέλιξη του Διαδικτύου από την είσοδό του στη ζωή μας, μέχρι τη σημερινή του μορφή. Έπειτα επιχειρείται η σύνδεση του Διαδικτύου με την εκπαίδευση και η παράθεση των τρόπων αξιοποίησης του μέσου σε αυτόν τον κλάδο. Τέλος, γίνεται αναφορά στο φαινόμενο του εθισμού στο Διαδίκτυο ως αρνητική επίπτωση της παρατεταμένης χρήσης του μέσου.

Στο δεύτερο κεφάλαιο αναφέρονται τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα του Διαδικτύου, τόσο σε ατομικό, όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Στη συνέχεια γίνεται αναφορά στις δραστηριότητες που παρέχει το Διαδίκτυο, δίνοντας έμφαση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα

διαδικτυακά παιχνίδια, λόγω της προτίμησης που δείχνουν σε αυτές τις δραστηριότητες οι νέοι ηλικιακά χρήστες.

Το τρίτο κεφάλαιο αφορά στην εξάρτηση από το Διαδίκτυο και παραθέτονται σε αυτό οι απόψεις και οι ερμηνείες των ερευνητών σχετικά με τα συμπτώματα, τα διαγνωστικά κριτήρια, τα αίτια καθώς και τα εργαλεία μέτρησης του εθισμού. Έπειτα δίνονται ερευνητικά στοιχεία σχετικά με την προβληματική χρήση του Διαδικτύου, όπως προέκυψαν από διεθνείς και ελληνικές μελέτες, ενώ παραθέτονται, επίσης, οι παράγοντες που ενισχύουν την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου.

Στο τέταρτο κεφάλαιο επιχειρείται μια αναφορά σε τρόπους πρόληψης και θεραπείας της προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου, καταγράφοντας σημαντικά στοιχεία της βιβλιογραφίας που μελετά το συγκεκριμένο θέμα

Το δεύτερο μέρος της εργασίας αφορά στην έρευνα και αποτελείται από δύο κεφάλαια. Κατά συνέπεια, στο πέμπτο κεφάλαιο αιτιολογείται η επιλογή της ποσοτικής ερευνητικής προσέγγισης για τη μελέτη του θέματος και παρατίθεται η μεθοδολογία της έρευνας: ο σκοπός και τα ερευνητικά ερωτήματα, τα κριτήρια επιλογής του δείγματος, το εργαλείο που χρησιμοποιείται για τη συλλογή των δεδομένων, καθώς και οι περιορισμοί στους οποίους υπόκειται η έρευνα.

Στο έκτο και τελευταίο κεφάλαιο της εργασίας πραγματοποιείται η παρουσίαση των αποτελεσμάτων της έρευνας καθώς και η παράθεση αποτελεσμάτων παρόμοιων ερευνών, οι οποίες έχουν διεξαχθεί, τόσο σε διεθνές, όσο και σε ελληνικό επίπεδο, και μελετούν το θέμα του εθισμού στο Διαδίκτυο. Αναφέρονται τα συμπεράσματα της έρευνας και οι στατιστικοί έλεγχοι που θεωρήθηκαν κατάλληλοι για την εξαγωγή των αποτελεσμάτων και τέλος, δίνονται κάποιες ενδεικτικές προτάσεις που θα μπορούσε η επιστημονική κοινότητα να λάβει υπόψη σε μελλοντικές έρευνες σχετικά με την προβληματική χρήση του Διαδικτύου.

Κεφάλαιο 1^ο

Διαδίκτυο: Βασικές έννοιες και ορισμοί

Εισαγωγή

Το Διαδίκτυο, με τη γρήγορη εξάπλωσή του και οι κίνδυνοι που ελλοχεύουν από την αλόγιστη χρήση του, έχουν γίνει αντικείμενο μελέτης και έρευνας από διαφορετικές οπτικές τα τελευταία χρόνια. Η συγκεκριμένη εργασία πραγματεύεται τον εθισμό στο Διαδίκτυο στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Στο πρώτο κεφάλαιο, πραγματοποιείται μια συνοπτική καταγραφή της ιστορικής εξέλιξης του Διαδικτύου, προκειμένου να παρουσιαστεί μια ολοκληρωμένη εικόνα της εξέλιξης της συγκεκριμένης τεχνολογίας, καθιστώντας, παράλληλα, πιο εύκολη την κατανόηση των λειτουργιών και των δυνατοτήτων της. Ύστερα, ακολουθεί η αποσαφήνιση των όρων «Διαδίκτυο» και «εθισμός στο Διαδίκτυο» σε συνάρτηση με τον θεσμό της εκπαίδευσης. Τέλος, δεδομένης της εξάπλωσης του Διαδικτύου σε όλους τους τομείς της καθημερινής ζωής, γίνεται αναφορά στο ρόλο του Διαδικτύου και στην επιρροή που ασκεί στο σχολικό περιβάλλον και στους μαθητές (Λιούπη, 2018).

1.1 Ιστορική εξέλιξη του Διαδικτύου

Η είσοδος του Διαδικτύου στη ζωή μας έχει επιφέρει πλήθος αλλαγών, με αποτέλεσμα να μας είναι δύσκολο να σκεφτούμε πότε δεν βασιζόμασταν σε αυτό για την παροχή επικοινωνίας, ψυχαγωγίας ακόμη και εκπαίδευσης. Στο πλαίσιο αυτό, η πληροφόρηση σχετικά με τον αρχικό σχεδιασμό του Διαδικτύου δείχνει ιδιαίτερα χρήσιμη, καθώς θα βοηθούσε και στην καλύτερη κατανόηση των λειτουργιών του (Curran, Fenton, & Freedman, 2012).

Η απαρχή της εξέλιξης του Διαδικτύου φαίνεται ότι τοποθετείται κατά το έτος 1970, όταν το Υπουργείο Άμυνας των ΗΠΑ ανέπτυξε την πρώτη έκδοση του Διαδικτύου, η οποία ονομάστηκε «ARPA» (ARPAnet), επειδή το έργο χρηματοδοτούνταν από το Γραφείο Προηγμένων Ερευνητικών Έργων (Advanced Research Projects Agency). Στην αρχική του μορφή το πρόγραμμα

απέβλεπε στον πειραματισμό με μια νέα τεχνολογία γνωστή σαν μεταγωγή πακέτων (packet switching), μια μέθοδο που αναπτύχθηκε από τους Joseph Carl Robnett Licklider και Paul Baran. Σύμφωνα με αυτή τη μέθοδο, τα προς μετάδοση δεδομένα κόβονται σε πακέτα και πολλοί χρήστες μπορούν να μοιραστούν την ίδια επικοινωνιακή γραμμή. Τα «πακέτα» ακολουθούσαν διαφορετική πορεία το καθένα μέχρι να φτάσουν στη σωστή διεύθυνση και να μπουν πάλι σε μια σειρά. Αυτό είχε σαν αποτέλεσμα, σε περίπτωση που υπήρχε βλάβη σε κάποιο σημείο της επικοινωνιακής γραμμής, να μην καταρρέει όλο το σύστημα, όπως γινόταν για παράδειγμα στην περίπτωση των τηλεπικοινωνιών. Η αποστολή της υπηρεσίας ARPANET ήταν διττή. Αφενός, κατέστησε δυνατή τη γρήγορη επικοινωνία μεταξύ των ερευνητών του Υπουργείου Άμυνας των ΗΠΑ, οι οποίοι εργάζονταν σε 30 διαφορετικές τοποθεσίες, και αφετέρου καθιστούσε δυνατή την επικοινωνία μεταξύ των αμυντικών τοποθεσιών σε περίπτωση παγκόσμιας καταστροφής, όπως μιας πυρηνικής επίθεσης, κατά την οποία οι τηλεπικοινωνίες καθίστανται εκτός λειτουργίας (Roblyer, 2008).

Το 1973, ξεκινά ένα νέο ερευνητικό πρόγραμμα που ονομάζεται «Internetting Project» (Πρόγραμμα Διαδικτύωσης), 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 το πρόγραμμα προκύπτει μια νέα τεχνική, το «Internet Protocol» (IP) (Πρωτόκολλο Διαδικτύωσης). Διαφορετικά δίκτυα που χρησιμοποιούν το κοινό πρωτόκολλο IP μπορούν να συνδέονται και να αποτελούν ένα Διαδίκτυο. Σε ένα δίκτυο IP οι υπολογιστές είναι ισοδύναμοι, οπότε τελικά οποιοσδήποτε υπολογιστής του Διαδικτύου μπορεί να επικοινωνεί με οποιονδήποτε άλλον βρίσκεται επίσης σε αυτό (Curran, Fenton, & Freedman, 2012).

Την ίδια περίοδο, σχεδιάζεται μια άλλη τεχνική για τον έλεγχο της μετάδοσης των δεδομένων, το «Transmission Control Protocol» (TCP) (Πρωτόκολλο Ελέγχου Μετάδοσης). Με βάση αυτή την τεχνική ορίζονται οι προδιαγραφές, τόσο για τη μεταφορά αρχείων μεταξύ υπολογιστών

(FTP), όσο και για την ανάπτυξη του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (E-mail). Επιπλέον, σημειώνεται η σταδιακή σύνδεση ιδρυμάτων από άλλες χώρες με το «ARPANET» με πρώτα το University College of London της Αγγλίας και το Royal Radar Establishment της Νορβηγίας (Curran, Fenton, & Freedman, 2012).

Το 1983, το πρωτόκολλο «TCP/IP», δηλαδή ο συνδυασμός των τεχνικών «TCP» και «IP», αναγνωρίζεται ως πρότυπο από το Υπουργείο Άμυνας των ΗΠΑ και συντελεί στη γρήγορη εξάπλωση της διαδικτύωσης των υπολογιστών. Εκατοντάδες Πανεπιστήμια συνδέουν τους υπολογιστές τους στο «ARPANET», με αποτέλεσμα την υπερβολική του επιβάρυνση και το χωρισμό του σε δύο τμήματα το 1983. Έτσι προκύπτει το «MILNET», για στρατιωτικές επικοινωνίες και το νέο «ARPANET», για χρήση αποκλειστικά από την πανεπιστημιακή κοινότητα και για τη συνέχιση της έρευνας στη δικτύωση (Λιούπη, 2018).

Το 1985, ύστερα από την εξάπλωση της χρήσης προσωπικών υπολογιστών, το «National Science Foundation» (NSF) δημιουργεί ένα δικό του γρήγορο δίκτυο, το «NSFNET». Το δίκτυο αυτό βασίζεται στο πρωτόκολλο «TCP/IP» και συμβάλλει στη σύνδεση πέντε κεντρικών υπερ-υπολογιστών μεταξύ τους και με την υπόλοιπη επιστημονική κοινότητα. Στα τέλη της δεκαετίας του '80, πλήθος χωρών συνδέονται στο «NSFNET» (Καναδάς, Γαλλία, Σουηδία, Αυστραλία, Γερμανία, Ιταλία, κ.α.). Χιλιάδες Πανεπιστήμια και οργανισμοί δημιουργούν τα δικά τους δίκτυα και τα συνδέουν πάνω στο παγκόσμιο αυτό δίκτυο, το οποίο αρχίζει να εξαπλώνεται με τρομερούς ρυθμούς σε ολόκληρο τον κόσμο, ενώ την περίοδο αυτή, επέρχεται και η κατάρρευση του «ARPANET» (Roblyer, 2008).

Όλο και περισσότερες χώρες συνδέονται στο «NSFNET», μεταξύ των οποίων και η Ελλάδα το 1990. Το 1993, το εργαστήριο «CERN» στην Ελβετία παρουσιάζει το «World Wide Web» (WWW) (Παγκόσμιο Ιστό), που αναπτύχθηκε από τον Άγγλο ερευνητή Timothy John Berners-Lee. Πρόκειται για ένα σύστημα διασύνδεσης πληροφοριών σε μορφή πολυμέσων (multimedia), που βρίσκονται αποθηκευμένες σε χιλιάδες ηλεκτρονικές

σελίδες, στις οποίες μπορεί να περιηγηθεί κανείς μέσω Διαδικτύου (Κρουσταλλάκη, 2014).

Ο βασικός τρόπος με τον οποίο οι χρήστες του παγκόσμιου ιστού αναζητούν πληροφορίες είναι οι μηχανές αναζήτησης. Οι μηχανές αναζήτησης είναι προγράμματα που καταγράφουν το περιεχόμενο των ιστοσελίδων δημιουργώντας μια τεράστια βάση δεδομένων (Spink & Jansen, 2004). Κάθε φορά που κάποιος χρήστης πληκτρολογεί τις λέξεις-κλειδιά στο ειδικό πεδίο, οι μηχανές αναζήτησης ψάχνουν στο περιεχόμενο των ιστοσελίδων και αξιολογούν τη σχετικότητά τους χρησιμοποιώντας μια σειρά από κανόνες, για παράδειγμα, λαμβάνουν υπόψη τη συχνότητα εμφάνισης των λέξεων-κλειδιών σε κάθε ιστοσελίδα. Επιπλέον, ιεραρχούν τα αποτελέσματα και εμφανίζουν στην πρώτη θέση τις πιο δημοφιλείς ιστοσελίδες αξιολογώντας τόσο τις επισκέψεις που δέχονται, όσο και τον τρόπο που οι ιστοσελίδες συνδέονται μεταξύ τους. Κατά την περιήγησή τους στον παγκόσμιο ιστό, οι χρήστες ανοίγουν ιστοσελίδες οι οποίες περιέχουν κείμενο, εικόνα, ήχο και υπερσυνδέσμους. Ο ίδιος ο χρήστης είναι εκείνος που θα επιλέξει τις κινήσεις του και θα οργανώσει την πορεία του στις ιστοσελίδες. Χρησιμοποιώντας τις υπερσυνδέσεις έχει τη δυνατότητα να μεταβαίνει σε διαφορετικά σημεία του κειμένου και να ορίζει ο ίδιος τη δική του διαδρομή (Shapiro & Niederhauser, 2004).

Το γραφικό αυτό περιβάλλον έκανε την εξερεύνηση του Διαδικτύου απλή και προσιτή στον κάθε χρήστη. Παράλληλα, εμφανίζονται στο Διαδίκτυο διάφορα εμπορικά δίκτυα που ανήκουν σε εταιρείες παροχής υπηρεσιών Internet (Internet Service Providers-ISP) και προσφέρουν πρόσβαση στο Διαδίκτυο σε όλους σε χαμηλές τιμές. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα, το 1995 να καταργηθεί επίσημα το «NSFNET», του οποίου το φορτίο μεταφέρθηκε σε εμπορικά δίκτυα. Η ανακάλυψη του παγκόσμιου ιστού, σε συνδυασμό με την ευκολία απόκτησης πρόσβασης στο Διαδίκτυο, προσέλκυσε ένα μεγάλο αριθμό καινούργιων χρηστών και έφερε την «έκρηξη» που παρακολουθούμε τα τελευταία χρόνια (Curran, Fenton, & Freedman, 2012).

Από τη δεκαετία του 2000, το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού της Γης ζει σε χώρες που είναι συνδεδεμένες στο Διαδίκτυο. Η πρόσβαση επιτυγχάνεται, πλέον, μέσω διαφόρων φορητών συσκευών όπως το κινητό ή το tablet, ενώ οι δυνατότητες που προσφέρει αφορούν στην ανταλλαγή πληροφοριών, εικόνων και άλλων αρχείων, καθώς επίσης και στην επικοινωνία, τη ψυχαγωγία ακόμη και την εκπαίδευση. Καθημερινά παρατηρούμε περιοδικά και εφημερίδες να εκδίδονται «on-line», ενώ παράλληλα, τόσο επιχειρήσεις, όσο και ιδιώτες φτιάχνουν τις δικές τους σελίδες στον παγκόσμιο ιστό. Είναι προφανές ότι το Διαδίκτυο δεν αποτελεί πλέον ένα δίκτυο των φοιτητών και των ερευνητών, αλλά ότι επεκτείνεται και επιδρά στις καθημερινές πρακτικές όλων μας. Έχει αναπτύξει πολλές δυνατότητες και αποτελεί πολύτιμο εργαλείο, τόσο σε επιστημονικό επίπεδο, καθώς ήδη μιλάμε για ηλεκτρονικό εμπόριο, τηλεεργασία, τηλεεκπαίδευση, τηλεϊατρική, ρομποτική κ.λπ., όσο και σε κοινωνικό επίπεδο, με την ενίσχυση της επικοινωνίας μέσω κοινωνικών δικτύων. Οι ερευνητές εκτιμούν ότι τα επόμενα χρόνια η ανάπτυξη του Διαδικτύου θα είναι ακόμη πιο ραγδαία και θα επιφέρει πλήθος αλλαγών σε όλες τις πτυχές της καθημερινής μας ζωής (Miorandi, Sicari, De Pellegrini, & Chlamtac, 2012).

1.2 Διαδίκτυο και Εκπαίδευση

Ο όρος «Διαδίκτυο» (Internet) είναι μια σύνθετη λέξη που προκύπτει από τη συνένωση των λέξεων «διασύνδεση δικτύων». Στα αγγλικά ο όρος «Internet» διαμορφώθηκε από το συνδυασμό των λέξεων «International Network» που σημαίνουν Διεθνές Δίκτυο Υπολογιστών. Με τον όρο δίκτυο εννοείται η σύνδεση δύο ή περισσότερων υπολογιστών μεταξύ τους. Η σύνδεση αυτή επιτυγχάνεται είτε με τη χρήση τηλεπικοινωνιακών καλωδίων, είτε ασύρματα με τη βοήθεια δορυφορικών κεραιών και γραμμών κινητής τηλεφωνίας (Berners-Lee & Fischetti, 2002). Το Διαδίκτυο αποτελεί τη συνένωση και σύνδεση πολλών δικτύων μεταξύ τους και έχει χαρακτηριστεί ως «η μητέρα όλων των δικτύων». Συγκεκριμένα, το Διαδίκτυο αποτελεί ένα επικοινωνιακό δίκτυο ηλεκτρονικών υπολογιστών, που επιτρέπει στους εκάστοτε χρήστες να μοιράζονται πόρους και να ανταλλάσσουν πληροφορίες. Είναι ένας τρόπος να

επιτυγχάνεται επικοινωνία ανάμεσα σε εκατομμύρια διαδικτυωμένους χρήστες ανά τον κόσμο, σαν να βρίσκονται στο ίδιο τοπικό δίκτυο (Roblyer, 2008). Σύμφωνα με τον Giddens (2009), οι χρήστες του Διαδικτύου ζουν σε έναν «κυβερνοχώρο». Ο όρος κυβερνοχώρος δηλώνει τον χώρο της διαντίδρασης που διαμορφώνεται από το παγκόσμιο δίκτυο των υπολογιστών που συνθέτουν το Διαδίκτυο.

Η εισαγωγή των νέων τεχνολογιών, και ειδικότερα του Διαδικτύου, στη ζωή μας έχει επιφέρει πλήθος αλλαγών σε όλους τους τομείς της καθημερινότητάς μας, ασκώντας μεγάλη επιρροή και στον τομέα της εκπαίδευσης. Το γεγονός ότι η κοινωνία γίνεται συνεχώς πιο απαιτητική, σύνθετη και ανταγωνιστική, προσδίδει στον κλάδο της εκπαίδευσης την ευθύνη της δημιουργίας υπεύθυνων, ενημερωμένων και εξειδικευμένων πολιτών, οι οποίοι θα μπορούν να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις της (Καμαριανός, 2005; Σχορετσανίτου & Βεκύρη, 2010).

Η ανάπτυξη των νέων τεχνολογιών έχει προκαλέσει την εισβολή νέων εργαλείων αξιοποίησης και αναβάθμισης της εκπαιδευτικής διαδικασίας, όπως είναι το Διαδίκτυο. Το Διαδίκτυο ως εκπαιδευτικό εργαλείο προσφέρει αρκετά πλεονεκτήματα. Αρχικά, η χρήση και η αξιοποίηση του Διαδικτύου στην εκπαίδευση μπορεί να γίνει σε ένα νέο μαθησιακό περιβάλλον που θα διευκολύνει τη μάθηση. Το νέο μαθησιακό περιβάλλον που προσφέρει το Διαδίκτυο συμβάλλει αποτελεσματικά στην εκπαιδευτική διαδικασία και παρέχει ισχυρά κίνητρα στους μαθητές. Τα παιδιά έρχονται σε επαφή με μια νέα διδακτική εμπειρία, καθώς αυτό το εργαλείο μπορεί να συνδυαστεί με άλλα μέσα όπως το σχολικό βιβλίο, και έτσι να καλλιεργηθεί η διαθεματικότητα, η συνεργασία, η ενεργός συμμετοχή, η κριτική σκέψη αλλά και η εξάσκηση των μαθητών στη διαδραστική μάθηση (Καμαριανός, 2005).

Επιπλέον, μέσω του Διαδικτύου, η μάθηση ξέφυγε από τα φυσικά όρια της σχολικής τάξης και έδωσε την ευκαιρία στους εκπαιδευτικούς και στους μαθητές να συμμετέχουν σε μια εικονική τάξη, στην οποία επικοινωνούν με συναδέλφους τους από όλο τον κόσμο. Πρόκειται για την έννοια της παγκόσμιας τάξης, η οποία θεωρείται μία από τις βασικότερες προσφορές του Διαδικτύου στην εκπαίδευση. Η έννοια αυτή, αφορά στη διαμόρφωση

ενός ιδανικού περιβάλλοντος, κατάλληλου για συνεργασία και ανταλλαγή απόψεων και ιδεών, μεταξύ διαφορετικών ανθρώπων με ξεχωριστή κοινωνική και πολιτιστική κουλτούρα από κάθε γωνιά της γης. Οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές και το Διαδίκτυο, προσφέρουν στους εκπαιδευτικούς τη δυνατότητα να πραγματοποιήσουν τη διδασκαλία με ένα διαφορετικό και πρωτότυπο κάθε φορά τρόπο, κινώντας την περιέργεια των μαθητών, προσφέροντας ερεθίσματα και διευκολύνοντας έτσι τη μαθησιακή διαδικασία (Roblyer, 2008).

Παράλληλα, το Διαδίκτυο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως πηγή μεγάλου όγκου πληροφοριών. Το Διαδίκτυο συνεχώς κερδίζει έδαφος και χρησιμοποιείται ολοένα και περισσότερο για πληροφόρηση και ενημέρωση, όχι μόνο για γενικές πληροφορίες, αλλά και για εξειδικευμένες. Μέσα από αυτό, οι εκπαιδευτικοί και οι μαθητές μπορούν να έχουν πρόσβαση σε ένα ευρύ φάσμα εκπαιδευτικού υλικού και δεδομένων, όπως ηλεκτρονικές βιβλιοθήκες, εκθέσεις, μουσεία, δημοσιεύματα κ.α. Όλα αυτά βοηθούν στις καθημερινές διδακτικές ανάγκες του εκπαιδευτικού, αλλά και στη βελτίωση του γνωστικού επιπέδου, τόσο του δασκάλου, όσο και των μαθητών. Η συμβολή του Διαδικτύου στη μόρφωση των νέων είναι αδιαμφισβήτητη, όπως αποδεικνύεται από αρκετές έρευνες (Κελεσίδης, 1998). Σύμφωνα με την έρευνα που πραγματοποίησε η Cyber Atlas το 2002, τα νεαρά άτομα στις ΗΠΑ χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο για να βοηθηθούν στη διεκπεραίωση των εργασιών του σχολείου, καθώς επίσης και για να πληροφορηθούν για διάφορες εξελίξεις (Tao, 2005).

Η χρήση του Διαδικτύου στην εκπαιδευτική διαδικασία δεν αποτελεί μόνο ένα βοηθητικό εργαλείο, αλλά έχει συμβάλει σε μεγάλο βαθμό στην ανάπτυξη νέων μορφών εκπαίδευσης, οι οποίες με τη σειρά τους προκαλούν πλήθος αλλαγών στην εκπαιδευτική και διδακτική πράξη. Η ηλεκτρονική μάθηση (E-Learning), η ευέλικτη εκπαίδευση (Flexible Learning), η ανοιχτή εκπαίδευση (Open learning), η εκπαίδευση από απόσταση (Distance learning), η εκπαίδευση βασισμένη στις τεχνολογίες της πληροφορικής και των επικοινωνιών (ICT-based education), η κατανεμημένη εκπαίδευση (distributed education) και η διαδικτυακή ανοιχτή μάθηση (networked open

learning- NOL), είναι κάποιες νέες μορφές εκπαίδευσης, οι οποίες διαμορφώθηκαν με την είσοδο του Διαδικτύου στον εκπαιδευτικό τομέα. Συναντώνται ως σύνολο με τον όρο «εκπαίδευση από απόσταση ή εξ' αποστάσεως εκπαίδευση», χωρίς όμως η καθεμιά ξεχωριστά να χάνει το νόημά της (Κόκκος, 2001).

Η εκπαίδευση εξ' αποστάσεως αφορά στην απόκτηση γνώσης και δεξιοτήτων μέσω διαμεσολαβημένης πληροφορίας, εμπεριέχει όλες τις τεχνολογίες και επιδιώκει τη δια βίου μάθηση. Με τη βοήθεια κάθε σχολείου, πανεπιστημίου και οποιουδήποτε άλλου οργανωμένου φορέα γνώσης, το Διαδίκτυο έχει αποκτήσει το ρόλο του παροχέα κάθε είδους πληροφορίας από οπουδήποτε και οποτεδήποτε. Πολλά είναι τα ιδρύματα που αναπτύσσουν προγράμματα σπουδών, τα οποία οδηγούν στην απόκτηση πτυχίων από φοιτητές που δεν έχουν βρεθεί ούτε στιγμή σε κάποια τυπική τάξη μπροστά από κάποιον εκπαιδευτικό. Με αυτόν τον τρόπο, κατοχυρώνεται η άποψη ότι η εκπαίδευση είναι δικαίωμα όλων. Στην Ελλάδα, για πρώτη φορά το 1998, το Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο άρχισε να παρέχει θεσμοθετημένες εξ' αποστάσεως σπουδές (Κόκκος, 2001).

Από την εξ' αποστάσεως εκπαίδευση, ωστόσο, δεν λείπουν οι δυσκολίες, οι οποίες όμως δεν παρεμποδίζουν και δεν υποβαθμίζουν το έργο που αυτή προσφέρει. Το 1978, ο ερευνητής Andrew Molnar επεσήμανε, ότι η άνιση πρόσβαση των μαθητών στα οφέλη των υπολογιστών θα οδηγήσει σε χάσμα μεταξύ πλουσίων και φτωχών. Η άποψη αυτή επαληθεύεται συνεχώς δεδομένης της, όλο και περισσότερο αυξανόμενης, εξάρτησης της κοινωνίας από τις δυνατότητες που προσφέρουν οι υπολογιστές. Πρώτος ο Lloyd Morrisett εισήγαγε τον όρο ψηφιακό χάσμα, για να περιγράψει τη διαφορά μεταξύ κοινωνικοοικονομικών ομάδων, σχετικά με την πρόσβασή τους σε τεχνολογικούς πόρους. Επιπλέον, το ευρύ φάσμα πληροφοριών που διαθέτει το Διαδίκτυο, καθώς και η πληθώρα δεδομένων που παρέχει, καθιστούν δύσκολο τον έλεγχο των πόρων με τους οποίους έρχονται σε επαφή οι μαθητές. Αυτό μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες, όπως είναι η έκθεση των μαθητών σε ανάρμοστες για την ηλικία τους πληροφορίες, η παράνομη πρόσβαση σε προσωπικά στοιχεία των μαθητών, οι παραβάσεις πνευματικής

ιδιοκτησίας και η λογοκλοπή. Επίσης, θα πρέπει να επισημανθεί ότι η αφιέρωση υπερβολικού χρόνου στον υπολογιστή μπορεί να επιφέρει προβλήματα στην ανάπτυξη σχέσεων και κοινωνικών δεξιοτήτων των παιδιών. Μια βασική λειτουργία της εκπαίδευση είναι η κοινωνικοποίηση των μαθητών, μέσω της καθημερινής τριβής, της επικοινωνίας και της συνεργασίας τους, κάτι που δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί όταν οι εκπαιδευόμενοι βρίσκονται πίσω από την οθόνη ενός υπολογιστή (Dreyfus, 2003).

Η ενσωμάτωση των νέων τεχνολογιών στην εκπαίδευση δεν μπορεί από μόνη της να εγγυηθεί την αποτελεσματικότητα του εγχειρήματος. Ιδιαίτερο ρόλο παίζουν οι στόχοι, η μέθοδος και οι εκπαιδευτικοί που θα κληθούν να την εφαρμόσουν, καθώς η χρήση των υπολογιστών εναπόκειται αποκλειστικά στον ενθουσιασμό και τη θέλησή τους. Επιπλέον, η ραγδαία ανάπτυξη των νέων τεχνολογιών και των αλλαγών που αυτές επιφέρουν έχουν προκαλέσει την ανησυχία διάφορων ερευνητών, με χαρακτηριστικό παράδειγμα τον Seymour Papert, ο οποίος διατύπωσε την άποψη ότι η πρόωρη εισαγωγή των παιδιών στην κουλτούρα των μέσων μαζικής επικοινωνίας, έχει ως αποτέλεσμα να εισέρχονται σε έναν κόσμο εικονικό και φανταστικό, χωρίς να έχουν προλάβει να μάθουν τον πραγματικό κόσμο στον οποίο ζουν, ούτε καν τη γλώσσα επικοινωνίας που χρησιμοποιούν (Φραγκουλίδου, 2006).

1.3 Ο εθισμός στο Διαδίκτυο ως κοινωνικό φαινόμενο

Η προσπάθεια απόδοσης εννοιολογικής σημασίας στον όρο του εθισμού δεν έχει οδηγήσει στην αποσαφήνισή του, με αποτέλεσμα να γίνεται χρήση διάφορων όρων όπως “Internet Addiction Disorder” (Διαταραχή Εθισμού στο Διαδίκτυο), “Pathological Internet Use” (Παθολογική Χρήση του Διαδικτύου), “Problematic Internet Use” (Προβληματική Χρήση του Διαδικτύου), “Excessive Internet Use” (Υπερβολική Χρήση του Διαδικτύου), “Compulsive Internet Use” (Καταναγκαστική Χρήση του Διαδικτύου), “Cyberspace Addiction” (Εθισμός στον Κυβερνοχώρο), “Online Addiction” (Εθισμός Σύνδεσης στο Διαδίκτυο), “Net Addiction” (Εθισμός στο Διαδίκτυο), “Internet

Addicted Disorder” (Διαταραχή Διαδικτυακού Εθισμού) και “High Internet Dependency” (Υψηλή Εξάρτηση από το Διαδίκτυο) (Chou, Condron & Belland 2005; Hinic, 2011). Ορισμένοι ψυχολόγοι, ωστόσο, διαφωνούν με τη χρήση του όρου «εθισμός» όταν πρόκειται για το Διαδίκτυο γιατί θεωρούν ότι ο όρος αυτός πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο για τις χημικές ουσίες που δημιουργούν εξάρτηση (Chou, Condron, & Belland, 2005; Davis, 2001; Murali & George, 2007; Σιώμος & Αγγελόπουλος, 2008; Σφακιανάκης, Σιώμος, & Φλώρος, 2012).

Ο Griffiths (1996) κατατάσσει την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου στους «τεχνολογικούς εθισμούς», δηλαδή στους μη χημικούς ή συμπεριφορικούς εθισμούς που περιλαμβάνουν την αλληλεπίδραση ανθρώπου και μηχανής. Η αλληλεπίδραση αυτή μπορεί να είναι είτε παθητική, όπως συμβαίνει με τις ταινίες, είτε ενεργητική μέσω των ηλεκτρονικών παιχνιδιών που παρακινούν και ενισχύουν τον εθισμό των παικτών. Οι «τεχνολογικοί εθισμοί» αποτελούν υποκατηγορία των συμπεριφορικών εθισμών και χαρακτηρίζονται από έξι κριτήρια, την ανησυχία, την αλλαγή διάθεσης, την ανοχή, την απόσυρση, τη σύγκρουση και την υποτροπή. Στα έξι κριτήρια του Griffiths, η Young πρόσθεσε τρία ακόμη: την πρόοδο, την άρνηση και τη συνεχή χρήση (Murali & George, 2007; Shapira, Lessig, Goldsmith, Szabo, Lazoritz, Gold, & Stein, 2003).

Ο Αμερικανός ψυχίατρος Ivan Goldberg ήταν ο πρώτος που χρησιμοποίησε τον όρο «διαδικτυακή εξάρτηση» (internet addiction) το 1995 χρησιμοποιώντας κριτήρια του DSM-IV, τα οποία χρησιμοποιούνται για την περιγραφή του βαθμού παθολογίας στη χρήση χημικών ουσιών. Η Young (1998: 241), αφού χρησιμοποίησε τα κοινά χαρακτηριστικά που έχει με τον παθολογικό τυχερό παιχνίδι, όρισε το διαδικτυακό εθισμό ως «*τη χρήση του Διαδικτύου για περισσότερο από 38 ώρες την εβδομάδα η οποία μπορεί να οδηγήσει σε κλινικά σημαντική δυσλειτουργία ή ψυχολογική πίεση*». Η Young διέκρινε τον εθισμό στο Διαδίκτυο σε πέντε επιμέρους κατηγορίες: εθισμός στο διαδικτυακό σεξ, εθισμός στις διαδικτυακές σχέσεις, καθαροί καταναγκασμοί, υπερβολική αναζήτηση πληροφοριών και εθισμός στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές.

Παρά το γεγονός ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο δεν έχει οριστεί ακόμη επακριβώς και δεν έχει ταξινομηθεί ως ξεχωριστή διαταραχή συμπεριφοράς, το DSM-5 ορίζει τον όρο «εξάρτηση» ως μια εθιστική συμπεριφορά, όπως είναι το παθολογικό τυχερό παιχνίδι ή η χρήση ουσιών (Grant, Potenza, Weinstein, & Gorelick, 2010). Στη μελέτη της Young το 1998, σε δείγμα 500 χρηστών που θεωρούνταν εξαρτημένοι στο Διαδίκτυο, βρέθηκε ότι η συμπεριφορά τους είχε πολλά κοινά στοιχεία με τη συμπεριφορά των εξαρτημένων από το τυχερό παιχνίδι. Οι συμμετέχοντες της έρευνας ανέφεραν, επίσης, ότι εμφάνιζαν προβλήματα στις κοινωνικές τους σχέσεις καθώς και στον οικονομικό, επαγγελματικό και ακαδημαϊκό τομέα, λόγω της πολύωρης ενασχόλησής τους με το Διαδίκτυο (Young, 1998).

Επιπλέον, έχει υποστηριχθεί η άποψη ότι μια συμπεριφορά εθισμού όπως είναι η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου θεωρείται παρόμοια με τον εθισμό σε ουσίες, με τη διαφορά ότι στην πρώτη, ο εθισμός δεν είναι επακόλουθο μιας ουσίας αλλά μιας συμπεριφοράς ή του ευχάριστου συναισθήματος που αυτή επιφέρει. Σε μια έρευνα που διεξήχθη σε δείγμα 73.328 νέων επισημάνθηκε η πιθανή σύνδεση μεταξύ των εθιστικών συμπεριφορών και της εξάρτησης οφειλόμενης από ουσίες. Ο κίνδυνος εξάρτησης από το Διαδίκτυο ήταν μεγαλύτερος στους εφήβους που είχαν κάνει κατάχρηση αλκοόλ και ουσιών σε αντίθεση με αυτούς που δεν ήταν επιρρεπείς σε τέτοιου είδους συμπεριφορές (Sung, Lee, Noh, Park, & Ahn, 2013).

Διαφορετικές απόψεις αναφέρονται σχετικά με το αν η εξάρτηση από το Διαδίκτυο μπορεί και πρέπει να υφίσταται και να ταξινομείται ως ξεχωριστή διαταραχή ή όχι. Η πλειοψηφία των ερευνητών υποστηρίζει ότι η εξάρτηση αφορά σε συγκεκριμένες ενέργειες που πραγματοποιεί ο χρήστης στο Διαδίκτυο όπως είναι το τυχερό παιχνίδι ή η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Το 2001 ο Davis χρησιμοποίησε τον όρο «παθολογική χρήση του Διαδικτύου» και τον διέκρινε σε δύο διαφορετικούς τύπους, τη συγκεκριμένη και τη γενικευμένη.

Η συγκεκριμένη παθολογική χρήση του Διαδικτύου (specific pathological internet use) απευθύνεται σε ανθρώπους που είναι εξαρτημένοι σε

συγκεκριμένες δραστηριότητες στο Διαδίκτυο, όπως για παράδειγμα σε πορνογραφικό υλικό ή στο τυχερό παιχνίδι. Τέτοιου είδους διαδικτυακοί χρήστες, ωστόσο, είναι εξαρτημένοι στο περιεχόμενο και όχι στο Διαδίκτυο αυτό καθαυτό, οπότε η συμπεριφορά εξακολουθεί να υπάρχει και εκτός Διαδικτύου. Η γενικευμένη παθολογική χρήση του Διαδικτύου (general pathological internet use) αναφέρεται σε μία γενική προβληματική χρήση σε διάφορους τομείς του Διαδικτύου, ακόμη και στον υπερβολικό χρόνο που μπορεί ένας χρήστης να ξοδεύει στο Διαδίκτυο, χωρίς να έχει έναν συγκεκριμένο σκοπό. Παράδειγμα μιας γενικευμένης προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου μπορεί να είναι και η υπερβολική ενασχόληση με τα κοινωνικά δίκτυα σε περιπτώσεις που κάποιος αισθάνεται μοναξιά (Davis, 2001).

Η ερευνήτρια Morahan-Martin, (2005) ανέφερε το ενδεχόμενο ο εθισμός στο Διαδίκτυο να είναι σύμπτωμα μιας άλλης διαταραχής, όπως η κατάθλιψη ή το άγχος, καθιστώντας έτσι αμφίβολη την ταξινόμηση του εθισμού στο Διαδίκτυο ως μια ξεχωριστή διαταραχή. Σε αυτή την περίπτωση, είναι πρακτικά αδύνατο να διερευνηθεί ποια προϋπάρχει ή ποια αναπτύσσεται πρώτη, η εξάρτηση από το Διαδίκτυο ή η ψυχική διαταραχή, καθώς η μία μπορεί να αποτελεί το σύμπτωμα ή την αιτία για την άλλη. Πρόκειται για το φαινόμενο της συννοσηρότητας. Η συννοσηρότητα ή διπλή διάγνωση ορίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ως η συνύπαρξη στο ίδιο άτομο μιας διαταραχής της εξάρτησης και μιας άλλης σοβαρής ψυχιατρικής διαταραχής. Υπάρχει, πλέον, επαρκής ερευνητική τεκμηρίωση που συνδέει τον εθισμό στο Διαδίκτυο στην εφηβεία, με ψυχολογικές διαταραχές όπως η κατάθλιψη.

Επιπλέον, έχει παρουσιαστεί και η άποψη ότι το πρόβλημα εθισμού στο Διαδίκτυο εμφανίζεται, όχι από τον βαθμό εμπλοκής ενός ατόμου με αυτό, αλλά από τις αρνητικές συνέπειες που παρουσιάζονται όταν δεν υφίσταται η συγκεκριμένη δραστηριότητα. Επομένως, ο χρόνος δεν είναι το μοναδικό κριτήριο για την ύπαρξη του συγκεκριμένου συμπεριφορικού εθισμού, αντίθετα, αναπτύσσεται όταν η συγκεκριμένη συμπεριφορά ξεφύγει από τον έλεγχο του ατόμου. Η εξάπλωση του φαινομένου είναι παγκόσμια και αφορά

όλες τις ηλικιακές και τις κοινωνικές ομάδες. Εκτιμάται ότι περίπου 9 εκατομμύρια Αμερικανοί και 10 εκατομμύρια Κινέζοι πολίτες μπορούν να χαρακτηριστούν ως εθισμένοι στο Διαδίκτυο, με επιπτώσεις που περιλαμβάνουν απώλεια ελέγχου των παρορμήσεων, έντονη επιθυμία για απόσυρση, κοινωνική απομόνωση, συζυγικά προβλήματα, ακαδημαϊκές αποτυχίες και οικονομικά χρέη (Chou, Condron, & Belland, 2005; Floros & Siomos, 2013).

Όπως αναφέρθηκε, η διαταραχή εθισμού στο Διαδίκτυο δεν συμπεριλαμβάνεται στην πρόσφατη έκδοση του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου των Ψυχικών Διαταραχών (DSM: Diagnostic and Statistical manual of Mental disorders). Το παθολογικό τυχερό παιχνίδι είναι η μόνη συμπεριφορική, μη σχετιζόμενη με ουσίες, διαταραχή η οποία συμπεριλαμβάνεται στο εγχειρίδιο. Ωστόσο, η διαταραχή διαδικτυακών παιχνιδιών (internet gaming disorder) έχει συμπεριληφθεί ως νέα ψυχική διαταραχή που απαιτεί περαιτέρω έρευνα, στο παράρτημα 3 του DSM-5. Επιπλέον, στην 70η Διάσκεψη του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, που πραγματοποιήθηκε στη Γενεύη από τις 22 μέχρι τις 31 Μαΐου 2019, οι συζητήσεις των 194 κρατών-μελών του Οργανισμού οδήγησαν στην απόφαση συμπερίληψης του εθισμού στο Διαδίκτυο στον επίσημο κατάλογο ασθενειών του Οργανισμού (Ρηγούτσου, 2019).

Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στη διάκριση των λέξεων «εξάρτηση» και «υπερβολική χρήση», καθώς πρόκειται για όρους που δεν μπορούν να φανούν αντιπροσωπευτικοί για κάποιον που αναγκάζεται, λόγω φόρτου εργασίας, να ξοδεύει αρκετό χρόνο στο Διαδίκτυο. Η εξάρτηση από το Διαδίκτυο υποδηλώνει την υπερβολική χρήση αυτού, αλλά η υπερβολική χρήση από μόνη της δεν αποδεικνύει εξάρτηση. Προτείνεται, λοιπόν, να γίνεται σαφής διατύπωση του χρόνου, του τόπου και της αιτίας χρήσης του Διαδικτύου, έτσι ώστε να γίνεται σωστή αξιολόγηση του όρου «εξάρτηση» (Grohol, 1999; Morahan-Martin, 2005). Τέλος, επισημαίνεται ότι στην παρούσα εργασία θα χρησιμοποιηθούν οι όροι «εξάρτηση», «εθισμός», «κατάχρηση», «υπερβολική» και «προβληματική ή παθολογική» χρήση, όπως αναφέρονται από τον εκάστοτε ερευνητή.

Κεφάλαιο 2^ο

Το Διαδίκτυο στη ζωή μας

Εισαγωγή

Μελετώντας κανείς τη βιβλιογραφία διαπιστώνει ότι κάθε νέα ανακάλυψη ή χρήση προκαλεί συχνά αντιπαράθεση απόψεων, που υπερθεματίζουν περί των πλεονεκτημάτων και των μειονεκτημάτων αυτής. Από το παρελθόν μέχρι σήμερα, η εφεύρεση κάθε καινούργιου μέσου συνοδευόταν από πλήθος απόψεων που δεν συμβάδιζαν μεταξύ τους. Το «νέο» αντιμετωπίζεται συχνά με ακραίες αντιδράσεις, είτε με ενθουσιασμό και επιδοκimasίες, είτε με δυσπιστία και επικρίσεις. Η ίδια ακριβώς αντιμετώπιση καταγράφεται και όσον αφορά στο Διαδίκτυο. Από τη μια πλευρά υπάρχουν οι τεχνόφιλοι, εκείνοι που επισυνάπτουν μόνο τα θετικά στοιχεία του νέου αυτού τεχνολογικού μέσου, και από την άλλη υπάρχουν οι τεχνόφοβοι, εκείνοι που βρίσκουν μόνο κινδύνους και μειονεκτήματα στη χρήση του Διαδικτύου (Φραγκουλίδου, 2006). Στο πλαίσιο αυτό, στο επόμενο κεφάλαιο καταγράφονται, με βάση τη βιβλιογραφία, τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της χρήσης του Διαδικτύου, καθώς και οι δύο βασικές διαδικτυακές δραστηριότητες που βρίσκονται στην προτίμηση των νέων ηλικιακά χρηστών, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα διαδικτυακά παιχνίδια.

2.1 Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της χρήσης του

Διαδικτύου

Το γεγονός ότι η παρούσα εργασία ασχολείται με μια από τις βασικές αρνητικές συνέπειες του Διαδικτύου, τον εθισμό στη χρήση του, δεν πρέπει να οδηγήσει στην παράλειψη των πλεονεκτημάτων που προσφέρει το μέσο. Σπάνιες είναι οι περιπτώσεις ερευνών που επικεντρώνονται στον εθισμό στο Διαδίκτυο και παράλληλα αναφέρουν κάποια θετικά στοιχεία και ευκαιρίες που προσφέρει η χρήση του Διαδικτύου (Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών, 2016).

Αρκετοί ερευνητές (Greenfield & Yan, 2006), δίνοντας έμφαση στη νοητική, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των νέων, υποστηρίζουν ότι το Διαδίκτυο προσφέρεται ως ένα σημαντικό εργαλείο που βοηθά στη δημιουργία της προσωπικής ταυτότητας και της αυτοεικόνας του εφήβου. Μέσα από τη συναναστροφή τους με συνομηλίκους τους, τόσο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης όσο και κατά τη συμμετοχή τους σε ηλεκτρονικά παιχνίδια, οι νέοι έρχονται σε επαφή με ανθρώπους και μοιράζονται αντιλήψεις, ιδέες και ενδιαφέροντα, διαμορφώνοντας έτσι την προσωπικότητά τους. Πρόκειται για τη διαδικασία της κοινωνικοποίησης, κατά την οποία, ο άνθρωπος, μέσα από την αλληλεπίδρασή του με το περιβάλλον, μετασχηματίζεται από βιολογικό σε κοινωνικό-πολιτισμικό υποκείμενο, δηλαδή διαμορφώνει *«προσωπική και κοινωνική ταυτότητα και πληρότητα επικοινωνίας και πράξης»* (Νικολάου, 2009: 23).

Ιδιαίτερα επωφελούνται οι έφηβοι που παρουσιάζουν προβλήματα στη διαμόρφωση και διατήρηση των διαπροσωπικών τους σχέσεων. Το κοινωνικό άγχος, η ανησυχία για τον εαυτό τους και τα συναισθήματα ντροπαλότητας κατά την επικοινωνία, μπορούν να γίνουν πιο εύκολα διαχειρίσιμα πίσω από την ασφάλεια που προσφέρει η οθόνη του υπολογιστή. Πολλοί ερευνητές υποστηρίζουν, ότι η κοινωνική επαφή που πραγματοποιείται με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχει θετικό αντίκτυπο και στην ψυχική ευημερία των νέων. Αναφέρονται στο μοντέλο: *«διαδικτυακές συνομιλίες-αυτοαποκάλυψη-στενές σχέσεις με συνομηλίκους-ψυχική ευημερία»*. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και η διαδικτυακή συνομιλία που επιτρέπουν, βοηθούν τους εφήβους να εκφράσουν ελεύθερα τους φόβους, τις ανησυχίες και τις ανασφάλειες που τους διακατέχουν, και να τις μοιραστούν με συνομηλίκους τους, που ενδεχομένως αντιμετωπίζουν τις ίδιες δυσκολίες. Αυτή η διαδικασία μπορεί να οδηγήσει στη δημιουργία στενών σχέσεων και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των νέων, που αντιμετωπίζουν προβλήματα και εμφανίζονται διστακτικοί στο να εκφράσουν τα συναισθήματά τους πρόσωπο με πρόσωπο (Valkenburg & Peter, 2009). Σύμφωνα με την έρευνα της AOL, η οποία πραγματοποιήθηκε σε 7.000 νέους των ΗΠΑ, ένα ποσοστό 81% ηλικιών 12 έως 17 χρόνων χρησιμοποιεί το

Διαδίκτυο ως βασικό εργαλείο για την επικοινωνία του με τους οικείους του (Φραγκουλίδου, 2006).

Εξίσου σημαντική είναι και η δυνατότητα που προσφέρει το Διαδίκτυο στους χρήστες του για πληροφόρηση και ενημέρωση. Ο όγκος των πληροφοριών που παρέχει ο κυβερνοχώρος είναι τεράστιος και αφορά, τόσο σε ακαδημαϊκές, όσο και σε γενικές γνώσεις, ενώ η πρόσβαση σε διαφορετικές πηγές για το ίδιο θέμα βοηθά στην απόκτηση μιας ολοκληρωμένης και σφαιρικής άποψης. Ζητήματα που οι νέοι δεν μπορούν να συζητήσουν με το οικείο τους περιβάλλον και διστάζουν να απευθυνθούν σε ειδικούς, όπως για παράδειγμα ζητήματα σεξουαλικής φύσεως ή σχετικά με τις αρνητικές επιπτώσεις της χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών, γίνονται συχνά θέματα αναζήτησης στο Διαδίκτυο, το οποίο μπορεί να προωθήσει πρότυπα υγιούς συμπεριφοράς. Συχνές είναι βέβαια και οι αναζητήσεις πληροφοριών για ακαδημαϊκούς λόγους, προκειμένου να πραγματοποιηθεί η εκπόνηση μιας σχολικής ή πανεπιστημιακής εργασίας από τους εκάστοτε μαθητευόμενους (Guana & Subrahmanyam, 2009).

Επιπλέον, το γεγονός ότι στις μέρες μας οι νέοι έχουν μετατραπεί σε άριστους χρήστες προηγμένων εφαρμογών, τόσο στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές όσο και στα κινητά τηλέφωνα και τα φορητά tablets, βοηθά στη γνωστική εξέλιξη των νέων και στην απόκτηση διαφόρων ικανοτήτων, όπως στρατηγικής και ηγεσίας, μέσω των ηλεκτρονικών παιχνιδιών. Μια ακόμη δυνατότητα που προσφέρεται μέσω Διαδικτύου είναι η ψυχαγωγία. Η ασφαλής και σε φυσιολογικά πλαίσια πλοήγηση στο Διαδίκτυο μπορεί να οδηγήσει στην εύρεση δραστηριοτήτων ψυχαγωγίας όπως η λήψη ταινιών, η ακρόαση μουσικής, καθώς και η συμμετοχή σε ηλεκτρονικά παιχνίδια, με τις οποίες μπορεί να ενασχοληθεί ευχάριστα ο κάθε χρήστης στον ελεύθερό του χρόνο. Επιπρόσθετα, το Διαδίκτυο παρέχει πλήθος υπηρεσιών, οι οποίες, αν αξιοποιηθούν από τους χρήστες, μπορούν να κάνουν πιο εύκολη τη ζωή τους. Η αναζήτηση εργασίας, οι τραπεζικές συναλλαγές, καθώς και οι κρατήσεις εισιτηρίων, είναι κάποιες από τις δραστηριότητες που απαιτούσαν έξοδα και μετακινήσεις, ενώ τώρα δίνεται η δυνατότητα ολοκλήρωσής τους μέσω Διαδικτύου (Greenfield & Yan, 2006).

Τέλος, ιδιαίτερα σημαντική είναι η επιρροή που ασκεί το Διαδίκτυο στην εκπαίδευση. Είναι εμφανές ότι το Διαδίκτυο λειτουργεί και μορφωτικά, λόγω των επιστημονικών γνώσεων και του έγκυρου ακαδημαϊκού υλικού που παρέχει για αξιοποίηση από τους χρήστες του (Φραγκουλίδου, 2006). Πιο αναλυτική περιγραφή της επιρροής που ασκεί το Διαδίκτυο στον τομέα της εκπαίδευσης πραγματοποιείται στο πρώτο κεφάλαιο της εργασίας.

Παράλληλα με τις θετικές εκτιμήσεις και επιδοκimasίες που αναφέρονται για το Διαδίκτυο, υπάρχουν και οι πιο συγκρατημένες, ίσως τεchnοφοβικές, απόψεις, οι οποίες διακατέχονται από ένα κλίμα δυσπιστίας απέναντι σε αυτό το τεχνολογικό μέσο. Αρχικά, αρκετοί είναι εκείνοι που κάνουν λόγο για ένα νέο τύπου κοινωνικού αποκλεισμού. Ο ηλεκτρονικός υπολογιστής είναι ένα ακριβό είδος για τους οικονομικά ασθενέστερους, ενώ όσοι δε διαθέτουν τις κατάλληλες δεξιότητες για να το χειριστούν θεωρούνται λειτουργικά αναλφάβητοι. Η εμφάνιση του Διαδικτύου δημιούργησε μια ακόμη διαφορά ανάμεσα στις φτωχές και πλούσιες χώρες, ενώ ακόμη και στο εσωτερικό των χωρών πλέον γίνεται λόγος για την τάξη των «info-πλουσίων» και εκείνη των «info-φτωχών». Η κατοχή ηλεκτρονικού υπολογιστή και η δυνατότητα σύνδεσης στο Διαδίκτυο θεωρείται ανάλογη με το να διαθέτει κάποιος εξουσία και κοινωνικό status (Θεμπριάν 2000).

Επιπλέον, η άποψη ότι το Διαδίκτυο προάγει έναν «εικονικό», μη ανθρώπινο κόσμο, είναι μια από τις κριτικές που αφορούν στο συγκεκριμένο τεχνολογικό μέσο. Σύμφωνα με αυτή την άποψη, η είσοδος του υποκειμένου στον κυβερνοχώρο οδηγεί στην αλλοίωσή του και στην απομάκρυνσή του από τα πραγματικά προβλήματα συλλογικού τομέα. Το άτομο ωθείται σε ατομικές ενασχολήσεις, απομονώνεται από παραδοσιακές κοινωνικές επαφές συλλογικότητας και απομακρύνεται από τις κοινωνικές του δεσμεύσεις (Χτούρης, 2004). Σύμφωνα με τη θεωρία του Baudrillard (1983; 1993) (όπ. αναφ. στο Φραγκουλίδου, 2006), ο κόσμος που προβάλλεται στα μέσα επικοινωνίας τείνει να αντικαταστήσει τον πραγματικό, προωθώντας μια προσομοίωση του τελευταίου ως αληθινότερου από τον πραγματικό. Το Διαδίκτυο θεωρείται πιο επικίνδυνο από τα μέσα επικοινωνίας, καθώς η πληθώρα πληροφοριών, ειδώλων και εικόνων που προβάλλει καθιστά πιο

εύκολη τη δημιουργία ενός πλαστού κόσμου που μοιάζει με τον πραγματικό, στον οποίο οι ανθρώπινες σχέσεις και η προσωπική επικοινωνία αποδυναμώνονται.

Συχνά, επικρατεί η άποψη ότι οι διαδικτυακές επικοινωνίες είναι έξω από την ανθρώπινη φύση και περιοριστικές για ουσιαστική επαφή. Πρόκειται για τη σύναψη χαλαρού τύπου σχέσεων χωρίς καμία ηθική δέσμευση. Η Turkle (1995), υποστηρίζει ότι η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου μπορεί να οδηγήσει σε φαινόμενα κατάθλιψης και κοινωνικής απομόνωσης. Η έρευνα των Gross, Juvonen, & Gable (2002: 87), που εστίασε στη χρήση του Διαδικτύου από νεαρούς εφήβους έδειξε ότι οι συμμετέχοντες που ανέφεραν ότι αισθάνονταν μοναξιά ή απομόνωση στο σχολείο ήταν πιο πιθανό να επικοινωνήσουν με αγνώστους, αποδεικνύοντας τη συσχέτιση κοινωνικών παραγόντων με τη ριψοκίνδυνη διαδικτυακή συμπεριφορά.

Έντονη κριτική ασκείται στο Διαδίκτυο, λόγω του ότι μεγάλο ποσοστό των πληροφοριών που είναι διαθέσιμες σε αυτό είναι αμφιβόλου αξιοπιστίας, με αποτέλεσμα οι νέοι, που δεν έχουν ακόμη αναπτύξει συγκροτημένη προσωπικότητα, να μένουν απροστάτευτοι στη διαδικτυακή χυδαιότητα και τελικά να προσεγγίζουν, όχι μόνο αναξιόπιστες, αλλά και επικίνδυνες πληροφορίες. Για παράδειγμα, το πορνογραφικό υλικό είναι εύκολα προσβάσιμο σε όλους τους χρήστες δημιουργώντας προβλήματα στον ψυχισμό των ανηλίκων, καθώς επίσης και στην κοινωνική και σχολική έκφραση της ζωής τους. Επιπλέον, πολύ συχνές είναι οι περιπτώσεις κατά τις οποίες άτομα με ευάλωτο χαρακτήρα, κυρίως ανήλικοι, να πέφτουν θύματα διαδικτυακού εκφοβισμού (Cyberbullying). Πρόκειται για την προσπάθεια κάποιου ατόμου να προσβάλει, να ενοχλήσει, να δυσφημίσει, να γελοιοποιήσει, να εκθέσει αρνητικά, να αποκλείσει κοινωνικά ή ακόμα και να απειλήσει έναν συνάνθρωπό του. Συχνά παρατηρούμε ότι ο διαδικτυακός εκφοβισμός αφορά στην εκτόνωση έντονων συναισθημάτων όπως η οργή, ο πόνος, η εγκατάλειψη, ο φόβος, η απόρριψη, ο θυμός, η απελπισία, η απόγνωση, που προκληθήκαν από προβληματικές οικογενειακές σχέσεις, κοινωνική δυσλειτουργία ή δύσκολες προσωπικές σχέσεις. Με αυτή την αντικοινωνική συμπεριφορά, οι δράστες αισθάνονται ότι επιβάλουν εξουσία

κι ανακτούν τον έλεγχο, ανακουφίζοντας τα συναισθήματα δυσφορίας που νιώθουν (Καραπέτσας, Καραπέτσας, Ζυγούρης, & Φώτης 2015).

Επιπρόσθετα, η χρήση του Διαδικτύου μπορεί να οδηγήσει τον εκάστοτε νέο σε εγκληματικές ενέργειες, τόσο ως θύτη όσο και ως θύμα. Ως ηλεκτρονικό έγκλημα ορίζεται το έγκλημα που διαπράττεται μέσω ηλεκτρονικών υπολογιστών και διακρίνεται σε «Cyber Crime», όταν πρόκειται για τέλεση εγκλήματος με τη χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών και Διαδικτύου ταυτόχρονα, και σε «Computer Crime», που αφορά επίσης τη τέλεση εγκλήματος, αυτή τη φορά όμως με μόνη τη χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών. Το ηλεκτρονικό έγκλημα (cybercrime-internet crime) προτιμάται από τους δράστες, λόγω του ότι παρέχει πρόσβαση σε πολλά άτομα, έχει χαμηλό κόστος και κίνδυνο, εξασφαλίζει ανωνυμία και εξαλείφει τους γεωγραφικούς περιορισμούς. Το ηλεκτρονικό έγκλημα περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα αξιόποινων πράξεων, όπως: παρεμπόδιση (κυβερνο)κυκλοφορίας, τροποποίηση και κλοπή δεδομένων, εισβολή και σαμποτάζ σε δίκτυο, μη εξουσιοδοτημένη πρόσβαση, διασπορά ιών, υπόθαλψη αδικημάτων, πλαστογραφία και απάτη. Κύριες μορφές κυβερνοεγκλημάτων που εξιχνιάσθηκαν στην Ελλάδα από το Τμήμα Ηλεκτρονικού Εγκλήματος/ΔΑΑ είναι οι απάτες μέσω Διαδικτύου, η παιδική πορνογραφία, το hacking, η διακίνηση-πειρατεία λογισμικού, η παραβίαση πιστωτικών καρτών και η διακίνηση ναρκωτικών (Φραγκουλίδου, 2006).

Μια βασική αρνητική παράμετρος από τη χρήση του Διαδικτύου είναι ο εθισμός. Ο εθισμός στο Διαδίκτυο είναι το θέμα στο οποίο επικεντρώνεται η παρούσα εργασία. Πρόκειται για το φαινόμενο κατά το οποίο πολλοί νέοι αφιερώνουν συστηματικά χρόνο στο Διαδίκτυο, μη μπορώντας να σταματήσουν ή να μειώσουν τις ώρες ασχολίας τους. Οι αρνητικές συνέπειες της κατάστασης αυτής είναι πολλές και αντανακλώνται, τόσο στο σχολικό, όσο και στο οικογενειακό και κοινωνικό τους περιβάλλον (Λιούπη, 2018). Εκτενέστερη ανάλυση του φαινομένου πραγματοποιείται στο επόμενο κεφάλαιο της εργασίας.

2.2 Δραστηριότητες του Διαδικτύου: Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης και Διαδικτυακά Παιχνίδια

Σύμφωνα με έρευνες που πραγματοποιήθηκαν σε παγκόσμιο επίπεδο και εξέτασαν, μεταξύ άλλων, τις δραστηριότητες στις οποίες καταναλώνουν το διαδικτυακό τους χρόνο οι χρήστες, κατέστη σαφές ότι προτιμούν δραστηριότητες, όπως είναι το διαδικτυακό τυχερό παιχνίδι, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, οι πορνογραφικές ιστοσελίδες, τα διαδικτυακά παιχνίδια, καθώς και οι ιστοσελίδες που προσφέρουν αγορές προϊόντων (Διαμαντοπούλου & Δαβράζος, 2015; Ha & Hwang, 2014; Κοκκέβη, Φωτίου, Ξανθάκη, & Καναβού, 2010; Mitchell 2000; Τζιμόπουλος, Πόρποδα, & Προβελέγγιος, 2010). Δεδομένου ότι η παρούσα εργασία αφορά στην προβληματική χρήση του Διαδικτύου από τους νέους ηλικιακά χρήστες, θα εμμένουμε στις διαδικτυακές δραστηριότητες που κερδίζουν τις περισσότερες προτιμήσεις με βάση τις παραπάνω έρευνες. Επομένως, παρακάτω γίνεται αναφορά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στα διαδικτυακά παιχνίδια, τις δύο δραστηριότητες που αναδείχθηκαν ως οι πιο συνηθισμένες ασχολίες των νέων χρηστών στο χώρο του Διαδικτύου.

2.2.1 Μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Μια από τις πιο ευχάριστες δυνατότητες που προσφέρει το Διαδίκτυο στους χρήστες του είναι αυτή της επικοινωνίας και της πρόσβασης σε κοινωνικά περιβάλλοντα. Άνθρωποι όλων των ηλικιών επικοινωνούν μεταξύ τους, είτε μέσω ασύγχρονων μορφών όπως το email (είδος ηλεκτρονικού ταχυδρομείου), είτε μέσω σύγχρονων μορφών όπως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (social media) (Mayfield, 2008; Φραγκουλίδου, 2006).

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης περιλαμβάνουν όλες τις ιστοσελίδες και ηλεκτρονικές υπηρεσίες που παρέχουν τη δυνατότητα παραγωγής και δημοσίευσης περιεχομένου από τους ίδιους τους χρήστες του Διαδικτύου και όχι από κάποια εταιρεία. Το περιεχόμενο αυτό, συχνά αφορά σε προσωπικά δεδομένα και απόψεις που ο εκάστοτε χρήστης επιθυμεί να ανακοινώσει. Τα μέσα αυτά αναπτύχθηκαν ραγδαία την τελευταία δεκαετία, και προσφέρουν την ευκαιρία σε όσους τα χρησιμοποιούν να επικοινωνούν και να

μοιράζονται κοινά ενδιαφέροντα. Οι χρήστες κάνουν διαδικτυακούς φίλους με τους οποίους μπορούν να επικοινωνούν, να μοιράζονται κάθε είδους πληροφορία (βίντεο, εικόνες, κείμενα συνδέσμους κ.α.) και να παίζουν παιχνίδια. Μερικά από τα πιο ευρέως διαδεδομένα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι το «Facebook», το «Instagram», το «You Tube», και το «Twitter» (Ito, Horst, Bittanti, Boyd, Herr-Stephenson, Lange, Pascoe, & Robinson 2008; Τζικόπουλος, 2013).

Με την ανάπτυξη της τεχνολογίας και την πλέον εύκολη πρόσβαση στο Διαδίκτυο, τα μέσα αυτά έγιναν ευρέως γνωστά και χρησιμοποιούνται από ολοένα και περισσότερους ανθρώπους. Ιδιαίτερα με την ανάπτυξη των smart phones και των φορητών tablets, οι χρήστες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να συνδέονται διαδικτυακά με τον οποιοδήποτε τρόπο, οποιαδήποτε στιγμή, όπου και αν βρίσκονται και να μένουν συνδεδεμένοι για όσο χρόνο επιθυμούν (Kietzmann, Hermkens, McCarthy, & Silvestre, 2011).

Στην Ελλάδα, τον Ιανουάριο του 2017, οι χρήστες που χρησιμοποιούσαν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μέσω του κινητού τους τηλεφώνου έφτασαν περίπου τα 4.5 εκατομμύρια, κατακτώντας την 15η θέση ανάμεσα σε 40 χώρες της Ευρώπης. Μεταξύ των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, στατιστικά στοιχεία αναδεικνύουν ότι το «Facebook» είναι το πιο διαδεδομένο μέσο, καθώς οι χρήστες του ανέρχονται σε πάνω από 1 δισεκατομμύριο παγκοσμίως (Λιούπη, 2018).

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν είχαν πάντα την ίδια μορφή και δεν προσέφεραν τις ίδιες δυνατότητες. Ο πρώτος αναγνωρίσιμος ιστότοπος κοινωνικής δικτύωσης, ο οποίος συνδύαζε και προσέφερε όλες τις παραπάνω δυνατότητες, είναι το Sixdegrees το 1997. Ο συγκεκριμένος ιστότοπος επέτρεπε στους χρήστες να δημιουργούν το δικό τους προφίλ, να καταγράψουν λίστες φίλων, να στέλνουν μηνύματα και να αναζητούν άτομα με συναφή ενδιαφέροντα. Ο ιστότοπος Classmates, ο οποίος δημιουργήθηκε δύο χρόνια πριν το Sixdegrees, εστίαζε στην επικοινωνία μεταξύ μαθητών και φοιτητών για τη διεκπεραίωση των κοινών εργασιών τους, ωστόσο δεν προσέφερε τις δυνατότητες του τελευταίου (Rohani & Hock, 2009).

Τη βάση της ανάπτυξης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης αποτέλεσαν οι τεχνολογίες Web 2.0. Ο όρος Web 2.0 χρησιμοποιήθηκε πρώτη φορά το 2004, για να περιγράψει το νέο τρόπο με τον οποίο οι χρήστες άρχισαν να χρησιμοποιούν τον παγκόσμιο ιστό. Το άτομο πλέον, δεν αναζητά μόνο, αλλά δημιουργεί, δημοσιοποιεί, τροποποιεί και συνδιαμορφώνει τις διαθέσιμες πληροφορίες και γνώσεις στο Διαδίκτυο. Γι' αυτό το λόγο, οι τεχνολογίες Web 2.0 έχουν χαρακτηριστεί ως κοινωνικός ιστός (social web). Πρόκειται για μια νέα προσέγγιση της χρήσης του Διαδικτύου, ως μια δυναμική αλληλεπίδραση σε πραγματικό χρόνο, όπου το περιεχόμενο συνεχώς αλλάζει, εμπλουτίζεται και σχολιάζεται από τους χρήστες. Ο κάθε χρήστης έχει τη δυνατότητα, όχι μόνο να δημοσιεύσει δικό του περιεχόμενο, αλλά και να αξιολογήσει ή να τροποποιήσει κάποιο ήδη υπάρχον, δημοσιευμένο από άλλο χρήστη (Gunawardena, Hermans, Sanchez, Richmond, Bohley, & Tuttle 2009).

Όπως αποδεικνύεται, η δραματική επικοινωνιακή έκρηξη των τελευταίων ετών δεν εμφανίζει ίχνη επιβράδυνσης, αντίθετα, συνεχίζεται με ραγδαίους ρυθμούς (Giddens, 2009). Ο άνθρωπος ως κοινωνικό ον έχει μια έμφυτη τάση για επικοινωνία και αυτή του η ανάγκη για αλληλεπίδραση με τους ομοίους του βρήκε διέξοδο μέσα από την κοινωνική δικτύωση. Σύμφωνα με τους Gunawardena et al. (2009), ως κοινωνική δικτύωση ορίζεται η πρακτική της επέκτασης της γνώσης μέσα από την δημιουργία συνδέσεων με άτομα με παρόμοια ενδιαφέροντα. Μέσα από την κοινωνική δικτύωση, λοιπόν, ο άνθρωπος καλύπτει μια ισχυρή ανάγκη του, αυτή του συνεταιρίζεσθαι, δημιουργώντας δίκτυα με άλλους ανθρώπους, ενώ παράλληλα του παρέχεται η δυνατότητα να ανταλλάξει ιδέες, απόψεις, εμπειρίες και να εμπλουτίσει τις γνώσεις του. Στην εποχή που διανύουμε η κοινωνική δικτύωση, μετατρέπεται σε on-line δραστηριότητα και συνδέεται με τεχνολογικές υπηρεσίες που επιτρέπουν στους ανθρώπους να επικοινωνούν με άλλους με ιδιαίτερη ευκολία. Επομένως, προκύπτει ένας νέος ορισμός, αυτός της on-line κοινωνικής δικτύωσης σύμφωνα με τον οποίο πραγματοποιείται η πράξη της αλληλεπίδρασης και της σύνδεσης με

άλλους σε ένα κοινωνικό, σε απευθείας σύνδεση (online), περιβάλλον μέσω της χρήσης ενός δικτυακού τόπου (Gunawardena et al. 2009).

Τα προφίλ των χρηστών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αυξάνονται μέρα με τη μέρα. Το γεγονός αυτό, έχει ωθήσει πολλούς ερευνητές να αναζητήσουν τους λόγους, τα κίνητρα και τις αιτίες επιλογής των μέσων αυτών από τον πληθυσμό των χρηστών. Σύμφωνα με τον McQuail (1994) (όπ. αναφ. στο Scheufele, 1999) μια θεωρία που μπορεί να εξηγήσει με μεγάλη ακρίβεια την επιλογή των ανθρώπων να συμμετέχουν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, είναι εκείνη των Χρήσεων και Ηθικών Ικανοποιήσεων. Με βάση αυτή τη θεωρία υπάρχουν τέσσερις κινητήριες δυνάμεις που ωθούν τους χρήστες στα κοινωνικά δίκτυα: η ενημέρωση, η ψυχαγωγία, η κοινωνική αλληλεπίδραση και η διαμόρφωση της προσωπικής ταυτότητας.

Σε μια έρευνα που διεξήχθη στη Νορβηγία (Brandtzæg & Heim, 2009), με 1.200 συμμετέχοντες και εξέταζε, μεταξύ άλλων, τους λόγους χρήσης των ιστοσελίδων κοινωνικής δικτύωσης, προέκυψε πως ο σημαντικότερος λόγος χρήσης ήταν η γνωριμία με νέους ανθρώπους και ο δεύτερος σημαντικότερος λόγος η επικοινωνία με φίλους. Άλλοι λόγοι που αναφέρθηκαν αφορούν στην κοινωνικοποίηση, την συγκέντρωση πληροφοριών και τη συζήτηση και αντιπαράβολή απόψεων με άλλους ανθρώπους. Τα ευρήματα αυτά, έρχονται σε αντιπαράθεση με εκείνα τους Lenhart και Madden (2007), οι οποίοι στις έρευνες τους διαπίστωσαν ότι τα κοινωνικά δίκτυα χρησιμοποιούνται περισσότερο για να διατηρήσουν ή να παγιώσουν τις υφιστάμενες σχέσεις παρά για να δημιουργήσουν νέες.

Οι Dogruer, Menevis, & Eyyam (2011), σε έρευνα που πραγματοποίησαν σε 302 συμμετέχοντες, εξέτασαν τους λόγους που ωθούν τη νέα γενιά στη χρήση του «Facebook». Τα αποτελέσματα της έρευνας κατέδειξαν πως ο σημαντικότερος λόγος χρήσης της συγκεκριμένης σελίδας κοινωνικής δικτύωσης από τους φοιτητές ήταν για να «συναντηθούν» και να επικοινωνήσουν με άτομα που ήδη γνώριζαν, καθώς και για να αποκαταστήσουν τις σχέσεις τους με άτομα που είχαν ξεχάσει.

Από τα παραπάνω γίνεται κατανοητό ότι ο κυριότερος λόγος χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι η ενίσχυση της επικοινωνίας μεταξύ των

ανθρώπων. Η διαπίστωση αυτή, φαίνεται να ισχύει και στην Ελλάδα, καθώς σύμφωνα με την έρευνα του εργαστηρίου Ηλεκτρονικού Εμπορίου (ELTRUN) του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών, «Στάση, αξιοποίηση και εμπιστοσύνη των Ελλήνων στα Social Media» στις αρχές του 2012 (όπ. αναφ. στο Παπαθανασόπουλος, Ξενοφώντος, Καραδημητρίου, Ντάγκα, & Αθανασιάδης, 2013), οι χρήστες στη χώρα μας χρησιμοποιούν τα κοινωνικά δίκτυα για να επικοινωνήσουν με φίλους και συγγενείς κατά 37%, να ψυχαγωγηθούν κατά 32% και να μοιραστούν βίντεο και φωτογραφίες κατά 28%.

Σύμφωνα με τους Marwick & Boyd (2014), ο έφηβος μέσα από τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης θέλει να εκμεταλλευτεί την ευκαιρία που του δίνεται για συναναστροφή με συνομηλίκους, γρήγορη, άμεση και εύκολη επικοινωνία και καινούργιες φιλίες. Έτσι, οι περισσότεροι έφηβοι χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης γιατί έχουν ανάγκη να διατηρήσουν τις φιλίες τους, να αισθανθούν μέλη μιας κοινωνικής ομάδας και να κάνουν χρήση όλων των ευκαιριών που τους προσφέρει η τεχνολογία. Επιπρόσθετα, δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις όπου μεγάλη μερίδα των εφήβων χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προκειμένου να ξεφύγουν από το καθημερινό, υπερφορτωμένο πρόγραμμά τους, αλλά και από τους περιορισμούς και τις απαγορεύσεις που δέχονται από τους γονείς τους, σχετικά με τις εξόδους τους και τον χρόνο που περνούν με φιλικά πρόσωπα. Ακριβώς αυτό το κενό καλύπτουν μέσα από τα κοινωνικά δίκτυα, όπου τους προσφέρεται απεριόριστη ελευθερία για ανθρώπινη επαφή, κοινωνική συναναστροφή και έκφραση σκέψεων, συναισθημάτων και προσωπικών ενδιαφερόντων.

Μια εξίσου σημαντική δραστηριότητα που μεγάλος αριθμός ατόμων επιλέγει να την πραγματοποιεί μέσα από τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι η καταναλωτική συμπεριφορά. Οι καταναλωτές στρέφονται μακριά από τις παραδοσιακές πηγές διαφήμισης όπως το ραδιόφωνο, η τηλεόραση ή τα περιοδικά και απαιτούν άμεση και εύκολη πρόσβαση σε πληροφορίες. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να στρέφονται πιο συχνά σε

διάφορους τύπους μέσων κοινωνικής δικτύωσης για συλλογή πληροφοριών, αλλά και για πραγματοποίηση αγορών (Cabral, 2011).

Μεγάλο μέρος των χρηστών ψάχνουν για πληροφορίες προϊόντων και υπηρεσιών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης πριν πραγματοποιήσουν μια αγορά. Ωστόσο, το κατά πόσο η καταναλωτική συμπεριφορά των εν λόγω χρηστών επηρεάζεται από αυτά αποτελεί ένα επιστημονικό πεδίο που δεν έχει εξεταστεί ενδελεχώς. Κάποιες πρώτες έρευνες απαντούν θετικά, όπως η έρευνα του Drell (2011) (όπ. αναφ. στο Oberst, Wegmann, Stodt, Brand, & Chamorro, 2017), στην οποία εξετάστηκε το αν η καταναλωτική συμπεριφορά των χρηστών επηρεάζεται από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 31% των αγοραστών επηρεάζεται στην απόφαση αγοράς ενός προϊόντος από το κοινωνικό δίκτυο στο οποίο είναι μέλος, ενώ αντίθετα το 26% φάνηκε ανεπηρέαστο. Προκύπτει, λοιπόν, ένας νέος τύπος καταναλωτή, ο κοινωνικός καταναλωτής (social consumer), ο οποίος προτιμά να αξιοποιεί τη «σοφία» των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για την λήψη μιας αγοραστικής απόφασης.

Επισημαίνεται ότι οι δραστηριότητες που αναφέρονται δεν καλύπτουν όλο το φάσμα των δραστηριοτήτων που μπορούν να υιοθετήσουν οι χρήστες μέσα στο περιβάλλον των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, ωστόσο παρουσιάστηκαν ενδεικτικά κάποιες σημαντικές έρευνες που αφορούν στο συγκεκριμένο πεδίο.

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης χρησιμοποιούνται ολοένα και περισσότερο σε θεμελιώδεις τομείς της ζωής του ατόμου τόσο κοινωνικούς όσο και ατομικούς. Ωστόσο, το γεγονός της ραγδαίας εξάπλωσης των μέσων στη ζωή μας, συχνά προκαλεί αισθήματα ανησυχίας ως προς τη σωστή και ισορροπημένη χρήση τους (Cabral, 2011).

Ξεκινώντας, λοιπόν, από τα οφέλη που παρέχουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στους χρήστες τους, αξιοπρόσεκτη είναι η προσφορά τους στον τομέα της εκπαίδευσης σε όλες τις βαθμίδες της. Σύμφωνα με τους Roschelle & Pea (2002) (όπ. αναφ. στο Κασκαντάμη & Καλογερόπουλος, 2010), τα σύγχρονα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ενσωματώνουν πλήθος δυνατοτήτων αλληλεπίδρασης και επικοινωνίας των μαθητών, υποστηρίζουν την

ανταλλαγή ιδεών, τη συνεργασία για παραγωγή κοινού έργου, την οικοδόμηση περιεχομένου, την έκφραση μέσω κειμένων. Παράλληλα, παρέχουν τη δυνατότητα επέκτασης του φυσικού χώρου και χρόνου της σχολικής τάξης, δημιουργώντας ένα διαφορετικό-συμπληρωματικό μαθησιακό πλαίσιο γύρω από την τάξη και έξω από αυτήν. Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ενισχύει την επικοινωνία ανάμεσα σε μαθητές, εκπαιδευτικούς και γονείς, ενώ παράλληλα προωθεί και την εξ' αποστάσεως μάθηση.

Η χρήση των σύγχρονων μέσων κοινωνικής δικτύωσης δεν θα μπορούσε να απουσιάζει από την ανώτατη εκπαίδευση. Η κοινωνική δικτύωση, προσφέρει τη δυνατότητα δημιουργίας ηλεκτρονικών κοινοτήτων μάθησης, οι οποίες χρησιμοποιούνται από τα Πανεπιστήμια ως πλατφόρμες ενημέρωσης, πληροφόρησης και ανταλλαγής απόψεων από τους φοιτητές. Επιπλέον, συντελούν στην προσέλκυση φοιτητών στα Πανεπιστήμια, λειτουργώντας σαν εργαλείο διαφήμισης για αυτά. Τέλος, αξίζει να σημειωθεί, πως παρατηρείται μια ολοένα αυξανόμενη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από τις βιβλιοθήκες, παρέχοντας τη δυνατότητα στον χρήστη να έχει άμεση πρόσβαση σε πληροφορίες σε παγκόσμιες βιβλιοθήκες (Selwyn, 2012).

Δεν θα πρέπει να παραληφθεί και η κοινωνική συμβολή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Τα μέσα αυτά επιτρέπουν την άμεση αλληλεπίδραση μεταξύ των χρηστών και καλύπτουν τη βασική ανάγκη των ανθρώπων να μοιραστούν σκέψεις και απόψεις. Επιπλέον, παρέχουν τη δυνατότητα δημιουργίας δεσμών με πολύ μεγάλο αριθμό ατόμων παγκοσμίως, από διαφορετικές χώρες, κοινωνίες, πολιτισμούς και με διαφορετικές συνήθειες και χαρακτηριστικά (Boyd & Ellison, 2008; Φραγκουλίδου, 2006).

Πολλοί άνθρωποι που έχουν προβλήματα επικοινωνίας στην πραγματικότητα, συχνά, αναζητούν παρέα στο Διαδίκτυο. Οι διαδικτυακές σχέσεις λειτουργούν ενδυναμωτικά προς τις παραδοσιακές, ενώ μπορεί να υπάρξει μια εξίσου γόνιμη επαφή σ' αυτού του είδους τις σχέσεις. Άνθρωποι που ενδεχομένως αισθάνονται μειονεκτικά με την εμφάνισή τους, συχνά εκφράζονται καλύτερα μέσω του Διαδικτύου καθιστώντας έτσι πιο πιθανή τη

σύσταση σχέσεων με άτομα που γνωρίζουν εκεί. Επιπλέον, μοναχικοί και εσωστρεφείς έφηβοι μπορεί να ωφεληθούν μέσα από τις διαδικτυακές επαφές που αναπτύσσουν, ιδιαίτερα όταν αυτές δεν έχουν τυχαίο χαρακτήρα, αλλά γίνονται σε διαδικτυακούς τόπους με άτομα που έχουν κοινά ενδιαφέροντα και με τη διακριτική επίβλεψη των γονέων. Πολλές φορές, αυτό που οδηγεί τους έφηβους στην αναζήτηση διαδικτυακής επικοινωνίας μέσα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι η έλλειψη κοινωνικών επαφών με τους γονείς τους ή με άλλους συνομηλίκους. Οι έφηβοι με προβλήματα κοινωνικοποίησης είναι πιο πιθανόν να αναζητήσουν πιο στενές, ρομαντικές σχέσεις στις διαδικτυακές τους επαφές. Γενικότερα, πάντως, οι έφηβοι θεωρούν ότι η κοινωνική δικτύωση τους παρέχει κάποιου είδους συναισθηματική και κοινωνικοποιητική κάλυψη. Η λειτουργία των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, ως σημείο συνάντησης και επικοινωνίας άγνωστων μεταξύ τους ατόμων, βοήθησε στη συγκρότηση διαφόρων ομάδων με κοινά ενδιαφέροντα, πεποιθήσεις ή στάσεις, τα μέλη των οποίων έρχονται πιο κοντά πνευματικά, συναισθηματικά, όχι όμως απαραίτητα γεωγραφικά (Blackwell, Leaman, Trampusch, Osborne, & Liss, 2017).

Επιπλέον, μέσω της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης επιτυγχάνεται αστραπιαία μετάδοση των γεγονότων, ενώ παρέχουν τη δυνατότητα αναζήτησης και ανεύρεσης περιεχομένου (φωτογραφιών, βίντεο κ.α.). Επιτρέπουν την άμεση ενημέρωση για οτιδήποτε συμβαίνει στον κόσμο την ίδια στιγμή, προσφέροντας άμεση πρόσβαση σε ψυχαγωγικό περιεχόμενο από το σπίτι (Hawi & Samaha, 2017).

Σύμφωνα με την έρευνα της Twenge στο βιβλίο της iGen (2017) (οπ. αναφ. στο Ανδριωτάκης, 2019), η οποία πραγματοποιήθηκε σε παιδιά που γεννήθηκαν απ' το 1995 έως το 2012, η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είχε ως αποτέλεσμα να αποκτήσουν μεγαλύτερη ανεκτικότητα στο διαφορετικό, να εμφανίζονται πιο ανεξάρτητα στην πολιτική τους σκέψη και γενικότερα λιγότερο φανατισμένα.

Ωστόσο, στο μεγαλύτερο μέρος τα δεδομένα των ερευνών αποκαλύπτουν μια ανησυχητική εικόνα καθώς σύμφωνα με την Twenge (2017) (οπ. αναφ. στο Ανδριωτάκης, 2019), «αν μια δραστηριότητα

περιλαμβάνει κάποια οθόνη συνδέεται με λιγότερη χαρά και περισσότερη θλίψη». Η έρευνα της ψυχολόγου επιβεβαιώνει την ανησυχία της ίδιας, σχετικά με την εμφάνιση συμπτωμάτων κατάθλιψης στη γενιά των υπερδικτυωμένων εφήβων των ΗΠΑ. Η έρευνα της Twenge καταγράφει ότι τα τελευταία χρόνια οι εισαγωγές εφήβων της Αμερικής με σοβαρά συμπτώματα κατάθλιψης σε κλινικές, έχουν αυξηθεί. Το 2008, οι διαγνώσεις κοριτσιών με σοβαρά συμπτώματα κατάθλιψης ήταν 16%, ενώ το 2015 περισσότερο από 26%. Ιδιαίτερα εντυπωσιακό είναι το ότι η μεγαλύτερη αύξηση κατάθλιψης παρατηρήθηκε στα κορίτσια. Αυτό εξηγείται λόγω της πίεσης που νιώθουν προκειμένου να εμφανιστούν δημοσίως ισάξιες μεταξύ των άλλων κοριτσιών. Η σύγκριση που υφίσταται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, η εργαλειοποίηση του σώματος, και η αντικειμενοποίησή του, οδηγούν ολοένα και περισσότερα κορίτσια στην κατάθλιψη και σε άλλες διαταραχές που συνδέονται με την εικόνα του εαυτού, από τη βουλιμία μέχρι τον αυτοτραυματισμό (Andreassen, Pallesen, & Griffiths, 2017).

Μία ακόμη έρευνα που εξήγαγε παρόμοια συμπεράσματα είναι αυτή της Nancy Jo Sales. Η δημοσιογράφος το 2016 μίλησε με παραπάνω από 400 κορίτσια στις ΗΠΑ, από 13 έως 19 ετών επιβεβαιώνοντας αυτό που καταγράφουν τα επιστημονικά δεδομένα. Οι νεαρές Αμερικανίδες υποστηρίζουν ότι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης η ύπαρξή τους έχει υπερσεξουαλικοποιηθεί, ότι δέχονται μια ασφυκτική πίεση να φροντίζουν εμμονικά την εμφάνισή τους, αλλά και τη συμπεριφορά τους, να αυτοδιαφημίζονται και να κάνουν τα πάντα για την εικονική αποδοχή των άλλων, αυξάνοντας έτσι τον εγωισμό και το ναρκισσισμό τους. Αξίζει να σημειωθεί ότι έρευνα του 2010 (όπ. αναφ. στο Ανδριωτάκης, 2019), δείχνει ότι στην Αμερική το 92% των παιδιών έχουν παρουσία στο Διαδίκτυο πριν από τα δύο τους χρόνια, ενώ οι γονείς αναρτούν στο Διαδίκτυο κατά μέσο όρο 1.000 φωτογραφίες των παιδιών τους προτού αυτά κλείσουν τα πέντε πρώτα χρόνια της ζωής τους, αποδεικνύοντας την επιρροή που ασκεί η οικογένεια στη διαδικτυακή πορεία των παιδιών.

Όσον αφορά στους κινδύνους των ηλεκτρονικών μέσων κοινωνικής δικτύωσης για τους ανηλίκους, πρέπει να καταστεί σαφές ότι όσο εύκολο

είναι για κάποιον εγκληματία να ξεγελάσει και να βλάψει με κάθε τρόπο ένα ευαίσθητο και άπειρο νεαρό άτομο στην πραγματική ζωή, τόσο πιο εύκολα γίνονται για αυτόν τα πράγματα, όταν μπορεί να κρύψει τις προθέσεις του πίσω από την ανωνυμία του Διαδικτύου. Το Διαδίκτυο είναι ένας χώρος στον οποίο «κυκλοφορεί» κάθε είδους χαρακτήρας και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν το καταλληλότερο μέσο για να πραγματοποιήσει ο καθένας τα σχέδιά του, διατηρώντας την ανωνυμία του (Sin, Nor, & Al-Agaga, 2012).

Όπως συμβαίνει σε όλες τις διαδικτυακές δραστηριότητες, έτσι και στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, υπάρχουν οι παρακάτω κίνδυνοι:

- Επιβλαβής έκθεση της προσωπικής ζωής των χρηστών, κίνδυνος κλοπής προσωπικών δεδομένων και καταπάτησης της ιδιωτικότητας
- Trolling: αναφέρεται στην κακή χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για συναισθηματική κακοποίηση
- Cyber-Bullying: αναφέρεται στο διαδικτυακό εκφοβισμό των χρηστών που μπορεί να οδηγήσει σε συναισθηματικό τραυματισμό. Σύμφωνα με έρευνα (complete Social Media guide) το 39% των χρηστών των μέσων κοινωνικής δικτύωσης αναφέρει πως έχει πέσει θύμα εκφοβισμού
- Βομβαρδισμός πληροφοριών διαφημιστικών μηνυμάτων
- Μετάδοση επιλεγμένων πληροφοριών, με σκοπό τη χειραγωγή της κοινής γνώμης
- Hacking: ηλεκτρονικές απάτες (Hanna, Rohm, & Crittenden, 2011)

Επιπλέον, η πολύωρη ενασχόληση με τα ηλεκτρονικά μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να προκαλέσει εθισμό, να ενισχύσει την εσωστρέφεια και να οδηγήσει στην απομόνωση του ατόμου και στην υποβάθμιση των διαπροσωπικών του σχέσεων, με αποτέλεσμα τη μοναξιά και την αλλοτρίωσή του. Σχετικά με τον ακριβή ορισμό της προβληματικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, υπάρχουν αντιφατικά ερευνητικά δεδομένα. Όπως με τη χρήση του Διαδικτύου γενικότερα, φαίνεται να υπάρχει δυσκολία στην

απόδοση ενός ορισμού, ενώ παράλληλα υπάρχει έλλειψη αξιόπιστων και έγκυρων εργαλείων μέτρησης. Αξίζει, ωστόσο, να επισημανθεί, ότι υπάρχει μια σχετική ομοφωνία ως προς την αρνητική επιρροή που μπορεί να ασκήσει η συχνή και χωρίς όρια χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στον εφηβικό πληθυσμό (Λιούπη, 2018: 63).

2.2.2 Διαδικτυακά παιχνίδια

Μια άλλη εξίσου σημαντική διαδικτυακή δραστηριότητα, που έχει μεγάλη απήχηση στους νέους, είναι τα διαδικτυακά παιχνίδια. Η εξέλιξη των παιχνιδιών ακολουθεί παράλληλη πορεία με τα τεχνολογικά άλματα της εποχής. Η ταχύτητα, ο ρεαλισμός, τα ηχητικά εφέ, τα περίπλοκα σενάρια και η δυνατότητα διασύνδεσής τους με το Διαδίκτυο χαρακτηρίζουν τα σημερινά παιχνίδια. Τα διαδικτυακά παιχνίδια είναι δισδιάστατα ή τρισδιάστατα, παίζονται από τον προσωπικό ηλεκτρονικό υπολογιστή και μέσω του Διαδικτύου επιτρέπουν στο άτομο την αλληλεπίδραση με άλλους χρήστες, σε έναν ενιαίο εικονικό κόσμο, ο οποίος μπορεί να υποστηρίξει χιλιάδες χρήστες ταυτόχρονα. Για να συμμετάσχει στον κόσμο αυτό ο χρήστης, δημιουργεί το δικό του εικονικό χαρακτήρα (avatar), δίνοντάς του τα χαρακτηριστικά που επιθυμεί (Σφακιανάκης, Σιώμος, & Φλώρος, 2012).

Ο Richard Garriot, ο δημιουργός του πρωτοπόρου παιχνιδιού «Ultima On-line» ήταν αυτός που έδωσε την ονομασία «Massively Multiplayer On-line» (MMO) στα διαδικτυακά παιχνίδια μαζικής συμμετοχής. Τη συντριπτική πλειονότητα των διαδικτυακών παιχνιδιών μαζικής συμμετοχής αποτελούν τα «Massively Multiplayer On-line Role Playing Games» (MMORPGs) όπου οι χρήστες τους μπορούν να παίζουν διαδικτυακά ταυτόχρονα, χωρίς χρονικούς περιορισμούς, από οποιοδήποτε μέρος του κόσμου και να υιοθετούν διαφορετικούς ρόλους. Ο κάθε χρήστης έχει ένα χαρακτήρα που παίζει κάποιο ρόλο στην εξέλιξη του παιχνιδιού, αλληλεπιδρά με τους άλλους χαρακτήρες, και κερδίζει πόντους εμπειρίας ανεβαίνοντας επίπεδα και συλλέγοντας χρήσιμα αντικείμενα για τη συνέχεια. Η επικοινωνία με τους άλλους παίκτες είναι βασικό στοιχείο του παιχνιδιού αφού είναι απαραίτητη για να τεθούν πιο πολύπλοκοι στόχοι στο παιχνίδι (Ko, Yen, Chen, Chen, &

Yen, 2005). Τα παιχνίδια αυτού του τύπου διαφέρουν από τα κλασσικά βιντεοπαιχνίδια καθώς διαδραματίζονται σε έναν κόσμο που συνεχίζει να υφίσταται ακόμη και μετά την έξοδο του χρήστη από αυτόν, κάτι που σημαίνει ότι ο κάθε χρήστης αποτελεί ένα μικρό τμήμα του και ότι το παιχνίδι δεν τερματίζεται ποτέ. Επιπλέον, προσφέρουν τη δυνατότητα συνύπαρξης χιλιάδων παικτών ταυτόχρονα, τη συνεργασία, τη συνδιαλλαγή των παικτών, τον ανταγωνισμό μεταξύ τους και τη δημιουργία μιας εικονικής πραγματικότητας (Σφακιανάκης, Σιώμος, & Φλώρος, 2012).

Παρά το γεγονός ότι ο συνηθέστερος τύπος εικονικών κόσμων σχετίζεται με την ηρωική φαντασία και το παιχνίδι ρόλων, υπάρχουν και άλλα είδη διαδικτυακών κόσμων όπως MMO στρατηγικής, κοινωνικά, αγώνων ταχύτητας, αθλητισμού και δράσης. Τα τελευταία χρόνια έντονη εμφάνιση έχουν κάνει τα παιχνίδια-πλατφόρμες που προσφέρουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης όπως το «Farmville» του Facebook. Η διαφορά των παραπάνω παιχνιδιών με τα MMOPRGs είναι η απουσία ενός σεναρίου, που θα προσφέρει στους παίκτες τη δυνατότητα να δημιουργήσουν και να εξελίσουν τον χαρακτήρα τους με μοναδικό τρόπο ως προς την εμφάνιση, τη συμπεριφορά και τον σκοπό του. Στη συνέχεια του υποκεφαλαίου ο όρος MMOPRGs αναφέρεται στην περιγραφή των διαδικτυακών παιχνιδιών, λόγω του ότι η συγκεκριμένη κατηγορία αποτελεί το αντικείμενο των περισσότερων ερευνών (Σφακιανάκης, Σιώμος, & Φλώρος, 2012).

Δύο είναι τα βασικά στοιχεία των διαδικτυακών παιχνιδιών ρόλων μαζικής συμμετοχής. Το πρώτο αφορά στα τεχνικά χαρακτηριστικά του, όπως η δημιουργία των γραφικών, ο ήχος, το σενάριο του παιχνιδιού, και το δεύτερο μέρος είναι το Διαδίκτυο, το οποίο αποτελεί ζωτικό χώρο των MMOPRGs και είναι αρκετά δύσκολο να αναλυθεί. Σύμφωνα με αρκετούς ερευνητές (Griffiths, 1998; Turkle, 2005), κάποιες από τις βασικές κοινωνικές διεργασίες που πραγματοποιούνται στον κυβερνοχώρο των διαδικτυακών παιχνιδιών είναι οι ακόλουθες:

- *Ρευστή-πολλαπλή ταυτότητα και ανωνυμία:* μέσω των διαδικτυακών παιχνιδιών, ο καθένας έχει τη δυνατότητα να παρουσιάσει τον εαυτό του ακριβώς όπως επιθυμεί ή όπως επιθυμεί

να τον βλέπουν οι άλλοι. Αυτή η νέα παράμετρος επιφέρει αλλαγές στον παραδοσιακό τρόπο επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης των ανθρώπων. Το άτομο μπορεί, είτε να απελευθερωθεί συναισθηματικά και κοινωνικά, διαχωρίζοντας πλήρως τη θέση του από αυτή του διαδικτυακού εαυτού του, είτε να νιώσει την αίσθηση του αναλώσιμου εαυτού και της ατιμωρισίας.

- *Διαδικτυακή άρση των αναστολών:* καθώς η επικοινωνία μέσω διαδικτυακών παιχνιδιών γίνεται από απόσταση και με φαινομενική ασφάλεια, το άτομο είναι φυσικό να οδηγείται εύκολα προς την αυτοαποκάλυψη. Αυτό ενδέχεται να έχει διαφορετικές συνέπειες. Από τη μια, μπορεί οι χρήστες με ελάχιστες ευκαιρίες κοινωνικών διαδράσεων να ανοιχτούν και να πραγματοποιήσουν μια αληθινή και ουσιαστική επικοινωνία. Ωστόσο, από την άλλη, είναι πιθανό η άρση των αναστολών σε συνδυασμό με τη ρευστή ταυτότητα να οδηγήσει στο αίσθημα ατιμωρισίας με εχθρικές συμπεριφορές, όπως ρατσιστικές εξάρσεις, άσχημη γλώσσα, προσβολές και έντονη κριτική. Τα όρια μεταξύ επικίνδυνης άρσης και θετικής αλληλεπίδρασης των συμπαικτών είναι αρκετά δυσδιάκριτα.

- *Κοινωνική ισότητα:* στο πλαίσιο του Διαδικτύου δεν υπάρχουν σύνορα, κοινωνικές τάξεις ή φυλές. Η θέση του ατόμου και η έννοια της επιτυχίας δεν εναρμονίζονται με την πραγματική ζωή, αλλά με τις πράξεις και τις συμπεριφορές του χρήστη μέσα στο παιχνίδι. Επομένως, στα διαδικτυακά παιχνίδια μπορεί να συναντήσει κανείς ένα φημισμένο παίκτη στον κυβερνοχώρο, ενώ στην πραγματικότητα είναι άτομο χαμηλής κοινωνικοοικονομικής θέσης. Το ίδιο ισχύει και για την εμφάνιση. Άτομα που δυσκολεύονται να αναπτύξουν κοινωνικές σχέσεις στην πραγματική τους ζωή, θεωρώντας τους εαυτούς τους μη ελκυστικούς, στον εικονικό κόσμο δημιουργούν πανέμορφους χαρακτήρες που αντιμετωπίζονται αναλόγως.

- *Φαντασία και αληθινός κόσμος:* το Διαδίκτυο αποτελεί αναμφισβήτητο ένα μέσο αποφυγής της πραγματικότητας, ιδιαίτερα μέσα από τα διαδικτυακά παιχνίδια και τους εικονικούς κόσμους

στους οποίους εισέρχονται οι χρήστες. Ωστόσο, σε κάποιες περιπτώσεις το άτομο δυσκολεύεται να ξεχωρίσει τα όρια μεταξύ του πραγματικού και του φανταστικού, με αποτέλεσμα να εγκυμονούν κίνδυνοι εμφάνισης ψυχοπαθολογικών συμπεριφορών.

- *Κοινωνικός πλουραλισμός και επιλογή:* το Διαδίκτυο είναι ένα μέσο επικοινωνίας που ξεπερνά τα σύνορα. Αυτό σημαίνει ότι κάποιος μπορεί να έρχεται σε επαφή με ανθρώπους απ' όλο τον κόσμο, δημιουργώντας, είτε σταθερές και συγκεκριμένες επικοινωνίες, είτε εναλλασσόμενες και εφήμερες. Σε ένα διαδικτυακό παιχνίδι, όπου η κοινότητα είναι καθορισμένη και περισσότερο οργανωμένη από κάποια ιστοσελίδα κοινωνικής δικτύωσης, η σύναψη σχέσεων λειτουργεί σε πολλαπλά επίπεδα. Ο κάθε χρήστης επιλέγει τα άτομα με τα οποία επιθυμεί να συσχετιστεί φιλικά, καθώς και εκείνα που επιθυμεί να αγνοήσει με τη βοήθεια του εκάστοτε παιχνιδιού. Γενικότερα, παρατηρείται ότι οι χρήστες επιλέγουν φίλους με βάση τα κριτήρια που χρησιμοποιούν και στην πραγματική τους ζωή.

- *Νέοι τρόποι επικοινωνίας:* οι χρήστες του Διαδικτύου εκφράζονται κυρίως μέσω του γραπτού λόγου. Στα διαδικτυακά παιχνίδια η προσωπική έκφραση γίνεται επίσης μέσω του γραπτού λόγου, αλλά δε μένει εκεί. Ο χρήστης έχει τη δυνατότητα να εκφραστεί με τις εντολές συναισθηματικής έκφρασης (emotes), μέσω των οποίων μπορεί να γελάσει, να κλάψει, να κάνει χειρονομίες, να αγκαλιάσει κ.α. Επίσης, δεν είναι λίγα τα διαδικτυακά παιχνίδια που απαιτούν τη χρήση προγραμμάτων ομιλίας (Teamspeak) από τους χρήστες, προκειμένου να ολοκληρωθούν οι αποστολές που θέτονται. Αυτός είναι και ένας από τους βασικούς λόγους σύσφιξης των σχέσεων στα διαδικτυακά παιχνίδια. Ωστόσο, σε κάθε περίπτωση, το γεγονός ότι όλο και περισσότερα άτομα επιλέγουν τη διαδικτυακή, περιορισμένη επικοινωνία πρέπει να προβληματίσει. Μάλιστα, έχει παρατηρηθεί το φαινόμενο εισαγωγής διάφορων όρων που

χρησιμοποιούνται στη γλώσσα του Διαδικτύου, στην ομιλία της πραγματικής ζωής (π.χ. omg «oh my god»).

- *Υπερρεαλιστική αντίληψη:* Κινητήρια δύναμη της ανάπτυξης του Διαδικτύου στο ευρύ κοινό είναι η δυνατότητα ευμετάβλητης αντίληψης του χρόνου και του χώρου από τους χρήστες. Η έννοια του χώρου παύει να ισχύει στην κλασσική της μορφή καθώς ο κάθε παίκτης έχει τη δυνατότητα να αλλάζει διαστάσεις και να μεταφέρεται ανάμεσα στους ιστότοπους με μεγάλη ευκολία. Επιπλέον, το γεγονός ότι ο φανταστικός χαρακτήρας που έχει δημιουργήσει του δίνει τη δυνατότητα να ταξιδεύει σε μαγευτικά μέρη, να πολεμά μυθικά τέρατα, να κερδίζει δόξα, και όλα αυτά προσφερόμενα μέσα από την οθόνη του ηλεκτρονικού υπολογιστή, με πανέμορφα χρωματιστά γραφικά και καλοδουλεμένη μουσική υπόκρουση, οδηγεί το χρήστη στην έλλειψη της αίσθησης του χρόνου και στην πολύωρη ενασχόληση με το παιχνίδι.

Βασική προσφορά του Διαδικτύου στους χρήστες του είναι η δυνατότητα της εύκολης και γρήγορης «συνάντησης». Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία πολλών ομάδων και κοινοτήτων με δικά τους χαρακτηριστικά καθώς και με ομοιότητες και διαφορές με τις κοινότητες του πραγματικού κόσμου. Μια εικονική κοινότητα συνδυάζει τεχνικά και κοινωνικά στοιχεία. Το πρώτο μέρος αφορά στην ικανοποίηση των μελών και την καλή λειτουργία του συστήματος, ενώ το δεύτερο αναφέρεται στην αίσθηση του ανήκειν. Σε πολλές περιπτώσεις οι επαφές που δημιουργούνται στο Διαδίκτυο είναι εκείνες που υπάρχουν και στον πραγματικό κόσμο και απλά συνεχίζουν να υπάρχουν στον κυβερνοχώρο. Βέβαια, αξιοσημείωτες είναι και οι απόψεις που ονομάζουν τις κοινότητες που δημιουργούνται στο Διαδίκτυο ψευδο-κοινότητες, θεωρώντας ότι δεν είναι πραγματικές (Σφακιανάκης, Σιώμος, & Φλώρος, 2012).

Γενικότερα θα μπορούσε κανείς να κατατάξει τις ομάδες που διαμορφώνονται στα διαδικτυακά παιχνίδια στις ομάδες κοινωνικής φύσης και ειδικότερα στις ομάδες κοινής ταυτότητας, όπου οι παίκτες συνυπάρχουν χωρίς να μοιράζονται απαραίτητα πολλά κοινά πέραν του ενδιαφέροντός

τους για την ψυχαγωγία μέσω του εκάστοτε διαδικτυακού παιχνιδιού (Yee, 2007).

Σύμφωνα με τη θεωρία του Putnam (2000) (όπ. αναφ. στο Σφακιανάκης, Σιώμος, & Φλώρος, 2012) τα διαδικτυακά παιχνίδια ανήκουν στα πολυμέσα που θεωρούνται «τρίτα μέρη» μείζονος κοινωνικής και αλληλεπιδραστικής σημασίας, πέρα από το σπίτι και το χώρο εργασίας. Η Steinkuehler (2007) (όπ. αναφ. στο Choi & Kim, 2004) βασιζόμενη σε αυτή τη θεωρία, υποστηρίζει ότι τα διαδικτυακά παιχνίδια ρόλων αποτελούν χώρους κοινωνικοποίησης, αρκεί να μην γίνεται έντονη η ενασχόληση από τους παίκτες διότι τότε η λειτουργία των παιχνιδιών ως κοινωνικών χώρων φθίνει.

Η έρευνα των διαδικτυακών παιχνιδιών εστιάζεται στους βασικούς άξονες που αποτελούν στοιχεία ώθησης εκατομμύρια χρηστών να συνδέονται καθημερινά και να παίζουν κατά μέσο όρο είκοσι δύο ώρες την εβδομάδα (Yee, 2007).

Η έρευνα του Bartle (2003) (όπ. αναφ. στο Σφακιανάκης, Σιώμος, & Φλώρος, 2012), οδήγησε στη συγκέντρωση των εξής ομάδων παικτών με βάση τα κίνητρά τους:

- Χρήστες που απολαμβάνουν την επίτευξη στόχων (achievers).
- Χρήστες οι οποίοι αρέσκονται στο να εξερευνούν τα μέρη που προσφέρει το παιχνίδι και να το κατανοούν (explorers).
- Χρήστες που προτιμούν το ομαδικό παιχνίδι και την ανάπτυξη σχέσεων στο πλαίσιο της κοινωνικοποίησης (socializers).
- Χρήστες οι οποίοι απολαμβάνουν τη δράση και την επίδρασή τους πάνω στους άλλους παίκτες (killers).

Στην προσπάθεια παράθεσης των θετικών και αρνητικών στοιχείων των διαδικτυακών παιχνιδιών, θα πρέπει να επισημανθεί ότι τα διαδικτυακά παιχνίδια συνδυάζουν χαρακτηριστικά, τόσο του Διαδικτύου, όσο και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών. Όσον αφορά στα βιντεοπαιχνίδια, τρεις είναι οι βασικοί τομείς κριτικής. Αρχικά, το γεγονός ότι πολλά παιχνίδια περιέχουν στοιχεία βίας με έντονο ρεαλισμό, οδηγεί στο συμπέρασμα ότι, λόγω της μίμησης και οι χρήστες θα υιοθετήσουν βίαιη συμπεριφορά. Τα παιχνίδια επιδρούν με τέτοιο τρόπο στο άτομο, ώστε να επηρεάζουν τις γνωστικές

πεποιθήσεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του, προωθώντας στοιχεία επιθετικότητας, ειδικά στους νέους ηλικιακά χρήστες. Ένας δεύτερος παράγοντας εναντίωσης απέναντι στα βιντεοπαιχνίδια και κατ' επέκταση στα διαδικτυακά παιχνίδια, είναι η μειωμένη κοινωνικότητα των χρηστών. Η στερεοτυπική εικόνα ενός απομονωμένου, μη κοινωνικά αναπτυσσόμενου παίκτη σε κάποιο σκοτεινό δωμάτιο είναι κοινώς αποδεκτή. Η κριτική αυτή αφορά και στη χαμηλή παραγωγικότητα, δεδομένου ότι ο κάθε χρήστης ξοδεύει πολύτιμο χρόνο μπροστά στην οθόνη, που υπό άλλες συνθήκες θα μπορούσε να εκμεταλλευτεί σε σημαντικότερες ασχολίες. Τέλος, ιδιαίτερα σημαντική, ως αποτρεπτικός παράγοντας ενασχόλησης με τα βιντεοπαιχνίδια, είναι και η εγκατάλειψη των μέσων πνευματικής καλλιέργειας και κυρίως των λογοτεχνικών βιβλίων, η οποία έχει ως επακόλουθο τις άσχημες ακαδημαϊκές επιδόσεις των χρηστών μαθητών (Torres-Rodriguez, Griffiths, Carbonell, & Oberst, 2018).

Στον αντίποδα αυτών των αρνητικών κριτικών για τα βιντεοπαιχνίδια, υπάρχει μια διαφορετική άποψη που υποστηρίζει ότι τα διαδικτυακά παιχνίδια ρόλων μαζικής συμμετοχής έχουν και θετικές επιδράσεις στους χρήστες τους. Αρχικά, όσον αφορά στη βία, αναφέρεται η θέση ότι ο βίαιος ρεαλισμός στα διαδικτυακά παιχνίδια δεν είναι παρών, καθώς στην πλειονότητα αυτών των παιχνιδιών διαδραματίζονται μάχες που σχετίζονται με μαγικά ξόρκια και σπαθιά και όχι απαραίτητα με όπλα και άλλα συμβατικά αντικείμενα. Επιπλέον, μια έρευνα των Griffiths, Davies και Chappell (2003) (όπ. αναφ. στο Granic, Lobel, & Engels, 2014) έδειξε ότι το 60% των παικτών ενός γνωστού διαδικτυακού παιχνιδιού ρόλων μαζικής συμμετοχής ήταν άνω των δεκαεννέα ετών, άρα όχι τόσο ευάλωτοι όσο οι ανήλικοι χρήστες. Σε επίπεδο κοινωνικότητας, τα παιχνίδια αυτά είναι δυνατό να προάγουν τη συνεργατικότητα και τη δημιουργικότητα, χαρακτηριστικά τα οποία κάποιες φορές είναι απαραίτητα ανάμεσα στους χρήστες στην προσπάθεια επίτευξης κάποιων στόχων του παιχνιδιού. Από τα πιο σημαντικά οφέλη τέτοιων παιχνιδιών θεωρείται η ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων των χρηστών τους, καθώς απαιτούνται αποτελεσματικές συνεργασίες μεταξύ των παικτών, υποστήριξη και

αλληλοβοήθεια, δεξιότητες που οι έφηβοι μπορούν να αναπτύξουν μέσα από το παιχνίδι και να τις χρησιμοποιούν και εκτός παιχνιδιού, στην οικογένειά τους ή στην παρέα συνομηλίκων. Επιπρόσθετα, οι παίκτες μπορούν να κερδίσουν συναισθηματικά οφέλη, μαθαίνοντας να ελέγχουν τον εκνευρισμό ή το άγχος τους με αποτελεσματικό τρόπο κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Τέλος, όσον αφορά στην άποψη ότι ο κάθε παίκτης χάνει πολύτιμο χρόνο όταν ασχολείται με τέτοιου είδους παιχνίδια, η απάντηση είναι ότι κερδίζει μερικές στιγμές ηρεμίας και απόδρασης από την καθημερινότητα (Granic, Lobel, & Engels, 2014).

Επιπλέον, δεν είναι δύσκολο να φανταστεί κάποιος πόσο εύκολο είναι για το χρήστη να νιώσει καλύτερα στο πλαίσιο ενός εικονικού κόσμου παρά στην πραγματικότητα. Ένα παιχνίδι μπορεί να κρύβει πλήθος ανταμοιβών, ευχάριστα μέσα να τις αποκτήσει κανείς και μικρότερες απογοητεύσεις και συνέπειες. Αυτό, σε συνδυασμό με την έντονη κοινωνική ενίσχυση των παιχνιδιών καθιστούν την ενασχόληση με αυτά τα παιχνίδια ευχάριστη και διασκεδαστική. Σε αυτά τα θετικά, συγκαταλέγεται και το γεγονός ότι τα παιχνίδια εισάγουν με επιτυχία τα παιδιά στον κόσμο των υπολογιστών και τους εξασκούν χρήσιμες τεχνικές δεξιότητες, όπως συγκέντρωση, τεχνικό χειρισμό και αφαιρετική αντίληψη (Φραγκουλίδου, 2006).

Χαρακτηριστικό παράδειγμα διαδικτυακού παιχνιδιού που απέσπασε αρκετές θετικές κριτικές είναι το «Pokemon Go». Το παιχνίδι αυτό, υπήρξε από τα πρώτα που μιμήθηκε τον πραγματικό κόσμο του χρήστη, χρησιμοποιώντας χάρτες της «Google» που αποτυπώνουν την ακριβή τοποθεσία, και με τη βοήθεια ενός ειδικού λογισμικού και της κάμερας του κινητού, οι εικονικοί χαρακτήρες «πόκεμον» εμφανίζονται σαν να βρίσκονται στον πραγματικό κόσμο του χρήστη, ο οποίος στοχεύει να τα εντοπίσει και να τα καταγράψει. Ανάμεσα στα σημαντικά οφέλη του παιχνιδιού αυτού, οι ερευνητές αναφέρουν ότι είναι από τα πρώτα παιχνίδια που οι κανόνες του παρακινούν τους παίκτες να βγαίνουν έξω από το σπίτι, να έρχονται σε επαφή με τη φύση και με άλλους ανθρώπους, να καλύπτουν μεγάλες αποστάσεις με τα πόδια και να επισκέπτονται νέα μέρη και περιβάλλοντα που δεν είχαν επισκεφτεί ποτέ, όπως για παράδειγμα μουσεία και εθνικά

πάρκα. Έτσι, το παιχνίδι μπορεί να συμβάλλει στην ενίσχυση, τόσο της σωματικής, όσο και της ψυχικής υγείας των παικτών (Dorward, Mittermeier, Sandbrook, & Spooner, 2016).

Από την άλλη πλευρά, το Διαδίκτυο απασχολεί το ευρύ κοινό για το φαινόμενο εξάρτησης που προκαλεί, ακριβώς όπως το τυχερό παιχνίδι ή το αλκοόλ. Η υπερβολική χρήση των διαδικτυακών παιχνιδιών μπορεί να οδηγήσει σε αρνητική αλλαγή της κοινωνικής συμπεριφοράς, των συνθηθειών και των ικανοτήτων του ατόμου (Kim, Namkoong, Ku, & Kim, 2008). Ο ακριβής ορισμός και η διάγνωση της υπερβολικής χρήσης των παιχνιδιών φαίνεται να είναι ασαφής, καθώς επικρατεί διαφωνία για το αν πρέπει να διερευνώνται συγκεκριμένα παιχνίδια και εάν πρέπει να γίνεται αναφορά σε παιχνίδια που είναι διαδικτυακά ή εκτός Διαδικτύου (Kuss, Griffiths, & Pontes, 2017).

Σε μια έρευνα με 8.478 εφήβους οι μελετητές προσπάθησαν να αναδείξουν μεταξύ άλλων, εάν η προβληματική χρήση των παιχνιδιών συνδέεται με τα διαδικτυακά παιχνίδια ρόλων μαζικής συμμετοχής ή με τα παιχνίδια εκτός Διαδικτύου. Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν ότι οι έφηβοι που έπαιζαν τα διαδικτυακά παιχνίδια έκαναν προβληματική χρήση των παιχνιδιών (Roosij, Schoenmakers, Vermulst, Eijnden, & Mheen 2014). Ωστόσο, αρκετοί ερευνητές που μελετούν τον εθισμό στα παιχνίδια φαίνεται να υιοθετούν τους όρους «διαταραχή στα βιντεοπαιχνίδια» ή «διαταραχή παιχνιδιών», προτείνοντας ότι ο εθισμός μπορεί να γίνει τόσο στα διαδικτυακά παιχνίδια, όσο και στα παιχνίδια εκτός σύνδεσης (Kuss, Griffiths, & Pontes, 2017).

Αυτό που πρέπει να διευκρινιστεί όσον αφορά στη μελέτη των διαδικτυακών παιχνιδιών, είναι ο διαχωρισμός ανάμεσα στην εθιστική συμπεριφορά και την έντονη ενασχόληση με το αντικείμενο. Ο κυριότερος τρόπος διάκρισης των δύο καταστάσεων είναι η εμφάνιση στερητικών συμπτωμάτων απουσία παιχνιδιού, κάτι που δε συμβαίνει στα άτομα που πραγματοποιούν απλή ενασχόληση των παιχνιδιών. Βέβαια, τα άτομα που περνούν αρκετό χρόνο παίζοντας διαδικτυακά παιχνίδια, χωρίς να πληρούν τα κριτήρια εθισμού, βιώνουν επίσης κάποιες αρνητικές συνέπειες. Για τη

διαφοροποίηση μεταξύ εξάρτησης και έντονης ενασχόλησης έχουν καθοριστεί κάποιοι παράγοντες που οδηγούν στην πρώτη περίπτωση και ορισμένοι που σχετίζονται με τη δεύτερη. Συγκεκριμένα, η εξάρτηση περιλαμβάνει ως τυπικές συμπεριφορές τη διαμάχη, τα στερητικά συμπτώματα, την υποτροπή και την πολύ έντονη ενασχόληση με το παιχνίδι. Από την άλλη πλευρά, η συστηματική ενασχόληση έχει ως βασικά χαρακτηριστικά την ανοχή, την ευφορία και τη σκέψη του ατόμου γύρω από το παιχνίδι. Σε κάθε περίπτωση, ωστόσο, δεν υπάρχει ένας πλήρης καθορισμός παραγόντων και ένας ενιαίος ορισμός του εθισμού στο Διαδίκτυο και στα διαδικτυακά παιχνίδια. Αρκετοί ερευνητές (Yellowless & Marks, 2007) υποστηρίζουν ότι ναι μεν υπάρχει μια προβληματική χρήση του Διαδικτύου λόγω των παιχνιδιών που αυτό προσφέρει, αλλά σε καμία περίπτωση δεν μιλάμε για εθισμό, καθώς η εξάρτηση από το Διαδίκτυο ως διαταραχή δεν υφίσταται.

Ως προς τη συχνότερη ηλικία που εμφανίζει κατάχρηση του Διαδικτύου, αυτή εντοπίζεται στην εφηβεία και κυρίως στον ανδρικό πληθυσμό. Στην έρευνα του Yee (2007) βρέθηκε ότι το 84% των χρηστών διαδικτυακών παιχνιδιών είναι γένους αρσενικού και το ένα τρίτο του δείγματος είναι μαθητές. Τα νούμερα αυτά επιβεβαιώνονται και στην έρευνα των Griffiths & Pontes (2014), καθώς το 85% των παικτών ήταν γένους αρσενικού και ηλικίας κάτω των 30 ετών ενώ το 45% ήταν μαθητές. Παρόμοια αποτελέσματα ανέδειξε και μεταγενέστερη έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ευρώπη με 3.389 συμμετέχοντες, ηλικίας 16-74, και ανεδείχθη ότι οι μικρότεροι ηλικιακά άνδρες ήταν περισσότερο πιθανό να εμπλακούν με τα παιχνίδια και να κάνουν προβληματική χρήση αυτών (Brunborg, Mentzoni, & Froyland 2014; Wittek, Finserås, Pallesen, Mentzoni, Hanss, Griffiths, & Molde 2016).

Προσπάθειες που έγιναν στο παρελθόν να δημιουργηθούν παιχνίδια που θα απευθύνονταν στα ενδιαφέροντα των κοριτσιών κατέληξαν σε αποτυχία. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα νεαρά κορίτσια προτιμούν πολύ περισσότερο τα παιχνίδια περιπέτειας με αφηγηματική και ρεαλιστική πλοκή, ενώ γενικότερα τους απωθεί ο ανταγωνισμός και οι μάχες (Leneway & Rhem-Westhoff 2008). Μια ερμηνεία της χαμηλής επίδοσης των κοριτσιών σε αυτού του είδους

παιχνίδια είναι αυτή της «διπλής εγγραφής». Τα κορίτσια φαίνεται να παίζουν έχοντας ως σκοπό να νικήσουν από τη μια, και από την άλλη να εκπληρώσουν τις κοινωνικές επιταγές που οι άλλοι προσδοκούν από αυτές. Έτσι για παράδειγμα, δεν γίνονται ανταγωνιστικές αλλά παραμένουν ευγενικές. Όσο όμως τα περιεχόμενα αυτών των παιχνιδιών περιστρέφονται γύρω από τα ενδιαφέροντα των αγοριών, τα κορίτσια θα δυσκολεύονται να βρουν πρότυπα για να ταυτιστούν και ενδιαφέρον για να συνεχίσουν την ενασχόλησή τους με αυτά (Φραγκουλίδου, 2006).

Σε μια μεγάλη μελέτη που διεξήχθη σε 7 Ευρωπαϊκές χώρες, χρησιμοποιήθηκαν τα κριτήρια της Young για να εντοπιστούν τα ποσοστά προβληματικής χρήσης των διαδικτυακών παιχνιδιών. Οι συμμετέχοντες ήταν στο σύνολό τους 12.938 έφηβοι, ηλικίας από 14 έως 17 ετών και από αυτούς το 1.6% διεγνώσθη με εθισμό στα παιχνίδια του Διαδικτύου, ενώ το 5.1% βρισκόταν σε κίνδυνο για προβληματική χρήση. Από το σύνολο του πληθυσμού, τα μεγαλύτερα ποσοστά επιπολασμού βρέθηκαν στην Ελλάδα (2.5%) ενώ τα μικρότερα στην Ισπανία (0.6%). Η εθιστική συμπεριφορά συνδέθηκε με την επιθετικότητα και τα κοινωνικά προβλήματα, ενώ σε όλες τις χώρες περισσότερο τα αγόρια (3.1%) παρά τα κορίτσια (0.3%) έκαναν προβληματική χρήση των παιχνιδιών στο Διαδίκτυο (Pappa, Apergi, Ventouratou, Janikiana, & Beratis 2015).

Σημαντικό είναι να επισημανθεί ότι η υπάρχουσα γνώση για τους κινδύνους ή τα οφέλη που μπορούν να προκύψουν από τη χρήση των διαδικτυακών παιχνιδιών είναι ανεπαρκής, καθώς οι έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί σχετικά με αυτό το θέμα είναι ελάχιστες ενώ στην Ελλάδα είναι σχεδόν ανύπαρκτες. Η καλύτερη στάση που θα μπορούσε να υιοθετήσει κανείς απέναντι στο φαινόμενο των διαδικτυακών παιχνιδιών χαρακτηρίζεται από μετριοπάθεια και διερευνητική διάθεση και όχι από απολυτότητα υπέρ ή κατά του παιχνιδιού. Γονείς και εκπαιδευτικοί θα πρέπει να κατανοήσουν τη νέα ψηφιακή διασκέδαση, να προσαρμοστούν στις αλλαγές που έχει επιφέρει το Διαδίκτυο και να προστατέψουν τους νέους, σε ηλικία, χρήστες από την εξάρτηση με συνεχή παρακολούθηση (Griffiths, 1998).

Κεφάλαιο 3^ο

Εθισμός στο Διαδίκτυο

Εισαγωγή

Η δυσκολία για τον ακριβή ορισμό και την ταξινόμηση του εθισμού στο Διαδίκτυο στον πίνακα εξαρτήσεων είναι καταγεγραμμένη συχνά στη βιβλιογραφία και αποτυπώνεται και στην προσπάθεια για περαιτέρω ανάλυση του φαινομένου. Πλήθος ερευνητών έχει επιχειρήσει να εντοπίσει τα συμπτώματα, τα διαγνωστικά κριτήρια, τα αίτια καθώς και τα εργαλεία μέτρησης του εθισμού, χωρίς ωστόσο να καταλήξουν σε μια γενική και καθολική διατύπωση. Παράλληλα, κάτω από αυτές τις συνθήκες, τα τελευταία χρόνια έχουν πραγματοποιηθεί έρευνες σε παγκόσμιο επίπεδο, που καταγράφουν την επικινδυνότητα του φαινομένου και καθιστούν αναγκαία την καθολική διατύπωση, όσον αφορά στους παράγοντες που αφορούν στον εθισμό στο Διαδίκτυο. Σε αυτό το πλαίσιο, στο κεφάλαιο που ακολουθεί παρατίθενται οι απόψεις και οι ερμηνείες των ερευνητών σχετικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο, όπως έχουν υποστηριχθεί μέχρι σήμερα (Liu & Kuo, 2007).

3.1 Συμπτώματα/διαγνωστικά κριτήρια εθισμού στο

Διαδίκτυο

Σε γενικές γραμμές η συμπτωματολογία του εθισμού στο Διαδίκτυο συνδέεται κυρίως με τον χρόνο που αφιερώνεται στη χρήση του και με την κατάσταση που περιέρχεται το άτομο από τη διακοπή της χρήσης. Αρχικά η παρατεταμένη χρήση του Διαδικτύου οδηγεί σε κόπωση, έλλειψη συγκέντρωσης, διαταραχή του ύπνου και συναισθήματα εκνευρισμού. Το άτομο εμφανίζει μια γενικότερη αδιαφορία για την υγεία του με αποτέλεσμα την έλλειψη ενδιαφέροντος για τις προσωπικές ανάγκες, τη διατροφή και την υγιεινή. Ξοδεύοντας πολύ χρόνο μπροστά στον υπολογιστή το άτομο απομακρύνεται από ασχολίες που σχετίζονται με τη σωματική του κατάσταση, καθώς και την επικοινωνία του με τους άλλους. Τα σωματικά

συμπτώματα περιλαμβάνουν ημικρανίες, οφθαλμικές και μυοσκελετικές παθήσεις, σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα και πόνους στην πλάτη. Η εμμονή για όλο και περισσότερο χρόνο παραμονής στο Διαδίκτυο οδηγεί στην παραμέληση της πραγματικής ζωής και των προσωπικών σχέσεων του ατόμου (Αννούσης, Κυρίτσης, Κυρίτση, Κουκουλάρης, Ζαρταλούδη, Κουτελέκος, & Στεφανίδου, 2017).

Στη δεύτερη περίπτωση, η διακοπή της χρήσης του Διαδικτύου προκαλεί άγχος, απότομη συμπεριφορά, ευερεθιστότητα, ενώ κάποιες φορές οδηγεί σε κατάθλιψη. Συχνά το άτομο νιώθει θλίψη όταν δεν είναι συνδεδεμένο στο Διαδίκτυο και αδιαφορεί για εξωτερικά ερεθίσματα. Κοινός παρονομαστής όσων προαναφέρθηκαν είναι η υιοθέτηση μιας γενικότερης απάθειας για τη ζωή από το χρήστη, ο οποίος συχνά συγκρούεται με την οικογένειά του, λέει ψέματα για το χρόνο που πέρασε στο Διαδίκτυο, απομακρύνεται από άτομα που συνδέεται φιλικά ή συναισθηματικά, ενώ τελικά χάνει σημαντικές σχέσεις και ευκαιρίες εκπαίδευσης ή επαγγελματικής ανέλιξης, αφού παρουσιάζει μειωμένη απόδοση στην εργασία και το σχολείο (Αννούσης κ.α., 2017; Σουρής, 2016).

Το εθισμένο άτομο επιθυμεί να χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο με συγκεκριμένους τρόπους και για χρονικό διάστημα και συχνότητα τα οποία είναι επικίνδυνα για το ίδιο και ενδεχομένως για αυτούς με τους οποίους έχει σχέσεις. Η συμπεριφορά αυτή κυριαρχεί, τόσο στις πράξεις, όσο και στις σκέψεις του με αποτέλεσμα, όταν δεν είναι συνδεδεμένος στο Διαδίκτυο, να ανυπομονεί να συνδεθεί (Σουρής, 2016).

Σε αυτό το σημείο, πρέπει να τονιστεί ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο δύσκολα αναγνωρίζεται ως ξεχωριστή ψυχική διαταραχή. Η πρώτη χώρα που αναγνώρισε επισήμως τον εθισμό στο Διαδίκτυο ως διαταραχή είναι η Κίνα το Νοέμβριο του 2008 (Αννούσης κ.α., 2017). Το γεγονός, ωστόσο, ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο (I.A.D.-Internet Addiction Disorder) δεν περιλαμβάνεται στην πρόσφατη έκδοση του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου των Ψυχικών Διαταραχών (DSM-5), έχει ως αποτέλεσμα τη μη ύπαρξη επίσημων διαγνωστικών κριτηρίων. Παρ' όλα αυτά, πολλοί είναι οι μελετητές που προσπάθησαν να αναπτύξουν λίστες διαγνωστικών κριτηρίων

για να μπορούν να διαπιστώσουν αν κάποιος πάσχει από εθισμό στο Διαδίκτυο.

Σύμφωνα με τον Griffiths (1996), για να χαρακτηριστεί μια συμπεριφορά εθιστική απαιτείται η παρουσία των εξής κριτηρίων: της συνεχούς ενασχόλησης με τον εθιστικό παράγοντα, της αλλαγής της διάθεσης, της ανοχής, της απόσυρσης, της σύγκρουσης και της υποτροπής. Σε αυτά τα κριτήρια η Young (1998), πρόσθεσε εκείνα της εξέλιξης, της άρνησης και της συνεχιζόμενης χρήσης του Διαδικτύου παρά τις συνέπειες.

Πιο συγκεκριμένα, η *συνεχής ενασχόληση με τον εθιστικό παράγοντα* εμφανίζεται όταν ένας παράγοντας καθίσταται η σημαντικότερη δραστηριότητα στην καθημερινότητα του ατόμου. Σε έρευνα των Treur, Fábíán & Füredi (2001) ανεδείχθη ότι από τα άτομα που πληρούσαν τα κριτήρια για εθισμό στο Διαδίκτυο, το 92% αισθάνονταν τον κόσμο κενό χωρίς το Διαδίκτυο, ενώ το 77% είχαν καθημερινές φαντασιώσεις σχετικές με το Διαδίκτυο.

Η *αλλαγή στη διάθεση* αναφέρεται στην ευφορία ή διέγερση που προκαλείται κατά τη χρήση του Διαδικτύου, ενώ το κριτήριο της *ανοχής* αφορά στη διαδικασία κατά την οποία απαιτείται αυξημένος χρόνος για την επίτευξη αυτών των επιδράσεων αλλαγής διάθεσης. Σύμφωνα με την Young (1998), οι εθισμένοι στο Διαδίκτυο το χρησιμοποιούν 10 φορές περισσότερο από τους μη εθισμένους και 8 φορές περισσότερο από τους μέσους χρήστες.

Η *απόσυρση* περιλαμβάνει δυσάρεστες συναισθηματικές καταστάσεις και σωματικές επιπτώσεις που προκύπτουν όταν ο παράγοντας αλλαγής της διάθεσης παύει ή μειώνεται ξαφνικά. Βρέθηκε ότι το 82% των ατόμων που πληρούσαν τα κριτήρια για τον εθισμό στο Διαδίκτυο εμφάνιζαν μεγάλο θυμό όταν διακοπτόταν η σύνδεση με αυτό και το 81% γίνονταν πολύ νευρικοί στην περίπτωση που η σύνδεση καθυστερούσε (Treuer et al, 2001).

Η *σύγκρουση* είναι ένας κοινός παράγοντας που συνδέεται με εθισμούς. Αφορά στη σύγκρουση που προκαλείται ανάμεσα στον εξαρτημένο και το περιβάλλον του όταν οι άλλοι ή ο ίδιος ο χρήστης βρίσκονται κάτω από αυξημένη πίεση λόγω της χρήσης του εθιστικού παράγοντα (Κανδρή, 2012; Σφακιανάκης, Σιώμος, & Φλώρος, 2012).

Η υποτροπή περιλαμβάνει επιστροφές σε προηγούμενα πρότυπα μετά από μία περίοδο αποχής. Η υποτροπή στους εθισμούς σύμφωνα με τον Hirschman (1992), αναφέρεται σε μια ή περισσότερες αποτυχημένες προσπάθειες διακοπής ενός εθιστικού παράγοντα, οι οποίες αποτυγχάνουν κατά κύριο λόγο, επειδή τα βασικά προβλήματα που συμβάλλουν στη διαιώνιση του εθισμού δεν έχουν θεραπευτεί. Το 46% των εθισμένων ατόμων που προσπάθησαν να περιορίσουν τη χρήση του Διαδικτύου απέτυχαν (Young, 1998).

Η εξέλιξη αναφέρεται στην πιθανότητα το άτομο να αρχίσει τη χρήση με «πιο ήπιους» παράγοντες και να οδηγηθεί αργότερα σε πιο επικίνδυνους εθιστικούς παράγοντες. Έτσι οι εμπλεκόμενοι με το Διαδίκτυο αρχικά ασχολούνται για παράδειγμα, με τη χρήση του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, και στη συνέχεια προοδευτικά συμμετέχουν σε περισσότερες διαδικτυακές δραστηριότητες, όπως στα δωμάτια συνομιλίας (chat rooms), σε σελίδες κοινωνικής δικτύωσης ή σε διαδικτυακά παιχνίδια (Κανδρή, 2012).

Το κριτήριο της *άρνησης* ενός προβλήματος αφορά στην ύπαρξη ενός συναισθήματος διατήρησης του αυτοελέγχου, παρά τις εξωτερικές, διακριτές ενδείξεις ότι υπάρχει πρόβλημα. Τελευταίο κριτήριο εθισμού στο Διαδίκτυο αποτελούν οι *συνέπειες* και η *συνεχής χρήση παρά τις συνέπειες*. Πρόκειται για την παραμονή των χρηστών στο Διαδίκτυο για πολλές και συνεχόμενες ώρες, για πολύ καιρό, παρά τα προβλήματα που προκαλεί αυτή η συνήθεια (Σφακιανάκης, Σιώμος & Φλώρος 2012: 62).

Η Young (1998), διαπίστωσε ότι όσοι πληρούσαν τα κριτήριά της για τον εθισμό στο Διαδίκτυο, περνούσαν κατά μέσο όρο 37 ώρες την εβδομάδα μπροστά στην οθόνη, παρά την κόπωση που επερχόταν, ενώ συχνά οι χρήστες έπαιρναν χάπια καφεΐνης για να μπορέσουν να συνεχίσουν την ενασχόληση τους μέχρι τις πρωινές ώρες.

Κατά καιρούς έχουν γίνει αρκετές προσπάθειες καθορισμού διαγνωστικών κριτηρίων του εθισμού στο Διαδίκτυο. Ιδιαίτερα γνωστό είναι το διαγνωστικό ερωτηματολόγιο που δημιούργησε η Young (1998), το οποίο είχε ως βάση τα κριτήρια του DSM-IV για το παθολογικό τυχερό παιχνίδι (πίνακας 1). Το ερωτηματολόγιο αποτελούνταν από οχτώ ερωτήσεις, από τις

οποίες χρειαζόταν πέντε θετικές απαντήσεις για τη διάγνωση του εθισμού στο Διαδίκτυο (Σφακιανάκης, Σιώμος & Φλώρος 2012).

Προκειμένου να διαγνωστεί εθισμός στο Διαδίκτυο πρέπει να ισχύουν πέντε από τα παρακάτω κριτήρια:

1. Σας απασχολεί συνεχώς το Διαδίκτυο (σκέφτεστε την προηγούμενη δραστηριότητα σας στο Διαδίκτυο ή ανυπομονείτε συνεχώς για την επόμενη);
2. Νιώθετε την ανάγκη να χρησιμοποιείτε το Διαδίκτυο για όλο και περισσότερο χρόνο προκειμένου να επιτύχετε ικανοποίηση;
3. Έχετε κάνει επανειλημμένα ανεπιτυχείς προσπάθειες να ελέγξετε, να ελαττώσετε ή να σταματήσετε τη χρήση του Διαδικτύου;
4. Νιώθετε ανήσυχoi, κακόκεφοι, μελαγχολικοί ή ευερέθιστοι όταν επιχειρείτε να ελαττώσετε ή να σταματήσετε τη χρήση του Διαδικτύου;
5. Παραμένετε συνδεδεμένοι στο Διαδίκτυο για περισσότερο χρόνο απ' όσο σκοπεύατε αρχικά;
6. Έχετε διακινδυνέψει την απώλεια μιας σημαντικής σχέσης, εργασίας, εκπαιδευτικής ή επαγγελματικής ευκαιρίας λόγω του Διαδικτύου;
7. Έχετε πει ψέματα σε μέλη της οικογένειάς σας, στον ψυχοθεραπευτή σας ή σε άλλους για να αποκρύψετε το βαθμό εμπλοκής σας με το Διαδίκτυο;
8. Χρησιμοποιείτε το Διαδίκτυο ως ένα τρόπο διαφυγής από προβλήματα ή ανακούφισης από μια δυσάρεστη κατάσταση που βιώνετε (π.χ. αισθήματα ανικανότητας, ενοχής, άγχους ή κατάθλιψης);

Πίνακας 1: Διαγνωστικά κριτήρια εθισμού στο Διαδίκτυο (Young, 1998)

Οι Beard & Wolf (2001) εξέφρασαν ανησυχίες για τα κριτήρια της Young και αμφισβήτησαν την αντικειμενικότητα της αυτοαναφοράς. Υποστήριξαν ότι κάποιες ερωτήσεις του διαγνωστικού ερωτηματολογίου ήταν ιδιαίτερα

αόριστες και ότι τα διαγνωστικά κριτήρια για το παθολογικό τυχερό παιχνίδι δεν ήταν τα πλέον κατάλληλα να χρησιμοποιηθούν για τον εθισμό στο Διαδίκτυο. Έτσι πρότειναν ότι για τη διάγνωση του εθισμού στο Διαδίκτυο θα έπρεπε να ισχύουν οπωσδήποτε και τα πέντε πρώτα κριτήρια, αφού θα μπορούσαν να υπάρχουν χωρίς να προκαλούν κανένα πρόβλημα στην καθημερινή λειτουργία του ατόμου και τουλάχιστον ένα από τα τρία τελευταία κριτήρια της Young, αφού τα κριτήρια αυτά επηρεάζουν την ικανότητα του ατόμου να ανταπεξέρχεται στις δυσκολίες και να λειτουργεί φυσιολογικά (πίνακας 2).

Προκειμένου να διαγνωστεί εθισμός στο Διαδίκτυο πρέπει να ισχύουν και τα πέντε παρακάτω κριτήρια:

1. Τον/την απασχολεί συνεχώς το Διαδίκτυο (σκέφτεται την προηγούμενη δραστηριότητα στο Διαδίκτυο ή ανυπομονεί συνεχώς για την επόμενη).
2. Νιώθει την ανάγκη να χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο για όλο και περισσότερο χρόνο προκειμένου να επιτύχει ικανοποίηση.
3. Έχει κάνει επανειλημμένα ανεπιτυχείς προσπάθειες να ελέγξει, να ελαττώσει ή να σταματήσει τη χρήση του Διαδικτύου.
4. Νιώθει ανήσυχος/η, κακόκεφος/η, μελαγχολικός/η ή ευερέθιστος/η, όταν επιχειρεί να ελαττώσει ή να σταματήσει τη χρήση του Διαδικτύου.
5. Παραμένει συνδεδεμένος/η με το Διαδίκτυο για περισσότερο χρόνο απ' όσο σκόπευε αρχικά.

Προκειμένου να διαγνωστεί εθισμός στο Διαδίκτυο πρέπει να ισχύει ένα από τα παρακάτω κριτήρια:

1. Έχει διακινδυνέψει την απώλεια μιας σημαντικής σχέσης, εργασίας, εκπαιδευτικής ή επαγγελματικής ευκαιρίας λόγω του Διαδικτύου.
2. Έχει πει ψέματα σε μέλη της οικογένειας, στον

ψυχοθεραπευτή ή σε άλλους για να αποκρύψει το βαθμό εμπλοκής με το Διαδίκτυο.

3. Χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο ως ένα τρόπο διαφυγής από προβλήματα ή ανακούφισης από μια δυσάρεστη κατάσταση που βιώνει (π.χ. αισθήματα ανικανότητας, ενοχής, άγχους ή κατάθλιψης).

Πίνακας 2: Διαγνωστικά κριτήρια εθισμού στο Διαδίκτυο (Beard & Wolf, 2001)

Μια τρίτη προσπάθεια διατύπωσης διαγνωστικών κριτηρίων για τον εθισμό στο Διαδίκτυο έγινε από τους Pratarelli, Browne & Johnson (1999). Συγκεκριμένα, πραγματοποίησαν έρευνα σε δείγμα 341 φοιτητών του Πανεπιστημίου της Οκλαχόμα (163 άντρες και 178 γυναίκες με μέσο όρο ηλικίας τα 23 έτη), στο οποίο χορηγήθηκε ερωτηματολόγιο 94 ερωτήσεων από τις οποίες οι 19 ήταν δημογραφικές και οι υπόλοιπες αφορούσαν στη χρήση του Διαδικτύου. Η ανάλυση παραγόντων που χρησιμοποιήθηκε στη συγκεκριμένη έρευνα εξήγαγε τέσσερις παράγοντες του εθισμού στο Διαδίκτυο, δύο κύριους και δύο δευτερεύοντες. Αναλυτικότερα, ο πρώτος παράγοντας εστιάζει σε προβληματικές συμπεριφορές που σχετίζονται με την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου. Ο παράγοντας αυτός χαρακτηρίζεται από συναισθήματα μοναξιάς, κοινωνικής απομόνωσης και γενικότερα κοινωνικής δυσπροσαρμοστικότητας. Ο δεύτερος παράγοντας εστιάζει στην αξιοποίηση και χρησιμότητα του Διαδικτύου στη ζωή του ατόμου. Ο τρίτος παράγοντας είναι δευτερεύων και εστιάζει στην επίδραση του Διαδικτύου στη σεξουαλική ικανοποίηση και την εσωστρέφεια του ατόμου. Ο τέταρτος, επίσης δευτερεύων, παράγοντας περιλαμβάνει την έλλειψη προβλημάτων σε σχέση με τη χρήση του Διαδικτύου καθώς και μια ελαφρά αδιαφορία για την τεχνολογία, η οποία θεωρείται μη απαραίτητη για τη ζωή (Κανδρή, 2012; Σφακιανάκης, Σιώμος & Φλώρος 2012).

Ωστόσο, άλλοι ερευνητές όπως ο Mitchell (2000), έχουν αμφισβητήσει την ύπαρξη της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου, θεωρώντας ότι δεν υπάρχει ξεχωριστή διαταραχή, καθώς δεν είναι ακόμη σαφές το αν αναπτύσσεται από μόνη της ή αν προκαλείται από μια συννοσηρή ψυχιατρική διαταραχή. Ενώ, έχει καταστεί αδύνατο να διακριθεί το ποια

πάθηση αναπτύσσεται πρώτα, η ψυχιατρική διαταραχή ή η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου.

Στο πλαίσιο αυτό, οι Shapira et al. (2003), πρότειναν μια αναθεωρημένη ταξινόμηση με αναθεωρημένα διαγνωστικά κριτήρια για την προβληματική χρήση του Διαδικτύου (πίνακα 3).

A. Μη προσαρμοσμένη συνεχής ενασχόληση με τη χρήση του Διαδικτύου, όπως υποδεικνύει ένα τουλάχιστον από τα παρακάτω:

1. Συνεχής ενασχόληση με τη χρήση του Διαδικτύου, που βιώνεται ως ανεξέλεγκτη.
2. Υπερβολική χρήση του Διαδικτύου για χρονικά διαστήματα μεγαλύτερα από αυτά που είχε σχεδιάσει αρχικά το άτομο.

B. Η χρήση του Διαδικτύου προκαλεί σημαντική δυσφορία/σωματική κατάπτωση ή ανεπάρκεια σε κοινωνικούς, επαγγελματικούς ή άλλους σημαντικούς τομείς λειτουργικότητας του ατόμου.

Γ. Η απουσία άλλης διαταραχής η οποία θα μπορούσε να εξηγήσει την εθιστική συμπεριφορά.

Πίνακας 3: Διαγνωστικά κριτήρια εθισμού στο Διαδίκτυο (Shapira et al., 2003)

3.2 Εργαλεία μέτρησης του εθισμού στο Διαδίκτυο

Το γεγονός πως ο ορισμός και η περιγραφή της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου δεν έχουν διατυπωθεί με κοινώς αποδεκτούς όρους, αντικατοπτρίζεται και στα εργαλεία που αφορούν στη διάγνωσή του. Πολλά εργαλεία μέτρησης της εξάρτησης από το Διαδίκτυο έχουν προταθεί από πολλούς μελετητές, ωστόσο, φαίνεται να επικρατεί διχογνωμία σχετικά με την καταλληλότητα και την αξιοπιστία τους (Κανδρή, 2012; Λιούπη, 2018).

Την πρώιμη χρονική περίοδο της μελέτης του φαινομένου, στις περισσότερες έρευνες σχετικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο, τα κριτήρια για την διάγνωση προσαρμόστηκαν με βάση τα κριτήρια διάγνωσης του παθολογικού τυχερού παιχνιδιού, μιας διαταραχής συμπεριφοράς ελέγχου-

παρόρμησης, όπως αναφέρονταν στο εγχειρίδιο Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM). Έπειτα, ο Goldberg (1996) (όπ. αναφ. στο Σφακιανάκης, Σιώμος, & Φλώρος, 2012: 87) προσαρμόζοντας το DSM-IV, ανέπτυξε την κλίμακα Internet Addictive Disorder (IAD), παρέχοντας ορισμένα διαγνωστικά κριτήρια στα οποία συμπεριλαμβάνονταν δύο δηλώσεις που χρησιμοποιούνται συχνά στις έρευνες για τον εθισμό στο Διαδίκτυο. Πρόκειται για την «ελπίδα για αύξηση του χρόνου στο Διαδίκτυο» (hoping to increase time on the network) και για τα «όνειρα για το Διαδίκτυο» (dreaming about the network). Ο Brenner (1997) (όπ. αναφ. στο Σφακιανάκης, Σιώμος, & Φλώρος, 2012: 88) ανέπτυξε τον κατάλογο Internet-Related Addictive Behavior Inventory (IRABI) με τριάντα δύο ερωτήσεις τύπου «σωστό-λάθος», ενώ το 2000 οι Morahan-Martin και Schumacher (όπ. αναφ. στο Σφακιανάκης, Σιώμος, & Φλώρος, 2012: 88) δημιούργησαν την κλίμακα Pathological Internet Use (PIU) με δεκατρείς ερωτήσεις τύπου «ναι-όχι», προσαρμόζοντας το εγχειρίδιο DSM-IV.

Η Young (1998), ανέπτυξε το εργαλείο Young's Diagnostic Questionnaire, για τη μέτρηση της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου με οχτώ ερωτήσεις τις οποίες δανείστηκε από το DSM-IV για τον εθισμό στο τυχερό παιχνίδι. Σύμφωνα με την Young, η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου είναι μια ακόμη συμπεριφορά ελέγχου-παρόρμησης, επομένως, αν το υποκείμενο απαντήσει «ναι» σε πέντε από τις οχτώ ερωτήσεις του ερωτηματολογίου, μπορεί να θεωρηθεί εξαρτημένο από το Διαδίκτυο. Το συγκεκριμένο εργαλείο χαρακτηρίζεται από μια απλότητα και ευκολία στη χρήση του, ωστόσο, δεν καλύπτει όλους τους παράγοντες που προηγούνται της συμπεριφοράς εθισμού στο Διαδίκτυο.

Η ανάγκη για πιο αυστηρά κριτήρια διάγνωσης της εξάρτησης από το Διαδίκτυο είχε ως αποτέλεσμα τον συνδυασμό της χρήσης του καταλόγου IRABI και του ερωτηματολογίου YDQ από τους Chou και Hsiao (2000) (όπ. αναφ. στο Σφακιανάκης, Σιώμος, & Φλώρος, 2012: 88). Οι μελετητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι ένα άτομο είναι εθισμένο στο Διαδίκτυο μόνο όταν πληροί τα κριτήρια και των δύο εργαλείων, με αποτέλεσμα να μειωθεί κατά 50% ο αριθμός των ατόμων που θεωρούνταν εθισμένοι με

βάση τη χρήση των άλλων μεθόδων μεμονωμένα. Η ποικιλία των απόψεων αποτέλεσε κίνητρο για άλλους ερευνητές, στο να στραφούν προς τη δημιουργία εργαλείων διάγνωσης του εθισμού στο Διαδίκτυο χωρίς να βασίζονται εξ ολοκλήρου στο εγχειρίδιο DSM (π.χ Internet Addicted Test [IAT] των Widyanto & McMurrin [2004]).

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, ιδιαίτερα αξιόπιστο θεωρείται το εργαλείο Internet Addiction Test, το οποίο χρησιμοποιείται στην παρούσα έρευνα και δημιουργήθηκε από την Young το 1998. Αποτελείται από είκοσι ερωτήσεις που μπορούν να απαντηθούν με μια κλίμακα από το 1 έως το 5. Το μικρότερο σκορ (20 βαθμοί) δείχνει ότι ο χρήστης ελέγχει το μέσο και δεν αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα, ενώ όσο μεγαλώνει το σκορ (με υψηλότερο το 100) αυξάνονται και τα προβλήματα. Σε αντίθεση με τις παραπάνω κλίμακες, το IAT (Young, 1998), όπως και το νέο εργαλείο CIAS (Chen Internet Addiction Scale) έχουν σταθμιστεί με αποδεκτά όρια αξιοπιστίας (Σφακιανάκης, Σιώμος, & Φλώρος, 2012: 88).

Στον ελλαδικό χώρο, με βάση ερωτήσεις από την κλίμακα IAT (Young, 1998), έχει δημιουργηθεί η κλίμακα ΚΕΕΦΥ, μια Ελληνική Κλίμακα μέτρησης του Εθισμού των Εφήβων στους Ηλεκτρονικούς Υπολογιστές (Siomos, Mouzas, & Angelopoulos 2008). Πρόκειται για μια τροποποίηση της αρχικής κλίμακας, που στόχο είχε να εφαρμοστεί σε εφηβικό πληθυσμό χρηστών υπολογιστών, χωρίς να αποτελεί την προσαρμογή του IAT στον ελληνικό πληθυσμό (Σφακιανάκης, Σιώμος, & Φλώρος, 2012: 89).

Τέλος, αξιόπιστα εργαλεία μέτρησης του διαδικτυακού εθισμού θεωρούνται το CIUS (Compulsive Internet Use Scale), το GPIS-2 (Generalized Problematic Internet Scale-2), το I.R.P.S (Internet Related Problem Scale) και το PIUQ (Problematic Internet Use Questionnaire). Τα εργαλεία αυτά, έδειξαν εξίσου καλή εγκυρότητα σε σύγκριση με το IAT, γεγονός που ενισχύει την επιλογή χορήγησής τους (Demetrovics, Szeredi, & Rozsa, 2008).

3.3 Κατηγορίες συμπεριφορών στη χρήση του Διαδικτύου

Η ύπαρξη πολλών προσεγγίσεων για τη διαταραχή εθισμού στο Διαδίκτυο είχε ως αποτέλεσμα την προσπάθεια διάκρισης του βαθμού χρήσης του

Διαδικτύου. Η απόπειρα έγινε από την ελληνική ερευνητική ομάδα του Κωνσταντίνου Σιώμου και των συνεργατών του το 2010. Κατά αναλογία με τη χρήση εθιστικών ουσιών, μπορούμε να διακρίνουμε τις ακόλουθες κατηγορίες συμπεριφορών στη χρήση του Διαδικτύου:

1. Τυπική χρήση του Διαδικτύου

Πρόκειται για την καλοήγη χρήση, είτε σε εργασιακό περιβάλλον, είτε για λόγους αναψυχής. Δεν οδηγεί στην κατάχρηση του Διαδικτύου, αλλά μπορεί να λειτουργήσει προειδοποιητικά για την πιθανότητα ανάπτυξης προβληματικής χρήσης, σε άτομα που εμφανίζουν συναισθηματικές δυσκολίες, στο πλαίσιο ενός συγκεκριμένου τρόπου ζωής.

2. Προβληματική χρήση του Διαδικτύου

Η χρήση κατά την οποία δεν εξυπηρετείται κάποιος συγκεκριμένος σκοπός, αντίθετα, αποτελεί αυτοσκοπό και προειδοποιεί για ενδεχόμενη κατάχρηση, καθώς καταδεικνύει μια τάση παρεκτροπής στη χρήση του μέσου. Είναι πολύ δύσκολο, ωστόσο, να διαχωριστούν τα άτομα που κάνουν απλή χρήση από εκείνα που κάνουν προβληματική χρήση ή κατάχρηση.

3. Κατάχρηση του Διαδικτύου

Αναφέρεται στη χρήση σε τέτοια ποσότητα χρόνου και συχνότητα, ώστε να γίνεται επικίνδυνη για το συγκεκριμένο άτομο και πιθανόν για τα άτομα του περιβάλλοντός του. Πρόκειται για ένα δυσπροσαρμοστικό, επαναλαμβανόμενο μοτίβο χρήσης, το οποίο οδηγεί σε σημαντική έκπτωση της λειτουργικότητας του ατόμου, κατά τη διάρκεια μιας δωδεκάμηνης περιόδου και καταδεικνύεται από: α) αποτυχία διεκπεραίωσης σημαντικών ευθυνών στην εργασία, στο σχολείο ή στο σπίτι, β) κοινωνικά και διαπροσωπικά προβλήματα, γ) χρήση σε καταστάσεις κατά τις οποίες παρατηρούνται αρνητικές σωματικές συνέπειες, όπως η ελλιπής σίτιση και δ) προβλήματα με το νόμο, για παράδειγμα με την εκδήλωση παραβατικών συμπεριφορών μέσα από τη χρήση του μέσου

4. Εξάρτηση από το Διαδίκτυο

Πρόκειται για μια χρόνια, προοδευτική ασθένεια, η οποία αφορά στην καταναγκαστική χρήση του Διαδικτύου, την απώλεια ελέγχου και τη συνέχιση της χρήσης παρά τις δυσμενείς συνέπειες. Η διάγνωση της εξάρτησης

απαιτεί, κατά τη διάρκεια ενός δωδεκάμηνου, την παράλληλη εμφάνιση τουλάχιστον τριών από τα ακόλουθα: α) ανάπτυξη «ανοχής»: ανάγκη αύξησης της ενασχόλησης ώστε να επιτευχθεί η ίδια ψυχοτρόπος επίδραση, ή ελάττωση της επίδρασης της τυπικής ενασχόλησης, β) συμπτώματα «στέρησης»: ψυχική δυσφορία και ψυχοσωματική συμπτωματολογία, γ) χρήση για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα απ' όσο ήταν η αρχική πρόθεση του χρήστη, δ) επίμονη επιθυμία ή ανεπιτυχείς προσπάθειες να μειωθεί ή να ελεγχθεί η χρήση, ε) αφιέρωση πολύ χρόνου για την ανεύρεση και βελτίωση σχετικών τεχνικών μέσων ή γενικότερα τρόπου σύνδεσης στο Διαδίκτυο, στ) παραίτηση από σημαντικές κοινωνικές και επαγγελματικές δραστηριότητες ή δραστηριότητες αναψυχής, ώστε να γίνει χρήση του Διαδικτύου και ζ) συνέχιση της χρήσης παρά τη γνώση ότι υπάρχουν επίμονα ή επαναλαμβανόμενα βιολογικά ή ψυχολογικά προβλήματα, τα οποία προκλήθηκαν ή επιδεινώθηκαν λόγω της χρήσης του μέσου.

5. Εθισμός στο Διαδίκτυο

Η συγκεκριμένη περίπτωση πληροί τα κριτήρια της εξάρτησης, αλλά πλέον αποτελεί τη συνήθη συμπεριφορά για το χρήστη, με σοβαρή βαρύτητα. Το εθισμένο άτομο λαχταρά να χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο με συγκεκριμένους τρόπους, χρονικό διάστημα και συχνότητα, που είναι επικίνδυνα για το ίδιο και ενδεχομένως γι' αυτούς με τους οποίους διατηρεί σχέσεις (π.χ. περιπτώσεις ακραίας παραμέλησης των αναγκών του εαυτού του ή συγγενικών προσώπων) (Σφακιανάκης, Σιώμος, & Φλώρος, 2012: 42).

3.4 Ενασχόληση και προβληματική χρήση του Διαδικτύου:

Ερευνητικά στοιχεία

Τα στατιστικά στοιχεία για τη χρήση του Διαδικτύου παγκοσμίως, φανερώνουν ότι οι διαδικτυακοί χρήστες αυξάνονται ολοένα και περισσότερο. Συγκεκριμένα, το Μάρτιο του 2019 οι χρήστες του Διαδικτύου αποτελούσαν το 83.6% του συνολικού πληθυσμού στον κόσμο, ενώ στην Ευρώπη το ποσοστό έφτασε στο 16.4% με την Ελλάδα να αποτελεί το 1.1% (Internet World Stats, 2019).

Η ποικιλομορφία στη μεθοδολογία και στον τρόπο διεξαγωγής των ερευνών σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου δεν εμπόδισαν τον εντοπισμό της υπερβολικής χρήσης σε αρκετές χώρες, όπως για παράδειγμα στην Κίνα, όπου οι ερευνητές ανέφεραν ποσοστό ύψους 7.5% σε δείγμα 10.988 εφήβων χρηστών του Διαδικτύου, ενώ στην Τουρκία από τους 1.156 εφήβους της έρευνας, εκείνοι που χαρακτηρίστηκαν ως «εθισμένοι» στο Διαδίκτυο αποτέλεσαν το 15.1% (Sasmaz, Oner, Kurt, Yarıci, Yazici, Bugdayci, & Sis, 2014; Wang, Ho, Chan, & Tse, 2013).

Στην Ευρώπη οι μελέτες φαίνεται να έχουν επικεντρωθεί στον εφηβικό πληθυσμό αναδεικνύοντας σημαντική προβληματική χρήση. Πιο συγκεκριμένα, σε μια έρευνα που διεξήχθη το 2012 σε 11 ευρωπαϊκές χώρες με συμμετέχοντες 11.956 εφήβους, το 13.5% έκανε προβληματική χρήση του Διαδικτύου, ενώ σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2014 σε 7 ευρωπαϊκές χώρες, σε πληθυσμό 13.284 εφήβων διαπιστώθηκε ποσοστό υπερβολικής χρήσης 13.9%. Μελέτες με λιγότερο αριθμό συμμετεχόντων αναφέρουν επίσης ποσοστά 3.7% και 3.9% σε 3.105 και 1.035 εφήβους αντίστοιχα (Bruno, Scimeca, Cava, Pandolfo, Zoccali, & Muscatello, 2014; Durkee, Kaess, Carli et al., 2012; Kuss, Rooij, Shorter, Griffiths, & Mheen, 2013; Tsitsika, Janikian, Schoenmakers et al., 2014).

Στην Ελλάδα, η χρήση του Διαδικτύου έγινε αντικείμενο μελέτης κατά την τελευταία δεκαετία, με τους ερευνητές να αναφέρουν ποσοστά από 1% έως 15.7%. Ιδιαίτερα αξιοσημείωτη είναι μία έρευνα η οποία μελέτησε την εξάρτηση από το Διαδίκτυο πριν και μετά την οικονομική κρίση στην Ελλάδα. Αρχικά, το 2006 το δείγμα αποτέλεσαν 431 μαθητές, ενώ το 2011, 645 μαθητές από τα ίδια σχολεία. Το αποτέλεσμα ήταν η αύξηση της υπερβολικής χρήσης από τους μαθητές. Το 2006 το ποσοστό ήταν 6.3%, ενώ το 2011 έφτασε το 11.8%. Σε μεταγενέστερη μελέτη που έγινε σε 1.324 φοιτητές πανεπιστημίου το ποσοστό αυτών που έκαναν υπερβολική χρήση ήταν 4.5%, ενώ το 66.1% θεωρήθηκαν ότι βρίσκονται «σε κίνδυνο» για υπερβολική χρήση. Τέλος, η πιο πρόσφατη έρευνα έγινε σε σύνολο 3.507 μαθητών και το ποσοστό που έκανε παθολογική χρήση του Διαδικτύου έφτανε στο 15.1% (Κοκκέβη, Φωτίου, Καναβού, Σταύρου, & Richardson, 2016;

Koukia, Mangoulia, & Alexiou, 2014; Siomos, Floros, Fisoun et al., 2012; Tsitsika, Critselis, Kormas, et al., 2009; Tsitsika, Critselis, Louizou, et al., 2011).

Η έρευνα φαίνεται να είναι ακόμη πιο περιορισμένη σχετικά με τις διαχρονικές μελέτες της προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου. Δύο πρόσφατες μελέτες ανέδειξαν σταδιακή μείωση του ποσοστού της προβληματικής χρήσης σε εφήβους μέσα στον χρόνο. Στην πρώτη έρευνα που συμμετείχαν 1.444 μαθητές, σε χρονική διάρκεια δύο ετών το ποσοστό μειώθηκε από 4.3%, σε 2.7% μετά από έναν χρόνο και σε 3.1% μετά από 2 χρόνια. Αξιοσημείωτο είναι, ωστόσο, ότι μόνο 3 μαθητές (0.58%) κατηγοριοποιήθηκαν ως προβληματικοί χρήστες καθ' όλη τη διάρκεια των δύο ετών (Strittmatter, Parzer, Brunner et al., 2016).

Στην δεύτερη διαχρονική μελέτη που πραγματοποιήθηκε συμμετείχαν περίπου 4.000 μαθητές για κάθε χρονική περίοδο σε διάστημα 6 ετών. Σταδιακή μείωση της συχνότητας της εξάρτησης από το Διαδίκτυο ανεδείχθη με ποσοστά που κυμάνθηκαν από 26.2% κατά την πρώτη μέτρηση μέχρι 17% κατά την τελευταία μέτρηση. Η μείωση αυτή, εξηγείται από τους μελετητές των δύο ερευνών λόγω του γεγονότος ότι ο έφηβος μεγαλώνοντας είναι πιθανό να αναπτύξει περισσότερες δεξιότητες που αφορούν στον αυτοέλεγχο ή τη λήψη σημαντικών αποφάσεων οι οποίες μπορεί να λειτουργήσουν ως προστατευτικοί παράγοντες σε μια συμπεριφορά εξάρτησης, όπως του διαδικτυακού εθισμού (Shek & Yu, 2016).

Συμπερασματικά, η διαφορά στα ποσοστά της εξάρτησης από το Διαδίκτυο, όπως εμφανίζεται στις έρευνες, στην Ελλάδα, την Ευρώπη αλλά και σε παγκόσμιο επίπεδο φαίνεται να οφείλεται στα διαφορετικά εργαλεία μέτρησης, στην ανομοιογένεια του αριθμού των συμμετεχόντων καθώς και στην ποικιλομορφία των κοινωνικο-πολιτισμικών πλαισίων, όπου διεξήχθησαν οι έρευνες. Πιο συγκεκριμένα, όσον αφορά στη μεθοδολογία, ακόμη και όταν οι ερευνητές κάνουν χρήση του ίδιου εργαλείου, συχνά διαφέρουν τα όρια βαθμολόγησης που χρησιμοποιούν, γεγονός το οποίο επεξηγεί την ανομοιογένεια στα ποσοστά της συχνότητας της εξάρτησης από το Διαδίκτυο. Ωστόσο, όλοι οι μελετητές αναφέρουν δείκτες αξιοπιστίας για τα εργαλεία που χρησιμοποίησαν. Σύμφωνα με τον Griffiths (2000), τα

περισσότερα εργαλεία εμφανίζουν αδυναμίες που σχετίζονται με την εγκυρότητα, τη χρονική διάσταση και τη μη εξέταση του γενικού πλαισίου χρήσης του Διαδικτύου, όπως για παράδειγμα το ενδεχόμενο η χρήση να συνδέεται με την εργασία του ατόμου. Οι μελέτες φαίνεται να επικεντρώνονται περισσότερο στον εφηβικό πληθυσμό, ενώ χρησιμοποιούν κυρίως το εργαλείο μέτρησης IAT (Internet Addiction Test) (Λιούπη, 2018: 28; Σφακιανάκης, Σιώμος, & Φλώρος, 2012: 42).

3.5 Επιρρεπείς πληθυσμοί στον εθισμό στο Διαδίκτυο

Οι χρήστες του Διαδικτύου δεν αποτελούν ένα ομοιόμορφο σύνολο. Η έρευνα καταδεικνύει ότι το προφίλ των ατόμων με εθισμό στο Διαδίκτυο διαφέρει. Σύμφωνα, με τα ερευνητικά δεδομένα, οι βασικότεροι προδιαθεσικοί παράγοντες που εμπλέκονται στην συμπεριφορική εξάρτηση από το Διαδίκτυο αφορούν στα δημογραφικά χαρακτηριστικά, την προσωπικότητα, την ηλικία, το φύλο και τις προτιμήσεις στις διαδικτυακές δραστηριότητες των χρηστών. Μια πρόσφατη μελέτη που έγινε σε 15.023 συμμετέχοντες, ηλικίας 14 έως 64 ετών, η ηλικιακή ομάδα 14 έως 24 ετών ανεδείχθη ως η πιο ευπαθής στην παθολογική χρήση του Διαδικτύου, με τους έφηβους ηλικίας 14 έως 16 ετών να εμφανίζουν το υψηλότερο ποσοστό εθισμού, ενώ δεν φάνηκαν να υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών (Rumpf, Vermulst, Bischof et al., 2014). Η αυξανόμενη επίπτωση του εθισμού στο Διαδίκτυο στους εφήβους και στους φοιτητές εξηγείται από κάποιους ερευνητές λόγω της ενθάρρυνσης που δέχονται για τη χρήση του, με στόχο την επίτευξη των ακαδημαϊκών τους υποχρεώσεων (Young, 1998).

Επιπλέον, μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε την ίδια περίοδο σε δείγμα 1.319 ατόμων και εξέταζε την εξάρτηση από το Διαδίκτυο, ανέδειξε ότι όσο μικρότερη ήταν η ηλικία, τόσο μεγαλύτερη ήταν και η πιθανότητα για υπερβολική χρήση του Διαδικτύου. Από την έρευνα διαπιστώθηκε, επίσης, ότι οι άντρες έδειξαν μεγαλύτερη τάση για εξάρτηση από τις γυναίκες, και οι προτιμήσεις τους στο Διαδίκτυο ήταν οι πορνογραφικές ιστοσελίδες, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αρκετά φαίνεται

να είναι τα ερευνητικά ευρήματα που υποστηρίζουν ότι τα αγόρια έχουν περισσότερες πιθανότητες απ' ότι τα κορίτσια να κάνουν προβληματική χρήση του Διαδικτύου, καθώς βιώνουν περισσότερη μοναξιά, είναι περισσότερο αδύναμα να ελέγξουν τη χρήση τους, ενώ παράλληλα αναφέρουν έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης (Morrison & Gore, 2010; Serin, 2011).

Στην Ευρώπη, οι μελέτες που έχουν γίνει σε διάφορες χώρες, εστιάζουν κυρίως στον εφηβικό πληθυσμό και αναδεικνύουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών, με τα πρώτα, να εμφανίζουν μεγαλύτερα ποσοστά διαδικτυακού εθισμού. Επιπλέον, δημογραφικά χαρακτηριστικά όπως το μορφωτικό επίπεδο των γονέων και το είδος των διαδικτυακών δραστηριοτήτων φαίνεται να αποτελούν παράγοντες που συμβάλλουν στην ενίσχυση της υπερβολικής χρήσης, με το χαμηλό μορφωτικό επίπεδο των γονέων και τους εφήβους που χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνική δικτύωσης, το τυχερό παιχνίδι και τα διαδικτυακά παιχνίδια να αναδεικνύουν τα υψηλότερα ποσοστά προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου (Durkee et al., 2012; Tsitsika et al., 2014).

Μελέτες έχουν αναδείξει ότι υπάρχει σημαντική συσχέτιση μεταξύ της στάσης των γονέων απέναντι στα παιδιά, της επικοινωνίας που υπάρχει μέσα στην οικογένεια και της κατάστασης της οικογένειας (χωρισμένοι γονείς), με τον εθισμό στο Διαδίκτυο. Η οικογένεια αποτελεί τον πρωτογενή φορέα κοινωνικοποίησης και ικανοποιεί ανάγκες και επιθυμίες του ανθρώπου, όπως την ανάγκη για επιβίωση, προστασία και ασφάλεια. Οι αλλαγές που συμβαίνουν στο εσωτερικό της οικογένειας εμπνέουν πάντα φόβους για τη συνοχή της, με κίνδυνο την οικογενειακή κατάλυση. Για παράδειγμα, σύμφωνα με την Νικολάου (2005), το ενδεχόμενο του διαζυγίου απειλεί την ασφάλεια των παιδιών με πολλούς τρόπους. Τα παιδιά που έχουν βιώσει την εμπειρία του διαζυγίου συγκρούονται συχνότερα με συνομηλίκους τους και με άτομα εξουσίας, είναι περισσότερο καταθλιπτικά και πειθαρχούν λιγότερο. Επιπλέον, η γονική αδιαφορία, η έντονη γονική παρέμβαση στην προσωπική ζωή του παιδιού, οι χαλαροί οικογενειακοί δεσμοί και οι συχνές συγκρούσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας αποτελούν προγνωστικούς

παράγοντες παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου (Ko, Yen, Yen, Chen, & Chen, 2012).

Η διαφορά φύλου φαίνεται να συνδέεται σε μεγάλο βαθμό και με το είδος διαδικτυακών δραστηριοτήτων που εμπλέκονται οι χρήστες. Συγκεκριμένα, τα αγόρια φαίνεται να προτιμούν κυρίως τα διαδικτυακά παιχνίδια, ενώ τα κορίτσια τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Έτσι, η υπεροχή των αγοριών έναντι των κοριτσιών στη συχνότητα εμφάνισης του διαδικτυακού εθισμού, φαίνεται να σχετίζεται με το γεγονός ότι τα αγόρια προτιμούν περισσότερο τις διαδικτυακές δραστηριότητες που συνδέονται με την προβληματική χρήση του Διαδικτύου όπως είναι το τυχερό παιχνίδι, οι πορνογραφικές ιστοσελίδες και τα παιχνίδια (Ha & Hwang, 2014).

Στην Ελλάδα, οι έφηβοι και οι φοιτητές φαίνεται ότι αποτελούν τις ομάδες υψηλού κινδύνου για εθισμό στο Διαδίκτυο, με τις περισσότερες μελέτες να επικεντρώνονται στον εφηβικό πληθυσμό και να υποστηρίζουν τη σημασία του φύλου, της διαδικτυακής δραστηριότητας και των δημογραφικών χαρακτηριστικών ως προδιαθεσικούς παράγοντες της εξάρτησης από το Διαδίκτυο (Frangos, Fragkos, & Kiohos 2010; Tsitsika et al., 2009).

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε με δείγμα 2.200 μαθητές από διάφορες περιοχές της Θεσσαλίας, το 5.8% έκανε χρήση του Διαδικτύου για περισσότερο από 20 ώρες την εβδομάδα. Οι ερευνητές ανέφεραν, επίσης, ότι τα αγόρια χρησιμοποιούν συχνότερα το Διαδίκτυο, ενώ οι μεγαλύτερες περιοχές (πάνω από 150.000 κατοίκους) είχαν λιγότερη συχνότητα χρήσης του Διαδικτύου σε σύγκριση με τις μικρότερες περιοχές (Siomos et al., 2008). Ως προς το τόπο κατοικίας, μεταγενέστερη μελέτη που διεξήχθη σε 2.090 εφήβους μαθητές από την Αθήνα, την Πελοπόννησο και την Κόρινθο ανέδειξε ποσοστό εξάρτησης από το Διαδίκτυο 3.1% και υποστήριξε ότι οι έφηβοι που κατοικούσαν στις αστικές περιοχές είχαν περισσότερες πιθανότητες να ανήκουν στην ομάδα εξάρτησης από το Διαδίκτυο συγκριτικά με τους εφήβους που ανήκαν στις αγροτικές περιοχές (Stavropoulos, Alexandraki, & Motti-Stefanidi, 2013). Παρόμοια αποτελέσματα αναδεικνύουν και μελέτες που διεξήχθησαν σε άλλες χώρες οι οποίες ανίχνευσαν

μεγαλύτερα ποσοστά εξάρτησης από το Διαδίκτυο σε εφήβους που κατοικούσαν σε αστικές περιοχές (Durkee et al., 2012). Ωστόσο, δεν υπάρχει επαρκής ερευνητική τεκμηρίωση ώστε να υποστηριχθούν με βεβαιότητα ποιες είναι οι διαφοροποιήσεις στον βαθμό εξάρτησης του Διαδικτύου όσον αφορά στον τόπο κατοικίας.

Τέλος, μελέτες που εξέτασαν τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των εφήβων μαθητών που κάνουν χρήση του Διαδικτύου ανέδειξαν ότι όσοι διεγνώσθησαν με εξάρτηση από το Διαδίκτυο ήταν συχνά απορροφημένοι από τις σκέψεις τους, παρουσίαζαν συναισθηματική αστάθεια, επηρεάζονταν εύκολα από τα συναισθήματά τους, επιθυμούσαν να ακολουθούν τις δικές τους επιλογές, διέθεταν πλούσια φαντασία και ήταν θετικοί στο να πειραματίζονται με οτιδήποτε καινούργιο. Ισχυρός προδιαθεσικός παράγοντας για τον εθισμό στο Διαδίκτυο φαίνεται να είναι η επιδίωξη καινοτομίας, λόγω της ευκολίας με την οποία οι νέοι νιώθουν πλήξη (Ko, Yen, Chen, Chen, Wu, & Yen, 2006). Επιπρόσθετα, η αυτάρκεια, η συναισθηματική ευαισθησία, η εγρήγορση, η εσωστρέφεια και η χαμηλή αυτοεκτίμηση βρέθηκαν να είναι χαρακτηριστικά των εφήβων με υψηλή βαθμολογία στην εξάρτηση από το Διαδίκτυο, ενώ χαρακτηριστικά όπως η ευσυνειδησία και η επινοητικότητα κρίθηκαν ως προστατευτικοί παράγοντες της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου (Kuss, Griffiths, & Binder, 2013).

Συμπερασματικά, η επικρατούσα αντίληψη των ερευνητών φαίνεται να συμφωνεί ως προς τις διαφορές φύλου στη χρήση του Διαδικτύου, με τους νεαρούς άντρες να εμφανίζουν τα μεγαλύτερα ποσοστά εθισμού, ενώ παράλληλα φαίνεται ότι η εθιστική συμπεριφορά συνδέεται με συγκεκριμένες δραστηριότητες, όπως τα διαδικτυακά παιχνίδια, το τυχερό παιχνίδι και τα μέσα κοινωνική δικτύωσης (Roosij et al., 2010), καθώς και με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά προσωπικότητας, όπως η εσωστρέφεια (Young & Rodgers, 1998). Τα δημογραφικά χαρακτηριστικά αφορούν κυρίως κοινωνικοοικονομικά κριτήρια, όπως η ανεργία, το χαμηλό μορφωτικό επίπεδο των γονέων και παιδιά που δε μεγαλώνουν με τους βιολογικούς τους γονείς, ωστόσο, υπάρχουν περιπτώσεις εθιστικής διαδικτυακής συμπεριφοράς και σε οικογένειες με βιολογικούς γονείς που έχουν υψηλό

εισόδημα και μορφωτικό επίπεδο (Floros, Siomos, Fisoun, & Geroukalis, 2013).

3.6 Αίτια και ενισχυτικοί παράγοντες του εθισμού στο

Διαδίκτυο

Σε αντίθεση με τις γνώσεις που έχουν προκύψει από τις μελέτες που διερευνούν τα αίτια για τους εθισμούς από χημικές ουσίες, δεν υπάρχει ξεκάθαρη εικόνα για το τι συμβαίνει στους συμπεριφορικούς εθισμούς όπως είναι ο εθισμός στο Διαδίκτυο ή ο εθισμός στα τυχερά παιχνίδια. Παρά τις έρευνες που διεξάγονται σε παγκόσμιο επίπεδο σχετικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο, λίγοι είναι οι μελετητές που έχουν προσπαθήσει να δώσουν μια θεωρία για την αιτία του φαινομένου (Σφακιανάκης, Σιώμος, & Φλώρος, 2012).

Ο Davis (2001), προτείνει ένα μοντέλο αιτιολογίας της εξάρτησης από το Διαδίκτυο χρησιμοποιώντας μια γνωστική-συμπεριφορική ερμηνεία. Η βασική υπόθεση είναι ότι η παθολογική χρήση του Διαδικτύου προκύπτει από προβληματικά γνωστικά σχήματα σε συνδυασμό με συμπεριφορές που εντείνουν ή διατηρούν τη δυσπροσάρμοστη αντίδραση. Κύρια πηγή δυσπροσαρμοστικής συμπεριφοράς είναι οι σκέψεις και τα γνωστικά σχήματα του ατόμου, τα οποία μπορεί να προηγούνται και να προκαλούν τα συναισθηματικά και συμπεριφορικά συμπτώματα, και όχι το αντίστροφο (Σφακιανάκης, Σιώμος, & Φλώρος, 2012: 48).

Ο Davis περιέγραψε τις ιδέες των Abramson et al. (1989) για τις εγγύς και ακραίες αιτίες. Σε μια αλυσίδα αιτιών, η οποία οδηγεί σε σειρά συμπτωμάτων, κάποιες βρίσκονται προς το τέλος της αλυσίδας (εγγύς) και κάποιες στην αρχή (ακραίες). Αναλογικά, στη περίπτωση της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου, ο Davis υποστηρίζει πως η ακραία αιτία είναι η βασική ψυχοπαθολογία (κατάθλιψη, κοινωνικό άγχος κ.α.), ενώ η εγγύς αιτία είναι τα δυσπροσάρμοστα γνωστικά σχήματα (αρνητική αξιολόγηση του εαυτού και γενικά του κόσμου) (Σφακιανάκης, Σιώμος, & Φλώρος, 2012: 48).

Στο γνωστικό-συμπεριφορικό μοντέλο, η βασική ψυχοπαθολογία αφορά διαταραχές στη διάθεση, καθώς από μελέτες έχει αναδειχθεί η σχέση μεταξύ

ψυχολογικών διαταραχών, όπως το κοινωνικό άγχος και η εξάρτηση από ουσίες. Το μοντέλο, λοιπόν, υποδεικνύει ότι η ψυχοπαθολογία πρέπει να υπάρχει ή να έχει εκδηλωθεί για να παρουσιαστούν τα συμπτώματα της εξάρτησης από το Διαδίκτυο. Ωστόσο, η ψυχοπαθολογία, από μόνη της, δεν οδηγεί σε συμπτώματα εθισμού στο Διαδίκτυο, αλλά αποτελεί αναγκαίο στοιχείο της αιτιολογίας της (Σφακιανάκης, Σιώμος, & Φλώρος, 2012: 49).

Η παρουσία δυσπροσάρμοστων γνώσεων, που θεωρούνται εγγύς αιτία της προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου, κατέχει σημαντικό ρόλο στο γνωστικό-συμπεριφορικό μοντέλο. Πρόκειται για τις αντιλήψεις των ατόμων για τον εαυτό τους αλλά και για τον κόσμο γενικότερα. Άτομα που εμφανίζουν χαρακτηριστικά όπως έλλειψη πίστης στον εαυτό τους, χαμηλή ικανότητα αποτελεσματικότητας και χαμηλή αυτοεκτίμηση, βιώνουν υψηλότερο βαθμό σοβαρότητας και διάρκειας του εθισμού στο Διαδίκτυο. Οι δυσπροσάρμοστες, αυτές, γνώσεις θα μπορούσαν να προκαλέσουν ειδική (υπερβολική χρήση μιας συγκεκριμένης λειτουργίας του Διαδικτύου) ή γενικευμένη (υπερβολική σπατάλη χρόνου στο Διαδίκτυο χωρίς κάποιο συγκεκριμένο σκοπό) προβληματική χρήση του Διαδικτύου (Σφακιανάκης, Σιώμος, & Φλώρος, 2012: 50).

Ο Carlan (2003) (όπ. αναφ. στο Σφακιανάκης, Σιώμος, & Φλώρος, 2012: 50), υποστήριξε, επιπλέον, ότι η προβληματική ψυχοκοινωνική προδιάθεση προκαλεί στα άτομα υπερβολική και καταναγκαστική αλληλεπίδραση μέσω ηλεκτρονικού υπολογιστή, η οποία έχει ως επακόλουθο την αύξηση των προβλημάτων τους. Οι τρεις βασικές προτάσεις της θεωρίας του ήταν οι εξής: α) άτομα με ψυχοκοινωνικά προβλήματα (κατάθλιψη, μοναξιά κ.α.) έχουν πιο αρνητικές αντιλήψεις για την κοινωνική τους επάρκεια σε σύγκριση με άλλους, β) τα άτομα αυτά προτιμούν αλληλεπιδράσεις μέσω ηλεκτρονικών υπολογιστών παρά αλληλεπιδράσεις πρόσωπο με πρόσωπο, καθώς οι τελευταίες εκλαμβάνονται ως πιο απειλητικές και οι ίδιοι θεωρούν τους εαυτούς τους πιο αποτελεσματικούς σε ένα διαδικτυακό περιβάλλον και γ) η προτίμηση αυτή θα οδηγούσε με τη σειρά της σε υπερβολική και καταναγκαστική χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή, που με τη σειρά της θα επιδείνωνε τα προβλήματα στο σχολείο, στη δουλειά, το σπίτι κ.λπ.

Στην έρευνά του, το 2003, διαπιστώθηκε ότι η κατάθλιψη και η μοναξιά ήταν σημαντικοί παράγοντες πρόβλεψης της προτίμησης για επικοινωνία μέσω Διαδικτύου, και ότι η επικοινωνία, αυτή, με τη σειρά της ήταν ένας σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου και των αρνητικών συνεπειών από τη χρήση. Σε γενικές γραμμές, η έρευνα ανέδειξε ότι η προτίμηση για κοινωνικοποίηση μέσα από το Διαδίκτυο ήταν ένας βασικός παράγοντας συμβολής στην ανάπτυξη προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου. Δύο σημαντικά αποτελέσματα της έρευνας είναι: πρώτον, ότι η μοναξιά ήταν σημαντικότερος παράγοντας ανάπτυξης της προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου από την κατάθλιψη, και δεύτερον, ότι η χρήση του Διαδικτύου για αλλαγή της διάθεσης δεν οδηγεί από μόνη της αναγκαστικά σε αρνητικές συνέπειες όπως η προτίμηση του Διαδικτύου για κοινωνική αλληλεπίδραση, η υπερβολική και καταναγκαστική χρήση και η ψυχολογική απόσυρση του ατόμου (Σφακιανάκης, Σιώμος, & Φλώρος, 2012: 53).

Ένα δεύτερο μοντέλο αιτιολογίας της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου είναι το κοινωνικο-γνωστικό. Σύμφωνα με τον Kandell (1998) (όπ. αναφ. στο Σφακιανάκης, Σιώμος, & Φλώρος, 2012: 54), η ανθρώπινη ανάπτυξη απαιτεί τη διαμόρφωση ταυτότητας, η οποία χαρακτηρίζεται από την προσωπικότητα του ατόμου, τη γνώση των προτιμήσεων και των αποστροφών του, την κοινωνική ταύτιση και τη δημιουργία μιας επαγγελματικής πορείας. Η αποδιοργάνωση σε αυτούς τους τομείς μπορεί να συμβάλλει στην αναζήτηση εθιστικών συμπεριφορών από το άτομο. Η αποτυχία δημιουργίας σημαντικών κοινωνικών σχέσεων είναι ένας δεύτερος τομέας που μπορεί να οδηγήσει σε μοναξιά και ανεκπλήρωτες επιθυμίες για συντροφιά. Το Διαδίκτυο μέσω των κοινωνικών του λειτουργιών (μέσα κοινωνικής δικτύωσης, διαδραστικά παιχνίδια κ.α.) καλύπτει αυτές τις ανεκπλήρωτες ανάγκες για οικειότητα, οι οποίες, ωστόσο, μπορούν να καταστήσουν πιο απογοητευτικές τις προσπάθειες διαμόρφωσης σχέσεων στην πραγματική ζωή (Σφακιανάκης, Σιώμος, & Φλώρος, 2012: 54).

Τέλος, σύμφωνα με το μοντέλο αιτιολόγησης των Douglas et al. (2008) (όπ. αναφ. στο Σφακιανάκης, Σιώμος, & Φλώρος, 2012: 56), η προβληματική

χρήση του Διαδικτύου ορίζεται από τις εσωτερικές ανάγκες και τα κίνητρα ενός ατόμου (παράγοντες ώθησης). Κατά το μοντέλο αυτό, τα χαρακτηριστικά του Διαδικτύου που έλκουν το άτομο (παράγοντες προσέλκυσης) ρυθμίζουν, τόσο τη σχέση μεταξύ των παραγόντων ώθησης, όσο και τη σοβαρότητα των αρνητικών συνεπειών της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου. Οι αρνητικές, αυτές, συνέπειες δεν αφορούν μόνο ακαδημαϊκές, κοινωνικές, οικονομικές, επαγγελματικές και σωματικές επιπτώσεις, αλλά και αποκλίνουσες συμπεριφορές.

Ύστερα από την παράθεση των μοντέλων αιτιολόγησης της προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου όπως έχουν προταθεί από διάφορους ερευνητές, θα ακολουθήσει η αναφορά σε κάποιους παράγοντες, η παρουσία των οποίων ενισχύει τη χρήση του Διαδικτύου.

Αρχικά, η Young (1999), ανέφερε τρεις βασικούς τομείς ενισχύσεων: την κοινωνική υποστήριξη, τη σεξουαλική ικανοποίηση και τη δημιουργία μιας εικονικής και πλαστής προσωπικότητας. Ο Greenfield (1999), υποστήριξε ότι η χαλάρωση των αναστολών, η ανωνυμία, η ευκολία πρόσβασης, η γρήγορη απόκτηση οικειότητας, η παραμόρφωση του πραγματικού χρόνου και η ένταση που προκαλούν οι δραστηριότητες στο Διαδίκτυο δημιουργούν τις κατάλληλες προϋποθέσεις για εθιστική ενασχόληση με το μέσο.

Πιο αναλυτικά, η *χαλάρωση των αναστολών* αφορά στην άνεση στη συμπεριφορά, χωρίς ανησυχία για τις συνέπειες. Η αναφορά του Διαδικτύου ως μια «μεγάλη πόλη χωρίς αστυνομία» από την Young (1998), υποδεικνύει την ευκολία διαστρέβλωσης των πραγματικών χαρακτηριστικών των χρηστών, με αποτέλεσμα παιδιά νεαρής ηλικίας να περιηγούνται σε ιστοσελίδες ενηλίκων, αποκρύπτοντας την ηλικία τους. Η *ανωνυμία* που προσφέρει το Διαδίκτυο αποτελεί τον σημαντικότερο παράγοντα που συμβάλλει στην αποκλίνουσα συμπεριφορά σε αυτό. Ο κυβερνοχώρος προσφέρει μια αίσθηση ασφάλειας, ωθώντας τον χρήστη να μοιραστεί τα συναισθήματα και τις απόψεις του ελεύθερα, επειδή οι υπόλοιποι δεν μπορούν να τον δουν.

Η πρόσβαση στο Διαδίκτυο είναι ευρέως διαδεδομένη και προσφέρεται εύκολα από τα σπίτια ή τους χώρους εργασίας των ατόμων, δίνοντάς τους

την ευκαιρία να ξεφύγουν σε έναν φανταστικό κόσμο τον οποίο έχουν την δυνατότητα να επισκέπτονται ανά πάσα στιγμή της ημέρας ή της νύχτας. Επιπλέον, η μειωμένη ικανότητα του χρήστη να εντοπίζει τις ενδείξεις ανειλικρίνειας λόγω της έλλειψης προσωπικής επικοινωνίας στο Διαδίκτυο, έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία *οικειότητας* στις σχέσεις. Μια διαδικτυακή σχέση έχει τη δυνατότητα να αποκτήσει σε λίγες μέρες χαρακτηριστικά σχέσεων που στην πραγματική ζωή θα χρειαζόταν μήνες ή και χρόνια για να αναπτυχθεί (Σφακιανάκης, Σιώμος, & Φλώρος, 2012: 59).

Σχετικά με την *παραμόρφωση του πραγματικού χρόνου*, η Young (1998) χρησιμοποίησε τον όρο «Terminal Time Warp» (Χρονική Διαστρέβλωση Τερματικού), για να περιγράψει τον τρόπο με τον οποίο, όσοι χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο υπερβολικά, χάνουν την αίσθηση του χρόνου, λόγω της υπνωτικής επίδρασης της διαδικασίας συνεχούς μετακίνησης, της διαδικτυακής αλλαγής χωρίς διακοπές ή διαφημιστικά, όπως συμβαίνει στην τηλεόραση ή το ραδιόφωνο. Ο συνδυασμός, επίσης, των αμέτρητων υπηρεσιών και του λογισμικού υψηλής ποιότητας και χαμηλού κόστους των ηλεκτρονικών υπολογιστών, συμβάλλει περαιτέρω στην παραμόρφωση του πραγματικού χρόνου που ξοδεύουν οι χρήστες στο Διαδίκτυο.

Η *άνεση* και η *ευκολία πρόσβασης* θεωρούνται από την Young (1999), ως οι πιθανότερες αιτίες για εθιστική δραστηριότητα στο Διαδίκτυο, όπως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα διαδικτυακά παιχνίδια. Σύμφωνα με τον Griffiths (2000), η πρόσβαση στο Διαδίκτυο σε οικείους και άνετους χώρους συμβάλλει στην ευκολία χρήσης και κατ' επέκταση στην πιθανότητα εκδήλωσης εθιστικών συμπεριφορών εντός Διαδικτύου.

4^ο Κεφάλαιο

Πρόληψη και θεραπεία του εθισμού στο Διαδίκτυο

Εισαγωγή

Παρά την αναμφισβήτητη χρησιμότητα του Διαδικτύου ως μέσο πληροφόρησης, ψυχαγωγίας, ενημέρωσης και εκπαίδευσης, η παρατεταμένη χρήση του μπορεί να επιφέρει αρνητικές συνέπειες. Υπάρχει πλήθος ερευνών που αποδεικνύει την επικινδυνότητα της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου, τόσο για το άτομο, όσο και για το περιβάλλον του. Τα προβλήματα αυτά αφορούν στην προσωπική ζωή του χρήστη, αλλά και στις κοινωνικές του επαφές. Καθίσταται, λοιπόν, σαφές ότι η πρόληψη και η θεραπεία του εθισμού στο Διαδίκτυο είναι δύο παράγοντες που μπορούν να προλάβουν ή να επαναφέρουν τη χρήση του Διαδικτύου στον έλεγχο του ατόμου (Young, 1998). Στο κεφάλαιο που ακολουθεί επιχειρείται μια αναφορά σε τρόπους πρόληψης και θεραπείας της προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου, καταγράφοντας σημαντικά στοιχεία της βιβλιογραφίας που μελετά το συγκεκριμένο θέμα.

4.1 Το ζήτημα της πρόληψης

Η έννοια της πρόληψης είναι πολυδιάστατη και χαρακτηρίζεται ως μια συνεχής διαδικασία. Γενικότερα, πρόκειται για μια διεργασία ενίσχυσης των ατόμων, προκειμένου να αντιμετωπίσουν τις αλλαγές και τις προκλήσεις της ζωής, δημιουργώντας και ενισχύοντας συνθήκες που προάγουν υγιείς συμπεριφορές και τρόπους ζωής. Ετυμολογικά, η πρόληψη αποτελεί μια διαδικασία που έχει ως στόχο να παρέμβει και να αποτρέψει τα γεγονότα που προκαλούν αρνητικές συνέπειες, αρχικά στο άτομο και στη συνέχεια στους οικείους και το ευρύτερο κοινωνικό του περιβάλλον. Ο όρος παρέμβαση αναφέρεται στην εφαρμογή συστηματικών, δομημένων δράσεων, προγραμμάτων υγείας και προαγωγής υγιούς συμπεριφοράς, εστιασμένων σε στόχο και πληθυσμό, με σκοπό, αφενός την προστασία των ατόμων που βρίσκονται σε κίνδυνο να αναπτύξουν παθολογική

συμπεριφορά, και αφετέρου την προώθηση ενημέρωσης σχετικά με την υιοθέτηση μιας υγιούς συμπεριφοράς (Vondrackova & Gabrhelik, 2016).

Τέτοιου είδους παρεμβάσεις παρέχονται: α) είτε με τη μορφή έντυπου υλικού, όπως είναι για παράδειγμα εγχειρίδια που αφορούν στο διαδικτυακό εθισμό β) είτε με διαδραστικά μέσα που έχουν ενημερωτικό κυρίως χαρακτήρα, όπως για παράδειγμα αναρτημένα βίντεο σε διάφορες ιστοσελίδες σχετικές με την εξάρτηση από το Διαδίκτυο, γ) είτε μέσω εκπαιδευτικών προγραμμάτων με τη διεξαγωγή παρουσιάσεων, αλλά και διαδραστικών παρεμβάσεων από ειδικούς ψυχικής υγείας σε σχολεία και διάφορες θεραπευτικές κοινότητες ή νοσοκομεία (Granic, Lobel, & Engels, 2014).

Σε αυτές τις ευρείας κλίμακας παρεμβάσεις παρέχονται γνώσεις και γίνεται εκπαίδευση και ανάπτυξη προσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων. Κάθε παρέμβαση πρόληψης θα πρέπει να σχεδιάζεται με βάση το που θέλει να επικεντρωθεί για να είναι αποτελεσματική, και κυρίως να είναι χρήσιμη στον πληθυσμό που δέχεται την παρέμβαση. Συγκεκριμένα, οι παρεμβάσεις που απευθύνονται σε παιδιά και εφήβους, πρέπει να είναι σχετικές με το στάδιο ανάπτυξης του πληθυσμού και να πραγματοποιούνται εκεί όπου τα παιδιά και οι έφηβοι δραστηριοποιούνται, δηλαδή στην οικογένεια, στο σχολείο και στην τοπική κοινότητα (Vondrackova & Gabrhelik, 2016).

Έρευνες έχουν επισημάνει ότι ο ρόλος της οικογένειας είναι καθοριστικός τόσο στα πρώιμα στάδια ανάπτυξης του παιδιού όσο και στην επακόλουθη αναπτυξιακή του πορεία, καθώς αναγνωρίζεται ότι η οικογένεια μπορεί να λειτουργήσει ως προστατευτικός παράγοντας στην υιοθέτηση επικίνδυνων συμπεριφορών (Aluja, Barrio, & Garcia, 2005; Baker & Hoerger, 2012). Όπως έχει υποστηριχθεί, η γονεϊκή απόρριψη και η υπερπροστατευτικότητα στα πρώιμα στάδια ανάπτυξης συνδέεται με μεταγενέστερη επιθετικότητα των εφήβων, ενώ όσοι μεγαλώνουν με γονεϊκή φροντίδα χαρακτηρίζονται από ευαισθησία, κοινωνικότητα και υπευθυνότητα (Aluja, Barrio, & Garcia, 2005).

Έρευνες που διεξήχθησαν στην Κίνα, σε 966 και 833 εφήβους αντιστοίχως, διεπίστωσαν ότι όσοι έφηβοι ανέφεραν ότι είχαν ανεπαρκή

γονεϊκή υποστήριξη και αρνητικό γονεϊκό έλεγχο έκαναν υπερβολική χρήση του Διαδικτύου (Li, Dang, Zhang, Zhang, & Guo, 2014). Στην Ελλάδα, σε μια μελέτη που συμμετείχαν 1.971 μαθητές, διαπιστώθηκε ότι όσο μεγαλύτερη ήταν η φροντίδα, η προστασία και ο σεβασμός στην αυτονομία των εφήβων, όπως αναφέρθηκε από τους μαθητές, τόσο λιγότερη ήταν και η χρήση του Διαδικτύου και η ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Floros & Siomos, 2014).

Καθίσταται, λοιπόν, σαφές, ότι ο ρόλος της οικογένειας στη διαδικασία πρόληψης της προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου, από τα παιδιά και τους εφήβους, είναι καθοριστικός. Αποτελεσματικές παρεμβάσεις πρόληψης περιλαμβάνουν την ενδυνάμωση των οικογενειακών δεσμών και των σχέσεων μεταξύ των μελών της οικογένειας, την ανάπτυξη δεξιοτήτων που σχετίζονται με το γονεϊκό ρόλο και την ενημέρωση των γονέων, μέσα από οικογενειακά προγράμματα, σχετικά με τους κινδύνους του Διαδικτύου. Οι γονείς έχουν την ευθύνη να βοηθήσουν τον έφηβο να οικοδομήσει μια ισχυρή ψυχική, κοινωνική και πνευματική ταυτότητα και να είναι ικανός για άμεσες και ουσιαστικές ανθρώπινες σχέσεις. Ο σωστός έλεγχος και η ουσιαστική επικοινωνία της οικογένειας υπογραμμίζουν την υγιή λειτουργία των γονεϊκών ρόλων και τον καθορισμό των συναισθηματικών ορίων μέσα στην οικογένεια (Λιούπη, 2018).

Διάφορες θεραπευτικές μονάδες έχουν προτείνει στους γονείς τεχνικές ώστε να βοηθήσουν τα παιδιά τους να κάνουν σωστή χρήση του Διαδικτύου. Συγκεκριμένα, προτείνεται:

- Από μικρή ηλικία να θέτονται όρια στη χρήση του Διαδικτύου στα παιδιά και να τηρούνται μέσα στην οικογένεια. Τα όρια, όταν δεν είναι υπερβολικά ή ιδιαίτερα αυστηρά, δεν καταπιέζουν τα παιδιά, αλλά τα κατευθύνουν, σημαίνουν ενδιαφέρον και είναι σημαντικά για θέματα ασφάλειας.
- Οι γονείς να ενημερώνουν με απλά λόγια και από μικρή ηλικία τα παιδιά τους για το Διαδίκτυο και τους κινδύνους του.
- Ενασχόληση και εκπαίδευση των γονέων σε θέματα Διαδικτύου.

- Ο υπολογιστής να βρίσκεται σε κοινόχρηστο χώρο και όχι στο δωμάτιο του παιδιού, ώστε να μπορούν οι γονείς να ελέγχουν με διακριτικό τρόπο τη δραστηριότητα του παιδιού.
- Χρήση ειδικών φίλτρων στον υπολογιστή για την αποτροπή εμφάνισης επιβλαβών ιστοσελίδων για το παιδί. Επιπλέον, οι γονείς να συζητούν για τις διαδικτυακές πλοηγήσεις του παιδιού τους και να ελέγχουν τις ιστοσελίδες που επισκέπτεται καθώς και με ποια άτομα συνομιλεί και ανταλλάσει πληροφορίες.
- Αποφυγή της χρήσης του υπολογιστή για επιβράβευση ή τιμωρία.
- Ενθάρρυνση των παιδιών για δημιουργία σχέσεων με συνομήλικα παιδιά και προτροπή για ενασχόληση με αθλητικές δραστηριότητες (Yen, Yen, Chen, Chen, & Ko, 2007).

Μετά την οικογένεια, το σχολείο κατέχει αποφασιστικό ρόλο στην προετοιμασία των παιδιών για τη ζωή και μπορεί να ενθαρρύνει την υγιή κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξή τους. Το σχολικό περιβάλλον, αποτελεί το βασικό πεδίο παρεμβάσεων δράσεων πρόληψης, καθώς υπάρχει πρόσβαση σε μεγάλο αριθμό παιδιών και εφήβων, ενώ παράλληλα αποτελεί ένα οργανωμένο πλαίσιο που μπορεί να διευκολύνει τέτοιου είδους παρεμβάσεις. Η πρόληψη στη σχολική κοινότητα πρέπει να εστιάζει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων αντίστασης στην πίεση συνομηλίκων και στην ενίσχυση προσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως της επίλυσης προβλημάτων, της κριτικής σκέψης, της επικοινωνίας και των διαπροσωπικών σχέσεων. Οι επαγγελματίες υγείας που συνεργάζονται με τις σχολικές κοινότητες θα πρέπει να είναι αποτελεσματικοί και να πραγματοποιούν συχνές επισκέψεις στα σχολεία, να οργανώνουν σεμινάρια για εκπαιδευτικούς και να συνεργάζονται με τους δασκάλους, έτσι ώστε να αντιμετωπίζουν από κοινού τυχόν περιστατικά που προκύπτουν (Λιούπη, 2018).

Ιδιαίτερα αξιοσημείωτο, είναι ένα πρόγραμμα που πραγματοποιήθηκε σε 949 μαθητές από ένα σύνολο 10 σχολείων στον Καναδά. Οι ερευνητές πραγματοποίησαν 5 μαθήματα που περιλάμβαναν διαλέξεις, παρουσιάσεις βίντεο και συζητήσεις και παρείχαν πληροφορίες σχετικά με την εθιστική

φύση των τυχερών παιχνιδιών, τους πιθανούς παράγοντες κινδύνου που συνδέονται με την εξάρτηση από τα τυχερά παιχνίδια, τα συμπτώματα διάγνωσης της παθολογικής χρήσης, την αναζήτηση βοήθειας εάν αντιμετωπίζουν προβλήματα, καθώς και τεχνικές για τη σωστή χρήση των τυχερών παιχνιδιών. Επιπρόσθετα, παρείχαν τη δυνατότητα ανάπτυξης των δεξιοτήτων των εφήβων με στόχο να ξεπεράσουν εμπόδια που οφείλονται στην προβληματική χρήση, όπως είναι η πίεση των συνομηλίκων. Η αξιολόγηση του προγράμματος ήταν θετική, καθώς οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι μετά το πέρας της διαδικασίας, οι μαθητές είχαν περισσότερες αρνητικές απόψεις για τα τυχερά παιχνίδια, είχαν σημαντική βελτίωση στις γνώσεις τους για την προβληματική χρήση, βελτίωσαν τις στρατηγικές τους σχετικά με τη λήψη αποφάσεων και την επίλυση των προβλημάτων, αναφορικά με τα τυχερά παιχνίδια και τέλος, είχαν χαμηλότερη συχνότητα χρήσης και προβληματικής χρήσης των τυχερών παιχνιδιών (Λιούπη, 2018: 78).

Στην Ελλάδα, έχουν πραγματοποιηθεί ελάχιστα σχολικά προγράμματα για την προαγωγή υγείας και τη χρήση του Διαδικτύου, τα οποία, μάλιστα, είναι σύντομα και φαίνεται να έχουν κυρίως τη μορφή επιμορφωτικού χαρακτήρα και όχι παρέμβασης. Επιπλέον, σημαντικό πρόβλημα αποτελεί και το γεγονός ότι δεν υπάρχει επαρκής ερευνητική τεκμηρίωση, ώστε να προσδιοριστεί η αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων πρόληψης της προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου (Κοκκέβη κ.α., 2016).

Αξίζει να αναφερθεί το πρόγραμμα «Αριάδνη», το οποίο πραγματοποιήθηκε κατά τα έτη 2011-2013 και παρείχε εκπαίδευση σε επιστήμονες υγείας από όλη την Ελλάδα, σχετικά με τον εθισμό των εφήβων στο Διαδίκτυο. Με την ολοκλήρωση του προγράμματος, οι ειδικοί είχαν τη δυνατότητα να υλοποιήσουν προγράμματα σχετικά με το Διαδίκτυο σε μαθητές. Ένα από αυτά, υλοποιήθηκε σε συνεργασία με τον Οργανισμό Κατά των Ναρκωτικών (ΟΚΑΝΑ), με στόχους: α) την κατανόηση του ορισμού της «εξάρτησης» από το Διαδίκτυο, β) την αναγνώριση των συμπτωμάτων του διαδικτυακού εθισμού, γ) την ανάπτυξη δεξιοτήτων για υιοθέτηση ενός υγιούς τρόπου συμπεριφοράς στο Διαδίκτυο,

δ) τη γνώση προστασίας των προσωπικών δεδομένων, και ε) την ενημέρωση των εκπαιδευτικών για το πρόγραμμα και τη πιθανή συνεργασία με τα κέντρα πρόληψης. Ο τρόπος διεξαγωγής του προγράμματος ήταν βιωματικού χαρακτήρα, με την ενεργή συμμετοχή των μαθητών μέσω παιχνιδιών, βίντεο, και ασκήσεων που προήγαγαν τη συζήτηση και την ανταλλαγή απόψεων σχετικά με το Διαδίκτυο. Επιπλέον, οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί είχαν τη δυνατότητα να ενημερωθούν και να ευαισθητοποιηθούν σχετικά με την διασφάλιση μιας υγιούς σχέσης των μαθητών με το Διαδίκτυο. Σχετικά με την αξιολόγηση του συγκεκριμένου προγράμματος δεν φαίνεται να υπάρχει κάποια εμπειριστατωμένη τεκμηρίωση (Λιούπη, 2018: 79).

Τέλος, το κράτος θα μπορούσε να συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό στις παρεμβάσεις πρόληψης της προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου, κυρίως με την αύξηση του επιπέδου ενημέρωσης των πολιτών. Ενδεικτικά, στο πλαίσιο προαγωγής της υγείας θα ήταν αποτελεσματική η διεξαγωγή εκδηλώσεων ενημέρωσης σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου σε επίπεδο κοινότητας, καθώς και η παροχή πληροφοριών για την ασφαλή χρήση του Διαδικτύου με έντυπο υλικό, τόσο σε μέρη που συχνάζουν οι έφηβοι, όσο και σε ιστοσελίδες που επισκέπτονται (Αραβανή, 2010).

4.2 Το ζήτημα της θεραπείας

Παρά το γεγονός ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο δεν έχει αναγνωριστεί επισήμως ως κλινική οντότητα, αποτελεί μια προβληματική κατάσταση με αρνητικές συνέπειες στην ατομική, οικογενειακή και εργασιακή πραγματικότητα του χρήστη, καθιστώντας απαραίτητη την αντιμετώπισή του. Σε αντίθεση με όσα ισχύουν για τα άλλα είδη εξαρτήσεων, όπως το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά, στόχος της θεραπείας στην περίπτωση του Διαδικτύου δεν είναι η πλήρης αποχή από τις διαδικτυακές δραστηριότητες, αλλά η ελεγχόμενη και υγιής χρήση. Το βασικότερο βήμα για την απεμπλοκή από τις εθιστικές συμπεριφορές είναι η αναγνώριση του προβλήματος και των συνεπειών του. Σε γενικές γραμμές, οι στόχοι των θεραπευτικών παρεμβάσεων είναι: α) να αναγνωρίσει ο χρήστης το πρόβλημα και να ενθαρρυνθεί να το αντιμετωπίσει, β) να αντιμετωπιστεί η άρνηση που

παρατηρείται σε υψηλό ποσοστό κυρίως στους εφήβους, γ) να θεσπίζονται ρεαλιστικοί στόχοι για βαθμιαία απεμπλοκή από τις συμπεριφορές εθισμού, δ) να βελτιωθούν οι δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων του χρήστη, ε) να καλλιεργηθούν εναλλακτικές συμπεριφορές που συμβάλλουν στην ψυχική ευεξία, στ) να ανακτηθεί ο έλεγχος της χρήσης του Διαδικτύου και όχι η πλήρης αποχή και ζ) να προληφθεί το ενδεχόμενο της υποτροπής (Σφακιανάκης, Σιώμος, & Φλώρος, 2012).

Σύμφωνα με τους Σφακιανάκη, Σιώμο, & Φλώρο (2012), κάποια σημεία επιτυχούς διαχείρισης της προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου αποτελούν: α) η θετική ανατροφοδότηση από τα οικεία πρόσωπα, β) η επάνοδος της σχολικής/εργασιακής επίδοσης στα επίπεδα πριν την εμφάνιση του εθισμού, γ) η ενασχόληση με παλιές αγαπημένες ασχολίες, δ) η βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων, ε) η αναγνώριση της προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου από άτομα του περιβάλλοντος και η άσκηση συμβουλευτικού ρόλου στα άτομα που αντιμετωπίζουν πρόβλημα, στ) η προτίμηση για άμεση διαπροσωπική επαφή αντί της επαφής μέσω Διαδικτύου και ζ) η αναγνώριση του εθισμένου εαυτού ως ξένου και διαφορετικού.

Για την αναγνώριση του φαινομένου έχουν προταθεί διάφορες προσεγγίσεις, όπως η κινητοποιητική συνέντευξη, η γνωστική-συμπεριφορική ψυχοθεραπεία, η παρέμβαση στην οικογένεια, οι ομάδες υποστήριξης και η φαρμακευτική θεραπεία (Σφακιανάκης, Σιώμος, & Φλώρος, 2012).

Η κινητοποιητική συνέντευξη είναι μια άμεση, προσωποκεντρική συμβουλευτική προσέγγιση, η οποία βασίζεται στη συνεργατική σχέση με τον ασθενή, με σκοπό να παρακινηθεί και να μπει στη διαδικασία αλλαγής. Βασικές αρχές της κινητοποιητικής προσέγγισης είναι η ενσυναίσθηση, η κατάδειξη της ασυμφωνίας ανάμεσα σε αυτό που ο ασθενής επιθυμεί για τον εαυτό του και σε αυτό που τον οδηγεί η συμπεριφορά του, ο παραμερισμός της αντίστασης μέσω ενσυναισθητικής ανταπόκρισης και όχι αντιπαράθεσης και η ενίσχυση του αισθήματος αποτελεσματικότητας του χρήστη. Σε αυτό το πλαίσιο, ο χρήστης αξιολογεί αν η ενασχόληση με το Διαδίκτυο τον έχει ωθήσει να παραμελήσει δραστηριότητες που ήταν σημαντικές γι' αυτόν, αν έχει υποβαθμιστεί η ποιότητα ζωής του, αν οι προσωπικές, οικογενειακές και

κοινωνικές σχέσεις του είναι όπως θα ήθελε και πώς θα μπορούσαν να μεταβληθούν μέσα από μια διαδικασία αλλαγής. Στο πλαίσιο της θεραπείας της εξάρτησης από το Διαδίκτυο, έχει αποδειχθεί ότι η κινητοποιητική συνέντευξη είναι ιδιαίτερα σημαντική για την κινητοποίηση των εφήβων να αλλάξουν συμπεριφορά (Shek, Tang, & Lo, 2009).

Ιδιαίτερα αποτελεσματική μέθοδος θεραπείας της προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου θεωρείται και η γνωστική-συμπεριφορική προσέγγιση. Η συγκεκριμένη μέθοδος, προϋποθέτει ότι οι σκέψεις καθορίζουν τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά, εκπαιδεύοντας τα άτομα να ελέγχουν τις σκέψεις τους, να αναγνωρίζουν τις εσφαλμένες αντιλήψεις που προκαλούν την εθιστική συμπεριφορά και να τις τροποποιούν και να τις ανακατασκευάζουν σε πιο ορθές και ρεαλιστικές ερμηνείες, μέσω της παροχής πληροφόρησης σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου (King, Delfabbro, Griffiths, & Gradisar, 2012).

Η Young (1998; 2007), προτείνει μια σειρά από συμπεριφορικές τεχνικές που αφορούν συγκεκριμένες πράξεις ή ασκήσεις και μπορούν να βοηθήσουν το χρήστη και τους οικείους του να αναγνωρίσουν το πρόβλημα, να ανακαλύψουν τις πτυχές του και να δράσουν προς την κατεύθυνση ανάκτησης του ελέγχου της χρήσης του Διαδικτύου. Στη συνέχεια γίνεται μια συνοπτική αναφορά σε αυτές τις τεχνικές.

1. Αναγνώρισε τι χάνεις

Ο χρήστης καλείται να φτιάξει έναν κατάλογο με τις αγαπημένες δραστηριότητες που περιόρισε ή εγκατέλειψε λόγω της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου. Πρόκειται για δραστηριότητες που αφορούν σε όλο το φάσμα της ζωής του (χόμπι, κοινωνική ζωή, εργασία/σχολείο, συνήθειες ύπνου). Έστερα κάνει μια εκτίμηση της σημασίας της κάθε δραστηριότητας για τη ζωή του, χαρακτηρίζοντας τις ως «πολύ σημαντικές», «σημαντικές» και «όχι πολύ σημαντικές». Με αυτή την ιεράρχηση, το άτομο καλείται να κρίνει κατά πόσο παραμέλησε ασυνείδητα αυτές τις δραστηριότητες, αποκτώντας καλύτερη επίγνωση των επιλογών του.

2. Εκτίμηση του χρόνου on-line

Συνιστάται στο χρήστη να καταγράψει σε ένα διάγραμμα τον ακριβή χρόνο που δαπανά στο Διαδίκτυο και συγκεκριμένα σε κάθε διαδικτυακή δραστηριότητα που επιλέγει. Για παράδειγμα, όσον αφορά στα δωμάτια συνομιλίας (chat rooms), καταγράφει τον αριθμό των ωρών, τα διαφορετικά chat rooms που επισκέπτεται και τον αριθμό των ωρών σε κάθε chat room. Έπειτα, γίνεται σύγκριση του χρόνου που αφιερώνει ο χρήστης σε κάθε δραστηριότητα, αποκτώντας πλήρη επίγνωση της έκτασης των επιμέρους χαρακτηριστικών της χρήσης που κάνει.

3. Τεχνικές διαχείρισης του χρόνου

Ο χρήστης αποκτά την ικανότητα να διαχειρίζεται τον χρόνο χρήσης του Διαδικτύου με τη βοήθεια τεσσάρων στρατηγικών, οι οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν παράλληλα ή μεμονωμένα ανάλογα με το ποια προσέγγιση ταιριάζει στον κάθε χρήστη.

Πρώτη προσέγγιση είναι η καλλιέργεια μιας εναλλακτικής δραστηριότητας, ενθαρρύνοντας το χρήστη να ξεκινήσει μια ευχάριστη, γι' αυτόν, ασχολία, αποσπώντας τον, έτσι, από την αδιάκοπη χρήση του Διαδικτύου. Η δεύτερη προσέγγιση αφορά στην αναγνώριση του πρότυπου χρήσης του Διαδικτύου και στην εφαρμογή αντίθετου προγράμματος. Αν, για παράδειγμα, ο χρήστης χρησιμοποιούσε το Διαδίκτυο κυρίως τα σαββατοκύριακα, πλέον καλείται να κάνει περισσότερη χρήση τις καθημερινές. Με αυτό τον τρόπο, αλλάζουν οι συνήθειες που αφορούν στη χρήση και αποκτά σιγά σιγά τον έλεγχο τους. Τρίτη προσέγγιση είναι εκείνη της χρήσης εξωτερικών περιορισμών. Ο χρήστης οφείλει να ακολουθήσει τις υποχρεώσεις του (εργασία, σχολείο) με αποτέλεσμα ο χρόνος που αφιερώνει στο Διαδίκτυο να είναι καθορισμένος. Βοηθητικό μέσο σε αυτή την περίπτωση είναι το ξυπνητήρι, το οποίο ειδοποιεί τον χρήστη ότι ο χρόνος ενασχόλησης με το Διαδίκτυο έληξε. Τελευταία προσέγγιση είναι η ενσωμάτωση καθορισμένων περιόδων χρήσης στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα, με την θέσπιση ενός σαφούς ορίου στο συνολικό χρόνο χρήσης, έτσι ώστε ο χρήστης να αποκτήσει καλύτερο έλεγχο του χρόνου που αφιερώνει στο Διαδίκτυο.

4. Αναγνώριση των παραγόντων που πυροδοτούν την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου

Ο χρήστης, στο πλαίσιο της αυτοπαρατήρησης, καλείται να ανιχνεύσει και να καταγράψει, αφενός τα συναισθήματα που βιώνει πριν μπει στη διαδικασία της παρατεταμένης χρήσης του Διαδικτύου (συνήθως δυσφορικά συναισθήματα), και αφετέρου τη συναισθηματική κατάσταση που περιέρχεται όταν κάνει χρήση του Διαδικτύου (συνήθως συναισθήματα επάρκειας, αποδοχής, ηρεμίας και χαράς). Η αναγνώριση αυτών των δύο συναισθηματικών καταστάσεων θα βοηθήσει τον χρήστη να έχει μια ξεκάθαρη εικόνα για τις καταστάσεις που αποφεύγει να αντιμετωπίσει, όποτε νιώθει την ανάγκη να συνδεθεί στο Διαδίκτυο. Έχοντας επίγνωση των παραγόντων που πυροδοτούν την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου, κάθε φορά που φτάνει σε αυτό το σημείο, μπορεί πιο εύκολα να επιλέξει έναν πιο εποικοδομητικό τρόπο διαχείρισης των δυσάρεστων συναισθημάτων.

5. Χρήση καρτών θετικής υπενθύμισης

Ο χρήστης καταγράφει σε μια κάρτα τα πέντε κυριότερα προβλήματα που του προκάλεσε η προβληματική χρήση του Διαδικτύου, καθώς και τα πέντε κυριότερα πλεονεκτήματα από τον περιορισμό της χρήσης του Διαδικτύου. Ο χρήστης, μπορεί να μεταφέρει πάντα μαζί του αυτή την κάρτα, έτσι ώστε, όταν νιώθει ότι δελεάζεται από το Διαδίκτυο σε βάρος κάποιων πιο δημιουργικών δραστηριοτήτων, αυτή η κάρτα να δρα ως υπενθύμιση και να τον ωθεί σε πιο υγιείς επιλογές.

6. Ενίσχυση του χρήστη

Ο χρήστης εκπαιδεύεται σε εναλλακτικές και πιο υγιείς τακτικές διαχείρισης των αρνητικών συναισθημάτων (άγχος, δυσφορία), για τα οποία το Διαδίκτυο λειτουργεί ως ανακούφιση. Μαθαίνει να θέτει μικρούς στόχους προς μια σταθερή κατεύθυνση και να τους πραγματοποιεί, ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση και την ικανότητά του να επιλύει προβλήματα.

7. Αντιμετώπιση της άρνησης

Το βασικότερο βήμα για την αντιμετώπιση της προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου είναι η αναγνώριση και αποδοχή του προβλήματος. Συχνά, ο χρήστης αρνείται ότι αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα. Οι παρακάτω

προτάσεις βοηθούν το χρήστη να αντιληφθεί τις μορφές άρνησης που μπορεί να προβάλλει. Αν ο χρήστης χρησιμοποιεί κάποιες από τις ακόλουθες αιτιάσεις, τότε βρίσκεται σε άρνηση για την εθιστική συμπεριφορά του.

- *Άκαμπτες θέσεις* («Δεν έχω πρόβλημα», «Το πώς χρησιμοποιώ τον υπολογιστή αφορά μόνο εμένα», «Δεν πειράζω κανέναν, αφήστε με ήσυχο»)
- *Υποβίβαση του προβλήματος* («Είναι απλώς μια συσκευή, σιγά το πράγμα», «Οι βαθμοί μου έπεσαν επειδή είναι βαρετά τα μαθήματα, όχι επειδή περνώ πολλές ώρες στο Διαδίκτυο»)
- *Απόδοση ευθυνών σε άλλους* («Δεν ευθύνεται το Διαδίκτυο, αισθάνομαι πολύ πιεσμένος τελευταία», «Οι γονείς μου φταίνε που δε με καταλαβαίνουν», «Δεν ευθύνομαι εγώ. Χρειάζομαι το Διαδίκτυο για να ολοκληρώσω την εργασία»)
- *Δικαιολογίες* («Με βοηθάει να χαλαρώσω μετά από μια κουραστική μέρα», «Δεν πειράζει που περνάω πολλές ώρες στο Διαδίκτυο. Εξακολουθώ να αποδίδω καλά στο/στην σχολείο/εργασία μου»)
- *Εκλογίκευση* («Μου αξίζει μια ανταμοιβή μετά από μια δύσκολη μέρα», «Μόνο στο Διαδίκτυο έχω πραγματικούς φίλους», «Μαθαίνω περισσότερα μέσα από την πλοήγησή μου μια ώρα στο Διαδίκτυο απ' ό,τι όλη μέρα στο σχολείο», «Δεν πειράζει που χάνω κάποιες ώρες ύπνου. Είναι χαμένος χρόνος ούτως ή άλλως»)

8. Αντιμετώπιση της δυσθυμίας

Η εικονική πραγματικότητα που παρέχει το Διαδίκτυο, βοηθά τους χρήστες να ξεφύγουν από τη μοναξιά, τα οικογενειακά προβλήματα, το εργασιακό άγχος, την ανία, την ανασφάλεια για την εξωτερική εμφάνιση, την περιορισμένη κοινωνική ζωή και τα οικονομικά προβλήματα, με αποτέλεσμα να ωθούνται στην υπερβολική χρήση του Διαδικτύου. Ο χρήστης μπορεί να μετριάσει τη χρήση μέσα από τη βελτίωση της αυτοπεποίθησης, την καλλιέργεια κοινωνικών δεξιοτήτων και την αντιμετώπιση των ψυχοσυναισθηματικών δυσκολιών. Ο χρήστης ενθαρρύνεται να κάνει μια πιο ρεαλιστική εκτίμηση για τις δεξιότητές του, την εικόνα του εαυτού του και τις

σχέσεις του με τους άλλους. Οι συνηθέστερες γνωστικές διαστρεβλώσεις που πρέπει να ανακατασκευαστούν είναι οι εξής: α) «Μόνο στο Διαδίκτυο γίνομαι αποδεκτός/ή», β) «Οι καλύτεροί μου φίλοι είναι αυτοί στο Διαδίκτυο», γ) «Μέσω του Διαδικτύου μπορώ να ανοιχτώ καλύτερα στους άλλους», δ) «Οι ψηφιακοί φίλοι μου με βρίσκουν έξυπνο/η, διασκεδαστικό/ή, γοητευτικό/ή» και στ) «Είμαι πιο δημιουργικός/ή στο Διαδίκτυο».

Σε μια παρέμβαση που πραγματοποιήθηκε σε σχολείο, σε παιδιά ηλικίας 12 έως 17 ετών, η γνωστική-συμπεριφορική προσέγγιση αποδείχθηκε αποτελεσματική, καθώς συνέβαλε στη βελτίωση της συναισθηματικής κατάστασης και της ικανότητας για ρύθμιση και έλεγχο της συμπεριφοράς στους μαθητές που ήταν εθισμένοι στο Διαδίκτυο (Du, Jiang, & Vance, 2010).

Επίσης ενδεδειγμένη στην αντιμετώπιση της εξάρτησης από το Διαδίκτυο είναι η προσέγγιση της συστημικής οικογενειακής ψυχοθεραπείας. Η οικογένεια αποτελεί ένα σύνθετο πλαίσιο μέσα στο οποίο κάθε συμπεριφορά γίνεται αναπόφευκτα αντιληπτή σαν επικοινωνία που περιέχει μηνύματα, τα οποία αφορούν σχέσεις μεταξύ των μελών, και ταυτόχρονα συνιστά φάσεις αμοιβαίας κοινωνικής ενίσχυσης (Carr, 2009). Οι παρεμβάσεις της συστημικής προσέγγισης στοχεύουν στην ενδυνάμωση της επικοινωνίας και των σχέσεων μεταξύ των γονέων και των παιδιών, μέσω της εκμάθησης δεξιοτήτων, που προωθούν έναν υγιή τρόπο επικοινωνίας και χρήσης του Διαδικτύου, καθώς και στην ανάδειξη και κατανόηση των αναγκών κάθε μέλους της οικογένειας. Κάποια σημεία στα οποία θα πρέπει να σταθεί ο γονέας προκειμένου να βοηθήσει το παιδί του είναι τα εξής:

- Κοινή στάση των δύο γονέων απέναντι στο πρόβλημα. Οι δύο γονείς θα πρέπει να συμφωνούν σε μια ενιαία στρατηγική αντιμετώπισης και να θέτουν κοινούς στόχους.
- Να δείξουν ότι ενδιαφέρονται. Ο γονέας θα πρέπει να καθησυχάζει το παιδί, και όχι να του απευθύνει κατηγορίες ή να γεννά συναισθήματα ενοχής.
- Συνεργασία με το παιδί για την κατάρτιση ενός προγράμματος χρήσης του Διαδικτύου, έτσι ώστε να κινητοποιηθεί το παιδί για την

αντιμετώπιση του προβλήματος μέσα από την ανάθεση ενεργού ρόλου.

- Προσφορά υποστήριξης και όχι κάλυψης. Η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου, συχνά οδηγεί τα παιδιά στη μη τήρηση των σχολικών τους υποχρεώσεων, ζητώντας από τους γονείς να τους καλύψουν προκειμένου να αποφύγουν τις συνέπειες. Ο γονέας δεν θα πρέπει να υποκύψει σε αυτές τις απαιτήσεις, ακόμη και αν αυτό οδηγήσει στην εκδήλωση θυμού από το παιδί. Η παροχή υποστήριξης αυτής της μορφής ενισχύει, αντί να αμβλύνει, την εθιστική συμπεριφορά.
- Καλλιέργεια εναλλακτικών δραστηριοτήτων. Ο γονέας θα πρέπει να ενθαρρύνει από μικρή ηλικία το παιδί να ξεκινήσει κάποια εναλλακτική και ευχάριστη δραστηριότητα, έτσι ώστε να αισθάνεται λιγότερο την ανάγκη να στραφεί στο Διαδίκτυο για να νιώσει χαρά και ευχαρίστηση (Σφακιανάκης, Σιώμος, & Φλώρος, 2012).

Συνήθως, οι προαναφερθείσες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις δεν εφαρμόζονται μεμονωμένα αλλά συνδυάζονται ανάλογα με το τι θεωρείται πιο αποτελεσματικό για την αντιμετώπιση του προβλήματος του εκάστοτε χρήστη. Επιπλέον, σε συνδυασμό με τις παραπάνω προσεγγίσεις, έχει προταθεί η χορήγηση κάποιων φαρμάκων όπως η μεθυλφενιδάτη, η εσκιταλοπράμη, η ναλτρεξόνη και η φλουοξετίνη. Ωστόσο, η αξιολόγηση της χρησιμότητας της φαρμακοθεραπείας στην εξάρτηση από το Διαδίκτυο βρίσκεται ακόμη σε πρώιμο στάδιο (Λιούπη, 2018; Σφακιανάκης, Σιώμος, & Φλώρος, 2012).

Η θεραπεία του εθισμού στο Διαδίκτυο γίνεται κυρίως σε εξωνοσοκομειακή βάση, αλλά και σε ενδονοσοκομειακή όπου αυτό κρίνεται απαραίτητο. Στις ΗΠΑ λειτουργεί ένα εξειδικευμένο κέντρο ενδονοσοκομειακής θεραπείας που εφαρμόζει το restart Internet Addiction Recovery Program, ένα πρόγραμμα σαράντα πέντε ημερών για την απεμπλοκή από την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου. Στην Ευρώπη λειτουργεί από το 2006 στο Amsterdam, η Smith and Jones Clinic για την αντιμετώπιση του εθισμού στα διαδικτυακά παιχνίδια, αντίστοιχη μονάδα λειτουργεί στην Αγγλία, ενώ στην Ιταλία λειτουργεί τμήμα θεραπείας του

εθισμού στο Διαδίκτυο στην Policlinico Gemelli. Στην Ελλάδα λειτουργούν τέσσερα δημόσια προγράμματα παροχής βοήθειας, για άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα διαχείρισης της χρήσης του Διαδικτύου. Στην Αθήνα λειτουργεί το Τμήμα Παθολογικής Χρήσης Διαδικτύου της Μονάδας Απεξάρτησης 18 Άνω για ενήλικες χρήστες, καθώς και η Μονάδα Εφηβικής Υγείας (MEY) της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών για ανήλικους χρήστες. Στη Θεσσαλονίκη λειτουργεί Ειδικό Τακτικό Ψυχιατρικό Ιατρείο Παίδων και Εφήβων, για την αντιμετώπιση του εθισμού στο Διαδίκτυο στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο, καθώς και συμβουλευτική υπηρεσία φοιτητών προς αντιμετώπιση της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου στη Φοιτητική Λέσχη του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου (Σφακιανάκης, Σιώμος, & Φλώρος, 2012: 104).

Συμπερασματικά, το Διαδίκτυο αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα και πιο σύγχρονα τεχνολογικά επιτεύγματα του ανθρώπου. Η πρόσβαση στο Διαδίκτυο έχει γίνει πλέον εφικτή στον καθένα, με αποτέλεσμα η χρήση του να επεκτείνεται ραγδαία μεταξύ όλων των ηλικιακών ομάδων, και ο αριθμός των χρηστών να αυξάνεται συνεχώς. Το Διαδίκτυο έχει χαρακτηριστεί ως μια πολύτιμη πηγή γνώσης, ένα εργαλείο ενημέρωσης, εκπαίδευσης, ροής πληροφοριών, επικοινωνίας και ψυχαγωγίας. Όλες αυτές οι δυνατότητες, προσφέρονται μέσα από μια ανωνυμία που απαλλάσσει το άτομο από αδυναμίες και ανασφάλειες και το βοηθά να εξωτερικεύσει επιθυμίες και συναισθήματα, που κάτω από άλλες συνθήκες δεν θα τολμούσε. Παρά την αναμφισβήτητη χρησιμότητα του Διαδικτύου, ωστόσο, η αλόγιστη χρήση του μπορεί να επιφέρει αρνητικές συνέπειες. Υπάρχει, πλέον, επαρκής ερευνητική τεκμηρίωση που συνδέει την υπερβολική ενασχόληση στο Διαδίκτυο με προβλήματα που αφορούν, τόσο σε ατομικό επίπεδο, όπως η ακαδημαϊκή επίδοση και τα προβλήματα υγείας, όσο και σε κοινωνικό επίπεδο, όπως οι διαπροσωπικές σχέσεις (Young, 1998). Οι έρευνες αποτυπώνουν την επικινδυνότητα ανάδυσης του φαινομένου του εθισμού στο Διαδίκτυο κυρίως στις μικρές ηλικίες, με τους έφηβους να αποτελούν τις

ομάδες υψηλού κινδύνου (Rumpf et al., 2014). Είναι γεγονός, ωστόσο, ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο αποτελεί ένα νέο επιστημονικό πεδίο γνώσης με αποτέλεσμα να διαπιστώνονται σημαντικά ελλείμματα, τόσο στη διεθνή, όσο και στην ελληνική βιβλιογραφία που πιθανώς δυσχεραίνουν την εξαγωγή αξιόπιστων αποτελεσμάτων. Στο πλαίσιο αυτό, κρίνεται σκόπιμο να πραγματοποιηθεί έρευνα σχετικά με την προβληματική χρήση του Διαδικτύου σε μαθητές της κρίσιμης ηλικίας των 10-12 ετών. Πρόκειται για μια έρευνα που στόχο έχει να διερευνήσει τη χρήση του Διαδικτύου από τους εφήβους, εξετάζοντας μια σειρά από μεταβλητές που περιλαμβάνουν κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά, περιβαλλοντικούς παράγοντες, καθώς και παράγοντες που σχετίζονται με το Διαδίκτυο, όπως είναι οι προτιμήσεις των νέων στις διαδικτυακές δραστηριότητες.

Κεφάλαιο 5^ο

Ερευνητικός σχεδιασμός

Εισαγωγή

Ύστερα από τη θεωρητική πλαισίωση του θέματος του εθισμού στο Διαδίκτυο, όπως αυτή περιγράφηκε στο πρώτο μέρος της εργασίας, ακολουθεί η διεξαγωγή έρευνας, με σκοπό τη διερεύνηση του εθισμού στο Διαδίκτυο, και τη συσχέτιση της χρήσης του Διαδικτύου με συγκεκριμένους κοινωνικούς και δημογραφικούς παράγοντες, σε ένα δείγμα πληθυσμού το οποίο θεωρείται υψηλού κινδύνου για παθολογική χρήση. Στο συγκεκριμένο κεφάλαιο, αιτιολογείται η επιλογή της ποσοτικής ερευνητικής προσέγγισης για τη μελέτη του θέματος και στη συνέχεια παρατίθεται η μεθοδολογία της έρευνας. Συγκεκριμένα, αναφέρεται ο σκοπός της έρευνας και τα ερευνητικά ερωτήματα, τα κριτήρια επιλογής του δείγματος, το εργαλείο που χρησιμοποιείται για τη συλλογή των δεδομένων, καθώς και οι περιορισμοί στους οποίους υπόκειται η έρευνα.

5.1 Η έρευνα

Για τη μελέτη του φαινομένου του εθισμού στο Διαδίκτυο επιλέχθηκε η ποσοτική έρευνα, η οποία αφορά στη συλλογή, την ανάλυση και την ερμηνεία ποσοτικών, αριθμητικών δεδομένων. Η ποσοτική έρευνα μπορεί να αναχθεί στον θετικισμό. Σύμφωνα με την προσέγγιση του θετικισμού, η επιστήμη, περιλαμβανομένης και της κοινωνικής επιστήμης, έχει ως βασικό στόχο την εύρεση της αλήθειας, η οποία μπορεί να αποκτηθεί με συγκεκριμένους και περιορισμένους τρόπους: με την παρατήρηση και το πείραμα. Η αντικειμενική γνώση μπορεί να επιτευχθεί από την άμεση εμπειρία ή την παρατήρηση και είναι η μόνη γνώση που είναι διαθέσιμη στην επιστήμη, η οποία βασίζεται κυρίως σε ποσοτικά δεδομένα που προκύπτουν από τη χρήση αυστηρών κανόνων και διαδικασιών. Πρότυπο για την απόκτηση της κύριας γνώσης αποτελούν οι μέθοδοι των φυσικών επιστημών, οι οποίες μπορούν να υιοθετηθούν και από τις κοινωνικές επιστήμες. Ο ερευνητής διατηρεί τον ρόλο του ουδέτερου παρατηρητή, ο οποίος στοχεύει

στην εξαγωγή γενικών αρχών και θεωριών που θα περιγράφουν αντικειμενικά τα κοινωνικά γεγονότα και την κοινωνική συμπεριφορά (Νόβα-Καλτσούνη, 2006; Robson, 2010).

Παρά την αποδεδειγμένη επιτυχία εφαρμογής του επιστημονικού παραδείγματος του θετικισμού, τόσο στο χώρο των φυσικών, όσο και στο χώρο των κοινωνικών επιστημών, γρήγορα βρέθηκε στο στόχαστρο έντονης κριτικής, προερχόμενης από εκπροσώπους μεθοδολογικών ρευμάτων, αντίθετων του θετικισμού. Συγκεκριμένα, οι κριτικοί της θετικιστικής προσέγγισης και των ποσοτικών της πρακτικών υποστηρίζουν ότι η υπερβολική έμφαση που δίνεται στην ποσοτική μέτρηση είναι λανθασμένη, καθώς δεν μπορεί να συλλάβει το πραγματικό νόημα της κοινωνικής συμπεριφοράς. Επιπλέον, το γεγονός ότι η ποσοτική έρευνα έχει ως υπόδειγμα τις φυσικές επιστήμες καθιστά ακατάλληλες τις μεθόδους για την κοινωνική έρευνα, καθώς οι αποκρινόμενοι αντιμετωπίζονται ως φυσικά στοιχεία και αντικείμενα και όχι ως δρώντα άτομα με τις επιθυμίες, τις αντιλήψεις και τα ενδιαφέροντά τους (Νόβα-Καλτσούνη, 2006; Robson, 2010).

Η αιτιολογία για τη χρήση της συγκεκριμένης μεθοδολογίας στην παρούσα έρευνα είναι, αρχικά το ότι η ποσοτική προσέγγιση είναι η πιο κατάλληλη στον έλεγχο των συγκεκριμένων ερωτημάτων για το υπό μελέτη φαινόμενο. Επιπρόσθετα, η ποσοτική μεθοδολογία προσφέρει τη δυνατότητα προσέγγισης ενός αντιπροσωπευτικού δείγματος του πληθυσμού που μελετάται, οδηγώντας σε έγκυρα και αξιόπιστα επιστημονικά αποτελέσματα στο πλαίσιο της έρευνας που εκπονήθηκε. Ως εκ τούτου, η ποσοτική προσέγγιση θεωρήθηκε ως η πιο κατάλληλη για τους στόχους της συγκεκριμένης έρευνας.

5.2 Μεθοδολογία

5.2.1 Σκοπός της έρευνας και ερευνητικά ερωτήματα

Σκοπό της έρευνας αποτελεί η διερεύνηση του εθισμού στο Διαδίκτυο στους μαθητές Ε' και ΣΤ' τάξεων δημοτικών σχολείων σε επαρχία της

Πρέβεζας και στο κέντρο της πόλης των Ιωαννίνων. Συγκεκριμένα, η παρούσα έρευνα αποτελεί μια προσπάθεια μελέτης της συσχέτισης της χρήσης του Διαδικτύου με συγκεκριμένους κοινωνικούς και δημογραφικούς παράγοντες σε ένα δείγμα πληθυσμού το οποίο θεωρείται υψηλού κινδύνου για παθολογική χρήση. Σε καμία περίπτωση η έρευνα δεν φιλοδοξεί να δώσει απάντηση στο ερώτημα ύπαρξης ή μη του εθισμού στο Διαδίκτυο, ένα ερώτημα που μελετάται αρκετά τα τελευταία χρόνια.

Τα ερευνητικά ερωτήματα που εξετάζει η έρευνα έχουν ως εξής:

1. Ποια είναι η χρήση (κανονική, μέτριος βαθμός, υπερβολική) του Διαδικτύου των μαθητών Ε' και ΣΤ' τάξεων των δύο σχολείων της Ηπείρου;
2. Ποιες είναι οι διαδικτυακές δραστηριότητες που χρησιμοποιούν πιο συχνά οι μαθητές;
3. Υπάρχουν διαφοροποιήσεις στο βαθμό χρήσης του Διαδικτύου αναφορικά με τη σχολική επίδοση των μαθητών;
4. Υπάρχουν διαφοροποιήσεις στο βαθμό χρήσης του Διαδικτύου αναφορικά με το φύλο των μαθητών;
5. Υπάρχουν διαφοροποιήσεις στη χρήση των διαδικτυακών δραστηριοτήτων ανάλογα με το φύλο των μαθητών;
6. Υπάρχουν διαφοροποιήσεις στο βαθμό χρήσης του Διαδικτύου αναφορικά με την περιοχή κατοικίας των μαθητών;
7. Υπάρχουν διαφοροποιήσεις στο βαθμό χρήσης του Διαδικτύου αναφορικά με το επίπεδο εκπαίδευσης των γονέων των μαθητών;
8. Υπάρχουν διαφοροποιήσεις στο βαθμό χρήσης του Διαδικτύου αναφορικά με την ηλικία των μαθητών;

5.2.2 Δείγμα της έρευνας

Οι συμμετέχοντες της έρευνας προήλθαν από δύο νομούς της περιφέρειας Ηπείρου, τους νομούς Πρέβεζας και Ιωαννίνων, όπου συμπεριλήφθηκαν δύο σχολεία. Πρόκειται για το 1^ο Δημοτικό Σχολείο Θεσπρωτικού και το 2^ο Πειραματικό Σχολείο Ιωαννίνων. Η συγκεκριμένη επιλογή έγινε λόγω της

προσπάθειας εξέτασης του φαινομένου του εθισμού στο Διαδίκτυο, τόσο σε μαθητές που ζουν σε επαρχία όσο και σε μαθητές που ζουν σε αστική περιοχή. Οι τάξεις που συμμετείχαν στην έρευνα είναι οι Ε' και ΣΤ'. Η επιλογή αυτής της ηλικιακής ομάδας δεν ήταν τυχαία. Πρόκειται για εκείνες τις ηλικίες που έχοντας την ιδιότητα του μαθητή ή της μαθήτριας, αρχίζουν παράλληλα να αναπτύσσουν πολλές δραστηριότητες εκτός σχολείου και συχνά εκτός οικογένειας. Επιπλέον, αποτελούν σημαντική ομάδα στόχο για τα Μ.Μ.Ε., καθώς αφιερώνουν σε αυτά πολύ μεγάλο μέρος του χρόνου τους. Κατά συνέπεια, υπήρχαν ισχυρές ενδείξεις ότι σε αυτήν την ηλικιακή ομάδα θα μπορούσαν να ανιχνευθούν και επιδράσεις του Διαδικτύου.

Η δειγματοληψία έγινε με τη βολική μέθοδο, λόγω αδυναμίας εύρεσης μεγάλου αριθμού δείγματος που επιθυμεί να συμμετέχει στην έρευνα (Νόβα-Καλτσούνη, 2006). Η επιλογή των συγκεκριμένων σχολείων οφείλεται στο γεγονός ότι πληρούσαν τις προϋποθέσεις που επέβαλε η έρευνά μας, ενώ παράλληλα προσέφεραν εύκολη πρόσβαση. Οι λόγοι που αιτιολογούν την ευκολία πρόσβασης σε αυτά τα σχολεία και την προθυμία των διευθυντών τους να βοηθήσουν στην έρευνα είναι, αφενός το ότι το 1^ο Δημοτικό Σχολείο Θεσπρωτικού αποτελεί το σχολείο στο οποίο φοιτούσε η ερευνήτρια, και αφετέρου το ότι το 2^ο Πειραματικό Σχολείο Ιωαννίνων συνεργάζεται με το εργαστήριο του τμήματος στο οποίο εντάσσονται οι μεταπτυχιακές σπουδές, στο πλαίσιο διάφορων εκπαιδευτικών προγραμμάτων.

Συνολικά συλλέχθηκαν 94 ερωτηματολόγια, εκ των οποίων τα 46 προέρχονται από το σχολείο της επαρχίας και τα υπόλοιπα 48 από το σχολείο της αστικής περιοχής. Είναι κατανοητό ότι στο πλαίσιο της έρευνας που διεξάγουμε, με τη χρήση της βολικής μεθόδου επιλογής δείγματος, δεν είναι δυνατή η γενίκευση των συμπερασμάτων σε όλο τον πληθυσμό που εξετάζουμε. Ωστόσο, πρόκειται για μια εμπειριστατωμένη έρευνα, με αξιόπιστα αποτελέσματα σε ένα ικανοποιητικό αριθμό δείγματος, της οποίας τα ευρήματα μπορούν να συγκριθούν με ανάλογες έρευνες και να οδηγήσουν στην επιβεβαίωση ή την απόρριψή τους.

Η στατιστική ανάλυση έγινε με το πρόγραμμα SPSS 21 και χρησιμοποιήθηκαν η περιγραφική στατιστική, η σύγκριση μέσων όρων, η γραμμική συσχέτιση και η ανάλυση διακύμανσης.

5.2.3 Εργαλείο της έρευνας: Ερωτηματολόγιο IAT

Η έρευνα διεξήχθη με τη χρήση ερωτηματολογίου, μια τεχνική συλλογής δεδομένων με ένα έντυπο στο οποίο, τόσο οι ερωτήσεις, όσο και οι απαντήσεις είναι προκαθορισμένες στο μεγαλύτερό τους μέρος. Η τεχνική αυτή αποτελεί τον ευκολότερο τρόπο συλλογής μεγάλου όγκου δεδομένων, με χαμηλό κόστος, σε σύντομο χρονικό διάστημα. Επιπλέον, επιτρέπει την ανωνυμία, η οποία μπορεί να ενθαρρύνει την ειλικρίνεια, όταν πρόκειται για ευαίσθητα θέματα. Από την άλλη πλευρά, με τη χρήση του ερωτηματολογίου ελλοχεύει ο κίνδυνος ένα μέρος των απαντήσεων να είναι αμφίβολης αξίας, καθώς οι αποκρινόμενοι απαντούν λόγω ευγένειας και επιθυμίας να παρουσιάσουν μια καλή εικόνα, και όχι αυθόρμητα με βάση τις αληθινές τους πεποιθήσεις. Επιπλέον, με τη χορήγηση ερωτηματολογίου είναι δύσκολος ο έλεγχος της διάταξης των απαντήσεων, με αποτέλεσμα οι αποκρινόμενοι να απαντούν με οποιαδήποτε σειρά, πράγμα που μπορεί να έχει επιδράσεις στις απαντήσεις που θα δώσουν (Robson, 2010).

Συγκεκριμένα, εργαλείο της έρευνας αποτέλεσε το ερωτηματολόγιο IAT (Internet Addiction Test/ Τεστ Εξάρτησης στο Διαδίκτυο) (Young, 1998), με την προσθήκη κάποιων βασικών ερωτήσεων για το υπό μελέτη θέμα. Αρχικά το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε ερωτήσεις σχετικά με τα κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά των μαθητών. Οι σχετικές ερωτήσεις αφορούν στο φύλο, το βαθμό επίδοσης του προηγούμενου έτους φοίτησης των μαθητών, καθώς και το επίπεδο εκπαίδευσης των γονέων τους. Στη συνέχεια, ακολούθησαν ερωτήσεις που αφορούν στις διαδικτυακές δραστηριότητες και συγκεκριμένα στη δυνατότητα πρόσβασης των μαθητών στο Διαδίκτυο, καθώς και τις διαδικτυακές δραστηριότητες που επιλέγουν κατά την πλοήγησή τους σε αυτό.

Τέλος, παρατέθηκαν οι ερωτήσεις του «Τεστ Εξάρτησης στο Διαδίκτυο/ Internet Addiction Test (IAT)». Το τεστ προήλθε από το αρχικό διαγνωστικό

εργαλείο της Kimberly Young το «Internet Addiction Diagnostic Questionnaire (IADQ)», το οποίο αποτελούνταν από 8 ερωτήσεις, όπου τρεις ή περισσότερες καταφατικές απαντήσεις υποδήλωναν προβληματική χρήση του Διαδικτύου, ενώ πέντε ή περισσότερες καταφατικές απαντήσεις υποδήλωναν εξάρτηση από το Διαδίκτυο (Young, 1998). Το IAT αποτελείται από 20 ερωτήσεις και μετρά το βαθμό χρήσης του Διαδικτύου σε μια κλίμακα τύπου Likert πέντε διαβαθμίσεων που κυμαίνεται από το 1 (καθόλου) έως και το 5 (πάντα) οπότε λαμβάνει συνολική βαθμολογία από 20 έως 100. Όσο μεγαλύτερο το σκορ, τόσο περισσότερη είναι και η χρήση του Διαδικτύου. Τα όρια της βαθμολογίας για τους χρήστες του Διαδικτύου έχουν ως εξής: οι 20-39 βαθμοί αντιστοιχούν σε κανονική χρήση, οι 40-59 βαθμοί αντιστοιχούν σε μέτριο βαθμό χρήσης του Διαδικτύου και οι 60-100 σε υπερβολική χρήση του Διαδικτύου. Τα όρια της βαθμολογίας είναι σε συμφωνία με τις υποδείξεις των ερευνητών που μετέφρασαν και προσαρμόσαν το τεστ στον ελληνικό πληθυσμό (Tsimtsiou, Haidich, Kokkali, Dardavesis, Young, & Arvanitidou, 2014). Πολλοί ερευνητές έχουν επισημάνει την αξιοπιστία του τεστ και την εγκυρότητά του (Lai, Mak, Watanabe, Ang, Pang, & Ho 2013; Tsimtsiou, Haidich, Kokkali, Dardavesis, Young, & Arvanitidou, 2014). Στο τεστ δεν πραγματοποιήθηκε παραγοντική ανάλυση και χρησιμοποιήθηκαν οι παράγοντες που πρότειναν οι κατασκευαστές του. Σύμφωνα με τους Widyanto & McMurrin (2004), το τεστ περιλαμβάνει τις ακόλουθες διαστάσεις:

Έντονη επιθυμία για χρήση: Υψηλή βαθμολογία σε αυτή τη διάσταση δηλώνει ότι ο χρήστης γνωρίζει ότι είναι εξαρτημένος από το Διαδίκτυο, το κρύβει από το κοντινό του περιβάλλον και είναι δυνατόν να παρουσιάζει έλλειψη ενδιαφέροντος για δραστηριότητες ή κοινωνικές συναναστροφές, καθώς προτιμά να περνά το χρόνο του διαδικτυακά. Επίσης, η χρήση του Διαδικτύου γίνεται για να αποφύγει δυσάρεστες σκέψεις και συναισθήματα και μπορεί να αισθάνεται ότι η ζωή χωρίς Διαδίκτυο είναι βαρετή, δίχως νόημα και χαρά.

Υπερβολική χρήση: Υψηλή βαθμολογία σε αυτή τη διάσταση δηλώνει ότι ο χρήστης κάνει υπερβολική χρήση του Διαδικτύου και του είναι πολύ

δύσκολο να ελέγξει την ώρα που περνάει διαδικτυακά. Είναι, επίσης, πιθανό να πανικοβάλλεται, να θυμώνει και να απελπίζεται σε περίπτωση που μένει εκτός Διαδικτύου για αρκετό χρονικό διάστημα.

Παραμέληση εργασίας: Υψηλή βαθμολογία σε αυτή τη διάσταση δηλώνει ότι ο χρήστης θεωρεί το Διαδίκτυο ως ένα απαραίτητο εργαλείο. Η παραγωγικότητα και η απόδοση στο σχολείο διακυβεύονται από το χρόνο που περνάει διαδικτυακά, ενώ είναι πιθανό να γίνει μυστικοπαθής σχετικά με το χρόνο που περνά στο Διαδίκτυο.

Ανυπομονησία: Υψηλή βαθμολογία σε αυτή τη διάσταση δηλώνει ότι, όταν ο χρήστης βρίσκεται εκτός Διαδικτύου, αισθάνεται μια έντονη επιθυμία να συνδεθεί σε αυτό.

Έλλειψη ελέγχου: Υψηλή βαθμολογία σε αυτή τη διάσταση δηλώνει ότι ο χρήστης έχει πρόβλημα στη διαχείριση του χρόνου όταν βρίσκεται στο Διαδίκτυο και συχνά παραμένει σε σύνδεση περισσότερο από το θεμιτό.

Παραμέληση κοινωνικής ζωής: Υψηλή βαθμολογία σε αυτή τη διάσταση δηλώνει ότι ο χρήστης είναι πιο πιθανό να δημιουργεί, συχνά, νέες σχέσεις με άλλους χρήστες του Διαδικτύου και να χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο ως μέσο για τη δημιουργία κοινωνικών σχέσεων που μπορεί να λείπουν από τη ζωή του.

5.2.4 Περιορισμοί της έρευνας

Η παρούσα μελέτη είναι μια έρευνα που διεξήχθη στο πλαίσιο μεταπτυχιακών σπουδών και όπως είναι αναμενόμενο υπόκειται σε κάποιους περιορισμούς. Χωρίς να μειώνεται η αξιοπιστία των αποτελεσμάτων της μελέτης, είναι γεγονός ότι τα ευρήματα δεν αποτελούν στοιχεία που μπορούν να γενικευτούν στο σύνολο του πληθυσμού σε εθνικό επίπεδο. Σκοπό της έρευνας αποτελούσε η διερεύνηση του φαινομένου του εθισμού στο Διαδίκτυο μέσα από την προσπάθεια συσχέτισης της χρήσης του Διαδικτύου με συγκεκριμένους κοινωνικούς και δημογραφικούς παράγοντες, σε ένα δείγμα πληθυσμού το οποίο θεωρείται υψηλού κινδύνου για παθολογική χρήση και το οποίο προσέφερε εύκολη πρόσβαση. Παρόλο που έγινε προσπάθεια να εκπροσωπηθεί όσο το δυνατόν περισσότερο ο υπό

εξέταση πληθυσμός, εν τέλει, το δείγμα είναι μικρό συγκριτικά με το σύνολο των μαθητών που πληρούν τις προϋποθέσεις της έρευνας. Ως εκ τούτου, είναι πιθανό τα αποτελέσματα της μελέτης να ήταν διαφορετικά εάν συμμετείχαν περισσότεροι μαθητές με διαφορετικά χαρακτηριστικά. Τέλος, για τη διερεύνηση των υπό εξέταση μεταβλητών χρησιμοποιήθηκαν ερωτήσεις αυτοαναφοράς. Οι μαθητές ενδέχεται να έδωσαν κοινωνικά αποδεκτές απαντήσεις και όχι τις δικές τους προσωπικές αντιλήψεις, με αποτέλεσμα πιθανώς να περιορίστηκε η εγκυρότητα των απαντήσεων.

Κεφάλαιο 6^ο

Αποτελέσματα

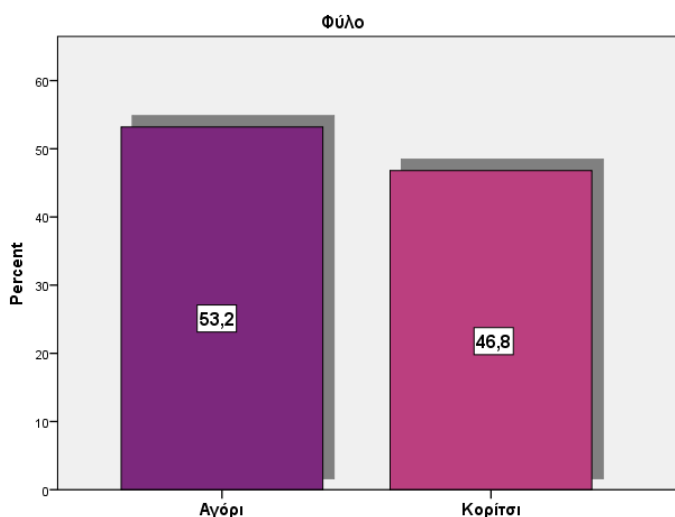
Εισαγωγή

Μετά την ολοκλήρωση της συλλογής των δεδομένων της έρευνας ακολουθεί η στατιστική ανάλυση με τη χρήση του προγράμματος IBM Statistical Package for Social Sciences 21. Συγκεκριμένα, στο κεφάλαιο αυτό, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας καθώς και η παράθεση ευρημάτων παρόμοιων ερευνών, οι οποίες έχουν διεξαχθεί, τόσο σε διεθνές, όσο και σε ελληνικό επίπεδο, και μελετούν το θέμα του εθισμού στο Διαδίκτυο. Στη συνέχεια αναφέρονται τα συμπεράσματα της έρευνας και οι στατιστικοί έλεγχοι που κρίθηκαν κατάλληλοι για την εξαγωγή των αποτελεσμάτων. Τέλος, δίνονται κάποιες ενδεικτικές προτάσεις που θα μπορούσε η επιστημονική κοινότητα να λάβει υπόψη σε μελλοντικές έρευνες, σχετικά με την προβληματική χρήση του Διαδικτύου.

6.1 Παρουσίαση αποτελεσμάτων

Περιγραφή του δείγματος

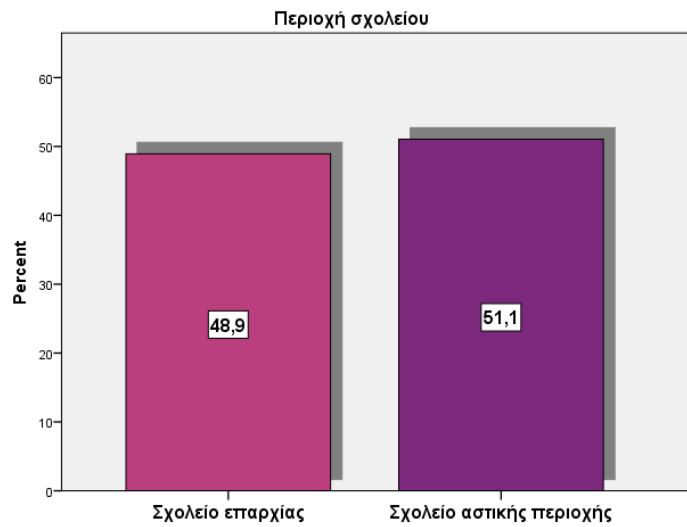
Το δείγμα ανήλθε σε 94 μαθητές εκ των οποίων οι 50 ήταν αγόρια (53%) και οι 44 κορίτσια (47%), ποσοστά τα οποία αποδεικνύουν την αναλογία που επικρατεί στον αριθμό των δύο φύλων του δείγματος της έρευνας.



Γράφημα 1: Φύλο του δείγματος

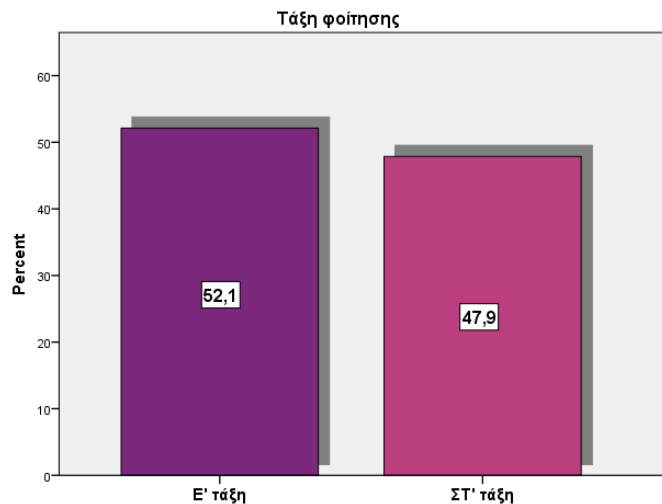
Το ποσοστό των μαθητών που προερχόταν από σχολείο της επαρχίας ανέρχεται σε 49% έναντι του 51% των μαθητών που προερχόταν από σχολείο

αστικής περιοχής. Τα ποσοστά αποτυπώνουν την προσπάθεια συγκέντρωσης ισάξιου δείγματος από τις δύο περιοχές, έτσι ώστε να ευνοηθεί η στατιστική ανάλυση της έρευνας.



Γράφημα 2: Περιοχή σχολείου φοίτησης του δείγματος

Σχετικά με την τάξη φοίτησης του δείγματος, το 52% των μαθητών φοιτούσε στην Ε' τάξη δημοτικού, ενώ το 48% στην ΣΤ' τάξη. Τα ποσοστά, και στην συγκεκριμένη περίπτωση, αποδεικνύουν την αναλογία που επικρατεί στον αριθμό των μαθητών σε κάθε τάξη (Ε' και ΣΤ') του δείγματος της έρευνας.



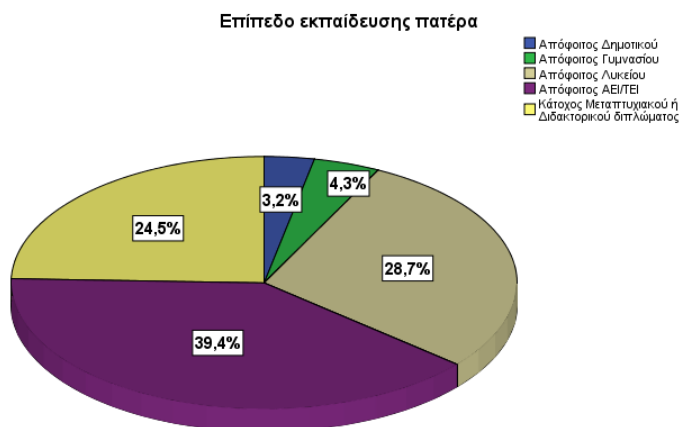
Γράφημα 3: Τάξη φοίτησης του δείγματος

Το μεγαλύτερο ποσοστό των μαθητών του δείγματος (91%) ήταν άριστοι και είχαν ολοκληρώσει την προηγούμενη τάξη με βαθμό 10, ενώ ένα πολύ μικρό ποσοστό (9%) δήλωσε χαμηλότερο βαθμό επίδοσης (9). Έτσι, καθίσταται μη χρήσιμη η στατιστική ανάλυση σχετικά με τις διαφοροποιήσεις της χρήσης του Διαδικτύου αναφορικά με την επίδοση των μαθητών του δείγματος, καθώς η ίδια η επίδοση δεν ενέχει διαφορές.



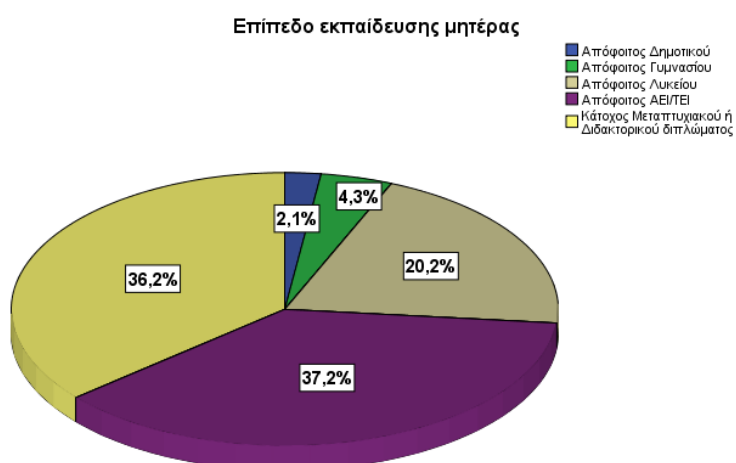
Γράφημα 4: Βαθμός επίδοσης του δείγματος

Όσον αφορά στο επίπεδο εκπαίδευσης των γονέων του δείγματος, τα ποσοστά δείχνουν ότι εκείνοι είχαν ακολουθήσει την ανώτατη εκπαίδευση σε μεγάλο βαθμό. Πιο συγκεκριμένα, στην ερώτηση που αφορά στο επίπεδο εκπαίδευσης του πατέρα, το δείγμα απάντησε πως το 39% είναι απόφοιτοι ΑΕΙ/ΤΕΙ, το 29% είναι απόφοιτοι λυκείου, ένα μεγάλο ποσοστό 24% δήλωσε ότι ο πατέρας τους είναι κάτοχος μεταπτυχιακού ή διδακτορικού διπλώματος, ενώ μικρά ποσοστά αναφέρουν ότι είναι απόφοιτος γυμνασίου (4%) ή δημοτικού (3%).



Γράφημα 5: Επίπεδο εκπαίδευσης πατέρα του δείγματος

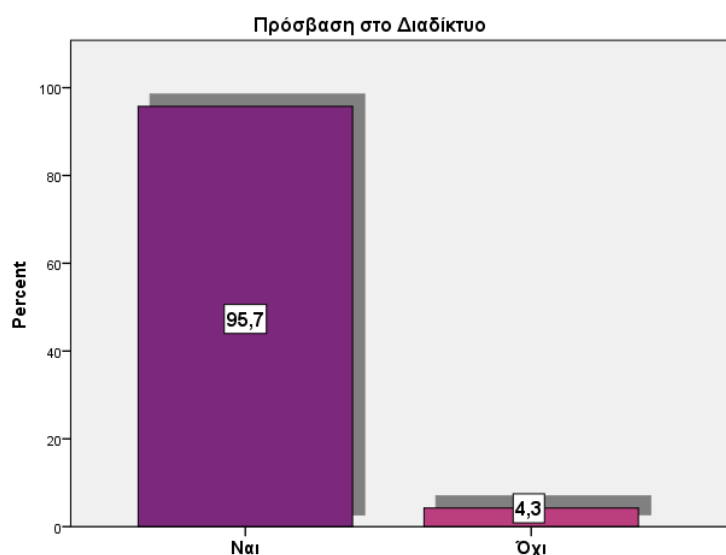
Σχεδόν ίδια με τα ποσοστά που αναφέρονται για το επίπεδο εκπαίδευσης του πατέρα είναι και αυτά που αφορούν στην εκπαίδευση της μητέρας. Συγκεκριμένα, το μεγαλύτερο ποσοστό δήλωσε ότι η μητέρα τους ήταν απόφοιτος ΑΕΙ/ΤΕΙ (37%). Σχεδόν το ίδιο ποσοστό του δείγματος (36%) απάντησε πως η μητέρα τους ήταν κάτοχος μεταπτυχιακού ή διδακτορικού διπλώματος. Το 20% δήλωσε πως η μητέρα τους ήταν απόφοιτος λυκείου, ενώ πολύ μικρά ποσοστά αναφέρουν τη μητέρα τους ως απόφοιτο γυμνασίου (4%) ή δημοτικού (2%).



Γράφημα 6: Επίπεδο εκπαίδευσης μητέρας του δείγματος

Χρήση του Διαδικτύου

Η συντριπτική πλειοψηφία του δείγματος δήλωσε ότι χρησιμοποιούσε το Διαδίκτυο, κάτι που αιτιολογείται λόγω της ισχυρής εξάπλωσης που αναγνωρίζει το μέσο στις μέρες μας. Συγκεκριμένα το 96% του δείγματος δήλωσε ότι έκανε χρήση του Διαδικτύου, έναντι ενός μικρού ποσοστού (4%) που απάντησε όχι στη συγκεκριμένη ερώτηση.

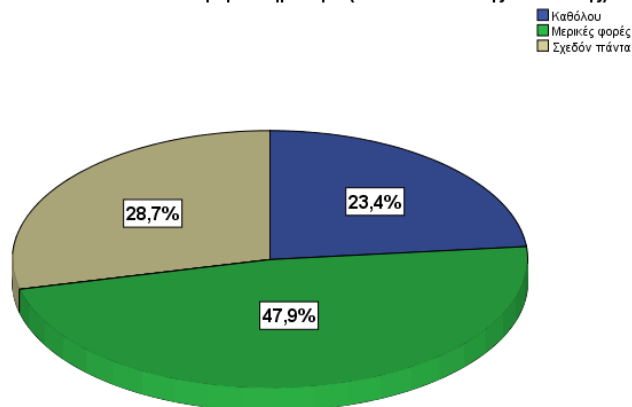


Γράφημα 7: Πρόσβαση στο Διαδίκτυο

Σχετικά με τις διαδικτυακές δραστηριότητες που χρησιμοποιούσαν οι μαθητές, οι οποίες αφορούν σε: α) χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης, β) ενασχόληση με διαδικτυακά παιχνίδια, γ) αναζήτηση πληροφοριών στο Διαδίκτυο και δ) λήψη ταινιών, μουσικής και άλλου υλικού από το Διαδίκτυο, παρατηρήθηκε πως η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης συγκέντρωσε το μεγαλύτερο ποσοστό στην επιλογή «σχεδόν πάντα», ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό στην επιλογή «μερικές φορές», εμφάνισε η αναζήτηση πληροφοριών στο Διαδίκτυο. Στη συνέχεια παρατίθενται τα αποτελέσματα για κάθε διαδικτυακή δραστηριότητα.

Συγκεκριμένα, όσον αφορά στην ενασχόληση των μαθητών με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, το 48% δήλωσε ότι χρησιμοποιούσε τη συγκεκριμένη δραστηριότητα «μερικές φορές», το 29% δήλωσε ότι τη χρησιμοποιούσε «σχεδόν πάντα», ενώ το 23% ανέφερε ότι δεν έκανε «καθόλου» χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

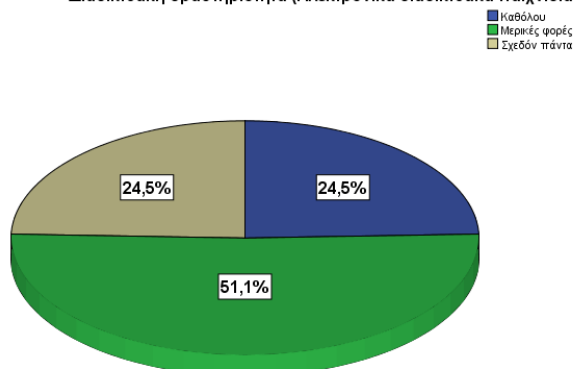
Διαδικτυακή δραστηριότητα (Μέσα κοινωνικής δικτύωσης)



Γράφημα 8: Χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Σχετικά με την ενασχόληση του δείγματος με τα ηλεκτρονικά διαδικτυακά παιχνίδια, το μεγαλύτερο ποσοστό (51%) δήλωσε ότι κατά την πλοήγησή του στο Διαδίκτυο τα χρησιμοποιούσε «μερικές φορές», ενώ το ίδιο ποσοστό (24%) δήλωσε ότι ασχολιόταν με τα διαδικτυακά παιχνίδια «σχεδόν πάντα» και «καθόλου».

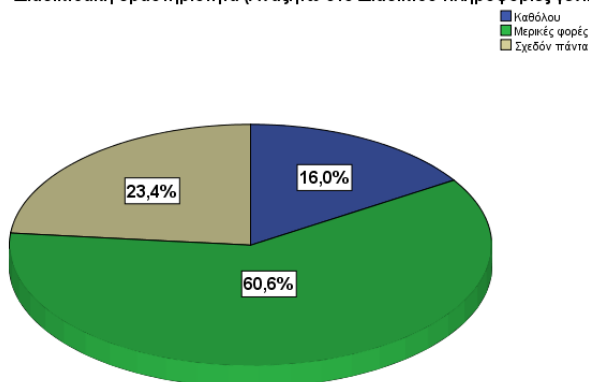
Διαδικτυακή δραστηριότητα (Ηλεκτρονικά διαδικτυακά παιχνίδια)



Γράφημα 9: Χρήση των ηλεκτρονικών διαδικτυακών παιχνιδιών

Όσον αφορά στη δραστηριότητα αναζήτησης πληροφοριών στο Διαδίκτυο, το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος (61%) δήλωσε ότι τη χρησιμοποιούσε «μερικές φορές», το 23% ότι τη χρησιμοποιούσε «σχεδόν πάντα» και το 16% ότι δεν τη χρησιμοποιούσε «καθόλου».

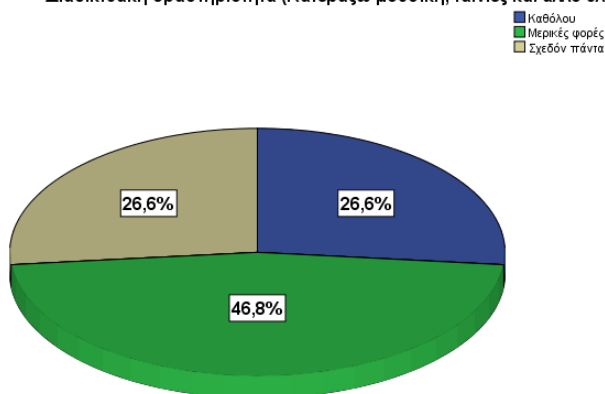
Διαδικτυακή δραστηριότητα (Αναζητώ στο Διαδίκτυο πληροφορίες γενικότερα)



Γράφημα 10: Χρήση της δυνατότητας αναζήτησης πληροφοριών στο Διαδίκτυο

Τέλος, σχετικά με τη διαδικτυακή δραστηριότητα που αφορά στη λήψη μουσικής, ταινιών και άλλου υλικού από το Διαδίκτυο, το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος (47%) απάντησε πως τη χρησιμοποιούσε «μερικές φορές», ενώ το ίδιο ποσοστό (27%) δήλωσε πως τη χρησιμοποιούσε «σχεδόν πάντα» και «καθόλου».

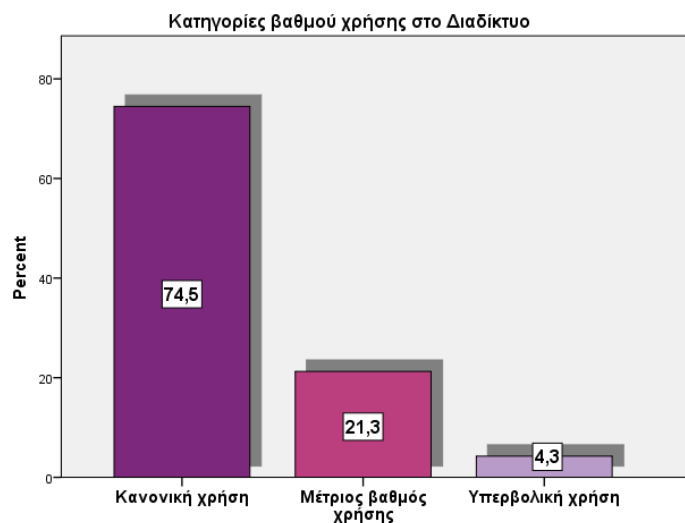
Διαδικτυακή δραστηριότητα (Κατεβάζω μουσική, ταινίες και άλλο υλικό)



Γράφημα 11: Χρήση της δυνατότητας λήψης μουσικής ταινιών και άλλου υλικού από το Διαδίκτυο

Στη συνέχεια παρατίθενται οι κατηγορίες της βαθμολόγησης της χρήσης του Διαδικτύου. Σύμφωνα με τις υποδείξεις των ερευνητών, τα όρια της βαθμολογίας για τους χρήστες του Διαδικτύου έχουν ως εξής: οι 20-39 βαθμοί αντιστοιχούν σε κανονική χρήση, οι 40-59 βαθμοί αντιστοιχούν σε

μέτριο βαθμό χρήσης του Διαδικτύου και οι 60-100 σε υπερβολική χρήση του Διαδικτύου. Συγκεκριμένα, στην παρούσα έρευνα αποδεικνύεται ότι το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος (74%) έκανε κανονική χρήση του Διαδικτύου, ενώ μικρά ποσοστά φαίνεται ότι έκαναν μέτρια (21%) ή υπερβολική χρήση (4%). Από το σύνολο των 94 μαθητών, οι 70 έκαναν κανονική χρήση του Διαδικτύου, οι 20 έκαναν μέτρια χρήση, ενώ μόνο οι 4 έκαναν υπερβολική χρήση του Διαδικτύου.



Γράφημα 12: Κατηγορίες της βαθμολόγησης της χρήσης του Διαδικτύου

Πιθανοί παράγοντες που σχετίζονται με τη χρήση του Διαδικτύου: έλεγχοι ερευνητικών υποθέσεων

Φύλο

Με τη μέθοδο χ^2 διερευνήθηκε το αν διαφοροποιείται ο βαθμός χρήσης του Διαδικτύου ανάλογα με το φύλο των χρηστών. Δεν φαίνεται να υπάρχουν μεγάλες διαφοροποιήσεις στη χρήση του Διαδικτύου με βάση το φύλο του δείγματος. Συγκεκριμένα, το ποσοστό υπερβολικής χρήσης στα αγόρια ήταν 4% και στα κορίτσια 4.5%, ενώ η διαφορά στο μέσο επίπεδο χρήσης του Διαδικτύου μεταξύ των 50 αγοριών και των 44 κοριτσιών δεν ήταν στατιστικά σημαντική ($p= 0.491$).

		Κατηγορίες βαθμού χρήσης στο Διαδίκτυο			Total	
		Κανονική χρήση	Μέτριος βαθμός χρήσης	Υπερβολική χρήση		
Φύλο		Count	35	13	2	50
	Αγόρι	Expected Count	37,2	10,6	2,1	50,0
		% within Φύλο	70,0%	26,0%	4,0%	100,0%
		Count	35	7	2	44
	Κορίτσι	Expected Count	32,8	9,4	1,9	44,0
		% within Φύλο	79,5%	15,9%	4,5%	100,0%
Total		Count	70	20	4	94
		Expected Count	70,0	20,0	4,0	94,0
		% within Φύλο	74,5%	21,3%	4,3%	100,0%

Πίνακας 4: Χρήση του Διαδικτύου ανάλογα με το φύλο

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1,423 ^a	2	,491
Likelihood Ratio	1,445	2	,486
Linear-by-Linear Association	,637	1	,425
N of Valid Cases	94		

Πίνακας 5: Συσχέτιση των κατηγοριών βαθμού χρήσης στο Διαδίκτυο με το φύλο (chi-square test)

Στη συνέχεια, παρουσιάζεται η συχνότητα των διαδικτυακών δραστηριοτήτων που χρησιμοποιούσαν τα αγόρια και τα κορίτσια. Για λόγους διευκόλυνσης των στατιστικών ελέγχων, πραγματοποιήθηκε ομαδοποίηση των επιλογών «μερικές φορές» και «σχεδόν πάντα» σε μια κατηγορία. Ξεκινώντας με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, παρατηρείται μια μικρή διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα, με τα κορίτσια να κάνουν περισσότερη χρήση από τα αγόρια κατά 5.5%.

		Διαδικτυακή δραστηριότητα (Μέσα κοινωνικής δικτύωσης)			
		Καθόλου	Μερικές φορές/ Σχεδόν πάντα	Total	
Φύλο	Αγόρι	Count	13	37	50
		Expected Count	11,7	38,3	50,0
		% within Φύλο	26,0%	74,0%	100,0%
	Κορίτσι	Count	9	35	44
		Expected Count	10,3	33,7	44,0
		% within Φύλο	20,5%	79,5%	100,0%
Total		Count	22	72	94
		Expected Count	22,0	72,0	94,0
		% within Φύλο	23,4%	76,6%	100,0%

Πίνακας 6: Χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ανάλογα με το φύλο

Όσον αφορά στη χρήση των ηλεκτρονικών διαδικτυακών παιχνιδιών, τα ποσοστά ήταν σχεδόν ίδια στα δύο φύλα, με τα αγόρια να παίζουν παιχνίδια στο Διαδίκτυο σε ποσοστό 76% και τα κορίτσια σε ποσοστό 75%.

		Διαδικτυακή (Ηλεκτρονικά παιχνίδια)	δραστηριότητα διαδικτυακά	Total	
		Καθόλου	Μερικές φορές/ Σχεδόν πάντα		
Φύλο	Αγόρι	Count	12	38	50
		Expected Count	12,2	37,8	50,0
		% within Φύλο	24,0%	76,0%	100,0%
	Κορίτσι	Count	11	33	44
		Expected Count	10,8	33,2	44,0
		% within Φύλο	25,0%	75,0%	100,0%
Total		Count	23	71	94
		Expected Count	23,0	71,0	94,0
		% within Φύλο	24,5%	75,5%	100,0%

Πίνακας 7: Χρήση των ηλεκτρονικών διαδικτυακών παιχνιδιών ανάλογα με το φύλο

Η διαδικτυακή δραστηριότητα αναζήτησης πληροφοριών στο Διαδίκτυο φαίνεται να είχε τη μεγαλύτερη απήχηση στους μαθητές του δείγματος και κυρίως στα κορίτσια, καθώς το 88.6% των κοριτσιών και το 80% των αγοριών

απάντησαν πως εκμεταλλεύονταν αυτή τη δυνατότητα «μερικές φορές» ή «σχεδόν πάντα».

		Διαδικτυακή δραστηριότητα (Αναζητώ στο Διαδίκτυο πληροφορίες γενικότερα)		Total
		Καθόλου	Μερικές φορές/ Σχεδόν πάντα	
Φύλο	Count	10	40	50
	Αγόρι Expected Count	8,0	42,0	50,0
	% within Φύλο	20,0%	80,0%	100,0%
	Count	5	39	44
	Κορίτσι Expected Count	7,0	37,0	44,0
	% within Φύλο	11,4%	88,6%	100,0%
	Count	15	79	94
	Total Expected Count	15,0	79,0	94,0
	% within Φύλο	16,0%	84,0%	100,0%

Πίνακας 8: Χρήση της δυνατότητας αναζήτησης πληροφοριών στο Διαδίκτυο

Αρκετά μεγάλη απήχηση στους μαθητές του δείγματος φαίνεται να είχε και η διαδικτυακή δραστηριότητα λήψης μουσικής, ταινιών και άλλου διαδικτυακού υλικού. Τα κορίτσια και σε αυτή την περίπτωση συγκέντρωσαν μεγαλύτερο ποσοστό (77.3%) έναντι των αγοριών (70%).

		Διαδικτυακή δραστηριότητα (Κατεβάζω μουσική, ταινίες και άλλο υλικό)		Total
		Καθόλου	Μερικές φορές/ Σχεδόν πάντα	
Φύλο	Count	15	35	50
	Αγόρι Expected Count	13,3	36,7	50,0
	% within Φύλο	30,0%	70,0%	100,0%
	Count	10	34	44
	Κορίτσι Expected Count	11,7	32,3	44,0
	% within Φύλο	22,7%	77,3%	100,0%
	Count	25	69	94
	Total Expected Count	25,0	69,0	94,0
	% within Φύλο	26,6%	73,4%	100,0%

Πίνακας 9: Χρήση της δυνατότητας λήψης μουσικής, ταινιών και άλλου διαδικτυακού υλικού

Περιοχή σχολείου

Με τη μέθοδο t-test διερευνήθηκε το αν διαφοροποιείται ο βαθμός χρήσης του Διαδικτύου αναφορικά με την περιοχή κατοικίας των μαθητών του δείγματος. Καμία διαφοροποίηση δεν βρέθηκε στη χρήση του Διαδικτύου μεταξύ του αστικού κέντρου και της αγροτικής περιοχής, ενώ δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά των μέσων όρων ($p = 0.904 > 0.05$) του συνολικού βαθμού στην κλίμακα εξάρτησης από το Διαδίκτυο μεταξύ των περιοχών κατοικίας των μαθητών.

	Περιοχή σχολείου	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Συνολικός βαθμός στην κλίμακα εξάρτησης από το Διαδίκτυο	Σχολείο επαρχίας	46	34,61	13,629	2,010
	Σχολείο αστικής περιοχής	48	34,92	10,921	1,576

Πίνακας 10: Μέσος όρος χρήσης του Διαδικτύου ανάλογα με την περιοχή του σχολείου φοίτησης

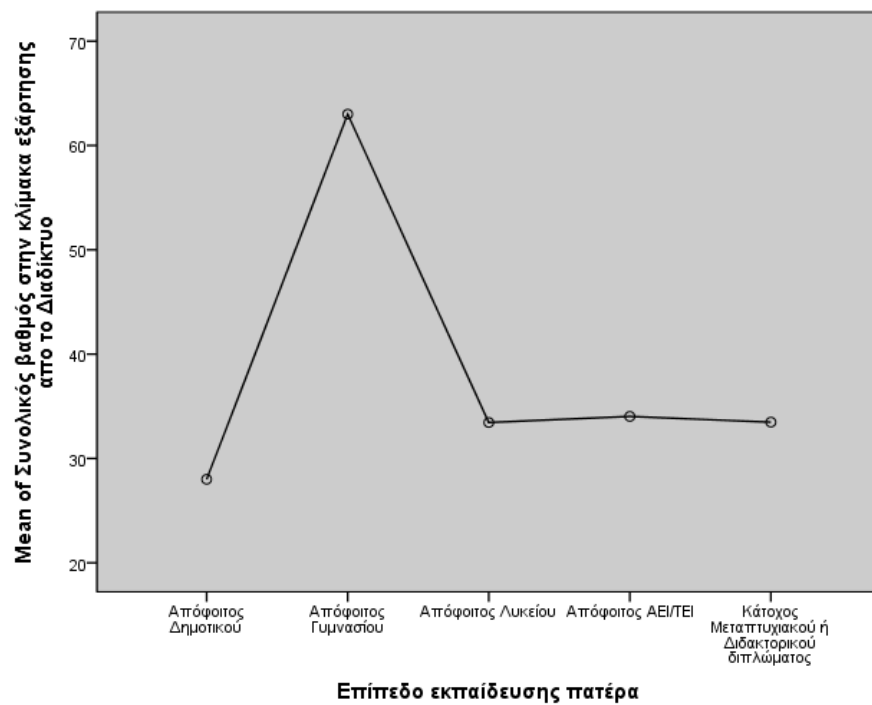
		Levene's Test for Equality of Variances							
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
									Lower Upper
Συνολικός βαθμός στην κλίμακα εξάρτησης από το Διαδίκτυο	Equal variances assumed	,214	,645	-,121	92	,904	-,308	2,542	-,5357 4,741
	Equal variances not assumed			-,121	86,177	,904	-,308	2,554	-,5385 4,769

Πίνακας 11: Χρήση του Διαδικτύου ανάλογα με την περιοχή του σχολείου φοίτησης (t-test)

Εκπαίδευση γονέων

Με τη μέθοδο Ανονα εξετάστηκε η σχέση της εκπαίδευσης των γονέων του δείγματος με το βαθμό χρήσης του Διαδικτύου. Η χρήση του Διαδικτύου εμφανίζει μια ανοδική πορεία από τους μαθητές των οποίων οι δύο γονείς

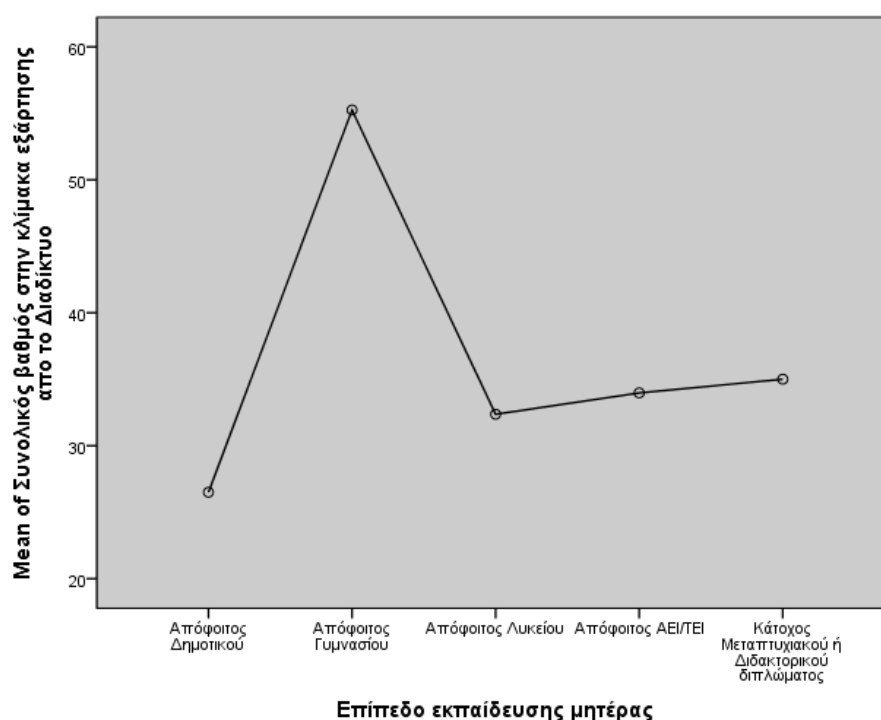
έχουν φοιτήσει μέχρι το γυμνάσιο. Φαίνεται να υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά της μεταβλητής του συνολικού βαθμού στην κλίμακα εξάρτησης από το Διαδίκτυο με την εκπαίδευση του πατέρα ($p = .000$) και της μητέρας ($p = .009$). Ωστόσο, πρόκειται για ένα αποτέλεσμα που προέκυψε από ένα μικρό μέρος του δείγματος (4 μαθητές) και ενδέχεται να αποτελεί σύμπτωση.



Γράφημα 13: Χρήση του Διαδικτύου ανάλογα με το επίπεδο εκπαίδευσης του πατέρα

Συνολικός βαθμός στην κλίμακα εξάρτησης από το Διαδίκτυο					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	3431,472	4	857,868	7,247	,000
Within Groups	10535,379	89	118,375		
Total	13966,851	93			

Πίνακας 12: Συσχέτιση του συνολικού βαθμού στην κλίμακα εξάρτησης από το Διαδίκτυο με την εκπαίδευση του πατέρα (anova)



Γράφημα 14: Χρήση του Διαδικτύου ανάλογα με το επίπεδο εκπαίδευσης της μητέρας

Συνολικός βαθμός στην κλίμακα εξάρτησης από το Διαδίκτυο

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1948,209	4	487,052	3,607	,009
Within Groups	12018,642	89	135,041		
Total	13966,851	93			

Πίνακας 13: Συσχέτιση του συνολικού βαθμού στην κλίμακα εξάρτησης από το Διαδίκτυο με την εκπαίδευση της μητέρας (anova)

Ηλικία

Όσον αφορά στην ηλικία του δείγματος και τη συσχέτισή της με τον βαθμό χρήσης του Διαδικτύου, οι μαθητές των δύο τάξεων (Ε' και ΣΤ') συγκέντρωσαν το ίδιο ποσοστό, χωρίς μεγάλες διαφοροποιήσεις. Συγκεκριμένα, με τη μέθοδο t-test διερευνήθηκε το αν διαφοροποιείται η χρήση του Διαδικτύου αναφορικά με την ηλικία των μαθητών του δείγματος. Καμία διαφοροποίηση δεν βρέθηκε στη χρήση του Διαδικτύου μεταξύ των μαθητών της Ε' τάξης και της ΣΤ' τάξης, ενώ δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ($p = 0.874 > 0.05$) της μεταβλητής του συνολικού βαθμού στην κλίμακα εξάρτησης από το Διαδίκτυο με την ηλικία των μαθητών.

		Levene's		t-test for Equality of Means					
		Test for		Equality					
		of		Variances					
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper
Συνολικός βαθμός στην κλίμακα εξάρτησης από το Διαδίκτυο	Equal variances assumed Equal variances not assumed	,898	,346	,159	92	,874	,404	2,544	- 4,648 5,456
				,160	91,619	,873	,404	2,527	- 4,616 5,423

Πίνακας 14: Συσχέτιση του συνολικού βαθμού στην κλίμακα εξάρτησης από το Διαδίκτυο με την ηλικία (t-test)

6.2 Σύνοψη αποτελεσμάτων

Πριν προβούμε στη συζήτηση των αποτελεσμάτων, όπως αυτά προέκυψαν ύστερα από την εφαρμογή των κατάλληλων στατιστικών ελέγχων, κρίνεται αναγκαίο να συνοψίσουμε τα ευρήματα της παρούσας μελέτης. Συγκεκριμένα, από την έρευνα αναδείχθηκε ότι:

- Η συντριπτική πλειοψηφία των μαθητών του δείγματος χρησιμοποιούσε το Διαδίκτυο.
- Ένα πολύ μικρό ποσοστό των μαθητών των δύο σχολείων των νομών Πρέβεζας και Ιωαννίνων έκανε υπερβολική χρήση του Διαδικτύου, το οποίο είναι χαμηλό σε σύγκριση με προηγούμενες διεθνείς και ελληνικές μελέτες.
- Οι μαθητές που κατοικούσαν στο αστικό κέντρο δεν εμφάνισαν διαφορές με εκείνους που κατοικούσαν στην επαρχία.
- Δεν φάνηκε να υπάρχει διαφοροποίηση στη χρήση του Διαδικτύου όσον αφορά στην ηλικία, καθώς οι μαθητές των δύο

τάξεων (Ε' και ΣΤ') εμφάνισαν τα ίδια επίπεδα χρήσης του Διαδικτύου.

- Όσον αφορά στο φύλο του δείγματος, τόσο τα αγόρια, όσο και τα κορίτσια εμφάνισαν τα ίδια χαμηλά ποσοστά προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου.
- Σχετικά με το επίπεδο εκπαίδευσης των γονέων, τα ευρήματα της έρευνας φανέρωσαν μια αυξανόμενη εμφάνιση της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου από τους μαθητές των οποίων οι δύο γονείς είχαν φοιτήσει μέχρι το γυμνάσιο.
- Όσον αφορά στις διαδικτυακές δραστηριότητες, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελούσαν τον κυριότερο λόγο χρήσης του Διαδικτύου από τους μαθητές.
- Η υπερβολική διαδικτυακή χρήση συνδέθηκε με το είδος των διαδικτυακών δραστηριοτήτων, υποδεικνύοντας ότι οι μαθητές έχουν συγκεκριμένο λόγο όταν βρίσκονται στο Διαδίκτυο και όπως υποστηρίχθηκε, πιθανώς η κοινωνική πλευρά των δραστηριοτήτων αυτών, όπως είναι η ευκαιρία για κοινωνικοποίηση, να είναι ο λόγος που οι έφηβοι περνούν τον χρόνο τους σε αυτές.
- Όσοι μαθητές έκαναν χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης χρησιμοποιούσαν παράλληλα και άλλες διαδικτυακές δραστηριότητες, όπως η αναζήτηση πληροφοριών, η λήψη διαδικτυακού υλικού και η ενασχόληση με τα διαδικτυακά παιχνίδια.
- Όσοι μαθητές έπαιζαν διαδικτυακά παιχνίδια είχαν αυξημένη την πιθανότητα ανάπτυξης προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου.
- Όσοι μαθητές έκαναν χρήση της δραστηριότητας λήψης μουσικής, ταινιών και άλλου υλικού δεν αποτελούν χρήστες που εμφανίζουν προβληματική χρήση στο Διαδίκτυο.
- Η αναζήτηση πληροφοριών στο Διαδίκτυο αποτέλεσε πολύ συνηθισμένη δραστηριότητα που χρησιμοποιούσαν οι μαθητές.

- Μικρές διαφορές φύλου φάνηκαν στη χρήση των διαδικτυακών δραστηριοτήτων, με τα κορίτσια να χρησιμοποιούν περισσότερο τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, να κάνουν περιήγηση χωρίς κάποιον ιδιαίτερο λόγο και να «κατεβάζουν» ταινίες, μουσική και άλλο διαδικτυακό υλικό, ενώ τα αγόρια να παίζουν περισσότερο διαδικτυακά παιχνίδια. Επομένως, φάνηκε ότι τα κορίτσια χρησιμοποιούν περισσότερο το Διαδίκτυο για κοινωνικοποίηση και για να δημιουργούν φιλίες, ενώ τα αγόρια αναζητούν στο Διαδίκτυο ευχαρίστηση μέσα από δραστηριότητες όπως είναι τα διαδικτυακά παιχνίδια.

6.3 Συζήτηση αποτελεσμάτων

Η συχνότητα της χρήσης του Διαδικτύου από τους εφήβους μαθητές από 2 σχολεία σε 2 νομούς της Ηπείρου ήταν στο 74.5% για την κανονική χρήση, στο 21.3% για τη μέτρια χρήση και στο 4.2% για την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου. Όσον αφορά στην υπερβολική χρήση του Διαδικτύου, το ποσοστό είναι από τα πιο χαμηλά σε σύγκριση με προηγούμενες διεθνείς και ελληνικές μελέτες οι οποίες ανέφεραν ποσοστά από 1% έως 15.7% για τη χώρα μας (Κοκκέβη, Φωτίου, Καναβού, Σταύρου, & Richardson, 2016; Koukia, Mangoulia, & Alexiou, 2014; Siomos, Floros, Fisoun et al., 2012; Tsitsika, Critselis, Kormas, et al., 2009; Tsitsika, Critselis, Louizou, et al., 2011). Τα μεγάλα ποσοστά υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου, όπως σημειώνονται σε κάποιες ελληνικές έρευνες, αιτιολογούνται λόγω της έλλειψης προληπτικών παρεμβάσεων στην Ελλάδα, συγκριτικά με τις υπόλοιπες χώρες (Κοκκέβη κ.α., 2016). Επανελημμένα οι ερευνητές επισημαίνουν ότι τα προγράμματα προληπτικής παρέμβασης στα σχολεία, τα οποία στοχεύουν στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση τόσο των μαθητών όσο και όλων των αρμόδιων φορέων, σχετικά με τους κινδύνους της προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου, μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να υιοθετήσουν ένα σωστό τρόπο ασφαλούς πλοήγησης και αξιοποίησης του Διαδικτύου, μειώνοντας την υπερβολική χρήση του (Williams, Wood, & Currie, 2010).

Από την άλλη πλευρά, όπως έχει επισημανθεί στη βιβλιογραφική ανασκόπηση, οι διαφορές που ανιχνεύτηκαν σε σύγκριση με τις υπόλοιπες χώρες, αλλά και σε σύγκριση με άλλες έρευνες σε ελληνικό επίπεδο, πιθανώς να αφορούν α) στις μεθοδολογικές αποκλίσεις με τα διαφορετικά εργαλεία μέτρησης και όρια βαθμολόγησης του εργαλείου που χρησιμοποιούν οι ερευνητές, β) στην ποικιλομορφία των κοινωνικών και πολιτισμικών πλαισίων, καθώς και γ) στις διαφορές ως προς τον αριθμό συμμετεχόντων και της αντιπροσωπευτικότητας του δείγματος των ερευνών. Όπως έχει ήδη αναφερθεί, η παρούσα μελέτη αποτελεί μια έρευνα που πραγματοποιείται στο πλαίσιο μεταπτυχιακών σπουδών και δεν έχει ως σκοπό τη γενίκευση των αποτελεσμάτων σε όλο το εύρος του πληθυσμού.

Όσον αφορά στα ελληνικά εμπειρικά δεδομένα, το 2008 στην κεντρική Ελλάδα, σε 2.200 μαθητές, το 8.2% διεγνώσθη με εξάρτηση από το Διαδίκτυο (Siomos et al., 2008), ένα ποσοστό που ισοδυναμεί με το διπλάσιο από αυτό που προέκυψε στην παρούσα μελέτη. Ωστόσο, μια έρευνα που διεξήχθη πρόσφατα, σε φοιτητές από την Αθήνα, τη Θεσσαλονίκη και άλλες περιοχές της Ελλάδας ανέφερε σχετικά μεγάλο ποσοστό παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου που άγγιξε το 15.1% (Κοκκέβη κ.α., 2016).

Η διαφοροποίηση στα ποσοστά υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου στις δύο έρευνες, πιθανώς οφείλεται στη διαφορά ηλικίας των συμμετεχόντων. Όπως έχει υποστηριχθεί από μελέτες που διερευνούν το βαθμό της χρήσης του Διαδικτύου σε όλες τις ηλικιακές ομάδες, οι φοιτητές φαίνεται να είναι πιο επιρρεπείς στην υπέρμετρη χρήση του Διαδικτύου, καθώς από τη μία πλευρά ενθαρρύνονται για τη χρήση του, λόγω των ακαδημαϊκών τους υποχρεώσεων, και από την άλλη δεν τους ασκείται γονική επιτήρηση (Young, 1998; Kandel, 1998).

Σχετικά με τις διαδικτυακές δραστηριότητες, οι μαθητές χρησιμοποιούσαν το Διαδίκτυο πιο συχνά για να αναζητήσουν πληροφορίες και για να περιηγηθούν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και λιγότερο για να παίξουν διαδικτυακά παιχνίδια και να κάνουν λήψη μουσικής, ταινιών και άλλου υλικού. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν τον κυριότερο λόγο χρήσης του Διαδικτύου, καθώς μεγάλο μέρος των μαθητών (29%) φαίνεται

ότι τα χρησιμοποιεί «σχεδόν πάντα». Το εύρημα αυτό συμφωνεί με προηγούμενες μελέτες, οι οποίες επισημαίνουν ότι τα τελευταία χρόνια τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν τον κυριότερο λόγο χρήσης του Διαδικτύου για τους εφήβους (Durkee et al., 2012; Κοκκέβη κ.α., 2016).

Αξίζει να σημειωθεί ότι στην παρούσα μελέτη, όσοι μαθητές δήλωσαν ότι έκαναν χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης «σχεδόν πάντα» χρησιμοποιούσαν παράλληλα και άλλες διαδικτυακές δραστηριότητες, όπως η αναζήτηση πληροφοριών, η λήψη διαδικτυακού υλικού και η ενασχόληση με τα διαδικτυακά παιχνίδια. Αυτό μπορεί να εξηγηθεί από το γεγονός ότι, όταν οι έφηβοι εμπλέκονται με συγκεκριμένες δραστηριότητες στο Διαδίκτυο, συχνά παραμένουν συνδεδεμένοι περισσότερο από όσο οι ίδιοι επιθυμούν, ίσως λόγω του ότι διάφορες διαδραστικές ιστοσελίδες, όπως είναι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή τα διαδικτυακά παιχνίδια διεγείρουν ψυχολογικά τον χρήστη, με αποτέλεσμα να περνάει περισσότερο χρόνο διαδικτυακά απ' ότι αρχικά επιθυμούσε (Durkee et al., 2012).

Όσον αφορά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, μελέτη στην οποία συμπεριλήφθηκαν 6 ευρωπαϊκές χώρες ανέφερε ότι οι έφηβοι στην Ελλάδα χρησιμοποιούσαν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σε μεγάλο βαθμό συγκριτικά με τις άλλες χώρες (Tsitsika et al., 2014). Ερευνητικά ευρήματα που χρησιμοποιούν συγκεκριμένα εργαλεία μέτρησης της εξάρτησης στα κοινωνικά δίκτυα ή διερευνούν τη σχέση της συχνότητας της χρήσης των κοινωνικών δικτύων με την εξάρτηση από το Διαδίκτυο, επιβεβαιώνουν ότι οι έφηβοι που χρησιμοποιούν συχνά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι πιθανό να κάνουν προβληματική χρήση του Διαδικτύου (Banyai et al., 2017; Κοκκέβη κ.α., 2016).

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης φαίνεται ότι αποτελούν κομμάτι της καθημερινότητας των εφήβων καθώς είναι η γενιά που έχει μεγαλώσει με την ανάπτυξη των κοινωνικών δικτύων, τα οποία αποτελούν ένα μέσο άμεσης επικοινωνίας, αλλά και ένα χώρο όπου οι έφηβοι μπορούν να εκπληρώσουν τις αναπτυξιακές τους ανάγκες, με το να πειραματίζονται στις διαπροσωπικές τους σχέσεις, να διευρύνουν τον κύκλο της παρέας των συνομηλίκων, να ενισχύουν τις φιλίες που ήδη έχουν στην ζωή τους και να

δημιουργούν νέες. Οι έφηβοι φαίνεται να υποστηρίζουν ότι μένουν συνεχώς συνδεδεμένοι στα κοινωνικά δίκτυα, γεγονός που θεωρούν φυσιολογικό, καθώς είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο και τους προσφέρει τη δυνατότητα για κοινωνική συναναστροφή, όποτε και όπου επιθυμούν (Mills, 2016).

Η υπερβολική ενασχόληση με τα κοινωνικά δίκτυα μπορεί να εξηγηθεί λόγω της ανάγκης που έχουν οι νέοι να ανήκουν σε μια κοινωνική ομάδα. Πολλοί είναι οι έφηβοι που νιώθουν συνεχώς την ανάγκη να ελέγχουν το προφίλ των φίλων τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να «ανεβάζουν» οι ίδιοι σκέψεις και συναισθήματα, με σκοπό να συμμετέχουν ενεργά στο μοίρασμα προσωπικών δεδομένων ή ενδιαφερόντων και να είναι συνεχώς ενήμεροι για τις εξελίξεις στην κοινωνική ομάδα που έχουν ενταχθεί (Oberst et al., 2017).

Όσον αφορά στα διαδικτυακά παιχνίδια, στην παρούσα μελέτη, όσοι από τους εφήβους ανέφεραν ότι έπαιζαν διαδικτυακά παιχνίδια «σχεδόν πάντα», είχαν αυξημένη την πιθανότητα ανάπτυξης προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου, καθώς είχαν σχεδόν ξεπεράσει τα όρια του μέτριου βαθμού χρήσης. Μελέτες που πραγματοποιήθηκαν και χρησιμοποίησαν τα κριτήρια της Young, εντόπισαν σημαντικά ποσοστά εθισμού στα διαδικτυακά παιχνίδια, ενώ φαίνεται ότι ειδικότερα οι έφηβοι είναι επιρρεπείς στην υπερβολική χρήση των παιχνιδιών (Rehbein, Kliem, Baier, Mossle, & Petry, 2015).

Όπως έχει επισημανθεί και στη βιβλιογραφική ανασκόπηση, ένας από τους πιο σημαντικούς λόγους για τη σχέση των διαδικτυακών παιχνιδιών με την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου φαίνεται ότι είναι η απώλεια ελέγχου του χρόνου, καθώς τα παιχνίδια μέσω Διαδικτύου είναι ιδιαίτερα ελκυστικά, δεδομένου ότι μπορεί να δημιουργήσουν συναισθήματα έξαψης, περιέργειας και ενθουσιασμού, με αποτέλεσμα ο χρήστης να παρασύρεται και να περνάει πολλές ώρες μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή του. Επιπλέον, η συμμετοχή σε ορισμένα διαδικτυακά παιχνίδια προσφέρει τη δυνατότητα συνεργασίας πολλών παικτών, αποτελώντας για μερικούς εφήβους ευκαιρία για κοινωνική συναναστροφή, καθώς μπορούν να

επικοινωνήσουν για να συνεργαστούν με άλλους παίκτες (Nuyens et al., 2016).

Έρευνα που έχει πραγματοποιηθεί στον ελλαδικό χώρο αναφέρει ως βασικότερα κίνητρα της συμμετοχής των εφήβων στα διαδικτυακά παιχνίδια τη φήμη που είχαν στον εικονικό κόσμο των παιχνιδιών, νιώθοντας περισσότερο επιτυχημένοι απ' ότι στην πραγματική τους ζωή, καθώς και την αποφυγή των προβλημάτων που είχαν στη ζωή τους και τη διαφυγή από την πραγματικότητα, μέσω της δυνατότητας που τους προσφέρουν τα διαδικτυακά παιχνίδια να διαμορφώσουν όποιον χαρακτήρα επιθυμούσαν για τον εαυτό τους στο πλαίσιο ενός εικονικού κόσμου (Floros & Siomos, 2012).

Σχετικά με τη δραστηριότητα λήψης μουσικής, ταινιών και άλλου υλικού, οι έφηβοι που έκαναν λήψη μέσω Διαδικτύου «σχεδόν πάντα» δεν αποτελούν χρήστες που εμφανίζουν προβληματική χρήση στο Διαδίκτυο. Ωστόσο, ευρήματα έρευνας επισημαίνουν ότι η συγκεκριμένη δραστηριότητα μπορεί να οδηγήσει σε παθολογική χρήση του Διαδικτύου καθώς, συχνά, ενδέχεται να πραγματοποιείται ταυτόχρονα με τη χρήση άλλης διαδικτυακής δραστηριότητας, όπως η περιήγηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μέχρι να ολοκληρωθεί η λήψη (Roosij et al., 2010).

Όσον αφορά στην αναζήτηση πληροφοριών, η έρευνα ανέδειξε ότι αποτελεί την πιο συνηθισμένη δραστηριότητα που χρησιμοποιούν οι χρήστες «μερικές φορές». Το εύρημα αυτό μπορεί να δικαιολογηθεί, αφενός από το γεγονός ότι οι μαθητές συχνά χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο για να ολοκληρώσουν τις σχολικές του εργασίες, αναζητώντας τις απαραίτητες πληροφορίες, και αφετέρου από το γεγονός ότι και αυτή η δραστηριότητα μπορεί εύκολα να συνδυαστεί με άλλες, όπως η περιήγηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή τα διαδικτυακά παιχνίδια (Guan & Subrahmanyam, 2009).

Συμπερασματικά, θα μπορούσε να υποστηριχθεί, ότι οι παραπάνω δραστηριότητες, που χρησιμοποιούνται περισσότερο από τους μαθητές κατά την πλοήγησή τους στο Διαδίκτυο, μοιράζονται παρόμοια χαρακτηριστικά που αφορούν κυρίως στην κοινωνική πλευρά των δραστηριοτήτων. Είναι,

δηλαδή, πιθανό οι έφηβοι να βρίσκουν ιδιαίτερα ελκυστικές αυτές τις δραστηριότητες και να τις επιλέγουν, καθώς αποτελούν ευκαιρία για συναναστροφή με συνομηλίκους, γρήγορη, άμεση και εύκολη επικοινωνία και καινούριες φιλίες (Tao, 2005).

Σχετικά με το φύλο και τη χρήση του Διαδικτύου, καμία στατιστικά σημαντική διαφορά δεν βρέθηκε μεταξύ αγοριών και κοριτσιών στην υπερβολική χρήση του Διαδικτύου, ενώ στη μέτρια χρήση φαίνεται να υπερσχύουν τα αγόρια με μικρή ωστόσο στατιστική διαφορά (9,1%). Αρκετές είναι οι μελέτες που έχουν αναδείξει ότι το φύλο δεν σχετίζεται με την εξάρτηση από το Διαδίκτυο (Chou, Condron, & Belland, 2005; Fu, Chan, Wong, & Yip, 2010). Ωστόσο, φαίνεται να μην υπάρχει συμφωνία στα σχετικά ερευνητικά ευρήματα, καθώς πολλοί είναι οι ερευνητές που έχουν υποστηρίξει ότι περισσότερο τα αγόρια σε σχέση με τα κορίτσια εμφανίζουν εξάρτηση από το Διαδίκτυο (Bruno et al., 2014; Serin, 2011; Siomos et al., 2008).

Όσον αφορά στις διαδικτυακές δραστηριότητες που προτιμούσαν οι έφηβοι, στην παρούσα έρευνα φάνηκε ότι υπήρξαν ελάχιστες διαφορές φύλου, με μικρές διαφοροποιήσεις στα ποσοστά που σημείωσαν. Συγκεκριμένα, περισσότερο τα κορίτσια σε σχέση με τα αγόρια, χρησιμοποιούσαν «μερικές φορές-σχεδόν πάντα» τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, έκαναν περιήγηση χωρίς κάποιον ιδιαίτερο λόγο και «κατέβάζαν» ταινίες, μουσική και άλλο διαδικτυακό υλικό. Εν αντιθέσει, περισσότερο τα αγόρια σε σχέση με τα κορίτσια, έπαιζαν «μερικές φορές-σχεδόν πάντα» διαδικτυακά παιχνίδια. Προηγούμενες μελέτες έχουν αναδείξει παρόμοια αποτελέσματα υποστηρίζοντας ότι τα κορίτσια προτιμούν κυρίως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ενώ τα αγόρια τα διαδικτυακά παιχνίδια (Bruno et al., 2014; Durkee et al., 2012; Ha & Hwang, 2014; Siomos et al., 2014). Τα κορίτσια φαίνεται ότι έχουν την τάση να χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο, ώστε να συμμετέχουν στις κοινωνικές σχέσεις και να μοιράζονται συναισθήματα, ενώ τα αγόρια πιθανώς χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο αναζητώντας ευχάριστες δραστηριότητες, όπως είναι για παράδειγμα τα παιχνίδια (Young, 1998).

Επιπλέον, οι διαφορές φύλου στις διαδικτυακές δραστηριότητες πιθανώς να σχετίζονται με διαφορετικά προβλήματα ψυχικής υγείας (Ko, Yen, Chen, Yeh, & Yen, 2009). Από τη μια, τα διαδικτυακά παιχνίδια προσφέρουν την ευκαιρία για έκφραση βιαιότητας στα αγόρια, τα οποία είναι πιθανότερο να εμφανίζουν επιθετικότητα σε σχέση με τα κορίτσια. Από την άλλη, τα κορίτσια που νιώθουν κατάθλιψη χρησιμοποιούν περισσότερο τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με σκοπό να αλληλοεπιδράσουν με τους φίλους τους και να νιώσουν πιο ευχάριστα (Yen et al., 2007).

Όσον αφορά στον τόπο κατοικίας των μαθητών, δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική σχέση με την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου, με τις δύο περιοχές (αστική και αγροτική) να συγκεντρώνουν τα ίδια ποσοστά. Σχετικά με τον τόπο κατοικίας και το μέσο επίπεδο χρήσης του Διαδικτύου στους εφήβους, σε προηγούμενη μελέτη που διεξήχθη στην περιοχή της κεντρικής Ελλάδος, οι μαθητές έκαναν συχνότερη χρήση του Διαδικτύου στις μικρότερες περιοχές (Siomos et al., 2008), ενώ σε άλλες περιοχές τις Ελλάδας ερευνητές υποστήριξαν ότι οι έφηβοι που κατοικούν σε αστικές περιοχές χρησιμοποιούν πιο συχνά το Διαδίκτυο σε σχέση με τους εφήβους που κατοικούν σε αγροτικές περιοχές (Κοκκέβη κ.α., 2016).

Παρόμοια αποτελέσματα αναδεικνύουν και μελέτες που διεξήχθησαν σε άλλες χώρες, οι οποίες ανίχνευαν μεγαλύτερα ποσοστά εξάρτησης στο Διαδίκτυο σε εφήβους που κατοικούσαν σε αστικές περιοχές (Durkee et al., 2012). Τα ευρήματα αυτά θα μπορούσαν να ερμηνευτούν από την υπόθεση ότι οι μικρότερες περιοχές χαρακτηρίζονται από ισχυρότερους κοινωνικούς δεσμούς, συγκριτικά με τις μεγάλες πόλεις, με αποτέλεσμα οι έφηβοι να έχουν περισσότερες ευκαιρίες για κοινωνικοποίηση. Η άμεση κοινωνική επαφή και οι ισχυροί συναισθηματικοί δεσμοί που χαρακτηρίζουν τις μικρότερες κοινωνίες, μπορούν να αποτελέσουν προστατευτικό παράγοντα στον κίνδυνο εμφάνισης της προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου.

Όσον αφορά στο εκπαιδευτικό επίπεδο των γονέων, φάνηκε να είναι υψηλό και για τους δύο γονείς, ενώ καμία στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση δεν βρέθηκε αναφορικά με αυτό και το μέσο επίπεδο χρήσης του Διαδικτύου. Τα ευρήματα της έρευνας φανέρωσαν μια αυξανόμενη

εμφάνιση της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου από τους μαθητές των οποίων οι δύο γονείς είχαν φοιτήσει μέχρι το γυμνάσιο, ωστόσο, πρόκειται για ένα μικρό μέρος του δείγματος (4 μαθητές). Προηγούμενα ερευνητικά ευρήματα έχουν επισημάνει ότι το χαμηλό εκπαιδευτικό επίπεδο των γονέων σχετίζεται με την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου από τους εφήβους (Durkee et al., 2012; Tsitsika et al., 2014). Πιο πιθανή αιτιολογία για τη σύνδεση αυτή, είναι ότι οι γονείς με χαμηλό εκπαιδευτικό επίπεδο μπορεί να παραβλέπουν την υπερβολική ενασχόληση των παιδιών με το Διαδίκτυο, γιατί δεν έχουν την κατάλληλη παιδεία να καθοδηγήσουν τα παιδιά τους στην υιοθέτηση ενός υγιούς τρόπου χρήσης του Διαδικτύου.

Σχετικά με την ηλικία των εφήβων και τη χρήση του Διαδικτύου δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις, προφανώς λόγω της μικρής διαφοράς στις ηλικίες του δείγματος. Όσον αφορά στον βαθμό υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου, οι συγκεκριμένες ηλικίες δεν εμφάνισαν αυξημένα ποσοστά σε σύγκριση με έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί σε μεγαλύτερο ηλικιακά δείγμα. Από αναπτυξιακή σκοπιά, είναι φυσιολογικό οι μαθητές που διανύουν την μέση και όψιμη εφηβεία να εμφανίζουν αυξημένα επίπεδα χρήσης του Διαδικτύου, καθώς η περίοδος αυτή χαρακτηρίζεται από αναζήτηση νέων εμπειριών, παρορμητικότητα, επιδίωξη αυτονομίας και πειραματισμό, σε αντίθεση με την πρώιμη περίοδο, στην οποία ανήκει το δείγμα της παρούσας έρευνας, όπου οι έφηβοι προβληματίζονται περισσότερο για τις σωματικές αλλαγές που βιώνουν (Brown, 2005). Προηγούμενες μελέτες, έχουν υποστηρίξει ότι οι έφηβοι που διανύουν τη φάση της μέσης εφηβείας είναι περισσότερο πιθανό να κάνουν υπερβολική χρήση του Διαδικτύου, καθώς η περίοδος αυτή σχετίζεται με περισσότερα προβλήματα συμπεριφοράς, ριψοκίνδυνες πράξεις και επιρρέπεια στις εξαρτήσεις (Tsitsika et al., 2014).

Τέλος, όσον αφορά την επίδοση των μαθητών και τη σχέση της με το βαθμό χρήσης του Διαδικτύου, το γεγονός ότι ο βαθμός επίδοσης των μαθητών ήταν άριστος στο σύνολό τους οδήγησε στη μη στατιστική ανάλυση του παράγοντα της επίδοσης, καθώς τα αποτελέσματα δεν ευνοούσαν επιπλέον επεξεργασία.

6.4 Γενικά συμπεράσματα-Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες

Από τα παραπάνω, καθίσταται σαφές ότι δεν υπάρχει σημαντική συσχέτιση της χρήσης του Διαδικτύου με τους κοινωνικούς και δημογραφικούς παράγοντες που εξέτασε η συγκεκριμένη έρευνα, αναδεικνύοντας ελάχιστες διαφοροποιήσεις ανάμεσα στην κανονική και την προβληματική χρήση του Διαδικτύου. Το γεγονός αυτό μπορεί να κατανοηθεί, λόγω της ένταξης και εξάπλωσης του Διαδικτύου στη ζωή μας με ιδιαίτερα γρήγορους ρυθμούς. Ο εντοπισμός και ο ορισμός της προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου αποτελεί ένα δύσκολο έργο των ερευνητών, διότι η χρήση του Διαδικτύου αυτή καθαυτή είναι ιδιαίτερα γενικευμένη και αποτελεί πλέον αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας, καθώς συναντάται σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής, τόσο σε ατομικό (σχέσεις, σχολείο, επάγγελμα, κ.α.), όσο και σε συλλογικό (επικοινωνία, ενημέρωση, κ.α.) επίπεδο. Το Διαδίκτυο χρησιμοποιείται καθημερινά από μεγάλο εύρος πληθυσμού ανεξαρτήτου ηλικίας, φύλου, περιοχής κατοικίας και επιπέδου εκπαίδευσης. Η μεγάλη απήχηση του Διαδικτύου, σε όσους έχουν πρόσβαση σε αυτό, και η γενικευμένη χρήση της, καθιστούν δύσκολο τον εντοπισμό και την αναγνώριση του φαινομένου της προβληματικής χρήσης έναντι της κανονικής χρήσης. Τα όσα αναφέρθηκαν αιτιολογούν και την αδυναμία των ερευνητών να εισάγουν και να ταξινομήσουν τον εθισμό στο Διαδίκτυο ως ξεχωριστή διαταραχή συμπεριφοράς στο Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο των Ψυχικών Διαταραχών (DSM-5) (Griffiths, 2000).

Στο πλαίσιο αυτό, είναι ιδιαίτερα σημαντικό, οι νέοι να επωφελούνται από τη χρήση του Διαδικτύου και τις δυνατότητές του, χωρίς να παραμελούν δραστηριότητες εκτός Διαδικτύου που τους προσφέρουν εξίσου ή και περισσότερα θετικά αποτελέσματα. Όπως προέκυψε στην παρούσα έρευνα, οι δραστηριότητες που χρησιμοποιούσαν περισσότερο οι έφηβοι αφορούσαν στο κοινωνικό κομμάτι, καθιστώντας ως βασικό λόγο χρήσης του Διαδικτύου, τη διαδικασία αξιοποίησης της δυνατότητας της κοινωνικοποίησης. Το Διαδίκτυο προσφέρει εναλλακτικούς τρόπους επικοινωνίας μεταξύ των χρηστών και συμβάλλει στην ενίσχυση των ήδη υπάρχουσών σχέσεων, καθώς

και στη διαμόρφωση νέων. Ωστόσο, οι έφηβοι δεν πρέπει να επαναπαύονται αποκλειστικά σε αυτό τον τρόπο κοινωνικοποίησης. Ο διάλογος πρόσωπο με πρόσωπο και η καθημερινή τριβή των ανθρώπων δεν θα πρέπει να αντικαθίστανται από την διαδικτυακή επικοινωνία, αντίθετα, η τελευταία θα πρέπει να αποτελεί συμπλήρωμα της πρώτης.

Σε αυτό το σημείο, γίνεται φανερή η σημασία που κατέχει η γνώση της σωστής αξιοποίησης του Διαδικτύου και η ανάγκη ενημέρωσης των νέων, σχετικά με τον ορθό τρόπο χρήσης του μέσου. Καθοριστικό ρόλο σε αυτό το πλαίσιο, έχουν τα προγράμματα ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης που θα απευθύνονται, τόσο στους εφήβους, όσο και στους γονείς και στους εκπαιδευτικούς, έτσι ώστε να επιτυγχάνεται μια ασφαλής και σωστή αξιοποίηση του Διαδικτύου.

Ύστερα από την παράθεση των συμπερασμάτων της παρούσας έρευνας, κρίνεται αναγκαία η διατύπωση κάποιων προτάσεων, που θα φανούν χρήσιμες για την διεκπεραίωση μελλοντικών ερευνών σχετικά με την προβληματική χρήση του Διαδικτύου. Αρχικά, όπως έχει επισημανθεί στη βιβλιογραφία, υπάρχουν διαφωνίες μεταξύ των ερευνητών σχετικά με τον ορισμό, τα εργαλεία μέτρησης και τα κριτήρια διάγνωσης της εξάρτησης στο Διαδίκτυο. Επομένως, βασικό ζήτημα της ερευνητικής κοινότητας θα πρέπει να αποτελέσει η ανάγκη μεθοδολογικών συγκλίσεων, οι οποίες θα οδηγήσουν στην εστίαση σε ένα κοινό για όλους διαγνωστικό εργαλείο, που θα χρησιμοποιείται σε διαχρονικές μελέτες, έτσι ώστε να παρέχει χρήσιμες πληροφορίες, τόσο σχετικά με το εάν η κατάχρηση του Διαδικτύου μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα σε ενδοατομικό και σε διαπροσωπικό επίπεδο, όσο και αναφορικά με τη διάγνωση και τη θεραπεία του εθισμού (Vondrackova & Gabrhelik, 2016).

Ειδικότερα, οι μελλοντικοί ερευνητές θα πρέπει να επικεντρωθούν στην εφαρμογή προληπτικών και θεραπευτικών παρεμβάσεων για την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου, καθώς και στη διεξαγωγή ερευνών για τον προσδιορισμό της αποτελεσματικότητας αυτών των προγραμμάτων. Τα αποτελέσματα αυτών των ερευνών, θα μπορούσαν να συμβάλλουν στη μελλοντική εφαρμογή παρεμβάσεων στο σχολείο, την οικογένεια και τους

εφήβους, έτσι ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος εμφάνισης προβληματικής διαδικτυακής συμπεριφοράς (Kuss, Griffiths, Karila, & Billieux, 2014).

Επιπλέον, μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να επεκτείνουν τα ευρήματα που παρέχονται μέσω της ποσοτικής έρευνας και να κάνουν, παράλληλα, χρήση και της ποιοτικής μεθοδολογίας, διεξάγοντας συνεντεύξεις στους μαθητές που είναι υπερβολικοί χρήστες του Διαδικτύου, ώστε να αναδειχθούν περαιτέρω πολύτιμες πληροφορίες για τους επιβαρυντικούς παράγοντες στην υπερβολική χρήση του Διαδικτύου.

Ιδιαίτερα σημαντικό θα ήταν να διερευνηθούν οι οικογενειακές σχέσεις, όσον αφορά στην υπερβολική χρήση του Διαδικτύου, με την προϋπόθεση τα δεδομένα να προέρχονται, τόσο από τους εφήβους, όσο και από τους γονείς. Ερευνητές έχουν επισημάνει ότι η μελέτη των διαφορών ή ομοιοτήτων στις αντιλήψεις μεταξύ των εφήβων και των γονέων, για τη λειτουργικότητα της οικογένειας, δύναται να καταδεικνύει σημαντικές πτυχές του τρόπου με τον οποίο αλληλεπιδρούν οι οικογενειακές σχέσεις με την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου.

Τέλος, μελλοντικές μελέτες θα πρέπει να διεξαχθούν και σε άλλες περιοχές της Ελλάδας, ώστε να συμπεριληφθούν όλα τα κοινωνικο-οικονομικά στρώματα και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των περιοχών αυτών, αλλά και σε άλλα πολιτισμικά πλαίσια και χώρες, καθώς οι παράγοντες που επιβαρύνουν την εθιστική συμπεριφορά πιθανώς να ποικίλλουν σε διαφορετικά κοινωνικο-πολιτισμικά σύνολα.

Βιβλιογραφία

Ξενόγλωσση

- Aluja, A., Barrio, V., & Garcia, L. F. (2005). Relationships between adolescents' memory of parental rearing styles, social values and socialization behavior traits. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 903-912.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M.D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293.
- Baker, C. N., & Hoerger, M. (2012). Parental child-rearing strategies influence self-regulation, socio-emotional adjustment, and psychopathology in early adulthood: Evidence from a retrospective cohort study. *Personality and Individual Differences*, 52(7), 800-805.
- Banyai, F., Zsila, A., Kiraly, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., ... Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *Plos One*, 12(1), 1-13.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(1), 377-383.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramosch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2008). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13, 210-230.
- Brandtzæg, P. B., & Heim, J. (2009). Why People Use Social Networking Sites. *Online Communities*, 5621, 143-152.
- Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., & Froyland, L. R. (2014). Is video gaming, or video game addiction, associated with depression, academic achievement, heavy episodic drinking, or conduct problems? *Journal of Behavioral Addictions* 3(1), 27-32.

- Bruno, A., Scimeca, G., Cava, L., Pandolfo, G., Zoccali, R. A., & Muscatello, M. R. A. (2014). Prevalence of Internet Addiction in a Sample of Southern Italian High School Students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(6), 708-715.
- Cabral, J. (2011). Is Generation Y Addicted to Social Media? *The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications*, 2(1), 5-14.
- Carr, A. (2009). The effectiveness of family therapy and systemic interventions for child focused problems. *Journal of Family Therapy*, 31(1), 3-45.
- Choi, D., & Kim, J. (2004). Why People Continue to Play Online Games: In Search of Critical Design Factors to Increase Customer Loyalty to Online Contents. *Cyber Psychology & Behavior*, 7(1), 11-24.
- Chou, C., Condrón, L., & Belland, J. C. (2005). A Review of the Research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388.
- Curran, J., Fenton, N., & Freedman, D. (2012). *Misunderstanding the Internet*. London and New York: Routledge. Ανακτήθηκε από https://courses.helsinki.fi/sites/default/files/coursematerial/4511752/CURRAN%20ET%20AL_Misunderstanding%20the%20internet.pdf 8/6/2019.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- Demetrovics, Z., Szeredi, B., & Rozsa, S. (2008). The three-factor model of Internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods*, 40(2), 563-574.
- Dogruer, N., Menevis, I., & Eyyam, R. (2011). What is the motivation for using Facebook? *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 2642-2646.
- Dorward, L.J., Mittermeier, J.C., Sandbrook, C., & Spooner, F. (2016). Pokemon Go: Benefits, Costs, and Lessons for the Conservation Movement. *Conservation Letters*, 10(1), 160-165.
- Du, Y., Jiang, W., & Vance, A. (2010). Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioral therapy for Internet addiction in adolescent students in Shanghai. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 44(2), 129-134.

- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B., ... Wasserman, D. (2012). Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: demographic and social factors: Pathological internet use among adolescents. *Addiction*, 107(12), 2210-2222.
- Floros, G., & Siomos, K. (2013). The relationship between optimal parenting, Internet addiction and motives for social networking in adolescence. *Psychiatry Research*, 209(3), 529-534.
- Floros, G., & Siomos, K. (2014). Excessive Internet Use and Personality Traits. *Current Behavioral Neuroscience Reports*, 1(1), 19-26.
- Floros, G. D., Siomos, K., Fisoun, V., & Geroukalis, D. (2013). Adolescent Online Gambling: The Impact of Parental Practices and Correlates with Online Activities. *Journal of Gambling Studies*, 29(1), 131-150.
- Frangos, C. C., Fragkos, K. C., & Kiohos, A. (2010). Internet addiction among Greek university students: Demographic associations with the phenomenon, using the Greek version of Young's Internet Addiction Test. *International Journal of Economic Sciences and Applied Research*, 3(1), 49-74.
- Fu, K., Chan, W. S. C., Wong, P. W. C., & Yip, P. S. F. (2010). Internet addiction: prevalence, discriminant validity and correlates among adolescents in Hong Kong. *The British Journal of Psychiatry*, 196(6), 486-492.
- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. M. E. (2014). The Benefits of Playing Video Games. *American Psychologist*, 69(1), 66-78.
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to Behavioral Addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233-241.
- Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive internet use: A preliminary analysis. *Cyberpsychology & Behavior*, 2(5), 403-412.
- Greenfield, P., & Yan, Z. (2006). Children, adolescents, and the Internet: A new field of inquiry in developmental psychology. *Developmental Psychology*, 42(3), 391-394.
- Griffiths, M. (1996). Behavioural addiction: an issue for everybody? *The Journal of Workplace Learning*, 8(3), 19-25.

- Griffiths, M. (1996). Internet addiction: an issue for clinical psychology? *Clinical Psychology Forum*, 10, 32-36.
- Griffiths, M. (2000) Does Internet and Computer "Addiction" Exist? Some Case Study Evidence. *Cyberpsychology & Behavior*, 3(2), 211-237.
- Griffiths, M. (2000) Internet Addiction-Time to be Taken Seriously? *Addiction Research*, 8(5), 413-418.
- Griffiths, M. D. (1998). Internet addiction: Does it really exist? In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal and Transpersonal Applications* (pp. 61-75). New York: Academic Press.
- Ανακτήθηκε από
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780123694256500254>
 17/5/2019.
- Griffiths, M. D., & Pontes, H. M. (2014). Internet Addiction Disorder and Internet Gaming Disorder are not the same. *Addiction Research & Therapy*, 5(4), 1-3.
- Grohol, J. M. (1999). Too Much Time Online: Internet Addiction or Healthy Social Interactions? *Cyber Psychology & Behavior*, 2(5), 395-401.
- Gross, E. F., Juvonen, J., & Gable, S. L. (2002). Internet Use and Well-Being in Adolescence. *Journal of Social Issues*, 58(1), 75-90.
- Guana, S.-S. A., & Subrahmanyam, K. (2009). Youth Internet use: risks and opportunities. *Current Opinion in Psychiatry*, 22, 351-356.
- Guan, S.-S. A., & Subrahmanyam, K. (2009). Youth Internet use: risks and opportunities. *Current Opinion in Psychiatry*, 22(4), 351-356.
- Gunawardena, C. N., Hermans, M. B., Sanchez, D., Richmond, C., Bohley, M., & Tuttle, R. (2009). A theoretical framework for building online communities of practice with social networking tools. *Educational Media International*, 46(1), 3-16.
- Ha, Y.-M., & Hwang, W. J. (2014). Gender Differences in Internet Addiction Associated with Psychological Health Indicators Among Adolescents Using a National Web-based Survey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(5), 660-669.
- Hanna, R., Rohm, A., & Crittenden, V. L. (2011). We're all connected: The power of the social media ecosystem. *Business Horizons*, 54, 265-173.

- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students. *Social Science Computer Review*, 35(5) 576-586.
- Hetzel-Riggin, M. D., & Pritchard, J. R. (2011). Predicting problematic Internet use in men and women: the contributions of psychological distress, coping style, and body esteem. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14(9), 519-525.
- Hinic, D. (2011). Problems with Internet addiction diagnosis and classification. *Psychiatria Danubina*, 23(2), 145-151.
- Hirschman, E. C. (1992). The consciousness of addiction: Toward a general theory of compulsive consumption. *Journal of Consumer Research*, 19(2), 155-178.
- Internet World Stats. (2019). *Internet Stats and Facebook Usage in Europe March 2019 Statistics*. Ανακτήθηκε από <https://www.internetworldstats.com/stats4.htm#europe> 16/4/2019.
- Ito, M., Horst, H., Bittanti, M., Boyd, D., Herr-Stephenson, B., Lange, P. G., Pascoe, C. J., & Robinson, L. (2008). *Living and Learning with New Media: Summary of Findings from the Digital Youth Project*. Chicago: MacArthur Foundation. Ανακτήθηκε από <http://digitalyouth.ischool.berkeley.edu/files/report/digitalyouth-WhitePaper.pdf> 23/4/2019.
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: the vulnerability of college students. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 46-59.
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54, 241-251.
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23, 212-218.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Griffiths, M. D., & Gradisar, M. (2012). Cognitive-Behavioral Approaches to Outpatient Treatment of Internet Addiction in Children and Adolescents. *Journal of Clinical Psychology*, 68(11), 1185-1195.

- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Chen, C.-C., Chen, S.-H., Wu, K., & Yen, C.-F. (2006). Tridimensional personality of adolescents with internet addiction and substance use experience. *Canadian Journal of Psychiatry*, 51(14), 887-894.
- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Chen, C.-C., Chen, S.-H., & Yen, C.-F. (2005). Gender Differences and Related Factors Affecting Online Gaming Addiction Among Taiwanese Adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193, 273-277.
- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Chen, C.-S., Yeh, Y.-C., & Yen, C.-F. (2009). Predictive Values of Psychiatric Symptoms for Internet Addiction in Adolescents: A 2-Year Prospective Study. *Arch Pediatr Adolesc*, 163(10), 937-943.
- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Yen, C.-F., Chen, C.-S., & Chen, C.-C. (2012). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *European Psychiatry* 27, 1-8.
- Koukia, E., Mangoulia, P., & Alexiou, E. (2014). Internet Addiction and Psychopathological Symptoms in Greek University Students. *Journal of Addictive Behaviors Therapy & Rehabilitation*, 3(3), 1-5.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959-966.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Pontes, H. M. (2017). DSM-5 diagnosis of Internet Gaming Disorder: Some ways forward in overcoming issues and concerns in the gaming studies field. *Journal of Behavioral Addictions* 6(2), 133-141.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet Addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 1-27.
- Kuss, D. J., Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., & Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987-1996.

- Lai, C.-M., Mak, K.-K., Watanabe, H., Ang, R. P., Pang, J. S., & Ho, R. C. M. (2013). Psychometric Properties of the Internet Addiction Test in Chinese Adolescents. *Journal of Pediatric Psychology*, 38(7), 794-807.
- Leneway, R. J., & Rhem-Westhoff, S. (2008). *Effects of Gaming on the Gender Gap in Enrolling in High School Computer Classes*. Ανακτήθηκε από https://www.researchgate.net/publication/267547390_Effects_of_Gaming_on_the_Gender_Gap_in_Enrolling_in_High_School_Computer_Classes 4/5/2019.
- Lenhart, M., & Madden, M. (2007). Teens, Privacy and Online Social Networks. How Teens Manage Their Online Identities and Personal Information in the Age of MySpace. *Open Journal of Business and Management*, 4(1) 1-45.
- Li, C., Dang, J., Zhang, X., Zhang, Q., & Guo, J. (2014). Internet addiction among Chinese adolescents: The effect of parental behavior and self-control. *Computers in Human Behavior*, 41, 1-7.
- Liu, C.-Y., & Kuo, F.-Y. (2007). A Study of Internet Addiction through the Lens of the Interpersonal Theory. *CyberPsychology & Behavior*, 10(6), 799-804.
- Marwick, A. E., Boyd, D. (2014). Networked privacy: How teenagers negotiate context in social media. *New media & Society*, 16(7), 1051-1067.
- Mayfield, A. (2008). What is social media? *Icrossing*, 1-36. Ανακτήθηκε από https://www.icrossing.com/uk/sites/default/files_uk/insight_pdf_files/What%20is%20Social%20Media_iCrossing_ebook.pdf 7/5/2019.
- Mills, K. L. (2016). Possible Effects of Internet Use on Cognitive Development in Adolescence. *Media and Communication*, 4(3), 4-12.
- Miorandi, D., Sicari, S., De Pellegrini, F., & Chlamtac, I. (2012). Internet of things: Vision, applications and research challenges. *Ad Hoc Networks*, 10(7), 1497-1516.
- Mitchell, P. (2000). Internet addiction: genuine diagnosis or not? *The Lancet*, 355, 632.
- Morahan-Martin, J. (2005). Internet Abuse: Addiction? Disorder? Symptom? Alternative Explanations? *Social Science Computer Review*, 23(1), 39-48.

- Morrison, C., & Gore, H. (2010). The relationship between excessive Internet use and depression: a questionnaire-based study of 1,319 young people and adults. *Psychopathology*, 43(2), 121-126.
- Murali, V., & George, S. (2007). Lost online: an overview of internet addiction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13, 24-30.
- Nuyens, F., Deleuze, J., Maurage, P., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Billieux, J. (2016). Impulsivity in Multiplayer Online Battle Arena Gamers: Preliminary Results on Experimental and Self-Report Measures. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 351-356.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60.
- Pappa, E., Apergi, F. S., Ventouratou, R., Janikiana, M., & Beratis, I. N. (2015). Online Gaming Behavior and Psychosocial Well-Being in Greek Adolescents. *Journal of Social and Behavioural Sciences*, 15, 1988-1998.
- Pratarelli, M. E., Browne, B. L. & Johnson, K. (1999). The bits and bytes of computer/Internet addiction: a factor analytic approach. *Behavior Research Methods, Instruments and Computers: The Journal of the Psychonomic Society*, 31(2), 305-314.
- Rehbein, F., Kliem, S., Baier, D., Mossle, T., & Petry, N. M. (2015). Prevalence of internet gaming disorder in German adolescents: diagnostic contribution of the nine DSM-5 criteria in a state-wide representative sample: Internet gaming disorder in adolescents. *Addiction*, 110(5), 842-851.
- Rohani, V. A., & Hock, O. S. (2009). On Social Network Web Sites: Definition, Features, Architectures and Analysis Tools. *Journal of Advances in Computer Research*, 2, 41-53.
- Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., Eijnden, R. J. J. M., & Mheen, D. (2010). Online video game addiction: identification of addicted adolescent gamers. *Addiction*, 106, 205-212.
- Roschelle, J., & Pea, R. D. (2002). A walk on the WILD side How wireless handhelds may change computer-supported collaborative learning. *International Journal of Cognition and Technology*, 1(1), 145-168.

- Rumpf, H.-J., Vermulst, A. A., Bischof, A., Kastirke, N., Gürtler, D., Bischof, G., ... Meyer, C. (2014). Occurrence of Internet Addiction in a General Population Sample: A Latent Class Analysis. *European Addiction Research*, 20(4), 159-166.
- Sasmaz, T., Oner, S., Kurt, A. O., Yapici, G., Yazici, A. E., Bugdayci, R., & Sis, M. (2014). Prevalence and risk factors of Internet addiction in high school students. *The European Journal of Public Health*, 24(1), 15-20.
- Scheufele, D. A. (1999). Framing as a Theory of Media Effects. *Journal of Communication*, 49(1), 103-122.
- Selwyn, N. (2012). Social media in higher education. *The Europa World of Learning* 2012, 1-10. Ανακτήθηκε από <https://sites.jmu.edu/flippEDout/files/2013/04/sample-essay-selwyn.pdf> 4/5/2019.
- Serin, O. (2011). The effects of the computer-based instruction on the achievement and problem solving skills of the science and technology students. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(1), 183-201.
- Sin, S. S., Nor, K. M., & Al-Agaga, A. M. (2012). Factors Affecting Malaysian young consumers' online purchase intention in social media websites. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 40, 326-333.
- Siomos, K., Floros, G., Fisoun, V., Evaggelia, D., Farkonas, N., Sergeantani, E., ... Geroukalis, D. (2012). Evolution of Internet addiction in Greek adolescent students over a two-year period: the impact of parental bonding. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 21(4), 211-219.
- Siomos, K. E., Mouzas, O. D., & Angelopoulos, V. N. (2008). Addiction to the use of internet and psychopathology in Greek adolescents: a preliminary study. *Annals of General Psychiatry*, 7(1), 1.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207-216.
- Shapiro, A., & Niederhause, D. (2004). Learning from hypertext: research issues and findings. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 23, 605-619.

- Shek, D. T., Tang, V. M., & Lo, C. Y. (2009). Evaluation of an Internet addiction treatment program for Chinese adolescents in Hong Kong. *Adolescence*, 44(174), 359-373.
- Shek, D. T. L., & Yu, L. (2016). Adolescent Internet Addiction in Hong Kong: Prevalence, Change, and Correlates. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 29(1), 22-30.
- Spink, A., Jansen, B. J., & Pedersen, J. (2004). Searching for people on Web search engines. *Journal of Documentation*, 60(3), 266-278.
- Stavropoulos, V., Alexandraki, K., & Motti-Stefanidi, F. (2013). Recognizing internet addiction: Prevalence and relationship to academic achievement in adolescents enrolled in urban and rural Greek high schools. *Journal of Adolescence*, 36(3), 565-576.
- Strittmatter, E., Parzer, P., Brunner, R., Fischer, G., Durkee, T., Carli, V., ... Kaess, M. (2016). A 2-year longitudinal study of prospective predictors of pathological Internet use in adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 25(7), 725-734.
- Sung, J., Lee, J., Noh, H. M., Park, Y. S., & Ahn, E. J. (2013). Associations between the risk of Internet Addiction and problem behaviors among Korean adolescents. *Korean Journal of Family Medicine*, 34, 115-122.
- Tao, H. (2005). Teenagers' internet addiction and the quality-oriented education. *Journal of Higher Correspondence Education (Philosophy and Social Sciences)*, 3, 70-73.
- Torres-Rodriguez, A., Griffiths, M. D., Carbonell, X., & Oderst, U. (2018). Internet gaming disorder in adolescence: Psychological characteristics of a clinical sample. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 707-718.
- Treuer, T., Fábán, Z. & Füredi, J. (2001). Internet addiction associated with features of impulse control disorder: Is it a real psychiatric disorder? *Journal of Affective Disorders*, 66(2-3), 283.
- Tsimtsiou, Z., Haidich, A.-B., Kokkali, S., Dardavesis, T., Young, K. S., & Arvanitidou, M. (2014). Greek Version of the Internet Addiction Test: A Validation Study. *Psychiatric Quarterly*, 85(2), 187-195.

- Tsitsika, A., Critselis, E., Kormas, G., Filippopoulou, A., Tounissidou, D., Freskou, A., ...Kafetzis, D. (2009). Internet use and misuse: a multivariate regression analysis of the predictive factors of internet use among Greek adolescents. *European Journal of Pediatrics*, 168(6), 655-665.
- Tsitsika, A., Critselis, E., Louizou, A., Janikian, M., Freskou, A., Marangou, E., ... Kafetzis, D. A. (2011). Determinants of Internet Addiction among Adolescents: A Case-Control Study. *The Scientific World Journal*, 11, 866-874.
- Tsitsika, A., Janikian, M., Schoenmakers, T. M., Tzavela, E. C., Ólafsson, K., Wójcik, S., ... Richardson, C. (2014). Internet Addictive Behavior in Adolescence: A Cross-Sectional Study in Seven European Countries. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(8), 528-535.
- Turkle, S. (1995). *Life on the screen : identity in the age of the Internet*. New York: Simon & Schuster.
- Turkle, S. (2005). *The Second Self: Computers and the Human Spirit*. Cambridge, Mass: The MIT Press.
- Valkenburg, P., & Peter, J. (2009). Social Consequences of the Internet for Adolescents: A Decade of Research. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 1-5.
- Vondrackova, P., & Gabrhelik, R. (2016). Prevention of Internet addiction: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(4), 568-579.
- Wang, C.-W., Ho, R. T. H., Chan C. L. W., & Tse, S. (2015). Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internet-related addictive behaviors: Trait differences for gaming addiction and social networking addiction. *Addictive Behaviors* 42, 32-35.
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36, 277-283.
- Widyanto, L., & McMurrin, M. (2004). The Psychometric Properties of the Internet Addiction Test. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(4), 443-450.
- Williams, R. J., Wood, R. T., & Currie, S. R. (2010). Stacked Deck: An Effective, SchoolBased Program for the Prevention of Problem Gambling. *The Journal of Primary Prevention*, 31(3), 109-125.

- Witteck, C. T., Finserås, T. R., Pallesen, S., Mentzoni, R. A, Hanss, D., Griffiths, M. D., & Molde, H. (2016). Prevalence and Predictors of Video Game Addiction: A Study Based on a National Representative Sample of Gamers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14, 672-686.
- Yee, N. (2007). Motivations for Play in Online Games. *Cyber Psychology & Behavior*, 9(6), 772-775.
- Yellowlees, P. M., & Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 23, 1447-1453.
- Yen, J.-Y., Yen C.-F., Chen C.-C., Chen, S.-H., & Ko, C.-H. (2007). Family factors of Internet Addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(3), 323-329.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (1999). Internet Addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. *Clinical practice*, 17, 1-17.
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(5), 671-679.
- Young, K. S., & Rodgers, R. C. (1998). The relationship between depression and pathological internet use. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(1), 25-28.

Ελληνόγλωσση

- Ανδριωτάκης, Μ. (2019, Μάρτιος 17). Οι έφηβοι στα ψηφιακά δίκτυα της κατάθλιψης. *Καθημερινή*, Ανακτήθηκε από <https://www.kathimerini.gr/1014732/article/politismos/vivlio/oi-efhvoi-sta-yhfiaka-dixtya-ths-kata8liyhhs> 16/6/2019.
- Αννούσης, Γ., Κυρίτσης, Ν., Κυρίτση, Ε., Κουκουλάρης, Δ., Ζαρταλούδη, Α., Κουτελέκος, Ι., & Στεφανίδου, Σ. (2017). Εθισμός Νεαρών Ενηλίκων στο Διαδίκτυο. *Hellenic journal of nursing*, 56(3), 245-263.
- Αραβανή, Α. (2010). *Χρήση και κατάχρηση του Διαδικτύου: Έρευνα στους φοιτητές της Θεσσαλίας* (Μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο

Θεσσαλίας). Διαθέσιμο από τη βάση δεδομένων του Εθνικού Κέντρου Τεκμηρίωσης.

Berners-Lee, T., & Fischetti, M. (2002). *Υφαίνοντας τον Παγκόσμιο Ιστό*. (μτφ. Ν. Καλαϊτζής). Αθήνα: ΓΚΟΒΟΣΤΗΣ. (έτος έκδοσης πρωτοτύπου 2000).

Brown, R. (2005). *Σωματική, Γνωστική και Ψυχοκοινωνική Ανάπτυξη των Εφήβων*. (Επιμ. Α. Τσίτσικα & Γ. Χρούσος). Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδης.

Διαμαντοπούλου, Α., & Δαβράζος, Γ. (2015, Νοέμβριος). Διαδικτυακός Εθισμός: Μια προσπάθεια εννοιολογικής προσέγγισης του όρου. *Πρακτικά Συνεδρίου με θέμα «Η εκπαίδευση στην εποχή των Τ.Π.Ε.»*, 7-8/10/2015, Αθήνα: 3013-3020.

Dreyfus, H. L. (2003). *Το Διαδίκτυο* (μτφ. Π. Μπουρλάκης). Αθήνα: Κριτική. (έτος έκδοσης πρωτοτύπου 1996).

Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών (2016). *Το Διαδίκτυο στην Ελλάδα 2015*. Τελική έκθεση του World Internet Project. Κύριος ερευνητής Ν. Δεμερτζής. Αθήνα: ΕΚΚΕ.

Giddens, A. (2009). *Κοινωνιολογία* (μτφ. Γ. Δ. Τσαούσης). Αθήνα: Gutenberg.

Θεμπριάν, Χ. Λ. (2000). *Το Διαδίκτυο. Το Ίντερνετ και τα νέα μέσα επικοινωνίας*. Αθήνα: Στάχυ.

Καμαριανός, Ι.Χ. (2005). *Εξουσία, ΜΜΕ και εκπαίδευση*. Αθήνα: Gutenberg.

Κανδρή, Θ. (2012). *Εθισμός στο Διαδίκτυο: Μια πολυπαραγοντική ανάλυση ψυχολογικών, κοινωνικών και βιολογικών παραγόντων* (Διδακτορική διατριβή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας). Διαθέσιμο από τη βάση δεδομένων του Εθνικού Κέντρου Τεκμηρίωσης.

Καραπέτσας, Α. Β., Καραπέτσας, Β., Ζυγούρης, Ν. Χ., & Φώτης, Α. Ι. (2015). Διαδικτυακός εθισμός και μοναξιά. *Εγκέφαλος*, 52, 4-9.

Κασκαντάμη, Μ., & Καλογερόπουλος, Ν. (2010, Σεπτέμβριος). Διαδικτυακή συνεργασία - Επικοινωνούμε, Συζητάμε, Μαθαίνουμε»: ένα διαδικτυακό εκπαιδευτικό κοινωνικό δίκτυο. *Πρακτικά Εργασιών 7ου Πανελληνίου Συνεδρίου με Διεθνή Συμμετοχή «Οι ΤΠΕ στην Εκπαίδευση»*, 23-26/9/2010, Κόρινθος: 787-790.

- Κελεσίδης, Ε. (1998). Η εκπαίδευση στην εποχή των δικτύων. *Virtual School, The Sciences of Education Online*, 1, 83-105.
- Κοκκέβη, Α., Φωτίου, Α., Καναβού, Ε., Σταύρου, Μ., & Richardson, C. (2016). *Πανελλήνια Έρευνα στο Μαθητικό Πληθυσμό για τη Χρήση Εξαρτησιογόνων Ουσιών και άλλες Εξαρτητικές Συμπεριφορές (16χρονοι) – Έρευνα ESPAD 2015*. Αθήνα: Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής.
- Κοκκέβη Α., Φωτίου Α., Ξανθάκη Μ., & Καναβού Ε. (2010). *Ο ελεύθερος χρόνος των εφήβων*. Πανελλήνια έρευνα στους μαθητές από το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας. Ανακτήθηκε από <https://docplayer.gr/50584-Kokkevi-a-fotioy-a-xanthaki-m-kanavoy-e.html> 8/5/2019.
- Κόκκος, Α. (2001, Μάιος). Ο Ρόλος του διδάσκοντος στην Εκπαίδευση από Απόσταση. Η περίπτωση του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου. *Πρακτικά 1^{ου} Πανελληνίου Συνεδρίου για την Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση*, 25-27/5/2001, Πάτρα: 19-31.
- Κρουσταλλάκη, Δ. (2014). *Αναζήτηση πληροφοριών στο Διαδίκτυο, συναίσθημα και στόχοι επίτευξης: Μια διαχρονική μελέτη των στρατηγικών αναζήτησης στα πλαίσια διδακτικής παρέμβασης σε μαθητές του Δημοτικού (Διδακτορική διατριβή, Πανεπιστήμιο Κρήτης)*. Διαθέσιμο από τη βάση δεδομένων του Εθνικού Κέντρου Τεκμηρίωσης.
- Λιούπη, Χ. (2018). *Έφηβοι και Διαδίκτυο: ψυχική υγεία, υπερβολική χρήση και ο ρόλος της οικογένειας* (Διδακτορική διατριβή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας). Διαθέσιμο από τη βάση δεδομένων του Εθνικού Κέντρου Τεκμηρίωσης.
- Νικολάου, Σ. Μ. (2005). *Θεωρητικά ζητήματα στην Κοινωνιολογία της Εκπαίδευσης*. Αθήνα: Gutenberg.
- Νικολάου, Σ. Μ. (2009). *Κοινωνικοποίηση και σχολείο*. Αθήνα: Gutenberg.
- Νόβα-Καλτσούνη, Χ. (2006). *Μεθοδολογία εμπειρικής έρευνας στις Κοινωνικές Επιστήμες*. Αθήνα: Gutenberg.

- Παπαθανασόπουλος, Σ., Ξενοφώντος, Μ., Καραδημητρίου, Α., Ντάγκα, Ι., & Αθανασιάδης, Η. (2013). Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και οι Έλληνες: η περίπτωση του Facebook. *Ζητήματα Επικοινωνίας*, 16-17, 20-45.
- Roblyer, M. D. (2008). *Εκπαιδευτική τεχνολογία και διδασκαλία* (μτφ. Σ. Παπαδάκης). Αθήνα: Έλλην. (έτος έκδοσης πρωτοτύπου 2006).
- Robson, C. (2010). *Η έρευνα του πραγματικού κόσμου*. Αθήνα: Gutenberg.
- Σιώμος, Κ., & Αγγελόπουλος, Ν. (2008). Διαταραχή εθισμού στο Διαδίκτυο. *Ψυχιατρική*, 19(1), 52-58.
- Σουρής, Ε. (2016). *Ο εθισμός στο Διαδίκτυο στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση και οι επιπτώσεις στην ζωή των μαθητών Ε' και ΣΤ' Δημοτικού* (Μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Πατρών). Διαθέσιμο από τη βάση δεδομένων του Εθνικού Κέντρου Τεκμηρίωσης.
- Σφακιανάκης, Ε., Σιώμος, Κ., & Φλώρος, Γ. (2012). *Εθισμός στο Διαδίκτυο και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου*. Αθήνα: Λιβάνη.
- Σχορετσανίτου, Π., & Βεκύρη, Ι. (2010, Σεπτέμβριος). Οι ΤΠΕ στην Εκπαίδευση. *Πρακτικά 7^{ου} Πανελλήνιου Συνεδρίου με Διεθνή Συμμετοχή «Οι ΤΠΕ στην Εκπαίδευση»*, 23-26/9/2010, Κόρινθος: 617-623.
- Τζικόπουλος, Α. (2013). *Ηλεκτρονικά μέσα κοινωνικής δικτύωσης (social media)*. Εκπαιδευτικό υλικό για τα κέντρα δια βίου μάθησης. Αθήνα: Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.
- Τζιμόπουλος, Ν., Πόρποδα, Α., & Προβελέγγιος, Π. (2010, Απρίλιος). Ασφαλής χρήση του Διαδικτύου. *Πρακτικά 2ου Πανελλήνιου Εκπαιδευτικού Συνεδρίου Ημαθίας «Ψηφιακές και Διαδικτυακές εφαρμογές στην εκπαίδευση»*, 23-25/4/2010, Βέροια: 1723-1730.
- Φραγκουλίδου, Φ. (2006). *Έφηβοι και Διαδίκτυο: Μελέτη των επιδράσεων του Διαδικτύου στους έφηβους χρήστες* (Διδακτορική διατριβή, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης). Διαθέσιμο από τη βάση δεδομένων του Εθνικού Κέντρου Τεκμηρίωσης.
- Χτούρης, Σ. (2004). *Ορθολογικά συμβολικά δίκτυα*. Αθήνα: Νήσος.

Παράρτημα

Εργαλείο μέτρησης

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΜΑΘΗΤΩΝ

Αγαπητέ μαθητή/τρια,

Θα σε παρακαλούσα να απαντήσεις στις παρακάτω ερωτήσεις με απόλυτη ειλικρίνεια. Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο και οι απαντήσεις σου θα βοηθήσουν στην διεξαγωγή έρευνας σχετικά με την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου.

Σημείωσε x στην απάντηση που θέλεις να δώσεις.

1. Φύλο:

Αγόρι ☐ Κορίτσι ☐

2. Βαθμός επίδοσης προηγούμενης χρονιάς:

7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

3. Επίπεδο εκπαίδευσης πατέρα:

Απόφοιτος Δημοτικού ☐

Απόφοιτος Γυμνασίου ☐

Απόφοιτος Λυκείου ☐

Απόφοιτος ΑΕΙ/ΤΕΙ ☐

Κάτοχος Μεταπτυχιακού ή Διδακτορικού διπλώματος ☐



4. Επίπεδο εκπαίδευσης μητέρας:

- Απόφοιτος Δημοτικού ☐
- Απόφοιτος Γυμνασίου ☐
- Απόφοιτος Λυκείου ☐
- Απόφοιτος ΑΕΙ/ΤΕΙ ☐
- Κάτοχος Μεταπτυχιακού ή Διδακτορικού διπλώματος ☐

5. Έχεις πρόσβαση στο Διαδίκτυο;

ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐

6. Σε ποια από τις ακόλουθες δραστηριότητες περνάς το χρόνο σου όταν είσαι συνδεδεμένος/η στο Διαδίκτυο;

Α. Μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Καθόλου ☐ Μερικές φορές ☐ Σχεδόν πάντα ☐

Β. Ηλεκτρονικά διαδικτυακά παιχνίδια

Καθόλου ☐ Μερικές φορές ☐ Σχεδόν πάντα ☐

Γ. Περιήγηση στο Διαδίκτυο για αναζήτηση πληροφοριών

γενικότερα

Καθόλου ☐ Μερικές φορές ☐ Σχεδόν πάντα ☐

Δ. «Λήψη» μουσικής, ταινιών και άλλου υλικού

Καθόλου ☐ Μερικές φορές ☐ Σχεδόν πάντα ☐

Κύκλωσε την απάντηση που θέλεις να δώσεις.

7. Πόσο συχνά είσαι στο Διαδίκτυο περισσότερο απ' ότι έχεις προγραμματίσει;
- ☐ Καθόλου ☐ Σπάνια ☐ Περιστασιακά ☐ Συχνά ☐ Πάντα
8. Πόσο συχνά παραμελείς τα μαθήματά σου για να έχεις περισσότερο χρόνο στο Διαδίκτυο;
- ☐ Καθόλου ☐ Σπάνια ☐ Περιστασιακά ☐ Συχνά ☐ Πάντα
9. Πόσο συχνά προτιμάς το Διαδίκτυο από την παρέα των φίλων σου;
- ☐ Καθόλου ☐ Σπάνια ☐ Περιστασιακά ☐ Συχνά ☐ Πάντα
10. Πόσο συχνά δημιουργείς νέες φιλίες με άλλους χρήστες του Διαδικτύου;
- ☐ Καθόλου ☐ Σπάνια ☐ Περιστασιακά ☐ Συχνά ☐ Πάντα
11. Πόσο συχνά σου κάνουν παρατήρηση οι γύρω σου (συγγενείς, φίλοι), για το χρόνο που περνάς στο Διαδίκτυο;
- ☐ Καθόλου ☐ Σπάνια ☐ Περιστασιακά ☐ Συχνά ☐ Πάντα
12. Πόσο συχνά παίρνεις χαμηλούς βαθμούς στο σχολείο ή δεν κάνεις τα μαθήματά σου επειδή ξοδεύεις πολύ χρόνο στο Διαδίκτυο;
- ☐ Καθόλου ☐ Σπάνια ☐ Περιστασιακά ☐ Συχνά ☐ Πάντα
13. Πόσο συχνά ελέγχεις τα ηλεκτρονικά σου μηνύματα (πχ. e-mail, facebook, twitter κλπ.) πριν από κάτι άλλο που πρέπει να κάνεις;
- ☐ Καθόλου ☐ Σπάνια ☐ Περιστασιακά ☐ Συχνά ☐ Πάντα
14. Πόσο συχνά δεν είσαι επιμελής/παραγωγικός στα μαθήματά σου και στις άλλες υποχρεώσεις σου, λόγω του χρόνου που περνάς στο Διαδίκτυο;
- ☐ Καθόλου ☐ Σπάνια ☐ Περιστασιακά ☐ Συχνά ☐ Πάντα

15. Πόσο συχνά είσαι μυστικοπαθής και κρύβεις ό, τι κάνεις στο Διαδίκτυο, όταν σε ρωτάνε οι άλλοι;
- ☐ Καθόλου ☐ Σπάνια ☐ Περιστασιακά ☐ Συχνά ☐ Πάντα
16. Πόσο συχνά σκέφτεσαι το Διαδίκτυο όταν προσπαθείς να αποφύγεις άλλες δυσάρεστες σκέψεις που σε αναστατώνουν;
- ☐ Καθόλου ☐ Σπάνια ☐ Περιστασιακά ☐ Συχνά ☐ Πάντα
17. Πόσο συχνά βλέπεις τον εαυτό σου να περιμένει πώς και πώς να μπει στο Διαδίκτυο;
- ☐ Καθόλου ☐ Σπάνια ☐ Περιστασιακά ☐ Συχνά ☐ Πάντα
18. Πόσο συχνά φοβάσαι ότι η ζωή σου χωρίς το Διαδίκτυο θα ήταν βαρετή και δίχως χαρά;
- ☐ Καθόλου ☐ Σπάνια ☐ Περιστασιακά ☐ Συχνά ☐ Πάντα
19. Πόσο συχνά θυμώνεις, εκνευρίζεσαι ή φωνάζεις αν κάποιος σε ενοχλήσει κατά τη διάρκεια της σύνδεσής σου στο Διαδίκτυο;
- ☐ Καθόλου ☐ Σπάνια ☐ Περιστασιακά ☐ Συχνά ☐ Πάντα
20. Πόσο συχνά κοιμάσαι λιγότερο επειδή μπαίνεις στο Διαδίκτυο;
- ☐ Καθόλου ☐ Σπάνια ☐ Περιστασιακά ☐ Συχνά ☐ Πάντα
21. Πόσο συχνά όταν κάνεις κάτι άλλο σκέφτεσαι το Διαδίκτυο και πόσο ωραία θα ήταν να μπορούσες να μπεις άμεσα;
- ☐ Καθόλου ☐ Σπάνια ☐ Περιστασιακά ☐ Συχνά ☐ Πάντα
22. Πόσο συχνά βρίσκεις τον εαυτό σου να λέει «λίγα μόνο λεπτά ακόμα» κατά τη διάρκεια της σύνδεσης;
- ☐ Καθόλου ☐ Σπάνια ☐ Περιστασιακά ☐ Συχνά ☐ Πάντα
23. Πόσο συχνά προσπαθείς να μειώσεις το χρόνο που είσαι στο Διαδίκτυο και αποτυγχάνεις;
- ☐ Καθόλου ☐ Σπάνια ☐ Περιστασιακά ☐ Συχνά ☐ Πάντα

24.Πόσο συχνά κρύβεις πόση ώρα ήσουν στο Διαδίκτυο;

☐ Καθόλου ☐ Σπάνια ☐ Περιστασιακά ☐ Συχνά ☐ Πάντα

25.Πόσο συχνά προτιμάς να περάσεις περισσότερο χρόνο στο Διαδίκτυο, απ' ότι να κάνεις παρέα με άλλα παιδιά;

☐ Καθόλου ☐ Σπάνια ☐ Περιστασιακά ☐ Συχνά ☐ Πάντα

26.Πόσο συχνά νιώθεις άγχος, θλίψη ή στενοχώρια τα οποία σου φεύγουν μόλις μπεις στο Διαδίκτυο;

☐ Καθόλου ☐ Σπάνια ☐ Περιστασιακά ☐ Συχνά ☐ Πάντα



Σας ευχαριστώ πολύ για τη
συνεργασία!