

ΤΕΙ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ (ΠΡΩΗΝ Ε.Σ.Π.Σ.)



ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ:

**Εφαρμογή Τεχνικών Εξόρυξης Γνώσης Στην Διερεύνηση
Επιπτώσεων Του Εθισμού Του Διαδικτύου Στην Προσωπική,
Επαγγελματική Και Κοινωνική Ζωή.**

ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ: Καραμπέτσου Παναγιώτα

ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ: Χαλκιόπουλος Κωνσταντίνος

ΠΑΤΡΑ 2016

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Στόχος της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση επιπτώσεων του εθισμού του διαδικτύου στην προσωπική, επαγγελματική και κοινωνική ζωή.

Στο σημείο αυτό θα ήθελα να ευχαριστήσω όσους με βοήθησαν στην ολοκλήρωση της εργασίας μου, καθώς επίσης και τον υπεύθυνο καθηγητή της εργασίας μου Κο Χαλκιάπουλο.

Τέλος θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένεια μου για την υποστήριξή τους όλα αυτά τα χρόνια.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το διαδίκτυο είναι ένα εργαλείο όπου ανεξαρτήτως ηλικίες μπορούν να το χρησιμοποιήσουν ώστε να επικοινωνούν, να συνομιλούν και να βρίσκουν κάθε είδους αρχεία-πληροφορίες.

Η παρούσα εργασία έχει ως σκοπό να περιγράψει και να αναλύσει τις επιπτώσεις που έχει ο κάθε χρήστης στο διαδίκτυο.

Η εργασία αποτελείται από δύο μέρη, το πρώτο μέρος αφορά και περιγράφει την θεωρητική προσέγγιση, και το δεύτερο μέρος αφορά και περιγράφει την ερευνητική προσέγγιση. Η ερευνητική προσέγγιση βασίζεται σε πρωτογενή δεδομένα που συγκεντρώθηκαν από δείγμα ενηλίκων διαφόρων ηλικιών και μορφωτικού επιπέδου.

Στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται μια σύντομη αναφορά στο διαδίκτυο, στο πως ορίζεται και στις βασικές εφαρμογές, καθώς επίσης και στα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματά του.

Στο δεύτερο κεφάλαιο παρουσιάζονται οι τύποι εθισμού του διαδικτύου όπως και οι επιπτώσεις και οι τρόποι αντιμετώπισής του.

Στο τρίτο κεφάλαιο αναφέρεται στην ερευνητική προσέγγιση δηλαδή στην επιλογή του δείγματος και στον τρόπο συγκέντρωσης δεδομένων καθώς παρουσιάζεται και το ερευνητικό εργαλείο (ερωτηματολόγιο) το οποίο σχεδιάστηκε για το σκοπό της έρευνας.

Στο τέταρτο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα χαρακτηριστικά των ερωτηθέντων καθώς και ερμηνεύονται τα αποτελέσματα των ελέγχων ανεξαρτησίας και συσχέτισης προκειμένου να εξαχθούν συμπεράσματα σχετικά με την επιρροή που ασκούν τα χαρακτηριστικά των ερωτηθέντων που έχουν σχέση με τον εθισμό στο διαδίκτυο.

Τέλος, αποτυπώνονται και σχολιάζονται τα συμπεράσματα της μελέτης, παρατίθενται η βιβλιογραφία και παρατίθενται επίσης στο παράρτημα το ερωτηματολόγιο της έρευνας.

ABSTRACT

The internet is a tool where independent groups can use to communicate, talk and find any kind of files-information.

This study aims to describe and analyze the impact of each internet user.

The study consists of two parts, the first part concerns and describes the theoretical approach and the second part concerns and describes the research approach. The research approach is based on primary data collected from a sample of adults of different ages and education levels.

The first chapter is a brief reference to the internet, that is defined in basic applications, as well as the advantages and disadvantages.

The second chapter presents the types of Internet addiction as the implications and ways of dealing with it.

The third chapter discusses the research approach that the selection of the sample and how data collection as presented and the research tool (questionnaire), which was designed for the purpose of research.

The fourth chapter presents the characteristics of respondents and interpret the results of independence and correlation tests to draw conclusions about the influence of the characteristics of respondents associated with addiction to the Internet.

Finally, the results of the research are commented the bibliography and our questionnaire are stated in the inde

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος.....	2
Περίληψη.....	3

Abstract.....	4
---------------	---

Κεφάλαιο 1^ο

Διαδίκτυο

1.1. Τι είναι το διαδίκτυο.....	7
1.2. Βασικές εφαρμογές, πλεονεκτήματα-μειονεκτήματα.....	7
1.2.1. Πλεονεκτήματα.....	8
1.2.2. Μειονεκτήματα.....	12

Κεφάλαιο 2^ο

Εθισμός στο διαδίκτυο

2.1. Τύποι εθισμού.....	15
2.2. Επιπτώσεις εθισμού.....	16
2.2.1. Προσωπικά-Οικογενειακά προβλήματα.....	17
2.2.2. Επαγγελματικά-Ακαδημαϊκά προβλήματα.....	17
2.2.3. Κοινωνικά ζωή.....	18

Κεφάλαιο 3^ο

Ερευνητική προσέγγιση

3.1. Δείγμα-Επιλογή δείγματος.....	20
3.2. Ερωτηματολόγιο.....	21
3.3. Μεθοδολογική προσέγγιση.....	21

Κεφάλαιο 4^ο

Παρουσίαση χαρακτηριστικών δείγματος

4.1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά ερωτώμενων.....	22
Συμπέρασμα.....	38
Βιβλιογραφία.....	39
Παράρτημα.....	40

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

1.1. Τι είναι το Διαδίκτυο

Η λέξη διαδίκτυο αναφέρεται σε ένα σύνολο υπολογιστών και δικτύων που συνδέονται μεταξύ τους σε ένα παγκόσμιο δίκτυο έτσι ώστε να μπορούν να επικοινωνούν και να μοιράζονται πληροφορίες. Το διαδίκτυο είναι ένα εργαλείο, ανεξαρτήτως ηλικίας χρήστες μπορούν να ασχοληθούν με παιχνίδια, να αναζητήσουν πληροφορίες, να αλληλογραφήσουν και να συνομιλήσουν και να βρουν κάθε είδους αρχεία. Με την συνεχή εξέλιξη των νέων τεχνολογιών, οι χρήστες μπορούν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο ως εργαλείο για την πραγματοποίηση ηλεκτρονικών αγορών, συναλλαγών με το δημόσιο και τις τράπεζες καθώς και για την ασχολία της εκπαίδευσης και την εργασία εξ αποστάσεως.

1.2. Βασικές εφαρμογές, πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα του διαδικτύου

Οι κύριες ενασχολήσεις των χρηστών του διαδικτύου ανεξαρτήτως ηλικίας είναι τα διαδικτυακά παιχνίδια όπου δίνουν την δυνατότητα να διαμορφώνουν τον χαρακτήρα του ανθρώπου όπως επιθυμούν, και να ζουν σε μια εικονική πραγματικότητα όπου είναι ήρωες και εκτελούν ηρωικές αποστολές. Μερικά άτομα έχουν εθιστεί τόσο πολύ από το διαδίκτυο παίζοντας συνέχεια με αποτέλεσμα να αμελούν τις σχολικές τους υποχρεώσεις και τη πραγματική τους ζωή.

Επίσης, έχουμε και τους ιστότοπους ανταλλαγής απόψεων, όπου οι άνθρωποι βρίσκουν ένα τρόπο να μοιραστούν τις ανησυχίες και τους προβληματισμούς τους χωρίς να έχουν τον φόβο κάποιας κριτικής ή υποτίμησης.

Τέλος, υπάρχουν και οι ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης, όπου δίνουν την δυνατότητα δικτυακής επικοινωνίας με φίλους ή γνωστούς, αλλά και την δυνατότητα νέων γνωριμιών. Μέσα στους ιστότοπους αυτούς οι χρήστες δίνουν προσωπικά στοιχεία και φωτογραφίες, με κίνδυνο να ξοδεύουν πολύ χρόνο, αμελώντας την πραγματική και ουσιαστική επικοινωνία και κοινωνικοποίηση.

1.2.1. Πλεονεκτήματα

Εύκολη επικοινωνία

- **Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (E-mail)**

Μέσω του e-mail οι άνθρωποι μπορούν να ανταλλάσσουν μηνύματα, εικόνες και άλλα ψηφιακά αρχεία. Η χρήση του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου είναι επίσης σημαντική και για την εύρεση εργασίας (αποστολή βιογραφικού), επικοινωνία με δημόσιες υπηρεσίες κ.α.

Η δημιουργία ενός προσωπικού λογαριασμού email είναι δωρεάν και υπάρχουν αρκετοί εναλλακτικοί πάροχοι όπως yahoo, gmail, hotmail κ.α.



Επίσης σχεδόν όλοι οι πάροχοι διαθέτουν webmail και έτσι ο χρήστης μπορεί να μπει στον λογαριασμό του από οποιαδήποτε συσκευή που διαθέτει internet και έναν πλοηγητή διαδικτύου (web browser)

- **Επικοινωνία μέσω Skype**

Μετάπειτα για την εύκολη επικοινωνία εκτός από το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, εμφανίστηκε και το Skype. Αρχικά ήταν για επικοινωνία από Η/Υ σε Η/Υ/. Μετέπειτα πρόσφερε κλήσεις σε οποιαδήποτε μέρος του κόσμου, σε οποιαδήποτε δίκτυο τηλεφωνίας, σταθερής και κινητής, με χαμηλές χρεώσεις, Instant Messenger, δυνατότητα αποστολής SMS, αποστολής αρχείων και δυνατότητα συνδιάσκεψης. Αυτό που απαιτείται είναι η εγκατάσταση του λογισμικού και στους υπολογιστές από όπου οι χρήστες θα έρθουν σε επικοινωνία.



Εκπαίδευση

- **Εύκολη πρόσβαση στην εκπαίδευση**

Το internet μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως πηγή μεγάλου όγκου εκπαιδευτικού υλικού και δεδομένων. Επίσης μπορούμε να έχουμε πρόσβαση σε ηλεκτρονικές βιβλιοθήκες σε πολλά μέρη του κόσμου σε πολύ γρήγορο χρόνο.

- **Εκπαίδευση εξ αποστάσεως**

Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση απευθύνεται σε όλους, αλλά ιδιαίτερα σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας ακόμα και σε άτομα Α.Μ.Ε.Α., δηλαδή σε άτομα που δεν μπόρεσαν να ακολουθήσουν την παραδοσιακή εκπαίδευση. Επίσης, ο εκπαιδευόμενος μπορεί να συμμετέχει σε επιμορφωτικά σεμινάρια όπου μπορεί να βελτιωθεί σε διάφορους τομείς. Μερικά από τα πλεονεκτήματα της εξ αποστάσεως είναι:

- Ø Χρήση των νέων τεχνολογιών για την εξασφάλιση συνθηκών αμφίδρομης επικοινωνίας μεταξύ εκπαιδευτή και εκπαιδευόμενου.
- Ø Ο εκπαιδευόμενος εκπαιδύεται να μαθαίνει ενώ βρίσκεται στο σπίτι ή στη δουλειά του χωρίς τη φυσική παρουσία του εκπαιδευτή.
- Ø Χρησιμοποιούνται ευέλικτες διδακτικές τεχνικές προκειμένου να βοηθήσουν τον εκπαιδευόμενο να προσαρμόσει την εκπαιδευτική διαδικασία στις ανάγκες του, στο ρυθμό της ζωής του, καθώς και στο επίπεδο γνώσεών του και στο προσωπικό στυλ μάθησης.
- Ø Χρησιμοποιούνται μια σειρά από τεχνολογικά μέσα για να φέρουν σε επαφή τον εκπαιδευόμενο με τον εκπαιδευτή, ώστε να αποκτήσει πρόσβαση στο εκπαιδευτικό υλικό.

- **Ηλεκτρονικές δημοπρασίες**

Σημαντική είναι η εξέλιξη του internet και στις δημοπρασίες. Πλέον είναι εύκολο για κάποιον να συμμετάσχει από το σπίτι του σε μια δημοπρασία ενός αντικειμένου που μπορεί να βρίσκεται σε άλλη χώρα.



Αυτό για παράδειγμα έγινε εφικτό μέσω του eBay το οποίο δραστηριοποιείται σε διάφορες χώρες όπως Ηνωμένες Πολιτείες, Καναδά, Γερμανία, Ηνωμένο Βασίλειο κ.α.

- **E-banking**

Το internet e-banking είναι ένα σύστημα που επιτρέπει στον χρήστη να διενεργήσει διάφορες τραπεζικές συναλλαγές μέσω διαδικτύου χωρίς να απαιτείται η φυσική παρουσία του σε κάποιο τραπεζικό κατάστημα.

Ηλεκτρονικές Δημόσιες Υπηρεσίες

- **Κέντρο εξυπηρέτησης πολιτών**

Με το έργο ΑΡΙΑΔΝΗ οι πολίτες θα μπορούν να πραγματοποιούν διάφορες Δημόσιες συναλλαγές. Οι πολίτες μπορούν να λαμβάνουν επικυρωμένη λίστα δικαιολογητικών ανά κατηγορία αιτήματος, για την έκδοση των αδειών/πιστοποιητικών για τη χορήγηση των επιδομάτων που δικαιούνται. Μέσω e-mail οι πολίτες έχουν την δυνατότητα να λαμβάνουν ψηφιοποιημένα έντυπα, απαραίτητα για την διεκπεραίωση ενός αιτήματός τους (π.χ. αίτηση για την έκδοση άδειας οδήγησης αυτοκινήτου, αίτηση για χορήγηση ληξιαρχικής πράξης γάμου κ.α.).



Με την ηλεκτρονική κατάθεση αιτήσεων από τους πολίτες για τα διάφορα θέματα που τους απασχολούν λαμβάνουν το έντυπο της αίτησης από το internet και έχουν την δυνατότητα να το αποστείλουν στην αρμόδια υπηρεσία ηλεκτρονικά.

Με την ολοκλήρωση ενός αιτήματος του πολίτη από τα ΚΕΠ, χωρίς αυτός να χρειαστεί να επισκεφθεί τις αρμόδιες δημόσιες υπηρεσίες. Το αίτημα του ολοκληρώνεται στο ΚΕΠ το οποίο επισκέπτεται, εφόσον αυτό επικοινωνεί ηλεκτρονικά με τις αρμόδιες δημόσιες υπηρεσίες και όχι ο πολίτης, τα οποία ο πολίτης λαμβάνει άμεσα, μετά από αίτηση στο ΚΕΠ της επιλογής του, χωρίς καμιά μετακίνησή του στις αρμόδιες δημόσιες υπηρεσίες.

· **Εφορία**

Πλέον όλες οι φορολογικές δηλώσεις πρέπει να υποβάλλονται ηλεκτρονικά.

Υπάρχουν αρκετές ευκολίες όπως:

- Υποβολή φορολογικής δήλωσης και άλλων συναλλαγών από το σπίτι.
- Ειδοποιήσεις πληρωμής ή επιστροφής φόρου.

1.2.2. Μειονεκτήματα

Εκτός, όμως από τα θετικά που έχει το διαδίκτυο, εγκυμονεί και κινδύνους, οι οποίοι μπορεί να είναι καταστροφικοί για τους χρήστες ανεξαρτήτως ηλικίας. Έτσι, παρακάτω αναφέρονται κάποια μειονεκτήματα-κίνδυνοι μέσα από την χρήση του διαδικτύου.

- **Διαδικτυακός εκφοβισμός**

Στο διαδικτυακό εκφοβισμό παρατηρείται η ανάμειξη ενός ή περισσότερων ενηλίκων, οι οποίοι ικανοποιούνται μέσα από την διαδικτυακή σεξουαλική παρενόχληση των ανήλικων θυμάτων.

Συχνά οι νέοι οδηγούνται στον διαδικτυακό εκφοβισμό εξαιτίας της βίωσης έντονων συναισθημάτων όπως θυμός, απόγνωση είτε και εκδίκηση, που μπορεί να προέρχεται τόσο από τις προβληματικές σχέσεις που υπάρχουν στο οικογενειακό περιβάλλον όσο και εξαιτίας μιας ευρύτερης κοινωνικής δυσλειτουργίας που παρουσιάζει το άτομο. Σε μερικές περιπτώσεις ο διαδικτυακός εκφοβισμός αποτελεί μορφή ψυχαγωγίας στοχεύοντας στην εκδήλωση ποικίλων αντιδράσεων και στην ικανοποίηση αναγκών που σχετίζονται με την επιβολή της εξουσίας και του ελέγχου.

- **Εθισμός στο internet**

Ο εθισμός στο internet είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης, η οποία παρουσιάζεται καθημερινά κυρίως στους έφηβους.

Εμφανίζεται σε μονογονεϊκές ή δυσλειτουργικές οικογένειες, σε παιδιά με καταθλιπτικό συναίσθημα ή υπέρ-κινητικότητα.

Οι έφηβοι έχουν την τάση να επικοινωνούν μέσω των χώρων κοινωνικής δικτύωσης και να επισκέπτονται συχνά σελίδες ψυχαγωγίας.

Καθημερινά πολλά παιδιά εθίζονται στο internet και έχουν την τάση να ταυτίζουν τον εικονικό με τον πραγματικό κόσμο.

- **Û** Πρώτα από όλα ο χρήστης θεωρεί τον υπολογιστή ή το διαδίκτυο το σημαντικότερο "κεφάλαιο" της καθημερινότητάς του.

- **Û** Περνούν πολλές ώρες μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή παίζοντας παιχνίδια με αποτέλεσμα να αλλάζει η διάθεση του ατόμου.

- **Û** Το άτομο χρειάζεται όλο και περισσότερες ώρες χρήσης του υπολογιστή ώστε να νοιώθει ευχαρίστηση. Η συνεχής "εικονική" συνομιλία αποκόπτει την επικοινωνία με τον πραγματικό κόσμο, με αποτέλεσμα το παιδί να αισθάνεται ότι

έχει πρόβλημα, και να μην μπορεί να κάνει κάτι ώστε να περιορίσει την χρήση του υπολογιστή.

- Μειώνεται ο χρόνος που περνάει ο έφηβος με την οικογένειά του, περιορίζονται τα χόμπι και οι κοινωνικές συναναστροφές του, αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης παχυσαρκίας, μυοσκελετικών προβλημάτων και οφθαλμικών παθήσεων λόγω των πολλών ωρών-ακινησίας μπροστά στην οθόνη.

• **Ηλεκτρονικό έγκλημα**

Το ηλεκτρικό έγκλημα περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα αξιόποινων πράξεων, μεταξύ των οποίων είναι η διάδοση ιών, η χρήση πλαστού λογισμικού, η παράνομη πρόσβαση και υποκλοπή πληροφοριών αλλά και η συκοφαντική δυσφήμιση μέσω διαδικτυακών ιστοτόπων, η ηλεκτρονική απάτη και η πορνογραφία.

Η ραγδαία αύξηση του ηλεκτρονικού εγκλήματος καθώς και ο διεθνής χαρακτήρας των εν λόγω δραστηριοτήτων, συχνά σημαίνει την εμπλοκή αστυνομικών υπηρεσιών του εξωτερικού αλλά και ανάκυψη ζητημάτων διεθνούς δικαιοδοσίας.

Επίσης, η ραγδαία εξέλιξη της τεχνολογίας, η ανάπτυξη της πληροφορικής και η ευρύτερη χρήση του διαδικτύου έχουν επιφέρει επαναστατικές αλλαγές στο σύνολο των καθημερινών δραστηριοτήτων, στην παραγωγική διαδικασία, στις συναλλαγές, στην εκπαίδευση, στη διασκέδαση, ακόμα και στον τρόπο σκέψης του σύγχρονου ανθρώπου. Μαζί με τις αλλαγές αυτές, οι οποίες κατά κανόνα βελτιώνουν την ποιότητα της ζωής μας, υπεισέρχονται και οι παράμετροι που ευνοούν την ανάπτυξη νέων μορφών εγκληματικότητας.

• **Πορνογραφία**

Η συγκεκριμένη μορφή εγκληματικότητας έχει πάρει τεράστιες διαστάσεις ενώ, εκτός από την ικανοποίηση του αρρωστημένου πάθους των δραστών, φαίνεται να αποδίδει οικονομικά οφέλη. Η συγκεκριμένη μορφή εγκληματικότητας συνεχώς φουντώνει, παρουσιάζονται συνεχώς νέες υποθέσεις, ιστοσελίδες φουντώνουν από παντού και από το 2001 παρουσιάζουν αύξηση 150% ετησίως σύμφωνα με αξιωματικούς της δίωξης ηλεκτρονικού εγκλήματος.

- **Κίνδυνος προσβολής από ιούς**

Ένας ιός υπολογιστών είναι ένα κακόβουλο πρόγραμμα υπολογιστή, το οποίο μπορεί να αντιγραφεί χωρίς παρέμβαση του χρήστη και να "μολύνει" τον υπολογιστή χωρίς την γνώση ή την άδεια του χρήστη.

Ένα μεγάλο ποσοστό των ιών δεν έχει σκοπό την καταστροφή των δεδομένων του χρήστη ή την παρενόχλησή του, αλλά την κλοπή προσωπικών του δεδομένων ή την εισαγωγή του υπολογιστή σε κάποιο παράνομο δίκτυο χωρίς τη συγκατάθεση του χρήστη.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

2.1. Τύποι εθισμού

Υπάρχουν πολλοί τύποι εθισμού που μπορεί να μην είναι μόνο επιβλαβείς για τη φυσική κατάσταση του ατόμου, αλλά μπορούν να οδηγήσουν σε αλλαγές στην συμπεριφορά του ατόμου.

Ο εθισμός στο διαδίκτυο, περιλαμβάνει μια ποικιλία από παρορμήσεις και προβλήματα ελέγχου όπως οι εξής:

- **Εθισμός στις διαδικτυακές σχέσεις:** Συνεχής σύναψη φιλικών και άλλων σχέσεων μέσω των διάφορων chat rooms, όπου οι εικονικοί-διαδικτυακοί φίλοι αποκτούν μεγαλύτερη σημασία από τις πραγματικές σχέσεις, την οικογένεια και τους φίλους.
- **Καταναγκαστική χρήση διαδικτύου:** Αφιέρωση πολύτιμου χρόνου σε κάθε είδους παιχνίδι στο internet, κάθε λογής δημοπρασίες και αγοραπωλησίες μετοχών, που συχνά οδηγούν σε οικονομικά και επαγγελματικά προβλήματα.
- **Υπερφόρτωση πληροφοριών:** Ο χρήστης καταναλώνει υπερβολικό χρόνο στην αναζήτηση, συλλογή και οργάνωση της πληροφορίας, που οδηγούν σε μείωση της παραγωγικότητας της εργασίας και λιγότερη κοινωνική αλληλεπίδραση με την οικογένεια και τους φίλους.
- **Εθισμός στον υπολογιστή:** Εμμονή με παιχνίδια εκτός διαδικτύου ή ψυχαναγκαστικός προγραμματισμός ηλεκτρικών υπολογιστών. Οι πιο κοινές από τις παραπάνω εξαρτήσεις είναι τα διαδικτυακά παιχνίδια και ο εθισμός στις διαδικτυακές σχέσεις (Dannon & Iancu, 2007).

2.2. Επιπτώσεις εθισμού

Οι συμπεριφορές του “εθισμού” αποτελούν ένα σύνθετο και πολύ-παραγοντικό φαινόμενο και σίγουρα δεν μπορούν να ενοχοποιηθούν συγκεκριμένοι παράγοντες. Ορισμένα παιδιά είναι ντροπαλά και ευαίσθητα, με χαμηλή αυτοεκτίμηση, ενώ άλλα παιδιά παρουσιάζουν χαρακτηριστικά διαταραχής του ελέγχου των παρορμήσεων και γενικά μια πιο επιθετική προσωπικότητα.

Σύμφωνα με την έρευνα των Yen et al. (2007) σχετικά με τους οικογενειακούς παράγοντες στον εθισμό του διαδικτύου διαπίστωσαν ότι η φτωχή οικογενειακή λειτουργία έχει σχέση με τον εθισμό του διαδικτύου στους εφήβους. Οι οικογένειες με υψηλές συγκρούσεις έχουν πιο χαμηλά επίπεδα στη σχέση γονέα-παιδιού, γεγονός που μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα ανεπαρκή γονεϊκό έλεγχο. Επίσης, η έλλειψη υποστήριξης από τους γονείς, τους οδηγεί να αναζητήσουν κοινωνική υποστήριξη στις αλληλεπιδράσεις του internet, με αποτέλεσμα να έρχονται σε περισσότερες συγκρούσεις με τους γονείς τους, και το πρόβλημα του εθισμού να μην μπορεί να επιλυθεί.

Όλα αυτά έχουν σοβαρές επιπτώσεις σε διάφορες τομείς της λειτουργικότητας του ατόμου. Μειώνεται ο χρόνος που περνάει ο έφηβος με την οικογένεια του, περιορίζονται τα χόμπι και οι κοινωνικές συναναστροφές του, αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης παχυσαρκίας, μυοσκελετικών και οφθαλμικών παθήσεων λόγω των πολλών ωρών ακινησίας μπροστά στην οθόνη.

Οι φυσικοί παράγοντες κινδύνου που εμπλέκονται στην εξάρτηση από το διαδίκτυο είναι συγκριτικά ελάχιστοι, αλλά αξιοσημείωτοι. Οι εξαρτώμενοι χρήστες συνηθίζουν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο από 40 έως 80 ώρες κάθε εβδομάδα, με μεμονωμένες συνδέσεις που μπορεί να διαρκέσουν μέχρι 20 ώρες (Young, 1999a).

Για να μπορεί να υπάρξει μια τόσο υπερβολική χρήση, ο χρήστης μένει ξάγρυπνος κατά τις ώρες που κανονικά θα έπρεπε να κοιμάται και να παραμένει on-line μέχρι τις 2:00, 3:00 ή 4:00 το πρωί, έχοντας να ξυπνήσει να πάει για δουλειά ή στο σχολείο. Ωστόσο η υπερβολική χρήση (40-80 ώρες την εβδομάδα) σημαίνει ότι διαταράσσεται η διαδικασία του ύπνου λόγω των μεταμεσονυκτίων συνδέσεων, με αποτέλεσμα να χρησιμοποιούνται χάπια καφεΐνης, για να διευκολύνουν την παραμονή στο διαδίκτυο για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα (Young, 1999a).

Αυτή η αφιέρωση υπερβολικού χρόνου στο διαδίκτυο συνδέεται ερευνητικά με μειωμένη εμπλοκή των παιδιών/εφήβων στην οικογένεια, το σχολείο, τις παρέες των φίλων και γενικά τις άμεσες κοινωνικές επαφές και αλληλεπιδράσεις (Zboralski et al., 2009). Επομένως, εμφανίζεται η σταδιακά αυξανόμενη κοινωνική απομόνωση του ατόμου, η μοναχικότητα και τα υψηλά ποσοστά κατάθλιψης (Mythily et al., 2008).

2.2.1. Προσωπικά-οικογενειακά προβλήματα

Τα προβλήματα στις σχέσεις της οικογένειας που δημιουργούνται από τον εθισμό του διαδικτύου έχουν παραμεριστεί λόγω της δημοτικότητας και της παραχωρημένης χρησιμότητάς του. Οι σχέσεις γονέα-παιδιού και στενές φιλίες έχει σημειωθεί πως έχουν διαταραχτεί σοβαρά από την υπερβολική χρήση του internet. Οι χρήστες δαπανούν λιγότερο χρόνο με άλλα άτομα στην πραγματική ζωή τους, με αντάλλαγμα να δαπανούν περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο (Young, 1999a).

2.2.2. Επαγγελματικά-Ακαδημαϊκά προβλήματα

Παρότι, το internet αποτελείται ως ιδανικό εργαλείο έρευνας, οι χρήστες σερφάρουν σε άσχετες ιστοσελίδες και παίζουν διαδραστικά παιχνίδια, αντί να ασχοληθούν με παραγωγικές δραστηριότητες. Όλοι οι χρήστες που υπέρ-απασχολούνται με το internet (παιδιά και έφηβοι), τείνουν να συνδέονται με μέτριες/χαμηλές επαγγελματικές/ακαδημαϊκές επιδόσεις στο σχολείο και στην δουλειά αντίστοιχα (Anderson, 2001; Bayractor & Gum, 2007; Welsh, 1999; Young, 1996, 1998).

2.2.3. Κοινωνική ζωή

Σύμφωνα με την έρευνα που διεξήχθη από την κοινότητα του Stanford, σε ένα τυχαίο δείγμα προπτυχιακών φοιτητών του πανεπιστημίου, που αποτελείται κυρίως από νεαρά άτομα υψηλού μορφωτικού επιπέδου, και που εστίασε στους ποικίλους τρόπους χρήσης του διαδικτύου και πώς αυτό επηρεάζει την κοινωνική τους ζωή, τις σχέσεις τους και την επικοινωνία με την οικογένεια και τους φίλους, φανερώθηκε ότι η χρήση του διαδικτύου είναι κυριαρχικά συσχετισμένη με την ηλικία και το μορφωτικό επίπεδο του χρήστη.

Από την άλλη, οι Zboralski και συνεργάτες (2009) αναφέρουν σύνδεση με εκδηλούμενη αντικοινωνική και επιθετική συμπεριφορά, και θεωρούν πως η εύκολη και γρήγορη πρόσβαση παιδιών/εφήβων σε αμφίβολης ποιότητας ιστοσελίδων, όπου επικρατεί η έλλειψη ελέγχου και η ανωνυμία, επηρεάζει και την ηθική συμπεριφορά της. Επίσης, η υπερβολική εξοικείωση των νέων με το διαδίκτυο μπορεί να δώσει τη δυνατότητα για εμπλοκή σε κοινωνικές αλληλεπιδράσεις επιθετικού χαρακτήρα, όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός (Ybarra & Mitchell, 2004).

2.2.4. Τρόποι αντιμετώπισης

Για την αντιμετώπιση του φαινομένου έχει προταθεί η συμβουλευτική παρέμβαση της οικογένειας, οι ομάδες απεξάρτησης, ενώ υπάρχουν και κάποια δεδομένα και για το ρόλο της φαρμακοθεραπείας στη θεραπεία. Ιδιαίτερα σημαντική για την αντιμετώπιση της εξάρτησης στα παιδιά και στους εφήβους είναι η ύπαρξη κοινής στάσης των γονέων, η παροχή υποστήριξης αλλά όχι κάλυψης και η τοποθέτηση του υπολογιστή σε ένα ορατό σημείο στο σπίτι και όχι στο δωμάτιο του παιδιού.

Οι ομάδες απεξάρτησης χρησιμοποιούν τις πρακτικές των ομάδων απεξάρτησης από άλλους εθισμούς, όπως το πρόγραμμα των 12 βημάτων ή βασίζονται στις αρχές της ομαδικής ψυχοθεραπείας (Μάτσα, 2009).

Σύμφωνα με τους Σφακιανάκη, Σιώμος και Φλώρος (2012), ο χρήστης καλείται να καταρτίσει έναν κατάλογο με τις αγαπημένες του δραστηριότητες που περιόρισε ή εγκατέλειψε λόγω της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου. Αφού τις ιεραρχήσει κατά σειρά προτεραιότητας, καλείται να κρίνει κατά πόσο παραμέλησε συνειδητά κάποιες από αυτές λόγω της αυξημένης χρήσης του διαδικτύου.

Μια δεύτερη πρόταση για την αντιμετώπιση του προβλήματος είναι η εκτίμηση του on-line χρόνου, όπου συνιστάται στον χρήστη να καταγράψει τον ακριβή αριθμό των ωρών που αφιερώνει για κάθε κατηγορία δραστηριοτήτων χωριστά στο διαδίκτυο. Στις τεχνικές διαχείρισης του χρόνου χρήσης, ο χρήστης κατακτά την ικανότητα να διαχειρίζεται και να ελέγχει το χρόνο χρήσης του υπολογιστή με την βοήθεια τεσσάρων διαφορετικών προσεγγίσεων (Σφακιανάκης, Σιώμος, Φλώρος, 2012).

Μια εναλλακτική δραστηριότητα για την καταπολέμηση του φαινομένου είναι, η ενθάρρυνση του χρήστη να ξεκινήσει κάποια ευχάριστη ενασχόληση. Η εισαγωγή ευχάριστων δραστηριοτήτων στην καθημερινότητα, τον αποσπά από την αδιάκοπη και σχεδόν καταναγκαστική χρήση του υπολογιστή. Η τρίτη προσέγγιση είναι η χρήση εξωτερικών περιορισμών. Οι καθημερινές και σταθερές υποχρεώσεις της καθημερινότητας, όπως π.χ., το να πάει κανείς στην δουλειά του, χρησιμοποιούνται ως σηματοδότες που αναγκάζουν τον χρήστη να σταματήσει την χρήση του διαδικτύου (Σφακιανάκης, Σιώμος, Φλώρος, 2012).

Μια εναλλακτική δραστηριότητα για την αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο είναι η χρήση καρτών θετικής υπενθύμισης, όπου ο χρήστης καταγράφει σε ένα κατάλογο τα πέντε κυριότερα προβλήματα και τα πέντε κυριότερα πλεονεκτήματα που του προκάλεσε η υπερβολική χρήση και ο περιορισμός της χρήσης του διαδικτύου, όπου την έχει πάντα μαζί του και όταν φθάσει σε ένα σημείο καμπής και νοιώθει ότι δελεάζεται από το διαδίκτυο σε βάρος κάποιων πιο δημιουργικών δραστηριοτήτων, αυτή η κάρτα δρα ως υπενθύμιση και τον ωθεί σε πιο υγιείς επιλογές.

Το βασικότερο βήμα για την αντιμετώπιση της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου είναι η αναγνώριση και η αποδοχή του προβλήματος. Πολλές φορές ο

χρήστης προβάλλει άρνηση για το πρόβλημα. Οι περισσότεροι χρήστες που καταφεύγουν στην εικονική πραγματικότητα του διαδικτύου αναζητούν παρές και ανακούφιση και αδυνατούν να διαχειριστούν δυσάρεστες συναισθηματικές καταστάσεις. 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 και να αναζητήσει στον πραγματικό κόσμο στήριξη και κάλυψη των αναγκών του (Σφακιανάκης, Σιώμος, Φλώρος, 2012).

Τέλος για την αντιμετώπιση του προβλήματος υπάρχουν και λίγα δεδομένα που υπάρχουν για την φαρμακοθεραπεία. Σύμφωνα με τον Han (2009 στους Σφακιανάκη, Σιώμο, Φλώρο, 2012) η Μεθυλφενιδάτη προτάθηκε ως ενδεχομένως αποτελεσματική στην αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο. Χορηγήθηκε σε 62 παιδιά με διάγνωση Διαταραχής Ελλειμματικής Προσοχής-Υπέρ κινητικότητας και υπερβολική απεμπλοκή από τα on-line games. Μετά από 8 εβδομάδες σημειώθηκε στατιστικά σημαντική ελάττωση στην κλίμακα (YIAS-K) και στον αριθμό των ωρών της χρήσης του διαδικτύου (Σφακιανάκης, Σιώμος, Φλώρος, 2012).

Μια άλλη έρευνα σύμφωνα με τον Dell’Osso (2008 στους Σφακιανάκη, Σιώμο, Φλώρο, 2012) η Εσκιταλοπράμη ήταν αποτελεσματική σε μια μικρή ανοικτή μελέτη. Χορηγήθηκε αρχικά 10mg και στην συνέχεια 20mg ημερησίως, σε 19 ενήλικα άτομα που αντιμετώπισαν υπερβολική ενασχόληση στο διαδίκτυο. Μετά από 10 εβδομάδες ο μέσος συνολικός αριθμός ωρών χρήσης μειώθηκε σημαντικά. Η μεθυλφενιδάτη αποδείχθηκε αποτελεσματική σε μια ανοικτή μελέτη σε παιδιά με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπέρ κινητικότητας και εθισμό σε διαδικτυακά παιχνίδια. Σε κάθε περίπτωση, ο εθισμός στο διαδίκτυο, ως ψυχική διαταραχή, χρήζει αντιμετώπισης από επαγγελματίες ψυχικής υγείας εξειδικευμένους στο συγκεκριμένο αντικείμενο (Κατερέλος & Παπαδόπουλος, 2012, Παπαγεωργίου, 2010. Σφακιανάκης, Σιώμος, Φλώρος, 2012).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Σκοπός της εν λόγω έρευνας είναι να διερευνήσει τις επιπτώσεις εθισμού του διαδικτύου στην προσωπική, επαγγελματική και κοινωνική ζωή των ατόμων.

Για τις ανάγκες της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν πρωτογενής δεδομένα, που συγκεντρώθηκαν με την χρήση του ερωτηματολογίου, το οποίο σχεδιάστηκε για τους σκοπούς της έρευνας από άτομα Πρωτοβάθμιας έως Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης στην πόλη της Πάτρας.

3.1. Δείγμα-Επιλογή του δείγματος

Για την διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της τυχαίας δειγματοληψίας. Το δείγμα αποτελείται από 50 άτομα, άνδρες και γυναίκες, οι οποίοι είναι απόφοιτοι Πρωτοβάθμια έως Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης. Η έρευνα ξεκίνησε στην πόλη της Πάτρας τον Απρίλιο του 2016 και ολοκληρώθηκε τον Ιούνιο του 2016. Συνολικά δόθηκαν 50 ερωτηματολόγια τα οποία επιστράφηκαν πίσω πλήρως ολοκληρωμένα.

3.2. Το ερωτηματολόγιο

Το ερωτηματολόγιο μας που παρατίθεται και στο Παράρτημα, αποτελείται από 16 ερωτήσεις.

Στο πρώτο μέρος (ερωτήσεις 1-3) συλλέγονται τα δημογραφικά στοιχεία, όπως είναι, το φύλο, η ηλικία και το μορφωτικό επίπεδο των ερωτώμενων.

Στο δεύτερο μέρος (ερωτήσεις 4-16) οι ερωτώμενοι της έρευνας καλούνται να απαντήσουν σε ερωτήσεις που αφορούν στη σχέση τους με το διαδίκτυο, την εμπλοκή τους με αυτό, καθώς και τις απόψεις τους σχετικά με τα αίτια και τις συνέπειες του εθισμού του διαδικτύου.

3.3. Μεθοδολογική προσέγγιση

Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων καθώς και η συσχέτιση μερικών μεταβλητών πραγματοποιήθηκε με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 18.

Στα παρακάτω κεφάλαια παρουσιάζονται οι πίνακες συχνοτήτων με τα χαρακτηριστικά του δείγματος, οι έλεγχοι ανεξαρτησίας και συσχέτισης και αναλύονται τα αποτελέσματα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ

4.1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά των ερωτώμενων

Από τα 50 άτομα του δείγματος

- Ø 23 είναι Άνδρες με ποσοστό 46%
- Ø 27 είναι Γυναίκες με ποσοστό 54% (βλέπε πίνακα 1 και διάγραμμα αντίστοιχα).

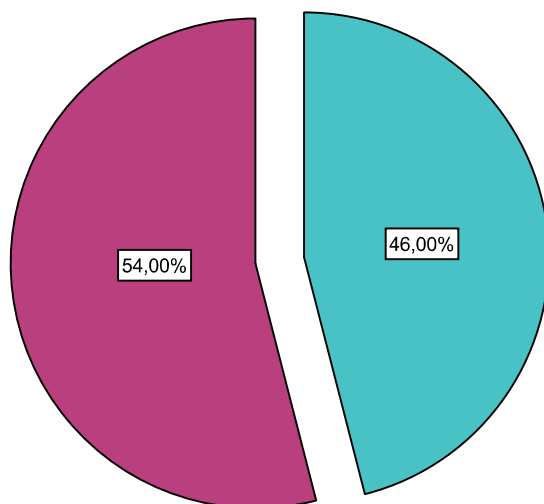
ΦΥΛΟ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΑΝΔΡΑΣ	23	46,0	46,0	46,0
	ΓΥΝΑΙΚΑ	27	54,0	54,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Πίνακας 1:

ΦΥΛΟ

■ ΑΝΔΡΑΣ
■ ΓΥΝΑΙΚΑ

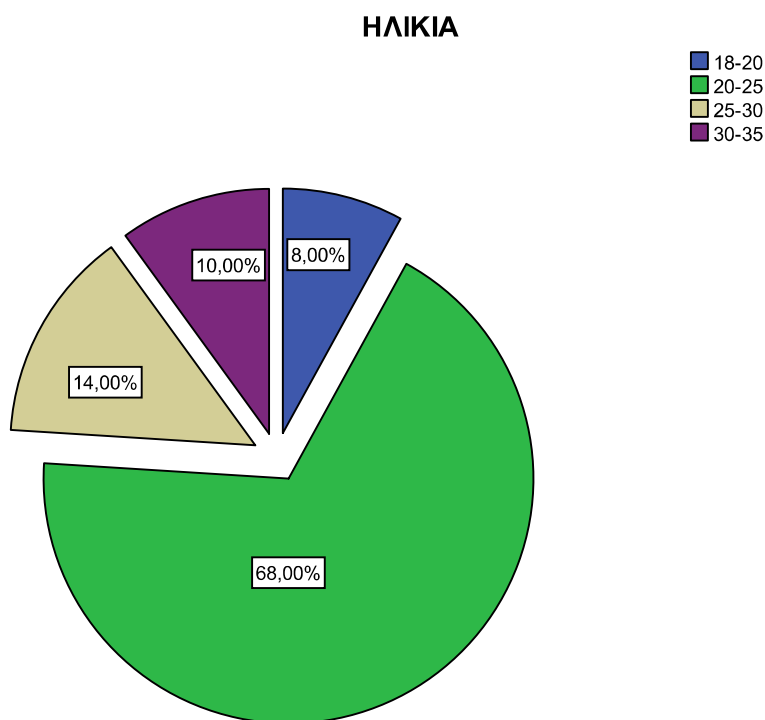


Οι ερωτώμενοι ήταν ηλικίας από 18 έως 35 ετών, όπου τα

- Ø 4 ήταν 18-20, σε ποσοστό 8%
- Ø 34 ήταν 20-25, σε ποσοστό 68%
- Ø 7 ήταν 25-30, σε ποσοστό 14% και
- Ø 5 ήταν 30-35, σε ποσοστό 10% (βλέπε πίνακα 2 και διάγραμμα αντίστοιχα)

ΗΛΙΚΙΑ					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18-20	4	8,0	8,0	8,0
	20-25	34	68,0	68,0	76,0
	25-30	7	14,0	14,0	90,0
	30-35	5	10,0	10,0	100,0
Total		50	100,0	100,0	

Πίνακας 2:



Το μορφωτικό επίπεδο των ερωτώμενων κατανέμεται ως εξής:

- Ø 16% ήταν Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση και
- Ø 84% ήταν Τριτοβάθμια Εκπαίδευση (βλέπε Πίνακα 3 και διάγραμμα αντίστοιχα)

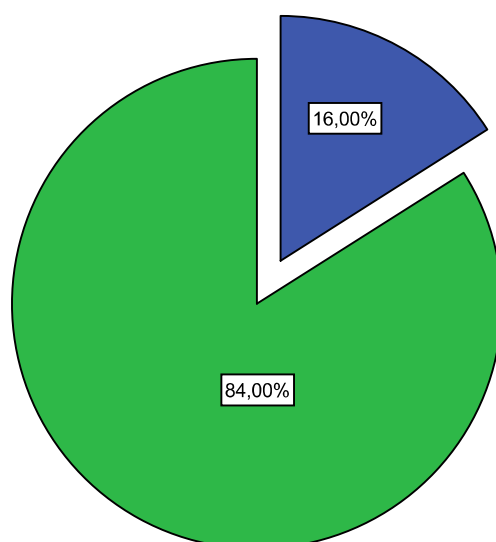
ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση	8	16,0	16,0	16,0
Τριτοβάθμια Εκπαίδευση	42	84,0	84,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Πίνακας 3:

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΕΠΙΠΙΔΟ

■ Δευτεροβάθμια Εκπ αίδευση
■ Τριτοβάθμια Εκπ αίδευση



Στη ερώτηση αν έχουν υπολογιστή στο σπίτι από τους ερωτώμενους

- Ø Οι 98% απάντησαν ΝΑΙ και
- Ø Οι 2% απάντησαν ΟΧΙ (βλέπε τον Πίνακα 4 και διάγραμμα αντίστοιχα)

ΕΧΕΙΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ΝΑΙ	49	98,0	98,0	98,0
ΟΧΙ	1	2,0	2,0	100,0

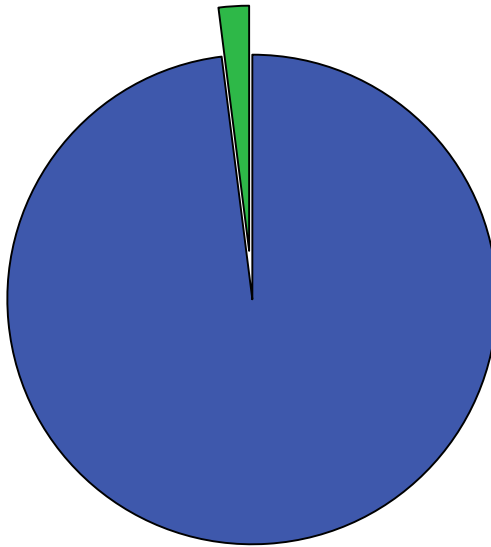
ΕΧΕΙΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΝΑΙ	49	98,0	98,0	98,0
	ΟΧΙ	1	2,0	2,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Πίνακας 4:

ΕΧΕΙΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

■ ΝΑΙ
■ ΟΧΙ

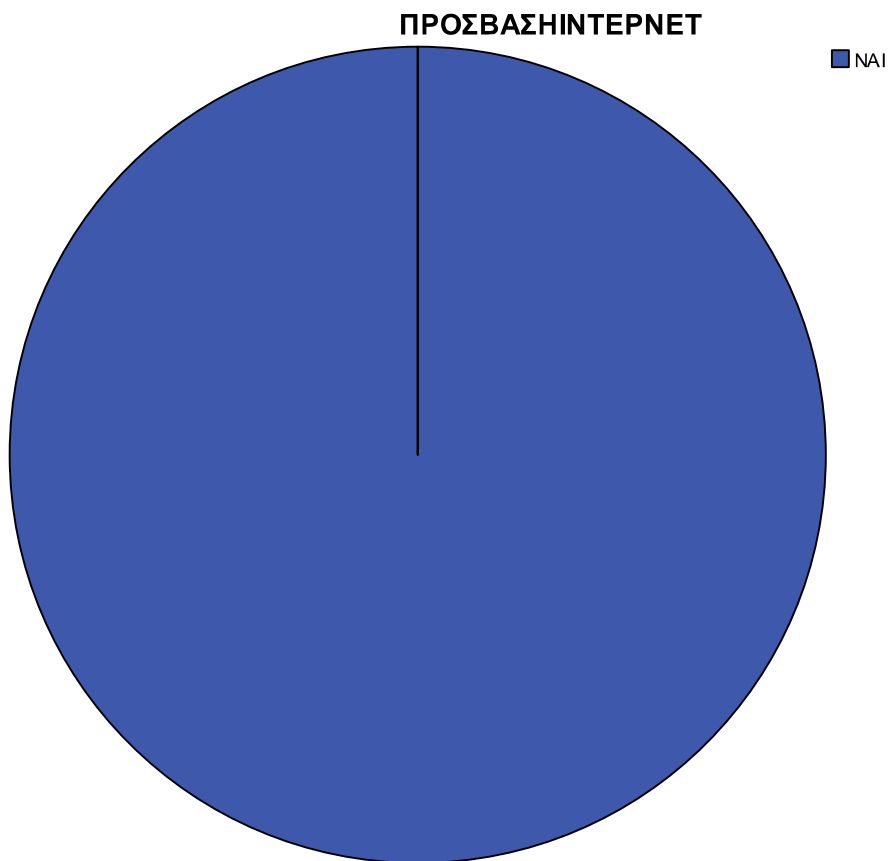


Σύμφωνα με την παρακάτω ερώτηση το 100% των ερωτώμενων απάντησαν ότι έχουν όλοι πρόσβαση στο internet (βλέπε πίνακα 5 και διάγραμμα αντίστοιχα)

ΠΡΟΣΒΑΣΗ INTERNET

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΝΑΙ	50	100,0	100,0	100,0

Πίνακας 5:



Στην επόμενη ερώτηση από τους

- Ø 4 το 8% χρησιμοποιούν 1-2 ώρες το internet
- Ø 8 το 16% χρησιμοποιούν 2-3 ώρες το internet
- Ø 38 το 76% χρησιμοποιούν πάνω από 3 ώρες το internet (βλέπε τον πίνακα 6 και διάγραμμα αντίστοιχα)

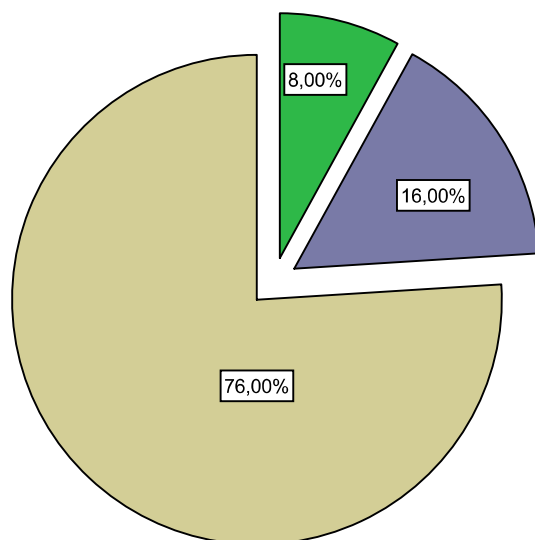
ΩΡΕΣ ΙΝΤΕΡΝΕΤ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1-2	4	8,0	8,0	8,0
2-3	8	16,0	16,0	24,0
Πάνω από 3	38	76,0	76,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Πίνακα 6:

ΩΡΕΣ INTERNET

■ 1-2
■ 2-3
■ Πάνω από 3



Στην συνέχεια από τους

- Ø 18 το 36% χρησιμοποιούν το internet για ενημέρωση συλλογής πληροφοριών για σχολικές/επαγγελματικές εργασίες
- Ø 10 το 20% για κοινωνικά δίκτυα
- Ø 22 το 44% για όλες τις επιλογές (βλέπε πίνακα 7 και διάγραμμα αντίστοιχα)

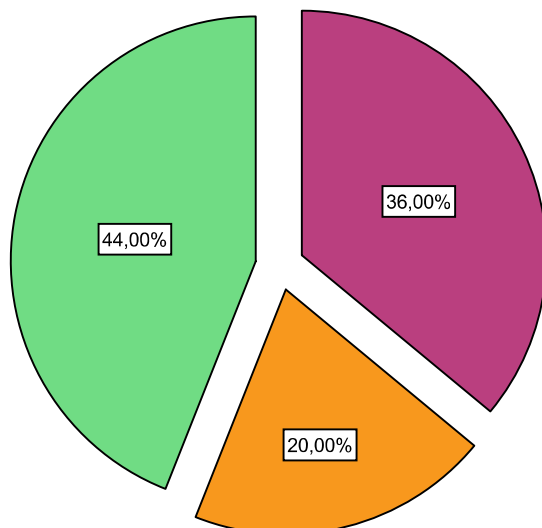
ΛΟΓΟΙ INTERNET

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ενημέρωση συλλογή πληροφοριών για σχολικές/επαγγελματικές εργασίες	18	36,0	36,0	36,0
Κοινωνικά δίκτυα (FB, Twitter, Youtube κτλ)	10	20,0	20,0	56,0
ΟΛΑ	22	44,0	44,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Πίνακα 7:

ΛΟΓΟΙΝΤΕΡΝΕΤ

- Ενημέρωση συλλογή πληροφοριών για σχολικές/επαγγελματικές εργασίες
- Κοινωνικά δίκτυα (FB, Twitter, Youtube κτλ)
- ΟΛΑ



Από τους ερωτώμενους

- Ø Το 76% έχουν ενημερωθεί πολύ για τους κινδύνους του internet και
- Ø Το 24% έχουν ενημερωθεί λίγο για τους κινδύνους του internet (βλέπε πίνακα 8 και διάγραμμα αντίστοιχα)

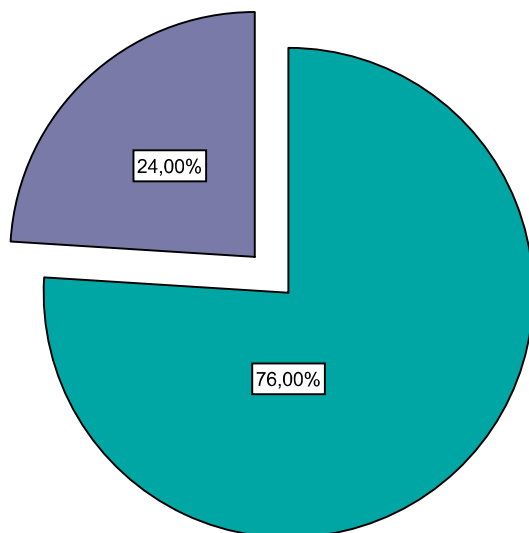
ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΙΝΤΕΡΝΕΤ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Πολύ	38	76,0	76,0	76,0
	Λίγο	12	24,0	24,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Πίνακας 8:

ΚΙΝΔΥΝΟΥΣΙΝΤΕΡΝΕΤ

■ Πολύ
■ Λίγο



Στην συνέχεια από τους

- Ø 33 το 66% ενημερώθηκαν από μέσα δικτυακής/μαζικής ενημέρωσης
- Ø 10 το 20% από γονείς και
- Ø 7 το 14% από το σχολείο (βλέπε πίνακα 9 και διάγραμμα αντίστοιχα)

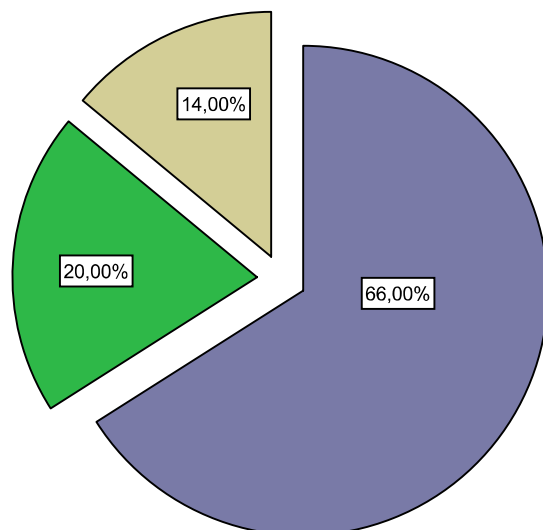
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Από μέσα δικτυακής/μαζικής ενημέρωσης (τηλεόραση, internet)	33	66,0	66,0	66,0
	Από γονείς	10	20,0	20,0	86,0
	Από σχολείο	7	14,0	14,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Πίνακα 9:

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

- Από μέσα δικτυακής/μαζικής ενημέρωσης (τηλεόραση, internet)
- Από γονείς
- Από σχολείο



Ο κυριότερος λόγος που οι ερωτώμενοι χρησιμοποιούν το internet από τους

- Ø 33 το 66% το χρησιμοποιούν λόγο έλλειψης κοινωνικής ζωής
- Ø 1 το 2% για δυσλειτουργία οικογένειας
- Ø 16 το 32% για ύπαρξη συναισθηματικής-ψυχολογικής διαταραχής (βλέπε πίνακα 10 και διάγραμμα αντίστοιχα)

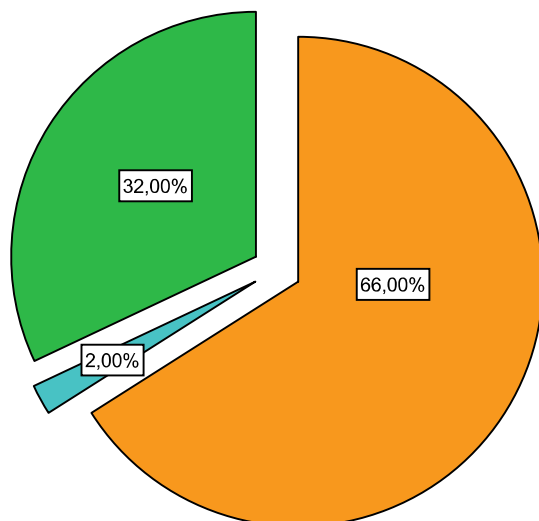
ΚΥΡΙΟΤΕΡΟΣ ΛΟΓΟΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Έλλειψη κοινωνικής ζωής	33	66,0	66,0	66,0
	Δυσλειτουργία οικογένειας	1	2,0	2,0	68,0
	Ύπαρξη συναισθηματικής-ψυχολογικής διαταραχής	16	32,0	32,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Πίνακας 10:

ΚΥΡΙΟΤΕΡΟΣΛΟΓΟΣ

- Έλλειψη κοινωνικής ζωής
- Δυσλειτουργία οικογένειας
- Υπάρξη συναισθηματικής-ψυχολογικής διαταραχής



Στην συνέχεια της έρευνας μου οι ερωτώμενοι για το αν ο εθισμός στο διαδίκτυο δημιουργεί αντικοινωνική συμπεριφορά

- Ø Το 78% απάντησε ΝΑΙ και
- Ø Το 22% απάντησε ΟΧΙ (βλέπε πίνακα 11 και διάγραμμα αντίστοιχα)

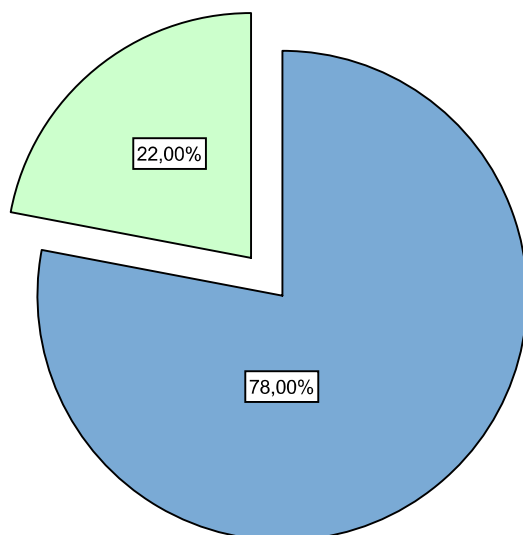
ΑΝΤΙΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid NAI	39	78,0	78,0	78,0
OXI	11	22,0	22,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Πίνακας 11:

ΑΝΤΙΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣΥΜΠΕ

■ ΝΑΙ
■ ΟΧΙ



Στην συνέχεια για το ποιες είναι οι συνέπειες που δημιουργεί η χρήση του διαδικτύου

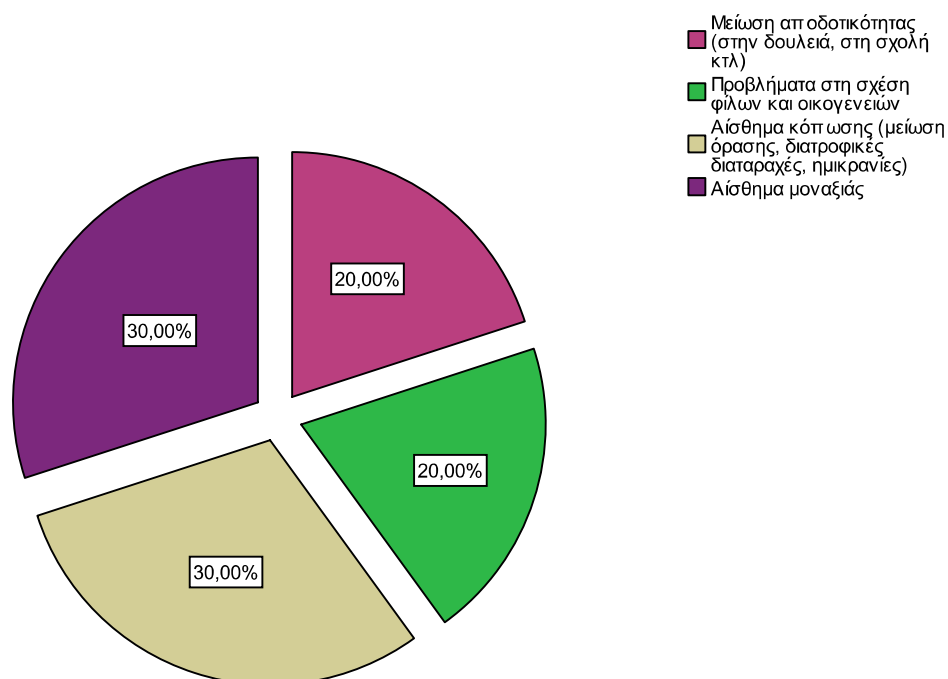
- Ø Το 20% απάντησε για μείωση αποδοτικότητας
- Ø Το 20% για προβλήματα στη σχέση φίλων και οικογενειών
- Ø Το 30% για αίσθημα κόπωσης και
- Ø Το 30% για αίσθημα μοναξιάς (βλέπε πίνακα 12 και διάγραμμα αντίστοιχα)

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Μείωση αποδοτικότητας (στην δουλειά, στη σχολή κτλ)	10	20,0	20,0	20,0
Προβλήματα στη σχέση φίλων και οικογενειών	10	20,0	20,0	40,0
Αίσθημα κόπωσης (μείωση όρασης, διατροφικές διαταραχές, ημικρανίες)	15	30,0	30,0	70,0
Αίσθημα μοναξιάς	15	30,0	30,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Πίνακας 12:

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ



Στη συνέχεια της έρευνας οι ερωτώμενοι κλήθηκαν να απαντήσουν στην ερώτηση για το αν το διαδίκτυο μπορεί να προκαλέσει εξάρτηση σε έναν χρήστη.

- Ø Το 98% απάντησε ΝΑΙ και
- Ø Το 2% ΟΧΙ (βλέπε πίνακα 13 και διάγραμμα αντίστοιχα)

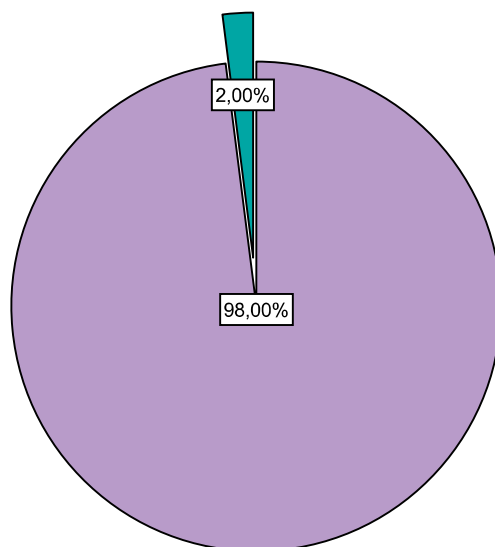
ΕΞΑΡΤΗΣΗ INTERNET

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid NAI	49	98,0	98,0	98,0
OXI	1	2,0	2,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Πίνακας 13:

ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΙΝΤΕΡΝΕΤ

■ ΝΑΙ
■ ΟΧΙ



Για το αν το διαδίκτυο είναι μέσο διαφυγής από τα προβλήματα

Ø Τα 58% απάντησαν ΝΑΙ και

Ø Το 42% απάντησαν ΟΧΙ (βλέπε πίνακα 14 και διάγραμμα αντίστοιχα)

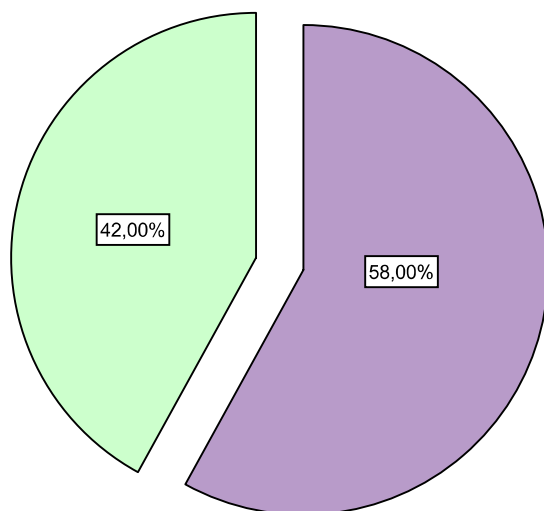
ΔΙΑΦΥΓΗΣ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΝΑΙ	29	58,0	58,0	58,0
	ΟΧΙ	21	42,0	42,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Πίνακας 14:

ΔΙΑΦΥΓΗΣ

■ ΝΑΙ
■ ΟΧΙ



Αντίστοιχα για το αν το διαδίκτυο σε απορροφάει από την επαγγελματική/προσωπική σου ζωή

Ø Το 64% απάντησε ΝΑΙ και

Ø Το 36% απάντησε ΟΧΙ (βλέπε πίνακα 15 και διάγραμμα αντίστοιχα)

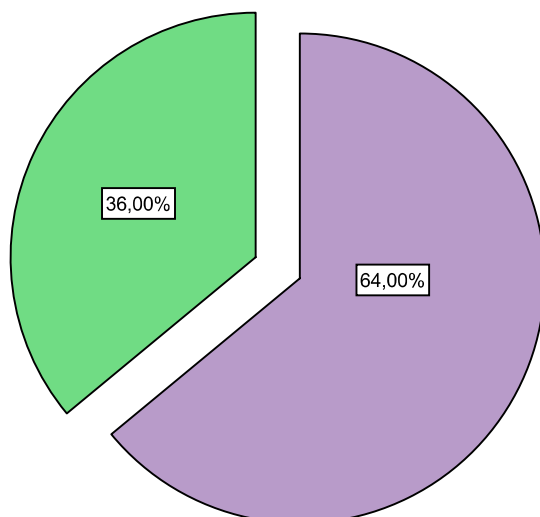
ΑΠΟΡΡΟΦΑΕΙ ΠΡΟΣ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ΝΑΙ	32	64,0	64,0	64,0
ΟΧΙ	18	36,0	36,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Πίνακας 15:

ΑΠΟΡΡΟΦΑΕΙΠΡΟΣ

■ ΝΑΙ
■ ΟΧΙ



Τέλος οι ερωτώμενοι κλήθηκαν να απαντήσουν για το αν η απορρόφησή τους από το διαδίκτυο είχε αρνητικά αποτελέσματα στην προσωπική/επαγγελματική τους ζωή.

- Ø Το 18% απάντησε ΝΑΙ και
- Ø Το 82% απάντησε ΟΧΙ (βλέπε πίνακα 16 και διάγραμμα αντίστοιχα)

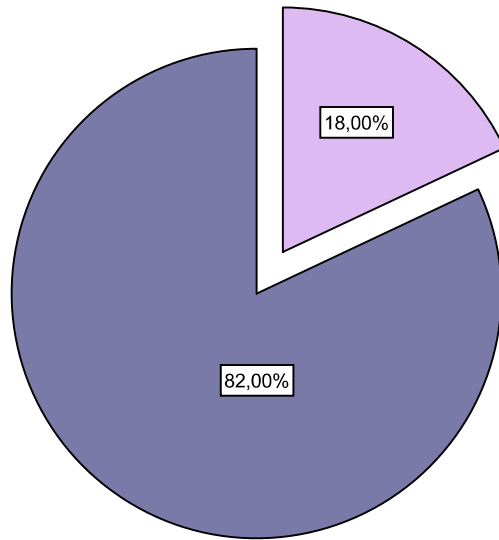
ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid NAI	9	18,0	18,0	18,0
OXI	41	82,0	82,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Πίνακας 16:

ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤ

■ ΝΑΙ
■ ΟΧΙ



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Στόχος της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση επιπτώσεων του εθισμού του διαδικτύου στην προσωπική επαγγελματική και κοινωνική ζωή.

Όπως προκύπτει από την ανάλυση των δεδομένων μας, το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων ήταν τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, οι οποίοι χρησιμοποιούν πάνω από 3 ώρες για λόγους όπως, ενημέρωση-συλλογή πληροφοριών, για κοινωνικά δίκτυα, καθώς επίσης για on-line αγορές και διαδικτυακά παιχνίδια.

Ένας βασικός παράγοντας όπου οι ερωτηθέντες αποκτούν εθισμό στο διαδίκτυο οφείλεται στην οικογένεια. Μέσα από την έρευνα μας το μεγαλύτερο ποσοστό χρησιμοποιούν το internet με σκοπό να αποφύγουν τα προβλήματα με τις σχέσεις της οικογένειας, όπως για παράδειγμα τις διαμάχες, άγχος κλπ.

Γενικά, ο εθισμός στο διαδίκτυο οφείλεται σε μεγαλύτερο βαθμό στην οικογένεια και στις σχέσεις των χρηστών με αυτές καθώς επίσης και στην ενασχόληση τους με τα κοινωνικά δίκτυα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Α. ΕΛΛΗΝΙΚΗ

- Σιώμος, Κ., Σφακιανάκης, Ε., Φλώρος, Γ., (2012) Εθισμός στο διαδίκτυο και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου. Αθήνα: Α.Α. Λιβάνη.
- Σιώμος, Κ.Ε., Μουζάς, Ο., Σκεντέρης, Ν., Θεοδώρου, Κ., Αγγελόπουλος, Ν.Β. (2008, Μάιος). Χαρακτηριστικά και τρόποι ζωής των εθισμένων στο διαδίκτυο Ελλήνων εφήβων μαθητών. Ψυχιατρική, 18(1): S178
- Σιώμος, Κ.Ε., & Αγγελόπουλος Ν.Β., (2008). Διαταραχή εθισμού στο Διαδίκτυο. Ψυχιατρική, 19(1):52-58
- Σιώμος, Κ., Φλώρος, Γ. (επιμέλεια) “Έρευνα, Πρόληψη, Αντιμετώπιση των κινδύνων στη χρήση του Διαδικτύου” Τόμος Πρακτικών 1^{ου} Πανελληνίου Συνεδρίου της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο. ISBN: 978-960-99806-0-9

ΠΗΓΕΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

- http://blogs.sch.gr/1lykespp/files/2013/05/Pleonektimata.kai_.Meionektimata.tou_.Internet.pdf
- <http://www.tovima.gr/science/article/?aid=244780>
- <http://gym-peram.reth.sch.gr/safeinternet.htm>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1) Φύλο

1. Αγόρι
2. Κορίτσι

2) Ηλικία

1. 18-20
2. 20-25
3. 25-30
4. 30-35

3) Μορφωτικό επίπεδο

1. Πρωτοβάθμια εκπαίδευση
2. Δευτεροβάθμια εκπαίδευση
3. Τριτοβάθμια εκπαίδευση

4) Έχεις υπολογιστή στο σπίτι

1. ΝΑΙ
2. ΟΧΙ

5) Έχεις πρόσβαση στο internet

1. ΝΑΙ
2. ΟΧΙ

6) Πόσες ώρες την ημέρα χρησιμοποιείς το internet

1. 1-2
2. 2-3
3. Πάνω από 3

7) Για πιο λόγο χρησιμοποιείς το internet

1. Ενημέρωση/συλλογή πληροφοριών για σχολικές/επαγγελματικές εργασίες
2. Κοινωνικά δίκτυα (FB, twitter, youtube κλπ)
3. Διαδικτυακά Παιχνίδια
4. On-line αγορές
5. E-mail
6. ΟΛΑ

- 8) Θεωρείς ότι έχεις επαρκή ενημέρωση για τους κινδύνους του internet.
1. Πολύ
 2. Λίγο
 3. Καθόλου
- 9) Πώς απέκτησες την ενημέρωση για τους κινδύνους στο internet
1. Από μέσα δικτυακής/μαζικής ενημέρωσης(τηλεόραση, internet)
 2. Από γονείς
 3. Από το σχολείο
- 10) Ποιος είναι ο κυριότερος λόγος κατά την άποψή σου που θα σε οδηγούσε στον εθισμό του διαδικτύου
1. Έλλειψη κοινωνικής ζωής
 2. Δυσλειτουργία οικογένειας (π.χ. διαζύγιο γονέων, διαμάχες κλπ)
 3. Ύπαρξη συναισθηματικής-ψυχολογικής διαταραχής
- 11) Πιστεύεις πως ο εθισμός στο διαδίκτυο δημιουργεί αντικοινωνική συμπεριφορά
1. ΝΑΙ
 2. ΟΧΙ
- 12) Ποια από τις παρακάτω δυσάρεστες συνέπειες κατά την γνώμη σου δημιουργεί η συνεχής χρήση του internet
1. Μείωση αποδοτικότητας(στην δουλειά, στην σχολή κλπ)
 2. Προβλήματα στην σχέση φίλων και οικογένειας
 3. Αίσθημα κόπωσης (π.χ. μείωση όρασης, διατροφικές διαταραχές, ημικρανίες)
 4. Αίσθημα μοναξιάς
- 13) Νομίζεις ότι το internet μπορεί να προκαλέσει μέχρι και εξάρτηση σε έναν χρήστη
1. ΝΑΙ
 2. ΟΧΙ

- 14) Πιστεύεις ότι το διαδίκτυο είναι μέσο διαφυγής από τα προβλήματα(π.χ. άγχους, κατάθλιψης κλπ)
1. ΝΑΙ
 2. ΟΧΙ
- 15) Πιστεύεις ότι το διαδίκτυο σε απορροφάει από την προσωπική/επαγγελματική σου ζωή
1. ΝΑΙ
 2. ΟΧΙ
- 16) Η απορρόφησή σου στο διαδίκτυο είχε αρνητικά αποτελέσματα στην προσωπική/επαγγελματική ζωή(π.χ. απόλυση, χωρισμός)
1. ΝΑΙ
 2. ΟΧΙ