

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ



ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ  
ΣΠΟΥΔΩΝ ΣΤΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ (M.I.S.)

ΘΕΟΔΩΡΟΥ ΣΟΦΙΑ

A.M. 07/09

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΣΤΗΝ  
ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ, ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΖΩΗ ΤΟΥ  
ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ. ΜΙΑ ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΜΠΕΙΡΙΚΗ  
ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ.**

**Επιβλέπων Καθηγητής: Πιπερόπουλος Γεώργιος, Καθηγητής  
Εξεταστής Καθηγητής: Αλετράς Βασίλειος**

Θεσσαλονίκη, Σεπτέμβριος 2009

Ευχαριστώ θερμά τον Καθηγητή μου Κύριο Γεώργιο Πιπερόπουλο για την καθοδήγηση και την κατανόηση που έδειξε σε όλη τη διάρκεια της συνεργασίας μας, καθώς και την οικογένεια μου για τη συνεχή υποστήριξη που μου προσέφερε. Επίσης, ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όσους συμμετείχαν στη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΣΥΝΟΨΗ</b> .....	σελ. 4
---------------------	--------

### **Α' ΜΕΡΟΣ**

#### **1. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ**

1.1 Εισαγωγή.....	σελ. 5
1.2 Η υπερβολική χρήση του διαδικτύου - Εθισμός.....	σελ. 6
1.3 Ο εθισμός στο διαδίκτυο ως ψυχική διαταραχή.....	σελ. 8
1.4 Τύποι εθισμού στο διαδίκτυο .....	σελ.10
1.5 Λόγοι που οδηγούν σε εθισμό στο διαδίκτυο.....	σελ.11
1.6 Ενδείξεις εθισμού στο διαδίκτυο.....	σελ.12
1.7 Επιπτώσεις της κατάχρησης του διαδικτύου στην προσωπική ζωή του χρήστη.....	σελ.13
1.8 Επιπτώσεις της κατάχρησης του διαδικτύου στην επαγγελματική ζωή του χρήστη.....	σελ.17
1.9 Επιπτώσεις της κατάχρησης του διαδικτύου στην κοινωνική ζωή του χρήστη.....	σελ.21
1.10 Πρόληψη του φαινομένου του εθισμού στο διαδίκτυο.....	σελ.24
1.11 Θεραπεία της κατάχρησης του διαδικτύου.....	σελ.27
1.12 Συμπεράσματα από διάφορες μελέτες .....	σελ.35

### **Β' ΜΕΡΟΣ**

#### **2. ΕΡΕΥΝΑ ΜΕ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ**

2.1 Περίληψη.....	σελ.54
2.2 Εισαγωγή.....	σελ.54
2.3 Μέθοδος έρευνας.....	σελ.55
2.4 Αποτελέσματα έρευνας .....	σελ.56
2.5 Συμπεράσματα έρευνας.....	σελ.63

#### **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**

Γενικά συμπεράσματα .....	σελ.65
---------------------------	--------

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Βιβλία – Άρθρα – Ηλεκτρονικές Πηγές.....σελ.66

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Ερωτηματολόγιο.....σελ. 71

## ΣΥΝΟΨΗ

Τα τελευταία χρόνια η παγκόσμια χρήση του Διαδικτύου έχει εμφανίσει σημαντική αύξηση. Εκτιμάται ότι σήμερα ο αριθμός των χρηστών σε παγκόσμιο επίπεδο ξεπερνάει τα 1,3 δισ. άτομα. Στην Ελλάδα τα ποσοστά των χρηστών έχουν παρουσιάσει έκρηξη, αν και παραμένουν σχετικά χαμηλά σε σύγκριση με άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Το διαδίκτυο είναι ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο. Χρησιμοποιείται για αγορές, επικοινωνία με συγγενείς και φίλους σε όλο τον κόσμο, εργασία, παιχνίδι, γνώση, πληροφόρηση αλλά και ψυχαγωγία. Όμως η κατάχρηση του διαδικτύου μπορεί να καταλήξει σε ένα μεγάλο πρόβλημα αντί για ωφέλεια.

Ο χρόνος που αναλώνει ο μέσος χρήστης συνδεδεμένος στο διαδίκτυο είναι ολοένα και περισσότερος. Αυτό το φαινόμενο οδηγεί ενίοτε σε μια μορφή εξάρτησης από αυτό. Η εξάρτηση από το Internet επιτρέπει σε ανθρώπους, κατά κύριο λόγο μοναχικούς και ανασφαλείς, να δραπετεύσουν από την πραγματικότητα. Στην παρούσα διπλωματική εργασία αναλύεται το φαινόμενο του εθισμού από το διαδίκτυο σε θεωρητική βάση αλλά και μέσα από έρευνα.

Συγκεκριμένα, στο πρώτο μέρος, παρατίθεται βιβλιογραφική έρευνα για τον ορισμό του εθισμού από το διαδίκτυο, τους τύπους εθισμού και τους λόγους που οδηγούν στο φαινόμενο αυτό. Επίσης, αναλύονται οι ενδείξεις αλλά και οι επιπτώσεις του εθισμού από το διαδίκτυο, σε προσωπικό, επαγγελματικό και κοινωνικό επίπεδο. Στη συνέχεια, αναφέρονται τρόποι πρόληψης του φαινομένου και τρόποι θεραπείας. Το πρώτο μέρος ολοκληρώνεται με την παράθεση διαφόρων μελετών που έχουν πραγματοποιηθεί παγκοσμίως.

Στο δεύτερο μέρος αναλύονται τα αποτελέσματα της έρευνας που πραγματοποιήθηκε με συμπλήρωση ερωτηματολογίων από δείγμα 67 ατόμων. Σκοπός της έρευνας αυτής είναι να αναδείξει το μέγεθος του προβλήματος του εθισμού στην Ελλάδα. Μέσα από αυτή την έρευνα προέκυψαν ενδιαφέροντα στοιχεία σχετικά με την υπερβολική χρήση, την εβδομαδιαία συνολική και προσωπική χρήση του διαδικτύου, την παραμέληση της εργασίας σε σχέση με την ηλικία, την έλλειψη αυτοελέγχου και την παραμέληση της κοινωνικής ζωής.

## **A' ΜΕΡΟΣ**

### **1. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ**

#### **1.1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Το στοιχείο που καθιστά δημοφιλές το Διαδίκτυο είναι ότι αποτελεί "σημείο των καιρών", αποδίδοντας το πνεύμα του σύγχρονου δικτυωμένου κόσμου και παράλληλα ένα θαυμάσιο επικοινωνιακό μέσο που χαίρει γενικής εκτίμησης. Επίσης, προσφέρει ανωνυμία, δηλαδή επιτρέπει σε κάποιον να αποποιηθεί εμφάνιση, όνομα, ηλικία, κοινωνική καταξίωση και να υποδυθεί κάποιον άλλον, απαλλαγμένο από αδυναμίες και ανασφάλειες, και να εξωτερικεύσει βαθύτερες επιθυμίες και μυστικά.

Τα τελευταία χρόνια ο χρόνος που αναλώνει ο μέσος χρήστης συνδεδεμένος στο διαδίκτυο είναι ολοένα και περισσότερος. Αυτό το φαινόμενο οδηγεί ενίοτε και σε μια μορφή εξάρτησης από αυτό. Η εξάρτηση από το Internet μοιάζει με την εξάρτηση από το αλκοόλ και τα ναρκωτικά. Επιτρέπει σε ανθρώπους, κατά κύριο λόγο μοναχικούς και ανασφαλείς, να δραπετεύσουν από την πραγματικότητα. Αναπτύσσουν με αυτό τον τρόπο σχέσεις εικονικές που μοιραία καταλήγουν επώδυνες εφόσον, τελικά, έρχονται αντιμέτωπες με την ψευδαίσθηση που οι ίδιοι δημιουργούν.

Πολλοί ισχυρίζονται ότι το συγκεκριμένο φαινόμενο δεν είναι παρά μια απλή και ελεύθερη επιλογή διάθεσης του χρόνου που δε θα έπρεπε να προβληματίζει: Άλλος επιλέγει να βλέπει για ώρες τηλεόραση, άλλος να διαβάζει ασταμάτητα, χωρίς να απασχολεί κανέναν η εκάστοτε προτίμηση. Στο βαθμό, όμως, που η περιήγηση στο Internet λαμβάνει διαστάσεις εμμονής, παραλλάσσοντας χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του χρήστη και καθημερινές του συνήθειες, φαίνεται πλέον να μετεξελίσσεται σε ένα είδος ψυχολογικού καταναγκασμού (OCD – Obsessive Compulsive Disorder).

Το φαινόμενο έξις προς το Internet δεν έχει αποκαλυφθεί σε όλες του τις διαστάσεις. Η πρώτη περίπτωση είδε το φως της δημοσιότητας το 1997, στις Η.Π.Α. Το πρώτο Κέντρο Απεξάρτησης λειτούργησε το 1995, στην Πενσυλβάνια των

Η.Π.Α., ενώ την ίδια χρονιά ο Νεοϋορκέζος ψυχίατρος Ivan Goldberg, εν μέρει αστειευόμενος, υιοθέτησε πρώτος τον όρο Internet addiction (εθισμό στο Internet). Οι πρώτες περιπτώσεις αφορούσαν ενήλικες, ωστόσο τα επόμενα χρόνια το φαινόμενο επεκτάθηκε ραγδαία σε εφήβους και νέους. Πολλές περιπτώσεις διάγνωσης εθισμού στο Internet έχουν σημειωθεί και στη Νότια Κορέα (ακραία η περίπτωση ενός 24χρονου που αυτοκτόνησε μετά από ασταμάτητο διαδικτυακό παιχνίδι 86 ωρών). Στη χώρα αυτή, 11 εκατομμύρια νοικοκυριά -το 70% του συνόλου τους- διαθέτουν ταχεία πρόσβαση σε broadband υπηρεσίες (ποσοστό κατά πολύ υψηλότερο και του αντίστοιχου στις ΗΠΑ), γεγονός που αυτομάτως την καθιστά πρόαγγελο των όσων πρόκειται να ακολουθήσουν στην περίπτωση που και ο υπόλοιπος κόσμος αγγίζει αντίστοιχα ποσοστά ταχείας σύνδεσης.

## 1.2 Η ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ - ΕΘΙΣΜΟΣ

Κριτήρια που οριοθετούν την υπερβολική χρήση του διαδικτύου είναι η ύπαρξη τουλάχιστον τριών από τα παρακάτω :

- Συμπτώματα Συνδρόμου Απόσυρσης , όπως ψυχοκινητική διέγερση, εκούσια ή ακούσια κίνηση δακτυλογράφησης των δακτύλων του χεριού, άγχος, έμμονη σκέψη για το Internet, όνειρα για το Internet
- Χρήση Διαδικτύου προκειμένου να αποφευχθούν συμπτώματα απόσυρσης
- Παραμονή on-line για περισσότερο χρονικό διάστημα από το προτιθέμενο
- Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή/και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το Διαδίκτυο (λογισμικό, σκληροί δίσκοι κλπ.)
- Έκπτωση λειτουργικότητας του ατόμου (σε κοινωνικό, οικογενειακό, προσωπικό επίπεδο, παραμέληση προσωπικής φροντίδας και υγιεινής, απώλεια ύπνου, ενδοοικογενειακές συγκρούσεις, σχολική αποτυχία)
- Συνέχιση χρήση παρά την γνώση της παραπάνω έκπτωσης (Stoll, 2002)



Οπότε, αυτή η μορφή εθισμού θα μπορούσε να οριστεί ως εξής:

*«ενασχόληση με το διαδίκτυο για άντληση αισθήματος ικανοποίησης που συνοδεύεται με αύξηση του χρόνου που καταναλώνεται για την άντληση αυτού του αισθήματος». Επίσης συχνά συνοδεύεται από το «άγχος αποσύνδεσης (Disconnect Anxiety)».*

Το φαινόμενο μπορεί να εμφανιστεί σε εφήβους κατά την πρώιμη εφηβεία (10-14 ετών) ή και σε μικρότερη ακόμη ηλικία. Είναι πιο συχνό κατά την μέση εφηβεία (15-17 ετών), κατά την οποία οι έφηβοι πειραματίζονται και σταδιακά αυτονομούνται, καθώς και κατά την όψιμη εφηβεία (> 17 ετών). Οι περισσότεροι εξαρτημένοι έφηβοι ασχολούνται με «παιχνίδια», στο σπίτι ή τα internet café. Μπορεί να σταματήσουν το σχολείο, να απομονωθούν από την οικογένεια και τους φίλους, να είναι επιθετικοί με τους γονείς, να κλέβουν χρήματα από την οικογένεια για να «παίζουν», να ζουν σε ένα δωμάτιο, να μην τρώνε ή το αντίθετο, να μην γυμνάζονται και να μην κοιμούνται για 24ωρα. Μπορεί ακόμη να μην αλλάζουν ρούχα, να παραμελούν την υγιεινή τους και την καθαριότητα. Τα παραπάνω μπορεί να εμφανιστούν σε ηπιότερη μορφή κατά την πρώιμη εφηβεία. Όσο ο έφηβος μεγαλώνει και πλησιάζει την μέση εφηβεία, ο πειραματισμός και η περιέργεια, η μη συνειδητοποίηση του κινδύνου και η φυσιολογική αντίδραση σε κάθε καταπίεση, γίνονται βασικά χαρακτηριστικά του (αποτελεί ακόμη αναπτυσσόμενο άτομο), και τον καθιστούν ευάλωτο και ευαίσθητο σε εξαρτήσεις. Τα παραπάνω δεν είναι απόλυτα, αφού η χρονολογική ηλικία μπορεί να μην συμβαδίζει πάντα με το αναπτυξιακό ψυχοκοινωνικό και γνωστικό στάδιο : π.χ. ένας έφηβος 10 ετών μπορεί

να βρίσκεται αναπτυξιακά στη μέση εφηβεία και να συμπεριφέρεται ανάλογα κ.λπ. (Welch, 2001).

### 1.3. Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΩΣ ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ

Αυτό τον καιρό στην άλλη άκρη του Ατλαντικού εντείνεται η συζήτηση μεταξύ των μελών του Αμερικανικού Ψυχιατρικού Συνδέσμου σχετικά με το περιεχόμενο της επόμενης έκδοσης του DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), η οποία αναμένεται να κυκλοφορήσει περίπου το 2011. Όπως και σε κάθε προηγούμενη έκδοση του DSM, γίνεται προσπάθεια οι ψυχικές διαταραχές που θα περιέχονται στη νέα έκδοση του εγχειριδίου να βασίζονται στις τελευταίες ανακαλύψεις για το βιολογικό υπόβαθρό τους αλλά και να καλύπτουν όσο το δυνατόν περισσότερες αποκλίνουσες συμπεριφορές της σημερινής εποχής, χωρίς ωστόσο να γίνονται υπεραπλουστεύσεις ή να χαρακτηριστούν ως αποκλίνουσες οι κανονικές ανθρώπινες συμπεριφορές. Μία από τις προτάσεις που βρίσκεται στο τραπέζι των συζητήσεων είναι και αυτή που προτείνει την εισαγωγή μιας νέας διαταραχής «Εθισμού στο Διαδίκτυο».

Οι εισηγητές αυτής της διαταραχής ισχυρίζονται πως με τη διάδοση του διαδικτύου όλο και περισσότερα άτομα παγκοσμίως -και κυρίως στις χώρες του δυτικού κόσμου στις οποίες απευθύνεται το DSM- έχουν αρχίσει να περνάνε πάρα πολλές ώρες online κάνοντας chat, διακινώντας υλικό στο διαδίκτυο ή απλά σερφάροντας. Φυσικά δεν ισχυρίζονται πως όλοι όσοι ασχολούνται με το διαδίκτυο είναι εθισμένοι. Εθισμένος θεωρείται κάποιος ο οποίος παραμελεί σε σημαντικό βαθμό άλλες δραστηριότητες, οι οποίες είναι πιο ζωτικής σημασίας για τον ίδιο (αυτοεξυπηρέτηση, εργασία) ή για τα άτομα του περιβάλλοντός του (π.χ. παραμέληση των παιδιών του).

Με αφορμή αυτή την πρόταση έχει ανοίξει μια συζήτηση γύρω από τα κριτήρια σύμφωνα με τα οποία μια συμπεριφορά θα πρέπει να χαρακτηρίζεται ως ψυχική διαταραχή και ποιες από αυτές θα πρέπει να ταυτοποιούνται ως εξειδικευμένες ψυχικές διαταραχές. Η απάντηση στο πρώτο ερώτημα είναι σχετικά απλή. Εδώ και αρκετές δεκαετίες υπάρχουν ορισμένα “χρυσά χαρακτηριστικά” που

πρέπει να είναι παρόντα σε μια συμπεριφορά ώστε να χαρακτηριστεί ως ψυχική διαταραχή: 1) Να αποκλίνει από τις χρηστές πρακτικές της νόρμας του ατόμου 2) Να είναι στατιστικώς σπάνια 3) Να αποτελεί άμεσο κίνδυνο για το άτομο ή το περιβάλλον του. Σε γενικές γραμμές αυτά τα κριτήρια παραμένουν ακόμη και σήμερα σχεδόν αναλλοίωτα και αποτελούν πολύ καλούς οδηγούς σε συζητήσεις σχετικές με την διαταραχοποίηση μιας συμπεριφοράς. Υπό το πρίσμα αυτών των κριτηρίων κάποιος ο οποίος δεν μπορεί να ξεκολλήσει από την οθόνη του υπολογιστή του (=στατιστικά σπάνια συμπεριφορά, η οποία αποκλίνει από τις νόρμες) με αποτέλεσμα να μην τρώει κανονικά και να ασθενεί (=βάζει σε κίνδυνο την υγεία του) φυσικά και είναι ψυχικά ασθενής και χρήζει ψυχολογικής (ή/και ψυχιατρικής) βοήθειας.

Το ερώτημα όμως το οποίο παραμένει είναι εάν υπάρχει διαφορά ανάμεσα στον «Εθισμό στο Διαδίκτυο» και τις άλλες μορφές εθισμού. Με άλλα λόγια σε τι διαφέρει ο «Εθισμός στο Διαδίκτυο» από τον «Εθισμό στην Τηλεόραση» ή από τον «Εθισμό στη Συλλογή Γραμματοσήμων». Σε όλες τις περιπτώσεις κάποιος αφιερώνει το μεγαλύτερο χρόνο της ημέρας του σε μια δραστηριότητα, παραμελώντας τον εαυτό του. Σίγουρα διαφέρει το αντικείμενο του εθισμού. Φυσικά δεν τίθεται θέμα σύγκρισης με τον εθισμό σε ουσίες όπως η καφεΐνη, η ηρωίνη ή το χασίς, τα οποία έχουν ένα άμεσο βιολογικό αντίκτυπο ο οποίος προκαλεί τον εθισμό.

Οι περισσότεροι ερευνητές τείνουν να θεωρούν τον «Εθισμό στο Διαδίκτυο» μια διαταραχή που εμπεριέχει ανοχή, συμπτώματα απομόνωσης, συναισθηματικές διαταραχές, περιορισμό ή διακοπή των κοινωνικών σχέσεων και υποστηρίζουν πως όλοι οι τύποι συμπεριφορικού εθισμού σε δραστηριότητες (από την ανάγνωση βιβλίων και τη συλλογή γραμματοσήμων έως το 24ωρο σερφάρισμα στο διαδίκτυο) θα πρέπει να βρίσκονται κάτω από μια ομπρέλα “συμπεριφορικών εθισμών” καθώς η ανάπτυξη μιας νέας ψυχικής διαταραχής εκ του μηδενός σημαίνει αυτόματη ανάπτυξη εξειδικευμένων μεθόδων καταπολέμησης της. Σίγουρα η παραπάνω θέση είναι βάσιμη καθώς στην εποχή της ευρείας χρήσης των νέων τεχνολογιών είναι αναμενόμενο πως πάρα πολλά άτομα ασχολούνται πολλές ώρες με το διαδίκτυο, είτε αναγκαστικά λόγω της φύσης της δουλειάς τους, είτε από χόμπι. (Widyanto L & McMurrin M. 2004)

#### 1.4 ΤΥΠΟΙ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Υπάρχουν πολλοί τύποι εθισμού που μπορεί να μην είναι μόνο επιβλαβείς για τη φυσική κατάσταση του ατόμου, αλλά μπορούν να οδηγήσουν σε αλλαγές στη συμπεριφορά του ατόμου. Αυτό με τη σειρά του μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την κοινωνική ζωή του ατόμου και τη φυσιολογική του λειτουργία. Τύποι εθισμού στο Internet είναι οι παρακάτω:

- Net Gaming: Αφιέρωση πολύτιμου χρόνου σε κάθε είδους παιχνίδι στο Internet, σε e-καζίνο, ηλεκτρονικό shopping, κάθε λογής δημοπρασίες και αγοραπωλησίες μετοχών.
- Cyber-Relational Addiction: Συνεχής σύναψη φιλικών και άλλων σχέσεων μέσω των διαφόρων chat rooms.
- Cybersexual Addiction: Εθισμός σε παρακολούθηση, download, αγορά πορνογραφικού υλικού από το Διαδίκτυο. Φανταστικοί ρόλοι σε αντίστοιχα chat rooms.
- Information Overload: Τύπος καταναγκασμού που προκύπτει ακριβώς από τον πλούτο και την εξαιρετική ποικιλία πληροφόρησης που διατίθεται στο Διαδίκτυο. Ο χρήστης καταναλώνει υπερβολικό χρόνο στην αναζήτηση, συλλογή και οργάνωση της πληροφορίας.(Dannon PN & Iancu I. 2007)

## 1.5 ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΕ ΕΘΙΣΜΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Το φαινόμενο είναι συχνότερο στα αγόρια, σε μονογονεϊκές ή δυσλειτουργικές οικογένειες, σε παιδιά με καταθλιπτικό συναίσθημα ή υπερκινητικότητα. Οι νέες κοινωνικές δομές (αύξηση της επίπτωσης του διαζυγίου, μικρές οικογένειες σε μεγάλες κοινωνίες, μοναξιά, απουσία επίβλεψης από τους γονείς λόγω εργασίας έξω από το σπίτι) φαίνεται να συμβάλλουν στην ανάπτυξη του φαινομένου.



Το παραπάνω επιβεβαιώνεται και από τα πρώτα στοιχεία που προκύπτουν από τα 35 (τριάντα πέντε) παιδιά και εφήβους που προσήλθαν στη Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) με αίτημα την αντιμετώπιση της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου:

1. το φαινόμενο είναι συχνότερο στα αγόρια,
2. σε δυσλειτουργικές οικογένειες,
3. σε παιδιά με καταθλιπτικό συναίσθημα ή διάσπαση προσοχής-υπερκινητικότητα.

Φαίνεται ότι πάνω από τα μισά παιδιά παρουσιάζουν κάποιο ψυχικό υπόστρωμα που πιθανώς συμβάλλει στην ανάπτυξη κατάχρησης διαδικτύου (κυρίως σύνδρομο υπερκινητικότητας-διάσπασης προσοχής ή/ και καταθλιπτικό συναίσθημα), ενώ στα υπόλοιπα σημαντικό ρόλο φαίνεται να παίζουν περιβαλλοντικοί παράγοντες (κυρίως έλλειψη επικοινωνίας και εφαρμογής ορίων από την οικογένεια). Οι νέες κοινωνικές συνθήκες (αύξηση της επίπτωσης του διαζυγίου, έλλειψη επικοινωνίας, απουσία επίβλεψης από τους γονείς λόγω εργασίας έξω από το σπίτι) παίζουν το ρόλο τους στην ανάπτυξη του φαινομένου.

Όσο ο έφηβος μεγαλώνει και πλησιάζει την μέση εφηβεία, ο πειραματισμός και η περιέργεια, η μη συνειδητοποίηση του κινδύνου και η φυσιολογική αντίδραση σε κάθε καταπίεση, γίνονται βασικά χαρακτηριστικά του (αποτελεί ακόμη αναπτυσσόμενο άτομο), και τον καθιστούν ευάλωτο και ευαίσθητο σε εξαρτήσεις. Τα παραπάνω δεν είναι απόλυτα, αφού η χρονολογική ηλικία μπορεί να μην συμβαδίζει πάντα με το αναπτυξιακό ψυχοκοινωνικό και γνωστικό στάδιο : π.χ. ένας έφηβος 10

ετών μπορεί να βρίσκεται αναπτυξιακά στη μέση εφηβεία και να συμπεριφέρεται ανάλογα κ.λπ. ([www.youth-health.gr](http://www.youth-health.gr))

## 1.6 ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Ορισμένες από τις πιο συνήθεις **προειδοποιητικές ενδείξεις** για τον εθισμό στο Διαδίκτυο είναι:

*Ψυχολογικά συμπτώματα:*

- Αίσθηση ευφορίας όση ώρα βρίσκεται το άτομο στον υπολογιστή.
- Ανικανότητα για παύση της δραστηριότητας.
- Ανάγκη για περισσότερο χρόνο στον υπολογιστή.
- Παραμέληση οικογένειας και φίλων.
- Αίσθημα κενού και θλίψης όταν το άτομο δε βρίσκεται στον υπολογιστή.
- Αποφυγή παραδοχής των δραστηριοτήτων στην οικογένεια και τους φίλους.
- Αντιμέτωπιση προβλημάτων με τη δουλειά ή το σχολείο.

*Σωματικά συμπτώματα:*

- Διατροφικές διαταραχές.
- Διαταραχές του ύπνου και αλλαγή των συνηθειών ύπνου.
- Μυοσκελετικές παθήσεις (π.χ. σκολίωση).
- Μειωμένη αθλητική δραστηριότητα.
- Ξηρά μάτια – μυωπία.
- Ημικρανίες.
- Παραμέληση προσωπικής υγιεινής. (Young, Kimberly S. 2001)

Οπότε συμπεριφορές όπως οι ακόλουθες υποδηλώνουν υπερβολική χρήση του διαδικτύου και θα πρέπει να επιστήσουν την προσοχή μας.

- ❖ Το άτομο ξεχνιέται στον υπολογιστή και δεν έχει συναίσθηση του χρόνου που αναλώνει σ' αυτόν.
- ❖ Ασχολείται συνεχώς με το internet ή με δραστηριότητες σχετικές με αυτό, παραμελώντας συχνά τις υποχρεώσεις του στο σπίτι, στο σχολείο ή την εργασία.

- ❖ Προτιμά την ενασχόληση με το Διαδίκτυο, από το να συναντά φίλους, με αποτέλεσμα να απομονώνεται.
- ❖ Πέφτει η σχολική απόδοση ή η απόδοση στο χώρο εργασίας.
- ❖ Λειτουργεί αμυντικά και εχθρικά όταν κάποιος φέρνει τη συζήτηση στο θέμα του διαδικτύου.
- ❖ Το διαδίκτυο, τον/την απασχολεί ακόμα και την ώρα του φαγητού ή την ώρα του διαβάσματος ή όταν βρίσκεται στον κινηματογράφο.
- ❖ Αντιδρά πολύ νευρικά, θυμωμένα ή επιθετικά όταν κάποιος το διακόπτει από ένα διαδικτυακό παιχνίδι ή από τη συζήτηση που είχε on line
- ❖ Συχνά ξενυχτά προκειμένου να μένει συνδεδεμένος/ή στο διαδίκτυο.
- ❖ Λέει συχνά «καλά, θα παραμείνω στον υπολογιστή μόνο ένα λεπτό ακόμη».
- ❖ Κρύβει από γονείς και φίλους πόσες ώρες περνά στο διαδίκτυο και συχνά δεν το ομολογεί ούτε στον εαυτό του.
- ❖ Δείχνει άγχος, ανησυχία, εξάρσεις θυμού ή βίας ή καταθλιπτική συμπεριφορά όταν δε βρίσκεται στο διαδίκτυο.
- ❖ Απομόνωση και μείωση του χρόνου δραστηριοτήτων και του χρόνου που περνά με φίλους και οικογένεια.
- ❖ Αδιαφορία για πράγματα που παλιά τον/την ευχαριστούσαν.

## 1.7 ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΧΡΗΣΤΗ

Ο χρόνος που δαπανά ο σύγχρονος άνθρωπος στο διαδίκτυο είναι ολοένα και περισσότερος. Οι κίνδυνοι της κατάχρησης του διαδικτύου είναι προβλήματα όρασης, επαναλαμβανόμενη καταπόνηση της μέσης και ψυχολογικά προβλήματα, όπως ο εθισμός στο διαδίκτυο. Αυτά τα προβλήματα στη φυσική κατάσταση και τη ψυχολογία του ατόμου θα πρέπει να αντιμετωπίζονται με ιδιαίτερη σοβαρότητα. Τα τελευταία χρόνια, οι επιπτώσεις στην υγεία από τη χρήση του διαδικτύου έχουν αναλυθεί διεξοδικά. Υπάρχει βέβαια και η άποψη ότι δεν υπάρχουν κίνδυνοι υγείας από μια δραστηριότητα που δεν απαιτεί φυσική προσπάθεια (e-Business, 2001). Εξαιτίας της αυξημένης χρήσης και εξάρτησης από το διαδίκτυο, πολλοί άνθρωποι αγνοούν σημαντικές ευθύνες που σχετίζονται με την προσωπική τους ζωή. Η αύξηση

της χρήσης του διαδικτύου έχει ως αποτέλεσμα μια σταδιακή μείωση των προσωπικών συναισθημάτων.

Οι συνέπειες της εξάρτησης από ουσίες είναι οι ιατρικές επιπτώσεις, όπως κίρρωση του ήπατος λόγω του αλκοολισμού, ή αυξημένος κίνδυνος εγκεφαλικού λόγω χρήσης κοκαΐνης. Οι φυσικοί παράγοντες κινδύνου που εμπλέκονται στην εξάρτηση από το διαδίκτυο είναι συγκριτικά ελάχιστοι, αλλά αξιοσημείωτοι. Γενικά, οι εξαρτημένοι χρήστες συνηθίζουν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο οπουδήποτε από 40 έως 80 ώρες κάθε εβδομάδα, με μεμονωμένες συνδέσεις που μπορεί να διαρκέσουν μέχρι 20 ώρες. Για να μπορεί να υπάρξει μια τόσο υπερβολική σε χρόνο χρήση, οι συνήθειες ύπνου θα πρέπει να διαταραχθούν. Ο ασθενής μένει ξάγρυπνος κατά τις ώρες που κανονικά θα έπρεπε να κοιμάται και παραμένει on-line μέχρι τις 2:00, 3:00, ή 4:00 το πρωί, έχοντας να ξυπνήσει για να πάει στη δουλειά ή το σχολείο στις 6:00 πμ.



Σε ακραίες περιπτώσεις, χάπια καφεΐνης χρησιμοποιούνται για να διευκολύνουν την παραμονή στο διαδίκτυο για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα. Ένας τέτοιος εκφραλισμός του ύπνου προκαλεί αίσθημα υπερβολικής κόπωσης, με αποτέλεσμα οι ακαδημαϊκές ή επαγγελματικές λειτουργίες του ατόμου να είναι εξασθενημένες και να παρατηρείται πτώση στο ανοσοποιητικό του σύστημα, καθιστώντας τον ασθενή ευάλωτο σε αρρώστιες. Επιπρόσθετα, οι παρατεταμένες ώρες καθιστικής ζωής που προκαλεί η υπερβολική χρήση του διαδικτύου μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την έλλειψη φυσικής άσκησης. Ακόμη μπορεί να οδηγήσει σε υψηλό κίνδυνο για εμφάνιση συνδρόμου κόπωσης του καρπού, πόνους στη μέση, ή πόνους στα μάτια. Αν και τα φυσικά επακόλουθα της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου είναι μέτριας σημασίας σε σχέση με τις συνέπειες από την εξάρτηση από χημικές ουσίες, η υπερβολική χρήση του διαδικτύου έχει ως αποτέλεσμα οικογενειακά και ακαδημαϊκά προβλήματα.

## Οικογενειακά Προβλήματα

Τα προβλήματα στις σχέσεις της οικογένειας που δημιουργούνται από τον εθισμό στο διαδίκτυο έχουν παραμεριστεί λόγω της δημοτικότητας του και της προχωρημένης χρησιμότητας του. Η Young (1996) εντόπισε ότι σοβαρά προβλήματα σχέσεων είχαν αναφερθεί από το 53% των εθισμένων στο διαδίκτυο που ερωτήθηκαν. Γάμοι, αισθηματικές συναντήσεις, σχέσεις γονέα-παιδιού και στενές φιλίες έχει σημειωθεί πως έχουν διαταραχτεί σοβαρά από την υπερβολή στη χρήση του διαδικτύου. Οι ασθενείς σταδιακά δαπανούν λιγότερο χρόνο με άλλα άτομα στην πραγματική τους ζωή με αντάλλαγμα περισσότερο χρόνο για να δαπανήσουν μπροστά από έναν υπολογιστή. Οι γάμοι εμφανίζονται να επηρεάζονται άμεσα και σε μεγάλο βαθμό καθώς η χρήση του διαδικτύου έχει αντίκτυπο στις υπευθυνότητες και τις υποχρεώσεις που έχει το σπίτι, και είναι χαρακτηριστικό ότι ο σύντροφος που αναλαμβάνει τις αγγαρείες του σπιτιού αισθάνεται ως "Κυβερνοχήρος". Οι εθισμένοι στο διαδίκτυο χρήστες τείνουν να χρησιμοποιούν το Internet ως μια δικαιολογία για να αποφύγουν τις αναγκαίες καθημερινές δουλειές του σπιτιού όπως να βάλουν πλυντήριο, να κόψουν το γκαζόν ή να πάνε για ψώνια στο μανάβικο. Αυτά τα πεζά καθήκοντα παραμελούνται όπως άλλωστε και οι σημαντικές δραστηριότητες όπως η φροντίδα των παιδιών. Για παράδειγμα, η μητέρα μπορεί να ξεχάσει να πάρει τα παιδιά της από το σχολείο, να ξεχάσει να τους μαγειρέψει και να ξεχάσει να τα βάλει για ύπνο επειδή απορροφήθηκε ούσα online. Οι άνθρωποι από τον στενό κύκλο του εθισμένου χρήστη αρχικά αιτιολογούν την εθισμένη συμπεριφορά θεωρώντας την ως μια «φάση» που περνά ο εθισμένος και προσδοκούν πως η έλξη σύντομα θα εξασθενίσει. Παρόλ' αυτά, όταν η εξαρτημένη συμπεριφορά συνεχίζεται, οι διαπληκτισμοί για τον υπερβολικό χρόνο και την ενέργεια που δαπανάται on-line σύντομα είναι το επακόλουθο, αλλά τέτοια παράπονα συχνά δεν έχουν κανένα αποτέλεσμα καθώς οι ασθενείς αρνούνται κάθε κατηγορία. Η εθιστική χρήση μαρτυρείται επίσης από θυμωμένα και θολωμένα ξεσπάσματα απέναντι σε άλλους που ρωτάνε ή προσπαθούν να πάρουν μέρος από το χρόνο που αφιερώνουν στο διαδίκτυο. Για παράδειγμα, "Δεν έχω κανένα πρόβλημα" ή "Περνάω καλά, άφησε με μόνο μου" μπορεί να είναι η απάντηση ενός εθισμένου χρήστη όταν ερωτάται για τη χρήση του διαδικτύου. Οι δικηγόροι που ασχολούνται με τα διαζύγια έχουν αναφέρει αύξηση στα διαζύγια λόγω διαφόρων κυβερνο-προβλημάτων «*Cyber affairs*» (Quittner, 1997). Ακόμη οι χρήστες του διαδικτύου συνάπτουν on-line σχέσεις που σταδιακά θα ροκανίσουν το χρόνο που δαπανά ο χρήστης με άτομα της πραγματικής

του ζωής. Ο εξαρτημένος σύντροφος θα απομονωθεί κοινωνικά και θα αρνηθεί να συμμετάσχει σε δραστηριότητες που κάποτε απολάμβανε το ζευγάρι όπως να βγει έξω για φαγητό, να παρακολουθήσει διάφορα sport, ή να ταξιδεύσει, και θα προτιμήσει τη συντροφιά της on-line παρέας του/της. Η δυνατότητα που του παρέχεται από το διαδίκτυο για σύναψη ρομαντικών και σεξουαλικών online σχέσεων καταστρέφει τη σταθερότητα της σχέσης των πραγματικών ζευγαριών. Η χρήση του διαδικτύου τότε παρεμβαίνει στις διαπροσωπικές σχέσεις της πραγματικής ζωής και τα άτομα που ζούνε μαζί ή πολύ κοντά στον εθισμένο δηλώνουν αναστάτωση, απογοήτευση, και ζήλεια απέναντι στον υπολογιστή. Για παράδειγμα, ο σύντροφος μίας εθισμένης στο διαδίκτυο κοπέλας εξηγεί, "Η κοπέλα μου δαπανά από 3 έως 10 ώρες κάθε μέρα στο διαδίκτυο. Συχνά ασχολείται με cybersex και φλερτάρει με άλλους άντρες. Οι δραστηριότητες της θα με τρελάνουνε! Λέει ψέματα συνέχεια για αυτό το θέμα. Παρεμπιπτόντως, δεν είμαστε παιδιά αλλά ενήλικες μέσης ηλικίας." Όπως και οι αλκοολικοί που προσπαθούν να κρύψουν τον εθισμό τους, έτσι και οι εξαρτημένοι από το διαδίκτυο ψεύδονται όταν ερωτούνται πόσο χρόνο δαπανούν στο διαδίκτυο ή ακόμη κρύβουν τους λογαριασμούς της σύνδεσης στο Internet. Αυτά τα χαρακτηριστικά δημιουργούν έλλειψη εμπιστοσύνης και πλήττουν την ποιότητα μιας σταθερής σχέσης.

### **Ακαδημαϊκά Προβλήματα**

Το Internet αποτελεί εκπαιδευτικό εργαλείο που χρησιμοποιείται από το σχολείο. Παρόλ' αυτά, έρευνα φανέρωσε πως το 86% δασκάλων, βιβλιοθηκονόμων, και δασκάλων πληροφορικής πιστεύει ότι η χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά δε βελτιώνει την απόδοσή τους (Barber, 1997). Οι αποκρινόμενοι ισχυρίστηκαν ότι οι πληροφορίες στο διαδίκτυο είναι πολύ ανοργάνωτες και άσχετες με το σχολικό πρόγραμμα και τα σχολικά βιβλία για να μπορέσουν να βοηθήσουν τους μαθητές να έχουν καλύτερους βαθμούς στα διαγωνίσματά τους. Η εκπαιδευτική αξία στις ώρες που δαπανά ο φοιτητής όντας online είναι υπό αμφισβήτηση καθώς σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε από την Young (1996) βρέθηκε πως το 58% των μαθητών ανέφεραν μείωση στις ώρες μελέτης τους, σημαντική μείωση στους βαθμούς τους και χαμένες ώρες διδασκαλίας, λόγω υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου. Παρότι τα πλεονεκτήματα του διαδικτύου το καθιστούν ιδανικό εργαλείο έρευνας, οι μαθητές σερφάρουν σε άσχετες ιστοσελίδες, υιοθετούν το κουτσομπολιό μέσω των δωματίων συζητήσεων, και παίζουν διαδραστικά παιχνίδια αντί να ασχοληθούν με παραγωγικές

δραστηριότητες. Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο Alfred φανερώθηκε ότι το 43% των φοιτητών με πολύ υψηλούς βαθμούς είχε αποβληθεί λόγω πολύωρων νυχτερινών συνδέσεων στους υπολογιστές του πανεπιστημίου (Brady, 1996).

Τέλος, θα πρέπει να αναφερθεί ως ακραίο επακόλουθο της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου και το φαινόμενο αυτοκτονίας ενός αγοριού 13 ετών του Zhang, το 2006 στο Tianjin της Κίνας. Ο Zhang πήδηξε από τον 24<sup>ο</sup> όροφο και αυτοκτόνησε ύστερα από 36 ώρες του παιχνιδιού «World of Warcraft» σε ένα κινέζικο Internet café. Σύμφωνα με Κινέζους δημοσιογράφους, ο Zhang άφησε 4 σελίδες κείμενο όπου έγραψε για τον ήρωα του στο παιχνίδι World of Warcraft και ότι θα του λείψουν οι συμπαίκτες του στο παιχνίδι. Αν και μεμονωμένο αυτό το περιστατικό σίγουρα θα πρέπει να προκαλέσει πολλές συζητήσεις γύρω από τις ευθύνες που έχουν όλοι οι εμπλεκόμενοι παράγοντες (ιδιοκτήτες internet café, γονείς, κράτος, εταιρία διανομής παιχνιδιών) ώστε οι αρνητικές επιπτώσεις της κατάχρησης του διαδικτύου να μην ξαναφτάσουν μέχρι την απώλεια της ίδιας της ανθρώπινης ζωής. (Reuters Limited, 2006)

## 1.8 ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΧΡΗΣΤΗ

Το Διαδίκτυο καθίσταται πλέον εργαλείο χειρισμού ποικίλων εταιρικών λειτουργιών για όλο και περισσότερες επιχειρήσεις και η ελεύθερη πρόσβαση πολλών υπαλλήλων της σε αυτό πολλές φορές επιβάλλεται εκ των πραγμάτων. Στα εργασιακά δεδομένα ο εθισμός στο Internet μεταφράζεται σε κατάχρηση του μέσου και τα προβλήματα που ενδέχεται να δημιουργήσει στην επιχείρηση είναι πολλά:

- Μειώνει την απόδοση. Οι εργαζόμενοι χρήστες "ξεχνιούνται" online, αποσπάται η προσοχή τους από το αντικείμενό τους, κάνουν λάθη, και αν κάποιες φορές η "απόδραση" είναι ομαδική, άλλες τόσες αποξενώνει κάποιους από τους συναδέλφους τους.
- Καταχράται εταιρικούς πόρους. Πόρους των οποίων η αποστολή απέχει από επισκέψεις σε ροζ ιστοσελίδες, συμμετοχή σε πάσης φύσεως chat rooms, επίδειξη

επιδόσεων σε ηλεκτρονικό τζόγο, e-shopping, ακόμα και από αθώα ανταλλαγή ανεκδότητων και φάρσες μεταξύ υπαλλήλων.

- Εκθέτει την αξιοπιστία και το κύρος της επιχείρησης. Απτά παραδείγματα είναι το κατέβασμα πειρατικού λογισμικού και η νομική υπευθυνότητα που ενδέχεται να προκύψει από ηλεκτρονικά μηνύματα σεξουαλικού ή ρατσιστικού περιεχομένου (Ενδεικτικά: Η Strauss στράφηκε δικαστικά εναντίον της Microsoft, επειδή υπάλληλος της δεύτερης θεωρήθηκε ότι παρενοχλούσε σεξουαλικά εργαζόμενη στην Strauss με e-mail. Του επεβλήθη πρόστιμο \$1.000 και κράτηση έξι μηνών).

Παρακάτω παραθέτονται μια σειρά από σχετικά στοιχεία που αποδεικνύουν όλα τα παραπάνω με αριθμούς:

- Ένα "απάνθισμα" στοιχείων από σχετικές στατιστικές έρευνες αποτυπώνει το φαινόμενο κατάχρησης του Διαδικτύου στον εργασιακό χώρο.
- Αναλυτές της online βιομηχανίας εκτιμούν ότι η κατάχρηση του Internet κοστίζει στις επιχειρήσεις κοντά στο \$1 δισ. χαμένης παραγωγικότητας το χρόνο (Newsweek, 2008).
- Το 70% των αμερικανικών επιχειρήσεων διαθέτουν σε περισσότερους από τους μισούς υπαλλήλους τους πρόσβαση στο Internet. Σχεδόν όλες τους (82.6) εφαρμόζουν συγκεκριμένη Πολιτική Χρήσης Διαδικτύου (Internet Access Policies). Παρόλ' αυτά, και πάλι δε φαίνεται να συνειδητοποιούν τη σοβαρότητα του προβλήματος: Μόνο το 37,5% απ' αυτές διαθέτουν λογισμικό φιλτραρίσματος ενώ οι υπόλοιπες περιορίζονται σε απλή επίβλεψη από τη Διοίκηση. Έτσι το πρόβλημα παραμένει: Το 60% έχουν επιβάλει κυρώσεις για ακατάλληλη χρήση (κατέβασμα πορνογραφίας, e-shopping, online chat, αγοραπωλησίες μετοχών κ.λπ.) και το 30% έχουν προχωρήσει σε απολύσεις (Websense Security Software).
- Σχεδόν το 55% των υπαλλήλων, όταν εργάζονται, συνηθίζουν τουλάχιστον μία φορά το μήνα να ανταλλάζουν μηνύματα που μπορούν να κατηγορηθούν ως προσβλητικά. (PC Week).
- Το 47% των υπαλλήλων στέλνει μέχρι 5 e-mail τη μέρα σε φίλους και συνεργάτες. Το 32% στέλνει μέχρι 10 e-mail και το 28% λαμβάνει μέχρι 20 προσωπικά e-mail τη μέρα (Vault.com).

- Σχεδόν 1 στους 5 υπαλλήλους επισκέπτεται cybersex sites εν ώρα εργασίας (MSNBC poll).
- Υπάλληλοι από εταιρίες υψηλής τεχνολογίας όπως την IBM, την Apple Computer και την AT&T, επισκέπτονται το Penthouse και άλλα συναφή sites χιλιάδες φορές το μήνα (Nielson Media Group).
- Από τους εργοδότες που εγκατέστησαν monitoring software, το 58% το έκανε για να περιορίσει την ψυχαγωγική χρήση, το 47% για να μειώσει την κατάχρηση του bandwidth, το 47% για να αντιμετωπίσει το κατέβασμα πειρατικού software και το 33% για να περιορίσει τις "ύποπτες" συνδέσεις (PC World).

Απλά ερωτήματα που προκύπτουν αβίαστα είναι εάν μπορεί να αποτελέσει πράγματι πρόβλημα η κακή χρήση του μέσου για την επιχείρηση, τι ορίζεται ως κακή χρήση ή εθισμός στο Internet, εάν θα πρέπει να καταγράφεται η κίνηση με ειδικό λογισμικό και εάν αυτή η παρακολούθηση θα πρέπει να αφορά και στελέχη σε επίπεδο senior management ή όχι. Ακόμη, υπάρχει το ερώτημα εάν είναι εύκολο να διαχειριστεί η εταιρία την απλή επίπληξη και το ενδεχόμενο απόλυσης για χρήση που άπτεται της προσωπικής ζωής, του ήθους και των αδυναμιών κάποιων υπαλλήλων. Τέλος, θα πρέπει να απαντηθεί το ερώτημα εάν πρόκειται για απλή κακοδιαχείριση του μέσου ή υπάρχει ενδεχόμενο ψυχικού καταναγκασμού, ώστε να ενεργήσει η επιχείρηση ανάλογα. Όλα τα παραπάνω ερωτήματα αποδεικνύουν την ανάγκη να αναπτυχθεί μία ολοκληρωμένη Πολιτική Χρήσης του Internet εκ μέρους της επιχείρησης. Μια ολοκληρωμένη Πολιτική Χρήσης του Internet θα πρέπει να έχει τα εξής χαρακτηριστικά:

A. Βασικός άξονας αυτής της πολιτικής είναι η κατοχύρωση υψηλού επιπέδου εταιρικής ασφάλειας με εγκατάσταση ειδικού monitoring λογισμικού και firewalls.

B. Επειδή όμως πολύ συχνά οι υπάλληλοι δεν πειθαρχούν και αγωνίζονται να παρακάμψουν πάσης φύσεως φίλτρα, θεωρείται επιβεβλημένη και η ανάπτυξη μιας ολοκληρωμένης στρατηγικής που θα προάγει την εταιρική κουλτούρα με έμφαση στην ηθική ακεραιότητα, την προσωπική υπευθυνότητα, το σεβασμό και την υποχρέωση λογοδοσίας.

Τα βασικά βήματα για την εφαρμογή ολοκληρωμένης Πολιτικής Χρήσης του Internet είναι τα παρακάτω:

1. Εκτιμούνται οι πιθανοί κίνδυνοι που διατρέχει η επιχείρηση από την κακή χρήση του Internet.
2. Εκπαιδεύονται οι managers ώστε να είναι σε θέση να εντοπίζουν έγκαιρα φαινόμενα κατάχρησης.
3. Ενημερώνονται οι υπάλληλοι σε σχέση με το κόστος που συνεπάγεται για την επιχείρηση η άσκοπη παρατεταμένη, άσχετη με την εργασία και ενίοτε προσβλητική για το κύρος της ίδιας, χρήση του Διαδικτύου.
4. Έρχονται σε επαφή τα τμήματα Πληροφορικής και Ανθρωπίνων Πόρων ώστε η προσπάθεια να είναι συντονισμένη.
5. Προβλέπονται κυρώσεις για κακοδιαχείριση οι οποίες μάλιστα γνωστοποιούνται εκ των προτέρων. Δε συνιστάται η υιοθέτηση της μηδενικής ανοχής καθ' ότι θα πρέπει να συνεκτιμηθεί σε αυτή την περίπτωση το κόστος που συνεπάγεται η απόλυση και η αναζήτηση περισσότερο έμπιστου υπαλλήλου.
6. Να μην αποκλείεται και η πιθανότητα παθολογικής καταναγκαστικής συμπεριφοράς. Σε αυτή την περίπτωση, ο υπάλληλος χρειάζεται ψυχολογική υποστήριξη και ειδική μεταχείριση. Στις ΗΠΑ υπάρχουν μεγάλες επιχειρήσεις που, σε περιπτώσεις αλκοολικών και ναρκομανών, εφαρμόζουν ειδικά Προγράμματα Υποστήριξης Υπαλλήλων (EAP – Employee Assistance Program). Σε τέτοιου είδους προγράμματα θα έπρεπε να ενταχθούν και αυτές οι περιπτώσεις.

Τα συμπτώματα είναι συγκεκριμένα και αναμφισβήτητα. Συνοψίζονται δε στα εξής:

- Η πλοήγηση απορροφά το χρήστη ακόμα κι όταν η αναζήτησή του δεν είναι στοχευμένη.
- Συμβαίνει συχνά -κι ενώ βρίσκεται offline- να καταστρώνει σχέδια για την επόμενη πλοήγηση.

- Επενδύει στο Internet χρόνο που γνωρίζει ότι έπρεπε να διαθέσει στην εργασία.
- Παραμένει online παραπάνω χρόνο απ' ότι σκοπεύει αρχικά να διαθέσει.
- Κι όταν έχει επίγνωση του προβλήματος, αδυνατεί να διακόψει ή με δυσκολία ελέγχει το χρόνο χρήσης.
- Οι οικείοι του παραπονιούνται συχνά για τη συγκεκριμένη συνήθεια.
- Αποκρύβει τη διάρκεια παραμονής του στο Internet και σεφάρει κρυφά.
- Για παρατεταμένη χρήση επικαλείται λόγους επαγγελματικού ενδιαφέροντος (Ullman, 2002).

### 1.9 ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΧΡΗΣΤΗ

Ο συγγραφέας του βιβλίου Silicon Valley Snake Oil, Clifford Stoll έχει πει χαρακτηριστικά: «Ο νέος κόσμος του κυβερνοχώρου θα είναι εξαιρετικά μοναχικός, απομονωμένος και απάνθρωπος κόσμος. Θα είναι ένα μέρος όπου θα μπορείς να παραγγείλεις οτιδήποτε online αλλά δε θα γνωρίζεις τους γείτονες σου, όπου τα παιδιά σου και οι γονείς σου θα σπαταλούν τα απογεύματα τους συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο, μιλώντας με ξένους σε μακρινά μέρη και όχι ο ένας στον άλλον.» ([www.cse.stanford.edu](http://www.cse.stanford.edu)).

Πρόσφατες μελέτες του «Stanford Institute for the Quantitative Study of Society» και του «Carnegie Mellon's HomeNet Project» έδειξαν ότι η αυξανόμενη χρήση του διαδικτύου οδηγεί σε κοινωνικό αποκλεισμό και κατάθλιψη. Τα άτομα που ξοδεύουν πολύ χρόνο στο διαδίκτυο, δεν επενδύουν χρόνο στην κοινωνικοποίηση με φίλους, επικοινωνούν λιγότερο μέσα στην οικογένεια και νιώθουν μοναξιά και μελαγχολία. Παρόλα αυτά, άλλες μελέτες εμφανίζουν αντιφατικά αποτελέσματα, προτείνοντας ότι το διαδίκτυο ουσιαστικά φέρνει τα άτομα πιο κοντά γεφυρώνοντας τα γεωγραφικά σύνορα. Το e-mail, οι online κοινότητες (online communities) και η χρήση του διαδικτύου μπορούν να ενώσουν τα άτομα εικονικά, αλλά μπορούν κάλλιστα να επιφέρουν φυσική απομόνωση.

Η έρευνα που διεξήχθη από την κοινότητα του Stanford, σε ένα τυχαίο δείγμα προπτυχιακών φοιτητών του πανεπιστημίου, εστίασε στους ποικίλους τρόπους χρήσης του διαδικτύου και πώς αυτό επηρεάζει την κοινωνική τους ζωή, τις σχέσεις

τους και την επικοινωνία με φίλους και οικογένεια. Από αυτή την έρευνα φανερώθηκε ότι η χρήση του διαδικτύου είναι κυριαρχικά συσχετισμένη με την ηλικία και το μορφωτικό επίπεδο του χρήστη. Το δείγμα των προπτυχιακών φοιτητών του Stanford αποτελείται κυρίως από νεαρά άτομα υψηλού μορφωτικού επιπέδου, μια ομάδα ατόμων δηλαδή με μεγαλύτερη έκθεση στο διαδίκτυο από ότι ο μέσος άνθρωπος.



Το διαδίκτυο έχει τη μοναδική ικανότητα να συνδέει οποιονδήποτε χρήστη με έναν άλλο ώστε να μοιραστούν πιστεύω, απόψεις, στόχους, προβλήματα, ενδιαφέροντα. Για παράδειγμα, με τη χρήση της ηλεκτρονικής αλληλογραφίας και του λογισμικού για chat, η σύνδεση με οικογένεια και φίλους που είναι γεωγραφικά απομακρυσμένοι είναι φθηνότερη και πιο εύκολη από την τηλεφωνική κλήση και την επικοινωνία με το συμβατικό ταχυδρομείο. Ο συνδυασμός του Παγκόσμιου Ιστού, του λογισμικού για chatting, του e-mail, των ομάδων συζητήσεων (discussion groups), μπορεί να φέρει κοντά μειονότητες που στην εποχή της συμβατικής επικοινωνίας θα είχαν αγνοηθεί. Παρόλα αυτά, επικριτές του διαδικτύου πιστεύουν ότι η χρήση του διαδικτύου, συνδέει εικονικά περισσότερα άτομα αλλά μετατρέπει τα άτομα σε κοινωνικά απομονωμένες οντότητες επειδή όσο πιο πολύ χρόνο ξοδεύουν στο διαδίκτυο, τόσο λιγότερο χρόνο ξοδεύουν αλληλεπιδρώντας στην πραγματική ζωή. Πιστεύουν ότι η ηλεκτρονική επικοινωνία δεν είναι τόσο βαθειά και αξιόπιστη όσο η επικοινωνία δια ζώσης ή από τηλεφώνου. Κάποιοι κριτικοί, μάλιστα προβλέπουν την πιθανότητα η χρήση του διαδικτύου να διχοτομήσει τους ανθρώπους

σε μειονότητες, ως αποτέλεσμα της μικρότερης εξάρτησης από τα παραδοσιακά μέσα επικοινωνίας, φαινόμενο γνωστό και ως "balkanization".

Έρευνες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου είναι συνυφασμένη με τη κατάθλιψη και την κοινωνική απομόνωση. Άλλες έρευνες, απέδειξαν πως δεν υπάρχει αλλαγή, θετική ή αρνητική, στις κοινωνικές συνήθειες λόγω της χρήσης του Διαδικτύου. Παρότι οι φοιτητές είναι εξαιρετικά θετικοί για τον τρόπο με τον οποίο το διαδίκτυο τους κάνει να νιώθουν πιο συνδεδεμένοι με άλλα άτομα, υπάρχουν ταυτόχρονα αποτελέσματα που φανερώνουν κοινωνική απομόνωση, και φαίνεται να σχετίζονται με ευρήματα μελετών που καταδεικνύουν την αυξημένη χρήση του διαδικτύου ως αίτια για τη μείωση των διαπροσωπικών επαφών. Παρότι το email και το chat φαίνεται να αποτελούν ένα αντίδοτο στην απομόνωση, επιτρέποντας επικοινωνία με περισσότερα άτομα σε λιγότερο χρόνο, οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας, έχει εν δυνάμει αντικοινωνικές επιπτώσεις. Ενώ το διαδίκτυο δεν είναι εξ ορισμού παράγοντας αντικοινωνικότητας, συχνή χρήση του διαδικτύου προκαλεί κοινωνική απομόνωση.

Αν και οι έρευνες φανερώνουν ότι το διαδίκτυο έχει επηρεάσει την ποιότητα των κοινωνικών δραστηριοτήτων και του τρόπου ζωής των ατόμων, θα πρέπει να τονιστεί ότι το διαδίκτυο δεν προκαλεί απαραίτητα απομόνωση σε όσους το χρησιμοποιούν. Προσωπικοί παράγοντες συνδράμουν ώστε να παρουσιαστεί το ιδιαίτερο φαινόμενο της απομόνωσης. Το διαδίκτυο θα μπορούσε κανείς να πει ότι απλά τονίζει την υπάρχουσα κατάσταση. Εάν το άτομο είναι απομονωμένο, το διαδίκτυο μπορεί να το κάνει ακόμη πιο απομονωμένο. Ενώ εάν το άτομο είναι κοινωνικό, το διαδίκτυο μπορεί να το κάνει ακόμη πιο κοινωνικό. (Turkle, 2002)

"There are downsides to the Internet, but you can't blame the medium. The Internet doesn't isolate people. People isolate people."  
-Kevin Cole, programmer at Gallaudet University

Οι προβλέψεις σχετικά με την εξέλιξη του διαδικτύου μιλούν για ανθρώπους που έχουν μόνο διαδικτυακούς φίλους, των οποίων τα πραγματικά ονόματα δεν είναι γνωστά. Σε αυτόν τον πλασματικό κόσμο, οι κοινωνικές σχέσεις δεν είναι βασισμένες στην πραγματικότητα, αλλά βασίζονται σε διαδικτυακές επαφές με χρήστες που οι ανώνυμες ενέργειές τους μπορεί να αποδειχθούν αναξιόπιστες. Οι εργαζόμενοι θα δουλεύουν από το σπίτι, οπότε δε θα έχουν καμία αλληλεπίδραση με τους συναδέλφους τους, και η κοινωνική τους ζωή θα είναι ανακατεμένη με τη δουλειά

τους. Κοινωνική ζωή και εργασία θα είναι άμεσα εξαρτημένες από το διαδίκτυο. Υπάρχουν όμως και αισιόδοξες προβλέψεις για ένα παγκόσμιο χωριό, όπου ο καθένας μπορεί να προσεγγίσει οποιονδήποτε και τα γεωγραφικά εμπόδια δεν θα υπάρχουν.

#### 1.10 ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Το πρώτο βήμα στη μάχη απέναντι στο IAD (Internet Addiction Disorder) και τη θεραπεία του είναι, σύμφωνα με τον ιατρό Ivan Goldberg, η αναγνώριση του εθισμού. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να είμαστε γνώστες των διαφόρων τύπων κατάχρησης του Διαδικτύου. Ένας βασικό σημάδι για αναγνώριση του εθισμού είναι ο χρόνος που δαπανά κάποιος μπροστά στον ηλεκτρονικό υπολογιστή και ο χρόνος που σκέφτεται το διαδίκτυο και δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο. Το επόμενο στάδιο, σύμφωνα με τον Goldberg, είναι να εξερευνηθούν σχετικά ή υποβόσκοντα προβλήματα που θα μπορούσαν να είναι η πρωταρχική ή δευτερεύουσα αιτία εθισμού. Για παράδειγμα, η ανάγκη που νιώθει κάποιος να ξεφύγει από μια δυσάρεστη κατάσταση ή πρόβλημα.



Προτού να παρουσιαστούν τρόποι θεραπείας θα ήταν σκόπιμο να αναφερθούν τρόποι πρόληψης του φαινομένου ώστε να αποφευχθεί το θεραπευτικό στάδιο.

1. Από μικρή ηλικία θα πρέπει να θέτονται όρια 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. Όσο το παιδί μεγαλώνει, τα όρια που θα ισχύουν είναι καλό να συζητούνται, ώστε να λαμβάνεται η γνώμη του παιδιού και του εφήβου. Ο σεβασμός της προσωπικότητας παιδιών και εφήβων από πολύ μικρή ηλικία, είναι στοιχείο πολύ σημαντικό για την εφαρμογή πειθαρχίας.

2. Ενασχόληση και εκπαίδευση των γονέων σε θέματα διαδικτύου. Καλό είναι να αφιερώνουν χρόνο στο ιντερνέτ, μαζί με τα παιδιά τους. Αποφυγή του χάσματος γενεών στο θέμα αυτό.
3. Ο υπολογιστής να τοποθετείται σε κοινόχρηστο χώρο, ώστε να μη δίνεται η δυνατότητα απομόνωσης του παιδιού και να υπάρχει έλεγχος.
4. Να χρησιμοποιούνται ειδικά φίλτρα για τις επιβλαβείς ιστοσελίδες.
5. Ανοικτό κανάλι επικοινωνίας και ερωτήσεις για το αν υπήρξε κάποιο πρόβλημα κατά τη χρήση (π.χ. παρενόχληση).
6. Ενημέρωση των παιδιών με απλά λόγια από μικρή ηλικία για την ύπαρξη του φαινομένου και τις συνέπειές του.
7. Αποφυγή της χρήσης του υπολογιστή για επιβράβευση ή τιμωρία.
8. Προσεκτική online δραστηριότητα των γονιών ώστε να αποτελέσουν θετικό μοντέλο ρόλου στο παιδί.
9. Ενθάρρυνση των παιδιών για δημιουργία σχέσεων με συνομήλικα παιδιά και προτροπή για ενασχόληση με αθλητικές δραστηριότητες.
10. Συμβουλή ειδικών σε περίπτωση που παρατηρηθεί υπερβολική χρήση ή/και συμπεριφορές εθισμού.

Είναι πάρα πολύ σημαντικός ο ρόλος των γονέων στην πρόληψη του εθισμού στο Διαδίκτυο. Η ποιοτική σχέση με τους γονείς, ο χρόνος που οι γονείς αφιερώνουν στα παιδιά και η ενασχόληση τους στο Διαδίκτυο μαζί με τα παιδιά μπορούν να συμβάλλουν στην αποφυγή του φαινομένου. Η συναισθηματική κάλυψη των παιδιών, η καλή σχέση και η επικοινωνία όλων των μελών οδηγούν σε σωστή εφαρμογή ορίων μέσα στο σπίτι, τα οποία μπορούν να τηρούνται (οι ενοχικοί γονείς αδυνατούν να βάλουν όρια). Σωστή χρήση και όρια στις πιο ευαίσθητες ηλικίες είναι σημαντικά.

## ΜΕΤΡΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ - ΠΡΟΛΗΨΗ :

Ποιους αφορούν :

Γονείς	Έφηβοι	Εκπαιδευτικοί	Παιδιάτροι	Παιδοψυχίατρος/ Παιδοψυχολόγους
Υπουργείο Παιδείας	Υπουργείο Υγείας	Εταιρείες που σχετίζονται με το διαδίκτυο	Ιδιοκτήτες internet cafe	Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης

### 1. ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

- Ευαισθητοποίηση των εκπαιδευτικών-ενημέρωση για την ύπαρξη του φαινομένου.
- Εκπαίδευση των εκπαιδευτικών στη χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών, προκειμένου να πραγματοποιούνται σχολικές εργασίες μέσω αυτών.
- Εκπαίδευση των μαθητών για τις διάφορες εφαρμογές και τη διευκόλυνσή τους στη χρήση διαδικτυακών μηχανών αναζήτησης.
- Παροχή διαδικτύου μέσα στο σχολικό περιβάλλον, με password/login και μέγιστο χρόνο χρήσης (π.χ. 45 λεπτά/ημέρα). Φίλτρα που απαγορεύουν την είσοδο σε ακατάλληλες ιστοσελίδες θα πρέπει να χρησιμοποιούνται.
- Ενημέρωση των γονέων μέσω του σχολείου για το φαινόμενο και τα σημεία αναγνώρισης της προβληματικής χρήσης
- Ύπαρξη σχολικού ψυχολόγου με εκπαίδευση στην αντιμετώπιση της κατάχρησης διαδικτύου, προκειμένου να αντιμετωπισθούν τα παιδιά που θα αντιμετωπίσουν ανάλογο πρόβλημα.
- Προαγωγή της χρήσης του υπολογιστή ως εργαλείο μελέτης και ενημέρωσης, και όχι αποκλειστικά σαν μέσο ψυχαγωγίας.

### 2. ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

- Να συζητηθεί εάν χρειάζεται όριο ηλικίας για την είσοδο σε internet cafe.
- Φίλτρα και όριο χρήσης (π.χ. 3 ώρες σε ημερήσια επίσκεψη) σε internet cafe.

- Ενημέρωση γονέων και παιδιών με σχετικές καταχωρήσεις σε Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης για το φαινόμενο, τις μονάδες ενημέρωσης και αντιμετώπισης, τις συμβουλευτικές τηλεφωνικές γραμμές κ.α.
- Παροχή πληροφορίας για την ασφαλή χρήση διαδικτύου με έντυπο υλικό σε μέρη που συχνάζουν οι έφηβοι (σινεμά, ταχυφαγεία, αίθουσες bowling), καθώς και μέσα από ιστοσελίδες που επισκέπτονται, με τη βοήθεια οργανισμών ή/και ιδιωτικών σχετικών εταιρειών.

### 3. ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

- Ενημέρωση των ιατρών, ειδικευομένων και φοιτητών για την υπερβολική χρήση διαδικτύου.
- Το θέμα να συμπεριλαμβάνεται σε συνέδρια και ημερίδες, ώστε να ευαισθητοποιηθούν οι ειδικοί υγείας που θα έρθουν αντιμέτωποι με τα προβλήματα (παιδίατροι, παιδοψυχίατροι, ψυχολόγοι κ.α.).

### 4. ΚΡΑΤΙΚΗ ΜΕΡΙΜΝΑ

- Ενημέρωση του κοινού (έφηβοι και γονείς).
- Εφαρμογή των μέτρων για το σχολικό περιβάλλον.
- Νομοθεσία για τη λειτουργία των internet cafe.(www.youth-health.gr)

#### 1.11 ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Η θεραπευτική επιλογή που έχουμε στο πρόβλημα της υπερβολικής ενασχόλησης ή εθισμού με το διαδίκτυο είναι η ψυχοθεραπεία ώστε να διερευνηθούν τα αίτια που οδήγησαν το άτομο σε αυτή τη στάση, στοχεύοντας στο να ξαναβρεί την εμπιστοσύνη του στον εαυτό του και στη ζωή. Καμιά φορά, αν υποκρύπτεται και άλλη διαταραχή, μπορεί συνοδευτικά με τη ψυχοθεραπεία να χρειαστεί και φαρμακευτική υποστήριξη. Να αναφέρουμε ότι στην Ευρώπη υπάρχει κλινική ανεξάρτησης από το διαδίκτυο που λειτουργεί στην Γερμανία και πρόσφατα δημιουργήθηκε και στην Ολλανδία. Οι στόχοι τους είναι να αποδείξουν στα άτομα ότι η αληθινή περιπέτεια είναι πολύ πιο συναρπαστική από την εικονική. Έτσι θα τους βοηθήσουν ώστε να βελτιώσουν την αυτοεκτίμησή τους.

## **ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ**

Σημαντικό συστατικό της θεραπείας θα πρέπει να είναι η μετριασμένη και ελεγχόμενη χρήση. Σε αυτό το σχετικά καινούργιο πεδίο, αποτελεσματικές έρευνες δεν είναι διαθέσιμες. Παρόλ' αυτά, υπάρχουν τεχνικές που θεραπεύουν τον εθισμό στο Διαδίκτυο και είναι βασισμένες στο πως αντιμετωπίστηκαν άτομα εθισμένα στο διαδίκτυο και σε ευρήματα ερευνών για άλλα είδη εθισμού. Τέτοιες τεχνικές είναι οι: (α) κάνοντας το αντίθετο, (β) εξωτερικός αναστολέας, (γ) καθορισμός στόχων, (δ) αποχή, (ε) κάρτες υπενθύμισης, (στ) προσωπικός κατάλογος, (ζ) ομάδες υποστήριξης, και (η) οικογενειακή θεραπεία. Οι πρώτες τρεις τεχνικές επέμβασης είναι απλές τεχνικές διαχείρισης χρόνου. Αξίζει να σημειωθεί ότι τις πρώτες μέρες της ανάρρωσης, ο ασθενής θα νιώθει αίσθημα απώλειας όταν δε θα είναι online για συχνά χρονικά διαστήματα. Αυτό είναι λογικό να συμβαίνει αν αναλογιστούμε ότι για τους περισσότερους ασθενείς που βρίσκουν απόλαυση στο διαδίκτυο και περνούσαν ένα σημαντικό κομμάτι της ζωής τους online, το να ζούνε χωρίς αυτό είναι μια δύσκολη αλλαγή.

### **Κάνοντας το Αντίθετο**

Η αναδιοργάνωση του πώς διαχειρίζεται κάποιος το χρόνο του είναι πρωταρχικής σημασίας στη θεραπεία του εθισμού στο διαδίκτυο. Έτσι, ο κλινικός ιατρός θα πρέπει να αφιερώσει μερικά λεπτά με τον ασθενή του για να εξετάσουν τις συνήθειες στη χρήση του διαδικτύου. Ο κλινικός ιατρός θα πρέπει να ρωτήσει τον ασθενή, (α) Ποιές μέρες της εβδομάδας συνήθως συνδέεσαι στο διαδίκτυο; (β) Ποια ώρα συνήθως ξεκινάς; (γ) Πόση ώρα είσαι online συνήθως; και (δ) Πού χρησιμοποιείς συνήθως τον υπολογιστή;. Εφόσον ο κλινικός ιατρός αξιολογήσει τη φύση της χρήσης του διαδικτύου που κάνει ο ασθενής, είναι απαραίτητο να δομήσει ένα νέο πρόγραμμα με τον ασθενή. Ο σκοπός είναι οι ασθενείς να διαταράξουν την κανονική ρουτίνα τους και να υιοθετήσουν ένα νέο πρότυπο χρήσης σε μια προσπάθεια να σταματήσει αυτή η online συνήθεια. Για παράδειγμα, εάν ο ασθενής έχει συνήθεια κάθε πρωί να τσεκάρει τα e-mail του, προτείνεται να ζητηθεί από τον ασθενή το πρώτο πράγμα που θα κάνει τα πρωινά να είναι ένα ντους ή να τρώει πρωινό. Εάν ο ασθενής χρησιμοποιεί το διαδίκτυο μόνο το βράδυ, και έχει δημιουργηθεί η συνήθεια να επιστρέφει σπίτι του και να κάθεται μπροστά στον υπολογιστή για το υπόλοιπο του απογεύματος, ο ιατρός μπορεί να προτείνει στον

ασθενή να περιμένει μέχρι το δείπνο και την ώρα των ειδήσεων για να συνδεθεί στο διαδίκτυο.

### **Εξωτερικός Αναστολέας**

Μια άλλη απλή τεχνική είναι να χρησιμοποιούνται συγκεκριμένα πράγματα που ο ασθενής πρέπει να κάνει ως υποβολείς για να τον βοηθήσουν να αποσυνδεθεί από το διαδίκτυο. Για παράδειγμα, εάν ο ασθενής πρέπει να πάει στη δουλειά στις 7:30 πμ., μπορεί να του επιτραπεί η σύνδεση στις 6:30, επιτρέποντας έτσι να σερφάρει για μία ώρα. Ο κίνδυνος σε αυτό είναι ότι ο ασθενής μπορεί να αγνοήσει αυτή τη νοητή υπενθύμιση, οπότε και προτείνεται ένα ξυπνητήρι. Θα πρέπει να αποφασιστεί η ώρα που ο ασθενής θα λήξει τη σύνδεση του στο διαδίκτυο, θα προκαθορίζεται το ξυπνητήρι και θα τοποθετείται κοντά στον υπολογιστή. Όταν ακουστεί ο χτύπος, είναι η ώρα για αποσύνδεση.

### **Καθορισμός Στόχων**

Πολλές προσπάθειες περιορισμού της χρήσης του διαδικτύου αποτυγχάνουν επειδή ο χρήστης βασίζεται σε ένα πολύ φιλόδοξο πλάνο μετρίασης των ωρών σύνδεσης χωρίς να έχει αποφασιστεί τι θα απογίνει τόσο διαθέσιμος χρόνος. Προκειμένου να αποφευχθεί η υποτροπή, δομημένες περιόδους σύνδεσης πρέπει να προγραμματίζονται θέτοντας λογικούς στόχους, π.χ. 20 ώρες σύνδεσης αντί για 40 που είναι στην παρούσα κατάσταση. Έπειτα, καταγραφή αυτών των 20 ωρών σε ένα ημερολόγιο ή ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα και συμπλήρωση των συγκεκριμένων χρονικών διαστημάτων της κάθε μέρας που θα καλύπτουν. Ο ασθενής θα πρέπει να συνδέεται στο διαδίκτυο συχνά αλλά για σύντομα χρονικά διαστήματα. Αυτό θα βοηθήσει να αποφευχθεί το στερητικό σύνδρομο. Ένα παράδειγμα ενός προγράμματος 20 ωρών είναι το εξής, ο ασθενής μπορεί να προγραμματίσει να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο από τις 8 μέχρι τις 10 μ.μ κάθε βράδυ καθημερινής και από τη 1 μέχρι τις 6 το Σάββατο και την Κυριακή. Ενσωματώνοντας ένα απτό πρόγραμμα χρήσης του διαδικτύου δίνεται στον ασθενή η αίσθηση ότι η κατάσταση του είναι ελεγχόμενη.

### **Αποχή**

Στην εκτίμηση του κλινικού ιατρού, μια συγκεκριμένη εφαρμογή μπορεί να αναδειχθεί ως η πιο προβληματική (π.χ. δωμάτια συζητήσεων, διαδραστικά παιχνίδια,

newsgroups, Παγκόσμιος Ιστός). Εάν μια συγκεκριμένη εφαρμογή έχει αναγνωριστεί ως προβληματική και η μετρίαση της έχει αποτύχει, η αποχή από την εφαρμογή αυτή είναι η επόμενη κατάλληλη επέμβαση. Ο ασθενής θα πρέπει να σταματήσει κάθε δραστηριότητα σχετική με αυτή την εφαρμογή, όμως θα μπορεί να κάνει χρήση εφαρμογών που βρίσκει λιγότερο ελκυστικές και των οποίων τη χρήση μπορεί να την ελέγχει. Εάν ο ασθενής εθίζεται στα chat rooms, θα πρέπει να απέχει από τη χρήση τους, όμως μπορεί να κάνει χρήση του e-mail ή του Παγκόσμιου Ιστού. Η αποχή είναι η πιο κατάλληλη μέθοδος για έναν ασθενή ο οποίος έχει ιστορικό σε άλλες μορφές εθισμού όπως ο αλκοολισμός ή η χρήση ναρκωτικών ουσιών. Ασθενείς με ιστορικό στον εθισμό στο αλκοόλ ή στις ναρκωτικές ουσίες συχνά θεωρούν το διαδίκτυο ως ένα ασφαλές υποκατάστατο για να πολεμήσουν τον εθισμό. Συνεπώς, ο ασθενής γίνεται μανιακός με το διαδίκτυο, βρίσκοντας το ως λύση για να αποφύγει την υποτροπή στο ποτό ή τα ναρκωτικά. Έτσι ο ασθενής αποφεύγει να διαχειριστεί την προβληματική προσωπικότητα του, προκαλώντας άλλη μια εθιστική συμπεριφορά. Σε τέτοιες περιπτώσεις, οι ασθενείς αισθάνονται πιο άνετα στοχεύοντας στην πλήρη αποχή καθώς ένας τέτοιος στόχος είναι γνώριμος και από τη θεραπεία τους ενάντια στο αλκοόλ/ναρκωτικά. Η ενσωμάτωση προηγούμενων στρατηγικών οι οποίες ήταν επιτυχημένες για αυτούς τους ασθενείς, τους βοηθά να διαχειρίζονται αποτελεσματικά το διαδίκτυο ώστε να μπορέσουν να επικεντρωθούν στα υποβόσκοντα προβλήματα.

### **Κάρτες Υπενθύμισης**

Συχνά οι ασθενείς αισθάνονται απελπισμένοι επειδή υπερβάλλουν σκεπτόμενοι τις δυσκολίες και ελαχιστοποιούν την πιθανότητα διορθωτικών ενεργειών. Για να βοηθηθεί ο ασθενής να παραμείνει επικεντρωμένος στο στόχο του που μπορεί να είναι είτε μειωμένη χρήση ή αποχή από μια συγκεκριμένη εφαρμογή, ο ασθενής θα πρέπει να δημιουργήσει μια λίστα με (α) 5 κύρια προβλήματα που δημιουργεί ο εθισμός στο διαδίκτυο, και (β) 5 κύρια πλεονεκτήματα που έχει η μείωση ή η πλήρης αποχή από τη χρήση συγκεκριμένων εφαρμογών. Μερικά προβλήματα μπορεί να είναι ο χαμένος χρόνος με το σύντροφο, διαφωνίες στο σπίτι, προβλήματα στη δουλειά ή χαμηλοί βαθμοί. Μερικά πλεονεκτήματα μπορεί να είναι, περισσότερος διαθέσιμος χρόνος για το σύντροφο, περισσότερος χρόνος για να συναντηθείς με φίλους, αποφυγή διαμαχών στο σπίτι, βελτιωμένη απόδοση στη δουλειά ή βελτιωμένοι βαθμοί. Στη συνέχεια, ο ασθενής θα πρέπει να μεταφέρει

αυτές τις δυο λίστες σε μια κάρτα την οποία θα έχει πάντα μαζί του. Οι ασθενείς θα πρέπει να συμβουλευούνται την κάρτα αυτή όποτε μπαίνουν σε πειρασμό να συνδεθούν στο διαδίκτυο αντί να κάνουν κάτι πιο παραγωγικό και υγιές, ώστε να τους υπενθυμίζει τι πρέπει να αποφεύγουν και τι θέλουν να κάνουν για τους εαυτούς τους. Η λίστα απόφασης θα πρέπει να είναι όσο πιο ευρεία και πιο περιεκτική γίνεται, και όσο το δυνατόν πιο ειλικρινής. Αυτή η αξιολόγηση των συνεπειών της κάθε απόφασης είναι μια πολύτιμη δεξιότητα για τον ασθενή που θα του χρειαστεί και για την μετέπειτα αποφυγή υποτροπής.

### **Προσωπικός Κατάλογος**

Καλό θα ήταν ο ασθενής να παροτρυνθεί να αναπτύξει εναλλακτικές δραστηριότητες και ενδιαφέροντα. Ο κλινικός ιατρός θα πρέπει να βάλει τον ασθενή να καταγράψει έναν κατάλογο με δραστηριότητες που χρειάστηκε να περικόψει προκειμένου να σπαταλά τόσο χρόνο στο διαδίκτυο. Πιθανόν ο ασθενής να δαπανά λιγότερο χρόνο στην πεζοπορία, το μπάσκετ, το ψάρεμα, την κατασκήνωση, τα ραντεβού. Είναι πιο πιθανό οι δραστηριότητες που περικόπτονται να είναι αυτές που ο ασθενής πάντα ανέβαλλε αλλά παρόλ' αυτά τις προσπαθούσε, όπως το να γραφτεί στο γυμναστήριο ή να κανονίσει ένα γεύμα με έναν παλιό φίλο. Ο κλινικός ιατρός θα πρέπει να συμβουλευσει τον ασθενή να κάνει μια λίστα με όλες τις δραστηριότητες που έχει παραμελήσει ή περιορίσει από τότε που απέκτησε τη συνήθεια της συνεχούς σύνδεσης στο διαδίκτυο. Στη συνέχεια ο ασθενής θα πρέπει να ταξινομήσει τις δραστηριότητες αυτές ως: 1 – πολύ σημαντική, 2 – σημαντική, ή 3 – όχι τόσο σημαντική. Αξιολογώντας αυτές τις χαμένες δραστηριότητες, ο ασθενής θα αναλογιστεί πώς ήταν η ζωή του πριν από την υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Ιδιαίτερη έμφαση θα πρέπει να δοθεί στις «πολύ σημαντικές» δραστηριότητες για τις οποίες θα ερωτηθεί ο ασθενής κατά πόσο βελτίωναν την ποιότητα ζωής του/της. Αυτή η άσκηση θα βοηθήσει τον ασθενή να έχει καλύτερη επίγνωση των επιλογών που έκανε σχετικά με το διαδίκτυο και να αναζωπυρωθεί το ενδιαφέρον του για τις δραστηριότητες που κάποτε απολάμβανε. Αυτή η άσκηση είναι ιδιαίτερα διαφωτιστική για ασθενείς που αισθάνονται ευφορία όταν συνδέονται στο διαδίκτυο καλλιεργώντας ευχάριστα αισθήματα για τις δραστηριότητες της πραγματικής ζωής και μειώνοντας την ανάγκη τους να βρουν κάλυψη των συναισθηματικών τους αναγκών στο διαδίκτυο.

## Ομάδες Υποστήριξης

Μερικοί ασθενείς μπορεί να οδηγούνται στην εθιστική χρήση του διαδικτύου λόγω έλλειψης κοινωνικότητας στην πραγματική ζωή. Η Young (1997c) εντόπισε πως η παροχή κοινωνικότητας είχε ως αποτέλεσμα εθιστικές συμπεριφορές από άτομα που είχαν υιοθετήσει ένα μοναχικό τρόπο ζωής όπως οι εργένηδες, οι ανάπηροι και οι συνταξιούχοι. Αυτή η μελέτη εντόπισε ότι τέτοια άτομα περνούν μεγάλα χρονικά διαστήματα μόνοι στο σπίτι κάνοντας χρήση on-line εφαρμογών όπως τα δωμάτια συζητήσεων (chat rooms) ως αντίδοτο στην έλλειψη πραγματικής κοινωνικής ζωής. Ασθενείς που πρόσφατα είχαν την εμπειρία του θανάτου ενός αγαπημένου προσώπου, ένα διαζύγιο, ή την απώλεια της εργασίας τους, ανταποκρίνονται στο διαδίκτυο ως ένα ψυχικό περισπασμό από τα προβλήματα της πραγματικής ζωής (Young, 1997c). Η απορρόφηση τους στον on-line κόσμο, παροδικά κάνει αυτά τα προβλήματα να περνούν σε δεύτερη μοίρα. Εάν κατά τη διάρκεια της εξέτασης του ασθενή, φανερωθεί μια τέτοια προσπάθεια κάλυψης τέτοιων δυσάρεστων καταστάσεων/γεγονότων, η αγωγή θα πρέπει να επικεντρωθεί στη βελτίωση της κοινωνικής ζωής του ασθενούς. Ο κλινικός ιατρός πρέπει να βοηθήσει τον ασθενή να βρει την κατάλληλη ομάδα υποστήριξης που θα επιληφθεί καλύτερα της κατάστασης του/της. Ομάδες υποστήριξης που είναι κατάλληλες για την κατάσταση του συγκεκριμένου ασθενούς θα ενισχύσουν την ικανότητα του ατόμου να δημιουργεί φιλίες με άτομα που βρίσκονται σε παρόμοια κατάσταση και να μειωθεί η εξάρτησή τους από την on-line ζωή τους. Εάν ο ασθενής έχει ένα μοναχικό τρόπο ζωής τότε καλό θα ήταν να συμμετάσχει σε μια τοπική ομάδα διαπροσωπικής ανάπτυξης, μια ομάδα εργένηδων, μια τάξη διδασκαλίας κεραμικής, ή σε εκκλησιαστικές ομάδες ώστε να βοηθηθεί να γνωρίσει νέα άτομα. Εάν ο ασθενής πρόσφατα έμεινε χήρος, τότε μια ομάδα απώλειας συγγενούς προσώπου είναι η πιο κατάλληλη. Εάν ο ασθενής πρόσφατα χώρισε, τότε είναι κατάλληλη μια ομάδα υποστήριξης διαζευγμένων. Όταν αυτά τα άτομα συνάψουν σχέσεις με άτομα στην πραγματική ζωή, θα βασιστούν λιγότερο στο διαδίκτυο. Επειδή δεν υπάρχουν πολλές τέτοιες ομάδες υποστήριξης για τον εθισμό στο διαδίκτυο ανά τον κόσμο καλό θα ήταν οι κλινικοί ιατροί να προσπαθήσουν να βρουν κέντρα αποκατάστασης από τα ναρκωτικά και το αλκοόλ. Αυτή η μέθοδος είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για το άτομο που έχει εθιστεί στο διαδίκτυο προκειμένου να ξεπεράσει συναισθήματα ανεπάρκειας και χαμηλής αυτοπεποίθησης.

## **Οικογενειακή Θεραπεία**

Η οικογενειακή θεραπεία είναι απαραίτητη μέθοδος για εθισμένα άτομα των οποίων ο γάμος και οι οικογενειακές σχέσεις έχουν αποδιοργανωθεί και επηρεαστεί αρνητικά λόγω του εθισμού τους στο διαδίκτυο. Η εμπλοκή της οικογένειας πρέπει να επικεντρωθεί σε αρκετά σημεία: (α) να εκπαιδευτεί η οικογένεια στο πόσο εθιστικό μπορεί να γίνει το διαδίκτυο, (β) να μειωθεί η απονομή ενοχών στον εθισμένο από την οικογένεια, (γ) να παροτρυνθεί η οικογένεια να έχει καλύτερη επικοινωνία για τα προβλήματα που αντιμετωπίζει το άτομο και το οδηγούν να αναζητά κάλυψη των ψυχολογικών του αναγκών μέσα από το διαδίκτυο, και (δ) να ενθαρρυνθεί η οικογένεια να βοηθήσει την αποκατάσταση του εθισμένου μέσα από τον εντοπισμό νέων δραστηριοτήτων ή τη διοργάνωση διακοπών. Μια ισχυρή αίσθηση οικογενειακής υποστήριξης μπορεί να βοηθήσει τον ασθενή να θεραπευθεί από την έξη. ([www.netaddiction.com](http://www.netaddiction.com))

Η πρώτη μονάδα στις ΗΠΑ βρίσκεται στο Ιλινόι όπου γυναίκες ζητούν θεραπεία επειδή πάσχουν από εξάρτηση στις αγορές μέσω Διαδικτύου ή στα chat rooms και οι άνδρες επειδή υποφέρουν από εξάρτηση στο τζόγο, στα παιχνίδια και στην πορνογραφία που διακινείται μέσω Διαδικτύου. Πέρα από τις όχθες του Ατλαντικού, ο υπόλοιπος κόσμος αρχίζει να συνειδητοποιεί ότι το πρότυπο του εφήβου που αποξενώνεται από φίλους και συγγενείς και ζει σχεδόν κατ' αποκλειστικότητα σε έναν εικονικό κόσμο μόνο σπάνιο δεν είναι πλέον. Στην Ευρώπη, το πρώτο κέντρο απεξάρτησης από το διαδίκτυο ιδρύθηκε το 2003 στην παραθαλάσσια πόλη του Μπολτενχάγκεν, στη Βόρεια Γερμανία. Σε ένα ειδικό περιβάλλον, τα παιδιά συμμετέχουν σε ένα πρόγραμμα τεσσάρων εβδομάδων, που σκοπό έχει να τους δείξει ότι υπάρχουν τρόποι ψυχαγωγίας μακριά από την οθόνη του ηλεκτρονικού υπολογιστή. Στην Κίνα, από την άλλη πλευρά, ένα από τα σπουδαιότερα κέντρα απεξάρτησης άνοιξε τις πύλες του το 2004 στην επαρχία Ντασίνγκ, αλλά χωρίς εναλλακτικούς τρόπους διασκέδασης. Οι νέοι, ηλικίας 14-19 ετών, που προσφεύγουν στις υπηρεσίες του, περνάνε από μια στρατιωτικού τύπου εκπαίδευση.

Το Σεπτέμβριο του 2008 ξεκίνησε στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο της Θεσσαλονίκης η λειτουργία του πρώτου εξειδικευμένου ψυχιατρικού ιατρείου για την αντιμετώπιση του εθισμού παιδιών και εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και στο Διαδίκτυο. Το ιατρείο, το οποίο έχει ήδη αντιμετωπίσει κλινικά περιστατικά, στελεχώνεται από διεπιστημονική ομάδα επαγγελματιών Ψυχικής Υγείας

διαφορετικών ειδικοτήτων με επιστημονικά υπεύθυνο τον κ. Κρ.Χριστιανόπουλο και υπεύθυνο σχεδιασμού και οργάνωσης τον κ. Σιώμο. Κύριοι στόχοι του ιατρείου αποτελούν η εξέταση όλων των εφήβων 10-18 ετών με προβληματική χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών και του Διαδικτύου, η διάγνωση με βάση συγκεκριμένες επιστημονικές κλίμακες και βέβαια η θεραπευτική αντιμετώπιση των διαγνωσμένων περιπτώσεων εθισμού στο Διαδίκτυο. Οι θεραπευτικές προσεγγίσεις αφορούν συμβουλευτική παρέμβαση στον έφηβο και στην οικογένεια, ειδικό εξατομικευμένο πρόγραμμα περιορισμού της υπερβολικής χρήσης και εκμάθησης ενός ορθολογικότερου τρόπου χρήσης των νέων τεχνολογιών από τον έφηβο, γνωστικοσυμπεριφορική ψυχοθεραπευτική παρέμβαση ή φαρμακοθεραπεία. Σε πολύ σοβαρές περιπτώσεις, όπου μπορεί να συνυπάρχει αυτοκτονικός ιδεασμός και μείζων καταθλιπτική διαταραχή, καθώς και συμπτώματα καχεξίας εξαιτίας της συνεχόμενης πολυήμερης ενασχόλησης με το Διαδίκτυο (π.χ., διαδικτυακά παιχνίδια) υπάρχει η δυνατότητα ενδονοσοκομειακής νοσηλείας στην Ψυχιατρική Κλινική Παιδιών και Εφήβων.

Το ειδικό ιατρείο λειτουργεί κάθε Πέμπτη 9 πμ.- 2 μμ. στον χώρο των Εξωτερικών Ιατρείων της Ψυχιατρικής Κλινικής Παιδιών και Εφήβων του Ιπποκράτειου Νοσοκομείου και το τηλέφωνο επικοινωνίας είναι το 2310 892.417. Αξίζει να σημειωθεί ότι και στην Αθήνα ειδικοί της Μονάδας Εφηβικής Υγείας στο Νοσοκομείο Παίδων «Αγλαΐα Κυριακού» (κυρία Άρτεμις Τσίτσικα, κ. Γ. Κόρμας υπό τη διεύθυνση του καθηγητή κ. Δ. Καφετζή ) δέχονται περιπτώσεις εθισμένων παιδιών στο Διαδίκτυο. Στο πλαίσιο, όμως, της προσπάθειας οργανωμένης αντιμετώπισης ενός προβλήματος που ήδη χτυπάει την πόρτα αρκετών οικογενειών και το οποίο, ως φαίνεται, θα γιγαντωθεί στα χρόνια που έρχονται, πριν από λίγο καιρό συστάθηκε και η μη κερδοσκοπική Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο με έδρα τη Λάρισα. Ο σκοπός της εταιρείας είναι επιστημονικός, με κύριους άξονες την αναγνώριση, τη μελέτη και την αντιμετώπιση της διαταραχής εθισμού στο Διαδίκτυο, την εκπαίδευση διεπιστημονικών ομάδων, την εφαρμογή προγραμμάτων υποστήριξης και την ευαισθητοποίηση του κοινού, των επιστημόνων και της πολιτείας. ([www.tovima.gr](http://www.tovima.gr)).

## 1.12 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ

### **Ελλάδα: Έρευνα Μονάδας Εφηβικής Υγείας (2008)**

Έρευνα της Μονάδας Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) του Πανεπιστημίου Αθηνών σε 1029 αγόρια και κορίτσια 15 ετών (μέση ηλικία 14,85 έτη) στην Αττική, αποδεικνύει πως το 18,2% των παιδιών σε αυτήν την ηλικιακή ομάδα παρουσιάζουν περιοδικά ή συχνά προβλήματα σχετικά με την κατάχρηση του Διαδικτύου, βρίσκονται δηλαδή σε μια κατάσταση πριν από τον εθισμό. Το ποσοστό είναι υψηλό και ανησυχητικό. Στην ίδια έρευνα αποδεικνύεται πως περισσότεροι από τους μισούς εφήβους, δηλαδή το 53,4%, χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο από ένα χρόνο. Το 26% μάλιστα αναφέρουν καθημερινή χρήση, ενώ το 8% παραμένει συνδεδεμένο μπροστά στην οθόνη για περισσότερες από 20 ώρες την εβδομάδα.

Τα αγόρια χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο πολύ περισσότερο από τα κορίτσια, ενώ ο πιο συχνός λόγος χρήσης είναι τα διάφορα παιχνίδια (55,2%). Αξίζει να σημειωθεί πως το 4,2% των εφήβων που συμμετείχαν στην έρευνα είχαν δεχτεί απειλές μέσω του Διαδικτύου, ενώ παρατηρήθηκαν θετικές συσχετίσεις μεταξύ της χρήσης του διαδικτύου και της παραβατικότητας, καθώς και της ανάπτυξης δυσλειτουργικών σχέσεων με τους συνομηλίκους τους. ([www.ethnos.gr](http://www.ethnos.gr))

Παρακάτω παρουσιάζονται περιληπτικά, τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας:

- 1% των εφήβων παρουσιάζουν συμπτώματα εθισμού στο διαδίκτυο
- 53.4% χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για χρονικό διάστημα >1 έτος
- 26% αναφέρουν καθημερινή χρήση
- 8% χρήση >20 ώρες εβδομαδιαίως
- τα αγόρια χρησιμοποιούν το διαδίκτυο σημαντικά περισσότερο από τα κορίτσια ( $p < 0.05$ )
- 18,2% παρουσιάζουν περιοδικά ή συχνά προβλήματα σχετικά με την κατάχρηση διαδικτύου (κατάσταση πριν το εθισμό)
- ο πιο συχνός λόγος χρήσης του διαδικτύου είναι τα διάφορα παιχνίδια ( $p < 0.05$ )
- θετικές συσχετίσεις παρατηρούνται μεταξύ χρήσης διαδικτύου και ανάπτυξης δυσλειτουργικών σχέσεων με τους συνομηλίκους ( $p < 0.05$ )

- 12,8% παρουσιάζουν περιοδικά ή συχνά προβλήματα σχετικά με την κατάχρηση διαδικτύου (κατάσταση πριν το «εθισμό»)
- χρήση του διαδικτύου >10 ώρες εβδομαδιαίως έχει συσχετισθεί με μεγαλύτερη πιθανότητα υπερβολής και επακόλουθων προβλημάτων
- η ενασχόληση με το διαδίκτυο στο πλαίσιο του σχολείου αποδεικνύεται προστατευτικός παράγοντας έναντι της ανάπτυξης προβληματικής χρήσης
- υπάρχει θετική συσχέτιση της χρήσης διαδικτύου και της διάσπασης προσοχής-υπερκινητικότητας ( $p < 0.01$ )
- θετικές συσχετίσεις παρατηρούνται μεταξύ χρήσης διαδικτύου και παραβατικότητας ( $p < 0.05$ ).

Η ενασχόληση με το Διαδίκτυο στο πλαίσιο του σχολείου αποδεικνύεται προστατευτικός παράγοντας. Η απουσία μαθήματος πληροφορικής και ασφάλειας στο Διαδίκτυο στα δημόσια δημοτικά σχολεία σίγουρα είναι έλλειμμα στην εκπαίδευση της χώρα μας. Δυστυχώς το ρόλο της εκπαίδευσης των μαθητών στο Διαδίκτυο αναλαμβάνουν τα μεγαλύτερα παιδιά ή οι συμμαθητές τους κυρίως στα Internet-café με ολέθρια αποτελέσματα. (ygeia.tanea.gr)



Συμπερασματικά, η χρήση διαδικτύου είναι δημοφιλής στους Έλληνες εφήβους, και ενδέχεται να οδηγήσει σε ψυχοκοινωνικά προβλήματα, όταν υπάρχει υπερβολή. Το φαινόμενο είναι υπαρκτό και στη χώρα μας, αφού 35 έφηβοι με εθισμό απευθύνθηκαν στη Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) για παρακολούθηση. Από αυτούς τους εφήβους, 15 παρουσίασαν σημαντική βελτίωση, 4 σχετική βελτίωση, 9 βρίσκονται υπό παρακολούθηση και 6 δεν συνεργάστηκαν.

Μετά τα πρώτα δημοσιεύματα του τύπου για τα παιδιά που παρακολουθούνται στη Μ.Ε.Υ., υπήρξαν πολυάριθμα τηλεφωνήματα γονέων απ' όλη την Ελλάδα, οι οποίοι αντιμετωπίζουν παρόμοια προβλήματα με τα παιδιά τους. Ας σημειωθεί ότι σε πρώιμα στάδια το φαινόμενο αντιμετωπίζεται σχετικά εύκολα με γνωσιακή εκπαίδευση (ημερολόγιο, στόχοι, δημιουργία κινήτρων, ανταμοιβές σε

θετική συμπεριφορά, προβληματισμός σε στασιμότητα). Μετά την πλήρη οργάνωσή του προβλήματος, ο έφηβος δεν αναγνωρίζει ότι υπάρχει πρόβλημα, δε συνεργάζεται, δε θέλει να επισκεφθεί τη Μ.Ε.Υ., μπορεί να λείπει ψέματα, να χειρίζεται και να εξαπατά γονείς και θεραπευτές και γενικά έχει συμπεριφορά ατόμου εξαρτημένου από ουσίες (ναρκωτικά). (www.dart.gov)

Σύμφωνα με άλλη μελέτη της Μονάδας Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ) του Νοσοκομείου «Π. & Α. Κυριακού» ο εθισμός στο Ίντερνετ, η παχυσαρκία αλλά και η νευρική ανορεξία είναι οι τρεις νόσοι που μαστίζουν την υγεία των εφήβων στην Ελλάδα. Παρακάτω έχει παρατεθεί πίνακας στον οποίο φαίνονται τα ποσοστά του πληθυσμού των νέων που φανερώθηκε από μελέτες ότι έχουν υψηλό κίνδυνο να παρουσιάσουν συμπτώματα εθισμού και τα ποσοστά του πληθυσμού των νέων που είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο. Τα ποσοστά αφορούν τη Νορβηγία, την Ελλάδα, την Κορέα και την Κίνα. Αξίζει να σημειωθεί ότι το ποσοστό υψηλού κινδύνου στην Ελλάδα είναι ιδιαίτερα υψηλό σε σχέση με το ποσοστό διείσδυσης του διαδικτύου.

Χώρα	Internet Addiction	“Υψηλού Κινδύνου”	Πηγή
Νορβηγία	1,98%	8,68%	Johansson et al., 2004, Scand J Psychology
Ελλάδα	1%	18,2%	Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)
Κορέα	14%	37,9%	Kim et al., 2006, Int J Nursing Studies
Κίνα	2,4%	22%	Sao et al., 2007, Child: Care, Health and Development

### **Ελλάδα: Έρευνα Πανεπιστημίου Θεσσαλίας (2008)**

Πιο ευάλωτοι στις εξαρτήσεις του Διαδικτύου είναι οι έφηβοι της περιφέρειας. Πραγματοποιήθηκε έρευνα του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας σε 2.200 παιδιά 12-18 ετών στη Θεσσαλία στο πλαίσιο της διδακτορικής διατριβής του κ. Σιώμου, διδάκτορα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και ειδικευόμενου ψυχιάτρου παιδιών και εφήβων στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο της

Θεσσαλονίκης. Η έρευνα αυτή δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό έντυπο «Cyberpsychology & Behavior» στις 9 Νοεμβρίου 2008 και διαπιστώνει εθισμό σε ποσοστό 8,2% των εφήβων, δηλαδή ποσοστό μέχρι και 11 φορές μεγαλύτερο από τους εφήβους στην Αττική. Σε μια χώρα όπως η Ελλάδα, με πολύ χαμηλή διείσδυση του Διαδικτύου, τέτοια ποσοστά εθισμού κρίνονται πολύ υψηλά. Μια πιθανή εξήγηση των παραπάνω σχετίζεται, σύμφωνα με τους επιστήμονες, με το γεγονός ότι στην ελληνική περιφέρεια τα παιδιά εξακολουθούν να έχουν περιορισμένες δυνατότητες για δραστηριότητες εκτός σχολείου, γι' αυτό και αναζητούν διεξόδους στο Διαδίκτυο.

Σύμφωνα με τα στοιχεία της μελέτης αυτής, το 70,8% των παιδιών του δείγματος είχε πρόσβαση στο διαδίκτυο. Η πιο συχνή χρήση του Διαδικτύου αφορούσε τα online βιντεοπαιχνίδια (50,9% των χρηστών) και τις υπηρεσίες πληροφοριών (46,8%). Το ποσοστό του εθισμού στο διαδίκτυο μεταξύ των χρηστών ήταν 8,2%, με τα αγόρια να προηγούνται με ποσοστό 6,2% σε σύγκριση με 2% για τα κορίτσια. Συνολικά μεταξύ των χρηστών η χαρακτηριζόμενη προβληματική χρήση του διαδικτύου (εθισμός, αλλά και συμπεριφορές επικίνδυνες οι οποίες όμως δεν έχουν καταλήξει ακόμη σε εθισμό) ήταν της τάξεως του 26,3% (18,1% για τα αγόρια και 8,2% για τα κορίτσια).

Όπως προέκυψε από τη νέα μελέτη, ο εθισμός στο διαδίκτυο αποδεικνύεται κυρίως «ανδρικό σπορ». Τα τρία τέταρτα των εθισμένων, σύμφωνα με τα στοιχεία, ήταν αγόρια. Αυτό οφείλεται κυρίως στο ότι τα αγόρια ασχολούνται περισσότερο με τις νέες τεχνολογίες, με αποτέλεσμα να αυξάνεται και ο κίνδυνος εθισμού. Οι νέες τεχνολογίες αποτελούν νέο φαινόμενο στη χώρα μας και εκτιμάται ότι στα χρόνια που έρχονται με την ολοένα μεγαλύτερη διάδοση του Διαδικτύου τα ποσοστά αγοριών και κοριτσιών θα εξισωθούν.

Τα ποσοστά που εξήχθησαν από τη μελέτη στη Θεσσαλία είναι φανερά υψηλότερα από αντίστοιχα που έχουν καταγραφεί σε άλλες χώρες. Για παράδειγμα, παρόμοιες μελέτες στη Νορβηγία (όπου υπάρχει και το μεγαλύτερο ποσοστό δικτύωσης του γενικού πληθυσμού στο Διαδίκτυο, με τα ποσοστά χρηστών να φθάνουν στο 88%) δείχνουν εθισμό των εφήβων στο Διαδίκτυο της τάξεως του 1,98%, στην Ιταλία της τάξεως του 5,4%, στη Νότια Κορέα της τάξεως του 1,6%, ενώ στην Κίνα δύο διαφορετικές μελέτες έδειξαν ποσοστά 2,4% και 5,52% αντιστοίχως. Φαίνεται ότι δεν είναι τυχαίο ότι σε χώρες όπως η Νότια Κορέα ή η

Κίνα, όπου η εξάπλωση των υπολογιστών ήταν ταχύτερη, καταγράφονται μεγαλύτερα προβλήματα εθισμού στο Διαδίκτυο, ενώ παρόμοια είναι η εικόνα και για την Ελλάδα. Πιθανότατα φαινόμενα του εθισμού σχετίζονται με την ταχεία εξάπλωση των νέων τεχνολογιών στον πληθυσμό. Σε χώρες όπως η δική μας, ο «ψηφιακός αλφαριθμητισμός» δεν έγινε στο πλαίσιο μιας συντονισμένης μαθησιακής διαδικασίας όπως, για παράδειγμα, στην παραδοσιακή στη δικτύωση Νορβηγία. Ουσιαστικώς η όλη διαδικασία ήταν εμπειρική και βασιζόταν στην ατομική ενασχόληση του κάθε χρήστη, με αποτέλεσμα να είναι πιο εύκολο να πέσει θύμα των κινδύνων του Διαδικτύου.

Η Ελλάδα έχει αυτή τη στιγμή χαμηλό ποσοστό χρήσης του Διαδικτύου, ωστόσο τα επόμενα χρόνια το ποσοστό θα εξισωθεί με εκείνο των άλλων ευρωπαϊκών χωρών όπως της Νορβηγίας, άρα θα αυξηθεί και ο εθισμός στο Διαδίκτυο. Το πρόβλημα αναμένεται να πλήξει όχι μόνο τις μικρές ηλικίες, αλλά και τους ενήλικους. Οι νέοι πάντως είναι οι περισσότερο ευάλωτοι στον κίνδυνο του εθισμού, καθώς είναι εκείνοι οι οποίοι έχουν ενσωματώσει πολύ περισσότερο την τεχνολογία στη ζωή τους.

### **Ελλάδα: Έρευνα Παρατηρητηρίου για την Κοινωνία της Πληροφορίας (2009)**

Σύμφωνα με στοιχεία του Παρατηρητηρίου για την Κοινωνία της Πληροφορίας τον Ιανουάριο του 2009, απόλυτα εξοικειωμένα με τις τεχνολογίες και «κολλημένα» στην οθόνη εμφανίζονται τα Ελληνόπουλα μέχρι 15 ετών. Εννέα στα δέκα παιδιά χρησιμοποιούν ηλεκτρονικό υπολογιστή και διαδίκτυο τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, ενώ τέσσερα στα δέκα κάνουν καθημερινή χρήση του διαδικτύου με μέσο χρόνο χρήσης τις 3 ώρες.

Η συμμετοχή των παιδιών σε ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης χαρακτηρίζεται «χαμηλή», ενώ το ποσοστό των παιδιών που χρησιμοποίησαν το Διαδίκτυο για να δημιουργήσουν το δικό τους blog δε ξεπερνά το 8%. Τα Ελληνόπουλα χρησιμοποιούν το διαδίκτυο κυρίως για διασκέδαση (παίζουν, κατεβάζουν παιχνίδια, φωτογραφίες κ.λπ.) και λιγότερο για αναζήτηση πληροφοριών για τα μαθήματα ή για την αποστολή και λήψη e-mails. ([www.e-tipos.com](http://www.e-tipos.com))

## **Ελλάδα: Έρευνα του Τ.Ε.Ι. Αθήνας (2009)**

Η έρευνα του ΤΕΙ Αθήνας, αποκαλύπτει ότι ένας στους δύο νέους που συχνάζουν στα Internet καφέ είναι απογοητευμένος από τη ζωή προτού να τη γνωρίσει, μοναχικός και προσκολλημένος σε ηλεκτρονικά παιχνίδια βίας και παρουσιάζει συμπτώματα εθισμού στο Διαδίκτυο. Το 26,5% όσων περνούν το κατώφλι των Internet καφέ αποδεικνύεται εξαρτημένο από το νέο μέσο, καθώς ξοδεύει κατά μέσο όρο 6-7 ώρες την ημέρα μπροστά στον υπολογιστή και συγκεντρώνει τα διεθνή κριτήρια αναγνώρισης του εθισμού στο Διαδίκτυο. Το 40% περνά τον online χρόνο του παίζοντας ως επί το πλείστον παιχνίδια βίας, ενώ κοντά στο 30% κυμαίνεται το ποσοστό των χρηστών που συζητούν σε ιστοσελίδες συνομιλιών (chatrooms). Λιγότερος χρόνος δαπανάται για βίντεο, ενώ δε λείπουν οι επισκέψεις σε ιστοσελίδες πορνογραφικού και εξτρεμιστικού περιεχομένου.

Για τους ανθρώπους αυτούς, το Ίντερνετ συνιστά αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας: είναι χαρακτηριστικό ότι το 28% αναφέρει πως νιώθει μελαγχολία όταν προσπαθεί να περιορίσει τη χρήση του. Ωστόσο, αυτό δε σημαίνει πως η περιήγηση στο δικτυακό λαβύρινθο καλύπτει βασικά συναισθηματικά κενά που προκαλούνται από προβλήματα και αδιέξοδα στις διαπροσωπικές σχέσεις. Έτσι, 48,6% δηλώνει πως αισθάνεται μόνο, ανάλογο ποσοστό πάσχει από χαμηλή αυτοεκτίμηση και δεν έχει στόχους, ενώ 57,3% δεν επιθυμεί να εργαστεί.

«Για τους εξαρτημένους χρήστες του, το Ίντερνετ λειτουργεί ως χώρος εκτόνωσης και ανώνυμης έκφρασης της πικρίας που νιώθουν απέναντι στην κοινωνία – πικρίας συσσωρευμένης λόγω παραγόντων όπως η απόρριψη από τον κοινωνικό περίγυρο, η αδιαφορία της οικογένειας, η ανασφάλεια για το εργασιακό μέλλον, η φτώχεια», παρατηρεί ο καθηγητής Ποσοτικών Μεθόδων στο Τμήμα Διοίκησης Επιχειρήσεων του ΤΕΙ Αθήνας κ. Χρήστος Φράγκος, ο οποίος επιμελήθηκε την έρευνα.

Η έρευνα ξεκίνησε στις 10 Φεβρουαρίου 2009 και η συλλογή των αποτελεσμάτων ολοκληρώθηκε μέσα στον Απρίλιο. Στο ερωτηματολόγιο απάντησαν 438 χρήστες του Διαδικτύου, ηλικίας 12 έως 30 ετών, οι οποίοι συχνάζουν συνολικά σε 12 Internet καφέ από όλα τα προάστια της Αθήνας. Καθηλωμένα μπροστά στις οθόνες των Internet καφέ εντοπίστηκαν και τέσσερα παιδιά ηλικίας 8 χρόνων. «Διαπιστώσαμε ότι στις περιοχές με χαμηλότερο μέσο βιοτικό επίπεδο, η εξάρτηση από τον κυβερνοχώρο είναι μεγαλύτερη», επισημαίνει ο κ. Φράγκος. Το φαινόμενο

αυτό θα αναλυθεί διεξοδικότερα το προσεχές διάστημα, ενώ ήδη έχει συγκροτηθεί ομάδα που θα συνεχίσει την έρευνα σε όλη την Ελλάδα. Παρακάτω παρουσιάζονται περιληπτικά, τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας:

- 51,4% των εθισμένων στο Διαδίκτυο δηλώνει απογοητευμένο από τη ζωή
- 48,6% παραδέχεται ότι αισθάνεται μοναξιά
- 42 ώρες την εβδομάδα (δηλαδή, κατά μέσο όρο 6 ώρες την ημέρα) ξοδεύει online το 27% των εξαρτημένων
- 1/3 των εθισμένων φοιτητών και σπουδαστών έχει μέσο όρο βαθμολογίας κάτω του 5
- 26,5% όσων συχνάζουν σε Internet καφέ παρουσιάζει συμπτώματα εθισμού στο Διαδίκτυο

## **HΠΑ: Stanford University School of Medicine (2006)**

Μια τηλεφωνική έρευνα τυχαίου δείγματος 2513 ενηλίκων πραγματοποιήθηκε στις ΗΠΑ για να ορίσει τους πιθανούς δείκτες για την προβληματική χρήση του Διαδικτύου. Επικεφαλής της έρευνας ήταν οι Elias Abojjaoude, MD, MA, Lorrin M. Koran, MD, Nona Gamel, MSW, Michael D. Large, PhD, and Richard T. Serpe, PhD. Στόχος της έρευνας ήταν ο καθορισμός του ποσοστού ενηλίκων που είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο.

Μέθοδος: Αυτή είναι η πρώτη μεγάλης κλίμακας επιδημιολογική μελέτη της προβληματικής χρήσης του Internet μέσα από μια τυχαία τηλεφωνική έρευνα 2513 ενηλίκων στις Ηνωμένες Πολιτείες. Με δεδομένη την έλλειψη έγκυρων κριτηρίων, έχουν συσταθεί τα παρακάτω τέσσερα διαγνωστικά κριτήρια.

1. ο αποκρινόμενος παραδέχεται ανεπιτυχείς προσπάθειες να μειώσει τη χρήση του διαδικτύου
2. υπάρχει ιστορικό παραμονής στο διαδίκτυο παραπάνω απ' ότι αρχικά ήταν σχεδιασμένο
3. η χρήση του διαδικτύου παρεμποδίζει τις σχέσεις του χρήστη
4. ολοκληρωτική ενασχόληση με το διαδίκτυο ακόμη και όταν ο χρήστης είναι εκτός σύνδεσης

Ως εκπαιδευτικό, επιχειρησιακό και ψυχαγωγικό εργαλείο, το Διαδίκτυο έχει ενισχύσει σημαντικά πολλές πτυχές της ζωής. Σύμφωνα με στοιχεία από το 2006 Nielsen // NetRatings,2006 η διείσδυση του διαδικτύου στα νοικοκυριά των Ηνωμένων Πολιτειών έχει φθάσει το 74%, με τον αριθμό των ενεργών χρηστών του Διαδικτύου να εξακολουθεί να αυξάνεται. Ωστόσο, μια προβληματική πλευρά αυτού του νέου εργαλείου αναδύεται. Συσσωρευμένα δεδομένα φανερώνουν έναν αυξανόμενο αριθμό ατόμων για τα οποία το μέσο γίνεται καταναλωτική συνήθεια με σημαντικές αρνητικές συνέπειες για την προσωπική και επαγγελματική ζωή. Μελέτες για αυτό το πρόβλημα περιγράφουν τον τυπικό

χρήστη ως έναν μορφωμένο λευκό άνδρα στην τέταρτη δεκαετία που δαπανά περίπου 30 ώρες κάθε εβδομάδα σε χρήση του υπολογιστή χωρίς να είναι απαραίτητες για την εργασία του ή την ευημερία του. E-mail, chat rooms, δημοπρασίες, τυχερά παιχνίδια και πορνογραφία είναι μόνο μερικοί από τους χώρους του Διαδικτύου που έχουν συσχετιστεί με την προβληματική χρήση.

Ο εθισμένος χρήστης έχει μια επαναληπτική, ενοχλητική επιθυμία να κάνει μια πράξη που είναι ευχάριστη, αλλά την ίδια στιγμή του προκαλεί δυσφορία ή λειτουργική βλάβη. Δεν υπάρχει συναίνεση για το αν η προβληματική χρήση του Διαδικτύου αποτελεί μια ξεχωριστή διαταραχή ή είναι απλώς μία έκφραση μιας υποκείμενης παθολογίας που μπορεί να εκφράζεται με μια σειρά από συμπεριφορές, όπως είναι τα τυχερά παιχνίδια, τα ψώνια ή η κατάχρηση ουσιών.

Μια τηλεφωνική έρευνα 1.500 επιχειρήσεων, από τις οποίες δόθηκαν 224 απαντήσεις, ανέφερε ότι το 60% των εταιρειών αυτών είχε κάνει συστάσεις στο προσωπικό και περισσότερο από το 30% είχε απολύσει εργαζομένους για ανάρμοστη χρήση του Internet. Η μελέτη των 18.000 ατόμων που είναι συνδεδεμένα στο ABC News καταδεικνύει ότι το 5,7% των ατόμων πληρούν τα κριτήρια για "καταναγκαστική χρήση του Internet."

Για τη διαμόρφωση μιας πιο ακριβούς εκτίμησης, διεξάχθηκε σε εθνικό επίπεδο, τηλεφωνική έρευνα τυχαίου δείγματος χρησιμοποιώντας μια δομημένη συνέντευξη που λαμβάνει υπόψη δημογραφικά δεδομένα σε συνδυασμό με ορισμένα κριτήρια προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου.

Τα στοιχεία αυτά προέρχονται από μια εθνική τηλεφωνική έρευνα νοικοκυριών που διενεργήθηκε την άνοιξη και το καλοκαίρι του 2004. 2513 ενήλικες των ΗΠΑ ήταν το αντικείμενο των συνεντεύξεων. Τα άτομα διενεργούσαν τις συνεντεύξεις μέσω ενός υπολογιστικού συστήματος για τηλεφωνικές συνεντεύξεις, το οποίο προφυλάσσει από παραλήψεις και λάθη κατά την παρουσίαση. Ως πρόσθετο μέτρο ελέγχου της ποιότητας, οι προϊστάμενοι πραγματοποιούσαν τυχαία, σε πραγματικό χρόνο σχόλια των συνεντεύξεων σε εξέλιξη.

Οι ερευνητές σε κάθε συνέντευξη, έδιναν τα πλήρη στοιχεία τους καθώς και τα στοιχεία του οργανισμού που διεξάγει την έρευνα, ενημέρωναν για το θέμα της έρευνας και δήλωναν ότι η συνέντευξη είναι ανώνυμη, εθελοντική και χωρίς κίνητρα, ότι θα μπορούσε να λυθεί από τον συνεντευξιαζόμενο σε οποιαδήποτε στιγμή και μπορεί να παρακολουθείται από έναν επόπτη. Η συνέντευξη γινόταν με το πρώτο πρόσωπο που απαντούσε στο τηλέφωνο και ήταν άνω των 18 ετών. Οι συνεντεύξεις κατά μέσο όρο διήρκησαν 11,3 λεπτά.

Το ποσοστό ανταπόκρισης ήταν 56,3% σύμφωνα με τη φόρμουλα RR4 που ορίζει το ποσοστό ανταπόκρισης ως το λόγο των ερωτηθέντων προς το άθροισμα των ερωτηθέντων, των αρνήσεων, των αποχωρήσεων, το σύνολο ατόμων που δεν ήταν σε θέση να εντοπιστούν και το σύνολο ατόμων που δεν ήταν σε θέση να ανταποκριθούν (π.χ. λόγω ασθένειας ή γλωσσικά εμπόδια). Κάθε άτομο το οποίο ολοκλήρωσε μια μερική ή πλήρη συνέντευξη θεωρήθηκε συνεντευξιαζόμενος. Ο συντελεστής συνεργασίας με βάση τη φόρμουλα COOP4 ήταν 97,6%, γεγονός που αποδεικνύει το χαμηλό ποσοστό άρνησης. Ο συντελεστής συνεργασίας είναι ο αριθμός των ερωτηθέντων, διαιρούμενο διά του συνόλου των ερωτηθέντων, τις αρνήσεις, και τις αποχωρήσεις. Οι ερευνητές ρώτησαν εάν ο συνεντευξιαζόμενος:

(Q1) χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο τακτικά

(Q2) θεωρεί ότι οι προσωπικές του σχέσεις έχουν πληγεί από την υπερβολική χρήση του Internet

(Q3) κρύβει τη μη απαραίτητη χρήση του Internet

(Q4) αισθάνεται απορροφημένος από το Internet ακόμα και όταν είναι offline

(Q5) δυσκολεύεται να μείνει μακριά από το Διαδίκτυο για αρκετές συνεχόμενες ημέρες

(Q6) συνδέεται στο διαδίκτυο για να αποφύγει προβλήματα ή να ανακουφιστεί από την κακή του διάθεση

(Q7) προσπάθησε να μειώσει τη χρήση του Διαδικτύου, και αν ναι,

(Q7A) αν η προσπάθεια ήταν επιτυχής

(Q8) πόσο συχνά ο συνεντευξιζόμενος παραμένει συνδεδεμένος στο διαδίκτυο για διάστημα μεγαλύτερο απ' ότι ήταν προγραμματισμένο (πολύ συχνά, συχνά, μερικές φορές, σπάνια ή ποτέ).

Έτσι δημιουργούνται τέσσερις τύποι δυνατών διαγνωστικών κριτηρίων για την προβληματική χρήση του Διαδικτύου. Στον πρώτο τύπο (Dx 1), συναντάται χρήση του Internet (Q1) που παρεμποδίζει προσωπικές σχέσεις (Q2) ο συνεντευξιζόμενος είναι απορροφημένος με το Internet και όταν είναι εκτός σύνδεσης (Q4) και, είτε έχει δοκιμάσει ανεπιτυχώς να μειώσει τη χρήση του Internet ( Q7 και Q7A) ή "συχνά"/ "πολύ συχνά" παραμένει online για διάστημα μεγαλύτερο από το προγραμματισμένο (Q8). Οι υπόλοιποι τύποι είναι οι εξής:

Dx2: Ο ερωτώμενος δυσκολεύεται να μείνει εκτός σύνδεσης (Q5)

Dx3: Ο ερωτώμενος συνδέεται στο διαδίκτυο για διαφυγή ή απαλλαγή (Q6)

Dx4: Ο ερωτώμενος κρύβει τη χρήση (Q 3).

### **Αποτελέσματα**

Σε σύγκριση με τον ενήλικο πληθυσμό των ΗΠΑ, οι ερωτηθέντες περιλαμβάνουν ένα σημαντικά υψηλότερο ποσοστό γυναικών και, σε μικρότερο βαθμό, μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων άνω των 55 ετών. Λίγο πάνω από το ήμισυ (56,7%) των ερωτηθέντων είναι παντρεμένοι σε σύγκριση με το 52,5% του γενικού πληθυσμού των ΗΠΑ (Πίνακας 1). Το δείγμα περιλαμβάνει ποσοστό Ισπανόφωνων ατόμων μικρότερο από αυτό του γενικού πληθυσμού (Πίνακας 1). Η μέση ηλικία των συμμετεχόντων είναι 48,5 έτη. Ο μέσος αριθμός των ατόμων ανά νοικοκυριό ήταν 2,8. Οι περισσότεροι ερωτηθέντες (50,8%) βρίσκονται στη μεσαία κοινωνικοοικονομική τάξη με ετήσιο εισόδημα του νοικοκυριού μεταξύ \$50.000 και \$150.000.

**TABLE 1.**  
**Respondents' Marital Status, Ethnicity, and Household Income**

<i>Ethnicity</i>	<i>%</i>
White	79.7
Black	10.3
Hispanic	7.1
American Indian/Alaska Native	5.2
Asian/Pacific Islander	2.5
<b>Marital Status</b>	
Married	56.7
Never married	16.8
Divorced	10.7
Widowed	9.1
Currently living as a couple	4.8
<b>Total Annual Household Income</b>	
<\$15,000	11.4
\$15,000 to <\$50,000	31.6
\$50,000 to <\$150,000	50.8
≥\$150,000	6.2

Aboujaoude E, Koran LM, Gamal N, Large MD, Sarpa RT. *CNS Spectr*: Vol 11, No 10, 2006.

Πίνακας 1: Οικογενειακή Κατάσταση, Εθνικότητα και Εισόδημα των αποκρινόμενων

Ποσοστό 68,9% είναι τακτικοί χρήστες του Διαδικτύου, 5,9% θεωρεί ότι οι σχέσεις τους επηρεάστηκαν αρνητικά εξαιτίας της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου, 8,7% προσπάθησε να συγκαλύψει χρήση του Internet που δεν ήταν απαραίτητη, 3,7% θεωρεί ότι είναι απορροφημένο από το Internet όταν είναι offline, 13,7% διαπίστωσε ότι είναι δύσκολο να μείνει μακριά από το Διαδίκτυο για αρκετές συνεχόμενες ημέρες, 8,2% χρησιμοποιηθεί το Διαδίκτυο ως έναν τρόπο για να αποφύγει προβλήματα ή να ανακουφιστεί από την κακή διάθεση, 12,3% είχε προσπαθήσει να μειώσει τη χρήση του Internet, εκ των οποίων στο 93,8% ήταν επιτυχής η προσπάθεια και, τέλος, το 12,4% πολύ συχνά ή συχνά παραμένει online για διάστημα μεγαλύτερο του σχεδιασμένου.

Χρησιμοποιώντας τα διαγνωστικά κριτήρια που προτείνει συνδυασμούς για την προβληματική χρήση του Διαδικτύου (Dx 1-4), τα ποσοστά των ερωτηθέντων που ανταποκρίνονται στα κριτήρια για τη διαταραχή είναι: Dx 1: 0,7%, Dx 2: 0,4%, Dx 3: 0,4%, και Dx 4 : 0.3%.

Η πιθανότητα να υποστηρίξουμε έναν εν δυνάμει δείκτη προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου λόγω της παρουσίας ενός άλλου φαίνεται στον πίνακα 2. Η ενασχόληση με το Internet εκτός σύνδεσης (Q4) είναι το μόνο κριτήριο που συνδέεται περισσότερο με άλλα πιθανά διαγνωστικά κριτήρια. Η ερώτηση σχετικά με τη δυσκολία να παραμείνει ο χρήστης μακριά από το Διαδίκτυο (Q5) είναι το κριτήριο που συνδέεται λιγότερο με άλλα κριτήρια.

**TABLE 2.**  
**Conditional Probabilities for Eight Potential Markers of Pathological Internet Use:**  
**Probability of Subject Answering "Yes" to Rows if Subject Answered "Yes" to Columns**

*Questions*

	<i>Relation- ships suffer</i>	<i>Conceal use</i>	<i>Pre-occupied when offline</i>	<i>Hard to stay away</i>	<i>Used to escape</i>	<i>Tried to cut back</i>	<i>Online longer than intended: Very Often</i>	<i>Online longer than intended: Often</i>
<i>Relationships suffer</i>		.39	.39	.13	.20	.17	.24	.07
<i>Conceal use</i>	.34		.40	.15	.21	.22	.26	.15
<i>Pre-occupied when offline</i>	.25	.17		.12	.19	.33	.33	.07
<i>Hard to stay away</i>	.31	.24	.45		.39	.39	.53	.38
<i>Use to escape</i>	.25	.20	.42	.24		.22	.34	.15
<i>Tried to cut back</i>	.35	.30	.40	.30	.33		.41	.24
<i>Online longer than intended: Very Often</i>	.20	.14	.42	.18	.20	.16		
<i>Often</i>	.10	.13	.16	.21	.14	.15		

Aboujaoude E, Koran LM, Gamel N, Lerge MD, Serpe RT. CNS Spectr. Vol 11, No 10, 2006.

Πίνακας 2: Εξαρτημένες πιθανότητες των 8 δεικτών παθολογική χρήσης του διαδικτύου. Η πιθανότητα να υπάρχει συσχέτιση στη θετική απάντηση ενός δείκτη λόγω ύπαρξης θετικής απάντησης άλλου δείκτη

### Συμπέρασμα

Η τηλεφωνική έρευνα των 2513 ενηλίκων φανερώνει ότι οι εν δυνάμει δείκτες προβληματικής χρήσης του Internet είναι παρόντες σε μια αρκετά μεγάλη μερίδα του πληθυσμού. Άλλες φαινομενολογικές μελέτες έχουν επισημάνει σημαντική αγωνία και δυσλειτουργία που οφείλεται σε προβληματική χρήση του Διαδικτύου.

### **ΗΠΑ: Midwestern University (2001)**

Μια διερευνητική ανάλυση της κοινωνικής φύσης του Internet Addiction από τους Al Bellamy και Hanewicz Cheryl -Department of Interdisciplinary Technology

Η μελέτη αυτή διερεύνησε την επίδραση που έχουν οι προσωπικές σχέσεις και η επικοινωνία σε Internet chat rooms στον εθισμό στο διαδίκτυο. Δύο μέτρα έχουν χρησιμοποιηθεί: μια ποσοτική μέτρηση που βασίζεται σε χρόνο που δαπανάται σε chat rooms και στο Διαδίκτυο και μια τεσσάρων σημείων κλίμακα που αναπτύχθηκε από τους συγγραφείς. Τα αποτελέσματα της μελέτης δείχνουν ότι η κλίμακα αυτή είναι σημαντικά συσχετισμένη με προσωπικές σχέσεις και μεταβλητές επικοινωνίας. Σε αυτή τη μελέτη θα καθοριστεί ο εθισμός στο Internet στους φοιτητές του Πανεπιστημίου Midwestern.

Έρευνες έχουν δείξει ότι η ηλεκτρονική επικοινωνία είναι οργανωμένη σύμφωνα με τα κοινωνικά πρότυπα (Bellamy και Hanewicz, 1998) και ότι οι σχέσεις φιλίας είναι ίδιες (Parks, 1996). Πολλοί είναι οι παράγοντες που μπορεί να κάνουν την επικοινωνία μέσω Internet ιδιαίτερα ελκυστική για ορισμένα άτομα. Το Διαδίκτυο, όπου τα συμβατικά σύμβολα είναι απόντα, αποτελεί μια ριζικά διαφορετική περίπτωση διαπροσωπικής επικοινωνίας.

Τα στοιχεία για τη μελέτη αυτή, συγκεντρώθηκαν από 114 προπτυχιακούς και μεταπτυχιακούς φοιτητές σε ένα σχετικά μεγάλο πανεπιστήμιο στο Νοτιοανατολικό Michigan κατά τη διάρκεια των μηνών Απριλίου - Ιουνίου 1998. Κάθε φοιτητής ολοκληρώνει ένα ερωτηματολόγιο 104-σημείων στο οποίο μετράται μια ποικιλία παραγόντων χρήσης του Διαδικτύου και των chat rooms.

Παρακάτω συνοψίζεται η δημογραφική δομή της μελέτης:

Ethnicity				Gender		College Level					Mean Age
Black	White	Hispanic	Asian	M	F	F	S	J	S	G	20.94
37	73	1	2	67	47	39	35	22	15	3	N=114

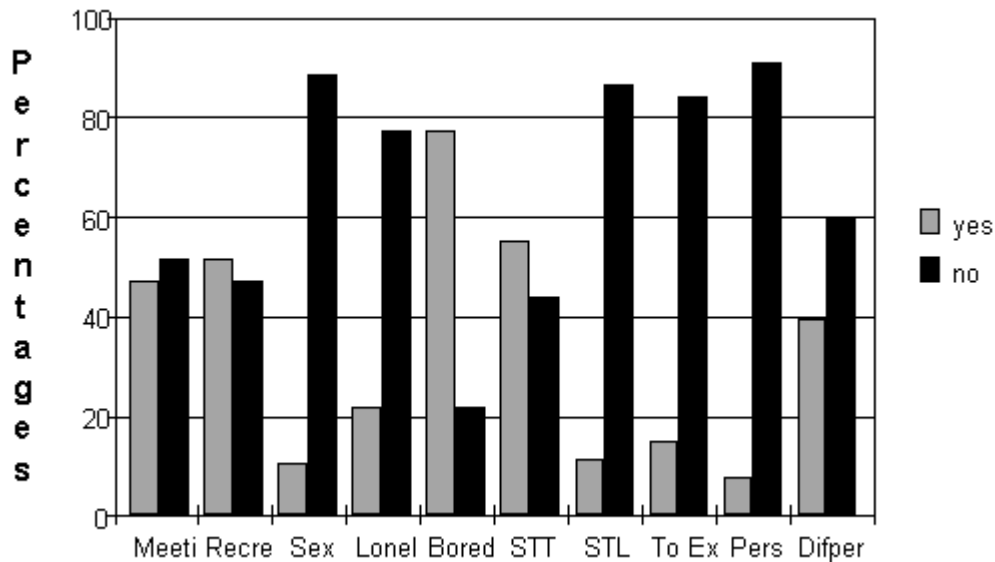
**S=4.13**

Η δαπάνη χρόνου στο Internet συσχετίζεται με την αντίληψη του χρήστη για τα chat rooms. Στα πλαίσια της έρευνας αυτής δημιουργήθηκαν οι παρακάτω κατηγορίες χρηστών.

- Νιώθω άνετα όταν επικοινωνώ μέσα από chat rooms. (Άνετα)
- Είναι εύκολο να εκφράσω τα συναισθήματά μου σε ένα chat room. (Συναισθήματα)
- Άνθρωποι που συναντάς σε chat rooms είναι καλύτεροι ακροατές από άτομα εκτός των chat rooms. (Ακροατές)
- Είναι πιο εύκολο για μένα να επικοινωνώ με άτομα σε chat rooms και όχι πρόσωπο με πρόσωπο. (Easycom)
- Οι άνθρωποι που συνομιλώ μέσω Internet αποδέχονται περισσότερο το ποιος "είμαι" από ανθρώπους εκτός του Διαδικτύου. (Αποδοχής)
- Η αλληλεπίδραση με ανθρώπους στα chat rooms μου έδωσε μια διαφορετική προοπτική για τον εαυτό μου. (Self)
- Τα άτομα στα chat rooms είναι εξίσου φιλικά με άτομα που συναντώ πρόσωπο με πρόσωπο. (Friendly)

Τα άτομα του δείγματος ανέφεραν ότι κάνουν χρήση των chat rooms κυρίως όταν βαριούνται και ψάχνουν κάποιον να μιλήσουν. Επίσης, ένα ποσοστό λίγο μεγαλύτερο από το 50% των ερωτηθέντων χρησιμοποιεί τα chat rooms για να γνωρίσει νέα άτομα και για ψυχαγωγία. Τα στοιχεία δείχνουν ότι υπάρχει μια αρκετά ισχυρή συσχέτιση μεταξύ της προδιάθεσης για εθισμό στο διαδίκτυο και της αντίληψης ότι οι άνθρωποι στα chat rooms αποδέχονται τους άλλους περισσότερο και πως είναι ευκολότερο να επικοινωνούν με ανθρώπους μέσα σε chat rooms. Αυτό είναι ένα πολύ σημαντικό εύρημα επειδή καταδεικνύει ότι ο

εθισμός στο διαδίκτυο ή τα chat rooms είναι μια λειτουργία κοινωνικών παραγόντων.



Διάγραμμα 1: Ραβδόγραμμα που δείχνει τους λόγους για τους οποίους το δείγμα κάνει χρήση των Chat Rooms

N=113

47/52 52/47 11/89 22/77 77/22 55/44 11/87 15/84 8/91 39/60

Meeti = γνωριμία ατόμων, Bored = βαρεμάρα, Pers = διαφορετική προοπτική, Recre = ψυχαγωγία, STT = κάποιος για να μιλήσω, Sex = σεξ, STL = κάποιος να ακούσω, Difper = διαφορετική αίσθηση επικοινωνίας, Lonel = μοναξιά, To ex = έκφραση συναισθημάτων.

Συμπερασματικά, ο εθισμός στο διαδίκτυο βρέθηκε να έχει άμεση συσχέτιση με διαπροσωπικές μεταβλητές που σχετίζονται με τα chat rooms. Αυτό φανερώνει ότι υπάρχουν συγκεκριμένα γνωρίσματα της επικοινωνίας μέσω διαδικτύου από τα οποία έλκονται τα άτομα.

### **Κίνα: Κέντρο Πληροφόρησης Διαδικτύου Κίνας (2005)**

Επίσημα στοιχεία δείχνουν πως το 13% των Κινέζων χρηστών, κάτω των 18, είναι εθισμένοι. Επίσης, στο Πεκίνο απαγορεύτηκε το άνοιγμα νέων Internet cafe και εξετάζεται η περίπτωση επιβολής περιορισμών στα βίαια βιντεοπαιχνίδια. Ως αιτία του εθισμού, ο Δρ Ζου Λεϊτίνγκ, ψυχολόγος του Κέντρου Απεξάρτησης στον Εθισμό του Διαδικτύου, θεωρεί ότι είναι η οικογένεια, καθώς τα παιδιά δραπετεύουν στον εικονικό κόσμο επιζητώντας επιτεύγματα, νόημα και ικανοποίηση ή το αίσθημα ότι ανήκουν κάπου.



Η Κίνα πρόκειται να ξεπεράσει τις ΗΠΑ, σε χρήστες διαδικτύου στα επόμενα δύο χρόνια. Ο on line πληθυσμός της Κίνας αυξήθηκε κατά 23,4% και έφθασε στα 137 εκατομμύρια, σύμφωνα με το Κέντρο Πληροφόρησης Διαδικτύου της Κίνας. Στην Αμερική περίπου τα 210 από τα 300 εκατομμύρια πολιτών είναι συνδεδεμένοι με το διαδίκτυο, σύμφωνα με την αρμόδια κυβερνητική υπηρεσία των ΗΠΑ.

Η κινεζική κυβέρνηση θεωρεί ότι το Internet μπορεί να αποβεί επίσημο για τη νεολαία, έτσι ίδρυσε Κέντρο Απεξάρτησης κατά του εθισμού στο Διαδίκτυο στην επαρχία Νταζίνγκ που λειτουργεί από το 2004. Το κέντρο απεξάρτησης έχει δεχθεί 1.500 ασθενείς, από τους οποίους το 70% απεξαρτήθηκε. Η θεραπεία συνδυάζει τη ψυχοθεραπεία με την πειθαρχία και τις στρατιωτικές ασκήσεις. Το κόστος ανέρχεται στο ποσό των 10.000 γουάν δηλαδή στα 1.290 δολάρια το μήνα, αλλά τα παιδιά φτωχών οικογενειών φιλοξενούνται δωρεάν.

Σε άλλες ασιατικές χώρες το πρόβλημα είναι εξίσου σημαντικό. Η Ν. Κορέα αποτελεί αντικείμενο μελέτης ως προς το πρόβλημα της εξάρτησης και υπολογίζεται ότι το 30% των εφήβων αντιμετωπίζει πρόβλημα εθισμού, το οποίο θεωρείται ένα από τα πιο σοβαρά ζητήματα δημόσιας υγείας. Στην Ιαπωνία, ο αντίστοιχος αριθμός αγγίζει το 1,5 εκατομμύριο εφήβους.

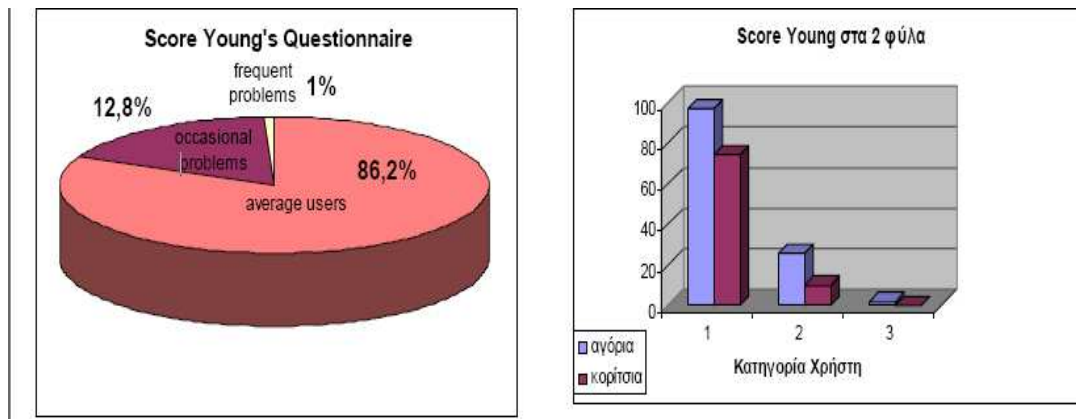
## Έρευνα Young

Σύμφωνα με τα διαγνωστικά κριτήρια που καθόρισε η Young, η εξάρτηση από το διαδίκτυο διαπιστώνεται όταν ο χρήστης απαντήσει θετικά στις πέντε από τις οκτώ παρακάτω διαγνωστικές ερωτήσεις.

1. Αισθάνεσαι απορροφημένος στο διαδίκτυο (σκέψου μια προηγούμενη ή μια μελλοντική περίοδο σύνδεσης στο διαδίκτυο);
2. Αισθάνεσαι την ανάγκη να χρησιμοποιείς το διαδίκτυο για, διαρκώς αυξανόμενα, χρονικά διαστήματα για να επιτύχεις την ικανοποίησή σου;
3. Έκανες, επανειλημμένα, προσπάθειες, που δεν ήταν επιτυχημένες, για να ελέγξεις ή να περιορίσεις ή να σταματήσεις ολοκληρωτικά τη χρήση του διαδικτύου;
4. Αισθάνεσαι ανήσυχος, βαρύθυμος, μελαγχολικός και ευέξαπτος όταν προσπαθείς να περιορίσεις ή να σταματήσεις ολοκληρωτικά το διαδίκτυο;
5. Όταν είσαι συνδεδεμένος με το διαδίκτυο, παραμένεις συνδεδεμένος για περισσότερο χρόνο από όσο σκόπευες αρχικά;
6. Έχεις χάσει ή κινδύνευες να χάσεις μια σημαντική σχέση, μια σημαντική εργασία, μια εκπαιδευτική ευκαιρία ή μια ευκαιρία καριέρας, επειδή είσαι χρήστης του διαδικτύου;
7. Είπες ποτέ ψέματα σε μέλη της οικογενείας σου, στο γιατρό σου ή στο ψυχολόγο σου, για να κρύψεις την έκταση της χρήσης, από σένα, των εφαρμογών του διαδικτύου;
8. Χρησιμοποιείς το διαδίκτυο, σαν ένα τρόπο απόδρασης από τα προβλήματα ή ανακούφισης της πολύ κακής σου διάθεσης; (π.χ. αισθήματα έλλειψης βοήθειας, ενοχής, ανυπομονησίας, μελαγχολίας). (Young, 1998)

Σε μια ηλεκτρονική έρευνα 496 χρηστών του Διαδικτύου, Young (1998) 80 τοις εκατό των ερωτηθέντων φανερώθηκε πως είναι εθισμένοι στο Internet. Η Young διαπιστώνει ότι παράγοντες που συμβάλλουν στον εθισμό στο διαδίκτυο είναι η ικανότητα ενός ατόμου να αναλάβει διαφορετικούς ρόλους, ο ανώνυμος χαρακτήρας των επικοινωνιών μέσω υπολογιστή, και οι προοπτική για ουσιαστική ανάπτυξη των διαπροσωπικών σχέσεων.

## Βαθμολόγηση Ερωτηματολογίου Young και συσχέτιση στα 2 φύλα

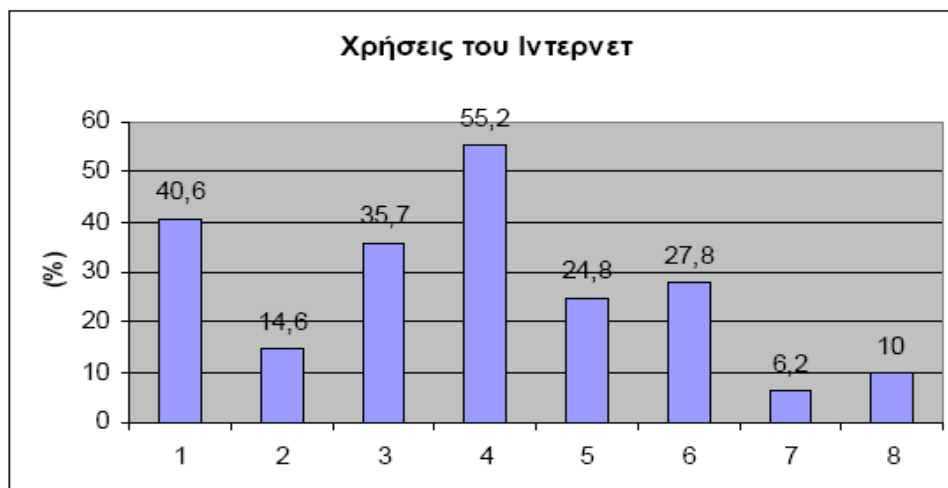


1 = ήπια χρήση

2 = περιστασιακά «προβληματική»

3 = συχνά «προβληματική»

## Συνηθέστερες Χρήσεις του Διαδικτύου



1 = E-mail

2 = Εφημερίδες/ Περιοδικά

3 = Chat

4 = Παιχνίδια

5 = Πληροφορίες για υπηρεσίες

6 = Πληροφορίες για εκπαίδευση

7 = Θέματα σεξουαλικής αγωγής

8 = Αγορά προϊόντων

## **B' ΜΕΡΟΣ**

### **2. ΕΡΕΥΝΑ ΜΕ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ**

#### **2.1 ΠΕΡΙΛΗΨΗ**

Υπάρχει μεγάλος προβληματισμός σχετικά με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου και την πιθανότητα αυτή να οδηγεί σε εθισμό. Για την έρευνα αυτού του θέματος, είναι απαραίτητο να χρησιμοποιηθεί ένα αξιόπιστο εργαλείο αξιολόγησης. Η Young στα πλαίσια της έρευνάς της σχεδίασε το Internet Addiction Test (IAT), το οποίο αποτελεί τη βάση για τις μετέπειτα εξελίξεις. Το IAT έχει υψηλή εγκυρότητα, αλλά δεν έχει υποστεί συστηματικό ψυχομετρικό έλεγχο. Το ερωτηματολόγιο της παρούσας έρευνας αποτελείται από τις ερωτήσεις του IAT και άλλες 11 ερωτήσεις σχετικές με δημογραφικά στοιχεία και τη χρήση του διαδικτύου. Από το δείγμα που παρέλαβε το ερωτηματολόγιο μέσω e-mail ή δια ζώσης, παρθήκαν 67 πλήρως απαντημένα ερωτηματολόγια (25 άντρες και 42 γυναίκες). Η ανάλυση του IAT φανέρωσε τέσσερις παράγοντες – υπερβολική χρήση, παραμέληση εργασίας, έλλειψη ελέγχου και παραμέληση της κοινωνικής ζωής. Αυτοί οι παράγοντες έχουν εσωτερική συνεκτικότητα και εγκυρότητα. Οι νεότεροι και πιο πρόσφατοι χρήστες ανέφεραν τα περισσότερα προβλήματα, σχετικά κυρίως με την παραμέληση της εργασίας και της κοινωνικής ζωής. Ενώ αρχικά αναμενόταν πως τα αποτελέσματα θα έδειχναν ότι οι διαδικτυακές εφαρμογές με αλληλεπίδραση θα είναι πιο εθιστικές, κάτι τέτοιο δεν προέκυψε από την έρευνα.

#### **2.2 ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Τα τελευταία χρόνια, η κυριαρχία του internet παγκοσμίως είναι αξιοσημείωτη, με αριθμό χρηστών που υπερβαίνει τα 500 εκατομμύρια. Πέρα από τα πολλά πλεονεκτήματα που έχει το internet, ήρθαν στην επιφάνεια και πολλά προβλήματα λόγω της υπερβολικής χρήσης. Παραμέληση των ακαδημαϊκών καθηκόντων, της εργασίας και των οικογενειακών υποχρεώσεων, διάβρωση σχέσεων, κοινωνική απομόνωση και οικονομικά προβλήματα, είναι κάποια από τα προβλήματα που έχουν εντοπιστεί ως συνέπειες της έντονης χρήσης του internet. Το γεγονός ότι υπάρχουν άτομα που συνεχίζουν να κάνουν χρήση του internet με έντονο ρυθμό παρότι αντιμετωπίζουν τα παραπάνω προβλήματα, αναδύει το ερώτημα για τον εθισμό που μπορεί να προκαλέσει το διαδίκτυο.

Το πλαίσιο του εθισμού δεν είναι εύκολο να οριστεί αλλά το κύριο χαρακτηριστικό είναι η εξάρτηση από μια ουσία ή μια δραστηριότητα. Παρότι ο εθισμός ήταν αρχικά συνδεδεμένος μόνο με τη χρήση ουσιών, υπάρχει αναγνώριση και συμπεριφορικών εξαρτήσεων όπως τα τυχερά παιχνίδια, η βουλιμία και η άσκηση. Στις συμπεριφορικές εξαρτήσεις συμπεριλαμβάνονται και εξαρτήσεις σχετικές με τη χρήση μηχανών, όπως οι παιχνιδομηχανές (play-stations), η χρήση υπολογιστή και η ενασχόληση με μουσικά όργανα.

Ύστερα από μελέτη προγενέστερων ερευνών που έχουν γίνει σε αυτό το πεδίο, τα αποτελέσματα που αναμένονται από την παρούσα έρευνα είναι:

1. Όσο περισσότερος χρόνος δαπανάται online, τόσο μεγαλύτερη είναι η έκταση των προβλημάτων όπως αυτά ορίζονται στο IAT.
2. Οι πιο πρόσφατοι χρήστες περνούν περισσότερο χρόνο online σε σύγκριση με τους παλαιότερους χρήστες και η έκταση των προβλημάτων τους είναι μεγαλύτερη.
3. Οι εφαρμογές με αλληλεπίδραση στο διαδίκτυο είναι πιο εθιστικές και προκαλούν περισσότερα προβλήματα.

## 2.3 ΜΕΘΟΔΟΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

### Δείγμα

Οι συμμετέχοντες σε αυτή την έρευνα εντοπίστηκαν μέσω e-mail και προσωπικής επαφής.

### Υλικό

Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο 31 ερωτήσεων.

*Δημογραφικές πληροφορίες.* Οι ερωτήσεις 1-4 αναφέρονται στην ηλικία του αποκρινόμενου, το φύλο, την απασχόληση και την ηλεκτρονική του διεύθυνση (προαιρετικό στοιχείο).

*Χρήση διαδικτύου.* Οι ερωτήσεις 5-11 αναφέρονται στη χρήση του διαδικτύου, συμπεριλαμβάνοντας ερώτηση για το χρόνο που δαπανάται κάθε βδομάδα online και για ποιο σκοπό (δουλειά ή διασκέδαση). Ερωτήθηκαν εάν ο τρόπος που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο έχει αλλάξει τον τελευταίο χρόνο, ποια λειτουργία του διαδικτύου χρησιμοποιούν κυρίως όταν είναι συνδεδεμένοι και πόσο χρόνο περνούν στην προτιμώμενη λειτουργία.

*Internet Addiction Test (IAT).* Το internet addiction test αποτελείται από 20 ερωτήσεις στις οποίες οι αποκρινόμενοι καλούνται να απαντήσουν μέσω βαθμίδας Likert 5

επιπέδων. Οι 20 αυτές ερωτήσεις διερευνούν το βαθμό στον οποίο η χρήση του διαδικτύου επηρεάζει την καθημερινότητα του αποκρινόμενου, την κοινωνική του ζωή, την παραγωγικότητα του, τις συνήθειες του ύπνου του και τα συναισθήματα του. Το ελάχιστο σύνολο βαθμών είναι 20 και το μέγιστο είναι 100. Όσο μεγαλύτερο είναι το σύνολο των βαθμών, τόσο μεγαλύτερα είναι τα προβλήματα που δημιουργεί η χρήση του διαδικτύου. Σύμφωνα με την Young, το σύνολο βαθμών 20-39 αποκαλύπτει ένα μέσο χρήστη που έχει πλήρη έλεγχο της χρήσης που κάνει, το σύνολο βαθμών 40-69 προδίδει πως υπάρχουν συχνά προβλήματα εξαιτίας της χρήσης του διαδικτύου και το σύνολο βαθμών 70-100 παραπέμπει στην ύπαρξη πολύ σημαντικών προβλημάτων.

#### Διαδικασία

Το ερωτηματολόγιο μοιράστηκε δια ζώσης και μέσω e-mail. Σε κάθε περίπτωση συνοδευόταν από μια σύντομη περιγραφή της μελέτης που πραγματοποιείται και οδηγίες σχετικές με τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν εντός τριών εβδομάδων και κατόπιν ελέγχθηκαν για πιθανά λάθη. Όλες οι απαντήσεις στις οποίες δεν εντοπίστηκαν λάθη, εισήχθησαν στη στατιστική βάση ανάλυσης δεδομένων SPSS.

## 2.4 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

### Συμμετέχοντες

Κατά την περίοδο των τριών εβδομάδων, συγκεντρώθηκαν 72 απαντημένα ερωτηματολόγια. Κάποια από τα ερωτηματολόγια ήταν ελλιπώς συμπληρωμένα, οπότε αυτά που χρησιμοποιήθηκαν για περαιτέρω ανάλυση ήταν 67. Το δείγμα αποτέλεσαν 25 (37,3%) άντρες και 42 (62,7%) γυναίκες. Η μέση ηλικία ήταν 28,32 για τους άντρες και 32,14 για τις γυναίκες. Οι γυναίκες που συμμετείχαν ήταν μεγαλύτερες σε ηλικία από τους άντρες συμμετέχοντες. Η ηλικία των συμμετεχόντων κυμαίνεται από 13 έως 67 χρονών. Από όλους τους αποκρινόμενους, 45 (67,2%) ανέφεραν ότι το επάγγελμά τους απαιτούσε να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο. Οι 64 (95,5%) συμμετέχοντες είχαν πρόσβαση στο internet από το σπίτι τους. Από τις 67 απαντήσεις, 32 (47,8%) έδωσαν την ηλεκτρονική τους διεύθυνση ώστε να τους σταλούν τα αποτελέσματα της έρευνας.

### Γενική χρήση του διαδικτύου και το IAT

Η περίοδος σύνδεσης στο διαδίκτυο κυμαίνεται από 4 έως 125 μήνες (10 χρόνια και 5 μήνες), με μέση περίοδο τους 48,21 μήνες. Στον Πίνακα 1 εμφανίζονται ο μέσος χρόνος (ώρες) παραμονής στο διαδίκτυο σε εβδομαδιαία βάση, για επαγγελματική και προσωπική χρήση.

Πίνακας 1. Μέσος όρος ωρών χρήσης του διαδικτύου ανά εβδομάδα

<b>Ωρες /Εβδομάδα</b>	<b>Αντρες (n=25)</b>	<b>Γυναίκες (n=42)</b>	<b>Σύνολο (n=67)</b>
Συνολική χρήση internet	27.86	26.12	26.76
Επαγγελματική χρήση	7.83	6.77	7.17
Προσωπική χρήση	20.03	19.35	19.59

#### Παραγοντική ανάλυση του IAT (μορφή 20 ερωτήσεων)

Αρχικά μετρήθηκε η επάρκεια του δείγματος, ώστε να ελεγχθεί εάν ήταν ιδανικό για περαιτέρω ανάλυση. Σύμφωνα με τη μέτρηση για την επάρκεια δείγματος των Kaiser-Meyer-Olkin το δείγμα μας έχει επάρκεια 0,67. Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε παραγοντική ανάλυση για τα κριτήρια που ήταν μεγαλύτερα της μονάδας και είχε ως αποτέλεσμα την παραγωγή 4 παραγόντων. Αυτοί οι 4 παράγοντες εξηγούν το μεγαλύτερο μέρος της αιτίας του προβλήματος (Πίνακας 2). Ο παράγοντας 1 (5 στοιχείων) μετρά την υπερβολική χρήση (π.χ. «Πόσο συχνά καταλαβαίνεις ότι παραμένεις online για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο από αυτό που αρχικά σκόπευες;», «Πόσο συχνά προσπαθείς να κρύψεις το χρονικό διάστημα που παρέμεινες online;»). Ο παράγοντας 2 (3 στοιχείων) μετρά την παραμέληση της εργασίας (π.χ. «Πόσο συχνά η απόδοση στην εργασία ή η παραγωγικότητα σου επηρεάζεται αρνητικά εξαιτίας του διαδικτύου;», «Πόσο συχνά νιώθεις πως αμύνησαι ή προσπαθείς να κρύψεις κάτι όταν ερωτάσαι τι κάνεις όταν είσαι online;»). Ο παράγοντας 3 (3 στοιχείων) περιγράφει την έλλειψη ελέγχου (π.χ. «Πόσο συχνά προσπαθείς να μειώσεις το χρόνο που περνάς online και αποτυγχάνεις;»). Ο παράγοντας 4 (2 στοιχείων) μετρά την παραμέληση της κοινωνικής ζωής (π.χ. «Πόσο συχνά προτιμάς τον ενθουσιασμό που σου προσφέρει το διαδίκτυο από το να περάσεις χρόνο με το ταίρι σου;»).

Πίνακας 2. Πίνακας παραγόντων

Ερώτηση	Πόσο συχνά...	1	2	3	4
Ερώτηση 2	παραμελείς τις δουλειές του σπιτιού για να περάσεις περισσότερο χρόνο στο internet;	0.67			
Ερώτηση 14	χάνεις τον ύπνο εξαιτίας νυχτερινών συνδέσεων στο διαδίκτυο;	0.59			
Ερώτηση 20	νιώθεις κακόκεφος, νευρικός ή καταθλιπτικός όταν είσαι εκτός διαδικτύου, με αυτό το συναίσθημα να υποχωρεί όταν συνδέσαι και πάλι;	0.56			
Ερώτηση 1	αντιλαμβάνεσαι πως έχεις παραμείνει στο διαδίκτυο για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο απ' ότι αρχικά σκόπευες;	0.58			
Ερώτηση 18	προσπαθείς να κρύψεις το χρονικό διάστημα που ήσουν online;	0.39			
Ερώτηση 6	επιφέρει αρνητικές επιπτώσεις στην εργασία σου (αναβολή καθηκόντων, αδυναμία εκπλήρωσης καθηκόντων εντός προθεσμίας κ.ά.) ο χρόνος που περνάς online;		0.83		
Ερώτηση 8	επιφέρει αρνητικές επιπτώσεις στην απόδοση σου στη δουλειά ή την παραγωγικότητα σου ο χρόνος που περνάς online;		0.81		
Ερώτηση 9	νιώθεις να αμύνεσαι ή να προσπαθείς να κρύψεις κάτι όταν ερωτάσαι με τι ασχολείσαι όσο είσαι online;		0.62		
Ερώτηση 17	προσπαθείς να μειώσεις το χρόνο που			0.82	

---

	περνάς online και η προσπάθεια σου αποτυγχάνει;	
Ερώτηση 5	άτομα του κύκλου σου παραπονιούνται για το χρόνο που αφιερώνεις στο διαδίκτυο;	0.60
Ερώτηση 16	έχεις πει «Λίγα λεπτά ακόμη» ενώ είσαι online;	0.59
Ερώτηση 4	δημιουργείς νέες σχέσεις με άλλους χρήστες του διαδικτύου;	0.79
Ερώτηση 3	προτιμάς τον ενθουσιασμό που σου προσφέρει το διαδίκτυο από το να περάσεις χρόνο με το ταίρι σου;	0.60

---

- ❖ Παράγοντας 1 – υπερβολική χρήση
- ❖ Παράγοντας 2 – παραμέληση εργασίας
- ❖ Παράγοντας 3 – έλλειψη ελέγχου
- ❖ Παράγοντας 4 – παραμέληση κοινωνικής ζωής

### Συσχέτιση μεταξύ των 4 παραγόντων του IAT, της ηλικίας και της χρήσης του διαδικτύου

Στον Πίνακα 3 παρουσιάζεται η συσχέτιση (Pearson's  $r$ ) μεταξύ των τεσσάρων παραγόντων του IAT, της ηλικίας, της διάρκειας της χρήσης του internet, της μέσης διάρκειας χρήσης του internet, της επαγγελματικής και προσωπικής χρήσης. Ο παράγοντας 1, η υπερβολική χρήση, εντοπίστηκε πως έχει θετική συσχέτιση με τη μέση χρήση ( $r = 0.28$ ,  $p < 0.05$ ) και την προσωπική χρήση ( $r = 0.35$ ,  $p < 0.01$ ). Αρνητική συσχέτιση φανερώθηκε να υπάρχει μεταξύ του παράγοντα 2 (παραμέληση εργασίας) και της ηλικίας ( $r = -0.27$ ,  $p < 0.05$ ). Ο παράγοντας 3 (έλλειψη αυτοελέγχου) συσχετίζεται θετικά με την προσωπική χρήση του διαδικτύου ( $r = 0.26$ ,  $p < 0.05$ ). Ο παράγοντας 4 (παραμέληση της κοινωνικής ζωής) συσχετίζεται αρνητικά με τη διάρκεια της χρήσης ( $r = -0.23$ ,  $p < 0.05$ ) και θετικά με την προσωπική χρήση ( $r = 0.24$ ,  $p < 0.05$ ). Δε βρέθηκαν συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων, το φύλο και τη χρήση διαφορετικών τύπων εφαρμογών.

Οι συσχετίσεις υπολογίστηκαν ανάμεσα στη συνολική βαθμολογία των IAT, τη διάρκεια της χρήσης του διαδικτύου, τη μέση διάρκεια χρήσης, την επαγγελματική και την προσωπική χρήση. Όπως ήταν αναμενόμενο, εντοπίστηκε μια μικρή αλλά σημαντική αρνητική συσχέτιση ( $r = -0.17$ ,  $p < 0.05$ ) ανάμεσα στη διάρκεια της χρήσης του διαδικτύου και της συνολικής βαθμολογίας στο IAT που φανερώνει ότι οι νεότεροι χρήστες αντιμετωπίζουν περισσότερα προβλήματα. Η χρήση του διαδικτύου μετρήθηκε σε τρεις κατηγορίες, συνολική, επαγγελματική και προσωπική χρήση. Θετική συσχέτιση βρέθηκε ανάμεσα στη μέση χρήση και τη συνολική βαθμολογία στο IAT ( $r = 0.23$ ,  $p < 0.05$ ) και ανάμεσα στην προσωπική χρήση του διαδικτύου και τη συνολική βαθμολογία στο IAT ( $r = 0.3$ ,  $p < 0.01$ ). Δε βρέθηκε να υπάρχει κάποια αξιοσημείωτη συσχέτιση ανάμεσα στην επαγγελματική χρήση του διαδικτύου και τη συνολική βαθμολογία στο IAT αν και αυτό το αποτέλεσμα δεν ήταν το αναμενόμενο.

Πίνακας 3. Συσχετίσεις ανάμεσα στους τέσσερις παράγοντες και τη χρήση του διαδικτύου

		Ηλικία	Διάρκεια χρήσης (μήνες)	Μέση χρήση (ώρες/ εβδομάδα)	Προσωπική χρήση (ώρες/ εβδομάδα)
Παράγοντας 1:	Υπερβολική χρήση	-0.62	-0.08	0.31	0.35
Παράγοντας 2:	Παραμέληση εργασίας	-0.27	-0.13	0.02	0.004
Παράγοντας 3:	Αυτοέλεγχος	-0.19	-0.13	0.12	0.26
Παράγοντας 4:	Παραμέληση κοινωνικής ζωής	-0.05	-0.23	0.16	0.24
Συνολικό αποτέλεσμα IAT		-0.20	-0.17	0.23	0.30

#### Συσχετίσεις ανάμεσα στους 4 παράγοντες του IAT

Οι 4 παράγοντες του IAT συσχετίζονται σημαντικά μεταξύ τους, με συσχετίσεις που κυμαίνονται από  $r = 0.62$  έως  $r = 0.226$  (Πίνακας 4). Η μικρότερη συσχέτιση βρέθηκε ανάμεσα στον παράγοντα 2 (παραμέληση εργασίας) και τον παράγοντα 4 (παραμέληση κοινωνικής ζωής). Η ισχυρότερη συσχέτιση εντοπίστηκε ανάμεσα στον παράγοντα 1 (υπερβολική χρήση) και τον παράγοντα 3 (έλλειψη αυτοελέγχου)

Πίνακας 4. Συσχετίσεις ανάμεσα στους 4 παράγοντες

	Υπερβολική χρήση	Παραμέληση εργασίας	Έλλειψη αυτοελέγχου	Παραμέληση κοινωνικής ζωής
Υπερβολική χρήση	1			
Παραμέληση εργασίας	0.397	1		
Έλλειψη αυτοελέγχου	0.601	0.322	1	
Παραμέληση κοινωνικής ζωής	0.459	0.262	0.448	1

Συγκεκριμένες λειτουργίες στο διαδίκτυο

Οι συμμετέχοντες ερωτήθηκαν σχετικά με το ποιες λειτουργίες του διαδικτύου χρησιμοποιούν κυρίως κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στο διαδίκτυο. Για διευκόλυνση της ανάλυσης, οι ποικίλες λειτουργίες που προσφέρει το διαδίκτυο διαχωρίστηκαν σε 4 κατηγορίες. Η πρώτη κατηγορία, οι μη αλληλεπιδραστικές εφαρμογές, περιλαμβάνει αναζήτηση πληροφοριών, «σερφάρισμα» στον παγκόσμιο ιστό, «κατέβασμα» προγραμμάτων και απασχόληση με παιχνίδια. Από όλους τους συμμετέχοντες, 22 (32,8%) ανήκουν σε αυτή την κατηγορία. Η δεύτερη κατηγορία είναι η ασύγχρονη αλληλεπίδραση και περιλαμβάνει λειτουργίες στις οποίες οι χρήστες έχουν τη δυνατότητα να αλληλεπιδρούν με άλλους χρήστες παρότι δε λάμβαναν μια άμεση απόκριση. Αυτή η κατηγορία περιλαμβάνει τα e-mails, τις δημοπρασίες και τα forums συζητήσεων. Σε αυτή την κατηγορία ανήκουν 31 (46,2%) από τους συμμετέχοντες στην έρευνα. Η τρίτη κατηγορία είναι οι εφαρμογές συγχρονισμένης αλληλεπίδρασης, στην οποία ανήκουν τα δωμάτια συζητήσεων (chat rooms). Οι εφαρμογές που περιλαμβάνονται σε αυτή την κατηγορία επιτρέπουν στο χρήστη να αλληλεπιδρά με άλλους χρήστες σε πραγματικό χρόνο. Υπάρχουν 10 (15%) συμμετέχοντες σε αυτή την κατηγορία. Η τελευταία κατηγορία είναι για τις μη προσδιορισμένες εφαρμογές και επιλέχθηκε από όσους συμμετέχοντες δεν ήθελαν να καθορίσουν ποιες εφαρμογές χρησιμοποιούν κατά την παραμονή τους στο διαδίκτυο. Μόνο 4 (6%) από τους συμμετέχοντες επέλεξαν αυτή την κατηγορία.

## 2.5 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Αυτή η μελέτη προσπάθησε να εξερευνήσει τις ψυχομετρικές ιδιότητες του IAT. Τέσσερις παράγοντες αναδείχθηκαν από ένα ερωτηματολόγιο 31 ερωτήσεων. Ο παράγοντας 1 (5 στοιχείων) μετρά την υπερβολική χρήση. Ο παράγοντας 2 (3 στοιχείων) μετρά την παραμέληση της εργασίας, ο παράγοντας 3 (3 στοιχείων) περιγράφει την έλλειψη ελέγχου και ο παράγοντας 4 (2 στοιχείων) μετρά την παραμέληση της κοινωνικής ζωής.

Οι παράγοντες εμφάνισαν θετικές συσχετίσεις ανάμεσα τους. Εντοπίστηκαν ισχυρές συσχετίσεις ανάμεσα στην υπερβολική χρήση (παράγοντας 1) και την έλλειψη ελέγχου (παράγοντας 3).

Η υπερβολική χρήση συσχετίστηκε με την υψηλή εβδομαδιαία συνολική και προσωπική χρήση του διαδικτύου. Η παραμέληση της εργασίας βρέθηκε πως σχετίζεται μόνο με την ηλικία. Η αρνητική συσχέτιση καταδεικνύει πως οι νεότεροι σε ηλικία συμμετέχοντες έχουν περισσότερα προβλήματα σχετικά με την παραμέληση της εργασίας τους. Η έλλειψη ελέγχου και η παραμέληση της κοινωνικής ζωής βρέθηκαν πως σχετίζονται με υψηλή χρήση διαδικτύου για προσωπικούς λόγους. Ενώ η χρήση του διαδικτύου για προσωπικούς λόγους βρέθηκε να έχει αρνητική συσχέτιση με το χρονικό διάστημα για το οποίο οι συμμετέχοντες έχουν σύνδεση στο διαδίκτυο. Άρα οι χρήστες που πρόσφατα απέκτησαν πρόσβαση στο internet παραμελούν την κοινωνική τους ζωή περισσότερο σε σχέση με αυτούς που έχουν πρόσβαση για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Οι συνολικές βαθμολογίες στο IAT χρησιμοποιήθηκαν για να μετρηθεί η έκταση των προβλημάτων που είχαν οι συμμετέχοντες λόγω της ενασχόλησης τους με το internet. Αρνητική συσχέτιση βρέθηκε να υπάρχει ανάμεσα στη διάρκεια της σύνδεσης στο διαδίκτυο και τη συνολική βαθμολογία στο IAT, φανερώνοντας ότι οι πιο πρόσφατοι χρήστες έχουν περισσότερα προβλήματα. Από τις τρεις κατηγορίες χρήσης διαδικτύου (γενική, επαγγελματική και προσωπική χρήση), η υψηλή βαθμολογία γενικής και προσωπικής χρήσης βρέθηκε πως συσχετίζεται με περισσότερα προβλήματα. Αντίθετα, δε βρέθηκε να υπάρχει σύνδεση ανάμεσα στη χρήση του διαδικτύου για επαγγελματικούς λόγους και κάποιο συνεπακόλουθο πρόβλημα. Ένα εύρημα που ήταν αναμενόμενο είναι η αρνητική σχέση ανάμεσα στη διάρκεια της σύνδεσης στο internet και στο χρόνο που περνούν συνδεδεμένοι οι συμμετέχοντες στην έρευνα, αλλά κάτι τέτοιο δε προέκυψε από την έρευνα. Αυτό

καταδεικνύει ότι οι πιο πρόσφατοι χρήστες δε περνούν απαραίτητα περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο σε σχέση με τους παλαιότερους χρήστες.

Άλλη μια υπόθεση που ελέγχθηκε στην παρούσα μελέτη ήταν εάν οι διαδικτυακές εφαρμογές με αλληλεπίδραση είναι πιο εθιστικές. Σύμφωνα με την Young (Young, K. (1996). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior* 3:237-244.) όσο πιο αλληλεπιδραστική είναι η διαδικτυακή εφαρμογή τόσο πιο εθιστική είναι για τον χρήστη. Παρόλ' αυτά, στην παρούσα μελέτη δε βρέθηκε να υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στον τύπο των εφαρμογών και στη γενική βαθμολογία των συμμετεχόντων στο ερωτηματολόγιο.

Ένα σημαντικό ελάττωμα της έρευνας αυτής είναι το γεγονός ότι το δείγμα δεν ήταν απόλυτα τυχαίο καθώς προέκυψε από τον άμεσο φιλικό, οικογενειακό και επαγγελματικό κύκλο του ερευνητή. Επίσης, ένα μεγάλο μέρος του συνόλου των ερωτηματολογίων αποστάλθηκε μέσω e-mail σε άτομα που ήταν συχνοί χρήστες αυτής της ασύγχρονης διαδικτυακής εφαρμογής. Οπότε το δείγμα της έρευνας δεν αποτελεί ένα τυχαίο δείγμα του γενικού πληθυσμού. Επιπρόσθετα, τα αποτελέσματα της έρευνας θα πρέπει να ερμηνευτούν με προσοχή, καθώς ο αριθμός των συμμετεχόντων είναι σχετικά μικρός.

Το IAT παρατηρεί κάποιους παράγοντες-κλειδιά για τον εθισμό. Η αξιοπιστία του και η εγκυρότητα του θα πρέπει να ελεγχθεί περαιτέρω μέσω ενός μεγαλύτερου δείγματος. Μόνο τότε θα είναι ασφαλή και έγκυρα τα συμπεράσματα που θα προκύψουν για τη φύση του διαδικτυακού εθισμού. Παρά τους μεθοδολογικούς περιορισμούς αυτής της μελέτης, το IAT φαίνεται να είναι μια καλή βάση για να αναπτυχθεί ένα ακόμη πιο έγκυρο εργαλείο.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Το Internet δεν είναι εχθρός μόνο και μόνο επειδή οι άνθρωποι εξαρτώνται από αυτό. Έχει πολλά, σημαντικά και απαραίτητα οφέλη. Είναι γρήγορο, διευκολύνει και παρέχει πληροφορίες. Για πολλούς λόγους κάνει τη ζωή μας πολύ πιο απλή αλλά ταυτόχρονα την κάνει και πολύπλοκη. Το Διαδίκτυο παρέχει μια φυγή από την πραγματικότητα και τα καθημερινά προβλήματα.

Ορισμένοι υποστηρίζουν ότι η αλληλεπίδραση με άλλους ανθρώπους μέσω του Διαδικτύου συμπληρώνει ένα κοινωνικό κενό. Ο χρήστης του διαδικτύου μπορεί να υποδυθεί νέες ταυτότητες. Είναι ένα πρόβλημα, όταν οι άνθρωποι είναι τόσο απορροφημένοι από τις on-line δραστηριότητες, και παραβλέπουν την υγεία τους, τις σχέσεις, την εργασία τους, καθώς και άλλες ευθύνες.

Αν ένα πράγμα είναι σαφές από την παρούσα εργασία είναι ότι το Internet έχει πολύπλοκη επίδραση στην προσωπική, κοινωνική και επαγγελματική ζωή του χρήστη. Αφενός, συγκεντρώνει άτομα και ομάδες, με τρόπους που προηγουμένως ήταν αδύνατοι. Από την άλλη, μπορεί να αντικαταστήσει την ουσιαστική επαφή με λιγότερο προσωπικούς, και ασθενείς κοινωνικούς δεσμούς.

Πάντως οι χρήστες του Internet θα πρέπει να εξετάσουν τη συμπεριφορά τους, ώστε να εξασφαλίσουν ότι η υπερβολική παραμονή online δε θα επηρεάσει αρνητικά την προσωπική τους ευημερία. Δεν πρέπει να πεταχτούν υπολογιστές απ 'το παράθυρο, αλλά δε θα πρέπει να αφηθεί ανεξέλεγκτο το φαινόμενο της εξάρτησης από το Internet. Όπως και με πολλά πράγματα στη ζωή, φαίνεται ότι το μέτρο και η ισορροπία είναι το κλειδί για τη μεγιστοποίηση της ωφέλειας από το Διαδίκτυο.

Τέλος, υπάρχει ανάγκη για μελλοντικές μελέτες που θα οριοθετήσουν το κατά πόσο η προβληματική χρήση του Διαδικτύου αποτελεί μια παθολογική συμπεριφορά που πληροί τα κριτήρια για μια ανεξάρτητη διαταραχή, ή αποτελεί σύμπτωμα άλλων ψυχοπαθολογιών.

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

### ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ

1. Becker, David. "When games stop being fun." CNET Networks, Inc. 2002. 2006.
2. Bellamy, A., and Hanewicz, C. (1998) "Social psychological Dimensions of Electronic".
3. Block, J.J. (2008). "Issues for DSM-V: Internet Addiction". American Journal of Psychiatry. 165:3; 2008.
4. Borzekowski DL. Adolescents' use of the Internet: a controversial, coming of age resource. *Adolesc Med Clin.* 17(1):205-16. 2006.
5. Bradley K. Internet lives: social context and moral domain in adolescent development. *New Dir Youth Dev.* (108):57-76, 2005.
6. Bremer J. The internet and children: advantages and disadvantages. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am.* 14(3): 405-28. 2005
7. Brenner, V. (1996) "An Initial Report on the Online Assessment of Internet Addiction".
8. C. Chou and M.C. Hsiao (2002). "Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case". 2000.
9. Cao F & Su L. Internet addiction among Chinese adolescents: prevalence and psychological features. *Child Care Health Dev.* 33(3):275-81. 2007.
10. Caplan SE. Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *Cyberpsychol Behav.* 2007.
11. Caruso, D. (1998). Critics Pick Apart Study on Internet and Depression.
12. Chak K & Leung L. Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *Cyberpsychol Behav.* 2004.
13. Communication." *Electronic Journal of Communication.* Volume IV. 2007.
14. Dannon PN & Iancu I. [Internet addiction]. *Harefuah.* 146(7):549-53. 2007
15. December, John. "Internet Communication." *Journal of Communication* 46.1 (1996).
16. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition. (1994). Washington D.C.: American Psychiatric Association.

17. Dowling, N. A., & Quirk, K. L. (2008). Screening for Internet Dependence: Do the Proposed Diagnostic Criteria Differentiate Normal from Dependent Internet Use? *Cyberpsychology & Behavior*.
18. Grusser SM, Thalemann R, Albrecht U, Thalemann CN. [Excessive computer usage in adolescents' results of a psychometric evaluation]. *Wien Klin Wochenschr.* 117(5-6):188-95. 2005
19. Hansen, S. (2002). "Excessive Internet usage or 'Internet Addiction'? The implications of diagnostic categories for student users." *Journal of Computer Assisted Learning* 18(2) pp.232-236.
20. H.R. Wu and K.J. Zhu (2004). "Path analysis on related factors causing Internet addiction disorder in college students".
21. "Internet Addiction: The Next Disability". LRP Publications. 2007.
22. "Issues for DSM-V: Internet Addiction". 2008.  
<http://ajp.psychiatryonline.org/cgi/content/full/165/3/306>.
23. Johansson A & Gotestam KG. Problems with computer games without monetary reward: similarity to pathological gambling. *Psychol Rep.* 2004.
24. Johansson A & Gotestam KG. Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12-18 years). *Scand J Psychol.* 2004.
25. Ko CH, Yen JY, Chen CC, Chen SH, Yen CF. Gender differences and related factors affecting online gaming addiction among Taiwanese adolescents. *J Nerv Ment Dis.* 2005.
26. Lee MS, Ko YH, Song HS, Kwon KH, Lee HS, Nam M, Jung IK. Characteristics of Internet use in relation to game genre in Korean adolescents. *Cyberpsychol Behav.* 10(2): 278-85. 2007
27. Leung L. Stressful life events, motives for Internet use, and social support among digital kids. *Cyberpsychol Behav.* 10(2):204-14. 2007
28. Madell D & Muncer S. Back from the beach but hanging on the telephone? English adolescents' attitudes and experiences of mobile phones and the internet. *Cyberpsychol Behav.* 7(3):359-67. 2004
29. "Man dies after 50 hours of computer games." Reuters Limited. 2006.
30. Maria Garcia Duran (2003). Internet Addiction Disorder. *AllPsych Journal*
31. Nalwa K & Anand AP. Internet addiction in students: a cause of concern. *Cyberpsychol Behav.* 2003.

32. Ng BD & Wiemer-Hastigs P. Addiction to the internet and online gaming. *Cyberpsychol Behav.* 2005.
33. Niemz K, Griffiths M, Banyard P. Prevalence of pathological internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire and disinhibition. *Cyberpsychol Behav.* 2005.
34. Pallanti S, Bernardi S, Quercioli L. The Shorter PROMIS Questionnaire and the Internet Addiction Scale in the assessment of multiple addictions in a high-school population: prevalence and related disability. *CNS Spectr.* 2006.
35. Parks, Malcolm R. "“Making Friends in Cyberspace.” *Journal of Communication.* 1996.
36. "Prevalence underestimated in problematic Internet use study, *CNS Spectrums*". *Internet Addiction: Recognition and Interventions.* Armenian Medical Network. 2007.
37. Quinn, M. J. (2009). *Ethics for the Information Age* (3rd ed.). (M. Hirsch, Ed.) Boston: Pearson.
38. "Recognize Internet addiction as a mental illness". *Internet addiction.* The Ottawa Citizen. 2007.
39. Rees H & Noyes JM. Mobile telephones, computers, and the internet: sex differences in adolescents’ use and attitudes. *Cyberpsychol Behav.* 2007.
40. Rinearson, Robert. "Protect your children: Don’t let them wander the Internet alone." *News-Sentinel.* 2006.
41. Skinner H, Biscope S, Murray M, Koru D. Dares to addiction: youth definitions and perspectives on gambling. *Can J Public Health.* 95(4):264-7. 2004.
42. Stoll, Clifford. "Isolated by the Internet." *Mind Readings.* Ed. Gary Colombo. Boston/New York: Bedford St. Martin’s, 2002. 648-655
43. Suhail K & Bargees Z. Effects of excessive internet use on undergraduate students in Pakistan. *Cyberpsychol Behav.* 9(3): 297-307. 2006
44. Surratt, Carla G (1999). *Netaholics? : the creation of a pathology* Commack, NY : Nova Science Publishers.
45. Suss D. *Impacts of computer- and media usage on the personality development of children and young people.* 2007.
46. "The relationship between impulsivity and Internet addiction in a sample of Chinese adolescents". *European Psychiatry.* 2007.

- <http://www.health.am/psy/more/link-between-impulsivity-and-internet-addiction/>. Ανακτήθηκε 07-05-2009.
47. Turkle, Sherry. "Who Am We?" Mind Readings. Ed. Gary Colombo. Boston/New York: Bedford St. Martin's, 2002. 675-687
  48. Turner, J. H. (1998). *The Structure of Sociological Theory*. (6<sup>η</sup> έκδοση). Belmont, California: Wadsworth Publishing Company.
  49. Ullman, Ellen. "Out of Time: Reflections on the Programming Life." Mind Readings. Ed. Gary Colombo. Boston/New York: Bedford St. Martin's, 2002. 656-666.
  50. University, T. A. (2007). What exactly is 'Internet Addiction; and What is the Treatment? Science Daily.
  51. Wei R. Effects of playing violent videogames on Chinese adolescents' pro-violence attitudes, attitudes towards others, and aggressive behaviour. *Cyberpsychol Behav.* 10(3):371-80. 2007.
  52. Welch, E. T. (2001). *Addictions: a Banquet in the Grave*. Phillipsburg, Pennsylvania: P & R Publishing.
  53. Whang LS, Lee S, Chang G. Internet over-users' psychological profiles: a behaviour sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychol Behav.* 6(2):143-50. 2003.
  54. Widyanto L & McMurrin M. The psychometric properties of the internet addiction test. *Cyberpsychol Behav.* 7(4):443-50. 2004.
  55. Wu Cs & Cheng FF. addiction of Taiwanese adolescents. *Cyberpsychol Behav.* 10(2):220-5. 2007.
  56. Yan Z. What influences children's and adolescents; understanding of the complexity of the Internet? *Dev Psychol.* 42(3):418-28. 2006.
  57. Ybarra ML, Kiwanuka J, Emenyonu N, Bangsberg DR. Internet use among Ugandan adolescents: implications for HIV intervention. *PLoS Med.* 3(11):e433. 2006.
  58. Young, Kimberly S. (2001). *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction—and a Winning Strategy for Recovery* .
  59. 30 Days of the Internet Usage." <http://ccsnet.com/prep/pap8b/638b12p.txt>

## ΕΛΛΗΝΙΚΗ

1. «Δημόσιος διάλογος για την προστασία των ανηλίκων από επιβλαβές περιεχόμενο στα ΜΜΕ και στις νέες τεχνολογίες». Γενική γραμματεία επικοινωνίας. 2008.  
<http://www.dialogos.gov.gr/index.php?page=nomothesiapsychologein.sciblogs.net>. Ανακτήθηκε 15-06-2009.
2. «Διατροφή και Ίντερνετ «χτυπούν» τους έλληνες εφήβους». Γιάννης Δεβετζόγλου. 2009.  
<http://ygeia.tanea.gr/default.asp?pid=8&ct=1&articleID=5950&la=1>  
Ανακτήθηκε 15-04-2009.
3. «Εθισμός στο διαδίκτυο-οδηγίες στους γονείς». Ομιλία της Αλεξάνδρας Καππάτου. 2008.  
[http://www.saferinternet.gr/Portals/0/docs/conference\\_speeches/Alexandra\\_Kappatou.pdf](http://www.saferinternet.gr/Portals/0/docs/conference_speeches/Alexandra_Kappatou.pdf). Ανακτήθηκε 28-06-2009.
4. «Εθισμός στο Internet: μια υπαρκτή απειλή». Θεοδώρα Τσώλη. 2009.  
<http://www.tovima.gr/default.asp?pid=2&ct=33&artId=244780>.  
Ανακτήθηκε 18-06-2009.
5. «Εξάρτηση από το διαδίκτυο». Ασκληπιακό Πάρκο της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών. 2008.  
<http://panacea.med.uoa.gr/topic.aspx?id=871>. Ανακτήθηκε 10-05-2009.
6. Πιπερόπουλος Γ. (2008). Εξαρτήσεις και Αποκλίσεις. 4η έκδοση.
7. «Στο νοσοκομείο λόγω εξάρτησης από το Ίντερνετ». Γιάννης Φώσκολος. 2009.  
<http://www.ethnos.gr/article.asp?catid=11387&subid=2&pubid=117936>.  
Ανακτήθηκε 17-06-2009.
8. Τσίτσικα Α, Φρέσκου Α. Χρήση και Κατάχρηση Διαδικτύου. Πρακτικά 1ου Εντατικού Σεμιναρίου στην Εφηβική Ιατρική, 1st State of The Art Adolescent Medicine Course, 31 Μαρτίου - 5 Απριλίου 2008:21-30.
9. «Χρήση-Κατάχρηση διαδικτύου». Μονάδα εφηβικής υγείας. 2008.  
<http://www.youth-health.gr/gr/index.php?I=6&J=2&K=42>. Ανακτήθηκε 19-06-2009.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Αξιότιμοι κύριοι/κυρίες,

Ονομάζομαι Θεοδώρα Σοφία και είμαι φοιτήτρια του μεταπτυχιακού Management Information Systems – MIS στο Πανεπιστήμιο Μακεδονίας. Ειδικότερα, με τον επόπτη καθηγητή μου, καθηγητή Πιπερόπουλο Γεώργιο, εξετάζουμε το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο και τις αρνητικές συνέπειες του, πώς, δηλαδή, και υπό ποιές συνθήκες τα άτομα μπορούν να ξεπεράσουν κάποια όρια και να περάσουν στην κατάχρηση του διαδικτύου, παρουσιάζοντας προβλήματα στην καθημερινότητα τους.

Το θέμα της έρευνας

Τα τελευταία χρόνια, η κυριαρχία του internet παγκοσμίως είναι αξιοσημείωτη, με αριθμό χρηστών που υπερβαίνει τα 500 εκατομμύρια. Πέρα από τα πολλά πλεονεκτήματα που έχει το internet, ήρθαν στην επιφάνεια και πολλά προβλήματα λόγω της υπερβολικής χρήσης. Παραμέληση των ακαδημαϊκών καθηκόντων, της εργασίας και των οικογενειακών υποχρεώσεων, διάβρωση σχέσεων, κοινωνική απομόνωση και οικονομικά προβλήματα, είναι κάποια από τα προβλήματα που έχουν εντοπιστεί ως συνέπειες της έντονης χρήσης του internet. Το γεγονός ότι υπάρχουν άτομα που συνεχίζουν να κάνουν χρήση του internet με έντονο ρυθμό παρότι αντιμετωπίζουν τα παραπάνω προβλήματα, αναδύει το ερώτημα για τον εθισμό που μπορεί να προκαλέσει το διαδίκτυο.

Το πλαίσιο του εθισμού δεν είναι εύκολο να οριστεί αλλά το κύριο χαρακτηριστικό είναι η εξάρτηση από μια ουσία ή μια δραστηριότητα. Παρότι ο εθισμός ήταν αρχικά συνδεδεμένος μόνο με τη χρήση ουσιών, υπάρχει αναγνώριση και συμπεριφορικών εξαρτήσεων όπως τα τυχερά παιχνίδια και η βουλιμία. Στις συμπεριφορικές εξαρτήσεις συμπεριλαμβάνονται και εξαρτήσεις σχετικές με τη χρήση μηχανών, όπως οι παιχνιδομηχανές (play-stations), η χρήση υπολογιστή και η ενασχόληση με μουσικά όργανα.

Με τη συμπλήρωση του παρακάτω ερωτηματολογίου, που απαιτεί περίπου 10-15 λεπτά από το χρόνο σας, θα βοηθήσετε στον εντοπισμό του μεγέθους του προβλήματος στη χώρα μας. Συμπληρώνοντάς το, παρακαλείστε να το αποστείλετε στην ηλεκτρονική διεύθυνση [theod\\_sofia@yahoo.gr](mailto:theod_sofia@yahoo.gr). Επιπρόσθετα, συμπληρώνοντας το e-mail σας στο αντίστοιχο πεδίο που υπάρχει παρακάτω, θα σας αποσταλούν τα

αποτελέσματα της έρευνας και του προσωπικού ερωτηματολογίου σας,  
ενημερώνοντας σας για πιθανή ύπαρξη εθισμού.

Με φιλικούς χαιρετισμούς,

Θεοδώρου Σοφία

1. Φύλο:

- Άνδρας
- Γυναίκα

2. Ηλικία: .....

3. Απασχόληση:

- Άνεργος/η
- Ιδιωτικός τομέας
- Δημόσιος τομέας
- Ελεύθερος επαγγελματίας

4. Προσωπικό e-mail (προαιρετικό πεδίο) .....

5. Πόσες ώρες την εβδομάδα είστε συνδεδεμένος/η στο διαδίκτυο; .....

6. Πόσες ώρες ενασχόλησης με το διαδίκτυο δαπανάται εβδομαδιαίως για κάθε ένα από τους παρακάτω σκοπούς; (το άθροισμα των δύο παρακάτω αριθμών θα πρέπει να είναι ίσο με την απάντηση στην ερώτηση 5)

δουλειά:.....

διασκέδαση:.....

7. Έχει αλλάξει ο τρόπος που χρησιμοποιείται το διαδίκτυο τον τελευταίο χρόνο;

- ναι
- όχι

8. Ποια λειτουργία χρησιμοποιείται κυρίως όταν είστε συνδεδεμένος/η στο διαδίκτυο;

- E-mail (ηλεκτρονικό ταχυδρομείο)
- Social Networking (Facebook/ MySpace/ Hi5)
- Chatting (συζητήσεις)
- Ενημέρωση/ Πληροφόρηση
- On line παιχνίδια
- Ηλεκτρονικές αγορές

9. Πόσο χρόνο δαπανάς στην παραπάνω προτιμώμενη λειτουργία; .....

10. Εδώ και πόσους μήνες έχετε πρόσβαση στο διαδίκτυο;.....

11. Έχετε πρόσβαση στο διαδίκτυο από το σπίτι;

- ναι
- όχι

12. Πόσο συχνά παραμένεις συνδεδεμένος/η στο διαδίκτυο για περισσότερο χρόνο απ' ότι αρχικά σκόπευες;

- 1 = Σπάνια
- 2 = Περιστασιακά

- 3 = Συχνά
- 4 = Πολύ Συχνά
- 5 = Πάντα

13. Πόσο συχνά παραμελείς τις δουλειές του σπιτιού για να περάσεις περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο;

- 1 = Σπάνια
- 2 = Περιστασιακά
- 3 = Συχνά
- 4 = Πολύ Συχνά
- 5 = Πάντα

14. Πόσο συχνά προτιμάς τον ενθουσιασμό που σου προσφέρει το διαδίκτυο από το να περάσεις χρόνο με το ταίρι σου;

- 1 = Σπάνια
- 2 = Περιστασιακά
- 3 = Συχνά

4 = Πολύ Συχνά

5 = Πάντα

15. Πόσο συχνά δημιουργείς νέες σχέσεις με διαδικτυακούς χρήστες;

1 = Σπάνια

2 = Περιστασιακά

3 = Συχνά

4 = Πολύ Συχνά

5 = Πάντα

16. Πόσο συχνά παραπονιούνται άτομα του στενού σου κύκλου για το χρόνο που δαπανάς online;

1 = Σπάνια

2 = Περιστασιακά

3 = Συχνά

4 = Πολύ Συχνά

5 = Πάντα

17. Πόσο συχνά έχουν επηρεαστεί αρνητικά οι βαθμοί σου ή η δουλειά σου εξαιτίας του χρόνου που δαπανάς online;

1 = Σπάνια

2 = Περιστασιακά

3 = Συχνά

4 = Πολύ Συχνά

5 = Πάντα

18. Πόσο συχνά ελέγχεις το e-mail σου προτού να κάνεις αυτό που σκόπευες;

1 = Σπάνια

2 = Περιστασιακά

3 = Συχνά

4 = Πολύ Συχνά

5 = Πάντα

19. Πόσο συχνά η απόδοση σου στη δουλειά ή η παραγωγικότητα σου έχουν επηρεαστεί αρνητικά εξαιτίας του διαδικτύου;

1 = Σπάνια

2 = Περιστασιακά

3 = Συχνά

4 = Πολύ Συχνά

5 = Πάντα

20. Πόσο συχνά γίνεσαι αμυντικός/η ή μυστικοπαθής όταν σε ρωτούν τι κάνεις όσο είναι online;

1 = Σπάνια

2 = Περιστασιακά

3 = Συχνά

4 = Πολύ Συχνά

5 = Πάντα

21. Πόσο συχνά σταματάς τις ενοχλητικές σκέψεις σχετικά με τη ζωή με το να κάνεις κατευναστικές σκέψεις σχετικές με το διαδίκτυο;

- 1 = Σπάνια
- 2 = Περιστασιακά
- 3 = Συχνά
- 4 = Πολύ Συχνά
- 5 = Πάντα

22. Πόσο συχνά πιάνεις τον εαυτό σου να ανυπομονείς πότε θα συνδεθείς ξανά;

- 1 = Σπάνια
- 2 = Περιστασιακά
- 3 = Συχνά
- 4 = Πολύ Συχνά
- 5 = Πάντα

23. Πόσο συχνά φοβάσαι πως η ζωή χωρίς το ίντερνετ θα ήταν βαρετή, άδεια και θλιβερή;

- 1 = Σπάνια
- 2 = Περιστασιακά
- 3 = Συχνά
- 4 = Πολύ Συχνά
- 5 = Πάντα

24. Πόσο συχνά νιώθεις ενοχλημένος/η όταν κάποιος θέλει να σου αποσπάσει την προσοχή ενώ είσαι online;

- 1 = Σπάνια
- 2 = Περιστασιακά
- 3 = Συχνά
- 4 = Πολύ Συχνά
- 5 = Πάντα

25. Πόσο συχνά χάνεις τον ύπνο σου εξαιτίας νυχτερινών προσβάσεων στο διαδίκτυο;

- 1 = Σπάνια

- 2 = Περιστασιακά
- 3 = Συχνά
- 4 = Πολύ Συχνά
- 5 = Πάντα

26. Πόσο συχνά αισθάνεσαι απορροφημένος με το διαδίκτυο ενώ είσαι εκτός σύνδεσης, ή φαντασιώνεσαι να είσαι συνδεδεμένος;

- 1 = Σπάνια
- 2 = Περιστασιακά
- 3 = Συχνά
- 4 = Πολύ Συχνά
- 5 = Πάντα

27. Πόσο συχνά πιάνεις τον εαυτό σου να λες "μόνο λίγα λεπτά ακόμη" όταν είσαι συνδεδεμένος στο διαδίκτυο;

- 1 = Σπάνια
- 2 = Περιστασιακά

- 3 = Συχνά
- 4 = Πολύ Συχνά
- 5 = Πάντα

28. Πόσο συχνά προσπαθείς να μειώσεις το χρόνο που δαπανάς στο διαδίκτυο και αποτυγχάνεις;

- 1 = Σπάνια
- 2 = Περιστασιακά
- 3 = Συχνά
- 4 = Πολύ Συχνά
- 5 = Πάντα

29. Πόσο συχνά προσπαθείς να κρύψεις τη διάρκεια της σύνδεσης σου στο διαδίκτυο;

- 1 = Σπάνια
- 2 = Περιστασιακά
- 3 = Συχνά
- 4 = Πολύ Συχνά

5 = Πάντα

30. Πόσο συχνά επιλέγεις να περνάς περισσότερο χρόνο online από το να βγαίνεις έξω με παρέα;

1 = Σπάνια

2 = Περιστασιακά

3 = Συχνά

4 = Πολύ Συχνά

5 = Πάντα

31. Πόσο συχνά αισθάνεσαι απογοητευμένος, νευρικός ή κακόκεφος όταν είσαι εκτός σύνδεσης και όταν συνδέεσαι ξανά στο ίντερνετ αυτό το συναίσθημα υποχωρεί;

1 = Σπάνια

2 = Περιστασιακά

3 = Συχνά

4 = Πολύ Συχνά

5 = Πάντα