

Τ.Ε.Ι. ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΠΡΟΛΗΨΗ
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ

ΚΑΤΣΑΓΑΝΝΗ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΜΟΥΓΙΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ
ΜΠΑΛΑΣΗ ΜΑΡΙΑ

Εισηγήτρια: ΨΥΧΟΓΙΟΥ ΑΘΗΝΑ



Πάτρα, Ιούνιος 2015

**Τ.Ε.Ι. ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:
ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΠΡΟΛΗΨΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ**

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:

ΚΑΤΣΑΓΑΝΝΗ ΓΕΩΡΓΙΑ (Α.Μ. 4599)
ΜΟΥΓΙΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ (Α.Μ.4452)
ΜΠΑΛΑΣΗ ΜΑΡΙΑ (Α.Μ. 4748)

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:

ΨΥΧΟΓΙΟΥ ΑΘΗΝΑ

Πτυχιακή εργασία για την λήψη πτυχίου στην Κοινωνική εργασία από το τμήμα Κοινωνικής Εργασίας της Σχολής Επαγγελματών Υγείας και Πρόνοιας του Εκπαιδευτικού Ιδρύματος (Τ.Ε.Ι.) Δυτικής Ελλάδας.

Πάτρα, Ιούνιος 2015

Η διπλωματική εργασία των Κατσαγάννη Γεωργία, Μούγιου Κωνσταντίνα και Μπαλάση Μαρία εγκρίνεται :

Υπογραφές

1. Ψυχογιού Αθηνά, Καθηγήτρια (επιβλέπουσα καθηγήτρια)

Μέλη εξεταστικής επιτροπής:

2.
3.

© 2015 – All rights reserved

**© 2015, Copyright υπό Κατσαγάννη Γεωργία, Μούγιου Κωνσταντίνα
και Μπαλάση Μαρία.**

Στις οικογένειες μας...

Ευχαριστίες

Σε αυτό το σημείο, που πάντα γράφεται τελευταίο αλλά ευτυχώς εμφανίζεται πρώτο, νιώθουμε την ανάγκη να ευχαριστήσουμε την καθηγήτρια μας, κα Ψυχογιού Αθηνά για την ενθάρρυνση, την καθοδήγηση και τη βοήθειά της σε όλα τα στάδια εκπόνησης αυτής της εργασίας.

Ακόμη, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την Πλακούδα Αικατερίνη φιλόλογο και υπεύθυνη για την εργαστηριακή πρακτική άσκηση στο Πειραματικό Γυμνάσιο Πανεπιστημίου Πατρών και την κυρία Μπαλωμένου διευθύντρια του Πρότυπου Πειραματικού Γυμνασίου Πατρών για την πραγματοποίηση της εργαστηριακής πρακτικής και εκπαίδευσης μας, αλλά και την συνεργασία μας στα πλαίσια της έρευνας της πτυχιακής μας εργασίας.

Κλείνοντας τον κύκλο των ευχαριστιών, θα θέλαμε να εκφράσουμε τις θερμότερες ευχαριστίες στους γονείς μας. Η ανεκτίμητη βοήθεια και η αγάπη τους, θεωρούμε ότι είναι βασικοί παράγοντες που μας στήριξαν στην επίτευξη των στόχων μας. Τους ευχαριστούμε πολύ για την εμπιστοσύνη που μας έδειξαν όλα αυτά τα χρόνια.

Περίληψη Μελέτης

Η εργασία έχει θέμα τον εθισμό στο διαδίκτυο, την πρόληψη, την ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση. Σκοπός της πτυχιακής είναι η αξιολόγηση του εθισμού και των παραμέτρων του στους έφηβους. Στα πλαίσια της πτυχιακής εξετάζονται ως μελέτη περίπτωσης οι μαθητές του Πρότυπου Πειραματικού Γυμνασίου Πατρών. Επιλέξαμε να εστιάσουμε την έρευνα μας, παράλληλα με την πραγματοποίηση της εργαστηριακής πρακτικής μας στο συγκεκριμένο τμήμα, στους μαθητές της Γ' Γυμνασίου του Προτύπου Πειραματικού Γυμνασίου Πανεπιστημίου Πατρών. Συγκεκριμένα, διερευνήθηκε η χρήση του διαδικτύου και οι πιθανές τάσεις εθισμού που εμφανίζουν οι μαθητές των συγκεκριμένων τάξεων του σχολείου που αποτέλεσε μελέτη περίπτωσης. Η παρούσα πτυχιακή χωρίζεται σε δύο μέρη. Στο πρώτο μέρος, το οποίο αποτελεί το γενικό μέρος της πτυχιακής, αναφέρεται στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα, στον εθισμό στο διαδίκτυο και στις ενέργειες πρόληψης, ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης, ενώ τέλος γίνεται μια επισκόπηση ερευνών για τον εθισμό στο διαδίκτυο, τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό. Στο δεύτερο μέρος παρουσιάζεται η μελέτη περίπτωσης, αναλύοντας τη χρήση του διαδικτύου, τις ώρες χρήσης, τον σκοπό, την επιρροή στην σχολική επίδοση, την κοινωνικοποίηση και το πώς επηρεάζεται η διάθεση και τα συναισθήματα των μαθητών. Η έρευνα βοήθησε στο να βγουν ορισμένα συμπεράσματα για τη χρήση του διαδικτύου από τους ανήλικους μαθητές και να καταγραφούν στοιχεία που καταδεικνύουν εθισμό στην χρήση του.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ : εθισμός, διαδίκτυο, κοινωνικά δίκτυα, ενημέρωση, ευαισθητοποίηση, πρόληψη, προφίλ χρήστη, επιπτώσεις

Research Abstrach

The thesis topic is about Internet addiction, prevention, information and awareness. The aim of the thesis is the evaluation of addiction and the parameters of the teenagers. Within the thesis examined as case study the students of pilot Patron Gymnasium. We chose to focus our research to the students of the Third Gymnasium Standard Experimental Gymnasium of Patras, along with the realization of our laboratory practice in this school. Specifically, we investigated the use of the Internet and possible addiction trends in the students of this class of school that was case study. This project is divided into two parts. In the first part, which is the general part of the thesis refers to the internet and social networks, internet addiction and prevention activities, information and awareness, and finally an overview research on addiction to the internet, both in Greece and abroad. The second part presents a case study analyzing Internet use, hours of use, purpose, influence on school achievement, socialization and how it affected the mood and feelings of students. The survey helped out some conclusions on the use of the Internet by minors, students and recorded evidence showing addiction in use.

KEYWORDS: Addiction, internet, social networks, information, awareness, prevention, user profiles, effects

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Ευχαριστίες.....	IX
Περίληψη Μελέτης	X
Research Abstrach	XI
Κεφάλαιο 1 ^ο Εισαγωγή	1
1.1 Το Πρόβλημα	2
1.2 Ο Σκοπός Μελέτης.....	2
1.3 Ορισμοί Εννοιών	3
1.4 Αρκτικόλεξο.....	3
ΜΕΡΟΣ Α ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΣΥΝΑΦΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ / ΜΕΛΕΤΩΝ.....	4
Κεφάλαιο 2 ^ο Η Ανάπτυξη και η Εξέλιξη του Διαδικτύου	4
2.1 Διαδίκτυο	4
2.1.1 Η Σχέση των Νέων με τις Νέες Τεχνολογίες και το Διαδίκτυο	12
2.1.2 Η Σχέση των Ενηλίκων με τις Νέες Τεχνολογίες και το Διαδίκτυο	13
2.1.3 Πλεονεκτήματα & Μειονεκτήματα από τη Χρήση του Διαδικτύου	14
2.1.4 Κίνδυνοι στο Διαδίκτυο.....	16
2.2. Συμμετοχικό Διαδίκτυο – Web 2.0	17
2.2.1 Τι είναι το Συμμετοχικό Διαδίκτυο	18
2.2.2 Εφαρμογές Web 2.0	19
2.3 Μέσα Κοινωνικά Δικτύωσης	21
2.3.1 Κοινωνικά Δίκτυα.....	21
2.3.2 Οφέλη και Κίνδυνοι Κοινωνικών Δικτύων.....	22
2.3.3 Δημοφιλή Online Κοινωνικά Δίκτυα.....	24
2.3.4 Επίδραση των Κοινωνικών Δικτύων στους Νέους.....	34
Κεφάλαιο 3 ^ο Εθισμός στο Διαδίκτυο.....	37

3.1 Η Έννοια του Εθισμού στο Διαδίκτυο.....	37
3.1.1 Ιστορική Αναδρομή	37
3.2 Αίτια Φαινομένου	38
3.2.1 Βιολογικά και Κοινωνικά Αίτια.....	38
3.2.2 Ψυχολογικά Αίτια	39
3.2.3 Ο Ρόλος της Οικογένειας.....	40
3.2.4 Οι Κοινωνικές Συνθήκες.....	41
3.3 Τύποι Εθισμού στο Διαδίκτυο.....	41
3.4 Χρήση και Κατάχρηση Διαδικτύου σε Παιδιά και Εφήβους.....	42
3.4.1. Προφίλ του Εθισμένου «Διαδικτυακού» Χρήστη.....	43
3.4.2 Χαρακτηριστικά του Εθισμένου Διαδικτυακού Χρήστη	44
3.4.3 Εργαλεία Μέτρησης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο	45
3.5 Οι Επιπτώσεις από τον Εθισμό στο Διαδίκτυο.....	49
3.5.1 Επιπτώσεις της Κατάχρησης του Διαδικτύου στην Προσωπική Ζωή του Χρήστη	49
3.5.2 Επιπτώσεις της Κατάχρησης του Διαδικτύου στην Επαγγελματική Ζωή του Χρήστη	53
3.5.3 Επιπτώσεις της Κατάχρησης του Διαδικτύου στην Κοινωνική Ζωή του Χρήστη.....	55
3.6 Πρόληψη και Ευαισθητοποίηση σχετικά με τον Εθισμό στο Διαδίκτυο και την Ασφαλή Χρήση του	58
3.6.1 Πρόληψη για τον Εθισμό στο Διαδίκτυο.....	58
3.6.2 Ενημέρωση και Ευαισθητοποίηση Ασφαλούς Χρήσης Διαδικτύου και Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης.....	60
Κεφάλαιο 4^ο Επισκόπηση Ερευνών σχετικά με τον Εθισμό στο Διαδίκτυο.....	70
4.1 Έφηβοι και Προβληματική Χρήση του Διαδικτύου	71
4.2 Ο Εθισμός των Νέων από το Διαδίκτυο - Η Ελληνική Πραγματικότητα.....	74
4.2.1 Εθισμένος στο Διαδίκτυο ένας στους επτά Εφήβους	74
4.2.2 Εθισμός στο Διαδίκτυο. Μια έρευνα στα Λατσία με 884 Μαθητές	76
4.2.3 Εθισμός στο Ιντερνετ : Σωματικά και Ψυχολογικά Συμπτώματα.....	77
4.2.4 Χρήση Διαδικτύου και Παθολογική Εμπλοκή με το Διαδίκτυο σε Δείγμα Φοιτητών	79

4.2.5 Εθισμός των Εφήβων στο Διαδίκτυο : Ένα Σύγχρονο Φαινόμενο Έντονης Ψυχοπαθολογίας.....	80
4.2.6 Βλαβερές Συνέπειες του Ιντερνετ στα Παιδιά και στους Εφήβους.....	82
4.3 Ερευνητικά Αποτελέσματα από τη Χρήση Διαδικτύου Παγκοσμίως.....	84
4.3.1 Εθισμένοι στο Διαδίκτυο 182 εκατ. άνθρωποι Παγκοσμίως.....	84
4.3.2 Πιο Επιρρεπείς στον Εθισμό όσοι είναι Προσκολλημένοι στα Social Media.....	85
4.3.3 Αποτελέσματα Ερευνών σε άλλες Χώρες.....	86
Κεφάλαιο 5^ο Μεθοδολογία Έρευνας.....	90
5.1 Είδος Έρευνας.....	91
5.1.1 Μεθοδολογία Μελέτης Περίπτωσης.....	93
5.1.2 Μεθοδολογία Συνεντεύξεων.....	95
5.2 Ερευνητικά Ερωτήματα.....	98
5.3 Πληθυσμός - Δείγμα.....	98
5.4 Επιλογή Εργαλείων Έρευνας.....	99
5.5 Τόπος και Χρόνος Έρευνας.....	99
5.6 Συλλογή Δεδομένων.....	100
5.6.1 Πρωτογενή Δεδομένα.....	100
5.6.2 Δευτερογενή Δεδομένα.....	100
5.7 Κριτήρια Εισαγωγής και Αποκλεισμού Δεδομένων.....	100
5.8 Περιορισμοί Έρευνας.....	101
Ανακεφαλαίωση.....	101
Κεφάλαιο 6^ο Μεθοδολογία Ανάλυσης.....	102
6.1 Κωδικοποίηση - Μέθοδος Ποιοτικής Ανάλυσης.....	102
6.2 Αποτελέσματα Έρευνας.....	104
Συμπεράσματα.....	109
Προτάσεις.....	114
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	116

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 ΔΕΙΓΜΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ	125
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ	127
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΕΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ, ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ	141
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙV: ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΔΗΜΟΦΙΛΗ ΔΙΚΤΥΑ ΣΤΟ ΙΝΤΕΡΝΕΤ	141

Κεφάλαιο 1^ο Εισαγωγή

Το διαδίκτυο αποτελεί σήμερα ένα απαραίτητο εργαλείο για εργασία, ψυχαγωγία, επικοινωνία κλπ. Ωστόσο, παρόλες τις υπηρεσίες και τις διευκολύνσεις που παρέχει το διαδίκτυο, υπάρχουν και αρνητικές επιπτώσεις από τη χρήση του κυρίως στην περίπτωση λανθασμένης χρήσης ή ελλιπούς ενημέρωσης. Σημαντικότερες εξ'αυτών είναι η παραβίαση των προσωπικών δεδομένων, μέσω κυρίως της χρήσης σελίδων κοινωνικής δικτύωσης, η παραπληροφόρηση, θύματα της οποίας πέφτουν καθημερινά χιλιάδες άνθρωποι ανά τον κόσμο και τέλος το σημαντικότερο αρνητικό επακόλουθο της χρήσης του διαδικτύου είναι ο εθισμός ο οποίος προκύπτει από αυτήν και είναι ένα πολύ ανησυχητικό φαινόμενο της εποχής μας!

Καθίσταται λοιπόν πολύ σημαντικό να εξεταστεί ως θέμα ο εθισμός στο διαδίκτυο και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τόσο αναφορικά με τα αίτια του φαινομένου και τις επιπτώσεις του, όσο και σχετικά με την πρόληψη, την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού. Στα πλαίσια της πτυχιακής, εξετάζεται η βιβλιογραφική προσέγγιση του θέματος στο Α' μέρος, ενώ στο Β' μέρος αναλύεται το ερευνητικό σκέλος, με σκοπό την σύγκλιση των αποτελεσμάτων με την θεωρία και τα αποτελέσματα προγενέστερων ερευνών που έχουν διεξαχθεί στην Ελλάδα και το εξωτερικό.

Πιο συγκεκριμένα, στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται μια εισαγωγή, εξετάζοντας τον σκοπό της πτυχιακής, το κύριο πρόβλημα που αντιμετωπίζει, παραθέτοντας τους βασικούς ορισμούς και τα αρκτικόλεξα που συναντάμε στα επόμενα κεφάλαια. Στο δεύτερο κεφάλαιο του πρώτου μέρους μελετάται η ανάπτυξη και η εξέλιξη του διαδικτύου, εξετάζοντας παράλληλα τα συμμετοχικά δίκτυα και την ανάπτυξη – αποδοχή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Στο τρίτο κεφάλαιο εξετάζεται ο εθισμός στο διαδίκτυο, τα βασικά αίτια του φαινομένου, οι τύποι του εθισμού, η διάγνωση του διαδικτυακού εθισμού, οι επιπτώσεις και τέλος η πρόληψη και ευαισθητοποίηση σχετικά με την ασφαλή χρήση του διαδικτύου, για την αποφυγή του εθισμού και των συνεπειών του. Στο τέταρτο κεφάλαιο γίνεται μία ανασκόπηση των ερευνών για τον εθισμό στο διαδίκτυο, τόσο από την Ελλάδα όσο και από το εξωτερικό.

Τέλος, στο Β' μέρος της πτυχιακής, παρουσιάζεται η μεθοδολογία της έρευνας και τα αποτελέσματα που προέκυψαν σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο, εξετάζοντας ως

μελέτη περίπτωσης τους μαθητές της Γ' τάξης του Πρότυπου Πειραματικού Γυμνασίου Πανεπιστημίου Πατρών.

1.1 Το Πρόβλημα

Ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί αναμφισβήτητα ένα διαρκώς διογκούμενο πρόβλημα παγκοσμίως. Παρόλα αυτά, δεν υπάρχει ακόμα κοινή συμφωνία μεταξύ των ειδικών, όχι μόνο για τον τρόπο με τον οποίο θα πρέπει να ταξινομηθεί, αλλά και για το αν αποτελεί αυτόνομη διαταραχή ή σύμπτωμα κάποιας άλλης ήδη υπάρχουσας διαταραχής, όπως π.χ. κοινωνικής φοβίας, κατάθλιψης ή αγχώδους διαταραχής.

Οι ψυχιατρικές διαγνώσεις που προσομοιάζουν με το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο είναι ο εθισμός στο τζόγο και η διαταραχή του ελέγχου των παρορμήσεων. Η συγγένεια με τη διαταραχή του ελέγχου των παρορμήσεων έγκειται στο ότι το άτομο που είναι εθισμένο στο διαδίκτυο δεν είναι σε θέση να διαχειρισθεί με μέτρο τη χρήση του διαδικτύου, κάτι που οδηγεί στη σωματική και ψυχική επιβάρυνσή του με αποτέλεσμα τη συρρίκνωση της καθημερινής του λειτουργικότητας.

Με απλά λόγια, αυτό που στην ουσία σημαίνει ο όρος «εθισμός στο διαδίκτυο» είναι πως ένα άτομο χρησιμοποιεί το διαδίκτυο καθημερινά μέχρι του σημείου να παραμελεί συστηματικά άλλες σημαντικές πλευρές της ζωής του, όπως π.χ. ύπνο, εργασία, κοινωνικές επαφές και σπουδές. Μπορεί δε να πρόκειται για μια καταναγκαστική, αποφευκτική ή ανεξέλεγκτη συμπεριφορά (Σαλπιστής, 2014).

1.2 Ο Σκοπός Μελέτης

Η χρήση του διαδικτύου τελευταία έχει παρουσιάσει σημαντική αύξηση σε παγκόσμιο επίπεδο. Οι ώρες που περνούν οι χρήστες συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο αυξάνονται συνεχώς με αποτέλεσμα να δημιουργούνται σοβαρές επιπτώσεις που επιβαρύνουν την προσωπική, επαγγελματική και κοινωνική ζωή.

Ο σκοπός της πτυχιακής είναι η αξιολόγηση του εθισμού και των παραμέτρων του στους έφηβους, εξετάζοντας ως μελέτη περίπτωσης τη Γ' Γυμνασίου του Πρότυπου Πειραματικού Γυμνασίου Πανεπιστημίου Πατρών, από την οποία εξάγονται αρκετά συμπεράσματα σχετικά με την χρήση του διαδικτύου, τις ώρες χρήσης, τον σκοπό, την επιρροή στην σχολική επίδοση, την κοινωνικοποίηση και το πώς επηρεάζεται η διάθεση και τα συναισθήματα τους.

1.3 Ορισμοί Εννοιών

- Το διαδίκτυο είναι ένα δίκτυο, το μεγαλύτερο όλων των δικτύων, το οποίο αποτελείται από πολλά δίκτυα ενωμένα μεταξύ τους. Σαν ορισμό μπορούμε να πούμε ότι το Internet είναι ένα, δημόσια διαθέσιμο, παγκόσμιο σύστημα υπολογιστών και δικτύων συνδεδεμένων μεταξύ τους (Πασχόπουλος, 2001).
- Ο Χτούρης (2004) ορίζει ως κοινωνικά δίκτυα τα «πολυδιάστατα συστήματα επικοινωνίας και διαμόρφωσης της ανθρώπινης πρακτικής και της κοινωνικής ταυτότητας». Οι Walker, MacBride και Vachon (1977), όρισαν ως κοινωνικό δίκτυο «το άθροισμα των προσωπικών επαφών μέσω των οποίων το άτομο διατηρεί την ταυτότητα του ως μέλος της κοινωνίας, δέχεται συναισθηματική βοήθεια, υλική ενίσχυση και συμμετοχή στις εργασίες (υπηρεσίες), έχει πρόσβαση στα δεδομένα και δημιουργεί καινούριες κοινωνικές επαφές».
- Ο εθισμός στο διαδίκτυο (internet addiction) ως όρος αναφέρεται στην «καταναγκαστική, υπερβολική χρήση του διαδικτύου και τον εκνευρισμό ή δυσθυμική συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά τη στέρησή της» (Mitchell, 2000).
- Συνηθέστερη ορολογία πέρα από τον εθισμό στο διαδίκτυο (Internet Addiction Disorder - IAD) είναι επίσης οι "Pathological Internet Use" (Παθολογική χρήση του διαδικτύου)», "Problematic Internet Use" (Προβληματική χρήση του διαδικτύου), "Excessive Internet Use" (Υπερβολική χρήση του διαδικτύου) και "Compulsive Internet Use" (Καταναγκαστική χρήση του διαδικτύου) (Widyanto & Griffiths, 2006).

1.4 Αρκτικόλεξο

ISP - Internet Service Providers

SOA - Service Oriented Architecture

SaaS - Software as a Service

IAD - Internet Addictive Disorder

PIU - Pathological Internet Use

IAP - Internet Access Policies

ΕΠΠΥΥ – Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας

ΜΕΡΟΣ Α ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΣΥΝΑΦΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ / ΜΕΛΕΤΩΝ

Κεφάλαιο 2^ο Η Ανάπτυξη και η Εξέλιξη του Διαδικτύου

2.1 Διαδίκτυο

Το περιβάλλον της αγοράς του διαδικτύου, αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την κατανόηση της παρούσας κατάστασης στην Ελλάδα αλλά και την αναγνώριση των προβλημάτων και των λόγων που το διαδίκτυο στην Ελλάδα καθυστέρησε να εμφανίσει την αποδοχή που έχει πλέον.

Το διαδίκτυο στην Ελλάδα ξεκίνησε στις αρχές της δεκαετίας του '90 (1992-1993), αρχικά αρκετά περιορισμένα από 2-3 εταιρείες που παρείχαν κυρίως υπηρεσίες On-line Πληροφόρησης. Στα μέσα της δεκαετίας του '90 άρχισε η περισσότερο ουσιαστική διάδοση του Internet στην Ελλάδα. Από τότε έχουν γίνει σημαντικά βήματα στη διείσδυση και χρήση του διαδικτύου, ωστόσο τα ποσοστά χρήσης παραμένουν ακόμη σε χαμηλά επίπεδα.

Η τηλεπικοινωνιακή και τεχνολογική υποδομή της Ελλάδας βελτιώθηκε σημαντικά, η εξέλιξη της τεχνολογίας δημιούργησε νέες δυνατότητες για ανάπτυξη προϊόντων και υπηρεσιών, ενώ υπήρξαν μειώσεις στα κόστη πρόσβασης (τηλεπικοινωνιακά τέλη και κόστος συνδρομής στο Internet) καθώς και στα κόστη απόκτησης του απαραίτητου τερματικού εξοπλισμού. Ακόμη, υπήρξαν σημαντικές επενδύσεις από τις εταιρείες του χώρου για την ανάπτυξη και επέκταση της δικτυακής και τεχνολογικής υποδομής καθώς και για την ανάπτυξη και διάθεση ποιοτικών υπηρεσιών. Στην αγορά υπήρξαν έντονες ανακατατάξεις μέσω συνεργασιών, εξαγορών και συγχωνεύσεων, πολυεθνικές εταιρείες εισήλθαν στην ελληνική αγορά και υπήρξε εντατικοποίηση του ανταγωνισμού προς όφελος βέβαια του τελικού καταναλωτή.

Ήδη από το 2004, κυρίως όμως την τελευταία πενταετία, έχει παρατηρηθεί μια άνευ προηγουμένου ανάπτυξη στην ευρυζωνική κάλυψη (ευρυζωνικές συνδέσεις), μεγάλη αύξηση του πληθυσμού (αριθμού των πολιτών) με πρόσβαση στο διαδίκτυο και γενικότερα αύξηση στη διείσδυση και χρήση online υπηρεσιών μέσω διαδικτύου, τόσο στην Ευρωπαϊκή Ένωση όσο και στην Ελλάδα.

Επίσης, έχει παρατηρηθεί ότι τα τελευταία χρόνια οι Ευρωπαίοι αλλά και οι Έλληνες πολίτες σταδιακά αλλάζουν συνήθειες ως προς τον τρόπο που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο. Δηλαδή προοδευτικά υιοθετούν καινούργιους και περισσότερο εξελιγμένους τρόπους και υπηρεσίες για επικοινωνία, ψυχαγωγία και αλληλεπίδραση με επιχειρήσεις, δημόσιους φορείς αλλά και μεταξύ τους. Η αλλαγή αυτή λαμβάνει χώρα παράλληλα με τη μεγάλη αύξηση στην ευρυζωνική κάλυψη, η οποία έχει σαν αποτέλεσμα τη διαθεσιμότητα μεγαλύτερων ταχυτήτων αλλά και ολοένα μειούμενο κόστος πρόσβασης στο διαδίκτυο (Παρατηρητήριο για την Κοινωνία της Πληροφορίας, 2010).

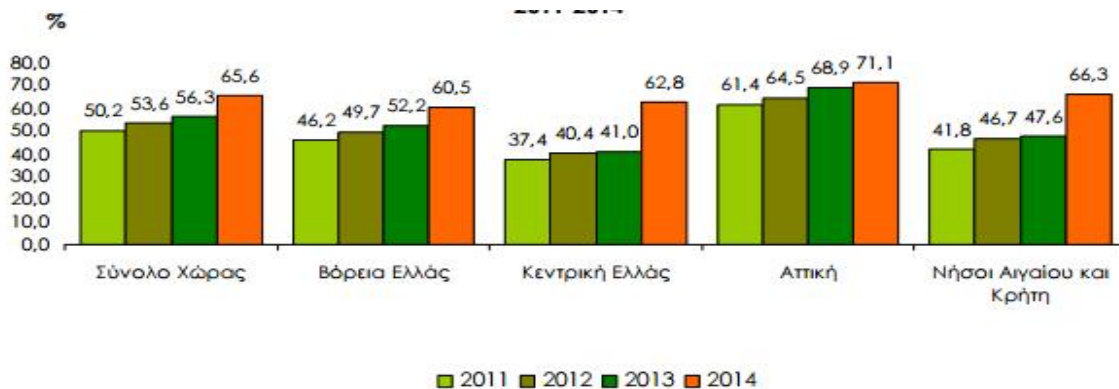
2.1.1 Η Χρήση του Διαδικτύου στην Ελλάδα

Το διαδίκτυο επηρεάζει σημαντικά τη γνώση και τις παγκόσμιες απόψεις αφού εκατομμύρια άνθρωποι ανά τον κόσμο έχουν εύκολη και άμεση πρόσβαση σε ένα τεράστιο και ποικίλο, ως προς το περιεχόμενο, όγκο πληροφοριών. Παρέχεται από Εταιρείες Παροχής Υπηρεσιών διαδικτύου, τους λεγόμενους Internet Service Providers (ISP), που παρέχουν υπηρεσίες όπως η πρόσβαση, το Περιεχόμενο και οι Υπηρεσίες.

Στην συγκεκριμένη υποενότητα παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας της Ελληνικής Στατιστικής Αρχής, όπως προέκυψαν από τη δειγματοληπτική Έρευνα Χρήσης Τεχνολογιών Πληροφόρησης και Επικοινωνίας από τα νοικοκυριά, έτους 2014. Η έρευνα διενεργήθηκε σε τελικό δείγμα 4.129 ιδιωτικών νοικοκυριών και σε ισάριθμα μέλη αυτών, σε ολόκληρη την Ελλάδα, με κριτήριο την ύπαρξη ενός, τουλάχιστον, μέλους ηλικίας 16 – 74 ετών σε κάθε νοικοκυριό.

ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΑ ΚΑΙ ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ – ΣΥΝΔΕΣΗ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΟΙΚΙΑ – ΤΥΠΟΣ ΣΥΝΔΕΣΗΣ

Στο γράφημα που ακολουθεί παρουσιάζονται αναλυτικά τα ποσοστά των νοικοκυριών της Ελλάδας που έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο από την κατοικία, ανά μεγάλη γεωγραφική περιοχή (NUTS1). (Έρευνα Χρήσης Τεχνολογιών Πληροφόρησης και Επικοινωνίας από τα Νοικοκυριά, 2014) <http://www.statistics.gr/portal/page/portal/ESYE/BUCKET/A1901/PressReleases/A1901_SFA20_DT_AN_00_2014_01_F_GR.pdf> [πρόσβαση στις 04/06/2015]



Εικόνα 1 : Πρόσβαση στο διαδίκτυο από την κατοικία ανά μεγάλη γεωγραφική περιοχή, 2011-2014

«Παρατηρούμε ότι :

- 7 στα 10 νοικοκυριά έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο από την κατοικία τους (ποσοστό 65,6%). Καταγράφεται σε σχέση με το 2013 αύξηση 16,5%.
- Μεγαλύτερη αύξηση, σε σχέση με το 2013, καταγράφεται στην Κεντρική Ελλάδα και στα νησιά Αιγαίου και στην Κρήτη, 53,2% και 39,3%, αντίστοιχα.
- Περίπου 7 στα 10 νοικοκυριά της Χώρας (64,7%) χρησιμοποιούν ευρυζωνική σύνδεση για το διαδίκτυο στην κατοικία τους, ενώ η συντριπτική πλειοψηφία (98,6%) των νοικοκυριών που έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο από την κατοικία τους χρησιμοποιεί ευρυζωνική σύνδεση.»

Στο γράφημα που ακολουθεί απεικονίζεται διαχρονικά η εξέλιξη των ευρυζωνικών συνδέσεων, αλλά και των συνδέσεων περιορισμένης συχνότητας από την κατοικία.

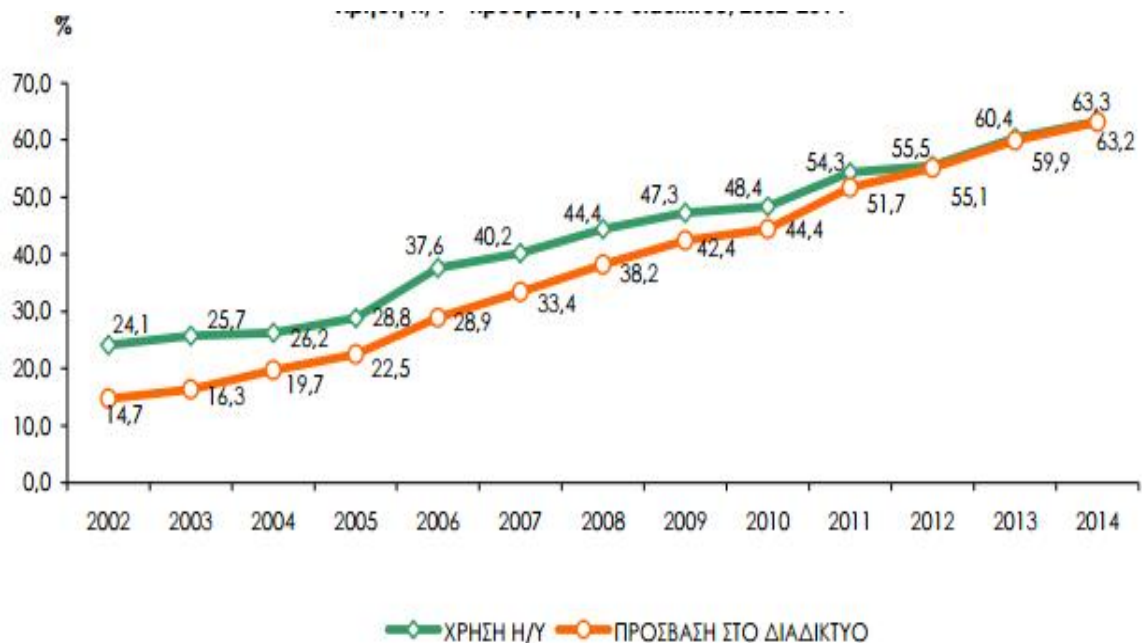


Εικόνα 2 : Εξέλιξη ευρυζωνικών συνδέσεων και συνδέσεων περιορισμένης συχνότητας στην κατοικία - ποσοστό % επί του συνόλου των νοικοκυριών της Χώρας

ΧΡΗΣΗ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ – ΧΡΗΣΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

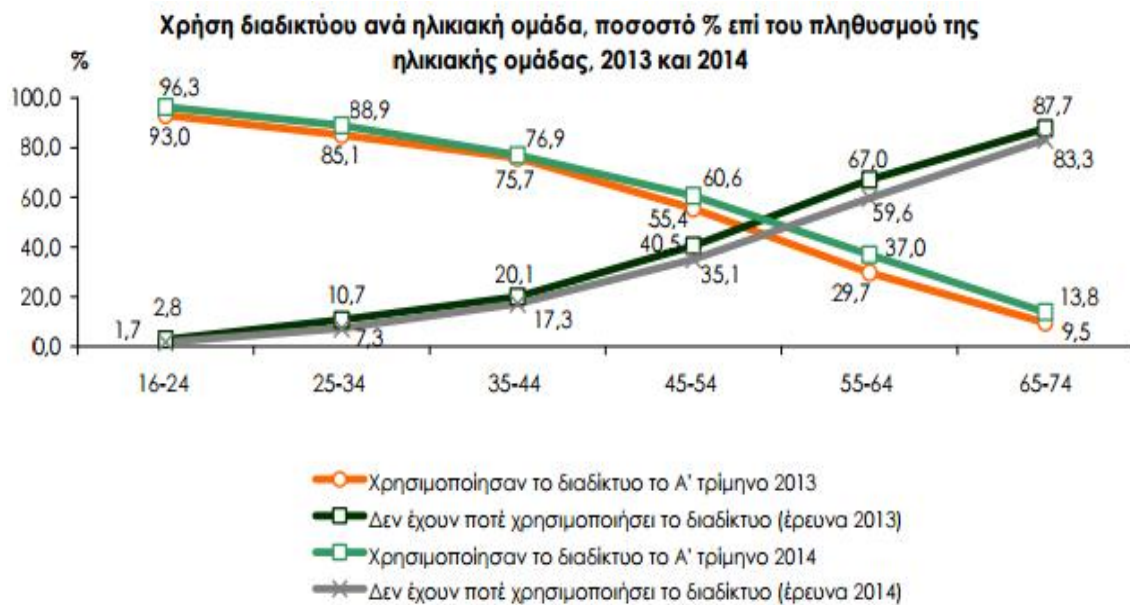
- Χρήση Η/Υ, κατά το Α' τρίμηνο του 2014, έκανε το 63,3% του πληθυσμού της Χώρας, ηλικίας 16 – 74 ετών.
- Χρήση διαδικτύου, κατά το Α' τρίμηνο του 2014, έκανε το 63,2% του πληθυσμού της Χώρας, ηλικίας 16 – 74 ετών.

Διαχρονικά τα ποσοστά για τη χρήση Η/Υ και διαδικτύου απεικονίζονται στο γράφημα που ακολουθεί:



Εικόνα 3 : Χρήση Η/Υ - Πρόσβαση στο διαδίκτυο, 2002-2014

«Κατά το Α' τρίμηνο του 2014, τόσο το ποσοστό του πληθυσμού της Χώρας που έκανε χρήση Η/Υ, όσο και αυτό που έκανε χρήση διαδικτύου παρουσίασαν αύξηση σε σχέση με το 2013. Εντούτοις, οι ρυθμοί αύξησης είναι κατά τι μειωμένοι σε σχέση με αυτούς που είχαν καταγραφεί για το 2013. Συγκεκριμένα για τη χρήση Η/Υ και διαδικτύου καταγράφηκε αύξηση 4,8% και 5,5%, αντίστοιχα, ενώ οι αντίστοιχες αυξήσεις για το 2013 ήταν 8,8% και 8,7%, αντίστοιχα.» (Ερευνα Χρήσης Τεχνολογιών Πληροφόρησης και Επικοινωνίας από τα Νοικοκυριά, 2014) http://www.statistics.gr/portal/page/portal/ESYE/BUCKET/A1901/PressReleases/A1901_SFA20_DT_AN_00_2014_01_F_GR.pdf [πρόσβαση στις 04/06/2015]



Εικόνα 4 : Χρήση διαδικτύου ανά ηλικιακή ομάδα, ποσοστό % επί του πληθυσμού της ηλικιακής ομάδας, 2013 και 2014

«Για όλες τις ηλικιακές ομάδες έχει καταγραφεί αύξηση, κατά το Α' τρίμηνο του 2014, σε σχέση με το 2013, στα ποσοστά του πληθυσμού της συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας που χρησιμοποίησε το διαδίκτυο. Η μεγαλύτερη αύξηση καταγράφηκε για την ηλικιακή ομάδα 65-74 ετών. Αντίστοιχα, για όσους δεν έχουν χρησιμοποιήσει ποτέ το διαδίκτυο, η μεγαλύτερη μείωση, σε σχέση με το 2013, καταγράφηκε για την ηλικιακή ομάδα 16-24 ετών.

Αναφορικά με τον πληθυσμό της Ελλάδας και τη χρήση του διαδικτύου σημειώνεται ότι καταγράφεται, σε σχέση με το 2013, αύξηση 8,7% στο ποσοστό των γυναικών που έκαναν χρήση του διαδικτύου το Α' τρίμηνο του 2014. Για τους άνδρες καταγράφηκε αύξηση 2,8%.» (Έρευνα Χρήσης Τεχνολογιών Πληροφόρησης και Επικοινωνίας από τα Νοικοκυριά, 2014) <http://www.statistics.gr/portal/page/portal/ESYE/BUCKET/A1901/PressReleases/A1901_SFA20_DT_AN_00_2014_01_F_GR.pdf> [πρόσβαση στις 04/06/2015]

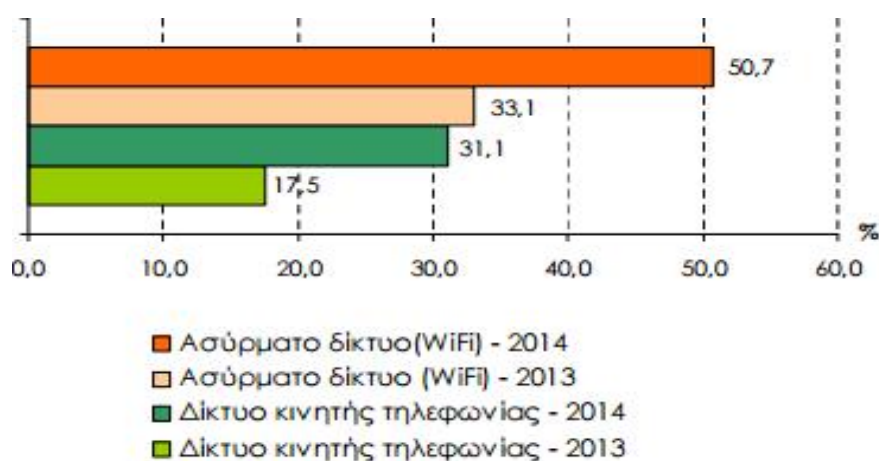
ΕΝ ΚΙΝΗΣΕΙ ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΑΧΟΥ ΣΥΝΔΕΣΙΜΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

«Τα ποσοστά του πληθυσμού που χρησιμοποιεί το διαδίκτυο εν κινήσει, ως ποσοστό επί του πληθυσμού που κατά το Α' τρίμηνο του έτους χρησιμοποίησε το διαδίκτυο, για την τελευταία πενταετία, παρουσιάζονται στο γράφημα που ακολουθεί:



Εικόνα 5 : Σύνδεση στο διαδίκτυο από κινητή συσκευή, 2009 έως 2014, % του πληθυσμού που χρησιμοποίησε το διαδίκτυο το Α' τρίμηνο των ετών

- 6 στους 10 από όσους χρησιμοποίησαν το διαδίκτυο το Α' τρίμηνο του 2014, συνδέθηκαν στο διαδίκτυο εν κινήσει (εκτός κατοικίας και χώρου εργασίας), από φορητή συσκευή.
- Το 58,4% όσων χρησιμοποίησαν το διαδίκτυο το Α' τρίμηνο του 2014 συνδέθηκαν στο διαδίκτυο, εκτός της κατοικίας και του χώρου εργασίας τους, με χρήση κινητού τηλεφώνου ή smart phone, φορητού υπολογιστή (laptop, notebook, netbook ή tablet) ή άλλης φορητής συσκευής (MP3 player, e-book reader, φορητή κονσόλα παιχνιδιών κλπ.), παρουσιάζοντας αύξηση 30,7%, σε σχέση με το Α' τρίμηνο του 2013.»



Εικόνα 6 : Δίκτυο σύνδεσης στο διαδίκτυο από κινητή συσκευή, 2013, 2014

ΛΟΓΟΙ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

«Η online ανάγνωση ειδήσεων σε ιστοσελίδες, εφημερίδες, περιοδικά είναι στην κορυφή της λίστας των διαδικτυακών δραστηριοτήτων και πραγματοποιείται από το 84,9% των χρηστών του διαδικτύου, καταγράφοντας αύξηση 10% σε σχέση με το 2013. Η αναζήτηση πληροφοριών για προϊόντα και υπηρεσίες είναι η δεύτερη περισσότερο πραγματοποιούμενη δραστηριότητα από το 82,3% των χρηστών, καταγράφοντας μικρή μείωση 1% σε σχέση με το 2013.

Τα ποσοστά που καταγράφηκαν το 2014 για δραστηριότητες που πραγματοποιούνται μέσω διαδικτύου, κατά φθίνουσα σειρά, παρουσιάζονται ακολούθως:

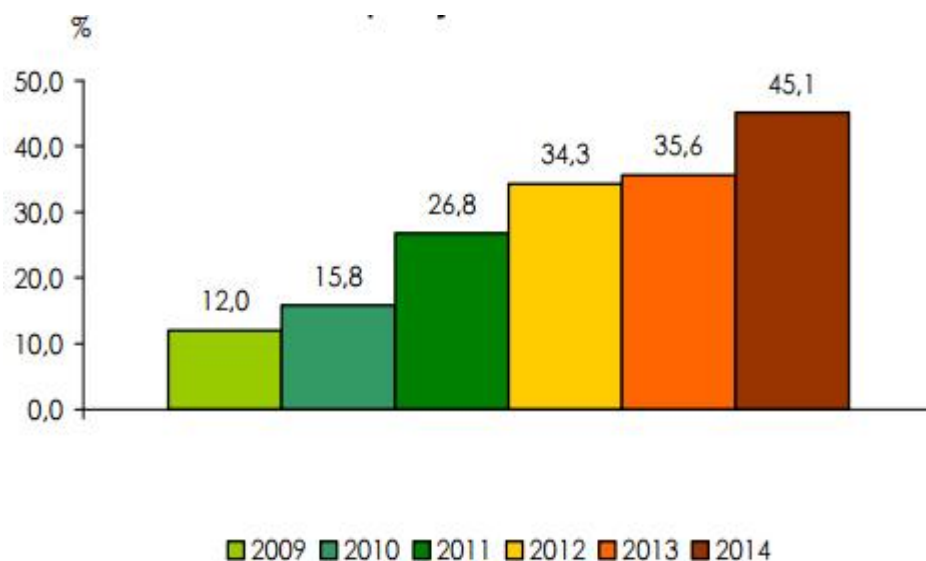
- Διάβασμα online ειδήσεων σε ιστοσελίδες, εφημερίδες, περιοδικά 84,9%.
- Αναζήτηση πληροφοριών για προϊόντα και υπηρεσίες 82,3%.
- Αποστολή ή λήψη ηλεκτρονικών μηνυμάτων 79,8%.
- Συμμετοχή σε ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης (facebook, twitter κλπ.) 64,3%.
- Παιχνίδια, εικόνες, ταινίες, μουσική 52,0%.
- Web ραδιόφωνο ή web τηλεόραση 51,6%.
- Πραγματοποίηση κλήσεων ή βιντεοκλήσεων, με χρήση web κάμερας μέσω του διαδικτύου (Skype) 45,0%.
- «Ανέβασμα» σε ιστοσελίδα κειμένου, φωτογραφιών, μουσικής, videos, λογισμικού κλπ. προκειμένου να τα μοιραστούμε με άλλους 34,3%.
- Χρήση υπηρεσιών για ταξίδια και καταλύματα 29,7%.
- Πραγματοποίηση τραπεζικών συναλλαγών 20,8%.
- Δημιουργία ιστοσελίδας ή blog 6,7%.
- Πώληση αγαθών ή υπηρεσιών μέσω δημοπρασιών π.χ. μέσω e-Bay, 5,7%.
- Κλείσιμο ραντεβού με γιατρό μέσω της ιστοσελίδας νοσοκομείου ή κέντρου υγείας 2,9%.

Μεγαλύτερη αύξηση καταγράφεται, σε σχέση με το 2013, στην πραγματοποίηση τραπεζικών συναλλαγών (+16,2%), στην πραγματοποίηση κλήσεων ή βιντεοκλήσεων μέσω του διαδικτύου, με χρήση προγραμμάτων όπως το Skype (+6,6%) και μεγαλύτερη

μείωση καταγράφεται στη χρήση υπηρεσιών για ταξίδια και καταλύματα (-22,1%). Σε σχέση με το 2012, έτος για το οποίο συλλέχθηκε η πληροφορία, μείωση 35,0% καταγράφεται και για τη δημιουργία ιστοσελίδας ή blog.» (Ερευνα Χρήσης Τεχνολογιών Πληροφόρησης και Επικοινωνίας από τα Νουκοκυριά, 2014) «http://www.statistics.gr/portal/page/portal/ESYE/BUCKET/A1901/PressReleases/A1901_SFA20_DT_AN_00_2014_01_F_GR.pdf» [πρόσβαση στις 04/06/2015]

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΚΥΒΕΡΝΗΣΗ

«Οι υπηρεσίες της ηλεκτρονικής διακυβέρνησης περιλαμβάνουν κάθε συναλλαγή των πολιτών με δημόσιες υπηρεσίες μέσω του διαδικτύου, για προσωπική χρήση. Ειδικότερα, συναλλαγές αναφορικά με υποχρεώσεις των πολιτών (φορολογική δήλωση κλπ.), επίσημα έγγραφα (αστυνομική ταυτότητα, πιστοποιητικό γέννησης κλπ.), υπηρεσίες εκπαίδευσης (δημόσιες βιβλιοθήκες, πληροφόρηση και εγγραφή σε σχολεία ή ανώτατα και ανώτερα εκπαιδευτικά ιδρύματα), υπηρεσίες δημόσιας υγείας (προγραμματισμός ραντεβού, χορήγηση ιατρικών βεβαιώσεων, πιστοποιητικό νοσηλείας ή εξέτασης ασθενούς κλπ.).

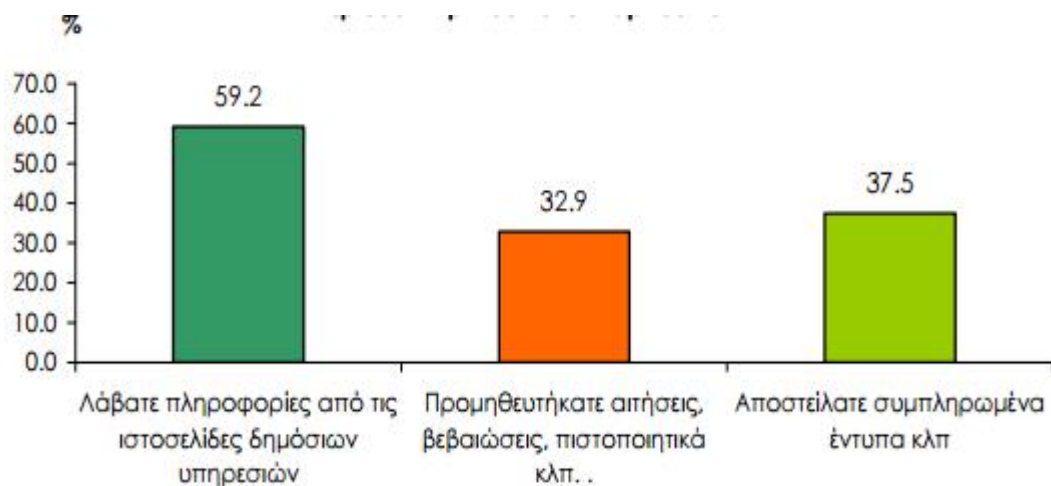


Εικόνα 7 : Ηλεκτρονική διακυβέρνηση, % επί του συνολικού πληθυσμού ηλικίας 16-74 ετών

- 1 στους 2, ηλικίας 16 – 74 ετών, χρησιμοποίησαν, τη χρονική περίοδο Απριλίου 2013 – Μαρτίου 2014, για προσωπική χρήση, τις υπηρεσίες της ηλεκτρονικής διακυβέρνησης.

- Αύξηση 26,7% καταγράφεται στο ποσοστό του πληθυσμού που έκανε χρήση υπηρεσιών ηλεκτρονικής διακυβέρνησης σε σχέση με το ποσοστό που καταγράφηκε ένα έτος πριν.»

«Ως ποσοστό επί του πληθυσμού που κατά τη χρονική περίοδο Απριλίου 2013 – Μαρτίου 2014 χρησιμοποίησε το διαδίκτυο, οι συναλλαγές με δημόσιες υπηρεσίες μέσω διαδικτύου ανά τύπο υπηρεσίας παρουσιάζονται, αναλυτικά, στο γράφημα που ακολουθεί:



Εικόνα 8 : Χρήση υπηρεσιών ηλεκτρονικής διακυβέρνησης - 2014, % επί του συνολικού πληθυσμού που χρησιμοποίησε το διαδίκτυο κατά τη χρονική περίοδο Απριλίου 2013-Μαρτίου 2014

Ειδικότερα για όσους δεν απέστειλαν συμπληρωμένα έντυπα (όπως π.χ. φορολογική δήλωση) μέσω διαδικτύου ενώ είχαν να υποβάλουν καταγράφηκαν οι λόγοι για τους οποίους δεν τα απέστειλαν. Το 80,9% αυτών ανέφερε ότι η υποβολή των συμπληρωμένων εντύπων, έγινε, για λογαριασμό τους, από άλλα πρόσωπα όπως για παράδειγμα από φοροτεχνικό, μέλος της οικογένειας, φίλο κλπ., το 14,8% ότι δεν είχαν τις γνώσεις για να χρησιμοποιήσουν την ιστοσελίδα που χρειάζονταν και το 4,7% επικαλέστηκε ανησυχία σχετικά με την προστασία και την ασφάλεια των προσωπικών δεδομένων». (Ερευνα Χρήσης Τεχνολογιών Πληροφόρησης και Επικοινωνίας από τα Νοικοκυριά, 2014) <http://www.statistics.gr/portal/page/portal/ESYE/BUCKET/A1901/PressReleases/A190_SFA20_DT_AN_00_2014_01_F_GR.pdf> [πρόσβαση στις 04/06/2015]

2.1.2 Η Σχέση των Νέων με τις Νέες Τεχνολογίες και το Διαδίκτυο

Οι νέες γενιές από τα πρώτα κιόλας χρόνια της ζωής τους, έρχονται σε επαφή με την τεχνολογία. Είτε με τηλεόραση, με κινητά τηλέφωνα, με παιχνιδιομηχανές, με mp3 player

και με λοιπές τεχνολογικές συσκευές. Συνεπώς, η ζωή των νέων / εφήβων είναι απόλυτα συνυφασμένη με την τεχνολογία, αφού γεννήθηκαν και μεγάλωσαν με αυτή και τη θεωρούν αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας τους. Για το λόγο αυτό, οι νέοι διαθέτουν πολύ ανεπτυγμένες ικανότητες αναφορικά με τη χρήση, τόσο των νέων τεχνολογιών, όσο και του διαδικτύου.

Το γεγονός αυτό αποδεικνύεται και από σχετική έρευνα (ΣΕΠΕ), σύμφωνα με την οποία το 75% των εφήβων (και το 58% των 12χρονων) διαθέτουν κινητό τηλέφωνο. Σχεδόν το 90% των εφήβων που έχουν στην ιδιοκτησία τους κινητά τηλέφωνα στέλνουν και λαμβάνουν μηνύματα καθημερινά. Επιστήμονες ωστόσο υποστηρίζουν ότι επειδή η τεχνολογία εξελίσσεται συνεχώς, το ψηφιακό χάσμα υπάρχει πάντα ανά γενιά και δεν συρρικνώνεται ποτέ, αντιθέτως μεγαλώνει συνεχώς, δεδομένου ότι η τεχνολογία εξελίσσεται ραγδαία.

Δυστυχώς, κάθε τεχνολογική πρόοδος, για να καταστεί ωφέλιμη στην καθημερινότητα του ανθρώπου θα πρέπει να χρησιμοποιείται ορθά και με μέτρο. Στοιχεία τα οποία δεν τηρούνται από τους νέους, οι οποίοι στην πλειοψηφία τους δεν κάνουν χρήση διαδικτύου, αλλά κατάχρηση, ακολουθούν λάθος πράξεις, επηρεασμένοι από τα ψηφιακά μέσα και κυρίως το διαδίκτυο, πολλές φορές φτάνουν μέχρι και στην αυτοκτονία (ΣΕΠΕ, 2005).

2.1.3 Η Σχέση των Ενηλίκων με τις Νέες Τεχνολογίες και το Διαδίκτυο

Η ηλικία με την τεχνολογία, είναι έννοιες απόλυτα συνδεδεμένες μεταξύ τους. Οι νέες γενιές μεγαλώνοντας σε μία εποχή τεχνολογικά εξελιγμένη, είναι λογικό να γνωρίζουν πολύ καλά να διαχειρίζονται τόσο τις νέες τεχνολογίες, όσο και το διαδίκτυο. Δεν ισχύει ωστόσο το ίδιο και με μεγαλύτερους σε ηλικία ανθρώπους, οι οποίοι γνώρισαν τις νέες τεχνολογίες, το διαδίκτυο, την ευρυζωνικότητα και γενικότερα την τεχνολογία, στην πορεία της ζωής τους και συνεπώς δεν διαχειρίζονται με την ίδια δεξιότητα τα νέα τεχνολογικά συστήματα. Αποτέλεσμα αυτού είναι να αποφεύγουν να τα χρησιμοποιούν, γεγονός το οποίο αποδεικνύεται και από σχετικές έρευνες, οι οποίες παρουσιάζουν μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού, ηλικίας 33 έως 55 ετών, οι οποίοι δεν έχουν χρησιμοποιήσει ποτέ Η/Υ και διαδίκτυο, παρά το γεγονός ότι τα τελευταία χρόνια αυτό το ψηφιακό χάσμα γεφυρώνεται σταδιακά.

Σημαντικός παράγοντας προσδιορισμού του «προφίλ» των ατόμων που χρησιμοποιούν τις ΤΠΕ, αφορά την ηλικία, την βαθμίδα εκπαίδευσης, την εργασιακή του κατάσταση, αλλά και τον τόπο κατοικίας τους. Διαπιστώνεται ότι :

- Οι δυναμικότεροι χρήστες του διαδικτύου αναδεικνύονται οι άνδρες, οι νέοι ηλικίας 16-24 ετών, τα άτομα υψηλού μορφωτικού επιπέδου και οι κάτοικοι των μεγάλων αστικών κέντρων.
- Η ηλικία παραμένει σημαντικός προσδιοριστικός παράγοντας της διείσδυσης του διαδικτύου.
- Οι άνδρες συνεχίζουν να έχουν το προβάδισμα στη χρήση των νέων τεχνολογιών.
- Σταθερή η απόκλιση σε σχέση με την ΕΕ και για τα δύο φύλα.
- Η Αθήνα εμφανίζει τα μεγαλύτερα ποσοστά διείσδυσης, ενώ η Κεντρική Ελλάδα τους υψηλότερους δείκτες ανάπτυξης (ΣΕΠΕ, 2005).

2.1.4 Πλεονεκτήματα & Μειονεκτήματα από τη Χρήση του Διαδικτύου

Η συμβολή του διαδικτύου στην καθημερινότητα του ανθρώπου, καθίσταται άκρως σημαντική. Οι παροχές του κυβερνοχώρου διευρύνονται, η καθημερινότητά γίνεται ευκολότερη, και οι ορίζοντες εξελίσσονται συνεχώς, μέσα από την διαδικτυακή πλοήγηση η οποία προσφέρει πληθώρα πλεονεκτημάτων, όπως:

- Άμεση ενημέρωση και επιμόρφωση επί παντός θέματος
- Επικοινωνία, ελευθερία έκφρασης & ανταλλαγή απόψεων (Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης)
- Ψυχαγωγικές υπηρεσίες (Παιχνίδια, Μουσική, Ταινίες κ.λπ.)
- Εμπορικές και οικονομικές συναλλαγές (E- Shop)
- Διευκόλυνση διαπροσωπικής επικοινωνίας (Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο)

Όλα τα ανωτέρω οφέλη, συμβάλουν καθοριστικά στη ζωή των ανθρώπων κάθε ηλικίας, τόσο σε προσωπικό, όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο. Με σωστή και ελεγχόμενη χρήση, το διαδίκτυο αποτελεί ένα εξαιρετικό εργαλείο που αναβαθμίζει σημαντικά την ποιότητα της ενημέρωσης, της επικοινωνίας αλλά και της ψυχαγωγίας στην εποχή μας.

Είναι σημαντικό να αναφερθεί ωστόσο, ότι όλα τα ανωτέρω οφέλη, μπορούν να λειτουργήσουν ανασταλτικά, όταν η χρήση του διαδικτύου, μετατρέπεται σε κατάχρηση. Μειονεκτήματα τα οποία πλήττουν, όσους ανθρώπους σπαταλούν αλόγιστα τον χρόνο τους, μη αναζητώντας ωφέλιμες πληροφορίες, αλλά αντιθέτως χάνοντας χρόνο σε ανούσιες ειδήσεις και παίζοντας παιχνίδια. Άνθρωποι κάθε ηλικίας, οι οποίοι μετατρέπονται σε άκρως αντικοινωνικά όντα, υιοθετώντας μία εικονική πραγματικότητα, αφηφώντας την πραγματική καθημερινή ζωή, την πραγματική επαφή και την επικοινωνία με τον έξω κόσμο και οδηγούμενοι σταδιακά στην εθιστική χρήση του διαδικτύου.

Ενδεικτικά, από την άσκοπη χρήση του κυβερνοχώρου, δύναται να προκύψει:

- Αποπροσανατολισμός λόγω της υπερ-πληροφόρησης
- Σύγχυση λόγω της παρά-πληροφόρησης
- Ηλεκτρονική εγκληματικότητα
- Παραβίαση προσωπικών δεδομένων,
- Απομόνωση, απομάκρυνση από τον κοινωνικό περίγυρο
- Εθισμός

Κι ενώ οι κίνδυνοι που κρύβει η ανεξέλεγκτη χρήση των νέων τεχνολογιών και του διαδικτύου είναι αρκετοί, το όφελος που απολαμβάνουν οι άνθρωποι από τη χρήση τους, όπως αποτυπώνεται και παραπάνω, είναι σημαντικό, τόσο στον τομέα της επικοινωνίας, της εργασίας, της εκπαίδευσης, αλλά και σε πληθώρα άλλων δραστηριοτήτων της ανθρώπινης καθημερινότητας.

Παρά το γεγονός ότι το Internet είναι ένα τεράστιο σύνολο πολλών και ανομοιογενών στοιχείων (γλωσσικών, πολιτιστικών, κοινωνικών, θρησκευτικών κ.λπ.), η χρήση των νέων τεχνολογιών και η διείσδυση τους, στη ζωή των ανθρώπων και ειδικότερα των νέων, είναι σημαντικά μεγάλη.

Για τον κάθε άνθρωπο, η ραγδαία τεχνολογική πρόοδος δεν ενδυναμώνει απλά και μόνο καταναλωτικά πρότυπα και τις συνήθειες του (αγορά νέων συστημάτων υπολογιστών συμβατών με την εξέλιξη του λογισμικού, αλλαγή κινητών τηλεφώνων, εργαλείων ή συσκευών, κλπ) αλλά επηρεάζει σημαντικά τον τρόπο που εργάζεται, επικοινωνεί με τους συνανθρώπους του, δέχεται ιατρικές υπηρεσίες, ψυχαγωγείται και συμμετέχει στην κοινωνική ζωή (Dertuzos, M. and Gates, B. 1997).

Η διείσδυση των νέων τεχνολογιών στη ζωή των ανθρώπων και ειδικότερα των νέων, είναι σημαντική και αποδεικνύεται και από τη σχετική έρευνα του Παρατηρητηρίου για την Κοινωνία της πληροφορίας (2014), σύμφωνα με την οποία, το 85% των ελλήνων διαθέτει σταθερή τηλεφωνία, η κινητή τηλεφωνία έχει φτάσει σε επίπεδα κορεσμού, με τα στοιχεία να παρουσιάζουν ότι το 94% των Ελλήνων, ηλικίας 16 - 74, είναι κάτοχοι κινητού τηλεφώνου, ενώ το 53,40% των ελλήνων διαθέτει ηλεκτρονικό υπολογιστή.

2.1.5 Κίνδυνοι στο Διαδίκτυο

Είναι αδιαμφισβήτητο το γεγονός ότι το διαδίκτυο πλέον αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας του ανθρώπου. Η χρήση του διαδικτύου, καθίσταται άκρως ελκυστική, καθώς εύκολα και γρήγορα οι χρήστες μπορούν να επισκεφθούν τόσα όμορφα πράγματα, να επικοινωνούν με τους φίλους και να ικανοποιούν τον αυθορμητισμό και την περιέργειά τους, πράγματα φυσιολογικά για την ηλικία τους. Πόσο ασφαλής μπορεί να είναι όμως η χρήση του κυβερνοχώρου;

Οι κίνδυνοι που δύναται να προκύψουν από τη αλόγιστη ή την επιπόλαια χρήση του κυβερνοχώρου, είναι πολυάριθμοι :

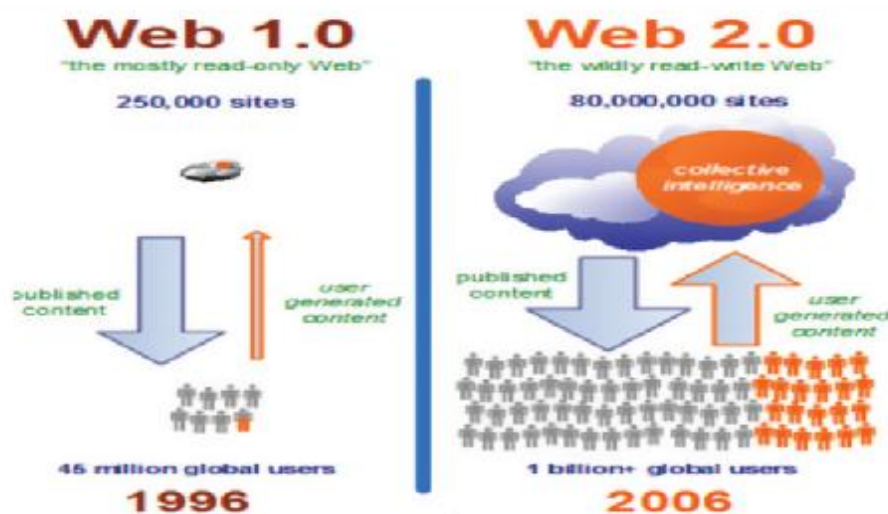
- **Ιδιωτικότητα:** Πολλοί είναι άνθρωποι και ακόμα περισσότερα τα παιδιά, τα οποία συχνά εξαπατώνται και παρέχουν προς τρίτους, προσωπικές πληροφορίες, αναφορικά με την ταυτότητα τους, με το οικογενειακό περιβάλλον, διευθύνσεις, τηλέφωνα κ.λπ. προσωπικά στοιχεία. Πληροφορίες, οι οποίες μπορεί να χρησιμοποιηθούν με κακόβουλο τρόπο, φέροντας σε κίνδυνο όχι μόνο τον εαυτό τους, αλλά και το περιβάλλον τους.
- **Ασφάλεια:** Στο πλαίσιο χρήσης του διαδικτύου, πολλές φορές επισκεπτόμαστε μη έγκυρες ιστοσελίδες, οι οποίες μεταφέρουν επιβλαβείς ιούς, καταστρέφοντας με αυτό τον τρόπο τόσο τα υπολογιστικά συστήματα, όσο και τα αποθηκευμένα αρχεία.
- **Απρεπές Υλικό:** Ένας σημαντικός κίνδυνος ο οποίος απειλεί τα παιδιά, αφορά την έκθεση τους σε απρεπές υλικό, είτε πορνογραφικό, είτε διαφημιστικό υλικό, με βία, με εχθρότητα ή/και από εξτρεμιστικές ομάδες.
- **Online απάτες:** Αναρίθμητες είναι ωστόσο και οι απάτες που διεξάγονται, on line. Απάτες, αναφορικά με την ηλικία του ατόμου, με την ταυτότητα του και γενικότερα ψευδή στοιχεία.
- **Ψυχολογικά προβλήματα:** η αλόγιστη χρήση του διαδικτύου, πολύ συχνά ωθεί τους χρήστες σε εθιστικές τάσεις, αντιμετωπίζονται προβλήματα όσον αφορά την

κοινωνικότητά τους με άλλους ανθρώπους, με το σπίτι, με τη δουλειά ή το σχολείο και γενικότερα αποκτούν μία προβληματική λειτουργικότητα.

- Ηλεκτρονικό έγκλημα: τα παιδιά μπορεί να εμπλακούν σε παράνομες online ενέργειες, καθώς δεν γνωρίζουν τα νομικά, ηθικά και δεοντολογικά θέματα.
- Κλοπή ταυτότητας: Αφορά την περίπτωση, όπου κάποιιοι άνθρωποι, χρησιμοποιούν τα προσωπικά στοιχεία άλλων και προβαίνουν σε παράνομες online δραστηριότητες.
- Εκφοβισμός: μέσα από την απρόσεκτη χρήση του διαδικτύου, υπάρχει το ενδεχόμενο το παιδί να πέσει θύμα του cyberbullying. Σε τέτοιου είδους περιπτώσεις, κάποιος δέχεται τα πειράγματα, τις ειρωνείες ή τις απειλές άλλου ή άλλων ατόμων μέσω διαδικτύου ή κινητού τηλεφώνου. Υπάρχουν περιπτώσεις παιδιών τα οποία οδηγήθηκαν στην αυτοκτονία μέσα από τέτοιες καταστάσεις (Dertuzos, M. and Gates, B.,1997).

2.2. Συμμετοχικό Διαδίκτυο – Web 2.0

Ένα από τα πλέον δημοφιλή θέματα στο χώρο του διαδικτύου είναι η εξέλιξη από το παραδοσιακό Web σε αυτό που έχει επικρατήσει να ονομάζεται συμμετοχικό διαδίκτυο (Web 2.0). Οι χρήστες, είτε πρόκειται για χρήστες, είτε για εταιρίες, οργανισμούς, επιμορφωτικά ιδρύματα, κλπ. τμηματικά ενημερώνονται για τα στοιχεία και τις τεχνολογίες που προτείνουν το Web 2.0 και έχουν ως όφελος από τα πλεονεκτήματά του. (Παρατηρητήριο για την ΚτΠ, 2007)



Εικόνα 9 : Από το Web 1.0 στο συμμετοχικό διαδίκτυο του Web 2.0

(Πηγή : <http://www.epistimonikomarketing.gr/uploads/images/2010/october/classics/web1.jpg>)

2.2.1 Τι είναι το Συμμετοχικό Διαδίκτυο

Στο περιβάλλον του διαδικτύου συντελούνται σημαντικές αλλαγές. Ο αρχικός παθητικός του ρόλος στην απλή παρουσίαση πληροφοριών μετατρέπεται. Ορισμούς όπως δυναμικό περιεχόμενο, αλληλεπίδραση, συνεισφορά, συνεργασία, και κοινότητα, social computing διαδραματίζουν πλέον πρωταγωνιστικό ρόλο και πολλοί υποστηρίζουν ότι μια τεχνολογική και κοινωνική επανάσταση είναι σε εξέλιξη. Το WEB 2.0 αντιπροσωπεύει ακριβώς αυτές τις αλλαγές.

Αν και ο όρος Web 2.0 δίνει την αίσθηση ότι αποτελεί μια νέα δημιουργία του Web, τυπικά δεν πρόκειται για κάποιο νέο πρωτόκολλο του αλλά για αλλαγές στον τρόπο που χρησιμοποιούνται ήδη υπάρχουσες τεχνολογίες και στον τρόπο που οι σχεδιαστές πληροφοριακών συστημάτων και οι χρήστες χρησιμοποιούν το παγκόσμιο ιστό. Η βασική του λειτουργία είναι να χρησιμοποιείται ως το μέσο (πλατφόρμα) πάνω στο οποίο θα τρέχουν οι εφαρμογές και υπηρεσίες, οι περισσότερες μέχρι τώρα εκτελούνταν τοπικά στους υπολογιστές. Τα κύρια γνωρίσματα του Web 2.0 είναι τα εξής:

- Το διαδίκτυο και όλες οι συσκευές που συνδέονται μεταξύ τους είναι μια παγκόσμια πλατφόρμα υπηρεσιών και δεδομένων που έχουν χρησιμοποιηθεί ξανά, τα οποία προέρχονται από τους ίδιους τους χρήστες και στις περισσότερες περιπτώσεις διακινούνται ελεύθερα.
- Αρκεί ένας browser, ώστε να χρησιμοποιείται σαν interface με αυτή την πλατφόρμα, η οποία εκτελείτε ανεξαρτήτως συσκευής πρόσβασης (π.χ. υπολογιστής, PDA, κινητό τηλέφωνο) και λειτουργικού συστήματος. Μόνη απαίτηση, η ύπαρξη συνδέσεων στο διαδίκτυο.
- Λογισμικό, περιεχόμενο και εφαρμογές ανοιχτού κώδικα (opensource) με συνεχή και άμεση ανανέωση των δεδομένων και του λογισμικού.
- Χρήση κυρίως «ελαφριάς» τεχνολογίας που αφορούν τα πρωτόκολλα, τη γλώσσα προγραμματισμού, τη κοινή πυλαία επαφής (interface), ενώ διαπιστώνεται και μια τάση για απλότητα στον προγραμματιστικό σχεδιασμό τους.
- Πλούσια και διαδραστικά interfaces χρηστών, δυναμικό περιεχόμενο, ιστοσελίδες που ανανεώνουν μόνο όποιο περιεχόμενό τους αλλάζει (τεχνολογία Ajax).
- Επεκτείνει του δημοκρατικού προφίλ του παγκόσμιου ιστού, με τους χρήστες να έχουν τον πρωταγωνιστικό ρόλο.
- Συναίνεση της κλήσεις για αποκέντρωση των δεδομένων, υπηρεσιών και προτύπων.

- Δυνατότητα κατηγοριοποίησης του περιεχομένου από το χρήστη με σημασιολογικές έννοιες για ευκολότερη αναζήτηση της πληροφορίας.
- Δυνατότητα για ανοιχτό διάλογο, ανταπόκριση, έγκριση πληροφοριών, άμεση συγκέντρωση και χρησιμοποίηση της γνώσης των χρηστών για διάφορα ζητήματα.
- Αμφίδρομη επικοινωνία του χρήστη με επιχειρήσεις ή οργανισμούς που μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα την επίδρασή του στη υιοθέτηση κατευθύνσεων και λήψη αποφάσεων (Παρατηρητήριο για την ΚτΠ, 2007).

2.2.2 Εφαρμογές Web 2.0

Ο όρος Web 2.0 οφείλει την ύπαρξή του σε εργαλεία, υπηρεσίες, εφαρμογές και λειτουργίες που παρουσιάζουν καινοτομίες και ευκολίες που αναζητούσαν οι χρήστες, για αυτό το λόγο και όταν υλοποιήθηκαν έτυχαν ευρείας αποδοχής και κοινοποίησης. Παρακάτω, αναλύονται μερικές από τις κυριότερες:

- Τα ιστολόγια (blogs) πρακτικά είναι ιστοσελίδες που αναφέρουν γνώμες, πληροφορίες, προσωπικά άρθρα (posts), συνδέσεις σε άλλες διευθύνσεις, εικόνες, κλπ. Οι καταχωρήσεις είναι ταξινομημένες με βάση το χρόνο, με την τελευταία να εμφανίζεται πρώτη. Συνήθως, ξεκινούν με μία άποψη ή σχόλιο του δημιουργού τους για ένα θέμα (π.χ. καθημερινότητα, κοινωνικά, επιστήμη, πολιτική). Η αναγνωσιμότητα τους οφείλεται κυρίως στο ότι προσφέρουν τη δυνατότητα σε όποιον επιθυμεί να καταθέσει το σχόλιό του πάνω σε αυτό, δημιουργώντας έτσι ένα δημόσιο διαδικτυακό διάλογο με πιθανούς αποδέκτες όλους τους χρήστες.
- Τα wiki είναι ιστοσελίδες, το περιεχόμενο των οποίων μπορεί να διαμορφώσει ο ίδιος ο χρήστης με ευκολότερο τρόπο, αντίθετα με τις κοινές ιστοσελίδες τις οποίες μπορεί να τροποποιήσει μόνο ο υπεύθυνος. Όταν ο χρήστης χρησιμοποιεί κάτι στη σελίδα, η παλιότερη έκδοσή της συνεχίζει να είναι διαθέσιμη. Τα wiki είναι πολύ διαδεδομένα σαν μέσο συλλογικής εργασίας πάνω σε κάποιο αντικείμενο. Ακόμη και μέσα σε εταιρίες, οργανισμούς, υπηρεσίες, κλπ., η χρήση τους σαν σελίδες αναφοράς της προόδου των εργασιών, διευκολύνει τους εργαζόμενους στο να ενημερώνονται για ότι συμβαίνει στην επιχείρηση. Χαρακτηριστικό παράδειγμα wiki είναι η Wikipedia, η οποία είναι μια διαδικτυακή εγκυκλοπαίδεια στην οποία υπάρχουν πάνω από 5 εκατομμύρια άρθρα με ορισμούς και πληροφορίες σε διάφορες γλώσσες. Η συγγραφή της γίνεται από τους χρήστες, αφού όποιος επιθυμεί μπορεί να γράψει ένα νέο άρθρο ή να προσθέσει κάτι σε αυτά που ήδη υπάρχουν.

- Ο συνδυασμός και η χρήση δεδομένων και εφαρμογών από διαφορετικές ιστοσελίδες σε μία, έχει γίνει γνωστός ως mash-up. Αυτά υλοποιούνται μέσω ανοιχτών interfaces προγραμματισμού εφαρμογών (openAPIs'-Application Programming Interfaces) και συνεισφέρουν στη βελτίωση της λειτουργικότητας των ιστοσελίδων. Παραδείγματος χάριν, σε ιστοσελίδες πωλήσεων σπιτιού, με την ενσωμάτωση χαρτών από άλλη υπηρεσία παρουσιάζεται ακριβώς που βρίσκονται τα σπίτια και έτσι παρέχεται πληρέστερη πληροφόρηση.
- Μια ακόμη τάση είναι η προσαρμογή των προγραμμάτων και υπηρεσιών στις προτιμήσεις των χρηστών και η βελτίωσή τους ανάλογα με τον αριθμό των ατόμων και τη συχνότητα που τα εκτελούν. Κάποια παραδείγματα είναι τα προγράμματα διαμοίρασης αρχείων μεταξύ των χρηστών (π.χ. Bit Torrent), αρχιτεκτονικής P2P (Peer to Peer networks), που είναι αποτελεσματικότερα όσο τα χρησιμοποιούν περισσότεροι χρήστες. Επιπροσθέτως, ιστοσελίδες βαθμολόγησης προϊόντων και υπηρεσιών (amazon.com, Tripadvisor.com, κλπ.) οφείλουν τη δημοτικότητά τους στο πλήθος των δημοσιευμένων απόψεων των χρηστών
- Τα RSS (Real Simple Syndication) feeds, παρέχουν τη επιλογή στους χρήστες να λαμβάνουν νέες πληροφορίες από διάφορες ιστοσελίδες, τη στιγμή που κοινοποιούνται, χωρίς να είναι απαραίτητο να τις επισκεφθούν. Η υπενθύμιση αυτή μπορεί να γίνεται π.χ. στον browser του υπολογιστή χρήστη ή και σε κινητές συσκευές (PDA, κινητό τηλέφωνο κλπ.).
- Το tagging, δηλαδή η δυνατότητα χαρακτηρισμού με σημασιολογικές λέξεις (tags), ιστοσελίδων, φωτογραφιών, κειμένων και γενικά οποιουδήποτε διαδικτυακού περιεχομένου. Από αυτό έχει προκύψει ο ορισμός social bookmarking. Οι προσωπικές προτιμήσεις και χαρακτηρισμοί των χρηστών για οτιδήποτε τους ενδιαφέρει μπορούν να ταξινομηθούν και να είναι διαθέσιμοι και στους υπόλοιπους. Για παράδειγμα, πολύ δημοφιλή είναι το Flickr όπου οι χρήστες μοιράζονται και χαρακτηρίζουν τις φωτογραφίες τους. Έτσι, από τη μία οι χρήστες οργανώνουν τα δεδομένα τους πολύ καλύτερα και από την άλλη κοινωνικοποιούνται, κάνοντας γνωριμίες και άλλα άτομα.
- Ιστοσελίδες οι οποίες μιμούνται τη λειτουργία ενός λειτουργικού συστήματος και παρέχουν τα βασικά χαρακτηριστικά και εφαρμογές του. Άλλες, προσφέρουν χωρίς κόστος, διαφορετικά προγράμματα παραδοσιακών εμπορικών εφαρμογών π.χ. της σουίτας προγραμμάτων Office (Google Docs).

- Ιστοσελίδες που ο καθένας μπορεί να «ανεβάσει» ότι video, φωτογραφίες ή τραγούδια επιθυμεί (YouTube.com, myspace.com) και να κάνει γνωριμίες μέσα από αυτές. «Παιχνίδια» όπως το SecondLife, που διαδραματίζοντας τα όρια της πραγματικότητας και της εικονικής απεικόνισης πολύ κοντά, αφού ο χρήστης μπορεί να εκτελέσει online πολλές από τις δραστηριότητες της καθημερινής του ζωής (Παρατηρητήριο για την ΚτΠ, 2007, σελ 26-27).

2.3 Μέσα Κοινωνικά Δικτύωσης

2.3.1 Κοινωνικά Δίκτυα

Ως κοινωνική δικτύωση θεωρείται η συγκέντρωση ή συμμετοχή των ατόμων σε συγκεκριμένες ομάδες, όπως για παράδειγμα τα πανεπιστήμια, οι αγροτικές κοινότητες, οι χώροι εργασίας, οι γειτονιές, τα σχολεία κλπ. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συνήθως συμπεριλαμβάνονται από την οικογένεια, τους γνωστούς και τους φίλους και περιλαμβάνουν τρεις κρίσιμες έννοιες:

- το μέγεθος ή το εύρος, το οποίο αναφέρεται στον αριθμό των ατόμων που συμμετέχουν στο δίκτυο,
- τη σύνθεση, δηλαδή το ποσοστό συμμετοχής μελών της ευρύτερης οικογένειας ή φίλων στο δίκτυο,
- τη συχνή επανάληψη, που δηλώνει πόσες φορές τα μέλη ενός κοινωνικού δικτύου αλληλεπιδρούν μεταξύ τους (Χτούρης, 2004).

Ένα κοινωνικό δίκτυο είναι επομένως μια κοινωνική δομή που αποτελείται από άτομα τα οποία συνδέονται ή δεσμεύονται μεταξύ τους με έναν ή περισσότερους συγκεκριμένους τύπους αλληλεξάρτησης όπως οι φίλοι, οι συγγενείς, οι οικονομικές συναλλαγές και τα κοινά ενδιαφέροντα. Η κοινωνική δικτύωση σήμερα είναι ιδιαίτερα δημοφιλής στην online μορφή της μέσω διαδικτύου. Αυτό συμβαίνει διότι το διαδίκτυο είναι γεμάτο με εκατομμύρια άτομα που επιθυμούν να γνωρίσουν άλλα άτομα, να αναπτύξουν επαγγελματικές διασυνδέσεις ή φιλίες, να σχηματίσουν ομάδες, να αναζητήσουν εργασία και να μοιράζονται πληροφορίες και εμπειρίες σχετικά με τα ενδιαφέροντα τους.

Οι ιστοσελίδες αυτές, γνωστές ως ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης, χαρακτηρίζονται ως ζωντανές κοινότητες χρηστών του διαδικτύου. Ανάλογα με τα χαρακτηριστικά κάθε δικτυακού τόπου, τα μέλη της δικτυακής κοινότητας έχουν αμοιβαία ενδιαφέροντα όπως

κάποιο χόμπι, τη θρησκεία, την πολιτική κλπ. Η εγγραφή και πρόσβαση σε έναν ιστότοπο κοινωνικής δικτύωσης παρέχει στα μέλη του άμεση και διαρκεί κοινωνικοποίηση. Αυτή η διαρκεί κοινωνικοποίηση μπορεί να περιέχει την ανάγνωση του προφίλ των άλλων μελών και συχνά και την επικοινωνία μαζί του.

Οι ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης έκαναν την εμφάνισή τους το 2002 με το Friendster. Αυτές οι διευθύνσεις (ιστοσελίδες) δίνουν την δυνατότητα στα άτομα να παρουσιάσουν τον ίδιο τους τον εαυτό, να επεκτείνουν την κοινωνική τους δικτύωση, όπως και να δημιουργήσουν ή όπως να κρατήσουν συνδέσεις με άλλους χρήστες. Ο τρόπος κοινωνικής δικτύωσης όμως που αναδείχθηκε ανάμεσα στις άλλες είναι το Facebook (Χτούρης, 2004).

2.3.2 Οφέλη και Κίνδυνοι Κοινωνικών Δικτύων

Η χρήση online κοινωνικών δικτύων δίνει την δυνατότητα στους χρήστες τους πολλά πλεονεκτήματα-προτερήματα όπως :

- η δυνατότητα δημιουργίας δεσμών με άτομα που μπορεί να βρίσκονται σε μεγάλη γεωγραφική απόσταση μεταξύ τους, από την στιγμή που το διαδίκτυο καταργεί τις αποστάσεις.
- η ικανότητα πραγματοποίησης δεσμών με μεγάλο αριθμό ατόμων, εφόσον το διαδίκτυο συγκεντρώνει πλήθος ατόμων από όλο τον κόσμο.
- η ικανότητα πραγματοποίησης μεγάλης επιλογής κοινωνικών δεσμών εφόσον στο διαδίκτυο συρρέουν άτομα από διαφορετικές χώρες, κοινωνίες, πολιτισμούς και με διαφορετικές συνήθειες και χαρακτηριστικά.
- η ικανότητα πραγματοποίησης και σύμπραξης για κοινούς σκοπούς με άτομα που μπορεί να βρίσκονται οπουδήποτε στη γη και επομένως η ενίσχυση του κοινού σκοπού με μεγάλο πλήθος συμμετεχόντων.
- η ικανότητα επαφής με πολλές διαφορετικές φυλές και πολιτισμούς, επομένως η δυνατότητα διεύρυνσης των γνώσεων και των πνευματικών οριζόντων του ατόμου.

Όσον αφορά στην πρόσβαση των χρηστών τους σε σημαντικό περιεχόμενο, τα σπουδαιότερα από τα οφέλη τους είναι:

- η δυνατότητα άμεσης ενημέρωσης για οτιδήποτε πραγματοποιείται στον κόσμο, από την στιγμή που οι ειδήσεις μεταδίδονται μεταξύ των χρηστών του διαδικτύου από τη μια μεριά της γης στην άλλη, σε άμεσο χρόνο.

- η ικανότητα αναζήτησης και εύρεσης περιεχομένου (βίντεο, φωτογραφιών κλπ) όπου οι χρήστες δε θα είχαν την δυνατότητα να έχουν πρόσβαση με κάποιο άλλο τρόπο (εφημερίδες, περιοδικά κτλ).
- η εύκολη πρόσβαση σε ψυχαγωγικό-κοινωνικό πρόγραμμα μέσα από το σπίτι, μέσω της παρακολούθησης βίντεοκλιπ και μέσω της ενασχόλησης με εφαρμογές ψυχαγωγικού χαρακτήρα όπως τα παιχνίδια.

Εκτός όμως από τα παραπάνω πλεονεκτήματα, υπάρχουν και σοβαρά προβλήματα και κίνδυνοι που σχετίζονται με την online κοινωνική δικτύωση. Για παράδειγμα, όπως υπάρχει ο κίνδυνος του «αγνώστου» κατά την κοινωνικοποίηση σε πραγματικούς χώρους όπως η εργασία, το μπαρ ή το σχολείο, το ίδιο ισχύει και κατά την online κοινωνική δικτύωση. Επιπροσθέτως οι κίνδυνοι που αφορούν το μέγεθος και τη φύση του παγκόσμιου ιστού είναι:

- η επιβλαβής έκθεση της προσωπικής ζωής του κάθε ανθρώπου. Τα online κοινωνικά δίκτυα είναι “μέρη” όπου μπορεί να συγκεντρώνεται πλήθος διαφορετικών και ανώνυμων ατόμων. Η προσθήκη και κοινοποίηση προσωπικών δεδομένων σε αυτά, κάνει τους χρήστες τους ευάλωτους σε πολύ μεγαλύτερο αριθμό ανθρώπων, ίσως με ανεξέλεγκτες συνέπειες.
- η ενόχληση από χρήστες εντελώς άγνωστους, μέλη του κοινωνικού δικτύου, χωρίς τη δυνατότητα προστασίας ή αντιμετώπισης τέτοιων ενεργειών.
- ο κίνδυνος εξαπάτησης, δηλαδή η σύνδεση με άτομα που ισχυρίζονται ότι είναι κάποιος που δεν είναι στην πραγματική τους ζωή. Οι online χρήστες του διαδικτύου έχουν την δυνατότητα να κρατήσουν την ανωνυμία τους όταν έρχονται σε επαφή με άλλους ανθρώπους, αλλά εύκολα μπορούν και να εξαπατήσουν ή να εξαπατηθούν από τους υπόλοιπους χρήστες εξαιτίας αυτής της δυνατότητας.
- η έκθεση σε πολύ μεγαλύτερο αριθμό κινδύνων κοινωνικού χαρακτήρα. Είναι πολλές οι περιπτώσεις όπου ιδιαίτερα οι νέοι βιώνουν έντονα καταστάσεις μέσα από την χρήση του διαδικτύου, οι οποίες είναι τραυματικές για την ψυχική τους υγεία εξαιτίας της χρήσης online κοινωνικών δικτύων και της επαφής τους με πλήθος αγνώστων ατόμων.
- η απειλή της ασφάλειας των προσωπικών δεδομένων των χρηστών τους. Η συμμετοχή και η παροχή προσωπικών δεδομένων σε ιστότοπους (site), δυστυχώς δεν υπάρχει ασφάλεια και ο χρήστης δεν μπορεί να γνωρίζει αν αυτά τα δεδομένα

χρησιμοποιούνται από τους συγκεκριμένους ιστότοπους με τρόπους που ο ίδιος δεν έχει εγκρίνει.

- ο βομβαρδισμός με διαφημιστικά μηνύματα από τις σελίδες του μέσου κοινωνικής δικτύωσης. Οι διαφημίσεις αυτές αποτελούν το κύριο έσοδο της εταιρείας που διαχειρίζεται τον ιστότοπο και είναι το τίμημα που «πληρώνουν» τα μέλη για τις «δωρεάν» παροχές.
- η εύκολη επαφή και μετάδοση με ηλεκτρονικό περιεχόμενο που δεν είναι ασφαλές για τους χρήστες του, όπως πορνογραφικό υλικό, κακόβουλο λογισμικό, υλικό με θέμα τη βία, ρατσιστικό περιεχόμενο και υλικό προσηλυτισμού (Χτούρης, 2004).

2.3.3 Δημοφιλή Online Κοινωνικά Δίκτυα

Σήμερα, υπάρχουν αμέτρητες δικτυακές διευθύνσεις κοινωνικής δικτύωσης. Οι ιστότοποι χαρακτηρίζονται σε κατηγορίες ανάλογα με:

- το αντικείμενό τους, δηλαδή το στόχο της δικτύωσης,
- το στυλ του περιεχομένου που δίνουν και λαμβάνουν οι χρήστες μεταξύ τους,
- τον τρόπο συνεννόησης μεταξύ των μελών τους και
- τον τρόπο συμμετοχής και εγγραφής μελών (περιορισμένη ή ελεύθερη),

Άλλοι ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης εστιάζουν σε συγκεκριμένα ενδιαφέροντα των χρηστών, αντίθετα άλλοι δεν έχουν αντικείμενο ή συγκεκριμένο στόχο. Οι τελευταίοι χαρακτηρίζονται πλέον ως «παραδοσιακοί» ιστότοποι και συχνά έχουν ανοιχτή την είσοδο μελών σε όλους τους χρήστες του διαδικτύου. Σχεδόν σε όλους από αυτούς τους ιστότοπους τα μέλη έχουν την δυνατότητα να δημιουργήσουν το δικό τους προφίλ και συνάμα το δικό τους δίκτυο φίλων εξαλείφοντας έτσι τα μέλη που δεν έχουν κοινούς στόχους ή κάποια ενδιαφέροντα.

Σε κάποιους ιστότοπους η εγγραφή μελών είναι ανοιχτή σε όλους, ενώ σε άλλους χρειάζεται πρόσκληση από ένα υπάρχον μέλος, δηλαδή να γίνει πρόταση του μέλους για να εγγραφεί. Η μέθοδος επικοινωνίας μεταξύ των μελών μπορεί να είναι ατομική, δηλαδή ανάμεσα σε δύο άτομα, ή μαζικός όπου τα μέλη δημοσιεύουν περιεχόμενο ορατό σε όλα τα άτομα. Υπάρχει δυνατότητα κοινοποιήσεις μηνυμάτων ή ακόμα και νήματα συζητήσεων, σχόλια, ζωντανές συνομιλίες κλπ. Το περιεχόμενο που κοινοποιούν ή αποστέλλουν μεταξύ τους τα μέλη του ιστότοπου μπορεί να είναι φωτογραφίες, κείμενο, ή ακόμα και βίντεο.

Τα ιστολόγια (blogs) αποτελούν ένα είδος κοινωνικών δικτύων των οποίων τα μέλη (bloggers) δραστηριοποιούνται έντονα επαγγελματικά ή από προσωπικό ενδιαφέρον σε συγκεκριμένο τομέα ή θέμα και επιθυμούν να δημοσιεύουν τις προσωπικές τους απόψεις συνήθως με αναλυτικό τρόπο. Προσδοκία τους είναι προσελκύσουν όλους τους χρήστες του διαδικτύου οι οποίοι θα γίνουν αποδέκτες των προσωπικών τους απόψεων ή θα αλληλεπιδρούν με κοινό διάλογο. Μπορούν να ονομαστούν ως «ερασιτέχνες» συγγραφείς ή δημοσιογράφοι. Οι πιο γνωστοί ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης στις ημέρες μας είναι οι παρακάτω: Facebook, MySpace, Instagram, Youtube, Blogger, Flickr, Twitter και LinkedIn.

Facebook

Το Facebook είναι μια ανοιχτή online υπηρεσία κοινωνικής δικτύωσης όπου οι άνθρωποι μπορούν να επικοινωνούν με τους φίλους τους, να δημιουργήσουν νέες σχέσεις και να συγκροτήσουν ομάδες κοινού ενδιαφέροντος. Η ιστορία του Facebook ξεκίνησε το 2004 μέσα από το Χάρβαρντ, όταν ο τριτοετής φοιτητής τότε Μαρκ Ζούκερμπεργκ σκέφτηκε να δημιουργήσει ένα ηλεκτρονικό δίκτυο για την επικοινωνία μεταξύ των συμφοιτητών του. Στην αρχή το Facebook προοριζόταν μόνον για τους φοιτητές του Χάρβαρντ. Στη συνέχεια επεκτάθηκε και σε άλλα πανεπιστήμια της Βοστώνης και της ευρύτερης περιοχής της Νέας Αγγλίας, αλλά παρέμενε πάντα σε πλαίσια πανεπιστημιακά και μαθητικά. Το Σεπτέμβριο του 2006 η ιστοσελίδα όμως έγινε προσβάσιμη σε όλο τον κόσμο και έκτοτε ξεκίνησε η ραγδαία άνοδός του.

Οι χρήστες του facebook μπορούν να εγγραφούν σε αυτό καταχωρώντας προσωπικά στοιχεία όπως όνομα, επίθετο, ηλεκτρονική διεύθυνση, ηλικία κλπ. Σε αυτόν το χώρο μπορούν άτομα από οποιαδήποτε χώρα να επικοινωνήσουν, να μοιραστούν εικόνες, βίντεο, μουσική και ότι άλλο επιθυμούν χωρίς εμπόδια. Η εγγραφή μπορεί να δημιουργηθεί μέσα σε ελάχιστο χρόνο και μάλιστα είναι δωρεάν. Τα μέλη διατηρούν λίστα φίλων τους οποίους έχουν τη δυνατότητα να αναζητήσουν, να προσκαλέσουν ή να αποδεχτούν/αρνηθούν τη «φιλία» τους. Το Facebook παρέχει στα μέλη του και μία σειρά ψυχαγωγικών εφαρμογών όπως τεστ προσωπικότητας, νοημοσύνης, ικανοτήτων καθώς και παιχνίδια ή υπηρεσίες προσομοίωσης της πραγματικότητας - εικονικές φάρμες, κατοικίδια, εικονικές οικογένειες- τα οποία είναι πολύ δημοφιλή. Το facebook μετρά μόλις 7 χρόνια ζωής στον κυβερνοχώρο και η εξάπλωσή του αποτελεί φαινόμενο, εφόσον σήμερα αριθμεί περισσότερα από 500 εκατομμύρια μέλη. Το facebook είναι τόσο

δημοφιλές που η ιστορία του έγινε ταινία το 2010 με τίτλο «The social network». Στον πίνακα που ακολουθεί παρουσιάζονται τα βασικά χαρακτηριστικά του ιστότοπου facebook. (www.facebook.com)

Πίνακας 1 : Βασικά Χαρακτηριστικά του Facebook

Τίτλος Κοινωνικού Δικτύου	Facebook
Διεύθυνση Ιστοτόπου	www.facebook.com
Ελεύθερη Εγγραφή Μελών	Ναι
Απαιτούμενα Στοιχεία για την Εγγραφή μελών	Ονοματεπώνυμο, ηλικία, φύλο, ηλεκτρονική διεύθυνση
Στοιχεία που εμφανίζονται στο προφίλ των μελών	Φωτογραφία, ημερομηνία γέννησης, σπουδές, επάγγελμα, ενδιαφέροντα, προσωπική κατάσταση (ελεύθερος/ δεσμευμένος κλπ)
Τρόπος διασύνδεσης με άλλους χρήστες	Ελεύθερη/ Μετά από πρόσκληση/ Μετά από αίτημα
Υλικό που μπορούν να δημοσιεύουν οι χρήστες	Κείμενο, Εικόνες, Βίντεο, Σύνδεσμοι
Άλμπουμ Φωτογραφιών	Υποστηρίζεται
Αριθμός Χρηστών Παγκοσμίως	Περίπου 500.000.000
Αριθμός Χρηστών πανελλήνια	Περίπου 6.000.000

Το Facebook αποτελεί τον αγαπημένο προορισμό εκατομμυρίων Ελλήνων χρηστών του Διαδικτύου. Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποίησε το Εργαστήριο Ηλεκτρονικού Επιχειρείν (ELTRUN) του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών, η πλειοψηφία του συνόλου των χρηστών (62%) που είναι εγγεγραμμένοι στο facebook δεν είναι εγγεγραμμένοι σε άλλη παρόμοια ιστοσελίδα. Ένα πολύ μεγάλο ποσοστό των χρηστών (59%) επισκέπτεται το facebook συχνότερα από 1 φορά την ημέρα. Το 34% των χρηστών επισκέπτεται το facebook 2-3 φορές ημερησίως και το 25% ακόμη συχνότερα. Το 75% των χρηστών ξοδεύουν λιγότερο από 30 λεπτά σε κάθε τους επίσκεψη στο facebook. Το 50% δηλώνει μέσο χρόνο επίσκεψης λιγότερο από ένα τέταρτο της ώρας. Το αποτέλεσμα αυτό σε συνδυασμό με τη μέση συχνότητα επισκέψεων δείχνει πως ο μέσος χρήστης του facebook το επισκέπτεται αρκετές φορές την ημέρα και για μικρή διάρκεια, άρα γίνεται αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας του.

Το 92% των χρηστών δηλώνει πως ο βασικός λόγος χρήσης του facebook είναι η επικοινωνία με παλιούς φίλους και γνωστούς. Στη συνέχεια, ο δεύτερος επικρατέστερος λόγος χρήσης είναι η ενασχόληση με διάφορες εφαρμογές (τεστ γνώσεων & ευφυΐας, ερωτηματολόγια προτιμήσεων, φωτογραφίες & βίντεο, κ.α.) και παιχνίδια που μπορεί να εγκατασταθούν στην ιστοσελίδα του facebook. Το 46% των χρηστών δηλώνει πως χρησιμοποιεί το facebook για να μαθαίνει προσωπικά στοιχεία φίλων και γνωστών. Οι νέες γνωριμίες και το «ηλεκτρονικό» φλερτ δεν αποτελούν για τους Έλληνες χρήστες ένα από τα βασικά κίνητρα χρήσης του facebook, αφού μόνο το 28% δηλώνει πως επισκέπτεται το facebook για αυτόν τον λόγο.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, σχεδόν το σύνολο των χρηστών εκμεταλλεύεται τη δυνατότητα που παρέχει το facebook για επανασύνδεση με παλιούς φίλους και γνωστούς. και ένα πολύ μεγάλο ποσοστό των χρηστών επιδίδεται σε ένα νέο είδος «ηλεκτρονικού κουτσομπολιού». Αναφορικά με το βαθμό εμπιστοσύνης των χρηστών προς το Facebook, το 33% των χρηστών δηλώνει πως εμπιστεύεται αρκετά ή πολύ το facebook και το 38% δηλώνει πως δεν το εμπιστεύεται καθόλου ή το εμπιστεύεται λίγο. Όσον αφορά τη σχέση που έχουν οι χρήστες με το facebook, είναι σχεδόν ή πολύ απαραίτητο στο 42% των χρηστών. Το ποσοστό αυτό επιβεβαιώνει την ιδιαίτερη σχέση που έχουν οι χρήστες του facebook με την συγκεκριμένη ιστοσελίδα. (www.facebook.com)

Myspace

Η κοινωνικοποίηση μέσω του διαδικτύου (social networking) είναι ένα ακόμη χαρακτηριστικό του WEB 2.0 που έχει πάρει μεγάλες διαστάσεις στις μέρες μας. Ιστοσελίδες κυρίως όπως το Myspace.com, αλλά και τα Facebook.com, Bebo.com έχουν αλλάξει τον τρόπο κοινωνικοποίησης, ιδιαίτερα των νέων.

Το Myspace.com έχει επισκεψιμότητα ανάλογη του Youtube και αποτελεί τη δημοφιλέστερη ιστοσελίδα, με μερίδιο 80% στην κατηγορία social networking. Σε αυτό, οι χρήστες δημιουργούν την προσωπική τους ιστοσελίδα, περιγράφουν τον εαυτό τους και μπορούν να ανεβάσουν φωτογραφίες, τραγούδια, video clips που τους αντιπροσωπεύουν ή αποτελούν μέρος της δουλειάς τους. Έτσι, δημιουργούν το προφίλ τους το οποίο είναι ανοιχτό στους υπόλοιπους χρήστες και όποιος επιθυμεί μπορεί να το προσθέσει στη λίστα των φίλων του. Με αυτό τον τρόπο δημιουργείται ένα είδος κοινωνικοποίησης μεταξύ των

μελών που έχει γίνει κυρίαρχη τάση, κυρίως για τις νεαρές ηλικίες. Με περίπου 185 εκατομμύρια λογαριασμούς χρηστών και 350 χιλιάδες νέους λογαριασμούς να προστίθενται σε ημερήσια βάση, το Myspace αποτελεί μέρος της κουλτούρας των νέων που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο.

Πολύ δημοφιλές, κυρίως μεταξύ φοιτητών και μαθητών, είναι και το Facebook.com, με 34 εκατομμύρια χρήστες. Γενικά, η εξάπλωση των Myspace και Facebook είναι τόσο μεγάλη στη συγκεκριμένη κατηγορία χρηστών, που η δημιουργία προφίλ σε αυτά είναι τόσο αυτονόητη, όσο και η δημιουργία λογαριασμού e-mail.

Το myspace είναι μια ιστοσελίδα κοινωνικής δικτύωσης με έδρα της το Beverly Hills της Καλιφόρνια. Το Myspace έγινε ο πιο δημοφιλής ιστότοπος κοινωνικής δικτύωσης στις Ηνωμένες Πολιτείες τον Ιούνιο του 2006. Είχε ξεπεράσει σε διεθνές επίπεδο τον κύριο ανταγωνιστή του το Facebook, τον Απρίλιο του 2008, με βάση τους μηνιαίους επισκέπτες. Απασχολούσε 1.000 εργαζόμενους τον Ιούνιο του 2009 ενώ η εταιρεία δεν αποκαλύπτει τα έσοδα ή τα κέρδη της. (www.myspace.com)

Πίνακας 2 : Βασικά Χαρακτηριστικά του Myspace

Τίτλος Κοινωνικού Δικτύου	Myspace
Διεύθυνση Ιστοτόπου	www.myspace.com
Ελεύθερη Εγγραφή Μελών	Ναι
Απαιτούμενα Στοιχεία για την Εγγραφή μελών	Όνοματεπώνυμο, email, κωδικός, ημερομηνία γέννησης, φύλο
Στοιχεία που εμφανίζονται στο προφίλ των μελών	Φωτογραφία, ημερομηνία γέννησης, ενδιαφέροντα, προσωπική κατάσταση (ελεύθερος/ δεσμευμένος κλπ)
Τρόπος διασύνδεσης με άλλους χρήστες	Μετά από αίτημα
Υλικό που μπορούν να δημοσιεύουν οι χρήστες	Κείμενο, Εικόνες, Βίντεο, Σύνδεσμοι
Άλμπουμ Φωτογραφιών	Ναι
Αριθμός Χρηστών Παγκοσμίως	Περίπου 34.000.000

YouTube

Το YouTube.com εξαγοράστηκε στα τέλη του 2006 από τη Google για 1,6 δισεκατομμύρια δολάρια. Βρίσκεται σε δημοτικότητα σταθερά μέσα στις 5 πρώτες ιστοσελίδες παγκοσμίως με περίπου 20 εκατομμύρια χρήστες να το επισκέπτονται μηνιαίως. Πάνω από 100 εκατομμύρια video clips παρακολουθούνται καθημερινά σε αυτό και 65 χιλιάδες καινούργια προστίθενται στη βάση του από απλούς χρήστες. Συνήθως είναι ερασιτεχνικής παραγωγής και μπορεί να παρουσιάζουν προβληματισμούς, εικόνες, συμβάντα από την καθημερινότητα των νεαρών, κατά κύριο λόγο, χρηστών του. Γενικά οτιδήποτε μπορεί να καταγραφεί σε video και είναι ενδιαφέρον για αυτούς. Πολλά από αυτά είναι και αποσπάσματα από τηλεοπτικές σειρές, ταινίες, μουσικά video clips και συναυλίες, αθλητικά στιγμιότυπα, κλπ., που δημοσιεύονται χωρίς τη νόμιμη σχετική άδεια. Το γεγονός αυτό αποτελεί αντικείμενο διαμάχης με τις δικαιούχους εταιρίες, που προς το παρόν δεν έχει επιλυθεί.

Με την πρόσφατη ενέργεια του πανεπιστημίου Berkeley να δημιουργήσει μέσα στο Youtube ιστοσελίδα που φιλοξενεί video με τις παραδόσεις καθηγητών σε διάφορα μαθήματα (<http://www.youtube.com/ucberkeley>), δίνεται νέα διάσταση στο ρόλο του ως εργαλείο εκπαίδευσης και επιμόρφωσης για οποιοδήποτε χρήστη. Η επίδραση του Youtube δεν άργησε να αναγνωριστεί και από τον πολιτικό και δημοσιογραφικό χώρο.

Το YouTube είναι μια υπηρεσία κοινωνικής δικτύωσης με περιεχόμενο που αποτελείται από βίντεο που δημιουργούν και δημοσιεύουν τα μέλη του. Μέσα από την σελίδα του Youtube οι χρήστες μπορούν να αναπαράγουν τα βίντεο που ανήκουν σε άλλους χρήστες και να «ανεβάσουν» και να τα δικά τους βίντεο. Επίσης έχουν την δυνατότητα να σχολιάσουν τα βίντεο και τα τραγούδια που ακούν και να δείξουν αν τους αρέσουν ή όχι, απλά πατώντας ένα κουμπί. Οι χρήστες μπορούν να επιλέξουν το περιεχόμενό τους να είναι δημόσιο ή ιδιωτικό για τους ίδιους και συγκεκριμένους χρήστες. Το YouTube αποτελεί τη μεγαλύτερη σε χρήστες και όγκο περιεχομένου μηχανή αναζήτησης και παροχής βίντεο. (www.youtube.com)

Πίνακας 3 : Βασικά Χαρακτηριστικά του YouTube

Τίτλος Ιστοτόπου	Youtube
Διεύθυνση Ιστοτόπου	www.youtube.com
Ελεύθερη Εγγραφή Μελών	Ναι, σύνδεση με λογαριασμό gmail

Απαιτούμενα Στοιχεία για την Εγγραφή μελών	Όνομα χρήστη, email, τοποθεσία, ημερομηνία γέννησης, φύλο
Στοιχεία που εμφανίζονται στο προφίλ των μελών	Φωτογραφία, ημερομηνία γέννησης, Σπουδές, Επάγγελμα, ενδιαφέροντα, προσωπική κατάσταση
Τρόπος διασύνδεσης με άλλους χρήστες	Ελεύθερη/ Μετά από πρόσκληση/ Μετά από αίτημα
Υλικό δημοσίευσης	Κείμενο, Εικόνες, Βίντεο, Σύνδεσμοι
Άλμπουμ Φωτογραφιών	Ναι/ Όχι
Αριθμός προβολών βίντεο	Περισσότερες από 1 δισεκατομμύριο την εβδομάδα

Twitter

Το twitter δημιουργήθηκε το 2006 και έχει περίπου 200 εκατομμύρια χρήστες, οι οποίοι δημοσιεύουν καθημερινά 65 εκατομμύρια μηνύματα. Τα μηνύματα είναι μικρού μεγέθους, όσο και τα μηνύματα κινητής τηλεφωνίας. Τα μέλη μπορούν να ακολουθούν τα μηνύματα άλλων χρηστών καθώς και να απαντούν σε αυτά. Το δίκτυο προσφέρει στους χρήστες του τη δυνατότητα να αναφέρουν ενόχληση από άλλα μέλη του δικτύου, των οποίων ο λογαριασμός μπορεί να ανασταλεί για αυτό το λόγο. Όταν ένας χρήστης δημοσιεύσει ένα μήνυμα, δεν είναι δυνατόν να το αλλάξει, αλλά μόνο να το διαγράψει. (www.twitter.com)

Πίνακας 4 : Βασικά Χαρακτηριστικά του Twitter

Τίτλος Ιστοτόπου	Twitter
Διεύθυνση Ιστοτόπου	www.twitter.com
Ελεύθερη Εγγραφή Μελών	Ναι
Απαιτούμενα Στοιχεία για την Εγγραφή μελών	Ονοματεπώνυμο, email
Στοιχεία που εμφανίζονται στο προφίλ των μελών	Όνομα, φωτογραφία, τοποθεσία, αντιπροσωπευτικό μήνυμα ή slogan

Τρόπος διασύνδεσης με άλλους χρήστες	Μετά από αίτημα
Υλικό δημοσίευσης	Μικρά τμήματα κειμένου (tweets) που αποτελούνται μέχρι 140 χαρακτήρες. Οι δημοσιεύσεις των μελών εμφανίζονται αυτόματα στις σελίδες των επαφών τους. Τα μέλη μπορούν να στέλνουν προσωπικά μηνύματα.
Άλμπουμ Φωτογραφιών	Μέσω εφαρμογής τρίτων
Αριθμός χρηστών παγκοσμίως	200 εκατομμύρια

LinkedIn

Το δίκτυο LinkedIn στοχεύει στη δικτύωση επαγγελματιών και διευκολύνει τα μέλη του στη διατήρηση επαγγελματικών σχέσεων ακόμα και στην εύρεση εργασίας. Η δικτύωση των μελών επεκτείνεται καθώς κάθε μέλος διασυνδέεται αυτόματα με τους άμεσους γνωστούς του, αλλά και με τους γνωστούς των γνωστών του. (www.linkedin.com)

Πίνακας 5 : Βασικά Χαρακτηριστικά του LinkedIn

Τίτλος Ιστοτόπου	LinkedIn
Διεύθυνση Ιστοτόπου	www.linkedin.com
Ελεύθερη Εγγραφή Μελών	Ναι
Απαιτούμενα Στοιχεία για την Εγγραφή μελών	Όνοματεπώνυμο, πόλη, email
Στοιχεία που εμφανίζονται στο προφίλ των μελών	Όνομα, φωτογραφία, σπουδές, επάγγελμα, συνδέσεις, ιστοσελίδες
Τρόπος διασύνδεσης με άλλους χρήστες	Ελεύθερη/ Μετά από πρόσκληση/ Μετά από αίτημα
Υλικό δημοσίευσης	Κείμενο, Εικόνες, Βίντεο, Σύνδεσμοι (θέσεις εργασίας, εργοδότες)
Άλμπουμ Φωτογραφιών	Ναι
Αριθμός χρηστών παγκοσμίως	Περισσότεροι από 100 εκατομμύρια

Blogger

Το Blogger είναι μια υπηρεσία δημιουργίας ιστολόγιων (web logs ή blogs). Οι χρήστες δημοσιεύουν σε αυτά υλικό με τη μορφή κειμένου, φωτογραφιών ή βίντεο. Οι υπόλοιποι χρήστες μπορούν να προσθέτουν σχόλια και αντιδράσεις στο δημοσιευμένο υλικό. (www.blogger.com)

Πίνακας 6 : Βασικά Χαρακτηριστικά του Blogger

Τίτλος Ιστοτόπου	Blogger
Διεύθυνση Ιστοτόπου	www.blogger.com
Ελεύθερη Εγγραφή Μελών	Ναι, ενοποίηση με λογαριασμό google
Απαιτούμενα Στοιχεία για την Εγγραφή μελών	Email
Στοιχεία που εμφανίζονται στο προφίλ των μελών	φωτογραφία, ημερομηνία γέννησης, σπουδές, επάγγελμα, ενδιαφέροντα, κατάσταση
Τρόπος διασύνδεσης με άλλους χρήστες	Οι χρήστες μπορούν να δημιουργήσουν ομάδες δημοσίευσης, οι χρήστες μπορούν να προσθέσουν τις δημοσιεύσεις άλλων σε δικές τους σελίδες (blow follow-up), οι χρήστες μπορούν να σχολιάζουν τις δημοσιεύσεις άλλων χρηστών, οι χρήστες μπορούν να προσθέσουν «αντιδράσεις» σε δημοσιευμένα άρθρα, παρέχοντας προκαθορισμένα σχόλια (πχ, like)
Υλικό δημοσίευσης	Κείμενο, Εικόνες, Βίντεο, Σύνδεσμοι. Οι δημοσιεύσεις δημοσιεύονται στο domain blogspot.com Οι δημοσιεύσεις μπορούν να γίνουν και από το κινητό.
Άλμπουμ Φωτογραφιών	Ναι

Flickr

Το flickr είναι ένα κοινωνικό δίκτυο δημοσίευσης και διαμοίρασης φωτογραφιών. Οι χρήστες του ανεβάζουν, οργανώνουν και δημοσιεύουν τις φωτογραφίες τους. Μπορούν να προσθέσουν άτομα που είναι επίσης μέλη του δικτύου και εμφανίζονται στις φωτογραφίες, καθώς και κατηγορίες, σημειώσεις, σχόλια και προτιμήσεις για συγκεκριμένες φωτογραφίες. Το flickr παρέχει δυνατότητες αναζήτησης φωτογραφιών με βάση παγκόσμια τοποθεσία, με βάση το μοντέλο της φωτογραφικής μηχανής με την οποία τραβήχτηκαν, αλλά και με βάση τις κατηγορίες ή ετικέτες που συνδέεται με τις φωτογραφίες. (www.flickr.com)

Πίνακας 7 : Βασικά Χαρακτηριστικά του Flickr

Τίτλος Ιστοτόπου	Flickr
Διεύθυνση Ιστοτόπου	www.flickr.com
Ελεύθερη Εγγραφή Μελών	Ναι, δημιουργεί λογαριασμό yahoo, συνδέεται με τον λογαριασμό facebook, google.
Απαιτούμενα Στοιχεία για την Εγγραφή μελών	Όνομα, φύλο, ημερομηνία γέννησης, χώρα.
Στοιχεία που εμφανίζονται στο προφίλ των μελών	φωτογραφία, τοποθεσία, φύλλο, κατάσταση, επάγγελμα, επαφές, ομάδες
Τρόπος διασύνδεσης με άλλους χρήστες	Μετά από πρόσκληση. Υπάρχει δυνατότητα αναζήτησης άλλων μελών με βάση το email τους. Υπάρχει δυνατότητα συμμετοχής σε ομάδες.
Υλικό δημοσίευσης	Εικόνες, Βίντεο, Σχόλια, Σημειώσεις, Αντιδράσεις. Ο χρήστης μπορεί να καθορίσει ποιος θα βλέπει το περιεχόμενο του σε ομάδες επαφών.
Άλμπουμ Φωτογραφιών	Ναι
Αριθμός Χρηστών Παγκοσμίως	Περισσότεροι από 40 εκατομμύρια

2.3.4 Επίδραση των Κοινωνικών Δικτύων στους Νέους

Η λειτουργία των κοινωνικών δικτύων (π.χ. Facebook, Twitter, MSN κ.α.) είναι ένα επίκαιρο θέμα που έχει απασχολήσει πολλούς ανθρώπους και οι απόψεις για το αν επιδρά θετικά ή αρνητικά στη ζωή μας δίστανται.

Τα κοινωνικά δίκτυα έχουν ένα μεγάλο αριθμό πλεονεκτημάτων. Πρωταρχικά, είναι ένας εύκολος τρόπος επικοινωνίας για όλους τους ανθρώπους και ειδικά τους νέους. Λόγω του λιγοστού ελεύθερου χρόνου οι νέοι καταφεύγουν στο διαδίκτυο για να επικοινωνήσουν με τους φίλους τους και έτσι βρίσκουν την ευκαιρία να εκφράσουν πιο εύκολα τα συναισθήματά τους και να ξεδιπλώσουν τον εσωτερικό τους κόσμο, κάτι που δυσκολεύονται να κάνουν πρόσωπο με πρόσωπο. Επίσης, για τους νέους οι οποίοι κατοικούν σε επαρχίες, έξω από την πόλη, λόγω των λιγοστών δυνατοτήτων να συναντηθούν και να συναναστραφούν με άτομα της ηλικίας τους, η επικοινωνία μέσω των κοινωνικών δικτύων αποτελεί λύση στο πρόβλημά τους. Παράλληλα, μέσω των κοινωνικών δικτύων οι άνθρωποι έχουν άνετη πρόσβαση στην πληροφορία. Η αναζήτηση πληροφοριών μέσω του διαδικτύου είναι πιο ενδιαφέρουσα από ένα βιβλίο ή μια εγκυκλοπαίδεια, επειδή εκεί υπάρχει εικόνα αλλά και ήχος.

Είναι γεγονός ότι οι νέοι σήμερα δεν παρακολουθούν συχνά δελτία ειδήσεων, δε διαβάζουν εφημερίδες και αυτό έχει ως συνέπεια να μην ενημερώνονται επαρκώς για τα επίκαιρα γεγονότα που διαδραματίζονται στον κόσμο. Αυτό το κενό ως ένα σημείο αναπληρώνεται μέσω των κοινωνικών δικτύων. Δηλαδή, καθώς οι νέοι ψυχαγωγούνται και συνομιλούν με άλλα άτομα, βρίσκουν παράλληλα την ευκαιρία να ενημερωθούν για σοβαρά κοινωνικά ζητήματα που επηρεάζουν χώρες και λαούς. Για παράδειγμα φυσικά γεγονότα, θεομηνίες και πόλεμοι που πλήττουν τα τελευταία χρόνια τον πλανήτη μας, όπως το τσουνάμι και οι καταστροφές που έλαβαν χώρα στην Ιαπωνία πρόσφατα. (Κανίκλη Στέλλα, Συκοπετρίτου Ειρήνη, Χατζηκώστα Κωνσταντίνος, 2014) <http://zskepsis.blogspot.gr/2014/12/blog-post_7.html> [πρόσβαση στις 08/05/2015]

Επιπρόσθετα, ένα σημαντικό πλεονέκτημα των κοινωνικών δικτύων είναι η ψυχαγωγία που προσφέρουν στους νέους-χρήστες. Οι νέοι προτιμούν να περνούν τον ελεύθερό τους χρόνο μένοντας στο σπίτι και να εξερευνούν τα κοινωνικά δίκτυα στα οποία είναι μέλη.

Είναι όμως πια κοινά αποδεκτό, ότι τα κοινωνικά δίκτυα επιδρούν αρνητικά στη ζωή των μαθητών με διάφορους τρόπους. Καταρχήν, οι μαθητές καταλήγουν να είναι εξαρτημένοι από τη χρήση τέτοιων δικτύων (π.χ. facebook). Σπαταλούν ημερησίως πολλές

ώρες, περισσότερες από όσες πραγματικά θα έπρεπε να σπαταλούσαν και καταντούν παθητικοί δέκτες των μηνυμάτων με τα οποία τους βομβαρδίζουν καταγιστικά τα κοινωνικά δίκτυα. Δεν είναι λίγες οι φορές που μαθητές πέφτουν θύματα εξαπάτησης από τέτοια μηνύματα.

Παράλληλα, παρατηρείται συχνά οι μαθητές να αγνοούν τα μαθήματα του σχολείου και να προτιμούν την «ψυχαγωγία» μέσω των δικτύων και κατ' επέκταση να υστερούν από την μόρφωσή τους. Οι συνέπειες μπορεί να είναι καταστροφικές για αυτούς καθώς μένουν πίσω στις σχολικές τους υποχρεώσεις.

Είναι επίσης γεγονός ότι κυρίως μικρά παιδιά και έφηβοι εξαπατούνται από μεγαλύτερους που παρουσιάζονται στα κοινωνικά δίκτυα με «πλαστή ταυτότητα», με ψεύτικα, δηλαδή, στοιχεία και που σκοπό έχουν να ξεγελάσουν τα παιδιά για να εξυπηρετήσουν τα δικά τους συμφέροντα. Υπήρξαν στο παρελθόν αρκετά περιστατικά που αφορούσαν την κακομεταχείριση ανηλίκων, που έπεσαν θύματα καλοστημένης απάτης μέσω του διαδικτύου.

Οφείλουμε, επίσης, να επισημάνουμε ότι μέσω των κοινωνικών δικτύων διαρρέουν ταχύτατα προσωπικά στοιχεία των χρηστών και μη. Συχνά οι χρήστες είναι υποχρεωμένοι, βάσει των κανονισμών που διέπονται από τους «ιδιοκτήτες» τέτοιων δικτύων και ιστοσελίδων, να παρουσιάζουν σε συγκεκριμένες ιστοσελίδες στο διαδίκτυο τα προσωπικά τους στοιχεία έτσι ώστε να γίνονται μέλη σε αυτές. Επιπλέον, έχουν την τάση να αναρτούν φωτογραφίες τους. Έτσι, μπορεί οποιοσδήποτε ανά πάσα στιγμή να πάρει προσωπικά δεδομένα κάποιου παιδιού-χρήστη και να το βλάψει.

Χωρίς αμφιβολία, τα κοινωνικά δίκτυα διαθέτουν πολλά πλεονεκτήματα, αλλά εγκυμονούν και πολλούς κινδύνους. Καθήκον και χρέος όλων μας είναι να μην εξαρτόμαστε από αυτά και να μην επιτρέπουμε να δρουν αρνητικά στη ζωή μας. Ας κρατήσουμε μόνο τα θετικά που μας προσφέρουν. (Κανίκλη Στέλλα, Συκοπετρίτου Ειρήνη, Χατζηκόστα Κωνσταντίνος, 2014) «http://zskepsis.blogspot.gr/2014/12/blog-post_7.html» [πρόσβαση στις 08/05/2015]

Ανακεφαλαίωση

Οι νέες τεχνολογίες και το διαδίκτυο είναι μέρος της καθημερινότητας όλων μας και ο αριθμός χρηστών του διαδικτύου αυξάνεται με ραγδαίους ρυθμούς την τελευταία δεκαετία. Έχει γίνει αναπόσπαστο τμήμα της καθημερινότητας του Έλληνα, καθώς επτά στους δέκα, ποσοστό 69,7%, χρησιμοποιούν, πλέον, το Ίντερνετ και μάλιστα έξι στους δέκα, το 60,4%, σε καθημερινή βάση. Ειδικά στις νεαρές ηλικίες, η χρήση εκτοξεύεται, αφού οι νέοι ηλικίας 13-17 ετών χρησιμοποιούν το διαδίκτυο σε ποσοστό 96,9% (το 87% καθημερινά), ενώ στις ηλικίες 18-24 το αντίστοιχο ποσοστό διαμορφώνεται σε 98,1% (το 94,4% καθημερινά).

Η εξέλιξη αυτή του διαδικτύου δεν άργησε να φέρει στην επιφάνεια και τα συμμετοχικά δίκτυα, τα οποία είναι γνωστά ως web 2.0. Ο όρος αυτός χρησιμοποιείται για να περιγράψει τη νέα γενιά του Παγκόσμιου Ιστού η οποία βασίζεται στην ολοένα και μεγαλύτερη δυνατότητα των χρηστών του διαδικτύου να μοιράζονται πληροφορίες και να συνεργάζονται online. Αυτή η νέα γενιά είναι μια δυναμική διαδικτυακή πλατφόρμα στην οποία μπορούν να αλληλεπιδρούν χρήστες χωρίς εξειδικευμένες γνώσεις σε θέματα υπολογιστών και δικτύων.

Το συμμετοχικό δίκτυο ξεπερνά τα όρια της περιορισμένης πλατφόρμας ενός υπολογιστή. Ο χρήστης μπορεί να δρα στον Παγκόσμιο Ιστό όπως δρούσε μέχρι τώρα στον υπολογιστή του. Πρόκειται για έναν νέο τρόπο σχεδίασης των ιστοσελίδων ο οποίος θα βασίζεται στην διάδραση του χρήστη. Θα επιτρέπει στον χρήστη να αλλάξει τόσο το περιβάλλον της σελίδας όσο και να παρέμβει στο περιεχόμενό της.

Χαρακτηριστικές εφαρμογές του Web 2.0 είναι τα κοινωνικά μέσα (social media), τα wiki και τα blog. Πολλές από τις εντολές διάδρασης που χαρακτηρίζουν την λειτουργία του Web 2.0 μας είναι ήδη γνωστές από διάφορες ιστοσελίδες social media όπως το facebook ή το youtube για παράδειγμα. Τέτοιες εκφράσεις είναι η αναζήτηση (search), το tag, η παράθεση links ή το authoring όπως λειτουργεί σε πολλά wiki όπου οι χρήστες μπορούν να δημιουργήσουν άρθρα αλλά και να ανανεώσουν ή να διαγράψουν ήδη υπάρχοντα.

Κεφάλαιο 3⁰ Εθισμός στο Διαδίκτυο

3.1 Η Έννοια του Εθισμού στο Διαδίκτυο

Μία νέα μορφή εξάρτησης που έχει αρχίσει να κάνει ολοένα και πιο αισθητή την παρουσία της παγκοσμίως είναι ο «εθισμός στο διαδίκτυο». Πρόκειται για την υπερβολική χρήση του συγκεκριμένου μέσου, καθώς και στον εκνευρισμό και τη συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά τη στέρησή της χρήσης του διαδικτύου (Mitchell, 2000). Εναλλακτικά και σύμφωνα με την Shapira, ως «εξάρτηση από το διαδίκτυο», ορίζεται η αδυναμία ελέγχου της χρήσης του, γεγονός που οδηγεί σε αισθήματα πίεσης, άγχους και δυσλειτουργικές συμπεριφορές σε καθημερινές δραστηριότητες» (Shapira et al., 2003).

Γενικότερα, πρόκειται για μια κατάσταση, στο πλαίσιο της οποίας, ο εθισμένος χρήστης, παραμελεί σε ανησυχητικά υψηλό βαθμό, τόσο την κοινωνική, όσο και την επαγγελματική ή ακαδημαϊκή ζωή του και γενικότερα, επηρεάζεται η λειτουργικότητα του. Ως όρος, προσδιορίστηκε για πρώτη φορά από τον Goldberg (Goldberg, 1996) και εν συνεχεία, έγινε ευρέως γνωστός, μέσα από την πρωτοποριακή έρευνα της Young (Young KS, 1996).

Παρόλο που ο όρος «εξάρτηση», χρησιμοποιείται κατά κύριο λόγο για την διαδικασία του βιολογικού εθισμού από ουσίες, αλκοόλ κ.λπ., πλέον αρχίζει και χρησιμοποιείται και για τον «διαδικτυακό» εθισμό, καθώς παρατηρείται έντονα το γεγονός ότι, ολοένα και συχνότερα, οι ψυχολόγοι καλούνται να προσεγγίσουν περιστατικά διαδικτυακού εθισμού (Μάτσα, 2009).

3.1.1 Ιστορική Αναδρομή

Ο εθισμός στο διαδίκτυο (internet addiction) αποτελεί μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης, η οποία προτάθηκε ως όρος για πρώτη φορά από τον Goldberg (1995) και έγινε δημοφιλής με την καινοτόμο έρευνα της Young (1996).

Ο εθισμός στο διαδίκτυο αν και δεν έχει επισήμως αναγνωρισθεί ως κλινική οντότητα παρά μόνο σε Κίνα, Ν.Κορέα και Ταϊβάν, αποτελεί μια κατάσταση, που προκαλεί σημαντική έκπτωση στην κοινωνική και επαγγελματική ή ακαδημαϊκή λειτουργικότητα του ατόμου. Οι ειδικοί της ψυχικής υγείας όλο και συχνότερα καλούνται, να προσεγγίσουν θεραπευτικά άτομα με προβληματική χρήση του διαδικτύου.

Ήδη η Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία, DSM-V, συμπεριλαμβάνει τον εθισμό στο διαδίκτυο και στα online παιχνίδια ως μία οντότητα που χρήζει περισσότερη έρευνα, αναφερόμενη ως "Internet Use Gaming Disorder".

3.2 Αίτια Φαινομένου

Τα βασικά αίτια, τα οποία ωθούν ένα άτομο στην εθιστική χρήση του διαδικτύου, δεν έχουν αποσαφηνισθεί έως σήμερα. Ορισμένοι επιστήμονες ωστόσο, εξετάζουν το φαινόμενο του εθισμού, από μία βιολογική οπτική, υποστηρίζοντας ότι ένας συνδυασμός γονιδίων, καθιστούν ορισμένα άτομα επιρρεπή στον εθισμό. Ακόμη, υποστηρίζεται πως η αλλαγή διάθεσης λόγω συμπεριφοράς, συνδέεται σημαντικά με την διαδικασία του εθισμού. Παρά το γεγονός ότι οι ακριβείς λόγοι που ωθούν ένα άτομο στον εθισμό στο διαδίκτυο δεν έχουν προσδιοριστεί, ακολούθως, αναλύονται ενδεικτικά κάποιοι αιτιώδεις παράγοντες.

3.2.1 Βιολογικά και Κοινωνικά Αίτια

Η σχετική θεώρηση που επικρατεί, αναφορικά με το φαινόμενο του διαδικτυακού εθισμού, επικεντρώνεται σε γονιδιακούς παράγοντες και συγκεκριμένα στις χημικές δυσαναλογίες του εγκεφάλου και στους νευροδιαβιβαστές. Αναλυτικότερα, υποστηρίζεται ότι σε ένα άτομο, ενδέχεται να υπάρχουν χρωμοσώματα, ορμόνες και πλεόνασμα ή έλλειψη ορισμένων απαραίτητων χημικών ουσιών και νευροδιαβιβαστών, τα οποία ρυθμίζουν τη δραστηριότητα του εγκεφάλου και του υπόλοιπου νευρικού συστήματος. Κατά την ανωτέρω αντίληψη, ο λανθασμένος συνδυασμός χρωμοσωμάτων, ορμονών και πλεονασμάτων ή η έλλειψη αυτών, ενδεχομένως να ανάγκαζε κάποιον να είναι ευαίσθητος στον εθισμό (Sue, D., Sue, D., Sue, S., & Sue, D., 2012).

Σύμφωνα με σχετική έρευνα που έχει διεξαχθεί, μερικά φάρμακα ενεργούν έτσι ώστε για να συμπληρώσουν τα συνοπτικά χάσματα των νευρώνων στον εγκέφαλο, εξαπατώντας τον εγκέφαλο στην αποστολή των ελαττωματικών πληροφοριών. Αυτό, θεωρείται, ότι είναι ένας λόγος για την υπερβολική συμμετοχή κάποιου σε δραστηριότητες όπως το τρέξιμο, τη χρήση φαρμάκων και το τζόγο. Συνεπώς, αυτό θα μπορούσε να λειτουργήσει αντίστοιχα και για τον εθισμό στο διαδίκτυο, δεδομένου ότι πολλές δραστηριότητες στο διαδίκτυο είναι διασκεδαστικές και διεγερτικές (Goldberg, 1996).

3.2.2 Ψυχολογικά Αίτια

Οι ψυχολογικοί παράγοντες, συνδέονται πολύ συχνά με την εμφάνιση μίας εθιστικής συμπεριφοράς. Οι επικρατέστερες απόψεις, ερμηνεύουν τον εθισμό υπό το πρίσμα της ψυχοδυναμικής και της προσωπικότητας του ατόμου και μέσω των πρόωρων τραυμάτων της παιδικής ηλικίας, συσχετίζοντας τον με άλλα γνωρίσματα της προσωπικότητας ή άλλες διαταραχές και των κληρονομημένων ψυχολογικών διαθέσεων (Sue, D., Sue, D., Sue, S., & Sue, D., 2012). Γενικότερα, υποστηρίζεται ότι μία ποικιλία παραγόντων, δύναται να αποτελέσουν την βάση ώστε να αναπτυχθεί μία εθιστική συμπεριφορά, είτε αναφορικά με τον αλκοολισμό, τα ναρκωτικά, τον τζόγο ή ακόμα και με τη χρήση του διαδικτύου.



Εικόνα 10 : Σκίτσο που προσομοιάζει τον εθισμό στο διαδίκτυο με τον αντίστοιχο στα ναρκωτικά.
(πηγή: <http://www.boro.gr/thumbnaill?filepath=/uploads/2013/04/internetAddiction.jpg&width=640&height=430>)

Για παράδειγμα, εάν κάποιο άτομο, ωθούμενο από ψυχολογικούς παράγοντες, αρχίσει να πίνει ποτά, ακόμα και περιστασιακά, αλλά σταδιακά αυξήσει την κατανάλωση, δύναται να αναπτύξει μια εξάρτηση στο ποτό. Αντίστοιχα, όταν ένα άτομο, σε περίοδο ψυχολογικής πίεσης, ξεκινήσει να κάνει χρήση του διαδικτύου και σταδιακά αυξάνει τον χρόνο χρήσης με δεδομένο ότι του προσφέρει ευχαρίστηση, αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα, να αναπτύσσει μία εθιστική συμπεριφορά, αναφορικά με τη χρήση των τεχνολογιών και του διαδικτύου (FerrisJR., 1997).

3.2.3 Ο Ρόλος της Οικογένειας

Η επικρατέστερη αντίληψη, σχετικά με τους παράγοντες που οδηγούν στην εμφάνιση εθιστικής συμπεριφοράς, επικεντρώνονται στην οικογένεια, στη σχέση γονέα-παιδιού, αλλά και στις διαπροσωπικές σχέσεις. Σύμφωνα με έρευνες, πάνω από το 50% των παιδιών που είναι εθισμένα στη χρήση του διαδικτύου, διαθέτουν ένα «προβληματικό» ψυχικό υπόστρωμα, το οποίο επιστήμονες υποστηρίζουν ότι, ενδεχομένως να συνδέεται με την εθιστική τάση που εμφανίζουν.

Εξίσου σημαντικό παράγοντα, κατέχει το περιβάλλον του ατόμου. Πιο συγκεκριμένα, η έλλειψη επικοινωνίας εντός της οικογένειας, η έλλειψη προσοχής, η έλλειψη εφαρμογής ορίων από τους γονείς, η απουσία επίβλεψης από τους γονείς λόγω φόρτου εργασίας, αφορούν γεγονότα, τα οποία τείνουν να γίνουν καθημερινότητα και διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του φαινομένου του εθισμού στο διαδίκτυο. Κατά τη διάρκεια της εφηβικής περιόδου, τα παιδιά αναζητούν λύσεις στις απορίες τους, ερευνούν, δοκιμάζουν, δεν διαθέτουν αίσθηση του κινδύνου και γενικότερα βρίσκονται σε διαδικασία κοινωνικοποίησης. Συνεπώς, σε αυτό το στάδιο κάθε παιδί γίνεται ευάλωτο και κατ' επέκταση επιρρεπές σε παντός είδους εξαρτήσεις.



Εικόνα 11 : Προσπάθεια ενός γονέα να αποτρέπει το παιδί του από την εκτεταμένη χρήση του διαδικτύου

(πηγή : <http://www.karditsanews.gr/wp-content/uploads/2013/11/lik-11.jpg>)

Γίνεται αντιληπτό πώς ο ρόλος της οικογένειας, καθίσταται άκρως σημαντικός αφενός στην διαδικασία της πρόληψης και αφετέρου στην διαδικασία της αντιμετώπισης του εθισμού των παιδιών τους από το διαδίκτυο (Sue, D., Sue, D., Sue, S., & Sue, D., 2012).

3.2.4 Οι Κοινωνικές Συνθήκες

Σημαντική αιτία για τον εθισμό στο διαδίκτυο θεωρείται και το κοινωνικό περιβάλλον στο οποίο ζει ένα άτομο. Οι εθιστικές τάσεις διαφοροποιούνται ανάλογα με το φύλο, την ηλικία, την κοινωνικοοικονομική θέση, το έθνος, τη θρησκεία και τη χώρα. Για παράδειγμα, το φαινόμενο του αλκοολισμού, κυριαρχεί στα μεσαία κοινωνικοοικονομικά στρώματα (Sue, D., Sue, D., Sue, S., & Sue, D., 2012). Αναφορικά με το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο και σύμφωνα με έρευνες που έχουν διεξαχθεί, τα διαθέσιμα στοιχεία, δεν δίνουν σαφείς πληροφορίες για τις κατηγορίες των ατόμων που εθίζονται στη χρήση του διαδικτύου, ώστε να διαπιστωθεί εάν μία κοινωνική κατηγορία είναι η επικρατέστερη των υπολοίπων και εάν οι κοινωνικές συνθήκες κατέχουν σημαντικό ρόλο στη διαδικασία εθισμού από τη χρήση του διαδικτύου (Ferris JR., 1997).

3.3 Τύποι Εθισμού στο Διαδίκτυο

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. Οι συχνότεροι τύποι εθισμού στο διαδίκτυο είναι οι παρακάτω:

- Διαδικτυακά Παιχνίδια: Αφιέρωση πολύτιμου χρόνου σε κάθε είδους παιχνίδι στο διαδίκτυο, online στοιχηματισμό ή τζόγο, ηλεκτρονικό shopping, κάθε λογής δημοπρασίες και αγοραπωλησίες μετοχών.
- Διαδικτυακές Σχέσεις: Συνεχής σύναψη φιλικών και άλλων σχέσεων μέσω των διαφόρων chat rooms.
- Διαδικτυακό Σέξ: Εθισμός σε παρακολούθηση, download και αγορά πορνογραφικού υλικού από το διαδίκτυο.
- Υπερπληροφόρηση: 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).

3.4 Χρήση και Κατάχρηση Διαδικτύου σε Παιδιά και Εφήβους

Η διάγνωση της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου και της ενδεχόμενης εξαρτικής συμπεριφοράς, καταδεικνύεται ως εξής:

- Πολύωρη παραμονή στο διαδίκτυο: Ο χρήστης δεν διαθέτει κανέναν έλεγχο, ούτε καν προσπάθεια ελέγχου περιορισμού του χρονικού διαστήματος χρήσης του υπολογιστή. Πολλές φορές, στο πλαίσιο χρήσης των νέων τεχνολογιών, ο χρήστης αθετεί υποσχέσεις είτε ως προς τον ίδιο του τον εαυτό, είτε και σε άτομα του περιβάλλοντος του.
- Αποτυχία διαχείρισης του επερχόμενου αισθήματος διέγερσης / και κατάθλιψης: Ο χρήστης βιώνει αισθήματα απελπισίας και γενικότερα αισθήματα κατάθλιψης ή ανησυχίας, όταν κάτι ή κάποιος περιορίζει το χρόνο ή διακόπτει τη χρήση του υπολογιστή.
- Παραμονή on-line, για περισσότερο από το προτιθέμενο χρονικό διάστημα: Αδυναμία ελέγχου του χρόνου, που εξ' αρχής είχαν αποφασίσει να αφιερώσουν στη χρήση του υπολογιστή.
- Κίνδυνος απώλειας σχέσης ή ευκαιρίας, εξαιτίας της χρήσης: Λανθασμένες προτεραιότητες. Μια υπέρ – ανεπτυγμένη αίσθηση σπουδαιότητας του υπολογιστή στη ζωή κάποιου. Υπερασπίζοντας το δικαίωμα να χρησιμοποιεί τον υπολογιστή όσο επιθυμεί, ανεξάρτητα από το γεγονός ότι οι άνθρωποι της ζωής του, αισθάνονται ξεχασμένοι και παραμελημένοι.
- Ο χρήστης καταφεύγει σε ψεύδη, προκειμένου να καλυφθεί η πραγματική χρονική έκταση της χρήσης του ηλεκτρονικού υπολογιστή και του διαδικτύου.
- Χρήση Διαδικτύου, προκειμένου να ελεγχθούν τα αρνητικά συναισθήματα: Διαφυγή, αλλά και χρήση του υπολογιστή σε περιόδους, όπου αισθάνονται ανήσυχοι, ενοχλημένοι ή λυπημένοι, για κάτι που συνέβη στη ζωή τους.

Όλο και περισσότεροι άνθρωποι παρουσιάζουν, τουλάχιστον ένα από τα ανωτέρω χαρακτηριστικά, εμφανίζοντας εξαρτική συμπεριφορά, την οποία και τις περισσότερες φορές δεν αποδέχονται (Φρέσκου, 2013). «enews.cytanet.com.cy/HLN/2011/Feb/21/pdf/Aliki.Freskou.pdf» [πρόσβαση στις 08/05/2015]

3.4.1. Προφίλ του Εθισμένου «Διαδικτυακού» Χρήστη

Η διαμόρφωση ενός συγκεκριμένου προφίλ εξαρτημένων διαδικτυακών χρηστών, όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως, δεν είναι εφικτό. Παλαιότερα, τα εξαρτημένα άτομα είχαν συγκεκριμένη κοινωνική προέλευση καθώς επρόκειτο συνήθως για εύπορους πολίτες, για διανοούμενους ή καλλιτέχνες, οι οποίοι, κορεσμένοι από τις συνηθισμένες απολαύσεις, αναζητούσαν κάτι ξεχωριστό και ιδιαίτερο (Gossop, M., Grand, M.,1994).

Σε αντίθεση με το παρελθόν και με άλλες εξαρτησιογόνες τάσεις, το προφίλ των εθισμένων χρηστών στο διαδίκτυο, δεν παρουσιάζει συγκεκριμένα γνωρίσματα, καθώς έγκειται σε ένα περισσότερο σύνθετο και πολυδιάστατο φαινόμενο. Ωστόσο, σύμφωνα με έρευνες που έχουν διεξαχθεί, το προφίλ που συναντάται συχνότερα στις περιπτώσεις του διαδικτυακού εθισμού, αφορά ανθρώπους ευαίσθητους, με χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Δεδομένου ότι, το στάδιο της εφηβείας, χαρακτηρίζεται από ένα ασταθές περιβάλλον, όπου τα παιδιά βρίσκονται σε μία εσωτερική σύγχυση, βιώνουν έντονες ευαισθησίες και γενικότερα βρίσκονται σε μία συνεχή αναζήτηση, είναι η πλέον επίφοβη ηλικιακή περίοδος εμφάνισης τάσεων διαδικτυακού εθισμού. Το συγκεκριμένο αποδεικνύεται και από σχετικές έρευνες, σύμφωνα με τις οποίες οι νέοι ηλικίας 16-24, στην πλειοψηφία τους, είναι πιο επιρρεπείς στον εθισμό στη χρήση του διαδικτύου (Pallanti, S., Bernardi, S., Quercioli, L.,2006).

Σύμφωνα με τον Σιώμο (2011), το Ειδικό Ψυχιατρικό Ιατρείο Παιδιών και Εφήβων για την αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο, έχει καταλήξει ότι το προφίλ του «εθισμένου» διαδικτυακού χρήστη, προσωποποιείται κυρίως σε αγόρια, τα οποία βρίσκονται στην ηλικία των 15-16 ετών. Ο μέσος όρος χρήσης του ηλεκτρονικού υπολογιστή και του διαδικτύου για τα συγκεκριμένα άτομα, διαμορφώνεται σε 6 ώρες την ημέρα, κατά τις οποίες αναλώνονται σε παιχνίδια προσομοίωσης μάχης, στρατηγικής και παιχνίδια ρόλων (<http://www.kethea-strofi.gr/article.php?id=294>).



Εικόνα 12 : Χαρακτηριστική έκφραση εθισμένου χρήστη σε διαδικτυακά παιχνίδια

(πηγή: http://www.amyntika.gr/wp-content/uploads/2013/11/ethismos_diadiktio.jpg)

Η εθιστική χρήση του διαδικτύου στην Ελλάδα, έχει αρχίσει να είναι συνυφασμένη, με την καθημερινότητα των εφήβων και λαμβάνει σταδιακά εκρηκτικές διαστάσεις.

3.4.2 Χαρακτηριστικά του Εθισμένου Διαδικτυακού Χρήστη

Τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα, από τα οποία γίνεται αντιληπτή μία τάση διαδικτυακού εθισμού, είναι πολυάριθμα. Πιο συγκεκριμένα:

- Συναισθήματα θλίψης, ιδιαίτερα όταν ο χρήστης συναντά αδυναμία σύνδεσης στο διαδίκτυο.
- Αδιαφορία σε εξωτερικά ερεθίσματα.
- Αδυναμία ελέγχου του χρόνου παραμονής του στο διαδίκτυο.
- Παραμέληση των κοινωνικών δραστηριοτήτων.
- Κάμψη της επίδοσης σε σχολείο ή/και σε εξωσχολικές δραστηριότητες.
- Απομόνωση από την οικογένεια και τους φίλους.
- Καθημερινό ενδιαφέρον, μόνο για την επίτευξη του μέγιστου δυνατού χρόνου σε online δραστηριότητες.

Πέρα από τα ανωτέρω συμπεριφορικά χαρακτηριστικά, οι εθισμένοι διαδικτυακοί χρήστες, πολύ συχνά παρουσιάζουν και σωματικά συμπτώματα, εξαιτίας μακρόχρονης χρήσης του υπολογιστή και του διαδικτύου, όπως ημικρανίες, ξηροφθαλμία, μυοσκελετικές παθήσεις, διαταραχές στην ποιότητα του ύπνου, παραμέληση της προσωπικής υγιεινής και φυσικής άσκησης και πληθώρα άλλων συμπτωμάτων (Μάτσα, 2009).

3.4.3 Εργαλεία Μέτρησης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο

Για την προσέγγιση της διαταραχής του εθισμού στο διαδίκτυο, γίνεται χρήση αρκετών διαγνωστικών εργαλείων. Πρώτος ο Goldberg (1996), ανακάλυψε ότι υφίσταται το ενδεχόμενο εθισμού και εξάρτησης, από τη χρήση του διαδικτύου και προχώρησε στη δημιουργία της κλίμακας εκτίμησης «Διαταραχή Εθισμού στο Διαδίκτυο (Internet Addictive Disorder, IAD)», με επτά διαγνωστικά κριτήρια, τα οποία προσαρμόστηκαν με στοιχεία από το DSM-IV (1994). Τα 7 διαγνωστικά κριτήρια, αναπτύσσονται ως εξής:

1^ο Διαγνωστικό Κριτήριο : Ανοχή

Η έννοια της «Ανοχής» καθορίζεται από την ανάγκη για αυξανόμενο χρονικό διάστημα στο διαδίκτυο προκειμένου να επιτευχθεί η ικανοποίηση, καθώς και από την εμφανώς μειωμένη επίδραση που θεωρεί ο χρήστης ότι λαμβάνει από τη συνεχή χρήση του ίδιου χρονικού διαστήματος στο διαδίκτυο.

2^ο Διαγνωστικό Κριτήριο : Στέρηση

Ως έννοια η «Στέρηση» αναλύεται σε τρία στάδια:

- 1^ο Στάδιο: Διακοπή (ή μείωση) της χρήσης του διαδικτύου.
- 2^ο Στάδιο: Η διαδικασία διακοπής της χρήσης του διαδικτύου (1ο Στάδιο), δημιουργεί διάφορα συμπτώματα όπως ψυχοκινητική αναταραχή, αίσθημα ανησυχίας, έμμονες σκέψεις για αυτό που συμβαίνει στο διαδίκτυο, φαντασίες ή όνειρα για το διαδίκτυο, καθώς και εθελοντικές ή ακούσιες κινήσεις δακτυλογράφησης των δακτύλων.
- 3^ο Στάδιο: Τα συμπτώματα (όπως δημιουργούνται κατά το 2ο Στάδιο), προκαλούν εξάντληση ή φθορά στον κοινωνικό, επαγγελματικό ή σε άλλον σημαντικό τομέα της καθημερινότητας του ατόμου.

Ως διαγνωστικό κριτήριο, η «Στέρηση» επιβεβαιώνεται όταν ο χρήστης, κατά τη διαδικασία χρήσης του διαδικτύου, διακατέχεται από ένα αίσθημα ανακούφισης και απομάκρυνσης των στερητικών συμπτωμάτων (2ο Στάδιο).

3^ο Διαγνωστικό Κριτήριο : Επέκταση Χρονικού Ορίου

Το διαδίκτυο, γίνεται προσπελάσιμο συχνότερα ή για μακρύτερες χρονικές περιόδους από ότι προοριζόταν.

4⁰ Διαγνωστικό Κριτήριο : Αποτυχία Περιορισμού Χρήσης

Υπάρχει μια διαρκής επιθυμία ή ανεπιτυχείς προσπάθειες, να περιοριστεί ή να ελεγχθεί ή χρήση του διαδικτύου.

5⁰ Διαγνωστικό Κριτήριο : Ένα πολύ μεγάλο ποσοστό χρόνου, ξοδεύεται σε δραστηριότητες, σχετικές με τη χρήση του διαδικτύου.

6⁰ Διαγνωστικό Κριτήριο : Σημαντικές οικογενειακές, κοινωνικές, επαγγελματικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες, εγκαταλείπονται ή μειώνονται στη διάρκεια και στη συχνότητα εξαιτίας της χρήσης του διαδικτύου.

7⁰ Διαγνωστικό Κριτήριο : Η χρήση του διαδικτύου συνεχίζεται, παρά τη γνώση κατοχής ενός επίμονου ή επαναλαμβανόμενου φυσικού, κοινωνικού, επαγγελματικού ή ψυχολογικού προβλήματος, το οποίο είναι πιθανό να έχει προκληθεί ή να έχει επιδεινωθεί από τη χρήση του διαδικτύου (π.χ. στέρηση ύπνου, προβλήματα γάμου, παραμέληση επαγγελματικών καθηκόντων ή αισθήματα εγκατάλειψης).

Σύμφωνα με το Goldberg (1996), στην περίπτωση που συμπληρώνονται τρία (ή περισσότερα) από τα παραπάνω κριτήρια, σε χρονικό διάστημα εντός δώδεκα μηνών, τότε ο χρήστης κρίνεται ασθενής (εθισμένος). Εν συνεχεία, η Young (Young KS, 1996), δημιούργησε το ψυχομετρικό εργαλείο «YDQ» (Young's Diagnostic Questionnaire), και μέσω αυτού επεδίωξε να προσδιορίσει την υπερβολική χρήση του διαδικτύου, με τη χρήση οκτώ(8) κριτηρίων, στα οποία η απάντηση είναι Ναι / όχι. Τα οκτώ κριτήρια διάγνωσης, που θέσπισε η Young (Young KS, 1996), είναι τα εξής:

1. Αισθάνεστε ανήσυχοι με το διαδίκτυο (σκέφτεστε την προηγούμενη σε απευθείας σύνδεση δραστηριότητα ή προσδοκάτε την επόμενη σε απευθείας σύνδεση);
2. Αισθάνεστε την ανάγκη να χρησιμοποιήσετε το διαδίκτυο αυξάνοντας το χρονικό διάστημα προκειμένου να επιτευχθεί η ικανοποίηση;
3. Έχετε καταβάλει επανειλημμένα ανεπιτυχείς προσπάθειες να ελέγξετε, να ελαττώσετε ή να σταματήσετε τη χρήση του διαδικτύου;
4. Αισθάνεστε ανήσυχοι, ευμετάβλητοι, καταθλιπτικοί ή οξύθυμοι κατά την προσπάθεια να ελαττώσετε ή να σταματήσετε τη χρήση του διαδικτύου;
5. Μένετε σε απευθείας σύνδεση περισσότερο από ότι αρχικά ήταν σχεδιασμένο;
6. Έχετε διακινδυνεύσει την απώλεια μιας σημαντικής σχέσης, εργασίας, εκπαιδευτικής ή επαγγελματικής ευκαιρίας λόγω του διαδικτύου;

7. Έχετε πει ψέματα σε μέλη της οικογένειας, στον θεράποντα ιατρό ή σε άλλους για να κρύψετε την έκταση της συμμετοχής σας στο διαδίκτυο;
8. Χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο ως μέσο απόδρασης από τα προβλήματα ή ανακούφισης από μια δυσφορική διάθεση (π.χ. συναισθήματα ανικανότητας, ενοχή, ανησυχία, κατάθλιψη);

Στην πορεία, οι Beard και Wolf τροποποίησαν τα κριτήρια της Young εξετάζοντας την αντικειμενικότητα και την εμπιστοσύνη (Beard, K. W., & Wolf, E. M. 2001). Έκριναν ότι μερικά κριτήρια, θα μπορούσαν εύκολα να αναφερθούν ή να αμφισβητηθούν από ένα συμμετέχοντα και τότε η κρίση τους, μπορεί να είναι μη έγκυρη, διαμορφώνοντας λανθασμένο διαγνωστικό αποτέλεσμα. Επιπλέον, θεώρησαν ότι μερικά από τα στοιχεία, είναι αρκετά ασαφή απαιτώντας διευκρίνιση σε μερικές ορολογίες. Έπειτα, διερεύνησαν την ακρίβεια και την εγκυρότητα των κριτηρίων ώστε να αξιοποιηθούν για τον ορισμό του εθισμού στο διαδίκτυο. Τελικά, οι Beard και Wolf πρότειναν τα κάτωθι τροποποιημένα κριτήρια:

1. Υπάρχει μια ανησυχία για το διαδίκτυο (σκέψη για την προηγούμενη σε απευθείας σύνδεση δραστηριότητα ή προσδοκία για την επόμενη);
2. Υπάρχει η ανάγκη να αυξηθεί η χρησιμοποίηση του διαδικτύου προκειμένου να επιτευχθεί η ικανοποίηση;
3. Έχουν καταβληθεί ανεπιτυχείς προσπάθειες να ελεγχθεί, να περικοπεί ή να σταματήσει η χρήση του διαδικτύου;
4. Κατά την προσπάθεια να περικοπεί ή να σταματήσει η χρήση του διαδικτύου το άτομο είναι ανήσυχο, κυκλοθυμικό, καταθλιπτικό ή οξύθυμο;
5. Η παραμονή στο διαδίκτυο είναι μακρύτερη από ότι αρχικά ήταν σχεδιασμένο;

Ενώ συμπληρωματικά, για τη διαδικασία διάγνωσης του διαδικτυακού εθισμού, λαμβάνουν υπόψη τους και ένα τουλάχιστον από τα κάτωθι κριτήρια:

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

Με βάση τα προτεινόμενα διαγνωστικά εργαλεία, οι Shapira et al. θεώρησαν ότι η προβληματική χρήση του διαδικτύου, μπορεί να γίνει αντιληπτή ως διαταραχή ελέγχου ώθησης. Αναγνώρισαν ότι αν και η κατηγορία είναι ήδη ετερογενής, κατά τη διάρκεια του χρόνου, τα συγκεκριμένα σύνδρομα έχουν υποδειχθεί ως κλινικά χρήσιμα. Επομένως, στο ύψος των κριτηρίων διαταραχής ελέγχου ώθησης DSM IV-TR's, οι Shapira et al, πρότειναν τα ευρέως διαγνωστικά κριτήρια για την προβληματική χρήση του διαδικτύου, τα οποία αναλύονται ως εξής:

1. Αρρωστημένη ανησυχία σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου, η οποία αποδεικνύεται με τουλάχιστον ένα στοιχείο, από τα ακόλουθα:

- Ανησυχίες με τη χρήση του διαδικτύου που βιώνονται ως ακαταμάχητες.
- Υπερβολική χρήση του διαδικτύου για χρονικές περιόδους μακρύτερες από ότι προγραμματιζόνταν.

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

3. Η υπερβολική χρήση του διαδικτύου δεν εμφανίζεται αποκλειστικά κατά τη διάρκεια των περιόδων της υπό μανίας και δεν αποτελείται καλύτερα από άλλο άξονα διαταραχών (Shapira et al., 2003).

Οι Morahan-Martin και Schumacher (Morahan-MartinJ. & SchumacherP, 2000) θέσπισαν με τη σειρά τους, την κλίμακα PIU (Pathological Internet Use), με 13 ερωτήσεις παρόμοιες, με τα κριτήρια του DSM-IV :

1. Δεν έχω διαπληκτιστεί ποτέ με κάποιο άλλο πρόσωπο, εξαιτίας του ότι ήμουν συνδεδεμένος / η στο διαδίκτυο.
2. Μου έχουν πει ότι περνάω πάρα πολύ χρόνο συνδεδεμένος / η στο διαδίκτυο.
3. Αν έχει περάσει κάποιος χρόνος από την τελευταία φορά που συνδέθηκα στο διαδίκτυο, μου είναι δύσκολο να σταματήσω να σκέφτομαι τι θα με περιμένει την επόμενη φορά που θα συνδεθώ ξανά.
4. Η απόδοσή μου στο σχολείο και / ή στην εργασία μου δεν έχει χειροτερέψει από τότε που άρχισα να συνδέομαι στο διαδίκτυο.

5. Έχω ενοχές σχετικά με το ποσοστό του χρόνου που περνάω συνδεδεμένος στο διαδίκτυο.
6. Έχω συνδεθεί στο διαδίκτυο με σκοπό να νιώσω καλύτερα όταν ήμουν σε άσχημη ψυχολογική κατάσταση ή αγχωμένος/η.
7. Έχω προσπαθήσει να περάσω λιγότερο χρόνο συνδεδεμένος στο διαδίκτυο αλλά δεν τα έχω καταφέρει.
8. Έχω μειώσει σε καθημερινή βάση τις ώρες που κοιμάμαι με σκοπό να μείνω περισσότερη ώρα συνδεδεμένος / η στο διαδίκτυο.
9. Έχω χρησιμοποιήσει το διαδίκτυο με σκοπό να μιλήσω με άλλους όταν έχω νιώσει απομονωμένος.
10. Έχω αμελήσει μαθήματα ή επαγγελματικές υποχρεώσεις εξαιτίας των διαδικτυακών δραστηριοτήτων μου.
11. Είχα προβλήματα με τις σπουδές ή με την εργασία μου εξαιτίας του διαδικτύου.
12. Έχω αμελήσει κοινωνικές υποχρεώσεις μου εξαιτίας των διαδικτυακών δραστηριοτήτων μου.
13. Έχω προσπαθήσει να κρύψω από τους άλλους το πραγματικό ποσοστό του χρόνου που περνάω μένοντας συνδεδεμένος / η στο διαδίκτυο.

Σύμφωνα με τον Griffiths, εφόσον σε οποιαδήποτε συμπεριφορά συναντώνται τα ακόλουθα έξι(6) στοιχεία του εθισμού του διαδικτύου : προβολή, τροποποίηση της διάθεσης, ανοχή, συμπτώματα στέρησης, σύγκρουση και υποτροπή, τότε η συμπεριφορά του χρήστη, δύναται να ορισθεί, ως λειτουργικά εθιστική (Griffiths, M.D. 1998).

3.5 Οι Επιπτώσεις από τον Εθισμό στο Διαδίκτυο

3.5.1 Επιπτώσεις της Κατάχρησης του Διαδικτύου στην Προσωπική Ζωή του Χρήστη

Ο χρόνος που δαπανά ο σύγχρονος άνθρωπος στο διαδίκτυο είναι ολοένα και περισσότερος. Οι κίνδυνοι της κατάχρησης του διαδικτύου αφορούν προβλήματα όρασης, επαναλαμβανόμενη καταπόνηση της μέσης αλλά και ψυχολογικά προβλήματα. Τα προβλήματα στη φυσική κατάσταση και τη ψυχολογία του ατόμου θα πρέπει να αντιμετωπίζονται με ιδιαίτερη σοβαρότητα. Επιπλέον, 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 διάφορες ουσίες είναι οι επιπτώσεις υγείας, 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 ή 7:00 πμ (Μάτσα, 2009).



Εικόνα 13 : Σκίτσο που αποτυπώνει τις επιπτώσεις παρατεταμένης χρήσης διαδικτύου και το παραλληλίζει με ασθενή νοσοκομείου

(πηγή : http://esafetykapandriti.wikispaces.com/file/view/internet_addiction.jpg/275145468/internet_addiction.jpg)

Σε αρκετές περιπτώσεις επιστρατεύεται η κατανάλωση καφεΐνης για να διευκολύνουν την παραμονή στο διαδίκτυο για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα. Η έλλειψη όμως του ύπνου προκαλεί αίσθημα υπερβολικής κόπωσης, με αποτέλεσμα οι ακαδημαϊκές ή επαγγελματικές λειτουργίες του ατόμου να είναι εξασθετισμένες 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, όπως εξετάζονται στη συνέχεια (Μάτσα, 2009).

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.

Γάμοι, αισθηματικές συναντήσεις, σχέσεις γονέα-παιδιού και στενές φιλίες έχει σημειωθεί πως έχουν διαταραχτεί σοβαρά από την υπερβολική 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 ανάγκες που έχει το σπίτι. Οι εθισμένοι στο διαδίκτυο χρήστες τείνουν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο ως μια δικαιολογία για να αποφύγουν τις αναγκαίες καθημερινές δουλειές του σπιτιού, οι οποίες 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 σε διαδικτυακές δραστηριότητες.



Εικόνα 14 : Επίπτωση της κατάχρησης του διαδικτύου στην κοινωνική ζωή του χρήστη
(πηγή : <http://www.analyst.gr/wp-content/uploads/2014/09/%CE%95%CE%B8%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82-%CF%83%CF%84%CE%BF-internet-%CE%95%CE%BE..jpg>)

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 αυτό σύντομα θα εξασθενήσει. Παρόλα αυτά, όταν η εξαρτημένη συμπεριφορά συνεχίζεται, οι διαπληκτισμοί για τον υπερβολικό χρόνο και την ενέργεια που δαπανάται on-line αποτελούν το φυσικό επακόλουθο, αλλά τέτοια παράπονα δεν επιφέρουν 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 (Μάτσα, 2009).

Είναι χαρακτηριστικό ότι οι δικηγόροι που ασχολούνται με τα διαζύγια έχουν αναφέρει αύξηση στα διαζύγια λόγω διαφόρων «Cyber affairs» προβλημάτων. Ακόμη, οι χρήστες του διαδικτύου συνάπτουν on-line σχέσεις που σταδιακά θα απορροφήσουν 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 κλπ και θα προτιμήσει τη συντροφιά της on-line παρέας του. 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. Όπως και οι αλκοολικοί που προσπαθούν να κρύψουν τον εθισμό τους, έτσι και οι εξαρτημένοι από το διαδίκτυο ψεύδονται ερωτώμενοι πόσο χρόνο δαπανούν στο διαδίκτυο. Αυτά τα χαρακτηριστικά δημιουργούν έλλειψη εμπιστοσύνης και πλήττουν την ποιότητα μιας σχέσης (Μάτσα, 2009).

Ακαδημαϊκά Προβλήματα

Το διαδίκτυο αποτελεί εκπαιδευτικό εργαλείο που χρησιμοποιείται από το σχολείο και το πανεπιστήμιο. Παρόλα αυτά, έρευνα φανέρωσε πως το 86% των δασκάλων, βιβλιοθηκονόμων, και δασκάλων πληροφορικής πιστεύει ότι η χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά δε βελτιώνει την απόδοσή τους. 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 διαγωνίσματα τους.

Παράλληλα, 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 chatrooms, 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 (Μάτσα, 2009).

3.5.2 Επιπτώσεις της Κατάχρησης του Διαδικτύου στην Επαγγελματική Ζωή του Χρήστη

Το διαδίκτυο καθίσταται πλέον εργαλείο χειρισμού ποικίλων εταιρικών λειτουργιών για όλο και περισσότερες επιχειρήσεις. Στα εργασιακά δεδομένα ο εθισμός στο διαδίκτυο 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 αποξενώνει κάποιον από τους συναδέλφους του.
- Καταχράται εταιρικούς πόρους, πόρους των οποίων η αποστολή απέχει από επισκέψεις σε ροζ ιστοσελίδες, συμμετοχή σε πάσης φύσεως chat rooms, συμμετοχή σε ηλεκτρονικό τζόγο, e-shopping κλπ.

- 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.

Πληθώρα στοιχείων από σχετικές στατιστικές έρευνες αποτυπώνει το φαινόμενο κατάχρησης του διαδικτύου στον εργασιακό χώρο. Αναλυτές της online βιομηχανίας εκτιμούν ότι η κατάχρηση του διαδικτύου κοστίζει στις επιχειρήσεις κοντά στο \$1 δισ. χαμένης παραγωγικότητας το χρόνο.

Το 70% των αμερικανικών επιχειρήσεων διαθέτουν σε περισσότερους από τους μισούς υπαλλήλους τους πρόσβαση στο διαδίκτυο. Σχεδόν όλες τους (82.6%) εφαρμόζουν συγκεκριμένη Πολιτική Χρήσης διαδικτύου (Internet Access Policies). Παρόλα αυτά, δε φαίνεται να συνειδητοποιούν τη σοβαρότητα του προβλήματος. Μόνο το 37,5% από αυτές διαθέτουν λογισμικό φιλτραρίσματος ενώ οι υπόλοιπες περιορίζονται σε απλή επίβλεψη από τη Διοίκηση. Έτσι το πρόβλημα παραμένει καθώς 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).

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).

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).
<http://www.businesswoman.gr/epixeirhmatikotita/tehnologia/item/76-%CE%BA%CE%BF%CE%BB%CE%BB%CE%B7%CE%BC%CE%AD%CE%BD%CE%BF%CE%B9-%CE%BC%CE%B5-%CF%84%CE%BF-internet>

Απλά ερωτήματα που προκύπτουν αβίαστα είναι εάν μπορεί να αποτελέσει πράγματι πρόβλημα η κακή χρήση του μέσου για την επιχείρηση, τί ορίζεται ως κακή χρήση ή εθισμός στο διαδίκτυο, 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 Διαδικτύου εκ μέρους της επιχείρησης.

Μια ολοκληρωμένη Πολιτική Χρήσης του θα πρέπει να έχει ως βασικό άξονα αυτής της πολιτικής την κατοχύρωση υψηλού επιπέδου εταιρικής ασφάλειας με εγκατάσταση ειδικού λογισμικού παρακολούθησης και firewalls. 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 (Μάτσα, 2009).

3.5.3 Επιπτώσεις της Κατάχρησης του Διαδικτύου στην Κοινωνική Ζωή του Χρήστη

Μελέτες του «Stanford Institute for the Quantitative Study of Society» και του «Carnegie Mellon's Home Net Project» έδειξαν ότι η αυξανόμενη χρήση του διαδικτύου οδηγεί σε κοινωνικό αποκλεισμό και κατάθλιψη. Τα άτομα που δαπανούν 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, δηλαδή ότι το διαδίκτυο ουσιαστικά φέρνει τα άτομα πιο κοντά γεφυρώνοντας τα γεωγραφικά σύνορα. Το e-mail, οι online κοινότητες και η χρήση του διαδικτύου μπορούν να ενώσουν τα άτομα εικονικά, αλλά μπορούν κάλλιστα να επιφέρουν φυσική απομόνωση.



Εικόνα 15 : Ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ως ενέσιμα ναρκωτικά για τους χρήστες τους.
(πηγή: <http://s.protagon.gr/resources/2013-11/karsoc-thumb-large.jpg>)

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 προέκυψε ότι η χρήση του διαδικτύου είναι κυριαρχικά συσχετισμένη με την ηλικία και το μορφωτικό επίπεδο του χρήστη. Το δείγμα των προπτυχιακών φοιτητών του Stanford αποτελούνταν 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 απόψεις, στόχους, προβλήματα και κοινά ενδιαφέροντα. Για παράδειγμα, με τη χρήση της ηλεκτρονικής αλληλογραφίας και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, η σύνδεση με οικογένεια και φίλους που είναι γεωγραφικά απομακρυσμένοι είναι φθηνότερη και πιο εύκολη από την τηλεφωνική κλήση. 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 βαθιά 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" (Turkle, 2002).

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 φανερώουν 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.

Οι εκτιμήσεις σχετικά με την εξάρτηση 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 (Turkle, 2002).

3.6 Πρόληψη και Ευαισθητοποίηση σχετικά με τον Εθισμό στο Διαδίκτυο και την Ασφαλή Χρήση του

3.6.1 Πρόληψη για τον Εθισμό στο Διαδίκτυο

Σύμφωνα με τον ιατρό Ivan Goldberg (1996), το πρώτο βήμα στη μάχη απέναντι στο IAD (Internet Addiction Disorder) και τη θεραπεία του είναι η αναγνώριση του εθισμού. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να είμαστε γνώστες των διαφόρων τύπων κατάχρησης του διαδικτύου. Ένα βασικό σημάδι για αναγνώριση του εθισμού είναι ο χρόνος που δαπανά κάποιος μπροστά στον υπολογιστή και ο χρόνος που σκέφτεται το διαδίκτυο και δραστηριότητες σχετικές με αυτό. Το επόμενο στάδιο, σύμφωνα με τον ίδιο, είναι να εξερευνηθούν σχετικά ή υποβόσκοντα προβλήματα που θα μπορούσαν να αποτελούν πρωταρχική ή δευτερεύουσα αιτία εθισμού. Για παράδειγμα, η ανάγκη που νιώθει κάποιος να ξεφύγει από μια δυσάρεστη κατάσταση ή πρόβλημα. Στην συνέχεια αναφέρονται 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 υπόψη 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 διαδίκτυο, μαζί με τα παιδιά τους, γεγονός που θα αποτρέψει την δημιουργία χάσματος μεταξύ παιδιών – γονέων.
3. Προσεκτική online δραστηριότητα των γονιών ώστε να αποτελέσουν θετικό μοντέλο ρόλου στο παιδί.
4. Ο υπολογιστής να τοποθετείται σε κοινόχρηστο χώρο, ώστε να μη δίνεται η δυνατότητα απομόνωσης του παιδιού και να υπάρχει έλεγχος.
5. Να χρησιμοποιούνται ειδικά φίλτρα για τις επιβλαβείς ιστοσελίδες.
6. Ενημέρωση των παιδιών με απλά λόγια από μικρή ηλικία για την ύπαρξη του φαινομένου και τις συνέπειές του.
7. Ανοικτό κανάλι επικοινωνίας και ερωτήσεις για το αν υπήρξε κάποιο πρόβλημα κατά τη χρήση (π.χ. παρενόχληση).

8. Συμβουλή ειδικών σε περίπτωση που παρατηρηθεί υπερβολική χρήση ή/και συμπεριφορές εθισμού.
9. Αποφυγή της χρήσης του υπολογιστή για επιβράβευση ή τιμωρία.

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. Στις πιο ευαίσθητες ηλικίες είναι σημαντική η σωστή χρήση και η επιβολή ορίων (<http://www.4dimotikogeraka.gr/arthrografia/ethismos-sto-internet-somatika-kai-psixologika-simptomata>). [πρόσβαση στις 8/5/2015]

Μέτρα για την Πρόληψη

1. Σχολικό Περιβάλλον

- Ευαισθητοποίηση των εκπαιδευτικών - ενημέρωση για την ύπαρξη του φαινομένου.
- Εκπαίδευση των εκπαιδευτικών στη χρήση 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). Θα πρέπει να χρησιμοποιούνται φίλτρα που απαγορεύουν την είσοδο σε ακατάλληλες ιστοσελίδες.
- Ενημέρωση των γονέων μέσω του σχολείου για το φαινόμενο και τα σημεία αναγνώρισης της προβληματικής χρήσης
- Συνεργασία του σχολείου με ψυχολόγους για την αντιμετώπιση της κατάχρησης διαδικτύου, προκειμένου να υποστηριχθούν τα παιδιά που θα αντιμετωπίσουν ανάλογο πρόβλημα.
- Προαγωγή της χρήσης του υπολογιστή ως εργαλείο μελέτης και ενημέρωσης, και όχι αποκλειστικά σαν μέσο ψυχαγωγίας (<http://blogs.sch.gr/internet-safety/archives/1193>). [πρόσβαση στις 8/5/2015]

2. Κοινωνικό Περιβάλλον

- 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, καθώς και μέσα από ιστοσελίδες που επισκέπτονται.
- Ορια ηλικίας για την είσοδο σε internet cafe.
- Φίλτρα και όριο χρήσης (π.χ. 3 ώρες σε ημερήσια επίσκεψη) σε internet cafe.

3. Υπηρεσίες Υγείας

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

4. Κρατική Μέριμνα

- Ενημέρωση του κοινού (έφηβοι και γονείς).
- Εφαρμογή των μέτρων για το σχολικό περιβάλλον.
- Νομοθεσία για τη λειτουργία των internet cafe (<http://blogs.sch.gr/internet-safety/archives/1193>). [πρόσβαση στις 8/5/2015]

3.6.2 Ενημέρωση και Ευαισθητοποίηση Ασφαλούς Χρήσης Διαδικτύου και Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης

Η ευρεία χρήση των υπηρεσιών κοινωνικής δικτύωσης από ένα πολύ μεγάλο αριθμό πολιτών σε παγκόσμιο επίπεδο, σε συνδυασμό με την ευρεία χρήση των «έξυπνων κινητών» τα τελευταία χρόνια, έχει συμβάλει σε μεγάλο βαθμό στο φαινόμενο της συνεχής παρουσίας και επικοινωνίας των χρηστών μέσω του διαδικτύου. Οι χρήστες καθίστανται, κατά τη διάρκεια της ημέρας, περισσότερο συνδεδεμένοι. Την ίδια στιγμή, με τη χρήση των υπηρεσιών κοινωνικής δικτύωσης, οι πολίτες διευκολύνονται στην έκφραση και διάδοση ιδεών και σκέψεων, καθώς και στην ανταλλαγή πληροφοριών όπως φωτογραφίες και βίντεο. Ταυτόχρονα, ο κάθε χρήστης είναι σε θέση να λαμβάνει μεγάλο αριθμό μηνυμάτων και πληροφοριών μέσω του διαδικτύου.

Οι πραγματικότητες του σημερινού ίντερνετ απαιτούν πλέον τη χρήση αυτού του εξαιρετικά χρήσιμου εργαλείου με αυξημένη αίσθηση ευθύνης και σεβασμού προς τη κοινωνία και τους άλλους χρήστες. Πέρα από τα θέματα ηθικής και σωστής συμπεριφοράς στο διαδίκτυο καθώς και της καλλιέργειας αλληλοσεβασμού σε όλες τις ηλεκτρονικές δραστηριότητες του κάθε χρήστη, υπάρχει και η άλλη όψη– αυτή της προστασίας των πολιτών από τα (πολλά πλέον) κακόβουλα στοιχεία που κυκλοφορούν στον κυβερνοχώρο. Είναι γνωστές οι περιπτώσεις περί παρενόχλησης (σεξουαλικής και μη), εκμετάλλευσης, υποκλοπής δεδομένων, πρόκλησης κακόβουλων ζημιών, κλοπής, απάτης, παρακολούθησης, κλπ που έχουν παρατηρηθεί τα τελευταία χρόνια στον ηλεκτρονικό κόσμο. Δυστυχώς είναι πολλοί αυτοί που δεν έχουν αίσθηση της ευθύνης και του σεβασμού στη χρήση του συγκεκριμένου μέσου, και για το λόγο αυτό, ο κάθε χρήστης, ενώ πρέπει να γνωρίζει πώς να συμπεριφέρεται σωστά για να μην δημιουργεί προβλήματα σε άλλους, ταυτόχρονα πρέπει να ενημερώνεται και να προφυλάσσεται από τους κινδύνους που ελλοχεύουν.

Παρά την αδιαμφισβήτητη χρησιμότητα του διαδικτύου υπάρχουν και κάποιοι δυνητικοί κίνδυνοι για τα παιδιά, που αφορούν κυρίως στην έκθεσή τους σε παράνομο ή ακατάλληλο περιεχόμενο, στην εξαπάτησή τους από άγνωστους ή στην άσκηση πίεσης για αποκάλυψη προσωπικών στοιχείων. Για να μπορέσουν οι μαθητές να προστατευθούν, απαιτείται η διαπαιδαγώγησή τους για τη σωστή χρήση του διαδικτύου. Για τον λόγο αυτό, οι οικογένειες και τα σχολεία θα πρέπει να εκπαιδεύσουν τα παιδιά, ώστε να είναι ικανά να αναγνωρίζουν τους βασικούς κινδύνους που ελλοχεύουν κατά την πλοήγηση στο διαδίκτυο και να μπορούν να αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις που προκύπτουν από τη μη ασφαλή χρήση του (Ευθυμίου, Αντωνιάδης, 2013). <<http://maxhnews.com/content/21014>> [πρόσβαση στις 04/06/2015]

Χρήση ιστοσελίδων κοινωνικής δικτύωσης με μεγαλύτερη ασφάλεια

Τα παιδιά χρησιμοποιούν τοποθεσίες κοινωνικής δικτύωσης που είναι σχεδιασμένες για ενηλίκους, όπως YouTube, Flickr, Twitter, Facebook και άλλα. Θα πρέπει να κατανοήσουν ότι πολλές από αυτές τις ιστοσελίδες είναι προσβάσιμες τόσο από φιλικά τους άτομα όσο και από άγνωστα. Πέρα από τη δυνατότητα ανταλλαγής μηνυμάτων, υπάρχουν ομάδες συζητήσεων, παιχνίδια και πληθώρα εφαρμογών καθώς και η δυνατότητα να μοιράζεται κανείς με την παρέα του ένα βίντεο που είδε στο διαδίκτυο ή ακόμη και ένα ενδιαφέρον άρθρο. Μαζί με όλα αυτά όμως, οι χρήστες μοιράζονται

προσωπικά τους δεδομένα. Υπάρχουν αρκετοί τρόποι με τους οποίους μπορούν να βοηθηθούν τα παιδιά ώστε να χρησιμοποιούν τις τοποθεσίες κοινωνικής δικτύωσης με μεγαλύτερη ασφάλεια:

- Να μην ανεβάζουν στο προφίλ τους φωτογραφίες όπου φαίνεται καθαρά η τοποθεσία στην οποία βρίσκονται (σπίτι, σχολείο ή μέρη που συχνάζουν) ή φωτογραφίες που θα τους έφερναν σε δύσκολη θέση.
- Να γνωρίζουν ότι από τη στιγμή που προσθέτουν στη λίστα των φίλων τους κάποιο άτομο, αυτό αποκτά πρόσβαση στα προσωπικά δεδομένα που εμφανίζονται στο προφίλ τους, μεταξύ των οποίων η ηλικία, φωτογραφίες και τα στοιχεία επικοινωνίας τους.
- Να ενθαρρύνονται τα παιδιά για να συζητούν για τις εμπειρίες τους και να σας ενημερώσουν αν συναντήσουν σε μια από αυτές τις τοποθεσίες κάτι που θα τα κάνει να νιώσουν ανήσυχα, άσχημα ή ότι απειλούνται. Δεν πρέπει να νιώθουν την απειλή της τιμωρίας αλλά να επιζητούν το αίσθημα της βοήθειας για την αντιμετώπιση κάποιας κατάστασης.
- Να αποτρέπονται τα παιδιά από το να συναντήσουν προσωπικά κάποιο άτομο με το οποίο επικοινωνούν αποκλειστικά μέσω διαδικτύου και να ενθαρρύνονται ώστε να επικοινωνούν με πρόσωπα που γνωρίζουν εκτός του διαδικτύου.
- Τα παιδιά χρησιμοποιούν τις ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης για να γράφουν άρθρα ή στιχάκια, στα οποία συχνά εκφράζουν έντονα τα συναισθήματά τους. Τα παιδιά θα πρέπει να είναι πολύ προσεκτικά για το τι εκμυστηρεύονται στις σελίδες αυτές καθώς υπάρχουν επιτήδριοι διαφθορείς που εκμεταλλεύονται τέτοιες προσωπικές στιγμές παρέχοντας στοργή και φιλία για να εξαπατήσουν ένα παιδί.

Ο κάθε χρήστης του διαδικτύου θα πρέπει να είναι επιφυλακτικός κατά την πλοήγηση του, ακόμη και όταν έχει ενημερωμένο τόσο το λειτουργικό σύστημα όσο και κάποιο πρόγραμμα κατά των ιών (anti-virus). Η ανεξέλεγκτη χρήση του διαδικτύου, σε οποιαδήποτε δραστηριότητα και τομέα μπορεί να προκαλέσει προβλήματα, όπως την έκθεση των παιδιών σε ακατάλληλο περιεχόμενο και εμπλοκή τους σε δυσάρεστες καταστάσεις, με συχνότερα παραδείγματα την πορνογραφία, την παιδεραστία, το εμπόριο παιδιών, το περιεχόμενο με υπερβολική βία, την παρενόχληση στον κυβερνοχώρο (cyber bullying), την παραβατικότητα, την κατάθλιψη ακόμη και την αυτοκτονία.

Το διαδίκτυο μπορεί να μεταμορφωθεί από ένα χρήσιμο εργαλείο στα χέρια του προσεκτικού χρήστη σε έναν χώρο επικίνδυνο για την ασφάλειά του αν δεν ακολουθεί σε κάθε επαφή μαζί του κάποιες γενικές αρχές ασφαλούς χρήσης. Εκτός από τις γενικές αρχές που αφορούν συνολικά όλους τους χρήστες, οι διάφορες ηλικιακές ομάδες είναι καλό να έχουν κατά νου και κάποιες πιο συγκεκριμένες αρχές, ιδιαιτέρως στις περιπτώσεις των ανήλικων χρηστών.

Τα σημαντικότερα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσει κανείς στην χρήση του διαδικτύου αφορούν διαπροσωπικές σχέσεις με σεξουαλικό περιεχόμενο, εκμετάλλευση, εκφοβισμό (cyber bullying), οικονομικά εγκλήματα και άλλες κακόβουλες πράξεις.

Εκτός από την προσπάθεια που πρέπει να γίνεται διαρκώς από τους γονείς και τους δασκάλους για την προστασία των παιδιών από τέτοιες κακόβουλες πράξεις, και οι ίδιοι οι ανήλικοι είναι απαραίτητο να μάθουν και να εφαρμόζουν τις βασικές αρχές ασφαλούς χρήσης ανάλογα με την ηλικία τους και τον τρόπο/την ένταση χρήσης. Διαδικτυακές γραμμές, όπως οι www.safeline.gr και www.sch.gr (Πανελλήνιο σχολικό Δίκτυο) μπορούν να βοηθήσουν στην καλύτερη και ταχύτερη ενημέρωση. (http://www.schools.ac.cy/asfaleia_diadiktyo/pdf/odigos_asfalous_chrisis.pdf) [Πρόσβαση στις 04/06/2015]

Γενικές Οδηγίες για Γονείς και Παιδιά

Η ενασχόληση των παιδιών με το διαδίκτυο γίνεται πλέον από πολύ μικρή ηλικία, γεγονός που θέτει τις βάσεις για την καλή χρήση του στο μέλλον. Παιδιά ηλικίας μικρότερης των 7 ετών πρέπει να έχουν περιορισμένη πρόσβαση στο διαδίκτυο και πάντα παρουσία του γονιού, ο οποίος θα βοηθήσει στην αναζήτηση του κατάλληλου υλικού. Σε αυτή την ηλικία, τα παιδιά έχουν περιορισμένη κατανόηση της παρεχόμενης πληροφορίας, και ακόμα πιο περιορισμένη κριτική ικανότητα. Πρέπει να υπάρχει ξεκάθαρος διαχωρισμός μεταξύ της χρήσης του υπολογιστή (π.χ. για ζωγραφική ή για παιχνίδια) και της χρήσης του διαδικτύου.

Για παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας, έως και τις πρώτες τάξεις του Δημοτικού, έως περίπου τα 10 χρόνια, η επαφή με το διαδίκτυο είναι μεγαλύτερη και συμβαίνει πλέον στο σπίτι, στο σχολείο, ή και σε λιγότερο ελεγχόμενα περιβάλλοντα. Οι γονείς πρέπει να συζητήσουν από νωρίς με τα παιδιά τους για την σωστή χρήση του διαδικτύου και να έχουν θεσπίσει κανόνες που πρέπει να τηρούνται. Η αντίληψη και η κριτική ικανότητα των παιδιών σε αυτή την ηλικία, παρότι είναι αρκετά ανεπτυγμένη, δεν φτάνει σε τέτοιο βαθμό ώστε να μπορούν να διαχειριστούν τον όγκο και την ποιότητα των πληροφοριών που

μπορούν να βρουν στο διαδίκτυο. Ο ανοιχτός και ειλικρινής διάλογος με τα παιδιά για την χρήση του διαδικτύου, όχι μόνο μπορεί να τα προστατέψει από κακοτοπιές, αλλά θα τα κάνει πιο υπεύθυνα ως προς την μετέπειτα χρήση του. Η καθιέρωση όρων χρήσης του διαδικτύου είναι απαραίτητη και σε αυτή την ηλικία. Σε αυτές τις ηλικίες η χρήση δωματίων επικοινωνίας (chat-rooms) δεν ενδείκνυται. Για να γίνει κάτι τέτοιο είναι σκόπιμο να χρησιμοποιείται είτε μία διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου κοινή για όλη την οικογένεια ή μία ατομική διεύθυνση με περιορισμένα δικαιώματα χρήστη για χρήση από το ίδιο το παιδί.

Για λίγο μεγαλύτερες ηλικίες, έως και τα 12 περίπου χρόνια, είναι σκόπιμο οι γονείς να διατηρήσουν τον ενεργό τους ρόλο ως προς την χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά τους. Λόγω της μεγαλύτερης εξοικείωσης των παιδιών με το διαδίκτυο, οι γονείς είναι απαραίτητο να είναι ακόμα πιο ενήμεροι τόσο για τις σελίδες που εκείνα επισκέπτονται, όσο και για επιπλέον σελίδες που θα μπορούσαν οι ίδιοι να προτείνουν εναλλακτικά (π.χ. σελίδες που αφορούν τα χόμπι των παιδιών, τις αθλητικές και σχολικές τους δραστηριότητες κτλ). Με τον τρόπο αυτό, όχι μόνο παρακολουθούν την διαδικτυακή δραστηριότητα των παιδιών τους προστατεύοντάς τα διακριτικά, αλλά και ενισχύουν την σχέση μεταξύ τους.

Περνώντας σε ακόμα μεγαλύτερες ηλικίες, ο περιορισμός ή ο έλεγχος χρήσης του διαδικτύου ίσως δεν είναι τόσο εύκολη υπόθεση. Το διαδίκτυο είναι πλέον μέρος τόσο της κοινωνικής, όσο και της σχολικής ζωής του παιδιού. Είναι χώρος αναζήτησης πληροφοριών, κοινωνικοποίησης, αναζήτησης ευκαιριών γνώσης κλπ. Τα παιδιά πιθανόν να θέλουν να διατηρήσουν την ιδιωτικότητα στις διαδικτυακές τους δραστηριότητες, ειδικά μακριά από τους γονείς τους, πολύ περισσότερο αν οι γονείς δεν είχαν ενδιαφερθεί κατά το παρελθόν για αυτή τους την ενασχόληση. Οι ανοιχτές και ειλικρινείς συζητήσεις βοηθούν πολύ στην ανάπτυξη της εμπιστοσύνης μεταξύ γονιών και παιδιών, αποδεικνύοντας το έμπρακτο ενδιαφέρον των γονιών για τις δραστηριότητες των παιδιών τους.

Είναι απαραίτητο να δοθεί μεγαλύτερη ελευθερία στον έφηβο, χωρίς ωστόσο αυτό να σημαίνει ότι πρέπει να καταργηθούν οι οικιακοί κανόνες χρήσης του διαδικτύου. Γνωριμίες και επαφές μέσω του διαδικτύου, καθώς και η δεοντολογική χρήση των πηγών γνώσης που παρέχονται αποτελούν επίσης αντικείμενο συζήτησης μεταξύ γονιών και παιδιών. Η διατήρηση της ψυχραιμίας των γονιών όταν αντιληφθούν ότι κάτι δεν έχει γίνει σωστά στην χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά τους είναι ένα σημείο που χρειάζεται

μεγάλη προσοχή. Μία υγιής και ελεύθερη σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ γονιών και παιδιών δίνει στους έφηβους την ασφάλεια ότι μπορούν να συζητήσουν ακόμα και τα πιο «δύσκολα» θέματα χωρίς να κατηγορηθούν. (http://www.schools.ac.cy/asfaleia_diadiktyo/pdf/odigos_asfalous_chrisis.pdf) [Πρόσβαση στις 04/06/2015]

Επιγραμματικές Οδηγίες για τους Γονείς

Μερικές από τις γενικές αρχές που μπορούν να εφαρμόσουν οι γονείς για να βοηθήσουν τα παιδιά τους στην ασφαλή περιήγησή τους είναι οι εξής :

- Να διατηρούν πάντα ανοιχτές τις γραμμές επικοινωνίας με τα παιδιά τους
- Να μην τα αποτρέπουν από την ενασχόληση με το διαδίκτυο. Η ενημέρωση για τους πιθανούς κινδύνους και όχι η απαγόρευση αποτελεί καλύτερο μέσο προστασίας.
- Να τοποθετούν τον υπολογιστή σε έναν χώρο του σπιτιού που μπορεί να βρίσκεται υπό την επίβλεψη κάποιου ενήλικα.
- Να εξοικειωθούν και να χρησιμοποιούν την εφαρμογή γονεϊκού ελέγχου για την ασφαλή χρήση, χωρίς να είναι υπερβολικοί όμως. Ο έλεγχος πρέπει να είναι αντίστοιχος με την ηλικία του παιδιού, όχι με τον δικό τους βαθμό ανησυχίας.
- Να συμβουλέψουν το παιδί τους να μην δίνει τα προσωπικά του στοιχεία σε αγνώστους στο διαδίκτυο.
- Να περιηγηθούν μαζί με το παιδί τους στο διαδίκτυο, δείχνοντάς του στην πράξη τον ασφαλή τρόπο λειτουργίας, προτείνοντάς του σελίδες με επιμορφωτικό και ψυχαγωγικό περιεχόμενο, κατάλληλο για την ηλικία του και για τα ενδιαφέροντά του.
- Να έχουν γνώση της καθημερινής δραστηριότητας του παιδιού τους και των κοινωνικών του συναναστροφών.
- Να μην αφήσουν το παιδί τους να συναντήσει κάποιον που γνώρισε από το διαδίκτυο καθώς ο καθένας μπορεί να κρύψει την πραγματική του ταυτότητα στο διαδίκτυο!
- Αν αντιληφθούν κάποια κακόβουλη ενέργεια εις βάρος του παιδιού τους, να απευθυνθούν στην υπηρεσία δίωξης ηλεκτρονικού εγκλήματος.
- Να συζητούν με τα παιδιά τους για θέματα – ταμπού που μπορεί να τα απασχολούν και να τα οδηγήσουν στο διαδίκτυο ως πηγή πληροφόρησης (π.χ. υγιής σεξουαλικότητα).

- Να ενθαρρύνουν το παιδί τους να απευθυνθεί στους ίδιους αν προκύψει κάτι που τους φέρνει σε δύσκολη θέση ή είναι απειλητικό.
- Για οτιδήποτε και να τους πει το παιδί τους, πρέπει να παραμείνουν ψύχραιμοι και μην το κατηγορήσουν για όποιο πρόβλημα και αν έχει προκύψει. Μόνο έτσι θα μπορέσουν να κερδίσουν την εμπιστοσύνη του.
- Να ελέγχουν τακτικά το ιστορικό του υπολογιστή που χρησιμοποιεί το παιδί τους για να βλέπουν ποιες ιστοσελίδες έχει επισκεφτεί. (http://www.schools.ac.cy/asfaleia_diadiktyo/pdf/odigos_asfalous_chrisis.pdf) [Πρόσβαση στις 04/06/2015]

Επιγραμματικές Οδηγίες για τα Παιδιά

Βασικές αρχές που πρέπει να γνωρίζουν τα παιδιά όταν ασχολούνται μόνο τους με το διαδίκτυο :

- Να μην μοιράζονται ποτέ τον κωδικό πρόσβασης στο email τους. Αν θεωρήσουν ότι κάποιος τον έχει μάθει, πρέπει να τον αλλάξουν αμέσως. Το ίδιο ισχύει και για τα κοινωνικά δίκτυα (Facebook, tweeter, κτλ). Η πρόσβαση στο προφίλ από τρίτους, δίνει δικαίωμα πρόσβασης σε όλα τα προσωπικά τους δεδομένα.
- Να μην δεχτούν ποτέ να συναντήσουν κάποιον που γνώρισαν από το διαδίκτυο.
- Όταν βρίσκονται σε chat-rooms να μην δίνουν κανένα απολύτως προσωπικό τους στοιχείο, όπως διεύθυνση σπιτιού, σχολείου, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, ή τον αριθμό του τηλεφώνου τους.
- Να μην μπαίνουν σε σελίδες για «άνω των 18». Δεν το αναφέρουν τυχαία ότι είναι για μεγαλύτερες ηλικίες. Η προειδοποίηση είναι για την ασφάλειά τους.
- Να μην αποδέχονται και μην ανοίγουν emails από άγνωστο αποστολέα. Θα μπορούσαν να προκαλέσουν πρόβλημα στον υπολογιστή τους.
- Αν λάβουν κάποιο κακόβουλο, προσβλητικό, απειλητικό μήνυμα ή κάποιο μήνυμα που τους φέρνει σε δύσκολη θέση, πρέπει να το συζητήσουν με τους γονείς ή με τους δασκάλους τους ή με κάποιον ενήλικα που εμπιστεύονται. Πρέπει να ζητήσουν βοήθεια για να επικοινωνήσουν με την δίωξη ηλεκτρονικού εγκλήματος ή με κάποια ανοιχτή γραμμή (π.χ. SafeLine).
- Να μην ανεβάζουν στο προφίλ τους φωτογραφίες όπου φαίνεται ξεκάθαρα πού ακριβώς βρίσκονται, ή η ακριβής τοποθεσία του σπιτιού ή του σχολείου τους, ή ενός μέρους όπου συχνάζουν.

- Ειδικά για τις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης πρέπει πάντα να γνωρίζουν ότι οι πληροφορίες που δημοσιεύουν είναι προσβάσιμες από όλους. Είναι σκόπιμο να προσέχουν πολύ τί δημοσιεύουν, ώστε να μην υπάρξει κίνδυνος να έρθουν σε δύσκολη θέση από δική τους απροσεξία.
- Επιθυμητό είναι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης να γνωρίζουν πάντα ποιους αποδέχονται ως φίλους (accept friend request). Από την στιγμή που θα κάνουν κάποιον φίλο, έχει δυνατότητα πρόσβασης στα προσωπικά τους στοιχεία. (http://www.schools.ac.cy/asfaleia_diadiktyo/pdf/odigos_asfalous_chrisis.pdf).

[Πρόσβαση στις 04/06/2015]

Συμβουλές Ασφαλούς Δημιουργίας και Χρήσης Λογαριασμού στο Facebook για Παιδιά

- Σε κάθε ανάρτηση που πραγματοποιείτε, είτε πρόκειται για σχόλιο είτε για δημοσίευση φωτογραφίας, επιλέξτε το σύνολο των ατόμων στα οποία θα είναι ορατή. Υπάρχει επιλογή δίπλα από το κουμπί «Δημοσίευση» στην οποία ορίζετε αν θα είναι δημόσια ορατή ή μόνο στους φίλους σας. Επίσης, μπορείτε να ορίσετε μόνο συγκεκριμένα άτομα ή λίστες ατόμων από τους φίλους σας που θα μπορούν να δουν τη συγκεκριμένη δημοσίευση.
- Επιλέξτε από τις ρυθμίσεις λογαριασμού, εάν επιθυμείτε πληροφορίες (όπως το όνομα και η φωτογραφία του προφίλ σας) να εμφανίζονται σε διαφημίσεις που καταχωρίζονται ή δημοσιεύονται στο Facebook. Επίσης, επιλέξτε αν θέλετε στο μέλλον να χρησιμοποιούνται τα στοιχεία σας σε διαφημίσεις εκτός του Facebook.
- Πριν επιτρέψετε σε μια εφαρμογή (Facebook App) να αποκτήσει πρόσβαση στο προφίλ σας, διαβάστε προσεκτικά τις πληροφορίες στις οποίες θα έχει πρόσβαση, και τις ενέργειες που θα μπορεί να πραγματοποιήσει στο προφίλ σας.
- Εάν κάποιος χρήστης σας ενοχλεί στο Facebook, αναφέρετέ τον στο διαχειριστή της ιστοσελίδας, πατώντας την επιλογή «Αναφορά/ Μπλοκάρισμα» (Report/ Block) που βρίσκετε στο προφίλ του. Στο μενού ενεργειών της αναφοράς, μπορείτε να δηλώσετε την αιτία για την οποία σας παρενοχλεί: π.χ., παριστάνει εσάς (κλοπή ταυτότητας), σας προσβάλλει. Μπορείτε, επίσης, να επιλέξετε να μπλοκάρετε κάποιο χρήστη που σας ενοχλεί, ώστε να μην λαμβάνετε μηνύματα του.

- Προστατέψτε τον κωδικό ασφαλείας (password), όπως και κάθε άλλο κωδικό σας. Μην γνωστοποιείτε των κωδικό σας σε τρίτα άτομα, καθώς μπορεί στο μέλλον να παραστήσουν εσάς. Εάν σας κλέψουν τον κωδικό του λογαριασμού σας, ακολουθήστε την διαδικασία της σελίδας για να «ασφαλίσετε» και να ανακτήσετε το λογαριασμό σας (www.facebook.com/hacked).
- Χρησιμοποιήστε τη «βοήθεια» (Help) για κάθε ερώτηση που μπορεί να έχετε σχετικά με τη χρήση του Facebook (www.facebook.com/help). (Φυλλάδιο από την Ημερίδα: Ασφαλές διαδίκτυο – Σχολικός εκφοβισμός & Διαδικτυακός Εκφοβισμός)

Ανακεφαλαίωση

Η τεχνολογία έχει εξελιχθεί αρκετά στις μέρες μας σε τέτοιο βαθμό που έχει μπει στην καθημερινότητα μας. Παρόλο που το διαδίκτυο μας βοηθάει στην εύρεση πληροφοριών και σε πολλές επαγγελματικές δουλειές μπορεί να μας επηρεάσει και αρνητικά. 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. Πολλά παιδιά έχουν εθιστεί για αρκετό καιρό στο διαδίκτυο (κυρίως στα διαδικτυακά παιχνίδια) με αποτέλεσμα να χάνουν την επικοινωνία με τον έξω κόσμο. Παρά το γεγονός ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης έχει αρχίσει να παίρνει ανησυχητικές διαστάσεις, που έχει δυσμενείς επιδράσεις στην ψυχική υγεία.

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι η υπερβολική χρήση του διαδικτύου που παρεμβαίνει στην προσωπική ζωή. Αν και ο όρος «εθισμός» στο διαδίκτυο παραμένει αμφιλεγόμενος από την επιστημονική κοινότητα, εν τούτοις έχουν αναφερθεί αρκετές περιπτώσεις παιδιών και εφήβων που δαπανούν υπερβολικά πολλές ώρες μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή παίζοντας ηλεκτρονικά-διαδικτυακά παιχνίδια, μιλώντας διαδικτυακά σε δωμάτια συνομιλιών ή σε σελίδες κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. facebook), ενώ ξεχνούν ή παραμελούν άλλες σημαντικές δραστηριότητες.

Πολλοί χρήστες μπορεί να εθίζονται σε διαφορετικές χρήσεις του διαδικτύου. Οι συχνότερες μορφές εθισμού σε ενήλικες είναι σε διαδικτυακό σεξ (cybersex) και θέαση

διαδικτυακού πορνογραφικού υλικού (cyberporn). Η σεξουαλική ψυχαναγκαστικότητα που βρίσκει έκφραση μέσω του διαδικτύου αλλά και η αναζήτηση περιστασιακού ερωτικού συντρόφου διαδικτυακά αποτελεί σημαντικό πρόβλημα. Η επέκταση των σεξουαλικών διαστροφών μέσω του διαδικτύου (παιδοφιλία, παραφιλίες, σεξουαλική παρενέχλωση) συνιστά ένα νέο κοινωνικό πρόβλημα. Εφαρμογές όπως τα chat rooms και το instant messaging μπορεί να αποκτήσουν επίσης καταναγκαστικά στοιχεία. Ο εθισμός στο παθολογικό τυχερό παιχνίδι μέσω του διαδικτύου είναι μία διπλά προβληματική συμπεριφορά. Ο εθισμός στο διαδικτυακό παιχνίδι, ιδιαίτερα συχνό πρόβλημα στον μαθητικό, εφηβικό και φοιτητικό πληθυσμό, μπορεί να είναι η πρώτη και μοναδική παρουσίαση προβληματικής συμπεριφοράς σε αυτές τις ηλικιακές ομάδες. Πολύ συχνά η πρώτη γνωριμία του ατόμου με τον υπολογιστή γίνεται μέσω του ηλεκτρονικού παιχνιδιού όπως και η πρώτη γνωριμία με το διαδίκτυο μέσω του διαδικτυακού παιχνιδιού.

Τα συμπτώματα συνδέονται είτε με την υπέρμετρη χρονικά χρήση του διαδικτύου είτε με την έλλειψη της σύνδεσης στο διαδίκτυο για αρκετό χρόνο. Στη πρώτη περίπτωση η παρατεταμένη χρονικά χρήση οδηγεί σε κόπωση, έλλειψη συγκέντρωσης, εκνευρισμό και διαταραχή του ύπνου. Στη δεύτερη περίπτωση έχουμε άγχος, απότομη συμπεριφορά και ευερεθιστότητα, ενώ αναδύονται τα αρνητικά συναισθήματα και καταστάσεις που ενδεχόμενα να κατάπιγε η χρήση διαδικτύου, όπως η θλίψη, φοβίες (κοινωνική φοβία, αγοραφοβία), ψυχαναγκαστικότητα, κ.α. Κοινός παρανομαστής είναι η έκπτωση της λειτουργικότητας, η αδιαφορία για τις υποχρεώσεις, η αναβλητικότητα, η απάθεια. Οδηγούν δε τον πάσχοντα σε συγκρούσεις με την οικογένεια και άτομα που συνδέεται φιλικά ή αισθηματικά ενώ τελικά χάνει σημαντικές σχέσεις και ευκαιρίες εκπαίδευσης ή επαγγελματικής ανέλιξης.

Στα πλαίσια της πρόληψης και της ενημέρωσης – ευαισθητοποίησης αρκετοί παράγοντες είναι εκείνοι που θα μπορούσαν να συμβάλουν στη αντιμετώπιση του προβλήματος ενημερώνοντας τους νέους. Πιο συγκεκριμένα:

- το οικογενειακό περιβάλλον μέσα από το οποίο θα πρέπει να τεθούν τα πρώτα όρια χρήσης του υπολογιστή, όσον αφορά τον χρόνο αλλά και το είδος της χρήσης του.
- το σχολείο μέσα από το οποίο ενημερωμένοι εκπαιδευτικοί αναλαμβάνουν την πληροφόρηση μαθητών και γονέων σχετικά με τους κινδύνους του διαδικτύου.

- το κοινωνικό περιβάλλον όπου θα πρέπει να συζητηθεί εάν χρειάζεται όριο ηλικίας για την είσοδο σε internet cafes αλλά και φίλτρα και όριο χρόνου χρήσης (π.χ. 3 ώρες σε ημερήσια επίσκεψη).
- οι υπηρεσίες υγείας με ενημέρωση των ιατρών, ειδικευομένων και φοιτητών για την υπερβολική χρήση διαδικτύου.
- το κράτος που θα πρέπει να αναλάβει την ενημέρωση του κοινού (έφηβοι και γονείς) την εφαρμογή των μέτρων για το σχολικό περιβάλλον και την Νομοθεσία για την λειτουργία των internet cafe.

Κεφάλαιο 4⁰ Επισκόπηση Ερευνών σχετικά με τον Εθισμό στο Διαδίκτυο

«Χαρακτηριστικό της ευρείας χρήσης του διαδικτύου είναι ότι περισσότεροι από 2 δισ. Άνθρωποι, δηλαδή περίπου το 30% του παγκόσμιου πληθυσμού είναι χρήστες του διαδικτύου ενώ, οι χρήστες του Facebook έχουν ξεπεράσει τα 500 εκ.

Η ευρύτετη διάδοση της χρήσης του διαδικτύου είναι εμφανέστατη στη ζωή του σύγχρονου εφήβου. Οι έφηβοι, περισσότεροι από το 75% των οποίων διαθέτουν κινητό τηλέφωνο, έχουν επικοινωνία με τους συνομηλίκους τους μέσω smartphones, ιστοσελίδων κοινωνικής δικτύωσης, γραπτών μηνυμάτων και βιντεοσυνομιλίας.

Η πρώτη χώρα που αναγνώρισε επίσημα την διαταραχή εθισμού στο διαδίκτυο είναι η Κίνα, το Νοέμβριο του 2008, ενώ η διαταραχή αποτελεί ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα δημόσιας υγείας και για την Ν. Κορέα.

Σύμφωνα με τον Καθηγητή Ψυχιατρικής του Πανεπιστημίου της Πενσυλβάνια, Charles O'Brian, και υπεύθυνο της ομάδας εργασίας για την συγγραφή του κεφαλαίου των συμπεριφορών εξάρτησης, στην αναθεωρημένη έκδοση του Αμερικανικού εγχειριδίου ταξινόμησης των ψυχικών διαταραχών DSM-V (έκδοση 2013), η μόνη νέα διαταραχή που θα συμπεριληφθεί στην ενότητα των συμπεριφορικών εθισμών μαζί με το παθολογικό τυχερό παιχνίδι θα είναι η διαταραχή εθισμού στο διαδίκτυο (internet addiction disorder)».

4.1 Έφηβοι και Προβληματική Χρήση του Διαδικτύου

«Το διαδίκτυο είναι ένα μεγάλο σύστημα συνδεδεμένων υπολογιστών που λειτουργούν σε παγκόσμιο επίπεδο και επιτρέπει στους ανθρώπους να ανταλλάσσουν πληροφορίες και να επικοινωνούν διαμέσου ηλεκτρονικών μηνυμάτων. Το διαδίκτυο μπήκε δυναμικά στις ζωές μας τη δεκαετία του '90 και έκτοτε ακολούθησε μια ραγδαία εξελικτική πορεία και απέκτησε εκατομμύρια χρήστες.

Οι υπηρεσίες που προσφέρει δικαιολογούν το εύρος χρηστών καθώς προσφέρει άμεση επικοινωνία με κάθε μέρος του πλανήτη, αποτελεί αστείρευτη πηγή πληροφοριών, μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν μέσο διασκέδασης προσφέροντας παιχνίδια και μέσα κοινωνικοποίησης, και επιτρέπει στους χρήστες να κάνουν κάθε είδους αγορά με το πάτημα ενός κουμπιού. (Young, 1996)

Ωστόσο, καθώς είναι ένα πολυδιάστατο μέσο, οι υπηρεσίες που προσφέρει μπορεί να αποτελέσουν κίνδυνο αν δεν χρησιμοποιηθούν με σύνεση. Υπάρχουν σοβαρές ενδείξεις χρηστών οι οποίοι καταναλώνουν μεγάλο μέρος του χρόνου τους συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο, με αποτέλεσμα να παραμελούν τις υποχρεώσεις τους, την πραγματική ζωντανή επικοινωνία και την ίδια τη ζωή τους.

Η πρώτη έρευνα για προβληματική χρήση του διαδικτύου έγινε το 1996 στην Αμερική από την Dr. Kimberly Young και παρουσιάστηκε στο συνέδριο της Αμερικάνικης Εταιρείας Ψυχολόγων στο Τορόντο με τίτλο «Εθισμός στο διαδίκτυο: η εμφάνιση μιας νέας διαταραχής». Έκτοτε πλήθος ερευνών ανά τον κόσμο υποδεικνύει την ύπαρξη του φαινομένου, το οποίο ονομάζεται «Προβληματική Χρήση του Διαδικτύου» και έχει τα εξής χαρακτηριστικά:

- προσκόλληση με το διαδίκτυο,
- ανάγκη για συνεχή αύξηση των ωρών χρήσης του διαδικτύου για τη απόκτηση αισθήματος ικανοποίησης,
- συνεχείς ανεπιτυχείς προσπάθειες για έλεγχο, ελάττωση ή διακοπή της χρήσης του διαδικτύου,
- αίσθημα ανησυχίας, κακοδιαθεσίας και οξυθυμίας κάθε φορά που γίνεται προσπάθεια μείωσης των ωρών χρήσης,
- ο χρόνος στο διαδίκτυο είναι μεγαλύτερος από αυτόν που ήταν προγραμματισμένος,

- διακινδύνευση ή απώλεια σημαντικής σχέσης, εργασίας, εκπαιδευτικής ή ευκαιρίας σταδιοδρομίας λόγω του διαδικτύου,
- απόκρυψη πληροφοριών από την οικογένεια ή άλλους σχετικά με τη συχνότητα χρήσης του διαδικτύου
- χρήση του διαδικτύου ως μέσω διαφυγής από προβλήματα ή για ανακούφιση από αίσθημα δυσφορίας όπως στεναχώρια, άγχος, ανησυχία, ενοχή κτλ.

Κάποια επιπλέον χαρακτηριστικά είναι η αναστάτωση του φυσιολογικού ύπνου και η απόσυρση από άλλα χόμπι και ενδιαφέροντα. Μια τέτοια συμπεριφορά είναι πιο εύκολο να υιοθετηθεί από έφηβους οι οποίοι δεν έχουν ακόμα αναπτύξει ολοκληρωτικά την προσωπική τους ταυτότητα και τα ενδιαφέροντα τους.

Η εφηβεία χαρακτηρίζεται ως μια περίοδος αλλαγών η οποία σηματοδοτεί τη μετάβαση από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση. Οι εμφανείς σωματικές αλλαγές συνοδεύονται από την αναζήτηση της ταυτότητας και την ένταξη στο κοινωνικό σύνολο και τη κοινωνική πραγματικότητα. Το άγχος, η ανάγκη για κατανόηση, η δυσκολία διαμόρφωσης της ταυτότητας και η περιπλοκότητα της δημιουργίας σχέσεων δεν είναι κάτι εύκολο για τα παιδιά που περνούν την εφηβεία. Το διαδίκτυο, με τις απεριόριστες πιθανότητες, προσφέρει στους έφηβους μια διέξοδο για να καλύψουν τις όποιες δυσκολίες αντιμετωπίζουν στην καθημερινότητα.

Έρευνες ανά τον κόσμο έχουν υποδείξει ότι η προσκόλληση με το διαδίκτυο αποτελεί μια υπάρχουσα πραγματικότητα, η οποία εντοπίζεται κυρίως στον εφηβικό πληθυσμό. Έρευνες στον ελληνικό εφηβικό πληθυσμό υποδεικνύουν ότι 1% από τους εφήβους της Αττικής παρουσίαζαν υπερβολική χρήση διαδικτύου («εθισμός») και 12,8% παρουσίαζαν περιοδικά ή συχνά προβλήματα σχετικά με την κατάχρηση διαδικτύου (κατάσταση πριν το «εθισμό»). (Young, 1996)

Χαρακτηριστικά της χρήσης του διαδικτύου στον ελληνικό εφηβικό πληθυσμό

«Σύμφωνα με τα λεγόμενα των παιδιών, το διαδίκτυο τους προσφέρει μια διέξοδο από την πιεστική και αγχώδη καθημερινότητα και μια ευκαιρία να κοινωνικοποιηθούν χωρίς να κινδυνεύουν από την απόρριψη, καθώς μπορούν να παρουσιάσουν ότι εικόνα του εαυτού τους επιθυμούν. Οι κύριες ενασχολήσεις φαίνεται να είναι τα διαδικτυακά παιχνίδια (όπως world of warcraft, lineage και second life), οι ιστότοποι ανταλλαγής απόψεων (blogs, forums), και οι ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης (facebook, MySpace,

twitter). Στην συνέχεια αναφέρονται οι κυριότεροι λόγοι για τους οποίους τα παιδιά επιλέγουν τέτοιου είδους διεξόδους και οι κίνδυνοι οι οποίοι περιλαμβάνονται.

Τα δικτυακά παιχνίδια (lineage, warcraft) δίνουν τη δυνατότητα στους παίκτες να διαμορφώνουν το χαρακτήρα τους όπως επιθυμούν και να ζουν σε μια ειδυλλιακή πραγματικότητα όπου είναι ήρωες και εκτελούν ηρωικές αποστολές. Επιπλέον, κοινωνικοποιούνται με το να συμμετέχουν σε ομαδικές αποστολές και έτσι αποκτούν διαδικτυακούς «φίλους» με κοινά ενδιαφέροντα. Κάποιοι έφηβοι φαίνεται να προτιμούν αυτήν την πραγματικότητα από την αληθινή και ξοδεύουν απεριόριστο χρόνο στο διαδίκτυο παίζοντας και σερφάροντας, με συνέπεια να αμελούν τις σχολικές τους υποχρεώσεις και τη πραγματική τους ζωή.

Όσον αφορά τους ιστότοπους ανταλλαγής απόψεων (forums, blogs), οι έφηβοι βρίσκουν ένα τρόπο να μοιραστούν τις ανησυχίες τους και τους προβληματισμούς τους χωρίς φόβο κριτικής και υποτίμησης. Το γεγονός ότι αυτοί οι ιστότοποι δεν ελέγχονται μπορεί να είναι επικίνδυνο, καθώς υπάρχει περίπτωση οι άνθρωποι που δίνουν συμβουλές στα θέματα που συζητούνται να είναι επικίνδυνοι (για παράδειγμα κάποιοι ιστότοποι αναφέρουν τρόπους αυτοκτονίας και προάγουν την ανορεξία και τη βουλιμία)

Οι ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης δίνουν τη δυνατότητα δικτυακής επικοινωνίας με φίλους, γνωστούς αλλά και τη δυνατότητα νέων γνωριμιών (messenger, facebook). Μέσα σε αυτούς τους ιστότοπους οι χρήστες προβάλλουν προσωπικά στοιχεία όπως νέα και φωτογραφίες. Οι πιθανοί κίνδυνοι επίκεινται στο ότι οι ίδιοι οι έφηβοι μπορεί να ξοδεύουν πολύ χρόνο αμελώντας την πραγματική και ουσιαστική επικοινωνία και κοινωνικοποίηση ή στο ότι κάποιοι επιτήδριοι μπορεί να πλησιάσουν τους χρήστες και να προσπαθήσουν να εκμεταλλευτούν ιδιαίτερες καταστάσεις.

Η έρευνα στον ελληνικό εφηβικό πληθυσμό υποδεικνύει θετικές συσχετίσεις μεταξύ χρήσης διαδικτύου και παραβατικότητας καθώς και ανάπτυξης δυσλειτουργικών σχέσεων με τους συνομηλίκους» (Λουίζου, 2013). «<http://www.specialeducation.gr/frontend/article.php?aid=262&cid=81>», [πρόσβαση στις 8/5/2015].

4.2 Ο Εθισμός των Νέων από το Διαδίκτυο - Η Ελληνική Πραγματικότητα

4.2.1 Εθισμένος στο Διαδίκτυο ένας στους επτά Εφήβους

«Η πλειονότητα των εφήβων στην Ελλάδα περνούν ένα μεγάλο μέρος της ημέρας τους μπροστά σε συσκευές με οθόνη. Όπως προκύπτει από έρευνα του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγείας (ΕΠΨΥ), ένας στους επτά έφηβους εμφανίζει συμπτώματα εξάρτησης από τη χρήση του διαδικτύου, ενώ αρκετοί ασχολούνται και με τον τζόγο. Ένα στα οκτώ αγόρια βρίσκεται σε κίνδυνο προβληματικής ενασχόλησης με τον τζόγο, ενώ το 4,2% έχουν, ήδη, προβληματική ενασχόληση.

Η έρευνα διεξήχθη το 2014 σε πανελλήνιο αντιπροσωπευτικό δείγμα 4.141 εφήβων, υπό την αιγίδα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, με την επιστημονική ευθύνη της ομότιμης καθηγήτριας του Πανεπιστημίου Αθηνών, Α. Κοκκέβη.

Περισσότεροι από τους μισούς έφηβους στην Ελλάδα, ηλικίας από 11 έως 15 ετών, (το 54,5%), περνούν κατά μέσο όρο τουλάχιστον πέντε ώρες την ημέρα μπροστά σε κάποια ηλεκτρονική συσκευή με οθόνη (τηλεόραση, υπολογιστή, κινητό τηλέφωνο κ.α.), τα αγόρια, μάλιστα, σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (60,3%) από ό,τι τα κορίτσια (48,7%). (<http://www.kathimerini.gr/810104/article/epikairothta/ellada/ereyna-e8isimenos-sto-diadiktyo-enas-stoys-epta-efhvoys>) [πρόσβαση στις 8/5/2015].

Οι έφηβοι αφιερώνουν στις οθόνες συνολικά δυόμιση ώρες την ημέρα, περισσότερο χρόνο τα Σαββατοκύριακα από ό,τι τις καθημερινές. Τουλάχιστον δύο ώρες την ημέρα παρακολουθούν ταινίες ή βίντεο οι τρεις στους πέντε έφηβους (60%), ένας στους τρεις παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια (36%) και δύο στους πέντε (43%) περνούν χρόνο μπροστά στην οθόνη για άλλους λόγους.

Τα αγόρια αναφέρουν παρακολούθηση τηλεόρασης ή βίντεο για τουλάχιστον πέντε ώρες την ημέρα, σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό (13%) από ό,τι τα κορίτσια (7,7%). Επιπλέον, τα αγόρια παίζουν σε ηλεκτρονικές κονσόλες τουλάχιστον δύο ώρες την ημέρα σε σχεδόν διπλάσιο ποσοστό (48%) από ό,τι τα κορίτσια (25%). Ωστόσο, τα δύο φύλα δεν διαφέρουν σημαντικά στον χρόνο που αφιερώνουν στην ενασχόληση με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή άλλη συσκευή για ενημέρωση, κοινωνική δικτύωση κ.λπ.

Ο χρόνος που αφιερώνουν οι 11χρονοι σε ηλεκτρονικές συσκευές με οθόνη είναι σημαντικά λιγότερος συγκριτικά με τους έφηβους ηλικίας 13 και 15 ετών. Οι 15χρονοι αναφέρουν ενασχόληση με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή άλλη συσκευή για ενημέρωση,

κοινωνική δικτύωση κ.λπ., τουλάχιστον δύο ώρες την ημέρα, σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό από τους μαθητές μικρότερης ηλικίας (57% οι 15χρονοι, 49% οι 13χρονοι και 24% οι 11χρονοι). Οι 13χρονοι αναφέρουν σε υψηλότερο ποσοστό (44%) ενασχόληση με ηλεκτρονικά παιχνίδια σε σύγκριση, τόσο με τους μικρότερους (28%), όσο και με τους μεγαλύτερους έφηβους (36%).

Από το 2006 έως το 2014, από τη μία μειώθηκε σημαντικά ο χρόνος παρακολούθησης τηλεόρασης ή βίντεο από τους έφηβους (από 73,5% το 2006 σε 60% το 2014), ενώ από την άλλη αυξήθηκε ραγδαία η ενασχόλησή τους με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή άλλες ηλεκτρονικές συσκευές (από 13% το 2006 σε 43% το 2014) και λιγότερο με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια (από 28% το 2006 σε 36% το 2014).

Συμπτώματα εξάρτησης από το διαδίκτυο εμφανίζει ένας στους επτά μαθητές ηλικίας 15 ετών (14,1%), σε σχεδόν ίδια ποσοστά τα αγόρια (13,9%) και τα κορίτσια (14,4%). Παράλληλα, εντείνεται η ενασχόληση των 15χρονων με τον κάθε είδους τζόγο. Δύο στους πέντε (43,5%) έχουν στοιχηματίσει τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους, σε σημαντικά υψηλότερο ποσοστό τα αγόρια (68%) από ό,τι τα κορίτσια (21%), ενώ ποσοστό 13,8% ανέφεραν ότι έχουν στοιχηματίσει περισσότερες από 20 φορές στη ζωή τους. Το 8,5% αναφέρουν ότι τον τελευταίο χρόνο στοιχημάτισαν τουλάχιστον 20 φορές.

Εξετάζοντας τα πιθανά συμπτώματα εξάρτησης από τον τζόγο, σύμφωνα με το ΕΠΨΥ, ένα ποσοστό 6,7% των 15χρονων εφήβων βρίσκονται σε κίνδυνο για προβληματική ενασχόληση με τον τζόγο, ενώ ποσοστό 2,3% έχουν, ήδη, προβληματική ενασχόληση, με τα παραπάνω ποσοστά να διπλασιάζονται για τα αγόρια σε 12,1% και 4,2%, αντίστοιχα.

Το ΕΠΨΥ επισημαίνει πως αν και η ενασχόληση με τις ηλεκτρονικές συσκευές, κυρίως με εκείνες που διαθέτουν πρόσβαση στο διαδίκτυο, δεν αποτελεί αυτή καθαυτή συμπεριφορά υψηλού κινδύνου, σύμφωνα με πολλές επιστημονικές μελέτες, η υπερβολική χρήση συνδέεται με την εμφάνιση διαφόρων προβλημάτων, όπως σωματικών ενοχλήσεων (κεφαλαλγία, πόνο στη μέση), περιορισμό της σωματικής άσκησης, αύξηση βάρους και παχυσαρκία, βίαιες ή επιθετικές συμπεριφορές, χρήση ουσιών, πρόωμη έναρξη καπνίσματος και χρήσης αλκοόλ, καθώς και πρόωμη έναρξη σεξουαλικής ζωής.

Επίσης, η υπερβολική χρήση αυτών των συσκευών, σε βαθμό που πλησιάζει την εξάρτηση, έχει συνδεθεί με προβλήματα στην ψυχοκοινωνική υγεία των εφήβων, όπως επιθετικότητα, χαμηλή αυτοεκτίμηση, άγχος, συμπτώματα κατάθλιψης, κοινωνική φοβία

και δυσκολία στον ύπνο. Εξάλλου, η μεγάλη χρήση υπηρεσιών κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να λάβει αρνητικές διαστάσεις (π.χ. σεξουαλική παρενόχληση, «κυβερνο-μπούλινγκ» κ.α.).

Σε ότι αφορά τον τζόγο, το ΕΠΙΨΥ προειδοποιεί ότι, σύμφωνα με πλήθος μελετών, οι ανήλικοι που ασχολούνται με τον τζόγο έχουν αυξημένη πιθανότητα να εξελιχθούν σε ενήλικες με εξάρτηση από αυτόν. Παράλληλα, οι έφηβοι που στοιχηματίζουν χρήματα είναι πιθανότερο στη συνέχεια της εφηβείας να πειραματιστούν με χρήση αλκοόλ, καπνού και άλλων εξαρτησιογόνων ουσιών.» (<http://www.kathimerini.gr/810104/article/epikairothta/ellada/ereyna-eδισmenos-sto-diadiktyo-enas-stoys-epita-efhvoys>) [πρόσβαση στις 8/5/2015].

4.2.2 Εθισμός στο Διαδίκτυο. Μια έρευνα στα Λατσία με 884 Μαθητές

«Τον Οκτώβριο του 2011 στο Γυμνάσιο και Λύκειο του Δήμου Λατσιών της Κύπρου πραγματοποιήθηκε έρευνα για τη διερεύνηση της επικράτησης της διαταραχής εθισμού στο διαδίκτυο μεταξύ εφήβων μαθητών ηλικίας 12 έως 18 ετών. Η έρευνα προέκυψε από τη συνεργασία του Δήμου Λατσιών-Δημοτικό Συμβούλιο Νεολαίας, με την Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο διαδίκτυο. Στο δείγμα της έρευνας συμμετείχαν 884 έφηβοι μαθητές με μέσο όρο ηλικίας $14.52 \pm SD 1.68$ (min=12, max=18). Σχετικά με το φύλο στην έρευνα συμμετείχαν 358 αγόρια (42.7%) και 506 κορίτσια (57.3%).

Ο μέσος όρος της ηλικίας έναρξης της χρήσης Η/Υ παρατηρείται στα 8.9 έτη $\pm SD 2.2$ και χρήσης του διαδικτύου στα 10 έτη $\pm SD 2.1$. Στο 55% των περιπτώσεων γνωρίζουν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο από το στενό οικογενειακό περιβάλλον (αδέρφια-γονείς), 15% από φίλους και μόλις 14% από το σχολικό περιβάλλον. Το 80% χρησιμοποιεί το διαδίκτυο καθημερινά, ενώ σημαντική αναφορά είναι ότι 20% επί των χρηστών δηλώνει καθημερινή χρήση πάνω από 5 ώρες.

Ο εθισμός στο διαδίκτυο μετρήθηκε με το κλινικό εργαλείο YDQ (Young, 1996) που προσαρμόστηκε για τον Ελληνικό εφηβικό πληθυσμό (Siomos et al. 2008) και το οποίο έχει εφαρμοστεί σε πολυάριθμες έρευνες σε διάφορες χώρες στο κόσμο. Το ποσοστό εθισμού επί των χρηστών του διαδικτύου αγγίζει το 16% (7.2% αγόρια και 8.7% κορίτσια, χωρίς στατιστικά σημαντική διαφορά) και το οποίο χαρακτηρίζεται αρκετά υψηλό. Οι διαδικτυακές δραστηριότητες των εθισμένων εφήβων ανάλογα με το φύλο είναι, η

διαδικτυακή επικοινωνία για τα κορίτσια (ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης, e-mail, chatrooms) και τα διαδικτυακά παιχνίδια για τα αγόρια» (Σιώμος, 2011) <<http://www.kethea-strofi.gr/article.php?id=294>>, [πρόσβαση στις 8/5/2015].

4.2.3 Εθισμός στο Ιντερνετ : Σωματικά και Ψυχολογικά Συμπτώματα

«Ένα στα πέντε 15χρονα παιδιά στην Αττική παρουσιάζει περιοδικά ή συχνά προβλήματα σχετικά με την κατάχρηση του διαδικτύου –ένα βήμα πριν τον εθισμό- ενώ ήδη τέσσερις ανήλικοι παρακολουθούνται με συμπτώματα εξάρτησης από το διαδίκτυο. Όπως προκύπτει από έρευνα της Μονάδας Εφηβικής Υγείας της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων "Π & Α Κυριακού", ο πιο συχνός λόγος χρήσης του διαδικτύου από 15χρονους εφήβους είναι τα online παιχνίδια. Τα στοιχεία ανακοίνωσε η Ανοιχτή Γραμμή για καταγγελίες για δικτυακούς τόπους, "SafeLine". Σύμφωνα με την έρευνα λοιπόν, το 8% των 15χρονων κάνει χρήση του διαδικτύου πάνω από 20 ώρες την εβδομάδα και περίπου 3 στους 10 εφήβους σερφάρει σε καθημερινή βάση.

Στις ΗΠΑ, η American Medical Association, αναγνωρίζοντας το πρόβλημα έχει ξεκινήσει τις προσπάθειες για να αναγνωριστεί επίσημα ο εθισμός στα ηλεκτρονικά παιχνίδια ως ψυχολογική διαταραχή με σκοπό την επαγρύπνηση του κοινού αλλά και την εξασφάλιση ασφαλιστικής κάλυψης για όσους διαγνωσθούν με συμπτώματα εθισμού στα videogames.»(<<http://www.4dimotikogeraka.gr/arthrografia/ethismos-sto-internet-somatika-kai-psixologika-simptomata>> [πρόσβαση στις 8/5/2015]

Συμπτώματα και ενδείξεις

Η SafeLine αναφέρει ως προειδοποιητικές ενδείξεις για τον εθισμό στο διαδίκτυο τα παρακάτω:

Ψυχολογικά συμπτώματα:

- Αίσθηση ευφορίας όση ώρα βρισκόμαστε στον υπολογιστή.
- Είμαστε ανίκανοι να σταματήσουμε την δραστηριότητα.
- Αποζητούμε όλο και περισσότερο χρόνο στον υπολογιστή.
- Παραμελούμε οικογένεια και φίλους.
- Νιώθουμε κενοί, θλιμμένοι και οξύθυμοι όταν δεν βρισκόμαστε στον υπολογιστή.
- Λέμε ψέματα στην οικογένεια και τους φίλους μας για τις δραστηριότητες μας.
- Αντιμετωπίζουμε προβλήματα με τη δουλειά και 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.

Ολοένα και περισσότεροι έφηβοι εθίζονται πλέον στο διαδίκτυο. Στη Μονάδα Εφηβικής Υγείας της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών τον τελευταίο χρόνο παρακολούθηθηκαν 18 περιστατικά.

Τα στοιχεία που προκύπτουν από την έρευνα της Μονάδας Εφηβικής Υγείας της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών στο Νοσοκομείο Παίδων "Π. και Α. Κυριακού", για τη χρήση του διαδικτύου από εφήβους ηλικίας 15 ετών, είναι αποκαλυπτικά: «το 8% κάνει χρήση του διαδικτύου πάνω από 20 ώρες την εβδομάδα και περίπου τρεις στους δέκα εφήβους σερφάρουν σε καθημερινή βάση. Ο συχνότερος λόγος χρήσης του διαδικτύου είναι τα online παιχνίδια. Η χρήση διαδικτύου είναι δημοφιλής στους έλληνες εφήβους και ενδέχεται να οδηγήσει σε ψυχοκοινωνικά προβλήματα, όταν υπάρχει υπερβολή. Επιπλέον, διαπιστώθηκαν τα παρακάτω:

- 53,4% των εφήβων χρησιμοποιεί το διαδίκτυο για χρονικό διάστημα περισσότερο από ένα έτος.
- 26% ανέφερε καθημερινή χρήση.
- 8% κάνει χρήση πάνω από 20 ώρες εβδομαδιαίως.
- τα αγόρια χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο σημαντικά περισσότερο από τα κορίτσια.
- 1% από τους εφήβους του δείγματος είχε εθιστεί στη χρήση διαδικτύου.
- 18,2% παρουσίασε περιοδικά ή συχνά προβλήματα σχετικά με την κατάχρηση διαδικτύου (κατάσταση πριν από το εθισμό).
- 4,2% του δείγματος είχε δεχτεί απειλές μέσω διαδικτύου (cyber bullying).

Απογοητευτικά είναι τα αποτελέσματα έρευνας που έγινε στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος Mediappro. Σύμφωνα με αυτά, το 64% των εφήβων χρησιμοποιεί το Ίντερνετ του σχολείου για να κατεβάζει μουσική και βίντεο, το 69,9% για να παίζει online παιχνίδια, το 38% για συνομιλίες (chatting), το 9,6% για αγορές (shopping) και μόνο το 16% για σχολικές εργασίες.

Οι κίνδυνοι από την ανεξέλεγκτη χρήση του διαδικτύου από τους εφήβους είναι αρκετοί, για αυτό και σύμφωνα με τους ειδικούς είναι αναγκαία η εκπαίδευση τόσο των εφήβων όσο και των γονέων. Υπάρχει πλημμελής διδασκαλία του μαθήματος της πληροφορικής στα σχολεία, πλημμελής άσκηση καθηκόντων γονέων και αναλφαβητισμός στην πληροφόρηση, δηλαδή το μόνο που γνωρίζουν είναι να μπαίνουν σε απαγορευμένα site. Δεν είναι κακή η τεχνολογία, απλώς πρέπει να υπάρχει η αγωγή για να προστατευτούν τα παιδιά από αυτήν.

Τα κυριότερα συμπτώματα εξάρτησης των παιδιών είναι : ο υπερβολικός χρόνος ενασχόλησης, η μονομανία, η παραμέληση των υποχρεώσεων και άλλων ασχολιών, η απότομη πτώση της σχολικής επίδοσης, η απομόνωση και η μείωση του χρόνου δραστηριοτήτων και του χρόνου που περνούν με φίλους, η επιθετικότητα, η μεταβολή της συμπεριφοράς, η αδιαφορία για πράγματα που παλιά τον/την ευχαριστούσαν, οι πονοκέφαλοι, η ξηρότητα οφθαλμών κ.ά.» (<http://www.4dimotikogeraka.gr/arthrografia/ethismos-sto-internet-somatika-kai-psixologika-simptomata>) [Πρόσβαση στις 8/5/2015]

4.2.4 Χρήση Διαδικτύου και Παθολογική Εμπλοκή με το Διαδίκτυο σε Δείγμα Φοιτητών

«Αν και το διαδίκτυο έχει προσφέρει πολλά στην ζωή του σύγχρονου ανθρώπου, υπάρχουν έρευνες που παρουσιάζουν τις επιπτώσεις του διαδικτύου όταν υπάρχει παθολογική εμπλοκή με αυτό. Μία από αυτές ήταν η έρευνα που αναφέρουν ο Γ. Τσουβέλας και ο Ο. Γιωτάκος που σκοπός της ήταν η διερεύνηση της συσχέτισης ανάμεσα στη χρήση του διαδικτύου και της παθολογικής εμπλοκής σε αυτό. Στην έρευνα αυτή συμμετείχαν 514 φοιτητές του ΕΚΠΑ και του Πάντειου Πανεπιστημίου στο διάστημα από τον Ιανουάριο μέχρι και τον Μάρτιο του 2011, οι οποίοι συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο σχετικά με την συχνότητα χρήσεων και εφαρμογών του διαδικτύου, την κλίμακα Διαδικτυακού Εθισμού της Young, κλίμακες διερεύνησης στο διαδικτυακό τζόγο και σεξουαλικού διαδικτυακού εθισμού, κλίμακες διερεύνησης του αυτοκτονικού ιδεασμού και της χρήσης ψυχοδραστικών ουσιών. Το ερωτηματολόγιο περιείχε τα βασικά δημογραφικά στοιχεία και ενότητες : 1) δομημένο ερωτηματολόγιο χρήσεων διαδικτύου, 2) κλίμακα IAT της Young που χρησιμοποιείτε πλέον για την αξιολόγηση της ΠΕΔ (Παθολογική Εμπλοκή Διαδικτύου) 3) ερωτήσεις για την αξιολόγηση εμπλοκής με το διαδικτυακό τζόγο 4)ερωτήσεις για την αξιολόγηση εμπλοκής με το διαδικτυακό σεξ 5) ερωτήσεις για την αξιολόγηση του βαθμού αυτοκτονικότητας 6) ερωτήσεις για την αξιολόγηση της χρήσης ψυχοτρόπων

ουσιών κατά τον τελευταίο χρόνο και 7) τέσσερις ερωτήσεις από την κλίμακα Crowne και Malrowe για την αξιολόγηση των κοινωνικά επιθυμητών απαντήσεων.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι το 70,2 % των συμμετεχόντων κάνουν υγιή χρήση του διαδικτύου, το 26% βρίσκονται σε κίνδυνο για παθολογική εμπλοκή με το διαδίκτυο και το 3,5% εμφανίζουν συμπτώματα παθολογικής εμπλοκής με το διαδίκτυο. Επιπλέον βρέθηκε ότι η επικρατούσα τιμή για το χρόνο χρήσης του διαδικτύου είναι 1-3 ώρες και το 17% κάνει χρήση του για περισσότερες από 4 ώρες.

Επίσης, η έρευνα έδειξε πως υπάρχουν «ζεύγη» που συσχετίζονται και προκαλούν την Παθολογική Εμπλοκή με το Διαδίκτυο όπως για παράδειγμα στον εθισμό με τον διαδικτυακό τζόγο, τον σεξουαλικό διαδικτυακό εθισμό, τον αυτοκτονικό ιδεασμό και τη κατάχρηση αλκοόλ.

Τέλος, ενώ το διαδίκτυο συνήθως είναι τα μέσο για να εκφραστούν και να εδραιωθούν κάποιες ψυχικές ασθένειες όμως μέσα από κάποιες έρευνες φαίνεται πως υπάρχει υψηλός δείκτης ψυχιατρικής συννοσηρότητας.» (Τσουβέλας, Γιωτάκος, 2011) <<http://www.kethea-strofi.gr/article.php?id=294>>, [πρόσβαση στις 8/5/2015].

4.2.5 Εθισμός των Εφήβων στο Διαδίκτυο : Ένα Σύγχρονο Φαινόμενο Έντονης Ψυχοπαθολογίας

«Οι δραστηριότητες στο διαδίκτυο οι οποίες, αν γίνονταν κατά πρόσωπο, κανονικά θα έπρεπε να θεωρούνται προβληματικές, όπως ο εθισμός στα τυχερά παιχνίδια ή τα ψώνια, μερικές φορές ονομάζονται «καθαροί καταναγκασμοί». Άλλες δραστηριότητες, όπως η ανάγνωση ή τα παιχνίδια στον υπολογιστή, είναι ανησυχητικές μόνο στο βαθμό που οι εν λόγω δραστηριότητες παρεμβαίνουν τη φυσιολογική ζωή. Οι υποστηρικτές της κατάταξης της διαταραχής συχνά διαχωρίζουν την Διαταραχή Εθισμού στο Διαδίκτυο σε υποτύπους ανάλογα με την δραστηριότητα, όπως υπερβολική, συντριπτική ή ακατάλληλη χρήση της πορνογραφίας, τυχερών παιχνιδιών, online κοινωνική δικτύωση, blogging, e-mail ή ψώνια στο διαδίκτυο.

Το βασικό εύρημα της μελέτης των Siomos, K., et al. (2008), ήταν ότι η επικράτηση του εθισμού στο διαδίκτυο μεταξύ των Ελλήνων εφήβων εκτιμάται σε έως 8,2% (6,2% μεταξύ αγοριών, 2% για τα κορίτσια). Η έρευνα των Siomos, K., et al. (2008), είχε ως στόχο να αξιολογήσει την επικράτηση του εθισμού στο διαδίκτυο μεταξύ των Ελλήνων

εφήβων μαθητών, ηλικίας 12 έως 18 ετών. Το δείγμα των 2.200 μαθητών προέρχονταν από 120 τάξεις μεταξύ 85 σχολείων στη Θεσσαλία. Το δείγμα περιλάμβανε το 10% όλων των τάξεων στα σχολεία της Θεσσαλίας. Η μέθοδος της τυχαιοποιημένης επιλογής σε κάθε σχολείο χρησιμοποιήθηκε για τη σύστασή του. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να συμπληρώσουν το Διαγνωστικό Ερωτηματολόγιο για τον Εθισμό στο Διαδίκτυο (YDQ), με βάση οκτώ κριτήρια, καθώς και έναν κατάλογο που περιελάμβανε κοινωνικοδημογραφικούς παράγοντες και ερωτήσεις σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου, την κοινωνική ζωή τους και τις συνήθειές τους.

Στην Ελλάδα, το 70,8% των εφήβων είχε πρόσβαση στο διαδίκτυο. Η πιο συχνή μορφή της χρήσης του διαδικτύου είναι σε παιχνίδια απευθείας σύνδεσης, που αντιπροσωπεύουν το 50,9% των χρηστών του διαδικτύου, καθώς και για τις υπηρεσίες παροχής πληροφοριών, που αντιπροσωπεύουν το 46,8%. Η επικράτηση του εθισμού στο διαδίκτυο μεταξύ των χρηστών του διαδικτύου στην Κεντρική Ελλάδα είναι 8,2%, και αυτό αφορά κυρίως τα αγόρια που παίζουν παιχνίδια online και επισκέπτονται ίντερνετ καφέ.

Παράγοντες όπως η οικιακή χρήση, οι συνήθειες χρήσης, οι ομάδες συζήτησης, οι υπηρεσίες ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, τα παιχνίδια, το chatting και τα δημογραφικά στοιχεία είναι προάγγελοι της εξάρτησης του διαδικτύου. Όσον αφορά την μεθοδολογία, η μελέτη των Siomos, K., et al. (2008), είχε επηρεαστεί από την μελέτη των Johansson και Göttestam, η οποία χρησιμοποίησε το ίδιο μέσο και διεξήχθη μεταξύ της ίδιας ηλικιακής ομάδας. Η επανεξέταση των δύο μελετών, μας δείχνει ότι αν και η χρήση του διαδικτύου στους Έλληνες εφήβους είναι σχετικά χαμηλή σε σύγκριση με ότι στη Νορβηγία και σε άλλες χώρες, η προβληματική χρήση είναι αξιοσημείωτα υψηλότερη.

Το εύρημα αυτό είναι αρκετά ανησυχητικό, λαμβάνοντας υπόψη τον ταχύ ρυθμό ανάπτυξης του διαδικτύου που αναμένεται στην Ελλάδα μέσα στα επόμενα χρόνια. Η σχετικά υψηλότερη επικράτηση του εθισμού στο διαδίκτυο στους Έλληνες εφήβους και η στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των φύλων στην επικράτηση του εθισμού, υποδεικνύουν έντονα την ανάγκη για περαιτέρω έρευνα στους αιτιολογικούς μηχανισμούς αυτής της συμπεριφοράς εθισμού.

Οι έρευνες δείχνουν ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο και τα συναφή προβλήματα, όπως η παρενόχληση, η αναζήτηση και διακίνηση πορνογραφικού υλικού, αναμένεται να γίνουν ευρέως διαδεδομένα στο προσεχές μέλλον. Η πρόληψη, η ενημέρωση του κοινού και η

ενεργός συμμετοχή των εμπειρογνομόνων που ασχολούνται με τους εθισμούς είναι απαραίτητες, ώστε να μπορεί να ληφθεί δράση, σε εθνικό επίπεδο, για τη μείωση της επίδρασης ενός αναδυόμενου φαινομένου που συνδέεται με την κοινωνική, ψυχολογική και επαγγελματική δυσλειτουργία». (Μπάδα, 2013). «<http://psychografimata.com/11063/o-ethismos-sto-diadiktio/>», [πρόσβαση στις 8/5/2015]

4.2.6 Βλαβερές Συνέπειες του Ιντερνετ στα Παιδιά και στους Εφήβους

«Η συνεχής και υπερβολική χρήση του υπολογιστή έχει πολύ σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία όλων, και ιδίως των παιδιών. Η υπερβολή ξεκινά όταν η χρήση του διαδικτύου ξεπερνά τις 4 ώρες.

Σύμφωνα με την εφημερίδα Daily Mail, ένα στα 10 παιδιά έχουν προβλήματα ψυχικής υγείας και το 1/3 των εφήβων αισθάνονται κακόκεφοι, λυπημένοι, τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα. Η έρευνα της Daily Mail αναφέρει ότι «τα παιδιά που περνούν περισσότερο χρόνο με υπολογιστές, βλέποντας τηλεόραση και παίζοντας βιντεοπαιχνίδια έχουν την τάση να αντιμετωπίζουν υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής δυσφορίας, άγχους και κατάθλιψης». Τα στοιχεία δείχνουν ότι κάθε επιπλέον ώρα χρήσης του υπολογιστή και του διαδικτύου, αυξάνει την πιθανότητα των παιδιών που βιώνουν κοινωνικοοικονομικά προβλήματα. Επίσης, αυξάνει τον κίνδυνο τα παιδιά αυτά να γίνουν ενήλικες με εξαιρετικά χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Τα προβλήματα ψυχικής υγείας αρχίζουν από οκτώ έως δεκαπέντε ετών. Το 50% της κακής ψυχικής υγείας ξεκινά στην ηλικία των δεκατεσσάρων και το 10% των παιδιών σήμερα έχουν κάποιο είδος σοβαρού ψυχολογικού προβλήματος. Εξάλλου, πέραν των έντονων ψυχολογικών προβλημάτων που προκαλεί η υπερβολική χρήση του διαδικτύου, έντονα είναι τα προβλήματα που σχετίζονται με τη διαδικτυακή κακοποίηση, το grooming, δηλαδή την διαδικτυακή αποπλάνηση, τις σκέψεις αυτοκτονίας και τον αυτοτραυματισμό.

Η πρώτη έρευνα στην Ελλάδα πραγματοποιήθηκε το 2007, προκειμένου να καθοριστεί η επίπτωση των συμπεριφορών διαδικτυακής «εξάρτησης» στο γενικό εφηβικό πληθυσμό. Συμμετείχαν έφηβοι με μέσο όρο ηλικίας τα 15 έτη και διερευνήθηκαν τα χαρακτηριστικά της χρήσης, αλλά κυρίως της κατάχρησης.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, 1% των εφήβων είχαν score «εθισμού» στο ερωτηματολόγιο της Young, το οποίο είναι ένα διεθνές εργαλείο για την αξιολόγηση του «εθισμού», και 12,8% παρουσίασαν border line (οριακή χρήση), η οποία δυνητικά θα

μπορούσε να οδηγήσει σε «εθισμό». Είναι γεγονός ότι τα αγόρια είναι περισσότερο επιρρεπή στην ανάπτυξη συμπεριφοράς «εθισμού», ενώ τα διαδικτυακά (on-line) παιχνίδια είναι η κύρια αιτία υπερβολικής χρήσης.

Η χρήση του διαδικτύου πάνω από 10 ώρες την εβδομάδα, μπορεί σύμφωνα με την έρευνα να οδηγήσει δυνητικά σε υπερβολική χρήση. Το εύρημα αυτό είναι σε συμφωνία με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Αμερικανικής Παιδιατρικής Ακαδημίας για τα παιδιά και τους εφήβους που θέτει όρια ημερήσιας χρήσης οθόνης «screentime», τηλεόρασης και ηλεκτρονικού υπολογιστή, τις δύο ώρες.

Πρέπει να τεθούν όρια σε αυτή την αλόγιστη χρήση και τα όρια που θα τεθούν εξαρτώνται από τη συζήτηση που θα κάνουν ο γονέας και ο έφηβος μαζί, λαμβάνοντας πάντα υπόψη τις διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες, επιστημονικά στοιχεία και πληροφορίες.

Υπάρχουν εξάλλου συσχετίσεις του «εθισμού» με την υπερκινητικότητα, τη διάσπαση προσοχής, την παραβατικότητα καθώς και διαταραχή στη σχέση με τους συνομήλικους στα παιδιά με υπερβολική χρήση. Τα ποσοστά της Ελλάδας, όταν συγκριθούν με άλλες ευρωπαϊκές χώρες, την Κορέα και την Κίνα, θεωρούνται σχετικά χαμηλά για την κατάχρηση και οριακή χρήση.

Αποτελέσματα έρευνας του 2010 δείχνουν μία αυξητική στάση στις συμπεριφορές εξάρτησης και τις οριακές συμπεριφορές, ενώ το τοπίο μεταβάλλεται και τα δύο φύλα εξισώνονται με πρωταγωνιστικό αίτιο που οδηγεί σε υπερβολή τα δίκτυα κοινωνικής δικτύωσης (facebook) και όχι τα διαδικτυακά παιχνίδια (online games). Τα παιδιά και οι έφηβοι που έχουν εθιστεί στο διαδίκτυο, προβαίνουν σε δημοσιοποίηση προσωπικών δεδομένων, φυσική συνάντηση με αγνώστους που γνώρισαν διαδικτυακά, σε σημαντικά μεγαλύτερο βαθμό από τα παιδιά με μη υπερβολική χρήση.

Αυτός ο εθισμός συναντάται κυρίως σε παιδιά οικογενειών που υπάρχει δυσλειτουργία και έλλειψη επικοινωνίας-αδυναμία τήρησης των ορίων. Όσον αφορά τις απτές επιπτώσεις στην υγεία μας από την υπερβολική χρήση του διαδικτύου, αυτές είναι συχνά διαταραχές του ύπνου, διατροφικές παρεκτροπές, έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, πονοκέφαλοι και ξηρότητα οφθαλμών» (Τσιώτση, 2014). <<http://www.news.gr/tech/internet/article/152392/vlaveres-synepeies-toy-internet-sta-paidia-kai-toy.html>>, [πρόσβαση στις 8/5/2015]

4.3 Ερευνητικά Αποτελέσματα από τη Χρήση Διαδικτύου Παγκοσμίως

Στην συνέχεια παραθέτονται κάποιες από τις πιο πρόσφατες και σημαντικές έρευνες που έχουν γίνει σε διάφορες χώρες ανά την υφήλιο, σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο και την χρήση του διαδικτύου.

4.3.1 Εθισμένοι στο Διαδίκτυο 182 εκατ. άνθρωποι Παγκοσμίως

Αίσθηση προκαλούν τα αποτελέσματα μελέτης που έκαναν οι Cecelia Cheng και Angel Yee-Ial Li (2014), ερευνητές από το πανεπιστήμιο του Χονγκ Κονγκ, σχετικά με το ποσοστό του παγκόσμιου πληθυσμού που είναι εθισμένο στο διαδίκτυο.

«Αντλώντας πληροφορίες από 80 προγενέστερες έρευνες σε 31 χώρες, οι δύο επιστήμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι περίπου το 6% του πληθυσμού της Γης είναι τόσο εθισμένο στο διαδίκτυο, ώστε δυσκολεύεται να περάσει έστω και λίγες ώρες χωρίς να συνδεθεί σε αυτό μέσω κάποιας ηλεκτρονικής συσκευής (υπολογιστής, τηλέφωνο, tablet κλπ)». Οι ερευνητές υπολόγισαν ότι το ποσοστό εθισμού των ανθρώπων ανά ήπειρο είναι όπως απεικονίζεται στην επόμενη εικόνα.



Εικόνα 16 : Παγκόσμια έρευνα εθισμού στο διαδίκτυο από τους Cecelia Cheng και Angel Yee-Ial Li

«Το 6% του παγκόσμιου πληθυσμού που υπολογίζεται ότι εκδηλώνει συμπτώματα εθισμού στο Διαδίκτυο αντιστοιχεί στο απίστευτο νούμερο των 182 εκατομμυρίων ατόμων! Η έρευνα δημοσιεύθηκε στην επιστημονική επιθεώρηση *Cyber psychology, Behavior, and Social Networking*».

4.3.2 Πιο Επιρρεπείς στον Εθισμό όσοι είναι Προσκολλημένοι στα Social Media

Πληθώρα ερευνών στο παρελθόν έχει αναδείξει τα εθιστικά χαρακτηριστικά των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και ενημέρωσης (social media). Σύμφωνα με μια νέα μελέτη, «η εκτεταμένη ενασχόληση με τα social media μπορεί επίσης να συμβάλει σε ένα διαφορετικό είδος εθισμού. Ψυχολόγοι από το πανεπιστήμιο του Albany διαπίστωσαν ότι τα social media δεν είναι μόνο καθεαυτού τους δυνητικά εθιστικά, αλλά εκείνοι που τα χρησιμοποιούν σε μεγάλο βαθμό μπορεί επίσης να έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για παθήσεις που συνδέονται με ζητήματα μειωμένου ελέγχου/αντιστάσεων και παρορμητικότητας, όπως η κατάχρηση ουσιών (αλκοόλ, ναρκωτικές ουσίες κλπ).

Οι ερευνητές εξέτασαν τις περιπτώσεις 253 προπτυχιακών φοιτητών, στους οποίους απηύθυναν ερωτήσεις σχετικά με τη χρήση των social media, τον εθισμό στο διαδίκτυο, τον έλεγχο των συναισθημάτων τους και την κατανάλωση αλκοόλ.

Διαπίστωσαν ότι περίπου το 10% των χρηστών κάνουν μια "διαταραγμένη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης", που σημαίνει ότι παρουσιάζουν εθιστικές συμπεριφορές στον τρόπο που χρησιμοποιούν πλατφόρμες όπως το Twitter, το Facebook και το Instagram.

Για την αξιολόγηση αυτής της "διαταραγμένης" χρήσης των social media, οι ερευνητές συμπεριέλαβαν ερωτήσεις που είναι συγγενικές με τα διαγνωστικά κριτήρια για την εξάρτηση από το αλκοόλ, όπως: "Πόσο καλά σας κάνει να νιώθετε το Facebook;" και "Είναι το να ελέγξετε το Facebook το πρώτο πράγμα που σκέφτεστε/κάνετε όταν ξυπνάτε το πρωί;"

Εκείνοι που έχουν πρόβλημα εθισμού στα social media ήταν και το πιο πιθανό να εκδηλώσουν προβλήματα εθισμού στο διαδίκτυο, ελέγχου των συναισθημάτων τους (όπως ο ελλιπής έλεγχος των παρορμήσεων που οδηγούν σε εθισμούς) καθώς και προβλήματα υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ.

Η επικεφαλής ψυχολόγος της έρευνας, δρ Julia Hormes, υποστηρίζει ότι ειδικά το Facebook έδειξε ότι έχει την μεγαλύτερη επιρροή σε αυτά τα άτομα. Οι συμμετέχοντες ξόδευαν κατά μέσο όρο το 1/3 του χρόνου τους στο διαδίκτυο στο Facebook και το 67% λάμβαναν ειδοποιήσεις για το Facebook στα κινητά τους τηλέφωνα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Οι νέες κοινοποιήσεις στο Facebook ή τα νέα στο newsfeed ενεργούν ως

ανταμοιβή στον εγκέφαλο. Όταν δεν είμαστε σε θέση να προβλέψουμε το πότε κάτι νέο θα αναρτηθεί, ωθούμαστε να ελέγχουμε το Facebook ολοένα και πιο συχνά.

Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι η διαταραγμένη χρήση των social media είναι πιθανόν σύμπτωμα της κακής δεξιότητας ρύθμισης των συναισθημάτων, η οποία αυξάνει την ευαισθησία σε μια ποικιλία τύπων εθισμού. Άλλωστε, παλαιότερες έρευνες έχουν δείξει ότι οι μαγνητικές τομογραφίες στον εγκέφαλο ατόμων που είναι εθισμένα στο διαδίκτυο, παρουσιάζουν πολλές ομοιότητες με τις τομογραφίες στον εγκέφαλο ατόμων με πιο "παραδοσιακά" προβλήματα εθισμού, όπως στο αλκοόλ και στα ναρκωτικά». (<http://www.onmed.gr/ygeia-psyhikh/item/323640-erevna-pio-epirrepeis-ston-ethismo-oso-i-einai-proskollimenoi-sta-social-media#ixzz3MTJi4Khe>) [πρόσβαση στις 8/5/2015]

4.3.3 Αποτελέσματα Ερευνών σε άλλες Χώρες

I. Ιταλία

«Σύμφωνα με έρευνα που διεξήχθη το 2005, οι νέοι (κυρίως αρσενικού γένους) οι οποίοι συνδέονταν στο διαδίκτυο, ήταν ένας στους δέκα, ενώ σε αντίστοιχη έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2012, ο αριθμός των χρηστών του διαδικτύου είχε αυξηθεί σημαντικά, καθώς πλέον συνδέονται επτά στους δέκα, εκ των οποίων το 17% παραμένει συνδεδεμένο για περισσότερες από τρεις ώρες την ημέρα.

Η «Εθνική Έκθεση για την Κατάσταση του Παιδιού» που διεξήχθη το 2012 από Eurispese γραμμή βοήθειας, έθεσε το ερώτημα «Μπορείτε να διαχειριστείτε τη χρήση σας στο διαδίκτυο;». Στο εν λόγω ερώτημα σχεδόν το ήμισυ των εφήβων μεταξύ 12 και 18 ετών (47%) απάντησαν «μερικές φορές», το 14,5% απάντησε «συχνά», ενώ και το 7,2% απάντησε "πάντα". Από το δείγμα της έρευνας, μόνο 30,3% πιστεύει ότι δεν έχει υιοθετήσει εθιστική συμπεριφορά». (Revoir Paul, 2012)

II. Βρετανία

«Η Βρετανία, χαρακτηρίζεται ως ένα έθνος από «διαδικτυακούς τοξικομανείς», καθώς έρευνες που έχουν διεξαχθεί αποδεικνύουν ότι οι ενήλικες ξοδεύουν περισσότερο από 15 ώρες online κάθε εβδομάδα, μέσω του υπολογιστή ή άλλες συσκευές, όπως smartphones, ενώ πριν από 6 έτη σπαταλούσαν 10 ώρες. Η έρευνα αποκάλυψε ότι:

- Το 59% των ενηλίκων χρηστών του διαδικτύου έχουν προφίλ σε site κοινωνικής δικτύωσης.

- Η αύξηση του ποσοστού στηρίζεται κατά κύριο λόγο σε χρήστες μεγαλύτερης ηλικίας, όπως 45 έως 54 ετών, μέρος του «Silver Surfer».
- Οι ηλικιωμένοι αγοράζουν ολοένα και περισσότερο smartphones.
- Η συνολική εκτιμώμενη εβδομαδιαία χρήση του διαδικτύου αυξήθηκε κατά μέσο όρο σε περισσότερες από 15 ώρες.
- Η ποικιλία των φορητών συσκευών που διατίθενται για πρόσβαση στο διαδίκτυο, αύξησε τη χρήση του διαδικτύου από 9,4 έως 10,5 ώρες.
- Τρεις στους δέκα ανθρώπους δήλωσαν ότι ένιωθαν ευτυχείς όταν εισήγαγαν τα στοιχεία της πιστωτικής τους κάρτας στο διαδίκτυο, ενώ το ένα τέταρτο των ανθρώπων που νοσηλεύονται ως εθισμένοι διαδικτυακοί χρήστες, δήλωσαν ότι δεν διαβάζουν τους όρους και τις προϋποθέσεις και τις δηλώσεις προσωπικού απορρήτου στις ιστοσελίδες που επισκέπτονται» (Revoir Paul,2012).

III. Η.Π.Α

«Η πρώτη περίπτωση διαδικτυακού «εθισμού», παρουσιάστηκε το 1997, στις Η.Π.Α. Πιο συγκεκριμένα, το Κέντρο Απεξάρτησης λειτούργησε το 1995, στην Πενσυλβανία των Η.Π.Α., ενώ την ίδια χρονιά ο Νεοϋορκέζος ψυχίατρος Ivan Goldberg, ήταν ο πρώτος που θέσπισε τον όρο Internet addiction («εθισμός» στο διαδίκτυο) και εξέτασε τις πρώτες περιπτώσεις των Η.Π.Α., όπου αρχικά αφορούσαν σε ενήλικες και στην πορεία των ετών επεκτάθηκαν ραγδαία σε εφήβους και νέους. Έρευνες που διεξήχθησαν στις Ηνωμένες Πολιτείες και την Ευρώπη έχουν δείξει ανησυχητικά ποσοστά επικράτησης του διαδικτυακού «εθισμού», με δείκτες μεταξύ 1,5% και 8,2%, ενώ άλλες ερευνητικές εκθέσεις διεξήγαγαν τα ποσοστά, μεταξύ 6% και 18,5%». (Τσίτσικα, Φρέσκου, 2008). <http://youth-health.gr/thematikes-enotites/genika-gia-tin-efibeia/kataxrisi-diadiktuou-sumperifores-eksartisis#.VYhwC_ntmko>, [πρόσβαση στις 8/5/2015]

IV. Κίνα

«Σύμφωνα με έρευνες που έχουν διεξήχθη στην Κίνα, το 13% των Κινέζων χρηστών, κάτω των 18, είναι εθισμένοι. Ως κύρια αιτία εξάρτησης στο διαδίκτυο, θεωρείται η οικογένεια, καθώς οι περισσότεροι νέοι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο προκειμένου να ζήσουν μία εικονική πραγματικότητα με ενέργεια, νόημα, δράση, στοιχεία τα οποία δεν βρίσκουν εντός τους οικογενειακού περιβάλλοντος.

Σε ένα πρώτο επίπεδο, το Πεκίνο προκειμένου να ελέγξει το φαινόμενο του διαδικτυακού εθισμού, απαγόρευσε το άνοιγμα νέων Internet cafe, ενώ παράλληλα εξετάζει το ενδεχόμενο επιβολής περιορισμών στα βίαια βιντεοπαιχνίδια. Ωστόσο, η Κίνα εκτιμάται ότι θα ξεπεράσει τις ΗΠΑ, σε χρήστες διαδικτύου στα επόμενα δύο χρόνια, καθώς ο on line πληθυσμός της Κίνας αυξήθηκε κατά 23,4% και έφθασε στα 137 εκατομμύρια, σύμφωνα με το Κέντρο Πληροφόρησης διαδικτύου της Κίνας. Για το λόγο αυτό και στο πλαίσιο κάθε δυνατής προσπάθειας ελέγχου του φαινομένου, η κινεζική κυβέρνηση ίδρυσε το 2004 Κέντρο Απεξάρτησης κατά του εθισμού στο διαδίκτυο στην επαρχία Νταζίνγκ, το οποίο μέχρι τώρα έχει δεχθεί 1.500 ασθενείς, από τους οποίους το 70% απεξαρτήθηκε» (Young KS, Nabuco de Abreu C., 2011).

V. Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα

«Σύμφωνα με την διετή μελέτη του καθηγητή Mahboub Hashem, διαπιστώθηκε ότι στα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα, το ήμισυ των νέων είναι εξαρτημένοι από το διαδίκτυο, καθώς είναι συνδεδεμένοι σχεδόν 10 ώρες την ημέρα, δηλαδή περισσότερο χρόνο από ότι θα αφιέρωναν για τον ύπνο τους.

Η μελέτη έλαβε ως δείγμα 638 νέους, ηλικίας 16 έως 25, απασχολεί και πανεπιστήμια των Ηνωμένων Αραβικών Εμιράτων. Ο καθηγητής Mahboub Hashem, λαμβάνοντας υπόψη τα αποτελέσματα της διετούς μελέτης, εκτίμησε ότι οι αριθμοί αναμένεται να αυξηθούν» (Young KS, Nabuco de Abreu C., 2011)

Ανακεφαλαίωση

Όπως προκύπτει από έρευνα του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγείας (ΕΠΨΥ) για το 2014, με την επιστημονική ευθύνη της ομότιμης καθηγήτριας του Πανεπιστημίου Αθηνών, Α. Κοκκέβη, ένας στους επτά έφηβους εμφανίζει συμπτώματα εξάρτησης από τη χρήση του διαδικτύου. Περισσότεροι από τους μισούς έφηβους στην Ελλάδα, ηλικίας από 11 έως 15 ετών, (το 54,5%), περνούν κατά μέσο όρο τουλάχιστον πέντε ώρες την ημέρα μπροστά σε κάποια ηλεκτρονική συσκευή με οθόνη (τηλεόραση, υπολογιστή, κινητό τηλέφωνο κ.α.). Οι έφηβοι αφιερώνουν στις οθόνες συνολικά δυόμισι ώρες την ημέρα, περισσότερο χρόνο τα Σαββατοκύριακα από ότι τις καθημερινές. Τουλάχιστον δύο ώρες την ημέρα παρακολουθούν ταινίες ή βίντεο οι

τρεις στους πέντε έφηβους (60%) ενώ ένας στους τρεις παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια (36%).

Τον Οκτώβριο του 2011 στο Γυμνάσιο και Λύκειο του Δήμου Λατσιών της Κύπρου πραγματοποιήθηκε έρευνα για τη διερεύνηση της επικράτησης της διαταραχής εθισμού στο διαδίκτυο μεταξύ εφήβων μαθητών ηλικίας 12 έως 18 ετών. Ο μέσος όρος της ηλικίας έναρξης της χρήσης Η/Υ παρατηρείται στα 8.9 έτη \pm SD 2.2 και χρήσης του διαδικτύου στα 10 έτη \pm SD 2.1. Στο 55% των περιπτώσεων γνωρίζουν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο από το στενό οικογενειακό περιβάλλον (αδέρφια-γονείς), 15% από φίλους και μόλις 14% από το σχολικό περιβάλλον. Το 80% χρησιμοποιεί το διαδίκτυο καθημερινά, ενώ σημαντική αναφορά είναι ότι 20% επί των χρηστών δηλώνει καθημερινή χρήση πάνω από 5 ώρες. Ο εθισμός στο διαδίκτυο μετρήθηκε με το κλινικό εργαλείο YDQ (Young, 1996) που προσαρμόστηκε για τον Ελληνικό εφηβικό πληθυσμό (Siomos et al. 2008) και το οποίο έχει εφαρμοστεί σε πολυάριθμες έρευνες σε διάφορες χώρες στο κόσμο. Το ποσοστό εθισμού επί των χρηστών του διαδικτύου αγγίζει το 16% (7.2% αγόρια και 8.7% κορίτσια, χωρίς στατιστικά σημαντική διαφορά) και το οποίο χαρακτηρίζεται αρκετά υψηλό.

Όπως προκύπτει από έρευνα της Μονάδας Εφηβικής Υγείας της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων "Π & Α Κυριακού", ο πιο συχνός λόγος χρήσης του διαδικτύου από 15χρονους εφήβους είναι τα online παιχνίδια. Τα στοιχεία ανακοίνωσε η Ανοιχτή Γραμμή για καταγγελίες για δικτυακούς τόπους, "SafeLine". Σύμφωνα με την έρευνα λοιπόν, το 8% των 15χρονων κάνει χρήση του διαδικτύου πάνω από 20 ώρες την εβδομάδα και περίπου 3 στους 10 εφήβους σερφάρει σε καθημερινή βάση.

Απογοητευτικά είναι τα αποτελέσματα έρευνας που έγινε στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος Mediapro. Σύμφωνα με αυτά, το 64% των εφήβων χρησιμοποιεί το Ίντερνετ του σχολείου για να κατεβάζει μουσική και βίντεο, το 69,9% για να παίζει online παιχνίδια, το 38% για συνομιλίες (chatting), το 9,6% για αγορές (shopping) και μόνο το 16% για σχολικές εργασίες.

Τα κυριότερα συμπτώματα εξάρτησης των παιδιών είναι : ο υπερβολικός χρόνος ενασχόλησης, η μονομανία, η παραμέληση των υποχρεώσεων και άλλων ασχολιών, η απότομη πτώση της σχολικής επίδοσης, η απομόνωση και η μείωση του χρόνου δραστηριοτήτων και του χρόνου που περνούν με φίλους, η επιθετικότητα, η μεταβολή της

συμπεριφοράς, η αδιαφορία για πράγματα που παλιά τον/την ευχαριστούσαν, οι πονοκέφαλοι, η ξηρότητα οφθαλμών κ.ά.

Στην Ελλάδα, το 70,8% των εφήβων είχε πρόσβαση στο διαδίκτυο. Σύμφωνα με το βασικό εύρημα της μελέτης των Siomos, K., et al. (2008), η πιο συχνή μορφή της χρήσης του διαδικτύου είναι σε παιχνίδια απευθείας σύνδεσης, που αντιπροσωπεύουν το 50,9% των χρηστών του διαδικτύου, καθώς και για τις υπηρεσίες παροχής πληροφοριών, που αντιπροσωπεύουν το 46,8%. Η επικράτηση του εθισμού στο διαδίκτυο μεταξύ των χρηστών του διαδικτύου στην Κεντρική Ελλάδα είναι 8,2%, και αυτό αφορά κυρίως τα αγόρια που παίζουν παιχνίδια online και επισκέπτονται ίντερνετ καφέ.

Μέρος Β΄ Ερευνητικό

Κεφάλαιο 5^ο Μεθοδολογία Έρευνας

Στο παρόν κεφάλαιο περιγράφεται η έρευνα που εκπονήθηκε για τη συγκεκριμένη εργασία με τη μέθοδο της συνέντευξης, εστιάζοντας στον βαθμό εθισμού στο διαδίκτυο για τους έφηβους, μαθητές Γ΄ Γυμνασίου και κατά πόσο επηρεάζεται η μαθητική τους απόδοση αλλά και η διάθεση τους από την χρήση του διαδικτύου.

Ο σκοπός της πτυχιακής είναι η αξιολόγηση του εθισμού και των παραμέτρων του στους έφηβους, εξετάζοντας ως μελέτη περίπτωσης την Γ΄ τάξη του Πρότυπου Πειραματικού Γυμνασίου Πατρών, από την οποία εξάγονται αρκετά συμπεράσματα σχετικά με την χρήση του διαδικτύου, τις ώρες χρήσης, τον σκοπό, την επιρροή στην

σχολική επίδοση, την κοινωνικοποίηση και το πώς επηρεάζεται η διάθεση και τα συναισθήματα τους.

5.1 Είδος Έρευνας

Οι ερευνητικές μέθοδοι διακρίνονται σε ποιοτικές και ποσοτικές. Οι ποσοτικές αναλύουν την ποσότητα εμφάνισης του φαινομένου που εξετάζεται και οι ποιοτικές αναφέρονται στο είδος, στο συγκεκριμένο χαρακτήρα του φαινομένου (Kvale, 1996: 67). Και οι δύο μέθοδοι δίνουν τη δυνατότητα στον ερευνητή να προσεγγίσει ένα ερευνητικό πεδίο και να επικεντρωθεί σε αυτό.

Η ποιοτική κοινωνική έρευνα και οι ποιοτικές μεθοδολογίες γενικότερα αποτελούν, σχηματικά, ένα από τα δύο μεγάλα μεθοδολογικά παραδείγματα στις κοινωνικές επιστήμες. Τα βασικά ζητήματα που σχετίζονται με τη ποιοτική μεθοδολογία είναι η εκάστοτε ερευνητική και μεθοδολογική προσέγγιση, το ερευνητικό πρόβλημα, η θεωρητική αφετηρία του ερευνητή και τα συγκεκριμένα μεθοδολογικά εργαλεία παραγωγής γνώσης από το ερευνητικό πεδίο.

Οι ποιοτικές μέθοδοι εφαρμόζονται σε ερευνητικά εγχειρήματα και προσεγγίσεις που έχουν ως βασικό στόχο την διερεύνηση των νοημάτων και των αναπαραστάσεων που αποδίδουν τα υποκείμενα σε κοινωνικά φαινόμενα και διαδικασίες. Επίσης έχουν στόχο την αποκάλυψη σχέσεων ή συσχετίσεων ανάμεσα σε κοινωνικά υποκείμενα και κοινωνικές ομάδες, την περιγραφή, ανάλυση και κατανόηση κοινωνικών διαδικασιών, τη διατύπωση ή αναδιατύπωση υποθέσεων και θεωρητικών θέσεων για το κοινωνικό γίνεσθαι και τη διακρίβωση κοινωνικών σχέσεων, θέσεων και ρόλων. Η ποιοτική έρευνα στοχεύει στην περιγραφή, ανάλυση, ερμηνεία και κατανόηση κοινωνικών φαινομένων, καταστάσεων και χαρακτηριστικών κοινωνικών ομάδων απαντώντας κυρίως στα ερωτήματα «πώς» και «γιατί» (Ιωσηφίδης, 2008).

Σημαίνοντα στοιχεία που χαρακτηρίζουν τις ποιοτικές μεθόδους είναι ότι έχουν μια φυσιολογική ροή και κατά ένα μεγάλο βαθμό δεν είναι κατευθυνόμενες από τον ερευνητή. Οι Lincoln και Guba (1985), εξάλλου, έγραψαν ότι οι ποιοτικές μέθοδοι είναι φυσικές. Ο ερευνητής, έτσι, μπορεί να διεισδύσει στην προσωπικότητα των υποκειμένων και να κατανοήσει τις κοινωνικές επιρροές που τα υποκείμενα έχουν δεχτεί (Παπαγεωργίου, 1998: 9-10).

Ο ερευνητής που ακολουθεί ποιοτική μέθοδο παρατηρεί, παίρνει συνεντεύξεις, κρατά σημειώσεις, περιγράφει και ερμηνεύει τα φαινόμενα όπως ακριβώς έχουν. Όταν ο ερευνητής εργάζεται πάνω στο πεδίο που μελετά, είναι πάντα ενεργός, γιατί οι ποιοτικές μέθοδοι απαιτούν να γίνεται χρήση όλων εκείνων των στοιχείων, που ο ερευνητής συναντά: σχόλια από όσους σχετίζονται με το αντικείμενο, κάτι που ο ίδιος παρατηρεί, ακόμα και τον τρόπο που τα υποκείμενα κάθονται ή συνομιλούν (Eisner, 1991: 217).

Στις ποιοτικές έρευνες, ο ερευνητής αναλαμβάνει να συνδυάσει με ένα λογικό τρόπο δεδομένα, στοιχεία και καταστάσεις ώστε να καταλήξει σε ένα συμπέρασμα από τα όσα παρατηρεί. Αυτό συμβαίνει μέσω του τρόπου με τον οποίο αντιλαμβάνεται την παρουσία των πραγμάτων και τη σπουδαιότητά τους. Ο ερευνητής, αφού συλλέξει τα δεδομένα, θα προσπαθήσει να τα ερμηνεύσει (Eisner, 1991: 36), με τη βοήθεια της βιβλιογραφίας ή της συνεργασίας με ομότεχνους επιστήμονες, ώστε να επιτύχει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Η συναίσθηση του τι είναι σημαντικό και το πλαίσιο, μέσα στο οποίο αυτό θα ερευνηθεί, υπόκειται στις ικανότητες του ερευνητή. Ο Peshkin (1985) παρομοίασε τα υποκειμενικά στοιχεία του ερευνητή με μια θετική «έκρηξη». Είναι ο ερευνητής που θα ζωντανέψει τα ουσιώδη στοιχεία της έρευνας και θα κρίνει τι να συμπεριληφθεί στα αποτελέσματα και τι όχι. Πάντα, όμως, θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η υποκειμενικότητά του, ως ερευνητή, παρά τις προσπάθειες για αντικειμενική έρευνα.

Οι ποιοτικές μέθοδοι δίνουν την ευκαιρία στον ερευνητή να στοχεύσει στο τι σημαίνει για τα υποκείμενα η εμπειρία για την οποία μιλούν, με άλλα λόγια, να εμβαθύνει. Αυτό που συμβαίνει είναι μια «λεπτή» περιγραφή (Geertz, 1973) από την πλευρά των ερευνητών. Πέρα, όμως, από τη λεπτομερή ανάλυση, οι ποιοτικές μέθοδοι καταγράφουν τη «φωνή» του υποκειμένου και τις εκφράσεις του (Eisner, 1991).

Δεν περιγράφονται, όμως, μόνο τα υποκείμενα και οι αφηγήσεις τους στις ποιοτικές μεθόδους. Οι ποιοτικές μέθοδοι σε μεγάλο βαθμό επηρεάζονται από την κουλτούρα-πολιτισμό του ερευνητή. Ο ερευνητής καλείται να ερμηνεύσει τα δεδομένα που έχουν συλλεχθεί και να αναδείξει τα τελικά συμπεράσματα, χρησιμοποιώντας τις παρατηρήσεις του. Το κείμενο αποδεικνύει πως δεν βρίσκεται πίσω από τις γραμμές μια μηχανή, αλλά ένας άνθρωπος και μερικές φορές ίσως είναι ανειλικρινές, υποκριτικό (Eisner, 1991) το ότι καλύπτεται πίσω από το πρώτο πληθυντικό πρόσωπο ή το τρίτο ενικό (π.χ. «εμείς» ή «ο ερευνητής»). Εκείνο λοιπόν που έχει βαρύτητα στις ποιοτικές μεθόδους είναι η κρίση του ερευνητή και όσων θα διαβάσουν την έρευνα (Eisner, 1991: 39). Πάντοτε όμως τα αποτελέσματα μιας έρευνας αποτελούν αφετηρία για μια σειρά ποιοτικών και ποσοτικών

μεθοδολογικών προσπαθειών, γιατί τα ζητήματα προς μελέτη και ανάλυση δεν σταματούν να υφίστανται και τα αποτελέσματά τους θέτουν συνεχείς προβληματισμούς στους ερευνητές.

5.1.1 Μεθοδολογία Μελέτης Περίπτωσης

Η ανάπτυξη θεωρίας από μελέτες περίπτωσης (case studies) αποτελεί μια στρατηγική έρευνας που περιλαμβάνει τη χρήση μιας ή περισσότερων περιπτώσεων (cases) για τη δημιουργία θεωρίας ή προτάσεων με βάση εμπειρικά αποδεικτικά στοιχεία που στηρίζονται στις περιπτώσεις αυτές (Eisenhardt & Graebner, 2007). Επίσης, σύμφωνα με τον Yin (2004), οι μελέτες περίπτωσης είναι πλούσιες και εμπειρικές περιγραφές «στιγμών» ενός φαινομένου οι οποίες βασίζονται σε μια ποικιλία πηγών δεδομένων. Ουσιαστικά, οι μελέτες περίπτωσης αποτελούν τη βάση για την παραγωγή θεωρίας επαγωγικά (Daughtery, C. 2009).

«Η μελέτη περίπτωσης συνίσταται στην ανάλυση ενός γενικού κοινωνικού φαινομένου μέσα από μια συγκεκριμένη μορφή εκδήλωσής του, δηλαδή μέσα από μια συγκεκριμένη περίπτωση. Για παράδειγμα, μια έρευνα για τις αιτίες της φτώχειας δεν θα μπορούσε να χαρακτηριστεί μελέτη περίπτωσης. Όμως, μια έρευνα για τα χαρακτηριστικά και τα αίτια της φτώχειας σε δύο ορεινά χωριά της βόρειας Ελλάδας είναι μια μελέτη περίπτωσης ενός γενικότερου κοινωνικού φαινομένου σε μια ειδικότερη εκδήλωση και μορφή του» (Ιωσηφίδης, 2008:167).

Βασικό συστατικό της ανάπτυξης θεωρίας από case studies, είναι η έννοια της λογικής της επανάληψης (replication logic) (Eisenhardt & Graebner, 2007). Σύμφωνα με τη λογική αυτή, κάθε case θεωρείται ως ξεχωριστό πείραμα που μπορεί να σταθεί και μόνο του ως αναλυτική μονάδα. Ο Yin (2004) επισημαίνει πως τα πολλαπλά case studies αποτελούν ξεχωριστά πειράματα και λειτουργούν ως επαναλήψεις, αντιθέσεις ή επεκτάσεις της αναδυόμενης θεωρίας, χωρίς να απομονώνουν τα φαινόμενα από τα γεγονότα που τα πλαισιώνουν, όπως συμβαίνει με τα εργαστηριακά πειράματα. Επίσης, η επαρκής ανάπτυξη θεωρίας από μελέτες περίπτωσης, αν και πολλές φορές χαρακτηρίζεται ως υποκειμενική, στην πραγματικότητα είναι αντικειμενική, χάρη στην αυστηρή προσήλωση που αυτή επιδεικνύει στα δεδομένα.

Ένας από τους σημαντικότερους λόγους για τη διευρυμένη χρήση της μεθόδου case study είναι το ότι αποτελεί μια από τις κυριότερες γέφυρες μεταξύ των πλούσιων ποιοτικών στοιχείων και της επικρατούσας παραγωγικής έρευνας (Eisenhardt &

Graebner, 2007). Βέβαια, η παραγωγική (deductive) και επαγωγική (inductive) λογική είναι καθρέφτες η μια της άλλης, μιας και με την δεύτερη παράγεται νέα θεωρία, ενώ με την πρώτη τα δεδομένα χρησιμοποιούνται για την επαλήθευση της. Επιπροσθέτως, η ανάπτυξη θεωρίας που στηρίζεται σε πλούσια εμπειρικά δεδομένα έχει ως αποτέλεσμα η θεωρία αυτή να είναι ακριβής, επαληθεύσιμη και να παρουσιάζει σημαντικό ερευνητικό ενδιαφέρον.

Ωστόσο, η έρευνα case study δεν αναγνωριζόταν ανέκαθεν ως κατάλληλη επιστημονική μέθοδος και η κύρια κατηγορία που της προσήπταν ήταν ότι δεν παρείχε ικανοποιητική βάση για γενικεύσεις (Dubois & Gadde, 2002). Στην πραγματικότητα, η γνώση που προκύπτει από μία περίπτωση, πρέπει να θεωρείται πλεονέκτημα παρά αδυναμία και ένας από τους λόγους για αυτό, είναι ότι η αλληλεπίδραση μεταξύ αυτού και του περιβάλλοντός του, είναι περισσότερο κατανοητή μέσω της εκ βαθέων ανάλυσης των περιπτώσεων.

Πλέον, η προσέγγιση του case study έχει καταστεί σε έναν μεγάλο βαθμό κοινώς χρησιμοποιούμενη μέθοδος σε πολλές ερευνητικές προσπάθειες. Σύμφωνα με τον Yin (2004), χρησιμοποιείται ευρέως στην ψυχολογία, στις κοινωνικές επιστήμες, στην κοινωνιολογία, στην ανθρωπολογία, στην ιστορία, στην οικονομία, στη δημόσια διοίκηση και στην εκπαίδευση. Έχει υποστηριχθεί ότι η έρευνα case study προορίζεται για την εκπλήρωση των εξής αντικειμενικών σκοπών : την περιγραφή, την αιτιολόγηση, την πρόβλεψη και τον έλεγχο (Woodside & Wilson, 2003).

Η περιγραφή (description) είναι η προσπάθεια να δοθεί απάντηση σε ερωτήματα που σχετίζονται με το ποιος, το τι, το πότε, το πού και το πώς συνέβη κάτι. Η αιτιολόγηση (explanation) είναι η προσπάθεια να απαντηθούν ερωτήσεις που αναφέρονται στο γιατί. Οι απαντήσεις απορρέουν από αναφορές, οι οποίες δημιουργούνται από τους άμεσα συμμετέχοντες στην έρευνα, από εξωτερικούς παρατηρητές αλλά και από τον ερευνητή. Ο τρίτος σκοπός περιλαμβάνει την πρόβλεψη (prediction) βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων ψυχολογικών καταστάσεων, συμπεριφορών και γεγονότων που θα ακολουθήσουν στην υπό έρευνα περίπτωση καθώς και σε άλλες παρόμοιες περιπτώσεις. Ο έλεγχος (control) αναφέρεται στην απόπειρα επηρεασμού του γνωστικού επιπέδου, των συμπεριφορών ή των στάσεων που αφορούν το αντικείμενο της έρευνας.

Επιπλέον, όπως έχει υποστηριχθεί, τα case studies συνήθως στοχεύουν στην ανάπτυξη θεωρίας (theory building), ωστόσο, η μελέτη περίπτωσης μπορεί κάλλιστα να χρησιμεύσει και στον έλεγχο θεωριών (theory testing) και να συμβάλλει σημαντικά και σε αυτόν τον τομέα. Συγκεκριμένα, υπάρχουν δύο προσεγγίσεις σχετικά με την επαλήθευση της θεωρίας χρησιμοποιώντας case studies και τη γενίκευση των συμπερασμάτων μιας έρευνας case study σε έναν ευρύτερο πληθυσμό. Η πρώτη βασίζεται στην πρόβλεψη της επιρροής μιας συγκεκριμένης κατάστασης σε κάποιες περιπτώσεις και στην έρευνα για το κατά πόσο τα τελευταία επαληθεύουν τη θεωρία, ενώ η δεύτερη περιστρέφεται γύρω από την έννοια της θεωρητικής γενίκευσης (theoretical generalization) και θεωρείται περισσότερο αποτελεσματική (Hillebrand, Kok, Biemans, 2001).

5.1.2 Μεθοδολογία Συνεντεύξεων

Η συνέντευξη είναι ένα από τα βασικότερα εργαλεία της ποιοτικής μεθόδου. Πρόκειται για την αλληλεπίδραση, την επικοινωνία μεταξύ προσώπων, που καθοδηγείται από τον ερευνητή ή ερωτώντα με στόχο την απόσπαση πληροφοριών σχετιζομένων με το αντικείμενο της έρευνας (Cohen, Manion & Morrison, 1997: 307-308). Με άλλα λόγια πρόκειται για την μέθοδο που έχει ως αντικείμενό της να σχηματίσει ένα «νοητικό περιεχόμενο» (Mialaret, 1997: 148), να αποκαλύψει πτυχές της προσωπικότητας και να αναγνωρίσει συμπεριφορές. Βασικό εργαλείο της είναι η συνομιλία που λαμβάνει χώρα μεταξύ δύο ή και παραπάνω προσώπων.

Σύμφωνα με τους Cohen, Manion και Morrison (2008:449), «οι συνεντεύξεις δίνουν την δυνατότητα στα υποκείμενα - είτε αυτά είναι συνεντευκτές είτε συνεντευξιαζόμενοι - να ζητήσουν τις ερμηνείες τους για τον κόσμο στον οποίο ζουν και να εκφράσουν τον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζουν διάφορες καταστάσεις μέσα από το προσωπικό τους πρίσμα. Με αυτή την έννοια, ο σκοπός της συνέντευξης δεν είναι απλά και μόνο η συλλογή δεδομένων για θέματα που σχετίζονται με την ζωή : η συνέντευξη είναι μέρος της ίδιας της ζωής και ο εμποτισμός της από το ανθρώπινο στοιχείο είναι αναπόδραστο».

«Η συνέντευξη αποτελεί ίσως την πιο δομημένη μέθοδο συλλογής παραγωγής ποιοτικού υλικού και πληροφοριών στις κοινωνικές επιστήμες. Η συνέντευξη ως ερευνητικό εργαλείο παίρνει πολλές μορφές, όπως εξετάζονται και στην συνέχεια. Ανάλογα με το βαθμό δόμησης της συνέντευξης, δηλαδή ανάλογα με το βαθμό τυποποίησής της από τον ερευνητή μπορούμε σχηματικά να διακρίνουμε τρία βασικά είδη

: τη δομημένη συνέντευξη (structured interview), την ημιδομημένη (semi-structured interview) και την μη δομημένη (unstructured interview)». (Ιωσιφίδης, 2008:111)

Ο Tuckman, όρισε τις συνεντεύξεις ως δυνατότητα «εισόδου» στο τι διαδραματίζεται στο μυαλό του υποκειμένου (Tuckman, 1972). Οι συνεντεύξεις προβάλλουν τις γνώσεις που το υποκείμενο κατέχει (πληροφορίες και γνώσεις), τι του αρέσει και τι όχι (αξίες και προτιμήσεις) και κυρίως τι σκέπτεται (απόψεις και αντιλήψεις).

Ένα στοιχείο που τη διαφοροποιεί από μια απλή συζήτηση, είναι ότι αποτελεί το βασικό εργαλείο της έρευνας, ένας έμμεσος τρόπος συλλογής πληροφοριών αναφορικά με τις αντιλήψεις και τα «πιστεύω» των ανθρώπων που ερωτώνται. Ένα δεύτερο στοιχείο είναι ότι ο διάλογος λαμβάνει χώρα ανάμεσα σε ανθρώπους που κατ' ουσίαν είναι ξένοι μεταξύ τους και ένα τρίτο στοιχείο είναι πως οι συνεντεύξεις κατευθύνονται από τον ερευνητή κατά ένα μεγάλο ποσοστό, στοιχείο που βέβαια εξαρτάται και από το είδος της συνέντευξης (Rubin και Rubin, 1995: 2). Η επιλογή του ερευνητή να ακολουθήσει συνεντεύξεις κρύβει ένα πολύ θετικό στοιχείο και για εκείνον και για την πλευρά του υποκειμένου: ενθαρρύνει και τις δύο πλευρές, που λαμβάνουν μέρος στη διαδικασία να νιώσουν περισσότερο συνδεδεμένες με τη συζήτηση, που διεξάγεται, ανατροφοδοτούμενη από τις απόψεις που εκφράζονται. Σε αυτό το σημείο, πρέπει να αναφερθεί ότι η συνέντευξη βασίζεται στην παρακάτω θέση: η γνώση επιτυγχάνεται σε μεγάλο βαθμό μέσω καλής ακρόασης, έως και «ευγενούς αφουγκράσματος» των κόσμων των υποκειμένων, τα οποία ο ερευνητής οφείλει να έχει ενθαρρύνει να εκφραστούν. Για αυτό το λόγο ακόμα και τα πρώτα λεπτά της συνέντευξης είναι καθοριστικά (Kvale, 1996: 128).

Τα Είδη των Συνεντεύξεων

Σύμφωνα με τον Φίλια (1993 : 129), «η συνέντευξη είναι το αποτέλεσμα κάποιου είδους μεθοδολογικής στρατηγικής» και «η πληροφορία πραγματοποιείται μέσω δύο συνειδητοποιήσεων». Οι δύο συνειδητοποιήσεις ανήκουν στον ερευνητή και στο υποκείμενο.

Οι συνεντεύξεις κατά τον προηγούμενο συγγραφέα χωρίζονται σε δομημένες, μη δομημένες, άμεσες ή έμμεσες, επαναλαμβανόμενες, κλινικές και σε βάθος. Στις δομημένες συνεντεύξεις ζητείται από τον ερωτώμενο να απαντήσει σε προκαθορισμένες ερωτήσεις, οι οποίες έχουν συγκεκριμένο αριθμό και περιεχόμενο. Στις μη δομημένες λαμβάνει χώρα μια συζήτηση που είναι κατά μια έννοια ελεύθερη, αλλά που η ελευθερία της σχετίζεται με

τη φύση της συζήτησης, το θέμα που ερευνάται και το βαθμό της δόμησης των ερωτήσεων.

Σε αυτό το σημείο πρέπει να επισημανθεί η διάκριση των μη δομημένων συνεντεύξεων σε εντοπισμένες ή όχι. Σε αυτή τη διάκριση σημαίνοντα ρόλο καταλαμβάνει ο βαθμός της δόμησης. Όταν καταχωρείται ως εντοπισμένη σημαίνει ότι ο ερευνητής κινεί τη συζήτηση προς μια συγκεκριμένη οδό, ορμώμενος από μια εμπειρία που έχει αναφέρει ο ερωτώμενος. Στο πλαίσιο αυτού του τύπου συνέντευξης, ο ερευνητής είναι εκείνος, οποίος δείχνει κατανόηση στα λεγόμενα του ερωτώμενου, την/ τον βοηθά να εκφραστεί, να ερμηνεύσει αυτά που λέει και είναι σκόπιμο να γνωρίζει ψυχολογία. Στις άμεσες και τις έμμεσες παίζει ρόλο ο διαχωρισμός που γίνεται καταρχάς από την πλευρά του ερευνητή και κατά συνέπεια και από την πλευρά του ερωτώμενου και αφορά στο σκοπό για τον οποίο πραγματοποιείται η συνέντευξη. Οι επαναλαμβανόμενες γίνονται συνήθως σε γκρουπ ανθρώπων και ονομάζονται και Panel. Ονομάζονται έτσι γιατί χρειάζεται να επαναληφθούν αρκετές φορές μέχρι να καταλήξει η έρευνα στη συλλογή των δεδομένων και στα συμπεράσματά της. Τα άτομα που επιλέγονται έχουν ορισμένα κοινά κοινωνικο-οικονομικά χαρακτηριστικά.

Η άμεση συνέντευξη στο έργο άλλων κοινωνικών επιστημόνων παρουσιάζεται ως συνέντευξη σε βάθος. Σύμφωνα με την Κυριαζή (1998 : 122), η συνέντευξη σε βάθος αφορά ένα σύνολο γενικών ερωτήσεων σε θέματα που ο ερευνητής έχει προκαθορίσει, αλλά τα οποία δεν τα θέτει με συγκεκριμένη σειρά, και τον «πρωταγωνιστικό» ρόλο τον κατέχει ο ερωτώμενος, με την παρουσία του ερευνητή ως βοηθητική και διακριτικά καθοδηγητική. Σύμφωνα με την ίδια υπάρχουν άλλα τρία είδη συνεντεύξεων. Η τυποποιημένη, η ελεύθερη ή μη τυποποιημένη και η τηλεφωνική. Καταλήγοντας υπογραμμίζεται ξανά, ότι, αναμφίβολα, πολλές ποιοτικές συνεντεύξεις συντίθενται από αρκετά αυστηρά σχεδιασμένα μέρη και από μέρη όχι προσχεδιασμένα (Rubin και Rubin, 1995: 5) και πάντοτε υφίσταται αρμονική σύνδεση μεταξύ τους.

Οι συνεντεύξεις γενικά έχουν όμως και μειονεκτήματα τα οποία οφείλει να είναι σε θέση να αντιμετωπίσει ο ερευνητής. Ένα εκ των σημαντικότερων μειονεκτημάτων είναι ο κίνδυνος βεβιασμένων ερωτήσεων από μεριάς του ερευνητή με πιθανό αποτέλεσμα τις ανακριβείς ή παραπλανητικές πληροφορίες. Ο ερευνητής πρέπει πάντοτε να λαμβάνει υπ' όψη τις επιπτώσεις της συμπεριφοράς του, οι οποίες μπορεί να τον απομακρύνουν περισσότερο ή λιγότερο από τις θέσεις των υποκειμένων (Antaki και Rapley, 1996).

5.2 Ερευνητικά Ερωτήματα

Τα κύρια ερευνητικά ερωτήματα στα πλαίσια της πτυχιακής και της έρευνας σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο είναι :

- α) η επισήμανση της επιρροής της εκτεταμένης χρήσης του διαδικτύου στις μαθητικές επιδόσεις,
- β) η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και η κοινωνικοποίηση των εφήβων με αγνώστους μέσω του διαδικτύου και
- γ) τα συναισθήματα και η διάθεση των εφήβων που δημιουργούνται με την παρατεταμένη χρήση του διαδικτύου και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Από την έρευνα εξάγονται και αρκετά ακόμη συμπεράσματα σχετικά με την χρήση του διαδικτύου, τις ώρες χρήσης, τον σκοπό, την επιρροή στην σχολική επίδοση, την κοινωνικοποίηση και το πώς επηρεάζεται η διάθεση και τα συναισθήματα τους.

5.3 Πληθυσμός - Δείγμα

Όπως αναφέρθηκε ήδη, ο σκοπός της πτυχιακής είναι η αξιολόγηση του επιπέδου εθισμού στο διαδίκτυο για τους εφήβους στην Ελλάδα. Για τον συγκεκριμένο σκοπό, εξετάζονται ως μελέτη περίπτωσης οι μαθητές της Γ' Γυμνασίου του Πρότυπου Πειραματικού Γυμνασίου Πατρών.

Η Γ' Γυμνασίου του συγκεκριμένου σχολείου έχει δύο(2) τμήματα, 40 παιδιών στο σύνολο, εκ των οποίων στην έρευνα συμμετείχαν 10 παιδιά, σύμφωνα με τα κριτήρια εισαγωγής και αποκλεισμού δεδομένων, όπως αναφέρονται στην συνέχεια του κεφαλαίου.

Έχοντας την δυνατότητα να διεξαχθεί η έρευνα κατά την διάρκεια της εργαστηριακής πρακτικής άσκησης μας, είχαμε την δυνατότητα να χτίσουμε μια σχέση εμπιστοσύνης με τους μαθητές που πήραν μέρος, γεγονός που είναι σημαντικό και καθοριστικό για την συνέντευξη ώστε τα αποτελέσματα να είναι αληθή.

Ακόμα είχαμε το χρονικό περιθώριο να παρατηρήσουμε τους μαθητές την διάρκεια του μαθήματος των Ηλεκτρονικών Υπολογιστών και έτσι αποκτήσαμε μια ολοκληρωμένη εικόνα για τον πληθυσμό μας σε σχέση με την επαφή που έχει με το διαδίκτυο. Έτσι, μετά από μία σειρά συναντήσεων είχαμε συλλέξει το απαραίτητο υλικό ώστε να δομήσουμε την συνέντευξή μας.

5.4 Επιλογή Εργαλείων Έρευνας

Ο κύριος ερευνητικός στόχος του κεφαλαίου είναι η αξιολόγηση του εθισμού των εφήβων στο διαδίκτυο. Για τον σκοπό αυτό επιλέξαμε την στρατηγική της μελέτης περίπτωσης με εργαλεία έρευνας για την συλλογή δεδομένων τις συνεντεύξεις με μαθητές της Γ' Γυμνασίου του Πρότυπου Πειραματικού Γυμνασίου Πατρών.

Αντί για ένα τυποποιημένο σύνολο αποτελεσμάτων, η παρούσα εργασία εστιάζει την συζήτηση γύρω από τρεις άξονες (τα κύρια ερευνητικά μας ερωτήματα) σχετικά με την χρήση του διαδικτύου και τον εθισμό στο διαδίκτυο και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αυτό προέκυψε μέσα από σύντομες αλλά άμεσες συνεντεύξεις. Η συνέντευξη μπορεί να χαρακτηριστεί ως δομημένη και τυποποιημένη, εντοπισμένη στις κύριες παραμέτρους εθισμού στο διαδίκτυο, στις επιπτώσεις αλλά και το περιβάλλον του εφήβου.

Μέσα από την συνέντευξη έγινε μια προσπάθεια να αντληθούν πληροφορίες αναφορικά με την χρήση του διαδικτύου, τις ώρες χρήσης, τον σκοπό, την επιρροή στην σχολική επίδοση, την κοινωνικοποίηση και το πώς επηρεάζεται η διάθεση και τα συναισθήματα τους.

Στα πλαίσια ολοκλήρωσης της πτυχιακής εργασίας χρησιμοποιήθηκαν οι παρακάτω μέθοδοι Έρευνας:

- Θεωρητική (Theory Construction): Περιγραφή και συσχετισμός αρχών προκειμένου να αναλυθούν και εξηγηθούν συγκεκριμένα φαινόμενα. Η θεωρητική προσέγγιση της πτυχιακής εργασίας πραγματοποιήθηκε μέσα από τη συλλογή δευτερογενών δεδομένων (Secondary Data) τα οποία συλλέχθηκαν από : βιβλία, άρθρα σε επιστημονικά περιοδικά, πρακτικά συνεδρίων, διαδίκτυο, εφημερίδες και περιοδικά.
- Εμπειρική (Empirical Analysis): Συλλογή πραγματικών δεδομένων και ανάλυσή τους προκειμένου να διατυπωθεί πλαίσιο σχέσεων που σχετίζεται άμεσα με το θέμα της πτυχιακής εργασίας. Η εμπειρική συλλογή δεδομένων πραγματοποιήθηκε μετά από συνεντεύξεις με δέκα(10) μαθητές της Γ' Γυμνασίου του Πρότυπου Πειραματικού Γυμνασίου Πατρών.

5.5 Τόπος και Χρόνος Έρευνας

Οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν σε συνεργασία με τους μαθητές της Γ' τάξης του Πρότυπου Πειραματικού Γυμνασίου Πανεπιστημίου Πατρών, όπου κάναμε την

εργαστηριακή πρακτική άσκηση και εκπαιδευτήκαμε επί τρεις(3) μήνες, δουλεύοντας παράλληλα την πτυχιακή μας σε συνεργασία με τα παιδιά που ήθελαν να συμμετέχουν στην έρευνα μέσω προσωπικών συνεντεύξεων.

5.6 Συλλογή Δεδομένων

Η εκπόνηση τέτοιου είδους ερευνών απαιτεί τη συλλογή στοιχείων για όλα τα εξεταζόμενα μεγέθη και όπως γίνεται κατανοητό, για την κατάληξη σε ακριβή συμπεράσματα πρέπει αυτά τα στοιχεία να είναι έγκυρα. Υπάρχουν δύο είδη δεδομένων:

- Τα πρωτογενή και
- Τα δευτερογενή

5.6.1 Πρωτογενή Δεδομένα

Πρωτογενή, ονομάζονται τα δεδομένα που συλλέγονται για μια συγκεκριμένη έρευνα και συλλέγονται με έρευνες πεδίου. Μπορεί να εκπονηθούν πάνω από μια έρευνες πεδίου για μια τέτοια μελέτη (π.χ. ερωτηματολόγια και συνεντεύξεις). Στην συγκεκριμένη εργασία χρησιμοποιήσαμε τη μέθοδο των συνεντεύξεων για την συλλογή πρωτογενών δεδομένων από τους μαθητές της Γ' Γυμνασίου του Πρότυπου Πειραματικού Γυμνασίου Πανεπιστημίου Πατρών.

5.6.2 Δευτερογενή Δεδομένα

Δευτερογενή είναι τα δεδομένα που ήδη υπάρχουν. Συνήθως αφορούν στατιστικά στοιχεία που υπάρχουν σε βάσεις δεδομένων δημόσιων (π.χ. Υπουργεία, Δήμοι) και ιδιωτικών φορέων (π.χ. επιχειρήσεις). Επίσης, πληθώρα αυτών των δεδομένων μπορεί να βρεθεί και από το διαδίκτυο.

5.7 Κριτήρια Εισαγωγής και Αποκλεισμού Δεδομένων

Τα κύρια κριτήρια εισαγωγής και αποκλεισμού δεδομένων ήταν τα εξής :

1. Η καθημερινή χρήση του διαδικτύου από τους μαθητές κατ'οίκον.
2. Η συμπλήρωση ενός άτυπου εντύπου που χρησιμοποιήθηκε στα πλαίσια της πρακτικής μας άσκησης, προγενέστερα της τελικής έρευνας, με σκοπό την καλύτερη

γνωριμία με τα παιδιά και την εκδήλωση ενδιαφέροντος να συμμετέχουν στην τελική έρευνα μέσω συνεντεύξεων

3. Η επιθυμία τους να συμμετάσχουν στην τελική έρευνα, διασφαλίζοντας την εμπιστευτικότητα των απαντήσεων

5.8 Περιορισμοί Έρευνας

Δεν αντιμετωπίσαμε ιδιαίτερα προβλήματα και περιορισμούς δεδομένου ότι αναπτύξαμε μια σχέση εμπιστοσύνης με τα παιδιά κατά το εξάμηνο της πρακτικής μας άσκησης, γεγονός που συνέβαλε θετικά ώστε να νιώθουν πιο οικεία μαζί μας και να μας δώσουν ειλικρινείς απαντήσεις.

Ανακεφαλαίωση

Ο κύριος ερευνητικός στόχος του κεφαλαίου είναι η αξιολόγηση του εθισμού των εφήβων στο διαδίκτυο. Για τον σκοπό αυτό επιλέξαμε την στρατηγική της μελέτης περίπτωσης με εργαλεία έρευνας για την συλλογή δεδομένων τις συνεντεύξεις από μαθητές. Για τον συγκεκριμένο σκοπό, εξετάζονται ως μελέτη περίπτωσης οι μαθητές της Γ' Γυμνασίου του Πρότυπου Πειραματικού Γυμνασίου Πατρών.

Τα κύρια ερευνητικά ερωτήματα στα πλαίσια της πτυχιακής και της έρευνας σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο είναι :

- α) η επισήμανση της επιρροής της εκτεταμένης χρήσης του διαδικτύου στις μαθητικές επιδόσεις,
- β) η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και η κοινωνικοποίηση των εφήβων με αγνώστους μέσου του διαδικτύου και
- γ) τα συναισθήματα και η διάθεση των εφήβων που δημιουργούνται με την παρατεταμένη χρήση του διαδικτύου και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Τα αποτελέσματα της έρευνας προέκυψαν μέσα από σύντομες αλλά άμεσες συνεντεύξεις. Η συνέντευξη μπορεί να χαρακτηριστεί ως δομημένη και τυποποιημένη. Μέσα από την συνέντευξη έγινε μια προσπάθεια να αντληθούν πληροφορίες αναφορικά με την χρήση του διαδικτύου, τις ώρες χρήσης, τον σκοπό, την επιρροή στην σχολική επίδοση, την κοινωνικοποίηση και το πώς επηρεάζεται η διάθεση και τα συναισθήματα τους.

Κεφάλαιο 6⁰ Μεθοδολογία Ανάλυσης

6.1 Κωδικοποίηση - Μέθοδος Ποιοτικής Ανάλυσης

Η ανάλυση δεδομένων ποιοτικής μορφής είναι μια κυκλική διαδικασία που περιλαμβάνει τη συστηματική κωδικοποίηση/ομαδοποίηση των δεδομένων και προτείνει ένα ολοκληρωμένο θεωρητικό πλαίσιο που περιλαμβάνει και ερμηνεύει τα δεδομένα μέσα από την προοπτική των υποκειμένων της έρευνας, έχοντας πάντοτε ως πλαίσιο αναφοράς το εκάστοτε συγκείμενο (Richards, 2005).

Ο/η ερευνητής/τρια ακολουθεί σε γενικές γραμμές τα πιο κάτω στάδια:

- κάνοντας μια γενική επισκόπηση-μελέτη των δεδομένων δημιουργεί κατηγορίες που ταιριάζουν στα δεδομένα.
- μελετά με λεπτομέρεια τα δεδομένα και τα κωδικοποιεί.
- επιχειρεί να διατυπώσει πιο γενικές και αφηρημένες έννοιες που εκφράζουν καλύτερα τις κωδικοποιημένες κατηγορίες.

- εξετάζει τις σχέσεις μεταξύ των εννοιών/ κατηγοριών και διατυπώνει υποθέσεις που αφορούν αυτές τις σχέσεις. Μελετά επίσης τη σύνδεση των σχέσεων αυτών με άλλα θεωρητικά σχήματα.
- αναπτύσσει μια νέα θεωρία που εδράζεται στα δεδομένα της έρευνας.

Είναι ένας συστηματικός τρόπος ανάπτυξης και επεξεργασίας των δεδομένων με καθαρά θεωρητικό προσανατολισμό που περιλαμβάνει σε γενικές γραμμές τα πιο κάτω στάδια:

- ανάπτυξη κατηγοριών
- κωδικοποίηση όλων των δεδομένων
- ταξινόμηση των κατηγοριών
- μελέτη των δεδομένων που δεν εντάσσονται σε καμία κατηγορία
- σύγκριση των διάφορων κατηγοριών και επεξεργασία των υφιστάμενων ιδεών, εννοιών και θεωρητικών προβληματισμών με σκοπό την αναδιάρθρωση, προσθήκη και αναδόμηση των κατηγοριών (Richards, 2005).

Δύο στρατηγικές για ανάπτυξη θεωρητικού μοντέλου που να βασίζεται σε ποιοτικά δεδομένα είναι η συνεχής συγκριτική μέθοδος και η θεωρητική δειγματοληψία.

- η συνεχής συγκριτική μέθοδος είναι μια διαδικασία κατά την οποία ο ερευνητής κωδικοποιεί και αναλύει ταυτόχρονα τα δεδομένα με σκοπό την ανάπτυξη εννοιών. Με την συνεχή σύγκριση των κωδικοποιημένων δεδομένων ο ερευνητής επεξεργάζεται αυτές τις έννοιες, προσδιορίζει τις ιδιότητες τους, διερευνά τις μεταξύ τους σχέσεις και τις εντάσσει σε ένα θεωρητικό μοντέλο.
- η θεωρητική δειγματοληψία είναι μια διαδικασία κατά την οποία ο ερευνητής επιλέγει και εντάσσει κατά εξελικτικό τρόπο νέα υποκείμενα στο δείγμα της έρευνας του με κριτήριο την προοπτική/ δυνατότητα τους να συνεισφέρουν στην ανάπτυξη και διασαφήνιση των εννοιών και του υπό ανάπτυξη θεωρητικού μοντέλου.

Σκοπός του ερευνητή είναι να μεταδώσει τη βιωματική εμπειρία των υποκειμένων μέσα από την ερευνητική έκθεση. Η ερευνητική έκθεση έχει αφηγηματική μορφή και είναι γραμμένη σε προσωπικό ύφος. Ο ερευνητής δεν είναι μια αόρατη και ανώνυμη φωνή εξουσίας αλλά ένα πραγματικό πρόσωπο με συγκεκριμένα και σαφή ερευνητικά

ενδιαφέροντα και στόχους. Ο υποκειμενισμός του ερευνητή πρέπει να είναι ορατός στην ερευνητική έκθεση, ώστε να μπορεί να εξεταστεί από τον κάθε αναγνώστη (Richards, 2005)

6.2 Αποτελέσματα Έρευνας

Ανάλυση Απαντήσεων των μαθητών στις ερωτήσεις της έρευνας

Στην συνέχεια παρατίθενται οι ερωτήσεις όπως υποβλήθηκαν στους μαθητές της Γ' Γυμνασίου του Πρότυπου Πειραματικού Γυμνασίου Πατρών, καταγράφοντας παράλληλα τις απαντήσεις τους. Στην έρευνα συμμετείχαν 10 μαθητές της Γ' Γυμνασίου του Πρότυπου Πειραματικού Γυμνασίου Πατρών, 15 ετών, πέντε (5) αγόρια και πέντε(5) κορίτσια, τα οποία διαμένουν στην πόλη της Πάτρας.

Απαντήσεις	Συχνότητα
Αγόρια	5
Κορίτσια	5

Πόσες ώρες την ημέρα χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή και σε ποιο χώρο του σπιτιού βρίσκεται;

Οι περισσότεροι μαθητές απάντησαν στην έρευνα ότι ο υπολογιστής τους (επιτραπέζιος ή φορητός) βρίσκεται συνήθως στο δωμάτιο τους και κατά μέσο όρο τον χρησιμοποιούν δύο(2) ώρες την ημέρα. Οι περισσότεροι μάλιστα δηλώνουν ότι έχουν laptop και μπορούν να το μεταφέρουν και να το χρησιμοποιούν σε διάφορα μέρη του σπιτιού, πέραν του δωματίου τους. Όπως προέκυψε από την έρευνα, λίγοι μαθητές τον χρησιμοποιούν μόλις για μία(1) ώρα ημερησίως, όπως και λίγοι τον χρησιμοποιούν για τρεις(3) ώρες ημερησίως. Ωστόσο, παρατηρείται ότι για κάποιους τα σαββατοκύριακα η χρήση είναι μεγαλύτερη από την συνηθισμένη των υπολοίπων ημερών.

Απαντήσεις	Συχνότητα
έως 2	6
>2	4

μεγαλύτερη χρήση το Σ/Κ	2
-------------------------	---

Πρέπει να σημειωθεί ότι σύμφωνα με τις απαντήσεις των ερωτώμενων και παρά το γεγονός ότι είναι ανήλικοι, οι περισσότεροι έχουν τον υπολογιστή στο δωμάτιο τους, έχοντας πρόσβαση στο διαδίκτυο σε καθημερινή βάση, για ένα αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα που είναι περίπου 2 ώρες και χωρίς την επίβλεψη των γονέων τους για έλεγχο ή περιορισμό των δραστηριοτήτων τους.

Απαντήσεις	Συχνότητα
δωμάτιο μου	5
σε όλα τα μέρη του σπιτιού	4
στο γραφείο των γονιών μου	1

Ποιος είναι ο λόγος που χρησιμοποιείται το διαδίκτυο;

Οι περισσότεροι μαθητές δηλώνουν ότι ο κύριος λόγος που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο είναι να συνδεθούν στο Facebook και να επικοινωνήσουν με τους φίλους τους, πολλοί απαντούν για να ακούσουν μουσική και να δουν βιντεάκια στο Youtube ενώ δεν είναι λίγοι (κυρίως τα αγόρια) και όσοι δηλώνουν ότι παίζουν διαδικτυακά παιχνίδια. Ωστόσο, αρκετά είναι τα παιδιά που δηλώνουν ότι ψάχνουν και πληροφορίες που τους χρειάζονται για να κάνουν κάποια εργασία που έχουν στα πλαίσια σχολικών μαθημάτων.

Απαντήσεις	Συχνότητα
μέσα κοινωνικής δικτύωσης	10
παίζω παιχνίδια	4
μιλάω με φίλους μου	5
ακούω μουσική	6
βλέπω ταινίες	1
αναζήτηση πληροφοριών για σχολικές εργασίες	6
ενημέρωση από δικτυακούς τόπους	1

Αξίζει να επισημανθεί η ευρεία ανάπτυξη και αποδοχή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, μεταξύ των οποίων το Facebook και το Youtube, που η χρήση τους έχει γίνει στοιχείο καθημερινότητας για τα παιδιά.

Η οικογένειά σας χρησιμοποιεί το διαδίκτυο; Αν ναι, ποιος το χρησιμοποιεί περισσότερο;

Όπως προκύπτει από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων, την μεγαλύτερη χρήση κάνουν οι ίδιοι οι μαθητές και τα αδέρφια τους που είναι επίσης μαθητές ή φοιτητές. Αναφορικά με τους γονείς τους, σε κάποιες περιπτώσεις δεν ασχολούνται καθόλου, ενώ σε άλλες περιπτώσεις ασχολούνται με τον υπολογιστή και το διαδίκτυο μόνο σε ότι έχει να κάνει με την εργασία τους. Μεταξύ πατέρα και μητέρας, οι πατεράδες φαίνονται πιο εξοικειωμένοι ενώ οι μητέρες ενδιαφέρονται κυρίως για συνταγές μαγειρικής.

Απαντήσεις	Συχνότητα
μητέρα	2
πατέρας	5
αδέρφια	6
κανένας άλλος	1

Η μαθητική σας απόδοση ή η παραγωγικότητα επηρεάζεται από την ενασχόλησή σας με τον υπολογιστή;

Μία σημαντική ερώτηση σχετικά με το κατά πόσο η ημερήσια χρήση του υπολογιστή επηρεάζει τους μαθητές στην απόδοσή τους στο σχολείο. Για την συγκεκριμένη ερώτηση βέβαια θα έδιναν ίσως διαφορετικές απαντήσεις οι γονείς των παιδιών. Ωστόσο, παρατηρώντας τις απαντήσεις τους, οι μισοί περίπου μαθητές αναφέρουν ότι δεν επηρεάζει την απόδοσή τους, αιτιολογώντας το ως ότι πρώτα διαβάζουν για το σχολείο και μετά συνδέονται στο διαδίκτυο ή ότι έχουν βρει την ισορροπία μεταξύ διαβάσματος και υπολογιστή.

Απαντήσεις	Συχνότητα
δεν επηρεάζεται η μαθητική μου επίδοση	6
επηρεάζεται, σταματώντας ή παραμελώντας το διάβασμα	2
επηρεάζεται αλλά όχι ιδιαίτερα, ή σπάνια	2

Ωστόσο, υπάρχουν και μαθητές που παραδέχονται ότι επηρεάζεται η απόδοσή τους από την χρήση του υπολογιστή. Συγκεκριμένα ένας μαθητής αναφέρει ότι κάποιες φορές σταματάει το διάβασμα για να μπει στο facebook και να ελέγξει για ενημερώσεις και μηνύματα φίλων του. Άλλος μαθητής αναφέρει ότι το διαδίκτυο τον επηρεάζει αρκετά, ιδιαίτερα στη συγκέντρωσή του ως προς τα μαθήματά του, καθώς κάποιες φορές τα παραμελεί για να είναι περισσότερο online και να συνομιλεί με τους φίλους του. Ακόμη, αναφέρουν ότι όταν για παράδειγμα υπάρχει κάποια παρεξήγηση και πρέπει να μιλήσουν με αυτό το άτομο μέσω του facebook για να την λύσουν ή αν θέλουν να πουν σε κάποια κοπέλα ή αγόρι ότι τους αρέσει και να περιμένουν απάντηση, τότε αποσπάται η προσοχή τους από τα διαβάσματα. Τέλος, αναφέρεται και η περίπτωση να βιάζεται κάποιος να τελειώσει το διάβασμα για να μπει online.

Δημιουργείται νέες φιλίες με άλλους χρήστες του διαδικτύου; Αν ναι, με ποια κριτήρια τους επιλέγεται;

Το συγκεκριμένο ερώτημα αποκτά ιδιαίτερο ενδιαφέρον αναλογιζόμενοι ότι όλοι οι μαθητές δηλώνουν ότι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο κυρίως για να μιλούν με άλλα άτομα στο Facebook.

Από ότι προκύπτει από την έρευνα και τις απαντήσεις των συμμετεχόντων, οι μισοί περίπου μαθητές είναι αρνητικοί στο να κάνουν νέες γνωριμίες στο διαδίκτυο, χωρίς να τους γνωρίζουν προσωπικά. Ακόμη κι αν τους κάνουν τελικά φίλους, δεν τους γνωρίζουν από κοντά. Τέτοιες περιπτώσεις συναντάμε αρκετά συχνά και σε online παιχνίδια όπου οι χρήστες συναναστρέφονται με πολλά άτομα που παίζουν το ίδιο παιχνίδι.

Απαντήσεις	Συχνότητα
δεν δημιουργώ νέες φιλίες μέσω διαδικτύου	5
επικοινωνώ μόνο με φίλους που γνωρίζω προσωπικά	5
έχω ηλεκτρονικούς φίλους μέσω των παιχνιδιών	1
δημιουργώ νέες φιλίες	6

Στις περιπτώσεις που έχουμε διαφορετική απάντηση και οι μαθητές δημιουργούν νέες φιλίες, υπερισχύει το ενδιαφέρον κάποιων να γνωρίσουν ένα ωραίο κορίτσι ή ένα ωραίο αγόρι ή να συναναστραφούν με άτομα που έχουν κοινά ενδιαφέροντα. Σημαντικός

είναι πάντοτε ο ρόλος των κοινών φίλων ενώ δηλώνουν ότι η γνωριμία τους γίνεται σε δημόσιο χώρο και με την συνοδεία φίλων τους. Είναι θετικό ότι είναι υποψιασμένοι πλέον για τους κινδύνους που μπορεί να ελλοχεύουν πίσω από ένα προφίλ κάποιου αγνώστου στο διαδίκτυο.

Απαντήσεις	Συχνότητα
αν τους ξέρω έστω φατσικά	1
αν μου αρέσουν εμφανισιακά	3
αν έχουμε πολλούς κοινούς φίλους	3
αν έχουμε κοινά ενδιαφέροντα	1

Κατά τη διάρκεια της χρήσης του διαδικτύου μετά από εκτεταμένη ώρα τι διάθεση έχετε;

Η τελευταία ερώτηση του ερωτηματολογίου αφορά τα συναισθήματα που προκύπτουν και κατά πόσο αλλάζει η διάθεση κάποιου χρήστη μετά από εκτεταμένη χρήση του υπολογιστή και του διαδικτύου. Θα μπορούσε να αναφερθεί και ως εκτίμηση της συναισθηματικής νοημοσύνης των χρηστών μέσω της αλληλεπίδρασης τους στο διαδίκτυο, δεδομένου ότι οι περισσότεροι το χρησιμοποιούν για να συνδεθούν στο Facebook, όπως προκύπτει από προηγούμενο ερώτημα.

Αρκετοί χρήστες δηλώνουν προβλήματα ύπνου λόγω υπερέντασης, έντονων συναισθημάτων και διάσπασης της προσοχής τους. Άλλοι δηλώνουν ότι νιώθουν ζήλεια για καταστάσεις που δημοσιεύουν φίλοι τους και ότι παρακολουθούν από περιέργεια τις δημοσιεύσεις των φίλων τους. Πολλά παιδιά δηλώνουν προβλήματα όρασης, πόνο στους καρπούς των χεριών, πονοκέφαλο, μείωση διάθεσης για οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα και γενικά νιώθουν πιασμένοι με πόνο στην μέση και στον αυχένα. Ακόμη, δηλώνουν ότι τους δημιουργεί ένα αίσθημα βαρεμάρας και ρουτίνας ενώ η διάθεση τους ότι επηρεάζεται πολλές φορές και από τις εξελίξεις σε διάφορα προσωπικά θέματα που διεκπεραιώνουν μέσω του διαδικτύου.

Απαντήσεις	Συχνότητα
αϋπνία λόγω υπερέντασης	2
έχω διάθεση να βγω για βόλτα με φίλους	1
δεν επηρεάζεται η διάθεση μου	1

επηρεάζεται η διάθεση μου	3
νιώθω κούραση	1
νιώθω ζήλια για καταστάσεις φίλων μου	3
πόνος στα μάτια	2
πόνος στα χέρια (καρπούς)	2
νιώθω βαρεμάρα	4
νιώθω πονοκέφαλο	1

Από τα παραπάνω καταδεικνύεται η σημαντικότητα και ο ρόλος των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και του διαδικτύου στην καθημερινότητα και την ζωή των εφήβων, επηρεάζοντας έντονα την διάθεση και τα συναισθήματα τους.

Συμπεράσματα

Αναμφισβήτητα η χρήση των νέων τεχνολογιών στην εκπαίδευση αλλά και την καθημερινή κοινωνική μας ζωή έχει κάνει την τεχνολογία μέρος της ζωής μας. Ολοένα και περισσότεροι έφηβοι είναι συνεχώς σε επαφή με υπολογιστές, tablets και smartphones. Αυτό έχει συνέπειες στην κοινωνική τους ζωή και την ατομική τους κατάσταση.

Ο «εθισμός» στο διαδίκτυο αποτελεί προφανώς καινούριο φαινόμενο, καθώς το internet διείσδυσε στα περισσότερα νοικοκυριά την τελευταία κυρίως δεκαετία. Παρόλα αυτά, μπορούμε να πούμε πως η εξάρτηση από το διαδίκτυο χαρακτηρίζεται από την προβληματική χρήση του internet και της σχετικής με αυτό τεχνολογίας, και προκαλεί εθισμό σε συμπεριφορές και συνήθειες, που του «στοιχίζουν» υπερβολικά πολύ χρόνο, ενώ ταυτόχρονα του στερούν την ενέργεια για ενασχόληση με τις καθημερινές πτυχές της ζωής του, όπως η κοινωνική ζωή, οι σχέσεις του και η εργασία του.

Πιο εξειδικευμένοι ορισμοί που προτείνουν ειδικοί τονίζουν ότι πρόκειται για «αδυναμία ελέγχου της χρήσης του ιστού, που οδηγεί σε αισθήματα πίεσης, άγχους και

δυσλειτουργικές συμπεριφορές σε καθημερινές δραστηριότητες» ή κάνουν λόγο για «παρορμητική υπερχρήση του διαδικτύου, της οποίας η στέρηση ακολουθείται από ευερέθιστη ή δυσθυμική συμπεριφορά».

Σύμφωνα με την Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο, οι συνηθέστερες μορφές που συναντώνται σε ενήλικες συμπεριλαμβάνουν το διαδικτυακό σεξ και την θέαση διαδικτυακού πορνογραφικού υλικού. Εφαρμογές όπως τα chat rooms και το instant messaging μπορούν επίσης να αποκτήσουν καταναγκαστικά στοιχεία, ενώ ιδιαίτερη περίπτωση συνιστά το φαινόμενο του παθολογικού τυχερού παιχνιδιού στο διαδίκτυο, αφού αποτελεί τη συχνότερη «πρώτη γνωριμία» των παιδιών και των εφήβων με τον ιστό.

Τα κύρια συμπτώματα του εθισμού στο διαδίκτυο περιλαμβάνουν την προσκόλληση στον παγκόσμιο ιστό, την ανάγκη για αυξημένο χρόνο παραμονής σε σύνδεση ώστε να επιτευχθεί ένα επίπεδο ικανοποίησης, τις επανειλημμένες αποτυχημένες προσπάθειες περικοπής του χρόνου παραμονής, την ευερεθιστότητα, κατάθλιψη ή ύφεση της διάθεσης όταν η χρήση περιορίζεται, την παραμονή online περισσότερο από όσο αρχικά ήταν προγραμματισμένο, την διακινδύνευση μιας δουλειάς ή εργασίας εξαιτίας της χρήσης του διαδικτύου, τις ψευδείς δηλώσεις στους άλλους σε σχέση με τον πραγματικό χρόνο χρήσης και τέλος την παραμονή online ως τρόπο ρύθμισης της διάθεσης.

Αρκετοί δεν γνωρίζουν πώς να αντιδράσουν όταν διαπιστώνουν ότι, αντί να χρησιμοποιούν τα παιδιά τους το διαδίκτυο για τις εργασίες του σχολείου ή για έρευνες, αυτά στέλνουν μηνύματα στους φίλους τους, παίζουν παιχνίδια ή μιλούν σε αγνώστους στα δωμάτια συζητήσεων. Αυτό συμβαίνει γιατί είναι εύκολο να κρύψεις τι κάνεις στο διαδίκτυο και επειδή η εξάρτηση από το διαδίκτυο ακόμη δεν έχει ευρέως αναγνωριστεί. Τα παιδιά και οι νέοι εύκολα μπορεί να εγκλωβιστούν σε δικτυακές δραστηριότητες όπως τα παιχνίδια με πολλούς παίκτες, τα δωμάτια συζητήσεων κτλ. Για αυτό το λόγο η πρόληψη μέσω της ενημέρωσης και της ευαισθητοποίησης τόσο των παιδιών όσο και των γονέων, κρίνεται απαραίτητη.

Η εξάπλωση του φαινομένου είναι παγκόσμια, αφορά όλες τις ηλικιακές και τις κοινωνικές ομάδες με επιπτώσεις στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, που περιλαμβάνουν απώλεια ελέγχου των παρορμήσεων, έντονη επιθυμία για απόσυρση, κοινωνική απομόνωση, συζυγικά προβλήματα, ακαδημαϊκές αποτυχίες και οικονομικά χρέη. Από όλα

τα είδη συμπεριφορικού εθισμού, το διαδίκτυο ξεχωρίζει λόγω των επιπτώσεων που ενδέχεται να επιφέρει σε εκατομμύρια χρήστες στο μέλλον, καθώς η πρόσβαση σε αυτό αυξάνεται σε παγκόσμιο επίπεδο.

Στα πλαίσια της πτυχιακής εργασίας διεξήχθη μία έρευνα με σκοπό την αξιολόγηση του εθισμού και των παραμέτρων του στους έφηβους, εξετάζοντας ως μελέτη περίπτωσης τη Γ' Γυμνασίου του Προτύπου Πειραματικού Γυμνασίου Πανεπιστημίου Πατρών, από την οποία εξάγονται αρκετά συμπεράσματα σχετικά με την χρήση του διαδικτύου, τις ώρες χρήσης, τον σκοπό, την επιρροή στην σχολική επίδοση, την κοινωνικοποίηση και το πώς επηρεάζεται η διάθεση και τα συναισθήματα τους.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, όπως προέκυψε από τις συνεντεύξεις με τους μαθητές, είναι χαρακτηριστικό ότι οι περισσότεροι έχουν τον υπολογιστή στο δωμάτιο τους και τον χρησιμοποιούν καθημερινά κατά μέσο περίπου δύο ώρες, γεγονός που καταδεικνύει χαλαρότητα από την πλευρά των γονέων τους και ελλιπή παρακολούθηση και έλεγχο των δραστηριοτήτων τους στο διαδίκτυο. Παρατηρείται επίσης ότι η χρήση αυξάνεται το σαββατοκύριακο δεδομένου ότι δεν υπάρχουν σχολικές υποχρεώσεις.

Σύμφωνα με το Ειδικό Ψυχιατρικό Ιατρείο Παιδιών και Εφήβων για την αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο, όπως αναφέρεται στο βιβλιογραφικό μας μέρος, οι εθισμένοι διαδικτυακοί χρήστες χρησιμοποιούν κατά μέσο όρο έξι(6) ώρες την ημέρα τον υπολογιστή και το διαδίκτυο. Έχοντας λάβει τις απαντήσεις παρατηρούμε πως στο δικό μας δείγμα οι μαθητές χρησιμοποιούν τον υπολογιστή ως δύο ώρες οι περισσότεροι ενώ στο σύνολο των απαντήσεων βλέπουμε πως δεν υπάρχει υπέρβαση στην χρήση.

Αναφορικά με τον κύριο λόγο που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο, οι περισσότεροι μαθητές δηλώνουν ότι αφορά την σύνδεση τους στο Facebook με σκοπό την επικοινωνία τους με τους online φίλους τους, ενώ πολλοί επισκέπτονται και ένα άλλο ευρέως γνωστό μέσο κοινωνικής δικτύωσης, το Youtube, με σκοπό να ακούσουν μουσική ή να δουν βιντεάκια. Αποδεικνύεται ότι η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχει γίνει στοιχείο καθημερινότητας για τα παιδιά. Πέραν της διασκέδασης όμως, ενθαρρυντικό είναι ότι κάποια παιδιά αναζητούν πληροφορίες για να ανταποκριθούν στις εργασίες που έχουν στα πλαίσια των σχολικών μαθημάτων τους.

Σύμφωνα με έρευνα που έγινε το 1996 στην Αμερική από την Dr. Kimberly Young παρατηρήθηκε πως οι κύριες ενασχολήσεις των παιδιών είναι τα διαδικτυακά παιχνίδια, οι ιστότοποι ανταλλαγής απόψεων και οι ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης. Από την άλλη πλευρά, στο δικό μας δείγμα παρατηρήθηκε ότι οι μαθητές ασχολούνται με τους ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης αλλά και με την αναζήτηση πληροφοριών που αφορούν τις σχολικές τους δραστηριότητες.

Εξετάζοντας την χρήση του διαδικτύου στο οικογενειακό περιβάλλον, προκύπτει ότι την μεγαλύτερη χρήση κάνουν οι ίδιοι οι μαθητές και τα αδέρφια τους που είναι επίσης μαθητές ή φοιτητές. Οι γονείς τους είτε δεν ασχολούνται καθόλου, είτε ασχολούνται με τον υπολογιστή και το διαδίκτυο μόνο σε ότι έχει να κάνει με την εργασία τους.

Διερευνώντας κατά πόσο μπορεί να επηρεάζει η εκτεταμένη χρήση του διαδικτύου (εθισμός) την απόδοση ή την παραγωγικότητα των μαθητών στο σχολείο και τα μαθήματα τους, προέκυψαν αποκλίσεις στο σύνολο των συμμετεχόντων στην έρευνα. Υπήρξαν μαθητές (πιο ελεγχόμενοι στη χρήση του υπολογιστή) που δήλωσαν ότι δεν επηρεάζει την απόδοσή τους, δεδομένου ότι ολοκληρώνουν τις υποχρεώσεις τους πριν συνδεθούν στο διαδίκτυο, ενώ από την άλλη πλευρά, υπάρχουν και μαθητές που σταματούν το διάβασμα για να συνδεθούν στο facebook, ή που χάνουν την συγκέντρωσή τους ως προς τα μαθήματά, ή που τα παραμελούν για να είναι περισσότερο online.

Η μαθητική απόδοση του δείγματός μας δεν επηρεάζεται σημαντικά καθώς τα παιδιά έχουν βρει τις ισορροπίες τους στην χρήση του διαδικτύου, καθώς όπως προκύπτει από τα αποτελέσματα της έρευνας, μόλις σε έναν 1 από τους 10 ερωτηθέντες μερικές φορές αποσπάται η προσοχή του. Από την άλλη, έρευνες που έχουν γίνει καταδεικνύουν ότι οι χρήστες βιώνουν πρόβλημα στο θέμα της συγκέντρωσης και θέτουν σε δεύτερη μοίρα το διάβασμά τους.

Ένα ακόμη σημαντικό χαρακτηριστικό που εξετάζεται στα πλαίσια της έρευνας είναι κατά πόσο ο εθισμός στο διαδίκτυο και η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζει την κοινωνικοποίηση των χρηστών, δημιουργώντας νέες φιλίες. Από ότι προκύπτει από την έρευνα, οι περισσότεροι δηλώνουν αρνητικοί στο να κάνουν νέες γνωριμίες στο διαδίκτυο, χωρίς να τους γνωρίζουν προσωπικά. Στις λίγες περιπτώσεις που έχουμε διαφορετική απάντηση, υπερισχύει το ενδιαφέρον κάποιων να γνωρίσουν ένα ωραίο κορίτσι ή ένα ωραίο αγόρι ή να συναναστραφούν με άτομα που έχουν κοινά

ενδιαφέροντα. Σημαντικός αποδεικνύεται πάντοτε η ύπαρξη κοινών φίλων. Είναι αξιοσημείωτο ότι τα νέα παιδιά είναι πλέον περισσότερο ενημερωμένα για τους κινδύνους που μπορεί να ελλοχεύουν από γνωριμίες με αγνώστους στο διαδίκτυο.

Μελέτες του «Stanford Institute for the Quantitative Study of Society» και του «Carnegie Mellon's Home Net Project» έδειξαν ότι η αυξανόμενη χρήση του διαδικτύου οδηγεί σε κοινωνικό αποκλεισμό και κατάθλιψη. Τα άτομα που δαπανούν πολύ χρόνο στο διαδίκτυο, δεν επενδύουν χρόνο στην κοινωνικοποίηση με φίλους, επικοινωνούν λιγότερο μέσα στην οικογένεια και νιώθουν μοναξιά και μελαγχολία σε σύγκριση με το δικό μας δείγμα που αφενός οι μαθητές δεν κάνουν εύκολα φιλίες με αγνώστους και αφετέρου υπερίσχυσε το ενδιαφέρον σε κάποιους να γνωρίσουν ένα ωραίο κορίτσι ή να συναναστραφούν με άτομα που έχουν κοινά ενδιαφέροντα.

Τέλος, μέσα από την έρευνα έγινε μία προσπάθεια να καταγραφούν η διάθεση και τα συναισθήματα που προκαλεί ο εθισμός στο διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αρκετοί χρήστες δηλώνουν προβλήματα ύπνου λόγω υπερέντασης, έντονων συναισθημάτων και διάσπασης της προσοχής τους. Άλλοι δηλώνουν ότι νιώθουν ζήλεια για καταστάσεις που δημοσιεύουν οι φίλοι στα προφίλ τους. Πολλά παιδιά δηλώνουν προβλήματα όρασης, πόνο στους καρπούς των χεριών, πονοκέφαλο, μείωση διάθεσης για οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα και γενικά νιώθουν πιασμένοι με πόνο στην μέση και στον αυχένα. Ακόμη, δηλώνουν ότι τους δημιουργεί ένα αίσθημα βαρεμάρας και ρουτίνας ενώ η διάθεση τους ότι επηρεάζεται πολλές φορές και από τις εξελίξεις σε διάφορα προσωπικά θέματα που διεκπεραιώνουν μέσω του διαδικτύου.

Πέρα από τα ανωτέρω συμπεριφορικά χαρακτηριστικά, οι εθισμένοι διαδικτυακοί χρήστες, πολύ συχνά παρουσιάζουν και σωματικά συμπτώματα, εξαιτίας μακρόχρονης χρήσης του υπολογιστή και του διαδικτύου, όπως ημικρανίες, ξηροφθαλμία, μυοσκελετικές παθήσεις, διαταραχές στην ποιότητα του ύπνου, παραμέληση της προσωπικής υγιεινής και φυσικής άσκησης και πληθώρα άλλων συμπτωμάτων (Μάτσα, Κ., 2009). Το δείγμα μας στην συγκεκριμένη ερώτηση δεν διαφέρει και πολύ καθώς αρκετοί χρήστες δηλώνουν προβλήματα διάσπασης προσοχής αλλά και μυοσκελετικούς πόνους αλλά και προβλήματα όρασης.

Δεν πρέπει λοιπόν να παραμεληθεί η σημαντικότητα και ο ρόλος των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και του διαδικτύου στην καθημερινότητα και την ζωή των εφήβων,

δεδομένου ότι επηρεάζουν σημαντικά την διάθεση και τα συναισθήματα τους, διαμορφώνοντας την συναισθηματική νοημοσύνη των χρηστών.

Εν κατακλείδι, η έρευνα μας σε σχέση με τις βιβλιογραφικές αναζητήσεις και τις έρευνες που έχουν γίνει παγκοσμίως παρουσιάζει σημαντικές διαφορές. Οι μαθητές δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν τον υπολογιστή κυρίως για να συνδεθούν στο Facebook είτε σε άλλες μορφές αναζήτησης και για ψυχαγωγικό σκοπό ενώ σε άλλες έρευνες, όπως εξετάστηκαν, αναφέρθηκαν ως κύριοι λόγοι χρήσης διαδικτύου ο τζόγος αλλά και άλλα ηλεκτρονικά παιχνίδια που είναι εθιστικά. Ακόμη, σχετικά με τον χρόνο που διαθέτει ένας μαθητής μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή οι μαθητές μας απάντησαν 1 με 2,5 ώρες το πολύ ενώ σύμφωνα με έρευνα του ΕΠΠΨΥ το 54,5% διαθέτει κατά μέσο όρο τουλάχιστον 5 ώρες τη μέρα στον υπολογιστή. Ωστόσο, η διάθεση των μαθητών της έρευνας μας είναι στα όρια του φυσιολογικού κατά τη διάρκεια χρήσης του διαδικτύου ενώ σε έρευνα που διεξήχθη από 2006 έως το 2014, συμπτώματα παρουσίασαν 1 στους 7 μαθητές, τα οποία συμπτώματα μπορεί να ήταν είτε σωματικά είτε ψυχολογικά. Τέλος, στην έρευνά μας η μαθητική απόδοση δεν επηρεάζεται σημαντικά καθώς τα παιδιά έχουν βρει τις ισορροπίες τους σε σύγκριση με έρευνες όπου πολλές φορές αποσπάται η προσοχή τους και θέτουν σε δεύτερη μοίρα το διάβασμά τους.

Προτάσεις

Είναι πολύ σημαντικό οι γονείς να γνωρίζουν σε βάθος τους κανόνες της ασφαλούς χρήσης του διαδικτύου και αυτό μπορεί να επιτευχθεί επιτυχώς μέσα από ενημερωτικές ημερίδες. Για παράδειγμα, μέσα από μια σωστά δομημένη ημερίδα που απευθύνεται σε γονείς, μπορεί να γίνουν σαφής οι σωστές τεχνικές ασφαλούς χρήσης του διαδικτύου καθώς επίσης και να δημοσιευτούν έρευνες σχετικές με τον εθισμό. Με τον τρόπο αυτό θεωρούμε ότι γίνεται κατανοητό το πρόβλημα και οι επιπτώσεις ενός εθισμένου χρήστη. Ακόμα, ένας γονιός παρακολουθώντας μια ημερίδα η οποία παραθέτει και τα χαρακτηριστικά του εθισμένου χρήστη θα μπορεί ευκολότερα να αξιολογήσει αν το έφηβο παιδί του έχει κάποιο από τα χαρακτηριστικά. Τέλος, σύμφωνα με τα παραπάνω μπορούμε να πούμε πως με αυτό τον τρόπο μπορεί να επιτευχθεί ο στόχος της ενημέρωσης και της πρόληψης προς την κοινότητα.

Προτού φτάσουμε στο πρόβλημα και στη θεραπεία υπάρχει πάντα η πρόληψη. Η πρόληψη είναι ένα σημαντικό κομμάτι αντιμετώπισης ενός κοινωνικού προβλήματος και όσον αφορά την πρόληψη της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου από τον εφηβικό πληθυσμό, προτείνεται στους γονείς η ενασχόληση και εκπαίδευση των ιδίων σε θέματα διαδικτύου, η υιοθέτηση και διατήρηση καναλιού επικοινωνίας με τα παιδιά, ειδικά όσον αφορά τη χρήση του διαδικτύου, να υπάρχει επίβλεψη ή να τοποθετείται ο υπολογιστής σε κοινόχρηστο χώρο ώστε να μη δίνεται η δυνατότητα απομόνωσης του παιδιού, να ενημερώνουν τα παιδιά από μικρή ηλικία για την ύπαρξη του φαινομένου και τις συνέπειες του και τέλος να προτρέπουν την ανάπτυξη υγιών εξωσχολικών ενδιαφερόντων (π.χ. μουσική και αθλητικές δραστηριότητες), τα οποία θα προσφέρουν ένα υγιές διέξοδο από τις πιέσεις και το άγχος.

Η λύση δεν είναι η απαγόρευση της χρήσης ενός τόσο σημαντικού εργαλείου όπως το διαδίκτυο, αλλά η εκμάθηση της σωστής χρήσης και ο απαραίτητος έλεγχος. Με πρωτοβουλία κάποιων ανθρώπων δημιουργήθηκε ένα πάνελ νέων του ελληνικού κόμβου επαγρύπνησης για την ασφάλεια στο διαδίκτυο, το οποίο προάγει την ασφαλή χρήση του διαδικτύου (Saferinternet.gr). Επιπλέον, τα δικτυακά παιχνίδια διαθέτουν υπηρεσία γονεϊκού ελέγχου, η οποία επιτρέπει στους γονείς να ελέγχουν το χρόνο ενασχόλησης του παιδιού με το παιχνίδι. Οι ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης, επίσης, διαθέτουν προστασία δημοσιοποίησης προσωπικών στοιχείων ώστε να ελέγχεται ποιοι έχουν πρόσβαση σε αυτά τα στοιχεία. Αν παρατηρούν υπερβολική ενασχόληση του παιδιού με το διαδίκτυο θεωρείται απαραίτητη η συμβουλή κάποιου ειδικού.

Έχοντας υλοποιήσει την εργαστηριακή πρακτική άσκηση στο Πειραματικό Γυμνάσιο Πανεπιστημίου Πατρών παρατηρήσαμε πως ενώ υπήρχε ενημέρωση από τον καθηγητή των Ηλεκτρονικών Υπολογιστών για τους πιθανούς κινδύνους στο διαδίκτυο πιστεύουμε πως θα ήταν αρκετά βοηθητικό να υπάρχει συχνή ενημέρωση για όλα όσα σχετίζονται με τους κινδύνους στο διαδίκτυο αλλά το ιδανικό θα ήταν να υπάρχει ειδικευμένο προσωπικό ώστε να αξιολογούνται οι μαθητές και να προλαμβάνεται ο πιθανός εθισμός στο διαδίκτυο υλοποιώντας το ίσως παράλληλα με το μάθημα των Η/Υ ή κατά την διάρκεια μια ξεχωριστής ενότητας στο καθημερινό μαθητικό τους πρόγραμμα.

Για μελλοντική έρευνα, θα προτείναμε, να εξεταστούν τα ίδια ερευνητικά ερωτήματα επεκτείνοντας την έρευνα τόσο στους καθηγητές των μαθητών όσο και στους

γονείς τους ώστε να γίνει σύγκριση των απαντήσεων και να ερευνηθεί και το πώς αντιλαμβάνεται κανείς τον εθισμό στο διαδίκτυο, από τον δικό του «ρόλο».

Τέλος, μία ακόμα πρόταση μας για μελλοντική έρευνα, θα ήταν να γίνονται κατά την διάρκεια της σχολικής χρονιάς και άλλες έρευνες με διαφορετικού είδους τεχνικές όπως για παράδειγμα (focus groups) ώστε να συγκρίνονται τα αποτελέσματα που προκύπτουν και από άλλες μεθόδους και να μπορεί ένας ερευνητής να αξιολογήσει τόσο το πρόβλημα αν υπάρχει όσο και την αλληλεπίδραση των μαθητών. Στα πλαίσια της πρακτικής μας άσκησης στο Πειραματικό Γυμνάσιο Πανεπιστημίου Πατρών πειραματηστήκαμε για μία(1) εβδομάδα με την τεχνική του Focus Group και διαπιστώσαμε ότι είχε ιδιαίτερη απήχηση στους μαθητές.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ

1. Αργυρόπουλος, Ανδρέας Δ., (2001). «Ηλεκτρονική Εγκληματικότητα». Αθήνα:Αντ. Ν. Σάκκουλας.
2. Ιωσηφίδης, Θ. (2008). Ποιοτικές Μέθοδοι Έρευνας στις Κοινωνικές Επιστήμες. Αθήνα: Κριτική
3. Μάτσα, Κ., (2009). «Εξάρτηση από το Διαδίκτυο: η πιο σύγχρονη μορφή τοξικομανίας», Τετράδια Ψυχιατρικής Νο 108, σελ 81-84.

4. Παρατηρητήριο για την ΚΤΠ. (2007). Web 2.0 Χαρακτηριστικά και επίδρασή του σε επιχειρήσεις, Κεντρική διοίκηση και χρήστες, Έκδοση 1^η
5. Πασχόπουλος Αρσένης. (2001). Ηλεκτρονικό Εμπόριο, Κλειδάριθμος.
6. ΣΕΠΕ.(2005). Πλάνο Δράσης για την Ανάπτυξη του Internet στην Ελλάδα, Αθήνα
7. Τάσεις στη χρήση του διαδικτύου για επικοινωνία, πληροφόρηση και ψυχαγωγία, Παρατηρητήριο για την Κοινωνία της Πληροφορίας, Μάρτιος 2010
8. Χτούρης Σ. (2004). Ορθολογικά Συμβολικά Δίκτυα. Αθήνα: Νήσος.
9. Φυλλάδιο από την Ημερίδα: Ασφαλές διαδίκτυο – Σχολικός εκφοβισμός & Διαδικτυακός Εκφοβισμός (4-5-2015)

ΞΕΝΗ

10. Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). «Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction». *Cyber Psychology and Behavior*, 4, 377–383.
11. Cohen, Manion & Morrison. (2008). *Μεθοδολογία της εκπαιδευτικής έρευνας*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
12. Dannon PN & Iancu I. (2007). Internet addiction. *Harefuah*. 146(7):549-53.
13. Dertuzos, M. and Gates, B. (1997). «What will Be: How the New World of Information Will Change Our Lives», USA: Harper San Francisc.
14. Ferris J R., (1997). «Internet Addiction Disorder: Causes, Symptoms and Consequences»,
15. Goldberg, I., (1996). «Internet Addiction. Electronic message posted to Research Discussion List».
16. Gossop, M., Grand, M. (1994). *Κατάχρηση ουσιών. Πρόληψη και έλεγχος*, Μετάφραση: Σιάτρας Δημήτρης, Αθήνα: Εκδόσεις Βήτα

17. Griffiths, M.D. (1998). «Internet addiction: Does it really exist?», In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal and Transpersonal Applications*. pp. 61-75. New York: Academic Press.
18. Keith, S., & Martin, M. E. (2005). Cyber-Bullying: Creating a culture of respect in a cyber world. *Reclaiming Children and Youth: The Journal of Strength-based Interventions*, 13(4), 224.
19. Kowalski, R. M., Limber, S. P., & Agatston, P. W. (2007). *Cyber Bullying : Bullying in the Digital Age*. Grand Rapids: Blackwell Limited.
20. Kowalski, R., Limber, S., Zane, K., & Hassenfeldt, T. (2008). *Cyber Bullying: Bullying in the Digital Age*. Paper presented at the annual meeting at the Southeastern Psychological Association, Charlotte, NC.
21. Mitchell (2000). Internet addiction: genuine diagnosis or not. *Lancet*, 355(9204), 632.
22. Mitchell KJ, Finkelhor D, Wolak J. (2001). «Risk factors and Impact of online sexual solicitation of youth» *JAMA* 285: 3011-3014.
23. Morahan-Martin J. & Schumacher P. (2000). «Incidence and correlates of pathological Internet use among college students». *Computers in Human Behavior*, 16:13-29.
24. Owens, L., Shute, R., & Slee, P. (2000). «I'm in and you are out...»: Explanations for teenage girls indirect aggression. *Psychological Evolution of Gender*, 2, 19-46.
25. Pallanti, S., Bernardi, S., Quercioli, L., (2006). '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 Spectrums*, 11(12): 966 - 74.
26. Richards, L. (2005). *Handling Qualitative Data: A Practical Guide*. Thousand Oaks CA: Sage

27. Shapira et al. (2003). Problematic Internet Use: Proposed Classification and Diagnostic Criteria. *Depression and Anxiety*, 17: 207-216.
28. Steven Furnell. (2006). «Κυβερνοέγκλημα, καταστρέφοντας την κοινωνία της πληροφορίας», μετάφραση Φωτεινή Μηλιώνη, Αθήνα, εκδόσεις Παπαζήση, σελ.26,28.
29. Sue, D., Sue, D., Sue, S., & Sue, D. (2012). «Understanding Abnormal Behavior». Boston:Houghton Mifflin
30. Turkle, Sherry. (2002). “Who Am We?” *Mind Readings*. Ed. Gary Colombo. Boston/New York: Bedford St. Martin’s, p. 675-687
31. Young, KS. (1996). «Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder», *Cyber psychology, Behavior, and Social Networking*; 1(3): 237-244.
32. Young, Kimberly S. (2001). *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction - and a Winning Strategy for Recovery*.
33. Young KS, Nabuco de Abreu C. (2011). *Internet Addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. New Jersey: John Wiley & Sons Inc;
34. Walker, K.N. & MacBride, A. &Vachon, M.L.S. (1977). Social support networks and the crisis of bereavement. *Social Science and Medicine*, 11:35-41.
35. Widyanto, & Griffiths. (2006). ‘Internet addiction’: A critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4(1), 31-51.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

36. Σαλπιστής Ν. Σάββας. (2014) «Εθισμός στο διαδίκτυο - η αόρατη ανθρωποπαγίδα», διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο <http://www.i-psyxologos.gr/ethismos-diadiktio/> [πρόσβαση στις 04/06/2015]
37. Κανίκλη Στέλλα, Συκοπετρίτου Ειρήνη, Χατζηκόστα Κωνσταντίνος (2014) «Η Επίδραση των Κοινωνικών Δικτύων στη Ζωή των Νέων», διαθέσιμο στον δικτυακό

- τόπο http://zskepsis.blogspot.gr/2014/12/blog-post_7.html [πρόσβαση στις 08/05/2015]
38. «Εφηβοί, τεχνολογία και κοινωνική δικτύωση...», 25/07/2010, διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο www.inews.gr/29/efivoi-technologia-kai-koinoniki-diktyosi.htm [πρόσβαση στις 08/05/2015]
39. ΣΕΠΕ news, (2005), «Η Νέα γενιά χρησιμοποιεί την Ψηφιακή Τεχνολογία», Τεύχος 15, διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο [«www.statistics.gr/portal/page/portal/ESYE»](http://www.statistics.gr/portal/page/portal/ESYE) [πρόσβαση στις 04/06/2015]
40. Eurostat, « Η χρήση του διαδικτύου από τους Έλληνες», 10/9/2013, διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο techblog.gr/internet/observatory-eurostat-greece-internet-3997[πρόσβαση στις 05/05/2015]
41. Δελτίο Τύπου : «Ερευνα Χρήσης Τεχνολογιών Πληροφόρησης και Επικοινωνίας από τα Νοικοκυριά», (2014), διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο [«http://www.statistics.gr/portal/page/portal/ESYE/BUCKET/A1901/PressReleases/A1901_SFA20_DT_AN_00_2014_01_F_GR.pdf»](http://www.statistics.gr/portal/page/portal/ESYE/BUCKET/A1901/PressReleases/A1901_SFA20_DT_AN_00_2014_01_F_GR.pdf) [πρόσβαση στις 04/06/2015]
42. Φρέσκου Αλίκη, «Εθισμός στο Διαδίκτυο, χρήση και κατάχρηση Διαδικτύου σε Παιδιά και Εφήβους», Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: enews.cytanet.com.cy/HLN/2011/Feb/21/pdf/Aliki.Freskou.pdf, [πρόσβαση στις 08/05/2015]
43. Κλεοπάτρα Φάκλαρη (2004) "Κολλημένοι με το Ιντερνετ;" διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο <http://www.businesswoman.gr/epixeirhmatikotita/tecnologia/item/76-%CE%BA%CE%BF%CE%BB%CE%BB%CE%B7%CE%BC%CE%AD%CE%BD%CE%BF%CE%B9-%CE%BC%CE%B5-%CF%84%CE%BF-internet>, [πρόσβαση 08/052015].
44. Λουίζου Αμαλία (2013) «Εφηβοί και Προβληματική Χρήση του Διαδικτύου», διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο <http://www.specialeducation.gr/frontend/article.php?aid=262&cid=81>, [πρόσβαση στις 8/5/2015].

45. Έρευνα: «Εθισμένος στο διαδίκτυο ένας στους επτά εφήβους», διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο <http://www.kathimerini.gr/810104/article/epikairothta/ellada/ereyna-e8isimenos-sto-diadiktyo-enas-stoys-ephta-efhnoys> [πρόσβαση στις 8/5/2015].
46. Κωσταντίνος Σιώμος (2011) «Εθισμός στο διαδίκτυο. Μια έρευνα στα Λατσία με 884 μαθητές», διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο <http://www.kethea-strofi.gr/article.php?id=294>, [πρόσβαση στις 8/5/2015].
47. Τσουβέλας Γ, Γιωτάκος. Ο (2011). Χρήση Διαδικτύου και Παθολογική Εμπλοκή με το διαδίκτυο σε δείγμα φοιτητών. Ψυχιατρική Κλινική, Αθήνα, διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο http://obrela.gr/wp-content/uploads/2012/01/pathologiki_xrissi_diadiktiou.pdf [πρόσβαση στις 04/06/2015]
48. Έρευνα: Εθισμένοι στο Διαδίκτυο 182 εκατ. άνθρωποι παγκοσμίως, 2014, διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο <http://www.onmed.gr/ygeia-psyhikh/item/323711-erevna-ethismenoi-sto-diadiktyo-182-ekata-anthropoi-pagkosmios>, [πρόσβαση στις 8/5/2015].
49. Έρευνα: Πιο επιρρεπείς στον εθισμό όσοι είναι προσκολλημένοι στα social media (2014), διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο <http://www.onmed.gr/ygeia-psyhikh/item/323640-erevna-pio-epirrepeis-ston-ethismo-osoi-einai-proskollimenoi-sta-social-media#ixzz3MTJi4Khe>, [πρόσβαση στις 8/5/2015]
50. «Usò e abuso rete». (2013), διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο www.unipd.it/ilbo/content/uso-e-abuso-della-rete, [πρόσβαση στις 04/06/2015]
51. Revoir Paul. (2012). «Addicted to the net: Adults spend 15 hours a week online (that's five more than six years ago), διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο: www.dailymail.co.uk/news/article-2122454/Internet-addiction-Adults-spend-15-hours-week-online-thats-hours-years-ago.html, [πρόσβαση στις 04/06/2015].
52. Τσίτσικα, Α., Φρέσκου, Α. (2008) «Χρήση και Κατάχρηση Διαδικτύου», Πρακτικά 1^{ου} Εντατικού Σεμιναρίου στην Εφηβική Ιατρική, διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο:

- http://youth-health.gr/thematikes-enotites/genika-gia-tin-efibeia/kataxrisi-diadiktuou-sumperifores-eksartisis#.VYhwC_ntmko», [πρόσβαση στις 8/5/2015]
53. Εθισμός στο Internet: «Σωματικά και ψυχολογικά συμπτώματα», διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο <http://www.4dimotikogeraka.gr/arthrografia/ethismos-sto-internet-somatika-kai-psixologika-simptomata>, [πρόσβαση στις 8/5/2015]
54. Χρύσα Τσιώτση (2014). «Βλαβερές συνέπειες του Internet στα παιδιά και τους εφήβους», διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο <http://www.news.gr/tech/internet/article/152392/vlaveres-synepeies-toy-internet-sta-paidia-kai-toy.html>, [πρόσβαση στις 8/5/2015]
55. Μπάδα Μαρία (2013). «Εθισμός στο Διαδίκτυο», διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο <http://psychografimata.com/11063/o-ethismos-sto-diadiktio/>, [πρόσβαση στις 8/5/2015]
56. Ευθυμίου Κώστας, Αντωνιάδης Αντώνης. (2013). «Παγκόσμια Ημέρα για την Ασφάλεια στο Διαδίκτυο – Η σημασία της ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του κοινού», διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο <http://maxhnews.com/content/21014> [πρόσβαση στις 04/06/2015]
57. «Οδηγός Ασφαλούς Χρήσης του Διαδικτύου για Γονείς και Παιδιά», διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο http://www.schools.ac.cy/asfaleia_diadiktyo/pdf/odigos_asfalous_chrisis.pdf [πρόσβαση στις 04/06/2015]
58. «Χρήση – Κατάχρηση Διαδικτύου», διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο <http://blogs.sch.gr/internet-safety/archives/1193> [πρόσβαση στις 8/5/2015]
59. Δικτυακός τόπος www.facebook.com [πρόσβαση στις 3/6/2015]
60. Δικτυακός τόπος www.myspace.com [πρόσβαση στις 3/6/2015]
61. Δικτυακός τόπος www.myspace.com [πρόσβαση στις 3/6/2015]
62. Δικτυακός τόπος www.myspace.com [πρόσβαση στις 3/6/2015]
63. Δικτυακός τόπος www.myspace.com [πρόσβαση στις 3/6/2015]

64. Δικτυακός τόπος www.myspace.com [πρόσβαση στις 3/6/2015]

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι: Δείγμα ερωτηματολογίου

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ: Συνεντεύξεις

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙ: Ιστοσελίδες σχετικά με την ενημέρωση και την πρόληψη

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙV: Κίνδυνοι και Συμβουλές σχετικά με τα Δημοφιλή Δίκτυα στο Ιντερνετ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι

ΔΕΙΓΜΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

Τ.Ε.Ι. ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ **ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ** **ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

Στα πλαίσια εκπόνησης της πτυχιακής μας εργασίας, διεξάγεται μια έρευνα για τον εθισμό των εφήβων στο διαδίκτυο. Σκοπός της έρευνας είναι η αξιολόγηση του εθισμού στους έφηβους σχετικά με την χρήση του διαδικτύου, εξετάζοντας τις ώρες χρήσης, τον σκοπό, την επιρροή στην σχολική επίδοση, την κοινωνικοποίηση και το πώς επηρεάζεται η διάθεση και τα συναισθήματα των εφήβων.

Η συμβολή σας είναι εξαιρετικά σημαντική για την διεξαγωγή της έρευνας.

Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για την πολύτιμη βοήθειά σας.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Τι φύλο έχετε; (αρσενικό ή θηλυκό)
2. Ποιος είναι ο τόπος κατοικίας σας;
3. Τι ηλικία έχετε;
4. Πόσες ώρες την ημέρα χρησιμοποιείται τον υπολογιστή και σε ποιο χώρο του σπιτιού βρίσκεται;

5. Ποιος είναι ο λόγος που χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο;
6. Η οικογένειά σας χρησιμοποιεί το διαδίκτυο; Αν ναι, ποιος το χρησιμοποιεί περισσότερο;
7. Η μαθητική σας απόδοση ή η παραγωγικότητα επηρεάζεται από την ενασχόλησή σας με τον υπολογιστή;
8. Δημιουργείται νέες φιλίες με άλλους χρήστες του διαδικτύου; Αν ναι, με ποια κριτήρια τους επιλέγεται;
9. Κατά τη διάρκεια της χρήσης του διαδικτύου μετά από εκτεταμένη ώρα τι διάθεση έχετε;

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ

ΠΡΩΤΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

1. Τι φύλο έχετε; (αρσενικό ή θηλυκό)

Αρσενικό

2. Ποιος είναι ο τόπος κατοικίας σας;

Μένω σε πόλη.

3. Τι ηλικία έχετε;

Είμαι 15 ετών.

4. Πόσες ώρες την ημέρα χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή και σε ποιο χώρο του σπιτιού βρίσκεται;

Ο υπολογιστής βρίσκεται στο δωμάτιό μου και τον χρησιμοποιώ δύο ώρες την ημέρα. Τα Σαββατοκύριακα συνήθως περισσότερο όμως.

5. Ποιος είναι ο λόγος που χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο;

Συνήθως ο λόγος που χρησιμοποιώ τον υπολογιστή και συνδέομαι στο διαδίκτυο είναι για να παίζω παιχνίδια, να μιλάω με τους φίλους μου και να ακούω τραγούδια για να χαλαρώσω.

6. Η οικογένειά σας χρησιμοποιεί το διαδίκτυο; Αν ναι, ποιος το χρησιμοποιεί περισσότερο;

Από την οικογένειά μου το χρησιμοποιεί η αδερφή μου περισσότερο και λιγότερο οι γονείς μου. Εκείνοι το χρησιμοποιούν συνήθως όταν έχουν να κάνουν κάποια δουλειά.

7. Η μαθητική σας απόδοση ή η παραγωγικότητα επηρεάζεται από την ενασχόλησή σας με τον υπολογιστή;

Η μαθητική μου απόδοση δεν έχει επηρεαστεί από τη χρήση υπολογιστή γιατί έχω βρει τρόπο να τα συνδυάσω και τα δύο χωρίς να παραμελώ τα μαθήματά μου.

8. Δημιουργείτε νέες φιλίες με άλλους χρήστες του διαδικτύου; Αν ναι, με ποια κριτήρια τους επιλέγετε;

Όχι, δεν δημιουργώ φιλίες από το διαδίκτυο γιατί δεν μπορώ να ξέρω τις προθέσεις τους και για το ποιοι είναι. Επικοινωνώ μόνο με τους φίλους μου που τους ξέρω από το σχολείο ή από τη γειτονιά. Στα παιχνίδια μιλάω με κάποια παιδιά που δεν τα γνωρίζω αλλά δεν έχουμε γίνει φίλοι.

9. Κατά τη διάρκεια της χρήσης του διαδικτύου μετά από εκτεταμένη ώρα τι διάθεση έχετε;

Στο μόνο που με έχει επηρεάσει η εκτεταμένη ώρα στο διαδίκτυο είναι ότι δυσκολεύομαι να κοιμηθώ πριν με πάρει ο ύπνος καθώς βρίσκομαι σε μία υπερένταση συνήθως ή σκέφτομαι κάποια πράγματα.

ΔΕΥΤΕΡΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

1. Τι φύλο έχετε; (αρσενικό ή θηλυκό)

Αρσενικό

2. Ποιος είναι ο τόπος κατοικίας σας;

Μένω σε πόλη.

3. Τι ηλικία έχετε;

Είμαι 15 ετών.

4. Πόσες ώρες την ημέρα χρησιμοποιείται τον υπολογιστή και σε ποιο χώρο του σπιτιού βρίσκεται;

Το σύνθηρες που μπαίνω στον υπολογιστή είναι 2,5 ώρες και βρίσκεται τις περισσότερες φορές στο δωμάτιό μου επειδή είναι laptop.

5. Ποιος είναι ο λόγος που χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο;

Ο λόγος που συνήθως χρησιμοποιώ το διαδίκτυο είναι πιο πολύ για να μπαίνω στο facebook, για να μιλήσω με τους φίλους μου, να ακούσω μουσική στο Youtube και αν θέλω να βρω πληροφορίες για το σχολείο ή για κάποια εργασία.

6. Η οικογένειά σας χρησιμοποιεί το διαδίκτυο; Αν ναι, ποιος το χρησιμοποιεί περισσότερο;

Το ίντερνετ το χρησιμοποιεί όλη η οικογένειά μου αλλά πιο πολύ εγώ και ο πατέρας μου, όπου είναι χρήσιμο για τη δουλειά του. Η μητέρα μου το χρησιμοποιεί κυρίως για συνταγές μαγειρικής.

7. Η μαθητική σας απόδοση ή η παραγωγικότητα επηρεάζεται από την ενασχόλησή σας με τον υπολογιστή;

Το ίντερνετ δεν με έχει επηρεάσει στη μαθητική μου απόδοση. Το χρησιμοποιώ συνήθως βραδάκι, αφού έχω διαβάσει τα μαθήματα μου.

8. Δημιουργείται νέες φιλίες με άλλους χρήστες του διαδικτύου; Αν ναι, με ποια κριτήρια τους επιλέγεται;

Δημιουργώ νέες φιλίες, ειδικά με κοπέλες με βάση εάν την ξέρω έστω φατσικά, εάν είναι ωραία και εάν μου αρέσει.

9. Κατά τη διάρκεια της χρήσης του διαδικτύου μετά από εκτεταμένη ώρα τι διάθεση έχετε;

Έχω διάθεση να βγαίνω βόλτα με τους φίλους μου γιατί η διάθεση μου δεν έχει επηρεαστεί καθόλου και είμαι μια χαρά.

ΤΡΙΤΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

1. Τι φύλο έχετε; (αρσενικό ή θηλυκό)

Αρσενικό

2. Ποιος είναι ο τόπος κατοικίας σας;

Μένω σε πόλη.

3. Τι ηλικία έχετε;

Είμαι 15 ετών.

4. Πόσες ώρες την ημέρα χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή και σε ποιο χώρο του σπιτιού βρίσκεται;

Μπαίνω στον υπολογιστή έως δύο ώρες καθημερινά και το laptop μεταφέρεται σε όλα τα μέρη του σπιτιού.

5. Ποιος είναι ο λόγος που χρησιμοποιείται το διαδίκτυο;

Ο λόγος που χρησιμοποιώ το ίντερνετ είναι για να μπαίνω στο facebook και να μιλάω με τους φίλους μου.

6. Η οικογένειά σας χρησιμοποιεί το διαδίκτυο; Αν ναι, ποιος το χρησιμοποιεί περισσότερο;

Όχι, κανείς άλλος από την οικογένειά μου δεν χρησιμοποιεί το διαδίκτυο.

7. Η μαθητική σας απόδοση ή η παραγωγικότητα επηρεάζεται από την ενασχόλησή σας με τον υπολογιστή;

Η μαθητική μου απόδοση δεν επηρεάζεται καθόλου από τη χρήση διαδικτύου.

8. Δημιουργείται νέες φιλίες με άλλους χρήστες του διαδικτύου; Αν ναι, με ποια κριτήρια τους επιλέγεται;

Δημιουργώ φιλίες μέσω διαδικτύου αλλά μόνο με άτομα τα οποία γνωρίζω.

9. Κατά τη διάρκεια της χρήσης του διαδικτύου μετά από εκτεταμένη ώρα τι διάθεση έχετε;

Συνήθως νιώθω κουρασμένος αλλά δεν είναι επειδή κάθομαι κάποια ώρα στον υπολογιστή αλλά λόγω της κούρασης της ημέρας. Επίσης, νιώθω ζήλεια για καταστάσεις που δημοσιεύουν φίλοι μου, όταν δεν με ενημέρωσαν για να πάω μαζί τους, πχ για καφέ, βόλτα ή ποτό.

ΤΕΤΑΡΤΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

1. Τι φύλο έχετε; (αρσενικό ή θηλυκό)

θηλυκό

2. Ποιος είναι ο τόπος κατοικίας σας;

Μένω σε πόλη.

3. Τι ηλικία έχετε;

Είμαι 15 ετών.

4. Πόσες ώρες την ημέρα χρησιμοποιείται τον υπολογιστή και σε ποιο χώρο του σπιτιού βρίσκεται;

Μπαίνω στον υπολογιστή σχεδόν 2,5 ώρες την μέρα. Έχω laptop το οποίο μπορώ και χρησιμοποιώ σε όλα τα μέρη του σπιτιού.

5. Ποιος είναι ο λόγος που χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο;

Χρησιμοποιώ το διαδίκτυο για να μπαίνω στο facebook, να παίζω παιχνίδια αλλά και για να κάνω εργασίες για το σχολείο που απαιτούν χρήση διαδικτύου.

6. Η οικογένειά σας χρησιμοποιεί το διαδίκτυο; Αν ναι, ποιος το χρησιμοποιεί περισσότερο;

Από την οικογένειά μου ο αδερφός μου χρησιμοποιεί περισσότερο το διαδίκτυο από τους γονείς μου, οι οποίοι το χρησιμοποιούν ελάχιστα έως καθόλου.

7. Η μαθητική σας απόδοση ή η παραγωγικότητα επηρεάζεται από την ενασχόλησή σας με τον υπολογιστή;

Μερικές φορές η μαθητική μου απόδοση επηρεάζεται αλλά προσπαθώ να μην με επηρεάζει. Κάποιες φορές σταματώ το διάβασμα για να μπω στο facebook και να ελέγξω για ενημερώσεις και μηνύματα φίλων μου.

8. Δημιουργείται νέες φιλίες με άλλους χρήστες του διαδικτύου; Αν ναι, με ποια κριτήρια τους επιλέγεται;

Δημιουργώ φιλίες μέσω διαδικτύου μόνο εάν γνωρίζω τα άτομα από πριν ή αν έχουμε πολλούς κοινούς φίλους.

9. Κατά τη διάρκεια της χρήσης του διαδικτύου μετά από εκτεταμένη ώρα τι διάθεση έχετε;

Όταν κάθομαι εκτεταμένη ώρα στον υπολογιστή με καίνε τα μάτια μου αλλά αυτό δεν συμβαίνει πάντα και έχει να κάνει ανάλογα με τη χρήση που κάνω.

ΠΕΜΠΤΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

1. Τι φύλο έχετε; (αρσενικό ή θηλυκό)

Θηλυκό

2. Ποιος είναι ο τόπος κατοικίας σας;

Μένω σε πόλη.

3. Τι ηλικία έχετε;

Είμαι 15 ετών.

4. Πόσες ώρες την ημέρα χρησιμοποιείται τον υπολογιστή και σε ποιο χώρο του σπιτιού βρίσκεται;

Τον υπολογιστή τον χρησιμοποιώ 1 με 2 ώρες και βρίσκεται σε όλα τα μέρη του σπιτιού αφού είναι laptop, κυρίως όμως στο καθιστικό μας.

5. Ποιος είναι ο λόγος που χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο;

Το διαδίκτυο το χρησιμοποιώ για να μπω στο facebook, να κάνω κάποιες σχολικές εργασίες ή όταν θέλω να ακούσω λίγη μουσική στο youtube για να χαλαρώσω.

6. Η οικογένειά σας χρησιμοποιεί το διαδίκτυο; Αν ναι, ποιος το χρησιμοποιεί περισσότερο;

Η οικογένειά μου χρησιμοποιεί το διαδίκτυο αρκετά αλλά όχι όπως εγώ γιατί η χρήση που κάνω εγώ είναι σαφώς μεγαλύτερη. Το αφερδάκι μου είναι μικρό και δεν το αφήνουν

ακόμη οι γονείς μου, ενώ ο πατέρας μου το αξιοποιεί για τη δουλειά του και για να βλέπει τα αθλητικά.

7. Η μαθητική σας απόδοση ή η παραγωγικότητα επηρεάζεται από την ενασχόλησή σας με τον υπολογιστή;

Η μαθητική μου απόδοση δεν επηρεάζεται από τη χρήση του υπολογιστή γιατί προσπαθώ να το χρησιμοποιώ με μέτρο και αφού δεν θα έχω άλλες σχολικές ή οικογενειακές υποχρεώσεις.

8. Δημιουργείται νέες φιλίες με άλλους χρήστες του διαδικτύου; Αν ναι, με ποια κριτήρια τους επιλέγεται;

Δεν δημιουργώ φιλίες μέσω διαδικτύου γιατί είναι πολύ επικίνδυνο. Επίσης, ποτέ δεν ξέρεις εάν ο συνομιλητής σου είναι αυτό που λέει ότι είναι και δεν κρύβει πολλά πράγματα πίσω από την οθόνη του υπολογιστή. Προτιμώ να έχω λίγους φίλους που να είναι πραγματικοί και να τους γνωρίζω.

9. Κατά τη διάρκεια της χρήσης του διαδικτύου μετά από εκτεταμένη ώρα τι διάθεση έχετε;

Μετά από την πολύ ώρα χρήσης του διαδικτύου νιώθω πόνο στα χέρια από την πληκτρολόγηση.

ΕΚΤΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

1. Τι φύλο έχετε; (αρσενικό ή θηλυκό)

Αρσενικό

2. Ποιος είναι ο τόπος κατοικίας σας;

Μένω σε πόλη.

3. Τι ηλικία έχετε;

Είμαι 15 ετών.

4. Πόσες ώρες την ημέρα χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή και σε ποιο χώρο του σπιτιού βρίσκεται;

Χρησιμοποιώ τον υπολογιστή 3 ώρες τη μέρα. Είναι στο δωμάτιό μου.

5. Ποιος είναι ο λόγος που χρησιμοποιείται το διαδίκτυο;

Όταν μπαίνω στον υπολογιστή συνδέομαι στο facebook, παρακολουθώ ενημερώσεις, μιλάω με τους φίλους μου, παίζω παιχνίδια, ακούω μουσική και βλέπω διάφορα βίντεο στο Youtube.

6. Η οικογένειά σας χρησιμοποιεί το διαδίκτυο; Αν ναι, ποιος το χρησιμοποιεί περισσότερο;

Ναι η οικογένειά μου χρησιμοποιεί το διαδίκτυο. Πιο συγκεκριμένα η μητέρα μου το χρησιμοποιεί στο χώρο εργασίας της, ο πατέρας μου για διαβάσει ειδήσεις και αθλητικά, ενώ η αδερφή μου για τους λόγους που το χρησιμοποιώ και εγώ.

7. Η μαθητική σας απόδοση ή η παραγωγικότητα επηρεάζεται από την ενασχόλησή σας με τον υπολογιστή;

Μπορώ να πω ότι το διαδίκτυο με επηρεάζει αρκετά ιδιαίτερα στη συγκέντρωσή μου ως προς τα μαθήματά μου. Κάποιες φορές τα παραμελώ για να είμαι περισσότερο online και να συνομιλώ με τους φίλους μου.

8. Δημιουργείται νέες φιλίες με άλλους χρήστες του διαδικτύου; Αν ναι, με ποια κριτήρια τους επιλέγεται;

Όχι, αν δεν γνωρίζω τα άτομα δεν δημιουργώ φιλίες μαζί τους.

9. Κατά τη διάρκεια της χρήσης του διαδικτύου μετά από εκτεταμένη ώρα τι διάθεση έχετε;

Συνήθως από τις πολλές ώρες στον υπολογιστή θολώνουν τα μάτια μου, έχω πονοκέφαλο και νιώθω βαρεμάρα για να διαβάσω ή να βγω βόλτα έξω από το σπίτι.

ΕΒΔΟΜΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

1. Τι φύλο έχετε; (αρσενικό ή θηλυκό)

Αρσενικό

2. Ποιος είναι ο τόπος κατοικίας σας;

Μένω σε πόλη.

3. Τι ηλικία έχετε;

Είμαι 15 ετών.

4. Πόσες ώρες την ημέρα χρησιμοποιείται τον υπολογιστή και σε ποιο χώρο του σπιτιού βρίσκεται;

Χρησιμοποιώ τον υπολογιστή 2 ώρες τη μέρα. Βρίσκεται παντού γιατί είναι laptop, σε όλους τους χώρους του σπιτιού αλλά κυρίως στο δωμάτιό μου.

5. Ποιος είναι ο λόγος που χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο;

Τον υπολογιστή τον χρησιμοποιώ για να βλέπω ταινίες, να μιλάω στο facebook και όταν χρειάζεται να κάνω εργασίες του σχολείου.

6. Η οικογένειά σας χρησιμοποιεί το διαδίκτυο; Αν ναι, ποιος το χρησιμοποιεί περισσότερο;

Από την οικογένειά μου μόνο τα αδέρφια μου χρησιμοποιούν το διαδίκτυο καθώς οι γονείς μου δεν έχουν καμία επαφή μαζί του.

7. Η μαθητική σας απόδοση ή η παραγωγικότητα επηρεάζεται από την ενασχόλησή σας με τον υπολογιστή;

Η μαθητική μου απόδοση δεν επηρεάζεται ιδιαίτερα αλλά υπάρχουν και οι περιπτώσεις που μπορεί και να επηρεαστεί. Για παράδειγμα όταν υπάρχει κάποια παρεξήγηση και πρέπει να μιλήσω με αυτό το άτομο μέσω του facebook για να την λύσουμε ή αν θέλω να πω σε κάποια κοπέλα ότι μου αρέσει και να περιμένω απάντηση της.

8. Δημιουργείται νέες φιλίες με άλλους χρήστες του διαδικτύου; Αν ναι, με ποια κριτήρια τους επιλέγεται;

Αρκετές φορές δημιουργώ νέους φίλους εάν έχουμε κοινούς γνωστούς, τους ρωτάω ποιοι είναι και εάν είναι καλά παιδιά. Αποφεύγω όμως να βρεθώ μόνος μαζί τους.

9. Κατά τη διάρκεια της χρήσης του διαδικτύου μετά από εκτεταμένη ώρα τι διάθεση έχετε;

Ορισμένες φορές νιώθω μια βαρεμάρα, λίγο πιασμένος αλλά υπάρχουν και φορές που η διάθεσή μου είναι μια χαρά με πολύ ενέργεια. Εξαρτάται από την δραστηριότητα και τις εξελίξεις στις συζητήσεις με φίλους ή κοπέλες.

ΟΓΛΩΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

1. Τι φύλο έχετε; (αρσενικό ή θηλυκό)

Θηλυκό

2. Ποιος είναι ο τόπος κατοικίας σας;

Μένω σε πόλη.

3. Τι ηλικία έχετε;

Είμαι 15 ετών.

4. Πόσες ώρες την ημέρα χρησιμοποιείται τον υπολογιστή και σε ποιο χώρο του σπιτιού βρίσκεται;

Ο υπολογιστής μου είναι επιτραπέζιος, στο δωμάτιο μου και τον χρησιμοποιώ μέχρι 1 ώρα την ημέρα. Σάββατο και Κυριακή όμως τον χρησιμοποιώ 2-3 ώρες.

5. Ποιος είναι ο λόγος που χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο;

Το διαδίκτυο το χρησιμοποιώ για να μιλήσω με τους φίλους μου στο facebook, να κάνω εργασίες για το σχολείο, να ακούσω λίγη μουσική στο youtube ή να διαβάσω gossip θέματα.

6. Η οικογένειά σας χρησιμοποιεί το διαδίκτυο; Αν ναι, ποιος το χρησιμοποιεί περισσότερο;

Η οικογένειά μου χρησιμοποιεί το διαδίκτυο αρκετά. Οι γονείς μου για την δουλειά τους, ενώ η αδερφή μου που είναι φοιτήτρια το χρησιμοποιεί κυρίως για facebook, για email και για τις εργασίες της και το χρησιμοποιεί περίπου 3 ώρες την μέρα.

7. Η μαθητική σας απόδοση ή η παραγωγικότητα επηρεάζεται από την ενασχόλησή σας με τον υπολογιστή;

Η μαθητική μου απόδοση δεν επηρεάζεται από τη χρήση του υπολογιστή γιατί μπαίνω online για λίγο τις καθημερινές και αυτό αφού θα έχω τελειώσει τα μαθήματα μου για το σχολείο.

8. Δημιουργείται νέες φιλίες με άλλους χρήστες του διαδικτύου; Αν ναι, με ποια κριτήρια τους επιλέγεται;

Δεν δημιουργώ φιλίες μέσω διαδικτύου γιατί έχω ενημερωθεί για τους κινδύνους. Προτιμώ να έχω λίγους φίλους που να τους γνωρίζω.

9. Κατά τη διάρκεια της χρήσης του διαδικτύου μετά από εκτεταμένη ώρα τι διάθεση έχετε;

Αν γίνει κάποια παρεξήγηση με φίλο μου, τότε στεναχωριέμαι και το σκέφτομαι. Αν πάλι συμβεί κάτι ωραίο, νιώθω καλύτερα. Κυρίως μπαίνω facebook από περιέργεια όμως να δω τί ποστάρουν οι φίλοι μου και κάποιες φορές ζηλεύω για αυτά που κάνουν.

ΕΝΑΤΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

1. Τι φύλο έχετε; (αρσενικό ή θηλυκό)

Θηλυκό

2. Ποιος είναι ο τόπος κατοικίας σας;

Μένω σε πόλη.

3. Τι ηλικία έχετε;

Είμαι 15 ετών.

4. Πόσες ώρες την ημέρα χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή και σε ποιο χώρο του σπιτιού βρίσκεται;

Τον υπολογιστή τον χρησιμοποιώ 1 με 2 ώρες, είναι λάπτοπ και βρίσκεται στο γραφείο του πατέρα μου. Κάποιες φορές τον έχω στο δωμάτιο μου.

5. Ποιος είναι ο λόγος που χρησιμοποιείται το διαδίκτυο;

Το διαδίκτυο το χρησιμοποιώ για να μπω στο facebook ή στο skype και για να βρω πληροφορίες για τις σχολικές εργασίες που έχουμε να κάνουμε.

6. Η οικογένειά σας χρησιμοποιεί το διαδίκτυο; Αν ναι, ποιος το χρησιμοποιεί περισσότερο;

Ο πατέρας μου το χρησιμοποιεί στην δουλειά του γιατί διαχειρίζεται ένα ηλεκτρονικό κατάστημα και πουλάει είδη ψαρέματος σε όλη την Ελλάδα. Η μητέρα μου σπάνια, μόνο για συνταγές.

7. Η μαθητική σας απόδοση ή η παραγωγικότητα επηρεάζεται από την ενασχόλησή σας με τον υπολογιστή;

Η απόδοση μου στα μαθήματα θα έλεγα ότι δεν επηρεάζεται τόσο. Μόνο κάποιες φορές όταν βιάζομαι να τελειώσω το διάβασμα για να μπω για λίγο.

8. Δημιουργείται νέες φιλίες με άλλους χρήστες του διαδικτύου; Αν ναι, με ποια κριτήρια τους επιλέγεται;

Μου αρέσει να αποκτώ νέους φίλους και να γνωρίζω πολλά άτομα. Κυρίως δέχομαι αιτήματα φιλίας από αγόρια, αν μου αρέσουν και έχουμε κοινούς φίλους, για να μπορέσω να εξακριβώσω την ταυτότητα τους. Έχω γνωρίσει άγνωστα παιδιά αλλά σε δημόσιο χώρο που βρίσκομαι με την παρέα μου.

9. Κατά τη διάρκεια της χρήσης του διαδικτύου μετά από εκτεταμένη ώρα τι διάθεση έχετε;

Πολλές φορές, νιώθω μια βαρεμάρα και μια ρουτίνα όταν δεν γίνεται τίποτα νέο, ενώ με πονάνε οι καρποί στα χέρια και νιώθω γενικά πιάσιμο.

ΔΕΚΑΤΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

1. Τι φύλο έχετε; (αρσενικό ή θηλυκό)

Θηλυκό

2. Ποιος είναι ο τόπος κατοικίας σας;

Μένω σε πόλη.

3. Τι ηλικία έχετε;

Είμαι 15 ετών.

4. Πόσες ώρες την ημέρα χρησιμοποιείται τον υπολογιστή και σε ποιο χώρο του σπιτιού βρίσκεται;

Έχω λάπτοπ στο δωμάτιο μου και συνήθως είναι 2-3 ώρες την μέρα online.

5. Ποιος είναι ο λόγος που χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο;

Μόνο για να μιλάω στο facebook, να ακούω μουσική και να βλέπω βιντεάκια στο youtube.

6. Η οικογένειά σας χρησιμοποιεί το διαδίκτυο; Αν ναι, ποιος το χρησιμοποιεί περισσότερο;

Οι γονείς μου έχουν χωρίσει. Η μητέρα μου δεν το χρησιμοποιεί καθόλου, ενώ ο αδερφός μου το χρησιμοποιεί όπως και εγώ, ίσως και περισσότερο γιατί κάνει και εργασίες για τη σχολή του ενώ πολλές φορές παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια μέσω ίντερνετ.

7. Η μαθητική σας απόδοση ή η παραγωγικότητα επηρεάζεται από την ενασχόλησή σας με τον υπολογιστή;

Δεν μου αρέσει ιδιαίτερα το διάβασμα, έτσι και αλλιώς, οπότε δεν θα έλεγα ότι φταίει η χρήση του υπολογιστή και του ίντερνετ.

8. Δημιουργείται νέες φιλίες με άλλους χρήστες του διαδικτύου; Αν ναι, με ποια κριτήρια τους επιλέγεται;

Ναι, κάνω φιλίες, συνήθως αγόρια που μου αρέσουν ή άτομα που έχουμε κοινά ενδιαφέροντα, όπως πχ την ροκ μουσική που ακούω. Προσπαθώ βέβαια να μιλάμε καιρό πριν γνωριστούμε από κοντά, αλλά δεν το φοβάμαι, όχι.

9. Κατά τη διάρκεια της χρήσης του διαδικτύου μετά από εκτεταμένη ώρα τι διάθεση έχετε;

Άλλες φορές νιώθω μία υπερένταση και έντονα συναισθήματα που επηρεάζουν τον ύπνο μου, άλλες φορές ζηλεύω, άλλες φορές βαριέμαι. Έχει γίνει μία συνήθεια, ενημερώνω συνέχεια την κατάσταση μου, βλέπω αντίστοιχα των φίλων μου. Μου επηρεάζει έντονα την διάθεση για να βγω μια βόλτα ή όχι.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΕΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ, ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- Χρήσιμα links από την Δίωξη Ηλεκτρονικού εγκλήματος για την ασφαλή πλοήγηση στο διαδίκτυο
- Για να ασφαλίσετε και να ανακτήσετε το λογαριασμό σας: www.facebook.com/hacked
- Χρήσιμες συμβουλές από την Δίωξη Ηλεκτρονικού εγκλήματος
http://www.astynomia.gr/index.php?option=ozo_content&perform=view&id=135&Itemid=128&lang
- Ανοιχτή γραμμή για το παράνομο περιεχόμενο στο Διαδίκτυο: <http://www.safeline.gr>
- Ελληνικός κόμβος ασφαλούς δικτύου: <http://www.saferinternet.gr/>
- Οργανισμός προστασίας των δικαιωμάτων των παιδιών : <http://hamogelo.gr>
- Ελληνικό φόρουμ για ιούς : <http://www.virus.gr/portal/>
- Συμβουλές ασφαλείας για online chatting: <http://www.chatdanger.com>
- Ιστότοπος από την Διεύθυνση Δίωξης Ηλεκτρονικού εγκλήματος : <http://www.cyberkid.gr/>
- Facebook της Δίωξης Ηλεκτρονικού εγκλήματος: www.facebook.com/cyberkid.gov.gr
- Δικτυακός τόπος <http://obrela.gr/>
- Δικτυακός τόπος <http://internet-safety.sch.gr/>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙV: ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΔΗΜΟΦΙΛΗ ΔΙΚΤΥΑ ΣΤΟ INTERNET

#social_media_&_facebook

κινδύνοι και συμβουλές σχετικά με τα δημοφιλή κοινωνικά δίκτυα στο Internet

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Πρόκειται για ιστοσελίδες που προσφέρουν στους χρήστες τους τη δυνατότητα να δημιουργήσουν το προσωπικό τους **προφίλ**, να παρουσιάσουν τον εαυτό τους και να επικοινωνήσουν με άλλους χρήστες στο διαδίκτυο. Οι χρήστες αυτοί μπορεί να είναι γνωστοί από την καθημερινή ζωή τους ή εντελώς άγνωστοι. Μέσα από αυτή την επικοινωνία, δημιουργούνται **online κοινότητες**, όπου άνθρωποι με κοινά ενδιαφέροντα μπορούν να μοιράζονται πληροφορίες και να εκφράζουν τις απόψεις τους. Δεν χρειάζονται ιδιαίτερες τεχνικές γνώσεις για να δημιουργήσει κανείς το προφίλ του και να ανεβάσει περιεχόμενο (ακόλια, φωτογραφίες, βίντεο), το οποίο θα μοιραστεί αργότερα με άλλους χρήστες. Οι ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης είναι ιδιαίτερα δημοφιλείς στην Ελλάδα, με τις πιο γνωστές να είναι οι: **Facebook, Twitter, MySpace, YouTube.**

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Χρήση της πληροφορίας για άλλο σκοπό

Στα κοινωνικά δίκτυα, ο χρήστης έχει τη λανθασμένη αίσθηση ότι οι πληροφορίες που ανεβάζει, είναι διαθέσιμες μόνο στους φίλους του. Στην πραγματικότητα, έχουν πρόσβαση σε αυτές και άλλοι χρήστες της ιστοσελίδας, οι οποίοι μπορούν να τις χρησιμοποιήσουν με σκοπό διαφορετικό από αυτόν που αρχικά θέλατε, επηρεάζοντας την καθημερινότητά σας, εντός και εκτός του διαδικτύου. Για παράδειγμα, ένα ακόλιο που απευθύνεται σε φίλους, θα μπορούσε να διαβαστεί από τον εργοδότη σας και να δημιουργήσει λανθασμένες εντυπώσεις για την επαγγελματική σας ζωή.

Η πληροφορία μένει για πάντα στο διαδίκτυο

Όταν ανεβάζετε μια φωτογραφία ή ένα ακόλιο σε μια σελίδα κοινωνικής δικτύωσης, αυτή κοινοποιείται σε έναν αριθμό χρηστών. Ακόμη και αν επιλέξετε να το αποσύρσετε, το στοιχείο αυτό παραμένει αποθηκευμένο στα αρχεία της εταιρείας στην οποία ανήκει η σελίδα: απλώς, δεν εμφανίζεται στο διαδίκτυο. Επίσης, οποιοσδήποτε από τους χρήστες που τη βλέπουν, μπορεί να την αναγράψει και να τη χρησιμοποιήσει στο μέλλον.

Αποποίηση των πνευματικών δικαιωμάτων

Σε αρκετές από τις ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Facebook, τίθεται ως όρος για την εγγραφή του χρήστη η αποποίηση των πνευματικών δικαιωμάτων από το περιεχόμενο που ανεβάζει. Ως αποτέλεσμα, οι φωτογραφίες που δημοσιοποιείτε, περνούν στην ιδιοκτησία της εταιρείας που κατέχει την ιστοσελίδα, και μπορούν να χρησιμοποιηθούν από οποιονδήποτε.

Παρενόληση - Stalking - Cyberbullying

Δημοσιοποιώντας πληροφορίες όπως το ονοματεπώνυμο, η διεύθυνση, ο αριθμός τηλεφώνου ή ακόμη το όνομα του σχολείου ή της επιχείρησης όπου εργάζεστε, κάνετε γνωστή σε κάθε χρήστη την πραγματική σας ταυτότητα. Οι πληροφορίες αυτές μπορεί να χρησιμοποιηθούν από κακόβουλους χρήστες για να σας παρακολουθήσουν ή ακόμη και να σας απειλήσουν. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται και κατά τη δημοσιοποίηση φωτογραφιών, οι οποίες μπορεί να παραποιηθούν με ψηφιακό τρόπο και να διανεμηθούν με σκοπό να σας δυσφημήσουν ή να σας απειλήσουν.

Εντοπισμός θέσης

Πολλοί χρήστες επιλέγουν να δημοσιεύσουν στις ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης που βρίσκονται κάθε στιγμή. Είτε γίνεται συνειδητά, επιλέγοντας τη δημοσίευση της θέσης μέσα από την ιστοσελίδα, είτε αυτόματα, με τη χρήση εφαρμογών στο κινητό σας, πρέπει να θυμάστε ότι η δημοσίευση της θέσης σας μπορεί να χρησιμοποιηθεί από κακόβουλους χρήστες για να σας εντοπίσουν, ή από επίδοξους διαρρήκτες για να γνωρίζουν πότε λείπετε από το σπίτι.

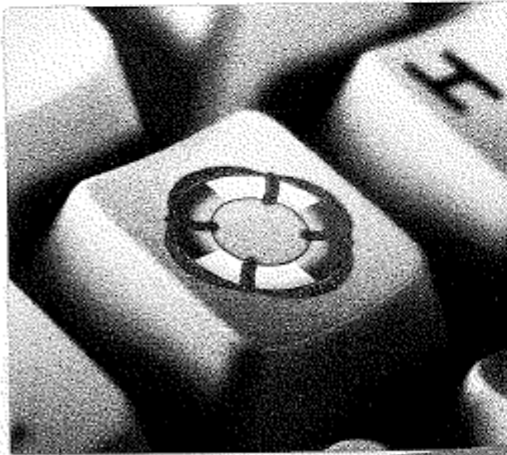
Κλοπή Ταυτότητας

Πρόκειται για την περίπτωση όπου κάποιος χρήστης του διαδικτύου παριστάνει εσάς και παραπλανά ή παρενοχλεί άλλους χρήστες. Μπορεί να εκδηλωθεί με δύο τρόπους:

- α) με την κλοπή του πραγματικού σας προφίλ, β) με τη δημιουργία ενός νέου προφίλ που θα περιλαμβάνει τα δικά σας στοιχεία, όπως ονοματεπώνυμο ή φωτογραφίες.

Δημοσιοποίηση προσωπικών δεδομένων από τρίτους χρήστες

Όσο προσωπικός και να είναι ένας χρήστης σχετικά με τις πληροφορίες που δημοσιοποιεί στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, δεν είναι πάντα σε θέση να ελέγξει τις πληροφορίες που άλλοι χρήστες δημοσιοποιούν γι' αυτόν. Για παράδειγμα, ένας φίλος σας μπορεί να δημοσιεύσει στο προφίλ του μια φωτογραφία που μεταξύ άλλων περιλαμβάνει και εσάς, σε άσχημες πόζες ή σε ένα μέρος που δεν θέλετε να ξέρουν άλλοι ότι έχετε επισκεφθεί. Επίσης, δηλώνοντας κάποιος ότι είναι συμμαθητής σας και γνωστοποιώντας το σχολείο στο οποίο πηγαίνει, αυτομάτως αποκαλύπτει μια διεύθυνση στην οποία μπορεί κάποιος να σας εντοπίσει.



Παραχώρηση των δεδομένων σε τρίτες εταιρείες

Οι εταιρείες που κατέχουν τις ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης, έχουν πρόσβαση στις πληροφορίες που δημοσιεύετε σ' αυτές, αλλά και σε δεδομένα που προκύπτουν από τη σύνδεσή σας, όπως η IP διεύθυνση, η γεωγραφική περιοχή στην οποία ανήκετε, και ο browser που χρησιμοποιείτε. Οι πληροφορίες αυτές μπορεί να παραχωρηθούν σε τρίτες εταιρείες και να χρησιμοποιηθούν σε μεθόδους στοχευμένης διαφήμισης.

Παραχώρηση στοιχείων σε εφαρμογές

Σε αρκετές πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, πέρα από τη δημοσίευση πληροφορίας στο προφίλ του, ο χρήστης έχει τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσει εφαρμογές. Καθώς οι εφαρμογές δεν πιστοποιούνται πάντα για την ασφάλειά τους, ενδέχεται να αποκτήν πρόσβαση σε προσωπικές πληροφορίες από το προφίλ σας, όπως τα στοιχεία διεύθυνσής σας, ή να περιέχουν κακόβουλο λογισμικό (ϊούς κ.λπ.).

Εξειδικευμένες απάτες

Η πληροφορία που δημοσιεύετε στο προφίλ σας, μπορεί να χρησιμοποιηθούν από επιτήδειους, ώστε να εξειδικεύσουν τις επιθέσεις ηλεκτρονικού «μαρματάς» τους (phishing) και να έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να εξαπατήσουν εσάς ή τους φίλους σας.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Προσωπικά δεδομένα

- Μην δημοσιεύετε πληροφορίες που μπορεί να βοηθήσουν κάποιον άγνωστο να σας εντοπίσει. Η διεύθυνση και το τηλέφωνό σας, η επικοινωνία όπου εργάζεστε ή το σχολείο στο οποίο φοιτάτε, μπορεί να χρησιμοποιηθούν από αγνώστους για να σας πλησιάσουν.
- Μην ξεχνάτε ότι τη διεύθυνσή σας μπορεί να προδώσουν και οι προσωπικές πληροφορίες των γειτόνων ή των συμμαθητών σας. Μην δημοσιεύετε φωτογραφίες με ευκρινή τα στοιχεία διεύθυνσής σας.

- Μην χρησιμοποιείτε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ως ημερολόγιο. Το προφίλ σας δεν είναι ανάγκη να περιέχει όλες τις πληροφορίες για την καθημερινή σας δραστηριότητα.
- Ελέγξτε τις ρυθμίσεις ασφαλείας και ορατότητας για το προφίλ σας. Ρυθμίστε τες έτσι ώστε οι πληροφορίες σας να είναι ορατές μόνο στους φίλους σας.
- Μην επιτρέπετε σε εφαρμογές (applications) που δε γνωρίζετε να χρησιμοποιούν τα στοιχεία του λογαριασμού σας πέρα από το ονοματεπώνυμό σας, εάν δεν είναι απολύτως απαραίτητα για την παρεχόμενη υπηρεσία, ή να δημοσιεύουν ακόμα στο λογαριασμό σας.

Αποφυγή καταστάσεων αμηχανίας

- Σκεφθείτε πριν δημοσιεύσετε ένα ακόμα ή μια φωτογραφία. Μήπως θα σας έφερνε σε δύσκολη θέση εάν το έβλεπαν τα μέλη της οικογένειάς σας ή ο μελλοντικός εργοδότης σας;
- Πριν δημοσιεύσετε μια πληροφορία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, σκεφτείτε ότι δε σβήνεται ποτέ από το διαδίκτυο. Μήπως θα μπορούσε να επηρεάσει αρνητικά τη μελλοντική σας ζωή;
- Ελέγξτε το περιεχόμενο που δημοσιεύουν οι φίλοι σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Μήπως δεν αρμόζει στο προφίλ που θέλετε να προβάλλετε στον υπόλοιπο κόσμο; Θυμηθείτε αυτό που λέγεται: «Δείξε μου το φίλο σου, να σου πω ποιος είσαι».
- Σεβαστείτε τους φίλους σας. Εάν η πληροφορία που πρόκειται να δημοσιεύσετε αφορά κάποιο φίλο σας, π.χ. πρόκειται για μια κοινή σας φωτογραφία, επικοινωνήστε μαζί του και ζητήστε την άδειά του για τη δημοσίευσή.

Όχι εμπιστοσύνη σε αγνώστους

- Μην δέχετε αιτήματα φίλιος από αγνώστους. Μην εμπιστεύεστε τα στοιχεία που δηλώνει κάποιος στο προφίλ του στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Το όνομα, η ηλικία, ακόμη και οι φωτογραφίες τού προφίλ, μπορεί να μην είναι αληθινά.

- Δώστε ιδιαίτερη σημασία στα παιδιά. Μιλήστε τους για τους κινδύνους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και μην τους επιτρέπετε να συναντούν άτομα που γνώρισαν μέσα από αυτά.
- Όταν δέχετε αιτήματα φίλιος από άτομα που γνωρίζετε στην πραγματική σας ζωή, επικοινωνήστε τηλεφωνικά μαζί τους και ρωτήστε αν το προφίλ τούς ανήκει, πριν αποδεχθείτε το αίτημα.

Απόπειρες απάτης

- Αν κάποιος φίλος σας επικοινωνήσει μαζί σας και σας ζητήσει χρήματα, επικοινωνήστε πρώτα μαζί του τηλεφωνικά. Ενδέχεται να έχει κλαπεί το προφίλ του από απειτεώνες.
- Καμία ιστοσελίδα κοινωνικής δικτύωσης δεν πρόκειται να σας αποστείλει e-mail ζητώντας να επιβεβαιώσετε τον κωδικό σας, συμπληρώνοντάς τον σε κάποιο φόρμα. Εάν λάβετε ένα τέτοιο e-mail, πιθανόν να πρόκειται για επίθεση ηλεκτρονικού «ψαρέματος» (phishing).

Ασφάλεια λογαριασμού

- Σιγουρευτείτε ότι ο κωδικός ασφαλείας για το λογαριασμό σας είναι «δυνατός». Μην χρησιμοποιείτε κωδικούς που μπορεί κανείς να μαντέψει εύκολα, όπως η ημερομηνία γέννησής σας.
- Μην χρησιμοποιείτε τον ίδιο κωδικό με άλλους λογαριασμούς, όπως το e-mail σας, και θυμηθείτε να αλλάζετε τον κωδικό σας σε τακτά χρονικά διαστήματα.
- Όπως με κάθε άλλο κωδικό ασφαλείας μην αποκαλύπτετε τον κωδικό ασφαλείας του προφίλ σας σε τρίτα άτομα και μην τον συμπληρώνετε σε φόρμες στο διαδίκτυο, εκτός από τη σελίδα του log-in. Θυμηθείτε ότι καμία ιστοσελίδα κοινωνικής δικτύωσης δεν πρόκειται να σας αποστείλει e-mail ζητώντας να επιβεβαιώσετε τον κωδικό σας, συμπληρώνοντάς τον σε κάποιο φόρμα.

- Αν αντιληφθείτε ότι ο λογαριασμός σας έχει κλαπεί, αναφέρετέ το αμέσως στο διαχειριστή του μέσω κοινωνικής δικτύωσης, μέσω της προτεινόμενης από αυτό διαδικασίας (report).
- Μελετήστε τις διαδικασίες προστασίας της ιδιωτικότητας και της ασφάλειας λογαριασμού που παρέχει το μέσο κοινωνικής δικτύωσης, και ενεργοποιήστε τες. Εάν μπορείτε να επιλέξετε εναλλακτικούς τρόπους για ανάκτηση του λογαριασμού σας ή περιορισμό των ατόμων που βλέπουν το προφίλ σας, επιλέξτε το όταν δημιουργείτε το λογαριασμό σας. Επισκεφθείτε τις ρυθμίσεις του λογαριασμού σας ανά τακτά χρονικά διαστήματα για να ανακαλύψετε νέες προσφερόμενες υπηρεσίες.

Όροι χρήσης

- Πριν δημιουργήσετε λογαριασμό σε κάποια σελίδα κοινωνικής δικτύωσης, διαβάστε προσεκτικά τους όρους χρήσης και την πολιτική ασφαλείας της. Σε αυτά μπορεί να περιλαμβάνεται ο όρος ότι αποποιείστε των πνευματικών δικαιωμάτων για το περιεχόμενο που δημοσιεύετε, ή ότι εκχωρείτε στην εταιρεία το δικαίωμα να παρέχει σε τρίτες εταιρείες στοιχεία που σας αφορούν. Αν δεν συμφωνείτε με τους όρους χρήσης, μην προχωρήσετε στη δημιουργία του λογαριασμού.
- Ξαναδιαβάστε τους όρους χρήσης και την πολιτική ασφαλείας ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Κατά τη δημιουργία του λογαριασμού σας, έχετε αποδεχθεί ότι ενδέχεται να αλλάξουν χωρίς προειδοποίηση.

FACEBOOK

- Είναι η πιο γνωστή ιστοσελίδα κοινωνικής δικτύωσης, με πάνω από 1 δισεκατομμύριο χρήστες σε όλο τον κόσμο.
- Ξεκίνησε το 2004 ως μια σελίδα για να επικοινωνούν φίλοι και συγγενείς. Εξελίχθηκε σε εταιρεία παγκόσμιου βελινεκούς, με αποκατάσταση την εισαγωγή της στα χρηματιστήρια της Νέας Υόρκης, τον Μάιο του 2012.

- Η έδρα της εταιρείας βρίσκεται στην Καλιφόρνια των Η.Π.Α. Παρόλο που το περιεχόμενο της σελίδας έχει μεταφραστεί στο ελληνικό, δεν υπάρχει αντιπρόσωπος της εταιρείας στην Ελλάδα.
- Βάσει των όρων χρήσης της ιστοσελίδας, συμφωνείτε στη μεταβίβαση και την επεξεργασία των δεδομένων σας στις Η.Π.Α.
- Οι βασικές υπηρεσίες που παρέχει η πλατφόρμα του Facebook, αφορούν τη δημιουργία ενός προφίλ ή χρονολόγιου (timeline) από κάθε χρήστη, και τη σύνδεσή του με άλλους χρήστες που ονομάζονται «φίλοι».

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- Κάθε χρήστης έχει τη δυνατότητα να οργανώνει τους φίλους του σε ομάδες και να ρυθμίζει ποιες από τις πληροφορίες του θα βλέπουν. Εάν δεν ορίσει κάτι διαφορετικό στις ρυθμίσεις σπαρτήριού του λογαριασμού του, τότε αυτές οι πληροφορίες μπορεί να είναι δημόσια ορατές.
- Βάσει των όρων χρήσης του, το Facebook επιτρέπει μόνο σε χρήστες άνω των 13 ετών να γίνουν μέλη του.
- Κάθε χρήστης που δημιουργεί προφίλ στο Facebook, αποδέχεται τους όρους χρήσης, στους οποίους αναλύονται μια σειρά θέματα που αφορούν τη νομική του σχέση με την εταιρεία Facebook. Μέσα σε αυτά, αποδέχεται και ότι η εταιρεία διατηρεί το δικαίωμα να αλλάξει τους όρους χρήσης χωρίς να τον ενημερώσει.
- Σύμφωνα με τους όρους χρήσης του Facebook, κάθε χρήστης εισάγει το πραγματικό του ονοματεπώνυμο και τα πραγματικά του στοιχεία. Στην πραγματικότητα, όμως, δεν υπάρχει μηχανισμός που να ελέγχει την ταυτότητα ενός νέου χρήστη. Σε περίπτωση που η εταιρεία ανακαλύψει ότι κάποιος χρήστης έχει δηλώσει ψεύτικα στοιχεία, διατηρεί το δικαίωμα να κλείσει το προφίλ του.

- Η εταιρεία Facebook δηλώνει ρητά στους όρους χρήσης ότι δεν μπορεί να εγγυηθεί για την ασφάλεια του λογαριασμού κάθε χρήστη.
- Μέσα από την πλατφόρμα του Facebook, κάθε χρήστης μπορεί να χρησιμοποιήσει εφαρμογές από τρίτες οντότητες. Με αυτόν τον τρόπο, δίνει σε εταιρείες εκτός του Facebook πρόσβαση στα προσωπικά του στοιχεία.
- Το Facebook διατηρεί το δικαίωμα να χρησιμοποιήσει το προφίλ ενός χρήστη σε διαφημίσεις που καταχωρίζονται ή δημοσιεύονται στη σελίδα του, εκτός αν αυτός δηλώσει ρητά ότι δεν το επιθυμεί. Επίσης, επιφυλάσσεται του δικαιώματός του να παρακωρήσει στο μέλλον το όνομα και τη φωτογραφία ενός χρήστη σε άλλες εταιρείες, για διαφημίσεις εκτός του Facebook.
- Παράλληλα με τις πληροφορίες που δηλώνει κανείς στο προφίλ του, το Facebook διατηρεί το δικαίωμα να συγκεντρώνει και άλλα στοιχεία για κάθε λογαριασμό, όπως η IP διεύθυνση από τις συνδέσεις του και ο browser που χρησιμοποιεί. Με αυτόν τον τρόπο μπορεί να εξαγάγει περισσότερες πληροφορίες, όπως π.χ. τη γεωγραφική θέση ενός χρήστη.
- Το Facebook συνεργάζεται με τις αστυνομικές αρχές σε όλο τον κόσμο, έπειτα από επίσημη νομική διαδικασία (αίτημα δικαστικής συνδρομής ή -υπό περιπτώσεις- με εισαγγελική παραγγελία). Η παροχή στοιχείων βασίζεται στις αρχές της αστυνομικής συνεργασίας και στο νομικό πλαίσιο της Καλιφόρνιας.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Διαβάστε αναλυτικά τους όρους χρήσης πριν δημιουργήσετε ένα λογαριασμό (sign up). Εάν δεν συμφωνείτε με κάποιον από τους όρους χρήσης, μην προχωρήσετε στη δημιουργία του λογαριασμού. Επισκεφθείτε ξανά τους όρους χρήσης ανά τακτά χρονικά διαστήματα, ώστε να ενημερωθείτε για τυχόν αλλαγές (www.facebook.com/page_guidelines.php).
- Σε κάθε ανάρτηση που πραγματοποιείτε, είτε πρόκειται για σχόλιο είτε για δημοσίευση

φωτογραφίας, επιλέξτε το σύνολο των ατόμων στα οποία θα είναι ορατή. Υπάρχει επιλογή δίπλα από το κουμπί «Δημοσίευση», στην οποία ορίζετε αν θα είναι δημόσια ορατή ή μόνο στους φίλους σας. Επίσης, μπορείτε να ορίσετε μόνο συγκεκριμένα άτομα ή λίστες ατόμων από τους φίλους σας που θα μπορούν να δουν τη συγκεκριμένη δημοσίευση.

- Επιλέξτε από τις ρυθμίσεις λογαριασμού, εάν επιθυμείτε πληροφορίες (όπως το όνομα και η φωτογραφία του προφίλ σας) να εμφανίζονται σε διαφημίσεις που καταχωρίζονται ή δημοσιεύονται στο Facebook. Επίσης, επιλέξτε αν θέλετε στο μέλλον να χρησιμοποιούνται τα στοιχεία σας σε διαφημίσεις εκτός του Facebook.
- Πριν επιτρέψετε σε μια εφαρμογή (Facebook app) να αποκτήσει πρόσβαση στο προφίλ σας, διαβάστε προσεκτικά τις πληροφορίες στις οποίες θα έχει πρόσβαση, και τις ενέργειες που θα μπορεί να πραγματοποιήσει στο προφίλ σας.
- Εάν κάποιος χρήστης σάς ενοχλεί στο Facebook, αναφέρετέ τον στο διαχειριστή της ιστοσελίδας, πατώντας την επιλογή «Αναφορά/Μπλοκάρωμα» (Report/Block) που βρίσκεται στο προφίλ του. Στο μενού ενεργειών της αναφοράς, μπορείτε να δηλώσετε την αιτία για την οποία σας παρενοχλεί: π.χ., παριστάνει εσάς (ίδια ή ταυτότητα), σας προσβάλλει. Μπορείτε, επίσης, να επιλέξετε να μπλοκάρετε κάποιο χρήστη που σας ενοχλεί, ώστε να μη λαμβάνετε μηνύματά του.
- Προστατέψτε τον κωδικό ασφαλείας (password), όπως και κάθε άλλον κωδικό σας. Μην γνωστοποιείτε τον κωδικό σας σε τρίτα άτομα, καθώς μπορεί στο μέλλον να παραστήσουν εσάς. Εάν σας κλέψουν τον κωδικό του λογαριασμού σας, ακολουθήστε τη διαδικασία της σελίδας για να «ασφαλίσετε» και να ανακτήσετε το λογαριασμό σας (www.facebook.com/hacked).
- Χρησιμοποιήστε τη «βοήθεια» (help) για κάθε ερώτηση που μπορεί να έχετε σχετικά με τη χρήση του Facebook (www.facebook.com/help).

