



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΑΤΡΩΝ**
UNIVERSITY OF PATRAS

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΑΤΡΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ- ΕΘΙΣΜΟΣ
ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
των
ΚΩΣΤΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ - ΜΑΝΟΥΚΑ ΧΑΡΙΚΛΕΙΑ - ΤΕΤΡΑΔΗ ΔΗΜΗΤΡΑ

Πάτρα 2021

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα ερευνητική μελέτη διερευνά τις εξαρτήσεις και πιο ειδικά τον εθισμό στο διαδίκτυο. Η εργασία διερεύνησε το βαθμό εθισμού των φοιτητών του τμήματος Κοινωνική Εργασία στις ιδιαίτερες συνθήκες της παρούσας κατάστασης λόγω πανδημίας αναδεικνύοντας παράλληλα και το μεγάλο πρόβλημα που μαστίζει την εποχή μας, τον εθισμό στο διαδίκτυο. Η προσέγγιση που ακολουθήσαμε, ειδικότερα υπό το πρίσμα του εθισμού, ήταν μία έρευνα στον πληθυσμό που προαναφέρθηκε.

Στο πλαίσιο της έρευνας πραγματοποιήθηκε συλλογή, επεξεργασία δεδομένων, και τέλος ανάλυση ερωτηματολογίων.

Από την ανάλυση των δεδομένων των ερωτηματολογίων προέκυψε ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μία σημαντική εξάρτηση που χρήζει θεραπευτική αγωγή από ειδικούς, αναγνωρίζοντας τις ιδιαιτερότητες του φαινομένου, ειδικά στην παρούσα κατάσταση.

Τα αποτελέσματα μπορούν να βρουν εφαρμογή στο μελλοντικό σχεδιασμό άλλων παρόμοιων ερευνών, αξιοποιώντας κάθε συμπέρασμα και στοιχείο που βρέθηκε ώστε να ανταποκριθούν στις ανάγκες της έρευνας.

Λέξεις κλειδιά: Εθισμός, Διαδίκτυο

ABSTRACT

This research study investigates addictions and more specifically internet addiction. The work investigated the degree of addiction of the students of the Department of Social Work in the special circumstances of the current situation due to a pandemic, highlighting at the same time the big problem that plagues our time, the internet addiction.

The approach we followed, especially in the light of addiction, was a survey of the population mentioned above.

As part of the research, questionnaire data were collected, processed and analyzed. The analysis of the questionnaire data showed that internet addiction is an important addiction that needs treatment by specialists, recognizing the peculiarities of the phenomenon, especially in the current situation.

The results can be applied to the future planning of other similar research, utilizing every finding and evidence found to meet the needs of the research

Key Words: Addiction, Internet

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	3
Λέξεις κλειδιά: Εθισμός, Διαδίκτυο	3
ABSTRACT	4
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ	7
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ	8
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	10
Κεφάλαιο 1 Τι είναι οι εξαρτήσεις	11
1.1 Εθισμός	12
1.2 Σύνδρομο στέρησης	12
1.3 Οι σημαντικότερες εξαρτήσεις	13
1.3.1 Ναρκωτικά	13
1.3.2 Τα παράνομα ναρκωτικά	15
1.3.3 Έκσταση	17
1.3.4 Το αλκοόλ	19
1.3.5 Το κάπνισμα	22
1.3.6 Καπνός	23
1.4 Τζόγος-Τυχερά παιχνίδια	24
1.5 Εθισμός στο διαδίκτυο	25
Κεφάλαιο 2 ^ο Εισαγωγή	28
2.1 Εθισμός στο διαδίκτυο	28
2.2 Διαγνωστικά κριτήρια για τον εθισμό στο διαδίκτυο	29
2.3 Τύποι εθισμού στο διαδίκτυο	30
2.4 Αιτίες εθισμού στο διαδίκτυο	31
2.4 Συνέπειες του εθισμού	34
2.6 Διαδικτυακά παιχνίδια	35
2.7 Αντιμετώπιση και κέντρα βοήθειας	36
Κεφάλαιο 3 ^ο Μεθοδολογία της έρευνας	38
3.1 Σκοπός και ερευνητικά ερωτήματα	38
3.2 Σχεδιασμός του ερωτηματολογίου	38
3.3 Δείγμα πληθυσμού	42
3.4 Έλεγχος εγκυρότητας και αξιοπιστίας	42
3.5 Ερευνητική Διαδικασία	42

Κεφάλαιο 4 ^ο Παρουσίαση αποτελεσμάτων της έρευνας	44
4.1 Δημογραφικά στοιχεία	44
Κεφάλαιο 5 ^ο Ανάλυση και Σχολιασμός των Ερευνητικών Δεδομένων	59
5.1 Γενικά	59
5.2 Σε ποιο βαθμό γίνεται η χρήση του διαδικτύου από τους φοιτητές	59
5.3 Αποτελούν μέλη σε κάποιο site κοινωνικής δικτύωσης; (facebook, twitter, Instagram).	60
5.4 Πως διαμορφώνεται η χρήση του διαδικτύου από τους φοιτητές σχετικά με τις ώρες ενασχόλησής τους με αυτό; Υπήρχε ποτέ πρόβλημα σε αυτούς μείωση της απόδοσής τους στη σχολή τους εξαιτίας της αλόγιστης χρήσης του;	60
5.5 Πόσο συχνά δημιουργούν νέες σχέσεις/επαφές με άλλα άτομα που «συναντούν» στο διαδίκτυο	62
Κεφάλαιο 6 ^ο Συμπεράσματα- Προτάσεις	63
6.1 Συμπεράσματα	63
6.2 Προτάσεις	64
Βιβλιογραφικές Αναφορές	65
Διαδικτυακές Πηγές	68
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	69

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Διάγραμμα 1: Έφηβοι που χρησιμοποιούν ουσίες	14
Διάγραμμα 2: Νέοι που κάνουν χρήση ενός ποτού την εβδομάδα	17
Διάγραμμα 3: Η κατανάλωση του οινοπνεύματος ανάλογα με την ηλικία	17
Διάγραμμα 4: Ποσοστό αγοριών και κοριτσιών, ανά ηλικία, που καταναλώνουν οινοπνευματώδη ποτά μία φορά την εβδομάδα	18
Διάγραμμα 5: Ποτά που δείχνουν μεγαλύτερη προτίμηση οι έφηβοι	18
Διάγραμμα 6: Έφηβοι που έχουν μεθύσει τουλάχιστον μία φορά (%)	19
Διάγραμμα 7: Έφηβοι κάπνισαν έστω και μία φορά	20
Διάγραμμα 8 : Φύλο	43
Διάγραμμα 9: Έτος Γέννηση	44
Διάγραμμα 10 : Οικογενειακή κατάσταση	44
Διάγραμμα 11 : Μορφωτικό επίπεδο ερωτηθέντων	45
Διάγραμμα 12 : Β1 Ύπαρξη Υπολογιστή	46
Διάγραμμα 13 : Αριθμός Υπολογιστών	47
Διάγραμμα 14 : Χρήση του διαδικτύου	48
Διάγραμμα 15: Λογαριασμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης	49
Διάγραμμα 16 :Χρήση προσωπικών φωτογραφιών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης	49
Διάγραμμα 17: Χρήση του διαδικτύου και απόδοση στη σχολή	50
Διάγραμμα 18 : Χρήση του διαδικτύου όλο και περισσότερο χρόνο	51
Διάγραμμα 19 :Περισσότερος χρόνος παραμονής στο διαδίκτυο	52
Διάγραμμα 20 Παραμέληση των εργασιών εξαιτίας της online περιήγησης στο διαδίκτυο	53
Διάγραμμα 21: Οικογένεια και διαδίκτυο	54
Διάγραμμα 22 : Νέα σχέσεις στο διαδίκτυο	54
Διάγραμμα 23: Το διαδίκτυο τρόπος διαφυγής από τα προβλήματα	55
Διάγραμμα 24 : Ψέμα και διαδίκτυο	56

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1 Κατηγοριοποίηση των ψυχοδραστικών ουσιών με βάση τη δράση τους στο ΚΝΣ	12
Πίνακας 2: Δημογραφικά στοιχεία	43
Πίνακας 3: Έτος γέννησης	44
Πίνακας 4; Οικογενειακή κατάσταση	45
Πίνακας 5: Μορφωτικό επίπεδο	45
Πίνακας 6 : Ύπαρξη Υπολογιστή	46
Πίνακας 7: Αριθμός Υπολογιστών	47
Πίνακας 8: Χρήση του Διαδικτύου	48
Πίνακας 9: Μέσα κοινωνικής δικτύωσης	49
Πίνακας 10: Προσωπικές φωτογραφίες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης	50
Πίνακας 11: Χρήση του διαδικτύου και απόδοση στη σχολή	51
Πίνακας 12: Χρήση του διαδικτύου όλο και περισσότερο χρόνο	52
Πίνακας 13: Περισσότερος χρόνος παραμονής στο διαδίκτυο	52
Πίνακας 14 Παραμέληση των εργασιών εξαιτίας της online περιήγησης στο διαδίκτυο	53
Πίνακας 15: Οικογένεια και διαδίκτυο	54
Πίνακας 16 Νέα επαφές στο διαδίκτυο	55
Πίνακας 17 Το διαδίκτυο τρόπος διαφυγής από τα προβλήματα	55
Πίνακας 18: Ψέμα και διαδίκτυο	56

Ευχαριστίες

Για την υλοποίηση αυτής της εργασίας θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την επιβλέπουσα την καθηγήτριά μας, κα. Βαλσάμη για τις πολύτιμες συμβουλές και τον χρόνο της, καθώς και τους συμφοιτητές μας για τον χρόνο που αφιέρωσαν για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου ώστε να ολοκληρωθεί η έρευνα.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στο πρώτο μέρος της εργασίας μας παρουσιάζεται η εισαγωγή και το πρόβλημα της έρευνας. Επίσης, το θεωρητικό της πλαίσιο το οποίο περιλαμβάνει την αποσαφήνιση των βασικότερων εννοιών, όπως της εξάρτησης αλλά και την παρουσίαση της βιβλιογραφικής επισκόπησης σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο .

Στο δεύτερο μέρος αναλύονται τα αποτελέσματα της έρευνας μαζί με τα συμπεράσματα και τις προτάσεις. Η έρευνα έγινε στον πληθυσμό του Πανεπιστημίου Πατρών του τμήματος Κοινωνικής εργασίας με την αποστολή του ερωτηματολογίου ηλεκτρονικά. Αφού συλλέχτηκαν τα ερωτηματολόγια, έγινε η επεξεργασία τους και η ανάλυσή τους. Στη συνέχεια παρουσιάζονται τα συμπεράσματα και τα αντίστοιχα γραφήματα και πίνακες.

Τέλος, παρατίθενται βιβλιογραφία καθώς και οι διαδικτυακές πηγές.

Κεφάλαιο 1 Τι είναι οι εξαρτήσεις

Με τον όρο εξάρτηση περιγράφεται η κατάσταση εκείνη η οποία δημιουργεί μία επιτακτική ανάγκη στον οργανισμό για χρήση μιας ουσίας, ή αναβίωση μίας εθιστικής για εκείνον δραστηριότητας ή συνήθειας(Μπαμπινιώτης 2015).

Άλλες μορφές της εξάρτησης σχετίζονται με σχέσεις, καταναλωτικά προϊόντα, εργασία, αντικείμενα ή πρόσωπα. Το κοινό σημείο όλων των μορφών εξάρτησης είναι πως οδηγούν σε απώλεια ελέγχου. Η εξάρτηση διακρίνεται σε δύο κατηγορίες: τη σωματική και την ψυχολογική. Όσον αφορά την σωματική εξάρτηση, ο οργανισμός που έχει εθιστεί αδυνατεί να λειτουργήσει ομαλά αν το άτομο δεν προβεί σε λήψη της εκάστοτε εθιστικής ουσίας ή γενικότερα αν δεν επέλθει κορεσμός της εξάρτησής του. Στη δεύτερη κατηγορία, της ψυχολογικής εξάρτησης, το άτομο το οποίο έχει εθιστεί διακατέχεται από μία υπέρτατη ανάγκη να χρησιμοποιεί την εκάστοτε εθιστική ουσία ή να ασκήσει την οποιαδήποτε εθιστική συνήθειά του, αφού αποτελεί τον μοναδικό τρόπο που μπορεί να εξασφαλίσει την ψυχοπνευματική του ισορροπία και συνοχή. (Μπαμπινιώτης, 2012).

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό υγείας, ένα άτομο θεωρείται «εξαρτημένο» από μία εθιστική ουσία, συνήθεια ή κατάσταση εφόσον παρουσιάζει τουλάχιστον τρία από τα συμπτώματα που παρατίθενται παρακάτω:

- Υπέρμετρη ανάγκη για χρήση της εκάστοτε ουσίας ή την ενασχόληση με μια δραστηριότητα/συνήθεια/πρόσωπο.
- Ανοχή του οργανισμού στην χρήση της ουσίας αυτής , αφού ο οργανισμός είναι προσαρμοσμένος στην συχνή λήψη της.
- Παρουσίαση του συνδρόμου στέρησης όταν το άτομο προβεί ε διακοπή της λήψης της ουσίας.
- Αποστασιοποίηση του ατόμου από σημαντικές κοινωνικές, επαγγελματικές και ατομικές υποχρεώσεις του ώστε να λάβει κάθε φορά την ουσία που έχει ανάγκη ο οργανισμός του .
- Αδιαφορία του ατόμου για κάθε τι στη ζωή του αρκεί να μπορέσει ανά πάσα στιγμή να κάνει χρήση της ουσίας που του είναι απαραίτητη και αποτελεί πλέον μεγάλη συνήθεια χωρίς να μπορεί να απαλλαγεί από αυτή.

- ο Αυξημένη αντοχή του οργανισμού σε μία ψυχοδιεγερτική ουσία με αποτέλεσμα να βρίσκεται συνεχώς στην ανάγκη να αυξάνει την δόση της ώστε να έχει το ίδιο αποτέλεσμα(Σιούταλου και Σπυροπούλου ,2016).

1.1 Εθισμός

Ο εθισμός αποτελεί μία εξελικτική πορεία κατά την διάρκεια της οποίας ο πάσχων κατανοεί μεν ότι βλάπτει ψυχικά και σωματικά την υγεία του αλλά παραδόξως η υπέρτατη ανάγκη του να προβεί σε λήψη της ουσίας ή σε άσκηση της οποιασδήποτε εθιστικής δραστηριότητας από την οποία εξαρτάται δεν μπορεί να τον σταματήσει (Μισουρίδου, 2015) .

Ο εθισμός σε όλα τα στάδιά του επηρεάζει το χρήστη στερώντας τη ζωτική του ενέργεια με πολυάριθμα μοιραία και εφιαλτικά επακόλουθα. Ο κορεσμός του εθισμού στην ουσία στοχεύει στην συνεχή διατήρηση της διάθεσής του στα ίδια επίπεδα. Η αλλαγή της διάθεσης του χρήστη η οποία επέρχεται από την χρήση ναρκωτικών ουσιών δίνει στον εθισμένο λανθασμένη εικόνα της πραγματικότητας και κατ' επέκταση αδυνατεί να αξιολογήσει και να διαχειριστεί τα γεγονότα και τις καταστάσεις που εξελίσσονται στον περίγυρό του. Έτσι το άτομο έχει την ψευδαίσθηση πώς ικανοποιείται πολυπρισματικά όταν προβαίνει σε χρήση ναρκωτικών ουσιών (Μισουρίδου, 2015) .

Σταδιακά ο άνθρωπος βαίνει στην εξάρτηση και παύει πλέον να υποκινεί τα νήματα της ζωής του και έτσι υποτάσσεται στη σκοτεινή δύναμη του εθισμού η οποία καθορίζει και τη ζωή του. Η έννοια του μέτρου εξαλείφεται και σε προχωρημένα στάδια εξάρτησης η λήψη της εθιστικής ουσίας ή γενικότερα ο κορεσμός της εξάρτησής του είναι πλέον επιτακτική αφού αν ο χρήστης δεν πάρει την ουσία θα υποστεί την εμφάνιση δυσάρεστων στερητικών φαινομένων(Μισουρίδου, 2015).

1.2 Σύνδρομο στέρησης

Το σύνολο των συμπτωμάτων που ανιχνεύονται ύστερα από στέρηση του οργανισμού από την οποιαδήποτε εθιστική ουσία ή συνήθεια προς την οποία έχει αναπτυχθεί εξάρτηση αποτελεί το σύνδρομο στέρησης. Το σύνδρομο αυτό συνοδεύεται από συμπτώματα κατάθλιψης, ένα αίσθημα μεγάλης κούρασης και σωματικής εξάντλησης. Η εξάρτηση όμως και η ψυχική είναι μεγάλη και ο χρήστης αισθάνεται κόπωση ακόμη και με αυτοκτονικές τάσεις το χρονικό διάστημα που θα σταματήσει τη χρήση των εξαρτησιογόνων ουσιών. Βέβαια, η εξάρτηση όλων των ουσιών δεν είναι ίδια, καθώς έχει

αποδειχθεί ότι μεταξύ κοκαΐνης και ηρωΐνης παρατηρείται ένα είδος διαφορετικής εξάρτησης(Γεωργάκας, 2007).Το σύνδρομο στέρησης δημιουργεί ένα τερατώδες παραλήρημα στο άτομο με ψυχοσωματικά συμπτώματα σε περίπτωση διακοπής ή μείωσης της δόσης της ουσίας στην οποία είναι εθισμένο το άτομο (Μπαμπινιώτης, 2015)

1.3 Οι σημαντικότερες εξαρτήσεις

1.3.1 Ναρκωτικά

Στα ναρκωτικά συμπεριλαμβάνεται οποιαδήποτε χημική ουσία η οποία έχει αντίκτυπο στον τρόπο λειτουργίας τόσο των σωματικών όσο και των διανοητικών λειτουργιών του οργανισμού. Τα ναρκωτικά στοχεύουν και επιδρούν στο κεντρικό νευρικό σύστημα του ατόμου με διεγερτικό η κατασταλτικό τρόπο γεννώντας ψυχικές και σωματικές εξαρτήσεις . Κατηγοριοποιούνται σε ομάδες όπως νόμιμα, δηλαδή αυτά που είναι αποδεκτά από το νόμο όπως για παράδειγμα το αλκοόλ και το τσιγάρο και τα παράνομα ναρκωτικά, όσα ναρκωτικά δηλαδή απαγορεύονται από το νόμο και σε αυτά συγκαταλέγονται το χασίς, η κοκαΐνη, οι αμφεταμίνες και η κωδεΐνη(Λιάππας και Πομίνη, 2004). Οι εξαρτησιογόνες ουσίες κατατάσσονται σε δύο (2) κατηγορίες:

- Οι νόμιμες (νομικά αποδεκτές) και
- Οι παράνομες (απαγορευμένες) ουσίες.

Οι νομικά αποδεκτές εξαρτησιογόνες ουσίες είναι το αλκοόλ, το τσιγάρο και ο καπνός ενώ η κοκαΐνη, οι αμφεταμίνες, τα χάπια έκσταση, το χασίς περιέχονται σύμφωνα με την ελληνική νομοθεσία στις μη αποδεκτές νομικά εξαρτησιογόνες (Νόμος 4139/2013 - ΦΕΚ Α-74/20-3-2013).

Η πιο συνηθισμένη κατηγοριοποίηση είναι αυτή που διαχωρίζει τις συνέπειες που διαθέτει η κάθε ναρκωτική ουσία στη συνείδηση τον ατόμου. Με αυτό τον τρόπο, μπορούμε να κατηγοριοποιήσουμε τα ναρκωτικά σε τρεις (3) κατηγορίες:

Ελαφρά ναρκωτικά (ψυχεδελικά)

Η συνεχόμενη χρήση ναρκωτικών ουσιών εθίζει τον οργανισμό και αναπόφευκτα το άτομο οδηγείται σε μία ανεξέλεγκτη κατάσταση υποκινούμενη από την εκάστοτε ναρκωτική ουσία .



Εικόνα 1 Ναρκωτικά

Οι ψυχοδραστικές ουσίες, οι οποίες και μπορούν να κατηγοριοποιηθούν ανάλογα με την δράση του στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα (ΚΝΣ). Σύμφωνα με αυτήν την κατηγοριοποίηση, οι ουσίες που δημιουργούν καταστολή στο ΚΝΣ, προκαλούν μειωμένες δραστηριότητες στο άτομο, αντίθετα από τις ουσίες που επιφέρουν τη διέγερση του νευρικού συστήματος αυξάνοντας τη φυσιολογική δραστηριότητα του ΚΝΣ. Από την άλλη οι ψευδαισθησιογόνες ουσίες επιφέρουν και έντονες ψευδαισθήσεις και παραισθήσεις.

Η χρήση των εξαρτησιογόνων ουσιών γίνεται από την εφηβική ηλικία δοκιμάζοντας αρχικά το αλκοόλ που δεν θεωρείται παράνομη εξαρτησιογόνα ουσία όπως και το τσιγάρο. Τα πρώτα πειράματα όμως σημαίνουν πολλές φορές και τη συνέχεια με τις μη αποδεκτές νομικά εξαρτησιογόνες ουσίες με κύρια ουσία χρήσης την κάνναβη. Σε τέτοιες περιπτώσεις σημαντικό ρόλο παροχής βοήθειας στους νέους παίζουν το οικογενειακό περιβάλλον που πρέπει να υποστηρίζει το νέο μαζί με το σχολείο, δίνοντάς του άλλους τρόπους εκτόνωσης, όπως την ενασχόλησή του με τον αθλητισμό(Κοκκέβη, Φωτίου, Ξανθά & Καναβού, 2010).

Πίνακας 1 Κατηγοριοποίηση των ψυχοδραστικών ουσιών με βάση τη δράση τους στο ΚΝΣ

Κατηγορία	Όπιο
«Οπιοειδείς ουσίες	Μορφίνη Ηρωίνη Κωδεΐνη Μεθαδόνη
Ψυχοδραστικές ουσίες του ΚΝΣ	Αλκοόλ Βαρβιτουρικά-Βενζοδιαζεπίνες Ναρκωτικά συνδεόμενα με πράξει σεξουαλικής κακοποίηση
Εισπνεόμενα	Βενζίνη Κόλα Διαλύτες Αεροζόλ
Διεγερτικά του ΚΝΣ	Κοκαΐνη Αμφεταμίνες Μεθαμφεταμίνες Νικοτίνη Καφεΐνη
Ινδική Κάνναβη	Μαριχουάνα Χασίς
Ψευδαισθησιογόνα	LSD Ψιλοκυβίνη
Νέες Ψυχοδραστικές Ουσίες	Συνθετικές καθιόνες Συνθετικά κανναβινοειδή»

Πηγή: Εξαρτησιογόνες ουσίες(Μισουρίδου, 2015).

1.3.2 Τα παράνομα ναρκωτικά

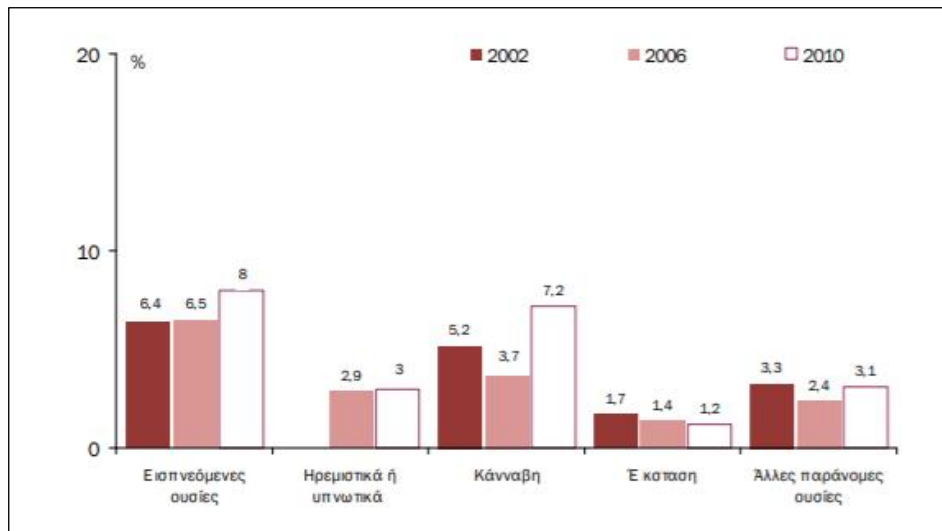
Τα παράνομα ναρκωτικά αποτελούν μία μορφή εξαρτησιογόνων ουσιών η οποία υποκινεί ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό του ελληνικού πληθυσμού που κυμαίνεται στο 10%

αυτού. Ειδικότερα, το έτος 2004 περίπου το 8,7% του πληθυσμού της Ελλάδας καταγράφηκαν ως χρήστες ναρκωτικών ουσιών για τουλάχιστον μία φορά στο σύνολο της ζωής τους. Το δυσμενές γεγονός είναι πως σύμφωνα με έρευνες ορισμένοι χρήστες ξεκίνησαν τη χρήση ναρκωτικών από την ηλικία μόλις των 12 χρόνων. Μία αρκετά γνωστή ναρκωτική ουσία είναι η κάνναβη και σύμφωνα με στατιστικά αποτελέσματα ένας στους τέσσερις ανθρώπους που κάνουν χρήση κάνναβης για μία φορά, προβαίνουν επανειλημμένα στη χρήση αυτής. Άλλες ναρκωτικές ουσίες που κινούνται στα παράνομα εμπορικά πλαίσια της μαύρης αγοράς των ναρκωτικών είναι οι αμφεταμίνες, το όπιο, η κωδεΐνη και η κοκαΐνη .

Περίπου 73 εκατομμύρια Ευρωπαίοι, ηλικίας μεταξύ 15 και 64 ετών έχουν χρησιμοποιήσει κάνναβη μία φορά στη ζωή τους, και περίπου 17 εκατομμύρια έκαναν χρήση το 2013, ένα χρόνο πριν την έρευνα(Μισουρίδου, 2015). Στην Ελλάδα διαπιστώνεται επίσης αυξητική κίνηση στη χρήση της κάνναβης, αλλά ακόμη το ποσοστό της Ελλάδας είναι μικρότερο συγκριτικά με το ποσοστό των άλλων χωρών. Όπως προκύπτει από τα στοιχεία της πανελλήνιας έρευνας στο σχολικό πληθυσμό οι μαθητές ηλικίας 15-19 ετών, έκανα χρήση της κάνναβης μία φορά τουλάχιστον (ΕΠΠΨΥ, 2012).

Εν έτη 2021, επίσης, το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής (ΕΠΠΨΥ) προχώρησε σε πανελλήνια έρευνα στους Έλληνες μαθητές με θέματα που αφορούν τη χρήση ναρκωτικών ουσιών. Για τις παράνομες ναρκωτικές ουσίες προέκυψαν τα ακόλουθα:

Το 7,2% των 15χρονων μαθητών έχουν προβεί σε χρήση κάνναβης τουλάχιστον μία φορά στην ζωή τους. Επίσης το 10,6% των αγοριών έναντι στο 3,7% των κοριτσιών αναφέρουν πως έχουν κάνει χρήση κάνναβης. Το 3% των εφήβων αναφέρουν πως έχουν κάνει χρήση κάνναβης 1-2 φορές, το 4,3%των αγοριών και 1,6% των κοριτσιών αντίστοιχα. Απεναντίας 4,2% είναι το ποσοστό των εφήβων, 6,1%των αγοριών και 2,1% των κοριτσιών αντίστοιχα,που έχουν κάνει χρήση κάνναβης τουλάχιστον 3 φορές στην ζωή τους.



Διάγραμμα 1: Έφηβοι που χρησιμοποιούν ουσίες

Πηγή: Εξαρτησιογόνες ουσίες στην εφηβεία (Κοκκέβη, Φωτίου, Ξανθάκη, Καναβού, 2010).

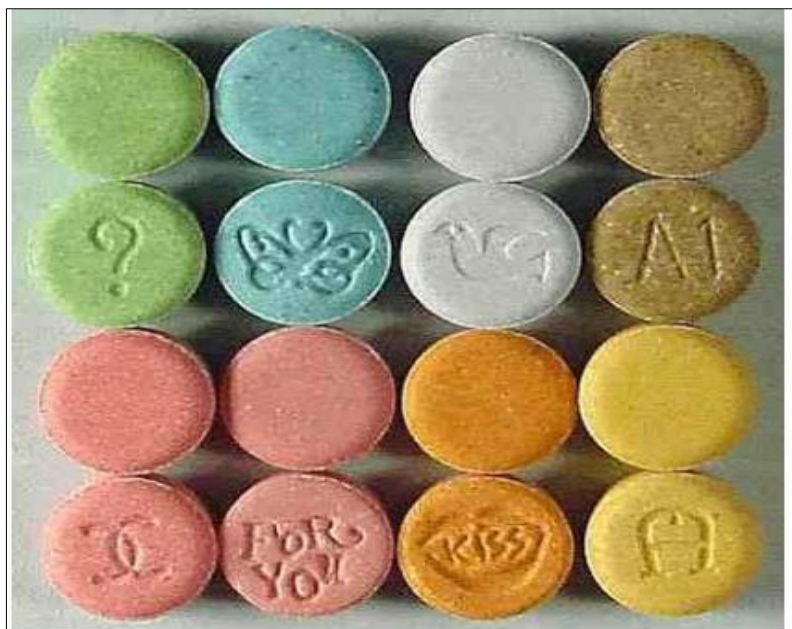
Στο διάγραμμα αυτό διαπιστώνεται μία σημαντική μείωση από το 2002 έως το 2006, ενώ μεταξύ 2006 και 2010 υπάρχει σημαντική αύξηση στο ποσοστό των ατόμων που χρησιμοποιούν την κάνναβη. Η χρήση και η κατάχρηση εξαρτησιογόνων ουσιών διαπιστώνεται να σημειώνει μία αύξηση στους νέους στη σύγχρονη κοινωνία. Όλες οι εξαρτησιογόνες ουσίες που κατατάσσονται στις νομικά αποδεκτές, έχει πάρει μεγάλη έκταση στις σύγχρονες κοινωνίες. Οι νόμιμες εξαρτησιογόνες ουσίες, κυρίως το αλκοόλ και ο καπνός, αποτελούν τις πιο διαδεδομένες ουσίες, παρά τις αδιαμφισβήτητα σοβαρές επιπτώσεις τους στην υγεία του χρήστη καθώς και στο ευρύτερο οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον.

1.3.3 Έκσταση

Η χημική ουσία MDMA (μεθυλενοδιοξυμεθαμφεταμίνη), είναι γνωστή ως έκσταση και ως «ναρκωτικό των κλαμπ». Πρόκειται για την εξαρτησιογόνα ουσία που αποτελείται από συνθετική αμφεταμίνη, που προκαλεί διέγερση και μία ψευδαισθησιογόνο αίσθηση, με αποτέλεσμα να κατατάσσεται στις ψευδαισθησιογόνες ουσίες. Αντίθετα με τις αμφεταμίνες και την κοκαΐνη, προκαλεί μικρότερη απελευθέρωση της ντοπαμίνης, αλλά αυξάνει την απελευθέρωση της σεροτονίνης (Μισουρίδου 2015). Η ουσία αυτή, η σεροτονίνη, ρυθμίζει πολλά σημαντικά στοιχεία στο άτομο όπως τη «διάθεση, τον ύπνο, τον πόνο και την όρεξη». Επιπλέον, ρυθμίζει τις ορμόνες που έχουν σημαντικό ρόλο στα αισθήματα της αγάπης, εμπιστοσύνης, σεξουαλικής επιθυμίας και άλλες κοινωνικές

εμπειρίες (Μισουρίδου 2015). Έτσι εξηγείται και η ανάλογη συμπεριφορά των χρηστών. Σύμφωνα με την έρευνα των (Κοκκέβη και συν, 2010), το 1,7% των αγοριών και 0,7% των κοριτσιών αντίστοιχα, έχουν δοκιμάσει ή έχουν προβεί σε χρήση έκστασης τουλάχιστον μία φορά στην ζωή τους. Το 3,1% των εφήβων, δηλώνει ότι έχουν δοκιμάσει κάποια άλλη παράνομη ναρκωτική ουσίας εκτός από την κάνναβη και την έκσταση. Σύμφωνα με το Συμβούλιο της Ευρώπης, η έκσταση, είναι η δεύτερη σε προτίμηση ουσία μετά το χασίς, στους Ευρωπαίους ηλικίας 15 έως 20 ετών.

Τα αποτελέσματα της Ευρωπαϊκής Έκθεσης για τα Ναρκωτικά, έδειξε ότι 10,6 εκατομμύρια ενήλικες ή ποσοστό 3,1% των ενηλίκων δοκίμασαν την ουσία αυτή τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους (EMCDDA, 2014). Σε παγκόσμιο επίπεδο, η Ευρώπη θεωρείται ότι αποτελεί τη μεγαλύτερο σημείο που παρασκευάζεται η έκσταση. Το 2000 εξαρθρώθηκαν 50 εργαστήρια που παρασκεύαζαν παράνομα την ουσία της έκστασης, και προχώρησε η κατάσχεση επίσης 23 εκατομμυρίων χαπιών (EMCDDA, 2013). Το 2011, υπήρχαν πέντε εργαστήρια και κατασχέθηκαν 4,3 εκατομμύρια χάπια, γεγονός που φανερώνει τη μείωση της παραγωγής στην ευρωπαϊκή ήπειρο. Όμως, αρχίζει ανάκαμψη της χρήσης της έκστασης σύμφωνα με τις δραστηριότητες της εξάρθρωσης εργαστηρίων παρασκευής της ουσίας στο Βέλγιο και στις Κάτω Χώρες το 2013(Μισουρίδου, 2015).



Εικόνα 2 Ecstasy tablets /Public Domain (Wikipedia).

Πηγή: Εξαρτησιογόνες ουσίες(Μισουρίδου, 2015)

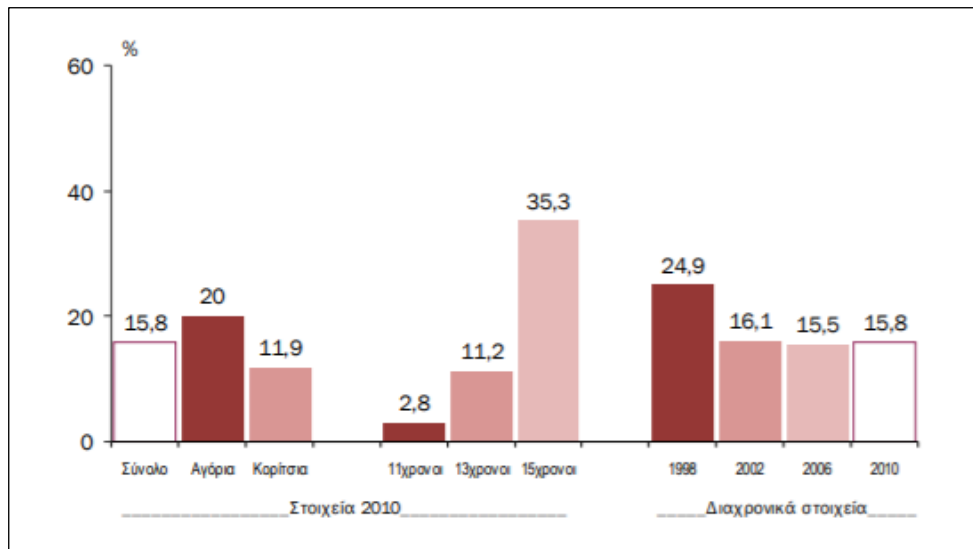
Οι επιπτώσεις που προκαλεί στο άτομο η χρήση της έκστασης είναι ανάλογες με την ποσότητα χρήσης αλλά και συνάρτηση πολλών παραμέτρων όπως το βάρος του ατόμου, η ηλικία, το ιστορικό της χρήσης στο παρελθόν, το φύλο. Οι επιπτώσεις αυτές είναι η έντονη ναυτία, τα ρίγη και παράλληλα η εφίδρωση, η θολή όραση, το έντονο αίσθημα της αφυδάτωσης και της υψηλής πίεσης, και τα προβλήματα στην καρδιά με αρρυθμίες και άλλα (Μισουρίδου, 2015).

1.3.4 Το αλκοόλ

Το αλκοόλ που αποτελεί μία νομιμοποιημένη και ήπια μορφή ναρκωτικής ουσίας αποτελεί μία εξαρτησιογόνο ουσία η οποία σύμφωνα με έρευνες είναι αρκετά δημοφιλής για τα άτομα εφηβικής ηλικίας τόσο στον ανδρικό όσο και στο γυναικείο πληθυσμό. Το αλκοόλ αποτελεί μία κατάχρηση, παρόλο που τα νομικά πλαίσια της Ελλάδας επιτρέπουν την κατανάλωσή του από την ηλικία των 18 ετών και άνω. Όμως κάτι τέτοιο δεν εφαρμόζεται. Ακόμη σε ηλικίες μικρότερες των 12 χρόνων υπολογίστηκε στατιστικά ότι ένας στους τέσσερις ανθρώπους κάνουν λήψη αλκοόλ τουλάχιστον δύο φορές ανά εβδομάδα.

Το αλκοόλ προκαλεί και αυτό καταστολή του ΚΝΣ, καθώς και πολλά άλλα προβλήματα που σχετίζονται άμεσα με μεγαλύτερα προβλήματα στον οργανισμό του ανθρώπου αλλά και με τον θάνατο περισσότερο από κάθε άλλη ψυχοδραστική ουσία. Παρόλο που στην Ελλάδα υπάρχει μία τάση σταθεροποίησης σχετικά με τη χρήση αλκοόλ, ωστόσο οι νέοι στην εφηβική ηλικία αυξάνουν την κατανάλωση και μάλιστα συστηματικά (ΕΚΤΕΠΝ, 2013).

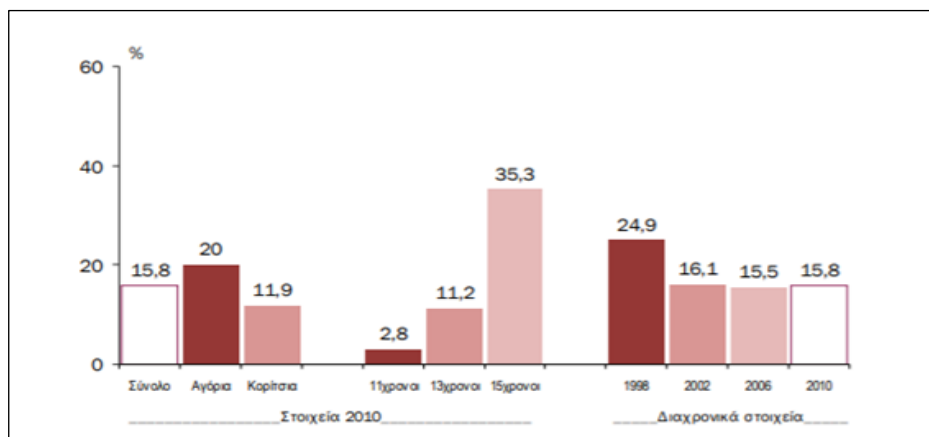
Οι επιπτώσεις από τη χρήση του οινοπνεύματος μπορεί να είναι είτε μείωση των αναστολών, είτε χαλάρωση και ευεξία, και σε περιπτώσεις που η κατανάλωσή του φτάνει σε μεγάλες ποσότητες οι συνέπειες είναι αρκετές όπως η ερυθρότητα προσώπου, ένα αίσθημα αστάθειας στη βάδιση, και πρόβλημα στην ομιλία. Η μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει ακόμη και τον θάνατο με την καταστολή του αναπνευστικού κέντρου. Το στερητικό σύνδρομο παρουσιάζεται 5 έως 47 ώρες αφού σταματήσει η χρήση του και υποχωρεί 4-5 ημέρες μετά, αν δεν εμφανιστούν άλλα προβλήματα. Αρκετά συχνά, είναι απαραίτητη η χρήση τεστ που γίνονται γρήγορα και με αποτελέσματα σε εύλογο χρονικό διάστημα. Έτσι χορηγούνται: Βενζοδιαζεπίνες και Βιταμίνες συμπλέγματος Β για προφύλαξη από νευρολογικές επιπλοκές. (Μισουρίδου, 2015).



Διάγραμμα 2: Νέοι που κάνουν χρήση ενός ποτού την εβδομάδα

Πηγή: Εξαρτησιογόνες ουσίες στην εφηβεία(Κοκκέβη, Φωτίου, Ξανθάκη, Καναβού, 2010).

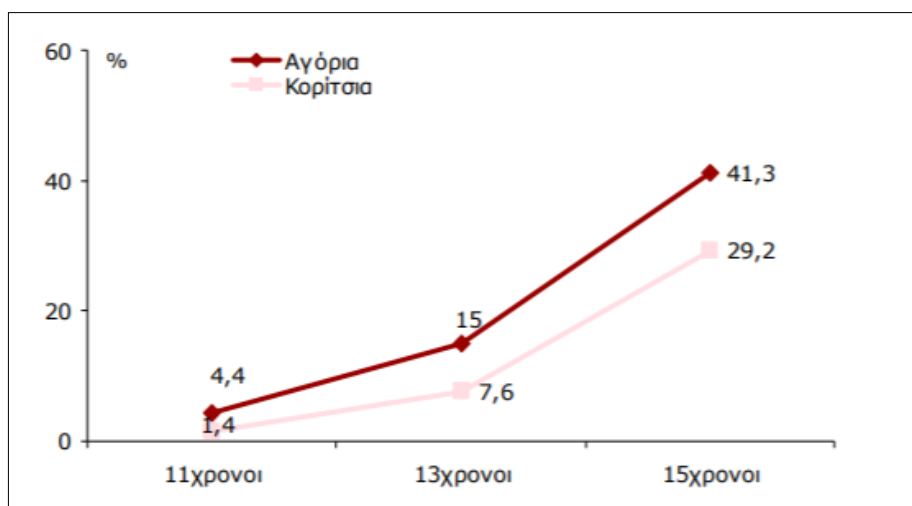
Σύμφωνα με τα στοιχεία της ίδιας έρευνας, ένα ποσοστό περίπου 15,8%, πίνει κάποιο ποτό τουλάχιστον μία φορά σε εβδομαδιαία βάση, πιο συγκεκριμένα μεγαλύτερο ποσοστό αφορά τα αγόρια έναντι των κοριτσιών. Η αύξηση των οινοπνευματωδών ποτών γίνεται σταδιακά με την ηλικία των εφήβων. Ένα ποσοστό περίπου 3% είναι ηλικίας έντεκα χρονών, 11,2% είναι ηλικίας δεκατριών χρονών και ένα 35,3% ποσοστό είναι παιδιά ηλικίας δεκαπέντε ετών.



Διάγραμμα 3: Η κατανάλωση του οινοπνεύματος ανάλογα με την ηλικία

Πηγή: Εξαρτησιογόνες ουσίες στην εφηβεία(Κοκκέβη, Φωτίου, Ξανθάκη, Καναβού, 2010).

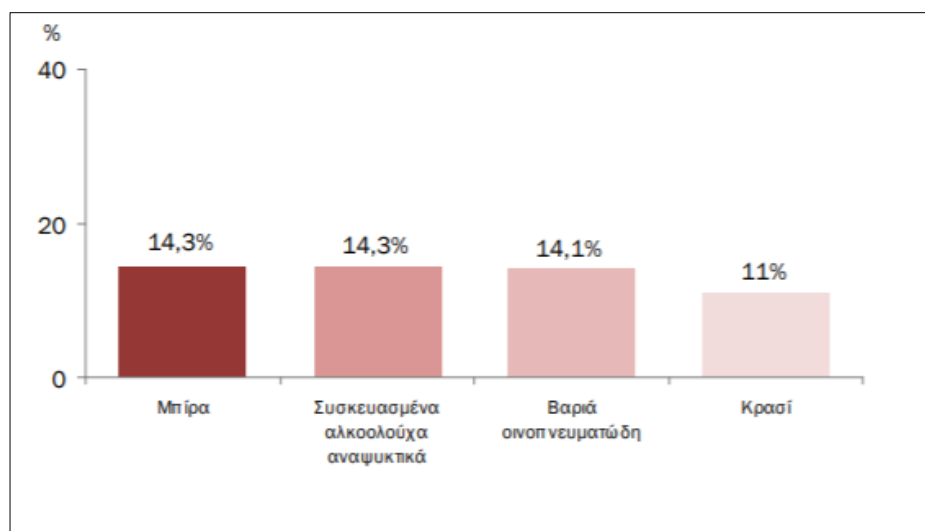
Αξίζει να τονισθεί το γεγονός, ότι τα αγόρια ανεξάρτητα από τον παράγοντα ηλικία, εμφανίζονται να καταναλώνουν αλκοόλ την εβδομάδα μεγαλύτερης ποσότητας από τα κορίτσια.



Διάγραμμα 4: Ποσοστό αγοριών και κοριτσιών, ανά ηλικία, που καταναλώνουν οινοπνευματώδη ποτά μία φορά την εβδομάδα

Πηγή: Εξαρτησιογόνες ουσίες στην εφηβεία(Κοκκέβη, Φωτίου, Ξανθάκη, Καναβού, 2010).

Τα ποτά που καταναλώνουν κυρίως οι έφηβοι είναι μπίρα και συσκευασμένα αλκοολούχα αναψυκτικά με μεγάλη περιεκτικότητα σε αλκοόλ. Το κρασί αποτελεί το ποτό με το χαμηλότερο ποσοστό προτίμησης από τους νέους.

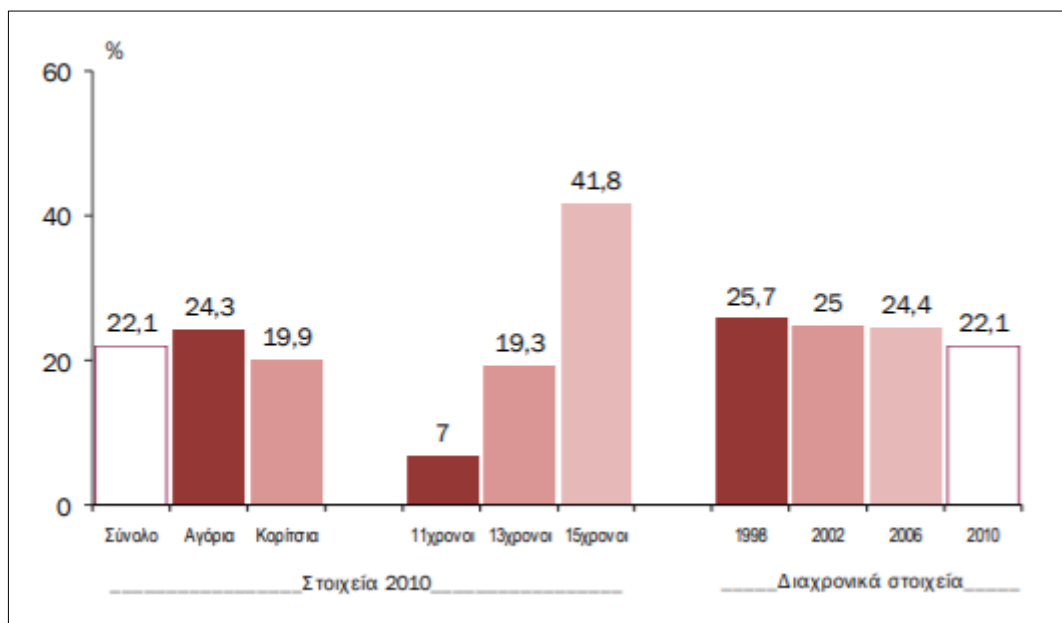


Διάγραμμα 5: Ποτά που δείχνουν μεγαλύτερη προτίμηση οι έφηβοι

Πηγή: Εξαρτησιογόνες ουσίες στην εφηβεία(Κοκκέβη, Φωτίου, Ξανθάκη, Καναβού, 2010).

Το 22,1% των νέων μέθυσαν τουλάχιστον μια φορά στην ζωή τους και πιο ειδικά το ποσοστό των αγοριών, είναι μεγαλύτερο από το ποσοστό των κοριτσιών. Διαχρονικά

παρατηρείται να μειώνεται το ποσοστό των εφήβων οι οποίοι μέθυσαν έστω και μια φορά στην ζωή τους(Κοκκέβη, Φωτίου, Ξανθάκη, Καναβού, 2010).



Διάγραμμα 6: Έφηβοι που έχουν μεθύσει τουλάχιστον μία φορά (%)

Πηγή: Εξαρτησιογόνες ουσίες στην εφηβεία(Κοκκέβη, Φωτίου, Ξανθάκη, Καναβού, 2010).

1.3.5 Το κάπνισμα

Άλλη μία μορφή νομιμοποιημένης ναρκωτικής ουσίας αποτελεί το κάπνισμα . Μία συνήθεια η οποία κυριαρχεί σε ένα αρκετά μεγάλο μέρος του ελληνικού πληθυσμού και συγκαταλέγεται στις εξαρτησιογόνες ουσίες αφού τα τσιγάρα εμπεριέχουν νικοτίνη. Έρευνες αναφέρουν πώς στα πλαίσια του ελληνικού χώρου ποσοστά των ατόμων που καπνίζουν είναι δραματικά υψηλότερα σε σύγκριση με εκείνα των υπολοίπων χωρών της Ευρωπαϊκής Ένωσης(Κοκώλης, 2014).

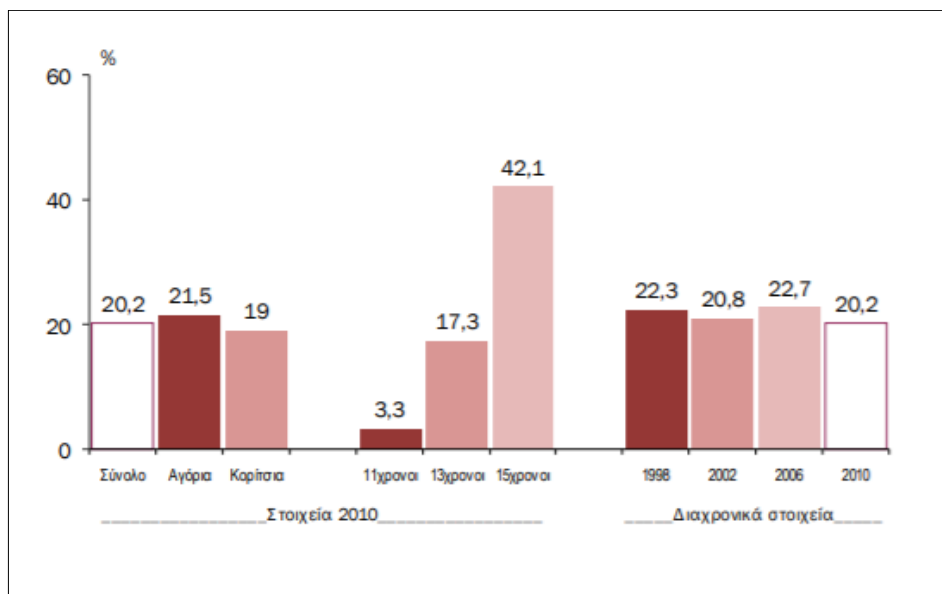
1.3.6 Καπνός

Όσον αφορά τη δοκιμή, την πιθανή χρήση, τη συχνότητα και την βαρύτητα του καπνίσματος οι μαθητές σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε, ρωτήθηκαν και προέκυψαν τα παρακάτω αποτελέσματα:

Κάπνισμα τουλάχιστον μια φορά στην ζωή του ενός έφηβου:

Ένας στους πέντε μαθητές, έχει καπνίσει τουλάχιστον μία φορά στη ζωή του και οι διαφορές στην ερώτηση αυτή ήταν μηδαμινές μεταξύ των δύο φύλων με 21,5% για τα αγόρια και 19% για τα κορίτσια.

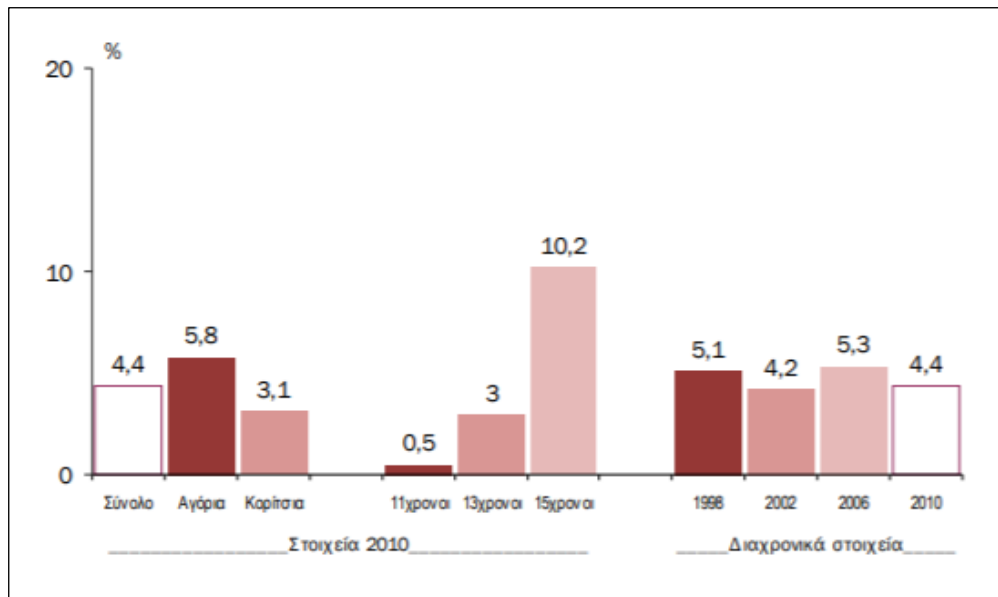
Το ποσοστό των εφήβων που έχουν καπνίσει αυξάνεται σημαντικά και σε αναλογία με την ηλικία των εφήβων. Ειδικότερα, δύο στους πέντε νέους σε ηλικία δεκαπέντε ετών, έκαναν χρήση του τσιγάρου τουλάχιστον μια φορά στην ζωή τους, ενώ νέοι ηλικίας δεκατριών ετών κάπνισαν μία φορά στη ζωή τους σε ποσοστό και οι νέοι των έντεκα ετών που κάπνισαν μία φορά στη ζωή τους έφτασαν το ποσοστό του 3,3%(Κοκκέβη, Φωτίου, Ξανθάκη, Καναβού, 2010).



Διάγραμμα 7: Έφηβοι κάπνισαν έστω και μία φορά

Πηγή: Εξαρτησιογόνες ουσίες στην εφηβεία(Κοκκέβη, Φωτίου, Ξανθάκη, Καναβού, 2010).

Ένα πολύ μεγάλο ποσοστό, των νέων που έχουν καπνίσει έστω και μία φορά στη ζωή τους σταμάτησαν να καπνίζουν, ενώ ένας στους δώδεκα νέους ηλικίας μεταξύ 11-15 ετών, ποσοστό δηλαδή 8,6%, είναι συστηματικοί καπνιστές. Το ποσοστό αυτό είναι πολύ μεγαλύτερο για νέους ηλικίας δεκαπέντε ετών, περίπου 20%, ενώ δεν υπάρχουν μεγάλες διαφορές στα αγόρια και στα κορίτσια με ποσοστό 9,3% τα αγόρια και 8% τα κορίτσια. Οι μισοί από τους εφήβους που καπνίζουν, καπνίζουν σε καθημερινή βάση



Διάγραμμα 8: Ποσοστό των εφήβων που είναι καπνιστές σε καθημερινή βάση

Πηγή: Εξαρτησιογόνες ουσίες στην εφηβεία(Κοκκέβη, Φωτίου, Ξανθάκη, Καναβού, 2010).

1.4 Τζόγος-Τυχερά παιχνίδια

Ο τζόγος είναι μία μορφή εξάρτησης η οποία δεν εντάσσεται σε σωματική ασθένεια αλλά είναι μία συνήθεια στην οποία το άτομο έχει εθιστεί ψυχολογικά. Τα συμπτώματα του εθισμού είναι δύσκολα αντιληπτά σε κάποιο άτομο ιδίως από κάποιον που δεν είναι σε ιδιαίτερη επαφή με τον εθισμένο. Τα συμπτώματα εντοπίζονται κυρίως από άτομα του στενού οικογενειακού ή κοινωνικού κύκλου του ατόμου που πάσχει από εθισμό στον τζόγο.

Σε γενικές γραμμές τα σημάδια εκείνα του εθισμού που έχουν δημιουργηθεί από την εξάρτηση του ατόμου στον τζόγο εμφανίζονται όταν η καθημερινή συμπεριφορά του ατόμου υφίσταται διακυμάνσεις και επηρεάζει τις σχέσεις του με τους υπολοίπους. Κάθε άτομο εθισμένο στο τζόγο είναι υπερευαίσθητο σε κάθε μορφή στην καθημερινότητά του, διακατέχεται από μία τάση δανεισμού χρημάτων για να αντιμετωπίσει τα εκάστοτε οικονομικά προβλήματα του πιστεύοντας κάθε φορά πως η τύχη θα ανατρέψει την κατάσταση. Ένα άτομο εθισμένο στο τζόγο επίσης απουσιάζει πολύ ώρα και αδικαιολόγητα χρονικά διαστήματα από το σπίτι και τη δουλειά του.

Υπερφορτώνεται επίσης με συνεχόμενα δάνεια, ακάλυπτος λογαριασμούς και επιβαρύνει τον οικονομικό οικογενειακό προϋπολογισμό. Έχει ακόμη, μειωμένη αποδοτικότητα σε κάθε δραστηριότητα με την οποία καταπιάνεται και η συγκέντρωσή

του είναι εξίσου ελαττωμένη αφού στο μυαλό του κυριαρχεί η ανάγκη να δραστηριοποιηθεί σε τυχερά παιχνίδια.

Τέλος, παρουσιάζει δυσφορία, αρνητική στάση και νευρική συμπεριφορά κλιμακούμενης εντάσεως σε οποιοδήποτε εμπόδιο τον καθυστερήσει από το να παίξει κάποιο τυχερό παιχνίδι. Εξίσου έντονη είναι και η χαρά του σε περίπτωση κέρδους. Ο τζόγος και τα τυχερά παιχνίδια είναι εθιστικές συνήθειες που φαντάζουν εύκολα να τα αντιμετωπίσει κάποιος, όμως οι επιπτώσεις για το άτομο αλλά και για το στενό του περιβάλλον είναι εφιαλτικές.

1.5 Εθισμός στο διαδίκτυο

Ο όρος «εθισμός στο διαδίκτυο» διατυπώθηκε αρχικά από τον Αμερικανό ψυχίατρο Ivan Goldberg, αλλά εξαιτίας μίας δραστηκής έρευνας με πρωτοπόρα στοιχεία της Kimberly Young (1996), έκανε γνωστό τον όρο αυτό σε παγκόσμιο επίπεδο (Mitchell, 2000). Ο εθισμός στο διαδίκτυο, περιγράφεται ως «καταναγκαστική, υπερβολική χρήση του διαδικτύου και τον εκνευρισμό ή κυκλοθυμική συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά τη στέρησή της» (Mitchell, 2000: 632). Επιπροσθέτως, σύμφωνα με τον Griffiths, ο εθισμός στο διαδίκτυο συνηγορεί τον εθισμό στην τεχνολογία, καθώς και τον εθισμό στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές (Griffiths, 1998). Ο Davis (2001), δηλώνει χαρακτηριστικά ότι μια «παθολογική χρήση του διαδικτύου».

Εξαιτίας της εκτεταμένης ενασχόλησης του ατόμου με το διαδίκτυο, δημιουργείται το θέμα του εθισμού προβάλλοντας την πραγματικότητα, δηλαδή την παθολογική χρήση του διαδικτύου. Οι Widyanto και Griffiths (2006) προβάλλουν την εθιστική χρήση του διαδικτύου ως ένα υποσύνολο μιας τεχνολογικής εξάρτησης που βασίζεται στην αλληλεπίδραση του ανθρώπου με τη μηχανή.

Αρκετοί άλλοι ορισμοί έχουν αποδοθεί από ερευνητές για να προσδιορίσουν τον εθισμό στο διαδίκτυο. Μερικοί από αυτούς είναι:

- Η καταναγκαστική, υπερβολική χρήση του διαδικτύου και ο εκνευρισμός ή η ανεξήγητη συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά τη στέρηση της χρήσης του διαδικτύου (Mitchell, 2000).
- Η ανικανότητα του χρήστη να ελέγξει και να οριοθετήσει τη χρήση του διαδικτύου, η οποία εν τέλει επιφέρει πλήθος δυσκολιών σε ψυχολογικό, κοινωνικό, σχολικό ή ακόμη και επαγγελματικό επίπεδο στη ζωή του χρήστη (Davis, 2001, Shapira et al., 2000, Young, 1996).

ο Η ψυχολογική εξάρτηση του χρήστη από το διαδίκτυο χαρακτηρίζεται από την συνεχώς αυξανόμενη επένδυση του ατόμου σε διαδικτυακές δραστηριότητες, από τα αρνητικά συναισθήματα που νιώθει όταν δεν έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο, από την αυξανόμενη ανοχή του στις επιπτώσεις που προκαλούνται όταν είναι συνδεδεμένο και από την άρνησή του να αποδεχθεί την προβληματική συμπεριφορά του (Kandell, 1998).

Ομολογουμένως, οι ορισμοί της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου είναι πολλοί και διαφορετικοί. Η ποικιλία των ορισμών, έτσι, επιφέρει διαφωνία μεταξύ των ερευνητών ως προς το αν η υπερβολική χρήση του διαδικτύου μπορεί να χαρακτηριστεί ως παθολογική. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στο γεγονός πως δεν είναι γόνιμο να συγχέουμε τον υψηλό βαθμό ενασχόλησης με διαδικτυακές δραστηριότητες με τον εθισμό στο διαδίκτυο.

Η ενασχόληση ενός ατόμου με τον ηλεκτρονικό του υπολογιστή και το διαδίκτυο σε υπέρμετρο βαθμό για επαγγελματικούς ή σχολικούς και πανεπιστημιακούς λόγους δεν επιφυλάσσει τις αρνητικές συνέπειες του εθισμού και το άτομο δεν αισθάνεται ψυχική δυσφορία όταν διακόπτει την εν λόγω χρήση του διαδικτύου. Ο υψηλός βαθμός ενασχόλησης, λοιπόν, με το διαδίκτυο μπορεί να είναι μία θετική δραστηριότητα, ειδικά όταν μέσω αυτής επιτυγχάνονται επαγγελματικοί στόχοι, κατακτούνται γνώσεις, μαθησιακοί έπαινοι ή προάγεται η διαδικτυακή εκπαίδευση. Ο διαχωρισμός της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου από τον υψηλό βαθμό εμπλοκής με αυτόν αποτελεί έναν σημαντικό προβληματισμό των ερευνητών (Charlton & Danforth, 2004). Αξίζει να σημειωθεί, πάντως, ότι εφόσον οι φοιτητές, σαν ηλικιακή ομάδα, χρησιμοποιούν ήδη εκτεταμένα το διαδίκτυο για εκπαιδευτικούς σκοπούς, πιθανώς βρίσκονται ήδη σε μία κατάσταση που διευκολύνει, ελλείψει της σωστής διαχείρισης από το άτομο, την παρείσφρηση σε μια εκτεταμένη, ζημιογόνο χρήση (Young, 2004). Η έκταση του φαινομένου του διαδικτυακού εθισμού, φαίνεται επίσης να διαφέρει από χώρα σε χώρα, και αυτό έχει να κάνει τόσο με δημογραφικούς, όσο και πολιτιστικούς παράγοντες. Στην Κίνα, το ποσοστό εθισμού φαίνεται να ξεπερνά ακόμα και τις ΗΠΑ, με 7% έναντι 4,5% αντίστοιχα (Tang, Koh, Gan, 2017).

Ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί μία ιδιαίτερα δημοφιλή εξάρτηση στις μέρες μας, αφού ως γνωστόν η τεχνολογία εξελίσσεται συνεχόμενα με ραγδαίους ρυθμούς και πλαισιώνει κάθε πτυχή της καθημερινότητας του σύγχρονου ανθρώπου. Υπάρχουν διάφοροι τύποι εθισμού στο διαδίκτυο και καθένας από αυτούς ελλοχεύει πλήθος κινδύνων για τον χρήστη. Η εξάρτηση από το διαδίκτυο είναι ένα κοινωνικό ζήτημα

που ταλανίζει την παγκόσμια διαδικτυακή κοινότητα και χρήζει ιδιαίτερης αναφοράς(<https://www.kethea.gr/chreiazesai-voitheia/tychaira-paichnidia>).

Όμως η εποχή που διανύουμε εξαιτίας της πανδημίας, έφερε αρκετές αλλαγές στη διαδικασία της μάθησης. Αν και η εξ αποστάσεως εκπαίδευση ήταν αρκετά γνωστή καθώς πολλοί εκπαιδευόμενοι παρακολουθούσαν μαθήματα με διάφορα μέσα επικοινωνίας, χωρίς καθόλου φυσική παρουσία, ωστόσο η τωρινή εποχή έκανε αναγκαία τη χρήση κάθε ηλεκτρονικής συσκευής και τη σύνδεσή της στο διαδίκτυο. Οι απαιτήσεις της νέας κατάστασης ήταν μεγάλες σε δεξιότητες και κάθε φοιτητής ειδικά και γενικά κάθε άτομο έπρεπε να ανταποκριθεί για να αποκτήσει το επιθυμητό αποτέλεσμα (‘Θετικά από τη χρήση του Διαδικτύου, 2011’).

Επιπρόσθετα το διαδίκτυο αποτελεί ένα μέσο που χρησιμοποιείται καθημερινά από τους νέους για να ακούνε μουσική και να βλέπουν αγαπημένες τους ταινίες ή να διαβάσουν ειδήσεις και άλλα αγαπημένα περιοδικά.

Κεφάλαιο 2^ο Εισαγωγή

Η ραγδαία ανάπτυξη του διαδικτύου οδήγησε στην ολοένα και αυξανόμενη χρήση του στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων. Το διαδίκτυο προσφέρει άμεση πρόσβαση στα πάντα, αποτελεί ένα μέσο επικοινωνίας, διασκέδασης και ενημέρωσης. Παρόλη την χρησιμότητα του, παρατηρήθηκε πως η υπερβολική χρήση του προκάλεσε σταδιακά προβλήματα στους ανθρώπους. Συγκεκριμένα, οι άνθρωποι παρουσίασαν προβληματικές συμπεριφορές όσον αφορά την χρήση του όπως είναι ο εθισμός. Ο «εθισμός στο Διαδίκτυο» αποτελεί μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης και αρκετοί ορισμοί έχουν χρησιμοποιηθεί ώστε να προσδιοριστεί η έννοια αυτή.

2.1 Εθισμός στο διαδίκτυο

Ο «εθισμός στο Διαδίκτυο» αποτελεί μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης και αρκετοί ορισμοί έχουν χρησιμοποιηθεί ώστε να προσδιοριστεί η έννοια αυτή, που είναι η ανικανότητα του χρήστη να ελέγξει και να οριοθετήσει τη χρήση του διαδικτύου, η οποία εν τέλει επιφέρει πλήθος δυσκολιών σε ψυχολογικό, κοινωνικό, σχολικό ή ακόμη και επαγγελματικό επίπεδο στη ζωή του χρήστη (Davis, 2001, Shapira et al., 2000, Young, 1996).

Η ενασχόληση ενός ατόμου με τον ηλεκτρονικό του υπολογιστή και το διαδίκτυο σε υπέρμετρο βαθμό επιφυλάσσει τις αρνητικές συνέπειες του εθισμού και το άτομο αισθάνεται ψυχική δυσφορία όταν διακόπτει την εν λόγω χρήση του διαδικτύου. Η πολύωρη και εκτεταμένη τριβή του ατόμου με το διαδίκτυο και τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές περιγράφεται ως προβληματική, παθολογική ή αλλιώς internetomania (Shapira et al, 2003). Ο υψηλός βαθμός ενασχόλησης, λοιπόν, με το διαδίκτυο μπορεί να είναι μία θετική δραστηριότητα, ειδικά όταν μέσω αυτής επιτυγχάνονται επαγγελματικοί στόχοι, κατακτούνται γνώσεις, μαθησιακοί έπαινοι ή προάγεται η διαδικτυακή εκπαίδευση. Ο διαχωρισμός της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου από τον υψηλό βαθμό εμπλοκής με αυτόν αποτελεί έναν σημαντικό προβληματισμό των ερευνητών (Charlton & Danforth, 2004).

2.2 Διαγνωστικά κριτήρια για τον εθισμό στο διαδίκτυο

Σύμφωνα με τους Kaplan και Sadock (2005), τα διαγνωστικά κριτήρια για τον εθισμό στο διαδίκτυο μπορεί να είναι ένα από τα παρακάτω:

- «Συμπτώματα Συνδρόμου Απόσυρσης, για παράδειγμα ψυχοκινητική διέγερση, ταχύτερη κίνηση δακτυλογράφησης των δακτύλων του χεριού, ανεξέλεγκτο άγχος, εμμονή για το διαδίκτυο.
- Σπατάλη χρόνου και χρήματος σε διαδικτυακές δραστηριότητες.
- Μειωμένη δραστηριοποίηση του ατόμου σε κοινωνικό, οικογενειακό, προσωπικό επίπεδο.
- Έλλειψη ζωτικής ενέργεια, αμέλεια για την προσωπική του φροντίδα και υγιεινή, ελάχιστες ώρες ύπνου σε ασυνήθιστες στιγμές της ημέρας, ενδοοικογενειακές συγκρούσεις, αδυναμία του ατόμου να ανταπεξέλθει στις επαγγελματικές ή τις σχολικές του υποχρεώσεις.
- Συχνό και έντονο άγχος πιθανής αποσύνδεσης από το διαδίκτυο (Disconnect Anxiety). Συνέχιση της χρήσης παρότι έχει επίγνωση του εθισμού του και των παραπάνω συμπτωμάτων» (Stoll, 2002).

Ακόμη, όσον αφορά τα παιδιά, σύμφωνα με τον παιδοψυχίατρο κ. Σιώμο(2008), ένα παιδί μπορεί να διαγνωστεί εθισμένο στο διαδίκτυο όταν:

- Εξιδανικεύει το μέσο. Συγκεκριμένα παιδί θεωρεί τον υπολογιστή ως το πιο σημαντικό μέσο στην καθημερινή του ζωή.
- Κάνει υπερβολική χρήση του μέσου για να αλλάξει η διάθεσή του. Το παιδί χρησιμοποιεί τον υπολογιστή ολοένα και περισσότερες ώρες ώστε να νιώθει ευχαρίστηση.
- Παίζει πολλές ώρες κοινωνικά παιχνίδια ή χρησιμοποιεί το μέσο για επικοινωνία. Πολλές φορές ο χρήστης δημιουργεί μια ψεύτικη κοινωνική πραγματικότητα και αναπτύσσει σχέσεις που συχνά αντικαθιστούν τις πραγματικές του ανάγκες.
- Αδυναμία να σταματήσει την υπερβολική χρήση του υπολογιστή. Παρόλο που το παιδί αντιλαμβάνεται ότι αντιμετωπίζει πρόβλημα με την υπερβολική χρήση του υπολογιστή, αδυνατεί να κάνει κάτι ώστε να μειώσει τις ώρες που ξοδεύει μπροστά από το μέσο.

2.3 Τύποι εθισμού στο διαδίκτυο

Πρωτοπόρα ερευνήτρια του εθισμού στο διαδίκτυο υπήρξε η K.S. Young (1996), καθηγήτρια Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Πίτσμπουργκ. Σύμφωνα με την Young ο όρος «εθισμός στο διαδίκτυο» αναφέρεται σε ένα μεγάλο φάσμα συμπεριφορών και προβλημάτων ελέγχου των αντιδράσεων και κατηγοριοποιείται σε πέντε τύπους:

- 1) Εθισμός στο διαδικτυακό σεξ: Συχνή πρόσβαση των ανηλίκων σε πορνογραφικό υλικό και μεγάλη χρήση των ιστοσελίδων που παρέχουν υπηρεσίες διαδικτυακό σεξ (cybersex).
- 2) Εθισμός στις διαδικτυακές σχέσεις είτε ερωτικού είτε φιλικού επιπέδου: Καταναγκαστική ενασχόληση με διαδικτυακούς φίλους ή συντρόφους με σκοπό να καλύψουν κοινωνικές ανάγκες επικοινωνίας και ανταλλαγής απόψεων όπου στην πραγματική ζωή αδυνατούν να εκπληρώσουν για διάφορους λόγους.
- 3) Εθισμός στον διαδικτυακό τζόγο, στις αγορές μέσω διαδικτύου ή άλλες συναλλαγές ημέρας.
- 4) Αλόγιστη αναζήτηση πληροφοριών: Περιήγηση σε ιστοσελίδες ή αναζητήσεις σε βάσεις δεδομένων χωρίς κάποιο λόγο..
- 5) Εξάρτηση από τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές: Εθισμός στα ηλεκτρονικά παιχνίδια (Dannon & Iancu I. 2007).

Ακόμη, έρευνα έδειξε πως η ηλεκτρονική ενασχόληση με το παιχνίδι αποτελεί μια μορφή εθισμού. Αυτού του είδους ο εθισμός συναντάται κυρίως στους εφήβους οι οποίοι είτε νιώθουν απομονωμένοι είτε επειδή έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση. Θεωρούν λοιπόν πως μέσα από την διαδικτυακή πραγματικότητα μπορούν να έχουν μια κοινωνική αναγνώριση από άλλους παίκτες του διαδικτύου (Ginige, 2017).

Επιπροσθέτως, ένας άλλος τύπος εθισμού στο διαδίκτυο συσχετίζεται με την κοινωνική δικτύωση των ανθρώπων και κυρίως των νέων. Συγκεκριμένα, οι νέοι περνούν πολλές ώρες χρησιμοποιώντας εφαρμογές όπως είναι το whats app facebook, twitter κ.ά. Οι έφηβοι είναι υπερβολικά ενθουσιασμένοι με τις συνδέσεις-σχέσεις που μπορούν να αναπτύξουν μέσα από τέτοιου είδους εφαρμογές και ως αποτέλεσμα να αφιερώνουν πολλές ώρες στο να στέλνουν και να λαμβάνουν μηνύματα (Ginige, 2017).

2.4 Αιτίες εθισμού στο διαδίκτυο

Με απώτερο σκοπό να προσδιοριστούν τα αίτια του εθισμού του ατόμου στο διαδίκτυο τέθηκε η πρόταση για τον εντοπισμό τους μέσα από τις παραμέτρους του ψυχοκοινωνικού μοντέλου (Beard, 2005, Douglas et al., 2008). Στο μοντέλο αυτό λήφθηκε υπόψη και η παράμετρος της εθιστικής φύσης του διαδικτύου.

Ένας σύνολο διαταραχών όπως για παράδειγμα η κοινωνική φοβία (είναι άμεσα εξαρτημένη με την κατάχρηση του διαδικτύου. Επίσης, αρκετοί χρήστες του διαδικτύου που χαρακτηρίζονται ως εθισμένοι στο διαδίκτυο, είναι εξίσου εθισμένοι σε ψυχοδιεγερτικές ουσίες. Κάποιοι, πιστεύουν ότι η εξάρτηση από ψυχοδιεγερτικά φάρμακα αποτελεί τη βάση για τη διαδικτυακή εξάρτηση, ενώ άλλοι δηλώνουν ότι δεν υπάρχει καμία σχέση μεταξύ των παραπάνω καταστάσεων, παρουσιάζοντας την αιτία για κάθε περίπτωση. Πρέπει να τονισθεί εδώ ότι οι χημικές εξαρτήσεις όσο και οι ψυχολογικές, προκαλούν ενεργοποίηση των εγκεφαλικών κυττάρων στα ίδια σημεία, αλλά η νευροηλεκτρική διέγερση, χαρακτηρίζεται πολύ μεγαλύτερη και με σημαντικότερες επιπτώσεις και οι αρνητικές επιπτώσεις συγκριτικά με τις ψυχολογικές εξαρτήσεις, όπως η εξάρτηση στο διαδίκτυο(Μπόνια, 2015).

Ο κυριότερος όμως ψυχολογικός παράγοντας που οδηγεί στον εθισμό στο διαδίκτυο, είναι η έντονη ανάγκη του ατόμου να αποφορτιστεί από τα άσχημα συναισθήματα (Morahan ,2005). Μέσω του διαδικτύου, υπάρχει η δυνατότητα να καταφέρουν τα άτομα που δέχονται πιέσεις από την καθημερινότητα με τα προβλήματά τους, να αισθανθούν καλύτερα, τινάζοντας από πάνω τους τη πίεση που νιώθουν (Young, 1997). Λόγω των χαρακτηριστικών που διαθέτει το διαδίκτυο (επικοινωνία, αλληλεπίδραση μεταξύ των χρηστών, εκμηδενισμός των αποστάσεων κ.ά.) αποκτά αυτόματα έναν ελκυστικό και προκλητικό χαρακτήρα που δελεάζει τον χρήστη. Άλλες μελέτες, δείχνουν μια θετική συσχέτιση μεταξύ του αισθήματος της ντροπής του ατόμου και του αισθήματος να απομακρύνει τη μοναξιά. Σε περίπτωση που τα συναισθήματα αυτά συνυπάρχουν τότε τα άτομα εξαρτώνται από το διαδίκτυο και εθίζονται στη χρήση του(Μπόνια,2015). Παρόμοια μελέτη των (Yücens και Üzer, 2018) σε φοιτητές Ιατρικής στη Τουρκία, απέδειξε ότι το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο, επιφέρει κατάθλιψη, κοινωνική απομόνωση με έλλειψη αυτοελέγχου στη χρήση του διαδικτύου.

Μια από τις σημαντικότερες αιτίες συμμετοχής των χρηστών σε διαδικτυακές πλατφόρμες είναι το διαδραστικό του κομμάτι, το οποίο εξελίσσεται μέσα από την παροχή βοήθειας που κανείς μπορεί να προσφέρει, τη διαδικτυακή φιλία και τη σύναψη

σχέσεων(Μπόνια, 2015).Το άτομο γίνεται μέλος ενός εικονικού περιβάλλοντος και τα εικονικά δεδομένα λαμβάνουν υπόσταση και εντάσσονται στην πραγματικότητα του χρήστη με αποτέλεσμα η συνείδησή του να απορροφάται από έναν άλλο κόσμο

Η χρήση του διαδικτύου συνοδεύεται από μια ενδότερη, εσωτερική ευχαρίστηση που δημιουργείται από την απώλεια της αίσθησης του χρόνου. Το άτομο δεν προβαίνει σε πραγματική δράση (Blunt & Pychyl, 2005). Τα στοιχεία που προέκυψαν σχετικά με τον εθισμό των εφήβων στο διαδίκτυο αποκαλύπτουν πως από τους εφήβους που απευθύνθηκαν στη Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.), ώστε να λάβουν βοήθεια για την αποδέσμευσή τους από την υπερβολική χρήση του διαδικτύου, τα περισσότερα είναι αγόρια. Επίσης η συντριπτική πλειοψηφία των παιδιών αυτών προέρχεται από οικογένειες με πάσης φύσεως προβλήματα και τα παιδιά αυτά διακατέχονται από καταθλιπτικά συναισθήματα, διάσπαση προσοχής, άγχος, έντονες διαταραχές προσωπικότητας και υπερκινητικότητα.

Περισσότερα από τα μισά παιδιά παρουσιάζουν κάποιο ψυχικό υπόστρωμα που θέτει τις βάσεις ώστε να στραφούν στην κατάχρηση του διαδικτύου. Ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο κατέχουν και οι περιβαλλοντικοί παράγοντες όπως η έλλειψη επικοινωνίας και θέσπισης ορίων σε οικογενειακά πλαίσια. Είναι επίσης εδραιωμένο από πολλές έρευνες, ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο παίρνει διαφορετική μορφή για τους άνδρες από τις γυναίκες, με τους πρώτους να εθίζονται περισσότερο σε διαδικτυακά παιχνίδια, ενώ τις δεύτερες περισσότερο σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αυτό φαίνεται να οφείλεται στους διαφορετικούς τρόπους αποφόρτισης από το στρες που επιλέγουν ως επί το πλείστον τα δύο φύλα, αποφυγή/διαφυγή σε ένα διαδικτυακό κόσμο με εικονικά επιτεύγματα για τους άνδρες, μοίρασμα των συναισθημάτων με γνωστούς ή και αγνώστους για τις γυναίκες (Tang, Koh, Gan, 2017).

Αν θεωρήσουμε όμως τις δύο κατηγορίες σαν μία ενιαία κατηγορία εθισμού στο διαδίκτυο γενικά, τα επίπεδα είναι παρόμοια. (Chiu, Hong, & Chiu, 2013). Κάποιοι υπογραμμίζουν επίσης την απομάκρυνση, στην περίπτωση των ανδρών, από το παλαιότερο μοντέλο της ενηλικίωσης, όπου οι νεαροί άνδρες αποκτούσαν οικία, εργασία και οικογένεια από νωρίς, και τη στροφή σε μια φάση «εκτεταμένης εφηβείας», σαν ένας από τους παράγοντες που τους οδηγεί στην αποφυγή ευθυνών και καταφυγή σε ένα διαδικτυακό κόσμο, που εκπληρώνει ταυτόχρονα με εικονικό τρόπο όσους στόχους δεν επιτυγχάνονται στην πραγματική ζωή (Chen, Oliffe & Kelly, 2018).

Καθώς το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο φαίνεται να αφορά ιδιαίτερα την εφηβική ηλικία, είναι σκόπιμο να θεωρηθεί και μία ενδοοικογενειακή οπτική σε αυτό, εφόσον γνωρίζουμε ότι η οποιαδήποτε μορφή εθισμού μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στις σχέσεις και την επικοινωνία του ατόμου με την οικογένειά του. Η έρευνα των Kim & Kim (2017), έδειξε πώς, τα άτομα που παρουσιάζουν εθισμό στο διαδίκτυο, παρόλο που δεν φαίνεται να έχουν περιορίσει την επικοινωνία τους με τους γονείς τους, θεωρούν τη γονική επιτήρηση πιο αυστηρή σε σχέση με άτομα που δεν παρουσιάζουν στοιχεία εθισμού. Η καλή σχέση με τους γονείς, δηλώνει επίσης γενικότερη ψυχική ευημερία, αποκλείοντας έτσι τα συναισθήματα κατάθλιψης και χαμηλής αυτοεκτίμησης που συμβάλλουν στην κατάχρηση του διαδικτύου.

Όπως μπορεί κανείς να φανταστεί, η πρόσφατη παγκόσμια έξαρση του κορωνοϊού Covid-19 οδήγησε σε αντίστοιχη έξαρση στο χρόνο που περνούν τα άτομα στο σπίτι τους, και επακόλουθα στο διαδίκτυο. Συγκεκριμένα για την Κίνα, όπου και πρωτοεμφανίστηκε ο ιός, ήδη έχουν καταπονηθεί μελέτες που δείχνουν αυξημένη χρήση, τόσο του διαδικτύου, όσο και ψυχοδραστικών ουσιών (Sun, Li, Bao, Meng, Sun, Schumann, Kosten, Strang, Lu, Shi, 2020)

Σύμφωνα με την Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ τα συμπτώματα του εθισμού στο διαδίκτυο είναι ψυχολογικά και σωματικά αντίστοιχα. Τα ψυχολογικά συμπτώματα που σχετίζονται με την ψυχολογία και την κοινωνική ζωή του ατόμου είναι πηγή πολλαπλών προβλημάτων για το άτομο και την καθημερινότητά του. Μερικά από αυτά είναι:

- «Αδυναμία για λήψη απόφασης να σταματήσει την έντονη διαδικτυακή δραστηριότητα.
- Ανάγκη να ξοδεύει συνεχώς περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο.
- Αποστασιοποίηση από τον οικογενειακό του κύκλο και τους φίλους του.
- Συναισθηματικές διαταραχές, ή εκνευρισμός σε περίπτωση απρόσμενης και μη προγραμματισμένης αποσύνδεσης από το διαδίκτυο.
- Ευθυνοφοβία και παραμέληση των δραστηριοτήτων του.
- Αδυναμία να ανταποκριθεί στις σχολικές ή στις επαγγελματικές του υποχρεώσεις.
- Αίσθημα ευεξίας, ευφορίας όταν πλοηγείται στο διαδίκτυο».

Τα σωματικά συμπτώματα από την άλλη είναι τα συμπτώματα όπου σχετίζονται με τη σωματική δυσλειτουργία και καταπόνηση του χρήστη λόγω των πολλών ωρών που ξοδεύει μπροστά από την οθόνη του υπολογιστή του. Μερικά από αυτά είναι :

- «Το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα.
- Ξηροφθαλμία.
- Ημικρανίες και πονοκέφαλοι.
- Προβλήματα και πόνοι στη μέση.
- Διατροφικές ατασθαλίες, όπως για παράδειγμα η παράλειψη γευμάτων.
- Παραμέληση της προσωπικής υγιεινής.
- Διαταραχές του ύπνου και αλλαγές στις ώρες του ύπνου»(Young, Kimberly S. 2001)

2.4 Συνέπειες του εθισμού

Ο εθισμός στο διαδίκτυο δύναται να επιφέρει πλήθος αρνητικών συνεπειών για τον χρήστη όπως η κακή σχολική απόδοση, διαταραχές ύπνου, ψυχολογική κατάθλιψη, έλλειψη αυτοεκτίμησης, τάσεις αυτοκτονίας, άσχημη φυσική κατάσταση, εντάσεις στις οικογενειακές και τις διαπροσωπικές του σχέσεις, χαμηλή ποιότητα ζωής και λανθασμένη αντίληψη για την πραγματική ζωή. Η Young αναφέρει σε έρευνα που πραγματοποίησε το 1996 πως τα σοβαρότερα προβλήματα οικογενειακών και διαπροσωπικών σχέσεων αφορούν παιδιά που είναι εθισμένα στο διαδίκτυο. Αυτό δικαιολογείται αφού οι χρήστες δαπανούν όλο τον ελεύθερο χρόνο τους στην ενασχόληση τους με το διαδίκτυο, αδιαφορώντας για την ισχυροποίηση των οικογενειακών και των διαπροσωπικών του σχέσεων. Βέβαια, το διαδίκτυο δεν προκαλεί απαραίτητα απομόνωση σε όλους όσους το χρησιμοποιούν. Το διαδίκτυο απλά ενισχύει την ήδη υπάρχουσα κατάσταση. Εάν το άτομο είναι απομονωμένο, το διαδίκτυο μπορεί να το κάνει ακόμη πιο απομονωμένο. Ενώ εάν το άτομο είναι κοινωνικό, το διαδίκτυο μπορεί να το κάνει ακόμη πιο κοινωνικό(Turkle, 2002).

2.6 Διαδικτυακά παιχνίδια

Παρά τη σωρεία ερευνών που έγιναν από την έρευνα της Young(1996) και ύστερα, η κάθε έρευνα είχε την πρόκληση να ορίσει μόνη της τόσο τα κριτήρια, όσο και τις ερευνητικές μεθόδους για να απαντήσει στα ερωτήματα που έθετε γύρω από το θέμα. Το πεδίο ήταν ακόμα πολύ νέο και τα στοιχεία πολύ λίγα για να υπάρχει ένα ενιαίο τυπικό πλαίσιο που θα μπορούσε να εφαρμοστεί από τους επιστήμονες.

Θεσμικά εργαλεία όπως το DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) του American Psychiatric Association δεν περιείχαν κάποια τυποποιημένη περιγραφή του φαινομένου του εθισμού στα διαδικτυακά παιχνίδια (IGD - Internet

Gaming Disorder), ή το αντίστοιχο πλαίσιο εκπόνησης ερευνών στον τομέα, μέχρι την πέμπτη έκδοσή του, DSM-5, το 2013 (Groves, Blanco, Prot, Berch, McCowen, Gentile, 2015).

Βέβαια, η συμπερίληψη του IGD στο DSM-5 δεν λύνει από μόνη της το πρόβλημα του κοινού πλαισίου, καθώς επαφίεται στην κρίση των ερευνητών ποιο πλαίσιο θα εφαρμόσουν. Οι Markey και Ferguson (2017) θεωρούν τις διάφορες προσεγγίσεις και συστήματα που έχουν δοκιμασθεί έως τώρα, ασύμφωνα μεταξύ τους ως προς τα αποτελέσματά τους, και επισημαίνουν τον κίνδυνο να εξασθενήσουν τα κριτήρια του διαδικτυακού εθισμού σε βαθμό που να συμπεριλαμβάνουν φαινόμενα μη παθολογικής φύσεως. Σε γενικές γραμμές, το πεδίο παραμένει υπόσχετα μεγαλύτερη έρευνα, και η μεθοδολογική ωρίμανσή του δεν έχει επέλθει μέχρι στιγμής. Οι Griffiths και Pontes (2014), τονίζουν ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο (Internet Addiction Disorder) και ο εθισμός στα διαδικτυακά παιχνίδια (Internet Gaming Disorder) αποτελούν ξεκάθαρα χωριστά φαινόμενα. Ο Griffiths μάλιστα τόνιζε από νωρίς στις έρευνές του ότι υπάρχει διαφορά ανάμεσα στον εθισμό στο διαδίκτυο και τον εθισμό δια μέσου του διαδικτύου. Το διαδίκτυο, κατ' αυτόν, για τα άτομα που ανήκουν στη δεύτερη κατηγορία, απλώς παρέχει ένα άλλο περιβάλλον όπου μπορούν να κυνηγήσουν τις ήδη υπάρχουσες εθιστικές συμπεριφορές τους, είτε αυτές είναι τυχερά παιχνίδια, σεξ, ή οτιδήποτε άλλο. Το ίδιο ισχύει και για το διαχωρισμό ανάμεσα στα διαδικτυακά παιχνίδια και στα ηλεκτρονικά παιχνίδια γενικά. Ιστορικά, η πλειοψηφία των ηλεκτρονικών παιχνιδιών δεν απαιτούσε καμία σύνδεση σε δίκτυο, και ως εκ τούτου, θα πρέπει να γίνει ο διαχωρισμός αυτός.

2.7 Αντιμετώπιση και κέντρα βοήθειας

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μια σύγχρονη μορφή εθισμού που αφορά την εποχή μας και αυτό αποτελεί μια παραπάνω δυσκολία αφού δεν έχουν συγκεντρωθεί στοιχεία. Έτσι δεν προϋπάρχει η απαραίτητη γνώση για τους γιατρούς και τους ψυχολόγους ώστε να διαχειριστούν ορθά τα άτομα που είναι εθισμένα στο διαδίκτυο. Το αποτέλεσμα είναι να αντιμετωπίζεται σαν μια οποιαδήποτε μορφή εθισμού. Πλήθος επιστημών υποστηρίζουν πως ο εθισμός στο διαδίκτυο έχει πολλά κοινά σημεία με τον εθισμό στα τυχερά παιχνίδια και τον τζόγο. Σύμφωνα με έρευνες τα άτομα που είναι εθισμένα στο διαδίκτυο όταν είναι συνδεδεμένα σε αυτό και βρίσκονται μπροστά από την οθόνη του υπολογιστή τους έχουν την ίδια ψυχοσύνθεση με τα άτομα που είναι εθισμένα στα τυχερά παιχνίδια και με τα άτομα που τους αρέσουν τα extreme sports.

Τα προαναφερθέντα αποτελέσματα έχουν αναφερθεί από ειδικούς της βιοϊατρικής κοινότητας και σύμφωνα με αυτούς όταν ένας εθισμένος στο διαδίκτυο βρίσκεται συνδεδεμένος σε αυτό, εκκρίνονται ουσίες στον εγκέφαλο του χημικά παραπλήσιες με αυτές που εκκρίνονται όταν κάποιος εθισμένος στον τζόγο παίζει τυχερά παιχνίδια. Γι αυτό και μια προτεινόμενη αντιμετώπιση-θεραπεία του εθισμού στο διαδίκτυο είναι η συνταγογράφηση φαρμάκων τα οποία βοηθούν στην χημική ισορροπία και την εξυγίανση του εγκεφάλου. Ο θεραπευτής Δρ. Orzack, θεωρεί ότι η θεραπεία πρέπει να είναι εξατομικευμένη ανά περίπτωση αφού το διαδίκτυο δεν χρησιμοποιείται από όλους τους ανθρώπους για τους ίδιους λόγους. Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι, για παράδειγμα, που ξοδεύουν πλήθος ωρών στα Chat rooms και είναι άτομα που αναζητούν την κοινωνική αποδοχή. Υπάρχουν επίσης άνθρωποι που λαμβάνουν έναν ρόλο σε διαδικτυακά παιχνίδια ρόλων, προσπαθώντας να γίνουν αποδεκτοί από τους υπόλοιπους παίκτες (King, 1996). Ένα πρόγραμμα θεραπείας, το οποίο είναι ικανό να βοηθήσει άτομα με διαφορετικές εξαρτήσεις εντός του διαδικτυακού κόσμου, έχει βασιστεί σε ένα πρόγραμμα ακολουθούμενο από άτομα που πάσχουν από διαφορετικές διαταραχές.

Το πρόγραμμα αυτό βοηθάει τον εξαρτημένο να ελέγξει σταδιακά την συμπεριφορά του και να περιορίσει την ανάγκη του για ενασχόληση με το διαδίκτυο (King, 1996). Στηριζόμενοι σε ψυχοδυναμικές προσεγγίσεις, οι ειδικοί θεωρούν ότι η καταλληλότερη θεραπεία για άτομα εθισμένα στο διαδίκτυο είναι η ψυχανάλυση, η πιθανότητα για ένα άτομο να εθιστεί στο διαδίκτυο είναι ελεγχόμενη από παραμέτρους όπως τα παιδικά του χρόνια, η προσωπικότητα και τα βιώματα του (Ferris, 2004). Σχετικά με τους εφήβους η αντιμετώπιση των επιβεβαιωμένων περιπτώσεων εθισμένων ατόμων στο διαδίκτυο πραγματοποιείται με συμβουλευτική προσέγγιση του εφήβου και της οικογένειάς του, είτε σε πλαίσια εξατομικευμένου προγράμματος οριοθέτησης της υπερβολικής χρήσης, είτε σε πλαίσια ενός προγράμματος εκμάθησης ενός ορθολογικότερου τρόπου χρήσης της τεχνολογίας από τον χρήστη, είτε με ψυχοθεραπευτική παρέμβαση αλλά ακόμη και με συνταγογράφηση φαρμάκων.

Στις σοβαρότερες περιπτώσεις που εμφανίζονται τάσεις αυτοκτονίας, καταθλιπτική συμπεριφορά ή συμπτώματα κούρασης και εξάντλησης εξαιτίας της πολυήμερης τριβής του χρήστη με διαδικτυακά παιχνίδια, οι ειδικοί προτείνουν νοσηλεία σε ψυχιατρική κλινική.

Στην προσπάθεια βέβαια της εξάλειψης του δυσμενούς αυτού φαινομένου που ταλανίζει την κοινωνία μας, και με δεδομένο πως τα περιστατικά που χρήζουν βοήθεια πολλαπλασιάζονται, ιδρύθηκε μια μη κερδοσκοπική Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της διαταραχής Εθισμού στο διαδίκτυο που έχει έδρα τη Λάρισα. Ο επιστημονικός σκοπός της εν λόγω εταιρίας είναι αρχικά ο εντοπισμός των περιπτώσεων που χρήζουν βοήθεια, η μελέτη αυτών και εν τέλει η αποτελεσματική αντιμετώπιση τους. Μέσω του έργου της μη κερδοσκοπικής Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης της διαταραχής Εθισμού στο διαδίκτυο προάγεται αποτελεσματικά η εφαρμογή προγραμμάτων υποστήριξης ατόμων εθισμένων στο διαδίκτυο, επιτυγχάνεται η ευαισθητοποίηση του κοινού, των επιστημόνων αλλά και της πολιτείας.

Κεφάλαιο 3^ο Μεθοδολογία της έρευνας

3.1 Σκοπός και ερευνητικά ερωτήματα

Με βάση την βιβλιογραφική επισκόπηση που έγινε διαπιστώθηκε πόσο επίκαιρο είναι το θέμα του εθισμού στο διαδίκτυο. Έχει δημιουργηθεί ένας έντονος προβληματισμός με σκοπό τον έλεγχο της έκτασης του προβλήματος στην σημερινή κοινωνία σχετικά με τη διερεύνηση του εθισμού των χρηστών στο διαδίκτυο. Σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης, γίνεται ενημέρωση για τις συνέπειες του εθισμού του διαδικτύου καθώς και υλοποίηση σχολικών προγραμμάτων Αγωγής Υγείας με σκοπό τη σωστή χρήση του διαδικτύου. Η χρήση του διαδικτύου και οι στάσεις των χρηστών σε θέματα που αφορούν τον εθισμό στο διαδίκτυο, ο βαθμός χρήσης του καθώς και οι συνέπειες από την συνεχή ενασχόληση των ατόμων με αυτό εξετάζονται και διερευνώνται μέσα από την παρούσα πτυχιακή εργασία.

Μέσα από την ανάλυση των ερωτηματολογίων που συμπληρώθηκαν προκύπτουν τα κύρια ερευνητικά που καταγράφονται ως εξής:

- 1) Σε ποιο βαθμό γίνεται η χρήση του διαδικτύου από τους φοιτητές;
- 2) Αν αποτελούν μέλη σε κάποιο site κοινωνικής δικτύωσης; (facebook, twitter, Instagram).
- 3) Πως διαμορφώνεται ο χρόνος των φοιτητών σχετικά με τις ώρες ενασχόλησής τους με το διαδίκτυο;
- 4) Αν υπήρχε ποτέ πρόβλημα σε αυτούς μείωση της απόδοσής τους στη σχολή τους εξαιτίας της αλόγιστης χρήσης του διαδικτύου.
- 5) Πόσο συχνά δημιουργούν νέες σχέσεις/επαφές με άλλα άτομα που «συναντούν» στο διαδίκτυο;
- 6) Αν κάνουν χρήση του διαδικτύου για να διαφύγουν από τα προβλήματά τους ή για να ανακουφιστούν από μια δυσάρεστη κατάσταση.
- 7) Αν έχουν πει ψέματα σε μέλη της οικογένειάς τους, σε παρέες τους ή σε γιατρούς για να κρύψουν τον χρόνο ενασχόλησής τους με το διαδίκτυο.

3.2 Σχεδιασμός του ερωτηματολογίου

Η έρευνα διεξήχθη με τη χρήση ποσοτικής μεθόδου και συγκεκριμένα του ερωτηματολογίου. Η επιλογή αυτής της μεθόδου έγινε με αντικειμενικό στόχο την αποτύπωση της πραγματικής κατάστασης για τη χρήση του διαδικτύου και γενικότερα

τον εθισμό των νέων που αποτελούν το δείγμα του πληθυσμού της έρευνας (Lin, 1976). Πιο ειδικά, το ερωτηματολόγιο σύμφωνα με τον Bryman (2001) αποτελεί τον παράγοντα που προσδιορίζει τις απόψεις των ερωτώμενων, αποτελώντας παράλληλα και το πιο οικονομικό και πιο γρήγορο μέσο συλλογής αποτελεσμάτων παρέχοντας και ένα μεγάλο βαθμό με αποτέλεσμα την αντικειμενική συμπλήρωσή του.

Στην ίδια άποψη βρίσκεται ο Puchan (1997:15) που υποστηρίζει «ότι το ερωτηματολόγιο θεωρείται ως ένα έγκυρο και με μεγάλη χρησιμότητα εργαλείο, και επιτρέπει την γενίκευση στην έρευνα με τα αντίστοιχα προγράμματα στατιστικής επεξεργασίας». Στην παρούσα έρευνα η επεξεργασία των δεδομένων έγινε με την χρήση του προγράμματος (excel, 2007) και στη συνέχεια έγινε η παρουσίασή τους με τα ανάλογα γραφήματα. Ο σχεδιασμός του ερωτηματολογίου έγινε έτσι ώστε να ανταποκρίνεται στον σκοπό και στα ερευνητικά ερωτήματα της εργασίας μας εξασφαλίζοντας ταυτόχρονα και τη συμμετοχή των ερωτώμενων με ακριβείς ερωτήσεις (Robson, 2010), ακολουθώντας τις κατάλληλες προδιαγραφές όπως η κατάλληλη επιλογή των ερωτήσεων με απόλυτη σαφήνεια, πληρότητα και την ενημέρωση σχετικά με τους στόχους της έρευνας, και την εξασφάλιση της ανωνυμίας των συμμετεχόντων.

Το ερωτηματολόγιο δημιουργήθηκε με βάση την βιβλιογραφική ανασκόπηση σε έρευνες σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο και κατασκευάστηκε με ερωτήσεις κλειστού τύπου και ορισμένες δημογραφικού τύπου. Το ερωτηματολόγιο της παρούσας έρευνας απαρτίζεται από 17 ερωτήσεις. Από αυτές οι τέσσερις αναφέρονται στα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος. Και οι υπόλοιπες 13 διερευνούν το θέμα της εργασίας. Οι ερωτήσεις που αναφέρονται στο θέμα της διερεύνησης αποτυπώθηκαν στην κλίμακα Likert πέντε βαθμίδων όπου η τιμή Καθόλου περιγράφει την αρνητική θέση των ατόμων που συμμετέχουν στην έρευνα συγκριτικά με την εκφώνηση της ερώτησης – δήλωσης και η τιμή Πάρα Πολύ την απόλυτα θετική θέση (Μακράκης, 1998). Οι πέντε βαθμίδες είναι: 1.Καθόλου, 2. Λίγο, 3.Αρκετά 4.Πολύ 5.Πάρα πολύ.

Η επιλογή της κλίμακας τύπου Likert έγινε επειδή όπως όλες οι κλίμακες ιεράρχησης είναι ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο για τη διεξαγωγή της έρευνας ενσωματώνοντας την διαφοροποίηση των απαντήσεων των συμμετεχόντων και ταυτόχρονα συλλέγει τα ποσοτικά δεδομένα (Cohen et al., 2008,σελ.426), που είναι τα απαραίτητα στοιχεία για την ανάλυση και παρουσίαση των αποτελεσμάτων. Επιπλέον, η πεντάβαθμη κλίμακα

Likert χρησιμοποιήθηκε και σε προηγούμενες έρευνες σχετικές με τον εθισμό στο διαδίκτυο.

Το ερωτηματολόγιο χωρίζεται σε συγκεκριμένους άξονες ερωτήσεων:

Ο πρώτος άξονας αποτελείται από τέσσερις (4) ερωτήσεις οι οποίες σχετίζονται με το Φύλο, το έτος γέννησης, την οικογενειακή κατάσταση και το μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων. Στον άξονα αυτό χρησιμοποιούνται ερωτήσεις με κλίμακες απλής επιλογής και μία ερώτηση με σύντομη απάντηση.

Ο δεύτερος άξονας περιέχει ερωτήσεις που αφορούν το Διαδίκτυο σχετικά με τον αριθμό των υπολογιστών που έχει ο κάθε συμμετέχων, αν έχει λογαριασμό σε κάποιο κοινωνικό μέσο δικτύωσης, και τον βαθμό που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο.

Ο τρίτος άξονας περιέχει τ ερωτήσεις οι οποίες αφορούν το Διαδίκτυο και τις σχέσεις τους με τους άλλους .

Στον παρακάτω πίνακα περιγράφονται οι ερωτήσεις του ερωτηματολογίου ανά ερευνητικό άξονα:

- 1) Σε ποιο βαθμό γίνεται η χρήση του διαδικτύου από τους φοιτητές;
- 2) Αν αποτελούν μέλη σε κάποιο site κοινωνικής δικτύωσης; (facebook, twitter, Instagram)´
- 3) Πως διαμορφώνεται ο χρόνος των φοιτητών σχετικά με τις ώρες ενασχόλησής τους με το διαδίκτυο;
- 4) Αν υπήρχε ποτέ πρόβλημα σε αυτούς μείωσης της απόδοσής τους στη σχολή τους εξαιτίας της αλόγιστης χρήσης με το διαδίκτυο.

2^{ος} Άξονας Β. Διαδίκτυο	
Ερωτήματα	
1^ο	Σε ποιο βαθμό γίνεται η χρήση του διαδικτύου από τους φοιτητές;
2^ο	Αν αποτελούν μέλη σε κάποιο site κοινωνικής δικτύωσης; (facebook, twitter, Instagram).
3^ο	Πως διαμορφώνεται των φοιτητών σχετικά με τις ώρες ενασχόλησής τους με το διαδίκτυο;
4^ο	Αν υπήρχε ποτέ πρόβλημα σε αυτούς μείωση της απόδοσής τους στη σχολή τους εξαιτίας της αλόγιστης χρήσης του;
3ος Άξονας Γ. Διαδίκτυο και οι σχέσεις με τους άλλους	
Ερωτήματα	
1^ο	Πόσο συχνά δημιουργούν νέες σχέσεις/επαφές με άλλα άτομα που «συναντούν» στο διαδίκτυο;
2^ο	Αν κάνουν χρήση του διαδικτύου για να διαφύγουν από τα προβλήματά τους ή για να ανακουφιστούν από μια δυσάρεστη κατάσταση;
3^ο	Αν έχουν πει ψέματα σε μέλη της οικογένειάς τους, σε παρέες τους ή σε γιατρούς για να κρύψουν τον χρόνο ενασχόλησής τους με το διαδίκτυο;

Μετά την κατασκευή του ερωτηματολογίου πραγματοποιήθηκε πιλοτική συμπλήρωση από ένα μικρό δείγμα φοιτητών με απώτερο στόχο τον εντοπισμό των προβλημάτων τόσο στη σαφήνεια των ερωτήσεων όσο και στο τεχνικό μέρος καθώς η συμπλήρωση έγινε ηλεκτρονικά μέσω του εργαλείου googledrive. Εξάλλου και ο σκοπός της πιλοτικής έρευνας, αντικειμενικά βοηθάει στην αξιοπιστία και την εγκυρότητα και του ερωτηματολογίου (Cohen et al, 2008). Κατά την διεξαγωγή της πιλοτικής έρευνας οι ερωτώμενοι συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο χωρίς ιδιαίτερα προβλήματα και ο χρόνος συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου δεν ξεπερνούσε τα 5 με 7 λεπτά.

3.3 Δείγμα πληθυσμού

Ο πληθυσμός της έρευνας αποτέλεσε τους φοιτητές του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του Πανεπιστημίου Πατρών. Η μέθοδος δειγματοληψίας στην έρευνα αυτή είναι η απογραφική μέθοδος. Για την επικοινωνία με τους συμμετέχοντες χρησιμοποιήθηκαν τόσο τα κοινωνικά μέσα δικτύωσης όσο και η τηλεφωνική επικοινωνία.

3.4 Έλεγχος εγκυρότητας και αξιοπιστίας

Ο όρος εγκυρότητα ερωτηματολογίου είναι η ικανότητα του ερευνητικού εργαλείου «να μετρά αυτό για το οποίο δημιουργήθηκε» (Ψαρρού και Ζαφειρόπουλος, 2001). Στην έρευνά μας, ακολουθήθηκε μία πιλοτική διαδικασία με ένα μικρό αριθμό φοιτητών του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας ενώ δεν υπήρξαν παρεμβάσεις από την πλευρά των ερευνητών καθώς θα μπορούσαν να διαστρεβλώσουν τα αποτελέσματα.

Η αξιοπιστία «είναι ο βαθμός στον οποίο η έρευνα παράγει τα ίδια αποτελέσματα σε όλες τις περιπτώσεις κάτω από τις ίδιες συνθήκες»(Creswell, 2011). Μέρος της αξιοπιστίας της έρευνας αποτέλεσε και η εθελοντική συμμετοχή των συμμετεχόντων φοιτητών, αφού συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο χωρίς κάποια πίεση ή με επαναληπτική πρόσκληση δημιουργώντας ένα αξιόπιστο κλίμα απαντήσεων.

3.5 Ερευνητική Διαδικασία

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στο διάστημα από τον Νοέμβριο έως τον Δεκέμβριο του 2020. Τον Νοέμβριο του 2020 δημιουργήθηκε το ερωτηματολόγιο με τα ερευνητικά ερωτήματα. Τον Δεκέμβριο άρχισε η επεξεργασία των δεδομένων ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα:

- 1) Δημιουργία του ερωτηματολογίου στο Word και στη συνέχεια το ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο με χρήση του εργαλείου Google Forms.
- 2) Πιλοτική διαδικασία συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου για έλεγχο της εγκυρότητας και αξιοπιστίας του.
- 3) Συλλογή των δεδομένων και επεξεργασία τους στο excel.
- 4) Καταγραφή των αποτελεσμάτων της επεξεργασίας των ερωτηματολογίων.
- 5) Εξαγωγή συμπερασμάτων από τα αποτελέσματα της ανάλυσης.

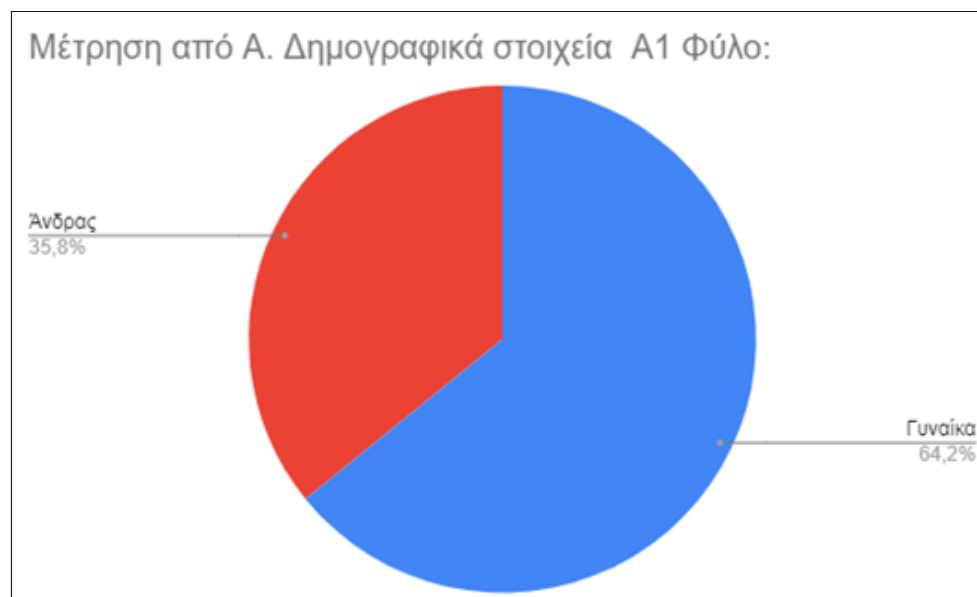
Στην έρευνα που έγινε δεν υπήρξε κάποιο αρνητικό σχόλιο σχετικά με την έκταση του ερωτηματολογίου αλλά αντίθετα όλοι εκφράστηκαν θετικά καθώς δεν κούρασε και ήταν κατανοητό με σαφείς ερωτήσεις.

Κεφάλαιο 4^ο Παρουσίαση αποτελεσμάτων της έρευνας

Αφού ολοκληρώθηκε η διαδικασία συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων άρχισε η επεξεργασία τους και η συγκριτική ανάλυση των δεδομένων σύμφωνα με τα ερευνητικά ερωτήματα της εργασίας.

4.1 Δημογραφικά στοιχεία

Στον πρώτο άξονα του ερωτηματολογίου οι ερωτώμενοι απάντησαν σε ερωτήσεις σχετικές με το Φύλο, το έτος γέννησης την οικογενειακή τους κατάσταση και το μορφωτικό τους επίπεδο. Ως προς το φύλο, τα αποτελέσματα έδειξαν την ίδια περίπου ίδια συμμετοχή των δύο φύλων με τις γυναίκες να συμμετέχουν στην έρευνα σε ποσοστό 64,2%(33 άτομα) και τους άνδρες με ποσοστό 35,8% (17). Ο παρακάτω πίνακας παρουσιάζει με αναλυτικό τρόπο την κατανομή της συμμετοχής ανά φύλο.

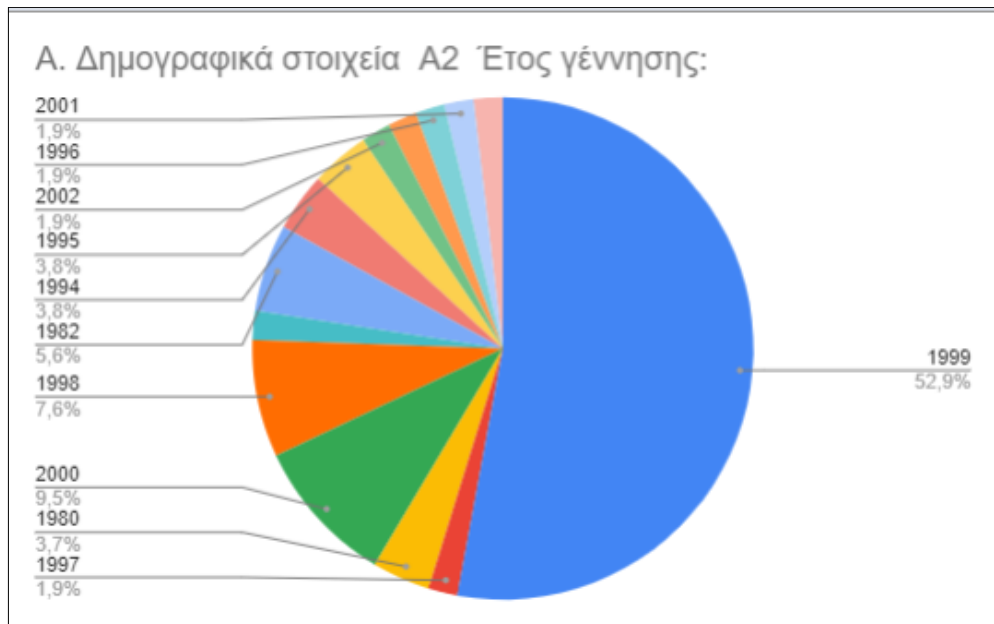


Διάγραμμα 8 : Φύλο

Πίνακας 2: Δημογραφικά στοιχεία

Γυναίκες	33	64,2%
Άνδρες	17	35,8%
Σύνολο	50	100,0 %

Σχετικά με την ηλικία των συμμετεχόντων το μεγαλύτερο ποσοστό έχει γεννηθεί το 1999, ποσοστό(52,95%), αλλά υπάρχουν και άτομα που γεννήθηκαν το 1975 και το 1982.

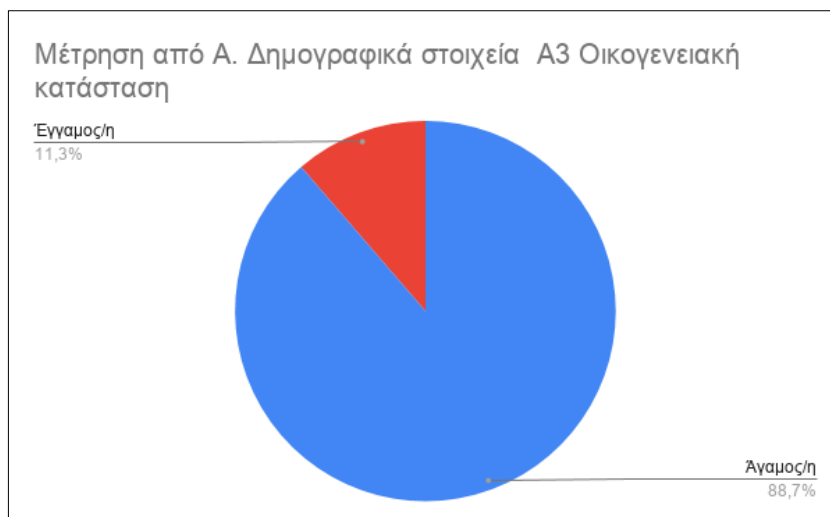


Διάγραμμα 9: Έτος Γέννηση

Πίνακας 3: Έτος γέννησης

Έτος	19	19	19	19	19	19	19	1996	19	19	19	20	20	20
Γέν	75	80	82	85	92	94	95		97	98	99	00	01	02
	1	2	2	1	1	2	2	1	1	4	26	5	1	1
Σύνολο	50													

Τα περισσότερα άτομα που συμμετέχουν στην έρευνα δηλώνουν ως προς την οικογενειακή τους κατάσταση Άγαμος/η (88,7%) και ένα ποσοστό(11,3%) δηλώνει Έγγαμος/η.

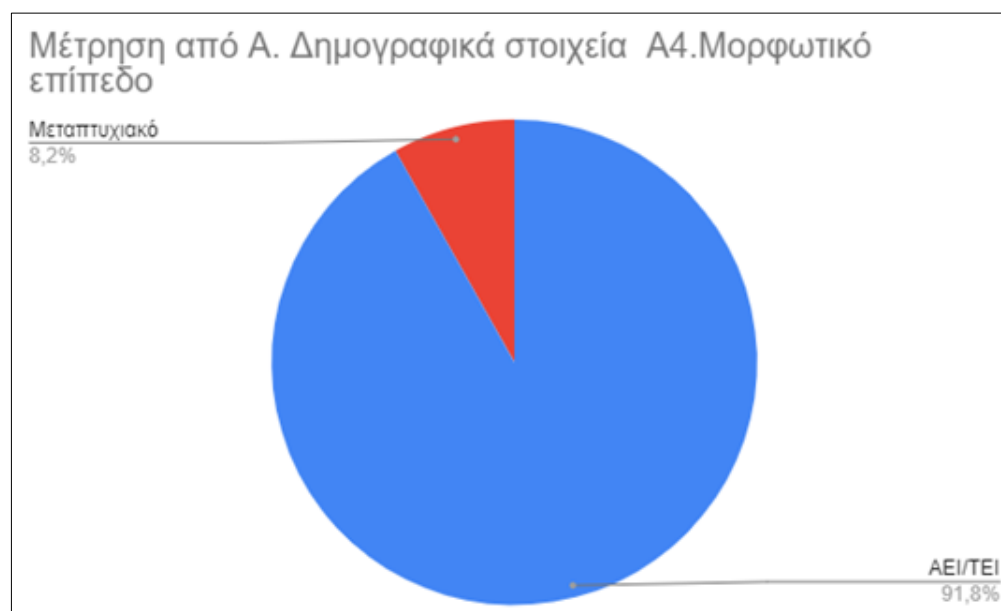


Διάγραμμα 10 : Οικογενειακή κατάσταση

Πίνακας 4: Οικογενειακή κατάσταση

Άγαμος/η	44	88,7%
Έγγαμος/η	6	11,3%
Σύνολο	50	100, 0%

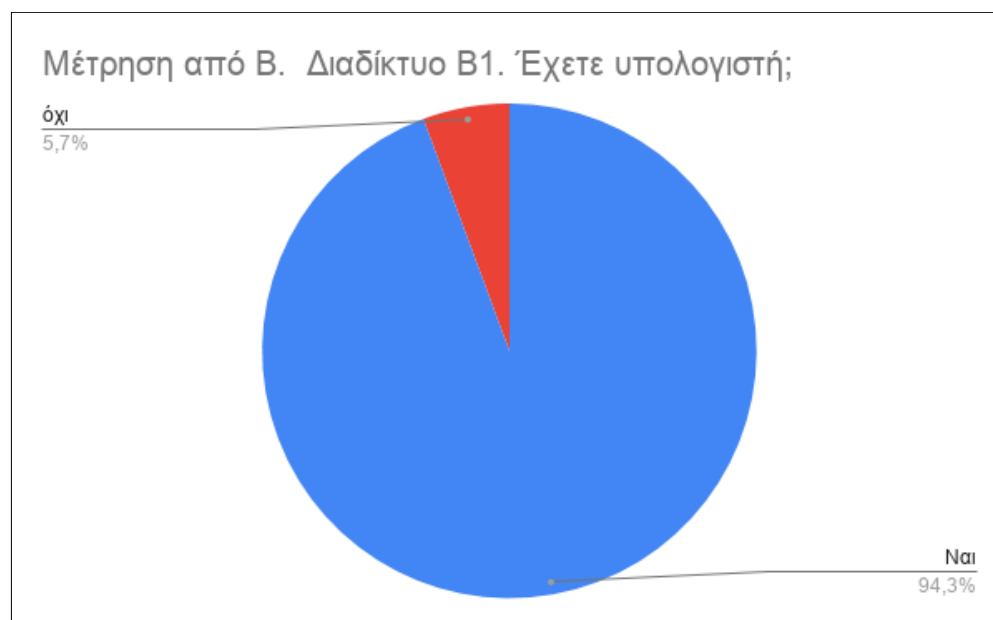
Αναφορικά με το μορφωτικό επίπεδο των ερωτηθέντων η πλειονότητα σε ποσοστό(83,7%) σπουδάζει σε ΑΕΙ, ενώ υπάρχει και ένα ποσοστό που έχει κάνει Μεταπτυχιακό(16,3%).



Διάγραμμα 11 : Μορφωτικό επίπεδο ερωτηθέντων

Πίνακας 5: Μορφωτικό επίπεδο

ΑΕΙ/ΤΕΙ	46	91,8 %
Μεταπτυχιακό	4	8,2%
Σύνολο	50	100, 0%



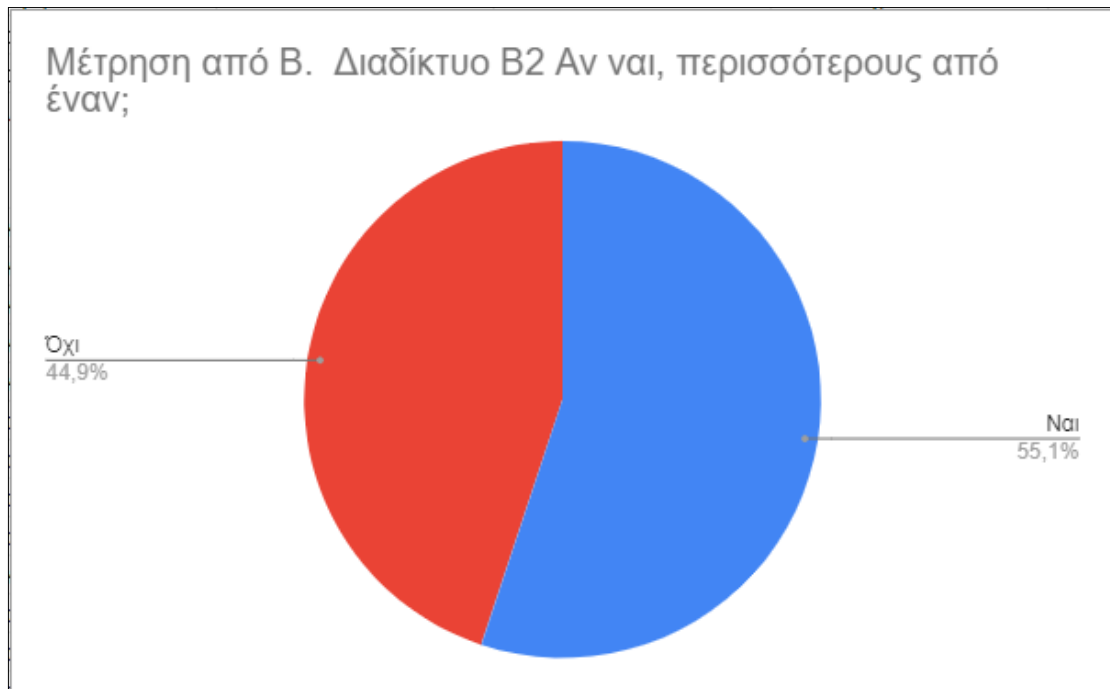
Διάγραμμα 12 : Β1 Έπαρξη Υπολογιστή

Στον δεύτερο άξονα των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου και στην πρώτη ερώτηση αν έχουν υπολογιστή οι συμμετέχοντες απάντησαν σε ποσοστό 94,3% θετικά και ένα μικρό ποσοστό 5,7 % αρνητικά.

Πίνακας 6 : Έπαρξη Υπολογιστή

Ναι	47	94,3%
όχι	03	5,7%%
Σύνολο	50	100, 0%

Στην ερώτηση αν διαθέτουν πάνω από ένα υπολογιστή, οι απαντήσεις των συμμετεχόντων έδειξαν ένα μεγάλο ποσοστό 55,1%, ότι έχουν περισσότερους από έναν.

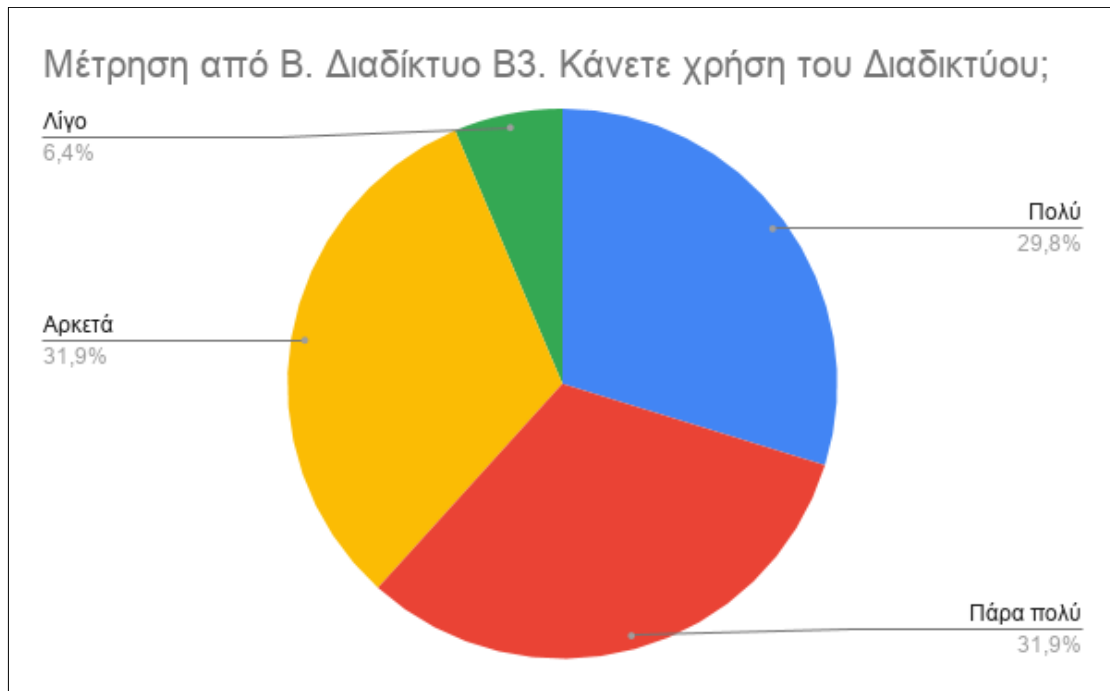


Διάγραμμα 13 : Αριθμός Υπολογιστών

Πίνακας 7: Αριθμός Υπολογιστών

Ένας	28	55,1%
>1	22	44,9%%
Σύνολο	50	100, 0%

Η χρήση του διαδικτύου αποτελεί ένα ακόμη στοιχείο του ερευνητικού δείγματος όπως φαίνεται στο παρακάτω διάγραμμα. Το μεγαλύτερο ποσοστό 31,9 % κάνουν χρήση του διαδικτύου **Πάρα πολύ** και **Αρκετά**.

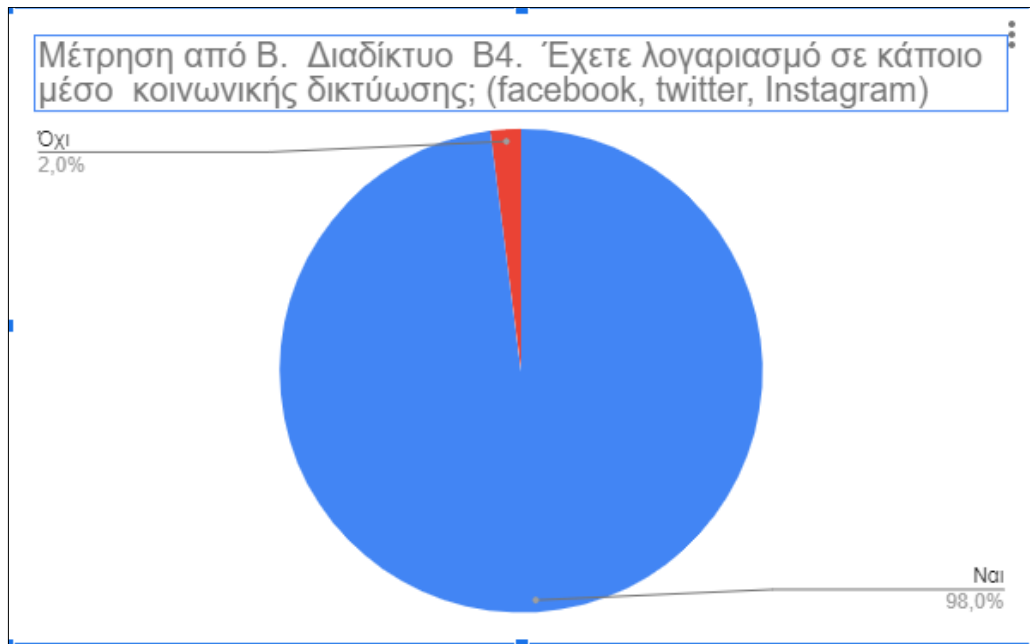


Διάγραμμα 14 : Χρήση του διαδικτύου

Πίνακας 8: Χρήση του Διαδικτύου

Καθόλου	0	0%
Λίγο	3	6,4 %
Αρκετά	16	31,9%
Πολύ	15	29,8%
Πάρα Πολύ	16	31,9%
Σύνολο	50	100,0%

Συνολικά το αποτέλεσμα των συμμετεχόντων που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο σε μεγάλο βαθμό φτάνει το **(31,9%+31,9%+29,8%=93,6%)**.

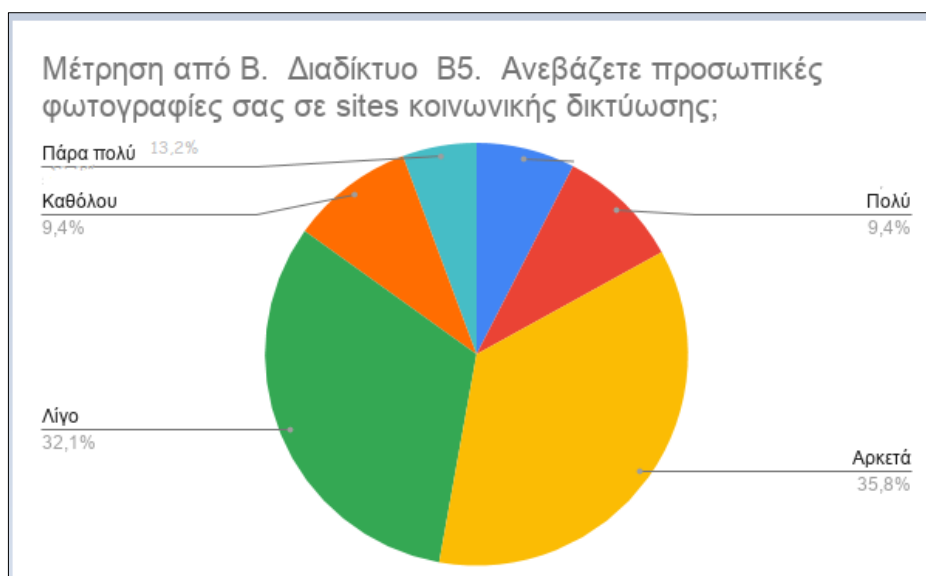


Διάγραμμα 15: Λογαριασμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Πίνακας 9: Μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Ναι	49	98,8%
Όχι	1	2,0%
Σύνολο	50	100,0%

Σχεδόν όλοι με μία πολύ μικρή εξαίρεση 2%, έχει λογαριασμό σε κάποιο μέσο κοινωνικής δικτύωσης.

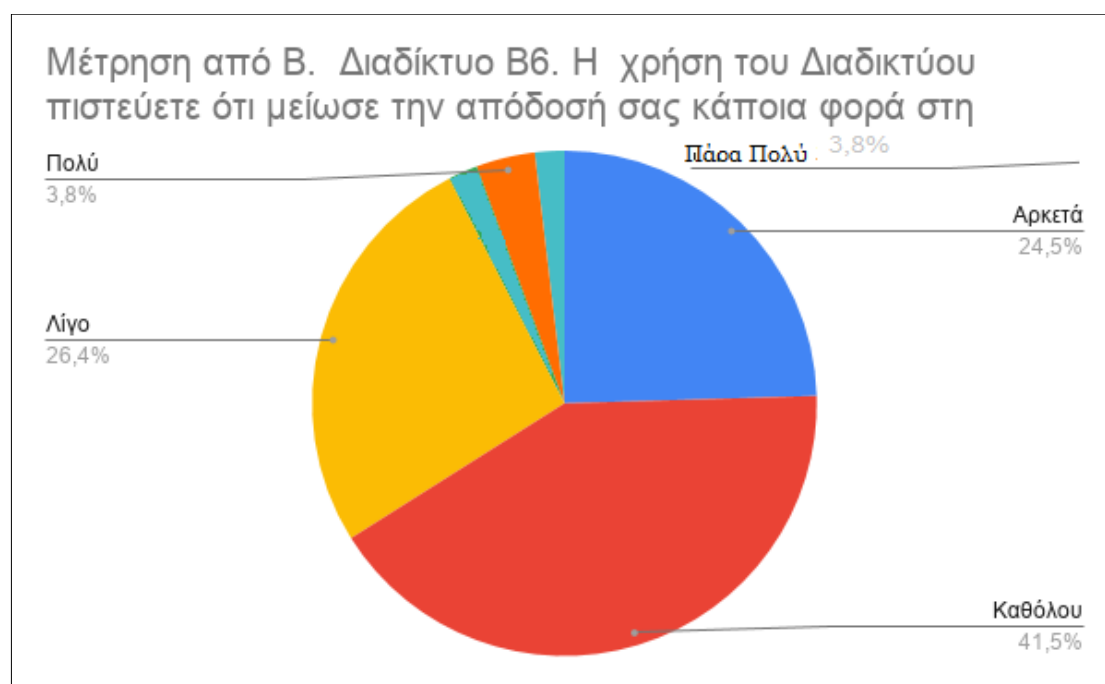


Διάγραμμα 16 :Χρήση προσωπικών φωτογραφιών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Πίνακας 10: Προσωπικές φωτογραφίες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Καθόλου	5	9,4%
Λίγο	16	32,1%
Αρκετά	18	35,8%
Πολύ	5	9,4%
Πάρα Πολύ	6	13,2%
Σύνολο	50	100,0%

Επίσης ένα πολύ μεγάλο ποσοστό των ερωτηθέντων 35,8% ανεβάζει προσωπικές φωτογραφίες στο διαδίκτυο ενώ συνολικά το ποσοστό των ατόμων που ανεβάζουν φωτογραφίες στο διαδίκτυο είναι(32,5%+35,8%+13,2%+9,4%=90,9%).

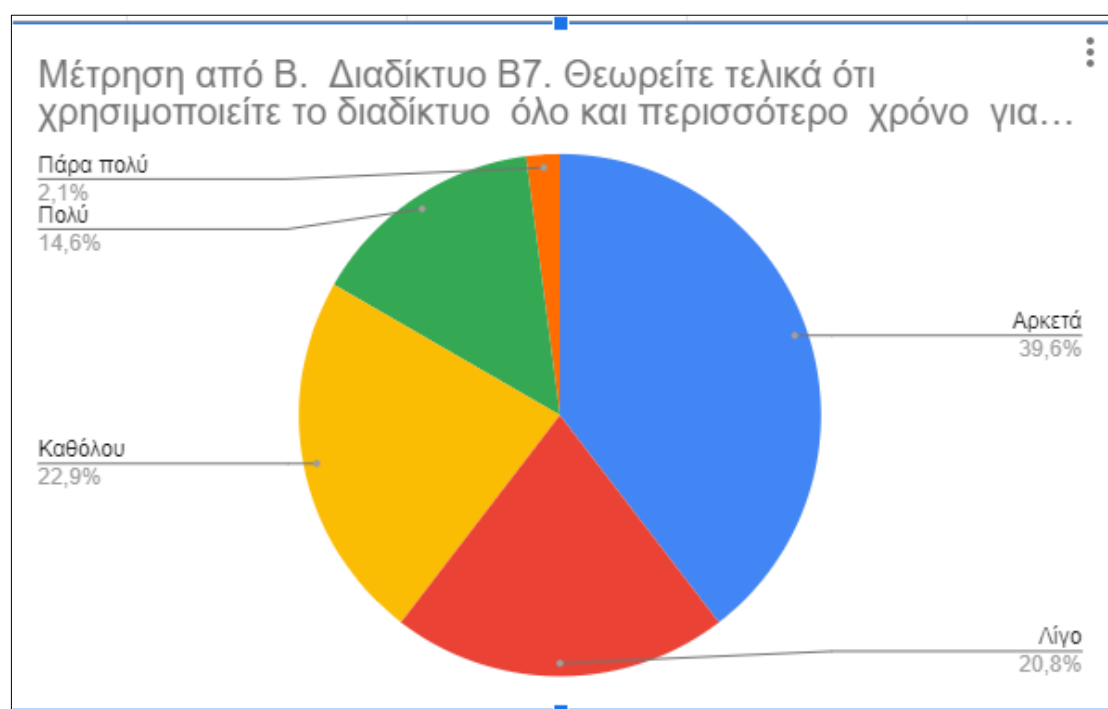


Διάγραμμα 17: Χρήση του διαδικτύου και απόδοση στη σχολή

Στην ερώτηση αν η χρήση του διαδικτύου μείωσε την απόδοση των φοιτητών στη σχολή τους το μεγαλύτερο ποσοστό απάντησε καθόλου(41,5%), αλλά το συνολικό ποσοστό που παρατήρησε κάποια μείωση της απόδοσής τους στη σχολή τους έφτασε το(26,4%+24,5%+3,8%+3,8%=58,5%), ένα ποσοστό μεγαλύτερο από το μισό.

Πίνακας 11: Χρήση του διαδικτύου και απόδοση στη σχολή

Καθόλου	21	41,5 %
Λίγο	13	26,4%
Αρκετά	12	24,5%
Πολύ	2	3,8%
Πάρα Πολύ	2	3,8%
Σύνολο	50	100,0%



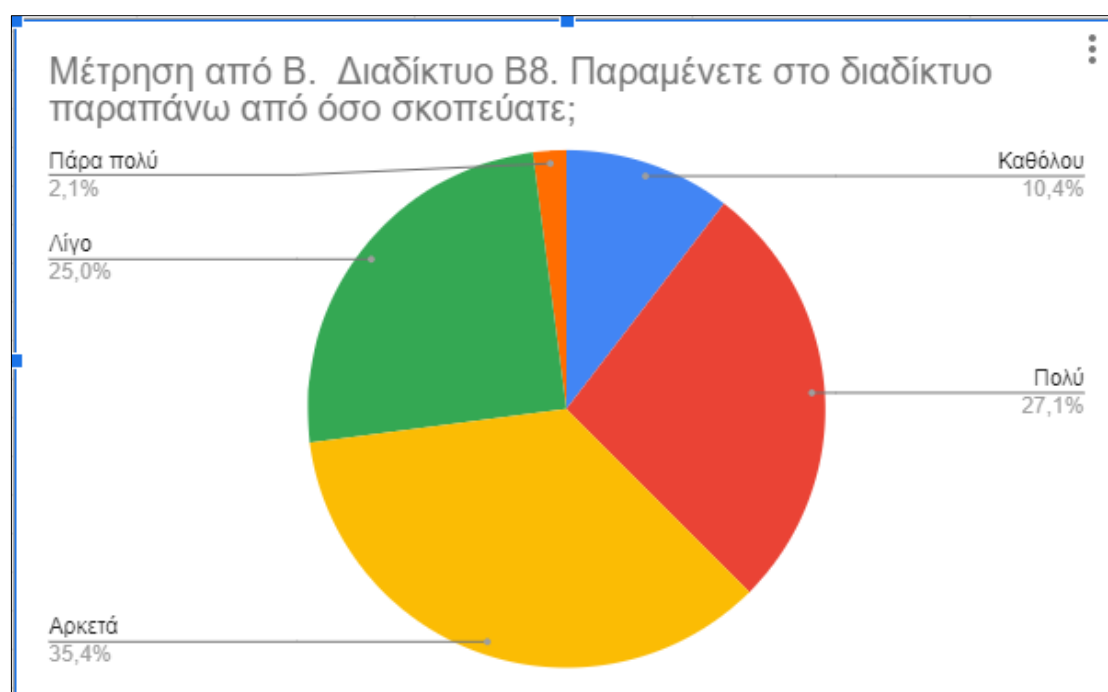
Διάγραμμα 18 : Χρήση του διαδικτύου όλο και περισσότερου χρόνου

Σε συνάρτηση με την προηγούμενη ερώτηση αν χρησιμοποιούν το διαδίκτυο όλο και περισσότερο χρόνο για να είναι ευχαριστημένοι, οι απαντήσεις των συμμετεχόντων αποτυπώθηκαν ως εξής: το μεγαλύτερο ποσοστό (39,6%) απάντησε **Αρκετά**, καθώς ένα επίσης σημαντικό ποσοστό(20,8%), απάντησε **Λίγο**. Συνολικά το μεγαλύτερο μέρος των ερωτηθέντων(2,1%+14,6%+39,6%+20,8%=77,1%) δήλωσαν ότι τελικά χρησιμοποιούν όλο και περισσότερο χρόνο το διαδίκτυο για να μπορέσουν να είναι ευχαριστημένοι. Αυτό ίσως και να αποτελεί και έναν λόγο που όπως διαπιστώθηκε παραπάνω παρατηρείται μία μείωση σχετικά με την απόδοσή τους στη σχολή δεδομένου ότι ένα επίσης συνολικό ποσοστό απάντησε θετικά.

Πίνακας 12: Χρήση του διαδικτύου όλο και περισσότερο χρόνο

Καθόλου	11	22,9%
Λίγο	10	20,8%
Αρκετά	20	39,6%
Πολύ	7	14,6%
Πάρα Πολύ	2	2,1%
Σύνολο	50	100,0%

Στην τελευταία ερώτηση του δεύτερου άξονα, αν οι ερωτώμενοι παραμένουν στο διαδίκτυο περισσότερο από τον χρόνο που υπολόγιζαν να παραμείνουν το μεγαλύτερο ποσοστό(35,4%), απάντησε **Αρκετά**.

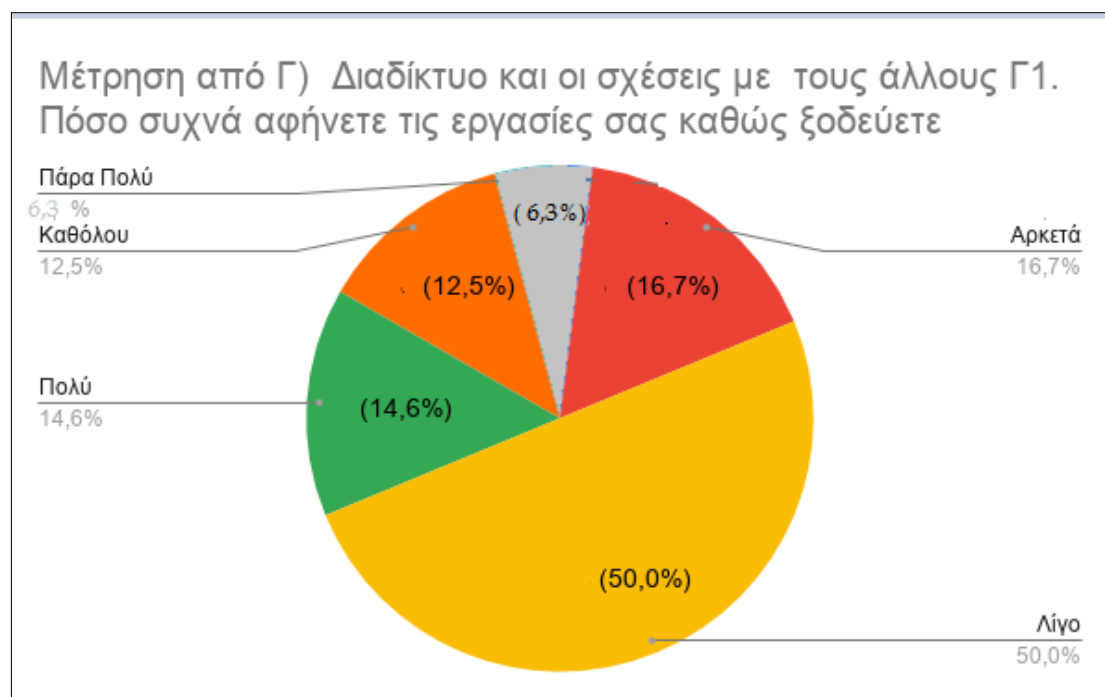


Διάγραμμα 19: Περισσότερος χρόνος παραμονής στο διαδίκτυο

Πίνακας 13: Περισσότερος χρόνος παραμονής στο διαδίκτυο

Καθόλου	5	10,4%
Λίγο	12	25,0%
Αρκετά	20	39,6%
Πολύ	12	27,1%
Πάρα Πολύ	1	2,1%
Σύνολο	50	100,0%

Ο τρίτος άξονας του ερωτηματολογίου αποτελείται από πέντε ερωτήσεις που αναφέρονται στο διαδίκτυο και τις σχέσεις του χρήστη με τους άλλους.

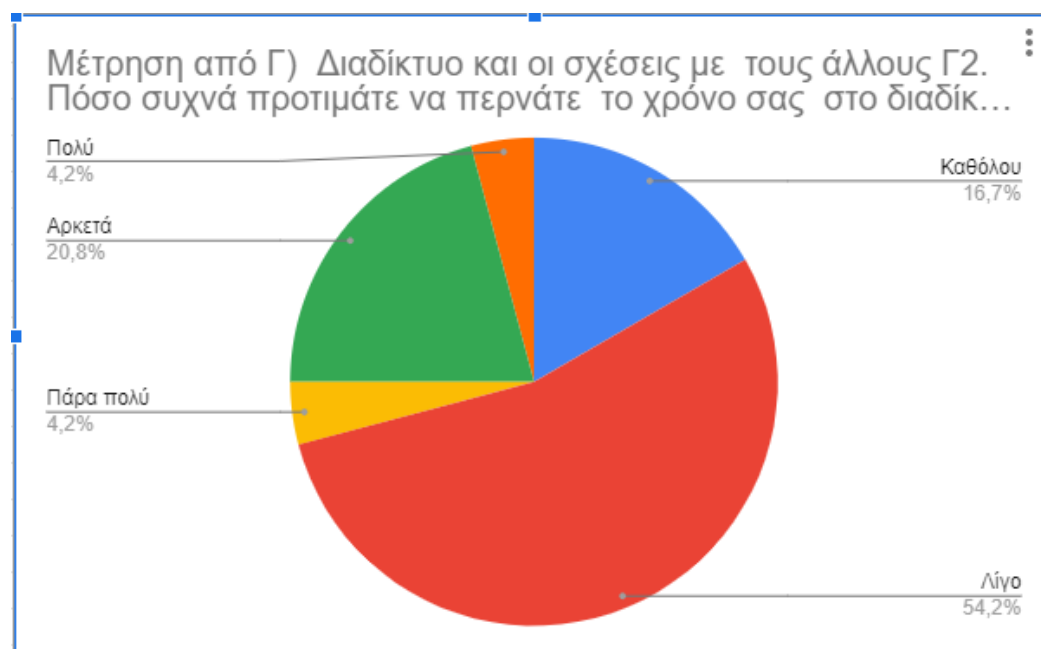


Διάγραμμα 20 Παραμέληση των εργασιών εξαιτίας της online περιήγησης στο διαδίκτυο

Στην πρώτη ερώτηση και πόσο συχνά αφήνει ο χρήστης τις εργασίες του καθώς ξοδεύετε περισσότερο χρόνο online, δυστυχώς το μεγαλύτερο ποσοστό 50% απάντησε **Λίγο** και ακολουθεί το **Αρκετά με** ποσοστό 16,7%. Το ποσοστό **Καθόλου** είναι μόνο 12,5%.

Πίνακας 14 Παραμέληση των εργασιών εξαιτίας της online περιήγησης στο διαδίκτυο

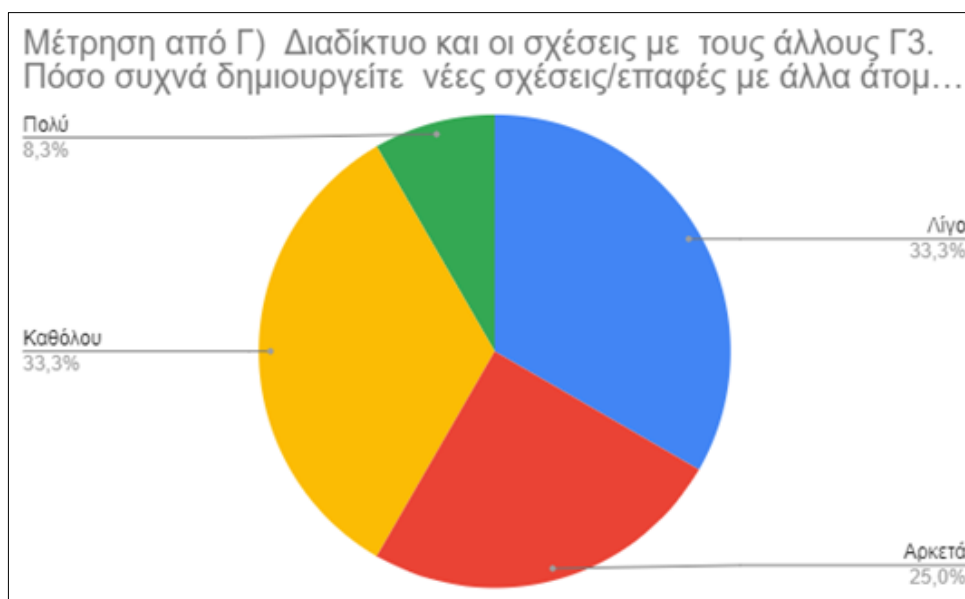
Καθόλου	7	12,5%
Λίγο	25	50,0%
Αρκετά	8	16,7%
Πολύ	7	14,5%
Πάρα Πολύ	3	6,3%
Σύνολο	50	100,0%



Διάγραμμα 21: Οικογένεια και διαδίκτυο

Πίνακας 15: Οικογένεια και διαδίκτυο

Καθόλου	9	16,7%
Λίγο	27	54,2%
Αρκετά	10	20,8%
Πολύ	2	4,2%
Πάρα Πολύ	2	4,2%
Σύνολο	50	100,0%



Διάγραμμα 22 : Νέα σχέσεις στο διαδίκτυο

Πίνακας 16 Νέα επαφές στο διαδίκτυο

Καθόλου	17	33,3%
Λίγο	17	33,3%
Αρκετά	12	25,0%
Πολύ	4	8,4%
Πάρα Πολύ		0%
Σύνολο	50	100,0%

Στην ερώτηση του τρίτου άξονα σχετικά με την χρήση του διαδικτύου ως τρόπο αποφυγής των προβλημάτων και γενικότερα κάθε δυσάρεστης κατάστασης δεν απάντησαν και οι πενήντα ερωτώμενοι αλλά μόνο οι 49 ερωτηθέντες. Οι απαντήσεις εδώ δείχνουν ένα ποσοστό 31,3% Λίγο, ακολουθεί ένα ποσοστό 22,9% που δηλώνει **καθόλου**, αλλά συνολικά το ποσοστό που δηλώνει ότι χρησιμοποιεί το διαδίκτυο ως τρόπο αποφυγής από τα προβλήματα είναι (**31,3%+20,8%+22,9%+2,1 %=77,1% %**).



Διάγραμμα 23: Το διαδίκτυο τρόπος διαφυγής από τα προβλήματα

Πίνακας 17 Το διαδίκτυο τρόπος διαφυγής από τα προβλήματα

Καθόλου	11	22,9%
Λίγο	16	31,3%
Αρκετά	10	20,8%
Πολύ	11	22,9%
Πάρα Πολύ	1	2,1 %
Σύνολο	49	100,0%



Διάγραμμα 24 : Ψέμα και διαδίκτυο

Μεγάλη διαφοροποίηση υπάρχει, στην ερώτηση κατά πόσο οι χρήστες έχουν πει ψέματα στην οικογένεια ή στον γιατρό σχετικά με τον χρόνο ενασχόλησής τους με το διαδίκτυο. Το μεγαλύτερο ποσοστό απάντησε αρνητικά(58,3%),**Καθόλου**, αλλά υπάρχουν και άτομα που απάντησαν θετικά και συνολικά το ποσοστό είναι εξίσου υψηλό(**22,9%+10,4%+4,2%+4,2%= 41,7%**).

Πίνακας 18: Ψέμα και διαδίκτυο

Καθόλου	29	58,3%
Λίγο	12	22,9%
Αρκετά	5	10,4%
Πολύ	2	4,2%
Πάρα Πολύ	2	4,2 %
Σύνολο	50	100,0%

Κεφάλαιο 5ο Ανάλυση και Σχολιασμός των Ερευνητικών

Δεδομένων

Σε αυτό το κεφάλαιο περιγράφονται τα πιο σημαντικά στοιχεία που προέκυψαν από την έρευνα και την επεξεργασία των στοιχείων των ερωτηματολογίων συγκριτικά με τα ερωτήματα και τον ερευνητικό σκοπό. Σκοπός της έρευνας ήταν διερεύνηση του εθισμού στο διαδίκτυο των φοιτητών. Η ερευνητική διαδικασία που αναλύθηκε παραπάνω συνδυαστικά με την βιβλιογραφική επισκόπηση του θέματος έδωσε σημαντικά στοιχεία για μελέτη και περαιτέρω ανάλυση. Τα ευρήματα αυτά συγκρίνονται με εκείνα προηγούμενων ερευνών της βιβλιογραφικής επισκόπησης πάνω στο θέμα του εθισμού του διαδικτύου των φοιτητών.

5.1 Γενικά

Από τα αποτελέσματα της έρευνας μπορούμε συμπεράνουμε ότι, το μεγαλύτερο μέρος των φοιτητών έχουν μεγάλη σχέση με το διαδίκτυο. Εξάλλου, οι λογαριασμοί που έχουν στα κοινωνικά μέσα δικτύωσης τους δίνει τη δυνατότητα να μιλάνε με άλλα άτομα και γενικότερα να περιηγούνται στο διαδίκτυο αρκετό χρόνο παραμελώντας αρκετά και τις εργασίες τους.

5.2 Σε ποιο βαθμό γίνεται η χρήση του διαδικτύου από τους φοιτητές

Όλοι οι φοιτητές κάνουν πολύ μεγάλη χρήση του διαδικτύου ιδιαίτερα στην εποχή που έγινε η έρευνα καθώς ο τρόπος διδασκαλίας και ο τρόπος των εξετάσεων έχει δημιουργήσει νέα δεδομένα για κάθε φοιτητή με την εξ αποστάσεως Διδασκαλία. Πέρα όμως από το συγκεκριμένο γεγονός, οι φοιτητές απάντησαν αβίαστα και ειλικρινά ότι δεν υπάρχει μόνο ένας υπολογιστής αλλά κάποιιοι έχουν περισσότερους από έναν.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι ερωτώμενοι χρησιμοποιούν καθημερινά το διαδίκτυο και οι απαντήσεις τους κυμάνθηκαν στα ίδια επίπεδα σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου. Δεν υπήρχε καμία διαφοροποίηση σχετικά με αυτό το ερώτημα.

Σύμφωνα με την έρευνα των Conole, De Laat, Dillon και Darby(2008), που υλοποιήθηκε στη Μ. Βρετανία, τα ευρήματα απέδειξαν ότι οι φοιτητές διακρίνονται από τις δεξιότητες της χρήσης της τεχνολογίας και την χρησιμοποιούν καθημερινά στη ζωή τους. Επιπλέον, είναι δυνατή η χρήση καινούργιων εργαλείων στο διαδίκτυο για κάθε σκοπό που είναι απαραίτητος στην εργασία τους αλλά ο τρόπος χρήσης καθώς και το πόσο συχνά χρησιμοποιούν τα τεχνολογικά εργαλεία παρουσίασε σημαντικές διαφορές.

5.3 Αποτελούν μέλη σε κάποιο site κοινωνικής δικτύωσης; (facebook, twitter, Instagram).

Οι περισσότεροι από τους ερωτώμενους έχουν λογαριασμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αυτό δείχνει ότι οι φοιτητές πέρα από το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο έχουν και άλλους τρόπους επαφής και ψυχαγωγίας με τους άλλους. Ειδικότερα οι φοιτητές, θεωρούνται ότι αποτελούν αποδέκτες όλων των τεχνολογικών εξελίξεων από τη σχολική ζωή και αυτό γίνεται μεγαλύτερο με το πέρασμα σε επόμενη βαθμίδα. Επομένως, διαπιστώνεται η προσαρμοστικότητα των φοιτητών στην εξέλιξη της τεχνολογίας τόσο στην ψυχαγωγία όσο και στη διαδικασία της μάθησης.

Τα αποτελέσματα δεν διαφέρουν από την έρευνα στην οποία διαπιστώθηκε ότι η εκπαίδευση και ειδικότερα οι φοιτητές είναι αποδέκτες της τεχνολογίας σε ολόκληρη την εξέλιξή της. Παρόλο, που όλοι γνωρίζουν τη σημαντικότητα της χρήσης των τεχνολογικών εργαλείων, υπάρχει και μία πλευρά που εγκυμονεί προβλήματα και μεγάλους κινδύνους σε χρήστες με μικρότερη ηλικία και λιγότερη εμπειρία από τους κινδύνους αυτούς, κυρίως στη Δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Οι νέοι έχουν την ανάγκη προβολής μέσα από τα δημοφιλή κοινωνικά μέσα με αποτέλεσμα να μην προσέχουν κάθε δραστηριότητά τους που σχετίζεται με την προβολή τους. Έτσι προκύπτουν σοβαρά προβλήματα καθώς δεν αντιλαμβάνονται τον κίνδυνο στον οποίο εκτίθενται όταν δημοσιεύουν προσωπικά δεδομένα και ο καθένας μπορεί να τα χρησιμοποιήσει με οποιοδήποτε τρόπο. Επομένως, είναι σημαντικό κάθε νέος να έχει επίγνωση των κινδύνων του διαδικτύου και των συνεπειών του με την αυτοέκθεσή του σε εαυτό.

5.4 Πως διαμορφώνεται η χρήση του διαδικτύου από τους φοιτητές σχετικά με τις ώρες ενασχόλησής τους με αυτο; Υπήρχε ποτέ πρόβλημα σε αυτούς μείωση της απόδοσής τους στη σχολή τους εξαιτίας της αλόγιστης χρήσης του;

Οι ερωτώμενοι στην ερώτηση αν η χρήση του διαδικτύου μείωσε την απόδοση στη σχολή τους, το μεγαλύτερο ποσοστό απάντησε καθόλου(**41,5%**), αλλά το συνολικό ποσοστό που παρατήρησε κάποια μείωση της απόδοσής τους στη σχολή τους έφτασε το(**26,4%+24,5%+3,8%+3,8%=58,5%**), ένα ποσοστό μεγαλύτερο από το μισό.

Τα πρώτα στοιχεία που προέκυψαν από ανάλογη έρευνα που διεξήχθη στο ΤΕΙ Αθήνας από τον καθηγητή τον κ. Φράγκο, σε πληθυσμό 1.207 φοιτητών, από το ΤΕΙ, το Γεωπονικό, το Οικονομικό και το Πανεπιστήμιο Αθηνών, έδειξαν ότι οι φοιτητές είχαν

εξάρτηση από το διαδίκτυο, σε ποσοστό 13% , ενώ βρήκε σχεδόν το 21% στο αμέσως προηγούμενο στάδιο της εξάρτησης. Η έρευνα αυτή έλαβε χώρα από τον Ιούλιο του 2008 έως τον Δεκέμβριο του 2008. Τα ποσοστά ήταν μεγάλα για την εξάρτηση των φοιτητών από το διαδίκτυο συγκριτικά με τα στοιχεία που υπήρχαν για άλλες χώρες και σύμφωνα με τον ίδιο μάλλον το μεγαλύτερο ποσοστό στην Ευρώπη. Στους ίδιους αριθμούς συναντάται και το ποσοστό των φοιτητών στις ΗΠΑ, ενώ είναι πολύ μεγαλύτερο στην Κίνα. Η συγκεκριμένη έρευνα έδειξε ότι το ποσοστό των εξαρτημένων από το Διαδίκτυο είναι μεγαλύτερο στην ηλικία 18-20, δηλαδή η ηλικία που εισάγονται οι νέοι στο Πανεπιστήμιο, αποδεικνύοντας ότι κάνουν κακή χρήση από πιο νεαρές ηλικίες(Νικολαΐδου,2013).

Αλλά και τα στοιχεία της έρευνας που έλαβε χώρα τον Σεπτέμβριο του 2007, έδειξαν ότι περίπου 4 εκατ. Έλληνες χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο. Μεταξύ αυτών που χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο, ήταν και παιδιά 11-18 ετών φτάνοντας ένα ποσοστό 70%-80%. Ο καθηγητής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας κ. Σιώμος, σε μελέτη του σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο που στηρίχτηκε σε δείγμα 2.200 μαθητών ηλικίας 12-18 ετών 85 σχολείων της Θεσσαλίας και με βάση την έρευνά του, δημοσίευσε τα ευρήματά σχετικά με αυτό και είναι τα παρακάτω:

Τα ευρήματα της έρευνας μοιάζουν σε πολύ μεγάλο βαθμό με τα ευρήματα παρόμοιων ερευνών. Ίσως να υπάρχει μία διαφορά στο θέμα ότι οι περισσότεροι εκπαιδευτές/εκπαιδευτικοί του δείγματος της έρευνάς του, διαθέτουν τις ικανότητες να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις των συγκεκριμένων σχολείων. Σύμφωνα και με το Παρατηρητήριο, σχετικά με τις δεξιότητες των Ελλήνων χρηστών του διαδικτύου, οι χρήστες ηλικίας 15-24 ετών χαρακτηρίζονται από μία μεγάλη εξοικείωση με την τεχνολογία του διαδικτύου και ειδικότερα, οι νέοι κάνουν χρήση σε καθημερινή βάση της υπηρεσίας αυτής αφού πλέον αποτελεί και τον πιο δημοφιλή τρόπο επικοινωνίας αυξάνοντας το ποσοστό σε 46% το 2005.

Όπως προκύπτει από την έρευνα του καθηγητή κ Σιώμο, η σχολική επίδοση των μαθητών που είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο επηρεάζεται σημαντικά με ποσοστό 48% σε μαθητές που η βαθμολογία τους κυμαίνεται από 14 έως 17 και τη συνέχεια ακολουθεί η ομάδα των μαθητών με άριστα που φτάνει σε ποσοστό 36% και τέλος οι μαθητές που χαρακτηρίζονται μέτριοι με 16%.

5.5 Πόσο συχνά δημιουργούν νέες σχέσεις/επαφές με άλλα άτομα που «συναντούν» στο διαδίκτυο

Το 2010 και σύμφωνα με την έρευνα της MEY, περίπου ένα ποσοστό 2,4% των εφήβων ηλικίας 15-16 ετών, χαρακτηρίστηκαν εθισμένοι στο διαδίκτυο και ένα ποσοστό περίπου 19,1%, χαρακτηρίστηκε από συμπεριφορά οριακή να θεωρηθεί εξαρτημένη. Ιδιαίτερα σημαντικό ήταν το γεγονός ότι, τα παιδιά που έμειναν στην Αττική είχαν μικρότερη εξάρτηση από τα παιδιά που διέμεναν σε επαρχιακές πόλεις. Από το σύνολο των εφήβων, το μεγαλύτερο μέρος, ένα ποσοστό 64% περίπου, προέβαλαν προσωπικά δεδομένα ενώ 18,5% θα συναντούσαν κάποιον διαδικτυακό φίλο στο φυσικό κόσμο (Tech blog, 2011).

Το Διαδίκτυο διακρίνεται από τη δυνατότητα να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις του ατόμου δημιουργώντας μία κατάσταση που την θεωρεί «ιδανική», καθώς ο χρήστης ερευνά κάθε πτυχή της προσωπικότητάς του χωρίς προβλήματα. Μπαίνει σε αυτό και βγαίνει όποτε θέλει, γνωρίζει καινούργια άτομα, κάνει φίλους διαγράφει άλλα άτομα από φίλους αφού δεν υπάρχει οπτική επαφή (Σιώμος, Σφακιανάνακης, Φλώρος, 2012). Ο νέος που θεωρείται ότι έχει εθιστεί στο διαδίκτυο, αποκτά νέους φίλους μέσα από τον υπολογιστή και νοιώθει «ο καλύτερος», «ο πιο αρεστός» και «ο πιο περιζήτητος» από τους άλλους (Μάτσα, 2009).

Κεφάλαιο 6^ο Συμπεράσματα- Προτάσεις

Στο κεφάλαιο αυτό παρατίθενται τα γενικότερα συμπεράσματα που προέκυψαν από την έρευνά μας, σε συνάρτηση πάντα με τα αντίστοιχα ερευνητικά ερωτήματα. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται η χρησιμότητα της έρευνας, οι περιορισμοί της αλλά και προτάσεις για περαιτέρω έρευνα.

6.1 Συμπεράσματα

Στην παρούσα έρευνα έγινε μία προσπάθεια διερεύνησης του θέματος του εθισμού στο διαδίκτυο των νέων, με πληθυσμό δείγματος τους φοιτητές του πρώην τμήματος Κοινωνικής Εργασίας. Η έρευνα εστίασε κυρίως σε θέματα του διαδικτύου και στις σχέσεις των φοιτητών με τους διαδικτυακούς φίλους αλλά και τους φίλους στην καθημερινή ζωή, την επίδοσή τους στη σχολή και αν αυτή έχει επηρεαστεί από τον χρόνο που καταναλώνουν στο διαδίκτυο. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων της έρευνας οδήγησε σε συγκεκριμένα συμπεράσματα και απαντήσεις στα ερευνητικά ερωτήματα όπως διατυπώθηκαν παραπάνω.

Ο εθισμός από το διαδίκτυο αποτελεί ένα μεγάλο πρόβλημα και αυτό αναγνωρίζεται στην ψυχιατρική κοινότητα ως ξεχωριστή διαταραχή και χρειάζεται άμεση θεραπεία. Στην Ελλάδα έχουν βοηθηθεί πολλά άτομα από τα κέντρα που υπάρχουν και το ιατρικό προσωπικό που προσφέρει τις υπηρεσίες του. Σύμφωνα με μελέτες, το 1/3 από τα παιδιά ανταποκρίνεται πολύ θετικά, ειδικά όταν η εξάρτηση βρίσκεται σε πρώιμο στάδιο (<http://www.tovima.gr/science/article/?aid=244780>)



Εικόνα 3 Εθισμός στο Internet : μία υπαρκτή απειλή

Πηγή: <http://www.tovima.gr/science/article/?aid=244780>

Επομένως, ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί ένα θέμα με σοβαρές επιπτώσεις σε όλους τους τομείς της ζωής του ατόμου. Η μείωση του προσωπικού χρόνου, η απώλεια της επαφής με την οικογένεια και τους φίλους τους, η αύξηση των προβλημάτων υγείας, εξαιτίας της πολύωρης εργασίας μπροστά στον οθόνη καθώς και άλλα προβλήματα κάνουν την εμφάνισή τους σε κάθε νέο που έχει εθιστεί στο διαδίκτυο.

Ωστόσο προβληματίζει το γεγονός ότι όλο και περισσότεροι νέοι αν και γνωρίζουν τους κινδύνους του εθισμού στο διαδίκτυο, ωστόσο σύμφωνα με την έρευνα του Πανεπιστημίου της Θεσσαλίας αυξάνουν συστηματικά τον χρόνο ενασχόλησής τους με αυτό και μάλιστα σε ηλικίες μικρές.

6.2 Προτάσεις

Κατά τη διάρκεια της βιβλιογραφικής επισκόπησης καταγράφηκαν σχετικές, μελέτες για τις εξαρτήσεις και τον εθισμό στο διαδίκτυο. Αυτή οδήγησε στην επιλογή της μεθοδολογίας και την δημιουργία του ερευνητικού εργαλείου της έρευνας το οποίο εστίασε σε συγκεκριμένους τομείς ενδιαφέροντος.

Η ενασχόληση των νέων με τον υπολογιστή και κάθε ηλεκτρονική συσκευή που τον συνδέει στο διαδίκτυο θεωρείται ένα γεγονός αναπόφευκτο, ιδιαίτερα στην εποχή που διανύουμε με την πανδημία του covid-19. Κανείς δεν μπορεί να θέσει το θέμα της απαγόρευση της χρήσης του διαδικτύου στους νέους και ιδιαίτερα στους φοιτητές που όπως αναφέρθηκε στο 3ο κεφάλαιο είναι πολύ εξοικειωμένοι με την τεχνολογία. Δυστυχώς το πρόβλημα όπως αναφέρθηκε, αποτελεί ένα πρόβλημα μεγαλύτερο στο μέλλον και πρέπει σύμφωνα με τον κ. Σιώμο, η πολιτεία να αντιδράσει και να καταφέρει να προκαλέσει την ευαισθητοποίηση των νέων και γενικότερα όλων των ατόμων ώστε να υπάρξει μικρότερο ποσοστό χρήσης του διαδικτύου και κατ'επέκταση να μειωθεί και ο εθισμός στο διαδίκτυο.

Επιπλέον τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν ότι οι νέοι καταναλώνουν πολύ χρόνο online, , αναδεικνύοντας σε μεγαλύτερο βαθμό το πρόβλημα του εθισμού.

. Επομένως, αντί της απαγόρευσης των ηλεκτρονικών συσκευών, ενισχύεται η άποψη να ασχοληθούν και με άλλες δραστηριότητες και να αποκτήσουν ελεύθερο χρόνο που θα τον χρησιμοποιήσουν μακριά από τον υπολογιστή.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Bengü, Y., Ahmet, Ü. , *The Relationship Between Internet Addiction, Social Anxiety, Impulsivity, Selfesteem, and Depression in a Sample of Turkish Undergraduate Medical Students*, Psychiatry Research (2018), doi: 10.1016/j.psychres.2018.06.03.

Brief Report: Increased Addictive Internet and Substance Use Behavior During the COVID-19 Pandemic in China. The American Journal on Addictions, 1–3, 2020. American Academy of Addiction Psychiatry, ISSN: 1055-0496 print / 1521-0391 online, DOI: 10.1111/ajad.13066

Catherine So-Kum Tang, PhD, Yee Woen Koh, PhD, and YiQun Gan, PhD . *Addiction to Internet Use, Online Gaming, and Online Social Networking Among Young Adults in China, Singapore, and the United States*. Asia Pacific Journal of Public Health 1–10, DOI: 10.1177/1010539517739558

Chin-Siang Ang, Nee-Nee Chan & Cheng-Syin Lee (2017): *Shyness, Loneliness Avoidance, and Internet Addiction: What are the Relationships?*, The Journal of Psychology, DOI: 10.1080/00223980.2017.1399854

Cohen, L., Manion, L. (1997). *Μεθοδολογία εκπαιδευτικής έρευνας*. Αθήνα: Έκφραση.
Comparative Study of Bioelectric Brain Activity in Drug and Internet Addicts ISSN 0362#1197, Human Physiology, 2014, Vol. 40, No. 3, pp. 252–257. Pleiades Publishing, Inc., 2014. Original Russian. Rabadanova, S. Abacharova, (2014) published in Fiziologiya Cheloveka, 2014, Vol. 40, No. 3, pp. 22–27.

Creswell, J.(2016). *Η Έρευνα στην εκπαίδευση*. Εκδότης ΙΩΝ

EMCDDA (2014) Ευρωπαϊκή έκθεση για τα Ναρκωτικά: Τάσεις και εξελίξεις. Λουξεμβούργο: Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Ginige, P. (2017). Internet addiction disorder. *Child and adolescent mental health*, 141-163.

- Internet Game Addiction, Parental Attachment, and Parenting of Adolescents in South Korea* Kyunghye Kim & Kisook Kim (2015), *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 24:6, 366-371, DOI: 10.1080/1067828X.2013.872063.
- Internet Gaming Addiction: Disorder or Moral Panic?* Patrick M. Markey, Ph.D., Christopher J. Ferguson, Ph.D. *Am J Psychiatry* 174:3, March 2017, p. 195-196
- Internet Gaming Disorder: An Emergent Health Issue for Men* Kevin H. Chen, MN-NP, NP(F), CSCS, John L. Oliffe, PhD, RN, & Mary T. Kelly, MA *American Journal of Men's Health*, 1-9, 2018 DOI: 10.1177/1557988318766950.
- Jesús Castro-Calvo, Rafael Ballester-Arnal, Maria Dolores Gil-Llario, Cristina Gimenez-García *Common etiological pathways between toxic substance use, Internet and cybersex addiction: The role of expectancies and antisocial deviance proneness*, *Computers in Human Behavior* 63 (2016) 383e39.
- Kaplan & Sadock's, (2005) *Synopsis of psychiatry: behavioral sciences/clinical psychiatry*, USA: Lippincott W. & Wilkins.
- Shao-I Chiu, Fu-Yuan Hong, Su-Lin Chiu. *An Analysis on the Correlation and Gender Difference between College Students' Internet Addiction and Mobile Phone Addiction in Taiwan* *ISRN Addiction*, Volume 2013, Article ID 360607, 10 pages <http://dx.doi.org/10.1155/2013/360607>, Hindawi Publishing Corporation Academic Editors: G. Rubio and K. M. von Deneen
- What is Known About Video Game and Internet Addiction After DSM-5* Christopher L. Groves, Jorge A. Blanco-Herrera, Sara Prot, Olivia N. Berch, Shea McCowen, and Douglas A. Gentile *The Wiley Handbook of Psychology, Technology, and Society*, First Edition. Edited by Larry D. Rosen, Nancy A. Cheever, and L. Mark Carrier. 2015 John Wiley & Sons, Ltd. Published 2015 by John Wiley & Sons, Ltd.
- Yan Sun, MD, PhD, Yangyang Li, MD, PhD, Yanping Bao, PhD, Shiqiu Meng, PhD, Yankun Sun, PhD, Gunter Schumann, MD, Thomas Kosten, MD, John Strang, MD, Lin Lu, MD, PhD, Jie Shi, MD, PhD
- Γεωργάκας, Π., (2007). *Εξάρτηση μια ατομική επιλογή - Απεξάρτηση μια συλλογική διαδικασία*, Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Επίκεντρο.

- Κοκκέβη Α., Φωτίου Α., Ξανθάκη Μ., Καναβού Ε.(2010). *Εφηβοι, συμπεριφορές και Υγεία. Εξαρτησιογόνες ουσίες στην εφηβεία*. ΕΠΠΨΥ.
- Κοκώλης Κ(2014). *Εξαρτήσεις και παραβατικότητα: Θεραπευτικές παρεμβάσεις του ΟΚΑΝΑ στα σωφρονιστικά καταστήματα*.
- Καλογερόπουλος, Ν Στάμος, Β.(2018). Ουσιοεξαρτήσεις με έμφαση στον διαδικτυακό εθισμό. ΤΕΙ Πάτρας
- Λιάππας, Α., Πομίνι, Β.,(2004). *Ουσιοεξάρτηση. Σύγχρονα Θέματα*. Αθήνα: Εκδόσεις ΙΤΑΟΑ,
- Μάτσα, Κ., (2001) *Ψάξαμε ανθρώπους και βρήκαμε σκιές*. Αθήνα: Εκδόσεις Αγρα,
- Μισουρίδου, Ε.(2015) *Νοσηλευτική εξαρτημένων ατόμων*. [ηλεκτρ. βιβλ.] Αθήνα: Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. Διαθέσιμο στο: <http://hdl.handle.net/11419/3126>.
- Μπαμπινιώτης, Γ(2012). *Λεξικό της ελληνικής γλώσσας*. Αθήνα Κέντρο Λεξικολογίας.
- Νικολαΐδου, Ε.(2015) *Ο εθισμός των φοιτητών στο διαδίκτυο*. Πτυχιακή Εργασία. ΤΕΙ ΚΑΒΑΛΑΣ.
- Σιώμος Κ. (2008), *Εθισμός των εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και το διαδίκτυο: Ψυχιατρικά συμπτώματα και διαταραχές ύπνου*.
- Μπόνια, Π(2015) *Εθισμός στο διαδίκτυο. Αίτια, συνέπειες και πρόληψη - μια έρευνα σε μαθητές γυμνασίου*. Πτυχιακή Εργασία. ΤΕΙ Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης.
- Πατεδάκη, Ε., Συκιωτάκη Α.(2014). *Η επίδραση του διαδικτύου στις κοινωνικές σχέσεις των νέων*. Πτυχιακή εργασία. ΑΤΕΙ Κρήτης.
- Σφακιανάκης, Ε. Σιώμος, Κ., Φλώρος, Γ., (2012). *Εθισμός στο διαδίκτυο και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου*. Αθήνα: Εκδοτικός Οίκος Α.Α. Λιβάνη, 2012.
- Ψαρρού, Μ., Ζαφειρόπουλος, Κ. (2001). *Επιστημονική έρευνα. Θεωρία και εφαρμογές στις κοινωνικές επιστήμες*. Αθήνα: Τυπωθήτω

Διαδικτυακές Πηγές

Ερευνητικό πανεπιστήμιο ινστιτούτο ψυχικής υγιεινής (ΕΠΨΥ)(2013)Η κατάσταση των ναρκωτικών ουσιών και των οινοπνευματωδών ποτών στην Ελλάδα.

Ανάκτηση 15/1/2021 από <https://www.epipsi.gr/images/Documents/Ethsia-Ekthesh-Ektepn-2018.pdf>

Εθισμός στο Internet: μια υπαρκτή απειλή. Ανάκτηση 20/1/2021 από: <https://www.tovima.gr/2008/11/30/science/ethismos-sto-internet-mia-yparkti-apeili/>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΥΝΑΣ

Το παρόν ερωτηματολόγιο διεξάγεται στο πλαίσιο της πτυχιακής εργασίας μας με θέμα: Εξαρτήσεις- Εθισμός στο Διαδίκτυο. Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο, τα δεδομένα που θα συλλεχθούν, θα αναλυθούν στατιστικά και θα χρησιμοποιηθούν για καθαρά εκπαιδευτικούς και ερευνητικούς σκοπούς, διασφαλίζοντας την εμπιστευτικότητα και την ανωνυμία, όπως επιβάλλει η ερευνητική δεοντολογία.

Σας ευχαριστούμε θερμά εκ των προτέρων για τη συμμετοχή σας.

Δήμητρα Τετράδη

Αναστασία Κώστα

A. Δημογραφικά στοιχεία

A1 Φύλο

Άνδρας Γυναίκα

A2. Έτος γέννησης:

A3 Οικογενειακή κατάσταση

Άγαμος/η Έγγαμος/η

A4.Μορφωτικό επίπεδο

Δημοτικό Γυμνάσιο Λύκειο ΑΕΙ/ΤΕΙ Μεταπτυχιακό Διδακτορικό

B. Διαδίκτυο

B1. Έχετε υπολογιστή;

Ναι Όχι

B2 Αν ναι, περισσότερους από έναν;

Ναι Όχι

B3. Χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο ;

Καθόλου Λίγο Αρκετά Πολύ Πάρα πολύ

B4. Είστε μέλος σε κάποιο site κοινωνικής δικτύωσης; (facebook, twitter, Instagram)

Ναι Όχι

Καθόλου Λίγο Αρκετά Πολύ Πάρα πολύ

B6. Είχατε ποτέ πρόβλημα στην απόδοση στο σχολή σας λόγω εκτεταμένης χρήσης του διαδικτύου (εθισμός);

Καθόλου Λίγο Αρκετά Πολύ Πάρα πολύ

B7. Αισθάνεστε ότι χρειάζεστε όλο και περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο για να είστε ευχαριστημένος /η;

Καθόλου Λίγο Αρκετά Πολύ Πάρα πολύ

B8. Παραμένετε στο διαδίκτυο παραπάνω από όσο σκοπεύατε;

Καθόλου Λίγο Αρκετά Πολύ Πάρα πολύ

Γ) Διαδίκτυο και οι σχέσεις με τους άλλους

Γ1. Πόσο συχνά παραμελείτε τις δουλειές σας για να περνάτε περισσότερο χρόνο online;

Καθόλου Λίγο Αρκετά Πολύ Πάρα πολύ

Γ2. Πόσο συχνά προτιμάτε να περνάτε το χρόνο σας στο διαδίκτυο και όχι με την υπόλοιπη οικογένεια/παρέα;

Καθόλου Λίγο Αρκετά Πολύ Πάρα πολύ

Γ3. Πόσο συχνά δημιουργείτε νέες σχέσεις/επαφές με άλλα άτομα που “συναντάτε” στο διαδίκτυο;

Καθόλου Λίγο Αρκετά Πολύ Πάρα πολύ

Γ4. Χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο σαν μια διέξοδο διαφυγής από τα προβλήματά σας ή για να ανακουφιστείτε από μια δυσάρεστη κατάσταση;

Καθόλου Λίγο Αρκετά Πολύ Πάρα πολύ

Γ5. Έχετε πει ψέματα σε μέλη της οικογένειάς σας ή σε γιατρούς ή σε άλλους για να αποκρύψετε την έκταση της απασχόλησής σας στο διαδίκτυο;

Καθόλου Λίγο Αρκετά Πολύ Πάρα πολύ