

Ανοικτό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Σχολή Θετικών και Εφαρμοσμένων Επιστημών

Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών
Κοινωνικά Πληροφοριακά Συστήματα

Μεταπτυχιακή Διατριβή



Έρευνα για τον εθισμό στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά
δίκτυα στην Ελλάδα

Μαρία Μίχου

Επιβλέπων Καθηγητής
Γεώργιος Ερρίκος Χλαπάνης

Ιούνιος 2018

Ανοικτό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Σχολή Θετικών και Εφαρμοσμένων Επιστημών

Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών

Κοινωνικά Πληροφοριακά Συστήματα

Μεταπτυχιακή Διατριβή

**Έρευνα για τον εθισμό στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά
δίκτυα στην Ελλάδα**

Μαρία Μίχου

**Επιβλέπων Καθηγητής
Γεώργιος Ερρίκος Χλαπάνης**

Η παρούσα μεταπτυχιακή διατριβή υποβλήθηκε προς μερική εκπλήρωση των απαιτήσεων για απόκτηση μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών στα *Κοινωνικά Πληροφοριακά Συστήματα* από τη Σχολή Θετικών και Εφαρμοσμένων Επιστημών του Ανοικτού Πανεπιστημίου Κύπρου.

Ιούνιος 2018

ΛΕΥΚΗ ΣΕΛΙΔΑ

Περίληψη

Δεδομένης της τεχνολογικής ανάπτυξης και της ευρείας χρήσης του διαδικτύου που διευκολύνεται από την εύκολη πρόσβαση και τις φορητές συσκευές, θέματα που αφορούν την υπερβολική χρήση του και τον εθισμό σε αυτό, απασχολούν όλο και περισσότερο. Η παρούσα μεταπτυχιακή διατριβή ασχολείται με τον εθισμό στο διαδίκτυο αλλά και τα κοινωνικά δίκτυα, συγκεκριμένα όμως μελετώντας το φαινόμενο στην Ελλάδα για τους ενήλικους Έλληνες που κατοικούν σε αυτή και χρησιμοποιούν το διαδίκτυο.

Στο πλαίσιο της μεταπτυχιακής διατριβής διενεργείται μία έρευνα που έχει δύο μεθόδους για επιβεβαίωση, σύγκριση και τριγωνοποίηση των αποτελεσμάτων. Η μια μέθοδος είναι ποσοτική και περιλαμβάνει έρευνα με τη χρήση ανώνυμων ερωτηματολογίων. Η άλλη μέθοδος είναι ποιοτική και είναι έρευνα με συνεντεύξεις. Το ξεχωριστό χαρακτηριστικό της έρευνας αυτής είναι η χρήση μη τυχαίου δείγματος του προς μελέτη πληθυσμού.

Στόχος της μεταπτυχιακής διατριβής δεν είναι να παρουσιάσει γενικευμένα αποτελέσματα, αλλά την εικόνα που επικρατεί για το δείγμα των δύο μεθοδολογιών. Στόχος επίσης είναι να απαντήσει στα ερευνητικά ερωτήματα, που σχετίζονται με το ποσοστό των εθισμένων στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα σε κάθε δείγμα, τα χαρακτηριστικά κάθε κατηγορίας και παρουσίαση μιας σύγκρισης μεταξύ των κατηγοριών της ποιοτικής και της ποσοτικής έρευνας, τη σχέση των χαρακτηριστικών με την εμφάνιση συμπτωμάτων εθισμού και τέλος αν νιώθουν οι συμμετέχοντες εθισμένοι ή όχι, τους λόγους που οδηγήθηκαν σε αυτή την κατάσταση, αν θα έκαναν κάτι για να την ανατρέψουν και τι θα πρότειναν σε κάποιον που τους ζητάει βοήθεια.

Τα αποτελέσματα έδειξαν, για την μέθοδο με τα ερωτηματολόγια, ένα σεβαστό ποσό εθισμένων στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα, το οποίο δεν είναι καθόλου αμελητέο αφού δεν είναι γνωστό πως βιώνουν οι χρήστες τα συμπτώματα και τις επιπτώσεις και πόσο εύκολα θα μπορούσαν αν το ξεπεράσουν. Τα χαρακτηριστικά των εθισμένων στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα και στις δύο περιπτώσεις έχουν αρκετά κοινά, με την διαφορά να υπάρχει κυρίως στην επαγγελματική κατάσταση των χρηστών και τα χόμπι τους. Κυρίως η ηλικία, η επαγγελματική κατάσταση και η χρήση κοινωνικών δικτύων έχουν στατιστική συσχέτιση με την εμφάνιση των συμπτωμάτων εθισμού. Οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες, γενικά, έχουν επίγνωση της κατάστασής τους. Ενώ τέλος, στις συνεντεύξεις οι συμμετέχοντες προτείνουν λύσεις για τον εθισμό στο διαδίκτυο.

Summary

Internet addiction and social media addiction are being studied more and more frequently due to the rapid technological development and the wide use of Internet, to which users have easy access via portable devices. This master dissertation presents a research study about Internet and social media addiction that is focused on Greece, and specifically, Greek adults living in their country and using the Internet.

The research is carried out using two different methodologies, a quantitative approach with questionnaires and a qualitative one with interviews. It must be noted that the research makes use of a non-random sample from the whole population.

The aim of this master dissertation is not to show generalized results for the whole population, but to describe the situation with respect to this specific sample. Another aim is to answer the research questions posed. Those questions are about the percentage of Internet and social media addicted people in the sample, the characteristics of each group and presentation of the comparison of the characteristics from both the quantitative and qualitative studies, and the correlation of those characteristics and Internet and social media addiction. Finally, it examines how the participants feel about their situation, why they had become addicted or not addicted, if they would do something about it and what would they suggest to someone in need.

The results showed a respectable number of addicted people to Internet and social media; this is of concern because it is not known how hard it is for them and if they can recover. Internet and social media addicts' characteristics have many in common, but the main difference concerns the occupation of those that were addicted. The majority of the participants in both the quantitative and qualitative studies are aware of their situation, knowing if they are addicted or not. Finally, those who participated in the interviews suggested cutting down on Internet use and deleting social media accounts in order to escape from addiction.

Ευχαριστίες

Πρώτα από όλα, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον επιβλέποντα καθηγητή μου κ. Γεώργιο Ερρίκο Χλαπάνη για την πολύτιμη βοήθεια και τις συμβουλές του, για την συνεχή παρουσία και συμπαράστασή του καθ' όλη τη διάρκεια της μεταπτυχιακής διατριβής, για τον χρόνο που αφιέρωσε με το παραπάνω για να με καθοδηγήσει ώστε να μπορέσω να την ολοκληρώσω και γενικά για όλη τη συνεργασία.

Όλους τους καθηγητές μου στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών Κοινωνικά Πληροφοριακά Συστήματα και ιδιαίτερα την κα. Jahna Otterbacher και τον κ. Χρήστο Κατσάνο οι οποίοι μου έδωσαν σημαντικές γνώσεις τις οποίες και εφάρμοσα στην παρούσα μεταπτυχιακή διατριβή.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένεια και τους φίλους μου που με στήριξαν ψυχολογικά και ήταν δίπλα μου με υπομονή και αγάπη, και όλους όσους με βοήθησαν με κάθε τρόπο και μέσο στην έρευνα, τόσο με τα ερωτηματολόγια όσο και με τις συνεντεύξεις, είτε συμμετέχοντας είτε προωθώντας τα ερωτηματολόγια.

Σας ευχαριστώ πολύ!

Περιεχόμενα

ΜΕΡΟΣ 1Ο.....	1
ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....	1
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....	1
1.1. ΠΡΟΣΦΟΡΑ.....	1
1.2. ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ.....	3
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΕΘΙΣΜΟΣ.....	5
2.1. ΟΡΙΣΜΟΣ.....	6
2.2. ΕΙΔΗ ΕΘΙΣΜΟΥ.....	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....	9
3.1. ΟΡΙΣΜΟΣ.....	9
3.2. ΕΙΔΗ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....	10
3.3. ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ.....	11
3.3.1. Κοινωνικά δίκτυα.....	11
3.3.2. Ορισμός εθισμού στα κοινωνικά δίκτυα.....	12
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. ΑΙΤΙΑ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ.....	13
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ.....	17
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6. ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ.....	19
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7. ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ.....	26
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8. ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ.....	29
ΜΕΡΟΣ 2Ο.....	33
ΈΡΕΥΝΑ.....	33
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	33
9.1. ΕΙΔΟΣ.....	33
9.2. ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ.....	35
9.3. ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ-ΜΗ ΤΥΧΑΙΑ ΔΕΙΓΜΑΤΟΛΗΨΙΑ.....	35
9.4. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ.....	38
9.5. ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ.....	40
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10. ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΩΝ.....	42
10.1. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ.....	42
10.2. ΠΡΟΦΙΛ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ.....	43
10.2.1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά.....	43
10.2.2. Χρήση του διαδικτύου.....	46
10.2.3. Χρήση κοινωνικών δικτύων.....	52
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΩΝ.....	55
11.1. 1 ^ο ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ.....	55
11.2. 2 ^ο ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ.....	58
11.2.1. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά των εθισμένων στο διαδίκτυο.....	58
11.2.1.1. Χαρακτηριστικά των ελαφρά εθισμένων στο διαδίκτυο.....	59
11.2.1.2. Χαρακτηριστικά των μέτρια εθισμένων στο διαδίκτυο.....	61
11.2.1.3. Χαρακτηριστικά των βαριά εθισμένων στο διαδίκτυο.....	62

11.2.2.	<i>Ποια είναι τα χαρακτηριστικά των εθισμένων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης</i>	64
11.2.2.1.	<i>Πολυθετική προσέγγιση</i>	64
11.2.2.2.	<i>Μονοθετική προσέγγιση</i>	66
11.3.	3 ^ο ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ	67
11.4.	4 ^ο ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ	81
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12.	ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΩΝ	85
12.1.	ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΩΝ	85
12.2.	ΠΡΟΦΙΛ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ	87
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13.	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΩΝ	92
13.1.	1 ^ο ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ	92
13.1.1.	<i>Σ1</i>	93
13.1.2.	<i>Σ2</i>	94
13.1.3.	<i>Σ3</i>	95
13.1.4.	<i>Σ4</i>	95
13.1.5.	<i>Σ5</i>	96
13.1.6.	<i>Σ6</i>	97
13.2.	2 ^ο ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ	98
13.3.	3 ^ο ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ	102
13.3.1.	<i>Σύγκριση εθισμένων και μη εθισμένων χρηστών από τις συνεντεύξεις</i>	102
13.3.2.	<i>Σύγκριση χαρακτηριστικών που επηρεάζουν την εμφάνιση συμπτωμάτων εθισμού μεταξύ συμμετεχόντων σε ερωτηματολόγια και συνεντεύξεις</i>	103
13.4.	4 ^ο ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ	111
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14.	ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	115
14.1.	ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ	115
14.2.	ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ	121
14.3.	ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΜΕ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ	126
14.3.1.	<i>Ομοιότητες αποτελεσμάτων με άλλες έρευνες</i>	126
14.3.2.	<i>Διαφορές αποτελεσμάτων με άλλες έρευνες</i>	130
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15.	ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΑΠΟΦΥΓΗ Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΚΑΙ ΤΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ	133
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16.	ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΕΡΕΥΝΑΣ & ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ	135
ΜΕΡΟΣ 30		137
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ		137
ΜΕΡΟΣ 40		143
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ		143
Α. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ		144
Β. ΠΛΑΝΟ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ - ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ		151
Γ. ΑΠΟΜΑΓΝΗΤΟΓΩΝΗΜΕΝΕΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ		153
1.	ΑΠΟΜΑΓΝΗΤΟΦΩΝΗΣΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ 1	153
2.	ΑΠΟΜΑΓΝΗΤΟΦΩΝΗΣΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ 2	170
3.	ΑΠΟΜΑΓΝΗΤΟΦΩΝΗΣΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ 3	181
4.	ΑΠΟΜΑΓΝΗΤΟΦΩΝΗΣΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ 4	192
5.	ΑΠΟΜΑΓΝΗΤΟΦΩΝΗΣΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ 5	198
6.	ΑΠΟΜΑΓΝΗΤΟΦΩΝΗΣΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ 6	207

Δ. ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ BERGEN SOCIAL MEDIA ADDICTION SCALE.....	212
Ε. ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΩΝ.....	213
ΣΤ. ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΧΕΔΙΟΥ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	218
Ζ.ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ.....	220

Μέρος 1ο

Θεωρητικό πλαίσιο

Στο 1^ο μέρος της μεταπτυχιακής διατριβής, το θεωρητικό πλαίσιο, παρουσιάζονται ορισμένα στοιχεία της θεωρίας. Πιο συγκεκριμένα παρουσιάζονται ορισμένες πληροφορίες σχετικά με το διαδίκτυο αλλά και την τεχνολογία γενικά, με την προσφορά και τις επιπτώσεις του, πληροφορίες για τον εθισμό και τα είδη του, τον εθισμό στο διαδίκτυο αλλά και τον εθισμό στα κοινωνικά δίκτυα.

Κεφάλαιο 1. Τεχνολογία και διαδίκτυο

Ξεκινώντας, είναι χρήσιμο να αναφερθούν ορισμένα στοιχεία σχετικά με την τεχνολογία και το διαδίκτυο, τα θετικά και τα αρνητικά τους στοιχεία. Όπως άλλωστε κάθε τι, υπάρχουν δύο όψεις, μπορούν να επωφεληθούν οι άνθρωποι από τις τεχνολογίες και το διαδίκτυο, ωστόσο αν δεν τα χρησιμοποιήσουν σωστά θα έρθουν αντιμέτωποι με τις επιπτώσεις.

1.1. Προσφορά

Η εποχή αυτή χαρακτηρίζεται από την συνεχώς αυξανόμενη χρήση του διαδικτύου και των τεχνολογιών. Όπως διαπιστώθηκε από έρευνα της Ελληνικής Στατιστικής Αρχής (2017), η χρήση των τεχνολογιών από τα νοικοκυριά αυξάνεται συνεχώς, ενώ 7/10 νοικοκυριά έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο από το σπίτι τους. Σε αυτό συμβάλλουν οι πολλές συσκευές που διατίθενται στην αγορά και δίνουν την δυνατότητα στους χρήστες να συνδεθούν στο διαδίκτυο, οι χαμηλές τιμές που ισχύουν πλέον, αλλά και η ευκολία σύνδεσης στο διαδίκτυο με τις γρήγορες ταχύτητες.

Η τεχνολογία και συνάμα το διαδίκτυο, προσφέρουν πολλά πράγματα στον άνθρωπο, αλλάζοντας και κυρίως διευκολύνοντας την καθημερινότητά του. Πρώτα από όλα, το διαδίκτυο μπορεί να γίνει μια εύκολα προσβάσιμη βιβλιοθήκη. Κάθε χρήστης μπορεί από την άνεση του σπιτιού του, έχοντας απλά σύνδεση στο διαδίκτυο και μια συσκευή με την οποία μπορεί να συνδεθεί, να ενημερωθεί για τρέχοντα γεγονότα ή εξελίξεις, για ειδήσεις σημαντικές. Αλλά δίνεται και η δυνατότητα να μελετήσει για οποιοδήποτε θέμα

τον ενδιαφέρει χωρίς περιορισμούς. Μπορεί να μάθει καινούρια πράγματα, να αποκτήσει δεξιότητες, να βρει και να διαβάσει ακόμα και βιβλία ή ερευνητικές εργασίες, επιστημονικά άρθρα και οτιδήποτε άλλο χωρίς να χρειάζεται να βρεθεί σε κάποιον άλλο χώρο (Καλογρίδου-Κολυβά, 2011).

Το διαδίκτυο πλέον έχει μειώσει τις αποστάσεις. Μπορεί οποιοσδήποτε να δει εικόνες και να μάθει για ξένες κουλτούρες χωρίς να χρειάζεται να ταξιδέψει. Μπορεί να ψωνίσει χωρίς να χρειαστεί να περπατήσει για να βρει το κατάστημα και το προϊόν που τον ενδιαφέρει. Μπορεί να σπουδάσει τόσο σε εγχώρια όσο και ξένα πανεπιστήμια, χωρίς καν να αλλάξει πόλη, με την εξ αποστάσεως εκπαίδευση.

Ακόμα με τη βοήθεια του διαδικτύου μπορεί κάποιος να επικοινωνήσει, αφού μειώνονται οι αποστάσεις και αυξάνονται οι ευκαιρίες και τα μέσα για επικοινωνία. Καινούριες και εξελιγμένες συσκευές και σύνδεση στο διαδίκτυο εξυπηρετούν την εύκολη και πιο προσιτή επικοινωνία. Πρόκειται για την Computer Mediated Communication (CMC), την επικοινωνία δηλαδή που εξελίχθηκε και με τη χρήση υπολογιστή μπορεί να γίνει σαν την πρόσωπο με πρόσωπο, με τα οφέλη τόσο της εξ αποστάσεως επικοινωνίας όσο και της πρόσωπο με πρόσωπο. Η επικοινωνία γίνεται με κλήσεις, βίντεο κλήσεις, με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα άμεσα μηνύματα, τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου κ.α. (Brennan & Lockridge, 2006). Πλέον οι χρήστες με μια εφαρμογή στο κινητό ή μέσω κάποιας ιστοσελίδας μπορούν να αυτοπροβληθούν, να επικοινωνήσουν και να δικτυωθούν.

Πολύ σημαντική συμβολή τόσο των νέων τεχνολογιών γενικά, όσο και ειδικά του διαδικτύου, αφορά στη προστασία του περιβάλλοντος (Καλογρίδου-Κολυβά, 2011). Πρώτα από όλα, συμβάλει στον περιορισμό των καυσαερίων αφού μειώνονται οι μετακινήσεις των ατόμων λόγω της ευκολίας για διάφορες εργασίες μέσω διαδικτύου, από ψώνια και πληρωμές λογαριασμών, μέχρι σπουδές ή και εργασία από το σπίτι. Βέβαια αυτό είναι λίγο αμφιλεγόμενο γιατί από την άλλη με τόσες ηλεκτρονικές συσκευές και ασύρματα δίκτυα αυξάνεται η ηλεκτρομαγνητική ρύπανση (Καλογρίδου-Κολυβά, 2011). Ωστόσο, μπορεί κανείς να πει πως το μεγαλύτερο πλεονέκτημα του διαδικτύου που συμβάλλει στη μείωση της ρύπανσης του περιβάλλοντος είναι το γεγονός ότι δεν ξοδεύεται πλέον τόσο χαρτί. Τα μηνύματα στέλνονται ηλεκτρονικά χωρίς να χρειάζονται χαρτιά ή φάκελοι για να σταλούν γράμματα και επιστολές, οι χρήστες διαβάζουν τα λεγόμενα eBooks που είναι βιβλία σε ψηφιακή μορφή, ενώ τα διαφημιστικά φυλλάδια έχουν περιοριστεί κατά πολύ μιας και οι διαφημίσεις γίνονται ηλεκτρονικά είτε σε ιστοσελίδες είτε με την μορφή ηλεκτρονικών μηνυμάτων.

Μαζί με τα παραπάνω, το διαδίκτυο προσφέρει τη δυνατότητα να ακουστούν οι γνώμες και οι απόψεις των πολλών και να μπορέσουν να γνωστοποιηθούν κινήματα, διαμαρτυρίες ή προτάσεις και καμπάνιες. Για παράδειγμα, διάφορα οικολογικού περιεχομένου κινήματα και μη κερδοσκοπικοί οργανισμοί διαδίδουν τα πιστεύω τους μέσω του διαδικτύου για να μπορέσουν να αποκτήσουν περισσότερους υποστηρικτές. Παράλληλα πολύ σημαντικό είναι το γεγονός ότι μέσω του διαδικτύου οι χρήστες έχουν πρόσβαση σε πολύ μεγάλο όγκο πληροφοριών και από διαφορετικές πηγές. Αυτό τους δίνει τη δυνατότητα να μπορούν να επιλέξουν για την ενημέρωσή τους, να αναπτύξουν την κριτική τους σκέψη και να εμπιστευθούν όποια πηγή εκείνοι θέλουν με βάση τα πιστεύω και τις απόψεις τους. Έτσι δε δέχονται ό,τι τους δίνουν, αλλά επεξεργάζονται και φιλτράρουν καλύτερα τις πληροφορίες.

Ένα ακόμα από τα πλεονεκτήματα του διαδικτύου είναι το γεγονός ότι προώθησε την κοινωνικοποίηση των ατόμων. Άνθρωποι οι οποίοι για οποιοδήποτε λόγο διστάζουν να επικοινωνήσουν με άλλους, λόγω της διαφορετικότητάς τους ή κάποιας ασθένειας που τους έχει καταβάλλει τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά, βρίσκουν μια διέξοδο μέσω του διαδικτύου. Εντάσσονται σε ομάδες και ψηφιακές κοινότητες όπου τα μέλη βιώνουν παρόμοιες καταστάσεις και έτσι βελτιώνουν την ψυχολογία τους, αλληλοϋποστηρίζονται και δεν απομονώνονται. Παράλληλα με την υποστήριξη αυτή της ψηφιακής κοινότητας μειώνουν την συναισθηματική δυσφορία και θλίψη τους ενώ τα μέλη των ψηφιακών κοινοτήτων μπορούν να τους ενθαρύνουν και να τους εμπνεύσουν περισσότερο και να αποβούν εξαιρετικής σημασίας ειδικά στην περίπτωση όπου ο κοινωνικός περίγυρος στον πραγματικό κόσμο δεν τους στηρίζει (McKenna, 2008)

1.2. Αρνητικές συνέπειες και επιπτώσεις

Εκτός όμως από την θετική πλευρά του διαδικτύου υπάρχει και η σκοτεινή. Αυτή η πλευρά που μπορεί να προκαλέσει αρνητικές συνέπειες για τον ίδιο τον άνθρωπο αλλά και τους γύρω του. Αυτή βέβαια προκαλείται από τον ίδιο τον άνθρωπο αφού οι επιπτώσεις εμφανίζονται από την στιγμή που δεν κρατούνται οι ισορροπίες στη χρήση του διαδικτύου και αρχίζει η προβληματική χρήση του για να προκαλέσει στο τελικό στάδιο εθισμό.

Ένα πολύ σημαντικό ζήτημα που τίθεται στην εποχή αυτή είναι η αποξένωση. Όσο αντιφατικό και αν ακούγεται για μια εποχή που η τεχνολογία και το διαδίκτυο έχουν καταφέρει να μειώσουν τις αποστάσεις και να φέρουν τους ανθρώπους πιο κοντά με τις

εξελιξείς και τις προόδους σχετικά με την επικοινωνία, αυτή η υπερβολική ευκολία στην επικοινωνία οδηγεί στην αποξένωση. Οι χρήστες του διαδικτύου δίνουν περισσότερη έμφαση στην ψηφιακή επικοινωνία, και χάνουν την όλη ουσία της επικοινωνίας. Προτιμούν να συνομιλήσουν μέσω των κοινωνικών δικτύων και να στείλουν μηνύματα παρά να βρεθούν από κοντά και να μιλήσουν πρόσωπο με πρόσωπο.

Εκτός των άλλων, μέσω του διαδικτύου και των κοινωνικών δικτύων πιο συγκεκριμένα, οι χρήστες δίνουν έμφαση στο να προβάλλουν τον εαυτό τους όσο περισσότερο μπορούν και μάλιστα όχι όπως είναι στην πραγματικότητα, αλλά πιο τέλειο. Έτσι το μόνο για το οποίο ενδιαφέρονται είναι το πώς θα μπορέσουν να κάνουν περισσότερα check-in, πως θα αποκτήσουν περισσότερους φίλους και πώς οι φωτογραφίες τους θα έχουν περισσότερα likes για να γίνουν αρεστοί και διάσημοι. Αυτή η μανία τους, όμως, τους κάνει συνεχώς να ασχολούνται με τη διαδικτυακή ζωή και να παραγκωνίζουν την πραγματική, να ασχολούνται με τα κοινωνικά δίκτυα ακόμα και όταν είναι έξω με τους φίλους τους ή να παραγκωνίζουν την όποια υποχρέωση ή απασχόλησή τους για να ασχοληθούν με το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα. Ακόμα, αυτή η δημοσιοποίηση της ζωής των χρηστών έχει αρνητικά αποτελέσματα στην εργασία, αφού οι εργοδότες πλέον ενημερώνονται για τους δυνητικούς και τους υπάρχοντες εργαζόμενους από τα κοινωνικά δίκτυα, στην προσωπική ζωή, ενώ εγκυμονεί και κινδύνους για τον άνθρωπο αφού επιτήδειοι ενημερώνονται για το πρόγραμμα των χρηστών και παραμονεύουν για ληστείες.

Ένα ακόμα σημαντικό ζήτημα που προκύπτει από το διαδίκτυο είναι η υπερπληροφόρηση και τελικά υπερφόρτωση. Με απλά λόγια η υπερφόρτωση πληροφοριών, όπως αναφέρουν οι Starr Roxanne Hiltz και Murray Turoff (1985), είναι «οι πληροφορίες που παρουσιάζονται με πολύ γρήγορο ρυθμό για έναν άνθρωπο για να τις επεξεργαστεί». Έτσι ο άνθρωπος δυσκολεύεται να καταλάβει και να επεξεργαστεί τις πληροφορίες που είναι πολλές και με μεγάλο ρυθμό. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να αγνοεί πολλές από αυτές, να κάνει λάθη και να καταλαβαίνει πολύ λιγότερα από όσα πράγματα θα καταλάβαινε υπό κανονικές συνθήκες.

Η έλλειψη προσωπικού χρόνου και απομόνωσης για τον άνθρωπο είναι επίσης μια επίπτωση από την χρήση του διαδικτύου. Ναι μεν διευκολύνονται οι διάφορες εργασίες και μπορούν να γίνουν και χωρίς την φυσική παρουσία των ατόμων, ωστόσο όλη αυτή η διαθεσιμότητα και η εγρήγορση δεν αφήνει τους χρήστες να ευχαριστηθούν και να ζήσουν τη ζωή τους όπως θα ήθελαν. Ακόμα και σε περιόδους διακοπών αναγκάζεται

κανείς να απαντά σε ηλεκτρονικά μηνύματα και τηλέφωνα και να ζει μέσα στο άγχος (Καλογρίδου-Κολυβά, 2011).

Η εύκολη προώθηση κινημάτων και ιδεών μέσω του διαδικτύου μπορεί να αποβεί καταστροφική (Καλογρίδου-Κολυβά, 2011). Πολλές φορές προωθούνται κινήματα, ιδέες και μόδες, οι οποίες είναι επικίνδυνες και άνθρωποι αφελείς ή νέοι που επηρεάζονται εύκολα από το διαδίκτυο, μπορεί να παρασυρθούν. Για παράδειγμα μπορεί να προωθηθούν συνθήματα και απόψεις που αφορούν βλαβερό τρόπο ζωής, όπως υπερβολικά αδύνατα και ανορεκτικά άτομα που επικροτούνται.

Το διαδίκτυο εγκυμονεί κινδύνους επίσης και λόγω των κυβερνοεγκληματιών. Επιτήδειοι χρήστες αποσπούν τα προσωπικά στοιχεία των χρηστών μέσω συναλλαγών που κάνουν. Έτσι αποκτούν πρόσβαση σε τραπεζικούς λογαριασμούς και κάρτες με αποτέλεσμα να ληστεύουν τους ανυποψίαστους πολίτες (Καλογρίδου-Κολυβά, 2011). Επίσης εκτός από αυτού του είδους τις κλοπές χρημάτων, υπάρχουν και οι κλοπές πνευματικών δικαιωμάτων (Καλογρίδου-Κολυβά, 2011). Το πιο απλό παράδειγμα είναι η αντιγραφή κειμένων και πληροφοριών από φοιτητές ή μαθητές κυρίως, που τις χρησιμοποιούν χωρίς να αναφέρουν τις πηγές.

Πολύ κοινό πρόβλημα που δημιουργήθηκε λόγω του διαδικτύου είναι η πειρατεία (Καλογρίδου-Κολυβά, 2011). Μέσω του διαδικτύου έγινε εύκολη η διακίνηση ταινιών και μουσικών δίσκων παράνομα και δωρεάν. Έτσι μειώνονται οι αγορές τέτοιων ειδών με αποτέλεσμα ο κόπος των συντελεστών των παραγωγών αυτών να μην ανταμείβεται. Παράλληλα, το cyber bullying, ένα φαινόμενο για το οποίο γίνεται λόγος σε μεγάλο βαθμό τα τελευταία χρόνια, ευδοκμεί λόγω της λανθασμένης χρήσης του διαδικτύου (Καλογρίδου-Κολυβά, 2011). Ο εκφοβισμός μέσω του διαδικτύου γίνεται συνήθως σε παιδιά και μαθητές, αλλά και ανθρώπους όλων των ηλικιών, οι οποίοι στέλνουν μηνύματα εκφοβισμού, απειλητικά ή υποτιμητικά, είτε γιατί βαριούνται είτε γιατί το θεωρούν αστείο. Όμως οι αντιδράσεις των θυμάτων είναι τραγικές, αφού πολλές φορές μπορούν να προκαλέσουν ψυχολογική κατάρρευση και τελικά αυτοκτονία.

Τέλος, εκτός των άλλων, η υπερβολική χρήση του διαδικτύου μπορεί να επιφέρει εθισμό με παρόμοιο τρόπο όπως αυτό που προκαλούν οι ουσίες, το αλκοόλ και άλλα.

Κεφάλαιο 2. Εθισμός

Ακολουθεί πρώτα ένας ορισμός γενικά για τον εθισμό, παντός είδους, αλλά και τα είδη εθισμού που υπάρχουν.

2.1. Ορισμός

Ο εθισμός σαν έννοια απασχόλησε ιδιαίτερα τους μελετητές, προκαλώντας σύγχυση για την αποδοχή ενός ορισμού. Η λέξη κλειδί για τον ορισμό της έννοιας “εθισμός”, που συναντάται συχνότερα είναι ο έλεγχος. Για την ακρίβεια η απουσία ελέγχου. Πιο συγκεκριμένα και στην πιο απλή μορφή του, ο εθισμός είναι η αδυναμία κάποιου να μπορεί να ελέγξει και να σταματήσει μια οποιαδήποτε συμπεριφορά με τη θέλησή του. Σύμφωνα με τους Steve και Alan Sussman (2011), η έννοια του εθισμού μπορεί να έχει τόσο θετική όσο και αρνητική σημασία. Για παράδειγμα, μερικές έννοιές του αναφέρονται στον εθισμό ως την ενέργεια που κάποιος τα παρατάει, ή την υψηλή αφοσίωση σε κάποιον άνθρωπο ή κάποια δραστηριότητα, ακόμα και την υιοθέτηση μιας συμπεριφοράς ως συνήθεια.

Με το πέρασμα των χρόνων, η έννοια του εθισμού διαφοροποιήθηκε. Αρχικά, με τον εθισμό νοούταν οι δυνατές ορμές, ενώ στα επόμενα χρόνια άρχισε να θεωρείται ως κάποια ασθένεια (Sussman & Sussman, 2011). Πάντως, αυτός ο ορισμός που χρησιμοποιείται περισσότερο, ορίζει τον εθισμό σαν την επαναλαμβανόμενη χρήση κάποιας ουσίας ή την επανάληψη κάποιας δραστηριότητας για ευχαρίστηση ή απόκτηση κάποιας αξίας, παρά τη γνώση ότι αυτή (η ουσία ή η δραστηριότητα) μπορεί να βλάψει το άτομο (Horvath A.Tom, Misra Kaushik, Epner Amy K., & Cooper Galen Morgan, 2013).

Αυτό που είναι κοινά αποδεκτό είναι πως ο εθισμός δεν γίνεται από τη μια στιγμή στην άλλη, αλλά είναι μια ολόκληρη διαδικασία. Ο εθισμός εξελίσσεται και περνάει από πολλά στάδια που διαφοροποιούνται κατά άτομο (Sussman & Sussman, 2011). Η διάρκεια και ο χρόνος ως στοιχείο του εθισμού αναγνωρίζεται και από την Αμερικάνικη Κοινότητα για τον Ιατρικό Εθισμό (American Society of Addiction Medicine) στον σύντομο ορισμό του εθισμού ως μια τέτοια ασθένεια που επηρεάζει και προκαλεί δυσλειτουργία στο σύστημα που σχετίζεται με την ανταμοιβή στον εγκέφαλο, τα κίνητρα και τη μνήμη, προκαλώντας συγκεκριμένα σημάδια βιολογικά, ψυχολογικά, πνευματικά και κοινωνικά. Αυτό αντανακλάται σε μια παθολογική συμπεριφορά που χρειάζεται για να ανακουφιστεί κάποιες ουσίες, υποκατάστατα ή συμπεριφορές (ASAM Board of Directors, 2011).

Μιλώντας για τα στάδια του εθισμού, ο Roper το 1998 ξεχώρισε τα εξής διακριτά στάδια προκειμένου να καταλήξει ένας χρήστης στον εθισμό, ξεχωρίζοντας την

υπερβολική χρήση από τον εθισμό. Τα στάδια αυτά των χρηστών είναι (Marzano, Lubkina, & Truskovska, 2013):

- **Social User:** ο χρήστης που απλά χρησιμοποιεί κάτι, είτε είναι ουσία είτε πρόκειται για συμπεριφορά, απλά για ευχαρίστηση, σε φυσιολογικά πλαίσια
- **Substance Abuser:** ο χρήστης που χρησιμοποιεί αυτή την ουσία ή τη συμπεριφορά για ευχαρίστηση ή/και για να αλλάξει αρνητικά συναισθήματα και τον πόνο, είτε είναι φυσικός είτε σωματικός
- **Addiction:** εδώ είναι ο εθισμένος χρήστης, που για οτιδήποτε στη ζωή του, είτε ευχάριστο είτε δυσάρεστο, νόμιμα ή όχι, χρησιμοποιεί την ουσία ή υιοθετεί την συμπεριφορά

Αυτό που είναι πολύ σημαντικό και αξίζει να σημειωθεί, είναι πως υπάρχει διαφοροποίηση ανάμεσα στην υπερβολική χρήση και στον εθισμό. Σύμφωνα με έρευνες (Griffiths, Kuss, & Demetrovics, 2014) προέκυψε πως ναι μεν υπήρχαν οι χρήστες που χρησιμοποιούσαν υπερβολικά το διαδίκτυο, χωρίς όμως να έχουν τις ανάλογες αρνητικές συνέπειες του εθισμού, δείχνοντας πως η υπερβολική χρήση μιας συμπεριφοράς ή δραστηριότητας δεν συνεπάγεται πάντα με εθισμό. Αυτό ισχύει κατά κύριο λόγο για όλα τα είδη εθισμού, ειδικά σε κάποια δραστηριότητα ή συμπεριφορά.

2.2. Είδη εθισμού

Υπάρχουν διάφορα και ποικίλα είδη εθισμού. Άλλωστε ο άνθρωπος μπορεί να εθιστεί σχεδόν σε οτιδήποτε (O'Driscoll, 2014). Ο εθισμός μπορεί να είναι σε κάτι το υλικό και από, σε ουσίες (substance addiction), αλλά μπορεί να είναι και σε κάτι το άυλο, όπως μια συνήθεια ή συμπεριφορά (behavioral addiction).

Ο εθισμός σε ουσίες, είναι ο εθισμός από την επαναλαμβανόμενη χρήση κάποιων φαρμάκων με την έντονη επιθυμία, την αίσθηση ανάγκης για την ουσία αυτή παρά τις αρνητικές συνέπειες. Λαμβάνοντας ο χρήστης την ουσία, αυτή επηρεάζει την φυσική χημική λειτουργία του εγκεφάλου προσωρινά, για όσο κρατάει δηλαδή η επίδρασή της. Όσο περνάει ο καιρός, ο χρήστης νιώθει την ανάγκη για όλο και μεγαλύτερη ποσότητα της ουσίας, όλο και πιο συχνά, χωρίς να νοιάζεται αν θα επηρεαστεί η υγεία του, η ζωή του, ο κύκλος των ανθρώπων που βρίσκονται γύρω

του. Αυτού του είδους ο εθισμός μπορεί να είναι δύο ειδών: φυσική εξάρτηση ή ψυχολογική εξάρτηση (<http://www.treatment4addiction.com>).

Στην πρώτη περίπτωση, της φυσικής εξάρτησης, είναι η περίπτωση της κατάχρησης μιας ουσίας, έχοντας επίγνωση των αρνητικών επιπτώσεων της κατάχρησης αυτής, επιτυγχάνοντας σταδιακά ανεκτικότητα στην ουσία και τελικά στερητικό σύνδρομο και συνεχή ανάγκη γι' αυτή. Το στερητικό σύνδρομο παρουσιάζεται με τη μορφή ενός οργανισμού άρρωστου, που αναζητά την ουσία για να νιώσει καλά. Από την άλλη, η ψυχολογική εξάρτηση, όπως αναφέρεται στην σελίδα για απεξάρτηση Treatment 4 Addiction (<http://www.treatment4addiction.com>), είναι η εξάρτηση του νου, που μπορεί να προκαλέσει την ανάγκη για την ουσία. Αυτού του είδους η εξάρτηση προκαλείται από συγκεκριμένες ουσίες που λαμβάνει ο χρήστης και οι οποίες στοχεύουν να αλλάξουν την διάθεσή του, την αυτοπεποίθησή του, και να τον "ανεβάσουν" ψυχολογικά.

Τα τρία βασικότερα είδη εθισμού κατά τον O' Driscoll (2014) είναι ο εθισμός στο αλκοόλ, τις παράνομες και τις νόμιμες ουσίες, δηλαδή τα ναρκωτικά και τα φάρμακα. Πρόκειται για εθισμό σε ουσίες και υλικά πράγματα. Επιπλέον παραδείγματα είναι το τσιγάρο, η κάνναβη, η κοκαΐνη, φάρμακα που δίνονται με συνταγή γιατρού όπως υπνωτικά ή αγχολυτικά χάπια, οπιοειδή όπως η ηρωίνη, φαινκυκλιδίνη κ.α. (Tracy, 2016).

Όσων αφορά τον εθισμό σε συμπεριφορά ή συνήθεια, behavioral addiction, αυτή προσφέρει μια βραχυπρόθεσμη ευχαρίστηση, για την απόκτηση της οποίας δεν υπάρχει έλεγχος. Ο τρόπος με τον οποίο δημιουργείται αυτού του είδους ο εθισμός είναι παρόμοιος με τον εθισμό σε ουσίες: ο εγκέφαλος αναγνωρίζει κάποια συμπεριφορά την οποία αναζητά συνεχώς, όλο και περισσότερο, χωρίς να σκέφτεται τις όποιες συνέπειες μπορεί να επιφέρει. Μάλιστα, ο εθισμός σε συμπεριφορές είναι τόσο δυνατός, που όταν κάποιος χρήστης αποφασίσει να τις σταματήσει ή να τις περικόψει, βιώνει τις ίδιες επιπτώσεις με τον χρήστη που προσπαθεί να κάνει απεξάρτηση από ουσίες, βιώνει το στερητικό σύνδρομο (Jon E. Grant, Brian L. Odlaug, & Samuel R. Chamberlain, 2016).

Παραδείγματα τέτοιου είδους είναι ο εθισμός στο φαγητό, τα ψώνια, την εργασία, τον πόνο (την αναζήτηση και πρόκληση αυτού), την πρόκληση κοψιμάτων, την πορνογραφία, το σεξ, τα βιντεοπαιχνίδια, τη χρήση υπολογιστή και διαδικτύου, τον

τζόγο, τη γυμναστική και τις πνευματικές εμμονές, λόγω χάρη θρησκευτικές απόψεις (Tracy, 2016).

Κεφάλαιο 3. Εθισμός στο διαδίκτυο

Στο κεφάλαιο αυτό διατυπώνονται ο ορισμός και τα είδη του εθισμού στο διαδίκτυο, εμβαθύνοντας συγκεκριμένα στον εθισμό στα κοινωνικά δίκτυα, με αναφορά στον ορισμό και την έννοια των κοινωνικών δικτύων.

3.1. Ορισμός

Ο ορισμός του εθισμού στο διαδίκτυο υπήρξε αμφιλεγόμενος από την αρχή της μελέτης του ακόμα, στην American Psychological Association, μιας και υπήρξε διαμάχη ανάμεσα στην ακαδημαϊκή του και την κλινική του φύση (S. Young, 2004). Παράλληλα, οι επιστήμονες αρχικά πίστευαν πως κακώς χρησιμοποιείται ο όρος “εθισμός” μιας και το διαδίκτυο δεν είναι κάποια ουσία που μπορούν να καταπιούν οι άνθρωποι, ωστόσο με το πέρασμα των χρόνων και έπειτα από μελέτες, ο εθισμός συμφωνήθηκε να περιλαμβάνει εκτός των υλικών και συμπεριφορές (S. Young, 2004).

Ο εθισμός στο διαδίκτυο δεν έχει μία μόνο ονομασία. Υπάρχουν διαφορετικοί όροι, όπως αναφέρεται από τους Χλαπάνη, Μηναΐδη και Λουμάνη (2015), μερικοί από τους οποίους είναι οι εξής:

- Συμπεριφορά Διαδικτυακής Εξάρτησης (Internet Addictive Behaviour)
- Εθισμός στο Διαδίκτυο (Internet Addiction)
- Διαταραχή εθισμού στο διαδίκτυο (Internet Addiction Disorder)
- Παθολογική Χρήση του Διαδικτύου (Pathological Internet Use)
- Προβληματική Χρήση του Διαδικτύου (Problematic Internet Use)
- Υπερβολική Χρήση του Διαδικτύου (Excessive Internet Use)
- Ψυχαναγκαστική Χρήση του Διαδικτύου (Compulsive Internet Use)
- Εθισμός στο Κυβερνοχώρο (Cyberspace Addiction)
- Net Addiction
- Online Addiction
- High Internet Dependancy

Ωστόσο, ο πιο διαδεδομένος όρος και ευρέως χρησιμοποιούμενος, είναι “διαταραχή εθισμού στο διαδίκτυο” ή Internet Addiction Disorder, που αναφέρεται με τη συντομογραφία στην βιβλιογραφία ως IAD (Marzano κ.ά., 2013).

Ένας γνωστός και αποδεκτός ορισμός, που δίνεται και από την Wikipedia, είναι αυτός που ορίζει τον εθισμό στο διαδίκτυο ως «την καταναγκαστική, υπερβολική χρήση του διαδικτύου και τον εκνευρισμό ή δυσθυμική συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά τη στέρησή της» (Mitchell, 2000). Ο πρώτος ορισμός της διαταραχής εθισμού στο διαδίκτυο, που παρουσιάστηκε από τον Ivan Goldberg το 1995, τον αναφέρει ως μια διαταραχή, μια παθολογία, ως υπερβολική χρήση η οποία επιφέρει κάποιες συμπεριφορές και έλλειψη διαχείρισης των παρορμήσεων (Salicetia, 2015). Πάντως κοινό σημείο στη βιβλιογραφία είναι το γεγονός πως ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μια συνήθεια ή παθολογία που δύσκολα μπορεί κανείς να την αποκόψει, γιατί νιώθει πως του προσφέρει μια ευχαρίστηση και αγαλλίαση, ενώ την κατάσταση δυσκολεύει και η παρόρμηση. Αυτά όλα επιφέρουν αρνητικές συνέπειες στον εθισμένο, ο οποίος αρνείται, δεν αντιλαμβάνεται ή προσπαθεί να κρυφτεί από την σοβαρότητα της κατάστασης (Salicetia, 2015).

3.2. Είδη εθισμού στο διαδίκτυο

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μια ευρύτερη έννοια που εμπεριέχει άλλες πιο συγκεκριμένες. Για την ακρίβεια, το Αμερικάνικο Κέντρο για τον εθισμό στο διαδίκτυο αναγνωρίζει τους εξής τύπους εθισμού στο διαδίκτυο (Salicetia, 2015) :

- i. Cyber Sexual Addiction ή εθισμός στο διαδικτυακό σεξ, αφορά χρήστες που εθίζονται σε πορνογραφικό υλικό στο διαδίκτυο και το οποίο αποθηκεύουν, χρησιμοποιούν και συναλλάσσουν ή διαφορετικά αφορά άτομα που συμμετέχουν σε chatrooms στα οποία οι συμμετέχοντες αναζητούν το διαδικτυακό σεξ ή πορνογραφικό υλικό
- ii. Cyber Relationship Addiction ή εθισμός στις διαδικτυακές σχέσεις, αφορά τον εθισμό σε ηλεκτρονικές σχέσεις, στις οποίες οι χρήστες εμπλέκονται σε μεγάλο βαθμό και τελικά φτάνουν στο σημείο της ηλεκτρονικής μοιχείας

- iii. Social Network Addiction ή εθισμός στα κοινωνικά δίκτυα, πρόκειται για την εξάρτηση σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης, σε ψηφιακές κοινότητες στις οποίες οι χρήστες δημιουργούν προφίλ και αλληλεπιδρούν με άλλους χρήστες-μέλη
- iv. Net Gaming Addiction ή όπως χαρακτηρίζει τον εθισμό αυτό η Μαργαρίτα Καλογρίδου Κολυβά (2011) καθαροί καταναγκασμοί, είναι το είδος του εθισμού που περιλαμβάνει συμπεριφορές όπως ο τζόγος, η εμμονή στο ηλεκτρονικό εμπόριο και τα ψώνια, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια κ.α.
- v. Information Overload ή υπερβολική αναζήτηση πληροφοριών, είναι ο εθισμός στην αναζήτηση και εξεύρεση μεγάλου όγκου δεδομένων και πληροφοριών στο διαδίκτυο και συνδέεται άμεσα με τη μείωση της παραγωγικότητας στη δουλειά και μια ιδεοψυχαναγκαστική τάση
- vi. Computer Addiction ή εθισμός στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, αφορά τη προβληματική χρήση των παιχνιδιών που παίζονται στον υπολογιστή και μπορεί να επιφέρει εθισμό

3.3. Εθισμός στα κοινωνικά δίκτυα

Εστιάζοντας περισσότερο στον εθισμό στα κοινωνικά δίκτυα, ακολουθεί μια εξήγηση της έννοιας των κοινωνικών δικτύων αλλά και του εθισμού σε αυτά.

3.3.1. Κοινωνικά δίκτυα

Τα κοινωνικά δίκτυα, ή αλλιώς μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ή σελίδες κοινωνικής δικτύωσης (Social Networking Sites), είναι ιστοσελίδες που επιτρέπουν στα μέλη να επικοινωνούν μεταξύ τους και να αλληλεπιδρούν. Πιο συγκεκριμένα, πρόκειται για υπηρεσίες που βρίσκονται στον ιστό και δίνουν κάποιες δυνατότητες στα μέλη: τους επιτρέπουν να έχουν το δικό τους προφίλ, με διαφορετικές επιλογές για το αν θα είναι δημόσιο ή πιο κλειστό ανάλογα με τη σελίδα, να έχουν μια λίστα άλλων μελών με τους οποίους θα έχουν κάποια σχέση και τέλος θα μπορούν να βλέπουν τις αντίστοιχες λίστες μελών των άλλων χρηστών (Boyd & Ellison, 2008).

Οι διαφορετικές ονομασίες που αναφέρθηκαν παραπάνω, πολλές φορές χρησιμοποιούνται χωρίς όμως να είναι γνωστή η διαφορά τους. Στον όρο social networking sites, η έμφαση δίνεται στις ανθρώπινες σχέσεις και στην ανάπτυξη αυτών,

ακόμα και μεταξύ αγνώστων, ενώ θεωρείται αυτοσκοπός. Στα social network sites, τα κοινωνικά δίκτυα δηλαδή, μπορεί να γίνει και ανάπτυξη σχέσεων ακόμα και με αγνώστους, αλλά δεν είναι ο κύριος στόχος, αφού δίνεται έμφαση στα προφίλ και στη δυνατότητα να μπορούν οι “φίλοι”, οι συνδεδεμένοι χρήστες, να έχουν πρόσβαση στις λίστες συνδεδεμένων χρηστών των “φίλων” τους, όπως επίσης και στην δυνατότητα των χρηστών να μοιραστούν πληροφορίες και άλλο υλικό ή πληροφορίες γι’ αυτούς, όχι απαραίτητα με νέους (ξένους δηλαδή) χρήστες (Boyd & Ellison, 2008).

Στα προφίλ τους, οι χρήστες μπορούν να συμπληρώσουν βασικά στοιχεία τους, να δημοσιεύσουν φωτογραφίες τους, τραγούδια, βίντεο, κείμενα, οτιδήποτε τους εκφράζει και φυσικά δεν παραβιάζει τους ηθικούς κανόνες του εκάστοτε κοινωνικού δικτύου. Η ορατότητα του προφίλ εξαρτάται τόσο από το κοινωνικό δίκτυο όσο και από τον ίδιο το χρήστη, που επιλέγει αν θα μπορεί να βλέπει το περιεχόμενό του οποιοδήποτε μέλος του δικτύου, μόνο οι φίλοι ή ακόλουθοί του ή και οι ακόλουθοι-φίλοι των δικών του φίλων. Άλλη δυνατότητα που δίνεται σε αρκετά κοινωνικά δίκτυα, είναι η διευκρίνηση της σχέσης που έχουν με τους χρήστες που αλληλεπιδρούν. Μπορεί για παράδειγμα να πρόκειται για συγγενείς, φίλους, γνωστούς κ.α. Τέλος, τα κοινωνικά δίκτυα επιτρέπουν την επικοινωνία μεταξύ των μελών με μηνύματα προσωπικά ή δημοσιεύσεις που μπορούν να είναι ορατές και σε άλλους χρήστες. Η επικοινωνία μπορεί να περιλαμβάνει κείμενο, εικόνα, σύγχρονη ή ασύγχρονη επικοινωνία με βίντεο κλήση ή απλή κλήση, γενικότερα μέσα επικοινωνίας της computer mediated communication (Boyd & Ellison, 2008).

Παραδείγματα κοινωνικών δικτύων είναι: Facebook, Instagram, Google Plus, Twitter, LinkedIn, SnapChat, Youtube, Pinterest κ.α.

3.3.2. Ορισμός εθισμού στα κοινωνικά δίκτυα

Η δημιουργία των κοινωνικών δικτύων είναι για την εξυπηρέτηση των κοινωνικών αναγκών του ατόμου. Ωστόσο, πολλές φορές οι χρήστες νιώθουν την ανάγκη, σαν εξαναγκασμένοι κατά κάποιο τρόπο, να διατηρήσουν το διαδικτυακό τους προφίλ και να το ενημερώνουν ή να το ελέγχουν, ώστε τελικά καταλήγουν να χρησιμοποιούν τα κοινωνικά δίκτυα περισσότερο από όσο θα έπρεπε. Κάτι που σε συνδυασμό με την

προσπάθεια για διατήρηση των εκτός διαδικτύου σχέσεων, γίνονται παράγοντες που τραβούν την προσοχή και τελικά θα οδηγήσουν στον εθισμό (Griffiths κ.ά., 2014).

Ο εθισμός στα κοινωνικά δίκτυα ή μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι η υπερβολική χρήση με απώλεια ελέγχου, των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, όπως συμβαίνει σε κάθε είδος εθισμού, με αποτέλεσμα να επηρεάζεται η προσωπική ζωή του χρήστη. Παρά το γεγονός ότι πρόκειται για ένα είδος εθισμού του σήμερα στο διαδίκτυο, δεν έχει αναγνωριστεί ακόμα επίσημα σαν ιατρικός όρος, σαν διαταραχή ή αρρώστια, μιας και οι περιπτώσεις εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που έχουν παρουσιαστεί δεν είναι τόσο σοβαρές, ενώ θεωρείται ένα είδος εθισμού εύκολα διαχειρίσιμο και με κατάλληλες μεθόδους μπορεί να προληφθεί (Leyla. O, 2015).

Κεφάλαιο 4. Αίτια πρόκλησης

Αρχικά, ένα σημαντικότατο αίτιο πρόκλησης εθισμού στο διαδίκτυο και κατ' επέκταση στα κοινωνικά δίκτυα, αποτελεί η ύπαρξη κάποιου άλλου είδους εθισμού στον άνθρωπο (Hinders, 2017; Kuss & Griffiths, 2011; Salicetia, 2015). Μάλιστα, μπορεί ο εθισμός στο διαδίκτυο να θεωρηθεί ως παρακλάδι άλλων εθισμών. Για παράδειγμα, αν κάποιος είναι εθισμένος στον τζόγο στην πραγματική ζωή, τότε μπορεί να εθιστεί και στον διαδικτυακό τζόγο, και η συμπεριφορά του αυτή δεν αποτελεί μια ξεχωριστή συμπεριφορά, αλλά συνέχεια της προηγούμενης (Hinders, 2017).

Σύμφωνα με τους Mushtaq και Shafiq (2015), ένα από τα βασικά αίτια που το διαδίκτυο στην κοινωνική πτυχή του μπορεί να γίνει εθιστικό είναι η ανάγκη για την διατήρηση των σχέσεων του δικτύου εκτός σύνδεσης. Φυσικά ο βαθμός στον οποίο γίνεται αυτό διαφέρει ανάλογα με την ηλικία, μιας και έρευνες που αναφέρουν οι παραπάνω, δείχνουν πως οι νέοι είναι πιο επιρρεπής στην ανάπτυξη εθιστικής συμπεριφοράς στο διαδίκτυο.

Είναι ευρέως γνωστές οι αρνητικές επιδράσεις του άγχους και του στρες τόσο στην σωματική όσο και την ψυχική υγεία του ανθρώπου. Μία από αυτές αναφέρουν και οι Brooks, Longstreet και Califf στη μελέτη τους σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο (2017). Πιο συγκεκριμένα, θεωρούν τους ανθρώπους που είναι περισσότερο αγχωμένοι πιο ευάλωτους σε κάθε είδους εθισμό και κατά συνέπεια και στον εθισμό στο διαδίκτυο.

Η Sinha (2001) στην μελέτη της απέδειξε πως οι άνθρωποι που είναι αγχωμένοι είναι πιο εύκολο να εθιστούν σε φάρμακα. Ωστόσο, αυτό εφαρμόζεται και στον εθισμό σε άυλα πράγματα και κατά συνέπεια στον εθισμό στο διαδίκτυο. Αυτό συμβαίνει ως εξής: Ο άνθρωπος που χρησιμοποιεί συνεχώς το διαδίκτυο και την τεχνολογία, βιώνει ένα είδος υπερφόρτωσης και υπερβολικής χρήσης. Η υπερβολική αυτή χρήση αυξάνει το άγχος και το στρες των χρηστών, οι οποίοι πολλές φορές βρίσκονται αντιμέτωποι με διλήμματα για το πως θα διαχειριστούν την υπερβολική τεχνολογία, αν θα συνεχίσουν να αποσπούν την προσοχή τους με το διαδίκτυο ή θα επιστρέψουν στην ψηφιακή ζωή (Brooks κ.ά., 2017). Παράλληλα, οι χρήστες στην προσπάθειά τους να ενισχύσουν την ψηφιακή τους ζωή, παραγκωνίζουν τον πραγματικό κόσμο και γίνονται αντικοινωνικά όντα του ψηφιακού κόσμου (Mushtaq & Shafiq, 2015). Άρα το στρες οδηγεί σε υπερβολική χρήση και τελικά εθισμό.

Στην υπερβολική χρήση και έπειτα τον εθισμό, οδηγεί εξίσου η έλλειψη του αυτοελέγχου, η οποία μάλιστα αποτελεί ένα πολύ σημαντικό στοιχείο. Αυτοέλεγχος είναι η ικανότητα να μπορεί να επιβληθεί κανείς στον ίδιο του τον εαυτό, ώστε να αποφύγει τυχόν λάθη και η αυτοσυγκράτηση (Wikipedia). Όταν ο χρήστης δε μπορεί να ελέγξει τις ορμές, τις επιθυμίες και τις ανάγκες του ως ένα βαθμό, αυτό έχει συνέπεια την υπερβολή σε όλους τους τομείς. Προκαλείται με αυτόν τον τρόπο προβληματική συμπεριφορά, που μπορεί να οδηγήσει στον εθισμό και σε όλες τις επακόλουθες επιπτώσεις. Επιπλέον αναφέρεται πως και η ίδια η φύση του διαδικτύου είναι εθιστική ειδικά σε άτομα με χαμηλό αυτοέλεγχο, δημιουργώντας ένα φαύλο κύκλο για τον αίτιο του εθισμού και τον αυτοέλεγχο (Firat, 2017).

Η ίδια η προσωπικότητα του ατόμου επηρεάζει τον άνθρωπο και μπορεί να προκαλέσει τον εθισμό στο διαδίκτυο. Πιο συγκεκριμένα, έχει διαπιστωθεί πως άτομα τα οποία είναι πιο ντροπαλά και πιο κλειστοί χαρακτήρες εθίζονται περισσότερο στο διαδίκτυο. Ακόμα και τα άτομα τα οποία τείνουν να είναι πιο απομονωμένα και αποξενωμένα ανήκουν σε αυτή την κατηγορία (Kim, 2002). Νιώθουν περισσότερη ασφάλεια και αυτοπεποίθηση να συναναστραφούν με άλλους ανθρώπους και να ικανοποιήσουν τις κοινωνικές τους ανάγκες μέσω του διαδικτύου, αφού υπάρχει απόσταση και δεν είναι επικοινωνία πρόσωπο με πρόσωπο (Cocke, 2017). Ταυτόχρονα, η ανωνυμία που συνήθως εξασφαλίζεται μέσω του διαδικτύου, ενισχύει το αίσθημα ασφάλειας και συμβάλλει στον εθισμό στο διαδίκτυο ατόμων ντροπαλών και χαμηλών τόνων.

Πιο συγκεκριμένα, αναφέρεται πως η ανωνυμία που παρέχεται στις διάφορες υπηρεσίες και ουσιαστικά η κάλυψη και απόκρυψη της ταυτότητας του ατόμου, είναι εξαιρετικά σημαντικοί παράγοντες που κάνουν το διαδίκτυο εθιστικό. Για παράδειγμα η ευκολία με την οποία μπορεί κάποιος να μπει σε chatrooms, να συνομιλήσει φιλικά ή ερωτικά, φτάνοντας στο cybersex στις πιο ακραίες περιπτώσεις (K. Young, 1997), γιατί ακριβώς είναι ανώνυμο και μπορούν να συνάψουν σχέσεις με οφέλη, χωρίς κινδύνους όπως AIDS ή άλλες σεξουαλικά μεταδιδόμενες ασθένειες. Ακόμα, με την ανωνυμία οι χρήστες μπορούν πιο εύκολα να παίζουν παιχνίδια, να κρύψουν την ταυτότητά τους, να προβάλουν κάτι διαφορετικό από αυτό που είναι, να παραπλανήσουν ή να σχολιάσουν αρνητικά. Μπορούν να βγάλουν προς τα έξω κοινώς τον άσχημο εαυτό τους, να παραβούν ηθικούς κανόνες, κάτι που στην πραγματικότητα λόγω της επωνυμίας τους δεν θα το έκαναν.

Ψυχολογικές διαταραχές μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για τον εθισμό των χρηστών στο διαδίκτυο. Μία από αυτές είναι η κατάθλιψη. Καταθλιπτικά άτομα, στην προσπάθειά τους να απομακρύνουν τις αρνητικές και δυσάρεστες σκέψεις, αρχίζουν να καταναλώνουν ουσίες ή να αποκτούν συνήθειες οι οποίες τους κάνουν να ξεχνούν και τους παρέχουν μια ευχαρίστηση, έστω και προσωρινή. Βρίσκουν διέξοδο ακόμα και στο διαδίκτυο, τόσο για να μιλήσουν με άλλους ανθρώπους και να κοινωνικοποιηθούν όσο και για διασκέδαση ή άλλους λόγους, ικανούς να τους κάνουν να χάσουν την αίσθηση του μέτρου (Cocke, 2017). Βέβαια οι ψυχολογικές διαταραχές ως αίτιο για την πρόκληση του εθισμού στο διαδίκτυο προκαλούν μερική αμφισβήτηση σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο ως ασθένεια αυτή καθαυτή με τις αρνητικές επιδράσεις της (Simsek & Sali, 2014).

Ο εγωκεντρισμός ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του ατόμου έχει συνδεθεί άμεσα με την πρόκληση εθισμού στο διαδίκτυο. Ακόμα πιο συγκεκριμένα συνδέεται με τον εθισμό στα κοινωνικά δίκτυα. Όπως αναφέρουν οι Kuss και Griffiths (2011), η έλξη και το θέλητρο είναι αυτά που κάνουν τους ανθρώπους να εθιστούν σε κάτι, είτε αυτό είναι ουσία, κάτι υλικό, είτε χωρίς υπόσταση, άυλο, μια συμπεριφορά. Με τη χρήση του διαδικτύου και κυρίως των κοινωνικών δικτύων, ο άνθρωπος μπορεί να παρουσιάσει τον εαυτό του, την εικόνα του ως την ιδανική, όπως θα ήθελε να είναι. Αυτό με τη σειρά του, δηλαδή η συνεχόμενη θετική έκθεση του εαυτού, επιφέρει τελικά τον εθισμό.

Οι επιστήμονες έχουν συνδέσει τον εθισμό στο διαδίκτυο με τον εγκέφαλο του ατόμου και αλλαγές που συμβαίνουν σε αυτόν (Gregory, 2017). Για την ακρίβεια έχει διαπιστωθεί πως οι αλλαγές στη δομή του εγκεφάλου μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο σκέψης και την αντιμετώπιση κάποιων βιωμάτων του ανθρώπου. Με τις αλλαγές αυτές είναι δυνατόν το άτομο να χάσει την ικανότητά του να οργανώνει, να βάζει προτεραιότητες, να θυμάται λεπτομέρειες. Έτσι, οδηγείται στον εθισμό στο διαδίκτυο αφού δεν μπορεί να θέσει προτεραιότητες στη ζωή του και όριο στη χρήση του διαδικτύου και των όποιων άλλων υλικών ή συμπεριφορών.

Παράλληλα, ο ανθρώπινος εγκέφαλος μπορεί να είναι υπαίτιος του εθισμού στο διαδίκτυο για έναν ακόμα λόγο: παρόμοια με τον εθισμό σε ουσίες ή συμπεριφορές, το κέντρο ευχαρίστησης του νου επηρεάζει την κατάσταση (Gregory, 2017). Παράγει την ουσία ντοπαμίνη, η οποία σχετίζεται με την εθιστική συμπεριφορά αφού προωθεί το μήνυμα της απόλαυσης και της ευχαρίστησης. Αφού ο χρήστης χρησιμοποιεί το διαδίκτυο, παράγεται η συγκεκριμένη χημική ουσία, αλλά με το πέρασμα του χρόνου, κάθε φορά που ο χρήστης αφιερώνει χρόνο στο διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ο χρόνος που απαιτείται να αφιερώσει και η ενασχόληση αυξάνονται για την παραγωγή της ίδιας ποσότητας ντοπαμίνης. Με τον τρόπο αυτό προκαλείται η εξάρτηση.

Υπάρχουν υποθέσεις, οι οποίες και πρόκειται να ελεγχθούν παρακάτω στο κομμάτι της έρευνας, που υποστηρίζουν πως τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των χρηστών επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τον εθισμό τους στο διαδίκτυο. Συγκεκριμένα, υποστηρίζεται αυτό για τους ανηλικούς όπως αναφέρουν οι Andrei και Parairan (Andrei & Parairan, 2015) ενώ ταυτόχρονα επιβεβαιώνουν και την ύπαρξη προηγούμενων ερευνών για το πως επηρεάζουν τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ατόμου το αν θα εθιστεί ή όχι στο διαδίκτυο.

Η Young (2004), πέρα από τα παραπάνω προσθέτει, τουλάχιστον για τους νέους, πως ένας λόγος που βοηθάει στην άμετρη χρήση του διαδικτύου και τελικά τον εθισμό, είναι η αίσθηση ελευθερίας τους όταν είναι φοιτητές. Νιώθουν πως έχουν το ελεύθερο να κάνουν ό,τι επιθυμούν, αποκτούν φοιτητικό πάσο, μένουν χωρίς τους γονείς τους, μπορούν να βλέπουν και να μιλούν με τους συντρόφους τους ό,τι ώρα επιθυμούν χωρίς λογοκρισία. Μέσα σε αυτή την ελευθερία, πιστεύουν πως βρίσκεται και το να συνομιλούν ή να κάνουν οτιδήποτε στο διαδίκτυο μέχρι αργά το βράδυ χωρίς κάποιον

να τους επιτηρεί. Το θεωρούν κατά κάποιο τρόπο και σαν υποκατάστατο άλλων απαγορεύσεων, όπως το ποτό ή τα ναρκωτικά. Ακόμα, στην περίπτωση των νέων, η ίδια (S. Young, 2004) τονίζει πως η δωρεάν πρόσβαση στο διαδίκτυο στο πανεπιστήμιο, το γεγονός ότι δεν έχουν έλεγχο για το τι κάνουν στο διαδίκτυο, αλλά και η ενθάρρυνση της χρήσης του διαδικτύου από τους καθηγητές για ακαδημαϊκή χρήση και κοινωνικοποίηση στα πλαίσια του πανεπιστημίου, συμβάλλουν στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου και τελικά στον εθισμό σε αυτό.

Κατά τον Steiner (Steiner, 2003), πνευματικό καταφύγιο είναι εκείνο το μέρος στο οποίο μπορεί κανείς να απελευθερωθεί από το άγχος, να είναι ήρεμος και γαλήνιος. Αυτό τον ρόλο του πνευματικού καταφυγίου έχει αναλάβει το διαδίκτυο. Προσφέρει μια διαφυγή από τα προβλήματα της πραγματικότητας, τα άγχη και τις απογοητεύσεις. Επομένως είναι ιδιαίτερα θελκτικό για να χρησιμοποιηθεί ως μέσο διαφυγής, οδηγώντας στην υπερβολική χρήση και τελικά στον εθισμό. Ιδιαίτερα ευάλωτοι για να παρασυρθούν και να εθιστούν στο διαδίκτυο, όταν χρησιμοποιείται σαν διαφυγή, είναι εκείνοι οι χρήστες που δεν μπορούν να διαχειριστούν κάποια συναισθήματα, το κενό των υπαρξιακών συναισθημάτων αλλά και την απογοήτευση από προσωπικές ανάγκες (Ferraro, Caci, D'Amico, & Di Blasi, 2007).

Τέλος, είναι πολύ σημαντικό αίτιο του εθισμού στο διαδίκτυο η ραγδαία ανάπτυξη της τεχνολογίας. Η ευρεία χρήση της από τον καθένα, εύκολα και γρήγορα με τα ασύρματα δίκτυα και τις φορητές συσκευές που δίνουν στους χρήστες την δυνατότητα να συνδέονται στο διαδίκτυο από παντού. Η πρόσβαση στο διαδίκτυο γίνεται εφικτή από παντού και για όλους, χωρίς δυσκολίες. Άρα έχοντας αυτή τη δυνατότητα οι χρήστες την εκμεταλλεύονται και με το παραπάνω. Αυτό το παραπάνω είναι που οδηγεί στην υπερβολική χρήση και τελικά στον εθισμό στο διαδίκτυο. Οι χρήστες δεν διστάζουν να χρησιμοποιήσουν τις φορητές συσκευές στο μάθημα, στη δουλειά, στο δρόμο. Βρίσκονται συνδεδεμένοι 24 ώρες το 24ωρο, πάντα διαθέσιμοι και σε ετοιμότητα.

Κεφάλαιο 5. Συμπτώματα

Τα συμπτώματα του εθισμού στο διαδίκτυο είναι οι ενδείξεις, είναι τα σημάδια ότι η χρήση του διαδικτύου έχει ξεπεράσει τα όρια του κανονικού. Πρόκειται για όλες εκείνες τις συνέπειες που μπορούν να παρατηρηθούν, είτε από τον ίδιο τον χρήστη είτε από

κάποιον τρίτο, οι οποίες υποδηλώνουν την υπερβολική χρήση, την κατάχρηση του διαδικτύου. Αυτές αφορούν αλλαγές στην συμπεριφορά του χρήστη, τον τρόπο σκέψης και οργάνωσης της ζωής του, αλλά μπορούν να αφορούν και σωματικές αλλαγές ή ενοχλήσεις που αποτελούν ταυτόχρονα και τις επιπτώσεις.

Ένας χρήστης του διαδικτύου ο οποίος έχει εθιστεί σε αυτό, μπορεί να έχει τα ακόλουθα συμπτώματα (Gregory, 2017; Salicetia, 2015) :

- νιώθει όλο και μεγαλύτερη ανάγκη για να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο ώστε να νιώσει τελικά ικανοποίηση
- το ενδιαφέρον του επικεντρώνεται στο να συνδέεται στο διαδίκτυο, αποκλείοντας και βρίσκοντας ανούσιες τις όποιες άλλες δραστηριότητες έχει
- θέλει να συνδέεται όλο και πιο συχνά και για περισσότερη ώρα στο διαδίκτυο
- ο νους του είναι στο διαδίκτυο και το τι μπορεί να συμβαίνει εκεί
- δεν μπορεί να χαλιναγωγήσει την επιθυμία του για να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο, χάνει τον έλεγχο και ξεπερνάει όρια που ακόμα και ο ίδιος μπορεί να θέτει
- αναλώνει τον χρόνο του σε δραστηριότητες που αφορούν το διαδίκτυο
- νιώθει κατάθλιψη, άγχος, πίεση και ενοχές
- απομονώνεται και αποφεύγει τους ανθρώπους του
- αποφεύγει την εργασία ή αναβάλλει συνεχώς τα πάντα και νιώθει ευεξία και χαρά μόνο από την χρήση του διαδικτύου
- συνεχώς αμύνεται ή αναγκάζεται να λέει ψέματα, κυρίως ως προς τη σχέση του με το διαδίκτυο
- νιώθει σύγχυση, φόβο, έχει επιθετική συμπεριφορά και θυμό, ενώ δεν λείπουν και οι εναλλαγές συναισθημάτων
- μειώνονται οι αποδόσεις στο σχολείο ή την εργασία
- υπάρχει πιθανότητα ο χρήστης να συνδέεται στο διαδίκτυο και να περιηγείται σε σελίδες χωρίς νόημα, χωρίς σκοπό, απλά επειδή νιώθει μια εσωτερική ανάγκη για να το κάνει, χάνοντας την αίσθηση του χρόνου (Salicetia, 2015)

Ως προς τα σωματικά δείγματα ότι ο χρήστης υπερβαίνει το επιτρεπτό για τη χρήση του διαδικτύου, τα συμπτώματα που μπορούν να παρουσιαστούν είναι (Gregory, 2017; Salicetia, 2015):

- πόνος στο κεφάλι και στο λαιμό

- ενόχληση και πόνος στην πλάτη
- σύνδρομο καρπιαίου σωλήνος
- αϋπνία
- ξηροφθαλμία και άλλα προβλήματα όρασης
- έλλειψη καθαριότητας και προσωπικής υγιεινής
- έλλειψη απαραίτητων για τον οργανισμό ουσιών λόγω μη σωστής διατροφής
- απώλεια ή πρόσληψη βάρους

Κεφάλαιο 6. Διαγνωστικά κριτήρια

Προκειμένου να συμπεράνει κανείς εάν ένας χρήστης είναι εθισμένος στο διαδίκτυο, και άρα χρειάζεται βοήθεια, υπάρχουν ορισμένα διαγνωστικά κριτήρια που βοηθούν στον σκοπό αυτό. Σίγουρα μπορεί κανείς να παρατηρήσει τα συμπτώματα που εμφανίζονται, ωστόσο προκειμένου η συμπεριφορά του χρήστη να χαρακτηριστεί ως κάτι παραπάνω από απλή υπερβολική χρήση, δηλαδή εθισμός, είναι επιτακτική η ανάγκη για την ύπαρξη των διαγνωστικών κριτηρίων.

Τα πρώτα διαγνωστικά κριτήρια του εθισμού στο διαδίκτυο περιέγραψε ο Goldberg, τα οποία στηρίζονται στην ύπαρξη των τριών συμπτωμάτων ανοχής και αποχής για τουλάχιστον έναν χρόνο (Ferraro κ.ά., 2007). Τέτοια συμπτώματα μπορεί να είναι η ψυχοκινητική διέγερση (τρέμουλα, ναυτία, κεφαλαλγία, ρίγη κτλ), το άγχος, η αστάθεια διάθεσης, οι ψυχαναγκαστικές σκέψεις που εστιάζουν κυρίως στο διαδίκτυο, η ασυναίσθητη κίνηση του χεριού και των δαχτύλων που προσπαθούν να πληκτρολογήσουν, οι επιμελείς συνδέσεις στο διαδίκτυο, η λαχτάρα και εμμονή με τη σύνδεση στο διαδίκτυο παρά το ρίσκο όπου διατρέχουν οι ατομικές και κοινωνικές πτυχές της ψυχολογικής ζωής των ατόμων (Ferraro κ.ά., 2007).

Μιας και ο εθισμός στο διαδίκτυο δεν υπάρχει επίσημα στη λίστα DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – Fourth Edition), η Kimberly Young (K. S. Young, 1998) στηρίχθηκε στον παθολογικό τζόγο και δημιούργησε τις 8 ερωτήσεις του Διαγνωστικού Ερωτηματολογίου, το οποίο περιλαμβάνει τροποποιημένα τα κριτήρια που αφορούν τον τζόγο, ώστε να μπορούν να δώσουν την δυνατότητα να αναγνωριστεί και να χαρακτηριστεί η χρήση του διαδικτύου ως εθισμός. Οι ερωτήσεις είναι:

1. Μήπως νιώθεις ανήσυχος και απορροφημένος με το διαδίκτυο (σκέφτεσαι δηλαδή την τελευταία σου δραστηριότητα online ή ανυπομονείς για την επόμενη);
2. Νιώθεις την ανάγκη να ξοδεύεις όλο και περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο προκειμένου να είσαι ευχαριστημένος και ικανοποιημένος;
3. Έχεις προσπαθήσει, χωρίς επιτυχία, να ελέγξεις, να περιορίσεις ή να κόψεις τελείως τη χρήση του διαδικτύου;
4. Όταν προσπαθείς να περιορίσεις ή να σταματήσεις τη χρήση του διαδικτύου μήπως νιώθεις ανήσυχος, ευερέθιστος, καταθλιπτικός ή οξύθυμος;
5. Μένεις συνδεδεμένος στο διαδίκτυο (online) περισσότερο από όσο σχεδιάζεις ότι θα μείνεις αρχικά;
6. Έθεσες σε κίνδυνο ή κινδύνεψες να χάσεις σημαντικές σχέσεις, την εργασία σου ή επαγγελματικές και εκπαιδευτικές ευκαιρίες λόγω του διαδικτύου;
7. Είπες ποτέ ψέματα στην οικογένειά σου, τον θεραπευτή σου ή άλλους για το χρόνο που χρησιμοποιείς το διαδίκτυο;
8. Χρησιμοποιείς το διαδίκτυο σαν ένα μέσο να ξεφύγεις από τα προβλήματα ή για να νιώσεις καλύτερα ψυχολογικά;

Σύμφωνα με το ερωτηματολόγιο αυτό, οι συμμετέχοντες που απάντησαν σε περισσότερα από 5 κριτήρια “Ναι”, χαρακτηρίζονται ως εθισμένοι στο διαδίκτυο ενώ οι υπόλοιποι σαν κανονικοί χρήστες.

Πέρα από τα παραπάνω, η Kimberly Young δημιούργησε και ένα αξιόπιστο και εξαιρετικά δημοφιλές, αν όχι το πιο δημοφιλές στην κατηγορία του, τεστ. Ο λόγος για το Internet Addiction Test, πληροφορίες για το οποίο παρέχει η σελίδα Net Addiction (www.netaddiction.com) στο εγχειρίδιο χρήσης του συγκεκριμένου διαγνωστικού τεστ. Στο συγκεκριμένο τεστ ο χρήστης αυτοαξιολογείται ως προς την χρήση του διαδικτύου. Το τεστ αυτό είναι ουσιαστικά το επόμενο στάδιο του προηγούμενου Διαγνωστικού Ερωτηματολογίου των 8 ερωτήσεων. Αναφέρεται γενικά στον εθισμό στο διαδίκτυο, σε όλες τις πιθανές χρήσεις του στις οποίες μπορεί κανείς να εθιστεί. Οι απαντήσεις στις ερωτήσεις είναι από το 1 μέχρι το 5, όπου το 1 σημαίνει σπάνια, το 2 περιστασιακά, το 3 συχνά, το 4 πολύ συχνά και το 5 πάντα. Το τελικό σκορ προκύπτει από το άθροισμα των απαντήσεων, ενώ όσο μεγαλύτερο είναι αυτό τόσο πιο κοντά στον εθισμό είναι ο χρήστης. Οι ερωτήσεις έχουν ως εξής (Chang & Law, 2008):

1. Πόσο συχνά ανακαλύπτεις ότι είσαι συνδεδεμένος για περισσότερο από όσο σκόπευες;
2. Πόσο συχνά παραμελείς τα οικιακά σου καθήκοντα για να μπορείς να ξοδέψεις περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο;
3. Πόσο συχνά προτιμάς την έξαψη που μπορεί να σου προσφέρει το διαδίκτυο από την οικειότητα του συντρόφου σου;
4. Πόσο συχνά δημιουργείς καινούριες σχέσεις με άλλους χρήστες που βρίσκονται online;
5. Πόσο συχνά σου παραπονιούνται οι γύρω σου για το χρόνο που αφιερώνεις στο διαδίκτυο;
6. Πόσο συχνά οι βαθμοί σου ή η αποδοτικότητά σου στο σχολείο μειώνονται εξαιτίας του χρόνου που αφιερώνεις στο διαδίκτυο;
7. Πόσο συχνά ελέγχεις τα emails σου πριν κάνεις οτιδήποτε άλλο πρέπει να κάνεις;
8. Πόσο συχνά οι επιδόσεις στη δουλειά σου ή η παραγωγικότητά σου πέφτουν εξαιτίας του Internet;
9. Πόσο συχνά γίνεσαι αμυντικός ή μυστικοπαθής όταν κάποιος σε ρωτάει για το τι κάνεις στο διαδίκτυο, με τι ασχολείσαι εκεί;
10. Πόσο συχνά διώχνεις ενοχλητικές σκέψεις που αφορούν τη ζωή σου και τις αντικαθιστάς με άλλες καταπραΰντικές που αφορούν το Internet;
11. Πόσο συχνά πιάνεις τον εαυτό σου να ανυπομονεί για την επόμενη σύνδεσή σου στο διαδίκτυο;
12. Πόσο συχνά φοβάσαι πως η ζωή χωρίς το Internet θα ήταν βαρετή, άδεια και χωρίς ευχαρίστηση;
13. Πόσο συχνά σπάζεις και ρημάζεις πράγματα, φωνάζεις ή συμπεριφέρεσαι με ενόχληση όταν κάποιος σε ενοχλεί την ώρα που είσαι συνδεδεμένος στο διαδίκτυο;
14. Πόσο συχνά χάνεις ώρες από τον βραδινό σου ύπνο επειδή συνδέεσαι στο διαδίκτυο;
15. Πόσο συχνά σκέφτεσαι το διαδίκτυο ενώ δεν είσαι συνδεδεμένος, και φαντασιώνεσαι τι θα κάνεις όταν συνδεθείς;
16. Πόσο συχνά πιάνεις τον εαυτό σου να λέει "λίγα λεπτά ακόμα" όταν είσαι συνδεδεμένος στο διαδίκτυο;
17. Πόσο συχνά προσπαθείς να περιορίσεις τον χρόνο που αφιερώνεις στο διαδίκτυο και αποτυγχάνεις;

18. Πόσο συχνά προσπάθησες να κρύψεις τις ώρες που ήσουν συνδεδεμένος στο Internet;
19. Πόσο συχνά επιλέγεις να ξοδέψεις περισσότερο χρόνο συνδεδεμένος στο διαδίκτυο από το να βγεις έξω με άλλους;
20. Πόσο συχνά αισθάνεσαι κατάθλιψη, δυσθυμία ή νευρικότητα όταν είσαι εκτός σύνδεσης ενώ μόλις συνδεθείς όλα εξαφανίζονται;

Το συνολικό σκορ των παραπάνω ερωτήσεων μπορεί να φτάσει μέχρι και το 100. Για βαθμολογία από 0 έως 30, ο χρήστης θεωρείται πως χρησιμοποιεί το διαδίκτυο φυσιολογικά. Για βαθμολογία από 31 και πάνω αρχίζει να θεωρείται κανείς εθισμένος, ωστόσο ανάλογα με τους βαθμούς κατηγοριοποιείται σε διαφορετική ομάδα εθισμένων χρηστών. Πιο συγκεκριμένα, για βαθμολογία από 31 έως 49 ο χρήστης θεωρείται πως είναι εθισμένος σε μικρό βαθμό, για σκορ από 50 έως 79 είναι ένας μέτριος βαθμός εθισμού ενώ για σκορ από 80 μέχρι 100 ο χρήστης θεωρείται πως έχει εθισμό σε βαριά μορφή.

Ο Aviel Goodman (1990) αναφέρει κάποιες ερωτήσεις που συνθέτουν τα διαγνωστικά κριτήρια για τον χαρακτηρισμό μιας συμπεριφοράς ή ενός συνδρόμου ως εθισμό. Επομένως, μέσα από αυτά τα διαγνωστικά κριτήρια μπορεί να χαρακτηριστεί η χρήση του διαδικτύου σαν προβληματική και τελικά σαν εθισμός. Οι ερωτήσεις, τα διαγνωστικά κριτήρια μιας εθιστικής διαταραχής ή εθισμού όπως αναφέρεται, είναι:

- a. Επαναλαμβανόμενη αποτυχία για αντίσταση σε έντονες παρορμήσεις για εμπλοκή σε μια συγκεκριμένη συμπεριφορά.
- b. Αυξανόμενη αίσθηση έντασης ακριβώς πριν το ξεκίνημα της συμπεριφοράς
- c. Ευχαρίστηση ή ανακούφιση τη στιγμή που ξεκινάει η συμπεριφορά
- d. Ένα αίσθημα έλλειψης του ελέγχου κατά τη διάρκεια της εμπλοκής στην συμπεριφορά
- e. Τουλάχιστον πέντε από τα παρακάτω
 1. συχνή ενασχόληση με τη συμπεριφορά ή με κάποια δραστηριότητα που είναι προπαρασκευαστική της συμπεριφοράς αυτής
 2. συχνή εμπλοκή με την συμπεριφορά σε μεγαλύτερη έκταση ή για περισσότερο χρόνο από τον αρχικό στόχο
 3. επαναλαμβανόμενες προσπάθειες για έλεγχο, μείωση ή σταμάτημα της συγκεκριμένης συμπεριφοράς

4. αφιέρωση μεγάλης ποσότητας χρόνου για δραστηριότητες που αφορούν την συγκεκριμένη συμπεριφορά ή την επαναφορά στην πραγματικότητα μετά από αυτή
 5. συχνή ενασχόληση με τη συγκεκριμένη συμπεριφορά όταν υπάρχουν υποχρεώσεις που πρέπει να γίνουν είτε ακαδημαϊκές, είτε εργασιακές, κοινωνικές ή για το σπίτι
 6. σημαντικές δραστηριότητες κοινωνικές, ή ψυχαγωγικές ή σχετικές με την εργασία που παραγκωνίζονται για την εν λόγω συμπεριφορά
 7. συνέχεια της συμπεριφοράς παρά την ύπαρξη επίμονων και επαναλαμβανόμενων κοινωνικών, οικονομικών, ψυχολογικών και φυσικών προβλημάτων που προκλήθηκαν ή επιδεινώθηκαν λόγω αυτής
 8. ανοχή, δηλαδή ανάγκη για αύξηση της συχνότητας ή της έντασης της συμπεριφοράς προκειμένου να υπάρξει το επιθυμητό αποτέλεσμα ή να μειωθούν οι επιπτώσεις από την επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά της ίδιας έντασης
 9. ανησυχία ή ευερεθιστικότητα στην περίπτωση που δεν γίνει ενασχόληση με την συμπεριφορά
- f. Ορισμένα από τα συμπτώματα ενόχλησης επιμένουν για ένα μήνα το λιγότερο ή συμβαίνουν επαναλαμβανόμενα για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Τη σύγχυση που μπορεί να προκαλέσει ο χαρακτηρισμός μιας υπερβολικής χρήσης ως εθισμός και εάν είναι σωστός ο χαρακτηρισμός ή όχι, προσπάθησε να εξηγήσει και να μειώσει ο Griffiths με τα έξι κριτήρια που έθεσε. Από τη στιγμή που ο χρήστης ενστερνίζεται μια συμπεριφορά για την οποία πληρούνται τα κριτήρια αυτά, τότε αυτή του η συμπεριφορά μπορεί να χαρακτηριστεί σαν εθισμός (Griffiths κ.ά., 2014). Τα κριτήρια αυτά, τα συστατικά στοιχεία που χαρακτηρίζουν τον εθισμό εφαρμόζονται και στην περίπτωση του εθισμού στο διαδίκτυο και για την ακρίβεια σε σχέση με τα κοινωνικά δίκτυα και είναι τα ακόλουθα (Griffiths κ.ά., 2014):

- προβολή: ο χρήστης έχει σαν μοναδικό σκοπό και κύρια δραστηριότητα την προβολή του στα κοινωνικά δίκτυα και το διαδίκτυο, οι σκέψεις του αφορούν συνέχεια αυτή την προβολή και την εικόνα που θα παρουσιάσει, τα συναισθήματά του (νιώθει την ανάγκη και τη λαχτάρα να συνδεθεί), αλλά και τη συμπεριφορά του (παραγκωνίζει την κοινωνική ζωή του προκειμένου να βελτιώσει την εικονική του ζωή και την online εικόνα του)

- εναλλαγές στη διάθεση: αλλαγή στη διάθεση του χρήστη όπως αναφέρεται από τον ίδιο σχετικά με την αίσθηση που βιώνει όταν δικτυώνεται, για παράδειγμα νιώθει ευφορία ή ότι ξεφεύγει από την πραγματικότητα και τα προβλήματά του
- ανοχή: ο χρήστης προκειμένου να νιώσει την ίδια ευχαρίστηση και ικανοποίηση πρέπει να δαπανήσει περισσότερο χρόνο, πχ να ασχοληθεί περισσότερο με τα κοινωνικά δίκτυα
- συμπτώματα στέρησης: όταν ο χρήστης δεν χρησιμοποιεί για κάποιο λόγο το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα, βιώνει κάποιες επιπτώσεις δυσάρεστες, συναισθηματικά και σωματικά
- διαμάχη: πρόκειται για τη σύγκρουση ή τις συγκρούσεις που βιώνει το άτομο για την υπερβολική χρήση του διαδικτύου, συγκρούσεις με τους γύρω του, με τις όποιες δραστηριότητές του αλλά και τον ίδιο του τον εαυτό
- υποτροπή/ επιστροφή στην συνήθεια: έπειτα από μια περίοδο ελεγχόμενης χρήσης του διαδικτύου και των κοινωνικών δικτύων, ο χρήστης επιστρέφει στην υπερβολή και κατακυλάει στον εθισμό.

Τα κριτήρια αυτά αποτέλεσαν και τη βάση για τη δημιουργία ενός τεστ το οποίο βοηθά στην διάγνωση ενός χρήστη ως εθισμένου στο Facebook, και το οποίο αν διαφοροποιηθεί και γενικευθεί μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την εξακρίβωση της ύπαρξης ή όχι εθισμού ενός χρήστη στα κοινωνικά δίκτυα. Ο λόγος για το Bergen Facebook Addiction Scale, που περιλαμβάνει 18 ερωτήσεις για τη σχέση του χρήστη με το Facebook, για τις οποίες οι πιθανές απαντήσεις είναι από το 1 μέχρι το 5. Οι απαντήσεις αυτές δείχνουν πόσο συχνά ο χρήστης-ερωτώμενος βιώνει κάποια πράγματα, με το 1 να σημαίνει σπάνια, το 2 περιστασιακά, το 3 συχνά, το 4 πολύ συχνά και το 5 πάντα. Οι ερωτήσεις αυτές έχουν ως εξής (Andreassen, Torsheim, Brunborg, & Pallesen, 2012):

Τον τελευταίο χρόνο πόσο συχνά...

1. ξόδεψες πολύ χρόνο σκεπτόμενος το Facebook ή το πότε θα συνδεθείς σε αυτό;
2. σκέφτηκες πώς θα μπορούσες να βρεις περισσότερο ελεύθερο χρόνο για να ασχοληθείς με το Facebook;
3. σκεφτόσουν κάτι που συνέβη πρόσφατα στο Facebook;
4. ξόδεψες περισσότερο χρόνο στο Facebook από ότι υπολόγιζες;

5. ένιωσες μια έντονη επιθυμία να χρησιμοποιήσεις το Facebook όλο και περισσότερο;
6. ένιωσες πως για να αισθανθείς την ίδια ικανοποίηση από τη χρήση του Facebook έπρεπε συνεχώς να αυξάνεις το χρόνο που αφιερώνεις σε αυτό;
7. χρησιμοποίησες το Facebook για να ξεχάσεις προσωπικά σου προβλήματα;
8. χρησιμοποίησες το Facebook για να ελαττώσεις συναισθήματα όπως τύψεις, άγχος, ανικανότητα και κατάθλιψη;
9. χρησιμοποίησες το Facebook για να κατευνάσεις την νευρικότητά σου;
10. οι γύρω σου σε παρότρυναν να μειώσεις τη χρήση του Facebook αλλά εσύ δεν τους άκουσες;
11. προσπάθησες να ελαττώσεις τη χρήση του Facebook χωρίς όμως επιτυχία;
12. αποφάσισες να χρησιμοποιείς το Facebook λιγότερο συχνά, αλλά δεν τα κατάφερες;
13. ένιωσες νευρικός ή ταραγμένος επειδή σου απαγορεύτηκε η χρήση του Facebook;
14. έγινες οξύθυμος επειδή σου απαγορεύτηκε η χρήση του Facebook;
15. ένιωσες άσχημα επειδή για οποιονδήποτε λόγο δεν μπόρεσες να συνδεθείς στο Facebook για κάποιο χρονικό διάστημα;
16. χρησιμοποίησες τόσο πολύ το Facebook ώστε αυτό να έχει μια αρνητική επίδραση στις σπουδές ή την εργασία σου;
17. έδωσες χαμηλότερη προτεραιότητα σε χόμπι, γυμναστική ή ψυχαγωγικές δραστηριότητες εξαιτίας του Facebook;
18. αγνόησες τον/την σύντροφό σου, τους φίλους ή την οικογένειά σου εξαιτίας του Facebook;

Προκειμένου να υπολογιστεί το σκορ, χρειάζεται πρώτα να γίνει επιλογή των 6 από τις 18 ερωτήσεις του τεστ. Οι παραπάνω ερωτήσεις ομαδοποιούνται σε ομάδες των 3 με βάση τους Griffiths et. al (2014) όπως προαναφέρθηκε. Για κάθε κατηγορία επιλέγεται εκείνη η ερώτηση που έχει το μεγαλύτερο item total correlation. Έτσι καταλήγει κανείς στις ερωτήσεις που θα δώσουν το καλύτερο αποτέλεσμα και το πιο αντιπροσωπευτικό και αξιόπιστο για το εκάστοτε δείγμα. Για να χαρακτηριστεί κάποιος εθισμένος στο Facebook με βάση το τεστ αυτό, υπάρχουν δύο προσεγγίσεις του σκορ: η πολυθετική και η μονοθετική (Andreassen, Torsheim, Brunborg, & Pallesen, 2012). Με βάση την πολυθετική προσέγγιση, οι απαντήσεις κάποιου θα πρέπει να έχουν σκορ 3 και πάνω σε

τουλάχιστον 4 από τις 6 ερωτήσεις, ενώ με τη μονοθετική προσέγγιση το αντίστοιχο σκορ πρέπει να είναι και για τις 6 ερωτήσεις.

Αυτό που είναι όμως γενικά κοινό και αποδεκτό, είναι το γεγονός πως η υπερβολική χρήση του διαδικτύου που γίνεται προβληματική, είναι ουσιαστικά μια διαταραχή ελέγχου παρόρμησης. Σε αυτή την περίπτωση αυτό που συμβαίνει είναι να βιώνει ο άνθρωπος μια κινητικότητα και μια ένταση πριν την χρήση του διαδικτύου, στην συγκεκριμένη περίπτωση αλλά και των κοινωνικών δικτύων και τελικά να αισθάνεται και μια ευχαρίστηση και ένα αίσθημα ικανοποίησης αφού το χρησιμοποιήσει (Sharira κ.ά., 2003). Με βάση τα παραπάνω οι Sharira et.al (2003) προτείνουν τα παρακάτω διαγνωστικά κριτήρια για την προβληματική χρήση του διαδικτύου:

- ακατάλληλη ενασχόληση με το διαδίκτυο όπως υποδεικνύουν τουλάχιστον ένα από τα παρακάτω:
 - i. εμμονή με τη χρήση του διαδικτύου που τελικά φαίνεται για τον χρήστη σαν κάτι το οποίο δεν μπορεί να του αντισταθεί
 - ii. υπερβολική χρήση του διαδικτύου για περισσότερο χρόνο από όσο σχεδιάζει ο χρήστης στην αρχή
- η χρήση του διαδικτύου ή η εμμονή με αυτό, προκαλούν ανησυχία και προβλήματα σε διάφορους τομείς όπως κοινωνικό τομέα, εργασιακό κ.α.
- η υπερβολική χρήση του διαδικτύου δεν συμβαίνει απαραίτητα σε περιόδους υπομανίας ή μανίας, και δεν υπολογίζεται για κάτι τέτοιο από άλλες διαταραχές της κατηγορίας AXIS 1.

Σίγουρα υπάρχουν περισσότερα τεστ και διαγνωστικά κριτήρια, ωστόσο τα παραπάνω αποτελούν τα πιο σημαντικά και γνωστά, αυτά πάνω στα οποία στηρίζονται άλλες μετρήσεις και διαγνωστικά κριτήρια. Ενώ παράλληλα, πάνω σε αυτά στηρίζονται και τα ερωτηματολόγια αλλά και οι συνεντεύξεις στο μέρος της έρευνας που ακολουθεί.

Κεφάλαιο 7. Επιπτώσεις

Η υπερβολική χρήση του διαδικτύου που οδηγεί τελικά στον εθισμό, έχει κάποιες αρνητικές συνέπειες, κάποιες επιπτώσεις για τον χρήστη, που αφορούν τόσο θέματα σωματικά όσο και ψυχολογικά ή συμπεριφορές. Οι επιπτώσεις αυτές μπορούν να

γίνουν αντιληπτές τόσο από τον ίδιο τον χρήστη που τις βιώνει, όσο και από τους γύρω του, οι οποίοι όντας πιο αντικειμενικοί και χωρίς τον εθισμό αναγνωρίζουν τα συμπτώματα αλλά και τις επιπτώσεις του προβλήματος αυτού.

Αρχικά, το διαδίκτυο φέρνει αρνητικά συναισθήματα στον χρήστη, ενώ αλλάζει τη συμπεριφορά του σε πιο απότομη και βίαιη και γενικά μεταλλάσσει την προσωπικότητα του ατόμου (S. Young, 2004). Το άτομο μπορεί να γίνει απότομο, επιθετικό, αισθάνεται νευρικότητα, ακόμα και κατάθλιψη όταν δεν μπορεί να συνδεθεί στο διαδίκτυο ή όταν κάποιος σχολιάζει, αρνητικά, την σχέση του με το διαδίκτυο. Πολλές φορές ενοχλείται με τέτοιου είδους παρατηρήσεις και ξεσπά, ενώ αλλάζει και γίνεται μυστικοπαθής προσπαθώντας να κρύψει τις ώρες που μένει συνδεδεμένος, ακόμα και τις δραστηριότητές του στο διαδίκτυο (S. Young, 2004). Για παράδειγμα κάποιος μπορεί να αναφέρει πως χρησιμοποιεί το διαδίκτυο για την δουλειά ή τις σπουδές, ενώ τελικά καταλήγει να ψωνίζει, να παίζει διαδικτυακά παιχνίδια και να επικοινωνεί με άλλους στα κοινωνικά δίκτυα ή τις εφαρμογές που επιτρέπουν την επικοινωνία μέσω τεχνολογίας (Computer Mediated Technology). Πολύ σημαντικό είναι το γεγονός πως ο εθισμός στο διαδίκτυο προκαλεί απόσπαση της προσοχής. Σύμφωνα με έρευνα της Young (1998), μαθητές και φοιτητές έχοντας χάσει τον έλεγχο, ενώ χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο για να βρουν πληροφορίες για τις σπουδές τους, να διαβάσουν, να κάνουν εργασίες, κατέληξαν να βλέπουν τελείως άσχετες σελίδες, να συνομιλούν σε chatrooms και να παίζουν διαδραστικά παιχνίδια. Το αποτέλεσμα; Δεν μπόρεσαν να ολοκληρώσουν με επιτυχία τις σχολικές τους εργασίες, να μελετήσουν για τις εξετάσεις και να ξεκουραστούν αρκετά ώστε να μπορέσουν να παρακολουθήσουν το πρωί το μάθημά τους. Αυτό συνετέλεσε τελικά σε χαμηλούς βαθμούς, ακαδημαϊκή επιτήρηση, ακόμα και αποβολή από το πανεπιστήμιο.

Η χαμένη παραγωγικότητα του ατόμου τόσο σε επίπεδο σπουδών, όταν γίνεται λόγος για νέους, όσο και σε εργασιακό επίπεδο, είναι πολύ σημαντική επίπτωση του εθισμού στο διαδίκτυο (S. Young, 2004). Όσον αφορά το κομμάτι της εργασίας, συνήθως στις περισσότερες εργασίες γραφείου παρέχεται σύνδεση στο διαδίκτυο. Ωστόσο, οι χρήστες καταλήγουν και εδώ να χάνουν χρόνο βλέποντας διάφορες σελίδες, οτιδήποτε από ψώνια μέχρι και πορνογραφία και σε καμία περίπτωση δεν εργάζονται. Με αυτό τον τρόπο μειώνεται η παραγωγικότητά τους, που για τους εργοδότες αυτό μεταφράζεται σε χαμένα χρήματα.

Ακόμα, ο χρόνος για τις δραστηριότητες που ευχαριστούν τον χρήστη στον ελεύθερο χρόνο του, τα χόμπι του δηλαδή, γίνεται επιπλέον χρόνος για την ενασχόληση με το διαδίκτυο. Αθλητισμός, μαγειρική, διάβασμα, όλα μετατρέπονται στην online δραστηριότητα του χρήστη. Εκτός αυτού όμως, ο χρήστης παραγκωνίζει και τις υποχρεώσεις του, στο σπίτι, στη δουλειά, το σχολείο, οπουδήποτε. Όλα αυτά για να μπορέσει να συνδεθεί στο διαδίκτυο.

Παράλληλα, ο χρήστης μπορεί να γίνει πιο απόμακρος και να αλλάξει την κοινωνικότητά του (K. S. Young, 1998). Δηλαδή, προτιμά το διαδίκτυο από την όποια σχέση και κοινωνικοποίηση με την οικογένεια, τον σύντροφο, τους φίλους του. Αφιερώνει περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο από ότι για να βγει έξω βόλτα και γενικότερα απαρνιέται την συντροφικότητα της πραγματικής ζωής. Φτάνουν στο σημείο οι εξαρτημένοι στο διαδίκτυο να δημιουργούν διαδικτυακές σχέσεις, cyberaffairs, είτε σε φιλικό είτε σε ερωτικό επίπεδο. Συνομιλούν διαδικτυακά, μπορεί να είναι από οποιοδήποτε σημείο στον κόσμο και “συναντιούνται” ηλεκτρονικά όλη μέρα, κάθε μέρα, όλες τις μέρες της εβδομάδας. Ακόμα, οι ίδιοι οι χρήστες επιλέγουν να επενδύσουν σε αυτές τις διαδικτυακές σχέσεις. Έτσι, με αυτό τον τρόπο οι σχέσεις αυτές αναπτύσσονται και δεδομένου ότι φαίνονται πιο ελκυστικές, οι σχέσεις της πραγματικής ζωής καταλήγουν να διαλύονται, γάμοι να έχουν προβλήματα και τελικά να έρχονται τα διαζύγια. Όλη αυτή η αλλαγή στην κοινωνικοποίηση του ατόμου, η απομόνωση από την πραγματικότητα και η ικανοποίηση από την αφοσίωση σε μια οθόνη αλλάζουν τον τρόπο που αντιμετωπίζει ο χρήστης τις προσωπικές σχέσεις, αυτές που τελικά δεν έχουν καμία προοπτική συναισθήματος, οδηγεί τελικά σε μια νέου τύπου παθολογία: το σύνδρομο μοναξιάς στο διαδίκτυο (Salicetia, 2015).

Άλλες επιπτώσεις που προκύπτουν από την υπερβολική χρήση του διαδικτύου είναι και τα οικονομικά προβλήματα (K. S. Young, 1998). Οι χρήστες πληρώνουν σημαντικά ποσά για τη χρήση διαδικτύου, για τη σύνδεση, τις συσκευές από τις οποίες θα συνδεθούν, αλλά και χρεώσεις σε διάφορες σελίδες, ψώνια, τυχερά παιχνίδια, διάφορα άρθρα κ.α.

Έχει παρατηρηθεί ακόμα, πως οι χρήστες δεν προσέχουν τον ίδιο τους τον εαυτό. Αφού μπορεί να παραμελούν την σωστή διατροφή, την άθληση, την καθαριότητα. Δηλαδή πέρα από τις ψυχολογικές και συναισθηματικές αλλαγές και εντάσεις, παρατηρούνται και σωματικές επιπτώσεις. Πρώτα από όλα, η χρήση του διαδικτύου για πολλές ώρες κουράζει τα μάτια και προκαλεί προβλήματα στην όραση, προκαλεί πονοκεφάλους,

τόσο στη πλάτη όσο και στο σώμα λόγω της κακής στάσης του σώματος. Ακόμα παρατηρούνται πόνοι στα χέρια και στον καρπό (σύνδρομο καρπιαίου σωλήνος).

Πολύ συχνό φαινόμενο είναι η έλλειψη ύπνου και οι αλλαγές στη ρουτίνα του (S. Young, 2004). Οι εθισμένοι χρήστες αφιερώνουν υπερβολικά πολύ χρόνο στο διαδίκτυο και συνδέονται ακόμα και τις βραδινές ώρες, πηγαίνοντας στο κρεβάτι για ύπνο τις πρώτες πρωινές ώρες. Ενώ υπάρχουν και περιπτώσεις χρηστών που ξυπνούν 1-2 ώρες νωρίτερα από το κανονικό μόνο και μόνο για να προλάβουν να συνδεθούν στο διαδίκτυο και να παίξουν παιχνίδια, να διαβάσουν τα ηλεκτρονικά τους μηνύματα ή να επικοινωνήσουν με άλλους, είτε πρόκειται για γνωστούς είτε για αγνώστους του εικονικού τους κόσμου.

Το “σύνδρομο άγχους του υπολογιστή” είναι μία αρνητική επίπτωση που βιώνουν οι εθισμένοι χρήστες του διαδικτύου (Καλογρίδου-Κολυβά, 2011). Πρόκειται για την κατάσταση άγχους, αναστάτωσης και ανησυχίας την οποία βιώνουν οι χρήστες στην περίπτωση που ο υπολογιστής τους δε λειτουργεί και δεν ανταποκρίνεται. Συνδέσεις αργές, αναμονή τεχνικής υποστήριξης, μόλυνση από ιούς, αδυναμία εύρεσης και σύνδεσης σε WIFI, ασύρματα δηλαδή δίκτυα, είναι μερικά από τα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσει κάποιος χρήστης του διαδικτύου. Σίγουρα αυτά φέρνουν σε δύσκολη θέση κάθε χρήστη του διαδικτύου, σε καμία περίπτωση όμως δεν επηρεάζουν την ψυχολογία του. Αυτή η επιρροή ασκείται κατά βάση στους ευάλωτους, εθισμένους στο διαδίκτυο χρήστες, που σύμφωνα με έρευνα του Chief Marketing Officer Council που δημοσιεύθηκε στην εφημερίδα Το Βήμα στις 30/4/2010 (Καλογρίδου-Κολυβά, 2011) αποτελούν ένα ποσοστό 95% των συμμετεχόντων και δήλωσαν πως “η καθημερινότητά τους εξαρτάται απολύτως από την πρόσβαση σε έναν υπολογιστή”.

Κεφάλαιο 8. Προβληματική Και Ερευνητικά Ερωτήματα

Η χρήση του διαδικτύου τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί, σε σημείο που αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής ζωής των ανθρώπων. Αυτό επιβεβαιώνεται και από την Ελληνική Στατιστική Αρχή (2017), σε έρευνα σχετικά με την χρήση του διαδικτύου στα ελληνικά νοικοκυριά. Συγκεκριμένα αναφέρεται πως από το 2013 μέχρι

και το 2017, η χρήση του διαδικτύου είχε ανοδική πορεία, μιας και οι ηλεκτρονικές συσκευές και η ευρυζωνική σύνδεση είναι πλέον διαθέσιμα στην επικράτεια. Η εξέλιξη αυτή κάνει επιτακτική την ανάγκη για συνεχή ενημέρωση σχετικά με την κατάσταση που επικρατεί, μιας και η χρήση του διαδικτύου εγκυμονεί κινδύνους. Μεταξύ αυτών, όπως αναφέρει η Μαργαρίτα Καλογρίδου-Κολυβά (2011), είναι τα πνευματικά δικαιώματα και η αντιγραφή, η υποκλοπή στοιχείων, η πειρατεία, η φοροδιαφυγή. Όμως αυτό που είναι εξαιρετικά σημαντικό είναι ο εθισμός, που μπορεί να επηρεάσει χρήστες όλων των ηλικιών και να έχει επιπτώσεις σωματικές και ψυχολογικές. Σίγουρα τα δεδομένα της τεχνολογίας και του διαδικτύου αλλάζουν και εξελίσσονται συνεχώς οπότε χρειάζεται μια ενημέρωση με πιο πρόσφατα στοιχεία. Παράδειγμα αποτελεί η πιο πρόσφατη εξέλιξη με την χρήση οπτικών ινών μέχρι το σπίτι, η επονομαζόμενη Fiber to the home ή Οπτικές ίνες μέχρι το σπίτι, τεχνολογία στην οποία ουσιαστικά αντικαθίστανται τα χάλκινα καλώδια με οπτικές ίνες, με την βοήθεια της οποίας παρέχονται υψηλές ταχύτητες internet (Μπαλάς, 2016).

Μελέτες έχουν γίνει για το θέμα του εθισμού στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα, αλλά κυρίως στο εξωτερικό. Για παράδειγμα η έρευνα για τον εθισμό των νέων της γενιάς Y στα social media (Cabral, 2008), στην Τουρκία μελέτη για τον εθισμό σε μαθητές (Ayaz & Karatas, 2016), στην Ιταλία από τους Monacis L., De Palo V., Griffiths M.D. και Sinatra M. (2017) για εφαρμογή του ψυχομετρικού τεστ Bergen Social Media Addiction Scale στα ιταλικά δεδομένα, ή η έρευνα της Young (1998) που μελέτησε τη συμπεριφορά των χρηστών του διαδικτύου και τα χαρακτηριστικά αυτών που χαρακτηρίστηκαν από τις απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο ως εξαρτημένοι. Αυτές τις έρευνες, τμήματα αυτών συγκεκριμένα, καλείται να εφαρμόσει η συγκεκριμένη μελέτη στα ελληνικά, να τις επαναλάβει εν μέρει για τα ελληνικά δεδομένα και με τις τρέχουσες εξελίξεις και συνθήκες, έτσι ώστε να εμπλουτιστεί η βιβλιογραφία που την αφορά, για να γίνει αύξηση των γνώσεων αλλά και επικαιροποίηση των μελετών αυτών. Αυτό θα γίνει με τη χρήση των ερωτηματολογίων στα ελληνικά, απαντώντας σε αυτά Έλληνες συμμετέχοντες που κατοικούν στην Ελλάδα, ενήλικες και χρήστες του διαδικτύου, όπου θα στέλνουν σε γνωστούς τους τα ερωτηματολόγια. Άρα γίνονται οι μελέτες που προηγήθηκαν με διαφορετική μέθοδο.

Σαφώς και έχουν προηγηθεί άλλες μελέτες που αφορούν στοιχεία για την Ελλάδα. Ωστόσο δεν είναι τόσο πολλές. Ούτε ακολουθούν την μη τυχαία δειγματοληψία. Επίσης εστιάζουν σε διαφορετικά κομμάτια. Εστιάζουν για παράδειγμα κυρίως σε νέους

(φοιτητές ή εφήβους), όπως οι Χλαπάνης, Μηναΐδη, Λουμάνη (2015) που μελέτησαν μαθητές των συνεργαζόμενων σχολείων από τις πέντε χώρες που συμμετείχαν στο πρόγραμμα Safe Internet For All (www.sifaplus.eu), οι Φράγκος, Φράγκος και Κιόχος (2010) που μελέτησαν το ποσοστό των εθισμένων στο διαδίκτυο φοιτητών σε ελληνικά πανεπιστήμια, οι Κορμάς, Κριτσέλης, Τζανικιάν, Καφετζής και Τσιτσικά (2011) που μελέτησαν την προβληματική χρήση του διαδικτύου σε εφήβους στην Ελλάδα, οι Σταυρόπουλος, Αλεξανδράκη και Μόττη-Στεφανίδη (2013) που πάλι ασχολήθηκαν με τον εθισμό στο διαδίκτυο εφήβων. Οπότε μια μελέτη που ασχολείται με διάφορες ηλικίες, όχι μόνο εφήβους και φοιτητές, όπως επίσης και χρήστες διαφορετικής επαγγελματικής κατάστασης και μορφωτικού επιπέδου, θα δώσει περισσότερες πληροφορίες που είναι αναγκαίες για την επίγνωση της κατάστασης που επικρατεί στην Ελλάδα σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο, για τα χαρακτηριστικά των εθισμένων στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα. Σύμφωνα με τους προηγούμενους προβληματισμούς, προκύπτει το 1ο ερευνητικό ερώτημα:

- *Σε τι ποσοστό οι συμμετέχοντες (Έλληνες, ενήλικοι χρήστες του διαδικτύου) είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;*

Παράλληλα, είναι πολύ σημαντικό να αναφερθεί πως οι προηγούμενες μελέτες που έχουν γίνει, είτε αφορούν την Ελλάδα είτε το εξωτερικό, έχουν ορισμένους περιορισμούς που όμως δίνουν το έναυσμα για περαιτέρω έρευνα και προτάσεις από τους ερευνητές. Οι Cheng και Li (2014) προτείνουν έρευνες για να μελετηθεί η συχνότητα εμφάνισης εθισμού στο διαδίκτυο και οι Ferraro, Caci, D' Amico και Di Blasi (2007), προτείνουν έρευνες επιπλέον για τη μελέτη των χαρακτηριστικών των εθισμένων στο διαδίκτυο χρηστών και την επιβεβαίωση της υπόθεσης ότι ορισμένα χαρακτηριστικά του ατόμου πιθανόν να αποτελούν κίνδυνο για εθισμό στο διαδίκτυο. Ακόμα, οι ελληνικής καταγωγής Σταυρόπουλος, Αλεξανδράκη και Μόττη-Στεφανίδη, όπου προτείνουν έρευνες με μεγαλύτερο εύρος κουλτούρας και περιοχών ή ηλικίας, για το αν παίζει ρόλο τελικά ο τύπος των χρηστών στην ανάπτυξη εθισμού στο διαδίκτυο, ποιες εφαρμογές χρησιμοποιούν κυρίως οι χρήστες και άλλα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους και της ζωής τους που μπορεί να σχετίζονται με το φαινόμενο αυτό. Με βάση λοιπόν αυτές τις προτάσεις για μελέτη θα ήταν ενδιαφέρον να εξεταστεί και το εξής:

- *Ποια είναι τα χαρακτηριστικά των εθισμένων στο διαδίκτυο και των εθισμένων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;*

Αφού γίνει αναγνώριση για την έκταση του προβλήματος του εθισμού στο διαδίκτυο στο πλαίσιο της Ελλάδας, είναι σημαντικό να γίνει μελέτη των συμπτωμάτων που εμφανίζονται στους εθισμένους στο διαδίκτυο. Με αυτόν τον τρόπο θα γίνει πιο κατανοητό το πρόβλημα, εστιάζοντας στα πιο συχνά εμφανιζόμενα συμπτώματα και πώς αυτά επηρεάζονται από τα χαρακτηριστικά των χρηστών. Άλλωστε σύμφωνα με τον Borwick (2013), η καλύτερη κατανόηση του προβλήματος φέρνει και καλύτερη αντιμετώπισή του. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί τόσο με υποδείξεις για αντιμετώπιση όσο και συμβουλές για πρόληψη. Έτσι είναι ενδιαφέρον να μελετηθεί το 3ο ερευνητικό ερώτημα:

- *Υπάρχει κάποια σχέση που συνδέει τα συμπτώματα εθισμού και τα βασικά χαρακτηριστικά των χρηστών;*

Τέλος, προκειμένου να κατανοηθούν οι γνώσεις που έχουν οι χρήστες για το θέμα του εθισμού στο διαδίκτυο αλλά και η άποψή τους και το αν μπορούν να κατανοήσουν την δική τους κατάσταση (αν είναι εθισμένοι ή όχι), είναι σημαντικό το 4ο ερευνητικό ερώτημα. Με αυτό τον τρόπο γίνεται αντιληπτό αν οι χρήστες υποτιμούν ή υπερτιμούν την κατάσταση, αν μπορούν να ξεχωρίσουν τι τους συμβαίνει, αν είναι έτοιμοι να παραδεχτούν αυτά που νιώθουν και βιώνουν. Ακόμα, με το 4ο ερευνητικό ερώτημα, μπορούν να γίνουν γνωστοί λόγοι για τους οποίους εθίστηκαν ή δεν εθίστηκαν χρήστες, βοηθώντας έτσι στην κατανόηση του προβλήματος και στα αίτια που στην πράξη και όχι απλά στη θεωρία προκαλούν τον εθισμό. Θα γίνει αντιληπτό αν τελικά κάποια συνήθεια ή κάποιο από τα βασικά χαρακτηριστικά των χρηστών επηρεάζει την εμφάνιση του εθισμού, πάντα για το συγκεκριμένο δείγμα δίνοντας μια εικόνα και όχι γενικεύσιμα αποτελέσματα. Το 4ο ερευνητικό ερώτημα διατυπώνεται ως εξής:

- *Τι δηλώνουν οι συμμετέχοντες ως προς την κατάστασή τους (εθισμένοι ή όχι) και ποιοι οι λόγοι που τους οδήγησαν στην κατάσταση αυτή;*

Μέρος 2ο

Έρευνα

Στο 2^ο μέρος της μεταπτυχιακής διατριβής υπάρχει το κομμάτι της έρευνας. Αναφέρεται αρχικά η μεθοδολογία της έρευνας και έπειτα για κάθε ένα εργαλείο δειγματοληψίας, ερωτηματολόγια και συνεντεύξεις, η ανάλυση του εργαλείου με το προφίλ των συμμετεχόντων, τα αποτελέσματα για κάθε ερευνητικό ερώτημα και τέλος τα συμπεράσματα αντίστοιχα. Τέλος, το 2^ο μέρος αυτό περιλαμβάνει και τους περιορισμούς της έρευνας με προτάσεις για μελλοντική έρευνα.

Κεφάλαιο 9. Μεθοδολογία

Η συγκεκριμένη μελέτη στη μεταπτυχιακή διατριβή ασχολείται με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Πιο συγκεκριμένα καλείται να μελετήσει το ποσοστό των συμμετεχόντων που χρησιμοποιούν υπερβολικά το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα σε βαθμό εθισμού, τα χαρακτηριστικά αυτών, τα πιο συχνά εμφανιζόμενα συμπτώματα που προμηνύουν τον εθισμό τους αλλά και τις επιπτώσεις που παρατηρούνται με μεγαλύτερη συχνότητα. Προκειμένου να εξεταστούν τα παραπάνω, είναι σκόπιμο να διεξαχθεί έρευνα. Τα χαρακτηριστικά της ακολουθούν παρακάτω.

9.1. Είδος

Επειδή στη συγκεκριμένη έρευνα παρουσιάζονται απλά τα αποτελέσματα της έρευνας που αφορούν τον εθισμό στο διαδίκτυο και πως τα χαρακτηριστικά των χρηστών τον επηρεάζουν, δηλαδή έγινε περιγραφή των σχέσεων που υπάρχουν μεταξύ των μεταβλητών και ο ερευνητής δεν επηρεάζει τις σχέσεις αυτές, απλά τις παρατηρεί και αναφέρει τι συμβαίνει (Kothari, 2004), πρόκειται για μια περιγραφική έρευνα.

Η έρευνα αυτή ανήκει στην κατηγορία των ποσοτικών ερευνών αφού μετρά ποσοστά και συχνότητες με βάση τις απαντήσεις των συμμετεχόντων για κάθε θέμα. Επίσης μετριοούνται οι σχέσεις των μεταβλητών. Η καθοδήγηση για τη ροή της έρευνας έγινε από την ερευνήτρια με τη χρήση συγκεκριμένων ερωτήσεων μικρού εύρους που τελικά

αναλύθηκαν στατιστικά και με αντικειμενικό τρόπο (Κατσάνος Χ., Γερατζιώτης Α., Otterbacher J., 2017). Με τη χρήση ερωτηματολογίου (τμήματα από έτοιμα αλλά και ερωτήσεις της ερευνήτριας) οι συμμετέχοντες απάντησαν σε ερωτήματα που σχετίζονται με το θέμα και οι απαντήσεις για επιλογή ήταν συγκεκριμένες.

Από τη στιγμή που η έρευνα αυτή δεν δημιουργεί κάποια καινούρια θεωρία ή ιδέα για τον εθισμό στο διαδίκτυο, αλλά μέσω της συλλογής δεδομένων (με τη μέθοδο που αναλύεται παρακάτω) εξάγονται συμπεράσματα σχετικά με τους χρήστες που είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, κυρίως σχετικά με κάποια δημογραφικά και προσωπικά τους στοιχεία και πως επηρεάζουν και διαφοροποιούν τα αποτελέσματα, αλλά και τα πιο συχνά εμφανιζόμενα συμπτώματα του φαινομένου και πως η συχνότητά τους επηρεάζεται από τα χαρακτηριστικά των χρηστών, ανήκει στην κατηγορία των εμπειρικών ερευνών (Kothari, 2004).

Σχετικά με τους ερευνητικούς σχεδιασμούς, τις διαδικασίες δηλαδή που χρησιμοποιήθηκαν για την διαδικασία συγκέντρωσης και ανάλυσης των δεδομένων, αυτοί διαφέρουν τόσο για τις ποσοτικές όσο και για τις ποιοτικές έρευνες (Creswell, 2015). Για την έρευνα αυτή, οι ερευνητικοί σχεδιασμοί που μπορούν και χρησιμοποιούνται είναι οι εξής:

Στην προκειμένη περίπτωση χρειάστηκαν συσχετιστικοί σχεδιασμοί για να μετρηθεί ο βαθμός συσχέτισης της ηλικίας, του φύλου, της επαγγελματικής κατάστασης, της κατοικίας, της εκπαίδευσης των συμμετεχόντων με τον εθισμό στο διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τη σχέση αυτών των χαρακτηριστικών των συμμετεχόντων με τα πιο συχνά εμφανιζόμενα συμπτώματα και επιπτώσεις, με τη βοήθεια στατιστικής ανάλυσης (Creswell, 2015). Παράλληλα, επειδή οι συμμετέχοντες απάντησαν σε ερωτήσεις προκειμένου να παρατηρηθούν τάσεις (Creswell, 2015) για τη συχνότητα εμφάνισης κάποιων συμπτωμάτων στους εθισμένους στο διαδίκτυο χρήστες μέσα από το δείγμα, χρησιμοποιήθηκαν και ερευνητικοί σχεδιασμοί.

Άρα πρόκειται για μια δειγματοληπτική έρευνα. Δηλαδή μια έρευνα όπου χρησιμοποιεί ερωτηματολόγια και συνεντεύξεις σε ένα δείγμα ή έναν πληθυσμό, αναλύει στατιστικά τα δεδομένα και με αυτό τον τρόπο περιγράφει “στάσεις, απόψεις, συμπεριφορές ή τα χαρακτηριστικά του πληθυσμού” (Κατσάνος Χ., Γερατζιώτης Α., Otterbacher J., 2017). Το είδος αυτό της έρευνας χρησιμοποιεί κυρίως ερευνητικούς σχεδιασμούς, χωρίς όμως

να αποκλείει και τους συσχετιστικούς. Κυρίως παρατηρεί και στοχεύει να μάθει για το δείγμα, παρά να βγάλει συμπεράσματα για σχέσεις, όμως αυτό δεν αποκλείει το τελευταίο (Creswell, 2015).

Από τα τέσσερα είδη δειγματοληπτικών ερευνών (αντιπροσωπευτικού δείγματος, διαχρονικού τύπου, κλινικές μελέτες και μελέτες πίνακα ή αλλιώς panel studies) που αναφέρει ο Creswell (2015), αυτό που εφαρμόστηκε στην συγκεκριμένη έρευνα είναι ο τύπος αντιπροσωπευτικού δείγματος. Πρόκειται για τον πιο δημοφιλή τύπο δειγματοληπτικής έρευνας όπου ο ερευνητής συλλέγει δεδομένα για τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο, ουσιαστικά για ό,τι ισχύει την ώρα που συμπληρώνεται κάθε ερωτηματολόγιο. Μια έρευνα τέτοιου τύπου μπορεί να εξετάσει συμπεριφορές, πιστεύω, σκέψεις, πρακτικές, που ισχύουν για το δεδομένο χρόνο, όπως και στην έρευνα αυτή αφού ουσιαστικά μελετούνται οι συμπεριφορές των χρηστών στο διαδίκτυο για να χαρακτηριστούν ως εθισμένοι ή όχι.

9.2. Εργαλεία συλλογής δεδομένων

Προχωρώντας στα εργαλεία συλλογής δεδομένων της δειγματοληπτικής έρευνας, τα δύο βασικά είναι το ερωτηματολόγιο αλλά και η συνέντευξη. Στην συγκεκριμένη περίπτωση χρησιμοποιήθηκαν και τα δύο. Με τα ερωτηματολόγια, οι συμμετέχοντες απαντούν σε κάποιες ερωτήσεις σχετικά με την έρευνα αλλά και τους ίδιους παρέχοντας κάποια βασικά προσωπικά και/ή δημογραφικά χαρακτηριστικά (Κατσάνος Χ., Γερατζιώτης Α., Otterbacher J., 2017). Έτσι και στην συγκεκριμένη περίπτωση μοιράστηκαν ερωτηματολόγια (το είδος των οποίων θα αναφερθεί παρακάτω) είτε διαδικτυακά, είτε έντυπα στους συμμετέχοντες. Ενώ έγιναν και συνεντεύξεις τόσο για επικύρωση των αποτελεσμάτων όσο και για περισσότερες πληροφορίες που δεν μπορούν να προκύψουν από τα ερωτηματολόγια, δηλαδή πληροφορίες για το τι δηλώνουν οι χρήστες, αν είναι εθισμένοι ή όχι, για το πώς έφτασαν στην κατάσταση αυτή κ.α., πληροφορίες που απαντούν στο 4ο ερευνητικό ερώτημα.

9.3. Συμμετέχοντες-μη τυχαία δειγματοληψία

Αναφορικά με τους συμμετέχοντες. Στη συγκεκριμένη έρευνα ακολουθήθηκαν οι μέθοδοι δειγματοληψίας χωρίς πιθανότητα (μη τυχαία), η βολική και η δειγματοληψία

χιονοστιβάδα. Στην βολική δειγματοληψία οι συμμετέχοντες επιλέγονται από τον εκάστοτε ερευνητή γιατί είναι πιο εύκολα προσβάσιμοι και διαθέσιμοι. Εκτός των άλλων, πρόκειται για μια έρευνα η οποία έχει πολύ περιορισμένο χρόνο για την διεξαγωγή της και επιπλέον δεν υπάρχουν οι απαραίτητοι πόροι. Αυτά δυσχεραίνουν την επιλογή μιας τυχαίας δειγματοληψίας ως μέθοδο συλλογής δεδομένων.

Παράλληλα στη δειγματοληψία χιονοστιβάδα, οι συμμετέχοντες προτείνουν και σε άλλους το ερωτηματολόγιο, και εκείνοι σε επόμενους κ.ο.κ. Οι λόγοι για τους οποίους έχει επιλεγεί αυτό το είδος δειγματοληψίας (μη τυχαία) είναι οι εξής: πρώτα το γεγονός ότι τέτοιου είδους έρευνες και μάλιστα για το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο, δεν είναι ευρέως διαδεδομένες, πόσο μάλλον στην Ελλάδα. Οπότε είναι χρήσιμο να γίνει μια τέτοια έρευνα. Οι περισσότερες προηγούμενες μελέτες, όπως αυτές που αναφέρονται στον βιβλιογραφικό πίνακα (παράρτημα), χρησιμοποιούν τυχαία δείγματα και ως επί το πλείστον νεαρά άτομα (μαθητές ή φοιτητές), για παράδειγμα οι Χλαπάνης, Μηναΐδη και Λουμάνη (2015) όπου μελέτησαν μαθητές, η έρευνα για τη σχέση της αυτοσυγκράτησης και της σχέσης της με τη χρήση του Facebook (Firat, 2017) έγινε για φοιτητές, η έρευνα “Demographic, habitual and socioeconomic determinants of internet addiction disorder: an empirical study of Korean teenagers” (Hur, 2006) κ.α. (βλέπε στο παράρτημα τον Βιβλιογραφικό Πίνακα).

Μία από τις ελάχιστες έρευνες με τη μέθοδο χιονοστιβάδας (βέβαια μελετώντας και πάλι συγκεκριμένο ηλικιακό εύρος) είναι αυτή της Cabral (2008), η οποία αποτελεί παράδειγμα για τη συγκεκριμένη έρευνα όσον αφορά τη μέθοδο δειγματοληψίας, αφού χρησιμοποίησε μέθοδο χιονοστιβάδα για την έρευνά της και έστειλε τα ερωτηματολόγια ηλεκτρονικά στους συμμετέχοντες. Επίσης, το να μπορέσει να γίνει η μελέτη αυτή με το ηλικιακό εύρος (άνω των δεκαοχτώ) στον Ελλαδικό χώρο είναι σχεδόν αδύνατο, μιας και πρόκειται για μια πολυσύνθετη έρευνα με πολύ μεγάλο αριθμό συμμετεχόντων που δεν μπορεί να διεξαχθεί σε μικρό χρονικό διάστημα όπως αυτό που δίνεται για τη μεταπτυχιακή διατριβή, ενώ δεν υπάρχει και πρόσβαση σε ολόκληρη τη χώρα για προσέλκυση των συμμετεχόντων. Δηλαδή είναι σχεδόν ακατόρθωτο μέσα στους ελάχιστους μήνες του ακαδημαϊκού έτους, περίπου 8-9, να γίνει μια τόσο μεγάλη έρευνα που θα περιλαμβάνει όλο τον ελλαδικό πληθυσμό. Οπότε ένα τέτοιο είδος έρευνας θα περιορίσει κατά πολύ τους συμμετέχοντες.

Επίσης, με τέτοιες μεθόδους δειγματοληψίας είναι πιο πιθανό να υπάρξει ανταπόκριση από τους συμμετέχοντες, γίνεται πιο εστιασμένα σε συγκεκριμένα άτομα, και μάλιστα πιο κατάλληλα για να απαντήσουν στο ερωτηματολόγιο. Λόγου χάρη στην έρευνα αυτή δόθηκαν ερωτηματολόγια σε χρήστες του διαδικτύου συγκεκριμένα και όχι γενικά σε τυχαίους συμμετέχοντες που μπορεί να μην χρησιμοποιούν καν το διαδίκτυο. Εξάλλου δεν είναι στους στόχους της έρευνας να γίνει γνωστό πόσοι είναι οι χρήστες του διαδικτύου, αλλά από μερικούς χρήστες διαδικτύου πόσοι είναι εθισμένοι κτλ. Βέβαια, από πολλούς ερευνητές δεν προτιμάται μια μη τυχαία δειγματοληψία, λόγω των αρνητικών της στοιχείων. Για παράδειγμα, με αυτή δεν μπορούν να δοθούν γενικευμένα αποτελέσματα για τον πληθυσμό. Αυτό όμως δεν είναι σημαντικό εδώ αφού στόχος δεν είναι να βγει κάποιο γενικό συμπέρασμα για όλους τους Έλληνες χρήστες του διαδικτύου, αλλά για ένα μικρό δείγμα τους. Άλλωστε τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας δεν είναι γενικεύσιμα, λόγω του συγκεκριμένου τρόπου δειγματοληψίας, αλλά μπορεί να δοθεί μια εικόνα της κατάστασης, κάτι που αποτελεί την αφετηρία για περαιτέρω έρευνες.

Επίσης αναφέρεται από τους μη υποστηρικτές των μη τυχαίων μεθόδων δειγματοληψίας πως είναι δύσκολο να εντοπιστούν πιθανά σφάλματα μεροληψίας τα οποία μπορεί να εμποδίσουν να γίνει μια σωστή έρευνα. Όμως, αν επιστήσει της προσοχής των ερευνητών οι συμμετέχοντες να έχουν κάποια κοινά χαρακτηριστικά με τον πληθυσμό τότε τα σφάλματα μεροληψίας μπορούν να περιοριστούν (El-Masri, 2017). Για παράδειγμα στην έρευνα αυτή οι συμμετέχοντες ήταν Έλληνες οι οποίοι κατοικούν στην Ελλάδα, χρησιμοποιούν το διαδίκτυο και είναι ενήλικες, αυτοί έδωσαν και σε άλλους το ερωτηματολόγιο για να το συμπληρώσουν, οι οποίοι πάλι ήταν ενήλικες χρήστες του διαδικτύου και Έλληνες. Τελικά, το προτέρημα της μη τυχαίας δειγματοληψίας για την έρευνα αυτή είναι πως υπάρχει μεγαλύτερο ποσοστό ανταπόκρισης αφού άνθρωποι που γνωρίζονται απαντούν πιο εύκολα και αφιερώνουν λίγο από το χρόνο τους, παρά ξένοι συμμετέχοντες.

Οπότε, με βάση τα παραπάνω και ανακεφαλαιώνοντας, οι συμμετέχοντες της έρευνας ήταν ενήλικες, Έλληνες που κατοικούν στην Ελλάδα και χρησιμοποιούν το διαδίκτυο.

9.4. Ερωτηματολογία

Προκειμένου να διεξαχθεί η έρευνα, όπως προαναφέρθηκε, έγινε χρήση ερωτηματολογίων. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο και επέστρεψαν τις απαντήσεις τους (είτε στον ερευνητή απευθείας είτε σε όποιον άλλο τους το έστειλε με την μέθοδο της χιονοστιβάδας, εφόσον πρόκειται για έντυπα ερωτηματολόγια). Τα ερωτηματολόγια ήταν κυρίως στο διαδίκτυο. Με τη χρήση του Google Forms (<https://docs.google.com/forms>) δημιουργήθηκε ερωτηματολόγιο το οποίο μοιράστηκε ως σύνδεσμος σε φίλους σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και εφαρμογών επικοινωνίας. Έπειτα αυτός ο σύνδεσμος κοινοποιήθηκε από τους συμμετέχοντες σε δικούς τους γνωστούς κ.τ.λ.

Τόσο στην εισαγωγή του ερωτηματολογίου όσο και στο μήνυμα με το οποίο συνοδευόταν ο σύνδεσμος (link) για την ηλεκτρονική φόρμα, οι συμμετέχοντες ενημερώνονταν για το είδος της έρευνας και ότι η δική τους βοήθεια για να συμπληρώσουν και έπειτα να στείλουν σε δικούς τους γνωστούς το ερωτηματολόγιο ήταν απαραίτητη. Τα ερωτηματολόγια αυτής της μορφής είναι εύχρηστα, δεν απαιτούν κάποιο κόστος και με αυτά μπορεί κανείς να συλλέξει δεδομένα σε μικρό χρόνο, ενώ είναι ανώνυμα, κάτι που βοηθά στο να συμμετέχουν χωρίς δισταγμούς οι χρήστες. Υποστηρίζεται από την κοινή γνώμη πως μπορεί να μην απαντηθούν τα ερωτηματολόγια αυτά, να υπάρχει δηλαδή μειωμένη ανταπόκριση, είτε να αλλάζουν συχνά ηλεκτρονική διεύθυνση οι χρήστες για να μην λαμβάνουν άλλο ηλεκτρονικά μηνύματα από έρευνες. Ωστόσο στην περίπτωση της έρευνας αυτής οι χρήστες έλαβαν ηλεκτρονικό μήνυμα από κάποια επαφή τους που γνώριζαν άρα δεν ισχύουν εδώ τέτοια θέματα. Επίσης, θεωρείται σαν μειονέκτημα (Creswell, 2015) το γεγονός ότι τα ερωτηματολόγια αυτής της μορφής προϋποθέτουν την χρήση του διαδικτύου άρα μεροληπτούν, κάτι που επηρεάζει αρνητικά μια δειγματοληψία με τυχαίο δείγμα, όχι όμως για μια έρευνα όπως η συγκεκριμένη που έτσι και αλλιώς σκόπιμα ψάχνει χρήστες του διαδικτύου για να μελετήσει.

Παράλληλα με τα ερωτηματολόγια στο διαδίκτυο, μοιράστηκαν και εκτυπωμένα ερωτηματολόγια σε χαρτί. Οι περιπτώσεις στις οποίες μοιράστηκαν έντυπα ήταν για χρήστες οι οποίοι ανήκουν σε διαφορετικό εύρος ηλικίας, ποικίλλουν ως προς τη μόρφωση ή την επαγγελματική κατάσταση, είναι χρήστες του διαδικτύου για τους οποίους δεν υπάρχει πρόσβαση στην ηλεκτρονική τους διεύθυνση ή το προφίλ τους από

κάποιο μέσο κοινωνικής δικτύωσης. Επίσης, σε κάθε συμμετέχοντα που είχε εκτυπωμένα ερωτηματολόγια, δόθηκαν και κενά ερωτηματολόγια για να μπορέσει να δώσει και σε άλλους να συμπληρώσουν, όπως και το link για την αποστολή του ερωτηματολογίου ηλεκτρονικά. Φυσικά, όπως και στην περίπτωση της ηλεκτρονικής φόρμας για τα ερωτηματολόγια, ενημερώθηκαν προφορικά οι συμμετέχοντες για το είδος της έρευνας, που απαιτεί την συμβολή τους, να δώσουν δηλαδή και σε άλλους το ερωτηματολόγιο. Τα ερωτηματολόγια αυτά έμειναν στον κάθε συμμετέχοντα για ένα εύλογο χρονικό διάστημα και μετά συλλέχθηκαν. Τα ερωτηματολόγια δεν στάλθηκαν μέσω ταχυδρομείου, αλλά δόθηκαν προσωπικά, γιατί έτσι οι πιθανοί συμμετέχοντες δεν θα αργούσαν να λάβουν το ερωτηματολόγιο όπως επίσης και το ένιωσαν πιο προσωπικό αφού τους δίνεται “πρόσωπο με πρόσωπο”. Τέλος, σίγουρα υπήρχε η πιθανότητα οι δυνητικοί συμμετέχοντες να διστάσουν, φοβούμενοι ότι θα αποκαλυφθούν οι απαντήσεις τους και ότι ανήκουν σε αυτούς. Όμως κύριο μέλημα ήταν να τους γίνει αντιληπτό ότι το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο.

Όσον αφορά το περιεχόμενο των ερωτηματολογίων, πρώτο και βασικότερο είναι ότι υπήρχε μια εισαγωγή. Αυτή έδινε πληροφορίες για την έρευνα. Έπειτα υπήρχαν οι ερωτήσεις χωρισμένες ανά ενότητα. Στην πρώτη ενότητα ήταν οι ερωτήσεις που ζητούσαν πληροφορίες για τους συμμετέχοντες, χωρίς βέβαια να αποκαλύπτεται πουθενά το όνομά τους. Οι ερωτήσεις περιελάμβαναν πληροφορίες για την ηλικία, το φύλο, την εκπαίδευσή τους, την επαγγελματική κατάσταση και τον τόπο κατοικίας (αστική περιοχή ή επαρχία). Ακόμα υπήρχαν ερωτήσεις για την πρόσβαση στο διαδίκτυο, από που υπάρχει πρόσβαση και για τους λόγους που χρησιμοποιείται. Οι ερωτήσεις ήταν συγκεκριμένες και οι απαντήσεις ημί-κλειστού τύπου, αφήνοντας την επιλογή “άλλο” ανοιχτή για τυχόν συμπλήρωση από τους συμμετέχοντες. Στην επόμενη ενότητα ήταν ερωτήσεις που αφορούσαν το ερευνητικό ερώτημα σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο, με ερωτήσεις από το τεστ της Kimberly Young “Internet Addiction Test” (1998) οι οποίες ήταν στα ελληνικά, αφού μεταφράστηκαν στα ελληνικά και χρησιμοποιήθηκαν κάποιες μεταφράσεις που υπήρχαν στο διαδίκτυο, για παράδειγμα από το Όασης Κέντρο Υποστήριξης Εξαρτημένων (<http://www.oasis.org.gr/>). Έπειτα, ερωτήσεις για τον εθισμό στα κοινωνικά δίκτυα με ερωτήσεις από το Bergen Facebook Addiction Scale (Andreassen et al., 2012) οι οποίες γενικεύθηκαν για τα κοινωνικά δίκτυα και μεταφράστηκαν στα ελληνικά, ενώ προστέθηκαν και ορισμένες ακόμα

επιπλέον ερωτήσεις σχετικά με τη χρήση των κοινωνικών δικτύων. Οι απαντήσεις ήταν σε μορφή κλίμακας (σπάνια, συχνά, κτλ).

Όπως σε κάθε περίπτωση, έτσι και εδώ, οι κίνδυνοι που κρύβονται σε μια δειγματοληπτική έρευνα είναι ότι τα αποτελέσματα, οι απαντήσεις των συμμετεχόντων μπορεί να μην είναι αυτό ακριβώς που συμβαίνει, αλλά αυτό που αισθάνονται, όπως αναφέρουν οι Κατσάνος, Γερατζιώτης, Otterbacher (2017) ή αυτό που θέλουν να παραδεχτούν και να εκφράσουν. Αυτή όμως είναι η διακινδύνευση σε όλες τις δειγματοληπτικές έρευνες, όχι μόνο εδώ και είναι κάτι που δεν μπορεί να αλλάξει. Ο κίνδυνος αυτός μπορεί μόνο να μειωθεί εφόσον νιώσουν άνετα οι συμμετέχοντες και κατανοήσουν την σημασία της ανωνυμίας. Επίσης, θεωρείται αρνητικό το γεγονός ότι δεν υπάρχει ευελιξία στις απαντήσεις των συμμετεχόντων, αλλά αυτό είναι πιο χρήσιμο για μια ποιοτική έρευνα. Μέσα σε όλα, πολύ σημαντικό είναι το ελάχιστο έως μηδενικό κόστος για τη συλλογή δεδομένων, τόσο χρηματικά όσο και χρονικά.

9.5. Συνεντεύξεις

Προκειμένου να ξεπεραστούν οι κίνδυνοι και οι προκλήσεις της δειγματοληπτικής έρευνας, να επιβεβαιωθούν τα ευρήματα και να γίνει εξέταση από μια διαφορετική οπτική, χρειάζεται να γίνει τριγωνοποίηση (Jakob, 2001). Λόγω της διαφορετικής οπτικής και προσέγγισης της έρευνας, αλλά και της χρήσης διαφορετικών μεθόδων για τη συλλογή δεδομένων, επιτυγχάνεται η επαλήθευση και τελικά αυξάνεται η εγκυρότητα της έρευνας (Yeasmin & Rahman, 2012). Για το λόγο αυτό έγινε και τριγωνοποίηση στην παρούσα έρευνα με τη χρήση συνεντεύξεων. Οι συνεντεύξεις είναι μια μέθοδος συλλογής δεδομένων, που βοηθάει στο να κατανοήσει ο ερευνητής τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τελικά την συμπεριφορά των συμμετεχόντων. Επίσης, λόγω της αμεσότητας συμβάλλει στη διευκρίνηση ορισμένων λεπτομερειών και ασαφειών που με τα ερωτηματολόγια μπορεί να μην γίνουν κατανοητά (Κεδράκα, 2009), ενώ δίνει περιθώριο για την απαιτούμενη ευελιξία των ερωτήσεων.

Για τη συγκεκριμένη μελέτη, οι συνεντεύξεις έγιναν είτε δια ζώσης, είτε τηλεφωνικώς, είτε με βίντεο κλήση και διεξήχθησαν παράλληλα αλλά και μετά το πέρας της περιόδου συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων από άτομα που δε συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια. Οι συνεντεύξεις έγιναν με ένα άτομο κάθε φορά, χωρίς να μπορούν να

ακούν άλλοι ερωτώμενοι τις απαντήσεις. Τα άτομα που αποτέλεσαν το δείγμα, τους συμμετέχοντες στις συνεντεύξεις έγινε προσπάθεια να ανήκουν στις εξής τρεις κατηγορίες: α) τα άτομα που χρησιμοποιούν τόσο το διαδίκτυο όσο και τα κοινωνικά δίκτυα, και φαίνονται να τείνουν ή να είναι εθισμένα, β) τα άτομα που χρησιμοποιούν τόσο το διαδίκτυο όσο και τα κοινωνικά δίκτυα αλλά δεν είναι εθισμένα, γ) τα άτομα που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο αλλά όχι τα κοινωνικά δίκτυα και δεν φαίνονται εθισμένα. Με αυτό τον τρόπο μπόρεσαν να μελετηθούν τα άτομα που είναι ή φαίνονται σαν εθισμένα, αλλά και αυτά που δεν είναι και πως διαφοροποιούνται μεταξύ τους.

Οι ερωτήσεις για όλους τους συμμετέχοντες αφορούσαν κυρίως προσωπικά στοιχεία όπως ο τόπος κατοικίας ή η εκπαίδευση και η επαγγελματική τους κατάσταση, τους λόγους για τους οποίους χρησιμοποιούν το διαδίκτυο, τη συχνότητα χρήσης του διαδικτύου και των κοινωνικών δικτύων, τον τρόπο πρόσβασης, το χρόνο που αφιερώνουν κ.α. Στη συνέχεια ακολουθούσαν ερωτήσεις σχετικές με τη χρήση των κοινωνικών δικτύων. Από την άλλη, για τους συμμετέχοντες της γ) κατηγορίας, η διαφορά ήταν ότι ρωτήθηκαν για τους λόγους που δεν χρησιμοποιούν τα κοινωνικά δίκτυα. Ο λόγος για τον οποίο γίνονται αυτές οι ερωτήσεις είναι για να δημιουργηθούν τα προφίλ των ατόμων κάθε κατηγορίας, και να βρεθούν εκείνες οι διαφορές στους χρήστες που τους προσδίδουν τα χαρακτηριστικά τους ώστε να ανήκουν σε κάθε κατηγορία. Φυσικά, οι ερωτήσεις ήταν προσχεδιασμένες, ωστόσο διαφοροποιήθηκαν εφόσον κρίθηκε απαραίτητο ανάλογα με την εξέλιξη κάθε συνέντευξης. Η συνέντευξη αναμένεται και έπρεπε, να μην είναι χρονοβόρα ή κουραστική και όπως σχολίασαν οι ερωτώμενοι δεν συνέβη κάτι τέτοιο, δηλαδή να τους κουράσει. Τέλος, κρατήθηκαν χειρόγραφες σημειώσεις και ηχογραφήθηκε, όπου ήταν δυνατό, η συνομιλία, πάντα με ενημέρωση των συμμετεχόντων και με την προϋπόθεση ότι οι ηχογραφήσεις χρησιμοποιούνται καθαρά για να γίνει καλύτερη συλλογή δεδομένων και χωρίς να τις ακούσει κάποιος άλλος πέραν της ερευνήτριας.

Προκειμένου να διασφαλιστεί η σωστή κατανόηση των ερωτήσεων τόσο στα ερωτηματολόγια όσο και στις συνεντεύξεις, ώστε να υπάρξει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα, έγινε αρχικά μια πιλοτική έρευνα. Για την ακρίβεια στάλθηκε το ερωτηματολόγιο σε 4 άτομα για να το συμπληρώσουν, να δώσουν ανατροφοδότηση για τυχόν διορθώσεις και έπειτα να συνεχιστεί η έρευνα. Ακόμα, έγινε το αντίστοιχο στις συνεντεύξεις, όπου η πρώτη συνέντευξη ήταν πάλι πιλοτική, για να διαπιστωθούν τυχόν κενά ή ατέλειες. Η πιλοτική αυτή συνέντευξη μετρήθηκε στις συνεντεύξεις

κανονικά αφού μία μόνο αλλαγή έγινε, η οποία σχετιζόταν με την προσθήκη μιας ερώτησης έπειτα από πρόταση του συμμετέχοντα και την οποία ο ίδιος απάντησε, χωρίς να προκληθεί σύγχυση στη συνολική δομή των ερωτήσεων της συνέντευξης. Στην περίπτωση των ερωτηματολογίων τα σχόλια ήταν θετικά οπότε τα αποτελέσματα των πιλοτικών ερωτηματολογίων προσμετρήθηκαν και αυτά κανονικά στις απαντήσεις.

Κεφάλαιο 10. Ανάλυση ερωτηματολογίων

Το κεφάλαιο αυτό περιλαμβάνει την διαδικασία συλλογής δεδομένων αλλά και το προφίλ των συμμετεχόντων στα ερωτηματολόγια.

10.1. Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Το πρώτο βήμα για την έναρξη της έρευνας με τα ερωτηματολόγια, ήταν ο διαμοιρασμός ερωτηματολογίων σε 4 άτομα, ξεκινώντας ουσιαστικά την πιλοτική έρευνα. Αυτή διήρκησε δύο ημέρες (15-16/01/2018). Τα σχόλια των συμμετεχόντων ήταν θετικά, χωρίς να χρειαστεί κάποια αλλαγή στο ερωτηματολόγιο. Οπότε, οι απαντήσεις αυτές προσμετρήθηκαν και στο σύνολο των ερωτηματολογίων, μιας και δεν υπήρξε κάποια αλλαγή.

Στη συνέχεια, έγινε ο διαμοιρασμός των ερωτηματολογίων επίσημα. Οι ημερομηνίες για την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων ήταν από τις 17/01/2018 έως και τις 28/01/2018. Τα ερωτηματολόγια μοιράστηκαν ηλεκτρονικά, μέσω των κοινωνικών δικτύων, μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και κάποιων εφαρμογών επικοινωνίας που γίνονται με τη χρήση τεχνολογίας (computer mediated). Την αποστολή του συνδέσμου για την συμπλήρωση της φόρμας, πλαισίωσε ένα εισαγωγικό κείμενο το οποίο παρείχε στους συμμετέχοντες πληροφορίες για την εργασία και την έρευνα, την ανωνυμία κ.α. Επίσης, αυτό που υπογραμμίζονταν στους χρήστες τόσο προφορικά ή στο συνοδευτικό μήνυμα όσο και στο εισαγωγικό κείμενο του ερωτηματολογίου, ήταν η φύση της έρευνας και η ανάγκη για τη δική τους συμβολή. Αναφερόταν συγκεκριμένα το είδος της έρευνας (χιονοστιβάδα) και πόσο σημαντικό είναι να προωθήσουν το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο και σε άλλους, αρκεί να πληρούν τις εξής προϋποθέσεις: να είναι Έλληνες που κατοικούν στην Ελλάδα, άνω των 18 χρονών και χρήστες του διαδικτύου.

Εκτός από τα ηλεκτρονικά ερωτηματολόγια, μοιράστηκαν και έντυπα, σε πολύ μικρό αριθμό βέβαια, λόγω της αδυναμίας εύρεσης κάποιας ηλεκτρονικής διεύθυνσης των συγκεκριμένων χρηστών ή αδυναμίας συμπλήρωσης της φόρμας ηλεκτρονικά λόγω ελλιπών γνώσεων.

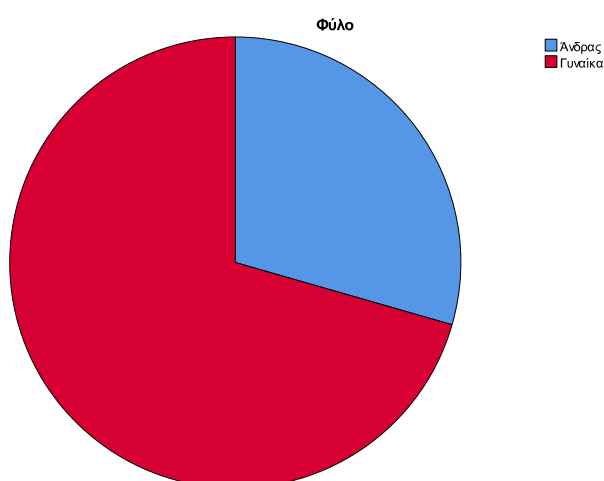
10.2. Προφίλ συμμετεχόντων

Ακολουθεί το προφίλ των συμμετεχόντων στα ερωτηματολόγια, παρουσιάζοντας τα δημογραφικά χαρακτηριστικά τους και τα χαρακτηριστικά που είναι σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου και των κοινωνικών δικτύων.

10.2.1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά

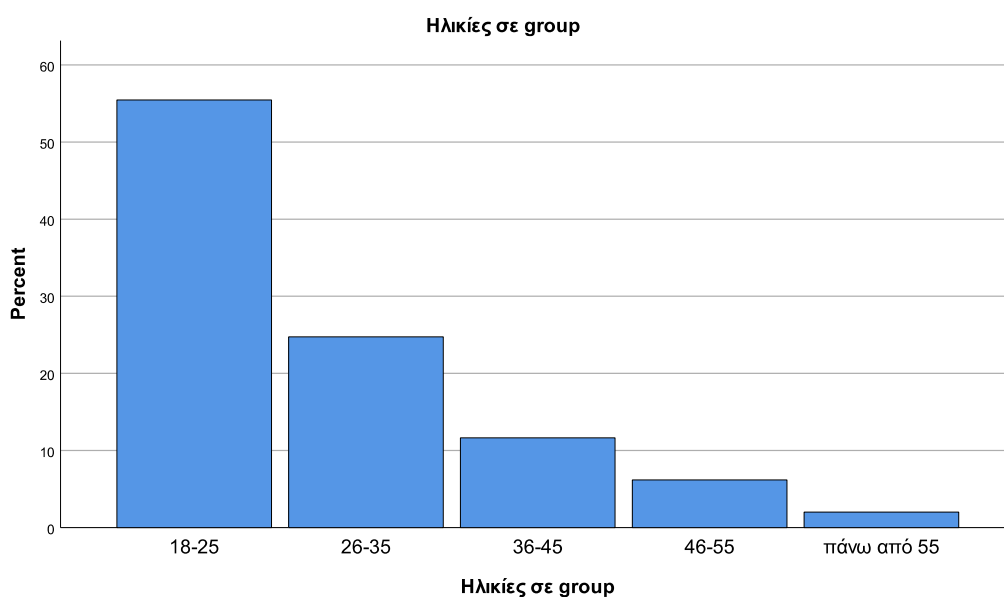
Συνολικά οι απαντήσεις στα ερωτηματολόγια ήταν 565. Από αυτά τα ερωτηματολόγια 559 ήταν ηλεκτρονικά και 6 σε έντυπη μορφή. Από τα 565, τα 15 απορρίφθηκαν γιατί ήταν άκυρα (14 με ανήλικους χρήστες του διαδικτύου και 1 κενό). Επομένως, συνολικά τα έγκυρα ερωτηματολόγια προς ανάλυση ήταν 550.

Όσον αφορά το φύλο των συμμετεχόντων, η πλειοψηφία είναι γυναίκες (388) και αποτελούν το 70,5% των συμμετεχόντων, ενώ οι άνδρες είναι μόλις 162 σε ποσοστό 29,5%. Τα στοιχεία αυτά φαίνονται και παρακάτω στην Εικόνα 1.



Εικόνα 1 Φύλο συμμετεχόντων

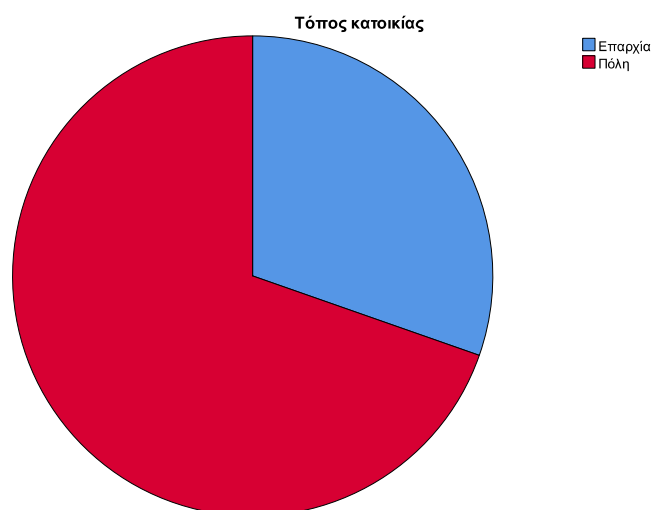
Σχετικά με τις ηλικίες των συμμετεχόντων, αυτές ξεκινούν, λόγω του περιορισμού, από 18 ετών, ενώ υπήρξαν και συμμετέχοντες μέχρι και 72 ετών, καλύπτοντας έτσι ένα ευρύ φάσμα. Ομαδοποιημένες οι ηλικίες των συμμετεχόντων έχουν ως εξής:



Εικόνα 2 Ομαδοποιημένες ηλικίες συμμετεχόντων

Το μεγαλύτερο ποσοστό αποτελείται από νέους ηλικίας 18-25 ετών (350 χρήστες), έπειτα από ηλικίες 26-35 συμμετείχαν 136 άτομα. Για τους μεγαλύτερους σε ηλικία χρήστες 36-45 και 46-55 ετών, οι συμμετέχοντες είναι 64 και 34 αντίστοιχα. Ενώ 11 συμμετέχοντες είναι πάνω από 55 ετών.

Τα αποτελέσματα δείχνουν πως οι συμμετέχοντες κατοικούν κυρίως σε κάποια αστική περιοχή (383 από τους συμμετέχοντες), ενώ το 30,4% των συμμετεχόντων είναι κάτοικοι επαρχιακής περιοχής. Τα ποσοστά αυτά φαίνονται στο επόμενο σχήμα:



Εικόνα 3 Τόπος κατοικίας συμμετεχόντων

Σχετικά με το μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων και τις ανώτερες σπουδές τους, αυτές διαμορφώνονται ως εξής:

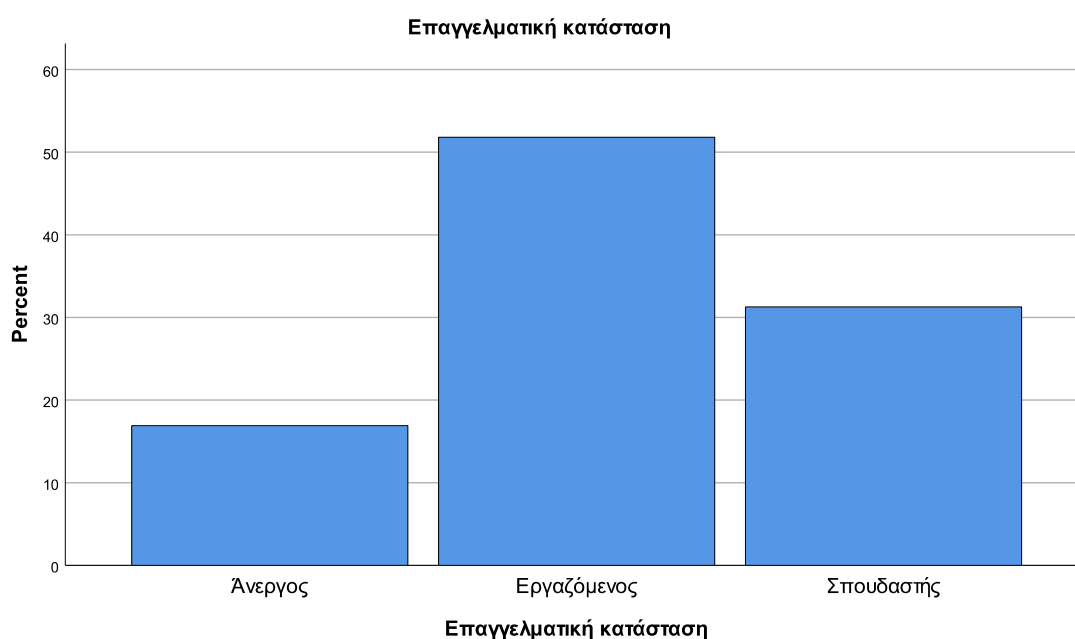
	Frequency	Percent
Valid Ξένο πανεπιστήμιο	1	,2
AEI	244	44,4
Γυμνάσιο	5	,9
Δημοτικό	1	,2
Διδακτορικό	10	1,8
ΙΕΚ ή ΙΙΕΚ	42	7,6
ΙΕΚ+ΟΑΕΔ	1	,2
Κολλέγιο	1	,2
Λύκειο	64	11,6
Μεταπτυχιακό	81	14,7
ΟΤΕΚ	1	,2
Σχολή Αστυνομίας	1	,2
ΤΕΕ	1	,2
ΤΕΙ	95	17,3
ΟΑΕΔ	1	,2
Υποψήφια διδάκτωρ	1	,2
Total	550	100,0

Πίνακας 1 Ανώτερο επίπεδο σπουδών

Όπως φαίνεται από τον πίνακα 1, οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες, σχεδόν οι μισοί, έχουν πτυχίο πανεπιστημίου ΑΕΙ. Έπειτα ακολουθούν οι συμμετέχοντες που έχουν σπουδάσει σε κάποιο ΤΕΙ και αυτοί που έχουν κάνει το μεταπτυχιακό τους. Ενώ λιγότεροι ήταν αυτοί που τελείωσαν την υποχρεωτική εκπαίδευσή τους χωρίς να συνεχίσουν παρακάτω (απόφοιτοι Λυκείου σε ποσοστό 11,6%). Τέλος ένα ποσοστό

κοντά στο 7,5% είναι απόφοιτοι ιδιωτικών και δημοσίων ιδρυμάτων εκπαιδευτικής κατάρτισης (ΠΕΚ και ΙΕΚ αντίστοιχα).

Η επαγγελματική κατάσταση των συμμετεχόντων, με τις επιλογές “εργαζόμενος”, “άνεργος” και “σπουδαστής”, διαμορφώνεται με τους εργαζόμενους ως μεγαλύτερο ποσοστό (περίπου 52%), ενώ οι σπουδαστές αποτελούν το 31% περίπου των συμμετεχόντων. Τέλος, οι άνεργοι ήταν σε μικρότερο πλήθος, αφού ήταν μόλις 93 στους 550 συμμετέχοντες. Τα στοιχεία αυτά παρουσιάζονται στην εικόνα με το γράφημα των ποσοστών κάθε κατηγορίας, παρακάτω:



Εικόνα 4 Επαγγελματική κατάσταση

10.2.2. Χρήση του διαδικτύου

Οι συμμετέχοντες, κλήθηκαν να απαντήσουν σε ορισμένες ερωτήσεις που αφορούν τη χρήση του διαδικτύου για να διαμορφωθεί το προφίλ τους.

Αρχικά ρωτήθηκαν για τις συσκευές από τις οποίες συνδέονται στο διαδίκτυο. Οι περισσότερες απαντήσεις (54,7%) αφορούν το κινητό τηλέφωνο ως την πιο δημοφιλή συσκευή σύνδεσης στο διαδίκτυο. Ακολουθεί ο υπολογιστής, είτε φορητός είτε σταθερός, με ποσοστό 37,5% και το tablet με ποσοστό 7,4%. Ενώ δύο χρήστες απάντησαν πως συνδέονται στο διαδίκτυο από τηλεόραση και από παιχνιδιομηχανή

(Play Station 4). Ο πίνακας 2 παρουσιάζει τα ποσοστά αλλά και τις απαντήσεις για κάθε μία από τις συσκευές.

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Πρόσβαση από συσκευές ^a	Πρόσβαση υπολογιστή	344	37,5%	62,5%
	Πρόσβαση κινητό	502	54,7%	91,3%
	Πρόσβαση Tablet	68	7,4%	12,4%
	Πρόσβαση TV	3	0,3%	0,5%
	Πρόσβαση PS4	1	0,1%	0,2%
Total		918	100,0%	166,9%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

Πίνακας 2 Συσκευές πρόσβασης στο διαδίκτυο

Λόγω της φορητότητας των συσκευών, ο τόπος στον οποίο βρίσκονται οι χρήστες μπορεί να είναι οποιοσδήποτε και γι' αυτό το λόγο αποτελεί ερώτημα προς απάντηση. Σύμφωνα με τον πίνακα 3, οι περισσότερες απαντήσεις αφορούν την σύνδεση στο διαδίκτυο από το σπίτι, με ποσοστό 49,5% των απαντήσεων. Στη δεύτερη θέση, σε σχέση με τις απαντήσεις των συμμετεχόντων, είναι η απάντηση “βόλτα”. Αυτό το 22,1% των απαντήσεων σημαίνει πως οι χρήστες του διαδικτύου συνδέονται όταν βρίσκονται έξω με φίλους, σε καφετέριες, μπαρ, κλαμπ, εστιατόρια και ταβέρνες, για περπάτημα, οπουδήποτε βγαίνουν για βόλτα, για διασκέδαση. Λιγότερες απαντήσεις αφορούσαν την σύνδεση στο διαδίκτυο εν ώρα εργασίας ή στη σχολή, ενώ κάποιοι χρήστες με ποσοστά μικρότερα του 0,5% απάντησαν πως συνδέονται “παντού”, στο δρόμο όταν μετακινούνται ή περιμένουν τα μέσα μαζικής μεταφοράς και μόλις ένα άτομο απάντησε πως συνδέεται από κάποιο internet cafe. Ο παρακάτω πίνακας παρουσιάζει τα παραπάνω αποτελέσματα:

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Τοποθεσία πρόσβασης ^a	Σπίτι	535	49,4%	97,4%
	Σχολή	127	11,7%	23,1%
	Βόλτα	239	22,1%	43,5%
	Δουλειά	173	16,0%	31,5%
	Δρόμο-Μετακινήσεις	4	0,4%	0,7%
	Παντού	3	0,3%	0,5%
	Internet Cafe	1	0,1%	0,2%
Total		1082	100,0%	197,1%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

Πίνακας 3 Που βρίσκονται οι χρήστες όταν συνδέονται στο διαδίκτυο

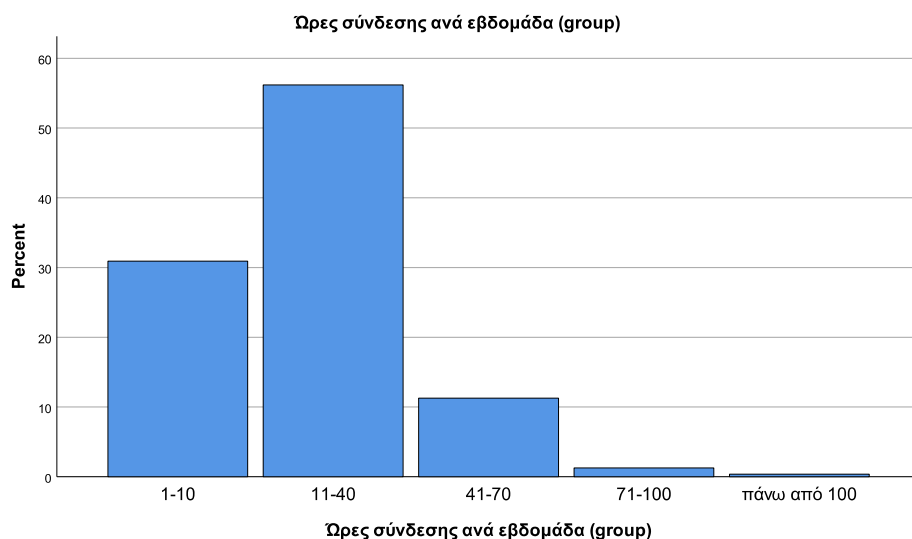
Οι λόγοι για τους οποίους συνδέονται οι συμμετέχοντες στο διαδίκτυο συνδέονται κατά κύριο λόγο με την αναζήτηση πληροφοριών, αφού το 20% περίπου των απαντήσεων αφορούσε αυτή. Έπειτα, οι χρήστες δείχνουν πως προτιμούν να συνδέονται στο διαδίκτυο για να μπορέσουν να κοινωνικοποιηθούν και να επικοινωνήσουν με άλλους σε chatrooms ή με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Παράλληλα, στους χρήστες αρέσει να ακούνε μουσική, να βλέπουν διάφορα βίντεο ή ταινίες αλλά και να κάνουν τα ψώνια τους μέσω του διαδικτύου. Ενώ ένα 9% των απαντήσεων έδειξε πως οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για να μπορέσουν να φέρουν εις πέρας τις ακαδημαϊκές τους εργασίες. Τα μικρότερα ποσοστά των απαντήσεων είχαν να κάνουν με τη χρήση του διαδικτύου για θέματα σχετικά με την εργασία των συμμετεχόντων, τα διαδικτυακά παιχνίδια, το διαδικτυακό τζόγο και τα τυχερά παιχνίδια, την ανάγνωση κάποιων ηλεκτρονικών βιβλίων, την εθελοντική μετάφραση και τη διατήρηση ιστολογίων αλλά και τη συμμετοχή σε πολιτικά κινήματα. Τα ποσοστά και ο αριθμός των απαντήσεων για κάθε κατηγορία παρουσιάζονται στον πίνακα 4.

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Γιατί ^a	Ενημέρωση/ ειδήσεις	411	19,2%	74,9%
	Κοινωνικοποίηση/ μέσα κοινωνικής δικτύωσης/chatrooms	416	19,4%	75,8%
	Μουσική/βίντεο/ ταινίες	370	17,3%	67,4%
	Αναζήτηση πληροφοριών	434	20,2%	79,1%
	Ψώνια	210	9,8%	38,3%
	Online παιχνίδια	78	3,6%	14,2%
	Ακαδημαϊκές εργασίες	202	9,4%	36,8%
	Τζόγος/τυχερά παιχνίδια	11	0,5%	2,0%
	Ebooks	1	0,0%	0,2%
	Δουλειά	8	0,4%	1,5%
	Εθελοντική μετάφραση	1	0,0%	0,2%
	Πολιτικό κίνημα	1	0,0%	0,2%
	Blogging	1	0,0%	0,2%
	Total	2144	100,0%	390,5%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

Πίνακας 4 Λόγοι χρήσης του διαδικτύου

Άλλη μια ερώτηση σχετική με το προφίλ χρήσης διαδικτύου των συμμετεχόντων, είναι αυτή που ρωτάει για τις ώρες που αφιερώνει κάθε χρήστης κατά προσέγγιση στο διαδίκτυο, αλλά την εβδομάδα. Οι απαντήσεις στην εικόνα 5 δείχνουν τα εξής:

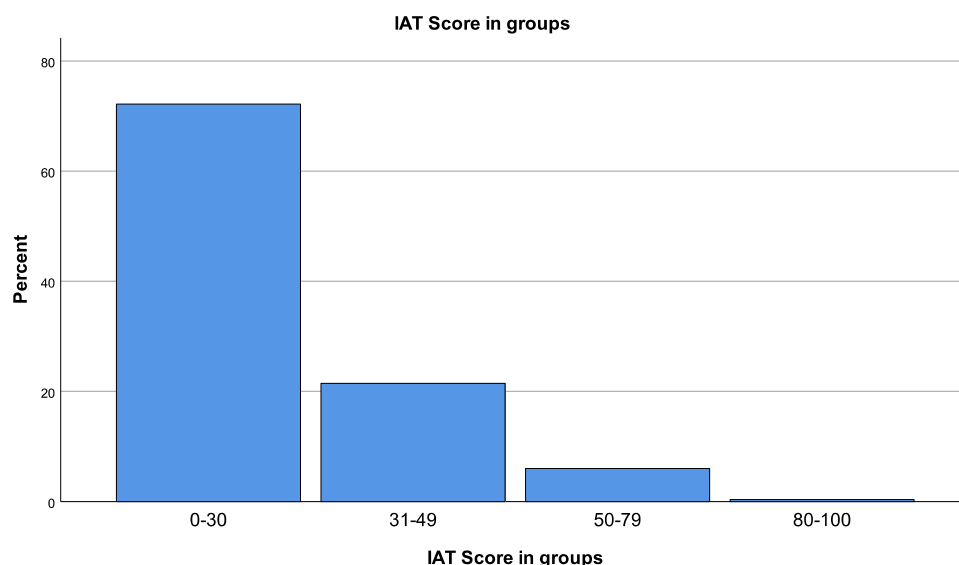


Εικόνα 5 Ώρες σύνδεσης στο διαδίκτυο ανά εβδομάδα

Πάνω από τους μισούς χρήστες, συνδέονται περίπου 11 με 40 ώρες την εβδομάδα. Έπειτα, το 31% περίπου των συμμετεχόντων δηλώνει πως συνδέεται μόλις 1-10 ώρες

την εβδομάδα. Λιγότεροι χρήστες μένουν συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο για περίπου 41-70 ώρες (κοντά στο 11%). Ενώ τέλος, πάνω από 70 ώρες είναι ελάχιστοι από τους συμμετέχοντες που ανήκουν σε αυτή την κατηγορία.

Με βάση τις απαντήσεις των συμμετεχόντων στις ερωτήσεις του διαγνωστικού τεστ Internet Addiction Test (Young), τα αποτελέσματά τους διαμορφώνονται ως εξής (εικόνα 6):

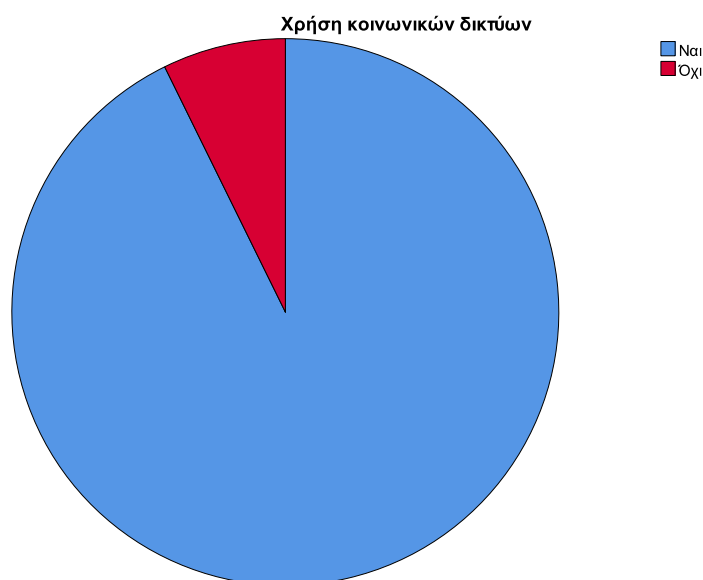


Εικόνα 6 Σκορ Internet Addiction Test

Όπως φαίνεται παραπάνω, το 72,2% των χρηστών έχουν σκορ από 0 έως 30 βαθμούς. Αυτό σημαίνει, με βάση το κεφάλαιο 6 όπου αναφέρθηκε το συγκεκριμένο τεστ και ο υπολογισμός του σκορ καθώς και πως αυτό ερμηνεύεται, πως οι συμμετέχοντες αυτοί βρίσκονται σε κανονικά επίπεδα και χρησιμοποιούν το διαδίκτυο με μέτρο, όσο πρέπει. Στο επόμενο γκρουπ με σκορ 31 έως 49 βαθμούς ανήκουν περίπου 118 από τους 550 συμμετέχοντες και αυτό σημαίνει πως οι χρήστες αυτοί έχουν δείξει κάποια σημάδια και συμπεριφορές που μπορούν να ερμηνευτούν ως μια ένδειξη εθισμού, αλλά σε ελαφριά μορφή. Το 6% των συμμετεχόντων έχουν σκορ 50-79, που σημαίνει πως έχουν εθισμό στο διαδίκτυο σε μέτριο επίπεδο. Τέλος, μόλις 2 άτομα από τους συμμετέχοντες, με σκορ που κυμαίνεται από 80 έως 100 πόντους, είναι σοβαρά εξαρτημένοι από το διαδίκτυο (Young).

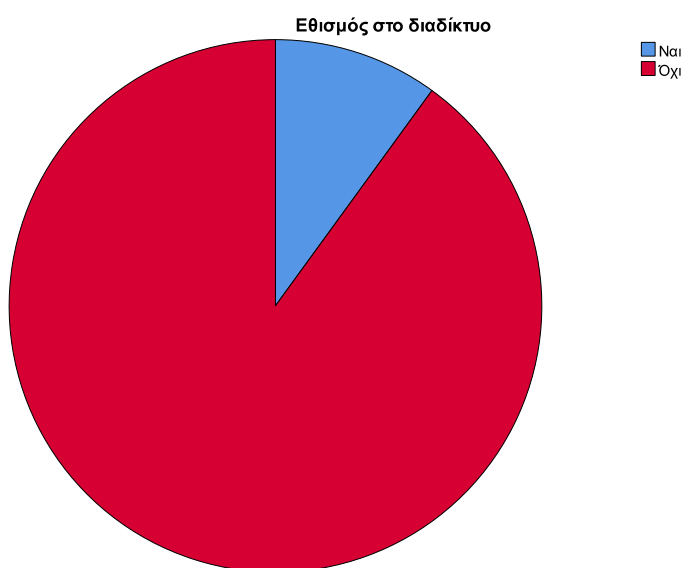
Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες έπρεπε να απαντήσουν για το αν χρησιμοποιούν ή όχι τα κοινωνικά δίκτυα, για να μπορέσει να εξελιχθεί και ανάλογα το ερωτηματολόγιο. Το 92,7% των συμμετεχόντων απάντησε πως χρησιμοποιεί τα κοινωνικά δίκτυα, ενώ μόλις

το 7,3% απάντησε πως δεν τα χρησιμοποιεί. Σε αυτό το αποτέλεσμα πιθανότατα έπαιξε ρόλο και ο τρόπος που μοιράστηκαν τα ερωτηματολόγια, αφού τα περισσότερα μοιράστηκαν μέσω κοινωνικών δικτύων και λιγότερα ήταν έντυπα ή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και εφαρμογών επικοινωνίας. Η εικόνα 7 δείχνει τη χρήση ή όχι κοινωνικών δικτύων σε σχήμα:



Εικόνα 7 Χρησιμοποιείτε κοινωνικά δίκτυα;

Τέλος, για τους χρήστες που απάντησαν αρνητικά στην παραπάνω ερώτηση, πριν ολοκληρωθεί το ερωτηματολόγιο, υπήρξε η ερώτηση αν πιστεύουν οι ίδιοι πως είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο. Από τα 40 άτομα που δεν χρησιμοποιούν κάποιο κοινωνικό δίκτυο, οι 36 (90%) πιστεύουν πως δεν είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο ενώ μόλις 4 (10%) νιώθουν εθισμένοι σε αυτό (εικόνα 8).



Εικόνα 8 Εθισμός στο διαδίκτυο (για μη χρήστες κοινωνικών δικτύων)

10.2.3. Χρήση κοινωνικών δικτύων

Όσοι από τους χρήστες απάντησαν Ναι στην ερώτηση αν χρησιμοποιούν τα κοινωνικά δίκτυα, συνεχίζουν με κάποιες σχετικές ερωτήσεις για να διαμορφωθεί το προφίλ τους σχετικά με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Πρώτα, ρωτήθηκαν για το ποια κοινωνικά δίκτυα χρησιμοποιούν. Οι απαντήσεις, εκτός από το ποια είναι τα πιο συχνά χρησιμοποιούμενα κοινωνικά δίκτυα, έδειξαν και μια σύγχυση και μια άγνοια για το θέμα αυτό, μιας και οι χρήστες θεωρούν σαν κοινωνικά δίκτυα ακόμα και εφαρμογές που βοηθούν στην επικοινωνία με τη χρήση της τεχνολογίας (computer mediated communication εφαρμογές). Πιο αναλυτικά:

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Social Media ^a	Facebook	487	28,5%	95,5%
	Instagram	337	19,7%	66,1%
	Snapchat	44	2,6%	8,6%
	Youtube	397	23,2%	77,8%
	Pinterest	123	7,2%	24,1%
	Google+	168	9,8%	32,9%
	Viber	16	0,9%	3,1%
	Skype	3	0,2%	0,6%
	Twitter	53	3,1%	10,4%
	Messenger	4	0,2%	0,8%
	LinkedIn	75	4,4%	14,7%
	What's app	1	0,1%	0,2%
	Soundcloud	1	0,1%	0,2%
	Total	1709	100,0%	335,1%

a. Dichotomy group tabulated at value 1.

Πίνακας 5 Τα κοινωνικά δίκτυα που χρησιμοποιούν οι χρήστες

Οι περισσότερες απαντήσεις, περίπου 28,5% αυτών, αφορούν το Facebook. Έπειτα με ποσοστά λίγο πάνω και λίγο κάτω από το 20% είναι το Youtube και το Instagram αντίστοιχα. Το Google+, το Pinterest, το LinkedIn και το Twitter απαντήθηκαν λιγότερες φορές. Ενώ υπήρξαν απαντήσεις που ήθελαν τους χρήστες να χρησιμοποιούν εφαρμογές όπως το Skype, το Viber, το Whats' app και το Messenger, που αποτελούν εφαρμογές που διευκολύνουν την επικοινωνία και είναι cmc επικοινωνία και τις παρομοιάζουν με κοινωνικά δίκτυα. Αυτό δείχνει έναν βαθμό άγνοιας, ημιμάθειας και ανάγκης για κατανόηση των τεχνολογιών που καθημερινά χρησιμοποιούνται.

Στη συνέχεια έπονται οι ερωτήσεις του προσαρμοσμένου ερωτηματολογίου Bergen Social Media Addiction Scale (Andreassen et al., 2012). Για την επιλογή του σκορ των ερωτήσεων, υπολογίστηκε η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου και η διορθωμένη συνολική συσχέτιση πρότασης (corrected item-total correlation). Ο στατιστικός δείκτης Cronbach's α για τις ερωτήσεις είναι 0,940. Από τη στιγμή που ξεπερνάει το 0,70 και μάλιστα πλησιάζει το 1 που αποτελεί την κορυφή για το πιο αξιόπιστο, θεωρείται αξιόπιστο (Κατσάνος, 2017). Συνεχίζοντας με τον πίνακα που δίνεται με τα στατιστικά και τη διορθωμένη συνολική συσχέτιση πρότασης, που είναι και αυτή που θα καθορίσει τις επιλεγμένες ερωτήσεις και ο οποίος υπάρχει στο παράρτημα Δ, οι ερωτήσεις που επιλέχθηκαν για κάθε διαφορετική κατηγορία κριτηρίων είναι:

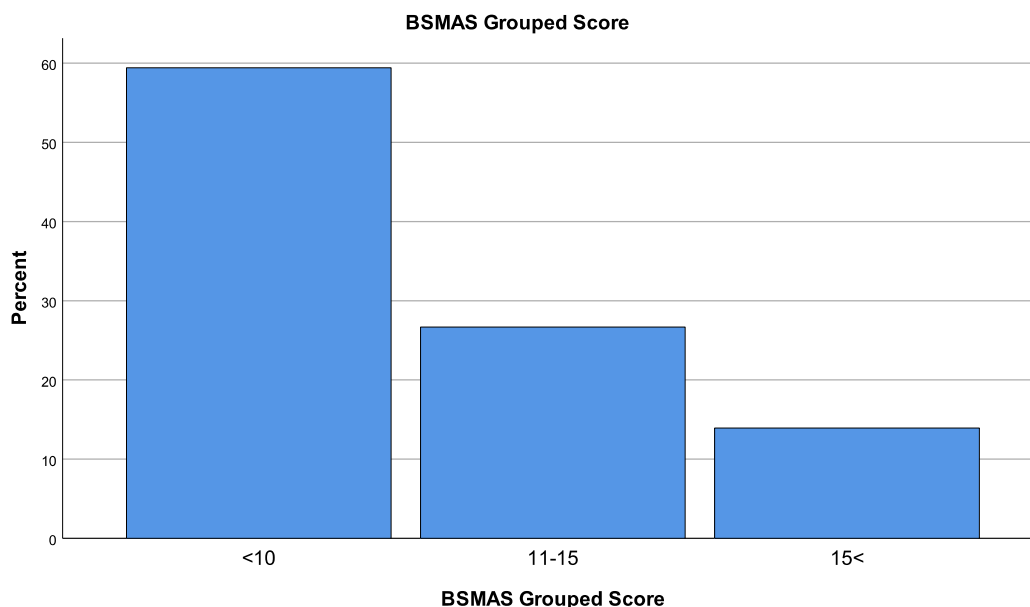
- *Ερώτηση 2: Τον τελευταίο χρόνο πόσο συχνά σκέφτηκες πώς θα μπορέσεις να αποκτήσεις περισσότερο ελεύθερο χρόνο για να ασχοληθείς με κάποιο κοινωνικό δίκτυο; (προβολή- salience)*
- *Ερώτηση 5: Τον τελευταίο χρόνο πόσο συχνά ένιωσες μια έντονη επιθυμία να χρησιμοποιείς κάποιο κοινωνικό δίκτυο όλο και περισσότερο; (ανοχή- tolerance)*
- *Ερώτηση 8: Τον τελευταίο χρόνο πόσο συχνά χρησιμοποίησες κάποιο κοινωνικό δίκτυο για να μειώσεις αρνητικά συναισθήματα όπως τύψεις, άγχος, ανικανότητα, κατάθλιψη; (εναλλαγές στη διάθεση- mood modification)*
- *Ερώτηση 11: Τον τελευταίο χρόνο πόσο συχνά προσπάθησες να ελαττώσεις τη χρήση κάποιου κοινωνικού δικτύου, αλλά χωρίς αποτέλεσμα; (υποτροπή/επιστροφή στη συνήθεια- relapse)*
- *Ερώτηση 15: Τον τελευταίο χρόνο πόσο συχνά ένιωσες άσχημα επειδή για τον οποιοδήποτε λόγο δεν μπόρεσες να χρησιμοποιήσεις κάποιο κοινωνικό δίκτυο; (συμπτώματα στέρησης- withdrawal)*
- *Ερώτηση 17: Τον τελευταίο χρόνο πόσο συχνά έδωσες μεγαλύτερη προτεραιότητα σε κάποιο κοινωνικό δίκτυο, παραγκωνίζοντας χόμπι, γυμναστική ή ψυχαγωγική δραστηριότητα; (διαμάχη- conflict)*

Το σκορ για κάθε διαφορετική προσέγγιση ακολουθεί παρακάτω:

Πολυθετική προσέγγιση για τον υπολογισμό του σκορ

Με βάση την πολυθετική προσέγγιση για τον υπολογισμό του σκορ του Bergen Social Media Addiction Scale και ορισμένα όρια που προτείνονται από την σελίδα Psych

Central (www.psychcentral.com), η ομαδοποίηση και τα αποτελέσματα για κάθε κατηγορία αποτελεσμάτων παρουσιάζονται παρακάτω:



Εικόνα 9 Ομαδοποιημένα σκορ πολυθετικής προσέγγισης για το BSMAS

Το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων που χρησιμοποιούν κοινωνικά δίκτυα βρίσκεται στην κατηγορία των κανονικών χρηστών, με ποσοστό κοντά στο 60% και αριθμό 303 από τους 510. Στην επόμενη κατηγορία, των πιθανώς εθισμένων στα κοινωνικά δίκτυα, βρέθηκε πως ανήκουν οι 136 από τους συμμετέχοντες, δηλαδή ένα ποσοστό λίγο πάνω από το 25%. Τέλος, πάντα με βάση την πολυθετική προσέγγιση, στην κατηγορία των εθισμένων στο διαδίκτυο ανήκουν 71 άτομα, ένα ποσοστό δηλαδή 13,9%.

Μονοθετική προσέγγιση για τον υπολογισμό του σκορ

Με βάση την μονοθετική προσέγγιση για τον υπολογισμό του σκορ των συγκεκριμένων ερωτήσεων, υπολογίστηκε πως εθισμένος είναι ο συμμετέχων που έχει από 24 βαθμούς και πάνω. Στο συγκεκριμένο δείγμα, βρέθηκε με συντριπτική διαφορά από την προηγούμενη προσέγγιση πως οι εθισμένοι στα κοινωνικά δίκτυα είναι μόλις 10, με ποσοστό 2%. Το αποτέλεσμα διαφέρει λόγω της διαφορετικής προσέγγισης, αφού η μονοθετική θεωρείται πιο συντηρητική. Βέβαια δεν είναι απόλυτο πως μια πιο συντηρητική προσέγγιση είναι και πιο αξιόπιστη. Η μονοθετική προσέγγιση δεν δίνει σημασία σε ανθρώπους που μπορεί να είναι εθισμένοι αλλά σε μικρότερο βαθμό και

εστιάζει στα άτομα εκείνα που είναι εθισμένα σε μεγαλύτερο βαθμό. Αφήνει δηλαδή περιπτώσεις όπου τα συμπτώματα είναι λιγότερα ή όχι τόσο εμφανή. Άρα ίσως δεν πρόκειται για θέμα αξιοπιστίας κάθε προσέγγισης, αλλά για θέμα οπτικής και πόσο στενών ορίων και προϋποθέσεων θέτει κάποιος για να χαρακτηρίσει τους χρήστες εθισμένους.

Κεφάλαιο 11. Αποτελέσματα ερωτηματολογίων

Στην παρούσα ενότητα ακολουθούν τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων, ομαδοποιημένα για κάθε ερευνητικό ερώτημα.

11.1. 1^ο ερευνητικό ερώτημα

Το 1^ο ερευνητικό ερώτημα, όπως διατυπώθηκε στην προβληματική (κεφάλαιο 8), είναι το εξής:

- *Σε τι ποσοστό οι συμμετέχοντες (Έλληνες, ενήλικοι χρήστες του διαδικτύου) είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;*

Με βάση τα αποτελέσματα της έρευνας και την Εικόνα 6 προκύπτει πως από τους 550 συμμετέχοντες οι 103 ανήκουν στην κατηγορία των εθισμένων στο διαδίκτυο. Δηλαδή γύρω στο 28% των συμμετεχόντων απάντησαν με τέτοιο τρόπο στις ερωτήσεις από το ΙΑΤ ώστε συγκέντρωσαν πάνω από 31 βαθμούς, καθιστώντας τους εθισμένους. Πρόκειται για ένα ποσοστό μικρό αλλά όχι αμελητέο. Από τη μία πλευρά αφήνει μια αισιόδοξη αίσθηση για το γεγονός ότι λίγο πάνω από το ένα τέταρτο των συμμετεχόντων είναι οι εθισμένοι στο διαδίκτυο, από την άλλη όμως είναι ένα ποσοστό σημαντικό που δείχνει πως υπάρχουν οι χρήστες οι οποίοι δεν μπορούν να διαχειριστούν σωστά το διαδίκτυο και το πώς θα το χρησιμοποιήσουν.

Βέβαια δεν ανήκουν όλοι στην ίδια κατηγορία εθισμού. Υπάρχουν οι ελαφρά, οι μέτρια και οι σοβαρά εξαρτημένοι από το διαδίκτυο, ανάλογα με τα αποτελέσματα του σκορ στο ΙΑΤ. Από τους εθισμένους στο διαδίκτυο, οι περισσότεροι χρήστες ανήκουν στην κατηγορία των ελαφρά εθισμένων με ποσοστό 21,5% των συνολικών απαντήσεων. Αυτό δίνει την ελπίδα πως μπορεί να αλλάξει η κατάστασή τους, μιας και ο εθισμός δεν

έχει προχωρήσει περισσότερο και έτσι πιο εύκολα μπορούν να χειριστούν την κατάσταση αυτή. Σε ποσοστό 6% των συνολικών απαντήσεων είναι οι μέτρια εθισμένοι στο διαδίκτυο. Ενώ τέλος, 2 άτομα (0,4% των συμμετεχόντων) είναι σοβαρά εξαρτημένα από το διαδίκτυο, με το πρόβλημα να βρίσκεται σε πιο προχωρημένη κατάσταση. Το ποσοστό μπορεί να φαίνεται μικρό, ωστόσο δεν είναι αμελητέο, αφού δεν είναι γνωστό το πόσο έντονα βιώνουν οι χρήστες αυτοί τον εθισμό και πόσο εύκολα μπορούν να τον ξεπεράσουν.

Προχωρώντας στον εθισμό στα κοινωνικά δίκτυα, αυτός διαπιστώθηκε μέσα από τις ερωτήσεις του Bergen Social Media Addiction Scale (Andreassen et al., 2012) που περιλαμβάνονται στο ερωτηματολόγιο και γενικεύθηκαν για όλα τα κοινωνικά δίκτυα από το αρχικό Bergen Facebook Addiction Scale. Όπως όμως προαναφέρθηκε, υπάρχουν δύο διαφορετικές προσεγγίσεις για το σκορ και ποιο είναι το όριο για να θεωρηθεί κάποιος εθισμένος.

Με βάση την πολυθετική προσέγγιση, η οποία είναι λιγότερο αυστηρή ως προς το ποιος χρήστης μπορεί να θεωρηθεί εθισμένος στα κοινωνικά δίκτυα, προκύπτει πως οι εθισμένοι στα κοινωνικά δίκτυα αποτελούν ένα ποσοστό 14% των χρηστών των κοινωνικών δικτύων, δηλαδή είναι 71 άτομα από τα 510. Επομένως, οι περισσότεροι έχουν την ικανότητα να επιβάλλονται στον εαυτό τους και να χρησιμοποιούν τα κοινωνικά δίκτυα με πιο σωστό τρόπο. Βέβαια, υπάρχουν και 136 άτομα τα οποία ανήκουν στους πιθανώς εξαρτημένους από τα κοινωνικά δίκτυα, κάτι το οποίο είναι ανησυχητικό ακόμα και σε ένα ποσοστό της τάξεως του 25% περίπου. Το ποσοστό αυτό είναι ανησυχητικό διότι δεδομένου του συνεχώς αυξανόμενου ρυθμού που χρησιμοποιούνται τα κοινωνικά δίκτυα πλέον, ο κίνδυνος για εθισμένους στα κοινωνικά δίκτυα αυξάνεται αντίστοιχα. Στόχος, λοιπόν, είναι να περιοριστούν τα ποσοστά των εθισμένων και των πιθανώς εθισμένων με καλύτερη ενημέρωση πρώτα από όλα.

Όσον αφορά τα όρια εθισμού που θέτει η μονοθετική προσέγγιση για το BSMAS, αυτά στενεύουν και περιορίζονται στο να θεωρείται ένας χρήστης εθισμένος από τη στιγμή που συγκέντρωσε από 24 βαθμούς και πάνω στις ερωτήσεις του BSMAS. Στην έρευνα αυτή για το συγκεκριμένο δείγμα, βρέθηκε πως το 2% των χρηστών των κοινωνικών δικτύων, δηλαδή 10 άτομα, χαρακτηρίζονται ως εθισμένα στα κοινωνικά δίκτυα, δίνοντας έτσι πιο αισιόδοξα αποτελέσματα. Πάλι βέβαια είναι σημαντικό ποσοστό, το

οποίο δεν γνωρίζει κανείς πόσο έντονα βιώνει τον εθισμό και εάν θα μπορέσει να ξεπεράσει εύκολα.

Πολύ σημαντικό είναι να μελετηθεί αν οι εθισμένοι στο διαδίκτυο είναι και εθισμένοι στα κοινωνικά δίκτυα. Εάν υπάρχει κάποια σύνδεση και συσχέτιση μεταξύ των δύο αυτών κατηγοριών (εθισμένοι στο διαδίκτυο και εθισμένοι στα κοινωνικά δίκτυα) από τα αποτελέσματα των αντίστοιχων τεστ.

Για να μπορέσει να γίνει αυτή η ανάλυση συσχέτισης, γίνεται χρήση των μη παραμετρικών τεστ και συγκεκριμένα επιλέγεται ο δείκτης Spearman (Avouris et al., 2015; Κατσάνος, 2017). Οι λόγοι για τους οποίους επιλέγονται μη παραμετρικά τεστ εξηγούνται στο Παράρτημα Δ. Με βάση τα αποτελέσματα από την ανάλυση συσχέτισης προκύπτει ο παρακάτω πίνακας:

Correlations

			IAT Σκορ	BSMAS Score (2,5,8,11,15,17)
Spearman's rho	IAT Σκορ	Correlation Coefficient	1,000	,709**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	550	510
	BSMAS Score (2,5,8,11,15,17)	Correlation Coefficient	,709**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	510	510

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Τα αποτελέσματα ελέγχου Spearman's rho έδειξαν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών IAT Score, που περιλαμβάνει το σκορ από τις ερωτήσεις στο ερωτηματολόγιο που προέρχονται από το IAT της Young (1998) και BSMAS Score, η οποία μεταβλητή περιέχει το σκορ από τις ερωτήσεις του BFAS (Andreassen et al., 2012) που γενικεύθηκαν για τα κοινωνικά δίκτυα και όχι μόνο για το Facebook (correlation coefficient= 0,709, p<0,05).

Επομένως φαίνεται πόσο σημαντική είναι η σχέση του εθισμού στο διαδίκτυο και του εθισμού στα κοινωνικά δίκτυα και πως ο ένας εθισμός επηρεάζει τον άλλο. Άρα κάποιος που είναι εθισμένος στο διαδίκτυο μπορεί να είναι και εθισμένος στα κοινωνικά δίκτυα

και το αντίστροφο, αφού επηρεάζονται τα σκορ των αντίστοιχων τεστ. Οπότε αυτό επιβεβαιώνει και το κομμάτι της θεωρίας που υποστηρίζει πως η ύπαρξη ενός εθισμού μπορεί να αποτελέσει και αίτιο πρόκλησης κάποιου άλλου εθισμού (Hinders, 2017; Kuss & Griffiths, 2011; Salicetia, 2015).

11.2. 2^ο ερευνητικό ερώτημα

Με βάση το 8^ο κεφάλαιο της προβληματικής, το 2^ο ερευνητικό ερώτημα είναι αυτό:

- ο *Ποια είναι τα χαρακτηριστικά των εθισμένων στο διαδίκτυο και των εθισμένων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;*

Προκειμένου να απαντηθεί, μιας και η διατύπωσή του περιλαμβάνει δύο τμήματα, αυτό που αφορά τον εθισμό στο διαδίκτυο και αυτό για τον εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ακολουθούν ξεχωριστές υποενότητες για την καλύτερη παρουσίαση των αποτελεσμάτων.

11.2.1. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά των εθισμένων στο διαδίκτυο

Με βάση τις απαντήσεις των συμμετεχόντων στα ερωτηματολόγια και το σκορ τους στο Internet Addiction Test (Young, 1998), διαμορφώνεται το προφίλ γενικά των ατόμων που ανήκουν στην κατηγορία των εθισμένων στο διαδίκτυο. Όπως αναφέρθηκε στο κεφάλαιο 10.4, οι εθισμένοι στο διαδίκτυο, με βάση το τεστ αυτό, μπορεί να είναι σε ελαφριά μορφή, σε μέτριο επίπεδο ή βαριά εξαρτημένοι. Επομένως θα γίνει μια παρουσίαση αυτών των τριών διαφορετικών μορφών εθισμού και τα χαρακτηριστικά τους, δηλαδή τι απαντήσεις έδωσε η πλειοψηφία των χρηστών σε κάθε κατηγορία.

11.2.1.1. Χαρακτηριστικά των ελαφρά εθισμένων στο διαδίκτυο

Οι χρήστες που χαρακτηρίζονται ως ελαφριά εθισμένοι στο διαδίκτυο, είναι εκείνοι που έχουν σκοράρει από 31 έως 49 βαθμούς. Από τους συμμετέχοντες που απάντησαν, το 21,5% ανήκει σε αυτή την κατηγορία. Είναι σημαντικό να τονιστεί πως το προφίλ των χρηστών αυτών είναι μια ενδεικτική εικόνα για το συγκεκριμένο βολικό δείγμα και όχι κάτι γενικεύσιμο για ολόκληρο τον πληθυσμό.

Από αυτούς, το 69,5% είναι γυναίκες, δηλαδή 82 στους 118 της συγκεκριμένης κατηγορίας.

Ως προς το ηλικιακό εύρος, στο συγκεκριμένο δείγμα οι εθισμένοι ελαφριάς μορφής στο διαδίκτυο βρίσκονται μεταξύ των ηλικιών 18-25. Για την ακρίβεια αυτοί είναι 77 από τους συμμετέχοντες της κατηγορίας αυτής, δηλαδή το 62,25% των ελαφριά εθισμένων στο διαδίκτυο.

Αυτοί οι ελαφρά εθισμένοι στο διαδίκτυο χρήστες κατοικούν κυρίως σε αστικές περιοχές, σε πόλεις. Οι 79 από αυτούς, δηλαδή ένα ποσοστό 66,95%.

Ως προς το μορφωτικό τους επίπεδο, τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι περισσότεροι από τους ελαφρά εξαρτημένους στο διαδίκτυο συμμετέχοντες, ένα ποσοστό 49,15% των χρηστών αυτών, έχουν σπουδάσει σε κάποιο πανεπιστήμιο ΑΕΙ, άρα είναι μορφωμένοι.

Λίγο λιγότεροι από τους μισούς ελαφριά εξαρτημένους χρήστες του διαδικτύου, με ποσοστό περίπου 44%, είναι αυτοί που είναι εργαζόμενοι.

Ακόμα, αυτοί οι χρήστες απάντησαν πως συνδέονται κυρίως από το κινητό, με τις περισσότερες απαντήσεις τόσο της κατηγορίας αυτής όσο και των άλλων κατηγοριών εθισμού στο διαδίκτυο.

Παρά τη φορητότητα των συσκευών σύνδεσης στο διαδίκτυο, οι χρήστες απάντησαν πως συνδέονται περισσότερο στο διαδίκτυο όταν βρίσκονται στο σπίτι και αμέσως μετά οι περισσότερες απαντήσεις της κατηγορίας χρηστών αυτών αφορούσαν την σύνδεση ενώ βρίσκονται κάπου βόλτα, για καφέ ή διασκέδαση.

Ως επί το πλείστον, οι χρήστες που είναι ελαφρώς εξαρτημένοι στο διαδίκτυο, απάντησαν πως οι λόγοι για τους οποίους χρησιμοποιούν το διαδίκτυο είναι κυρίως για κοινωνικοποίηση, για να επικοινωνήσουν με άλλους, να συνδεθούν στα κοινωνικά δίκτυα και να συνομιλήσουν σε chatrooms, ενώ στη δεύτερη θέση έρχεται η χρήση του διαδικτύου για αναζήτηση πληροφοριών. Αυτή η ανάγκη για επικοινωνία άλλωστε και η κοινωνική πλευρά του διαδικτύου είναι που το καθιστούν εθιστικό (Mushtaq & Shafiq, 2015).

Όπως ήταν αναμενόμενο από την χρήση του διαδικτύου κυρίως για κοινωνικοποίηση, οι χρήστες της κατηγορίας αυτής έχουν προφίλ σε κάποιο κοινωνικό δίκτυο και το χρησιμοποιούν. Όλοι εκτός από έναν (117 από τους 118), δηλαδή ένα ποσοστό 99,15%.

Τέλος, οι περισσότεροι χρήστες της κατηγορίας αυτής, δηλαδή σχεδόν το 59%, όπως φάνηκε από τις απαντήσεις τους, χρησιμοποιούν το διαδίκτυο γύρω στις 11 με 40 ώρες την εβδομάδα.

Τα παραπάνω στοιχεία για το προφίλ των ελαφρά εθισμένων στο διαδίκτυο χρηστών του δείγματος, φαίνονται στον παρακάτω πίνακα, παρουσιάζοντας τα χαρακτηριστικά των περισσότερων για κάθε κατηγορία.

ΕΛΑΦΡΑ ΕΘΙΣΜΕΝΟΙ ΧΡΗΣΤΕΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ (ΣΚΟΡ 31-49 ΣΤΟ ΙΑΤ)	
Φύλο	Γυναίκα
Ηλικιακό εύρος	18-25
Κατοικία	Πόλη
Σπουδές	ΑΕΙ
Επαγγελματική κατάσταση	Εργαζόμενοι
Συσκευή πρόσβασης	Κινητό
Τόπος σύνδεσης	Σπίτι, βόλτα
Λόγοι σύνδεσης	Κοινωνικοποίηση και αναζήτηση πληροφοριών
Χρήση κοινωνικών δικτύων	Ναι
Ώρες σύνδεσης ανά εβδομάδα	11-40

11.2.1.2. Χαρακτηριστικά των μέτρια εθισμένων στο διαδίκτυο

Οι μέτρια εθισμένοι στο διαδίκτυο χρήστες, είναι εκείνοι που το σκορ τους στο Internet Addiction Test κυμαίνεται από 50-79. Το ποσοστό αυτών είναι 6%, είναι δηλαδή περίπου 33 χρήστες.

Από αυτούς η πλειοψηφία είναι και πάλι γυναίκες, με ποσοστό 54,5%, δηλαδή πάνω από τους μισούς.

Το ηλικιακό γκρουπ στο οποίο ανήκουν είναι στους νεαρούς 18-25, όπου είναι οι 27 από τους 33 συμμετέχοντες.

Περίπου το 69,7% των μέτρια εθισμένων στο διαδίκτυο κατοικούν σε κάποια πόλη.

Φαίνεται από τα αποτελέσματα πως οι περισσότεροι χρήστες της συγκεκριμένης κατηγορίας είναι μορφωμένοι νέοι που σπούδασαν ή σπουδάζουν σε κάποιο ΑΕΙ, σε ποσοστό περίπου 51,5%. Από αυτούς σχεδόν οι μισοί είναι σπουδαστές, δηλαδή οι 14 στους 33. Επιβεβαιώνεται η Young (2004) πως οι σπουδαστές νιώθουν ελεύθεροι για να κάνουν οτιδήποτε, να μένουν ξύπνιοι το βράδυ οπότε και να συνδέονται και στο διαδίκτυο, σε τέτοιο βαθμό που να μπορεί να προκαλέσει εθισμό.

Η χρήση των κινητών δεσπόζει και στην κατηγορία αυτή των χρηστών, αφού οι περισσότερες απαντήσεις στην ερώτηση “από ποιες συσκευές συνδέεσαι συνήθως στο διαδίκτυο;” ήταν τα κινητά, με περίπου 32 απαντήσεις.

Οι χρήστες αυτοί συνδέονται στο διαδίκτυο κατά βάση όταν βρίσκονται στο σπίτι ή κάπου έξω βόλτα, σε καφετέρια, με φίλους ή μόνοι τους, για διασκέδαση.

Οι λόγοι για τους οποίους συνδέονται στο διαδίκτυο είναι, όπως και στους ελαφρά εξαρτημένους, πρώτα για κοινωνικοποίηση και σύνδεση σε κοινωνικά δίκτυα και chatrooms, δίνοντας έμφαση στο κομμάτι της επικοινωνίας που προσφέρει το διαδίκτυο και θεωρείται ως αιτία εθισμού σε αυτό (Mushtaq & Shafiq, 2015) και έπειτα για αναζήτηση διάφορων πληροφοριών.

Οι 32 από τους 33 μέτρια εθισμένους στο διαδίκτυο χρήστες δήλωσαν πως χρησιμοποιούν στην καθημερινότητά τους κάποιο κοινωνικό δίκτυο.

Τέλος, τα αποτελέσματα έδειξαν πως κοντά στους μισούς χρήστες, ένα ποσοστό περίπου 48,5% αυτών, συνδέονται περίπου 11-40 ώρες την εβδομάδα, δηλαδή πάνω από 1 και κάτω από 6 ώρες την ημέρα.

Τα παραπάνω αποτελέσματα για το τί απάντησαν οι περισσότεροι από τους μέτρια εθισμένους στο διαδίκτυο και τα χαρακτηριστικά που επικράτησαν, παρουσιάζονται συνοπτικά στον παρακάτω πίνακα:

ΜΕΤΡΙΑ ΕΘΙΣΜΕΝΟΙ ΧΡΗΣΤΕΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ (ΣΚΟΡ 50-79 ΣΤΟ ΙΑΤ)	
Φύλο	Γυναίκα
Ηλικιακό εύρος	18-25
Κατοικία	Πόλη
Σπουδές	ΑΕΙ
Επαγγελματική κατάσταση	Σπουδαστές
Συσκευή πρόσβασης	Κινητό
Τόπος σύνδεσης	Σπίτι, βόλτα
Λόγοι σύνδεσης	Κοινωνικοποίηση και αναζήτηση πληροφοριών
Χρήση κοινωνικών δικτύων	Ναι
Ώρες σύνδεσης ανά εβδομάδα	11-40

11.2.1.3. Χαρακτηριστικά των βαριά εθισμένων στο διαδίκτυο

Οι βαριά εθισμένοι χρήστες στο διαδίκτυο, και το κύριο αντικείμενο μελέτης θα μπορούσε κανείς να πει, αποτελεί το 0,4% του συνόλου των συμμετεχόντων, δηλαδή πρόκειται για 2 άτομα από τα 550. Ένα ποσοστό ίσως καθησυχαστικό για την ώρα, με την ελπίδα να μην αυξηθεί στο μέλλον και να μπορέσει να μηδενιστεί τελείως.

Οι βαριά εθισμένοι αυτοί χρήστες είναι ένας άνδρας και μία γυναίκα. Η ηλικίες τους ανήκουν στα δύο εύρη 18-25 και 26-35.

Πρόκειται για δύο άτομα που έκαστος κατοικεί σε διαφορετική περιοχή, ένας σε πόλη και ένας σε επαρχία.

Ο ένας από τους δύο χρήστες έχει σπουδάσει σε κάποιο ΑΕΙ, ενώ ο άλλος σε κάποιο ΤΕΙ. Ως προς την επαγγελματική τους κατάσταση και οι δύο είναι εργαζόμενοι.

Οι δύο αυτοί εξαρτημένοι βαριά στο διαδίκτυο συνδέονται βασικά από κινητό, ακόμα και όταν βρίσκονται στο σπίτι ή στη δουλειά.

Τα αποτελέσματα δείχνουν πως χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για διάφορους λόγους, για παράδειγμα ενημέρωση και ειδήσεις, κοινωνικοποίηση και σύνδεση σε κοινωνικά δίκτυα και chatrooms, ψώνια και διαδικτυακά παιχνίδια.

Στην ερώτηση για το αν χρησιμοποιούν τα κοινωνικά δίκτυα απάντησαν και οι δύο θετικά. Ενώ παρά το αποτέλεσμα του σκορ τους, που τους κατατάσσει στους βαριά εξαρτημένους, δεν χρησιμοποιούν το διαδίκτυο τόσες πολλές ώρες την εβδομάδα, αφού απάντησαν τα δύο εύρη των 1-10 και 11-40 ωρών.

Τα αποτελέσματα αυτά συνοψίζονται και στον πίνακα παρακάτω:

ΒΑΡΙΑ ΕΘΙΣΜΕΝΟΙ ΧΡΗΣΤΕΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ (ΣΚΟΡ 80-100 ΣΤΟ ΙΑΤ)	
Φύλο	Άνδρας και Γυναίκα (ένας σε κάθε κατηγορία)
Ηλικιακό εύρος	18-25, 26-35
Κατοικία	Επαρχία, Πόλη
Σπουδές	ΑΕΙ, ΤΕΙ
Επαγγελματική κατάσταση	Εργαζόμενοι
Συσκευή πρόσβασης	Κινητό
Τόπος σύνδεσης	Σπίτι, δουλειά
Λόγοι σύνδεσης	Ενημέρωση και ειδήσεις, κοινωνικοποίηση και κοινωνικά δίκτυα, ψώνια, online παιχνίδια
Χρήση κοινωνικών δικτύων	Ναι
Ώρες σύνδεσης ανά εβδομάδα	1-10, 11-40

11.2.2. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά των εθισμένων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Προκειμένου να χαρακτηριστεί κάποιος χρήστης ως εθισμένος στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης χρειάζεται να απαντήσει στις προσαρμοσμένες (μεταφρασμένες στα ελληνικά και γενικευμένες στα κοινωνικά δίκτυα) ερωτήσεις του Bergen Facebook Addiction Scale (Andreassen et al., 2012), το οποίο μετονομάζεται στην περίπτωση αυτή Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS). Σχετικά με το όριο στο σκορ για να αποδειχτεί κάποιος εθισμένος στα κοινωνικά δίκτυα, όπως έγινε λόγος και στο κεφάλαιο 10.5, υπάρχουν δύο διαφορετικές προσεγγίσεις, η πολυθετική και η μονοθετική. Στη μεν πολυθετική προσέγγιση, εθισμένος θεωρείται αυτός που έχει απαντήσει 3 και πάνω σε τουλάχιστον 4 από τις 6 ερωτήσεις, ενώ στη μονοθετική προσέγγιση οι απαντήσεις κάποιου που θεωρείται εθισμένος είναι 3 και πάνω σε όλες τις ερωτήσεις (Andreassen et al., 2012). Επομένως, θα παρουσιαστούν οι απαντήσεις που απάντησαν οι περισσότεροι χρήστες που βρέθηκαν εθισμένοι στα κοινωνικά δίκτυα και για τις δύο προσεγγίσεις, ώστε να διαμορφωθούν τα χαρακτηριστικά και το προφίλ τους για το συγκεκριμένο δείγμα.

11.2.2.1. Πολυθετική προσέγγιση

Με βάση την πολυθετική προσέγγιση για τον υπολογισμό του ορίου που κατηγοριοποιεί τους χρήστες σε εθισμένους και μη, οι εθισμένοι στα κοινωνικά δίκτυα χρήστες είναι αυτοί που συγκέντρωσαν πάνω από 15 πόντους στο τεστ. Στη συγκεκριμένη έρευνα, πρόκειται για 71 άτομα από τα 510, κοντά δηλαδή στους 13,9%.

Με βάση τα στοιχεία των ερωτηματολογίων, οι περισσότερες απαντήσεις που έδειξαν πως τα άτομα αυτά είναι εθισμένα στα κοινωνικά δίκτυα είναι από γυναίκες. Συγκεκριμένα 48 από τις 71 απαντήσεις ήταν οι γυναίκες με ποσοστό 67,6% περίπου.

Ηλικιακά, οι περισσότερες απαντήσεις εθισμένων στα κοινωνικά δίκτυα ήταν από χρήστες που ανήκουν στις νεαρές ηλικίες των 18-25. Το ποσοστό τους ήταν περίπου 74,7% των εθισμένων στα κοινωνικά δίκτυα.

Τα 49 από τα 71 εθισμένα στα κοινωνικά δίκτυα άτομα απάντησαν πως κατοικούν σε πόλη.

Τα άτομα αυτής της κατηγορίας έχουν σπουδάσει κυρίως σε ΑΕΙ, όπως απάντησαν οι 34 από τους 71 συμμετέχοντες, δηλαδή το περίπου 48% των ατόμων της κατηγορίας αυτής.

Ως προς την επαγγελματική τους κατάσταση υπάρχει ισοψηφία, αφού το 42,25% απάντησε πως είναι εργαζόμενοι, ενώ ένα ακόμα 42,5% των εθισμένων στα κοινωνικά δίκτυα απάντησε πως σπουδάζει.

Με μεγάλη διαφορά υπερείχε σαν απάντηση της πιο συχνά χρησιμοποιούμενης συσκευής για σύνδεση στο διαδίκτυο το κινητό, αφού το επέλεξαν 70 φορές. Ενώ ακριβώς ίδιο αριθμό απαντήσεων είχε και η επιλογή “σπίτι” ως τον τόπο που συνδέονται περισσότερο οι χρήστες στα κοινωνικά δίκτυα και το διαδίκτυο γενικότερα.

Όπως είναι αναμενόμενο για τους εθισμένους στα κοινωνικά δίκτυα, ο κύριος λόγος χρήσης του διαδικτύου είναι η κοινωνικοποίηση και η σύνδεση σε κοινωνικά δίκτυα ή chatrooms.

Το κοινωνικό δίκτυο που χρησιμοποιούν περισσότερο οι χρήστες της κατηγορίας αυτής είναι το Facebook, το οποίο επέλεξαν σαν ένα από τα κοινωνικά δίκτυα που χρησιμοποιούν περίπου 66 από τα 71 άτομα.

Τέλος, οι ώρες που χρησιμοποιούν οι περισσότεροι συμμετέχοντες που βρέθηκαν εθισμένοι στα κοινωνικά δίκτυα είναι από 11 έως 40 ώρες την εβδομάδα.

Τα παραπάνω στοιχεία παρουσιάζονται συνοπτικά στον πίνακα παρακάτω:

ΕΘΙΣΜΕΝΟΙ ΧΡΗΣΤΕΣ ΣΤΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ ΠΟΛΥΘΕΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ	
Φύλο	Γυναίκες
Ηλικιακό εύρος	18-25
Κατοικία	Πόλη
Σπουδές	ΑΕΙ
Επαγγελματική κατάσταση	Εργαζόμενοι, Σπουδαστές
Συσκευή πρόσβασης	Κινητό

Τόπος σύνδεσης	Σπίτι
Λόγοι σύνδεσης	Κοινωνικοποίηση
Ποια κοινωνικά δίκτυα χρησιμοποιούν	Facebook
Ώρες σύνδεσης ανά εβδομάδα	11-40

11.2.2.2. Μονοθετική προσέγγιση

Με βάση την μονοθετική προσέγγιση για τον υπολογισμό του ορίου στο σκορ του BSMAS των εθισμένων στα κοινωνικά δίκτυα, οι χρήστες που ανήκουν στην κατηγορία αυτή είναι όσοι έχουν πάνω από 24 πόντους. Στην μελέτη αυτή, το ποσοστό των εθισμένων στα κοινωνικά δίκτυα είναι μόλις 2%, με αριθμό 10 στους 510.

Όπως δείχνουν τα αποτελέσματα, οι 6 στους 10 είναι γυναίκες και οι ηλικίες των εθισμένων στα κοινωνικά δίκτυα είναι βασικά στα όρια 18-25.

Μένουν κυρίως σε πόλη (7 στους 10) και έχουν υψηλό μορφωτικό επίπεδο μιας και οι 9 από αυτούς έχουν σπουδάσει σε ΑΕΙ.

Σχετικά με την επαγγελματική κατάσταση των εθισμένων στα κοινωνικά δίκτυα, οι μισοί από αυτούς είναι εργαζόμενοι. Οι υπόλοιποι 4 είναι σπουδαστές και 1 είναι άνεργος.

Όλοι οι χρήστες της κατηγορίας αυτής χρησιμοποιούν ως κύρια συσκευή για την σύνδεσή τους στα κοινωνικά δίκτυα το κινητό και συνδέονται κυρίως από το σπίτι, αλλά και τη δουλειά.

8 στους 10 χρήστες απάντησαν πως συνδέονται στο διαδίκτυο κυρίως για να κοινωνικοποιηθούν, να συνδεθούν στα κοινωνικά δίκτυα και να συνομιλήσουν σε chatrooms.

Στην περίπτωση αυτή οι χρήστες χρησιμοποιούν το Facebook αλλά και το Instagram, με τις απαντήσεις αυτές να έχουν προτιμηθεί από την πλειοψηφία.

Τέλος, οι ώρες που ξοδεύουν κατά κύριο λόγο οι χρήστες στο διαδίκτυο ανά εβδομάδα είναι, για τους 4 από τους 10, περίπου 11-40. Ενώ οι υπόλοιποι χρήστες μοιρασμένοι

ίσα απάντησαν πως συνδέονται στο διαδίκτυο 1-10 ώρες ανά εβδομάδα και 41-70 ώρες την εβδομάδα.

Όλα τα παραπάνω στοιχεία, συνοψίζονται στον πίνακα που ακολουθεί:

ΕΘΙΣΜΕΝΟΙ ΧΡΗΣΤΕΣ ΣΤΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ ΜΟΝΟΘΕΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ	
Φύλο	Γυναίκες
Ηλικιακό εύρος	18-25
Κατοικία	Πόλη
Σπουδές	ΑΕΙ
Επαγγελματική κατάσταση	Εργαζόμενοι
Συσκευή πρόσβασης	Κινητό
Τόπος σύνδεσης	Σπίτι, Δουλειά
Λόγοι σύνδεσης	Κοινωνικοποίηση
Ποια κοινωνικά δίκτυα χρησιμοποιούν	Facebook, Instagram
Ώρες σύνδεσης ανά εβδομάδα	11-40

11.3. 3^ο ερευνητικό ερώτημα

Το 3^ο ερευνητικό ερώτημα, όπως διατυπώθηκε, είναι το εξής:

- ο *Υπάρχει κάποια σχέση που συνδέει τα συμπτώματα εθισμού και τα βασικά χαρακτηριστικά των χρηστών;*

Τα βασικά χαρακτηριστικά, για τα οποία θα μελετηθεί η σχέση τους με τα συμπτώματα των χρηστών είναι το φύλο, η ηλικία, ο τόπος κατοικίας, οι ανώτερες σπουδές, η επαγγελματική κατάσταση των χρηστών, οι ώρες χρήσης του διαδικτύου ανά εβδομάδα και το αν γίνεται χρήση των κοινωνικών δικτύων ή όχι.

Τα βασικά συμπτώματα, η ύπαρξη των οποίων ελέγχθηκε με τη βοήθεια των ερωτηματολογίων, μπορούν να ομαδοποιηθούν για ευκολότερη μελέτη. Έτσι, μια πρώτη κατηγορία συμπτωμάτων αφορούν την συνεχόμενη σκέψη για το διαδίκτυο αλλά και τα κοινωνικά δίκτυα. Η σκέψη για το τι μπορεί να συμβαίνει όσο είναι κανείς εκτός σύνδεσης στο διαδίκτυο. Νιώθει τη λαχτάρα να συνδεθεί και όλα περιστρέφονται

γύρω από το διαδίκτυο, τα κοινωνικά δίκτυα και την διαδικτυακή εικόνα και ζωή του. Σχετικά με την κατηγορία των συμπτωμάτων αυτών εντοπίστηκε πως είναι για μελέτη οι ερωτήσεις 11 και 15 του Internet Addiction Test και οι ερωτήσεις 1,2,3 του Bergen Social Media Addiction Scale με βάση τις κατηγορίες των Griffiths et al (2014). Με τη βοήθεια του στατιστικού δείκτη Spearman's rho (βλ. Παράρτημα Ε) και το στατιστικό πακέτο SPSS προέκυψε πως η εμφάνιση τέτοιων συμπτωμάτων δεν σχετίζεται με το φύλο των συμμετεχόντων. Το τμήμα του πίνακα συσχέτισης που παρουσιάζεται παρακάτω (πίνακας 6) δείχνει πως δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση του φύλου των συμμετεχόντων με τις απαντήσεις στις παραπάνω ερωτήσεις αφού ο συντελεστής συσχέτισης είναι $r < 0,1$ και $p > 0,05$.

Correlations								
			Φύλο (recoded)	IAT ερώτηση 11	IAT ερώτηση 15	BSMAS ερώτηση 1	BSMAS ερώτηση 2	BSMAS ερώτηση 3
Spearman's rho	Φύλο (recoded)	Correlation Coefficient	1,000	-,019	-,065	-,033	-,054	,012
		Sig. (2-tailed)	.	,651	,128	,462	,220	,791
		N	550	550	550	510	510	510

Πίνακας 6 Συσχέτιση φύλου με ερωτήσεις IAT για συνεχή σκέψη διαδικτύου

Η ίδια κατηγορία ερωτήσεων όσων αφορά την ηλικία των χρηστών φαίνεται πως έχει μικρή συσχέτιση. Άρα συμπτώματα που αφορούν τη μόνιμη σκέψη των χρηστών για το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα, επηρεάζονται σε ένα μικρό βαθμό από την ηλικία, όπως δείχνει και ο παρακάτω πίνακας:

Correlations								
			Ηλικία	IAT ερώτηση 11	IAT ερώτηση 15	BSMAS ερώτηση 1	BSMAS ερώτηση 2	BSMAS ερώτηση 3
Spearman's rho	Ηλικία	Correlation Coefficient	1,000	-,204**	-,202**	-,222**	-,096*	-,224**
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,000	,000	,029	,000
		N	550	550	550	510	510	510

Πίνακας 7 Συσχέτιση ηλικίας με ερωτήσεις IAT για συνεχή σκέψη διαδικτύου

Όπως φαίνεται, υπάρχει στατιστικά μικρή συσχέτιση ($r = 0,224$) μεταξύ των ερωτήσεων και άρα η ηλικία επηρεάζει την εμφάνιση του συμπτώματος της σκέψης για το διαδίκτυο. Ο συντελεστής συσχέτισης είναι $r < 0,3$ και $p < 0,05$ για τέσσερις από τις ερωτήσεις που σχετίζονται με τα συμπτώματα αυτά. Μάλιστα, λόγω του αρνητικού πρόσημου φαίνεται πως η σχέση είναι αρνητική, άρα όσο πιο μικρή η ηλικία τόσο πιο έντονη η εμφάνιση τέτοιων συμπτωμάτων.

Από τον πίνακα 8 διαπιστώνεται πως ο τόπος κατοικίας δεν επηρεάζει την εμφάνιση των συμπτωμάτων της ομάδας αυτής, αφού δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της κατοικίας και των ερωτήσεων που αφορούν τα συμπτώματα

αυτά. Το p είναι πολύ μεγαλύτερο από 0,05 και ο συντελεστής συσχέτισης r εξαιρετικά μικρός ($<0,1$).

			Correlations					
			Κατοικία (recoded)	IAT ερώτηση 11	IAT ερώτηση 15	BSMAS ερώτηση 1	BSMAS ερώτηση 2	BSMAS ερώτηση 3
Spearman's rho	Κατοικία (recoded)	Correlation Coefficient	1,000	,006	,037	,063	-,042	,062
		Sig. (2-tailed)	.	,889	,381	,152	,343	,162
		N	550	550	550	510	510	510

Πίνακας 8 Συσχέτιση τύπου κατοικίας με ερωτήσεις για συνεχή σκέψη διαδικτύου

Αντίστοιχα, το ίδιο συμβαίνει και με το ανώτερο επίπεδο σπουδών των χρηστών, όπως δείχνει ο πίνακας 9 παρακάτω: δεν επηρεάζεται η εμφάνιση αυτών των συμπτωμάτων από τις σπουδές των χρηστών, και αυτό αποδεικνύεται από το μεγάλο p και πολύ μικρό συντελεστή r .

			Correlations					
			Ανώτερο Επίπεδο Σπουδών (recoded)	IAT ερώτηση 11	IAT ερώτηση 15	BSMAS ερώτηση 1	BSMAS ερώτηση 2	BSMAS ερώτηση 3
Spearman's rho	Ανώτερο Επίπεδο Σπουδών (recoded)	Correlation Coefficient	1,000	-,016	-,017	,021	-,047	,001
		Sig. (2-tailed)	.	,713	,692	,641	,287	,987
		N	550	550	550	510	510	510

Πίνακας 9 Συσχέτιση ανώτερου επιπέδου σπουδών με ερωτήσεις για συνεχή σκέψη διαδικτύου

Όπως φαίνεται και από τον πίνακα 10, η επαγγελματική κατάσταση των χρηστών φαίνεται να σχετίζεται με την εμφάνιση των συμπτωμάτων που αφορούν την μόνιμη σκέψη για το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα:

Πίνακας 10 Συσχέτιση επαγγελματικής κατάστασης με ερωτήσεις για συνεχή σκέψη του διαδικτύου

			Correlations					
			Επαγγελματική κατάσταση	IAT ερώτηση 11	IAT ερώτηση 15	BSMAS ερώτηση 1	BSMAS ερώτηση 2	BSMAS ερώτηση 3
Spearman's rho	Επαγγελματική κατάσταση	Correlation Coefficient	1,000	,180**	,171**	,155**	,077	,107*
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,000	,000	,081	,015
		N	550	550	550	510	510	510

Φαίνεται λοιπόν πως οι 4 από τις 5 ερωτήσεις της κατηγορίας αυτής έχουν στατιστικά μικρή συσχέτιση με την επαγγελματική κατάσταση των χρηστών.

Όπως ήταν αναμενόμενο, οι ώρες που χρησιμοποιούν οι χρήστες το διαδίκτυο φαίνεται πως επηρεάζουν την εμφάνιση των συμπτωμάτων αυτών. Όσο περισσότερο δηλαδή οι χρήστες χρησιμοποιούν το διαδίκτυο, τόσο πιο έντονα βιώνουν το συναίσθημα του να σκέφτονται συνέχεια για το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα. Εξήγηση για τη σχέση αυτή δίνει ο παρακάτω πίνακας, αφού προκύπτει πως υπάρχει κάποια συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών με $p < 0,05$ και συντελεστή r μικρό (μεταξύ 0,10 και 0,30).

Correlations								
			Ώρες σύνδεσης ανά εβδομάδα	IAT ερώτηση 11	IAT ερώτηση 15	BSMAS ερώτηση 1	BSMAS ερώτηση 2	BSMAS ερώτηση 3
Spearman's rho	Ώρες σύνδεσης ανά εβδομάδα	Correlation Coefficient	1,000	,225**	,210**	,223**	,108*	,191**
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,000	,000	,014	,000
		N	550	550	550	510	510	510

Πίνακας 11 Συσχέτιση ωρών σύνδεσης ανά εβδομάδα με τις ερωτήσεις για συνεχή σκέψη του διαδικτύου

Τελειώνοντας με αυτή την κατηγορία συμπτωμάτων, το τελευταίο χαρακτηριστικό που μελετήθηκε για το αν σχετίζεται με αυτά είναι η χρήση ή όχι των κοινωνικών δικτύων. Θα έλεγε κανείς πως η χρήση των κοινωνικών δικτύων σχετίζεται με την συνεχή σκέψη για το τι γίνεται στον διαδικτυακό κόσμο, και αυτό φαίνεται και από τον πίνακα 12 που δείχνει τον συντελεστή r και το p , τα οποία βρίσκονται στα όρια για συσχέτιση:

Correlations					
			Χρήση κοινωνικών δικτύων (recoded)	IAT ερώτηση 11	IAT ερώτηση 15
Spearman's rho	Χρήση κοινωνικών δικτύων (recoded)	Correlation Coefficient	1,000	-,119**	-,099*
		Sig. (2-tailed)	.	,005	,020
		N	550	550	550

Πίνακας 12 Συσχέτιση χρήσης κοινωνικών δικτύων με ερωτήσεις για συνεχή σκέψη του διαδικτύου

Προχωρώντας στην επόμενη κατηγορία συμπτωμάτων, είναι αυτά που σχετίζονται με την ανοχή του χρήστη στη χρήση του διαδικτύου και των κοινωνικών δικτύων. Ο χρήστης δηλαδή δεν ικανοποιείται με τις ίδιες ώρες που αφιερώνει στο διαδίκτυο, αλλά νιώθει συνεχώς την ανάγκη να ασχολείται περισσότερο για να μπορέσει να ικανοποιηθεί. Η εμφάνιση του συμπτώματος αυτού σχετίζεται με τις ερωτήσεις 1 και 16 από το ερωτηματολόγιο του IAT και τις 4,5 και 6 του BSMAS.

Με βάση τον πίνακα 13 το φύλο φαίνεται πως δεν επηρεάζει την εμφάνιση ή όχι συμπτωμάτων σχετικών με την ανοχή των χρηστών στο διαδίκτυο.

Correlations								
			Φύλο (recoded)	IAT ερώτηση 1	IAT ερώτηση 16	BSMAS ερώτηση 4	BSMAS ερώτηση 5	BSMAS ερώτηση 6
Spearman's rho	Φύλο (recoded)	Correlation Coefficient	1,000	,043	,001	-,002	,038	-,073
		Sig. (2-tailed)	.	,312	,986	,963	,396	,099
		N	550	550	550	510	510	510

Πίνακας 13 Συσχέτιση φύλου με ερωτήσεις για ανοχή

Αυτό φαίνεται από το p που είναι για όλες τις ερωτήσεις πολύ μεγαλύτερο από 0,05.

Αντίθετα με το φύλο, η ηλικία επηρεάζει σημαντικά την εμφάνιση συμπτωμάτων ανοχής των χρηστών, αφού παρατηρείται στατιστικά σημαντική συσχέτιση με εξαιρετικά μικρό p :

			Correlations					
			Ηλικία	IAT ερώτηση 1	IAT ερώτηση 16	BSMAS ερώτηση 4	BSMAS ερώτηση 5	BSMAS ερώτηση 6
Spearman's rho	Ηλικία	Correlation Coefficient	1,000	-,203**	-,264**	-,275**	-,211**	-,122**
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,000	,000	,000	,006
		N	550	550	550	510	510	510

Πίνακας 14 Συσχέτιση ηλικίας με ερωτήσεις για ανοχή

Το εάν κάποιος κατοικεί σε επαρχία ή σε πόλη φαίνεται πως δεν επηρεάζει την εμφάνιση συμπτωμάτων που σχετίζονται με την ανοχή στη χρήση του διαδικτύου και την ανάγκη για αφιέρωση περισσότερου χρόνου σε αυτό.

			Correlations					
			Κατοικία (recoded)	IAT ερώτηση 1	IAT ερώτηση 16	BSMAS ερώτηση 4	BSMAS ερώτηση 5	BSMAS ερώτηση 6
Spearman's rho	Κατοικία (recoded)	Correlation Coefficient	1,000	,070	-,019	,057	-,014	,008
		Sig. (2-tailed)	.	,100	,659	,202	,757	,851
		N	550	550	550	510	510	510

Πίνακας 15 Συσχέτιση τύπου κατοικίας με ανοχή

Το επίπεδο σπουδών των συμμετεχόντων δεν επηρέασε την εμφάνιση του συμπτώματος της ανοχής στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα όπως φαίνεται στον πίνακα παρακάτω, άρα η ανάγκη για όλο και περισσότερη χρήση του διαδικτύου και των κοινωνικών δικτύων δεν σχετίζεται με το αν κάποιος άνθρωπος είναι μορφωμένος ή όχι.

			Correlations					
			Ανώτερο Επίπεδο Σπουδών (recoded)	IAT ερώτηση 1	IAT ερώτηση 16	BSMAS ερώτηση 4	BSMAS ερώτηση 5	BSMAS ερώτηση 6
Spearman's rho	Ανώτερο Επίπεδο Σπουδών (recoded)	Correlation Coefficient	1,000	,019	-,044	-,019	,000	,011
		Sig. (2-tailed)	.	,659	,299	,667	,994	,809
		N	550	550	550	510	510	510

Πίνακας 16 Συσχέτιση ανώτερου επιπέδου σπουδών και ανοχής

Όσον αφορά την επαγγελματική κατάσταση των συμμετεχόντων αυτή έχει επίδραση στατιστικά στις ερωτήσεις που φανερώνουν ανοχή στη χρήση του διαδικτύου και των κοινωνικών δικτύων. Επομένως αν κάποιος από τους συμμετέχοντες είναι εργαζόμενος ή άνεργος ή σπουδαστής επηρεάζει το πόσο χρόνο χρειάζεται να αφιερώσει στο διαδίκτυο για να νιώσει ικανοποίηση. Αυτό φαίνεται από τον πίνακα 17 όπου το p είναι εξαιρετικά μικρό, σε 3 από τις 5 ερωτήσεις είναι 0 και σε μία 0,003 και ο συντελεστής συσχέτισης κυμαίνεται από 0,1 μέχρι 0,3.

			Correlations					
			Επαγγελματική κατάσταση	IAT ερώτηση 1	IAT ερώτηση 16	BSMAS ερώτηση 4	BSMAS ερώτηση 5	BSMAS ερώτηση 6
Spearman's rho	Επαγγελματική κατάσταση	Correlation Coefficient	1,000	,210**	,214**	,197**	,131**	,026
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,000	,000	,003	,552
		N	550	550	550	510	510	510

Πίνακας 17 Συσχέτιση επαγγελματικής κατάστασης με ερωτήσεις για ανοχή

Παρόμοια και οι ώρες που δαπανούν οι συμμετέχοντες ανά εβδομάδα για την ενασχόλησή τους με το διαδίκτυο αποδεικνύεται πως σχετίζονται με την εμφάνιση των συμπτωμάτων που σχετίζονται με την αυξανόμενη ανάγκη για περισσότερη ενασχόληση με το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα. Ο πίνακας 18 το επιβεβαιώνει αφού για 4 από τις 5 σχετικές ερωτήσεις υπάρχουν οι αστερίσκοι που δηλώνουν συσχέτιση και με $p < 0,05$ για τις 4 από αυτές, ενώ ο συντελεστής r είναι μεταξύ 0,1 και 0,3. Άρα υπάρχει στατιστικά μικρή συσχέτιση μεταξύ των ωρών που αφιερώνουν οι χρήστες ανά εβδομάδα στο διαδίκτυο και των συμπτωμάτων ανοχής.

Correlations								
	Ώρες σύνδεσης ανά εβδομάδα		IAT ερώτηση 1	IAT ερώτηση 16	BSMAS ερώτηση 4	BSMAS ερώτηση 5	BSMAS ερώτηση 6	
Spearman's rho	Ώρες σύνδεσης ανά εβδομάδα	Correlation Coefficient	1,000	,266**	,241**	,263**	,137**	,081
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,000	,000	,002	,068
		N	550	550	550	510	510	510

Πίνακας 18 Συσχέτιση ωρών σύνδεσης στο διαδίκτυο ανά εβδομάδα με ερωτήσεις για ανοχή

Τελειώνοντας με τα συμπτώματα αυτά, έμεινε ένας παράγοντας να μελετηθεί για να διαπιστωθεί η σχέση τους: η χρήση ή όχι κοινωνικών δικτύων. Με βάση την ανάλυση Spearman's προκύπτει ο εξής πίνακας:

Correlations					
	Χρήση κοινωνικών δικτύων (recoded)		IAT ερώτηση 11	IAT ερώτηση 15	
Spearman's rho	Χρήση κοινωνικών δικτύων (recoded)	Correlation Coefficient	1,000	-,119**	-,099*
		Sig. (2-tailed)	.	,005	,020
		N	550	550	550

Πίνακας 19 Συσχέτιση χρήσης κοινωνικών δικτύων με ερωτήσεις για ανοχή

Ο πίνακας αυτός δείχνει πως υπάρχει μια μικρή στατιστικά συσχέτιση με $r < 0,3$ και $p = 0,005$ και $0,020$, μεταξύ της χρήσης των κοινωνικών δικτύων και των δύο ερωτήσεων για την ανοχή. Άρα το εάν χρησιμοποιεί κάποιος χρήστης κοινωνικά δίκτυα ή όχι φαίνεται πως έχει μια μικρή σχέση με την εμφάνιση συμπτωμάτων ανοχής, την ανάγκη δηλαδή για όλο και περισσότερη ενασχόληση με το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα προκειμένου να νιώσει ο συμμετέχων την ίδια ικανοποίηση.

Η τρίτη κατηγορία συμπτωμάτων σχετίζεται με τις εναλλαγές στη διάθεση των συμμετεχόντων με τη βοήθεια του διαδικτύου. Δηλαδή οι χρήστες χρησιμοποιούν το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα για να μπορέσουν να διώξουν αρνητικά συναισθήματα, νευρικότητα ή άγχος και να νιώσουν καλύτερα. Οι ερωτήσεις από το

ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα και αντιστοιχούν σε αυτού του είδους τα συμπτώματα είναι οι 10 και 20 του IAT και οι 7,8 και 9 του BSMAS.

Αναφορικά με το φύλο, ο πίνακας παρακάτω δείχνει πως δεν υπάρχει κάποια σημαντική στατιστικά σχέση του με τα συμπτώματα αυτά στους συμμετέχοντες. Άρα η εμφάνιση διαφορετικών συναισθημάτων και η απομάκρυνση των αρνητικών μέσω της χρήσης του διαδικτύου και των κοινωνικών δικτύων είναι κατά βάση ανεξάρτητη στο δείγμα της έρευνας από το φύλο, αφού με τις περισσότερες ερωτήσεις δεν υπάρχει κάποια σημαντική συσχέτιση μιας και ο συντελεστής συσχέτισης r είναι πολύ μικρός.

			Correlations					
			Φύλο (recoded)	IAT ερώτηση 10	IAT ερώτηση 20	BSMAS ερώτηση 7	BSMAS ερώτηση 8	BSMAS ερώτηση 9
Spearman's rho	Φύλο (recoded)	Correlation Coefficient	1,000	-,037	-,029	,109*	,121**	,083
		Sig. (2-tailed)	.	,392	,492	,014	,006	,061
		N	550	550	550	510	510	510

Πίνακας 20 Συσχέτιση φύλου με ερωτήσεις για συμπτώματα εναλλαγής συναισθημάτων

Συνεχίζοντας με το επόμενο χαρακτηριστικό προς μελέτη, την ηλικία των συμμετεχόντων, αυτή έχει μια σχέση με την εμφάνιση των συμπτωμάτων της κατηγορίας αυτής. Ωστόσο η συσχέτιση είναι μικρή αφού ο συντελεστής συσχέτισης r είναι μικρότερος από 0,3, ενώ το p είναι μικρότερο από 0,05. Τα αποτελέσματα αυτά φαίνονται στον πίνακα:

			Correlations					
			Ηλικία	IAT ερώτηση 10	IAT ερώτηση 20	BSMAS ερώτηση 7	BSMAS ερώτηση 8	BSMAS ερώτηση 9
Spearman's rho	Ηλικία	Correlation Coefficient	1,000	-,144**	-,090*	-,197**	-,176**	-,163**
		Sig. (2-tailed)	.	,001	,035	,000	,000	,000
		N	550	550	550	510	510	510

Πίνακας 21 Συσχέτιση ηλικίας με ερωτήσεις για συμπτώματα εναλλαγής συναισθημάτων

Τόσο ο τόπος κατοικίας των συμμετεχόντων όσο και οι σπουδές τους φαίνεται πως δεν έχουν επιρροή στις εναλλαγές συναισθημάτων που επιφέρει ο εθισμός στο διαδίκτυο ή τα κοινωνικά δίκτυα. Δεν εμφανίζουν στατιστικά κάποια συσχέτιση αφού οι συντελεστές σε κάθε περίπτωση είναι $r < 0,1$ δηλαδή εξαιρετικά μικρός συντελεστής συσχέτισης και $p > 0,05$. Τα παραπάνω επιβεβαιώνουν οι πίνακες 22 και 23 για τη σχέση του τύπου κατοικίας και του επιπέδου σπουδών των συμμετεχόντων σε σχέση με τις ερωτήσεις που αφορούν τα συμπτώματα αυτά.

Correlations								
			Κατοικία (recoded)	IAT ερώτηση 10	IAT ερώτηση 20	BSMAS ερώτηση 7	BSMAS ερώτηση 8	BSMAS ερώτηση 9
Spearman's rho	Κατοικία (recoded)	Correlation Coefficient	1,000	-,038	-,045	-,042	,005	-,029
		Sig. (2-tailed)	.	,368	,296	,347	,917	,518
		N	550	550	550	510	510	510

Πίνακας 22 Συσχέτιση τόπου κατοικίας με ερωτήσεις για συμπτώματα εναλλαγής συναισθημάτων

Correlations								
			Ανώτερο Επίπεδο Σπουδών (recoded)	IAT ερώτηση 10	IAT ερώτηση 20	BSMAS ερώτηση 7	BSMAS ερώτηση 8	BSMAS ερώτηση 9
Spearman's rho	Ανώτερο Επίπεδο Σπουδών (recoded)	Correlation Coefficient	1,000	,010	-,006	-,005	,008	-,028
		Sig. (2-tailed)	.	,816	,884	,918	,852	,528
		N	550	550	550	510	510	510

Πίνακας 23 Συσχέτιση ανώτερου επιπέδου σπουδών με ερωτήσεις για συμπτώματα εναλλαγής συναισθημάτων

Για 3 από τις 5 ερωτήσεις που σχετίζονται με τα συμπτώματα αλλαγής διάθεσης των συμμετεχόντων βρέθηκε να υπάρχει μια μικρή στατιστική συσχέτιση ως προς την επαγγελματική κατάσταση των χρηστών. Δηλαδή βρέθηκε πως μια αδύναμη σχέση υπάρχει μεταξύ της τρέχουσας επαγγελματικής κατάστασης των συμμετεχόντων, αν είναι εργαζόμενοι ή όχι, και αν εμφανίζεται σε αυτούς κάποιο σύμπτωμα τύπου αλλαγής της διάθεσής τους και των συναισθημάτων τους όταν χρησιμοποιούν το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα. Στην περίπτωση αυτή, όπως δείχνει ο πίνακας 24, ο συντελεστής συσχέτισης είναι μικρός φτάνοντας το μέγιστο σε μια ερώτηση 0,171 και το p να κυμαίνεται μεταξύ 0 και 0,1 σε ερώτηση που δεν έχει συσχέτιση με την μεταβλητή επαγγελματική κατάσταση.

Correlations								
			Επαγγελματική κατάσταση	IAT ερώτηση 10	IAT ερώτηση 20	BSMAS ερώτηση 7	BSMAS ερώτηση 8	BSMAS ερώτηση 9
Spearman's rho	Επαγγελματική κατάσταση	Correlation Coefficient	1,000	,171**	,069	,082	,088*	,113*
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,105	,065	,047	,010
		N	550	550	550	510	510	510

Πίνακας 24 Συσχέτιση επαγγελματικής κατάστασης με ερωτήσεις για συμπτώματα εναλλαγής συναισθημάτων

Οι εβδομαδιαίες ώρες που αφιερώνουν οι χρήστες για να συνδεθούν στο διαδίκτυο αλλά και τα κοινωνικά δίκτυα με βάση τη στατιστική ανάλυση έχουν μικρή συσχέτιση με την εμφάνιση συμπτωμάτων της κατηγορίας εναλλαγής συναισθημάτων και διάθεσης στους συμμετέχοντες, με $p < 0,05$ και r μεταξύ 0,1 και 0,3.

Correlations								
			Ώρες σύνδεσης ανά εβδομάδα	IAT ερώτηση 10	IAT ερώτηση 20	BSMAS ερώτηση 7	BSMAS ερώτηση 8	BSMAS ερώτηση 9
Spearman's rho	Ώρες σύνδεσης ανά εβδομάδα	Correlation Coefficient	1,000	,177**	,152**	,244**	,202**	,198**
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,000	,000	,000	,000
		N	550	550	550	510	510	510

Πίνακας 25 Συσχέτιση ωρών σύνδεσης ανά εβδομάδα στο διαδίκτυο με ερωτήσεις για συμπτώματα εναλλαγής συναισθημάτων

Κλείνοντας την συγκεκριμένη κατηγορία συμπτωμάτων το χαρακτηριστικό προς μελέτη είναι η χρήση ή όχι των κοινωνικών δικτύων. Φαίνεται πως αν κάποιος χρήστης κάνει χρήση των κοινωνικών δικτύων επηρεάζεται ως προς το αν υπάρχει αλλαγή της διάθεσης και της ψυχολογίας του χρησιμοποιώντας το διαδίκτυο. Η συσχέτιση είναι μικρή αφού ο συντελεστής r είναι μικρός ($0,1 < r < 0,3$) και το p είναι $< 0,05$.

Correlations					
			Χρήση κοινωνικών δικτύων (recoded)	IAT ερώτηση 1	IAT ερώτηση 16
Spearman's rho	Χρήση κοινωνικών δικτύων (recoded)	Correlation Coefficient	1,000	-,159**	-,121**
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,005
		N	550	550	550

Πίνακας 26 Συσχέτιση χρήσης κοινωνικών δικτύων με ερωτήσεις για συμπτώματα εναλλαγής συναισθημάτων

Η τέταρτη κατηγορία συμπτωμάτων που μπορεί να εμφανιστούν και μελετώνται αφορά αυτά που σχετίζονται με την προσπάθεια για μείωση του χρόνου που αφιερώνουν οι χρήστες στο διαδίκτυο και τη μη επιτυχία αυτής. Οι χρήστες μπορεί μεν να προσπαθήσουν να ελέγξουν το πόσο θα χρησιμοποιήσουν το διαδίκτυο ή τα κοινωνικά δίκτυα, και για ένα μικρό χρονικό διάστημα να το καταφέρουν κιόλας, όμως μετά επιστρέφουν και πάλι στην αρχική κατάσταση. Οι ερωτήσεις που συμβάλλουν στην μελέτη των συμπτωμάτων αυτών είναι οι 4, 17 και 18 του IAT και 10, 11 και 12 του BSMAS.

Μελετώντας τα αποτελέσματα των ερωτήσεων αυτών αναφορικά με το φύλο των συμμετεχόντων φαίνεται πως μόλις σε δύο ερωτήσεις υπάρχει μια πολύ αδύναμη συσχέτιση με το φύλο. Άρα γενικά το φύλο δεν επηρέασε την ικανότητα των συμμετεχόντων για το αν θα μπορούσαν να μειώσουν το χρόνο που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο ή όχι.

Correlations									
			Φύλο (recoded)	IAT ερώτηση 4	IAT ερώτηση 17	IAT ερώτηση 18	BSMAS ερώτηση 10	BSMAS ερώτηση 11	BSMAS ερώτηση 12
Spearman's rho	Φύλο (recoded)	Correlation Coefficient	1,000	-,113*	-,022	-,031	-,107*	-,022	,008
		Sig. (2-tailed)	.	,008	,599	,464	,016	,613	,863
		N	550	550	550	550	510	510	510

Πίνακας 27 Συσχέτιση φύλου με ερωτήσεις για ανεπιτυχή προσπάθεια μείωσης της χρήσης του διαδικτύου

Όσον αφορά την ηλικία των χρηστών και τις ανεπιτυχείς προσπάθειές τους για να περιορίσουν την χρήση του διαδικτύου, σχετίζονται στατιστικά. Για την ακρίβεια, έχουν $p < 0,05$ σχεδόν σε όλες τις ερωτήσεις και συντελεστή συσχέτισης που κυμαίνεται μεταξύ 0,1 και 0,3. Επομένως υπάρχει στατιστικά μια μικρή συσχέτιση μεταξύ τους.

			Correlations						
			Ηλικία	IAT ερώτηση 4	IAT ερώτηση 17	IAT ερώτηση 18	BSMAS ερώτηση 10	BSMAS ερώτηση 11	BSMAS ερώτηση 12
Spearman's rho	Ηλικία	Correlation Coefficient	1,000	-,149**	-,227**	-,152**	-,080	-,202**	-,191**
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,000	,000	,070	,000	,000
		N	550	550	550	550	510	510	510

Πίνακας 28 Συσχέτιση ηλικίας με ερωτήσεις για ανεπιτυχή προσπάθεια μείωσης της χρήσης του διαδικτύου

Παρόμοια με την προηγούμενη κατηγορία συμπτωμάτων έτσι και εδώ, το γεγονός ότι κάποιος από τους συμμετέχοντες έμενε σε επαρχία ή σε πόλη, όπως και το πόσο μορφωμένος είναι δεν σχετίζονται με την εμφάνιση συμπτωμάτων ανεπιτυχούς προσπάθειας περιορισμού και ελέγχου της χρήσης του διαδικτύου και των κοινωνικών δικτύων. Οι παρακάτω πίνακες, 29 και 30, δείχνουν τα αποτελέσματα αυτά:

			Correlations						
			Κατοικία (recoded)	IAT ερώτηση 4	IAT ερώτηση 17	IAT ερώτηση 18	BSMAS ερώτηση 10	BSMAS ερώτηση 11	BSMAS ερώτηση 12
Spearman's rho	Κατοικία (recoded)	Correlation Coefficient	1,000	-,022	-,018	-,036	-,029	-,045	-,038
		Sig. (2-tailed)	.	,806	,869	,398	,509	,314	,392
		N	550	550	550	550	510	510	510

Πίνακας 29 Συσχέτιση τύπου κατοικίας με ερωτήσεις για ανεπιτυχή προσπάθεια μείωσης της χρήσης του διαδικτύου

			Correlations						
			Ανώτερο Επίπεδο Σπουδών (recoded)	IAT ερώτηση 4	IAT ερώτηση 17	IAT ερώτηση 18	BSMAS ερώτηση 10	BSMAS ερώτηση 11	BSMAS ερώτηση 12
Spearman's rho	Ανώτερο Επίπεδο Σπουδών (recoded)	Correlation Coefficient	1,000	-,025	-,002	,021	,010	-,026	-,058
		Sig. (2-tailed)	.	,561	,971	,631	,822	,564	,193
		N	550	550	550	550	510	510	510

Πίνακας 30 Συσχέτιση επιπέδου σπουδών με ερωτήσεις για ανεπιτυχή προσπάθεια μείωσης της χρήσης του διαδικτύου

Η επαγγελματική κατάσταση ωστόσο των συμμετεχόντων φάνηκε πως έχει μια μικρή συσχέτιση με την εμφάνιση ανεπιτυχών προσπαθειών ελέγχου του χρόνου σύνδεσης στο διαδίκτυο. Αυτό φαίνεται στον παρακάτω πίνακα:

			Correlations						
			Επαγγελματική κατάσταση	IAT ερώτηση 4	IAT ερώτηση 17	IAT ερώτηση 18	BSMAS ερώτηση 10	BSMAS ερώτηση 11	BSMAS ερώτηση 12
Spearman's rho	Επαγγελματική κατάσταση	Correlation Coefficient	1,000	,100*	,204**	,120**	,065	,186**	,187**
		Sig. (2-tailed)	.	,019	,000	,005	,145	,000	,000
		N	550	550	550	550	510	510	510

Πίνακας 31 Συσχέτιση επαγγελματικής κατάστασης με ερωτήσεις για ανεπιτυχή προσπάθεια μείωσης της χρήσης του διαδικτύου

Με συντελεστή συσχέτισης να φτάνει μέχρι 0,3 και $p < 0,05$ στις περισσότερες ερωτήσεις, οι ώρες που κάποιος χρήστης ξοδεύει στο διαδίκτυο την εβδομάδα φαίνεται πως σχετίζονται σε μικρό βαθμό με την εμφάνιση των συμπτωμάτων αυτής της κατηγορίας όπως δείχνει ο πίνακας 32:

Correlations									
			Ώρες σύνδεσης ανά εβδομάδα	IAT ερώτηση 4	IAT ερώτηση 17	IAT ερώτηση 18	BSMAS ερώτηση 10	BSMAS ερώτηση 11	BSMAS ερώτηση 12
Spearman's rho	Ώρες σύνδεσης ανά εβδομάδα	Correlation Coefficient	1,000	,250**	,226**	,180**	,121**	,187**	,166**
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,000	,000	,006	,000	,000
		N	550	550	550	550	510	510	510

Πίνακας 32 Συσχέτιση ωρών σύνδεσης στο διαδίκτυο ανά εβδομάδα με ερωτήσεις για ανεπιτυχή προσπάθεια μείωσης της χρήσης του διαδικτύου

Τέλος, για την συγκεκριμένη κατηγορία συμπτωμάτων, αυτά δείχνουν να έχουν μικρή συσχέτιση στατιστικά με το αν οι χρήστες χρησιμοποιούν ή όχι τα κοινωνικά δίκτυα, με βάση τον πίνακα 33. Μάλιστα ο συντελεστής συσχέτισης είναι αδύναμος ($0,1 < r < 0,2$) και $p < 0,05$.

Correlations						
			Χρήση κοινωνικών δικτύων (recoded)	IAT ερώτηση 4	IAT ερώτηση 17	IAT ερώτηση 18
Spearman's rho	Χρήση κοινωνικών δικτύων (recoded)	Correlation Coefficient	1,000	-,115**	-,123**	-,112**
		Sig. (2-tailed)	.	,007	,004	,009
		N	550	550	550	550

Πίνακας 33 Συσχέτιση χρήσης κοινωνικών δικτύων με ερωτήσεις για ανεπιτυχή προσπάθεια μείωσης της χρήσης του διαδικτύου

Η πέμπτη κατηγορία συμπτωμάτων που εξετάζεται σχετίζεται με την εμφάνιση στέρησης. Δηλαδή πρόκειται για τα στερητικά συμπτώματα όταν δεν μπορέσει για κάποιο λόγο κάποιος να χρησιμοποιήσει το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα, με τις όποιες ψυχολογικές ή σωματικές επιπτώσεις. Για την μελέτη της συγκεκριμένης ομάδας συμπτωμάτων χρειάζονται τα αποτελέσματα από τις ερωτήσεις 9,12 και 13 του IAT και 13,14 και 15 του BSMAS.

Το φύλο των συμμετεχόντων με τα συμπτώματα στέρησης φαίνεται να έχουν εξαιρετικά μικρή συσχέτιση στατιστικά, αφού το r είναι μικρό, εξαιρετικά μικρό, αν και το p είναι $< 0,05$.

Correlations									
			Φύλο (recoded)	IAT ερώτηση 9	IAT ερώτηση 12	IAT ερώτηση 13	BSMAS ερώτηση 13	BSMAS ερώτηση 14	BSMAS ερώτηση 15
Spearman's rho	Φύλο (recoded)	Correlation Coefficient	1,000	-,077	-,022	-,138**	-,104*	-,081	-,015
		Sig. (2-tailed)	.	,071	,605	,001	,019	,068	,734
		N	550	550	550	550	510	510	510

Πίνακας 34 Συσχέτιση φύλου με ερωτήσεις για συμπτώματα στέρησης

Αντιθέτως, η ηλικία βρέθηκε πως σχετίζεται, έστω και σε μικρό βαθμό, με όλες τις ερωτήσεις της ομάδας συμπτωμάτων αυτής. Οπότε, λόγω και του μικρού συντελεστή συσχέτισης r που είναι πάνω από 0,1 και κάτω από 0,3, η ηλικία επηρεάζει μεν την

εμφάνιση συμπτωμάτων στέρησης στους συμμετέχοντες της έρευνας αυτής ωστόσο σε πολύ μικρό βαθμό.

			Correlations						
			Ηλικία	IAT ερώτηση 9	IAT ερώτηση 12	IAT ερώτηση 13	BSMAS ερώτηση 13	BSMAS ερώτηση 14	BSMAS ερώτηση 15
Spearman's rho	Ηλικία	Correlation Coefficient	1,000	-,196 ^{**}	-,109 [*]	-,104 [*]	-,177 ^{**}	-,134 ^{**}	-,180 ^{**}
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,011	,014	,000	,002	,000
		N	550	550	550	550	510	510	510

Πίνακας 35 Συσχέτιση ηλικίας με ερωτήσεις για συμπτώματα στέρησης

Τόσο ο τόπος κατοικίας όσο και το επίπεδο σπουδών φαίνεται πως λόγω του εξαιρετικά μεγάλου ρ και μικρού r συντελεστή συσχέτισης, όπως δείχνουν οι επόμενοι δύο πίνακες για κάθε ένα χαρακτηριστικό αντίστοιχα, δεν έχουν κάποια συσχέτιση στατιστικά με τις ερωτήσεις που αφορούν την εμφάνιση συμπτωμάτων στέρησης και κατά συνέπεια δεν την επηρεάζουν.

			Correlations						
			Κατοικία (recoded)	IAT ερώτηση 9	IAT ερώτηση 12	IAT ερώτηση 13	BSMAS ερώτηση 13	BSMAS ερώτηση 14	BSMAS ερώτηση 15
Spearman's rho	Κατοικία (recoded)	Correlation Coefficient	1,000	,012	-,024	-,069	,009	,035	-,028
		Sig. (2-tailed)	.	,774	,581	,108	,831	,424	,521
		N	550	550	550	550	510	510	510

Πίνακας 36 Συσχέτιση κατοικίας με ερωτήσεις για συμπτώματα στέρησης

			Correlations						
			Ανώτερο Επίπεδο Σπουδών (recoded)	IAT ερώτηση 9	IAT ερώτηση 12	IAT ερώτηση 13	BSMAS ερώτηση 13	BSMAS ερώτηση 14	BSMAS ερώτηση 15
Spearman's rho	Ανώτερο Επίπεδο Σπουδών (recoded)	Correlation Coefficient	1,000	-,086 [*]	-,004	-,028	-,077	-,053	-,074
		Sig. (2-tailed)	.	,045	,929	,511	,084	,228	,094
		N	550	550	550	550	510	510	510

Πίνακας 37 Συσχέτιση επιπέδου σπουδών με ερωτήσεις για συμπτώματα στέρησης

Μια μικρή στατιστικά και όχι τόσο σημαντική συσχέτιση φαίνεται από τον πίνακα 38 πως έχει η επαγγελματική κατάσταση των χρηστών με την ένταση εμφάνισης συμπτωμάτων στέρησης αφού δεν εμφανίζεται στατιστικά σημαντική συσχέτιση σε όλες τις ερωτήσεις, παρά μόνο σε 3 και σε αυτές δεν είναι σε μεγάλο βαθμό. Άρα ναι μεν το αν εργάζονται ή σπουδάζουν οι συμμετέχοντες επηρέασε την απάντησή τους για την εμφάνιση συμπτωμάτων στέρησης, αλλά σε μικρό βαθμό.

			Correlations						
			Επαγγελματική κατάσταση	IAT ερώτηση 9	IAT ερώτηση 12	IAT ερώτηση 13	BSMAS ερώτηση 13	BSMAS ερώτηση 14	BSMAS ερώτηση 15
Spearman's rho	Επαγγελματική κατάσταση	Correlation Coefficient	1,000	,183 ^{**}	,088 [*]	,081	,086	,029	,088 [*]
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,040	,057	,051	,521	,048
		N	550	550	550	550	510	510	510

Πίνακας 38 Συσχέτιση επαγγελματικής κατάστασης με ερωτήσεις για συμπτώματα στέρησης

Ο χρόνος που αφιερώνει ένας χρήστης μέσα σε μια εβδομάδα για να συνδεθεί στο διαδίκτυο φαίνεται πως επηρεάζει τους συμμετέχοντες οι οποίοι αν για κάποιο λόγο δεν χρησιμοποιήσουν το διαδίκτυο ή τα κοινωνικά δίκτυα εμφανίζουν κάποιες ψυχολογικές

ή σωματικές επιπτώσεις. Ο συντελεστής συσχέτισης είναι μικρός και κυμαίνεται από 0,1 μέχρι 0,3 ενώ το p είναι πολύ μικρό. Άρα στατιστικά υπάρχει μια μικρή συσχέτιση μεταξύ των ωρών που δαπανούν οι συμμετέχοντες της έρευνας για να χρησιμοποιήσουν το διαδίκτυο ή τα κοινωνικά δίκτυα και την εμφάνιση συμπτωμάτων στέρησης.

Correlations									
			Ώρες σύνδεσης ανά εβδομάδα	IAT ερώτηση 9	IAT ερώτηση 12	IAT ερώτηση 13	BSMAS ερώτηση 13	BSMAS ερώτηση 14	BSMAS ερώτηση 15
Spearman's rho	Ώρες σύνδεσης ανά εβδομάδα	Correlation Coefficient	1,000	,140**	,283**	,112**	,126**	,109*	,181**
		Sig. (2-tailed)	.	,001	,000	,008	,004	,014	,000
		N	550	550	550	550	510	510	510

Πίνακας 39 Συσχέτιση ωρών σύνδεσης ανά εβδομάδα με ερωτήσεις για συμπτώματα στέρησης

Τέλος, η σχέση που συνδέει τη χρήση κοινωνικών δικτύων και την εμφάνιση συμπτωμάτων στέρησης δεν είναι στατιστικά σημαντική. Άρα το αν κάποιος χρήστης θα αντέξει χωρίς να συνδεθεί στο διαδίκτυο ή θα έχει κάποιες επιπτώσεις στην υγεία του και την ψυχολογία λόγω της αποχής του αυτής, δεν επηρεάζεται παρά ελάχιστα από το αν είναι χρήστης του διαδικτύου, στην παρούσα έρευνα.

Correlations						
			Χρήση κοινωνικών δικτύων (recoded)	IAT ερώτηση 9	IAT ερώτηση 12	IAT ερώτηση 13
Spearman's rho	Χρήση κοινωνικών δικτύων (recoded)	Correlation Coefficient	1,000	-,045	-,092*	-,015
		Sig. (2-tailed)	.	,294	,031	,731
		N	550	550	550	550

Πίνακας 40 Συσχέτιση χρήσης κοινωνικών δικτύων με ερωτήσεις για συμπτώματα στέρησης

Η τελευταία κατηγορία συμπτωμάτων εθισμού στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα που μελετάται στην έρευνα της μεταπτυχιακής διατριβής αυτής, αφορά την σύγκρουση και αδυναμία για ισορροπία του χρήστη μεταξύ της διαδικτυακής και της πραγματικής ζωής του. Δηλαδή τα συμπτώματα του χρήστη που είναι εθισμένος σχετίζονται με τον παραγκωνισμό, την παραμέληση ή άρνηση της πραγματικής ζωής του με τις όποιες επιπτώσεις στην προσωπική ζωή του, την εργασία και τις σπουδές του, προκειμένου να χρησιμοποιεί περισσότερο το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα και να ενισχύσει την διαδικτυακή του ζωή. Για την μελέτη των συμπτωμάτων αυτών οι ερωτήσεις που λαμβάνονται υπόψη είναι οι 2,3,5,6,8,14,17 και 19 του IAT και οι τρεις τελευταίες (16,17,18) του BSMAS.

Έπειτα από στατιστική ανάλυση βρέθηκε πως μόλις 3 από τις ερωτήσεις του IAT της κατηγορίας αυτής φανερώνουν κάποια συσχέτιση μεταξύ του φύλου των συμμετεχόντων και την εμφάνιση των συγκεκριμένων συμπτωμάτων. Επομένως

υπάρχει μια στατιστικά πολύ μικρή συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών φύλο και των ερωτήσεων της κατηγορίας συμπτωμάτων αυτής.

Σχετικά με την ηλικία των συμμετεχόντων και την σχέση της με την εμφάνιση των συμπτωμάτων αυτών φάνηκε πως η ηλικία των συμμετεχόντων επηρεάζει σε μικρό βαθμό την εμφάνιση των συμπτωμάτων παραγκωνισμού της πραγματικής ζωής για λογαριασμό της διαδικτυακής, με τις όποιες επιπτώσεις αυτό μπορεί να επιφέρει. Ο συντελεστής συσχέτισης είναι μικρός, μέχρι 0,3. Άρα η σχέση υπάρχει αλλά είναι αδύναμη.

Όσον αφορά την κατοικία των συμμετεχόντων, αυτή δεν έχει καμία στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την εμφάνιση των συμπτωμάτων της τελευταίας αυτής κατηγορίας προς μελέτη. Πρόκειται για μεταβλητές των οποίων ο συντελεστής συσχέτισης είναι εξαιρετικά μικρός, δηλαδή $r < 0,1$ και το p αρκετά μεγάλο.

Το αντίστοιχο συμβαίνει και με τις σπουδές των συμμετεχόντων. Άρα φαίνεται πως καμία σχέση δεν έχει εάν κάποιος είναι απόφοιτος δημοτικού ή κάνει το διδακτορικό του και εάν θα εμφανίσει συμπτώματα εθισμού που σχετίζονται με τον παραγκωνισμό της πραγματικής ζωής για την ψηφιακή.

Όμως σχετικά με την επαγγελματική κατάσταση των χρηστών αυτή φαίνεται να σχετίζεται και με αυτού του είδους τα συμπτώματα εθισμού μιας και όπως προκύπτει από την στατιστική ανάλυση, ο συντελεστής συσχέτισης r είναι μέχρι 0,3 και το p εξαιρετικά μικρό. Άρα υπάρχει μια στατιστικά μικρή συσχέτιση μεταξύ της επαγγελματικής κατάστασης των συμμετεχόντων και της εμφάνισης των συμπτωμάτων αυτής της ομάδας.

Οι ώρες που συνδέεται ένας χρήστης ανά εβδομάδα στο διαδίκτυο με βάση την στατιστική ανάλυση φαίνεται πως έχουν συσχέτιση με την εμφάνιση των συμπτωμάτων της ομάδας που γίνεται αναφορά. Με δείκτη συσχέτισης που για κάποιες ερωτήσεις ξεπερνάει το 0,3, πρόκειται για μια μέτρια με μικρή συσχέτιση. Άρα οι ώρες που συνδέθηκαν οι συμμετέχοντες στο διαδίκτυο εβδομαδιαίως επηρέασαν τις απαντήσεις τους για την εμφάνιση συμπτωμάτων εθισμού που σχετίζονται με την έμφαση των χρηστών στην διαδικτυακή ζωή και όχι στην πραγματικότητα.

Τέλος, η χρήση των κοινωνικών δικτύων ως χαρακτηριστικό των συμμετεχόντων, επηρέασε και αυτή τις απαντήσεις των χρηστών στις ερωτήσεις του IAT που

σχετίζονται με τα συμπτώματα της ομάδας αυτής. Για την ακρίβεια ο συντελεστής συσχέτισης r βρέθηκε πως είναι σε όλες τις ερωτήσεις, εκτός μίας, μεταξύ 0,1 και 0,3 και το $p < 0,05$. Αυτό δείχνει πως στατιστικά υπάρχει μια μικρή συσχέτιση της χρήσης κοινωνικών δικτύων και των συμπτωμάτων εθισμού που έχουν να κάνουν με τον παραγκωνισμό της πραγματικής ζωής για να ασχοληθούν οι συμμετέχοντες της έρευνας με το διαδίκτυο.

11.4. 4^ο ερευνητικό ερώτημα

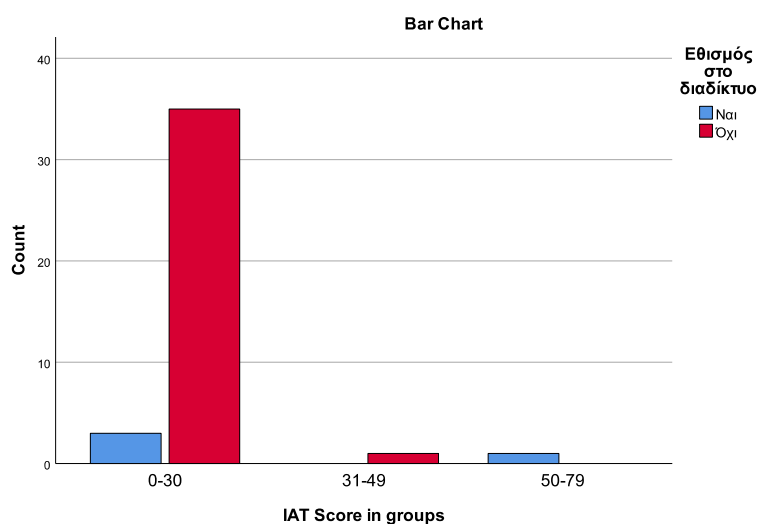
Πολλές φορές οι χρήστες συνηθίζουν να σχηματίζουν μια άποψη για την συμπεριφορά τους και το προφίλ τους. Την άποψή τους αυτή, όμως, δεν την στηρίζουν επιστημονικά, αλλά σε βιώματα, σε ότι πιστεύουν κανονικό από τον περίγυρό τους, πληροφορίες που παίρνουν από το διαδίκτυο, φίλους και γνωστούς τους κ.α. Με αυτό τον τρόπο δεν γνωρίζουν κατά πόσο η άποψη αυτή είναι και αυτό που συμβαίνει στην πραγματικότητα.

Το 4^ο ερευνητικό ερώτημα είναι αυτό που αφορά το συγκεκριμένο θέμα:

- *Τι δηλώνουν οι συμμετέχοντες ως προς την κατάστασή τους (εθισμένοι ή όχι) και ποιοι οι λόγοι που τους οδήγησαν στην κατάσταση αυτή;*

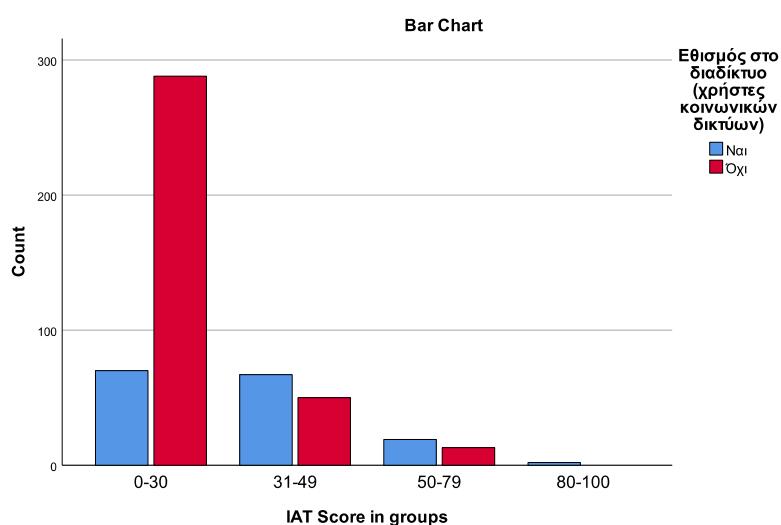
Η έρευνα με τα ερωτηματολόγια καλείται να απαντήσει στο πρώτο σκέλος του 4^{ου} ερευνητικού ερωτήματος. Αυτό που μελετάται δηλαδή είναι το τι δήλωσαν οι συμμετέχοντες για την κατάστασή τους, πως βλέπουν τον εαυτό τους σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου και των κοινωνικών δικτύων, αν πιστεύουν πως είναι εθισμένοι ή όχι. Πιθανότατα οι απαντήσεις αυτές να μην δηλώνουν την πραγματική εικόνα των χρηστών για τον εαυτό τους, την οποία μπορεί να κρύβουν λόγω ντροπής, ωστόσο οι απαντήσεις που ακολουθούν είναι αυτές που τελικά έδωσαν οι χρήστες.

Όσων αφορά τους χρήστες που δε χρησιμοποιούν τα κοινωνικά δίκτυα, οι περισσότεροι δηλώνουν ότι δεν πιστεύουν πως είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο. Επίσης, οι περισσότεροι χρήστες που απάντησαν στο IAT, έχουν σκορ 0-30, είναι δηλαδή στους ανθρώπους εκείνους που καταφέρνουν να χρησιμοποιούν κανονικά και σε λογικά πλαίσια το διαδίκτυο. Η εικόνα παρακάτω επιβεβαιώνει τα αποτελέσματα:



Εικόνα 10 Εθισμός στο διαδίκτυο, άποψη και πραγματικότητα για μη χρήστες κοινωνικών δικτύων

Σχετικά με τα άτομα που χρησιμοποιούν τα κοινωνικά δίκτυα, τα αντίστοιχα ισχύουν και εκεί. Αφού δήλωσαν οι περισσότεροι πως δεν είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο και όντως, οι περισσότεροι χρήστες δεν έχουν σκορ στο IAT περισσότερο από 30. Αυτό φαίνεται και την παρακάτω εικόνα:



Εικόνα 11 Εθισμός στο διαδίκτυο, άποψη και πραγματικότητα για χρήστες κοινωνικών δικτύων

Τα παραπάνω αποτελέσματα δείχνουν πως οι χρήστες είναι συνειδητοποιημένοι σχετικά με την κατάστασή τους και το πόσο χρησιμοποιούν το διαδίκτυο. Ακόμα φαίνεται πως οι χρήστες αυτοί είναι συνειδητοποιημένοι και γνωρίζουν σχετικά με τη σωστή χρήση του διαδικτύου, γι' αυτό το λόγο και τα αποτελέσματά τους είναι στα όρια του φυσιολογικού σκορ για κάθε τεστ.

Υπάρχει όμως σχέση μεταξύ των δύο αυτών αποτελεσμάτων; Το μη παραμετρικό τεστ ανάλυσης συσχέτισης Spearman's rho των αποτελεσμάτων του IAT και της άποψης των

χρηστών για το αν είναι εθισμένοι ή όχι στο διαδίκτυο (είτε χρησιμοποιούν κοινωνικά δίκτυα είτε όχι) έδειξε τα εξής:

Correlations

			IAT Score in groups	Εθισμός στο διαδίκτυο (χρήστες κοινωνικών δικτύων)	Εθισμός στο διαδίκτυο
Spearman's rho	IAT Score in groups	Correlation Coefficient	1,000	-,382**	-,315*
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,047
		N	550	509	40
Εθισμός στο διαδίκτυο (χρήστες κοινωνικών δικτύων)	Εθισμός στο διαδίκτυο (χρήστες κοινωνικών δικτύων)	Correlation Coefficient	-,382**	1,000	.
		Sig. (2-tailed)	,000	.	.
		N	509	509	0
Εθισμός στο διαδίκτυο	Εθισμός στο διαδίκτυο	Correlation Coefficient	-,315*	.	1,000
		Sig. (2-tailed)	,047	.	.
		N	40	0	40

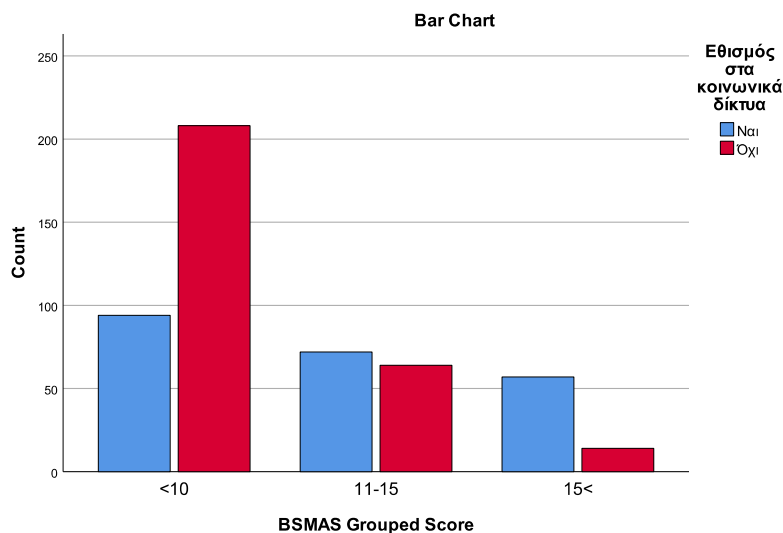
** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Εικόνα 12 Ανάλυση συσχέτισης εθισμού στο διαδίκτυο και άποψης των χρηστών για την κατάστασή τους

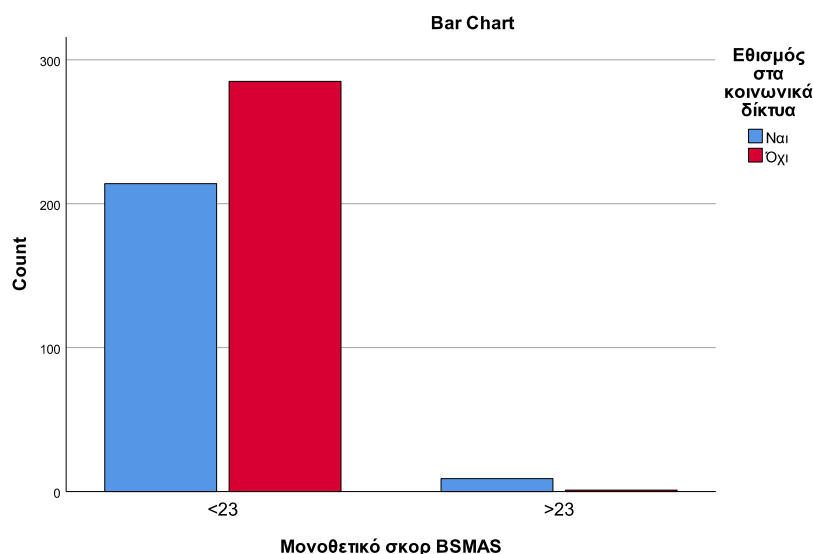
Ο πίνακας δείχνει πως υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών IAT Score, και της άποψης των χρηστών για το εάν είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο, είτε χρησιμοποιούν κοινωνικά δίκτυα είτε όχι.

Σχετικά με τον εθισμό στα κοινωνικά δίκτυα, για την πολυθετική προσέγγιση ισχύει ότι οι περισσότεροι χρήστες δήλωσαν πως δεν πιστεύουν πως είναι εθισμένοι στα κοινωνικά δίκτυα, όπως και οι περισσότεροι όντως δεν είναι εθισμένοι σε αυτά. Πιο συγκεκριμένα, ακολουθεί η εικόνα 13 με το γράφημα:



Εικόνα 13 Εθισμός στα κοινωνικά δίκτυα, πολυθετική προσέγγιση

Με δεδομένη την μονοθετική προσέγγιση για τον υπολογισμό του σκορ των εθισμένων στο διαδίκτυο, τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι περισσότεροι χρήστες απάντησαν πως δεν είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο και όντως η πλειοψηφία των απαντήσεων έδειξε μη εθισμό στο διαδίκτυο, όπως δείχνει η παρακάτω εικόνα 14.



Εικόνα 14 Εθισμός στα κοινωνικά δίκτυα, μονοθετική προσέγγιση

Αυτό που προκαλεί εντύπωση, χωρίς όμως να επηρεάζει τα αποτελέσματα, είναι ότι στην περίπτωση της μονοθετικής προσέγγισης πάνω από 200 από τους συμμετέχοντες που χρησιμοποιούν τα κοινωνικά δίκτυα δήλωσαν πως ένιωθαν ότι μπορεί να είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο χωρίς το σκορ τους όμως να επιβεβαιώνει κάτι τέτοιο. Αυτό το αποτέλεσμα όμως παρατηρείται στην προσέγγιση αυτή διότι αλλάζουν τα όρια για τον

προσδιορισμού του χρήστη ως εθισμένου, τα οποία είναι πιο στενά και αυστηρά για να χαρακτηριστεί κάποιος εθισμένος.

Όσον αφορά την συσχέτιση του σκορ από το BSMAS και το τι πιστεύουν οι χρήστες για τον εθισμό στα κοινωνικά δίκτυα και τους ίδιους, τα αποτελέσματα ελέγχου Spearman's rho έδειξαν πως υπάρχει σημαντική στατιστικά συσχέτιση τόσο μεταξύ του αποτελέσματος BSMAS με τη μονοθετική προσέγγιση και του αν πιστεύουν οι χρήστες ότι είναι εθισμένοι, όσο και μεταξύ του αντίστοιχου σκορ με την πολυθετική προσέγγιση και την άποψη των χρηστών.

Correlations

			BSMAS Grouped Score	Μονοθετικό σκορ BSMAS	Εθισμός στα κοινωνικά δίκτυα
Spearman's rho	BSMAS Grouped Score	Correlation Coefficient	1,000	,240**	-,340**
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,000
		N	510	510	509
Μονοθετικό σκορ BSMAS	Μονοθετικό σκορ BSMAS	Correlation Coefficient	,240**	1,000	-,132**
		Sig. (2-tailed)	,000	.	,003
		N	510	510	509
Εθισμός στα κοινωνικά δίκτυα	Εθισμός στα κοινωνικά δίκτυα	Correlation Coefficient	-,340**	-,132**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	,003	.
		N	509	509	509

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Πίνακας 41 Ανάλυση συσχέτισης BSMAS score και άποψης των χρηστών για το αν είναι εθισμένοι

Κεφάλαιο 12. Ανάλυση συνεντεύξεων

Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάζονται η διαδικασία των συνεντεύξεων για την ποιοτική έρευνα και το προφίλ των συμμετεχόντων.

12.1. Διαδικασία συνεντεύξεων

Προτού ξεκινήσει επίσημα η διαδικασία της λήψης συνεντεύξεων, έγινε παρόμοια με την έρευνα με τα ερωτηματολόγια, μια πιλοτική έρευνα. Για την ακρίβεια έγινε μια δοκιμαστική συνέντευξη με τον συμμετέχοντα 1 (Σ1) στις 15/1/2018, για να διαπιστωθεί αν η δομή της συνέντευξης και των ερωτήσεων βοηθούν τους συμμετέχοντες να απαντήσουν και έτσι να μπορέσουν να παραχθούν κάποια

αποτελέσματα. Τα σχόλια του Σ1 ήταν θετικά, ωστόσο αυτό που ήθελε να προσθέσει ήταν πως θα του φαινόταν πιο ολοκληρωμένη η συνέντευξη με την προσθήκη κάποιας ερώτησης για τυχόν επιπτώσεις που μπορεί να έχει αντιληφθεί ο ερωτώμενος πως του εμφανίζονται έπειτα από υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Μιας και επρόκειτο για μια πολύ εύστοχη παρατήρηση, μια τέτοιου είδους ερώτηση προστέθηκε στις ερωτήσεις. Επειδή δεν έγιναν άλλες αλλαγές και ο Σ1 είχε απαντήσει από μόνος του στην πρόσθετη ερώτηση, η πιλοτική συνέντευξη κρατήθηκε στο αρχείο και υπολογίστηκε κανονικά στις συνεντεύξεις που λήφθηκαν. Από την επόμενη ημέρα ξεκίνησαν και οι υπόλοιπες συνεντεύξεις οι οποίες ολοκληρώθηκαν στις 27/1/2018.

Συνολικά έγιναν 14 συνεντεύξεις, από τις οποίες επιλέχθηκαν οι 6. Η επιλογή αυτή έγινε λόγω του περιορισμένου χρόνου στο πλαίσιο της μεταπτυχιακής διατριβής που είναι μόλις 8-9 μήνες, μιας και η απομαγνητοφώνηση και μελέτη των συνεντεύξεων είναι μια πολύ χρονοβόρα διαδικασία, ενώ η αποφυγή της υπερφόρτωσης της μεταπτυχιακής διατριβής με πληροφορίες περισσότερες είναι ένας λόγος για τον οποίο επιλέχθηκαν να μελετηθούν οι 6 συνεντεύξεις και όχι όλες. Οι συνεντεύξεις επιλέχθηκαν με βάση τις απαντήσεις των συμμετεχόντων ώστε να υπάρχουν τόσο χρήστες που φαίνονται με βάση αυτές ως εθισμένοι όσο και χρήστες που φαίνονται ότι χρησιμοποιούν σωστά το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα.

Η επιλογή των 14 συμμετεχόντων και κατ' επέκταση των 6 επιλεγμένων συνεντεύξεων έγινε με βάση πρώτο και κύριο κριτήριο να είναι χρήστες του διαδικτύου. Έπειτα, επιλέχθηκαν χρήστες που δεν είχαν απαντήσει στα ερωτηματολόγια προκειμένου να μην έχουν προετοιμαστεί ή προϊδεαστεί απόλυτα για τις ερωτήσεις που επρόκειτο να ερωτηθούν. Τέλος, έγινε προσπάθεια να βρεθούν χρήστες που φαινομενικά, λόγω του ότι δεν ήταν άγνωστοι αλλά γνωστοί εξαιτίας της φύσης της μη τυχαίας δειγματοληψίας, ήταν τόσο εθισμένοι στο διαδίκτυο ή/και τα κοινωνικά δίκτυα, όσο και μη εθισμένοι. Έγινε προσπάθεια να υπάρχουν συμμετέχοντες τόσο άνδρες όσο και γυναίκες αλλά και συμμετέχοντες που χρησιμοποιούν τόσο το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα όσο και άλλοι που χρησιμοποιούν μονάχα το διαδίκτυο. Βέβαια, χρήστες μόνο του διαδικτύου ήταν πολύ πιο δύσκολο να βρεθούν, πόσο μάλλον εθισμένοι στο διαδίκτυο.

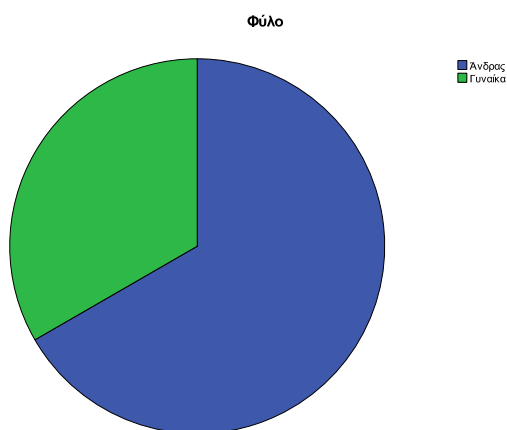
Οι συνεντεύξεις έγιναν είτε πρόσωπο με πρόσωπο σε κάποιο χώρο που συμφωνήθηκε με τους συμμετέχοντες, είτε με κλήση ή βίντεο κλήση. Οι ερωτήσεις ήταν προσχεδιασμένες και κυλούσαν με τη ροή της συζήτησης. Κάποιες φορές δινόταν κάποια διευκρίνιση ενώ η ίδια ερώτηση στην κάθε συνέντευξη μπορεί να είχε λίγο

διαφορετική διατύπωση. Το σχέδιο των συνεντεύξεων, δηλαδή οι ερωτήσεις που τέθηκαν σε αυτές, υπάρχουν στο παράρτημα Β. Προκειμένου να γίνει καταγραφή των απαντήσεων κρατιόντουσαν σημειώσεις ωστόσο, έπειτα από ερώτηση και συμφωνία με τους συμμετέχοντες, ηχογραφούνταν οι συζητήσεις, με την προϋπόθεση ότι αυτή η καταγραφή θα χρησιμοποιηθεί μόνο από την ερευνήτρια και για επιβεβαίωση των γραπτών σημειώσεων. Πουθενά αλλού και κανείς άλλος δεν θα ακούσει τα ηχητικά αρχεία.

12.2. Προφίλ συμμετεχόντων

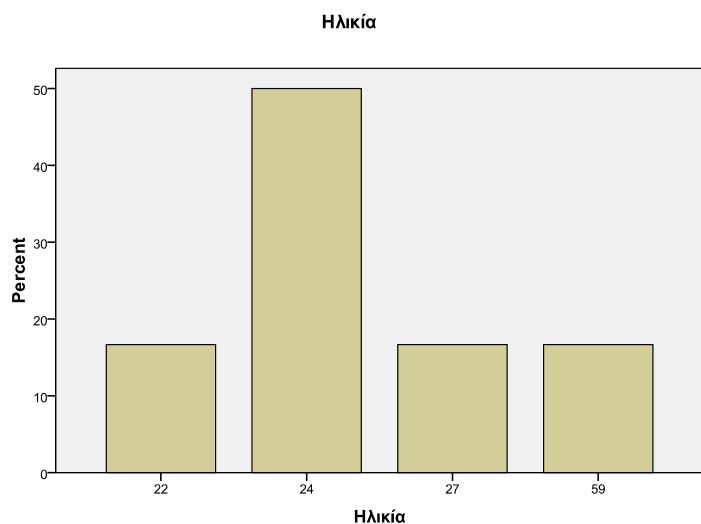
Σχετικά με το προφίλ των συμμετεχόντων, οι βασικές πληροφορίες διαμορφώνονται ως εξής:

Συνολικά από τις 6 συνεντεύξεις που χρησιμοποιούνται και παρουσιάζονται, οι 4 συμμετέχοντες είναι άνδρες ενώ οι 2 γυναίκες, όπως φαίνεται και στον επόμενο πίνακα:



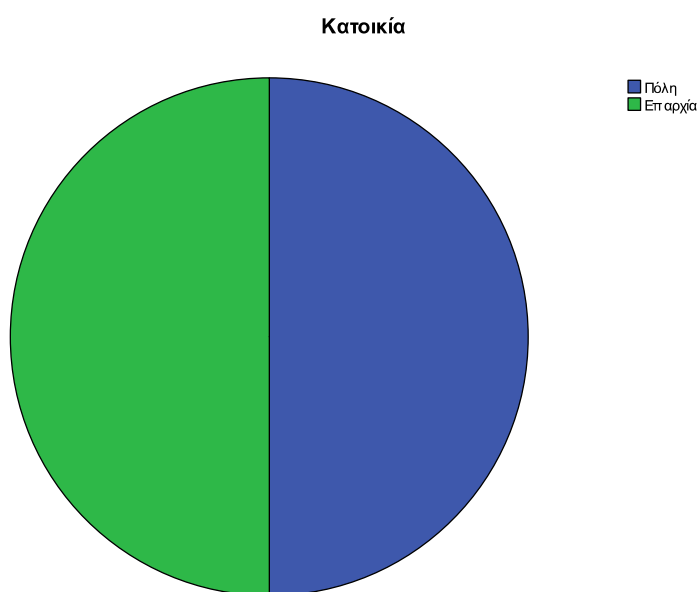
Εικόνα 15 Φύλο συμμετεχόντων στις συνεντεύξεις

Σχετικά με την ηλικία τους, το 50% των συμμετεχόντων ήταν 24 χρονών. Ένας συμμετέχων ήταν στα 22, ενώ οι υπόλοιποι 2 ήταν 27 και 59. Ακολουθεί στην εικόνα 16 το ιστόγραμμα για τις ηλικίες:



Εικόνα 16 Ηλικία συμμετεχόντων στις συνεντεύξεις

Ως προς τον τόπο κατοικίας, οι χρήστες μένουν τόσο σε πόλη όσο και σε επαρχία. Τα ποσοστά είναι ακριβώς ίδια, 50% δηλαδή 3 συμμετέχοντες μένουν στην επαρχία, ενώ οι υπόλοιποι 3 μένουν σε πόλη.

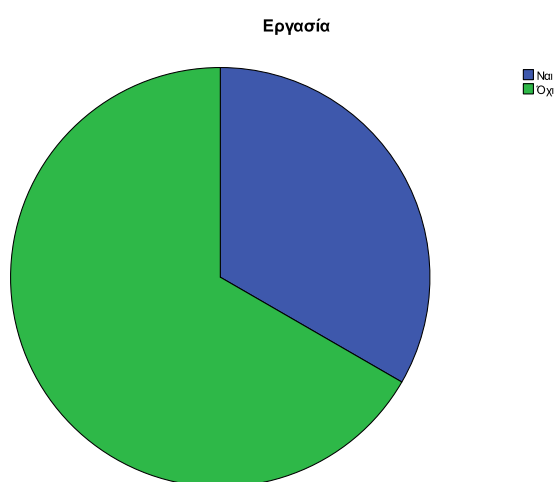


Εικόνα 17 Τόπος κατοικίας συμμετεχόντων στις συνεντεύξεις

Όσον αφορά το επίπεδο σπουδών των συμμετεχόντων, ο Σ1 συγκεκριμένα, είναι φοιτητής σε ΑΕΙ. Οι 4 από τους 6 έχουν τελειώσει τις σπουδές τους σε κάποιο ΑΕΙ, ενώ 1 μόνο είναι απόφοιτος ΤΕΙ. Άρα όλοι οι συμμετέχοντες έχουν ένα μορφωτικό επίπεδο. Όμως η εκπαίδευση δεν σταματά εκεί αφού, εκτός του Σ6 που είναι συνταξιούχος, οι Σ2, Σ3, Σ4, Σ5 παρακολουθούν είτε μαθήματα, είτε σεμινάρια, είτε κάποιο άλλο πτυχίο ή

μεταπτυχιακό. Πιο συγκεκριμένα, ο Σ2 αναφέρει «Τώρα θα ξεκινήσω αύριο ένα πρόγραμμα κατάρτισης θεωρίας και πρακτικής πάνω στα logistics». Ο Σ3 παρακολουθεί κάποια εξ' αποστάσεως μαθήματα «...βασικά σαν εκπαιδευτικό πρόγραμμα... Στην εγκληματολογική ψυχολογία, στο Πανεπιστήμιο της Αθήνας μέσω υπολογιστή». Ο Σ4 κάνει μεταπτυχιακό σε ΑΕΙ, ενώ ο Σ5 δήλωσε πως έκανε σεμινάρια κατά καιρούς, στο στρατό παλιότερα έμαθε πράγματα σχετικά με τεχνικά συστήματα του στρατού, τηλεπικοινωνίες αλλά και οχήματα, ενώ τώρα συνεχίζει για να γίνει εκπαιδευτής ενηλίκων.

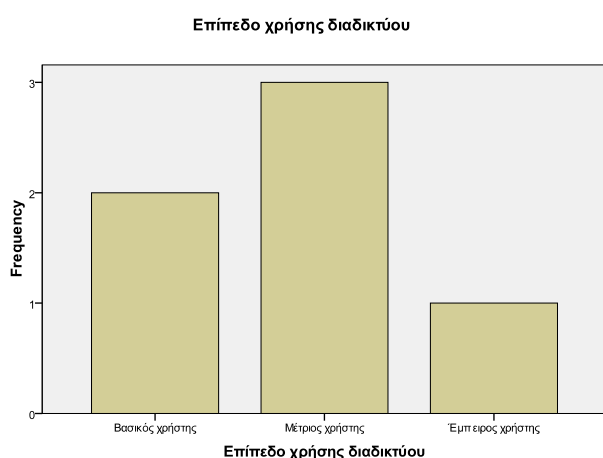
Στη δεδομένη χρονική περίοδο που διεξήχθησαν οι συνεντεύξεις, περίπου το 67% των συμμετεχόντων δεν εργάζονταν, είτε γιατί σπουδάζουν (Σ1), είτε γιατί είναι συνταξιούχοι (Σ6) είτε γιατί απλά δεν έχουν βρει εργασία. Οι υπόλοιποι 2, που αποτελούν περίπου το 33%, είναι εργαζόμενοι.



Εικόνα 18 Εργάζονται οι συμμετέχοντες στις συνεντεύξεις;

Ως προς το επίπεδο χρήσης του διαδικτύου, δηλαδή πόσες γνώσεις έχουν και πόσο καλοί είναι οι συμμετέχοντες αναφορικά με τη χρήση του διαδικτύου, τα αποτελέσματα συνοπτικά δείχνουν ότι οι μισοί από τους συμμετέχοντες πιστεύουν πως είναι μέτριοι χρήστες. Δηλαδή δεν είναι ειδικοί που ξέρουν πολλά πράγματα και εξειδικευμένα, αλλά δεν ανήκουν και στην κατηγορία των χρηστών που ξέρουν τα απολύτως απαραίτητα. Ένας μόνο συμμετέχοντας, ο Σ4 θεωρεί πως ανήκει στην κατηγορία των χρηστών που γνωρίζουν πάρα πολύ καλά το διαδίκτυο. Όπως αναφέρει «το χειρίζομαι (το διαδίκτυο) πάρα πολύ καλά γιατί κατά βάση δεν το χρησιμοποιώ για σελίδες κοινωνικής δικτύωσης, επομένως οποιαδήποτε χρήση κάνω μέσω του διαδικτύου είναι όλες οι άλλες πέρα από τις

κοινές που είναι αυτές...». Τέλος 2 από τους συμμετέχοντες θεωρούν τους εαυτούς τους ότι είναι βασικοί χρήστες του διαδικτύου που γνωρίζουν τα απαραίτητα απλά.



Εικόνα 19 Επίπεδο γνώσεων χρήσης του διαδικτύου από τους συμμετέχοντες στις συνεντεύξεις

Από τους 6 συμμετέχοντες των συνεντεύξεων, μόλις ο 1 χρήστης δήλωσε πως δεν συνδέεται καθημερινά στο διαδίκτυο, όπως φαίνεται από τον πίνακα 42:

Καθημερινή σύνδεση στο διαδίκτυο

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ναι	5	83,3	83,3	83,3
Όχι	1	16,7	16,7	100,0
Total	6	100,0	100,0	

Πίνακας 42 Καθημερινή σύνδεση στο διαδίκτυο

Σχετικά με τις συσκευές που χρησιμοποιούν οι συμμετέχοντες στις συνεντεύξεις για να συνδεθούν στο διαδίκτυο, όλοι ανεξαιρέτως δήλωσαν πως συνδέονται από τον φορητό υπολογιστή τους. Ένας μόνο χρήστης, ο Σ6, δεν χρησιμοποιεί το κινητό του για να συνδεθεί στο διαδίκτυο. Ενώ επιπλέον συσκευές που χρησιμοποιούν οι χρήστες είναι το tablet και ο σταθερός υπολογιστής.

\$suskeues Frequencies

		Responses		Percent of Cases
		N	Percent	
Συσκευές σύνδεσης ^a	Κινητό	5	31,3%	83,3%
	Laptop	6	37,5%	100,0%

Tablet	3	18,8%	50,0%
Σταθερός υπολογιστής	2	12,5%	33,3%
Total	16	100,0%	266,7%

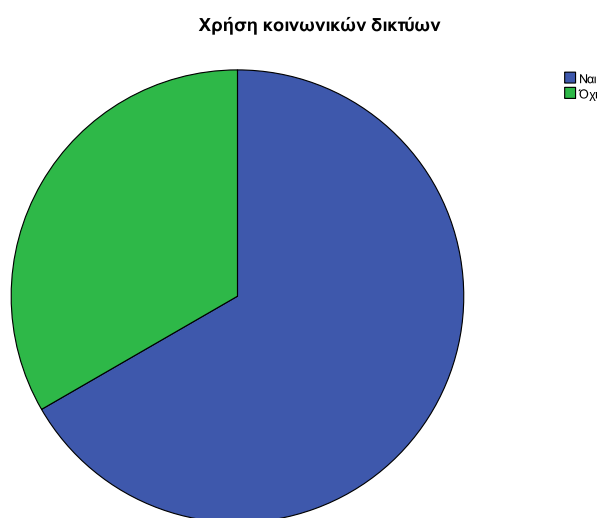
a. Dichotomy group tabulated at value 1.

Πίνακας 43 Συσκευές που χρησιμοποιούν οι συμμετέχοντες στις συνεντεύξεις για να συνδεθούν στο διαδίκτυο

Οι λόγοι για τους οποίους συνδέονται οι χρήστες είναι για ενημέρωση και αναζήτηση πληροφοριών, για ειδήσεις, τον καιρό, για αγώνες ποδοσφαιρικούς, μουσική, βίντεο και ταινίες ή σειρές, ψώνια ή έρευνα αγοράς, επικοινωνία, διάβασμα και εργασίες, εισιτήρια και κρατήσεις ξενοδοχείων, εύρεση εργασίας, έρευνα για εξαρτήματα υπολογιστή και τεχνικά θέματα, ηλεκτρονική αλληλογραφία, κοινωνικά δίκτυα.

Σχετικά με την τοποθεσία που βρίσκονται οι χρήστες όταν συνδέονται στο διαδίκτυο, όλοι δήλωσαν πως συνδέονται από το σπίτι. 4 από τους 6 χρήστες δήλωσαν πως χρησιμοποιούν το διαδίκτυο και όταν είναι κάπου βόλτα έξω με παρέα, είτε για καφέ είτε σινεμά ή κάτι παρόμοιο, ενώ ένας χρήστης απάντησε πως συνδέεται και στο δρόμο όταν χρειάζονται πληροφορίες για χάρτες ή κάτι άλλο. Τέλος, οι 2 χρήστες που εργάζονται δήλωσαν πως συνδέονται στο διαδίκτυο και από την εργασία τους, αλλά για θέματα που αφορούν τη δουλειά ή την μεταξύ των εργαζομένων και των υφισταμένων επικοινωνία.

Σχεδόν το 67% των συμμετεχόντων στις συνεντεύξεις δήλωσε πως χρησιμοποιεί τα κοινωνικά δίκτυα, με μόλις 2 συμμετέχοντες να μην τα χρησιμοποιούν.



Εικόνα 20 Χρήση κοινωνικών δικτύων

Τέλος, οι συμμετέχοντες αυτοί στις συνεντεύξεις απάντησαν οι μισοί πως νιώθουν ότι μπορεί ή είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο η/και τα κοινωνικά δίκτυα, ενώ οι υπόλοιποι 3 ότι δεν είναι. Αυτό δείχνει και η εικόνα 21:



Εικόνα 21 Άποψη για εθισμό στο διαδίκτυο ή/και τα κοινωνικά δίκτυα

Κεφάλαιο 13. Αποτελέσματα συνεντεύξεων

Τα αποτελέσματα των συνεντεύξεων παρουσιάζονται παρακάτω ομαδοποιημένα για κάθε ερευνητικό ερώτημα:

13.1. 1^ο ερευνητικό ερώτημα

Όσον αφορά το ερώτημα αυτό, με βάση επιλεγμένες ερωτήσεις των ερωτηματολογίων Internet Addiction Test της Young και Bergen Facebook Addiction Scale, αλλά και άλλες ερωτήσεις, γίνεται μια προσπάθεια να διαπιστωθεί, όσο γίνεται, για την κατάσταση των συμμετεχόντων ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο αλλά και τα κοινωνικά δίκτυα. Οι ερωτήσεις που αφορούν αυτό το ερευνητικό ερώτημα σχετίζονται με τις ώρες σύνδεσης στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα, με την ύπαρξη ανάγκης για σύνδεση, την εμφάνιση αρνητικών συμπτωμάτων στέρησης σε περίπτωση μη σύνδεσης, τη σημασία του διαδικτύου και των κοινωνικών δικτύων για τον συμμετέχοντα, τον παραγκωνισμό άλλων δραστηριοτήτων ή υποχρεώσεων για ενασχόληση με το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα, τα συναισθήματα σε περίπτωση μη σύνδεσης. Αναλυτικά οι ερωτήσεις των συνεντεύξεων βρίσκονται στο παράρτημα Β.

Μελετώνται παρακάτω για κάθε συμμετέχοντα οι απαντήσεις του ώστε να χαρακτηριστεί εθισμένος ή μη.

13.1.1. Σ1

Για τον συμμετέχοντα Σ1 προκύπτει ότι δεν είναι εξαρτημένος από το διαδίκτυο ή τα κοινωνικά δίκτυα, αλλά βρίσκεται σε μια κατάσταση όπου ναι μεν έχει επίγνωση πιθανών κινδύνων και της ίδιας του της κατάστασης, αλλά νιώθει ότι έστω και λίγο για κάποια πράγματα και ανάλογα με τις δραστηριότητές του πρέπει να τα χρησιμοποιήσει. Πιο συγκεκριμένα, σχετικά με το διαδίκτυο, όταν ρωτήθηκε για τη σχέση του με αυτό και αν συνδέεται καθημερινά, απάντησε *«Εννοείται καθημερινά. Νιώθω σαν ναυαγός αν δεν μπω μια μέρα στο internet.»*. Παρόλα αυτά δεν συνδέεται τόσο πολύ την ημέρα: *«Κοίταξε, σε μια τυπική μέρα, χωρίς εξεταστικές και αυτά, δηλαδή που θα πω ότι δε θα μπω σήμερα στο internet τόσο ή θα μπω ελάχιστα, εεε θα βάλω κανα 2-3 ώρες σίγουρα.»*. Παράλληλα, σε άλλο σημείο απάντησε τα εξής: *«Κοίταξε αναλόγως αν περιμένω κάτι, αν θέλω να δω κάτι για το οποίο θέλω να... περιμένω κάτι να γίνει και θέλω να δω αν έγινε, παράδειγμα στα αθλητικά που βλέπω, ε τότε θα μπω... Ναι τώρα εντάξει αν είναι κάποια στιγμή που κάθομαι, δεν κάνω κάτι και θέλω απλά να περάσει η ώρα πάλι μπορεί να μπω.»*. Όταν ρωτήθηκε για το αν νιώθει την ανάγκη να συνδέεται στο διαδίκτυο, απάντησε πως εξαρτάται από το αν περιμένει κάτι που πρέπει να δει, πχ βαθμοί ή κάτι σχετικό με τα μαθήματά του, ενώ το αν θα συνδεθεί εξαρτάται και από το πώς νιώθει, αν έχει μια γεμάτη μέρα ή αν πρέπει να διαβάσει. Πολύ σημαντική απάντηση που οδήγησε στο συμπέρασμα για τον χρήστη αυτό, είναι το γεγονός ότι δεν βάζει σε δεύτερη μοίρα τις υποχρεώσεις του ή κάποια δραστηριότητα για να συνδεθεί στο διαδίκτυο, εκτός από το διάβασμα. Τέλος, σχετικά με το διαδίκτυο, απάντησε πως *«Είναι μερικές περιπτώσεις, κάποια πράγματα τα οποία καίνε και τα οποία είναι απαραίτητο το internet αλλά δε σημαίνει αυτό ότι όλη η ζωή πηγαίνει μαζί με το internet, πλάι-πλάι.»*. Δηλαδή κυρίως θέματα σπουδών που απαιτούν το διαδίκτυο θα τον δυσκόλευαν αν δεν χρησιμοποιούσε το διαδίκτυο, γιατί για τις υπόλοιπες δραστηριότητες και χρήσεις του υπάρχουν και υποκατάστατα. Σχετικά με τα κοινωνικά δίκτυα, ο Σ1 απάντησε πως συνδέεται για λίγο, μετά βγαίνει, μετά από κάποιο χρονικό διάστημα ξανασυνδέεται κοκ. Αν δεν συνδεθεί *«Όχι, όχι, όχι, μπορεί να περάσουν πάρα πολλές ώρες που να μην συνδεθώ στο facebook και να μπω κάποια στιγμή και να πω «α, δες, δεν μπήκα να δω αν μου έστειλε κανένας κάτι.» Όχι να με πιάσει ταραχή*

ή να χτυπιέμαι ή κάτι τέτοιο.», ενώ η μόνη ανυπομονησία για σύνδεση είναι όταν διαβάζει «Όχι, μόνο όταν διαβάζω. Καμιά φορά. Επειδή το κάνω σαν διάλειμμα, ανυπομονώ να τελειώσω το διάβασμα για να έρθει το διάλειμμα. Που θα ήταν σαν μια μικρή ανταμοιβή ουσιαστικά. Αν το πετύχω αυτό, τότε θα μπω στο facebook.». Ακόμα απάντησε πως μετά από ένα διάστημα προσαρμογής, δεν θα είχε κανένα πρόβλημα αν δεν χρησιμοποιούσε τα κοινωνικά δίκτυα.

13.1.2. Σ2

Σχετικά με τον συμμετέχοντα Σ2, αυτός φαίνεται να είναι εθισμένος στο διαδίκτυο, αλλά περισσότερο στα κοινωνικά δίκτυα. Φαίνεται να γνωρίζει την κατάστασή του, αλλά όντας επηρεασμένος από την άποψη των άλλων, κάποιες φορές προσπαθεί να το κρύψει. Πιο αναλυτικά, σχετικά με τη σχέση του με το διαδίκτυο απάντησε πως «Συνδέομαι καθημερινά και πολλές φορές λίγο το παρατραβάω, κάθομαι πολλές ώρες και δεν μ' αρέσει..... Μπορεί να είμαι και 5- 6... Μπορεί και παραπάνω...». Ακόμα, είναι από τους χρήστες που χρησιμοποιεί, εκτός των άλλων, το διαδίκτυο, άσκοπα, απλά για να περάσει το χρόνο του «Και για (γέλιο) βλακείες. Δεν έχω τι να κάνω, ας μπω εκεί πέρα. Αυτός, εντάξει δεν είναι σοβαρός λόγος.». Ο Σ2 δήλωσε πως το διαδίκτυο των αγχώνει, με το άγχος να αποτελεί παράγοντα εθισμού (Sinha, 2001), για την «έμφαση στην εικονική πραγματικότητα... Κοιτάζω πιο πολύ τα image, τα γνωστά ξέρεις like και αυτά», ενώ παρακάτω ανέφερε το εξής: «Πιστεύω ότι είναι το διαδίκτυο γενικά, θα έλεγα ότι άμα έχει καμιά ερώτηση ότι περνώ πολλές ώρες άσκοπα και ότι έχω εθιστεί λίγο γενικά.», συνεπώς έχει μια επίγνωση της κατάστασης. Μάλιστα αναφέρει «Και κανονικά δεν πρέπει λόγω του προβλήματος υγείας που έχω να χρησιμοποιώ πολύ το internet, αλλά το κάνω, τέλος πάντων.», πέρα των διάφορων επιπτώσεων που βιώνει από την υπερβολική χρήση γνωρίζει ότι δεν πρέπει να συνδέεται με τις ώρες, όμως τελικά το κάνει. Αναφορικά με τα κοινωνικά δίκτυα, τα οποία και χρησιμοποιεί, αναφέρει «αφιερώνω παραπάνω από όσο πρέπει και ξεπερνάω τα όρια», ενώ παραδέχεται πως ανυπομονεί να συνδεθεί ιδιαίτερα όταν έχει δημοσιεύσει κάτι, κάποια φωτογραφία, για να δει την δημοτικότητά της και σε πόσους αρέσει, ενώ παλιότερα του έλεγαν πολλοί ότι ασχολείται υπερβολικά με τα κοινωνικά δίκτυα. Στην παρούσα φάση ναι μεν ασχολείται πολύ, αλλά νιώθει πως το έχει βελτιώσει. Ενώ αν έπρεπε να σβήσει τα κοινωνικά δίκτυα θα ζοριζόταν, ειδικά για αυτά που έχουν να κάνουν περισσότερο με τη δημοτικότητα

και την αυτοπροβολή. Επομένως όλες αυτές οι απαντήσεις του δηλώνουν έναν εθισμό τόσο στο διαδίκτυο, αλλά περισσότερο στα κοινωνικά δίκτυα.

13.1.3. Σ3

Προχωρώντας στον συμμετέχοντα Σ3, κρίθηκε και αυτός ως εθισμένος, στα κοινωνικά δίκτυα κυρίως. Η έκφραση που δηλώνει ότι ασχολείται υπερβολικά πολύ με το διαδίκτυο είναι αυτή: *«εντάξει το κάθε μέρα για 'μένα δεν υπάρχει, όλη την ώρα θέλεις να πεις από το πρωί μέχρι το βράδυ.»* όταν ρωτήθηκε για το αν συνδέεται κάθε μέρα. Επίσης απάντησε πως συνδέεται τόσο μέσα όσο και έξω από το σπίτι. Παράλληλα, όταν ρωτήθηκε για το αν νιώθει την ανάγκη να συνδέεται συχνά στο διαδίκτυο απάντησε *«Πάαααααα πολύ. Νομίζω ότι δεν ζω χωρίς το internet εγώ.»*, που δείχνει πόσο πολύ εξαρτημένος είναι από το διαδίκτυο ο Σ3. Το διαδίκτυο το χρησιμοποιεί πολύ και ειδικά όταν δεν έχει τι να κάνει, γι αυτό και στην ερώτηση που λέει για το πώς θα ένιωθε αν δεν μπορούσε να συνδεθεί στο διαδίκτυο απάντησε *«Θάνατος για 'μένα... Βαριέμαι απίστευτα χωρίς internet.»*. Αυτή την ιδιαίτερη σχέση που έχει με το διαδίκτυο έχουν παρατηρήσει και οι γύρω του γι αυτό και του έχουν κάνει επισημάνσεις και σχόλια για την υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Τα κοινωνικά δίκτυα τα χρησιμοποιεί πολύ ενώ δεν βάζει όρια, *«Νομίζω δεν βάζω (όρια), τα χρησιμοποιώ αρκετά.»* όπως αναφέρει. Αν δεν συνδεθεί στα κοινωνικά δίκτυα βιώνει αρνητικά συναισθήματα, κυρίως βαρεμάρα αλλά και ανυπομονησία και προσμονή για να συνδεθεί, ενώ δήλωσε πως σκέφτεται γενικά τι μπορεί να συμβαίνει στα κοινωνικά δίκτυα όταν δεν είναι συνδεδεμένος. Τέλος, όταν ρωτήθηκε για το πώς θα ένιωθε αν έπρεπε να σβήσει τα κοινωνικά δίκτυα, απάντησε: *«θα ένιωθα ότι δεν μπορώ να κάνω τίποτα στην ζωή μου ειλικρινά. Θα έπεφτα σε κατάθλιψη.»*

13.1.4. Σ4

Ακολουθεί η συνέντευξη του Σ4. Πρόκειται για μια από τις λίγες περιπτώσεις χρήστη του διαδικτύου που δεν χρησιμοποιεί τα κοινωνικά δίκτυα και αν και χρησιμοποιεί αρκετά το διαδίκτυο τόσο στα πλαίσια της εργασίας όσο και στο σπίτι ή για διασκέδαση κ.α., κρατάει τις ισορροπίες και δεν έχει εθιστεί σε αυτό. Χρησιμοποιεί καθημερινά το διαδίκτυο στη δουλειά για τα θέματα της εργασίας του, αλλά και στο σπίτι. Νιώθει την ανάγκη να συνδέεται, και θεωρεί το διαδίκτυο σημαντικό *«γιατί αν δεν το είχαμε δεν θα μπορούσαμε να κάνουμε πολλά από αυτά που κάνουμε τώρα. Όχι*

πως θα ήταν η ζωή μας χάλια ή κάτι τέτοιο, προφανώς και όχι, θα βρίσκαμε άλλους τρόπους μετά να τα κάνουμε, αλλά σίγουρα μας εξυπηρετεί πάρα πολύ.» Όταν ρωτήθηκε για το πώς θα ήταν αν δεν μπορούσε να συνδεθεί στο διαδίκτυο, απάντησε πως θα άντεχε αλλά στο θέμα της δουλειάς θα ήταν δύσκολα. Ακόμα, είπε «*Θα ένιωθα νομίζω λίγο ότι βαριέμαι και δεν έχω τι να κάνω, αλλά εντάξει, αυτό νομίζω θα ήταν το αίσθημα των πρώτων ημερών, και μετά θα έφευγε και θα ερχότανε “Ας κάνω κάτι άλλο, ας βγω μια βόλτα, ας πάρω ένα βιβλίο να διαβάσω”, θα ερχόταν αυτό οπότε θα το κάλυπτα με άλλα πράγματα.»*, οπότε μπορεί να καταλάβει κανείς ότι έχει υπό έλεγχο τη χρήση του διαδικτύου. Σ' αυτό έρχεται να προστεθεί και η απάντηση του Σ4 στην ερώτηση για το αν παραγκωνίζει τις δραστηριότητες και τη δουλειά του για χάρη του διαδικτύου, η οποία είναι: «*Όχι δεν νομίζω, γιατί όποτε χρειάζεται προφανώς και έρχονται πρώτα όλα τα άλλα παρά το διαδίκτυο.»*

13.1.5. Σ5

Επόμενος στη σειρά βρίσκεται ο Σ5, για τον οποίο προέκυψε πως δεν είναι εθισμένος ούτε στο διαδίκτυο ούτε στα κοινωνικά δίκτυα, γιατί ξέρει να βάζει όρια και έχει επίγνωση του ποια πρέπει να είναι η σωστή χρήση του διαδικτύου. Απάντησε πως ναι μεν είναι συνδεδεμένος μόνιμα στο διαδίκτυο, ωστόσο δεν το χρησιμοποιεί συνέχεια, αλλά όταν απαιτείται: «*Το κινητό είναι μόνιμα συνδεδεμένο, ειδικά όταν είμαι στη δουλειά, για να μπορώ να λαμβάνω μηνύματα. Τώρα πόση ώρα κάθομαι από το κινητό πάνω, ε δεν το έχω μετρήσει ποτέ. Πιθανολογώ ότι είναι μία ώρα, δύο το πολύ. Αλλά κατά τα άλλα είναι ανοιχτό στο wifi όταν είμαι στη δουλειά γιατί έχουμε το niber και μπορεί να μας στέλνουν ενημερώσεις και όλα αυτά πάνω σε θέματα δουλειάς.»* Δήλωσε πως είναι σημαντικό το διαδίκτυο κυρίως στον τομέα της επικοινωνίας, αφού μπορεί να επικοινωνήσει με άτομα που με τη συμβατική επικοινωνία δεν μπορεί, ενώ δίνεται η δυνατότητα να κάνει πιο ενδιαφέρουσα μια συνομιλία με τη χρήση βίντεο, ήχου κτλ. Ακόμα, είπε πως «*Ναι, αλλά είμαι από τους ανθρώπους που έχει πετύχει να μην ζει με αυτό για 20 μέρες. Δεν είχα θέμα.»* όταν ρωτήθηκε για το αν θα άντεχε χωρίς να συνδεθεί στο διαδίκτυο, πράγμα που δείχνει την ανεξαρτησία του από αυτό. Μπορεί χωρίς αυτό. Σχετικά με τα κοινωνικά δίκτυα, μία εξαιρετικά καθοριστική απάντηση για τη διαμόρφωση του προφίλ του αλλά και για την μελέτη είναι αυτή «*Δεν βάζω όρια, δηλαδή δεν λέω στον εαυτό μου «πέρασε η ώρα τέλος», είναι αυθόρμητες κινήσεις, δεν έχω κάνει κάτι, δεν ζω γι' αυτά, αυτά ζουν για μένα.»*, δείχνοντας σίγουρος για τον εαυτό του ο Σ5

και με επίγνωση για τα κοινωνικά δίκτυα και ότι δεν χρειάζεται όλη η ζωή κάποιου να στρέφεται γύρω από αυτά. Αν του ζητούσε κάποιος να μην χρησιμοποιήσει τα κοινωνικά δίκτυα, απάντησε πως θα ένιωθε «Ανάλαφρος σε κάποιες περιπτώσεις. Ναι, γιατί τώρα είμαι αναγκασμένος να έχω το νίβερ και είναι θέμα δουλειάς, οπότε βάζεις τη δουλειά στο κινητό σου... εε... δεν είναι και το πιο κομψό πράγμα.», άρα ουσιαστικά νιώθει βάρος από αυτά. Βέβαια, η αναφορά του νίβερ ως κοινωνικό δίκτυο και όχι ως εφαρμογή για επικοινωνία μέσω τεχνολογίας δείχνει μια σύγχυση και μερική άγνοια για τον ορισμό των κοινωνικών δικτύων, αλλά δεν είναι σημαντικό για το συγκεκριμένο ερώτημα. Τέλος, σχετικά με τα κοινωνικά δίκτυα, νιώθει πως κάποια είναι σημαντικά γιατί μέσω αυτών μπορεί να ενημερωθεί, χωρίς όμως να ξεπερνάει τα όρια: «Σημαντικό είναι πιο πολύ το facebook γιατί έχω φίλους οι οποίοι ανεβάζουν άρθρα τεχνικού περιεχομένου και επειδή έχω κάνει και κάποια like σε κάποιες σελίδες στο facebook βλέπω τα τεχνικά άρθρα. Μόνο γι αυτό. Ή που βλέπω για σεμινάρια και τέτοια.».

13.1.6. Σ6

Τελευταία συνέντευξη είναι του Σ6, ο οποίος είναι ο μοναδικός από τους συμμετέχοντες που δεν συνδέεται καθημερινά στο διαδίκτυο. Επίσης να σημειωθεί πως δεν χρησιμοποιεί τα κοινωνικά δίκτυα. Ακόμα δήλωσε πως έχει μόλις τις απαραίτητες και πολύ βασικές γνώσεις για να μπορεί να συνδεθεί στο διαδίκτυο. Με βάση τις απαντήσεις του, κατατάσσεται στους μη εθισμένους στο διαδίκτυο. Πρώτα από όλα, όπως αναφέρθηκε και πριν, δεν συνδέεται καθημερινά, ενώ όταν ρωτήθηκε για το πόσες ώρες συνδέεται στο διαδίκτυο απάντησε μόλις «Μισή ώρα, μια ώρα.», έναν εξαιρετικά μικρό αριθμό συγκριτικά με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες, ακόμα και αυτούς που δεν είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο. Απάντησε πως δεν θεωρεί σημαντικό το διαδίκτυο στη ζωή του, ενώ αν για κάποιο λόγο δεν χρησιμοποιούσε το διαδίκτυο είπε το εξής: «Κανένα πρόβλημα». Παρόλα αυτά, όταν ρωτήθηκε αν νιώθει την ανάγκη να συνδέεται συχνά, απάντησε θετικά με δισταγμό.

Συμπερασματικά, 2 από τους 6 συμμετέχοντες στις συνεντεύξεις βρέθηκε πως είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο, δηλαδή περίπου το 33,3% των συμμετεχόντων. Ενώ υπάρχει και ένας χρήστης που δεν είναι εθισμένος, παρά σε πολύ μικρό και πρώιμο στάδιο.

13.2. 2^ο ερευνητικό ερώτημα

Σχετικά με το 2^ο ερευνητικό ερώτημα, γίνεται προσπάθεια για να γνωστοποιηθούν τα χαρακτηριστικά των εθισμένων και μη, στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα. Οι ερωτήσεις που σχετίζονται με το ερώτημα αυτό έχουν να κάνουν με τον τόπο κατοικίας, το φύλο, τις σπουδές, την επαγγελματική κατάσταση, τα χόμπι, τον τόπο σύνδεσης και τους λόγους, τις συσκευές που χρησιμοποιούνται, τη χρήση κοινωνικών δικτύων.

Σχετικά με τους συμμετέχοντες που είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο, δηλαδή τους Σ2 και Σ3, τα χαρακτηριστικά τους ακολουθούν παρακάτω:

Φύλο	Άνδρας, Γυναίκα
Ηλικία	24
Τόπος Κατοικίας	Πόλη, Επαρχία
Σπουδές	ΑΕΙ
Εργασία	Όχι
Επίπεδο χρήστη	Μέτριο
Καθημερινή σύνδεση	Ναι
Συσκευές	Κινητό, Tablet, Υπολογιστής (σταθερός και φορητός)
Τόπος σύνδεσης	Σπίτι, σε καφέ, σινεμά, βόλτα
Λόγοι σύνδεσης	Εύρεση εργασίας, ενημέρωση, έκδοση εισιτηρίων, κρατήσεις ξενοδοχείων, επικοινωνία, πληροφορίες, διάφορα άσχετα για να περάσει η ώρα
Χρήση κοινωνικών δικτύων	Ναι
Κοινωνικά δίκτυα	Facebook, Instagram, LinkedIn
Λόγοι	Ενημέρωση για εργασία, αυτοπροβολή, επικοινωνία, μόδα, δημοσίευση φωτογραφιών
Συσκευές πρόσβασης σε κοινωνικά δίκτυα	Κινητό, Tablet
Τόπος (κοινωνικά δίκτυα)	Σπίτι, έξω

Πίνακας 44 Χαρακτηριστικά εθισμένων από συνεντεύξεις

Πρόκειται λοιπόν για δύο νέα άτομα που είναι εξίσου μορφωμένα με πτυχίο από ΑΕΙ, που δεν εργάζονται τη δεδομένη στιγμή και βρίσκονται σε ένα μέτριο επίπεδο ως προς το πώς μπορούν να χειριστούν το διαδίκτυο. Χρησιμοποιούν κάθε μέρα το διαδίκτυο και συνδέονται τόσο μέσα στο σπίτι όσο και εκτός σπιτιού, από κινητό, tablet και

ηλεκτρονικό υπολογιστή. Η φορητότητα των συσκευών διευκολύνει την σύνδεση οπουδήποτε. Οι λόγοι που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο δεν περιορίζονται μόνο στην ενημέρωση και την επικοινωνία, που είναι βασικοί και ειδικά ο δεύτερος που αποτελεί ένα λόγο που κάνει το διαδίκτυο εθιστικό (Mushtaq & Shafiq, 2015), αλλά και στην εύρεση εργασίας, μιας και όπως αναφέρθηκε είναι άνεργοι, ενώ ο Σ2 απάντησε πως χρησιμοποιεί το διαδίκτυο και για «βλακείες», για να περάσει η ώρα του. Ακόμα, το κινητό, και γενικά οι φορητές συσκευές διευκολύνουν την σύνδεση στα κοινωνικά δίκτυα όχι μόνο στο σπίτι αλλά και έξω.

Αναφορικά με τα χόμπι και τις δραστηριότητές τους, ο μεν Σ2 αναφέρει πως του αρέσουν τα ταξίδια οπότε εκτός αυτών και των εξωτερικών περιπάτων και συγκεντρώσεων με φίλους, δεν έχει κάποιο άλλο χόμπι. Ο Σ3, εκτός της βόλτας και του καφέ με φίλους, απάντησε πως σαν χόμπι έχει τον χορό, που όμως σταμάτησε άρα δεν χορεύει τη δεδομένη στιγμή, και τα ψώνια. Βέβαια, ο μεν Σ2 επρόκειτο να ξεκινήσει κάποιο πρόγραμμα κατάρτισης και ο Σ3 ήδη παρακολουθεί κάποια εξ' αποστάσεως μαθήματα. Ωστόσο πρόκειται για δύο άτομα τα οποία δεν έχουν κάποια απασχόληση ιδιαίτερη και δεν έχουν με κάτι να γεμίσουν το χρόνο τους, πράγμα που δικαιολογεί την ιδιαίτερη σχέση και τον υπερβολικό χρόνο που αφιερώνουν στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα. Πιθανότατα, εάν εργαζόταν ή είχαν κάποιο επιπλέον χόμπι, κάποια ενασχόληση για να μην βαριούνται και νιώθουν την ανάγκη να συνδεθούν στο διαδίκτυο για να περάσει η ώρα, τα αποτελέσματα να ήταν διαφορετικά.

Από την άλλη πλευρά, είναι οι 4 χρήστες που δεν είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο. Αυτοί είναι οι Σ1,Σ4,Σ5,Σ6. Τα χαρακτηριστικά τους ακολουθούν στον πίνακα 45:

Φύλο	Άνδρας (Σ1,Σ5,Σ6), Γυναίκα (Σ4)
Ηλικία	22 (Σ1), 24 (Σ4), 27 (Σ5), 59 (Σ6)
Τόπος Κατοικίας	Πόλη (Σ4, Σ5), Επαρχία (Σ1, Σ6)
Σπουδές	Σ1 →φοιτητής ΑΕΙ Σ4, Σ6→ ΑΕΙ Σ5→ ΤΕΙ
Εργασία	Όχι (Σ1, Σ6), Ναι (Σ4, Σ5)
Επίπεδο χρήστη	Βασικός (Σ5, Σ6) Μέτριος (Σ1) Έμπειρος (Σ4)
Καθημερινή σύνδεση	Όχι (Σ6), Ναι
Συσκευές	Κινητό (εκτός Σ6), φορητός υπολογιστής,

	σταθερός υπολογιστής (Σ4), tablet (Σ4, Σ5),
Τόπος σύνδεσης	Σπίτι, έξω (εκτός Σ1), δουλειά (Σ4, Σ5), σχολή (Σ1), γήπεδο (Σ1)
Λόγοι σύνδεσης	Διάβασμα (Σ1, Σ4), κοινωνικά δίκτυα (εκτός Σ4, Σ6), μουσική, βίντεο, αγώνες (Σ1), ψώνια, ειδήσεις (εκτός Σ1), ενημέρωση (εκτός Σ1), διάφορα για υπολογιστές (Σ4), ηλεκτρονική αλληλογραφία (Σ4, Σ5), καιρός (Σ5, Σ6), ιστοσελίδες τεχνικού περιεχομένου (Σ5)
Χρήση κοινωνικών δικτύων	Όχι (Σ4, Σ6), Ναι (Σ1, Σ5)
Κοινωνικά δίκτυα	Facebook
Λόγοι	Πρωτοποριακό (Σ1), περιέργεια (Σ1), ενημέρωση, επικοινωνία, μέλος σε ομάδες (Σ1), διασκέδαση (Σ1), προβολή (Σ1), ευρέως γνωστό (Σ5)
Συσκευές πρόσβασης σε κοινωνικά δίκτυα	Κινητό, φορητός υπολογιστής, tablet (Σ5)
Τόπος (κοινωνικά δίκτυα)	Σπίτι, έξω παντού (Σ5), έξω υπό συνθήκες (Σ1)

Πίνακας 45 Χαρακτηριστικά μη εθισμένων από συνεντεύξεις

Από τα παραπάνω φαίνεται η ποικιλότητα των ατόμων της κατηγορίας αυτής. Ηλικιακά, ένας μόνο συμμετέχοντας είναι στα 59, ενώ οι υπόλοιποι μεταξύ 20 και 30. Ως προς το τόπο διαμονής, μοιράζεται ισόποσα τόσο στην επαρχία όσο και στην πόλη. Αναφορικά με το επίπεδο των χρηστών και τις γνώσεις τους σχετικά με το διαδίκτυο, οι μισοί συμμετέχοντες έχουν τις απολύτως απαραίτητες γνώσεις, ενώ οι άλλοι δύο είναι ένας σε μέτριο επίπεδο (Σ1) και ένας έμπειρος (Σ4). Σχετικά με το μορφωτικό τους επίπεδο, όλοι είναι μορφωμένοι, με έναν μόνο να μην έχει τελειώσει ακόμα τις σπουδές του, ενώ δύο δεν εργάζονται (50%). Είναι αξιοσημείωτο το γεγονός ότι ένας μόνο συμμετέχων, ο Σ6, δεν συνδέεται καθημερινά στο διαδίκτυο, σε αντίθεση με τους υπόλοιπους, ενώ δεν συνδέεται από πουθενά αλλού στο διαδίκτυο πέρα από τον φορητό υπολογιστή στο σπίτι. Οι 2 από τους 4 συμμετέχοντες που ανήκουν στους μη εθισμένους χρήστες του διαδικτύου δεν χρησιμοποιούν τα κοινωνικά δίκτυα. Από τους άλλους, γίνεται χρήση του Facebook και μόνο.

Βέβαια, αξίζει να αναφερθεί πως ο χρήστης Σ5, έβαλε στην κατηγορία των κοινωνικών δικτύων την αλληλογραφία και εφαρμογές που διευκολύνουν την επικοινωνία, όπως το viber και το messenger, το οποίο συνδέεται όμως άμεσα με το facebook. Οι συγκεκριμένες εφαρμογές δεν ανήκουν στα κοινωνικά δίκτυα γιατί δεν εμπίπτουν στον ορισμό των Boyd και Ellison (2008) που ορίζουν σαν κοινωνικά δίκτυα ιστοσελίδες οι οποίες δίνουν τη δυνατότητα στα μέλη να δημιουργούν προφίλ, να έχουν μια λίστα φίλων με τους οποίους θα έχουν κάποια σχέση και τέλος θα μπορούν να δουν, ανάλογα με τις ρυθμίσεις απορρήτου, τις αντίστοιχες λίστες μελών των άλλων χρηστών. Το viber, είναι εφαρμογή που επιτρέπει την επικοινωνία μέσω διαδικτύου και τη χρήση οπτικοακουστικών μέσων, δεν είναι δηλαδή κοινωνικό δίκτυο. Οπότε αυτό δείχνει μια σύγχυση σχετικά με την ορολογία.

Τέλος, σχετικά με τα χαρακτηριστικά των μη εθισμένων στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα, ο ελεύθερος χρόνος και τα χόμπι τους, που μπορεί να επηρεάζονται από την εργασία για τα άτομα που δουλεύουν, είναι τα εξής: ο Σ6 δεν έχει χόμπι μιας και μπορεί να μην εργάζεται λόγω συνταξιοδότησης, όμως έχει άλλες υποχρεώσεις που δεν του δίνουν χώρο και χρόνο να ασχοληθεί με κάτι άλλο. Οι υπόλοιποι χρήστες ανέφεραν στις δραστηριότητές τους την σκοποβολή, το μπριτζ και την ποδηλασία (ο Σ4), το γήπεδο και γενικά την ενασχόληση με τα αθλητικά, τις βόλτες, τη σύνδεση στο διαδίκτυο και τα βιβλία ανέφερε ο Σ1, ενώ η απάντηση του Σ5 ήταν *«Να βγαίνω έξω με παρέα είτε για καφέ, είτε για ποτό, είτε για τίποτα ηλεκτρονικά, είτε μπιλιάρδα, είτε παραλίες ή εκδρομές. Ποδοσφαιράκι, πηγαίνω για ποδόσφαιρο, πηγαίνω για μπάσκετ. Όπως σου είπα μ' αρέσουν οι εκδρομές, το ποδήλατο, ο χορός, παραδοσιακός και ενίοτε το λάτιν, λάτιν και ταγκό. Αν τα μάθω ποτέ θα μ' άρεζε, τα χω βέβαια στο πίσω μέρος του μυαλού μου.»*. Γενικότερα δηλαδή οι χρήστες αξιοποιούν τον ελεύθερο χρόνο τους και κάνουν πράγματα που απαιτούν να βγουν από το σπίτι τους και να συναναστραφούν με κόσμο, άρα να έχουν επαφές και να γεμίζει η μέρα τους.

Αξίζουν να αναφερθούν και οι λόγοι για τους οποίους οι Σ4 και Σ6 επέλεξαν να μην έχουν λογαριασμό σε κάποιο κοινωνικό δίκτυο. Ο Σ4 αναφέρει *«Γιατί θα μου παίρνουν πάρα πολύ χρόνο από την μέρα μου να ασχολούμαι με αυτά, και το θεωρώ λίγο ανούσιο και ότι μόνο προβλήματα μπορεί να δημιουργήσει παρά κάτι θετικό.»*, δίνοντας έμφαση κυρίως στις επιπτώσεις που μπορούν να φέρουν τα κοινωνικά δίκτυα με την υπερβολική χρήση. Βέβαια υπήρξαν φορές που σκέφτηκε να κάνει λογαριασμό, όπως παραδέχεται, αλλά τον συγκράτησε η σκέψη ότι για κάποιους λόγους δεν έκανε μέχρι τώρα, άρα γιατί να κάνει εκείνη τη περίοδο; Ενώ ο Σ6 απάντησε *«δεν θέλω να*

ανακοινώνω τα προσωπικά μου μέσα, την προσωπική μου ζωή.», κατηγορηματικός και αρνητικός δηλαδή για την πτυχή των κοινωνικών δικτύων που θέλει τους χρήστες να δημοσιεύουν τα πάντα για την προσωπική τους ζωή. Μια άποψη που μπορεί να δικαιολογηθεί και από την μεγαλύτερη, σε σχέση με τους υπόλοιπους, ηλικία, χωρίς όμως να αποτελεί την μόνη εξήγηση μιας και πολλές φορές νεότεροι άνθρωποι έχουν την ίδια άποψη. Κλείνοντας, ανέφερε πως δεν έχει σκεφτεί ποτέ να συνδεθεί σε κάποιο κοινωνικό δίκτυο.

Η σύγκριση των χαρακτηριστικών των χρηστών αυτών, ακολουθεί στην ενότητα 13.3 στο 3^ο ερευνητικό ερώτημα.

13.3. 3^ο ερευνητικό ερώτημα

Αναφορικά με το 3^ο ερευνητικό ερώτημα, γίνεται μια σύγκριση μεταξύ των χαρακτηριστικών των χρηστών που είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα και αυτών που δεν είναι εθισμένοι. Ενώ παράλληλα γίνεται και μια σύγκριση με τα αντίστοιχα αποτελέσματα από τα ερωτηματολόγια.

13.3.1. Σύγκριση εθισμένων και μη εθισμένων χρηστών από τις συνεντεύξεις

Συγκρίνοντας τα χαρακτηριστικά μεταξύ των δύο ομάδων των συμμετεχόντων στις συνεντεύξεις, εθισμένων και μη, βρέθηκε πως δεν υπάρχει κάποια ιδιαίτερη διαφορά στο φύλο, αφού και στις δύο κατηγορίες υπάρχουν τόσο άνδρες όσο και γυναίκες. Βέβαια στην περίπτωση των μη εθισμένων είναι μόνο μία γυναίκα, δηλαδή ένα ποσοστό 25% το οποίο όμως δικαιολογείται από τον αρχικά μικρότερο σε σχέση με τους άνδρες αριθμό συμμετεχόντων γυναικών. Ακόμα και σχετικά με την ηλικία, το σύνολο των συμμετεχόντων είναι κυρίως νέοι 20-30 ετών οπότε λογικό είναι στα αποτελέσματα να μην υπάρχει κάποια συγκεκριμένη διαφοροποίηση. Μία διαφορά των δύο ομάδων είναι το επίπεδο γνώσεων σχετικά με το διαδίκτυο, αφού οι μεν εθισμένοι έχουν ένα μέτριο επίπεδο, ενώ οι υπόλοιποι συμμετέχοντες είναι κυρίως με βασικές γνώσεις (2 από τους 4), ένας σε μέτριο επίπεδο και ένας με εξειδικευμένες γνώσεις. Φαίνεται πως ο τόπος κατοικίας δεν παίζει κανένα ρόλο αφού είναι ισόποσα μοιρασμένοι οι ερωτώμενοι από την επαρχία και την πόλη στην κάθε μια από τις κατηγορίες χρηστών. Ακόμα, στα κοινά σχεδόν όλων των συμμετεχόντων, εκτός του Σ6 που δεν συνδέεται πέρα από το σπίτι και τον φορητό υπολογιστή, είναι το γεγονός ότι συνδέονται από το κινητό και τόσο

μέσα όσο και έξω από το σπίτι, απλά στους μεν εθισμένους δεν υπάρχει μέτρο και όριο στη χρήση ενώ στους υπόλοιπους υπάρχει.

Αυτό που προκαλεί εντύπωση και ουσιαστικά φαίνεται να παίζει ρόλο ως χαρακτηριστικό γνώρισμα των ατόμων κάθε κατηγορίας στην περίπτωση των συνεντεύξεων είναι η εργασία και οι δραστηριότητες και τα χόμπι που έχουν οι χρήστες. Συγκεκριμένα, οι δύο εθισμένοι χρήστες έχουν πολύ λιγότερες δραστηριότητες και χόμπι για να γεμίσουν τον χρόνο τους, ενώ και οι δύο είναι άνεργοι. Επομένως, όπως είχαν απαντήσει, χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για να περάσει η ώρα, μάλιστα ο Σ2 είχε αναφέρει χαρακτηριστικά για τη χρήση του διαδικτύου που κάνει ο ίδιος *«Και για (γέλιο) βλακείες. Δεν έχω τι να κάνω, ας μπω εκεί πέρα.»*, δηλαδή το χρησιμοποιεί άσκοπα ενώ ο Σ3 λέει *«Βαριέμαι απίστευτα χωρίς internet.»*. Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες αντίθετα, δεν έχουν τόσο ελεύθερο χρόνο αφού έχουν υποχρεώσεις, όχι απαραίτητα δουλειά μιας και υπάρχει ένας φοιτητής και ένας συνταξιούχος, αλλά και διάφορες δραστηριότητες εξωτερικές. Επομένως χρησιμοποιούν το διαδίκτυο πιο επιλεκτικά και μάλιστα, ο Σ5 αναφέρει πως *«Δεν είναι θέμα ορίων, είναι θέμα της φιλοσοφίας, ότι το εργαλείο, θέλω για να κάνω, θέλω να το χρησιμοποιήσω για να κάνω μια δουλειά.»*. Παράλληλα, οι συμμετέχοντες που δεν κατηγοριοποιήθηκαν ως εθισμένοι και οι οποίοι χρησιμοποιούν και κοινωνικά δίκτυα, δηλαδή οι Σ1 και Σ5, χρησιμοποιούν μονάχα ένα κοινωνικό δίκτυο, το Facebook. Ενώ οι Σ2 και Σ3, που είναι εθισμένοι και στα κοινωνικά δίκτυα, χρησιμοποιούν περισσότερα από ένα κοινωνικά δίκτυα. Επομένως η χρήση παραπάνω του ενός κοινωνικών δικτύων επηρεάζει το πόσο πολύ θα χρησιμοποιήσουν οι χρήστες τα κοινωνικά δίκτυα και το διαδίκτυο και τελικά αν θα εθιστούν.

13.3.2. Σύγκριση χαρακτηριστικών που επηρεάζουν την εμφάνιση συμπτωμάτων εθισμού μεταξύ συμμετεχόντων σε ερωτηματολόγια και συνεντεύξεις

Εκτός από τη σύγκριση των χαρακτηριστικών μεταξύ των εθισμένων και μη εθισμένων συμμετεχόντων στις συνεντεύξεις, είναι σκόπιμη και μια σύγκριση μεταξύ των συμμετεχόντων στα ερωτηματολόγια και τις συνεντεύξεις. Μια σύγκριση ποσοτικού χαρακτήρα, δεν είναι χρήσιμη για την συγκεκριμένη έρευνα, για το λόγο αυτό συγκρίνονται τα αποτελέσματα του κεφαλαίου 11.3 για τα χαρακτηριστικά των χρηστών και πως επηρεάζουν την εμφάνιση κάποιων συμπτωμάτων εθισμού, με

αντίστοιχα αποτελέσματα από τις συνεντεύξεις. Αυτό γίνεται προκειμένου να γίνει αντιληπτό αν η εικόνα που παρουσιάζεται για κάθε δείγμα είναι παρόμοια ή αλλάζει και ποιες είναι οι ομοιότητες και οι διαφορές.

Συγκρίνοντας τα συμπτώματα εθισμού με τα βασικά χαρακτηριστικά των χρηστών, βρέθηκε από τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων πως τα συμπτώματα που αφορούν την συνεχόμενη σκέψη του διαδικτύου και των κοινωνικών δικτύων αλλά και την ανάγκη για σύνδεση σε αυτά δεν επηρεάζονται από το φύλο, την κατοικία, τις σπουδές. Όμως επηρεάζονται από την ηλικία, την επαγγελματική κατάσταση, τις ώρες που αφιερώνουν οι χρήστες και τη χρήση κοινωνικών δικτύων. Οι συμμετέχοντες στις συνεντεύξεις που χρησιμοποιούν τα κοινωνικά δίκτυα απάντησαν πως σκέφτονται ίσως τι συμβαίνει σε αυτά, αν κάποιος αντέδρασε σε κάποια δημοσίευσή τους ή αν απάντησε στο μήνυμά τους, σε βαθμό που εξαρτάται από το αν είναι εθισμένοι ή όχι. Έτσι επιβεβαιώνεται η εικόνα που έδειξαν τα ερωτηματολόγια πως η χρήση των κοινωνικών δικτύων σχετίζεται με την εμφάνιση αυτού του είδους συμπτωμάτων. Ο μεγαλύτερος σε ηλικία, Σ6, διστακτικά απάντησε θετικά στην ερώτηση για το αν νιώθει την ανάγκη να συνδέεται συχνά στο διαδίκτυο, ενώ ο αμέσως μικρότερος Σ5 απάντησε πως δεν νιώθει την ανάγκη αυτή. Οι υπόλοιποι χρήστες, ηλικίας 22-24 νιώθουν την ανάγκη να συνδέονται και το παραδέχονται. Επομένως και η ηλικία επηρεάζει σε έναν βαθμό αυτή την ανάγκη για σύνδεση, όπως έδειξαν τα αποτελέσματα από τα ερωτηματολόγια. Παρόμοια με τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων, οι Σ6 και Σ5 που διστακτικά απάντησαν ότι νιώθουν την ανάγκη να συνδεθούν ή ότι δεν νιώθουν την ανάγκη αυτή αντίστοιχα, είναι άνδρες ενώ οι υπόλοιποι τόσο άνδρες όσο και γυναίκες που νιώθουν την ανάγκη. Άρα και ως προς το χαρακτηριστικό αυτό δεν υπάρχει διαφορά μεταξύ των αποτελεσμάτων των ερωτηματολογίων και των συνεντεύξεων. Ακόμα, χωρίς να διαφέρουν οι απαντήσεις σημαντικά μεταξύ των δύο μεθόδων συλλογής δεδομένων, η κατοικία και οι σπουδές δεν παίζουν κάποιο σημαντικό ρόλο μιας και όλοι οι συμμετέχοντες στις συνεντεύξεις, ανεξαρτήτως απαντήσεων, έχουν σπουδάσει σε ΑΕΙ και ΤΕΙ και μένουν τόσο στην πόλη όσο και την επαρχία. Τέλος, η επαγγελματική κατάσταση φαίνεται κάπως να επηρεάζει την εμφάνιση αυτών των συμπτωμάτων και στους συμμετέχοντες των συνεντεύξεων. Πιο αναλυτικά, οι δύο χρήστες που είναι άνεργοι νιώθουν την ανάγκη να συνδέονται και σκέφτονται σχετικά με το διαδίκτυο αρκετά. Ο χρήστης που δεν δουλεύει γιατί σπουδάζει, έχει το διαδίκτυο σαν επιβράβευση όταν διαβάζει και πετυχαίνει τους στόχους του, επομένως δεν σκέφτεται συνεχώς το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα,

μόνο υπό τον συγκεκριμένο όρο. Ο χρήστης Σ6 που συνταξιοδοτήθηκε, διστακτικά απάντησε πως νιώθει την ανάγκη να συνδέεται, δίνοντας την αίσθηση όμως με τον τρόπο που μίλησε πως δεν είναι σίγουρος και δεν νιώθει τόσο έντονα αυτή την ανάγκη. Από την άλλη οι δύο χρήστες που εργάζονται έχουν αντίθετες απαντήσεις, μία θετική και μία αρνητική. Άρα δεν μπορεί να δοθεί μια σαφής εικόνα για τη σχέση της επαγγελματικής κατάστασης στην εμφάνιση συμπτωμάτων που σχετίζονται με την ανάγκη για σύνδεση και τη συνεχή σκέψη του διαδικτύου και των κοινωνικών δικτύων, απλά ότι τείνει να επηρεάζει την εμφάνιση αυτών των συμπτωμάτων.

Η 2^η κατηγορία συμπτωμάτων αφορά την εμφάνιση συμπτωμάτων που σχετίζονται με την ανοχή των χρηστών στη χρήση του διαδικτύου και των κοινωνικών δικτύων και την ολοένα αυξανόμενη ανάγκη για περισσότερη χρήση τους. Τα αποτελέσματα από τα ερωτηματολόγια έδειξαν πως το φύλο, η κατοικία και οι σπουδές των χρηστών δεν επηρεάζουν την εμφάνιση τέτοιων συμπτωμάτων, όμως η ηλικία, η επαγγελματική κατάσταση, οι ώρες σύνδεσης και η χρήση κοινωνικών δικτύων τα επηρεάζει. Σχετικά με τις συνεντεύξεις, σε τέτοιου είδους ερωτήσεις απάντησαν οι χρήστες που χρησιμοποιούν κοινωνικά δίκτυα, δηλαδή όλοι εκτός των Σ4 και Σ6. Από τους υπόλοιπους χρήστες, όλοι μπορούν και ελέγχουν την χρήση του διαδικτύου χωρίς να θέλουν να συνδέονται περισσότερο, εκτός από τους Σ2 και Σ3. Οι Σ2 και Σ3 έχουν σαν κοινό τους και διαφορά από τους υπόλοιπους συμμετέχοντες στις συνεντεύξεις, ότι έχουν καταταχθεί στους εθισμένους στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα. Οι υπόλοιποι χρήστες, δηλαδή Σ1 και Σ4 δεν χρησιμοποιούν περισσότερο το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα για να ικανοποιηθούν. Ο τόπος κατοικίας δεν παίζει κάποιον ρόλο στην εμφάνιση συμπτωμάτων της 2^{ης} κατηγορίας στους συμμετέχοντες των συνεντεύξεων αφού είτε μπορούν να χαλιναγωγηθούν είτε όχι είναι μοιρασμένοι ισόποσα στην κατοικία σε πόλη και επαρχία. Το ίδιο συμβαίνει και με το μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων το οποίο δεν επηρεάζει τις απαντήσεις των χρηστών, συμφωνώντας με την εικόνα του δείγματος των ερωτηματολογίων. Αντίθετα με τα ερωτηματολόγια, η ηλικία στις συνεντεύξεις δεν έπαιξε κάποιο ρόλο. Το φύλο, όπως και στα ερωτηματολόγια, δεν επηρέασε τις απαντήσεις των συμμετεχόντων, αφού άλλοι άνδρες απάντησαν πως συνδέονται περισσότερο από όσο υπολόγιζαν ενώ άλλοι το ελέγχουν. Η επαγγελματική κατάσταση των χρηστών είναι ένα χαρακτηριστικό που διχάζει σχετικά με την εμφάνιση συμπτωμάτων ανοχής. Όπως αναφέρθηκε, τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων έδειξαν πως υπάρχει συσχέτιση της εμφάνισης των συμπτωμάτων αυτών με την επαγγελματική κατάσταση των χρηστών. Στην

περίπτωση των συνεντεύξεων όμως, οι χρήστες που χρησιμοποιούν παραπάνω το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα είναι άνεργοι, ενώ οι άλλοι δύο είναι ένας άνεργος σπουδαστής και ένας εργαζόμενος. Δεν υπάρχει έτσι ένα ξεκάθαρο αποτέλεσμα συγκρίνοντάς τα. Κλείνοντας σχετικά με την 2^η κατηγορία συμπτωμάτων, φαίνεται πως η χρήση των κοινωνικών δικτύων σε αντίθεση με τα αποτελέσματα από τα ερωτηματολόγια, δεν επηρεάζει την εμφάνισή τους. Σχετικά με τους χρήστες που χρησιμοποιούν κοινωνικά δίκτυα, οι απαντήσεις είναι διαφορετικές, δηλαδή άλλοι βιώνουν τα συμπτώματα αυτά και άλλοι όχι. Δεν μπορεί ωστόσο και εδώ η εικόνα να είναι ξεκάθαρη λόγω του ότι δεν χρησιμοποιούν όλοι τα κοινωνικά δίκτυα άρα λείπουν δύο απαντήσεις σχετικές, ενώ οι υπάρχουσες, όπως προαναφέρθηκε, ποικίλλουν.

Η επόμενη κατηγορία συμπτωμάτων σχετίζεται με την χρήση του διαδικτύου και των κοινωνικών δικτύων για να μπορέσουν οι χρήστες να νιώσουν καλύτερα, πιο ευδιάθετοι και να διώξουν τυχόν αρνητικά συναισθήματα. Το ποσοτικό κομμάτι της έρευνας με τα ερωτηματολόγια έδειξε πως το φύλο, η κατοικία και οι σπουδές δεν επηρεάζουν την εμφάνιση αυτών των συμπτωμάτων, σε αντίθεση με την ηλικία, την επαγγελματική κατάσταση, τις ώρες σύνδεσης ανά εβδομάδα και τη χρήση κοινωνικών δικτύων που είτε σε μεγάλο είτε σε μικρό βαθμό σχετίζονται με τα συμπτώματα αυτά. Στην περίπτωση των συνεντεύξεων, τόσο το φύλο, όσο και η ηλικία αλλά και ο τόπος κατοικίας φαίνεται πως δεν συνδέονται με αυτά τα συμπτώματα. Αυτό παρατηρείται αφού οι συμμετέχοντες απάντησαν διαφορετικά ακόμα και μένοντας από κοινού σε πόλη ή χωριό, έχοντας παρόμοια ηλικία και ανεξαρτήτως του φύλου τους. Άρα για τα παραπάνω χαρακτηριστικά παρουσιάζονται διαφορετικές εικόνες για κάθε δείγμα. Ταυτόχρονα, μιας και όλοι οι χρήστες είναι μορφωμένοι σε ΑΕΙ και ΤΕΙ αλλά έχουν διαφορετικές απαντήσεις, φαίνεται πως οι σπουδές δεν επηρεάζουν την εμφάνιση συμπτωμάτων σχετικών με την εναλλαγή συναισθημάτων από την χρήση του διαδικτύου. Οι Σ1, Σ2, και Σ3 απάντησαν πως χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για διάφορα σημαντικά πράγματα ή όταν δεν έχουν να κάνουν κάτι, εκτός των άλλων χρήσεων. Ο συγκεκριμένος χρήστης είναι άνεργος και ο ένας εκ των οποίων σπουδαστής. Επομένως, παρατηρείται πως η επαγγελματική κατάσταση, όπως και στην περίπτωση των ερωτηματολογίων, επηρεάζει τους χρήστες αφού αν δεν δουλεύουν και ταυτόχρονα δεν έχουν πολλά πράγματα να κάνουν, όπως κυρίως οι Σ2 και Σ3 που υστερούν σε χόμπι ή έχουν το διαδίκτυο σαν χόμπι, προσπαθούν να διώξουν την βαρεμάρα με το διαδίκτυο. Πολύ σημαντικό ωστόσο που πρέπει να προστεθεί είναι πως οι χρήστες που είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο, Σ2 και Σ3, το χρησιμοποιούν και για επιπλέον λόγους όπως για

επιβεβαίωση και αυτοπροβολή, για βελτίωση δηλαδή της ψυχολογίας και της αυτοπεποίθησής τους, αλλά και για να μην βιώνουν τα αρνητικά συναισθήματα της στέρησης. Άρα ο ίδιος ο εθισμός επηρεάζει την εμφάνιση των συμπτωμάτων αυτών. Τέλος, αξιοσημείωτη είναι η απάντηση του Σ1 που να μην χρησιμοποιεί το διαδίκτυο όταν δεν έχει να κάνει κάτι, ωστόσο με την απάντησή του, ότι δηλαδή χρησιμοποιεί το διαδίκτυο για επικοινωνία, διάβασμα και εργασίες, διασκέδαση αλλά αν το χρησιμοποιήσει πολύ βαριέται μετά, δείχνει ότι τελικά η διάθεσή του αλλάζει από το διαδίκτυο αλλά όχι προς το καλύτερο. Η χρήση του διαδικτύου για να νιώσει καλύτερα ο συγκεκριμένος χρήστης βρίσκεται μόνο στην ανταμοιβή από το διάβασμα, έπειτα από ένα σημείο χρήσης και μετά αρχίζει να βιώνει αρνητικά συναισθήματα. Σε αυτά, είναι καλό να προστεθούν και οι απαντήσεις των υπόλοιπων, εκτός του Σ1, μη εθισμένων χρηστών, όπου αναγνωρίζουν την χρήση του διαδικτύου σαν εργαλείο και διασκέδαση αλλά έχουν μέτρο, γι αυτό άλλωστε και ανήκουν στην κατηγορία αυτή.

Επόμενη είναι η 4^η κατηγορία συμπτωμάτων. Τα συμπτώματα αυτής της κατηγορίας σχετίζονται με την προσπάθεια μείωσης του χρόνου που ασχολούνται οι χρήστες με το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα, αλλά και τα σχόλια που έγιναν από τρίτους για τη σχέση τους με αυτά και τις συμβουλές για μείωση χρόνου. Τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων έδειξαν πως τα χαρακτηριστικά που επηρεάζουν την εμφάνιση αυτών των συμπτωμάτων είναι η ηλικία, η επαγγελματική κατάσταση, οι ώρες σύνδεσης και η χρήση κοινωνικών δικτύων. Αντίθετα, χωρίς συσχέτιση βρέθηκαν τα χαρακτηριστικά που αφορούν το φύλο, την κατοικία και τις σπουδές των χρηστών. Σχετικά με την ηλικία, φαίνεται να μην επηρεάζει το δείγμα των συνεντεύξεων, σε αντίθεση με αυτό των ερωτηματολογίων, αφού ο Σ6, που είναι ο μεγαλύτερος σε ηλικία χρήστης, δέχτηκε σχόλια για χρήση του διαδικτύου σε ακατάλληλες ώρες, ενώ παρόμοια σχόλια για υπερβολική χρήση δέχτηκαν και οι υπόλοιποι συμμετέχοντες, Σ1, Σ2, Σ3 που είναι μικρότεροι σε ηλικία. Επίσης, το φύλο των συμμετεχόντων στις συνεντεύξεις δεν διαφοροποίησε καθόλου την ύπαρξη αρνητικών σχολίων, αφού τόσο άνδρες (Σ1, Σ2, Σ6) όσο και γυναίκες (Σ3) δέχτηκαν αρνητικά σχόλια για την σχέση τους με το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα. Ενώ οι Σ4 και Σ5 αντίθετα, δέχτηκαν θετικά σχόλια και μάλιστα στον Σ5 έγινε πρόταση για να χρησιμοποιεί περισσότερο τα κοινωνικά δίκτυα. Οι δύο αυτοί, Σ4 και Σ5, που έλαβαν θετικά σχόλια και προτροπή για περισσότερη χρήση, είναι εργαζόμενοι. Αντίθετα, οι υπόλοιποι χρήστες είναι είτε άνεργοι είτε σπουδαστές και συνταξιούχοι. Αυτό επιβεβαιώνει την σχέση της επαγγελματικής κατάστασης των χρηστών με την εμφάνιση τέτοιων συμπτωμάτων

εθισμού. Τα χαρακτηριστικά των χρηστών που φαίνεται και στις συνεντεύξεις ότι δεν επηρεάζουν την εμφάνιση των συμπτωμάτων αυτών είναι η κατοικία και οι σπουδές. Το μεν μορφωτικό επίπεδο είναι ίδιο σε όλους, πρόκειται για μορφωμένα άτομα στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, ενώ ο τόπος κατοικίας δεν έδειξε ιδιαίτερη συσχέτιση μιας και για παράδειγμα σε κατοίκους πόλης υπήρξαν τόσο θετικά σχόλια για τη σχέση τους με το διαδίκτυο (Σ4, Σ5) όσο και αρνητικά (Σ2), μην μπορώντας να δώσουν μια πιο ξεκάθαρη εικόνα. Τέλος, η χρήση των κοινωνικών δικτύων ως χαρακτηριστικό γνώρισμα των συμμετεχόντων στις συνεντεύξεις δεν επηρεάζει τόσο πολύ την εμφάνιση τέτοιων συμπτωμάτων, όπως γίνεται στην περίπτωση των συνεντεύξεων. Ο Σ5 είναι ένας χρήστης τόσο του διαδικτύου όσο και των κοινωνικών δικτύων, που όμως δεν τα χρησιμοποιεί τόσο και ο περίγυρός του τον προτρέπει να τα χρησιμοποιεί περισσότερο. Αντίστοιχα, ο Σ4 που δεν χρησιμοποιεί τα κοινωνικά δίκτυα, πάλι δέχθηκε σχόλια (θαυμασμού) για την διαχείριση της χρήσης του διαδικτύου και προτροπή για χρήση των κοινωνικών δικτύων. Έτσι δεν επιβεβαιώνονται τα αποτελέσματα του δείγματος των ερωτηματολογίων από αυτά των συνεντεύξεων.

Η πέμπτη κατηγορία συμπτωμάτων σχετίζεται με την εμφάνιση συμπτωμάτων στέρησης στους χρήστες, εάν για κάποιο λόγο δεν χρησιμοποιήσουν το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα. Ωστόσο, εξετάζονται και οι περιπτώσεις που υποθετικά κάποιος σκέφτεται πως θα ένιωθε και αν θα άντεχε πιθανή αποχή από το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα, στην περίπτωση των συνεντεύξεων. Τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων έδειξαν, ακόμα και σε μικρό βαθμό, να υπάρχει μια στατιστική συσχέτιση κάποιων χαρακτηριστικών των συμμετεχόντων με την εμφάνιση αυτών των συμπτωμάτων. Τέτοια χαρακτηριστικά είναι το φύλο, η ηλικία, η επαγγελματική κατάσταση των χρηστών και οι ώρες που συνδέονται ανά εβδομάδα. Αντίθετα, τα χαρακτηριστικά που δεν επηρέασαν την εμφάνιση αυτών των συμπτωμάτων είναι ο τόπος κατοικίας, το επίπεδο σπουδών και η χρήση των κοινωνικών δικτύων. Οι Σ5 και Σ6 απάντησαν στις συνεντεύξεις πως δεν θα είχαν κανένα πρόβλημα αν δεν συνδέονταν στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα και θα το άντεχαν, με τον Σ5 να νιώθει μια ανακούφιση αφού το έχει δοκιμάσει αυτό στο παρελθόν. Πρόκειται για δύο χρήστες διαφορετικής ηλικίας, βέβαια τους μεγαλύτερος του συγκεκριμένου δείγματος, που είναι και οι δύο άνδρες. Οι μικρότεροι σε ηλικία χρήστες θα το άντεχαν αλλά με κάποια δυσκολία ίσως στην αρχή (Σ1, Σ4) ή δεν θα μπορούσαν καθόλου (Σ2, Σ3). Άρα η ηλικία παίζει ένα ρόλο και στην περίπτωση των συνεντεύξεων δίνοντας παρόμοια εικόνα με αυτή των ερωτηματολογίων, όχι όμως και το φύλο των συμμετεχόντων. Η χρήση των

κοινωνικών δικτύων δεν επηρεάζει άμεσα την εμφάνιση συμπτωμάτων, ίσως τον βαθμό εμφάνισής τους θα μπορούσε να πει κανείς. Πάντως οι Σ5 και Σ6 που δεν θα είχαν πρόβλημα είναι ένας χρήστης και ένας μη χρήστης κοινωνικών δικτύων. Όπως και στα ερωτηματολόγια, οι χρήστες που θα είχαν σοβαρά προβλήματα χωρίς το διαδίκτυο είναι αυτοί που δεν εργάζονται, δείχνοντας ότι όντως η επαγγελματική κατάσταση έχει σημασία. Αξίζει να σημειωθεί όμως και το γεγονός ότι ο Σ4, που δεν θα είχε σοβαρό πρόβλημα, σχεδόν καθόλου πρόβλημα χωρίς το διαδίκτυο, είναι διστακτικός μόνο για το θέμα της δουλειάς, αφού τα πάντα εκεί γίνονται με το διαδίκτυο. Άρα φαίνεται πως πάλι η εργασία επηρεάζει την εμφάνιση συμπτωμάτων στέρησης. Οι σπουδές, λόγω της ομοιομορφίας του επιπέδου μόρφωσης των χρηστών (ΑΕΙ και ΤΕΙ), δεν παίζουν κάποιο ρόλο στις απαντήσεις τους, άρα συμφωνούν με την εικόνα που έδωσαν τα ερωτηματολόγια. Ακόμα, ο τόπος κατοικίας όπως και στα ερωτηματολόγια, δεν επηρεάζει την εμφάνιση συμπτωμάτων στέρησης μιας και αν παρατηρήσει κανείς τους χρήστες με την πιο έντονη εμφάνιση αυτών των συμπτωμάτων κατοικούν εξίσου σε πόλη και επαρχία. Τελειώνοντας με την κατηγορία αυτή συμπτωμάτων, είναι φανερό πως οι Σ2 και Σ3 έχουν τις πιο έντονες αντιδράσεις και χαρακτηρίζουν σαν «θάνατο» την ζωή χωρίς διαδίκτυο, θα βίωναν κατάθλιψη και άγχος. Αυτά δείχνουν πόσο πολύ συνδέεται ο εθισμός με την ένταση της εμφάνισης των συμπτωμάτων.

Η τελευταία κατηγορία συμπτωμάτων, σχετίζεται με την ισορροπία που μπορούν να κρατήσουν οι χρήστες μεταξύ της πραγματικής και της διαδικτυακής ζωής τους, αν καταφέρνουν να κρατούν την ισορροπία ή αν παραγκωνίζουν τον εαυτό τους, την προσωπική ζωή τους, τους κοντινούς τους ανθρώπους για να συνδεθούν στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα και αν όλο αυτό έχει επιπτώσεις. Τα ποσοτικά αποτελέσματα από τα ερωτηματολόγια έδειξαν πως μόνο ο τόπος κατοικίας και οι σπουδές δεν επηρεάζουν την εμφάνιση αυτών των συμπτωμάτων, σε αντίθεση με το φύλο, την ηλικία, το επάγγελμα, τις ώρες σύνδεσης και την χρήση κοινωνικών δικτύων που έχουν μια συσχέτιση. Αρχικά φαίνεται πως ο τόπος κατοικίας και οι σπουδές δεν σχετίζονται με την εμφάνιση των συμπτωμάτων αυτών ούτε στην περίπτωση των συνεντεύξεων, αφού πρόκειται, όπως έχει αναφερθεί, για άτομα με παρόμοιο μορφωτικό επίπεδο, ενώ υπήρξαν απαντήσεις που αναφέρουν ότι παραγκωνίζουν κάποια πράγματα στη ζωή τους για το διαδίκτυο τόσο από κατοίκους πόλεων όσο και της επαρχίας. Το φύλο επίσης φαίνεται να μην σχετίζεται με τα συμπτώματα αυτά αφού και πάλι ισχύει ότι και στην περίπτωση του τόπου κατοικίας. Όμως η ηλικία των χρηστών φάνηκε να επηρεάζει σαν χαρακτηριστικό των χρηστών την εμφάνιση των συγκεκριμένων

συμπτωμάτων. Οι πιο μικροί σε ηλικία χρήστες, οι Σ1, Σ2, Σ3, σε διαφορετικό βαθμό ο καθένας, απάντησαν πως ίσως δεν κρατούν τόσο καλά τις ισορροπίες. Από τους 3, ο Σ1 κρατάει περισσότερο ισορροπία, όπως παραδέχεται και ο ίδιος. Ίσως, όπως αναφέρει, ξεφεύγει λίγο σε ότι αφορά το διάβασμα, δηλαδή όταν έχει να διαβάσει για τη σχολή του μπορεί να προτιμήσει το διαδίκτυο. Τίποτα παραπάνω. Οι επόμενοι 2, Σ2 και Σ3, είναι οι εθισμένοι χρήστες, που δεν κρατούν ισορροπίες. Ο μεν Σ2 παραγκωνίζει τον ίδιο του τον εαυτό και την υγεία του, αφού ασχολείται κυρίως τις βραδινές ώρες, για μεγάλο χρονικό διάστημα, ενώ γνωρίζει πως η υπερβολική χρήση έχει επιπτώσεις στην υγεία του. Ο δε Σ3, παραγκωνίζει μονάχα τα πρέπει του, όχι τα θέλω του. Δηλαδή έχει ως προτεραιότητα οτιδήποτε και οποιονδήποτε θέλει, αλλά όταν πρόκειται για υποχρεώσεις και δουλειές, προτιμά να συνδεθεί στο διαδίκτυο. Άρα, η εικόνα του δείγματος των ερωτηματολογίων με την εικόνα του δείγματος των συνεντεύξεων ταιριάζουν αρκετά ως προς το χαρακτηριστικό αυτό. Ταυτόχρονα, επιβεβαιώνονται εν μέρει τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων σχετικά με την επαγγελματική κατάσταση των χρηστών, όπου οι εργαζόμενοι είναι κυρίως αυτοί που κρατούν ισορροπίες στη ζωή τους, με τους υπόλοιπους είτε σε μεγάλο είτε σε μικρό βαθμό (ο Σ1 σε πολύ μικρό βαθμό) να δυσκολεύονται σε κάποια σημεία, είτε αυτά αφορούν τις υποχρεώσεις τους, τις σπουδές τους, τον ίδιο τους τον εαυτό. Βέβαια, ο Σ6 που δεν εργάζεται γιατί είναι συνταξιούχος, δήλωσε πως μπορεί και κρατάει ισορροπίες χωρίς να παραγκωνίζει την πραγματική ζωή του, δίνοντας μια αμφιλεγόμενη εικόνα για το αν τελικά η επαγγελματική κατάσταση όντως επηρεάζει την εμφάνιση αυτών των συμπτωμάτων και άρα συμφωνεί με τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων. Τέλος, η χρήση των κοινωνικών δικτύων έχει μια μικρή σχέση θα έλεγε κανείς με την εμφάνιση αυτών των συμπτωμάτων, επιβεβαιώνοντας, εν μέρει, τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων. Οι χρήστες κοινωνικών δικτύων αντιμετωπίζουν κάποια προβλήματα, είτε μικρά είτε μεγάλα, στο να κρατήσουν ισορροπίες, ενώ οι μη χρήστες ξεκάθαρα δηλώνουν πως δεν παραγκωνίζουν οτιδήποτε για το διαδίκτυο.

Από τα παραπάνω προκύπτει πως σίγουρα υπάρχουν ομοιότητες μεταξύ των εθισμένων στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα τόσο από τους συμμετέχοντες στα ερωτηματολόγια όσο και αυτών από τις συνεντεύξεις, ωστόσο οι διαφορές υπάρχουν και κάνουν τα αποτελέσματα πιο ενδιαφέροντα και άξια μελέτης. Οι διαφορές υπάρχουν τόσο λόγω του διαφορετικού εργαλείου δειγματοληψίας που χρησιμοποιήθηκε σε κάθε περίπτωση που επηρεάζει το πώς θα απαντήσουν οι χρήστες, αν θα είναι ειλικρινείς, αλλά και από την ερμηνεία των ποιοτικών δεδομένων μιας και

είναι πιθανό να παρερμηνευθούν απαντήσεις, ένα ρίσκο αυτού του είδους των ερευνών, ή να μην διατυπώθηκαν σωστά από τους συμμετέχοντες αυτά που ήθελαν να πουν. Το πιο αμφιλεγόμενο χαρακτηριστικό είναι η επαγγελματική κατάσταση, δίνοντας την αίσθηση πως αλλού επηρεάζει την εμφάνιση συμπτωμάτων γενικά και αλλού όχι, ανεξαρτήτως μεθοδολογίας.

13.4. 4^ο ερευνητικό ερώτημα

Οι ερωτήσεις των συνεντεύξεων που βοηθούν στο να απαντηθεί το 4^ο ερευνητικό ερώτημα αφορούν την άποψη των συμμετεχόντων για το αν νιώθουν, αν πιστεύουν ότι μπορεί να είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα και τι δηλώνουν, αν θα έκαναν κάτι για να αλλάξουν την κατάσταση αυτή από τη στιγμή που νιώθουν εθισμένοι, πως έφτασαν σε αυτήν την κατάσταση, είτε εθισμού είτε όχι, και τι θα συμβούλευαν σε κάποιον ο οποίος είναι εθισμένος στο διαδίκτυο ή/και τα κοινωνικά δίκτυα και ζητάει τη βοήθειά τους για να το ξεπεράσει. Ουσιαστικά πρόκειται για το ερευνητικό ερώτημα για το οποίο είναι περισσότερο χρήσιμη, σαν εργαλείο δειγματοληψίας, η συνέντευξη.

Μελετώντας πρώτα τους Σ2 και Σ3, που είναι αυτοί που κατατάσσονται με βάση τις απαντήσεις τους στους εθισμένους στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα και οι δύο έχουν αντίληψη της κατάστασής τους και πιστεύουν ότι όντως είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα, περισσότερο όμως στα κοινωνικά δίκτυα. Ο Σ2 συγκεκριμένα αναφέρει:

«Είμαι. Πιστεύω ότι είμαι εθισμένος.», ενώ όταν ρωτήθηκε για το αν θα άλλαζε αυτή την κατάσταση, είπε *«Θέλω να το αλλάξω, αλλά κολλάω σε χαζά, δεν ξέρω τι θα μπορούσα να δω να κάνω. Ουσιαστικά να στο πω να καταλάβεις, δεν μιλάω τώρα για πνευματικά, γιατί για πνευματικά αυτό που λέμε είναι λάθος. Στο λέω έτσι... Ουσιαστικά θα σταματούσα μόνο όχι να ευχαριστιέμαι... Να ασχολούμαι μόνο αν ήμουν, θα σου πω ένα παράδειγμα, με τους χιλιάδες followers, τα χιλιάδες like και τα χιλιάδες αιτήματα. Κάπως έτσι. Και το άμα μου έλεγαν «α είμαι τέλειος, κούκλος, ωραίος, σ' αγαπώ, είσαι κουκλάκι». Καταλαβαίνεις, αυτά.»*,

και συνέχισε :

«Δεν θα ασχολούμουν. Θα το είχα αλλά δεν θα ασχολούμουν. Θα είχα πάρει την αυτοεπιβεβαίωση, με τα σχόλια, τα αιτήματα, όλα όλα όλα,. Γιατί και παλιότερα έλεγα δεν με νοιάζει και να μην κάνω κάτι ερωτικό, αρκεί να έχω μια εικόνα στο διαδίκτυο που ξέρεις πχ αρέσει.»

Επομένως, στόχος του ήταν να αποκτήσει την ιδανική και καλύτερη εικόνα στα κοινωνικά δίκτυα, αυτή του πλέον δημοφιλούς ατόμου, για να ικανοποιήσει τον εγωισμό του και να χτίσει όσο το δυνατόν μια καλύτερη εικόνα στο διαδίκτυο, δείγμα ατόμου με χαμηλή αυτοπεποίθηση που προσπαθεί να δείξει μια διαφορετική εικόνα στο διαδίκτυο και να καλύψει τα κενά του. Παρόμοιες έρευνες συσχετίζουν την χαμηλή αυτοπεποίθηση με τον εθισμό στο διαδίκτυο σε ανηλίκους, όμως ο συγκεκριμένος χρήστης επιβεβαιώνει αυτό το αποτέλεσμα και σε ενηλίκους (Munpo et al., 2017). Ενώ ο χρήστης αυτός κρύβει και έναν βαθμό εγωκεντρισμού, που ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας επηρεάζει την εμφάνιση εθισμού στο διαδίκτυο (Kuss & Griffiths, 2011). Ο Σ3 από την άλλη πλευρά, πιστεύει ότι είναι εθισμένος στα κοινωνικά δίκτυα και όχι τόσο στο διαδίκτυο. «Καλέ είμαι φουλ», ήταν η απάντησή του για το εάν είναι εθισμένος, ενώ ακολούθησε η εξής διευκρινιστική συζήτηση:

Μ: Και στο internet και στα κοινωνικά δίκτυα;

Σ3: Κοινωνικά δίκτυα

Μ: Στο internet γενικά;

Σ3: Όχι τόσο εντάξει. Πιο πολύ κοινωνικά δίκτυα.»

Αυτό που προκαλεί εντύπωση στην περίπτωση του Σ3 είναι το γεγονός ότι παρά το ότι έχει επίγνωση της κατάστασης, δεν θέλει να κάνει κάτι για να το αλλάξει. Τουλάχιστον όχι στην παρούσα φάση, ίσως κάποια άλλη στιγμή στο μέλλον.

Σχετικά με το πώς έφτασαν στην κατάσταση αυτή να εθιστούν οι συγκεκριμένοι χρήστες, απαντούν, ο μεν Σ3 πως δεν κατάλαβε πως έφτασε σε αυτό το σημείο:

Μ: Αυτό κατάλαβες πως έγινε; Πως έφτασες δηλαδή να είσαι σε αυτό το σημείο που να λες πλέον ότι είσαι εθισμένη, κατάλαβες πως έφτασες σε αυτό το σημείο;

Σ3: Όχι να πω την αλήθεια..», αλλά ούτε και το είχε σκεφτεί μέχρι εκείνη τη στιγμή όλο αυτό το θέμα και δεν τον απασχόλησε, δηλαδή έχει μια απάθεια και μια αδιαφορία σχετικά με το θέμα του εθισμού.

Από την άλλη, ο Σ2 απαντάει σχετικά με τους λόγους για τους οποίους έφτασε στην κατάσταση αυτή: «Δεν ξέρω, ίσως ότι η προσπάθεια επειδή δεν τα είχα αυτά προσπαθούσα να στήσω την εικόνα και να δείξω ποιος είμαι. Εννοώ, ξέρω ότι πολλές φορές μπορεί να μην φτάσω σε αυτό το επίπεδο, να είμαι έτσι δηλαδή και να έχω τα πάντα στην εικόνα. Απλώς η απαισιοδοξία, η απελπισία, η μη σιγουριά για τον εαυτό μου, η αυτοπροβολή.» ενώ παρακάτω στην ερώτηση για το αν το είχε σκεφτεί αυτό το θέμα απαντά «Μπορεί να μπορεί όχι. Τώρα που μου λες για ποιο λόγο να εθιστώ, ναι ίσως το

ότι είμαι εθισμένος. Απλώς προσπαθούσα να αναδείξω και το ότι , προσπαθούσα να βρω τρόπους να φανώ καλύτερος. Βάλε για προσωπικούς και εγωιστικούς λόγους.».

Προχωρώντας στους 3 συμμετέχοντες των συνεντεύξεων οι οποίοι δεν είναι εθισμένοι, και ούτε νιώθουν οι ίδιοι εθισμένοι στο διαδίκτυο και στα κοινωνικά δίκτυα, όσοι από αυτούς τα χρησιμοποιούν, οι απαντήσεις είναι πολύ ενδιαφέρουσες. Ο Σ1, νιώθει ότι μπορεί να είναι λίγο εθισμένος, σε αρχικά στάδια *«(ο εθισμός) Είναι μια βαριά έννοια. Κοίταξε, εθισμένος σε μικρό βαθμό θα το έλεγα.»* παρά το γεγονός ότι μέσα από τις απαντήσεις του προέκυψε ότι δεν κατατάσσεται στους εθισμένους. Για να αλλάξει την κατάσταση αυτή απάντησε πως θα περιορίζε την χρήση του διαδικτύου από όλα τα μέσα που χρησιμοποιεί γενικά. Για τον λόγο που τον οδήγησε σε αυτή την κατάσταση, πιστεύει πως φταίει η περίοδος της ζωής του στην οποία βρίσκεται, φοιτητής δηλαδή που δεν εργάζεται οπότε έχει αρκετό ελεύθερο χρόνο:

«Τι έφταιξε (μονολογεί)... Σου είπα, το γεγονός ότι είμαι φοιτητής και ότι δεν εργάζομαι οπότε να πρέπει για παράδειγμα ένα θωρο από το πρωί μέχρι το μεσημέρι να κάνω στάνταρ πράγματα που να μην μου αφήνουν το περιθώριο να ασχοληθώ, δηλαδή έχω μια ελευθερία χρόνου. Μέσα σ' αυτή την ελευθερία χρόνου ίσως αυτό έφταιξε στο ότι χρησιμοποιώ περισσότερο τα κοινωνικά δίκτυα. Η ελευθερία του χρόνου. Το κενό που έχω. Το ότι δεν υπάρχει ντε και καλά συνέχεια να κάνω κάτι το οποίο θα μου περιορίσει το χρόνο οπότε δεν θα μπορώ να συνδεθώ και δεν θα σκέφτομαι να συνδεθώ.»,

ενώ προσθέτει παρακάτω πως φταίει σίγουρα και η χρήση του κινητού που ευνοεί το να συνδεθεί στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα ανά πάσα στιγμή. Ο Σ5, που χρησιμοποιεί εξίσου τα κοινωνικά δίκτυα, δεν είναι εθισμένος αλλά και ο ίδιος έχει επίγνωση της κατάστασής του και δηλώνει πως δεν πιστεύει ότι είναι εθισμένος στο διαδίκτυο ή τα κοινωνικά δίκτυα. Γι' αυτόν, απάντησε *«Δεν είναι θέμα ορίων, είναι θέμα της φιλοσοφίας, ότι το εργαλείο, θέλω για να κάνω, θέλω να το χρησιμοποιήσω για να κάνω μια δουλειά. Δεν θέλω για να σκοτωθώ. Το μαχαίρι μπορεί να κόψει το ψωμί, μπορεί να σε ξεκοιλιάσει κιόλας.»* ξεκαθαρίζοντας πως βλέπει το διαδίκτυο σαν εργαλείο και τίποτα παραπάνω, σε αντίθεση με άλλους, αφού η άποψή του για τους λόγους που άλλοι φτάνουν στον εθισμό είναι αυτή: *«Γιατί θεωρώ ότι όπως και στο διαδίκτυο, βασικά στα social media είναι ακόμα περισσότερο, ότι όσο περισσότερο μπαίνεις ή ανεβάζεις πράγματα, τόσο περισσότερο ο άλλος σε ελέγχει, και αυτό το πράγμα δεν μ' αρέσει να με ελέγχουνε. Ή να βγάζεις την προσωπική σου ζωή στη φόρα, επίσης δεν μ' αρέσει. Γι' αυτό ίσως και να μην εθίστηκα. Όπως επίσης και ο λόγος που κατάλαβα ότι είναι εργαλείο*

δουλειάς, δεν είναι για να γίνεσαι ξεφτίλα.». Συγκρίνοντας τον εαυτό του με τους άλλους, όταν ρωτήθηκε αν είχε σκεφτεί το θέμα αυτό παλιότερα είπε «Επειδή υπάρχουν ημερίδες που σκάνε δίπλα μου και μαθαίνω για θέματα εθισμών και πάνω στα social media, και πάνω στο internet, και πάνω στους υπολογιστές, έχω αναρωτηθεί κάποιες στιγμές και λέω είμαι από τους ανθρώπους που ας πούμε πχ το laptop έχω να το ανοίξω πόσο καιρό. Το άνοιξα πρώτη φορά χθες. Το tablet το ανοίγω για να μπαίνω στο youtube και την ώρα που κάνω μπάνιο να ακούω μουσική. Άχρηστη και αυτή η λειτουργία δηλαδή. Αντί για ραδιόφωνο έχω το tablet. Το κινητό το έχω για να μπω, για να δω πέντε πράγματα, άρα δεν είμαι εθισμένος. Άμα θέλω μπορώ να τραβήξω ένα κλείσιμο το κινητό και τελειώνει η υπόθεση. Γι' αυτό δεν θεωρώ ότι είμαι εθισμένος.», άρα έχει προβληματιστεί με το θέμα αυτό μιας και παρακολούθησε σχετικά σεμινάρια.

Ο Σ4, είναι ένας χρήστης που δεν χρησιμοποιεί τα κοινωνικά δίκτυα όπως προαναφέρθηκε, ούτε είναι εθισμένος στο διαδίκτυο, αλλά και δεν πιστεύει ο ίδιος ότι είναι εθισμένος. Στην ερώτηση για το τι συνετέλεσε στον μη εθισμό του, απαντάει πως μπορεί να είναι το ότι δεν χρησιμοποιεί κοινωνικά δίκτυα μιας και τα θεωρεί ως έναν από τους λόγους εθισμού «Ίσως το ότι δεν είχα ασχοληθεί με τα κοινωνικά δίκτυα.». Επίσης είπε πως έχει σκεφτεί στο παρελθόν το θέμα του εθισμού στο διαδίκτυο και μάλιστα βλέπει άλλους χρήστες που είναι εθισμένοι, συγκρίνει με τον εαυτό του και καταλήγει ότι δεν είναι εθισμένος. Έπειτα, ο Σ6 είναι ο άλλος συμμετέχων που δεν χρησιμοποιεί κοινωνικά δίκτυα. Ούτε αυτός πιστεύει ότι είναι εθισμένος στο διαδίκτυο, ενώ δεν τον έχει απασχολήσει το θέμα αυτό γενικά για να σκεφτεί τους λόγους που οι άλλοι εθίζονται και αυτός όχι. Η μόνη εξήγηση που δίνει είναι ότι δεν ασχολείται αρκετά με το διαδίκτυο για να φτάσει τελικά στο επίπεδο του εθισμού.

Προχωρώντας στις συμβουλές που θα έδιναν οι συμμετέχοντες στις συνεντεύξεις σε κάποιον εθισμένο που θα τους ζητούσε βοήθεια για να ξεπεράσει τον εθισμό αυτό έχουν να κάνουν κυρίως με την ενασχόληση με κάτι πέραν του διαδικτύου και τον περιορισμό ή και τη διαγραφή των κοινωνικών δικτύων. Πιο συγκεκριμένα, τα λόγια τους για το συγκεκριμένο θέμα ήταν:

«Σ1: Το να σου πω να κλείσεις το internet τελείως είναι... αναλόγως τι θα σου έλεγα αν θα σκεφτόμουν να το κόψεις τελείως ή να το κόψεις λίγο. Αν ήσουν σε φάση εθισμού και συζητούσαμε και έβλεπα ότι μπορούσες κάποια πράγματα απαραίτητα, όπως παράδειγμα το να δω τους βαθμούς μου στο internet, να τα αντικαταστήσεις από κάποια άλλα πράγματα που γίνονται χωρίς να χρησιμοποιείς το διαδίκτυο, τότε θα σου πρότεινα να κόψεις το internet εφόσον δεν το χρειαζόσαι για κάποιον άλλο λόγο. Και να

αντικαταστήσεις τη συσκευή του κινητού σου, που σίγουρα θα μπαίνει στο facebook και σ' αυτά, με μια πιο παλιά συσκευή που δεν θα σου δίνει αυτή τη δυνατότητα, οπότε δεν θα μπορείς να το κάνεις από εκεί.»

«Σ3: Ξεκίνα με το να τα διαγράψεις ή έστω να ξεκινήσεις να μπαίνεις λιγότερο κάθε φορά να βάζεις όρια ώστε να μπαίνεις λιγότερο.»

«Σ4: Να κάτσουμε παρέα μια μέρα και να τα σβήσουμε όλα..... δεν έχει σιγά σιγά. Κατευθείαν τα σβήνεις όλα, ΌΛΑ όμως. Όλα. Και μετά για ένα διάστημα θα ναι λίγο περίεργα, ναι, κάποια στιγμή όμως μετά έρχεται η συνειδητοποίηση και το ότι καλύτερα είναι έτσι, οπότε μετά θα το αποδεχτεί.»

«Σ5: Πρώτο και κύριο, όταν ένας άνθρωπος έρχεται να σου πει ένα πρόβλημα κάθεσαι και τον ακούς, προσεκτικά. Βλέπεις τη γλώσσα του σώματος, αν όντως θέλει να κάνει κάτι για τον εαυτό του ή απλά το λέει, και αν όντως θέλει, τότε όχι με παρηγόρια αλλά κάθεται δίπλα του και του λες εγώ θα σε στηρίξω και θα ψάξουμε μαζί πως μπορούμε και τι ενέργειες μπορούμε να κάνουμε για να μπορέσεις να απεμπλακείς από αυτό το πράγμα. Αλλά αυτό θα πρέπει να το ψάξουμε μαζί, γιατί και εγώ δεν είμαι ειδικός και εσύ θα με βοηθήσεις στο τι ακριβώς έχεις και σε ποιον θα πάμε. Και ανάλογα μετά ξεκινάνε οι αναζητήσεις.»

«Σ6: Να μην ασχολείται, να πάψει να ασχολείται, να βρει κάποιο χόμπι εξωτερικό που να μην έχει σχέση με υπολογιστές και κινητά.»

Κεφάλαιο 14. Συμπεράσματα

Τα συμπεράσματα της έρευνας προκύπτουν από την ανάλυση και μελέτη των αποτελεσμάτων των ερωτηματολογίων και των συνεντεύξεων. Ακολουθούν παρακάτω τα συμπεράσματα για κάθε ερευνητικό ερώτημα και για κάθε έναν τύπο έρευνας (ερωτηματολογία και συνεντεύξεις):

14.1. Συμπεράσματα από ερωτηματολογία

Το 1^ο ερευνητικό ερώτημα της παρούσας έρευνας είναι:

- Σε τι ποσοστό οι συμμετέχοντες (Έλληνες, ενήλικοι χρήστες του διαδικτύου) είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;

Τα αποτελέσματα προέκυψαν μέσα από τις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου που προήλθαν τόσο από το IAT της Kimberly Young (1998) όσο και του BFAS (Andreassen et al., 2012), τα οποία αποτελούν και διαγνωστικά κριτήρια του εθισμού στο διαδίκτυο

και του εθισμού στο facebook, με το τελευταίο να προσαρμόζεται όχι μόνο για το συγκεκριμένο κοινωνικό δίκτυο αλλά γενικά για όλα.

Τα αποτελέσματα έδειξαν πως από το συγκεκριμένο και μη τυχαίο δείγμα των 550 συμμετεχόντων, οι 103 ανήκουν στην κατηγορία των εθισμένων στο διαδίκτυο. Αυτό γιατί στις ερωτήσεις που σχετίζονται με το IAT συγκέντρωσαν πάνω από 31 βαθμούς. Ωστόσο, αυτό δεν σημαίνει ότι όλοι έχουν εθισμό στο ίδιο επίπεδο. Το 21,5% των εθισμένων στο διαδίκτυο με βάση το σκορ τους στις ερωτήσεις του IAT βρέθηκε πως είναι ελαφρά εθισμένοι, σε ένα αρχικό στάδιο που εύκολα αντιμετωπίζεται και δίνει μια ελπίδα. Στη συνέχεια, σε ένα μέτριο επίπεδο εθισμού προέκυψε πως ανήκουν περίπου το 6% των εθισμένων στο διαδίκτυο. Ενώ το 0,4%, δηλαδή 2 άτομα, είναι αυτά που έχουν εθιστεί σοβαρά και το πρόβλημα έχει προχωρήσει. Βέβαια, αν και μικρό ποσοστό δεν είναι αμελητέο αφού ακόμα και αυτοί οι 2 χρήστες δεν είναι γνωστό σε τι βαθμό βιώνουν τον εθισμό, με ποιες επιπτώσεις και πως το διαχειρίζονται, για να μπορέσει τελικά να έρθει θεραπεία τους.

Σχετικά με τον εθισμό στα κοινωνικά δίκτυα, υπάρχουν δύο προσεγγίσεις που ορίζουν το σημείο εκείνο που διαχωρίζει τους εθισμένους από τους μη εθισμένους χρήστες. Οι προσεγγίσεις αυτές είναι η μονοθετική και η πολυθετική. Στην μονοθετική προσέγγιση, οι απαντήσεις κάποιου που θεωρείται εθισμένος είναι 3 και πάνω σε όλες τις ερωτήσεις, ενώ στην πολυθετική εθισμένος θεωρείται αυτός που έχει απαντήσει 3 και πάνω σε τουλάχιστον 4 από τις 6 ερωτήσεις (Andreassen et al., 2012). Επομένως, το σκορ για τους εθισμένους με την μονοθετική προσέγγιση είναι 24 βαθμοί και πάνω στο Bergen Social Media Addiction Scale και για την πολυθετική αντίστοιχα πάνω από 15. Άρα, όπως προκύπτει, εθισμένοι με βάση τη μονοθετική προσέγγιση είναι το 2% των χρηστών των κοινωνικών δικτύων του δείγματος, δηλαδή 10 άτομα από αυτά που χρησιμοποιούν τα κοινωνικά δίκτυα είναι εθισμένα. Από την άλλη, με την πολυθετική προσέγγιση το αντίστοιχο ποσοστό είναι 14%, δηλαδή 71 από τα 550 άτομα. Αυτή η διαφορά στον αριθμό των δύο προσεγγίσεων προέρχεται από τη διαφορά στα όρια που θέτει κάθε μία. Η μεν πολυθετική είναι λιγότερο αυστηρή ως προς το ποιους χρήστης μπορεί να θεωρηθεί εθισμένος, άρα περισσότεροι ανήκουν στην κατηγορία αυτών των χρηστών, ενώ η μονοθετική προσέγγιση όντας πιο αυστηρή ως προς το ποιους θεωρεί ως εθισμένους, έχει μικρότερο ποσοστό.

Όπως αποδείχθηκε στο κεφάλαιο 11.1, παρατηρείται μια στατιστικά σημαντική συσχέτιση των σκορ των δύο τεστ, για τον εθισμό στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα, δείχνοντας πως ο ένας εθισμός επηρεάζει τον άλλο. Άρα, κάποιος που είναι

εθισμένος στο διαδίκτυο μπορεί να είναι εθισμένος και στα κοινωνικά δίκτυα και το αντίστροφο. Αυτό επιβεβαιώνεται και από το κομμάτι της θεωρίας που υποστηρίζει πως η ύπαρξη ενός είδους εθισμού μπορεί να αποτελέσει αίτιο ανάπτυξης κάποιου άλλου είδους εθισμού (Hinders, 2017; Kuss & Griffiths, 2011; Salicetia, 2015).

Το 2^ο ερευνητικό ερώτημα, όπως διατυπώθηκε στην προβληματική, είναι:

- *Ποια είναι τα χαρακτηριστικά των εθισμένων στο διαδίκτυο και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;*

Σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο όπως προκύπτει, τόσο οι ελαφρά όσο και οι μέτρια εθισμένοι στο διαδίκτυο είναι κυρίως νέες γυναίκες που ανήκουν στο ηλικιακό εύρος 18-25. Στους βαριά εξαρτημένους, που είναι 2, ανήκει μια γυναίκα και ένας άντρας, πάλι νεαρής ηλικίας 18-35. Το ηλικιακό εύρος αλλά και το φύλο ήταν λίγο πολύ αναμενόμενα μιας και οι περισσότεροι συμμετέχοντες ήταν γυναίκες ηλικίας 18-25. Εξάλλου, οι νεαρές ηλικίες είναι που χρησιμοποιούν περισσότερο το διαδίκτυο και είναι λιγότερο τεχνολογικά αναλφάβητες μιας και μεγάλωσαν με τις νέες τεχνολογίες. Γενικότερα τα προφίλ τόσο των ελαφρά όσο και των μέτρια εθισμένων στο διαδίκτυο, παρουσιάζουν εξαιρετικά πολλές ομοιότητες με μόνη διαφορά την επαγγελματική κατάσταση των χρηστών. Δηλαδή, πρόκειται για χρήστες που κατοικούν κυρίως σε πόλη, συμφωνώντας με αντίστοιχη έρευνα των Σταυρόπουλος, Αλεξανδράκη, Στεφανίδη (2013) στην οποία αναφέρουν πως άτομα σε αστικές περιοχές είναι πιο επιρρεπή σε εθισμό στο διαδίκτυο, έχουν σπουδάσει κατά βάση σε κάποιο ΑΕΙ, η κύρια συσκευή πρόσβασης στο διαδίκτυο είναι το κινητό τηλέφωνο το οποίο και χρησιμοποιούν για να συνδεθούν τόσο στο σπίτι όσο και εκτός αυτού στη βόλτα, λόγω της εξαιρετικής ευκολίας και φορητότητας. Οι λόγοι που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο αφορούν κυρίως την κοινωνικοποίηση αλλά και την αναζήτηση πληροφοριών. Η κοινωνικοποίηση και η ανάγκη της διατήρησης των σχέσεων ενός ατόμου τόσο διαδικτυακά όσο και στην πραγματική ζωή αποτελεί έναν από τους λόγους που το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα είναι εθιστικά, με βάση το θεωρητικό πλαίσιο, ενώ οι νεαρές ηλικίες είναι και πάλι πιο επιρρεπείς (Mushtaq & Shafiq, 2015). Επιπλέον οι εθισμένοι αυτοί χρήστες χρησιμοποιούν και τα κοινωνικά δίκτυα, κάτι που επιβεβαιώνει και την συσχέτιση των δύο εθισμών του 1^{ου} ερευνητικού ερωτήματος. Η διαφορά λοιπόν των δύο αυτών κατηγοριών των εθισμένων χρηστών βρίσκεται στην επαγγελματική κατάσταση, όπου οι μεν ελαφρά εθισμένοι είναι κυρίως εργαζόμενοι ενώ οι μέτρια εθισμένοι, σπουδαστές. Βέβαια, θα περίμενε κανείς πως ίσως δεν θα έφταναν σε σημείο εθισμού λόγω του περιορισμένου ελεύθερου χρόνου που πιθανόν έχουν αφού εργάζονται, σπουδάζουν και έχουν υποχρεώσεις. Προηγούμενες

μελέτες, όμως, έδειξαν πως οι σπουδαστές συγκεκριμένα μπορεί να εθιστούν στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα γιατί νιώθουν ελεύθεροι για να κάνουν ότι θέλουν χωρίς όρια, συνεπώς να συνδεθούν όση ώρα επιθυμούν στο διαδίκτυο, υπερβαίνοντας το επιτρεπτό και φτάνοντας στον εθισμό (S. Young, 2004). Ωστόσο τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν μόνο την εικόνα του συγκεκριμένου δείγματος και όχι μια γενικευμένη εικόνα. Ένα σημαντικό χαρακτηριστικό που διαμορφώνει το προφίλ των εθισμένων συμμετεχόντων ελαφριάς και μέτριας μορφής είναι οι ώρες σύνδεσης στο διαδίκτυο που είναι από 11 μέχρι 40 ανά εβδομάδα. Οι πολλές ώρες χρήσης του διαδικτύου συνδέονται με την έλλειψη αυτοελέγχου, έναν όρο που είναι βασικός για τον εθισμό κάθε είδους γενικά. Χωρίς τον αυτοέλεγχο οι χρήστες πέφτουν πιο εύκολα στην παγίδα να ακολουθήσουν κάποια προβληματική συμπεριφορά, εδώ την υπερβολική χρήση του διαδικτύου και να οδηγηθούν στον εθισμό. Παράλληλα, έχει αναφερθεί στο θεωρητικό πλαίσιο πως η έλλειψη αυτοελέγχου σε συνδυασμό με τον εθιστικό χαρακτήρα του διαδικτύου, το καθιστούν τόσο εθιστικό (Firat, 2017).

Προχωρώντας στους βαριά εθισμένους χρήστες στο διαδίκτυο, αυτοί μένουν εξίσου σε πόλη και επαρχία και έχουν ένα επίπεδο μόρφωσης μιας και σπούδασαν σε ΑΕΙ και ΤΕΙ. Οι δυο αυτοί χρήστες εργάζονται παράλληλα και γι αυτό συνδέονται μέσω του κινητού τους τόσο από τη δουλειά όσο και από το σπίτι τους. Η σύνδεση στο διαδίκτυο από συσκευές εκτός σπιτιού έχει βρεθεί σε μελέτες πως επηρεάζει την εμφάνιση του εθισμού (Frangos, Fragkos, & Kiohos, 2010). Οι λόγοι για τους οποίους χρησιμοποιούν το διαδίκτυο είναι για ενημέρωση και ειδήσεις, κοινωνικοποίηση και κοινωνικά δίκτυα, αφού και οι δύο χρησιμοποιούν τα κοινωνικά δίκτυα, ψώνια και διαδικτυακά παιχνίδια. Οι δύο αυτοί χρήστες δεν χρησιμοποιούν ωστόσο τις ίδιες ώρες για να συνδεθούν στο διαδίκτυο, αφού ο ένας δήλωσε πως συνδέεται 1-10 ώρες την εβδομάδα και ο άλλος 11-40.

Σχετικά με τους εθισμένους χρήστες στα κοινωνικά δίκτυα, τα χαρακτηριστικά τους δεν διαφέρουν σχεδόν καθόλου είτε πρόκειται για χαρακτηρισμένους ως εθισμένους με βάση την μονοθετική είτε με βάση την πολυθετική προσέγγιση. Οι περισσότεροι χρήστες που βρέθηκαν να είναι εθισμένοι στα κοινωνικά δίκτυα είναι γυναίκες νεαρής ηλικίας που κατοικούν κυρίως σε πόλεις και έχουν σπουδάσει σε ΑΕΙ. Παρόμοια αποτελέσματα προέκυψαν και από σχετική έρευνα στην Ιταλία με τις νεαρές, ενήλικες γυναίκες να είναι περισσότερο εθισμένες στο Facebook συγκεκριμένα, που αποτελεί κοινωνικό δίκτυο (Monacis, de Palo, Griffiths, & Sinatra, 2017). Πρόκειται για χρήστες που εργάζονται κυρίως ή σπουδάζουν, και συνδέονται τόσο από το σπίτι όσο και από τη

δουλειά τους μέσω του κινητού τηλεφώνου. Οι λόγοι για τους οποίους χρησιμοποιούν τα κοινωνικά δίκτυα, τα οποία είναι κυρίως το Facebook αλλά και το Instagram, είναι για κοινωνικοποίηση. Ενώ οι εβδομαδιαίες ώρες που αφιερώνουν για να συνδεθούν κυμαίνονται από 11 μέχρι 40.

Αυτό που παρατηρείται σε όλους τους εθισμένους στο διαδίκτυο αλλά και τα κοινωνικά δίκτυα χρήστες του δείγματος αυτής της έρευνας είναι πως οι λόγοι που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο γενικά περιλαμβάνουν και την κοινωνικοποίηση και την επικοινωνία, κάτι που θεωρείται ως βασικό αίτιο του εθισμού στο διαδίκτυο (Mushtaq & Shafiq, 2015) ειδικά για νέους. Αυτό σχετίζεται με την ανάγκη των σχέσεων τόσο online όσο και offline. Επίσης, η εξέλιξη της τεχνολογίας με τις συσκευές που έχουν όλο και περισσότερα χαρακτηριστικά και φορητότητα, συνδράμουν στην αύξηση του εθισμού στο διαδίκτυο αφού δίνουν εύκολη πρόσβαση σε αυτό, κάτι που δείχνουν και τα αποτελέσματα της έρευνας, με τους χρήστες να χρησιμοποιούν τη συγκεκριμένη συσκευή κατά κύριο λόγο.

Στη συνέχεια, το 3^ο ερευνητικό ερώτημα που κλήθηκε να απαντήσει αυτή η έρευνα είναι:

- *Υπάρχει κάποια σχέση που συνδέει τα συμπτώματα εθισμού και τα βασικά χαρακτηριστικά των χρηστών;*

Προκειμένου να μελετηθούν αυτές οι σχέσεις, ομαδοποιήθηκαν τα συμπτώματα εθισμού σε 6 κατηγορίες με βάση τους Griffiths et.al (2014). Έτσι λοιπόν, για τα συμπτώματα της 1^{ης} κατηγορίας, που αφορούν την μόνιμη σκέψη του τι μπορεί να συμβαίνει στο διαδίκτυο όταν κάποιος δεν είναι συνδεδεμένος και τη λαχτάρα του να συνδεθεί, βρέθηκε πως το φύλο, ο τόπος κατοικίας και το ανώτερο επίπεδο σπουδών των χρηστών δεν επηρεάζουν την εμφάνισή τους. Ωστόσο η ηλικία, η επαγγελματική κατάσταση των χρηστών αλλά φυσικά και οι ώρες που αφιερώνουν στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα σχετίζονται με την εμφάνιση των συμπτωμάτων αυτών. Επίσης, η χρήση των κοινωνικών δικτύων επηρεάζει την εμφάνιση συμπτωμάτων εθισμού που έχουν να κάνουν με τη συνεχή σκέψη για το διαδίκτυο.

Στη 2^η κατηγορία ανήκουν τα συμπτώματα που σχετίζονται με την ανοχή που αποκτά ο χρήστης στη χρήση του διαδικτύου και των κοινωνικών δικτύων, δηλαδή με την ολοένα και αυξανόμενη ανάγκη να ασχολείται με αυτά περισσότερες ώρες από το κανονικό για να ικανοποιηθεί. Πάλι και εδώ το φύλο και οι σπουδές δεν έχουν στατιστικά κάποια σημαντική επίδραση στην εμφάνιση τέτοιου είδους συμπτωμάτων. Όμως η ηλικία παίζει σημαντικό ρόλο για τη συγκεκριμένη έρευνα όπως και ο χρόνος που ξοδεύουν για

το διαδίκτυο γενικά, αλλά και τα κοινωνικά δίκτυα ειδικά, οι χρήστες. Παράλληλα, το αν κάποιος χρησιμοποιεί ή όχι τα κοινωνικά δίκτυα επηρεάζει σε μικρό βαθμό την εμφάνιση τέτοιων συμπτωμάτων. Τέλος, το αν κάποιος από τους συμμετέχοντες εργάζεται, είναι άνεργος ή σπουδάζει φαίνεται πως είχε μικρή επιρροή και συσχέτιση με το αν χρειάζεται όλο και περισσότερο χρόνο ενασχόλησης με το διαδίκτυο για να ικανοποιηθεί.

Προχωρώντας στην 3^η κατηγορία συμπτωμάτων εθισμού που έχουν να κάνουν με την αλλαγή της διάθεσης και την χρήση του διαδικτύου και των κοινωνικών δικτύων για να νιώσουν καλύτερα και να διώξουν αρνητικά συναισθήματα, πάλι το φύλο, ο τόπος που κατοικούν και οι σπουδές τους δεν επηρεάζουν την εμφάνιση των συμπτωμάτων αυτών, δεν έχουν δηλαδή στατιστικά κάποια σημαντική συσχέτιση. Αντίθετα, η ηλικία, το εάν κάποιος εργάζεται ή όχι ή σπουδάζει, οι ώρες χρήσης και σύνδεσης αλλά και η χρήση των κοινωνικών δικτύων έχουν, αν και μικρή, συσχέτιση με την εμφάνιση των παραπάνω συμπτωμάτων και επηρεάζουν την εμφάνιση αυτής της διάθεσης για χρήση του διαδικτύου ως βοήθημα και ενίσχυση της διάθεσης και της ψυχολογίας.

Η 4^η κατηγορία συμπτωμάτων εθισμού αναφέρεται στην αποτυχημένη προσπάθεια των εθισμένων να περιορίσουν και να ελέγξουν τον χρόνο που αφιερώνουν συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο. Στην συγκεκριμένη έρευνα και για το συγκεκριμένο δείγμα, το φύλο σχετίζεται σε πολύ μικρό βαθμό με το αν έχουν προσπαθήσει οι χρήστες, αποτυχημένα, να ελέγξουν τη σύνδεση στο διαδίκτυο. Η ηλικία, όπως και στις προηγούμενες κατηγορίες συμπτωμάτων, η επαγγελματική κατάσταση, οι ώρες σύνδεσης και η χρήση κοινωνικών δικτύων επηρεάζουν και αυτές σε μικρό βαθμό τέτοιου είδους συμπτώματα και την εμφάνισή τους. Όμως το που μένουν και το αν είναι μορφωμένοι ή όχι οι χρήστες δεν σχετίζονται με την εμφάνιση των συμπτωμάτων της 4^{ης} κατηγορίας.

Η 5^η κατηγορία συμπτωμάτων περιλαμβάνει συμπτώματα στέρησης, δηλαδή την εμφάνιση σωματικών και ψυχολογικών επιπτώσεων στον χρήστη αν για κάποιο λόγο δεν μπορέσει να συνδεθεί στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα. Το φύλο, δεν επηρεάζει την εμφάνιση συμπτωμάτων στέρησης, όπως επίσης και το αν έχει σπουδάσει ή όχι ο χρήστης ή το που μένει, αλλά και το αν χρησιμοποιεί τα κοινωνικά δίκτυα. Όμως η ηλικία, η επαγγελματική κατάσταση και οι ώρες που συνδέονται στο διαδίκτυο, έστω σε μικρό βαθμό, έχουν συσχέτιση με την εμφάνιση σωματικών και ψυχικών επιπτώσεων λόγω συμπτωμάτων στέρησης.

Τέλος, τα συμπτώματα εθισμού που έχουν να κάνουν με την αδυναμία για ισορροπία και τη σύγκρουση μεταξύ της διαδικτυακής και της πραγματικής ζωής του χρήστη, τον παραγκωνισμό και την άρνηση της πραγματικότητας για χάρη του διαδικτύου, ανήκουν στην 6^η κατηγορία. Η εμφάνιση των συμπτωμάτων αυτών σχετίζονται σε ένα μικρό βαθμό με το φύλο, την ηλικία, την επαγγελματική κατάσταση, τις ώρες σύνδεσης αλλά και τη χρήση των κοινωνικών δικτύων. Ενώ δεν επηρεάζονται από τις σπουδές και τον τόπο κατοικίας τους.

Τελειώνοντας, απαντήθηκε το πρώτο σκέλος του 4^{ου} ερευνητικού ερωτήματος, που είναι διατυπωμένο ως εξής:

- *Τι δηλώνουν οι συμμετέχοντες ως προς την κατάστασή τους (εθισμένοι ή όχι) και ποιοι οι λόγοι που τους οδήγησαν στην κατάσταση αυτή;*

Εκείνοι οι χρήστες που με βάση τις απαντήσεις τους κρίθηκαν ως μη εθισμένοι στο διαδίκτυο, και οι οποίοι δεν χρησιμοποιούν τα κοινωνικά δίκτυα, έχουν επίγνωση της κατάστασής τους αφού και οι ίδιοι απάντησαν πως δεν αισθάνονται εθισμένοι. Άρα ελέγχουν την χρήση του διαδικτύου και το ξέρουν. Το ίδιο συμβαίνει και με τους χρήστες που χρησιμοποιούν τα κοινωνικά δίκτυα, οι οποίοι σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο έχουν αυτογνωσία και γνωρίζουν ότι δεν είναι εθισμένοι. Κάτι τέτοιο, όμως, έρχεται σε αντίθεση με τα συμπτώματα εθισμού που θέλουν τους εθισμένους χρήστες να μην παραδέχονται τη σχέση τους με το διαδίκτυο αλλά να λένε ψέματα συστηματικά (Gregory, 2017; Salicetia, 2015). Σχετικά με τα κοινωνικά δίκτυα, τόσο με την πολυθετική όσο και τη μονοθετική προσέγγιση, βρέθηκε και εδώ πως οι χρήστες είχαν επίγνωση της κατάστασής τους, αφού οι περισσότεροι που δήλωσαν ότι δεν πιστεύουν ότι έχουν εθιστεί, όντως δεν είχαν εθιστεί.

14.2. Συμπεράσματα από συνεντεύξεις

Τα αποτελέσματα από την ποιοτική έρευνα με τις συνεντεύξεις, έπειτα από μελέτη, έδειξαν τα εξής συμπεράσματα και απαντήσεις για κάθε ερευνητικό ερώτημα:

Σχετικά με το 1^ο ερευνητικό ερώτημα, αυτό έχει να κάνει με το ποσοστό στο οποίο οι συμμετέχοντες είναι εθισμένοι ή όχι στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα. Βρέθηκε πως οι 2 από τους 6 συμμετέχοντες ανήκουν στην κατηγορία των εθισμένων χρηστών, ένα ποσοστό περίπου 33,3%. Οι υπόλοιποι 4 δεν θεωρήθηκαν εθισμένοι. Βέβαια, η κατηγοριοποίηση και κατάταξη αυτών των συμμετεχόντων σε εθισμένους και μη γίνεται πολύ επιφυλακτικά, αφού δεν είχαν απαντήσει σε όλες τις ερωτήσεις κάθε τεστ για εθισμό στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα, αλλά σε λίγες και πιο ουσιαστικές θα

έλεγε κανείς, χάρη συντομίας της συνέντευξης. Χαρακτηριστικές απαντήσεις των δύο εθισμένων χρηστών ήταν ότι χρησιμοποιούν παραπάνω από όσο πρέπει το διαδίκτυο, ότι νιώθουν εθισμένοι και μάλιστα μια απάντηση του ενός συμμετέχοντα για το αν συνδέεται καθημερινά ήταν: *«εντάξει το κάθε μέρα για μένα δεν υπάρχει, όλη την ώρα θέλεις να πεις από το πρωί μέχρι το βράδυ»*, ενώ ο ίδιος συμμετέχων σχετικά με την ανάγκη να συνδέεται είπε: *«νομίζω ότι δεν ζω χωρίς το internet εγώ»*.

Στο 2^ο ερευνητικό ερώτημα, γίνεται ερώτηση για τα χαρακτηριστικά των εθισμένων στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα. Οι δύο εθισμένοι συμμετέχοντες ήταν ένας άνδρας και μία γυναίκα νεαρής ηλικίας (24 χρονών), οι οποίοι σπούδασαν σε κάποιο ΑΕΙ και στη παρούσα φάση κατοικούν ο ένας σε πόλη και ο άλλος στην επαρχία. Δεν εργαζόταν τη δεδομένη στιγμή και συνδέονταν καθημερινά στο διαδίκτυο. Χαρακτηρίζονται ως μέτριου επιπέδου χρήστες του διαδικτύου, χωρίς πολλές εξειδικευμένες γνώσεις, αλλά σίγουρα γνωρίζοντας περισσότερα από τα βασικά. Προκειμένου να συνδεθούν στο διαδίκτυο χρησιμοποιούν τον υπολογιστή, σταθερό και φορητό, tablet και κυρίως το κινητό τηλέφωνο. Δεδομένης της χρήσης κυρίως φορητών συσκευών, οι συγκεκριμένοι χρήστες συνδέονται τόσο στο σπίτι όσο και εκτός αυτού, στη βόλτα, στο καφέ, στο σινεμά. Οι λόγοι για τους οποίους χρησιμοποιούν το διαδίκτυο σχετίζονται με την εύρεση εργασίας, την ενημέρωση και τις πληροφορίες, την έκδοση εισιτηρίων και τις κρατήσεις ξενοδοχείων, την επικοινωνία και τέλος διάφορα άσχετα πράγματα για να περάσουν την ώρα τους οι χρήστες. Οι δύο εθισμένοι χρήστες των συνεντεύξεων χρησιμοποιούν εξίσου τα κοινωνικά δίκτυα, τα οποία είναι το Facebook, το Instagram και το LinkedIn. Αυτά τα χρησιμοποιούν για να βρουν εργασία, να επικοινωνήσουν με άλλους, να δημοσιεύσουν φωτογραφίες, να προβάλλουν τον εαυτό τους. Η μόδα είναι επίσης ένας λόγος για τους οποίους χρησιμοποιούν τα κοινωνικά δίκτυα, γιατί δηλαδή τα χρησιμοποιούσαν και άλλοι. Οι συσκευές από τις οποίες συνδέονται στα κοινωνικά δίκτυα αλλά και ο τόπος που βρίσκονται όταν συνδέονται σε αυτά, δεν διαφέρουν από αυτούς στην περίπτωση του διαδικτύου γενικά, δηλαδή χρησιμοποιούν το κινητό, το tablet και συνδέονται τόσο εντός όσο και εκτός σπιτιού. Τέλος, αναφορικά με τα χόμπι των δύο αυτών χρηστών, ο ένας εξ' αυτών αρέσκεται να ταξιδεύει, να πηγαίνει για περιπάτους και να συναντιέται με φίλους. Ενώ ο άλλος συμμετέχων στη δεδομένη περίοδο που διεξήχθησαν οι συνεντεύξεις, σαν χόμπι έχει μόνο την έξοδο με φίλους και τις βόλτες.

Προχωρώντας στο 3^ο ερευνητικό ερώτημα, το ζητούμενο είναι να γίνει σύγκριση των χαρακτηριστικών μεταξύ των εθισμένων και μη εθισμένων στο διαδίκτυο και τα

κοινωνικά δίκτυα συμμετεχόντων στις συνεντεύξεις, αλλά και μια σύγκριση των χαρακτηριστικών των εθισμένων χρηστών από τα ερωτηματολόγια και τις συνεντεύξεις. Συγκρίνοντας τους συμμετέχοντες στις συνεντεύξεις μεταξύ τους, βρέθηκε πως αρκετά από τα χαρακτηριστικά τους είναι παρόμοια, όπως το φύλο, η ηλικία, ο τόπος κατοικίας, οι σπουδές. Έχουν αρκετά κοινά και ελάχιστες διαφορές που όμως είναι φυσιολογικές λόγω της φύσης του δείγματος των συμμετεχόντων. Επιπλέον οι συσκευές που χρησιμοποιούν, κυρίως φορητές, και ο τόπος που συνδέονται, είναι χαρακτηριστικά που είναι σχεδόν ίδια. Ωστόσο οι διαφορές τους σχετίζονται κυρίως με τις δραστηριότητές τους, την εργασία και τα χόμπι τους. Οι μη εθισμένοι χρήστες έχουν λιγότερο ελεύθερο χρόνο, και αυτό γιατί είτε δουλεύουν, είτε γιατί έχουν διάφορες υποχρεώσεις, είτε επιλέγουν να ασχοληθούν με κάποια δραστηριότητα όπως σκοποβολή, μπριτζ, παιχνίδια, αθλητισμό ή απλά να συναντηθούν με φίλους τους. Οι δύο εθισμένοι χρήστες αντίθετα, μην έχοντας πολλές δραστηριότητες και χόμπι, όπως απάντησαν και οι ίδιοι φτάνουν στο σημείο να συνδέονται γιατί βαριούνται, για να περάσει η ώρα τους. Οι λόγοι για τους οποίους χρησιμοποιούν τόσο το διαδίκτυο όσο και τα κοινωνικά δίκτυα οι δύο αυτές κατηγορίες χρηστών διαφέρουν, αφού οι μεν εθισμένοι το χρησιμοποιούν, πέρα από τα κοινά που είναι εύρεση πληροφοριών, η ενημέρωση και οι πληροφορίες, για εγωιστικούς λόγους όπως η αυτοπροβολή, η δημοσίευση φωτογραφιών αλλά και για να περάσει η ώρα τους. Για τον εγωκεντρισμό ως χαρακτηριστικό των ατόμων με εθισμό στο διαδίκτυο μίλησαν οι Kuss και Griffiths (2011) όπου ανέφεραν συγκεκριμένα πως η παρουσίαση μιας ιδανικής εικόνας και η συνεχής έκθεση στο διαδίκτυο με τις δημοσιεύσεις κυρίως φωτογραφιών, συμβάλλουν στον εθισμό στο διαδίκτυο. Αντίθετα οι απαντήσεις των μη εθισμένων ήταν διαφορετικές, δεδομένου ότι αντιλαμβάνονται το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα σαν εργαλείο αλλά και μέσο ψυχαγωγίας, για διάβασμα, ψώνια, παρακολούθηση αγώνων, εύρεση τεχνικών και εξειδικευμένων πληροφοριών και άλλων.

Συγκρίνοντας τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων στα ερωτηματολόγια που επηρεάζουν την εμφάνιση κάποιων συμπτωμάτων εθισμού, με τα αντίστοιχα των συνεντεύξεων, αποδείχθηκε πως υπάρχουν περιπτώσεις που αυτά είναι κοινά, άλλες που δεν είναι, ενώ υπήρξαν και περιπτώσεις που τα αποτελέσματα ήταν αμφιλεγόμενα χωρίς να μπορέσουν να δώσουν μια σαφή εικόνα. Πιο συγκεκριμένα, μελετήθηκαν και συγκρίθηκαν τα εξής χαρακτηριστικά των χρηστών: το φύλο, η ηλικία, ο τόπος κατοικίας, το μορφωτικό επίπεδο, η επαγγελματική κατάσταση και η χρήση κοινωνικών δικτύων, ως προς την επιρροή και τη σχέση που έχουν με την εμφάνιση

κάποιων συμπτωμάτων εθισμού. Τα συμπτώματα εθισμού χωρίστηκαν σε 6 κατηγορίες. Οι κατηγορίες αυτές περιλαμβάνουν τα εξής συμπτώματα: τη συνεχή σκέψη και ανάγκη για σύνδεση στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα (1^η κατηγορία), την πάνω από το αναμενόμενο χρήση του διαδικτύου και των κοινωνικών δικτύων προκειμένου να ικανοποιηθούν οι χρήστες (2^η κατηγορία), την χρήση τους ως βοηθήματα βελτίωσης της διάθεσης (3^η κατηγορία), την ανεπιτυχή προσπάθεια για περιορισμό της χρήσης τους ακόμα και μετά από σχόλια τρίτων (4^η κατηγορία), την εμφάνιση συμπτωμάτων στέρησης (5^η κατηγορία) και την αδυναμία ισορροπίας μεταξύ πραγματικής και διαδικτυακής ζωής (6^η κατηγορία). Το φύλο ως χαρακτηριστικό βρέθηκε πως επηρεάζει την εμφάνιση των συμπτωμάτων της 5^{ης} και 6^{ης} κατηγορίας, αλλά μόνο στην περίπτωση των ερωτηματολογίων. Η χρήση των κοινωνικών δικτύων αντίστοιχα βρέθηκε να επηρεάζει όλες εκτός της 5^{ης} κατηγορίας στα ερωτηματολόγια, ενώ στην περίπτωση των συνεντεύξεων μόνο την 1^η κατηγορία συμπτωμάτων. Η κατοικία και οι σπουδές των χρηστών δεν βρέθηκε να σχετίζονται με την εμφάνιση οποιασδήποτε κατηγορίας συμπτωμάτων τόσο στα ερωτηματολόγια όσο και στις συνεντεύξεις, σε αντίθεση με έρευνα που έδειξε πως η κατοικία σε πόλεις επηρεάζει την εμφάνιση εθισμού άρα κατ' επέκταση και των συμπτωμάτων του (Cheng & Li, 2014). Η ηλικία είναι το χαρακτηριστικό εκείνο για το οποίο υπάρχει συμφωνία σε μεγάλο ποσοστό τόσο από τα ερωτηματολόγια όσο και από τις συνεντεύξεις, για την επιρροή της και τον ρόλο της στην εμφάνιση συμπτωμάτων. Έτσι δεν συμφωνεί ακριβώς με τα αποτελέσματα έρευνας που θεωρούν την ηλικία ως χαρακτηριστικό που δεν επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την εμφάνιση εθισμού στο διαδίκτυο (Ferraro, Caci, D'Amico, & Di Blasi, 2007). Πιο συγκεκριμένα, βρέθηκε πως και στις δύο μεθόδους έρευνας η ηλικία επηρεάζει την εμφάνιση των συμπτωμάτων της 1^{ης}, 5^{ης} και 6^{ης} κατηγορίας. Τέλος, η επαγγελματική κατάσταση των χρηστών, ένα από τα πιο αμφιλεγόμενα χαρακτηριστικά, έχει επίδραση στην εμφάνιση όλων των συμπτωμάτων τόσο στην περίπτωση των συνεντεύξεων όσο και των ερωτηματολογίων, έχοντας όμως μερικές αμφιλεγόμενες περιπτώσεις στις συνεντεύξεις. Δηλαδή, όσον αφορά την 1^η, 2^η και 6^η κατηγορία συμπτωμάτων, η εικόνα σχετικά με την επαγγελματική κατάσταση των χρηστών και την επιρροή της δεν ήταν σαφής για να διεξαχθεί κάποιο σίγουρο συμπέρασμα. Έτσι και αλλιώς όμως, από τη φύση της η συγκεκριμένη έρευνα δε σκοπεύει στη γενίκευση συμπερασμάτων αλλά στην παρουσίαση της τρέχουσας εικόνας για τα συγκεκριμένα δείγματα του πληθυσμού. Πάντως, η επαγγελματική κατάσταση σε προηγούμενη έρευνα, αποδείχθηκε πως δεν επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό

την εμφάνιση του εθισμού στο διαδίκτυο, κάτι που δεν επιβεβαιώνουν τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής (Ferraro et al., 2007).

Τελειώνοντας, στόχος των συνεντεύξεων για το 4^ο ερευνητικό ερώτημα ήταν να δώσουν πληροφορίες σχετικά με την άποψη των συμμετεχόντων για την κατάστασή τους, δηλαδή αν είναι εθισμένοι ή όχι και τον τρόπο σκέψης τους για το θέμα του εθισμού, αν θα έκαναν κάτι για να αλλάξουν την κατάστασή τους, πως έφτασαν σε αυτό το σημείο αλλά και τις συμβουλές τους για κάποιον ο οποίος είναι εθισμένος στο διαδίκτυο ή/και τα κοινωνικά δίκτυα και ζητάει την βοήθειά τους.

Γενικότερα όλοι οι συμμετέχοντες, είτε αυτοί που κατηγοριοποιήθηκαν στους εθισμένους είτε στους μη εθισμένους, είχαν επίγνωση της κατάστασής τους. Πρόκειται λοιπόν για ένα δείγμα συνειδητοποιημένο, οι μεν μη εθισμένοι ήξεραν ότι μπορούν και το ελέγχουν, ενώ οι δε εθισμένοι ήξεραν ότι ξεπερνούν τα όρια. Μονάχα ένας χρήστης πίστευε ότι μπορεί να είναι ελαφρά εθισμένος, κάτι που ίσως προέρχεται από σύγχυση μεταξύ του εθισμού και της υπερβολικής χρήσης. Σχετικά με τους εθισμένους χρήστες στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα, πίστευαν πως είναι περισσότερο εθισμένοι στα κοινωνικά δίκτυα και όχι τόσο στο διαδίκτυο. Οι ίδιοι δύο χρήστες, όταν ρωτήθηκαν για το αν θα άλλαζαν αυτή την κατάσταση, απάντησαν πως, ο ένας (Σ2) δεν μπορεί ακόμα, γιατί θα καταφέρει να ασχολείται λιγότερο όταν πλέον θα έχει χτίσει την ιδανική και τέλεια διαδικτυακή εικόνα, εκπληρώνοντας τους εγωιστικούς του στόχους. Ο άλλος χρήστης, ο Σ3, δήλωσε απλά πως δεν τον ενδιαφέρει να αλλάξει την κατάσταση στη παρούσα περίοδο. Ο Σ3, δεν είχε σκεφτεί ποτέ πως έφτασε σε αυτή την κατάσταση, ίσως θα μπορούσε να το αποδώσει στο ότι παρασύρθηκε, ενώ ο Σ2 αποδέχεται πως φταίει η έλλειψη σιγουριάς για τον εαυτό του, η έλλειψη αυτοπεποίθησης και η απαισιοδοξία του, ενώ συμπλήρωσε ότι μπορεί να εθίστηκε γιατί προσπαθούσε να βρει τρόπους να φανεί καλύτερος και ένας τρόπος ήταν η διαδικτυακή του εικόνα. Άλλωστε πιο κλειστοί χαρακτήρες και ντροπαλοί, με έλλειψη αυτοπεποίθησης, είναι πιο επιρρεπείς στον εθισμό στο διαδίκτυο (Kim, 2002). Οι υπόλοιποι χρήστες, που δεν είναι εθισμένοι, δήλωσαν πως ίσως φταίει η περίοδος της ζωής τους (Σ1), η κατανόηση ότι το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα είναι εργαλεία και όχι παιχνίδια και ότι δεν είναι υπέρμαχος του να δίνει το δικαίωμα σε κάποιον άλλο να τον ελέγχει εφόσον δημοσιεύει και κοινοποιεί την προσωπική του ζωή (Σ5), η μη χρήση κοινωνικών δικτύων (Σ4), αλλά και η ελάχιστη ενασχόληση με το διαδίκτυο (Σ6). Οι απαντήσεις αυτές των μη εθισμένων χρηστών δείχνουν πως δεν έχουν εθιστεί αφού έχουν αυτοέλεγχο και δεν ασχολούνται με τις ώρες (Firat, 2017), δεν ενδιαφέρονται για να διατηρήσουν και εκτός

διαδικτύου τις προσωπικές τους σχέσεις (Mushtaq & Shafiq, 2015), ενώ επιπλέον δεν χρησιμοποιούν κάποιο κοινωνικό δίκτυο, άρα δεν έχουν εθισμό σε αυτά για να υποστηρίξει κανείς την ύπαρξη άλλου εθισμού που μπορεί να επηρεάσει την εμφάνιση εθισμού στο διαδίκτυο. Αυτές οι απαντήσεις συνεπώς δείχνουν ακριβώς τα αντίθετα από ότι αναφέρεται στη θεωρία για τους εθισμένους χρήστες στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα.

Τέλος, οι συμβουλές των συμμετεχόντων στις συνεντεύξεις για να βοηθήσουν κάποιον που έχει εθιστεί στο διαδίκτυο ή/και τα κοινωνικά δίκτυα πρότειναν περιορισμό του διαδικτύου και χρήση μόνο για τα απαραίτητα και αλλαγή συσκευής σε μια που δεν συνδέεται στο διαδίκτυο (Σ1), διαγραφή κοινωνικών δικτύων ή έστω περιορισμός του χρόνου που αφιερώνει κανείς (Σ3), διαγραφή όλων των κοινωνικών δικτύων παρέα με τον ίδιο αναφέρει ο Σ4, υποστήριξη και αναζήτηση κάποιου ειδικού (Σ5), εύρεση κάποιου χόμπι ή κάποιας άλλης δραστηριότητας (Σ6). Δηλαδή με τον ένα ή με τον άλλο τρόπο οι προτάσεις αφορούν περιορισμό της χρήσης του διαδικτύου και διαγραφή τελείως των κοινωνικών δικτύων. Άρα και οι ίδιοι οι χρήστες γνωρίζουν και αποδέχονται πως υπάρχει σχέση μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και των κοινωνικών δικτύων.

14.3. Σύγκριση των αποτελεσμάτων με προηγούμενες έρευνες

Συγκρίνοντας τα αποτελέσματα από προηγούμενες μελέτες αλλά και το θεωρητικό πλαίσιο που χρησιμοποιήθηκε στην μεταπτυχιακή διατριβή, με τα αποτελέσματα της έρευνας της μεταπτυχιακής αυτής διατριβής προκύπτει πως υπάρχουν σημεία στα οποία αυτά επιβεβαιώνονται και σε άλλα υπάρχουν διαφορές με αντίθετα αποτελέσματα, τουλάχιστον όσον αφορά το συγκεκριμένο δείγμα στη συγκεκριμένη χρονική περίοδο που έγινε η έρευνα, μιας και τα αποτελέσματά της όπως έχει αναφερθεί δεν είναι γενικεύσιμα για το σύνολο του πληθυσμού.

14.3.1. Ομοιότητες αποτελεσμάτων με άλλες έρευνες

Πρώτα από όλα, η συσχέτιση που βρέθηκε μεταξύ των δύο σκορ από το Internet Addiction Test και το Bergen Social Media Addiction Scale και κατ' επέκταση των δύο εθισμών στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα, επιβεβαιώνει την θεωρία. Πιο συγκεκριμένα, με βάση το θεωρητικό πλαίσιο υποστηρίζεται ότι η ύπαρξη ενός είδους

εθισμού στον άνθρωπο μπορεί να αποτελέσει αίτιο για την ύπαρξη εθισμού στο διαδίκτυο (Hinders, 2017; Kuss & Griffiths, 2011; Salicetia, 2015).

Την κοινωνική φύση του διαδικτύου που μπορεί να το κάνει εθιστικό για τους χρήστες υποστηρίζουν οι Mushtaq και Shafiq(2015) ως μια από τις αιτίες που μπορούν να προκαλέσουν τον εθισμό στο διαδίκτυο. Αυτό συνέβη και στην έρευνα της μεταπτυχιακής διατριβής τόσο στην περίπτωση των ερωτηματολογίων όσο και στην περίπτωση των συνεντεύξεων. Πιο συγκεκριμένα, στην περίπτωση των ερωτηματολογίων, τόσο στην περίπτωση των ελαφρά εθισμένων στο διαδίκτυο χρηστών (κεφάλαιο 11.2.1.1), όσο και στις περιπτώσεις των μέτρια (κεφάλαιο 11.2.1.2) αλλά και των βαριά εξαρτημένων στο διαδίκτυο χρηστών (κεφάλαιο 11.2.1.3) φαίνεται πως στους βασικούς λόγους για τους οποίους συνδέονται οι χρήστες είναι η κοινωνικοποίηση και η ανάγκη τους για τη διατήρηση κοινωνικών σχέσεων διαδικτυακά, πέρα από τις offline σχέσεις. Το αντίστοιχο συμβαίνει και στους λόγους για τους οποίους συνδέονται οι εθισμένοι στα κοινωνικά δίκτυα, με βάση την πολυθετική αλλά και τη μονοθετική προσέγγιση (κεφάλαια 11.2.2.1 και 11.2.2.2). Ακόμα και στην περίπτωση των συνεντεύξεων τα αποτελέσματα έδειξαν με βάση τις απαντήσεις των συμμετεχόντων πως οι χρήστες, κυρίως όσον αφορά τους εθισμένους στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα αλλά και αυτούς που τα χρησιμοποιούν ορθά, πως οι λόγοι που συνδέονται σχετίζονται με την κοινωνικοποίηση και την επικοινωνία. Άρα είναι φανερό η σχέση του χαρακτηριστικού αυτού με τον εθισμό στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα και στην παρούσα έρευνα.

Οι δύο εθισμένοι στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα συμμετέχοντες στις συνεντεύξεις, απάντησαν πως πολλές φορές συνδέονται άσκοπα, γιατί βαριούνται και δεν έχουν να κάνουν κάτι, ένα σύμπτωμα εθισμού όπως αναφέρει και η Salicetia (2015) και η οποία ανάγκη είναι εσωτερική. Επιπρόσθετα, οι μη εθισμένοι χρήστες από τις συνεντεύξεις έχουν περισσότερα χόμπι άρα αφιερώνουν το χρόνο τους σε διάφορες δραστηριότητες και όχι το διαδίκτυο. Έρευνα που έγινε σε μαθητές στην Κορέα για τον εθισμό στο διαδίκτυο (Hur, 2006) έδειξε πως όσο περισσότερες εξωσχολικές δραστηριότητες είχαν οι μαθητές που συμμετείχαν στην έρευνα τόσο λιγότερο εθισμό στο διαδίκτυο είχαν, μιας και οι εξωσχολικές τους δραστηριότητες δρουν ως παράγοντας πρόβλεψης. Βέβαια πρόκειται για μια έρευνα με ανηλίκους σε μια χώρα, όπως η Κορέα, με τελείως διαφορετική κουλτούρα, άρα διαφέρει το δείγμα της έρευνας, ωστόσο τα αποτελέσματα μοιάζουν.

Κάτι πολύ σημαντικό που αναφέρεται από την Sinha (2001) στην μελέτη της και που επιβεβαιώνουν οι απαντήσεις του Σ2 (εθισμένου συμμετέχοντα στις συνεντεύξεις) είναι πως το άγχος επηρεάζει τον εθισμό των ατόμων σε φάρμακα, κάτι που ισχύει όμως και στον εθισμό σε άυλα πράγματα, συμπεριφορές και κατά συνέπεια και στο διαδίκτυο. Έτσι φαίνεται πως το άγχος του Σ2 για την παρουσίαση μιας πολύ καλής διαδικτυακής αποτελεί παράγοντα εθισμού, επιβεβαιώνοντας και τη θεωρία αλλά και τα αποτελέσματα της μελέτης.

Όπως προκύπτει από τα παραπάνω, το άγχος συνδέεται για τον Σ2 με την αυτοπροβολή άρα και τον εγωκεντρισμό του ατόμου. Εκτός από τον εθισμένο όμως συμμετέχοντα στις συνεντεύξεις που είναι εθισμένος και ο Σ3, εξίσου εθισμένος, χρησιμοποιεί τα κοινωνικά δίκτυα και το διαδίκτυο για να δημοσιεύει φωτογραφίες και κατ' επέκταση για να προβάλλει τον εαυτό του. Άρα, άλλο ένα παράδειγμα από την έρευνα αυτή που τα αποτελέσματα συμφωνούν με άλλες μελέτες είναι αυτό που συνδέει τον εγωκεντρισμό με τον εθισμό όπως αναφέρουν και οι Kuss και Griffiths (2011) στην ανασκόπηση της βιβλιογραφίας σχετικά με τα κοινωνικά δίκτυα και τον εθισμό.

Προηγούμενη έρευνα που έγινε σε 224 μαθητές λυκείου από το Turin της Ιταλίας (Munno et. al, 2017) έδειξε πως τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας όπως η χαμηλή αυτοπεποίθηση, σχετίζονται με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Άλλη μία έρευνα (Monacis et al., 2017) στην Ιταλία πάλι έδειξε πως η χαμηλή αυτοπεποίθηση σχετίζεται με τον εθισμό στα κοινωνικά δίκτυα. Αντίστοιχα, η περίπτωση του Σ2, ενός ατόμου που είναι εθισμένο στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα και ο ίδιος παραδέχεται πως δεν έχει σιγουριά και αυτοπεποίθηση αφού αναζητεί την αποδοχή και το ιδανικό σημείο που θα μπορούσε να φτάσει για να αρχίσει να κάνει κάτι για να αλλάξει την κατάστασή του είναι να έχει αναγνώριση και αποδοχή, την τέλεια διαδικτυακή εικόνα για να ανυψώσει το «εγώ» του και την αυτοπεποίθησή του.

Ένα κοινό χαρακτηριστικό των περισσότερων εθισμένων χρηστών, στις συνεντεύξεις αλλά και τα ερωτηματολόγια, είναι ότι δεν συνδέονται μόνο από το σπίτι τους, αλλά και έξω από αυτό όταν είναι βόλτα, συναντώνται με άλλους, ή στη δουλειά. Οπότε φαίνεται πως η σύνδεση με συσκευές εκτός σπιτιού επηρεάζει την εμφάνιση εθισμού στο διαδίκτυο στην έρευνα αυτή όπως και σε προηγούμενες (Frangos, Fragkos & Kiohos, 2010).

Στο κομμάτι της έρευνας με τα ερωτηματολόγια βρέθηκε πως οι περισσότεροι συμμετέχοντες που είναι εθισμένοι στα κοινωνικά δίκτυα ήταν γυναίκες νεαρής ηλικίας.

Παρόμοια αποτελέσματα προέκυψαν και σε σχετική έρευνα στην Ιταλία (Monacis, de Palo, Griffiths, & Sinatra, 2017) όπου και εκεί οι περισσότεροι συμμετέχοντες που βρέθηκαν εθισμένοι στο Facebook, ένα συγκεκριμένο κοινωνικό δίκτυο, ήταν γυναίκες νεαρής ηλικίας.

Προηγούμενη έρευνα για τον εθισμό στο διαδίκτυο που έγινε στην Ιταλία (Ferraro et. al, 2007), έδειξε πως το φύλο δεν είναι ένα χαρακτηριστικό που επηρεάζει το σκορ του Internet Addiction Test και συνεπώς τον εθισμό στο διαδίκτυο. Παρόμοια αποτελέσματα προέκυψαν και στην περίπτωση της έρευνας αυτής όπου το φύλο βρέθηκε να μην επηρεάζει καθόλου τον εθισμό στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα στις συνεντεύξεις, ενώ στα ερωτηματολόγια σχετίζεται με την εμφάνιση σε μόλις 2 από τις 6 κατηγορίες συμπτωμάτων εθισμού. Βέβαια σε άλλες έρευνες, όπως αυτή του Hur (2006) στην Κορέα που αφορά τον εθισμό στο διαδίκτυο σε εφήβους, υπάρχει επιρροή του φύλου στο σκορ του Internet Addiction Test. Πιθανότατα η διαφορετική κουλτούρα της Κορέας από τις μεσογειακές χώρες να επηρεάζει το διαφορετικό αποτέλεσμα.

Πολύ σημαντικό χαρακτηριστικό που συνδέεται με τον εθισμό στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα είναι ο αυτοέλεγχος. Προηγούμενη έρευνα σε φοιτητές (Firat, 2017) έδειξε πως όσο λιγότερο αυτοέλεγχο είχαν οι χρήστες τόσο περισσότερο χρησιμοποιούσαν το Facebook. Παρόμοια, στην έρευνα της μεταπτυχιακής διατριβής και πιο συγκεκριμένα στο τμήμα που αφορά τις συνεντεύξεις, ο Σ3 που είναι εθισμένος, απάντησε πως μπορεί να ξεκινήσει να επικοινωνεί με κάποιον στα κοινωνικά δίκτυα και, λόγω μειωμένου αυτοελέγχου, συνεχίζει να μιλάει με τις ώρες και να βλέπει πόσο δημοφιλείς είναι οι φωτογραφίες του. Ενώ ο Σ2, εθισμένος και πάλι χρήστης, αναφέρει πως θέλει να βάλει όρια αλλά δεν τα καταφέρνει, οπότε και στην περίπτωση αυτή δεν υπάρχει αυτοέλεγχος.

Με βάση την έρευνα στην περίπτωση των ερωτηματολογίων, προέκυψε πως οι ώρες που συνδέονται οι χρήστες στο διαδίκτυο ανά εβδομάδα επηρεάζουν την εμφάνιση συμπτωμάτων εθισμού όλων των κατηγοριών. Αντίστοιχα, σε έρευνα που έγινε στην Κορέα (Hur, 2006), βέβαια για διαφορετική ηλικία συμμετεχόντων αφού πρόκειται για μαθητές, το συμπέρασμα ήταν πως οι περισσότερες ώρες σύνδεσης έδειχναν πιο αυξημένη πιθανότητα για εξάρτηση στο διαδίκτυο. Παρόμοιο αποτέλεσμα έδειξε και η έρευνα στην Ιταλία των Ferraro et. Al (2007) στην οποία συμμετέχουν άτομα με μεγαλύτερο εύρος ηλικίας και τα οποία ήταν ότι και σε αυτή την περίπτωση ο χρόνος που συνδέονται οι χρήστες επηρεάζουν την εμφάνιση εθισμού στο διαδίκτυο. Κάτι αντίστοιχο συμβαίνει και σε μία ακόμα ιταλική έρευνα (Verrocchio, Marchetti, Albertini,

Ciuluvica, & Fulcheri, 2012) όπου οι ώρες σύνδεσης βρέθηκαν ότι μπορούν να προβλέψουν προβληματική χρήση του διαδικτύου και των κοινωνικών δικτύων.

Ένα άλλο χαρακτηριστικό που επηρεάζει την εμφάνιση σχεδόν όλων των κατηγοριών συμπτωμάτων εθισμού στα ερωτηματολόγια, αλλά βρέθηκε πως το έχουν και οι περισσότεροι εθισμένοι στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα τόσο από τις συνεντεύξεις όσο και από τα ερωτηματολόγια, είναι η χρήση κάποιου κοινωνικού δικτύου. Σε έρευνα (Kittinger, Correia, & Irons, 2012) που αφορά τη σχέση της χρήσης του Facebook και της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου σε φοιτητές, τα αποτελέσματα έδειξαν πως η χρήση του Facebook επηρεάζει το σκορ του Internet Addiction Test και άρα την εμφάνιση εθισμού στο διαδίκτυο. Άρα παρατηρείται ομοιότητα στα αποτελέσματα σχετικά με τη χρήση κοινωνικών δικτύων.

Σχετικά με το περισσότερο χρησιμοποιούμενο κοινωνικό δίκτυο στην έρευνα, γενικά στους συμμετέχοντες αλλά και ειδικά στους εθισμένους στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα συμμετέχοντες στα ερωτηματολόγια και τις συνεντεύξεις, αυτό βρέθηκε πως είναι το Facebook. Το συγκεκριμένο κοινωνικό δίκτυο βρέθηκε να χρησιμοποιείται από τους περισσότερους και σε άλλη έρευνα με σχετικό περιεχόμενο (Cabral, 2008).

14.3.2. Διαφορές αποτελεσμάτων με άλλες έρευνες

Αντίθετα με τον Gregory (2017) που υποστηρίζει ότι ένα από τα συμπτώματα εθισμού στο διαδίκτυο είναι η αμυντική στάση των χρηστών ως προς τη κατάστασή τους, δηλαδή να αναγκάζεται να λέει ψέματα ο χρήστης για τη σχέση του με το διαδίκτυο, οι συμμετέχοντες στα ερωτηματολόγια αλλά και τις συνεντεύξεις φάνηκαν ειλικρινείς. Οι περισσότεροι ήταν συνειδητοποιημένοι ως προς την κατάστασή τους, ειδικά στην περίπτωση των συνεντεύξεων όπου οι Σ2 και Σ3, οι δύο εθισμένοι χρήστες, γνωρίζουν και παραδέχονται ότι είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο και κυρίως στα κοινωνικά δίκτυα, χωρίς να λένε ψέματα ή να κρύβουν τον εθισμό τους αυτό. Αυτό φάνηκε στην διάρκεια της συνέντευξης όπου έδειξαν πόσο πολύ χρησιμοποιούν το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα και περιέγραψαν τη σχέση τους με αυτά, αλλά και πιο συγκεκριμένα στις απαντήσεις που έδωσαν όταν ρωτήθηκαν για το αν πιστεύουν ότι είναι εθισμένοι: «*Είμαι. Πιστεύω ότι είμαι εθισμένος*» απάντησε ο Σ2, ενώ ο Σ3 είπε απλά: «*Καλέ είμαι φουλ*».

Τόσο στην περίπτωση των ερωτηματολογίων όσο και στην περίπτωση των συνεντεύξεων, ένα χαρακτηριστικό που δεν σχετίζεται καθόλου με την εμφάνιση

συμπτωμάτων εθισμού βρέθηκε πως είναι η κατοικία των χρηστών, αν δηλαδή κατοικούν σε αστική περιοχή ή στην επαρχία. Ωστόσο, προηγούμενη έρευνα (Cheng & Li, 2014) έδειξε πως η κατοικία επηρεάζει την εμφάνιση εθισμού στο διαδίκτυο. Πιο συγκεκριμένα προέκυψε πως οι κάτοικοι των αστικών περιοχών, χωρών και περιοχών δηλαδή με περισσότερη κίνηση και μόλυνση, περισσότερο πιεστικές για τους χρήστες περιοχές νιώθουν την ανάγκη να ξεφύγουν από την πραγματικότητα και για το λόγο αυτό συνδέονται όλο και περισσότερο στο διαδίκτυο, φτάνοντας τελικά να εθιστούν σε αυτό. Ακόμα, έρευνα που αφορά τον εθισμό στο διαδίκτυο για έλληνες μαθητές (Stavropoulos et al., 2013), επίσης έδειξε πως ο τύπος κατοικίας επηρεάζει την εμφάνιση εθισμού στο διαδίκτυο, με τους μαθητές που κατοικούν σε πόλεις να έχουν υψηλότερο σκορ στο Internet Addiction Test.

Με βάση την Young (2004), οι φοιτητές είναι πιο επιρρεπείς στο να εθιστούν στο διαδίκτυο λόγω της ελευθερίας που νιώθουν στο να κάνουν ό,τι θέλουν χωρίς να δίνουν αναφορά στους γονείς τους. Ωστόσο στην συγκεκριμένη έρευνα, τα αποτελέσματα δεν έδειξαν αυτό ακριβώς. Δηλαδή, στην έρευνα με τις συνεντεύξεις οι εθισμένοι στο διαδίκτυο είναι οι Σ2 και Σ3 που έχουν τελειώσει με τις σπουδές τους και δεν έχουν βρει κάποια δουλειά. Αντίστοιχα, στην περίπτωση των ερωτηματολογίων, οι περισσότεροι από τους εθισμένους ελαφρά και βαριά είναι εργαζόμενοι, ενώ στην περίπτωση των μέτρια εθισμένων οι περισσότεροι είναι σπουδαστές. Άρα τα αποτελέσματα της έρευνας, τόσο στην περίπτωση των ερωτηματολογίων όσο και στην περίπτωση των συνεντεύξεων, δεν συμφωνούν πλήρως με την Young (2004). Ωστόσο πρόκειται για την εικόνα του δείγματος όπως έχει αναφερθεί και όχι για ένα γενικευμένο για τον ελληνικό πληθυσμό συμπέρασμα.

Κατά τον Steiner (2003) το διαδίκτυο μπορεί να αναλάβει τον ρόλο του πνευματικού καταφυγίου, του μέρους εκείνου που οι χρήστες θα συνδεθούν για να ξεχάσουν τα προβλήματά τους, να ηρεμίσουν και να ξεφύγουν από το άγχος τους. Κανένας όμως από τους συμμετέχοντες, ειδικά στην περίπτωση των συνεντεύξεων, δεν ανέφερε κάποιο τέτοιο λόγο για να συνδέεται στο διαδίκτυο. Αντιθέτως, οι συμμετέχοντες νιώθουν να πιέζονται και να αγχώνονται με το διαδίκτυο. Για παράδειγμα ο Σ1 χρήστης (μη εθισμένος) νιώθει πως το διαδίκτυο πιο πολύ τον κουράζει, ενώ ο εθισμένος Σ2 αναφέρει παραδέχεται πως του προκαλεί άγχος.

Ακόμα, η ηλικία ως χαρακτηριστικό που επηρεάζει την εμφάνιση συμπτωμάτων εθισμού και κατ' επέκταση τον εθισμό στο διαδίκτυο, βρέθηκε στην έρευνα αυτή της μεταπτυχιακής διατριβής πως επηρεάζει, στην περίπτωση των ερωτηματολογίων, όλες

τις κατηγορίες συμπτωμάτων, ενώ στις συνεντεύξεις τις μισές. Επομένως σχετίζεται η ηλικία με τον εθισμό. Ωστόσο, προηγούμενη έρευνα (Ferraro, Caci, D' Amico, & Di Blasi, 2007) υποστήριζε πως η ηλικία δεν είναι ένα χαρακτηριστικό που επηρεάζει τόσο πολύ την εμφάνιση του εθισμού αυτού.

Στην ίδια έρευνα των Ferraro et. Al.(2007) βρέθηκε πως και η επαγγελματική κατάσταση των χρηστών δεν επηρέασε τον εθισμό στο διαδίκτυο, το σκορ από το Internet Addiction Test. Στην έρευνα όμως αυτή προέκυψε πως η επαγγελματική κατάσταση επηρέασε την εμφάνιση συμπτωμάτων εθισμού στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα και άρα σχετίζονται, ενώ στην περίπτωση των συνεντεύξεων τα αποτελέσματα ήταν ασαφή για τις 3 από τις 6 κατηγορίες συμπτωμάτων του 3ου ερευνητικού ερωτήματος. Η επαγγελματική κατάσταση, αξίζει να αναφερθεί, πως σχετίζεται σημαντικά και με τον ελεύθερο χρόνο που έχουν οι χρήστες για να συνδεθούν στο διαδίκτυο. Ωστόσο, στην περίπτωση των ερωτηματολογίων της παρούσας έρευνας βρέθηκε πως οι περισσότεροι εθισμένοι εργάζονται. Άρα τα αποτελέσματα είναι σε ένα βαθμό ασαφή για τη σχέση του ελεύθερου χρόνου με την εργασία και τον εθισμό στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα.

Ο τόπος στον οποίο βρίσκονται όταν συνδέονται οι περισσότεροι από τους εθισμένους στο διαδίκτυο συμμετέχοντες στην έρευνα, τόσο στην περίπτωση των ερωτηματολογίων όσο και στην περίπτωση των συνεντεύξεων, είναι κατ' εξοχήν το σπίτι τους. Βέβαια δεν αποκλείεται και η σύνδεση σε άλλα μέρη εκτός σπιτιού, ωστόσο η πιο συχνή απάντηση ήταν το σπίτι. Η σύνδεση από internet café απαντήθηκε μόλις από ένα άτομο στη περίπτωση των ερωτηματολογίων ενώ από κανένα άτομο στις συνεντεύξεις. Αυτό οφείλεται πιθανότατα στην ραγδαία εξέλιξη της τεχνολογίας και την ευρεία διάδοση των εξελιγμένων υπολογιστών και άλλων συσκευών αλλά και τις σχετικά προσιτές τιμές για την απόκτησή τους. Ωστόσο, προηγούμενη έρευνα που έγινε στην Ελλάδα (Kormas, Critselis, Janikian, Kafetzis, & Tsitsika, 2011) έδειξε πως οι μαθητές με προβληματική χρήση του διαδικτύου συνδέονται αρκετά, εκτός των άλλων, από internet café. Άλλη μια έρευνα που αφορά και πάλι την Ελλάδα έδειξε παρόμοια αποτελέσματα, αφού εκτός από το σπίτι τους οι περισσότεροι μαθητές συνδέονται και σε κάποιο internet cafe (Frangos et al., 2010). Αυτό το αποτέλεσμα ίσως οφείλεται στο διαφορετικό ηλικιακό εύρος αλλά και στην εποχή μιας και τα προηγούμενα χρόνια δεν ήταν ακόμα τόσο εύκολη η πρόσβαση στο διαδίκτυο και μάλιστα χωρίς την επίβλεψη από τους γονείς των μαθητών.

Κεφάλαιο 15. Προτάσεις για αποφυγή ή αντιμετώπιση εθισμού στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα

Μέσα από τα αποτελέσματα της έρευνας, τόσο από τα ερωτηματολόγια όσο και από τις συνεντεύξεις προκύπτουν ορισμένες προτάσεις για να μπορέσουν οι χρήστες του διαδικτύου και των κοινωνικών δικτύων να αποτρέψουν τον εθισμό από το διαδίκτυο ή να τον αντιμετωπίσουν σε περίπτωση που είναι εθισμένοι.

Προκειμένου να μην χρησιμοποιεί κανείς άμετρα το διαδίκτυο και να καταλήγει τελικά εθισμένος σε αυτό, είναι πολύ σημαντικό και συνδέεται αρκετά με βάση τα αποτελέσματα της έρευνας, να έχει χόμπι και δραστηριότητες για να γεμίζει τον χρόνο του. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες στις συνεντεύξεις που δεν κατηγοριοποιήθηκαν στους εθισμένους χρήστες, είχαν πολλές δραστηριότητες με τις οποίες γέμιζαν τον ελεύθερο χρόνο τους. Παραδείγματα τέτοιων δραστηριοτήτων είναι το μπρίτζ, η σκοποβολή και η ποδηλασία για τον Σ4, το γήπεδο, η ενασχόληση γενικά με τα αθλητικά, οι βόλτες, τα βιβλία αλλά και η σύνδεση στο διαδίκτυο για τον Σ1, οι βόλτες, οι εκδρομές, το μπιλιάρδο και το ποδοσφαιράκι, το μπάσκετ και το ποδόσφαιρο για τον Σ5. Επομένως, οι συμμετέχοντες αυτοί αφιέρωναν περισσότερο χρόνο σε δραστηριότητες που τους γεμίζουν και ο χρόνος που δαπανούν για να συνδεθούν στο διαδίκτυο είναι λιγότερος. Άλλωστε και ο Σ1 που μπορεί να μην έχει κατηγοριοποιηθεί ως εθισμένος χρήστης αλλά νιώθει ότι είναι τέτοιος, πιστεύει πως ο ελεύθερος χρόνος τον οδηγεί στο να χρησιμοποιεί πολύ το διαδίκτυο.

Είναι σημαντικό οι χρήστες να συνειδητοποιήσουν τους λόγους για τους οποίους είναι καλό να χρησιμοποιήσουν το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα, να αντιληφθούν την θετική τους πλευρά. Δηλαδή, στην περίπτωση των συνεντεύξεων οι μη εθισμένοι χρήστες, ειδικά ο Σ5, αντιλαμβάνεται το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα σαν εργαλείο. Γνωρίζει την αξία και τη χρήση του και πως αν υπερβεί τα όρια θα υπάρξουν αρνητικές συνέπειες. Οι λόγοι σύνδεσης των μη εθισμένων συμμετεχόντων είναι για διάβασμα και εργασίες, για ψυχαγωγία, ψώνια, επικοινωνία και κοινωνικοποίηση κυρίως. Ωστόσο οι λόγοι που οι εθισμένοι χρήστες από τις συνεντεύξεις συνδέονται είναι πιο εγωιστικοί σε μεγάλο βαθμό, αυτοπροβολή και δημοσίευση πληροφοριών αλλά και για να περάσει η ώρα τους. Δεν γνωρίζουν ή δεν αντιλαμβάνονται ποιες είναι οι σωστές χρήσεις του διαδικτύου. Ακόμα, στην περίπτωση των ερωτηματολογίων η κοινωνικοποίηση είναι ο βασικός λόγος σύνδεσης στο διαδίκτυο στους εθισμένους

χρήστες, δείχνοντας πόσο πολύ έμφαση δίνεται σε αυτή την ιδιότητα του διαδικτύου πέρα από τα όσα μπορεί να προσφέρει. Άρα η συνειδητοποίηση της αξίας του διαδικτύου και των κοινωνικών δικτύων για τη συνετή χρήση τους είναι απαραίτητη.

Με βάση τις απαντήσεις των συμμετεχόντων στις συνεντεύξεις όταν ρωτήθηκαν για τους λόγους για τους οποίους είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο, απάντησαν πως φταίει εκτός των άλλων η ανάγκη για αυτοπροβολή και για μια τέλεια διαδικτυακή εικόνα στο διαδίκτυο και κοινωνικά δίκτυα (Σ2). Άρα είναι μέγιστης σημασίας να καταλάβουν οι χρήστες πως το παν δεν είναι να έχει κάποιος μια τέλεια διαδικτυακή εικόνα, με τους χιλιάδες followers και φίλους στα κοινωνικά δίκτυα και τα πολλά likes στη φωτογραφία τους ή τα check-ins για να δείξουν ότι περνούν καλά. Το θέμα είναι να αγαπήσουν τον εαυτό τους, να αποκτήσουν περισσότερη αυτοπεποίθηση και αυτοσεβασμό και να μάθουν να διασκεδάζουν χωρίς να χρειάζονται την αποδοχή των άλλων στα κοινωνικά δίκτυα. Χρειάζεται να μπορέσουν να ισορροπήσουν τη διαδικτυακή με την πραγματική ζωή τους δίνοντας σημασία περισσότερο στο πραγματικό κόσμο και ό,τι είναι σημαντικό.

Οι συμμετέχοντες στην έρευνα με τις συνεντεύξεις προτείνουν, για να ξεπεράσει κάποιος τον εθισμό του στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα, πέρα από όσα αναφέρθηκαν, να χρησιμοποιήσουν κινητά τηλέφωνα που δεν είναι τόσο εξελιγμένα για να μην συνδέονται συνέχεια στο διαδίκτυο (Σ1). Άλλωστε και τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν πως οι περισσότεροι από τους εθισμένους στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα στα ερωτηματολόγια αλλά και τις συνεντεύξεις συνδέονται κυρίως από το κινητό τους τηλέφωνο, μέσα και έξω από το σπίτι. Αν κάποιος λοιπόν αρχίζει να χρησιμοποιεί μια όχι και τόσο εξελιγμένη συσκευή, αμέσως χάνει την δυνατότητα να συνδέεται παντού και περιορίζει έτσι τη χρήση του διαδικτύου.

Επίσης, οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες στις συνεντεύξεις χρήστες προτείνουν περιορισμό των κοινωνικών δικτύων ή διαγραφή αυτών και γενικότερα περιορισμό της χρήσης του διαδικτύου όπου δεν είναι απαραίτητο. Αυτό μπορεί να είναι δύσκολο στην αρχή ωστόσο με το πέρασμα του χρόνου μπορεί να αλλάξει.

Τέλος, προτείνεται για κάποιον ο οποίος μπορεί να βιώνει εθισμό στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα να συμβουλευθεί κάποιον ειδικό ώστε να γίνουν περαιτέρω προτάσεις για να αντιμετωπίσει το πρόβλημά του.

Το κλειδί όμως για μια λειτουργική σχέση με το διαδίκτυο είναι το όριο και ο έλεγχος της χρήσης του.

Κεφάλαιο 16. Περιορισμοί έρευνας & προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Από την στιγμή που η συγκεκριμένη έρευνα διεξήχθη με μη τυχαία δειγματοληψία, είναι φανερό πως τα αποτελέσματά της δεν μπορούν να γενικευθούν, παρά μονάχα να δώσουν μια εικόνα για το συγκεκριμένο δείγμα που μελετήθηκε (Έλληνες που κατοικούν στην Ελλάδα, είναι άνω των 18 και χρήστες του διαδικτύου). Σε αυτό συνέβαλε και το γεγονός ότι ο χρόνος για τη διεξαγωγή της έρευνας ήταν περιορισμένος, ενώ δεν υπήρχαν πόροι ή κάτι άλλο που να ευνοεί την μελέτη μεγαλύτερου δείγματος του πληθυσμού. Αυτό ωστόσο, μπορεί να περιορίζει την έρευνα, δίνει όμως και το έναυσμα για να γίνουν στο μέλλον περαιτέρω έρευνες, περιλαμβάνοντας ακόμα μεγαλύτερο δείγμα του συγκεκριμένου πληθυσμού, έχοντας μεγαλύτερο χρονικό διάστημα διαθέσιμο και φυσικά περισσότερους πόρους για να διεξαχθεί και να προωθηθεί η έρευνα και να συμμετέχουν όλο και περισσότερα άτομα.

Διαπιστώθηκε, από τις απαντήσεις τόσο των συμμετεχόντων στα ερωτηματολόγια όσο και αυτών στις συνεντεύξεις, πως αρκετές απαντήσεις σχετικά με τη χρήση κοινωνικών δικτύων ήταν λανθασμένες, αφού οι συμμετέχοντες θεωρούσαν σαν κοινωνικά δίκτυα και κάποιες εφαρμογές οι οποίες απλά βοηθούν την επικοινωνία μέσω τεχνολογιών και με τη χρήση του διαδικτύου. Θα ήταν λοιπόν ενδιαφέρουσα μια παρόμοια έρευνα, έχοντας όμως εξηγήσει και δώσει σε όλους από την αρχή ορισμό για τα κοινωνικά δίκτυα, ώστε να βρεθούν αν θα υπήρχαν διαφορές στις απαντήσεις και στα αποτελέσματα ή προσθήκη και άλλων κοινωνικών δικτύων πέρα από αυτών που δόθηκαν στα ερωτηματολόγια σαν επιλογές.

Ακόμα θα ήταν πολύ ενδιαφέρον να μελετηθούν ο εθισμός στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα εστιάζοντας σε ένα μόνο κοινωνικό δίκτυο κάθε φορά και να γίνουν συγκρίσεις στα αποτελέσματα.

Σχετικά με την έρευνα με τις συνεντεύξεις, λόγω περιορισμού χρόνου, οι ερωτήσεις που έγιναν για να μπορέσουν οι χρήστες να κατηγοριοποιηθούν σε εθισμένους και μη, ήταν λίγες. Οπότε, η κατηγοριοποίησή τους αυτή ίσως έπρεπε να γίνει διαφορετικά, αν υπήρχαν περισσότερες ερωτήσεις. Θα μπορούσαν να γίνουν μελλοντικά παρόμοιες συνεντεύξεις στα πλαίσια ποιοτικής έρευνας, οι οποίες να περιλαμβάνουν όλες τις ερωτήσεις που αποτελούν διαγνωστικά κριτήρια του εθισμού στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα, χωρίς όμως πολλές άλλες πρόσθετες ερωτήσεις ώστε οι συνεντεύξεις να παραμένουν σε λογικό χρονικό πλαίσιο που δεν κουράζει τους συμμετέχοντες.

Ακόμα, η έρευνα δεν μπορεί να είναι πάντα 100% αντιπροσωπευτική της κατάστασης του συγκεκριμένου δείγματος. Αυτό διότι δεν είναι γνωστό κατά πόσο οι συμμετέχοντες έχουν απαντήσει με ειλικρίνεια για το τι συμβαίνει και το πώς νιώθουν. Αυτό βέβαια είναι κάτι που συμβαίνει σε όλες τις έρευνες. Ωστόσο, θεωρείται πως απαντούν ειλικρινά.

Μέσα από τα αποτελέσματα των ερευνών προέκυψαν μερικές ασυμφωνίες για το αν τελικά η επαγγελματική κατάσταση και ο ελεύθερος χρόνος των χρηστών επηρεάζει το πόσο θα ασχοληθούν με το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα και αν τελικά θα εθιστούν. Μια έρευνα που να ασχολείται συνεπώς με το θέμα του ελεύθερου χρόνου μπορεί να παρέχει πολύ ενδιαφέροντα στοιχεία.

Πολύ σημαντικό θεωρείται να μπορέσουν να μελετηθούν και να γνωστοποιηθούν τρόποι αντιμετώπισης του εθισμού στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα και τρόποι για να αποφυγή αυτού. Μέσα από τη μελέτη των ερωτηματολογίων και ιδιαίτερα των συνεντεύξεων στην έρευνα τα μεταπτυχιακής διατριβής αυτής, προκύπτουν ορισμένες προτάσεις-λύσεις. Ωστόσο μια έρευνα που αφορά αποκλειστικά το τμήμα αυτό και εμπλουτίζοντάς το είναι πολύ σημαντικό να διενεργηθεί στο μέλλον για να μπορέσει να ενημερωθεί κάθε χρήστης του διαδικτύου με συμβουλές ανανεωμένες που συμβαδίζουν με την εξέλιξη της τεχνολογίας, την πορεία και την εξέλιξη των ελληνικών και όχι μόνο δεδομένων.

Τέλος, δεδομένων των εξελίξεων, θα ήταν συνετό να γίνει μια παρόμοια έρευνα μελλοντικά που να δίνει όμως έμφαση και στην αυτοπροβολή στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα και πως επηρεάζουν την εμφάνιση του εθισμού, μελετώντας νέα φαινόμενα όπως αυτό της selfie-τιδας ή αλλιώς «Selfietis». Η διαταραχή αυτή έχει να κάνει με τον εθισμό στις φωτογραφίες selfie και την δημοσίευσή τους στα κοινωνικά δίκτυα (Knarpton, 2017). Οπότε κάποια έρευνα σε σχέση με τέτοιου είδους φαινόμενα και πως επηρεάζουν την σύνδεση στο διαδίκτυο και την εμφάνιση εθισμού σε αυτό και τα κοινωνικά δίκτυα θα είχε ενδιαφέρον.

Μέρος 3ο

Βιβλιογραφία

Το 3^ο μέρος της μεταπτυχιακής διατριβής, η βιβλιογραφία, περιλαμβάνει τις πηγές που χρησιμοποιήθηκαν είτε στο κύριο μέρος είτε στο παράρτημα αυτής. Η βιβλιογραφία παρουσιάζεται με βάση το στυλ APA.

- Βικιλεξικό. Αυτοέλεγχος, <https://el.wiktionary.org/wiki/%CE%B1%CF%85%CF%84%CE%BF%CE%AD%CE%BB%CE%B5%CE%B3%CF%87%CE%BF%CF%82>
- Βικιπαίδεια, εθισμός στο διαδίκτυο, https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CE%B8%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82_%CF%83%CF%84%CE%BF_%CE%94%CE%B9%CE%B1%CE%B4%CE%AF%CE%BA%CF%84%CF%85%CE%BF
- Ελληνική Στατιστική Αρχή. (2017) Έρευνα χρήσης τεχνολογιών πληροφόρησης και επικοινωνίας από νοικοκυριά και άτομα έτους 2017.
- Καλογρίδου-Κολυβά, Μ. (2011). *Οι πολλές όψεις του διαδικτύου: Χρήση, κατάχρηση, εθισμος*.
- Κατσάνος Χ., Γερατζιώτης Α., Otterbacher J. (2017). Μεθοδολογία της εμπειρικής έρευνας (ΚΠΣ 513), Γνωστικό αντικείμενο 2: Εισαγωγή στην κοινωνική έρευνα.
- Κατσάνος, Χ. (2017). Μεθοδολογία της εμπειρικής έρευνας (ΚΠΣ 513), Γνωστικό αντικείμενο 9: Στατιστική ανάλυση ποσοτικών δεδομένων.
- Κεδράκα, Κ. (2009). Μεθοδολογία λήψης συνέντευξης.
- Μπαλάς, Φ. (2016, November 4). Ποιες Περιοχές Έχουν Ίντερνετ 100Mbps με Οπτικές Ίνες. Retrieved from <https://www.pcsteps.gr/133991-%ce%af%ce%bd%cf%84%ce%b5%cf%81%ce%bd%ce%b5%cf%84-100mbps-%ce%bf%cf%80%cf%84%ce%b9%ce%ba%ce%ad%cf%82-%ce%af%ce%bd%ce%b5%cf%82/>
- ΟΑΣΙΣ Κέντρο Απεξάρτησης, <http://www.oasis.org.gr/>

- Χλαπάνης, Γ. Ε., Μηναιΐδη, Αθ., & Λουμάνη, Μ. (2015). Εθισμός στο διαδίκτυο: Έρευνα σε πέντε ευρωπαϊκά σχολεία.
- Andreassen, C., Torsheim, T., Brunborg, G., & Pallesen, S. (2012). *Development of a Facebook Addiction Scale* (τ. 110).
- Andrei, L.-E., & Paraipan, C. (2015). Internet Addiction Disorder: Current And Future Perspectives. *Romanian Journal of Child & Adolescent Psychiatry*, 3(1), 28–38.
- ASAM Board of Directors. (2011, Απρίλιος 19). ASAM Definition of Addiction. Ανακτήθηκε από <https://www.asam.org/resources/definition-of-addiction>
- Avouris, N., Katsanos, C., Tselios, N., Moustakas, K., Αβούρης, Ν., Κατσάνος, Χ., ... Μουστάκας, Κ. (2015). *Introduction to Human-Computer Interaction*.
- Ayaz, M. F., & Karatas, K. (2016). Examining the Level of Internet Addiction of Adolescents in Terms of Various Variables. *World Journal on Educational Technology: Current Issues*, 8(3), 238–244.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2008). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of computer-mediated communication*, 13(1), 210–230.
- Brennan, S. E., & Lockridge, C. B. (2006). Computer-mediated communication: A cognitive science approach. *ELL2, Encyclopedia of Language and Linguistics*, 775–780.
- Brooks, S., Longstreet, P., & Califf, C. (2017). Social Media Induced Technostress and its Impact on Internet Addiction: A Distraction-conflict Theory Perspective. *AIS Transactions on Human-Computer Interaction*, 9(2), 99–122.
- Cabral, J. (2008). Is generation Y addicted to social media. *Future of children*, 18, 125.
- Chang, M. K., & Law, S. P. M. (2008). Factor structure for Young's Internet Addiction Test: A confirmatory study. *Computers in Human Behavior*, 24(6), 2597–2619.
- Cheng, C., & Li, A. Y. (2014). Internet Addiction Prevalence and Quality of (Real) Life: A Meta-Analysis of 31 Nations Across Seven World Regions. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 17(12), 755–760.
- Cocke, A. (2017, Αύγουστος 14). Internet Addiction & Health Effects. Ανακτήθηκε 8 Ιανουάριος 2018, από <https://www.livestrong.com/article/134688-internet-addiction-health-effects/>

- Creswell, J. W. (2015). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. Pearson.
- El-Masri, M. M. (2017). Non-probability sampling: Non-probability sampling: The process of selecting research participants non-randomly from a target population. *Canadian Nurse*, 113(3), 17–17.
- Ferraro, G., Caci, B., D'Amico, A., & Di Blasi, M. (2007). Internet addiction disorder: an Italian study. *Cyberpsychology & Behavior: The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*, 10(2), 170–175.
- Firat, M. (2017). Relationship between Self-control and Facebook Use: Case of CEIT Students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 17(4), 1179–1201.
- Frangos, C. C., Fragkos, K. C., & Kiohos, A. (2010). *Internet Addiction among Greek University Students: Demographic Associations with the Phenomenon, Using the Greek Version of Young's Internet Addiction Test* (SSRN Scholarly Paper No. ID 1591822). Rochester, NY: Social Science Research Network. Retrieved from
- Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *British Journal of Addiction*, 85(11), 1403–1408.
- Grant, J. E., Odlaug, B. L., & Chamberlain, S. R. (2016). *What Is a Behavioral Addiction?* Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/blog/why-cant-i-stop/201606/what-is-behavioral-addiction>
- Gregory, C. (2017, Απρίλιος 12). Internet Addiction Disorder - Signs, Symptoms, and Treatments. Ανακτήθηκε από <https://www.psycom.net/iadcriteria.html>
- Griffiths, M., Kuss, D., & Demetrovics, Z. (2014). Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings. Στο *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment* (σσ 119–141).
- Hiltz, S. R., & Turoff, M. (1985). Structuring computer-mediated communication systems to avoid information overload. *Commun. ACM*, 28(7), 680–689.
- Hinders, D. (2017, Αύγουστος 14). What Causes Internet Addiction? Ανακτήθηκε από <https://www.livestrong.com/article/135346-what-causes-internet-addiction/>
- Horvath A.Tom, Misra Kaushik, Epner Amy K., & Cooper Galen Morgan. (2013). *Definition of Addiction*. Retrieved from <https://www.mentalhelp.net/articles/definition-of-addiction/>

- Hur, M. H. (2006). Demographic, Habitual, and Socioeconomic Determinants of Internet Addiction Disorder: An Empirical Study of Korean Teenagers. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 514–525.
- Internet Addiction Test (IAT). Ανακτήθηκε από <http://netaddiction.com/internet-addiction-test/>
- Iordache, D. D., & Manea, V. (2016). Gender differences in Facebook addiction. *Romanian Journal of Human - Computer Interaction*, 9(4), 339–351.
- Jakob, A. (2001). On the Triangulation of Quantitative and Qualitative Data in Typological Social Research: Reflections on a Typology of Conceptualizing 'Uncertainty' in the Context of Employment Biographies. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 2(1). Ανακτήθηκε από <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/981>
- Jon E. Grant, Brian L. Odlaug, & Samuel R. Chamberlain. (2016, Ιούνιος 27). What Is a Behavioral Addiction? Ανακτήθηκε από <https://www.psychologytoday.com/blog/why-cant-i-stop/201606/what-is-behavioral-addiction>
- Kim, S. (2002). *A Study of Internet Addiction: Status, Causes, and Remedies* (τ. 3).
- Kittinger, R., Correia, C. J., & Irons, J. G. (2012). Relationship between Facebook use and problematic Internet use among college students. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 15(6), 324–327.
- Knapton, S. (2017, December 15). 'Selfitis' - the obsessive need to post selfies - is a genuine mental disorder, say psychologists. *The Telegraph*. Retrieved from <https://www.telegraph.co.uk/science/2017/12/15/selfitis-obsessive-need-post-selfies-genuine-mental-disorder/>
- Kormas, G., Critselis, E., Janikian, M., Kafetzis, D., & Tsitsika, A. (2011). Risk factors and psychosocial characteristics of potential problematic and problematic internet use among adolescents: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 11, 595.
- Kothari, C. R. (2004). *Research Methodology: Methods and Techniques*. New Age International.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552.

- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95.
- Leyla. O. (2015). *The Psychology of Social Media Addiction - Cloudnames blog*. Retrieved from <http://cloudnames.com/en/blog/the-psychology-of-social-media-addiction/>
- Marzano, G., Lubkina, V., & Truskovska, Z. (2013). *Cyberspace's threats: a pedagogical perspective on Internet addiction, violence and abuse*.
- McKenna, K. Y. (2008). 10 Influences on the Nature and Functioning of Online Groups.
- Mitchell (2000). Internet addiction: genuine diagnosis or not. *Lancet*, 355(9204), 632.
- Monacis, L., de Palo, V., Griffiths, M. D., & Sinatra, M. (2017). Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen Social Media Addiction Scale. *J Behav Addict*, 6(2), 178–186.
- Munno, D., Cappellin, F., Saroldi, M., Bechon, E., Guglielmucci, F., Passera, R., & Zullo, G. (2017). Internet Addiction Disorder: Personality characteristics and risk of pathological overuse in adolescents. *Psychiatry Research*, 248, 1–5.
- Mushtaq, A., & Shafiq, M. (2015). An overview of empirical evidence of internet addiction disorder among adolescents. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 6(4), 441–444.
- O'Driscoll, C. (2014). *Addiction: A Guide to Understanding Its Nature and Essence*. Nova Science Publishers, Incorporated.
- Post, T.-T. W. (2017, Σεπτέμβριος 28). Social Media Addiction: Meaning, Symptoms, Causes, Effects, and Treatment | Essay. Ανακτήθηκε από <http://www.thewisdompost.com/essay/addiction/social-media-addiction/social-media-addiction-meaning-symptoms-causes-effects-treatment/1293>
- Psych Central, <https://psychcentral.com/>
- S. Young, K. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48, 402–415.
- Salicetia, F. (2015). Internet Addiction Disorder (IAD). *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 191, 1372–1376.

- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety, 17*(4), 207–216.
- SIFA (Safe Internet For All), <https://www.sifaplus.eu/el/>
- Simsek, E., & Sali, J. B. (2014). The Role of Internet Addiction and Social Media Membership on University Students' Psychological Capital. *Contemporary Educational Technology, 5*(3), 239–256.
- Sinha, R. (2001). How does stress increase risk of drug abuse and relapse? *Psychopharmacology, 158*(4), 343–359.
- Stavropoulos, V., Alexandraki, K., & Motti-Stefanidi, F. (2013). Recognizing internet addiction: Prevalence and relationship to academic achievement in adolescents enrolled in urban and rural Greek high schools. *Journal of Adolescence, 36*(3), 565–576.
- Steiner, J. (2003). *Psychic Retreats: Pathological Organizations in Psychotic, Neurotic and Borderline Patients*. Routledge.
- Sussman, S., & Sussman, A. N. (2011). Considering the Definition of Addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 8*(10), 4025–4038.
- Tracy, N. (2016, Ιούνιος 20). Types of Addiction: List of Addictions - Addictions Information - Addictions. Ανακτήθηκε από <https://www.healthyplace.com/addictions/addictions-information/types-of-addiction-list-of-addictions/>
- Verrocchio, M. C., Marchetti, D., Albertini, M., Ciuluvica, C., & Fulcheri, M. (2012). Social Network and Internet Addiction Disorder: An Italian study. *Journal of Experiential Psychotherapy/Revista de PSIHOterapie Experientiala, 15*(3).
- Whang, L. S.-M., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychol Behav, 6*(2), 143–150.
- Widyanto, L., & McMurrin, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *Cyberpsychol Behav, 7*(4), 443–450.
- Yeasmin, S., & Rahman, K. F. (2012). Triangulation' research method as the tool of social science research. *Bup Journal, 1*(1), 154–163.
- Young, K. (1997, Αύγουστος 15). What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use - Center for Internet Addiction

Recovery - Addictions - all-pages. Ανακτήθηκε από <https://www.healthyplace.com/addictions/center-for-internet-addiction-recovery/what-makes-the-internet-addictive-potencial/all-pages/>

- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.

Μέρος 4ο Παράρτημα

Στο 4^ο μέρος της μεταπτυχιακής διατριβής βρίσκεται το παράρτημα. Το παράρτημα περιλαμβάνει το ερωτηματολόγιο όπως μοιράστηκε στους συμμετέχοντες, το πλάνο των συνεντεύξεων με τις ερωτήσεις που τέθηκαν, τις απομαγνητοφωνήσεις των συνεντεύξεων, τον πίνακα αξιοπιστίας για την επιλογή των ερωτήσεων του Bergen Social Media Addiction Scale, την επεξεργασία των ερωτηματολογίων, τον πίνακα σχεδίου έρευνας και τον βιβλιογραφικό πίνακα με άλλες σχετικές έρευνες.

Α. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Ερωτηματολόγιο για τη χρήση του διαδικτύου

Ερωτηματολόγιο για τη χρήση του διαδικτύου

Ονομάζομαι Μίχου Μαρία και είμαι φοιτήτρια στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα Κοινωνικά Πληροφοριακά Συστήματα του Ανοικτού Πανεπιστημίου Κύπρου. Στα πλαίσια της μεταπτυχιακής διατριβής μου, διεξάγω μια έρευνα τμήμα της οποίας αποτελεί το παρόν ερωτηματολόγιο.

Η εργασία και κατ'επέκταση η έρευνα, ασχολείται με τη χρήση του διαδικτύου και συγκεκριμένα τη λανθασμένη χρήση του. Περιλαμβάνει ερωτήσεις που αφορούν την χρήση του διαδικτύου και των κοινωνικών δικτύων και ορισμένες ερωτήσεις για να σχηματιστεί το προφίλ του χρήστη.

Παρακαλώ πολύ να απαντήσεις σε όλες τις ερωτήσεις.

Το ερωτηματολόγιο πρέπει να συμπληρωθεί μέχρι τις 28/01/2018.

Είναι πολύ βοηθητικό και χρήσιμο να δώσεις και σε άλλους το παρόν ερωτηματολόγιο για να υπάρξει επαρκές δείγμα, μιας και η έρευνα στηρίζεται στην μέθοδο συλλογής δεδομένων "χιονοστιβάδα", όπου ο κάθε συμμετέχων στέλνει το ερωτηματολόγιο σε άλλους κοκ. Η έρευνα απευθύνεται σε Έλληνες που κατοικούν στην Ελλάδα, είναι άνω των 18 και φυσικά χρησιμοποιούν το διαδίκτυο.

Συμμετέχοντας στη μελέτη αυτή συμφωνείς ότι μπορώ να χρησιμοποιήσω τα δεδομένα για ερευνητικούς σκοπούς. Όλα τα δεδομένα θα επεξεργαστούν ανώνυμα.

Ευχαριστώ προκαταβολικά για το χρόνο σου και την βοήθειά σου!

* Απαιτείται

Πληροφορίες για το χρήστη

Η ενότητα αυτή περιλαμβάνει ερωτήσεις σχετικές με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του χρήστη.

1. Φύλο *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Άνδρας
 Γυναίκα

2. Ηλικία (σε χρόνια) *

3. Τόπος κατοικίας *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Πόλη
 Επαρχία

4. Ανώτερο επίπεδο σπουδών *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Διδακτορικό
 Μεταπτυχιακό
 ΑΕΙ
 ΤΕΙ
 ΙΕΚ ή ΙΙΕΚ
 Λύκειο
 Γυμνάσιο
 Δημοτικό
 Άλλο: _____

5. Επαγγελματική κατάσταση *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Εργαζόμενος
 Άνεργος
 Σπουδαστής

Προφίλ χρήσης διαδικτύου

Η ενότητα αυτή περιλαμβάνει ερωτήσεις για το προφίλ χρήσης του διαδικτύου κάθε συμμετέχοντα.

6. Από τι συσκευή συνδέεσαι συνήθως στο διαδίκτυο; (μπορείς να επιλέξεις περισσότερες από μία επιλογές) *

Επιλέξτε όλα όσα ισχύουν.

- Σταθερό/φορητό υπολογιστή
 Κινητό
 Tablet
 Άλλο: _____

7. Πού βρίσκεσαι συνήθως όταν συνδέεσαι στο διαδίκτυο; (μπορείς να επιλέξεις περισσότερες από μία επιλογές) *

Επιλέξτε όλα όσα ισχύουν.

- Σπίτι
 Δουλειά
 Σχολή
 Βόλτα
 Άλλο: _____

8. Για ποιους λόγους χρησιμοποιείς κυρίως το διαδίκτυο; (μπορείς να επιλέξεις περισσότερες από μία επιλογές) *

Επιλέξτε όλα όσα ισχύουν.

- Ενημέρωση/ ειδήσεις
- Κοινωνικοποίηση/ μέσα κοινωνικής δικτύωσης/chatrooms
- Μουσική/βίντεο/ταινίες
- Αναζήτηση πληροφοριών
- Ακαδημαϊκές εργασίες
- Online παιχνίδια
- Τζόγος/τυχερά παιχνίδια
- Ψώνια
- Άλλο: _____

9. Πόσες ώρες αφιερώνεις περίπου την εβδομάδα στο διαδίκτυο; *

Χρήση διαδικτύου

Η ενότητα αυτή περιλαμβάνει ερωτήσεις για τα συναισθήματά σου σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου.

Απάντησε σε κάθε ερώτηση με την απάντηση που σε εκφράζει περισσότερο. Οι διαθέσιμες απαντήσεις και τι σημαίνουν είναι:

- 0=ποτέ
- 1=σπάνια
- 2=περιστασιακά
- 3=συχνά
- 4=πολύ συχνά
- 5=πάντα

10.*

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη ανά σειρά.

	0	1	2	3	4	5
Πόσο συχνά ανακαλύπτεις ότι είσαι συνδεδεμένος (online) περισσότερο απ' όσο σκόπευες;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πόσο συχνά παραμελείς οικιακά καθήκοντα ή την ατομική καθαριότητα ή διατροφή σου, για να ξοδέψεις περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πόσο συχνά προτιμάς την έξαψη του διαδικτύου από την οικειότητα με το σύντροφό σου;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πόσο συχνά άλλοι άνθρωποι στη ζωή σου παραπονούνται για τη ποσότητα του χρόνου που ξοδεύεις στο διαδίκτυο;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πόσο συχνά οι επιδόσεις στο σχολείο, πανεπιστήμιο ή στη μόρφωσή σου γενικότερα μειώνονται εξαιτίας του χρόνου που ξοδεύεις στο διαδίκτυο;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πόσο συχνά δημιουργείς σχέσεις (μηνύματα, chat) με άλλους συνδεδεμένους χρήστες στο διαδίκτυο;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πόσο συχνά ελέγχεις το ηλεκτρονικό σου ταχυδρομείο (email) πριν να κάνεις οτιδήποτε άλλο που θα έπρεπε να κάνεις;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πόσο συχνά οι επαγγελματικές σου επιδόσεις ή η παραγωγικότητά σου μειώνεται λόγω του διαδικτύου;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πόσο συχνά γίνεσαι αμυντικός ή μυστικοπαθής όταν κάποιος σε ρωτήσει τι κάνεις όταν είσαι συνδεδεμένος;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πόσο συχνά διώχνεις ανησυχητικές σκέψεις για τη ζωή σου και τις αντικαθιστάς με καταπραυντικές σκέψεις που αφορούν στο διαδίκτυο;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πόσο συχνά αισθάνεσαι προσμονή για τη στιγμή που θα είσαι και πάλι συνδεδεμένος;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πόσο συχνά φοβάσαι ότι η ζωή σου θα είναι βαρετή, άδεια και μζερη, δίχως το διαδίκτυο;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πόσο συχνά σπάζεις και ρημάζεις, φωνάζεις ή συμπεριφέρεσαι ενοχλημένα και επιθετικά, όταν κάποιος σε διακόπτει και σε απασχολεί ενώ είσαι συνδεδεμένος;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πόσο συχνά χάνεις τον ύπνο σου για το διαδίκτυο;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πόσο συχνά αισθάνεσαι κατειλημμένος από τη σκέψη του διαδικτύου ενώ είσαι εκτός σύνδεσης (off line) ή φαντασιώνεσαι τι θα κάνεις όταν θα συνδεθείς;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πόσο συχνά πιάνεις τον εαυτό σου να λέει: «λίγα λεπτά ακόμη», όταν είσαι συνδεδεμένος;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	0	1	2	3	4	5
Πόσο συχνά προσπαθείς να περιορίσεις τη ποσότητα του χρόνου που καταναλώνεις στο διαδίκτυο και αποτυγχάνεις;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πόσο συχνά προσπαθείς να κρύψεις το πραγματικό χρονικό διάστημα που ήσουν συνδεδεμένος ή εφευρίσκεις δικαιολογίες γι' αυτό που κατά βάθος ξέρεις ότι δεν ευσταθούν;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πόσο συχνά επιλέγεις να ξοδέψεις χρόνο συνδεδεμένος αντί να βγεις έξω με παρέα;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πόσο συχνά αισθάνεσαι κατάθλιψη, δυσθυμία ή νευρικότητα όταν είσαι εκτός σύνδεσης που εξαφανίζεται μόλις συνδεθείς;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Χρήση κοινωνικών δικτύων

Ερωτήσεις σχετικά με τη χρήση κοινωνικών δικτύων

11. Χρησιμοποιείς κάποιο κοινωνικό δίκτυο; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Ναι Έπειτα μετάβαση στην ερώτηση 13.
 Όχι Έπειτα μετάβαση στην ερώτηση 12.

Προσωπική άποψη για τη σχέση με το διαδίκτυο

Πώς νιώθεις για τη σχέση σου με το διαδίκτυο;

12. Νιώθεις ότι είσαι ή θα μπορούσες να είσαι εθισμένος/η στο διαδίκτυο; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Ναι Τέλος ερωτηματολογίου! Ευχαριστώ πολύ!
 Όχι Τέλος ερωτηματολογίου! Ευχαριστώ πολύ!

Χρήση κοινωνικών δικτύων (συνέχεια)

Ερωτήσεις σχετικά με τη χρήση κοινωνικών δικτύων

13. Ποια κοινωνικά δίκτυα χρησιμοποιείς; (μπορείς να επιλέξεις περισσότερες από μία επιλογές) *

Επιλέξτε όλα όσα ισχύουν.

- Facebook
 Instagram
 Twitter
 Snapchat
 Google+
 LinkedIn
 Youtube
 Pinterest
 Άλλο: _____

14. Τον τελευταίο χρόνο πόσο συχνά... (1=σπάνια,2=περιστασιακά,3=συχνά,4=πολύ συχνά,5=πάντα) *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη ανά σειρά.

	1	2	3	4	5
ξόδεψες πολύ χρόνο σκεπτόμενος/η κάποιο κοινωνικό δίκτυο ή πότε θα το χρησιμοποιήσεις;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
σκέφτηκες πώς θα μπορέσεις να αποκτήσεις περισσότερο ελεύθερο χρόνο για να ασχοληθείς με κάποιο κοινωνικό δίκτυο;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
σκέφτηκες κάτι που συνέβη σε κάποιο κοινωνικό δίκτυο πρόσφατα;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ξόδεψες περισσότερο χρόνο σε κάποιο κοινωνικό δίκτυο από ότι υπολόγιζες;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ένιωσες μια έντονη επιθυμία να χρησιμοποιείς κάποιο κοινωνικό δίκτυο όλο και περισσότερο;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ένιωσες ότι για να μπορέσεις να ικανοποιηθείς το ίδιο από τη χρήση κάποιου κοινωνικού δικτύου έπρεπε να αυξήσεις το χρόνο που το χρησιμοποιείς;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
χρησιμοποίησες κάποιο κοινωνικό δίκτυο για να ξεχαστείς και να ξεφύγεις από τα προσωπικά σου προβλήματα;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
χρησιμοποίησες κάποιο κοινωνικό δίκτυο για να μειώσεις αρνητικά συναισθήματα όπως τύψεις, άγχος, ανικανότητα, κατάθλιψη;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
χρησιμοποίησες κάποιο κοινωνικό δίκτυο για να κατευνάσεις την νευρικότητά σου;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
οι γύρω σου, σου ζήτησαν να μειώσεις τη χρήση κάποιου κοινωνικού δικτύου αλλά δεν τους άκουσες;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
προσπάθησες να ελαττώσεις τη χρήση κάποιου κοινωνικού δικτύου, αλλά χωρίς αποτέλεσμα;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
προσπάθησες να χρησιμοποιείς λιγότερο συχνά κάποιο κοινωνικό δίκτυο αλλά δεν τα κατάφερες;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ένιωσες νευρικός ή ταραγμένος επειδή σου απαγορεύτηκε η χρήση κάποιου κοινωνικού δικτύου;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
έγινες οξύθυμος επειδή σου απαγορεύτηκε η χρήση κάποιου κοινωνικού δικτύου;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ένιωσες άσχημα επειδή για τον οποιοδήποτε λόγο δεν μπόρεσες να χρησιμοποιήσεις κάποιο κοινωνικό δίκτυο;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
χρησιμοποίησες τόσο πολύ κάποιο κοινωνικό δίκτυο που αυτό σε επηρέασε αρνητικά στις σπουδές ή την εργασία σου;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1	2	3	4	5
έδωσες μεγαλύτερη προτεραιότητα σε κάποιο κοινωνικό δίκτυο, παραγκωνίζοντας χόμπι, γυμναστική ή ψυχαγωγική δραστηριότητα;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
αγνόησες τον/την σύντροφό σου, τους φίλους ή την οικογένειά σου λόγω κάποιου κοινωνικού δικτύου;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. **Νιώθεις πως είσαι ή θα μπορούσες να είσαι εθισμένος/η στα κοινωνικά δίκτυα;**

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Ναι
 Όχι

16. **Νιώθεις πως είσαι ή θα μπορούσες να είσαι εθισμένος/η στο διαδίκτυο γενικότερα;**

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Ναι
 Όχι

B. ΠΛΑΝΟ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ - ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

- Πες μου μερικά πράγματα για σένα: την ηλικία σου, τις σπουδές σου, την εργασία σου, τα χόμπι σου, τον τόπο κατοικίας σου.
- Πόσο καλά πιστεύεις ότι χειρίζεσαι το διαδίκτυο; πιστεύεις ότι είσαι έμπειρος χρήστης, ότι γνωρίζεις να το χειρίζεσαι επαρκώς ή κάτι το ενδιαμέσο;
- Ποια είναι η σχέση σου με το διαδίκτυο; πόσες ώρες περίπου συνδέεσαι καθημερινά; από ποιες συσκευές; που βρίσκεσαι όταν συνδέεσαι;
- Ποιοι είναι οι λόγοι για τους οποίους χρησιμοποιείς το διαδίκτυο;
- Νιώθεις την ανάγκη να συνδέεσαι συχνά;
- Θεωρείς πολύ σημαντικό το διαδίκτυο στη ζωή σου;
- Νιώθεις πως αφιερώνεις πολύ χρόνο στο διαδίκτυο, περισσότερο από όσο “πρέπει”, και έτσι παραγκωνίζεις τις δραστηριότητες, τις υποχρεώσεις ή τους ανθρώπους γύρω σου;
- Αν για κάποιο λόγο δεν είχες πρόσβαση στο διαδίκτυο για κάποιες μέρες ή και μήνες, πιστεύεις θα άντεχες; πως θα ένιωθες;
- Πως αντιδρούν οι γύρω σου για τη σχέση σου με το διαδίκτυο;
- Αν κάποια μέρα χρησιμοποιήσεις το διαδίκτυο περισσότερο από το συνηθισμένο, παρατηρείς επιπτώσεις σωματικές ή ψυχολογικές;
- Χρησιμοποιείς τα κοινωνικά δίκτυα;

➤ Αν ναι:

- ποια κοινωνικά δίκτυα χρησιμοποιείς;
- γιατί επέλεξες να συνδεθείς στα κοινωνικά δίκτυα;
- από ποιες συσκευές συνδέεσαι στα κοινωνικά δίκτυα, που βρίσκεσαι, για πόση ώρα;
- αφιερώνεις περισσότερο χρόνο στα κοινωνικά δίκτυα από όσο θα ήθελες ή μπορείς και βάζεις όρια;
- μήπως νιώθεις περίεργα, νευρικός/ή ή ταραγμένος ή βιώνεις κάποιο συναίσθημα άσχημο αν δεν συνδεθείς στα κοινωνικά δίκτυα;
- σκέφτεσαι τι συμβαίνει στα κοινωνικά δίκτυα και ανυπομονείς να συνδεθείς;
- πως αντιδρούν ή σχολιάζουν οι γύρω σου τη σχέση σου με τα κοινωνικά δίκτυα;

- ο προσπάθησες ποτέ να σταματήσεις ή να περιορίσεις τη χρήση τους ή προσπάθησε κάποιος άλλος να σε πείσει να το κάνεις;
- ο πως θα ένιωθες αν έπρεπε να μην χρησιμοποιείς καθόλου τα κοινωνικά δίκτυα; θα μπορούσες να αντέξεις;
- ο πόσο σημαντικά είναι τα κοινωνικά δίκτυα και το να συνδέεσαι για σένα;
- ο πιστεύεις ότι γενικά χρησιμοποιείς περισσότερο τα κοινωνικά δίκτυα παρά οτιδήποτε άλλο μπορείς να κάνεις στο διαδίκτυο και σε ελκύουν περισσότερο;

❖ Αν όχι:

- ο γιατί επέλεξες να μην συνδεθείς στα κοινωνικά δίκτυα;
- ο ένιωσες ποτέ την ανάγκη να συνδεθείς;
- ο πως αντιδρούν οι γύρω σου όταν τους λες ότι δεν χρησιμοποιείς τα κοινωνικά δίκτυα;
- ο σε παρότρυναν ποτέ οι γύρω σου να συνδεθείς στα κοινωνικά δίκτυα;

• Τελευταία ερώτηση για όλους:

- ο Πιστεύεις ότι μπορεί να είσαι εθισμένος στο διαδίκτυο ή/και τα κοινωνικά δίκτυα;
 - αν ναι:
 - θα έκανες κάτι για να το αλλάξεις;
 - για πιο λόγο πιστεύεις ότι εθίστηκες; Πως έγινε αυτό; Έχεις καταλάβει; Το έχεις σκεφτεί ποτέ;
 - πιστεύεις μπορείς να κάνεις κάτι γι' αυτό; θα μπορούσες να σκεφτείς κάτι;
 - αν όχι:
 - για πιο λόγο πιστεύεις ότι δεν έχεις εθιστεί, ενώ πολλοί άλλοι έχουν; Τι σε εμποδίζει από το να εθιστείς; Έχεις καταλάβει; Το έχεις σκεφτεί ποτέ;
 - αν κάποιος δικός σου, γνωστός σου, φίλος, ακόμα και ξένος, ερχόταν σε σένα για να τον βοηθήσεις να ξεπεράσει ένα

τέτοιου είδους πρόβλημα, τον εθισμό στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα, ποιες θα ήταν οι συμβουλές σου;

Γ. ΑΠΟΜΑΓΝΗΤΟΓΩΝΗΜΕΝΕΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

Ακολουθούν τα απομαγνητοφωνημένα κείμενα για τις επιλεγμένες 6 συνεντεύξεις. Έγινε επιλογή από 14 συνεντεύξεις λόγω περιορισμένου χρόνου και επαναλαμβανόμενων ή χωρίς ιδιαίτερο για την έρευνα ενδιαφέρον απαντήσεων. Επιλέχθηκαν συνεντεύξεις τόσο από άτομα που φαίνονται εθισμένα όσο και από άτομα που φαίνεται πως έχουν αυτοέλεγχο, χρήστες κοινωνικών δικτύων και μη. Στα κείμενα αυτά Μ είναι η ερευνήτρια και Σ με τον αριθμό της εκάστοτε συνέντευξης, ο κάθε συμμετέχων.

1. Απομαγνητοφώνηση συνέντευξης 1

Μ: Ξεκινάμε την πρώτη συνέντευξη που είναι και πιλοτική. Θέλω να μου πεις μερικά πράγματα για σένα, αν σπουδάζεις, τι έχεις σπουδάσει, αν δουλεύεις, για τα χόμπι σου, τον τόπο κατοικίας σου.

Σ1: Λοιπόν. Δεν δουλεύω, είμαι φοιτητής.

Μ: Ωραία. Τι σπουδάζεις;

Σ1: Σπουδάζω στο τμήμα Μαθηματικών, στη ΣΘΕ στο ΑΠΘ. Σε ενδιαφέρει τίποτα άλλο, τι κάνω στο... Εννοώ, θέλω να πω αν παρακολουθώ τίποτα άλλο;

Μ: Ναι με ενδιαφέρει αν έχεις κάποια χόμπι. Τι κάνεις στον ελεύθερο χρόνο σου;

Σ1: Καταρχάς πηγαίνω στο γήπεδο. Ασχολούμαι με το ποδόσφαιρο. Βλέπω ποδόσφαιρο. Παρακολουθώ πολύ αθλητικά ρε παιδί μου. Εε εντάξει τώρα αν με πιάσει καμιά τρέλα της στιγμής μπορεί να διαβάσω κανένα βιβλίο μαθηματικών. Έχω διαβάσει λίγο. Εντάξει σερφάρω. Καμία βολτίτσα. Κανένα φαί, ταβερνούλα. Τι άλλο κάνω στον ελεύθερο χρόνο μου;

Μ: Πες μου, που μένεις; Σε πόλη ή σε χωριό;

Σ1: Αυτή τη στιγμή μένω στο χωριό

Μ: Είπες ότι σερφάρεις στο internet, άρα είσαι χρήστης του διαδικτύου, γι' αυτό έχω επιλέξει κιόλας να συμμετέχεις και στην έρευνα. Θέλω να μου πεις πόσο καλά πιστεύεις

ότι γνωρίζεις το διαδίκτυο;

Σ1: Εντάξει κοίταξε το ξέρω επειδή το χρησιμοποιώ κάποια χρόνια. Τώρα αν μου πεις βρες, εντάξει υπάρχουν και δύσκολα κομμάτια του διαδικτύου τα οποία δεν τα ξέρω καλά. Ή υπάρχει το darkweb για παράδειγμα που δεν το ξέρω. Δεν είμαι τέτοιος. Αλλά εντάξει κάποια πράγματα, αυτά που με εξυπηρετούν, τα ξέρω. Τώρα από άποψη ιών, να κολλήσω ιούς και αυτά, δεν τα ξέρω τόσο.

M: Θεωρείς ότι είσαι ένας έμπειρος χρήστης ή ότι είσαι ένας χρήστης που γνωρίζεις αυτά τα πολύ βασικά που χρειάζεται, ή κάποιο ενδιάμεσο επίπεδο;

Σ1: Εντάξει όχι και πολύ βασικά, το πάτα το τέτοιο και κάνε αναζήτηση, ένα ενδιάμεσο επίπεδο.

M: Ωραία. Θέλω να μου πεις ποια είναι η σχέση σου με το διαδίκτυο. Δηλαδή, πόσες ώρες περίπου συνδέεσαι; Μπαίνεις καθημερινά στο internet;

Σ1: Εννοείται καθημερινά. Νιώθω σαν ναυαγός αν δεν μπω μια μέρα στο internet. Μπαίνω και από το κινητό και από το...

M: Ωραία, θα μου πεις και από που μπαίνεις.

Σ1: Εντάξει μπαίνω από το laptop, αλλά μπορεί να περάσει κάποια μέρα στην οποία να μην μπω από το laptop και να μπω από το κινητό. Αλλά μπαίνω και από το κινητό. Δηλαδή θα δω το facebook, συνέχεια θα το βλέπω.

M: Άρα οι συσκευές που μπαίνεις είναι κινητό και laptop.

Σ1: Ε υπάρχουν άλλες συσκευές που να μπαίνουν στο....;

M: Ναι, υπάρχουν τα tablet, υπάρχουν οι σταθεροί υπολογιστές.

Σ1: Ναι δεν έχουμε όμως. Εντάξει και το playstation.

M: Πόσες ώρες περίπου μπορείς να πεις ότι συνδέεσαι καθημερινά, γενικά στο internet έτσι; Γενικά σου λέω.

Σ1: Από τις 24;

M: Ναι ρε παιδί μου από τις 24. Πόσες ώρες; Κατά μέσο όρο πόσο πιστεύεις ότι συνδέεσαι; Κάτσε να σκεφτείς, έτσι.

Σ1: Κοίταξε, σε μια τυπική μέρα, χωρίς εξεταστικές και αυτά, δηλαδή που θα πω ότι δε θα μπω σήμερα στο internet τόσο ή θα μπω ελάχιστα, εεε θα βάλω κανα 2-3 ώρες σίγουρα.

M: Ωραία.

Σ1: 4

M: Και όταν συνδέεσαι που βρίσκεσαι κυρίως; Γιατί μου είπες ότι συνδέεσαι και από τον υπολογιστή και από το κινητό.

Σ1: Εντάξει, σίγουρα facebook. Σίγουρα...Που, που μπαίνω;

M: Εε, που βρίσκεσαι όταν συνδέεσαι. Θα μου πεις και που μπαίνεις παρακάτω.

Σ1: Ναι που βρίσκεται η συσκευή;

M: Που βρίσκεσαι εσύ όταν συνδέεσαι.

Σ1: Ε εντάξει μπαίνω από τον υπολογιστή όταν είμαι στο σπίτι και από το κινητό και στο σπίτι και έξω, οπουδήποτε αλλού.

M: Έξω μπορεί να είσαι ας πούμε και στη σχολή σου; Μπορεί να είσαι..; Είπες δεν δουλεύεις.

Σ1: Ε εντάξει και από τη σχολή και από το γήπεδο και από παντού μπαίνω στο internet.

M: Δηλαδή και όταν πας έξω για να είσαι με φίλους σου πάλι μπαίνεις;

Σ1: Όχι. Είμαι της άποψης...Όχι δεν..Άμα είναι να κάτσω με τον φίλο μου δε θα βγάλω το κινητό. Όταν είμαι μόνος μου για να περάσει κάποια στιγμή η ώρα θα το κάνω.

M: Οπότε ναι μεν το έχεις έξω αλλά συνήθως όταν είσαι χωρίς άλλους γύρω σου;

Σ1: Ναι.

M: Και είναι συνήθως..; Πως νιώθεις εκείνη την ώρα; Ότι βαριέσαι ας πούμε και θες κάτι να κάνεις; Νιώθεις την ανάγκη ότι πρέπει να μπω για κάποιο λόγο; Ή απλά δεν έχεις να κάνεις κάτι;

Σ1: Κοίταξε αναλόγως αν περιμένω κάτι, αν θέλω να δω κάτι για το οποίο θέλω να... περιμένω κάτι να γίνει και θέλω να δω αν έγινε, παράδειγμα στα αθλητικά που βλέπω, ε τότε θα μπω.

M: Ναι κατάλαβα πως το λες. Έχεις κάτι που περιμένεις, που θέλεις να δεις.

Σ1: Ναι τώρα εντάξει αν είναι κάποια στιγμή που κάθομαι, δεν κάνω κάτι και θέλω απλά να περάσει η ώρα πάλι μπορεί να μπω.

M: Και για ποιους λόγους χρησιμοποιείς το internet; Δηλαδή τι κάνεις όταν μπαίνεις στο internet;

Σ1: Ε καλά μπορεί να μπω στο facebook, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, youtube, μουσική κτλ. Μπορεί να μπω να παρακολουθήσω κάποιον αγώνα, μπορεί να το χρησιμοποιήσω για διάβασμα.

M: Για ψώνια ίσως;

Σ1: Ε για ψώνια, ναι.

M: Για τίποτα ηλεκτρονικό τζόγο και τέτοια;

Σ1: Μπα.

M: Ωραία. Καλό αυτό. Νιώθεις εσύ σαν Σ1 την ανάγκη για να συνδέεσαι συχνά; Δηλαδή θέλεις να μπαίνεις συχνά στο internet; Νιώθεις κάπως περίεργα άμα δεν μπεις;

Σ1: Κοίταξε. Όταν το συνηθίζεις να μπαίνεις κάθε μέρα εντάξει ναι.

M: Όχι, θέλω εσύ να που μπεις ρε παιδί μου, σαν Σ1.

Σ1: Να σου πω, να σου πω. Αν έχω κάτι να κάνω και με απασχολεί και δεν... μπορεί να περάσουν δηλαδή και 1-2 μέρες χωρίς να μπω στο internet. Αλλά συνήθως επειδή πάντα έχω κάποιο κενό μέσα στη μέρα, θα μπω. Τώρα υπάρχουν και περιπτώσεις στις οποίες δεν είχα internet εκεί που πήγα και δεν συνδέθηκα.

M: Εσύ όμως ρε παιδί μου μέσα σου λες «αχ θέλω να μπω στο internet, πρέπει να μπω στο internet»;

Σ1: Είναι ανάλογα. Όχι το πρέπει να μπω στο internet. Δεν θα το κάνω γιατί πρέπει ή να με πιάσει αυτό το «αμάν πρέπει να μπω στο internet». Γιατί σου λέω μπορεί να υπάρξουν και μέρες στις οποίες να κάνω κάτι και να ξεχάσω το internet, να υπάρξουν στιγμές που να μην σκέφτομαι καν το internet .

M: Άρα εξαρτάται όλο από το πως νιώθεις, ουσιαστικά.

Σ1: Ε ναι.

M: Αν νιώθεις πιο γεμάτη τη μέρα σου, ότι δεν έχεις χρόνο, θα μπεις στο internet για να ξεσκάσεις ή απλά θα το χρησιμοποιήσεις όταν θα είναι ανάγκη;

Σ1: Γενικά στο internet να ξεσκάσω, πολύ... βασικά πιο πολύ με κουράζει.

M: Ωραία.

Σ1: Αλλά... με κουράζει. Αλλά όταν θέλω να κάνω κάποια διαλείμματα ρε παιδί μου μπαίνω να δω λίγο τι παίζει και ξαναβγαίνω..

M: Νιώθεις εσύ ότι οι ώρες που χρησιμοποιείς για το internet είναι περισσότερες από ότι θα έπρεπε; Έτσι ρε παιδί μου νιώθεις ότι ενώ πρέπει να διαβάσεις εσύ μπαίνεις πιο πολύ στο internet ή ενώ πρέπει να κάνεις κάποια δουλειά ή ενώ πρέπει να πας στη σχολή εσύ αντί να προσέχεις μπαίνεις στο internet;

Σ1: Ε, να σου πω. Να μπαίνω στο internet αντί να κάνω κάτι που πρέπει να κάνω;

M: Ναι.

Σ1: Συνήθως θα το κάνω όταν δεν κάνω εκείνα. Η μόνη περίπτωση στην οποία θα μπαίνω στο internet ενώ πρέπει να κάνω κάτι άλλο είναι το διάβασμα. Ξεκάθαρα. Αλλά δεν... Η μόνη περίπτωση που θα το νιώσω αυτό είναι για το διάβασμα. Δεν υπάρχει κάτι άλλο το οποίο να το βάζω σε δεύτερη μοίρα για να μπω στο internet.

M: Γιατί πιστεύεις ότι βάζεις το διάβασμα σε δεύτερη μοίρα το internet;

Σ1: Δεν το βάζω ακριβώς σε δεύτερη μοίρα απλά...

M: Ναι, αλλά γιατί πιστεύεις ότι στο διάβασμα δεν μπορείς να κρατήσεις την ισορροπία; Γιατί το διαδίκτυο σε κάνει να νιώθεις ότι είναι πιο ελκυστικό από το διάβασμα;

Σ1: Καλά σίγουρα το... Γιατί όταν διαβάζεις το να κοιτάς το ντουβάρι είναι πιο ελκυστικό από το διάβασμα.

M: Αν για κάποιο λόγο δεν είχες internet, ούτε στο σπίτι ούτε στο κινητό...

Σ1: Γενικά ή να κοπεί για μια....

M: Να κοπεί για μια βδομάδα ή ξέρω εγώ για 5 μήνες, τι θα έκανες;

Σ1: Τι θα ένιωθα;

M: Πως θα ένιωθες; Θα άντεχες καταρχάς;

Σ1: Κοίταξε να σου πω. Αν ήταν μια περίοδος στην οποία, παράδειγμα περιμένω να βγουν τα αποτελέσματα της εξεταστικής μου, στην οποία καίγομαι για κάτι, ναι θα είχα πρόβλημα. Αλλιώς, δεν θα με ενδιέφερε καθόλου. Δηλαδή, μια περίοδος στην οποία χρησιμοποιώ το internet σοβαρά, όπως για παράδειγμα την εξεταστική ή για διάβασμα για την εξεταστική εκείνη την περίοδο, σου λέω αυτή την εξεταστική γιατί είναι ο πιο σοβαρός λόγος για τον οποίο μπορεί να χρησιμοποιήσω το internet, τότε εκεί ναι θα είχα πρόβλημα και θα έκανα κάτι για να βρω internet. Τώρα σε άλλες περιπτώσεις που το χρησιμοποιώ, δηλαδή να ακούσω μουσική ανοίγω το ραδιόφωνο. Να δω κάποιον αγώνα, βγαίνω έξω και πάω και τον βλέπω.

M: Άρα πιστεύεις ότι το internet είναι απαραίτητο μόνο σε ορισμένους κλάδους, για ορισμένα πράγματα στη ζωή σου.

Σ1: Ε ναι.

M: Δεν είναι απαραίτητο για τα πάντα, οπότε μπορείς να ζήσεις χωρίς internet εκτός από μερικές περιπτώσεις.

Σ1: Είναι μερικές περιπτώσεις, κάποια πράγματα τα οποία καίνε και τα οποία είναι απαραίτητο το internet αλλά δε σημαίνει αυτό ότι όλη η ζωή πηγαίνει μαζί με το internet, πλάι-πλάι.

M: Αυτά τα πράγματα έχουν να κάνουν με τις σπουδές σου στην παρούσα φάση;

Σ1: Έχουν να κάνουν σε μεγάλο βαθμό με τις σπουδές. Τα περισσότερα όσον αφορά τις σπουδές γίνονται ηλεκτρονικά.

M: Εκτός από τις σπουδές κάποια άλλη ανάγκη ρε παιδί μου η οποία θεωρείς ότι δε θα γινόταν χωρίς το internet; Κάτι άλλο για το οποίο χρησιμοποιείς το internet γενικότερα με την ευρύτερη έννοια;

Σ1: Εντάξει τώρα το να δω κάποιο αγώνα, τον βλέπω τον αγώνα έτσι και αλλιώς. Πηγαίνω στο γήπεδο ή βλέπω τον αγώνα έξω στην τηλεόραση. Δεν είναι τόσο δηλαδή αμάν και τι αν δεν έχω internet τι θα κάνω, πως θα δω τον αγώνα. Ή βάζω το ραδιόφωνο. Το να μπω στο facebook; Μήπως μου έστειλε κάποιος κάτι, μήπως...; Ε εντάξει αυτός που θα με έχει πραγματικά ανάγκη θα με πάρει τηλέφωνο. Δηλαδή είναι μόνο, κυρίως, για το διάβασμα.

M: Πως αντιδρούν οι γύρω σου για τη σχέση σου με το διαδίκτυο. Σου χει κάνει κάποιος κάποια παρατήρηση ότι ξέρεις χρησιμοποιείς πολύ το διαδίκτυο ή δε το χρησιμοποιείς πολύ;

Σ1: Ε καλά προφανώς και οι γονείς κάνουν παρατήρηση ότι χρησιμοποιώ πολύ το διαδίκτυο γιατί με βλέπουν κιόλας. Αλλά εντάξει ορισμένες φορές και εγώ καταλαβαίνω τον εαυτό μου ότι χρησιμοποιώ παραπάνω το διαδίκτυο γιατί έχω κάποιες επιπτώσεις, για παράδειγμα έχω πρόβλημα στα μάτια. Το πρόβλημα στα μάτια έχει δημιουργηθεί από τον πολύ υπολογιστή και την τηλεόραση.

M: Ναι. Κάτσε λίγο γιατί.. Μου άρεσε αυτό που είπες για τις επιπτώσεις. Θα το βάλω στις ερωτήσεις. Άλλο τι έχεις παρατηρήσει στον εαυτό σου από την υπερβολική χρήση που...αν χρησιμοποιούσες το διαδίκτυο περισσότερο από ότι θα έπρεπε τι έχεις παρατηρήσεις στον εαυτό σου;

Σ1: Ε εντάξει προφανώς παρατηρώ τον εαυτό μου όταν κάτσω πολύ ώρα στο internet...παράδειγμα ότι με πονάνε τα μάτια. Με πονάνε τα μάτια, κοκκινίζουν τα μάτια, με πονάει το κεφάλι λόγω χρήσης υπολογιστή. Γενικά με τις ηλεκτρονικές συσκευές με πονάει το κεφάλι. Κούραση.

M: Σωματική ή ψυχική;

Σ1: Αναλόγως, τον πονοκέφαλο και αυτά αν τα βάζεις στην σωματική.

M: Σωματική είναι.

Σ1: Τότε σωματική. Ψυχική κούραση; εντάξει. Θα κάτσω, σε κάποιο σημείο θα το βαρεθώ.

M: Άρα το βαριέσαι. Είναι και ψυχική η κούραση.

Σ1: Ε ναι από κάποιο σημείο και μετά θέλω να σηκωθώ. Δηλαδή θα αποχαυνωθείς για κάποιο διάστημα αλλά εντάξει, μέχρι εκεί.

M: Χρησιμοποιείς τα κοινωνικά δίκτυα;

Σ1: Αρκετά.

M: Ποια χρησιμοποιείς;

Σ1: Αυτή τη στιγμή κυρίως το facebook, τα mail.

M: Το youtube που ανέφερες είναι επίσης κοινωνικό δίκτυο.

Σ1: Το youtube δεν το χρησιμοποιώ σαν κοινωνικό δίκτυο.

M: Το χρησιμοποιείς σαν διασκέδαση;

Σ1: Ναι.

M: Και κάτι άλλο, κάποιο...;

Σ1: Δε θα μπω να συζητήσω δηλαδή, να γράψω σχόλιο ή κάτι τέτοιο.

M: Ναι κατάλαβα. Κάτι άλλο που χρησιμοποιείς έτσι;

Σ1: Κάτσε να σκεφτώ.

M: Η σχολή σου έχει κάποιο κοινωνικό δίκτυο που χρησιμοποιείτε;

Σ1: Το σύστημα. Και εκεί ότι είναι να στείλεις επικοινωνείς μέσω mail και με αυτά. Δηλαδή εκεί δεν έχει να....

M: Χρησιμοποιείς όμως και εκεί.. Έχεις ένα δικό σου προφίλ και επικοινωνείς.

Σ1: Το σύστημα.. Αν θεωρείς σαν επικοινωνία με τα γραμματειακά πράγματα που θα ήταν σαν να επικοινωνώ με τη γραμματεία ναι.

M: Κατάλαβα ναι. Σκέψου πες και άλλα αν έχεις. Στα ερωτηματολόγια ας πούμε...

Σ1: Στα site τα διάφορα τα αθλητικά καμιά φορά που υπάρχει μια επικοινωνία.

M: Δεν ξέρω αν θεωρούνται κοινωνικά δίκτυα εκείνα.

Σ1: Ναι γιατί υπάρχουν σχόλια από κάτω. Τα σχολιάζεις και γίνεται συζήτηση.

M: Άλλο τα σχόλια. Εδώ ξέρεις ποιο είναι το θέμα στα κοινωνικά δίκτυα; Να έχεις κάποιο προφίλ..

Σ1: Και εκεί κάνεις προφίλ.

M: Ναι;

Σ1: Ναι στα περισσότερα έχει.

M: Έχεις προφίλ εσύ;

Σ1: Ε, μπορεί κάποτε να είχα, να είχα κάνει κάποιο προφίλ, αλλά τώρα όχι δεν σχολιάζω καν σε αυτά. Οπότε μην τα...

M: Ωραία. Γιατί επέλεξες αυτά τα κοινωνικά δίκτυα που έχεις επιλέξει; Και ειδικά αυτά που χρησιμοποιείς πιο συχνά.

Σ1: Κοίταξε το facebook το είχα χρησιμοποιήσει γιατί, σαν κάτι το πρωτοποριακό και ελάχιστοι ήταν αυτοί που είχαν facebook. Είχαν ένα άλλο, το hi5, μια βλακεία. Σου λέω το facebook γιατί είναι αυτό που χρησιμοποιώ τόσα χρόνια περισσότερο από όλα. Δηλαδή το hi5 το είχα αλλά δεν το χρησιμοποιούσα πολύ.

M: Ωραία, ναι, κατάλαβα.

Σ1: Το facebook το χρησιμοποιώ αρκετά. Ε το χρησιμοποίησα στην αρχή πιο πολύ από την άποψη για να δω πως είναι, τι είναι ξέρω γω, δεν το είχανε πολλοί. Εε εντάξει στην αρχή δεν είχε και πολλά να μου προσφέρει, δηλαδή έμπαινα για λίγο και έβγαίνα. Για λίγο χρόνο, για ένα μικρό χρονικό διάστημα. Περνώντας τα χρόνια και κάνοντας και οι υπόλοιποι φίλοι μου δημιουργήθηκε αυτή η κοινωνία που ναι τώρα βλέπεις κάποια πράγματα. Εντάξει μπορεί να είναι και μια ψεύτικη πραγματικότητα, να σου παρουσιάζουν κάτι που δεν ισχύει στην πραγματικότητα, αλλά βλέπεις κάτι. Ένα μεγάλο κομμάτι του κόσμου... βλέπεις κάποια πράγματα στο internet τα οποία σου δίνουν μια άποψη για το τι συμβαίνει.

M: Ενημερώνεσαι ουσιαστικά; Θα μπορούσες να το πεις έτσι;

Σ1: Ενημερώνεσαι, αν ακολουθείς και τέτοιες σελίδες και τέτοια που είναι ενημερωτικά, ενημερώνεσαι.

M: Ναι.

Σ1: Ναι.

M: Έχεις να μου πεις κάτι άλλο γιατί το επέλεξες;

Σ1: Γιατί το επέλεξα το facebook;

M: Το facebook. Πάρε σαν παράδειγμα το facebook και το κάθε facebook. Σου είπα.

Σ1: Ε ναι, αυτοί είναι οι λόγοι γιατί το επέλεξα τότε. Γιατί το επέλεξα να το χρησιμοποιώ τώρα;

M: Ναι, και τώρα πες μου.

Σ1: Ε τώρα γιατί προφανώς επικοινωνώ και με άλλους φίλους, ξέρω γω κτλ με τους οποίους δεν έχω τη δυνατότητα να επικοινωνήσω, σε άμεση επαφή, γιατί βρίσκονται μακριά. Εντάξει υπάρχει και το τηλέφωνο. Ε γιατί από εκεί έχοντας γίνει μέλος σε διάφορες ομάδες, παράδειγμα θα σου πω εδώ για τα αθλητικά μπορώ να βλέπω τι συμβαίνει, τις εξελίξεις στα αθλητικά κτλ. Γιατί άλλο, τι άλλο μπορεί να μου προσφέρει. Εντάξει, κάποτε παίζαμε και κανένα παιχνίδι στο facebook, αλλά δεν ήταν σκοπός να μπω και να παίξω παιχνίδι, ένα διάστημα μόνο έμπαινα και έπαιζα με την αδερφή μου ένα...

M: Άρα εκτός από κοινωνικοποίηση, και για διασκέδαση το χρησιμοποιούσες.

Σ1: Αρκετά, ναι. Και εντάξει, αυτή τη στιγμή επειδή όλος ο κόσμος έχει facebook, το facebook ουσιαστικά οι περισσότεροι το χρησιμοποιούν για να προβάλλουν την εικόνα τους προς τα έξω. Να δείξουν ποια είναι η εικόνα τους. Βέβαια τις περισσότερες φορές είναι πλαστή. Κοίταξε, θα μπορούσα να σου πω αυτό που λένε οι περισσότεροι ότι «δεν το κάνω», αλλά πρακτικά με ειλικρίνεια όλοι μας το κάνουμε. Άρα και εγώ έστω και σε μικρό βαθμό το κάνω.

M: Από πού συνδέεσαι για να μπεις στο facebook; Εννοώ από τι συσκευή;

Σ1: Από το κινητό και από το laptop.

M: Περισσότερο;

Σ1: Αναλόγως την περίοδο.

M: Οπότε βρίσκεσαι, όπως και όταν συνδέεσαι στο διαδίκτυο; Βρίσκεσαι στο δρόμο, στη σχολή..;

Σ1: Εντάξει, δεν έχω αυτό που έχω παρατηρήσει πολλοί και που περπατάνε και είναι στο facebook και στο κινητό και χτυπάνε στις πινακίδες και σ' αυτά. Δεν βλέπουν μπροστά τους δηλαδή. Θα το κάνω κάποιες στιγμές που σηκώνει να το κάνω.

M: Ναι, πες μου όμως συνήθως που βρίσκεσαι όταν το κάνεις αυτό;

Σ1: Εντάξει, στο σπίτι μπορεί να βρίσκομαι, να μπω.. στο internet;

M: Στο facebook.

Σ1: Ε, στο σπίτι, αν μου ζητήσει κάποιος να κάνω κάτι στην παρέα, δεν είμαι δηλαδή όταν θα είμαι με παρέα να βγάλω το κινητό, το τελευταίο πράγμα που θα κάνω είναι. Αν μου ζητήσει κάποιος από την παρέα «κάνε μου αυτό» ξέρω γω, κοινοποίησέ μου αυτό, στείλε μου αυτό. Εντάξει τώρα, όταν είμαι κάπου και περιμένω για πολύ ώρα κάτι και βαριέμαι, αλλά σε πολύ έσχατη περίπτωση δηλαδή θα το βγάλω το κινητό. Θα το βγάλω, αλλά όχι τόσο.

M: Και όταν συνδέεσαι στο facebook, παίρνουμε το facebook σαν παράδειγμα, για πόση ώρα συνδέεσαι; Συνδέεσαι με τις ώρες; Μπαίνεις και ξαναβγαίνεις;

Σ1: Κοίταξε, έχει διαφορά. Το να συνδεθείς με τις ώρες, θα πας θα πας θα πας, θα δεις προηγούμενα προηγούμενα προηγούμενα, μετά δεν θα έχει να δεις, οπότε...

M: Εσύ όμως θέλω να μου πεις τι κάνεις. Είναι ότι περισσότερο μπαίνεις εκεί μια δυο ώρες facebook...;

Σ1: Όχι όχι όχι όχι, θα μπω για πέντε λεπτά, δέκα λεπτά, και μετά θα το αφήσω.

M: Και μετά θα ξαναμπείς πολλές φορές ή...;

Σ1: Μετά από κάποιο χρονικό διάστημα θα ξαναμπώ.

M: Άρα περίπου πόσο κάθεσαι την ημέρα;

Σ1: Αναλόγως τον καιρό και το τι έχω να κάνω.

M: Πες μου μια τυπική σου μέρα.

Σ1: Εξαρτάται από το τι κάνω αυτό τον καιρό. Αν μια μέρα δεν έχω να απασχοληθώ σε κάτι, να κάνω τίποτα και κάθομαι, θα μπω στο facebook, θα το... και θα το βαρεθώ. Ή μπορεί να μπω και να κάτσω πολύ. Αν έχω για παράδειγμα να διαβάσω, θα μπω για 2 λεπτά, θα δω κάτι και θα βγω. Μετά από κάποιο χρονικό διάστημα, πχ μισή ώρα, μία ώρα, θα ξαναμπώ για 2,3,4 λεπτά, θα βγω.

M: Μάλιστα. Εσύ πιστεύεις ότι αφιερώνεις περισσότερο χρόνο στα κοινωνικά δίκτυα από όσο θα ήθελες ή πιστεύεις ότι μπορείς να βάζεις όρια στον εαυτό σου και άρα δεν χρησιμοποιείς το διαδίκτυο παραπάνω από το κανονικό;

Σ1: Να πω δηλαδή ότι δεν πρέπει να το χρησιμοποιήσω άλλο;

M: Εσύ, έτσι όπως είσαι χρήστης του facebook, πιστεύεις ότι έχεις βάλει ένα μέτρο και

άρα χρησιμοποιείς όσο πρέπει το facebook ή το χρησιμοποιείς περισσότερο από όσο πρέπει;

Σ1: Αν έχω ξεπεράσει δηλαδή τα πρέπει; Τα πρέπει τα δικά μου ή τα πρέπει γενικά;

M: Τα πρέπει τα δικά σου. Μπορείς εσύ καταρχάς να βάλεις πρέπει; Μπορείς να βάλεις όρια στον εαυτό σου; Γιατί από εκεί ξεκινάει.

Σ1: Ε, εντάξει το λέω καμιά φορά ότι δεν πρέπει να ασχοληθώ τόσο, ότι πρέπει να διαβάσω...

M: Μπορείς όμως να το καταφέρεις αυτό;

Σ1: Το καταφέρνω σε ένα βαθμό.

M: Λίγο πιο συγκεκριμένα;

Σ1: Δηλαδή αν κάθε μέρα μπαίνω 10 φορές στο facebook, εκείνη τη μέρα που θα πω ότι πρέπει να μπω... να μην μπω καθόλου, ή να μπω δύο φορές, μπορεί να μπω τρεις ή τέσσερις, όμως θα είμαι κοντά σε αυτό που έχω πει. Αλλά θα το μειώσω. Θα γίνει μια προσπάθεια.

M: Άρα, έχεις προσπαθήσει να περιορίσεις τη χρήση του, δεν σου λέω να το σταματήσεις, να το περιορίσεις. Και τα κατάφερες.

Σ1: Να το περιορίσω ναι. Όταν χρειάζεται να το περιορίσω, ναι το καταφέρνω.

M: Να το σταματήσεις, τελείως; Έχεις σκεφτεί; Ή δεν σε ενδιαφέρει αυτό το πράγμα;

Σ1: Δεν το σκέφτηκα είναι η αλήθεια, κάποιες φορές.. εντάξει σίγουρα δεν είναι τόσο εύκολο γιατί πολλά πράγματα σχετίζονται με αυτό. Εντάξει δεν το σκέφτηκα ποτέ.

M: Μήπως όταν εσύ δεν συνδέσαι στο facebook ας πούμε, για τους χ ψ λόγους, έστω ότι δεν είχες σύνδεση στο internet, δεν είχες ούτε mb, δεν λειτουργούσε και το internet. Σε μια τέτοια φάση νιώθεις κάπως περίεργα, δηλαδή ότι έχεις νεύρα, ότι είσαι ταραγμένος, έχεις ρε παιδί μου κάποιο αρνητικό συναίσθημα αν δεν συνδεθείς στο facebook; Νιώθεις την ανάγκη να συνδεθείς;

Σ1: Όχι, όχι, όχι, μπορεί να περάσουν πάρα πολλές ώρες που να μην συνδεθώ στο facebook και να μπω κάποια στιγμή και να πω «α, δεσ, δεν μπήκα να δω αν μου έστειλε κανένας κάτι». Όχι να με πιάσει ταραχή ή να χτυπιέμαι ή κάτι τέτοιο.

M: Άρα δεν ανυπομονείς να συνδεθείς και να δεις τι συμβαίνει μες το facebook.

Σ1: Όχι, μόνο όταν διαβάζω. Καμιά φορά. Επειδή το κάνω σαν διάλειμμα, ανυπομονώ να τελειώσω το διάβασμα για να έρθει το διάλειμμα. Που θα ήταν σαν μια μικρή ανταμοιβή ουσιαστικά. Αν το πετύχω αυτό, τότε θα μπω στο facebook.

M: Βάζεις στόχο δηλαδή για να κάνεις τις δουλειές.

Σ1: Ναι, αυτό βοηθάει και να κάνω τις δουλειές. Το μάθημα, το διάβασμα.

M: Οι άλλοι γύρω σου, ας πούμε η οικογένειά σου, οι φίλοι σου, τι σου έχουν πει για τη σχέση που έχεις με τα κοινωνικά δίκτυα; Σου έχουν σχολιάσει κάτι, έχουν αντιδράσει;

Σ1: Οι φίλοι μου όχι γιατί ίσως αυτοί να χρησιμοποιούν περισσότερο τα κοινωνικά δίκτυα από μένα, δεν μου... δεν έχουν πει κάτι. Οι γονείς, γενικά για την χρήση υπολογιστή έχουν πει. Τώρα συγκεκριμένα για τα κοινωνικά δίκτυα ότι τα χρησιμοποιώ πολύ όχι. Δεν είμαι και να... Χρησιμοποιώ το facebook αλλά μέχρι ένα σημείο. Δεν είμαι πολύ του να κοινοποιώ την ζωή μου, την προσωπική ζωή μου. Γίνεται, πάλι το κάνω, αλλά όχι σε μεγάλο βαθμό.

M: Άρα πιστεύεις ότι επειδή δεν εκθέτεις τον εαυτό σου στα κοινωνικά δίκτυα, άρα οι άλλοι πιστεύουν ότι είναι OK η σχέση που έχεις με τα κοινωνικά δίκτυα;

Σ1: Αυτοί που έχουν μεγαλύτερη σχέση, δεν ασχολούνται. Βασικά αυτοί που έχουν σχέση με τα κοινωνικά δίκτυα δεν ασχολούνται. Δεν θα πουν «το χρησιμοποιείς πολύ». Αλλά επειδή περνάω απαρατήρητος, κατάλαβες; Και επειδή περνάω απαρατήρητος δεν θα σχολιάσουν αν ασχολούμαι πολύ ή όχι.

M: Περνάς απαρατήρητος υπό ποια έννοια;

Σ1: Ότι δεν, επειδή δεν, επειδή το χρησιμοποιώ αλλά όχι τόσο του να επιδεικνύομαι και να βάζω παράδειγμα συνέχεια φωτογραφίες του εαυτού μου, να κάνω αυτό κάνω το άλλο, οι άλλοι δεν το βλέπουν ότι χρησιμοποιώ τόσο το facebook.

M: Άρα δεν μπορούν να σου πουν κάτι.

Σ1: Ε ναι.

M: Κατάλαβα. Αν σου έλεγαν να μην χρησιμοποιείς καθόλου το facebook πως θα ένιωθες; Θα μπορούσες να το κάνεις; Να σου πουν «σβήσε τώρα το facebook».

Σ1: Ναι, αναλόγως όμως για το τι να μου πει. Αναλόγως το λόγο. Εντάξει, είναι κάποια πράγματα βασικά που είναι συνδεδεμένα με το facebook και θα ήθελα λίγο χρόνο να προσαρμοστώ, ένα μικρό χρονικό διάστημα να προσαρμοστώ ώστε να τα κάνω χωρίς facebook.

M: Πιστεύεις θα τα κατάφερνες; Ή είσαι εξαρτημένος;

Σ1: Θα τα κατάφερνα. Θα τα κατάφερνα μετά από ένα χρονικό διάστημα όμως στην αρχή θα ήταν λίγο δύσκολο αλλά μετά...

M: Είναι σημαντικό, μάλλον πόσο σημαντικό είναι το να συνδέσαι στα κοινωνικά δίκτυα;

Σ1: Τι εννοείς πόσο σημαντικό;

M: Είναι σημαντικό για σένα να συνδέσαι στα κοινωνικά δίκτυα;

Σ1: Ε εντάξει, είναι και αυτό κάτι που γίνεται στην καθημερινή ζωή.

M: Και πιστεύεις ότι είναι σημαντικά για τη ζωή σου τα κοινωνικά δίκτυα;

Σ1: Ως ένα βαθμό. Δεν θα πω ότι διαμορφώνουν τη ζωή μου και έτσι, απλά βοηθούν σε κάποια πράγματα.

M: Είναι συμπληρωματικά ουσιαστικά;

Σ1: Συμπληρωματικά.

M: Πιστεύεις ότι, γενικά στη χρήση που κάνεις στο διαδίκτυο, αφιερώνεις περισσότερο χρόνο στα κοινωνικά δίκτυα ή σε κάποια άλλα πράγματα; Δηλαδή, που χρησιμοποιείς περισσότερο, στα κοινωνικά δίκτυα, στο να βρεις πληροφορίες, να βρεις δουλειά, να δεις ταινίες, να ακούσεις μουσική...;

Σ1: Κοίταξε να δεις. Επειδή βλέπω... Επειδή όταν θα μπω να δω, ένας αγώνας για παράδειγμα πιάνει δυο ώρες, και αυτό μπορεί να γίνει περίπου δύο φορές την εβδομάδα, εντάξει, ο χρόνος που αφιερώνω στα κοινωνικά δίκτυα σίγουρα μπορεί να είναι λίγο μεγαλύτερος αλλά... Εντάξει κοντά είναι, δηλαδή αν βάλω τον χρόνο που αφιερώνω στα κοινωνικά δίκτυα από τη μία μεριά, και για όλα.. Ίσως όλα τα υπόλοιπα ξεπεράσουν και λίγο τα κοινωνικά δίκτυα ή θα είναι ίσα.

M: Σε ελκύουν περισσότερο τα κοινωνικά δίκτυα από το να κάνεις κάτι άλλο στο

internet;

Σ1: Εντάξει, δεν είναι και πάρα πολλά τα πράγματα που κάνω στο internet. Αναλόγως. Δηλαδή παράδειγμα, όταν θέλω να δω αγώνα, όταν είναι να δω αγώνα και όταν πρέπει να δω αγώνα, δεν με ενδιαφέρει καθόλου το κοινωνικό δίκτυο εκείνη τη στιγμή, ή μπορεί να με ενδιαφέρει να το ανοίξω για κάτι σχετικό με τον αγώνα, αλλά δεν είναι προτεραιότητά μου.

M: Άρα προτεραιότητά σου τα κοινωνικά δίκτυα είναι όταν δεν έχεις κάτι ενδιαφέρον στη ζωή σου;

Σ1: Όχι όχι. Όταν κάνω κάτι ενδιαφέρον, όταν κάνω κάτι όλη μέρα, δεν θα ασχοληθώ με τα κοινωνικά δίκτυα.

M: Ε άρα όταν δεν είναι ενδιαφέρον κάτι, τότε.

Σ1: Ναι.

M: Θέλω να μου πεις τώρα κάτι τελευταίο. Πιστεύεις ότι μπορεί να είσαι εθισμένος στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα; Ή να τείνεις στο να είσαι εθισμένος;

Σ1: Είναι μια βαριά έννοια. Κοίταξε, εθισμένος σε μικρό βαθμό θα το έλεγα.

M: Άρα στα αρχικά στάδια ας πούμε.

Σ1: Σε ένα αρχικό στάδιο. Ναι, εντάξει.

M: Θα έκανες κάτι για να το αλλάξεις αυτό το πράγμα; Πιστεύεις καταρχάς ότι μπορείς να κάνεις κάτι για να το αλλάξεις αυτό;

Σ1: Προφανώς, αλλά εθισμένος το λες με την κακή έννοια.

M: Δεν υπάρχει καλή έννοια στον εθισμό, νομίζω.

Σ1: Αν έκανα κάτι να το αλλάξω... Γενικά αν έκανα κάτι να αλλάξω θα ήτανε στο να μειώσω λίγο τη χρήση του υπολογιστή, όχι απαραίτητα κοινωνικά δίκτυα. Δηλαδή δεν είναι κάτι που το κάνω τόσο πολύ.

M: Θα μείωνες τη χρήση του υπολογιστή, όμως μου είπες ότι συνδέεσαι και από το κινητό. Εσύ για να λιγοστέψεις τις ώρες θα μείωνες τη χρήση του ενός μέσου;

Σ1: Ε, εντάξει..Από όλα τα μέσα θα το λιγότευα.

M: Δεν υπάρχει σωστή και λάθος απάντηση! Εγώ θέλω απλά την άποψή σου. Στην παρούσα φάση εσύ μου είπες ότι μπορεί να είσαι λίγο εθισμένος. Και σου λέω, αυτό το λίγο εθισμό, για να μην προχωρήσει και να μην γίνει πολύ, μπορείς, πιστεύεις ότι θα μπορούσες να κάνεις κάτι;

Σ1: Απλά σε αυτή τη φάση που είμαι, επειδή είμαι στη φάση του φοιτητή που κάθεσαι, όταν περάσω στη φάση που εργάζομαι ίσως να μην υπάρχει τόσος χρόνος για να ασχοληθώ με το... με τα κοινωνικά δίκτυα. Οπότε αναγκαστικά θα μειωθούν περισσότερο.

M: Άρα πιστεύεις ότι δεν έχει να κάνεις κάτι άλλο εσύ.

Σ1: Αν θα μπορούσα να κάνω κάτι ή αν θα θέλω να κάνω κάτι;

M: Και αν μπορείς, και αν θέλεις.

Σ1: Άλλο το αν θέλω, και αν το αν θα μπορούσα. Ένας χρήστης ναρκωτικών μπορεί να θέλει να αντιμετωπίσει τα ναρκωτικά...

M: Εσύ θέλεις να αντιμετωπίσεις αυτό τον όποιο εθισμό;

Σ1: Στην παρούσα φάση όχι.

M: Άρα είσαι καλά με αυτό.

Σ1: Ναι.

M: Για ποιο λόγο πιστεύεις ότι είσαι σε αυτό το σημείο που είσαι; Μ αυτό το λίγο εθισμό ας πούμε. Που δεν προχώρησες παραπάνω, να είσαι πιο εθισμένος, και για ποιο λόγο πιστεύεις ότι έφτασες σε αυτό το σημείο; Δηλαδή να μην είσαι στην κανονική χρήση αλλά παραπάνω από το κανονικό.

Σ1: Γιατί καταλαβαίνω όταν πάω να χρησιμοποιήσω παραπάνω από όσο πρέπει το facebook...για το facebook μιλάμε πάντα;

M: Ε, για τα κοινωνικά δίκτυα και το διαδίκτυο.

Σ1: Ε και γιατί δεν δείχνει την πραγματική συμπεριφορά των ανθρώπων και το πώς είναι ο άνθρωπος, δηλαδή είναι ψεύτικο αυτό που δείχνει τις περισσότερες φορές, οπότε δεν σε γεμίζει.

M: Άρα έχεις γνώση του τι συμβαίνει.

Σ1: Προφανώς.

M: Και για ποιο λόγο πιστεύεις ότι έφτασες σε αυτή την περισσότερο από το κανονικό χρήση του διαδικτύου; Τι έφταιξε;

Σ1: Τι έφταιξε (μονολογεί)... Σου είπα, το γεγονός ότι είμαι φοιτητής και ότι δεν εργάζομαι οπότε να πρέπει για παράδειγμα ένα δωρο από το πρωί μέχρι το μεσημέρι να κάνω στάνταρ πράγματα που να μην μου αφήνουν το περιθώριο να ασχοληθώ, δηλαδή έχω μια ελευθερία χρόνου. Μέσα σ' αυτή την ελευθερία χρόνου ίσως αυτό έφταιξε στο ότι χρησιμοποιώ περισσότερο τα κοινωνικά δίκτυα. Η ελευθερία του χρόνου. Το κενό που έχω. Το ότι δεν υπάρχει ντε και καλά συνέχεια να κάνω κάτι το οποίο θα μου περιορίσει το χρόνο οπότε δεν θα μπορώ να συνδεθώ και δεν θα σκέφτομαι να συνδεθώ.

M: Άρα για σένα είναι θέμα χρόνου και όχι θέμα πρόσβασης; Επειδή έχουμε κινητά, έχουμε internet, έχουμε...

Σ1: Ε εντάξει όχι. Εντάξει είναι και το ότι έχουμε κινητό, πριν που δεν είχαμε κινητό αν έκλεινα τον υπολογιστή σκεφτόμουν που να τον ξανανοίξω, τώρα που έχω το κινητό συνέχεια ανοιχτό, εντάξει. Σίγουρα και αυτό σε σπρώχνει στο να χρησιμοποιείς περισσότερο τα κοινωνικά δίκτυα, αλλά αυτό είναι ένα κοινωνικό φαινόμενο που δεν αφορά μόνο εμένα.

M: Και αν ας πούμε ερχόταν κάποιος και σου έλεγε, αν ερχόμουν εγώ και σου έλεγα «ρε Σ1 έχω πρόβλημα με το facebook, έχω πρόβλημα με το internet γενικά, το χρησιμοποιώ πάρα πολύ, τι να κάνω γιατί δεν μπορώ άλλο έχω φτάσει σε σημείο εθισμού. Τι να κάνω με αυτό, γι αυτό το πράγμα;» τι θα με συμβούλευες;

Σ1: Καταρχάς μπράβο που το κατάλαβες ότι έχεις εθιστεί. Τι θα σε συμβούλευα; Να κάνεις πράγματα πιο δημιουργικά τα οποία να σε γεμίζουν, να γεμίζουν το χρόνο σου και να μην τα κάνεις από ρουτίνα. Δηλαδή να νιώθεις ότι κάνεις κάτι. Να γίνει πιο ουσιαστική η ζωή σου. Να σε βοηθήσουν να αντιληφθείς ότι όλο αυτό που βλέπεις εκεί είναι ψεύτικο, δεν είναι ο πραγματικός κόσμος. Εντάξει ίσως προσπαθούσα και να σου παρουσιάσω και ορισμένα ιατρικά προβλήματα που δημιουργούνται από τη πολλή χρήση οπότε να σε φοβερίζω κάπως.

M: Ναι αλλά και τι θα με συμβούλευες να κάνω;

Σ1: Το να σου πω να κλείσεις το internet τελείως είναι... αναλόγως τι θα σου έλεγα αν θα σκεφτόμουν να το κόψεις τελείως ή να το κόψεις λίγο. Αν ήσουν σε φάση εθισμού και συζητούσαμε και έβλεπα ότι μπορούσες κάποια πράγματα απαραίτητα, όπως παράδειγμα το να δω τους βαθμούς μου στο internet, να τα αντικαταστήσεις από κάποια άλλα πράγματα που γίνονται χωρίς να χρησιμοποιείς το διαδίκτυο, τότε θα σου πρότεινα να κόψεις το internet εφόσον δεν το χρειάζεσαι για κάποιον άλλο λόγο. Και να αντικαταστήσεις τη συσκευή του κινητού σου, που σίγουρα θα μπαίνει στο facebook και σ' αυτά, με μια πιο παλιά συσκευή που δεν θα σου δίνει αυτή τη δυνατότητα, οπότε δεν θα μπορείς να το κάνεις από εκεί.

M: Άρα να πάω πίσω στη τεχνολογία.

Σ1: Να πας πίσω στη τεχνολογία. Δεν μου έρχεται κάτι άλλο.

M: Ωραία, αυτή ήταν η συνέντευξη, ευχαριστώ πάρα πολύ!

Σ1: Να είσαι καλά.

2. Απομαγνητοφώνηση συνέντευξης 2

M: Θέλω να μου πεις μερικά πράγματα για σένα, να μου πεις για τις σπουδές σου, για αν δουλεύεις, ποια είναι τα χόμπι σου και που μένεις. Αν μένεις σε πόλη, αν μένεις σε χωριό.

Σ2: Ωραία, μένω στη Λάρισα. Έχω τελειώσει Οργάνωση και διοίκηση επιχειρήσεων στο ΠΑΜΑΚ. (γελάει) Τα ξέρεις! Εεε... Μου αρέσουν πολύ τα ταξίδια. Ο αθλητισμός. Να γνωρίζω νέο κόσμο.. Θα ήθελα να κάνω μεταπτυχιακό...

M: Σε τι σκέφτεσαι ας πούμε να κάνεις;

Σ2: Ε, σκέφτομαι ή στο Digital Marketing, ή Public Administration. Εεε, Logistics. Βασικά τώρα μου έρχονται έτσι, τώρα ναι.

M: Οκ.

Σ2: Η σχολή μου άρεσε, εεεε...

M: Τώρα δε δουλεύεις έτσι;

Σ2: Τώρα θα ξεκινήσω αύριο ένα πρόγραμμα κατάρτισης θεωρίας και πρακτικής πάνω στα logistics.

M: Οπότε ξεκινάς, αλλά μέχρι τώρα ήσουν άνεργος.

Σ2: Ναι, από τον Ιούνιο μέχρι τώρα. Παλιότερα δούλευα στις τηλεπικοινωνίες.

M: Ωραία. Εσύ ποια πιστεύεις ότι είναι η σχέση σου με το διαδίκτυο; Πιστεύεις ότι ξέρεις να το χειρίζεσαι καλά; Ότι είσαι έμπειρος χρήστης;

Σ2: Εεε... Κοίταξε τους κινδύνους δεν ξέρω να τους βρω, δηλαδή τύπου πχ στην ενεργοποίηση και στην προστασία ξέρεις, δεδομένων ότι, δηλαδή παραδείγματος χάρη, να σου πω ένα παράδειγμα, η αδερφή μου που έχει τελειώσει πληροφορική, παρόλο που άμα κάνεις διαγραφή δεδομένων στον υπολογιστή, δηλαδή τι έχεις επισκεφτεί, το ιστορικό, μπορεί να στο ανακαλέσει. Εγώ δεν το ξέρω αυτό. Ε, πιστεύω, κοίτα τα βασικά να μπαίνω και αυτά ναι, αλλά, πιστεύω δεν είμαι τόσο έμπειρος, εννοώ να 'μαι expert σε φάση προγραμματιστής. Ένας απλός χρήστης, κανονικός.

M: Σαν να λέμε καλό επίπεδο. Ότι ξέρεις αλλά, ναι μεν αλλά. Αυτό. Ότι δεν ξέρεις τα πολύ ειδικά.

Σ2: Ναι, δηλαδή, εντάξει το να μπω και αυτά, το να κατεβάσω, να σχολιάσω πχ blogs, να μπω facebook και αυτά τα ξέρω. Τώρα πιο εξειδικευμένα όχι. Ένας απλός χρήστης, σε κανονικό επίπεδο.

M: Η σχέση που έχεις με το διαδίκτυο ποια είναι; Δηλαδή συνδέεσαι καθημερινά;

Σ2: Συνδέομαι καθημερινά και πολλές φορές λίγο το παρατραβάω, κάθομαι πολλές ώρες και δεν μ' αρέσει. Δηλαδή πιστεύω...

M: Πόσες περίπου ώρες την ημέρα συνδέεσαι; Μια τυπική μέρα, πόσες ώρες περίπου;

Σ2: Μπορεί να είμαι και 5- 6... Μπορεί και παραπάνω...

M: Και μπαίνεις; Από τι συσκευή συνήθως συνδέεσαι;

Σ2: Το κινητό τις περισσότερες φορές και μετά ο υπολογιστής, σταθερός και laptop.

M: Και όταν συνδέεσαι, επειδή μου λες ότι έχεις και το κινητό, που βρίσκεσαι; Μπορεί να βρίσκεσαι ας πούμε σπίτι σου, μπορεί να βρίσκεσαι για βόλτα, να βρίσκεσαι που;

Σ2: Σπίτι, σπίτι κυρίως, και μετά πολύ λίγο ξέρεις αν είμαι για καφέ, αυτό. Δηλαδή πιο πολύ όταν είμαι σπίτι.

M: Ωραία. Και θέλω να μου πεις για ποιους λόγους χρησιμοποιείς το διαδίκτυο γενικότερα. Από το πιο απλό μέχρι το πιο σύνθετο. Ας πούμε για πληροφορίες. Για...;

Σ2: Για αναζήτηση εργασίας, για ενημέρωση. Ενημέρωση εννοώ οποιαδήποτε ενημέρωση, σε νέα, σε πληροφορίες. Και για (γέλιο) βλακείες. Δεν έχω τι να κάνω, ας μπω εκεί πέρα. Αυτός, εντάξει δεν είναι σοβαρός λόγος.

M: Όχι εντάξει ρε παιδί μου. Για να επικοινωνήσεις με άλλους; Για ψώνια, για πληρωμές, για...;

Σ2: Όχι όχι, κυρίως δεν αγοράζω από το internet. Άμα υπάρχει καμιά τέτοια ερώτηση αν αγοράζεις από το internet. Μόνο έκδοση εισιτηρίων ή κράτηση ξενοδοχείων. Δεν μ' αρέσει να κάνω αγορές. Δηλαδή, πχ, μπορεί να βρω κάτι στο internet, αλλά θα πάρω τηλέφωνο για να κάνω την παραγγελία. Δεν χρησιμοποιώ, δεν δεν μ' αρέσει. Δεν ξέρω, δεν πολύ εμπιστεύομαι να αγοράσω στο διαδίκτυο.

M: Ναι, κατάλαβα πως το λες. Και για να επικοινωνήσεις με τους άλλους; Το χρησιμοποιείς ή προτιμάς πρόσωπο με πρόσωπο, ή τηλέφωνο ή κάτι άλλο;

Σ2: Κοίταξε, προτιμώ το τηλέφωνο να σου πω την αλήθεια, να μιλάω και με τις ώρες. Εντάξει, σίγουρα ίσως είναι και πιο εύκολο γιατί έχει γίνει ξέρεις συνήθεια το facebook και αυτά, αλλά ναι, προτιμώ το τηλέφωνο. Εντάξει τώρα για χρόνια πολλά και γι' αυτά ή άμα είναι σε περίπτωση, αλλά ρε παιδί μου πιστεύω το facebook είναι, ίσως χρησιμοποιείται περισσότερο από το τηλέφωνο, και κάποια άλλα τύπου viber, messenger και αυτά. Είναι και στο άτομο. Εμένα μ' αρέσει ν' ακούω τον άλλο.

M: Κατάλαβα.

Σ2: Το καλύτερο είναι face to face. Γιατί να σου πω κάτι; Σου λέω εγώ πχ κάτι τώρα, ένα πρόβλημά μου, από τη φωνή σου, εκτός και αν είσαι μεγάλη ηθοποιός ή ταλεντάρα, καταλαβαίνω ξέρεις καταλαβαίνω ξέρεις, κατά πόσο, ίσως είναι όμως αυτό που λες εκείνη τη στιγμή σε ενδιαφέρει. Εντάξει δεν σημαίνει ότι, και εμένα μου έχει τύχει πόσες φορές ο άλλος να μου μιλάει και επειδή να 'μαι στην κοσμάρα μου λέω «ναι, ναι, εντάξει, εντάξει», όχι ότι δεν μ' απασχολεί εκείνη τη στιγμή. Απλώς επειδή είμαι σε άλλη φάση και να μου πει μετά «καλά εγώ σου μιλάω και εσύ» ξέρεις, εντάξει. Συμβαίνει αυτό σε

όλους μας. Αλλά ρε παιδί μου.. Πιστεύω ότι είναι το διαδίκτυο γενικά, θα έλεγα ότι άμα έχει καμιά ερώτηση ότι περνώ πολλές ώρες άσκοπα και ότι έχω εθιστεί λίγο γενικά. Πιστεύω και περισσότερο από ότι ... , ναι.

M: Εσύ δηλαδή, αφού μου λες ότι περνάς ας πούμε το χρόνο σου, νιώθεις ότι έχεις εθιστεί. Άρα πιστεύεις ότι έχεις την ανάγκη να συνδέεσαι συχνά έτσι;

Σ2: Πιο πολύ, να σου πω την αλήθεια, κοίταξε...

M: Γενικότερα στο internet μιλάμε πάντα έτσι; Γενικότερα σε όλα...

Σ2: Κοίταξε, κυρίως τις βραδινές ώρες με πιάνει αυτό! Άμα έχει πάει και καμιά ώρα, κυρίως τις βραδινές ώρες. Αλλά είναι ότι μετά βαριέμαι, μου προκαλεί και άγχος. Και γενικά άμα έχει τίποτα τέτοιες ερωτήσεις γενικά «τι σου προκαλεί» και αυτά, δηλαδή και άγχος, γιατί πολλές φορές ξέρεις, λέγαμε ότι η εικονική πραγματικότητα... Ίσως δίνουμε πολλή έμφαση στην εικονική πραγματικότητα και όχι στην ζωντανή πραγματικότητα.

M: Άλλο τι παρατηρείς στον εαυτό σου, σαν επίπτωση ας πούμε, τι παρατηρείς;

Σ2: Ναι, ότι αγχώνομαι πολύ εύκολα. Κοιτάζω πιο πολύ τα image, τα γνωστά ξέρεις like και αυτά.

M: Κοιτάζεις την εικόνα ρε παιδί μου, αυτό;

Σ2: Ναι ναι. Και ότι κάποια πράγματα...

M: Την εικόνα που θα παρουσιάσεις.

Σ2: Ναι, βασικά όχι, η σύγκριση που κάνω ώστε να φτάσω στο... Τώρα μη σου τα ξαναλέω τα ξέρεις, οπότε...

M: Τώρα το κάνουμε επίσημα!

Σ2: Ε, λοιπόν, ότι μερικές φορές ξέρεις αυτή η σύγκριση ότι, να εγώ ξέρεις δεν είμαι έτσι σαν άλλα, τα άλλα άτομα. Ότι να ξέρεις γιατί; Όμως εντάξει με βάση βέβαια τα πραγματικά αυτά δεν ισχύουν. Δεν πρέπει να σκεφτόμαστε έτσι. Αλλά βλέπω και οξύθυμος, και νευρικός, δεν κοιμάμαι καλά. Ότι κολλάω σε χαζά πράγματα. Τα γνωστά που έχουμε πει και άλλη φορά, απλά τώρα τα λέμε λίγο πιο επίσημα. Απλώς είναι πιο

πολύ νευρικότητα, άγχος. Και κανονικά δεν πρέπει λόγω του προβλήματος υγείας που έχω να χρησιμοποιώ πολύ το internet, αλλά το κάνω, τέλος πάντων.

M: Από ότι μου είπες χρησιμοποιείς πάρα πολύ το διαδίκτυο, άρα πιστεύεις ότι αφιερώνεις περισσότερο από όσο πρέπει και με αυτό τον τρόπο ας πούμε, δεν κάνεις όλα αυτά που πρέπει να κάνεις στη ζωή σου, τις υποχρεώσεις, να κοιτάξεις τους φίλους σου, την οικογένεια;

Σ2: Ναι, ναι. Αφιερώνω περισσότερο από όσο πρέπει.

M: Οπότε τα παραγκωνίζεις όλα τα υπόλοιπα έτσι;

Σ2: Όχι δεν τα παραγκωνίζω, απλώς κάνω πρώτα περισσότερο κακό στην υγεία μου και μετά στους άλλους που βλέπουν ότι ίσως ασχολούμαι τόσο πολύ. Ας πούμε δεν είναι ότι θα μου πει κάτι η μαμά μου «έλα σήκωσέ με από το κρεβάτι, βοήθησέ με, πονάω» και δεν θα πάω. Απλώς επειδή είναι βραδινές ώρες που κοιμούνται, κυρίως το περισσότερο κακό το κάνω στον εαυτό μου, και μετά στους άλλους που βλέπουν ότι παραγκωνίζω... Δεν είναι ότι, ξέρεις θα είμαι στον υπολογιστή και θα μου πει «κάνε εκείνο» και θα πω «όχι» και θα αδιαφορήσω. Ίσως η αδιαφορία μπορεί αν φανεί ότι ξέρεις δεν ακούω τις συμβουλές «περιόρισε το internet, μην μπαίνεις», κάπως έτσι. Αλλά όχι σε σημείο αδιαφορίας δηλαδή.

M: Εσένα, τώρα με αυτό που είπες, σου έχουν πει οι άλλοι ότι ίσως χρησιμοποιείς πολύ το internet ή ίσως ότι δεν το χρησιμοποιείς; Τι σου έχουν πει; Πως έχουν αντιδράσει για τη σχέση που έχεις με το διαδίκτυο;

Σ2: Ναι. Σίγουρα οι γονείς και η οικογένεια μου λένε ότι «δεν είναι ωραίο, και λόγω της υγείας σου σε επηρεάζει, κάνει κακό στα μάτια, στα νεύρα, στο κεφάλι» και να μην ασχολούμαι τόσο πολύ με το τι έκανε η άλλη η ο άλλος, like, καρδιές και αυτά, τα γνωστά.

M: Άρα σου το έχουνε πει αυτό;

Σ2: Ναι μου το έχουν πει.

M: Αν εσύ για κάποιο λόγο δεν μπορούσες να συνδεθείς στο internet για μερικές μέρες ή για κάποιους μήνες, πες ρε παιδί μου ότι χαλάνε όλα τα δίκτυα και δεν μπορείς να έχεις πρόσβαση στο internet από πουθενά, ούτε από συσκευές, από υπολογιστές, από τίποτα, πιστεύεις ότι θα άντεχες;

Σ2: Δεν το γνωρίζω αυτό. Σίγουρα μπορεί να ζοριζόμουν στην αρχή αλλά άγνωστες οι βουλαί του Κυρίου.

M: Δηλαδή τι θα ένιωθες πιστεύεις; Πίεση, άγχος, την ανάγκη να συνδεθείς, τι θα μπορούσες να νιώθεις; Προσπάθησε να σκεφτείς. Σίγουρα, άμα θα το βιώσεις θα είναι αλλιώς.

Σ2: Κοίταξε. Μπορεί αν υπάρχουνε μέρες που ναι μεν έχω την αίσθηση να μπω... Ανάμεικτα... Παλιότερα άμα συνέβαινε μπορεί αν ήτανε πιο έντονο το συναίσθημα να πω, όπως η απεξάρτηση από το τσιγάρο. Στη συγκεκριμένη φάση, δεν μπορώ να εκφέρω 100%. Μπορεί να υπήρχε και το ζόρισμα, αλλά όχι σίγουρα όπως ξέρεις ήμουν τον πρώτο καιρό. Αλλά...

M: Άρα θα το ξεπερνούσες αυτό;

Σ2: Ίσως σιγά σιγά, αλλά ίσως ήταν μια δοκιμασία να δεις ότι όταν δεν έχεις internet να δεις πως είναι. Πιστεύω πως όλα είναι θέμα συνήθειας και στο μυαλό όλα. Δηλαδή και παλιότερα που δεν είχαμε internet στο κινητό ήμασταν διαφορετικά. Ενώ μπορεί ίσως να μην το ξέραμε ότι υπήρχε ή να μην υπήρχε η δυνατότητα να μπει μέσω των κινητών, ξέρεις, κάπως έτσι. Αλλά ίσως σιγά σιγά θα το ξεπερνούσα και δεν θα είχα θέμα πιστεύω, τώρα σ' αυτή τη φάση που είμαι. Αλλά σίγουρα θα είχα την ανάγκη να μπω. Δηλαδή έστω δέκα λεπτά και είκοσι λεπτά.

M: Μάλιστα. Τα κοινωνικά δίκτυα τα χρησιμοποιείς;

Σ2: Ναι. Facebook, LinkedIn, Instagram, Viber

M: Γιατί επέλεξες αυτά τα κοινωνικά δίκτυα;

Σ2: Το LinkedIn φυσικά για επαγγελματικούς και εργασιακούς σκοπούς, για ενημέρωση εργασιών, για πανεπιστήμια, για δουλειές, γενικά για την επαγγελματική ανοικοδόμηση της προσωπικότητας του ατόμου. Τα άλλα κυρίως για... Τα άλλα βασικά γιατί τα επέλεξα; Ε κυρίως και για λόγους δημοτικότητας και φωτογράφισης και αυτοπροβολής. Η αυτοπροβολή βέβαια πολλές φορές γυρίζει boomerang και μπορεί να κρύβει ψυχικές δυσλειτουργίες. Σου μιλάω για όλους μας που βγάζουμε φωτογραφίες και αυτά, ξέρεις. «Να εδώ περνάω καλά». Τα άλλα επειδή είναι ίσως ξέρεις και πιο γνωστά, είναι τα πιο δημοφιλή εννοώ τα πιο συχνά.

M: Για σένα θέλω να μου λες, όχι οι άλλοι τι μπορεί να πουν!

Σ2: Ναι, ναι. Και για επικοινωνία Facebook ίσως είναι το πιο συχνό γενικά που το έχουν οι περισσότεροι. Το facebook κυρίως γι' αυτό και για να ανεβάζω φωτογραφίες. Το Instagram είναι καθαρά αυτοπροβολή, ανάδειξη γενικά της προσωπικότητας, του στυλ σου τέλος πάντων. Κυρίως επειδή είναι και η μόδα. Ακολουθώ τη μόδα, τη μάζα.

M: Από ποιες συσκευές συνήθως συνδέεσαι στα κοινωνικά δίκτυα;

Σ2: Κινητό. Κινητό και Facebook.

M: Και όταν συνδέεσαι που μπορεί να βρίσκεσαι; Για τα κοινωνικά δίκτυα μιλάμε.

Σ2: Ναι. Και στο σπίτι, και έξω. Έξω εννοώ στο δρόμο, στην πλατεία, στο λεωφορείο.

M: Και πόση ώρα συνδέεσαι περίπου στα κοινωνικά δίκτυα; Την ημέρα ας πούμε.

Σ2: Τώρα σπαστό δεν θυμάμαι γιατί συνήθως μπαίνω σπαστά...

M: Μπαίνεις ας πούμε πολλές φορές από λίγο, πολλές φορές και από πολύ;

Σ2: Εξαρτάται.

M: Πες μου μια τυπική μέρα.

Σ2: Ναι. Συνήθως πολλές φορές από λίγο μέχρι το απόγευμα, και μετά το βράδυ θα αφιερώσω περισσότερο χρόνο. Βάλε περίπου τα ίδια, περίπου 5 ώρες.

M: Δεν πειράζει, εμένα με καλύπτει και αυτή σου η απάντηση. Πολλές φορές από λίγο αλλά το βράδυ περισσότερο;

Σ2: Ναι, ναι.

M: Ωραία. Και θέλω να μου πεις τώρα, πιστεύεις μπορείς να βάλεις όρια στον εαυτό σου, βάζεις όρια στον εαυτό σου για τη χρήση των κοινωνικών δικτύων ή αφιερώνεις περισσότερο χρόνο από ότι θα ήθελες;

Σ2: Και αφιερώνω παραπάνω χρόνο από όσο ήθελα, και ότι ίσως δεν ξέρω κατά πόσο μπορώ να βάλω τα όρ... ότι θέλω να βάλω τα όρια θέλω. Κατάλαβες; Είναι.. Ναι, με πιάνεις λίγο αδιάβαστο τώρα. Βάλε αυτό, ότι αφιερώνω παραπάνω από όσο πρέπει και ξεπερνάω τα όρια. Αυτό.

M: Θέλεις όμως να το κάνεις αυτό έτσι; (δηλαδή να βάλει όρια)

Σ2: Ναι ναι, αυτό.

M: Αν κάποια μέρα δεν συνδεθείς για κάποιο λόγο στο διαδίκτυο ή για κάποια ώρα δεν μπορείς να συνδεθείς πως νιώθεις; Νιώθεις ας πούμε κάποιο περίεργο συναίσθημα;

Σ2: Ε όχι, κυρίως μπορώ να μπω μόνο σε ... Μιλάμε τώρα για τα social media ή γενικά για το διαδίκτυο;

M: Για τα social media, για τα social media.

Σ2: Ξέρεις τι; Μπορεί να αγχωθώ μόνο αν περιμένω κανένα μήνυμα, δηλαδή αν έχω στείλει και , ξέρω ότι θα μου έρθει, θα μπω σε κάνα δυο ώρες τότε. Ή για να δω πχ η φωτογραφία πόσα like πήρε. Αλλά συγκεκριμένες φορές και πολύ σπάνια. Δηλαδή μπορεί να με πιάσει αυτό το χαζό, αυτό.

M: Αυτό το συγκεκριμένο έχεις προσέξει αν σε πιάνει αν είσαι κάπου συγκεκριμένα, εκτός από όταν έχεις ανεβάσει φωτογραφία, αν θα σε πιάσει πχ αν έχεις κάτι να κάνεις εκείνη τη μέρα ή αν κάθεται ή αν είναι βράδυ; Το έχεις προσέξει αυτό;

Σ2: Όχι δεν το χω... Εξαρτάται πως θα μου έρθει, αυτό.

M: Άρα σκέφτεσαι τι μπορεί να συμβαίνει στα κοινωνικά δίκτυα και θέλεις να συνδεθείς. Αλλά αν περιμένεις κάτι. Ή γενικότερα το σκέφτεσαι «α να μπω τι μπορεί αν δημοσίευσε κάποιος» ή ...;

Σ2: Εξαρτάται πάλι εκείνη τη στιγμή πως θα μου έρθει. Δηλαδή... Τι να σου πω τώρα; Θα σου πω ένα παράδειγμα. Χθες που ανέβασα μία φωτογραφία, στο Facebook πήρε γύρω στα 130, στο Instagram 150-160 παραπάνω. Βέβαια περίμενα κάποιοι να κάνουνε βέβαια like και αυτά, ίσως μπορεί να μην την είδανε, μπορεί να μην τους άρεσε, εντάξει. Και γυρίζω πάλι στο ότι , αυτό που λέγαμε πριν με τη φωτογραφία «α δεν μου κάνει like άρα δεν... γιατί σταμάτησε; Άρα δεν με συμπαθεί...» και γιατί και γιατί. Τα γνωστά. Δεν ξέρω αν σε κάλυψα σε αυτό το παράδειγμα. Και λόγο ζορίστηκα γιατί λέω γιατί στο Facebook τόσο λίγα ενώ .. Εντάξει σου φαίνεται παράξενο. Βέβαια από τη μία είναι αυτό, γιατί χθες είχα μια συζήτηση με έναν φίλο μου γι' αυτό, ξέρεις, για τα κολλήματα τα γνωστά, ότι δεν σημαίνει ότι, γενικά το λέμε τώρα, επειδή ξέρει και ότι ή ίσως έχω δώσει την εικόνα ότι για να θεωρείσαι ωραίος πρέπει να έχεις πολλά like και αυτό. Που ναι ίσως είναι λάθος αλλά εγώ μυαλό δεν... Ότι τι, επειδή η τάδε μπορεί να έχει 50 τι σημαίνει ότι δεν είναι ωραία ή επειδή η άλλη έχει 150 παραπάνω; Όχι. Αλλά εντάξει, τώρα, ίσως είναι και το ψυχολογικό στη μέση, δεν ξέρω αν υπάρχει καμία ερώτηση.

Σημείωσε το κιάλας ότι ίσως φταίει η επιβεβαίωση, η αποδοχή που θέλεις να έχεις, ότι το... Ναι...

M: Τι σου έχουν πει οι γύρω σου για τη σχέση σου με τα κοινωνικά δίκτυα;

Σ2: Εντάξει, παλιότερα ότι ήμουν πολύ κολλημένος. Και ότι σε νοιάζει πολύ αυτό. Και εσύ μου το είχες πει αυτό!

M: Ναι, και εγώ σου το είχα πει αυτό!

(γέλιο)

M: Οπότε παλιά σου έλεγαν ότι είσαι κολλημένος, αλλά τώρα, για τη δεδομένη φάση που είσαι;

Σ2: Όχι, δεν είμαι τόσο. Δηλαδή παλιότερα ίσως έμπαινα περισσότερο στο internet γιατί ίσως ντρεπόμουν, δεν ήξερα πώς να ανοιχτώ, πίστευα ότι οι άλλοι πάντα σχολίαζαν αρνητικά για εμένα και ότι ίσως έβρισκα στο κινητό σαν ασφάλεια. Αλλά αν υπάρχει καμιά ερώτηση ότι την έχω πατήσει γενικά, γιατί την έχω πατήσει γενικά..

M: Όχι δεν έχει τέτοια ερώτηση, τι εννοείς;

Σ2: Εννοώ αν έχει αν από τους κινδύνους σου έχει δημιουργηθεί πρόβλημα, έχω αντιμετωπίσει κινδύνους που με έχουν φέρει σε δύσκολη θέση, αυτό.

M: Οπότε οι κίνδυνοι σε έκαναν να το βελτιώσεις.

Σ2: Οι κίνδυνοι και το ότι... Να το βελτιώσεις εννοούμε σχετικά δηλαδή από το 10 να το πάμε στο 8. Κάπως έτσι, αλλά όχι μόνο αυτό. Και οι κίνδυνοι γενικά και οι κίνδυνοι υγείας και οι κίνδυνοι... τα πάντα. Ότι και η ζωή δεν είναι μόνο το internet, υπάρχουν σοβαρότερα προβλήματα να το πω έτσι.

M: Οπότε έχεις προσπαθήσει να περιορίσεις τη χρήση των κοινωνικών δικτύων.

Σ2: Ναι, απλώς είναι ίσως το ότι ήμουν στο τριπάκι «να αυτός είναι ωραίος, αυτή είναι ωραία, εγώ γιατί δεν είμαι έτσι;». Εντάξει βέβαια εδώ το πάμε σε άλλη συζήτηση, αυτό πρέπει να το συζητήσουμε άλλη φορά. Χαχα, για το ψυχολογικό και για τα...

M: Ναι αυτά δεν είναι για τη συνέντευξη!

Σ2: Ναι, και ότι μου την έχουνε πει κιόλας «τι κάνεις;» για τα συγκεκριμένα θέματα, και με έχουνε κράξει να το πω έτσι. Δηλαδή δεν είναι ότι αδιαφορούν τελείως. Είναι ότι σου την έχουνε πει κάποιои, τώρα δεν μπορώ να θυμηθώ 100% και αυτά, αλλά ναι μου την έχουνε πει. Και για καλό αλλά και για «hello! Wake up! Κούνα το κεφάλι σου», κάπως έτσι.

M: Πως θα ένιωθες αν θα έπρεπε τα κοινωνικά σου δίκτυα να τα σβήσεις τελείως και να μην τα χρησιμοποιήσεις; Πως θα ένιωθες; Θα μπορούσες να το αντέξεις;

Σ2: Θα ζοριζόμουνα. Το LinkedIn να σου πω την αλήθεια, δεν καίγομαι παρόλο που είναι το πιο σημαντικό και το πιο ωφέλιμο ίσως από τα άλλα, επειδή δεν έχει αυτή τη δημοτικότητα, αυτή την αυτοπροβολή. Έχει την αυτοπροβολή σε επαγγελματικό και ίσως είναι πιο... Για εργασία. Και εκεί βέβαια έχει αυτοπροβολή, «εγώ έχω πτυχία» και αυτά, αλλά ίσως είναι η κοινωνία, ο ρυθμός που σε κάνει facebook, instagram, like, φωτογραφίες, followers, χαμός. Πως θα ένιωθα άμα τα έσβηνα; Έχω σκεφτεί να τα σβήσω, αλλά δεν ξέρω γιατί δεν παίρνω την απόφαση. Ίσως ακόμα... το σαράκι της ψυχής άμα το έχεις διαβάσει που λένε... Ζοριζόμουνα, αλλά έχω μπει στη διαδικασία να το σκεφτώ.

M: Σ2, πόσο σημαντικό από το 1 μέχρι το 10 είναι το να συνδέεσαι στα κοινωνικά δίκτυα και το να είσαι ρε παιδί μου μέλος στα κοινωνικά δίκτυα;

Σ2: Για μένα πόσο σημαντικό ή πόσο σημαντικό το θεωρώ γενικά;

M: Για σένα, για σένα προσωπικά. Πάντα για σένα μιλάμε.

Σ2: Ναι. Κοίταξε, επειδή είμαι ώρες ώρες και επειδή πολλές φορές έχω σκεφτεί να τα σβήσω γιατί εντάξει, δεν μπορούν να αλλάξουν την κατάσταση, δεν μπορούν να με αλλάξουν εμφανισιακά και αυτά... Για μένα...

M: Μην μου πεις βαθμό μην μου πεις βαθμό. Πες μου πόσο σημαντικά είναι.

Σ2: Για μένα δεν είναι σημαντικό, αλλά εθίζομαι. Άρα να πω ένα 6-7; Ξέρω ότι δεν είναι τόσο σημαντικό αλλά ότι έχω την ανάγκη να μπω αλλά ότι μπορώ να ζήσω και χωρίς facebook, μπορείς.

M: Ναι βρε παιδί μου σίγουρα μπορείς, απλά για σένα πόσο σημαντικό είναι το να συνδέεσαι, αυτό.

Σ2: Ναι, κοίταξε, στη συγκεκριμένη φάση που με ρωτάς το 5-6 μου έρχεται στο μυαλό. Εκεί 5-7. Μπορεί να είναι παραπάνω τώρα αυτή τη στιγμή αυτό μου ήρθε, ότι επειδή έχω τους ενδοιασμούς και αυτά γι αυτό στα λέω, σου λέω 6.

M: Κατάλαβα πως το εννοείς. Πιστεύεις ότι γενικά χρησιμοποιείς περισσότερο τα κοινωνικά δίκτυα από τις άλλες εργασίες που χρησιμοποιείς το διαδίκτυο, ή γενικά...; Αυτό που θέλω να πω δηλαδή είναι ότι το internet το χρησιμοποιείς περισσότερο για να κάνεις όλα τα υπόλοιπα ή για να μπεις στα κοινωνικά δίκτυα;

Σ2: Για να μπω στα κοινωνικά δίκτυα.

M: Ωραία. Και πάμε στην τελευταία ερώτηση. Θέλω να μου πεις αν πιστεύεις εσύ ο ίδιος ότι θα μπορούσες ή ότι είσαι ή ότι τείνεις προς τα εκεί, να είσαι εθισμένος στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα.

Σ2: Αν είμαι;

M: Αν είναι, αν θα μπορούσες να είσαι, αν τείνεις προς τα εκεί.

Σ2: Είμαι. Πιστεύω ότι είμαι εθισμένος.

M: Θα έκανες κάτι για να το αλλάξεις;

Σ2: Θέλω να το αλλάξω, αλλά κολλάω σε χαζά, δεν ξέρω τι θα μπορούσα να δω να κάνω. Ουσιαστικά να στο πω να καταλάβεις, δεν μιλάω τώρα για πνευματικά, γιατί για πνευματικά αυτό που λέμε είναι λάθος. Στο λέω έτσι.. Ουσιαστικά θα σταματούσα μόνο όχι να ευχαριστιέμαι... Να ασχολούμαι μόνο αν ήμουνα, θα σου πω ένα παράδειγμα, με τους χιλιάδες followers, τα χιλιάδες like και τα χιλιάδες αιτήματα. Κάπως έτσι. Και το άμα μου έλεγαν «α είμαι τέλειος, κούκλος, ωραίος, σ' αγαπώ, είσαι κουκλάκι». Καταλαβαίνεις, αυτά.

M: Οπότε αν είχες φτάσει ρε παιδί μου σε ένα όριο που έλεγες «έχω τα πάντα, έχω την καλύτερη εικόνα στο facebook», τότε θα το έσβηνες.

Σ2: Δεν θα ασχολούμουν. Θα το είχα αλλά δεν θα ασχολούμουν. Θα είχα πάρει την αυτοεπιβεβαίωση, με τα σχόλια, τα αιτήματα, όλα όλα όλα,. Γιατί και παλιότερα έλεγα δεν με νοιάζει και να μην κάνω κάτι ερωτικό, αρκεί να έχω μια εικόνα στο διαδίκτυο που ξέρεις πχ αρέσει.

M: Και για ποιο λόγο πιστεύεις ότι εθίστηκες; Τι πιστεύεις ότι έφταιξε, πως έγινε;

Σ2: Δεν ξέρω, ίσως ότι η προσπάθεια επειδή δεν τα είχα αυτά προσπαθούσα να στήσω την εικόνα και να δείξω ποιος είμαι. Εννοώ, ξέρω ότι πολλές φορές μπορεί να μην φτάσω σε αυτό το επίπεδο, να είμαι έτσι δηλαδή και να έχω τα πάντα στην εικόνα. Απλώς η απαισιοδοξία, η απελπισία, η μη σιγουριά για τον εαυτό μου, η αυτοπροβολή. Βάλε για προσωπικούς λόγους, δεν ξέρω. Βάλε για..δεν ξέρω βάλε κάτι από αυτά!

M: Το είχες σκεφτεί ποτέ μέχρι τώρα αυτό το πράγμα, σε είχε προβληματίσει;

Σ2: Μπορεί να μπορεί όχι. Τώρα που μου λες για ποιο λόγο να εθιστώ, ναι ίσως το ότι είμαι εθισμένος. Απλώς προσπαθούσα να αναδείξω και το ότι , προσπαθούσα να βρω τρόπους να φανώ καλύτερος. Βάλε για προσωπικούς και εγωιστικούς λόγους.

M: Αυτό ήταν Σ2, ευχαριστώ πολύ!

3. Απομαγνητοφώνηση συνέντευξης 3

M: Θέλω να μου πεις μερικά πράγματα για 'σένα. Εσύ είσαι 24 χρονών;

Σ3: Ναι

M: Πες μου τώρα με τι ασχολείσαι; Εργάζεσαι; Έχεις σπουδάσει κάτι; Σπουδάζεις κάτι τώρα;

Σ3: Ε ναι έχω τελειώσει την θεολογική σχολή στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο της Θεσσαλονίκης ε και κάνω ένα μεταπτυχιακό στην εγκληματολογική ψυχολογία.

M: Μεταπτυχιακό θεωρείται;

Σ3: Όχι master μεταπτυχιακό, βασικά σαν εκπαιδευτικό πρόγραμμα αλλά θεωρείται μεταπτυχιακό. Στην εγκληματολογική ψυχολογία, στο Πανεπιστήμιο της Αθήνας μέσω υπολογιστή. Εξ' αποστάσεως βασικά όχι μέσω υπολογιστή.

M: Ωραία. πες μου λίγο για... δουλεύεις πουθενά;

Σ3: Όχι δυστυχώς ακόμα δεν εργάζομαι.

M: Και τα χόμπι σου;

Σ3: Τα χόμπι μου. Μ' αρέσει πολύ ο χορός. Το τάγκο ιδιαίτερα

M: Χορεύεις;

Σ3: Πριν ένα χρόνο, αλλά σταμάτησα. Εεε τα άλλα χόμπι μου εντάξει είναι λίγο πολύ τα κλασικά.

M: Δηλαδή;

Σ3: Βόλτες, σινεμά, καφέδες, shopping therapy, ξέρεις.

M: Οπότε στον ελεύθερό σου χρόνο κάνεις αυτά τα πράγματα ρε παιδί μου.

Σ3: Και ασχολούμαι και με το internet.

M: Είμαστε στο θέμα μας (γέλιο). Και μένεις;

Σ3: Επαρχία.

M: Λοιπόν, είπες ότι χρησιμοποιείς το διαδίκτυο. Το έχεις και σαν χόμπι το χρησιμοποιείς όμως και για στις σπουδές σου.

Σ3: Αρκετά.

M: Θέλω να μου πεις πόσο πιστεύεις ότι εσύ είσαι καλή με το internet, δηλαδή το χειρίζεσαι καλά, είσαι, είσαι έμπειρος χρήστης ή επαρκώς για να κάνεις τις δουλειές που σου χρειάζονται;

Σ3: Επαρκώς τις δουλειές που τις χρειάζομαι.

M: Άρα όχι έμπειρη.

Σ3: Όχι

M: Απλά ξέρεις αυτά που χρειάζονται.

Σ3: Τα απαραίτητα.

M: Ουσιαστικά θα έλεγες ότι έχεις τα πολύ βασικά, κάτι παραπάνω από τα βασικά ή το ας πούμε το έμπειρος το expert.

Σ3: Ξανά πες τα.

M: Ρε παιδί μου αν τα χωρίσουμε σε τρία επίπεδα τους χρήστες ας πούμε για το πόσο καλά γνωρίζουνε, εσύ θα έλεγες, εσύ θα έλεγες ρε παιδί μου ότι είσαι σ' αυτούς που τα ξέρουν σαν κορυφή, σ' αυτούς που είναι δεν είναι κορυφή αλλά ξέρουν πάρα πολλά πράγματα παραπάνω από το απλό και βασικό ή αυτούς που ξέρουν το απλό και βασικό;

Σ3: Λίγο παραπάνω από το απλό και βασικό

M: Άρα στην μέση

Σ3: Κάτι στην μέση ναι γιατί έχω το έχω. Έχω πτυχίο υπολογιστών αν θεωρείται αυτό

M: Συν πτυχίο. Ναι

Σ3: Word και αυτά τώρα δεν ξέρω πως θεωρείται

M: Το eccl. Οπότε δεν σε λέμε και αρχάρια

Σ3: Μεσαία, κάτι κάνω.

M: Λοιπόν, θέλω να μου πεις για την σχέση που έχεις εσύ με το διαδίκτυο γενικότερα, δηλαδή να μου πεις καταρχάς συνδέεσαι κάθε μέρα;

Σ3: Εντάξει το κάθε μέρα για 'μένα δεν υπάρχει, όλη την ώρα θέλεις να πεις από το πρωί μέχρι το βράδυ.

M: Από τι συσκευές συνήθως μπαίνεις;

Σ3: Συνήθως κινητό και laptop.

M: Πιο πολύ;

Σ3: Κινητό... νομίζω ότι είναι το μόνο εύκολο ρε συ, όπου και αν είσαι συνδέεσαι.

M: Πόσες ώρες συνδέεσαι περίπου την ημέρα; Καταρχάς συνδέεσαι μεμονωμένα δηλαδή θα πεις θα κάτσω πέντε ώρες συνεχόμενα ή συνδέεσαι τώρα μετά ξανά βγαίνεις μετά ξανά μπαίνεις γενικά στο internet έτσι; Όχι μόνο για κοινωνικά δίκτυα και τέτοια γενικότερα οτιδήποτε.

Σ3: μπαίνω βγαίνω μπαίνω βγαίνω.

M: Και όταν μπαίνεις στο internet, που βρίσκεσαι συνήθως αν και αφού μου λες ότι είσαι γενικότερα..

Σ3: Εννοείς σε ποιες ιστοσελίδες;

M: Όχι εννοώ που μπορεί να είσαι. Μπορεί να είσαι στη δουλειά. Μπορεί να είσαι σε βόλτα ή στη σχολή.

Σ3: Κυρίως στο σπίτι, στη βόλτα. Στο σινεμά; Θεωρείται βόλτα, στους καφέδες γενικά στην βόλτα ρε παιδί μου.

M: Άρα και μέσα και έξω. Ας πούμε και σε μαθήματα και σε όλα; Όταν είσαι σε μάθημα συνδέεσαι;

Σ3: Σε μάθημα δεν είμαι πλέον.

M: Σε αυτά τα μαθήματα που παρακολουθείς.

Σ3: Εεε όχι τότε δεν είμαι

M: ωραία καλό αυτό. Λοιπόν Σ3, θέλω να μου πεις ποιοι είναι οι λόγοι για τους οποίους συνδέεσαι στο διαδίκτυο. Δηλαδή συνδέεσαι ας πούμε για να πληρώσεις στην τράπεζα, συνδέεσαι για να κάνεις ψώνια, συνδέεσαι για να κάνεις έρευνα αγοράς, συνδέεσαι για να βρεις πληροφορίες, για να κάνεις το μάθημά σου, για να μιλήσεις με κάποιον. Για ποιους λόγους συνδέεσαι;

Σ3: για πληροφορίες, άμα θέλω να βρω κάτι χρήσιμο π.χ. για δουλειές ή κάποιο site που με ενδιαφέρει, για να μιλήσω με κάποιον. Για αγορές όχι, δεν θα το 'λεγα.

M: Ωραία. Οπότε για πληροφορίες, για να ψάξεις δουλειά και συνομιλίες. Για το μάθημά σου δεν συνδέεσαι στο internet;

Σ3: Ααα ναι και γι' αυτό πληροφορίες θεωρείται και αυτό νομίζω.

M: Όχι, πληροφορίες είναι πχ. αν θέλω να βρω, μπορεί ας πούμε να θέλεις να βρεις κάτι, τι είναι αυτή η αρρώστια

Σ3: Οκ

M: Θέλω να μου πεις αν εσύ σαν Σ3 νιώθεις συχνά την ανάγκη να συνδέεσαι στο διαδίκτυο.

Σ3: Νιώθω.

M: Τι νιώθεις πάρα πολύ;

Σ3: Πάαααααααα πολύ. Νομίζω ότι δεν ζω χωρίς το internet εγώ.

M: Άρα είναι πολύ σημαντικό για σένα

Σ3: Μμμμ (καταφατικό νεύμα)

M: Θέλω να μου πεις αν πιστεύεις ότι αφιερώνεις περισσότερο χρόνο στο internet απ' ότι πρέπει γενικότερα ρε παιδί μου και με αυτό τον τρόπο αν αφήνεις στην άκρη ξέρω εγώ τις δουλειές σου ή τις εξόδους σου ή παραγκωνίζεις τους φίλους σου, την οικογένεια σου.

Σ3: Εξόδους, φίλους, οικογένεια όχι. Δουλειές ναι.

M: Άρα παραγκωνίζεις πιο πολύ τα πρέπει και όχι τα θέλω σου έτσι;

Σ3: Ναι

M: Αν για κάποιο λόγο, σκέψου τώρα ότι τελείωσε η σύνδεση στο internet ή χαλάει στο σπίτι σας το internet και δεν έχεις ούτε mb ούτε μπορεί να σου δανείσει κανείς τίποτα.

Σ3: Θάνατος για μένα.

M: Ααα ωραία. Ήθελα να μου πεις πως νιώθεις ρε παιδί μου.

Σ3: Άστο

M: Πως θα ένιωθες για κάποιες μέρες για κάποιους μήνες;

Σ3: Θάνατος για μένα. Όταν πάω στην Κύπρο αυτό το πράγμα είναι, δεν έχω τι να κάνω.

M: Άρα βαριέσαι ουσιαστικά;

Σ3: Βαριέμαι απίστευτα χωρίς internet.

M: Πιστεύεις θα το άντεχες;

Σ3: Όχι. Εδώ μια βδομάδα πάμε και δεν αντέχω. Ούτε μια βδομάδα δεν αντέχω.

M: Θέλω να μου πεις τι άποψη έχουν οι γύρω σου για την σχέση σου με το internet, δηλαδή σου έχει τύχει να σου πουν οι γονείς σου, οι φίλοι σου, το αγόρι σου, κάποιος οποιοσδήποτε.

Σ3: Βασικά οι γονείς μου, μου λένε να μην κάθομαι όλη την ώρα σε ένα υπολογιστή. Να κάνω και καμιά δουλειά λέγοντας.

M: Άρα σου λένε ότι ασχολείσαι πολύ.

Σ3: Ασχολούμαι πολύ ναι.

M: Φίλοι σου και τέτοια;

Σ3: Όχι οι φίλοι μου δεν έχει τύχει νομίζω να μου πουν κάτι.

M: Ωραία. Εσύ βλέπεις ότι έχεις κάποια επίπτωση ρε παιδί μου, δηλαδή όταν χρησιμοποιείς, επειδή μου λες ότι χρησιμοποιείς περισσότερο το διαδίκτυο απ' όσο θα έπρεπε ουσιαστικά, πιστεύεις ότι σου εμφανίζει κάποιο πρόβλημα βλέπεις τον εαυτό σου να κουράζεται; Να έχεις κάποιο, ρε παιδί μου, κάτι να σου δείχνει ότι το έχεις χρησιμοποιήσει πάρα πολύ χαλάρωσε. Είτε είναι κάποιο συναίσθημα, είτε είναι κάποιος πόνος ή οτιδήποτε.

Σ3: πιο πολύ τα μάτια μου κουράζονται.

M: Τώρα πάμε στο άλλο μας θέμα, στο δεύτερο σκέλος. Χρησιμοποιείς τα κοινωνικά δίκτυα.

Σ3: Facebook, messenger twitter και τα σχετικά;

M: Ναι.

Σ3: Εννοείται καλέ.

M: Πες μου λίγο, καταρχάς να σου πω ότι κοινωνικά δίκτυα είναι οποιοδήποτε μέσο μπορείς να δημιουργήσεις ένα προφίλ και να επικοινωνείς με τους άλλους και να έχεις φίλους εκεί πέρα. Οπότε εσύ ποια χρησιμοποιείς;

Σ3: Εεε facebook και instagram.

M: Οπότε είσαι φανατική των δυο.

Σ3: Και αν θεωρείται και το gmail.

M: Κοίτα και τα e-mail κατά κάποιο τρόπο, το google+ αν χρησιμοποιείς

Σ3: Όχι.

M: Γιατί επέλεξες να συνδεθείς γενικότερα στα κοινωνικά δίκτυα αλλά και στα συγκεκριμένα κοινωνικά δίκτυα;

Σ3: Συνομιλία, επειδή μ' αρέσουν οι φωτογραφίες, αυτά.

M: Και τα συγκεκριμένα;

Σ3: Γι' αυτά που σου είπα.

M: Γιατί δεν επέλεξες το twitter γιατί δεν επέλεξες κάποιο άλλο;

Σ3: Γιατί στο instagram μπορείς να ανεβάσεις μόνο φωτογραφίες και το θεωρώ ότι βασικά μου ταιριάζει πιο πολύ εμένα το instagram.

M: Ναι

Σ3: Ε και στο facebook να συνομιλήσεις με φίλους , να δεις κάτι που σε ενδιαφέρει και έτσι.

M: δηλαδή δεν το έκανες ας πούμε και γιατί είναι μόδα;

Σ3: Ναι και γιατί είναι μόδα, αλλά πιο πολύ το instagram για μόδα, το facebook το έχω από παλιά.

M: στα κοινωνικά δίκτυα από ποιες συσκευές συνδέεσαι συνήθως;

Σ3: Κινητό, Laptop.

M: Αλλά πιο πολύ να φανταστώ κινητό έτσι;

Σ3: Κινητό. Ααα και καμία φορά tablet αλλά πιο πολύ κινητό. Γράψε αν θέλεις.

M: Το γράφω ναι. Που βρίσκεσαι όταν συνδέεσαι;

Σ3: Σπίτι και έξω

M: Για πόση ώρα;

Σ3: Στο σπίτι όλη την ώρα.

M: Έξω;

Σ3: Έξω;; Είναι σπασμένα τα ωράρια, δηλαδή πχ. Πέντε δέκα λεπτά, θα μπω.

M: Σπίτι όμως μπορεί να πεις θα κάτσω δυο ώρες και θα είμαι στο facebook έτσι;

Σ3: Ναι

M: Σπίτι θα είναι συνεχόμενα;

Σ3: Συνεχόμενο θα είναι στο σπίτι.

M: Ενώ έξω σπαστό. Ωραία. Εεε πιστεύεις ότι χρησιμοποιείς τα κοινωνικά δίκτυα, τα χρησιμοποιείς περισσότερο απ' όσο θα ήθελες ή βάζεις τα όρια και μπορείς και τα καταφέρνεις να μην τα ξεπερνάς;

Σ3: Κοινωνικά δίκτυα λέγοντας facebook και τα λοιπά;

M: Ναι αυτά αυτά.

Σ3: Νομίζω δεν βάζω, τα χρησιμοποιώ αρκετά.

M: Τώρα έχουμε περάσει στο επίπεδο των κοινωνικών δικτύων.

Σ3: Νομίζω τα χρησιμοποιώ αρκετά παραπάνω από το κανονικό.

M: Παραπάνω. Εεε δεν βάζεις όρια όμως ή βάζεις και δεν τα ξεπε... και δεν μπορείς να τα.;

Σ3: Όχι δεν βάζω.

M: Αν δεν συνδεθείς στο Facebook ας πούμε και στο instagram νιώθεις μήπως κάποιο άσχημο συναίσθημα ή ένα άγχος μια δυσφορία;

Σ3: Ναι νιώθω.

M: Νευρική ταραγμένη;

Σ3: Γενικότερα βαρεμάρα και άγχος, όχι άγχος πώς να στο πω.

M: Προσμονή;

Σ3: Προσμονή ναι.

M: Άγχος όχι;

Σ3: Όχι άγχος. Περιμένω δηλαδή πως το λέμε να μπω να μπω πως και πως.

M: Ανυπομονησία ουσιαστικά.

Σ3: Ναι ανυπομονησία

M: Οπότε εσύ όταν δεν είσαι συνδεδεμένη σκέφτεσαι τι μπορεί να γίνεται στο Facebook;

Σ3: Ναι, πχ. αν θα μου στείλει κάποιος κανένα μήνυμα, πόσα like θα κάνουν στις φώτο μου και τα λοιπά.

M: Και ανυπομονείς.

Σ3: Μμμμ

M: Έχεις σκεφτεί ποτέ, έχεις προσπαθήσει μάλλον ποτέ να πεις ότι θα σταματήσεις να χρησιμοποιείς τόσο πολύ τα κοινωνικά δίκτυα ή να τα σταματήσεις τελείως, δηλαδή να πεις θα σβήσω το Facebook, θα σβήσω το instagram ή να πεις δεν θα συνδέομαι τόσο πολύ.

Σ3: Το instagram το είχα σβήσει για ένα διάστημα αλλά μετά το ξανά άνοιξα από το facebook.

M: Γιατί;

Σ3: Ο λόγος είναι χαζός όμως για το λόγο ότι δεν είχα πολλούς φίλους στο instagram και δεν μου κάνανε καθόλου like.

M: Και γιατί το ξανά άνοιξες;

Σ3: Το ξανά άνοιξα γιατί πίστευα ότι θα αποκτήσω περισσότερους φίλους, followers βασικά όχι φίλους.

M: Ναι ρε παιδί μου κατάλαβα. Προσπάθησε και κανείς άλλος ρε παιδί μου να σου πει μην τα χρησιμοποιείς τόσο.

Σ3: Ναι

M: Ποιοι;

Σ3: Το αγόρι μου

M: Θα σου πω την ίδια ερώτηση που σου είπα γενικά για το internet. Πως θα ένιωθες αν έπρεπε για κάποιο λόγο να μην χρησιμοποιήσεις καθόλου facebook και καθόλου instagram;

Σ3: Θα ένιωθα ότι δεν μπορώ να κάνω τίποτα στην ζωή μου ειλικρινά. Θα έπεφτα σε κατάθλιψη.

M: Άρα δεν θα το άντεχες έτσι;

Σ3: Με τίποτα

M: Οπότε από αυτό που μου λες εγώ συμπεραίνω ότι το να συνδέεσαι και γενικότερα τα κοινωνικά δίκτυα είναι πολύ σημαντικά για 'σένα.

Σ3: Πάρα πολύ, πάρα πολύ.

M: όταν χρησιμοποιείς το internet πιστεύεις ότι πιο πολύ χρησιμοποιείς το facebook και το instagram παρά όλα τα υπόλοιπα που μου είπες ότι κάνεις;

Σ3: Οοοοο yes.

M: Περισσότερο από πριν. Άρα σε ελκύουν περισσότερο έτσι;

Σ3: Μχμ (καταφατικό νεύμα)

M: Και πάμε στο τέλος μας, φτάνουμε στο τέλος μας. Θέλω να μου πεις αν εσύ σαν Σ3 πιστεύεις ότι μπορεί να είσαι εθισμένη στο διαδίκτυο και αν πιστεύεις ότι μπορεί να είσαι εθισμένη και στα κοινωνικά δίκτυα.

Σ3: Ε ναι

M: Πως πιστεύεις;

Σ3: Πόσο;

M: Όχι πως πιστεύεις εσύ αν πιστεύεις ότι είσαι.

Σ3: Καλέ είμαι φουλ

M: Και στο internet και στα κοινωνικά δίκτυα;

Σ3: Κοινωνικά δίκτυα

M: Στο internet γενικά;

Σ3: Όχι τόσο εντάξει. Πιο πολύ κοινωνικά δίκτυα.

M: Για ποιο λόγο πιστεύεις ότι εθίστηκες;

Σ3: Για το λόγο που σου είπα και πριν ότι κάποιος μπορεί να μου στείλει μήνυμα και μπορώ να κάτσω να μιλάω για ώρες και να βλέπω για τις φωτογραφίες μου ποιοι μου κάνουνε like και τα λοιπά.

M: Αυτό κατάλαβες πως έγινε; Πως έφτασες δηλαδή να είσαι σε αυτό το σημείο που να λες πλέον ότι είσαι εθισμένη, κατάλαβες πως έφτασες σε αυτό το σημείο;

Σ3: Όχι να πω την αλήθεια.

M: Άρα παρασύρθηκες θα μπορούσαμε να πούμε;

Σ3: Πες το και έτσι ναι.

M: Και το είχες σκεφτεί ποτέ μέχρι τώρα ότι μπορεί να, τι έφταιξε και γιατί μπορεί να εθίστηκες, το είχες σκεφτεί μέχρι τώρα ποτέ;

Σ3: Όχι.

M: Αλλά το ότι έχεις εθιστεί το σκέφτηκες;

Σ3: Ναι.

M: Θα σκεφτόσουν να κάνεις κάτι για να το αλλάξεις αυτό;

Σ3: Για την ώρα είναι πολύ δύσκολο.

M: Δύσκολο, άρα δεν θα κάνεις κάτι τώρα;

Σ3: Όχι τώρα όχι.

M: Στο μέλλον;

Σ3: Στο μέλλον ναι

M: Τι θα έκανες; Άμα έλεγες να ξεκινήσεις να περιορίζεις τα κοινωνικά δίκτυα;

Σ3: Πιστεύω θα τα διέγραφα, για να μην μπορέσω να μπαίνω καθόλου πλέον.

M: Οπότε αν ερχόμουν εγώ και σου 'λεγα ας πούμε, Σ3 έχω πρόβλημα πιστεύω ότι είμαι εθισμένη στα κοινωνικά δίκτυα και δεν ξέρω τι να κάνω ρε παιδί μου βοήθα με. Θα μου έλεγες αυτό ξεκίνα με το να τα διαγράψεις;

Σ3: Ξεκίνα με το να τα διαγράψεις ή έστω να ξεκινήσεις να μπαίνεις λιγότερο κάθε φορά να βάζεις όρια ώστε να μπαίνεις λιγότερο.

M: Ευχαριστώ πάρα πολύ!

4. Απομαγνητοφώνηση συνέντευξης 4

M: Πριν ξεκινήσουμε θέλω να μου πεις μερικά πράγματα για σένα, για τις σπουδές σου, για την εργασία σου, τα χόμπι σου.

Σ4: Ωραία. Είμαι 24 χρονών στα 25, γεννημένη το 1993. Καταγωγή από την Καβάλα. Πέρασα στο Πανεπιστήμιο, Οργάνωση και Διοίκηση Επιχειρήσεων το 2011. Τελείωσα μετά από 5 χρόνια τις σπουδές. Στη συνέχεια ξεκίνησα να δουλεύω ταυτόχρονα στο τελευταίο έτος των σπουδών μου να δουλεύω σε μια εταιρία που παράγει ανοξείδωτους νεροχύτες στο τμήμα των πωλήσεων, και ακόμα συνεχίζω εκεί, έχει τώρα δύο χρόνια. Είμαι στο ίδιο τμήμα, είμαι πολύ ικανοποιημένη, και ταυτόχρονα κάνω τώρα που τελείωσα με το πανεπιστήμιο και ένα μεταπτυχιακό στην στρατηγική λογιστική και στα χρηματοοικονομικά, πάλι στο πανεπιστήμιο Μακεδονίας. Εεε, αυτά.

M: Ωραία.

Σ4: Εε, από χόμπι. Ασχολούμαι με τη σκοποβολή ερασιτεχνικά. Και σαν χαν χόμπι άλλο το καλοκαίρι μου αρέσει να πηγαίνω για ποδήλατο. Μμμ... αυτά θα έλεγα. Α, και τώρα τελευταία ξεκίνησα να παίζω μπριτζ.

M: Οπότε στον ελεύθερο χρόνο σου κάνεις σκοποβολή, ποδήλατο, και μπριτζ.

Σ4: Ναι.

M: Εσύ είπες ότι κατάγεται από την Καβάλα. Τώρα ο τόπος κατοικίας σου είναι πόλη πάλι έτσι;

Σ4: Ναι ναι ναι, μένω μόνιμα στη Θεσσαλονίκη, καθώς η δουλειά μου είναι εδώ πέρα στη Θεσσαλονίκη πλέον οπότε έχουμε μετοικήσει πλέον επίσημα....

M: Ωραία, με ενδιαφέρει το ότι είναι πόλη, αυτό. Με ενδιαφέρει ότι είναι πόλη.

Σ4: Ναι.

M: Θα ήθελα να σε ρωτήσω πόσο καλά πιστεύεις εσύ ότι χειρίζεσαι το διαδίκτυο. Πιστεύεις ότι είσαι ρε παιδί μου ένας έμπειρος χρήστης που ξέρει πάρα πάρα πολλά πράγματα, ότι είσαι κάποιος που γνωρίζει επαρκώς ή κάποιος σε ένα ενδιάμεσο στάδιο που είναι «ναι μεν γνωρίζω αλλά όχι τόσο πολλά».

Σ4: Θεωρώ ότι γνωρίζω πάρα πολύ καλά το διαδίκτυο. Το χειρίζομαι πάρα πολύ καλά γιατί κατά βάση δεν το χρησιμοποιώ για σελίδες κοινωνικής δικτύωσης, επομένως

οποιαδήποτε χρήση κάνω μέσω του διαδικτύου είναι όλες οι άλλες πέρα από τις κοινές που είναι αυτές... εεεμμ... Αυτό.

M: Εεε... Ωραία. Εεε.. Να μου πεις λίγο τους λόγους για τους οποίους συνδέεσαι. Είπες ότι δεν τα χρησιμοποιείς για κοινωνικά δίκτυα αλλά για ποιους άλλους λόγους χρησιμοποιείς το διαδίκτυο;

Σ4: Λοιπόν, το χρησιμοποιώ για να διαβάσω ειδήσεις, να ενημερωθώ γενικά για νέα, στα πανεπιστήμια και σ' όλα αυτά, να κάνω εργασίες για τη σχολή και τέτοια που χρειάζεται το διαδίκτυο οπωσδήποτε. Εεε, μετά το χρησιμοποιώ για να βλέπω βίντεο και μουσική μέσω του διαδικτύου. Επίσης το χρησιμοποιώ για διαδικτυακές αγορές οποιασδήποτε φύσεως. Και επίσης μου αρέσει πολύ να ψάχνω στον υπολογιστή πράγματα είτε για να αλλάξω κάποιο εξάρτημα, ή κάποια πράγματα για τον υπολογιστή τα οποία για να τα βρω πως γίνονται ψάχνω μέσα από το διαδίκτυο για να δω πως γίνεται αυτό που θέλω να κάνω.

M: Πολύ ενδιαφέρον αυτό! Μ' άρεσε (γέλιο). Ποια είναι η σχέση σου με το διαδίκτυο; Καταρχάς συνδέεσαι καθημερινά;

Σ4: Ναι, είμαι συνδεδεμένη σχεδόν όλη τη μέρα γιατί και στη δουλειά χρησιμοποιούμε το διαδίκτυο σε μεγάλο βαθμό, όχι προφανώς όσο το χρησιμοποιώ όταν είναι για προσωπική μου χρήση στο σπίτι..

M: Δηλαδή;

Σ4: Στη δουλειά το χρησιμοποιούμε για να ελέγχουμε τα αποθέματα της εταιρίας, των προϊόντων μας.

M: Άρα το χρησιμοποιείς περισσότερο στη δουλειά ή λιγότερο θα έλεγες;

Σ4: Χρησιμοποιώ ένα πολύ συγκεκριμένο κομμάτι. Εεε... πολύ λιγότερο το χρησιμοποιώ. Στο σπίτι πολύ πιο πολύ. Αλλά όσον αφορά το χρόνο είμαι συνδεδεμένη όλη τη μέρα γιατί το χρειάζομαι για τη δουλειά αλλά όσον αφορά το ποια πράγματα κάνω πιο πολλά κάνω σπίτι παρά στη δουλειά, προφανώς. Γιατί στη δουλειά είναι 2-3 περιορισμένα πράγματα που ασχολούμαστε μόνο μ' αυτά μέσω του διαδικτύου, δεν ασχολούμαστε με κάτι άλλο.

M: Οπότε, για να πούμε πόσες ώρες συνδέεσαι καθημερινά δεν έχει ωράριο γιατί στη δουλειά συνδέεσαι για τη δουλειά, στο σπίτι για το σπίτι οπότε δεν μπορείς να πεις ας πούμε συνδέομαι 5 ώρες.

Σ4: Όχι όχι θα σου πω. Μπαίνω στο internet, ανοίγω το internet και ξεκινάω να είμαι εκεί πέρα μέσα για να το χρησιμοποιήσω όχι βέβαια συνεχόμενα, γιατί απλά υπάρχει ανοιχτός ένας browser για μπαίνω κάθε φορά που το χρειάζομαι στη δουλειά από τις 8 μέχρι τις 5, που είμαι στη δουλειά μου και μετά όταν γυρίζω σπίτι το απόγευμα από τις 8 μέχρι τις 10 πες ένα δώρο, πάλι εκεί πέρα μπορεί να τύχει να το ανοίξω και να καθίσω για να ασχοληθώ με οποιαδήποτε άλλη ασχολία πέρα από αυτές που κάνω στη δουλειά. Δηλαδή ταινίες, μουσική, που είπαμε πριν.

M: Οπότε ένα 5ωρο ας πούμε θα το βάζαμε περίπου;

Σ4: Και παραπάνω αν βάλεις και τη δουλειά... θα πω... Γύρω στις 7 ώρες.

M: Ωραία. Εμμ.. Από ποιες συσκευές συνδέεσαι γενικά στο internet;

Σ4: Από το κινητό μου, από το tablet, από το laptop, και από τον υπολογιστή τον σταθερό που έχουμε στη δουλειά.

A, επίσης να προσθέσω γιατί το ξέχασα, το χρησιμοποιώ για την αλληλογραφία γιατί αν δεν έχουμε διαδίκτυο δεν μπορούμε να έχουμε αλληλογραφία, mail. Και είναι πάρα πολύ βασικός πχ για τη δουλειά μας επομένως είναι απαραίτητο. Δηλαδή αν δεν έχουμε σύνδεση στο internet, έχουμε πρόβλημα.

M: Ναι κατάλαβα. Εμ. Όταν συνδέεσαι στο διαδίκτυο μου είπες ότι βρίσκεσαι στη δουλειά, βρίσκεσαι και στο σπίτι. Το χρησιμοποιείς όμως και κάπου αλλού; Αν είναι κάπου βόλτα ή αν είσαι για καφέ ή ...;

Σ4: Ναι βεβαίως. Μπορεί να βρεθεί κάτι να ψάξω, κάποια πληροφορία σε κάποια ιστοσελίδα, κάποιο τηλέφωνο από κάποιο μαγαζί, οτιδήποτε μπορεί να μου χρειαστεί on the go όπως λένε. Επομένως τότε το χρησιμοποιώ εκείνη τη στιγμή ανοίγοντας τα δεδομένα στο κινητό και συνδεδεμένη στο internet.

M: Όταν είσαι όμως με παρέα θα το χρησιμοποιήσεις;

Σ4: Ναι, γιατί μπορεί πάλι έτσι όλοι μαζί να θέλουμε κάτι να ψάξουμε, οπότε θα πω παιδιά το ανοίγω εγώ, και να το ανοίξω για να ψάξουμε.

M: Αυτό θα το κάνεις για αν χρειαστεί κάτι, όχι για να πεις πρέπει να μπω για να μπω γενικά έτσι;

Σ4: Όχι όχι, αυτό είναι για αν χρειαστεί κάτι.

M: (μχμ καταφατικό) Γενικότερα εσύ σαν Σ4, νιώθεις την ανάγκη να συνδέεσαι συχνά στο διαδίκτυο;

Σ4: Ναι..Ναι..

M: Χμ..και το θεωρείς σημαντικό κομμάτι της ζωής σου, θεωρείς ότι είναι σημαντικός τη ζωή σου;

Σ4: Ναι. Ναι γιατί (μ ακούς;; --M: ναι ναι) γιατί αν δεν το είχαμε δεν θα μπορούσαμε να κάνουμε πολλά από αυτά που κάνουμε τώρα. Όχι πως θα ήταν η ζωή μας χάλια ή κάτι τέτοιο, προφανώς και όχι, θα βρίσκαμε άλλους τρόπους μετά να τα κάνουμε, αλλά σίγουρα μας εξυπηρετεί πάρα πολύ. Εμένα ας πούμε με βοηθάει πάρα πολύ στο κομμάτι του να παραγγέλνω πράγματα από το internet. Να μην χρειάζεται να πάω στο φυσικό κατάστημα για να παραγγείλω, λόγω των ωραρίων και της κούρασης, οπότε παραγγέλνω πλέον τα πάντα από εκεί. Ενώ αν δεν το είχα, θα είχα μια επιπλέον επιβάρυνση, το να πηγαίνω μέχρι όπου είναι για πάρω αυτό που θέλω και να ψάχνω, ενώ από το internet μπορώ να ψάχνω. Ναι.

M: Μχμ. Ωραία. Εμμ... Μου είπες ότι, οκ, θα έβρισκες άλλους τρόπους αν δεν είχες internet. Έχεις σκεφτεί ποτέ πως θα ήταν η ζωή σου αν δεν είχες για κάποιες μέρες ή για κάποιους μήνες internet; Θα άντεχες;

Σ4: Εεε... Ναι. Νομίζω θα άντεχα, αλλά όχι αν δούλευα γιατί δεν θα μπορούσα να δουλέψω. Αλλά όσων αφορά την προσωπική μου ζωή ναι, νομίζω θα άντεχα, δεν θα με πείραζε.

M: Πώς θα ένιωθες πιστεύεις;

Σ4: χμ... (παύση) Θα ένιωθα νομίζω λίγο ότι βαριέμαι και δεν έχω τι να κάνω, (παύση) αλλά εντάξει, αυτό νομίζω θα ήταν το αίσθημα των πρώτων ημερών, και μετά θα έφευγε και θα ερχότανε Α ας κάνω κάτι άλλο, ας βγω μια βόλτα, ας πάρω ένα βιβλίο να διαβάσω, θα ερχόταν αυτό οπότε θα το κάλυπτα με άλλα πράγματα.

M: Ωραία... Γενικότερα πιστεύεις ότι αφιερώνεις περισσότερο χρόνο στο internet από όσο θα έπρεπε και ότι έτσι αφήνεις, ας πούμε, τους ανθρώπους γύρω σου, ή τη δουλειά σου ή τις υποχρεώσεις σου στην άκρη;

Σ4: Όχι δεν νομίζω, γιατί όποτε χρειάζεται προφανώς και έρχονται πρώτα όλα τα άλλα παρά το διαδίκτυο.

M: Έχεις κάποια σχόλια από τους γύρω σου για τη σχέση σου με το διαδίκτυο, σου έχουν πει κάτι, έχουν αντιδράσει κάπως για τη σχέση σου;

Σ4: Όχι, οι αντιδράσεις είναι θετικές, με την έννοια του ότι εάν κάποιος χρειαστεί κάτι το οποίο να αφορά το διαδίκτυο και γενικά τους υπολογιστές, όλοι θα πούνε «αα η Σ4 ξέρει» επομένως δεν υπάρχουν αρνητικά σχόλια.

M: Έχεις νιώσει στη ζωή σου κάποιες επιπτώσεις αν κάποια στιγμή χρησιμοποιήσεις περισσότερο το internet;

Σ4: Ναι, πονοκέφαλο καμιά φορά. Εεε, αυτό, έχω πονοκέφαλο

M: (πονοκέφαλο)... Χρησιμοποιείς τα κοινωνικά δίκτυα;

Σ4: Τι; Τα;

M: Τα κοινωνικά δίκτυα.

Σ4: Όχι.

M: Γιατί επέλεξες να μην συνδεθείς στα κοινωνικά δίκτυα;

Σ4: Γιατί θα μου παίρνουν πάρα πολύ χρόνο από την μέρα μου να ασχολούμαι με αυτά, και το θεωρώ λίγο ανούσιο και ότι μόνο προβλήματα μπορεί να δημιουργήσει παρά κάτι θετικό.

M: Ένιωσες όμως ποτέ την ανάγκη ότι, ξέρεις, μήπως πρέπει να μπω και εγώ σε όλο αυτό το τριπάκι με τα κοινωνικά δίκτυα. Να θέλεις ρε παιδί μου να πεις να κάνεις κοινων..Να κάνεις ας πούμε facebook, κάτι άλλο.

Σ4: Ναι πολλές φορές.

M: Και τι σε κράτησε από το να τα κάνεις, να...

Σ4: Όταν..τη στιγμή που ήταν έτσι αυτή η όρεξη η τέτοια που ήθελα να το κάνω μετά είπα κάτσε λίγο να το σκεφτώ , και το σκεφτόμουν και έλεγα γιατί δεν ήθελα τόσο καιρό, κατέληγα πάλι στους ίδιους λόγους, και μετά απλά το άφηνα πάλι.

M: Οι γύρω σου τι λένε όταν τους λες ότι «δεν χρησιμοποιώ τα κοινωνικά δίκτυα», πώς αντιδράνε, τι σου λένε;

Σ4: Συνήθως λένε: «αα έλα ρε, πλάκα κάνεις, μπράβο!». Αυτό (γελάκι) είναι η αντίδραση. Πλάκα κάνεις μπράβο. Αλλά προφανώς έχω χαθεί με πολλούς με τους οποίους θα μπορούσα να είχα κρατήσει μια επαφή. Αλλά για μένα αν ήταν να κρατήσω μια επαφή θα κρατούσα και από το τηλέφωνο. Δεν είναι ανάγκη να κρατήσω από το facebook.

M: Σε παρότρυνε ποτέ κανείς να συνδεθείς στα κοινωνικά δίκτυα;

Σ4: Ναι αρκετές φορές.

M: Το έκαναν τουλάχιστον με ωραίο τρόπο ή σε πίεσαν αρκετά που να σε φέρουν σε δύσκολη θέση;

Σ4: Όχι, με έχουν πιέσει κιόλας. Αλλά πάντα κατέληγα να λέω ότι ναι ναι είναι πάρα πολύ χρήσιμο, αλλά δεν θέλω να ασχοληθώ. Δεν απέρριψα ποτέ το πόσο χρήσιμο είναι και πόσο βοηθάνε και τέτοια... (παύση)

M: Απλά δεν θέλεις να το κάνεις αυτό, να συνεχίσεις... να μπεις στο τριπάκι.

Σ4: Ναι, αυτό.

M: Πιστεύεις εσύ ότι θα μπορούσες να είσαι ή ότι είσαι εθισμένη στο διαδίκτυο;

Σ4: Όχι νομίζω πως όχι, θα πω πως όχι.

M: Γιατί πιστεύεις ότι εσύ δεν έχεις εθιστεί ενώ άλλοι έχουν εθιστεί; Γιατί υπάρχει πολύς κόσμος που είτε έχει εθιστεί στ' αλήθεια είτε νομίζει ότι έχει εθιστεί γιατί χρησιμοποιεί παραπάνω από όσο πρέπει το διαδίκτυο.

Σ4: Εεε... δεν ξέρω γιατί δεν έχω εθιστεί ή γιατί έχουν εθιστεί άλλοι, δεν μπορώ να το απαντήσω αυτό.

M: Δεν πιστεύεις ότι υπάρχει κάτι που ουσιαστικά σε εμπόδισε από το να εθιστείς;

Σ4: Ίσως το ότι δεν είχα ασχοληθεί με τα κοινωνικά δίκτυα.

M: Οπότε είναι σημαντικό αυτό για τον εθισμό έτσι;

Σ4:Τι;

M: Οπότε θεωρείς ότι τα κοινωνικά δίκτυα είναι σημαντικ... συμβάλλουν στον εθισμό έτσι;

Σ4: Ναιι. Θεωρώ ότι συμβάλλουν και πολύ μάλιστα.

M: Εσύ γενικά είχες σκεφτεί γιατί δεν έχεις εθιστεί, σε προβληματίσε ποτέ, το είχες καταλάβει, πριν σε ρωτήσω εγώ, ότι δεν είσαι εθισμένη ρε παιδί μου.

Σ4: Ναι ναι, αυτό όταν βλέπω κάποιους άλλους γύρω μου οι οποίοι θεωρώ ότι είναι για εμένα, τότε καταλαβαίνω ότι εγώ δεν είμαι.

M: Κατάλαβα. Και θέλω να σου κάνω μια τελευταία ερώτηση: Αν εσύ ας πούμε έχεις έναν φίλο, έναν συγγενή, ακόμα και έναν άγνωστο ρε παιδί μου που δεν έχετε πολλές επαφές και σου πει «εε Σ4, έχω ένα πρόβλημα, νιώθω ότι είμαι εθισμένη στο διαδίκτυο, νιώθω ότι είμαι εθισμένη και στα κοινωνικά δίκτυα, τι θα με συμβούλευες να κάνω», ας πούμε εμένα, τι θα με συμβούλευες να κάνω;

Σ4: Να κάτσουμε παρέα μια μέρα και να τα σβήσουμε όλα.

M: Οπότε ουσιαστικά τα κόβεις μαχαίρι.

Σ4: Ναι ναι, όχι δεν έχει σιγά σιγά. Κατευθείαν τα σβήνεις όλα, ΌΛΑ όμως. Όλα. Και μετά για ένα διάστημα θα ναι λίγο περίεργα, ναι, κάποια στιγμή όμως μετά έρχεται η συνειδητοποίηση και το ότι καλύτερα είναι έτσι, οπότε μετά θα το αποδεχτεί.

M: Ωραία αυτό ήτανε ευχαριστώ πολύ!

5. Απομαγνητοφώνηση συνέντευξης 5

M: Θέλω να μου πεις για σένα κάποια πράγματα, πόσο χρονών είσαι, για τις σπουδές σου, για τη δουλειά σου...

Σ5: Ονομάζομαι Σ5, είμαι Θεσσαλονικιά, μένω στη Θεσσαλονίκη, σπούδασα στην Λάρισα στο ΤΕΙ. Άλλες αξιόλογες σπουδές ήταν ο στρατός που έκανα... τρία σχολεία... πάνω σε τεχνικά συστήματα του στρατού, τηλεπικοινωνίες όπως και οχήματα. Από εκεί και ύστερα έχω κάνει κατά καιρούς διάφορα σεμινάρια. Τα πιο βασικά σεμινάρια ήτανε

αυτά των ελεγκτών οχημάτων και δικύκλων, και τώρα πηγαίνουμε για τα βαρέα σιγά σιγά. Και αυτή... πως λέγεται... εκπαιδευτής ενηλίκων.

M: Ωραία. Πόσο χρονών είσαι δεν μου είπες.

Σ5: 27.

M: Να μου πεις για τα χόμπι σου, τι κάνεις τον ελεύθερο χρόνο σου.

Σ5: Να βγαίνω έξω με παρέα είτε για καφέ, είτε για ποτό, είτε για τίποτα ηλεκτρονικά, είτε μπιλιάρδα, είτε παραλίες ή εκδρομές. Ποδοσφαιράκι, πηγαίνω για ποδόσφαιρο, πηγαίνω για μπάσκετ. Όπως σου είπα μ' αρέσουν οι εκδρομές, το ποδήλατο, ο χορός, παραδοσιακός και ενίοτε το λάτιν, λάτιν και ταγκό. Αν τα μάθω ποτέ θα άρεζε, τα χω βέβαια στο πίσω μέρος του μυαλού μου.

M: Θέλω να μου πεις πόσο καλά πιστεύεις ότι χειρίζεσαι το διαδίκτυο. Πιστεύεις ότι είσαι ένας χρήστης έμπειρος, ένας χρήστης που ξέρει τα απολύτως απαραίτητα ή κάπου στη μέση;

Σ5: Τα απολύτως απαραίτητα.

M: Ποια είναι η σχέση σου με το διαδίκτυο; Συνδέεσαι καθημερινά;

Σ5: Μπαίνω καθημερινά σε mail, social media, δηλαδή facebook, viber... εεε... και σε κάποιες ιστοσελίδες τεχνικού περιεχομένου και για να γίνομαι καλύτερος άνθρωπος σε κάποιου άλλου είδους ιστοσελίδες.

M: Ωραία, περίπου πόσες ώρες συνδέεσαι καθημερινά;

Σ5: Το κινητό είναι μόνιμα συνδεδεμένο, ειδικά όταν είμαι στη δουλειά, για να μπορώ να λαμβάνω μηνύματα. Τώρα πόση ώρα κάθομαι από το κινητό πάνω, ε δεν το έχω μετρήσει ποτέ. Πιθανολογώ ότι είναι μία ώρα, δύο το πολύ. Αλλά κατά τα άλλα είναι ανοιχτό στο wifi όταν είμαι στη δουλειά γιατί έχουμε το viber και μπορεί να μας στέλνουν ενημερώσεις και όλα αυτά πάνω σε θέματα δουλειάς.

M: Α, κατάλαβα. Εκτός από το κινητό ποιες άλλες συσκευές χρησιμοποιείς;

Σ5: Κινητό, tablet, laptop.

M: Και που βρίσκεσαι όταν συνδέεσαι; Μου είπες πριν ότι το χρησιμοποιείς στη δουλειά για κάποιο μήνυμα αν χρειαστεί. Που αλλού μπορεί να βρίσκεσαι όταν χρησιμοποιείς το internet;

Σ5: Σπίτι, για να δω διάφορα πράγματα, και στο δρόμο, επίσης για να δω viber, facebook, αλλά και για χάρτες, ή πληροφορίες για κάποιο μαγαζί που με ενδιαφέρει, αυτά.

M: Μχμ. Πριν μου είπες ότι χρησιμοποιείς το διαδίκτυο για email, social media, για τεχνικού περιεχομένου ιστοσελίδες.. Κάτι άλλο που χρησιμοποιείς το διαδίκτυο; Εεε, ας πούμε για πληρωμές, ψώνια, για κάτι τέτοιο;

Σ5: Πληρωμές όχι, ψώνια απλά εάν θα δω κάτι που μ αρέσει... Ααα και κάτι που ξέχασα, μουσική και να βλέπω σίριαλ ή ταινίες.

M: Οπότε αυτά τα βάζω και στο γιατί το χρησιμοποιείς έτσι;

Σ5: Ναι ναι, τα βάζω και αυτά.

M: Ωραία.

Σ5: Και τον καιρό βλέπω.

M: Θέλω να μου πεις λίγο αν νιώθεις εσύ σαν Σ5 την ανάγκη να συνδέεσαι συχνά στο διαδίκτυο.

Σ5: Ε εντάξει, δεν θα σκάσω κιόλας άμα δεν συνδεθώ, αλλά είναι πλέον στις μέρες μας ένας τρόπος επικοινωνίας, γιατί έχω άτομα τα οποία ζουν στο εξωτερικό ή είναι στα καράβια ή είναι σε άλλες πόλεις και είναι ο πιο φθηνός τρόπος επικοινωνίας και πιο ευχάριστος με την έννοια του ότι δεν έχεις μόνο τα γραπτά, μπορείς να ηχογραφηθείς, να ηχογραφήσεις, μπορείς να στείλεις ένα βίντεο, μια εικόνα. Είναι πολύ πιο οπτικοακουστικά.

M: Μάλιστα. Οπότε θεωρείς σημαντικό το διαδίκτυο στη ζωή σου;

Σ5: Ναι, αλλά είμαι από τους ανθρώπους που έχει πετύχει να μην ζει με αυτό για 20 μέρες. Δεν είχα θέμα.

M: Νιώθεις πως αφιερώνεις περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο από ότι πρέπει και με αυτό τον τρόπο αφήνεις στην άκρη τις υποχρεώσεις σου, τις δουλειές σου, τους φίλους σου, τους συγγενείς σου, ή τα καταφέρνεις και έχεις ισορροπία;

Σ5: Όχι, έχω ισορροπία, απόδειξη είναι ότι μιλάω με την ξαδέρφη μου, πριν λίγο συζητούσα με τους γονείς μου, στη δουλειά μου κανονικά είμαι. Παρατημένο στην άκρη το χω το κινητό στη δουλειά, εντάξει δεν πειράζει με βρίζουν κάποιοι, δεν πειράζει τους αγαπάω και αυτούς.

M: Δεν πειράζει, καλύτερα έτσι παρά να το χρησιμοποιείς πολύ, εγώ αυτό έχω να πω από αυτά που διάβασα μέχρι τώρα.

Σ5: Κοίτα εγώ δεν το χρησιμοποιώ, και στη δουλειά το έχω ανοιχτό το wifi και μία στις τρεις ώρες βλέπω ήρθε κανένα μήνυμα για κάποια ενημέρωση ή μπα; Ε έρχεται καμιά φορά ενημέρωση και τη βλέπω.

M: Αν για κάποιο λόγο δεν είχες πρόσβαση στο διαδίκτυο για κάποιες μέρες ή για κάποιους μήνες, που είπες εσύ ότι το έκανες ρε παιδί μου για και για 20 μέρες, θέλω να μου πεις πώς ένιωσες και αν το άντεξες όλο αυτό.

Σ5: Το άντεξα δεν είχα κανένα πρόβλημα, οι γύρω μου δεν το άντεχαν γιατί όλη την ώρα ήθελα να βγαίνω ή να επικοινωνώ μαζί τους . Δεν έχω πρόβλημα εγώ.

M: Οπότε σε έψαχναν οι άλλοι, όχι εσύ το internet.

Σ5: Ναι, όπως επίσης έχω κάνει και το εξής, να κλείσω το κινητό μου για μία ημέρα. Εκεί να δεις, κακός χαμός ήταν... Και θυμάμαι εκείνη τη μέρα ούτε είχα πατήσει το πόδι μου στη σχολή, ούτε είχα ανοίξει internet, ήθελα απλά μια δική μου μέρα. Γιατί το είχα ανάγκη ρε παιδί μου...

M: Θέλω να μου πεις πως αντιδρούν οι γύρω σου για τη σχέση που έχεις με το διαδίκτυο. Σε... Υπό κανονικές συνθήκες, όχι έτσι ρε παιδί μου τότε που δεν το είχες, που δεν το χρησιμοποιούσες. Υπό κανονικές συνθήκες, ποια είναι τα σχόλιά τους για τη σχέση που έχεις εσύ με το διαδίκτυο;

Σ5: Ε, με λένε ότι γιατί δεν ανεβαίνεις λίγο πιο πολύ με την έννοια ότι βλέπεις και εσύ στο Facebook ότι έχω 2 φωτογραφίες ανεβασμένες, η μία είναι η φάτσα μου, και αυτή πάλι την έχω ψιλό-αλλοιωμένη. Και πολλοί μου λένε ξέρω γω γιατί δεν βάζεις και άλλα στοιχεία στο facebook, γιατί δεν βάζεις και άλλα στοιχεία στο viber, ανέβασε μια

καλύτερη φωτογραφία. Παιδιά, είναι εργαλεία, δεν θα κάθομαι να ακολουθάω αυτά, αυτά θα ακολουθάν εμένα. Δεν κάθομαι να σκάω εγώ με αυτά.

M: Από ότι καταλαβαίνω δεν χρησιμοποιείς πολύ το διαδίκτυο, αλλά αν τυχόν κάποια στιγμή σου 'τυχε να κάτσεις για το χ ψ λόγο περισσότερο στο internet από όσο θα έπρεπε, είχες κάποια επίπτωση...;

Σ5: Έχω καθίσει και 8ωρο πάνω, έχω καθίσει και 9ωρο, απλά το θέμα είναι ότι αυτό που γινότανε είναι και αυτό που παθαίνεις όταν βλέπεις πολλές ώρες υπολογιστή ή όταν βλέπεις πολλές ώρες τηλεόραση. Επειδή το μάτι δεν ανοιγοκλείνει γρήγορα, να ξεραίνονται τα μάτια. Αυτό.

M: Δεν είχες τίποτα άλλο έτσι;

Σ5: Όχι, ξεραίνονται τα μάτια, αυτό, όταν μιλάμε για πολλές ώρες. Αν μιλάμε ότι ήταν συνδυασμός για όλες αυτές τις ώρες να κάνω κάποια εργασία είχα τον σύνηθες πονοκέφαλο που κάνουν όλοι επειδή έκανα την εργασία.

M: Κάτι άλλο, ψυχολογικό ρε παιδί μου, ότι χάρηκες επειδή το χρησιμοποιούσες τόσες πολλές ώρες, ή ότι ήσουν νευρικός ή κάτι τέτοιο εκτός από τα σωματικά;

Σ5: όχι, δεν χάρηκα ούτε λυπήθηκα. Ίσως μπορεί να έλεγα καλά, πόσο χαζός μπορεί να είμαι που κάθομαι τόσες ώρες στον υπολογιστή, μόνο αυτό. Αλλά όταν έβλεπες 10 επεισόδια να πούμε δεν θα καθίσεις παραπάνω; Το άτιμο τα σίριαλ το είχα τελειώσει μέσα σε δυο μέρες.

M: Ποια κοινωνικά δίκτυα χρησιμοποιείς;

Σ5: Facebook, messenger κοινώς, viber και το email.

M: Το Facebook το χρησιμοποιείς ή μόνο το messenger σαν εφαρμογή;

Σ5: Και τα δύο.

M: Γιατί επέλεξες τα συγκεκριμένα κοινωνικά δίκτυα; Για να συνδεθείς σ αυτά ρε παιδί μου. Γενικά όμως γιατί επέλεξες να έχεις κοινωνικά δίκτυα, ένα λογαριασμό σε κάποιο κοινωνικό δίκτυο;

Σ5: Έκανα τα κοινωνικά δίκτυα για τους ανθρώπους που είναι στο εξωτερικό, για τους ανθρώπους που είναι σε άλλη πόλη, είναι η πιο φθηνή επικοινωνία και πιο

οπτικοακουστική. Ένας λόγος είναι αυτός, έτσι ξεκίνησα. Ο δεύτερος λόγος είναι ότι μαθαίνω πράγματα μέσα από εκεί πέρα. Αναρτούν κάποιοι φίλοι μου πράγματα στο Facebook και τα διαβάζω, άρθρα και όλα αυτά. Τώρα, επέλεξα το facebook γιατί είναι πιο ευρέως διαδεδομένο, το twitter η φιλοσοφία του όπως και το instagram είναι το να ανεβάζεις φωτογραφίες αλλά δεν είναι κάτι το οποίο με αφορά γι' αυτό και δεν τα επέλεξα, και viber έχω γιατί είναι ο πιο εύκολος τρόπος και πιο ελαφρύ το πρόγραμμα στο κινητό, και στο εξωτερικό βόλεψε πάρα πολύ όσες φορές βγήκα, αλλά και το viber είναι ένα σύνθητες εργαλείο όλων των εταιριών που πλέον αναγκάζουν τους υπαλλήλους να είναι στο viber με σκοπό να τους στέλνουνε ότι θέλουν να τους πουν στο viber για να το διαβάζουν όλοι και να τελειώνει η υπόθεση.

M: Ωραία. Τώρα θα μου πεις από, για τα κοινωνικά δίκτυα συγκεκριμένα, από τι συσκευές συνδέεσαι.

Σ5: Viber, Facebook από το κινητό και από το laptop, και tablet έχω μόνο το Facebook που μπαίνω.

M: Οπότε που βρίσκεσαι όταν συνδέεσαι σε αυτά; Πάλι στη δουλειά και στο σπίτι;

Σ5: Στο σπίτι όταν είμαι με tablet και laptop, και από το κινητό όπου και αν βρίσκομαι.

M: Ωραία. Είσαι όλη την ημέρα συνδεδεμένος; Έχεις ανοιχτό το internet και για τα κοινωνικά δίκτυα όλη μέρα και απλά μπαίνεις όποτε χρειάζεται;

Σ5: Όταν κοιμάμαι είναι κλειστό το κινητό, κλειστό το laptop, κλειστό το tablet. Όταν είμαι ξυπνητός αν χρειαστεί θα ανοίξω το laptop και το tablet, αλλιώς έχω ανοιχτό το κινητό και πάλι όχι όλη την ώρα σε wifi και 3g-4g πως τα λένε αυτά δεν τα ξέρω.

M: Και όταν κάθεσαι στα κοινωνικά δίκτυα, στο facebook ας πούμε και στο Viber, πόση ώρα περίπου κάθεσαι;

Σ5: Στο facebook μέχρι να κάνω ένα scroll και μετά το αφήνω στην άκρη και βλέπω τα άρθρα που με ενδιαφέρουν, ή κάνω τα λεγόμενα like ή μιλάω με κάποιους ανθρώπους. Τώρα το πόση ώρα ακριβώς αυτό δεν το ξέρω. Είναι ανάλογα τι θα δω. Αν δε βρω κάτι ενδιαφέρον μπορεί να μην καθίσω και καθόλου, να καθίσω δύο λεπτά και μετά να μην ξανακαθίσω καθόλου. Αυτό δεν το ξέρω. Ή μπορεί να έχω σεμινάρια ή να έχω δουλειά ή να έχω κοινωνικές υποχρεώσεις και να μην μπω και καθόλου. Δεν σκάω. Απλά σίγουρα μια φορά τη μέρα θα κάνω ένα γρήγορο scroll.

M: Πιστεύεις ότι βάζεις όρια στον εαυτό σου ή χρησιμοποιείς τα κοινωνικά δίκτυα περισσότερο από όσο πρέπει;

Σ5: Ούτε το ένα ούτε το άλλο.

M: Δηλαδή;

Σ5: Δεν βάζω όρια, δηλαδή δεν λέω στον εαυτό μου «πέρασε η ώρα τέλος», είναι αυθόρμητες κινήσεις, δεν έχω κάνει κάτι, δεν ζω γι' αυτά, αυτά ζουν για μένα.

M: Θα σε ρωτήσω, αν και νομίζω ξέρω την απάντηση από πριν, αν δεν συνδεθείς για κάποιο λόγο στα κοινωνικά δίκτυα μήπως νιώθεις κάποιο άσχημο συναίσθημα, είσαι ταραγμένος, νευρικός ή νιώθεις περίεργα;

Σ5: Απάντησα στην πιο παραπάνω παράγραφο.

M: Ναι. Οπότε να φανταστώ ούτε σκέφτεσαι τι συμβαίνει στα κοινωνικά δίκτυα ούτε ανυπομονείς να συνδεθείς;

Σ5: Κοίτα να το πιάσουμε λίγο διαφορετικά επειδή έκανες μια τέτοιου είδους ερώτηση.

M: Πες μου.

Σ5: Μπαίνεις καμιά φορά στο τριπάκι αυτός το διάβασε το μήνυμά μου, δεν το διάβασε; Απάντησε, δεν απάντησε; Ανέβασε φωτογραφία; Το κάνεις αυτό σε φάση κουτσομπολιού. Αν καταλαβαίνεις τι εννοώ.

M: Μχιμ, κατάλαβα τι λες.

Σ5: Μόνο για κάποιες στιγμές μπήκα στο τριπάκι του τι έκανε τι δεν έκανε, αλλά και πάλι και να μην έμπαινα δεν έσκασα κιόλας.

M: Οπότε κυρίως αυτό αφορά το κομμάτι της επικοινωνίας στο facebook έτσι; Όχι το να ανεβάσεις πράγματα και να ανυπομονείς να δεις πόσα like πήρες ή κάτι τέτοιο; Αφορά το κομμάτι της επικοινωνίας καθαρά.

Σ5: Κοίτα, στο θέμα ανεβάσματος, δεν ανεβάζω. Στο θέμα φωτογραφίας, από περιέργεια μετά από μία μέρα αν ανέβει κάποια φωτογραφία με εμένα μέσα από περιέργεια βλέπω τα like για να κόψω κίνηση από τους ανθρώπους, ποιοι είναι, τι είναι, και να προλάβω καταστάσεις γιατί πολλοί επειδή με είδαν σε μια φωτογραφία άρχισαν να μου κάνουν αιτήματα φιλίας. Οπότε ήξερα ποιος είναι, από πού με είδε, και ανάλογα

έπραξα αν θα τον κάνω δεκτό ή όχι. Κατά 99,999% άκυρο έτρωγε. Γιατί δεν βάζω κάποιον φίλο άμα δεν τον ξέρω.

M: Πως αντιδρούν οι γύρω σου για τη σχέση που έχεις με τα κοινωνικά δίκτυα ή τι σου έχουν σχολιάσει είτε αρνητικό είτε θετικό;

Σ5: Κάποια στιγμή, κάποιος άνθρωπος, είναι αυτό που σε είπα, ότι γιατί δεν ανεβάζεις κάτι ή γιατί δεν γράφεις κάτι ή γιατί δεν σχολιάζεις κάτι ή γιατί δεν με έκανες like, ή γιατί δεν δε δε δε... Αυτά.

M: Ωραία.

Σ5: Κατά καιρούς υπάρχουν αυτά βέβαια, απλά τους έγραψα.

M: Οπότε δεν προσπάθησαν να σου πουν ποτέ να περιορίσεις τη χρήση των κοινωνικών δικτύων. Ίσα ίσα. Ούτε εσύ προσπάθησες να το κάνεις αυτό έτσι; Εσύ να το κάνεις στον εαυτό σου, να προσπαθήσεις να πεις δεν θα το χρησιμοποιώ τόσο, έστω και αυτό το λίγο που χρησιμοποιείς.

Σ5: Ε όχι μωρέ, μετά εντάξει μένουμε πίσω από τον κόσμο.

M: Πως θα ένιωθες αν πρέπει, αν δεν μπορούσες να χρησιμοποιείς τα κοινωνικά δίκτυα για λίγο καιρό;

Σ5: Ανάλαφρος σε κάποιες περιπτώσεις. Ναι, γιατί τώρα είμαι αναγκασμένος να έχω το νίβερ και είναι θέμα δουλειάς, οπότε βάζεις τη δουλειά στο κινητό σου... εε... δεν είναι και το πιο κομψό πράγμα.

M: Πόσο σημαντικά είναι τα κοινωνικά δίκτυα και το να συνδέεσαι για σένα;

Σ5: Σημαντικό είναι πιο πολύ το facebook γιατί έχω φίλους οι οποίοι ανεβάζουν άρθρα τεχνικού περιεχομένου και επειδή έχω κάνει και κάποια like σε κάποιες σελίδες στο facebook βλέπω τα τεχνικά άρθρα. Μόνο γι αυτό. Ή που βλέπω για σεμινάρια και τέτοια.

M: Και πιστεύεις ότι χρησιμοποιείς τα κοινωνικά δίκτυα περισσότερο από κάτι άλλο στο internet; Δηλαδή από όλα αυτά που είπες στην αρχή ότι κάνεις στο internet..

Σ5: Ναι τα κοινωνικά δίκτυα είναι πιο πολύ από το internet.

M: Πιστεύεις ότι μπορεί να είσαι εθισμένος στο διαδίκτυο;

Σ5: Όχι. Γιατί είμαι από τους ανθρώπους που μπορεί να το κλείσει κιόλας ανά πάσα ώρα και στιγμή.

M: Για ποιο λόγο πιστεύεις ότι δεν εθίστηκες; Μόνο αυτό, ότι μπορείς να βάλεις όρια και να πεις θα το κλείσω τελείως; Γιατί πολλοί βλέπουμε ότι εθίζονται στο διαδίκτυο. Γιατί πιστεύεις ότι εσύ τα καταφέρνεις; Υπάρχει κάτι άλλο εκτός από αυτό; Ότι μπορείς να πεις θα το κλείσω και θα το κλείσω.

Σ5: Δεν είναι θέμα ορίων, είναι θέμα της φιλοσοφίας, ότι το εργαλείο, θέλω για να κάνω, θέλω να το χρησιμοποιήσω για να κάνω μια δουλειά. Δεν θέλω για να σκοτωθώ. Το μαχαίρι μπορεί να κόψει το ψωμί, μπορεί να σε ξεκοιλιάσει κιόλας.

M: Για τα κοινωνικά δίκτυα πιστεύεις ότι είσαι εθισμένος;

Σ5: Όχι.

M: Και εδώ πέρα θέλω να μου πεις γιατί πιστεύεις πάλι γιατί ενώ πολλοί έχουν εθιστεί στα κοινωνικά δίκτυα εσύ τα κατάφερες και δεν είσαι εθισμένος;

Σ5: Γιατί θεωρώ ότι όπως και στο διαδίκτυο, βασικά στα social media είναι ακόμα περισσότερο, ότι όσο περισσότερο μπαίνεις ή ανεβάζεις πράγματα, τόσο περισσότερο ο άλλος σε ελέγχει, και αυτό το πράγμα δεν μ' αρέσει να με ελέγχουνε. Ή να βγάζεις την προσωπική σου ζωή στη φόρα, επίσης δεν μ' αρέσει. Γι' αυτό ίσως και να μην εθίστηκα. Όπως επίσης και ο λόγος που κατάλαβα ότι είναι εργαλεία δουλειάς, δεν είναι για να γίνεσαι ξεφτίλα.

M: Μέχρι τώρα είχες σκεφτεί όλο αυτό το θέμα του εθισμού για σένα, το ότι εσύ δεν είσαι εθισμένος, και γενικότερα όλο αυτό το θέμα το είχες σκεφτεί;

Σ5: Επειδή υπάρχουν ημερίδες που σκάνε δίπλα μου και μαθαίνω για θέματα εθισμών και πάνω στα social media, και πάνω στο internet, και πάνω στους υπολογιστές, έχω αναρωτηθεί κάποιες στιγμές και λέω είμαι από τους ανθρώπους που ας πούμε πχ το laptop έχω να το ανοίξω πόσο καιρό. Το άνοιξα πρώτη φορά χτες. Το tablet το ανοίγω για να μπαίνω στο youtube και την ώρα που κάνω μπάνιο να ακούω μουσική. Άχρηστη και αυτή η λειτουργία δηλαδή. Αντί για ραδιόφωνο έχω το tablet. Το κινητό το έχω για να μπω, για να δω πέντε πράγματα, άρα δεν είμαι εθισμένος. Άμα θέλω μπορώ να τραβήξω ένα κλείσιμο το κινητό και τελειώνει η υπόθεση. Γι' αυτό δεν θεωρώ ότι είμαι εθισμένος.

M: Και ένα τελευταίο τώρα, δεν θα σε κουράσω άλλο. Αν ερχόταν κάποιος, είτε ξένος είτε γνωστός είτε φίλος σου είτε συγγενής, ένας οποιοσδήποτε, και σου έλεγε Σ11 αυτή τη στιγμή έχω ένα πρόβλημα. Νομίζω ότι είμαι εθισμένος στο διαδίκτυο, νομίζω ότι είμαι εθισμένος και στα κοινωνικά δίκτυα, τι θα με συμβούλευες, εμένα πχ αν ερχόμουνα, τι θα με συμβούλευες να κάνω για να το ξεπεράσω;

Σ5: Πρώτο και κύριο, όταν ένας άνθρωπος έρχεται να σου πει ένα πρόβλημα κάθεσαι και τον ακούς, προσεκτικά. Βλέπεις τη γλώσσα του σώματος, αν όντως θέλει να κάνει κάτι για τον εαυτό του ή απλά το λέει, και αν όντως θέλει, τότε όχι με παρηγοριά αλλά κάθεσαι δίπλα του και του λες εγώ θα σε στηρίξω και θα ψάξουμε μαζί πως μπορούμε και τι ενέργειες μπορούμε να κάνουμε για να μπορέσεις να απεμπλακείς από αυτό το πράγμα. Αλλά αυτό θα πρέπει να το ψάξουμε μαζί, γιατί και εγώ δεν είμαι ειδικός και εσύ θα με βοηθήσεις στο τι ακριβώς έχεις και σε ποιον θα πάμε. Και ανάλογα μετά ξεκινάνε οι αναζητήσεις.

M: Ωραία. Οπότε θα ξεκινούσατε από το 0. Θα ψάξουμε μαζί και θα δούμε.

Ευχαριστώ πάρα πάρα πολύ!

6. Απομαγνητοφώνηση συνέντευξης 6

M: Τώρα πρώτα θα μου πεις κάποια πράγματα για σένα. Πρώτα πες μου πόσο χρονών είσαι;

Σ6: 59

M: Και μένεις στην επαρχία.

Σ6: Ναι.

M: Πες μου για τις σπουδές σου.

Σ6: Πτυχίο Ανωτάτης Βιομηχανικής Σχολής Θεσσαλονίκης, ΑΒΣΘ.

M: ΑΕΙ δεν θεωρείται αυτό;

Σ6: Ναι, ΑΕΙ.

M: Ωραία. Τώρα δουλεύεις;

Σ6: Συνταξιούχος.

M: Τα ρωτάω γιατί είναι τυπικά. Τον ελεύθερο χρόνο σου τι κάνεις; Ποια είναι τα χόμπι σου;

Σ6: Δεν έχω ελεύθερο χρόνο.

M: Αν ας πούμε κάποια στιγμή δεν έχεις κάτι να κάνεις και είσαι στο σπίτι. Τι κάνεις;

Σ6: Ασχολούμαι λίγο με τον υπολογιστή, λίγο με την τηλεόραση.

M: Ωραία. Πόσο καλά πιστεύεις ότι χειρίζεσαι το διαδίκτυο; Είσαι από τους έμπειρους χρήστες; Από αυτούς που ξέρουν τα απολύτως απαραίτητα; Ή από τους μεσαίους που ξέρουν πάνω από τα βασικά αλλά δεν είναι έμπειροι;

Σ6: Από τα απαραίτητα μόνο.

M: Συνδέεσαι καθημερινά στο internet;

Σ6: Όχι.

M: Πόσες ώρες περίπου συνδέεσαι όταν συνδέεσαι;

Σ6: Μισή ώρα, μια ώρα. Μισή με μια ώρα.

M: Ωραία. Από τι συσκευές συνδέεσαι;

Σ6: Laptop.

M: Και που βρίσκεσαι όταν συνδέεσαι;

Σ6: Σπίτι.

M: Για ποιους λόγους χρησιμοποιείς το internet; Δηλαδή, κάποιοι το χρησιμοποιούν για να πληρώσουν, άλλοι για να κάνουν ψώνια, άλλοι για να μπουν στα κοινωνικά δίκτυα, άλλοι για να βρουν στους χάρτες για οποιοδήποτε...

Σ6: Ενημέρωση. Ειδήσεις.

M: Αυτό; Και καιρό δεν βλέπεις;

Σ6: Καιρό εντάξει... ενημέρωση βασικά.

M: Ωραία. Πληρωμές και τέτοια;

Σ6: Όχι.

M: Νιώθεις την ανάγκη να συνδέεσαι συχνά;

Σ6: Μμμ ναι.

M: Θεωρείς το διαδίκτυο πολύ σημαντικό στη ζωή σου;

Σ6: Όχι.

M: Νιώθεις πως αφιερώνεις περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο από όσο πρέπει και με αυτό τον τρόπο αφήνεις πίσω σου τις υποχρεώσεις, τους ανθρώπους γύρω σου ή τις δραστηριότητές σου;

Σ6: Όχι.

M: Αν για κάποιο λόγο δεν είχες πρόσβαση στο διαδίκτυο για κάποιες μέρες ή για κάποιους μήνες, θα το άντεχες αυτό;

Σ6: Βεβαίως.

M: Πώς θα ένιωθες;

Σ6: Κανένα πρόβλημα.

M: Πως αντιδρούν οι γύρω σου για την σχέση σου με το διαδίκτυο, σου έχουν σχολιάσει κάτι;

Σ6: Έχουν σχολιάσει, ναι.

M: Θετικά ή αρνητικά; Τι σου έχουν πει; Πες μου.

Σ6: Αρνητικά.

M: Τι σου έχουν πει αρνητικά σχόλια, δηλαδή ότι το χρησιμοποιείς πολύ;

Σ6: Αρνητικά, δήθεν το χρησιμοποιώ πολύ σε ακατάλληλες ώρες.

M: Όταν κάθεται περισσότερο στο internet έχεις δει, έχεις καταλάβει κάποιες επιπτώσεις από αυτό είτε σωματικές είτε ψυχολογικές;

Σ6: Ναι, νευρικότητα.

M: Πες μου.

Σ6: Όταν με διακόπτουν, όταν ασχολούμαι και με διακόπτουν για οποιοδήποτε λόγο νευρικότητα.

M: Άλλο;

Σ6: Τίποτε.

M: Στα μάτια, στην πλάτη, στα χέρια;

Σ6: Στα μάτια. Ενοχλούν τα μάτια δεν μπορώ πολύ ώρα.

M: Το κεφάλι επίσης ενοχλεί;

Σ6: Ναι.

M: Άλλο;

Σ6: Τίποτα.

M: Η πλάτη;

Σ6: Όχι.

M: Χρησιμοποιείς κοινωνικά δίκτυα;

Σ6: Τι είναι αυτά;

M: Κοινωνικά δίκτυα είναι κάποιες ιστοσελίδες τις οποίες χρησιμοποιείς, έχεις ένα προφίλ. Εκεί κάνεις φίλους και μπορείς να βλέπεις και την λίστα φίλων των άλλων και επίσης εκτός από αυτό μπορείς να επικοινωνείς με τους άλλους.

Σ6: Όχι δεν χρησιμοποιώ.

M: Τέτοια είναι το Facebook, το Instagram..

Σ6: Δεν χρησιμοποιώ.

M: Γιατί επέλεξες να μην συνδεθείς; Να μην έχεις κοινωνικά δίκτυα;

Σ6: Χμ... δεν θέλω να ανακοινώνω τα προσωπικά μου μέσα, την προσωπική μου ζωή.

M: Ένωσες ποτέ την ανάγκη να κάνεις και εσύ Facebook ή κάτι τέτοιο;

Σ6: Όχι.

M: Όταν λες ότι δεν έχεις Facebook ας πούμε, πως αντιδρούν οι γύρω σου;

Σ6: Στην ηλικία μου είναι... είναι φυσιολογικό για την ηλικία μου. Οι νεώτεροι το βλέπουν περίεργο.

M: Σε παρότρυναν ποτέ οι γύρω σου να συνδεθείς στα κοινωνικά δίκτυα;

Σ6: Όχι.

M: Πιστεύεις ότι είσαι εθισμένος στο διαδίκτυο;

Σ6: Δεν είμαι.

M: Για ποιο λόγο πιστεύεις ότι δεν έχεις εθιστεί ενώ πολλοί γύρω σου έχουν εθιστεί;

Σ6: Δεν ασχολούμαι αρκετά.

M: Οπότε πιστεύεις ότι αυτό σε εμπόδισε από το να εθιστείς;

Σ6: Μχμ (καταφατικό νεύμα)

M: Το είχες καταλάβει αυτό το ότι εσύ δεν έχεις εθιστεί, το είχες σκεφτεί ποτέ;

Σ6: Το ξέρω.

M: Σε απασχόλησε;

Σ6: Όχι, το ξέρω ότι δεν έχω εθιστεί.

M: Ναι άλλο σου λέω, εσένα σε απασχόλησε ποτέ αυτό το θέμα; Να κάτσεις να αναλογιστείς ότι ξέρεις εγώ βλέπω άλλους που έχουν εθιστεί αλλά εγώ δεν είμαι εθισμένος.

Σ6: Όχι

M: Αν ερχόταν κάποιος γνωστός σου, κάποιος φίλος, κάποιος συγγενής σου, τα παιδιά σου, κάποιος, και σου έλεγε ότι «νομίζω ότι είμαι εθισμένος στο διαδίκτυο αλλά και στα κοινωνικά δίκτυα ή σε ένα από τα δύο», τι θα τον συμβούλευες να κάνει;

Σ6: Να μην ασχολείται, να πάψει να ασχολείται, να βρει κάποιο χόμπι εξωτερικό που να μην έχει σχέση με υπολογιστές και κινητά.

M: Αυτά;

Σ6: Ναι.

Μ: Ευχαριστώ πολύ.

Δ. ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ BERGEN SOCIAL MEDIA ADDICTION SCALE

No	Κατηγορία	Ερώτηση	Corrected Item- Total Correlation
		Τον τελευταίο καιρό πόσο συχνά...	
1	Προβολή	Ἐόδεψες πολύ χρόνο σκεπτόμενος/η κάποιο κοινωνικό δίκτυο ή πότε θα το χρησιμοποιήσεις;	0,640
2	Προβολή	Σκέφτηκες πώς θα μπορέσεις να αποκτήσεις περισσότερο ελεύθερο χρόνο για να ασχοληθείς με κάποιο κοινωνικό δίκτυο;	0,676
3	Προβολή	Σκέφτηκες κάτι που συνέβη σε κάποιο κοινωνικό δίκτυο πρόσφατα;	0,548
4	Ανοχή	Ἐόδεψες περισσότερο χρόνο σε κάποιο κοινωνικό δίκτυο από ότι υπολόγιζες;	0,680
5	Ανοχή	Ἐνιωσες μια έντονη επιθυμία να χρησιμοποιείς κάποιο κοινωνικό δίκτυο όλο και περισσότερο;	0,700
6	Ανοχή	Ἐνιωσες ότι για να μπορέσεις να ικανοποιηθείς το ίδιο από τη χρήση κάποιου κοινωνικού δικτύου έπρεπε να αυξήσεις το χρόνο που το χρησιμοποιείς;	0,682
7	Εναλλαγές στη διάθεση	Χρησιμοποίησες κάποιο κοινωνικό δίκτυο για να ξεχάσεις και να ξεφύγεις από τα προσωπικά σου προβλήματα;	0,657
8	Εναλλαγές στη διάθεση	Χρησιμοποίησες κάποιο κοινωνικό δίκτυο για να μειώσεις αρνητικά συναισθήματα όπως τύψεις, άγχος, ανικανότητα, κατάθλιψη;	0,671
9	Εναλλαγές στη διάθεση	Χρησιμοποίησες κάποιο κοινωνικό δίκτυο για να κατευνάσεις τη νευρικότητά σου;	0,643
10	Υποτροπή/ επιστροφή στη συνήθεια	Οι γύρω σου, σου ζήτησαν να μειώσεις τη χρήση κάποιου κοινωνικού δικτύου αλλά δεν τους άκουσες;	0,636
11	Υποτροπή/ επιστροφή στη συνήθεια	Προσπάθησες να ελαττώσεις τη χρήση κάποιου κοινωνικού δικτύου, αλλά χωρίς αποτέλεσμα;	0,733

12	Υποτροπή/ επιστροφή στη συνήθεια	Προσπάθησες να χρησιμοποιείς λιγότερο συχνά κάποιο κοινωνικό δίκτυο αλλά δε τα κατάφερες;	0,731
13	Συμπτώματα στέρησης	Ένωσες νευρικός ή ταραγμένος επειδή σου απαγορεύτηκε η χρήση κάποιου κοινωνικού δικτύου;	0,681
14	Συμπτώματα στέρησης	Έγινες οξύθυμος επειδή σου απαγορεύτηκε η χρήση κάποιου κοινωνικού δικτύου;	0,670
15	Συμπτώματα στέρησης	Ένωσες άσχημα επειδή για τον οποιοδήποτε λόγο δεν μπόρεσες να χρησιμοποιήσεις κάποιο κοινωνικό δίκτυο;	0,683
16	Διαμάχη	Χρησιμοποίησες τόσο πολύ κάποιο κοινωνικό δίκτυο που αυτό σε επηρέασε αρνητικά στις σπουδές ή την εργασία σου;	0,655
17	Διαμάχη	Έδωσες μεγαλύτερη προτεραιότητα σε κάποιο κοινωνικό δίκτυο, παραγκωνίζοντας χόμπι, γυμναστική ή ψυχαγωγική δραστηριότητα;	0,674
18	Διαμάχη	Αγνόησες τον/την σύντροφό σου, τους φίλους ή την οικογένειά σου λόγω κάποιου κοινωνικού δικτύου;	0,640

Ε. ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΩΝ

Μετά το πέρας της συλλογής δεδομένων, τα ερωτηματολόγια επεξεργάστηκαν προκειμένου να μπορέσουν να προκύψουν συμπεράσματα και να απαντηθούν τα ερευνητικά ερωτήματα. Η επεξεργασία τους έγινε με τα: Microsoft Excel και LibreOffice Calc για τις φόρμες και PSPP και SPSS για τα στατιστικά.

Αρχικά, έγινε η εισαγωγή των έντυπων ερωτηματολογίων στο υπολογιστικό φύλλο ώστε να μπορεί να γίνει η επεξεργασία για όλα τα ερωτηματολόγια. Έπειτα, προκειμένου να γίνει έλεγχος για τυχόν άκυρες απαντήσεις, έπρεπε να ταξινομηθούν οι απαντήσεις με βάση την ηλικία, για να αποκλειστούν οι ανήλικοι χρήστες. Για τον λόγο αυτό, έγιναν διορθώσεις σε κάποιες απαντήσεις οι οποίες είχαν για παράδειγμα την ηλικία τους ολογράφως ή αντί για την ηλικία τους έγραφαν την χρονολογία γέννησής τους, ακόμα και τον μήνα και τη μέρα που γεννήθηκαν. Αφού έγιναν αυτές οι διορθώσεις και ταξινομήθηκαν οι απαντήσεις με βάση την ηλικία των συμμετεχόντων, έγινε αφαίρεση των άκυρων απαντήσεων. Εκτός των ανήλικων συμμετοχών, υπήρξε και μία άκυρη απάντηση γιατί είχε καταχωρηθεί τελείως κενή.

Το επόμενο βήμα ήταν η διόρθωση κάποιων απαντήσεων που ήταν διπλότυπα, για παράδειγμα σε μια ερώτηση για τις ανώτερες σπουδές, αντί κάποιιοι χρήστες να απαντήσουν με το είδος της σχολής τους (ΑΕΙ, ΤΕΙ κτλ), έγραψαν αναλυτικά την σχολή που τελείωσαν. Κάτι τέτοιο δυσκολεύει την ανάλυση οπότε οι απαντήσεις τέτοιου τύπου διορθώθηκαν, χωρίς βέβαια να αλλοιώνεται η απάντηση. Παράλληλα, λόγω της φύσης κάποιων ερωτήσεων που δέχονταν περισσότερες από μία απαντήσεις, κάποιες στήλες είχαν πολλές απαντήσεις με αποτέλεσμα να μην μπορεί να γίνει καταμέτρηση και ανάλυσή τους. Για τον λόγο αυτό, αυτού του είδους τα δεδομένα χωρίστηκαν ανά πιθανή απάντηση στο υπολογιστικό φύλλο σε ξεχωριστές στήλες, μπαίνοντας σε σειρά και ταξινομήθηκαν ανά κατηγορία. Με αυτό τον τρόπο θα μπορούσαν να εισαχθούν σαν ξεχωριστές μεταβλητές στα στατιστικά προγράμματα και να υπολογιστούν εκεί σαν multiple response (SPSS). Τέλος, πριν εισαχθούν τα δεδομένα στα στατιστικά πακέτα, έγινε διαγραφή της στήλης που αφορά τις ημερομηνίες.

Το επόμενο στάδιο αφορά την επεξεργασία των δεδομένων στα στατιστικά πακέτα. Πρώτα έγινε εισαγωγή των στοιχείων στα προγράμματα. Έπειτα, μετονομάστηκαν οι μεταβλητές, παίρνοντας ονόματα αντιπροσωπευτικά, και άλλαξαν κάποια στοιχεία για τις μεταβλητές, όπως το είδος, η μέτρησή τους κ.α. Ακόμα ομαδοποιήθηκαν κάποιες απαντήσεις, όπως πχ οι ώρες σύνδεσης στο διαδίκτυο ανά εβδομάδα ή οι ηλικίες των χρηστών, για να αποφευχθούν τα υπερβολικά πολλά αποτελέσματα και να γίνει πιο εύκολη η μελέτη. Τέλος, πριν αρχίσει η ανάλυση για να προκύψουν συμπεράσματα, έπρεπε να ελεγχθεί αν περάστηκαν σωστά τα δεδομένα στο σύστημα, αν υπάρχουν κενά ή κάτι που δεν αναγνωρίζεται από αυτό.

Μετά ξεκίνησε η δημιουργία γραφημάτων και πινάκων για κάθε μεταβλητή. Πρώτα για κάθε μία μεταβλητή χωριστά.

Προκειμένου όμως να μετρηθεί εάν οι χρήστες είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο, έπρεπε να απαντήσουν και στις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου της Kimberly Young, το Internet Addiction Test. Πρόκειται για ένα ερωτηματολόγιο που όπως αναφέρθηκε και στη θεωρία στο κομμάτι των διαγνωστικών κριτηρίων, περιλαμβάνει ερωτήσεις σχετικές με τα συναισθήματα των χρηστών και τη σχέση τους με το διαδίκτυο και πόσο συχνά βιώνουν κάποια πράγματα. Οι απαντήσεις είναι σε κλίμακα από το 0 έως το 5, με το 0 να σημαίνει ποτέ, το 1 σπάνια, το 2 περιστασιακά, το 3 συχνά, το 4 πολύ συχνά και το 5 πάντα. Προκειμένου να βγει το σκορ των απαντήσεων των χρηστών και να διαπιστωθεί

εάν είναι εθισμένοι ή όχι στο διαδίκτυο, χρειάστηκε με τη βοήθεια των στατιστικών προγραμμάτων να υπολογιστεί το σκορ, που ήταν απλά το άθροισμα των απαντήσεων των χρηστών. Έπειτα, πάλι με τη βοήθεια των στατιστικών προγραμμάτων, τα αποτελέσματα κωδικοποιήθηκαν και ομαδοποιήθηκαν για να γίνει πιο εύκολα κατανοητό σε ποια ομάδα χρηστών του διαδικτύου ανήκει κάθε χρήστης. Ακόμα, οι μεταβλητές κωδικοποιήθηκαν για καλύτερη ανάλυση στα επόμενα βήματα.

Για να μετρηθεί ο εθισμός στα κοινωνικά δίκτυα, έγινε χρήση του ερωτηματολογίου Bergen Facebook Addiction Scale (Andreassen κ.ά., 2012), με 18 ερωτήσεις, 3 για κάθε μία κατηγορία των στοιχείων που χαρακτηρίζουν ένα άτομο ως εθισμένο (Griffiths κ.ά., 2014). Το ερωτηματολόγιο αυτό μεταφράστηκε στα ελληνικά και γενικεύθηκε για χρήση των κοινωνικών δικτύων και όχι μόνο του Facebook, μιας και είναι δυνατό να χρησιμοποιηθεί για τη διάγνωση κάποιας ψυχολογικής πάθησης (Andreassen κ.ά., 2012). Ωστόσο, για την διεξαγωγή του συμπεράσματος και την καταμέτρηση του σκορ, είναι απαραίτητο να μετρηθεί η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου, των κάθε ερωτήσεων, και να επιλεγούν οι 6 ερωτήσεις που θα συμβάλλουν στον υπολογισμό του σκορ. Οι ερωτήσεις χωρίζονται σε 6 ομάδες των 3 ερωτήσεων όπως προαναφέρθηκε. Με την βοήθεια του SPSS, γίνεται ανάλυση αξιοπιστίας και μετριέται ο δείκτης Cronbach α . Μετριέται και λαμβάνεται υπόψη ο δείκτης Corrected Item-Total Correlation, οπότε για την κάθε ομάδα ερωτήσεων επιλέγεται αυτή που έχει τον υψηλότερο δείκτη. Έπειτα, αφού γίνει η επιλογή των ερωτήσεων που θα διαμορφώσουν το σκορ, θα γίνεται το άθροισμα των σκορ αυτών των ερωτήσεων. Ως προς την ανάλυση, προκειμένου να διεξαχθεί συμπέρασμα για το εάν κάποιος χρήστης είναι εθισμένος ή όχι, υπάρχουν δύο ειδών προσεγγίσεις, που προτείνονται και από τους συγγραφείς του ερωτηματολογίου. Υπάρχει η πολυθετική και η μονοθετική μέθοδος για να προκύψει το όριο εθισμού, όπως χρησιμοποιείται και για τον προσδιορισμό του εθισμού στα παιχνίδια (Lemmens, Valkenburg, & Peter, 2009). Στην περίπτωση της πολυθετικής προσέγγισης, που είναι και πιο προοδευτική, εθισμένος θεωρείτε ο χρήστης που έχει απαντήσει στις ερωτήσεις πως βιώνει και παρουσιάζει τα συμπτώματα, δηλαδή στην κλίμακα Likert έχει απαντήσει πάνω από 3 (4 ή/και 5) σε πάνω από τις μισές ερωτήσεις-κριτήρια. Από την άλλη, στην πιο συντηρητική μονοθετική προσέγγιση, οι χρήστες χαρακτηρίζονται ως εθισμένοι εφόσον απαντήσουν πάνω από 3 σε όλες τις ερωτήσεις. Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιούνται και οι δύο

προσεγγίσεις. Επομένως τα όρια και η ομαδοποίηση είναι διαφορετικά για κάθε προσέγγιση.

Προκειμένου να απαντηθεί το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα, χρειάστηκε η λειτουργία Crosstabs του στατιστικού πακέτου SPSS, προκειμένου να βρεθούν τα χαρακτηριστικά των εθισμένων συμμετεχόντων τόσο για τον εθισμό στο διαδίκτυο, όσο και για τον εθισμό στα κοινωνικά δίκτυα με την πολυθετική και μονοθετική προσέγγιση.

Για το 3ο ερευνητικό ερώτημα χρειάστηκαν να γίνουν συσχετίσεις μέσω του προγράμματος SPSS όπου χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης Spearman. Οι συσχετίσεις έγιναν για να βρεθεί αν υπάρχει στατιστικά κάποια συσχέτιση με χαρακτηριστικά των χρηστών όπως το φύλο, η ηλικία και άλλα, και την εμφάνιση κάποιων συμπτωμάτων εθισμού. Τα συμπτώματα αυτά φανερώνονται μέσα από τις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου τόσο από το IAT όσο και από το BSMAS. Ωστόσο πολλές ερωτήσεις αναφερόταν στο ίδιο ουσιαστικά σύμπτωμα με αποτέλεσμα να υπάρχει σύγχυση και δυσκολία ανάλυσης. Για τον λόγο αυτό έγινε ομαδοποίηση των ερωτήσεων και κατηγοριοποίηση ώστε να γίνεται συσχέτιση κάθε φορά για μία ομάδα ερωτήσεων. Οι ερωτήσεις αυτές ομαδοποιήθηκαν με βάση τον διαχωρισμό των ερωτήσεων του BSMAS και τις πληροφορίες από τα διαγνωστικά κριτήρια που ομαδοποιούνται σε 6 κατηγορίες (Griffiths κ.ά., 2014). Με αυτό τον τρόπο για κάθε χαρακτηριστικό μετρήθηκε η σχέση με κάθε μία από τις 6 κατηγορίες συμπτωμάτων για να προκύψουν τα συμπεράσματα.

Τέλος, για να μπορέσει να απαντηθεί το τέταρτο ερευνητικό ερώτημα χρειάστηκε να γίνουν συγκρίσεις και πάλι με τη χρήση των crosstabs στο στατιστικό πρόγραμμα SPSS, όπου παρουσιάζονται τα σκορ κάθε κατηγορίας εθισμένων και αν πιστεύουν ότι είναι εθισμένοι, για να μπορέσει να βρεθεί πως νιώθουν για την κατάστασή τους οι συμμετέχοντες και τι δηλώνουν γι' αυτό (νιώθουν εθισμένοι ενώ δεν είναι; νιώθουν εθισμένοι χωρίς να είναι; το αντίστροφο;). Ταυτόχρονα για να επιβεβαιωθεί αν υπάρχει κάποια σχέση μεταξύ των δύο αυτών σκορ, έγινε ανάλυση συσχέτισης. Προκειμένου να επιλεγεί ο κατάλληλος δείκτης (Pearson's r ή Spearman) γίνεται και έλεγχος υπόθεσης της κανονικότητας των μεταβλητών που θα μετρηθούν. Όλα αυτά υπολογίζονται με τη βοήθεια του στατιστικού πακέτου SPSS.

Λόγω του μεγάλου δείγματος (550 συμμετέχοντες) και του ελέγχου κανονικότητας με τους δείκτες Kolmogorov- Smiron και Shapiro- Wilk test, προέκυψε πως οι μεταβλητές IAT score και BSMAS score δεν ακολουθούν την κανονική κατανομή. Τα αποτελέσματα που φαίνονται στον παρακάτω πίνακα δείχνουν πως υπάρχει στατιστικά σημαντική απόκλιση από την κανονική κατανομή.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
IAT Σκορ	,095	550	,000	,942	550	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Πίνακας 46 Test κανονικότητας για IAT σκορ

Αντίστοιχα, για το σκορ του BSMAS ο πίνακας που δείχνει την μη κανονική κατανομή είναι ο εξής:

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
BSMAS Score (2,5,8,11,15,17)	,155	510	,000	,866	510	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Πίνακας 47 Test κανονικότητας για BSMAS σκορ

Επομένως, για την συσχέτιση των δύο σκορ, γίνεται χρήση των μη παραμετρικών τεστ.

Παρόμοια, χρησιμοποιούνται γενικά σε όλη την ποσοτική αυτή έρευνα μη παραμετρικά τεστ και συσχέτιση με τον συντελεστή Spearman's λόγω του μεγάλου αριθμού συμμετεχόντων αλλά και επειδή οι μεταβλητές που εξετάζονται περιέχουν δεδομένα διάταξης (Anouris et al., 2015). Τέτοιες είναι οι μεταβλητές που περιλαμβάνουν τις απαντήσεις των χρηστών στις ερωτήσεις των IAT και BSMAS. Τέλος, από τη στιγμή που τα μη παραμετρικά τεστ μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε κάθε περίπτωση σε αντίθεση με τα παραμετρικά (Anouris et al., 2015), επιλέχθηκαν τέτοιου είδους τεστ.

ΣΤ. ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΧΕΔΙΟΥ ΕΡΕΥΝΑΣ

Ερευνητικό ερώτημα	Πώς δικαιολογείται στην προβληματική;	Ερωτήσεις σε ερωτηματολόγιο	Χρήση των ερωτήσεων για την ανάλυση	Ερωτήσεις συνέντευξης	Χρήση των ερωτήσεων για την ανάλυση
1. Σε τι ποσοστό οι συμμετέχοντες (Έλληνες, ενήλικοι χρήστες του διαδικτύου) είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;	Αυξημένη χρήση του διαδικτύου, χρήση διαφορετικών μεθόδων από προηγούμενες, επικαιροποίηση προηγούμενων μεθόδων για Ελλάδα, διαφορετικό εύρος ηλικίας, ποικιλία στο μορφωτικό επίπεδο, τον τόπο κατοικίας, την επαγγελματική κατάσταση.	Οι 20 ερωτήσεις του ερωτηματολογίου της Kim Young του Internet Addiction Test και οι 18 ερωτήσεις του Bergen Facebook Addiction Test τροποποιημένες. Για την ακρίβεια, όπου αναφέρεται το Facebook θα γίνει αντικατάσταση με τον όρο “μέσα κοινωνικής δικτύωσης” ώστε να αφορά γενικά τον εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και όχι μόνο το Facebook.	Μέσα από τις ερωτήσεις αυτές θα διαπιστωθεί αν οι συμμετέχοντες είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο, αν είναι εθισμένοι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.	Επιλεκτικές ερωτήσεις από τα ερωτηματολόγια της Young και του Bergen Facebook Addiction Test που χρησιμοποιούνται και στο ερωτηματολόγιο.	Οι ερωτήσεις αυτές βοηθούν για να κριθεί σε πια ομάδα ανήκει ο χρήστης (εθισμένος ή όχι) και να κατευθυνθεί η συνέντευξη.

<p>2. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά των εθισμένων στο διαδίκτυο και των εθισμένων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;</p>	<p>Προτάσεις προηγούμενων ερευνών για μελέτη των χαρακτηριστικών των εθισμένων στο διαδίκτυο ατόμων, διαφορετικό από προηγούμενες μελέτες εύρος ηλικίας, τύπου κατοικίας, κουλτούρας συμμετεχόντων.</p>	<p>Ερωτήσεις για το φύλο, την ηλικία, προσωπική κατάσταση (παντρεμένος, ελεύθερος κτλ), σπουδές, επαγγελματική κατάσταση, τόπος κατοικίας (πόλη ή επαρχία), συσκευές για πρόσβαση στο διαδίκτυο, λόγοι χρήσης διαδικτύου, ώρες απασχόλησης στο διαδίκτυο.</p>	<p>Μέσα από τις ερωτήσεις αυτές θα γίνει γνωστό το προφίλ των χρηστών σχετικά βασικές πληροφορίες τους, για να προκύψουν τυχόν συνδέσεις με τα ποσοστά των εθισμένων στο διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.</p>	<p>Ερωτήσεις σχετικές με την απασχόληση των χρηστών, τη σχέση τους με το διαδίκτυο, τον τρόπο σύνδεσης στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα, την διάρκεια σύνδεσης και χρήσης ανά μέρα, ως νιώθει ο χρήστης για τη σχέση του με το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και πως νιώθουν οι άλλοι</p>	<p>Με τις συνεντεύξεις σε κάθε διαφορετική ομάδα χρηστών θα γίνουν γνωστά τα χαρακτηριστικά των ατόμων κάθε κατηγορίας για να συγκριθούν τα μεταξύ τους αποτελέσματα.</p>
<p>3. Υπάρχει κάποια σχέση που συνδέει τα συμπτώματα εθισμού και τα βασικά χαρακτηριστικά των χρηστών;</p>	<p>Μελέτη συμπτωμάτων για κατανόηση του προβλήματος.</p>	<p>Όμοια με το 1ο ερευνητικό ερώτημα</p>	<p>Με τη βοήθεια των συγκεκριμένων ερωτήσεων, εκτός των άλλων, θα δοθούν πληροφορίες σχετικά με τα συμπτώματα που εμφανίζονται και πως σχετίζονται με τα χαρακτηριστικά των</p>		<p>Με βάση τις απαντήσεις των χρηστών, θα γίνει σύγκριση των χαρακτηριστικών τους και πως συνδέονται με τον εθισμό και με τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων.</p>

			χρηστών.		
4. Τι δηλώνουν οι συμμετέχοντες ως προς την κατάστασή τους (εθισμένοι ή όχι) και ποιοι οι λόγοι που τους οδήγησαν στην κατάσταση αυτή;	Μελέτη της άποψης των ίδιων των συμμετεχόντων σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα και πως κατάφεραν να μην εθιστούν ή τι τους οδήγησε στο να εθιστούν	Για τους μεν χρήστες του διαδικτύου και των κοινωνικών δικτύων είναι η ερώτηση αν νιώθουν εθισμένοι στο διαδίκτυο, ενώ για τους δε χρήστες του διαδικτύου και των κοινωνικών δικτύων ερώτηση για εθισμό στο διαδίκτυο και για τον εθισμό στα κοινωνικά δίκτυα.	Πληροφορίες για την άποψη των ίδιων των συμμετεχόντων.	Ερωτήσεις για το αν νιώθουν οι χρήστες εθισμένοι στο διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, πως οδηγήθηκαν τελικά σε αυτή τη κατάσταση, αν και τι θα έκαναν για να την αλλάξουν, τι θα συμβούλευαν σε κάποιον που είναι εθισμένος στο διαδίκτυο να κάνει για αν το ξεπεράσει.	Πληροφορίες για την άποψη και τον τρόπο σκέψης σχετικά με το συγκεκριμένο ζήτημα, των συμμετεχόντων.

Ζ.ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

Συγγραφείς/ χρονολογία	Τίτλος	Θεωρητικό υπόβαθρο	Ερευνητικά ερωτήματα/ υποθέσεις	Μεθοδολογία	Ανάλυση και αποτελέσματα	Συμπεράσματα	Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες
Χλαπάνης Γ.Ε., Μηναΐδη Α., Λουμάνη Μ.	Εθισμός στο διαδίκτυο: έρευνα σε πέντε	Τεχνολογίες επικοινωνίας και πληροφορίας,	Γνωρίζουν οι μαθητές των σχολείων που συμμετέχουν στο πρόγραμμα SIFA τί	Ερωτηματολόγιο στα αγγλικά, συμμετείχαν οι μαθητές των	Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έγινε με τη χρήση του	Η χρήση του διαδικτύου είναι εξαιρετικά μεγάλη.	Προσθήκη ερωτήσεων για εξέταση ποιοτικών στοιχείων χρήσης διαδικτύου, όπως πόσο

(2015)	ευρωπαϊκά σχολεία	πρόγραμμα SIFA, εθισμός στο διαδίκτυο	είναι ο εθισμός στο διαδίκτυο; Έχουν βιώσει/βιώνουν οι μαθητές εθισμό; Γνωρίζουν οι μαθητές ποιες είναι οι σωστές ενέργειες που πρέπει να γίνουν σε περίπτωση που κάποιος έχει εθιστεί;	συνεργαζόμενων στο πρόγραμμα σχολείων από Ελλάδα, Νορβηγία, Σουηδία, Πολωνία, Αυστρία. Σύνολο 660 μαθητές ηλικιών 15-16 και 17-18. Ηλεκτρονική συμπλήρωση του ερωτηματολογίου μέσω google forms	προγράμματος SPSS. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντικές διαφορές στις απαντήσεις μεταξύ των χωρών. Δεν υπήρχε στατιστικά κάποια σημαντική διαφορά στη σχέση μεταξύ της χρήσης του διαδικτύου και βασικών χαρακτηριστικών των μαθητών όπως ηλικία ή φύλλο. Το 65% των συμμετεχόντων απάντησαν ότι γνωρίζουν τον όρο και το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο. Το	Παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στα αποτελέσματα από χώρα σε χώρα, όχι όμως μεταξύ βασικών χαρακτηριστικών των μαθητών όπως ηλικία ή το φύλο. 15% είναι το ποσοστό που δεν γνώριζε για το θέμα αυτό. Όσον αφορά το αν είναι εθισμένοι οι μαθητές, τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική διαφορά στατιστικά μεταξύ των χωρών. Σχετικά με τη γνώση για την σωστή αντιμετώπιση οι	χρόνο αφιερώνουν οι μαθητές για διασκέδαση και πόσο για εργασίες.
--------	-------------------	---------------------------------------	---	---	---	---	---

					<p>ποσοστό των μαθητών που βιώνουν εθισμό ή νιώθει σαν αν τον βιώνει είναι 16%. Στο κομμάτι αυτό υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές τόσο μεταξύ των δύο φύλων όσο και μεταξύ των χωρών. Τέλος για τις ενέργειες που πρέπει να γίνουν σε περίπτωση εθισμού, και πάλι βρέθηκαν σημαντικές διαφορές στις απαντήσεις, με τους Έλληνες και Αυστριακούς μαθητές να επιλέγουν περισσότερες σωστές</p>	<p>μαθητές της Ελλάδας και τις Αυστρίας είναι αυτοί με τις περισσότερες γνώσεις.</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

					απαντήσεις.		
Ayaz F., Karatas K. (2016)	Examining the level of internet addiction of adolescents in terms of various variables	Υγιής χρήση διαδικτύου, εθισμός στο διαδίκτυο	Μέτρηση επιπέδου εθισμού στο διαδίκτυο νέων μαθητών λυκείου στην Τουρκία.	Χρήση ερωτηματολογίου με 20 ερωτήσεις (IAS) της Young, μεταφρασμένο στα τούρκικα. Συμμετέχοντες: 335 μαθητές στο Elazig της Τουρκίας.	Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έγινε με τη χρήση SPSS, όπου χρειάστηκαν παραμετρικά τεστ, t-test, one-way variance analysis. Τα αποτελέσματα έδειξαν διαφορά στον βαθμό εθισμού μεταξύ μαθητών διαφορετικών ειδών λυκείου, η ώρα που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο οι μαθητές επηρεάζει το επίπεδο εθισμού, και η χρήση του διαδικτύου είναι περισσότερο για παιχνίδια και κοινωνικά δίκτυα και όχι	Είναι σημαντικό να προλάβουν τον εθισμό στο διαδίκτυο με ποικίλους τρόπους, όπως υποστήριξη από την οικογένεια, ενημέρωση, άλλες δραστηριότητες εκτός διαδικτύου.	Έρευνα με περισσότερες οικογένειες και περισσότερα και ποικίλα δείγματα.

					έρευνα και εργασίες. Το φύλλο, το επίπεδο της τάξης και η περίοδος που χρησιμοποιείται το διαδίκτυο δεν επηρεάζουν τα επίπεδα εθισμού.		
Cabral J. (2011)	Is generation Y addicted to social media?	Social media, social media attachment, ύπαρξη IAD, επιπτώσεις, γενιά Y	Ποιο social media χρησιμοποιείται περισσότερο; Είναι εθισμένοι οι νέοι της γενιάς Y;	Μέθοδος χιονοστιβάδα, αποστολή ερωτηματολογίων ηλεκτρονικά, 313 απαντήσεις, ερωτήματα του Griffiths για προσδιορισμό συμπεριφορικού εθισμού	Οι περισσότεροι είναι χρήστες του facebook, ηλικίας 17-21, με το μεγαλύτερο ποσοστό να ξοδεύει 31-60 και 61-90 λεπτά στα κοινωνικά δίκτυα. 59% αισθάνονται ότι είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο. Υποστηρίζουν 3,5 από τα 5 συστατικά του εθισμού	Η γενιά αυτή έχει βάλει σε υψηλή προτεραιότητα τα social media, υποφέρει από 3,5 χαρακτηριστικά εθισμού	Έρευνα: αν η τεχνολογία αφαιρούταν βίαια από τη ζωή των νέων, θα βίωναν την "απόσυρση" (withdrawal); Μελέτη της αλλαγής διάθεσής τους και της διαπροσωπικής τους μάχης.
Cheng C., Li	Internet addiction	Εθισμός στο	Η συχνότητα	89281	Η ανάλυση έδειξε	Η συχνότητα	Προσθήκη της Αφρικής

A.Y. (2014)	prevalence and quality of (real) life: a meta-analysis of 31 nations across seven world regions	διαδίκτυο	εμφάνισης του ΙΑ σχετίζεται θετικά με το βαθμό εισχώρησης του διαδικτύου και το ΑΕΠ κάθε χώρας. Η συχνότητα εμφάνισης του ΙΑ είναι αντιστρόφως ανάλογη της ικανοποίησης από τον τρόπο ζωής (υποκειμενικά και αντικειμενικά) για κάθε χώρα.	συμμετέχοντες από 31 εθνικότητες, χρήση μεταξύ άλλων και του ΙΑΤ.	παγκόσμια συχνότητα στο 6% με μέτρια ετερογένεια. Η μεγαλύτερη συχνότητα βρέθηκε στη Μέση Ανατολή με 10,9% και η χαμηλότερη στη Βόρεια και Δυτική Ευρώπη με 2,6%,	του ΙΑ ήταν μεγαλύτερη σε χώρες που έχουν πολλή κίνηση στους δρόμους, μολυσμένο περιβάλλον και δεν είναι ευχαριστημένοι με τη ζωή τους γενικότερα. Οι συχνότητες δεν είναι ίδιες για κάθε έθνος. Ενώ επιβεβαιώνεται πως η συχνότητα του ΙΑ είναι αντιστρόφως ανάλογη της ποιότητας ζωής των ανθρώπων.	στις περιοχές που εξετάζονται. Να γίνουν επίσης περισσότερες έρευνες για τον προσδιορισμό της συχνότητας εμφάνισης και του ρυθμού ύφεσης του ΙΑ.
Ferraro G.,Caci B., D'Amico A., Di Blasi M.	Internet addiction disorder: an italian study	IAD	Ο χρόνος που ξοδεύει ο χρήστης στο διαδίκτυο σχετίζεται με τον εθισμό στο διαδίκτυο;	Συμμετέχοντες: 236 internet chatters Μέθοδος: online έρευνα με	Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έγινε με τη μέθοδο ANOVA. Τα	Η πιο γενική ανάλυση των αποτελεσμάτων ΙΑΤ έδειξαν πως η ηλικία, το φύλο και η	Επιπλέον έρευνες για μελέτη των ψυχολογικών χαρακτηριστικών των χρηστών των εθισμένων στο διαδίκτυο για επιβεβαίωση της

(2007)				<p>συμμετέχοντες chatters τόσο πρωί όσο και βράδυ.</p> <p>Οι συμμετέχοντες απαντούσαν ανώνυμα πρώτα ερωτήσεις δημογραφικές και έπειτα ερωτήσεις από την ιταλική μετάφραση του IAT</p>	<p>αποτελέσματα από την ανάλυση με 6 παράγοντες του IAT ως εξαρτημένες μεταβλητές και κάποια δημογραφικά χαρακτηριστικά έδειξαν ότι η εργασία και η ηλικία επηρεάζουν το αποτέλεσμα, όχι όμως και το φύλο. Η ανάλυση του χρόνου που ξοδεύουν οι χρήστες online και του χρόνου που ξοδεύουν καθημερινά συνδέεται άμεσα με τα αποτελέσματα του IAT.</p>	<p>εργασία δεν παίζουν μεγάλο ρόλο. Σε πιο ειδικευμένη ανάλυση όμως των αποτελεσμάτων του IAT υπάρχει διαφορά.</p> <p>Ο χρόνος που ξοδεύουν οι χρήστες στο διαδίκτυο επηρεάζουν τα αποτελέσματα του τεστ.</p>	<p>υπόθεσης ότι συγκεκριμένα χαρακτηριστικά του ατόμου προσδιορίζουν πιθανό ρίσκο για IAD.</p>
Firat M. (2017)	Relationship between self-control and	Ψηφιακή κοινωνικότητα, social	Σε τι κατάσταση βρίσκονται οι φοιτητές σε σχέση με τη χρήση	Συμμετέχοντες: 60 φοιτητές. Χρήση του TIME's	Οι φοιτητές που άλλαξαν τουλάχιστον μια	Τα αποτελέσματα δείχνουν πως οι	Μελλοντικές έρευνες πάνω στον εθισμό στο Facebook που θα λάβουν

	facebook use: case of CEIT students	media, facebook	του facebook και τον αυτοέλεγχο; Πως διαφοροποιείται η χρήση του facebook ανάλογα με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά τους; Πως διαφοροποιείται ο αυτοέλεγχος ανάλογα με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των φοιτητών; Υπάρχει σημαντική συσχέτιση μεταξύ της χρήσης του facebook και του αυτοελέγχου; Ποια είναι η άποψη των φοιτητών για τη σχέση αυτή;	online Facebook calculator και Brief self control scale για τη συλλογή δεδομένων. Χρήση SPSS και Nvivo για ανάλυση των δεδομένων.	φορά τον λογαριασμό τους στο facebook παρατηρήθηκε πως χρησιμοποιούσαν για πολύ χρόνο το facebook και χωρίς αυτοέλεγχο. Η ανάλυση έδειξε πως υπάρχει σημαντική σχέση μεταξύ της χρήσης του facebook και του αυτοελέγχου. Σύμφωνα με τους φοιτητές, η σχέση αυτή επηρεάζεται από τρεις παράγοντες: από το περιεχόμενο του facebook που αποσπά την προσοχή τους, από την έλλειψη αυτοελέγχου και από τις	φοιτητές χρειάζονται υποστήριξη μέσα από μαθήματα, εκπαιδευτικά προγράμματα και παράλληλα να διατηρήσουν τον αυτοέλεγχό τους σχετικά με τον εθισμό στο facebook.	υπόψη τους τον αυτοέλεγχο.
--	-------------------------------------	-----------------	--	---	--	--	----------------------------

					ειδοποιήσεις που έρχονται.		
Frangos C.C., Frangos C.C., Kiohos A.P. (2010)	Internet addiction among Greek university students: demographic associations with the phenomenon, using the Greek version of Young's Internet Addiction Test	Εθισμός στο διαδίκτυο, όροι εθισμού στο διαδίκτυο	Ποιο το ποσοστό των εθισμένων στο διαδίκτυο φοιτητών σε ελληνικά πανεπιστήμια; Οι άνδρες είναι περισσότερο επιρρεπής στον ΙΑ από τις γυναίκες. Οι εθισμένοι στο διαδίκτυο φοιτητές έχουν χαμηλότερη απόδοση, επίσης η χαμηλή απόδοση μπορεί να είναι ένας παράγοντας για ΙΑ. Οι χωρισμένοι φοιτητές είναι πιο επιρρεπείς για να αναπτύξουν ΙΑ. Η τοποθεσία της πρόσβασης στο διαδίκτυο είναι σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης του ΙΑ στους Έλληνες	1876 συμμετέχοντες, φοιτητές ελληνικών πανεπιστημίων, ηλικίας από 18-27 χρονών. Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 8 ερωτήσεις από το ΥDTIA, δημογραφικές ερωτήσεις, και ερωτήσεις για τη χρήση του υπολογιστή και του διαδικτύου.	Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι 11,6% των συμμετεχόντων έχουν ΙΑ ενώ 34,7% είναι οι συμμετέχοντες με προβληματική χρήση του διαδικτύου. Οι άνδρες είναι πιο επιρρεπείς στον εθισμό στο διαδίκτυο από τις γυναίκες. Οι εθισμένοι φοιτητές ήταν αυτοί με τις χαμηλότερες αποδόσεις στη σχολή. Ορισμένοι παράγοντες που προβλέπουν τον ΙΑ είναι ο αυξημένος χρόνος που	Τα αποτελέσματα της έρευνας μπορούν να βοηθήσουν τους ειδικούς να αναγνωρίσουν τους φοιτητές που είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο ή κινδυνεύουν από αυτό.	Μια μελέτη φοιτητών που έχουν εθισμό στο διαδίκτυο για την καλύτερη εξακρίβωση σχετικά με το αν η σχέση του φοιτητή επηρεάζει είναι προκαλείται από αυτόν.

			φοιτητές.		αφιερώνεται καθημερινά στο διαδίκτυο, οι αυξημένες ώρες σε chat rooms, ιστοσελίδες σεξουαλικού περιεχομένου, το ανδρικό φύλο, οι χαμηλοί βαθμοί, και η πρόσβαση στο διαδίκτυο εκτός σπιτιού.		
Hur M.H. (2006)	Demographic, habitual, and socioeconomic determinants of internet addiction disorder: an empirical study of Korean teenagers	IAD	Προσδιορισμός των ψυχολογικών, κοινωνικοοικονομικών παραγόντων και των συνηθειών που μπορεί να προκαλέσουν IAD. Προτάσεις για θεραπεία των εθισμένων νέων.	Ανάπτυξη ερωτηματολογίου . Συμμετέχοντες από έξι σχολεία, γυμνάσια και λύκεια. 240 έγκυρα ερωτηματολόγια.	2% τουλάχιστον των εφήβων στην Κορέα πάσχουν από εθισμό στο διαδίκτυο, και περίπου ένας στους δύο νέους υποφέρουν από κάποιο είδος IAD. Οι παράγοντες που προκαλούν εθισμό στο διαδίκτυο σχετίζονται όχι μόνο με τις	Ο συνδυασμός πολλών παραγόντων είναι που προκαλεί εθισμό στο διαδίκτυο. Προκειμένου να υπάρξει μείωση του φαινομένου και θεραπεία, χρειάζεται να συνεργαστούν και να επέμβουν τόσο οι γονείς όσο και το	

					συνήθειες των εφήβων όσον αφορά τη χρήση του διαδικτύου, αλλά και με δημογραφικούς και κοινωνικό οικονομικούς παράγοντες. Για την ακρίβεια ο συνδυασμός των παραπάνω μπορεί να επηρεάσει τους νέους και να τους κάνει τελικά να εθιστούν.	σχολείο.	
Iordache D.D., Manea V. (2016)	Gender differences in Facebook addiction	Online social networks, παράγοντες επιρροής εθισμού στο facebook	Υπάρχει θετική σχέση μεταξύ της υπερβολικής χρήσης στο facebook και των αρνητικών επιπτώσεων αυτής στις εργασίες για το πανεπιστήμιο των φοιτητών.	227 φοιτητές, χρήση SPSS, δομικά μοντέλα εξισώσεων SEM, ανάλυση αποτελεσμάτων με βάση τους δείκτες GOF, ανάλυση ανά δείγμα (φύλο)	Στους άνδρες υπάρχει θετική σχέση ανάμεσα στην εξάρτηση στο Facebook και τις αρνητικές επιπτώσεις στις εργασίες των φοιτητών. Το ίδιο και στις γυναίκες. Οι γυναίκες είναι	Οι γυναίκες είναι πιο δικτυωμένες και περισσότερο εξαρτημένες από τους άνδρες, ωστόσο οι αρνητικές επιπτώσεις στις εργασίες των φοιτητών είναι σχεδόν ίδιες και	Έρευνα με μεγαλύτερο δείγμα.

					περισσότερο εξαρτημένες από τους άνδρες. Όμως οι αρνητικές επιπτώσεις είναι και στους δύο με ελάχιστες διαφορές. Οι γυναίκες έχουν περισσότερους φίλους στο Facebook και ξοδεύουν περισσότερο χρόνο από τους άνδρες.	στα δύο φύλα.	
Kittinger R., Correia C., Irons J. (2012)	Relationship between facebook use and problematic internet use among college students	Social networking sites	Περιγραφή της χρήσης του facebook από φοιτητές σε σχέση με τη συχνότητα και τη διάρκεια χρήσης, το φύλο, και περιγραφή των επιπτώσεων από την υπερβολική χρήση. Περιγραφή της σχέσης της χρήσης του facebook και της προβληματικής χρήσης	Συμμετέχουν 281 προπτυχιακοί φοιτητές με μέσο όρο ηλικίας 20,17 χρονών και με ποσοστό 72% γυναίκες. Χρήση ερωτηματολογίου για ερωτήσεις σχετικές με τα βασικά χαρακτηριστικά	Περιγραφική ανάλυση για τη χρήση και τις επιπτώσεις του facebook, t-tests για τη σχέση φύλου και αποτελεσμάτων, Pearson's correlation για τη σχέση των αποτελεσμάτων	Σημαντική μειονότητα συμμετεχόντων προέκυψε (ένας στους έξι) πως αντιμετωπίζει περιστασιακά ή πιο συχνά προβλήματα στην καθημερινότητα εξαιτίας της	Να δοθεί έμφαση στις διαφορές που προκύπτουν μεταξύ των δύο φύλων. Χρήση εργαλείων και διαδικασιών ψυχομετρικών.

			του διαδικτύου.	των συμμετεχόντων αλλά και τη χρήση του facebook. Επίσης χρήση IAT. Το ερωτηματολόγιο ανακοινώθηκε στους φοιτητές στα μαθήματα ψυχολογίας, μέσα από φυλλάδια στο τμήμα ψυχολογίας αλλά και διαδικτυακά.	του IAT και τους δείκτες χρήσης του facebook. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι περισσότεροι χρήστες χρησιμοποιούν το facebook περισσότερο από μία φορά την ημέρα ενώ μόλις 0,7% των συμμετεχόντων δεν έχει χρησιμοποιήσει ποτέ το facebook. Οι άνδρες με τις γυναίκες δεν είχαν σημαντικές διαφορές στα αποτελέσματα του IAT. Οι χρήστες με σκόρ πάνω από 50 στο IAT είχαν περισσότερες πιθανότητες να έχουν προβλήματα που	χρήσης του διαδικτύου. Τα αποτελέσματα επίσης έδειξαν πως οι συμμετέχοντες με σκορ στο IAT πάνω από το όριο έχουν προβλήματα που σχετίζονται με τη χρήση του facebook. Σχετικά με τις προβλέψεις, φορές που οι χρήστες που συνδέονται στο facebook μπορούν να προβλέψουν περισσότερα από το συνολικό χρόνο που αφιερώνουν στην πλατφόρμα. Επίσης οι λόγοι για τους οποίους	
--	--	--	-----------------	---	---	--	--

					σχετίζονται με τη χρήση του facebook. Επίσης οι αναλύσεις έδειξαν πως η χρήση του facebook επηρεάζει τα αποτελέσματα του IAT , ακόμα και αφού ληφθούν υπόψη δημογραφικές μεταβλητές και πιο γενικά πλαίσια χρήσης του διαδικτύου.	χρησιμοποιούν το facebook προβλέπουν ακόμα περισσότερα.	
Kormas G., Critselis E., Janikian M., Kafetzis D., Tsitsika A. (2011)	Risk factors and psychosocial characteristics of potential problematic internet use among adolescents: a cross-sectional study	Προβληματική χρήση του διαδικτύου,	Αξιολόγηση των καθοριστικών παραγόντων της PIU και της δυνητικής PIU στους εφήβους. Η αξιολόγηση των ψυχοκοινωνικών χαρακτηριστικών και των επιπτώσεων που σχετίζονται με την PIU και την δυνητική PIU.	Δείγμα 866 Ελλήνων εφήβων μέσης ηλικίας 14,7 χρονών. Ερωτηματολόγια αυτό αξιολόγησης που περιλαμβάνουν χαρακτηριστικά της χρήσης του διαδικτύου, ερωτήσεις από το	Το ποσοστό επιπολασμού των δυνητικών PIU είναι 19,4% και των PIU 1,5%. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως το ανδρικό φύλο και η χρήση του διαδικτύου για πληροφορίες	Οι καθοριστικοί παράγοντες για δυνητική και όχι μόνο PIU περιλαμβάνουν τη χρήση του διαδικτύου για εύρεση πληροφοριών σεξουαλικού περιεχομένου, για παιχνίδια,	Επιπλέον έρευνες για εκτίμηση των αποτελεσμάτων ομαδοποίησης αλλά επίσης και εξέταση αν τα ψυχοκοινωνικά χαρακτηριστικά που παρατηρήθηκαν στους εφήβους με πιθανή PIU μπορούν να αποτελέσουν δυνητικούς παράγοντες

				<p>ΙΑΤ, ερωτήσεις από το ερωτηματολόγιο δυνάμεων και αδυναμιών.</p>	<p>σεξουαλικού περιεχομένου, διαδραστικά παιχνίδια, για κοινωνικοποίηση και επικοινωνία, είναι ανεξάρτητα συνδεδεμένα με δυνητικούς και μη PIU. Οι έφηβοι με δυνητική PIU έχουν αυξημένη πιθανότητα να εμφανίσουν ταυτόχρονα προβλήματα συμπεριφοράς και υπερκινητικότητα. Η εφηβική PIU σχετίζεται σημαντικά με υπερκινητικότητα, προβλήματα συμπεριφοράς αλλά και γενική ψυχοκοινωνική δυσλειτουργία.</p>	<p>και κοινωνικοποίηση. Τόσο οι PIU όσο και οι δυνητικοί PIU σχετίζονται δυσμενώς με σημαντικές συμπεριφορικές και κοινωνικές δυσλειτουργίες στους εφήβους.</p>	<p>κινδύνου για την επακόλουθη ανάπτυξη PUI.</p>
--	--	--	--	---	---	---	--

<p>Monacis L., De Palo V., Griffiths M.D., Sinatra M. (2017)</p>	<p>Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen Social Media Addiction Scale</p>	<p>SNS, ψυχομετρικά τεστ για IAD, ψυχολογικοί παράγοντες επηρεασμού για IAD, θεωρία της προσκόλλησης (attachment theory)</p>	<p>Εφαρμογή του BSMAS. Σχέση θεωρίας προσκόλλησης με τον εθισμό στο διαδίκτυο.</p>	<p>734 συμμετέχοντες (+ 36 άκυρα ερωτηματολόγια) από ιταλικά σχολεία και πανεπιστήμια. Μετάφραση του BSMAS στα ιταλικά (και ξανά στα αγγλικά για επικύρωση). Ερωτήσεις δημογραφικές, από το BSMAS, IGDS-SF, ASQ</p>	<p>T-tests ανεξάρτητων δειγμάτων για επιρροή φύλου και ηλικίας στα αποτελέσματα των μεταβλητών. Εισαγωγή δεδομένων σε CFA, μέθοδος MLMV. Η αξιοπιστία της μέτρησης εξετάστηκε με τη χρήση: AVE, SEM, συντελεστή προσδιορισμού παράγοντα εσωτερικής συνοχής. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι: υπάρχουν σημαντικές διαφορές στα αποτελέσματα του BSMAS ανά φύλο και ηλικία,</p>	<p>Επιβεβαίωση σχέσης θεωρίας προσκόλλησης με τον εθισμό, σχέση εθισμού στα social media με IGD, θετική σχέση της ανάγκης για έγκριση και του SNA,</p>	<p>Μακροχρόνια έρευνα για καλύτερη μελέτη ηλικίας και SNA.</p>
--	--	--	--	--	--	--	--

					σημαντικοί παράγοντες φόρτωσης, εσωτερική συνοχή τέλεια, θετική σχέση αποτελεσμάτων BSMAS & IGD-SF9, θετική σχέση BSMAS και 4 ειδών προσκόλλησης εκτός από αυτοπεποίθηση, θετική σχέση BSMAS και ηλικίας. Οι μεταβλητές προσκόλλησης προβλέπουν σημαντικά εθισμό σε social media.		
Munno D., Cappellin F., Saroldi M., Bechon E., Guglielmucci F., Passera R.,	Internet addiction disorder: personality characteristics and risk of pathological overuse in	Προβληματική και μη χρήση διαδικτύου, διαγνωστικά κριτήρια IAD, εφηβική	Υπάρχουν διαφορές στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας μεταξύ των νέων που χρησιμοποιούν κανονικά το διαδίκτυο	224 συμμετέχοντες → μαθητές λυκείων, απάντησαν στο IAD και στο MMPI-A	Τα αποτελέσματα του IAT έδειξαν πως 24,6% των μαθητών είχαν κάνουν	Ορισμένες ψυχολογικές διαστάσεις αλλά και άλλες όπως η οικογένεια, το σχολείο, η	Μελέτες μεγαλύτερης κλίμακας για να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ προσωπικότητας και κλινικών και χρονικών μεταβολών

Zullo G. (2017)	adolescents	ηλικία	και εκείνων με τη προβληματική χρήση του;	(Minnesota Multiphasic Personality Inventory-Adolescent)	προβληματική χρήση του διαδικτύου ενώ 1,6% έχει IAD. Συγκρίνοντας τα αποτελέσματα από το MMPI-A μεταξύ των χρηστών που από το IAT προέκυψαν εθισμένοι και μη εθισμένοι, παρατηρήθηκε ότι κάποιες υποκλίμακες όπως η σχιζοφρένεια ή η αλλόκοτη συμπεριφορά, σχετίζονται άμεσα με την προβληματική/παθολογική χρήση του διαδικτύου. Οι πιο επικίνδυνοι για IA είναι οι άνδρες που παρακολουθούν	χαμηλή αυτοεκτίμηση κα μπορούν να γίνουν επικίνδυνα για προβληματική ή παθολογική χρήση του διαδικτύου.	από επαναλαμβανόμενες ή χρόνιες ψυχοπαθολογικές διαταραχές, σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες.
-----------------	-------------	--------	---	--	---	---	---

					επαγγελματικές σχολές και είχαν δυστυχησμένη παιδική ηλικία.		
Stavropoulos V., Alexandraki K., Motti-Stefanidi F. (2013)	Recognizing internet addiction: prevalence and relationship to academic achievement in adolescents enrolled in urban and rural Greek high schools	IAD, ατομικότητα-συλλογικότητα, internet use and abuse	Ποια είναι η συχνότητα του ΙΑ σε εφήβους σε αστικές και επαρχιακές περιοχές της Ελλάδας; Είναι εφαρμόσιμο εδώ το όριο του ΙΑΤ; Σχετίζεται αυτό το φαινόμενο με την ακαδημαϊκή πορεία και τα ακαδημαϊκά επιτεύγματά τους;	2090 συμμετέχοντες με μέση ηλικία 16 χρόνια. Χρήση του ΙΑΤ και DQ της Young. Χρήση σχολικών αρχείων για τους βαθμούς των εφήβων.	Τα αποτελέσματα έδειξαν 3,1% συχνότητα ΙΑ. Μεταξύ αγόρια σε αστικές περιοχές και σε λύκεια να είναι σε κίνδυνο. 51 βαθμοί ήταν το όριο για το τεστ σε συνδυασμό με ευαισθησία και ακρίβεια.	Τα αποτελέσματα παρουσιάζουν μια σχέση του εθισμού στο διαδίκτυο με την κακή πορεία στο σχολείο.	Έρευνες με μεγαλύτερο εύρος από περιοχές, κουλτούρες, κοινωνικο-οικονομικούς παράγοντες θα ήταν σωστό να γίνουν. Επίσης με διαφορετικές ηλικίες και περιοχές. Ή άλλες μεταβλητές όπως οι εφαρμογές που χρησιμοποιούνται στο διαδίκτυο. Ακόμα προτείνονται έρευνες σχετικά με την ψυχοπαθολογία, το πολιτιστικό υπόβαθρο, την αυτοαποτελεσματικότητα, για την σχέση τους και την επιρροή τους.
Verocchio M.C., Marchetti D., Albertini M.,	Social network and internet addiction disorder: an Italian study	Ορισμός ΙΑΔ, είδη, PIU	Οι συμμετέχοντες με υψηλά σκορ στο ΙΑΤ ξοδεύουν περισσότερο χρόνο σε κοινωνικά	407 φοιτητές 18-25 χρονών. Ερωτηματολόγιο για τη χρήση του	Προκαταρκτικές αναλύσεις για πληροφορίες σχετικά με τους	Οι υποθέσεις επιβεβαιώθηκαν.	Να εξεταστεί αν το διαδίκτυο αυτό καθ' αυτό προκαλεί τον εθισμό ή συγκεκριμένες

<p>Ciuluvica C., Fulcheri M. (2012)</p>			<p>δίκτυα. Τα υψηλά σκορ στο IAT συνδέονται με υψηλά σκορ σε διαστάσεις για Αποφυγή Ζημιάς και χαμηλά σκορ σε Εξάρτηση Επιβράβευσης, Αυτοκατευθυντικότητα, Συνεργατικότητα. Ο χρόνος που ξοδεύει ο χρήστης online και οι μεταβλητές της προσωπικότητάς του προβλέπουν την προβληματική χρήση ίντερνετ</p>	<p>διαδικτύου, IAT, για την καταγραφή της ιδιοσυγκρασίας και του χαρακτήρα (TCI).</p>	<p>συμμετέχοντες. Χρήση συντελεστή συσχέτισης Pearson για μέτρηση του χρόνου στο διαδίκτυο και τον αποτελεσμάτων από IAT. Χρήση του χ^2. Δύο one-way ANOVAs, ένα για την διαπίστωση σημαντικής διαφοράς όσον αφορά την ηλικία και ένα σχετικά με τις διαστάσεις του TCI. Τέλος μια βαθμιαία γραμμική παλινδρόμηση για τους καλύτερους παράγοντες που προβλέπουν το σκορ του IAT. Τα αποτελέσματα</p>	<p>χρήσης/εφαρμογές.</p>
---	--	--	---	---	--	--------------------------

					έδειξαν ότι η χρήση 7 από τις 9 εφαρμογές στο διαδίκτυο σχετίζονται με προβληματική χρήση αυτού, ότι ο χρόνος που ξοδεύουν οι χρήστες επηρεάζει το σκορ IAT, δεν υπάρχουν μεγάλες διαφορές ανά φύλο.		
Whang L.S.M., Lee S., Chang G. (2003)	Internet over users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction	Χρήση διαδικτύου, εθισμός στο διαδίκτυο, Internet Addiction Scale της Young	Ψυχολογικές επιπτώσεις υπερβολικής χρήσης διαδικτύου στην Κορέα.	Online έρευνα στη πιο δημοφιλή πλατφόρμα της Κορέας (εμφάνιση ως διαφήμιση). Οι συμμετέχοντες είχαν κίνητρο κάποιο έπαθλο. Συνολικά 13588 συμμετέχοντες, με περισσότερους άνδρες. Μέση	Τρεις τύποι χρηστών: οι εθισμένοι (IA), δυνητικοί εθισμένοι (PA) και μη εθισμένοι (NA). Με σειρά οι περισσότεροι ήταν NA, οι αμέσως λιγότεροι PA, και τελευταίοι σε ποσοστό οι IA. Οι	Τα αποτελέσματα για τα ποσοστά εθισμού δεν διαφέρουν από αυτά προηγούμενων ερευνών. Τα αποτελέσματα των PA ήταν παρόμοια με των IA. Η κακή ψυχολογία των	Να εξεταστεί η άμεση σχέση της καλής ψυχολογικής υγείας και της εξάρτησης στο διαδίκτυο.

				ηλικία συμμετεχόντων 26,74, και οι περισσότεροι μαθητές-σπουδαστές. Οι ερωτήσεις χωριζόταν σε δημογραφικές πληροφορίες, πλαίσιο χρήσης του ίντερνετ, βαθμός εξάρτησης, ψυχολογική κατάσταση.	ΙΑ χρησιμοποιούσαν περισσότερο το διαδίκτυο για παιχνίδια και ψώνια online και για κοινωνικές δραστηριότητες. Οι ΝΑ από την άλλη το χρησιμοποιούσαν για αναζήτηση στο διαδίκτυο και email και chat. Επαλήθευση προηγούμενων ερευνών → υπάρχει σχέση ανάμεσα στον εθισμό στο διαδίκτυο και σε ψυχολογικές καταστάσεις όπως μοναξιά, κατάθλιψη, καταναγκασμός.	ατόμων σχετίζεται με τον εθισμό τους στο διαδίκτυο. Δεν μπορούμε να πούμε όμως με σιγουριά για τις επιπτώσεις στη ψυχολογία τους.	
Widyanto L., McMurrin M.	The psychometric properties of the	Εθισμός,	Όσο περισσότερο χρόνο ξοδεύουν οι	Συμμετέχοντες εθελοντές και	Ο χρόνος που είναι χρήστες του	Οι νεώτεροι χρήστες του	Έλεγχος αξιοπιστίας του IAT με χρήση

(2004)	internet addiction test	εξάρτηση	χρήστες online, τόσο περισσότερα προβλήματα αντιμετωπίζουν όπως φαίνεται από το IAT. Οι πιο καινούριοι χρήστες ξοδεύουν περισσότερο χρόνο από τους παλιότερους και αντιμετωπίζουν περισσότερα προβλήματα. Οι διαδραστικές λειτουργίες του internet εθίζουν και δημιουργούν προβλήματα.	έπειτα από προσωπική επικοινωνία (86 συμμετέχοντες). Ερωτηματολόγιο με 35 ερωτήσεις δημογραφικές, για τη χρήση του διαδικτύου και το IAT. Το ερωτηματολόγιο βρίσκεται αναρτημένο στο διαδίκτυο σε μορφή ιστοσελίδας.	διαδικτύου οι συμμετέχοντες κυμαίνεται από 2 μήνες έως 10 χρόνια και 5 μήνες. Κατά βάση οι άνδρες ξοδεύουν περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο από τις γυναίκες είτε για προσωπική είτε για επαγγελματική χρήση, με την προσωπική χρήση να υπερτερεί και στα δύο φύλα. Υπάρχει μικρός βαθμός συσχέτισης αλλά σημαντικός, για την διάρκεια χρήσης του διαδικτύου και τα σκορ του IAT (οι πιο νέοι χρήστες	διαδικτύου ξοδεύουν περισσότερο χρόνο στο internet από τους πιο παλιούς. Δεν βρέθηκε σχέση μεταξύ του είδους των δραστηριοτήτων που επηρεάζουν το σκορ του IAT.	μεγαλύτερου δείγματος.
--------	-------------------------	----------	--	--	--	---	------------------------

					<p>αντιμετωπίζουν πιο πολλά προβλήματα). Θετική συσχέτιση βρέθηκε ανάμεσα στην συνολική χρήση του διαδικτύου και τα αποτελέσματα του IAT αλλά και της προσωπικής χρήσης και του IAT, όχι όμως και της επαγγελματικής σχέσης. Αρνητική συσχέτιση βρέθηκε στο πόσο καιρό είναι χρήστες και στο πόσο χρόνο ξοδεύουν στο διαδίκτυο. Οι 6 παράγοντες του IAT έχουν σημαντικό βαθμό συσχέτισης</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

					μεταξύ τους.		
Young K.S. (1998)	Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder	Εθισμός στο διαδίκτυο, διαγνωστικά κριτήρια για κανονική ή όχι χρήση διαδικτύου (DSM-IV)	Μπορεί η χρήση του διαδικτύου να γίνει εθιστική; Η μη κανονική χρήση σε τι βαθμό φέρνει προβλήματα;	596 έγκυρες απαντήσεις από εθελοντές συμμετέχοντες που βρήκαν την έρευνα σε διαφημίσεις εφημερίδων, φυλλάδια σε πανεπιστήμια, δημοσιεύσεις σε γκρουπ, αναζητήσεις στο διαδίκτυο με λέξεις "internet" & "addiction". Χρήση του διαγνωστικού ερωτηματολογίου (DQ). Απάντηση ερωτηματολογίου προφορικά μέσω τηλεφώνου, ή διαδικτυακά στον ιστό. Χωρισμός των χρηστών σε εξαρτημένους και	Στους εξαρτημένους περισσότερες ήταν οι γυναίκες. Μέσος όρος ηλικίας 29 για άντρες και 43 για γυναίκες. Μέσος όρος χρόνων εκπαίδευσης 15,5 χρόνια. Ως επί το πλείστον δεν εργάζονται. Οι μη εξαρτημένοι ήταν λιγότεροι (με περισσότερους άνδρες), μέση ηλικία 25 για άντρες και 28 για γυναίκες, και περίπου 14 χρόνια εκπαιδευτικού υπόβαθρου. Στην ανάλυση δόθηκε έμφαση στο δείγμα των	Υπάρχουν αρκετοί περιορισμοί (limitations) που δεν επιτρέπουν τα αποτελέσματα της έρευνας να γενικευθούν. Η μεγάλη ανταπόκριση από γυναίκες (μεγαλύτερη από άντρες) εξαλείφει το στερεότυπο των τεχνολογικά αναλάβητων γυναικών. Το ίντερνετ από μόνο του δεν είναι εθιστικό, όμως η μη σωστή χρήση του μπορεί να το κάνει. Κυρίως οι νέοι χρήστες φαίνονται να	Έρευνα πιο εκτενής με μεγαλύτερο δείγμα. Μελέτη για τους λόγους που επηρεάζουν την κανονική χρήση διαδικτύου. Πώς μπορούν οι εφαρμογές στο διαδίκτυο να "γεμίσουν" τον άνθρωπο και τελικά να τον εθίσουν;

				μη εξαρτημένους.	<p>εξαρτημένων. Οι εξαρτημένοι είναι κατά βάση “τεχνολογικά αναλφάβητου” και σχετικά καινούριοι χρήστες. Οι εξαρτημένοι ξοδεύουν περισσότερο χρόνο online. Οι εξαρτημένοι χρησιμοποιούν το ίντερνετ κυρίως για επικοινωνία και chat, ενώ οι μη εξαρτημένοι για τα email και αναζήτηση πληροφοριών. Προβλήματα σε μεγάλο βαθμό εμφανίστηκαν στις σπουδές, τις σχέσεις, τα οικονομικά και την εργασία, ενώ 75% των</p>	<p>είναι εξαρτημένοι ωστόσο ίσως οι πιο παλιοί βρίσκονται σε άρνηση της κατάστασής τους.</p>	
--	--	--	--	------------------	--	--	--

					απαντήσεων έδειξε πως δεν υπήρξαν επιπτώσεις φυσικές.		
--	--	--	--	--	---	--	--