



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**  
**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ**  
**ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

**Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών**  
**ΠΜΣ: «Συμβουλευτική στην Ειδική Αγωγή, την Εκπαίδευση και την Υγεία»**

**ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**Τίτλος:** «Ενδοπροσωπικοί παράγοντες και εθισμός στο διαδίκτυο σε παιδιά εφηβικής ηλικίας»

**Όνοματεπώνυμο:** Χιονία Σβώλη

**Ιδιότητα:** Ψυχολόγος

**Αριθμός Μητρώου:** 8

**Επόπτρια καθηγήτρια:** κα Ελένη Ανδρέου

**Βόλος, Σεπτέμβριος 2011**

## **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

### **ΜΕΡΟΣ Α΄**

ΠΕΡΙΛΗΨΗ .....σελ.5

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....σελ.7

### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1<sup>ο</sup>**

1.1 Εθισμός στο διαδίκτυο .....σελ.16

1.2 Ορίζοντας τους εθισμούς, τους ψυχαναγκασμούς και τις παρορμήσεις .....σελ.18

1.3 Ορισμοί του εθισμού στο διαδίκτυο .....σελ.20

1.4 Η θέση του εθισμού στο διαδίκτυο στο Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών  
Διαταραχών .....σελ.20

1.5 Διάδοση .....σελ.21

1.6 Διαγνωστικά κριτήρια .....σελ.22

1.7 Υποκατηγορίες του εθισμού στο διαδίκτυο .....σελ.23

1.8 Θεωρίες για την εξήγηση της ανάπτυξης του εθισμού στο διαδίκτυο .....σελ.24

1.8.1 Το γνωστικό συμπεριφορικό μοντέλο του Davis .....σελ.24

1.8.2 Το μοντέλο του Grohol για την παθολογική χρήση του διαδικτύου .....σελ.26

1.8.3 Θεωρία της έλλειψης κοινωνικών δεξιοτήτων .....σελ.26

1.8.4 Κοινωνικοπολιτισμική προσέγγιση .....σελ.27

1.8.5 Νευροβιολογικές θεωρίες .....σελ.28

1.9 Προτεινόμενα συμπτώματα που καθορίζουν το βαθμό εθισμού στο  
διαδίκτυο .....σελ.28

1.10 Προβλήματα από τον εθισμό στο διαδίκτυο .....σελ.29

1.11 Συννοσηρότητα .....σελ.30

1.12 Τύποι προσωπικότητας .....σελ.31

1.12.1 Θεωρίες προσωπικότητας και διαδίκτυο .....σελ.32

1.12.1.1 Ανάγκη για κλείσιμο .....σελ.32

1.12.1.2 Ενδοπροσωπικός/Εξωπροσωπικός έλεγχος .....σελ.32

1.12.1.3 Δεσμός .....σελ.33

1.12.1.4 Αναζήτηση αίσθησης και ανάληψη ρίσκου .....σελ.34

1.13 Διαφυλικές διαφορές .....σελ.34

1.14 Θεραπεία του εθισμού στο διαδίκτυο .....σελ.35

1.14.1 Γνωστική Συμπεριφορική Θεραπεία .....	σελ.37
1.14.2 Συνέντευξη Παρότρυνσης .....	σελ.39
1.14.3 Θεραπεία Πραγματικότητας .....	σελ.39
1.14.4 Θεραπείες συμβουλευτικής .....	σελ.40
1.14.4.1 Ομαδική συμβουλευτική .....	σελ.40
1.14.4.2 Οικογενειακή συμβουλευτική .....	σελ.40
1.14.5 Φαρμακευτική θεραπεία .....	σελ.42
1.15 Ο ρόλος των συμβούλων .....	σελ.42
1.16 Πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο .....	σελ.43
1.16.1 Πρόσφατες προσεγγίσεις πρόληψης .....	σελ.43
1.16.1.1 Παροχή γνώσης και πληροφόρησης .....	σελ.43
1.16.1.2 Αναγνώριση των εφήβων υψηλού κινδύνου .....	σελ.44
1.16.1.3 Προγράμματα παρέμβασης .....	σελ.44
1.16.1.3.1 Πρόγραμμα εκπαίδευσης στην αυτοδιαχείριση των Kwon & Kwon (2002) .....	σελ.44
1.16.1.3.2 Πολυπαραγοντική παρέμβαση βασισμένη σε σχολείο .....	σελ.45
1.16.1.3.3 Πολυεπίπεδο πρόγραμμα συμβουλευτικής παρέμβασης .....	σελ.46
1.16.2 Εφαρμογή .....	σελ.48
1.16.3 Μελλοντικές κατευθύνσεις στην πρόληψη .....	σελ.48
1.16.3.1 Πρόληψη που να διευθύνει βασικές αιτιακές διαδικασίες .....	σελ.48
1.16.3.2 Ανάγκη για ευρύτερα πολυεπίπεδα προγράμματα .....	σελ.49
1.16.3.3 Ανάγκη για προγράμματα πρόληψης που να στοχεύουν σε μικρότερες ηλικιακές ομάδες .....	σελ.50
1.16.3.4 Σημαντική διάρκεια και δόση .....	σελ.50
1.16.3.5 Εκπαίδευση γονέων .....	σελ.50
1.16.3.6 Ανάγκη για εμπειρική έρευνα .....	σελ.51
<b><u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2<sup>ο</sup></u></b>	
2.1 Εφηβεία-Εισαγωγικά σχόλια .....	σελ.52
2.2 Έφηβοι και διαδίκτυο .....	σελ.53
<b><u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3<sup>ο</sup></u></b>	
3. Ενδοπροσωπικοί παράγοντες .....	σελ.55

3.1 Καταθλιπτική συμπτωματολογία .....	σελ.55
3.1.1 Καταθλιπτική συμπτωματολογία και εφηβεία .....	σελ.56
3.1.2 Καταθλιπτική συμπτωματολογία, εφηβεία και χρήση του διαδικτύου .....	σελ.57
3.2 Ενδοπροσωπικός/Εξωπροσωπικός έλεγχος .....	σελ.58
3.2.1 Θεωρία του ενδοπροσωπικού/εξωπροσωπικού ελέγχου .....	σελ.60
3.3 Μοναξιά .....	σελ.60
3.3.1 Διαστάσεις της μοναξιάς .....	σελ.61
3.3.2 Η μοναξιά κατά την εφηβική περίοδο .....	σελ.62
3.3.3 Μοναξιά και διαδίκτυο .....	σελ.63
3.4 Άγχος στις διαπροσωπικές σχέσεις .....	σελ.64
3.4.1 Διαπροσωπική θεωρία .....	σελ.65
3.4.2 Άγχος στις διαπροσωπικές σχέσεις και εφηβεία .....	σελ.65
3.4.3 Άγχος στις διαπροσωπικές σχέσεις και διαδίκτυο .....	σελ.66
3.5 Αυτοεκτίμηση .....	σελ.67
3.5.1 Αυτοεκτίμηση, εθισμός και εθισμός στο διαδίκτυο .....	σελ.68
<b><u>ΜΕΡΟΣ Β΄</u></b>	
4. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ .....	σελ.70
4.1 Ερευνητικό σχέδιο .....	σελ.70
4.2 Δείγμα .....	σελ.70
4.3 Προσδιορισμός μεταβλητών και λειτουργικός ορισμός .....	σελ.72
4.3.1 Εξαρτημένες/Ανεξάρτητες μεταβλητές .....	σελ.72
4.3.2 Εξωγενείς μεταβλητές και τρόπος ελέγχου .....	σελ.73
4.4 Μετρήσεις .....	σελ.74
4.4.1 Σύσχετιση των τεσσάρων παραγόντων του Internet Addiction Test .....	σελ.79
4.5 Διαδικασίες .....	σελ.80
4.6 Αναλύσεις .....	σελ.82
<b><u>ΜΕΡΟΣ Γ΄</u></b>	
5. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ .....	σελ.85
<b><u>ΜΕΡΟΣ Δ΄</u></b>	
6. ΣΥΖΗΤΗΣΗ .....	σελ.100
<b><u>ΜΕΡΟΣ Ε΄</u></b>	

7. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....σελ.115

7.1 Ελληνόγλωσση βιβλιογραφία .....σελ.115

7.2 Ξενόγλωσση βιβλιογραφία .....σελ.117

## **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ**

1. Ερωτηματολόγιο .....σελ.130

2. Πίνακες παραγοντικών αναλύσεων .....σελ.143

## ΜΕΡΟΣ Α΄

### ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ο κύριος στόχος της παρούσας έρευνας ήταν διττός. Αφενός η αξιολόγηση της εξάπλωσης και η μελέτη του εθισμού στο διαδίκτυο και αφετέρου η εξέταση των ενδοπροσωπικών παραγόντων που μπορεί να συμβάλλουν στην εκτεταμένη χρήση του διαδικτύου ή ακόμη και στον εθισμό σε αυτό σε παιδιά εφηβικής ηλικίας 15 έως 18 ετών προκειμένου να κατανοηθούν τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά των εφήβων με απώτερο σκοπό την παροχή αποτελεσματικής συμβουλευτικής υποστήριξης. Ως ενδοπροσωπικοί παράγοντες διερευνήθηκαν: η καταθλιπτική συμπτωματολογία, ο ενδοπροσωπικός/εξωπροσωπικός έλεγχος, η μοναξιά, το άγχος στις διαπροσωπικές σχέσεις και η αυτοεκτίμηση. Το δείγμα αποτέλεσαν 384 μαθητές και μαθήτριες (αγόρια: 175 (45.6%), κορίτσια: 209 (54.4%)) της Α΄ και Β΄ τάξης του Λυκείου. Η τεχνική, η οποία χρησιμοποιήθηκε για την επιλογή του συγκεκριμένου δείγματος ήταν εκείνη της ευκαιριακής δειγματοληψίας. Επρόκειτο για μία ημι-πειραματική έρευνα, στην οποία ως μεθοδολογία εφαρμόστηκε η ποσοτική. Οι συμμετέχοντες ερωτήθηκαν να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο, το οποίο εμπεριείχε δημογραφικά στοιχεία, δύο ερωτήσεις σχετικές με το διαδικτυακό εκφοβισμό και μία ερώτηση για την εβδομαδιαία χρήση του διαδικτύου καθώς και τις ακόλουθες κλίμακες: α) Internet Addiction Test, β) Adolescent Depression Rating Scale, γ) Internality, Powerful Others and Chance Scale, δ) UCLA Loneliness Scale, ε) Interaction Anxiousness Scale και στ) Rosenberg Self-Esteem Scale. Τα κυριότερα ευρήματα, τα οποία ανέδειξε η εν λόγω έρευνα ήταν ότι ο δείκτης διάδοσης του εθισμού στο διαδίκτυο ήταν της τάξης του 0.3%, δεν διαπιστώθηκε καμία στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στα δημογραφικά στοιχεία (φύλο, τάξη, τόπος κατοικίας, μορφωτικό επίπεδο γονέων, οικογενειακή οικονομική κατάσταση) και στον εθισμό στο διαδίκτυο, όπως επίσης, δεν παρατηρήθηκε να διαφοροποιεί τον εθισμό στο διαδίκτυο τόσο το αν έχουν υποστεί οι μαθητές/τριες διαδικτυακό εκφοβισμό κατά τους δύο τελευταίους μήνες όσο και το αν έχουν ασκήσει. Επιπλέον, δεν προέκυψε καμία σημαντική διαφορά μεταξύ των τριών ομάδων που υπέστησαν διαδικτυακό εκφοβισμό ως προς την καταθλιπτική συμπτωματολογία. Ωστόσο, διαφάνηκε ότι η χρήση του διαδικτύου κατά τη διάρκεια της εβδομάδας διαφοροποιεί τον εθισμό στο διαδίκτυο. Αναφορικά με τα δημογραφικά στοιχεία και τους τέσσερις παράγοντες του Internet Addiction Test, αποδείχτηκε ότι τα αγόρια υποκαθιστούν περισσότερο τις πραγματικές τους ανάγκες από ότι τα κορίτσια, οι μαθητές/τριες της Α΄ τάξης του Λυκείου παρουσιάζουν περισσότερα προβλήματα

διαχείρισης χρόνου και τάση για εθισμό, ενώ παραμένουν περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο για την επίτευξη ικανοποίησης συγκριτικά με τους μαθητές/τριες της Β΄ τάξης του Λυκείου, οι μαθητές/τριες με τόπο κατοικίας το αστικό κέντρο διαφέρουν σε σχέση με τους μαθητές/τριες που προέρχονται από αγροτική περιοχή ως προς τα προβλήματα διαχείρισης χρόνου και την τάση για εθισμό, ενώ τέλος οι μαθητές/τριες της χαμηλής οικογενειακής οικονομικής κατάστασης διαφέρουν από αυτούς της υψηλής ως προς την απόσυρση και τις κοινωνικές δυσκολίες που συνδέονται με την κατάχρηση των εφαρμογών του ιστού. Επιπρόσθετα, από την έρευνα προέκυψε ότι οι μαθητές/τριες με σημαντικότερα προβλήματα διαχείρισης χρόνου και τάση για εθισμό, μεγαλύτερη απόσυρση και κοινωνικές δυσκολίες, μεγαλύτερη υποκατάσταση των πραγματικών τους αναγκών και μεγαλύτερη χρήση του διαδικτύου για την επίτευξη ικανοποίησης έχουν μεγαλύτερη τάση προς τον εθισμό στο διαδίκτυο. Υψηλότερη πιθανότητα εθισμού στο διαδίκτυο διαπιστώθηκε ότι έχουν και οι μαθητές/τριες με υψηλότερη καταθλιπτική συμπτωματολογία, χαμηλότερο ενδοπροσωπικό/εξωπροσωπικό έλεγχο, υψηλότερη μοναξιά και χαμηλότερη αυτοεκτίμηση. Σημαντικό αποτέλεσμα υπήρξε ότι το άγχος στις διαπροσωπικές σχέσεις όπως και ο ενδοπροσωπικός έλεγχος των μαθητών/τριών δεν σχετίστηκαν με την τάση εθισμού στο διαδίκτυο. Ένα ακόμη εύρημα της μελέτης ήταν ότι όσο περισσότερο οι μαθητές/τριες θεωρούν ότι οι ισχυροί άλλοι ή η τύχη έχουν τον έλεγχο της ζωής τους τόσο υψηλότερη είναι η πιθανότητα εθισμού τους στο διαδίκτυο. Τέλος, αποδείχτηκε ότι πρώτα η καταθλιπτική συμπτωματολογία και δεύτερος σε σειρά ο ενδοπροσωπικός/εξωπροσωπικός έλεγχος είναι οι καλύτεροι προβλεπτικοί παράγοντες του εθισμού στο διαδίκτυο.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Είναι γεγονός ότι οι νέες τεχνολογίες έχουν ενταχθεί στην καθημερινή πραγματικότητα των ανθρώπων αλλάζοντας τους τρόπους σκέψης, συμπεριφοράς αλλά και δράσης, μέσα σε ένα ολόένα και ταχύτερα μεταβαλλόμενο κόσμο. Βεβαίως, κανείς δεν μπορεί να αρνηθεί τα θετικά στοιχεία και τις διευκολύνσεις που παρέχει η πρόοδος και η ανάπτυξη της τεχνολογίας, όμως παράλληλα θα πρέπει να εντοπιστούν και τα προβλήματα που προκύπτουν από τις ραγδαίες αλλαγές, την παγκοσμιοποίηση, τις πολιτισμικές διαχύσεις, την εισβολή του νέου σε ένα ίσως απροετοίμαστο παλιό (Φισούν, 2009: 40).

Η νέα εποχή που διανύεται, η εποχή που χαρακτηρίζεται από τα επιτεύγματα στο χώρο της τεχνολογίας με κορύφωση τη δημιουργία του διαδικτύου, έδωσε μία νέα διάσταση στην πραγματικότητα. Δημιούργησε ένα νέο κοινωνικό και ψυχολογικό χώρο, τον κυβερνοχώρο, στον οποίο οι άνθρωποι υπάρχουν, δρουν και διαμορφώνουν σχέσεις σε ένα διαφορετικό επίπεδο (Αλ-Μπάχρι, Γεωργιάδη, Ραλλάτου, Σωτηράκης, & Καλπάκογλου, 2009: 31).

Το διαδίκτυο είναι μία ουδέτερη συσκευή που αρχικά σχεδιάστηκε για να διευκολύνει την έρευνα ανάμεσα σε ακαδημαϊκούς και στρατιωτικούς οργανισμούς (Young, 1998). Σε ένα ποτέ ξανά αναπτυσσόμενο ψηφιακό κόσμο, το διαδίκτυο έχει γίνει ένα καίριο εργαλείο για πληροφόρηση και διασκέδαση (Tsitsika, Critselis, Kormas, Filippopoulou, Tounissidou, Freskou, Spiliopoulou, Louizou, Konstantoulaki, & Kafetzis, 2009). Αποτελεί ένα εξαιρετικά χρήσιμο εργαλείο που διευρύνει τις δυνατότητες για επικοινωνία και εκπαίδευση. Η εξοικείωση με την πλοήγηση στις εικονικές διαδρομές και η αξιοποίηση των θετικών πλευρών του διαδικτύου με εφόδιο την κριτική ικανότητα μπορεί πραγματικά να διανοίξει ένα παράθυρο στον κόσμο (Στράντζαλη-Καλκάνη, Δερεκενάρης, Αρδανιώτης, & Καλκάνης, 2009: 67).

Το διαδίκτυο κατά την τελευταία δεκαετία έχει εμφανιστεί ως ένα απαραίτητο μέρος της σύγχρονης ζωής. Η ταχύτητά του, η αυξανόμενη ποικιλία των εφαρμογών του και η όλο και περισσότερη προσβασιμότητα της ασύρματης σύνδεσης συνέβαλαν στην ανύψωση της χρήσης του διαδικτύου και επέκτειναν την παγκόσμια διάδοσή του (Liu & Potenza, 2010).

Η παγκόσμια εξάπλωση της χρήσης του ξεκινάει στις 9/8/1995 όταν η εταιρεία λογισμικού Netscape εισήλθε στο Δείκτη Τεχνολογικών Επιχειρήσεων του Αμερικανικού Χρηματιστηρίου. Έκτοτε η χρήση του επεκτάθηκε και στο ευρύ κοινό. Το 1997 περίπου 145 χώρες εξυπηρετούσαν 35 έως 50 εκατομμύρια χρήστες, ενώ το 2002 περίπου 650 εκατομμύρια (www.internetworldstats.com στο Σιώμος & Αγγελόπουλος, 2008: 53). Μέχρι και τις 30 Ιουνίου



του 2008 ο αριθμός των χρηστών του διαδικτύου υπολογίζεται σε παγκόσμιο επίπεδο σε 1.463.632.361 και ο δείκτης διείσδυσής του σε 21.9% βασιζόμενος στον παγκόσμιο πληθυσμό που αριθμείται σε 6.676.120.288 άτομα έως και τα μέσα του 2008 (Internet World Stats, 2008 στο Levent, 2010).

Στην Ελλάδα τα στοιχεία δείχνουν ότι από το 1999 έως το 2006 το ποσοστό των νοικοκυριών που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο αυξήθηκε από 9% σε 33.7%. Το Σεπτέμβριο του 2007 3.8 εκατομμύρια Έλληνες πολίτες έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο. Μεταξύ αυτών των ανθρώπων ηλικίες 12 έως 18 ετών, που αποτελούν το 70% έως 80%, είναι χρήστες του διαδικτύου (Siomos, Dafouli, Braimiotis, Mouzas, & Angelopoulos, 2008).

Οι υπολογιστές και το διαδίκτυο έχουν εισχωρήσει στη ζωή των νέων ανθρώπων. Σύμφωνα με την εργασία του Kaiser (2004) το 74% των ατόμων ηλικίας 8 έως 18 ετών στις ΗΠΑ είχαν πρόσβαση στο διαδίκτυο από το σπίτι τους. Πρόσφατα, το 2008, μία παγκόσμια εργασία για το διαδίκτυο, η οποία περιελάμβανε 13 χώρες, αποκάλυψε ότι ανάμεσα στους εφήβους 12 έως 14 ετών το 88% στις ΗΠΑ χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο. Το ποσοστό των χρηστών του διαδικτύου σε αυτή την ηλικιακή ομάδα ήταν 100% στο Ηνωμένο Βασίλειο, 98% στο Ισραήλ, 95% στον Καναδά και πάνω από 70% στη Σιγκαπούρη. Ανάμεσα στους εφήβους οι εφαρμογές του διαδικτύου όπως η άμεση επικοινωνία μέσω μηνυμάτων και οι ιστοσελίδες κοινωνικών δικτύων είναι ιδιαίτερα δημοφιλή (Guan & Subrahmanyam, 2009). Επιπλέον, άλλες συνηθισμένες διαδικτυακές δραστηριότητες συμπεριλαμβάνουν την ολοκλήρωση της σχολικής εργασίας, το παίξιμο παιχνιδιών, την ανάγνωση και τη συγγραφή μηνυμάτων και την εμπλοκή στον πραγματικό χρόνο μέσω συνομιλιών (Mythily, Qiu, & Winslow, 2008).

Το διαδίκτυο κατά τη διάρκεια των τελευταίων χρόνων έχει εξελιχθεί σε όλο και περισσότερο σημαντικό στη ζωή των εφήβων (Aa, Overbeek, Engels, Scholte, Meerkerk, & Eijnden, 2008), ενώ αποτελεί μία από τις πιο σημαντικές πηγές πληροφόρησής τους (Ko, Yen, Chen, Yeh, & Yen, 2009). Μάλιστα αποτελεί σύμβολο για τους περισσότερους σύγχρονους ανθρώπους, καθώς επιφέρει ένα αίσθημα αναζωογόνησης που δεν μπορεί να ρυθμιστεί στο χρόνο και το χώρο δίνοντας μία αίσθηση δύναμης (Munteanu, Costea, Palos, & Jinaru, 2009). Συνεπώς, η επιρροή και η επίδραση του διαδικτύου στην εφηβική ζωή είναι εκτεταμένη (Norris, 2007) με τους εφήβους να αποτελούν μία από τις κύριες ομάδες χρήσης του (Harman, Hansen, Cochran, & Lindsey, 2005).

Στις περισσότερες ασιατικές χώρες τα τελευταία χρόνια ο εθισμός στο διαδίκτυο έχει γίνει ένα αυξανόμενο πρόβλημα υγείας μεταξύ των εφήβων (Lam, Peng, Mai, & Jing, 2009). Ωστόσο, σύμφωνα με προηγούμενες έρευνες για τους συνδέσμους μεταξύ της καθημερινής χρήσης του διαδικτύου και της ευημερίας των εφήβων έχουν προωθηθεί αντιθετικά αποτελέσματα (Caplan, 2003 στο Aa, Overbeek, Engels, Scholte, Meerkerk, & Eijnden, 2008).

Πιο συγκεκριμένα, η εμφάνιση και η γρήγορη ανάπτυξη του διαδικτύου έχουν θετικές πλευρές για τους εφήβους κατά τη μάθησή τους και τη ζωή, ενώ επιφέρουν μία σειρά νέων κοινωνικών προβλημάτων που αξίζουν περαιτέρω διερεύνηση, τα οποία δημιουργούν νέους κινδύνους για τους εφήβους ως προς τη μάθηση, τη ζωή και την επικοινωνία (Huang & Shen, 2010). Ο εθισμός στο διαδίκτυο μπορεί να έχει μία αρνητική επιρροή στην ακαδημαϊκή επίδοση, στις οικογενειακές σχέσεις και στη συναισθηματική κατάσταση των εφήβων (Ko, Yen, Chen, Yeh, & Yen, 2009), ενώ μία τέτοια ραγδαία αύξηση της χρήσης του έχει οδηγήσει σε διάφορες ψυχολογικές αλλαγές στους εφήβους (Kim, Ryu, Chon, Yeun, Choi, Seo, & Nam, 2006).

Καθώς από τα μέσα της δεκαετίας του 1990 έχουν υπάρξει συχνές αναφορές ατόμων, των οποίων η χρήση στον υπολογιστή και στο διαδίκτυο είναι προβληματική (Shapira, Lessig, Goldsmith, Szabo, Lazoritz, Gold, & Stein, 2003) και σύμφωνα με νέα έρευνα που αναγνωρίζει χρήστες του διαδικτύου, οι οποίοι εξελίσσονται σε εθισμένους στα αλληλεπιδραστικά παιχνίδια και στην άμεση επικοινωνία μέσω μηνυμάτων (Young, 2004) η αναγνώριση των προστατευτικών και των παραγόντων κινδύνου για τον εθισμό στο διαδίκτυο των εφήβων για την ανάπτυξη μίας προληπτικής στρατηγικής είναι σημαντική, καθότι υπάρχουν υπαιτιγμοί για την ψυχική τους υγεία (Ko, Yen, Yen, Lin, & Yang, 2007).

Το σώμα των επιστημόνων της μελέτης των εθισμών σε παγκόσμιο επίπεδο αρχίζει να αναγνωρίζει μετά από δεκαετή έρευνα την επίδραση της υπερβολικής χρήσης των ηλεκτρονικών υπολογιστών μέσα από χρήσεις (όπως παιχνίδια στον υπολογιστή, διαδίκτυο, αναζήτηση πορνογραφικού υλικού, διαδικτυακό τυχερό παιχνίδι) στην ψυχική υγεία (Σιώμος, Φλώρος, Μουζάς, & Αγγελόπουλος, 2009: 223).

Ωστόσο, η εθιστική χρήση του διαδικτύου είναι ένα νέο φαινόμενο, για το οποίο αρκετοί επαγγελματίες δεν γνωρίζουν και επακόλουθα δεν είναι προετοιμασμένοι να το αντιμετωπίσουν (Young, 1998). Αν και δεν υπάρχει καμία επίσημη ψυχιατρική διάγνωση, η οποία να χαρακτηρίζει την απασχόληση ως εθισμό στον υπολογιστή ή στο διαδίκτυο μερικοί επαγγελματίες προτείνουν αυτό το φαινόμενο ως μία εθιστική διαταραχή στο διαδίκτυο ή στον

υπολογιστή (Yang, 2001). Συνεπώς, λόγω της πρόσφατης εξάπλωσης και της αναμενόμενης αύξησης της διαθεσιμότητας και της χρήσης του διαδικτύου στα επόμενα χρόνια, είναι σημαντικό οι επαγγελματίες υγείας να ενημερωθούν για αυτή τη συμπεριφορά και τα σχετικά προβλήματα (Shapira, Lessig, Goldsmith, Szabo, Lazoritz, Gold, & Stein, 2003). Για να κατανοηθεί όμως καλύτερα αυτό το πρόβλημα είναι αναγκαίο να διερευνηθούν τα χαρακτηριστικά των εφήβων, οι οποίοι ίσως ανήκουν στην ομάδα κινδύνου για τον εθισμό στο διαδίκτυο.

Για μία καλύτερη επεξεργασία του θέματος θα συνοψιστούν τα πιο σημαντικά στη σχετική βιβλιογραφία αποτελέσματα ερευνών, οι οποίες πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια των προηγούμενων ετών.

Πιο αναλυτικά, υπάρχουν ήδη αρκετές μελέτες που έχουν διαπραγματευτεί τους παράγοντες που σχετίζονται με την εθιστική συμπεριφορά του διαδικτύου. Παράγοντες ψυχοπαθολογίας όπως είναι η κατάθλιψη και το άγχος (Yu, 2001), η αυτοεκτίμηση (Ju, 2000) καθώς και η χρήση του διαδικτύου με το φύλο σχετίζονται με τον εθισμό στο διαδίκτυο (Li & Chung, 2006).

Όσον αφορά το φύλο, ένα συνηθισμένο εύρημα αποτελεί ότι είναι σημαντικά περισσότερα τα αγόρια που είναι εθισμένα στο διαδίκτυο από ότι τα κορίτσια (Che, Liu, & Luo, 2007. Ko et al., 2006. Leung, 2004. Wang, 2001. Yang & Tung, 2007. Yoo, 2004. Yu et al., 2005. Zhang & Yang, 2006. Zhang et al., 2006). Αυτό το αποτέλεσμα έχει επιβεβαιωθεί και από μελέτες, οι οποίες διενεργήθηκαν στη Δύση (Brenner, 1997. Morahan-Martin & Schumacher, 2000. Scherer & Bost, 1997. Treuer et al., 2001 στο Regina, Hechanova, & Czincz, 2008).

Σχετικά με άλλα δημογραφικά στοιχεία, σύμφωνα με την έρευνα του Yediot (1998) έχουν βρεθεί διαφορές στη χρήση του διαδικτύου αναφορικά με την ηλικία, το φύλο και την κοινωνικοοικονομική κατάσταση. Η ηλικία σχετίστηκε αρνητικά με τη χρήση του διαδικτύου και σχεδόν το ένα τρίτο των χρηστών του διαδικτύου ήταν έφηβοι. Οι πιο συχνοί χρήστες ήταν κατά μέσο όρο νεότεροι, με τη χρήση του διαδικτύου να είναι υψηλότερη ανάμεσα στα αγόρια. Κοινωνικοοικονομικές διαφορές εντοπίστηκαν στη χρήση του διαδικτύου, με τα άτομα που οι γονείς τους είχαν ένα υψηλότερο εισόδημα να είναι πιο τακτικοί χρήστες (Mesch, 2001). Επιπλέον, οι Shaw και Gant (2002) έθεσαν ότι οι χρήστες του διαδικτύου είναι συντριπτικά καλύτερα μορφωμένοι από τους μη χρήστες.

Αναφορικά με το χρόνο χρήσης που αφιερώνεται στο διαδίκτυο, αποτελέσματα ερευνών με δείγματα ατόμων που περιέγραφαν τον εαυτό τους ως εθισμένο στο διαδίκτυο ανέφεραν ότι αυτός ποικίλλει από 8.5 (Morahan-Martin & Schumacher, 2000) έως 21.2 ώρες την εβδομάδα (Yang & Tung, 2007 στο Regina, Hechanova, & Czincz, 2008).

Για την καταθλιπτική συμπτωματολογία διάφορες μελέτες έχουν βρει ότι η χρήση του διαδικτύου σχετίζεται με περισσότερη κατάθλιψη για τους εφήβους (Cooper, 2006. Lam, Peng, Mai, & Jing, 2009. Sun et al., 2005 στο Selfhout, Branje, Delsing, Bogt, & Meeus, 2009). Σύμφωνα με τους Ha et al. (2007) και Young & Rodgers (1998) τα καταθλιπτικά συμπτώματα είναι έντονα συσχετιζόμενα με την παθολογική χρήση του διαδικτύου και εκείνοι με αυξανόμενα επίπεδα κατάθλιψης είναι περισσότερο ευάλωτοι στο να εξελιχθούν σε εθισμένους στο διαδίκτυο (Chrismore, Berger, Bier, & Camacho, 2011).

Για τον ενδοπροσωπικό/εξωπροσωπικό έλεγχο, οι Chak και Leung διαπίστωσαν ότι η αυξανόμενη χρήση του διαδικτύου ήταν αρνητικά σχετιζόμενη με τον ενδοπροσωπικό έλεγχο και από την άλλη, ο εξωπροσωπικός έλεγχος βρέθηκε να σχετίζεται θετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο (Iskender & Akin, 2010).

Τα πιο σημαντικά αποτελέσματα της βιβλιογραφικής ανασκόπησης για τη μοναξιά ήταν τα εξής. Οι Whang και συνεργάτες (2003) ανέδειξαν ότι η ομάδα των εθισμένων στο διαδίκτυο είχε υψηλότερο βαθμό μοναξιάς και καταθλιπτικής διάθεσης συγκρινόμενη με την ομάδα των μη εθισμένων (Cao & Su, 2006), ενώ οι Ceyhan και Ceyhan (2008) βρήκαν ότι η μοναξιά, η κατάθλιψη και η αυτοαποτελεσματικότητα στον υπολογιστή ήταν σημαντικοί προβλεπτικοί παράγοντες της χρήσης του διαδικτύου με τη μοναξιά να αποδεικνύεται ως η πιο σημαντική προβλεπτική μεταβλητή. Επιπλέον, έρευνα του Πανεπιστημίου Carnegie Mellon παρουσίασε ότι η πλοήγηση στον κυβερνοχώρο μπορεί να συνεισφέρει στην κατάθλιψη και στη μοναξιά (Leung, 2002).

Επιπρόσθετα, μία σημαντική γραμμή έρευνας έχει εξετάσει τις σχέσεις ανάμεσα στην κατάχρηση του διαδικτύου, το κοινωνικό άγχος και τις διαπροσωπικές σχέσεις. Αρκετές μελέτες έχουν αναγνωρίσει ότι οι άνθρωποι που είναι ντροπαλοί, διαθέτουν χαμηλές κοινωνικές δεξιότητες ή βιώνουν ένα υψηλό επίπεδο διαπροσωπικού άγχους μπορούν να τραβηχθούν στις σχέσεις του κυβερνοχώρου (Liu & Kuo, 2007).

Τέλος, υπάρχουν αρκετές μελέτες για τις σχέσεις μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και της αυτοεκτίμησης. Στην πραγματικότητα η αυτοεκτίμηση έχει υπάρξει μία σημαντική

μεταβλητή για τη μελέτη του εθισμού στο διαδίκτυο στο χώρο της ψυχιατρικής (Marlatt et al., 1988 στο Kim & Kim, 2002), ενώ οι Yen, Ko, Yen, Chang, & Cheng (2009) διαπίστωσαν ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο σχετίζεται με τη χαμηλή κατάσταση της ψυχικής υγείας και τη χαμηλή αυτοεκτίμηση στους εφήβους.

Συνεπώς, καθώς οι έφηβοι σταδιακά έχουν εξελιχθεί σε ένα σημαντικό πληθυσμό χρηστών του διαδικτύου και ελάχιστη έρευνα έχει διεξαχθεί μέχρι σήμερα για τη χρήση του διαδικτύου σε εφήβους και των πιθανών συμπεριφορικών του συνεπειών σε αυτούς (Bremer & Beresin, 2000) ήταν η αφορμή για την παρούσα εργασία. Ο πληθυσμός των εφήβων καλλιεργεί αρκετές προκλήσεις στην ακαδημαϊκή κοινότητα, διότι η έντονη αύξηση της χρήσης του διαδικτύου ιδιαίτερα από εκείνους μεταξύ των 16 και των 24 ετών προκαλεί αρκετά προβλήματα εξαιτίας της ηλικίας τους (Levent, 2010). Οι έφηβοι σήμερα απορροφώνται από τα μέσα μαζικής επικοινωνίας, είναι γνώστες και άψογοι χειριστές των Νέων Τεχνολογιών, η ζωή τους είναι αφιερωμένη σε αρκετά από τα εμφανιζόμενα μέσα ενημέρωσης όπως το διαδίκτυο, τα βιντεοπαιχνίδια, το караόκε και τα παιχνίδια με κονσόλες (Leung, 2002), δυστυχώς όμως λόγω της νεαρής ηλικίας τους δε διαθέτουν την κριτική ικανότητα με αποτέλεσμα να παρασύρονται στην κακή και επιβλαβή χρήση τους (Στράντζαλη-Καλκάνη, Δερεκενάρης, Αρδανιώτης, & Καλκάνης, 2009: 67).

Με αυτό το σκεπτικό ξεκίνησα να μελετώ τη σχετική βιβλιογραφία για να φτιάξω το πλάνο των βημάτων που θα μου επέτρεπε να ερευνήσω σε βάθος το θέμα των ενδοπροσωπικών παραγόντων και του εθισμού στο διαδίκτυο σε παιδιά εφηβικής ηλικίας. Η απουσία, τα κενά και οι ελλείψεις της ελληνικής έρευνας, τα οποία είναι πάρα πολλά στο συγκεκριμένο πεδίο πολλαπλασίαζαν τις ερευνητικές υποθέσεις που θα ήθελε να θέσει ένας ερευνητής προς διερεύνηση και αυτό έκανε πιο φιλόδοξα τα σχέδιά μου.

Με βάση και τα ευρήματα των διαφόρων ερευνών, τα οποία αναφέρθηκαν προηγουμένως γίνεται φανερό ότι ποικίλοι παράγοντες όπως από τη μία πλευρά το φύλο, η ηλικία, ο τόπος κατοικίας, το μορφωτικό επίπεδο και η κοινωνικοοικονομική κατάσταση και από την άλλη, η καταθλιπτική συμπτωματολογία, ο ενδοπροσωπικός/εξωπροσωπικός έλεγχος, η μοναξιά, το άγχος στις διαπροσωπικές σχέσεις και η αυτοεκτίμηση αποτελούν σημαντικούς παράγοντες για τη διαμόρφωση του εθισμού στο διαδίκτυο. Σκοπό της παρούσας έρευνας αποτέλεσε η διερεύνηση των παραπάνω παραγόντων σε παιδιά εφηβικής ηλικίας, ώστε να κατανοηθεί το

ψυχολογικό τους προφίλ που ενδεχομένως να συμβάλλει στη γένεση και διατήρηση του εθισμού στο διαδίκτυο.

Σύμφωνα με όσα αναφέρθηκαν πιο πάνω ως κύριες ερευνητικές υποθέσεις, οι οποίες αποτέλεσαν και τους στόχους της εν λόγω έρευνας ήταν οι εξής:

1. Ο παράγοντας φύλο διαφοροποιεί τον εθισμό στο διαδίκτυο των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου.
2. Ο παράγοντας τάξη των μαθητών/τριών του Λυκείου διαφοροποιεί τον εθισμό τους στο διαδίκτυο.
3. Ο παράγοντας τόπος κατοικίας των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου διαφοροποιεί τον εθισμό τους στο διαδίκτυο.
4. Ο παράγοντας μορφωτικό επίπεδο του πατέρα διαφοροποιεί τον εθισμό στο διαδίκτυο των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου.
5. Ο παράγοντας μορφωτικό επίπεδο της μητέρας διαφοροποιεί τον εθισμό στο διαδίκτυο των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου.
6. Ο παράγοντας οικογενειακή οικονομική κατάσταση των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου διαφοροποιεί τον εθισμό τους στο διαδίκτυο.
7. Ο παράγοντας εκφοβισμός στο διαδίκτυο των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου κατά τους δύο τελευταίους μήνες διαφοροποιεί τον εθισμό τους στο διαδίκτυο.
8. Ο παράγοντας άσκηση διαδικτυακού εκφοβισμού από τους μαθητές/τριες της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου κατά τους τελευταίους δύο μήνες διαφοροποιεί τον εθισμό τους στο διαδίκτυο.
9. Ο παράγοντας διαδικτυακός εκφοβισμός των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου κατά τους τελευταίους δύο μήνες διαφοροποιεί την καταθλιπτική τους συμπτωματολογία.
10. Η χρήση του διαδικτύου κατά τη διάρκεια της εβδομάδας των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου διαφοροποιεί τον εθισμό τους στο διαδίκτυο.
11. Το καθένα από τα δημογραφικά στοιχεία (φύλο, τάξη, τόπος κατοικίας, μορφωτικό επίπεδο γονέων και οικογενειακή οικονομική κατάσταση) διαφοροποιεί τους τέσσερις παράγοντες του Internet Addiction Test.

12. Όσο σημαντικότερα είναι τα προβλήματα διαχείρισης χρόνου και η τάση για εθισμό των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου τόσο μεγαλύτερη είναι η πιθανότητα εθισμού τους στο διαδίκτυο.
13. Όσο μεγαλύτερη είναι η απόσυρση και οι κοινωνικές δυσκολίες των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου τόσο μεγαλύτερη είναι η πιθανότητα εθισμού τους στο διαδίκτυο.
14. Όσο υψηλότερο είναι το επίπεδο της υποκατάστασης/προσπέρασης των πραγματικών αναγκών των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου τόσο μεγαλύτερη είναι η πιθανότητα εθισμού τους στο διαδίκτυο.
15. Όσο μεγαλύτερη είναι η χρήση του διαδικτύου για την επίτευξη ικανοποίησης των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου τόσο μεγαλύτερη είναι η πιθανότητα εθισμού τους στο διαδίκτυο.
16. Όσο υψηλότερο είναι το επίπεδο της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου τόσο μεγαλύτερη είναι η τάση εθισμού τους στο διαδίκτυο.
17. Όσο χαμηλότερο είναι το επίπεδο του ενδοπροσωπικού/εξωπροσωπικού ελέγχου των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου τόσο μεγαλύτερη είναι η τάση εθισμού στο διαδίκτυο.
  - i. Όσο περισσότερο οι μαθητές/τριες της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου προσμένουν ότι έχουν τον έλεγχο στη ζωή τους τόσο λιγότερο είναι πιθανό να εθιστούν στο διαδίκτυο.
  - ii. Όσο περισσότερο οι μαθητές/τριες της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου πιστεύουν ότι οι ισχυροί άλλοι έχουν τον έλεγχο στη ζωή τους τόσο περισσότερο είναι πιθανό να εθιστούν στο διαδίκτυο.
  - iii. Όσο περισσότερο οι μαθητές/τριες της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου πιστεύουν ότι η τύχη έχει τον έλεγχο στη ζωή τους τόσο περισσότερο είναι πιθανό να εθιστούν στο διαδίκτυο.
18. Όσο υψηλότερο είναι το επίπεδο της μοναξιάς των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου τόσο μεγαλύτερη είναι η πιθανότητα να εθιστούν στο διαδίκτυο.

19. Όσο υψηλότερο είναι το επίπεδο του άγχους στις διαπροσωπικές σχέσεις των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου τόσο μεγαλύτερη είναι η τάση εθισμού στο διαδίκτυο.
20. Όσο χαμηλότερο είναι το επίπεδο της αυτοεκτίμησης των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου τόσο μεγαλύτερη είναι η τάση εθισμού στο διαδίκτυο.
21. Το επίπεδο της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας, του ενδοπροσωπικού/εξωπροσωπικού ελέγχου, της μοναξιάς, του άγχους στις διαπροσωπικές σχέσεις και της αυτοεκτίμησης των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου διαφοροποιούν τον εθισμό στο διαδίκτυο.

Αναφορικά με τη μεθοδολογία, η μέθοδος έρευνας που εφαρμόστηκε ήταν η ποσοτική. Η ποσοτική έρευνα χαρακτηρίζεται από την επιδίωξη του ερευνητή να συλλέξει αντικειμενικά και γενικά δεδομένα για κάποιο φαινόμενο και στη συνέχεια να μετατρέψει αυτά τα δεδομένα σε αριθμητικά στοιχεία, ώστε να προβεί σε συγκρίσεις μεταξύ των διαφόρων μεταβλητών και να παράσχει αντικειμενικές επεξηγήσεις για τα αίτια ή τις σχέσεις μεταξύ των μεταβλητών, που θα αποτελούν μία αντικειμενική και γενική θεωρία για το φαινόμενο της έρευνας (Μαντζούκας, 2007: 237).

Εν κατακλείδι, η συμβολή της παρούσας έρευνας έγκειται στα ακόλουθα: α) στην αξιολόγηση της εξάπλωσης του εθισμού των εφήβων στο διαδίκτυο, β) στη μελέτη των ενδοπροσωπικών παραγόντων των εφήβων χρηστών, γ) στη διερεύνηση των κοινωνικών παραμέτρων σε σχέση με τη χρήση του διαδικτύου με την προοπτική της προώθησης της παροχής αποτελεσματικής συμβουλευτικής, στρατηγικών και τεχνικών πρόληψης, καθώς και προγραμμάτων παρέμβασης στα σχολεία έναντι του νέου αυτού φαινομένου, το οποίο έως σήμερα η ελληνική έρευνα το ενέτασσε είτε στο πληροφοριακό είτε στο τεχνικό (εφαρμογές πολυμέσων) είτε στο αυστηρά εκπαιδευτικό (χρήση των νέων τεχνολογιών στην εκπαίδευση).



## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1<sup>ο</sup>**

### **1.1 Εθισμός στο διαδίκτυο**

Η εθιστική διαταραχή του διαδικτύου έκανε την πρώτη σημαντική της εμφάνιση στον τύπο στις ΗΠΑ το 1995 όταν ένα άρθρο με τίτλο: «Η έλξη και ο εθισμός της ζωής στο διαδίκτυο» δημοσιεύτηκε στη New York Times. Ο συγγραφέας του, Ο'Neil, παρέθεσε ειδικούς εθισμούς και επαγγελματίες της βιομηχανίας των υπολογιστών και συνέδεσε την υπερβολική χρήση του διαδικτύου με τα παθολογικά ψώνια, την άσκηση και το τζόγο. Η έννοια δεν κέρδισε αμέσως το ενδιαφέρον των δημοσιογράφων, των ακαδημαϊκών και των επαγγελματιών του χώρου της υγείας μέχρι την επόμενη χρονιά όταν η Kimberly Young παρουσίασε τα αποτελέσματα της έρευνας μίας εργασίας της στο ετήσιο συνέδριο του Αμερικανικού Ψυχιατρικού Οργανισμού με τίτλο «Εθισμός στο διαδίκτυο: Η εμφάνιση μίας νέας κλινικής διαταραχής» (Chak & Leung, 2004).

Ο εθισμός στο διαδίκτυο ερευνήθηκε για πρώτη φορά από τη Young (Stieger & Burger, 2010), ενώ η ύπαρξή του ως μία διακριτή διαταραχή προτάθηκε αρχικά το 1995 από τον Ivan Goldberg (Hinic, Mihajlovic, Spiric, Dukic-Dejanovic, & Jovanovic, 2008), ένα ψυχίατρο από τη Νέα Υόρκη και έκτοτε ένας αριθμός ερευνητών δημοσίευσαν μελέτες χρησιμοποιώντας τον όρο εθιστική διαταραχή στο διαδίκτυο (Tao, Huang, Wang, Zhang, Zhang, & Li, 2010). Ο ίδιος χρησιμοποίησε το συγκεκριμένο όρο προκειμένου να παρουσιάσει τους ανθρώπους που είχαν μερικά προβλήματα με τη χρήση του διαδικτύου (Li & Chung, 2006).

Οι ερευνητές αντιλαμβάνονται τον εθισμό στο διαδίκτυο ως ένα κοινωνικό φαινόμενο, το οποίο χρειάζεται να αναλυθεί και να εξηγηθεί υπό ψυχιατρικούς και ψυχολογικούς όρους (Choi, Son, Park, Han, Kim, Lee, & Gwak, 2009). Μερικοί από τους όρους που έχουν χρησιμοποιηθεί συμπεριλαμβάνουν τον εθισμό στο διαδίκτυο (Bai, Lin, & Chen, 2001. Chak & Leung, 2004. Li & Chung, 2006. Nalwa & Anand, 2003. Nichols & Nicki, 2004. Pratarelli & Browne, 2002. Simkova & Cincera, 2004. Wei, Zijie, & Daxi, 2004. Yang & Tung, 2007. Yoo et al., 2004. Young, 1998), την εξάρτηση από το διαδίκτυο (Chen, Chen, & Paul, 2001. Lin & Tsai, 2002. Scherer, 1997. Wang, 2001. Whang, Lee, & Chang, 2003), την κατάχρηση του διαδικτύου (Morahan-Martin, 1999, 2001, 2005), την παρορμητική χρήση του διαδικτύου (Greenfield, 1999. Meerkerk, Van Den Eijnden, & Garretsen, 2006), την παθολογική χρήση του διαδικτύου (Davis, 2001. Morahan-Martin & Schumacher, 2000. Niemz, Griffiths, & Banyard, 2005) και την προβληματική χρήση του διαδικτύου (Beard, 2005. Caplan, 2002. Shapira, Goldsmith, Keck,

Khosla, & McElroy, 2000. Shapira et al., 2003. Thacher & Goolam, 2005a, 2005b στο Morahan-Martin, 2008). Ωστόσο, ο όρος εθισμός στο διαδίκτυο είναι ο πιο χρησιμοποιημένος όρος από τους ερευνητές (Kirallo, 2005 στο Esen & Gundogdu, 2010).

Βέβαια όλες οι ονομασίες έχουν χρησιμοποιηθεί για να περιγράψουν περισσότερο ή λιγότερο την ίδια έννοια, ότι ένα άτομο μπορεί να εμπλακεί στη χρήση του διαδικτύου καθώς και να παραμελήσει άλλες περιοχές της ζωής του (Widyanto & Griffiths, 2006). Επιπλέον, διαθέτουν ένα κοινό χαρακτηριστικό. Αυτό αφορά στη χρόνια ή επαναλαμβανόμενη κατάσταση που προκαλείται από την επανειλημμένη χρήση του διαδικτύου και οδηγεί σε μία μη αντιστεκόμενη επιθυμία της επαναλαμβανόμενης χρήσης. Την ίδια στιγμή οι εθισμένοι χαρακτηρίζονται για την ένταση και την ανοχή στην αύξηση του χρόνου χρήσης και για τα συμπτώματα απόσυρσης, ψυχολογικής και σωματικής εξάρτησης στην ευχαρίστηση που προκύπτει από το διαδίκτυο (Huang & Shen, 2010).

Μερική έρευνα, επίσης, έχει εστιαστεί στο αν υφίσταται ο εθισμός στο διαδίκτυο και ποια χαρακτηριστικά ίσως προδιαθέτουν τους ανθρώπους σε αυτόν (Koch & Pratarelli, 2004). Επομένως, υπάρχει ασυμφωνία στην επιστημονική κοινότητα αναφορικά με το αν η υπερβολική χρήση του διαδικτύου μπορεί να οριστεί ως εθισμός ή όχι. Οι υποστηρικτές της πρώτης άποψης χαρακτηρίζουν το φαινόμενο ως συμπεριφορικό-μη χημικό εθισμό και θεωρούν ότι υπάρχουν αντιστοιχίες ως προς το βιολογικό υπόβαθρο με τον εθισμό από τις χημικές ουσίες, όπως είναι η συμμετοχή των εγκεφαλικών συστημάτων ανταμοιβής και η απελευθέρωση ντοπαμίνης και σεροτονίνης. Οι υποστηρικτές της δεύτερης άποψης ισχυρίζονται ότι ο εθισμός είναι δόκιμο να χρησιμοποιείται μόνο για χημικούς εθισμούς (Δελημάρης & Πιπεράκης, 2009: 33). Μπορεί, λοιπόν, να επικρατεί διαφωνία ότι η διαταραχή του εθισμού στο διαδίκτυο είναι ένας τύπος εθισμού, αλλά υπάρχει συμφωνία ότι αυτό το φαινόμενο έχει διαδοθεί ευρέως τα τελευταία χρόνια (Hur, 2006).

Ο εθισμός στο διαδίκτυο φαίνεται να συνιστά μία νεοφανή κλινική οντότητα που προσβάλλει κυρίως νέα άτομα και παρουσιάζει ιδιαίτερα κλινικά χαρακτηριστικά, με βασικό κριτήριο, ότι η εθιστική σχέση με το διαδίκτυο παρεμποδίζει τη σχέση του υποκειμένου με τα ζωντανά πρόσωπα, διαμορφώνει έναν ιδιότυπο τρόπο σχέσης με την αντικειμενική, εξωτερική πραγματικότητα, τον εαυτό και το διαδίκτυο καθώς η εξάρτηση αυτή ενισχύει τη δημιουργία ενός νέου τύπου ανθρώπου, του εικονικού ανθρώπου, που σχετίζεται φετιχιστικά με τον υπολογιστή και τον κυβερνοχώρο (Κυριαζής, 2009: 82).

Αναφορικά με την ηλικία έναρξης, οι μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι αυτή η διαταραχή εκδηλώνεται από μόνη της κατά τα τέλη των 20 ετών και στις αρχές των 30 (Chakraborty, Basu, & Kumar, 2010). Εκτός της ηλικίας έναρξης θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η στιγμή που το άτομο εκτίθεται στο διαδίκτυο. Η χρήση του διαδικτύου του ασθενή συχνά εμφανίζεται να είναι προβληματική σε σύντομο χρονικό διάστημα μετά την πρώτη χρήση του, ενδεχομένως, εντός έξι μηνών με ένα χρόνο, μία στιγμή κατά την οποία το άτομο νιώθει μαγεμένο από τη νέα τεχνολογία (Liu & Potenza, 2010).

Ως διευκολυντικοί παράγοντες για τον εθισμό στο διαδίκτυο θεωρούνται η εύκολη πρόσβαση, η διέγερση, η ανωνυμία, η αυτονομία, η έλλειψη χρόνου, η οπτική απεικόνιση και το χαμηλό κόστος (Tahiroglu, Celik, Uzel, Ozcan, & Avcı, 2008). Επιπλέον, παράγοντες κινδύνου που έχουν αναφερθεί για τον εθισμό στο διαδίκτυο περιλαμβάνουν την ηλικία και την περίοδο της αρχικής έκθεσης στον υπολογιστή, την πρόσβαση στο διαδίκτυο για σκοπούς παιχνιδιού, κοινωνικούς παράγοντες και την πρόσβαση από το σπίτι (Tao, Huang, Wang, Zhang, Zhang, & Li, 2010).

Άτομα με εθισμό στο διαδίκτυο συχνά αναφέρουν μία ακαταμάχητη ανάγκη να αφιερώνουν σημαντικά ποσά του χρόνου στον έλεγχο των μηνυμάτων, στο παίξιμο παιχνιδιών, στη συμμετοχή σε συνομιλίες ή στην πλοήγηση στο διαδίκτυο (Kwon, 2011), ενώ αναδεικνύουν μία απώλεια παρόρμησης του ελέγχου όπου η ζωή τους γίνεται μη ελεγχόμενη λόγω της χρήσης του διαδικτύου. Ωστόσο, παρά την ύπαρξη αυτών των προβλημάτων ο εθισμένος δεν μπορεί να διακόψει τη χρήση του και ο υπολογιστής εξελίσσεται στην πιο σημαντική σχέση της ζωής του (Orzack, 1999 στο Young, 2009).

## **1.2 Ορίζοντας τους εθισμούς, τους ψυχαναγκασμούς και τις παρορμήσεις**

Η κατάλληλη κατηγοριοποίηση του εθισμού στο διαδίκτυο έχει προκαλέσει δημόσια συζήτηση. Μερικοί ερευνητές έχουν συνδέσει τον εθισμό στο διαδίκτυο με τις εθιστικές διαταραχές ομαδοποιώντας τον δίπλα από τις διαταραχές του αλκοόλ και της χρήσης των ναρκωτικών, ενώ άλλοι τον έχουν συνδέσει με την ψυχαναγκαστική-καταναγκαστική διαταραχή ή με τις διαταραχές παρόρμησης του ελέγχου (Shaw & Black, 2008).

Ο εθισμός αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά κοινωνικά θέματα της σύγχρονης κοινωνικής ζωής (Huang & Shen, 2010). Ως έννοια προέρχεται από τις ιατρικές και τις συμπεριφορικές επιστήμες. Στην ιατρική υποδηλώνει μία κατάσταση που εξαρτάται σωματικά

και ψυχικά από το είδος μίας ουσίας, συγκεκριμένα από τα φάρμακα (Lee, 1996). Οι καταναλωτές εθίζονται όχι μόνο σε μία υλική ουσία αλλά και σε μία προβληματική συμπεριφορά (Kim & Kim, 2002).

Η έννοια του εθισμού χρησιμοποιείται κατά παράδοση για να αιτιολογηθεί η κατάχρηση ουσιών, όπως το αλκοόλ (Τσουκάρης & Μέλλον, 2009: 16). Ενώ, όμως, αρκετοί πιστεύουν ότι ο όρος εθισμός θα μπορούσε να εφαρμοστεί μόνο σε περιπτώσεις που εμπεριέχουν την κατάποση μίας ουσίας (Rachlin, 1990. Walker, 1989) παρόμοια κριτήρια έχουν εφαρμοστεί σε ένα μεγάλο αριθμό προβληματικών συμπεριφορών όπως είναι οι διατροφικές διαταραχές (Lacey, 1993. Lesieur & Blume, 1993), ο παθολογικός τζόγος (Griffiths, 1990, 1991. Mobilia, 1993), ο εθισμός στον υπολογιστή (Shotton, 1991) και ο εθισμός στα βιντεοπαιχνίδια (Keepers, 1990 στο Young, 1997). Αυτοί οι τύποι εθισμού ταξινομούνται ως εθισμοί με συμπεριφορικό προσανατολισμό (Kim & Kim, 2002).

Ο συμπεριφορικός εθισμός επηρεάζει ένα τεράστιο αριθμό ατόμων και συμβαίνει όταν οι άνθρωποι βρίσκουν τον εαυτό τους ανίκανο να ελέγξει τη συχνότητα ή το ποσό μίας προηγουμένως επιζήμιας συμπεριφοράς όπως είναι το σεξ, η αγάπη, ο τζόγος, η δουλειά, το διαδίκτυο, οι αγορές ή η άσκηση (Tao, Huang, Wang, Zhang, Zhang, & Lin, 2010). Η εξάρτηση στο διαδίκτυο θα μπορούσε να θεωρηθεί ένας συμπεριφορικός εθισμός (Bradley, 1990. Marks, 1990) καθώς οι συμπεριφορικοί εθισμοί λειτουργούν σε μία τροποποιημένη αρχή του κλασικού μοντέλου του εθισμού.

Επιπλέον, ο εθισμός στο διαδίκτυο έχει θεωρηθεί ως μία καταναγκαστική διαταραχή στο φάσμα των διαταραχών παρόρμησης (Chakraborty, Basu, & Kumar, 2010). Η υπερβολική ενασχόληση σε βαθμό που να απομακρύνει το άτομο από τις ανειλημμένες υποχρεώσεις του ή την απομάκρυνση από τον άμεσο κοινωνικό περίγυρο οδήγησε ορισμένους ψυχιατρικούς και κλινικούς κύκλους στο να εντάξουν εννοιολογικά τη συμπεριφορά αυτή στο φάσμα των ψυχαναγκαστικών διαταραχών στο πλαίσιο του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου Ψυχικών Διαταραχών (Παπαστυλιανού, 2010: 74-75).

Τέλος, άλλοι θεωρούν την κατάχρηση του διαδικτύου ως μία διαταραχή παρόρμησης του ελέγχου (Morahan-Martin, 2008). Μιλώντας ευρέως ο εθισμός ορίζεται ως μία παρορμητική, μη ελεγχόμενη εξάρτηση σε μία ουσία, συνήθεια ή άσκηση σε ένα τέτοιο βαθμό που προκαλεί σοβαρές συναισθηματικές, ψυχικές ή σωματικές αντιδράσεις (Byun, Ruffini, Mills, Douglas, Niang, Stepchenkova, Lee, Loutfi, Lee, Atallah, & Blanton, 2009). Συνεπώς, ο εθισμός στο

διαδίκτυο μπορεί να θεωρηθεί ως μία διαταραχή παρόρμησης του ελέγχου, η οποία δεν εμπεριέχει αλλά μοιράζεται τα χαρακτηριστικά εξάρτησης από μία ουσία (Rooij, Zinn, Schoenmakers, & Mheen, 2010).

### **1.3 Ορισμοί του εθισμού στο διαδίκτυο**

Μέχρι σήμερα δεν υπάρχει οριστικός ορισμός για τον εθισμό στο διαδίκτυο (Yen, Ko, Yen, Chen, Chung, & Chen, 2008) κάνοντας δύσκολη την εγκαθίδρυση μίας συνεκτικής εικόνας της διαταραχής σε ολόκληρο τον κόσμο (Frangos, Frangos, & Kiohos, 2009: 50) με αποτέλεσμα τη δημιουργία ενός εμποδίου για την πρόοδο της έρευνας (Wallace, 1999 στο Charlton, 2002).

Πολυάριθμοι ορισμοί έχουν υπάρξει για τον εθισμό στο διαδίκτυο κατά τη διάρκεια της τελευταίας δεκαετίας. Οι Widyanto και Griffiths (2006) παρουσιάζουν τον πιο γενικό ορισμό αυτής της έννοιας ως ένα υποσύνολο ενός τεχνολογικού εθισμού, ο οποίος ορίζεται ως ένας μη χημικός ή συμπεριφορικός εθισμός που εμπεριέχει την αλληλεπίδραση ανθρώπου-μηχανής (Regina, Hechanova, & Czincz, 2008). Πιο συγκεκριμένοι ορισμοί για τον εθισμό στο διαδίκτυο περιλαμβάνουν: την ανικανότητα ενός ατόμου να ελέγξει τη χρήση του στο διαδίκτυο, η οποία τελικά είναι δυνατό να προκαλέσει κοινωνικές, ακαδημαϊκές ή επαγγελματικές δυσκολίες στην προσωπική του ζωή (Davia, 2001. Young & Rodgers, 1998 στο Koc, 2011) και την όλο και περισσότερη επένδυση σε δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο, τα δυσάρεστα συναισθήματα όταν το άτομο βρίσκεται εκτός σύνδεσης, μία αυξημένη ανοχή στα αποτελέσματα της σύνδεσης και την άρνηση ύπαρξης των προβληματικών συμπεριφορών (Kandell, 1998 στο Regina, Hechanova, & Czincz, 2008).

### **1.4 Η θέση του εθισμού στο διαδίκτυο στο Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο**

#### **Ψυχικών Διαταραχών**

Γενικά ο όρος «εθισμός» δεν εμφανίζεται σε καμία έκδοση του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου Ψυχικών Διαταραχών, αλλά ούτε και συνηθίζεται σε κλινικά πλαίσια. Λόγω της αντιπαράθεσης γύρω από αυτό τον όρο, αυτός αφαιρέθηκε από την τέταρτη έκδοσή του και αντικαταστάθηκε από τον όρο της εξάρτησης (Regina, Hechanova, & Czincz, 2008).

Ο εθισμός στο διαδίκτυο δεν αποτελεί μία αναγνωρισμένη διαγνωστική κατηγορία της τέταρτης έκδοσης του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου Ψυχικών Διαταραχών και επομένως, υπάρχει μία αξιοσημείωτη νοσολογική αμφισημία τριγύρω από αυτό το φαινόμενο. Ο

Αμερικανικός Ψυχιατρικός Οργανισμός πρότεινε τη συμπερίληψη του εθισμού στο διαδίκτυο στην επερχόμενη έκδοσή του, αλλά μόνο ως παράρτημα και όχι στο κύριο μέρος των εθιστικών διαταραχών. Αυτό εμφανίζει μία αρκετά προσεκτική και ισορροπημένη προσέγγιση, η οποία μπορεί αν όλα εξελιχθούν καλά να ανυψώσει σε περισσότερη και με νόημα έρευνα αυτή τη σημαντική αλλά αντιθετική περιοχή (Chakraborty, Basu, & Kumar, 2010).

Ο εθισμός στο διαδίκτυο εμφανίζεται να είναι μία κοινή διαταραχή που δικαιούται τη συμπερίληψη στην πέμπτη έκδοση του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου Ψυχικών Διαταραχών (Block, 2008). Ωστόσο, το αν ο εθισμός στο διαδίκτυο θα συμπεριληφθεί σε μερικές μελλοντικές εκδόσεις του ως μία έννομη διάγνωση παραμένει ένα ανοιχτό θέμα και θα εξαρτηθεί από τη συνεπή παρατήρηση του συμπλέγματος των συμπεριφορών, οι οποίες θα προσδιοριστούν λειτουργικά και θα μετρηθούν με αξιοπιστία (Pratarelli, Browne, & Johnson, 1999).

### **1.5 Διάδοση**

Ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί ένα πρόβλημα, το οποίο παρατηρείται σε διαφορετικούς πολιτισμούς (Cao & Su, 2006). Η διάδοσή του κυμαίνεται από 6% έως 30% ανάμεσα στους χρήστες του βασισμένη σε διαφορετικές έρευνες που συνήθως διεξάγονταν μέσω διαδικτύου (Chou & Hsiao, 2000. Eppright et al., 1999. Huisman et al., 2001. Young, 1996, 1997 στο Kaltiala-Heino, Lintonen, & Rimpela, 2004).

Όσον αφορά τους εφήβους, προηγούμενες μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι το 1.4% έως το 17.9% των εφήβων είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο και στις Ανατολικές και στις Δυτικές κοινωνίες (Christakis & Moreno, 2009).

Πιο συγκεκριμένα, τα δεδομένα των επιδημιολογικών ερευνών της τελευταίας πενταετίας στις διάφορες χώρες, δείχνουν τον επιπολασμό του εθισμού στο διαδίκτυο μεταξύ των εφήβων χρηστών να κυμαίνεται από 1.1% στη βόρεια Κύπρο (Bayraktar, 2007) έως 7.5% στην Ταϊβάν (Ko et al., 2007). Η επικράτηση του εθισμού εντοπίζεται, επίσης, στο 1.98% των εφήβων της Νορβηγίας (Johansson & Gotestam, 2004), στο 5.4% της Ιταλίας (Pallanti et al., 2006), στο 1.6% στη Νότια Κορέα (Kim et al., 2006) και δύο έρευνες στην Κίνα δίνουν επιπολασμό 2.4% (Gao et al., 2007) και 5.52% (Deng et al., 2007 στο Siomos, Dafouli, Braimiotis, Mouzas, & Angelopoulos, 2008).

Στην Ελλάδα με βάση τα μέχρι τώρα βιβλιογραφικά δεδομένα ο επιπολασμός του εθισμού στο διαδίκτυο εντοπίζεται στο 8.2% μεταξύ των χρηστών της Θεσσαλίας (Siomos et al., 2008) και 1% στους εφήβους της Αθήνας (Tsitsika et al., 2009).

Οι δείκτες, λοιπόν, της διάδοσης του εθισμού στο διαδίκτυο διαφέρουν από χώρα σε χώρα πιθανώς λόγω των διαφορετικών εργαλείων (Rob, Leeuw, Bruijn, & Weert-van Oene, 2010). Η διάδοση της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου δεν έχει εγκαθιδρυθεί εξαιτίας της έλλειψης σταθμισμένων διαγνωστικών κριτηρίων και των μεγάλων σε κλίμακα επιδημιολογικών μελετών (Liu & Potenza, 2010).

### **1.6 Διαγνωστικά κριτήρια**

Τα διαγνωστικά κριτήρια για τον εθισμό στο διαδίκτυο είναι από τα πιο πρόσφατα ενδιαφέροντα αρκετών ψυχολόγων και ειδικών για την αναγνώριση της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου και των συνεπειών του (Whang, Lee, & Chang, 2003).

Ο κατάλληλος εντοπισμός και η διάγνωση του εθισμού στο διαδίκτυο δεν είναι κάτι εύκολο, καθώς δεν υπάρχει κανένα αποδεκτό σύνολο κριτηρίων που να απαριθμείται στο Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών. Από όλες τις διαγνώσεις που αναφέρονται στην τέταρτη έκδοσή του, ο παθολογικός τζόγος θεωρήθηκε ως ο περισσότερο συγγενικός προς την παθολογική φύση της χρήσης του διαδικτύου (Nalwa & Anand, 2003). Ωστόσο, αρκετοί ερευνητές έχουν προσπαθήσει να κατασκευάσουν διαγνωστικά κριτήρια για αυτό το κλινικό θέμα (Ko, Yen, Chen, Chen, & Yen, 2005).

Το πρώτο σύνολο διαγνωστικών κριτηρίων τέθηκε από τη Young (1996b στο Liu & Potenza, 2010). Για τη διάγνωση του εθισμού στο διαδίκτυο η Young (1996) απαιτεί από ένα άτομο να παρουσιάζει τουλάχιστον πέντε από τα οχτώ διαγνωστικά κριτήρια. Αυτά τα κριτήρια περιλαμβάνουν: αν υπερασχολείται κανείς με τη χρήση του διαδικτύου, την ανάγκη χρήσης του για όλο και περισσότερο χρόνο για την επίτευξη της ικανοποίησης, τις ανεπιτυχείς προσπάθειες ελέγχου, περιορισμού ή διακοπής της χρήσης του, το να είναι κάποιος ευερέθιστος, κακόκεφος ή καταθλιπτικός όταν προσπαθεί να περιορίσει ή να διακόψει τη χρήση του διαδικτύου, την παραμονή για περισσότερο χρόνο από ότι αρχικά προσδοκούσε, τη διακύβευση ή τον κίνδυνο απώλειας μίας σημαντικής σχέσης, εκπαιδευτικής ή επαγγελματικής ευκαιρίας εξαιτίας του διαδικτύου, τα ψέματα σε μέλη της οικογένειας, στον θεραπευτή ή σε άλλους για την αποκάλυψη του βαθμού της ανάμειξης στο διαδίκτυο και τις χρήσεις του υπολογιστή ως ένα

τρόπο απόδρασης από τα προβλήματα ή από μία δυσφορική κατάσταση (Morahan-Martin, 2008).

Τα διαγνωστικά κριτήρια για τον εθισμό στο διαδίκτυο που προτείνονται από τους Shapira και συνεργάτες (2003) είναι: Α) Μη προσαρμοσμένη απασχόληση με τη χρήση του διαδικτύου, όπως αναδεικνύεται με ένα τουλάχιστον από τα δύο ακόλουθα: 1) υπεραπασχόληση με τη χρήση του διαδικτύου που βιώνεται ως ακαταμάχητη, μη ικανή για αντίσταση, 2) υπερβολική χρήση του διαδικτύου για περιόδους μεγαλύτερες από αυτές που σχεδιάζονταν. Β) Η χρήση του διαδικτύου ή η υπεραπασχόληση προξενεί σημαντικό άγχος ή φθορά στις κοινωνικές, επαγγελματικές ή άλλες σημαντικές πλευρές της λειτουργικότητας. Γ) Η υπερβολική χρήση του διαδικτύου δεν συμβαίνει αποκλειστικά σε περιόδους υπομανίας ή μανίας και δεν υπολογίζεται καλύτερα για άλλες διαταραχές του Άξονα I (Regina, Hechanova, & Czincz, 2008).

Πιο πρόσφατα οι Κο και συνεργάτες πρότειναν διαγνωστικά κριτήρια για τον καθορισμό του εθισμού στο διαδίκτυο των εφήβων βασισμένα σε μία εμπειρική διαγνωστική συνέντευξη. Αυτά αποτελούνται από τα κριτήρια Α, Β και Γ. Το κριτήριο Α πληρείται με έξι από τα εννέα χαρακτηριστικά συμπτώματα του εθισμού στο διαδίκτυο: υπεραπασχόληση, μη ελεγχόμενη παρόρμηση, χρήση περισσότερη από την προσδοκώμενη, ανοχή, απόσυρση, φθορά του ελέγχου, εκτεταμένο χρόνο και προσπάθεια αφιερωμένη στο διαδίκτυο και φθορά στη λήψη απόφασης. Το κριτήριο Β περιγράφει τη δευτερογενή λειτουργική φθορά από τη χρήση του διαδικτύου και το κριτήριο Γ απαριθμεί τα αφαιρετικά κριτήρια (Yen, Ko, Yen, Wu, & Yang, 2007).

### **1.7 Υποκατηγορίες του εθισμού στο διαδίκτυο**

Αναφορικά με τη Young και τους συνεργάτες της, ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι ένας ευρύς όρος που καλύπτει μία ποικιλία συμπεριφορών και προβλημάτων παρόρμησης ελέγχου. Η ίδια (1996) προτείνει πέντε γενικές υποκατηγορίες του εθισμού στο διαδίκτυο, οι οποίες κατηγοριοποιήθηκαν με βάση τους πιο προβληματικούς τύπους των εφαρμογών του (Young, Pistner, O'Mara, & Buchanan, 2000). Οι πέντε υποκατηγορίες του εθισμού στο διαδίκτυο είναι οι ακόλουθες: α) εθισμός στη διαδικτυακή σεξουαλική ενασχόληση: αυτό συμβαίνει στα άτομα, τα οποία τυπικά δεσμεύονται στο να παρακολουθούν και να κατεβάζουν πορνογραφικό υλικό ή να εμπλέκονται σε παιχνίδια φαντασίας σε δωμάτια συνομιλιών, β) εθισμός στις διαδικτυακές σχέσεις: αυτό πραγματοποιείται σε ανθρώπους, οι οποίοι γενικά εμπλέκονται σε σχέσεις του κυβερνοχώρου. Αυτές οι σχέσεις γίνονται πιο σημαντικές από εκείνες της πραγματικής ζωής με



πιθανό αποτέλεσμα τη συζυγική διχόνοια και την οικογενειακή αστάθεια, γ) παρορμήσεις του διαδικτύου: αυτή η υποκατηγορία συμπεριλαμβάνει το τζόγο, τα ψώνια ή το ηλεκτρονικό εμπόριο. Σημαντικές οικονομικές απώλειες μπορεί να προκύψουν, όπως επίσης, και διαταραχές στην επαγγελματική ζωή και στις σχέσεις, δ) παραφόρτωση πληροφοριών: ο παγκόσμιος ιστότοπος έχει δημιουργήσει ένα νέο είδος παρορμητικής συμπεριφοράς που εμπεριέχει την εκτενή πλοήγηση και την έρευνα σε βάσεις δεδομένων. Αυτά τα άτομα αφιερώνουν ένα δυσανάλογο ποσό του χρόνου για την έρευνα, τη συλλογή και την οργάνωση πληροφοριών και ε) εθισμός στον υπολογιστή: οι περισσότεροι υπολογιστές είναι εξοπλισμένοι με προϋπάρχοντα προγραμματισμένα παιχνίδια και οι άνθρωποι εξελίσσονται στο να εθίζονται σε αυτά με το κόστος της απόδοσης στη δουλειά και των οικογενειακών υποχρεώσεων (Shaw & Black, 2008).

### **1.8 Θεωρίες για την εξήγηση της ανάπτυξης του εθισμού στο διαδίκτυο**

Αρκετή από την έρευνα για τον εθισμό στο διαδίκτυο εμφανίζει να έχει μία έλλειψη θεωρητικής βάσης παρόλο τον αριθμό των μελετών, οι οποίες πραγματοποιήθηκαν σε αυτό το πεδίο (Kwon, 2011).

Ο εθισμός στο διαδίκτυο θεωρείται το αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης πολλών παραγόντων (Δελημάρης & Πιπεράκης, 2009: 33), ενώ υπάρχουν διαφορετικές εξηγήσεις για τους παράγοντες που είναι υπεύθυνοι για τον εθισμό σε αυτό (Hinic, Mihajlovic, Spiric, Dukic-Dejanovic, & Jovanovic, 2008).

Διάφορα μοντέλα έχουν προταθεί για την κατανόηση του εθισμού στο διαδίκτυο υπό τις ποικίλες οπτικές της γνωστικής συμπεριφορικής θεραπείας, της κοινωνικής μάθησης, του πολιτισμού, της γενετικής και της νευροβιολογίας (Chakraborty, Basu, & Kumar, 2010).

#### **1.8.1 Το γνωστικό συμπεριφορικό μοντέλο του Davis**

Σύμφωνα με τον Davis, η γνωστική συμπεριφορική θεωρία μπορεί να εξηγήσει την έναρξη και τη διατήρηση της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου. Αυτό το μοντέλο διακρίνει μεταξύ της συγκεκριμένης και της γενικευμένης παθολογικής χρήσης του. Η συγκεκριμένη παθολογική χρήση του διαδικτύου προϋποθέτει την κατάχρηση ή την κακομεταχείριση συγκεκριμένων λειτουργιών του διαδικτύου όπως είναι τα τυχερά παιχνίδια, τα ψώνια ή το πορνογραφικό υλικό. Ο Davis ισχυρίζεται ότι αυτές οι συμπεριφορές θα μπορούσαν πιθανώς να παρουσιαστούν σε κάποια άλλη περιοχή αν δεν υπήρχε ή δεν ήταν διαθέσιμο το διαδίκτυο. Η γενικευμένη

παθολογική χρήση του διαδικτύου αναφέρεται σε ένα πιο γενικό σύνολο συμπεριφορών του διαδικτύου, οι οποίες δε θα μπορούσαν να υπάρχουν πέρα από τον τομέα του διαδικτύου όπως είναι η πλοήγηση στον παγκόσμιο ιστότοπο ή τα μηνύματα. Το γνωστικό συμπεριφορικό μοντέλο προτείνει ότι οι μη προσαρμοσμένες σκέψεις είναι κρίσιμες για την ανάπτυξη των γενικευμένων συμπεριφορών παθολογικής χρήσης του διαδικτύου. Οι δυσλειτουργικές συμπεριφορές, οι οποίες δημιουργούνται επιπρόσθετα με τις γενικευμένες σκέψεις της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου συμπεριλαμβάνουν την καταναγκαστική χρήση του, η οποία οδηγεί σε αρνητικά αποτελέσματα στη δουλειά, στο σχολείο ή στις προσωπικές σχέσεις, στην άρνηση ή στα ψέματα για τη χρήση του διαδικτύου και στη χρήση του για απόδραση από προβλήματα (π.χ. κατάθλιψη, μοναξιά κλπ). Σταδιακά οι σκέψεις και οι συμπεριφορές της γενικευμένης παθολογικής χρήσης του διαδικτύου γίνονται πιο έντονες και συνεχίζουν να παράγουν αρνητικά αποτελέσματα, δημιουργώντας μία περιορισμένη αίσθηση αυτοαξίας και αυξημένης κοινωνικής απόσυρσης. Καθώς τα συμπτώματα της γενικευμένης παθολογικής χρήσης του διαδικτύου επιδεινώνονται στη συνέχεια εντείνουν την ύπαρξη της ψυχοπαθολογίας καταλήγοντας σε ένα δυσλειτουργικό φαύλο κύκλο (Shaw & Black, 2008).

Με βάση τον Davis (2001), η κανονική και η παθολογική χρήση του διαδικτύου σχετίζονται με τα κοινωνικά πλαίσια των ανθρώπων. Αυτό σημαίνει ότι η έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης κάποιου από τα οικογενειακά μέλη ή τους συνομηλίκους του και η βίωση της κοινωνικής απομόνωσης στο πλαίσιο των συνομηλίκων είναι δυνατό να διευκολύνουν την ανάπτυξη της παθολογικής χρήσης, διότι οι κοινωνικές επαφές και η ενδυνάμωση που αποκτιούνται μέσω του διαδικτύου μπορεί να καταλήγουν στην αυξημένη επιθυμία για τη διατήρηση μίας «εικονικής» κοινωνικής ζωής (Aa, Overbeek, Engels, Scholte, Meerkerk, & Eijnden, 2008).

Ο Davis θεωρεί ότι τα ψυχοκοινωνικά προβλήματα (μοναξιά, κατάθλιψη) προδιαθέτουν ορισμένους χρήστες του διαδικτύου να παρουσιάσουν ανώριμες σκέψεις και συμπεριφορές με αποτέλεσμα την ύπαρξη αρνητικών συνεπειών (Carlan, 2002, 2003. Davis, 2001. Davis et al., 2002 στο Carlan, 2005). Πιστεύει, λοιπόν, ότι η ψυχοπαθολογία που υπόκειται αυξάνει την ευαλωτότητα της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου που θεωρείται ως μία περιφερική αναγκαία αιτία των συμπτωμάτων της προβληματικής χρήσης του. Πιο συγκεκριμένα, προτείνει ότι η περιφερική αιτία του εθισμού στο διαδίκτυο είναι η υποκείμενη ψυχοπαθολογία (π.χ. κατάθλιψη, κοινωνικό άγχος, εξάρτηση από ουσίες) και ότι ο στρεσογόνος παράγοντας είναι η

παρουσίαση του διαδικτύου υπονοώντας ότι η υποκείμενη ψυχοπαθολογία δεν καταλήγει από μόνη της στα συμπτώματα του εθισμού στο διαδίκτυο, αλλά είναι ένα απαραίτητο στοιχείο για την αιτιολογία του. Ισχυρίστηκε ότι είναι ένας παράγοντας κλειδί στην εμπειρία του διαδικτύου και συνέδεσε τη νέα τεχνολογία με την ενίσχυση ενός ατόμου που λαμβάνει από ένα γεγονός. Επίσης, τόνισε ότι το ερέθισμα όπως είναι ο ήχος από τη σύνδεση με μία συσκευή του διαδικτύου ή η απτική αίσθηση από τη δακτυλογράφηση στο πληκτρολόγιο, θα μπορούσε να καταλήξει σε μία συνθήκη ανταπόκρισης. Τέτοιες δευτερογενείς ενισχύσεις θα μπορούσαν να λειτουργήσουν ως περιστασιακά ερεθίσματα που καταλήγουν στη συνεισφορά και στη διατήρηση του εθισμού στο διαδίκτυο (Kwon, 2011).

Το μοντέλο του Davis (2001) εμφανίζεται ως το πιο περιεκτικό μέχρι σήμερα (Warden et al., 2004 στο Regina, Hechanova, & Czincz, 2008). Ωστόσο, περισσότερη έρευνα χρειάζεται προκειμένου να αναγνωριστεί αν η ψυχοπαθολογία σχετίζεται με τον εθισμό στο διαδίκτυο (Kwon, 2011).

### **1.8.2 Το μοντέλο του Grohol για την παθολογική χρήση του διαδικτύου**

Αυτό το μοντέλο περιγράφει τον εθισμό στο διαδίκτυο να σχετίζεται άμεσα με την έκθεση σε αυτό. Με βάση το Grohol, ο εθισμός στο διαδίκτυο εξελίσσεται σε τρεις φάσεις. Η πρώτη φάση περιγράφει την αρχική έκθεση στο διαδίκτυο που συνοδεύεται από την εμμονή. Κατά τη διάρκεια της δεύτερης φάσης κυριαρχεί η απογοήτευση από το διαδίκτυο και η αποφυγή των διαδικτυακών δραστηριοτήτων, ενώ η τρίτη φάση χαρακτηρίζεται από την ισορροπία ανάμεσα στις δύο προηγούμενες φάσεις και αναπτύσσεται ένα πρότυπο κανονικής και μη προβληματικής χρήσης. Το συγκεκριμένο μοντέλο υποστηρίζεται από τα ευρήματα της Young (1996), η οποία διαπίστωσε ότι το 82% των αυτοαναφερόμενων ως εξαρτημένοι χρήστες του διαδικτύου ήταν σε σύνδεση με το διαδίκτυο για λιγότερο από ένα χρόνο (Regina, Hechanova, & Czincz, 2008).

### **1.8.3 Θεωρία της έλλειψης κοινωνικών δεξιοτήτων**

Ο Caplan έχει αναπτύξει μία θεωρία, η οποία αποκαλείται «ελλειπείς κοινωνικές δεξιότητες». Γενικά, οι κοινωνικές δεξιότητες αντανakλούν «την ικανότητα αλληλεπίδρασης με άλλους ανθρώπους με ένα κατάλληλο και αποτελεσματικό τρόπο» (Segrin & Givertz, 2003). Ο Riggio (1998) αναγνώρισε έξι διαστάσεις της κοινωνικής δεξιότητας: τη συναισθηματική

εκφραστικότητα, τη συναισθηματική ευαισθησία, το συναισθηματικό έλεγχο, την κοινωνική εκφραστικότητα, την κοινωνική ευαισθησία και τον κοινωνικό έλεγχο (Carlan, 2005).

Η πρώτη υπόθεση του Carlan είναι ότι τα μοναχικά και καταθλιπτικά άτομα διατηρούν αρνητικές σκέψεις για την κοινωνική τους ικανότητα. Αποφασιστικός παράγοντας της θεωρίας είναι μία ανεπαρκής κοινωνική δεξιότητα στον αντιλαμβανόμενο κοινωνικό έλεγχο που αφορά στην ικανότητα κάποιου στην αυτοπαρουσίαση, στην ανάληψη ρόλου και στον έλεγχο της εντύπωσης σε διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις (Chakraborty, Basu, & Kumar, 2010).

Η δεύτερη υπόθεση είναι ότι υπάρχουν αρκετά χαρακτηριστικά της επικοινωνίας που μεσολαβείται μέσω του υπολογιστή, τα οποία είναι ιδιαίτερα ελκυστικά στα άτομα που θεωρούν τον εαυτό τους ως χαμηλό στην κοινωνική ικανότητα (Chakraborty, Basu, & Kumar, 2010). Στοιχείο κλειδί είναι η προτίμηση για διαδικτυακή αντί για διαπροσωπική κοινωνική αλληλεπίδραση που ορίζεται ως μία γνωστική ατομική διαφορετική έννοια που διακρίνεται από τις πεποιθήσεις ότι κάποιος είναι ασφαλής, περισσότερο αποτελεσματικός και πιο άνετος με τις διαδικτυακές διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις και σχέσεις από τις παραδοσιακές κοινωνικές δραστηριότητες (Morahan-Martin, 2008). Όπως οι Morahan-Martin & Schumacher έθεσαν: «Το διαδίκτυο μπορεί να αποβεί κοινωνικά απελευθερωτικό-το πρόζακ της επικοινωνίας» (Shaw & Black, 2008).

#### **1.8.4 Κοινωνικοπολιτισμική προσέγγιση**

Αυτή η προσέγγιση δίνει έμφαση στις κοινωνικές διαστάσεις της χρήσης του διαδικτύου. Οι άνθρωποι αρχικά χρησιμοποιούν το διαδίκτυο εξαιτίας της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, της ανάγκης για κοινωνικοποίηση, της αναζήτησης ανθρώπων παρόμοιων με τους εαυτούς τους και της επικοινωνίας με αυτούς όποτε το θέλουν (Hinic, Mihajlovic, Spiric, Dukic-Dejanovic, & Jovanovic, 2008).

Όσον αφορά τους πολιτισμικούς παράγοντες, η ώθηση για μία τεχνολογικά προχωρημένη κοινωνία ή η αναγκαιότητα της χρήσης του διαδικτύου στη δουλειά θα μπορούσαν να ενθαρρύνουν τη χρήση του ως ένα βαθμό που να είναι περιοριστικός για το άτομο (Beard, 2005). Πολιτισμικοί μηχανισμοί έχουν προταθεί να αναγνωρίζουν το γεγονός ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο συμβαίνει οπουδήποτε η χρήση του διαδικτύου είναι διαθέσιμη. Εργασίες για την εθιστική αυτή διαταραχή έχουν προέλθει από τις ΗΠΑ, τη Φιλανδία, την Ουγγαρία, την Ιταλία, την Κορέα, τη Νορβηγία, τη Νότια Αφρική, την Ταϊβάν, την Αγγλία και την Κίνα. Φαίνεται

απίθανο ο εθισμός στο διαδίκτυο να μπορεί να συμβεί σε φτωχά αναπτυσσόμενες χώρες όπου η διαθεσιμότητα και η πρόσβαση στο διαδίκτυο είναι περιορισμένες (Shaw & Black, 2008).

### **1.8.5 Νευροβιολογικές θεωρίες**

Η βιολογική πλευρά αναγνωρίζει ότι βιολογικές ή νευροχημικές αλλαγές μπορεί να συμβούν όταν ένα άτομο εμπλέκεται σε μία εθιστική συμπεριφορά. Για παράδειγμα, μπορεί να υπάρχει ένας συνδυασμός γονιδίων, τα οποία να κάνουν ένα πρόσωπο ευάλωτο στην ανάπτυξη εθιστικών συμπεριφορών. Μία άλλη πιθανότητα είναι ο χρήστης να μην έχει ένα επαρκές ποσό σεροτονίνης ή ντοπαμίνης, το οποίο θα μπορούσε να αποδοθεί στις εθιστικές συμπεριφορές (Beard, 2005).

Σύμφωνα με τους Shaw & Black (2008) η ντοπαμίνη έχει θεωρηθεί ότι παίζει ένα σημαντικό ρόλο στην εξάρτηση από ανταμοιβές, κάτι το οποίο καλλιεργεί τους συμπεριφορικούς εθισμούς (παθολογικό τζόγο, εθισμό στο διαδίκτυο), ενώ με βάση το Salisbury (2010) το ντοπαμινεργικό σύστημα, ο μηχανισμός αναζήτησης που οδηγεί στην εύρεση νέων πληροφοριών σχετικών με τους στόχους, συνδέεται στενά με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Πέρα από τη βίωση της ευχαρίστησης, το ντοπαμινεργικό σύστημα ενισχύει τις συμπεριφορές που οδηγούν στην ευχαρίστηση. Επομένως, η εμπλοκή στη χρήση του διαδικτύου μπορεί να εναλλάσει τις σωματικές αντιδράσεις και να βοηθάει το άτομο να διατηρεί την ομοιόσταση ή να δημιουργεί την αίσθηση της ευφορίας (Beard, 2005).

### **1.9 Προτεινόμενα συμπτώματα που καθορίζουν το βαθμό εθισμού στο διαδίκτυο**

Ο εθισμός στο διαδίκτυο έχει αναγνωριστεί από τα μέσα της δεκαετίας του 1990 ως ένας νέος τύπος εθισμού και ένα πρόβλημα ψυχικής υγείας, το οποίο παρουσιάζει σημάδια και συμπτώματα παρόμοια με εκείνα άλλων ήδη κατεστημένων εθισμών (Lam, Peng, Mai, & Jing, 2009).

Οι Senol-Durak και Durak (2011) έθεσαν ότι η προβληματική χρήση του διαδικτύου προσδιορίζεται από γνωστικά και συμπεριφορικά συμπτώματα, όπως περιγράφονται στη βιβλιογραφία. Οι έμμονες σκέψεις για το διαδίκτυο, η μειωμένη παρόρμηση του ελέγχου (Young, 1999), η υπεραπασχόληση με τη χρήση του διαδικτύου (Chou, 2001) και η ενοχή για τη χρήση του διαδικτύου (Carplan, 2002) έχουν αποδεχτεί ως μερικά από τα γνωστικά συμπτώματα της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου. Η αποτυχία του ελέγχου της χρήσης του (Morahan-

Martin & Schumacher, 2000. Young, 1999), η χρήση του διαδικτύου για την απόδραση από τα προβλήματα (Carlan, 2002), η έντονη χρήση του (Morahan-Martin & Schumacher, 2000) και η δυσκολία της δέσμευσης σε κοινωνικές (Douglas et al., 2008. Kraut et al., 1998. Ozcan & Buzlu, 2007) και οικογενειακές σχέσεις (Douglas et al., 2008. Ozcan & Buzlu, 2007) και σε ακαδημαϊκές υποχρεώσεις (Chou & Hsiao, 2000) αποτελούν παραδείγματα συμπεριφορικών συμπτωμάτων.

### **1.10 Προβλήματα από τον εθισμό στο διαδίκτυο**

Μία σημαντική έρευνα για τον εθισμό στο διαδίκτυο επικεντρώνεται στα προβλήματα, τα οποία προκαλούνται από τη χρήση του διαδικτύου (Chou, Condrón, & Belland, 2005). Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι δυνατόν να έχει σωματικές, συμπεριφορικές, ψυχολογικές και κοινωνικές συνέπειες και έχουν μελετηθεί σε ποικίλες έρευνες από τους Parnell (2008), Wieland (2005), Beard (2002), Cooper et al. (1999), Orzak & Young (1998) και Griffiths (1995) (Munteanu, Costea, Palos, & Jinaru, 2009).

Σε σωματικό επίπεδο οι συνέπειες είναι οι ακόλουθες: ψυχοκινητική διαταραχή, ένταση στους μύες της πλάτης, τενοντίτιδα, πόνος και ξηρά μάτια, πιθανότητα επιληπτικών κρίσεων από την υπερβολική διέγερση στο φως ή από την έλλειψη ύπνου, μη τακτική λήψη φαγητού και διατροφικές διαταραχές, κίνδυνος παχυσαρκίας, ημικρανίες, καρδιολογικά και ορμονικά προβλήματα και επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα λόγω στέρησης ύπνου (Munteanu, Costea, Palos, & Jinaru, 2009).

Αναφορικά με τις ψυχολογικές, συμπεριφορικές και κοινωνικές συνέπειες του διαδικτύου και του υπολογιστή, είναι δυνατόν να αριθμηθούν πολλαπλές όπως: διαταραχές προσοχής που επηρεάζουν την κριτική ικανότητα, αύξηση της εσωστρεφούς συμπεριφοράς, συναισθηματικές διαταραχές (άγχος, έλλειψη ανοχής στη ματαιώση, κατάθλιψη), ευφορία όταν το άτομο συνδέεται στο διαδίκτυο, εκνευρισμός και εκρηκτική συμπεριφορά αν κάποιος το ρωτήσει σχετικά με τη διαδικτυακή χρήση του, μη ξεκάθαρα όρια ανάμεσα στην πραγματικότητα και στον εικονικό κόσμο, χαμηλή προσωπική υγιεινή, έλλειψη σωματικής δραστηριότητας, παραμέληση της οικογένειας και των φίλων, αυξημένος κίνδυνος απιστίας στα ζευγάρια εξαιτίας της διαδικτυακής σεξουαλικότητας, επιδείνωση της σχολικής απόδοσης στο σχολείο ή στη δουλειά, κοινωνική απομόνωση και εξάρτηση από ουσίες. Όπως διαπιστώνεται ο εθισμός στο

διαδίκτυο είναι μία πολύπλοκη διαταραχή που επιδρά σε όλες τις πλευρές της ζωής ενός ατόμου (Munteanu, Costea, Palos, & Jinaru, 2009).

### **1.11 Συννοσηρότητα**

Μικρές μελέτες με συστηματική διαπροσωπική ψυχιατρική εκτίμηση έχουν χρησιμοποιηθεί για την αξιολόγηση της συννοσηρότητας της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου με άλλες ψυχιατρικές διαταραχές (Black et al., 1999. Shapira et al., 2000). Στις συννοσηρές ή άλλες αρχικές διαταραχές έχουν συμπεριληφθεί πιο συχνά οι διαταραχές διάθεσης, οι διαταραχές χρήσης ουσιών, οι αγχώδεις διαταραχές, οι διαταραχές παρόρμησης ελέγχου και οι διαταραχές προσωπικότητας (Shapira, Lessig, Goldsmith, Szabo, Lazoritz, Gold, & Stein, 2003).

Όσον αφορά στα παιδιά και στους εφήβους, η διαταραχή του εθισμού στο διαδίκτυο εκδηλώνεται σε αυτά με κλινική συμπτωματολογία διαταραχών στη σκέψη (ανώτατες γνωστικές λειτουργίες), στη διάθεση και στη συμπεριφορά (με αποτέλεσμα συχνές συγκρούσεις και προβλήματα σχέσεων με τους γονείς). Συχνά εμφανίζεται συννοσηρότητα του εθισμού στο διαδίκτυο με άλλες ψυχιατρικές διαταραχές στον άξονα I και στον άξονα II κατά την τέταρτη έκδοση του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου Ψυχικών Διαταραχών (παρόλο που η διάγνωση των διαταραχών προσωπικότητας μπαίνει οριστικά μετά την ηλικία των 18 ετών). Η συννοσηρότητα στον άξονα I αφορά συνηθέστερα διαταραχές της διάθεσης (διπολική τύπου I-μείζονα κατάθλιψη σε ποσοστά που κυμαίνονται από 24-60%), ενώ ακολουθούν κατά σειρά συχνότητας οι διαταραχές άγχους (19%), οι διαταραχές χρήσης ουσιών (14%), οι ψυχωτικές διαταραχές (10%) και η διαλείπουσα εκρηκτική διαταραχή (10%). Στον άξονα II ως συννοσηρότητα εμφανίζονται συνηθέστερα η μεταιχμιακή διαταραχή προσωπικότητας (24%), η ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας (19%) και η αντικοινωνική διαταραχή προσωπικότητας (19%) (Νταφούλης, 2009: 85).

Η συννοσηρότητα αποτελεί ένα σημαντικό θέμα. Μία συννοσηρή ψυχιατρική διαταραχή μπορεί να είναι το αποτέλεσμα, να συνεισφέρει ή να επιδεινώνει τα συμπτώματα του εθισμού στο διαδίκτυο. Ο εθισμός στο διαδίκτυο μπορεί να οδηγεί, να συνεισφέρει ή να χειροτερεύει τα συμπτώματα των ποικίλων ψυχικών διαταραχών (Yen, Yen, & Ko, 2010). Συνεπώς, το διαδίκτυο μπορεί να αποτελέσει την είσοδο για την έκφραση ψυχιατρικών ασθενειών (Shapira, Lessig, Goldsmith, Szabo, Lazoritz, Gold, & Stein, 2003).

### **1.12 Τύποι προσωπικότητας**

Αν και εκατομμύρια άνθρωποι από όλο τον κόσμο επικοινωνούν ο ένας με τον άλλο καθημερινά, η περιήγηση στο διαδίκτυο είναι μία ατομική εμπειρία και επομένως, οποιαδήποτε προσπάθεια κατανόησης μίας συμπεριφοράς στο διαδίκτυο θα πρέπει να προϋποθέτει μία εξέταση της προσωπικότητας του ατόμου που πλοηγείται (Amichai-Hamburger, 2008).

Στη μελέτη των Aa, Overbeek, Engels, Scholte, Meerkerk και Eijnden (2008) η προσωπικότητα ορίζεται ως η τάση ενός ατόμου να συμπεριφέρεται με ένα κύριο τρόπο προς διαφορετικές καταστάσεις για μεγάλες χρονικής διάρκειας περιόδους, ενώ με βάση τους Kim και Kim (2002) η προσωπικότητα αναφέρεται στα μοναδικά χαρακτηριστικά ενός ατόμου.

Πολυάριθμες μελέτες έχουν εξετάσει τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας των ατόμων που θεωρούνται εξαρτημένα από το διαδίκτυο, χρησιμοποιώντας κυρίως δείγματα φοιτητών πανεπιστημίου ή ενηλίκων. Τα ευρήματα των προηγούμενων μελετών φαίνεται να προτείνουν ότι συγκεκριμένα χαρακτηριστικά προσωπικότητας προδιαθέτουν τα άτομα να αναπτύξουν εθισμό στο διαδίκτυο (Ha et al., 2006. Kim et al., 2006. Lee & Kwon, 2000. Lin & Tsai, 2002. Ryu, Choi, Seo, & Nam, 2004 στο Kwon, 2011).

Οι παράγοντες προσωπικότητας που σχετίστηκαν με τον εθισμό στο διαδίκτυο περιλαμβάνουν τη μοναξιά (Caplan, 2002. Kubey, Lavin, & Barrows, 2001. Morahan-Martin & Schumacher, 2000, 2003. Nalwa & Anand, 2003. Whang et al., 2003), τη χαμηλή αυτοεκτίμηση (Niemz et al., 2005. Yang & Tung, 2007), τη ντροπαλότητα και το κοινωνικό άγχος (Caplan, 2002. Chak & Leung, 2004. Pratarelli, 2005. Wei et al., 2004. Yang & Tung, 2007 στο Morahan-Martin, 2008).

Ωστόσο, αντιφάσεις επικρατούν για το τυπικό προφίλ ενός εθισμένου στο διαδίκτυο. Ένα στερεότυπο, το οποίο έχει αναπτυχθεί αφορά στο ότι ο τυπικά εθισμένος χρήστης είναι ένας έφηβος, συνήθως αγόρι, με ελάχιστη ή καθόλου κοινωνική ζωή ή με καθόλου αυτοπεποίθηση (Griffiths, 1996 στο Petrie & Gunn, 1998). Από την άλλη μεριά, οι Odaci και Kalkan (2010) ισχυρίστηκαν ότι ποικιλομορφία στο προφίλ του χρήστη έχει παρατηρηθεί να ανυψώνεται παράλληλα με τον αριθμό των χρηστών του διαδικτύου.

Συμπερασματικά, η συμπεριφορά και οι επιλογές των ανθρώπων στο διαδίκτυο σε ένα μεγάλο βαθμό ελέγχονται από τα ατομικά τους χαρακτηριστικά. Η έρευνα για την αλληλεπίδραση μεταξύ της προσωπικότητας και των επιλογών στο διαδίκτυο βρίσκεται στο αρχικό της στάδιο, αλλά θα μπορούσε να διαφανεί ότι αρκετές θεωρίες προσωπικότητας είναι



παρεμφερείς σε οποιαδήποτε συζήτηση για αυτό το θέμα. Επιπρόσθετα, οποιαδήποτε μελέτη αυτού του είδους θα πρέπει να προϋποθέτει την εξονυχιστική εξέταση της μοναδικής έκφρασης του εαυτού, η οποία διαχέεται σε όλο τον κυβερνοχώρο και μία έρευνα των διαφορετικών στοιχείων που εμπεριέχονται στο περιβάλλον του διαδικτύου, τα οποία ενθαρρύνουν τους ανθρώπους να εκφράσουν τον εαυτό τους με μία ελευθερία που δεν υφίσταται στις κανονικές τους επαφές (Amichai-Hamburger, 2008).

### **1.12.1 Θεωρίες προσωπικότητας και διαδίκτυο**

Διάφορες θεωρίες προσωπικότητας υπάρχουν σχετικά με το διαδίκτυο, ανάμεσα στις οποίες συγκαταλέγονται οι ακόλουθες: Ανάγκη για κλείσιμο (Amichai-Hamburger et al., 2004a), Ενδοπροσωπικός/Εξωπροσωπικός έλεγχος και Δεσμός (Amichai-Hamburger et al., 2002) και Αναζήτηση αίσθησης και ανάληψη ρίσκου (Amichai-Hamburger et al., 2004b).

#### **1.12.1.1 Ανάγκη για κλείσιμο**

Οι άνθρωποι, οι οποίοι έχουν μία υψηλή ανάγκη για κλείσιμο κινητοποιούνται για να αποφύγουν τις αβεβαιότητες. Τείνουν να «παγώνουν» τη διαδικασία (Kruglanski & Freund, 1983) και να προβαίνουν ταχύτατα στα αποτελέσματα. Συχνά κλείνονται στις ιδέες και αγνοούν την αντιθετική πληροφόρηση. Οι άνθρωποι με χαμηλή ανάγκη για κλείσιμο χαρακτηρίζονται από την τάση να «παγώνουν» αρκετές εναλλακτικές υποθέσεις και να εξετάζουν τόσους υπαινιγμούς όσοι είναι πιθανοί για τις δικές τους υποθέσεις. Σε σχέση με την κοινωνική πλευρά του διαδικτύου, φαίνεται ότι οι άνθρωποι με χαμηλή ανάγκη για κλείσιμο θα είναι πρόθυμοι να εξερευνήσουν την ταυτότητά τους στο διαδίκτυο και να είναι ανοιχτοί σε νέες σχέσεις, ενώ οι άνθρωποι με υψηλή ανάγκη για κλείσιμο θα παρουσιάζουν μεγαλύτερη δυσκολία στην εξερεύνηση της ταυτότητάς τους ή στην έναρξη νέων σχέσεων στο διαδίκτυο (Amichai-Hamburger, 2008).

#### **1.12.1.2 Ενδοπροσωπικός/Εξωπροσωπικός έλεγχος**

Οι άνθρωποι με εξωπροσωπικό έλεγχο πιστεύουν ότι τα γεγονότα στη ζωή τους είναι το αποτέλεσμα εξωτερικών παραγόντων, όπως της μοίρας ή της τύχης. Οι άνθρωποι με ενδοπροσωπικό έλεγχο πιστεύουν στην ικανότητά τους να ελέγχουν τα γεγονότα της ζωής τους (Rotter, 1966, 1982). Αυτά τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας μπορεί να εξηγούν τις διαφορές

μεταξύ όσων πλοηγούνται στο διαδίκτυο, με αυτούς που ελέγχουν προσεκτικά το χρόνο τους σε αντίθεση με εκείνους που εξαφανίζονται στις ρομαντικές/κοινωνικές σχέσεις του διαδικτύου με ελάχιστη σκέψη για το χρόνο. Επίσης, μπορεί να εξηγή τις διαφορές μεταξύ της απροθυμίας ή της διάχυσης προσωπικών πληροφοριών στο διαδίκτυο. Τα άτομα με εξωπροσωπικό έλεγχο δεν παρουσιάζουν δυσκολία στην απελευθέρωση πληροφοριών σχετικά με τον εαυτό τους, ενώ εκείνοι με ενδοπροσωπικό έλεγχο το να διαρρέουν προσωπικά στοιχεία τους οδηγεί σε συναισθήματα απώλειας του ελέγχου (Amichai-Hamburger, 2008).

### **1.12.1.3 Δεσμός**

Η σημασία του δεσμού για τα βρέφη μελετήθηκε πρώτα από τον Bowlby (1958). Οι Ainsworth και συνεργάτες (1978) παρουσίασαν τη σημασία του δεσμού πέρα από τα βρέφη και σχημάτισαν την τυπολογία της προσωπικότητας σε σχέση με το δεσμό. Οι Hazan και Shaver (1978) εξέτασαν τη θεωρία του δεσμού υπό τους όρους της σχέσης της αγάπης των ενηλίκων. Αυτοί πρότειναν τρεις τύπους προσωπικότητας: τον ασφαλή, τον αποφευκτικό και τον αμφιθυμικό. Ο ασφαλής τύπος ορίζεται από την εμπιστοσύνη της διαθεσιμότητας των μορφών του δεσμού σε περιπτώσεις ανάγκης και από την άνεση της στενότητας και της ανεξαρτησίας. Αυτός ο τύπος δεσμού βρέθηκε να σχετίζεται με τις ευτυχισμένες, οικείες και φιλικές σχέσεις αγάπης. Ο αποφευκτικός τύπος χαρακτηρίζεται από την ανησυχία για την προσοχή από τους άλλους και την προτίμηση για συναισθηματική απόσταση. Επίσης, βρέθηκε να σχετίζεται με το φόβο για οικειότητα και τη δυσκολία της εξάρτησης από τους συντρόφους. Ο αμφιθυμικός τύπος, επίσης, ορίζεται από την ανασφαλή ανταπόκριση των άλλων στις ανησυχίες και από μία δυνατή επιθυμία για οικειότητα, ενώ συνδέεται με το πάθος στην αγάπη και ένα δυνατό φόβο απόρριψης (Amichai-Hamburger, 2008).

Ένας διαφορετικός τρόπος για την κατανόηση της θεωρίας του δεσμού είναι ότι ο δεσμός μπορεί να ειδωθεί ως ένα συνεχές της διάστασης της προσωπικότητας: αποφυγή και άγχος. Κάθε άτομο μπορεί να εντοπιστεί ως ένα βαθμό σε αυτές τις δύο διαστάσεις (Brennan et al., 1998). Η θεωρία του δεσμού μπορεί να είναι σχετική με την εξήγηση της αντίθεσης μεταξύ των επιφανειακών και των σε βάθος σοβαρών σχέσεων που αναπτύσσονται στο διαδίκτυο. Παρατηρείται ότι εκείνοι που πλοηγούνται στο διαδίκτυο και εντοπίζονται στο αποφευκτικό άκρο του συνεχές να έχουν μία τάση προς το σχηματισμό σχέσεων δίχως όμως καμία δέσμευση. Αυτό συμβαίνει εξαιτίας του ότι δεν επιθυμούν να δεσμεύονται με τους άλλους και είναι πιθανό

να βιώνουν ένταση όταν η σχέση παρουσιάζει συμπτώματα μίας σοβαρής σχέσης. Ωστόσο, εκείνοι που πλοηγούνται και βρίσκονται στη θέση του άγχους διακρίνονται από την ανάγκη για σταθερές σχέσεις και να αφιερώνουν χρόνο σε μία νέα γνωριμία (Amichai-Hamburger, 2008).

#### **1.12.1.4 Αναζήτηση αίσθησης και ανάληψη ρίσκου**

Έχουν διαπιστωθεί δύο πολύ σχετικές διαστάσεις της προσωπικότητας. Η αναζήτηση αίσθησης, η οποία δίνει έμφαση στην ανάγκη για νέες και ποικίλες εμπειρίες μέσω της επίκτητης συμπεριφοράς. Αυτές περιλαμβάνουν επικίνδυνες δραστηριότητες, ένα μη-συμβατικό τρόπο ζωής και μία μονοτονία απόρριψης (Zuckerman, 1971). Η ανάληψη ρίσκου είναι άλλη μία διάσταση της προσωπικότητας. Οι άνθρωποι ποικίλλουν στο βαθμό, στον οποίο είναι έτοιμοι να αναλάβουν μία δράση που να εμπεριέχει ένα σημαντικό βαθμό κινδύνου (Levenson, 1990). Αυτές οι θεωρίες προσωπικότητας εμφανίζονται να είναι σχετικές με την εκτίμηση της συμπεριφοράς του χρήστη στο διαδίκτυο. Οι άνθρωποι με υψηλή αναζήτηση αίσθησης και ανάληψης ρίσκου είναι περισσότερο ανοιχτοί σε νέες εμπειρίες του διαδικτύου. Επομένως, είναι πιο πιθανό να το χρησιμοποιούν για τη διερεύνηση διαφορετικών πλευρών της προσωπικότητάς τους. Σε αντίθεση με τους ανθρώπους με χαμηλή αίσθηση αναζήτησης και ανάληψης ρίσκου που συμπεριφέρονται με περισσότερη προσοχή στο διαδίκτυο και είναι λιγότερο ανοιχτοί στον πειραματισμό της ταυτότητάς τους (Amichai-Hamburger, 2008).

#### **1.13 Διαφυλικές διαφορές**

Μελέτες αναδεικνύουν ότι η χρήση του υπολογιστή και του διαδικτύου διαφέρουν ανάμεσα στους άντρες και στις γυναίκες. Ο Weiser (2000) πραγματοποίησε μία ανασκόπηση και υλοποίησε μία έρευνα για τις διαφυλικές διαφορές στα πρότυπα χρήσης του διαδικτύου και στις προτιμήσεις των εφαρμογών του διαδικτύου σε ένα δείγμα 1.190 ατόμων. Το συμπέρασμα της έρευνάς του ήταν ότι υπήρχαν πολυάριθμες διαφυλικές διαφορές στις προτιμήσεις των εφαρμογών του διαδικτύου. Τα αποτελέσματα παρουσίασαν ότι οι άντρες χρησιμοποιούν το διαδίκτυο κυρίως για σκοπούς διασκέδασης και αναψυχής, ενώ οι γυναίκες πρωταρχικά για διαπροσωπική επικοινωνία και εκπαιδευτική βοήθεια. Τα αποτελέσματά του ήταν συνεπή με εκείνα άλλων ερευνών, τα οποία έδειξαν ότι οι γυναίκες ήταν λιγότερο εξοικειωμένες με τη χρήση του διαδικτύου υπονοώντας ότι την ίδια περίοδο οι άντρες αποτελούσαν το 95% των χρηστών του διαδικτύου, ενώ οι γυναίκες μόλις το 5% (Frangos, Frangos, & Kiohos, 2009).

Μία ποικιλία εξηγήσεων έχουν προταθεί για αυτά τα αποτελέσματα, εστιάζοντας συχνά στην τεchnοφοβία-την ιδέα ότι τα κορίτσια φοβούνται περισσότερο την τεχνολογία και επομένως, προσαρμόζονται πιο αργά στα τεχνολογικά επιτεύγματα (Shaw & Gant, 2002). Άλλες εξηγήσεις για αυτό το διαφυλικό κενό έχουν δοθεί και βασίζονται στις διαφορές στην αυτοαποτελεσματικότητα και στις στάσεις προς τους υπολογιστές. Τα αγόρια μαθητές γενικά θεωρούνται περισσότερο έμπειρα στον προγραμματισμό και στα παιχνίδια του υπολογιστή από ότι τα κορίτσια και αναφέρουν ότι έχουν μεγαλύτερη ενθάρρυνση από τους γονείς και τους φίλους τους, σε αντίθεση με τα κορίτσια που ίσως να έχουν αποθαρρυνθεί για τη χρήση των σύγχρονων τεχνολογιών (Busch, 1995 στο Frangos, Frangos, & Kiohos, 2009). Μία άλλη εξήγηση θα μπορούσε να επικεντρωθεί στα περιεχόμενα του διαδικτύου, πολλά από τα οποία δεν στόχευαν στα κορίτσια όταν αρχικά το διαδίκτυο απέκτησε σπουδαιότητα. Από τότε που το περιεχόμενο δεν ικανοποιούσε τις ανάγκες των γυναικών, έτειναν να το θεωρούν ως λιγότερο σημαντικό και να το χρησιμοποιούν λιγότερο συχνά συγκριτικά με τους άντρες (Lin & Yu, 2008). Λόγω της ύπαρξης αυτών των αποτελεσμάτων οι υπολογιστές και το διαδίκτυο μπορούν να θεωρηθούν ως ένας αρσενικός τομέας.

Το ίδιο διαφυλικό κενό έχει σημειωθεί και στον εθισμό στο διαδίκτυο. Οι Morahan-Martin & Schumacher (2000) ανέφεραν ότι τα αγόρια σε σχέση με τα κορίτσια ήταν πιο πιθανό να είναι παθολογικοί χρήστες (12% έναντι 3%), ενώ τα κορίτσια ήταν πιο πιθανό από ότι τα αγόρια να μην έχουν καθόλου συμπτώματα (28% έναντι 26%) ή να έχουν περιορισμένα συμπτώματα (69% έναντι 61%) της συμπεριφορικής παθολογίας. Ο Scherer (1997) σημείωσε ότι οι εξαρτημένοι χρήστες του διαδικτύου περιελάμβαναν ένα σημαντικά μεγαλύτερο ποσοστό αντρών από ότι γυναικών (71% έναντι 29%) από ότι μη εξαρτημένους χρήστες (50% έναντι 50%) (Chou, Condron, & Belland, 2005).

Ωστόσο, αυτό το διαφυλικό κενό προβλέπεται να μειώνεται στα επόμενα χρόνια λόγω του γεγονότος ότι η τεχνολογία διαδίδεται ευρέως προς όλα τα διαθέσιμα κανάλια (Morahan-Martin, 1998. Sherman et al., 2000. Shaw & Gant, 2002 στο Frangos, Frangos, & Kiohos, 2009).

### **1.14 Θεραπεία του εθισμού στο διαδίκτυο**

Σήμερα που οι νέες τεχνολογίες εισβάλλουν στην ανθρώπινη καθημερινότητα προσελκύοντας ολοένα και περισσότερους ανθρώπους στη χρήση τους, η επίδρασή τους δε θα πρέπει να θεωρηθεί αμελητέα. Στις ΗΠΑ ήδη λειτουργούν διάφορα θεραπευτικά κέντρα για τους

εθισμένους στο διαδίκτυο. Η Young δημιούργησε το Κέντρο για τον Εθισμό στο Διαδίκτυο προτείνοντας εννέα στρατηγικές που συμβάλλουν στην αντιμετώπιση του εθισμού. Άλλα θεραπευτικά κέντρα αποτελούν ειδικά τμήματα των Πανεπιστημίων του Χάρβαρντ, του Τέξας, του Οχάιο και της Ουάσιγκτον (Σιώμος & Αγγελόπουλος, 2008: 56).

Το 1996 δημιουργήθηκε στο διαδίκτυο η ομάδα υποστήριξης των εθισμένων στο διαδίκτυο, αν και η συγκεκριμένη ομάδα κατηγορήθηκε «πως είναι να κάνεις θεραπεία ενός αλκοολικού στο μπαρ». Το 2005 αναφέρθηκε στο διεθνή τύπο η δημιουργία της πρώτης κλινικής παγκοσμίως για την αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο, στο Πεκίνο της Κίνας με 200 κλίνες. Τον Ιούλιο του 2006 δημιουργήθηκε στο Άμστερνταμ της Ολλανδίας η πρώτη ευρωπαϊκή κλινική με 8 κλίνες για τους εξαρτημένους εφήβους από τα βιντεοπαιχνίδια (Σιώμος & Αγγελόπουλος, 2008: 56).

Παραδοσιακές υπηρεσίες αποκατάστασης, οι οποίες φροντίζουν ανθρώπους που υποφέρουν από ποικίλα είδη εθισμού όπως είναι ο τζόγος και το αλκοόλ έχουν επεκτείνει το σκοπό τους για να συμπεριλάβουν τον εθισμό στο διαδίκτυο (Chak & Leung, 2004).

Όσον αφορά τη θεραπεία των ατόμων με προβληματική χρήση του διαδικτύου, αυτή είναι πολύπλοκη και έχει δημιουργηθεί η υπόθεση ότι απαιτεί μία ευρεία προσέγγιση (Orzack, 1999. Orzack & Orzack, 1999. Orzack & Ross, 2000 στο Shapira, Lessig, Goldsmith, Szabo, Lazoritz, Gold, & Stein, 2003). Στη θεραπεία για την υπερβολική χρήση του διαδικτύου είναι ζωτικό να καθοριστούν όλες οι συνέπειες της διαταραχής, ώστε η θεραπευτική διαδικασία να κατευθυνθεί στον πυρήνα του προβλήματος και στις συνέπειες των άλλων συμπτωμάτων με ένα επαρκή και συστηματικό τρόπο, με επιπρόσθετες παρεμβάσεις που να στοχεύουν σε αυτές τις συνέπειες (Hinic, Mihajlovic, & Dukic-Dejanovic, 2010).

Προς απάντηση του όλο και περισσότερο κινδύνου για τον εθισμό στο διαδίκτυο και των αρνητικών του συνεπειών, υπάρχει μία ανάγκη διερεύνησης των μοντέλων παρέμβασης. Δεδομένου του υπαινιγμού της αντιμετώπισης του εθισμού στο διαδίκτυο ως μίας νέας ψυχιατρικής διαταραχής, υπάρχει μία εκπληκτική έλλειψη καταγεγραμμένων κλινικών παρεμβάσεων για τον εθισμό στο διαδίκτυο στη βιβλιογραφία (Rooij, Zinn, Schoenmakers, & Mheen, 2010). Αυτό, διότι ο εθισμός δεν έχει ακόμη συμπεριληφθεί στα επίσημα ιατρικά και ψυχολογικά εγχειρίδια και η έρευνα αλλά και η γνώση για αυτό δεν είναι εκτενή (Nabuco de Abreu & Goes, 2011). Μία ανασκόπηση της βιβλιογραφίας παρουσιάζει ότι υπάρχουν ολιγάριθμα θεραπευτικά προγράμματα για τον εθισμό στο διαδίκτυο όπως είναι η ομαδική

θεραπεία με ένα συνδυασμό παρεμβάσεων της Ετοιμότητας για Αλλαγή, της Γνωστικής Συμπεριφορικής Θεραπείας και της Συνέντευξης Παρότρυνσης (Orzack et al., 2006), όπως επίσης και των συμβουλευτικών προγραμμάτων χρησιμοποιώντας την ομαδική θεραπεία πραγματικότητας (Shek, Tang, & Lo, 2009).

#### **1.14.1 Γνωστική Συμπεριφορική Θεραπεία**

Η γνωστική συμπεριφορική θεραπεία έχει παρουσιαστεί ως μία αποτελεσματική θεραπεία για τις διαταραχές παρόρμησης όπως είναι ο παθολογικός τζόγος, η τριχοτιλομανία κ.ά. Επίσης, η CBT έχει υπάρξει αποτελεσματική στην αντιμετώπιση κατάχρησης ουσιών, των συναισθηματικών και διατροφικών διαταραχών (Young, 2007).

Η γνωστική συμπεριφορική θεραπεία έχει τροποποιηθεί για τη θεραπεία του εθισμού στο διαδίκτυο (Chakraborty, Basu, & Kumar, 2010). Στην περίπτωση του εθισμού στο διαδίκτυο τα μοντέλα υποστήριξης της αποχής δεν είναι πρακτικά, επειδή οι υπολογιστές έχουν εξελιχθεί ως ένα εξέχον μέρος της καθημερινής μας ζωής. Επομένως, οι κλινικοί έχουν γενικά συμφωνήσει ότι η μέτρια και ελεγχόμενη χρήση του είναι η πιο κατάλληλη για την αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο (Young, 2007).

Πρόκειται για μία γνωστή θεραπεία βασισμένη στη θέση ότι οι σκέψεις καθορίζουν τα συναισθήματα. Οι ασθενείς διδάσκονται να ελέγχουν τις σκέψεις τους και να αναγνωρίζουν εκείνες που προκαλούν εθιστικά συναισθήματα και δράσεις, ενώ μαθαίνουν νέες δεξιότητες αντιμετώπισης και τρόπους πρόληψης της υποτροπής. Απαιτεί 3 μήνες θεραπείας ή κατά προσέγγιση 12 εβδομαδιαίες συναντήσεις. Το πρώιμο στάδιο της θεραπείας είναι συμπεριφορικό, το οποίο εστιάζεται σε συγκεκριμένες συμπεριφορές και καταστάσεις, στις οποίες η διαταραχή παρόρμησης του ελέγχου προκαλεί όλο και περισσότερη δυσκολία. Καθώς η θεραπεία προχωράει δίνεται μεγαλύτερη έμφαση στις γνωστικές υποθέσεις και παραμορφώσεις που έχουν αναπτυχθεί και των συνεπειών αυτών των συμπεριφορών (Young, 2007).

Καθώς οι εθισμένοι σκέφτονται παράλογα, αισθάνονται ανήσυχoi σαν να περιμένουν να συμβεί μία καταστροφή. Ενώ οι εθισμένοι δεν είναι οι μόνοι άνθρωποι που ανησυχούν και αναμένουν αρνητικά γεγονότα, οι εθισμένοι στο διαδίκτυο τείνουν να ανησυχούν περισσότερο συχνά από τους άλλους ανθρώπους. Η Young προτείνει ότι αυτός ο τύπος καταστροφικής σκέψης ίσως συνεισφέρει στην παθολογική χρήση του διαδικτύου παρέχοντας ένα μηχανισμό απόδρασης για την αποφυγή πραγματικών ή αντιληπτών προβλημάτων (Young, 2007). Στο

πλαίσιο αυτής της θεραπείας εντοπίζονται οι γνωστικές στρεβλώσεις που ελκύουν και διατηρούν την προβληματική χρήση του διαδικτύου, προωθείται η γνωσιακή αναδόμηση και ένας πιο ισορροπημένος και προσαρμοστικός τρόπος σκέψης (Young, 2009).

Η θεραπεία χρησιμοποιώντας τη γνωστική συμπεριφορική κατεύθυνση εμπεριέχει κυρίως τις ακόλουθες τεχνικές: στρατηγικές διαχείρισης χρόνου, αναγνώριση των οφελών και των πιθανών βλαβών του διαδικτύου, αύξηση της αυτοαντίληψης και της αντίληψης των άλλων, αναγνώριση των κινδύνων του διαδικτύου όπως συγκεκριμένες εφαρμογές του, συναισθηματικές καταστάσεις, μη προσαρμοσμένες γνώσεις και γεγονότα ζωής, μάθηση διαχείρισης των συναισθημάτων και του ελέγχου των παρορμήσεων σχετικά με την πρόσβαση στο διαδίκτυο, όπως για παράδειγμα η εκπαίδευση στη μυϊκή και στη χαλάρωση μέσω αναπνοής, η βελτίωση της διαπροσωπικής επικοινωνίας και των δεξιοτήτων αλληλεπίδρασης, τρόποι αντιμετώπισης και παρόρμησης του ενδιαφέροντος για άλλες δραστηριότητες (Huang, Li, & Tao, 2010).

Η Young (1999) μία από τις πρωτοπόρους στη μελέτη του εθισμού στο διαδίκτυο, με πολλαπλές εμπειρίες από το Κέντρο για τον Εθισμό στο Διαδίκτυο, προσφέρει μερικές στρατηγικές παρέμβασης βασισμένες στο πλαίσιο της γνωστικής συμπεριφορικής θεραπείας (Nabuco De Abreu & Goes, 2011). Αυτές είναι: η εξάσκηση της αντιθετικής συμπεριφοράς, η χρήση των εξωτερικών διακοπών, ο καθορισμός χρονικών ορίων, η θέσπιση προτεραιοτήτων για τη βοήθεια των στόχων του διαδικτύου, η χρησιμοποίηση καρτών υπενθύμισης με μία λίστα πέντε προβλημάτων που προκλήθηκαν από τον εθισμό στο διαδίκτυο και μία παράλληλη λίστα των πέντε σημαντικών πλεονεκτημάτων από τη διακοπή της χρήσης του και η δημιουργία ενός προσωπικού καταλόγου όπου ο θεραπευτής βοηθάει τον πελάτη να ακολουθήσει τις εναλλακτικές δραστηριότητες, από τις οποίες απομακρύνθηκε λόγω της χρήσης του διαδικτύου (Chakraborty, Basu, & Kumar, 2010).

Όταν αυτά τα σχέδια αποτυγχάνουν η αποχή είναι μία άλλη μορφή παρέμβασης. Μερικές εφαρμογές μπορεί να εξυπηρετούν ως παγίδες για την ενίσχυση της συνεχούς χρήσης. Αυτό σημαίνει ότι οι ασθενείς πρέπει να σταματήσουν να πλοηγούνται στο διαδίκτυο από συγκεκριμένες εφαρμογές ή ιστοσελίδες που είναι πιο ελκυστικές για αυτούς, διακόπτοντας το χρόνο σταδιακά και μετατοπίζοντάς τες με άλλες εναλλακτικές όπως είναι η αποστολή και η λήψη μηνυμάτων, η αναζήτηση βιβλιογραφικών πηγών για εργασίες του σχολείου κ.ά. (Nabuco De Abreu & Goes, 2011).

### **1.14.2 Συνέντευξη Παρότρυνσης**

Οι Orzack, Shek και συνεργάτες δανείστηκαν από μία ψυχοθεραπευτική προσέγγιση που χρησιμοποιείται στην αντιμετώπιση των διαταραχών χρήσης ουσιών και ενσωμάτωσαν τα στοιχεία της συνέντευξης παρότρυνσης στις πολυδιάστατες ψυχοθεραπευτικές μελέτες τους για τον εθισμό στο διαδίκτυο (Huang, Li, & Tao, 2010).

Η Συνέντευξη Παρότρυνσης είναι μία καθοδηγητική και προσανατολισμένη στον πελάτη μορφή συμβουλευτικής για την εκμείωση της συμπεριφοράς αλλαγής, η οποία επιτυγχάνεται με την παροχή βοήθειας στους ασθενείς να διερευνήσουν και να επιλύσουν την αμφιθυμία τους. Υποθέτει ότι η υπευθυνότητα και η ικανότητα για αλλαγή βρίσκονται εντός του πελάτη. Συνεπώς, δεν τον εφοδιάζει με λύσεις ή την επίλυση του προβλήματος μέχρι την απόφαση για αλλαγή. Ένα αμφιθυμικό πρόσωπο αντιλαμβάνεται και τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα από την υπάρχουσα κατάσταση καθώς και την έναρξη για αλλαγή. Επιπλέον, θεωρεί την αμφιθυμία ως ένα μέρος της διαδικασίας για αλλαγή, μία φάση που οι άνθρωποι πρέπει να περάσουν πριν τη λήψη απόφασης (Huang, Li, & Tao, 2010).

### **1.14.3 Θεραπεία Πραγματικότητας**

Η Kim (2007) πρότεινε τη θεραπεία πραγματικότητας ως ένα νέο τρόπο αντιμετώπισης του εθισμού στο διαδίκτυο. Αυτό το είδος βασίζεται στη θεωρία επιλογής, η οποία θεωρεί ότι τα άτομα είναι εντελώς υπεύθυνα για τη ζωή τους, για ό,τι κάνουν, νιώθουν και σκέφτονται. Είναι δύσκολο να αλλάξουν άμεσα το συναίσθημά τους ή τη φυσιολογία τους ξεχωριστά από ό,τι κάνουν ή σκέφτονται. Ωστόσο, μπορεί να αλλαχτεί αυτό που κάνει ή σκέφτεται το άτομο σχετικά με το τι νιώθει. Επομένως, το κλειδί της αλλαγής της συμπεριφοράς είναι η επιλογή αλλαγής του τρόπου δράσης και σκέψης (Huang, Li, & Tao, 2010). Συνεπώς, αυτό το είδος θεραπείας σχεδιάστηκε για να βοηθήσει τα άτομα να ελέγξουν τη συμπεριφορά τους και να κάνουν δύσκολες και νέες επιλογές στη ζωή τους (Kim, 2008).

Η θεραπεία πραγματικότητας υποτίθεται ότι ενθαρρύνει τα άτομα να επιλέξουν τη βελτίωση της ζωής τους με τη δέσμευση για αλλαγή της συμπεριφοράς που σχετίζεται με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Περιλαμβάνει συνεδρίες που βοηθάνε τον πελάτη να καταλάβει ότι ο εθισμός είναι μία επιλογή, να αποκτήσει με τη διαδικασία της μάθησης δεξιότητες διαχείρισης του χρόνου και να αναπτύξει εναλλακτικές δραστηριότητες της προβληματικής συμπεριφοράς (Regina, Hechanova, & Czincz, 2008).



#### **1.14.4 Θεραπείες συμβουλευτικής**

Ανεκτίμητης αξίας θα μπορούσαν να θεωρηθούν και οι θεραπείες μέσω της συμβουλευτικής, οι οποίες είναι ικανές να εφαρμοστούν και να ταιριάζουν με τις οικογενειακές παρεμβάσεις ως ένα τρόπο επανόρθωσης της ζημιάς που προκλήθηκε στις συναισθηματικές σχέσεις (Nabuco De Abreu & Goes, 2011).

##### **1.14.4.1 Ομαδική συμβουλευτική**

Η ομαδική συμβουλευτική φαίνεται να είναι το κυρίαρχο βοηθητικό μέτρο για τη θεραπεία του εθισμού. Οι πελάτες και τα μέλη της ομάδας ενθαρρύνονται να καταγράψουν συγκεκριμένα συμπεριφορικά συμβόλαια μπροστά στην ομάδα. Η χρήση των δύο συντονιστών είναι συχνή και έχει βρεθεί να είναι πολύτιμη στη θεραπεία πραγματικότητας ομαδική συμβουλευτική (Kim, 2008).

Η διαδικασία της ομαδικής θεραπείας παρέχει τη δομή που απαιτείται για την ανάπτυξη της θεραπευτικής συμμαχίας που είναι αποφασιστικής σημασίας στη δουλειά με άτομα με εθισμό στο διαδίκτυο. Αρκετά από αυτά τα άτομα είναι συνηθισμένα στην απομόνωση, καθώς περιορίζουν τις επαφές τους στις διαδικτυακές, στον εικονικό κόσμο. Η ομαδική θεραπεία παραχωρεί στον ασθενή την ευκαιρία να ξεκινήσει να εμπλέκεται σε υγιείς αλληλεπιδράσεις, εμπειρέχοντας το δόσιμο και τη λήψη ειλικρινούς ανατροφοδότησης. Θέματα ντροπής, ενοχής και άρνησης τείνουν να είναι γενικά σε ανθρώπους με εθισμό, ενώ εκείνοι που υποφέρουν από εθισμό στο διαδίκτυο εμφανίζονται να έχουν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα άρνησης και γενίκευσης των συμπεριφορών τους (Chrimore, Berger, Bier, & Camacho, 2011).

Ένα ομαδικό πλαίσιο επιτρέπει στα μέλη να μειώσουν αργά το αίσθημα της ντροπής, της ενοχής και της απομόνωσης που σχετίζονται με τη συμπεριφορά τους. Σε αυτό το πλαίσιο μπορούν να συζητήσουν ανοιχτά τα συμπτώματα, από τα οποία υποφέρουν και να κερδίσουν εσωτερικά από τα άλλα μέλη που βιώνουν τα ίδια συναισθήματα μέσα σε ένα υποστηρικτικό, μη κριτικό και μερικές φορές ουσιαστικά αντιμετωπίσιμο περιβάλλον. Η διαδικασία της ομάδας μπορεί να αποβεί ισχυρή στο να βοηθήσει τα μέλη να εφαρμόσουν τα σχέδιά τους με τις υποχρεώσεις τους (Huang, Li, & Tao, 2010).

##### **1.14.4.2 Οικογενειακή συμβουλευτική**

Σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο έχει διαδραματίσει και η συμβουλευτική στην οικογένεια με τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού πλαισίου που μπορεί να δράσει ευοδωτικά στη θεραπεία (Huang, Li, & Tao, 2010).

Αιτιολογικοί και θεραπευτικοί οικογενειακοί παράγοντες που υπόκεινται στον εθισμό στο διαδίκτυο κάνουν την παρέμβαση που στηρίζεται στην οικογένεια απαραίτητη. Για την αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο των εφήβων, η Young πιστεύει ότι είναι σημαντικό να εκπαιδευτεί ολόκληρη η οικογένεια σε τρόπους που μπορούν να βοηθήσουν τον εθισμένο. Αυτός ο τρόπος συμπεριλαμβάνει τη συμβουλευτική για όλα τα μέλη της οικογένειας, τη σχετική με τον εθισμό στο διαδίκτυο εκπαίδευση, στρατηγικές αντιμετώπισης του θυμού και της απώλειας της εμπιστοσύνης στο αγαπημένο εθισμένο πρόσωπο, την κατανόηση της διαδικασίας αποκατάστασης, τις παγίδες υποτροπής και τη σημασία διατήρησης υγιών ορίων (Huang, Li, & Tao, 2010).

Τα στοιχεία της οικογενειακής θεραπείας έχουν ενσωματωθεί σε πολυεπίπεδες μελέτες θεραπείας και έχουν παραχωρήσει ανάμεικτα αποτελέσματα. Η συστημική οπτική, η οποία είναι το θεμέλιο των διαφορετικών οικογενειακών θεραπειών, έχει χρησιμοποιηθεί ως το θεωρητικό υπόβαθρο των παρεμβάσεων που απευθύνονται σε οικογένειες. Η εκπαίδευση των γονέων καλύπτει τις ακόλουθες διαστάσεις: ανύψωση της ενημερότητας για τον εθισμό στο διαδίκτυο, αναγνώριση των συναισθηματικών καταστάσεων των παιδιών τους, επικοινωνία με τα μέλη της οικογένειας, ρύθμιση των δικών τους συναισθημάτων και συμπεριφορών και κατανόηση της διαδικασίας της ψυχολογικής ανάπτυξης ενός παιδιού (Huang, Li, & Tao, 2010).

Οι σύμβουλοι μπορούν να βοηθήσουν την οικογένεια στην τοποθέτηση αυτών των δύσκολων προβλημάτων με το να θέσουν την έμφαση σε ολόκληρο το σύστημα της οικογένειας από ότι να απομονώσουν την τεχνολογία για αυτά τα θέματα. Επίσης, είναι δυνατό να βοηθήσουν τις οικογένειες, οι οποίες καλούνται να αποφασίσουν εάν ή όχι πρέπει να δεσμευτούν στην τηλεπικοινωνία ή σε διαδικτυακά εκπαιδευτικά εγχειρήματα ή με άλλους τρόπους να κλιμακώσουν το επίπεδο του υπολογιστή και της χρήσης της τεχνολογίας στο σπίτι (Hill & Hawkins, 1996 στο Oravec, 2000).

Επιπρόσθετα, οι σύμβουλοι προσπαθούν για αυτά τα θέματα να εφοδιάσουν τις οικογένειες με αποτελεσματικές στρατηγικές λήψης απόφασης. Την ίδια στιγμή διερευνούν κύριους ανθρώπινους περιορισμούς και με αυτό τον τρόπο δίνεται έμφαση στα δυνατά σημεία και στις δεξιότητες που οι πελάτες ήδη διαθέτουν και έχουν ήδη φέρει για να αντέξουν σε

διάφορα είδη προβλημάτων, μερικά από τα οποία μπορεί να είναι εφαρμόσιμα και στην αντιμετώπιση αυτών των θεμάτων. Οι στρατηγικές που εστιάζουν στην επίλυση δίνουν έμφαση στις επιτυχείς λύσεις από ότι πρωταρχικά στο πρόβλημα, χρησιμοποιούν ερωτήσεις και άλλες τεχνικές προκειμένου οι πελάτες να αναγνωρίσουν τι κάνουν ικανοποιητικά και να δουλέψουν μεταφέροντας αυτές τις λύσεις σε άλλα πλαίσια αν είναι δυνατό. Επομένως, οι πελάτες αποκτούν μία πιο ρεαλιστική αίσθηση του τι είναι εφικτό εντός των τρεχόντων καταστάσεων (Bubbenzer & West, 1993 στο Oravec, 2000).

#### **1.14.5 Φαρμακευτική θεραπεία**

Οι κλινικοί χρησιμοποιούν τη φαρμακευτική θεραπεία για την αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο. Πιο συγκεκριμένα, η επιλεκτική σεροτονίνη έχει επιλεγθεί λόγω της ομοιότητας των συμπτωμάτων του εθισμού στο διαδίκτυο με άλλες διαταραχές που ανήκουν στο φάσμα των ψυχαναγκαστικών-καταναγκαστικών διαταραχών, για τις οποίες έχει παρουσιαστεί ότι είναι αποτελεσματική (Regina, Hechanova, & Czincz, 2008). Επιπρόσθετα, η χρήση της εσκιταλοπράμης φάνηκε να έχει σπουδαία αποτελέσματα, όπως επίσης, και η ναλτρεξόνη λόγω του μηχανισμού δράσης στα κέντρα αμοιβής του εγκεφάλου.

#### **1.15 Ο ρόλος των συμβούλων**

Οι σύμβουλοι εμπλέκονται σε θέματα που σχετίζονται με τον υπολογιστή για διάφορους λόγους. Η τεχνολογία του υπολογιστή αποτελεί ένα σημαντικό παράγοντα, ο οποίος επηρεάζει ταυτόχρονα τους ρόλους των ατόμων αλλά και των ομάδων στην κοινωνία (Whiteley, 1999). Αρκετοί από τους κινδύνους του αντανακλούν μεγαλύτερες ανησυχίες για την οικογένεια ως μία κοινωνική μονάδα, ανησυχίες που έχουν ενταχθεί σε ένα ευρύ φάσμα των τεχνολογικών, των οικονομικών και κοινωνικών πιέσεων που είναι δυνατόν να επηρεάσουν τη λειτουργικότητα του συνόλου των κατοίκων ενός σπιτιού. Οι σύμβουλοι μπορούν να δουλεύουν με τις οικογένειες προκειμένου να σχεδιάσουν μέσω του αφηγηματικού κονστρουξιονισμού τις αντιλήψεις τους για αυτές τις καταστάσεις, όπως επίσης, τις πιθανές σφαίρες της δράσης. Είναι δυνατό να διερευνήσουν μέσω των εννοιολογικών αναλύσεων σε ποιο βαθμό οι διαταραχές που προξενούνται σχετίζονται με την παρουσία της νέας τεχνολογίας στο σπίτι και σε ποιο βαθμό συνδέονται με τις ευρύτερες ανησυχίες της οικογένειας ή με άλλους ενδεχομένως σχετικούς παράγοντες. Μέσα από αυτές τις αναλύσεις των μεταφορών και των εκφράσεων που οι πελάτες

χρησιμοποιούν για να χαρακτηρίσουν την τεχνολογία σχετικά με την οικογενειακή τους ζωή, οι σύμβουλοι μαζί με τους πελάτες ξεκινάνε να διακρίνουν με ποιο τρόπο οι πελάτες αντιλαμβάνονται τις τεχνολογίες και τις συνέπειές τους στο σπίτι – είτε ως εισβολείς, ξένους ή απειλές είτε ως συντροφιά ή χρήσιμα εργαλεία (Oravec, 2000).

Επιπλέον, είναι σημαντικό οι σύμβουλοι να αναγνωρίζουν τα σημάδια και τα συμπτώματα του εθισμού στο διαδίκτυο. Αυτό δεν εμπεριέχει μόνο τον καθορισμό του ποσού του χρόνου που αφιερώνεται στο διαδίκτυο, αλλά επίσης, εάν η χρήση του έχει διαταράξει αρνητικά οποιαδήποτε από τις σημαντικές περιοχές της ζωής του πελάτη. Τέλος, οι σύμβουλοι στον 21<sup>ο</sup> αιώνα χρειάζεται να είναι εξοικειωμένοι με μερικές από τις εμφανιζόμενες στρατηγικές θεραπείας (Kim, 2008).

## **1.16 Πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο**

### **1.16.1 Πρόσφατες προσεγγίσεις πρόληψης**

#### **1.16.1.1 Παροχή γνώσης και πληροφόρησης**

Οι πρόσφατες προσεγγίσεις για την πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο έχουν έντονα στηριχθεί στην παροχή τεκμηριωμένης πληροφόρησης αναφορικά με τις δυσμενείς συνέπειες της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου. Ως ένα βασικό βήμα για την προώθηση της πρόληψης, οι εκπαιδευτικοί προσκαλούν ειδικούς για να κάνουν παρουσιάσεις στους μαθητές, οι οποίες συνήθως περιλαμβάνουν έγκυρη πληροφόρηση για τον εθισμό στο διαδίκτυο και παρέχουν ορισμένες συμβουλές για τον έλεγχο της χρήσης του. Αυτή η εκπαιδευτική προσέγγιση, η οποία βασίζεται στη γνώση, στηρίζεται στην υπόθεση ότι οι εθισμένοι στο διαδίκτυο έχουν ελλιπή ενημέρωση των αρνητικών του συνεπειών. Μία τέτοια προσέγγιση έχει μία ευκολονόητη και λογική απήχηση, ειδικά στις μέρες μας όταν ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι ένα νέο φαινόμενο. Ωστόσο, παρέχοντας κυρίως μόνο πληροφόρηση για τις υπερβολικές συνέπειες του διαδικτύου αποτελεί μία στρατηγική πρόληψης περιθωριακής αξίας (Kwon, 2011).

Αυτό δεν σημαίνει ότι η πληροφόρηση και η γνώση δεν μπορούν να παίξουν ένα σημαντικό ρόλο στην πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο. Σε αντίθεση, μερική γνώση μπορεί να είναι ένα χρήσιμο συστατικό των προγραμμάτων πρόληψης για τον εθισμό στο διαδίκτυο. Είναι σημαντικό η γνώση και η πληροφόρηση που εμπεριέχονται στα προγράμματα πρόληψης να επιλέγονται για την ικανοποίηση των αναγκών του πληθυσμού στόχου. Επιπλέον, ο τρόπος για την παροχή της πληροφόρησης και της γνώσης είναι κρίσιμος. Η νεότερη γενιά

ανταποκρίνεται περισσότερο όταν η καινούργια πληροφόρηση παρέχεται μέσω εκσυγχρονισμένων οπτικοακουστικών μέσων από ότι με την προβολή διαφανειών (Kwon, 2011).

#### **1.16.1.2 Αναγνώριση των εφήβων υψηλού κινδύνου**

Η εκτίμηση του εθισμού στο διαδίκτυο των εφήβων (ηλικίας 6 έως 19 ετών) είναι διπλάσια από αυτή των ενηλίκων. Αρκετοί είναι οι λόγοι, για τους οποίους οι έφηβοι είναι πιο ευάλωτοι στον εθισμό στο διαδίκτυο. Πρώτον και πιο σημαντικό, λόγω της έλλειψης γνωστικών και συναισθηματικών ικανοτήτων είναι ανίκανοι να ελέγξουν τον εαυτό τους. Είναι πιθανό ότι ο εμπρόσθιος μετωπιαίος λοβός και άλλα νευροβιολογικά συστήματα που είναι υπεύθυνα για τον έλεγχο και τη συναισθηματική ρύθμιση να μην έχουν αναπτυχθεί ολοκληρωτικά. Δεύτερον, οι έφηβοι εμπλέκονται στα παιχνίδια του διαδικτύου περισσότερο από άλλες ηλικιακές ομάδες. Ένας ακόμη λόγος που ίσως να διαδραματίζει κάποιο ρόλο είναι ότι στις ασιατικές χώρες το διαδίκτυο χρησιμοποιείται ως ένα μέσο για τη διαφυγή από την ακαδημαϊκή πίεση. Οι τυπικές σχολικές μέρες των εφήβων απευθύνονται σε ακαδημαϊκές δίχως εξωσχολικές δραστηριότητες, διότι οι εξετάσεις για την εισαγωγή στα πανεπιστήμια είναι ιδιαίτερα ανταγωνιστικές. Επομένως, το διαδίκτυο είναι μία σημαντική διέξοδος για εκείνους τους εφήβους που αγχώνονται εξαιτίας της ακαδημαϊκής πίεσης. Για αυτούς τους λόγους οι έφηβοι είναι η κύρια ομάδα των προσπαθειών πρόληψης. Ωστόσο, ελάχιστες μελέτες είναι διαθέσιμες για τη βοήθεια αναγνώρισης των εφήβων υψηλού κινδύνου. Μία ομάδα σε κίνδυνο με την πραγματική έννοια αποτελείται από εκείνους, οι οποίοι ακόμη δεν παρουσιάζουν προβληματικές συμπεριφορές, αλλά είναι πιθανό να αναπτύξουν αργότερα δυσλειτουργική συμπεριφορά (Kwon, 2011).

#### **1.16.1.3 Προγράμματα παρέμβασης**

Οι τωρινές προσεγγίσεις πρόληψης περιλαμβάνουν ένα μείγμα συμπεριφορικών και γνωστικών στρατηγικών, οι οποίες σχεδιάζονται για την αλλαγή των προτύπων χρήσης του διαδικτύου και την ενίσχυση του αυτοελέγχου (Kwon, 2011). Μερικά παραδείγματα προγραμμάτων παρέμβασης είναι τα ακόλουθα:

##### **1.16.1.3.1 Πρόγραμμα εκπαίδευσης στην αυτοδιαχείριση των Kwon & Kwon (2002)**

Οι κύριοι στόχοι του προγράμματος είναι οι ακόλουθοι: 1) η παροχή ακριβής πληροφόρησης στους εφήβους αναφορικά με τη διάδοση του εθισμού στο διαδίκτυο, το πρότυπο της προόδου του και τους σχετικούς παράγοντες, 2) η ενθάρρυνση να ελέγχουν τη χρήση τους στο διαδίκτυο και να αναγνωρίζουν τα περιβαλλοντικά και ψυχολογικά επακόλουθα από την εμπλοκή τους σε αυτό, 3) η προώθηση συμπεριφορών αλλαγής σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου όπως είναι η θέσπιση κανόνων σχετικά με τη χρήση του, η μείωσή του βήμα προς βήμα, ο σχεδιασμός προοδευτικά άλλων δραστηριοτήτων και η υποστήριξη από άλλους και 4) η διδασκαλία τρόπων αντιμετώπισης του άγχους και η αύξηση άλλων δραστηριοτήτων στους εφήβους. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα αποτελείται από έξι εβδομαδιαίες συναντήσεις των 90 λεπτών, οι οποίες απευθύνονται σε ομάδες που αποτελούνται από επτά έως εννέα άτομα. Αυτό το πρόγραμμα ψυχοεκπαίδευσης δίνει τη μεγαλύτερη έμφαση στις αλλαγές της συμπεριφοράς αναφορικά με τη χρήση του διαδικτύου από ότι στην ενίσχυση προσωπικών και κοινωνικών ικανοτήτων. Για την εξέταση της αποτελεσματικότητάς του πραγματοποιήθηκε μία μελέτη, ενώ αξιολογήσεις πραγματοποιήθηκαν πριν, μετά και ύστερα από τρεις μήνες. Αυτό το πρόγραμμα παρουσιάστηκε να είναι αποτελεσματικό στη μείωση του χρόνου του διαδικτύου και στην ενίσχυση του αυτοελέγχου, αλλά λιγότερο αποτελεσματικό στη μείωση της σοβαρότητας του εθισμού στο διαδίκτυο (Kwon, 2011).

#### **1.16.1.3.2 Πολυπαραγοντική παρέμβαση βασισμένη σε σχολείο**

Ένα σύνολο 56 μαθητών, οι οποίοι πληρούσαν τα κριτήρια του Beard για τον εθισμό στο διαδίκτυο, ηλικίας 12 έως 17 ετών διαχωρίστηκαν τυχαία σε μία πειραματική ομάδα (n=32) και μία ομάδα ελέγχου (n=24). Οι συμμετέχοντες της πρώτης ομάδας δέχτηκαν μία πολυπαραγοντική παρέμβαση γνωστικοσυμπεριφορικής προσέγγισης οχτώ συνεδριών στο πλαίσιο του σχολείου, ενώ οι μαθητές της άλλης ομάδας δεν έλαβαν καμία παρέμβαση (Du, Jiang, & Vance, 2010).

Οι μαθητές (6-10 άτομα) με εθισμό στο διαδίκτυο συμμετείχαν σε μία ομάδα γνωστικοσυμπεριφορικής κατεύθυνσης οχτώ συνεδριών που διεξαγόταν από δύο ψυχίατρους. Κάθε συνεδρία είχε διάρκεια από μιάμιση έως δύο ώρες. Σε κάθε συνεδρία της ομαδικής θεραπείας γινόταν συζήτηση για ένα διαφορετικό θέμα. Αυτά τα θέματα είχαν να κάνουν με τον τρόπο αναγνώρισης και ελέγχου των συναισθημάτων τους, τους κανόνες της επικοινωνίας μεταξύ των γονέων και των παιδιών, τεχνικές για την αντιμετώπιση των σχέσεων που

αναπτύσσονται μέσω του διαδικτύου, τεχνικές για την αντιμετώπιση του περιεχομένου που βιώνουν μέσω του διαδικτύου, τεχνικές για τον έλεγχο των παρορμήσεων, τεχνικές για την αναγνώριση της ύπαρξης εθιστικής συμπεριφοράς και του τρόπου διακοπής της. Στην τελευταία συνεδρία γινόταν μία ανασκόπηση.

Η ομαδική γνωστική συμπεριφορική εκπαίδευση των γονέων πραγματοποιούνταν την ίδια χρονική στιγμή με την ομάδα των εφήβων. Τα θέματα, τα οποία καλύπτονταν ήταν αρχές και τεχνικές για την αναγνώριση των συναισθηματικών καταστάσεων των παιδιών τους, αρχές και τεχνικές για την καλή επικοινωνία μεταξύ των μελών της οικογένειας, αρχές και τεχνικές επίλυσης προβλημάτων, αρχές και τεχνικές ελέγχου των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς τους και αρχές και τεχνικές για τη διαχείριση των εφήβων με εθισμό στο διαδίκτυο.

Ψυχοεκπαίδευση παρεχόταν στους εκπαιδευτικούς σχετικά με την αναγνώριση και την ψυχολογική θεραπεία του εθισμού στο διαδίκτυο. Αυτό το πακέτο θεραπείας εμπεριείχε όλα τα εργαλεία για την ομάδα των εφήβων και των γονέων. Η διανομή του στους εκπαιδευτικούς πραγματοποιούνταν με τη μορφή εργαστηρίων, τα οποία ήταν μέρος της επαγγελματικής τους εξέλιξης. Κάθε εργαστήριο περιελάμβανε διδακτικό υλικό, ανάλυση και συζήτηση παραδειγμάτων καθώς και παιχνίδια ρόλων.

Η χρήση του διαδικτύου μειώθηκε και στις δύο ομάδες, ενώ στην ομάδα που εφαρμόστηκε η παρέμβαση στο πλαίσιο του σχολείου παρουσιάστηκε βελτίωση σε δεξιότητες διαχείρισης χρόνου και καλύτερα συναισθηματικά, γνωστικά και συμπεριφορικά συμπτώματα.

### **1.16.1.3.3 Πολυεπίπεδο πρόγραμμα συμβουλευτικής παρέμβασης**

Ένα πολυεπίπεδο πρόγραμμα συμβουλευτικής σχεδιάστηκε για νέους ανθρώπους με προβλήματα εθισμού στο διαδίκτυο, το οποίο βασίστηκε στις απαντήσεις 59 ασθενών. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα αποτελούσε μέρος μίας εργασίας πάνω στην οποία γίνεται μελέτη και βρίσκεται σε εξέλιξη με τίτλο: «Πρόληψη του εθισμού των εφήβων στο διαδίκτυο και συμβουλευτική υπηρεσία», το οποίο χρηματοδοτήθηκε από μία κοινότητα του Χόνγκ Κόνγκ (Shek, Tang, & Lo, 2009).

Το πολυεπίπεδο μοντέλο, το οποίο αναπτύχθηκε είχε τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

1. Έμφαση στην ελεγχόμενη και υγιή χρήση του διαδικτύου: Αντί της ολοκληρωτικής αποχής από τη χρήση του διαδικτύου προτείνεται ως επιθυμητό αποτέλεσμα η ελεγχόμενη και υγιής χρήση του.

2. Κατανόηση της διαδικασίας αλλαγής της εθιστικής συμπεριφοράς των εφήβων στο διαδίκτυο: Στο μοντέλο αλλαγής (Prochaska & DiClemente, 1984, 1986) υπάρχουν διάφορα στάδια κατά τη διαδικασία της αλλαγής που εμπεριέχουν την πριν-τη σκέψη, τη σκέψη, την απόφαση, τη δράση, τη διατήρηση και την υποτροπή. Αυτό το μοντέλο χρησιμοποιήθηκε στο συγκεκριμένο πλαίσιο για την κατανόηση των αναγκών των εφήβων με προβλήματα εθισμού στο διαδίκτυο και των μελών της οικογένειάς τους.
3. Εφαρμογή του μοντέλου συνέντευξης παρότρυνσης: Αυτό το είδος συνέντευξης είναι καθοδηγητικό, προσανατολισμένο στον πελάτη για την εκμείευση της συμπεριφοράς αλλαγής βοηθώντας τον να διερευνήσει και να επιλύσει την αμφιθυμία του (Rollnich & Miller, 1995).
4. Υιοθέτηση μίας οικογενειακής προοπτικής: Ο εθισμός στο διαδίκτυο συχνά συμβαίνει στο πλαίσιο της οικογένειας με αποτέλεσμα την ύπαρξη σοβαρών συγκρούσεων μεταξύ των εφήβων και των γονέων τους. Η οικογενειακή συμβουλευτική θεωρείται σημαντική σε αυτό το πιλοτικό πρόγραμμα.
5. Πολυεπίπεδο μοντέλο συμβουλευτικής: Το μοντέλο παρέμβασης που αναπτύχθηκε ενσωματώνει την ατομική και την οικογενειακή συμβουλευτική και μία ομάδα υποστήριξης συνομηλίκων.
6. Εφαρμογή μελέτης περιπτώσεων και ομαδικής δουλειάς: Οι σχέσεις με τους συνομηλίκους είναι πολύ σημαντικές κατά την ανάπτυξη των εφήβων και αυτή η ομάδα υποστήριξης χρησιμοποιήθηκε ως ένα συμπλήρωμα σε αυτή την προσέγγιση. Με τη χρήση των δυναμικών της ομάδας, την αμοιβαία υποστήριξη και τις ευκαιρίες του μοντέλου, τα μέλη της ομάδας είναι δυνατό να μάθουν το ένα από το άλλο.

Σχετικά με την ατομική συμβουλευτική, αυτή βασιζόταν στη συνέντευξη παρότρυνσης και πιο αναλυτικά στο χειρισμό της αντίστασης στην αλλαγή της εθιστικής συμπεριφοράς του διαδικτύου μέσω της αντανάκλασης, στη συζήτηση των πλεονεκτημάτων και των μειονεκτημάτων της τωρινής διαδικτυακής συμπεριφοράς και της μελλοντικής αλλαγής της εθιστικής συμπεριφοράς στο διαδίκτυο, στη διερεύνηση των αξιών και στην αναγνώριση των αντιφάσεων ανάμεσα στις αξίες, στην τωρινή διαδικτυακή συμπεριφορά, στην αναγνώριση και συζήτηση των σταδίων αλλαγής και στην εφαρμογή ανοιχτών ερωτήσεων, ενεργητικής ακρόασης και περιλήψεων.



Η οικογενειακή συμβουλευτική στηρίζεται στην παράφραση των συμπτωμάτων του εθισμού στο διαδίκτυο, στην αντιμετώπιση της μη ισορροπημένης δομής της οικογένειας, στην επίλυση των συγκρούσεων και στην επίτευξη της κατάλληλης επικοινωνίας, στην αναγνώριση και στη συζήτηση των σταδίων αλλαγής.

Οι συμμετέχοντες γενικά παρουσίασαν μείωση των συμπτωμάτων του εθισμού στο διαδίκτυο, όπως μετρήθηκαν με διάφορες εκτιμήσεις για τον εθισμό στο διαδίκτυο, δεν υπήρξαν διαφορές στις πεποιθήσεις τους για το διαδίκτυο, υπήρξαν διαφορές στον γονεϊκό έλεγχο και στην οικογενειακή λειτουργικότητα, ενώ δε διαπιστώθηκαν διαφορές στις μετρήσεις της ψυχολογικής ευημερίας.

### **1.16.2 Εφαρμογή**

Η τυπική προσέγγιση της παρέμβασης, η οποία υλοποιείται στο πλαίσιο του σχολείου περιλαμβάνει γενικά μία με δύο ώρες σχολικής εκπαιδευτικής παρουσίασης ενισχύοντας τη γνώση πάνω στο θέμα σε συνδυασμό με μία σύντομη παρέμβαση 10 έως 12 συνεδριών για άτομα υψηλού κινδύνου. Ως προγράμματα πρόληψης, αυτές οι τωρινές πρακτικές στα σχολεία είναι μακριά από τον ιδανικό σκοπό, τη συχνότητα και τη διάρκεια. Αρκετές πραγματικότητες στο περιβάλλον του σχολείου περιορίζουν την πιθανότητα για τη χορήγηση ενός εκτενούς προγράμματος, το οποίο να διδάσκει δεξιότητες και θετικές στάσεις αλλά και να εστιάζει στην προαγωγή της υγιής χρήσης του διαδικτύου και στην ευημερία (Kwon, 2011).

Επιπρόσθετα, οι εκπαιδευτικοί δεν έχουν επαρκή στήριξη κατά την εφαρμογή των προγραμμάτων πρόληψης. Καθώς ο σκοπός του σχολείου κατευθύνεται προς την ακαδημαϊκή επιτυχία συχνά σημειώνεται ότι δεν υπάρχει αρκετός χρόνος κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας αλλά και χρονιάς για την υλοποίηση ευρύτερων και μεγαλύτερων σε διάρκεια προγραμμάτων πρόληψης. Επομένως, χωρίς συστήματα-επίπεδα υποστήριξης και περιεκτικά προγράμματα υπάρχει ελάχιστη πιθανότητα για την ενσωμάτωσή τους στα τωρινά προγράμματα σπουδών του σχολείου (Kwon, 2011).

### **1.16.3 Μελλοντικές κατευθύνσεις στην πρόληψη**

#### **1.16.3.1 Πρόληψη που να διευθύνει τις βασικές αιτιακές διαδικασίες**

Τα τωρινά προγράμματα στοχεύουν σε μαθητές υψηλού κινδύνου, οι οποίοι αφιερώνουν περισσότερες από τρεις με τέσσερις ώρες καθημερινά στο διαδίκτυο. Ο αρχικός σκοπός μίας

τέτοιας παρέμβασης που απευθύνεται σε εφήβους είναι η μείωση του χρόνου στο διαδίκτυο και η ανάπτυξη εναλλακτικών δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου. Αυτά τα προγράμματα εφαρμόζουν συμπεριφορικές και γνωστικές τεχνικές για την αλλαγή της χρήσης του διαδικτύου, τη διόρθωση των αντιλήψεων και της μεγιστοποίησης των προσδοκιών και την ενθάρρυνση άλλων δραστηριοτήτων εκτός του προγράμματος σπουδών. Δεδομένης της συντομίας αυτών των παρεμβάσεων πρόληψης, αυτές οι στρατηγικές είναι καλά στοχευμένες και παράγουν βραχυπρόθεσμα οφέλη. Ωστόσο, θα μπορούσαν να θεωρηθούν ικανοποιητικά για τη μείωση του εθισμού στο διαδίκτυο καθώς αντιμετωπίζουν μόνο τους συγκεκριμένους παράγοντες κινδύνου του εθισμού στο διαδίκτυο. Βέβαια για να έχουν μία επιρροή μεγαλύτερης διάρκειας και να προλαμβάνουν την υποτροπή θα πρέπει να διευθύνουν περισσότερο αιτιακές διαδικασίες. Συνεπώς, θα πρέπει να εμπεριέχουν την ενίσχυση των εφήβων σε προσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες, ώστε να αναπτύξουν μία υποκειμενική αίσθηση ολοκλήρωσης και κοινωνικής αποτελεσματικότητας καθώς έρχονται καθημερινά σε επαφή με καθήκοντα, υπευθυνότητες και προκλήσεις (Kwon, 2011).

#### **1.16.3.2 Ανάγκη για ευρύτερα πολυεπίπεδα προγράμματα**

Υπάρχει μία κοινή συμφωνία ότι η πρόληψη σε ένα ευρύτερο επίπεδο είναι αναγκαία για τη διεύθυνση των παραγόντων κινδύνου που εμφανίζονται συχνά σε αρκετά προβλήματα των εφήβων. Η βιβλιογραφία υποστηρίζει ότι αυτή η γενική συμφωνία αναδεικνύει ότι προβληματικές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου όπως είναι η κατάχρηση ουσιών και η σχολική αποτυχία (Jessor, 1993) και κοινοί προστατευτικοί και παράγοντες κινδύνου συνεισφέρουν στην ανάπτυξη αυτών των συμπεριφορών (Dryfoos, 1990 στο Kwon, 2011).

Αυτά τα ευρήματα υπονοούν ότι μία πιο ευρεία προσέγγιση αντιμετώπισης των παραγόντων κινδύνου που υπόκεινται όχι μόνο στον εθισμό στο διαδίκτυο, αλλά και σε άλλα σχετικά προβλήματα των εφήβων, είναι πολύ περισσότερο υποσχόμενα από τις προσεγγίσεις που εστιάζουν μόνο σε ένα αποτέλεσμα. Τέτοια προγράμματα που κάνουν ικανούς τους εφήβους να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τις απαιτήσεις της ζωής και τις προκλήσεις, μπορεί να τους προλάβουν από την απόδραση του εαυτού και του εκτός σύνδεσης περιβάλλοντος για την αναζήτηση αίσθησης και να είναι πιο πιθανό να πετύχουν την πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο (Kwon, 2011).

### **1.16.3.3 Ανάγκη για προγράμματα πρόληψης που να στοχεύουν σε μικρότερες ηλικιακές ομάδες**

Είναι ευρέως αποδεκτό ότι η πρόωγη αναγνώριση είναι αποφασιστικής σημασίας για την επιτυχή θεραπεία του εθισμού στο διαδίκτυο. Οι άνθρωποι ξεκίνησαν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο σε μικρότερη ηλικία σε πολλές χώρες. Πολλά παιδιά δημοτικού σχολείου έχουν ως πιο συχνή δραστηριότητα τα παιχνίδια στο διαδίκτυο, τα οποία είναι γνωστό ότι έχουν τη μεγαλύτερη πιθανότητα πρόκλησης εθισμού από όλες τις δραστηριότητές του. Επομένως, είναι σημαντικό να αναγνωρίζονται οι παράγοντες κινδύνου σε συγκεκριμένες αναπτυξιακές περιόδους, ενώ προγράμματα πρόληψης προσαρμοσμένα με την ηλικία να διευθύνουν τους συγκεκριμένους παράγοντες σε κάθε ηλικιακή ομάδα (Kwon, 2011).

### **1.16.3.4 Σημαντική διάρκεια και δόση**

Πρόσφατα τα πιο πολλά σχολεία υιοθετούν σύντομα προγράμματα πρόληψης, τα οποία διαρκούν από 8 έως 12 συνεδρίες. Τα σχολεία δεν είναι ικανά να αφιερώνουν περισσότερο χρόνο για μεγαλύτερα σε διάρκεια και πιο εντατικά προγράμματα. Ωστόσο, αποτελέσματα ερευνών ισχυρίζονται ότι η παρέμβαση πρόληψης χρειάζεται να είναι σημαντικής διάρκειας και συχνότητας προκειμένου να υπάρξουν αξιολογικά αποτελέσματα (Weissberg & Elias, 1993). Από τα 33 προγράμματα που εξετάστηκαν τα 29 είχαν διάρκεια λιγότερη από 10 εβδομάδες. Η σύντομη διάρκεια και η χαμηλή δόση θεωρήθηκαν ως οι δύο κύριοι λόγοι των αρνητικών αποτελεσμάτων. Η ανασκόπηση των αποτελεσμάτων των προγραμμάτων παρέμβασης για την προαγωγή της υγείας σε σχολεία έδειξαν ότι απαιτούνται 40 με 50 ώρες για την παραγωγή σταθερών συμπεριφορικών αποτελεσμάτων (Connell, Turner, & Mason, 1985). Γενικά, υπάρχει ένα αυξανόμενο μέρος της βιβλιογραφίας που προτείνει ότι πολλά χρόνια παρέμβασης παράγουν μεγαλύτερα και περισσότερο σε διάρκεια οφέλη από ότι προκαλεί ένα πρόγραμμα διάρκειας ενός έτους (Connell, Turner, & Mason, 1985. Hawkins, Catalano, & Miller, 1992 στο Kwon, 2011).

### **1.16.3.5 Εκπαίδευση γονέων**

Μερικοί ψυχολόγοι προτείνουν ότι η οικογένεια είναι ιδιαίτερης σημασίας κατά τη θεώρηση των στρατηγικών πρόληψης. Το καλύτερο «τείχος προστασίας» είναι η επαφή των γονέων με τα παιδιά. Εάν ο νέος για οτιδήποτε ασυνήθιστο εμφανιστεί στο διαδίκτυο

απευθύνεται σε αρμόδια άτομα της οικογένειάς του τότε σε μεγάλο βαθμό θα προλαμβάνονται οι αρνητικές επιπτώσεις (Ηλιάδη, 2009: 1).

Οι γονείς θα πρέπει να είναι ενημερωμένοι για τη σύγχρονη διαδικτυακή πραγματικότητα, τις δυνατότητες και τους κινδύνους που υπάρχουν και θα πρέπει να γνωρίζουν τι κάνουν τα παιδιά τους στο διαδίκτυο και με τι σκοπό το χρησιμοποιούν. Είναι δικαίωμα να επιβλέπουν και να φιλτράρουν το περιεχόμενο του διαδικτύου, ώστε να ελέγχουν τα παιδιά τους και να μην έχουν πρόσβαση σε περιεχόμενο που είναι επιβλαβές για αυτά. Καλό θα ήταν να ενημερωθούν για κάποιο λογισμικό, το οποίο να είναι διαθέσιμο για τον έλεγχο του περιεχομένου και να εξετάζουν τη δυνατότητα εφαρμογής τέτοιου λογισμικού στο σπίτι τους. Πρέπει ακόμη να συμφωνήσουν με τα παιδιά τους για τον τρόπο και το χρόνο χρήσης του, να συνοδεύουν τα μικρότερα παιδιά όταν συνδέονται στο διαδίκτυο ειδικά την πρώτη φορά, να τοποθετούν τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές σε ένα συχνά χρησιμοποιούμενο χώρο του σπιτιού, να διδάξουν τα παιδιά τους ώστε να μην δίνουν ποτέ προσωπικά στοιχεία και πληροφορίες και τέλος, να ελέγχουν την εφαρμογή αγαπημένα και το ιστορικό του προγράμματος του φυλλομετρητή ιστοσελίδων για να ελέγχουν ποιες σελίδες έχουν επισκεφτεί πρόσφατα τα παιδιά τους. Ιδιαίτερα σημαντική για την αντιμετώπιση του εθισμού στους εφήβους είναι η ύπαρξη κοινής στάσης των γονέων και η παροχή υποστήριξης αλλά όχι κάλυψης (Ηλιάδη, 2009: 1-2). Επιπρόσθετα, η ενσωμάτωση της εκπαίδευσης των γονέων σε προγράμματα παρέμβασης σε σχολικό επίπεδο είναι αποφασιστικής σημασίας για την επίτευξη μακροπρόθεσμων αποτελεσμάτων (Kwon, 2011).

#### **1.16.3.6 Ανάγκη για εμπειρική έρευνα**

Για τη βελτίωση της πρόληψης του εθισμού στο διαδίκτυο κάθε πλευρά της πρόληψης θα μπορούσε να στηριχθεί με εμπειρική έρευνα. Η έλλειψη εμπειρικής έρευνας αποτελεί το μεγαλύτερο εμπόδιο. Πρώτον, οι ερευνητές πρέπει να συγκεκριμενοποιήσουν τις αιτιακές σχέσεις που η πρόληψη πρέπει να διευθύνει. Δεύτερον, περισσότερη εμπειρική έρευνα απαιτείται για την αναγνώριση των ατόμων υψηλού κινδύνου και τρίτον, κάθε πρόγραμμα πρόληψης που αναπτύσσεται και εφαρμόζεται θα πρέπει να αξιολογεί τα αποτελέσματά του (Kwon, 2011).

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2<sup>ο</sup>**

### **2.1 Εφηβεία-Εισαγωγικά σχόλια**

Η εφηβική ηλικία είναι η τελευταία φάση της ανάπτυξης, το τελευταίο στάδιο στην πορεία του ατόμου προς την ωριμότητα. Καλύπτει τη χρονική περίοδο ανάμεσα στην παιδική και στην ώριμη ηλικία και αποτελεί τη φάση της ζωής κατά την οποία πραγματοποιείται το πέρασμα του ατόμου από τον κόσμο του παιδιού, με την ανεμελιά και την εξάρτηση, στον κόσμο του ενήλικου, με την υπευθυνότητα και την αυτοδιαχείριση. Το πέρασμα αυτό ασφαλώς δεν γίνεται «εν μια νυκτί», αλλά βαθμιαία, σε ένα διάστημα 7 έως 8 ετών. Στο διάστημα αυτό, το αναπτυσσόμενο άτομο, ο έφηβος, δεν είναι πια παιδί ούτε όμως ακόμη ενήλικος. Παρουσιάζει χαρακτηριστικά που ορισμένα θυμίζουν την παιδική και άλλα που θυμίζουν την ώριμη ηλικία. Για αυτό, η εφηβική ηλικία χαρακτηρίζεται ως περίοδος μεταβατική (Παρασκευόπουλος, 1985: 11).

Παρά το μεταβατικό της χαρακτήρα, η εφηβική ηλικία αποτελεί μία ξεχωριστή αναπτυξιακή περίοδο, με ειδικά αναπτυξιακά γνωρίσματα και ειδικούς αναπτυξιακούς στόχους που τη διαφοροποιούν από τις άλλες εξελικτικές περιόδους (Παρασκευόπουλος, 1985: 11).

Ο όρος είναι τόσο πολυσυζητημένος, ώστε θα μπορούσε να θεωρηθεί ότι επιδέχεται έναν σύντομο και ακριβή ορισμό. Ωστόσο, δεν είναι απλό να δοθεί εύκολα ένας τέτοιος· είναι πάρα πολλοί οι μύθοι και οι προκαταλήψεις που έχουν συνδεθεί με την έννοια και το περιεχόμενο του όρου «εφηβεία» (Herbert, 1996: 20).

Με βάση το Μανωλόπουλο (1987: 43) εφηβεία ονομάζεται η εξελικτική διεργασία στη ζωή του ανθρώπου που αρχίζει «βιολογικά», με τις μεταβολές της φυσιολογίας της ήβης και τελειώνει «ψυχολογικά», με την τελική οργάνωση της σεξουαλικότητας.

Σωματικές, νοητικές, συναισθηματικές, ψυχοσεξουαλικές και κοινωνικές αλλαγές με χαρακτήρα, μερικές φορές, ιδιαίτερα δριμύ εκδιπλώνονται κατά την ηλικιακή φάση της εφηβείας. Σε σχέση με την παιδική ηλικία ακόμη μεγαλύτερη ανάπτυξη δεξιοτήτων, κυρίως νοηματικών, παρατηρείται σε αυτό το στάδιο, ενώ έχει σχεδόν περατωθεί η σωματική ωρίμανση μέχρι το επίπεδο της ανατομικής, λειτουργικής και αισθητικής τελειότητας. Η όλη διαδικασία συνοδεύεται από συναισθηματική αναστάτωση που εκδηλώνεται με απαισιοδοξία, θλίψη και εναντιωματική συμπεριφορά, ενώ βαθμιαία εγκαθίσταται ένα αίσθημα ευθύνης και αυτοπεποίθησης. Η στροφή του εφήβου προς μια σειρά ιδανικών, προς την αναζήτηση της αυτονομίας, της λήψης απόλυτων θέσεων και της απόρριψης των γονεϊκών μορφοειδών και

των συγγενικών προς αυτά προτύπων, γίνεται σε μια παράλληλη προσπάθεια αναζήτησης του εαυτού του. Ο έφηβος εκδηλώνει μια ισχυρή ροπή προς την ομαδική ζωή, αλλά ταυτοχρόνως αναζητά τη δική του ταυτότητα. Αυτή η ροπή εκδηλώνεται με την ένταξή του σε ποικίλες ομάδες, παρέες, οργανώσεις, ακόμη και συμμορίες. Ο χρόνος που ο έφηβος αφιερώνει στην οικογένεια υφίσταται δραστική συρρίκνωση προκειμένου να μεταγγισθεί στην παρέα, αφού οι συνομήλικοι επενδύονται πλέον με πολύ μεγαλύτερη σημασία. Ολόκληρο το φάσμα των προτιμήσεών του γίνεται πεδίο αντιπαραθέσεων και συγκρούσεων με τα άλλα μέλη της οικογένειας, κυρίως όμως με τους γονείς και ιδιαίτερα με τον πατέρα (Αγγελόπουλος, 2009: 90-91).

## **2.2 Έφηβοι και διαδίκτυο**

Το διαδίκτυο αποτελεί ένα ουσιαστικό μέρος της καθημερινής ζωής των εφήβων, το οποίο εκλαμβάνουν ως μία ασφαλή και εμπιστευτική πηγή πληροφοριών, διατηρούν την επαφή με τους φίλους τους, σχηματίζουν φίλους με τους οποίους μοιράζονται τα ίδια ενδιαφέροντα και ασχολίες και διευρύνουν τη γνώση τους. Ως μία συνέπεια, αυτό το μέσο έχει μετατραπεί σε ένα από τα κύρια μέσα επικοινωνίας μεταξύ των εφήβων (Jimerez-Pernett, Labry-Lima, Bermudez-Tamayo, Garcia-Gutierrez, & Salcedo-Sanchez, 2010).

Ανάμεσα στους εφήβους το διαδίκτυο έχει εξελιχθεί ως απαραίτητο για συντελεστικούς σκοπούς όπως η σχολική εργασία και η συγκέντρωση πληροφοριών αλλά και για επικοινωνιακούς λόγους. Το διαδίκτυο έχει αποβεί ένα σημαντικό κοινωνικό πλαίσιο για τη ζωή τους σήμερα, ενώ το χρησιμοποιούν για να εξερευνήσουν τυπικά θέματα της εφηβείας όπως είναι η σεξουαλικότητα, η ταυτότητα και η επιλογή συντρόφου (Smahel, Subrahmanyam, & Greefield, 2005 στο Subrahmanyam & Lin, 2007).

Οι έφηβοι προς το παρόν ορίζονται ως οι χρήστες του διαδικτύου. Αφιερώνουν πιο πολύ χρόνο στο διαδίκτυο από ότι οι ενήλικες και το χρησιμοποιούν περισσότερο συχνά για κοινωνική αλληλεπίδραση συγκριτικά με τους ενήλικες (Valkenburg & Peter, 2009).

Πρόσφατα, ο αριθμός των εφήβων που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο έχει αυξηθεί απότομα. Ένας από τους λόγους για αυτό είναι ότι η χρήση του διαδικτύου με τους προσωπικούς υπολογιστές μπορεί να ικανοποιήσει τις προσωπικές τους ανάγκες με το να παρέχει την ευκαιρία για πρόσβαση σε αρκετές ιστοσελίδες και για επικοινωνία με μία πληθώρα συνομηλίκων. Οι έρευνες έδειξαν ότι περισσότερο από 85% των Κορεατών εφήβων ηλικίας 12 έως 18 ετών

αφιέρωναν περίπου 1,5-2 ώρες την ημέρα στο διαδίκτυο. Η συνεχώς αυξανόμενη χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών και του διαδικτύου από τους εφήβους συντέιει στην εξοικειώσή τους με τις νέες τεχνολογίες, από την άλλη πλευρά, όμως, φαίνεται ότι οδήγησε στην προβληματική και στην παθολογική τους χρήση (Κανδρή & Ζαφειροπούλου, 2009: 34). Καθώς η χρήση του διαδικτύου έχει αυξηθεί, αρκετά προβλήματα έχουν εμφανιστεί (Jang, Hwang, & Choi, 2008). Κατά συνέπεια, η ερευνητική προσοχή έχει ξεκινήσει να εστιάζεται στις εμπειρίες των εφήβων και στις αντιδράσεις προς το διαδίκτυο (Ybarra, Alexander, & Mitchell, 2005).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3<sup>ο</sup>

### 3. Ενδοπροσωπικοί παράγοντες

#### 3.1 Καταθλιπτική συμπτωματολογία

Η κατάθλιψη είναι ένα σχετικά συχνό φαινόμενο. Στην πιο σοβαρή της μορφή είναι παθολογική και μπορεί να έχει καταστροφικές επιπτώσεις στη ζωή του ατόμου (Gotlib & Hammen, 1992). Η κατάθλιψη ορίζεται κυρίως από τα συμπτώματά της, τα οποία είναι ποικίλα και εκδηλώνονται τόσο σε ψυχολογικό όσο και σε οργανικό επίπεδο (Akiskal, 1979. Gotlib & Hammen, 1992. Widlocher, 1983). Σε γενικές γραμμές, η κατάθλιψη θα μπορούσε να οριστεί ως μία «κατάσταση παθολογικής θλίψης που συνοδεύεται από σημαντική μείωση του αισθήματος προσωπικής αξίας και από την επώδυνη συνείδηση της επιβράδυνσης των νοητικών, ψυχοκινητικών και οργανικών διαδικασιών» (Κλεφτάρας, 1998 στο Μακρή-Μπότσαρη, 2008: 129).

Ο Beck στην πρωτοποριακή γνωστική θεωρία του περί κατάθλιψης (Beck, 1963, 1967, 1974, 1975, 1976, 1983, 1987. Beck & Greenberger, 1984. Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979. Kovacs & Beck, 1977, 1978) δίνει την έμφαση στις διαταραχές του τρόπου σκέψης που επηρεάζουν τα κίνητρα, καθώς και στις συναισθηματικές, συμπεριφοριστικές και νευροφυτικές εκδηλώσεις. Η θεωρία του επικεντρώνεται σε τρεις αλληλένδετες πλευρές του τρόπου σκέψης των καταθλιπτικών ατόμων: τη «γνωστική τριάδα», τα «γνωστικά σχήματα ή πεποιθήσεις» και τις «γνωστικές παραποιήσεις ή λανθασμένη πρόσληψη-επεξεργασία των πληροφοριών». Κατά τον Beck, το καταθλιπτικό άτομο προβαίνει σε αρνητική θεώρηση για τον εαυτό του, τον κόσμο, την τρέχουσα κατάσταση και το μέλλον (Μακρή-Μπότσαρη, 2008: 129).

Ο όρος «κατάθλιψη» χρησιμοποιείται για ένα ευρύ φάσμα συναισθηματικών καταστάσεων που μπορεί να είναι είτε φυσιολογικές είτε παθολογικές (Κλεφτάρας, 1998). Κατά τον Steinberg (1989), πολλά άτομα βιώνουν κατά καιρούς καταθλιπτικά συμπτώματα, χωρίς εντούτοις να υποφέρουν από την ψυχική διαταραχή που η κλινική ορολογία χαρακτηρίζει ως κατάθλιψη. Είναι, λοιπόν, αναγκαίο να γίνει διάκριση ανάμεσα στην κατάθλιψη ως σύμπτωμα, την κατάθλιψη ως σύνδρομο και την κατάθλιψη ως ψυχοπαθολογική διαταραχή (Chartier & Ranieri, 1984 στο Μακρή-Μπότσαρη, 2008: 129).

Τα συμπτώματα της κατάθλιψης που καταγράφονται στη διεθνή βιβλιογραφία (Beck, 1964. Bellot, 1982. Bergeret, 1975. Bloomfield & McWilliams, 1996. Bowlby, 1980. Davison & Neale, 1994. Rafaelsen, Andersen, Bech, Clemmesen, Gjerris, Kastrup, & Kramp, 1983. Riskind,



1984) καλύπτουν σχεδόν όλες τις πτυχές της ανθρώπινης δραστηριότητας. Η δημοσίευση από τον Αμερικανικό Ψυχιατρικό Σύλλογο του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου Ψυχικών Διαταραχών – 4<sup>η</sup> έκδοση αποτέλεσε ένα σημαντικό βήμα προς την κατεύθυνση της ταξινόμησης και ομογενοποίησης των συμπτωμάτων της κατάθλιψης. Σύμφωνα με το εγχειρίδιο αυτό, τα διαγνωστικά κριτήρια του Μείζονος Καταθλιπτικού Επεισοδίου είναι εννέα: καταθλιπτική διάθεση, εκσεσημασμένη ελάττωση του ενδιαφέροντος ή της ευχαρίστησης, σημαντική απώλεια βάρους, αϋπνία ή υπερυπνία, ψυχοκινητική διέγερση ή επιβράδυνση, κόπωση ή απώλεια ενεργητικότητας, συναισθήματα αναξιοτήτας ή υπερβολικής απρόσφορης ενοχής, ελαττωμένη ικανότητα σκέψης ή συγκέντρωσης ή αναποφασιστικότητα και υποτροπιάζουσες σκέψεις θανάτου. Ένα άτομο θεωρείται ότι νοσεί αν βιώνει πέντε ή περισσότερα από τα συμπτώματα αυτά σχεδόν κάθε μέρα τις τελευταίες δύο τουλάχιστον εβδομάδες. Ένα από τα συμπτώματα πρέπει να είναι η καταθλιπτική διάθεση ή η απώλεια ευχαρίστησης ή ενδιαφέροντος (Μακρή-Μπότσαρη, 2008: 130).

### **3.1.1 Καταθλιπτική συμπτωματολογία και εφηβεία**

Το μεγαλύτερο μέρος της έρευνας για την κατάθλιψη έχει εστιαστεί στους ενήλικες (18 έως 44 ετών) και στους ηλικιωμένους (65 ετών και άνω). Ωστόσο, η κατάθλιψη ανάμεσα στους εφήβους αναγνωρίζεται όλο και περισσότερο ως μία σοβαρή διαταραχή (Mental Health America, 2007. Weissman et al., 1993). Οι μελέτες παρουσιάζουν ότι η κατάθλιψη των ενηλίκων μπορεί να χαρακτηί από καταθλιπτικά επεισόδια στην παιδική και εφηβική ηλικία (Bruke et al., 1990. Wals and Verhulst, 2005). Στρεσογόνα γεγονότα ζωής, όπως για παράδειγμα η αποτυχία σε ακαδημαϊκά καθήκοντα, η διαπροσωπική απόρριψη, η κριτική, η σύγκρουση γονέα-παιδιού, ο θάνατος αγαπημένων προσώπων, το γονεϊκό διαζύγιο ή η έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης, εμφανίζονται να εμπλέκονται στην έναρξη της κατάθλιψης κατά την εφηβική περίοδο (Goodyer & Althan, 1991. Lewinsohn & Essau, 2002. Reynolds & Johnston, 1994 στο Hwang, Cheong, & Feeley, 2011).

Η κατάθλιψη στην εφηβική ηλικία υπολογίζεται στο 7% των εφήβων κάτω από την ηλικία των 18 ετών. Η έναρξή της σημειώνεται περίπου στην ηλικία των 14 ετών και ο δείκτης διάδοσής της είναι δύο φορές υψηλότερος ανάμεσα στα κορίτσια από ότι στα αγόρια. Αυτό το διαφυλικό χάσμα παραμένει έως την ενηλικίωση. Επομένως, η εφηβεία είναι μία κρίσιμη στιγμή για την εμφάνιση της κατάθλιψης (Ybarra, Alexander, & Mitchell, 2005).

Μία πρόσφατη έρευνα του Κέντρου Ψυχικής Υγείας Αμερικής (2007) αναδεικνύει ότι ένας στους πέντε εφήβους υποφέρει από κλινική κατάθλιψη και περίπου το 15 έως 20% των Αμερικανών εφήβων έχουν βιώσει ένα σοβαρό καταθλιπτικό επεισόδιο, το οποίο είναι παρόμοιο με το ποσοστό των ενηλίκων που υποφέρουν από κατάθλιψη (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2007. MedlinePlus Medical Encyclopedia, 2005). Η κατανόηση του τι προκαλεί την κατάθλιψη των εφήβων είναι αποφασιστικής σημασίας, διότι η πρόωμη ανίχνευση και θεραπεία μπορούν να ελέγξουν και πιθανώς να θεραπεύσουν τους ανθρώπους από μία τέτοια ασθένεια και να την εμποδίσουν να εξελιχτεί σε μία χρόνια διαταραχή (Ainsworth, 2000. Frank et al., 1990 στο Hwang, Cheong, & Feeley, 2011).

Η ηπιότερη μορφή της κατάθλιψης μπορεί να φανεί ως μία έλλειψη ψυχικής ενέργειας και ευεξίας. Στις πιο σοβαρές εκδηλώσεις της, οι έφηβοι τείνουν να είναι ευέξαπτοι και κακοδιάθετοι και όταν βρίσκεται στη χειρότερη μορφή της, κοιμούνται λίγο, χάνουν την όρεξή τους και είναι συνέχεια κατήφεις, απαθείς και χωρίς ζωντάνια. Οι έφηβοι που έχουν κατάθλιψη νιώθουν αβοήθητοι, θλιμμένοι και άχρηστοι, ενώ μερικές φορές θεωρούν αδύνατο να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ζωής (Herbert, 1996).

Ωστόσο, η κατάθλιψη στην εφηβεία μπορεί να συγκαλύπτεται και να μη γίνεται εύκολα αντιληπτή, αφού πολλά από τα συμπτώματά της είναι δυνατόν να εκληφθούν ως φυσιολογικές εκδηλώσεις των πολλών αλλαγών που συντελούνται τη συγκεκριμένη περίοδο (Μακρή-Μπότσαρη, 2008: 130).

### **3.1.2 Καταθλιπτική συμπτωματολογία, εφηβεία και χρήση του διαδικτύου**

Τα τελευταία χρόνια η σχέση μεταξύ της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου και της κατάθλιψης έχει προκαλέσει το κοινό ενδιαφέρον (Allam, 2010). Ο σύνδεσμος μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και της κατάθλιψης προτάθηκε αρχικά πριν από μία δεκαετία όταν οι Young και Rodgers (1998) ανέφεραν μία σχέση μεταξύ των υψηλών επιπέδων κατάθλιψης και του εθισμού στο διαδίκτυο σε ένα δείγμα 259 ενηλίκων. Ωστόσο, μία τωρινή μελέτη με Νοτιοκορεάτες εφήβους προστέθηκε στην υποστήριξη του παραπάνω ευρήματος προτείνοντας ότι εκείνοι που έχουν μία τάση προς τον εθισμό στο διαδίκτυο παρουσιάζουν περισσότερα συμπτώματα κατάθλιψης (Morrison & Gore, 2010).

Η χρήση του διαδικτύου και τα καταθλιπτικά συμπτώματα είναι κρίσιμα θέματα της εφηβείας, διότι αυτές οι δύο καταστάσεις είναι πολύ πιθανό να επηρεάσουν την υγεία των

εφήβων. Πρώτον, καθώς το διαδίκτυο έχει εξελιχθεί σε ένα απαραίτητο εργαλείο για τους εφήβους, η επιρροή του σε αυτούς έχει δημιουργήσει πολύ μεγάλο ενδιαφέρον. Πιο συγκεκριμένα, έχει ανακύψει κοινωνικό ενδιαφέρον για τα αρνητικά αποτελέσματά του. Με την εύκολη πρόσβαση σε πληροφόρηση, οι έφηβοι συχνά αναζητούν πληροφορίες για ευαίσθητα θέματα (π.χ. χρήση ουσιών, σεξουαλικές σχέσεις, αυτοκτονία και διατροφικές διαταραχές), τα οποία μπορεί να έχουν ως αποτέλεσμα τη μεγαλύτερη ανάμειξή τους σε αυτές τις ριψοκίνδυνες συμπεριφορές (McColgan & Giardino, 2005 στο Park, 2009). Δεύτερον, η κατάθλιψη είναι ένα άλλο αναδυόμενο θέμα, καθώς η μείζονα καταθλιπτική διαταραχή και η συχνότητά της εξαπλώνεται σε αυτό το αναπτυξιακό στάδιο (Mash & Wolfe, 2002 στο Park, 2009).

Πρόσφατα, η βιβλιογραφία είναι αντιφατική για τη σχέση της χρήσης του διαδικτύου και των καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Οι Paul και Bryant (2005) εξήγησαν ότι οι προϋπάρχουσες συνθήκες της κοινωνικής απομόνωσης ή των καταθλιπτικών συμπτωμάτων υψώνουν τις δραστηριότητες του διαδικτύου στην εφηβεία. Οι έφηβοι που διακρίνονται για την υπερβολική χρήση του διαφεύγουν από τη δυσφορία της πραγματικότητας και αποκτούν συναισθηματική στήριξη (Ha et al., 2006 στο Park, 2009). Σε αντίθεση οι Kraut et al. (1998) πρότειναν μία διαφορετική σχέση. Μία αυξανόμενη χρήση του διαδικτύου έχει ως αποτέλεσμα την ελάττωση της κοινωνικής ανάμειξης και άρα προδιαθέτει την κατάθλιψη (Park, 2009).

Φαίνεται ότι μερικοί άνθρωποι αναζητούν την ευχαρίστηση στο διαδίκτυο. Επομένως, είναι πιθανό εκείνοι που είναι καταθλιπτικοί να το χρησιμοποιούν για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης μέσω δραστηριοτήτων αναζήτησης ευχαρίστησης (Chou, Condron, & Belland, 2005). Οι καταθλιπτικοί έφηβοι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο περισσότερο από άλλους και κυρίως τα δωμάτια συνομιλιών, ενώ είναι πιο πιθανό να το χρησιμοποιούν για να αλληλεπιδρούν με ανθρώπους που τους γνωρίζουν διαδικτυακά. Ο συγγραφέας υποστηρίζει ότι οι έφηβοι με καταθλιπτική συμπτωματολογία μπορεί να αντικαθιστούν τη διαπροσωπική εμπλοκή με τη διαδικτυακή κοινωνικοποίηση και υποθέτει ότι είναι πιο πιθανό να θεωρούν τη διαδικτυακή αλληλεπίδραση ως μία λιγότερο καταστροφική εμπειρία (Morahan-Martin, 2008).

### **3.2 Ενδοπροσωπικός/Εξωπροσωπικός έλεγχος**

Οι πεποιθήσεις των ατόμων για την ικανότητα του ελέγχου, του τι συμβαίνει σε αυτούς, είναι ένα κεντρικό στοιχείο της κατανόησης του τρόπου με τον οποίο ζούνε στον κόσμο (Shapiro, Schwartz, & Astin, 1996 στο Marks, 1998). Στις αρχικές έρευνες για αυτές τις

πεποιθήσεις, ερευνητές κλινικής ψυχολογίας παρατήρησαν ότι μερικοί πελάτες άλλαξαν τη συμπεριφορά τους περισσότερο από άλλους μετά από νέες εμπειρίες. Η προτεινόμενη μεταβλητή για τον υπολογισμό αυτής της διαφοράς, γνωστή ως ενδοπροσωπικός/εξωπροσωπικός έλεγχος, είναι η πεποίθηση για τις ενισχύσεις που ακολουθούν μία συμπεριφορά (Rotter, Seeman, & Liverant, 1962 στο Marks, 1998).

Η έννοια του ενδοπροσωπικού/εξωπροσωπικού ελέγχου, η οποία προτάθηκε από τον Rotter (1954) παρουσιάζει μία κατανομή στις διαστάσεις του ενδοπροσωπικού/εξωπροσωπικού ελέγχου με ένα τρόπο, ο οποίος έχει να κάνει με το βαθμό που το άτομο αντιλαμβάνεται τη δική του υπευθυνότητα για τα γεγονότα. Ο ενδοπροσωπικός έλεγχος είναι σχετικός με την πεποίθηση ότι τα γεγονότα ή τα αποτελέσματα καταλήγουν από τη συμπεριφορά, τις προσπάθειες ή τα χαρακτηριστικά όπως η ικανότητα του ατόμου (Battle & Rotter, 1963. Lefcourt, 1966, 1976. Rotter, 1966, 1975. Rotter & Mulry, 1965. Stipek, 1993). Σε αντίθεση, ο εξωπροσωπικός έλεγχος είναι σχετικός με την πεποίθηση ότι τα γεγονότα ή τα αποτελέσματα καταλήγουν από μερικούς παράγοντες πέρα από τον έλεγχο του ατόμου όπως είναι η δυσκολία του καθήκοντος και οι συμπεριφορές των άλλων (Battle & Rotter, 1963. Lefcourt, 1966, 1976. Rotter, 1966, 1975. Rotter & Mulry, 1965. Stipek, 1993 στο Iskender & Akin, 2010).

Αρχικά ο Rotter (1966) εκλάμβανε τον ενδοπροσωπικό/εξωπροσωπικό έλεγχο ως μία πολυδιάστατη έννοια αν και τον όριζε ως μία μονοδιάστατη έννοια (Marks, 1998). Κατά τη διάρκεια των χρόνων που ακολούθησαν από τη δημοσίευση του αρχικού ενδοπροσωπικού/εξωπροσωπικού ελέγχου, ένας αριθμός εμπειρικών μελετών παρουσίασε ότι ο ενδοπροσωπικός/εξωπροσωπικός έλεγχος ήταν καλύτερα αντιληπτός ως μία πολυδιάστατη έννοια και η Levenson (1974) πρότεινε να ληφθούν υπόψιν τρεις σχετικά ανεξάρτητες πλευρές του ελέγχου, μία ενδοπροσωπική και δύο εξωπροσωπικές: οι ισχυροί άλλοι και η τύχη (Levenson, 1974. Rossier, Dahourou, & McCrae, 2005. Rossier, Rigozzi, & Berthoud, 2002 στο Meyer, Aufrere, Besson, & Rossier, 2009).

Οι πεποιθήσεις του ενδοπροσωπικού/εξωπροσωπικού ελέγχου τείνουν να σχηματίζονται κατά την αρχική παιδική ηλικία και να επηρεάζονται από τις πρώιμες εμπειρίες μάθησης, πρόσβασης σε ευκαιρίες και από τις οικογενειακές πολιτισμικές αξίες (Lefcourt, 1980), ενώ αυτές οι οικογενειακές εσωτερικευμένες πεποιθήσεις μπορεί να παραμείνουν στα άτομα μέχρι την εξέλιξή τους (Marks, 1998).

### **3.2.1 Η θεωρία του ενδοπροσωπικού/εξωπροσωπικού ελέγχου**

Η έννοια του Rotter (1954, 1966) για τον ενδοπροσωπικό/εξωπροσωπικό έλεγχο έχει τα θεμέλιά της στην κοινωνική θεωρία μάθησης. Πρωταρχικά ο Rotter (1966) διαχώρισε την πεποίθηση του ενδοπροσωπικού έναντι του εξωπροσωπικού ελέγχου ενίσχυσης. Σύμφωνα με το Rotter, οι ενισχύσεις που ακολουθούν μία δράση θα κατανοηθούν από τα άτομα με μία πεποίθηση του εξωπροσωπικού ελέγχου ως μία άμεση συνέπεια της τύχης, της ευκαιρίας ή της μοίρας, ενώ τα άτομα με πίστη στον ενδοπροσωπικό έλεγχο θα αντιληφθούν αυτές τις ενισχύσεις ως να είναι εξαρτημένες από τη δική τους ικανότητα ή συμπεριφορά. Ουσιαστικά αυτή η αρχική έννοια του ελέγχου ενδιέφερε τις διαδικασίες μάθησης καθώς οι άνθρωποι με μία πεποίθηση ενδοπροσωπικού ελέγχου είναι περισσότερο πιθανό να αλλάξουν τη συμπεριφορά τους ακολουθώντας μία θετική ή αρνητική ενίσχυση από τους ανθρώπους με μία πεποίθηση εξωπροσωπικού ελέγχου. Για να συμβεί αλλαγή συμπεριφοράς, ωστόσο, η ενίσχυση θα πρέπει να εκτιμηθεί από το άτομο. Τα άτομα με ενδοπροσωπικό έλεγχο βιώνουν τις ενισχύσεις ως περισσότερο σημαντικές ή να τους επηρεάζουν, διότι πιστεύουν ότι έχουν τον έλεγχο των ενισχύσεων. Για να αυξήσουν ή να μειώσουν τις ενισχύσεις αλλάζουν τη συμπεριφορά τους. Από την άλλη πλευρά, τα άτομα με εξωπροσωπικό έλεγχο είναι λιγότερο πιθανό να αλλάξουν τη συμπεριφορά τους, διότι δεν πιστεύουν ότι αλλάζοντας τη συμπεριφορά τους θα μπορέσουν να έχουν μία συνέπεια στις ενισχύσεις τους. Πράγματι, θεωρούν ότι οτιδήποτε συμβαίνει στους ίδιους είναι πρωταρχικά λόγω της τύχης, της ευκαιρίας ή της μοίρας ή λόγω των ισχυρών άλλων. Ο Rotter (1966) υπέθεσε ότι υπάρχουν ατομικές διαφορές στη μεταβλητή του ελέγχου, ότι ο έλεγχος είναι σημαντικός στην κατανόηση των διαδικασιών μάθησης και ότι επηρεάζει τη συμπεριφορά σε αρκετές καταστάσεις (Marks, 1998).

### **3.3 Μοναξιά**

Έκτοτε της δημοσίευσης μίας σεμιναριακής δουλειάς του Weiss (1973) πριν από δύο δεκαετίες, έχει υπάρξει μία ουσιαστική αύξηση στην έρευνα για τη μοναξιά. Ο μεγάλος αριθμός των εργασιών και των αναφορών που έχουν εμφανιστεί στα περιοδικά της κοινωνικής ψυχολογίας και της προσωπικότητας για την έρευνα στη μοναξιά είναι ένας δείκτης ότι η μοναξιά έχει εξελιχθεί σε ένα «αξιολάμβαστο» θέμα (Perlman, 1983 στο Russell, 1996).

Η κοινωνική απομόνωση, η οποία μπορεί να αναφέρεται στις αντικειμενικές καταστάσεις ενός ατόμου όπως είναι το να ζει κανείς μόνος/η του/της ή η υποκειμενική εμπειρία του/της,

συνήθως αποκαλείται ως μοναξιά (Cramer & Barry, 1999. Hawkley & Cacioppo, 2003 στο Britton & Conner, 2007).

Σύμφωνα με τους Peplau & Perlman (1979), η μοναξιά έχει οριστεί ως μία ψυχολογική κατάσταση που αναπτύσσεται από την αντιληπτή αισθητή διαφορά μεταξύ των σχέσεων που κάποιος εύχεται να έχει, όσον αφορά τον αριθμό και την ποιότητα, από εκείνες που πραγματικά έχει (Prezza, Pacilli, & Dinelli, 2004).

Συνεπώς, η μοναξιά θεωρείται η κατάσταση όπου το δίκτυο των σχέσεων ενός ατόμου είναι είτε μικρότερο είτε λιγότερο ικανοποιητικό από αυτό που επιθυμείται. Η γνωστική πλευρά αυτού του ορισμού είναι το συμπέρασμα ενός ατόμου ότι έχει λιγότερες ή λίγες αρχικές κοινωνικές σχέσεις από αυτές που επιθυμούσε ή πέτυχε. Η μοναξιά συμπεριλαμβάνει την υποκειμενικότητα της εμπειρίας, αμήχανα συναισθήματα, δυσφορία και αντιλήψεις ανεπάρκειας για τις κοινωνικές σχέσεις. Χρησιμοποιώντας αυτό τον ορισμό, η μοναξιά είναι μία αρνητική και δυσάρεστη εμπειρία που συμβαίνει όταν οι κοινωνικές σχέσεις ενός ατόμου είναι ανεπαρκείς με ορισμένο τρόπο, ποσοτικό ή ποιοτικό. Η μοναξιά έχει βρεθεί να σχετίζεται με τον όλο και περισσότερο χρόνο του να είναι κανείς μόνος, τα λιγότερα ραντεβού, τους λιγότερους στενούς φίλους και το λιγότερο χρόνο που αφιερώνεται στους κοντινούς φίλους (Leung, 2002).

### **3.3.1 Διαστάσεις της μοναξιάς**

Το 1973 ο Robert Weiss θεώρησε ότι υπάρχουν τουλάχιστον δύο τύποι μοναξιάς: η κοινωνική και η συναισθηματική. Η συναισθηματική μοναξιά είναι ένα συναίσθημα κενότητας και ανησυχίας λόγω της έλλειψης των οικείων σχέσεων, ενώ η κοινωνική μοναξιά είναι το συναίσθημα της ανίας εξαιτίας της έλλειψης φιλικών σχέσεων με νόημα ή της αίσθησης του ανήκειν σε μία κοινότητα (Moody, 2001).

Πιο πρόσφατα, οι Beck και Young έχουν διακρίνει τρεις τύπους της μοναξιάς: τη χρόνια μοναξιά, η οποία εμπεριέχει κοινωνικά ελλείμματα που συνεχίζουν να υφίστανται πάνω από μία περίοδο χρόνων και μπορεί να μην είναι δυνατό να αποδοθούν μόνο σε μία κατάσταση ή στο περιβάλλον, την περιστασιακή μοναξιά, η οποία συνήθως καταλήγει να υπάρχει από τον τερματισμό μίας σχέσης και την πρόσκαιρη μοναξιά, η οποία αναφέρεται στη μικρή διάρκεια της μοναξιάς που οι περισσότεροι άνθρωποι βιώνουν περιοδικά ως ένα αποτέλεσμα των σύντομων περιόδων ή της ελάχιστης κοινωνικής επάρκειας. Μία θεωρητική διάκριση μεταξύ της χρόνιας και της περιστασιακής μοναξιάς είναι ότι οι περιστασιακά μοναχικοί άνθρωποι είναι

πιθανόν να προσαρμόζονται ενεργά στο περιβάλλον, ενώ τα χρόνια μοναχικά άτομα είναι πιθανό να υποβαθμίζουν τις κοινωνικές δραστηριότητες. Οι Finn και Gorr εξήγησαν ότι οι χρόνιοι μοναχικοί άνθρωποι είναι πιθανό να περιορίσουν την ικανοποίηση που αναζητούν και αποκτούν από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης εξαιτίας του κυνισμού και της κατάθλιψης που ενοχοποιούν τον κοινωνικό κόσμο. Ως ένα αποτέλεσμα τα σοβαρά μοναχικά άτομα είναι περισσότερο παθητικά στη χρήση των μέσων μαζικής επικοινωνίας και θεωρούν ότι αυτά δεν αποζημιώνουν τις κοινωνικές σχέσεις (Leung, 2002).

### **3.3.2 Η μοναξιά κατά την εφηβική περίοδο**

Οι έφηβοι θα πρέπει να ανταπεξέλθουν σε αρκετές αλλαγές συμπεριλαμβάνοντας τη φύση των σωμάτων τους, τις σχέσεις με τους συνομηλίκους και τους γονείς και την αυξανόμενη αυτονομία τους. Κατά ένα όχι περίεργο τρόπο η μοναξιά είναι συνηθισμένη και ιδιαίτερα έντονη κατά τη διάρκεια της εφηβείας (Brennan, 1982. Woodward, 1988). Η έρευνα προτείνει ότι η μοναξιά των εφήβων σχετίζεται με τις σχέσεις των συνομηλίκων (Degirmencioglu, 1995. Valas, 1999. Storch, Brassard, & Masia-Warner, 2003), όπως επίσης, με την αυτοεκτίμηση, την ισχύ της οικογένειας και την επικοινωνία μητέρας-εφήβου (Brage & Meredith, 1993 στο Subrahmanyam & Lin, 2007).

Η εγκαθίδρυση κοινωνικών σχέσεων με νόημα ή η αποδοχή σε μία ομάδα από τους συνομηλίκους είναι βασικά στάδια για την υγιή ανάπτυξη των εφήβων. Η επιτυχία αυτών των αναπτυξιακών καθηκόντων μπορεί να προκαλέσει ικανοποίηση για τον έλεγχο που κάποιος είναι ικανός να ασκήσει στη ζωή του, ενώ η αποτυχία μπορεί να οδηγήσει σε συναισθήματα μοναξιάς (Nurmi & Salmela-Aro, 1997). Η μοναξιά λόγω της αποτυχίας της εγκαθίδρυσης στενών και με νόημα σχέσεων ή η ύπαρξη αναποτελεσματικών σχέσεων περιγράφεται ως μία συναισθηματική κατάσταση με πόνο (DiTommaso & Spinner, 1997. Nelson-Jones, 1996) που συνδέεται με τις αρνητικές εντυπώσεις για τον εαυτό και από τους άλλους. Αυτές οι αρνητικές εντυπώσεις ρυθμίζουν τα συναισθήματα της δυσαρέσκειας στην εφηβεία και τα άτομα με ένα υψηλό επίπεδο μοναξιάς έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, είναι απαισιόδοξα για τις κοινωνικές σχέσεις (Man & Hamind, 1998. Nurmi & Salmela-Aro, 1997) και ίσως τους προκαλούν την αποφυγή των άλλων ανθρώπων.

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας αυτό το συναίσθημα μπορεί να εξελιχθεί σε πολύ σημαντικό και μπορεί να αποτελέσει για κάποιον ένα παράγοντα, ο οποίος να παρεμποδίζει την υγιά του ανάπτυξη (Prezza, Pacilli, & Dinelli, 2004).

### **3.3.3 Μοναξιά και διαδίκτυο**

Καθώς το διαδίκτυο έχει εξελιχθεί γοργά σε ένα κυρίαρχο μέσο, μερικές μελέτες έχουν παρουσιάσει ότι η χρήση του σχετίζεται με μειωμένα κοινωνικά δίκτυα και την αυξημένη μοναξιά, ενώ άλλες έχουν υπονοήσει σχεδόν το αντίθετο. Ακόμη άλλες έρευνες δεν έχουν βρει καθόλου σχέσεις μεταξύ της χρήσης του διαδικτύου, των κοινωνικών επαφών και του επιπέδου της μοναξιάς (Coget, Yamauchi, & Suman, 2002).

Διάφορες δημόσιες συζητήσεις έχουν υπάρξει για την επίδραση του διαδικτύου στο επίπεδο της μοναξιάς ενός ατόμου ξεκινώντας με τη μελέτη των Kraut και συνεργατών. Αυτή η μελέτη έδειξε ότι η χρήση του διαδικτύου σχετίστηκε με την αυξημένη μοναξιά. Οι Kraut και συνεργάτες ερμήνευαν τα ευρήματά τους υπονοώντας ότι το διαδίκτυο μπορεί να αυξάνει το επίπεδο της μοναξιάς ενός ατόμου με το να αφαιρεί χρόνο από τις κοινωνικές του δραστηριότητες και επομένως, να καλλιεργεί την κοινωνική απομόνωση. Σε αντίθεση οι Shaw και Gant (2002) διαπίστωσαν ότι η όλο και περισσότερη χρήση του διαδικτύου σχετιζόταν με μία πτώση της μοναξιάς και μία αύξηση της αντιληπτής κοινωνικής υποστήριξης, ενώ άλλοι ερευνητές έχουν προτείνει ότι το διαδίκτυο μπορεί να μειώσει τη μοναξιά δημιουργώντας ένα πλούσιο αλληλεπιδραστικό περιβάλλον, το οποίο επιτρέπει την ύπαρξη θετικής, ανώνυμης και επίκαιρης σχετικά επικοινωνίας (Seepersad, 2004).

Πιο συγκεκριμένα, τα μοναχικά άτομα μπορεί να θεωρούν τη διαδικτυακή αποδοχή ως ένα ευρέως ουσιαστικό κοινωνικό κόσμο, με αποτέλεσμα την ανύψωση της αυτοεκτίμησης. Το διαδίκτυο μπορεί να υπηρετήσει ως ένα ασφαλές μέρος όπου τα μοναχικά άτομα μπορούν να μάθουν και να εξασκήσουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες, οι οποίες μετά είναι δυνατό να μεταφερθούν στον πραγματικό κόσμο. Τα αποτελέσματα της χρήσης του διαδικτύου μπορούν να μειώσουν την κοινωνική δυσκολία και το άγχος που χαρακτηρίζει τα μοναχικά άτομα (Morahan-Martin, 2005).

Συνεπώς, τα μοναχικά άτομα μπορεί να έχουν τραβηχτεί στη σύνδεση με το διαδίκτυο εξαιτίας της όλο και περισσότερης πιθανότητας για συντροφιά, τα αλλαγμένα πρότυπα διαδικτυακής κοινωνικής αλληλεπίδρασης και ως ένα τρόπο να εναρμονίσουν την αρνητική τους



διάθεση που σχετίζεται με τη μοναξιά. Η κοινωνική παρουσία και τα επίπεδα οικειότητας μπορούν να ελεγχθούν, οι χρήστες μπορούν να παραμείνουν αθέατοι καθώς παρατηρούν τις αντιδράσεις των άλλων και μπορούν να ελέγξουν το ποσό και τη στιγμή των αλληλεπιδράσεών τους (Morahan-Martin & Schumacher, 2003).

### **3.4 Άγχος στις διαπροσωπικές σχέσεις**

Το άγχος είναι μία σχετικά διαδεδομένη έννοια. Εκείνοι, οι οποίοι υποφέρουν από σχετικές διαταραχές του άγχους συχνά αντιμετωπίζουν πολλά προβλήματα στην επικοινωνία με άλλους και κατά την αλληλεπίδρασή τους στην κοινωνία με ένα υγιή, θετικό και με νόημα τρόπο (Scealy, Phillips, & Stevenson, 2002).

Κάθε ατομική εμπειρία άγχους χαρακτηρίζεται από μία κατάσταση ανησυχίας και φόβου ως μία φυσική αντίδραση σε μία αντιληπτή απειλή (Passer & Smith, 2001). Διαφορετικές οπτικές περιγράφουν το άγχος ως ένα φυσιολογικό διευκολυντή, μία παθολογική εξουθένωση, αρνητική επιρροή, συναισθηματική κατάσταση ή αντίδραση, κίνητρο, χαρακτηριστικό προσωπικότητας ή διαταραχή (Abdel-Khalek & Alansari, 2004). Το άγχος είναι μία κατάσταση διάθεσης που κυρίως συμβαίνει χωρίς οποιοδήποτε συγκεκριμένο κίνητρο, όπου οι καταστάσεις γίνονται αντιληπτές ως αναπόφευκτες και ανεξέλεγκτες (Ohman, 2000 στο Riaz & Bano, 2011).

Το θέμα του κοινωνικού άγχους έχει λάβει αυξημένη εμπειρική προσοχή τα τελευταία χρόνια εμφανιζόμενο κάτω από μία πληθώρα μεταμφίεσεων στις οποίες συμπεριλαμβάνονται το κοινωνικό άγχος, η ντροπαλότητα, το άγχος του λόγου, το άγχος έναντι σε κοινό, το άγχος προς το αντίθετο φύλο και ο φόβος για επικοινωνία (Leary, 1983).

Το κοινωνικό άγχος ορίζεται ως η κατάσταση του άγχους που προκύπτει από την προοπτική ή την παρουσίαση της διαπροσωπικής εκτίμησης σε πραγματικά ή φανταστικά κοινωνικά περιβάλλοντα (Schlenker & Leary, 1981 στο Leary, 1983).

Το κοινωνικό άγχος χαρακτηρίζεται από ένα έντονο φόβο εξευτελισμού, αμηχανίας και αρνητικής εκτίμησης από τους άλλους σε κοινωνικές καταστάσεις. Σε ορισμένες περιπτώσεις το άτομο αποφεύγει τις πιο πολλές μορφές της διαπροσωπικής επαφής συμπεριλαμβάνοντας τις καθημερινές κοινωνικές καταστάσεις όπως είναι η συνάντηση με αγνώστους ανθρώπους ή τα ραντεβού (Kashdan & Herbert, 2001). Στην καλύτερη περίπτωση αυτοί οι ενισχυτές διατηρούνται από την έντονη δυσαρέσκεια ακόμη κι αν ο φόβος μπορεί να αναγνωριστεί ως υπερβολικός ή παράλογος (Stein, 2001). Αυτό παρουσιάζει ένα παράδοξο καθώς τυπικά οι

κοινωνικά αγχώδεις ποθούν για την παρέα των άλλων (Beck & Emery, 1985). Ο μέσος όρος ηλικίας της έναρξης του κοινωνικού άγχους είναι μεταξύ των 15 και 16 ετών (Walsh, 2002) και μπορεί να ποικίλλει ανάμεσα στα άτομα από ήπιο κοινωνικό άγχος σε συγκεκριμένα γεγονότα έως ένα σοβαρό κλινικό σύνδρομο (Mazalin & Moore, 2004).

### **3.4.1 Διαπροσωπική θεωρία**

Η διαπροσωπική θεωρία, η οποία προτάθηκε από τον Harry Stack Sullivan (1892-1949), παρουσιάζει ότι οι άνθρωποι δεν μπορούν να απομονωθούν από την πολυπλοκότητα των διαπροσωπικών σχέσεων, στις οποίες ζουν και ανήκουν. Η μελέτη του Sullivan για τις διαπροσωπικές διαδικασίες δίνει έμφαση στο κοινωνικό άγχος και αποκαλύπτει ότι το επίπεδο του άγχους ενός ατόμου είναι ένα άμεσο προϊόν του επιπέδου του άγχους του πρώιμου περιβάλλοντός του. Όλο το άγχος που συσσωρεύεται από το φροντιστή θα κατηγοριοποιηθεί στην προσωποποίηση «κακό εγώ» και όταν δεν υπάρχει άγχος στην προσωποποίηση «καλό εγώ». Αυτές οι εικόνες του εαυτού αντανακλώνται στα πρότυπα των σχέσεων με τους συνομηλίκους στην εφηβεία. Μία μετέπειτα μελέτη των Bell και συνεργατών αποκάλυψε ότι η σχέση γονέα-παιδιού ήταν η πρώτη εμπειρία του παιδιού, καθώς οι γονείς αποτελούσαν μία ουσιαστική επιρροή στην ανάπτυξη των κοινωνικών σχέσεων του εφήβου. Οι Feldam και Wentzel, επίσης, βρήκαν ότι ο τρόπος της γονεϊκής ανατροφής του παιδιού και η κοινωνική υποστήριξη από την οικογένεια σχετίζονταν θετικά με το εάν οι έφηβοι εμπιστεύονταν ή αρέσκονταν από τους συνομηλίκους. Αυτές οι μελέτες που συλλέχθηκαν προτείνουν ότι η ζεστασιά, η υποστήριξη, η αποδοχή και η αγάπη στη σχέση γονέα-παιδιού άμεσα σχετίζονται με τις στενές σχέσεις των παιδιών, την ικανοποίηση της σχέσης και την αποδοχή από τους συνομηλίκους. Συνεπώς, από την οπτική της διαπροσωπικής θεωρίας το κοινωνικό άγχος προκύπτει μετά την προεφηβεία από τις ματαιωμένες προσωπικές σχέσεις. Μελέτες που άμεσα εξετάζουν τη σχέση μεταξύ των σχέσεων με τους συνομηλίκους και του κοινωνικού άγχους έχουν επιφέρει επιπρόσθετη υποστήριξη για την αρνητική συσχέτιση μεταξύ των διαπροσωπικών σχέσεων και του κοινωνικού άγχους. Πρόσφατα οι Lo και συνεργάτες έδειξαν ότι η ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων μειώνεται καθώς το κοινωνικό άγχος αυξάνεται (Liu & Kuo, 2007).

### **3.4.2 Άγχος στις διαπροσωπικές σχέσεις και εφηβεία**

Οι αγχώδεις διαταραχές είναι μία από τις πιο συνηθισμένες διαταραχές, οι οποίες επηρεάζουν την ευημερία των εφήβων. Το κοινωνικό άγχος είναι η πιο διαδεδομένη μορφή των διαταραχών άγχους που αντιμετωπίζεται από αυτά. Πρόσφατες μελέτες αποκαλύπτουν ότι το κοινωνικό άγχος είναι συνηθισμένο και παρουσιάζεται ως το τρίτο πιο συχνό πρόβλημα ψυχικής υγείας των εφήβων μετά τη μείζονα κατάθλιψη και την κατάχρηση του αλκοόλ (Furmark, 2002 στο Riaz & Bano, 2011).

Το κοινωνικό άγχος θεωρείται ως ένα συνηθισμένο και ουσιαστικό συναίσθημα για την ωφέλιμη κοινωνική λειτουργικότητα και εξελικτική ανάπτυξη. Με τις διάφορες πιέσεις κατά τη διάρκεια του τέλους της παιδικής ηλικίας και της πρώιμης εφηβείας, οι έφηβοι οδηγούνται συχνά σε κοινωνικό άγχος. Κατά τη διάρκεια αυτών των χρόνων ανάπτυξης υπάρχουν φυσιολογικές αλλαγές όπως οι αλλαγές στον κοινωνικό τους ρόλο που απαιτεί διαφορετικές ή περισσότερες ευθύνες από εκείνες που οδηγούν σε ποικιλία κρίσεων και διλημάτων. Το άγχος των πιο πολλών εφήβων σχετίζεται με τις σημαντικές διαπροσωπικές σχέσεις, ειδικά με τους στενούς συνομηλίκους, το φόβο της απόρριψης, τη δημόσια ομιλία και κυρίως την αυτοαντίληψη (Riaz & Bano, 2011).

Η ανάγκη για προσχώρηση στην ομάδα και για αποδοχή των συνομηλίκων είναι συχνά πιο έντονη στην εφηβεία από ότι στην ενηλικίωση με την επιτυχία των εφήβων στις διαπροσωπικές σχέσεις να καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από το επίπεδο της επάρκειας των κοινωνικών δεξιοτήτων. Ελλείψεις στις κοινωνικές δεξιότητες αποτελούν ένα από τους παράγοντες που συνήθως συνεισφέρει στη διατήρηση του κοινωνικού άγχους (Kashdan & Herbert, 2001 στο Mazalin & Moore, 2004).

Οι έφηβοι με έλλειψη των στοιχειωδών κοινωνικών δεξιοτήτων βιώνουν δυσκολίες στην κοινωνική αποδοχή, οι οποίες επακόλουθα οδηγούν στη μείωση της αυτοεκτίμησης (Miller, 2003 στο Riaz & Bano, 2011). Για παράδειγμα, μία έρευνα των Iqbal, Zehra, Bashir και Hussain (2005) παρουσίασε μία σημαντική σχέση μεταξύ του κοινωνικού άγχους και του χαμηλού επιπέδου της αυτοπεποίθησης στις αλληλεπιδράσεις. Ως ένα σημαντικό θέμα των εφήβων είναι ότι αν το κοινωνικό άγχος δεν αντιμετωπιστεί, αυτό επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τις διαπροσωπικές σχέσεις, την ακαδημαϊκή και την επαγγελματική ανάπτυξη (Riaz & Bano, 2011).

### **3.4.3 Άγχος στις διαπροσωπικές σχέσεις και διαδίκτυο**

Τη δεκαετία του 1990 συχνά πίστευαν ότι το διαδίκτυο θα μπορούσε να προσεγγίσει τους κοινωνικά αγχώδεις εφήβους. Το κοινωνικό άγχος υπαινίσσεται ότι κάποιος ανησυχεί για τον εαυτό του και συνεπώς, δυσκολεύεται στις κοινωνικές πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπιδράσεις. Υπάρχουν δύο υποθέσεις για τη σχέση μεταξύ του κοινωνικού άγχους και της διαδικτυακής επικοινωνίας. Η υπόθεση της κοινωνικής ανταπόδοσης υποθέτει ότι είναι κοινωνικά αγχώδεις οι έφηβοι, οι οποίοι καταφεύγουν σε διαδικτυακές συζητήσεις. Οι μειωμένοι οπτικοακουστικοί υπαινιγμοί του διαδικτύου μπορεί να βοηθούν αυτούς τους εφήβους να ξεπεράσουν τις δυσκολίες που τυπικά βιώνουν στις αλληλεπιδράσεις της πραγματικής τους ζωής. Η αντίθετη υπόθεση – ο πλούσιος γίνεται πλουσιότερος – υποθέτει ότι οι έφηβοι που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για διαδικτυακή επικοινωνία είναι κοινωνικά επαρκείς. Αυτοί οι έφηβοι, οι οποίοι ήδη έχουν δυνατές κοινωνικές δεξιότητες, μπορεί να θεωρούν το διαδίκτυο ως ένα άλλο μέρος για να έρθουν σε επαφή με τους συνομηλίκους τους (Kraut et al., 2002 στο Valkenburg & Peter, 2009).

Μελέτες ανέφεραν ότι οι άνθρωποι που παρουσιάζουν διαπροσωπικά προβλήματα, όπως είναι το κοινωνικό άγχος και η χαμηλή κοινωνική δεξιότητα, αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα προβληματικής χρήσης του διαδικτύου. Σε μία μετέπειτα μελέτη ο Caplan (2007) ισχυρίστηκε ότι τα κοινωνικά αγχώδη άτομα μπορεί να προτιμούν τη διαδικτυακή αλληλεπίδραση, διότι αυτή εκπροσωπεί ένα τρόπο να μετριάσουν το άγχος της αυτοπαρουσίασής τους (Caplan, 2010).

Η προτίμηση για διαδικτυακή αντί για διαπροσωπική αλληλεπίδραση μπορεί να είναι το κλειδί στη σχέση μεταξύ του κοινωνικού άγχους και του εθισμού στο διαδίκτυο (Morahan-Martin, 2008). Το διαδίκτυο παρέχει ένα ασφαλές χώρο για αυτά τα άτομα. Οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις στο διαδίκτυο δεν είναι διαπροσωπικές σχέσεις, είναι συχνά ανώνυμες, λιγότερο δύσκολες και επιτρέπουν τον όλο και περισσότερο έλεγχο, ο οποίος μπορεί να ανακουφίσει από συμπεριφορικά πρότυπα και σκέψεις. Η έρευνα υποστηρίζει ότι η κοινωνική συμπεριφορά των ατόμων με κοινωνικό άγχος ενισχύεται διαδικτυακά (Caplan, 2003. Morahan-Martin & Schumacher, 2003. Shepherd & Edelman, 2005) και είναι πιο πιθανό από ότι οι άλλοι να αναπτύξουν μία προτίμηση για την κοινωνική αλληλεπίδραση μέσω διαδικτύου συγκριτικά με τη διαπροσωπική (Caplan, 2003. Ervin, Turk, Heimberg, Fresco, & Hantula, 2004 στο Morahan-Martin, 2008).

### **3.5 Αυτοεκτίμηση**

Η έννοια του εαυτού είναι ίσως ένας από τους πλέον δημοφιλείς και ταυτόχρονα πιο συγκεχυμένους τομείς της ψυχολογικής έρευνας, αφού μέχρι και τα τέλη της δεκαετίας του 1980 επικρατούσε ασάφεια, τόσο σε επίπεδο ορολογίας όσο και σε επίπεδο ορισμού και μέτρησης (Blascovich & Tomaka, 1991. Byrne, 1996a. Harter, 1983, 1999. Hattie, 1992. Wylie, 1979, 1989 στο Μακρή-Μπότσαρη, 2008: 17).

Σήμερα, τείνει να γίνει γενικότερα αποδεκτό ότι η έννοια του εαυτού είναι μία σύνθετη εννοιολογική κατασκευή η οποία περιλαμβάνει γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφοριστικές πτυχές (Brinthaup & Erwin, 1992. Burns, 1982. Byrne, 1996a. Harter, 1986, 1999. Hattie, 1992. Marsh, 1990a. Shavelson & Marsh, 1986. Shavelson et al., 1976. Watkins & Dhawan, 1989. Ευκλείδη & Κάντας, 2000 στο Μακρή-Μπότσαρη, 2008: 19). Γενική είναι επίσης η συμφωνία ότι οι δύο βασικές συνιστώσες της έννοιας του εαυτού είναι η αυτοαντίληψη ή αυτοεικόνα και η αυτοεκτίμηση ή σφαιρική αυτοαξία.

Η αυτοαντίληψη είναι η γνωστική πλευρά της έννοιας του εαυτού και αντιπροσωπεύει μια δήλωση, μια περιγραφή ή μια πεποίθηση του ατόμου για τον εαυτό του. Η αυτοεκτίμηση αντιπροσωπεύει τη συναισθηματική πλευρά και αναφέρεται στη σφαιρική άποψη που έχει κάποιος για την αξία του ως ατόμου (Μακρή-Μπότσαρη, 2008: 19).

Ο Rosenberg (1965, 1986a) όρισε την αυτοεκτίμηση ως τη «θετική ή αρνητική στάση του ατόμου προς τον εαυτό του». Κατά τον Rosenberg ένα άτομο με υψηλή αυτοεκτίμηση είναι ένα άτομο με αυτοσεβασμό, ένα άτομο που θεωρεί τον εαυτό του αξιόλογο (Μακρή-Μπότσαρη, 2008: 22).

### **3.5.1 Αυτοεκτίμηση, εθισμός και εθισμός στο διαδίκτυο**

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση έχει συνδεθεί με την εθιστική συμπεριφορά (Craig, 1995. Hirschman, 1992. Marlatt, Baer, Donovan, & Kivlahan, 1988). Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση τείνουν να εστιάζονται στις αρνητικές εκτιμήσεις, είναι καχύποπτα στον έπαινο και ερμηνεύουν μία πληροφορία αξιολόγησης με ένα τρόπο, ο οποίος ενισχύει τις αρνητικές εκτιμήσεις για τον εαυτό τους (Baumeister, 1993. Swann, 1996). Η αυτοεκτίμηση θεωρείται ότι εγκαθιδρύεται κατά την παιδική ηλικία και η χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι συχνά το αποτέλεσμα μίας έλλειψης άνευ όρων γονεϊκής ή από τους συνομηλίκους υποστήριξης, η οποία δημιουργεί συναισθήματα ανεπάρκειας και έλλειψης αυτοαξίας (Harter, 1993). Μία εθιστική ουσία μπορεί τότε να χρησιμοποιηθεί για την απόσυρση ή την απόδραση από αυτές τις αρνητικές

αξιολογήσεις και της ανησυχίας των διαπροσωπικών σχέσεων (Craig, 1995 στο Armstrong, Phillips, & Saling, 2000).

Ο βαθμός της αυτοεκτίμησης θα μπορούσε, λοιπόν, να αποτελέσει ένα προβλεπτικό παράγοντα της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου (Kim & Davis, 2009). Οι Armstrong και συνεργάτες (2000) και οι Kim και Davis (2009) διαπίστωσαν ότι η αυτοεκτίμηση έχει μία τάση να αναδεικνύει συμπτώματα της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου. Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση παρουσίαζαν αυξημένες ώρες χρήσης του διαδικτύου λόγω της χρήσης του ως ένα μέσο για την απόδραση των προβλημάτων αυτοεκτίμησης (Armstrong et al., 2000. Douglas et al., 2008). Η αυτοεκτίμηση βρέθηκε να έχει σημαντική επιρροή στην ένταση της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου συγκριτικά με την καταθλιπτική διάθεση και την ικανοποίηση για τη ζωή (Meerkerk et al., 2010). Ωστόσο, η σχέση δεν είναι ξεκάθαρη. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να είναι μία συνέπεια από ότι μία αιτία του εθισμού στο διαδίκτυο (Niemz, Griffiths, & Banyard, 2005).

## **ΜΕΡΟΣ Β΄**

### **4. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ**

#### **4.1 Ερευνητικό σχέδιο**

Ο σχεδιασμός της έρευνας περιλαμβάνει όλα εκείνα τα πρακτικά προβλήματα, τα οποία οφείλονται να επιλυθούν προκειμένου να διεξαχθεί η έρευνα με πιο σωστό τρόπο. Στα πρακτικά προβλήματα συγκαταλέγονται: ο ερευνώμενος πληθυσμός, η απόφαση για τη φύση και τον τρόπο συλλογής των δεδομένων, ο τρόπος αντιμετώπισης των αποτυχιών, η επιλογή του πλαισίου και του σχεδίου δειγματοληψίας, η απόφαση για το αν πρόκειται για μεμονωμένη ή επαναληπτική έρευνα, καθώς και τα διοικητικά προβλήματα (κόστος, χρόνος, διάρκεια). Τα παραπάνω διευθετήθηκαν με τη λήψη των ακόλουθων αποφάσεων: η έρευνα προσανατολίστηκε στην ηλικιακή ομάδα των εφήβων, η μέθοδος που επιλέχθηκε να εφαρμοστεί είναι η ποσοτική εφόσον τα στατιστικά στοιχεία θα επέτρεπαν μία καλύτερη απεικόνιση του φαινομένου, το ερωτηματολόγιο ορίστηκε ως ο τρόπος συλλογής των δεδομένων, το οποίο χορηγήθηκε στο πλαίσιο του σχολείου και πιο συγκεκριμένα στις σχολικές τάξεις των μαθητών/τριών, η βολική τέθηκε ως τεχνική δειγματοληψίας καθώς ήταν πιο εφικτό να προσεγγισθούν εκείνα τα σχολεία, στα οποία η πρόσβαση ήταν πιο δυνατή, η έρευνα ήταν μεμονωμένη, ενώ ως προς τα διοικητικά προβλήματα στο κόστος συμπεριλήφθηκαν τα έξοδα για χαρτικά, μελάνι, εκτυπώσεις, ενώ ως απαραίτητη χρονική διάρκεια της συλλογής των δεδομένων ορίστηκαν οι τέσσερις εβδομάδες.

#### **4.2 Δείγμα**

Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτέλεσαν 384 μαθητές και μαθήτριες της Α΄ και Β΄ τάξης του Λυκείου ηλικίας 15 έως 18 ετών με μέσο όρο ηλικίας 16.2957 έτη (Median=16.27, SD=0.64). Αυτά τα υποκείμενα προήλθαν από δύο Λύκεια της πόλης της Κοζάνης, τα οποία στεγάζονται σε διαφορετικές περιοχές (ανατολικά και δυτικά της πόλης), προκειμένου να αντιπροσωπεύουν μία ποικιλία διαφορετικών κοινωνικοοικονομικών συνθηκών. Μάλιστα, για να είναι το δείγμα πιο αντιπροσωπευτικό από τα δύο Λύκεια που επιλέχθηκαν το ένα ήταν Γενικό Λύκειο, ενώ το άλλο Επαγγελματικό.

Το κριτήριο επιλογής του συγκεκριμένου δείγματος ήταν ότι οι έφηβοι σταδιακά έχουν εξελιχθεί σε ένα σημαντικό πληθυσμό των χρηστών του διαδικτύου και ότι υπάρχουν λίγες μελέτες για τον εθισμό τους σε αυτό (Tsai & Lin, 2003). Το διαδίκτυο είναι ένα ζωτικό εργαλείο πληροφόρησης, επικοινωνίας και ψυχαγωγίας μεταξύ των εφήβων. Καθώς οι έφηβοι

αφαιρώνουν αυξημένα ποσά χρόνου στη χρησιμοποίησή του ο κίνδυνος υιοθέτησης υπερβολικής και παθολογικής χρήσης του είναι έμφυτος (Tsitsika, Critselis, Kormas, Filipporoulou, Tounissidou, Freskou, Spilioroulou, Louizou, Konstantoulaki, & Kafetzis, 2009), ενώ η εφηβεία φαίνεται να είναι μία κρίσιμη περίοδος για την ευαλωτότητα του εθισμού βασιζόμενη σε κοινωνικούς και νευροβιολογικούς παράγοντες (Pallanti, Bernardi, & Quercioli, 2006). Επιλέχθηκαν, λοιπόν, οι έφηβοι καθότι έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο και επομένως είναι πιο πιθανό να είναι χρήστες του διαδικτύου από ότι άλλοι πληθυσμοί (Erdogan, 2008).

Τα υποκείμενα της έρευνας επιλέχθηκαν με την τεχνική της «βολικής» δειγματοληψίας, σύμφωνα με την οποία επιλέγονται τα πλησιέστερα άτομα για να χρησιμεύσουν ως απαντώντες και αυτή η διαδικασία συνεχίζεται μέχρι να αποκτηθεί το απαιτούμενο μέγεθος του δείγματος. Ως απαντώντες σε έρευνες που βασίζονται στη «βολική» δειγματοληψία συχνά χρησιμεύουν «αιχμάλωτα» ακροατήρια, όπως οι μαθητές ή οι φοιτητές διδασκαλικών σχολών (Cohen & Manion, 1994).

Αναφορικά με τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων, από αυτούς οι 202 (52.6%) ήταν μαθητές/τριες της Α΄ τάξης του Λυκείου, ενώ οι υπόλοιποι 182 (47.4%) ήταν μαθητές/τριες της Β΄ τάξης. Ως προς την κατανομή του φύλου των μαθητών/τριών οι 175 ήταν αγόρια (45.6%) και οι 209 ήταν κορίτσια (54.4%). Σχετικά με τον τόπο κατοικίας, οι 258 μαθητές/τριες (67.2%) διέμεναν σε αστικό κέντρο, οι 38 μαθητές/τριες (9.9%) σε ημιαστικό κέντρο/κωμόπολη και οι 88 (22.9%) σε αγροτική περιοχή. Όσον αφορά το μορφωτικό επίπεδο των γονέων, η πλειοψηφία των υποκειμένων δήλωσαν ότι η μητέρα τους είναι απόφοιτη Λυκείου (38%), ενώ το 5.5%, το 14.1%, το 13.5%, το 11.2% και το 17.7% είχαν μητέρα απόφοιτη δημοτικού, γυμνασίου, ιδιωτικής/τεχνικής σχολής, Α.Τ.Ε.Ι. και Α.Ε.Ι. αντίστοιχα. Το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος είχε πατέρα απόφοιτο Λυκείου (30.7%), ενώ τα αμέσως μικρότερα ποσοστά αντιπροσώπευαν εφήβους, των οποίων ο πατέρας είχε αποφοιτήσει το δημοτικό (6.8%), το γυμνάσιο (9.9%), μία ιδιωτική/τεχνική σχολή (24.5%) καθώς και κάποιο τμήμα Α.Τ.Ε.Ι. (9.9%) αλλά και Α.Ε.Ι. (18.2%). Τέλος, σχετικά με την οικογενειακή οικονομική κατάσταση οι περισσότεροι συμμετέχοντες (85.4%) προέρχονταν από μέτρια οικογενειακή οικονομική κατάσταση, ενώ το 4.7% και το 9.9% των υποκειμένων της έρευνας από χαμηλή και υψηλή αντίστοιχα.

Το συγκεκριμένο δείγμα συγκρότησαν οι μαθητές/τριες, οι οποίοι χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο και που έδωσαν την άδειά τους για τη συμμετοχή στην έρευνα. Πιο συγκεκριμένα,



επρόκειτο για εκείνους τους μαθητές/τριες που επέστρεψαν στο σχολείο τη γραπτή συγκατάθεση των γονέων τους και έδωσαν προφορικά τη δική τους συναίνεση.

**Πίνακας 1:** Δημογραφικά στοιχεία του δείγματος

Δημογραφικά στοιχεία	Αγόρια			Κορίτσια		
<b>Φύλο</b>	175 (45.6%)			209 (54.4%)		
<b>Τάξη</b>	<b>Α΄ τάξη</b>			<b>Β΄ τάξη</b>		
	202 (52.6%)			182 (47.4%)		
<b>Τόπος κατοικίας</b>	<b>Αστικό κέντρο</b>	<b>Ημιαστικό κέντρο/Κωμόπολη</b>		<b>Αγροτική περιοχή</b>		
	258 (67.2%)	38 (9.9%)		88 (22.9%)		
<b>Μορφωτικό επίπεδο πατέρα</b>	<b>Δημοτικό</b>	<b>Γυμνάσιο</b>	<b>Λύκειο</b>	<b>Ιδιωτική/τεχνική σχολή</b>	<b>Α.Τ.Ε.Ι.</b>	<b>Α.Ε.Ι.</b>
	26 (6.8%)	38 (9.9%)	118 (30.7%)	94 (24.5%)	38 (9.9%)	70 (18.2%)
<b>Μορφωτικό επίπεδο μητέρας</b>	21 (5.5%)	54 (14.1%)	146 (38%)	52 (13.5%)	43 (11.2%)	68 (17.7%)
<b>Οικογενειακή οικονομική κατάσταση</b>	<b>Χαμηλή</b>		<b>Μέτρια</b>		<b>Υψηλή</b>	
	18 (4.7%)		328 (85.4%)		38 (9.9%)	

#### **4.3 Προσδιορισμός των μεταβλητών και λειτουργικός ορισμός**

##### **4.3.1 Εξαρτημένες/Ανεξάρτητες μεταβλητές**

Στην παρούσα έρευνα ως εξαρτημένη μεταβλητή θεωρήθηκε ο εθισμός στο διαδίκτυο των μαθητών/τριών της Α΄ και Β΄ τάξης του Λυκείου και πιο συγκεκριμένα, η συνολική τους βαθμολογία στο Internet Addiction Test. Όσον αφορά το λειτουργικό ορισμό της συγκεκριμένης μεταβλητής, αυτή διερευνήθηκε μέσω της χρήσης του Internet Addiction Test (Young, 1998).

Οι ανεξάρτητες μεταβλητές της έρευνας επιλέχθηκαν από τρεις κατηγορίες: τα δημογραφικά στοιχεία, τις ερωτήσεις σχετικά με το διαδικτυακό εκφοβισμό και την ερώτηση για τη χρήση του διαδικτύου κατά τη διάρκεια της εβδομάδας και τους ενδοπροσωπικούς παράγοντες.

Τα δημογραφικά στοιχεία αποτέλεσαν έξι μεταβλητές: α) το φύλο (αγόρι, κορίτσι), β) η τάξη (Α΄ Λυκείου, Β΄ Λυκείου), γ) ο τόπος κατοικίας (αστικό κέντρο, ημιαστικό κέντρο/κωμόπολη, αγροτική περιοχή), δ) το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα (δημοτικό, γυμνάσιο, λύκειο, ιδιωτική/τεχνική σχολή, Α.Τ.Ε.Ι., Α.Ε.Ι.), ε) το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας (δημοτικό, γυμνάσιο, λύκειο, ιδιωτική/τεχνική σχολή, Α.Τ.Ε.Ι., Α.Ε.Ι.) και στ) η οικογενειακή οικονομική κατάσταση (χαμηλή, μέτρια, υψηλή). Η προσέγγιση των παραπάνω ανεξάρτητων μεταβλητών πραγματοποιήθηκε με τη χρήση αντίστοιχων ερωτήσεων.

Αναφορικά με τις ερωτήσεις για το διαδικτυακό εκφοβισμό, η πρώτη είχε να κάνει με το εάν οι μαθητές/τριες της Α΄ και Β΄ τάξης του Λυκείου έχουν υποστεί διαδικτυακό εκφοβισμό (δεν με έχουν εκφοβίσει μέσω διαδικτύου τους τελευταίους 2 μήνες, έχει συμβεί μόνο 1 ή 2 φορές, έχει συμβεί 2 ή 3 φορές το μήνα, περίπου 1 φορά την εβδομάδα, πολλές φορές την εβδομάδα) και η δεύτερη σχετιζόταν με την άσκηση διαδικτυακού εκφοβισμού (δεν έχω εκφοβίσει κανέναν/καμία μέσω διαδικτύου τους τελευταίους 2 μήνες, έχει συμβεί μόνο 1 ή 2 φορές, έχει συμβεί 2 ή 3 φορές το μήνα, περίπου 1 φορά την εβδομάδα, πολλές φορές την εβδομάδα) σε άλλους. Επιπλέον, ανεξάρτητη μεταβλητή της έρευνας αποτέλεσε και η χρήση του διαδικτύου κατά τη διάρκεια της εβδομάδας (0-1h/w, 1-3h/w, 4-10h/w, 11-20h/w, >20h/w). Τα εν λόγω στοιχεία αξιολογήθηκαν μέσω κατάλληλων ερωτήσεων, οι οποίες εμπεριείχονταν στο Β΄ μέρος του ερωτηματολογίου.

Στην κατηγορία των ενδοπροσωπικών παραγόντων συμπεριλήφθηκαν η καταθλιπτική συμπτωματολογία, ο ενδοπροσωπικός/εξωπροσωπικός έλεγχος, η μοναξιά, το άγχος στις διαπροσωπικές σχέσεις και η αυτοεκτίμηση. Αυτές οι ανεξάρτητες μεταβλητές μελετήθηκαν μέσω των ακόλουθων κλιμάκων: Adolescent Depression Rating Scale, Internality, Powerful Others and Chance Scale, UCLA Loneliness Scale, Interaction Anxiousness Scale και Rosenberg Self-Esteem Scale.

Η επιλογή των ανεξάρτητων μεταβλητών δεν έγινε τυχαία, αλλά επειδή σύμφωνα με τη βιβλιογραφία υφίσταται κάποια συσχέτιση ανάμεσα σε αυτές και στον εθισμό στο διαδίκτυο (Yen, Ko, Yen, Chang, & Cheng, 2009. Hur, 2006. Park, 2009. Caplan, 2007. Chak & Leung, 2004. Stieger & Burger, 2010).

#### **4.3.2 Εξωγενείς μεταβλητές και τρόπος ελέγχου**

Στη συγκεκριμένη έρευνα ως εξωγενείς μεταβλητές θεωρήθηκαν: η κόπωση, η πείνα, οι προκαταλήψεις των παιδιών, το περιβάλλον της έρευνας και ο θόρυβος.

Οι παραπάνω μεταβλητές ελέγχθηκαν χορηγώντας το ερωτηματολόγιο κατά τη διάρκεια των πρώτων διδακτικών ωρών. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα το γεγονός ότι οι μαθητές/τριες ήταν πιο ξεκούραστοι, δεν καταβάλλονταν από το αίσθημα της πείνας και επομένως, διακρίνονταν από μεγαλύτερη προθυμία κατά τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου. Μεγάλη σημασία δόθηκε στις οδηγίες της έρευνας καθώς και στην τήρηση της ανωνυμίας, ώστε οι έφηβοι να συμπληρώνουν δίχως φόβο μήπως διαρρεύσουν τα αποτελέσματα των απαντήσεών τους.

Για την πραγματοποίηση της έρευνας προτιμήθηκε η σχολική αίθουσα του κάθε τμήματος, ένας χώρος ιδιαίτερα οικείος για τους μαθητές/τριες. Επιπλέον, κατά τη διάρκεια της συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων προκειμένου να μην υπάρχει εξωτερικός θόρυβος και αποσπάται η προσοχή των εφήβων ήταν αναγκαία η συναίνεση του διευθυντή του κάθε Λυκείου στην πρόταση του να μην πραγματοποιείται παράλληλα κάποια εκδήλωση ή κάποιο τμήμα να έχει γυμναστική και βρίσκεται στον προαύλιο χώρο.

#### **4.4 Μετρήσεις**

Η σοβαρότητα του εθισμού στο διαδίκτυο εκτιμήθηκε με το Internet Addiction Test (IAT, Young, 1998 στο Hinic, Mihajlovic, & Dukic-Dejanovic, 2010). Πρόκειται για μία κλίμακα αυτοαναφοράς 20 στοιχείων, της οποίας ο σχεδιασμός βασίστηκε στην έννοια και στις συμπεριφορές που παρουσιάζονται από τους παθολογικούς παίχτες τυχερών παιχνιδιών όπως ορίζονται από τα διαγνωστικά κριτήρια του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου Ψυχικών Διαταραχών-4<sup>η</sup> έκδοση. Αυτή περιλαμβάνει ερωτήσεις που αντανακλούν τυπικές συμπεριφορές του εθισμού. Ένα παράδειγμα ερώτησης είναι «Πόσο συχνά νιώθεις θλιμμένος/η, κακόκεφος/η, νευρικός/ή όταν βρίσκεσαι εκτός σύνδεσης, κάτι που εξαφανίζεται όταν επιστρέφεις στη σύνδεση;». Οι ερωτώμενοι καλούνται να αναδείξουν την τάση των απαντήσεών τους σε μία κλίμακα τύπου Likert που κυμαίνεται από το 1 (σπάνια) έως το 5 (πάντα). Μία μελέτη των ψυχομετρικών ιδιοτήτων του IAT υπονοεί την καλή αξιοπιστία του με το  $\alpha$  του Cronbach να παίρνει τιμές από 0.54 έως 0.82. Η συνολική βαθμολογία υπολογίζεται με βάση τις πιθανές βαθμολογίες και κυμαίνεται από 20 (ελάχιστη) έως 100 (μέγιστη) (Lam & Peng, 2010). Όσο υψηλότερη είναι η συνολική βαθμολογία στην κλίμακα τόσο μεγαλύτερο είναι το πρόβλημα από

τη χρήση του διαδικτύου (Σιώμος, Φλώρος, Μουζάς, & Αγγελόπουλος, 2009) και αντανακλά μία όλο και μεγαλύτερη τάση προς τον εθισμό (Choi, Son, Park, Han, Kim, Lee, & Gwak, 2009).

Η καταθλιπτική συμπτωματολογία αξιολογήθηκε με τη χρήση της κλίμακας Adolescent Depression Rating Scale (ADRS, Revah-Levy, Birmaher, Gasquet, & Falissard, 2007). Πρόκειται για μία κλίμακα αυτοαναφοράς, η οποία περιλαμβάνει 10 αντικείμενα. Οι ενδεχόμενες απαντήσεις για κάθε στοιχείο είναι του τύπου σωστό ή λάθος ανάλογα με το αν ισχύει ή όχι η κάθε δήλωση για το άτομο. Η ADRS αναδεικνύει καλή εσωτερική συνοχή ( $\alpha$  του Cronbach  $>0.70$ ). Όσο χαμηλότερη είναι η συνολική βαθμολογία στην κλίμακα τόσο υψηλότερη είναι η καταθλιπτική συμπτωματολογία.

Ο ενδοπροσωπικός/εξωπροσωπικός έλεγχος εκτιμήθηκε με την εφαρμογή της κλίμακας Internality, Powerful Others and Chance Scale (IPC, Levenson, 1981). Πρόκειται για μία κλίμακα, η οποία προβάλλει τρεις σχετικά ανεξάρτητες κλίμακες που αποτελούνται από 8 στοιχεία η καθεμία. Η πρώτη κλίμακα μετράει το επίπεδο της απόδοσης των γεγονότων στον ενδοπροσωπικό έλεγχο (I), η δεύτερη μετράει το επίπεδο της απόδοσης των γεγονότων στους ισχυρούς άλλους (P) και η τρίτη μετράει την απόδοση των γεγονότων στην τύχη (C). Όλες οι ερωτήσεις απαντώνται σε μία κλίμακα τύπου Likert που κυμαίνεται από το 1 (έντονα διαφωνώ) έως το 6 (έντονα συμφωνώ) (Meyer, Aufreder, Besson, & Rossier, 2009). Όσο υψηλότερη είναι η συνολική βαθμολογία τόσο υψηλότερος είναι ο ενδοπροσωπικός έλεγχος.

Η μοναξιά μετρήθηκε χρησιμοποιώντας την τρίτη έκδοση της αναθεωρημένης κλίμακας UCLA Loneliness Scale (UCLA, Russell, 1996). Αυτή η κλίμακα περιέχει 20 συναισθηματικές δηλώσεις με την καθεμία να συνοδεύεται από μία κλίμακα τετράβαθμης συχνότητας: 4-πάντα αισθάνομαι με αυτό τον τρόπο, 3-μερικές φορές αισθάνομαι με αυτό τον τρόπο, 2-σπάνια αισθάνομαι με αυτό τον τρόπο και 1-ποτέ δεν αισθάνομαι με αυτό τον τρόπο. Η κλίμακα UCLA είναι πολύ φημισμένη για τις εξαιρετικές ψυχομετρικές της ιδιότητες (Weiser, 2001). Μάλιστα ο Russell (1996) τόνισε ότι αυτή η μέτρηση είναι πολύ αξιόπιστη υπό τον όρο της εσωτερικής συνοχής με το  $\alpha$  του Cronbach να κυμαίνεται από 0.89 έως 0.94. Η συνολική βαθμολογία της μοναξιάς υπολογίζεται με την πρόσθεση των βαθμολογιών των 20 δηλώσεων. Όσο υψηλότερη είναι η συνολική βαθμολογία της κλίμακας τόσο μεγαλύτερη είναι η μοναξιά (Amichai-Hamburger & Ben-Artzi, 2003).

Η Interaction Anxiousness Scale (IAS) του Mark Leary (Leary, 1983) χρησιμοποιήθηκε για τη μέτρηση του άγχους στις διαπροσωπικές σχέσεις. Αυτή η κλίμακα αξιολογεί την

προδιάθεση του κοινωνικού άγχους, είναι η μόνη από τις διαθέσιμες μετρήσεις που εκτιμάει το υποκειμενικό άγχος καθαυτό και αποτελείται από 15 στοιχεία, τα οποία γεφυρώνουν μία ευρεία ποικιλία καταστάσεων που προκαλούν άγχος συμπεριλαμβάνοντας αλληλεπιδράσεις με αγνώστους, πάρτι, αντιμετώπιση μορφών εξουσίας, διαφυλικές συναντήσεις, αιτιακές συζητήσεις, συνεντεύξεις για δουλειά, τηλεφωνικές συζητήσεις και άλλες γενικές και μη συγκεκριμένες αλληλεπιδράσεις (Leary & Kowalski, 1993). Στη συγκεκριμένη κλίμακα ο βαθμός  $\alpha$  του Cronbach κυμαίνεται από 0.80 έως 0.89 (Leary, 1983). Πρόκειται για μία μέτρηση αυτοαναφοράς και κάθε δήλωση απαντιέται σε μία πεντάβαθμη κλίμακα. Η βαθμολογία κυμαίνεται από 5 (υπερβολικά χαρακτηριστική για μένα) έως 1 (καθόλου χαρακτηριστική για μένα). Τα στοιχεία 3, 6, 10 και 15 βαθμολογούνται αντίστροφα. Η συνολική βαθμολογία κυμαίνεται από 15 έως 75 όπου το 15 αναδεικνύει χαμηλό κοινωνικό άγχος και το 75 υψηλό (Riaz & Bano, 2011).

Το ερωτηματολόγιο του Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965) εφαρμόστηκε για την αξιολόγηση της αυτοεκτίμησης. Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο έχει ως θεωρητική βάση το μονοδιάστατο-σφαιρικό μοντέλο της έννοιας του εαυτού και έχει κατασκευαστεί για άτομα ηλικίας άνω των 12 ετών (Μακρή-Μπότσαρη, 2008: 167). Η εν λόγω κλίμακα είναι μία ευρέως αποδεκτή και καλά σταθμισμένη μέτρηση (Jackson, Zhao, Witt, Fitzgerald, Eye, & Harold, 2009) και η αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου για χρονικό διάστημα 2 εβδομάδων έχει βρεθεί να κυμαίνεται από  $r=0.85$  έως  $r=0.88$ . Ο συντελεστής  $\alpha$  εσωτερικής συνέπειας του ίδιου ερωτηματολογίου στο αρχικό δείγμα στάθμισης των 5.024 εφήβων βρέθηκε ίσος με  $\alpha=0.77$ . Η Wylie (1989) και οι Blascovich και Tomaka (1991) ανέφεραν άλλους επτά συντελεστές  $\alpha$ , των οποίων οι τιμές κυμαίνονται από  $\alpha=0.72$  έως  $\alpha=0.87$  (Μακρή-Μπότσαρη, 2008: 167). Παρέχει μία συνολική εκτίμηση για την αξία κάποιου και περιλαμβάνει 10 στοιχεία, τα οποία απαντιώνται σε μία τετράβαθμη κλίμακα – από έντονα συμφωνώ (3) έως έντονα διαφωνώ (0). Για παράδειγμα κάποια από τα στοιχεία που περιλαμβάνονται είναι τα εξής: «Νιώθω ότι έχω ένα αριθμό καλών ικανοτήτων», «Και βέβαια νιώθω άχρηστος/η μερικές φορές» και «Είμαι ικανός/ή να κάνω πράγματα εξίσου με τους περισσότερους ανθρώπους» (Niemz, Griffiths, & Banyard, 2005). Η συνολική βαθμολογία προκύπτει από το άθροισμα των βαθμολογιών των 10 στοιχείων. Όσο υψηλότερη είναι η συνολική βαθμολογία τόσο υψηλότερη είναι και η αυτοεκτίμηση.

Επιπρόσθετα, άλλες πληροφορίες οι οποίες συλλέχθηκαν κατά την έρευνα αφορούσαν δημογραφικά στοιχεία όπως είναι το φύλο, η τάξη, η ηλικία, ο τόπος κατοικίας, το μορφωτικό επίπεδο των γονέων και η οικογενειακή οικονομική κατάσταση, καθώς και 2 ερωτήσεις σχετικές με το διαδικτυακό εκφοβισμό και 1 ερώτηση που είχε να κάνει με την εβδομαδιαία χρήση του διαδικτύου.

Αναφορικά με την αξιοπιστία των κλιμάκων του ερωτηματολογίου για την αξιολόγηση του εθισμού στο διαδίκτυο και των ενδοπροσωπικών παραγόντων των παιδιών εφηβικής ηλικίας, αυτή ελέγχθηκε βάση του συντελεστή αξιοπιστίας alpha του Cronbach. Οι συντελεστές αξιοπιστίας των έξι κλιμάκων του ερωτηματολογίου κυμάνθηκαν από μέτρια έως υψηλά επίπεδα τεκμηριώνοντας την αξιοπιστία του ως προς το κριτήριο της εσωτερικής συνοχής και συνέπειας των ερωτήσεών του. Πιο συγκεκριμένα, ο συντελεστής alpha του Cronbach για τις ακόλουθες κλίμακες: Internet Addiction Test, Adolescent Depression Rating Scale, Internality, Powerful Others and Chance Scale, UCLA Loneliness Scale, Interaction Anxiousness Scale και Rosenberg Self-Esteem Scale ήταν αντίστοιχα  $\alpha=.876$ ,  $\alpha=.748$ ,  $\alpha=.656$ ,  $\alpha=.868$ ,  $\alpha=.782$  και  $\alpha=.796$ .

Σχετικά με την κλίμακα Internality, Powerful Others and Chance Scale, αυτή απαρτίζεται από τρεις επιμέρους κλίμακες. Αυτές είναι οι εξής: Internality Scale, Powerful Others Scale και Chance Scale, των οποίων η αξιοπιστία στην παρούσα μελέτη ήταν  $\alpha=.603$ ,  $\alpha=.627$  και  $\alpha=.607$ .

Παρόμοια δείγματα αξιοπιστίας βρέθηκαν και σε προηγούμενες έρευνες, στις οποίες χρησιμοποιήθηκαν οι συγκεκριμένες κλίμακες (Lam & Peng, 2010. Revah-Levy, Birmaher, Gasquet, & Falissard, 2007. Meyer, Aufreere, Besson, & Rossier, 2009. Morahan-Martin & Schumacher, 2003. Riaz & Bano, 2011. Stieger & Burger, 2010).

Για την εγκυρότητα του ερωτηματολογίου πραγματοποιήθηκαν παραγοντικές αναλύσεις και για τις έξι κλίμακες που εμπεριέχονταν σε αυτό. Πιο συγκεκριμένα, για να διαπιστωθεί η εγκυρότητα του Internet Addiction Test εφαρμόστηκε ο έλεγχος της ανάλυσης παραγόντων. Ο σκοπός της παραγοντικής ανάλυσης ήταν η ανάδειξη των παραγόντων που διαμορφώνουν τον εθισμό στο διαδίκτυο. Η εξαγωγή των παραγόντων προέκυψε από ανάλυση των κύριων συνιστωσών. Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε ήταν αυτή της περιστροφής των παραγόντων Varimax και η κανονικοποίηση κατά Kaiser. Ως κριτήριο το γράφημα των χαρακτηριστικών ριζών, με χαρακτηριστική ρίζα μικρότερη από 1.00 προέκυψαν τέσσερις παράγοντες (βλ. Παράρτημα Πίνακας 1). Ο πρώτος παράγοντας εμπεριείχε 7 λήμματα (ερωτήσεις: 7, 16, 1, 17, 11, 12, 13) και καθόριζε το 14.662% της διακύμανσης της συνολικής βαθμολογίας του Internet

Addiction Test. Αυτός ο παράγοντας απέδιδε τα προβλήματα διαχείρισης χρόνου λόγω της παρορμητικής χρήσης του διαδικτύου και την τάση προς τον εθισμό στο διαδίκτυο. Το δεύτερο παράγοντα αποτέλεσαν πέντε λήμματα (ερωτήσεις: 19, 3, 15, 20, 10) και καθόριζε ένα επιπλέον 13.024% της διακύμανσης, αποδίδοντας το βαθμό απόσυρσης και τις κοινωνικές δυσκολίες που συνδέονται με την κατάχρηση των εφαρμογών του ιστού. Ο τρίτος παράγοντας που αναδείχτηκε (ερωτήσεις: 6, 8, 2, 14, 4) αναφερόταν στο βαθμό που ο χρήστης υποκαθιστούσε ή προσπερνούσε τις πραγματικές του ανάγκες εξαιτίας της παραμονής του στο διαδίκτυο και καθόριζε ένα επιπλέον 12.409% της διακύμανσης, ενώ τέλος ο τέταρτος παράγοντας που συμπεριελάμβανε 3 λήμματα (ερωτήσεις: 18, 9, 5) περιέγραφε τη χρήση του διαδικτύου για την επίτευξη ικανοποίησης. Ο συγκεκριμένος παράγοντας προσδιόριζε ένα επιπρόσθετο 9.995% της διακύμανσης. Συνολικά οι τέσσερις παραπάνω παράγοντες καθόριζαν το 50.091% της διακύμανσης της συνολικής βαθμολογίας του Internet Addiction Test. Αυτοί οι παράγοντες, οι οποίοι αναδείχτηκαν έρχονται σε συμφωνία με εκείνους της έρευνας των Σταυρόπουλος, Εμυρζά, Μαντζιάρα, Μήτσου, & Πανταζή (2009), ενώ διαφέρουν ως προς τον αριθμό και τη σύνθεση των ερωτήσεων από αντίστοιχους παράγοντες που επιβεβαιώθηκαν σε άλλες έρευνες όπως είναι των Khazaal, Billieux, Thorens, Khan, Louati, Scarlatti, Theintz, Lederrey, Linden, & Zullino (2008) και των Widyanto & McMurrin (2004).

Παραγοντικές αναλύσεις διενεργήθηκαν και για τις υπόλοιπες κλίμακες του ερωτηματολογίου της έρευνας. Η εξαγωγή των παραγόντων για κάθε κλίμακα προέκυψε από ανάλυση των κύριων συνιστωσών, ενώ ως μέθοδος χρησιμοποιήθηκε αυτή της περιστροφής των παραγόντων Varimax και της κανονικοποίησης κατά Kaiser. Από αυτές τις παραγοντικές αναλύσεις δεν επιβεβαιώθηκαν οι παράγοντες της κλίμακας Internality, Powerful Others and Chance Scale, ενώ επαληθεύτηκαν των κλιμάκων: Adolescent Depression Rating Scale, UCLA Loneliness Scale, Interaction Anxiousness Scale και Rosenberg Self-Esteem Scale.

Πιο αναλυτικά, σχετικά με την κλίμακα Internality, Powerful Others and Chance Scale προέκυψαν τρεις παράγοντες, οι οποίοι όμως διέφεραν ως προς τον αριθμό και τη σύνθεση των αντίστοιχων παραγόντων της έρευνας της Levenson (1981) (βλ. Παράρτημα Πίνακας 2). Σε αυτό το αποτέλεσμα ενδεχομένως να συνέβαλε η μετάφραση της κλίμακας. Ωστόσο, αν και δεν επαληθεύτηκαν οι συγκεκριμένοι παράγοντες διατηρήθηκαν στην έρευνα λόγω της καλής αξιοπιστίας τους. Αναφορικά με την Adolescent Depression Rating Scale, αναδείχτηκαν δύο παράγοντες που αφορούσαν στις εσωτερικές και εξωτερικές εκδηλώσεις της καταθλιπτικής

συμπτωματολογίας. Αυτοί οι παράγοντες έρχονται σε συμφωνία με τους αντίστοιχους παράγοντες όπως διαπιστώθηκαν από την έρευνα των Revah-Levy, Birmaher, Gasquet και Falissard (2007). Εφόσον η προκειμένη έρευνα δεν ήταν κλινικού χαρακτήρα οι στατιστικές αναλύσεις εστιάστηκαν μόνο στη συνολική βαθμολογία της κλίμακας. Τέλος, οι παραγοντικές αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν για τις κλίμακες: UCLA Loneliness Scale, Interaction Anxiousness Scale και Rosenberg Self-Esteem Scale επαλήθευσαν τη μονοδιάστατη φύση τους, καθώς για την κάθε κλίμακα προέκυψε ένας παράγοντας (βλ. Παράρτημα Πίνακας 3-6). Αυτά τα αποτελέσματα συμφωνούν με άλλες έρευνες όπως είναι του Russell (1996), του Leary (1983) και του Rosenberg (1965) αντίστοιχα για καθεμία από τις παραπάνω κλίμακες.

Το συμπέρασμα, το οποίο προέκυψε από την ανάλυση παραγόντων είναι ότι υπάρχει δημιουργική δομή του ερωτηματολογίου, ενώ παρατηρείται ικανοποιητική εγκυρότητα.

Τέλος, για την περαιτέρω αξιοπιστία και εγκυρότητα της έρευνας κατά τη διάρκεια συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων από τους μαθητές/τριες και της συλλογής των δεδομένων στη σχολική τάξη ήταν παρόντες τόσο η ερευνήτρια όσο και ο/η εκπαιδευτικός ο/η οποίος/α υπό κανονικές συνθήκες θα παρέδιδε το μάθημα της αντίστοιχης διδακτικής ώρας.

#### **4.4.1 Συσχέτιση μεταξύ των τεσσάρων παραγόντων του Internet Addiction Test**

Οι τέσσερις παράγοντες συσχετίζονται όλοι μεταξύ τους στατιστικά σημαντικά για  $p < 0.01$  και οι συσχετίσεις με βάση το συντελεστή συσχέτισης Pearson  $r$  κυμαίνονται από 0.403 έως 0.602 όπως φαίνεται στον πίνακα 2. Ισχυρότερη συσχέτιση παρατηρήθηκε μεταξύ του παράγοντα που αναφέρεται στα προβλήματα διαχείρισης χρόνου και στην τάση προς τον εθισμό με τον παράγοντα, ο οποίος αναδεικνύει την υποκατάσταση των πραγματικών αναγκών λόγω της παραμονής στο διαδίκτυο.

**Πίνακας 2:** Συσχέτιση μεταξύ των τεσσάρων παραγόντων της κλίμακας του εθισμού στο διαδίκτυο IAT (Pearson  $r$ )

	Προβλήματα διαχείρισης χρόνου και τάση προς τον εθισμό	Απόσυρση και κοινωνικές δυσκολίες	Υποκατάσταση/ προσπέραση των πραγματικών αναγκών	Χρήση του διαδικτύου για την επίτευξη ικανοποίησης



<b>Προβλήματα διαχείρισης χρόνου και τάση προς τον εθισμό</b>	1	0.523**	0.602**	0.543**
<b>Απόσυρση και κοινωνικές δυσκολίες</b>	0.523**	1	0.431**	0.403**
<b>Υποκατάσταση/προσπέραση των πραγματικών αναγκών</b>	0.602**	0.431**	1	0.531**
<b>Χρήση του διαδικτύου για την επίτευξη ικανοποίησης</b>	0.543**	0.403**	0.531**	1

\*\*Η συσχέτιση είναι στατιστικά σημαντική σε επίπεδο  $p < 0.001$

#### **4.5 Διαδικασίες**

Πριν την έναρξη της έρευνας η ερευνήτρια ήρθε σε επαφή με τους διευθυντές των Λυκείων και τους εκπαιδευτικούς, οι οποίοι δίδασκαν σε μαθητές/τριες της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου. Η ερευνήτρια εξήγησε το σκοπό της μελέτης και ρώτησε για τη συνεργασία τους. Όταν λήφθηκε η έγκρισή τους ένα γράμμα στάλθηκε στους γονείς μέσω των μαθητών/τριών. Το γράμμα περιέγραφε το σκοπό της έρευνας και ενημέρωνε τους γονείς ότι στην περίπτωση που θα επέτρεπαν στο παιδί τους να συμμετέχει εθελοντικά στην έρευνα όφειλαν να υπογράψουν αυτό το έγγραφο και τα παιδιά να επιστρέψουν αυτή τη γραπτή συγκατάθεση στο σχολείο.

Με την απόκτηση της απαραίτητης συναίνεσης από τους διευθυντές και τους εκπαιδευτικούς των Λυκείων καθώς και τη συγκατάθεση των γονέων των μαθητών/τριών, η συλλογή των δεδομένων της έρευνας ξεκίνησε στις 15 Μαρτίου του 2011 και ολοκληρώθηκε στα μέσα του Απριλίου του 2011.

Η έρευνα έλαβε χώρα στο πλαίσιο των σχολικών τάξεων του Γενικού και Επαγγελματικού Λυκείου της Κοζάνης, τα οποία επιλέχθηκαν για τη συγκεκριμένη μελέτη. Το αντικείμενο, το οποίο χρησιμοποιήθηκε για το σκοπό αυτής της έρευνας ήταν ένα ερωτηματολόγιο που εμπεριείχε κάποια δημογραφικά στοιχεία (φύλο, τάξη, ηλικία, τόπο κατοικίας, μορφωτικό επίπεδο γονέων, οικογενειακή οικονομική κατάσταση), το ερωτηματολόγιο για τον εθισμό στο διαδίκτυο (Internet Addiction Test), δύο ερωτήσεις σχετικές με το διαδικτυακό εκφοβισμό και μία ερώτηση αναφορικά με την εβδομαδιαία χρήση του διαδικτύου, καθώς και πέντε κλίμακες για την αξιολόγηση των ενδοπροσωπικών παραγόντων των παιδιών εφηβικής ηλικίας

(Adolescent Depression Rating Scale, Internality, Powerful Others and Chance Scale, UCLA Loneliness Scale, Interaction Anxiousness Scale και Rosenberg Self-Esteem Scale).

Η ερευνήτρια έμπαινε σε κάθε σχολική τάξη και πριν τη χορήγηση του ερωτηματολογίου έθετε στους μαθητές που είχαν επιστρέψει τη γραπτή συγκατάθεση και που χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο αν επιθυμούσαν να το συμπληρώσουν, ώστε να υπάρχει και η δική τους προφορική συναίνεση. Συνεπώς, οι μαθητές/τριες ερωτήθηκαν για τη συνεργασία πριν το μοίρασμα των ερωτηματολογίων. Αναφερόταν ότι η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου δεν είναι υποχρεωτική και ότι στην περίπτωση κατά την οποία κάποιος μαθητής/τρια ένιωθε άβολα κατά τη συμπλήρωσή του θα εξαιρούνταν από τη διαδικασία. Κατά την πραγματοποίηση της έρευνας δεν προέκυψαν τέτοιες περιπτώσεις.

Έπειτα η ερευνήτρια εξηγούσε στους μαθητές/τριες το σκοπό της έρευνας και τόνιζε ότι το ερωτηματολόγιο που επρόκειτο να συμπληρώσουν δεν είναι ένα διαγώνισμα γνώσεων, όπως επίσης, ότι δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις εφόσον το κάθε άτομο είναι μοναδικό και άρα ο τρόπος απάντησης είναι διαφορετικός.

Επιπρόσθετα, τονιζόταν ότι τα ερωτηματολόγια είναι ανώνυμα, ώστε να μην υπάρχουν κοινωνικά αποδεκτές απαντήσεις, ενώ οι μαθητές/τριες επιβεβαιώνονταν ότι τα δεδομένα θα χρησιμοποιηθούν μόνο για τους ερευνητικούς σκοπούς, ότι οι απαντήσεις τους θα διατηρούνταν εμπιστευτικές και ότι με κανένα τρόπο δε θα επηρέαζαν την ακαδημαϊκή τους επίδοση.

Η ερευνήτρια έδινε προφορικές οδηγίες για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, οι οποίες παρέχονταν και γραπτά στον κάθε μαθητή/τρια ξεχωριστά μαζί με το ερωτηματολόγιο. Οι οδηγίες, οι οποίες εμπεριέχονταν σε κάθε κλίμακα του ερωτηματολογίου ακολουθούσαν τις οδηγίες που δόθηκαν από τους Widyanto & McMurrin κατά τη χορήγηση του Internet Addiction Test (2004), τους Revah-Levy, Birmaher, Gasquet, & Fallisard για την ADRS (2007), της Levenson κατά τη χορήγηση της Internality, Powerful Others and Chance Scale (1981), του Russell για τη UCLA Loneliness Scale (1996), του Leary κατά τη χορήγηση της Interaction Anxiousness Scale (1983) και του Rosenberg για την κλίμακα Rosenberg Self-Esteem Scale (1965).

Οι μαθητές/τριες συμπλήρωναν τα ερωτηματολόγια ομαδικά μέσα στις σχολικές τάξεις, ενώ ήταν παρόντες τόσο η ερευνήτρια όσο και ο εκπαιδευτικός που είχε το ανάλογο μάθημα εκείνη τη σχολική ώρα. Η διαδικασία συμπλήρωσης είχε διάρκεια μίας διδακτικής ώρας για κάθε τάξη. Πιο συγκεκριμένα, η ερευνήτρια τόνιζε στους μαθητές/τριες ότι είχαν στη διάθεσή

τους σαράντα (40) λεπτά για να επιλέξουν τις απαντήσεις που τους αντιπροσώπευαν περισσότερο σε κάθε κλίμακα του ερωτηματολογίου.

Αναφορικά με τη χρονολογική σειρά των διαδικασιών, το ερωτηματολόγιο δινόταν πάντα με την ίδια σειρά. Αρχικά οι μαθητές/τριες συμπλήρωναν ορισμένα δημογραφικά στοιχεία, έπειτα το ερωτηματολόγιο για τον εθισμό στο διαδίκτυο, τις ερωτήσεις για το διαδικτυακό εκφοβισμό και την εβδομαδιαία χρήση του διαδικτύου και στη συνέχεια τις υπόλοιπες κλίμακες για την αξιολόγηση των ενδοπροσωπικών παραγόντων.

Επιπρόσθετα, όλες οι μετρήσεις δεν πραγματοποιήθηκαν την ίδια ημέρα αλλά έγιναν σε διαφορετικές χρονικές στιγμές. Ωστόσο, οι μαθητές/τριες συνήθως εξετάζονταν μία συγκεκριμένη ώρα της ημέρας. Πιο αναλυτικά, οι πρώτες διδακτικές ώρες επιλέγονταν για τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων από τους μαθητές/τριες, διότι δεν έχει επέλθει ακόμη η αίσθηση της κόπωσης. Μάλιστα δεν προτιμήθηκαν διδακτικές ώρες, κατά τις οποίες οι μαθητές/τριες είχαν μαθήματα όπως η γυμναστική, ώστε να μην προκληθεί σε αυτούς αναστάτωση.

Για την αποφυγή των προκαταλήψεων δόθηκε ένας πιο γενικός τίτλος της θεματικής της έρευνας στους μαθητές/τριες του δείγματος της μελέτης, ο οποίος αναγραφόταν και στο εξώφυλλο του ερωτηματολογίου προς συμπλήρωση προκειμένου να μην επηρεαστεί ο τρόπος απάντησής τους. Τέλος, για τον ίδιο σκοπό δινόταν μεγάλη έμφαση στην ανωνυμία και στο απόρρητο των απαντήσεών τους.

#### **4.6 Αναλύσεις**

Όλες οι στατιστικές αναλύσεις πραγματοποιήθηκαν με τη χρήση του λογισμικού SPSS για το λειτουργικό σύστημα των vista (έκδοση 17.0). Ιδιαίτερη σημασία δόθηκε στις προϋποθέσεις, τις οποίες περιελάμβανε η κάθε κλίμακα του ερωτηματολογίου για τη σωστή διεξαγωγή των στατιστικών αναλύσεων. Καθώς ολοκληρώθηκε το πέρασμα των δεδομένων, το επόμενο βήμα ήταν η εξαγωγή ορισμένων περιγραφικών στατιστικών δεικτών ή μέτρων. Στη συνέχεια μέσω της επιλογής Compute δημιουργήθηκαν έξι νέες μεταβλητές, οι οποίες αποτελούσαν τη συνολική βαθμολογία της κάθε κλίμακας του ερωτηματολογίου. Η ίδια εντολή χρησιμοποιήθηκε τόσο για τον υπολογισμό της συνολικής βαθμολογίας του κάθε παράγοντα του Internet Addiction Test όσο και για τη συνολική βαθμολογία της κάθε υποκλίμακας της κλίμακας Internality, Powerful Others and Chance Scale. Επιπλέον, εφαρμόστηκε η εντολή Recode Into

Different Variables στις δύο ερωτήσεις αναφορικά με το διαδικτυακό εκφοβισμό και τη μία ερώτηση που είχε να κάνει με τη χρήση του διαδικτύου κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Αυτή η εντολή είχε ως συνέπεια τρεις νέες μεταβλητές. Συνεπώς, για τις δύο ερωτήσεις σχετικά με το διαδικτυακό εκφοβισμό δημιουργήθηκαν τρεις αντί των πέντε κατηγοριών, οι οποίες ήταν οι εξής: καθόλου ή λίγο διαδικτυακός εκφοβισμός, μέτριος διαδικτυακός εκφοβισμός και συστηματικός διαδικτυακός εκφοβισμός (για την πρώτη ερώτηση), καθόλου ή λίγη άσκηση διαδικτυακού εκφοβισμού, μέτρια άσκηση διαδικτυακού εκφοβισμού και συστηματική άσκηση διαδικτυακού εκφοβισμού (για τη δεύτερη ερώτηση). Για την ερώτηση αναφορικά με την εβδομαδιαία χρήση του διαδικτύου προήλθαν τρεις νέες έναντι των πέντε πρώτων κατηγοριών που ήταν οι ακόλουθες: 1) 0-10h/w, 2) 11-20h/w και 3) >20h/w.

Για την απάντηση των ερευνητικών υποθέσεων της έρευνας, οι οποίες διατυπώθηκαν παραπάνω χρησιμοποιήθηκαν οι ακόλουθες στατιστικές αναλύσεις, οι οποίες κρίθηκαν ως οι πιο κατάλληλες με βάση τους στόχους της έρευνας.

Η μέθοδος του ελέγχου t για ανεξάρτητα δείγματα εφαρμόστηκε για να εξεταστεί αν υφίστανται διαφορές αναφορικά με το φύλο και την τάξη τόσο ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο όσο και ως προς τους τέσσερις παράγοντες του Internet Addiction Test.

Προκειμένου να μελετηθεί η επίδραση των υπόλοιπων δημογραφικών στοιχείων (τόπος κατοικίας, μορφωτικό επίπεδο πατέρα, μορφωτικό επίπεδο μητέρας, οικογενειακή οικονομική κατάσταση) στη συνολική βαθμολογία του εθισμού στο διαδίκτυο αλλά και στους τέσσερις παράγοντες του IAT έγινε χρήση της ανάλυσης διακύμανσης κατά ένα παράγοντα για ανεξάρτητα δείγματα. Η ίδια μέθοδος χρησιμοποιήθηκε για τη διερεύνηση της επίδρασης των τριών διαφορετικών ομάδων των μαθητών/τριών που υπέστησαν διαδικτυακό εκφοβισμό στον εθισμό στο διαδίκτυο. Επίσης, η ίδια στατιστική ανάλυση πραγματοποιήθηκε για τη μελέτη της διαφοροποίησης των μαθητών/τριών που άσκησαν διαδικτυακό εκφοβισμό σε άλλα πρόσωπα αλλά και της επίδρασης της εβδομαδιαίας χρήσης του διαδικτύου ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο.

Μία ακόμη στατιστική μέθοδος, η οποία τέθηκε σε εφαρμογή είναι αυτή της συσχέτισης. Αυτή η επιλογή έγινε με σκοπό να μελετηθεί ο τρόπος συμμεταβολής του κάθε ενδοπροσωπικού παράγοντα (καταθλιπτική συμπτωματολογία, ενδοπροσωπικός/εξωπροσωπικός έλεγχος, μοναξιά, άγχος στις διαπροσωπικές σχέσεις και αυτοεκτίμηση) με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Μέσω της συσχέτισης επιχειρήθηκε να διερευνηθεί το πώς συμμεταβάλλονται τόσο οι τέσσερις

παράγοντες του Internet Addiction Test όσο και η κάθε υποκλίμακα της Internality, Powerful Others and Chance Scale με τη συνολική βαθμολογία του IAT.

Η τελευταία στατιστική ανάλυση που χρησιμοποιήθηκε ήταν η βηματική πολλαπλή παλινδρόμηση, καθώς στόχο της έρευνας αποτελούσε η αναζήτηση του ενδοπροσωπικού παράγοντα (καταθλιπτική συμπτωματολογία, ενδοπροσωπικός/εξωπροσωπικός έλεγχος, μοναξιά, άγχος στις διαπροσωπικές σχέσεις και αυτοεκτίμηση) με την καλύτερη προβλεπτική αξία για τον εθισμό στο διαδίκτυο.

## ΜΕΡΟΣ Γ΄

### 5. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

#### 5.1 Σύγκριση μεταξύ των αγοριών και των κοριτσιών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο

Πρώτος στόχος της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί αν ο παράγοντας φύλο των μαθητών/τριών της Α΄ και Β΄ τάξης του Λυκείου διαφοροποιεί τον εθισμό τους στο διαδίκτυο. Για να εξεταστεί το αν υφίστανται διαφορές ανάμεσα στα αγόρια και στα κορίτσια του δείγματος ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο εφαρμόστηκε ο έλεγχος t για ανεξάρτητα δείγματα. Εδώ διαπιστώθηκε ότι η διαφορά των μέσων όρων των αγοριών ( $M=41.9257$ ,  $SD=12.26949$ ) και των κοριτσιών ( $M=39.7464$ ,  $SD=13.25228$ ) ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο δεν είναι στατιστικά σημαντική ( $t=1.660$ ,  $df=382$ , 2-tailed  $p=0.098$ ).

#### 5.2 Σύγκριση ανάμεσα στους μαθητές/τριες της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο

Ένας επιπλέον στόχος της έρευνας ήταν να μελετηθεί αν ο παράγοντας της τάξης των μαθητών/τριών του Λυκείου διαφοροποιεί τον εθισμό τους στο διαδίκτυο. Για την επίτευξη του παρόντος στόχου χρησιμοποιήθηκε ο έλεγχος t για ανεξάρτητα δείγματα. Στην προκειμένη περίπτωση παρατηρήθηκε ότι η διαφορά των μέσων όρων των μαθητών/τριών της Α΄ τάξης του Λυκείου ( $M=41.9109$ ,  $SD=13.23654$ ) και των μαθητών/τριών της Β΄ τάξης ( $M=39.4396$ ,  $SD=12.29806$ ) ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο δεν είναι στατιστικά σημαντική ( $t=1.889$ ,  $df=382$ , 2-tailed  $p=0.060$ ).

**Πίνακας 3:** Σύγκριση μεταξύ αγοριών και κοριτσιών και μαθητών/τριών της Α΄ και Β΄ τάξης του Λυκείου ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο

	<b>Αγόρια M(SD)</b>	<b>Κορίτσια M(SD)</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Συνολική βαθμολογία στο Internet Addiction Test</b>	41.9257 (12.26949)	39.7464 (13.25228)	1.660	0.098
	<b>Α΄ τάξη M(SD)</b>	<b>Β΄ τάξη M(SD)</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
	41.9109 (13.23654)	39.4396 (12.29806)	1.889	0.060

### **5.3 Διαφορές ανάμεσα στις ομάδες του τόπου κατοικίας των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο**

Με τη μέθοδο της ανάλυσης διακύμανσης κατά ένα παράγοντα με ανεξάρτητα δείγματα επιχειρήθηκε να μελετηθεί η ύπαρξη διαφορών ανάμεσα στις ομάδες του τόπου κατοικίας των μαθητών/τριών της Α΄ και Β΄ τάξης του Λυκείου ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο. Η μεταβλητή τόπος κατοικίας, η οποία είναι κατηγορική με τρία (3) επίπεδα (1: αστικό κέντρο, 2: ημιαστικό κέντρο/κωμόπολη, 3: αγροτική περιοχή) που αντανάκλουν τρεις πληθυσμούς και ο εθισμός στο διαδίκτυο που είναι αριθμητική μεταβλητή και δέχεται ως τιμές τη συνολική βαθμολογία των υποκειμένων του δείγματος. Ο στόχος ήταν να συγκριθούν οι τρεις πληθυσμιακοί μέσοι όροι  $\mu_1$ ,  $\mu_2$ ,  $\mu_3$  που αντιστοιχούν στις ομάδες 1, 2 και 3. Η διαφορά των μέσων όρων των μαθητών/τριών που διέμεναν σε αστικό κέντρο ( $M=41.6512$ ,  $SD=12.22369$ ), ημιαστικό κέντρο/κωμόπολη ( $M=39.2895$ ,  $SD=10.53670$ ) και αγροτική περιοχή ( $M=38.6932$ ,  $SD=15.16375$ ) δεν είναι στατιστικά σημαντική ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο ( $F_{2,381}=2.020$ ,  $p=0.134$ ).

### **5.4 Η διαφοροποίηση του μορφωτικού επιπέδου του πατέρα των μαθητών/τριών της Α΄ και Β΄ τάξης του Λυκείου ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο**

Προκειμένου να εξεταστεί η διαφοροποίηση του μορφωτικού επιπέδου του πατέρα των μαθητών/τριών ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο εφαρμόστηκε η μέθοδος της ανάλυσης διακύμανσης κατά ένα παράγοντα με ανεξάρτητα δείγματα. Το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα ταξινομήθηκε σε έξι (6) κατηγορίες, οι οποίες ήταν οι ακόλουθες: δημοτικό, γυμνάσιο, λύκειο, ιδιωτική/τεχνική σχολή, Α.Τ.Ε.Ι., Α.Ε.Ι. Στη συγκεκριμένη περίπτωση το  $F=1.714$  και  $Sig.=0.130$  ή  $p=0.130$  οπότε  $p>0.05$ , δηλαδή το αποτέλεσμα δεν είναι στατιστικά σημαντικό, κάτι το οποίο δείχνει πως δεν υπάρχει σημαντική διαφορά μεταξύ των έξι ομάδων του μορφωτικού επιπέδου (δημοτικό:  $M=44.6923$ ,  $SD=15.23094$ , γυμνάσιο:  $M=44.0789$ ,  $SD=14.90217$ , λύκειο:  $M=40.2373$ ,  $SD=12.88189$ , ιδιωτική/τεχνική σχολή:  $M=41.0426$ ,  $SD=12.27631$ , Α.Τ.Ε.Ι.:  $M=40.5789$ ,  $SD=10.82448$ , Α.Ε.Ι.:  $M=37.9857$ ,  $SD=12.03436$ ) ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο.

### **5.5 Η διαφοροποίηση του μορφωτικού επιπέδου της μητέρας των μαθητών/τριών της Α΄ και Β΄ τάξης του Λυκείου ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο**

Για να διαπιστωθεί η διαφοροποίηση του μορφωτικού επιπέδου της μητέρας των μαθητών/τριών της Α΄ και Β΄ τάξης του Λυκείου ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο έγινε χρήση της μεθόδου της ανάλυσης διακύμανσης κατά ένα παράγοντα με ανεξάρτητα δείγματα. Η μεταβλητή μορφωτικό επίπεδο της μητέρας κατηγοριοποιήθηκε στις εξής έξι (6) ομάδες: δημοτικό, γυμνάσιο, λύκειο, ιδιωτική/τεχνική σχολή, Α.Τ.Ε.Ι., Α.Ε.Ι. Σύμφωνα με τη μηδενική υπόθεση που διατυπώθηκε, το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας διαφοροποιεί τον εθισμό στο διαδίκτυο των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου. Παρατηρήθηκε εδώ ότι το  $F=1.032$  και  $Sig.=.398$  ή  $p=0.398$  οπότε το  $p>0.05$ , δηλαδή το αποτέλεσμα δεν είναι στατιστικά σημαντικό. Αυτό φανερώνει ότι δεν υπάρχει σημαντική διαφορά μεταξύ των έξι ομάδων του μορφωτικού επιπέδου της μητέρας (δημοτικό:  $M=45.7619$ ,  $SD=12.92248$ , γυμνάσιο:  $M=41.9815$ ,  $SD=16.20330$ , λύκειο:  $M=39.6164$ ,  $SD=12.16794$ , ιδιωτική/τεχνική σχολή:  $M=41.0962$ ,  $SD=12.42114$ , Α.Τ.Ε.Ι.:  $M=41.2558$ ,  $SD=11.70082$ , Α.Ε.Ι.:  $M=40.0147$ ,  $SD=12.20655$ ) ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο.

#### **5.6 Η διαφοροποίηση της οικογενειακής οικονομικής κατάστασης των μαθητών/τριών της Α΄ και Β΄ τάξης του Λυκείου ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο**

Ένας επιπρόσθετος στόχος της έρευνας ήταν να διερευνηθεί αν υφίστανται διαφορές μεταξύ των ομάδων της οικογενειακής οικονομικής κατάστασης των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου ως προς τον εθισμό τους στο διαδίκτυο. Προκειμένου να επιτευχθεί ο παραπάνω στόχος εφαρμόστηκε η μέθοδος της ανάλυσης διακύμανσης (one-way ANOVA). Η μεταβλητή οικογενειακή οικονομική κατάσταση διαχωρίστηκε στις παρακάτω τρεις (3) ομάδες: τη χαμηλή, τη μέτρια και την υψηλή. Η μηδενική υπόθεση που διαμορφώθηκε ήταν ότι η οικογενειακή οικονομική κατάσταση των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου διαφοροποιεί τον εθισμό τους στο διαδίκτυο. Η διαφορά των μέσων όρων των μαθητών/τριών της χαμηλής ( $M=44.8889$ ,  $SD=14.64035$ ), της μέτριας ( $M=40.6524$ ,  $SD=12.73181$ ) και της υψηλής ( $M=39.5263$ ,  $SD=12.90032$ ) οικογενειακής οικονομικής κατάστασης δεν είναι στατιστικά σημαντική ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο ( $F_{2,381}=1.117$ ,  $p=0.328$ ).

**Πίνακας 4:** Η επίδραση των δημογραφικών στοιχείων της έρευνας στη συνολική βαθμολογία του Internet Addiction Test



	Τόπος κατοικίας		Μορφωτικό επίπεδο πατέρα		Μορφωτικό επίπεδο μητέρας		Οικογενειακή οικονομική κατάσταση	
	F	Sig.	F	Sig.	F	Sig.	F	Sig.
Συνολική βαθμολογία στο Internet Addiction Test	2.020	.134	1.714	.130	1.032	.398	1.117	.328

### **5.7 Η διαφοροποίηση του εκφοβισμού μέσω διαδικτύου τους τελευταίους δύο μήνες σε μαθητές/τριες της Α΄ και Β΄ τάξης του Λυκείου ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο**

Ένας ακόμη στόχος της έρευνας ήταν η εξέταση της διαφοροποίησης του διαδικτυακού εκφοβισμού που υπέστησαν τους τελευταίους δύο μήνες οι μαθητές/τριες της Α΄ και Β΄ τάξης του Λυκείου ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο. Η μεταβλητή διαδικτυακός εκφοβισμός κατηγοριοποιήθηκε σε τρεις (3) ομάδες: α) καθόλου ή λίγος διαδικτυακός εκφοβισμός, β) μέτριος διαδικτυακός εκφοβισμός, γ) συστηματικός διαδικτυακός εκφοβισμός. Σύμφωνα με τη μηδενική υπόθεση, ο εκφοβισμός μέσω διαδικτύου τους τελευταίους δύο μήνες διαφοροποιεί τον εθισμό στο διαδίκτυο των μαθητών/τριών της Α΄ και Β΄ τάξης του Λυκείου. Εδώ το  $F=2.193$  και  $Sig.=.113$  ή  $p=0.113$  οπότε  $p>0.05$ , δηλαδή το αποτέλεσμα δεν είναι στατιστικά σημαντικό που σημαίνει ότι δεν υφίσταται σημαντική διαφορά μεταξύ των τριών ομάδων του διαδικτυακού εκφοβισμού (καθόλου ή λίγος:  $M=40.4754$ ,  $SD=12.90463$ , μέτριος:  $M=43.0000$ ,  $SD=7.00000$ , συστηματικός:  $M=49.2222$ ,  $SD=12.65679$ ) ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο.

### **5.8 Η διαφοροποίηση της άσκησης εκφοβισμού μέσω του διαδικτύου τους τελευταίους δύο μήνες από τους μαθητές/τριες της Α΄ και Β΄ τάξης του Λυκείου ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο**

Ένα επιπλέον στόχο της μελέτης αποτέλεσε το αν η άσκηση διαδικτυακού εκφοβισμού τους τελευταίους δύο μήνες από τους μαθητές/τριες της Α΄ και Β΄ τάξης του Λυκείου διαφοροποιεί τον εθισμό τους στο διαδίκτυο. Αυτή η μεταβλητή της άσκησης εκφοβισμού μέσω διαδικτύου διακρίθηκε σε τρεις (3) κατηγορίες: 1) καθόλου ή λίγη άσκηση διαδικτυακού εκφοβισμού, 2) μέτρια άσκηση διαδικτυακού εκφοβισμού και 3) συστηματική άσκηση διαδικτυακού εκφοβισμού. Ως μηδενική υπόθεση τέθηκε ότι η άσκηση εκφοβισμού μέσω του διαδικτύου τους τελευταίους δύο μήνες από τους μαθητές/τριες της Α΄ και της Β΄ τάξης του

Λυκείου επηρεάζει τον εθισμό τους στο διαδίκτυο. Στην προκειμένη περίπτωση η διαφορά των μέσων όρων των μαθητών/τριών που άσκησαν καθόλου ή λίγο ( $M=40.3691$ ,  $SD=12.81299$ ), μέτριο ( $M=47.8750$ ,  $SD=12.92994$ ) και συστηματικό ( $M=44.8000$ ,  $SD=8.52643$ ) διαδικτυακό εκφοβισμό δεν είναι στατιστικά σημαντική ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο ( $F_{2,381}=2.899$ ,  $p=0.056$ ).

### **5.9 Η διαφοροποίηση του διαδικτυακού εκφοβισμού τους τελευταίους δύο μήνες σε μαθητές/τριες της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου ως προς την καταθλιπτική συμπτωματολογία**

Η μέθοδος της ανάλυσης διακύμανσης κατά ένα παράγοντα με ανεξάρτητα δείγματα εφαρμόστηκε προκειμένου να διερευνηθεί η διαφοροποίηση του διαδικτυακού εκφοβισμού τους τελευταίους δύο μήνες σε μαθητές/τριες της Α΄ και Β΄ τάξης του Λυκείου ως προς την καταθλιπτική συμπτωματολογία. Η μεταβλητή διαδικτυακός εκφοβισμός διαχωρίστηκε σε τρεις (3) κατηγορίες: 1) καθόλου ή λίγος διαδικτυακός εκφοβισμός, 2) μέτριος διαδικτυακός εκφοβισμός και 3) συστηματικός διαδικτυακός εκφοβισμός. Με βάση την αρχική υπόθεση, ο εκφοβισμός μέσω διαδικτύου τους τελευταίους δύο μήνες διαφοροποιεί την καταθλιπτική συμπτωματολογία των μαθητών/τριών του δείγματος. Στη συγκεκριμένη περίπτωση η διαφορά των μέσων όρων των μαθητών/τριών που υπέστησαν καθόλου ή λίγο ( $M=18.7186$ ,  $SD=1.84169$ ), μέτριο ( $M=18.0000$ ,  $SD=1.73205$ ) και συστηματικό ( $M=18.4444$ ,  $SD=1.94365$ ) διαδικτυακό εκφοβισμό δεν είναι στατιστικά σημαντική ως προς την καταθλιπτική συμπτωματολογία ( $F_{2,381}=.754$ ,  $p=0.471$ ).

### **5.10 Η διαφοροποίηση της χρήσης του διαδικτύου κατά τη διάρκεια της εβδομάδας των μαθητών/τριών της Α΄ και Β΄ τάξης του Λυκείου ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο**

Για να μελετηθεί η ύπαρξη διαφορών ανάμεσα στις ομάδες της χρήσης του διαδικτύου κατά τη διάρκεια της εβδομάδας των μαθητών/τριών της Α΄ και Β΄ τάξης του Λυκείου ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο εφαρμόστηκε η μέθοδος της ανάλυσης διακύμανσης (one-way ANOVA). Η μεταβλητή της χρήσης του διαδικτύου κατά τη διάρκεια της εβδομάδας ταξινομήθηκε σε τρεις (3) ομάδες: 1) 0-10h/w, 2) 11-20h/w και 3) >20h/w. Η μηδενική υπόθεση που σχηματίστηκε ήταν ότι η χρήση του διαδικτύου κατά τη διάρκεια της εβδομάδας των μαθητών/τριών της Α΄ και Β΄ τάξης του Λυκείου διαφοροποιεί τον εθισμό τους στο διαδίκτυο. Η

επίδραση της χρήσης του διαδικτύου βρέθηκε συνολικά σημαντική ( $F_{2,381}=47.297$ ,  $p=0.000$ ). Για να ελεγχθεί ποιος από τους μέσους όρους διαφέρει σημαντικά από τους άλλους χρησιμοποιήθηκαν οι έλεγχοι πολλαπλής σύγκρισης. Ο έλεγχος Scheffe έδειξε ότι η ομάδα με διάρκεια χρήσης του διαδικτύου από 0-10h/w διαφέρει σημαντικά από την ομάδα 11-20h/w ( $p=0.000$ ) και την ομάδα >20h/w ( $p=0.000$ ) ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο. Ο μέσος όρος της ομάδας 0-10h/w ( $M=36.6337$ ,  $SD=11.42861$ ) ήταν σημαντικά μικρότερος από αυτόν της ομάδας 11-20h/w ( $M=45.1341$ ,  $SD=10.91240$ ) και της ομάδας >20h/w ( $M=51.5424$ ,  $SD=12.70124$ ). Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι η ομάδα 11-20h/w διαφέρει στατιστικά σημαντικά από την ομάδα >20h/w ( $p=0.005$ ) ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο. Ο μέσος όρος της ομάδας 11-20h/w ( $M=45.1341$ ,  $SD=10.91240$ ) ήταν μικρότερος από αυτόν της ομάδας >20h/w ( $M=51.5424$ ,  $SD=12.70124$ ).

#### **5.11 Σύγκριση μεταξύ των αγοριών και των κοριτσιών της Α΄ και Β΄ τάξης του Λυκείου ως προς τους τέσσερις παράγοντες του Internet Addiction Test**

Ένας επόμενος στόχος της έρευνας ήταν να μελετηθεί αν το φύλο των μαθητών/τριών του δείγματος διαφοροποιεί τους τέσσερις παράγοντες, όπως προέκυψαν από την παραγοντική ανάλυση του Internet Addiction Test. Για την επίτευξη αυτού του στόχου εφαρμόστηκε ο έλεγχος t για ανεξάρτητα δείγματα. Σε σχέση με τον πρώτο παράγοντα, ο οποίος αναφέρεται στα προβλήματα διαχείρισης χρόνου και στην τάση για εθισμό στο διαδίκτυο, η διαφορά των μέσων όρων των αγοριών ( $M=2.4457$ ,  $SD=.77844$ ) και των κοριτσιών ( $M=2.3582$ ,  $SD=.87674$ ) δεν είναι στατιστικά σημαντική ( $t=1.036$ ,  $df=380$ , 2-tailed  $p=.301$ ). Για το δεύτερο παράγοντα, ο οποίος περιέγραφε το βαθμό απόσυρσης και τις κοινωνικές δυσκολίες διαπιστώθηκε ότι η διαφορά των μέσων όρων των αγοριών ( $M=1.5611$ ,  $SD=.59796$ ) και των κοριτσιών ( $M=1.5483$ ,  $SD=.63852$ ) δεν είναι στατιστικά σημαντική ( $t=.202$ ,  $df=382$ , 2-tailed  $p=.840$ ). Για τον τρίτο παράγοντα, ο οποίος απέδιδε την υποκατάσταση των πραγματικών αναγκών λόγω της παραμονής στο διαδίκτυο παρατηρήθηκε ότι ο μέσος όρος των αγοριών ( $M=2.1691$ ,  $SD=.82418$ ) ήταν σημαντικά υψηλότερος ( $t=2.694$ ,  $df=382$ , 2-tailed  $p=0.007$ ) από αυτό των κοριτσιών ( $M=1.9407$ ,  $SD=.83085$ ). Σχετικά με τον τέταρτο παράγοντα, ο οποίος αναφερόταν στη χρήση του διαδικτύου για την επίτευξη ικανοποίησης, φάνηκε ότι η διαφορά των μέσων όρων των αγοριών ( $M=2.0514$ ,  $SD=.93698$ ) και των κοριτσιών ( $M=1.9314$ ,  $SD=.91467$ ) δεν είναι στατιστικά σημαντική ( $t=1.266$ ,  $df=382$ , 2-tailed  $p=.206$ ).

### **5.12 Σύγκριση των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου ως προς τους τέσσερις παράγοντες του ΙΑΤ**

Προκειμένου να μελετηθεί αν υφίστανται διαφορές μεταξύ των μαθητών/τριών της Α΄ και Β΄ τάξης του Λυκείου ως προς τους παράγοντες του ΙΑΤ πραγματοποιήθηκε η μέθοδος του ελέγχου t για ανεξάρτητα δείγματα. Για τον πρώτο παράγοντα βρέθηκε ότι ο μέσος όρος των τιμών των μαθητών/τριών της Α΄ τάξης ( $M=2.4788$ ,  $SD=.88810$ ) είναι σημαντικά υψηλότερος ( $t=2.023$ ,  $df=381$ , 2-tailed  $p=.044$ ) από αυτό των μαθητών/τριών της Β΄ τάξης του Λυκείου ( $M=2.3085$ ,  $SD=.76072$ ), ενώ σχετικά με τον παράγοντα 4 διαπιστώθηκε ότι ο μέσος όρος των μαθητών/τριών της Α΄ τάξης του Λυκείου ( $M=2.1370$ ,  $SD=.97364$ ) είναι σημαντικά υψηλότερος ( $t=3.437$ ,  $df=381$ , 2-tailed  $p=0.001$ ) από αυτό των μαθητών/τριών της Β΄ τάξης ( $M=1.8187$ ,  $SD=.84063$ ). Αυτό σημαίνει ότι οι μαθητές/τριες της Α΄ τάξης του Λυκείου συγκριτικά με τους μαθητές/τριες της Β΄ τάξης παρουσίαζαν περισσότερα προβλήματα διαχείρισης χρόνου και τάση προς τον εθισμό όπως και περισσότερη παραμονή στο διαδίκτυο για την επίτευξη ικανοποίησης. Όσον αφορά τους υπόλοιπους δύο παράγοντες του ΙΑΤ προέκυψαν μη στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα. Πιο συγκεκριμένα, η διαφορά των μέσων όρων των μαθητών/τριών της Α΄ τάξης ( $M=1.6089$ ,  $SD=.66536$ ) και των μαθητών/τριών της Β΄ τάξης του Λυκείου ( $M=1.4934$ ,  $SD=.56005$ ) ως προς την απόσυρση και τις κοινωνικές δυσκολίες δεν είναι στατιστικά σημαντική ( $t=1.846$ ,  $df=380$ , 2-tailed  $p=.068$ ). Στατιστικά μη σημαντική προέκυψε και η διαφορά των μέσων όρων των μαθητών/τριών της Α΄ τάξης του Λυκείου ( $M=2.0208$ ,  $SD=.82291$ ) και των μαθητών/τριών της Β΄ τάξης ( $M=2.0714$ ,  $SD=.84876$ ) ως προς την υποκατάσταση των πραγματικών αναγκών ( $t=-.593$ ,  $df=382$ , 2-tailed  $p=.553$ ).

### **5.13 Η διαφοροποίηση του τύπου κατοικίας των μαθητών/τριών του δείγματος ως προς τους τέσσερις παράγοντες του ΙΑΤ**

Ένας επιπρόσθετος στόχος της έρευνας ήταν η μελέτη των διαφορών ανάμεσα στις ομάδες του τύπου κατοικίας των μαθητών/τριών ως προς τους τέσσερις παράγοντες του ΙΑΤ. Για την υλοποίηση του παραπάνω στόχου εφαρμόστηκε η μέθοδος της ανάλυσης διακύμανσης κατά ένα παράγοντα με ανεξάρτητα δείγματα. Η μεταβλητή τύπος κατοικίας ταξινομήθηκε σε τρεις (3) κατηγορίες: αστικό κέντρο, ημιαστικό κέντρο/κωμόπολη και αγροτική περιοχή. Τα αποτελέσματα, τα οποία αναδείχθηκαν ύστερα από την εφαρμογή της ANOVA ήταν μη στατιστικά σημαντικά για τον παράγοντα 2 ( $F=.162$  και  $Sig=.851$ , άρα  $p>0.05$ ), τον παράγοντα

3 ( $F=1.365$  και  $Sig.=.257$ , άρα  $p>0.05$ ) και τον παράγοντα 4 ( $F=2.118$  και  $Sig.=.122$ , οπότε  $p>0.05$ ). Για τον παράγοντα 1 βρέθηκε ότι η επίδραση του τόπου κατοικίας ήταν συνολικά σημαντική ( $F_{2,381}=7.225$ ,  $p=0.001$ ). Προκειμένου να ελεγχθεί ποιος από τους μέσους όρους διαφέρει σημαντικά από τους άλλους έγινε χρήση των ελέγχων πολλαπλής σύγκρισης. Ο έλεγχος Scheffe απέδειξε ότι η ομάδα αστικό κέντρο διαφέρει σημαντικά από την ομάδα αγροτική περιοχή ( $p=.002$ ) ως προς τον παράγοντα 1 (προβλήματα διαχείρισης χρόνου και τάση προς τον εθισμό). Ο μέσος όρος της ομάδας αστικό κέντρο ( $M=2.5072$ ,  $SD=.82993$ ) ήταν σημαντικά μεγαλύτερος από αυτό της ομάδας της αγροτικής περιοχής ( $M=2.1396$ ,  $SD=.87528$ ). Δεν εντοπίστηκαν άλλες σημαντικές διαφορές.

#### **5.14 Διαφορές ανάμεσα στις ομάδες του μορφωτικού επιπέδου των γονέων των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου ως προς τους τέσσερις παράγοντες του IAT**

Για την εξέταση της ύπαρξης διαφορών μεταξύ των ομάδων του μορφωτικού επιπέδου των γονέων των μαθητών/τριών ως προς τους τέσσερις παράγοντες του IAT εφαρμόστηκε η μέθοδος της ανάλυσης διακύμανσης (one-way ANOVA). Το μορφωτικό επίπεδο των γονέων ταξινομήθηκε σε έξι (6) κατηγορίες: δημοτικό, γυμνάσιο, λύκειο, ιδιωτική/τεχνική σχολή, Α.Τ.Ε.Ι., Α.Ε.Ι. Καμία στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση δε βρέθηκε ανάμεσα στις έξι κατηγορίες του μορφωτικού επιπέδου της μητέρας ως προς τους τέσσερις παράγοντες του IAT ( $F=1.099$  και  $Sig.=.361$ ,  $F=1.469$  και  $Sig.=.199$ ,  $F=.633$  και  $Sig.=.674$  και  $F=.709$  και  $Sig.=.617$ ).

Σε σχέση με το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα, τα αποτελέσματα που προέκυψαν ήταν επίσης στατιστικά μη σημαντικά και για τους τέσσερις παράγοντες του IAT ( $F=.720$  και  $Sig.=.608$ ,  $F=1.716$  και  $Sig.=.130$ ,  $F=1.770$  και  $Sig.=.118$  και  $F=1.866$  και  $Sig.=.099$ ).

#### **5.15 Διαφορές ανάμεσα στις ομάδες της οικογενειακής οικονομικής κατάστασης των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου ως προς τους τέσσερις παράγοντες του IAT**

Η μέθοδος της ανάλυσης διακύμανσης (one-way ANOVA) χρησιμοποιήθηκε για τη μελέτη της διαφοροποίησης της οικογενειακής οικονομικής κατάστασης των μαθητών/τριών του δείγματος ως προς τους τέσσερις παράγοντες του IAT. Η μεταβλητή οικογενειακή οικονομική κατάσταση ομαδοποιήθηκε σε τρία (3) επίπεδα: 1) τη χαμηλή, 2) τη μέτρια και 3) την υψηλή.

Κανένα στατιστικά σημαντικό αποτέλεσμα δεν διαπιστώθηκε για τον παράγοντα 1 ( $F=.160$  και  $Sig.=.853$ ), τον παράγοντα 3 ( $F=1.225$  και  $Sig.=.295$ ) και τον παράγοντα 4 ( $F=.177$  και  $Sig.=.838$ ). Για τον παράγοντα 2 παρατηρήθηκε ότι η επίδραση της οικογενειακής οικονομικής κατάστασης των μαθητών/τριών του δείγματος ήταν συνολικά σημαντική ( $F_{2,381}=3.554$ ,  $p=0.030$ ). Για να διαπιστωθεί ποιος από τους μέσους όρους διαφέρει σημαντικά από τους άλλους εφαρμόστηκαν έλεγχοι πολλαπλής σύγκρισης. Πιο αναλυτικά, ο έλεγχος Scheffe παρουσίασε ότι η ομάδα της χαμηλής οικογενειακής οικονομικής κατάστασης διαφέρει από την ομάδα της υψηλής οικονομικής κατάστασης ( $p=.030$ ) ως προς την απόσυρση και τις κοινωνικές δυσκολίες που συνδέονται με την κατάχρηση των εφαρμογών του ιστού. Ο μέσος όρος της χαμηλής οικογενειακής οικονομικής κατάστασης ( $M=1.8889$ ,  $SD=.770710$ ) ήταν σημαντικά μεγαλύτερος από αυτόν της υψηλής οικογενειακής οικονομικής κατάστασης ( $M=1.4211$ ,  $SD=.54384$ ). Δεν εντοπίστηκαν άλλες σημαντικές διαφορές.

**Πίνακας 5:** Η επίδραση των δημογραφικών στοιχείων της έρευνας στους τέσσερις παράγοντες του Internet Addiction Test.

	Τόπος κατοικίας		Μορφωτικό επίπεδο πατέρα		Μορφωτικό επίπεδο μητέρας		Οικογενειακή οικονομική κατάσταση	
	F	Sig.	F	Sig.	F	Sig.	F	Sig.
<b>Παράγοντας 1</b>	7.225	.001	.720	.608	1.099	.361	.160	.853
<b>Παράγοντας 2</b>	.162	.851	1.716	.130	1.469	.199	3.554	.030
<b>Παράγοντας 3</b>	1.365	.257	1.770	.118	.633	.674	1.225	.295
<b>Παράγοντας 4</b>	2.118	.122	1.866	.099	.709	.617	.177	.838

### **5.16 Η συσχέτιση του κάθε παράγοντα του IAT με τη συνολική βαθμολογία στο Internet Addiction Test**

Ο πρώτος παράγοντας του IAT, ο οποίος αναφερόταν σε προβλήματα διαχείρισης χρόνου και την τάση προς τον εθισμό στο διαδίκτυο, παρατηρήθηκε να έχει μία στατιστικά σημαντική θετική σχέση με την πιθανότητα εθισμού στο διαδίκτυο ( $r=.893$ ,  $df=382$ ,  $p<0.001$ ) των μαθητών/τριών του δείγματος που εξετάστηκε. Αυτό σημαίνει ότι μαθητές/τριες με σημαντικότερα προβλήματα διαχείρισης χρόνου έχουν μεγαλύτερη τάση προς τον εθισμό στο διαδίκτυο.

Ο δεύτερος παράγοντας, ο οποίος είχε να κάνει με την απόσυρση και τις κοινωνικές δυσκολίες που συνδέονται με την κατάχρηση των εφαρμογών του ιστού βρέθηκε να έχει μία στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση με τον εθισμό στο διαδίκτυο ( $r=.706$ ,  $df=382$ ,  $p<0.001$ ) των υποκειμένων του δείγματος που μελετήθηκε. Επομένως, οι μαθητές/τριες με μεγαλύτερη απόσυρση και κοινωνικές δυσκολίες έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα εθισμού στο διαδίκτυο.

Για τον τρίτο παράγοντα, ο οποίος αφορούσε στην υποκατάσταση/προσπέραση των πραγματικών αναγκών λόγω της παραμονής στο διαδίκτυο, φάνηκε να υπάρχει μία στατιστικά σημαντική θετική σχέση με τον εθισμό στο διαδίκτυο ( $r=.817$ ,  $df=382$ ,  $p<0.001$ ) των υποκειμένων που συμμετείχαν στην έρευνα. Αυτό σημαίνει ότι οι μαθητές/τριες με μεγαλύτερη υποκατάσταση/προσπέραση των πραγματικών τους αναγκών έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα εθισμού στο διαδίκτυο.

Τέλος, υπήρξε μία στατιστικά σημαντική θετική σχέση μεταξύ του τέταρτου παράγοντα (χρήση του διαδικτύου για την επίτευξη ικανοποίησης) και του εθισμού στο διαδίκτυο ( $r=.732$ ,  $df=382$ ,  $p<0.001$ ) των μαθητών/τριών του δείγματος της έρευνας. Συνεπώς, οι μαθητές/τριες με μεγαλύτερη χρήση του διαδικτύου για την επίτευξη ικανοποίησης έχουν μεγαλύτερη τάση εθισμού προς το διαδίκτυο.

**Πίνακας 6:** Συσχέτιση του κάθε παράγοντα του IAT με τη συνολική βαθμολογία του Internet Addiction Test

		Παράγοντας 1	Παράγοντας 2	Παράγοντας 3	Παράγοντας 4
<b>Συνολική βαθμολογία στο Internet Addiction Test</b>	<b>Pearson Corellation Sig. (2-tailed)</b>	.893**	.706**	.817**	.732**
		.000	.000	.000	.000
	<b>N</b>	384	384	384	384

\*\*Η συσχέτιση είναι στατιστικά σημαντική σε επίπεδο  $p<0.001$

### **5.17 Συσχέτιση της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας των μαθητών/τριών της Α΄ και Β΄ τάξης του Λυκείου με τον εθισμό τους στο διαδίκτυο**

Για τον έλεγχο του τρόπου συµµεταβολής της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας των μαθητών/τριών της Α΄ και Β΄ τάξης του Λυκείου με τον εθισμό στο διαδίκτυο, εφαρµόστηκε η

μέθοδος της συσχέτισης με βάση το συντελεστή Pearson. Υπάρχει μία στατιστικά μέτρια αρνητική συσχέτιση μεταξύ της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας και του εθισμού στο διαδίκτυο ( $r=-0.304$ ,  $df=382$ ,  $p<0.001$ ) των μαθητών/τριών του δείγματος που εξετάστηκε. Ωστόσο, λόγω της αντίστροφης βαθμολόγησης της κλίμακας αυτό σημαίνει ότι οι μαθητές/τριες με υψηλότερη καταθλιπτική συμπτωματολογία έχουν υψηλότερο εθισμό στο διαδίκτυο. Κατά την Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία το αποτέλεσμα αυτό διατυπώνεται και ως  $r(382)=-0.304$ ,  $p<0.001$ .

### **5.18 Συσχέτιση του ενδοπροσωπικού/εξωπροσωπικού ελέγχου των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου με τον εθισμό στο διαδίκτυο**

Προκειμένου να διαπιστωθεί ο τρόπος συµμεταβολής μεταξύ του ενδοπροσωπικού/εξωπροσωπικού ελέγχου των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου με τον εθισμό στο διαδίκτυο χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης Pearson. Προέκυψε μία στατιστικά σημαντική μέτρια αρνητική σχέση ανάμεσα στον ενδοπροσωπικό/εξωπροσωπικό έλεγχο και στον εθισμό στο διαδίκτυο ( $r=-0.261$ ,  $df=382$ ,  $p<0.001$ ) των μαθητών/τριών του δείγματος που μελετήθηκε. Αυτό σημαίνει ότι οι μαθητές/τριες της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου με χαμηλότερο ενδοπροσωπικό/εξωπροσωπικό έλεγχο έχουν υψηλότερο εθισμό στο διαδίκτυο. Κατά την Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία το αποτέλεσμα διατυπώνεται και ως  $r(382)=-0.261$ ,  $p<0.001$ .

#### **5.18.1 Συσχέτιση του ενδοπροσωπικού ελέγχου των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου με τον εθισμό στο διαδίκτυο**

Για να διαπιστωθεί ο τρόπος, με τον οποίο συµμεταβάλεται ο ενδοπροσωπικός έλεγχος των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου με τον εθισμό στο διαδίκτυο έγινε χρήση του συντελεστή συσχέτισης Pearson. Η μηδενική υπόθεση, η οποία διαμορφώθηκε από την αρχή της έρευνας ήταν η ακόλουθη: όσο χαμηλότερος είναι ο ενδοπροσωπικός έλεγχος των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου τόσο μεγαλύτερη είναι η τάση τους στον εθισμό στο διαδίκτυο. Στη συγκεκριμένη περίπτωση το  $Sig.=.965$  οπότε  $p=0.965$ , δηλαδή  $p>0.01$ , κάτι το οποίο σημαίνει ότι το αποτέλεσμα δεν είναι στατιστικά σημαντικό. Επομένως, δεν υπήρξε καμία συσχέτιση μεταξύ του ενδοπροσωπικού ελέγχου των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου με τον εθισμό στο διαδίκτυο.



### **5.18.2 Συσχέτιση των πεποιθήσεων των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου για τον έλεγχο της ζωής τους από ισχυρούς άλλους με τον εθισμό στο διαδίκτυο**

Ο συντελεστής συσχέτισης Pearson εφαρμόστηκε προκειμένου να διερευνηθεί η συσχέτιση των αντιλήψεων για τον έλεγχο της ζωής των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου από ισχυρούς άλλους με τον εθισμό τους στο διαδίκτυο. Υπήρξε μία στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση μεταξύ του ελέγχου της ζωής από ισχυρούς άλλους και του εθισμού στο διαδίκτυο ( $r=-0.211$ ,  $df=382$ ,  $p<0.001$ ) των μαθητών/τριών που αποτέλεσαν το δείγμα της έρευνας που εξετάστηκε. Εξαιτίας της αντίστροφης βαθμολόγησης της εν λόγω υποκλίμακας αυτό δείχνει ότι όσο περισσότερο οι μαθητές/τριες της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου πιστεύουν ότι οι ισχυροί άλλοι έχουν τον έλεγχο στη ζωή τους τόσο περισσότερο είναι πιθανό να εθιστούν στο διαδίκτυο. Κατά την Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία το αποτέλεσμα αυτό διατυπώνεται και ως  $r(382)=-0.211$ ,  $p<0.001$ .

### **5.18.3 Συσχέτιση των αντιλήψεων των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου για τον έλεγχο της ζωής τους από την τύχη με τον εθισμό τους στο διαδίκτυο**

Ο τρόπος, με τον οποίο συµμεταβάλλονται οι πεποιθήσεις των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου για τον έλεγχο της ζωής τους από την τύχη με τον εθισμό στο διαδίκτυο εξετάστηκε μέσω του συντελεστή συσχέτισης Pearson. Από την παρουσίαση των αποτελεσμάτων παρατηρήθηκε ότι υφίσταται μία στατιστικά σημαντική αρνητική σχέση μεταξύ του ελέγχου της ζωής από την τύχη και του εθισμού στο διαδίκτυο ( $r=-0.278$ ,  $df=382$ ,  $p<0.001$ ) των υποκειμένων που μελετήθηκαν. Εξαιτίας της αντίστροφης βαθμολόγησης της συγκεκριμένης υποκλίμακας αυτό φανερώνει ότι όσο περισσότερο οι μαθητές/τριες της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου πιστεύουν ότι η τύχη έχει τον έλεγχο στη ζωή τους τόσο περισσότερο είναι πιθανό να εθιστούν στο διαδίκτυο. Κατά την Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία το παραπάνω αποτέλεσμα μπορεί να διατυπωθεί και ως  $r(382)=-0.278$ ,  $p<0.001$ .

### **5.19 Συσχέτιση της μοναξιάς των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου με τον εθισμό στο διαδίκτυο**

Έναν ακόμη στόχο της έρευνας αποτέλεσε η μελέτη του τρόπου, με τον οποίο συµμεταβάλλεται η μοναξιά των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Για την επίτευξη του παραπάνω στόχου έγινε χρήση του συντελεστή

συσχέτισης Pearson. Υπήρξε μία στατιστικά σημαντική ασθενής θετική σχέση ανάμεσα στη μοναξιά και στον εθισμό στο διαδίκτυο ( $r=0.163$ ,  $df=382$ ,  $p<0.001$ ) των μαθητών/τριών του δείγματος που ερευνήθηκε. Συνεπώς, οι μαθητές/τριες της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου με υψηλότερη μοναξιά είχαν υψηλότερη πιθανότητα εθισμού στο διαδίκτυο. Κατά την Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία το αποτέλεσμα εκφράζεται και ακόλουθα ως  $r(382)=0.163$ ,  $p<0.001$ .

### **5.20 Συσχέτιση του άγχους στις διαπροσωπικές σχέσεις των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου με τον εθισμό στο διαδίκτυο**

Ο συντελεστής συσχέτισης Pearson χρησιμοποιήθηκε για να ερευνηθεί ο τρόπος συμμεταβολής του άγχους στις διαπροσωπικές σχέσεις των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Στην προκειμένη περίπτωση το Sig.(2-tailed)=.130 οπότε  $p=0.130$ , δηλαδή  $p>0.001$ . Αυτό σημαίνει ότι το αποτέλεσμα δεν είναι στατιστικά σημαντικό. Συνεπώς, διαπιστώθηκε ότι το άγχος στις διαπροσωπικές σχέσεις των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου δεν σχετίζεται με τον εθισμό στο διαδίκτυο.

### **5.21 Συσχέτιση της αυτοεκτίμησης των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου με τον εθισμό στο διαδίκτυο**

Για να εξεταστεί η συσχέτιση μεταξύ της αυτοεκτίμησης των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου με τον εθισμό στο διαδίκτυο εφαρμόστηκε ο συντελεστής συσχέτισης Pearson. Διαπιστώθηκε μία στατιστικά σημαντική μέτρια αρνητική συσχέτιση μεταξύ της αυτοεκτίμησης και του εθισμού στο διαδίκτυο ( $r=-0.206$ ,  $df=382$ ,  $p<0.001$ ) των μαθητών/τριών που αποτέλεσαν το δείγμα της έρευνας. Επομένως, οι μαθητές/τριες της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου με χαμηλότερη αυτοεκτίμηση έχουν υψηλότερη πιθανότητα εθισμού στο διαδίκτυο. Σύμφωνα και με την Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία το εν λόγω αποτέλεσμα είναι δυνατόν να διατυπωθεί και ως εξής  $r(382)=-0.206$ ,  $p<0.001$ .

**Πίνακας 7:** Συσχετίσεις των ενδοπροσωπικών παραγόντων με τον εθισμό στο διαδίκτυο

		<b>Καταθλιπτική συμπτωματολογία</b>	<b>Ενδοπροσωπικός/ Εξωπροσωπικός έλεγχος</b>	<b>Μοναξιά</b>	<b>Άγχος στις διαπροσωπικές σχέσεις</b>	<b>Αυτοεκτίμηση</b>

Συνολική βαθμολογία στο Internet Addiction Test	<b>Pearson Correlation</b>	-.304**	-.261**	.163**	0.77	-.206**
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.000	.000	.001	.130	.000
	<b>N</b>	384	384	384	384	384

\*\*Η συσχέτιση είναι στατιστικά σημαντική σε επίπεδο  $p < 0.001$

### **5.22 Βηματική πολλαπλή παλινδρόμηση: Πρόβλεψη του εθισμού στο διαδίκτυο**

Ο τελευταίος στόχος της παρούσας έρευνας είχε να κάνει με το ποια ανεξάρτητη μεταβλητή από τους ενδοπροσωπικούς παράγοντες που χρησιμοποιήθηκαν (καταθλιπτική συμπτωματολογία, ενδοπροσωπικός/εξωπροσωπικός έλεγχος, μοναξιά, άγχος στις διαπροσωπικές σχέσεις και αυτοεκτίμηση) αποτελεί την καλύτερη μεταβλητή πρόβλεψης του εθισμού στο διαδίκτυο. Για το σκοπό αυτό επιλέχθηκε η εφαρμογή της βηματικής πολλαπλής παλινδρόμησης. Διαπιστώθηκε ότι στη βηματική πολλαπλή παλινδρόμηση, πρώτα καταχωρήθηκε ως ανεξάρτητη μεταβλητή η καταθλιπτική συμπτωματολογία, η οποία είναι υπεύθυνη για το 9.3% της διακύμανσης του εθισμού στο διαδίκτυο ( $F_{1,382}=38.969, p < 0.001$ ). Ο ενδοπροσωπικός/εξωπροσωπικός έλεγχος προστέθηκε μετά και είναι υπεύθυνος για ένα επιπλέον 2.6% ( $F_{1,381}=11.433, p=0.001$ ). Αυτό σημαίνει ότι ο υψηλότερος εθισμός στο διαδίκτυο συσχετίζεται με την υψηλότερη καταθλιπτική συμπτωματολογία και τον υψηλότερο βαθμό εξωπροσωπικού ελέγχου.

**Πίνακας 8:** Βηματική πολλαπλή παλινδρόμηση μεταβλητών πρόβλεψης για τον εθισμό στο διαδίκτυο (περιλαμβάνονται μόνο οι σημαντικές μεταβλητές πρόβλεψης)

Μεταβλητή	Πολλαπλό R	B	Τυπικό σφάλμα b	Beta	T	Σημαντικότητα του t
-----------	------------	---	-----------------	------	---	---------------------

<b>Καταθλιπτική συμπτωματολογία</b>	.304	-1.687	.359	-.242	-4.694	0.000
<b>Ενδοπροσωπικός/Εξωπροσωπικός έλεγχος</b>	.345	-.202	.060	-.174	-3.381	0.001

## ΜΕΡΟΣ Δ΄

### 6. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η παρούσα έρευνα είχε ως πρώτο στόχο τη διερεύνηση της εξάπλωσης του εθισμού στο διαδίκτυο σε παιδιά εφηβικής ηλικίας 15 έως 18 ετών. Σύμφωνα με το Internet Addiction Test (Young, 1998), το οποίο χρησιμοποιήθηκε για την εκτίμηση της σοβαρότητας του εθισμού στο διαδίκτυο, προκύπτουν τρεις κατηγορίες σοβαρότητας του εθισμού ανάλογα με τη συνολική βαθμολογία. Αυτές είναι οι εξής: α) 20-49 κανονική, β) 50-79 μέτρια και γ) 80-100 σοβαρή (Lam & Peng, 2010). Στην εν λόγω έρευνα μόνο ένα άτομο σημείωσε συνολική βαθμολογία 80 με αποτέλεσμα την επικέντρωση της έρευνας στη συνολική βαθμολογία του Internet Addiction Test. Ωστόσο, στη συγκεκριμένη έρευνα ο δείκτης της διάδοσης του εθισμού στο διαδίκτυο ανέρχεται στο 0.3%.

Αυτό το αποτέλεσμα έρχεται σε διαφωνία με εκείνο της έρευνας των Σιώμος και συναδέλφων, οι οποίοι εξέτασαν τον εθισμό στο διαδίκτυο ανάμεσα σε Έλληνες εφήβους ηλικίας 12 έως 18 ετών και διαπίστωσαν ότι το 8.2% ήταν εθισμένοι. Η παρούσα έρευνα βρίσκεται πιο κοντά στο ποσοστό, το οποίο προήλθε από την έρευνα των Frangos, Frangos και Κίοχος (2009) σε μαθητές για τον εθισμό στο διαδίκτυο, με βάση την οποία το 1.6% των μαθητών ήταν εθισμένοι. Επιπλέον, η τιμή της διάδοσης του εθισμού στο διαδίκτυο αυτής της έρευνας φαίνεται να συμφωνεί με το δείκτη εξάπλωσης που διαπίστωσαν οι Chakraborty, Basu και Kumar (2010) στην έρευνά τους για τον εθισμό στο διαδίκτυο που κυμαίνεται από 0.3% έως 38%.

Πιθανή εξήγηση για το χαμηλό δείκτη διάδοσης του εθισμού στο διαδίκτυο στην προκειμένη έρευνα μπορεί να αποτελέσει το ότι μία αύξηση του φόρτου εργασίας στο σχολείο μπορεί να αποδοθεί σε μία πτώση της χρήσης του διαδικτύου. Για παράδειγμα, οι έφηβοι της Νότιας Κορέας όταν γίνουν μαθητές της μέσης εκπαίδευσης αφιερώνουν την πλειονότητα του χρόνου τους στη μελέτη για τις εισαγωγικές εξετάσεις στα εθνικά κολλέγια και επομένως, επενδύουν λιγότερο χρόνο στο διαδίκτυο (Park, 2007 στο Park, 2009).

Ένας άλλος στόχος της έρευνας ήταν η ανίχνευση της διαφοροποίησης του παράγοντα του φύλου των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο. Η έρευνα κατέδειξε ότι δεν υφίσταται σημαντική διαφορά μεταξύ των αγοριών και των κοριτσιών ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο. Το παραπάνω είναι σύμφωνο με αποτελέσματα άλλων ερευνών, οι οποίες υλοποιήθηκαν τα τελευταία χρόνια (Hinic, Mihajlovic,

& Dukic-Dejanovic, 2010. Hur, 2006. Kim et al., 2006). Πιο συγκεκριμένα, οι Hinic, Mihajlovic και Dukic-Dejanovic (2010) διαπίστωσαν ότι στη μελέτη τους δεν υπήρξε καμία σημαντική διαφορά μεταξύ των αγοριών και των κοριτσιών ως προς τη συνολική βαθμολογία στο Internet Addiction Test.

Υπάρχουν όμως και ορισμένες άλλες έρευνες, οι οποίες αντικρούουν το προαναφερθέν αποτέλεσμα. Οι Frangos, Frangos και Kiohos (2009) και η Yang (2001) (στο Ko, Yen, Chen, Chen, & Yen, 2005) απέδειξαν ότι οι έφηβοι με εθισμό στο διαδίκτυο ήταν πιο πιθανό να είναι αγόρια σε σύγκριση με εκείνους που δεν ήταν εθισμένοι. Ο λόγος, για τον οποίο οι περισσότερες μελέτες έχουν βρει μία υψηλότερη συχνότητα των αγοριών στην κλίμακα για την παθολογική χρήση του διαδικτύου είναι, διότι σύμφωνα με τον Griffiths τα αγόρια είναι πιο πιθανό να κάνουν χρήση του διαδικτύου προκειμένου να τροφοδοτούν άλλους εθισμούς, όπως για παράδειγμα είναι ο τζόγος και τα παιχνίδια στον υπολογιστή (Niemz, Griffiths, & Banyard, 2005). Μελέτες έχουν παρουσιάσει ότι οι γυναίκες ενδιαφέρονται λιγότερο για τους υπολογιστές, επιδεικνύουν λιγότερη αυτοπεποίθηση σε σύγκριση με τους άντρες, οι οποίοι παρουσιάζονται να έχουν περισσότερη εμπειρία (Shashaani, 1997 στο Mazalin & Moore, 2004). Επίσης, οι Morahan-Martin και Schumacher ισχυρίστηκαν ότι τα αγόρια είναι περισσότερο ευάλωτα στην παθολογική χρήση του διαδικτύου, επειδή είναι πιο πιθανό να χρησιμοποιούν εφαρμογές του όπως είναι τα διαδικτυακά παιχνίδια, η διαδικτυακή σεξουαλική ενασχόληση, ο διαδικτυακός τζόγος, τα οποία σχετίζονται πιο πολύ με τον εθισμό στο διαδίκτυο (Erdogan, 2008).

Το ότι στη συγκεκριμένη έρευνα δεν προέκυψαν διαφυλικές διαφορές ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο ενδεχομένως να εξηγείται από το γεγονός ότι οι υπολογιστές και το διαδίκτυο εξελίσσονται τόσο γρήγορα σε ζωτικά και αναπόσπαστα μέρη της καθημερινής ζωής. Οι εκτιμήσεις της χρήσης τους έχουν αυξηθεί εντυπωσιακά τα τελευταία χρόνια (σχεδόν έχουν προσεγγίσει το σημείο κορεσμού στην Κορέα) (Kim & Kim, 2002). Ο Morahan-Martin σημείωσε ότι προηγούμενες έρευνες και μελέτες θεωρούνται ξεπερασμένες και λιγότερο εφαρμόσιμες. Επομένως, η έλλειψη διαφυλικών διαφορών σε αυτή τη μελέτη ίσως αντανακλά ένα γοργό στένεμα του διαφυλικού κενού ανάμεσα στις νεότερες γενιές (Shaw & Gant, 2002). Αυτό μπορεί να αποδοθεί στις αλλαγές στη διαθεσιμότητα και στη φύση των υπηρεσιών του διαδικτύου που εξαλείφουν το διαφυλικό κενό που χαρακτηρίζει τον πληθυσμό των εθισμένων στο διαδίκτυο, όπως και στο ότι τα δύο φύλα εμφανίζονται να έχουν ισάξιες πηγές και εμπειρία

στη χρήση του. Πρόσφατα μερικοί ερευνητές έχουν ισχυριστεί ότι το διαφυλικό κενό έχει στενέψει καθώς περισσότερο περιεχόμενο του διαδικτύου σχετίζεται με τα ενδιαφέροντα των κοριτσιών (Lin & Yu, 2008).

Ένα άλλο σημαντικό αποτέλεσμα της έρευνας ήταν ότι δεν παρατηρήθηκε καμία σημαντική διαφορά μεταξύ των μαθητών/τριών της Α΄ τάξης του Λυκείου με τους μαθητές/τριες της Β΄ τάξης ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο. Το συγκεκριμένο εύρημα επιβεβαιώνει άλλες προηγούμενες έρευνες όπως αυτή που πραγματοποιήθηκε από τον Hur (2006), ο οποίος υποστήριξε ότι η τάξη δεν σχετιζόταν σημαντικά με την εξάρτηση από το διαδίκτυο. Λίγο αργότερα, όμως, οι Yen, Ko, Yen, Wu, & Yang (2007), έθεσαν ότι οι έφηβοι με εθισμό στο διαδίκτυο ήταν περισσότερο πιθανό να είναι μαθητές/τριες μεγαλύτερης τάξης.

Η διερεύνηση της επίδρασης του τόπου κατοικίας των μαθητών/τριών του δείγματος στον εθισμό στο διαδίκτυο αποτέλεσε ένα ακόμη στόχο της έρευνας. Σύμφωνα με την έρευνα δεν διαπιστώθηκε καμία σημαντική διαφοροποίηση ανάμεσα στους μαθητές/τριες που διέμεναν σε αστικό κέντρο, ημιαστικό κέντρο/κωμόπολη ή αγροτική περιοχή. Το εύρημα αυτό είναι δυσανάλογο με εκείνο του Hur (2006), ο οποίος ισχυρίστηκε ότι ο τόπος κατοικίας σχετιζόταν με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Πιο πρόσφατα οι Yen, Ko, Yen, Chang και Cheng (2009) διαπίστωσαν ότι τα άτομα που διαβιούν σε υπαίθριες περιοχές διαφοροποιούνται ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο.

Σχετικά με το μορφωτικό επίπεδο των γονέων των υποκειμένων της μελέτης, δεν παρατηρήθηκε καμία σημαντική διαφοροποίηση είτε στις έξι διαφορετικές ομάδες του μορφωτικού επιπέδου του πατέρα είτε και της μητέρας προς τον εθισμό στο διαδίκτυο. Αυτό το αποτέλεσμα συμφωνεί με την έρευνα των Huang και Shen που υλοποιήθηκε το 2010 και ανέδειξε ότι όλες οι μεταβλητές, οι οποίες αφορούσαν στο οικογενειακό υπόβαθρο δεν είχαν καμία επίδραση στον εθισμό στο διαδίκτυο.

Ένα ακόμη εύρημα, το οποίο αξίζει να συζητηθεί είναι ότι από την έρευνα δεν αναδείχτηκε καμία σημαντική διαφορά ανάμεσα στα άτομα, τα οποία προέρχονταν από χαμηλή, μέτρια και υψηλή οικογενειακή οικονομική κατάσταση ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο. Αυτό το αποτέλεσμα συγκρούεται με εκείνα άλλων ερευνών. Πιο συγκεκριμένα, ο Mesch (2001) διαπίστωσε ότι οι έφηβοι που αντιλαμβάνονταν ότι οι οικογένειές τους είχαν ένα υψηλότερο εισόδημα ήταν πιο πιθανό να είναι συχνοί χρήστες του διαδικτύου από εκείνους που θεωρούσαν το εισόδημα της οικογένειάς τους ως χαμηλότερο από το κανονικό. Λίγα χρόνια αργότερα με

την έρευνα του Hur (2006) παρατηρήθηκε ότι το κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο επηρεάζει τον εθισμό στο διαδίκτυο, ενώ οι Kim και Kim (2002) ισχυρίστηκαν ότι η τάση του εθισμού στο διαδίκτυο ήταν υψηλότερη ανάμεσα σε εκείνους που προέρχονταν από κοινωνική τάξη κατώτερη της χαμηλής-μεσαίας τάξης.

Επιπρόσθετα, στόχος της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί το αν οι μαθητές/τριες της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου που έχουν υποστεί ή ασκήσει διαδικτυακό εκφοβισμό τους τελευταίους δύο μήνες διαφοροποιούνται ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο. Καμία σημαντική διαφοροποίηση δε βρέθηκε μεταξύ των τριών διαφορετικών ομάδων που υπέστησαν διαδικτυακό εκφοβισμό, όπως επίσης, και ανάμεσα στις τρεις κατηγορίες άσκησης. Με βάση και τη μελέτη, η οποία πραγματοποιήθηκε το 2008 από τους Smith, Mahdavi, Carvahlo, Fisher, Russell και Tippet το να είναι κανείς θύμα του διαδικτυακού εκφοβισμού, αλλά όχι θύτης, σχετίζεται με τη χρήση του διαδικτύου. Οι ίδιοι τόνισαν ότι εκείνοι που χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο περισσότερο στο πλαίσιο του σπιτιού εμπλέκονταν πιο πολύ ως θύματα του διαδικτυακού εκφοβισμού και τα θύματα χρησιμοποιούσαν πιο συχνά το διαδίκτυο από τους εφήβους που δεν υπήρξαν θύματα.

Επιπλέον, στη συγκεκριμένη μελέτη ερευνήθηκε το αν ο διαδικτυακός εκφοβισμός που έχουν υποστεί οι μαθητές/τριες του δείγματος επιδρά στην καταθλιπτική τους συμπτωματολογία. Από την έρευνα δεν προέκυψε καμία σημαντική διαφοροποίηση μεταξύ των τριών ομάδων του διαδικτυακού εκφοβισμού ως προς την καταθλιπτική συμπτωματολογία. Σε αντίθεση, η μελέτη η οποία υλοποιήθηκε από την Ybarra (2004) έδειξε ότι η καταθλιπτική συμπτωματολογία σχετιζόταν σημαντικά με την αναφορά της διαδικτυακής παρενόχλησης και ότι τρεις φορές περισσότερο οι έφηβοι που αποτέλεσαν το στόχο της διαδικτυακής παρενόχλησης παρουσίαζαν καταθλιπτικά συμπτώματα συγκριτικά με τους εφήβους, οι οποίοι δεν υπέστησαν διαδικτυακή παρενόχληση. Πιο πρόσφατα οι Mishna, Cook, Gadalla, Daciuk και Solomon (2010) απέδειξαν ότι οι συμμετέχοντες στην έρευνά τους ανέφεραν ότι αισθάνονταν θυμωμένοι, λυπημένοι και καταθλιπτικοί έπειτα από το διαδικτυακό εκφοβισμό.

Στην προκειμένη μελέτη εξετάστηκε η επίδραση της χρήσης του διαδικτύου κατά τη διάρκεια της εβδομάδας των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου στον εθισμό στο διαδίκτυο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η επίδραση της χρήσης του διαδικτύου κατά τη διάρκεια της εβδομάδας ήταν συνολικά σημαντική ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο. Πιο συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι η ομάδα με διάρκεια χρήσης του διαδικτύου από 0-10h/w διαφέρει



σημαντικά από την ομάδα 11-20h/w και την ομάδα >20h/w, ενώ η ομάδα 11-20h/w διαφέρει στατιστικά σημαντικά από την ομάδα >20h/w. Μάλιστα διαπιστώθηκε ότι οι μαθητές/τριες με χρήση του διαδικτύου για περισσότερο από 20h/w είναι πιο πιθανό να εθιστούν στο διαδίκτυο.

Στο παρελθόν και άλλες έρευνες ασχολήθηκαν με τη διερεύνηση της επίδρασης της εβδομαδιαίας χρήσης του διαδικτύου στον εθισμό στο διαδίκτυο. Συγκεκριμένα οι Ko, Yen, Lin και Yang (2007) διαπίστωσαν ότι η χρήση του διαδικτύου για περισσότερο από 20 ώρες την εβδομάδα αποτελεί ένα προδιαθεσιακό παράγοντα για τον εθισμό στο διαδίκτυο. Μάλιστα οι ίδιοι πρότειναν ότι το διαδίκτυο δε θα πρέπει να χρησιμοποιείται σε καθημερινή βάση αλλά ούτε και για περισσότερο από 20 ώρες την εβδομάδα. Στη μελέτη των Tahiroglu, Celik, Uzel, Ozcan και Avcı (2008) βρέθηκε ότι το διαδίκτυο χρησιμοποιείται από τους προβληματικούς χρήστες από 20 έως 25 ώρες την εβδομάδα, ενώ στη συνέχεια οι Huang και Shen (2010) τόνισαν ότι όσο υψηλότερη είναι η συχνότητα και μεγαλύτερη η διάρκεια χρήσης του διαδικτύου από τους εφήβους τόσο μεγαλύτερη είναι η τάση εθισμού τους στο διαδίκτυο και ότι υφίσταται μία σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ του βαθμού χρήσης του διαδικτύου και της εμφάνισης εθισμού στο διαδίκτυο.

Επιπρόσθετο στόχο της έρευνας αποτέλεσε η μελέτη της επίδρασης του φύλου των υποκειμένων της έρευνας στους τέσσερις παράγοντες, όπως προέκυψαν από την παραγοντική ανάλυση του Internet Addiction Test. Καμία σημαντική διαφορά δεν προέκυψε μεταξύ των αγοριών και των κοριτσιών του δείγματος ως προς τον πρώτο, το δεύτερο και τον τέταρτο παράγοντα. Για τον τρίτο παράγοντα, ο οποίος αναφερόταν στην υποκατάσταση των πραγματικών αναγκών λόγω της παραμονής στο διαδίκτυο διαπιστώθηκε μία σημαντική διαφορά μεταξύ των αγοριών και των κοριτσιών, με τα αγόρια να παρουσιάζουν μεγαλύτερη προσπέραση των πραγματικών αναγκών. Το εύρημα αυτό μπορεί να παρομοιαστεί με εκείνο της Yang (2001), σύμφωνα με το οποίο τα αγόρια τείνουν να χρησιμοποιούν πιο συχνά τον υπολογιστή από τα κορίτσια λόγω του ότι το περιβάλλον του υπολογιστή είναι περισσότερο προσανατολισμένο προς τον αντρικό πολιτισμό. Επιπρόσθετα, στην έρευνα των Choi, Son, Park, Han, Kim, Lee και Gwak (2009) οι εθισμένοι στο διαδίκτυο αποτελούνταν περισσότερο από αγόρια και κοιμούνταν λιγότερο σε σχέση με τους μη εθισμένους ή τους πιθανούς προβληματικούς χρήστες.

Σπουδαίο εύρημα της προκειμένης μελέτης ήταν ότι η τάξη των συμμετεχόντων της έρευνας δεν παρουσίασε καμία στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση ως προς τους παράγοντες

2 και 3 του IAT παρά μόνο για τον πρώτο και τον τέταρτο παράγοντα. Πιο αναλυτικά, βρέθηκε ότι οι μαθητές/τριες της Α΄ τάξης του Λυκείου συγκριτικά με τους μαθητές/τριες της Β΄ τάξης παρουσίαζαν περισσότερα προβλήματα διαχείρισης χρόνου και τάση προς τον εθισμό, όπως και περισσότερη παραμονή στο διαδίκτυο για την επίτευξη ικανοποίησης.

Υπάρχουν διαθέσιμες έρευνες, οι οποίες επιβεβαιώνουν και άλλες που αντικρούουν το προαναφερθέν εύρημα. Οι Siomos, Dafouli, Braimiotis, Mouzas και Angelopoulos (2008) διαπίστωσαν ότι υπήρξε μία διαφοροποίηση ως προς τη συχνότητα της χρήσης του διαδικτύου μεταξύ δύο ηλικιακών ομάδων (12-15 ετών και 16-18 ετών). Επίσης, με βάση τους Morrison και Gore (2010) η ηλικία ήταν σημαντική, με τους νεότερους ανθρώπους να έχουν μία υψηλότερη βαθμολογία στο Internet Addiction Test σε σχέση με τους μεγαλύτερους. Ωστόσο, οι Ko, Yen, Chen, Chen, Wu και Yen (2006) ισχυρίστηκαν ότι οι εθισμένοι στο διαδίκτυο είναι μεγαλύτεροι ηλικιακά. Τέλος, σύμφωνα με τους Kim και Kim (2002) η ηλικία δεν αποτελεί στατιστικά σημαντικό παράγοντα για τον εθισμό στο διαδίκτυο.

Ένα ακόμη αξιόλογο αποτέλεσμα ήταν ότι διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ των τριών ομάδων του τόπου κατοικίας ως προς τα προβλήματα διαχείρισης χρόνου και την τάση προς τον εθισμό στο διαδίκτυο. Πιο αναλυτικά, η ομάδα των μαθητών/τριών που διέμεναν σε αστικό κέντρο διέφερε από την ομάδα των μαθητών/τριών που κατοικούσαν σε αγροτική περιοχή ως προς τον παραπάνω παράγοντα, με τους μαθητές/τριες που κατοικούσαν σε αστικό κέντρο να παρουσιάζουν περισσότερα προβλήματα διαχείρισης χρόνου και τάση προς τον εθισμό. Αυτό το αποτέλεσμα επαληθεύει τη μελέτη της Φισούν (2009: 41), σύμφωνα με την οποία προέκυψε ότι υπάρχει μία συσχέτιση της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου με τα κοινωνιοδημογραφικά στοιχεία.

Όσον αφορά την εξέταση της επίδρασης του μορφωτικού επιπέδου των γονέων των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου στους τέσσερις παράγοντες του Internet Addiction Test, δεν διαφάνηκε καμία στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση μεταξύ των έξι διαφορετικών ομάδων του μορφωτικού επιπέδου τόσο του πατέρα όσο και της μητέρας ως προς αυτούς τους παράγοντες. Ωστόσο, σύμφωνα με τους Σιώμος και Αγγελόπουλος (2008) η μόρφωση αποτελεί γενικά ένα προδιαθεσιακό παράγοντα στη συμπεριφορική εξάρτηση από το διαδίκτυο.

Άλλο σημαντικό αποτέλεσμα, το οποίο αναδείχτηκε από την έρευνα ήταν ότι υπήρξε σημαντική διαφορά μεταξύ των τριών ομάδων της οικογενειακής οικονομικής κατάστασης ως

προς τον παράγοντα 2 του IAT. Για τους υπόλοιπους παράγοντες δεν διαπιστώθηκε κανένα σημαντικό αποτέλεσμα. Για το δεύτερο παράγοντα, ο οποίος περιέγραφε την απόσυρση και τις κοινωνικές δυσκολίες που συνδέονται με την κατάχρηση των εφαρμογών του ιστού, παρατηρήθηκε ότι η ομάδα της χαμηλής οικογενειακής οικονομικής κατάστασης διέφερε από την ομάδα της υψηλής, με την ομάδα της χαμηλής οικογενειακής οικονομικής κατάστασης να εμφανίζει μεγαλύτερη απόσυρση και κοινωνικές δυσκολίες. Το 2004 από έρευνα, η οποία διενεργήθηκε από τους Prezza, Pacilli και Dinelli, βρέθηκε ότι οι έφηβοι με υψηλότερη κοινωνικοοικονομική κατάσταση χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο περισσότερο.

Ένας επιπρόσθετος στόχος ήταν να εξεταστεί η συσχέτιση του κάθε παράγοντα του Internet Addiction Test με τη συνολική του βαθμολογία. Τα αποτελέσματα παρουσίασαν ότι οι μαθητές/τριες με σημαντικότερα προβλήματα διαχείρισης χρόνου, με μεγαλύτερη απόσυρση και κοινωνικές δυσκολίες, υποκατάσταση των πραγματικών αναγκών και χρήση του διαδικτύου για την επίτευξη ικανοποίησης έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα εθισμού στο διαδίκτυο. Σύμφωνα με τον Orzack (1999 στο Young, 2009) οι εθισμένοι στο διαδίκτυο αναδεικνύουν μία απώλεια παρόρμησης του ελέγχου όπου η ζωή εξελίσσεται ανεξέλεγκτη για το χρήστη. Επιπλέον, ο Brenner (1996) διαπίστωσε ότι το 17% των υποκειμένων της έρευνας χρησιμοποιούσε το διαδίκτυο για περισσότερο από 40 ώρες την εβδομάδα, το 58% ανέφερε ότι οι άλλοι έκαναν παράπονα για την εκτεταμένη χρήση τους στο διαδίκτυο και το 46% ανέδειξε να κοιμάται λιγότερο από 4 ώρες κατά τη διάρκεια της νύχτας (Young, 1997). Τέλος, οι Niemi, Griffiths και Banyard (2005) παρατήρησαν από τη μελέτη τους ότι οι προβληματικοί χρήστες του διαδικτύου είχαν περισσότερες κοινωνικές δυσκολίες.

Η διερεύνηση του τρόπου μεταβολής της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου με τον εθισμό στο διαδίκτυο ήταν ο επόμενος στόχος της έρευνας. Το αποτέλεσμα, το οποίο προέκυψε ήταν ότι οι μαθητές/τριες με υψηλότερη καταθλιπτική συμπτωματολογία έχουν υψηλότερη πιθανότητα για εθισμό στο διαδίκτυο. Το παραπάνω εύρημα έρχεται να συμφωνήσει με πληθώρα ερευνών και να διαφωνήσει με ορισμένες έρευνες που διενεργήθηκαν τα τελευταία χρόνια. Οι Cheung και Wong (2011) ανέφεραν ότι οι εθισμένοι στο διαδίκτυο παρουσίασαν σημαντικά περισσότερα καταθλιπτικά συμπτώματα από ότι οι μη εθισμένοι, ενώ οι Ha, Kim, Bae, Bae, Kim, Sim, Lyoo και Cho (2007) διαπίστωσαν ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο σχετιζόταν σημαντικά με την κατάθλιψη και τα ψυχαναγκαστικά-καταναγκαστικά συμπτώματα. Αυτή η μελέτη αποκάλυψε

μία σημαντική σχέση μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και των καταθλιπτικών συμπτωμάτων στους εφήβους. Από την άλλη, οι Shaw και Gant (2002) κατέδειξαν με την έρευνά τους ότι η κατάθλιψη είχε κατευναστεί μέσω της διαπροσωπικής επικοινωνίας που διευκολύνεται με τη χρήση του διαδικτύου. Ωστόσο, σύμφωνα με τους Hinic, Mihajlovic και Dukic-Dejanovic (2010) ο εθισμός στο διαδίκτυο δεν σχετιζόταν σημαντικά με τα καταθλιπτικά συμπτώματα γενικά και ότι η καταθλιπτική διαταραχή δεν μπορούσε να προβλεφθεί από τη συνολική βαθμολογία του IAT. Μάλιστα οι ίδιοι δεν βρήκαν καμία συσχέτιση ανάμεσα στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου και στην κατάθλιψη, αλλά παρατήρησαν μία αλληλοκάλυψη των σωματικών συμπτωμάτων που επηρεάζουν αυτές τις διαταραχές.

Πιθανή εξήγηση για το προαναφερθέν εύρημα της παρούσας μελέτης μπορεί να είναι το ότι οι έφηβοι με κατάθλιψη μπορεί να προσαρμόζουν τη συναισθηματική τους κατάσταση με τη χρήση του διαδικτύου, το οποίο εκλαμβάνουν ως λιγότερο επιζήμιο. Μπορούν να αποκτήσουν ένα θετικό συναίσθημα, την ευχαρίστηση του ελέγχου και το σεβασμό άλλων ανθρώπων μέσω του διαδικτύου, τα οποία είναι δυνατό να αποζημιώσουν τη μη τελειότητα της πραγματικής τους ζωής. Ωστόσο, στην περίπτωση που η κατάθλιψη δεν αντιμετωπίζεται καλά, οι έφηβοι αφιερώνουν όλο και περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο με αποτέλεσμα την πορεία προς τον εθισμό στο διαδίκτυο (Yen, Ko, Yen, Wu, & Yang, 2007).

Σχετικά με το αν συσχετίζεται ο ενδοπροσωπικός/εξωπροσωπικός έλεγχος των υποκειμένων της έρευνας με τον εθισμό στο διαδίκτυο παρατηρήθηκε μία στατιστικά σημαντική μέτρια αρνητική συσχέτιση. Αυτό σημαίνει ότι οι μαθητές/τριες της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου με χαμηλότερο ενδοπροσωπικό/εξωπροσωπικό έλεγχο έχουν υψηλότερο εθισμό στο διαδίκτυο. Η συγκεκριμένη έρευνα επαλήθευσε την έρευνα των Chak & Leung (2004), η οποία ανέδειξε ότι όσο λιγότερη πίστη έχει κανείς στον εαυτό του τόσο υψηλότερη είναι η τάση κάποιου να εθιστεί στο διαδίκτυο.

Όσον αφορά τις τρεις υποκλίμακες του ενδοπροσωπικού/εξωπροσωπικού ελέγχου προέκυψε ότι δεν υφίσταται καμία συσχέτιση μεταξύ του ενδοπροσωπικού ελέγχου των μαθητών/τριών του Λυκείου με τον εθισμό στο διαδίκτυο, ενώ όσο περισσότερο πιστεύουν ότι οι ισχυροί άλλοι και η τύχη έχουν τον έλεγχο στη ζωή τους τόσο περισσότερο πιθανό είναι να εθιστούν στο διαδίκτυο. Οι Chak και Leung (2004) ισχυρίστηκαν ότι ο ενδοπροσωπικός έλεγχος σχετίστηκε αρνητικά με το διαδίκτυο, κάτι το οποίο δείχνει ότι ένα πρόσωπο είναι λιγότερο πιθανό να εθιστεί στο διαδίκτυο όσο περισσότερο θεωρεί ότι έχει τον έλεγχο στη ζωή του. Από

την άλλη πλευρά, ο εξωπροσωπικός έλεγχος βρέθηκε να σχετίζεται θετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Πιο αναλυτικά, όσο περισσότερο σταθερή είναι η πεποίθηση του ατόμου που διατηρεί για την ακαταμάχητη ισχύ των άλλων και όσο περισσότερο τοποθετεί το άτομο την εμπιστοσύνη του στην τύχη για τον καθορισμό της πορείας της ζωής του τόσο υψηλότερη είναι η πιθανότητα εθισμού του στο διαδίκτυο.

Στόχο της έρευνας αποτέλεσε και η διερεύνηση του τρόπου συμμεταβολής της μοναξιάς των συμμετεχόντων στην έρευνα με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Ως προς αυτό παρατηρήθηκε μία στατιστικά σημαντική ασθενής θετική σχέση. Συνεπώς, οι μαθητές/τριες της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου με υψηλότερη μοναξιά είχαν υψηλότερη πιθανότητα εθισμού στο διαδίκτυο.

Κατά τα προηγούμενα χρόνια υλοποιήθηκαν αρκετές έρευνες μερικές από τις οποίες συμφωνούν με το παραπάνω εύρημα και άλλες διαφωνούν. Ο Levent (2010) υποστήριξε ότι οι μαθητές του Λυκείου που χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο ένιωθαν τους εαυτούς τους περισσότερο μοναχικούς από εκείνους που το χρησιμοποιούσαν λιγότερο. Οι Morahan-Martin και Schumacher βρήκαν ότι οι παθολογικοί χρήστες ανέφεραν σημαντικά περισσότερη μοναξιά, όπως μετρήθηκε από την κλίμακα UCLA Loneliness Scale (Nalwa & Anand, 2003). Επιπλέον, κατά την έρευνα των Engelberg & Sjoberg (2004) τα αποτελέσματα παρουσίασαν ότι οι συχνοί χρήστες έτειναν να είναι μοναχικοί, να έχουν αποκλίνουσες αξίες και έως κάποιο βαθμό έλλειψη συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων, ενώ με βάση την έρευνα του Salisbury (2010) βρέθηκε μία θετική συσχέτιση ανάμεσα στην κατάχρηση του διαδικτύου και στη μοναξιά.

Ωστόσο, οι Hamburger & Ben-Artzi (2003) ανέδειξαν ότι η χρήση του διαδικτύου μπορεί να μειώσει τη μοναξιά ανάμεσα στους χρήστες. Παρόμοιο εύρημα παρατηρήθηκε λίγα χρόνια αργότερα από τους Γκαραγκούνη-Αραίου, Ρούση-Βέργου, Ζαφειροπούλου και Πιπεράκη (2009: 36), οι οποίοι έθεσαν ότι οι έφηβοι που χρησιμοποιούν περισσότερο συχνά το διαδίκτυο δηλώνουν χαμηλότερα επίπεδα μοναξιάς.

Πιθανώς το αποτέλεσμα της παρούσας έρευνας οφείλεται στο ότι οι έφηβοι ενδεχομένως χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για να αποφύγουν τη μοναξιά τους και για να αποσυνδέονται από την καθημερινότητά τους (Gross, Juvonen, & Gable, 2002). Το διαδίκτυο παρέχει ένα ιδανικό κοινωνικό περιβάλλον για τα μοναχικά άτομα για την αλληλεπίδρασή τους με άλλα άτομα. Όχι μόνο προωθεί ένα ευρέως αναπτυσσόμενο κοινωνικό δίκτυο, αλλά παρέχει και εναλλακτικά πρότυπα κοινωνικής αλληλεπίδρασης, τα οποία μπορεί να είναι ελκυστικά σε εκείνους που είναι μοναχικοί. Η ανωνυμία και η έλλειψη φυσικής παρουσίας επιτρέπουν στους χρήστες να

ελέγχουν την κοινωνική αλληλεπίδραση. Αυτοί μπορούν όχι μόνο να επιλέξουν με ποιον αλλά και τότε να επικοινωνούν αλλά και να έχουν χρόνο για τη σύνθεση των μηνυμάτων. Η επικοινωνία μέσω διαδικτύου διευκολύνει την αυτοαποκάλυψη, την οικειότητα και την ενίσχυση της αυτοπαρουσίασης, όπως επίσης, αποτελεί και μία αρένα για την εξάσκηση και ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων (Morahan-Martin & Schumacher, 2003).

Ένα ακόμη αξιοσημείωτο αποτέλεσμα, το οποίο παρουσιάστηκε από την έρευνα είναι ότι το άγχος στις διαπροσωπικές σχέσεις των μαθητών/τριών του δείγματος δεν σχετίστηκε με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Ωστόσο, παρόμοιο αποτέλεσμα με αυτό της έρευνας μπορεί να θεωρηθεί αυτό των Lam & Peng (2010) κατά τους οποίους δεν παρατηρήθηκε καμία σχέση μεταξύ της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου και του άγχους.

Βέβαια το συγκεκριμένο αποτέλεσμα δεν επαληθεύει άλλες έρευνες, οι οποίες πραγματοποιήθηκαν τα προηγούμενα χρόνια. Οι Σιώμος, Μουζάς και Αγγελόπουλος (2008: 1) διαπίστωσαν ότι οι Έλληνες έφηβοι που ήταν εθισμένοι στο διαδίκτυο ήταν περισσότερο ευαίσθητοι στις διαπροσωπικές τους σχέσεις και υπέφεραν από άγχος από ότι οι έφηβοι που είχαν ελάχιστη ή καθόλου χρήση του διαδικτύου, ενώ ο Mesch (2001) υποστήριξε ότι οι έφηβοι που ίσως αντιμετώπιζαν προβλήματα στη δημιουργία σχέσεων ήταν πιο πιθανό να είναι χρήστες του διαδικτύου. Επιπρόσθετα, αρκετοί προηγούμενοι ερευνητές έχουν σημειώσει ότι η υπερβολική χρήση του διαδικτύου σχετίζεται με το κοινωνικό άγχος (Erwin et al., 2004), το κοινωνικό άγχος αντιπροσωπεύει μία δυσφορία στην παρουσία των άλλων και ότι όλο και περισσότερο κοινωνικό άγχος συνδέεται με υψηλά επίπεδα χρήσης του διαδικτύου (Campbell et al., 2006 στο Hardie & Tee, 2007).

Γενικά το διαδίκτυο φαίνεται να έχει αξία ως ένα εργαλείο που χρησιμοποιείται από ανθρώπους για να ξεπεράσουν ιδιαίτερα προβλήματα όπως είναι το κοινωνικό άγχος (Tyler, 2002). Αυτό μπορεί να οφείλεται στο ότι το διαδίκτυο παρέχει ένα μέσο για κοινωνική αλληλεπίδραση χωρίς τη δυσαρέσκεια από την παρουσία άλλων (Hardie & Tee, 2007). Η έρευνα προτείνει ότι τα άτομα με κοινωνικό άγχος μπορεί να βρίσκουν ευκολότερο να αλληλεπιδρούν διαδικτυακά, όπου η ανωνυμία μπορεί να διατηρηθεί από ότι στην εμπλοκή σε διαπροσωπική αλληλεπίδραση όπου είναι δυνατό να παρατηρείται κανείς από τους άλλους και ίσως να επιφέρει το φόβο της αρνητικής εκτίμησης (Shepherd & Edelman, 2005). Πράγματι, το διαδίκτυο έχει βρεθεί να βοηθά ανθρώπους που είναι απομονωμένοι ή ανίκανοι στην ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων.

Προτελευταίος στόχος της έρευνας ήταν να διαπιστωθεί αν η αυτοεκτίμηση των μαθητών/τριών της Α΄ και της Β΄ τάξης του Λυκείου σχετίζεται με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Βρέθηκε, λοιπόν, μία μέτρια αρνητική σχέση μεταξύ της αυτοεκτίμησης των υποκειμένων της έρευνας και του εθισμού στο διαδίκτυο. Πιο συγκεκριμένα, οι μαθητές/τριες με χαμηλότερη αυτοεκτίμηση είχαν υψηλότερη πιθανότητα για εθισμό στο διαδίκτυο.

Παρόμοια ευρήματα βρέθηκαν λίγα χρόνια νωρίτερα και από άλλους ερευνητές. Οι Armstrong και συνεργάτες, οι οποίοι διερεύνησαν εάν η χαμηλή αυτοεκτίμηση σχετιζόταν με τον εθισμό στο διαδίκτυο, βρήκαν ότι η αυτοεκτίμηση ήταν ένας καλός προβλεπτικός παράγοντας του εθισμού στο διαδίκτυο και του ποσού του χρόνου που αφιερώνεται στο διαδίκτυο κατά τη διάρκεια της εβδομάδας (Sato, 2006). Επιπλέον, οι Armstrong, Douglas και συνεργάτες ισχυρίστηκαν ότι η αυτοεκτίμηση σχετίστηκε σημαντικά με τις γνώσεις για την προβληματική χρήση του διαδικτύου. Αυτό ήταν σύμφωνο με άλλα ευρήματα (Kim & Davis, 2009. Yang & Tung, 2007), κατά τα οποία τα άτομα με χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης έχουν υψηλότερη βαθμολογία στην προβληματική χρήση του διαδικτύου.

Το εύρημα της παρούσας μελέτης, ότι δηλαδή τα άτομα με χαμηλότερη αυτοεκτίμηση είχαν υψηλότερη τάση εθισμού στο διαδίκτυο πιθανώς να εξηγείται από το ότι αυτά τα άτομα ίσως χρησιμοποιούν το διαδίκτυο ως ένα τρόπο διαφυγής των προβλημάτων της αυτοεκτίμησης (Armstrong et al., 2000. Douglas et al., 2008 στο Senol-Durak & Durak, 2011).

Ο τελευταίος στόχος της έρευνας σχετιζόταν με τον καθορισμό ποιου από τους ενδοπροσωπικούς παράγοντες που χρησιμοποιήθηκαν στη μελέτη (καταθλιπτική συμπτωματολογία, ενδοπροσωπικός/εξωπροσωπικός έλεγχος, μοναξιά, άγχος στις διαπροσωπικές σχέσεις και αυτοεκτίμηση) αποτελούσε τη μεταβλητή με την καλύτερη προβλεπτική αξία για τον εθισμό στο διαδίκτυο. Διαπιστώθηκε ότι η καταθλιπτική συμπτωματολογία, η οποία είναι υπεύθυνη για το 9.3% της διακύμανσης του εθισμού στο διαδίκτυο, αποτελεί τη μεταβλητή με την καλύτερη προβλεπτική αξία. Ο ενδοπροσωπικός/εξωπροσωπικός έλεγχος παρατηρήθηκε δεύτερος σε σειρά, ο οποίος ευθύνεται για ένα επιπλέον 2.6% της διακύμανσης. Και οι δύο παράγοντες μαζί έχουν μία προβλεπτική αξία της τάξης του 11.9% για τον εθισμό στο διαδίκτυο. Αυτό σημαίνει ότι ο υψηλότερος εθισμός στο διαδίκτυο συσχετίζεται με την υψηλότερη καταθλιπτική συμπτωματολογία και τον υψηλότερο βαθμό εξωπροσωπικού ελέγχου. Δεν εντοπίστηκε κανένας άλλος ενδοπροσωπικός παράγοντας που να προβλέπει τον εθισμό στο διαδίκτυο.

Το συγκεκριμένο εύρημα φαίνεται να συμφωνεί εν μέρει με την έρευνα των Chakraborty, Basu και Kumar (2010), κατά την οποία η κατάθλιψη αποτελούσε σημαντικό προβλεπτικό παράγοντα για την προβληματική χρήση του διαδικτύου. Στην ίδια έρευνα άλλοι παράγοντες με σημαντική προβλεπτική αξία ήταν η μοναξιά και η αυτοαποτελεσματικότητα στον υπολογιστή. Αντίθετα με το αποτέλεσμα της παρούσας έρευνας, άλλες μελέτες διαπίστωσαν ότι το κοινωνικό άγχος (Carlan, 2010), το κοινωνικό άγχος και η μοναξιά (Young & Rodgers, 1998) και η αυτοεκτίμηση (Sato, 2006) ήταν καλοί προβλεπτικοί παράγοντες του εθισμού στο διαδίκτυο.

Επιπρόσθετα, το χαμηλό ποσοστό πρόβλεψης της έρευνας (11.9%) ενδεχομένως να οφείλεται στην πιθανότητα ότι οι αρνητικές ψυχολογικές και κοινωνικές συνέπειες του διαδικτύου άρχισαν να μειώνονται καθώς η κοινωνία τείνει να εξοικειώνεται περισσότερο με τη χρήση του (Hardie & Tee, 2007).

Με βάση τα παραπάνω ευρήματα γίνεται φανερό ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι ένα πολύπλοκο φαινόμενο, το οποίο περιλαμβάνει αρκετούς διαφορετικούς τύπους συμπεριφοράς και πιθανώς διαφορετικούς τύπους εθισμού. Η εκρηκτική ανάπτυξη του διαδικτύου κατά την τελευταία δεκαετία έχει σχεδόν αλλάξει το προφίλ του εθισμένου χρήστη στον υπολογιστή (Brenner, 1997. Young, 1996). Με τις άνετες επικοινωνιακές εφαρμογές και τον παγκόσμιο ιστότοπο, το διαδίκτυο παρέχει πρόσβαση σε ανθρώπους και πληροφόρηση σε όλες τις περιοχές ενδιαφέροντος (Chou, Condron, & Belland, 2005). Δεδομένης αυτής της απότομης αύξησης των τεχνολογιών πληροφόρησης (Graphics, Visualization and Usability Center, 1995) έχει υπάρξει μία νέα γενιά ποικίλων χρηστών του υπολογιστή. Σε αντίθεση με το στερεότυπο ενός νέου, άντρα, περπατημένου χρήστη στον υπολογιστή οι νέοι καταναλωτές του διαδικτύου δεν ταιριάζουν με αυτό το γενικό στερεότυπο (Young, 1996).

Ένα ακόμη συμπέρασμα, το οποίο διεξάγεται από τη συγκεκριμένη έρευνα είναι ότι οι έφηβοι με πιθανότητα εθισμού στο διαδίκτυο διακρίνονται από ψυχολογικά χαρακτηριστικά, τα οποία ενδεχομένως να τους προδιαθέτουν να αναπτύξουν παθολογική χρήση του διαδικτύου. Καθώς έχει υπονοηθεί ότι οι εθισμένοι στο διαδίκτυο στρέφονται σε αυτό προκειμένου να ανακουφιστούν από επίπονες καταστάσεις ή στιγμές ψυχικής έντασης ίσως ο εθισμός στο διαδίκτυο να είναι μία απόδραση για τους εφήβους όταν δυσκολεύονται να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα της καθημερινής τους ζωής (Esen & Gudogdu, 2010).

Συνεπώς, υπάρχει μία μεγάλη ανάγκη για παροχή αποτελεσματικής συμβουλευτικής υποστήριξης είτε προς τους εφήβους είτε προς τους γονείς τους ή ακόμη και στο σχολικό



πλαίσιο, ώστε να διευθετηθεί αυτό το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο. Επιπρόσθετα, προκειμένου να υπάρξει ένα καλό αποτέλεσμα σημαντική θα ήταν και η εφαρμογή προγραμμάτων παρέμβασης ή πολυεπίπεδων προγραμμάτων συμβουλευτικής σε σχολικό επίπεδο.

Στο σημείο αυτό κρίνεται απαραίτητο να γίνει αναφορά αρχικά στους πρακτικούς περιορισμούς της παρούσας έρευνας, έτσι ώστε να γίνει κατανοητή η δυσκολία υλοποίησης του ερευνητικού σχεδίου. Μία δυσκολία, η οποία αναδύθηκε από την αρχή της έρευνας ήταν η εξεύρεση των σχολείων τα οποία θα περιλαμβάνονταν στην έρευνα. Είναι γνωστό ότι για την πραγματοποίηση κάποιας ερευνητικής μελέτης σε χώρους εκπαίδευσης είναι απαραίτητη η άδεια έγκρισης από το Υπουργείο Παιδείας. Η διαδικασία, όμως, η οποία απαιτείται για τη λήψη της άδειας είναι ιδιαίτερα χρονοβόρα και το χρονοδιάγραμμα της συγκεκριμένης έρευνας δεν προέβλεπε τόσο διευρυμένα χρονικά όρια. Κάτω από αυτές τις συνθήκες κρίθηκε σκόπιμο να προχωρήσει η ερευνητική διαδικασία χωρίς την αντίστοιχη άδεια. Αυτό συνεπάγεται επιπρόσθετες δυσκολίες στην εύρεση των σχολείων, οι διευθύνσεις των οποίων θα αποδέχονταν την πραγματοποίηση του ερευνητικού εγχειρήματος.

Επιπλέον, υπήρξαν και ορισμένες εσωτερικές αδυναμίες που αφορούσαν τον ερευνητικό σχεδιασμό. Λόγω της έλλειψης ερευνών στον ελληνικό χώρο γύρω από το συγκεκριμένο θέμα, δεν υφίσταται ικανοποιητικός αριθμός ερωτηματολογίων σταθμισμένων στον ελληνικό πληθυσμό. Συνεπώς, οι κλίμακες που χρησιμοποιήθηκαν τόσο για την εκτίμηση της σοβαρότητας του εθισμού στο διαδίκτυο όσο και για την αξιολόγηση των ενδοπροσωπικών παραγόντων μεταφράστηκαν από την αγγλική γλώσσα στην ελληνική. Το γεγονός ότι οι κλίμακες αυτές μεταφράστηκαν ίσως να δυσκόλεψαν τους μαθητές/τριες κατά τη συμπλήρωσή τους.

Ένας ακόμη περιορισμός που προέκυψε ήταν καθότι η έρευνα δεν ήταν κλινικού περιεχομένου, σχετικά με την κλίμακα Adolescent Depression Rating Scale που πρόκειται για μία κλίμακα αυτοαναφοράς και όχι κλινικής σημασίας, χρησιμοποιήθηκε μόνο η συνολική βαθμολογία δίχως να γίνουν περαιτέρω διακρίσεις ως προς τη σοβαρότητα των καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Για το Internet Addiction Test, λαμβάνοντας υπόψιν τις πιο αυστηρές διαβαθμίσεις, με βάση τις οποίες ένα άτομο θεωρείται εθισμένο με συνολική βαθμολογία 80 βαθμούς και πάνω μόνο ένας έφηβος σημείωσε συνολική βαθμολογία 80 με αποτέλεσμα τη στροφή της έρευνας στη συνολική βαθμολογία της κλίμακας.

Τέλος, η απουσία τυχαιότητας του δείγματος, το ότι η έρευνα προκειμένου να διερευνηθεί το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο και των ενδοπροσωπικών παραγόντων βασίστηκε μόνο σε στοιχεία αυτοαναφορικής φύσης των μαθητών/τριών, η μη ξεκάθαρη αιτιακή σχέση των ενδοπροσωπικών παραγόντων με τον εθισμό στο διαδίκτυο, αλλά και η μη συμπερίληψη των ανώτερων σπουδών (μεταπτυχιακού ή διδακτορικού επιπέδου) στα δημογραφικά στοιχεία και συγκεκριμένα στο μορφωτικό επίπεδο των γονέων αποτέλεσαν επιπλέον περιορισμούς της έρευνας.

Λόγω της γενικότερης έλλειψης ερευνών για το συγκεκριμένο θέμα είναι αναγκαία περαιτέρω έρευνα. Ιδιαίτερα στη χώρα μας υπάρχει ελάχιστη βιβλιογραφία σχετικά με αυτό το νέο φαινόμενο. Η μελλοντική έρευνα θα πρέπει να εστιαστεί στον καθορισμό ενός ξεκάθਾਰου ορισμού του εθισμού στο διαδίκτυο, ώστε οι μελέτες να μετράνε τα πραγματικά του στοιχεία. Περαιτέρω έρευνες απαιτούνται για τη διερεύνηση έγκυρων και αξιόπιστων μετρήσεων του, ενώ άλλες θα μπορούσαν να επικεντρωθούν στο πώς τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, τα δυναμικά στοιχεία της οικογένειας ή οι διαπροσωπικές δεξιότητες των εφήβων μπορούν να επηρεάσουν τη χρήση τους στο διαδίκτυο. Θα ήταν χρήσιμο να γίνουν ερευνητικές μελέτες και στη χώρα μας με σκοπό να εντοπιστεί ο ρόλος της ελληνικής οικογένειας και οι τυχόν προστατευτικοί και προδιαθεσιακοί παράγοντες απέναντι στον εθισμό στο διαδίκτυο. Καλό θα ήταν οι επόμενοι ερευνητές να συγκεντρώνουν στοιχεία και από τους γονείς αλλά και από τους συνομηλίκους των εθισμένων στο διαδίκτυο προκειμένου να εξετάζουν με ποιο τρόπο ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι δυνατόν να επηρεάσει τις διαφορετικές πλευρές της ζωής των εθισμένων.

Περαιτέρω έρευνα χρειάζεται προκειμένου να γίνει πιο ξεκάθαρη η φύση των υποτιθέμενων διαφυλικών διαφορών, οι συνέπειες της χρήσης του διαδικτύου σε κοινωνικές και ψυχολογικές μεταβλητές (όπως η καταθλιπτική συμπτωματολογία, ο ενδοπροσωπικός/εξωπροσωπικός έλεγχος, η μοναξιά, το άγχος στις διαπροσωπικές σχέσεις και η αυτοεκτίμηση), η αιτιακή σχέση των παραπάνω μεταβλητών με τον εθισμό στο διαδίκτυο, ενώ διακρίνεται ανάγκη για έρευνα κατά την οποία να συγκρίνονται μεγαλύτεροι με μικρότερους ηλικιακά εφήβους.

Τέλος, θεωρούνται απαραίτητες μακροχρόνιες και καλά σχεδιασμένες έρευνες, οι οποίες να εμπεριέχουν ομάδες ελέγχου αλλά και επανεξέταση έπειτα από σχετικά μεγάλη χρονική περίοδο για την εκτίμηση των αποτελεσμάτων των θεραπευτικών προσεγγίσεων και των

προγραμμάτων παρέμβασης που εφαρμόζονται για την αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο.

## **ΜΕΡΟΣ Ε΄**

### **7. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

#### **7.1 Ελληνόγλωσση βιβλιογραφία**

- Αγγελόπουλος, Ν. (2009). Οι προβληματισμοί στην εφηβεία. Εργασία που παρουσιάστηκε στο 1<sup>ο</sup> πανελλήνιο διεπιστημονικό συνέδριο «Έρευνα πρόληψη και αντιμετώπιση των κινδύνων στη χρήση του διαδικτύου», 27-29 Νοεμβρίου (2009), 90-91.
- Αλ-Μπάχρι, Ι., Γεωργιάδη, Ε., Ραλλάτου, Α., Σωτηράκης, Σ., & Καλπάκογλου, Θ. (2009). Το φαινόμενο της προβληματικής χρήσης-εθισμού στο διαδίκτυο και των MMORPGs. Εργασία που παρουσιάστηκε στο 1<sup>ο</sup> πανελλήνιο διεπιστημονικό συνέδριο «Έρευνα πρόληψη και αντιμετώπιση των κινδύνων στη χρήση του διαδικτύου», 27-29 Νοεμβρίου (2009), 31-32.
- Γκαραγκούνη-Αραίου, Φ., Ρούση-Βέργου, Χ., Ζαφειροπούλου, Μ., Πιπεράκης, Σ., & Ομάδα Συνεργασίας Φοιτητριών. (2009). Χρήση Η/Υ και διαδικτύου: Σύνδεση με συναισθήματα μοναξιάς και αυτοεκτίμηση σε μαθητές Λυκείου. Εργασία που παρουσιάστηκε στο 1<sup>ο</sup> πανελλήνιο διεπιστημονικό συνέδριο «Έρευνα πρόληψη και αντιμετώπιση των κινδύνων στη χρήση του διαδικτύου», 27-29 Νοεμβρίου (2009), 36.
- Cohen, L. & Manion, L. (1994). Μεθοδολογία Εκπαιδευτικής Έρευνας. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Δελημάρης, Ι. & Πιπεράκης, Σ. (2009). Βιολογική θεώρηση της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου σε παιδιά και εφήβους. Εργασία που παρουσιάστηκε στο 1<sup>ο</sup> πανελλήνιο διεπιστημονικό συνέδριο «Έρευνα πρόληψη και αντιμετώπιση των κινδύνων στη χρήση του διαδικτύου», 27-29 Νοεμβρίου (2009), 32-33.
- Herbert, M. (1996). Ψυχολογικά προβλήματα εφηβικής ηλικίας. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Ηλιάδη, Α. (2009). Ασφάλεια στο διαδίκτυο. Εργασία που παρουσιάστηκε στο 1<sup>ο</sup> Εκπαιδευτικό Συνέδριο «Ένταξη και Χρήση των ΤΠΕ στην Εκπαιδευτική Διαδικασία», Απρίλιος (2009), 1-2.
- Κανδρή, Θ. & Ζαφειροπούλου, Μ. (2009). Βιοψυχολογικοί παράγοντες του εθισμού των εφήβων στο διαδίκτυο. Εργασία που παρουσιάστηκε στο 1<sup>ο</sup> πανελλήνιο διεπιστημονικό

συνέδριο «Έρευνα πρόληψη και αντιμετώπιση των κινδύνων στη χρήση του διαδικτύου», 27-29 Νοεμβρίου (2009), 34-35.

- Κυριαζής, Δ. (2009). Εθισμός στον κυβερνοχώρο: homo virtualis. Παίζοντας με το εκμαγείο της απουσίας του αντικειμένου. Εργασία που παρουσιάστηκε στο 1<sup>ο</sup> πανελλήνιο διεπιστημονικό συνέδριο «Έρευνα πρόληψη και αντιμετώπιση των κινδύνων στη χρήση του διαδικτύου», 27-29 Νοεμβρίου (2009), 82-83.
- Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2008). Αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση. Μοντέλα, ανάπτυξη, λειτουργικός ρόλος και αξιολόγηση. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Μαντζούκας, Σ. (2007). Ποιοτική έρευνα σε έξι εύκολα βήματα. Η επιστημολογία, οι μέθοδοι και η παρουσίαση. *Νοσηλευτική*, 46(1), 88-98.
- Μανωλόπουλος, Σ. (1987). Η ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη του εφήβου. Στο Ι. Τσιάντης & Σ. Μανωλόπουλος (Επιμ. Έκδ.), *Σύγχρονα Θέματα Παιδοψυχιατρικής*, Τόμος Α' (σ. 43-74). Αθήνα: Καστανιώτη.
- Νταφούλης, Β. (2009). Η συννοσηρότητα του εθισμού στο διαδίκτυο. Εργασία που παρουσιάστηκε στο 1<sup>ο</sup> πανελλήνιο διεπιστημονικό συνέδριο «Έρευνα πρόληψη και αντιμετώπιση των κινδύνων στη χρήση του διαδικτύου», 27-29 Νοεμβρίου (2009), 85.
- Παπαστυλιανού, Α. (2010). Το σχετίζεσθαι μέσα από το διαδίκτυο: Διαταραχή, πλάνη ή ουτοπική θεραπεία; 3<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Συμβουλευτικής Ψυχολογίας «Συμβουλευτική Ψυχολογία: Εφαρμογές – Προκλήσεις». Πρακτικά Συνεδρίου, 74.
- Παρασκευόπουλος, Ι.Ν. (1985). Εξελικτική Ψυχολογία. Η ψυχική ζωή από τη σύλληψη ως την ενηλικίωση. Εφηβική ηλικία, 4<sup>ο</sup>ς τόμος. Αθήνα: Ιδιωτική-Κοραλί.
- Σιώμος, Κ. & Αγγελόπουλος, Ν. (2008). Διαταραχή εθισμού στο Διαδίκτυο. *Ψυχιατρική*, 19, 52-58.
- Σιώμος, Κ.Ε., Φλώρος, Γ.Δ., Μουζιάς, Ο.Δ., & Αγγελόπουλος, Ν.Β. (2009). Στάθμιση κλίμακας μέτρησης του εθισμού των εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές. *Ψυχιατρική*, 20(3), 222-232.
- Σταυρόπουλος, Β., Εμιρζά, Σ., Μαντζιάρη, Π., Μήτσου, Μ.-Χ., & Πανταζή, Ο. (2009). Κρίσιμες διαστάσεις της καταχρηστικής σχέσης χρηστών και διαδικτύου. Διερευνητική ανάλυση παραγόντων του IAT (INTERNET ADDICTION TEST). Εργασία που παρουσιάστηκε στο 1<sup>ο</sup> πανελλήνιο διεπιστημονικό συνέδριο «Έρευνα πρόληψη και

αντιμετώπιση των κινδύνων στη χρήση του διαδικτύου», 27-29 Νοεμβρίου (2009), 13-14.

- Στράντζαλη-Καλκάνη, Α., Δερεκενάρης, Γ., Αρδανιώτης, Χ., & Καλκάνης, Α. (2009). Μαθητές της Α΄ τάξης Γενικού Λυκείου Καλαμπάκας και η σχέση τους με το διαδίκτυο. Εργασία που παρουσιάστηκε στο 1<sup>ο</sup> πανελλήνιο διεπιστημονικό συνέδριο «Έρευνα πρόληψη και αντιμετώπιση των κινδύνων στη χρήση του διαδικτύου», 27-29 Νοεμβρίου (2009), 67-68.
- Τσουκάρης, Ε. & Μέλλον, Ρ. (2009). Η έννοια του εθισμού στην ονομασία και στην αιτιολογία της κατάχρησης του διαδικτύου. Εργασία που παρουσιάστηκε στο 1<sup>ο</sup> πανελλήνιο διεπιστημονικό συνέδριο «Έρευνα πρόληψη και αντιμετώπιση των κινδύνων στη χρήση του διαδικτύου», 27-29 Νοεμβρίου (2009), 16-17.
- Φισούν, Β. (2009). Ο εθισμός στο διαδίκτυο και η συσχέτισή του με κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά. – Παραβατική συμπεριφορά και σχολική επίδοση των εφήβων στην Κω. Εργασία που παρουσιάστηκε στο 1<sup>ο</sup> πανελλήνιο διεπιστημονικό συνέδριο «Έρευνα πρόληψη και αντιμετώπιση των κινδύνων στη χρήση του διαδικτύου», 27-29 Νοεμβρίου (2009), 40-41.

## **7.2 Ξενόγλωσση βιβλιογραφία**

- Aa, N., Overbeek, G., Engels, R.C.M.E., Scholte, R.H.J., Meerkerk, G.-J., & Eijnden, R.J.J.M. (2008). Daily and Compulsive Internet Use and Well-Being in Adolescence: A Diathesis-Stress Model Based on Big Five Personality Traits. *Journal of Youth and Adolescence*, 1-19.
- Allam, M.F. (2010). Excessive Internet Use and Depression: Cause-Effect Bias? *Psychopathology*, 43, 334.
- Amichai-Hamburger, Y. (2008). Personality and the Internet. In Y. Amichai-Hamburger (Ed.), *The social net: Human behavior in Cyberspace* (pp. 27-55). New York: Oxford University Press.
- Amichai-Hamburger, Y. & Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness and Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 19, 71-80.
- Armstrong, L., Phillips, J.G., & Saling, L.L. (2000). Potential determinants of heavier internet usage. *Int. J. Human-Computer Studies*, 53, 537-550.

- Beard, K.W. (2005). Internet Addiction: A Review of Current Assessment Techniques and Potential Assessment Questions. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 7-14.
- Block, J.J. (2008). Issues for DSM-V: Internet Addiction. *American Journal Psychiatry*, 165(3), 306-307.
- Bremer, J. & Beresin, E.V. (2000). Computers in Psychiatry Today. *Academic Psychiatry*, 24(3), 168-172.
- Britton, P.C. & Conner, K.R. (2007). Reliability of the UCLA Loneliness Scale in Opiate Dependent Individuals. *Journal of Personality Assessment*, 88(3), 368-371.
- Byun, S., Ruffini, C., Mills, J.E., Douglas, A.C., Niang, M., Stephenkova, S., Lee, S.K., Loutfi, J., Lee, J.-K., Atallah, M., & Blanton, M. (2009). Internet Addiction: Metasynthesis of 1996-2006 Quantitative Research. *CyberPsychology & Behavior*, 12(2), 203-207.
- Cao, F. & Su, L. (2006). Internet addiction among Chinese adolescents: prevalence and psychological features. *Child: care, health and development*, 33(3), 275-281.
- Caplan, S.E. (2005). A Social Skill Account of Problematic Internet Use. *Journal of Communication*, 721-736.
- Caplan, S.E. (2007). Relations Among Loneliness, Social Anxiety, and Problematic Internet Use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234-242.
- Caplan, S.E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26, 1089-1097.
- Ceyhan, A.A. & Ceyhan, E. (2008). Loneliness, Depression, and Computer Self-Efficacy as Predictors of Problematic Internet Use. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 699-701.
- Chak, K. & Leung, L. (2004). Shyness and Locus of Control as Predictors of Internet Addiction and Internet Use. *CyberPsychology & Behavior*, 7(5), 559-570.
- Chakraborty, K., Basu, D., & Kumar, K.G.V. (2010). Internet Addiction: Consensus, Controversies and the Way Ahead. *East Asian Arch Psychiatry*, 20, 123-132.
- Charlton, J.P. (2002). A factor analytic investigation of computer addiction and engagement. *Psychology: Journal articles (Peer-Reviewed)*. Paper 5.
- Cheung, L.M. & Wong, W.S. (2011). The effects of insomnia and internet addiction on depression in Hong Kong Chinese adolescents: an exploratory cross-sectional analysis. *J. Sleep Res.*, 20, 311-317.

- Choi, K., Son, H., Park, M., Han, J., Kim, K., Lee, B., & Gwak, H. (2009). Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63, 455-462.
- Chou, C., Condon, L., & Belland, J.C. (2005). A Review of the Research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388.
- Chrismore, S., Berger, E.B., Bier, L., & Camacho, T. (2011). Twelve-Step Recovery in Inpatient Treatment for Internet Addiction. In K.S. Young & C. Nabuco de Abreu (Eds). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment* (pp. 205-222). Wiley: John Wiley & Sons Inc.
- Christakis, D. & Moreno, M. (2009). Psychiatric symptoms may predict Internet addiction in teens. *The Brown University Child and Adolescent Behavior Letter*, 3-4.
- Coget, J.-F., Yamauchi, Y., & Suman, M. (2002). The Internet, Social Networks and Loneliness. *IT&Society*, 1(1), 180-201.
- Du, Y.-S., Jiang, W., & Vance, A. (2010). Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for Internet addiction in adolescent students in Shanghai. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 44, 129-134.
- Engelberg, E. & Sjoberg, L. (2004). Internet Use, Social Skills, and Adjustment. *CyberPsychology & Behavior*, 7(1), 41-47.
- Erdogan, Y. (2008). Exploring the Relationships among Internet Usage, Internet Attitudes and Loneliness of Turkish Adolescents. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 2(2), 1-8.
- Esen, B.K. & Gundogdu, M. (2010). The Relationship between Internet Addiction, Peer Pressure and Perceived Social Support among Adolescents. *The International Journal of Educational Researchers*, 2(11), 29-36.
- Frangos, C.C., Frangos, C.C., & Kiohos, A.P. (2009). Internet Addiction among Greek University Students: Demographic Associations with the Phenomenon, using the Greek version of Young's Internet Addiction Test. *International Journal of Economic Sciences and Applied Research*, 3(1), 49-74.
- Gross, E.F., Juvonen, J., & Gable, S.L. (2002). Internet Use and Well-Being in Adolescence. *Journal of Social Issues*, 58(1), 75-90.



- Guan, S.-S.A. & Subrahmanyam, K. (2009). Youth Internet use: risks and opportunities. *Current Opinion in Psychiatry*, 22, 351-356.
- Ha, J.H., Kim, S.Y., Bae, S.C., Bae, S., Kim, H., Sim, M., Lyoo, I.K., & Cho, S.C. (2007). Depression and Internet addiction in adolescents. *Psychopathology*, 40(6), 424-430.
- Hardie, E. & Tee, M.Y. (2007). Excessive Internet Use: The Role of Personality, Loneliness and Social Support Networks in Internet Addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies and Society*, 5(1), 34-47.
- Harman, J.P., Hansen, C.E., Cochran, M.E., & Lindsey, C.R. (2005). Liar, Liar: Internet Faking but Not Frequency of Use Affects Social Skills, Self-Esteem, Social Anxiety, and Aggression. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 1-6.
- Hinic, D., Mihajlovic, G., & Dukic-Dejanovic, S. (2010). "Internet Addiction" in relation to cognitive or somatic depression symptoms. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 10(2), 187-197.
- Hinic, D., Mihajlovic, G., Spiric, Z., Dukic-Dejanovic, S., & Jovanovic, M. (2008). Excessive Internet use-addiction disorder or not? *Current Topics*, 65(10), 763-767.
- Huang, S. & Shen, F. (2010). Influencing Factors of Adolescent Internet Addiction. *Web Society. IEEE*, 507-512.
- Huang, X.-Q., Li, M.-C., & Tao, R. (2010). Treatment of Internet Addiction. *Curr Psychiatry Rep*, 12, 462-470.
- 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.
- Hwang, J.M., Cheong, P.H., & Feeley, T.H. (2009). Being young and feeling blue in Taiwan examining adolescent depressive mood and online and offline activities. *New Media & Society*, 11(7), 1101-1121.
- Iskender, M. & Akin, A. (2010). Social self-efficacy, academic locus of control, and internet addiction. *Computers & Education*, 54, 1101-1106.
- Jackson, L.A., Zhao, Y., Witt, E.A., Fitzgerald, H.E., Eye, A., & Harold, R. (2009). Self-Concept, Self-Esteem, Gender, Race and Information Technology Use. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 437-440.

- Jang, K.S., Hwang, S.Y., & Choi, J.Y. (2008). Internet Addiction and Psychiatric Symptoms Among Korean Adolescents. *Journal of School Health*, 78(3), 165-171.
- Jimenez-Pernett, J., Olry de Labry-Lima, A., Bermudez-Tamayo, C., Garcia-Gutierrez, J.F., & Salcedo-Sanchez, M.C. (2010). Use of the internet as a source of health information by Spanish adolescents. *BMC Medical Informatics and Decision Making*, 10(6), 1-6.
- Kaltiala-Heino, R., Lintonen, T., & Rimpela, A. (2004). Internet Addiction? Potentially Problematic Use of the Internet in a population of 12-18 year-old Adolescents. *Addiction Research and Theory*, 12(1), 89-96.
- Khazaal, Y., Billieux, J., Thorens, G., Khan, R., Louati, Y., Scarlatti, E., Theintz, F., Lederrey, J., Van Der Linden, M., & Zullino, D. (2008). French Validation of the Internet Addiction Test. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 703-706.
- Kim, H.-K. & Davis, K.E. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of internet activities. *Computers in Human Behavior*, 25, 490-500.
- Kim, J.-U. (2007). A Reality Therapy Group Counseling Program as An Internet Addiction Recovery Model for College Students in Korea. *International Journal of Reality Therapy*, 26(2), 3-9.
- Kim, J.-U. (2008). The Effect of a R/T Group Counseling Program on The Internet Addiction Level and Self-Esteem of Internet Addiction University Students. *International Journal of Reality Therapy*, 27(2), 4-12.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M.-Y., Yeun, E.-J., Choi, S.-Y., Seo, J.-S., & Nam, B.-W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43, 185-192.
- Kim, S. & Kim, R. (2002). A Study of Internet Addiction: Status, Causes, and Remedies.- Focusing on the alienation factor-. *Journal of Korean Economics Association English Edition*, 3(11), 1-19.
- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Chen, C.-C., Chen, S.-H., & Yen, C.-F. (2005). Proposed Diagnostic Criteria of Internet Addiction for Adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(11), 728-733.

- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Chen, C.-C., Chen, S.-H., Wu, K., & Yen, C.-F. (2006). Tridimensional Personality of Adolescents With Internet Addiction and Substance Use Experience. *Can J Psychiatry*, 51(4), 887-894.
- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Chen, C.-S., Yeh, Y.-C., & Yen, C.-F. (2009). Predictive Values of Psychiatric Symptoms for Internet Addiction in Adolescents. A 2-Year Prospective Study. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 163(10), 937-943.
- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Yen, C.-F., Lin, H.-C., & Yang, M.-J. (2007). Factors Predictive for Incidence and Remission of Internet Addiction in Young Adolescents: A Prospective Study. *CyberPsychology & Behavior*, 10(4), 545-551.
- Koc, M. (2011). Internet Addiction and Psychopathology. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(1), 143-148.
- Koch, W.H. & Pratarelli, M.E. (2004). Effects of Intro/Extraversion and Sex on Social Internet Use. *North American Journal of Psychology*, 6(3), 371-382.
- Kwon, J.-H. (2011). Toward the Prevention of Adolescent Internet Addiction. In K.S. Young & C. Nabuco de Abreu (Eds). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment* (pp. 223-243). Wiley: John Wiley & Sons Inc.
- Lam, L.T. & Peng, Z.-W. (2010). Effect of Pathological Use of the Internet on Adolescent Mental Health. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 1-6.
- Lam, L.T., Peng, Z.-W., Mai, J.-C., & Jing, J. (2009). Factors Associated with Internet Addiction among Adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 12(5), 551-555.
- Leary, M.R. (1983). Social Anxiousness: The Construct and Its measurement. *Journal of Personality Assessment*, 47, 66-75.
- Leary, M.R. & Kowalski, R.M. (1993). The Interaction Anxiousness Scale: Construct and Criterion-Related Validity. *Journal of Personality Assessment*, 61(1), 136-146.
- Leung, L. (2002). Loneliness, Self-Disclosure, and ICQ (“I Seek You”) Use. *CyberPsychology & Behavior*, 5(3), 241-251.
- Levenson, H. (1981). Differentiating Among Internality, Powerful Others and Chance. In H.M. Lefcourt (ed), *Research with the Locus of Control*, 1, 57-59.
- Levent, D. (2010). Excessive Internet Use and Loneliness Among Secondary School Students. *Journal of Instructional Psychology*, 37(1), 20-23.

- Li, S.-M. & Chung, T.-M. (2006). Internet function and Internet addictive behavior. *Computers in Human Behavior*, 22, 1067-1071.
- Lin, C.-H. & Yu, S.-F. (2008). Adolescent internet usage in Taiwan: Exploring gender differences. *Adolescence*, 43(170), 317-331.
- Liu, C.-Y. & Kuo, F.-Y. (2007). A study of Internet Addiction through the Lens of the Interpersonal Theory. *CyberPsychology & Behavior*, 10(6), 799-804.
- Liu, T. & Potenza, M.N. (2010). Problematic Internet Use: Clinical Aspects. In Aboujaoude & L.M. Koran (Eds). *Impulse Control Disorders (pp. 167-181)*. Cambridge: University Press.
- Marks, L.I. (1998). Deconstructing Locus of Control: Implications for Practitioners. *Journal of Counseling & Development*, 76, 251-260.
- Mazalin, D. & Moore, S. (2004). Internet Use, Identity Development and Social Anxiety Among Young Adults. *Behaviour Change*, 21(2), 90-102.
- Mesch, G.S. (2001). Social Relationships and Internet Use among Adolescents in Israel. *Social Science Quarterly*, 82(2), 329-339.
- Meyer, F., Aufrere, L., Besson, J., & Rossier, J. (2009). Somewhere between illusion of control and powerlessness: Trying to situate the pathological gambler's locus of control. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 9(1), 117-126.
- Mishna, F., Cook, C., Gadalla, T., Daciuk, J., & Solomon, S. (2010). Cyber Bullying Behaviors Among Middle and High School Students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 80(3), 362-374.
- Moody, E.J. (2001). Internet Use and Its Relationship to Loneliness. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 393-401.
- Morahan-Martin, J. (2005). Internet Abuse. Addiction? Disorder? Symptom? Alternative Explanations? *Social Science Computer Review*, 23(1), 39-48.
- Morahan-Martin, J. (2008). Internet Abuse: Emerging Trends and Lingering Questions. In Psychological aspects of cyberspace: Theory (pp.32-69).
- Morahan-Martin, J. & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19, 659-671.

- Morrison, C.M. & Gore, H. (2010). The Relationship between Excessive Internet Use and Depression: A Questionnaire-Based Study of 1.319 Young People and Adults. *Psychopathology*, 43, 121-126.
- Munteanu, A., Costea, I., Palos, R., & Jinaru, A. (2009). Psychological and behavior aspects regarding internet addiction. *Annals of DAAM International*, 20(1).
- Mythily, S., Qiu, S., & Winslow, M. (2008). Prevalence and Correlates of Excessive Internet Use among Youth in Singapore. *Annals Academy of Medicine*, 37(1), 9-14.
- Nabuco de Abreu, C. & Sampaio Goes, D. (2011). Psychotherapy for Internet Addiction. In K.S. Young & C. Nabuco de Abreu (Eds). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment* (pp. 155-171). Wiley: John Wiley & Sons Inc.
- Nalwa, K. & Anand, A.P. (2003). Internet Addiction in Students: A Cause of Concern. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 653-656.
- Niemz, K., Griffiths, M., & Banyard, P. (2005). Prevalence of Pathological Internet Use among University Students and Correlations with Self-Esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and Disinhibition. *CyberPsychology & Behavior*, 8(6), 562-570.
- Norris, M.L. (2007). HEADSS up: Adolescents and the Internet. *Paediatr Child Health*, 12(3), 211-216.
- Odaci, H. & Kalkan, M. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, 55, 1091-1097.
- Oravec, J.A. (2000). Internet and computer technology hazards: perspectives for family counselling. *British Journal of Guidance & Counselling*, 28(3), 309-324.
- Pallanti, S., Bernardi, S., & Quercioli, L. (2006). The Shorter PROMIS Questionnaire and the Internet Addiction Scale in the Assessment of Multiple Addictions in a High-School Population: Prevalence and Related Disability. *CNS Spectr*, 11(12), 966-974.
- Park, S. (2009). The Association Between Internet Use and Depressive Symptoms Among South Korean Adolescents. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 14(4), 230-238.
- Petrie, H. & Gunn, D. (1998). Internet “addiction”: the effects of sex, age, depression and introversion. University of Hertfordshire College Lane. Available at: [www.psy.herts.ac.uk./sdru/Helen/inter.html](http://www.psy.herts.ac.uk./sdru/Helen/inter.html).

- Pratarelli, M.E., Browne, B.L., & Johnson, K. (1999). The bits and bytes of computer/Internet addiction: A factor analytic approach. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 31(2), 305-314.
- Prezza, M., Pacilli, M.G., & Dinelli, S. (2004). Loneliness and new technologies in a group of Roman adolescents. *Computers in Human Behavior*, 20, 691-709.
- Regina, M., Hechanova, M., & Czincz, J. (2008). Internet Addiction in Asia: Reality or Myth?
- Revah-Levy, A., Birmaher, B., Gasquet, I., & Falissard, B. (2007). The Adolescent Depression Rating Scale (ADRS): a validation study. *BMC Psychiatry*, 7(2), 1-10.
- Riaz, Z. & Bano, N. (2011). Translation and Adaptation of Interaction Anxiousness Scale (IAS) and Its Reliability Assessment. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 9(1), 75-85.
- Rob, J., Leeuw, J., Bruijn, M., & Weert-van Oene, G.H. (2010). Internet and game behaviour at a secondary school and a newly developed health promotion programme: a prospective study. *BMC Public Health*, 10(544), 1-8.
- Rooij, A.J., Zinn, M.F., Schoenmakers, T.M., & Mheen, D. (2010). Treating Internet Addiction With Cognitive-Behavioral Therapy: A Thematic Analysis of the Experiences of Therapists. *Int J Ment Health Addiction*.
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Russell, D.W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40.
- Salisbury, J. (2010). Internet Overuse and Personality: A Look at the Big Five, BIS/BAS, Loneliness, & Boredom. Adviser: William Revelle.
- Sato, T. (2006). Internet Addiction among Students: Prevalence and psychological problems in Japan. *JMAJ*, 49(7-8), 279-283.
- Scealy, M., Phillips, J.G., & Stevenson, R. (2002). Shyness and Anxiety as Predictors of Patterns of Internet Usage. *CyberPsychology & Behavior*, 5(6), 507-515.
- Seepersad, S. (2004). Coping with Loneliness: Adolescent Online and Offline Behavior. *CyberPsychology & Behavior*, 7(1), 35-39.

- Selfhout, M.H.W., Branje, S.J.T., Delsing, M., Bogt, T.F.M., & Meeus, W.H.J. (2009). Different types of Internet use, depression, and social anxiety: The role of perceived friendship quality. *Journal of Adolescence*, 32, 819-833.
- Senol-Durak, E. & Durak, M. (2011). The Mediator Roles of Life Satisfaction and Self-Esteem between the Affective Components of Psychological Well-Being and the Cognitive Symptoms of Problematic Internet Use. *Soc Indic Res*, 103, 23-32.
- 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, 207-216.
- Shaw, M. & Black, D.W. (2008). Internet Addiction. Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management. *CNS Drugs*, 22(5), 353-365.
- Shaw, L.H. & Gant, L.M. (2002). In Defense of the Internet: The Relationship between Internet Communication and Depression, Loneliness, Self-Esteem, and Perceived Social Support. *CyberPsychology & Behavior*, 5(2), 157-171.
- Shaw, L.H. & Gant, L.M. (2002). Users Divided? Exploring the Gender Gap in Internet Use. *CyberPsychology & Behavior*, 5(6), 517-527.
- Shek, D.T.L., Tang, V.M.Y., & Lo, C.Y. (2009). Evaluation of an internet addiction treatment program for Chinese adolescents in Hong Kong. *Adolescence*, 44(174), 359-373.
- Shepherd, R.-M. & Edelmann, R.J. (2005). Reasons for internet use and social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 39, 949-958.
- Siomos, K.E., Dafouli, E.D., Braimiotis, D.A., Mouzas, O.D., & Angelopoulos, N.V. (2008). Internet Addiction among Greek Adolescent Students. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 653-657.
- Siomos, K.E., Mouzas, O.D., & Angelopoulos, N.V. (2008). Addiction to the use of internet and psychopathology in Greek adolescents: a preliminary study. *Annals of General Psychiatry*, 7(1), 1.
- Smith, P.K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(4), 376-385.

- Stieger, S. & Burger, C. (2010). Implicit and Explicit Self-Esteem in the Context of Internet Addiction. *CyberPsychology, Behavior & Social Networking*, 13(6), 681-688.
- Subrahmanyam, K. & Lin, G. (2007). Adolescents on the net: Internet use and well-being. *Adolescence*, 42(168), 659-677.
- Tahiroglu, A.Y., Celik, G.G., Uzel, M., Ozcan, N., & Avci, A. (2008). Internet Use Among Turkish Adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 11(5), 537-543.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105, 556-564.
- Tsai, C.-C. & Lin, S.S.J. (2003). Internet Addiction of Adolescents in Taiwan: An Interview Study. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 649-652.
- Tsitsika, A., Critselis, E., Kormas, G., Filippopoulou, A., Tounissidou, D., Freskou, A., Spiliopoulou, T., Louizou, A., Konstantoulaki, E., Kafetzis, D. (2009). Internet use and misuse: a multivariate regression analysis of the predictive factors of internet use among Greek adolescents. *Eur J Pediatr*, 168, 655-665.
- Tyler, T.R. (2002). Is the Internet Changing Social Life? It Seems the More Things Change, the More They Stay the Same. *Journal of Social Issues*, 58(1), 195-205.
- Valkenburg, P.M. & Peter, J. (2009). Social Consequences of the Internet for Adolescents. A Decade of Research. *A Journal of the Association for Psychological Science*, 18(1), 1-5.
- Weiser, E.B. (2001). The Functions of Internet Use and Their Social and Psychological Consequences. *CyberPsychology & Behavior*, 4(6), 723-743.
- Whang, L.S.-M., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet Over-Users' Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 6(2), 143-150.
- Widyanto, L. & Griffiths, M. (2006). "Internet Addiction": A Critical Review. *Int J Ment Health Addict*, 4, 31-51.
- Widyanto, L. & McMurrin, M. (2004). The Psychometric Properties of the Internet Addiction Test. *CyberPsychology & Behavior*, 7(4), 443-450.
- Yang, C.-K. (2001). Sociopsychiatric characteristics of adolescents who use computers to excess. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 104, 217-222.



- Ybarra, M.L. (2004). Linkages between Depressive Symptomatology and Internet Harassment among Youth Regular Internet Users. *CyberPsychology & Behavior*, 7(2), 247-257.
- Ybarra, M.L., Alexander, C., Mitchell, K.J. (2005). Depressive symptomatology, youth Internet use, and online interactions: a national survey. *Journal of Adolescent Health*, 36, 9-18.
- Yen, C.-F., Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Chang, Y.-P., & Cheng, C.-P. (2009). Multi-dimensional discriminative factors for Internet addiction among adolescents regarding gender and age. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63, 357-364.
- Yen, C.-F., Yen, J.-Y., & Ko, C.-H. (2010). Internet addiction: ongoing research in Asia. *World Psychiatry*, 97.
- Yen, J.-Y., Ko, C.-H., Yen, C.-F., Chen, S.-H., Chung, W.-L., & Chen, C.-C. (2008). Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62, 9-16.
- Yen, J.-Y., Ko, C.-H., Yen, C.-F., Wu, H.-Y., & Yang, M.-J. (2007). The Comorbid Psychiatric Symptoms of Internet Addiction: Attention Deficit and Hyperactivity Disorder (ADHD), Depression, Social Phobia, and Hostility. *Journal of Adolescent Health*, 41, 93-98.
- Young, K.S. (1996). Psychology of Computer Use: XL. Addictive Use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899-902.
- Young, K.S. (1996). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K.S. (1997). What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use. Paper presented at the 105<sup>th</sup> annual conference of the American Psychological Association, August 15, 1997, Chicago, IL.
- Young, K.S. (1998). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. *Innovations in Clinical Practice*, 17.
- Young, K.S. (2004). Internet Addiction. A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.
- Young, K.S. (2007). Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 671-679.

- Young, K.S. (2009). Internet Addiction: Diagnosis and Treatment Considerations. *J Contemp Psychother*, 39, 241-246.
- Young, K.S., Pistner, M., O'Mara, J., & Buchanan, J. (2000). Cyber-Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium. *CyberPsychology & Behavior*, 3(5), 475-479.
- Young, K.S. & Rodgers, R.C. (1998). Internet Addiction: Personality Traits Associated with Its Development. Paper presented at the 69<sup>th</sup> annual meeting of the Eastern Psychological Association in April 1998.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### 1. Ερωτηματολόγιο

#### ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Οδηγίες: Συμπληρώστε τα κενά (περίπτωση 3) ή σημειώστε με X την ανάλογη απάντηση που σας αντιπροσωπεύει.

1. ΦΥΛΟ: Αγόρι   
Κορίτσι
2. ΤΑΞΗ: Α΄ Λυκείου   
Β΄ Λυκείου
3. ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ: Έτος: ..... Μήνας: ..... Ημέρα: .....
4. ΤΟΠΟΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ: Αστικό κέντρο   
Ημιαστικό κέντρο/Κωμόπολη   
Αγροτική περιοχή
5. ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΤΕΡΑ: Δημοτικό   
Γυμνάσιο   
Λύκειο   
Ιδιωτική/Τεχνική Σχολή   
Α.Τ.Ε.Ι.   
Α.Ε.Ι.
6. ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΗΤΕΡΑΣ: Δημοτικό   
Γυμνάσιο   
Λύκειο   
Ιδιωτική/Τεχνική Σχολή   
Α.Τ.Ε.Ι.   
Α.Ε.Ι.
7. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: χαμηλή   
μέτρια   
υψηλή

## ΜΕΡΟΣ Α΄

**Οδηγίες:** Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις κυκλώνοντας κάθε φορά τον αριθμό που σας προσβεί χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα.

	<b>Σπάνια</b> =1	<b>Περιστασιακά</b> =2	<b>Τακτικά</b> =3	<b>Συχνά</b> =4	<b>Πάντα</b> =5
1. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι παραμένετε σε σύνδεση με το διαδίκτυο, περισσότερο από ότι αρχικά σκοπεύατε;	1	2	3	4	5
2. Πόσο συχνά παραμελείτε δουλειές του σπιτιού προκειμένου να περάσετε περισσότερο χρόνο σε σύνδεση με το διαδίκτυο;	1	2	3	4	5
3. Πόσο συχνά προτιμάτε τη συγκίνηση που σας προσφέρει η ενασχόληση με το διαδίκτυο, από την επαφή με ένα δικό σας πρόσωπο;	1	2	3	4	5
4. Πόσο συχνά δημιουργείτε νέες φιλίες με άλλους χρήστες του διαδικτύου;	1	2	3	4	5
5. Πόσο συχνά οι άνθρωποι του περιβάλλοντός σας διαμαρτύρονται για το χρόνο που περνάτε σε σύνδεση με το διαδίκτυο;	1	2	3	4	5
6. Πόσο συχνά οι βαθμοί ή η σχολική σας απόδοση επηρεάζονται αρνητικά, λόγω του χρόνου που περνάτε σε σύνδεση με το διαδίκτυο;	1	2	3	4	5
7. Πόσο συχνά ελέγχετε το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e-mail), πριν από κάτι άλλο που πρέπει να κάνετε;	1	2	3	4	5
8. Πόσο συχνά η μαθητική σας απόδοση ή	1	2	3	4	5

η παραγωγικότητα επηρεάζεται αρνητικά εξαιτίας της ενασχόλησής σας με το διαδίκτυο;					
<b>9.</b> Πόσο συχνά προσπαθείτε να δικαιολογηθείτε ή λέτε ψέματα, όταν κάποιος σας ρωτά τι ακριβώς κάνετε όταν είστε σε σύνδεση με το διαδίκτυο;	1	2	3	4	5
<b>10.</b> Πόσο συχνά απωθείτε τις δυσάρεστες σκέψεις για τη ζωή σας χρησιμοποιώντας καθησυχαστικές σκέψεις που σχετίζονται με τη χρήση του διαδικτύου;	1	2	3	4	5
<b>11.</b> Πόσο συχνά συλλαμβάνετε τον εαυτό σας να ανυπομονεί να ασχοληθεί και πάλι με το διαδίκτυο;	1	2	3	4	5
<b>12.</b> Πόσο συχνά νιώθετε πως η ζωή χωρίς το διαδίκτυο θα ήταν βαρετή, κενή και δίχως χαρά;	1	2	3	4	5
<b>13.</b> Πόσο συχνά γίνεστε απότομος/η, φωνάζετε ή αντιδράτε με εκνευρισμό, αν κάποιος σας ενοχλήσει κατά τη διάρκεια της σύνδεσής σας με το διαδίκτυο;	1	2	3	4	5
<b>14.</b> Πόσο συχνά χάνετε τον ύπνο σας εξαιτίας της μεταμεσονύχτιας σύνδεσής σας με το διαδίκτυο;	1	2	3	4	5
<b>15.</b> Πόσο συχνά νιώθετε να σας απασχολεί η σύνδεση, ενώ βρίσκεστε εκτός διαδικτύου ή πόσο συχνά φαντασιώνεστε ότι είστε σε σύνδεση;	1	2	3	4	5
<b>16.</b> Πόσο συχνά συλλαμβάνετε τον εαυτό	1	2	3	4	5

σας να λείπει κατά τη διάρκεια της σύνδεσης «λίγα μόνο λεπτά ακόμα»;					
17. Πόσο συχνά κάνετε προσπάθειες να περιορίσετε το χρόνο που περνάτε σε σύνδεση με το διαδίκτυο και αποτυγχάνετε;	1	2	3	4	5
18. Πόσο συχνά προσπαθείτε να κρύψετε το χρόνο που έχετε περάσει σε σύνδεση με το διαδίκτυο;	1	2	3	4	5
19. Πόσο συχνά επιλέγετε να περάσετε περισσότερο χρόνο σε σύνδεση με το διαδίκτυο από ότι να βγείτε έξω με φίλους;	1	2	3	4	5
20. Πόσο συχνά νιώθετε θλιμμένος/η, κακόκεφος/η ή νευρικός/ή όταν βρίσκεστε εκτός σύνδεσης, κάτι που εξαφανίζεται όταν επιστρέφετε στη σύνδεση;	1	2	3	4	5

### **ΜΕΡΟΣ Β΄**

«Συχνά στο διαδίκτυο γράφονται προσβλητικά μηνύματα στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (email) ή/και σε χώρο συζήτησης (Chat-room) ή/και σε προγράμματα άμεσης επικοινωνίας (Instant Messaging) όπως MSN Messenger, Yahoo Messenger, ICQ ή παρόμοιες υπηρεσίες μηνυμάτων ή/και σε ιστοσελίδες (Websites) όπου διατυπώνονται αρνητικά σχόλια, απειλές ή αποκαλύπτονται προσωπικές πληροφορίες και παρόμοια. Αυτό ονομάζεται διαδικτυακός εκφοβισμός».

**Οδηγίες:** Σημειώστε με X την ανάλογη απάντηση σε κάθε ερώτηση.

1.	Πόσο συχνά σας έχουν εκφοβίσει μέσω διαδικτύου (Internet) τους τελευταίους 2 μήνες;	Δεν με έχουν εκφοβίσει μέσω διαδικτύου (Internet) τους τελευταίους 2 μήνες <input type="checkbox"/>
		Έχει συμβεί μόνο 1 ή 2 φορές <input type="checkbox"/>

		Έχει συμβεί 2 ή 3 φορές το μήνα <input type="checkbox"/>
		Περίπου 1 φορά την εβδομάδα <input type="checkbox"/>
		Πολλές φορές την εβδομάδα <input type="checkbox"/>
2.	Έχετε εκφοβίσει άλλους μέσω διαδικτύου (Internet) τους τελευταίους 2 μήνες;	Δεν έχω εκφοβίσει κανέναν/καμία μέσω διαδικτύου (Internet) τους τελευταίους 2 μήνες <input type="checkbox"/> Έχει συμβεί μόνο 1 ή 2 φορές <input type="checkbox"/> Έχει συμβεί 2 ή 3 φορές το μήνα <input type="checkbox"/> Περίπου 1 φορά την εβδομάδα <input type="checkbox"/> Πολλές φορές την εβδομάδα <input type="checkbox"/>
3.	Πόσο συχνά χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο κατά τη διάρκεια μίας εβδομάδας; (όπου h=hour (ώρα) και w=week (εβδομάδα))	0-1 h/w <input type="checkbox"/> 1-3 h/w <input type="checkbox"/> 4-10 h/w <input type="checkbox"/> 11-20 h/w <input type="checkbox"/> >20 h/w <input type="checkbox"/>

### ΜΕΡΟΣ Γ΄

**Οδηγίες:** Διαβάστε τις ακόλουθες δηλώσεις και κυκλώστε το Σ=Σωστό εάν ισχύει η πρόταση για εσάς ή το Λ=Λάθος εάν δεν ισχύει.

1. Δεν έχω καμία ενέργεια για δουλειά/σχολείο. Σ Λ
2. Έχω δυσκολία στη σκέψη. Σ Λ
3. Νιώθω κατακλυσμένος/η από λύπη και αδιαφορία. Σ Λ
4. Τίποτα πραγματικά δε με ενδιαφέρει ή με διασκεδάζει. Σ Λ
5. Ό,τι κάνω είναι άχρηστο. Σ Λ
6. Όταν αισθάνομαι με αυτό τον τρόπο εύχομαι να είχα πεθάνει/να ήμουν νεκρός/ή. Σ Λ
7. Τα πάντα με ενοχλούν. Σ Λ
8. Νιώθω απογοητευμένος/η και αποθαρρυσμένος/η. Σ Λ
9. Κοιμάμαι άσχημα. Σ Λ
10. Το σχολείο/Η δουλειά δε με ενδιαφέρουν μόλις τώρα, δεν μπορώ να ανταπεξέλθω. Σ Λ

## ΜΕΡΟΣ Δ΄

**Οδηγίες:** Διαβάστε κάθε μία από τις ακόλουθες δηλώσεις και κυκλώστε τον αριθμό που σας πρεσβεύει κάθε φορά με βάση την ακόλουθη κλίμακα.

	Έντονα Διαφωνώ	Διαφωνώ	Ελαφρώς Διαφωνώ	Ελαφρώς Συμφωνώ	Συμφωνώ	Έντονα Συμφωνώ
1. Εάν ή όχι προορίζω να γίνω ένας/μία αρχηγός εξαρτάται κυρίως από την ικανότητά μου.	1	2	3	4	5	6
2. Σε μεγάλο βαθμό η ζωή μου ελέγχεται από τυχαία/συμπτωματικά γεγονότα.	6	5	4	3	2	1
3. Έχω την αίσθηση πως ό,τι συμβαίνει στη ζωή μου καθορίζεται κυρίως από τους ισχυρούς ανθρώπους.	6	5	4	3	2	1
4. Εάν ή όχι εμπλέκομαι σε ένα αυτοκινητιστικό ατύχημα εξαρτάται κυρίως από το πόσο καλός/ή οδηγός είμαι.	1	2	3	4	5	6
5. Όταν κάνω σχέδια, είμαι σχεδόν σίγουρος/η ότι θα τα κάνω να δουλέψουν.	1	2	3	4	5	6
6. Συχνά δεν υπάρχει καμία πιθανότητα να προστατεύσω τα προσωπικά μου ενδιαφέροντα από κακότυχα γεγονότα.	6	5	4	3	2	1
7. Όταν έχω ό,τι θέλω	6	5	4	3	2	1



συνήθως γίνεται, επειδή είμαι τυχερός/ή.

**8.** Ακόμη κι αν ίσως έχω καλή ικανότητα, δε θα αποδώσω την ευθύνη στην ηγετική μου ικανότητα χωρίς να κάνω έκκληση σε εκείνους που βρίσκονται σε θέση ισχύος.

**9.** Το πόσους φίλους έχω εξαρτάται από το πόσο καλό άτομο είμαι.

**10.** Συχνά έχω διαπιστώσει ότι ό,τι πρόκειται να συμβεί θα συμβεί.

**11.** Η ζωή μου πρωταρχικά ελέγχεται από τους ισχυρούς άλλους.

**12.** Εάν ή όχι εμπλέκομαι σε ένα αυτοκινητιστικό ατύχημα είναι κυρίως θέμα τύχης.

**13.** Άνθρωποι σαν εμένα έχουν λίγη πιθανότητα να προστατεύσουν τα δικά τους προσωπικά ενδιαφέροντα όταν συγκρούονται με εκείνους από ομάδες με ισχυρή πίεση.

**14.** Δεν είναι πάντα σοφό

6	5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6
6	5	4	3	2	1
6	5	4	3	2	1
6	5	4	3	2	1
6	5	4	3	2	1
6	5	4	3	2	1

για μένα να σχεδιάζω τόσο μακριά προς τα εμπρός, γιατί αρκετά πράγματα καταλήγουν να γίνονται ένα θέμα καλής ή κακής τύχης.

**15.** Έχοντας ό,τι θέλω απαιτεί το να ευχαριστώ εκείνους τους ανθρώπους που βρίσκονται πάνω από εμένα.

**16.** Εάν ή όχι σκοπεύω να γίνω αρχηγός εξαρτάται από το ότι είμαι αρκετά τυχερός/ή να βρίσκομαι στο σωστό μέρος τη σωστή στιγμή.

**17.** Αν ισχυροί άνθρωποι ήταν να αποφασίσουν ότι δε με συμπαθούν, πιθανώς δε θα μπορούσα να κάνω αρκετούς φίλους.

**18.** Μπορώ αρκετά πολύ να καθορίσω τι θα συμβεί στη ζωή μου.

**19.** Συνήθως είμαι ικανός/ή να προστατεύσω τα προσωπικά μου ενδιαφέροντα.

**20.** Εάν ή όχι εμπλέκομαι σε ένα αυτοκινητιστικό ατύχημα εξαρτάται κυρίως

6	5	4	3	2	1
6	5	4	3	2	1
6	5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
6	5	4	3	2	1

από τον άλλο οδηγό.

**21.** Όταν αποκτώ ό,τι θέλω είναι συνήθως, επειδή δούλεψα σκληρά για αυτό.

**22.** Για να πετύχουν τα σχέδιά μου επιβεβαιώνω ότι αυτά ταιριάζουν με τις επιθυμίες των άλλων ανθρώπων, οι οποίοι έχουν ισχύ πάνω μου.

**23.** Η ζωή μου καθορίζεται από τις δικές μου πράξεις.

**24.** Είναι κυρίως θέμα της μοίρας εάν ή όχι θα έχω λίγους ή αρκετούς φίλους.

1	2	3	4	5	6
6	5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6
6	5	4	3	2	1

### **ΜΕΡΟΣ Ε΄**

**Οδηγίες:** Οι ακόλουθες δηλώσεις περιγράφουν το πώς νιώθουν μερικές φορές οι άνθρωποι. Για κάθε δήλωση, παρακαλώ αναδείξτε το πόσο συχνά νιώθετε με τον τρόπο που περιγράφεται, κυκλώνοντας κάθε φορά τον αριθμό που σας αντιπροσωπεύει σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα.

**1.** Πόσο συχνά νιώθετε ότι είστε «σε αρμονία» με τους ανθρώπους γύρω σας;

**2.** Πόσο συχνά νιώθετε ότι σας λείπει η συντροφικότητα;

**3.** Πόσο συχνά νιώθετε ότι δεν υπάρχει κανένας στον οποίο μπορείτε να καταφύγετε;

**4.** Πόσο συχνά νιώθετε μόνοι/ες;

<b>Ποτέ</b>	<b>Σπάνια</b>	<b>Μερικές φορές</b>	<b>Πάντα</b>
4	3	2	1
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4

5. Πόσο συχνά νιώθετε μέρος μίας ομάδας φίλων;	4	3	2	1
6. Πόσο συχνά νιώθετε ότι έχετε πολλά κοινά με άλλους ανθρώπους;	4	3	2	1
7. Πόσο συχνά νιώθετε ότι πλέον δεν είστε κοντά με οποιονδήποτε;	1	2	3	4
8. Πόσο συχνά νιώθετε ότι τα ενδιαφέροντα και οι ιδέες σας δεν μοιράζονται από εκείνους που είναι γύρω σας;	1	2	3	4
9. Πόσο συχνά νιώθετε εξωστρεφείς και φιλικοί/ές;	4	3	2	1
10. Πόσο συχνά νιώθετε κοντά σε ανθρώπους;	4	3	2	1
11. Πόσο συχνά νιώθετε παραμελημένοι/ες;	1	2	3	4
12. Πόσο συχνά νιώθετε ότι οι σχέσεις σας με τους άλλους δεν έχουν νόημα;	1	2	3	4
13. Πόσο συχνά νιώθετε ότι κανένας πραγματικά δε σας γνωρίζει καλά;	1	2	3	4
14. Πόσο συχνά νιώθετε απομονωμένοι/ες από τους άλλους;	1	2	3	4
15. Πόσο συχνά νιώθετε ότι μπορείτε να βρείτε συντροφιά όταν τη θέλετε;	4	3	2	1
16. Πόσο συχνά νιώθετε ότι υπάρχουν άνθρωποι που πραγματικά σας καταλαβαίνουν;	4	3	2	1
17. Πόσο συχνά νιώθετε ντροπαλοί/ές;	1	2	3	4
18. Πόσο συχνά νιώθετε ότι οι άνθρωποι είναι τριγύρω σας αλλά όχι μαζί σας;	1	2	3	4

19. Πόσο συχνά νιώθετε ότι υπάρχουν άνθρωποι στους οποίους μπορείτε να μιλήσετε;

4	3	2	1
---	---	---	---

20. Πόσο συχνά νιώθετε ότι υπάρχουν άνθρωποι στους οποίους μπορείτε να προστρέξετε;

4	3	2	1
---	---	---	---

### **ΜΕΡΟΣ ΣΤ'**

**Οδηγίες:** Για κάθε δήλωση αναδειξτε το βαθμό, στον οποίο η δήλωση είναι χαρακτηριστική ή αληθινή για εσάς σύμφωνα με την παρακάτω πεντάβαθμη κλίμακα.

1. Συχνά νιώθω αγχωμένος/η ακόμη και σε καθημερινές/χαλαρές συγκεντρώσεις.

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Υπερβολικά
1	2	3	4	5

2. Συνήθως νιώθω άβολα όταν βρίσκομαι σε μία ομάδα ανθρώπων που δεν τους γνωρίζω.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. Συνήθως είμαι άνετος/η όταν μιλάω με ένα μέλος του αντίθετου φύλου.

5	4	3	2	1
---	---	---	---	---

4. Αγχώνομαι όταν πρέπει να μιλήσω σε ένα καθηγητή ή στο αφεντικό.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5. Τα πάρτι συχνά με κάνουν να νιώθω ανήσυχος/η και αμήχανος/η.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6. Είμαι πιθανώς λιγότερο ντροπαλός/ή στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις από ότι οι περισσότεροι άνθρωποι.

5	4	3	2	1
---	---	---	---	---

7. Μερικές φορές νιώθω ένταση όταν μιλάω σε ανθρώπους του ίδιου φύλου αν δεν τους γνωρίζω καλά.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

8. Θα μπορούσα να είμαι αγχωμένος/η αν

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

μου έπαιρναν μία συνέντευξη για μία δουλειά.

9. Μακάρι να είχα περισσότερη αυτοπεποίθηση σε κοινωνικές καταστάσεις.

10. Σπάνια νιώθω ανήσυχος/η σε κοινωνικές καταστάσεις.

11. Γενικά είμαι ένα ντροπαλό άτομο.

12. Συχνά νιώθω αγχωμένος/η όταν μιλάω σε ένα ελκυστικό μέλος του αντίθετου φύλου.

13. Συχνά νιώθω αγχωμένος/η όταν καλώ στο τηλέφωνο κάποιον που δε γνωρίζω καλά.

14. Αγχώνομαι όταν μιλάω σε κάποιον που έχει μία θέση εξουσίας.

15. Συνήθως νιώθω χαλαρός/ή γύρω από τους άλλους ανθρώπους, ακόμη και από ανθρώπους που είναι εντελώς διαφορετικοί από εμένα.

1	2	3	4	5
5	4	3	2	1
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
5	4	3	2	1

### **ΜΕΡΟΣ Ζ΄**

**Οδηγίες:** Παρακάτω είναι μία λίστα δηλώσεων αναφορικά με τα γενικά συναισθήματα για τον εαυτό σας. Κυκλώστε τον αντίστοιχο αριθμό σύμφωνα με την κλίμακα που παρατίθεται παρακάτω.

1. Γενικά είμαι ικανοποιημένος/η με τον εαυτό μου.

2. Μερικές φορές πιστεύω ότι δεν

Έντονα Συμφωνώ	Συμφωνώ	Διαφωνώ	Έντονα Διαφωνώ
3	2	1	0
0	1	2	3

είμαι καθόλου καλός/ή.				
3. Νιώθω ότι έχω ένα αριθμό καλών ικανοτήτων.	3	2	1	0
4. Είμαι ικανός/η να κάνω πράγματα εξίσου με τους περισσότερους ανθρώπους.	3	2	1	0
5. Νιώθω ότι δεν έχω αρκετά, για τα οποία να είμαι περήφανος/η.	0	1	2	3
6. Και βέβαια νιώθω άχρηστος/η μερικές φορές.	0	1	2	3
7. Νιώθω ότι είμαι ένα άτομο με αξία, τουλάχιστον σε ένα ίσο επίπεδο με τους άλλους.	3	2	1	0
8. Μακάρι να μπορούσα να έχω περισσότερη εκτίμηση για τον εαυτό μου.	0	1	2	3
9. Γενικά έχω την τάση να νιώθω ότι είμαι μία αποτυχία.	0	1	2	3
10. Παίρνω μία θετική στάση προς τον εαυτό μου.	3	2	1	0

## 2. Πίνακες παραγοντικών αναλύσεων

**Πίνακας 1:** Οι τέσσερις παράγοντες του Internet Addiction Test όπως προέκυψαν από την ανάλυση παραγόντων της κλίμακας

Μεταβλητές	Παράγοντες			
	1	2	3	4
<b>Ερώτηση 7:</b> Πόσο συχνά ελέγχετε το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο πριν από κάτι άλλο που πρέπει να κάνετε;	,637			
<b>Ερώτηση 16:</b> Πόσο συχνά συλλαμβάνετε τον εαυτό σας να λέει κατά τη διάρκεια της σύνδεσης «λίγα μόνο λεπτά ακόμα»;	,627			
<b>Ερώτηση 1:</b> Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι παραμένετε σε σύνδεση με το διαδίκτυο περισσότερο από ότι αρχικά σκοπεύατε;	,598			
<b>Ερώτηση 17:</b> Πόσο συχνά κάνετε προσπάθειες να περιορίσετε το χρόνο που περνάτε σε σύνδεση με το διαδίκτυο;	,570			
<b>Ερώτηση 11:</b> Πόσο συχνά συλλαμβάνετε τον εαυτό σας να ανυπομονεί να ασχοληθεί και πάλι με το διαδίκτυο;	,500			
<b>Ερώτηση 12:</b> Πόσο συχνά νιώθετε πως η ζωή χωρίς το διαδίκτυο θα ήταν βαρετή, κενή και δίχως χαρά;	,498			
<b>Ερώτηση 13:</b> Πόσο συχνά γίνεστε απότομος/η, φωνάζετε ή αντιδράτε με εκνευρισμό αν κάποιος σας ενοχλήσει κατά τη διάρκεια της σύνδεσής σας με το διαδίκτυο;	,492			
<b>Ερώτηση 19:</b> Πόσο συχνά επιλέγετε να περάσετε περισσότερο χρόνο σε σύνδεση με το διαδίκτυο από ότι να βγείτε έξω με φίλους;		,785		
<b>Ερώτηση 3:</b> Πόσο συχνά προτιμάτε τη συγκίνηση που σας προσφέρει η ενασχόληση με το διαδίκτυο από την επαφή με ένα δικό σας πρόσωπο;		,669		





<b>Ερώτηση 9:</b> Πόσο συχνά προσπαθείτε να δικαιολογηθείτε ή λέτε ψέματα όταν κάποιος σας ρωτά τι ακριβώς κάνετε όταν είστε σε σύνδεση με το διαδίκτυο;				,699
<b>Ερώτηση 5:</b> Πόσο συχνά οι άνθρωποι του περιβάλλοντός σας διαμαρτύρονται για το χρόνο που περνάτε σε σύνδεση με το διαδίκτυο;				,521

**Πίνακας 2:** Οι τρεις παράγοντες της Internality, Powerful Others and Chance Scale όπως προέκυψαν από την ανάλυση παραγόντων

Μεταβλητές	Παράγοντες		
	1	2	3
<b>Ερώτηση 16:</b> Εάν ή όχι σκοπεύω να γίνω αρχηγός εξαρτάται από το ότι είμαι αρκετά τυχερός/ή να βρίσκομαι στο σωστό μέρος τη σωστή στιγμή.	,654		
<b>Ερώτηση 22:</b> Για να πετύχουν τα σχέδιά μου επιβεβαιώνω ότι αυτά ταιριάζουν με τις επιθυμίες των άλλων ανθρώπων, οι οποίοι έχουν ισχύ πάνω μου.	,612		
<b>Ερώτηση 17:</b> Αν σημαντικοί άνθρωποι ήταν να αποφασίσουν ότι δε με συμπαθούν, πιθανώς δε θα μπορούσα να κάνω αρκετούς φίλους.	,594		
<b>Ερώτηση 7:</b> Όταν έχω ό,τι θέλω συνήθως γίνεται, επειδή είμαι τυχερός/ή.	,586		
<b>Ερώτηση 13:</b> Άνθρωποι σαν εμένα έχουν λίγη πιθανότητα να προστατεύσουν τα δικά τους προσωπικά ενδιαφέροντα όταν συγκρούονται με εκείνους από ομάδες με ισχυρή πίεση.	,540		

<b>Ερώτηση 24:</b> Είναι κυρίως θέμα της μοίρας εάν ή όχι θα έχω λίγους ή αρκετούς φίλους.	,537	
<b>Ερώτηση 12:</b> Εάν ή όχι εμπλέκομαι σε ένα αυτοκινητιστικό ατύχημα είναι κυρίως θέμα τύχης.	,460	
<b>Ερώτηση 20:</b> Εάν ή όχι εμπλέκομαι σε ένα αυτοκινητιστικό ατύχημα εξαρτάται κυρίως από τον άλλο οδηγό.	,426	
<b>Ερώτηση 11:</b> Η ζωή μου πρωταρχικά ελέγχεται από τους σημαντικούς άλλους.	,403	
<b>Ερώτηση 15:</b> Έχοντας ό,τι θέλω απαιτεί το να ευχαριστώ εκείνους τους ανθρώπους που βρίσκονται πάνω από εμένα.	,344	
<b>Ερώτηση 6:</b> Συχνά δεν υπάρχει καμία πιθανότητα να προστατεύσω τα προσωπικά μου ενδιαφέροντα από κακότυχα γεγονότα.	,281	
<b>Ερώτηση 23:</b> Η ζωή μου καθορίζεται από τις δικές μου κινήσεις/πράξεις.		,690
<b>Ερώτηση 21:</b> Όταν αποκτώ ό,τι θέλω είναι συνήθως, επειδή δούλεψα σκληρά για αυτό.		,654
<b>Ερώτηση 19:</b> Συνήθως είμαι ικανό/ή να προστατεύσω τα προσωπικά μου ενδιαφέροντα.		,650
<b>Ερώτηση 5:</b> Όταν κάνω σχέδια, είμαι σχεδόν σίγουρος/η ότι θα τα κάνω να δουλέψουν.		,540
<b>Ερώτηση 18:</b> Μπορώ αρκετά πολύ να καθορίσω τι θα συμβεί στη ζωή μου.		,521
<b>Ερώτηση 1:</b> Εάν ή όχι προορίζω να γίνω ένας/μία αρχηγός εξαρτάται κυρίως από την ικανότητά μου		,468
<b>Ερώτηση 9:</b> Το πόσους φίλους έχω εξαρτάται από το πόσο καλό άτομο είμαι.		,462

<b>Ερώτηση 8:</b> Ακόμη κι αν ίσως έχω καλή ικανότητα, δε θα αποδώσω την ευθύνη στην ηγετική μου ικανότητα χωρίς να κάνω έκκληση σε εκείνους που βρίσκονται σε θέση ισχύος.	-,352	
<b>Ερώτηση 2:</b> Σε μεγάλο βαθμό η ζωή μου ελέγχεται από τυχαία/συμπτωματικά γεγονότα		,507
<b>Ερώτηση 14:</b> Δεν είναι πάντα σοφό για μένα να σχεδιάζω τόσο μακριά προς τα εμπρός, γιατί αρκετά πράγματα καταλήγουν να γίνονται ένα θέμα καλής ή κακής τύχης.		,486
<b>Ερώτηση 10:</b> Συχνά έχω διαπιστώσει ότι ό,τι πρόκειται να συμβεί θα συμβεί.		,478
<b>Ερώτηση 3:</b> Έχω την αίσθηση πως ό,τι συμβαίνει στη ζωή μου καθορίζεται από ισχυρούς ανθρώπους.		,459
<b>Ερώτηση 4:</b> Εάν ή όχι εμπλέκομαι σε ένα αυτοκινητιστικό ατύχημα εξαρτάται κυρίως από το πόσο καλός/ή οδηγός είμαι.		,441

**Πίνακας 3:** Οι δύο παράγοντες της Adolescent Depression Rating Scale όπως προέκυψαν από την ανάλυση παραγόντων της κλίμακας

Μεταβλητές	Παράγοντες	
	1	2
<b>Ερώτηση 6:</b> Όταν αισθάνομαι με αυτό τον τρόπο εύχομαι να είχα πεθάνει.	,751	
<b>Ερώτηση 8:</b> Νιώθω απογοητευμένος/η και αποθαρρυσμένος/η.	,721	
<b>Ερώτηση 3:</b> Νιώθω κατακλυσμένος από λύπη και αδιαφορία.	,642	
<b>Ερώτηση 5:</b> Ό,τι κάνω είναι άχρηστο.	,606	
<b>Ερώτηση 9:</b> Κοιμάμαι άσχημα.	,380	
<b>Ερώτηση 10:</b> Το σχολείο/Η δουλειά δεν με ενδιαφέρουν μόλις τώρα, δεν μπορώ να ανταπεξέλθω.		,800
<b>Ερώτηση 1:</b> Δεν έχω καμία ενέργεια για δουλειά/σχολείο.		,716
<b>Ερώτηση 7:</b> Τα πάντα με ενοχλούν.		,513
<b>Ερώτηση 2:</b> Έχω δυσκολία στη σκέψη.		,466
<b>Ερώτηση 4:</b> Τίποτα πραγματικά δε με ενδιαφέρει ή με διασκεδάζει.		,408

**Πίνακας 4:** Ο παράγοντας της UCLA Loneliness Scale όπως προέκυψε από την ανάλυση των παραγόντων της κλίμακας

Μεταβλητές	Παράγοντας
	1
<b>Ερώτηση 19:</b> Πόσο συχνά νιώθετε ότι υπάρχουν άνθρωποι στους οποίους μπορείτε να μιλήσετε;	,720
<b>Ερώτηση 14:</b> Πόσο συχνά νιώθετε απομονωμένοι/ες από τους άλλους;	,688
<b>Ερώτηση 4:</b> Πόσο συχνά νιώθετε μόνου/ες;	,671
<b>Ερώτηση 3:</b> Πόσο συχνά νιώθετε ότι δεν υπάρχει κανένας στον οποίο μπορείτε να καταφύγετε;	,662
<b>Ερώτηση 20:</b> Πόσο συχνά νιώθετε ότι υπάρχουν άνθρωποι στους οποίους μπορείτε να προστρέξετε;	,633
<b>Ερώτηση 18:</b> Πόσο συχνά νιώθετε ότι οι άνθρωποι είναι τριγύρω σας αλλά όχι μαζί σας;	,629
<b>Ερώτηση 11:</b> Πόσο συχνά νιώθετε παραμελημένοι/ες;	,626
<b>Ερώτηση 16:</b> Πόσο συχνά νιώθετε ότι υπάρχουν άνθρωποι που πραγματικά σας καταλαβαίνουν;	,615
<b>Ερώτηση 10:</b> Πόσο συχνά νιώθετε κοντά σε ανθρώπους;	,589
<b>Ερώτηση 7:</b> Πόσο συχνά νιώθετε ότι πλέον δεν είστε κοντά με οποιονδήποτε;	,566
<b>Ερώτηση 15:</b> Πόσο συχνά νιώθετε ότι μπορείτε να βρείτε συντροφιά όταν τη θέλετε;	,555
<b>Ερώτηση 13:</b> Πόσο συχνά νιώθετε ότι κανένας πραγματικά δε σας γνωρίζει καλά;	,539
<b>Ερώτηση 5:</b> Πόσο συχνά νιώθετε μέρος μίας ομάδας φίλων;	,520
<b>Ερώτηση 8:</b> Πόσο συχνά νιώθετε ότι τα ενδιαφέροντά σας και οι ιδέες σας δεν μοιράζονται από εκείνους που είναι γύρω σας;	,470
<b>Ερώτηση 12:</b> Πόσο συχνά νιώθετε ότι οι σχέσεις σας με τους άλλους δεν έχουν νόημα;	,469
<b>Ερώτηση 2:</b> Πόσο συχνά νιώθετε ότι σας λείπει η συντροφικότητα;	,406
<b>Ερώτηση 1:</b> Πόσο συχνά νιώθετε ότι είστε "σε αρμονία" με τους ανθρώπους γύρω σας;	,400
<b>Ερώτηση 6:</b> Πόσο συχνά νιώθετε ότι έχετε πολλά κοινά με άλλους ανθρώπους;	,386
<b>Ερώτηση 9:</b> Πόσο συχνά νιώθετε εξωστρεφείς και φιλικοί/ές;	,310
<b>Ερώτηση 17:</b> Πόσο συχνά νιώθετε ντροπαλοί/ες;	,175

**Πίνακας 5:** Ο παράγοντας της Interaction Anxiousness Scale όπως προέκυψε από την ανάλυση παραγόντων της κλίμακας

Μεταβλητές	Παράγοντας
	1
<b>Ερώτηση 11:</b> Γενικά είμαι ένα ντροπαλό άτομο.	,705
<b>Ερώτηση 9:</b> Μακάρι να είχα περισσότερη αυτοπεποίθηση σε κοινωνικές καταστάσεις.	,682
<b>Ερώτηση 12:</b> Συχνά νιώθω αγχωμένος/η όταν μιλάω σε ένα ελκυστικό μέλος του αντίθετου φύλου.	,682
<b>Ερώτηση 2:</b> Συνήθως νιώθω άβολα όταν βρίσκομαι σε μία ομάδα ανθρώπων που δεν τους γνωρίζω.	,657
<b>Ερώτηση 14:</b> Αγχώνομαι όταν μιλάω σε κάποιον που έχει μία θέση εξουσίας.	,611
<b>Ερώτηση 4:</b> Αγχώνομαι όταν πρέπει να μιλήσω σε ένα καθηγητή ή στο αφεντικό.	,607
<b>Ερώτηση 13:</b> Συχνά νιώθω αγχωμένος/η όταν καλώ στο τηλέφωνο κάποιον που δε γνωρίζω καλά.	,603
<b>Ερώτηση 5:</b> Τα πάρτυ συχνά με κάνουν να νιώθω ανήσυχος/η και αμήχανος/η.	,553
<b>Ερώτηση 8:</b> Θα μπορούσα να είμαι αγχωμένος/η αν μου έπαιρναν μία συνέντευξη για μία δουλειά.	,530
<b>Ερώτηση 7:</b> Μερικές φορές νιώθω ένταση όταν μιλάω σε ανθρώπους του ίδιου φύλου αν δεν τους γνωρίζω καλά.	,508
<b>Ερώτηση 1:</b> Συχνά νιώθω αγχωμένος/η ακόμη και σε καθημερινές/χαλαρές συγκεντρώσεις.	,497
<b>Ερώτηση 3:</b> Συνήθως είμαι άνετος/η όταν μιλάω με ένα μέλος του αντίθετου φύλου.	,463
<b>Ερώτηση 10:</b> Σπάνια νιώθω ανήσυχος/η σε κοινωνικές καταστάσεις.	-,272
<b>Ερώτηση 15:</b> Συνήθως νιώθω χαλαρός/ή γύρω από τους άλλους ανθρώπους, ακόμη και από ανθρώπους που είναι εντελώς διαφορετικοί από εμένα.	,202
<b>Ερώτηση 6:</b> Είμαι πιθανώς λιγότερο ντροπαλός/ή στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις από ότι οι περισσότεροι άνθρωποι.	,130

**Πίνακας 6:** Ο παράγοντας της Rosenberg Self-Esteem Scale όπως προέκυψε από την ανάλυση παραγόντων της κλίμακας

Μεταβλητές	Παράγοντας
	1
<b>Ερώτηση 9:</b> Γενικά έχω την τάση να νιώθω ότι είμαι μία αποτυχία.	,726
<b>Ερώτηση 10:</b> Παίρνω μία θετική στάση προς τον εαυτό μου.	,696
<b>Ερώτηση 6:</b> Και βέβαια νιώθω άχρηστος/η μερικές φορές.	,644

<b>Ερώτηση 5:</b> Νιώθω ότι δεν έχω αρκετά, για τα οποία να είμαι περήφανος/η.	,619
<b>Ερώτηση 3:</b> Νιώθω ότι έχω ένα αριθμό καλών ικανοτήτων.	,599
<b>Ερώτηση 8:</b> Μακάρι να μπορούσα να έχω περισσότερη εκτίμηση για τον εαυτό μου.	,580
<b>Ερώτηση 1:</b> Γενικά είμαι ικανοποιημένος/η με τον εαυτό μου.	,577
<b>Ερώτηση 2:</b> Μερικές φορές πιστεύω ότι δεν είμαι καθόλου καλός/ή.	,538
<b>Ερώτηση 4:</b> Είμαι ικανός/ή να κάνω πράγματα εξίσου με τους περισσότερους ανθρώπους.	,487
<b>Ερώτηση 7:</b> Νιώθω ότι είμαι ένα άτομο με αξία, τουλάχιστον σε ένα ίσο επίπεδο με τους άλλους.	,469