



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ  
ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ

*Έφηβοι και διαδίκτυο: ψυχική υγεία, υπερβολική  
χρήση και ο ρόλος της οικογένειας.*

Χρυσάνθη Λιούπη

*ΒΟΛΟΣ, 2018*



.....  
Χρυσάνθη Λιούπη

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας εργασίας, εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα.

Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς το συγγραφέα.



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	7
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	9
ABSTRACT .....	11
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	13
Ιστορική Εξέλιξη του Διαδικτύου .....	13
Εισαγωγική Σημείωση .....	14
I ΧΡΗΣΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΗ .....	19
I.1 Ορισμός της εξάρτησης στο διαδίκτυο .....	19
I.2 Διαγνωστικά κριτήρια εξάρτησης στο διαδίκτυο .....	21
I.3 Εργαλεία μέτρησης εξάρτησης στο διαδίκτυο .....	24
I.4 Επιπολασμός της εξάρτησης στο διαδίκτυο σε εφήβους και νέους.....	26
I.5 Επιπλοκές πληθυσμοί στην εξάρτηση στο διαδίκτυο .....	30
I.6 Πλεονεκτήματα διαδικτυακής χρήσης.....	33
II Η ΕΦΗΒΕΙΑ .....	35
II.1 Η θεωρία της βιολογικής ωρίμανσης .....	35
II.2 Η θεωρία του περιβάλλοντος .....	39
II.3 Η θεωρία του Erikson.....	41
III ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ.....	43
III.1 Ψυχοπαθολογία.....	43
III.2 Αυτοαποτελεσματικότητα .....	47
III.3 Οικογένεια .....	53
IV ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ.....	59
IV.1 Διαδικτυακός τζόγος.....	59
IV.2 Μέσα κοινωνικής δικτύωσης.....	62
IV.3 Διαδικτυακά παιχνίδια .....	65
IV.4 Πορνογραφικές ιστοσελίδες .....	69
IV.5 Διαδικτυακές αγορές.....	72
IV.6 Συνοπτική αποτίμηση της χρήσης των διαδικτυακών δραστηριοτήτων.....	74
V ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ .....	77
V.1 Προγράμματα πρόληψης .....	77
V.2 Θεραπεία .....	80
VI ΠΡΩΤΟΤΥΠΙΑ ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΙΒΗΣ.....	85
VI.1 Ερευνητικά ερωτήματα .....	88
VII ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	91
VII.1 Σχεδιασμός της έρευνας.....	91
VII.2 Συμμετέχοντες.....	91
VII.3 Εργαλεία μέτρησης.....	96
VII.3.1 Ερωτηματολόγιο δημογραφικών χαρακτηριστικών και λοιπών στοιχείων.....	96
VII.3.2 Ερωτηματολόγιο διαδικτυακών δραστηριοτήτων .....	96
VII.3.3 Τεστ Εξάρτησης στο Διαδίκτυο/ Internet Addiction Test (IAT) (Young, 1998).....	96

VII.3.4 Συντομευμένη Κλίμακα Καταγραφής Συμπτωμάτων/ Brief Symptom Inventory (BSI) (Derogatis, 1975).....	98
VII.3.5 Ερωτηματολόγιο Αυτοαποτελεσματικότητας για Παιδιά/ Self Efficacy Questionnaire for Children (SEQ-C) (Muris, 2001).....	99
VII.3.6 Αντιλήψεις για τις Πρακτικές Ανατροφής των Παιδιών (για παιδιά) / Egna Minnen av Barndoms Uppfostran: “My Memories of Upbringing” for Children (EMBU-C) (Muris, Meesters, & van Brakel, 2003).....	100
VII.3.7 Κλίμακα Εκτίμησης Προσαρμοστικότητας και Συνοχής της Οικογένειας / Family Adaptability Cohesion Evaluation Scale (FACES III) (Olson & Tiesel, 1991).....	101
VII.4 Ερευνητική διαδικασία.....	104
<b>VIII ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....</b>	<b>107</b>
VIII.1 Χρήση διαδικτύου.....	107
VIII.2 Πιθανοί προβλεπτικοί παράγοντες της χρήσης του διαδικτύου.....	111
VIII.2.1 Ηλικία.....	111
VIII.2.2 Φύλο.....	112
VIII.2.3 Κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά.....	114
VIII.2.4 Περιοχή.....	116
VIII.2.5 Χρήση διαδικτύου στο δημοτικό σχολείο και από την παρέα συνομηλίκων.....	117
VIII.2.6 Ψυχοπαθολογία.....	118
VIII.2.7 Αυτοαποτελεσματικότητα.....	121
VIII.2.8 Ανατροφή.....	123
VIII.2.9 Οικογενειακή λειτουργικότητα.....	125
VIII.3 Προβλεπτικοί παράγοντες της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου.....	128
<b>IX ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....</b>	<b>131</b>
<b>X ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....</b>	<b>157</b>
X.1 Περιορισμοί.....	158
X.2 Μελλοντικές προτάσεις.....	159
<b>XI ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....</b>	<b>165</b>
XI.1 Ξενόγλωσση.....	165
XI.2 Ελληνική.....	200
<b>XII ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....</b>	<b>203</b>
XII.1 Πίνακες.....	203
XII.2 Εργαλεία μέτρησης.....	219
XII.3 Παραστατικά έρευνας.....	241

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θέλω να ευχαριστήσω θερμά την κ. Μ. Λουμάκου, καθηγήτρια στο τμήμα Ψυχολογίας στο Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, για την ευκαιρία που μου έδωσε να εκπονήσω την παρούσα έρευνα και για την πολύτιμη καθοδήγηση και την αμέριστη συμπαράστασή της σε όλη τη διάρκεια της εργασίας. Επίσης, ευχαριστώ θερμά την καθηγήτρια Στατιστικής κ. Γ. Ο. Σαραφίδου για την πολύτιμη βοήθειά της στη στατιστική ανάλυση και ερμηνεία των αποτελεσμάτων καθώς και για την ανεκτίμητη συμβολή της στην ολοκλήρωση της εργασίας. Ιδιαίτερες ευχαριστίες οφείλω και στην κ. Δ. Φιλιππάτου, επίκουρη καθηγήτρια στο Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης του πανεπιστημίου Θεσσαλίας, για τις χρήσιμες παρατηρήσεις της και την πολύτιμη βοήθειά της σε όλη τη διάρκεια της εργασίας. Θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω θερμά τον κ. Γ. Κλεφτάρα, καθηγητή του Παιδαγωγικού Τμήματος Ειδικής Αγωγής του πανεπιστημίου Θεσσαλίας, γιατί με τίμησε με την συμμετοχή του στη συμβουλευτική μου επιτροπή, καθώς και όλα τα μέλη της επταμελούς επιτροπής για την πολύτιμη βοήθειά τους και τις χρήσιμες παρατηρήσεις τους. Οφείλω επίσης να ευχαριστήσω την κ. Α. Στογιαννίδου, καθηγήτρια στο τμήμα Ψυχολογίας στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης και την κ. Ε. Κούκια, αναπληρώτρια καθηγήτρια στο τμήμα Νοσηλευτικής του πανεπιστημίου Αθηνών, για την άμεση και πολύτιμη βοήθειά τους σχετικά με πληροφορίες που μου έδωσαν για κάποια εργαλεία μέτρησης. Ιδιαίτερα ευχαριστώ όλα τα παιδιά που συμμετείχαν με ενθουσιασμό στην έρευνα, τους γονείς τους καθώς και όλους τους διευθυντές και διδάσκοντες των Γυμνασίων και Λυκείων της Λάρισας, του Βόλου, της Ν. Ιωνίας Βόλου και της Σκιάθου, που με δέχτηκαν στα σχολεία τους και συνέβαλαν στην υλοποίηση της έρευνας. Θα ήθελα επίσης να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου και την αγάπη μου στους γονείς μου, Κορίνα και Αθανάσιο, γιατί στάθηκαν δίπλα μου σε όλη τη διάρκεια των σπουδών μου και μου έμαθαν να αγωνίζομαι για τους στόχους μου. Επίσης, ευχαριστώ τα αδέρφια μου, Κωνσταντίνο, Ματτέο, Λήδα, Άρτεμις και Νικόλα για την θερμή υποστήριξη και συμπαράστασή τους σε όλη τη διάρκεια της εργασίας. Τέλος, θέλω να ευχαριστήσω ιδιαίτερα τον άντρα μου Γιώργο Φεύγα για την ολόψυχη στήριξή του να πραγματοποιήσω το όνειρό μου, για την ανεκτίμητη βοήθειά του στη διαμόρφωση της εργασίας και την ηθική συμπαράσταση για την ολοκλήρωσή της.





## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα έρευνα στοχεύει στην ανάδειξη και κατανόηση των παραγόντων που σχετίζονται με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Συμμετείχαν 904 μαθητές, ηλικίας 12 έως 18 ετών και 825 γονείς που προέρχονταν από περιοχές των νομών Λαρίσης και Μαγνησίας και ειδικότερα, από ένα μεγάλο αστικό κέντρο, μια πρωτεύουσα νομού, μια δημοτική ενότητα της πρωτεύουσας του νομού και μια νησιώτικη περιοχή. Τα ερωτηματολόγια που δόθηκαν στους μαθητές ήταν τα εξής: το Τεστ Εξάρτησης στο Διαδίκτυο, η Συντομευμένη Κλίμακα Καταγραφής Συμπτωμάτων, το Ερωτηματολόγιο Αυτοαποτελεσματικότητας για Παιδιά και οι Αντιλήψεις για τις Πρακτικές Ανατροφής των Παιδιών. Επίσης δόθηκαν ερωτηματολόγια σχετικά με τα κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά και τη χρήση διαδικτυακών δραστηριοτήτων. Στους γονείς δόθηκε η Κλίμακα Εκτίμησης Προσαρμοστικότητας και Συνοχής της Οικογένειας. Τα ευρήματα έδειξαν ότι το 14.1% των μαθητών έκανε υπερβολική χρήση του διαδικτύου, ενώ οι μαθητές που κατοικούσαν στο μεγάλο αστικό κέντρο ήταν πιο επιρρεπείς στην υπερβολική χρήση έναντι σε αυτούς που κατοικούσαν στη δημοτική ενότητα της πρωτεύουσας του νομού. Το μέσο επίπεδο χρήσης του διαδικτύου ήταν υψηλότερο στην ηλικία των 15 και σε όσους μαθητές χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο από όταν ήταν στο δημοτικό σχολείο. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελούσαν τον κυριότερο λόγο χρήσης του διαδικτύου για τους μαθητές, ενώ η υπερβολική διαδικτυακή χρήση σχετίστηκε με τα κοινωνικά δίκτυα, τα διαδικτυακά παιχνίδια, τη λήψη μουσικής, ταινιών και άλλου υλικού, τον διαδικτυακό τζόγο και τις πορνογραφικές ιστοσελίδες. Επιπρόσθετα, παρουσιάστηκαν διαφορές φύλου αναφορικά με το είδος των διαδικτυακών δραστηριοτήτων. Εν συνεχεία, το μέσο επίπεδο χρήσης του διαδικτύου σχετίστηκε με τα συμπτώματα ψυχοπαθολογίας, με την ακαδημαϊκή, συναισθηματική και κοινωνική αυτοαποτελεσματικότητα των εφήβων, με τις πρακτικές ανατροφής από τους γονείς και με την ανταμβανόμενη οικογενειακή συνοχή των γονέων. Οι υπερβολικοί χρήστες του διαδικτύου είχαν αυξημένα τα συμπτώματα ψυχοπαθολογίας, τον έλεγχο-υπερπροστασία, την απόρριψη και την αγχώδη ανατροφή, ενώ μειωμένη ήταν η ακαδημαϊκή, συναισθηματική και κοινωνική αυτοαποτελεσματικότητα και η συναισθηματική ζεστασιά από τους γονείς. Τέλος, οι προβλεπτικοί παράγοντες στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου ήταν τα αυξημένα συμπτώματα ψυχοπαθολογίας και η απόρριψη από τους γονείς. Συμπερασματικά, οι έφηβοι στην Ελλάδα φαίνεται να είναι επιρρεπείς στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου και η εθιστική συμπεριφορά σχετίζεται με παράγοντες που αφορούν τόσο σε ατομικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο, όπως είναι για

παράδειγμα η ψυχική ευημερία και οι διαπροσωπικές και οικογενειακές σχέσεις. Ειδικότερα, η απόρριψη ως πρακτική ανατροφής από τους γονείς και τα συμπτώματα ψυχοπαθολογίας των εφήβων θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη από μελλοντικές έρευνες καθώς φάνηκε ότι ευνοούν την ανάπτυξη της εθιστικής συμπεριφοράς.

## ABSTRACT

This research aims to highlight and appreciate the factors associated with excessive internet use. The population studied consisted of 904 students, aged 12 to 18 years and 825 parents, who came from areas of Larissa and Magnesia and in particular, from a large urban area, a prefecture's capital, a municipal unit of the prefecture's capital and an island. Students were provided with the following questionnaires: Internet Addiction Test (IAT), Brief Symptom Inventory (BSI), Self Efficacy Questionnaire for Children (SEQ-C) and Egna Minnen av Barndoms Uppfostran: "My Memories of Upbringing" for Children (EMBU-C). Students were also provided with questionnaires about socio-demographic characteristics and the use of online activities. Parents were given the Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scale (FACES III). The findings indicated that 14.1% of students were excessive internet users and those living in the large urban area were more prone to excessive use compared to those living in the municipal unit of the prefecture's capital. The average level of internet use was higher at the age of 15 and at students who used the internet since they were in elementary school. Social media was the principal reason for using the internet, while excessive internet use was associated with social networks, online games, downloading of music, movies and other material, online gambling and pornographic websites. Additionally, gender differences in the type of online activities were identified. The average level of internet use was related to symptoms of psychopathology, academic, emotional and social self-efficacy, parental rearing practices, and family cohesion as perceived by parents. Excessive internet users had increased symptoms of psychopathology, control-overprotection, rejection and anxious rearing, and decreased academic, emotional, social self-efficacy and emotional warmth. Finally, the increased symptoms of psychopathology and the rejection by parents were the predictive factors in excessive internet use. In conclusion, adolescents in Greece are susceptible to the excessive internet use and the addictive behavior is related both to individual and social factors, such as psychological well-being and interpersonal and family relationships. Most importantly, rejection as a parental rearing practice and the psychopathology of adolescents seemed to impact upon the development of addictive behavior and should be taken into consideration by future research.



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### Ιστορική Εξέλιξη του Διαδικτύου

Το διαδίκτυο αποτελεί τη σύγχρονη μορφή επικοινωνίας και είναι ένα παγκόσμιο σύστημα συνδεδεμένων υπολογιστών που είναι σήμερα ευρέως γνωστό με τον όρο «internet» (international network). Η απαρχή της εξέλιξης του διαδικτύου φαίνεται ότι τοποθετείται κατά το έτος του 1950, όπου στην Αμερική κατά τη διάρκεια του Ψυχρού Πολέμου, για την προστασία και την ασφάλεια της χώρας από μια επικείμενη πυρηνική επίθεση των Σοβιετικών, δημιουργήθηκε η υπηρεσία ARPA (Advanced Research Project Agency), της οποίας αποστολή ήταν να αναπτύξει και να προάγει νέα τεχνολογία, όπως η δημιουργία ενός δικτύου επικοινωνιών το οποίο θα ήταν χρήσιμο σε περίπτωση που οι τηλεπικοινωνίες ήταν εκτός λειτουργίας (Rosenzweig, 1998).

Κατά το έτος του 1960, οι επιστήμονες με αφορμή την δημιουργία της ARPA φαίνεται ότι εμπνευστήκαν τη δημιουργία ενός δικτύου επικοινωνιών που θα ήταν χρήσιμο για στρατιωτικούς σκοπούς αλλά και να προάγει την επιστημονική γνώση, μέσα από νέες μορφές επικοινωνίας μεταξύ των πανεπιστημίων, ενώ παράλληλα θα επέτρεπε την ανταλλαγή πληροφοριών στην ευρύτερη επιστημονική κοινότητα. Έτσι, ο Licklider το 1962, ο οποίος ήταν επιστήμονας του τεχνολογικού πανεπιστημίου Μασαχουσέτης (M.I.T), πρότεινε το «Γαλαξιακό Δίκτυο» και υποστήριξε ότι ήταν δυνατό να επιτευχθεί ένα παγκόσμιο δίκτυο όπου οι υπολογιστές θα είναι συνδεδεμένοι μεταξύ τους και θα πραγματοποιείται μετάδοση πληροφοριών. Στην υλοποίηση της θεωρίας αυτής και στην δημιουργία του πρώτου διαδικτύου που ονομάστηκε ARPAnet συνέβαλε και ένας ακόμη επιστήμονας του M.I.T, ο Baran, ο οποίος λίγα χρόνια μετά, ανέπτυξε μια μέθοδο γνωστή ως «διαμεταγωγή πακέτων» (packet switching). Η μέθοδος αυτή επέτρεψε τη δημιουργία ενός δικτύου ανταλλαγής δεδομένων, τα οποία μεταφέρονταν από τον έναν υπολογιστή στον άλλον «σε πακέτα» ακολουθώντας διαφορετική πορεία το καθένα μέχρι να φτάσουν στη σωστή διεύθυνση και να μπουν πάλι σε μια σειρά. Αυτό είχε σαν αποτέλεσμα, σε περίπτωση που υπήρχε βλάβη σε κάποιο σημείο να μην καταρρέει όλο το σύστημα, όπως γινόταν για παράδειγμα στην περίπτωση των τηλεπικοινωνιών (Spilling, 1996).

Η τεχνολογία αυτή οδήγησε στη δημιουργία του ARPAnet που λειτούργησε για πρώτη φορά το 1969 συνδέοντας μεταξύ τους τέσσερα πανεπιστήμια της Αμερικής. Έκτοτε, ο ολοένα και αυξανόμενος αριθμός των υπολογιστών που συνδέονταν στο ARPAnet, οδήγησε στα τέλη του 1970, στη δημιουργία ενός πρωτοκόλλου ελέγχου διασύνδεσης, το οποίο επέτρεπε τα

διαφορετικά δίκτυα να μπορούν να επικοινωνούν μεταξύ τους. Με αυτόν τον τρόπο οι επιστήμονες από τα πανεπιστήμια όλου του κόσμου κατόρθωσαν να μοιράζονται μεταξύ τους επιστημονική γνώση. Το πρωτόκολλο αυτό ονομάστηκε «Transmission Control Protocol» (IP) και συνέβαλε στη μεταγενέστερη δημιουργία, το 1991, του παγκοσμίου ιστού δικτύων (World Wide Web) που είναι το σημερινό ίντερνετ, ένα παγκόσμιο δίκτυο χωρίς εθνολογικά όρια και περιορισμούς (Curran, Fenton, & Freedman, 2012).

Έκτοτε, από τη δεκαετία του 2000, η τεχνολογία αναπτύχθηκε με ταχύτατους ρυθμούς, επιτρέποντας στο χρήστη του διαδικτύου να επικοινωνεί με άλλους χρήστες παγκοσμίως, να μοιράζεται πληροφορίες, φωτογραφίες και άλλο υλικό, ενώ σήμερα, μπορεί να συνδέεται διαδικτυακά μέσω του κινητού του τηλεφώνου και άλλων φορητών συσκευών και να επικοινωνεί μέσω κάμερας επιτρέποντας άμεση επαφή με τον συνομιλητή του. Το διαδίκτυο σήμερα, έχει αναπτύξει πολλές δυνατότητες και αποτελεί πολύτιμο εργαλείο τόσο σε επιστημονικό επίπεδο, όπως είναι η τηλεϊατρική, η ρομποτική, και η πρόσβαση σε εξειδικευμένες πηγές πληροφόρησης, όσο και σε κοινωνικό επίπεδο, με την ενίσχυση της επικοινωνίας μέσω των κοινωνικών δικτύων.

Στα επόμενα χρόνια, οι ερευνητές εκτιμούν ότι το διαδίκτυο θα γνωρίσει ακόμη μεγαλύτερη ανάπτυξη. Το «διαδίκτυο των πραγμάτων» (internet of things) για παράδειγμα, είναι μόνο μία από τις τεχνολογικές εξελίξεις και αφορά σε αντικείμενα της καθημερινότητάς μας. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι τα «smartwatches» (έξυπνα ρολόγια) που μέσω ειδικών αισθητήρων και σε συνδυασμό με τις εφαρμογές των κινητών παρακολουθούν βήματα και αποστάσεις και συγκεντρώνουν δεδομένα τα οποία μπορούν να μοιραστούν μέσω κοινωνικών δικτύων. Στο μέλλον, αναμένεται σημαντική αύξηση του αριθμού των συνδεδεμένων συσκευών, οι οποίες θα εκτελούν διάφορες λειτουργίες, θα τοποθετούνται σε οποιοδήποτε χώρο και θα φέρουν τεράστιες αλλαγές στην υγειονομική περίθαλψη, τις τηλεπικοινωνίες, τη βιομηχανική παραγωγή, τη διαχείριση της ενέργειας, τις μεταφορές και την καθημερινότητά μας (Miorandi, Sicari, De Pellegrini, & Chlamtac, 2012).

### Εισαγωγική Σημείωση

Η ραγδαία ανάπτυξη και χρήση των νέων τεχνολογιών, όπως για παράδειγμα τα «έξυπνα κινητά» ή τα φορητά «tablet», καθιστούν τη χρήση του διαδικτύου αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής ζωής. Παρά την αναμφισβήτητη χρησιμότητα του διαδικτύου ως μέσο πληροφόρησης, επικοινωνίας και ψυχαγωγίας, η παρατεταμένη χρήση του μπορεί να πάρει αρνητικές διαστάσεις. Υπάρχει πλέον επαρκής ερευνητική τεκμηρίωση που συνδέει την

υπερβολική ενασχόληση στο διαδίκτυο με προβλήματα που αφορούν τόσο σε ατομικό επίπεδο, όπως για παράδειγμα η ακαδημαϊκή επίδοση και προβλήματα υγείας, όσο και σε κοινωνικό επίπεδο, όπως οι διαπροσωπικές σχέσεις (Young, 1998).

Παρότι υπάρχει δυσκολία στην ακριβή ταξινόμηση και ορισμό της εξάρτησης από το διαδίκτυο (Shaw & Black, 2008), μετα-αναλύσεις ερευνών επιβεβαιώνουν ότι τα εμφανή συμπτώματα του εθισμού είναι η υπερβολική ενασχόληση με αυτό, η άρνηση ότι το πρόβλημα υπάρχει, καθώς και αλλαγές της διάθεσης και ευερεθιστότητα όταν δεν υπάρχει σύνδεση με αυτό (Douglas et al., 2008). Επιπρόσθετα, η υπερβολική χρήση του διαδικτύου έχει παγκοσμίως αναγνωρισθεί ως μία διαταραχή με αρνητικές επιπτώσεις τόσο στην υγεία του ανθρώπου, όσο και γενικότερα σε διάφορους τομείς της ζωής του (Guan & Subrahmanyam, 2009). Ιδιαίτερα αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι πρόσφατα τέθηκε το ζήτημα της ενσωμάτωσής της ως μία ξεχωριστή διαταραχή στην πέμπτη έκδοση του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου Ψυχικών Διαταραχών (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM-V) (American Psychiatric Association, 2013).

Κάτω από αυτές τις συνθήκες, τα τελευταία χρόνια έχουν πραγματοποιηθεί πολλές προσπάθειες εντοπισμού των πιθανών παραγόντων που επηρεάζουν ή προβλέπουν τον βαθμό ενασχόλησης με το διαδίκτυο. Τέτοιοι παράγοντες φαίνεται να σχετίζονται περισσότερο με εξωτερικά αίτια, όπως είναι για παράδειγμα τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας ή η έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης, παρά με παράγοντες που οφείλονται στο διαδίκτυο αυτό καθαυτό (Wood, 2008 ; Σιώμος & Αγγελόπουλος, 2008). Ανάμεσα σε αυτούς τους παράγοντες, η σημασία της ανθρώπινης επαφής καθώς και των διαπροσωπικών σχέσεων έχουν αναφερθεί ως αξιοσημείωτοι συντελεστές στη χρήση του διαδικτύου (Liu & Kuo, 2007). Ειδικότερα, ο ρόλος της οικογένειας μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντικός στην κατανόηση της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου. Οι Tafa και Baiocco (2009), υποστήριξαν ότι οι καλές σχέσεις μεταξύ των μελών μιας οικογένειας, οι οποίες στηρίζονται στην αμοιβαιότητα και σε δυνατούς συναισθηματικούς δεσμούς, μπορούν να δράσουν ως προστατευτικοί παράγοντες στην ανάπτυξη μιας εθιστικής συμπεριφοράς. Αντιθέτως, η ανεπαρκής γονεϊκή υποστήριξη και ο αρνητικός γονεϊκός έλεγχος είναι χαρακτηριστικά των γονέων με εφήβους που χρησιμοποιούν υπερβολικά το διαδίκτυο (Li, Dang, Zhang, Zhang, & Guo, 2014).

Όσον αφορά τις σχετικές έρευνες που διεξήχθησαν στην Ελλάδα, οι νέοι φαίνεται να είναι ιδιαίτερα επιρρεπείς στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου (Σιώμος & Αγγελόπουλος, 2008). Το 2008 στην κεντρική Ελλάδα, η επίπτωση της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου στον εφηβικό πληθυσμό ήταν στο 8.6% (Siomos, Dafouli, Braimiotis, Mouzas, & Angelopoulos), ενώ ο ολοένα και αυξημένος αριθμός των εφήβων που κάνουν κατάχρηση του

διαδικτύου, καθώς και οι συνακόλουθες επιπτώσεις στην υγεία τους, αποτελούν τη σημερινή πραγματικότητα στην ελληνική κοινωνία (Siomos, Floros, Makris, Christou, & Hadjulis, 2014). Ιδιαίτερα αξιοσημείωτη είναι η αύξηση του αριθμού των εφήβων που εμπλέκονται σε υπερβολικό βαθμό με το διαδίκτυο κατά τη διάρκεια της οικονομικής κρίσης γεγονός που καθιστά ακόμη πιο επιτακτική την ανάγκη για μια πιο ολοκληρωμένη προσέγγιση του φαινομένου (Siomos et al., 2014). Επιστημονικές έρευνες υποστηρίζουν ότι οι μεταβλητές που σχετίζονται με τις οικογενειακές σχέσεις είναι δυνατό να προβλέψουν τον βαθμό χρήσης του διαδικτύου, ενώ παράλληλα η γονική μέριμνα μπορεί να αποτρέψει ή να μειώσει την ενασχόληση των εφήβων με αυτό (Floros & Siomos, 2013 ; Siomos et al., 2012).

Στο πλαίσιο των παραπάνω προβληματισμών, φαίνεται να είναι σημαντική η διερεύνηση των παραγόντων που επιδρούν στον βαθμό της χρήσης του διαδικτύου από τους εφήβους και κατ' επέκταση στην ψυχική τους υγεία. Τόσο στην ξενόγλωσση όσο και στην ελληνική βιβλιογραφία φαίνεται να υπάρχουν σημαντικά ελλείματα σχετικά με την εξέταση των παραγόντων που σχετίζονται με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου καθώς η υπάρχουσα βιβλιογραφία εξετάζει μονομερώς συγκεκριμένους παράγοντες παραβλέποντας την αξία μιας ολιστικής προσέγγισης επί του θέματος. Επιπρόσθετα, παρά τη σχέση της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου με παράγοντες που αφορούν στην οικογένεια, οι σχετικές έρευνες είναι ελάχιστες και επικεντρώνονται σε δεδομένα που προέρχονται αποκλειστικά από εφήβους παραβλέποντας τη σημασία της καταγραφής των απόψεων των γονέων.

Ως εκ τούτου, η εκπόνηση της παρούσας διατριβής αποσκοπεί αρχικά στον εντοπισμό της έκτασης και των χαρακτηριστικών της χρήσης του διαδικτύου από τους εφήβους μαθητές στην κεντρική Ελλάδα. Εν συνεχεία, διερευνάται η σχέση της χρήσης του διαδικτύου με την εφηβική ψυχοπαθολογία καθώς και με παράγοντες που αφορούν τις πεποιθήσεις των εφήβων για την ικανότητά τους να αντεπεξέρχονται σε ζητήματα που αφορούν στο σχολείο, στις κοινωνικές σχέσεις και στην διαχείριση των συναισθημάτων τους. Έπειτα, η παρούσα έρευνα αποσκοπεί στην ανάδειξη και κατανόηση της δυναμικής της οικογένειας στη χρήση του διαδικτύου, διερευνώντας τις αντιλήψεις των εφήβων σχετικά με τις πρακτικές ανατροφής των γονέων και τη λειτουργικότητα της οικογένειας από την οπτική των γονέων. Τέλος, η παρούσα έρευνα αποσκοπεί στην ανάδειξη των παραγόντων εκείνων που είναι οι πιο σημαντικοί στην εμφάνιση της εθιστικής συμπεριφοράς.

Η διατριβή αυτή διακρίνεται για την πρωτοτυπία της καθώς επιχειρεί να διερευνήσει τη χρήση του διαδικτύου από τους εφήβους υπό το πρίσμα μιας ολιστικής προσέγγισης, εξετάζοντας μια σειρά από μεταβλητές οι οποίες περιλαμβάνουν κοινωνικοδημογραφικά



χαρακτηριστικά, ενδοατομικούς και κοινωνικούς παράγοντες, συνεισφέροντας κατά αυτόν τον τρόπο στην υπάρχουσα θεωρητική γνώση. Αποτελεί επίσης μια σημαντική ερευνητική προσπάθεια, τόσο για την ελληνική όσο και για την ξενόγλωσση βιβλιογραφία, διερεύνησης της σχέσης της χρήσης του διαδικτύου με παράγοντες που αφορούν στην οικογένεια, όπως είναι οι πρακτικές ανατροφής από τους γονείς και η οικογενειακή συνοχή και προσαρμοστικότητα, με συμμετέχοντες εφήβους και γονείς. Επιπρόσθετα, απώτερος στόχος της παρούσας έρευνας είναι η ανάδειξη των πιο σημαντικών παραγόντων που προβλέπουν την υπερβολική χρήση του διαδικτύου στους εφήβους. Συνεπώς, η παρούσα διατριβή μπορεί να συνεισφέρει στην εφαρμοσμένη επιστημονική γνώση καθώς τα ευρήματά της μπορούν να οδηγήσουν στον σχεδιασμό και αξιολόγηση παρεμβάσεων που θα ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στις ανάγκες των εφήβων και θα προωθούν την υιοθέτηση υγιούς συμπεριφοράς στην ενασχόληση με το διαδίκτυο καθώς και την προαγωγή υγείας στους εφήβους μαθητές.



## I ΧΡΗΣΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΗ

### I.1 Ορισμός της εξάρτησης στο διαδίκτυο

Η εννοιολογική σημασία της εξάρτησης δεν έχει ακόμη πλήρως αποσαφηνιστεί και πολλοί ερευνητές έχουν χρησιμοποιήσει διάφορους όρους όπως «προβληματική διαδικτυακή χρήση», «διαδικτυακή διαταραχή», «παθολογική χρήση του διαδικτύου», «διαδικτυακό εθισμό» και «παρορμητική χρήση του διαδικτύου» (Hinic, 2011). Ο όρος «εξάρτηση» χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά το 1995 από τον Goldberg (όπως αναφέρεται στο Goldberg, 1998) και στη συνέχεια από την Kimberly Young (1998), η οποία όρισε τον διαδικτυακό εθισμό ως «η χρήση του διαδικτύου για περισσότερο από 38 ώρες την εβδομάδα η οποία μπορεί να οδηγήσει σε κλινικά σημαντική δυσλειτουργία ή ψυχολογική πίεση». Στη μελέτη της που έγινε σε δείγμα 500 χρηστών, που θεωρήθηκαν ως «εξαρτημένοι» από το διαδίκτυο, βρέθηκε ότι η συμπεριφορά τους είχε κοινά στοιχεία με αυτών που έπαιζαν παθολογικά τζόγο σύμφωνα με τα κριτήρια του DSM-V (American Psychiatric Association, 2013). Στην έρευνα οι συμμετέχοντες ανέφεραν αρνητικό αντίκτυπο εξαιτίας της χρήσης του διαδικτύου στις κοινωνικές τους σχέσεις, στην ακαδημαϊκή τους επίδοση, στον επαγγελματικό τομέα και στα οικονομικά τους (Young, 1998).

Παρόλο που ο εθισμός στο διαδίκτυο δεν έχει ακόμη ταξινομηθεί ως ξεχωριστή διαταραχή συμπεριφοράς σε κανένα διαγνωστικό εγχειρίδιο, το DSM-V ορίζει τον όρο «εξάρτηση» ως μια εθιστική συμπεριφορά όπως είναι ο παθολογικό τζόγος ή η χρήση ουσιών (Grant, Potenza, Weinstein, & Gorelick, 2010). Ως εκ τούτου, μια συμπεριφορά εθισμού όπως είναι η υπερβολική χρήση του διαδικτύου θεωρείται παρόμοια με τον εθισμό σε ουσίες, με τη διαφορά ότι στην πρώτη, ο εθισμός δεν είναι επακόλουθο μιας ουσίας αλλά μιας συμπεριφοράς ή του ευχάριστου συναισθήματος που αυτή επιφέρει. Επιπλέον, παρόλο που τα οργανικά συμπτώματα της εξάρτησης από ουσίες φαίνεται να απουσιάζουν στην εξάρτηση συμπεριφοράς, πολλά είναι τα ευρήματα που υποστηρίζουν ότι ακόμη και οι εθιστικές συμπεριφορές μπορούν να έχουν τα ίδια συμπτώματα όπως αυτά που επιφέρουν το αλκοόλ, τα ναρκωτικά και άλλες παρορμητικές συμπεριφορές (Alavi et al., 2012).

Σε μια μεγάλη έρευνα που διεξήχθη σε δείγμα 73.328 νέων επισημάνθηκε η πιθανή σύνδεση μεταξύ των εθιστικών συμπεριφορών και της εξάρτησης οφειλόμενης από ουσίες. Ο κίνδυνος εξάρτησης στο διαδίκτυο ήταν μεγαλύτερος στους εφήβους που είχαν κάνει κατάχρηση αλκοόλ και ουσιών εν αντιθέσει με αυτούς που δεν ήταν επιρρεπείς σε τέτοιου είδους συμπεριφορά (Sung, Lee, Noh, Park, & Ahn, 2013). Μεταγενέστερη μελέτη που

πραγματοποιήθηκε σε 1444 εφήβους, ανέδειξε ότι το 0.8% των συμμετεχόντων είχαν συγχρόνως πρόβλημα με το αλκοόλ και με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου ενώ επιπρόσθετα, παρουσίασαν καταθλιπτικά συμπτώματα και προβλήματα συμπεριφοράς (Wartberg et al., 2016). Η σύνδεση της εξάρτησης στο διαδίκτυο με τις εθιστικές συμπεριφορές που οφείλονται σε ουσίες υποστηρίχθηκε και σε μια μελέτη όπου συμμετείχαν 11.931 έφηβοι (Durkee et al., 2016). Οι ερευνητές αφού κατηγοριοποίησαν του εφήβους ανάλογα με τη χρήση που έκαναν στο διαδίκτυο σε φυσιολογική, δυσλειτουργική και παθολογική επισήμαναν ότι οι έφηβοι που ανήκαν στις δύο τελευταίες ομάδες εμφάνισαν περισσότερα ποσοστά συχνότητας χρήσης αλκοόλ, παράνομων ουσιών και τσιγάρου ενισχύοντας τη επικρατούσα άποψη ότι η εθιστική διαδικτυακή συμπεριφορά δύναται να προσεγγισθεί υπό το πρίσμα εθιστικών συμπεριφορών, όπως είναι η χρήση ουσιών (Durkee et al., 2016).

Η διχογνωμία που επικρατεί για την εξάρτηση από το διαδίκτυο υφίσταται κυρίως στο εάν θα πρέπει να ταξινομηθεί ως μια ξεχωριστή διαταραχή ή όχι. Οι περισσότεροι ερευνητές φαίνεται να υποστηρίζουν ότι ο όρος «εξάρτηση» απευθύνεται σε χρήστες που κάνουν παθολογική χρήση συγκεκριμένων δραστηριοτήτων στο διαδίκτυο, πχ τζόγο ή μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Yellowlees & Marks, 2007). Ο Davis το 2001 για παράδειγμα, χρησιμοποίησε τον όρο «παθολογική χρήση του διαδικτύου» την οποία και διέκρινε σε δύο ξεχωριστούς τύπους, την συγκεκριμένη και την γενικευμένη.

Η *συγκεκριμένη παθολογική χρήση του διαδικτύου* (specific pathological internet use) απευθύνεται σε ανθρώπους που είναι εξαρτημένοι σε συγκεκριμένες δραστηριότητες στο διαδίκτυο όπως για παράδειγμα σε πορνογραφικό υλικό ή στον τζόγο. Υποστηρίζει δε, ότι τέτοιου είδους διαδικτυακοί χρήστες είναι εξαρτημένοι στο περιεχόμενο και όχι στο διαδίκτυο αυτό καθαυτό οπότε η συμπεριφορά εξακολουθεί να υπάρχει και εκτός διαδικτύου. Η *γενικευμένη παθολογική χρήση του διαδικτύου* (general pathological internet use) αναφέρεται σε μία γενική προβληματική χρήση σε διάφορους τομείς του διαδικτύου ακόμη και στον υπερβολικό χρόνο που μπορεί ένας χρήστης να ξοδεύει στο διαδίκτυο, χωρίς να έχει έναν συγκεκριμένο σκοπό. Χαρακτηριστικό παράδειγμα μια γενικευμένης προβληματικής χρήσης του διαδικτύου μπορεί να είναι και η υπερβολική ενασχόληση με τα κοινωνικά δίκτυα σε περιπτώσεις που κάποιος αισθάνεται μοναξιά ή δυσφορία (Davis, 2001).

Από την άλλη πλευρά, υπάρχουν ερευνητές που υποστηρίζουν ότι θα πρέπει να γίνεται σωστή διάκριση όταν χρησιμοποιούνται οι όροι «εξάρτηση» και «κατάχρηση» καθώς αυτοί δεν μπορούν να είναι αντιπροσωπευτικοί για κάποιον ο οποίος είναι υποχρεωμένος να εργάζεται στο διαδίκτυο εξαιτίας του επαγγέλματός του ή λόγω ακαδημαϊκών υποχρεώσεων. Έτσι προτείνεται να διευκρινίζεται ο χρόνος, ο τόπος και ποια είναι η χρήση του διαδικτύου

έτσι ώστε να αξιολογείται σωστά ο ορισμός της «εξάρτησης» (Grohol, 1999 ; Morahan-Martin, 2005).

Τέλος, η Morahan-Martin το 2005, υποστήριξε ότι η ταξινόμηση του εθισμού στο διαδίκτυο ως μία ξεχωριστή διαταραχή είναι αμφίβολη καθώς είναι δυνατόν να αποτελεί σύμπτωμα μία άλλης διαταραχής, όπως για παράδειγμα της κατάθλιψης ή της αγχώδους διαταραχής. Θεώρησε ότι είναι ουσιαστικά αδύνατο να διερευνηθεί ποια προϋπάρχει ή ποια αναπτύσσεται πρώτη, η εξάρτηση από το διαδίκτυο ή η ψυχική διαταραχή, καθώς η μία μπορεί να αποτελεί το σύμπτωμα ή την αιτία για την άλλη. Η ερευνήτρια επίσης, δίνει ιδιαίτερα έμφαση στα οφέλη της χρήσης του διαδικτύου επισημαίνοντας τις κοινωνικές διαδικτυακές σχέσεις οι οποίες μπορούν να ενισχύσουν την αυτοπεποίθηση ενός ανθρώπου που δυσκολεύεται στις κοινωνικές του σχέσεις, να βελτιώσουν την αυτοεικόνα του και να αναπτύξει κατάλληλες κοινωνικές δεξιότητες ακόμη και όταν δεν βρίσκεται «σε σύνδεση».

## 1.2 Διαγνωστικά κριτήρια εξάρτησης στο διαδίκτυο

Η ερευνήτρια Kimberly Young αναφέρθηκε στα κριτήρια εθισμού στο διαδίκτυο, ακολουθώντας τα κριτήρια στο DSM-V για τη χρήση ουσιών καθώς παρατήρησε ομοιότητες τόσο στην *ανοχή* (όλο και μεγαλύτερη χρήση για να επιτευχθεί το ίδιο αποτέλεσμα), όσο και στην *απόσυρση* (ψυχολογική και σωματική δυσφορία εξαιτίας της μείωσης ή διακοπής της χρήσης). Στη συνέχεια και ενώ παρατηρήθηκε από άλλους ερευνητές ότι επρόκειτο για μια εθιστική συμπεριφορά χωρίς όμως να περιλαμβάνεται η εξάρτηση σε τοξική ουσία, προσάρμοσε τα κριτήριά της σε αυτά του DSM-V για τη διάγνωση του παθολογικού τζόγου (Young, 1998). Τα διαγνωστικά κριτήρια εθισμού στο διαδίκτυο διαμορφώθηκαν ως εξής:

Είναι δυνατό να θεωρηθεί κάποιος ως εθισμένος στο διαδίκτυο εάν εμφανίζει *πέντε (ή περισσότερα)* από τα παρακάτω:

1. Είναι απορροφημένος με το διαδίκτυο και σκέφτεται συνεχώς πότε θα είναι πάλι «σε σύνδεση».
2. Έχει ανάγκη να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο ολοένα και περισσότερο, προκειμένου να επιτευχθεί η ικανοποίηση.
3. Έχει κάνει ανεπιτυχείς προσπάθειες για να ελέγξει, να μειώσει ή να σταματήσει τη χρήση του διαδικτύου.

4. Νιώθει ανησυχία, κυκλοθυμία, δυσφορία και ευερεθιστότητα όταν προσπαθεί να μειώσει ή σταματήσει τη διαδικτυακή χρήση.
5. Μένει «σε σύνδεση» περισσότερο από όσο αρχικά σκόπευε.
6. Έχει θέσει σε κίνδυνο την απώλεια μιας σημαντικής σχέσης ή μιας επαγγελματικής ή ακαδημαϊκής ευκαιρίας εξαιτίας του διαδικτύου.
7. Έχει πει ψέματα στην οικογένεια, τον θεραπευτή ή άλλους, για να αποκρύψει το χρόνο που περνά στο διαδίκτυο.
8. Χρησιμοποιεί το διαδίκτυο ως ένα μέσο για να ξεφύγει από προβλήματα ή για να ανακουφιστεί από αρνητικά συναισθήματα (π.χ. συναισθήματα ανικανότητας, ενοχής, άγχους ή κατάθλιψης).

Εν συνεχεία ο Griffiths, επισήμανε 7 παρόμοια κριτήρια διάγνωσης, εκ των οποίων για να θεωρηθεί κάποιος ως «εθισμένος» θα έπρεπε να πληροί τρία ή περισσότερα από αυτά. Το πρώτο κριτήριο αναφέρεται στην *ανοχή*, στην ολοένα και περισσότερη χρήση για να επιτευχθεί η ικανοποίηση από την εθιστική συμπεριφορά. Έπειτα, αξιολογείται εάν ο χρήστης *ξοδεύει περισσότερο χρόνο* σε σύνδεση απ' ό,τι είχε σχεδιάσει και διευκρινίζεται το *είδος* της διαδικτυακής δραστηριότητας που προτιμά να περνά περισσότερο χρόνο. Εν συνεχεία, γίνεται αξιολόγηση εάν ο χρόνος που ξοδεύει στο διαδίκτυο γίνεται *λόγω επαγγελματικών, ακαδημαϊκών ή άλλων υποχρεώσεων*. Το πέμπτο κριτήριο αφορά στο κατά πόσο η χρήση έχει *αντίκτυπο στη δουλειά, στο σχολείο, στις κοινωνικές σχέσεις και την οικογένεια*. Το έκτο κριτήριο αποσαφηνίζει το εάν ο χρήστης έχει κάνει αποτυχημένες προσπάθειες ή δεν υπάρχει καμία προσδοκία να αλλάξει τη συμπεριφορά του. Το τελευταίο κριτήριο είναι η *απόσυρση* η οποία εκδηλώνεται με ευερεθιστότητα, δυσφορία, άγχος, και βαρεμάρα έπειτα από ένα διάστημα αποχής από το διαδίκτυο (Griffiths, 1999).

Λίγα χρόνια αργότερα μερικοί ερευνητές πρότειναν η διάγνωση για τον διαδικτυακό εθισμό να γίνεται γενικότερα βάσει των διαταραχών ελέγχου των παρορμήσεων. Υποστήριξαν ότι η διάγνωση με τα κριτήρια της χρήση ουσιών ή του παθολογικού τζόγου καθίσταται μονομερής και είναι αδύνατο να εντοπίσουν τους χρήστες που είναι πράγματι εθισμένοι. Επίσης, επισήμαναν ότι ο όρος «εξάρτηση στο διαδίκτυο» δεν μπορεί να θεωρηθεί επιστημονικά ορθός και χρησιμοποίησαν τον όρο «προβληματική χρήση του διαδικτύου». Τα διαγνωστικά τους κριτήρια ήταν: α) μία ανυπέρβλητη επιθυμία για χρήση του διαδικτύου για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα απ' ό,τι είχε αρχικά σχεδιαστεί, β) σημαντικές ψυχολογικές και

σωματικές επιπτώσεις εξαιτίας της συμπεριφοράς και γ) η απουσία άλλης διαταραχής η οποία θα μπορούσε να εξηγήσει την εθιστική συμπεριφορά (Shapira et al., 2003).

Δύο μεγάλες μελέτες εξέτασαν επίσης μια σειρά διαγνωστικών κριτηρίων με συμμετέχοντες 468 έφηβους και 216 φοιτητές. Παρόλο τον μικρό αριθμό των συμμετεχόντων, τα κριτήρια που τελικά επικράτησαν είχαν διαγνωστική ακρίβεια (Ko, Yen, Chen, Chen, & Yen, 2005 ; Ko et al., 2009). Πιο συγκεκριμένα η διάγνωση της εξάρτησης στο διαδίκτυο έγινε με τα εξής κριτήρια:

A. Έξι ή περισσότερα από:

1. Ιδιαίτερη απασχόληση με διαδικτυακές δραστηριότητες.
2. Επαναλαμβανόμενη αποτυχία να αντισταθεί στην παρόρμηση να χρησιμοποιήσει το διαδίκτυο.
3. Ανοχή: αξιολογείται η αύξηση της χρήσης του διαδικτύου ώστε να επιτευχθεί η επιθυμητή ικανοποίηση.
4. Απόσυρση, όπως εκδηλώνεται από τα ακόλουθα: α) συμπτώματα δυσφορικής διάθεσης, άγχος, ευερεθιστότητα, και βαρεμάρα ύστερα από μερικές μέρες χωρίς διαδικτυακή δραστηριότητα, β) χρήση του διαδικτύου για να ανακουφίσει ή να αποφύγει συμπτώματα απόσυρσης.
5. Χρήση του διαδικτύου για περισσότερο χρόνο από όσο ήταν σκόπιμο αρχικά.
6. Επίμονη επιθυμία ή/και ανεπιτυχείς προσπάθειες να περιορίσει ή να μειώσει τη χρήση του διαδικτύου.
7. Υπερβολικός χρόνος που δαπανάται για δραστηριότητες στο διαδίκτυο.
8. Η υπερβολική προσπάθεια δαπανάται για δραστηριότητες που είναι απαραίτητες για να αποκτήσει πρόσβαση στο διαδίκτυο.
9. Η υπερβολική χρήση του διαδικτύου συνεχίζεται παρά την επίγνωση των σωματικών ή ψυχολογικών προβλημάτων που προκαλούνται ή επιδεινώνονται από τη χρήση του διαδικτύου.

B. Λειτουργική έκπτωση. Ένα ή περισσότερα από:

1. Επαναλαμβανόμενη χρήση του διαδικτύου με αποτέλεσμα την αδυναμία να εκπληρώσει σημαντικές υποχρεώσεις.

2. Έκπτωση στις κοινωνικές σχέσεις.
3. Παραβίαση σχολικών κανονισμών ή των νόμων εξαιτίας της χρήσης του διαδικτύου.

Γ. Η εθιστική συμπεριφορά δεν εξηγείται καλύτερα από κάποια άλλη διαταραχή.

Παρόμοια κριτήρια προτάθηκαν και σε μία άλλη μελέτη που έγινε σε κλινικό πληθυσμό 150 ατόμων και μετρήθηκε η αξιοπιστία των κριτηρίων για την εξάρτηση στο διαδίκτυο. Πιο συγκεκριμένα προτάθηκαν: α) κριτήρια συμπτωμάτων (7 κλινικά συμπτώματα της εξάρτησης στο διαδίκτυο), β) κλινικά σημαντική έκπτωση τόσο στο λειτουργικό όσο και στο ψυχοκοινωνικό τομέα, γ) κριτήριο σχετικά με το χρονικό διάστημα της εξάρτησης (διάρκεια συμπτωμάτων για τουλάχιστον 3 μήνες, με το λιγότερο 6 ώρες μη χρήσης του διαδικτύου ημερησίως) και δ) κριτήριο αποκλεισμού (αποκλεισμός της εξάρτησης που οφείλεται σε ψυχωτικές διαταραχές) (Tao et al., 2010).

### I.3 Εργαλεία μέτρησης εξάρτησης στο διαδίκτυο

Πολλά εργαλεία μέτρησης έχουν χρησιμοποιηθεί από τους μελετητές και φαίνεται να επικρατεί διχογνωμία σχετικά με την καταλληλότητα και την αξιοπιστία τους. Μια βιβλιογραφική ανασκόπηση ερευνών ανέδειξε 45 διαφορετικά εργαλεία διάγνωσης της εξάρτησης από το διαδίκτυο ενώ μόλις 7 από αυτά, φαίνεται να είναι τα πιο αξιόπιστα (Lacopi, Rodgers, & Chabrol, 2014). Το πρώτο εργαλείο είναι αυτό που χρησιμοποιείται και στην παρούσα έρευνα, το IAT (Internet Addiction Test), 20 ερωτήσεων, που δημιουργήθηκε από την Young (1998). Η πρώτη προσπάθεια στάθμισης στον ελληνικό πληθυσμό έγινε το 2009 με την κλίμακα ΚΕΕΦΥ (Κλίμακα Εθισμού των Εφήβων στους ηλεκτρονικούς Υπολογιστές) (Σιώμος, Φλώρος, Μουζάς, & Αγγελόπουλος, 2009) που προέκυψε από το IAT (Young, 1998). Η στάθμιση του εργαλείου έγινε με συμμετέχοντες 1389 μαθητές, 482 από τα Τρίκαλα και 907 από την Λάρισα, ελέγχθηκε προς την εσωτερική της συνέπεια και έδειξε άριστες τιμές αξιοπιστίας και πολύ υψηλή συνοχή. Στη συνέχεια, δύο μεταγενέστερες μελέτες υποστήριξαν την αξιοπιστία του IAT και προσαρμόσαν την κλίμακα στον ελληνικό πληθυσμό με εξίσου άριστες ψυχομετρικές ιδιότητες, όπως και στο πρωτότυπο εργαλείο (Koukia, Mangoulia, & Alexiou, 2014 ; Tsimtsiou et al., 2014).

Το επόμενο εργαλείο διάγνωσης είναι το OCS (Online Cognitions Scale) (Davis, 2001), 36 ερωτήσεων, η στάθμιση του οποίου έγινε σε δείγμα 211 φοιτητών και αποτελείται από 4 διαστάσεις που μετρούν την παθολογική χρήση του διαδικτύου λόγω 1) δυσκολιών στην



κοινωνικοποίηση, 2) κατάθλιψη ή μοναξιάς, 3) παρορμητική παθολογική χρήση του διαδικτύου και 4) χρήση προκειμένου το άτομο να ξεφύγει, να «ξεσκάσει» ή και να χαλαρώσει. Στην Ελλάδα σταθμίστηκε για πρώτη φορά σε εφηβικό πληθυσμό, το 2012, με συμμετέχοντες 2017 μαθητές από το νησί της Κω και έδειξε πολύ καλή αξιοπιστία και εγκυρότητα (Floros & Siomos, 2012).

Επιπρόσθετα, αξιόπιστο εργαλείο ανεδείχθη το CIAS (Chen Internet Addiction Scale), 26 ερωτήσεων, το οποίο σταθμίστηκε για τον κινέζικο εφηβικό πληθυσμό (454 έφηβοι) και αποτελείται από 5 διαστάσεις που περιλαμβάνουν τη παρορμητική χρήση, την απόσυρση, την ανοχή, προβλήματα διαπροσωπικά και υγείας και δυσκολία διαχείρισης χρόνου (Ko, Yen, Yen, et al., 2005).

Τέλος, αξιόπιστα εργαλεία μέτρησης του διαδικτυακού εθισμού θεωρήθηκαν το CIUS (Compulsive Internet Use Scale) (Meerkerk, Van Den Eijnden, Vermulst, & Garretsen, 2008), 14 ερωτήσεων, το GPIS-2 (Generalized Problematic Internet Scale-2) (Caplan, 2010), 15 ερωτήσεων, το I.R.P.S (Internet Related Problem Scale) (Armstrong, Phillips, & Saling, 2000), 20 ερωτήσεων και το PIUQ (Problematic Internet Use Questionnaire) (Demetrovics, Szeredi, & Rozsa, 2008), 18 ερωτήσεων. Τα εργαλεία αυτά, έδειξαν εξίσου καλή εγκυρότητα σε σύγκριση με τις ψυχομετρικές ιδιότητες του IAT γεγονός που ενισχύει την χορήγησή τους (Caplan, 2010 ; Demetrovics et al., 2008 ; Guertler et al., 2014 ; Widyanto, Griffiths, Brunsten, & McMurrin, 2008).

Σύμφωνα με όσα αναφέρθηκαν παραπάνω, φαίνεται να επικρατεί διαφωνία σχετικά με τον ακριβή ορισμό της εξάρτησης στο διαδίκτυο, τα κριτήρια, την ταξινόμηση στα ψυχιατρικά εγχειρίδια και τα εργαλεία διάγνωσης που χρησιμοποιούν οι ερευνητές για τη διερεύνηση της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου. Για τις ανάγκες της συγκεκριμένης διατριβής χρησιμοποιούνται οι όροι «εξάρτηση», «εθισμός», «κατάχρηση», «υπερβολική» και «προβληματική ή παθολογική» χρήση όπως αυτοί αναφέρονται από τον εκάστοτε ερευνητή. Όσον αφορά το εργαλείο μέτρησης της προβληματικής χρήσης, η συγκεκριμένη μελέτη χρησιμοποιεί το τεστ εξάρτησης στο διαδίκτυο (IAT), καθώς έχει αναδειχθεί ως ένα από τα πιο αξιόπιστα εργαλεία από πολλούς ερευνητές, είναι εύκολο και ευέλικτο στη χορήγηση και συμπλήρωσή του και ως εκ τούτου, θεωρήθηκε ως το πιο κατάλληλο για τη χορήγησή του στον ελληνικό εφηβικό πληθυσμό.

Παρόλο αυτά αξίζει να σημειωθεί ότι ως προς τους στόχους της, η συγκεκριμένη μελέτη κάνει διάκριση μεταξύ της «εξάρτησης» και της «υπερβολικής χρήσης» του διαδικτύου και προτείνει ως κατάλληλο τον όρο «υπερβολική χρήση». Υπό αυτό το πρίσμα, πολλοί μελετητές έχουν υποστηρίξει ότι παρόλο που η εξάρτηση στο διαδίκτυο υποδηλώνει την

υπερβολική ενασχόληση με αυτό, η υπερβολική χρήση από μόνη της δεν ενδεικνύει εξάρτηση και η διερεύνηση του γενικού πλαισίου της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου είναι εξίσου σημαντική (Griffiths, 2010).

Μια μελέτη για παράδειγμα, διερεύνησε σε 125 αγόρια εφήβους από την Κορέα τις διαφορές ανάμεσα στην κανονική χρήση του διαδικτύου, την υπερβολική χρήση και την εξάρτηση συγκρίνοντας τα αποτελέσματά των τριών ομάδων και εξετάζοντας πιθανές διαφορές ως προς τη συννοσηρότητα με διάφορες ψυχιατρικές διαταραχές, όπως κατάθλιψη και άγχος, καθώς και με διάφορα προβλήματα συμπεριφοράς. Οι ερευνητές έκαναν διάκριση ανάμεσα στις τρεις ομάδες χρησιμοποιώντας το τεστ εξάρτησης στο διαδίκτυο (IAT) και κλινικές διαγνωστικές συνεντεύξεις και σημαντικές διαφορές βρέθηκαν μεταξύ της ομάδας που έκανε υπερβολική χρήση του διαδικτύου και της ομάδας εξάρτησης. Πιο συγκεκριμένα, η ομάδα εξάρτησης είχε μεγαλύτερη συχνότητα συννοσηρότητας με ψυχιατρικές διαταραχές και εμφάνισε περισσότερα προβλήματα ύπνου, αλλαγές στη διάθεση και περισσότερες σκέψεις σχετικά με την ενασχόληση στο διαδίκτυο, απ' ότι η ομάδα της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου (Lee et al., 2014).

Τα ευρήματα αυτά υποστηρίζονται από ερευνητές οι οποίοι αναφέρουν ότι η εξάρτηση στο διαδίκτυο θα πρέπει να προσδιορίζεται από τον βαθμό στον οποίο η χρήση έχει αρνητικές επιπτώσεις σε διάφορες πτυχές της ζωής του χρήστη παρά από τις ώρες που ξοδεύει στο διαδίκτυο (Griffiths, 2010). Παραδείγματος χάρη, στην περίπτωση που κάποιος ασχολείται με διαδικτυακά παιχνίδια και δεν εμφανίζει καμία αρνητική επίπτωση στη ζωή του εξαιτίας της χρήσης αυτής, είναι αδύνατο να προσδιοριστεί η εξάρτηση ακόμη και εάν παίζει για 14 ώρες ημερησίως (Griffiths, 2010). Προκειμένου λοιπόν να γίνει διάκριση μεταξύ της εξάρτησης και της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή σε ποιο βαθμό οι χρήστες αντιμετωπίζουν προβλήματα εξαιτίας της χρήσης τους και ποιες είναι οι επιπτώσεις στη ζωή των χρηστών υπό το πρίσμα της ψυχοκοινωνικής τους ευημερίας.

#### 1.4 Επιπολασμός της εξάρτησης στο διαδίκτυο σε εφήβους και νέους

Σύμφωνα με τα στατιστικά στοιχεία για τη χρήση του διαδικτύου παγκοσμίως, οι διαδικτυακοί χρήστες ολοένα και αυξάνονται. Τον Ιούνιο του 2017 οι χρήστες του διαδικτύου αποτέλεσαν το 83% του συνολικού πληθυσμού στον κόσμο, ενώ στην Ευρώπη έφτασε το 17% με την Ελλάδα να αποτελεί το 1,1% (Internet World Stats, 2017). Παρόλο την μεγάλη ποικιλομορφία στη μεθοδολογία και στον τρόπο διεξαγωγής, πολλές επιδημιολογικές μελέτες παγκοσμίως εντόπισαν την υπερβολική χρήση του διαδικτύου όπως για παράδειγμα στην Κίνα

που οι ερευνητές ανέφεραν ποσοστά από 6% έως 7.5% σε δείγμα 755 και 10.988 εφήβων χρηστών του διαδικτύου [μελέτες 1,2 στον Πίνακα 1], ενώ στην Τουρκία από τους 1156 εφήβους εκείνοι που χαρακτηρίστηκαν ως «εθισμένοι» στο διαδίκτυο αποτέλεσαν το 15.1% [μελέτη 3 στον Πίνακα 1].

Στην Ευρώπη οι επιδημιολογικές μελέτες φαίνεται να έχουν επικεντρωθεί στον εφηβικό πληθυσμό και αναδεικνύουν σημαντική προβληματική χρήση. Πιο συγκεκριμένα, μια έρευνα που διεξήχθη το 2012 σε 11 ευρωπαϊκές χώρες με συμμετέχοντες 11.956 εφήβους, το 13.5% έκανε προβληματική χρήση του διαδικτύου [μελέτη 4 στον Πίνακα 1], ενώ το 2014 σε 7 ευρωπαϊκές χώρες, σε πληθυσμό 13.284 εφήβων διαπιστώθηκε ποσοστό υπερβολικής χρήσης 13.9% [μελέτη 5 στον Πίνακα 1]. Μελέτες με λιγότερο αριθμό συμμετεχόντων αναφέρουν επίσης ποσοστά 3.7% και 3.9% σε 3.105 και 1.035 εφήβους αντίστοιχα [μελέτες 6,7 στον Πίνακα 1].

Στην Ελλάδα, μόλις την τελευταία δεκαετία οι ερευνητές έδειξαν ενδιαφέρον για τη μελέτη της χρήσης του διαδικτύου και αναφέρουν ποσοστά από 1% έως 15.7% [μελέτες 8,9,10,11 στον Πίνακα 1]. Ιδιαίτερα αξιοσημείωτη είναι μία έρευνα η οποία μελέτησε την εξάρτηση στο διαδίκτυο πριν και μετά την οικονομική κρίση στην Ελλάδα [μελέτη 12 στον Πίνακα 1]. Το 2006 το δείγμα αποτέλεσαν 431 μαθητές, ενώ το 2011, 645 μαθητές από τα ίδια σχολεία. Το αποτέλεσμα ήταν η αύξηση της υπερβολικής χρήσης από τους μαθητές που συνάδει και με την αύξηση των υπολογιστών στο σπίτι. Το 2006 το ποσοστό ήταν 6.3%, ενώ το 2011 έφτασε το 11.8%. Μεταγενέστερη μελέτη που έγινε σε 1324 φοιτητές πανεπιστημίου το ποσοστό αυτών που έκαναν υπερβολική χρήση ήταν 4.5%, ενώ το 66.1% θεωρήθηκαν ότι βρίσκονται «σε κίνδυνο» [μελέτη 13 στον Πίνακα 1]. Τέλος, η πιο πρόσφατη έρευνα έγινε σε σύνολο 3507 μαθητών και το ποσοστό που έκανε παθολογική χρήση του διαδικτύου ήταν στο 15.1% [μελέτη 14 στον Πίνακα 1].

Σχετικά με τις διαχρονικές μελέτες επιπολασμού της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου φαίνεται ότι η έρευνα είναι ακόμη πιο περιορισμένη. Δύο πρόσφατες μελέτες ανέδειξαν σταδιακή μείωση του ποσοστού της προβληματικής χρήσης σε εφήβους μέσα στον χρόνο. Στην πρώτη έρευνα που συμμετείχαν 1444 μαθητές, σε χρονική διάρκεια δύο ετών το ποσοστό κυμάνθηκε από 4.3%, σε 2.7% μετά από έναν χρόνο και σε 3.1% μετά από 2 χρόνια. Παρόλο αυτά, μόνο 3 μαθητές (0.58%) κατηγοριοποιήθηκαν ως προβληματικοί χρήστες καθ' όλη τη διάρκεια των δύο ετών [μελέτη 15 στον Πίνακα 1]. Στην δεύτερη μελέτη συμμετείχαν περίπου 4000 μαθητές για κάθε χρονική περίοδο σε διάστημα 6 ετών. Σταδιακή μείωση της συχνότητας της εξάρτησης στο διαδίκτυο ανεδείχθη με ποσοστά που κυμάνθηκαν από 26.2% κατά την πρώτη μέτρηση μέχρι 17% κατά την τελευταία μέτρηση. Μικρή αύξηση

παρατηρήθηκε μόνο μεταξύ του πρώτου και του δεύτερου χρόνου (26.2% και 26.8% αντίστοιχα) [μελέτη 16 στον Πίνακα 1]. Όπως επισήμαναν οι μελετητές και από τις δύο έρευνες, αυτή η μείωση μπορεί να αποδοθεί στο γεγονός ότι ο έφηβος μεγαλώνοντας είναι πιθανό να αναπτύξει περισσότερες δεξιότητες που αφορούν τον αυτοέλεγχο ή τη λήψη σημαντικών αποφάσεων οι οποίοι μπορεί να είναι προστατευτικοί παράγοντες σε μια συμπεριφορά εξάρτησης, όπως του διαδικτυακού εθισμού (Shek & Yu, 2016 ; Strittmatter et al., 2016).

Συμπερασματικά, τα ποσοστά επιπολασμού της εξάρτησης στο διαδίκτυο σε παγκόσμιο επίπεδο, στην Ευρώπη και την Ελλάδα κυμαίνονται από 1% έως 15.7%, μια διαφορά που φαίνεται να οφείλεται στα διαφορετικά εργαλεία μέτρησης, στην ανομοιογένεια του αριθμού των συμμετεχόντων καθώς και στην ποικιλομορφία των κοινωνικο-πολιτισμικών πλαισίων, όπου διεξήχθησαν οι έρευνες. Ειδικότερα όσον αφορά στη μεθοδολογία, ακόμη και όταν οι ερευνητές χρησιμοποιούν το ίδιο εργαλείο μέτρησης, φαίνεται να χρησιμοποιούν διαφορετικά όρια βαθμολόγησης (cut off scores), γεγονός το οποίο επεξηγεί την ανομοιογένεια στα ποσοστά της συχνότητας της εξάρτησης στο διαδίκτυο. Όλοι οι ερευνητές ανέφεραν δείκτες αξιοπιστίας για τα εργαλεία που χρησιμοποίησαν. Οι μελέτες φαίνεται να επικεντρώνονται περισσότερο στον εφηβικό πληθυσμό, ενώ χρησιμοποιούν περισσότερο τα εργαλεία μέτρησης IAT (Internet Addiction Test) και το IADG (Internet Addiction Diagnostic Questionnaire) (Young, 1998). Οι διαχρονικές μελέτες γίνονται πιο σπάνια και αναδεικνύουν σημαντικά ποσοστά προβληματικής διαδικτυακής χρήσης στους εφήβους και μείωση της χρήσης αυτής μέσα στο χρόνο, γεγονός που υποδηλώνει ότι πιθανώς υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην εκδήλωση και την έκταση του φαινομένου της εξάρτησης στο διαδίκτυο. Τέτοιοι παράγοντες θα μελετηθούν εκτενέστερα στα επόμενα κεφάλαια.

Πίνακας 1. Ποσοστά επιπολασμού της εξάρτησης από το διαδίκτυο, παγκοσμίως, στην Ευρώπη και στην Ελλάδα.

ΕΡΕΥΝΑ	ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΚΑΙ ΧΩΡΑ	ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΕΠΙΠΟΛΑΣΜΟΣ
(Wang et al., 2013) [1]	10.988 μαθητές από 9 διαφορετικές πόλεις στην Κίνα	Συγχρονική μελέτη	IADQ Internet Addiction Diagnostic Questionnaire ≥5 εξάρτηση στο διαδίκτυο ≥3 προβληματική χρήση	7.6% εξάρτηση στο διαδίκτυο
(Jie Tang et al., 2014) [2]	755 μαθητές από την Κίνα	Συγχρονική μελέτη	IAT Internet Addiction Test ≥50 εξάρτηση	6.0% εξάρτηση στο διαδίκτυο
(Sasmaz et al., 2014) [3]	1156 μαθητές από την Τουρκία	Συγχρονική μελέτη	IAS Internet Addiction Scale ≥81 εξάρτηση	15.1% εξάρτηση στο διαδίκτυο
(Durkee et al., 2012)[4]	11.956 μαθητές από 11 ευρωπαϊκές χώρες	Συγχρονική μελέτη	IADQ Internet Addiction Diagnostic Questionnaire	4.4% εξάρτηση 13.5% προβληματική χρήση
(Tsitsika et al., 2014) [5]	13.284 μαθητές από 7 ευρωπαϊκές χώρες	Συγχρονική μελέτη	IAT Internet Addiction Test ≥40 προβληματική χρήση	1% εξάρτηση 12.7% «σε κίνδυνο» 13.9% συνολική προβληματική διαδικτυακή συμπεριφορά
(Kuss, Rooij, Shorter, Griffiths, & Mheen, 2013) [6]	3.105 μαθητές από την Ολλανδία	Συγχρονική μελέτη	CIUS Compulsive Internet Use Scale ≥28 παθολογική χρήση	3.7% «σε κίνδυνο» για εξάρτηση στο διαδίκτυο
(Bruno et al., 2014) [7]	1.035 μαθητές από την Ιταλία	Συγχρονική μελέτη	IAT Internet Addiction Test ≥70 παθολογική χρήση	3.9% παθολογική χρήση του διαδικτύου
(Siomos et al., 2008) [8]	2.200 μαθητές από την Ελλάδα	Συγχρονική μελέτη	IADQ Internet Addiction Diagnostic Questionnaire	8.2% εξάρτηση στο διαδίκτυο
(Tsitsika, Critselis, Kormas, Filippopoulou, et al., 2009) [9]	897 μαθητές από την Ελλάδα	Συγχρονική μελέτη	IAT Internet Addiction Test ≥70 παθολογική χρήση	1% παθολογική χρήση
(Tsitsika, Critselis, Janikian, et al., 2011) [10]	484 μαθητές από την Ελλάδα	Συγχρονική μελέτη	IAT Internet Addiction Test ≥40 προβληματική χρήση	15.7% συνολική προβληματική χρήση του διαδικτύου (από όσους έπαιζαν διαδικτυακό τζόγο το 24.6%)

(Frangos, Fragkos, & Kiohos, 2010) [11]	1876 φοιτητές από την Ελλάδα	Συγχρονική μελέτη	IADQ Internet Addiction Diagnostic Questionnaire	11.6% εξάρτηση 34.7% προβληματική χρήση
(Siomos et al., 2014) [12]	431 μαθητές από την Ελλάδα το 2006 και 645 το 2011 από τις ίδιες σχολικές μονάδες	Συγχρονική μελέτη	IADQ Internet Addiction Diagnostic Questionnaire	2006 6.3% 2011 11.8% εξάρτηση στο διαδίκτυο
(Koukia et al., 2014) [13]	1324 φοιτητές από την Ελλάδα	Συγχρονική μελέτη	IAT Internet Addiction Test ≥60 εξάρτηση	4.5% εξάρτηση 66.1% «σε κίνδυνο»
(Κοκκέβη, Φωτίου, Καναβού, Σταύρου, & Richardson, 2016) [14]	3507 μαθητές από την Ελλάδα	Συγχρονική μελέτη	CIUS Compulsive Internet Use Scale ≥28 παθολογική χρήση	15.1% παθολογική χρήση
(Strittmatter et al., 2016) [15]	1444 μαθητές από την Γερμανία	Διαχρονική μελέτη 2 χρόνια	IADQ Internet Addiction Diagnostic Questionnaire ≥5 εξάρτηση στο διαδίκτυο	αρχή: 4.3% 1 <sup>ο</sup> έτος: 2.7% 2 <sup>ο</sup> έτος: 3.1%
(Shek & Yu, 2016) [16]	4000 μαθητές από την Κίνα	Διαχρονική μελέτη 6 χρόνια	CIAS Chen Internet Addiction Scale ≥5 εξάρτηση στο διαδίκτυο	1 <sup>ο</sup> έτος: 26.2% 2 <sup>ο</sup> έτος: 26.8% 3 <sup>ο</sup> έτος: 22.3% 4 <sup>ο</sup> έτος: 20.1% 5 <sup>ο</sup> έτος: 19.4% 6 <sup>ο</sup> έτος: 17.0%

### 1.5 Επιρρεπείς πληθυσμοί στην εξάρτηση στο διαδίκτυο

Διάφοροι προδιαθεσικοί παράγοντες φαίνεται ότι εμπλέκονται στην συμπεριφορική εξάρτηση στο διαδίκτυο και τα ερευνητικά δεδομένα έχουν κυρίως επισημάνει δημογραφικά χαρακτηριστικά, την προσωπικότητα, την ηλικία, το φύλο και προτιμήσεις στις διαδικτυακές δραστηριότητες. Μια πρόσφατη μελέτη που έγινε με συμμετέχοντες 15.023 άτομα, ηλικίας 14 έως 64 ετών, η ηλικιακή ομάδα 14 έως 24 ετών ανεδείχθη ως η πιο ευπαθής στην παθολογική χρήση του διαδικτύου, με τους έφηβους ηλικίας 14 έως 16 ετών να εμφανίζουν το υψηλότερο ποσοστό εθισμού. Στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών δεν υπήρξαν, ενώ η ανεργία και το μεταναστευτικό υπόβαθρο των συμμετεχόντων φάνηκε να σχετίζεται με τη χρήση του διαδικτύου (Rumpf et al., 2014).

Επιπλέον, μια μελέτη που εξέτασε την εξάρτηση στο διαδίκτυο σε 1.319 άτομα ηλικίας 16 έως 51 ετών, ανέδειξε ότι όσο μικρότερη ήταν η ηλικία, τόσο μεγαλύτερη ήταν και η πιθανότητα για υπέρμετρη χρήση του διαδικτύου. Οι ερευνητές ανέφεραν επίσης ότι οι άντρες έδειξαν μεγαλύτερη τάση για εξάρτηση από τις γυναίκες, και το είδος προτιμήσεων στο

διαδίκτυο ήταν οι πορνογραφικές ιστοσελίδες, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Morrison & Gore, 2010). Ερευνητικά ευρήματα φαίνεται να υποστηρίζουν ότι τα αγόρια έχουν περισσότερες πιθανότητες απ' ό,τι τα κορίτσια να κάνουν προβληματική χρήση του διαδικτύου, βιώνουν περισσότερη μοναξιά, είναι περισσότερο αδύναμα να ελέγξουν τη χρήση τους, ενώ παράλληλα αναφέρουν έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης (Serin, 2011).

Στην Ευρώπη, μελέτες που έχουν γίνει σε πολλές χώρες, φαίνεται ότι εστιάζουν στον εφηβικό πληθυσμό και αναδεικνύουν επίσης στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών, με τους πρώτους, να εμφανίζουν μεγαλύτερα ποσοστά διαδικτυακού εθισμού. Δημογραφικά χαρακτηριστικά όπως είναι για παράδειγμα το μορφωτικό επίπεδο των γονέων και το είδος των διαδικτυακών δραστηριοτήτων φαίνεται να αποτελούν παράγοντες που ενισχύουν την υπερβολική χρήση, με το χαμηλό μορφωτικό επίπεδο των γονέων και τους εφήβους που προτιμούν να χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τον τζόγο και τα διαδικτυακά παιχνίδια να αναδεικνύουν τα υψηλότερα ποσοστά κατάχρησης του διαδικτύου (Durkee et al., 2012 ; Tsitsika et al., 2014).

Η διαφορά φύλου στη χρήση του διαδικτύου φαίνεται να συνδέεται άρρηκτα και με το είδος διαδικτυακών δραστηριοτήτων που εμπλέκονται οι χρήστες. Τα αγόρια φαίνεται να προτιμούν κυρίως τα διαδικτυακά παιχνίδια, ενώ τα κορίτσια τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Ha & Hwang, 2014). Έτσι, η υπεροχή των αγοριών έναντι των κοριτσιών στη συχνότητα εμφάνισης του διαδικτυακού εθισμού, φαίνεται να σχετίζεται με το γεγονός ότι τα αγόρια προτιμούν περισσότερο τις διαδικτυακές δραστηριότητες που συνδέονται με την προβληματική χρήση του διαδικτύου όπως είναι ο τζόγος, οι πορνογραφικές ιστοσελίδες και τα παιχνίδια (Cooper, Morahan-Martin, Mathy, & Maheu, 2002). Επιπρόσθετα, φαίνεται ότι ένας μεγάλος αριθμός χρηστών αναφέρει μείωση της χρήσης του διαδικτύου και επακόλουθη βελτίωση της ποιότητας της ζωής του σε περίπτωση που δεν θα μπορεί να ασχοληθεί με τις αγαπημένες του διαδικτυακές δραστηριότητες (Pontes, Szabo, & Griffiths, 2015).

Στην Ελλάδα, οι έφηβοι και οι φοιτητές φαίνεται ότι αποτελούν τις ομάδες υψηλού κινδύνου για εθισμό στο διαδίκτυο, με τις περισσότερες μελέτες να επικεντρώνονται στον εφηβικό πληθυσμό και να υποστηρίζουν τη σημασία του φύλου, της διαδικτυακής δραστηριότητας και των δημογραφικών χαρακτηριστικών στη μελέτη της εξάρτησης από το διαδίκτυο (Frangos et al., 2010 ; Tsitsika et al., 2009). Σε 2.200 μαθητές από διάφορες περιοχές τις Θεσσαλίας, το 5.8% έκανε χρήση του διαδικτύου για περισσότερο από 20 ώρες εβδομαδιαίως, με τα αγόρια να το χρησιμοποιούν συχνότερα, ενώ οι μεγαλύτερες περιοχές (πάνω από 150.000 κατοίκους) είχαν λιγότερη συχνότητα χρήσης του διαδικτύου σε σύγκριση

με τις μικρότερες περιοχές (Siomos et al., 2008). Ως προς το τόπο κατοικίας, μεταγενέστερη μελέτη που διεξήχθη σε 2090 εφήβους μαθητές από την Αθήνα, την Πελοπόννησο και την Κόρινθο ανέδειξε ποσοστό εξάρτησης στο διαδίκτυο 3.1% και υποστήριξε ότι οι έφηβοι που κατοικούσαν στις αστικές περιοχές είχαν περισσότερες πιθανότητες να ανήκουν στην ομάδα εξάρτησης από το διαδίκτυο συγκριτικά με τους εφήβους που ανήκαν στις αγροτικές περιοχές (Stavropoulos, Alexandraki, & Motti-Stefanidi, 2013). Παρόμοια αποτελέσματα αναδεικνύουν και μελέτες που διεξήχθησαν σε άλλες χώρες οι οποίες ανέχονταν μεγαλύτερα ποσοστά εξάρτησης στο διαδίκτυο σε εφήβους που κατοικούσαν σε αστικές περιοχές (Durkee et al., 2012 ; Pawlowska et al., 2015). Παρόλα αυτά, δεν υπάρχει επαρκής ερευνητική τεκμηρίωση ώστε να υποστηριχθούν με βεβαιότητα ποιες είναι οι διαφοροποιήσεις στον βαθμό χρήσης του διαδικτύου όσον αφορά τον τόπο κατοικίας.

Τέλος, μελέτες που επικεντρώθηκαν στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των εφήβων μαθητών που κάνουν χρήση του διαδικτύου ανέδειξαν ότι όσοι διεγνώσθησαν με εξάρτηση στο διαδίκτυο ήταν συχνά απορροφημένοι από τις σκέψεις τους, παρουσίαζαν συναισθηματική αστάθεια, επηρεάζονταν εύκολα από τα συναισθήματά τους, επιθυμούσαν να ακολουθούν τις δικές τους επιλογές, διέθεταν πλούσια φαντασία και ήταν θετικοί στο να πειραματίζονται με οτιδήποτε καινούριο (Yang, Choe, Baity, Lee, & Cho, 2005). Επιπρόσθετα, η αυτάρκεια, η συναισθηματική ευαισθησία, η εγρήγορση και η εσωστρέφεια βρέθηκαν να είναι χαρακτηριστικά των εφήβων με υψηλή βαθμολογία στην εξάρτηση στο διαδίκτυο (Young & Rodgers, 1998), ενώ χαρακτηριστικά όπως η τερπνότητα και η επινοητικότητα κρίθηκαν ως προστατευτικοί παράγοντες της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου (Kuss et al., 2013). Ως προς τη διαχρονική σταθερότητα, σε μια μελέτη που διεξήχθη με συμμετέχοντες 648 εφήβους το χαρακτηριστικό της ευσυνειδησίας βρέθηκε να αποτελεί προστατευτικό παράγοντα στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου σε χρονική διάρκεια δύο ετών (Stavropoulos, Kuss, Griffiths, & Motti-Stefanidi, 2016).

Σύμφωνα με όσα αναφέρθηκαν παραπάνω, η επικρατούσα αντίληψη των ερευνητών φαίνεται να συμφωνεί ως προς τις διαφορές φύλου στη χρήση του διαδικτύου, με τους άντρες να εμφανίζουν τα μεγαλύτερα ποσοστά εθισμού, επικεντρώνονται κυρίως στους νεότερους ηλικιακά χρήστες, ενώ παράλληλα φαίνεται ότι η εθιστική συμπεριφορά συνδέεται με συγκεκριμένες δραστηριότητες, όπως τα διαδικτυακά παιχνίδια, ο τζόγος, τα μέσα κοινωνική δικτύωσης, η λήψη βίντεο ή άλλου υλικού, η περιήγηση σε διάφορες ιστοσελίδες και η διαδικτυακή συνομιλία (Roosij, Schoenmakers, Eijnden, & Mheen, 2010), καθώς και με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά προσωπικότητας, όπως η εσωστρέφεια (Young & Rodgers, 1998). Τα δημογραφικά χαρακτηριστικά αφορούν κυρίως κοινωνικοοικονομικά κριτήρια και



παρόλο που πολλοί ερευνητές αναφέρουν την ανεργία, το χαμηλό μορφωτικό επίπεδο των γονέων και παιδιά που δε μεγαλώνουν με τους βιολογικούς τους γονείς, υπάρχουν περιπτώσεις εθιστικής διαδικτυακής συμπεριφοράς και σε οικογένειες με βιολογικούς γονείς που έχουν υψηλό εισόδημα και μορφωτικό επίπεδο (Cao, Sun, Wan, Hao, & Tao, 2011 ; Floros, Siomos, Fisoun, & Geroukalis, 2013).

## 1.6 Πλεονεκτήματα διαδικτυακής χρήσης

Ανάμεσα σε τόσες έρευνες που επικεντρώνονται στον «διαδικτυακό εθισμό» και στις αρνητικές του επιπτώσεις, λίγες είναι αυτές που έχουν αναδείξει κάποια πλεονεκτήματα και ευκαιρίες που προσφέρει το ίντερνετ στους νέους. Ειδικότερα, αναπτυξιακοί ψυχολόγοι και ερευνητές, οι οποίοι δίνουν βάση στη νοητική, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη του ανθρώπου, επισήμαναν ότι ο κυβερνοχώρος αποτελεί ένα σημαντικό εργαλείο για την ανάπτυξη των εφήβων. Όπως υποστήριξαν οι ερευνητές, το διαδίκτυο όταν χρησιμοποιείται έλλογα και σε φυσιολογικό βαθμό, μπορεί να βοηθήσει τους εφήβους να δημιουργήσουν την προσωπική τους ταυτότητα, να πλάσουν την αυτοεικόνα τους σε έναν εικονικό κόσμο, μέσα από τη συναναστροφή με τους συνομήλικους τους στα κοινωνικά δίκτυα ή παίζοντας ηλεκτρονικά παιχνίδια (Greenfield & Yan, 2006).

Οι έφηβοι έχουν ανάγκη να είναι μέρος μιας κοινωνικής ομάδας όπου θα μοιράζονται τις ίδιες αντιλήψεις και θα έχουν κοινά ενδιαφέροντα. Καθώς η χρήση του διαδικτύου έχει γίνει μέρος της καθημερινής ζωής, οι έφηβοι το χρησιμοποιούν για να διερευνήσουν την ταυτότητά τους, να εκφραστούν μέσα από αυτό και να διαχειριστούν τις διάφορες προσωπικές τους δυσκολίες (Turkle, 2005, σελ. 132). Ερευνητές επισημαίνουν ότι οι έφηβοι που χρησιμοποιούν περισσότερο το διαδίκτυο είναι αυτοί που προσπαθούν ακόμη να ανακαλύψουν τον εαυτό τους και να διαμορφώσουν την ταυτότητά τους. Έτσι, μπορεί να πειραματίζονται παριστάνοντας ότι είναι κάποιο άλλοι, να διαχειρίζονται συναισθήματα ντροπαλότητας επικοινωνώντας πίσω από την ασφάλεια του υπολογιστή τους και να κάνουν νέους διαδικτυακούς φίλους (Valkenburg, Schouten, & Peter, 2005 )

Ειδικότερα οι έφηβοι που εμφανίζουν κοινωνικό άγχος, δηλαδή ανησυχία για τον εαυτό τους, για το πώς φαίνονται στους άλλους και το πώς πραγματικά είναι, δυσκολεύονται να εκφράσουν τους προβληματισμούς και τα συναισθήματά τους στις «πρόσωπο με πρόσωπο» σχέσεις τους και φαίνεται να επωφελούνται από την συναναστροφή με συνομήλικους τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Valkenburg & Peter, 2009). Μια έρευνα στην οποία πραγματοποιήθηκαν συνεντεύξεις σε 16 εφήβους, επισήμανε ότι τα κοινωνικά δίκτυα

επιτρέπουν στους εφήβους άμεση επικοινωνία, να δεθούν συναισθηματικά με τους φίλους τους μέσα από προσωπικές διαδικτυακές συνομιλίες και να εκφράσουν με περισσότερη ευκολία συναισθήματα και σκέψεις (Livingstone, 2008).

Παρομοίως, ερευνητές υποθέτουν ότι με δεδομένο ότι η χρήση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν υπερβαίνει το φυσιολογικό οι έφηβοι εμφανίζουν καλύτερη συνολική ψυχική ευημερία και υποστηρίζουν το μοντέλο: διαδικτυακές συνομιλίες-αυτοαπόκάλυψη-στενές σχέσεις με συνομηλίκους-ψυχική ευημερία. Μέσω του διαδικτύου δηλαδή οι έφηβοι νιώθουν μεγαλύτερη ασφάλεια να εκφράσουν αδυναμίες και ανησυχίες στους συνομηλίκους τους και αυτό το «μοίρασμα» έχει ως επακόλουθο τη δημιουργία στενών σχέσεων που οδηγεί στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής τους. Βέβαια, όπως επισημαίνουν οι μελετητές, αυτό φαίνεται να ισχύει περισσότερο για τους εφήβους που είναι διστακτικοί στο να εκφραστούν στις «πρόσωπο με πρόσωπο» σχέσεις τους, ενώ οι έφηβοι που δεν αντιμετωπίζουν τέτοιου είδους δυσκολίες φαίνεται να επωφελούνται περισσότερο με το να ενισχύουν την κοινωνικοποίησή τους μέσω της άμεσης διαδικτυακής επικοινωνίας που έχουν με τους φίλους τους (Valkenburg & Peter, 2009).

Ανάμεσα στα οφέλη που έχουν οι έφηβοι από το διαδίκτυο είναι και η αναζήτηση πληροφοριών για θεματικές ακαδημαϊκών ή γενικών γνώσεων. Ειδικά η αναζήτηση σε θέματα υγείας, όπως για παράδειγμα η προφύλαξη στο σεξ ή οι αρνητικές επιπτώσεις του τσιγάρου και των ουσιών είναι θέματα που συχνά οι έφηβοι δεν μπορούν να συζητήσουν με το οικείο τους περιβάλλον, οπότε καταφεύγουν στην αναζήτηση πληροφοριών μέσω διαδικτύου που μπορεί να προωθήσει σωστά πρότυπα υγιούς συμπεριφοράς (Guan & Subrahmanyam, 2009 ; Wang, Luo, Luo, Gao, & Kong, 2012). Τέλος, η ολοένα και περισσότερη χρήση των προηγμένων εφαρμογών στα κινητά τηλέφωνα, τους υπολογιστές και τα φορητά «tablet», απαιτεί μεγάλες δεξιότητες, με αποτέλεσμα οι έφηβοι που τις χρησιμοποιούν να εξελίσσονται γνωστικά και να αποκτούν ικανότητες όπως για παράδειγμα στρατηγικής και ηγεσίας μέσα από ηλεκτρονικά παιχνίδια (Blinka et al., 2015 ; Greenfield & Yan, 2006).

## II Η ΕΦΗΒΕΙΑ

Η εφηβεία αποτελεί περίοδο όπου λαμβάνει χώρα μια από τις πιο σημαντικές αλλαγές στη ζωή του ανθρώπου. Η μετάβαση από την παιδική ηλικία στην κοινωνία των ενηλίκων συνοδεύεται από δραστικές αλλαγές σε κάθε πλευρά της ατομικής ανάπτυξης και σε κάθε κοινωνικό περιβάλλον. Οι έφηβοι έρχονται αντιμέτωποι τόσο με τις ραγδαίες βιολογικές μεταβολές, όσο και με τις νέες απαιτήσεις από την κοινωνία για την λήψη αποφάσεων σχετικά με την επιλογή επαγγέλματος και τη δημιουργία οικογένειας (Salkind, 2006, σελ. 181). Συχνά μάλιστα η εφηβεία χαρακτηρίζεται από συμπεριφορές που περιλαμβάνουν ριψοκίνδυνες πράξεις, αναζήτηση νέων εμπειριών, παρορμητικότητα και επιρρέπεια στους εθισμούς και τις εξαρτήσεις (Speare, 2000). Ως εκ τούτου, κρίνεται απαραίτητη η κατανόηση των παραγόντων που ενέχονται στην αναπτυξιακή διαδικασία και ο τρόπος με τον οποίο αυτοί είναι συνυφασμένοι. Στην παρούσα μελέτη λοιπόν, θεωρείται δόκιμο να παρουσιαστούν κάποιες από τις σύγχρονες θεωρητικές προσεγγίσεις της εφηβείας με σκοπό να αποσαφηνιστούν και κατανοηθούν οι παράγοντες που εμπλέκονται στην συμπεριφορά και την ψυχοπαθολογία των παιδιών κατά τη διάρκεια της εφηβείας.

### II.1 Η θεωρία της βιολογικής ωρίμανσης

Μία από τις πιο παραδοσιακές θεωρητικές προσεγγίσεις της εφηβείας είναι ότι οι βιολογικές αλλαγές που επικρατούν στην εφηβεία συνοδεύονται από σημαντικές αλλαγές στην ψυχολογία του εφήβου. Οι διάφορες σωματικές αλλαγές που βιώνει ο έφηβος ελέγχονται από τις ορμόνες οι οποίες είναι χημικές ουσίες που παράγονται στον οργανισμό από τους ενδοκρινείς αδένες. Παρόλο που υπάρχουν σημαντικές ατομικές διαφορές ως προς τον χρόνο εμφάνισης των ορμονικών αλλαγών, φαίνεται ότι η ηλικία παραγωγής τους είναι τα 10 ½ έτη για τα κορίτσια και η ηλικία των 12 ή 13 για τα αγόρια (Craig & Baucum, 2002, σελ. 7). Η ηλικία έναρξης της ήβης μπορεί να διαφέρει ανάλογα με το φύλο, την εθνικότητα, την κατάσταση υγείας, τα γονίδια, τη διατροφή και το επίπεδο σωματικών δραστηριοτήτων (Pinyerd & Zipf, 2005). Ο ραγδαίος ρυθμός ανάπτυξης συνοδεύεται από αλλαγές στο ύψος, το βάρος και τη σωματική δύναμη καθώς και από την είσοδο στην ήβη, που είναι η σεξουαλική ωρίμανση στα αγόρια και στα κορίτσια και από την παραγωγή περισσότερων ορμονών του αναπαραγωγικού συστήματος, οι πιο σημαντικές εκ των οποίων είναι η τεστοστερόνη για τους άνδρες, και τα οιστρογόνα και η προγεστερόνη για τις γυναίκες (Tanner, 1978, όπως αναφέρεται στο Craig & Baucum, 2002, σελ. 8).

Οι έφηβοι που βιώνουν όλες αυτές τις νέες μεταβολές, διακατέχονται από αμφίθυμα συναισθήματα, χαράς, γοητείας, ενθουσιασμού, έκπληξης αλλά και έντονη ανησυχία, άγχος, αβεβαιότητα και αμηχανία. Παρατηρούν συνεχώς τις αλλαγές στη σωματική τους εμφάνιση και την συγκρίνουν με αυτή των συνομηλίκων τους, με αποτέλεσμα να αισθάνονται είτε ευχαρίστηση, εάν είναι ικανοποιημένοι από την εικόνα τους, είτε απογοήτευση και αισθήματα κατωτερότητας στην προσπάθειά τους να συμφιλωθούν με τις νέες αλλαγές. Ο Stanley Hall, ο πρώτος πρόεδρος της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας και από τους πιο σημαντικούς αναπτυξιακούς ψυχολόγους, υποστήριξε μεταξύ άλλων, ότι η μετάβαση από την παιδική ηλικία στην εφηβεία είναι μια περίοδος αστάθειας και αναταραχών και περιέγραψε χαρακτηριστικά την εφηβεία με τη φράση «θύελλα και άγχος». Στη θεωρία του υποστήριξε ότι οι έφηβοι διακρίνονται από τρία χαρακτηριστικά: α) παρουσιάζουν συχνές εναλλαγές διάθεσης, β) έχουν προβληματικές σχέσεις με τους γονείς τους και γ) είναι επιρρεπείς στις συμπεριφορές υψηλού κινδύνου (π.χ. χρήση ουσιών) (Hall, 1904).

Έτσι, στα πλαίσια της βιολογικής ανάπτυξης, πολλοί ερευνητές μελέτησαν την συμπεριφορά των εφήβων επικεντρώνοντας την προσοχή τους σε δύο βασικούς άξονες α) την άμεση επίδραση των ορμονών στις συναισθηματικές αντιδράσεις των εφήβων και β) το χρόνο ωρίμανσης των εφήβων ως αξιοσημείωτο παράγοντα στην ψυχική υγεία και συμπεριφορά των εφήβων (Lerner & Steinberg, 2009, σελ. 24). Σχετικά με τον πρώτο άξονα, φαίνεται ότι οι ερευνητές είχαν εντοπίσει πολύ περιορισμένη άμεση σχέση μεταξύ συγκεκριμένων ορμονών και εφηβικής συμπεριφοράς. Αυξημένα επίπεδα τεστοστερόνης για παράδειγμα έχουν συνδεθεί με επιθετική συμπεριφορά σε έφηβους άνδρες ηλικίας 15 έως 17 ετών (Olweus, Mattsson, Schalling, & Low, 1988). Παρόλα αυτά, τα αποτελέσματα τέτοιων ερευνών φαίνεται να είναι αμφιλεγόμενα με τους περισσότερους από τους μεταγενέστερους μελετητές να επισημαίνουν είτε ότι η σχέση μεταξύ ορμονών και συμπεριφοράς είναι έμμεση και εξαρτάται από ποικίλους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες (π.χ. Ramirez, 2003) είτε ότι είναι εντελώς ανύπαρκτη (π.χ. Rowe, Maughan, Worthman, Costello, & Angold, 2004).

Περισσότερη έμφαση σε σχέση με τους βιολογικούς παράγοντες φαίνεται πως δίνεται στις επιδράσεις του χρόνου εμφάνισης της ωρίμανσης, καθώς πολλοί έφηβοι που ωριμάζουν είτε «πρόωρα», είτε «αργοπορημένα» μπορεί να έρθουν αντιμέτωποι με πολλές συναισθηματικές δυσκολίες και προβλήματα συμπεριφοράς. Διάφορα θεωρητικά μοντέλα έχουν προταθεί ανά καιρούς με σκοπό να κατανοηθεί με ποιο τρόπο ο χρόνος ωρίμανσης μπορεί να επηρεάσει τον συναισθηματικό κόσμο και την συμπεριφορά των εφήβων. Η υπόθεση της απόκλισης (deviance hypothesis) για παράδειγμα, υποστηρίζει ότι οι έφηβοι που εισέρχονται στην εφηβεία, είτε πρόωρα, είτε αργοπορημένα διαφέρουν από αυτούς που

ωριμάζουν στην ώρα τους στο γεγονός ότι αποτελούν μια κοινωνική ομάδα η οποία διαφέρει από το σύνολο των συνομηλίκων τους. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα τα κορίτσια και τα αγόρια με προχωρημένη ωρίμανση να δυσκολεύονται να προσαρμοστούν στο κοινωνικό τους περιβάλλον (Brooks-Gunn, Petersen, & Eichorn, 1985).

Μια άλλη προσέγγιση, η υπόθεση της ανομοιότητας στην ωρίμανση (maturation disparity hypothesis) υποστηρίζει ότι τα παιδιά που ωριμάζουν νωρίτερα, αναγκάζονται να αντιμετωπίσουν από πολύ νωρίς, μια σειρά από νέες προκλήσεις και διάφορους παράγοντες που προκαλούν άγχος, όπως μπορεί είναι για παράδειγμα η συναισθηματική αστάθεια εξαιτίας των ορμονικών αλλαγών, η αλλαγή των σχέσεων με τους συνομηλίκους και την οικογένεια τους, καθώς και το να ανταπεξέλθουν στις νέες προσδοκίες των γονέων και της κοινωνίας. Κατά συνέπεια, οι έφηβοι νιώθουν περισσότερο ανέτοιμοι να αντιμετωπίσουν τις νέες προκλήσεις, σε σχέση με τους συνομηλίκους τους που φτάνουν στο ίδιο στάδιο ωρίμανσης σε μεταγενέστερη ηλικία (Ge, Conger, & Elder, 2001 ; Ge & Natsuaki, 2009 ; Petersen & Crockett, 1985).

Παρομοίως, η υπόθεση της συμπίκνωσης της ωρίμανσης (maturation compression hypothesis) υποστηρίζει ότι όταν οι έφηβοι αναπτύσσονται με ταχύτερους ρυθμούς έχουν λιγότερο χρόνο στη διάθεσή τους να κατανοήσουν και να προσαρμοστούν στις νέες βιολογικές και κοινωνικές προκλήσεις της εφηβείας απ' ότι εάν ωρίμαζαν στην ώρα τους και εξαιτίας της ταχύτατης ανάπτυξής τους διαφέρουν σημαντικά τόσο σωματικά, όσο και στη γενικότερη εμφάνισή τους σε σχέση με τα παιδιά της ηλικίας τους, με αποτέλεσμα να ενδέχεται να προσελκύσουν την ανεπιθύμητη προσοχή τόσο των γονέων τους όσο και των συνομηλίκων τους (Mendle, Harden, Brooks-Gunn, & Graber, 2010).

Κάτω από αυτό το πρίσμα, πολλοί ερευνητές έχουν επισημάνει την σημαντική σχέση που δύναται να έχει ο πρώιμος ή καθυστερημένος χρόνος ωρίμανσης των εφήβων με διάφορα συμπτώματα ψυχοπαθολογίας. Σε μια μελέτη για παράδειγμα, σε 1709 μαθητές ηλικίας 14 έως 18 ετών, δόθηκε μια σειρά από ερωτήσεις σχετικά με την ηλικία, το ύψος, το βάρος τους και σε συγκεκριμένες αλλαγές στην εξωτερική τους εμφάνιση (π.χ. αλλαγή φωνής στα αγόρια και ανάπτυξη του στήθους στα κορίτσια) και αναλόγως με τις απαντήσεις ταξινομήθηκαν σε πρώιμη, κανονική και καθυστερημένη ωρίμανση. Οι ερευνητές επισήμαναν ότι όσοι από τους εφήβους δήλωσαν ότι η σωματική τους ανάπτυξη και η είσοδός τους στην περίοδο της ήβης έγινε είτε πολύ νωρίτερα, είτε πολύ αργότερα σε σχέση με τους συνομηλίκους τους, εμφάνιζαν περισσότερα προβλήματα ψυχικής υγείας και συμπεριφοράς (Graber, Lewinsohn, Seeley, & Brooks-Gunn, 1997).

Πιο συγκεκριμένα, όσα από τα κορίτσια χαρακτηρίστηκαν από πρόωμη ωρίμανση ανέφεραν περισσότερα καταθλιπτικά συμπτώματα, υψηλότερο ποσοστό απόπειρας για αυτοκτονία, περισσότερα προβλήματα συμπεριφοράς, απείχαν περισσότερες μέρες από το σχολείο, κάπνιζαν περισσότερο και είχαν χαμηλή αυτοπεποίθηση. Επιπροσθέτως, όσα από τα αγόρια ωριμάσαν νωρίτερα, ανέφεραν υψηλότερα ποσοστά κατάθλιψης, είχαν μεγαλύτερη ανάγκη για υποστήριξη και αποδοχή από τους άλλους, παρουσίασαν περισσότερες σωματικές ασθένειες και κάπνιζαν περισσότερο. Από την άλλη πλευρά, όσα από τα αγόρια ωριμάσαν αργότερα ανέφεραν περισσότερες καθημερινές ενοχλήσεις και κατάθλιψη (Graber et al., 1997).

Παρόμοια αποτελέσματα ανέδειξε και μια μελέτη που έγινε σε μεγάλο δείγμα εφήβων, 17.082 κοριτσιών και 15.922 αγοριών, ηλικίας 14 έως 16 ετών και επικεντρώθηκε, μεταξύ άλλων, στο κατά πόσο ο χρόνος ωρίμανσης μπορεί να συνδεθεί με καταθλιπτικά συναισθήματα στους εφήβους. Τα αποτελέσματα επισήμαναν ότι η πρόωμη ωρίμανση των κοριτσιών και η πρόωμη και όψιμη ωρίμανση των αγοριών μπορούν να αποτελέσουν παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση καταθλιπτικής συμπτωματολογίας (Kaltiala-Heino, Kosunen, & Rimpela, 2003).

Επιπρόσθετα, μια άλλη συγχρονική μελέτη που επίσης επικεντρώθηκε σε μαθητές που βρίσκονταν στη φάση της μέσης εφηβείας (ηλικία 14-16 ετών) ανέδειξε τη σημασία της πρόωμης ανάπτυξης σε διάφορα προβλήματα ψυχικής υγείας που εμφάνισαν οι μαθητές. Οι συμμετέχοντες που έλαβαν μέρος στην έρευνα ήταν 36.549 έφηβοι και ο χρόνος ωρίμανσης αξιολογήθηκε από μια σειρά σχετικών ερωτήσεων. Στα αγόρια και στα κορίτσια η πρόωμη ανάπτυξη σχετίστηκε με χρήση ουσιών, αλκοόλ, κάπνισμα και αποφυγή του σχολείου, ενώ επιπρόσθετα τα κορίτσια εμφάνισαν και ψυχοσωματικά συμπτώματα, βουλιμία, κατάθλιψη και άγχος. Ειδικότερα σε σχέση με τη χρήση ναρκωτικών ουσιών, αλκοόλ, και τσιγάρων, τόσο συγχρονικές όσο και διαχρονικές μελέτες φαίνεται να συμφωνούν ότι όσο νωρίτερα οι έφηβοι αναφέρουν ότι έχουν αναπτυχθεί, τόσο το πιθανότερο είναι κάνουν χρήση διάφορων ουσιών (Kaltiala-Heino, Marttunen, Rantanen, & Rimpela, 2003).

Παρόλο αυτά, πολλοί ερευνητές έχουν ασκήσει κριτική σε τέτοιες μελέτες που επικεντρώνονται στην επιδείνωση της ψυχικής υγείας και συμπεριφοράς των εφήβων εξαιτίας των ορμονικών και σωματικών αλλαγών και του χρόνου ωρίμανσης των εφήβων. Αρχικά, οι περισσότερες από αυτές τις μελέτες χρησιμοποιούν ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς στα οποία οι ίδιοι οι έφηβοι πρέπει να απαντήσουν το πώς αντιλαμβάνονται τις σωματικές αλλαγές τους και ποιες διαφορές μπορεί να παρατηρούν στην εξωτερική τους εμφάνιση σε σχέση με αυτή των συνομηλίκων τους, ενώ άλλες φαίνεται να χρησιμοποιούν τις εκτιμήσεις των γιατρών οι

οποίοι χρησιμοποιούν την συγκέντρωση των ορμονών ή τις αντιλήψεις των γονέων για το βαθμό που οι ίδιοι θεωρούν ότι το παιδί τους έχει εισέλθει στην περίοδο της ήβης. Τέτοιες διαφορές στα εργαλεία μέτρησης φαίνεται να δυσχεραίνουν τον ακριβή προσδιορισμό της αναπτυξιακής φάσης που βρίσκεται ο έφηβος (Dorn, Susman, & Ponirakis, 2003).

Έπειτα, έχει επισημανθεί ότι παρόλο που η «έκρηξη της ανάπτυξης» μπορεί να ασκήσει κάποιου είδους επίδραση στη συμπεριφορά και στη ψυχική υγεία των εφήβων, ωστόσο η επίδραση αυτή δεν παρατηρείται σε όλους τους εφήβους και είναι πιθανό να περιορίζεται ή να μεγιστοποιείται εξαιτίας διαφόρων ψυχοκοινωνικών παραγόντων. Παραδείγματος χάρη, οι σχέσεις που έχουν οι έφηβοι με τους γονείς κατά τη διάρκεια της παιδικής τους ηλικίας μπορεί να επηρεάσει τη συμπεριφορά των εφήβων. Προβλήματα ανάρμοστης και επιθετικής συμπεριφοράς, χρήση παράνομων ουσιών και φυγή από το σπίτι κατά τη διάρκεια της εφηβείας έχουν συνδεθεί με δυσαρμονική σχέση μεταξύ παιδιών και γονέων κατά τη παιδική ηλικία. Αντιθέτως, οι θετικές σχέσεις γονέων και παιδιών κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας μπορεί να αποτελέσει προστατευτικό παράγοντα στην εμφάνιση προβλημάτων συμπεριφοράς των εφήβων (Buchanan, Eccles, & Becker, 1992). Ακόμη και σε σχέση με τον χρόνο ωρίμανσης των εφήβων και τη χρήση ουσιών βρέθηκε ότι παρόλο που η πρόωμη ωρίμανση μπορεί να αποτελέσει παράγοντα κινδύνου για κάπνισμα και κατανάλωση αλκοόλ, μια ικανοποιητική σχέση εφήβων και γονέων μπορεί να αποτρέψει τους εφήβους από τέτοιου είδους συμπεριφορές (Tsai, Hsieh, Strong, & Lin, 2015).

Τέλος, οι διάφοροι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες που μπορεί να είναι υπεύθυνοι για την εφηβική ψυχική υγεία και συμπεριφορά αλλά και οι αξιοσημείωτες ατομικές διαφορές των εφήβων θα πρέπει να προσεγγιστούν όχι μόνο βιολογικά αλλά και πολιτισμικά και κοινωνικά. Ακόμη και ο Freud, από τους πρώτους υποστηρικτές της θεωρίας της βιολογικής ωρίμανσης, πέρα από τον κεντρικό πυρήνα της θεωρίας του ότι η σεξουαλική ωρίμανση που συνοδεύει την ήβη είναι υπεύθυνη για την ψυχική σύγκρουση και την αλλοπρόσαλλη συμπεριφορά των εφήβων, δεν αγνόησε να επισημάνει ότι η κοινωνία διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην εφηβική ανάπτυξη (Cole & Cole, 2002, σελ. 34).

## II.2 Η θεωρία του περιβάλλοντος

Οι υποστηρικτές της θεωρίας του περιβάλλοντος απομακρύνθηκαν από τον βιολογικό προσανατολισμό και υποστήριξαν ότι η συμπεριφορά των εφήβων διαμορφώνεται τόσο από το άμεσο κοινωνικό περιβάλλον όπως για παράδειγμα είναι η οικογένεια και οι συνομήλικοι, όσο και από το ευρύτερο πολιτισμικό περιβάλλον. Κατά συνέπεια, υποστηρίζουν ότι η

συμπεριφορά των εφήβων δεν είναι η ίδια σε όλους τους πολιτισμούς αλλά υπάρχουν σημαντικές διαφορές που οφείλονται στο άμεσο και ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον.

Πρώτη η ανθρωπολόγος Margaret Mead το 1928 προσπάθησε να εξετάσει εάν η θεωρία, που χαρακτήρισε την εφηβεία ως «θύελλα και άγχος» εξαιτίας των βιολογικών αλλαγών της ήβης, είναι καθολική σε όλους τους πολιτισμούς. Στη μελέτη της διεξήγαγε ατομικές συνεντεύξεις με 50 κορίτσια από τα απομακρυσμένα νησιά Σαμόα στην Πολυνησία. Τα κορίτσια αυτά κατανεμήθηκαν σε τρεις αναπτυξιακές φάσεις της εφηβείας: την προ-εφηβική, την εφηβική και την μετα-εφηβική περίοδο. Στις συνεντεύξεις αυτές δεν υπήρξαν ευρήματα που να υποστηρίζουν ότι τα κορίτσια αυτά βίωναν συναισθηματική αστάθεια. Στην πραγματικότητα, η μοναδική διαφορά που βρέθηκε μεταξύ των ομάδων που ήταν στην εφηβεία και των ομάδων που δεν είχαν φτάσει ακόμη στην ήβη ήταν μόνο οι σωματικές αλλαγές που παρουσίαζαν τα κορίτσια που ήταν στην εφηβεία (όπως αναφέρεται στο Jackson & Goossens, 2013, σελ. 17-18).

Η ερευνήτρια απέδωσε αυτά τα αποτελέσματα στις πολιτισμικές διαφορές μεταξύ των νησιών Σαμόα και των Ηνωμένων Πολιτειών και υπέθεσε ότι η μη ύπαρξη συναισθηματικών προβλημάτων κατά την περίοδο της εφηβείας οφείλεται: α) στην γενικότερη απλή ζωή των κατοίκων των νησιών Σαμόα, β) στο ότι οι έφηβοι δεν χρειάζεται να πάρουν δύσκολες αποφάσεις για τη ζωή τους, καθώς και γ) στο γεγονός ότι υπήρχε μια χαλαρή αντιμετώπιση σχετικά με τις σεξουαλικές σχέσεις μεταξύ των εφήβων εν αντιθέσει με τους εφήβους στις δυτικο-ευρωπαϊκές κοινωνίες (Mead, 1928, όπως αναφέρεται στο Jackson & Goossens, 2013, σελ. 17-18).

Μεταγενέστεροι ερευνητές φαίνεται ότι άσκησαν κριτική στη μελέτη της Mead, καθώς διερευνώντας οι ίδιοι τους εφήβους στα νησιά Σαμόα υποστήριξαν ότι οι έφηβοι είχαν συναισθήματα άγχους και στρες που η Mead δεν κατόρθωσε να διακρίνει στη μελέτη της (Freeman, 1983). Παρόλα αυτά η μελέτη αυτή έστρεψε την προσοχή των ψυχολόγων από τα βιολογικά χαρακτηριστικά στους κοινωνικοπολιτισμικούς παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν την ανάπτυξη των εφήβων.

Μεταξύ των περιβαλλοντικών παραγόντων, η συμπεριφορά των εφήβων μπορεί να επηρεαστεί από τον κοινωνικό τους περίγυρο. Σε μια μελέτη για παράδειγμα που έγινε σε 204 εφήβους και τους γονείς τους, όσες από τις οικογένειες ανέφεραν ότι είχαν συχνές διαφωνίες χωρίς κάποιο ιδιαίτερο λόγο και ότι τα μέλη θύμωναν μεταξύ τους αρκετά συχνά, οι γονείς είχαν περισσότερες πιθανότητες να μη δείχνουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον και να μην ελέγχουν τα παιδιά τους. Αυτό με τη σειρά του είχε ως αποτέλεσμα οι έφηβοι να έχουν περισσότερη ελευθερία και έτσι, να είναι περισσότερο πιθανό να κάνουν παρέα με συνομηλίκους που είχαν



προβλήματα συμπεριφοράς. Κατά συνέπεια, ο μη γονεϊκός έλεγχος σε συνδυασμό με τη σχέση των εφήβων με παρέα συνομηλίκων που είχε αποκλίνουσα συμπεριφορά σχετίστηκε με επακόλουθη προβληματική συμπεριφορά στους εφήβους, όπως για παράδειγμα η αντικοινωνικότητα, η ακαδημαϊκή αποτυχία και η χρήση ουσιών (Argy, Duncan, Duncan, & Hops, 1999).

Τέλος, μια εναλλακτική υπόθεση της θεωρίας του περιβάλλοντος υποστηρίζει ότι οι έφηβοι όταν έχουν να αντιμετωπίσουν τις διάφορες προκλήσεις της ηλικίας τους, ασχολούνται μόνο με μία από αυτές τις προκλήσεις τη φορά, όπως για παράδειγμα, τις αλλαγές στο σώμα τους, τη σχέση τους με την οικογένεια και τους φίλους ή να θέσουν στόχους για το μέλλον τους. Μόνο ένα μικρό ποσοστό των εφήβων (περίπου το 20%) εξαναγκάζεται, εξαιτίας διαφόρων καταστάσεων να αντιμετωπίσει μερικές ή όλες τις προκλήσεις της εφηβικής περιόδου ταυτόχρονα, με αποτέλεσμα να καταβάλλεται συναισθηματικά από τα προβλήματά του (Coleman, 1978).

Μια μελέτη για παράδειγμα που διεξήχθη εκείνη την περίοδο διερεύνησε το κατά πόσο διάφορα σημαντικά γεγονότα ζωής μπορεί να επιδράσουν αρνητικά στους εφήβους. Στα γεγονότα ζωής συμπεριλαμβάνονταν: η αλλαγή σχολείου, οι αλλαγές εξαιτίας της ήβης, η αλλαγή τόπου (π.χ. η μετακόμιση σε άλλη γειτονιά), το πρώτο ραντεβού με αγόρι/κορίτσι, ένα γεγονός που προκάλεσε οικογενειακή αναστάτωση (π.χ. διαζύγιο). Όσο μεγαλύτερος ήταν ο αριθμός των σημαντικών γεγονότων που οι έφηβοι ήρθαν αντιμέτωποι, τόσο πιο αρνητικές ήταν οι επιπτώσεις, όπως για παράδειγμα είχαν λιγότερη αυτοπεποίθηση ή είχαν χαμηλή σχολική επίδοση. Οι μελετητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι έφηβοι χρειάζεται να έχουν έστω και έναν τομέα της ζωής τους (π.χ. οικογενειακή ζωή) στον οποίο δεν θα αντιμετωπίζουν προβλήματα. Κατά αυτόν τον τρόπο, όπως υποστήριξαν οι ερευνητές, οι έφηβοι θα μπορούν να επιλύουν επιτυχώς προβλήματα σε άλλους τομείς της ζωής τους (Simmons, Burgeson, Carlton-Ford, & Blyth, 1987).

### II.3 Η θεωρία του Erikson

Ο Erikson υποστήριξε ότι για να αναπτύξει ο έφηβος μία υγιή και ολοκληρωμένη προσωπικότητα και να μεταβεί επιτυχώς στην ενήλικη ζωή, θα πρέπει να έχει τη δική του *ταυτότητα*. Για να επιτευχθεί αυτό, θα πρέπει ο έφηβος να εναρμονίσει όλες τις ικανότητες, τα πιστεύω του, τα ενδιαφέροντα και τις επιθυμίες του με τις νέες επιταγές που διέπουν οι ενήλικες και οι κοινωνία. Ειδικότερα, έδωσε έμφαση στον σημαντικό ρόλο που διαδραματίζει το κοινωνικό περιβάλλον στη διαμόρφωση της ταυτότητας των εφήβων καθώς ο έφηβος

μπορεί να έρθει αντιμέτωπος με νέους ρόλους ή να χρειαστεί να εδραιώσει νέες σχέσεις με γονείς, αδέρφια και φίλους (Erikson, 1968, σελ.161). Με άλλα λόγια, ο έφηβος πρέπει να επιτύχει μια εσωτερική αίσθηση ταυτότητας, να γνωρίζει δηλαδή το «ποιος είναι», το «που πηγαίνει» και να έχει μια βεβαιότητα ότι εισπράττει αποδοχή από ανθρώπους που είναι σημαντικοί για εκείνον. Κατά αυτόν τον τρόπο, η αίσθηση ταυτότητας βοηθά τον έφηβο δίνοντας κατεύθυνση, σκοπό και νόημα στη ζωή του καθώς και να αποκτήσει αυτονομία (Erikson, 1968, σελ. 165).

Οι έφηβοι που έχουν κατορθώσει να συγκροτήσουν μια ολοκληρωμένη ταυτότητα, έχουν θέσει σαφείς στόχους για τη ζωή τους, για το επάγγελμα που θα ακολουθήσουν, τις ηθικές αξίες που πρεσβεύουν, και φαίνεται να είναι ισορροπημένοι συναισθηματικά ώστε να μεταβούν ομαλά στην ενήλικη ζωή (Marcia, 1966). Κατά συνέπεια, οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι η παγίωση της ταυτότητας μπορεί να αποτελέσει προστατευτικό παράγοντα στην υιοθέτηση επικίνδυνων συμπεριφορών (Schwartz et al., 2010). Από την άλλη πλευρά, οι έφηβοι που βρίσκονται σε κατάσταση διάχυσης δεν έχουν κάνει ακόμη τις επιλογές για τη ζωή τους και φαίνεται ότι αποφεύγουν να θέσουν στόχους για τη ζωή τους (Marcia, 1966). Οι έφηβοι αυτοί είναι πιθανότερο να εμπλακούν με ριψοκίνδυνες συμπεριφορές όπως για παράδειγμα η χρήση ουσιών ή αλκοόλ (Jones & Hartmann, 1988).

## III ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

### III.1 Ψυχοπαθολογία

Η αλόγιστη χρήση του διαδικτύου έχει συνδεθεί με πολλές ψυχολογικές επιπτώσεις στους νέους με αποτέλεσμα οι χρήστες συχνά να υποφέρουν από αρνητικά οργανικά και ψυχολογικά συμπτώματα. Μια πολύ ενδιαφέρουσα μελέτη ανέδειξε το άμεσο ψυχολογικό αντίκτυπο που έχει η υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Αφού έγινε διάκριση μεταξύ των νέων που χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο σε υπερβολικό και φυσιολογικό βαθμό, οι δυο ομάδες εξετάστηκαν για το άγχος, την κατάθλιψη και την καλή διάθεση πριν και μετά τη χρήση τους στο διαδίκτυο. Μετά από 15 μόλις λεπτά χρήσης του διαδικτύου οι νέοι που χρησιμοποιούσαν σε μεγάλο βαθμό το διαδίκτυο είχαν αρνητική αλλαγή στη διάθεση τους, ενώ παράλληλα η υπερβολική χρήση σχετίστηκε με το άγχος και την κατάθλιψη. Οι ερευνητές υποστήριξαν ότι η αλλαγή στη διάθεσή τους οφείλονταν στα δυσάρεστα συναισθήματα που προκλήθηκαν λόγω της μη χρήσης του διαδικτύου, γεγονός που ενισχύει τις αρνητικές ψυχολογικές επιδράσεις της υπερβολικής χρήσης (Romano, Osborne, Truzoli, & Reed, 2013).

Επιπρόσθετα, σε 136.589 εφήβους ηλικίας 13 έως 18 ετών, βρέθηκε ότι η υπερβολική χρήση του διαδικτύου ήταν ισχυρός προβλεπτικός παράγοντας για την κακή ποιότητα ύπνου, για καταθλιπτικά συναισθήματα, σκέψεις για αυτοκτονία, ενώ είχαν περισσότερες πιθανότητες να είναι παχύσαρκοι ή υπέρβαροι (Do, Shin, Bautista, & Foo, 2013). Παρομοίως, μελέτη που πραγματοποιήθηκε με συμμετέχοντες 17.599 μαθητές ανέδειξε ότι σε σύγκριση με τους κανονικούς χρήστες, οι έφηβοι που περνούσαν περισσότερο χρόνο διαδικτυακά είχαν περισσότερες πιθανότητες να υποφέρουν από ψυχοσωματικά συμπτώματα, έλλειψη ενέργειας, νευρολογική δυσλειτουργία, είχαν χαμηλό ανοσοποιητικό σύστημα και ήταν πιο πιθανό να εμφανίσουν προβλήματα συμπεριφοράς (Cao et al., 2011). Διαχρονικές μελέτες επιβεβαιώνουν ότι τα παιδιά και οι έφηβοι που κάνουν υπερβολική χρήση του διαδικτύου μακροπρόθεσμα αντιμετωπίζουν προβλήματα στον ύπνο τους (Chen & Gau, 2016), ενώ η έλλειψη ύπνου και τα αρνητικά συναισθήματα όταν δεν υπάρχει σύνδεση με το διαδίκτυο φαίνεται να επιδρούν μακροπρόθεσμα στην κατάθλιψη, το άγχος και το στρες (Hokby et al., 2016).

Ιδιαίτερα αξιοσημείωτες είναι πληθώρα ερευνών που αναδεικνύουν κυρίως συμπτώματα καταθλιπτικής διάθεσης, άγχους, στρες και αρνητικά συναισθήματα σε εφήβους και νέους που κάνουν προβληματική χρήση του διαδικτύου. Οι έρευνες αυτές ποικίλλουν ως

προς των αριθμό των συμμετεχόντων, τη μεθοδολογία τους και τα ερευνητικά εργαλεία. Σχετικά με τα διαγνωστικά εργαλεία, οι περισσότεροι ερευνητές ανέφεραν δείκτες αξιοπιστίας και χρησιμοποίησαν εργαλεία όπως είναι το Internet Addiction Test (IAT) ή για την εξέταση της ψυχολογικής υγείας, το Beck Depression Inventory (BDI) (π.χ. Dalbudak, Evren, Aldemir, & Evren, 2014). Παρόλο τις μεθοδολογικές διαφοροποιήσεις, είναι αξιοσημείωτο ότι όλες οι μελέτες συμφωνούν ως προς τα αποτελέσματά τους και αναδεικνύουν ευρήματα που υποστηρίζουν τη σχέση της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου με δυσάρεστα συναισθήματα, κατάθλιψη και άγχος στον εφηβικό πληθυσμό τόσο σε διεθνές, όσο και σε πανελλαδικό επίπεδο.

Στην Κορέα για παράδειγμα, η οποία αποτελεί μία από τις πρώτες χώρες που εντοπίστηκε η εξάρτηση στο διαδίκτυο, δύο έρευνες προσπάθησαν να αναδείξουν τη σχέση της υγείας με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Οι συμμετέχοντες ήταν 56.086 και 74.080 μαθητές αντιστοίχως, από τους οποίους το 2.8% και το 3% χαρακτηρίστηκαν ως ομάδες υψηλού κινδύνου για την εξάρτηση στο διαδίκτυο. Στην πρώτη μελέτη, η προβληματική χρήση του διαδικτύου σχετίστηκε με καταθλιπτικά συμπτώματα, με μειωμένη υποκειμενική ευτυχία και γενική υγεία (Ha & Hwang, 2014). Στη δεύτερη μελέτη, οι μαθητές που αποτελούσαν την ομάδα υψηλής επικινδυνότητας για διαδικτυακή εξάρτηση, ήταν περισσότερο πιθανό να έχουν ιδέες αυτοκτονίας και να εμφανίζουν καταθλιπτικά συμπτώματα, στρες και δυστυχία (Yoo, Cho, & Cha, 2014).

Σημαντικό μειονέκτημα και στις δύο μελέτες αποτελεί η επιλογή της μεθοδολογίας για την εξέταση των μεταβλητών που αφορούν τη γενικότερη υγεία των μαθητών, οι οποίες μετρήθηκαν μόνο με μία ερώτηση (π.χ. κατά τη διάρκεια της χρονιάς που πέρασε αισθάνθηκες ποτέ καταθλιπτικός ή λυπημένος για 2 συνεχόμενες εβδομάδες;) γεγονός το οποίο δυσχεραίνει την διατύπωση αξιόπιστων και έγκυρων αποτελεσμάτων. Παρόλο αυτά, ακόμη και οι μελέτες που χρησιμοποίησαν αξιόπιστα εργαλεία για την εξέταση της ψυχολογικής υγείας σε εφήβους και νέους που κάνουν προβληματική διαδικτυακή χρήση, επισήμαναν τα ίδια αποτελέσματα.

Ερευνητές στην Τουρκία για παράδειγμα, χρησιμοποίησαν αξιόπιστα ψυχομετρικά εργαλεία και διερεύνησαν τη σχέση της χρήσης του διαδικτύου με την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες σε 300 φοιτητές. Τα ευρήματα επισήμαναν ότι η εξάρτηση στο διαδίκτυο σχετίστηκε με την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες (Akin & Iskender, 2011). Παρομοίως, μεταγενέστερη έρευνα στην ίδια χώρα εντόπισε ποσοστό εξάρτησης στο διαδίκτυο 19.9%, σε 271 φοιτητές, οι οποίοι ανέφεραν περισσότερα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης σε σχέση με όσους δεν έκαναν καθόλου χρήση ή χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο σε μέτριο βαθμό (Dalbudak et al., 2014). Επιπρόσθετα, στην Αμερική, από τους 2108 φοιτητές που συμμετείχαν

σε μία μελέτη, το 5.3% έκανε προβληματική χρήση του διαδικτύου και οι φοιτητές ανέδειξαν περισσότερα καταθλιπτικά συμπτώματα και στρες σε σχέση με όσους έκαναν κανονική χρήση του διαδικτύου (Derbyshire et al., 2013). Παρομοίως, στην Ινδία από τους 987 μαθητές, το 0.7% διεγνώσθη με εξάρτηση στο διαδίκτυο και οι μαθητές ανέφεραν υψηλό άγχος και κατάθλιψη (Uradhyay, Jain, & Tripathi, 2017).

Στην Ελλάδα, η κατάθλιψη βρέθηκε να είναι σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας για όσους από τους 384 μαθητές που συμμετείχαν σε μια μελέτη, ανέφεραν ότι έκαναν υπερβολική χρήση του διαδικτύου, παραμελούσαν την προσωπική και κοινωνική τους ζωή και χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο για να ξεφύγουν από την πραγματικότητα (Andreou & Svoli, 2013), ενώ στη Γερμανία σε ένα σύνολο 1444 μαθητών, το 4.8% αυτών που έκανε προβληματική χρήση ανέφερε καταθλιπτικά συμπτώματα (Wartberg et al., 2016).

Από την άλλη πλευρά, υπάρχει ένας μικρός αριθμός ερευνών που προσεγγίζουν περισσότερο ολιστικά τη σχέση της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου με την ψυχολογική υγεία καθώς δεν διερευνούν αποκλειστικά την κατάθλιψη και το άγχος, αλλά επικεντρώνονται στη μελέτη πολλών διαστάσεων της ψυχικής υγείας διερευνώντας συμπτώματα ψυχοπαθολογίας, όπως είναι η σωματοποίηση, ο ψυχαναγκασμός-καταναγκασμός, η διαπροσωπική ευαισθησία, η επιθετικότητα, το φοβικό άγχος, ο παρανοϊκός ιδεασμός και ο ψυχωτισμός.

Η *σωματοποίηση* αναφέρεται στην ύπαρξη σωματικών προβλημάτων όπως πόνος στο στήθος ή στην πλάτη, πονοκέφαλος και προβλήματα κατάποσης χωρίς όμως στην πραγματικότητα να υπάρχει κάποια ασθένεια ή διαταραχή έπειτα από ιατρικές εξετάσεις (Lipowski, 1988). Οι περισσότεροι ασθενείς που τείνουν να σωματοποιούν ψυχολογικά προβλήματα, υποφέρουν συνήθως από άγχος, στρες και κατάθλιψη με αποτέλεσμα να τα εκφράζουν με σωματικά συμπτώματα (Haftgoli et al., 2010). Τις περισσότερες φορές το άτομο δεν έχει επίγνωση των συναισθημάτων που βιώνει, δυσκολεύεται να τα εκφράσει και τα καταπιέζει με αποτέλεσμα αυτά να εκδηλώνονται με τη μορφή σωματικών συμπτωμάτων και να καταφεύγει σε ιατρική βοήθεια (Swartz, Blazer, George, & Landerman, 1986).

Ο *ψυχαναγκασμός-καταναγκασμός* αναφέρεται σε επαναλαμβανόμενες σκέψεις, παρορμήσεις ή ιδέες (π.χ. επίμονη σκέψη ότι έχει μολυνθεί από μία χειραψία) ή/και καταναγκαστικές επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές (π.χ. επαναλαμβανόμενο πλύσιμο των χεριών) που εκδηλώνει ένα άτομο και αυτά είναι αρκετά σοβαρά ώστε να προκαλούν σημαντική έκπτωση στη λειτουργικότητά του και προκαλούν έντονο άγχος, δυσφορία και φόβο. Ο ασθενής είναι πιθανό, να έχει συνδέσει το άγχος με κάποιο ψυχικό γεγονός και να

καταφεύγει σε πράξεις ή νοητικές σκέψεις που συνδυάζονται με τη μείωση του άγχους του (Μάνος, 1997, σελ. 277).

Η *διαπροσωπική ευαισθησία* είναι η υπερβολική επίγνωση που έχει κάποιος για τη συμπεριφορά και τα συναισθήματα των άλλων. Άτομα που εμφανίζουν διαπροσωπική ευαισθησία είναι συνήθως ιδιαίτερα «ευαίσθητα» στις κοινωνικές τους συναναστροφές, φοβούνται την αρνητική αξιολόγηση και αποδοκιμασία από τους άλλους και προσπαθούν να κάνουν τους άλλους ευτυχισμένους ώστε να αποφύγουν συγκρούσεις και να γίνουν αποδεκτοί. Η διαπροσωπική ευαισθησία έχει συνδεθεί με την *κατάθλιψη* και τη *χαμηλή αυτοεκτίμηση* (Luty, Joyce, Mulder, Sullivan, & McKenzie, 2002 ; McCabe, Blankstein, & Mills, 1999).

Η *εχθρότητα* εκφράζεται συνήθως με *θυμό*, *ευερεθιστότητα* και *επιθετική συμπεριφορά*. Ειδικότερα οι νέοι που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για να αποφύγουν αγχώδεις καταστάσεις μπορούν να εμφανίσουν συμπτώματα εχθρότητας όταν αποσυνδεθούν από αυτό (Yen, Ko, Yen, Wu, & Yang, 2007).

Το *φοβικό άγχος* αναφέρεται «στο άγχος για έναν επίμονο και παράλογο φόβο για μια συγκεκριμένη κατάσταση, δραστηριότητα, χώρο ή αντικείμενο με αποτέλεσμα ο ασθενής παρόλο που έχει επίγνωση ότι είναι παράλογο, να αποφεύγει έντονα αυτό που φοβάται» (Μάνος, 1997, σελ.166). Οι φόβοι αυτοί μπορεί να σχετίζονται με συγκεκριμένα αντικείμενα ή καταστάσεις, ή με κοινωνικές συνθήκες όπως ο φόβος ταπείνωσης ή αμηχανίας και πανικού μπροστά σε κόσμο (Μάνος, 1997, σελ.166).

Ο *παρανοϊκός ιδεασμός* αναφέρεται στην έντονη καχυποψία και δυσπιστία που μπορεί να έχει κάποιος για τους άλλους ανθρώπους, ερμηνεύοντας τις πράξεις των άλλων ως κακόβουλες ή ότι κρύβουν κάτι άσχημο πίσω από τις σκέψεις τους. Συνήθως άτομα που έχουν παρανοϊκό ιδεασμό φοβούνται ότι θα πέσουν θύματα εκμετάλλευσης ή εξαπάτησης και αδικαιολόγητα δεν εμπιστεύονται κανέναν από τον περίγυρό τους (American Psychiatric Association, 2013).

Τα άτομα με *ψύχωση* συμπεριφέρονται διαφορετικά από ότι συνήθως, αποφεύγουν τις κοινωνικές συναναστροφές, παρουσιάζουν αλλόκοτες ιδέες ή παραισθήσεις, έχουν αλλαγές στη συνείδηση και δυσκολία στην έκφραση συναισθημάτων με αποτέλεσμα να είναι αδύνατο να κατανοηθεί ο τρόπος σκέψης και συμπεριφοράς τους (American Psychiatric Association, 2013).

Μόλις τα τελευταία χρόνια μερικοί ερευνητές μελέτησαν την πιθανή σχέση αυτών των συμπτωμάτων ψυχοπαθολογίας στους νέους που περνούν πολλές ώρες στο διαδίκτυο. Οι μελέτες αυτές παρά την διαφοροποίηση τους ως προς τον αριθμό των συμμετεχόντων, παρουσιάζουν ομοιομορφία ως προς τον ερευνητικό σχεδιασμό τους, τη μεθοδολογία τους και

τα αποτελέσματά τους. Όλες οι μελέτες είναι συγχρονικές και χρησιμοποίησαν το τεστ εξάρτησης στο διαδίκτυο (IAT) και για τη μέτρηση όλων των προαναφερθέντων συμπτωμάτων ψυχοπαθολογίας, χρησιμοποίησαν ένα αξιόπιστο εργαλείο μέτρησης την κλίμακα καταγραφής συμπτωμάτων (SCL-90) (Derogatis, 1977). Τα ευρήματα των μελετών επιβεβαιώνουν ότι οι έφηβοι και οι νέοι που κάνουν προβληματική χρήση του διαδικτύου αναφέρουν περισσότερα και πιο έντονα συμπτώματα ψυχοπαθολογίας εν αντιθέσει με όσους χρησιμοποιούν το διαδίκτυο σε φυσιολογικό βαθμό.

Δύο μελέτες που πραγματοποιήθηκαν στην Τουρκία σε 2080 μαθητές και 174 φοιτητές αντιστοίχως, ανέδειξαν ότι όλα τα συμπτώματα ψυχοπαθολογίας είχαν υψηλότερη βαθμολογία στην ομάδα που έκανε υπερβολική χρήση (Kelleci & Inal, 2010 ; Koc, 2011). Παρομοίως, έρευνα με 1076 μαθητές από την Κίνα, επισήμανε ότι οι μαθητές που ήταν εξαρτημένοι στο διαδίκτυο βίωσαν περισσότερα συμπτώματα ψυχαναγκασμού-καταναγκασμού, διαπροσωπικής ευαισθησίας, κατάθλιψης και εχθρότητας (Jun Tang et al., 2014). Στην Ελλάδα, μελέτη που διεξήχθη σε 1324 φοιτητές επισήμανε τέτοιες διαφορές στη σωματοποίηση, τον ψυχαναγκασμό-καταναγκασμό, τη διαπροσωπική ευαισθησία και το φοβικό άγχος (Koukia et al., 2014). Τέλος, σε έρευνα που έγινε σε 126 φοιτητές από ένα πανεπιστήμιο της Κύπρου, η εξάρτηση στο διαδίκτυο σχετίστηκε σε μικρό βαθμό με όλα τα συμπτώματα ψυχοπαθολογίας, και σε μέτριο βαθμό με το φοβικό άγχος και τον παρανοϊκό ιδεασμό (Adalier & Balkan, 2012).

Συμπερασματικά, υπάρχει επαρκής ερευνητική τεκμηρίωση που να συνδέει την προβληματική χρήση του διαδικτύου με συμπτώματα ψυχοπαθολογίας όπως είναι η κατάθλιψη ή το άγχος, ενώ λιγότερες είναι οι έρευνες που μελετούν τη σχέση της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου λαμβάνοντας υπόψη περισσότερα συμπτώματα ψυχοπαθολογίας, όπως είναι η σωματοποίηση ή ο ψυχαναγκασμός-καταναγκασμός. Η παρούσα μελέτη θα επιχειρήσει να εξετάσει εάν υπάρχει κάποια σχέση μεταξύ εννέα συμπτωμάτων ψυχοπαθολογίας με την χρήση του διαδικτύου στους εφήβους μαθητές.

### III.2 Αυτοαποτελεσματικότητα

Η έννοια της αυτοαποτελεσματικότητας αναφέρεται στην πεποίθηση που έχει το άτομο ότι μπορεί να επιτύχει σε διάφορους τομείς της ζωής του. Οι πεποιθήσεις αυτές δεν σχετίζονται ούτε με τα στοιχεία της προσωπικότητας του ατόμου, ούτε κατά το πόσο σωματικά δυνατός νιώθει ότι είναι, αλλά κυρίως σχετίζονται με την άποψη που έχει το άτομο για το τι μπορεί να κάνει για να πετύχει συγκεκριμένους στόχους (Zimmerman & Cleary, 2006). Η

αυτοαποτελεσματικότητα εντάσσεται στο πλαίσιο της κοινωνικογνωστικής θεωρίας η οποία αναφέρει ότι σε γενικές γραμμές, οι άνθρωποι επιχειρούν πράγματα στα οποία πιστεύουν ότι θα επιτύχουν, ενώ αποφεύγουν όσα νομίζουν ότι θα αποτύχουν (Bandura, 1977).

Οι περισσότεροι ερευνητές που μελετούν τις προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας, φαίνεται ότι έχουν επικεντρωθεί στη διερεύνηση των γενικών πεποιθήσεων του ατόμου τόσο σε σχέση με διάφορους γενικούς ή ειδικούς τομείς που σχετίζονται με την υγεία, όσο και σχετικά με διάφορους στόχους και συμπεριφορές και χρησιμοποιούν κυρίως εργαλεία που απευθύνονται στον ενήλικο πληθυσμό (Conner & Norman, 2005). Για παράδειγμα, εργαλεία που μετρούν τις πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας των ατόμων για τη διακοπή καπνίσματος, μετρούν την ικανότητά τους για το κατά πόσο *μπορούν* να απέχουν από το κάπνισμα ακόμη και σε περιπτώσεις που νιώθουν περισσότερο ευάλωτοι, όπως για παράδειγμα όταν αισθάνονται κακόκεφοι ή όταν διασκεδάζουν (Etter, Bergman, Humair, & Perneger, 2000). Παρομοίως, εργαλεία που μετρούν την υιοθέτηση ενός τρόπου υγιεινούς διατροφής, μετρούν την ικανότητα των ατόμων για το κατά πόσο *μπορούν* να ακολουθούν έναν υγιεινό τρόπο διατροφής ή να αντιστέκονται στην ανθυγιεινή διατροφή ακόμη και σε περιστάσεις που δημιουργούν προκλήσεις, όπως είναι για παράδειγμα όταν βλέπουν τηλεόραση ή όταν βρίσκονται σε ένα εστιατόριο (Clark, Abrams, Niaura, Eaton, & Rossi, 1991).

Για τη σωστή χρήση και εφαρμογή του όρου της αυτοαποτελεσματικότητας είναι απαραίτητη η διάκρισή του από τις έννοιες της αυτοαντίληψης (self-concept), της αυτοπεποίθησης (self-esteem), της εστίασης ελέγχου (locus of control) και της γενικευμένης αυτοαποτελεσματικότητας (general self-efficacy) (Zimmerman & Cleary, 2006). Η έννοια της *αυτοαντίληψης* για παράδειγμα, αναφέρεται σε μια γενική αξιολόγηση που κάνει το άτομο για τον εαυτό του, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει συναισθήματα για το πόσο νιώθει ότι αξίζει και γενικότερα για τις ικανότητές του σε διάφορους τομείς. Η αυτοαποτελεσματικότητα αναφέρεται περισσότερο σε *συγκεκριμένες* δραστηριότητες ή στόχους που το άτομο πρέπει να επιτύχει παρά σε μία γενική αξιολόγηση του εαυτού (Zimmerman & Cleary, 2006).

Η *αυτοπεποίθηση* αναφέρεται στην αξιολόγηση του εαυτού σε πολλές περιστάσεις, η οποία μπορεί να προκύπτει από την αντίληψη που έχει το άτομο για το πόσο νιώθει ότι αξίζει μέχρι και από αντιλήψεις που προέρχονται από χαρακτηριστικά γνωρίσματα του εαυτού όπως η νοημοσύνη ή από την κοινωνία. Κάποιος για παράδειγμα μπορεί να αξιολογήσει τον εαυτό του ως έναν «καλό άνθρωπο» εάν διακρίνεται από γνωρίσματα που είναι αποδεκτά από την κοινωνία όπως για παράδειγμα η εμπάθεια και ο αλτρουισμός (Zimmerman & Cleary, 2006). Ως εκ τούτου, φαίνεται να είναι μια έννοια περισσότερο σταθερή μέσα στο χρόνο, κάτι ανάλογο με χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, σε αντίθεση με την



αυτοαποτελεσματικότητα που αποτελεί μια γνωστική πεποίθηση η οποία μπορεί να αλλάξει ανάλογα με την περίσταση. Κάποιος για παράδειγμα μπορεί να έχει υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα για να τα καταφέρει στα μαθηματικά αλλά χαμηλές προσδοκίες ικανότητας στην ιστορία (Stajkovic & Luthans, 2002).

Η *εστίαση ελέγχου* αναφέρεται στις γενικές προσδοκίες που έχει το άτομο ότι το αποτέλεσμα ενός στόχου που έχει θέσει εξαρτάται από τον έλεγχο του ίδιου του ατόμου (εσωτερικός έλεγχος) ή από το έλεγχο που εξαρτάται από εξωτερικά ερεθίσματα, ανθρώπους ή συμβάντα (εξωτερικός έλεγχος). Τα άτομα με υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα και εσωτερικό έλεγχο είναι περισσότερο πιθανό να εμφανίζουν συμπεριφορά που κατευθύνεται από τους ίδιους και είναι πιο αποφασιστικοί, σε αντίθεση με τα άτομα με χαμηλή αυτοαποτελεσματικότητα και εξωτερικό έλεγχο που εμφανίζονται πιο αδύναμα και έρμια των εξωτερικών συμβάντων. Η βασική διαφορά με την αυτοαποτελεσματικότητα έγκειται στο γεγονός ότι το σημείο ελέγχου δεν εξετάζει τις αντιλαμβανόμενες πεποιθήσεις του ατόμου για το πόσο καλά μπορεί να τα καταφέρει σε συγκεκριμένες συνθήκες και μέσα σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο (Zimmerman & Cleary, 2006).

Τέλος, η *γενικευμένη αυτοαποτελεσματικότητα* αναφέρεται σε ένα σύνολο πεποιθήσεων που έχει το άτομο για το πόσο ικανό νιώθει να ανταπεξέλθει σε ένα σύνολο περιστάσεων (Stajkovic & Luthans, 2002). Οι άνθρωποι με υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα διαθέτουν υψηλές προσδοκίες και στόχους και θεωρούν ότι μπορούν να ανταπεξέλθουν επιτυχώς ακόμη και στις πιο δύσκολες καταστάσεις, τις οποίες τις βλέπουν περισσότερο ως προκλήσεις παρά ως απειλή. Ακόμη και σε περίπτωση ενδεχόμενης αποτυχίας τα άτομα με υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα αυξάνουν την προσπάθειά τους ώστε να επιτύχουν. Με αυτόν τον τρόπο μειώνεται το άγχος και ο κίνδυνος εμφάνισης καταθλιπτικής συμπτωματολογίας. Εν αντιθέσει, άνθρωποι με χαμηλές προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας, αμφιβάλουν για την ικανότητά τους και συνήθως παραιτούνται από την προσπάθεια εξαιτίας του φόβου τους ότι θα αποτύχουν ή θα φανούν αδύναμοι, με αποτέλεσμα να ενισχύονται το άγχος και η πιθανότητα εμφάνισης κατάθλιψης (Bandura, 1977).

Σύμφωνα με τον Bandura (1977), η αυτοαποτελεσματικότητα μπορεί να είναι η αιτία για την έναρξη ή τη διατήρηση συναισθηματικών διαταραχών (π.χ. κατάθλιψη) ή το αντίστροφο. Ειδικότερα στο μεταβατικό στάδιο της εφηβείας, όπου ο έφηβος πλάθει την αυτοεικόνα του, έρχεται αντιμέτωπος με βιολογικές, ψυχολογικές και σωματικές αλλαγές που μπορεί να επηρεάσουν τη ψυχική του υγεία (Bandura, 2006). Οι έφηβοι έχουν ανάγκη να επενδύσουν σε φιλίες και κοινωνικές σχέσεις, να εκφραστούν συναισθηματικά και να επιτύχουν στις σχολικές τους υποχρεώσεις. Ως εκ τούτου, η εξέταση των πεποιθήσεων που

έχει ο έφηβος για το πόσο καλά μπορεί να τα καταφέρει σε αυτούς τους τομείς αποτελεί ενδιαφέρον αντικείμενο προς μελέτη.

Στην παρούσα έρευνα η αυτοαποτελεσματικότητα των εφήβων διακρίνεται σε τρεις τομείς: την *κοινωνική* αυτοαποτελεσματικότητα που αναφέρεται στην ικανότητά τους να χειρίζονται κοινωνικές προκλήσεις, όπως το να κάνουν φίλιες ή να συνεργάζονται με συνομηλίκους τους, την *ακαδημαϊκή* που αφορά στην αντίληψή τους για την ικανότητά τους να τα καταφέρνουν στα σχολικά ζητήματα και την *συναισθηματική* που αφορά στην αντιλαμβανόμενη ικανότητά τους να διαχειρίζονται και να εκφράζουν τα αρνητικά συναισθήματά τους (Muris, 2001).

Συγχρονική έρευνα που διεξήχθη με 596 εφήβους επισήμανε αρνητική σχέση μεταξύ της αυτοαποτελεσματικότητας και της κατάθλιψης και του άγχους. Όσο οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας που εμφάνιζαν οι έφηβοι ήταν χαμηλές, τόσο μεγαλύτερα ήταν τα ποσοστά κατάθλιψης και άγχους. Σχετικά με τις επιμέρους διαστάσεις, η κοινωνική αυτοαποτελεσματικότητα σχετίστηκε με την κοινωνική φοβία, η ακαδημαϊκή με τη σχολική φοβία και η συναισθηματική με το γενικευμένο άγχος (Muris, 2002). Η σχέση της κοινωνικής και ακαδημαϊκής αυτοαποτελεσματικότητας με την κατάθλιψη ανεδείχθη σε μια μελέτη όπου οι έφηβοι που είχαν αρνητικές πεποιθήσεις σχετικά με τη σχολική τους απόδοση ή τις σχέσεις τους με τον κοινωνικό περίγυρο εμφάνισαν καταθλιπτικά συμπτώματα τόσο βραχυπρόθεσμα, όσο και μακροπρόθεσμα στην επαναξιολόγηση ενός και δύο ετών (Bandura, Pastorelli, Barbaranelli, & Caprara, 1999).

Διαχρονική μελέτη επιβεβαιώνει επίσης ότι η ακαδημαϊκή και κοινωνική αυτοαποτελεσματικότητα των παιδιών της προεφηβικής περιόδου αποτελούν ισχυρούς προβλεπτικούς δείκτες της γενικότερης ικανοποίησης από τη ζωή στην μεταεφηβική περίοδο και οι παράγοντες αυτοί είναι σημαντικότεροι από την ικανοποίηση που μπορεί να οφείλεται σε παράγοντες όπως είναι η ακαδημαϊκή επίδοση ή η παρέα των συνομηλίκων (Vecchio, Gerbino, Pastorelli, Del Bove, & Caprara, 2007).

Τέλος, έχει επισημανθεί ότι η συναισθηματική αυτοαποτελεσματικότητα αποτελεί καθοριστικό παράγοντα στην αντιμετώπιση των αρνητικών συναισθημάτων καθώς τα άτομα που διακρίνονται από υψηλά επίπεδα αυτής, είναι ικανά να διαχειρίζονται την ένταση, τη συχνότητα και τη διάρκεια των αρνητικών συναισθημάτων τους (Saarni, 1999). Ερευνητές έχουν επισημάνει ότι η υψηλή συναισθηματική αυτοαποτελεσματικότητα των εφήβων αποτελεί προστατευτικό παράγοντα στις συμπεριφορές υψηλού κινδύνου όπως είναι οι εξαρτήσεις και η εγκληματικότητα καθώς και στα συμπτώματα ψυχοπαθολογίας, όπως είναι η κατάθλιψη (Bandura, Barbaranelli, Caprara, & Pastorelli, 2001 ; Bandura, Caprara,

Barbaranelli, Pastorelli, & Regalia, 2001 ; Caprara, Steca, Gerbino, Paciello, & Vecchio, 2006).

Η θεωρία της αυτοαποτελεσματικότητας έχει επίσης αναφερθεί σε σχέση με τις εθιστικές συμπεριφορές. Οι πεποιθήσεις που έχει ένα άτομο για το πόσο ικανό είναι, μπορεί να επηρεάσει τόσο την υιοθέτηση μιας ανθυγιεινούς συμπεριφοράς, όσο και την τροποποίηση της συμπεριφοράς σχετικά με τη διακοπή της και την απουσία της από τη ζωή του ατόμου. Στην υιοθέτηση της βλαβερής συνήθειας του καπνίσματος για παράδειγμα, τα άτομα ανάλογα με τις προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητάς τους επιλέγουν εάν θα ξεκινήσουν να καπνίζουν ή όχι, ενώ οι ήδη καπνιστές εάν θα το διακόψουν ή όχι (Marlatt, Baer, & Quigley, 1995).

Έρευνα που διεξήχθη σε 2767 εφήβους καπνιστές και μελέτησε την αντιλαμβανόμενη πεποίθησή τους να διακόψουν τη συνήθεια του τσιγάρου, ανέδειξε ότι οι έφηβοι που είχαν χαμηλές προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας σχετικά με την αποφυγή του καπνίσματος, θεωρούσαν ότι το κάπνισμα τους προσφέρει συναισθηματικά και κοινωνικά οφέλη και ως εκ τούτου, δεν είχαν πρόθεση να σταματήσουν το κάπνισμα (Sterling et al., 2007). Παρομοίως, ερευνητές υποστηρίζουν τη σχέση των πεποιθήσεων αυτοαποτελεσματικότητας με την υιοθέτηση υγιών συμπεριφορών όπως σωματική άσκηση, έλεγχο σωματικού βάρους, διακοπή του αλκοόλ, του καπνίσματος και παρομοίων συμπεριφορών εξάρτησης (Strecher, McEvoy DeVellis, Becker, & Rosenstock, 1986).

Σχετικά με την εξάρτηση στο διαδίκτυο λίγες μελέτες ανέδειξαν ότι τα άτομα με χαμηλή αυτοαποτελεσματικότητα είχαν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν εξάρτηση στο διαδίκτυο και ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο συνδέεται με κακή ποιότητα των κοινωνικών συναναστροφών, με κατάθλιψη, μοναξιά και χαμηλή αυτοπεποίθηση (Ha & Hwang, 2014 ; Kraut et al., 1998). Παρομοίως, πρόσφατη μελέτη επισήμανε ότι οι γενικές πεποιθήσεις των φοιτητών ότι μπορούν να τα καταφέρουν σε διάφορους τομείς στη ζωή τους ήταν σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου (Aydin, 2017).

Όπως έχει υποστηριχθεί, ένα από τα κυριότερα χαρακτηριστικά των ατόμων που είναι επιρρεπή στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου είναι ότι προσπαθούν να καλύψουν με τη χρήση του διαδικτύου κάποια ανεπάρκεια που θεωρούν ότι έχουν σε κάποιο τομέα της ζωής τους (Young & Abreu, 2010, σελ. 14). Έτσι, είναι πιθανό να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο προκειμένου να ξεφύγουν από τις στρεσογόνες καταστάσεις που βιώνουν εξαιτίας της ανεπάρκειας που νιώθουν σε τομείς όπως είναι οι κοινωνικές συναναστροφές, ή η ακαδημαϊκή επιτυχία, με σκοπό να νιώσουν πιο επιτυχημένοι (Carplan & High, 2007). Πεποιθήσεις όπως «είμαι πιο πετυχημένος στο διαδίκτυο», «έχω περισσότερη αυτοπεποίθηση όταν βρίσκομαι στο διαδίκτυο» και «νιώθω καλύτερα όταν βρίσκομαι στο διαδίκτυο», σχετίζονται με τη χρήση

των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, των διαδικτυακών παιχνιδιών και άλλων δραστηριοτήτων στο διαδίκτυο και επιβεβαιώνουν την ανάγκη για περισσότερη σύνδεση στον κυβερνοχώρο προκειμένου να επιτευχθεί η επιθυμητή αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας (Davis, 2001).

Παρόλο αυτά η έρευνα σχετικά με τη σχέση της διαδικτυακής χρήσης με τις προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας και ειδικότερα με τις τρεις προαναφερθείσες επιμέρους διαστάσεις της, φαίνεται να είναι ανεπαρκής. Μια έρευνα που μελέτησε την κοινωνική αυτοαποτελεσματικότητα σε φοιτητές πανεπιστημίου ανέδειξε ότι οι αρνητικές πεποιθήσεις για την ικανότητα που είχαν να δημιουργούν σχέσεις και να αισθάνονται κοινωνικά αποδεκτοί σχετίστηκε με την εξάρτηση στο διαδίκτυο (Iskender & Akin, 2010). Από την άλλη πλευρά, έρευνα που διεξήχθη σε 507 φοιτητές και εξέτασε την επίδραση της κοινωνικής αυτοαποτελεσματικότητας και της μοναξιάς στη χρήση του διαδικτύου βρέθηκε ότι μόνο η αίσθηση μοναξιάς μπορούσε να οδηγήσει στην κατάχρηση του διαδικτύου (Esen, Aktas, & Tuncer, 2013).

Τα περισσότερα ευρήματα σχετικά με τον διαδικτυακό εθισμό φαίνεται να εστιάζουν την προσοχή τους στην εξέταση μεταβλητών που, όπως προαναφέρθηκε, μπορεί εννοιολογικά να μοιάζουν με τις τρεις διαστάσεις της αυτοαποτελεσματικότητας, αλλά αποτελούν ξεχωριστούς εννοιολογικούς ορισμούς. Μια έρευνα για παράδειγμα, που μελέτησε την επιρροή των συνομηλίκων στη χρήση του διαδικτύου επισήμανε ότι τα αγόρια που ένιωθαν μη αποδεκτά από τις παρέες τους ή ότι οι φίλοι τους είχαν καλύτερη κοινωνική θέση και με περισσότερους φίλους από αυτούς, είχαν μεγαλύτερες πιθανότητες να κάνουν κατάχρηση του διαδικτύου (Zhou & Fang, 2015).

Επιπρόσθετα, οι έφηβοι που φαίνεται να αντιμετωπίζουν δυσκολίες στο σχολείο, αποτυχία στις εξετάσεις και χαμηλή ακαδημαϊκή επίδοση φαίνεται ότι είναι πιο επιρρεπείς στη διαδικτυακή χρήση (Tang et al., 2014 ; Tsitsika, Critselis, Louizou, et al., 2011). Επίσης, φοιτητές που φάνηκε ότι αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην έκφραση και στη διαχείριση των συναισθημάτων τους είχαν περισσότερες πιθανότητες για διαδικτυακό εθισμό (Oktan, 2011). Τέλος, η χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοαντίληψη έχει συσχετιστεί αρνητικά με τη διαδικτυακή εξάρτηση στους εφήβους (Aydm & San, 2011 ; Israelashvili, Kim, & Bukobza, 2012).

Λαμβάνοντας υπόψη λοιπόν το προαναφερθέν βιβλιογραφικό κενό καθώς και τη σημασία της μελέτης της θεωρίας της αυτοαποτελεσματικότητας με τη χρήση του διαδικτύου, στην παρούσα μελέτη γίνεται προσπάθεια διερεύνησης της σχέσης της κοινωνικής, ακαδημαϊκής και συναισθηματικής αυτοαποτελεσματικότητας με τη χρήση του διαδικτύου. Τα ευρήματα όσον αφορά αυτή τη σχέση δύναται να είναι σημαντικά στην αναγνώριση των

εφήβων που βρίσκονται «σε κίνδυνο» για την ανάπτυξη μιας προβληματική διαδικτυακής συμπεριφοράς.

### III.3 Οικογένεια

Η σημασία του συναισθηματικού δεσμού της οικογένειας και η σωστή ανατροφή έχουν επισημανθεί ως καθοριστικοί παράγοντες στην ανάπτυξη του παιδιού και στην μετέπειτα εξέλιξή του ως ενήλικα. Από τα πρώτα χρόνια της ζωής φαίνεται ότι ο άνθρωπος έχει την εγγενή ανάγκη για ένα ισχυρό και διαρκή συναισθηματικό δεσμό, με τα βρέφη να επιδιώκουν την εγγύτητα όταν νιώθουν αναστάτωση και τους γονείς να ανταποκρίνονται με ευαισθησία στις ανάγκες του, προσφέροντας συναισθηματικό πλησίασμα, ζεστασιά και ασφάλεια. Αντιθέτως, οι γονείς που είναι υπερπροστατευτικοί ή απορριπτικοί φαίνεται να δημιουργούν συναισθήματα άγχους και ανασφάλειας στα παιδιά (Bowlby, 1999).

Εμπειρικά δεδομένα έχουν επισημάνει ότι ο ρόλος της οικογένειας είναι καθοριστικός τόσο στα πρώιμα στάδια ανάπτυξης του παιδιού όσο και στην επακόλουθη αναπτυξιακή του πορεία, καθώς αναγνωρίζεται ότι η οικογένεια μπορεί να λειτουργήσει ως προστατευτικός παράγοντας στην εμφάνιση συμπτωμάτων ψυχοπαθολογίας κατά την εφηβεία όπως και στην υιοθέτηση επικίνδυνων συμπεριφορών (Aluja, Barrío, & García, 2005 ; Baker & Hoerger, 2012). Μία αναδρομική μελέτη κοόρτης για παράδειγμα, μελέτησε τη σύνδεση των αναμνήσεων που είχαν 286 νέοι ενήλικες σχετικά με την ανατροφή τους, με πιθανές διαφορές στην ψυχοπαθολογία τους και στην ικανότητά τους να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους και να προσαρμόζονται σε προβλήματα που αφορούν ακαδημαϊκές σπουδές, ριψοκίνδυνες συμπεριφορές ή διαπροσωπικές δυσκολίες.

Τα ευρήματα επισήμαναν ότι οι νέοι που ανατράφηκαν με κατάλληλη γονεϊκή φροντίδα και συναισθηματική ζεστασιά είχαν συνολικά καλύτερη διαχείριση των συναισθημάτων τους και καλύτερη προσαρμογή σε ακαδημαϊκές ή διαπροσωπικές δυσκολίες. Αντιθέτως, οι νέοι που ανέφεραν γονεϊκές πρακτικές απόρριψης ή υπερπροστασίας παρουσίασαν χαμηλή προσαρμογή στις δυσκολίες, προβλήματα στη διαχείριση των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς τους καθώς και συμπτώματα ψυχοπαθολογίας. Πιο συγκεκριμένα, η γονεϊκή απόρριψη συνδέθηκε με το άγχος, την κατάθλιψη και την σωματοποίηση, ενώ η υπερπροστατευτικότητα σχετίστηκε με υπομανία και ψυχωτισμό (Baker & Hoerger, 2012).

Επιπρόσθετα, όπως έχει υποστηριχθεί, η γονεϊκή απόρριψη και η υπερπροστατευτικότητα στα πρώιμα στάδια ανάπτυξης συνδέεται με μεταγενέστερη

επιθετικότητα στους εφήβους, ενώ όσοι μεγαλώνουν με ζεστασιά και γονεϊκή φροντίδα χαρακτηρίζονται από ευαισθησία, κοινωνικότητα και υπευθυνότητα (Aluja, Barrio, & Garcia, 2005). Μόλις πρόσφατα, ερευνητές επισήμαναν ότι η υπερπροστασία από τον πατέρα και η έλλειψη φροντίδας από τη μητέρα κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής, όπως την ενθymούνταν φοιτητές, ήταν ισχυροί προβλεπτικοί παράγοντες της έντασης και της συχνότητας συμπτωμάτων ψυχοπαθολογίας (Mashrouti, Dolatshahi, Mohamadkhani, Pourshahbaz, & Mohammadi, 2017). Βασικό μειονέκτημα στη διεξαγωγή αυτών των μελετών αποτελεί ότι διερευνούν αναδρομικές αναμνήσεις των ερωτώμενων σχετικά με την γονεϊκή φροντίδα που έλαβαν κατά τα πρώτα δεκαέξι χρόνια της ζωής τους γεγονός που ενδέχεται να επηρεάζει τα αποτελέσματα προς την μία ή την άλλη κατεύθυνση.

Παρόμοια αποτελέσματα όμως αναδεικνύουν και συγχρονικές μελέτες οι οποίες τεκμηριώνουν ότι ο τρόπος παροχής της γονεϊκής φροντίδας είναι καταλυτικός παράγοντας στην ψυχική ευημερία, τη συμπεριφορά και τη θετική ανάπτυξη των εφήβων. Η συμμετοχή των γονέων σε δραστηριότητες με τα παιδιά τους για παράδειγμα, είναι ένδειξη συναισθηματικής στοργής και μέριμνας και μπορεί να αποτελέσει προστατευτικό παράγοντα στην εμφάνιση προβλημάτων συμπεριφοράς (Hutchings & Lane, 2005). Επιπρόσθετα, ερευνητές έχουν επισημάνει ότι η φροντίδα και η μέριμνα των γονέων και ειδικότερα σε τομείς όπως είναι η ακαδημαϊκή επίδοση, η αυτοπεποίθηση και η σχέση με τους συνομηλίκους έχει σχετιστεί με τη μείωση της αντικοινωνικής συμπεριφοράς και της συναισθηματικής δυσφορίας στους νέους (Conger & Conger, 2002).

Ερευνητικά ευρήματα αναφέρουν ότι ο τρόπος με τον οποίο οι γονείς ανακουφίζουν και επιβεβαιώνουν συναισθηματικά τα παιδιά τους δύναται να αποτελέσει προστατευτικό παράγοντα στην εμφάνιση άγχους, κατάθλιψης και επιθετικής συμπεριφοράς εν αντιθέσει με την υπερβολική προστασία, την απόρριψη ή την αγχώδη ανατροφή που ενδέχεται να αυξήσουν τον κίνδυνο της εμφάνισης συμπτωμάτων ψυχοπαθολογίας και επιθετικότητας (Muris, Meesters, & Berg, 2003 ; Roelofs, Meesters, ter Huurne, Bamelis, & Muris, 2006). Κατά συνέπεια σε περιόδους επικείμενων δυσκολιών, οι οικογένειες που χαρακτηρίζονται από ισχυρούς συναισθηματικούς δεσμούς έχουν περισσότερες πιθανότητες να αντιμετωπίσουν την κρίση (Walsh, 2003).

Υπό αυτό το πρίσμα, πολλές μελέτες τόσο παγκοσμίως όσο και πανευρωπαϊκά προσπάθησαν να διερευνήσουν εάν υπάρχει σχέση μεταξύ των αντιλήψεων των νέων όσον αφορά τη σχέση που έχουν με τους γονείς τους και την πιθανή εξάρτηση στο διαδίκτυο. Οι ερευνητές αναφέρουν δείκτες αξιοπιστίας στα εργαλεία μέτρησης που χρησιμοποίησαν με τα οποία μελέτησαν είτε το κατά πόσο οι νέοι νιώθουν ότι οι γονείς τους ανταποκρίθηκαν

επαρκώς στις ανάγκες τους τα πρώτα δεκαέξι χρόνια της ζωής τους, είτε το πώς αντιλαμβάνονται τη τωρινή σχέση με τους γονείς τους.

Εμπειρικές μελέτες που διεξήχθησαν στην Κίνα για παράδειγμα, σε 966 και 833 εφήβους αντιστοίχως, διεπίστωσαν ότι όσοι έφηβοι ανέφεραν ότι είχαν ανεπαρκή γονεϊκή υποστήριξη και αρνητικό γονεϊκό έλεγχο έκαναν υπερβολική χρήση του διαδικτύου, ενώ η χαμηλή ποιότητα της σχέσης που είχαν με τους γονείς τους προέβλεψε την υπερβολική ενασχόληση με τα διαδικτυακά παιχνίδια (Li et al., 2014 ; Zhu, Zhang, Yu, & Bao, 2015). Από την άλλη πλευρά, σύμφωνα με τις αντιλήψεις 4559 μαθητών από την Κίνα, φαίνεται ότι η καλή σχέση με τον πατέρα μπορεί να αποτελέσει προστατευτικό παράγοντα στην υπερβολική χρήση (Liu, Fang, Zhou, Zhang, & Deng, 2013).

Παρόμοιες μελέτες που διεξήχθησαν σε άλλες χώρες, επιβεβαιώνουν ότι τα ποιοτικά χαρακτηριστικά των σχέσεων που έχουν οι έφηβοι με τους γονείς τους, όπως είναι το ενδιαφέρον, η συναισθηματική υποστήριξη και η παροχή γονεϊκής φροντίδας αποτελούν σημαντικούς παράγοντες που σχετίζονται με τον τρόπο που οι έφηβοι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο (Gundogdu, 2010 ; Soh, Charlton, & Chew, 2014). Στην Ελλάδα, μελέτη που έγινε σε 774 φοιτητές διερεύνησε τις αναμνήσεις τους σχετικά με τον τρόπο που ανατράφηκαν από τους γονείς τους και εάν αυτές σχετίζονται με τη χρήση του διαδικτύου. Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι ο τρόπος ανατροφής από τον πατέρα που χαρακτηρίζεται από έλλειψη φροντίδας και υπερβολικό έλεγχο δύναται να προδιαθέτει το παιδί να δημιουργεί δυσπροσαρμοστικές σχέσεις με άλλους ανθρώπους στη μετέπειτα ζωή του και αυτό να οδηγεί εν συνεχεία στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου (Kalaitzaki & Birtchnell, 2014).

Επιπλέον, σε μια μελέτη που συμμετείχαν 1971 μαθητές από την Ελλάδα, διεπιστώθη ότι όσο μεγαλύτερη ήταν η φροντίδα, η προστασία και ο σεβασμός στην αυτονομία των εφήβων, όπως αναφέρθηκε από τους μαθητές, τόσο λιγότερη ήταν και η χρήση του διαδικτύου και η ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Floros & Siomos, 2013). Ως προς τον κλινικό πληθυσμό φαίνεται να επικρατούν τα ίδια ευρήματα, με μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε 129 εφήβους οι οποίοι είχαν διαγνωσθεί με εξάρτηση στο διαδίκτυο, να ενισχύει την επικρατούσα αντίληψη ότι προβλήματα οικογενειακής λειτουργικότητας, όπως είναι για παράδειγμα οι συγκρούσεις και η ανεπαρκής επικοινωνία, ανιχνεύονται πιο συχνά σε οικογένειες με παιδιά που παρουσιάζουν προβλήματα εξαιτίας της χρήσης τους με το διαδίκτυο (Tsitsika et al., 2011).

Γίνεται λοιπόν κατανοητό ότι για την μελέτη της χρήσης του διαδικτύου στους εφήβους, είναι ιδιαίτερα χρήσιμη η διερεύνηση των οικογενειακών αλληλεπιδράσεων και σχέσεων ως προς τα ποιοτικά χαρακτηριστικά που αφορούν μεθόδους ανατροφής και τρόπους

που τα μέλη της οικογένειας συναλλάσσονται μεταξύ τους. Ωστόσο η μέχρι σήμερα βιβλιογραφία φαίνεται να εξετάζει μονομερώς τις προαναφερθείσες μεταβλητές διερευνώντας τις οικογενειακές σχέσεις υπό τις αντιλήψεις των εφήβων παραβλέποντας μια αντικειμενική προσέγγιση που θα περιλάμβανε και την άποψη των γονέων.

Πολλοί ερευνητές έχουν υποστηρίξει ότι από τους σημαντικότερους τρόπους διερεύνησης του οικογενειακού κλίματος και των σχέσεων που έχουν τα μέλη μεταξύ τους αποτελεί η καταγραφή εμπειρικών δεδομένων από το κάθε ένα μέλος ξεχωριστά (Bowen, 1966 ; Olson, 2000). Ειδικότερα, όσον αφορά τις οικογενειακές σχέσεις και την γενικότερη λειτουργικότητα της οικογένειας τόσο οι έφηβοι, όσο και οι γονείς αποτελούν σημαντικές πηγές πληροφόρησης καθώς παρέχουν μοναδικές αναφορές για το πώς αντιλαμβάνονται τα διάφορα χαρακτηριστικά της οικογένειάς τους (Kraemer et al., 2003). Διαφορές ή ομοιότητες για παράδειγμα στις αντιλήψεις μεταξύ των εφήβων και των γονέων για τη λειτουργικότητα της οικογένειάς τους δύναται να καταδεικνύουν σημαντικές πτυχές του τρόπου με τον οποίο αλληλεπιδρούν, το πώς σχετίζονται μεταξύ τους ακόμη και να αποτελούν προβλεπτικό παράγοντα ψυχολογικών προβλημάτων στους εφήβους, όπως είναι το άγχος (Goodman, Reyes, & Bradshaw, 2010 ; Reyes & Ohannessian, 2016).

Πρόσφατα, πληθώρα ερευνητών που εξέτασαν οικογενειακούς παράγοντες στην προβληματική χρήση του διαδικτύου στους εφήβους επισήμαναν ότι η έλλειψη των αντιλήψεων των γονέων σχετικά με τους παράγοντες που αφορούν στην οικογένεια αποτελεί ένα βασικό μειονέκτημα και προτείνουν ότι η διεξαγωγή παρόμοιων μελετών θα πρέπει να περιλαμβάνει, εκτός από εφήβους, την ενεργή συμμετοχή των γονέων, οι οποίοι μπορεί να υποδείξουν σημαντικούς οικογενειακούς παράγοντες που επιβαρύνουν ή προστατεύουν την υπερβολική χρήση του διαδικτύου (Bonnaire & Phan, 2017 ; Schneider, King, & Delfabbro, 2017 ; Wu et al., 2016).

Στο πλαίσιο των παραπάνω προβληματισμών, η παρούσα έρευνα επιχειρεί να διερευνήσει τόσο τις απόψεις που έχουν οι έφηβοι για τον τρόπο ανατροφής από τους γονείς τους ή άλλα πρόσωπα που έχουν αναλάβει τη φροντίδα τους, όσο και τις αντιλήψεις των γονέων σχετικά με τους συναισθηματικούς παράγοντες που χαρακτηρίζουν την οικογενειακή ζωή, τον τρόπο που τα μέλη της αλληλεπιδρούν και τα γενικότερα χαρακτηριστικά λειτουργικότητας της οικογένειας και την πιθανή σχέση αυτών των μεταβλητών με τη χρήση του διαδικτύου στους εφήβους. Πιο συγκεκριμένα, διερευνώνται η υπερπροστασία, η συναισθηματική ζεστασιά, η αγχώδης ανατροφή και η απόρριψη από τους γονείς ή από τα πρόσωπα φροντίδας, όπως αυτά καταγράφονται από τους εφήβους και από την άλλη πλευρά,



εξετάζονται η συνοχή και η προσαρμοστικότητα ή ευκαμψία της οικογένειας σύμφωνα με την άποψη των γονέων.

Σχετικά με τη συνοχή, ένας ισορροπημένος τύπος οικογένειας παρουσιάζει συναισθηματική εγγύτητα και αφοσίωση μεταξύ των μελών της, παίρνει από κοινού αποφάσεις, μπορεί να μοιράζεται κοινά ή διαφορετικά ενδιαφέροντα, ενώ παράλληλα δεν παρεμποδίζεται η αυτονομία και η ανεξαρτησία των μελών της. Από την άλλη πλευρά, σε έναν μη ισορροπημένο τύπο συνοχής της οικογένειας, τα μέλη της δρουν ανεξάρτητα το ένα από το άλλο, δεν μοιράζονται από κοινού ενδιαφέροντα ή δραστηριότητες, συμπεριφέρονται με αδιαφορία μεταξύ τους και δεν αλληλοϋποστηρίζονται σε επικείμενες δυσκολίες. Επιπρόσθετα, σε έναν μη ισορροπημένο τύπο οικογενειακής συνοχής, τα μέλη είναι υπερβολικά συναισθηματικά προσκολλημένα και αφοσιωμένα το ένα στο άλλο, με αποτέλεσμα να αλληλεξαρτώνται και όλα τα ενδιαφέροντά τους να βρίσκονται μέσα στην οικογένεια με αποτέλεσμα να μην έχουν πολλούς φίλους ή δραστηριότητες εκτός οικογενειακής εστίας (Olson, 2000).

Όσον αφορά την προσαρμοστικότητα ή ευκαμψία της οικογένειας, την ικανότητά της δηλαδή να παραμένει λειτουργική και να προσαρμόζεται στα διάφορα αναπτυξιακά στάδια (π.χ. ο ερχομός ενός παιδιού) ή στρεσογόνες καταστάσεις (π.χ. μια ασθένεια), ο ισορροπημένος τύπος οικογένειας είναι αυτός που έχει σταθερούς ρόλους και κανόνες, οι οποίοι είναι δημοκρατικά κατανοητοί και μπορούν να αλλάξουν ανάλογα με τις εκάστοτε ανάγκες, ενώ παράλληλα στις αποφάσεις που αφορούν την οικογένεια μπορεί να ληφθεί υπόψη και η γνώμη των παιδιών. Αντιθέτως, σε έναν μη ισορροπημένο, άκαμπτο τύπο οικογένειας οι αποφάσεις παίρνονται παρορμητικά, μπορεί να υπάρχει ένας αρχηγός και τα υπόλοιπα μέλη είναι υπό τον έλεγχο του, χωρίς σαφείς κανονισμούς και ρόλους μέσα στην οικογένεια. Στις οικογένειες με χαμηλούς δείκτες προσαρμοστικότητας δεν υπάρχουν σαφή όρια στους ρόλους που διέπουν τα μέλη της, ενώ οι ρόλοι μπορεί να αντιστρέφονται συνεχώς χωρίς κανόνες και από κοινού λήψη αποφάσεων (Olson, 2000).

Η κύρια υπόθεση της θεωρίας της οικογενειακής συνοχής και προσαρμοστικότητας στηρίζεται στο ότι η λειτουργικότητα και η ισορροπία της οικογένειας, χαρακτηρίζεται από την ποιότητα των σχέσεων μεταξύ των μελών της και των μεταξύ τους αλληλεπιδράσεων. Έτσι, οι οικογένειες που παρουσιάζουν ισορροπημένα επίπεδα συνοχής και προσαρμοστικότητας χαρακτηρίζονται από υγιείς σχέσεις και υψηλή λειτουργικότητα. Αντιθέτως, οικογένειες που παρουσιάζουν μη ισορροπημένα επίπεδα συνοχής και προσαρμοστικότητας έχουν χαμηλά επίπεδα λειτουργικότητας. Αυτό συμβαίνει κυρίως γιατί οι οικογένειες που θεωρούνται πιο λειτουργικές έχουν δεξιότητες επικοινωνίας που τους

επιτρέπει να αλλάζουν τα επίπεδα συνοχής και προσαρμοστικότητας σε έναν ικανοποιητικό βαθμό όταν έρχονται αντιμέτωπες με στρεσογόνες καταστάσεις στις οποίες πρέπει να προσαρμοστούν. Αντιθέτως, ένας μη ισορροπημένος τύπος οικογένειας συχνά χρησιμοποιεί τους ίδιους τρόπους επίλυσης προβλημάτων, ανεξάρτητα από τις αναπτυξιακές ή άλλου τύπου αλλαγές, με αποτέλεσμα να ενισχύει την οικογενειακή δυσλειτουργία (Olson, Sprenkle, & Russell, 1979).

Σύμφωνα με την βιβλιογραφική ανασκόπηση της παρούσας εργασίας δεν υπάρχουν έρευνες σχετικές με την εξέταση της συνοχής και προσαρμοστικότητας της οικογένειας από την οπτική των γονέων. Υπάρχει σχετική ερευνητική τεκμηρίωση με δεδομένα που συνελέχθησαν από φοιτητές και από κλινικό πληθυσμό 30 αγοριών που είχαν διαγνωστεί με εξάρτηση στο διαδίκτυο, όπου και στις δύο περιπτώσεις οι έφηβοι που διεγνώσθησαν με εξάρτηση στο διαδίκτυο ανέφεραν χαμηλή οικογενειακή συνοχή και προσαρμοστικότητα (Senormanci, Senormanci, Guclu, & Konkan, 2014 ; Yan, Li, & Sui, 2014). Παρομοίως, πρόσφατη μελέτη που διερεύνησε παρόμοιες οικογενειακές μεταβλητές ανέφερε ότι οι έφηβοι που δεν ήταν προβληματικοί χρήστες των διαδικτυακών παιχνιδιών ανέδειξαν υψηλότερα επίπεδα οικογενειακής συνοχής, ενώ όσοι ήταν, είχαν περισσότερες οικογενειακές συγκρούσεις και προβλήματα στις οικογενειακές σχέσεις (Celine Bonnaire & Phan, 2017). Επιπλέον, παράγοντες οικογενειακής δυσλειτουργικότητας, όπως είναι για παράδειγμα οι συχνές διαφωνίες ή οι εχθρικές σχέσεις δύναται να προβλέψουν την εμφάνιση προβληματικής διαδικτυακής συμπεριφοράς στους εφήβους (Wu et al., 2016).

## IV ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

### IV.1 Διαδικτυακός τζόγος

Η παθολογική ενασχόληση των εφήβων με τα τυχερά παιχνίδια φαίνεται να απέκτησε ακόμη μεγαλύτερες διαστάσεις με την ενσωμάτωση της «Διαταραχής των Τυχερών Παιχνιδιών» στην ενότητα «Σχετιζόμενες με ουσίες και άλλες Εξαρτητικές Συμπεριφορές» του DSM-V (American Psychiatric Association, 2013). Η εξάπλωση του φαινομένου κατά την τελευταία δεκαετία από τους ενήλικες στους εφήβους φαίνεται να οφείλεται περισσότερο στο γεγονός ότι η τεχνολογία δημιούργησε περισσότερες ευκαιρίες για συμμετοχή στα τυχερά παιχνίδια. Έτσι, οι έφηβοι μπορούν ευκολότερα μέσω του κινητού τους τηλεφώνου ή του υπολογιστή τους να έχουν πρόσβαση σε διάφορες μορφές τυχερών παιχνιδιών, όπως είναι για παράδειγμα το λόττο, τα χαρτιά και τα στοιχήματα που αφορούν σε διάφορα αθλήματα συμμετέχοντας ακόμη και δωρεάν (Griffiths, 1999).

Επιπρόσθετα, παράγοντες όπως είναι για παράδειγμα το φύλο, η ηλικία, η περιοχή και το πολιτισμικό περιβάλλον του εφήβου μπορεί να σχετίζονται με τις προτιμήσεις των τυχερών παιχνιδιών των εφήβων. Σε διάφορες χώρες της Ευρώπης για παράδειγμα, η προβληματική ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια σε ενήλικες σχετίστηκε περισσότερο με τον διαδικτυακό τζόγο ή τα καζίνο και λιγότερο με το λόττο ή τα στοιχήματα σε διάφορα αθλήματα (Binde, 2011). Αντιθέτως στην Αμερική, σε 2274 εφήβους ηλικίας 14 με 21 ετών, η προβληματική χρήση σχετίστηκε περισσότερο με τα χαρτιά και έπειτα με τα στοιχήματα και τα διάφορα παιχνίδια στρατηγικής και ικανοτήτων (Welte, Barnes, Tidwell, & Hoffman, 2009). Ειδικότερα, τα ιδιαίτερα τεχνικά χαρακτηριστικά των ηλεκτρονικών παιχνιδιών, όπως είναι για παράδειγμα η μουσική, ο ήχος ή η εικόνα είναι δυνατόν να προσελκύουν τους εφήβους για συμμετοχή στον ηλεκτρονικό τζόγο (Griffiths, 1999 ; Wood & Griffiths, 2004).

Ιδιαίτερα αξιοσημείωτη είναι η δυσκολία που έχουν οι μελετητές τις παθολογικής ενασχόλησης με τα τυχερά παιχνίδια να διακρίνουν ποιες μορφές παιχνιδιών στο διαδίκτυο μπορούν να θεωρηθούν τυχερά παιχνίδια και ποιες όχι. Αυτό έγκειται στο γεγονός ότι επικρατεί διχογνωμία σχετικά με το αν ο τζόγος περιορίζεται μόνο στις δραστηριότητες που χρησιμοποιούνται χρήματα ή άλλου είδους υλική αξία ή μπορεί να απευθύνεται για κάθε είδους παιχνίδι ή γεγονός το αποτέλεσμα το οποίου είναι τυχαίο και απρόβλεπτο (Ladouceur, Ferland, Poulin, Vitaro, & Wiebe, 2005). Παρόλα αυτά, είναι φανερό ότι ακόμη και η δωρεάν χρήση των τυχερών παιχνιδιών από τους εφήβους μπορεί να είναι ο προθάλαμος για την ενίσχυση μιας προβληματικής χρήσης του τζόγου. Διάφορα ηλεκτρονικά παιχνίδια για

παράδειγμα, προσφέρουν ευκαιρίες στους εφήβους να πληρωθούν «εικονικά» εάν καταφέρουν να επιτύχουν τους στόχους του παιχνιδιού (Griffiths & Parke, 2010). Τέτοιου είδους παιχνιδιών στο διαδίκτυο μπορεί να αποτελούν τις σύγχρονες μορφές τυχερών παιχνιδιών και να συμβάλλουν στην ανάπτυξη μιας εθιστικής συμπεριφοράς.

Η παθολογική ενασχόληση με τον τζόγο ορίζεται ως μία απώλεια ελέγχου της συμπεριφοράς και αδυναμία διακοπής από τα τυχερά παιχνίδια. Ο έφηβος μπορεί να παίζει όλο και περισσότερα ποσά σε τυχερά παιχνίδια, να σκέφτεται συνεχώς πώς θα βγάλει περισσότερα χρήματα και να παίζει τζόγο με σκοπό να αποφύγει τα προβλήματα που έχει στη ζωή του. Επιπλέον, η ενασχόληση με το τζόγο, μπορεί να επιφέρει αρνητικές συνέπειες για τη ζωή του, όπως για παράδειγμα δυσκολίες στις σχέσεις του με τους γονείς, τους φίλους και άλλους ανθρώπους από το κοινωνικό του περίγυρο. Στην προσπάθειά του να βρει χρήματα για να παίξει μπορεί να παρουσιάσει ανάρμοστη ή και επιθετική συμπεριφορά, όπως για παράδειγμα να κλέψει χρήματα (American Psychiatric Association, 2013).

Τα κίνητρα των εφήβων για να εμπλακούν με τα παιχνίδια τύχης φαίνεται ότι διαφέρουν από αυτά των ενηλίκων. Οι έφηβοι αναφέρουν ότι συμμετέχουν σε τυχερά παιχνίδια με την ευκαιρία να κοινωνικοποιηθούν και να κάνουν φίλους και όχι με σκοπό να κερδίσουν χρήματα (Lynch, Maciejewski, & Potenza, 2004). Ειδικότερα, φαίνεται ότι όσοι έφηβοι κάνουν προβληματική χρήση των τυχερών παιχνιδιών αναφέρουν ότι τα χρήματα αποτελούν για αυτούς απλά ένα «μέσο» με το οποίο θα μπορούν να συμμετέχουν στα τυχερά παιχνίδια με απώτερο στόχο να αποφύγουν διάφορα στρεσογόνα γεγονότα της ζωής τους ή για να ξεφύγουν από την πραγματικότητα (Hanss et al., 2015 ; Yip et al., 2011).

Σχετικά με την επιδημιολογία της παθολογικής ενασχόλησης με τα τυχερά παιχνίδια η έρευνα είναι περιορισμένη, ενώ παρατηρείται διαφωνία στα ποσοστά της προβληματικής χρήσης του τζόγου γεγονός που πιθανώς εμπίπτει στη χρήση διαφορετικών εργαλείων μέτρησης και κριτηρίων διάγνωσης. Ωστόσο, διάφοροι ερευνητές παγκοσμίως έχουν επισημάνει σημαντικά ποσοστά προβληματικής χρήσης του τζόγου στον εφηβικό πληθυσμό. Στην Φιλανδία για παράδειγμα από τους 988 εφήβους, το 7.9% έκανε προβληματική χρήση του τζόγου (Castren, Grainger, Lahti, Alho, & Salonen, 2015), στην Ιταλία σε 2853 εφήβους το ποσοστό αυτό ήταν στο 7% (Villessa et al., 2011), στην Αμερική σε παρόμοιο πληθυσμό ήταν στο 10.4% (Yip et al., 2011) και στο Χόνγκ-Κόνγκ στο 0.9% (Hsu, Lam, & Wong, 2014).

Επιπρόσθετα, ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν ερευνητικά δεδομένα που επιβεβαιώνουν ότι η προβληματική χρήση του τζόγου συνδέεται περισσότερο με τους εφήβους που παίζουν τυχερά παιχνίδια διαδικτυακά, παρά με όσους παίζουν εκτός διαδικτύου. Σε μια έρευνα που διεξήχθη στην Ιταλία για παράδειγμα, από ένα σύνολο 14778 εφήβων, όσοι

έπαιζαν τυχερά παιχνίδια μέσω διαδικτύου είχαν έως και πέντε φορές περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν προβληματική ενασχόληση με τον τζόγο σε σύγκριση με όσους δεν χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο για τυχερά παιχνίδια (Canale, Griffiths, Vieno, Siciliano, & Molinaro, 2016). Παρομοίως, σε 1004 μαθητές από το Χόνγκ Κόνγκ οι διαδικτυακοί χρήστες είχαν μιάμιση φορές περισσότερες πιθανότητες για προβληματική συμπεριφορά τζόγου σε σχέση με όσους δεν χρησιμοποιούσαν διαδικτυακά παιχνίδια τύχης (Wong & So, 2014).

Στην Ελλάδα οι μελέτες που ασχολούνται αποκλειστικά με την παθολογική ενασχόληση των τυχερών παιχνιδιών από τους εφήβους είναι ελάχιστες. Μια έρευνα που έγινε σε σύνολο 484 εφήβων μαθητών ανέδειξε ότι το 15.1% χρησιμοποιούσε τον ηλεκτρονικό τζόγο και ήταν περισσότερο πιθανό να κάνουν υπερβολική χρήση του διαδικτύου σε σύγκριση με όσους δεν έπαιζαν καθόλου τυχερά διαδικτυακά παιχνίδια (Tsitsika, Critselis, Janikian, Kormas, & Kafetzis, 2011). Μεταγενέστερη έρευνα ανέδειξε ποσοστό προβληματικού διαδικτυακού τζόγου 4.1% σε 2017 εφήβους ηλικίας 12 έως 19 ετών (Floros et al., 2013). Η πιο πρόσφατη μελέτη που έγινε σε έναν πολύ μεγάλο αριθμό εφήβων μαθητών από διάφορες περιοχές της Αθήνας, της Θεσσαλονίκης και άλλες περιοχές της Ελλάδας, έδειξε ότι το 2.9% ήταν ήδη παθολογικοί παίκτες στοιχηματισμού, ενώ το 8.4% από τους εφήβους βρισκόταν «σε κίνδυνο» για προβληματική χρήση των τυχερών παιχνιδιών (Κοκκέβη και συν., 2016).

Τέλος, φαίνεται να υπάρχει συμφωνία σχετικά με τους παράγοντες κινδύνου για παθολογική ενασχόληση με τον τζόγο στους εφήβους και έρευνες έχουν αναδείξει ατομικούς, περιβαλλοντικούς και ψυχολογικούς παράγοντες. Μερικοί από αυτούς τους παράγοντες είναι: α) όσο νωρίτερα ηλικιακά ο έφηβος ξεκινάει να παίζει τυχερά παιχνίδια τόσο πιο πιθανό να κάνει προβληματική χρήση τους στο μέλλον (Burge, Pietrzak, & Petry, 2006), β) η παρορμητική συμπεριφορά που εμφανίζει ο έφηβος που κάνει προβληματική χρήση των τυχερών παιχνιδιών (Estevez, Herrero-Fernandez, Sarabia, & Jauregui, 2015) γ) οι γονείς του έφηβου να αντιμετωπίζουν οι ίδιοι προβλήματα με τον τζόγο και να ενισχύουν την προβληματική συμπεριφορά με το να θεωρούν ότι ο τζόγος είναι κάτι το φυσιολογικό και αποδεκτό (Castren et al., 2015 ; Hanss et al., 2015), δ) οι έφηβοι έχουν δυσαρμονικές σχέσεις με τους γονείς και την οικογένειά τους και μπορεί να εμφανίζουν συμπτώματα ψυχοπαθολογίας, όπως για παράδειγμα άγχος, στρες και κατάθλιψη (Floros et al., 2015 ; Hsu et al., 2014 ; Wong & So, 2014) και ε) τα αγόρια φαίνεται να περνούν περισσότερο χρόνο στα τυχερά παιχνίδια στο διαδίκτυο από τα κορίτσια, εμφανίζουν περισσότερα προβλήματα εξαιτίας τους τζόγου και εμφανίζουν λιγότερα συναισθήματα ντροπής και ενοχής για τον

χρόνο που παίζουν τυχερά παιχνίδια (Hanss, Mentzoni, Delfabbro, Myrseth, & Pallesen, 2014 ; McCormack, Shorter, & Griffiths, 2014).

## IV.2 Μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης περιλαμβάνονται όλες οι ιστοσελίδες και οι ηλεκτρονικές υπηρεσίες οι οποίες αναπτύχθηκαν ραγδαία κατά την τελευταία δεκαετία και προσφέρουν την ευκαιρία σε όσους τις χρησιμοποιούν να επικοινωνούν, να δημιουργούν νέες φιλίες και να μοιράζονται κοινά ενδιαφέροντα. Μερικά από τα πιο ευρέως διαδεδομένα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι το «Facebook», το «Instagram», το «YouTube» και το «Twitter», μέσα που επιτρέπουν στον χρήστη τους να επικοινωνεί με γνωστούς και αγνώστους από οποιοδήποτε μέρος του κόσμου, να μοιράζεται φωτογραφίες, βίντεο και άλλο υλικό, να παίζει παιχνίδια, να ανακοινώνει δημοσίως προσωπικά δεδομένα, να συμμετέχει σε προσωπικές και ομαδικές συζητήσεις και να κάνει νέους φίλους (Ito et al., 2008).

Με την ανάπτυξη της τεχνολογίας και την πλέον εύκολη πρόσβαση στο διαδίκτυο τα μέσα αυτά έγιναν ευρέως γνωστά και χρησιμοποιούνται από ολοένα και περισσότερους ανθρώπους. Ειδικότερα, η ανάπτυξη των «έξυπνων κινητών» και των φορητών «τάμπλετ» επέτρεψε στους χρήστες να μένουν συνδεδεμένοι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για όσο επιθυμούν, μέσω των εφαρμογών στο κινητό τους τηλέφωνο. Ως εκ τούτου, σήμερα, οι χρήστες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να συνδέονται διαδικτυακά με τον οποιοδήποτε, οποιαδήποτε στιγμή επιθυμούν, όπου και αν βρίσκονται (Kietzmann, Hermkens, McCarthy, & Silvestre, 2011).

Στην Ελλάδα, τον Ιανουάριο του 2017, οι χρήστες που χρησιμοποιούσαν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μέσω του κινητού τους τηλεφώνου έφτασαν περίπου στα 4.5 εκατομμύρια, κατακτώντας την 15<sup>η</sup> θέση ανάμεσα από 40 χώρες της Ευρώπης (Statista, 2017a). Μεταξύ των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, στατιστικά στοιχεία αναδεικνύουν ότι το «Facebook» είναι το πιο διαδεδομένο μέσο και χρησιμοποιείται περίπου από 1600 εκατομμύρια χρήστες παγκοσμίως (Statista, 2017b).

Ειδικότερα οι έφηβοι, αποτελούν τη γενιά που μεγαλώνει με την ανάπτυξη όλων αυτών των μέσων κοινωνικής δικτύωσης με αποτέλεσμα να έχει γίνει κομμάτι της καθημερινότητάς τους. Οι έφηβοι φαίνεται να χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να κοινωνικοποιηθούν, να ενισχύσουν τις διαπροσωπικές τους σχέσεις, να κάνουν νέους φίλους και να συγκροτήσουν την ταυτότητά τους. Σε μια πρόσφατη μελέτη, από τους 1468 εφήβους, το 99.3% ανέφερε ότι χρησιμοποιεί το «Facebook» ενώ ακολούθησαν σε μικρότερα ποσοστά

άλλα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Οι κυριότεροι λόγοι χρήσης των κοινωνικών δικτύων ήταν για αλληλεπίδραση με τους άλλους και λιγότερο για μελέτη, για να «ξεφύγουν» ή για αναζήτηση πληροφοριών. Επιπλέον, όπως επισημάνθηκε, οι έφηβοι είναι πιθανό να εμπλακούν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επειδή νιώθουν την ανάγκη να ελέγχουν συνεχώς τα προφίλ των φίλων τους, ώστε να είναι ενήμεροι για τα σχέδια και τις δραστηριότητές τους (Oberst, Wegmann, Stodt, Brand, & Chamorro, 2017).

Η ερευνήτρια Danah Boyd στο βιβλίο της «It's Complicated» επισημαίνει ότι δεν είναι το είδος της συγκεκριμένης ιστοσελίδας κοινωνικής δικτύωσης που ενδιαφέρεται ο έφηβος και χρησιμοποιεί, αλλά το *περιεχόμενο* αυτής, δηλαδή η ευκαιρία που δίνεται για συναναστροφή με συνομηλίκους, γρήγορη, άμεση και εύκολη επικοινωνία και καινούριες φιλίες. Έτσι, οι περισσότεροι έφηβοι χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης γιατί έχουν ανάγκη να διατηρήσουν τις φιλίες τους, να αισθανθούν μέλη μιας κοινωνικής ομάδας και να κάνουν χρήση όλων των ευκαιριών που τους προσφέρει η τεχνολογία (Boyd, 2014, σελ. 80).

Επιπλέον, οι έφηβοι εξηγούν ότι χρησιμοποιούν σε μεγάλο βαθμό τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης γιατί εξαιτίας του υπερφορτωμένου καθημερινού προγράμματος που έχουν και τους περιορισμούς και τις απαγορεύσεις που έχουν από τους γονείς τους σχετικά με τις εξόδους τους με την παρέα τους δεν έχουν όση ελευθερία θα ήθελαν να συναναστρέφονται με τους φίλους τους. Αυτό ακριβώς το κενό, όπως υποστηρίζουν, το καλύπτουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προσφέροντάς τους απεριόριστη ελευθερία για ανθρώπινη επαφή, κοινωνική συναναστροφή και μοίρασμα σκέψεων, συναισθημάτων και προσωπικών ενδιαφερόντων (Boyd, 2014, σελ. 90).

Παρόλο τα πολλά πλεονεκτήματα που προσφέρουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στους εφήβους, η υπέρμετρη χρήση τους μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες στην καθημερινότητά τους. Η ραγδαία εξάπλωση των μέσων αυτών στη ζωή των εφήβων μπορεί να δυσχεραίνει την υιοθέτηση ενός σωστού τρόπου χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της χρήσης του διαδικτύου γενικότερα. Σχετικά με τον επιπολασμό και τον ακριβή ορισμό της προβληματικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης υπάρχουν αντιφατικά ερευνητικά δεδομένα. Όπως και με τα τυχερά παιχνίδια αλλά και τη χρήση του διαδικτύου γενικότερα, φαίνεται να υπάρχει δυσκολία στην απόδοση ενός ορισμού, ενώ παράλληλα υπάρχει έλλειψη αξιόπιστων και έγκυρων εργαλείων μέτρησης.

Το γεγονός αυτό έχει σαν αποτέλεσμα κάποιοι ερευνητές να χρησιμοποιούν τα κριτήρια της Young για την εξάρτηση στο διαδίκτυο (1998), ενώ άλλοι χρησιμοποιούν εργαλεία που μετρούν είτε την υπερβολική χρήση σε ένα συγκεκριμένο μέσο κοινωνικής δικτύωσης, είτε την υπερβολική χρήση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης γενικότερα (Banayai

et al., 2017). Έτσι, παρατηρείται μια ανομοιογένεια στα ποσοστά συχνότητας της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Παρόλο αυτά, αξίζει να σημειωθεί, ότι επικρατεί ομοφωνία στο γεγονός ότι ένα μέρος του εφηβικού πληθυσμού είναι πιθανό να επηρεαστεί αρνητικά από συχνή χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Σε μια μεγάλη έρευνα για παράδειγμα, που διεξήχθη το 2014 σε 6 μεγάλες Ευρωπαϊκές χώρες, οι ερευνητές προσπάθησαν να εντοπίσουν τα ποσοστά υπερβολικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε 10930 εφήβους ηλικίας 14 έως 17 ετών. Οι έφηβοι που χρησιμοποιούσαν διάφορα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για παραπάνω από δύο ώρες ημερησίως ήταν οι υπερβολικοί χρήστες. Τα ποσοστά υπερβολικής χρήσης κυμάνθηκαν από 32% έως 44%, ενώ στην Ελλάδα το ποσοστό αυτό άγγιξε το 38%. Επιπρόσθετα, η πιο συχνή χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είχε θετικό αντίκτυπο σε μερικούς από τους εφήβους καθώς σχετίστηκε με την ενίσχυση των κοινωνικών δεξιοτήτων στις σχέσεις εκτός διαδικτύου. Στην πλειονότητά τους όμως, οι έφηβοι που έκαναν συχνή χρήση των μέσων αυτών αντιμετώπιζαν προβλήματα, όπως άγχος και κατάθλιψη και είχαν χαμηλές επιδόσεις στα μαθήματά τους και στις αθλητικές δραστηριότητες (Tsitsika et al., 2014).

Μεταγενέστερη έρευνα σε 5961 εφήβους ανέδειξε παρόμοια αποτελέσματα. Οι μελετητές χρησιμοποίησαν συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο που μετρά την εξάρτηση στα μέσα της κοινωνικής δικτύωσης και επισήμαναν ότι το 4.5% των εφήβων βρισκόταν «σε κίνδυνο» για προβληματική χρήση των κοινωνικών δικτύων. Οι έφηβοι που ανήκαν στην ομάδα «κινδύνου» χρησιμοποιούσαν για περισσότερο από 30 ώρες εβδομαδιαίως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σε σχέση με όσους τα χρησιμοποιούσαν σε φυσιολογικό βαθμό, ήταν πιθανότερο να είναι κορίτσια, είχαν χαμηλότερη αυτοπεποίθηση και εμφάνισαν περισσότερα καταθλιπτικά συμπτώματα (Banyai et al., 2017).

Επομένως, οι έφηβοι χρησιμοποιούν σε μεγάλο βαθμό τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κυρίως για να επικοινωνούν με τους φίλους τους και να μοιράζονται μαζί τους κοινές δραστηριότητες και ενδιαφέροντα. Παρά τα αναμφισβήτητα οφέλη που προσφέρουν τα κοινωνικά δίκτυα στους εφήβους, πολλοί ερευνητές επισημαίνουν ότι η κακή χρήση τους μπορεί να επιφέρει αρνητικές συνέπειες στη ζωή των εφήβων. Η ταχύτατη εξάπλωση των κοινωνικών δικτύων είναι ένα νέο φαινόμενο που εξελίσσεται συνεχώς τα τελευταία χρόνια και κρίνεται αναγκαία η διεξαγωγή περισσότερων ερευνών για τη μελέτη των πιθανών παραγόντων που εμπλέκονται με τη κακή χρήση τους από τους εφήβους.



### IV.3 Διαδικτυακά παιχνίδια

Τα διαδικτυακά παιχνίδια αναπτύχθηκαν με ταχύτατους ρυθμούς την τελευταία δεκαετία εξαιτίας της εύκολης πρόσβασης στο διαδίκτυο. Έτσι, οι παραδοσιακές φορητές κονσόλες παιχνιδιών, όπως ήταν για παράδειγμα το «nintendo 64» το «gameboy» ή το «playstation I», φαίνεται να αντικαταστάθηκαν αρχικά από βιντεοπαιχνίδια εκτός διαδικτύου και εν συνεχεία, από τα διαδικτυακά παιχνίδια. Από τα πιο γνωστά διαδικτυακά παιχνίδια παγκοσμίως είναι τα πολυπαιζόμενα παιχνίδια ρόλων μαζικής συμμετοχής (Massively Multiplayer Online Role Playing Games (MMORGs), όπου οι χρήστες τους μπορούν να παίζουν διαδικτυακά ταυτόχρονα, χωρίς χρονικούς περιορισμούς, από οποιοδήποτε μέρος του κόσμου και να υιοθετούν διαφορετικούς ρόλους (Nagygyorgy et al., 2013). Επίσης γνωστά, είναι τα παιχνίδια που χρησιμοποιούνται από πολλούς παίκτες διαδικτυακά και αφορούν πολεμικές μάχες (Multiplayer Online Battle Arena, MOBA), όπως είναι για παράδειγμα το παιχνίδι, «η Λεγεώνα των Θρύλων» (The League of Legends) (Nuyens et al., 2016).

Όπως έχει υποστηριχθεί, μερικά από τα πιο σημαντικά οφέλη τέτοιων παιχνιδιών αφορούν στην ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων των χρηστών τους, καθώς απαιτούνται αποτελεσματικές συνεργασίες μεταξύ των παικτών, υποστήριξη και αλληλοβοήθεια, δεξιότητες που οι έφηβοι μπορούν να αναπτύξουν μέσα από το παιχνίδι και να τις χρησιμοποιούν και εκτός παιχνιδιού, στην οικογένειά τους ή στην παρέα συνομηλίκων. Επιπρόσθετα, οι παίκτες μπορούν να κερδίσουν συναισθηματικά οφέλη, μαθαίνοντας να ελέγχουν τον εκνευρισμό ή το άγχος τους με αποτελεσματικό τρόπο κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού (Granic, Lobel, & Engels, 2014).

Ακόμη πιο εντυπωσιακή, φαίνεται να είναι η διάδοση των διαδικτυακών παιχνιδιών μέσω των «έξυπνων κινητών» και των φορητών «τάμπλετ». Χαρακτηριστικό παράδειγμα, είναι η εφαρμογή «Pokemon Go», η οποία κυκλοφόρησε τον Ιούλιο του 2016 και από τον πρώτο κιόλας μήνα χρήσης της, κατατάχθηκε 13<sup>η</sup> ανάμεσα στις πιο γνωστές εφαρμογές κινητών, με 55 εκατομμύρια μοναδικούς επισκέπτες σε κινητά και «τάμπλετ». Το παιχνίδι αυτό, υπήρξε από τα πρώτα που μιμήθηκε τον «πραγματικό κόσμο» του χρήστη, χρησιμοποιώντας χάρτες της «Google» που αποτυπώνουν την ακριβή τοποθεσία και με τη βοήθεια ενός ειδικού λογισμικού και της κάμερας του κινητού, οι εικονικοί χαρακτήρες «πόκεμον» εμφανίζονται σαν να βρίσκονται «στον πραγματικό κόσμο» του χρήστη, ο οποίος στοχεύει να τα εντοπίσει και να τα καταγράψει. Ιδιαίτερη αξιοσημείωτη ήταν η ενεργή εμπλοκή των χρηστών κατά τον πρώτο μήνα κυκλοφορίας του παιχνιδιού, καθώς πάνω από το ένα τρίτο των χρηστών επισκέπτονταν την εφαρμογή σε καθημερινή βάση (Lella, 2016).

Ανάμεσα στα σημαντικά οφέλη του παιχνιδιού αυτού, οι ερευνητές αναφέρουν ότι είναι από τα πρώτα παιχνίδια που οι κανόνες του παρακινούν τους παίκτες να βγαίνουν έξω από το σπίτι, να έρχονται σε επαφή με τη φύση και με άλλους ανθρώπους, να καλύπτουν μεγάλες αποστάσεις με τα πόδια και να επισκέπτονται νέα μέρη και περιβάλλοντα που δεν είχαν επισκεφτεί ποτέ, όπως για παράδειγμα μουσεία και εθνικά πάρκα. Έτσι, όπως υποστηρίχθηκε, οι στόχοι του παιχνιδιού μπορούν να συμβάλλουν στην ενίσχυση τόσο της σωματικής όσο και τη ψυχικής υγείας των παικτών (Dorward, Mittermeier, Sandbrook, & Spooner, 2017).

Όπως γίνεται κατανοητό, η ανάπτυξη της τεχνολογίας, οδήγησε περισσότερους ανθρώπους στην χρήση των διαδικτυακών παιχνιδιών και πολλοί ερευνητές έστρεψαν το ενδιαφέρον τους σε μελέτες εντοπισμού της συχνότητας της χρήσης των διαδικτυακών παιχνιδιών, καθώς και των πιθανών παραγόντων κινδύνου και αρνητικών επιπτώσεων όταν η χρήση αυτή υπερβαίνει τα φυσιολογικά όρια. Όπως ακριβώς και με τις άλλες διαδικτυακές δραστηριότητες που αναφέρθηκαν πιο πάνω, φαίνεται ότι οι ερευνητές χρησιμοποιούν διαφορετικά εργαλεία μέτρησης της χρήσης των παιχνιδιών, ενώ ως επί το πλείστον, σχετικά με τα κριτήρια διάγνωσης της εξάρτησης από τα παιχνίδια, χρησιμοποιούνται τα κριτήρια εθισμού της Young (1998). Επιπλέον, όπως επισημαίνεται σε μια πρόσφατη επισκόπηση ερευνών, ο ακριβής ορισμός και η διάγνωση της υπερβολικής χρήσης των παιχνιδιών φαίνεται να είναι ασαφής, καθώς επικρατεί διαφωνία για το αν πρέπει να διερευνώνται *συγκεκριμένα* παιχνίδια και εάν πρέπει να γίνεται αναφορά σε παιχνίδια που είναι *διαδικτυακά* ή *εκτός* διαδικτύου (Kuss, Griffiths, & Pontes, 2017).

Παρόλα αυτά μελετητές που διερευνούν διάφορους τύπους παιχνιδιών φαίνεται να συμφωνούν ότι τα διαδικτυακά παιχνίδια συνδέονται με περισσότερες ώρες χρήσης και είναι πιο εθιστικά σε σύγκριση με τα εκτός διαδικτύου παιχνίδια. Σε μια έρευνα με 8478 εφήβους για παράδειγμα, οι μελετητές προσπάθησαν να αναδείξουν μεταξύ άλλων, εάν η προβληματική χρήση των παιχνιδιών συνδέεται με το αν οι χρήστες παίζουν διαδικτυακά δωρεάν παιχνίδια μέσω του φυλλομετρητή ιστοσελίδων (web browser), ή με τα διαδικτυακά παιχνίδια όπως τα πολυπαιζόμενα παιχνίδια ρόλων μαζικής συμμετοχής (MMORGs) ή με τα παιχνίδια εκτός διαδικτύου. Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν ότι οι έφηβοι που έπαιζαν τα διαδικτυακά παιχνίδια τύπου MMORGs, έκαναν προβληματική χρήση των παιχνιδιών (Rooij et al., 2014).

Το γεγονός αυτό μπορεί να οφείλεται, σύμφωνα με τα ερευνητικά ευρήματα, στο ότι οι χρήστες των διαδικτυακών παιχνιδιών φαίνεται να περνούν πολλές ώρες μπροστά από την οθόνη του υπολογιστή τους. Σε μια μελέτη για παράδειγμα, που πραγματοποιήθηκε σε 902 άτομα ηλικίας 14-81 ετών, βρέθηκε ότι παρόλο που τα πιο δημοφιλή παιχνίδια ήταν τα

παιχνίδια μέσω του φυλλομετρητή ιστοσελίδων και τα παιχνίδια εκτός διαδικτύου, οι χρήστες των πολυπαιζόμενων παιχνιδιών ρόλων μαζικής συμμετοχής έπαιζαν για πολύ περισσότερες ώρες σε σύγκριση με τους παίκτες άλλων τύπων παιχνιδιών (Haagsma, Pieterse, & Peters, 2012). Παρόλο αυτά, οι περισσότεροι ερευνητές που μελετούν τον εθισμό στα παιχνίδια φαίνεται να υιοθετούν τους όρους «διαταραχή στα βιντεοπαιχνίδια» ή «διαταραχή παιχνιδιών», προτείνοντας ότι ο εθισμός μπορεί να γίνει τόσο στα διαδικτυακά παιχνίδια, όσο και στα παιχνίδια εκτός σύνδεσης (Kuss et al., 2017).

Σχετικά με τους παράγοντες κινδύνου για την υπερβολική χρήση των παιχνιδιών φαίνεται να επικρατεί ομοφωνία ως προς την ηλικία και το φύλο, με τις περισσότερες έρευνες να αναδεικνύουν τους μικρότερους ηλικιακά χρήστες και τους άντρες. Στην Ευρώπη για παράδειγμα, μια μελέτη που έγινε σε 816 άτομα, εκ των οποίων η πλειονότητα (το 56.3%) ανέφερε ότι έπαιζε παιχνίδια αρκετά συχνά, υποστήριξε ότι η νεαρότερη ηλικία των ατόμων και οι άντρες ήταν σημαντικοί προβλεπτικοί παράγοντες της προβληματικής χρήσης των παιχνιδιών. Συγκεκριμένα, οι άντρες χρήστες είχαν εξαπλάσια φορές περισσότερες πιθανότητες να κάνουν κακή χρήση των παιχνιδιών σε σχέση με τις γυναίκες, ενώ το 15.4% των αντρών, ηλικίας 16 έως 21 ετών και το 9.7%, ηλικίας 22 έως 27, έκαναν προβληματική χρήση, με τα ποσοστά αυτά να είναι κάτω από το 3% στις άλλες ηλικιακές ομάδες των ανδρών και των γυναικών (Mentzoni et al., 2011).

Παρόμοια αποτελέσματα ανέδειξε και μεταγενέστερη έρευνα που πραγματοποιήθηκε με 3389 συμμετέχοντες, ηλικίας 16-74, και ανεδείχθη ότι οι μικρότεροι ηλικιακά άνδρες ήταν περισσότερο πιθανό να εμπλακούν με τα παιχνίδια και να κάνουν προβληματική χρήση αυτών (Wittek et al., 2016). Στην Αμερική, μόλις πρόσφατα, ετήσια μελέτη που κατέγραψε τη συχνότητα της χρήσης των παιχνιδιών σε όλες τις ηλικίες και στα δύο φύλα, ανέδειξε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό που παίζουν παιχνίδια είναι κάτω των 18 ετών (Statista, 2017e), ενώ οι άντρες χρήστες υπερισχύουν των γυναικών, βάση στατιστικών στοιχείων, στη χρονική περίοδο από το 2006 έως το 2017 (Statista, 2017f).

Έρευνες που έχουν επικεντρωθεί στη διαδικτυακή χρήση των παιχνιδιών στους εφήβους έχουν αναδείξει σημαντικά ποσοστά επιπολασμού της υπερβολικής χρήσης καθώς και τις αρνητικές επιπτώσεις αυτής. Μελετητές στη Γερμανία, χρησιμοποίησαν όλα τα κριτήρια της Young για να εντοπίσουν την προβληματική χρήση των ηλεκτρονικών παιχνιδιών σε 11003 εφήβους, ηλικίας 13 έως 18 ετών. Στο σύνολο του πληθυσμού, το 1.16% διεγνώσθη με εθισμό στα διαδικτυακά παιχνίδια. Επιπρόσθετα, οι έφηβοι που ήταν εθισμένοι στα διαδικτυακά παιχνίδια σε σχέση με όσους δεν ήταν, φαίνεται ότι έπαιζαν για περισσότερες ώρες, έλειπαν περισσότερο από το σχολείο, είχαν χαμηλότερη σχολική επίδοση, ανέφεραν

περισσότερα προβλήματα ύπνου και ένιωθαν περισσότερο «εθισμένοι στο παιχνίδι» (Rehbein, Kliem, Baier, Mossle, & Petry, 2015).

Στην Ελλάδα, έχουν αναφερθεί σημαντικά ποσοστά υπερβολικής χρήσης των διαδικτυακών παιχνιδιών και των επακόλουθων προβλημάτων που δύναται να προκαλέσουν στους εφήβους. Σε μια μεγάλη μελέτη που διεξήχθη σε 7 Ευρωπαϊκές χώρες, χρησιμοποιήθηκαν επίσης τα κριτήρια της Young για να εντοπιστούν τα ποσοστά προβληματικής χρήσης των διαδικτυακών παιχνιδιών. Οι συμμετέχοντες ήταν στο σύνολό τους 12938 έφηβοι, ηλικίας από 14 έως 17 ετών και από αυτούς το 1.6% διεγνώσθη με εθισμό στα παιχνίδια του διαδικτύου, ενώ το 5.1% βρισκόταν σε «κίνδυνο» για προβληματική χρήση. Τα ποσοστά αυτά αυξήθηκαν στο 2.7% και στο 8.4% αντίστοιχα, για τους 7828 χρήστες που δήλωσαν ότι έπαιζαν σε τακτική βάση διαδικτυακά παιχνίδια. Από το σύνολο του πληθυσμού, τα μεγαλύτερα ποσοστά επιπολασμού βρέθηκαν στην Ελλάδα (2.5%) ενώ τα μικρότερα στην Ισπανία (0.6%). Η εθιστική συμπεριφορά συνδέθηκε με την επιθετικότητα και κοινωνικά προβλήματα, ενώ σε όλες τις χώρες περισσότερο τα αγόρια (3.1%) παρά τα κορίτσια (0.3%) έκαναν προβληματική χρήση των παιχνιδιών στο διαδίκτυο (Muller et al., 2015).

Επιπλέον, μια πρόσφατη μελέτη στην Ελλάδα ανέδειξε ότι οι έφηβοι που έπαιζαν τα παιχνίδια ρόλων (MMORGs) και ήταν περισσότερο εχθρικοί, είχαν περισσότερα συμπτώματα εξάρτησης στο διαδίκτυο. Οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν δύο φορές σε μια χρονική περίοδο δύο ετών. Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα συμπτώματα εξάρτησης στο διαδίκτυο στους παίκτες των διαδικτυακών παιχνιδιών έμειναν σταθερά στο χρόνο, γεγονός που καταδεικνύει την σύνδεση της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου με τα παιχνίδια (Stavropoulos, Kuss, Griffiths, Wilson, & Motti-Stefanidi, 2017). Παρόλο τα σημαντικά αυτά ευρήματα, τέτοιες μελέτες στην Ελλάδα φαίνεται να γίνονται σπάνια.

Τέλος, σχετικά με άλλους παράγοντες κινδύνου, οι έρευνες φαίνεται να συμφωνούν ότι οι οικογενειακές σχέσεις διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο. Όπως έχει υποστηριχθεί, οι έφηβοι που κάνουν προβληματική χρήση παιχνιδιών στο διαδίκτυο σε σχέση με όσους δεν κάνουν, έχουν αναφέρει ότι οι σχέσεις με τους γονείς τους βασίζονται περισσότερο στον θυμό και στην αποξένωση και λιγότερο στην εμπιστοσύνη και στην επικοινωνία (Bonnaire & Phan, 2017 ; King & Delfabbro, 2016). Επιπρόσθετα, έχει βρεθεί ότι οι περιορισμοί και αυστηροί κανόνες δεν είναι αποτελεσματική μέθοδος σε εφήβους που εμφανίζουν συμπτώματα ψυχοπαθολογίας εξαιτίας της χρήσης των παιχνιδιών (Choo, Sim, Liau, Gentile, & Khoo, 2015). Αντιθέτως, η συζήτηση μεταξύ γονέων και παιδιών για τους κινδύνους και την ασφάλεια του διαδικτύου έχει επισημανθεί ως προστατευτικός παράγοντας στην κακή χρήση των παιχνιδιών (Smith, Gradisar, & King, 2015).

#### IV.4 Πορνογραφικές ιστοσελίδες

Οι επισκέψεις στις πορνογραφικές ιστοσελίδες και η λήψη πορνογραφικού υλικού φαίνεται να έχουν αυξηθεί τα τελευταία χρόνια εξαιτίας μιας σειράς από οφέλη που προσέφερε το διαδίκτυο (Techaddiction, 2017). Αρχικά, η εύκολη πρόσβαση στο διαδίκτυο, η οποία μπορεί να γίνει από οποιαδήποτε συσκευή, επέτρεψε σε ανθρώπους κάθε ηλικίας, ανεξαρτήτου φύλου, εμφάνισης ή εθνικότητας, να επισκέπτονται ιστοσελίδες με σεξουαλικό περιεχόμενο. Έπειτα, η ανωνυμία όσων επισκέπτονται τέτοιες ιστοσελίδες φαίνεται ότι είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη, καθώς ο καθένας μπορεί να εμπλακεί σε διαδικτυακές σεξουαλικές δραστηριότητες χωρίς να χρειαστεί να ανακαλύψει την ταυτότητά του, και τέλος, η δωρεάν ή οικονομική χρήση ιστοσελίδων με πορνογραφικό υλικό φαίνεται να επιτρέπει σε όλους τους ανθρώπους να έχουν πρόσβαση σε αυτές (Cooper, 2009).

Επιπρόσθετα, ερευνητές έχουν επισημάνει ότι οι χρήστες των πορνογραφικών ιστοσελίδων, όλων των ηλικιών, έχουν αναφέρει σημαντικά οφέλη που αφορούν στη βελτίωση των αντιλήψεών τους για θέματα σεξουαλικότητας (McKee, 2007), στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής τους (Hald & Malamuth, 2008), στην καλύτερη απόδοση των σεξουαλικών τους επιδόσεων σε μακροχρόνιες σχέσεις (Stulhofer, Busko, & Landripet, 2010), καθώς και στα συναισθήματα χαράς και ευχαρίστησης κατά τη διάρκεια παρακολούθησης πορνογραφικού υλικού (Prause, Staley, & Fong, 2013).

Ειδικότερα για τους εφήβους, οι οποίοι επισκέπτονται συχνά ιστοσελίδες με πορνογραφικό υλικό, οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι η χρήση τέτοιων δραστηριοτήτων συνάδει με τις απαιτήσεις του αναπτυξιακού σταδίου στο οποίο βρίσκονται. Έτσι, με την έναρξη της ήβης και την έκρηξη της σεξουαλικής ανάπτυξης, οι έφηβοι αισθάνονται περιέργεια για τη δική τους σεξουαλική συμπεριφορά και κάνουν περιήγηση σε ιστοσελίδες με σεξουαλικό περιεχόμενο προκειμένου να πειραματιστούν και να αναζητήσουν πληροφορίες σχετικά με το σεξ. Επιπλέον, το πορνογραφικό υλικό αποτελεί για τους εφήβους έναν τρόπο επικοινωνίας με τους συνομηλίκους τους με την ευκαιρία που τους δίνεται να συζητούν θέματα σχετικά με τη πορνογραφία, να μοιράζονται μεταξύ τους φωτογραφίες και άλλο υλικό και να ανταλλάζουν μηνύματα σεξουαλικού περιεχομένου (Sussman, 2007).

Παρόλα αυτά, ερευνητές επισημαίνουν ότι πρέπει να υπάρξει ένα όριο σχετικά με το τι είναι φυσιολογικό και τι όχι, καθώς οι έφηβοι είναι δυνατόν να αναπτύξουν παθολογική σεξουαλική συμπεριφορά (Griffiths, 2001). Τα διαγνωστικά κριτήρια που έχουν προταθεί για την παθολογική χρήση των πορνογραφικών ιστοσελίδων έχουν προσαρμοστεί με βάση τα

κριτήρια διάγνωσης της εξάρτησης από το διαδίκτυο (Griffiths, 2012). Όπως και με τις προαναφερθείσες δραστηριότητες του διαδικτύου, φαίνεται να επικρατεί ασυνέπεια σχετικά με τον ορισμό, τα εργαλεία μέτρησης, και τη διάγνωση της παθολογικής ενασχόλησης με τις ιστοσελίδες πορνογραφικού υλικού. Τα περισσότερα ερευνητικά ευρήματα αναδεικνύουν τη συχνότητα της χρήσης από τους εφήβους, τους παράγοντες κινδύνου για την υπερβολική χρήση και τις πιθανές αρνητικές επιπτώσεις που έχει αυτή στους νέους (Short, Black, Smith, Wetterneck, & Wells, 2012).

Σε μια μελέτη για παράδειγμα, που έγινε στη Σουηδία, σε σύνολο 496 εφήβων, ηλικίας 13 έως 18 ετών, το 54% ανέφερε ότι είχε επισκεφτεί διαδικτυακές πορνογραφικές ιστοσελίδες και από αυτούς, όσοι έκαναν συχνότερη χρήση, είχαν και περισσότερα προβλήματα συμπεριφοράς. Επίσης, όσοι είχαν περισσότερες εμπειρίες στις διαδικτυακές σεξουαλικές δραστηριότητες, είχαν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση για την εικόνα του σώματός τους. Τέλος, σημαντικός παράγοντας κινδύνου για τη συχνότερη χρήση των πορνογραφικών ιστοσελίδων ήταν η ποιότητα των σχέσεων που είχαν οι έφηβοι με το κοινωνικό τους περιβάλλον. Όσα από τα κορίτσια ανέφεραν ότι δεν ήταν ικανοποιημένα από τις σχέσεις με τους γονείς και τους συνομηλίκους τους, ανέφεραν περισσότερες διαδικτυακές σεξουαλικές δραστηριότητες. Στα αγόρια, μόνο η κακή σχέση με τον πατέρα συνδέθηκε με την συχνότερη χρήση πορνογραφικών ιστοσελίδων (Sorbring, Skoog, & Bohlin, 2014).

Τα αγόρια φαίνεται ότι είναι περισσότερο πιθανό από τα κορίτσια να χρησιμοποιούν πιο συχνά ιστοσελίδες με πορνογραφικό υλικό και αναφέρουν περισσότερο συναισθήματα ενθουσιασμού και έκπληξης, ενώ τα κορίτσια αναφέρουν περισσότερο συναισθήματα ντροπής ή αηδία (Sabina, Wolak, & Finkelhor, 2008). Ειδικότερα στα αγόρια εφήβους, η συχνή χρήση πορνογραφικών ιστοσελίδων έχει συνδεθεί με την πρόωγη έναρξη της ήβης, με την αναζήτηση ευχαρίστησης, με τη χαμηλή σχολική επίδοση (Beyens, Vandebosch, & Eggermont, 2015), καθώς και με προβλήματα συμπεριφοράς, όπως για παράδειγμα είναι η αποχή από το σχολείο και οι συχνοί τσακωμοί με τους καθηγητές (Svedin, Akerman, & Priebe, 2011).

Επιπρόσθετα, έχει υποστηριχθεί, ότι τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια που νιώθουν ότι δεν έχουν όση ανεξαρτησία θα ήθελαν από τους γονείς, χρησιμοποιούν συχνότερα την πορνογραφία. Η παρέα των συνομηλίκων φαίνεται να διαδραματίζει επίσης καθοριστικό ρόλο στη συχνή χρήση της πορνογραφίας, καθώς μεγάλο μέρος των εφήβων φαίνεται να απολαμβάνει την πορνογραφία ως δραστηριότητα αναψυχής μαζί με τους φίλους του (Weber, Quiring, & Daschmann, 2012).

Υπάρχουν όμως και ερευνητικά ευρήματα που υποστηρίζουν αντίθετα αποτελέσματα. Ο Sullivan για παράδειγμα, χρησιμοποίησε τόσο ατομικούς (π.χ. αυτοπεποίθηση) όσο και

περιβαλλοντικούς (π.χ. σχέση με οικογένεια, συνομηλίκους, σχολική επίδοση) και κοινωνικούς παράγοντες (αντισταθμιστική κοινωνική υποστήριξη από ειδικούς υγείας) με σκοπό να διερευνήσει εάν οι διαδικτυακές πορνογραφικές ιστοσελίδες έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην υγεία των εφήβων. Οι συμμετέχοντες που έλαβαν μέρος στην έρευνα ήταν 269 έφηβοι από τον Καναδά, ηλικίας 13 έως 17 ετών. Από αυτούς, το μεγαλύτερο ποσοστό (59.1%) παρακολουθούσε διαδικτυακά πορνογραφία, ενώ μικρότερα ποσοστά συζητούσαν διαδικτυακά για θέματα σεξουαλικού περιεχομένου (41.2%), έκαναν λήψη ή έστειλαν φωτογραφίες με σεξουαλικό περιεχόμενο (28.6% και 13.8% αντίστοιχα) και συζητούσαν διαδικτυακά για θέματα πορνογραφίας με έναν ξένο (10.4%). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπήρξε καμία διαφορά στην υγεία μεταξύ αυτών που έκαναν χρήση της διαδικτυακής πορνογραφίας με αυτούς που δεν την χρησιμοποιούσαν καθόλου. Η μοναδική διαφορά υπήρξε στη σχέση με τους γονείς, όπου οι συχνότεροι χρήστες ανέφεραν λιγότερη ζεστασιά και εγγύτητα. Παρόλο αυτά, οι ίδιοι ανέφεραν ότι απολάμβαναν περισσότερο από κοινού δραστηριότητες αναψυχής με τους γονείς τους, συγκριτικά με όσους δεν έκαναν καθόλου χρήση (Sullivan, 2014).

Παρόλα αυτά, όπως επισημαίνεται από τον ερευνητή, το γεγονός ότι δεν βρέθηκαν αρνητικές επιπτώσεις στους εφήβους που έκαναν χρήση των ιστοσελίδων πορνογραφίας, δεν σημαίνει ότι η υπερβολική χρήση δεν μπορεί να αναδειχθεί επιζήμια, αλλά πιθανώς τα αποτελέσματα αυτά να οφείλονται σε παράγοντες που αφορούν στη δυσκολία του εντοπισμού του τι είναι φυσιολογικού και τι όχι και το γεγονός ότι δεν αξιολογήθηκαν ακραίες περιπτώσεις χρήσης των πορνογραφικών ιστοσελίδων από τους εφήβους (Sullivan, 2014).

Στην Ελλάδα, λίγες έρευνες έχουν διεξαχθεί με σκοπό να αναδείξουν την συχνότητα χρήσης των πορνογραφικών ιστοσελίδων από τους εφήβους και τις πιθανές αρνητικές συνέπειες εξαιτίας της χρήσης. Σε μια μελέτη που διεξήχθη σε 529 εφήβους, το 19.47% δήλωσε ότι κάνει χρήση διαδικτυακής πορνογραφίας, εκ των οποίων το 42.71% έκανε συχνή χρήση. Προβλεπτικοί παράγοντες για τη συχνή χρήση ήταν το φύλο (αγόρια), η χρήση του διαδικτύου με απώτερο σκοπό την σεξουαλική διαπαιδαγώγηση και η χρήση του διαδικτύου για λιγότερο από 10 ώρες την εβδομάδα. Τέλος, συγκριτικά με όσους δεν έκαναν καθόλου χρήση των διαδικτυακών πορνογραφικών δραστηριοτήτων, οι έφηβοι που έκαναν χρήση είτε σπάνια, είτε συχνά, εμφάνισαν περισσότερα προβλήματα συμπεριφοράς (Tsitsika, Critselis, Kormas, Konstantoulaki, et al., 2009). Μεταγενέστερη έρευνα που έγινε σε 2358 φοιτητές από την Ελλάδα, επιβεβαίωσε ότι μεταξύ των πιο επικίνδυνων παραγόντων για την προβληματική διαδικτυακή χρήση των φοιτητών (το 34.7%), ήταν οι προτιμήσεις, κυρίως των ανδρών, στις πορνογραφικές ιστοσελίδες (Frangos, Frangos, & Sotiropoulos, 2011).

## IV.5 Διαδικτυακές αγορές

Οι αγορές προϊόντων ή υπηρεσιών που πραγματοποιούνται μέσω του διαδικτύου αποτελεί πλέον μια συνηθισμένη πρακτική για πολλούς ανθρώπους ανά τον κόσμο. Το 2016, το 58.3% των ανθρώπων που χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο παγκοσμίως, αγόρασαν προϊόντα διαδικτυακά, ενώ το 2017, το ποσοστό αυτό άγγιξε το 60.2%, φτάνοντας τους 1.66 δισεκατομμύρια ανθρώπους. Τα στατιστικά στοιχεία εκτιμούν ότι μέχρι το 2020, περίπου 2 δισεκατομμύρια άνθρωποι θα χρησιμοποιούν τις υπηρεσίες του διαδικτύου για να κάνουν αγορές, γεγονός που αναδεικνύει ότι οι προτιμήσεις των ανθρώπων για τις διαδικτυακές αγορές σταδιακά αυξάνονται μέσα στο χρόνο (Statista, 2017c).

Η ευκολία που προσφέρει το διαδίκτυο για τις αγορές, οι ευκαιρίες που προσφέρονται στον καταναλωτή μέσω των εκπτώσεων στα προϊόντα του διαδικτύου, καθώς και η χρήση του διαδικτύου μέσω των κινητών τηλεφώνων και των άλλων φορητών συσκευών, φαίνεται να είναι μερικοί από τους λόγους που οι άνθρωποι προτιμούν να αγοράζουν διαδικτυακά (Statista, 2017d). Από τις πιο γνωστές προτιμήσεις των αγορών είναι τα προϊόντα που είναι σχετικά με τη μόδα, όπως ρούχα ή υπολογιστές, ενώ ακολουθούν οι αγορές που αφορούν τις υπηρεσίες ταξιδιών. Τέλος, πολλοί από τους καταναλωτές φαίνεται ότι πραγματοποιούν τις αγορές τους μέσω των ιστοσελίδων κοινωνικής δικτύωσης, οι οποίες παρέχουν μεγάλο αριθμό διαφημίσεων για μια σειρά από προϊόντα και υπηρεσίες (Statista, 2016).

Κάτω από αυτές τις συνθήκες, πολλοί μελετητές τα τελευταία χρόνια, έχουν επισημάνει ότι τα άτομα που κάνουν συχνές αγορές, δύναται, κάτω από ορισμένες περιστάσεις, να αναπτύξουν προβληματική συμπεριφορά. Δεν υπάρχει ακριβής ορισμός και κριτήρια διάγνωσης σχετικά με την προβληματική συμπεριφορά και οι περισσότεροι ερευνητές χρησιμοποιούν τα κριτήρια της εξάρτησης από το διαδίκτυο. Έτσι, η παθολογική συμπεριφορά αγορών χαρακτηρίζεται από την επιθυμία του ατόμου να κάνει συνεχώς αγορές, από τη διαρκή σπατάλη χρημάτων ακόμη και για πράγματα που δεν είναι χρήσιμα και από την αδυναμία για έλεγχο της καταναλωτικής συμπεριφοράς. Επακολούθως, το άτομο εμφανίζει έκπτωση στην ψυχική του υγεία, στην οικονομική του κατάσταση και στις κοινωνικές και επαγγελματικές του σχέσεις (Muller, Mitchell, & Zwaan, 2015). Οι έρευνες που έχουν επιχειρήσει να αναδείξουν τη συχνότητα εμφάνισης της παθολογικής συμπεριφοράς των αγορών φαίνεται να χρησιμοποιούν διαφορετικά εργαλεία μέτρησης, να υποστηρίζουν διαφορετικά ποσοστά επιπολασμού, ενώ οι μελέτες που αφορούν αποκλειστικά στις αγορές μέσω του διαδικτύου διεξάγονται πιο σπάνια (Maraz, Griffiths, & Demetrovics, 2016).



Παρόλα αυτά, φαίνεται ότι επικρατεί ομοφωνία σχετικά με ορισμένα χαρακτηριστικά των ατόμων που δεν μπορούν να σταματήσουν να κάνουν αγορές. Αρχικά, ορισμένα ψυχολογικά κίνητρα παρακινούν κάποια άτομα στο να επιθυμούν να κάνουν συχνές αγορές, καθώς, όπως υποστηρίζεται, η απόκτηση πολλών αγαθών αποτελεί για αυτούς έναν απώτερο σκοπό που θα τους αποφέρει ψυχολογικά οφέλη, όπως ευτυχία, επιτυχία και ικανοποίηση στη ζωή τους (Dittmar, 2005 ; Villardefrancos & Otero-Lopez, 2016). Εν συνεχεία, οι ερευνητές φαίνεται να συμφωνούν ότι υπάρχουν συγκεκριμένοι παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξη μιας παθολογικής συμπεριφοράς των αγορών, με τις γυναίκες και τους νεαρότερους ηλικιακά καταναλωτές, και κυρίως τους φοιτητές, να αποτελούν τις πιο ευπαθείς ομάδες (Dittmar, 2005 ; Maraz et al., 2016).

Έρευνες που έχουν γίνει αποκλειστικά σε νέους και αφορούν αγορές εκτός διαδικτύου, αναδεικνύουν σημαντικά αποτελέσματα. Σε μια μελέτη που διεξήχθη στην Κίνα για παράδειγμα, με συμμετέχοντες 659 φοιτητές ηλικίας 18 έως 25 ετών, το 6.7% εμφάνισε καταναγκαστική συμπεριφορά αγορών, ενώ οι γυναίκες ήταν πιο επιρρεπείς (Li, Unger, & Bi, 2014). Επιπρόσθετα, σε 1448 φοιτητές από την Ισπανία, το 7.4% έκανε ανεξέλεγκτα αγορές, με τις γυναίκες να εμφανίζουν υψηλότερο ποσοστό συχνότητας από τους άντρες. Ιδιαίτερα αξιοσημείωτες, είναι οι διαφορές που βρέθηκαν μεταξύ όσων είχαν καταναγκαστική συμπεριφορά αγορών και όσων δεν είχαν. Συγκεκριμένα, οι φοιτητές που είχαν μια ανεξέλεγκτη επιθυμία να αγοράζουν συνεχώς πράγματα, θεωρούσαν ότι κατά αυτόν τον τρόπο, θα είναι περισσότερο ευτυχισμένοι και πετυχημένοι και θα ένιωθαν πιο σημαντικοί. Επίσης, εμφάνισαν περισσότερο άγχος, κατάθλιψη, καταναγκαστική-ψυχαναγκαστική συμπεριφορά και λιγότερη αυτοπεποίθηση, ικανοποίηση από τη ζωή και αισιοδοξία (Villardefrancos & Otero-Lopez, 2016).

Σχετικά με τις αγορές που πραγματοποιούνται μέσω του διαδικτύου οι έρευνες, παρότι σπάνιες, έχουν αναδείξει παρόμοια αποτελέσματα. Σε μία από τις λίγες έρευνες, σε σύνολο 1857 φοιτητών, το 3.6% βρέθηκε να πληροί όλα τα κριτήρια της καταναγκαστικής καταναλωτικής συμπεριφοράς, οι περισσότεροι εκ των οποίων (84.4%) ανέφεραν ότι αγόραζαν διαδικτυακά. Οι φοιτητές αυτοί εμφάνισαν στρες, καταθλιπτικά συμπτώματα, εξάρτηση στο διαδίκτυο, κακή σωματική υγεία και παρά την ύπαρξη οικονομικών προβλημάτων, ήταν αδύνατο να σταματήσουν να έχουν σκέψεις και επιθυμίες σχετικά με αγορές (Harvanko et al., 2013). Μεταγενέστερη έρευνα που έγινε στη Γαλλία, σε 200 φοιτητές, η συχνότητα της καταναγκαστικής συμπεριφοράς των διαδικτυακών αγορών ήταν στο 16%, και από αυτούς το 31.3% βρέθηκε ότι χρησιμοποιούσε το διαδίκτυο σε υπερβολικό βαθμό. Οι περισσότεροι αγόραζαν μέσω του κινητού τους τηλεφώνου, ενώ προτιμούσαν συγκεκριμένες

ιστοσελίδες πωλήσεων. Επιπλέον, ανέφεραν ότι προτιμούσαν τις αγορές μέσω του διαδικτύου εξαιτίας της ποικιλίας των διαθέσιμων προϊόντων και των προσφορών, καθώς και των άμεσων θετικών συναισθημάτων που είχαν έπειτα από κάθε αγορά. Τέλος, σε σχέση με όσους δεν edείκνυαν προβληματική συμπεριφορά, ξόδευαν περισσότερα χρήματα και χρόνο στις διαδικτυακές αγορές (Duroy, Gorse, & Lejoyeux, 2014).

Στην Ελλάδα, λίγες από τις μελέτες που διερευνούν τον εθισμό στο διαδίκτυο στους νέους, συμπεριλαμβάνουν και τις διαδικτυακές αγορές και τα αποτελέσματα τους αναφέρουν μόνο τη συχνότητα χρήσης τους και όχι την ύπαρξη προβληματικών συμπεριφορών. Σε μια μελέτη με 953 φοιτητές για παράδειγμα, μόλις οι 48 άντρες και 8 γυναίκες βρέθηκε ότι χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο σε υπερβολικό βαθμό και από αυτούς, οι 11 άντρες και οι 3 γυναίκες ανέφεραν ότι χρησιμοποιούσαν διαδικτυακές αγορές (Tsitsika et al., 2009). Από την άλλη, οι έφηβοι στην Ελλάδα φαίνεται ότι αφιερώνουν συνολικά κατά μέσο όρο μόλις 20 λεπτά την εβδομάδα για να πραγματοποιήσουν διαδικτυακές αγορές, με τα αγόρια να εμφανίζουν συχνότερη ενασχόληση από τα κορίτσια (Κοκκέβη και συν., 2016).

#### IV.6 Συνοπτική αποτίμηση της χρήσης των διαδικτυακών δραστηριοτήτων

Συμπερασματικά επισημαίνεται ότι η χρήση των διαδικτυακών δραστηριοτήτων από τους εφήβους προσφέρει πολλαπλά οφέλη, αλλά δύναται να λάβει και αρνητικές διαστάσεις. Τόσο παγκοσμίως, όσο και στην Ευρώπη, έχουν εντοπιστεί σημαντικά ποσοστά χρήσης των διάφορων δραστηριοτήτων από τους εφήβους και έχουν υπογραμμιστεί σημαντικοί παράγοντες κινδύνου που αφορούν στην προβληματική τους χρήση, όπως είναι για παράδειγμα το φύλο, η ηλικία, το οικογενειακό και κοινωνικό υπόβαθρο, ψυχολογικοί παράγοντες και αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική και σωματική υγεία.

Οι παράγοντες αυτοί διαφοροποιούνται ανάλογα με την διαδικτυακή δραστηριότητα, ενώ η μεθοδολογία και τα εργαλεία μέτρησης που χρησιμοποιούν οι ερευνητές ποικίλλουν. Εξαιτίας της έλλειψης ερευνών που επικεντρώνονται σε όλες τις διαδικτυακές δραστηριότητες, φαίνεται ότι επικρατεί ασάφεια σχετικά με τον ορισμό και την διάγνωση της υπερβολικής χρήσης τους και ως εκ τούτου, οι περισσότεροι ερευνητές προσαρμόζουν στην εκάστοτε διαδικτυακή δραστηριότητα, τα κριτήρια διάγνωσης της εξάρτησης στο διαδίκτυο.

Συμπληρωματικά υπογραμμίζεται, ότι παρόλο που πολλοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι μια εθιστική συμπεριφορά, όπως είναι για παράδειγμα η υπερβολική χρήση των παιχνιδιών ή ο τζόγος, μπορεί να είναι το ίδιο εθιστική είτε διαδικτυακά, είτε εκτός διαδικτύου, επισημαίνεται ότι ορισμένες δραστηριότητες είναι πιθανό να είναι πιο επιζήμιες για τους

εφήβους όταν τις χρησιμοποιούν διαδικτυακά, παρά εκτός διαδικτύου. Χαρακτηριστικά όπως είναι η άμεση και εύκολη πρόσβαση, η ανωνυμία, οι πολλές ώρες που περνούν ευχάριστα οι έφηβοι στο διαδίκτυο, καθώς και διάφορα τεχνικά χαρακτηριστικά του ίντερνετ, όπως είναι η μουσική ή οι εικόνες, αποτελούν μερικούς μόνο από τους λόγους που το διαδίκτυο είναι πιο ελκυστικό για τους εφήβους. Κατά αυτόν τον τρόπο, μια εθιστική συμπεριφορά σε συγκεκριμένες δραστηριότητες, μπορεί να ενισχυθεί σε μεγαλύτερο βαθμό όταν γίνεται μέσω διαδικτύου παρά εκτός αυτού.

Παρόλα αυτά, η έρευνα που μελετά συγκεκριμένες διαδικτυακές δραστηριότητες είναι σχετικά περιορισμένη και ειδικότερα στην Ελλάδα. Στην παρούσα μελέτη, γίνεται προσπάθεια να καλυφθεί αυτό το κενό, διερευνώντας τις διαδικτυακές δραστηριότητες των μαθητών, τόσο στα αγόρια όσο και στα κορίτσια και τη σχέση τους με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου.



## Υ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

### V.1 Προγράμματα πρόληψης

Τα τελευταία χρόνια, με την προοδευτική αύξηση της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου έχουν δημιουργηθεί τόσο παγκοσμίως όσο και στην Ελλάδα, νοσοκομεία, δομές και κλινικές απεξάρτησης από το διαδίκτυο. Ενδεικτικά, παραδείγματα τέτοιων δομών στην Ελλάδα είναι η Μονάδα Απεξάρτησης 18 και Άνω του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής και η Μονάδα Έγκαιρης Παρέμβασης Προβληματικής Χρήσης του Διαδικτύου «Πλεύση» που απευθύνεται σε νέους 13-21 ετών και τις οικογένειές τους. Στις μονάδες αυτές παρέχεται ενημέρωση, υποστήριξη και θεραπεία σε άτομα που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη χρήση τους με το διαδίκτυο και στις οικογένειές τους (ΚΕΘΕΑ, 2017 · Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής, 2017).

Οι συχνότερες μορφές παρέμβασης σε θέματα που αφορούν την ριψοκίνδυνη συμπεριφορά των εφήβων, όπως είναι για παράδειγμα το αλκοόλ, το κάπνισμα, η χρήση ουσιών και κατ' επέκταση η προβληματική χρήση του διαδικτύου, αφορούν κυρίως στον πρωτογενή, δευτερογενή και τριτογενή τομέα πρόληψης. Σχετικά με τους δύο πρώτους τομείς, η παρέμβαση επιτυγχάνεται μέσα από την εφαρμογή εστιασμένων σε στόχο και πληθυσμό προγραμμάτων αγωγής και προαγωγής υγιούς συμπεριφοράς, με σκοπό την προστασία των ατόμων που βρίσκονται σε κίνδυνο να αναπτύξουν παθολογική συμπεριφορά και την προώθηση ενημέρωσης σχετικά με την υιοθέτηση μιας υγιούς συμπεριφοράς (Vondrackova & Gabrhelik, 2016).

Κατά συνέπεια, τέτοιου είδους παρεμβάσεις παρέχονται: α) είτε με τη μορφή έντυπου υλικού, όπως είναι για παράδειγμα εγχειρίδια που αφορούν στο διαδικτυακό εθισμό ή σχετικές πληροφορίες που δίνονται σε ιστοσελίδες που παρέχουν υπηρεσίες σχετικές με την προβληματική χρήση του διαδικτύου, β) είτε με διαδραστικά μέσα που έχουν ενημερωτικό κυρίως χαρακτήρα, όπως για παράδειγμα αναρτημένα βίντεο σε διάφορες ιστοσελίδες σχετικές με την εξάρτηση στο διαδίκτυο, γ) είτε μέσω εκπαιδευτικών προγραμμάτων με τη διεξαγωγή παρουσιάσεων αλλά και διαδραστικών παρεμβάσεων από ειδικούς ψυχικής υγείας σε σχολεία και διάφορες θεραπευτικές κοινότητες ή νοσοκομεία (Vondrackova & Gabrhelik, 2016).

Παρόλο την επιτακτική ανάγκη για την διεξαγωγή κατάλληλων παρεμβάσεων, η έρευνα φαίνεται να είναι περιορισμένη σχετικά με την τεκμηριωμένη αξιολόγηση προγραμμάτων προαγωγής της υγείας. Έτσι, μόνο ένας πολύ μικρός αριθμός των προληπτικών παρεμβάσεων

έχει αξιολογηθεί, ενώ ακόμη πιο σπάνια φαίνεται να είναι η διεξαγωγή μακροπρόθεσμων ερευνών για τον προσδιορισμό της αποτελεσματικότητας αυτών των προγραμμάτων για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα (Vondrackova & Gabrhelik, 2016). Επιπλέον, η ομάδα στόχος των προγραμμάτων αυτών είναι κυρίως τα παιδιά και οι έφηβοι σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο (π.χ. σχολείο), με αποτέλεσμα να παραλείπεται το ευρύτερο κοινωνικό και πολιτισμικό περιβάλλον των εφήβων που διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στις ριψοκίνδυνες συμπεριφορές (Vondrackova & Gabrhelik, 2016).

Τέλος, φαίνεται ότι τα περισσότερα προγράμματα πρόληψης στοχεύουν είτε στην ανάπτυξη συγκεκριμένων δεξιοτήτων των παιδιών για την αποτελεσματική χρήση του διαδικτύου γενικότερα, είτε σε συγκεκριμένες συμπεριφορές κινδύνου, όπως για παράδειγμα η υπερβολική ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια (Vondrackova & Gabrhelik, 2016). Από τα πιο διαδεδομένα και αποτελεσματικά προγράμματα παρέμβασης φαίνεται να είναι αυτά που πραγματοποιούνται από ειδικούς ψυχικής υγείας στις σχολικές κοινότητες (Williams, Wood, & Currie, 2010).

Ιδιαίτερα αξιοσημείωτο, είναι ένα πρόγραμμα που πραγματοποιήθηκε σε 949 μαθητές από ένα σύνολο 10 σχολείων στον Καναδά. Οι ερευνητές πραγματοποίησαν μια σειρά από 5 μαθήματα που περιλάμβαναν διαλέξεις, παρουσιάσεις βίντεο και συζητήσεις και παρείχαν πληροφορίες σχετικά με την ιστορία και την εθιστική φύση των τυχερών παιχνιδιών, τους πιθανούς παράγοντες κινδύνου που συνδέονται με την εξάρτηση στα τυχερά παιχνίδια, τα συμπτώματα διάγνωσης της παθολογικής χρήσης, την αναζήτηση βοήθειας εάν αντιμετωπίζουν προβλήματα, καθώς και τεχνικές για τη σωστή χρήση των τυχερών παιχνιδιών. Επιπρόσθετα, στο τελευταίο μάθημα, παρείχαν τη δυνατότητα ανάπτυξης των δεξιοτήτων των εφήβων με στόχο να ξεπεράσουν εμπόδια που οφείλονται στην προβληματική χρήση, όπως είναι η πίεση των συνομηλίκων για συνεχή εμπλοκή με τα τυχερά παιχνίδια, και τη λήψη σωστών αποφάσεων. Τέλος, μερικά σχολεία παρακολούθησαν και ένα ακόμη μάθημα, που αφορούσε στην ανακεφαλαίωση όλων των προηγούμενων μαθημάτων, ώστε να παγιωθούν οι γνώσεις και οι δεξιότητες που αποκτήθηκαν στα μαθήματα (Williams et al., 2010).

Στους μαθητές χορηγήθηκαν επίσης ερωτηματολόγια που μετρούσαν όλες τις μεταβλητές που διδάχθηκαν μέσω των μαθημάτων, όπως για παράδειγμα, τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της χρήσης των τυχερών παιχνιδιών. Τα ερωτηματολόγια αυτά χορηγήθηκαν κατά την έναρξη και 3 με 7 μήνες μετά την περάτωση του προγράμματος. Τα αποτελέσματα συγκρίθηκαν με τις απαντήσεις από την ομάδα ελέγχου που την αποτελούσαν 291 μαθητές από 4 σχολεία στους οποίους δεν έγινε καμία παρέμβαση. Οι ερευνητές επισήμαναν ότι το πρόγραμμα είχε θετική επιρροή στους μαθητές που συμμετείχαν στα

μαθήματα. Συγκεκριμένα, στην επαναληπτική εξέταση, οι μαθητές είχαν περισσότερες αρνητικές απόψεις για τον τζόγο, είχαν σημαντική βελτίωση στις γνώσεις τους σχετικά με την προβληματική χρήση, βελτίωσαν τις στρατηγικές τους σχετικά με τη λήψη αποφάσεων και την επίλυση των προβλημάτων σχετικά με τον τζόγο και τέλος, είχαν χαμηλότερη συχνότητα χρήσης και προβληματικής χρήσης των τυχερών παιχνιδιών (Williams et al., 2010).

Στην Ελλάδα, οι μαθητές αναφέρουν ότι έχουν πραγματοποιηθεί στο σχολείο τους κάποια προγράμματα σχετικά με την προαγωγή υγείας και τη χρήση του διαδικτύου, αλλά αυτά είναι σύντομα και φαίνεται να έχουν κυρίως τη μορφή επιμορφωτικού χαρακτήρα και όχι παρέμβασης (Κοκκέβη και συν., 2016). Σημαντικό πρόβλημα φαίνεται να αποτελεί και το γεγονός ότι δεν υπάρχει επαρκής ερευνητική τεκμηρίωση ώστε να προσδιοριστεί η αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων πρόληψης της ανεξέλεγκτης χρήσης του διαδικτύου. Παρόλα αυτά, φαίνεται ότι έχουν γίνει σημαντικές προσπάθειες από τους ειδικούς ψυχικής υγείας των θεραπευτικών κοινοτήτων και των νοσοκομειακών μονάδων, οι οποίοι έχουν ως κυριότερο στόχο να προάγουν τη γνώση σχετικά με την πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο. Επίσης, καθώς η υπερβολική χρήση του διαδικτύου αποτελεί ένα νέο σχετικά φαινόμενο για την ελληνική πραγματικότητα, τα προγράμματα πρόληψης, στοχεύουν περαιτέρω στο να γνωρίσουν οι μαθητές, οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί τις υπηρεσίες έγκαιρης παρέμβασης για θέματα που αφορούν στο διαδίκτυο.

Αξίζει να αναφερθεί το πρόγραμμα «Αριάδνη», το οποίο πραγματοποιήθηκε κατά τα έτη 2011-2013 και παρείχε εκπαίδευση σε επιστήμονες υγείας από όλη την Ελλάδα σχετικά με τον εθισμό των εφήβων στο διαδίκτυο. Με την περάτωση του προγράμματος, οι ειδικοί είχαν τη δυνατότητα να οργανώσουν και υλοποιήσουν προγράμματα σχετικά με το διαδίκτυο σε μαθητές γυμνασίων και λυκείων της χώρας. Ένα από αυτά, υλοποιήθηκε σε συνεργασία με τον Οργανισμό Κατά των Ναρκωτικών (OKANA), είχε διάρκεια 1,5 ώρα, και από τους πιο σημαντικούς στόχους αποτέλεσαν: α) η κατανόηση του ορισμού «εξάρτηση» στο διαδίκτυο, β) η αναγνώριση των συμπτωμάτων του διαδικτυακού εθισμού, γ) η ανάπτυξη δεξιοτήτων για ασφαλή πλοήγηση και υιοθέτηση ενός υγιούς τρόπου συμπεριφοράς στο διαδίκτυο, δ) η γνώση προστασίας των προσωπικών δεδομένων, ε) η αναζήτηση τρόπων επίλυσης προβλημάτων ή δυσκολιών που πιθανώς προκύπτουν στη ζωή του εφήβου και στ) η ενημέρωση των εκπαιδευτικών για το πρόγραμμα και τη πιθανή συνεργασία με τα κέντρα πρόληψης.

Ο τρόπος διεξαγωγής του προγράμματος ήταν βιωματικού χαρακτήρα, με την δημιουργία ομάδων και την ενεργή συμμετοχή των μαθητών μέσω παιχνιδιών, βίντεο, και ασκήσεων που βοηθούσαν τα παιδιά να συζητήσουν και να ανταλλάξουν απόψεις σχετικά με την ενασχόλησή τους με το διαδίκτυο. Επιπλέον, οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί είχαν τη

δυνατότητα να ενημερωθούν και να ευαισθητοποιηθούν σχετικά με την διασφάλιση μιας υγιούς σχέσης των μαθητών με το διαδίκτυο (ΕΚΠΑ, 2013). Σχετικά με την αξιολόγηση του συγκεκριμένου προγράμματος δεν φαίνεται να υπάρχει κάποια εμπειριστατωμένη τεκμηρίωση. Παρόλο την αξία της εφαρμογής τέτοιων προγραμμάτων πρόληψης, η μέχρι σήμερα δημοσιευμένη έρευνα δεν είναι επαρκής και οι μελετητές προτείνουν την διεξαγωγή περισσότερων ερευνών που θα σταθούν αρωγός στον σχεδιασμό προτάσεων αντιμετώπισης της εθιστικής συμπεριφοράς. Η αξιολόγηση, βάσει τεκμηρίων, μεθόδων προληπτικής παρέμβασης θεωρείται απαραίτητη καθώς και η ανάδειξη των παραγόντων κινδύνου που συμβάλλουν στην έναρξη και ανάπτυξη της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου, όπως είναι η οικογένεια, οι συνομήλικοι, το σχολείο και το ευρύτερο περιβαλλοντικό πλαίσιο (Vondrackova & Gabrhelik, 2016).

## V.2 Θεραπεία

Στον τριτογενή τομέα πρόληψης ανήκουν οι θεραπευτικές παρεμβάσεις που στοχεύουν στην αντιμετώπιση του φαινομένου. Όπως και με τις παρεμβάσεις πρόληψης, υπάρχει έλλειψη σχετικά με τις μελέτες που μετρούν την αποτελεσματικότητα των προτεινόμενων θεραπευτικών πρωτοκόλλων. Διάφορες ψυχοθεραπευτικές μέθοδοι έχουν προταθεί, οι οποίες ενδείκνυται να είναι αποτελεσματικές με την προϋπόθεση ότι έχει προηγηθεί η σωστή διάγνωση της κατάχρησης του διαδικτύου (Chakraborty, Basu, & Kumar, 2010).

Αρχικά, η γνωστική-συμπεριφορική προσέγγιση έχει αποδειχθεί ότι είναι αποτελεσματική μέθοδος στη θεραπεία των ατόμων που αντιμετωπίζουν προβλήματα εξαιτίας της χρήσης του διαδικτύου. Η γνωστική-συμπεριφορική ψυχοθεραπεία προϋποθέτει ότι οι σκέψεις καθορίζουν τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά. Έτσι τα άτομα εκπαιδεύονται: α) να ελέγχουν τις σκέψεις τους, β) να αναγνωρίζουν τις εσφαλμένες αντιλήψεις που προκαλούν την εθιστική συμπεριφορά, γ) να τις τροποποιούν και να τις ανακατασκευάζουν σε πιο ορθές και ρεαλιστικές ερμηνείες μέσω της παροχής πληροφόρησης σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου (King, Delfabbro, Griffiths, & Gradisar, 2012). Επιπλέον, πραγματοποιείται η εκμάθηση διαφόρων συμπεριφορικών τεχνικών που αφορούν σε συγκεκριμένες πράξεις ή ασκήσεις και έχουν ως στόχο τη διόρθωση των συνεπειών των αρνητικών σκέψεων και την υιοθέτηση νέων δεξιοτήτων αντιμετώπισης για την πρόληψη υποτροπών (Young, 2007).

Λίγες μελέτες εξέτασαν αποκλειστικά την αποτελεσματικότητα της γνωστικής-συμπεριφορικής ψυχοθεραπείας στην εξάρτηση στο διαδίκτυο. Η Young (2007) εξέτασε την χρησιμότητα αυτής της προσέγγισης στην επίτευξη συγκεκριμένων στόχων που σχετίζονται



με την εξάρτηση στο διαδίκτυο, σε κλινικό δείγμα 114 ατόμων που είχαν διαγνωσθεί με εθισμό στο διαδίκτυο. Οι στόχοι αυτοί αξιολογήθηκαν κατά τη διάρκεια 12 συνεδριών και 6 μήνες μετά τη θεραπεία. Τα αποτελέσματα ανέδειξαν σημαντική βελτίωση των ασθενών τόσο κατά τη διάρκεια, όσο και 6 μήνες μετά την έκβαση της θεραπείας. Συγκεκριμένα, υπήρξε σημαντική βελτίωση στα κίνητρα των ασθενών να διακόψουν την προβληματική συμπεριφορά, να ελέγχουν τον χρόνο που περνούν στο διαδίκτυο και να απέχουν από συγκεκριμένες προβληματικές διαδικτυακές δραστηριότητες. Επιπρόσθετα, σημειώθηκε βελτίωση στην κοινωνική απομόνωση και στη σεξουαλική δυσλειτουργία των ασθενών (Young, 2007).

Η γνωστική-συμπεριφορική ψυχοθεραπεία βρέθηκε να είναι αποτελεσματική και σε εφήβους, ηλικίας 12 έως 17 ετών, σε μια παρέμβαση που πραγματοποιήθηκε σε σχολείο και περιλάμβανε: α) ομαδική γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία στους εφήβους που διεγνώσθησαν με εξάρτηση στο διαδίκτυο, β) ψυχοεκπαίδευση στους καθηγητές και γ) ομαδική γνωστική-συμπεριφορική εκπαίδευση στους γονείς. Η αποτελεσματικότητα της παρέμβασης αξιολογήθηκε 6 μήνες μετά από την ολοκλήρωσή της και έγινε σύγκριση μεταξύ των μαθητών που ανήκαν στην ομάδα της θεραπείας, με την ομάδα ελέγχου που δεν τους παρείχαν κανένα είδος παρέμβασης. Η γνωστική-συμπεριφορική ψυχοθεραπεία συνέβαλε στη βελτίωση της συναισθηματικής κατάστασης και της ικανότητας για ρύθμιση και έλεγχο της συμπεριφοράς στους μαθητές που ήταν εθισμένοι στο διαδίκτυο (Du, Jiang, & Vance, 2010).

Συνακόλουθη της γνωστικής συμπεριφορική προσέγγισης, η κινητοποιητική συνέντευξη (motivational interviewing), έχει επισημανθεί ως αποτελεσματική τεχνική στην θεραπεία των εφήβων που αντιμετωπίζουν προβλήματα με την εξάρτηση στο διαδίκτυο. Η συνέντευξη κινητοποίησης είναι μία άμεση, προσωποκεντρική συμβουλευτική προσέγγιση η οποία στοχεύει στην προοδευτική αλλαγή της συμπεριφοράς, όταν το άτομο είναι έτοιμο να αλλάξει. Η εξέταση και η αναγνώριση από το άτομο της ωφέλιμης έναντι της αρνητικής χρήσης του διαδικτύου αποτελεί για παράδειγμα, πρωταρχικό στάδιο για την αλλαγή της εθιστικής συμπεριφοράς (King et al., 2012). Η συνέντευξη αυτή, όταν χρησιμοποιείται ως τεχνική στα πλαίσια της θεραπείας της εξάρτησης στο διαδίκτυο, έχει αποδειχθεί ότι είναι σημαντική για την κινητοποίηση των εφήβων να αλλάξουν τη συμπεριφορά τους (Shek, Tang, & Lo, 2009).

Η συστημική οικογενειακή ψυχοθεραπεία είναι επίσης ενδεδειγμένη στην αντιμετώπιση της εξάρτησης από το διαδίκτυο. Σύμφωνα με την συστημική ψυχοθεραπεία, η οικογένεια αποτελεί ένα σύνθετο πλαίσιο μέσα στο οποίο κάθε συμπεριφορά α) γίνεται αναπόφευκτα αντιληπτή σαν επικοινωνία που περιέχει μηνύματα, τα οποία αφορούν σχέσεις

μεταξύ των μελών και ταυτόχρονα β) συνιστά φάσεις αμοιβαίας κοινωνικής ενίσχυσης (Carr, 2009). Έτσι, η οικογενειακή ψυχοθεραπεία μπορεί να καταδείξει συγκεκριμένες συμπεριφορές μεταξύ των μελών της οικογένειας, που όντας δυσπροσαρμοστικές, διευκολύνουν ή οδηγούν στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου (Young, 2009). Οι παρεμβάσεις αυτές στοχεύουν στην ενδυνάμωση της επικοινωνίας και των σχέσεων μεταξύ των γονέων και των παιδιών μέσω της εκμάθησης δεξιοτήτων που προωθούν έναν υγιή τρόπο επικοινωνίας και χρήσης του διαδικτύου, καθώς και στην ανάδειξη και κατανόηση των αναγκών κάθε μέλους της οικογένειας. Η αποτελεσματική έκβαση της παρέμβασης οδηγεί στη μείωση του χρόνου που σπαταλούν οι έφηβοι στο διαδίκτυο, καθώς και στην ικανοποίηση των γονέων για την βελτίωση τόσο της επικοινωνίας με τα παιδιά τους, όσο και για τη διαδικτυακή τους συμπεριφορά (Liu et al., 2015).

Συνήθως, οι προαναφερθείσες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις δεν εφαρμόζονται μεμονωμένα αλλά σε συνδυασμό με διάφορες σχολές ψυχοθεραπείας, όπως είναι για παράδειγμα η ψυχοδυναμική. Έτσι, ένα μοντέλο θεραπείας δύναται να περιλαμβάνει διαφορετικές μεθόδους ψυχοθεραπείας οι οποίες είναι αποτελεσματικές στην καταπολέμηση της εξάρτησης στο διαδίκτυο και των προβλημάτων που αυτή επιφέρει (Huang, Li, & Tao, 2010). Επιπρόσθετα, σε συνδυασμό με την ψυχοθεραπεία, έχει προταθεί η χορήγηση κάποιων φαρμάκων, όπως είναι οι ανταγωνιστές των οπιοειδών, τα άτυπα αντιψυχωσικά φάρμακα, οι σταθεροποιητές της διάθεσης, οι εκλεκτικοί αναστολείς επαναπρόσληψης της σεροτονίνης και οι γλουταμινεργικοί παράγοντες (Przeriocka, Blachnio, Miziak, & Czuczwar, 2014). Παρόλα αυτά, η αξιολόγηση της χρησιμότητας της φαρμακοθεραπείας στην εξάρτηση στο διαδίκτυο βρίσκεται ακόμη σε πρώιμο στάδιο (Huang et al., 2010).

Συμπερασματικά υπογραμμίζεται, ότι έχουν προταθεί κάποιες μορφές παρέμβασης που γίνονται μέσω του διαδικτύου και απευθύνονται κυρίως σε εφήβους που αντιμετωπίζουν δυσκολία στην έναρξη μιας παραδοσιακής θεραπείας ή σε όσους δεν αναγνωρίζουν ότι αντιμετωπίζουν πρόβλημα και έτσι δεν αναζητούν βοήθεια. Αυτοί οι έφηβοι μπορούν να ενημερωθούν δωρεάν μέσω διαδικτυακών ιστοσελίδων σχετικά με τους κινδύνους του διαδικτύου, τον ορισμό της εθιστικής συμπεριφοράς και να απευθυνθούν στους ειδικούς για την επίλυση των προβλημάτων τους (Gainsbury & Blaszczynski, 2011). Επίσης, ιδιαίτερα αποτελεσματικές για τους εφήβους είναι οι νέες μορφές παρεμβάσεων που γίνονται μέσω διαδραστικών ιστοσελίδων όπου τους δίνεται η ευκαιρία να συμμετέχουν σε προγράμματα αυτοβοήθειας ή να βοηθηθούν από ειδικούς ψυχικής υγείας μέσω διαδικτυακών μηνυμάτων ή ομάδων συζητήσεων (Monaghan & Wood, 2010). Τέλος, η εφαρμογή μέσω του διαδικτύου διάφορων τεχνικών παρέμβασης, όπως είναι για παράδειγμα η κινητοποιητική συνέντευξη,

δύναται να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στη μείωση του χρόνου που οι έφηβοι περνούν στο διαδίκτυο (Su, Fang, Miller, & Wang, 2011).



## VI ΠΡΩΤΟΤΥΠΙΑ ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΙΒΗΣ

Ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί ένα νέο φαινόμενο για την επιστημονική κοινότητα τόσο σε διεθνή, όσο και σε πανελλαδικό επίπεδο. Με βάση όσα αναφέρθηκαν στην παραπάνω βιβλιογραφική ανασκόπηση, ο τρόπος και ο βαθμός που χρησιμοποιούν οι έφηβοι τις νέες τεχνολογίες δύνανται να είναι σημαντικοί παράγοντες τόσο για την ψυχολογική τους υγεία, όσο και για τις σχέσεις τους με το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον (Young, 1998). Παρόλο που υπάρχει επαρκής ερευνητική τεκμηρίωση σχετικά με τον επιπολασμό της εξάρτησης στο διαδίκτυο, φαίνεται να επικρατούν διαφοροποιήσεις σχετικά με τον ακριβή ορισμό του εθισμού, τα κριτήρια διάγνωσης για να χαρακτηριστεί κάποιος ως «εθισμένος» στο διαδίκτυο καθώς και τον ερευνητικό σχεδιασμό και τη μεθοδολογία που χρησιμοποιούν οι εκάστοτε ερευνητές.

Οι διαφοροποιήσεις αυτές έγκεινται πρωτίστως στο γεγονός ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί ένα νέο επιστημονικό πεδίο γνώσης με αποτέλεσμα να διαπιστώνονται σημαντικά ελλείμματα τόσο στην διεθνή όσο και στην ελληνική βιβλιογραφία που πιθανώς δυσχεραίνουν την εξαγωγή αξιόπιστων και συγκρίσιμων αποτελεσμάτων. Επιπλέον, παρόλο που η υπερβολική χρήση του διαδικτύου κατά τη διάρκεια της εφηβείας έχει σχετιστεί τόσο με ενδοατομικούς (π.χ. αυτοαποτελεσματικότητα), όσο και με περιβαλλοντικούς παράγοντες (π.χ. οικογένεια), οι έρευνες διερευνούν μεμονωμένα είτε τους μεν (π.χ. Iskender & Akin, 2010), είτε τους δε (π.χ. Li et al., 2014), παραβλέποντας τη σημαντικότητα μιας ολιστικής προσέγγισης του φαινομένου.

Από την άλλη πλευρά, όπως αναφέρθηκε και στη βιβλιογραφική ανασκόπηση της παρούσας έρευνας, τα εμπειρικά δεδομένα είναι ελάχιστα σχετικά με παράγοντες που έχουν αναδειχθεί ως καθοριστικοί στην εξέταση του διαδικτυακού εθισμού των εφήβων, όπως είναι για παράδειγμα δημογραφικά χαρακτηριστικά (π.χ. τόπος κατοικίας), η ψυχοπαθολογία, παράγοντες που αφορούν στην επίτευξη των σχολικών ζητημάτων, στη διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων, στις σχέσεις με τους συνομηλίκους και με την οικογένεια.

Ειδικότερα, όσον αφορά στους παράγοντες που αφορούν στην οικογένεια, όπως είναι για παράδειγμα το συναισθηματικό δέσιμο μεταξύ των μελών της οικογένειας ή η οικογενειακή λειτουργικότητα, διεπιστώθη σημαντικό έλλειμα στη διεθνή και ελληνική βιβλιογραφία, καθώς τα ερευνητικά δεδομένα προέρχονται αποκλειστικά από τις αντιλήψεις των εφήβων παραβλέποντας μια αντικειμενική προσέγγιση που θα περιλάμβανε και την άποψη των γονέων. Όπως έχει προαναφερθεί, πρόσφατες μελέτες υποστήριξαν ότι η έλλειψη των αντιλήψεων των γονέων σχετικά με τους οικογενειακούς παράγοντες που πιθανώς

συμβάλλουν στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου αποτελεί ένα βασικό μειονέκτημα και προτείνουν ότι η διεξαγωγή παρόμοιων μελετών θα πρέπει να περιλαμβάνει, εκτός από εφήβους, την ενεργή συμμετοχή των γονέων, οι οποίοι μπορεί να υποδείξουν σημαντικά στοιχεία για την προβληματική χρήση του διαδικτύου από τους εφήβους (Bonnaire & Phan, 2017 ; Schneider et al., 2017 ; Wu et al., 2016).

Στα πλαίσια των παραπάνω προβληματισμών, η πρωτοτυπία της παρούσας έρευνας έγκειται αρχικά στο γεγονός ότι επιχειρεί να διερευνήσει τη χρήση του διαδικτύου από τους εφήβους, υπό το πρίσμα μιας ολιστικής προσέγγισης, εξετάζοντας μια σειρά από μεταβλητές που περιλαμβάνουν κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά, ενδοατομικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες, καθώς και παράγοντες που αφορούν στο διαδίκτυο, όπως είναι για παράδειγμα οι προτιμήσεις των εφήβων στις διαδικτυακές δραστηριότητες. Αυτές οι μεταβλητές θα εξεταστούν αναφορικά με το μέσο επίπεδο χρήσης του διαδικτύου καθώς και με την υπερβολική χρήση, με τη σύγκριση μεταξύ της ομάδας των υπερβολικών χρηστών και όλων των υπολοίπων, ώστε να αναδειχθούν πιθανές διαφοροποιήσεις. Ειδικότερα, πρόκειται να διερευνηθεί η συχνότητα της χρήσης του διαδικτύου από 2 νομούς της κεντρικής Ελλάδας, τους νομούς Λαρίσης και Μαγνησίας, όπου συμπεριλήφθηκαν αντιπροσωπευτικές περιοχές των νομών αυτών, ώστε να εκπροσωπηθεί κατά τον βέλτιστο τρόπο ο ελληνικός πληθυσμός. Απώτερος στόχος είναι ο εντοπισμός του βαθμού της χρήσης του διαδικτύου από τους μαθητές στις περιοχές αυτές.

Επιπρόσθετα, η πρωτοτυπία της συγκεκριμένη μελέτης ενισχύεται από το γεγονός ότι δε μελετά την εξάρτηση του διαδικτύου σε ένα γενικότερο πλαίσιο, όπως φαίνεται ότι εξετάζουν οι περισσότερες μελέτες (π.χ. Cao et al., 2011 ; Kuss et al., 2013), αλλά αντιθέτως, προσπαθεί να διερευνήσει τη χρήση του διαδικτύου διερευνώντας συγκεκριμένες προτιμήσεις των εφήβων στον κυβερνοχώρο ώστε να προσεγγιστεί κατά τον βέλτιστο τρόπο, ποιες είναι οι διαδικτυακές δραστηριότητες που πιθανώς σχετίζονται με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Έπειτα, σε μια προσπάθεια να επεκτείνει την υπάρχουσα βιβλιογραφία, διερευνά τη σχέση των συμπτωμάτων ψυχοπαθολογίας καθώς και της κοινωνικής, ακαδημαϊκής και συναισθηματικής αυτοαποτελεσματικότητας των εφήβων τόσο με το μέσο επίπεδο χρήσης του διαδικτύου, όσο και με την υπερβολική χρήση. Κατά αυτό τον τρόπο αποσκοπεί στον εντοπισμό των εφήβων που βρίσκονται «σε κίνδυνο» για την ανάπτυξη μιας προβληματικής διαδικτυακής συμπεριφοράς.

Επιπλέον, η παρούσα διατριβή αποτελεί μια σημαντική ερευνητική προσπάθεια τόσο για τη διεθνή όσο και για την ελληνική βιβλιογραφία, που περιλαμβάνει την ενεργή συμμετοχή και των γονέων στη διερεύνηση του ρόλου των οικογενειακών παραγόντων αναφορικά με τη

χρήση και κατάχρηση του διαδικτύου στον εφηβικό πληθυσμό, συμπεριλαμβάνοντας τόσο τις απόψεις που έχουν οι έφηβοι για τις πρακτικές ανατροφής από τους γονείς τους, όσο και τις αντιλήψεις των γονέων σχετικά με τους συναισθηματικούς παράγοντες που χαρακτηρίζουν την οικογενειακή ζωή, τον τρόπο που τα μέλη της αλληλεπιδρούν και τα γενικότερα χαρακτηριστικά λειτουργικότητας της οικογένειας. Κατά αυτόν τον τρόπο θα προσεγγιστεί κατά τον βέλτιστο τρόπο η ανάδειξη των οικογενειακών παραγόντων που πιθανώς συμβάλλουν στην προβληματική χρήση του διαδικτύου.

Τέλος, απώτερος σκοπός της παρούσας μελέτης αποτελεί η διερεύνηση των πιο σημαντικών παραγόντων που προβλέπουν την υπερβολική χρήση του διαδικτύου στους εφήβους. Το τελικό αυτό προβλεπτικό μοντέλο θεωρείται ιδιαίτερα σημαντικό καθώς θα αποτελέσει σημαντική γνώση για τους μελλοντικούς ερευνητές και για τους ειδικούς ψυχικής υγείας αναδεικνύοντας τους πιο σημαντικούς προγνωστικούς παράγοντες για την ανάπτυξη της εθιστικής συμπεριφοράς.

Λαμβάνοντας υπόψη όλα τα παραπάνω, η παρούσα έρευνα συνεισφέρει σε θεωρητικό επίπεδο, τόσο με την επέκταση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας, διερευνώντας πολλούς παράγοντες που πιθανώς ενέχουν στην προβληματική χρήση του διαδικτύου από τους εφήβους, όσο και με τη μοναδική συνεισφορά της στην επιστημονική γνώση. Επιπρόσθετα, η παρούσα μελέτη συνεισφέρει στην εφαρμοσμένη επιστημονική γνώση, καθώς τα ευρήματά της συμβάλλουν στον εντοπισμό των συμπεριφορών που απαιτούν παρεμβάσεις, καθώς και των παραγόντων στους οποίους θα πρέπει να επικεντρωθούν τα προγράμματα πρωτογενούς, δευτερογενούς και τριτογενούς τομέα πρόληψης. Επομένως, τα ευρήματά της μπορούν να σταθούν αρωγός στο σχεδιασμό, την εφαρμογή και την αξιολόγηση κατάλληλων παρεμβάσεων για την αντιμετώπιση της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου στους εφήβους, τόσο σε εθνικό, όσο και σε ελληνικό επίπεδο, όπου τέτοιου είδους προγράμματα είναι ελάχιστα. Τέλος, τα στοιχεία από την παρούσα μελέτη, μπορούν να αξιοποιηθούν από επαγγελματίες ψυχικής υγείας, επιστήμονες, ερευνητές και εκπαιδευτικούς, καθώς μπορούν να συμβάλλουν στην προαγωγή της υγείας των εφήβων.

## VI.1 Ερευνητικά ερωτήματα

Τα ερωτήματα της έρευνας διαμορφώνονται ως εξής:

1. Ποια είναι η χρήση του διαδικτύου των εφήβων μαθητών από τους 2 νομούς της κεντρικής Ελλάδας;
  - 1.1. Ποιες είναι οι διαδικτυακές δραστηριότητες που χρησιμοποιούν πιο συχνά οι μαθητές;
  - 1.2. Υπάρχουν διαφοροποιήσεις μεταξύ των μαθητών που έκαναν υπερβολική χρήση του διαδικτύου και των υπολοίπων, για κάθε μία από τις διαδικτυακές δραστηριότητες;
2. Υπάρχουν διαφορές στο μέσο επίπεδο χρήσης του διαδικτύου ανάλογα με την ηλικία;
  - 2.1. Υπάρχουν διαφορές στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου ανάλογα με την ηλικία;
  - 2.2. Υπάρχουν διαφοροποιήσεις στο μέσο επίπεδο της χρήσης του διαδικτύου ανάλογα με το φύλο;
  - 2.3. Υπάρχουν διαφοροποιήσεις στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου ανάλογα με το φύλο;
  - 2.4. Υπάρχουν διαφοροποιήσεις στη χρήση των διαδικτυακών δραστηριοτήτων ανάλογα με το φύλο;
  - 2.5. Υπάρχουν διαφοροποιήσεις στη χρήση του διαδικτύου ως προς τα διάφορα κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά των μαθητών; (δομή οικογένειας, ανεργία γονέων, εκπαιδευτικό επίπεδο γονέων, χόμπι-αθλήματα, μελλοντικά σχέδια)
  - 2.6. Υπάρχουν διαφοροποιήσεις στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου ως προς τα διάφορα κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά των μαθητών;
  - 2.7. Υπάρχουν διαφοροποιήσεις στη χρήση του διαδικτύου ανάλογα με την περιοχή;
  - 2.8. Υπάρχουν διαφοροποιήσεις στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου αναφορικά με την περιοχή;



- 2.9. Υπάρχουν διαφοροποιήσεις στη χρήση του διαδικτύου ανάλογα με το εάν οι μαθητές έκαναν χρήση του διαδικτύου όταν ήταν στο δημοτικό ή εάν η παρέα των συνομηλίκων έκανε χρήση του διαδικτύου;
- 2.10. Υπάρχουν διαφοροποιήσεις μεταξύ των μαθητών που έκαναν υπερβολική χρήση του διαδικτύου και των υπολοίπων, αναφορικά με το εάν έκαναν χρήση το διαδικτύου στο δημοτικό και με το εάν η παρέα των συνομηλίκων έκανε χρήση του διαδικτύου;
3. Ποια είναι η σχέση μεταξύ των συμπτωμάτων ψυχοπαθολογίας και της χρήσης του διαδικτύου;
- 3.1.Υπάρχουν διαφοροποιήσεις μεταξύ των μαθητών που έκαναν υπερβολική χρήση του διαδικτύου και όσων δεν έκαναν, αναφορικά με τα συμπτώματα ψυχοπαθολογίας;
4. Ποια είναι η σχέση μεταξύ της ακαδημαϊκής, συναισθηματικής, κοινωνικής και συνολικής αυτοαποτελεσματικότητας των εφήβων και της χρήσης του διαδικτύου;
- 4.1.Υπάρχουν διαφοροποιήσεις μεταξύ των μαθητών που έκαναν υπερβολική χρήση του διαδικτύου και των υπολοίπων, με όλες τις επιμέρους διαστάσεις και τη συνολική αυτοαποτελεσματικότητα;
5. Ποια είναι η σχέση μεταξύ των αντιλήψεων των εφήβων για τις πρακτικές ανατροφής από τους γονείς τους με τη χρήση του διαδικτύου;
- 5.1.Υπάρχουν διαφοροποιήσεις μεταξύ των μαθητών που έκαναν υπερβολική χρήση του διαδικτύου και όσων δεν έκαναν, αναφορικά με τις αντιλήψεις τους για τις πρακτικές ανατροφής τους;
6. Ποια είναι η σχέση μεταξύ της οικογενειακής συνοχής και προσαρμοστικότητας με τη χρήση του διαδικτύου;
- 6.1. Υπάρχουν διαφοροποιήσεις μεταξύ των μαθητών που έκαναν υπερβολική χρήση του διαδικτύου και όσων δεν έκαναν, αναφορικά με την οικογενειακή συνοχή και την οικογενειακή προσαρμοστικότητα;
- 6.2. Ποια είναι η σχέση της χρήσης του διαδικτύου με τα επίπεδα της οικογενειακής συνοχής και προσαρμοστικότητας, ως προς τον πραγματικό και ιδανικό τύπο οικογένειας;

6.3. Υπάρχουν διαφοροποιήσεις στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου αναφορικά με τα επίπεδα της οικογενειακής συνοχής και προσαρμοστικότητας στον πραγματικό και στον ιδανικό τύπο οικογένειας;

7. Ποιοι είναι οι πιθανοί παράγοντες που προβλέπουν την υπερβολική χρήση του διαδικτύου;

## VII ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

### VII.1 Σχεδιασμός της έρευνας

Η συγκεκριμένη έρευνα είναι μια συγχρονική μελέτη, η οποία μελετά φαινόμενα μια δεδομένη χρονική περίοδο (Mann, 2003). Για τη διερεύνηση των ερωτημάτων της έρευνας χρησιμοποιήθηκε η ποσοτική προσέγγιση, η οποία αφορά τη συλλογή, την ανάλυση και την ερμηνεία ποσοτικών, αριθμητικών δεδομένων. Η αιτιολογία για τη χρήση της συγκεκριμένης μεθοδολογίας είναι ότι η ποσοτική μεθοδολογία είναι η πιο κατάλληλη στον έλεγχο των συγκεκριμένων ερωτημάτων για το υπό μελέτη φαινόμενο. Επιπρόσθετα, η ποσοτική μεθοδολογία προσφέρει τη δυνατότητα προσέγγισης ενός αντιπροσωπευτικού δείγματος του υπό μελέτη πληθυσμού οδηγώντας σε έγκυρα και αξιόπιστα επιστημονικά αποτελέσματα. Ως εκ τούτου, η ποσοτική προσέγγιση θεωρήθηκε ως η πιο κατάλληλη για τους στόχους της συγκεκριμένης έρευνας.

### VII.2 Συμμετέχοντες

Οι συμμετέχοντες της έρευνας προήλθαν από 2 νομούς της κεντρικής Ελλάδας, τους νομούς Λαρίσης και Μαγνησίας, όπου συμπεριλήφθηκαν αντιπροσωπευτικές πόλεις των νομών αυτών, καθώς και μια δημοτική ενότητα μιας πρωτεύουσας νομού και μια νησιώτικη περιοχή, ώστε να εκπροσωπηθεί κατά το μέγιστο ο ελληνικός πληθυσμός.

Τελικώς συμμετείχαν στην έρευνα 904 μαθητές. Από αυτούς τους μαθητές, οι 825 γονείς συμμετείχαν στην έρευνα και επέστρεψαν το σχετικό ερωτηματολόγιο. Τα σχολεία και οι μαθητές επιλέχθηκαν τυχαία με κλήρωση από τον κατάλογο των σχολικών μονάδων και μαθητών του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων, ενώ λήφθηκαν υπόψη τα εξής γεωγραφικά στρώματα: η πόλη της Λάρισας (περίπου 162.600 κάτοικοι), η οποία αποτελεί το μεγαλύτερο αστικό και οικονομικό κέντρο στην περιφέρεια της Θεσσαλίας, το κέντρο της πόλης του Βόλου (περίπου 144.500 κάτοικοι), η οποία αποτελεί τη δεύτερη σε πληθυσμό πόλη της περιφέρειας της Θεσσαλίας και πρωτεύουσα του νομού Μαγνησίας, μια δημοτική ενότητα της πρωτεύουσας του νομού Μαγνησίας, η Ν. Ιωνία (περίπου 32.661 κάτοικοι) και τέλος, μια νησιώτικη περιοχή του νομού Μαγνησίας, η Σκιάθος (περίπου 6.160 κάτοικοι). Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 14 σχολεία από δημόσια Γυμνάσια και Λύκεια της Λάρισας (3 Γυμνάσια και 3 Λύκεια), του Βόλου (2 Γυμνάσια και 2 Λύκεια), της Ν. Ιωνίας Βόλου (1 Γυμνάσιο και 1 Λύκειο) και της Σκιάθου (1 Γυμνάσιο και 1 Λύκειο).

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται τα χαρακτηριστικά του δείγματος των μαθητών ανά περιοχή.

Πίνακας 2. Χαρακτηριστικά δείγματος μαθητών ανά περιοχή.

		Σύνολο (n=904)	Μεγάλο αστικό κέντρο (n=362)	Πρωτεύουσα νομού (κέντρο) (n=191)	Πρωτεύουσα νομού (δημοτική ενότητα) (n=162)	Νησιώτικη περιοχή (n=189)
		N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)
Φύλο	Αγόρι	424 (46.9)	150 (41.4)	90 (47.1)	80 (49.4)	104 (55)
	Κορίτσι	480 (53.1)	212 (58.6)	101 (52.9)	82 (50.6)	85 (45)
Μέση Ηλικία (τυπική απόκλιση)		14.74(1.5)	15.16 (1.3)	15.30 (1.5)	13.46 (0.9)	14.41 (1.4)

Συνολικά συμμετείχαν στην έρευνα 904 μαθητές, ηλικίας 12 έως 18 ετών, ενώ τα κορίτσια υπερίσχυαν των αγοριών σε όλες τις περιοχές εκτός της νησιωτικής περιοχής.

Στον παρακάτω πίνακα απεικονίζονται τα κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά των μαθητών.

Πίνακας 3. Χαρακτηριστικά δείγματος μαθητών.

		Συχνότητα	Σχετική Συχνότητα
		f	%
Αδέρφια	Μοναχοπαίδι	101	11.2
	>1	803	88.8
Σειρά Γεννήσεως	1 <sup>ος</sup> /η	444	49.1
	≥2 <sup>ος</sup> /η	460	50.9
Ενασχόληση με Χόμπι-Αθλήματα	Ναι	742	82.1
	Όχι	162	17.9
Μελλοντικά Σχέδια	Ναι	736	81.4
	Όχι	168	18.6

Οι περισσότεροι από τους μαθητές δήλωσαν ότι είχαν αδέρφια, γεννήθηκαν δεύτεροι σε σειρά ή παρακάτω, είχαν κάποια ενασχόληση με χόμπι-αθλήματα και ανέφεραν ότι είχαν σχέδια για το μέλλον τους.

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται τα χαρακτηριστικά των 825 γονέων που συμμετείχαν στην έρευνα.

Πίνακας 4. Χαρακτηριστικά γονέων που απάντησαν στην κλίμακα εκτίμησης προσαρμοστικότητας και συνοχής της οικογένειας.

		Συχνότητα	Σχετική Συχνότητα
		f	%
Οικογενειακή Συνοχή	Μητέρα	657	79.6
	Πατέρας	168	20.4
Περιοχή	Μεγάλο αστικό κέντρο	328	39.8
	Πρωτεύουσα νομού (κέντρο)	177	21.5
	Πρωτεύουσα νομού (δημοτική ενότητα)	149	18.0
	Νησιώτικη περιοχή	171	20.7
Οικογενειακή Προσαρμοστικότητα	Μητέρα	657	79.7
	Πατέρας	167	20.3
Περιοχή	Μεγάλο αστικό κέντρο	328	39.8
	Πρωτεύουσα νομού (κέντρο)	176	21.5
	Πρωτεύουσα νομού (δημοτική ενότητα)	149	18.0
	Νησιώτικη περιοχή	171	20.7

Συνολικά συμμετείχαν 825 γονείς με περισσότερες συμμετέχουσες τις μητέρες.

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται τα κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά των οικογενειών από το σύνολο των 904 μαθητών.

Πίνακας 5. Κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά οικογενειών.

		Συχνότητα	Σχετική Συχνότητα
		f	%
Δομή Οικογένειας	Πυρηνική	769	85
	Μονογονεϊκή	135	15
Ανεργία Πατέρα		27	3
Μη εργαζόμενη μητέρα		266	29.4
Εκπαίδευση Πατέρα	Απόφοιτος Δημοτικού	71	7.9
	Απόφοιτος Γυμνασίου	117	12.9
	Απόφοιτος Λυκείου	319	35.3
	Απόφοιτος Πανεπιστημίου	320	35.4
	Κάτοχος Μεταπτυχιακού ή Διδακτορικού	77	8.5
	Απόφοιτος Δημοτικού	49	5.4
	Απόφοιτος Γυμνασίου	99	11
Εκπαίδευση Μητέρας	Απόφοιτος Λυκείου	366	40.5
	Απόφοιτος Πανεπιστημίου	325	36
	Κάτοχος Μεταπτυχιακού ή Διδακτορικού	65	7.2

Οι περισσότεροι μαθητές προέρχονταν από πυρηνικού τύπου οικογένεια και είχαν γονείς οι οποίοι εργάζονταν, καθώς η ανεργία του πατέρα ήταν μόλις στο 3% και οι μη εργαζόμενες μητέρες στο 29.6%. Όσον αφορά στο εκπαιδευτικό επίπεδο των γονέων των

μαθητών, αυτό ήταν υψηλό, καθώς οι περισσότεροι από τους γονείς ήταν απόφοιτοι λυκείου και πανεπιστημίου.

### VII.3 Εργαλεία μέτρησης

#### VII.3.1 Ερωτηματολόγιο δημογραφικών χαρακτηριστικών και λοιπών στοιχείων

Το ερωτηματολόγιο αυτό δημιουργήθηκε από την ερευνήτρια και περιλάμβανε ερωτήσεις σχετικά με τα κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά των μαθητών και των γονέων τους. Οι σχετικές ερωτήσεις αφορούσαν το φύλο και την ηλικία των μαθητών, εάν έχουν διαγνωσθεί με ψυχιατρική διαταραχή, το εάν οι γονείς εργάζονται ή όχι, το μορφωτικό επίπεδο των γονέων, τη δομή της οικογένειας, τον αριθμό από τα αδέρφια των μαθητών, τη σειρά γέννησης των μαθητών, το εάν οι μαθητές ασχολούνται με κάποιο χόμπι ή άθλημα και εάν έχουν σχέδια για το μέλλον (επαγγελματικά και μη).

#### VII.3.2 Ερωτηματολόγιο διαδικτυακών δραστηριοτήτων

Το ερωτηματολόγιο αυτό δημιουργήθηκε από την ερευνήτρια και περιλάμβανε ερωτήσεις σχετικά με τις δραστηριότητες στο διαδίκτυο. Οι ερωτήσεις αφορούσαν το εάν οι μαθητές χρησιμοποιούν το διαδίκτυο στην καθημερινότητά τους, εάν ασχολούνταν με το διαδίκτυο όταν ήταν στο δημοτικό σχολείο, εάν η παρέα των συνομηλίκων χρησιμοποιούσε το διαδίκτυο, τα μέσα πρόσβασης που χρησιμοποιούσαν οι μαθητές για να «σερφάρουν» στο διαδίκτυο και ποιες ήταν οι διαδικτυακές δραστηριότητες που οι μαθητές χρησιμοποιούσαν πιο συχνά, στις οποίες συμπεριλαμβάνονταν: τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα διαδικτυακά παιχνίδια, η αναζήτηση πληροφοριών, η λήψη μουσικής, ταινιών και άλλου υλικού, οι διαδικτυακές αγορές, οι πορνογραφικές ιστοσελίδες, τα τυχερά παιχνίδια και η περιήγηση χωρίς κάποιον ιδιαίτερο λόγο.

#### VII.3.3 Τεστ Εξάρτησης στο Διαδίκτυο/ Internet Addiction Test (IAT) (Young, 1998)

Το τεστ προήλθε από το αρχικό διαγνωστικό εργαλείο της Kimberly Young το Internet Addiction Diagnostic Questionnaire (IADQ), το οποίο αποτελείτο από 8 διαγνωστικά κριτήρια. Τρεις ή περισσότερες καταφατικές απαντήσεις υποδήλωναν προβληματική χρήση του διαδικτύου, ενώ πέντε ή περισσότερες καταφατικές απαντήσεις υποδήλωναν εξάρτηση στο διαδίκτυο (Young, 1998). Το IAT αποτελείται από 20 ερωτήσεις και μετρά το βαθμό χρήσης του διαδικτύου σε μια κλίμακα τύπου Likert πέντε διαβαθμίσεων που κυμαίνεται από



το 1 (καθόλου) έως και το 5 (πάντα) οπότε λαμβάνει συνολική βαθμολογία από 20 έως 100. Όσο μεγαλύτερο το σκορ, τόσο περισσότερη είναι και η χρήση του διαδικτύου. Τα όρια της βαθμολογίας για τις ομάδες χρήσης του διαδικτύου έχουν ως εξής: οι 20-39 βαθμοί αντιστοιχούν σε κανονική χρήση, οι 40-59 βαθμοί αντιστοιχούν σε μέτριο βαθμό χρήσης του διαδικτύου και οι 60-100 σε υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Τα όρια της βαθμολογίας είναι σε συμφωνία με τις υποδείξεις των ερευνητών που μετέφρασαν και προσαρμόσαν το τεστ στον ελληνικό πληθυσμό (Koukia et al., 2014). Ο έλεγχος για την εσωτερική του συνέπεια έδειξε άριστη τιμή αξιοπιστίας με τον δείκτη Cronbach  $\alpha$  να ισούται με 0,87 και ο δείκτης αξιοπιστίας ελέγχου-επανελέγχου ισούται με 0,72 (Koukia et al., 2014). Πολλοί ερευνητές έχουν επισημάνει την αξιοπιστία του τεστ και την εγκυρότητά του (Lai et al., 2013 ; Tsimtsiou et al., 2014). Στην παρούσα μελέτη ο δείκτης αξιοπιστίας ήταν άριστος ( $\alpha = 0,90$ ). Οι συσχετίσεις μεταξύ των υποκλιμάκων και της συνολικής βαθμολογίας του εργαλείου απεικονίζονται στον Πίνακα 6 στο Παράρτημα. Επειδή το τεστ έδειξε καλές ψυχομετρικές ιδιότητες δεν πραγματοποιήθηκε παραγοντική ανάλυση και χρησιμοποιήθηκαν οι παράγοντες που προτείνουν οι κατασκευαστές του τεστ.

Στην παρούσα μελέτη συμπεριλήφθηκαν και οι ακόλουθες διαστάσεις του τεστ:

Έντονη επιθυμία για χρήση: Υψηλή βαθμολογία σε αυτή τη διάσταση δηλώνει ότι ο χρήστης γνωρίζει ότι είναι εξαρτημένος από το διαδίκτυο, το κρύβει από το κοντινό του περιβάλλον και είναι δυνατόν να παρουσιάζει έλλειψη ενδιαφέροντος για δραστηριότητες ή κοινωνικές συναναστροφές καθώς προτιμά να περνάει το χρόνο του διαδικτυακά. Επίσης, η χρήση του διαδικτύου γίνεται για να αποφύγει δυσάρεστες σκέψεις και συναισθήματα και μπορεί να αισθάνεται ότι η ζωή χωρίς διαδίκτυο μπορεί να είναι βαρετή, δίχως νόημα και χαρά.

Υπερβολική χρήση: Υψηλή βαθμολογία σε αυτή τη διάσταση δηλώνει ότι ο χρήστης κάνει υπερβολική χρήση του διαδικτύου και του είναι πολύ δύσκολο να ελέγξει την ώρα που περνάει διαδικτυακά. Είναι επίσης πιθανό να πανικοβάλλεται, να θυμώνει και να απελπίζεται σε περίπτωση που μείνει εκτός διαδικτύου για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Παραμέληση εργασίας: Υψηλή βαθμολογία σε αυτή τη διάσταση δηλώνει ότι ο χρήστης θεωρεί το διαδίκτυο ως ένα απαραίτητο εργαλείο. Η παραγωγικότητα και η απόδοση στο σχολείο διακυβεύονται από το χρόνο που περνάει διαδικτυακά ενώ είναι πιθανό να γίνει μυστικοπαθής σχετικά με το πόσο διάστημα περνά στο διαδίκτυο.

Ανυπομονησία: Υψηλή βαθμολογία σε αυτή τη διάσταση δηλώνει ότι όταν ο χρήστης βρίσκεται εκτός διαδικτύου αισθάνεται μια ακατανίκητη επιθυμία να συνδεθεί σε αυτό.

Έλλειψη ελέγχου: Υψηλή βαθμολογία σε αυτή τη διάσταση δηλώνει ότι ο χρήστης έχει πρόβλημα στη διαχείριση του χρόνου όταν βρίσκεται στο διαδίκτυο και συχνά παραμένει σε σύνδεση περισσότερο από το θεμιτό.

Παραμέληση κοινωνικής ζωής: Υψηλή βαθμολογία σε αυτή τη διάσταση δηλώνει ότι ο χρήστης είναι πιο πιθανό να κάνει διαδικτυακές σχέσεις για την αντιμετώπιση προβλημάτων ή για να μειώσει την ψυχική ένταση και το στρες. Υψηλές βαθμολογίες δείχνουν επίσης ότι ο χρήστης δημιουργεί συχνά νέες σχέσεις με άλλους χρήστες του διαδικτύου και χρησιμοποιεί το διαδίκτυο ως μέσο για τη δημιουργία κοινωνικών σχέσεων που μπορεί να λείπουν από τη ζωή του.

#### VII.3.4 Συντομευμένη Κλίμακα Καταγραφής Συμπτωμάτων/ Brief Symptom Inventory (BSI) (Derogatis, 1975)

Η κλίμακα αυτή αποτελείται από 53 δηλώσεις οι οποίες περιγράφουν ευρύ φάσμα συμπτωμάτων και προήλθε από το ερωτηματολόγιο Symptom Checklist 90-Revised (Derogatis, 1977). Οι συμμετέχοντες κατατάσσουν κάθε ενόχληση, όπως είναι για παράδειγμα η «νευρικότητα ή η αίσθηση ότι τρέμεις μέσα σου», σε μια κλίμακα τύπου Likert πέντε διαβαθμίσεων, που κυμαίνεται από 0 (καθόλου) έως το 4 (πάρα πολύ). Οι συμμετέχοντες δηλώνουν τον βαθμό στον οποίο αισθάνθηκαν την κάθε ενόχληση κατά τη διάρκεια των τελευταίων δεκαπέντε ημερών. Τα συμπτώματα κατανέμονται σε εννέα υποκλίμακες: σωματοποίηση, ψυχαναγκασμός-καταναγκασμός, διαπροσωπική ευαισθησία, κατάθλιψη, άγχος, εχθρότητα, φοβικό άγχος, παρανοϊκός ιδεασμός και ψυχωτισμός. Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιείται και ένας σφαιρικός δείκτης, ο Γενικός Δείκτης Συμπτωμάτων, ο οποίος μετρά τον αριθμό και την ένταση των συμπτωμάτων.

Η κλίμακα αυτή έχει αποδειχθεί κατάλληλη για τη χορήγησή της σε μη κλινικό πληθυσμό εφήβων από 12-18 ετών, καθώς και σε ενήλικες (Derogatis, 1975). Οι ερευνητές αναφέρουν καλή εγκυρότητα και καλή αξιοπιστία της εσωτερικής συνοχής για τις εννέα υποκλίμακες, που κυμαίνονται από 0,71 έως 0,85. Οι δείκτες αξιοπιστίας ελέγχου-επανελέγχου για τις εννέα υποκλίμακες κυμαίνονται από 0,68 έως 0,91 (φοβικού άγχους) και για τον γενικό δείκτη σε 0,90 (GSI) (Derogatis, 1975). Η κλίμακα έχει επίσης μεταφραστεί και προσαρμοστεί στον ελληνικό πληθυσμό με εσωτερική συνοχή του γενικού δείκτη να είναι εξαιρετική με συντελεστή αξιοπιστίας Cronbach ( $\alpha = 0.96$ ). Οι συντελεστές αξιοπιστίας για τις περισσότερες υποκλίμακες ήταν ικανοποιητικές και κυμαίνονταν από 0,72 έως 0,85, με εξαίρεση την υποκλίμακα του ψυχωτισμού, η οποία είχε ένα χαμηλό συντελεστή 0,67

(Loutsiou-Ladd, Panayiotou, & Kokkinos, 2008). Στην παρούσα μελέτη οι δείκτες αξιοπιστίας κυμάνθηκαν από 0,79 για τη σωματοποίηση, 0,75 για τον ψυχαναγκασμό-καταναγκασμό, 0,75 για την διαπροσωπική ευαισθησία, 0,84 για την κατάθλιψη, 0,75 για το άγχος, 0,74 για την εχθρότητα, 0,67 για το φοβικό άγχος, 0,72 για τον παρανοϊκό ιδεασμό, 0,65 για τον ψυχωτισμό και 0,95 για τον γενικό δείκτη. Οι συσχετίσεις μεταξύ των υποκλιμάκων και της συνολικής βαθμολογίας του εργαλείου απεικονίζονται στον Πίνακα 7 στο Παράρτημα. Επειδή η κλίμακα έδειξε καλές ψυχομετρικές ιδιότητες δεν πραγματοποιήθηκε παραγοντική ανάλυση και χρησιμοποιήθηκαν οι παράγοντες που προτείνουν οι κατασκευαστές της κλίμακας. Επιπρόσθετα, αξίζει να σημειωθεί ότι δεν χρησιμοποιήθηκε κάποιο όριο βαθμολόγησης της διάγνωσης των συμπτωμάτων ψυχοπαθολογίας και ως εκ τούτου, στα κεφάλαια της συζήτησης και των συμπερασμάτων, γίνεται λόγος για «συμπτώματα ψυχοπαθολογικής συμπεριφοράς».

Επίσης, για τις ανάγκες της συγκεκριμένης έρευνας και για λόγους παιδαγωγικής καταλληλότητας κρίθηκε σκόπιμο οι δηλώσεις 9 και 40 «σκέψεις γύρω από τον θάνατο» και «η επιθυμία να χτυπήσεις, να τραυματίσεις ή να προκαλέσεις κακό σε κάποιον» να αναδιατυπωθούν. Προτεινόμενη διατύπωση σύμφωνα με το υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων ήταν η δήλωση 9 σε «αρνητικές σκέψεις για τη ζωή» και η δήλωση 40 σε «αισθάνεσαι θυμό ως προς τους συμμαθητές ή συνομηλίκους σου». Η δήλωση 39 «σκέψεις γύρω από τον θάνατο ή να πεθάνεις», κρίθηκε ακατάλληλη για τους εφήβους, σύμφωνα με τις υποδείξεις του υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων και δεν χρησιμοποιήθηκε καθόλου. Αυτό δεν επηρέασε την τελική βαθμολογία καθώς σύμφωνα με τις οδηγίες βαθμολόγησης της κλίμακας η ερώτηση 39 δεν συμπεριλαμβάνεται σε καμία από τις εννέα υποκλίμακες και χρησιμοποιείται μόνο γιατί θεωρείται κλινικά σημαντική.

#### VII.3.5 Ερωτηματολόγιο Αυτοαποτελεσματικότητας για Παιδιά/ Self Efficacy Questionnaire for Children (SEQ-C) (Muris, 2001)

Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 24 ερωτήσεις που καταγράφουν τις προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας των εφήβων και περιλαμβάνει 3 διαστάσεις, την ακαδημαϊκή, την κοινωνική και την συναισθηματική αυτοαποτελεσματικότητα, καθώς και μια συνολική βαθμολογία της αυτοαποτελεσματικότητας που περιλαμβάνει όλες τις διαστάσεις. Οι συμμετέχοντες απαντούν σε μια κλίμακα τύπου Likert πέντε διαβαθμίσεων που κυμαίνεται από το 1 (καθόλου) έως το 5 (πάρα πολύ) σχετικά με τις πεποιθήσεις τους για την ικανότητά τους σε σχολικά ζητήματα, για παράδειγμα «πόσο καλά καταφέρνεις να τελειώνεις τα μαθήματά σου κάθε μέρα;», στις σχέσεις με τους συνομηλίκους τους, για παράδειγμα «πόσο

καλά καταφέρνεις να παραμείνεις φίλος με τα άλλα παιδιά;» και με την ικανότητά τους να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, για παράδειγμα «πόσο ήρεμος, καταφέρνεις να παραμείνεις όταν νιώθεις φοβισμένος;». Ο ερευνητής αναφέρει καλή εγκυρότητα και καλή αξιοπιστία της εσωτερικής συνοχής του ερωτηματολογίου καθώς για τις βαθμολογίες της ακαδημαϊκής, της κοινωνικής και της συναισθηματικής αυτοαποτελεσματικότητας οι δείκτες Cronbach's  $\alpha$  κυμάνθηκαν από 0,85 έως 0,88 ενώ για τη συνολική βαθμολογία της αυτοαποτελεσματικότητας ήταν 0,88 (Muris, 2001). Το ερωτηματολόγιο έχει επίσης μεταφραστεί και προσαρμοστεί στον ελληνικό πληθυσμό και έδειξε καλή εγκυρότητα και ικανοποιητική εσωτερική συνοχή της συνολικής βαθμολογίας με συντελεστή αξιοπιστίας Cronbach ( $\alpha = 0.82$ ) (Νεοκοσμίδου, 2008). Στην παρούσα μελέτη οι δείκτες αξιοπιστίας κυμάνθηκαν από 0,60 για την ακαδημαϊκή, 0,64 για την κοινωνική, 0,68 για την συναισθηματική αυτοαποτελεσματικότητα και 0,86 για τον γενικό δείκτη. Οι συσχετίσεις μεταξύ των υποκλιμάκων και της συνολικής βαθμολογίας του εργαλείου απεικονίζονται στον Πίνακα 8 στο Παράρτημα. Επειδή το ερωτηματολόγιο έδειξε καλές ψυχομετρικές ιδιότητες δεν πραγματοποιήθηκε παραγοντική ανάλυση και χρησιμοποιήθηκαν οι παράγοντες που προτείναν οι κατασκευαστές του ερωτηματολογίου.

#### VII.3.6 Αντιλήψεις για τις Πρακτικές Ανατροφής των Παιδιών (για παιδιά) / Egna Minnen av Barndoms Uppfostran: "My Memories of Upbringing" for Children (EMBU-C) (Muris, Meesters, & van Brakel, 2003)

Η κλίμακα αυτή αποτελείται από 40 ερωτήσεις και οι συμμετέχοντες απαντούν σε μια κλίμακα τύπου Likert πέντε διαβαθμίσεων που κυμαίνεται από το 1 (όχι, ποτέ) έως το 5 (ναι, σχεδόν πάντα ή τις περισσότερες φορές). Η κλίμακα περιλαμβάνει 4 υποκλίμακες σχετικά με τις εκλαμβανόμενες γονεϊκές μεθόδους ανατροφής α) την υπερπροστασία, για παράδειγμα «όταν επιστρέφεις στο σπίτι πρέπει να λες στους γονείς σου που ήσουν και τι έκανες;», β) την συναισθηματική ζεστασιά, για παράδειγμα «οι γονείς σου σε αγαπούν έτσι όπως είσαι», γ) την απόρριψη, για παράδειγμα «οι γονείς σου σε κατηγορούν ότι φταις για ότι πάει στραβά;» και δ) την αγχώδη ανατροφή, για παράδειγμα «οι γονείς σου φοβούνται ότι κάτι θα σου συμβεί;». Η υπερπροστασία αναφέρεται στον διαρκή έλεγχο των γονέων ως προς τη συμπεριφορά των παιδιών και στην έλλειψη παροχής αυτονομίας. Η συναισθηματική ζεστασιά χαρακτηρίζεται από ενσυναίσθηση, αγάπη άνευ προϋποθέσεων, επιβράβευση, υποστήριξη και θαλπωρή προς τα παιδιά. Η απόρριψη χαρακτηρίζεται από υποτίμηση, τιμωρητικότητα και απόδοση ευθυνών στα παιδιά. Η αγχώδης ανατροφή χαρακτηρίζεται από έναν διαρκή φόβο και άγχος των γονέων σχετικά με θέματα που αφορούν τα παιδιά τους, όπως για παράδειγμα το άγχος που μπορεί να

εμφανίσουν σχετικά με την ασφάλεια των παιδιών τους (Muris, Meesters, & van Brakel, 2003). Οι ερευνητές αναφέρουν καλή εγκυρότητα της κλίμακας και ικανοποιητική εσωτερική συνέπεια με όλες τις τιμές του Cronbach α να κυμαίνονται μεταξύ 0,66 και 0,81 σε προηγούμενες μελέτες (Dekovic et al., 2006 ; Gruner, Muris, & Merckelbach, 1999). Η κλίμακα έχει επίσης χρησιμοποιηθεί και στον ελληνικό πληθυσμό (Χατζούδη, Στογιαννίδου, & Νεάρχου, 2012). Στην παρούσα μελέτη οι δείκτες αξιοπιστίας κυμάνθηκαν από 0,73 για τον έλεγχο-υπερπροστασία, 0,81 για την απόρριψη, 0,83 για τη συναισθηματική ζεστασιά και 0,77 για την αγχώδη ανατροφή. Οι συσχετίσεις μεταξύ των υποκλιμάκων και της συνολικής βαθμολογίας του εργαλείου απεικονίζονται στον Πίνακα 9 στο Παράρτημα. Επειδή η κλίμακα έδειξε καλές ψυχομετρικές ιδιότητες δεν πραγματοποιήθηκε παραγοντική ανάλυση και χρησιμοποιήθηκαν οι παράγοντες που προτείνουν οι κατασκευαστές της κλίμακας.

### VII.3.7 Κλίμακα Εκτίμησης Προσαρμοστικότητας και Συνοχής της Οικογένειας / Family Adaptability Cohesion Evaluation Scale (FACES III) (Olson & Tiesel, 1991)

Η κλίμακα αποτελείται από 20 ερωτήσεις και μελετά δύο διαστάσεις της οικογενειακής λειτουργικότητας: τη συνοχή και την προσαρμοστικότητα ή ευκαμψία. Οι 20 ερωτήσεις απαντώνται δυο φορές. Αρχικά οι απαντήσεις αναφέρονται στο πώς λειτουργεί η οικογένεια στο παρόν και στη συνέχεια το άτομο απαντά πώς θα ήθελε να λειτουργεί η οικογένειά του, την ιδανική της δηλαδή λειτουργικότητα. Οι απαντήσεις βαθμολογούνται σε μία πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert που κυμαίνεται από το 1 (σχεδόν ποτέ) έως το 5 (σχεδόν πάντα) όπως για παράδειγμα «τα μέλη της οικογένειάς μου ζητούν βοήθεια το ένα από το άλλο». Η συνοχή αντικατοπτρίζει τη συναισθηματική σύνδεση μεταξύ των μελών της οικογένειας και διακρίνεται από τέσσερεις πιθανούς χαρακτηρισμούς της οικογένειας που διευρύνονται από το πολύ χαμηλό επίπεδο συνοχής, την αποσύνδεση (βαθμολογία 10-34), στο χαμηλό έως μεσαίο επίπεδο, που χαρακτηρίζεται ως διάσταση (βαθμολογία 35-40), το μεσαίο έως υψηλό επίπεδο, την σύνδεση (βαθμολογία 41-45), και στο επίπεδο της υψηλής σύνδεσης (βαθμολογία 46-50).

Η προσαρμοστικότητα ή ευκαμψία σχετίζεται με την ικανότητα του γονεϊκού συστήματος να είναι ευέλικτο και να μπορεί να αλλάξει τις δομές εξουσίας του, τις σχέσεις των ρόλων και τους κανόνες που ισχύουν στην οικογένεια σε νέες συνθήκες ή αναπτυξιακές μεταβάσεις. Η προσαρμοστικότητα ή ευκαμψία διακρίνεται από τέσσερεις πιθανούς χαρακτηρισμούς της οικογένειας που διευρύνονται από το πολύ χαμηλό επίπεδο ευκαμψίας, την άκαμπτη (βαθμολογία 10-19), στο χαμηλό προς μεσαίο επίπεδο, τη δομημένη (βαθμολογία

20-24), το μεσαίο έως υψηλό επίπεδο, την ευέλικτη (βαθμολογία 25-29), και στο επίπεδο της πολύ ευέλικτης (βαθμολογία 30-50). Οι δύο διαστάσεις συνδέονται μεταξύ τους με την λειτουργικότητα της οικογένειας με καμπυλόγραμμη σχέση με αποτέλεσμα η βέλτιστη λειτουργικότητα να αναμένεται σε οικογένειες με βαθμολογίες που αντιστοιχούν στους δύο μεσαίους χαρακτηρισμούς της κάθε διάστασης (Olson & Tiesel, 1991).

Η κλίμακα διακρίνεται επίσης από τέσσερεις τύπους που αφορούν τη γενική λειτουργικότητα της οικογένειας και βαθμολογούνται από το μέσο όρο της βαθμολογίας των διαστάσεων της συνοχής και τις προσαρμοστικότητας και διευρύνονται από τη μη-ισορροπημένη, στη μέτρια ισορροπημένη, τη μέσου εύρους και την ισορροπημένη. Έτσι, τα άτομα που ανήκουν στον μη ισορροπημένο τύπο οικογένειας, έχουν χαμηλές ή ανύπαρκτες δεξιότητες επικοινωνίας, μειωμένες ικανότητες να επιλύουν διάφορα προβλήματα, οι αποφάσεις λαμβάνονται με αυταρχικό τρόπο από ένα μέλος της οικογένειας, τα μέλη της δρουν ανεξάρτητα το ένα από το άλλο και χαρακτηρίζονται από συναισθηματική αποστασιοποίηση και λίγη αφοσίωση. Τα παιδιά που ανήκουν σε έναν μη ισορροπημένο τύπο οικογένειας είναι περισσότερο πιθανό να παρουσιάζουν προβλήματα στη συναισθηματική και κοινωνική τους ανάπτυξη (Beavers & Hampson, 2000 ; Olson, 2000).

Τα άτομα που ανήκουν στη μέτρια ισορροπημένη οικογένεια, έχουν σχετικά χαμηλό συναισθηματικό δέσιμο, μερική αφοσίωση και οι εκφράσεις συναισθηματικής ζεστασιάς και φροντίδας, αν και αποδεκτές, ενδέχεται να προκαλέσουν άγχος. Σε αυτόν τον τύπο οικογένειας επικρατεί ισορροπία ανάμεσα στο «εμείς» και στο «εγώ» και τα μέλη της δρουν αλληλένδετα παρουσιάζοντας περισσότερη ανεξαρτησία παρά εξάρτηση. Οι ρόλοι που διέπουν την οικογένεια είναι σταθεροί, οι αλλαγές γίνονται μόνο όταν απαιτούνται, ενώ μερικές μόνο φορές λαμβάνονται υπόψη η γνώμη όλων των μελών σε θέματα που απασχολούν την οικογένεια (Olson, 2000). Η γονεϊκή συμμαχία σε αυτόν το τύπο οικογένειας φαίνεται να είναι περισσότερο αδύναμη με ανεπίλυτα ζητήματα εξουσίας. Τα παιδιά που ανήκουν σε αυτό τον τύπο οικογένειας χαρακτηρίζονται από σχετικά καλή λειτουργικότητα, αλλά τόσο οι γονείς όσο και τα παιδιά είναι ευπαθείς σε προβλήματα ψυχικής υγείας (Beavers & Hampson, 2000).

Η μέσου εύρους ισορροπημένη οικογένεια χαρακτηρίζεται από υψηλή λειτουργικότητα και ισορροπία. Τα άτομα που ανήκουν σε αυτόν τον τύπο οικογένειας παρουσιάζουν συνοχή και ευελιξία, μέτρια προς υψηλή συναισθηματική εγγύτητα, αφοσίωση και καλές δεξιότητες επικοινωνίας. Οι ρόλοι μεταξύ των μελών της οικογένειας μοιράζονται και ενδέχεται να αλλάξουν ανάλογα με τις ανάγκες. Η γονεϊκή συμμαχία είναι ισχυρή, με κοινή αρχηγία, οι αλλαγές γίνονται όταν είναι απαραίτητο, ενώ σε ζητήματα που αφορούν την

οικογένεια λαμβάνεται υπόψη η γνώμη όλων των μελών της (Beavers & Hampson, 2000 ; Olson, 2000).

Τέλος, η ισορροπημένη οικογένεια χαρακτηρίζεται από ισχυρούς συναισθηματικούς δεσμούς, αφοσίωση και οικειότητα, πολύ καλές δεξιότητες επικοινωνίας και αποτελεσματική λειτουργικότητα. Οι ρόλοι του κάθε μέλους της οικογένειας κατανέμονται ισομερώς, ενώ υπάρχει αμοιβαίος σεβασμός στις διαφορετικές αντιλήψεις του κάθε μέλους της οικογένειας. Οι αποφάσεις που αφορούν σε ζητήματα της οικογενείας δεν λαμβάνονται μονομερώς αλλά συλλογικά, ενώ παράλληλα υπάρχει σεβασμός στις εξατομικευμένες ανάγκες. Τα όρια στις σχέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας είναι ξεκάθαρα, ενώ ενισχύεται η αυτονομία για το κάθε ένα άτομο ξεχωριστά. Επιπρόσθετα, όταν υπάρχουν συγκρούσεις ή προβλήματα, αυτά επιλύονται γρήγορα και αποτελεσματικά, ενώ στις διάφορες αναπτυξιακές μεταβάσεις ή στρεσογόνα συμβάντα, ο ισορροπημένος τύπος οικογένειας μπορεί και προσαρμόζεται με αποτελεσματικό τρόπο (Beavers & Hampson, 2000 ; Olson, 2000). Οι οικογένειες μέσου εύρους και ισορροπημένου τύπου είναι λειτουργικότερες (Olson, 2000).

Για την εκτίμηση της οικογενειακής λειτουργικότητας προτείνεται η συμπλήρωση της κλίμακας να γίνεται από πολλούς πληροφοριοδότες, δηλαδή από πολλά μέλη της οικογένειας (Olson & Tiesel, 1991). Παρόλα αυτά, δικαιολογείται η χρήση της βαθμολογίας ενός μόνο μέλους, όταν η οικογενειακή λειτουργικότητα εξετάζεται ως προς την επίδρασή της σε άλλες μεταβλητές (Olson, 2000), όπως συμβαίνει και στην παρούσα μελέτη. Η κλίμακα έχει ελεγχθεί για την εγκυρότητα και το βαθμό αξιοπιστίας σε προηγούμενες μελέτες και έχει δείξει καλή εγκυρότητα και υψηλή εσωτερική συνέπεια με το δείκτη Cronbach α να κυμαίνεται από 0,95 για την κλίμακα της συνοχής και 0,94 για τη κλίμακα προσαρμοστικότητας (Κουνεσκι, 2000). Στην παρούσα μελέτη χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα που είναι μεταφρασμένη στα ελληνικά και έχει σταθμιστεί σε δείγμα 204 παιδιών και των μητέρων τους και έδειξε αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας με δείκτη Cronbach α να κυμαίνεται από 0,97 για την συνοχή και 0,96 για την προσαρμοστικότητα (Μπίμπου, Στογιαννίδου, & Κιοσέογλου, 2000 · Παπαγεωργίου, 2003). Στην παρούσα μελέτη οι δείκτες αξιοπιστίας κυμάνθηκαν από 0,83 για την συνοχή και 0,78 για την προσαρμοστικότητα. Οι συσχετίσεις μεταξύ των υποκλιμάκων και της συνολικής βαθμολογίας του εργαλείου απεικονίζονται στον Πίνακα 10 στο Παράρτημα. Επειδή η κλίμακα έδειξε καλές ψυχομετρικές ιδιότητες δεν πραγματοποιήθηκε παραγοντική ανάλυση και χρησιμοποιήθηκαν οι παράγοντες που προτείναν οι κατασκευαστές της κλίμακας.

## VII.4 Ερευνητική διαδικασία

Αρχικά, ο αναλυτικός σχεδιασμός της έρευνας με όλα τα απαραίτητα παραστατικά, στάλθηκαν στο Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων για έγκριση. Η σχετική έγκριση (αρ. πρωτ. 173992/Γ2, 27-10-2014) δόθηκε ύστερα από μια σχετικά χρονοβόρα διαδικασία όπου εξετάστηκαν τόσο η καταλληλότητα των ερευνητικών εργαλείων, ώστε να πληρούν τα κριτήρια της παιδαγωγικής καταλληλότητας, όσο και η διασφάλιση του απορρήτου των υποκειμένων και η εξασφάλιση της γονικής συναίνεσης. Οι επισκέψεις στα Γυμνάσια και Λύκεια στην περιφέρεια της Θεσσαλίας έγιναν κατόπιν τηλεφωνικής συνεννόησης με τους διευθυντές και σε συνεργασία με το σύλλογο διδασκόντων των σχολικών μονάδων και η διαδικασία αυτή διήρκησε από τις 11 Νοεμβρίου του 2014 έως τις 5 Μαρτίου του 2015.

Σε πρώτη φάση, τα έντυπα γονικής συναίνεσης μαζί με ένα σχετικό ενημερωτικό υλικό σχετικά με την έρευνα, μοιράστηκαν στους μαθητές στις σχολικές αίθουσες πριν την έναρξη των μαθημάτων τους. Την επόμενη μέρα, όσοι από τους μαθητές και τους γονείς συμφώνησαν ενυπογράφως να συμμετάσχουν στην έρευνα, τους διανεμήθηκε ένας φάκελος με μια σειρά από ερωτηματολόγια και με ένα ερωτηματολόγιο για τους γονείς. Συγκεκριμένες οδηγίες δόθηκαν στους μαθητές τόσο προφορικώς μέσα στην τάξη, όσο και γραπτώς. Η σχετική ενημέρωση αφορούσε τους στόχους και την πρωτοτυπία της συγκεκριμένης μελέτης, τη διαφύλαξη του απορρήτου, τον τρόπο συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων, τον τρόπο επεξεργασίας και ανάλυσης των δεδομένων, καθώς και το δικαίωμα απόσυρσης από την έρευνα οποιαδήποτε στιγμή. Η σειρά των ερωτηματολογίων διέφερε σε κάθε φάκελο ώστε να αποφευχθούν τυχόν επιδράσεις στο αποτέλεσμα εξαιτίας μιας συγκεκριμένης σειράς και ως εκ τούτου, δόθηκε η οδηγία να συμπληρώσουν τα ερωτηματολόγια ακολουθώντας τη συγκεκριμένη σειρά. Ο χρόνος συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων ήταν περίπου 20 λεπτά για τους μαθητές και 5 λεπτά για τους γονείς και τους συστάθηκε να τα συμπληρώσουν στο σπίτι τους και να τα επιστρέψουν την επομένη.

Οι μαθητές έδειξαν μεγάλο ενδιαφέρον για την έρευνα και ανταποκρίθηκαν αμέσως. Ο χρόνος συλλογής των ερωτηματολογίων ήταν περίπου μία εβδομάδα για κάθε σχολείο. Πιο συγκεκριμένα, τα ερωτηματολόγια μοιράστηκαν σε σύνολο περίπου 1545 μαθητών από τη Λάρισα, το Βόλο, τη Ν. Ιωνία Βόλου και τη Σκιάθο και από αυτά, τα 904 ήταν άρτια συμπληρωμένα και συμπεριλήφθηκαν στην ανάλυση. Σχετικά με τα ερωτηματολόγια των γονέων τα 825 συμπεριελήφθησαν στην τελική ανάλυση. Τα κριτήρια συμμετοχής στην έρευνα ήταν οι μαθητές να είναι από 12 έως 18 ετών, να κάνουν χρήση του διαδικτύου και να μην έχουν διαγνωσθεί με ψυχιατρική διαταραχή. Αξίζει να σημειωθεί ότι από όλους τους



συμμετέχοντες, το 100% ανέφερε ότι χρησιμοποιεί το διαδίκτυο, ενώ δύο μαθητές ανέφεραν ιστορικό κατάθλιψης, οπότε και αποκλείστηκαν από την τελική ανάλυση. Επιπρόσθετα, η ελλιπής συμπλήρωση των ερωτηματολογίων καθιστούσε τα ερωτηματολόγια άκυρα και αποκλείονταν από την τελική ανάλυση.

Η ανωνυμία των συμμετεχόντων εξασφαλίστηκε σε κάθε περίπτωση. Όλοι οι φάκελοι με τα ερωτηματολόγια περιλάμβαναν έναν μοναδικό κωδικό για τον καθένα από τους συμμετέχοντες ξεχωριστά. Ο κωδικός αυτός περιλάμβανε ένα γράμμα και έναν αριθμό, όπως για παράδειγμα A01. Επίσης, δόθηκαν στους μαθητές και τους γονείς προσωπικά στοιχεία επικοινωνίας σε περίπτωση που θα χρειαζόνταν περαιτέρω διευκρινήσεις για την έρευνα. Η συμμετοχή στην έρευνα ήταν προαιρετική και πρόσβαση στα δεδομένα είχε μόνο ο ερευνητής και η επιβλέπουσα επιτροπή. Για να ενισχυθούν τα κίνητρα των μαθητών για συμμετοχή στην έρευνα, τους δόθηκε η ευκαιρία να μάθουν είτε τηλεφωνικώς, είτε μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου τα αποτελέσματα σχετικά με την ενασχόλησή τους για το διαδίκτυο, όσο και μερικά γενικά στοιχεία από το ερωτηματολόγιο αυτοαποτελεσματικότητας. Όπως έχει υποστηριχθεί, η χρήση κάποιου είδους ανταμοιβής στην έρευνα είναι πιθανό να αυξήσει τις πιθανότητες για συμμετοχή σε αυτή (Guyl, Spoth, & Redmond, 2003).

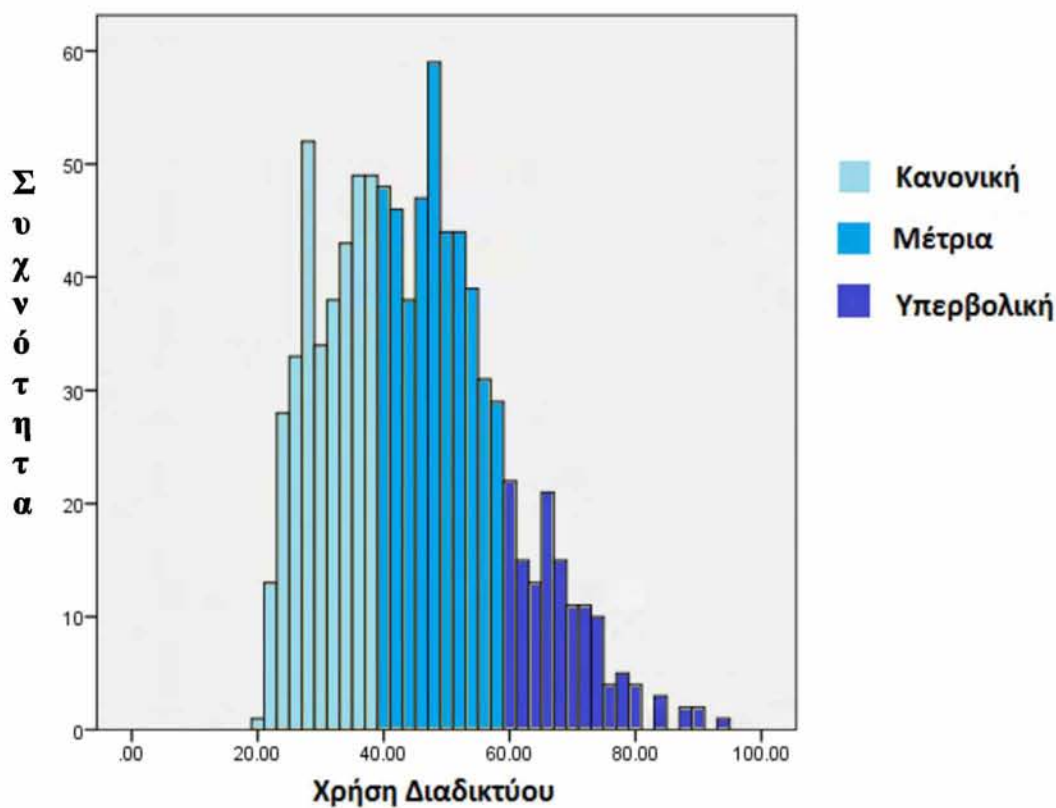


## VIII ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### VIII.1 Χρήση διαδικτύου

Στο γράφημα 1, απεικονίζεται η κατανομή της βαθμολόγησης της χρήσης του διαδικτύου η οποία είναι λοξή (Μ.Τ. 44.45, Τ.Α. 43.00, Δ. 13.83).

Γράφημα 1. Ιστόγραμμα χρήσης του διαδικτύου.



Η βαθμολογία κυμαίνεται από 20 έως 39 για την κανονική χρήση (Μ.Τ. 31.13, Τ.Α. 32.00, Δ. 5.04), από 40 έως 59 για τη μέτρια χρήση (Μ.Τ. 48.51, Τ.Α. 48.00, Δ. 5.52) και από 60-100 για την υπερβολική χρήση (Μ.Τ. 68.62, Τ.Α. 67.00, Δ. 7.06).

Στο γράφημα 2 απεικονίζονται οι κανονικοί, μετριοπαθείς και υπερβολικοί χρήστες του διαδικτύου.

Γράφημα 2. Χρήστες διαδικτύου.

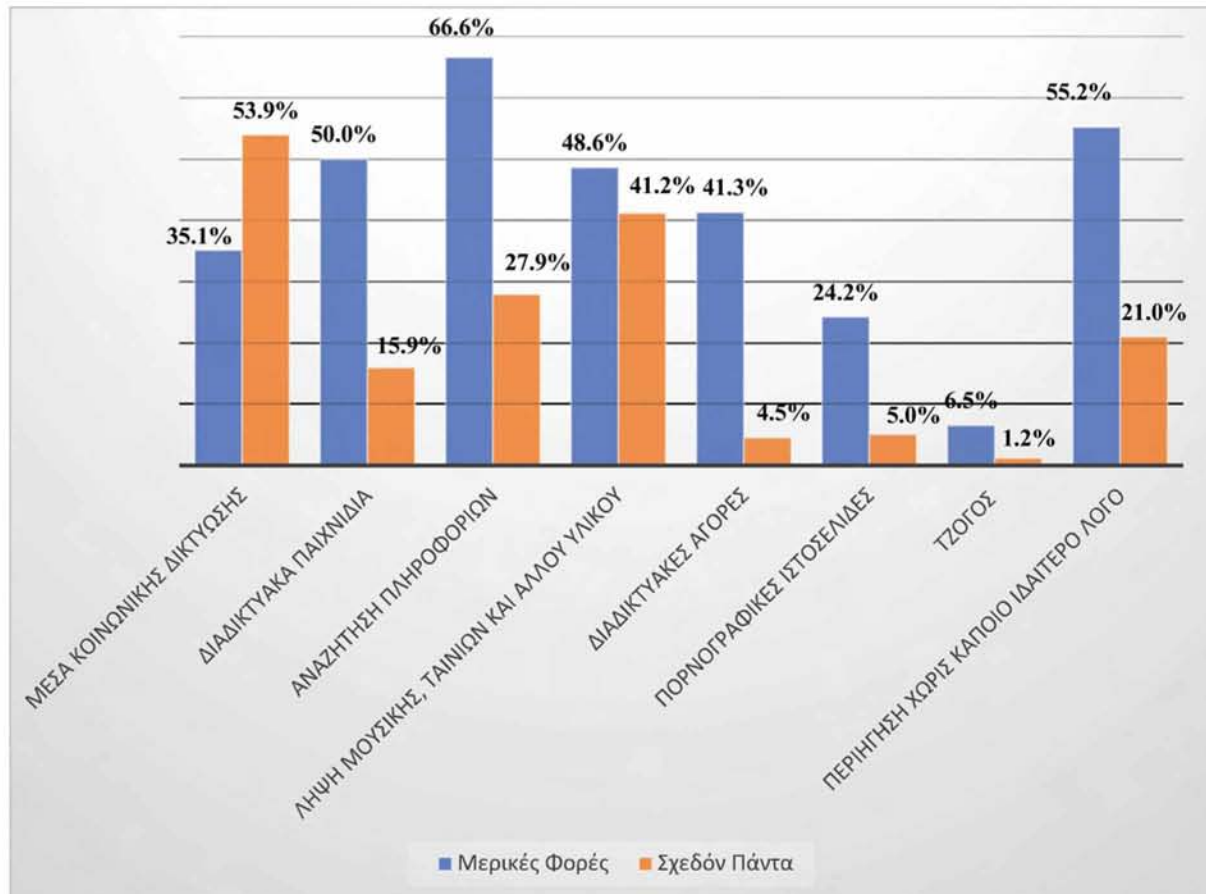


Οι 358 από τους μαθητές έκαναν κανονική χρήση του διαδικτύου, ενώ οι 419 ήταν μετριοπαθείς χρήστες του διαδικτύου. Οι 127 μαθητές αντιστοιχούν στους υπερβολικούς χρήστες του διαδικτύου.

Στον πίνακα 17 στο Παράρτημα παρουσιάζονται οι περιγραφικοί δείκτες των υποκλιμάκων και της συνολικής βαθμολογίας της χρήσης του διαδικτύου αφού έχουν αναχθεί σε κλίμακα 1 έως 5.

Στο παρακάτω γράφημα παρουσιάζονται οι κυριότερες διαδικτυακές δραστηριότητες.

Γράφημα 3. Συχνότητα διαδικτυακών δραστηριοτήτων.



Η συχνότερη διαδικτυακή δραστηριότητα ήταν η αναζήτηση πληροφοριών. Δευτερευόντως ήταν η λήψη μουσικής, ταινιών και άλλου υλικού, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, η περιήγηση χωρίς κάποιο λόγο και τα διαδικτυακά παιχνίδια, ενώ λιγότερο ήταν οι διαδικτυακές αγορές, οι πορνογραφικές ιστοσελίδες και ο διαδικτυακός τζόγος. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν τον κυριότερο λόγο χρήσης το διαδικτύου για τους μαθητές, καθώς περισσότεροι από τους μισούς μαθητές ανέφεραν ότι τα χρησιμοποιούν «σχεδόν πάντα».

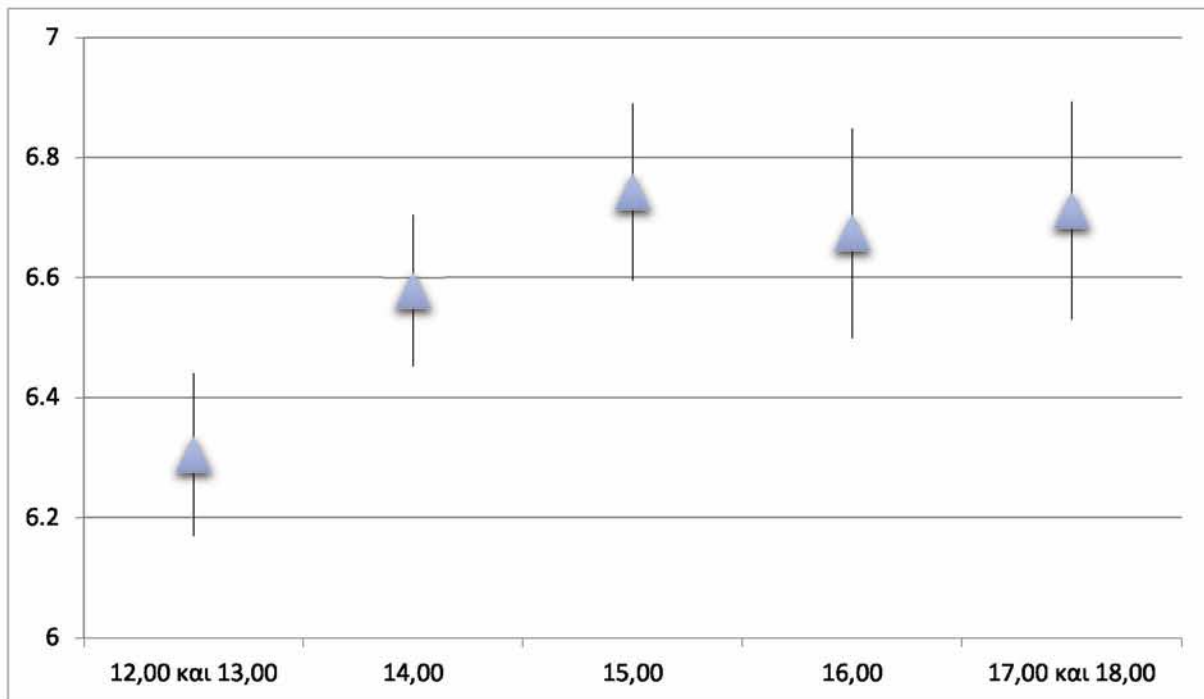
Εν συνεχεία, ελέγχθηκε εάν υπάρχουν διαφοροποιήσεις μεταξύ των μαθητών που έκαναν υπερβολική χρήση του διαδικτύου και των υπολοίπων, για κάθε μία από τις διαδικτυακές δραστηριότητες. Βρέθηκε ότι αυξημένη ήταν η υπερβολική χρήση του διαδικτύου (71.7%) για όσους από τους μαθητές χρησιμοποιούσαν «σχεδόν πάντα» τα κοινωνικά δίκτυα [ $\chi^2(2)= 21.14, p < .001$ ]. Ομοίως, αυξημένη ήταν η υπερβολική χρήση (25.2%) για όσους από τους μαθητές έπαιζαν «σχεδόν πάντα» διαδικτυακά παιχνίδια [ $\chi^2(2)= 10.84, p = .004$ ]. Επιπρόσθετα, αυξημένη ήταν η υπερβολική χρήση (48.8%) για όσους έκαναν «σχεδόν πάντα» λήψη μουσικής, ταινιών και άλλου υλικού [ $\chi^2(2)= 9.44, p = .009$ ]. Παρομοίως, αυξημένη φάνηκε να είναι η υπερβολική χρήση (3.9%) για όσους από τους μαθητές έπαιζαν «σχεδόν πάντα» διαδικτυακά τζόγο [ $\chi^2(2)= 18.57, p < .001$ ]. Επίσης, αυξημένη φάνηκε να είναι η υπερβολική χρήση (36.2%) για όσους μαθητές επισκέπτονταν έστω και μερικές φορές ιστοσελίδες με πορνογραφικό υλικό [ $\chi^2(2)= 15.89, p < .001$ ]. Τέλος, αυξημένη φάνηκε να είναι η υπερβολική χρήση (10.2%) για όσους μαθητές δεν έκαναν καθόλου αναζήτηση πληροφοριών στο διαδίκτυο [ $\chi^2(2)= 7.26, p = .026$ ]. Οι δείκτες μεγέθους ήταν ασθενούς ισχύος με το Cramer's V να κυμαίνεται από .09 έως .15. Καμία στατιστικά σημαντική διαφορά δε βρέθηκε μεταξύ της ομάδας των υπερβολικών χρηστών και των υπολοίπων σχετικά με τις διαδικτυακές αγορές [ $\chi^2(2)= 5.17, p = .075$ ] και την περιήγηση χωρίς κάποιο ιδιαίτερο λόγο [ $\chi^2(2)= 3.90, p = .142$ ].

## VIII.2 Πιθανοί προβλεπτικοί παράγοντες της χρήσης του διαδικτύου

### VIII.2.1 Ηλικία

Στο παρακάτω γράφημα απεικονίζεται η σχέση της χρήσης του διαδικτύου με την ηλικία.

Γράφημα 4. Σχέση ηλικίας και χρήσης του διαδικτύου.



Με τη μέθοδο Ανοβα διερευνήθηκε εάν διαφοροποιείται η χρήση του διαδικτύου με την ηλικία και η εξαρτημένη μεταβλητή ήταν η μετασχηματισμένη τιμή της συνολικής χρήσης του διαδικτύου. Εφόσον επαληθεύτηκε η ομοιογένεια διακύμανσης με το Levene's τεστ να είναι στατιστικά μη σημαντικό, απεδείχθη ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση της χρήσης του διαδικτύου με την ηλικία [ $F(4, 899) = 5.91, p < .001$ ]. Καθώς βρέθηκε στατιστικά σημαντική τόσο η γραμμική [ $F(1, 899) = 15.63, p < .001$ ], όσο και η τετραγωνική συνιστώσα [ $F(1, 899) = 6.89, p = .009$ ], προκύπτει ότι η σχέση αυτή δεν είναι γραμμική αλλά καμπυλόγραμμη. Η χρήση αυξάνει γραμμικά μέχρι την ηλικία των 15 και μετά από αυτή την ηλικία έως τα 18 η τάση αυτή σταθεροποιείται. Ο δείκτης μεγέθους ήταν ασθενούς ισχύος,  $\eta^2 = .16$ .

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται οι διαφοροποιήσεις στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου ανάλογα με την ηλικία των μαθητών.

Πίνακας 18. Ηλικία και υπερβολική χρήση του διαδικτύου.

Ηλικία	Συχνότητα	Σχετική Συχνότητα
	f	%
12-13	24	11.6
14	23	10.5
15	34	17.4
16	19	13.9
17-18	27	18.6

Καμία στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση δε βρέθηκε στα ποσοστά υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου αναφορικά με την ηλικία [ $\chi^2(4)= 7.75, p= .101$ ].

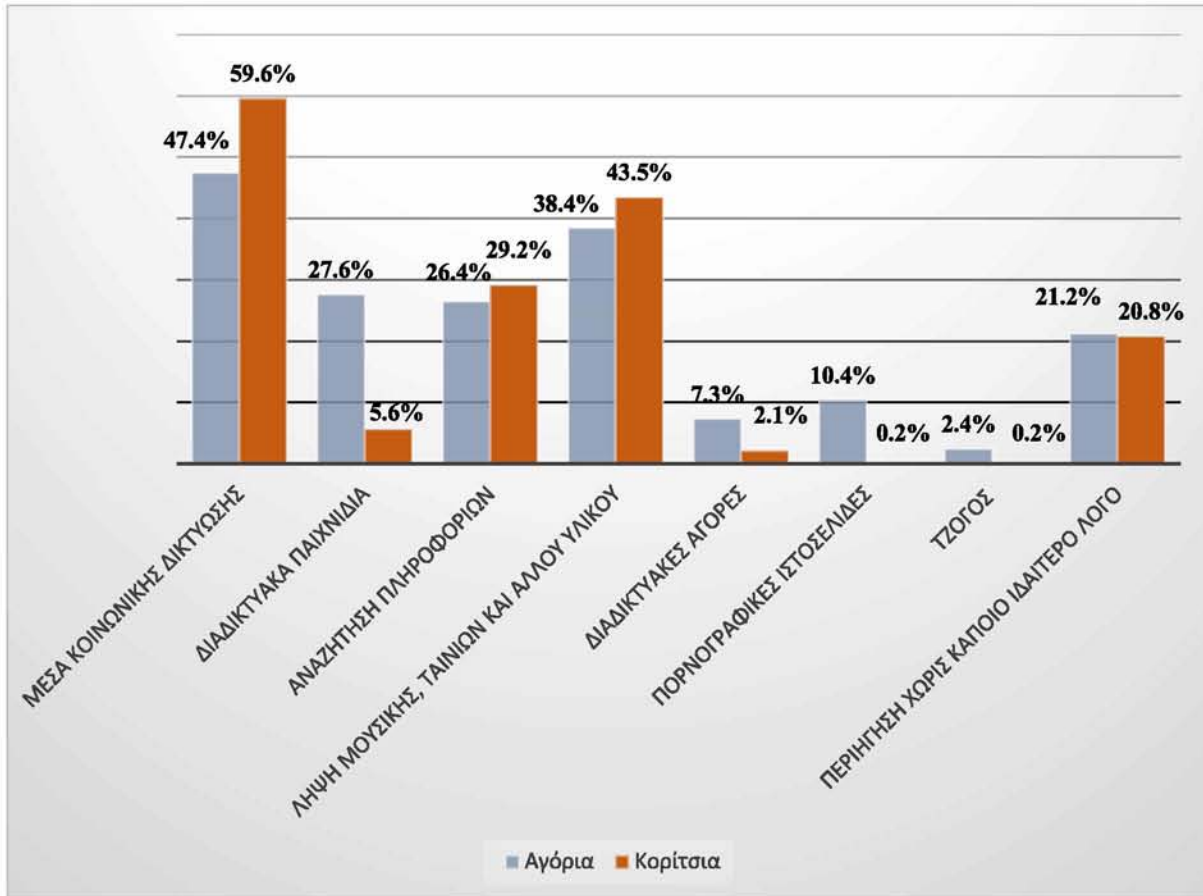
### VIII.2.2 Φύλο

Ελέγχθηκε εάν υπάρχουν διαφοροποιήσεις στη χρήση του διαδικτύου και στην υπερβολική χρήση αναφορικά με το φύλο. Για τη διερεύνηση των διαφορών στη χρήση του διαδικτύου αναφορικά με το φύλο χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος t-test με τη μετασχηματισμένη τιμή της συνολικής χρήσης του διαδικτύου, ενώ η μέθοδος  $\chi^2$  χρησιμοποιήθηκε για τη διερεύνηση των διαφορών φύλου. Η διαφορά στο μέσο επίπεδο χρήσης του διαδικτύου μεταξύ των 424 αγοριών, (Μ.Τ. 6.6, Τ.Α. 1.03) και των 480 κοριτσιών, (Μ.Τ. 6.6, Τ.Α. 1.03) δεν ήταν στατιστικά σημαντική [ $t(902)= 0.34, p= .737$ ]. Το ποσοστό υπερβολικής χρήσης στα αγόρια ήταν 14.9% και στα κορίτσια ήταν 13.3%. Η διαφορά αυτή δεν ήταν στατιστικά σημαντική [ $\chi^2(1)= 0.434, p= .510$ ].



Εν συνεχεία, παρουσιάζεται η συχνότητα των διαδικτυακών δραστηριοτήτων που χρησιμοποιούσαν τα αγόρια και τα κορίτσια «σχεδόν πάντα». Στο παρακάτω γράφημα απεικονίζονται οι διαδικτυακές δραστηριότητες σε αγόρια και κορίτσια.

Γράφημα 5. Διαδικτυακές δραστηριότητες κατά φύλο.



Συγκριτικά με τα αγόρια, τα κορίτσια χρησιμοποιούσαν περισσότερο τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης [ $\chi^2(2)= 13.76, p= .001$ ]. Από την άλλη πλευρά, τα αγόρια χρησιμοποιούσαν περισσότερο τα διαδικτυακά παιχνίδια [ $\chi^2(2)= 101.42, p< .001$ ], τις διαδικτυακές αγορές [ $\chi^2(2)= 20.45, p< .001$ ], τις πορνογραφικές ιστοσελίδες [ $\chi^2(2)= 191.81, p< .001$ ] και τον διαδικτυακό τζόγο [ $\chi^2(2)= 28.85, p< .001$ ]. Σχετικά με την περιήγηση χωρίς κάποιο ιδιαίτερο λόγο, περισσότερο τα κορίτσια, συγκριτικά με τα αγόρια, έκαναν «μερικές φορές» περιήγηση χωρίς λόγο [ $\chi^2(2)= 10.10, p= .006$ ]. Οι δείκτες μεγέθους ήταν μέσης ισχύος για τα διαδικτυακά παιχνίδια με την υπερβολική χρήση (Cramer's  $V= .33$ ) και ασθενούς ισχύος για τις υπόλοιπες δραστηριότητες, με το Cramer's  $V$  να κυμαίνεται από .12 έως .17. Καμία στατιστικά σημαντική σχέση δεν βρέθηκε μεταξύ του φύλου και της διαδικτυακής αναζήτησης πληροφοριών [ $\chi^2(2)= 3.08, p= .214$ ] και της λήψης μουσικής, ταινιών και άλλου υλικού [ $\chi^2(2)= 2.43, p= .296$ ].

Συγκεκριμένα, συγκριτικά με τα αγόρια, περισσότερο τα κορίτσια χρησιμοποιούσαν «σχεδόν πάντα» τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (59.6% έναντι 47.4% στα αγόρια) και έκαναν «μερικές φορές» περιήγηση χωρίς κάποιον ιδιαίτερο λόγο (59.4% έναντι 50.4% στα αγόρια). Εν αντιθέσει, συγκριτικά με τα κορίτσια, τα αγόρια έπαιζαν περισσότερο διαδικτυακά παιχνίδια (27.6% έναντι 5.6% στα κορίτσια) αγόραζαν περισσότερο μέσω του διαδικτύου (7.3% έναντι 2.1% στα κορίτσια), χρησιμοποιούσαν περισσότερο ιστοσελίδες με πορνογραφικό υλικό (10.4% έναντι 0.2% στα κορίτσια) και έπαιζαν περισσότερο διαδικτυακό τζόγο (2.4% έναντι 0.2% στα κορίτσια).

### VIII.2.3 Κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά

Στον παρακάτω πίνακα απεικονίζεται η σχέση των κοινωνικοδημογραφικών χαρακτηριστικών με τη χρήση του διαδικτύου. Χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος t-test με τη μετασχηματισμένη τιμή της συνολικής χρήσης του διαδικτύου.

Πίνακας 19. Κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά οικογένειας και χρήση του διαδικτύου.

Κοινωνικοδημογραφικά Χαρακτηριστικά		N	M.T.	Χρήση Διαδικτύου		
				T.A.	t test	p
Δομή Οικογένειας	Πυρηνική	769	6.6	1.02	t(902)=-1.91	.056
	Μονογονεϊκή	135	6.7	1.04		
Ανεργία Πατέρα	Ναι	27	6.3	1.03	t(902)= 1.39	.164
	Όχι	877	6.6	1.03		
Εργαζόμενη Μητέρα	Ναι	638	6.6	1.02	t(902)= 0.01	.989
	Όχι	266	6.6	1.05		
Εκπαίδευση Πατέρα	Τριτοβάθμια	397	6.6	1.06	t(902)= 0.42	.677
	Έως και Λύκειο	507	6.6	1.00		
Εκπαίδευση Μητέρας	Τριτοβάθμια	390	6.6	1.05	t(902)=-0.49	.626
	Έως και Λύκειο	514	6.6	1.02		
Χόμπι/Αθλήματα	Ναι	742	6.6	1.03	t(902)= 0.00	.999
	Όχι	162	6.6	1.03		

Σχέδια για το Μέλλον	Ναι	736	6.6	1.02	$t(902)=-0.05$	.958
	Όχι	168	6.6	1.07		

Όπως παρουσιάζεται και στον πίνακα, δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη χρήση του διαδικτύου σε καμία από τις παραμέτρους των κοινωνικοδημογραφικών χαρακτηριστικών.

Εν συνεχεία, ελέγχθηκε εάν υπάρχουν διαφοροποιήσεις στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου αναφορικά με τα κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά.

Πίνακας 20. Κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά και υπερβολική χρήση του διαδικτύου.

Κοινωνικοδημογραφικά Χαρακτηριστικά		Υπερβολική Χρήση Διαδικτύου				X <sup>2</sup> test	p
		N	f	%			
Δομή Οικογένειας	Πυρηνική	769	104	13.5	$\chi^2(1)= 1.174$	.279	
	Μονογονεϊκή	135	23	17.0			
Ανεργία Πατέρα	Ναι	27	3	11.1	$\chi^2(1)= 0.199$	.656	
	Όχι	877	124	14.1			
Εργαζόμενη Μητέρα	Ναι	638	89	13.9	$\chi^2(1)= 0.018$	.895	
	Όχι	266	38	14.3			
Εκπαίδευση Πατέρα	Τριτοβάθμια	397	59	14.9	$\chi^2(1)= 0.387$	.534	
	Έως και Λύκειο	507	68	13.4			
Εκπαίδευση Μητέρας	Τριτοβάθμια	390	56	14.4	$\chi^2(1)= 0.055$	.815	
	Έως και Λύκειο	514	71	13.8			
Χόμπι/Αθλήματα	Ναι	742	104	14.0	$\chi^2(1)= 0.004$	.952	
	Όχι	162	23	14.2			
Σχέδια για το Μέλλον	Ναι	736	97	13.2	$\chi^2(1)= 2.479$	.115	
	Όχι	168	30	17.9			

Όπως παρουσιάζεται και στον πίνακα, δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου σε καμία από τις παραμέτρους των κοινωνικοδημογραφικών χαρακτηριστικών.

#### VIII.2.4 Περιοχή

Με τη μέθοδο Ανοβα διερευνήθηκε εάν διαφοροποιείται η χρήση του διαδικτύου αναφορικά με την περιοχή και η εξαρτημένη μεταβλητή ήταν η μετασχηματισμένη τιμή της συνολικής χρήσης του διαδικτύου. Καμία διαφοροποίηση δε βρέθηκε στη χρήση του διαδικτύου [ $F(3, 900) = 1.74, p = .157$ ] μεταξύ του μεγάλου αστικού κέντρου (Μ.Τ. 6.64, Τ.Α. 1.09), της πρωτεύουσας του νομού (Μ.Τ. 6.60, Τ.Α. 0.95), της δημοτικής ενότητας της πρωτεύουσας του νομού (Μ.Τ. 6.42, Τ.Α. 1.02) και της νησιωτικής περιοχής (Μ.Τ. 6.63, Τ.Α. 0.97).

Εν συνεχεία εξετάστηκε η σχέση της περιοχής με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου και παρουσιάζεται στον παρακάτω πίνακα.

Πίνακας 21. Περιοχή και υπερβολική χρήση του διαδικτύου.

Περιοχή	N	Συχνότητα f	Σχετική Συχνότητα %
Μεγάλο αστικό κέντρο	362	61	16.9
Πρωτεύουσα νομού (κέντρο)	191	21	11.0
Πρωτεύουσα νομού (δημοτική ενότητα)	162	14	8.6
Νησιώτικη περιοχή	189	31	16.4

Διεπιστώθη σημαντική σχέση μεταξύ της γεωγραφικής περιοχής και της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου [ $\chi^2(3) = 8.62, p = .035$ ]. Πιο συγκεκριμένα, αυξημένη φάνηκε να είναι η υπερβολική χρήση του διαδικτύου (16.9%) στο μεγάλο αστικό κέντρο, συγκριτικά με την

δημοτική ενότητα της πρωτεύουσας νομού (8.6%). Ο δείκτης μεγέθους ήταν ασθενούς ισχύος με το Cramer's V να είναι .10.

#### VIII.2.5 Χρήση διαδικτύου στο δημοτικό σχολείο και από την παρέα συνομηλίκων

Το 51.9% των μαθητών έκανε χρήση του διαδικτύου από όταν ήταν στο δημοτικό σχολείο και το 98.2% ανέφερε ότι η παρέα τους χρησιμοποιεί το διαδίκτυο. Σχετικά με τα μέσα πρόσβασης στο διαδίκτυο, οι περισσότεροι μαθητές (71.2%) ανέφεραν ότι σερφάρουν διαδικτυακά μέσω πολλών ηλεκτρονικών συσκευών, ενώ λιγότεροι μαθητές σερφάρουν μόνο από τον υπολογιστή τους (17.9%) ή μόνο από το κινητό και το τάμπλετ τους (10.7%).

Αρχικά, διερευνήθηκε εάν υπάρχουν διαφοροποιήσεις στη χρήση του διαδικτύου ανάλογα με το εάν οι μαθητές έκαναν χρήση του διαδικτύου όταν ήταν στο δημοτικό ή εάν η παρέα των συνομηλίκων έκανε χρήση του διαδικτύου. Χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος t-test με τη μετασηματισμένη τιμή της συνολικής χρήσης του διαδικτύου. Διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις στη χρήση του διαδικτύου με το εάν οι μαθητές έκαναν χρήση του διαδικτύου όταν ήταν στο δημοτικό σχολείο [ $t(902) = 3.25, p < .001$ ]. Συγκεκριμένα, η χρήση του διαδικτύου ήταν μεγαλύτερη (Μ.Τ. 6.69, Τ.Α. 0.98) σε όσους από τους μαθητές έκαναν χρήση του διαδικτύου όταν ήταν στο δημοτικό σε σχέση με όσους δεν έκαναν (Μ.Τ. 6.47, Τ.Α. 1.07). Ο δείκτης μεγέθους ήταν ασθενούς ισχύος, Cohen's  $d = .21$ . Όσον αφορά τη χρήση του διαδικτύου από τους συνομηλίκους δε βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση [ $t(902) = -0.90, p = .929$ ] μεταξύ των μαθητών που οι συνομήλικοί τους έκαναν χρήση του διαδικτύου (Μ.Τ. 6.56, Τ.Α. 1.02) με αυτούς που δεν έκαναν (Μ.Τ. 6.61, Τ.Α. 1.54).

Εν συνεχεία, με τη μέθοδο  $\chi^2$  ελέγχθηκε εάν υπάρχουν διαφοροποιήσεις μεταξύ των μαθητών που έκαναν υπερβολική χρήση του διαδικτύου και των υπολοίπων, αναφορικά με το εάν έκαναν χρήση του διαδικτύου στο δημοτικό και με το εάν η παρέα των συνομηλίκων έκανε χρήση του διαδικτύου. Καμία διαφοροποίηση δεν υπήρξε μεταξύ του ποσοστού υπερβολικών χρηστών για όσους από τους μαθητές έκαναν χρήση του διαδικτύου όταν ήταν στο δημοτικό σχολείο (15.1%) και των υπολοίπων (12.9%), [ $\chi^2(1) = 0.96, p = .327$ ]. Ομοίως, καμία διαφοροποίηση δεν υπήρξε στο ποσοστό υπερβολικής χρήσης μεταξύ των μαθητών που η παρέα τους έκανε χρήση του διαδικτύου (14%) και των υπολοίπων (18.8%), [ $\chi^2(1) = 0.30, p = .585$ ].

## VIII.2.6 Ψυχοπαθολογία

Οι περιγραφικοί δείκτες των υποκλιμάκων και της συνολικής βαθμολογίας των συμπτωμάτων ψυχοπαθολογίας παρουσιάζονται στον πίνακα 22 στο Παράρτημα.

Στον παρακάτω πίνακα απεικονίζεται η σχέση μεταξύ των συμπτωμάτων ψυχοπαθολογίας και της χρήσης του διαδικτύου. Χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης Pearson με τις μετασχηματισμένες τιμές των υποκλιμάκων και της συνολικής χρήσης του διαδικτύου.

Πίνακας 23. Συντελεστές συσχέτισης μεταξύ Συμπτωμάτων Ψυχοπαθολογίας και Χρήσης του Διαδικτύου.

Συμπτώματα Ψυχοπαθολογίας	Επιθυμία για διαδικτυακή χρήση	Υπερβολική χρήση	Παραμέληση Εργασίας	Ανυπομονησία για χρήση	Έλλειψη Ελέγχου	Παραμέληση κοινωνικής ζωής	Συνολική χρήση διαδικτύου
Σωματοποίηση	0.31**	0.31**	0.27**	0.20**	0.23**	0.16**	0.32**
Ψυχαναγκασμός-Καταναγκασμός	0.34**	0.35**	0.27**	0.22**	0.32**	0.20**	0.38**
Διαπροσωπική Ευαισθησία	0.36**	0.35**	0.32**	0.23**	0.29**	0.17**	0.38**
Κατάθλιψη	0.37**	0.40**	0.38**	0.24**	0.31**	0.25**	0.42**
Άγχος	0.31**	0.27**	0.25**	0.19**	0.22**	0.16**	0.31**
Εχθρότητα	0.38**	0.37**	0.30**	0.20**	0.27**	0.25**	0.39**
Φοβικό Άγχος	0.32**	0.29**	0.27**	0.15**	0.27**	0.18**	0.32**
Παρανοϊκός Ιδεασμός	0.36**	0.34**	0.34**	0.21**	0.31**	0.24**	0.39**
Ψυχωτισμός	0.37**	0.40**	0.37**	0.25**	0.28**	0.25**	0.42**
Σύνολο συμπτωμάτων	0.43**	0.43**	0.39**	0.26**	0.35**	0.26**	0.46**

\*\* Η συσχέτιση είναι σημαντική σε 0.01 επίπεδο

Θετικές συσχετίσεις σημειώθηκαν μεταξύ όλων των υποκλιμάκων και της συνολικής βαθμολογίας των συμπτωμάτων ψυχοπαθολογίας με τη χρήση του διαδικτύου. Συγκεκριμένα, η συνολική χρήση του διαδικτύου συσχετίστηκε σε μέτριο βαθμό με το σύνολο συμπτωμάτων ψυχοπαθολογίας και ειδικότερα με τα συμπτώματα κατάθλιψης και ψυχωτισμού, ενώ με τα

υπόλοιπα συμπτώματα ψυχοπαθολογίας οι συσχετίσεις ήταν ασθενείς. Όσον αφορά στις υποκλίμακες της χρήσης του διαδικτύου, η επιθυμία για διαδικτυακή χρήση εμφάνισε ασθενείς συσχετίσεις με τα επιμέρους συμπτώματα ψυχοπαθολογίας, η υπερβολική χρήση συσχετίστηκε σε μέτριο βαθμό με την κατάθλιψη και των ψυχωτισμό ενώ ασθενείς ήταν οι συσχετίσεις με τα υπόλοιπα συμπτώματα ψυχοπαθολογίας, η παραμέληση εργασίας εξαιτίας της χρήσης, είχε γενικότερα χαμηλές συσχετίσεις με τα συμπτώματα ψυχοπαθολογίας, η ανυπομονησία για χρήση του διαδικτύου είχε ασθενείς συσχετίσεις με τα συμπτώματα ψυχοπαθολογίας, η έλλειψη ελέγχου εξαιτίας της χρήσης είχε ασθενείς συσχετίσεις με τα συμπτώματα ψυχοπαθολογίας, ενώ η παραμέληση της κοινωνικής ζωής εξαιτίας της χρήσης εμφάνισε ασθενείς έως και πολύ ασθενείς συσχετίσεις με τα συμπτώματα ψυχοπαθολογίας.

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται οι διαφοροποιήσεις μεταξύ των μαθητών που έκαναν υπερβολική χρήση του διαδικτύου και όσων δεν έκαναν, αναφορικά με τα συμπτώματα ψυχοπαθολογίας. Για την ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το μη παραμετρικό τεστ Mann-Whitney.

Πίνακας 24. Συμπτώματα Ψυχοπαθολογίας και υπερβολική Χρήση του Διαδικτύου.

Συμπτώματα Ψυχοπαθολογίας	Υπερβολική χρήση	Χρήση Διαδικτύου			
		N	Δ.	Mann- Whitney U	p
Σωματοποίηση	Όχι	777	0.29	31846,00	<.001
	Ναι	126	0.71		
Ψυχαναγκασμός- Καταναγκασμός	Όχι	777	1.00	29729,50	<.001
	Ναι	126	1.67		
Διαπροσωπική Ευαισθησία	Όχι	777	0.76	30661,00	<.001
	Ναι	126	1.75		
Κατάθλιψη	Όχι	777	0.83	27090,50	<.001
	Ναι	126	1.66		
Άγχος	Όχι	777	0.66	31501,00	<.001
	Ναι	126	1.17		
Εχθρότητα	Όχι	777	0.80	28050,50	<.001
	Ναι	126	1.60		

Φοβικό άγχος	Όχι	777	0.40	30212,50	<.001
	Ναι	126	0.80		
Παρανοϊκός Ιδεασμός	Όχι	777	0.80	28704,50	<.001
	Ναι	126	1.60		
Ψυχωτισμός	Όχι	777	0.40	28704,50	<.001
	Ναι	126	1.20		

Διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφοροποιήσεις μεταξύ των μαθητών που έκαναν υπερβολική χρήση του διαδικτύου και των υπολοίπων σε όλα τα επιμέρους συμπτώματα ψυχοπαθολογίας. Συγκεκριμένα, όπως φαίνεται από τις Διαμέσους στον πίνακα, όλα τα επιμέρους συμπτώματα ψυχοπαθολογίας ήταν αυξημένα στην ομάδα με υπερβολική χρήση. Οι δείκτες μεγέθους ήταν ασθενούς ισχύος για όλα τα συμπτώματα ψυχοπαθολογίας με το  $r$  να κυμαίνεται από  $-.21$  έως  $-.29$ .

Για τη διερεύνηση της σχέσης του συνόλου των συμπτωμάτων ψυχοπαθολογίας με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος  $t$ -test. Επειδή η εξαρτημένη μεταβλητή, που ήταν το σύνολο των συμπτωμάτων ψυχοπαθολογίας, ήταν λοξή, έγινε ο μετασχηματισμός με τετραγωνική ρίζα (square root transformation), οπότε δεν είχε στατιστικά σημαντική απόκλιση από την κανονικότητα. Διαπιστώθηκε ότι τα συμπτώματα ψυχοπαθολογίας συνολικά ήταν αυξημένα στην ομάδα με υπερβολική χρήση (M.T. 1.2, T.A. 0.30) έναντι των υπολοίπων (M.T. 0.9, T.A. 0.31), [ $t(902) = -9.70, p < .001$ ]. Ο δείκτης μεγέθους ήταν μεγάλης ισχύος, Cohen's  $d = .92$ .



## VIII.2.7 Αυτοαποτελεσματικότητα

Οι περιγραφικοί δείκτες των υποκλιμάκων και της συνολικής βαθμολογίας της αυτοαποτελεσματικότητας παρουσιάζονται στον πίνακα 25 στο Παράρτημα.

Στον παρακάτω πίνακα απεικονίζεται η σχέση μεταξύ της αυτοαποτελεσματικότητας και της χρήσης του διαδικτύου. Χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης Pearson με τις μετασχηματισμένες τιμές των υποκλιμάκων και της συνολικής χρήσης του διαδικτύου.

Πίνακας 26. Συντελεστές συσχέτισης μεταξύ Αυτοαποτελεσματικότητας και Χρήσης του Διαδικτύου.

Αυτοαποτελεσματικότητα	Επιθυμία για διαδικτυακή χρήση	Υπερβολική χρήση	Παραμέληση Εργασίας	Ανυπομονησία για χρήση	Έλλειψη Ελέγχου	Παραμέληση κοινωνικής ζωής	Συνολική χρήση διαδικτύου
Ακαδημαϊκή αυτοαποτελεσματικότητα	-0.31**	-0.29**	-0.38**	-0.17**	-0.23**	-0.23**	-0.34**
Κοινωνική αυτοαποτελεσματικότητα	-0.22**	-0.23**	-0.30**	-0.12**	-0.19**	-0.13**	-0.26**
Συναισθηματική αυτοαποτελεσματικότητα	-0.29**	-0.31**	-0.32**	-0.14**	-0.23**	-0.20**	-0.32**
Συνολική αυτοαποτελεσματικότητα	-0.31**	-0.31**	-0.37**	-0.16**	-0.24**	-0.21**	-0.34**

\*\* Η συσχέτιση είναι σημαντική σε 0.01 επίπεδο

Αρνητικές συσχετίσεις σημειώθηκαν μεταξύ όλων των υποκλιμάκων καθώς και της συνολικής βαθμολογίας της αυτοαποτελεσματικότητας με τις υποκλίμακες και τη συνολική βαθμολογία χρήσης του διαδικτύου. Συγκεκριμένα, ασθενούς βαθμού αρνητικές συσχετίσεις σημειώθηκαν μεταξύ της συνολικής χρήσης του διαδικτύου και των επιμέρους διαστάσεων καθώς και της συνολικής αυτοαποτελεσματικότητας. Ως προς τις υποκλίμακες της χρήσης του διαδικτύου, η επιθυμία για διαδικτυακή χρήση, η υπερβολική χρήση και η παραμέληση εργασίας παρουσίασαν ασθενείς αρνητικές συσχετίσεις με όλες τις επιμέρους διαστάσεις και

τη συνολική αυτοαποτελεσματικότητα, ενώ οι υπόλοιπες υποκλίμακες χρήσης και ιδίως η «Ανυπομονησία για χρήση» είχαν συχνά αμελητέες συσχετίσεις με τις επιμέρους διαστάσεις και τη συνολική αυτοαποτελεσματικότητα.

Εν συνεχεία εξετάστηκαν οι διαφοροποιήσεις μεταξύ των μαθητών που έκαναν υπερβολική χρήση του διαδικτύου και όσων δεν έκαναν, αναφορικά με την αυτοαποτελεσματικότητα και παρουσιάζονται στον παρακάτω πίνακα. Χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος t-test για δύο ανεξάρτητα δείγματα.

Πίνακας 27. Αυτοαποτελεσματικότητα και υπερβολική χρήση του διαδικτύου.

Αυτοαποτελεσμ ατικότητα	Υπερβολική χρήση	Χρήση Διαδικτύου			
		M.T.	T.A.	t test	p
Ακαδημαϊκή αυτοαποτελεσμα τικότητα	Όχι	26.96	4.63	t(902)= 6.77	<.001
	Ναι	24.00	4.13		
Κοινωνική αυτοαποτελεσμα τικότητα	Όχι	25.02	4.67	t(902)= 5.57	<.001
	Ναι	22.53	4.72		
Συναισθηματική αυτοαποτελεσμα τικότητα	Όχι	27.17	4.76	t(902)= 6.85	<.001
	Ναι	24.09	4.22		
Συνολική αυτοαποτελεσμα τικότητα	Όχι	79.15	12.57	t(902)= 7.16	<.001
	Ναι	70.62	11.64		

Διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφοροποιήσεις μεταξύ των μαθητών που έκαναν υπερβολική χρήση του διαδικτύου και των υπολοίπων με όλες τις επιμέρους διαστάσεις και τη συνολική αυτοαποτελεσματικότητα. Συγκεκριμένα, όπως φαίνεται και από τις μέσες τιμές στον πίνακα, η αυτοαποτελεσματικότητα ήταν μειωμένη στην ομάδα με υπερβολική χρήση. Οι δείκτες μεγέθους ήταν μεγάλης ισχύος για την ακαδημαϊκή (Cohen's  $d = .67$ ), την κοινωνική (Cohen's  $d = .53$ ), την συναισθηματική (Cohen's  $d = .68$ ) και τη συνολική αυτοαποτελεσματικότητα (Cohen's  $d = .70$ ).

## VIII.2.8 Ανατροφή

Οι περιγραφικοί δείκτες των διαστάσεων των αντιλήψεων για τις πρακτικές ανατροφής παρουσιάζονται στον πίνακα 28 στο Παράρτημα.

Στον παρακάτω πίνακα απεικονίζεται η σχέση μεταξύ των αντιλήψεων των μαθητών για τις πρακτικές ανατροφής και της χρήσης του διαδικτύου. Χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης Pearson με τις μετασχηματισμένες τιμές των υποκλιμάκων και της συνολικής χρήσης του διαδικτύου.

Πίνακας 29. Συντελεστές συσχέτισης μεταξύ Αντιλήψεων για τις Πρακτικές Ανατροφής των Παιδιών και Χρήσης του Διαδικτύου.

Ανατροφή	Επιθυμία για διαδικτυακή χρήση	Υπερβολική χρήση	Παραμέληση Εργασίας	Ανυπομονησία για χρήση	Έλλειψη Ελέγχου	Παραμέληση κοινωνικής ζωής	Συνολική χρήση διαδικτύου
Έλεγχος-υπερπροστασία	0.07*	0.04	0.04	0.06	0.11**	0.02	0.07*
Συναισθηματική ζεστασιά	-0.25**	-0.28**	-0.27**	-0.15**	-0.17**	-0.28**	-0.29**
Απόρριψη	0.41**	0.39**	0.33**	0.24**	0.33**	0.33**	0.44**
Αγχώδης ανατροφή	0.13**	0.09**	0.13**	0.23	0.14**	0.07*	0.13**

\*\* Η συσχέτιση είναι σημαντική σε 0.01 επίπεδο

\* Η συσχέτιση είναι σημαντική σε 0.05 επίπεδο

Παρατηρήθηκαν θετικές συσχετίσεις, μετρίου ή χαμηλού βαθμού, της συνολικής βαθμολογίας και των επιμέρους βαθμολογιών χρήσης με την «Απόρριψη» και αρνητικές χαμηλού ή πολύ χαμηλού βαθμού με τη «Συναισθηματική ζεστασιά». Για τις άλλες δύο διαστάσεις της ανατροφής οι συσχετίσεις ήταν αμελητέες ή ανύπαρκτες.

Εν συνεχεία εξετάστηκαν οι διαφοροποιήσεις μεταξύ των μαθητών που έκαναν υπερβολική χρήση του διαδικτύου και όσων δεν έκαναν, αναφορικά με τις αντιλήψεις τους για τις πρακτικές ανατροφής τους. Χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος t-test για δύο ανεξάρτητα δείγματα.

Πίνακας 30. Αντιλήψεις για τις πρακτικές ανατροφής και υπερβολική χρήση του διαδικτύου.

Ανατροφή	Υπερβολική χρήση	Χρήση Διαδικτύου			
		M.T.	T.A.	t	p
Έλεγχος-υπερπροστασία	Όχι	23.73	5.02	t(902)= -3.83	<.001
	Ναι	25.57	5.09		
Συναισθηματική ζεστασιά	Όχι	32.30	4.94	t(902)= 5.37	<.001
	Ναι	29.67	6.14		
Απόρριψη	Όχι	14.79	4.08	t(902)= -10.63	<.001
	Ναι	19.20	5.68		
Αγχώδης ανατροφή	Όχι	24.80	5.47	t(902)= -4.61	<.001
	Ναι	27.21	5.53		

Διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις μεταξύ των μαθητών που έκαναν υπερβολική χρήση του διαδικτύου και των υπολοίπων σε όλες τις επιμέρους διαστάσεις της ανατροφής. Συγκεκριμένα, όπως φαίνεται από τις μέσες τιμές στον πίνακα, οι υπερβολικοί χρήστες παρουσίασαν αυξημένες τιμές στις πρακτικές «ελέγχου-υπερπροστασίας», «απόρριψης» και «αγχώδους ανατροφής» ενώ είχαν μειωμένες τιμές στη «συναισθηματική ζεστασιά». Οι δείκτες μεγέθους ήταν μέσης ισχύος για τον έλεγχο-υπερπροστασία (Cohen's  $d = .36$ ), τη συναισθηματική ζεστασιά (Cohen's  $d = .47$ ) και την αγχώδη ανατροφή (Cohen's  $d = .44$ ) και μεγάλης ισχύος για την απόρριψη (Cohen's  $d = .89$ ).

### VIII.2.9 Οικογενειακή λειτουργικότητα

Οι περιγραφικοί δείκτες της πραγματικής οικογενειακής συνοχής και προσαρμοστικότητας καθώς και του τύπου οικογένειας παρουσιάζονται στον πίνακα 31 στο Παράρτημα. Τα χαρακτηριστικά των ομάδων της οικογενειακής συνοχής και προσαρμοστικότητας για την πραγματική και την ιδανική περιγραφή της οικογένειας απεικονίζονται στον πίνακα 32 στο Παράρτημα.

Στον παρακάτω πίνακα απεικονίζεται η σχέση μεταξύ της οικογενειακής συνοχής και προσαρμοστικότητας με τη χρήση του διαδικτύου. Χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης Pearson με τις μετασχηματισμένες τιμές των υποκλιμάκων και της συνολικής χρήσης του διαδικτύου.

Πίνακας 33. Συντελεστές συσχέτισης μεταξύ Οικογενειακής Συνοχής, Προσαρμοστικότητας και Χρήσης του Διαδικτύου.

Οικογενειακή Συνοχή και Προσαρμοστικότητα	Επιθυμία για διαδικτυακή χρήση	Υπερβολική χρήση	Παραμέληση Εργασίας	Ανυπομονησία για χρήση	Έλλειψη Ελέγχου	Παραμέληση κοινωνικής ζωής	Συνολική χρήση διαδικτύου
Πραγματική Οικογενειακή Συνοχή	-0.07*	-0.10**	-0.12**	-0.07*	-0.04	-0.13**	-0.11**
Πραγματική Οικογενειακή Προσαρμοστικότητα	0.04	0.00	0.02	0.00	0.01	0.19	0.02

\*\* Η συσχέτιση είναι σημαντική σε 0.01 επίπεδο

\* Η συσχέτιση είναι σημαντική σε 0.05 επίπεδο

Παρατηρήθηκαν κάποιες αρνητικές συσχετίσεις, αμελητέου πάντως βαθμού, με την πραγματική οικογενειακή συνοχή αλλά καμία συσχέτιση με την πραγματική οικογενειακή προσαρμοστικότητα.

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται οι διαφοροποιήσεις μεταξύ των μαθητών που έκαναν υπερβολική χρήση του διαδικτύου και όσων δεν έκαναν, αναφορικά με την οικογενειακή συνοχή και την οικογενειακή προσαρμοστικότητα. Για την ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το μη παραμετρικό τεστ Mann-Whitney.

Πίνακας 34. Οικογενειακή λειτουργικότητα και υπερβολική χρήση του διαδικτύου.

Οικογενειακή Λειτουργικότητα	Υπερβολική χρήση	N	Δ.	Mann-Whitney U	p
Πραγματική Οικογενειακή Συνοχή	Όχι	716	41.00	35535.00	.132
	Ναι	109	40.00		
Πραγματική Οικογενειακή Προσ.	Όχι	716	26.00	39090.00	.404
	Ναι	109	25.00		

Καμία στατιστικά σημαντική διαφορά δε βρέθηκε μεταξύ των δύο ομάδων ούτε με την οικογενειακή συνοχή ούτε με την οικογενειακή προσαρμοστικότητα.

Εν συνεχεία, η μέθοδος Ανονα χρησιμοποιήθηκε για να διερευνηθεί η σχέση της χρήσης του διαδικτύου με τα επίπεδα της οικογενειακής συνοχής και προσαρμοστικότητας, ως προς τον πραγματικό και ιδανικό τύπο οικογένειας. Η υπόθεση σχετικά με την ομοιογένεια διακύμανσης επαληθεύτηκε με το Levene's τεστ να είναι μη στατιστικά σημαντικό. Σχετικά με τα επίπεδα της οικογενειακής συνοχής στον πραγματικό τύπο, απεδείχθη ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση [ $F(3, 821) = 2.81, p = .038$ ]. Το τεστ Dunnett (2-sided) ανέδειξε ότι υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά στο μέσο όρο χρήσης του διαδικτύου μεταξύ του επιπέδου της διάστασης [M.T. 6.68, T.A. 0.99] και του επιπέδου της υψηλής σύνδεσης [M.T. 6.38, T.A. 0.96]. Ο δείκτης μεγέθους ήταν ασθενούς ισχύος,  $\eta^2 = .10$ . Όσον αφορά στα επίπεδα οικογενειακής προσαρμοστικότητας του πραγματικού τύπου οικογένειας δε βρέθηκε καμία στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση στη χρήση του διαδικτύου [ $F(3, 820) = 0.40, p = .751$ ]. Ομοίως, στον ιδανικό τύπο οικογένειας καμία στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση δε βρέθηκε στη χρήση του διαδικτύου τόσο στα επίπεδα οικογενειακής συνοχής [ $F(3, 820) = 1.47, p = .223$ ], όσο και στα επίπεδα οικογενειακής προσαρμοστικότητας [ $F(3, 820) = 0.73, p = .537$ ].

Στους παρακάτω πίνακες παρουσιάζονται τα ποσοστά υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου ανάλογα με τα επίπεδα της οικογενειακής συνοχής και προσαρμοστικότητας ως προς τον τύπο οικογένειας (πραγματικό και ιδανικό).

Πίνακας 35. Τύπος οικογενειακής συνοχής και υπερβολική χρήση διαδικτύου.

Συνοχή	Πραγματικός τύπος οικογένειας		Ιδανικός τύπος οικογένειας	
	Συχνότητα Υπερβολικής χρήσης	Σχετική Συχνότητα Υπερβολικής χρήσης	Συχνότητα Υπερβολικής χρήσης	Σχετική Συχνότητα Υπερβολικής χρήσης
	f	%	f	%
Αποσύνδεση	22	15.5	15	15.8
Διάσταση	39	14.3	20	12.1
Σύνδεση	37	12.3	50	16.1
Υψηλή σύνδεση	11	10.1	24	9.5

Καμία στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση δε βρέθηκε στα ποσοστά υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου αναφορικά με τα επίπεδα της οικογενειακής συνοχής τόσο στον πραγματικό τύπο οικογένειας [ $\chi^2(3)= 2.11, p= .549$ ], όσο και στον ιδανικό [ $\chi^2(3)= 6.01, p= .111$ ].

Πίνακας 36. Τύπος οικογενειακής προσαρμοστικότητας και υπερβολική χρήση διαδικτύου.

Προσαρμοστικότητα	Πραγματικός τύπος οικογένειας		Ιδανικός τύπος οικογένειας	
	Συχνότητα Υπερβολικής χρήσης	Σχετική Συχνότητα Υπερβολικής χρήσης	Συχνότητα Υπερβολικής χρήσης	Σχετική Συχνότητα Υπερβολικής χρήσης
	f	%	f	%
Άκαμπτη	12	12.2	7	17.1
Δομημένη	41	17.2	14	12.5
Ευέλικτη	32	11.9	29	12.9
Πολύ ευέλικτη	23	10.5	59	13.2

Καμία στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση δε βρέθηκε στα ποσοστά υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου αναφορικά με τα επίπεδα της οικογενειακής προσαρμοστικότητας τόσο στον πραγματικό τύπο οικογένειας [ $\chi^2(3)= 5.26, p= .154$ ], όσο και στον ιδανικό [ $\chi^2(3)= .60, p= .896$ ].

### VIII.3 Προβλεπτικοί παράγοντες της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται οι προβλεπτικοί παράγοντες στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Χρησιμοποιήθηκε η λογιστική παλινδρόμηση (logistic regression) με την διαδικασία βηματικής προσθήκης των μεταβλητών (forward method). Το μοντέλο ανάλυσης περιλάμβανε ως ανεξάρτητες μεταβλητές: την ακαδημαϊκή, κοινωνική και συναισθηματική αυτοαποτελεσματικότητα, τον έλεγχο-υπερπροστασία, την συναισθηματική ζεστασιά, την απόρριψη, την αγχώδη ανατροφή και τη μετασχηματισμένη τιμή του συνόλου συμπτωμάτων ψυχοπαθολογίας. Η εξαρτημένη μεταβλητή ήταν η δίτιμη μεταβλητή υπερβολική (ή μη) χρήση του διαδικτύου. Οι περιπτώσεις που χρησιμοποιήθηκαν για την συγκεκριμένη ανάλυση ήταν οι 127 μαθητές με υπερβολική χρήση και ένα τυχαίο δείγμα των υπολοίπων μαθητών του ίδιου μεγέθους.

Πίνακας 37. Πρόβλεψη της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου: Συντελεστές λογιστικής παλινδρόμησης κατά βήματα.

Βήμα	Προβλεπτικοί παράγοντες	B	SE B	EXP(B)	95% C.I. for EXP(B)		Sig. p
					Lower	Upper	
1	(Σταθερός όρος)	-3.072	0.512	0.05			<.001
	Συμπτώματα Ψυχοπαθολογίας	3.030	0.488	20.70	7.96	53.83	<.001
2	(Σταθερός όρος)	-4.383	0.657	0.01			<.001
	Απόρριψη	0.123	0.033	1.13	1.06	1.21	<.001
	Συμπτώματα Ψυχοπαθολογίας	2.284	0.523	9.82	3.52	27.39	<.001

Υποσημείωση:  $R^2 = .18$  (Hosmer & Lemeshow),  $.22$  (Cox & Snell),  $.30$  (Nagelkerke)



Το μοντέλο ήταν στατιστικά σημαντικό [ $\chi^2 (2) = 64.47, p < .001$ ] και έδειξε ότι οι μεταβλητές που διαχωρίζουν τους υπερβολικούς χρήστες από το τυχαίο ισομεγέθες δείγμα των υπολοίπων είναι η απόρριψη και τα αυξημένα συμπτώματα ψυχοπαθολογίας.



## ΙΧ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η συχνότητα της χρήσης του διαδικτύου από τους εφήβους μαθητές από 2 νομούς της κεντρικής Ελλάδος ήταν στο 39.6% για την κανονική χρήση, στο 46.3% για τη μέτρια χρήση και στο 14.1% για την υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Όσον αφορά στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου, το ποσοστό είναι από τα πιο υψηλά σε σύγκριση με προηγούμενες διεθνείς και ελληνικές μελέτες οι οποίες ανέφεραν ποσοστά από 1% έως 15.7% (Πίνακας 1). Το γεγονός αυτό, όπως έχει προαναφερθεί, ενδεχομένως οφείλεται στο ότι η εξάρτηση στο διαδίκτυο αποτελεί ένα νέο σχετικά φαινόμενο για τα ελληνικά δεδομένα με αποτέλεσμα να υπάρχει έλλειψη προληπτικών παρεμβάσεων στην Ελλάδα συγκριτικά με τις υπόλοιπες χώρες. Ερευνητές έχουν επισημάνει ότι τα προγράμματα προληπτικής παρέμβασης στα σχολεία που στοχεύουν στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των μαθητών αλλά και όλων των αρμόδιων φορέων σχετικά με τους κινδύνους που μπορεί να ελλοχεύει η προβληματική χρήση του διαδικτύου μπορεί να μειώσει σημαντικά την υπερβολική ενασχόληση με αυτό και να βοηθήσει τους εφήβους να υιοθετήσουν ένα σωστό τρόπο ασφαλούς πλοήγησης στο διαδίκτυο (Williams et al., 2010). Επομένως, θα μπορούσε να σημειωθεί ότι εάν οι Έλληνες μαθητές ήταν περισσότερο ενημερωμένοι σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου ίσως η παρούσα μελέτη να ανίχνευε μικρότερα ποσοστά διαδικτυακής χρήσης.

Από την άλλη πλευρά, όπως αναφέρθηκε και στη βιβλιογραφική ανασκόπηση, οι διαφορές που ανιχνεύτηκαν σε σύγκριση με τις υπόλοιπες χώρες πιθανώς να αφορούν α) στις μεθοδολογικές αποκλίσεις, με τα διαφορετικά εργαλεία μέτρησης και όρια βαθμολόγησης που χρησιμοποιούν οι ερευνητές, β) στην ποικιλομορφία των κοινωνικών και πολιτισμικών πλαισίων, καθώς και γ) στις διαφορές ως προς τον αριθμό συμμετεχόντων και της αντιπροσωπευτικότητας του δείγματος των ερευνών (Πίνακας 1). Παρόλο που τέτοιες διαφοροποιήσεις φαίνεται ότι δυσχεραίνουν τη σύγκριση των αποτελεσμάτων μεταξύ των ερευνών, η συχνότητα της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου στους εφήβους, που ανέδειξε η παρούσα μελέτη, δεν διαφοροποιείται από το εύρος των ποσοστών που έχουν αναδείξει αντίστοιχες προηγούμενες διεθνείς και πανελλαδικές μελέτες (1% έως 15.7%).

Όσον αφορά τα ελληνικά εμπειρικά δεδομένα, το 2008 στην κεντρική Ελλάδα, σε 2.200 μαθητές, το 8.2% διεγνώσθη με εξάρτηση στο διαδίκτυο (Siomos et al., 2008). Αρχικά, το μεγαλύτερο ποσοστό υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου που ανεδείχθη στην παρούσα έρευνα σχεδόν μια δεκαετία αργότερα, εκτός των μεθοδολογικών αποκλίσεων, μπορεί να κατανοηθεί από την ανάπτυξη της τεχνολογίας και την εύκολη πρόσβαση που έχουν σήμερα

οι μαθητές στο διαδίκτυο. Όπως γίνεται κατανοητό, το ποσοστό της τάξεως του 14% δεν είναι μεγάλο, εάν ληφθεί υπόψη ότι προγενέστερες έρευνες που διεξήχθησαν στην Ελλάδα έκαναν λόγο για χρήση του διαδικτύου από τους μαθητές μόνο στις καφετέριες (internet cafe), ή σε σταθερούς υπολογιστές στο σπίτι ή σε σπίτια των φίλων τους (Siomos et al., 2008 ; Tsitsika et al., 2011). Επιπρόσθετα, το 2008, μόλις το 70.9% των εφήβων ανέφερε ότι είχε πρόσβαση στο διαδίκτυο (Siomos et al., 2008), ενώ στην παρούσα μελέτη το 100% των εφήβων είχε πρόσβαση στο διαδίκτυο.

Επομένως θα μπορούσε να σημειωθεί, ότι η σύγχρονη τεχνολογία έχει προσφέρει τεράστιες δυνατότητες στους εφήβους οι οποίοι μπορούν να σερφάρουν στο διαδίκτυο οπουδήποτε και αν βρίσκονται και όποτε το επιθυμούν, μέσω του κινητού τους τηλεφώνου, ή των φορητών συσκευών και υπολογιστών. Άλλωστε, όπως προέκυψε και από την παρούσα μελέτη το 71.2% των μαθητών είχε πρόσβαση στο διαδίκτυο μέσω κινητού τηλεφώνου, φορητών «tablet», «iPad» και άλλων ηλεκτρονικών συσκευών, ενώ οι υπόλοιποι χρησιμοποιούσαν μόνο τον υπολογιστή ή μόνο το κινητό τηλέφωνο και το «tablet». Επομένως, θα μπορούσε να ειπωθεί, ότι όσο εξελίσσεται η τεχνολογία μέσα στο χρόνο, προσφέρει ολοένα και περισσότερες δυνατότητες πρόσβασης στο διαδίκτυο γεγονός που μπορεί να ερμηνεύσει τον εντοπισμό μεγάλων ποσοστών υπερβολικής διαδικτυακής χρήσης από τους ερευνητές. Μια έρευνα για παράδειγμα που διεξήχθη πρόσφατα, σε μαθητές από την Αθήνα, τη Θεσσαλονίκη και άλλες περιοχές της Ελλάδας ανέφερε παρομοίως σχετικά μεγάλο ποσοστό παθολογικής χρήσης του διαδικτύου που άγγιξε το 15.1% (Κοκκέβη και συν., 2016).

Όσον αφορά την έρευνα των Koukia et al., (2014), από τους οποίους ζητήθηκε και χρησιμοποιήθηκε το εργαλείο μέτρησης της χρήσης του διαδικτύου, με τα ίδια όρια βαθμολόγησης (cut off scores), υπήρξαν διαφοροποιήσεις στη χρήση διαδικτύου συγκριτικά με την παρούσα έρευνα. Πιο συγκεκριμένα, από τους 1324 φοιτητές από την Αθήνα, οι 66.1% εντοπίστηκαν με μέτρια χρήση του διαδικτύου και θεωρήθηκαν ότι βρίσκονται «σε κίνδυνο» για προβληματική χρήση, ενώ μόλις το 4.5% χρησιμοποιούσε το διαδίκτυο σε υπερβολικό βαθμό (Koukia et al., 2014). Η διαφοροποίηση αυτή, πιθανώς οφείλεται στην ηλικία των συμμετεχόντων. Όπως έχει υποστηριχθεί από μελέτες που διερευνούν το βαθμό της χρήσης του διαδικτύου σε όλες τις ηλικιακές ομάδες, παρόλο που οι φοιτητές αποτελούν υψηλή ομάδα κινδύνου για εξάρτηση στο διαδίκτυο, οι έφηβοι φαίνεται να είναι πιο επιρρεπείς στην υπέρμετρη χρήση του διαδικτύου (Morrison & Gore, 2010 ; Rumpf et al., 2014). Ακόμη και σε μελέτες που συμμετέχουν μόνο έφηβοι και φοιτητές, συχνότερη προβληματική χρήση του διαδικτύου εντοπίζεται στους εφήβους (Cao et al., 2011 ; Wang et al., 2013). Επομένως, το

μεγαλύτερο ποσοστό υπερβολικής χρήσης που ανίχνευσε η παρούσα έρευνα θα μπορούσε να εξηγηθεί από το γεγονός ότι οι συμμετέχοντες ήταν αποκλειστικά έφηβοι.

Σχετικά με τις διαδικτυακές δραστηριότητες, οι έφηβοι χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο πιο συχνά για να αναζητήσουν πληροφορίες, να κάνουν λήψη μουσικής, ταινιών και άλλου υλικού, να βρίσκονται στα μέσα κοινωνική δικτύωσης, να σερφάρουν χωρίς κάποιον ιδιαίτερο λόγο και για να παίξουν διαδικτυακά παιχνίδια, ενώ λιγότερο χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο για να κάνουν αγορές, για τις πορνογραφικές ιστοσελίδες και για να παίξουν τζόγο. Ωστόσο, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης φαίνεται ότι αποτελούν τον κυριότερο λόγο χρήσης του διαδικτύου καθώς οι περισσότεροι από τους μισούς εφήβους φαίνεται ότι τα χρησιμοποιούν «σχεδόν πάντα». Το εύρημα αυτό φαίνεται να συμφωνεί με προηγούμενες μελέτες οι οποίες επισημαίνουν ότι τα τελευταία χρόνια τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν τον κυριότερο λόγο χρήσης του διαδικτύου για τους εφήβους (Durkee et al., 2012 ; Κοκκέβη και συν., 2016).

Ωστόσο, αξίζει να σημειωθεί ότι στην παρούσα μελέτη υπήρξαν διαφοροποιήσεις στο βαθμό χρήσης του διαδικτύου αναφορικά με τις διαδικτυακές δραστηριότητες. Πιο συγκεκριμένα, όσοι από τους μαθητές ανέφεραν ότι επισκέπτονταν «σχεδόν πάντα» τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, έπαιζαν διαδικτυακά παιχνίδια, έκαναν λήψη μουσικής, ταινιών και άλλου υλικού, έπαιζαν διαδικτυακά τζόγο, επισκέπτονταν «μερικές φορές» ιστοσελίδες με πορνογραφικό υλικό και δεν χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο για αναζήτηση πληροφοριών, είχαν αυξημένη την υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Επομένως, γίνεται κατανοητό ότι η υπερβολική διαδικτυακή χρήση φαίνεται να συνδέεται με το είδος των διαδικτυακών δραστηριοτήτων που οι έφηβοι χρησιμοποιούν.

Από την μία πλευρά, αυτό μπορεί να εξηγηθεί από το γεγονός ότι όταν οι έφηβοι εμπλέκονται με συγκεκριμένες δραστηριότητες στο διαδίκτυο δύναται να παραμένουν συνδεδεμένοι περισσότερο από όσο οι ίδιοι επιθυμούν. Ενδεχομένως, διάφορες διαδραστικές ιστοσελίδες, όπως είναι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή τα διαδικτυακά παιχνίδια διεγείρουν ψυχολογικά τον χρήστη με αποτέλεσμα να περνάει περισσότερο χρόνο διαδικτυακά απ' ότι αρχικά επιθυμούσε (Durkee et al., 2012). Ειδικότερα, όπως έχει υποστηριχθεί, ακόμη και τα τεχνικά χαρακτηριστικά συγκεκριμένων δραστηριοτήτων, όπως είναι για παράδειγμα ο ήχος ή οι εικόνες στα διαδικτυακά παιχνίδια ή στον διαδικτυακό τζόγο, μπορεί να είναι ιδιαίτερα ελκυστικά για τους εφήβους ώστε να δημιουργούν έντονη επιθυμία για διαρκή χρήση συγκεκριμένων διαδικτυακών δραστηριοτήτων (Griffiths, 1999 ; Wood & Griffiths, 2004). Στην παρούσα έρευνα, αναφορικά με τη χρήση του διαδικτύου, η έλλειψη ελέγχου, η ανυπομονησία για χρήση και η υπερβολική χρήση παρουσίασαν τα υψηλότερα επίπεδα

βαθμολόγησης (Πίνακας 17 στο Παράρτημα), γεγονός το οποίο επιβεβαιώνει ότι η υπερβολική χρήση των συγκεκριμένων διαδικτυακών δραστηριοτήτων σχετίζεται με προβλήματα στη διαχείριση του χρόνου, με μια ακατανίκητη επιθυμία για σύνδεση με την αγαπημένη διαδικτυακή δραστηριότητα όταν οι έφηβοι βρίσκονται εκτός διαδικτύου και με αδυναμία να παραμένουν εκτός σύνδεσης για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Όσον αφορά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, μια μελέτη όπου συμμετείχαν 6 ευρωπαϊκές χώρες υποστήριξε ότι οι έφηβοι στην Ελλάδα χρησιμοποιούσαν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σε μεγάλο βαθμό (Tsitsika et al., 2014). Ωστόσο, ο εντοπισμός της υπερβολικής χρήσης στη συγκεκριμένη μελέτη ορίστηκε ως η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για παραπάνω από 2 ώρες ημερησίως, κάτι που φαίνεται να είναι μη ρεαλιστικό για τα σημερινά δεδομένα, όπου οι έφηβοι μπορούν να παραμένουν συνεχώς συνδεδεμένοι στα κοινωνικά δίκτυα μέσω του κινητού τους τηλεφώνου ή άλλων ηλεκτρονικών συσκευών. Παρόλα αυτά, ερευνητικά ευρήματα που χρησιμοποιούν συγκεκριμένα εργαλεία μέτρησης της εξάρτησης στα κοινωνικά δίκτυα ή διερευνούν τη σχέση της συχνότητας της χρήσης των κοινωνικών δικτύων με την εξάρτηση στο διαδίκτυο, επιβεβαιώνουν ότι οι έφηβοι που χρησιμοποιούν συχνά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι πιο πιθανό να κάνουν προβληματική χρήση του διαδικτύου (Banyai et al., 2017 ; Κοκκέβη και συν., 2016).

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης φαίνεται ότι αποτελούν κομμάτι της καθημερινότητας των εφήβων καθώς αποτελούν τη γενιά που έχει μεγαλώσει με την ανάπτυξη των κοινωνικών δικτύων αλλά και των μέσων που διευκολύνουν την πρόσβαση στις νέες τεχνολογίες. Οι έφηβοι φαίνεται να υποστηρίζουν ότι μένουν συνεχώς συνδεδεμένοι στα κοινωνικά δίκτυα, ώστε να αλληλεπιδρούν με τους φίλους τους, να δημιουργούν νέες φιλίες, να μοιράζονται τα μυστικά τους, να συζητούν και να μένουν ενήμεροι για τις δραστηριότητες των φίλων τους και τα διάφορα κοινωνικά δρώμενα. Για τους εφήβους, ακόμη και η συνεχής σύνδεση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης θεωρείται φυσιολογική καθώς είναι ιδιαίτερη ωφέλιμη και τους προσφέρει τη δυνατότητα για κοινωνική συναναστροφή, όποτε και όπου επιθυμούν (Dreier et al., 2013).

Επομένως, όπως έχει υποστηριχθεί, τα κοινωνικά δίκτυα δεν αποτελούν μόνο ένα μέσο άμεσης επικοινωνίας, αλλά είναι ένας χώρος όπου οι έφηβοι μπορούν να εκπληρώσουν τις αναπτυξιακές τους ανάγκες, με το να πειραματίζονται στις διαπροσωπικές τους σχέσεις, να διευρύνουν τον κύκλο της παρέας των συνομηλίκων, να ενισχύουν τις φιλίες που ήδη έχουν στην ζωή τους ή να δημιουργούν νέες φιλίες (Shapiro & Margolin, 2014). Επιπλέον, η ανάγκη που έχουν οι έφηβοι να ανήκουν σε μια κοινωνική ομάδα μπορεί να εξηγήσει την υπερβολική ενασχόληση με τα κοινωνικά δίκτυα. Πολλοί είναι οι έφηβοι που νιώθουν συνεχώς την ανάγκη

να ελέγχουν το προφίλ των φίλων τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να «ανεβάζουν» οι ίδιοι σκέψεις, συναισθήματα ή τα ενδιαφέροντά τους με σκοπό να συμμετέχουν ενεργά στο μοίρασμα προσωπικών δεδομένων ή ενδιαφερόντων και να είναι συνεχώς ενήμεροι για τις εξελίξεις στην κοινωνική ομάδα που είναι ενταγμένοι (Oberst et al., 2017). Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η πεποίθηση των εφήβων ότι ο αποκλεισμός από την «διαδικτυακή» ζωή μπορεί να επιφέρει και αποκλεισμό από την πραγματική ζωή, καθώς πολλά από αυτά τα οποία πραγματοποιούνται στον ψηφιακό κόσμο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, αποτελούν θέμα συζήτησης για τους εφήβους στο σχολείο ή στις εξωσχολικές τους δραστηριότητες (Dreier et al., 2013).

Επομένως, θα μπορούσε να υποστηριχθεί ότι δεν είναι ασυνήθιστο οι έφηβοι να νιώθουν την ανάγκη να χρησιμοποιούν συνεχώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προκειμένου ότι τους δίνεται η ευκαιρία για συναναστροφή με συνομηλίκους, ενισχύεται το αίσθημα του «ανήκειν» σε μια κοινωνική ομάδα και εκπληρώνονται οι ανάγκες του αναπτυξιακού σταδίου της εφηβείας για αυτονομία και δημιουργία προσωπικής ταυτότητας. Επιπρόσθετα στην παρούσα μελέτη, λαμβάνοντας υπόψη το γεγονός ότι αναφορικά με τη χρήση του διαδικτύου η «παραμέληση της κοινωνικής ζωής» παρουσίασε τα χαμηλότερα επίπεδα βαθμολόγησης (Πίνακας 17 στο Παράρτημα), μπορεί να υποστηριχθεί ότι πράγματι οι περισσότεροι έφηβοι χρησιμοποιούσαν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με σκοπό να ενισχύσουν τις ήδη υπάρχουσες φιλίες τους ή να δημιουργήσουν νέες, χωρίς αυτό να οδηγεί στην παραμέληση της κοινωνικής ζωής στην πραγματική ζωή.

Προηγούμενη μελέτη που διεξήχθη στην Ελλάδα για παράδειγμα, ενισχύει την υπόθεση αυτή, υποστηρίζοντας ότι το ισχυρότερο κίνητρο των εφήβων για εμπλοκή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελούσε η ενίσχυση της φιλίας με την ήδη υπάρχουσα παρέα των συνομηλίκων ή η διατήρηση της επαφής με φίλους που βρίσκονταν μακριά (Floros & Siomos, 2013). Παρόλα αυτά, αυτό αποτελεί μόνο μια εικασία για την παρούσα μελέτη και έρευνες που χρησιμοποιούν ποιοτικές μεθόδους θα μπορούσαν να ερμηνεύσουν καλύτερα τα κίνητρα των εφήβων για την ενασχόλησή τους με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. Dreier et al., 2013).

Όσον αφορά τα διαδικτυακά παιχνίδια, στην παρούσα μελέτη όσοι από τους εφήβους ανέφεραν ότι έπαιζαν διαδικτυακά «σχεδόν πάντα» είχαν αυξημένη την υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Προηγούμενες μελέτες χρησιμοποιώντας τα κριτήρια της Young, εντόπισαν σημαντικά ποσοστά εθισμού στα διαδικτυακά παιχνίδια, ενώ φαίνεται ότι ειδικότερα οι έφηβοι είναι επιρρεπείς στην υπερβολική χρήση των παιχνιδιών (Muller et al., 2015 ; Rehbein et al., 2015). Ένας από τους πιο σημαντικούς λόγους για τη σχέση των διαδικτυακών παιχνιδιών με

την υπερβολική χρήση του διαδικτύου φαίνεται ότι είναι η απώλεια ελέγχου του χρόνου καθώς όπως έχει υποστηριχθεί, τα παιχνίδια μέσω διαδικτύου είναι ιδιαίτερα ελκυστικά δεδομένου ότι μπορεί να δημιουργήσουν συναισθήματα έξαψης, διέγερσης, περιέργειας και ενθουσιασμού με αποτέλεσμα ο έφηβος να παρασύρεται και να περνάει πολλές ώρες μπροστά από την οθόνη του υπολογιστή του (Haagsma et al., 2012). Επιπλέον, η συμμετοχή σε ορισμένα διαδικτυακά παιχνίδια όπου συμμετέχουν πολλοί παίκτες, αποτελεί για μερικούς εφήβους ευκαιρία για κοινωνική συναναστροφή, καθώς μπορούν να επικοινωνήσουν και να συνεργαστούν με άλλους παίκτες που παίζουν ταυτόχρονα διαδικτυακά από όλα τα μέρη του κόσμου (Nagygyorgy et al., 2013 ; Nuyens et al., 2016).

Από την άλλη πλευρά, φαίνεται ότι η υπερβολική ενασχόληση με τα διαδικτυακά παιχνίδια, όπως συμβαίνει και με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου γενικότερα, σχετίζεται με συγκεκριμένα κίνητρα που αφορούν κυρίως την αναπτυξιακή φάση της εφηβείας. Στην Ελλάδα για παράδειγμα, οι έφηβοι που συμμετείχαν σε πολλά διαδικτυακά παιχνίδια ανέφεραν ότι τα ισχυρότερα κίνητρά τους ήταν η φήμη που είχαν στον εικονικό κόσμο των παιχνιδιών νιώθοντας περισσότερο επιτυχημένοι απ' ότι στην πραγματική τους ζωή, όπου βίωναν περισσότερο απομόνωση, καθώς και η αποφυγή των προβλημάτων που είχαν στη ζωή τους μέσω της διαφυγής από την πραγματικότητα, καθώς στα παιχνίδια θα μπορούσαν να διαμορφώσουν όποιον χαρακτήρα επιθυμούσαν για τον εαυτό τους (Floros & Siomos, 2012).

Επιπλέον, η υπερβολική χρήση των διαδικτυακών παιχνιδιών θα μπορούσε να εξηγηθεί από το γεγονός ότι διάφοροι τύποι διαδικτυακών παιχνιδιών, όπως είναι για παράδειγμα τα πολυπαιζόμενα παιχνίδια ρόλων μαζικής συμμετοχής δεν επιτρέπουν στο χρήστη τους να φύγει εκτός παιχνιδιού, ούτε να σταματήσει να παίζει, έστω και προσωρινά, με αποτέλεσμα ο παίκτης να είναι υποχρεωμένος να παίζει συνεχώς καθ' όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού προκειμένου να μην τιμωρηθεί λαμβάνοντας αναφορά (report) από τους συμπαίκτες του (Nuyens et al., 2016).

Στην συγκεκριμένη μελέτη δεν έγινε αναφορά σε συγκεκριμένους τύπους παιχνιδιών. Παρόλα αυτά, προηγούμενες μελέτες συμφωνούν με το εύρημα της συγκεκριμένης μελέτης υποστηρίζοντας ότι οι έφηβοι στην Ελλάδα παίζουν σε τακτική βάση διαδικτυακά παιχνίδια και εμφανίζουν τα υψηλότερα ποσοστά προβληματικής χρήσης σε σχέση με άλλες ευρωπαϊκές χώρες (Muller et al., 2015). Επιπρόσθετα, πρόσφατη μελέτη που διεξήχθη στην Ελλάδα επισήμανε ότι τα συμπτώματα εξάρτησης στο διαδίκτυο που εμφάνισαν οι έφηβοι που έπαιζαν διαδικτυακά παιχνίδια έμειναν σταθερά σε μια χρονική περίοδο δύο ετών γεγονός που επιβεβαιώνει την σύνδεση της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου με τα παιχνίδια (Stavropoulos et al., 2017).



Σχετικά με τη λήψη μουσικής, ταινιών και άλλου υλικού οι έφηβοι που έκαναν λήψη μέσω διαδικτύου «σχεδόν πάντα» είχαν αυξημένη την υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Μόνο μια έρευνα, σύμφωνα με τη γνώση της συγγραφέας της έρευνας αυτής, έχει αναδείξει παρόμοια αποτελέσματα επισημαίνοντας ότι όσοι έφηβοι έκαναν λήψη υλικού ανέδειξαν παθολογική χρήση του διαδικτύου (Roosij et al., 2010). Το εύρημα αυτό μπορεί να εξηγηθεί από το γεγονός ότι η λήψη μουσικής, ταινιών και άλλου υλικού ενδέχεται να πραγματοποιείται ταυτόχρονα με τη χρήση άλλης διαδικτυακής δραστηριότητας, όπως για παράδειγμα είναι η περιήγηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μέχρι να ολοκληρωθεί η λήψη, γεγονός το οποίο μπορεί να δηλώνει ότι σχετίζεται με δραστηριότητες οι οποίες συνδέονται με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Είναι άλλωστε γνωστό, ότι οι περισσότερες διαδικτυακές δραστηριότητες σχετίζονται μεταξύ τους, όπως είναι για παράδειγμα η χρήση των διαδικτυακών παιχνιδιών, του τζόγου ή της πορνογραφίας μέσω των κοινωνικών δικτύων (Roosij et al., 2010).

Σχετικά με τον διαδικτυακό τζόγο, όσοι από τους εφήβους ανέφεραν ότι έπαιζαν «σχεδόν πάντα», είχαν αυξημένη την υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Το συγκεκριμένο εύρημα έρχεται σε συμφωνία με προηγούμενη μελέτη που διεξήχθη στην Ελλάδα (Tsitsika et al., 2011), ενώ άλλες έρευνες χρησιμοποιώντας τα κριτήρια της Young για την παθολογική ενασχόληση με τον διαδικτυακό τζόγο, αναδεικνύουν παρόμοια ευρήματα (Hsu et al., 2014 ; Yip et al., 2011). Όπως αναφέρθηκε και με τις παραπάνω διαδικτυακές δραστηριότητες, τα κυριότερα κίνητρα των εφήβων για υπερβολική εμπλοκή με τα τυχερά παιχνίδια φαίνεται να είναι η ευκαιρία που τους δίνεται για κοινωνικοποίηση συμμετέχοντας με την παρέα συνομηλίκων ή δημιουργώντας νέες φιλίες, να νιώσουν συναισθήματα ενθουσιασμού, να αποφύγουν διάφορα προβλήματα που έχουν στη ζωή τους ή να ξεφύγουν από την πραγματικότητα, ενώ σε λιγότερο βαθμό τους απασχολεί να κερδίσουν χρήματα (Hanss et al., 2015 ; Lynch et al., 2004 ; Yip et al., 2011).

Αντιφατικά εμπειρικά δεδομένα υποστηρίζουν ότι οι έφηβοι που ασχολούνται με τον διαδικτυακό τζόγο είναι περισσότερο πιθανό να επιζητούν τη νίκη, τη φήμη και το κέρδος και προτιμούν να μην έρχονται σε επαφή με άλλους ανθρώπους, αλλά να δημιουργούν μια καλή εικόνα για τον εαυτό τους ώστε όλοι να τους θαυμάζουν (Floros et al., 2013). Στην παρούσα μελέτη μόλις 5 από το σύνολο των εφήβων που έπαιζαν σχεδόν πάντα διαδικτυακό τζόγο έκαναν υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Θα μπορούσε να υποστηριχθεί ότι η ανυπομονησία για χρήση, η έλλειψη ελέγχου και η υπερβολική χρήση που ανέδειξαν τα υψηλότερα επίπεδα της συνολικής χρήσης του διαδικτύου στην παρούσα μελέτη (Πίνακας 17 στο Παράρτημα), είναι χαρακτηριστικά που σχετίζονται με τη χρήση του τζόγου. Επομένως, μια απώλεια

ελέγχου της συμπεριφοράς, όπως είναι η αδυναμία διακοπής από τα τυχερά παιχνίδια μπορεί να εξηγήσει την υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Άλλωστε, ιδιαίτερο χαρακτηριστικό όσων παίζουν διαδικτυακό τζόγο είναι σκέψεις όπως «να παίξω λίγο ακόμα» με στόχο να κερδίσουν όλο και περισσότερα χρήματα και έτσι να περνούν οι ώρες χωρίς οι παίκτες να το αντιλαμβάνονται (Tsitsika et al., 2011).

Όσον αφορά τη χρήση των πορνογραφικών ιστοσελίδων όσοι από τους εφήβους τις χρησιμοποιούσαν έστω και «μερικές φορές» φάνηκε ότι είχαν αυξημένη την υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Προηγούμενες μελέτες που διεξήχθησαν στην Ελλάδα έχουν αναφέρει ότι οι έφηβοι κάνουν συχνή χρήση των πορνογραφικών ιστοσελίδων (π.χ. Tsitsika et al., 2009), ενώ μελέτη που έγινε σε φοιτητές ανέφερε ότι η συχνότερη χρήση των πορνογραφικών ιστοσελίδων αποτελούσε τον ισχυρότερο προβλεπτικό παράγοντα στην προβληματική χρήση του διαδικτύου (Frangos et al., 2011).

Μερικοί ερευνητές επισημαίνουν ότι η υπερβολική χρήση των πορνογραφικών ιστοσελίδων συνάδει με το αναπτυξιακό στάδιο στο οποίο βρίσκονται οι έφηβοι, καθώς μέσα από τη χρήση τους μπορεί να εκπληρώνεται η ανάγκη τους για σεξουαλικό πειραματισμό και η ανάγκη για επικοινωνία με την παρέα των συνομηλίκων μέσα από τις συζητήσεις σχετικά με την πορνογραφία και την ανταλλαγή φωτογραφιών και άλλου υλικού (Sussman, 2007).

Άλλοι ερευνητές έχουν υποστηρίξει ότι η παρακολούθηση πορνογραφικών ιστοσελίδων μπορεί να είναι μια δραστηριότητα αναψυχής που μοιράζονται με τους φίλους τους και ως εκ τούτου, οι έφηβοι να απολαμβάνουν την συχνή χρήση τους (Weber et al., 2012). Ωστόσο, χαρακτηριστικά όπως είναι η αδυναμία των εφήβων να σταματήσουν τη χρήση της πορνογραφίας, οι επαναλαμβανόμενες σκέψεις σχετικά με την πορνογραφία και η απώλεια ελέγχου της σεξουαλικής δραστηριότητας όταν επισκέπτονται τις ιστοσελίδες, η ανωνυμία και η εύκολη προσβασιμότητα μέσω των φορητών συσκευών εξηγούν γιατί οι έφηβοι δύναται να κάνουν ανεξέλεγκτη χρήση τους (Young & Abreu, 2010, σελ. 119).

Όσον αφορά στην αναζήτηση πληροφοριών φαίνεται λογικό, ότι όσοι έφηβοι δεν χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο για να αναζητήσουν πληροφορίες έκαναν υπερβολική χρήση του διαδικτύου, καθώς πιθανώς να εμπλέκονταν με άλλες δραστηριότητες που είναι περισσότερο εθιστικές και χρονοβόρες. Επιπλέον, όπως είναι φυσικό, η αναζήτηση πληροφοριών φαίνεται ότι έχει συνδεθεί περισσότερο με τα οφέλη που προσφέρει το διαδίκτυο στους εφήβους (Guan & Subrahmanyam, 2009 ; Wang et al., 2012).

Από την άλλη πλευρά, καμία στατιστικά σημαντική διαφορά δε βρέθηκε μεταξύ της ομάδας των υπερβολικών χρηστών και των υπολοίπων σχετικά με τις διαδικτυακές αγορές και την περιήγηση χωρίς κάποιο ιδιαίτερο λόγο. Ερευνητές φαίνεται να επισημαίνουν ότι η

άσκοπη περιήγηση μπορεί να σχετιστεί με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου, καθώς οι έφηβοι κάνοντας περιήγηση στο διαδίκτυο μπορεί να εμπλακούν με διάφορες δραστηριότητες και αυτό με τη σειρά του να οδηγήσει στην υπέρμετρη χρήση του διαδικτύου (Durkee et al., 2012). Επιπρόσθετα, οι διαδικτυακές αγορές έχουν σχετιστεί με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου σε προηγούμενες μελέτες και αφορούν κυρίως σε φοιτητές (Harvanko et al., 2013 ; Duroy et al., 2014 ; Tsitsika et al., 2009). Στην παρούσα μελέτη, παρόλο που πολλοί έφηβοι ανέφεραν ότι αγοράζουν συχνά μέσω του διαδικτύου δεν υπήρξαν διαφοροποιήσεις στο βαθμό που χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο. Πρόσφατη μελέτη ανέδειξε ότι οι Έλληνες έφηβοι ξοδεύουν μόλις 20 λεπτά στο διαδίκτυο για αγορές, γεγονός το οποίο θα μπορούσε να εξηγήσει το εύρημα της παρούσας μελέτης (Κοκκέβη και συν., 2016).

Απ' ότι φαίνεται οι μαθητές στην παρούσα έρευνα είχαν συγκεκριμένο σκοπό όταν χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο και εμπλέκονταν με συγκεκριμένο είδος δραστηριοτήτων. Θα μπορούσε να υποστηριχθεί, ότι όλες οι παραπάνω δραστηριότητες που σχετίστηκαν με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου μοιράζονται παρόμοια χαρακτηριστικά που αφορούν κυρίως στην κοινωνική πλευρά των δραστηριοτήτων. Είναι δηλαδή πιθανό οι έφηβοι να βρίσκουν ιδιαίτερα ελκυστικές αυτές τις δραστηριότητες και να σπαταλούν όλο τον χρόνο τους διαδικτυακά καθώς αποτελούν ευκαιρία για συναναστροφή με συνομηλίκους, γρήγορη, άμεση και εύκολη επικοινωνία, καινούριες φιλίες και μοίρασμα ενδιαφερόντων.

Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ένας ερευνητής «τα τελευταία 20 χρόνια οι έφηβοι χρησιμοποιούσαν τη μουσική, το παιχνίδι, την ποίηση και τα αθλήματα για να εκφράσουν τις ανάγκες και τα συναισθήματά τους, ενώ σήμερα χρησιμοποιούν το διαδίκτυο και τις δραστηριότητες του» (Ταο, 2005). Διαχρονική μελέτη φαίνεται επίσης να επιβεβαιώνει αυτή την άποψη. Στην πρώτη φάση της μελέτης, οι ερευνητές μέτρησαν τη συχνότητα που οι έφηβοι χρησιμοποιούσαν διάφορες διαδικτυακές δραστηριότητες όπως για παράδειγμα, η λήψη υλικού, τα παιχνίδια, η χρήση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, μέσα κοινωνικής δικτύωσης (άμεση συνομιλία και ομάδες συζητήσεων), αναζήτηση πληροφοριών, πορνογραφία και την περιήγηση χωρίς κάποιο ιδιαίτερο λόγο. Στην επανεξέταση 6 μήνες αργότερα οι ίδιοι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο που μετρούσε την παθολογική χρήση του διαδικτύου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι συγκριτικά με τις διαδικτυακές δραστηριότητες που δεν είχαν διαπροσωπική αλληλεπίδραση, η άμεση συνομιλία και οι ομάδες συζητήσεων ήταν από τους πιο σημαντικούς προβλεπτικούς παράγοντες της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου (van den Eijnden, Meerkerk, Vermulst, Spijkerman, & Engels, 2008).

Από την άλλη πλευρά, οι έφηβοι που εμφανίζουν υψηλά ποσοστά υπερβολική χρήσης του διαδικτύου και επιλέγουν τις δραστηριότητες όπου μπορούν να έρχονται σε επαφή με

άλλους ανθρώπους, είναι κυρίως αυτοί που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο ως μέσο για να αντιμετωπίσουν ελλείψεις στις κοινωνικές τους δεξιότητες. Έτσι, είναι δυνατόν αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη δημιουργία φίλων και να επωφελούνται από την ανωνυμία που προσφέρει το διαδίκτυο ώστε να έρθουν σε επαφή με άλλους συνομηλίκους (Young & Abreu, 2010, σελ.67).

Τέλος, αυτό που είναι σημαντικό να διερευνάται είναι σε ποιο βαθμό η χρήση των διαδικτυακών δραστηριοτήτων μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη ζωή των εφήβων. Όπως έχει προαναφερθεί στη βιβλιογραφική επισκόπηση της παρούσας μελέτης, μπορεί οι έφηβοι αρχικά να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για διασκέδαση και κοινωνικοποίηση αλλά η υπερβολική χρήση τους μπορεί να επιφέρει αρνητικές επιπτώσεις όπως προβλήματα άγχους, κατάθλιψη, χαμηλές επιδόσεις στα μαθήματα και στις αθλητικές δραστηριότητες και ψυχοκοινωνική δυσφορία (πχ. Müller et al., 2016 ; Tsitsika et al., 2014).

Σχετικά με την ηλικία των εφήβων και τη χρήση του διαδικτύου βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις. Συγκεκριμένα, παρατηρήθηκε μια καμπυλόγραμμη σχέση με αυξητική τάση του επιπέδου της χρήσης μέχρι την ηλικία των 15 και μετά την ηλικία αυτή έως τα 18 η τάση αυτή να σταθεροποιείται. Ωστόσο, καμία διαφορά δεν παρατηρήθηκε στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου ανάλογα με την ηλικία, παρόλο που η συχνότητα της υπερβολικής χρήσης ήταν μεγαλύτερη στις ηλικίες των 15 έως 18. Επομένως, θα μπορούσε να υποστηριχθεί, ότι ενώ το μέσο επίπεδο χρήσης του διαδικτύου αυξήθηκε ανάλογα με την ηλικία, δεν συνέβη το ίδιο και για την υπερβολική χρήση του διαδικτύου.

Από αναπτυξιακή σκοπιά, είναι φυσιολογικό οι μαθητές που διανύουν την μέση και όψιμη εφηβεία να εμφανίζουν αυξημένα επίπεδα χρήσης του διαδικτύου, καθώς η περίοδος αυτή χαρακτηρίζεται από την αναζήτηση νέων εμπειριών, παρορμητικότητα, επιδίωξη αυτονομίας και πειραματισμό, σε αντίθεση με την πρόιμη περίοδο όπου οι έφηβοι προβληματίζονται περισσότερο για τις σωματικές αλλαγές που βιώνουν ( Brown, 2005 ; Spear, 2000).

Από την άλλη πλευρά, στην παρούσα έρευνα η ηλικία δεν έπαιξε ρόλο για την υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Προηγούμενες μελέτες, έχουν υποστηρίξει ότι οι έφηβοι που διανύουν τη φάση της μέσης εφηβείας είναι περισσότερο πιθανό να κάνουν υπερβολική χρήση του διαδικτύου, καθώς η περίοδος αυτή σχετίζεται με περισσότερα προβλήματα συμπεριφοράς, ριψοκίνδυνες πράξεις και επιρρέπεια στις εξαρτήσεις (Cao et al., 2011 ; Tsitsika et al., 2014 ; Wu et al., 2016). Παρόλο αυτά, το εύρημα της παρούσας μελέτης έρχεται σε συμφωνία με άλλα ερευνητικά ευρήματα τα οποία υποστήριξαν ότι καμία σχέση δε βρέθηκε

μεταξύ ηλικίας και προβληματικής χρήσης του διαδικτύου (Bruno et al., 2014 ; Durkee et al., 2012 ; Tsitsika et al., 2009).

Σχετικά με το φύλο και τη χρήση του διαδικτύου καμία στατιστικά διαφορά δε βρέθηκε μεταξύ αγοριών και κοριτσιών στο μέσο επίπεδο χρήσης και στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Προηγούμενες μελέτες επίσης έχουν προτείνει ότι το φύλο δεν σχετίζεται με την εξάρτηση στο διαδίκτυο (Chou, Condrón, & Belland, 2005 ; Fu, Chan, Wong, & Yip, 2010 ; Lin, Lin, & Wu, 2009). Ωστόσο, φαίνεται να μην υπάρχει συμφωνία στα σχετικά ερευνητικά ευρήματα, καθώς πολλοί είναι οι ερευνητές που έχουν αναδείξει αντιφατικά αποτελέσματα. Έτσι, έρευνες υποστήριξαν ότι περισσότερο τα αγόρια σε σχέση με τα κορίτσια χρησιμοποιούν το διαδίκτυο και εμφανίζουν εξάρτηση στο διαδίκτυο (Bruno et al., 2014 ; Serin, 2011 ; Siomos et al., 2008). Επομένως, όπως αναφέρθηκε και σε μια πρόσφατη επισκόπηση ερευνών, δεν υπάρχει ομοφωνία σχετικά με τη σχέση του φύλου με τη χρήση του διαδικτύου (Shek & Yu, 2016).

Παρόλα αυτά, στην παρούσα έρευνα φάνηκε ότι υπήρξαν διαφορές φύλου στις διαδικτυακές δραστηριότητες που προτιμούσαν οι έφηβοι. Πιο συγκεκριμένα, περισσότερο τα κορίτσια σε σχέση με τα αγόρια, χρησιμοποιούσαν «σχεδόν πάντα» τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και έκαναν «μερικές φορές» περιήγηση χωρίς κάποιον ιδιαίτερο λόγο. Εν αντιθέσει, περισσότερο τα αγόρια σε σχέση με τα κορίτσια, έπαιζαν «σχεδόν πάντα» διαδικτυακά παιχνίδια, αγόραζαν περισσότερο μέσω του διαδικτύου, επισκέπτονταν πορνογραφικές ιστοσελίδες και έπαιζαν διαδικτυακό τζόγο. Επομένως, θα μπορούσε να υποστηριχθεί, ότι στην παρούσα μελέτη δεν υπήρξαν διαφορές φύλου στο επίπεδο της χρήσης του διαδικτύου αλλά στο είδος της χρήσης.

Προηγούμενες μελέτες έχουν αναδείξει παρόμοια αποτελέσματα υποστηρίζοντας ότι τα κορίτσια προτιμούν κυρίως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ενώ τα αγόρια τα διαδικτυακά παιχνίδια, τον τζόγο, τις πορνογραφικές ιστοσελίδες και τις διαδικτυακές αγορές (Bruno et al., 2014 ; Durkee et al., 2012 ; Ha & Hwang, 2014 ; Siomos et al., 2014). Επομένως, τα κορίτσια φαίνεται ότι έχουν την τάση να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο ώστε να συμμετέχουν στις κοινωνικές σχέσεις, να δημιουργούν στενές φιλίες και να μοιράζονται συναισθήματα, ενώ τα αγόρια πιθανώς χρησιμοποιούν το διαδίκτυο αναζητώντας ευχάριστες δραστηριότητες, όπως είναι για παράδειγμα τα παιχνίδια, η πορνογραφία και ο τζόγος (Young, 1998).

Επιπρόσθετα, οι διαφορές φύλου στις διαδικτυακές δραστηριότητες πιθανώς να σχετίζονται με διαφορετικά προβλήματα ψυχικής υγείας (Hetzl-Riggin & Pritchard, 2011), όπως για παράδειγμα τα διαδικτυακά παιχνίδια που προσφέρουν την ευκαιρία για έκφραση επιθετικότητας και βιαιοπραγίας. Ως εκ τούτου, τα αγόρια που παίζουν συχνά διαδικτυακά

παιχνίδια είναι πιθανότερο να εμφανίζουν επιθετικότητα σε σχέση με τα κορίτσια (Ko, Yen, Chen, Yeh, & Yen, 2009 ; Yen et al., 2007). Αντιθέτως, τα κορίτσια που νιώθουν κατάθλιψη πιθανώς χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με σκοπό να αλληλοεπιδράσουν με τους φίλους τους και να νιώσουν πιο ευχάριστα (Hetzl-Riggin & Pritchard, 2011).

Όσον αφορά τα κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά της οικογένειας των εφήβων, το 85% προέρχονταν από πυρηνικού τύπου οικογένεια, ενώ το 15% από μονογονεϊκή οικογένεια. Ωστόσο, καμία στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση δε βρέθηκε στο μέσο επίπεδο χρήσης του διαδικτύου και στην υπερβολική χρήση μεταξύ της πυρηνικής και της μονογονεϊκής οικογένειας. Ερευνητές έχουν υποστηρίξει ότι οι έφηβοι που προέρχονται από μονογονεϊκού τύπου οικογένειες, λόγω διαζυγίου των γονέων για παράδειγμα, είναι περισσότερο πιθανό να κάνουν υπερβολική χρήση του διαδικτύου (Wu et al., 2016), ενώ οι οικογένειες με δύο γονείς φαίνεται να αποτελούν προστατευτικό παράγοντα στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου των εφήβων (Shek & Yu, 2016). Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι στις μονογονεϊκές οικογένειες, ο γονέας πρέπει να υποστηρίξει μόνος του την οικογένεια και δύναται να αντιμετωπίζει διάφορες δυσκολίες, όπως είναι για παράδειγμα η επίβλεψη των παιδιών (Wu et al., 2016).

Από την άλλη μεριά, οι έφηβοι που μεγαλώνουν με έναν γονέα μπορεί να κάνουν υπερβολική χρήση του διαδικτύου, ώστε να ανακουφίσουν πιθανές ψυχολογικές ανασφάλειες που έχουν εξαιτίας του διαζυγίου των γονέων τους (Ni, Yan, Chen, & Liu, 2009). Εν αντιθέσει, υπάρχουν ερευνητικά ευρήματα που αναφέρουν ότι οι έφηβοι που ανήκαν σε διεξυγμένες οικογένειες δεν έκαναν υπερβολική χρήση του διαδικτύου, υποστηρίζοντας ότι παρόλο που το διαζύγιο μπορεί να αντιμετωπίζεται ως αρνητικό γεγονός, τα τελευταία χρόνια τέτοιου είδους αρνητικά στερεότυπα φαίνεται ότι έχουν αλλάξει, με αποτέλεσμα να μειώνεται το στρες που πιθανώς βιώνουν αυτές οι οικογένειες (Shek & Yu, 2016). Ωστόσο, στην παρούσα έρευνα δεν διερευνήθηκε ο ακριβής λόγος που οι οικογένειες ήταν μονογονεϊκές. Θα μπορούσε να ειπωθεί, όπως θα αναφερθεί και παρακάτω, ότι στην μελέτη αυτή υπήρξαν άλλοι οικογενειακοί παράγοντες που έπαιξαν σημαντικό ρόλο στο βαθμό που οι έφηβοι χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο.

Σχετικά με την ανεργία των γονέων μόλις το 3% από τους πατέρες ήταν άνεργοι, ενώ το 29.4% των μητέρων ανέφερε ότι δεν εργάζεται ή ασχολούνταν με τα του οίκου. Όσον αφορά στο εκπαιδευτικό επίπεδο των γονέων, φάνηκε να είναι υψηλό και για τους δύο γονείς. Ωστόσο, καμία στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση δε βρέθηκε στο μέσο επίπεδο χρήσης του διαδικτύου και στην υπερβολική χρήση αναφορικά με την ανεργία και το εκπαιδευτικό επίπεδο των γονέων. Προηγούμενα ερευνητικά ευρήματα έχουν επισημάνει ότι η ανεργία και

το χαμηλό εκπαιδευτικό επίπεδο των γονέων σχετίζονται με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου στους εφήβους (Chang, Chiu, Lee, Chen, & Miao, 2014 ; Durkee et al., 2012 ; Heo, Oh, Subramanian, Kim, & Kawachi, 2014 ; Tsitsika et al., 2014).

Πιο πιθανή αιτιολογία για τη σύνδεση αυτή, όπως αναφέρουν οι ερευνητές, είναι ότι οι γονείς αυτοί μπορεί να παραβλέπουν την υπερβολική ενασχόληση των παιδιών με το διαδίκτυο, είτε γιατί μεριμνούν για άλλα προβλήματα, όπως είναι η εύρεση εργασίας, είτε γιατί δεν έχουν την κατάλληλη παιδεία να καθοδηγήσουν τα παιδιά τους στην υιοθέτηση ενός υγιούς τρόπου χρήσης του διαδικτύου (Green, Walker, Hoover-Dempsey, & Sandler, 2007 ; van den Eijnden et al., 2008). Το αντιφατικό εύρημα της παρούσας μελέτης πιθανώς οφείλεται στο χαμηλό ποσοστό ανεργίας και το υψηλό εκπαιδευτικό επίπεδο των γονέων. Ερευνητές έχουν υποστηρίξει ότι οι γονείς με υψηλό εκπαιδευτικό υπόβαθρο προσπαθούν να είναι ψηφιακά ενήμεροι ώστε να μπορούν να καθοδηγήσουν τα παιδιά τους σε έναν επιθυμητό τρόπο χρήσης του διαδικτύου (Heo et al., 2014 ; Tsitsika et al., 2014).

Σχετικά με τις εξωσχολικές δραστηριότητες και τα μελλοντικά σχέδια που ανέφεραν οι έφηβοι, οι περισσότεροι ασχολούνταν με κάποιο χόμπι ή άθλημα και είχαν σχέδια για το μέλλον τους, όσον αφορά στο επάγγελμα που θα ακολουθήσουν και τους στόχους για τη ζωή τους γενικότερα. Ωστόσο, δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στο μέσο επίπεδο χρήσης του διαδικτύου και στην υπερβολική χρήση με την ενασχόληση με κάποιο χόμπι ή άθλημα και τα μελλοντικά σχέδια.

Δεν υπάρχουν παλαιότερες μελέτες που να εξέτασαν αυτές τις μεταβλητές. Παρόλα αυτά, οι ερευνητές προτείνουν ότι η ενασχόληση με διάφορες εξωσχολικές δραστηριότητες μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο της υπερβολικής ενασχόλησης με το διαδίκτυο, καθώς κατά αυτό τον τρόπο οι έφηβοι μαθαίνουν να μοιράζονται σωστά τον ελεύθερο τους χρόνο και να μην το σπαταλούν αποκλειστικά σερφάροντας στο διαδίκτυο (Sasmaz et al., 2014 ; Wang et al., 2013). Επιπρόσθετα, όπως έχει υποστηριχθεί, οι έφηβοι που δεν έχουν θέσει στόχους για τη ζωή τους είναι πιθανότερο να εμπλακούν σε ριψοκίνδυνες συμπεριφορές (Jones & Hartmann, 1988), κάτι το οποίο επίσης δεν υποστηρίχθηκε από την παρούσα έρευνα.

Όσον αφορά τον τόπο κατοικίας των μαθητών διεπιστώθη στατιστικά σημαντική σχέση με την υπερβολική χρήση και όχι με το μέσο επίπεδο χρήσης του διαδικτύου. Πιο συγκεκριμένα, στο μεγάλο αστικό κέντρο η υπερβολική χρήση του διαδικτύου ήταν αυξημένη, συγκριτικά με τη δημοτική ενότητα της πρωτεύουσας νομού. Σχετικά με τον τόπο κατοικίας και το μέσο επίπεδο χρήσης του διαδικτύου στους εφήβους, σε προηγούμενη μελέτη που διεξήχθη στην περιοχή της κεντρικής Ελλάδος, οι μαθητές έκαναν συχνότερη χρήση του διαδικτύου στις μικρότερες περιοχές (Siomos et al., 2008), ενώ σε άλλες περιοχές τις Ελλάδας

ερευνητές υποστήριξαν ότι οι έφηβοι που κατοικούν σε αστικές περιοχές χρησιμοποιούν πιο συχνά το διαδίκτυο σε σχέση με τους εφήβους που κατοικούν σε αγροτικές περιοχές (Κοκκέβη και συν., 2016).

Ωστόσο, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας καταδεικνύουν ότι ο τόπος κατοικίας παίζει σημαντικό ρόλο για την υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Προηγούμενη μελέτη που διεξήχθη σε διάφορες περιοχές της Ελλάδος υποστήριξε επίσης ότι οι έφηβοι που κατοικούσαν σε αστικές περιοχές είχαν περισσότερες πιθανότητες να ανήκουν στην ομάδα εξάρτησης από το διαδίκτυο συγκριτικά με τους εφήβους που ανήκαν σε αγροτικές περιοχές (Stavropoulos et al., 2013). Παρόμοια αποτελέσματα αναδεικνύουν και μελέτες που διεξήχθησαν σε άλλες χώρες οι οποίες ανέχνευσαν μεγαλύτερα ποσοστά εξάρτησης στο διαδίκτυο σε εφήβους που κατοικούσαν σε αστικές περιοχές (Durkee et al., 2012 ; Pawlowska et al., 2015).

Παρόλο που η σύγκριση των αποτελεσμάτων της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου σε έρευνες που διεξάγονται σε διαφορετικές περιοχές είναι δύσκολη εξαιτίας των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών που παρουσιάζει ο κάθε τόπος, το εύρημα της παρούσας μελέτης θα μπορούσε να ερμηνευτεί από την υπόθεση ότι οι μικρότερες περιοχές χαρακτηρίζονται από ισχυρότερους κοινωνικούς δεσμούς, συγκριτικά με τις μεγάλες πόλεις, με αποτέλεσμα οι έφηβοι να έχουν περισσότερες ευκαιρίες για κοινωνικοποίηση (Reijneveld et al., 2010).

Πράγματι, η δημοτική ενότητα της πρωτεύουσας του νομού στην προκειμένη περίπτωση, είναι μια περιοχή που παρουσιάζει περισσότερο χαρακτηριστικά επαρχίας, με τα παιδιά να παίζουν στους δρόμους ή στις γειτονιές έχοντας πολλές ευκαιρίες να βρεθούν με τους συνομηλικούς τους. Δεδομένου ότι πολλοί έφηβοι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο σε υπερβολικό βαθμό για να αντιμετωπίσουν διάφορα προβλήματα που έχουν στη ζωή τους και για να έρθουν σε επαφή με τους φίλους τους (Young, 1998), η άμεση κοινωνική επαφή και οι ισχυροί συναισθηματικοί δεσμοί που χαρακτηρίζουν τις μικρότερες κοινωνίες, μπορούν να αποτελέσουν προστατευτικό παράγοντα στο κίνδυνο της εμφάνισης της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου.

Επομένως, λαμβάνοντας υπόψη αυτά τα χαρακτηριστικά, θα μπορούσε να ειπωθεί ότι στο μεγάλο αστικό κέντρο οι έφηβοι έχουν λιγότερες ευκαιρίες για κοινωνική συναναστροφή, για ενίσχυση των συναισθηματικών δεσμών με άλλους ανθρώπους και λιγότερο ελεύθερο προσωπικό χρόνο, απ' ότι οι έφηβοι που κατοικούν στην μικρότερη περιοχή. Ερευνητές που διεξήγαγαν συνεντεύξεις σε εφήβους ενισχύουν την υπόθεση αυτή, επισημαίνοντας ότι όσοι από τους εφήβους ζούσαν σε μεγάλες πόλεις ανέφεραν ότι χρησιμοποιούσαν σε μεγάλο βαθμό το διαδίκτυο γιατί εξαιτίας του υπερφορτωμένου καθημερινού προγράμματος και των περιορισμών που είχαν από τους γονείς τους, σχετικά με τις εξόδους τους με την παρέα τους,



δεν είχαν όση ελευθερία θα ήθελαν να συναναστρέφονται με τους φίλους τους. Αυτό ακριβώς το κενό, όπως υποστήριζαν, το καλύπτει το διαδίκτυο προσφέροντάς τους απεριόριστη ελευθερία για ανθρώπινη επαφή, κοινωνική συναναστροφή και μοίρασμα σκέψεων συναισθημάτων και προσωπικών ενδιαφερόντων (Boyd, 2014, σελ. 90).

Όσον αφορά το πότε ο έφηβοι ξεκίνησαν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο, οι περισσότεροι από τους μισούς εφήβους ανέφεραν ότι έκαναν χρήση του διαδικτύου όταν ήταν στο δημοτικό σχολείο. Το μέσο επίπεδο χρήσης του διαδικτύου ήταν μεγαλύτερο σε όσους από τους μαθητές έκαναν χρήση του διαδικτύου όταν ήταν στο δημοτικό σε σχέση με όσους δεν έκαναν, ωστόσο καμία στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση δε βρέθηκε σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου στο δημοτικό σχολείο και την υπερβολική χρήση. Προηγούμενες μελέτες έχουν επισημάνει ότι όσο νωρίτερα οι έφηβοι ξεκινούν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο τόσο πιο πιθανό είναι να κάνουν υπερβολική χρήση του διαδικτύου (Tsitsika et al., 2009 ; Wang et al., 2013).

Τα αντιφατικά δεδομένα που προέκυψαν από την έρευνα αυτή, πιθανώς να οφείλονται στο γεγονός ότι στην Ελλάδα το διαδίκτυο αναπτύχθηκε ραγδαία τα τελευταία χρόνια και οι έφηβοι που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα ανήκουν στη γενιά που πρωτογνώρισε την μεγάλη ανάπτυξη του διαδικτύου με την πρόσβαση σε οποιαδήποτε μέσο και την εγκατάσταση της ασύρματης σύνδεσης στα ελληνικά σπίτια, όταν ήταν ήδη στο δημοτικό σχολείο ή και μεγαλύτεροι.

Σε μια έρευνα για παράδειγμα που πραγματοποιήθηκε την ίδια χρονολογία με την παρούσα μελέτη, οι έφηβοι που ανήκαν σε χώρες της βόρειας Ευρώπης (Πολωνία, Γερμανία, Ολλανδία) δεν μπορούσαν να θυμηθούν πότε πρωτοξεκίνησαν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο, καθώς όπως χαρακτηριστικά ανέφερε ένας έφηβος «το ίντερνετ βρίσκονταν εκεί από τότε που μπορώ να θυμηθώ, πάντα» (Dreier et al., 2013, σελ. 32). Εν αντιθέσει, σε χώρες όπως η Ελλάδα, η Ισπανία και η Ρουμανία, οι έφηβοι της ίδιας ηλικίας θυμούνται χαρακτηριστικά την πρώτη τους επαφή με το διαδίκτυο καθώς αυτή έγινε όπως αναφέρουν, «όταν ήταν ήδη αρκετά μεγάλοι», δεδομένου ότι τα προηγούμενα χρόνια είχαν έλλειψη διαδικτυακής πρόσβασης από το σπίτι και από ηλεκτρονικές συσκευές (Dreier et al., 2013, σελ. 32).

Σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου από την παρέα των συνομηλίκων οι περισσότεροι έφηβοι ανέφεραν ότι η παρέα τους χρησιμοποιούσε το διαδίκτυο, αλλά καμία στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση δε βρέθηκε στο μέσο επίπεδο χρήσης του διαδικτύου και στην υπερβολική χρήση, αναφορικά με το εάν η παρέα των συνομηλίκων έκανε χρήση του διαδικτύου. Προηγούμενες μελέτες έχουν επισημάνει ότι η παρέα των συνομηλίκων μπορεί να επηρεάσει τους εφήβους να κάνουν υπερβολική χρήση του διαδικτύου, μέσω της πίεσης που

μπορεί να ασκήσουν για συμμόρφωση στην κοινωνική ομάδα, όπως για παράδειγμα ένας έφηβος που θα δοκιμάσει να παίξει διαδικτυακά παιχνίδια επειδή όλη η παρέα του ασχολείται με αυτά και μέσω της κοινής συμμετοχής σε διάφορες διαδικτυακές δραστηριότητες (π.χ. παιχνίδια ή μέσα κοινωνικής δικτύωσης) όπου οι έφηβοι διασκεδάζουν και επικοινωνούν (Gundogdu, 2010 ; Gunuc, 2016 ; Zhou & Fang, 2015). Άλλοι ερευνητές αφού διεξήγαγαν συνεντεύξεις σε εφήβους, επισήμαναν ότι η παρέα των συνομηλίκων αποτελούσε την κινητήρια δύναμη για τις προτιμήσεις τους στις διαδικτυακές δραστηριότητες που χρησιμοποιούσαν σε καθημερινή βάση και κυρίως για τον τρόπο που θα επικοινωνούσαν στο διαδίκτυο μέσω της επιλογής συγκεκριμένων μέσων κοινωνικής δικτύωσης (Dreier et al., 2013).

Όσον αφορά τη σχέση της χρήσης του διαδικτύου με τα συμπτώματα ψυχοπαθολογικής συμπεριφοράς, όσο αυξανόταν τα συμπτώματα ψυχοπαθολογικής συμπεριφοράς τόσο αυξανόταν και η χρήση του διαδικτύου. Ειδικότερα, η συνολική χρήση του διαδικτύου συσχετίστηκε σε μέτριο βαθμό με το σύνολο των συμπτωμάτων ψυχοπαθολογικής συμπεριφοράς και συγκεκριμένα με την κατάθλιψη και τον ψυχωτισμό. Από τις υποκλίμακες της χρήσης του διαδικτύου μόνο η υπερβολική χρήση συσχετίστηκε σε μέτριο βαθμό με την κατάθλιψη και τον ψυχωτισμό, ενώ όλες οι άλλες συσχετίσεις που σημειώθηκαν ήταν ασθενείς έως πολύ ασθενείς. Επιπρόσθετα, διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις μεταξύ των μαθητών που έκαναν υπερβολική χρήση του διαδικτύου και όσων δεν έκαναν, αναφορικά με τα συμπτώματα ψυχοπαθολογικής συμπεριφοράς, καθώς όλα τα επιμέρους συμπτώματα και το σύνολό τους ήταν αυξημένα στην ομάδα με υπερβολική χρήση.

Μικρός αριθμός ερευνών, χρησιμοποιώντας τα ίδια εργαλεία μέτρησης με την παρούσα έρευνα, ανέδειξε παρόμοια αποτελέσματα και επισήμανε ότι οι μαθητές και οι φοιτητές που εμφανίζουν συμπτώματα ψυχοπαθολογίας κάνουν υπερβολική χρήση του διαδικτύου (Adalier & Balkan, 2012 ; Jun Tang et al., 2014 ; Kelleci & Inal, 2010 ; Koc, 2011 ; Koukia et al., 2014). Επιπρόσθετα, πολλές μελέτες έχουν υπογραμμίσει ότι η προβληματική χρήση του διαδικτύου στους εφήβους συνδέεται με άγχος, κατάθλιψη, στρες και αρνητικά συναισθήματα (Andreou & Svoli, 2013 ; Ha & Hwang, 2014 ; Upadhyay et al., 2017 ; Wartberg et al., 2016 ; Yoo et al., 2014).

Αρχικά το εύρημα αυτό μπορεί να ερμηνευτεί από το γεγονός ότι το διαδίκτυο προσφέρει κοινωνική υποστήριξη και μια αίσθηση επιτυχίας που μπορούν να βοηθήσουν ένα άτομο να αποφύγει διάφορες συναισθηματικές δυσκολίες που αντιμετωπίζει στη ζωή του (Young, 1998). Ερευνητές έχουν υποστηρίξει ότι οι άνθρωποι που υποφέρουν από διάφορα ψυχολογικά προβλήματα, όπως άγχος, στρες και κατάθλιψη, βλέπουν το διαδίκτυο ως ένα

ασφαλές μέρος μέσα στο οποίο μπορούν να ξεχάσουν προσωρινά τα προβλήματά τους παρασυρόμενοι για παράδειγμα από δραστηριότητες όπως τα παιχνίδια, ο τζόγος, η πορνογραφία (Young & Abreu, 2010, σελ. 29). Ειδικότερα, έρευνες έχουν υποστηρίξει ότι οι έφηβοι που έχουν κατάθλιψη ή ιστορικό αυτοτραυματισμών είναι περισσότερο πιθανό να χρησιμοποιήσουν το διαδίκτυο για να συζητήσουν με έναν ξένο και να κάνουν συχνή χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης προκειμένου να νιώσουν καλύτερα (Mitchell & Ybarra, 2007 ; van den Eijnden et al., 2008 ; Ybarra, Alexander, & Mitchell, 2005).

Επομένως, θα μπορούσε να ειπωθεί, ότι στην παρούσα έρευνα οι έφηβοι που ανέφεραν αυξημένα συμπτώματα ψυχοπαθολογικής συμπεριφοράς δύναται να χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο σε υπερβολικό βαθμό προκειμένου να αντιμετωπίσουν τη συναισθηματική τους δυσφορία. Από την άλλη πλευρά, μπορεί να συμβαίνει και το αντίστροφο, η υπερβολική χρήση του διαδικτύου δηλαδή να πυροδοτεί την εμφάνιση των συμπτωμάτων ψυχοπαθολογικής συμπεριφοράς, με αποτέλεσμα οι έφηβοι να νιώθουν συναισθηματική δυσφορία και να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο προκειμένου να ανακουφιστούν (Morahan-Martin, 2005 ; Young, 1998). Ωστόσο, είναι ουσιαστικά αδύνατο να διερευνηθεί ποια προϋπάρχει ή ποια αναπτύσσεται πρώτη, η υπερβολική χρήση του διαδικτύου ή η ψυχική διαταραχή, καθώς η μία μπορεί να αποτελεί το σύμπτωμα ή την αιτία για την άλλη (Morahan-Martin, 2005).

Παρόλο που η παρούσα έρευνα δεν στόχευε να διερευνήσει την αιτιώδη σχέση μεταξύ χρήσης του διαδικτύου και συμπτωμάτων ψυχοπαθολογίας, είναι σημαντικό να υπογραμμιστεί ότι οι έφηβοι που ανέφεραν αυξημένα συμπτώματα ψυχοπαθολογικής συμπεριφοράς έκαναν υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Επιπρόσθετα, λαμβάνοντας υπόψη ότι η ύπαρξη διάγνωσης κάποιας ψυχικής διαταραχής στο παρελθόν αποτελούσε κριτήριο αποκλεισμού από την έρευνα, θα μπορούσε να ειπωθεί ότι τα αυξημένα συμπτώματα ψυχοπαθολογικής συμπεριφοράς που ανέφεραν οι μαθητές με υπερβολική χρήση του διαδικτύου δεν προϋπήρχαν.

Ωστόσο, η εμφάνιση ή μη κάποιας ψυχοπαθολογίας στους μαθητές δεν μπορεί να εξακριβωθεί χωρίς τη χρήση κλινικών διαγνωστικών συνεντεύξεων και της συνεχούς παρακολούθησης και επιπροσθέτως, τα δεδομένα της παρούσας έρευνας δεν επιτρέπουν τον έλεγχο της αιτιώδους σχέσης των συμπτωμάτων ψυχοπαθολογικής συμπεριφοράς και της υπερβολικής χρήσης. Διαχρονικές μελέτες για παράδειγμα, επιβεβαιώνουν τη σχέση της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου με προβλήματα ψυχικής υγείας υποστηρίζοντας ότι η κατάθλιψη, το άγχος, το στρες και τα προβλήματα ύπνου που εμφανίζουν οι έφηβοι που κάνουν υπερβολική χρήση του διαδικτύου διατηρούνται σταθερά μέσα στο χρόνο (Chen & Gau, 2016 ; Hokby et al., 2016).

Όσον αφορά τη σχέση της αυτοαποτελεσματικότητας των εφήβων με τη χρήση του διαδικτύου, όσο αυξανόταν η αυτοαποτελεσματικότητα τόσο μειωνόταν η χρήση του διαδικτύου. Πιο συγκεκριμένα, όλες οι επιμέρους διαστάσεις και η συνολική αυτοαποτελεσματικότητα συσχετίστηκαν αρνητικά σε ασθενή βαθμό με όλες τις υποκλίμακες και τη συνολική χρήση του διαδικτύου. Επιπρόσθετα, βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις μεταξύ των μαθητών που έκαναν υπερβολική χρήση του διαδικτύου και όσων δεν έκαναν, αναφορικά με την αυτοαποτελεσματικότητα. Ειδικότερα, η ακαδημαϊκή, η κοινωνική, η συναισθηματική και η συνολική αυτοαποτελεσματικότητα ήταν μειωμένη στην ομάδα με υπερβολική χρήση. Επομένως θα μπορούσε να υποστηριχθεί ότι οι θετικές αντιλήψεις που έχουν οι έφηβοι ότι μπορούν να τα καταφέρουν στο σχολείο, στις κοινωνικές τους σχέσεις και στη διαχείριση των συναισθημάτων τους, δύναται να αποτελέσουν προστατευτικό παράγοντα στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου.

Ως προς γνώση της ερευνήτριας της παρούσας έρευνας, δεν υπάρχουν παρόμοια ευρήματα στον εφηβικό πληθυσμό. Ωστόσο, ερευνητές έχουν υποστηρίξει ότι τα χαμηλά επίπεδα κοινωνικής αυτοαποτελεσματικότητας σε φοιτητές σχετίστηκαν με την εξάρτηση στο διαδίκτυο (Iskender & Akin, 2010). Όπως έχει προαναφερθεί και στη βιβλιογραφική ανασκόπηση της παρούσας έρευνας, στον εφηβικό πληθυσμό η προβληματική χρήση του διαδικτύου έχει σχετιστεί με μεταβλητές που μπορεί εννοιολογικά να μοιάζουν με την αυτοαποτελεσματικότητα αλλά αποτελούν ξεχωριστές εννοιολογικές ορολογίες. Έτσι, έχει αναδειχθεί ότι οι έφηβοι που νιώθουν μη αποδεκτοί από την παρέα τους, που έχουν δυσκολίες στο σχολείο και χαμηλή σχολική επίδοση και έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοαντίληψη είναι περισσότερο επιρρεπείς στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου (Aydm & San, 2011 ; Israelashvili et al., 2012 ; Tang et al., 2014 ; Tsitsika et al., 2011 ; Zhou & Fang, 2015).

Από την άλλη πλευρά, το εύρημα της παρούσας μελέτης μπορεί να υποστηριχθεί από το γεγονός ότι ένα από τα κυριότερα χαρακτηριστικά των ατόμων που είναι επιρρεπή στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου είναι ότι προσπαθούν να καλύψουν με τη χρήση του διαδικτύου κάποια ανεπάρκεια που θεωρούν ότι έχουν σε κάποιο τομέα της ζωής τους (Young & Abreu, 2010, σελ. 14). Έτσι, είναι πιθανό να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο προκειμένου να ξεφύγουν από τις στρεσογόνες καταστάσεις που βιώνουν εξαιτίας της ανεπάρκειας που νιώθουν σε τομείς όπως είναι οι κοινωνικές συναναστροφές, ή η ακαδημαϊκή επιτυχία, με σκοπό να νιώσουν πιο επιτυχημένοι (Carlan & High, 2007).

Πεποιθήσεις όπως «είμαι πιο πετυχημένος στο διαδίκτυο», «έχω περισσότερη αυτοπεποίθηση όταν βρίσκομαι στο διαδίκτυο» και «νιώθω καλύτερα όταν βρίσκομαι στο διαδίκτυο», σχετίζονται με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, των διαδικτυακών

παιχνιδιών και άλλων δραστηριοτήτων στο διαδίκτυο και επιβεβαιώνουν την ανάγκη για περισσότερη σύνδεση στον κυβερνοχώρο προκειμένου να επιτευχθεί η επιθυμητή αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας (Davis, 2001).

Ερευνητές έχουν επισημάνει ότι οι έφηβοι με χαμηλά επίπεδα αυτοπεποίθησης και αυτοαποτελεσματικότητας είναι περισσότερο πιθανό να εμπλακούν με τα διαδικτυακά παιχνίδια και κυρίως με το είδος παιχνιδιών όπου υιοθετούν διαφορετικούς ρόλους και ήρωες (Bessiere, Seay, & Kiesler, 2007 ; Wan & Chiou, 2006). Τέτοιου είδους παιχνίδια είναι ιδιαίτερα ελκυστικά για τους εφήβους που νιώθουν μειονεκτικά σε κάποιο τομέα της ζωής τους, καθώς τους προσφέρουν προσωρινή ανακούφιση και την αίσθηση ότι είναι περισσότερο επιτυχημένοι από την πραγματική ζωή. Επιπρόσθετα, πολλοί έφηβοι προκειμένου να νιώσουν πιο επιτυχημένοι εξιδανικεύουν τον ήρωα του παιχνιδιού ή ταυτίζονται μαζί του με αποτέλεσμα να είναι ιδιαίτερα δύσκολο να ξεφύγουν από την υπερβολική χρήση των παιχνιδιών (Smahel, Blinka, & Ledaby, 2008).

Στην παρούσα μελέτη η ακαδημαϊκή, κοινωνική και συναισθηματική αυτοαποτελεσματικότητα φάνηκε ότι αποτέλεσαν προστατευτικό παράγοντα της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου. Η ακαδημαϊκή και κοινωνική αυτοαποτελεσματικότητα κατά τη διάρκεια της προεφηβείας έχουν αναδειχθεί ως ισχυροί προγνωστικοί δείκτες της γενικότερης ικανοποίησης από τη ζωή κατά την μεταεφηβική περίοδο (Vecchio et al., 2007), ενώ η υψηλή συναισθηματική αυτοαποτελεσματικότητα έχει αποτελέσει προστατευτικό παράγοντα στις ριψοκίνδυνες συμπεριφορές, όπως είναι η χρήση ουσιών και η εγκληματικότητα (Bandura et al., 2001), καθώς τα άτομα αυτά μπορούν να διαχειρίζονται επιτυχώς τα αρνητικά τους συναισθήματα (Saarni, 1999).

Όσον αφορά τη σχέση των πρακτικών ανατροφής με τη χρήση του διαδικτύου, όσο αυξανόταν ο έλεγχος και η υπερπροστασία από τους γονείς, τόσο αυξανόταν και η επιθυμία για διαδικτυακή χρήση και η έλλειψη ελέγχου της χρήσης, όσο αυξανόταν η συναισθηματική ζεστασιά από τους γονείς, τόσο μειωνόταν η χρήση του διαδικτύου και όσο αυξανόταν η απόρριψη και η αγχώδης ανατροφή από τους γονείς τόσο αυξανόταν και η χρήση του διαδικτύου. Ειδικότερα, παρατηρήθηκαν θετικές συσχετίσεις, μετρίου ή χαμηλού βαθμού, της συνολικής βαθμολογίας και των επιμέρους βαθμολογιών χρήσης με την «απόρριψη» και αρνητικές χαμηλού ή πολύ χαμηλού βαθμού με τη «συναισθηματική ζεστασιά». Για τις άλλες δύο διαστάσεις της ανατροφής οι συσχετίσεις ήταν αμελητέες ή ανύπαρκτες. Εν συνεχεία, παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις μεταξύ των μαθητών που έκαναν υπερβολική χρήση του διαδικτύου και όσων δεν έκαναν, αναφορικά με τις αντιλήψεις τους για τις πρακτικές ανατροφής τους. Πιο συγκεκριμένα, οι υπερβολικοί χρήστες παρουσίασαν

αυξημένες τιμές στις πρακτικές «ελέγχου-υπερπροστασίας», «απόρριψης» και «αγχώδους ανατροφής» ενώ είχαν μειωμένες τιμές στη «συναισθηματική ζεστασιά».

Επομένως, φαίνεται ότι η συναισθηματική ζεστασιά από τους γονείς μπορεί να αποτελέσει προστατευτικό παράγοντα στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου, εν αντιθέσει με τον έλεγχο-υπερπροστασία, την απόρριψη και την αγχώδη ανατροφή από τους γονείς που αποτελούν παράγοντες κινδύνου για την υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Αρχικά, το εύρημα αυτό, θα μπορούσε να υποστηριχθεί από την θεωρία της προσκόλλησης που επισημαίνει ότι το συναισθηματικό πλησίασμα, η ασφάλεια, και η ζεστασιά που χαρακτηρίζουν τη σχέση των παιδιών με τους γονείς τους, σχετίζεται με την θετική ανάπτυξη των παιδιών, ενώ οι γονείς που είναι υπερπροστατευτικοί ή απορριπτικοί δημιουργούν συναισθήματα άγχους και ανασφάλεια στα παιδιά (Bowlby, 1999).

Επιπρόσθετα, ο τρόπος με τον οποίο οι γονείς ανακουφίζουν και επιβεβαιώνουν συναισθηματικά τα παιδιά τους αποτελεί προστατευτικό παράγοντα στην εμφάνιση του άγχους, της κατάθλιψης και της επιθετικής συμπεριφοράς, ενώ ο έλεγχος-υπερπροστασία, η απόρριψη και η αγχώδης ανατροφή αυξάνουν τον κίνδυνο της εμφάνισης συμπτωμάτων ψυχοπαθολογίας και επιθετικότητας (Muris et al., 2003 ; Roelofs et al., 2006). Επομένως, θα μπορούσε να υποστηριχθεί ότι εάν οι έφηβοι αντιλαμβάνονται ότι οι γονείς τους είναι απορριπτικοί, η σχέση τους χαρακτηρίζεται από υποτίμηση, τιμωρητικότητα και απόδοση ευθυνών (Muris et al., 2003) και οι έφηβοι πιθανώς καταφεύγουν στην εικονική πραγματικότητα του διαδικτύου προκειμένου να βρουν την συναισθηματική υποστήριξη που χρειάζονται, η οποία εκλείπει από την πραγματική τους ζωή.

Από την άλλη πλευρά, οι έφηβοι που χαρακτηρίζουν τη σχέση με τους γονείς τους ως υπερπροστατευτική ή αγχώδη, είναι περισσότερο πιθανό να βιώνουν άγχος, ανασφάλεια και έλλειψη αυτονομίας (Muris et al., 2003) με αποτέλεσμα να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο σε υπερβολικό βαθμό προκειμένου να ανακουφίσουν τα αρνητικά τους συναισθήματα. Άλλωστε, η φροντίδα, η προστασία και ο σεβασμός στην αυτονομία των εφήβων έχουν συνδεθεί με λιγότερη ενασχόληση με το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Floros & Siomos, 2013). Εν αντιθέσει, όπως έχει υποστηριχθεί, η έλλειψη φροντίδας και ο υπερβολικός έλεγχος από τους γονείς δύναται να προδιαθέτει τους εφήβους να δημιουργούν δυσπροσαρμοστικές σχέσεις με άλλους ανθρώπους με αποτέλεσμα να έχουν περισσότερες πιθανότητες να κάνουν υπερβολική χρήση του διαδικτύου (Kalaitzaki & Birtchnell, 2014).

Από την άλλη πλευρά, ο τρόπος με τον οποίο οι έφηβοι σχετίζονται με τους γονείς τους μπορεί να εξηγήσει τις γονεϊκές πρακτικές που ακολουθούν οι γονείς σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου. Έτσι, οι απορριπτικοί γονείς, εκτός από τις πρακτικές τιμωρίας, δύναται να μην

ασχολούνται καθόλου με τα παιδιά τους και ως εκ τούτου, ο ανεπαρκής γονεϊκός έλεγχος να οδηγεί στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Παρομοίως, οι υπερπροστατευτικοί ή αγχώδεις γονείς πιθανώς να δρουν υπερβολικά ή να ακολουθούν αυστηρές πρακτικές χωρίς δίνουν εξηγήσεις στα παιδιά τους, ενώ οι γονείς που διακρίνονται από συναισθηματική ζεστασιά είναι περισσότερο υποστηρικτικοί και ανταποκρίνονται στις ανάγκες των παιδιών τους, με αποτέλεσμα να τα προστατεύουν από την υιοθέτηση επικίνδυνων συμπεριφορών, όπως είναι η υπερβολική χρήση του διαδικτύου (Bonnaire & Phan, 2017 ; Lin et al., 2009 ; Ozgur, 2016).

Επιπρόσθετα, έχει παρατηρηθεί ότι οι έφηβοι που έχουν γονείς αυταρχικούς και πειστικούς έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση και είναι περισσότερο πιθανό να αντιμετωπίζουν διάφορα προβλήματα που σχετίζονται με την αυτονομία τους, καθώς στηρίζονται λιγότερο στον εαυτό τους και περισσότερο στην πίεση που τους ασκούν οι γονείς τους, γιατί έχουν μάθει να βασίζονται σε εξωτερικές «δυνάμεις» για έγκριση και καθοδήγηση των πράξεων τους. Εν αντιθέσει, οι έφηβοι που έχουν δημοκρατικούς γονείς που σέβονται την αυτονομία και την προσωπική τους ταυτότητα, είναι περισσότερο ικανοί να αποφασίζουν μόνοι τους και να πάρουν αποφάσεις για τη ζωή τους (Noller & Callan, 1991, όπως αναφέρεται στο Jackson & Goossens, 2013, σελ. 163). Κατά αυτόν τον τρόπο, όταν οι έφηβοι λαμβάνουν την απαραίτητη προσοχή και υποστήριξη που χρειάζονται, νιώθουν κατά κάποιον τρόπο υποχρεωμένοι να ενεργούν με μη αποκλίνουσες συμπεριφορές προκειμένου να ευχαριστήσουν τους γονείς τους (Wright & Cullen, 2001). Επομένως, τα ευρήματα αυτά μπορούν να εξηγήσουν γιατί ο τρόπος παροχής της γονεϊκής φροντίδας αποτέλεσε καταλυτικό παράγοντα στον βαθμό που οι μαθητές χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο.

Σχετικά με την οικογενειακή συνοχή και προσαρμοστικότητα οι γονείς εξέφρασαν έναν μεγάλο βαθμό ικανοποίησης από τη λειτουργικότητα της οικογένειάς τους, ωστόσο θεώρησαν ότι θα επιθυμούσαν αλλαγή. Πιο συγκεκριμένα, οι γονείς κατά μεγάλο ποσοστό ανήκαν στα λειτουργικά επίπεδα της διάστασης και της σύνδεσης ως προς τη συνοχή και στα λειτουργικά επίπεδα της δομημένης και της ευέλικτης ως προς την προσαρμοστικότητα. Ωστόσο, κατά μεγάλο ποσοστό οι γονείς θεώρησαν τη σύνδεση και την υψηλή σύνδεση ως ιδανικό τύπο οικογένειας ως προς τη συνοχή, ενώ η πολύ ευέλικτη κατηγορία αποτέλεσε τον ιδανικό τύπο οικογένειας ως προς την προσαρμοστικότητα (Πίνακας 32 στο Παράρτημα). Ο τύπος της οικογένειας ανήκε στη λειτουργική κατηγορία του μέσου εύρους οικογένειας (Πίνακας 31 στο Παράρτημα).

Όσον αφορά τη σχέση μεταξύ της οικογενειακής συνοχής και προσαρμοστικότητας με τη χρήση του διαδικτύου, όσο μειωνόταν η πραγματική οικογενειακή συνοχή τόσο αυξανόταν

η χρήση του διαδικτύου. Πιο συγκεκριμένα, παρατηρήθηκαν κάποιες αρνητικές συσχετίσεις, αμελητέου βαθμού, με την πραγματική οικογενειακή συνοχή αλλά καμία συσχέτιση με την πραγματική οικογενειακή προσαρμοστικότητα. Σχετικά με τις διαφοροποιήσεις μεταξύ των μαθητών που έκαναν υπερβολική χρήση του διαδικτύου και όσων δεν έκαναν, αναφορικά με την οικογενειακή συνοχή και την οικογενειακή προσαρμοστικότητα, καμία στατιστικά σημαντική διαφορά δε βρέθηκε.

Όσον αφορά στη σχέση της χρήσης του διαδικτύου με τα επίπεδα της οικογενειακής συνοχής και προσαρμοστικότητας, ως προς τον πραγματικό και ιδανικό τύπο οικογένειας σημειώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μόνο για τα επίπεδα της πραγματικής οικογενειακής συνοχής. Πιο συγκεκριμένα, φάνηκε ότι οι οικογένειες με διάσταση αντιμετώπιζαν περισσότερα προβλήματα στη χρήση του διαδικτύου σε σχέση με τις οικογένειες με υψηλή σύνδεση. Ωστόσο, καμία στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση δε βρέθηκε στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου αναφορικά με τα επίπεδα της οικογενειακής συνοχής και προσαρμοστικότητας τόσο στον πραγματικό όσο και στον ιδανικό τύπο οικογένειας.

Επομένως, μόνο η πραγματική οικογενειακή συνοχή φάνηκε να έχει σχέση με το μέσο επίπεδο χρήσης του διαδικτύου αλλά όχι με την υπερβολική χρήση. Δεν υπάρχουν παρόμοια ευρήματα ώστε να συγκριθούν τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας. Ωστόσο, έρευνες όπου συμμετείχαν μόνο έφηβοι αναφέρουν ότι η χαμηλή οικογενειακή συνοχή και προσαρμοστικότητα, οι οικογενειακές συγκρούσεις, οι συχνές διαφωνίες και οι εχθρικές σχέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας είναι επιβαρυντικοί παράγοντες στην προβληματική χρήση του διαδικτύου (Celine Bonnaire & Phan, 2017 ; Senormanci, Senormanci, Guclu, & Konkan, 2014 ; Wu et al., 2016 ; Yan et al., 2014).

Στην παρούσα μελέτη, οι οικογένειες παρουσίασαν ισορροπημένα επίπεδα συνοχής και προσαρμοστικότητας και θα μπορούσε να ειπωθεί ότι χαρακτηρίζονταν από υγιείς σχέσεις και υψηλή λειτουργικότητα, εφόσον ανήκαν στον μέσου εύρους τύπο οικογένειας. Ωστόσο, σημαντικό εύρημα αποτελεί το γεγονός ότι οι οικογένειες με διάσταση παρόλο που σύμφωνα με τη βιβλιογραφία θεωρούνται ισορροπημένες (Olson, 2000 ; Olson & Tiesel, 1991), αντιμετώπιζαν περισσότερα προβλήματα στη χρήση του διαδικτύου σε σχέση με τις οικογένειες με υψηλή σύνδεση που θεωρούνται μη λειτουργικές.

Θα μπορούσε να ειπωθεί ότι στην ελληνική κοινωνία θα πρέπει να ληφθούν υπόψη οι έννοιες της οικογενειακής λειτουργικότητας, καθώς φαίνεται ότι οι περισσότεροι από τους γονείς (62,4%) θεωρούν ως ιδανικό τύπο οικογένειας, τις κατηγορίες της σύνδεσης και της υψηλής σύνδεσης. Το συμπέρασμα αυτό μπορεί να ενισχυθεί από προηγούμενη μελέτη που



διεξήχθη στην Ελλάδα και επισήμανε ότι οι οικογένειες με διάσταση αντιμετώπιζαν περισσότερα προβλήματα στα παιδιά τους, που αφορούσαν κυρίως συναισθηματικά προβλήματα, διαταραχές διαγωγής και προβλήματα συμπεριφοράς, ενώ οι περισσότεροι γονείς θεωρούσαν ότι η υψηλή σύνδεση είναι ο ιδανικός τύπος οικογένειας. Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η στενή σύνδεση θεωρείται επιθυμητό χαρακτηριστικό για τις ελληνικές οικογένειες (Μπίμπου και συν., 2000). Επομένως, περίπου μια εικοσαετία αργότερα, φαίνεται ότι οι παραδοσιακές αντιλήψεις των ελληνικών οικογενειών για την υπερβολική συναισθηματική σύνδεση μεταξύ των μελών της παραμένουν σταθερές και μπορούν να εξηγήσουν τα χαμηλότερα επίπεδα χρήσης του διαδικτύου στις οικογένειες αυτές.

Ωστόσο, σε γενικές γραμμές, στην παρούσα μελέτη δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου αναφορικά με τη γενικότερη οικογενειακή λειτουργικότητα, ενώ όσες συσχετίσεις παρατηρήθηκαν ήταν αμελητέου βαθμού. Δεδομένου ότι παλαιότερα ευρήματα με συμμετέχοντες εφήβους έχουν υποστηρίξει ότι τα χαμηλά επίπεδα οικογενειακής συνοχής και προσαρμοστικότητας αποτελούν παράγοντες κινδύνου για την προβληματική χρήση του διαδικτύου (Celine Bonnaire & Phan, 2017 ; Senormanci et al., 2014 ; Yan et al., 2014) και λαμβάνοντας υπόψη ότι στην παρούσα έρευνα οι αρνητικές αντιλήψεις των εφήβων για τις πρακτικές ανατροφής από τους γονείς σχετίστηκαν με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου, θα ήταν αναμενόμενο στην παρούσα μελέτη η υπερβολική χρήση να σχετίζονταν με τη γενικότερη οικογενειακή λειτουργικότητα.

Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας θα μπορούσαν να ερμηνευτούν από πολλές πλευρές. Αρχικά, οι μητέρες ήταν οι περισσότερες συμμετέχουσες από τους γονείς. Οι γονείς, και ειδικότερα οι μητέρες, φαίνεται ότι έχουν τη τάση να επαινούν περισσότερο την οικογένειά τους και να παρουσιάζουν μια καλύτερη εικόνα αυτής, σε σχέση με την πραγματικότητα. Παραδείγματος χάρη, έχει υποστηριχθεί ότι συνήθως οι μητέρες αναφέρουν περισσότερη στοργή και συναισθηματική ζεστασιά μεταξύ των μελών της οικογένειά τους απ' ότι αναφέρουν οι έφηβοι (Lerner & Steinberg, 2009, σελ. 338). Κάποιοι ερευνητές υποθέτουν ότι κατά αυτόν τον τρόπο οι μητέρες πιθανώς μειώνουν την δυσαρέσκεια που βιώνουν από τη σχέση που έχουν με τα παιδιά τους (Silverberg & Steinberg, 1990).

Από την άλλη πλευρά, έχει υποστηριχθεί ότι οι έφηβοι φαίνεται να έχουν πιο ακριβείς ή πιο ειλικρινείς αντιλήψεις από τις αρνητικές πλευρές της σχέσης που έχουν με τους γονείς τους, απ' ότι έχουν οι γονείς. Ερευνητικές παρατηρήσεις οικογενειακών συγκρούσεων για παράδειγμα, συνήθως ταιριάζουν με τις αναφορές των παιδιών παρά με αυτές των γονέων (Gonzales, Cauce, & Mason, 1996).

Επιπροσθέτως, δεδομένου ότι ένα σημαντικό μέρος από τους γονείς των εφήβων δε συμμετείχε στην έρευνα, θα μπορούσε να ειπωθεί, ότι οι γονείς αυτοί πιθανώς να είχαν παιδιά που αντιμετώπιζαν προβλήματα σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου και η συμμετοχή τους στην έρευνα πιθανώς να ανίχνευε διαφορετικά τη σχέση της γενικής οικογενειακής λειτουργικότητας με τη χρήση του διαδικτύου. Παρόλο αυτά, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι τα ευρήματα της συγκεκριμένης μελέτης αναδεικνύουν ότι κατά κύριο λόγο η πραγματική οικογενειακή συνοχή διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη χρήση του διαδικτύου.

Όσον αφορά στους προγνωστικούς παράγοντες στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου το προβλεπτικό μοντέλο ανέδειξε τα αυξημένα συμπτώματα ψυχοπαθολογικής συμπεριφοράς που ανέφεραν οι μαθητές και την αντιλαμβανόμενη απόρριψη από τους γονείς τους. Συνεπώς, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας υποδεικνύουν ότι από τους πιο σημαντικούς παράγοντες που ευνοούν την ανάπτυξη της εθιστικής συμπεριφοράς είναι η ψυχοπαθολογία των εφήβων και οι πρακτικές της απόρριψης από τους γονείς τους.

Όπως έχει προαναφερθεί, η ψυχοπαθολογία των εφήβων έχει σχετιστεί με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου και σε προηγούμενες μελέτες (Adalier & Balkan, 2012 ; Jun Tang et al., 2014 ; Kelleci & Inal, 2010 ; Koc, 2011 ; Koukia et al., 2014) και είναι πιθανό ότι στην παρούσα μελέτη οι έφηβοι με αυξημένα συμπτώματα ψυχοπαθολογικής συμπεριφοράς να χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο σε υπερβολικό βαθμό προκειμένου να αντιμετωπίσουν τη συναισθηματική τους δυσφορία, όπως για παράδειγμα τα συμπτώματα άγχους ή κατάθλιψης.

Άλλωστε, εμπειρικά δεδομένα επιβεβαιώνουν ότι τα άτομα που έχουν διάφορα ψυχολογικά προβλήματα όπως είναι το άγχος και η κατάθλιψη είναι περισσότερο επιρρεπή στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου καθώς αισθάνονται περισσότερη ασφάλεια μέσα από την ανωνυμία που προσφέρει ο διαδικτυακός κόσμος και μπορούν να ξεχάσουν έστω προσωρινά τα προβλήματά τους με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, του τζόγου, τα παιχνίδια και άλλων δραστηριοτήτων (Mitchell & Ybarra, 2007 ; van den Eijnden et al., 2008 ; Ybarra et al., 2005 ; Young & Abreu, 2010, σελ. 29).

Ωστόσο, όπως έχει προαναφερθεί, το ερώτημα που τίθεται υπό περαιτέρω διερεύνηση είναι το εάν τα συμπτώματα της ψυχοπαθολογίας ευνοούν την υπερβολική χρήση του διαδικτύου ή εάν η υπερβολική χρήση από μόνη της πυροδοτεί την εμφάνιση των συμπτωμάτων ψυχοπαθολογίας. Διαχρονικές μελέτες μπορούν να ρίξουν περισσότερο φως σε αυτό το ερώτημα (π.χ. Chen & Gau, 2016 ; Hokby et al., 2016).

Η απόρριψη ως πρακτική ανατροφής από τους γονείς ήταν ο δεύτερος προγνωστικός παράγοντας της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου. Το εύρημα αυτό μπορεί να ερμηνευτεί

σε σύγκριση με άλλες εθιστικές συμπεριφορές. Είναι άλλωστε γνωστό, ότι μια συμπεριφορά εθισμού όπως είναι η υπερβολική χρήση του διαδικτύου θεωρείται παρόμοια με τον εθισμό σε ουσίες, όπως είναι το αλκοόλ και τα ναρκωτικά, με τη διαφορά ότι στην πρώτη, ο εθισμός δεν είναι επακόλουθο μιας ουσίας αλλά μιας συμπεριφοράς ή του ευχάριστου συναισθήματος που αυτή επιφέρει (Alavi et al., 2012).

Ως εκ τούτου, το εύρημα της παρούσας έρευνας συγκλίνει με τα ευρήματα ερευνών όπου εξετάζουν πρακτικές ανατροφής των γονέων με τον εθισμό σε αλκοόλ και άλλες ουσίες στους εφήβους, ενισχύοντας την υπόθεση ότι οι πρακτικές απόρριψης από τους γονείς ευνοούν την ανάπτυξη μιας εθιστικής συμπεριφοράς. Παραδείγματος χάρη, ανασκοπήσεις ερευνών έχουν υποστηρίξει ότι η απόρριψη από τους γονείς, όπως την αντιλαμβάνονταν οι έφηβοι, αύξανε τον κίνδυνο για την εξάρτηση σε ναρκωτικές ουσίες (Becona et al., 2012 ; Rohner & Britner, 2002). Επιπρόσθετα, σε μια έρευνα όπου συμμετείχαν 794 έφηβοι, οι ερευνητές χώρισαν σε τέσσερις ομάδες τους συμμετέχοντες και ανάλογα με τις απαντήσεις τους στο ερωτηματολόγιο σχετικά με τη χρήση του αλκοόλ κατενεμήθηκαν: σε αυτούς που απείχαν από το αλκοόλ, σε όσους έπιναν μόνο σε κοινωνικές περιστάσεις και σε κανονικές ποσότητες, σε όσους έπιναν πολύ και σε αυτούς που είχαν εξάρτηση στο αλκοόλ. Οι ομάδες αυτές συγκρίθηκαν μεταξύ άλλων (π.χ. προβλήματα συμπεριφοράς), στις αντιλαμβανόμενες πρακτικές αποδοχής ή απόρριψης από τους γονείς. Τα ευρήματα επιβεβαίωσαν ότι η ομάδα που έπινε πολύ αλκοόλ και όσοι αντιμετώπιζαν προβλήματα εξαιτίας της εξάρτησής τους από το αλκοόλ ανέφεραν λιγότερη αντιλαμβανόμενη γονεϊκή αποδοχή και περισσότερη απόρριψη από τους γονείς τους (Steinhausen & Metzke, 2003).

Παρόμοια ευρήματα ανέχνησαν και ερευνητές που διερεύνησαν τις πρακτικές ανατροφής από τους γονείς σε εφήβους που ήταν εξαρτημένοι χρήστες ηρωίνης και σε όσους δεν έκαναν καθόλου χρήση αυτής. Σε σύγκριση με τους μη χρήστες, οι έφηβοι που ήταν εθισμένοι στην ηρωίνη είχαν την αντίληψη ότι οι γονείς τους ήταν περισσότερο απορριπτικοί και επιθετικοί, ότι τους παραμελούσαν περισσότερο και ήταν λιγότερο τρυφεροί μαζί τους (Glavak, Kuteronac-Jagodac, & Sakoman, 2003). Άλλοι ερευνητές, υποστήριξαν ότι οι έφηβοι που έχουν γονείς απορριπτικούς είναι περισσότερο πιθανό να είναι ανασφαλείς και να έχουν χαμηλό αυτοέλεγχο με αποτέλεσμα να είναι περισσότερο επιρρεπείς στις εξαρτητικές συμπεριφορές, όπως είναι η κατάχρηση ναρκωτικών ουσιών (Zeinali, Sharifi, Enayati, Asgari, & Pasha, 2011).

Επομένως, με γνώμονα ότι η υπερβολική χρήση του διαδικτύου παρουσιάζει κοινό υπόβαθρο με τις εθιστικές συμπεριφορές μπορεί να υποστηριχθεί ότι το συγκεκριμένο εύρημα αποτελεί ένδειξη ότι η απόρριψη ως πρακτική ανατροφής από τους γονείς μπορεί να ευνοήσει

την ανάπτυξη της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου και οι έφηβοι αυτοί πιθανώς αναζητούν στο διαδίκτυο την συναισθηματική υποστήριξη που χρειάζονται.

## Χ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας υποστηρίζουν ότι το 14.1% από τους 904 μαθητές των νομών Λαρίσης και Μαγνησίας έκανε υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Το ποσοστό αυτό είναι από τα πιο υψηλά σε σύγκριση με προηγούμενες διεθνείς και ελληνικές μελέτες οι οποίες έχουν επισημάνει ποσοστά από 1 έως 15.7%, γεγονός που φαίνεται να εξηγείται από την εκτεταμένη χρήση του διαδικτύου από τους εφήβους κατά την τελευταία δεκαετία, με την ανάπτυξη της τεχνολογίας και την εύκολη πρόσβαση σε αυτό, καθώς και με την έλλειψη προληπτικών παρεμβάσεων στην Ελλάδα. Οι μαθητές που κατοικούσαν στο μεγάλο αστικό κέντρο ήταν πιο επιρρεπείς στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου έναντι σε αυτούς που κατοικούσαν στη δημοτική ενότητα της πρωτεύουσας του νομού, υποδεικνύοντας ότι τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά κάθε τόπου, όπως είναι για παράδειγμα οι ισχυροί κοινωνικοί δεσμοί που χαρακτηρίζουν τις μικρότερες κοινωνίες, παίζουν σημαντικό ρόλο στο βαθμό χρήσης του διαδικτύου. Οι έφηβοι που διένυαν τη μέση εφηβεία (ηλικία των 15) εμφάνισαν τα υψηλότερα επίπεδα χρήσης του διαδικτύου, επιβεβαιώνοντας την τάση των εφήβων σε αυτό το αναπτυξιακό στάδιο για νέες εμπειρίες, πειραματισμό, επιδίωξη της αυτονομίας και παρορμητικότητα. Επιπρόσθετα, το μέσο επίπεδο χρήσης του διαδικτύου ήταν μεγαλύτερο σε όσους μαθητές χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο από όταν ήταν στο δημοτικό σχολείο, υποδεικνύοντας την εξοικείωση των μαθητών αυτών με το διαδίκτυο.

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελούσαν τον κυριότερο λόγο χρήσης του διαδικτύου για τους μαθητές, εφόσον οι περισσότεροι ανέφεραν ότι τα χρησιμοποιούσαν «σχεδόν πάντα». Η υπερβολική διαδικτυακή χρήση συνδέθηκε με το είδος των διαδικτυακών δραστηριοτήτων υποδεικνύοντας ότι οι μαθητές έχουν συγκεκριμένο λόγο όταν βρίσκονται στο διαδίκτυο και όπως υποστηρίχθηκε, πιθανώς η κοινωνική πλευρά των δραστηριοτήτων αυτών, όπως είναι η ευκαιρία για κοινωνικοποίηση, να είναι ο λόγος που οι έφηβοι περνούν τον χρόνο τους σε αυτές. Έτσι, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα διαδικτυακά παιχνίδια, η λήψη μουσικής, ταινιών και άλλου υλικού, ο διαδικτυακός τζόγος και οι πορνογραφικές ιστοσελίδες σχετίστηκαν με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Ωστόσο, υπήρξαν διαφορές φύλου στη χρήση των διαδικτυακών δραστηριοτήτων με τα κορίτσια να χρησιμοποιούν περισσότερο τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να κάνουν περιήγηση χωρίς κάποιον ιδιαίτερο λόγο, ενώ τα αγόρια έπαιζαν διαδικτυακά παιχνίδια και τζόγο, έκαναν διαδικτυακές αγορές και επισκέπτονταν πορνογραφικές ιστοσελίδες. Επομένως, φάνηκε ότι τα κορίτσια χρησιμοποιούν περισσότερο το διαδίκτυο για κοινωνικοποίηση και για να

δημιουργούν φιλίες, ενώ τα αγόρια αναζητούν στο διαδίκτυο ευχαρίστηση μέσα από δραστηριότητες όπως είναι τα διαδικτυακά παιχνίδια, η πορνογραφία και ο τζόγος.

Επιπροσθέτως, η παρούσα μελέτη έδειξε ότι η χρήση του διαδικτύου σχετίζεται με τα συμπτώματα ψυχοπαθολογικής συμπεριφοράς, με την ακαδημαϊκή, συναισθηματική και κοινωνική αυτοαποτελεσματικότητα των εφήβων, με τις πρακτικές ανατροφής από τους γονείς και με την αντιλαμβανόμενη οικογενειακή συνοχή των γονέων. Όσον αφορά στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου, τα συμπτώματα ψυχοπαθολογικής συμπεριφοράς, ο έλεγχος-υπερπροστασία, η απόρριψη και η αγχώδης ανατροφή από τους γονείς, φάνηκε να είναι παράγοντες κινδύνου, καθώς ήταν αυξημένα στην ομάδα που έκανε υπερβολική χρήση του διαδικτύου έναντι όσων δεν έκαναν. Αντιθέτως, οι διαστάσεις της αυτοαποτελεσματικότητας και η συναισθηματική ζεστασιά από τους γονείς φάνηκε να είναι μειωμένα στην ομάδα της υπερβολικής χρήσης. Τα ευρήματα αυτά υποδεικνύουν ότι αυτοί οι παράγοντες είναι ιδιαίτερα σημαντικοί στη διερεύνηση της χρήσης του διαδικτύου από τους εφήβους. Ειδικότερα, η απόρριψη από τους γονείς και τα συμπτώματα ψυχοπαθολογικής συμπεριφοράς αποτέλεσαν τους προγνωστικούς παράγοντες στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου και παρέχουν σημαντικές ενδείξεις ότι η απόρριψη ως πρακτική ανατροφής από τους γονείς καθώς και τα αυξημένα συμπτώματα ψυχοπαθολογικής συμπεριφοράς που αναφέρουν οι μαθητές ευνοούν την ανάπτυξη της εθιστικής συμπεριφοράς.

Συμπερασματικά, η παρούσα έρευνα ανέδειξε σημαντικούς παράγοντες που επηρεάζουν τόσο το μέσο επίπεδο χρήσης του διαδικτύου όσο και την υπερβολική χρήση. Ειδικότερα, η προβλεπτική αξία της απόρριψης από τους γονείς και των αυξημένων συμπτωμάτων ψυχοπαθολογικής συμπεριφοράς που ανέφεραν οι μαθητές, αποτελεί σημαντικό εύρημα για τη μελέτη της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου. Συνεπώς, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας θεωρούνται σημαντικά και μπορούν να αξιοποιηθούν περαιτέρω από επαγγελματίες ψυχικής υγείας, επιστήμονες, ερευνητές, εκπαιδευτικούς και γονείς ώστε να συμβάλλουν στην προαγωγή της υγείας των εφήβων.

## X.1 Περιορισμοί

Η παρούσα έρευνα υπόκειται σε κάποιους περιορισμούς. Αρχικά, για τη διερεύνηση των υπό εξέταση μεταβλητών χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς. Οι μαθητές δύναται να έδωσαν κοινωνικά αποδεκτές απαντήσεις και όχι τις δικές τους προσωπικές αντιλήψεις με αποτέλεσμα πιθανώς να περιορίστηκε η εγκυρότητα των απαντήσεων (Mortel

& F, 2008), καθώς η χορήγηση ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς δεν παρέχει τη δυνατότητα περαιτέρω εξέτασης των απαντήσεων. Επιπρόσθετα, ο χρονικός περιορισμός διεξαγωγής της συγκεκριμένης έρευνας και ο μεγάλος αριθμός συμμετεχόντων σε αυτή, δεν επέτρεψαν να πραγματοποιηθούν κλινικές διαγνωστικές συνεντεύξεις ώστε να εντοπιστούν και διερευνηθούν πιο διεξοδικά τόσο η υπερβολική χρήση του διαδικτύου όσο και τα υπό μελέτη ερωτήματα. Ειδικότερα, η χρήση της συντομευμένης κλίμακας καταγραφής συμπτωμάτων ψυχοπαθολογίας δεν επέτρεψε την ακριβή διάγνωση ψυχοπαθολογίας και τα δεδομένα περιορίστηκαν στις αναφορές των παιδιών. Επιπλέον, η έρευνα αυτή είναι συγχρονική και ως εκ τούτου δεν μπορούν να αναδειχθούν αιτιώδεις σχέσεις μεταξύ των μεταβλητών (Mann, 2003).

Επίσης, παρόλο που έγινε προσπάθεια να εκπροσωπηθεί κατά το μέγιστο ο ελληνικός πληθυσμός, εν τέλει, οι περισσότεροι μαθητές προήλθαν από οικογένειες που οι γονείς τους είχαν υψηλό εκπαιδευτικό επίπεδο και χαμηλό ποσοστό ανεργίας. Ως εκ τούτου, είναι πιθανό τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας να ήταν διαφορετικά εάν συμμετείχαν περισσότερες οικογένειες με διαφορετικά κοινωνικο-οικονομικά χαρακτηριστικά όπως για παράδειγμα είναι το χαμηλό εκπαιδευτικό επίπεδο και η ανεργία. Όπως έχει προαναφερθεί, η ανεργία και το χαμηλό εκπαιδευτικό επίπεδο των γονέων έχουν σχετιστεί με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου στους εφήβους (Chang et al., 2014 ; Durkee et al., 2012 ; Heo et al., 2014 ; Tsitsika et al., 2014).

Επιπροσθέτως, σημαντικό μέρος των γονέων των μαθητών δεν συμμετείχε στην έρευνα και ως εκ τούτου, υπάρχει η πιθανότητα να χάθηκαν σημαντικές πληροφορίες όσον αφορά στους οικογενειακούς παράγοντες που σχετίζονται με τη χρήση του διαδικτύου. Τέλος, αξίζει να σημειωθεί, ότι τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας αφορούν στη συγκεκριμένη χρονική περίοδο με τους σημερινούς εφήβους να αποτελούν την πρώτη γενιά που συνυπάρχει με την τεχνολογία. Στο μέλλον, η εξέλιξη της τεχνολογίας και οι ανάγκες της σύγχρονης ζωής που διαρκώς μεταβάλλονται δύναται να επιφέρουν νέα δεδομένα στις σχέσεις των εφήβων με το διαδίκτυο.

## X.2 Μελλοντικές προτάσεις

Όπως έχει προαναφερθεί, επικρατεί διαφωνία στην επιστημονική κοινότητα σχετικά με τον ορισμό, τα εργαλεία μέτρησης και τα κριτήρια διάγνωσης της εξάρτησης στο διαδίκτυο. Συνεπώς, η ανάγκη για μεθοδολογικές συγκλίσεις θα πρέπει να αποτελέσει πρωταρχικό

ζήτημα για τους μελλοντικούς ερευνητές. Μελλοντικές έρευνες θα πρέπει να εστιάσουν την προσοχή τους σε ένα κοινό για όλους διαγνωστικό εργαλείο που θα καταστεί αρωγός τόσο στην διευκόλυνση των ερευνητών και ειδικών ψυχικής υγείας όσο και στη σωστή διάγνωση και θεραπεία του εθισμού στο διαδίκτυο. Δευτερευόντως, οι μελλοντικές έρευνες θα πρέπει να είναι διαχρονικές έτσι ώστε να παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με το εάν η κατάχρηση αυτή καθαυτή μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα τόσο σε ενδοατομικό όσο και σε διαπροσωπικό επίπεδο ή εάν η ύπαρξη αυτών των προβλημάτων ενισχύει την ανάπτυξη της εθιστικής συμπεριφοράς.

Έπειτα, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας επισήμαναν την ανάγκη ώστε μελλοντικές κλινικές μελέτες που διερευνούν τη χρήση του διαδικτύου να επικεντρωθούν στα συμπτώματα ψυχοπαθολογίας των εφήβων. Οι έρευνες αυτές θα πρέπει να είναι διαχρονικές και να λαμβάνεται υπόψη η χρήση κλινικών διαγνωστικών συνεντεύξεων και το χρονικό διάστημα εμφάνισης των συμπτωμάτων ψυχοπαθολογίας. Επιπρόσθετα, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν περαιτέρω διερευνώντας για παράδειγμα συγκεκριμένους τύπους εξάρτησης στο διαδίκτυο με τα συμπτώματα ψυχοπαθολογίας. Ερευνητές έχουν επισημάνει ότι οι έφηβοι ανάλογα με τα προβλήματα ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν χρησιμοποιούν διαφορετικές δραστηριότητες, με την κατάθλιψη να σχετίζεται περισσότερο με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Hetzl-Riggin & Pritchard, 2011), ενώ η επιθετικότητα και τα προβλήματα συμπεριφοράς με τη χρήση των διαδικτυακών παιχνιδιών (Ko et al., 2009 ; Yen et al., 2007) .

Επιπλέον, μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να επεκτείνουν τα ευρήματα που ανακύπτουν από την παρούσα έρευνα με τη χρήση ποιοτικής μεθοδολογίας διεξάγοντας συνεντεύξεις τόσο στους μαθητές που είναι υπερβολικοί χρήστες του διαδικτύου όσο και στους γονείς τους, ώστε να αναδειχθούν περαιτέρω πολύτιμες πληροφορίες για τους προστατευτικούς και επιβαρυντικούς παράγοντες στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου, που προέκυψαν από την παρούσα έρευνα.

Επίσης, θα είχε ενδιαφέρον να διερευνηθούν περαιτέρω οι οικογενειακές σχέσεις σε σχέση με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου με την προϋπόθεση τα δεδομένα να προέρχονται τόσο από τους εφήβους όσο και από τους γονείς. Ενδεχομένως, η καταγραφή των οικογενειακών σχέσεων να είναι αποτελεσματική με τη χρήση ενός κοινού διαγνωστικού εργαλείου όπου θα συμμετέχουν οι έφηβοι και οι γονείς τους (Reyes & Ohannessian, 2016). Όπως έχει προαναφερθεί, διαφορές ή ομοιότητες στις αντιλήψεις μεταξύ των εφήβων και των γονέων για τη λειτουργικότητα της οικογένειάς τους δύναται να καταδεικνύουν σημαντικές πτυχές του τρόπου με τον οποίο αλληλεπιδρούν, το πώς σχετίζονται μεταξύ τους ακόμη και να



αποτελούν προβλεπτικό παράγοντα ψυχολογικών προβλημάτων στους εφήβους, όπως είναι το άγχος (Goodman et al., 2010 ; Reyes & Ohannessian, 2016). Επομένως, μελλοντικές μελέτες θα μπορούσαν να επεκτείνουν τα ευρήματα της παρούσας μελέτης χρησιμοποιώντας ένα κοινό εργαλείο με το οποίο θα κατέγραφαν τις οικογενειακές σχέσεις και το πώς αυτές σχετίζονται με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου.

Επιπροσθέτως, δεδομένου ότι τα ευρήματα της παρούσας έρευνας κατέδειξαν ότι η απόρριψη ως πρακτική ανατροφής από τους γονείς αποτελεί σημαντικό προβλεπτικό παράγοντα στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου, είναι επιτακτική η ανάγκη οι μελλοντικές μελέτες να διερευνούν τις πρακτικές ανατροφής από τους γονείς. Ερευνητές έχουν επιστημάνει ότι συγκεκριμένα πρότυπα συμπεριφοράς γονέων όπως είναι η απόρριψη και ο έλεγχος έχουν σχετιστεί με άγχος και κατάθλιψη στα παιδιά και τέτοιες συμπεριφορές μπορούν να καταγραφούν αποτελεσματικά μέσω της παρατήρησης (Morris & Oosterhoff, 2016). Επομένως, θα είχε ενδιαφέρον οι μελλοντικές μελέτες να επεκτείνουν τα ευρήματα της παρούσας μελέτης επιλέγοντας ένα μέρος των υπερβολικών χρηστών του διαδικτύου και των γονέων τους και μέσω της παρατήρησης πιθανώς να αναδειχθούν συγκεκριμένες συμπεριφορές μεταξύ των μελών της οικογένειας, που όντας δυσπροσαρμοστικές, διευκολύνουν ή οδηγούν στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου.

Επιπρόσθετα, μελλοντικές μελέτες θα πρέπει να διεξαχθούν και σε άλλες περιοχές της Ελλάδας ώστε να συμπεριληφθούν όλα τα κοινωνικο-οικονομικά στρώματα και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των περιοχών αυτών αλλά και σε άλλα πολιτισμικά πλαίσια και χώρες. Έτσι, παρόλο που στη συγκεκριμένη έρευνα η απόρριψη από τους γονείς ήταν σημαντικός παράγοντας στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου, ενδέχεται σε άλλες χώρες κάτι τέτοιο να μην ισχύει. Για τους εφήβους από την Κορέα για παράδειγμα ο αυστηρός γονεϊκός έλεγχος είναι ένδειξη στοργής για τα παιδιά εν αντιθέσει με τους εφήβους της Βόρειας Αμερικής που θεωρούν καταπιεστικές τέτοιου είδους συμπεριφορές (Lerner & Steinberg, 2009, σελ. 353). Επιπρόσθετα, οι συγκρούσεις μεταξύ γονέων και εφήβων φαίνεται να είναι πιο συχνό φαινόμενο σε χώρες της Βόρειας Αμερικής και της Ευρώπης απ' ότι σε χώρες της Ασίας (Fuligni, 1998). Επομένως, όπως γίνεται κατανοητό, οι καθοριστικοί παράγοντες στην ανάπτυξη της εθιστικής συμπεριφοράς πιθανώς να ποικίλλουν σε διαφορετικά κοινωνικο-πολιτισμικά πλαίσια.

Επίσης, οι μελλοντικοί ερευνητές θα πρέπει να επικεντρωθούν στην εφαρμογή προληπτικών και θεραπευτικών παρεμβάσεων για την υπερβολική χρήση του διαδικτύου καθώς και στη διεξαγωγή μακροπρόθεσμων ερευνών για τον προσδιορισμό της αποτελεσματικότητας αυτών των προγραμμάτων για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα

(Vondrackova & Gabrhelik, 2016). Ειδικότερα, κρίνεται απαραίτητη η διάδοση και δημοσίευση των αποτελεσματικών μεθόδων παρέμβασης για την υπερβολική χρήση του διαδικτύου καθώς και η κατάλληλη εκπαίδευση των ειδικών ψυχικής υγείας που θα συμβάλλουν στην πρόληψη και την αντιμετώπιση της εθιστικής συμπεριφοράς.

Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης θεωρούνται σημαντικά καθώς μπορούν να συμβάλλουν στη μελλοντική εφαρμογή παρεμβάσεων στο σχολείο, την οικογένεια και τους εφήβους, έτσι ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος εμφάνισης μιας προβληματικής διαδικτυακής συμπεριφοράς. Αρχικά, οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί θα μπορούσαν να ενημερωθούν από τους ειδικούς ψυχικής υγείας, μέσω συμβουλευτικής παρέμβασης, σχετικά με τους παράγοντες που συνδέονται με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου στους εφήβους, όπως είναι για παράδειγμα η καταθλιπτική συμπτωματολογία ή το άγχος που μπορεί να εμφανίζει ο έφηβος, έτσι ώστε να είναι ενήμεροι και να προλαμβάνουν τυχόν σημάδια υπερβολικής διαδικτυακής ενασχόλησης.

Επιπρόσθετα, τα ευρήματα της παρούσας μελέτης μπορούν να αξιοποιηθούν από τους ειδικούς ψυχικής υγείας, οι οποίοι θα μπορούσαν να παρέμβουν στα σχολεία και να παρέχουν ενημέρωση στους εκπαιδευτικούς σχετικά με τη σημαντικότητα για την ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας των εφήβων, η οποία φάνηκε να είναι προστατευτικός παράγοντας της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου. Παραδείγματος χάρη, η ακαδημαϊκή αυτοαποτελεσματικότητα μπορεί να ενισχυθεί με το να μάθουν οι έφηβοι να ορίζουν στόχους σχετικά με τη σχολική τους επίδοση, να επιβραβεύονται για τις επιτυχίες τους και να μην απογοητεύονται από τυχόν αποτυχίες. Η κοινωνική αυτοαποτελεσματικότητα των εφήβων θα μπορούσε να ενισχυθεί μέσω της ανάπτυξης των κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως για παράδειγμα μέσα από ομαδικές εργασίες και παιχνίδια που θα στοχεύουν στην ενίσχυση της συνεργατικότητας των εφήβων, ενώ η συναισθηματική αυτοαποτελεσματικότητα των εφήβων θα μπορούσε να ενισχυθεί μέσα από την εκμάθηση στρατηγικών διαχείρισης των αρνητικών συναισθημάτων.

Επίσης, δεδομένου ότι οι πρακτικές ανατροφής από τους γονείς και ειδικότερα η πρακτική της απόρριψης, φάνηκε ότι σχετίζονται με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου, οι ειδικοί ψυχικής υγείας θα μπορούσαν να βοηθήσουν τους γονείς να αλλάξουν τις ακατάλληλες μεθόδους ανατροφής, υιοθετώντας πιο υγιείς μεθόδους, και να παρέχουν ενημέρωση σχετικά με τη σημαντικότητα του συναισθηματικού δεσίματος και της σωστής επικοινωνίας μεταξύ των μελών της οικογένειας, προκειμένου να μειωθεί και η πιθανότητα υπερβολικής ενασχόλησης με το διαδίκτυο. Τέλος, είναι σημαντικό οι ίδιοι οι έφηβοι να ενημερωθούν από τα ευρήματα της παρούσας μελέτης, καθώς όπως φάνηκε και στη βιβλιογραφική ανασκόπηση,

ειδικότερα στην Ελλάδα, τα προληπτικά προγράμματα φαίνεται ότι είναι σπάνια. Έτσι, θα μπορούσε να δημιουργηθεί μια διαδικτυακή εφαρμογή, ενημερωτικού χαρακτήρα, η οποία θα παρέχει χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τους παράγοντες που η συγκεκριμένη μελέτη ανέδειξε ότι σχετίζονται με την υπερβολική διαδικτυακή χρήση. Κατά αυτόν τον τρόπο, οι έφηβοι θα μπορούν να ενημερωθούν εύκολα και άμεσα μέσω ενός τρόπου που είναι οικείος για εκείνους, με στόχο τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου και την προαγωγή μιας υγιούς διαδικτυακής συμπεριφοράς.



## ΧΙ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### ΧΙ.1 Ξενόγλωσση

- Adalier, A., & Balkan, E. (2012). The relationship between internet addiction and psychological symptoms. *International Journal of Global Education, 1*(2), 42-49.
- Akin, A., & Iskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences, 3*(1), 138-148.
- Alavi, S. S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H., & Setare, M. (2012). Behavioral addiction versus substance addiction: Correspondence of psychiatric and psychological views. *International Journal of Preventive Medicine, 3*(4), 290.
- Aluja, A., Barrio, V., & Garcia, L. F. (2005). Relationships between adolescents' memory of parental rearing styles, social values and socialization behavior traits. *Personality and Individual Differences, 39*(5), 903-912.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition: DSM-5* (5 edition). Washington, D.C: American Psychiatric Publishing.
- Andreou, E., & Svoli, H. (2013). The Association Between Internet User Characteristics and Dimensions of Internet Addiction Among Greek Adolescents. *International Journal of Mental Health and Addiction, 11*(2), 139-148.
- Armstrong, L., Phillips, J. G., & Saling, L. L. (2000). Potential determinants of heavier internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies, 53*(4), 537-550.
- Ary, D. V., Duncan, T. E., Duncan, S. C., & Hops, H. (1999). Adolescent problem behavior: the influence of parents and peers. *Behaviour Research and Therapy, 37*(3), 217-230.
- Aydin, B. (2017). Resorting to Internet: A look at university students' problematic Internet use through meaning in life, self-efficacy and self-esteem. *Journal of Human Sciences, 14*(2), 1938.

- Aydm, B., & San, S. V. (2011). Internet addiction among adolescents: The role of self-esteem. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *15*, 3500–3505.
- Baker, C. N., & Hoerger, M. (2012). Parental child-rearing strategies influence self-regulation, socio-emotional adjustment, and psychopathology in early adulthood: Evidence from a retrospective cohort study. *Personality and Individual Differences*, *52*(7), 800–805.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, *84*(2), 191.
- Bandura, A. (2006). Adolescent development from an agentic perspective. *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*, *5*, 1–43.
- Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V., & Pastorelli, C. (2001). Self-efficacy beliefs as shapers of children's aspirations and career trajectories. *Child Development*, *72*(1), 187–206.
- Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Pastorelli, C., & Regalia, C. (2001). Sociocognitive self-regulatory mechanisms governing transgressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, *80*(1), 125.
- Bandura, A., Pastorelli, C., Barbaranelli, C., & Caprara, G. V. (1999). Self-efficacy pathways to childhood depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, *76*(2), 258.
- Banyai, F., Zsila, A., Kiraly, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., ... Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *Plos One*, *12*(1), 1-13.
- Beavers, R., & Hampson, R. B. (2000). The Beavers Systems Model of Family Functioning. *Journal of Family Therapy*, *22*(2), 128–143.
- Becona, E., Martinez, U., Calafat, A., Juan, M., Fernandez-Hermida, J. R., & Secades-Villa, R. (2012). Parental styles and drug use: A review. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, *19*(1), 1–10.

- Bessiere, K., Seay, A. F., & Kiesler, S. (2007). The Ideal Elf: Identity Exploration in World of Warcraft. *CyberPsychology & Behavior*, *10*(4), 530–535.
- Beyens, I., Vandebosch, L., & Eggermont, S. (2015). Early adolescent boys' exposure to Internet pornography: Relationships to pubertal timing, sensation seeking, and academic performance. *The Journal of Early Adolescence*, *35*(8), 1045–1068.
- Binde, P. (2011). *What are the most harmful forms of gambling? Analyzing problem gambling prevalence surveys*. Retrieved from <http://130.241.16.4/handle/2077/26165>
- Blinka, L., Skarupova, K., Sevcikova, A., Wolfling, K., Muller, K. W., & Dreier, M. (2015). Excessive internet use in European adolescents: What determines differences in severity? *International Journal of Public Health*, *60*(2), 249–256.
- Bonnaire, C., & Phan, O. (2017). Relationships between parental attitudes, family functioning and Internet gaming disorder in adolescents attending school. *Psychiatry Research*, *255*, 104–110.
- Bonnaire, C., & Phan, O. (2017). Relationships between parental attitudes, family functioning and Internet gaming disorder in adolescents attending school. *Psychiatry Research*, *255*, 104–110.
- Bowen, M. (1966). The use of family theory in clinical practice. *Comprehensive Psychiatry*, *7*(5), 345–374.
- Bowlby, J. (1999). *Attachment and loss* (2nd ed). New York: Basic Books.
- Boyd, D. (2014). *It's complicated: the social lives of networked teens*. New Haven: Yale University Press.
- Brooks-Gunn, J., Petersen, A. C., & Eichorn, D. (1985). The study of maturational timing effects in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, *14*(3), 149–161.
- Brown, R. (2005). Σωματική, Γνωστική και Ψυχοκοινωνική Ανάπτυξη των Εφήβων. Στο : Holland-HallC, BrownRT. *Secrets Εφηβικής Ιατρικής*. Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης :

Τσίτσικα Α, Χρούσος Γ. Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδης.

- Bruno, A., Scimeca, G., Cava, L., Pandolfo, G., Zoccali, R. A., & Muscatello, M. R. A. (2014). Prevalence of Internet Addiction in a Sample of Southern Italian High School Students. *International Journal of Mental Health and Addiction, 12*(6), 708–715.
- Buchanan, C. M., Eccles, J. S., & Becker, J. B. (1992). Are adolescents the victims of raging hormones: evidence for activational effects of hormones on moods and behavior at adolescence. *Psychological Bulletin, 111*(1), 62–107.
- Burge, A. N., Pietrzak, R. H., & Petry, N. M. (2006). Pre/Early Adolescent Onset of Gambling and Psychosocial Problems in Treatment-Seeking Pathological Gamblers. *Journal of Gambling Studies, 22*(3), 263–274.
- Canale, N., Griffiths, M. D., Vieno, A., Siciliano, V., & Molinaro, S. (2016). Impact of Internet gambling on problem gambling among adolescents in Italy: Findings from a large-scale nationally representative survey. *Computers in Human Behavior, 57*, 99–106.
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., & Tao, F. (2011). Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health, 11*(1), 802.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior, 26*(5), 1089–1097.
- Caplan, S. E., & High, A. C. (2007). Online Social Interaction, Psychosocial Well-Being, and Problematic Internet Use. In K. S. Young & C. N. de Abreu (Eds.), *Internet Addiction* (pp. 35–53). John Wiley & Sons, Inc.
- Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M., & Vecchio, G. M. (2006). Looking for adolescents' well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiology and Psychiatric Sciences, 15*(1), 30–43.
- Carr, A. (2009). The effectiveness of family therapy and systemic interventions for child-



- focused problems. *Journal of Family Therapy*, 31(1), 3–45.
- Castren, S., Grainger, M., Lahti, T., Alho, H., & Salonen, A. H. (2015). At risk and problem gambling among adolescents: a convenience sample of first-year junior high school students in Finland. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 10(1), 1-10.
- Chakraborty, K., Basu, D., & Kumar, K. V. (2010). Internet addiction: consensus, controversies, and the way ahead. *East Asian Archives of Psychiatry*, 20(3), 123.
- Chang, F.-C., Chiu, C.-H., Lee, C.-M., Chen, P.-H., & Miao, N.-F. (2014). Predictors of the initiation and persistence of Internet addiction among adolescents in Taiwan. *Addictive Behaviors*, 39(10), 1434–1440.
- Chen, Y.-L., & Gau, S. S.-F. (2016). Sleep problems and internet addiction among children and adolescents: a longitudinal study. *Journal of Sleep Research*, 25(4), 458–465.
- Choo, H., Sim, T., Liau, A. K. F., Gentile, D. A., & Khoo, A. (2015). Parental Influences on Pathological Symptoms of Video-Gaming Among Children and Adolescents: A Prospective Study. *Journal of Child and Family Studies*, 24(5), 1429–1441.
- Chou, C., Condrón, L., & Belland, J. C. (2005). A Review of the Research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363–388.
- Clark, M. M., Abrams, D. B., Niaura, R. S., Eaton, C. A., & Rossi, J. S. (1991). Self-efficacy in weight management. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(5), 739–744.
- Cole, M., & Cole, S. R. (2002). *Η ανάπτυξη των παιδιών*. (Τόμος Γ). (Π. Βορριά & Ζ. Παπαληγούρα, Επιμ.). Αθήνα: Γιώργος Δαρδάνος.
- Coleman, J. C. (1978). Current contradictions in adolescent theory. *Journal of Youth and Adolescence*, 7(1), 1–11.
- Conger, R. D., & Conger, K. J. (2002). Resilience in Midwestern Families: Selected Findings from the First Decade of a Prospective, Longitudinal Study. *Journal of Marriage and*

*Family*, 64(2), 361.

Conner, M., & Norman, P. (2005). *Predicting Health Behaviour: Research and Practice with Social Cognition Models*. Open University Press.

Cooper, A. (2009). Sexuality and the Internet: Surfing into the New Millennium. *CyberPsychology & Behavior*, 1(2), 187–193.

Cooper, A., Morahan-Martin, J., Mathy, R. M., & Maheu, M. (2002). Toward an Increased Understanding of User Demographics in Online Sexual Activities. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 28(2), 105–129.

Craig, G. J., & Baucum, D. (2002). *Human Development* (9th ed.). United States of America: Pearson Education.

Curran, J., Fenton, N., & Freedman, D. (2012). *Misunderstanding the Internet*. London New York: Routledge.

Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., & Evren, B. (2014). The severity of Internet addiction risk and its relationship with the severity of borderline personality features, childhood traumas, dissociative experiences, depression and anxiety symptoms among Turkish University Students. *Psychiatry Research*, 219(3), 577–582.

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195.

Dekovic, M., Have, M., Vollebergh, W. A. M., Pels, T., Oosterwegel, A., Wissink, I. B., ... Ormel, J. (2006). The Cross-Cultural Equivalence of Parental Rearing Measure: EMBU-C. *European Journal of Psychological Assessment*, 22(2), 85–91.

Demetrovics, Z., Szeredi, B., & Rozsa, S. (2008). The three-factor model of Internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods*, 40(2), 563–574.

Derbyshire, K. L., Lust, K. A., Schreiber, L. R. N., Odlaug, B. L., Christenson, G. A., Golden,

- D. J., & Grant, J. E. (2013). Problematic Internet use and associated risks in a college sample. *Comprehensive Psychiatry*, *54*(5), 415–422.
- Derogatis, L. R. (1975). *Brief Symptom Inventory*. Baltimore, MD: Clinical Psychometric Research.
- Derogatis, L. R. (1977). *The SCL-R-90 Manual I: Scoring, Administration and Procedures for the SCL-90*. Baltimore, MD: Clinical Psychometric Research.
- Dittmar, H. (2005). Compulsive buying - a growing concern? An examination of gender, age, and endorsement of materialistic values as predictors. *British Journal of Psychology*, *96*(4), 467–491.
- Do, Y. K., Shin, E., Bautista, M. A., & Foo, K. (2013). The associations between self-reported sleep duration and adolescent health outcomes: What is the role of time spent on Internet use? *Sleep Medicine*, *14*(2), 195–200.
- Dorn, L. D., Susman, E. J., & Ponirakis, A. (2003). Pubertal timing and adolescent adjustment and behavior: Conclusions vary by rater. *Journal of Youth and Adolescence*, *32*(3), 157–167.
- Dorward, L. J., Mittermeier, J. C., Sandbrook, C., & Spooner, F. (2017). Pokémon Go: Benefits, Costs, and Lessons for the Conservation Movement: Conservation implications of Pokémon Go. *Conservation Letters*, *10*(1), 160–165.
- Douglas, A. C., Mills, J. E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini, C., ... Blanton, M. (2008). Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006. *Computers in Human Behavior*, *24*(6), 3027–3044.
- Dreier, M., Tzavela, E., Wolfling, K., Mavromati, F., Duvén, E., Karakitsou, C., ... Tsitsika, A. (2013). 1653 – the development of adaptive and maladaptive patterns of Internet use among European adolescents at risk for Internet addictive behaviors: a grounded theory inquiry. *European Psychiatry*, *28*(2013), 1-6.

- Du, Y., Jiang, W., & Vance, A. (2010). Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioral therapy for Internet addiction in adolescent students in Shanghai. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, *44*(2), 129–134.
- Durkee, T., Carli, V., Floderus, B., Wasserman, C., Sarchiapone, M., Apter, A., ... Wasserman, D. (2016). Pathological Internet Use and Risk-Behaviors among European Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *13*(3), 294.
- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B., ... Wasserman, D. (2012). Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: demographic and social factors: Pathological internet use among adolescents. *Addiction*, *107*(12), 2210–2222.
- Duroy, D., Gorse, P., & Lejoyeux, M. (2014). Characteristics of online compulsive buying in Parisian students. *Addictive Behaviors*, *39*(12), 1827–1830.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, Youth and Crisis*. W. W. Norton.
- Esen, B. K., Aktas, E., & Tuncer, I. (2013). An Analysis of University Students' Internet Use in Relation to Loneliness and Social Self-efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *84*, 1504–1508.
- Estevez, A., Herrero-Fernández, D., Sarabia, I., & Jauregui, P. (2015). The Impulsivity and Sensation-Seeking Mediators of the Psychological Consequences of Pathological Gambling in Adolescence. *Journal of Gambling Studies*, *31*(1), 91–103.
- Etter, J.-F., Bergman, M. M., Humair, J.-P., & Perneger, T. V. (2000). Development and validation of a scale measuring self-efficacy of current and former smokers. *Addiction*, *95*(6), 901–913.
- Floros, G. D., Siomos, K., Fisoun, V., & Geroukalis, D. (2013). Adolescent Online Gambling: The Impact of Parental Practices and Correlates with Online Activities. *Journal of*

- Gambling Studies*, 29(1), 131–150.
- Floros, G., Paradisioti, A., Hadjimarcou, M., Mappouras, D. G., Karkanioti, O., & Siomos, K. (2015). Adolescent Online Gambling in Cyprus: Associated School Performance and Psychopathology. *Journal of Gambling Studies*, 31(2), 367–384.
- Floros, G., & Siomos, K. (2012). Patterns of Choices on Video Game Genres and Internet Addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(8), 417–424.
- Floros, G., & Siomos, K. (2013). The relationship between optimal parenting, Internet addiction and motives for social networking in adolescence. *Psychiatry Research*, 209(3), 529–534.
- Frangos, C. C., Fragkos, K. C., & Kiohos, A. (2010). *Internet addiction among Greek university students: Demographic associations with the phenomenon, using the Greek version of Young's Internet Addiction Test*. Retrieved from <https://www.ceeol.com/content-files/document-138547.pdf>
- Frangos, C. C., Frangos, C. C., & Sotiropoulos, I. (2011). Problematic internet use among Greek university students: an ordinal logistic regression with risk factors of negative psychological beliefs, pornographic sites, and online games. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(1–2), 51–58.
- Freeman, D. (1983). *Margaret Mead and Samoa: the making and unmaking of an anthropological myth*. Canberra: Australian National Univ. Press.
- Fu, K., Chan, W. S. C., Wong, P. W. C., & Yip, P. S. F. (2010). Internet addiction: prevalence, discriminant validity and correlates among adolescents in Hong Kong. *The British Journal of Psychiatry*, 196(6), 486–492.
- Fulgini, A. J. (1998). Authority, autonomy, and parent-adolescent conflict and cohesion: a study of adolescents from Mexican, Chinese, Filipino, and European backgrounds. *Developmental Psychology*, 34(4), 782–792.

- Gainsbury, S., & Blaszczynski, A. (2011). A systematic review of Internet-based therapy for the treatment of addictions. *Clinical Psychology Review, 31*(3), 490–498.
- Ge, X., Conger, R. D., & Elder, G. H. (2001). Pubertal transition, stressful life events, and the emergence of gender differences in adolescent depressive symptoms. *Developmental Psychology, 37*(3), 404–417.
- Ge, X., & Natsuaki, M. N. (2009). In Search of Explanations for Early Pubertal Timing Effects on Developmental Psychopathology. *Current Directions in Psychological Science, 18*(6), 327–331.
- Glavak, R., Kuterovac-Jagodic, G., & Sakoman, S. (2003). Perceived parental acceptance-rejection, family-related factors, and socio-economic status of families of adolescent heroin addicts. *Croatian Medical Journal, 44*(2), 199–206.
- Goldberg. (1998). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum, 76*, 14–19.
- Gonzales, N. A., Cauce, A. M., & Mason, C. A. (1996). Interobserver Agreement in the Assessment of Parental Behavior and Parent-Adolescent Conflict: African American Mothers, Daughters, and Independent Observers. *Child Development, 67*(4), 1483–1498.
- Goodman, K. L., Reyes, A., & Bradshaw, C. P. (2010). Understanding and Using Informants' Reporting Discrepancies of Youth Victimization: A Conceptual Model and Recommendations for Research. *Clinical Child and Family Psychology Review, 13*(4), 366–383.
- Graber, J. A., Lewinsohn, P. M., Seeley, J. R., & Brooks-Gunn, J. (1997). Is psychopathology associated with the timing of pubertal development? *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 36*(12), 1768–1776.
- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist, 69*(1), 66–78.

- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to Behavioral Addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233–241.
- Green, C., Walker, J., Hoover-Dempsey, K., & Sandler, H. (2007). Parents' Motivations for Involvement in Children's Education: An Empirical Test of a Theoretical Model of Parental Involvement. *Journal of Educational Psychology*, 99, 532–544.
- Greenfield, P., & Yan, Z. (2006). Children, adolescents, and the Internet: A new field of inquiry in developmental psychology. *Developmental Psychology*, 42(3), 391–394.
- Griffiths, M. (1999). Gambling technologies: Prospects for problem gambling. *Journal of Gambling Studies*, 15(3), 265–283.
- Griffiths, M. (2001). Sex on the internet: Observations and implications for internet sex addiction. *Journal of Sex Research*, 38(4), 333–342.
- Griffiths, M. D. (1999). Internet addiction: Does it really exist? In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal and Transpersonal Applications* (pp. 61-75). New York: Academic Press.
- Griffiths, M. D. (2010). The Role of Context in Online Gaming Excess and Addiction: Some Case Study Evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8(1), 119–125.
- Griffiths, M. D. (2012). Internet sex addiction: A review of empirical research. *Addiction Research & Theory*, 20(2), 111–124.
- Griffiths, M. D., & Parke, J. (2010). Adolescent gambling on the Internet: A review. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 22(1), 59–75.
- Grohol, J. M. (1999). Too Much Time Online: Internet Addiction or Healthy Social Interactions? *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 395–401.
- Gruner, K., Muris, P., & Merckelbach, H. (1999). The relationship between anxious rearing

- behaviors and anxiety disorders symptomatology in normal children. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 30(1), 27–35.
- Guan, S.-S. A., & Subrahmanyam, K. (2009). Youth Internet use: risks and opportunities. *Current Opinion in Psychiatry*, 22(4), 351–356.
- Guertler, D., Rumpf, H.-J., Bischof, A., Kastirke, N., Petersen, K. U., John, U., & Meyer, C. (2014). Assessment of Problematic Internet Use by the Compulsive Internet Use Scale and the Internet Addiction Test: A Sample of Problematic and Pathological Gamblers. *European Addiction Research*, 20(2), 75–81.
- Gundogdu, B. K. E. & M. (2010). The Relationship between Internet Addiction, Peer Pressure and Perceived Social Support among Adolescents. *The International Journal of Educational Researchers*, 2(1), 29-36.
- Gunuc, S. (2016). Peer Influence in Internet and Digital Game Addicted Adolescents: Is Internet / Digital Game Addiction Contagious? *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 6(2), 1-8.
- Guyll, M., Spoth, R., & Redmond, C. (2003). The Effects of Incentives and Research Requirements on Participation Rates for a Community-Based Preventive Intervention Research Study. *Journal of Primary Prevention*, 24(1), 25–41.
- Ha, Y.-M., & Hwang, W. J. (2014). Gender Differences in Internet Addiction Associated with Psychological Health Indicators Among Adolescents Using a National Web-based Survey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(5), 660–669.
- Haagsma, M. C., Pieterse, M. E., & Peters, O. (2012). The Prevalence of Problematic Video Gamers in The Netherlands. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(3), 162–168.
- Haftgoli, N., Favrat, B., Verdon, F., Vaucher, P., Bischoff, T., Burnand, B., & Herzig, L. (2010). Patients presenting with somatic complaints in general practice: depression,



- anxiety and somatoform disorders are frequent and associated with psychosocial stressors. *BMC Family Practice*, 11(1), 67.
- Hald, G. M., & Malamuth, N. M. (2008). Self-Perceived Effects of Pornography Consumption. *Archives of Sexual Behavior*, 37(4), 614–625.
- Hall, G. S. (Granville S. (1904). *Adolescence: its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion and education*. New York : D. Appleton and Company.
- Hanss, D., Mentzoni, R. A., Blaszczynski, A., Molde, H., Torsheim, T., & Pallesen, S. (2015). Prevalence and Correlates of Problem Gambling in a Representative Sample of Norwegian 17-Year-Olds. *Journal of Gambling Studies*, 31(3), 659–678.
- Hanss, D., Mentzoni, R. A., Delfabbro, P., Myrseth, H., & Pallesen, S. (2014). Attitudes toward gambling among adolescents. *International Gambling Studies*, 14(3), 505–519.
- Harvanko, A., Lust, K., Odlaug, B. L., Schreiber, L. R. N., Derbyshire, K., Christenson, G., & Grant, J. E. (2013). Prevalence and characteristics of compulsive buying in college students. *Psychiatry Research*, 210(3), 1079–1085.
- Heo, J., Oh, J., Subramanian, S. V., Kim, Y., & Kawachi, I. (2014). Addictive Internet Use among Korean Adolescents: A National Survey. *Plos One*, 9(2), 1-8.
- Hetzl-Riggin, M. D., & Pritchard, J. R. (2011). Predicting problematic Internet use in men and women: the contributions of psychological distress, coping style, and body esteem. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14(9), 519–525.
- Hinic, D. (2011). Problems with ‘Internet addiction diagnosis and classification. *Psychiatria Danubina*, 23(2.), 145–151.
- Hokby, S., Hadlaczky, G., Westerlund, J., Wasserman, D., Balazs, J., Germanavicius, A., ... Carli, V. (2016). Are Mental Health Effects of Internet Use Attributable to the Web-Based Content or Perceived Consequences of Usage? A Longitudinal Study of

- European Adolescents. *JMIR Mental Health*, 3(3), 1-14.
- Hsu, S. M., Lam, L. M. C., & Wong, I. L. K. (2014). A Hong Kong school-based survey: Impacts of parental gambling on adolescent gambling behavior and mental health status. *Asian Journal of Gambling Issues and Public Health*, 4(1), 3.
- Huang, X., Li, M., & Tao, R. (2010). Treatment of Internet Addiction. *Current Psychiatry Reports*, 12(5), 462–470.
- Hutchings, J., & Lane, E. (2005). Parenting and the development and prevention of child mental health problems. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(4), 386–391.
- Internet World Stats. (2017). *World Internet Users Statistics and 2017 World Population Stats*. Retrieved October 8, 2017, from <http://www.internetworldstats.com/stats.htm>
- İskender, M., & Akin, A. (2010). Social self-efficacy, academic locus of control, and internet addiction. *Computers & Education*, 54(4), 1101–1106.
- Israelashvili, M., Kim, T., & Bukobza, G. (2012). Adolescents' over-use of the cyber world – Internet addiction or identity exploration? *Journal of Adolescence*, 35(2), 417–424.
- Ito, M., Horst, H., Bittanti, M., Boyd, D., Herr-Stephenson, B., Lange, P., ... Robinson, L. (2008). *Living and Learning with New Media: Summary of Findings from the Digital Youth Project*. Retrieved from <http://digitalyouth.ischool.berkeley.edu/files/report/digitalyouth-WhitePaper.pdf>
- Jackson, S., & Goossens, L. (Eds.). (2013). *Handbook of Adolescent Development* (1st ed.). Psychology Press.
- Jones, R. M., & Hartmann, B. R. (1988). Ego identity: developmental differences and experimental substance use among adolescents. *Journal of Adolescence*, 11(4), 347–360.
- Kalaitzaki, A. E., & Birtchnell, J. (2014). The impact of early parenting bonding on young adults' Internet addiction, through the mediation effects of negative relating to others

- and sadness. *Addictive Behaviors*, 39(3), 733–736.
- Kaltiala-Heino, R., Kosunen, E., & Rimpelä, M. (2003). Pubertal timing, sexual behaviour and self-reported depression in middle adolescence. *Journal of Adolescence*, 26(5), 531–545.
- Kaltiala-Heino, R., Marttunen, M., Rantanen, P., & Rimpelä, M. (2003). Early puberty is associated with mental health problems in middle adolescence. *Social Science & Medicine*, 57(6), 1055–1064.
- Kelleci, M., & Inal, S. (2010). Psychiatric symptoms in adolescents with Internet use: comparison without Internet use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(2), 191–194.
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54(3), 241–251.
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2016). Features of Parent-Child Relationships in Adolescents with Internet Gaming Disorder. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(6), 1270-1283.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Griffiths, M. D., & Gradisar, M. (2012). Cognitive-Behavioral Approaches to Outpatient Treatment of Internet Addiction in Children and Adolescents. *Journal of Clinical Psychology*, 68(11), 1185–1195.
- Ko, C.-H., Yen, C.-F., Yen, C.-N., Yen, J.-Y., Chen, C.-C., & Chen, S.-H. (2005). Screening for Internet addiction: an empirical study on cut-off points for the Chen Internet Addiction Scale. *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 21(12), 545–551.
- 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.-S., Yeh, Y.-C., & Yen, C.-F. (2009). Predictive values of psychiatric symptoms for internet addiction in adolescents: a 2-year prospective study. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, *163*(10), 937–943.
- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Chen, S.-H., Yang, M.-J., Lin, H.-C., & Yen, C.-F. (2009). Proposed diagnostic criteria and the screening and diagnosing tool of Internet addiction in college students. *Comprehensive Psychiatry*, *50*(4), 378–384.
- Koc, M. (2011). Internet addiction and psychopathology. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, *10*(1), 143–148.
- Koukia, E., Mangoulia, P., & Alexiou, E. (2014). Internet Addiction and Psychopathological Symptoms in Greek University Students. *Journal of Addictive Behaviors Therapy & Rehabilitation*, *3*(3), 1-5.
- Kouneski, E. (2000). *The family circumplex model, faces II, and faces III: overview of research and applications*. University of Minnesota. Retrieved from <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.195.3412&rep=rep1&type=pdf>
- Kraemer, H. C., Measelle, J. R., Ablow, J. C., Essex, M. J., Boyce, W. T., & Kupfer, D. J. (2003). A new approach to integrating data from multiple informants in psychiatric assessment and research: Mixing and matching contexts and perspectives. *American Journal of Psychiatry*, *160*(9), 1566–1577.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox. A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *The American Psychologist*, *53*(9), 1017–1031.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Pontes, H. M. (2017). Chaos and confusion in DSM-5 diagnosis of Internet Gaming Disorder: Issues, concerns, and recommendations for clarity in the field. *Journal of Behavioral Addictions*, *6*(2), 103–109.

- Kuss, D. J., Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., & Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987–1996.
- Laconi, S., Rodgers, R. F., & Chabrol, H. (2014). The measurement of Internet addiction: A critical review of existing scales and their psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 41, 190–202.
- Ladouceur, R., Ferland, F., Poulin, C., Vitaro, F., & Wiebe, J. (2005). Concordance Between the SOGS-RA and the DSM-IV Criteria for Pathological Gambling Among Youth. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(3), 271–276.
- Lai, C.-M., Mak, K.-K., Watanabe, H., Ang, R. P., Pang, J. S., & Ho, R. C. M. (2013). Psychometric Properties of the Internet Addiction Test in Chinese Adolescents. *Journal of Pediatric Psychology*, 38(7), 794–807.
- Lee, J.-Y., Park, E.-J., Kwon, M., Choi, J.-H., Jeong, J.-E., Choi, J.-S., ... Kim, D.-J. (2014). The Difference in Comorbidities and Behavioral Aspects between Internet Abuse and Internet Dependence in Korean Male Adolescents. *Psychiatry Investigation*, 11(4), 387.
- Lella, A. (2016). *Pokémon GO Captures 55 Million Mobile Users in July, Ranking 13th Among All Apps*. Retrieved from <http://www.comscore.com/Insights/Blog/Pokemon-GO-Captures-55-Million-Mobile-Users-in-July-Ranking-13th-Among-All-Apps>.
- Lerner, R. M., & Steinberg, L. (Eds.). (2009). *Handbook of Adolescent Psychology* (3rd ed., Vol. 1). Hoboken, NJ: Wiley.
- Li, C., Dang, J., Zhang, X., Zhang, Q., & Guo, J. (2014). Internet addiction among Chinese adolescents: The effect of parental behavior and self-control. *Computers in Human Behavior*, 41, 1–7.
- Li, S., Unger, A., & Bi, C. (2014). Different facets of compulsive buying among Chinese students. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4), 238–245.

- Lin, C.-H., Lin, S.-L., & Wu, C.-P. (2009). The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents' Internet addiction. *Adolescence*, *44*(176), 993–1004.
- Lipowski, Z. J. (1988). Somatization: the concept and its clinical application. *Am J Psychiatry*, *145*(11), 1358–1368.
- 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, Q.-X., Fang, X.-Y., Yan, N., Zhou, Z.-K., Yuan, X.-J., Lan, J., & Liu, C.-Y. (2015). Multi-family group therapy for adolescent Internet addiction: Exploring the underlying mechanisms. *Addictive Behaviors*, *42*, 1–8.
- Liu, Q.-X., Fang, X.-Y., Zhou, Z.-K., Zhang, J.-T., & Deng, L.-Y. (2013). Perceived Parent-Adolescent Relationship, Perceived Parental Online Behaviors and Pathological Internet Use among Adolescents: Gender-Specific Differences. *Plos One*, *8*(9), 1-8.
- Livingstone, S. (2008). Taking risky opportunities in youthful content creation: teenagers' use of social networking sites for intimacy, privacy and self-expression. *New Media & Society*, *10*(3), 393–411.
- Loutsiou-Ladd, A., Panayiotou, G., & Kokkinos, C. M. (2008). A Review of the Factorial Structure of the Brief Symptom Inventory (BSI): Greek Evidence. *International Journal of Testing*, *8*(1), 90–110.
- Luty, S. E., Joyce, P. R., Mulder, R. T., Sullivan, P. F., & McKenzie, J. M. (2002). The interpersonal sensitivity measure in depression: associations with temperament and character. *Journal of Affective Disorders*, *3*(70), 307–312.
- Lynch, W. J., Maciejewski, P. K., & Potenza, M. N. (2004). Psychiatric Correlates of Gambling in Adolescents and Young Adults Grouped by Age at Gambling Onset. *Archives of General Psychiatry*, *61*(11), 1116–1122.
- Mann, C. J. (2003). Observational research methods. Research design II: cohort, cross

- sectional, and case-control studies. *Emergency Medicine Journal*, 20(1), 54–60.
- Maraz, A., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2016). The prevalence of compulsive buying: a meta-analysis: Prevalence of compulsive buying. *Addiction*, 111(3), 408–419.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551–558.
- Marlatt, G. A., Baer, J. S., & Quigley, L. A. (1995). Self-efficacy and addictive behavior. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (pp. 289-315). New York: Cambridge University Press.
- Mashrouti, P., Dolatshahi, B., Mohamadkhani, P., Pourshahbaz, A., & Mohammadi, F. (2017). Parental Traits in the Relationship of Type and Severity of Psychopathology in Young Adults. *Practice in Clinical Psychology*, 5(4), 297–304.
- McCabe, R. E., Blankstein, K. R., & Mills, J. S. (1999). Interpersonal Sensitivity and Social Problem-Solving: Relations with Academic and Social Self-Esteem, Depressive Symptoms, and Academic Performance. *Cognitive Therapy and Research*, 23(6), 587–604.
- McCormack, A., Shorter, G. W., & Griffiths, M. D. (2014). An empirical study of gender differences in online gambling. *Journal of Gambling Studies*, 30(1), 71–88.
- McKee, A. (2007). The positive and negative effects of pornography as attributed by consumers. *Australian Journal of Communication*, 34(1), 87–104.
- Meerkerk, G.-J., Van Den Eijnden, R. J. J. M., Vermulst, A. A., & Garretsen, H. F. L. (2008). The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some Psychometric Properties. *CyberPsychology & Behavior*, 12(1), 1–6.
- Mendle, J., Harden, K. P., Brooks-Gunn, J., & Graber, J. A. (2010). Development's tortoise and hare: Pubertal timing, pubertal tempo, and depressive symptoms in boys and girls. *Developmental Psychology*, 46(5), 1341–1353.

- Mentzoni, R. A., Brunborg, G. S., Molde, H., Myrseth, H., Skouverøe, K. J. M., Hetland, J., & Pallesen, S. (2011). Problematic Video Game Use: Estimated Prevalence and Associations with Mental and Physical Health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14*(10), 591–596.
- Miorandi, D., Sicari, S., De Pellegrini, F., & Chlamtac, I. (2012). Internet of things: Vision, applications and research challenges. *Ad Hoc Networks, 10*(7), 1497–1516.
- Mitchell, K. J., & Ybarra, M. L. (2007). Online behavior of youth who engage in self-harm provides clues for preventive intervention. *Preventive Medicine, 45*(5), 392–396.
- Monaghan, S., & Wood, R. T. (2010). Internet-based interventions for youth dealing with gambling problems. *International Journal of Adolescent Medicine and Health, 22*(1), 113.
- Morahan-Martin, J. (2005). Internet Abuse: Addiction? Disorder? Symptom? Alternative Explanations? *Social Science Computer Review, 23*(1), 39–48.
- Morris, T. L., & Oosterhoff, B. (2016). Observed Mother and Father Rejection and Control: Association With Child Social Anxiety, General Anxiety, and Depression. *Journal of Child and Family Studies, 25*(9), 2904–2914.
- Morrison, C., & Gore, H. (2010). The relationship between excessive Internet use and depression: a questionnaire-based study of 1,319 young people and adults. *Psychopathology, 43*(2), 121–126.
- Mortel, V. D., & F, T. (2008). Faking It: Social Desirability Response Bias in Self-report Research. *Australian Journal of Advanced Nursing, The, 25*(4), 40.
- Müller, A., Mitchell, J. E., & Zwaan, M. (2015). Compulsive buying. *The American Journal on Addictions, 24*(2), 132–137.
- Müller, K. W., Dreier, M., Beutel, M. E., Duvén, E., Giralt, S., & Wölfling, K. (2016). A hidden type of internet addiction? Intense and addictive use of social networking sites in



- adolescents. *Computers in Human Behavior*, 55, 172–177.
- Muller, K. W., Janikian, M., Dreier, M., Wolfling, K., Beutel, M. E., Tzavara, C., ... Tsitsika, A. (2015). Regular gaming behavior and internet gaming disorder in European adolescents: results from a cross-national representative survey of prevalence, predictors, and psychopathological correlates. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 24(5), 565–574.
- Muris, P. (2001). A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23(3), 145–149.
- Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 337–348.
- Muris, P., Meesters, C., & Berg, S. (2003). Internalizing and externalizing problems as correlates of self-reported attachment style and perceived parental rearing in normal adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 12(2), 171–183.
- Muris, P., Meesters, C., & van Brakel, A. (2003). Assessment of anxious rearing behaviors with a modified version of “Egna Minnen Beträffande Uppfostran” questionnaire for children. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 25(4), 229–237.
- Nagygyorgy, K., Urban, R., Farkas, J., Griffiths, M. D., Zilahy, D., Kokonyei, G., ... Demetrovics, Z. (2013). Typology and Sociodemographic Characteristics of Massively Multiplayer Online Game Players. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 29(3), 192–200.
- Ni, X., Yan, H., Chen, S., & Liu, Z. (2009). Factors influencing internet addiction in a sample of freshmen university students in China. *Cyberpsychology & Behavior: The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*, 12(3), 327–330.
- Nuyens, F., Deleuze, J., Maurage, P., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Billieux, J. (2016).

- Impulsivity in Multiplayer Online Battle Arena Gamers: Preliminary Results on Experimental and Self-Report Measures. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 351–356.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51–60.
- Oktan, V. (2011). The Predictive Relationship Between Emotion Management Skills and Internet Addiction. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 39(10), 1425–1430.
- Olson, D. H. (2000). Circumplex Model of Marital and Family Systems. *Journal of Family Therapy*, 22(2), 144–167.
- Olson, D. H., Sprenkle, D. H., & Russell, C. S. (1979). Circumplex model of marital and family systems: I. Cohesion and adaptability dimensions, family types, and clinical applications. *Family Process*, 18(1), 3–28.
- Olson, D. H., & Tiesel, J. (1991). *Faces III: Linear Scoring & interpretation*. St. Paul: University of Minnesota, Department of Family Social Science.
- Olweus, D., Mattsson, A., Schalling, D., & Low, H. (1988). Circulating Testosterone Levels and Aggression in Adolescent Males: A Causal Analysis. *Psychosomatic Medicine*, 50, 261–272.
- Ozgur, H. (2016). The relationship between Internet parenting styles and Internet usage of children and adolescents. *Computers in Human Behavior*, 60, 411–424.
- Pawłowska, B., Zygo, M., Potembska, E., Kapka-Skrzypczak, L., Dreher, P., & Kedzierski, Z. (2015). Prevalence of Internet addiction and risk of developing addiction as exemplified by a group of Polish adolescents from urban and rural areas. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 22(1), 129–136.

- Petersen, A. C., & Crockett, L. (1985). Pubertal timing and grade effects on adjustment. *Journal of Youth and Adolescence, 14*(3), 191–206.
- Pinyerd, B., & Zipf, W. B. (2005). Puberty—Timing Is Everything! *Journal of Pediatric Nursing, 20*(2), 75–82.
- Pontes, H. M., Szabo, A., & Griffiths, M. D. (2015). The impact of Internet-based specific activities on the perceptions of Internet addiction, quality of life, and excessive usage: A cross-sectional study. *Addictive Behaviors Reports, 1*, 19–25.
- Prause, N., Staley, C., & Fong, T. W. (2013). No evidence of emotion dysregulation in “hypersexuals” reporting their emotions to a sexual film. *Sexual Addiction & Compulsivity, 20*(1–2), 106–126.
- Przepiorka, A. M., Blachnio, A., Miziak, B., & Czuczwar, S. J. (2014). Clinical approaches to treatment of Internet addiction. *Pharmacological Reports, 66*(2), 187–191.
- Ramirez, J. M. (2003). Hormones and aggression in childhood and adolescence. *Aggression and Violent Behavior, 8*(6), 621–644.
- Rehbein, F., Kliem, S., Baier, D., Mossle, T., & Petry, N. M. (2015). Prevalence of internet gaming disorder in German adolescents: diagnostic contribution of the nine DSM-5 criteria in a state-wide representative sample: Internet gaming disorder in adolescents. *Addiction, 110*(5), 842–851.
- Reijneveld, S. A., Veenstra, R., de Winter, A. F., Verhulst, F. C., Ormel, J., & de Meer, G. (2010). Area Deprivation Affects Behavioral Problems of Young Adolescents in Mixed Urban and Rural Areas: The TRAILS Study. *Journal of Adolescent Health, 46*(2), 189–196.
- Reyes, A., & Ohannessian, C. M. (2016). Introduction to the Special Issue: Discrepancies in Adolescent–Parent Perceptions of the Family and Adolescent Adjustment. *Journal of Youth and Adolescence, 45*(10), 1957–1972.

- Roelofs, J., Meesters, C., ter Huurne, M., Bamelis, L., & Muris, P. (2006). On the Links Between Attachment Style, Parental Rearing Behaviors, and Internalizing and Externalizing Problems in Non-Clinical Children. *Journal of Child and Family Studies*, *15*(3), 319–332.
- Rohner, R. P., & Britner, P. A. (2002). Worldwide Mental Health Correlates of Parental Acceptance-Rejection: Review of Cross-Cultural and Intracultural Evidence. *Cross-Cultural Research*, *36*(1), 16–47.
- Romano, M., Osborne, L. A., Truzoli, R., & Reed, P. (2013). Differential Psychological Impact of Internet Exposure on Internet Addicts. *Plos One*, *8*(2), 1–4.
- Rooij, A. J., Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Shorter, G. W., Schoenmakers, T. M., & Mheen, D. (2014). The (co-)occurrence of problematic video gaming, substance use, and psychosocial problems in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, *3*(3), 157–165.
- Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Eijnden, R. J. J. M., & Mheen, D. (2010). Compulsive Internet Use: The Role of Online Gaming and Other Internet Applications. *Journal of Adolescent Health*, *47*(1), 51–57.
- Rosenzweig, R. (1998). Wizards, Bureaucrats, Warriors, and Hackers: Writing the History of the Internet. *The American Historical Review*, *103*(5), 1530.
- Rowe, R., Maughan, B., Worthman, C. M., Costello, E. J., & Angold, A. (2004). Testosterone, antisocial behavior, and social dominance in boys: pubertal development and biosocial interaction. *Biological Psychiatry*, *55*(5), 546–552.
- Rumpf, H.-J., Vermulst, A. A., Bischof, A., Kastirke, N., Gürtler, D., Bischof, G., ... Meyer, C. (2014). Occurrence of Internet Addiction in a General Population Sample: A Latent Class Analysis. *European Addiction Research*, *20*(4), 159–166.
- Saarni, C. (1999). *The Development of Emotional Competence* (1st ed.). New York: The

Guilford Press.

- Sabina, C., Wolak, J., & Finkelhor, D. (2008). The Nature and Dynamics of Internet Pornography Exposure for Youth. *CyberPsychology & Behavior*, *11*(6), 691–693.
- Salkind, N. J. (2006). *Εισαγωγή στις Θεωρίες της Ανθρώπινης Ανάπτυξης* (Δ. Μαρκουλής, Μεταφρ.). Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη. (Δημοσίευση Πρωτοτύπου 2004).
- Sasmaz, T., Oner, S., Kurt, A. O., Yapici, G., Yazici, A. E., Bugdayci, R., & Sis, M. (2014). Prevalence and risk factors of Internet addiction in high school students. *The European Journal of Public Health*, *24*(1), 15–20.
- Schneider, L. A., King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2017). Family factors in adolescent problematic Internet gaming: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, *6*(3), 321–333.
- Schwartz, S. J., Forthun, L. F., Ravert, R. D., Zamboanga, B. L., Umaña-Taylor, A. J., Filton, B. J., ... Hudson, M. (2010). Identity consolidation and health risk behaviors in college students. *American Journal of Health Behavior*, *34*(2), 214–224.
- Senormancı, O., Senormancı, G., Guclu, O., & Konkan, R. (2014). Attachment and family functioning in patients with Internet addiction. *General Hospital Psychiatry*, *36*(2), 203–207.
- Serin, N. B. (2011). An examination of predictor variables for problematic Internet use. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, *10*(3), 54–62.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, *17*(4), 207–216.
- Shapiro, L. A., & Margolin, G. (2014). Growing Up Wired: Social Networking Sites and Adolescent Psychosocial Development. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *17*(1), 1–18.

- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet Addiction. *CNS Drugs*, 22(5), 353–365.
- Shek, D. T. L., & Yu, L. (2016). Adolescent Internet Addiction in Hong Kong: Prevalence, Change, and Correlates. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 29(1), 22–30.
- Shek, D. T., Tang, V. M., & Lo, C. Y. (2009). Evaluation of an Internet addiction treatment program for Chinese adolescents in Hong Kong. *Adolescence*, 44(174), 359.
- Short, M. B., Black, L., Smith, A. H., Wetterneck, C. T., & Wells, D. E. (2012). A Review of Internet Pornography Use Research: Methodology and Content from the Past 10 Years. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(1), 13–23.
- Silverberg, S. B., & Steinberg, L. (1990). Psychological Well-being of Parents With Early Adolescent Children. *Developmental Psychology*, 26(4), 658–666.
- Simmons, R. G., Burgeson, R., Carlton-Ford, S., & Blyth, D. A. (1987). The impact of cumulative change in early adolescence. *Child Development*, 58(5), 1220–1234.
- 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., Floros, G., Fisoun, V., Evaggelia, D., Farkonas, N., Sergentani, E., ... Geroukalis, D. (2012). Evolution of Internet addiction in Greek adolescent students over a two-year period: the impact of parental bonding. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 21(4), 211–219.
- Siomos, K., Floros, G., Makris, E., Christou, G., & Hadjulis, M. (2014). Internet addiction and psychopathology in a community before and during an economic crisis. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 23(03), 301–310.
- Smahel, D., Blinka, L., & Ledabyl, O. (2008). Playing MMORPGs: Connections between Addiction and Identifying with a Character. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 715–

718.

- Smith, L. J., Gradisar, M., & King, D. L. (2015). Parental Influences on Adolescent Video Game Play: A Study of Accessibility, Rules, Limit Setting, Monitoring, and Cybersafety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(5), 273–279.
- Soh, P. C.-H., Charlton, J. P., & Chew, K.-W. (2014). The influence of parental and peer attachment on Internet usage motives and addiction. *First Monday*, 19(7).
- Sorbring, E., Skoog, T., & Bohlin, M. (2014). Adolescent girls' and boys' well-being in relation to online and offline sexual and romantic activity. *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 8(1).
- Spear, L. P. (2000). The adolescent brain and age-related behavioral manifestations. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 24(4), 417–463.
- Spilling, P. (1996). The Internet a Cuckoo in the Telecom Service Nest? In Aagesen, Botnevik, & Khakhar (Eds), *Information Networks and Data Communication* (pp 3-13). Springer International Publishing.
- Stajkovic, A., & Luthans, F. (2002). Social cognitive theory and self-efficacy: Implications for motivation theory and practice. In R.M. Steers, L.W. Porter, & G.A., Bigley (Eds.), *Motivation and Work Behavior* (7th Ed.), 126–140.
- Statista. (2016). *Leading online shopping categories worldwide 2016*. Retrieved from <https://www.statista.com/statistics/276846/reach-of-top-online-retail-categories-worldwide/>
- Statista. (2017a). *Europe: mobile social users 2017 | Statistic*. Retrieved from <https://www.statista.com/statistics/299496/active-mobile-social-media-users-in-european-countries/>
- Statista. (2017b). *Most Popular Social Networks Global*. Retrieved from <http://www.smartinsights.com/digital-marketing-strategy/popular-social-networks->

[worldwide-chartoftheday/attachment/statistic\\_id272014\\_global-social-networks-ranked-by-number-of-users-2016/](https://www.statista.com/statistics/261676/digital-buyer-penetration-worldwide/)

- Statista. (2017c). *Global digital buyer penetration from 2016 to 2021*. Retrieved from <https://www.statista.com/statistics/261676/digital-buyer-penetration-worldwide/>
- Statista. (2017d). *Number of digital buyers worldwide from 2014 to 2021*. Retrieved from <https://www.statista.com/statistics/251666/number-of-digital-buyers-worldwide/>
- Statista. (2017e). *U.S. average age of video gamers 2017 Statistic*. Retrieved from <https://www.statista.com/statistics/189582/age-of-us-video-game-players-since-2010/>
- Statista. (2017f). *U.S. video gamer gender statistics 2017*. Retrieved from <https://www.statista.com/statistics/232383/gender-split-of-us-computer-and-video-gamers/>
- Stavropoulos, V., Alexandraki, K., & Motti-Stefanidi, F. (2013). Recognizing internet addiction: Prevalence and relationship to academic achievement in adolescents enrolled in urban and rural Greek high schools. *Journal of Adolescence, 36*(3), 565–576.
- Stavropoulos, V., Kuss, D., Griffiths, M., & Motti-Stefanidi, F. (2016). A longitudinal study of adolescent internet addiction: the role of conscientiousness and classroom hostility. *Journal of Adolescent Research, 31*(4), 442–473.
- Stavropoulos, V., Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Wilson, P., & Motti-Stefanidi, F. (2017). MMORPG gaming and hostility predict Internet Addiction symptoms in adolescents: An empirical multilevel longitudinal study. *Addictive Behaviors, 64*, 294–300.
- Steinhausen, H.-C., & Metzke, C. W. (2003). The validity of adolescent types of alcohol use. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 44*(5), 677-686.
- Sterling, K. L., Diamond, P. M., Mullen, P. D., Pallonen, U., Ford, K. H., & McAlister, A. L. (2007). Smoking-related self-efficacy, beliefs, and intention: Assessing factorial validity and structural relationships in 9th–12th grade current smokers. *Addictive*



*Behaviors*, 32(9), 1863–1876.

- Strecher, V. J., McEvoy DeVellis, B., Becker, M. H., & Rosenstock, I. M. (1986). The Role of Self-Efficacy in Achieving Health Behavior Change. *Health Education Quarterly*, 13(1), 73–92.
- Strittmatter, E., Parzer, P., Brunner, R., Fischer, G., Durkee, T., Carli, V., ... Kaess, M. (2016). A 2-year longitudinal study of prospective predictors of pathological Internet use in adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 25(7), 725–734.
- Stulhofer, A., Busko, V., & Landripet, I. (2010). Pornography, sexual socialization, and satisfaction among young men. *Archives of Sexual Behavior*, 39(1), 168–178.
- Su, W., Fang, X., Miller, J. K., & Wang, Y. (2011). Internet-Based Intervention for the Treatment of Online Addiction for College Students in China: A Pilot Study of the Healthy Online Self-Helping Center. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(9), 497–503.
- Sullivan, L. F. (2014). Linking Online Sexual Activities to Health Outcomes Among Teens: Linking Online Sexual Activities to Health Outcomes Among Teens. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2014(144), 37–51.
- Sung, J., Lee, J., Noh, H.-M., Park, Y. S., & Ahn, E. J. (2013). Associations between the Risk of Internet Addiction and Problem Behaviors among Korean Adolescents. *Korean Journal of Family Medicine*, 34(2), 115.
- Sussman, S. (2007). Sexual Addiction among Teens: A Review. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 14(4), 257–278.
- Svedin, C. G., Akerman, I., & Priebe, G. (2011). Frequent users of pornography. A population based epidemiological study of Swedish male adolescents. *Journal of Adolescence*, 34(4), 779–788.
- Swartz, M., Blazer, D., George, L., & Landerman, R. (1986). Somatization disorder in a

- community population. *Am J Psychiatry*, 143(11), 1403–1408.
- Tafa, M., & Baiocco, R. (2009). Addictive Behavior and Family Functioning During Adolescence. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 388–395.
- Tang, J., Yu, Y., Du, Y., Ma, Y., Zhang, D., & Wang, J. (2014). Prevalence of internet addiction and its association with stressful life events and psychological symptoms among adolescent internet users. *Addictive Behaviors*, 39(3), 744–747.
- Tang, J., Zhang, Y., Li, Y., Liu, L., Liu, X., Zeng, H., ... Lee, T. S.-H. (2014). Clinical characteristics and diagnostic confirmation of Internet addiction in secondary school students in Wuhan, China: Internet addiction in China adolescents. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 68(6), 471–478.
- Tao, H. (2005). Teenagers' internet addiction and the quality-oriented education. *Journal of Higher Correspondence Education (Philosophy and Social Sciences)*, 3, 70–73.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556–564.
- Techaddiction. (2017). *Porn addiction statistics*. Retrieved from <http://www.techaddiction.ca/files/porn-addiction-statistics.jpg>
- Tsai, M.-C., Hsieh, Y.-P., Strong, C., & Lin, C.-Y. (2015). Effects of pubertal timing on alcohol and tobacco use in the early adulthood: A longitudinal cohort study in Taiwan. *Research in Developmental Disabilities*, 36, 376–383.
- Tsimtsiou, Z., Haidich, A.-B., Kokkali, S., Dardavesis, T., Young, K. S., & Arvanitidou, M. (2014). Greek Version of the Internet Addiction Test: A Validation Study. *Psychiatric Quarterly*, 85(2), 187–195.
- Tsitsika, A., Critselis, E., Janikian, M., Kormas, G., & Kafetzis, D. A. (2011). Association Between Internet Gambling and Problematic Internet Use Among Adolescents. *Journal of Gambling Studies*, 27(3), 389–400.

- Tsitsika, A., Critselis, E., Kormas, G., Filippopoulou, A., Tounissidou, D., Freskou, A., ... Kafetzis, D. (2009). Internet use and misuse: a multivariate regression analysis of the predictive factors of internet use among Greek adolescents. *European Journal of Pediatrics*, *168*(6), 655–665.
- Tsitsika, A., Critselis, E., Kormas, G., Konstantoulaki, E., Constantopoulos, A., & Kafetzis, D. (2009). Adolescent Pornographic Internet Site Use: A Multivariate Regression Analysis of the Predictive Factors of Use and Psychosocial Implications. *Cyberpsychology & Behavior*, *12*, 545–550.
- Tsitsika, A., Critselis, E., Louizou, A., Janikian, M., Freskou, A., Marangou, E., ... Kafetzis, D. A. (2011). Determinants of Internet Addiction among Adolescents: A Case-Control Study. *The Scientific World Journal*, *11*, 866–874.
- Tsitsika, A., Janikian, M., Schoenmakers, T. M., Tzavela, E. C., Ólafsson, K., Wójcik, S., ... Richardson, C. (2014). Internet Addictive Behavior in Adolescence: A Cross-Sectional Study in Seven European Countries. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *17*(8), 528–535.
- Tsitsika, A. K., Tzavela, E. C., Janikian, M., Olafsson, K., Iordache, A., Schoenmakers, T. M., ... Richardson, C. (2014). Online Social Networking in Adolescence: Patterns of Use in Six European Countries and Links With Psychosocial Functioning. *Journal of Adolescent Health*, *55*(1), 141–147.
- Turkle, S. (2005). *The Second Self: Computers and the Human Spirit* (20th ed.). Cambridge, Mass: The MIT Press.
- Upadhyay, P., Jain, R., & Tripathi, V. (2017). A study on the prevalence of internet addiction and its association with psychopathology in Indian adolescents. *Indian Journal of Neurosciences*, *3*(2), 56–60.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social Consequences of the Internet for Adolescents: A

- Decade of Research. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 1–5.
- Valkenburg, P. M., Schouten, A. P., & Peter, J. (2005). Adolescents' identity experiments on the Internet. *New Media & Society*, 7(3), 383–402.
- van den Eijnden, R. J. J. M., Meerkerk, G.-J., Vermulst, A. A., Spijkerman, R., & Engels, R. C. M. E. (2008). Online communication, compulsive Internet use, and psychosocial well-being among adolescents: a longitudinal study. *Developmental Psychology*, 44(3), 655–665.
- Vecchio, G. M., Gerbino, M., Pastorelli, C., Del Bove, G., & Caprara, G. V. (2007). Multifaceted self-efficacy beliefs as predictors of life satisfaction in late adolescence. *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1807–1818.
- Villardefrancos, E., & Otero-Lopez, J. M. (2016). Compulsive buying in university students: its prevalence and relationships with materialism, psychological distress symptoms, and subjective well-being. *Comprehensive Psychiatry*, 65, 128–135.
- Villella, C., Martinotti, G., Nicola, M. D., Cassano, M., Torre, G. L., Gliubizzi, M. D., ... Conte, G. (2011). Behavioural Addictions in Adolescents and Young Adults: Results from a Prevalence Study. *Journal of Gambling Studies*, 27(2), 203–214.
- Vondrackova, P., & Gabrhelik, R. (2016). Prevention of Internet addiction: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(4), 568–579.
- Walsh, F. (2003). Family Resilience: A Framework for Clinical Practice. *Family Process*, 42(1), 1–18.
- Wan, C.-S., & Chiou, W.-B. (2006). Why Are Adolescents Addicted to Online Gaming? An Interview Study in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, 9(6), 762–766.
- Wang, L., Luo, J., Bai, Y., Kong, J., Luo, J., Gao, W., & Sun, X. (2013). Internet addiction of adolescents in China: Prevalence, predictors, and association with well-being. *Addiction Research & Theory*, 21(1), 62–69.

- Wang, L., Luo, J., Luo, J., Gao, W., & Kong, J. (2012). The effect of Internet use on adolescents' lifestyles: A national survey. *Computers in Human Behavior*, *28*(6), 2007–2013.
- Wartberg, L., Brunner, R., Kriston, L., Durkee, T., Parzer, P., Fischer-Waldschmidt, G., ... Kaess, M. (2016). Psychopathological factors associated with problematic alcohol and problematic Internet use in a sample of adolescents in Germany. *Psychiatry Research*, *240*, 272–277.
- Weber, M., Quiring, O., & Daschmann, G. (2012). Peers, Parents and Pornography: Exploring Adolescents' Exposure to Sexually Explicit Material and Its Developmental Correlates. *Sexuality & Culture*, *16*(4), 408–427.
- Welte, J. W., Barnes, G. M., Tidwell, M.-C. O., & Hoffman, J. H. (2009). The association of form of gambling with problem gambling among American youth. *Psychology of Addictive Behaviors: Journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*, *23*(1), 105–112.
- Widyanto, L., Griffiths, M., Brunsten, V., & McMurrin, M. (2008). The Psychometric Properties of the Internet Related Problem Scale: A Pilot Study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *6*(2), 205–213.
- Williams, R. J., Wood, R. T., & Currie, S. R. (2010). Stacked Deck: An Effective, School-Based Program for the Prevention of Problem Gambling. *The Journal of Primary Prevention*, *31*(3), 109–125.
- Wittek, C. T., Finseras, T. R., Pallesen, S., Mentzoni, R. A., Hanss, D., Griffiths, M. D., & Molde, H. (2016). Prevalence and Predictors of Video Game Addiction: A Study Based on a National Representative Sample of Gamers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *14*(5), 672–686.
- Wong, I. L. K., & So, E. M. T. (2014). Internet Gambling Among High School Students in

- Hong Kong. *Journal of Gambling Studies*, 30(3), 565–576.
- Wood, R. T. ., & Griffiths, M. D. (2004). Adolescent lottery and scratchcard players: do their attitudes influence their gambling behaviour? *Journal of Adolescence*, 27(4), 467–475.
- Wood, R. T. A. (2008). Problems with the Concept of Video Game “Addiction”: Some Case Study Examples. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 6(2), 169–178.
- Wright, J. P., & Cullen, F. T. (2001). Parental Efficacy and Delinquent Behavior: Do Control and Support Matter? *Criminology*, 39(3), 677–706.
- Wu, C. S. T., Wong, H. T., Yu, K. F., Fok, K. W., Yeung, S. M., Lam, C. H., & Liu, K. M. (2016). Parenting approaches, family functionality, and internet addiction among Hong Kong adolescents. *BMC Pediatrics*, 16, 130.
- Yan, W., Li, Y., & Sui, N. (2014). The Relationship between Recent Stressful Life Events, Personality Traits, Perceived Family Functioning and Internet Addiction among College Students: An Interaction of Life Stress with Psychoticism. *Stress and Health*, 30(1), 3–11.
- Yang, C.-K., Choe, B.-M., Baity, M., Lee, J.-H., & Cho, J.-S. (2005). SCL-90-R and 16PF profiles of senior high school students with excessive internet use. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 50(7), 407–414.
- Ybarra, M. L., Alexander, C., & Mitchell, K. J. (2005). Depressive symptomatology, youth Internet use, and online interactions: A national survey. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 36(1), 9–18.
- Yellowlees, P. M., & Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1447–1453.
- 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(1), 93–98.

- Yip, S. W., Desai, R. A., Steinberg, M. A., Rugle, L., Cavallo, D. A., Krishnan-Sarin, S., & Potenza, M. N. (2011). Health Functioning Characteristics, Gambling Behaviors, and Gambling-Related Motivations in Adolescents Stratified by Gambling Problem Severity: Findings from a High School Survey: Adolescent Problem Gambling Severity Correlates. *The American Journal on Addictions*, 20(6), 495–508.
- Yoo, Y.-S., Cho, O.-H., & Cha, K.-S. (2014). Associations between overuse of the internet and mental health in adolescents: Overuse of the internet and mental health. *Nursing & Health Sciences*, 16(2), 193–200.
- Young, K. (2009). Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 355–372.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(5), 671–679.
- Young, K. S., & Abreu, C. N. (Eds.). (2010). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment* (1st ed.). Hoboken, NJ: Wiley.
- Young, K. S., & Rodgers, R. C. (1998). Internet addiction: Personality traits associated with its development. In *69th annual meeting of the Eastern Psychological Association* (pp. 40–50). Retrieved from [http://www.netaddiction.com/articles/personality\\_correlates-1.pdf](http://www.netaddiction.com/articles/personality_correlates-1.pdf)
- Zeinali, A., Sharifi, H., Enayati, M., Asgari, P., & Pasha, G. (2011). The mediational pathway among parenting styles, attachment styles and self-regulation with addiction susceptibility of adolescents. *Journal of Research in Medical Sciences : The Official Journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 16(9), 1105–1121.

- Zhou, N., & Fang, X. (2015). Beyond peer contagion: Unique and interactive effects of multiple peer influences on Internet addiction among Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*, 50, 231–238.
- Zhu, J., Zhang, W., Yu, C., & Bao, Z. (2015). Early adolescent Internet game addiction in context: How parents, school, and peers impact youth. *Computers in Human Behavior*, 50, 159–168.
- Zimmerman, B., & Cleary, T. (2006). *Adolescents' development of personal agency: The role of self-efficacy beliefs and self-regulatory skill*. (pp. 45–69).

## ΧΙ.2 Ελληνική

- ΕΚΠΑ. (2013). ΑΡΙΑΔΝΗ: Πρόγραμμα Κατάρτισης Επαγγελματιών Ψυχικής Υγείας. Ανακτήθηκε από <http://ariadni.med.uoa.gr/index.html>
- ΚΕΘΕΑ. (2017). Μονάδα Διαδικτύου ΠΛΕΥΣΗ. Ανακτήθηκε από <http://www.prevention.gr>
- Κοκκέβη, Α., Φωτίου, Α., Καναβού, Ε., Σταύρου, Μ., & Richardson, C. (2016). *Πανελλήνια Έρευνα στο Μαθητικό Πληθυσμό για τη Χρήση Εξαρτησιογόνων Ουσιών και άλλες Εξαρτητικές Συμπεριφορές (16χρονοι) – Έρευνα ESPAD 2015*. Αθήνα: Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής.
- Μάνος, Ν. (1997). Αγχώδεις Διαταραχές. Στο Μ. Νίκος (εκδ.) *Βασικά στοιχεία κλινικής ψυχιατρικής*, (280-281). Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Μπίμπου, Ι., Στογιαννίδου, Α., & Κιοσέογλου, Γ. (2000). Σχέση μεταξύ ψυχοκοινωνικής λειτουργικότητας της οικογένειας, ψυχικής υγείας μητέρων και εκτίμησης δυνατοτήτων και δυσκολιών παιδιών σχολικής ηλικίας από γονείς και εκπαιδευτικούς. *Παιδί Έφηβ Ψυχ Υγεία Ψυχοπαθολ*, 2, 48–68.
- Νεοκοσμίδου, Π. (2008). *Σχέση προσδοκιών αυτοαποτελεσματικότητας και τακτικών διαχείρισης του στρες σε παιδιά σχολικής ηλικίας*. (Διπλωματική εργασία). Δημοκρίτειο



Πανεπιστήμιο Θράκης, Αλεξανδρούπολη. Ανακτήθηκε από

<http://repo.lib.duth.gr/jspui/bitstream/123456789/1071/1/EA928.PDF>

Παπαγεωργίου, Β. (2003). Εφηβική παραπτωματοκότητα και λειτουργικότητα της οικογένειας.

*Τετρ Ψυχιατρ*, 82, 57–63.

Σιώμος, Κ., & Αγγελόπουλος, Ν. (2008). Διαταραχή εθισμού στο διαδίκτυο. *Ψυχιατρική*,

19(1), 52–58.

Σιώμος, Κ., Φλώρος, Γ., Μουζάς, Ο., & Αγγελόπουλος, Ν. (2009). Στάθμιση κλίμακας

μέτρησης του εθισμού των εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές. *Ψυχιατρική*,

20(3), 222–232.

Χατζούδη, Δ., Στογιαννίδου, Α., & Νεάρχου, Φ. (2012). *Η συμβολή της*

*αυτοαποτελεσματικότητας και οικογενειακών παραγόντων στη λήψη αποφάσεων*

*σταδιοδρομίας σε Έλληνες εφήβους*. Παρουσιάστηκε στο 4ο Πανελλήνιο Συνέδριο

Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. Περίληψη

ανακτήθηκε από

[http://www.symvoli.gr/conference/psychology2012/uploads/files/Program\\_Abstracts.](http://www.symvoli.gr/conference/psychology2012/uploads/files/Program_Abstracts.pdf)

[pdf](http://www.symvoli.gr/conference/psychology2012/uploads/files/Program_Abstracts.pdf)

Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής. (2017). *18 ANΩ – Μονάδα Απεξάρτησης από ναρκωτικά,*

*διαδίκτυο – ίντερνετ, αλκοόλ, διατροφικές διαταραχές*. Ανακτήθηκε από

<http://www.18ano.gr/>



## ΧΙΙ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### ΧΙΙ.1 Πίνακες

Στους παρακάτω πίνακες παρουσιάζονται οι συσχετίσεις μεταξύ των υποκλιμάκων και της συνολικής βαθμολογίας για κάθε εργαλείο μέτρησης.

Πίνακας 6. Συντελεστές συσχέτισης μεταξύ των υποκλιμάκων και της συνολικής βαθμολογίας του τεστ εξάρτησης στο διαδίκτυο.

Χρήση του διαδικτύου	Επιθυμία για διαδικτυακή χρήση	Υπερβολική χρήση	Παραμέληση Εργασίας	Ανυπομονησία για χρήση	Έλλειψη Ελέγχου	Παραμέληση κοινωνικής ζωής	Συνολική χρήση διαδικτύου
Επιθυμία για διαδικτυακή χρήση	1	0.72**	0.58**	0.50**	0.60**	0.54**	0.86**
Υπερβολική χρήση	0.72**	1	0.65**	0.53**	0.69**	0.53**	0.89**
Παραμέληση Εργασίας	0.58**	0.65**	1	0.47**	0.56**	0.41**	0.78**
Ανυπομονησία για χρήση	0.50**	0.53**	0.47**	1	0.49**	0.37**	0.68**
Έλλειψη Ελέγχου	0.60**	0.69**	0.56**	0.49**	1	0.41**	0.81**
Παραμέληση κοινωνικής ζωής	0.54**	0.53**	0.41**	0.37**	0.41**	1	0.65**
Συνολική χρήση διαδικτύου	0.86**	0.89**	0.78**	0.68**	0.81**	0.65**	1

\*\* Η συσχέτιση είναι σημαντική σε 0.01 επίπεδο

Πίνακας 7. Συντελεστές συσχέτισης μεταξύ των υποκλιμάκων και της συνολικής βαθμολογίας της συντομευμένης κλίμακας καταγραφής συμπτωμάτων.

Συμπτώματα Ψυχοπαθολογίας	Σωματοποίηση	Ψυχαναγκασμός-Καταναγκασμός	Διαπροσωπική Ευαισθησία	Κατάθλιψη	Άγχος	Εχθρότητα	Φοβικό Άγχος	Παρανοϊκός Ιδεασμός	Ψυχωτισμός	Σύνολο συμπτωμάτων
Σωματοποίηση	1	0.56**	0.53**	0.61**	0.65**	0.45**	0.58**	0.51**	0.57*	0.77*
Ψυχαναγκασμός-Καταναγκασμός	0.56**	1	0.63**	0.64**	0.61**	0.55**	0.58**	0.59**	0.62*	0.81*
Διαπροσωπική Ευαισθησία	0.53**	0.63**	1	0.73**	0.59**	0.55**	0.59**	0.71**	0.66*	0.83*
Κατάθλιψη	0.61**	0.64**	0.73**	1	0.59**	0.53**	0.56**	0.70**	0.74*	0.86*
Άγχος	0.65**	0.61**	0.59**	0.59**	1	0.59**	0.64**	0.60**	0.61*	0.82*
Εχθρότητα	0.45**	0.55**	0.55**	0.53**	0.59**	1	0.46**	0.58**	0.54*	0.72*
Φοβικό Άγχος	0.58**	0.58**	0.59**	0.56**	0.64**	0.46**	1	0.58**	0.59*	0.76*
Παρανοϊκός Ιδεασμός	0.51**	0.59**	0.71**	0.70**	0.60**	0.58**	0.58**	1	0.66*	0.82*
Ψυχωτισμός	0.57**	0.62**	0.66**	0.74**	0.61**	0.54**	0.59**	0.66**	1	0.83*
Σύνολο συμπτωμάτων	0.77**	0.81**	0.83**	0.86**	0.82**	0.72**	0.76**	0.82**	0.83*	1

\*\* Η συσχέτιση είναι σημαντική σε 0.01 επίπεδο

Πίνακας 8. Συντελεστές συσχέτισης μεταξύ των υποκλιμάκων και της συνολικής βαθμολογίας του ερωτηματολογίου αυτοαποτελεσματικότητας για παιδιά.

Αυτοαποτελεσματικότητα	Ακαδημαϊκή αυτοαποτελεσματικότητα	Κοινωνική αυτοαποτελεσματικότητα	Συναισθηματική ή αυτοαποτελεσματικότητα	Συνολική αυτοαποτελεσματικότητα
Ακαδημαϊκή αυτοαποτελεσματικότητα	1	0.67**	0.71**	0.88**
Κοινωνική αυτοαποτελεσματικότητα	0.66**	1	0.74**	0.89**
Συναισθηματική αυτοαποτελεσματικότητα	0.71**	0.75**	1	0.91**
Συνολική αυτοαποτελεσματικότητα	0.88**	0.89**	0.91**	1

\*\* Η συσχέτιση είναι σημαντική σε 0.01 επίπεδο

Πίνακας 9. Συντελεστές συσχέτισης μεταξύ των υποκλιμάκων και της συνολικής βαθμολογίας των αντιλήψεων για τις πρακτικές ανατροφής των παιδιών.

Ανατροφή ή	Έλεγχος-υπερπροστασία	Συναισθηματική ζεστασιά	Απόρριψη	Αγχώδης ανατροφή
Έλεγχος-υπερπροστασία	1	0.16**	0.20**	0.59**
Συναισθηματική ζεστασιά	0.16**	1	-0.57**	0.10**
Απόρριψη	0.20**	-0.57**	1	0.24**
Αγχώδης ανατροφή	0.59**	0.10**	0.24**	1

\*\* Η συσχέτιση είναι σημαντική σε 0.01 επίπεδο

Πίνακας 10. Συντελεστές συσχέτισης μεταξύ των υποκλιμάκων και της συνολικής βαθμολογίας της κλίμακας εκτίμησης προσαρμοστικότητας και συνοχής της οικογένειας.

Οικογενειακή Συνοχή και Προσαρμοστικότητα	Πραγματική Οικογενειακή Συνοχή	Πραγματική Οικογενειακή Προσαρμοστικότητα	Ιδανική Οικογενειακή Συνοχή	Ιδανική Οικογενειακή Προσαρμοστικότητα
Πραγματική Οικογενειακή Συνοχή	1	0.19**	0.48**	0.10*
Πραγματική Οικογενειακή Προσαρμοστικότητα	0.19**	1	0.75*	0.54**
Ιδανική Οικογενειακή Συνοχή	0.48**	0.10*	1	0.25**
Ιδανική Οικογενειακή Προσαρμοστικότητα	0.10**	0.54**	0.25**	1

\*\* Η συσχέτιση είναι σημαντική σε 0.01 επίπεδο

\* Η συσχέτιση είναι σημαντική σε 0.05 επίπεδο

Στους παρακάτω πίνακες παρουσιάζονται οι συσχετίσεις των υποκλιμάκων και της συνολικής βαθμολογίας μεταξύ των εργαλείων μέτρησης.

Πίνακας 11. Συντελεστές συσχέτισης μεταξύ των υποκλιμάκων και της συνολικής βαθμολογίας μεταξύ της συντομευμένης κλίμακας καταγραφής συμπτωμάτων και του ερωτηματολογίου αυτοαποτελεσματικότητας για παιδιά.

Συμπτώματα Ψυχοπαθολογίας	Ακαδημαϊκή αυτοαποτελεσματι κότητα	Κοινωνική αυτοαποτελεσμα τικότητα	Συναισθηματική αυτοαποτελεσματι κότητα	Συνολική αυτοαποτελεσματικ ότητα
Σωματοποίηση	-0.18**	-0.19**	-0.23**	-0.22**
Ψυχαναγκασμός- Καταναγκασμός	-0.24**	-0.28**	-0.29**	-0.31**
Διαπροσωπική Ευαισθησία	-0.31**	-0.33**	-0.36**	-0.37**
Κατάθλιψη	-0.33**	-0.33**	-0.39**	-0.39**
Άγχος	-0.17**	-0.19**	-0.23**	-0.22**
Εχθρότητα	-0.26**	-0.24**	-0.27**	-0.28**
Φοβικό Άγχος	-0.22**	-0.27**	-0.28**	-0.28**
Παρανοϊκός Ιδεασμός	-0.25**	-0.25**	-0.30**	-0.30**
Ψυχωτισμός	-0.30**	-0.26**	-0.30**	-0.32**
Σύνολο συμπτωμάτων	-0.31**	-0.32**	-0.37**	-0.37**

\*\* Η συσχέτιση είναι σημαντική σε 0.01 επίπεδο



Πίνακας 12. Συντελεστές συσχέτισης μεταξύ των υποκλιμάκων και της συνολικής βαθμολογίας μεταξύ της συντομευμένης κλίμακας καταγραφής συμπτωμάτων και των αντιλήψεων για τις πρακτικές ανατροφής των παιδιών.

Συμπτώματα Ψυχοπαθολογίας	Έλεγχος- υπερπροστασία	Συναισθηματική ζεστασιά	Απόρριψη	Αγχώδης Ανατροφή
Σωματοποίηση	0.12**	-0.23**	0.33**	0.15**
Ψυχαναγκασμός- Καταναγκασμός	0.16**	-0.20**	0.31**	0.19**
Διαπροσωπική Ευαισθησία	0.19**	-0.23**	0.37**	0.20**
Κατάθλιψη	0.10**	-0.33**	0.40**	0.14**
Άγχος	0.19**	-0.15**	0.30**	0.20**
Εχθρότητα	0.10**	-0.23**	0.37**	0.17**
Φοβικό Άγχος	0.19**	-0.18**	0.27**	0.19**
Παρανοϊκός Ιδεασμός	0.19**	-0.25**	0.42**	0.22**
Ψυχωτισμός	0.10**	-0.28**	0.39**	0.15**
Σύνολο συμπτωμάτων	0.17**	-0.29**	0.44**	0.22**

\*\* Η συσχέτιση είναι σημαντική σε 0.01 επίπεδο

Πίνακας 13. Συντελεστές συσχέτισης μεταξύ των υποκλιμάκων και της συνολικής βαθμολογίας μεταξύ της συντομευμένης κλίμακας καταγραφής συμπτωμάτων και της κλίμακας εκτίμησης προσαρμοστικότητας και συνοχής της οικογένειας.

Συμπτώματα Ψυχοπαθολογίας	Πραγμ. Οικογενειακή συνοχή	Πραγμ. Οικογενειακή προσαρμοστικότητα
Σωματοποίηση	-0.09**	0.05
Ψυχαναγκασμός-Καταναγκασμός	-0.08*	-0.02
Διαπροσωπική Ευαισθησία	-0.07*	0.02
Κατάθλιψη	-0.14**	0.04
Άγχος	-0.07*	0.09*
Εχθρότητα	-0.10**	0.03
Φοβικό Άγχος	-0.09*	0.03
Παρανοϊκός Ιδεασμός	-0.08*	0.00
Ψυχωτισμός	-0.13**	0.02
Σύνολο συμπτωμάτων	-0.12**	0.04

\*\* Η συσχέτιση είναι σημαντική σε 0.01 επίπεδο

\* Η συσχέτιση είναι σημαντική σε 0.05 επίπεδο

Πίνακας 14. Συντελεστές συσχέτισης μεταξύ των υποκλιμάκων και της συνολικής βαθμολογίας μεταξύ του ερωτηματολογίου αυτοαποτελεσματικότητας για παιδιά και των αντιλήψεων για τις πρακτικές ανατροφής των παιδιών.

Αυτοαποτελεσματικότητα	Έλεγχος- υπερπροστασία	Συναισθηματική ή ζεστασιά	Απόρριψη	Αγχώδης ανατροφή
Ακαδημαϊκή αυτοαποτελεσματικότητα	0.00	0.40**	-0.32**	-0.04
Κοινωνική αυτοαποτελεσματικότητα	-0.07*	0.28**	-0.19**	-0.13**
Συναισθηματική αυτοαποτελεσματικότητα	-0.05	0.35**	-0.28**	0.05
Συνολική αυτοαποτελεσματικότητα	-0.05	0.38**	-0.29**	-0.08*

\*\* Η συσχέτιση είναι σημαντική σε 0.01 επίπεδο

\* Η συσχέτιση είναι σημαντική σε 0.05 επίπεδο

Πίνακας 15. Συντελεστές συσχέτισης μεταξύ των υποκλιμάκων και της συνολικής βαθμολογίας μεταξύ του ερωτηματολογίου αυτοαποτελεσματικότητας για παιδιά και της κλίμακας εκτίμησης προσαρμοστικότητας και συνοχής της οικογένειας.

Αυτοαποτελεσματικότητα	Πραγμ. Οικογενειακή συνοχή	Πραγμ. Οικογενειακή προσαρμοστικότητα
Ακαδημαϊκή αυτοαποτελεσματικότητα	0.19**	0.01
Κοινωνική αυτοαποτελεσματικότητα	0.11**	0.01
Συναισθηματική αυτοαποτελεσματικότητα	0.16**	0.01
Συνολική αυτοαποτελεσματικότητα	0.17**	0.01

\*\* Η συσχέτιση είναι σημαντική σε 0.01 επίπεδο

Πίνακας 16. Συντελεστές συσχέτισης μεταξύ των υποκλιμάκων και της συνολικής βαθμολογίας μεταξύ των αντιλήψεων για τις πρακτικές ανατροφής των παιδιών και της κλίμακας εκτίμησης προσαρμοστικότητας και συνοχής της οικογένειας.

Ανατροφή	Πραγμ. Οικογενειακή συνοχή	Πραγμ. Οικογενειακή προσαρμοστικότητα
Έλεγχος-υπερπροστασία	0.16**	-0.01
Συναισθηματική ζεστασιά	0.35**	0.07*
Απόρριψη	-0.18**	-0.02
Αγχώδης ανατροφή	0.09*	0.04

\*\* Η συσχέτιση είναι σημαντική σε 0.01 επίπεδο

\* Η συσχέτιση είναι σημαντική σε 0.05 επίπεδο

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται οι μέσες τιμές, οι τυπικές αποκλίσεις και οι διάμεσοι των υποκλιμάκων και της συνολικής βαθμολογίας της χρήσης του διαδικτύου αφού έχουν αναχθεί σε κλίμακα 1 έως 5.

Πίνακας 17. Μέσες Τιμές, Τυπικές Αποκλίσεις και Διάμεσοι των υποκλιμάκων και της συνολικής βαθμολογίας της χρήσης του διαδικτύου.

	M.T.	T.A.	Δ.
Παραμέληση κοινωνικής ζωής	1.97	0.88	2.00
Ανυπομονησία	2.49	0.98	2.50
Παραμέληση εργασίας	2.07	0.93	2.00
Έλλειψη ελέγχου	2.66	1.00	2.66
Έντονη επιθυμία για χρήση	2.01	0.76	2.00
Υπερβολική χρήση	2.24	0.76	2.20
Χρήση διαδικτύου	2.22	0.69	2.15

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται οι μέσες τιμές, οι τυπικές αποκλίσεις και οι διάμεσοι των υποκλιμάκων και της συνολικής βαθμολογίας των συμπτωμάτων ψυχοπαθολογίας.

Πίνακας 22. Μέσες Τιμές, Τυπικές Αποκλίσεις και Διάμεσοι των υποκλιμάκων και της συνολικής βαθμολογίας των συμπτωμάτων ψυχοπαθολογίας.

	M.T.	T.A.	Δ.
Σωματοποίηση	0.60	0.64	0.43
Ψυχαναγκασμός- Καταναγκασμός	1.21	0.80	1.17
Διαπροσωπική Ευαισθησία	1.15	0.92	1.00
Κατάθλιψη	1.11	0.90	0.83
Άγχος	0.90	0.75	0.67
Εχθρότητα	1.13	0.83	1.00
Φοβικό Άγχος	0.61	0.65	0.40
Παρανοϊκός Ιδεασμός	1.12	0.82	1.00
Ψυχωτισμός	0.72	0.71	0.60
Σύνολο Συμπτωμάτων	0.93	0.62	0.79

Υποσημείωση: τα όρια της βαθμολογίας κυμαίνονται από 0 έως 4

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται οι μέσες τιμές, οι τυπικές αποκλίσεις και οι διάμεσοι των υποκλιμάκων και της συνολικής βαθμολογίας της αυτοαποτελεσματικότητας.

Πίνακας 25. Μέσες Τιμές και Τυπικές Αποκλίσεις των υποκλιμάκων και της συνολικής βαθμολογίας της αυτοαποτελεσματικότητας.

	M.T.	T.A.	Δ.
Ακαδημαϊκή αυτοαποτελεσματικότητα <sup>1</sup>	26.55	4.68	27.00
Κοινωνική αυτοαποτελεσματικότητα <sup>1</sup>	24.67	4.75	25.00
Συναισθηματική αυτοαποτελεσματικότητα <sup>1</sup>	26.74	4.81	27.00
Συνολική αυτοαποτελεσματικότητα <sup>2</sup>	77.96	12.79	78.00

Υποσημείωση 1: τα όρια της βαθμολογίας κυμαίνονται από 8 έως 40

Υποσημείωση 2: τα όρια της βαθμολογίας κυμαίνονται από 24 έως 120



Στον παρακάτω πίνακα, παρουσιάζονται οι μέσες τιμές, οι τυπικές αποκλίσεις και οι διάμεσοι των διαστάσεων των αντιλήψεων για τις πρακτικές ανατροφής.

Πίνακας 28. Μέσες Τιμές, Τυπικές Αποκλίσεις και Διάμεσοι των αντιλήψεων για τις πρακτικές ανατροφής των παιδιών.

	M.T.	T.A.	Δ.
Έλεγχος-υπερπροστασία	23.99	5.07	24.00
Συναισθηματική ζεστασιά	31.93	5.20	33.00
Απόρριψη	15.40	4.60	14.00
Αγχώδης ανατροφή	25.14	5.54	25.00

Υποσημείωση: τα όρια της βαθμολογίας κυμαίνονται από 10 έως 40

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται οι μέσες τιμές, οι τυπικές αποκλίσεις και οι διάμεσοι της πραγματικής οικογενειακής συνοχής και προσαρμοστικότητας καθώς και του τύπου οικογένειας.

Πίνακας 31. Μέσες Τιμές, Τυπικές Αποκλίσεις και Διάμεσοι της πραγματικής οικογενειακής συνοχής και προσαρμοστικότητας και του τύπου οικογένειας.

	M.T.	T.A.	Δ.
Πραγματική Οικογενειακή Συνοχή <sup>1</sup>	39.63	5.58	40.00
Πραγματική Οικογενειακή Προσ <sup>1</sup> .	26.20	6.12	26.00
Τύπος Οικογένειας <sup>2</sup>	4.72	1.36	4.5

Υποσημείωση 1: τα όρια της βαθμολογίας κυμαίνονται από 10 έως 50.

Υποσημείωση 2: τα όρια της βαθμολογίας κυμαίνονται από 1 έως 2 για τη μη ισορροπημένη οικογένεια, 3 έως 4 για την μέτρια ισορροπημένη, 5 έως 6 για την μέσου εύρους και 7 έως 8 για την ισορροπημένη οικογένεια.

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται τα περιγραφικά χαρακτηριστικά των ομάδων της οικογενειακής συνοχής και προσαρμοστικότητας για την πραγματική και την ιδανική περιγραφή της οικογένειας.

Πίνακας 32. Χαρακτηριστικά ομάδων οικογενειακής συνοχής και προσαρμοστικότητας.

Χαρακτηρισμός	Πραγματικός τύπος οικογένειας		Ιδανικός τύπος οικογένειας	
	Συχνότητα	Σχετική Συχνότητα	Συχνότητα	Σχετική Συχνότητα
	f	%	f	%
<b>Συνοχή</b>				
Αποσύνδεση	142	15.7	95	10.5
Διάσταση	272	30.1	165	18.3
Σύνδεση	302	33.4	311	34.4
Υψηλή σύνδεση	109	12.1	253	28.0
<b>Προσαρμοστικότητα</b>				
Άκαμπτη	98	10.8	41	4.5
Δομημένη	238	26.3	112	12.4
Ευέλικτη	269	29.8	225	24.9
Πολύ ευέλικτη	219	24.2	446	49.3

## XII.2 Εργαλεία μέτρησης

Ερωτηματολόγιο δημογραφικών χαρακτηριστικών και λοιπών στοιχείων

ΦΥΛΟ: Αγόρι   
Κορίτσι

ΗΛΙΚΙΑ:

Έχεις διαγνωσθεί με κάποια ψυχιατρική διαταραχή στο παρελθόν;  
(Ναι/ Όχι) Εάν ναι, με ποια;

Ο πατέρας σου εργάζεται; (Ναι/ Όχι)  
Η μητέρα σου εργάζεται; (Ναι/ Όχι)  
(Παρακαλώ σημειώστε εάν ασχολείται με τα οικιακά)

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΠΑΤΕΡΑ: Απόφοιτος Δημοτικού   
Απόφοιτος Γυμνασίου   
Απόφοιτος Λυκείου   
Απόφοιτος ΑΕΙ/ΤΕΙ   
Κάτοχος Μεταπτυχιακού  
ή Διδακτορικού διπλώματος

ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΜΗΤΕΡΑΣ: Απόφοιτος Δημοτικού   
Απόφοιτος Γυμνασίου   
Απόφοιτος Λυκείου   
Απόφοιτος ΑΕΙ/ΤΕΙ   
Κάτοχος Μεταπτυχιακού  
ή Διδακτορικού διπλώματος

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: Ζω και με τους δύο γονείς.   
Ζω μόνο με τον πατέρα ή την μητέρα.   
Ζω με την καινούρια οικογένεια του  
πατέρα ή της μητέρας.   
Ζω με τον παππού, τη γιαγιά ή άλλο πρόσωπο.   
Άλλο .....

Πόσα αδέρφια έχεις; .....  
Σειρά που γεννήθηκες εσύ: .....

ΧΟΜΠΙ/ΑΘΛΗΜΑ (εάν κάνεις κάποιο) :

Έχεις σκεφτεί κάποιον στόχο (επαγγελματικό ή μη) για το μέλλον; (Ναι/ Όχι)

## Ερωτηματολόγιο διαδικτυακών δραστηριοτήτων

Έχεις πρόσβαση στο διαδίκτυο (Ναι/ Όχι);

Όταν ήσουν στο δημοτικό είχες κάποια ενασχόληση με το ίντερνετ (Ναι/ Όχι);

Η παρέα σου ασχολείται με το ίντερνετ (Ναι/ Όχι);

Σημείωσε το/α μέσο/α που χρησιμοποιείς για να μπαίνεις στο ίντερνετ (φορητά «tablets», κινητό τηλέφωνο, υπολογιστής, κτλ.):

Παρακαλώ πολύ κύκλωσε αντιστοίχως σε ποιο από τα παρακάτω περνάς τον χρόνο σου όταν βρίσκεσαι στο διαδίκτυο (καθόλου, μερικές φορές, σχεδόν πάντα):

1. Μέσα κοινωνικής δικτύωσης (πχ facebook, Instagram, email, skype, κτλ.)

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ
---------	---------------	--------------

2. Ηλεκτρονικά διαδικτυακά παιχνίδια

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ
---------	---------------	--------------

3. Περιήγηση στο ίντερνετ για αναζήτηση πληροφοριών γενικότερα

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ
---------	---------------	--------------

4. «Λήψη» μουσικής, ταινιών και άλλου υλικού

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ
---------	---------------	--------------

5. Αγορές μέσω διαδικτύου

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ
---------	---------------	--------------

6. Περιήγηση σε ιστοσελίδες που προορίζονται αυστηρά για ενήλικες

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ
---------	---------------	--------------

7. Τυχρά παιχνίδια

ΚΑΘΟΛΟΥ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ
---------	---------------	--------------

8. Περιήγηση χωρίς κάποιον ιδιαίτερο λόγο

ΚΑΘΟΛΟΥ

ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ

ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ

## Τεστ για τη χρήση του διαδικτύου

Παρακαλώ, απάντησε στις ακόλουθες ερωτήσεις χρησιμοποιώντας τη διαβάθμιση:

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

1. Πόσο συχνά διαπιστώνεις ότι παραμένεις σε σύνδεση με το διαδίκτυο περισσότερο από ότι σκόπευες αρχικά;

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

2. Πόσο συχνά παραμελείς την απασχόληση με τις δουλειές του δωματίου σου, προκειμένου να περάσεις περισσότερο χρόνο σε σύνδεση με το διαδίκτυο;

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

3. Πόσο συχνά προτιμάς τη συγκίνηση που σου προσφέρει το διαδίκτυο από την επαφή με ένα δικό σου πρόσωπο;

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

4. Πόσο συχνά δημιουργείς νέες σχέσεις με άλλους χρήστες του διαδικτύου;

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

5. Πόσο συχνά οι άνθρωποι του περιβάλλοντος σου, σου παραπονιούνται για το χρόνο που περνάς σε σύνδεση με το διαδίκτυο;

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

6. Πόσο συχνά οι βαθμοί σου ή η σχολική σου απόδοση επηρεάζονται αρνητικά εξαιτίας του χρόνου που ξοδεύεις σε σύνδεση με το διαδίκτυο;

1= Καθόλου  
2 = Σπάνια  
3 = Περιστασιακά  
4 = Συχνά  
5 = Πάντα

7. Πόσο συχνά ελέγχεις τα μηνύματα στο ηλεκτρονικό σου ταχυδρομείο (e-mail) πριν κάνεις οτιδήποτε άλλο;

1= Καθόλου  
2 = Σπάνια  
3 = Περιστασιακά  
4 = Συχνά  
5 = Πάντα

8. Πόσο συχνά η σχολική σου απόδοση ή η παραγωγικότητα επηρεάζεται αρνητικά εξαιτίας του διαδικτύου;

1= Καθόλου  
2 = Σπάνια  
3 = Περιστασιακά  
4 = Συχνά  
5 = Πάντα

9. Πόσο συχνά γίνεσαι αμυντικός ή μυστικοπαθής όταν κάποιος σε ρωτά τι ακριβώς κάνεις όταν είσαι συνδεδεμένος με το διαδίκτυο;

1= Καθόλου  
2 = Σπάνια  
3 = Περιστασιακά  
4 = Συχνά  
5 = Πάντα

10. Πόσο συχνά απωθείς ενοχλητικές σκέψεις σε σχέση με τη ζωή σου, χρησιμοποιώντας καθησυχαστικές σκέψεις που σχετίζονται με τη χρήση του διαδικτύου;

1= Καθόλου  
2 = Σπάνια  
3 = Περιστασιακά  
4 = Συχνά  
5 = Πάντα

11. Πόσο συχνά συλλαμβάνεις τον εαυτό σου να ανυπομονεί να ασχοληθεί πάλι με το διαδίκτυο;

1= Καθόλου  
2 = Σπάνια  
3 = Περιστασιακά  
4 = Συχνά  
5 = Πάντα



12. Πόσο συχνά φοβάσαι ότι η ζωή χωρίς το διαδίκτυο θα ήταν βαρετή, κενή και χωρίς χαρά;

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

13. Πόσο συχνά γίνεσαι απότομος, φωνάζεις ή εκνευρίζεσαι αν κάποιος σε ενοχλήσει κατά τη διάρκεια της σύνδεσης με το διαδίκτυο;

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

14. Πόσο συχνά χάνεις τον ύπνο σου εξαιτίας μεταμεσονύχτιας σύνδεσης με το διαδίκτυο;

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

15. Πόσο συχνά νιώθεις να σε απασχολεί η σύνδεση με το διαδίκτυο όταν δεν είσαι συνδεδεμένος και πόσο συχνά φαντάζεσαι ότι είσαι σε σύνδεση;

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

16. Πόσο συχνά πιάνεις τον εαυτό σου κατά τη διάρκεια της σύνδεσης να λέει: «λίγα μόνο λεπτά ακόμα»;

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

17. Πόσο συχνά προσπαθείς να μειώσεις το χρόνο που περνάς στο διαδίκτυο και αποτυγχάνεις;

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

18. Πόσο συχνά προσπαθείς να κρύψεις το χρόνο που πέρασες σε σύνδεση;

- 1= Καθόλου
- 2 = Σπάνια
- 3 = Περιστασιακά

4 = Συχνά  
5 = Πάντα

19. Πόσο συχνά επιλέγεις να περάσεις περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο από το να βγεις με τους φίλους;

1= Καθόλου  
2 = Σπάνια  
3 = Περιστασιακά  
4 = Συχνά  
5 = Πάντα

20. Πόσο συχνά αισθάνεσαι θλιμμένος, κακόκεφος ή νευρικός όταν βρίσκεσαι εκτός σύνδεσης αισθήματα που εξαφανίζονται όταν ξανασυνδεθείς;

1= Καθόλου  
2 = Σπάνια  
3 = Περιστασιακά  
4 = Συχνά  
5 = Πάντα

Συνοτμευμένη κλίμακα καταγραφής συμπτωμάτων

ΟΔΗΓΙΕΣ

Παρακάτω υπάρχει ένας κατάλογος από προβλήματα τα οποία αντιμετωπίζουν κάποτε οι άνθρωποι. Διάβασε το κάθε ένα προσεκτικά και βάλε σε κύκλο τον αριθμό που περιγράφει καλύτερα σε ποιο βαθμό σου συνέβη να νιώσεις τις παρακάτω ενοχλήσεις τις προηγούμενες 15 μέρες συμπεριλαμβανομένης της σημερινής. Βάλε σε κύκλο μόνο ένα αριθμό για κάθε πρόβλημα και μην αφήσεις αναπάντητες ερωτήσεις.

Σε ποιο βαθμό σου συνέβη να νιώσεις τις παρακάτω ενοχλήσεις	Καθόλου	Λίγο	Κάπως	Αρκετά	Πάρα πολύ
	0	1	2	3	4
1. Νευρικότητα ή την αίσθηση ότι τρέμεις μέσα σου.....	0	1	2	3	4
2. Λιποθυμία ή ζαλάδα.....	0	1	2	3	4
3. Την ιδέα ότι κάποιος άλλος μπορεί να ελέγχει τις σκέψεις σου.....	0	1	2	3	4
4. Την αίσθηση ότι οι άλλοι ευθύνονται για τα περισσότερά σου προβλήματα.....	0	1	2	3	4
5. Δυσκολία να θυμάσαι πράγματα.....	0	1	2	3	4
6. Την αίσθηση του να ενοχλείσαι και να εκνευρίζεσαι εύκολα.....	0	1	2	3	4
7. Πόνους στην καρδιά ή στο στήθος.....	0	1	2	3	4
8. Να αισθάνεσαι φόβο σε ανοιχτούς χώρους ή στο δρόμο.....	0	1	2	3	4
9. Αρνητικές σκέψεις για τη ζωή.....	0	1	2	3	4
10. Να αισθάνεσαι ότι δεν μπορείς να εμπιστευτείς τους περισσότερους ανθρώπους	0	1	2	3	4
11. Να μην έχεις όρεξη να φας.....	0	1	2	3	4
12. Ξαφνικά να φοβάσαι χωρίς λόγο.....	0	1	2	3	4
13. Εκρήξεις θυμού τις οποίες να μην μπορούσες να ελέγξεις.....	0	1	2	3	4
14. Να αισθάνεσαι μοναξιά ακόμα κι όταν είσαι με άλλους.....	0	1	2	3	4
15. Να αισθάνεσαι μπλοκαρισμένος στην προσπάθειά σου να τελειώσεις τις δουλειές σου	0	1	2	3	4
16. Να αισθάνεσαι μοναξιά.....	0	1	2	3	4
17. Να αισθάνεσαι κακόκεφος.....	0	1	2	3	4
18. Να μην αισθάνεσαι ενδιαφέρον για τίποτε.....	0	1	2	3	4
19. Να αισθάνεσαι φόβο.....	0	1	2	3	4
20. Τα αισθήματά σου να πληγώνονται εύκολα.....	0	1	2	3	4

21. Να αισθάνεσαι ότι οι άνθρωποι δεν είναι φιλικοί ή ότι σε αντιπαθούν.....	0	1	2	3	4
Σε ποιο βαθμό σου συνέβη να νιώσεις τις παρακάτω ενοχλήσεις	Καθόλου	Λίγο	Κάπως	Αρκετά	Πάρα πολύ
22. Να αισθάνεσαι κατώτερος από τους άλλους.....	0	1	2	3	4
23. Τάση για εμετό ή αναγούλα.....	0	1	2	3	4
24. Να αισθάνεσαι ότι σε παρακολουθούν ή ότι μιλούν για σένα.....	0	1	2	3	4
25. Δυσκολία να κοιμηθείς.....	0	1	2	3	4
26. Την ανάγκη να ελέγχεις και να ξαναελέγχεις ότι κάνεις.....	0	1	2	3	4
27. Δυσκολία στο να παίρνεις αποφάσεις.....	0	1	2	3	4
28. Να φοβάσαι να ταξιδέψεις με λεωφορεία, με τρένα ή με τον υπόγειο.....	0	1	2	3	4
29. Δυσκολία να αναπνέεις.....	0	1	2	3	4
30. Εξάψεις ή αίσθημα κρύου (κρυάδες) .....	0	1	2	3	4
31. Να αισθάνεσαι την ανάγκη να αποφεύγεις κάποια πράγματα, χώρους ή ασχολίες επειδή σε φοβίζουν.....	0	1	2	3	4
32. Να αισθάνεσαι το μυαλό σου άδειο.....	0	1	2	3	4
33. Μούδιασμα ή μυρμήγκιασμα σε μέρη του σώματός σου.....	0	1	2	3	4
34. Την ιδέα ότι πρέπει να τιμωρηθείς για τις αμαρτίες σου	0	1	2	3	4
35. Να αισθάνεσαι απελπισία για το μέλλον.....	0	1	2	3	4
36. Δυσκολία στη συγκέντρωση.....	0	1	2	3	4
37. Να αισθάνεσαι αδυναμία σε μέρη του σώματός σου.....	0	1	2	3	4
38. Να αισθάνεσαι τεντωμένος ή σε υπερένταση.....	0	1	2	3	4
39. Αισθάνεσαι θυμό ως προς τους συμμαθητές ή συνομηλίκους σου.....	0	1	2	3	4
40. Την επιθυμία να σπάσεις ή να καταστρέψεις πράγματα.....	0	1	2	3	4
41. Να αισθάνεσαι αμηχανία με τους άλλους.....	0	1	2	3	4
42. Να αισθάνεσαι άβολα στον πολύ κόσμο, όπως στην υπεραγορά ή στο σινεμά	0	1	2	3	4
43. Να μη νιώθεις ποτέ συναισθηματικά κοντά σε άλλο άτομο.....	0	1	2	3	4
44. Κρίσεις τρόμου ή πανικού.....	0	1	2	3	4

45. Να μπλέκεις συχνά σε καβγάδες.....	0	1	2	3	4
	Καθόλου	Λίγο	Κάπως	Αρκετά	Πάρα πολύ
Σε ποιο βαθμό σου συνέβη να νιώσεις τις παρακάτω ενοχλήσεις					
46. Να αισθάνεσαι νευρικότητα όταν μένεις μόνος σου.....	0	1	2	3	4
47. Οι άλλοι να μη σου δίνουν την απαραίτητη αναγνώριση για τις επιτυχίες σου.....	0	1	2	3	4
48. Να αισθάνεσαι τόση υπερένταση που να μην μπορείς να κάτσεις σε ένα τόπο	0	1	2	3	4
49. Να αισθάνεσαι άχρηστος.....	0	1	2	3	4
50. Να αισθάνεσαι ότι οι άλλοι θα σε εκμεταλλευτούν αν τους αφήσεις.....	0	1	2	3	4
51. Αισθήματα ενοχής.....	0	1	2	3	4
52. Την ιδέα ότι κάτι δεν πάει καλά με το μυαλό σου.....	0	1	2	3	4

Ερωτηματολόγιο αυτοαποτελεσματικότητας για παιδιά

Γράψε τι πιστεύεις για σένα

Αυτό το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει ένα σύνολο προτάσεων σχετικά με την ικανότητα σου να καταφέρνεις πράγματα σε διάφορους τομείς στη ζωή σου. Διάβασε την κάθε πρόταση προσεκτικά και αποφάσισε πόσο συχνά την χρησιμοποιείς. Δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Οι πιθανές απαντήσεις είναι: ΚΑΘΟΛΟΥ (1), ΛΙΓΟ (2), ΑΡΚΕΤΑ (3), ΠΟΛΥ (4), ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ (5). Παρακαλώ να απαντήσεις την συχνότητα με την οποία κάνεις χρήση των παρακάτω προτάσεων /συμπεριφορών.

	Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ
1. Πόσο καλά μπορεί να σε βοηθήσει ο δάσκαλός σου όταν έχεις «κολλήσει» με τα μαθήματά σου.	1	2	3	4	5
2. Πόσο καλά μπορείς να μελετήσεις όταν υπάρχουν γύρω σου άλλα πράγματα που σε ενδιαφέρουν.	1	2	3	4	5
3. Πόσο καλά μπορείς να μελετήσεις για ένα τεστ.	1	2	3	4	5
4. Πόσο καλά καταφέρνεις να τελειώσεις τα μαθήματά σου κάθε μέρα.	1	2	3	4	5
5. Πόσο καλά προσέχεις το μάθημα μέσα στην τάξη.	1	2	3	4	5
6. Πόσο καλά καταφέρνεις να περάσεις όλα τα μαθήματα.	1	2	3	4	5
7. Πόσο πολύ ικανοποιείς τους γονείς σου με την δουλειά σου στο σχολείο.	1	2	3	4	5
8. Πόσο καλά καταφέρνεις να περάσεις τα τεστ.	1	2	3	4	5
9. Πόσο εύκολα μπορείς να εκφράσεις την γνώμη σου όταν οι υπόλοιποι συμμαθητές σου, διαφωνούν μαζί σου.	1	2	3	4	5
10. Πόσο εύκολα γίνεσαι φίλος/φίλη με τα άλλα παιδιά.	1	2	3	4	5
11. Πόσο εύκολα μπορείς να έχεις μια συζήτηση με ένα άγνωστο πρόσωπο.	1	2	3	4	5
12. Πόσο αρμονικά μπορείς να συνεργαστείς με τους συμμαθητές σου.	1	2	3	4	5
13. Πόσο εύκολα μπορείς να πεις στα άλλα παιδιά ,ότι κάνουν κάτι το οποίο δεν σου αρέσει.	1	2	3	4	5
14. Πόσο καλά μπορείς να πεις ένα αστείο γεγονός μπροστά σε μια ομάδα παιδιών.	1	2	3	4	5

15.	Πόσο καλά καταφέρνεις να παραμείνεις φίλος, με τα άλλα παιδιά.	1	2	3	4	5
16.	Πόσο καλά καταφέρνεις να προλαμβάνεις καβγάδες με άλλα παιδιά.	1	2	3	4	5
17.	Πόσο καλά καταφέρνεις να νιώθεις καλά, όταν ένα άσχημο γεγονός συμβαίνει στη ζωή σου.	1	2	3	4	5
18.	Πόσο ήρεμος, καταφέρνεις να παραμείνεις όταν νιώθεις φοβισμένος	1	2	3	4	5
19.	Πόσο καλά μπορείς να καταφέρεις να ελέγξεις τα νεύρα σου.	1	2	3	4	5
20.	Πόσο καλά μπορείς να ελέγξεις τα συναισθήματά σου.	1	2	3	4	5
21.	Πόσο εύκολα μπορείς να ενθαρρύνεις τον εαυτό σου, όταν νιώθεις “πεσμένος”.	1	2	3	4	5
22.	Πόσο εύκολα μπορείς να πεις σε ένα φίλο σου ότι δεν νιώθεις καλά.	1	2	3	4	5
23.	Πόσο εύκολα μπορείς να αποφύγεις να κάνεις δυσάρεστες σκέψεις.	1	2	3	4	5
24.	Πόσο εύκολα μπορείς να καταφέρεις να μην ανησυχείς για πράγματα που μπορεί να συμβούν.	1	2	3	4	5

### Αντιλήψεις για τις πρακτικές ανατροφής των παιδιών

Παρακαλώ απάντησε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

(Οι απαντήσεις είναι σε κλίμακα Likert, όπου 1=όχι, ποτέ, 2=ναι, αλλά σπάνια, 3=ναι, συχνά, 4=ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)

1. Όταν επιστρέφεις στο σπίτι πρέπει να λες στους γονείς σου που ήσουν και τι έκανες.
  - 1) όχι, ποτέ
  - 2) ναι, αλλά σπάνια
  - 3) ναι, συχνά
  - 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)
  
2. Όταν είσαι στενοχωρημένος/η οι γονείς σου σε παρηγορούν και σου φτιάχνουν τη διάθεση.
  - 1) όχι, ποτέ
  - 2) ναι, αλλά σπάνια
  - 3) ναι, συχνά
  - 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)
  
3. Οι γονείς σου θέλουν να τους φανερώνεις τα μυστικά σου.
  - 1) όχι, ποτέ
  - 2) ναι, αλλά σπάνια
  - 3) ναι, συχνά
  - 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)
  
4. Οι γονείς σου, σου λένε ότι δεν τους αρέσει η συμπεριφορά σου στο σπίτι.
  - 1) όχι, ποτέ
  - 2) ναι, αλλά σπάνια
  - 3) ναι, συχνά
  - 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)
  
5. Αρέσεις στους γονείς σου ακριβώς όπως είσαι.
  - 1) όχι, ποτέ
  - 2) ναι, αλλά σπάνια
  - 3) ναι, συχνά
  - 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)



6. Οι γονείς σου ανησυχούν για το τι κάνεις μετά το σχολείο.
- 1) όχι, ποτέ
  - 2) ναι, αλλά σπάνια
  - 3) ναι, συχνά
  - 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)
7. Οι γονείς σου παίζουν μαζί σου παιχνίδια και ενδιαφέρονται για τα χόμπι σου.
- 1) όχι, ποτέ
  - 2) ναι, αλλά σπάνια
  - 3) ναι, συχνά
  - 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)
8. Οι γονείς σου, σου συμπεριφέρονται άδικα.
- 1) όχι, ποτέ
  - 2) ναι, αλλά σπάνια
  - 3) ναι, συχνά
  - 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)
9. Οι γονείς σου ανησυχούν ότι κάτι μπορεί να σου συμβεί.
- 1) όχι, ποτέ
  - 2) ναι, αλλά σπάνια
  - 3) ναι, συχνά
  - 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)
10. Οι γονείς σου σε ακούν και λαμβάνουν υπόψη τους τη γνώμη σου.
- 1) όχι, ποτέ
  - 2) ναι, αλλά σπάνια
  - 3) ναι, συχνά
  - 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)
11. Οι γονείς σου εύχονται να έμοιαζες με κάποιον άλλο.
- 1) όχι, ποτέ
  - 2) ναι, αλλά σπάνια
  - 3) ναι, συχνά
  - 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)

12. Οι γονείς σου θέλουν να αποφασίζουν για το ντύσιμο ή την εμφάνισή σου.

- 1) όχι, ποτέ
- 2) ναι, αλλά σπάνια
- 3) ναι, συχνά
- 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)

13. Οι γονείς σου ανησυχούν μήπως μπλέκεις σε φασαρίες.

- 1) όχι, ποτέ
- 2) ναι, αλλά σπάνια
- 3) ναι, συχνά
- 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)

14. Οι γονείς σου σε κατηγορούν για ό,τι πάει στραβά.

- 1) όχι, ποτέ
- 2) ναι, αλλά σπάνια
- 3) ναι, συχνά
- 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)

15. Οι γονείς σου σε τιμωρούν χωρίς λόγο.

- 1) όχι, ποτέ
- 2) ναι, αλλά σπάνια
- 3) ναι, συχνά
- 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)

16. Οι γονείς σου, σου λένε τι θα πρέπει να κάνεις στις ώρες που δεν έχεις σχολείο

- 1) όχι, ποτέ
- 2) ναι, αλλά σπάνια
- 3) ναι, συχνά
- 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)

17. Οι γονείς σου θέλουν να είναι μαζί σου.

- 1) όχι, ποτέ
- 2) ναι, αλλά σπάνια
- 3) ναι, συχνά
- 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)

18. Οι γονείς σου ανησυχούν μήπως κάνεις επικίνδυνα πράγματα.

- 1) όχι, ποτέ
- 2) ναι, αλλά σπάνια
- 3) ναι, συχνά
- 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)

19. Οι γονείς σου, σου δείχνουν ότι σ' αγαπάνε.

- 1) όχι, ποτέ
- 2) ναι, αλλά σπάνια
- 3) ναι, συχνά
- 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)

20. Οι γονείς σου σε κριτικάρουν μπροστά σε άλλους.

- 1) όχι, ποτέ
- 2) ναι, αλλά σπάνια
- 3) ναι, συχνά
- 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)

21. Οι γονείς σου ξέρουν ακριβώς τι επιτρέπεται να κάνεις και τι όχι.

- 1) όχι, ποτέ
- 2) ναι, αλλά σπάνια
- 3) ναι, συχνά
- 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)

22. Οι γονείς σου ανησυχούν μήπως κάνεις λάθος.

- 1) όχι, ποτέ
- 2) ναι, αλλά σπάνια
- 3) ναι, συχνά
- 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)

23. Νιώθεις απογοητευμένος/η γιατί οι γονείς σου δε σου δίνουν αυτά που θέλεις.

- 1) όχι, ποτέ
- 2) ναι, αλλά σπάνια
- 3) ναι, συχνά
- 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)

24. Οι γονείς σου, σου επιτρέπουν να αποφασίσεις τι θέλεις να κάνεις.

- 1) όχι, ποτέ
- 2) ναι, αλλά σπάνια
- 3) ναι, συχνά
- 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)

25. Οι γονείς σου φροντίζουν ώστε να συμπεριφέρεσαι σύμφωνα με τους κανόνες.

- 1) όχι, ποτέ
- 2) ναι, αλλά σπάνια
- 3) ναι, συχνά
- 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)

26. Οι γονείς σου φοβούνται όταν κάνεις κάτι μόνος/η σου.

- 1) όχι, ποτέ
- 2) ναι, αλλά σπάνια
- 3) ναι, συχνά
- 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)

27. Υπάρχει συμπάθεια ανάμεσα στους γονείς σου και σε σένα.

- 1) όχι, ποτέ
- 2) ναι, αλλά σπάνια
- 3) ναι, συχνά
- 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)

28. Οι γονείς σου, σου μωτρώνουν και σου κρατούν κακία.

- 1) όχι, ποτέ
- 2) ναι, αλλά σπάνια
- 3) ναι, συχνά
- 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)

29. Οι γονείς σου είναι άνθρωποι που αγχώνονται, γι' αυτό και δε σου επιτρέπουν να κάνεις τόσα πολλά πράγματα όσα τα άλλα παιδιά.

- 1) όχι, ποτέ
- 2) ναι, αλλά σπάνια
- 3) ναι, συχνά
- 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)

30. Αφού έχεις κάνει μια ανοησία μπορείς να τα ξαναβρείς με τους γονείς σου.

- 1) όχι, ποτέ
- 2) ναι, αλλά σπάνια
- 3) ναι, συχνά
- 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)

31. Οι γονείς σου σε επιβλέπουν πολύ προσεκτικά.

- 1) όχι, ποτέ
- 2) ναι, αλλά σπάνια
- 3) ναι, συχνά
- 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)

32. Οι γονείς σου θεωρούν ότι πρέπει να αποφασίζουν τα πάντα για σένα.

- 1) όχι, ποτέ
- 2) ναι, αλλά σπάνια
- 3) ναι, συχνά
- 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)

33. Οι γονείς σου, σου λένε μπράβο.

- 1) όχι, ποτέ
- 2) ναι, αλλά σπάνια
- 3) ναι, συχνά
- 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)

34. Αν κάτι συμβεί στο σπίτι, είσαι εσύ το άτομο που κατηγορείται.

- 1) όχι, ποτέ
- 2) ναι, αλλά σπάνια
- 3) ναι, συχνά
- 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)

35. Οι γονείς σου σε προειδοποιούν για όλους τους πιθανούς κινδύνους.

- 1) όχι, ποτέ
- 2) ναι, αλλά σπάνια
- 3) ναι, συχνά
- 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)

36. Οι γονείς σου σε βοηθούν όταν έχεις να κάνεις κάτι δύσκολο.

- 1) όχι, ποτέ
- 2) ναι, αλλά σπάνια
- 3) ναι, συχνά
- 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)

37. Οι γονείς σου ανησυχούν όταν δεν ξέρουν τι κάνεις.

- 1) όχι, ποτέ
- 2) ναι, αλλά σπάνια
- 3) ναι, συχνά
- 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)

38. Οι γονείς σου ελέγχουν το τι κάνεις και που είσαι.

- 1) όχι, ποτέ
- 2) ναι, αλλά σπάνια
- 3) ναι, συχνά
- 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)

39. Οι γονείς σου σε δέρνουν χωρίς λόγο.

- 1) όχι, ποτέ
- 2) ναι, αλλά σπάνια
- 3) ναι, συχνά
- 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)

40. Οι γονείς σου θέλουν να σε κρατήσουν μακριά απ' όλους τους πιθανούς κινδύνους.

- 1) όχι, ποτέ
- 2) ναι, αλλά σπάνια
- 3) ναι, συχνά
- 4) ναι, σχεδόν πάντα(ή τις περισσότερες φορές)

Κλίμακα εκτίμησης προσαρμοστικότητας και συνοχής της οικογένειας

Παρακαλώ πολύ πριν ξεκινήσουμε, σημειώστε παρακάτω:

Είμαι ο πατέρας/ η μητέρα/ άλλο πρόσωπο φροντίδας .....

FACES

Τοποθετήστε έναν από τους αριθμούς που ακολουθούν δίπλα σε κάθε μια από τις παρακάτω προτάσεις. Δεν υπάρχει σωστή ή λάθος απάντηση.

1=Σχεδόν ποτέ 2=Πού και πού 3=Μερικές φορές 4=Συχνά 5=Σχεδόν πάντα.

Περιγράψτε την οικογένειά σας όπως είναι τώρα:

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| 1. Τα μέλη της οικογένειάς μου ζητούν βοήθεια το ένα από το άλλο                   | <input type="checkbox"/> |
| 2. Στη λύση των προβλημάτων παίρνουμε υπόψη μας τις υποδείξεις των παιδιών         | <input type="checkbox"/> |
| 3. Εγκρίνουμε ο ένας τους φίλους του άλλου   | <input type="checkbox"/> |
| 4. Τα παιδιά έχουν λόγο σε ζητήματα πειθαρχίας                                     | <input type="checkbox"/> |
| 5. Μας αρέσει να κάνουμε διαφορετικά πράγματα μεταξύ μας                           | <input type="checkbox"/> |
| 6. Στην οικογένειά μου οι αρχηγοί είναι διαφορετικά πρόσωπα                        | <input type="checkbox"/> |
| 7. Νιώθουμε πιο κοντά ο ένας με τον άλλο παρά με άτομα έξω από την οικογένεια      | <input type="checkbox"/> |
| 8. Στην οικογένειά μου, ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τα θέματα ποικίλλει  | <input type="checkbox"/> |
| 9. Προτιμούμε να περνάμε τον ελεύθερο χρόνο μεταξύ μας                             | <input type="checkbox"/> |
| 10. Οι γονείς συζητούν με τα παιδιά σχετικά με πιθανές τιμωρίες                    | <input type="checkbox"/> |
| 11. Νιώθουμε πολύ κοντά ο ένας στον άλλο   | <input type="checkbox"/> |
| 12. Στην οικογένειά μου, τα παιδιά είναι αυτά που παίρνουν τις αποφάσεις           | <input type="checkbox"/> |
| 13. Στις οικογενειακές συγκεντρώσεις συμμετέχουμε όλοι                             | <input type="checkbox"/> |
| 14. Στην οικογένειά μου, οι κανόνες αλλάζουν                                       | <input type="checkbox"/> |
| 15. Μπορούμε εύκολα να σκεφτούμε και να κάνουμε διάφορα πράγματα σαν οικογένεια.   | <input type="checkbox"/> |
| 16. Η ευθύνη του σπιτιού περνά από άτομο σε άτομο                                  | <input type="checkbox"/> |
| 17. Συμβουλευόμαστε ο ένας τον άλλο σχετικά με τις αποφάσεις μας                   | <input type="checkbox"/> |
| 18. Είναι δύσκολο να πεις ποιος είναι ο αρχηγός στην οικογένειά μας                | <input type="checkbox"/> |
| 19. Η συνοχή της οικογένειας είναι πολύ σημαντική                                  | <input type="checkbox"/> |
| 20. Είναι δύσκολο να πεις ποιος κάνει τις δουλειές του σπιτιού στην οικογένειά μας | <input type="checkbox"/> |

## FACES

Τοποθετήστε έναν από τους αριθμούς που ακολουθούν δίπλα σε κάθε μια από τις παρακάτω προτάσεις. Δεν υπάρχει σωστή ή λάθος απάντηση.

1=Σχεδόν ποτέ 2=Πού και πού 3=Μερικές φορές 4=Συχνά 5=Σχεδόν πάντα.

Περιγράψτε την οικογένειά σας **όπως θα θέλατε να είναι:**

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| 1. Τα μέλη της οικογένειάς μου να ζητούσαν βοήθεια το ένα από το άλλο                          | <input type="checkbox"/> |
| 2. Στη λύση των προβλημάτων να παίρναμε υπόψη μας τις υποδείξεις των παιδιών                   | <input type="checkbox"/> |
| 3. Να εγκρίνουμε ο ένας τους φίλους του άλλου  | <input type="checkbox"/> |
| 4. Τα παιδιά να έχουν λόγο σε ζητήματα πειθαρχίας  | <input type="checkbox"/> |
| 5. Να μας άρεσε να κάνουμε διαφορετικά πράγματα μεταξύ μας                                     | <input type="checkbox"/> |
| 6. Στην οικογένειά μου οι αρχηγοί να ήταν διαφορετικά πρόσωπα                                  | <input type="checkbox"/> |
| 7. Να νιώθαμε πιο κοντά ο ένας με τον άλλο παρά με άτομα έξω από την οικογένεια                | <input type="checkbox"/> |
| 8. Στην οικογένειά μου, ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τα θέματα να ποίκιλλε, να άλλαζε | <input type="checkbox"/> |
| 9. Να προτιμούσαμε να περνάμε τον ελεύθερο χρόνο μεταξύ μας                                    | <input type="checkbox"/> |
| 10. Οι γονείς να συζητούσαν με τα παιδιά σχετικά με τις τιμωρίες                               | <input type="checkbox"/> |
| 11. Να νιώθαμε πολύ κοντά ο ένας στον άλλο   | <input type="checkbox"/> |
| 12. Στην οικογένειά μου, να είναι τα παιδιά αυτά που παίρνουν τις αποφάσεις                    | <input type="checkbox"/> |
| 13. Στις οικογενειακές συγκεντρώσεις να συμμετέχουμε όλοι                                      | <input type="checkbox"/> |
| 14. Στην οικογένειά μου, οι κανόνες να άλλαζαν   | <input type="checkbox"/> |
| 15. Να μπορούσαμε εύκολα να σκεφτούμε και να κάνουμε διάφορα πράγματα σαν οικογένεια           | <input type="checkbox"/> |
| 16. Η ευθύνη του σπιτιού να περνούσε από άτομο σε άτομο  | <input type="checkbox"/> |
| 17. Να συμβουλευόμασταν ο ένας τον άλλο σχετικά με τις αποφάσεις μας                           | <input type="checkbox"/> |
| 18. Να ήταν εύκολο να πεις ποιος είναι ο αρχηγός στην οικογένειά μας                           | <input type="checkbox"/> |
| 19. Η συνοχή της οικογένειας να ήταν πολύ σημαντική  | <input type="checkbox"/> |
| 20. Να ήταν εύκολο να πεις ποιος κάνει τις δουλειές του σπιτιού στην οικογένειά μας            | <input type="checkbox"/> |



### ΧΙΙ.3 Παραστατικά έρευνας

ΣΥΝΑΙΝΕΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΤΟΠΙΝ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

---

Έχεις προσκληθεί να συμμετάσχεις σε έρευνα που αποσκοπεί στην κατανόηση της εμπλοκής των νέων με το διαδίκτυο. Πιο συγκεκριμένα, θα ερευνηθούν παράγοντες που μπορεί να σχετίζονται με τη υπερβολική ή μη χρήση του διαδικτύου όπως είναι για παράδειγμα τα συναισθήματα, η γενική ψυχολογική ευημερία καθώς και ο ρόλος της οικογένειας. Λαμβάνοντας υπόψη ότι οι χρήστες του διαδικτύου ολοένα και αυξάνονται ενώ παράλληλα η διεξαγωγή παρομοίων ερευνών στην Ελλάδα είναι ανεπαρκής, η συμμετοχή σου στη συγκεκριμένη έρευνα είναι ιδιαίτερα σημαντική.

Η έρευνα αυτή περιλαμβάνει τη συμπλήρωση μιας σειράς ερωτηματολογίων που θα πάρει γύρω στα 30 λεπτά. Αρχικά, κάποιες ερωτήσεις περιλαμβάνουν δημογραφικά χαρακτηριστικά (π.χ. ηλικία, φύλο κτλ.), καθώς και ερωτήσεις σχετικά με τις δραστηριότητές σου στο διαδίκτυο. Στη συνέχεια, το επόμενο ερωτηματολόγιο σκοπεύει να καταγράψει το βαθμό που σου αρέσει να παραμένεις «σε σύνδεση». Τα τρία τελευταία ερωτηματολόγια αφορούν την γενική ψυχική σου ευεξία, την οικογένειά σου, καθώς και τις πεποιθήσεις σου για το πόσο καλά μπορείς να τα καταφέρεις στο σχολείο, τις φίλιες σου και στη διαχείριση των συναισθημάτων σου. Τέλος, θα σου ζητηθεί να δώσεις ένα ερωτηματολόγιο σε έναν από τους γονείς σου ή στο πρόσωπο το οποίο έχει αναλάβει τη φροντίδα σου.

Η συμμετοχή σου στην έρευνα αυτή είναι εθελοντική και δεν απαιτείται να συμμετέχεις εάν δεν το επιθυμείς. Πρέπει να γνωρίζεις ότι εάν πάρεις μέρος στην έρευνα όλα τα στοιχεία και οι πληροφορίες που δίνεις παραμένουν ανώνυμα και δεν θα γίνει σε καμία περίπτωση αναφορά σε πραγματικά σου στοιχεία. Τα ερωτηματολόγια περιλαμβάνουν έναν συγκεκριμένο κωδικό για εσένα και τους γονείς σου και με τον τρόπο αυτό, διασφαλίζουμε την ανωνυμία σου.

Παρακαλώ πολύ, εάν υπάρχουν απορίες σχετικά με την έρευνα και τα ερωτηματολόγια μη διστάσεις να επικοινωνήσεις μαζί μου.

ΜΕ ΕΚΤΙΜΗΣΗ,

ΛΙΟΥΠΗ ΧΡΥΣΑΝΘΗ

ΥΠ. ΔΙΔΑΚΤΩΡ Π.Τ.Δ.Ε. ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: 6976 66 82 74 email: [sandylioupi2011@hotmail.com](mailto:sandylioupi2011@hotmail.com)

ΣΕ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ !!!

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ

✚ Έχω ενημερωθεί για τη διεξαγωγή της παρούσας έρευνας και συμφωνώ με τη συμμετοχή μου σε

Υπογραφή.....

Έντυπο Γονικής Συναίνεσης

Ονομάζομαι Λιούπη Χρυσάνθη και είμαι ψυχολόγος και υποψήφια διδάκτωρ στο Παιδαγωγικό Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Στα πλαίσια της διδακτορικής μου διατριβής εκπονώ έρευνα με τίτλο «Έφηβοι και διαδίκτυο: ψυχική υγεία, υπερβολική χρήση και ο ρόλος της οικογένειας». Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας είναι να μελετήσει παράγοντες που μπορεί να σχετίζονται με την χρήση του διαδικτύου στους νέους (π.χ. οικογένεια, συναισθήματα, ψυχολογική υγεία κτλ.). Έτσι, μια σειρά ερωτηματολογίων που μελετούν τους παραπάνω παράγοντες θα συμπληρωθούν από τα παιδιά, εφόσον έχουν πλήρως ενημερωθεί για τους σκοπούς και τον τρόπο διεξαγωγής της έρευνας.

Επιπλέον, ιδιαίτερο ρόλο στην παρούσα μελέτη έχει και η δική σας συμμετοχή. Ως εκ τούτου, θα σας ζητηθεί να συμπληρώσετε ένα απλό ερωτηματολόγιο το οποίο περιλαμβάνει κάποιες ερωτήσεις για την οικογένειά σας. Λαμβάνοντας υπόψη ότι οι νέοι σήμερα χρησιμοποιούν ολοένα και περισσότερο το διαδίκτυο και ότι δεν έχουν διεξαχθεί παρόμοιες έρευνες στην Ελλάδα, η συμμετοχή σας στη συγκεκριμένη μελέτη είναι ιδιαίτερα σημαντική. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας μπορούν να συμβάλουν στον εντοπισμό των παραγόντων που επιδρούν στην υπερβολική ή μη χρήση του διαδικτύου από τους Έλληνες εφήβους και στον σχεδιασμό παρεμβάσεων που θα ανταποκρίνονται καταλλήλως στις ανάγκες τους.

Η έρευνα θα ξεκινήσει το Σεπτέμβρη του 2014 και θα ολοκληρωθεί το 2018. Η συγκεκριμένη έρευνα διεξάγεται με την έγκριση του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων. Η συμμετοχή σας στην έρευνα είναι εθελοντική. Όλα τα ερωτηματολόγια είναι ανώνυμα, οι απαντήσεις των παιδιών και οι δικές σας είναι εμπιστευτικές και θα χρησιμοποιηθούν μόνο για ερευνητικούς σκοπούς. Για τη διασφάλιση της ανωνυμίας δεν θα ζητηθεί σε καμία περίπτωση από τους συμμετέχοντες το ονοματεπώνυμό τους. Τα ερωτηματολόγια θα έχουν πάνω έναν μοναδικό κωδικό (π.χ. AB111), ο οποίος θα είναι ίδιος και για εσάς και για το παιδί σας.

Παρακαλώ πολύ, εάν υπάρχουν απορίες σχετικά με την έρευνα μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μου.

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ!

ΜΕ ΕΚΤΙΜΗΣΗ,

ΛΙΟΥΠΗ ΧΡΥΣΑΝΘΗ

ΥΠ. ΔΙΔΑΚΤΩΡ Π.Τ.Δ.Ε. ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: 6976 66 82 74, email: sandylioupi2011@hotmail.com

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ

α) Έχω ενημερωθεί για τη διεξαγωγή της παρούσας έρευνας και συμφωνώ με τη συμμετοχή του παιδιού μου σε αυτή εφόσον το θελήσει.

Υπογραφή.....

β) Συμφωνώ και με τη δική μου συμμετοχή στην έρευνα.

Υπογραφή.....