

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΗ ΣΧΟΛΗ
ΤΜΗΜΑ ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ»

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ *«Θεωρητική και εμπειρική προσέγγιση»*

Γρηγόριος Μαυριδάκης



Επιστημονική Εποπτεία:
Σταματίνα Κακλαμάνη
*Επίκουρη Καθηγήτρια
Κοινωνικής Στατιστικής και Μεθοδολογίας
Κοινωνικής Έρευνας*

ΡΕΘΥΜΝΟ, 2011

Περιεχόμενα

Κεφ.		Σελ.
	Περιεχόμενα	2
	Ευχαριστίες	4
	Περίληψη	5
	ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	
	ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο	6
	Οι θεωρητικές βάσεις	
1.1	Εισαγωγή	6
1.2	Η ανθρώπινη ανάπτυξη κατά την περίοδο της αναδυόμενης ενηλικίωσης	8
1.3	Επιδράσεις του εθισμού στο διαδίκτυο σε αναπτυσσόμενα άτομα.	16
1.4	Περίληψη	22
	ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο	
	Ο Εθισμός στο διαδίκτυο	
2.1	Εισαγωγή	23
2.2	Εθισμός στο διαδίκτυο	23
2.2.1.	Παθολογική χαρτοπαιξία και εθισμός στο διαδίκτυο.	24
2.3	Χαρακτηριστικά εθισμού στο διαδίκτυο	25
2.4	Ερμηνεία του εθισμού στο διαδίκτυο.	30
2.5	Εθισμός και κατάθλιψη. Σχέση ή τυχαία συνύπαρξη;	32
2.5.1.	Περιγραφή και συμπτωματολογία της κατάθλιψης	32
2.5.2.	Η γνωστική προσέγγιση της κατάθλιψης ως κοινή οδός με τον εθισμό.	34
2.6	Περίληψη	36
	ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο	
	Η βιβλιογραφική προσέγγιση του διαδικτυακού εθισμού	
3.1	Εισαγωγή	37
3.2	Ο διαδικτυακός εθισμός σε διεθνές επίπεδο	37
3.3	Ο διαδικτυακός εθισμός στην Ελλάδα	40
3.4	Ερευνητική διερεύνηση του εθισμού στο διαδίκτυο με την κατάθλιψη.	45
3.5	Πρόληψη και αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο	48
3.5.1	Σύγκριση διεθνούς και ελληνικής θεραπευτικής προσέγγισης	50
3.6	Περίληψη	53
	ΕΜΠΕΙΡΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	
	ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο	
4.1.	Εισαγωγή	54
4.2	Στόχοι και υποθέσεις – Δείγμα – Στατιστική επεξεργασία	54
4.3	Μεθοδολογία – Ερευνητικά μέσα	55
	ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο	
	Παρουσίαση αποτελεσμάτων	

5.1	Κοινωνικά και δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος	59
5.2	Χαρακτηριστικά χρήσης διαδικτύου.	63
5.3	Αξιολόγηση ερωτηματολογίων εθισμού στο διαδίκτυο (IAT) και Συμπτωμάτων κατάθλιψης (BDI)	65
5.3.1	Πίνακες παρουσίασης στοιχείων	67
5.4	Έλεγχος υποθέσεων – Στατιστικά ευρήματα	74
5.5	Σύγκριση αποτελεσμάτων – Ευρήματα	75
	ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο	
6.1	Συμπεράσματα- Περιορισμοί Έρευνας – Συζήτηση – Προτάσεις για μελλοντική έρευνα	78
*	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	81
*	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	91

Ευχαριστίες

Επιθυμώ να εκφράσω τις βαθύτατες ευχαριστίες μου στην επόπτρια της παρούσας εργασίας, Επίκουρη Καθηγήτρια Κοινωνικής Στατιστικής και Μεθοδολογίας Κοινωνικής Έρευνας του Τμήματος Φιλοσοφικών και Κοινωνικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Κρήτης, *κα Σταματίνα Κακλαμάνη* για την ουσιαστική επιστημονική βοήθεια που μου παρείχε με την εποπτεία της κατά τη διάρκεια σχεδιασμού, της υλοποίησης και της συγγραφής της παρούσας προσπάθειας.

Επίσης, ευχαριστώ θερμά τον καθηγητή Αναπτυξιακής Ψυχολογίας *κ Γιάννη Κουγιουμουτζάκη* για την επιστημονική του βοήθεια σε καίρια θέματα υλοποίησης της ερευνητικής προσπάθειας με την εμβάθυνση στα ζητήματα της Αναπτυξιακής Ψυχολογίας καθώς και τη λέκτορα Αναπτυξιακής Ψυχολογίας *κα Βασιλική Τσούρτου* για την επίσης κρίσιμη βοήθειά της στην εκπόνηση της παρούσας εργασίας.

Ιδιαίτερα θα οφείλω να ευχαριστήσω τους *κκ διδάσκοντες* στο ΠΜΣ «Πολιτισμός και Ανθρώπινη Ανάπτυξη» που κατά την διάρκεια των σπουδών μετέδωσαν σε διεπιστημονικό επίπεδο άρτια επιστημονική γνώση καθώς και τους συμφοιτητές μου για την άρτια και εποικοδομητική συνεργασία.

Επιπρόσθετα νιώθω την ανάγκη να ευχαριστήσω τους *κκ Σπουδαστές* του Τμήματος Δοκίμων Αστυφυλάκων Ρεθύμνου για την πρόθυμη συμμετοχή τους στην ερευνητική διαδικασία με την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων που τους χορηγήθηκαν.

Τέλος, ευχαριστίες αρμόζουν και στα μέλη *της οικογένειάς μου* για την αμέριστη συμπαράσταση και κατανόηση που έδειξαν κατά τη διάρκεια της φοίτησής μου στο Πρόγραμμα.

Περίληψη

Η παρούσα εργασία επιχειρεί τη μελέτη του φαινομένου του εθισμού στο διαδίκτυο και χωρίζεται σε δύο βασικά μέρη: το θεωρητικό και το εμπειρικό προκειμένου να γίνει μια όσο το δυνατόν καλύτερη προσπάθεια περιγραφής.

Το Πρώτο Μέρος, το θεωρητικό απαρτίζεται από το πρώτο κεφάλαιο στο οποίο παρουσιάζονται οι θεωρητικές προσεγγίσεις για την αναπτυξιακή περίοδο της ανθρώπινης ζωής που αναφέρεται στην αναδυόμενη ενηλικίωση. Ιδιαίτερη έμφαση δίδεται στη σχέση των μελών της ηλικιακής αυτής ομάδας με το διαδίκτυο και στις αρνητικές συνέπειες που έχει η μη ορθολογική του χρήση στην αναπτυξιακή τους πορεία.

Στο δεύτερο κεφάλαιο του θεωρητικού μέρους αναπτύσσεται η έννοια του εθισμού γενικώς και εκείνη του εθισμού στο διαδίκτυο ειδικότερα, και παρουσιάζονται οι προτεινόμενες ερμηνείες για το συγκεκριμένο φαινόμενο. Στη συνέχεια και με βάση το θεωρητικό πλαίσιο που εστιάζει στα συμπτώματα της κατάθλιψης και της περιγραφής της διαταραχής, ελέγχεται βιβλιογραφικά η πιθανή σχέση που έχει η κατάθλιψη με τον εθισμό στο διαδίκτυο.

Στο τρίτο και τελευταίο κεφάλαιο του θεωρητικού μέρους παρουσιάζονται τα ευρήματα σχετικών ερευνών που έχουν εκπονηθεί σε διεθνές και εθνικό.

Στο Δεύτερο Μέρος αφορά στα εμπειρικά δεδομένα της παρούσας εργασίας. Στο τέταρτο κεφάλαιο παρουσιάζεται η μεθοδολογία της έρευνας που εκπονήθηκε, ενώ στο πέμπτο κεφάλαιο, αναλύονται τα αποτελέσματα της έρευνας για την ύπαρξη εθισμένων στο διαδίκτυο χρηστών, για τα ποιοτικά χαρακτηριστικά του διαδικτυακού εθισμού και ακολουθεί ο έλεγχος των ερευνητικών υποθέσεων και η σύγκριση των αποτελεσμάτων της παρούσας έρευνας με εκείνες που περιγράφονται στο τρίτο κεφάλαιο.

Τέλος, στο έκτο κεφάλαιο, καταγράφονται τα συμπεράσματα, οι προβληματισμοί και οι περιορισμοί της έρευνας.

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

1. Ο εθισμός στο διαδίκτυο : Οι θεωρητικές βάσεις

1.1 Εισαγωγή

Η ανθρωπότητα, από την εποχή της εκβιομηχάνισης μέχρι και τις μέρες μας, καταγράφει μια τεχνολογική έκρηξη, η οποία συνδέεται με τη βελτίωση των συνθηκών διαβίωσης και την οικονομική πρόοδο στις αναπτυγμένες δυτικές κυρίως χώρες. Αιχμή του δόρατος της τεχνολογίας, αποτελεί το διαδίκτυο (internet), το οποίο αποτελεί βασικό, καθημερινό μέσο επικοινωνίας τόσο σε εργασιακό και επιστημονικό, όσο και σε ψυχαγωγικό επίπεδο. Ένας επαρκής ορισμός του διαδικτύου το περιγράφει ως:

«...το μεγαλύτερο δίκτυο υπολογιστών και επιμέρους δικτύων υπολογιστών συνδεδεμένων μεταξύ τους μέσω ενός κοινού πρωτοκόλλου μεταφοράς δεδομένων και ενός συνόλου ηλεκτρονικών κανόνων για την μεταφορά μηνυμάτων μεταξύ των τελικών χρηστών» (Κούρτη, 2003, σελ. 57).

Το διαδίκτυο αναπτύχθηκε με μεγάλη ταχύτητα και μέσα σε λίγα χρόνια, κατέλαβε σημαντική θέση στην καθημερινότητα των ανθρώπων κυρίως στις κοινωνίες εκείνες των οποίων η οικονομική πρόοδος επιτρέπει την ευρεία εξάπλωση και τη χρήση του. Το διαδίκτυο αποτελεί πλέον συστατικό, τεχνολογικό στοιχείο του παγκόσμιου πολιτισμού. Χρησιμοποιείται σε μεγάλη κλίμακα για τη μετάδοση γνώσεων, για την εμπορική και την οικονομική δραστηριότητα, για την ψυχαγωγία, την ανταλλαγή ακαδημαϊκών πληροφοριών και την κοινωνική δικτύωση. Για παράδειγμα, στην Ευρώπη το 58,45% του συνολικού πληθυσμού έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο, ενώ οι νέες συνδέσεις μέσα στη δεκαετία 2000-2010 κατέγραψαν αύξηση της τάξης του 352% (<http://www.internetworldstats.com/stats4.htm>).

Άμεσο επακόλουθο της παραπάνω ανάπτυξης του διαδικτύου είναι η συστηματική ένταξη της χρήσης του στην καθημερινότητα των περισσότερων ανθρώπων που το χρησιμοποιούν, την οποία και επηρεάζει ποικιλόμορφα. Στην Ελλάδα, τον Ιούνιο του 2010, έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο 4.970.700 πολίτες, ποσοστό που αναλογεί στο 46,2% του πληθυσμού της χώρας (<http://www.internetworldstats.com/europa.htm#gr>). Εξαιτίας της εξάπλωσης και της αυξημένης χρήσης του, δεν θα ήταν υπερβολή να υποθέσουμε ότι διαμορφώνει κοινωνικά πρότυπα και συμπεριφορές, καθώς τροποποιεί τους παραδοσιακούς τρόπους επικοινωνίας, οικονομικών συναλλαγών, εργασίας και ψυχαγωγίας σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο. (π.χ. ομαδικά διαδικτυακά παιχνίδια).

Από τα μέσα της δεκαετίας του 1990, όμως, η λέξη «διαδίκτυο» δεν βρίσκεται μόνο στην ορολογία της οικονομικής, ακαδημαϊκής και κοινωνικής ζωής, αλλά αρχίζει να εμπεριέχεται και στο λεξιλόγιο της κλινικής ψυχιατρικής και της ψυχολογίας, με την εισαγωγή της έννοιας της «παθολογικής χρήσης του διαδικτύου». Επίσης, ευδιάκριτη είναι η *διαφοροποίηση* μεταξύ φυσιολογικής και παθολογικής χρήσης του διαδικτύου. Η πρόσφατη αυτή διάκριση οφείλεται κυρίως στις συνέπειες που ασκεί η χρήση του διαδικτύου στην καθημερινότητα των *παθολογικών χρηστών*, παρά το ότι επίσημα δεν έχει χαρακτηριστεί ακόμα ως ψυχιατρική διαταραχή.

Ήδη κατά την τελευταία δεκαετία, η ανάγκη μελέτης του εθισμού στο διαδίκτυο έχει ενταθεί. Αρκετές έρευνες προσπάθησαν να καταγράψουν και να διερευνήσουν το μέγεθος του φαινομένου και τους παράγοντες που το προκαλούν τόσο σε διεθνές όσο και σε εθνικό επίπεδο. Οι πλέον σημαντικές κατά την κρίση μας παρουσιάζονται στο σχετικό κεφάλαιο της εργασίας.

Στο πλαίσιο αυτής της επίδρασης η πρόκληση για την επιστήμη είναι, αν, παράλληλα με τα ευεργετήματα που αναμφισβήτητα προσφέρει η εξάπλωση του κυβερνοχώρου, υπάρχουν συμπεριφορές που θα μπορούσαν να χαρακτηρισθούν «καταχρηστικές», με αρνητικές επιδράσεις στην καθημερινότητα των υποκειμένων και κυρίως στην αναπτυξιακή πορεία των χρηστών μικρότερης ηλικίας.

Σκοπός της παρούσας μελέτης¹ είναι η διερεύνηση της πιθανότητας παθολογικής χρήσης του διαδικτύου κατά την περίοδο της αναδυόμενη ενηλικίωσης. Κατά την αναπτυξιακή αυτή περίοδο συντελούνται αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο οι νέοι άνθρωποι *βιώνουν* τον εαυτό τους και τον κόσμο, ως αποτέλεσμα της *συνεχούς αλληλεπίδρασης* βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων. Βιβλιογραφικά, παρατηρείται έντονο ερευνητικό ενδιαφέρον για τη σχέση αναδυόμενης ενηλικίωσης και διαδικτυακής εξάρτησης (Lin, Lin & Wu, 2009) και (Milani, Osualdella & Di Blasio, 2009) με τη διαδικτυακή εξάρτηση να αποδίδεται κυρίως:

«...στην μειωμένη γονική εποπτεία στη χρήση του διαδικτύου, την εύκολη πρόσβαση σε αυτό και την ύπαρξη αρκετού ελεύθερου χρόνου στις παραπάνω ηλικιακές ομάδες» (Lin, Lin & Wu, 2009 : 993).

Στην παρούσα ερευνητική προσπάθεια θα προσεγγίσουμε το φαινόμενο του «εθισμού στο διαδίκτυο» μελετώντας την επίδρασή του στην ηλικιακή περίοδο που βρίσκεται ανάμεσα στην εφηβεία και την νεότητα, δηλαδή σε μια κρίσιμη περίοδο της ανθρώπινης ανάπτυξης. Η μελέτη αποτελείται από δύο βασικά μέρη: το θεωρητικό και το εμπειρικό. Στο θεωρητικό μέρος, γίνεται αναφορά στα ξεχωριστά χαρακτηριστικά της ηλικιακής περιόδου που μελετάμε, την οποία οι Αναπτυξιακοί Ψυχολόγοι ορίζουν ως αναδυόμενη ενηλικίωση, εστιάζουμε στη σχέση

¹ Στο πλαίσιο του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Πολιτισμός και Ανθρώπινη Ανάπτυξη», στην κατεύθυνση «Αναπτυξιακή Ψυχολογία με έμφαση στην εφηβεία και την νεότητα».

που έχουν οι αναπτυσσόμενοι αυτής της ηλικίας με το διαδίκτυο και εξετάζουμε αν τα δυναμικά που δημιουργούνται κατά την εγκαθίδρυση της σχέσης αυτής έχουν αρνητική ή θετική αναπτυξιακή επίδραση. Στη συνέχεια, εξετάζεται το ίδιο το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο, ειδικά στις ηλικιακές ομάδες της εφηβείας, της αναδύομενης ενηλικίωσης και της νεότητας, μέσα από την ανάπτυξη των χαρακτηριστικών του και τις θεωρίες που το ερμηνεύουν. Επίσης, εξετάζεται η σχέση που διαπιστώνεται βιβλιογραφικά (Zoung & Rodgers, 1998), (Lee, Han, Yang, Daniels, Na, Kee & Renshaw, 2008) και (Morisson & Gore, 2010) για την ταυτόχρονη ύπαρξη συμπτωμάτων κατάθλιψης στους εθισμένους χρήστες του διαδικτύου.

1.2 Η ανθρώπινη ανάπτυξη κατά την περίοδο της αναδύομενης ενηλικίωσης.

Η παρουσίαση της προβληματικής της παρούσας εργασίας διατάσσεται μέσα στο πλαίσιο που οριοθετεί η Αναπτυξιακή Ψυχολογία. Θα μελετήσουμε, δηλαδή, το κατά πόσο ο εθισμός στο διαδίκτυο, μπορεί να επηρεάσει την αναπτυξιακή πορεία του ανθρώπου κατά την περίοδο της αναδύομενης ενηλικίωσης (18 έως 25 έτη). Παραδοχή των αναπτυξιακών ψυχολόγων είναι ότι η ανάπτυξη δημιουργείται από την αλληλεπίδραση βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων. Η ενασχόληση με το διαδίκτυο, αποτελεί μια μορφή εξωγενούς, κοινωνικής επίδρασης στις χώρες που η χρήση του έχει εξαπλωθεί σημαντικά.

Στην παρούσα εργασία για τον διαδικτυακό εθισμό, δεν θα γίνει εξαντλητική αναφορά στις αναπτυξιακές θεωρίες όπως αυτές έχουν διατυπωθεί διαχρονικά από τους αναπτυξιακούς ψυχολόγους. Αντίθετα, θα γίνει μια σύνοψη βασικών όψεων της ηλικιακής ομάδας που εστιάζει η έρευνα, δηλαδή, στην όψιμη εφηβεία και στην πρόιμη ενηλικίωση, πιο ειδικά στο διακριτό πλέον αναπτυξιακό στάδιο που ονομάζεται αναδύομενη ενηλικίωση.

Όπως είναι γνωστό (Arnett, 2006), η επιστημονική θεώρηση της *εφηβείας* ξεκίνησε με το έργο του **Stanley Hall**, στα τέλη του 19^{ου} και στις αρχές του 20^{ου} αιώνα. Αυτό που δεν είναι τόσο γνωστό είναι ότι ο Hall όρισε την εφηβεία ως την περίοδο από το 14 έως το 24 έτος ζωής, σε αντίθεση με τους περισσότερους από τους μεταγενέστερους μελετητές, οι οποίοι θεωρούν ότι η εφηβεία εκτείνεται από το 10^ο-11^ο έτος, μέχρι το 18^ο -19^ο έτος. Στις μέρες μας υποστηρίζεται ότι η εφηβεία καλύπτει την 2^η δεκαετία της ζωής και το ερώτημα είναι γιατί υπάρχει αυτή η διαφοροποίηση από τον ορισμό του Hall. Οι βασικότεροι λόγοι για την ύπαρξη αυτής της διαφοράς είναι δύο: Πρώτον, την εποχή του Hall είχαν παρατηρήσει καθυστέρηση του χρόνου έναρξης της ήβης, στις δυτικές κυρίως χώρες, με χαρακτηριστικό παράδειγμα την καθυστέρηση του έτους έναρξης της έμμηνου ρύσης, η οποία στις αρχές του 1900 ήταν γύρω στα 15 έτη. Σήμερα οι αλλαγές στο σώμα που σηματοδοτούν την έναρξη της ήβης αρχίζουν δύο χρόνια νωρίτερα. Δεύτερον, για το πέρας της εφηβείας, δεν αναφέρονται σωματικές αλλά κοινωνικές

αλλαγές οι οποίες το 1900 ήταν διαφορετικές από τις τρέχουσες - το 1900 μόνο το 10% των νέων 14 έως 17 ετών παρακολουθούσαν το Γυμνάσιο στις ΗΠΑ ενώ σήμερα το ποσοστό αυτό ανέρχεται σε 95%. Για τους παραπάνω δύο λόγους η προταθείσα από τον Hall χρονολογική επέκταση της εφηβείας (μέχρι το 24^ο έτος) δεν υιοθετείται από τους σύγχρονους αναπτυξιακούς ψυχολόγους. Οι τελευταίοι θεωρούν ότι η εφηβεία τελειώνει το 18^ο περίπου έτος και από τα 18 έως περίπου τα 25 χρόνια εκτείνεται η αναπτυξιακή περίοδος της αναδυόμενης ενηλικίωσης – περίοδος επαρκώς διακριτή στη σύγχρονη εποχή και μη ταυτιζόμενη ούτε με την εφηβεία ούτε με την ενήλικη ζωή. Τα ίδια τα άτομα αυτής της ηλικίας (18-25 έτη) δεν θεωρούν τους εαυτούς τους ενήλικες. Η πλειοψηφία από αυτά σπουδάζουν, δεν είναι παντρεμένα και δεν έχουν τις προκλήσεις, τις υποχρεώσεις και τα προνόμια των ενηλίκων.

Ο **Freud** (Emde, 1997) συνδέει την κυρίως εφηβεία και εν μέρει τη νεότητα με την απόκτηση της αναπαραγωγικής ικανότητας, με μια περισσότερο ώριμη (σε σχέση με την εφηβεία) σεξουαλικότητα (συναισθηματική και λιμπιντινική), με πιο ήπιες και πιο εύκολα επιλύσιμες συγκρούσεις ανάμεσα στα τρία συστήματα του ψυχικού οργάνου (Εκείνο, Εγώ, Υπερεγώ), με αναθεώρηση της ταυτότητας του φύλου και με μια σταθεροποίηση της προσωπικότητας περί το τέλος της εφηβείας. Τα δυναμικά της ευχαρίστησης στο «στάδιο της ετερόφυλης σεξουαλικότητας» επικεντρώνονται στο τέλος και μετά την εφηβεία στο πρόσωπο που εκπληρώνει τις προϋποθέσεις της αναπαραγωγικής διαδικασίας. Ο Freud (Emde, 1997) αποδέχεται ότι το περιβάλλον μπορεί να ασκήσει εντονότερη επίδραση στην εφηβεία σε σύγκριση με την βρεφική, τη νηπιακή και την παιδική ηλικία αν και οι ενδοψυχικές συγκρούσεις, ειδικά μεταξύ του Εγώ και του Υπερεγώ, συνεχίζονται καθ' όλη τη διάρκεια της εφηβείας.

Ο **Piaget** (Παρασκευόπουλος, 1985, τόμος 1^{ος}, σελ. 60, τόμος 4^{ος} σελ. 87-117) σταματά την περιγραφή της νοητικής ανάπτυξης στο 4^ο στάδιο (περίπου 12 έως 16 χρόνια), δηλαδή, στην περίοδο της αφαιρετικής σκέψης, που χαρακτηρίζεται από την ανακάλυψη του δυνατού και του πιθανού, τη χρήση του υποθετικο-παραγωγικού συλλογισμού, τη χρήση των συνδυαστικών συστημάτων και της επιστημονικής πειραματικής μεθόδου, τη χρήση της προτασιακής λογικής και, τέλος, την ταυτόχρονη χρήση των δύο μορφών αναστρεψιμότητας (ανάιρεση, αντιστάθμιση). Η ανάπτυξη και κατά την περίοδο αυτή εξαρτάται από ενδογενείς παράγοντες (όπως οι λειτουργικές σταθερές της αφομοίωσης και της συμμόρφωσης, η εξισορρόπηση, κ.ά.) καθώς και από τις κοινωνικές, περιβαλλοντικές συνθήκες. Ο Piaget, αναφέρει ότι κατά την περίοδο της αφαιρετικής σκέψης, οι έφηβοι αρχίζουν να αναλαμβάνουν ρόλους ενηλίκων και θα πρέπει να πάρουν σοβαρές αποφάσεις για το μέλλον τους. Οι αναπτυσσόμενες τυπικές νοητικές ενέργειες επηρεάζουν -ως νέος τρόπος σκέψης- την κοσμοθεωρία τους για τον εαυτό και τις

σχέσεις με τους συνομηλίκους, αναδιαμορφώνοντας τις στάσεις τους και τα κοινωνικά τους ιδανικά (Cole & Cole, 2002b). Τη θεωρία αυτή ενσωμάτωσε εν μέρει ο Erikson στη δική του θεωρητική πρόταση για τη διαμόρφωση της ταυτότητας κατά την εφηβεία.

Ο **Erikson** (Παρασκευόπουλος, 1985, τόμος 1^{ος}, σελ. 56), στο έργο του δεν συμπεριέλαβε την αναδυόμενη ενηλικίωση ως μία από τις οκτώ περιόδους «αναπτυξιακών κρίσεων του Εγώ». Η περιγραφή της εφηβείας (*ταυτότητα-σύγχυση ρόλων*, 12-20 έτη) και της νεότητας, ως πρώτης φάσης της ενήλικης ζωής, (*οικειότητα-απομόνωση*, 20-40 έτη), ενέχουν με γενικό τρόπο ορισμένα χαρακτηριστικά της αναδυόμενης ενηλικίωσης. Συνοπτικά, για την εφηβεία ο Erikson υποστηρίζει ότι είναι η περίοδος κατά την οποία το άτομο αποκτά αφηρημένη λογική (βλ. παραπάνω τη θεωρία του Piaget), διαμορφώνει συνήθως ιδεώδεις θεωρίες, συνενώνει σε ένα ενιαίο όλο τις προηγούμενες εμπειρίες του (προοπτική της συνέχειας στο χρόνο), προετοιμάζει το μέλλον, αποκτά μια ικανοποιητική ταυτότητα («ποιός είμαι, πώς πορεύτηκα και πού πάω;»). Αν λόγω *δυσχερών κοινωνικών συνθηκών* δεν διαμορφώσει μια ικανοποιητική ταυτότητα, ο έφηβος οδηγείται στη σύγχυση ρόλων και σε κρίση ταυτότητας. Ως προς την επόμενη προς επίλυση αναπτυξιακή κρίση του Εγώ, που ο Erikson αποκαλεί φάση «οικειότητας - απομόνωσης», το άτομο πρέπει να βρει εργασία, να δημιουργήσει οικογένεια, να δώσει και να πάρει στοργή, ενδιαφέρον, φροντίδα και αγάπη από τους άλλους και από το ταίρι του, αναπτύσσοντας το συναίσθημα της οικειότητας χωρίς το φόβο αυτοκατάλυσής του Εγώ του. *Αν το άτομο αποτύχει* στα παραπάνω τότε απομονώνεται και δεν μοιράζεται χαρές, λύπες και γενικά τη ζωή. Κατά τον Erikson, οι νέοι καθώς μπαίνουν στην ενήλικη ζωή, θα πρέπει να ενσωματώσουν τις νέες σεξουαλικές τους ενορμήσεις και τις κοινωνικές επιταγές σε μια άρτια και υγιή προσωπικότητα (βλ. Cole & Cole, 2002b).

Αν ο Erikson μιλά για μία φάση που εκτείνεται από τα 20 έως τα 40 χρόνια, ο **Levinson** (Arnett, 2000), μιλά για τη «φάση αρχαρίων», η οποία εκτείνεται από τα 17 έως τα 33 έτη. Ο Levinson αναγνώρισε την ομοιότητα της θεωρίας του με τη θεωρία του Erikson ως προς τη φάση αυτή και μέσω συνεντεύξεων από άνδρες της μέσης ηλικίας (που τους ζήτησε να θυμηθούν και να μιλήσουν για το τέλος της εφηβείας τους και τη μετά την εφηβεία περίοδο), κατέληξε ότι πρόκειται για μια αναπτυξιακή φάση κατά την οποία οι άνθρωποι προετοιμάζονται για την ενήλικη ζωή, *δοκιμάζοντας πολλούς ρόλους* με σκοπό την ανακάλυψη και την καθιέρωση μιας νέας στάσης ζωής. Πρόκειται για μια περίοδο όπου η ανάληψη υποχρεώσεων και ευθυνών καθυστερούν, προκειμένου ο άνθρωπος να *πειραματιστεί*, για να λάβει σημαντικές για την συνέχεια της ζωής του αποφάσεις.

Άλλες θεωρητικές προσεγγίσεις τονίζουν το ρόλο των περιβαλλοντικών παραγόντων, όπως π.χ. ο **W. Stern** (βλ. Kneppner, 1997), ο οποίος ορίζει τον *εγγύτατο χώρο* του ατόμου ως χώρο

πραγμάτωσης («βίοςφαιρα»). Πρόκειται για το χώρο από τον οποίο ο εαυτός επηρεάζεται από το περιβάλλον του, από τις αντιλήψεις που έχει γι' αυτό και το οποίο περιβάλλον διαμορφώνει ανάλογα με τις ανάγκες και τις ικανότητές του. Μέσα από τη Νέο-Συμπεριφοριστική Σχολή, οι **Bandura** και **Walters** (Cole & Cole, 2002b) υποστήριξαν ότι η επιθετικότητα και άλλες έντονες συναισθηματικές καταστάσεις των εφήβων προέρχονται από την κοινωνική ενίσχυση που δέχονται από το περιβάλλον. Τέλος, σύμφωνα με τη θεωρία του Πολιτισμικού Πλαισίου (Cole & Cole, 2002b), κάθε έφηβος υιοθετεί διαφορετικές πρακτικές, αλλά με τον ίδιο σκοπό: την αναπαραγωγή και την αυτοπραγμάτωση.

Καμιά όμως από τις παραπάνω ενδιαφέρουσες θεωρίες δεν έχει εστιαστεί αποκλειστικά στην *αναδυόμενη ενηλικίωση* –έννοια ουσιαστικά πρόσφατη, η οποία τονίζει ότι η περίοδος αυτή αποτελεί σημαντικό αναπτυξιακό σκαλοπάτι, το οποίο όχι μόνο προετοιμάζει την εισαγωγή στην ενήλικη ζωή, αλλά παράλληλα οριστικοποιεί και διαμορφώνει τελειωτικά τα χαρακτηριστικά που ζυμώνονται ήδη από την περίοδο της εφηβείας. Κατά τον **Keniston** (Arnett, 2000) πρόκειται για μια περίοδο πειραματισμού ρόλων – θέση που πρόταξε την εποχή που οι νεολαίες των ΗΠΑ και της δυτικής Ευρώπης διαδήλωναν κατά της συμμετοχής στον πόλεμο του Βιετνάμ. Το ότι η αναπτυξιακή αυτή περίοδος δεν αναγνωρίστηκε ως διαφορετική από την εφηβεία και την ενήλικη ζωή οφείλεται, κατά τον Keniston, στο γεγονός ότι την εποχή εκείνη (δεκαετία του 1960) έγινε προσπάθεια *πολιτικοκοινωνικής υποβάθμισης* των τακτικών της επαναστατημένης νεολαίας, με αποτέλεσμα να χαθεί η ευκαιρία διάκρισης της περιόδου της αναδυόμενης ενηλικίωσης.

Για τον **Arnett** (2000, 2006) η αναδυόμενη ενηλικίωση εκτείνεται από την ύστερη εφηβεία μέχρι τα μέσα της δεκαετίας των 20 ετών και εστιάζει κυρίως στις ηλικίες από 18-25 ετών. Αποτελεί περίοδο σημαντικών αποφάσεων για ολόκληρη τη ζωή του ανθρώπου, ειδικά για τους νέους στις βιομηχανικά ανεπτυγμένες χώρες καθίσταται αναπτυξιακή φάση γενικότερων αλλαγών. Πρόκειται για μεταβατική περίοδο ανεξαρτησίας από τους γονείς, σπουδών, απόκτησης επαγγελματικής γνώσης, εστίασης στον εαυτό, εξερεύνησης και εγκαθίδρυσης μιας ταυτότητας, πειραματισμού στο επίπεδο των σχέσεων και λήψης σημαντικών και κρίσιμων αποφάσεων που θα επηρεάσουν την ενήλικη ζωή αργότερα.

Το δεύτερο μισό του 20ού αιώνα, στις οικονομικά προηγμένες, δυτικές κυρίως χώρες παρατηρήθηκε καθυστέρηση εισόδου στην ενήλικη ζωή, λόγω αύξησης του αριθμού των νέων που φοιτούσαν στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, ανάγκης για εξειδίκευση, αύξησης ορίου ηλικίας γάμου και τεκνοποίησης κτλ. Πριν από την περίοδο αυτή σημαντικά βήματα ζωής, όπως ο γάμος ή η γέννηση των παιδιών, λάμβαναν χώρα νωρίτερα από ό,τι σήμερα, όπου ο Μ.Ο. γάμου για τις γυναίκες είναι περίπου 25 και για τους άνδρες 27 χρόνια. Αυτές οι αλλαγές, τροποποίησαν και

την αναπτυξιακή δυναμική της μετεφηβικής ηλικίας. Για το λόγο αυτό, ο Arnett (2000) προτείνει μια νέα αναπτυξιακή περίοδο, η οποία εκτείνεται περίπου από το 18^ο έως το 25^ο έτος της ζωής.

Η περίοδος αυτή δεν ταυτίζεται ούτε με την εφηβεία ούτε με την ενήλικη περίοδο, αλλά εκλαμβάνεται ως μια ευδιάκριτη, χωριστή αναπτυξιακή φάση. Σε αυτήν την ηλικία, παρατηρείται απομάκρυνση από τους μέχρι τότε κοινωνικούς ρόλους, τις κανονιστικές προσδοκίες και τη γονική εξάρτηση – οι νέοι νιώθουν να είναι «ανάμεσα» στην εφηβεία και τη νεότητα. Δεν αισθάνονται ακόμα απόλυτα ενήλικες και το να έχουν εθιστεί, π.χ. σε ουσίες, συνάδει με την ανώριμη συμπεριφορά που θεωρούν ότι έχουν (βλ. παρακάτω).

Στη νέα αυτή φάση, ο νέος/η νέα, θα πρέπει να πάρει αποφάσεις σχετικά με τη μελλοντική οικογενειακή του/της κατάσταση (π.χ. να ερωτευθεί και να κάνει οικογένεια), να εκπαιδευθεί για να μπορέσει να ασκήσει ένα επάγγελμα και να επιλέξει μια οπτική γωνία θέασης του κόσμου και της κοινωνίας. Οι Arnett, Ramos, & Jensen, (2001), μέσω ερωτηματολογίων, βρήκαν ότι στις ΗΠΑ, κατά την αναδύομενη ενηλικίωση, τα υποκείμενα είχαν διαφορετικές ιδεολογικές προτιμήσεις – κάποια πρότασαν ως αξιακή βάση ζωής την αυτονομία, άλλα πρότασαν την αξία της οικογένειας, άλλα το συνδυασμό των δύο αξιών. Έψαχναν, δηλαδή, μια κοσμοθεωρία από το φάσμα των αξιών που τους πρόσφερε η κοινωνία τους, έψαχναν έναν προσανατολισμό που θα οδηγούσε την ενήλικη ζωή τους (Mc Lean, 2005). Και όλα αυτά πριν εισέλθουν στην επόμενη περίοδο της ενηλικίωσης, η οποία κατά τον Arnett (2000) χαρακτηρίζεται από την εγκαθίδρυση μιας σταθερής ταυτότητας, αποδοχή ατομικής ευθύνης, λήψη ανεξάρτητων αποφάσεων για τον εαυτό, οικονομική ανεξαρτησία και ρόλους υπεύθυνους σε όλους τους τομείς της ζωής.

Σημαντικό για την παρούσα εργασία είναι το ότι ο Arnett (2000, 2005), θεωρεί πως κατά την αναδύομενη ενηλικίωση, εξαιτίας των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών της, *υπάρχουν λόγοι που μπορεί να οδηγήσουν τους νέους στον εθισμό (σε ουσίες).*

Ένας πρώτος λόγος είναι η αναζήτηση ταυτότητας σε συναισθηματικό επίπεδο (κυρίως σχέσεις με το άλλο φύλο), σε εργασιακό επίπεδο και σε επίπεδο κοσμοθεωρίας. Οι νέοι ψάχνουν στο άτομο του άλλου φύλου ένα λίγο-πολύ ιδεώδες συμπλήρωμα της ταυτότητάς τους, ψάχνουν μια λίγο-πολύ ιδεώδη εργασία και μια λίγο-πολύ ιδεώδη κοσμοθεωρία. Για παράδειγμα, στον εργασιακό και στον τομέα των σπουδών ψάχνουν, πειραματιζόμενοι, μια δουλειά που να τους «γεμίζει», να «ταιριάζει» στην ταυτότητά τους, μια επιστήμη που θα είναι μέσα στα ενδιαφέροντά τους, παρατείνοντας π.χ. με μεταπτυχιακά τις σπουδές τους, ώστε να κατακτήσουν τις γνώσεις για να εξασφαλίσουν μελλοντικά μια ικανοποιητική και επιθυμητή θέση εργασίας. Βέβαια εδώ πρέπει να *τονίσουμε* τη σύγχρονη μάστιγα της ανεργίας – ένα *ωμό, αντικειμενικό*

δεδομένο που οδηγεί τους νέους σε ματαίωση, άγχος και συχνά στην κατάθλιψη. Ένα *απάνθρωπο δεδομένο* των σύγχρονων, «πολιτισμένων» δυτικών κοινωνιών, που πλήττει με αποδιοργανωτικό τρόπο ειδικά τους «αναδυόμενους ενήλικες» - αιτήσεις εργασίας σε άσχετες με τις σπουδές τους θέσεις, λιγότερη εργασιακή ευχαρίστηση, ταπεινωτικοί μισθοί, κλπ. Έτσι, στην προσπάθεια αναζήτησης και σύνθεσης ταυτότητας (σε εργασιακό, κοσμοθεωρητικό και συναισθηματικό επίπεδο) ή ακόμη και κυρίως στην περίπτωση σύγχυσης ταυτότητας, ο νέος ψάχνει να βιώσει νέες εμπειρίες – μία από τις οποίες μπορεί να είναι ο εθισμός σε ουσίες, με την ελπίδα ότι μπορεί να βρει διέξοδο στο πρόβλημά του.

Ένας δεύτερος λόγος σχετίζεται με ένα στρεσογόνο χαρακτηριστικό της αναδυόμενης ενηλικίωσης, την αστάθεια -αστάθεια επιλογών, αστάθεια λήψης αποφάσεων, αστάθεια ή αλλαγή ακαδημαϊκών ή επαγγελματικών κατευθύνσεων κλπ- σε καίρια καθημερινά ζητήματα. Παρά το γεγονός ότι η αναδυόμενη ενηλικίωση είναι συχνά μια φάση αισιοδοξίας και ευεξίας, η στρεσογόνα αστάθεια μπορεί να οδηγήσει τα υποκείμενα σε συναισθηματικά προβλήματα (καταθλιπτικοί νέοι με δυσκολίες επίλυσης ακαδημαϊκών, συναισθηματικών, οικονομικών και επαγγελματικών προκλήσεων) και αυτά με τη σειρά τους να οδηγήσουν σε συμπεριφορά εθισμού (χρήση ουσιών) – όσο αυξάνουν οι πιθανότητες ροπής στον εθισμό, τόσο υπάρχουν περισσότερα και πιο σοβαρά περιστατικά αστάθειας.

Ένας τρίτος λόγος εθισμού κατά την αναδυόμενη ενηλικίωση μπορεί να είναι η εστίαση στον εαυτό, η μειωμένη επιρροή των γονέων (σε αντίθεση με την παιδική ηλικία και την εφηβεία) και των φίλων (σε αντίθεση με την εφηβεία), όπως και οι μειωμένες υποχρεώσεις των υποκειμένων έναντι τρίτων. Αυτή η μείωση της πίεσης και του κοινωνικού ελέγχου από τρίτους μπορεί να οδηγήσει σε επιλογές φίλων που έχουν ήδη εθιστεί σε ουσίες (Arnett, 2000. 2005, 2007 ; Salmela-Aro, Aunola & Nurmi, 2005).

Συνοπτικά, στο παρόν κεφάλαιο εξετάσαμε σύντομα αντιπροσωπευτικές αναπτυξιακές θεωρίες για την αναδυόμενη ενηλικίωση και ορισμένους πιθανούς λόγους για τη σχέση της με τον εθισμό γενικά και τις ουσίες πιο ειδικά.

Η περιγραφή ορισμένων *κλασικών* θεωριών της Αναπτυξιακής Ψυχολογίας μας οδηγεί να συμπεράνουμε τα ακόλουθα.

Πρώτον, η θέση του Hall για το εύρος της εφηβείας (14 έως 24 έτη) και η θέση των σύγχρονων αναπτυξιακών ψυχολόγων για τη διάκριση της αναδυόμενης ενηλικίωσης ως χωριστής αναπτυξιακής φάσης², μας οδηγεί στο συμπέρασμα, ότι ένας συνδυασμός βιο-κοινωνικών αλλαγών, μέσα σε μία περίοδο 100 περίπου ετών, μπορεί να δημιουργήσει

² Λόγω συγκεκριμένων βιολογικών (χρόνος έναρξης έμμηνης ρύσης) και κοινωνικών αλλαγών (ποσοστά παρακολούθησης στο Γυμνάσιο) (βλ. παραπάνω).

θεωρητικά (Αναπτυξιακή Ψυχολογία) και βιωματικά (άτομα ηλικίας 18 έως 25 ετών στη σύγχρονη εποχή) μία νέα αναπτυξιακή φάση. Άρα, τα στάδια ανάπτυξης, για βιολογικούς και κοινωνικούς λόγους, δεν είναι υπερ-ιστορικά, όπως ήθελαν π.χ. οι Freud και Piaget – αυτό μαρτυρεί η περίπτωση της χωριστής αναπτυξιακής φάσης της αναδυόμενης ενηλικίωσης. Με δεδομένες άλλες περιβαλλοντικές αλλαγές (είσοδος και επίδραση του διαδικτύου στους σύγχρονους νέους, ανεργία, κ.ά.) η επίδραση των κοινωνικών παραγόντων στην ίδια την ανθρώπινη ανάπτυξη και στις επιμέρους φάσεις της καθίσταται περισσότερο παρά ποτέ ορατή.

Δεύτερον, παρά τους περιορισμούς της ψυχαναλυτικής θεωρίας (βλ. Κουγιουμουτζάκης, Μαρκοδημητράκη & Τσούρτου, 2006), μέσα από την προοπτική της μπορούμε να υποθέσουμε ότι η παθολογική χρήση του διαδικτύου από τους νέους μπορεί να τροχοπεδήσει την ομαλή αναπτυξιακή τους πορεία, γιατί το Εγώ, αντί να έρχεται σε επαφή με την αντικειμενική πραγματικότητα και τις προκλήσεις της, συχνά την αρνείται, καταφεύγοντας στην ηλεκτρονική εικονική πραγματικότητα. Βέβαια, μία *ισχυρή αντίρρηση* είναι το ότι στο διαδίκτυο δεν υπάρχει μόνο το εικονικό, το εξωπραγματικό και το φαντασιακό, αλλά και το πραγματικό και το επιστημονικό – καθώς και πλήθος υποκειμενικών, ημι-επιστημονικών και άλλων μορφών πληροφόρησης, μαζί με την υπο-πληροφόρηση, την υπερ-πληροφόρηση και την παρα-πληροφόρηση. Αυτή η αντίρρηση μας φέρνει στο ακόλουθο σημείο.

Τρίτον, παρά τους περιορισμούς της γνωστικής θεωρίας του Piaget (Κουγιουμουτζάκης, Τσούρτου, Μαρκοδημητράκη & Σεμιτέκολου, 2007), μπορούμε να υποθέσουμε ότι μέσα από τυπικές νοητικές ενέργειες (που είναι λειτουργικές κατά την εφηβεία και μετά), και πιο ειδικά μέσω της *ικανότητας ανακάλυψης του δυνατού και του πιθανού*, οι νέοι μπορεί να βοηθηθούν να «εισέλθουν» προβληματισμένοι στο δυνητικό διαδικτυακό κόσμο – «πώς θα ήταν ο κόσμος αν...» (βλ. Bruner, 2004). Εκτός των άλλων (βλ. παραπάνω), μέσω της τυπικής λογικής οι νέοι μπορεί, επίσης, να σκεφτούν πάνω στους κινδύνους της εξάρτησης από το διαδίκτυο και να καταστούν ικανοί να διαχωρίζουν τα καλά από τα επιβλαβή στοιχεία του.

Τέταρτον, μέσω της θεωρίας του Erikson, κάποιος μπορεί να υποθέσει ότι νέοι με προβλήματα σύγχυσης ρόλων (αντί μιας συνεκτικής ταυτότητας) και απομόνωσης (αντί της οικειότητας) σε συνδυασμό με αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες, δηλαδή, ένας συνδυασμός ενδογενών και εξωγενών παραγόντων, μπορεί να τους στρέψει στην υπερβολική μέχρι εξάρτησης χρήση από το διαδίκτυο, σε μια, μέσω τεχνολογίας εθιστική φυγή, υπονομεύοντας ακόμη περαιτέρω την κατάκτηση ταυτότητας και την αίσθηση της οικειότητας. Αυτά είναι δυνατόν να συμβούν στη «φάση των αρχαρίων», όπως την χαρακτηρίζει ο Levinson, τότε που, δοκιμάζοντας πολλούς ρόλους, μπορεί να πειραματιστούν και να εισέλθουν στον εθισμό του διαδικτύου, τροποποιώντας με ηλεκτρονική φυγή τη «βίωσφαιρά» τους, όπως θα έλεγε ο W.

Stern, και αντί για κοινωνικές και επικοινωνιακές ενισχύσεις να δέχονται ηλεκτρονικές ενισχύσεις σε εικονικούς επιθετικούς, κόσμους βίας, όπως θα έλεγαν οι Bandura και Walters ή να «αυτοπραγματώνονται», όχι στον κοινό χώρο της μοιρασμένης ζωής, αλλά στη μοναξιά του διαδικτύου, όπως θα έλεγαν οι υποστηρικτές της θεωρίας του Πολιτισμικού Πλαισίου.

Θεωρούμε τις παραπάνω σκέψεις/υποθέσεις για τις σχέσεις αναδυόμενης ενηλικίωσης και εθισμού στο διαδίκτυο ως λογικά παράγωγα των παραπάνω αναπτυξιακών θεωριών, έστω κι αν δεν επικέντρωσαν το ενδιαφέρον τους στην αναδυόμενη ενηλικίωση. Η εστίαση των σύγχρονων ψυχολόγων πάνω σε αυτήν μας οδηγεί στα ακόλουθα.

Πρώτον, ως έννοια, ως περίοδος ζωής και ως ερευνητικός στόχος, η αναδυόμενη ενηλικίωση είναι σχετικά νέα και μόνο τώρα αρχίζουμε να κατανοούμε την ενδιαφέρουσα αναπτυξιακή δυναμική της. Η δεκαετία του 1960, για λόγους πολιτικούς, ιδεολογικούς και κοινωνικούς, μπορεί να τροχοπέδησε το θεωρητικό και το ερευνητικό ενδιαφέρον για την περίοδο αυτή, όμως, η ίδια η ζωή σύντομα μάς ανάγκασε να τη διακρίνουμε και να αρχίσουμε να τη μελετούμε.

Δεύτερον, οι εργασίες του Arnett άνοιξαν το δρόμο για:

- την ονομασία – αναδυόμενη ενηλικίωση,
- το εύρος του χρονικού προσδιορισμού της -18^ο έως το 25^ο έτος,
- τις αιτίες εμφάνισής της στις οικονομικά προηγμένες δυτικές κυρίως χώρες -καθυστέρηση εισόδου στην ενήλικη ζωή, λόγω αύξησης του αριθμού των νέων που φοιτούν στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, ανάγκη για εξειδίκευση, αύξηση ορίου ηλικίας γάμου και τεκνοποίησης, και
- των βασικών χαρακτηριστικών της –περίοδος εισαγωγής στην ενήλικη ζωή, ανεξαρτησίας από τους γονείς, σπουδών, απόκτησης επαγγελματικής γνώσης, εύρεσης μιας κοσμοθεωρίας, εστίασης στον εαυτό, εξερεύνησης και εγκαθίδρυσης μιας ταυτότητας, πειραματισμού στο επίπεδο των σχέσεων και λήψης σημαντικών και κρίσιμων για όλη τη ζωή αποφάσεων. Η απομάκρυνση των νέων από τους μέχρι τότε κοινωνικούς ρόλους, τις κανονιστικές προσδοκίες και την γονική εξάρτηση τούς κάνουν να νιώθουν σαν σε μεταίχμιο - «ανάμεσα» στην εφηβεία και τη νεότητα.

Τρίτον, οι εργασίες του Arnett πάνω στους λόγους που μπορεί να οδηγήσουν τους νέους στον εθισμό σε ουσίες ανοίγουν τον δρόμο της έρευνας για τον εθισμό στο διαδίκτυο. Βέβαια ένα κρίσιμο ερώτημα είναι αν οι τρεις αιτίες που προσδιορίζει ο Arnett για τον εθισμό σε

ουσίες³ είναι γενικεύσιμες στην περίπτωση του εθισμού στο διαδίκτυο, αν είναι οι μόνες ή αν υπάρχουν επιπλέον ειδικές αιτίες γι' αυτό.

Τέταρτον, στις μέρες μας οι περισσότεροι αναπτυξιακοί ψυχολόγοι αναγνωρίζουν την αξία συστηματικής μελέτης της φάσης της αναδυόμενης ενηλικίωσης λόγω της σημασίας της στην υπόλοιπη ζωή του ανθρώπου, ενώ πολλοί κοινωνικοί επιστήμονες αρχίζουν να ανιχνεύουν κάποιους λόγους, που κατά την κρίσιμη αυτή αναπτυξιακή περίοδο, μπορεί να οδηγήσουν τους νέους στον εθισμό από το διαδίκτυο.

1.3. Επιδράσεις του εθισμού στο διαδίκτυο σε αναπτυσσόμενα άτομα

Στην προσπάθεια μελέτης του εθισμού στο διαδίκτυο, ως φαινομένου που επιδρά στην ανθρώπινη ανάπτυξη, θα πρέπει να αναφερθούμε στη συνέχεια, στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται οι έφηβοι και οι νέοι το διαδίκτυο, αλλά κυρίως στις επιδράσεις που ασκεί ο εθισμός αυτού του τύπου στην αναπτυξιακή περίοδο που μελετάμε.

Για το λόγο αυτό, σημαντικός παράγοντας για την μελέτη του εθισμού στο διαδίκτυο είναι ο τρόπος με τον οποίο *αντιλαμβάνονται* ή *κατανοούν* οι ίδιοι οι νέοι το διαδίκτυο. Η σχέση αυτή αποτελεί αντικείμενο της έρευνας του Zheng (2009), ο οποίος, με ερωτηματολόγιο, διερεύνησε στις ΗΠΑ, σε παιδιά και σε εφήβους (N=681, ηλικίας 9 έως 17 ετών) καθώς και σε νεαρούς ενήλικες (N=105, προπτυχιακοί φοιτητές από τμήματα που δεν σχετίζονται με Η/Υ) την αντίληψη ή την κατανόηση της τεχνικής και της κοινωνικής πολυπλοκότητας του διαδικτύου, με υφέρπουσα την υπόθεση, ότι η *κατανόηση* μπορεί να δράσει προστατευτικά έναντι των ζημιών της διαδικτυακής χρήσης. Ο Zheng βρήκε *απουσία* στατιστικώς σημαντικής σχέσης μεταξύ της *αντίληψης* της τεχνικής και της κοινωνικής πολυπλοκότητας του διαδικτύου και της διάρκειας σύνδεσης ανά ημέρα καθώς και των άτυπων μαθημάτων εκμάθησης διαδικτύου. Αντίθετα, βρήκε ότι με την αύξηση της ηλικίας, και πιο ειδικά μεταξύ 15 και 17 ετών, αυξάνεται βαθμιαία η *αντίληψη* της τεχνικής και της κοινωνικής πολυπλοκότητας του διαδικτύου, με τους εφήβους αυτής της ηλικιακής ομάδας να προσεγγίζουν το επίπεδο *αντίληψης* των φοιτητών χρηστών, ενώ οι προέφηβοι ηλικίας 9 έως 14 ετών δεν *αντιλαμβάνονται* την τεχνική και την κοινωνική πολυπλοκότητα του διαδικτύου. Είναι σημαντικό ότι γνώση για την τεχνική και την κοινωνική πολυπλοκότητα του διαδικτύου αποκτάται κυρίως με την *αντίληψή των χρηστών παρά με την κατανόηση*. Αντίθετα, μόνο ένας μικρός αριθμός από τους συμμετέχοντες φοιτητές στη μελέτη

³ α) αναζήτηση ταυτότητας σε συναισθηματικό, εργασιακό και ιδεολογικό επίπεδο, β) αστάθεια, και γ) εστίαση στον εαυτό και μείωση της πίεσης και του κοινωνικού ελέγχου από τρίτους (βλ. παραπάνω).

του Zheng (2009), είχε κατανοήσει τη σημασία και την πολυπλοκότητα του μηχανισμού του διαδικτύου. Η μελέτη αυτή δείχνει ότι τα παιδιά και οι έφηβοι έχουν λιγότερες δυνατότητες κατανόησης από εκείνες των φοιτητών ως προς τη χρήση, την πολυπλοκότητα και τις επιδράσεις του διαδικτύου - αν και ο βαθμός επάρκειας της κατανόησης παραμένει ασαφής.

Στη συνέχεια, και μετά την αποτύπωση της γνώμης που έχουν οι αναδυόμενοι ενήλικες για την έννοια του διαδικτύου θα προχωρήσουμε στη μελέτη των συνεπειών που εν δυνάμει μπορεί να έχει ο εθισμός, στην ηλικιακή αυτή ομάδα. Η αρχική μας υπόθεση ξεκινάει με ένα λογικό συνειρμό. Αν ο εθισμός στο διαδίκτυο έχει (και προφανώς έχει) αρνητική υφή, τότε θα έχει και αρνητικές συνέπειες στην αναπτυξιακή πορεία των ανθρώπων στους οποίους επιδρά. Στην βάση του παραπάνω συλλογισμού – υπόθεσης και για να ενισχύσουμε την επιχειρηματολογία μας, θα παραθέσουμε στοιχεία από ερευνητικές προσπάθειες που περιγράφουν την παραπάνω σχέση και τις αρνητικές της επιδράσεις.

Αρχικά, στην έρευνα των Young και Rodgers (1998), οι οποίοι με την χρήση ερωτηματολογίων⁴ που αναρτήθηκαν σε ιστοσελίδες, μελέτησαν χαρακτηριστικά της προσωπικότητας εθισμένων στο διαδίκτυο χρηστών και αποδείχθηκε ότι οι εξαρτημένοι από το διαδίκτυο χρήστες έχουν συγκεντρώσει μεγαλύτερη βαθμολογία από τους μη εξαρτημένους στην μείωση των κοινωνικών τους δραστηριοτήτων, στην επιλογή μοναχικών δραστηριοτήτων και στην επιλογή μοναχικού τύπου ζωής. Επίσης φαίνεται ότι είναι λιγότερο προσαρμοσμένοι σε κοινωνικού τύπου συμβατικές συμπεριφορές, αλλά αντιδρούν περισσότερο συναισθηματικά από τους μη εξαρτημένους χρήστες.

Στη συνέχεια, οι Ko, Yen, Yen, Chen, & Wang, (2007a), στην προσπάθειά τους να αξιολογήσουν την ορθότητα της γνωστικής – συμπεριφορικής θεραπείας για τους εθισμένους στο διαδίκτυο χρήστες, προσπάθησε να διερευνήσει :

- α) την αξιολόγηση της συσχέτισης μεταξύ αυτοεκτίμησης και εθισμού στο διαδίκτυο,
- β) την ύπαρξη διαφορών στην αυτοεκτίμηση και στην ματαιώση και
- γ) τη διερεύνηση των διαφορών των δύο φύλων στη συσχέτιση του εθισμού στο διαδίκτυο και στην ανεκτικότητα στη ματαιώση.

Η έρευνα εκπονήθηκε στην Νότια Ταιβάν σε δείγμα μαθητών ηλικίας 15-23 ετών με μέσο όρο ηλικίας 16,26 έτη, στους οποίους χορηγήθηκαν ερωτηματολόγια⁵. Από την στατιστική ανάλυση, προέκυψε ότι :

⁴ Ερωτηματολόγιο προσωπικότητας 16PF (Sixteen Personality Factor Inventory) και ερωτηματολόγιο δημογραφικών στοιχείων συμπληρώθηκαν ηλεκτρονικά από 259 άτομα (129 γυναίκες και 130 άνδρες, ηλικίας 31-33 ετών), εκ των οποίων ορισμένα εντάχθηκαν στην κατηγορία των εθισμένων χρηστών του διαδικτύου, αν είχαν θετικά σκορ σε πέντε από τα οκτώ διαγνωστικά κριτήρια που έθεσε η ερευνητική ομάδα της Young:

⁵ α) η κλίμακα CHIAS, (Chen Internet Addiction Scale), η οποία αποτελείται από 26 ερωτήσεις και η τελική βαθμολογία κυμαίνεται από 26-104 και β) η κλίμακα FDS (Frustration Discomfort Scale) που αναπτύχθηκε από τον

α) Τα κορίτσια είχαν υψηλότερες βαθμολογίες από ότι τα αγόρια στις υποκλίμακες του FDS «απαίτηση για δικαιοσύνη και άμεση ικανοποίηση», «συναισθηματική ταλαιπωρία» και στην τελική βαθμολογία της κλίμακας.

β) Έφηβοι με εθισμό στο διαδίκτυο είχαν υψηλότερη βαθμολογία και στις τέσσερις υποκλίμακες της FDS, καθώς και στην τελική βαθμολογία.

γ) Η συσχέτιση FDS και CHIAS ήταν υψηλότερη στα αγόρια.

δ) Η CHIAS ήταν θετικά συσχετισμένη με τη «μη ανοχή στην ταλαιπωρία» και αρνητικά συσχετισμένη με την «επίτευξη» στα κορίτσια, ενώ στα αγόρια η CHIAS ήταν θετικά συσχετισμένη με την «απαίτηση για δικαιοσύνη και άμεση ικανοποίηση».

Συμπερασματικά, από τα ερευνητικά αποτελέσματα καταλήγουμε σε δύο διαπιστώσεις: Οι συμμετέχοντες με στοιχεία εθισμού στο διαδίκτυο, κατέχουν υψηλότερες μη ορθολογικές πεποιθήσεις σχετικά με την ανοχή στη ματαίωση. Επίσης, παρόλο που η μη ανοχή στη ματαίωση σχετίζεται με τον εθισμό στο διαδίκτυο και είναι υψηλότερη στα κορίτσια, ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι συχνότερος στα αγόρια. Όσον αφορά σε αυτή την διαπίστωση, έχει βρεθεί ότι η μη ανοχή στη ματαίωση σχετίζεται με την «αποφευκτική» συμπεριφορά.

Συγκεκριμένα, από τη στιγμή που το διαδίκτυο παρέχει μορφές άμεσης ενθάρρυνσης (όπως αισθήματα ελέγχου, αλληλεπίδρασης και την ελευθερία της ωραιοποιημένης αυτοπαρουσίασης), όταν κάποιος αντιμετωπίζει στρεσογόνα γεγονότα στη ζωή του πιθανότατα να θέλει να αποδράσει και να ζητήσει άμεση ικανοποίηση από τον ιστοχώρο (ειδικά όταν έχει χαμηλή ανεκτικότητα στη ματαίωση) και να γίνει πιο ευάλωτος στον εθισμό.

Όσο αφορά στην δεύτερη διαπίστωση, μπορούμε να δεχθούμε ότι τα αγόρια- έφηβοι είναι πιο πιθανό να χρησιμοποιήσουν στρατηγικές αποφυγής για ένα συναισθηματικό πρόβλημα από ότι τα κορίτσια. Αυτό συμβαίνει επειδή υπάρχει μεγαλύτερη έμφαση στην αυτονομία και την ανεξαρτησία στον αντρικό ρόλο και η αποφυγή και όχι αναζήτηση βοήθειας σε ένα στρεσογόνο πρόβλημα, είναι πιο συμβατή με τον τρόπο δράσης τους.

Αντίθετα, παρά το ότι τα κορίτσια έχουν μεγαλύτερη «δυσανεξία στη ματαίωση», είναι πιθανόν να αντιμετωπίσουν ένα συναισθηματικό λ.χ. πρόβλημα αναζητώντας βοήθεια σε φίλο ή σε ειδικό ψυχικής υγείας. Αυτή η διαφορά αντιμετώπισης των στρεσογόνων καταστάσεων ανάμεσα στα δύο φύλα ερμηνεύει και τη διαφορά πιθανοτήτων εθισμού στο διαδίκτυο, αλλά και την αμφίδρομη δράση – σχέση που έχουν σε αυτή την ηλικία οι χρήστες του διαδικτύου.

Αυτονόητο είναι ότι, και στις δύο παραπάνω περιπτώσεις, ο εθισμός στο διαδίκτυο επιδρά στην αναπτυξιακή πορεία και στον τρόπο σκέψης, δράσης, ανταπόκρισης στην επίλυση

Harington για τη μελέτη της **αντοχής στη ματαίωση** και περιλαμβάνει τις διαστάσεις της «μη συναισθηματικής ανοχής», «της ανεκτικότητας στην ταλαιπωρία», της «απαίτησης για δικαιοσύνη και άμεση ικανοποίηση» και τέλος της «επίτευξης».

προβλημάτων και στην ομαλή προσαρμογή των απαιτήσεων των νέων κοινωνικών ρόλων της αναπτυξιακής περιόδου που μελετάμε. Ο τρόπος που επιλέγουν όμως οι έφηβοι να αντιδράσουν, δεν συνάδει με τα συγκεκριμένα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά που τους αποδίδουν οι Αναπτυξιακοί Ψυχολόγοι όπως είδαμε στο προηγούμενο κεφάλαιο.

Επιπρόσθετα, σε μία ακόμα έρευνα της ίδιας ερευνητικής ομάδας, (Ko, Yen, Yen, Chen, & Wang, 2007b), γίνεται προσπάθεια αποτύπωσης του ποσοστού ύπαρξης εξαρτημένων χρηστών από το διαδίκτυο και του ελέγχου ύπαρξης, καταγραφής και αποτίμησης παραγόντων που ωθούν τους χρήστες στον εθισμό. Η έρευνα διεξήχθη το 2003 στην Ταϊβάν και σε δείγμα 517 εφήβων, ηλικίας από 12-16 ετών, στους οποίους χορηγήθηκαν ψυχομετρικές κλίμακες⁶ και εκτιμήθηκε η αυτοεικόνα, η οποία αξιολογήθηκε μέσα από το βαθμό ικανοποίησης για τον εαυτό και την ικανοποίηση από τη ζωή γενικότερα. Για την αξιολόγησή της, χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα RSES (Rosenberg Self Esteem Scale), η APGAR (Family Apgar Index) και η Brief Multidimensional Students Life Satisfaction. Τέλος συνελέγησαν δημογραφικά στοιχεία, στοιχεία για τη χρήση του διαδικτύου και για τον χρόνο που δαπανάται σε σύνδεση.

Κατά την αρχική αξιολόγηση, όλοι οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να συμπληρώσουν τα ερωτηματολόγια και ένα χρόνο αργότερα, κλήθηκαν να συμπληρώσουν την κλίμακα CHIAS, ξανά. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της 1^{ης} και της 2^{ης} χορήγησης οι χρήστες κατανεμήθηκαν σε «μη εθισμένους» και «εθισμένους». Βασιζόμενοι στην αρχική αξιολόγηση, οι 94 από τους 517 εντοπίστηκαν ως εθισμένοι χρήστες και 468 μαθητές ακολούθησαν την χορήγηση του ερωτηματολογίου και τον επόμενο χρόνο. Από τη σύγκριση των δημογραφικών κλπ στοιχείων προέκυψε ότι οι μαθητές που δαπανούν *περισσότερη ώρα στο διαδίκτυο* (20 ώρες και παραπάνω) έχουν *περισσότερες πιθανότητες* να παρουσιάσουν συμπτώματα εθισμού μετά από ένα χρόνο.

Επίσης οι μαθητές που κατά την 1^η χορήγηση δεν ήταν εθισμένοι, αλλά ήταν στην 2^η, είχαν υψηλότερη βαθμολογία στην παράμετρο «*διερευνητικότητα*» και χαμηλότερη στις παραμέτρους «*συναισθηματικότητα*» και «*εξάρτηση από την αμοιβή*» στην κλίμακα TPQ καθώς και «*χαμηλότερη αυτοεκτίμηση*» στην κλίμακα RSES, αλλά και χαμηλότερη βαθμολογία την APGAR σε «*θέματα οικογένειας*» συγκρινόμενοι με τους μη εθισμένους της 2^{ης} χορήγησης.

Οι μαθητές που ήταν εθισμένοι την 1^η φορά και *μη εθισμένοι την 2^η φορά*, είχαν σημαντικά μικρότερη βαθμολογία στις μεταβλητές «*διαπροσωπική ευαισθησία*» και «*εχθρότητα*», σε σχέση με εκείνους που ήταν εθισμένοι και κατά την 1^η και κατά την 2^η χορήγηση.

Στην έρευνα αυτή βρέθηκε επίσης, ότι στους χρήστες που διαπιστώνονται εθισμένοι κατά την 2^η χορήγηση, δημιουργείται υψηλότερη βαθμολογία στην μεταβλητή «*διερευνητικότητα*»,

⁶ Η κλίμακα CHIAS, το τρισδιάστατο ερωτηματολόγιο προσωπικότητας (tridimensional personality questionnaire) που σχεδιάστηκε για να μετρήσει θεμελιώδεις διαστάσεις της προσωπικότητας όπως η επιδίωξη καινοτομίας (NS), η αποφυγή ταλαιπωρίας (HA), και η εξάρτηση από την ανταμοιβή (RD).

χαμηλότερη στην «εξάρτηση από την αμοιβή», χαμηλότερη «αυτοεκτίμηση», και χαμηλότερη «οικογενειακή λειτουργικότητα», ενώ τα χαμηλότερα επίπεδα ανησυχίας στις «διαπροσωπικές σχέσεις» και στην «εχθρότητα», παρατηρούνται στους εθισμένους χρήστες ένα χρόνο αργότερα.

Εκτός από τα παραπάνω, βρέθηκε επίσης ότι, η υψηλή τάση για «διερευνητικότητα», συνδέεται με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Οι έφηβοι με αυτό το χαρακτηριστικό, μπορεί να εμπλακούν σε δραστηριότητες με το διαδίκτυο οι οποίες παρέχουν μια γκάμα επιλογών εικονικού περιβάλλοντος με ισχυρότερα κίνητρα συμμετοχής. Επιπρόσθετα, οι χαμηλές βαθμολογίες στην κλίμακα *RD*, η χαμηλή «συναισθηματικότητα» και η «χαμηλή διεκδικητικότητα», αποτελούν παράγοντες που εμφανίζονται μαζί με τον εθισμό στο διαδίκτυο. επίσης, στους χρήστες με υψηλή βαθμολογία εθισμού, υπάρχει μικρότερη «διαπροσωπική-κοινωνική δραστηριότητα», χαμηλότερη «ενδοοικογενειακή λειτουργικότητα» και «χαμηλή αυτοεκτίμηση».

Τέλος, στην πρόσφατη έρευνα που εκπονήθηκε στην γειτονική Τουρκία (Koc, 2011) ο ερευνητικός στόχος ήταν να διερευνηθεί η σχέση του εθισμού στο διαδίκτυο με συμπτώματα ψυχοπαθολογίας. Το δείγμα αποτελούνταν από 174 φοιτητές από το Πανεπιστήμιο της Sakarya, στην Τουρκία. Συμπληρώθηκε ερωτηματολόγιο με δημογραφικά στοιχεία, ερωτηματολόγιο σχετικό με το πόσες ώρες χρησιμοποιούν το διαδίκτυο καθημερινά και η κλίμακα Symptom Checklist-90-Revision (SCL-90-R), για να διερευνηθούν τα συμπτώματα ψυχοπαθολογίας. Στην κλίμακα παρουσιάζονται 9 τάσεις ψυχοπαθολογίας όπως η σωματοποίηση συμπτωμάτων, ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, αντικοινωνική διαταραχή, κατάθλιψη, αγχώδης διαταραχή, εχθρικότητα, φοβικές ανησυχία, παρανοϊκός ιδεασμός, ψυχωτισμός.

Από τους συμμετέχοντες 44,3% (77) ήταν άντρες και 55,7% (97) γυναίκες. Από αυτούς οι 56 (32%) θεωρήθηκαν εθισμένοι χρήστες και οι 118 (68%) μη εθισμένοι. Όπως προκύπτει από τη στατιστική ανάλυση και οι 56 χρήστες που χαρακτηρίστηκαν ως εθισμένοι, παρουσιάζουν στατιστική σημαντικότητα με τα 9 χαρακτηριστικά ψυχοπαθολογίας. Μάλιστα σε αυτήν την κατηγορία παρουσίαζαν και τον υψηλότερο βαθμό στατιστικής σημαντικότητας στη συσχέτιση με τις κλίμακες ψυχοπαθολογίας, από κάθε άλλη κατηγορία χρήσης. Κατά συνέπεια, οι μαθητές που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για παραπάνω από 6 ώρες την ημέρα, έχουν περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν κάποια μορφή ψυχοπαθολογίας, από εκείνους που το χρησιμοποιούν σε μη παθολογική διάσταση.

Σε προηγούμενο κεφάλαιο επισημάνθηκαν τα συγκεκριμένα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά της περιόδου που ξεκινάει από την εφηβεία, διέρχεται από την αναδυόμενη νεότητα και καταλήγει στην νεότητα. Στην περίοδο αυτή δίνεται σημαντική βαρύτητα σε στοιχεία που

αφορούν στην δυνατότητα λήψης αποφάσεων και δοκιμής κοινωνικών ρόλων ως μορφές γενικότερης ανάπτυξης.

Συνοψίζοντας, οι περισσότερες σημαντικές παρατηρήσεις είναι πρώτον ότι, οι έφηβοι δεν μπορούν να κατανοήσουν την πολυπλοκότητα του διαδικτύου όπως οι φοιτητές. Δεύτερον, σε κάθε περίπτωση και ανεξάρτητα από το βαθμό κατανόησης της λειτουργίας του διαδικτύου, ο εθισμός στο διαδίκτυο, επιδρά σε συγκεκριμένες πτυχές της προσωπικότητας των αναπτυσσόμενων νέων. Συγκεκριμένα, οι εξαρτημένοι από το διαδίκτυο χρήστες, χαρακτηρίζονται από *μείωση των κοινωνικών δεξιοτήτων*, από *μοναχικότητα*, και από *μικρότερη δυνατότητα προσαρμογής* σε κοινωνικά συμβατικές συμπεριφορές ενώ παράλληλα, από την έρευνα του Κοσ και των συνεργατών του, διαπιστώνουμε ότι μια σειρά από χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των αναπτυσσόμενων εκείνης της ηλικιακής περιόδου όπως η «*συναισθηματικότητα*», η «*εξάρτηση από την αμοιβή*», (δηλαδή η δυνατότητα θετικής ενίσχυσης από θετικές συμπεριφορές), η «*αυτοεκτίμηση*», η «*οικογενειακή λειτουργικότητα*» υπάρχουν σε μικρότερο βαθμό στους εξαρτημένους χρήστες από ότι στους μη εθισμένους.

Κατά συνέπεια, ο εθισμός στο διαδίκτυο, αναστέλλει χαρακτηριστικά και δράσεις της ανθρώπινης προσωπικότητας που είναι χρήσιμες και απαραίτητες σε εκείνη την ηλικιακή περίοδο κατά την οποία, οποία οριστικοποιούνται οι διαδικασίες εισόδου στην ενήλικη ζωή. Με τον εθισμό στο διαδίκτυο, παρακωλύονται οι παραπάνω αναπτυξιακά σκόπιμες διεργασίες και αναδιαμορφώνεται η ομαλή συνέχεια της αναπτυξιακής διαδικασίας.

Συμπεραίνουμε ότι η αρνητική επίδραση που δέχεται ο χρήστης από την παθολογική χρήση της τεχνολογίας και συγκεκριμένα του διαδικτύου (που σήμερα κυριαρχεί στην καθημερινότητα των εφήβων και των αναδυόμενων νέων) στις ευαίσθητες αυτές αναπτυξιακές περιόδους, θα έχει αρνητικά αποτελέσματα στην αναπτυξιακή του πορεία.

Καθίσταται λοιπόν *αναπτυξιακά σημαντικό*, οι έφηβοι και οι αναδυόμενοι νέοι, να μπορέσουν να εντοπίσουν τους κινδύνους που ελλοχεύουν στην καταχρηστική τους σχέση με το διαδίκτυο. Να αντιληφθούν την κατασκευή αναπτυξιακών φραγμών που συνήθως χτίζονται χωρίς «*κρότο κτιστών ή ήχο*⁷», αφού η τεχνολογία γενικότερα και το διαδίκτυο ειδικότερα, προβάλλονται ως χρήσιμα και απαραίτητα εργαλεία οπότε δεν περιμένουμε αρνητικού τύπου επιδράσεις από αυτά. Όμως, όπως είδαμε παραπάνω, ως άλλα σύγχρονα «*καβαφικά*» τείχη θα προσπαθήσουν να τους κλείσουν «*από τον κόσμο*⁸», δημιουργώντας αναχώματα ανάσχεσης της αναπτυξιακής ροής, περιορίζοντας την αναπτυξιακή έκρηξη της εφηβείας και της αναδυόμενης ενηλικίωσης.

⁷ Κ.Π. Καβάφης, «Τείχη»

⁸ Κ.Π. Καβάφης, «Τείχη»

1.4 Περίληψη

Ο εθισμός στο διαδίκτυο επιδρά στην αναπτυξιακή πορεία και στον τρόπο σκέψης, δράσης, ανταπόκρισης στην επίλυση προβλημάτων και στην ομαλή προσαρμογή των απαιτήσεων των νέων κοινωνικών ρόλων της αναδυόμενης ενηλικίωσης. Ο τρόπος που επιλέγουν όμως οι εθισμένοι στο διαδίκτυο έφηβοι να αντιδράσουν, σε αυτή την αναπτυξιακή περίοδο, δεν συνάδει με τα συγκεκριμένα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά που τους αποδίδουν οι Αναπτυξιακοί Ψυχολόγοι, τα οποία προετοιμάζουν το έδαφος για την είσοδο στην ενήλικη ζωή. Κατά συνέπεια, ο εθισμός στο διαδίκτυο, αναστέλλει χαρακτηριστικά και δράσεις της ανθρώπινης προσωπικότητας που είναι χρήσιμες και απαραίτητες ως διαδικασίες εισόδου στην ενήλικη ζωή. Με τον εθισμό στο διαδίκτυο οι παραπάνω αναπτυξιακά σκόπιμες διεργασίες παρακωλύονται και αναδιαμορφώνεται η ομαλή συνέχεια της αναπτυξιακής διαδικασίας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

Εθισμός στο διαδίκτυο - περιγραφή

2.1 Εισαγωγή

Η έννοια του εθισμού, περιγράφεται όχι μόνο ως συνδεδεμένη με τη χρήση ουσιών, αλλά και με άσκηση «δράσης». Στο πλαίσιο αυτό, η πιο χαρακτηριστική μορφή εθισμού με άσκηση δράσης, είναι αυτή του «εθισμού στην παθολογική χαρτοπαιξία», ενώ σχετικά πρόσφατα, εντάχθηκε στην ψυχιατρική – ψυχολογική ορολογία, μια «συγγενική» ως προς τη συμπτωματολογία έννοια, αυτή του εθισμού στο διαδίκτυο η οποία αποτελείται από συγκεκριμένα χαρακτηριστικά. Ποικίλες προσεγγίσεις αιτιολογούν τόσο τη δημιουργία εθισμού όσο και του εθισμού στο διαδίκτυο. Ο εθισμός στο διαδίκτυο παρατηρείται στους χρήστες του διαδικτύου, στις κοινωνίες που η εξάπλωσή του είναι μεγάλη και καταγράφεται σε παγκόσμιο και εθνικό επίπεδο όπου έχουν εκπονηθεί αντίστοιχες έρευνες. Επίσης, στη διεθνή βιβλιογραφία, αναφέρεται πιθανή συσχέτισή του φαινομένου με συμπτώματα κατάθλιψης.

2.2 Εθισμός στο διαδίκτυο

Ο όρος addiction (εθισμός) χρησιμοποιήθηκε αρχικά κατά τον μεσαίωνα για να υποδηλώσει κατάσταση σωματικής υποδούλωσης των ανθρώπων λόγω οικονομικού χρέους. Στην κλινική πρακτική χρησιμοποιήθηκε στη δεκαετία του 1980 για να αποδώσει την κατάσταση της εξάρτησης.

«Η εξάρτηση είναι μια διαδικασία μέσα από την οποία, μια συμπεριφορά εκδηλώνεται για να προκληθεί ένα ερέθισμα το οποίο προκαλεί ευχαρίστηση σε εκείνον που την εκδηλώνει, απομακρύνει πιθανή υπάρχουσα εσωτερική δυσφορία». Ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά είναι «η αποτυχία ελέγχου αυτής της συμπεριφοράς και η συνεχόμενη επιδίωξη της, παρά τις σημαντικές αρνητικές συνέπειες για το άτομο, την κοινωνική ομάδα που εντάσσεται και την κοινωνία γενικότερα» (Μάτσα, 2009 : 79).

Σήμερα, το διαγνωστικό & στατιστικό εγχειρίδιο της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Εταιρείας (APA, 1994) κάνει λόγο για διαταραχές εθισμού περιγράφοντας όχι μόνο συμπεριφορές εξάρτησης συνδεδεμένες με χρήση ουσιών, (λ.χ. αλκοόλ, ναρκωτικά), αλλά και από κατάσταση δράσης, χωρίς επίδραση χημικής ουσίας (λ.χ. βουλιμία, χαρτοπαιξία, σεξουαλικές συμπεριφορές κλπ) (Μάνος, 1997).

Στον δεύτερο τύπο της περιγραφόμενης εθιστικής συμπεριφοράς (κατάσταση δράσης), όπως για παράδειγμα στην παθολογική χαρτοπαιξία (η οποία εντάσσεται στις «διαταραχές ελέγχου των παρορμήσεων μη ταξινομούμενες αλλού»), δεν περιλαμβάνεται επίδραση χημικών ουσιών.

Όμως, παρά το ότι σε αυτή την κατηγορία εξάρτησης δεν υπάρχει χρήση ουσιών (λ.χ. ναρκωτικά ή αλκοόλ), υπάρχουν αρκετές ομοιότητες με τις «διαταραχές χρήσης ουσιών».

Κάποια από τα διαγνωστικά κριτήρια των εξαρτήσεων από ουσίες είναι όμοια με αυτά που χρησιμοποιούνται για τη διάγνωση της *παθολογικής χαρτοπαιξίας*. Για παράδειγμα, οι προσαρμοσμένες συνθήκες χρήσης, οι ανεπιτυχείς προσπάθειες διακοπής της χρήσης, η απόσυρση, η αυξανόμενη εξαρτητική σχέση, η αποχή από σημαντικές δραστηριότητες και η συνέχιση της εξαρτητικής σχέσης και δράσης παρά την κατανόηση των αρνητικών συνεπειών. Έτσι, στην υποκατηγορία αυτή, όπου όπως θα δούμε εντάσσεται και το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο, αντί για την «*δραστική χημική ουσία*» υπάρχει ένας «*θετικός ενισχυτής*» που ωθεί το άτομο στη συνέχιση της παθολογικής συμπεριφοράς. Ενδεικτικά, στην παθολογική χαρτοπαιξία, το προσδοκώμενο κέρδος δρα ως μηχανισμός που διατηρεί και συνεχίζει την παθολογική δράση (Johansson & Gutestum, 2004).

2.2.1 Η παθολογική χαρτοπαιξία και εθισμός στο διαδίκτυο.

Η *παθολογική χαρτοπαιξία* που είναι τύπος αναγνωρισμένης στο DSM- IV ψυχικής διαταραχής με πολλές ομοιότητες με τον *διαδικτυακό εθισμό*. Συνήθως αρχίζει κατά την περίοδο της εφηβείας, όπου τα άτομα παίζουν αρχικά με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο και ξαφνικά, έπειτα από την επίδραση στρεσογόνων καταστάσεων ή έπειτα από περίοδο κατάθλιψης, παρατηρείται αύξηση της συχνότητας συμμετοχής σε εθιστικά παιχνίδια.

Αν και η αιτιολογία των διαταραχών εθισμού είναι άγνωστη, παρατηρείται ότι εμφανίζονται διάφορες μορφές παθολογικού εθισμού, πιο συχνά σε άτομα των οποίων οι γονείς έχει επισημανθεί να έχουν συμπτώματα παθολογικής χαρτοπαιξίας σε ποσοστό μεγαλύτερο από ότι στο γενικό πληθυσμό. Ψυχαναλυτικά, αιτιολογείται ως η ψυχαναγκαστική βεβαιότητα του παίκτη ότι θα κερδίσει ενώ παράλληλα νιώθει και μια ψευδαίσθηση παντοδυναμίας.

Όπως θα δούμε και στη συνέχεια, η διαταραχή παθολογικής χαρτοπαιξίας έχει συμπτώματα και αιτιολογικές ομοιότητες με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Βασικά χαρακτηριστικό είναι η σύνδεσή του με διαταραχές της διάθεσης και με αίσθηση πλασματικής κυριαρχίας. Η βασική προσέγγιση, συμπίπτει στο ότι η παθολογική δραστηριότητα (χωρίς ύπαρξη ουσιών) αποτρέπει τους εξαρτημένους από το να ελέγξουν την συχνότητα ή την ποσότητα μιας βλαβερής συμπεριφοράς, ενώ η βάση της παθολογίας, ενδεχομένως να εμπεριέχει και ενδείξεις νευροβιολογικής διαταραχής του συστήματος της *νορεπινεφρίνης* (Μάνος, 1997).

Όπως επισημάνθηκε στην εισαγωγή, το διαδίκτυο, είναι μια τεράστια βάση δεδομένων και πληροφοριών στην οποία κάποιος μπορεί να έχει εύκολη και άμεση πρόσβαση οποιαδήποτε στιγμή το επιθυμήσει. Η τεράστια διάσταση του διαδικτύου, έχει την δυνατότητα, να καλύψει

μεγάλο μέρος των ανθρώπινων αναγκών όπως της διαπροσωπικής επαφής και επικοινωνίας (μέσα από τις διαδραστικές εφαρμογές επικοινωνίας), της αποδοχής του χρήστη από ένα άλλο σύνολο χρηστών, της αυτενέργειας, της περιέργειας, της συντροφικότητας, της ομαδοποίησης κλπ. Πάνω από όλα όμως προσφέρει πλειάδα γενικών πληροφοριών σε πολλά διαφορετικά επίπεδα και παράλληλα παρέχει την δυνατότητα ελεύθερης διακίνησης ιδεών πέρα από εξαρτήσεις και περιορισμούς μέσα λ.χ. από την ανάρτηση δεδομένων σε ιστοσελίδες κλπ.

Βασικά χαρακτηριστικά της παραπάνω κατάστασης, είναι η απουσία εξωτερικών ρεαλιστικών ερεθισμάτων, η ύπαρξη δράσεων μόνο σε επίπεδο εικονικής πραγματικότητας, η ελευθερία έκφρασης και η ανωνυμία των χρηστών, οι οποίοι έχουν την δυνατότητα να *παρουσιάσουν* τους εαυτούς τους αρκετά διαφορετικούς και ωραιοποιημένους, δίνοντας έμφαση σε χαρακτηριστικά που είναι κοινωνικά αποδεκτά. Κάτι τέτοιο στον κανονικό κόσμο δεν είναι απόλυτα εφικτό καθώς προσκρούει στο φόβο της κριτικής, του σχολιασμού και της απόρριψης.

Η κοινωνική υποστήριξη και η αλληλεπίδραση είναι βασικοί παράγοντες που ενισχύονται από τον διαδίκτυο και από την αίσθηση της ομαδοποίησης και του «*ανήκειν*». Για το λόγο αυτό, εφαρμογές ομαδικής επικοινωνίας όπως το *facebook*, το *My Space* κλπ είναι οι πλέον χρησιμοποιούμενες εφαρμογές στην ιστορία του κυβερνοχώρου. Άτομα, (όπως εκείνα με εσωστρεφή νευρωσικά χαρακτηριστικά), εκμεταλλεύονται την ευκαιρία να προβάλλουν «τον πραγματικό» τους εαυτό, αποκλειστικά σε εικονικές κοινότητες, σε αντίθεση με τα εξωστρεφή που εκφράζονται με τον παραδοσιακό τρόπο. Συμπεραίνουμε λοιπόν ότι ο χρήστης δημιουργεί έναν εικονικό ρόλο στον οποίο προσαρμόζει μια ιδεατή και επιθυμητή ταυτότητα (Shapira, Goldsmith & Gold 2003).

2.3 Χαρακτηριστικά του εθισμού στο διαδίκτυο

Σύμφωνα με την βιβλιογραφική ανασκόπηση (Μάτσα 2009, Σταυρόπουλος, 2009, Παπαγεωργίου, 2010), η χρήση του διαδικτύου, εξαιτίας της απλότητας, της αμεσότητας, της ανωνυμίας και της επικοινωνίας, γεννά συναισθήματα ικανοποίησης με αποτέλεσμα να δημιουργείται εξαρτητική σχέση του χρήστη με το διαδίκτυο. Η βάση αυτής της εξαρτητικής σχέσης είναι όμοια με αυτήν της έννοιας του «παθολογικού εθισμού» και για το λόγο αυτό, έχουν προταθεί από τους ειδικούς ορολογίες όπως : «**εξάρτηση από το διαδίκτυο**», «**παθολογική χρήση του διαδικτύου**», «**προβληματική χρήση του διαδικτύου**», «**παρορμητική χρήση του διαδικτύου**», «**εξάρτηση από τον κυβερνοχώρο**» και «**διαταραχή της εξάρτησης από τον Κυβερνοχώρο**» (Σταυρόπουλος, 2009). Στην αγγλική γλώσσα κατά την

βιβλιογραφική αναζήτηση, το φαινόμενο συναντάται συχνότερα με τον όρο «Internet Addiction».

Παράλληλα με την αλματώδη επέκταση του διαδικτύου, παρουσιάστηκαν αρκετές αρνητικές προεκτάσεις όπως η αυξανόμενη ανάγκη παραμονής «σε σύνδεση» (On line). Ο όρος «εθισμός στο διαδίκτυο» (Internet addiction), πρωτοαναφέρθηκε το 1995 από τον Ivan Goldberg (Παπαγεωργίου, 2010) και διαδόθηκε παραπέρα από την K. Young. Έκτοτε υπάρχουν πολλές διαφορετικές προσπάθειες ορισμού και παρατήρησης του φαινομένου. Στην αναμενόμενη αναθεωρημένη έκδοση του DSM –V⁹ θα υπάρξει και η κλινική κατηγοριοποίηση του φαινομένου ως μέλος ομάδας που σχετίζεται με γενικότερες διαταραχές οφειλόμενες στην τεχνολογία (κινητά τηλέφωνα, video games κλπ) (Hinic, Mihajlovic, Spiric, Dukic- Dejanovic, Jovanovic, 2008). Κατά την Μάτσα (2009) ο όρος internet addiction χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά στο Τορόντο του Καναδά όπου η Αμερικανίδα ψυχολόγος Kimberley Young, παρουσίασε την εργασία της με θέμα : *“Internet addiction the emergency of a new clinical disorder”*. Ο όρος αυτός χρησιμοποιείται όταν υπάρχουν οι παρακάτω προϋποθέσεις :

- Καταναγκαστική χρήση του διαδικτύου, με αρνητικές επιρροές στην λειτουργικότητα του χρήστη, σε όλα τα προσωπικά και κοινωνικά πλαίσια, με αποτέλεσμα την σταδιακή εγκατάλειψη σημαντικών οικογενειακών, επαγγελματικών και κοινωνικών υποχρεώσεων.
- Απαιτείται παρορμητικός και στερεοτυπικός επαναλαμβανόμενος τρόπος χρήσης και μάλιστα σε συγκεκριμένες εφαρμογές.
- Υπάρχει επίγνωση των αρνητικών επιπτώσεων, αλλά συνεχίζεται η χρήση και μάλιστα με αυξανόμενο ρυθμό.

Για να γίνουν περισσότερο κατανοητά τα παραπάνω χαρακτηριστικά, παρατίθεται το απόσπασμα (Τσώλη, 2008) που δημοσιεύεται στην καθημερινή εφημερίδα «Το Βήμα» και περιγράφει την καθημερινότητα ενός εφήβου που έχει συμπτώματα παθολογικής χρήσης του διαδικτύου:

«Ωρα 15.00. Πριν από λίγο γύρισε από το σχολείο. Πρέπει να φάει και να διαβάσει αφού σε δύο ώρες έχει φροντιστήριο. Σε λιγάκι όμως, διότι τώρα πρέπει να ανοίξει τον υπολογιστή. Τον περιμένουν οι υπόλοιποι παίκτες στο τελευταίο online παιχνίδι που ανακάλυψε. Είναι κρίσιμη η φάση: είναι έτοιμος να κατατροπώσει τους αντιπάλους του, κερδίζοντας τους πύργους τους. Θα παίξει μισή ώρα και μετά θα κάνει όσα άλλα πρέπει. **Ωρα 17.15.** Πωπώ! Μόλις πήρε είδηση ότι έχασε το φροντιστήριο. Ευτυχώς που λείπουν οι γονείς του και δεν θα το

⁹ **DSM-V (Diagnostic Statistic Manual).** Διαγνωστικό και στατιστικό εγχειρίδιο της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Εταιρείας.

καταλάβουν. Θα παίζει λίγο ακόμη και μετά θα κάνει όλα τα υπόλοιπα που πρέπει. Δεν έχει φάει κιόλας... **Ώρα 21.00.** Μόλις μπήκαν οι γονείς του. Ωραία, θα τον βρουν στο δωμάτιό του και θα πιστέψουν ότι διαβάζει. Θα διαβάσει δηλαδή, αλλά όχι ακόμη, σε λίγο. Διότι τώρα το παιχνίδι βρίσκεται σε κρίσιμη καμπή. **Ώρα 9.00** το πρωί της επομένης. Πέρασε σχεδόν όλη τη νύχτα ξύπνιος επειδή κάποια στιγμή, και ενώ γινόταν ο χαμός στο παιχνίδι, «κράσαρε» ο υπολογιστής του. Δεν έφαγε, δεν διάβασε, σχεδόν δεν κοιμήθηκε αλλά κατάφερε να τον φτιάξει και να περάσει μια πολύ δύσκολη πίστα. Πριν από λίγο, όταν μπήκε μέσα στο δωμάτιό του έξαλλος ο πατέρας του για να του ζητήσει τον λόγο που έχασε την πρώτη ώρα στο σχολείο, εκείνος προσπάθησε να του εξηγήσει για το «κρασάρισμα» του...εργαλείου (απέκρυψε βέβαια τα υπόλοιπα για τις ατελείωτες ώρες διαδικτυακού παιχνιδιού)».

Παρατηρούμε ότι στην ομαλή καθημερινή ροή της ζωής ενός εφήβου, εισβάλλει η καταχρηστική σχέση του με το διαδίκτυο, του αναστέλλει όχι μόνο αναπτυξιακές διαδικασίες (μάθηση κλπ), αλλά παράλληλα του διαμορφώνει και στοιχεία του χαρακτήρα του (ροπή προς το ψεύδος κλπ). Η βασικότερη αιτιολογική σχέση είναι η αδυναμία ελέγχου της χρήσης του διαδικτύου με αποτέλεσμα να δαπανώνται αρκετές ώρες σε σύνδεση. Ο παθολογικός αριθμός ωρών σε εβδομαδιαίο επίπεδο που μπορεί να διαθέσει ένας χρήστης είναι πάνω από 38,5 ώρες (Μάτσα, 2009) στις οποίες δεν συμπεριλαμβάνονται οι ώρες που δαπανά κατά την εργασία του, ενώ ο φυσιολογικός αριθμός ωρών που δεν δείχνει στοιχεία εξάρτησης είναι περίπου 5 ώρες την εβδομάδα, σύμφωνα με τα όρια που έχουν θεσπιστεί από την Young (1995), για την ύπαρξη ή μη της διαταραχής.

Σύμφωνα με τα παραπάνω και παρά το ότι ούτε στο DSM, ούτε στο ICD¹⁰ δεν υπάρχουν καταγεγραμμένα συμπτώματα και περιγραφή της διαταραχής, η APA (Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία), έχει κάνει δεκτή μία σειρά συμπτωμάτων που σκιαγραφούν το προφίλ του ατόμου που έχει εξαρτητική συμπεριφορά με τον κυβερνοχώρο. Συγκεκριμένα:

- Η εμφάνιση ανοχής. Η ύπαρξη δηλαδή αυξανόμενου διαδοχικά χρόνου που δαπανάται «σε σύνδεση» προκειμένου να επιτευχθεί το πραγματικό αίσθημα της ευχαρίστησης και της ικανοποίησης, τα οποία όμως κατά το παρελθόν επέρχονταν σε λιγότερο χρόνο.
- Συμπτώματα που περιλαμβάνουν άγχος, καταναγκασμό, ιδεοληψίες, ψυχοκινητική αναστάτωση, τρεμούλα καθώς και συμπτώματα ακούσιας χρήσης των δακτύλων κατά την κίνηση της δακτυλογράφησης ή πίεσης του ποντικιού του υπολογιστή.
- Ευερεθιστότητα και εκνευρισμός κατά την ύπαρξη ανάγκης τερματισμού της σύνδεσης και η παράλληλη ηρεμία κατά την σύνδεση.

¹⁰ Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.

- Συνεχώς αυξανόμενος χρόνος σύνδεσης
- Ενδόμυχη συνεχής επιθυμία διακοπής της σύνδεσης χωρίς αποτέλεσμα.
- Εθισμός και εκτός σύνδεσης όπου ο πάσχων ασχολείται ακόμα και όταν δεν χρησιμοποιεί το διαδίκτυο με το *εξαρτητικό* αντικείμενο.
- Ύπαρξη σημαντικού κοινωνικού κινδύνου απώλειας κοινωνικών και επαγγελματικών σχέσεων εξαιτίας του μεγάλου χρόνου χρήσης του κυβερνοχώρου.
- Μείωση του χρόνου που απαιτούν οι κοινωνικές, οικογενειακές και επαγγελματικές υποχρεώσεις.
- Χρήση του διαδικτύου ακόμα και όταν υπάρχει γνώση των επιπτώσεων που προκαλούνται σε οικογενειακό, κοινωνικό και επαγγελματικό επίπεδο.
- Ο ιστοχώρος χρησιμοποιείται ως πύλη διαφυγής από τα ψυχοσυναισθηματικά προβλήματα που αντιμετωπίζει ο χρήστης στην πραγματικότητα, καθώς μεταθέτουν τις αρνητικές τους επιδράσεις.
- Προσπάθεια απόκρυψης του πραγματικού χρόνου χρήσης.

Επιπρόσθετα, στην έρευνα της Μάτσα (2009), προκύπτουν χαρακτηριστικά που συνθέτουν το προφίλ του εθισμένου χρήστη όπου στην πλειονότητά τους είναι άτομα με ελλειμματικό ψυχολογικό προφίλ και τα οποία κατά την ενηλικίωσή τους δεν απέκτησαν σταθερά γονεϊκά πρότυπα κυρίως λόγω της ελάχιστης παρουσίας των γονέων ή των ανθρώπων που τους υποκαθιστούν. Επίσης, διαθέτουν καταπιεσμένη ατομικότητα, εξαιτίας της περιοριστικής σχέσης με τους γονείς τους.

Τα παραπάνω μας προδιαθέτουν ότι η εθιστική συμπεριφορά έχει οικογενειακό και κοινωνικό υπόβαθρο. Επακόλουθο είναι να χαρακτηρίζεται η προσωπικότητα των ανθρώπων αυτών από έλλειψη κοινωνικότητας, μοναχικότητα, κοινωνική ανασφάλεια καθώς και αδυναμία ρεαλιστικής έκφρασης των συναισθημάτων. Έχουν διατυπωθεί δύο βασικοί παθολογικοί τύποι εθισμού: *ο συγκεκριμένος και ο γενικευμένος*. Ο «παθολογικός συγκεκριμένος» εμπεριέχει εκείνους τους χρήστες οι οποίοι είναι εξαρτημένοι από ένα τομέα του διαδικτύου λ.χ. πορνογραφικό υλικό, τζόγος, ηλεκτρονικές αγορές κλπ. Η «γενικευμένη παθολογική χρήση του διαδικτύου» εμπεριέχει μια γενικότερη χρήση χωρίς καθαρό αντικείμενο και μπορεί να σχετίζεται και με διαδικτυακή κοινωνική αλληλεπίδραση (Chat, emails, forum κλπ) και γενικότερο εθισμό στους υπολογιστές.

Η βασική παραδοχή όμως είναι ότι οι άνθρωποι εμφανίζουν εθισμό όχι τόσο στο διαδίκτυο με την τεχνική του έννοια, αλλά με την (On Line) σε σύνδεση κατάσταση - πλαίσιο. Οι βασικοί υπότυποι του εθισμού κατά την συγγραφέα είναι:

- Κυβερνο-σχεσιακός εθισμός (Cyber relational addiction)

- Κυβερνο- σεξουαλικός εθισμός (Cyber sexual addiction)
- Πληροφοριακή υπερφόρτωση (εθισμός στη συλλογή πληροφοριών)
- Εθισμός δικτυακών παιχνιδιών
- Εθιστικές διαδικτυακές αγορές
- Εθισμός στην τεχνολογία υπολογιστών
- Μεικτός τύπος των παραπάνω

Επιπρόσθετα, δυο βασικά χαρακτηριστικά εμφανίζονται στην προσπάθεια ορισμού της εξάρτησης από το διαδίκτυο. Αρχικά η ανάπτυξη εθιστικής συμπεριφοράς καθορίζεται από ένα πλέγμα συμπτωμάτων τα οποία και συνθέτουν συνολικά το προφίλ μιας κλινικής εικόνας και εγκαθιδρύουν ένα η περισσότερα κριτήρια εγκυρότητας, όπως τα χαρακτηριστικά της «σε σύνδεση» συμπεριφοράς ή τάσεις στην εξέλιξη της διαταραχής οι οποίες θα μπορούσαν συμπληρωματικά να συσχετισθούν με αυτήν. *Επίσης, παρά το ότι έχουν γίνει πολλές έρευνες για τον καθορισμό των συμπτωμάτων της διαταραχής, η εύρεση μιας κοινής πλατφόρμας ορισμού, είναι ακόμα σε εμβρυϊκό στάδιο.*

Η Young, (1996) σε έρευνά της, επέλεξε οκτώ κριτήρια της διαταραχής εθισμού στην παθολογική χαρτοπαιξία, τα οποία και βρίσκονται εγγύτερα κλινικά στα συμπτώματα της διαταραχής εθισμού στο διαδίκτυο. Υπ' αυτήν την έννοια μπορούμε να οριοθετήσουμε το φαινόμενο ως την «καταναγκαστική υπερβολική χρήση του διαδικτύου, της οποίας η έλλειψη ακολουθείται από δυσμική και ευερέθιστη συμπεριφορά».

Συμπερασματικά, ένας ορισμός που συμπυκνώνει τα παραπάνω είναι εκείνος που ορίζει την εξάρτηση από το διαδίκτυο ως: *«την αδυναμία ελέγχου χρήσης του διαδικτύου που οδηγεί σε συναισθήματα πίεσης, άγχους και δυσλειτουργικές συμπεριφορές στις καθημερινές δραστηριότητες»* (Shapira, Goldsmith & Gold 2003).

Συνοψίζοντας τα παραπάνω και για να σχηματίσουμε μια περισσότερο ολοκληρωμένη εικόνα για το φαινόμενο που μελετάμε και την επίδρασή του στην αναδυόμενη ενηλικίωση, **μπορούμε να αποδεχθούμε ότι:**

Πρώτον, το φαινόμενο της παθολογικής – καταχρηστικής σχέσης με το διαδίκτυο εμφανίζεται στην κλινική πρακτική περίπου το 1995 και η συχνότερα χρησιμοποιούμενη έκφραση για τον ορισμό του είναι ο όρος «εθισμός στο διαδίκτυο» και στην αγγλική γλώσσα «*internet addiction*», παρά το ότι έχουν προταθεί και άλλοι ορισμοί.

Δεύτερον, ανεξάρτητα από τον τρόπο ορισμού, το φαινόμενο ασκεί ιδιαίτερη επίδραση στην αναπτυξιακή πορεία των εθισμένων χρηστών. Τα βασικά κριτήρια ορισμού του φαινομένου, εμπεριέχουν δύο επίπεδα αρνητικής επίδρασης στους χρήστες. Πρώτα, σε *κοινωνικό επίπεδο*, τα διαγνωστικά κριτήρια υπαγορεύουν έκπτωση στην κοινωνική,

οικογενειακή και επαγγελματική λειτουργικότητα και έπειτα, σε προσωπικό επίπεδο παρατηρείται: καταναγκαστική χρήση του διαδικτύου, παρορμητικός τρόπος χρήσης, συνέχεια της δράσης παρά τη γνώση των αρνητικών συνεπειών, επιπλέον συμπτώματα όπως : άγχος, ιδεοληψίες, ευερεθιστότητα, εκνευρισμός και αντίθετα, ηρεμία κατά την διάρκεια της σύνδεσης ενώ, τέλος, αποτελεί και μέσο διαφυγής από ψυχοσυναισθηματικά προβλήματα.

2.4 Ερμηνεία του εθισμού στο διαδίκτυο

Υπάρχουν διαφορετικές ερμηνείες για το φαινόμενο της δημιουργίας του παθολογικού εθισμού γενικότερα στη βάση των οποίων θα τοποθετήσουμε και το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο (Hinic & Mihajlinic, 2008). Η *συμπεριφορική προσέγγιση* βασίζεται κυρίως στο νόμο της επίδρασης και της θετικής ενίσχυσης, σύμφωνα με την οποία το ευεργετικό αποτέλεσμα και η θετική ενίσχυση (η επιβράβευση) καθιστούν την συμπεριφορά που τα προκαλούν ως τυπική συμπεριφορά. Μορφές ενίσχυσης είναι η ποικιλία από μορφές διασκέδασης μέχρι οι πληροφορίες που παίρνει ο χρήστης από το ιντερνετ.

Η *γνωστική - συμπεριφορική προσέγγιση* θεωρεί ότι η σταδιακή προσαρμοστική γνώση σε θέματα χρήσης και χειρισμού του διαδικτύου, είναι ικανή να προκαλέσει αθροιστικά, συμπτώματα που σχετίζονται με την διαταραχή. Σε αυτήν την περίπτωση οι βασικές αντιλήψεις των εθισμένων, έχουν να κάνουν με θέματα βαθμιαίας αλλοίωσης της εικόνας του εαυτού και συγκεκριμένα της αυτοαναγνώρισης και της αυτοεκτίμησης. Συγκεκριμένα, η αλλοίωση της εικόνας του εαυτού αποδίδεται από τους εθισμένους χρήστες με χαρακτηριστικές εκφράσεις όπως: «είμαι ένα τίποτα» ή «μόνο όταν είμαι σε σύνδεση είμαι σημαντικός» κ.α.

Οι *ψυχοδυναμικές θεωρίες*, βασίζονται στα συμβάντα της παιδικής ηλικίας και την έννοια της πρώιμης απώλειας της όπου αυτά τα άτομα προετοιμάζονται να αναπτύξουν εθιστική συμπεριφορά. Κατά συνέπεια, οι χρήστες που δεν έχουν βιώσει την παιδική τους ηλικία επαρκώς, ώστε να έχουν αισθήματα ικανοποίησης από τα βιώματα εκείνης της περιόδου, θεωρείται ότι αναπτύσσουν τάσεις εθισμού και αδυναμία απεμπλοκής από την παθολογική χρήση, ενώ παράλληλα, κατά την εξέλιξη της διαταραχής, παρατηρείται και μια πλασματική αίσθηση κυριαρχίας που νιώθουν οι χρήστες.

Η *βιοιατρική προσέγγιση* αποδίδει τον εθισμό σε παράγοντες που σχετίζονται με τους νευροδιαβιβαστές και την ορμονική ανισορροπία. Για παράδειγμα έρευνες (βλ Κεφ 3.4) έχουν δείξει ότι η χρήση διαδικτυακών παιχνιδιών οδηγεί στην έκκριση ντοπαμίνης στους πυρήνες των νευρώνων και σχετίζουν την διαταραχή με συμπτωματολογία διαταραχών της διάθεσης όπως θα δούμε και στο κεφάλαιο που ερευνάται η σχέση του εθισμού στο διαδίκτυο με τα συμπτώματα κατάθλιψης.

Η *πολιτισμική προσέγγιση* παραπέμπει στις κοινωνικές πτυχές της χρήσης του διαδικτύου. Για παράδειγμα, οι άνθρωποι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για κοινωνική αλληλεπίδραση και διαντίδραση. Επίσης οι έρευνες συγκλίνουν στο ότι ασθενείς με βασικά προβλήματα στις κοινωνικές σχέσεις ή με ήδη υπάρχουσα ψυχοπαθολογία προσπαθούν να βρουν συχνά διεξόδους στα προβλήματα κενότητας, μη ικανοποίησης και δυσλειτουργικότητας που νιώθουν, μέσω της σύνδεσης στο ίντερνετ και της από εκεί κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Επιπρόσθετα, από την έρευνα των Morisson & Gore (2010), προκύπτει ότι οι εθισμένοι στο διαδίκτυο χρήστες αντικαθιστούν την κοινωνικότητά τους με εικονικές ψηφιακές επαφές και με συνομιλίες σε «δωμάτια επικοινωνίας» (Chat rooms) και ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης όπως τα facebook, twitter, my space κλπ.

Παραπάνω παρακολουθήσαμε τις προσεγγίσεις εκείνες που προσπαθούν να εστιάσουν στις αιτίες δημιουργίας του εθισμού στο διαδίκτυο με βάση τις κλασικές ψυχολογικές θεωρίες. Εκτός όμως από τα παραπάνω, όπως θα δούμε αναλυτικότερα σε επόμενο κεφάλαιο, προκύπτει ότι, παράλληλα με τα συμπτώματα του εθισμού, αναπτύσσονται και συμπτώματα κατάθλιψης και το ερώτημα που προκύπτει προς μελέτη είναι αν η διαταραχή της κατάθλιψης μπορεί να προστεθεί στις αιτίες εκείνες που ωθούν τους χρήστες στην ανάπτυξη συμπτωμάτων εθισμού.

Συμπερασματικά, διαχωρίζουμε γενικότερα τον εθισμό σε δύο υπότυπους, τον εθισμό στη *χρήση ουσιών* και τον εθισμό στην άσκηση κάποιας *δραστηκής συμπεριφοράς* (κατάσταση δράσης). Εντάσσουμε τον εθισμό στο διαδίκτυο στην δεύτερη κατηγορία, κατά την οποία, εξαιτίας της ύπαρξης θετικών ενισχυτών, που προκύπτουν από την παραπάνω δράση καθιερώνεται και έχει *αρνητικές συνέπειες* στην καθημερινότητα του εθισμένου χρήστη. Σε αυτό το πλαίσιο και με δεδομένη τη ραγδαία εξάπλωση της χρήσης του διαδικτύου και της πλειάδας των εφαρμογών που προσφέρει, οι ερευνητές, έχουν σχηματίσει τα βασικά είδη και τα στοιχεία της διαταραχής και έχουν σκιαγραφήσει το προφίλ του εθισμένου χρήστη, όπως αυτή περιγράφεται στην αρχή του κεφαλαίου.

Στη συνέχεια, με την προσπάθεια θεμελίωσης της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου ως κλινικής διαταραχής, γίνεται προσπάθεια ταξινόμησής της στις ήδη υπάρχουσες κατηγορίες ψυχοπαθολογίας. Το θεωρητικό πλαίσιο που περιγράφει τον εθισμό στο διαδίκτυο, διέπεται από μια ποικιλομορφία σχέσεων. Όμως, σε βιβλιογραφικό τουλάχιστον επίπεδο, όπως θα δούμε με τη βιβλιογραφική ανασκόπηση, σε παγκόσμιο επίπεδο υπάρχουν *κοινές σταθερές βάσεις* που επιτρέπουν να υποθέσουμε ότι ίσως να υπάρχει μια δυνατότητα γενίκευσης των συμπερασμάτων στις κοινωνίες εκείνες που το διαδίκτυο έχει εισβάλλει στην καθημερινότητα των ανθρώπων. Παράλληλα υποβόσκει και η αντίθετη άποψη η οποία απαγορεύει τη δημιουργία μιας νέας διαταραχής με στοιχεία γενικεύσιμα σε όλες τις ηλικιακές ομάδες και σε όλες τις κοινωνίες και

πολιτισμούς. Την διαλεκτική της παραπάνω αντίθεσης θα την παρακολουθήσουμε παρακάτω με την περιγραφή του φαινομένου σε παγκόσμιο επίπεδο.

Τα βασικά της χαρακτηριστικά μας προϊδεάζουν ότι η ίδια η διαταραχή δεν μπορεί να αποδοθεί ξεκάθαρα σε κάποια θεωρία ψυχοπαθολογίας από τις ήδη υπάρχουσες, παρά το ότι έχει ομοιότητες με την παθολογική χαρτοπαιξία. Πιθανολογείται ότι η επικείμενη αναδιάρθρωση του DSM (διαγνωστικό και στατιστικό εγχειρίδιο ψυχικών ασθενειών) θα εντάξει το φαινόμενο σε μια νέα μορφή διαταραχών που σχετίζονται με την τεχνολογία και που επηρεάζουν αρνητικά την ανθρώπινη συμπεριφορά

2.5 Εθισμός και κατάθλιψη. Σχέση ή τυχαία συνύπαρξη;

Η ύπαρξη συμπτωμάτων εθισμού, συνδέεται με την ύπαρξη συμπτωμάτων κατάθλιψης. Αρκετές βιβλιογραφικές αναφορές, (Zhag, Amos & McDowell, 2008, Ghassemzadeh, Shahraray & Morabi, 2008, Park, Kim & Cho, 2008 και Khazaal, Billieux, Thorens, Khan, Louati, Scarlatti, Theintz., Lederrey, Linden, & Zullino., 2008) περιγράφουν την παράλληλη ύπαρξη των δύο παραπάνω καταστάσεων. Η προσωπική θέση, συγκλίνει στο ότι θα πρέπει να υπάρχει μια επιφυλακτικότητα σχετικά με την *αιτιακή* σχέση των δύο παραπάνω καταστάσεων, αφού δεν μπορεί να εξαχθεί ασφαλές συμπέρασμα για το αν ο εθισμός οδηγεί στην κατάθλιψη ή αν η κατάθλιψη οδηγεί στον εθισμό.

Για τη συγκριτική διερεύνηση του παραπάνω διλήμματος ακολουθεί αναφορά στην έννοια και τα συμπτώματα της κατάθλιψης, ενώ στη συνέχεια αναφέρονται ερευνητικές προσεγγίσεις που προσπαθούν να διερευνήσουν την μεταξύ τους σχέση.

2.5.1 Περιγραφή και συμπτωματολογία της κατάθλιψης

Η κατάθλιψη αποτελεί μία ψυχική διαταραχή που είναι γνωστή ήδη από τα χρόνια του Ιπποκράτη (4^{ος} πχ αι). Σήμερα χρησιμοποιείται κλινικά για την περιγραφή ενός μεγάλου φάσματος ψυχοσυναισθηματικών καταστάσεων. Στις μέρες μας, και κατά το δεύτερο μισό του προηγούμενου αιώνα, σημειώνεται έντονη ενασχόληση με την κατάθλιψη. Ο άνθρωπος που βιώνει συναισθήματα και συμπτώματα κατάθλιψης, περιγράφει τη διάθεσή του σαν μελαγχολική, αναφέρει ότι νιώθει λύπη, θλίψη, απογοήτευση, απελπισία και ότι συχνά ξεσπά σε κλάμα. Συγκεκριμένα τα βασικά κλινικά συμπτώματα (Μάνος, 1997) που μπορεί κάποιος να εντοπίσει σε ένα άνθρωπο που πάσχει από *κατάθλιψη* είναι:

- *Ανηδονία*, δηλαδή απώλεια της ευχαρίστησης, σε δραστηριότητα που προηγούμενα ήταν ευχάριστες όπως το φαγητό, η σεξουαλική συμπεριφορά, τα σπορ, τα χόμπι και οι κοινωνικές εκδηλώσεις.
- *Άγχος*, με μορφή εσωτερικής δυσφορίας, φόβου επικείμενου κινδύνου ευερεθιστότητας ή ακόμα και κρίσεων πανικού, ενώ η συνύπαρξη του άγχους με την κατάθλιψη κάνει πιο δύσκολη τη διάγνωση.
- *Διαταραχή του ύπνου*, συνήθως αϋπνία και λιγότερο υπερυπνία (ιδιαίτερα παιδιά και νεαρά άτομα) όπου το άτομο δεν μπορεί να κοιμηθεί, αλλά ακόμα και αν το καταφέρει ξυπνάει μετά από λίγες ώρες και δεν μπορεί να ξανακοιμηθεί.
- *Διαταραχή της όρεξης*, όπου πολλοί καταθλιπτικοί ασθενείς παρουσιάζουν ανορεξία με απώλεια βάρους, αλλά και μερικές φορές και αύξηση της όρεξης (συνήθως σε νεαρές γυναίκες).
- *Κόπωση – Εξάντληση* (απώλεια ενέργειας) με παρουσία ενός αισθήματος εξάντλησης, ζαλάδας. Αυτό το αίσθημα, μπορεί να «ακολουθεί τις ημερήσιες διακυμάνσεις της συναισθηματικής κατάστασης», οπότε ενδέχεται να έχουμε μεγαλύτερη κατάθλιψη και αίσθημα κόπωσης – εξάντλησης το πρωί και βελτίωση της κατάστασης όσο προχωρά η μέρα.
- *Ελάττωση της σεξουαλικότητας* (Libido) αφού πολλοί καταθλιπτικοί ασθενείς, ιδιαίτερα άντρες, παρουσιάζουν διαταραχή στύσης με αποτέλεσμα να επηρεάζεται ακόμα περισσότερο η αυτοεκτίμησή τους (επίδραση πάνω στο αυτόνομο νευρικό σύστημα).
- Η *ψυχοκινητική επιβράδυνση*, με επιβράδυνση της σκέψης, του λόγου και των κινήσεων αποτελεί ένα ακόμα σύμπτωμα που εκφράζεται με απλανές βλέμμα, φτωχό λόγο, αργές σωματικές κινήσεις και κατατονική εικόνα.
- *Ψυχοκινητική διέγερση* ειδικά σε μεγαλύτερους σε ηλικία ασθενείς, με συμπτώματα εκνευρισμού, ανησυχίας, έντασης και διέγερσης αντί για κατάπτωση.
- *Ελλείψεις στην κινητοποίηση* με χαρακτηριστικότερες μορφές την απώλεια ενδιαφέροντος σε συνηθισμένες δραστηριότητες, την ανημπόρια και την έλλειψη ελπίδας.
- *Σκέψεις ή απόπειρες αυτοκτονίας* που είναι και η περισσότερο επικίνδυνη για τη ζωή επιπλοκή της καταθλιπτικής συμπεριφοράς. Η συχνότητα των ολοκληρωμένων αυτοκτονιών είναι 1% για τους ασθενείς μετά από 12 μήνες από την έναρξη του επεισοδίου.

- *Δυσκολίες στη σκέψη και την αντίληψη*, αφού οι ασθενείς με αισθήματα κατάθλιψης έχουν αισθήματα και σκέψεις ενοχής για τρέχουσες ή παρελθοντικές αποτυχίες ή λάθη. Ο βαθμός αυτοκατηγορίας όμως είναι υπερβολικός, ενώ μπορούν να παρατηρηθούν και δυσκολίες στη συγκέντρωση εξαιτίας των καταθλιπτικών τους σκέψεων και παράλληλα παραπονιούνται για έκπτωση μνήμης.
- Τέλος, παρατηρούνται (σε βαριές περιπτώσεις) *ψυχωικά συμπτώματα* όπως ψευδαισθήσεις και παραληρητικές ιδέες, αλλά και ένας μεγάλος αριθμός σωματικών συμπτωμάτων που αποτελούνται συνήθως από αίσθημα πονοκεφάλου, πόνους στη μέση και μυϊκό πόνο, κράμπες, ναυτίες, εμετό, δυσκολία στην αναπνοή και οπισθοστερνικό κάψιμο.

Όπως για τις περισσότερες ψυχικές διαταραχές έτσι και για τις διαταραχές της διάθεσης, δεν έχει απομονωθεί ένας και μοναδικός αιτιολογικός παράγοντας. Η έρευνα δείχνει ότι υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός παραγόντων που συμβάλλει στην ανάπτυξη αυτών των διαταραχών. Οι παράγοντες αυτοί ομαδοποιούνται σε γενετικούς, ψυχοκοινωνικούς και νευροβιολογικούς.

2.5.2 Η γνωστική προσέγγιση στην κατάθλιψη, ως οδός προσέγγισης του εθισμού στο διαδίκτυο.

Στην παρούσα εργασία η κατάθλιψη θα μας απασχολήσει στο βαθμό που συσχετίζεται με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Το ερώτημα δηλαδή που θα διερευνηθεί αναφέρεται στην ταυτόχρονη εμφάνιση συμπτωμάτων εθισμού και κατάθλιψης και τους εθισμένους χρήστες του διαδικτύου.

Παρά την καταγραφή των συμπτωμάτων, δεν είναι εφικτός ένας *επαρκής ορισμός*, αλλά οι επιστήμονες συμφωνούν στο ότι παρουσιάζεται σαν ένα «*παγκόσμιο χαρακτηριστικό της ανθρώπινης φύσης, από την παροδική κατάθλιψη, μέχρι την βαριά κατάθλιψη*» (Μάνος, 1997). Ειδικότερα, θα μπορούσε να οριστεί ως μια κατάσταση «*παροδικής θλίψης που συνοδεύεται από σημαντική μείωση του αισθήματος προσωπικής αξίας και από την επώδυνη συνείδηση της επιβράδυνσης των νοητικών, ψυχοκινητικών και οργανικών διαδικασιών*» (Κλεφτάρας, 1998). Μπορούμε να δούμε τα καταθλιπτικά συμπτώματα, ως ένα πιθανό αποτέλεσμα φυσιολογικής διάθεσης εξαιτίας ενός εξωτερικού γεγονότος, ως μια αντίδραση σε στρες ή και ως σύμπτωμα ψυχοπαθολογίας. Στη μελέτη συσχέτισης των συμπτωμάτων κατάθλιψης με τα συμπτώματα εθισμού στο διαδίκτυο, θα πρέπει να συνυπολογιστεί ότι το 42% των ενηλίκων που πάσχουν από κατάθλιψη, συνυπάρχει και άλλη διαταραχή και όταν συνυπάρχουν, (κυρίως με άγχος) έχουν σημαντική αλληλοεπικάλυψη. Επίσης θα πρέπει να συνεκτιμηθεί ότι συνδέεται με τις απότομες ψυχοκοινωνικές αλλαγές που συμβαίνουν στην εξελικτική πορεία της ζωής των ανθρώπων.

Για τη μελέτη της σχέσης του εθισμού στο διαδίκτυο με τη διαταραχή της κατάθλιψης, επιλέγουμε την αναφορά στη γνωστική προσέγγιση και ειδικότερα στη γνωστική υπόθεση του Beck, για την κατάθλιψη επειδή πρώτον, η κλίμακα Beck για την κατάθλιψη χρησιμοποιείται για τον έλεγχο της ύπαρξης εθισμού στο διαδίκτυο στις περισσότερες βιβλιογραφικές προσεγγίσεις σε παγκόσμιο επίπεδο (βλ. επόμενο κεφ.). Δεύτερον, η ίδια η φύση του εθισμού όπως περιγράφεται βιβλιογραφικά στο προηγούμενο κεφάλαιο, εστιάζει κυρίως σε γνωστικού τύπου αντιλήψεις ως προς την εγκαθίδρυση των συμπτωμάτων και τρίτον, η γνωστική προσέγγιση αποτελεί αντίστροφα και το βασικό πεδίο θεραπευτικής αντιμετώπισης της ευθείας σχέσης του εθισμού στο διαδίκτυο με την κατάθλιψη.

Η γνωστική προσέγγιση, που εισηγείται ο Beck, αποτελεί και την βασικότερη μορφή προσέγγισης του εθισμού στο διαδίκτυο, αλλά και την κεντρική αιτιολογική οδό της δημιουργίας και της εγκατάστασης συμπτωμάτων κατάθλιψης. Κατά συνέπεια, η γνωστική προσέγγιση αποτελεί το κοινό σημείο των δύο φαινομένων. Επίσης όπως θα δούμε στο κεφάλαιο των προτεινόμενων μέτρων που λαμβάνονται για την αντιμετώπιση του εθισμού, η γνωστική προσέγγιση αποτελεί την βασικότερη μέθοδο με την οποία οι ειδικοί προσπαθούν να ανακόψουν την εθιστική δράση.

Συγκεκριμένα, η βάση της θεωρίας του Beck (Pervin & John, 2001), αποδέχεται ότι ο πάσχων από κατάθλιψη εκτιμά συστηματικά με λάθος τρόπο τις παρούσες και τις προηγούμενες εμπειρίες και θεωρεί (χωρίς απαραίτητα να ισχύει στην πραγματικότητα η λάθος αυτή εκτίμηση) ότι είναι «ένας αποτυχημένος που ζει σε έναν απογοητευτικό κόσμο με ζοφερό μέλλον». Οι βασικές αυτές αρνητικές θεωρήσεις, είναι γνωστές σαν γνωστική τριάδα (cognitive triad), και περιλαμβάνουν τις αρνητικά διαμορφωμένες απόψεις του ατόμου για τον εαυτό του και την κοινωνία. Συνδέοντας την παραπάνω υπόθεση με τον εθισμό στο διαδίκτυο θα πρέπει να θυμηθούμε ότι τα αρνητικά στερεότυπα για τον εαυτό, είτε ανατρέπονται ριζικά κατά την διάρκεια της παραμονής σε σύνδεση στο διαδίκτυο, είτε αμβλύνονται (Morisson & Gore 2010), ενώ αντίθετα ενισχύονται τα θετικά χαρακτηριστικά που το άτομο αποδίδει στον εαυτό του, όταν ο χρήστης είναι σε σύνδεση, όπως για παράδειγμα σκέψεις πως «μόνο όταν είμαι σε σύνδεση είμαι σημαντικός» κλπ, που είδαμε και στην προηγούμενη ενότητα (Hinic & Mihajlinic, 2008).

Επίσης, το άτομο που έχει συμπτώματα κατάθλιψης, είναι επιρρεπές σε εσφαλμένη επεξεργασία πληροφοριών που αφορούν στο ίδιο, στη ζωή και στην καθημερινότητά του, όπου η μεγιστοποίηση των καθημερινών δυσκολιών και η υπεργενίκευση από μια μεμονωμένη αρνητική περίπτωση, το οδηγούν σε αισθήματα απόρριψης για τον εαυτό του. Αυτά τα

προβλήματα σκέψης και τα αρνητικά σχήματα που οδηγούν σε γνωστικά λάθη, προκαλούν κατάθλιψη.

Συγκεκριμένα, τα άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη, εστιάζουν περισσότερο από τους υγιείς στον εαυτό τους, καταφεύγουν σε αρνητικές νοητικές κατασκευές και είναι περισσότερο απαισιόδοξα σε σχέση κυρίως με τον εαυτό τους. Οι έρευνες όμως προς την παραπάνω κατεύθυνση (όπως και στην περίπτωση του διαδικτυακού εθισμού) δεν διευκρινίζουν αν οι γνωστικές λειτουργίες αυτού του είδους προκαλούν κατάθλιψη ή αν αποτελούν μέρος της κατάθλιψης. Η γνωστική θεραπεία του Beck επεκτάθηκε, ώστε να περιλάβει και άλλες ψυχολογικές δυσλειτουργίες όπως το άγχος, οι διαταραχές προσωπικότητας, αλλά και η εξάρτηση από ουσίες. *Η βασική θεωρία είναι ότι «κάθε δυσκολία σχετίζεται με έναν τύπο πεποιθήσεων»* (Pervin & John, 2001).

Συμπερασματικά, θεωρούμε ότι η γνωστική θεωρία για την κατάθλιψη αποτελεί μια *βασική οδό μελέτης* της διαταραχής, ειδικά όταν επιθυμούμε να τη συσχετίσουμε με την διαταραχή του διαδικτυακού εθισμού αφού διαπιστώνεται ότι, μέσα από τη συνεχή χρήση του διαδικτύου, καθλώνονται ή αναστρέφονται τα γνωστικά σχήματα που ο Beck θεωρεί ότι προκαλούν τα συμπτώματα της αρνητικής διάθεσης.

Συνοψίζοντας, η σχέση της κατάθλιψης με τον εθισμό στο διαδίκτυο, αποτελεί βασικό στοιχείο που θα πρέπει να διερευνηθεί, προκειμένου να διαπιστωθεί αν τα συμπτώματά της προκαλούνται από την καταχρηστική σχέση με το διαδίκτυο και αν υπάρχουν τελικά τρόποι αντιμετώπισης.

2.6 Περίληψη

Ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί ένα φαινόμενο που παρατηρείται όταν οι χρήστες του διαδικτύου αναπτύσσουν συμπεριφορά παθολογικής χρήσης με αυτό. Πολλές ψυχολογικές θεωρίες τείνουν να δώσουν βασικές αιτιολογικές προεκτάσεις τόσο για την δημιουργία όσο και για την καθιέρωση του εθισμού ως μορφής παθολογικής συμπεριφοράς. Έχει πολλές ομοιότητες με την διαταραχή εθισμού στην παθολογική χαρτοπαιξία και η διεθνής βιβλιογραφία τείνει να το συσχετίζει με την ύπαρξη συμπτωμάτων κατάθλιψης. Η βασικότερη προσέγγιση είναι αυτή της γνωστικής θεωρίας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

3. Εθισμός στο διαδίκτυο - Η βιβλιογραφική προσέγγιση

3.1 Εισαγωγή

Στη συνέχεια, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα ερευνών, τα οποία μας φανερώνουν τα ιδιαίτερα ποιοτικά χαρακτηριστικά του εθισμού στο διαδίκτυο και την εξάπλωσή του, καθώς και έρευνες που εκπονήθηκαν με σκοπό να ελέγξουν τη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στο φαινόμενο και τα συμπτώματα της κατάθλιψης. Επελέγησαν ενδεικτικά πρόσφατες έρευνες ώστε να εμπεριέχεται, ως βάση για την εμπειρική μας προσέγγιση, η προϋπάρχουσα θεωρητική και μεθοδολογική εμπειρία. Συγκεκριμένα, παρουσιάζονται οι έρευνες που εκπονήθηκαν στις Η.Π.Α (Zhang, Amos & McDowell, 2008), στο Ιράν (Ghassemzadeh, Shahraray, Morabi, 2008), τη Ν. Κορέα (Park, Kim & Cho, 2008) και στη Γαλλία (Khazal et al, 2008). Στη συνέχεια ακολουθούν ερευνητικές προσεγγίσεις που έχουν εκπονηθεί στην Ελλάδα.

3.2 Ο διαδικτυακός εθισμός σε διεθνές επίπεδο

Για μια ολοκληρωμένη περιγραφή του φαινομένου θα ήταν μεθοδολογικά ανεπαρκές να επικεντρωθεί η βιβλιογραφική έρευνα αποκλειστικά σε δεδομένα σχετικά με την Ελλάδα, καθώς η εξάπλωση του διαδικτύου είναι εντονότερη σε χώρες του εξωτερικού και η σχετική έρευνα περισσότερο ανεπτυγμένη.

Στην έρευνα των Zhang, Amos & McDowell (2003) στις Η.Π.Α. επιχειρείται συγκριτική προσέγγιση ανάμεσα σε σπουδαστές που προέρχονται από τις Η.Π.Α και από την Κίνα. Οι βασικοί ερευνητικοί στόχοι ήταν πρώτον, να καταγραφεί συγκριτικά το ποσοστό εθισμένων χρηστών που προέρχονται από τις δύο χώρες, δεύτερον να εξετασθούν συγκριτικά οι διαφορές σε επίπεδο φύλου και εθνικότητας σε σχέση με τον εθισμό και τρίτον, να διερευνηθεί κατά πόσο οι εθισμένοι πλέον χρήστες που εντοπίζονται αναπτύσσουν σε συγκριτικά υψηλότερο ποσοστό παθολογικά χαρακτηριστικά σε σχέση με τους μη εθισμένους χρήστες. Στην έρευνα συμμετείχαν 314 φοιτητές στους οποίους χορηγήθηκαν ερωτηματολόγια¹¹ για να ελεγχθούν οι παραπάνω ερευνητικές υποθέσεις.

Από τη στατιστική επεξεργασία προέκυψαν τα παρακάτω σημαντικά ευρήματα: Αρχικά, οι συμμετέχοντες από την Κίνα διαγνώστηκαν ως «βαριά εθισμένοι» σε ποσοστό 14%, «ελαφρά εθισμένοι» σε ποσοστό 64% και «μη εθισμένοι» σε ποσοστό 22%. Από τους συμμετέχοντες με

¹¹ Ερωτηματολόγιο δημογραφικών ερωτήσεων, ερωτηματολόγιο με δέκα πιθανά συμπτώματα εθισμού στο διαδίκτυο και ερωτηματολόγιο με 28 ερωτήσεις στο οποίο αποτυπώνονται πέντε αρνητικές τάσεις που προκαλεί ο εθισμός στο διαδίκτυο. Συγκεκριμένα: αρνητική συμπεριφορά, κοινωνική απόσυρση, μυστικοπαθής συμπεριφορά, ψηφιακή οικειότητα και ψυχαναγκαστική εθιστική συμπεριφορά.

καταγωγή από τις ΗΠΑ, 4% κατατάσσεται στην κατηγορία των «βαριά εθισμένων», 23% στους «ελαφρά εθισμένους» και 73% στους «μη εθισμένους». Οι άντρες συμμετέχοντες είχαν στατιστικά σημαντική διαφορά από τις γυναίκες ως προς τις πέντε ορισθείσες αρνητικές συνέπειες του εθισμού: οι πέντε αρνητικές συνέπειες, είναι περισσότερο συχνές στους άντρες συμμετέχοντες. Επίσης στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς την ένταση των αρνητικών συνεπειών εντοπίστηκε μεταξύ Κινέζων και Αμερικάνων συμμετεχόντων, με τους πρώτους να εμφανίζονται συχνότερα εθισμένοι. Τέλος, αρκετά σημαντικό εύρημα είναι η θετική συσχέτιση που διαπιστώνεται, ανεξαρτήτως εθνικότητας, μεταξύ των ωρών που δαπανώνται σε σύνδεση στο διαδίκτυο και της ύπαρξης συμπτωμάτων εθισμού.

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2008 (Ghassmezhadeh, Shahraray & Moradi, 2008) διερευνάται επίσης η έκταση του φαινομένου στο *Ιράν*. Στη συγκεκριμένη περίπτωση συγκρίνεται επίσης το προφίλ του εθισμένου χρήστη στην αραβική αυτή χώρα με εκείνο των χρηστών σε δυτικές χώρες. Ο έλεγχος αφορά στα βασικά χαρακτηριστικά που συνθέτουν το παθολογικό προφίλ, ήτοι φτωχές κοινωνικές δεξιότητες, χαμηλή αυτοεκτίμηση και μοναχικότητα.

Σύμφωνα με τους ερευνητές η βασική παρατηρούμενη ομοιότητα αναφέρεται στα χαρακτηριστικά εξάπλωσης του διαδικτύου. Η σημαντική διαφορά που επισημαίνεται συσχετίζεται με τα ελάχιστα περιθώρια κοινωνικότητας μέσω του κυβερνοχώρου που επιτρέπει ο σκληρός πυρήνας της ιρανικής οικογένειας. Η ερμηνευτική υπόθεση που προτείνεται από τους ερευνητές είναι ότι οι Ιρανοί έχουν συγκριτικά λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν καταχρηστική συμπεριφορά στη χρήση του διαδικτύου στο βαθμό που το οικογενειακό περιβάλλον δεν αφήνει περιθώρια για ελλειμματική κοινωνική και οικογενειακή λειτουργία.

Για τον έλεγχο των παραπάνω υποθέσεων διενεργήθηκε έρευνα με ερωτηματολόγιο, στην οποία συμμετείχαν 1.968 μαθητές¹². Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψαν τα ακόλουθα αποτελέσματα: μόλις 3,8% των μαθητών έχει συμπτώματα εθισμού στο διαδίκτυο, ποσοστό που, κατά τους ερευνητές, είναι από τα χαμηλότερα σε παγκόσμιο επίπεδο, καταγράφηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους εθισμένους και τους μη εθισμένους χρήστες στην «μοναχικότητα», την «ανυπακοή» την «επιθετικότητα», τις «κοινωνικές δεξιότητες» και την «χαμηλή αυτοεκτίμηση». Με βάση τα παραπάνω, οι ερευνητές καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι οι μαθητές θα πρέπει να ωθούνται με κίνητρα και θετική κοινωνική ενίσχυση στην μη

¹² Ερωτηματολόγιο δημογραφικών στοιχείων, την κλίμακα IAT της Young, την κλίμακα UCLA για την μοναχικότητα, την κλίμακα Rosenberg για την αυτοεκτίμηση, την κλίμακα MESSY για τις κοινωνικές δεξιότητες,

καταχρηστική σχέση με το διαδίκτυο προκειμένου να μην αναπτύσσονται εμπόδια στην αναπτυξιακή τους διαδικασία.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχει μία ακόμη έρευνα (Park, Kim & Cho, 2008), στη Ν. Κορέα, δηλαδή σε μια χώρα με ιδιαίτερα μεγάλη εξάπλωση της χρήσης του διαδικτύου: 97,3% των ατόμων ηλικίας από 6 μέχρι 19 ετών δηλώνουν ότι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο. Στην έρευνα συμμετείχαν 950 μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου οι οποίοι συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο IAT και την κλίμακα Lee, για την εκτίμηση της ποιότητας της σχέσης τους με τους γονείς. Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε ότι 10,7% των συμμετεχόντων πληροί τις προϋποθέσεις για να ενταχθεί στην κατηγορία των «εθισμένων χρηστών», 73,7% εντάσσεται στους «πιθανότατα εθισμένους» και μόνον 15% δεν εμφανίζει συμπτώματα εθισμού. Αρκετά σημαντικά επίσης θεωρούνται τα ευρήματα ότι οι άντρες είναι συχνότερα από τις γυναίκες εθισμένοι και ότι η *ενδοοικογενειακή επικοινωνία* (υποκατηγορία της κλίμακας Lee) είναι παράγοντας που επιδρά στην ύπαρξη ή μη του εθισμού στο διαδίκτυο.

Σε ευρωπαϊκό επίπεδο, χαρακτηριστική είναι επίσης η έρευνα που εκπονήθηκε στη Γαλλία επίσης το 2008 από την ομάδα των Khazaal, Billieux, Thorens, Khan, Louati, Scarlatti, Theintz, Lederrey, Linden & Zullino. Η έρευνα απέβλεπε στην καταγραφή της έκτασης του εθισμού στη Γαλλία, καθώς και στη διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στο χρόνο που δαπανάται στα διαδικτυακά παιχνίδια και στην εμφάνιση συμπτωμάτων εθισμού. Οι 246 συμμετέχοντες, απάντησαν στην γαλλική έκδοση του I.A.T., σε ερωτήσεις σχετικές με το χρόνο που δαπανούν σε σύνδεση και με το αν παίζουν διαδικτυακά παιχνίδια.

Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε ότι 3,2% έχουν βαθμολογία μεγαλύτερη από 50 στην κλίμακα IAT και συνεπώς θεωρούνται «εθισμένοι χρήστες». Θετική επίσης συσχέτιση προέκυψε ανάμεσα στη βαθμολογία της κλίμακας και στο χρόνο που δαπανούν οι χρήστες στο διαδίκτυο προκειμένου να παίζουν διαδικτυακά παιχνίδια. Δεν προέκυψε κάποια θετική συσχέτιση ανάμεσα στη βαθμολογία και το φύλο. Από τα παραπάνω ευρήματα καθίσταται σαφές ότι τα διαδικτυακά παιχνίδια αποτελούν διαδραστικές εφαρμογές υψηλού κινδύνου για την ανάπτυξη συμπτωμάτων εθισμού.

Ανακεφαλαιώνοντας τα κύρια ευρήματα που αφορούν σε έρευνες σε παγκόσμιο επίπεδο για την αναζήτηση των χαρακτηριστικών του εθισμού στο διαδίκτυο μπορούμε να εστιάσουμε στα παρακάτω συμπεράσματα.

Πρώτον, προκύπτει ότι υπάρχει σημαντική διακύμανση του ποσοστού των εθισμένων χρηστών το οποίο διαμορφώνεται σε ποσοστό 3,2% στη Γαλλία, 3,8% στο Ιράν, 4% στις ΗΠΑ, 10,7% στη Ν. Κορέα και 14% στην Κίνα. Δεύτερον, στις χώρες που υπάρχει μεγαλύτερη εξάπλωση του διαδικτύου και μεγαλύτεροι ρυθμοί χρήσης του καταγράφεται υψηλότερο ποσοστό εθισμένων χρηστών, αντίθετα σε χώρες όπου ο πυρήνας της οικογένειας παραμένει συμπαγής, το ποσοστό εθισμένων χρηστών είναι χαμηλότερο (πχ Ιράν). Τρίτον, σε δύο από τις παραπάνω έρευνες (Khazaal, et al, 2008 & Zhang, Amos & Mc Dowel, 2003) διαπιστώθηκε ότι υπάρχει θετική συσχέτιση ανάμεσα στις ώρες που δαπανώνται σε σύνδεση και στην ύπαρξη συμπτωμάτων εθισμού στο διαδίκτυο. Τέταρτον, επιβεβαιώνεται η βασική προσέγγιση η οποία σκιαγραφεί τον εθισμένο χρήστη ως φορέα *χαμηλής αυτοεκτίμησης και έκπτωσης των κοινωνικών δεξιοτήτων*. Πέμπτον, παρατηρείται μια ασυμφωνία στην επίδραση του φύλου στην ύπαρξη συμπτωμάτων εθισμού αφού σε κάποιες έρευνες παρουσιάζονται οι άντρες περισσότερο επιρρεπείς και σε άλλες δεν προκύπτει διαφορά.

Επιχειρώντας μια αναηγάφηση των παραπάνω συμπερασμάτων διαπιστώνουμε ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι φαινόμενο με διαφορετική επίδραση σε κάθε κοινωνία. Δηλαδή σε κάποιες κοινωνίες το ποσοστό εθισμένων είναι αρκετά υψηλό (14%) και σε κάποιες άλλες αρκετά χαμηλότερο (3,2%). Επίσης, η κατανομή των συμπτωμάτων με βάση το φύλο δεν είναι ομοιογενής σε όλες τις έρευνες. Τέλος, δεν μπορεί να γενικευτεί η υπόθεση ότι το προβληματικό οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον οδηγούν τους χρήστες του διαδικτύου σε τάσεις εθισμού σε αυτό.

Επομένως τίθεται ένα ερώτημα σχετικά με το κατά πόσον ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί παγκόσμιο φαινόμενο του οποίου τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά μπορούν να γενικευτούν και να ενταχθεί στην κατηγορία των διαταραχών.

Αντίθετα, σε κάθε περίπτωση, η παρουσία του συνοδεύεται από συγκεκριμένα ψυχοκοινωνικά προβλήματα τα οποία όταν εμφανίζονται επιδρούν μεταξύ άλλων και στην ομαλή ανθρώπινη αναπτυξιακή διαδικασία. Συνεχίζοντας λοιπόν θα αναφερθούμε στις σχετικές έρευνες που έχουν εκπονηθεί στην Ελλάδα για τη μελέτη του φαινομένου.

3.3 Ο διαδικτυακός εθισμός στην Ελλάδα

Πριν από οποιαδήποτε αναφορά στις έρευνες που έχουν εκπονηθεί στην χώρα μας κρίνεται σκόπιμο να παρουσιασθούν τα στοιχεία που υπάρχουν και αναφέρονται στην εξάπλωση του διαδικτύου.

«...Συγκεκριμένα, στους νέους 16-20 ετών η χρήση Η/Υ και η χρήση του διαδικτύου αγγίζει το 90% και του γενικού πληθυσμού το 76%

αντίστοιχα. Αξίζει να σημειωθεί ότι στους νέους ηλικίας 16-24 η καθημερινή χρήση του διαδικτύου εκτιμάται το 2007 στο 65% από 46% το 2005. Στις νεαρές ηλικίες παρατηρείται έντονη χρήση των νέων τεχνολογιών ακόμη και από άτομα χαμηλότερου μορφωτικού επιπέδου, το οποίο συνεπάγεται ότι στις νέες γενιές το επίπεδο εξοικείωσης με τις νέες τεχνολογίες δεν επηρεάζεται τόσο έντονα από το μορφωτικό επίπεδο (Μελέτη του Παρατηρητηρίου για την ΚτΠ13 αναφορικά με το προφίλ των Ελλήνων χρηστών Internet, βάσει της μέτρησης των δεικτών του σχεδίου δράσης i2010 για το 2007). Ανοδική είναι η τάση χρήσης των νέων τεχνολογιών στο σύνολο σχεδόν των περιφερειών της χώρας. Τα υψηλότερα ποσοστά στη χρήση διαδικτύου εμφανίζονται στις περιφέρειες Αττικής (41,2%), Νοτίου Αιγαίου (31,4%) και Κεντρικής Μακεδονίας (29,7%) (Μελέτη του Παρατηρητηρίου για την ΚτΠ αναφορικά με το προφίλ των Ελλήνων χρηστών Internet, βάσει της μέτρησης των δεικτών του σχεδίου δράσης i2010 για το 2007). Επιπρόσθετα στις αγροτικές περιοχές, παρόλο που η καθημερινή χρήση του διαδικτύου εξακολουθεί να κυμαίνεται σε πιο χαμηλό επίπεδο από τις υπόλοιπες περιοχές της χώρας, εντούτοις παρουσιάζει από το 2005 μεγάλη αύξηση της τάξης των 11 ποσοστιαίων μονάδων (Μελέτη του Παρατηρητηρίου για την ΚτΠ αναφορικά με το προφίλ των Ελλήνων χρηστών Internet, βάσει της μέτρησης των δεικτών του σχεδίου δράσης i2010 για το 2007).

Γενικότερα η ευρυζωνική διείσδυση στην Ελλάδα ανέρχεται στα επίπεδα του 11,15% την 1η Ιουλίου 2008. Το συνολικό μέγεθος των σταθερών ευρυζωνικών γραμμών ανέρχεται σε 1.245.9743, παρουσιάζοντας αύξηση κατά 63,8% σε σχέση με το προηγούμενο έτος και κατά 22,5% σε σχέση με το προηγούμενο εξάμηνο. Αναμένεται ότι το μέγεθος των λοιπών τεχνολογιών θα διαφοροποιηθεί αρκετά έως το τέλος του 2009. Θα πρέπει να σημειωθεί την 1η Ιανουαρίου 2008 υπήρχαν 79.212 ευρυζωνικών συνδέσεων μέσω δικτύων κινητής τηλεφωνίας. Το μέγεθος αυτό έχει αυξηθεί και εκτιμάται περί των 120.000 την 1η Ιουλίου 2008 (Παρατηρητήριο για την Κοινωνία της Πληροφορίας, Μάιος 2008).»

(<http://internetaddiction18ano.wordpress.com/>)

Παρά την ιδιαίτερα σημαντική εξάπλωση του διαδικτύου, οι σχετικές έρευνες στην Ελλάδα είναι περιορισμένες (Παπαγεωργίου, 2010). Ωστόσο, οι έρευνες αυτές συγκλίνουν στο συμπέρασμα ότι περισσότερο από το 10% των εφήβων που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο τείνουν να εθιστούν σε αυτό.

Η πιο πρόσφατη ερευνητική προσπάθεια έχει ανακοινωθεί στη διαδικτυακή τοποθεσία¹⁴ της Μονάδας Εφηβικής Υγείας της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών στο Νοσοκομείο Παιδών. Η συγκεκριμένη έρευνα εκπονήθηκε στην Αττική το 2010, σε αντιπροσωπευτικό δείγμα 897 εφήβων (430 αγόρια, 467 κορίτσια) με μέσο όρο ηλικίας 14,85 έτη. Από τα παρεχόμενα στην ιστοσελίδα στοιχεία, μεταξύ άλλων προκύπτει ότι ποσοστό 53,4%

¹³ Κοινωνία της Πληροφορίας

¹⁴ <http://www.youth-health.gr/gr/index.php?I=5&J=2&K=7>

χρησιμοποιεί το διαδίκτυο για πάνω από ένα έτος. Επίσης, το 26% αναφέρει καθημερινή σύνδεση με το διαδίκτυο και το 8% για σύνδεση πάνω από 20 ώρες την εβδομάδα.

Σύμφωνα με την ανάλυση των ερευνητικών δεδομένων από την αξιολόγηση του ερωτηματολογίου της Young, 1% των συμμετεχόντων παρουσιάζει συμπτώματα εθισμού στο διαδίκτυο, 12,8% βρίσκεται σε κατάσταση πριν τον εθισμό, ενώ η ενασχόληση με το διαδίκτυο στο πλαίσιο του σχολείου αναδεικνύεται ως προστατευτικός παράγοντας έναντι της ανάπτυξης προβληματικής χρήσης. Τέλος, υπήρξε θετική συσχέτιση της χρήσης διαδικτύου και της διάσπασης προσοχής-υπερκινητικότητας, σύμφωνα με την κατάταξη στο SDQ ($p < 0.01$) (Χρόνη, Σταυρόπουλος, 2009).

Στην επόμενη έρευνα που επίσης εκπονήθηκε στην Ελλάδα (Tsitsika, Critselis, Kormas, Filippopoulou, Tounissidou, Freskou, Spiliopoulou, Louizou, Konstantoulaki, & Kafetzis, 2009), σκοπός της ερευνητικής ομάδας ήταν: α) ο υπολογισμός της διάδοσης του διαδικτύου μεταξύ των ανήλικων μαθητών, β) τα ποιοτικά χαρακτηριστικά της χρήσης του διαδικτύου και γ) να διαπιστωθεί το μέγεθος της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου από τους ανήλικους μαθητές στη χώρα μας. Τα δεδομένα της έρευνας συγκεντρώθηκαν κατά την περίοδο Ιανουάριος 2007 - Ιανουάριος 2008. Οι 953 συμμετέχοντες επιλέχθηκαν τυχαία από Γυμνάσια και Λύκεια της Αθήνας χωρίς να υπάρχουν κριτήρια επιλογής και ο Μ.Ο ηλικίας του δείγματος ήταν 15,21 έτη. Το ερωτηματολόγιο που συμπληρώθηκε ανώνυμα, αποτελούνταν από σκέλη: α) τον μέσο όρο των ωρών ανά εβδομάδα που δαπανώνται στη χρήση του διαδικτύου, β) δημογραφικές πληροφορίες, γ) ιστορικότητα της χρήσης του διαδικτύου, δ) χαρακτηριστικά της χρήσης του διαδικτύου και ε) το τεστ εθισμού στο διαδίκτυο της Young.

Από την πολυπαραγοντική ανάλυση των δεδομένων προέκυψε ότι ο βασικότερος λόγος για τον οποίο οι έφηβοι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο στο σπίτι τους είναι η κοινωνική αλληλεπίδραση. Η πρόσβαση στο διαδίκτυο μέσω του σχολικού περιβάλλοντος, αποτελεί παράγοντα ολιγόωρης ενασχόλησης.

Επίσης η πρόσβαση μέσω ίντερνετ καφέ, αποτελεί παράγοντα πολύωρης απασχόλησης. Η σύνδεση για διαδικτυακά παιχνίδια χαρακτηρίζεται ως ο βασικότερος λόγος καταχρηστικής σχέσης με το διαδίκτυο όπου παρατηρείται χρήση για παραπάνω από 20 ώρες την εβδομάδα. Το ποσοστό οριακά παθολογικής χρήσης στο διαδίκτυο ανέρχεται σε 12,8% ενώ το 1% αναφέρει συμπτώματα πλήρους εθισμού. Επίσης το 10,4% από τους άντρες συμμετέχοντες αναφέρουν εθιστικού τύπου καταχρηστική σχέση με το διαδίκτυο. Κατά συνέπεια, προκύπτει ότι ο τόπος από όπου συνδέονται οι έφηβοι, ο σκοπός σύνδεσης και το φύλο, ενδεχομένως, να αποτελούν παράγοντες παθολογικής χρήσης του ίντερνετ (Κιουρκτσή, 2010).

Τέλος, μια ακόμα ενδεικτική ερευνητική προσπάθεια είναι εκείνη της ερευνητικής ομάδας του Κ. Σιώμου (2008) που πραγματοποιήθηκε στην περιοχή της Θεσσαλίας. Σκοπός της έρευνας ήταν να προσδιοριστεί ο βαθμός εξάπλωσης του εθισμού στο διαδίκτυο ανάμεσα στους ανήλικους μαθητές στην περιοχή αυτή, να διαπιστωθούν πιθανές διαφορές φύλου και να προσδιοριστούν πιθανοί αιτιολογικοί παράγοντες εθισμού. Το δείγμα αποτελούνταν από 2.200 μαθητές (ΜΟ 15,34 έτη) από 120 τάξεις της Θεσσαλίας, από 85 σχολεία κατόπιν τυχαίας επιλογής των μαθητών. Τους χορηγήθηκε ερωτηματολόγιο δημογραφικών στοιχείων και το εφαρμοσμένο διαγνωστικό ερωτηματολόγιο της Young.

Τα δημογραφικά στοιχεία αναφέρονται στο φύλο, την ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο γονέων, το οικονομικό επίπεδο της οικογένειας, την επικοινωνία μεταξύ των μελών, ατομικές οικογενειακές συνήθειες (πχ κάπνισμα – κατανάλωση αλκοόλ), τη φυσική κατάσταση, τις συνήθειες παρακολούθησης τηλεόρασης, τις σχολικές συνήθειες και συνήθειες χρήσης του διαδικτύου γενικά (συχνότητα, δραστηριότητα και τρόπος απόκτησης πρόσβασης). Ο υπολογισμός του δείκτη Spearman – Brown εμφάνισε βαθμό αξιοπιστίας 0,719. Η συνεκτικότητα του διαγνωστικού ερωτηματολογίου της Young, ελέγχθηκε με τον α Cronbach (0,719). Το διαγνωστικό ερωτηματολόγιο εμφάνισε καλή αξιοπιστία και συνοχή.

Από την έρευνα προκύπτει ότι 70,9% των εφήβων έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο ενώ παράλληλα, από την ανάλυση των αποτελεσμάτων προέκυψε στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα εβδομαδιαίας χρήσης του διαδικτύου στις ηλικιακές ομάδες 12-15 και 16-18 ετών. Τα αγόρια εμφανίζουν υψηλότερη συχνότητα χρήσης του κυβερνοχώρου από τα κορίτσια. Σε πόλεις με πληθυσμό πάνω από 150.000 κατοίκους καταγράφεται χαμηλότερη συχνότητα χρήσης από ότι στις μικρότερες πόλεις. Το υψηλότερο ποσοστό των χρηστών δήλωσε ότι χρησιμοποιεί το διαδίκτυο λιγότερο από μια ώρα την εβδομάδα, ενώ μόλις 5,8% ανέφερε ότι ο χρόνος παραμονής στο διαδίκτυο ξεπερνά τις 20 ώρες την εβδομάδα. Το συνολικό ποσοστό εθισμένων εφήβων ανέρχεται σε 5,9% (αγόρια 4,4%, κορίτσια 1,5%) και επί συνόλου χρηστών του διαδικτύου ανεβαίνει στο 8,2% (6,2% των αγοριών και 2% των κοριτσιών). Οι χρήστες με ενδεχόμενο κίνδυνο εθισμού αντιστοιχούν στο 12,9% των εφήβων και στο 18,1% στο σύνολο των χρηστών του διαδικτύου συνολικά.

Εκτός από την βιβλιογραφική ανασκόπηση, και με σκοπό την πληρέστερη σκιαγράφηση του φαινομένου, αναζητήθηκαν στοιχεία από την κινητικότητα των περιστατικών (εισαγωγές και θεραπευτικές παρεμβάσεις) του Τμήματος Προβληματικής Χρήσης Διαδικτύου του κέντρου

απεξάρτησης 18ανω του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αθηνών. Από τα στοιχεία που προέκυψαν,¹⁵ η μονάδα από τον Μάρτιο του 2009 -οπότε και άρχισε την λειτουργία της- μέχρι και σήμερα έχει δεχθεί 45 αιτήματα (συμπεριλαμβάνονται και ενήλικες) για θεραπεία από τα ίδια τα εξαρτημένα άτομα, ή τις οικογένειές τους. Σήμερα στη μονάδα παρακολουθούνται ψυχοθεραπευτικά 25 ενήλικες εξαρτημένοι από το διαδίκτυο, 6 οικογένειες συμβουλευτικά, 9 άτομα έχουν εγκαταλείψει την προσπάθεια, και 5 παραπέμφθηκαν σε άλλες δομές ψυχικής υγείας επειδή υπήρχε άλλη προεξάρχουσα ψυχοπαθολογία.

Από την κίνηση του Τμήματος κατά την περίοδο από το Μάρτιο του 2009 μέχρι και το Σεπτέμβριο του 2010 προκύπτουν :

25 θεραπευόμενοι, 26 σημαντικοί άλλοι, άρα συνολικά 51 άτομα έχουν ζητήσει τη βοήθεια του κέντρου, από αυτούς οι 11 έχουν ενταχθεί σε ομάδες ψυχοθεραπείας προκειμένου να αντιμετωπιστούν τα φαινόμενα.

Εννέα από αυτούς έχουν κάποιο άλλο μέλος με προφίλ εξάρτησης στην οικογένειά του και το γεγονός αυτό όπως και στην παθολογική χαρτοπαξία μας προδιαθέτει ότι ο εθισμός γενικότερα ίσως αποτελεί και μαθημένη κοινωνική συμπεριφορά.

Ο μέσος όρος ηλικίας των θεραπευόμενων είναι 25,5 ετών. και οι 18 είναι άνδρες, εκ των οποίων 4 θεραπευόμενοι είναι παντρεμένοι,

Οι βασικότερες εφαρμογές εθισμού είναι 76,2% διαδραστικές εφαρμογές, 66,7% MMORPGs (διαδραστικά παιχνίδια)15,3% κατέβασμα οπτικοακουστικού υλικού, 9,5% σε δωμάτια επικοινωνίας (Chat rooms), και 9,5% εφαρμογή που δεν περιλαμβάνεται στις παραπάνω.

Παράλληλα, στη Θεσσαλονίκη (Παπαγεωργίου, 2010), στο ειδικό τμήμα του Ιπποκράτειου Νοσοκομείου που άρχισε να λειτουργεί το 2008 έχουν παραπεμφθεί πάνω από 75 έφηβοι για να αντιμετωπίσουν συμπτώματα εθισμού στο διαδίκτυο και το 15% των τηλεφωνικών κλήσεων που δέχεται η υπηρεσία είναι από γονείς που επιθυμούν συμβουλευτική βοήθεια για θέματα σχέσης των παιδιών τους με το διαδίκτυο.

Επιπρόσθετα, στη χώρα μας τον τελευταίο καιρό ενεργοποιούνται τμήματα απεξάρτησης από το διαδίκτυο όπως το Τμήμα Προβληματικής Χρήσης Διαδικτύου 18ανω, η γραμμή βοήθειας ΥποΣΤΗΡΙΖΩ και πραγματοποιούνται επιστημονικά συνέδρια με θέμα τον διαδικτυακό εθισμό. Παράλληλα, τα περισσότερα κέντρα απεξάρτησης συγκροτούν και ομάδες καταπολέμησης του διαδικτυακού εθισμού (Μέτσιοι, 2010).

¹⁵ Τα στοιχεία προσφέρθηκαν από τα αρχεία του Τμήματος Προβληματικής Χρήσης του Διαδικτύου Ενηλίκων 18ανω του Ψ.Ν.Α. κατόπιν **τηλεφωνικής** επικοινωνίας.

Παρατηρούμε ότι και στην Ελλάδα, το φαινόμενο του διαδικτυακού εθισμού είναι υπαρκτό. Σύμφωνα με τα διαθέσιμα ερευνητικά δεδομένα το ποσοστό των εφήβων που παρουσιάζει *συμπτώματα σοβαρού εθισμού* στο διαδίκτυο κυμαίνεται από 1% μέχρι 6% περίπου, ενώ ανησυχητικό είναι το υψηλό ποσοστό του ίδιου πληθυσμού (περίπου 12-15%) με την ένδειξη του *ενδεχόμενου κινδύνου προβληματικής χρήσης* («λίγο πριν τον εθισμό»).

Επίσης και στη χώρα μας η ενασχόληση με το διαδίκτυο είναι συχνότερη στα αγόρια. Οι βασικότεροι λόγοι σύνδεσης είναι τα «διαδραστικά διαδικτυακά παιχνίδια» και η «εικονική κοινωνική δικτύωση». Εκτός από τα παραπάνω ευρήματα, επισημαίνεται η συσχέτιση του εθισμού στο διαδίκτυο με άλλες παράλληλες ψυχιατρικές διαταραχές όπως η παθολογική χαρτοπαιξία, ο εθισμός στα ναρκωτικά και το αλκοόλ και οι διαταραχές της διάθεσης (λ.χ. κατάθλιψη).

3.4 Η σχέση του εθισμού στο διαδίκτυο με την κατάθλιψη

Από τις περισσότερες ερευνητικές προσπάθειες αλλά και από τα εμπειρικά στοιχεία που καταγράφονται στα κέντρα απεξάρτησης από την εθιστική χρήση του διαδικτύου, συχνά διαπιστώνεται *συνύπαρξη* του εθισμού στο διαδίκτυο με συμπτώματα κατάθλιψης. Αξίζει να σημειωθεί ότι όπως περιγράφεται στις περισσότερες από τις παρακάτω έρευνες, δεν εμφανίζεται σαφής σχέση αιτιολογικής μορφής μεταξύ των δύο φαινομένων και δεν μπορεί με σαφήνεια να διευκρινιστεί αν ο εθισμός αποτελεί αίτιο ανάπτυξης καταθλιπτικής διάθεσης ή η καταθλιπτική διάθεση συμπαρασύρει και οδηγεί στην ύπαρξη εθισμού. Για το λόγο αυτό, παραθέτουμε ενδεικτικά έρευνες που αναφέρονται στην παραπάνω σχέση.

Αρχικά, οι Young & Rodgers (1998), προσπάθησαν να μελετήσουν την ύπαρξη στατιστικά σημαντικής σχέσης ανάμεσα στον εθισμό στο διαδίκτυο και στα συμπτώματα της κατάθλιψης. Οι 259 συμμετέχοντες στην έρευνα κλήθηκαν να συμπληρώσουν ερωτηματολόγια¹⁶ που αναρτήθηκαν σε ιστοσελίδα. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων στην κλίμακα Beck και της κλίμακας **BDI** προέκυψε M.O. 11,2 (Sd 13.9), που φανερώνει ήπια προς μέτρια συμπτώματα κατάθλιψης για τους χρήστες του διαδικτύου. Επίσης, οι ερευνητές αναφέρουν ότι τα ευρήματά τους φανερώνουν ότι τα αυξημένα επίπεδα συμπτωμάτων κατάθλιψης σχετίζονται με συμπεριφορές διαδικτυακού εθισμού. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση, η χαμηλή ύπαρξη κινήτρων για δράση, ο φόβος της απόρριψης, αποτελούν αίτια δημιουργίας καταθλιπτικών συμπτωμάτων και παράλληλα αίτια παθολογικής χρήσης του διαδικτύου. Κατά συνέπεια, προκύπτει μια πρώτη μορφή συνύπαρξης των δύο παραπάνω καταστάσεων.

¹⁶ Δομημένο ερωτηματολόγιο για τον εθισμό στον τζόγο, Την κλίμακα BDI του Beck, Το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης 16-PFI και Την κλίμακα Personality Inventory του Zuckerman

Για την περισσότερο αντικειμενική διαπίστωση της παραπάνω σχέσης, η έρευνα των Lee, Han, Yang, Daniels, Na, Kee, & Renshaw (2008), προσπαθεί να εξετάσει την ενδεχόμενη επίδραση νευροδιαβιβαστών κατά την ύπαρξη συμπτωμάτων κατάθλιψης σε εξαρτημένους και μη χρήστες του διαδικτύου. Οι ερευνητές υποθέτουν ότι οι συμμετέχοντες που έχουν χαρακτηριστεί ως χρήστες του διαδικτύου «σε υπερβολικό βαθμό» θα έχουν τα ίδια νευροβιολογικά χαρακτηριστικά με εκείνους που πάσχουν από καταθλιπτική διαταραχή και θα έχουν παράλληλα και την ίδια αξιολόγηση στο τεστ που χρησιμοποιήθηκε (Temperament and Character Inventory). Κατά την διενέργεια της έρευνας οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να συμπληρώσουν την κλίμακα IAT, να υποβληθούν σε ψυχιατρική συνέντευξη για την διερεύνηση «διαταραχής εθισμού στο τζόγο ή άλλης μορφής ψυχοπαθολογία», να συμπληρώσουν την κλίμακα IAS (Internet Addiction Scale), την κλίμακα BECK, ερωτηματολόγιο για το χρόνο παραμονής στο διαδίκτυο και το τεστ TCI.

Σε επίπεδο νευροδιαβιβαστών αποδείχθηκε ότι η ομοζυγία της σύντομης παραλλαγής του γονιδίου των μεταφορέων σεροτονίνης SS-5HTTLPR, ήταν πιο επικρατούσα στην ομάδα της παθολογικής χρήσης του ιντερνετ ($\chi^2=4.38$, $df=1$, $pb0.05$). Δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στο TCI τεστ ανάμεσα στην παθολογική (23.5 ± 5.7) και την ομάδα ελέγχου (22.1 ± 5.5). Τα σκορ των HA1, HA4, και συνολικά των HA στην παθολογική ομάδα ήταν υψηλότερα από την ομάδα ελέγχου ($t=2.27$, $df=164$, $p=0.02$; $t=3.20$, $df=164$, $pb0.01$; $t=2.12$, $df=164$, $p=0.04$, αντίστοιχα). Η παθολογική ομάδα με την παραλλαγή των SS-5HTTLPR βρέθηκαν υψηλότερα αποτελέσματα των HA αναστολέων (HA1, HA2, HA4, και συνολικά HA) ($t=2.47$, $df=89$, $p=0.01$; $t=2.33$, $df=89$, $p=0.02$; $t=2.17$, $df=89$, $p=0.03$; $t=2.25$, $df=89$, $p=0.03$; $t=2.93$, $df=89$, $pb0.01$, αντίστοιχα). Υπήρξε θετική συσχέτιση ανάμεσα στον χρόνο χρήσης του διαδικτύου, της κλίμακας IAS και της κλίμακας Beck, στην ομάδα παθολογικής χρήσης. ($r=0.75$, $pb0.01$; $r=0.55$, $pb0.01$).

Κατά την εκτίμηση των ευρημάτων, ο ομοζυγώτης αλληλόμορφων γονιδίων 5HTTLPR σχετίζεται με την παθολογική χρήση του διαδικτύου. Επίσης, στην κλίμακα Beck, η παθολογική ομάδα έχει μεγαλύτερα ποσοστά από τη φυσιολογική ομάδα. Η παρουσία του αλληλόμορφου γονιδίου 5HTTLPR έχει συνδεθεί με την καταθλιπτική διαταραχή και με τις διάφορες μορφές εθισμού στα ναρκωτικά, το αλκοόλ και τη νικοτίνη.

Από τη σύγκριση των αποτελεσμάτων, διαπιστώνεται ότι οι χρήστες του διαδικτύου εμφανίζουν, σε υπερβολικό βαθμό, συμπτώματα κατάθλιψης, τόσο από πλευράς νευροβιολογίας, όσο και από πλευράς νοοτροπίας και συμπεριφοράς. Η άποψη των ερευνητών είναι ότι τα

καταθλιπτικά συμπτώματα δεν προκαλούνται από την υπερβολική χρήση του διαδικτύου, αλλά υπάρχει μια παράλληλη μεταβολή που πρέπει να ερευνηθεί περισσότερο.

Την ίδια χρονιά (2008), στην έρευνα των *Ju-Yu Yen, Ko, Yen, Chen, Chung, & Cheng-Chung Chen* ο ερευνητικός στόχος είναι να αξιολογηθούν ξεχωριστά:

τα ψυχιατρικά συμπτώματα των εφήβων με συμπτώματα εθισμού στο διαδίκτυο και των εφήβων με συμπτώματα εθισμού σε ουσίες,

Οι 3.517 συμμετέχοντες, συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια¹⁷ για την αξιολόγηση των ψυχιατρικών συμπτωμάτων, του εθισμού στο διαδίκτυο και του εθισμού σε ουσίες. Από την ανάλυση των ερωτηματολογίων προέκυψε ότι οι έφηβοι με «εθισμό στο διαδίκτυο» είχαν σε υψηλότερο επίπεδο συμπτώματα εχθρότητας, κατάθλιψης και φοβικής ανησυχίας. Επίσης, οι εθισμένοι σε ουσίες, έχουν υψηλότερη συσχέτιση με συμπτώματα εχθρότητας και κατάθλιψης, ενώ δεν αναδείχθηκε συσχέτιση της ηλικίας με το διαδικτυακό εθισμό.

Στην έρευνα των *Morrisson & Gore* (2010), χορηγήθηκαν μέσω διαδικτύου σχετικά ερωτηματολόγια¹⁸ για να ερευνηθεί το μέγεθος της χρήσης του διαδικτύου, οι λειτουργίες για τις οποίες χρησιμοποιείται και η ύπαρξη ή όχι καταθλιπτικής τάσης. Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε από 1.319 συμμετέχοντες, από τους οποίους οι 18 (1,2%) θεωρήθηκε ότι *έχουν συμπτώματα εθισμού*. Η ανάλυση των συσχετίσεων έγινε σε όλο το εύρος των ευρημάτων.

Οι 18 με συμπτώματα εθισμού (ΙΑ), συγκρίθηκαν με τους υπόλοιπους που δεν είχαν συμπτωματολογία εξαρτητικής σχέσης. Προέκυψε ότι οι έχοντες συμπτώματα εθισμού έχουν εντονότερη τάση να αναπτύξουν καταθλιπτική συμπεριφορά σε σχέση με τους μη έχοντες εθισμό (ΝΑ) ($F(1,34) = 22.35; p < 0.001$). Επίσης, οι άνδρες συμμετέχοντες παρουσίασαν εντονότερη τάση για ανάπτυξη εθιστικής συμπεριφοράς σε σχέση με τις γυναίκες. Από τα παραπάνω προκύπτει ότι, το φαινόμενο της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου μπορεί να ευθύνεται για προβλήματα συμπεριφοράς, όπως η κοινωνική απομόνωση και τα συμπτώματα κατάθλιψης.

Οι ερευνητές καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι τα γενικά συμπτώματα μοιάζουν με αυτά της αγχώδους και της καταθλιπτικής διαταραχής, οπότε τα άτομα που χρησιμοποιούν υπερβολικά το διαδίκτυο αναπτύσσουν μοναχικότητα και έκπτωση της κοινωνικότητας.

¹⁷ BSI κλίμακα για τη διερεύνηση σημείων ψυχοπαθολογίας, CHIAS κλίμακα για τη μέτρηση του εθισμού στο διαδίκτυο και Q- ESU για την εμπειρία στις εθιστικές ουσίες.

¹⁸ Χορηγήθηκε το ερωτηματολόγιο IAT (Internet addiction test), το ερωτηματολόγιο χρήσης ιντερνετ, (Internet Function Questionnaire) και η κλίμακα κατάθλιψης του Beck (BDI).

Συμπερασματικά, από τις παραπάνω έρευνες αναδεικνύεται ότι υπάρχει μια σχέση -η οποία δεν μπορεί ωστόσο να θεωρηθεί *αιτιολογική* ανάμεσα στον εθισμό στο διαδίκτυο και την κατάθλιψη. Αυτό μπορούμε να το θεωρήσουμε ως υπόθεση επειδή πρώτον, οι εθισμένοι χρήστες, παρουσιάζουν «ήπια» προς «μέτρια» συμπτώματα κατάθλιψης, δεύτερον, ο χρόνος χρήσης του διαδικτύου έχει θετική συσχέτιση με συμπτώματα κατάθλιψης και αυξημένη βαθμολογία στην κλίμακα Beck, τρίτον, ο εθισμένοι χρήστες και όσοι πάσχουν από κατάθλιψη έχουν παράλληλη παρουσία του «*αλληλόμορφου γονιδίου 5HTTLPR*». Τα παραπάνω δεδομένα όμως δεν αποδεικνύουν ότι ο διαδικτυακός εθισμός οδηγεί τους χρήστες στην ανάπτυξη συμπτωμάτων κατάθλιψης. Η σημαντικότερη παρατήρηση είναι ότι, οι δύο καταστάσεις συνιστούν ένα πλέγμα παθολογίας που επιδρά αρνητικά στην αναπτυξιακή πορεία του ανθρώπου. Οι αναπτυξιακά σκόπιμες δραστηριότητες που επιτάσσει η αναπτυξιακή διαδικασία περιορίζονται στις ηλικιακές ομάδες που μελετάμε και καθλώνεται η προετοιμασία εισόδου στην ενήλικη ζωή. Για το λόγο αυτό η επιστημονική κοινότητα έχει στρέψει τις προσπάθειές της, στην αντιμετώπιση και την πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο.

3.5 Πρόληψη και αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο

Από ερευνητικά δεδομένα (Thorens, Khazaal, Billieux, Van der Linden, Zullino, 2008) προκύπτει ότι κατά την κρίση ομάδας ψυχιάτρων, το 80% από αυτούς θεωρεί τον ίδιο τον εθισμό αμιγώς ψυχιατρικό πρόβλημα και το 90% εξ αυτών θεωρεί ότι το πρόβλημα θα είναι μεγαλύτερο στο μέλλον δεδομένης της ραγδαίας εξάπλωσης του διαδικτύου σε κάθε πτυχή του σύγχρονου πολιτισμού. Μπορεί οι συνέπειες του διαδικτυακού εθισμού να μην είναι τόσο καταστροφικές, όσο εκείνες που συνδέονται με τον εθισμό σε χημικές ουσίες, οι κοινωνικές όμως συνέπειες είναι ιδιαίτερα σημαντικές.

Η απώλεια ελέγχου, η κοινωνική απομόνωση, η καταθλιπτική συμπεριφορά, οι ενδοοικογενειακές σχέσεις σε έκπτωση, η μείωση των ακαδημαϊκών επιδόσεων, η εργασιακή και οικονομική αστάθεια που προβάλλονται ως συνέπειες του εθισμού στο διαδίκτυο, είναι αρκετά σημαντικοί λόγοι για να στρέψουν την επιστημονική κοινότητα στην αναζήτηση λύσεων για την αντιμετώπιση των αρνητικών συνεπειών του διαδικτυακού εθισμού (Douglas, 2008).

Γενικότερα, για να αντιμετωπιστεί το φαινόμενο της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου, δεν θα πρέπει να υπάρχει απόκλιση από τον κανόνα αντιμετώπισης κάθε ψυχικής διαταραχής, με την ανάγκη, δηλαδή, πρωτογενούς, δευτερογενούς και τριτογενούς πρόληψης. Κατά την πρώτη θα πρέπει οι ειδικοί να αναπτύσσουν δράσεις με ενέργειες και μέτρα τα οποία θα έχουν ως σκοπό τη μείωση των επιπτώσεων της εθιστικής συμπεριφοράς και να αποτρέπουν εκδήλωση

νέων αρνητικών συμπεριφορών. Έπειτα, θα πρέπει να καταρτιστεί το κατάλληλο θεραπευτικό σχέδιο για την απεμπλοκή από τον εθισμό, ώστε να μειωθεί η πιθανότητα επανάληψης εθιστικής συμπεριφοράς και τέλος κατά την τρίτη φάση, να εστιαστεί ο έλεγχος στη σοβαρότητα και τις μακροχρόνιες συνέπειες των διαταραχών που έχουν εκδηλωθεί (Παπαγεωργίου, 2005).

Για την αντιμετώπιση του φαινομένου του διαδικτυακού εθισμού δεν θα μπορούσαν να εφαρμοστούν λύσεις που ακολουθούνται με σκοπό την «αποτοξίνωση» από τον εθισμό που προκαλούν οι ουσίες. Κυρίως όμως, δεν θα μπορούσε να προταθεί ως σίγουρη λύση η αποκοπή από τη χρήση του διαδικτύου, καθώς όπως έχουμε ήδη διαπιστώσει, έχει πλέον ενταχθεί σε πολλά επίπεδα της καθημερινότητας των ανθρώπων. Επίσης, η φαινομενικά εύκολη λύση της διακοπής της σύνδεσης από τους γονείς ή η απαγόρευση χρήσης, δεν ενδείκνυται ως απόλυτα σωστές λύσεις, αλλά προτιμάται η βοήθεια στην κατανόηση της ανάγκης μιας ορθολογικής χρήσης του ιντερνέτ. Η δαιμονοποίηση του διαδικτύου θα δημιουργούσε ενδεχομένως έναν τεχνολογικά αναλφάβητο πληθυσμό.

Τα μέτρα που θα πρέπει να ληφθούν χωρίζονται σε προληπτικά και θεραπευτικά. Αρχικά, στα προληπτικά μέτρα αναφέρεται η τοποθέτηση του οικιακού ηλεκτρονικού υπολογιστή σε κοινόχρηστο χώρο προκειμένου να μην υπάρχει συνεχής χρήση από τα παιδιά, να υπάρχει επικοινωνία όλης της οικογένειας, να υπάρχει έλεγχος ως προς το λόγο χρήσης (πχ αποφυγή πολύωρων παιχνιδιών κλπ). Στη συνέχεια θα πρέπει να εξηγηθεί στους ανήλικους χρήστες ο κίνδυνος που ελλοχεύει με την συνεχή χρήση και να δικαιολογηθεί ως αποδεκτή μόνο η ορθολογική χρήση του διαδικτύου (αναζήτηση πληροφοριών κλπ). Με τα παραπάνω μπορεί να προληφθεί η έναρξη παθολογικής σχέσης με τη χρήση του διαδικτύου (Palmer, 2008).

Οι γονείς, θα πρέπει να δώσουν στα παιδιά και τους έφηβους ένα υγιές πρότυπο χρήσης του διαδικτύου και να αποφεύγεται το ηλεκτρονικό babysitting, ώστε να μην δημιουργούνται λαθεμένα πρότυπα χρήσης. Κατά την παιδική ηλικία θα ήταν χρήσιμη η κοινή χρήση του διαδικτύου με τα παιδιά, προκειμένου τα παραπάνω πρότυπα να ενισχυθούν και να ακολουθηθούν στην εφηβεία και την πρώιμη νεότητα. Η χρήση προγραμμάτων ελέγχου, φίλτρων κλπ, φαίνεται ότι δεν έχει τα αναμενόμενα αποτελέσματα, αφού κανένα φίλτρο προγραμματισμού δεν περιέχει 100% ασφάλεια (Παπαγεωργίου, 2010).

Εκτός από τα παραπάνω, προτείνεται μια σειρά από δράσεις (Vijaya & Sanju 2007), προκειμένου, κυρίως μέσω της γνωστικής - συμπεριφορικής θεραπείας, να ελαττωθεί η επίδραση του εθισμού. Αρχικά θα πρέπει να γίνεται «Αντίθετη Δράση», δηλαδή, να μπορεί ο χρήστης να αναγνωρίζει τα εθιστικά πρότυπα παθολογικής χρήσης του διαδικτύου και να μπορεί να κάνει ανατροπή της «ρουτίνας χρήσης», διαφοροποιώντας την καθημερινή του εθιστική συμπεριφορά.

Εναλλακτικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν «Εξωτερικοί Παράγοντες» όπως πχ ένα ξυπνητήρι που να ειδοποιεί για την παρέλευση των επιτρεπτών ωρών χρήσης. Για παράδειγμα, οι «Κάρτες Υπενθύμισης» μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να γράφει ο χρήστης τις γνωστές σε αυτόν αρνητικές συνέπειες παθολογικής χρήσης και τα πιθανά οφέλη μη παθολογικής χρήσης, ώστε να κατανοήσει την ανάγκη διακοπής της εθιστικής συμπεριφοράς. Στο ίδιο πνεύμα, ο «προσωπικός κατάλογος» θα βοηθήσει τον εθισμένο χρήστη να θυμάται και να καταγράφει τα χόμπι και τις δραστηριότητες που παραμελεί εξαιτίας της χρήσης του διαδικτύου.

Τέλος προτείνεται η «Αποχή» από συγκεκριμένες εθιστικές εφαρμογές. Σε αυτό το πλαίσιο το άτομο απέχει από μια ιδιαίτερη εφαρμογή Διαδικτύου (π.χ. τα τσατ ρουμ ή τα παιχνίδια) και χρησιμοποιεί άλλες εφαρμογές με μετριοπάθεια. Αυτό το πρότυπο της αποχής συστήνεται για εκείνους που έχουν δοκιμάσει και έχουν αποτύχει να περιορίσουν τη χρήση μιας ιδιαίτερης εφαρμογής.

Αντίθετα με τα παραπάνω, στις Η.Π.Α και στην ανακεφαλαιωτική εργασία των (*Martha & Black, 2008*), αναφέρεται ότι δεν υπάρχουν ασφαλή δεδομένα για να αναφερθούμε σε μια ασφαλή μέθοδο θεραπευτικής αντιμετώπισης του φαινομένου. Θεωρείται όμως ότι η Γνωστική Συμπεριφορική Προσέγγιση μπορεί να είναι χρήσιμη και δεν υπάρχει εμφανής δράση ψυχοτρόπων ουσιών. Η οικογενειακή συμβουλευτική μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση ορισμένων κλινικών περιπτώσεων, καθώς επίσης και μια μόνιμη ρύθμιση φραγής στην είσοδο στο διαδίκτυο.

3.5.1 Σύγκριση διεθνούς και ελληνικής θεραπευτικής προσέγγισης

Για την αντιμετώπιση της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου στα ελληνικά δεδομένα, θα είναι χρήσιμη η εκμετάλλευση της διεθνούς εμπειρίας. Με απαρχή τις προτάσεις της Young, που επικεντρώνεται στην ελεγχόμενη χρονική μείωσης της παραμονής στο διαδίκτυο, οι προσεγγίσεις αντιμετώπισης ποικίλλουν ανάλογα τους τρόπους που επιλέγουν τα κέντρα απεξάρτησης. Περιλαμβάνουν την ατομική και ομαδική ψυχοθεραπεία, την ψυχοεκπαίδευση, την εκπαίδευση κοινωνικών δεξιοτήτων, την διαχείριση άγχους και τη σύσταση ομάδων αυτοβοήθειας.

Συγκεκριμένα, στις Η.Π.Α. το 1995, ιδρύθηκε στο Bradford το κέντρο για την απεξάρτηση από τον εθισμό στο διαδίκτυο (Center for Internet Addiction Recovery). Επίσης η Young, θεωρεί ότι τα παραδοσιακά μοντέλα πλήρους αποδοχής δεν συνιστούν αποτελεσματικές παρεμβάσεις στην περίπτωση του διαδικτύου και προτείνει την μείωση του χρόνου παραμονής σε σύνδεση, με ταυτόχρονο έλεγχο χρήσης του διαδικτύου. Θεωρεί επίσης ότι η θεραπεία

διέρχεται από τέσσερα στάδια- στόχους με πρώτο την διαδικασία αναγνώρισης των συνθηκών εξάρτησης και των βασικότερων συμπτωμάτων, έπειτα την αναζήτηση των λόγων που το διαδίκτυο προσφέρει ανακούφιση στα προβλήματα. Στη συνέχεια, απαιτείται η κατάρτιση πλάνου διαχείρισης και αντιμετώπισης του προβλήματος και παράλληλα η ένταξη σε πρόγραμμα για σταδιακή μείωση της χρήσης. Οι τεχνικές της Young βασίζονται στην γνωστική – συμπεριφορική θεραπεία και μπορούμε να αποδεχθούμε ότι αποτελούν την βασικότερη μορφή παρέμβασης, επειδή προσδίδουν ενεργό συμμετοχή του εθισμένου χρήστη στη θεραπεία. Παράλληλα κατοχυρώνονται συμπεριφορές οι οποίες βασίζονται στις γνωστικές νησίδες που δημιουργούνται από την θεραπεία, οπότε υπάρχει συνειδητή προσπάθεια απεμπλοκής από τα σημάδια εθισμού.

Οι βασικότερες τεχνικές, είναι : «η τεχνική διαχείρισης του χρόνου» ώστε οι χρήστες να βρουν εναλλακτικούς ρυθμούς καθημερινότητας και να τροποποιήσουν τις συνήθειες σύνδεσης, προκειμένου να διασπάσουν την εθιστική συμπεριφορά. Χρησιμοποιούνται επίσης «εξωτερικοί μηχανισμοί ειδοποίησης» για ενημέρωση της διάρκειας χρήσης, θεσπίζονται στόχοι για προοδευτική μείωση του χρόνου σύνδεσης, δημιουργείται το προσωπικό ημερολόγιο με θέσπιση προγράμματος ώστε να μην «αφήνονται» οι χρήστες στις εθιστικές εφαρμογές του ιστού και τέλος, οι πάσχοντες ενθαρρύνονται να ενταχθούν σε ομάδες υποστήριξης, σε οικογενειακή θεραπεία, όπως για παράδειγμα στο κέντρο απεξάρτησης (ReStart, Internet Addiction Recovery Program) που δημιουργήθηκε στο Seattle το 2009. Η εμπλοκή της οικογένειας έχει νόημα στο βαθμό που εντοπίζονται και αλλάζουν οι συμπεριφορές των μελών της, ώστε να επιτυγχάνεται η απεμπλοκή από την εθιστική συμπεριφορά. Επιπρόσθετα, η έλλειψη αντιπαράθεσεων και η δημιουργία κλίματος αποδοχής και ενσυναίσθησης αποτελούν βασικούς παράγοντες επιτυχίας. Η γνωστική - συμπεριφορική θεραπεία εφαρμόζεται και στο Mc Lean Hospital, στο οποίο λειτουργεί το Computer Addiction Services, προκειμένου να γίνει ταυτοποίηση του προβλήματος να επέλθει λύση και να επιτευχθεί εκμάθηση αποτελεσματικών θεραπευτικών προσεγγίσεων. Επίσης, στο Illinois Institute for Addiction Recovery at Proctor Hospital, η εξάρτηση από το διαδίκτυο αντιμετωπίζεται ως «διαταραχή ελέγχου των παρορμήσεων», με κοινή βάση με την «παθολογική χαρτοπαιξία». Το θεραπευτικό πρωτόκολλο περιλαμβάνει πρόγραμμα εξωτερικής και εσωτερικής διαμονής, ανάλογα με τις ανάγκες, και το πρόγραμμα απευθύνεται σε εφήβους και ενήλικες. Εφαρμόζεται η θεραπεία 12 βημάτων και η θεραπεία επίσης συνδυάζει γνωστική συμπεριφορική μέθοδο με φαρμακοθεραπεία.

Η θεραπεία των 12 βημάτων αφορά στη σταδιακή συνειδητοποίηση του προβλήματος στην ενδυνάμωση του χαρακτήρα και την επίτευξη σταθερή θεραπευτικής προοπτικής. Συγκεκριμένα τα βήματα περιλαμβάνουν τα παρακάτω στάδια: ειλικρίνεια, ελπίδα, πίστη,

θάρρος, ακεραιότητα, προθυμία, ταπεινότητα, αδελφική αγάπη, δικαιοσύνη, επιμονή, πνευματικότητα, καθήκον με σκοπό οι χρήστες να βοηθήσουν τους εαυτούς τους και να ενδυναμώσουν και άλλους χρήστες παράλληλα.

Η Κορέα, είναι μια χώρα με «παράδοση» στον εθισμό στο διαδίκτυο και το πρόβλημα αυτό έχει απασχολήσει ερευνητικά, αλλά και θεραπευτικά τους επιστήμονες στην χώρα αυτή. Η John- Un Kim χρησιμοποιώντας 22 εθισμένους φοιτητές σαν δείγμα, απέδειξε ότι η «συμβουλευτική ομάδα βασισμένη στην θεραπεία επιλογής» επέδρασε σημαντικά στη μείωση της χρήσης και παράλληλα οδήγησε στην αύξηση της αυτοπεποίθησης. Η θεωρία της επιλογής, εφαρμόζεται για να εξηγήσει τους λόγους που οδηγούν στην εξάρτηση, μέσω της κατανόησης των βασικών αναγκών, μέσα από την γνώση του εαυτού, των επιλογών και των σχεδίων που απαιτούνται για να υπάρξει ικανοποίηση από τους θεραπευόμενους. Το θεραπευτικό κέντρο εστιάζει στις πράξεις του ασθενή κατά το παρελθόν, στις επιθυμίες του και σε όσα τον εμποδίζουν να τις πραγματοποιήσει.

Σε ευρωπαϊκό επίπεδο, παρατηρούμε ότι έχει δημιουργηθεί η πρώτη κατασκήνωση απεξάρτησης στη Γερμανία, στην πόλη Boltzenhagen, Στην κατασκήνωση αυτή επιτρέπεται μόλις 30λεπτη παραμονή στο διαδίκτυο και όχι στην εφαρμογή που έχει εθιστεί ο χρήστης. Παράλληλα εκπονούνται και συνεδρίες συμβουλευτικής της ομάδας και ατομικές συνεδρίες με ψυχοεκπαιδευτικές δραστηριότητες. Επίσης στην Ολλανδία, η κλινική Smith & Jones, παρέχει υποστήριξη στα παιδιά που έχουν συμπτώματα εθισμού με τη χρήση γνωστικής συμπεριφορικής θεραπείας. Στη Γαλλία, έχουν δημιουργηθεί εργαστήρια για εθισμένους εφήβους πλήθους 3-4 ατόμων που παίζουν με τους θεραπευτές τους το παιχνίδι του εθισμού τους στο διαδίκτυο για μια ώρα και στη συνέχεια ακολουθεί συζήτηση για άλλη μια ώρα. Επίσης στην Ιταλία, η πλέον συνηθισμένη μέθοδος είναι η διαπίστωση της εξάρτησης, η εκτίμηση παράλληλης ύπαρξης άλλης διαταραχής και η χορήγηση φαρμακευτικής αγωγής με την παράλληλη επικέντρωση της ψυχοθεραπείας στην ανταλλαγή συναισθημάτων μεταξύ των ασθενών και εκμάθησης νέων τρόπων επικοινωνίας. Τέλος στο Λονδίνο, το Carpio Nightingale Hospital, εντοπίζεται η «θεραπεία τεχνολογικής εξάρτησης νέων ανθρώπων». Η θεραπευτική παρέμβαση, προσαρμόζεται στις εκάστοτε προσωπικές ανάγκες και αποτελείται από πρόγραμμα εσωτερικής διαμονής ή ημερήσιας φροντίδας. Στόχος είναι η ανάπτυξη εναλλακτικής επικοινωνίας και η προστασία από τα προβλήματα που δημιουργούνται χάρη στο διαδίκτυο. Η μορφή παρέμβασης είναι επίσης η γνωστική – συμπεριφορική και η χαλάρωση.

Στην Ελλάδα, το θεραπευτικό τμήμα της διαταραχής ασκείται κυρίως από τη Μονάδα Εφηβικής Υγείας της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, στο Νοσοκομείο

«Α. Κυριακού», μέσω συμβουλευτικής στήριξης και στα εξωτερικά ιατρεία του Ιπποκράτειου Νοσοκομείου λειτουργεί το πρώτο εξειδικευμένο τμήμα αντιμετώπισης της διαταραχής. Χρησιμοποιείται η κλίμακα Εθισμού των Εφήβων στους Η/Υ και η κλίμακα ΙΑΤ της Young. Επίσης χώροι αρωγής είναι και η γραμμή βοήθειας ΥποΣΤΗΡΙΖΩ με αριθμό κλήσης 8001180015 του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου. η συμβουλευτική ομάδα του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, η Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Διαταραχής του Διαδικτυακού Εθισμού και το Πρόγραμμα 18ανω του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής με το Τμήμα Προβληματικής Χρήσης του Διαδικτύου.

Σε γενικές γραμμές η θεραπεία επικεντρώνεται όχι μόνο στον έλεγχο και την αποχή από την εξάρτηση, αλλά και στις ελλείψεις που οδηγούν στο στάδιο της εξάρτησης, ώστε να εξαλειφθούν οι λόγοι ροπής προς τον εθισμό. Σημαντικό ρόλο για τις θεραπευτικές προσεγγίσεις εκτελούν η αρχική «συνέντευξη κινητοποίησης» για τη δραστηριοποίηση του εθισμένου χρήστη, η ένταξη σε «ομάδες αυτοβοήθειας», οι ομάδες τέχνης και έκφρασης, οι γνωστικές – συμπεριφορικές παρεμβάσεις και η συστημική εμπλοκή της οικογένειας (Σκανδάμη, Χρόνη, Σταυρόπουλος, & Μάτσα 2011).

Συνοψίζοντας τα παραπάνω, μπορούμε να πούμε ότι η κάθε μορφή θεραπείας αρχίζει με την αναγνώριση του ατομικού ελλείμματος που οδηγεί στον εθισμό, συνεχίζεται με την αποκάλυψη των ατομικών αναγκών και στοχεύει στην εξεύρεση τρόπων εναλλακτικής κάλυψής τους.

3.6 Περίληψη

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι φαινόμενο που παρατηρείται σε όλες χώρες που υπάρχει μεγάλη εξάπλωση της χρήσης του διαδικτύου. Το ποσοστό των εθισμένων χρηστών κυμαίνεται μέχρι και το 14% των χρηστών του διαδικτύου. Στη χώρα μας, μεγάλο ποσοστό εφήβων εντάσσεται στην ομάδα κινδύνου και χαρακτηρίζεται ως «ομάδα λίγο πριν τον εθισμό», ενώ ποσοστό περίπου 1% αναφέρει συμπτώματα πλήρους εθισμού. Παράλληλα σε πολλές ερευνητικές προσπάθειες, οι εθισμένοι χρήστες έχουν και συμπτώματα κατάθλιψης. Η παραπάνω σχέση μας προδιαθέτει για παραπέρα έρευνα.

Σε κάθε περίπτωση, τα συμπτώματα εθισμού και κατάθλιψης, συνιστούν τροχοπέδη στην αναπτυξιακή διαδικασία των αναδυόμενων νέων και η συμπτωματολογία που υπάρχει ανακόπτει την ομαλή προετοιμασία για την είσοδο στην ενήλικη ζωή. Για το λόγο αυτό, αναπτύσσονται τεχνικές αντιμετώπισης του διαδικτυακού εθισμού, με σκοπό να εντοπιστούν οι πραγματικές αιτίες που οδηγούν τον χρήστη να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο παθολογικά και να αποτραπεί το σύνολο των αρνητικών επιδράσεων του φαινομένου.

ΕΜΠΕΙΡΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

4.1 Εισαγωγή

Ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί ένα φαινόμενο, που έχει εντοπιστεί ήδη από τα μέσα της δεκαετίας του '90 στον Καναδά και τις Η.Π.Α. Ήδη σε παγκόσμιο επίπεδο, από την Αμερική μέχρι την Ασία, αλλά και στη χώρα μας, έχουν εκπονηθεί έρευνες προκειμένου να εντοπίσουν τα χαρακτηριστικά, την εξάπλωση και τους παράγοντες που σχετίζονται με αυτό. Στη συνέχεια, μέσα από την εμπειρική μελέτη του φαινομένου, γίνεται προσπάθεια συμπλήρωσης των παραπάνω ερευνών ώστε να εκτιμηθεί και στη χώρα μας, η ύπαρξη και η ένταση του φαινομένου εθισμένων χρηστών στο διαδίκτυο, η επίδραση παραγόντων που συμβάλλουν στον εθισμό των χρηστών και η σχέση του με τα συμπτώματα κατάθλιψης. Η έρευνα εκπονήθηκε σε σπουδαστές του *Τμήματος Δοκίμων Αστυφυλάκων Ρεθύμνου*, τον Ιανουάριο του 2010.

4.2 Στόχοι – Υποθέσεις – Δείγμα – Στατιστική επεξεργασία

Ο βασικότερος στόχος της έρευνας είναι να διαπιστωθεί αν υπάρχουν *εθισμένοι χρήστες* του διαδικτύου στη σύγχρονη *ελληνική κοινωνία*, και αν υπάρχουν χρήστες που να βρίσκονται *«λίγο πριν τον εθισμό»*. Παράλληλοι στόχοι επίσης είναι, να διερευνηθούν οι πιθανοί παράγοντες που οδηγούν στον εθισμό στο διαδίκτυο, παρακαλύοντας την αναπτυξιακή διαδικασία των νέων σε ηλικία χρηστών. Για το λόγο αυτό μελετάται η συσχέτιση του φαινομένου με την ποιότητα των σχέσεων με την οικογένεια και τους φίλους και τέλος, να διερευνηθεί η πιθανή συσχέτιση της κατάθλιψης με τον εθισμό. Ο επίκαιρος χαρακτήρας του ερευνητικού μας εγχειρήματος, ενισχύεται από την προοδευτική αύξηση της προσβασιμότητας στο διαδίκτυο μέσω της τεχνικής εξάπλωσης και αναβάθμισης του δικτύου, της δυνατότητας εισόδου στο διαδίκτυο ακόμη και μέσω των κινητών τηλεφώνων και φυσικά της χρήσης του διαδικτύου από όλο και μικρότερης ηλικίας άτομα. Στο εμπειρικό μέρος, και με σκοπό να υπάρξει συνεισφορά στην μελέτη του εν λόγω φαινομένου στην Ελλάδα και ειδικότερα στο τμήμα της ελληνικής κοινωνίας που εντάσσεται στην ηλικιακή περίοδο της αναδυόμενης ενηλικίωσης, εκπονήθηκε η ερευνητική προσπάθεια που περιγράφεται στη συνέχεια.

Δεν μπορούμε παρ' όλα αυτά, να υποστηρίξουμε ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο αφορά μόνο τα νεαρά άτομα, αλλά όλους τους χρήστες. Όμως, η εφηβεία, η αναδυόμενη νεότητα και η νεότητα είναι οι ηλικιακές περίοδοι που στρέφεται το ερευνητικό βλέμμα εξαιτίας της σημαντικότητάς τους στην αναπτυξιακή πορεία των ανθρώπων, εφόσον αποτελούν τον προθάλαμο της ενήλικης ζωής.

Επίσης, κατά την ηλικιακή αυτή περίοδο καταγράφονται βασικά χαρακτηριστικά που ωθούν την έρευνα προς αυτή την ηλικιακή κατεύθυνση. Πρώτον, η χρήση του διαδικτύου είναι περισσότερο διαδεδομένη κατά την εφηβική και μετεφηβική ηλικία και κατά την έναρξη της νεότητας. Δεύτερον, οι συγκεκριμένες περίοδοι είναι αναπτυξιακά σημαντικές για τους αναπτυξιακούς ψυχολόγους όπως είδαμε σε προηγούμενο κεφάλαιο και τρίτον, οι παρόμοιες έρευνες σε παγκόσμιο επίπεδο επικεντρώνονται σε πληθυσμούς που εντάσσονται επίσης στην περίοδο των 18-25 ετών της ζωής δίνοντας έτσι το στίγμα για μελλοντική συνέχεια της έρευνας.

Συμπληρωματικά, θα ήταν παράλειψη να μην αναφέρουμε ότι η πιλοτική έρευνα που εκπονήθηκε είχε μεταξύ των παραπάνω και σκοπό την μεθοδολογική συνεισφορά στον έλεγχο της ερευνητικής αξίας των συγκεκριμένων εργαλείων μέσα από βιβλιογραφική αναζήτηση και μεθοδολογική εφαρμογή και περιγράφονται στο επόμενο υποκεφάλαιο.

Η παρουσίαση των αποτελεσμάτων της έρευνας, χωρίζεται σε δύο θεματικές ενότητες. Αρχικά, στο πλαίσιο *καταγραφής – περιγραφής* του φαινομένου παρουσιάζονται εκτός από τα δημογραφικά στοιχεία (ηλικία, φύλο, οικογενειακή κατάσταση, τόπος κατοικίας) του δείγματος και ποιοτικές πλευρές των σχέσεων με τους γονείς και τους φίλους. Στη συνέχεια μελετώνται χαρακτηριστικά που αφορούν στη σχέση των χρηστών με το διαδίκτυο (ώρες σε σύνδεση την εβδομάδα, σκοπός σύνδεσης, ποσοστό εθισμού, ποσοστό ύπαρξης συμπτωμάτων κατάθλιψης). Τα στοιχεία αυτά μας επιτρέπουν τον υπολογισμό της εξάπλωσης του εθισμού στο διαδίκτυο στο συγκεκριμένο δείγμα και την μελέτη των χαρακτηριστικών της χρήσης του, προκειμένου να τα συγκρίνουμε με άλλες έρευνες σε εγχώριο και διεθνές επίπεδο. Στη συνέχεια διερευνώνται οι *στατιστικά σημαντικές σχέσεις* που προκύπτουν από τον υπολογισμό του δείκτη συσχέτισης των μεταβλητών που συνθέτουν τις κλίμακες που χορηγήθηκαν.

4.3 Μεθοδολογία – Ερευνητικά Μέσα.

Για την εκπόνηση της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν τα παρακάτω ερωτηματολόγια: Το ερωτηματολόγιο για τον *έλεγχο των συμπτωμάτων εθισμού στο διαδίκτυο* (IAT) της K. Young και η *κλίμακα μέτρησης συμπτωμάτων κατάθλιψης* του Beck.¹⁹ Τα ανωτέρω εργαλεία συμπληρώνονται από ερωτήσεις σχετικές με τα *δημογραφικά χαρακτηριστικά* των ερωτώμενων και με τις σχέσεις που αυτοί θεωρούν ότι έχουν με την οικογένεια και τους φίλους.

Συγκεκριμένα, από τις έρευνες που έχει χρησιμοποιηθεί το Internet Addiction Test, προκύπτει ότι το μονοπαράγοντικό μοντέλο του IAT έχει καλές ψυχομετρικές ιδιότητες και εφαρμόζεται ικανοποιητικά στα δεδομένα, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν θα πρέπει να

¹⁹ Το πλήρες ερωτηματολόγιο, καθώς και οι Κλίμακες παρατίθενται στο *Παράρτημα*.

εφαρμοστεί και σε άλλες χώρες για να σταθμιστεί με μεγαλύτερη εγκυρότητα (Khazaal et al, 2008). Το I.A.T. αποτελεί το περισσότερο δοκιμασμένο διαγνωστικό εργαλείο για την μέτρηση των συμπτωμάτων διαδικτυακού εθισμού και έχει χρησιμοποιηθεί από τις περισσότερες ερευνητικές (Park, Kim & Cho, 2008, Khazaal, et al, 2008, Σιώμος, 2008, Morrisson & Gore, 2010) ομάδες. Εκτός του ότι καλύπτει στοιχεία συνοσηρότητας, από την μέχρι σήμερα χρήση του έχει αποδειχθεί η υψηλή εσωτερική αξιοπιστία του (Σταυρόπουλος, 2009).

Η κλίμακα Beck ανταποκρίνεται σε μεγάλο βαθμό και με ισχυρή αξιοπιστία στην περιγραφή συμπτωμάτων κατάθλιψης, ενώ έχει χρησιμοποιηθεί και σε ανάλογες ερευνητικές μελέτες (Morrisson & Gore, 2010, Zoung & Rodgers, 1998). Επίσης, η κλίμακα αυτή, που έχει προέλθει από την ανάλυση της θεωρίας του Beck για την κατάθλιψη, βάση της οποίας είναι το ότι οι άνθρωποι με συμπτώματα κατάθλιψης, έχουν μια αρνητική θεώρηση του εαυτού που μπορεί να αποτυπωθεί στην αυτοπεριγραφή με τις ερωτήσεις της κλίμακας. Όμως, για τον παραπάνω λόγο η κλίμακα μπορεί να παρουσιάσει τεχνητά αυξημένη πιθανότητα στατιστικά σημαντικών αποτελεσμάτων. Τέλος, η κλίμακα δημιουργήθηκε για να μετρήσει τις γνωστικές συναισθηματικές, συμπεριφορικές και σωματικές εκδηλώσεις της κατάθλιψης του ατόμου κατά το χρονικό διάστημα της τελευταίας εβδομάδας πριν την πραγματοποίηση της έρευνας. Η κλίμακα περιλαμβάνει 21 θέματα, τα οποία βαθμολογούνται ανάλογα με τη σοβαρότητάς του από το 0 έως το 3. Τα θέματα αφορούν θλίψη, απαισιοδοξία, αποθάρρυνση, αίσθημα αποτυχίας, έλλειψη ικανοποίησης, ενοχή, προσδοκία τιμωρίας, απέχθεια προς το εαυτό, αυτομορφή, ιδέες αυτοκτονίας, κλάμα, ευερεθιστότητα, κοινωνική απόσυρση, αναποφασιστικότητα, εικόνα του σώματος, εργασιακή επιβράδυνση, αϋπνία, εύκολη κούραση, ανορεξία, απώλεια βάρους, σωματική ενόχληση, απώλεια της Libido.

Η κλίμακα παρουσιάζει ικανοποιητική εγκυρότητα κατασκευής και ικανοποιητική εγκυρότητα κριτηρίου. Η αξιοπιστία κρίνεται υψηλή (Σταλίκας, Τριλίβα, Ρούσση, 2002). Για την κλίμακα Beck, η ομαδοποίηση της βαθμολογίας παραπέμπει στις παρακάτω κατηγορίες: 0-13 βαθμοί συμπτώματα ήπιας κατάθλιψης, 20-28 πόντοι μέτρια κατάθλιψη και 29 -63 βαθμοί, συμπτώματα βαριάς κατάθλιψης. Προτείνεται όχι η διάγνωση κατάθλιψης, αλλά η ύπαρξη συμπτωμάτων δυσφορίας για όσους συγκεντρώνουν υψηλή βαθμολογία στην αξιολόγηση της κλίμακας (Κλεφτάρας, 1998). Σε κάθε περίπτωση όμως σκοπός της έρευνας δεν είναι η διάγνωση καταθλιπτικών ασθενών, αλλά ο εντοπισμός καταθλιπτικών συμπτωμάτων τα οποία καταδεικνύουν και το βαθμό ενδεχόμενης ενόχλησης από την κατάσταση εθισμού στο διαδίκτυο.

Εκτός από τα δημογραφικά στοιχεία, με τα οποία δηλώθηκε από τους συμμετέχοντες, η ηλικία, το φύλο, η σχολική επίδοση κατά την τελευταία τάξη του Λυκείου, η οικογενειακή τους κατάσταση, ο τόπος διαμονής, ζητήθηκε να συμπληρωθεί επίσης και η ποιότητα των σχέσεων με τους γονείς, η ποιότητα των σχέσεων με τους φίλους, οι ώρες που δαπανώνται σε σύνδεση καθημερινά, οι ώρες που δαπανώνται σε σύνδεση σε εβδομαδιαία βάση καθώς και ο σκοπός σύνδεσης στο διαδίκτυο. Για την επεξεργασία των ερωτηματολογίων BDI και IAT ακολούθησε ομαδοποίηση των απαντήσεων ανάλογα με τις προτεινόμενες από τη σχετική βιβλιογραφία κατηγορίες..

Συγκεκριμένα η συγκέντρωση βαθμών από 20-49 στο IAT, αντιστοιχεί σε χρήστες που κινούνται στα φυσιολογικά όρια, με δυνατότητα ελέγχου της χρήσης του διαδικτύου, βαθμολογία από 50-79 αντιστοιχεί σε χρήστες που έχουν περιστασιακά ή συχνά προβλήματα με τη χρήση του διαδικτύου και είναι ένα βήμα πριν τον εθισμό και συγκέντρωση βαθμών από 80-100 αναδεικνύει χρήστες με σοβαρά προβλήματα στην καθημερινή τους ζωή και με αδυναμία ελέγχου της χρήσης του διαδικτύου (Park, Kim & Cho, 2008). Τα ερωτηματολόγια²⁰ μεταφράστηκαν από τα αγγλικά στα ελληνικά...

Για την εκπόνηση της έρευνας, όπως είδαμε, χρησιμοποιήθηκαν κλίμακες οι οποίες εστίασαν στη διερεύνηση του εθισμού στο διαδίκτυο (IAT), στη μελέτη των συμπτωμάτων κατάθλιψης (BDI) και στη δημογραφική ταξινόμηση των συμμετεχόντων. Οι κλίμακες συνιστούν τη συχνότερα χρησιμοποιούμενη μέθοδο προκειμένου για τη διερεύνηση παρόμοιων φαινομένων και αποσκοπούν στην αντίδραση του ατόμου «με μια επιδοκιμασία ή αποδοκιμασία, μια συμφωνία ή μια άρνηση σε μια σειρά από τυποποιημένες ερωτήσεις ή προτάσεις». Το πιο σημαντικό στοιχείο είναι ότι μετατρέπει μια σειρά από «ποιοτικά χαρακτηριστικά σε ποσοτική μεταβλητή» με βάση το τι έχει απαντήσει κάθε άτομο.

Μπορούμε λοιπόν να εξετάσουμε τι πιστεύει ο κάθε ένας που απαντάει στις κλίμακες σε σχέση με μία ερώτηση, ώστε να μπορούμε να δούμε τις στάσεις.

«...Μπορούμε να δεχθούμε ότι σε ένα ερωτηματολόγιο η κάθε ερώτηση ή η κάθε ομάδα ερωτήσεων αναφέρεται σε ένα μόνο γνώρισμα και το σύνολο των ερωτήσεων σε μία μόνο στάση. Δεν εξετάζονται αναγκαστικά όλα τα γνωρίσματα μιας στάσης. Τα γνωρίσματα που σχετίζονται με τις ερωτήσεις οι οποίες τίθενται αποτελούν λοιπόν ένα δείγμα του σύμπαντος των γνωρισμάτων...(Grawitz, 2006: 385)»

²⁰ Παρατίθενται στο παράρτημα της εργασίας.

Επίσης, η κάθε κλίμακα αποτελείται από Items, στα οποία οφείλει την αξία της και επιτρέπουν διαφοροποιήσεις και διάγνωση. Για το λόγο αυτό, θα πρέπει πρώτον, η επιμέρους διατύπωσή τους, να μην αποκαλύπτει καμία στάση παραπάνω από εκείνη με την οποία πραγματικά συνδέεται για να μην επηρεάζει όσους απαντούν. Δεύτερον, να τοποθετούν κατά μήκος της κλίμακας όλες τις πιθανές απαντήσεις ανάλογα με τις αποχρώσεις της στάσης τους, χωρίς να ταυτίζονται. Τρίτον, να υπάρχουν πολλά items, ώστε οι ιδιαίτερες περιπτώσεις να εκμηδενίζονται, χωρίς από την άλλη να έχουμε ένα μεγάλο και δύσχρηστο ερωτηματολόγιο. Τέταρτον, η κλίμακα θα πρέπει να σταθμιστεί και τα items να έχουν μια γνωστή διαφορετική αξία, ώστε να μπορεί η κλίμακα να έχει ένα συνολικό αποτέλεσμα για το άτομο.

Αφού εκπληρωθούν οι βασικές παραπάνω προϋποθέσεις, ακολουθεί η συγκέντρωση των πληροφοριών και οι διαδικασίες μέτρησης. Η ακρίβεια των μετρήσεων εξαρτάται από τη φύση των δεδομένων, τον τρόπο που συγκεντρώθηκαν και το επίπεδο μέτρησης που επιτρέπουν.

Παρατηρούμε ότι η χρήση μιας κλίμακας, κατ' επέκταση και εκείνων που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα, δεν μας δίνει τη δυνατότητα να καταγράψουμε όλο το δυναμικό του φαινομένου που εξετάζουμε. Μπορούμε όμως να καταγράψουμε μια κυρίαρχη στάση που εκφράζουν τα άτομα και εάν οι προϋποθέσεις σύνθεσης, χορήγησης και ανάλυσης των αποτελεσμάτων είναι επαρκείς, τότε μπορούμε να δεχθούμε ότι η κλίμακα έχει αποτελεσματικότητα. (Grawitz, 2006)

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε κατά το μήνα Ιανουάριο του 2011 στο Ρέθυμνο. Τα ερευνητικά εργαλεία χορηγήθηκαν στους εκπαιδευόμενους που φοιτούν στο Τμήμα Δοκίμων Αστυφυλάκων Ρεθύμνου, (κατόπιν σχετικής έγκρισης). Τα ερωτηματολόγια συμπλήρωσαν συνολικά 78 συμμετέχοντες και στη συνέχεια αξιολογήθηκαν σύμφωνα με τις οδηγίες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

5.1 Κοινωνικά και δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος

Από την ανάλυση των δημογραφικών χαρακτηριστικών του δείγματος προκύπτει ότι 79,2% των συμμετεχόντων ήταν αγόρια και το 20,8% κορίτσια. Κατά συνέπεια η πλειονότητα του δείγματός μας αποτελείται από αγόρια, γεγονός που εκτιμάται ως θετικό, δεδομένου ότι με βάση τη βιβλιογραφία σε αυτά εμφανίζεται συνηθέστερα εθισμός, οπότε μπορεί να ελεγχθεί η ισχύς του σχετικού ευρήματος.

Πίνακας 1- Κατανομή δείγματος κατά φύλο

Φύλο	N	N%	N% επί απαντήσεων
Άντρας	61	78,2	79,2
Γυναίκα	16	20,5	20,8
Σύνολο	77	98,7	100
Δεν απάντησαν	1	1,3	
Γενικό Σύνολο	78	100	

Εξετάζοντας την κατανομή του δείγματος σε συνάρτηση με την ηλικία διαπιστώνεται ότι 78% των ερωτηθέντων είναι ηλικίας 19 ετών, ενώ αρκετά σημαντικό είναι το ποσοστό αυτών που διανύουν το εικοστό έτος της ζωής τους.

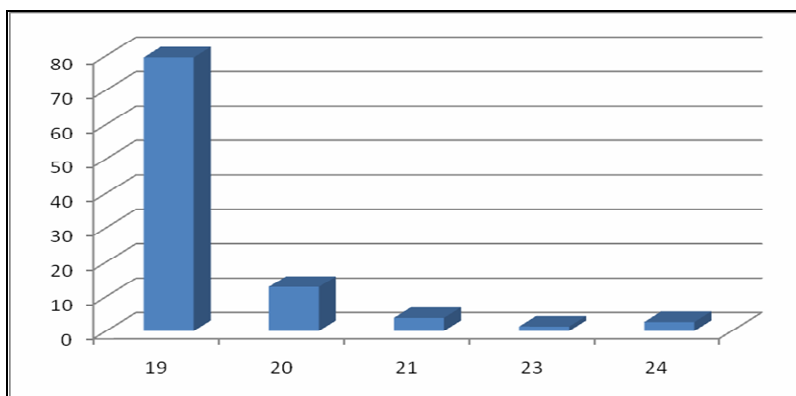
Πίνακας 2- Κατανομή δείγματος κατά ηλικία

Ηλικία	N	N%
19	62	79,5
20	10	12,8
21	3	3,8
23	1	1,3
24	2	2,6
Σύνολο	78	100
Μέση ηλικία	19,38	
Τυπική απόκλιση	0,996	

Όπως προκύπτει από τον ανωτέρω πίνακα, η μικρότερη ηλικία των συμμετεχόντων ήταν 19 έτη και η μεγαλύτερη 24 έτη με Μ.Ο. Ηλικίας τα 19,38 έτη (Std. 0,996). Η ηλικία του δείγματος μας παραπέμπει στο τέλος της εφηβείας και στην αρχή της αναδυόμενης ενηλικίωσης. Σε αυτήν την ηλικία έχουν παγιωθεί οι συνήθειες χρήσης του διαδικτύου της εφηβείας (πχ λόγος σύνδεσης, διάρκεια σύνδεσης κλπ), οι οποίες συνοδεύουν τη χρήση και κατά την πρώιμη νεότητα.

Κατά συνέπεια, μπορούμε να υποθέσουμε ότι υπάρχει επαρκής αντιπροσώπευση των συνηθειών σύνδεσης στο διαδίκτυο, οι οποίες έχουν παγιωθεί και κατά συνέπεια μπορούν με ασφάλεια να μελετηθούν, προκειμένου να διερευνηθεί η ποιοτική και ποσοτική σχέση των χρηστών στο διαδίκτυο.

Γράφημα 1. Ποσοστιαία κατανομή δείγματος κατά ηλικία



Στη συνέχεια εξετάζονται κάποια στοιχεία που μας επιτρέπουν να καθορίσουμε το στενό οικογενειακό και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον και να αξιολογήσουμε την επίδρασή τους.

Εφόσον είναι αποδεδειγμένος ο καθοριστικός ρόλος του οικογενειακού περιβάλλοντος, μας ενδιαφέρει αν το άμεσο περιβάλλον διαβίωσης των υποκειμένων εξακολουθεί να είναι η πατρική οικογένεια. Σε μία τέτοια περίπτωση ελέγχεται εμμέσως η υπόθεση εάν η παροχή υλικής ή /και συναισθηματικής στήριξης από αυτό λειτουργούν θετικά για τη μείωση των στρεσογόνων παραγόντων της νέας καθημερινότητας. Το δείγμα αποτελείται από πρωτοετείς σπουδαστές οι οποίοι είναι σε μια μεταβατική φάση ζωής ανάμεσα στην εγκατάλειψη της πατρικής οικογένειας και στην αναζήτηση επαγγελματικής και κοινωνικής ένταξης.

Σύμφωνα με τις απαντήσεις, 94,8% των ερωτηθέντων διαμένει μόνιμα με την πατρική οικογένεια, ενώ χαμηλά είναι τα ποσοστά αυτών που διαμένουν μόνοι τους (3,9%) ή με τον/ την σύντροφό τους (1,3%). Συνεπώς, θα πρέπει να συσχετισθεί η βαθμολογία των δύο κλιμάκων με τον τόπο μόνιμης κατοικίας, ώστε να διερευνηθεί ενδεχόμενη συσχέτιση.

Εφόσον το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον καθορίζει το πλαίσιο του τρόπου ζωής, μία ενδιαφέρουσα πληροφορία αφορά στον τόπο διαμονής των φοιτητών που συμμετείχαν στην έρευνα.

Από τη σχετική βιβλιογραφική έρευνα (Σιώμος, 2008) προκύπτει στατιστικά σημαντική διαφορά στο χρόνο χρήσης του διαδικτύου μεταξύ των κατοίκων των μικρών πόλεων και εκείνων που διαμένουν σε πόλεις πληθυσμό μεγαλύτερο από 150.000 κατοίκων με μικρότερη συχνότητα χρήσης στις μικρές πόλεις από ότι στις μεγαλύτερες.

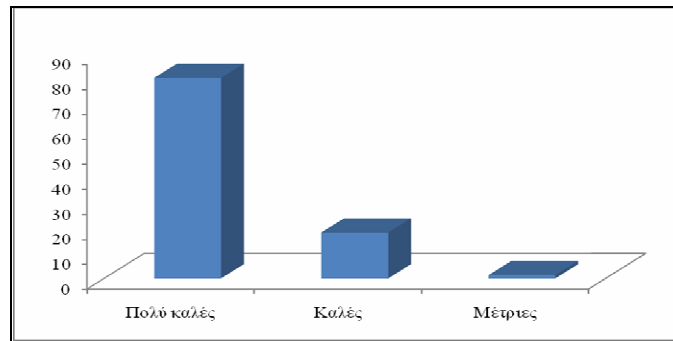
Σκοπός λοιπόν της συγκεκριμένης ερώτησης ήταν να υπάρξει δυνατότητα διερεύνησης των χαρακτηριστικών του εθισμού στο διαδίκτυο ανά περίπτωση, δεδομένων των σημαντικών διαφορών τόσο σε επίπεδο ρυθμών ζωής, όσο και σε δυνατότητες ανάπτυξης κοινωνικότητας. Οι απαντήσεις ομαδοποιήθηκαν²¹ ανάλογα με το αν διαμένουν στην Αθήνα ή σε επαρχιακή πόλη και το 63% περίπου του συγκεκριμένου δείγματος δήλωσε ότι διαμένει μόνιμα σε επαρχιακή πόλη. Συνεπώς, οι δυνατότητες ψυχαγωγίας είναι συγκριτικά περιορισμένες, ενώ η δυνατότητα ανάπτυξης κοινωνικότητας πιο εφικτή. Θα πρέπει επομένως να ελεγχθεί ενδεχόμενη συσχέτιση φαινομένων εθισμού και κατάθλιψης, σε συνάρτηση με τον τόπο μόνιμης διαμονής.

Μετά τον καθορισμό του οικογενειακού και του ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος ζωής των ερωτηθέντων, μας ενδιαφέρει η εκτίμησή τους για την ποιότητα των σχέσεων που έχουν με τους γονείς αλλά και με τους φίλους. Οι οικογενειακές σχέσεις, αλλά και η ποιότητα των σχέσεων με τους φίλους, αποτελούν καθοριστικό προγνωστικό παράγοντα της πορείας και του βαθμού του εθισμού στο διαδίκτυο (Μάτσα, 2009, Young, 1996, Ghassmzadeh, Shahraray & Morabi, 2008). Για το λόγο αυτό εξετάζεται η ποιότητα των σχέσεων με ερωτήσεις αυτοαναφοράς. Από τις απαντήσεις για την ποιότητα των ενδοοικογενειακών σχέσεων προκύπτει ότι : Το 80,3% διατηρεί πολύ καλές σχέσεις με τους γονείς, το 18,4% καλές και το 1,3% μέτριες. Κατά συνέπεια, κατά κανόνα οι ερωτηθέντες δεν αναδεικνύουν προβλήματα σχέσεων με το οικογενειακό τους περιβάλλον, ώστε αυτό να θεωρηθεί επιβαρυντικός παράγοντας. Μένει να διερευνηθεί η συσχέτιση της ποιότητας των σχέσεων με τους γονείς και της ταξινόμησης των υποκειμένων με βάση τις κλίμακες εθισμού και κατάθλιψης.

Πίνακας 3. Οι σχέσεις με τους γονείς

Ποιότητα σχέσεων	N	N%
Πολύ καλές	61	80,3
Καλές	14	18,4
Μέτριες	1	1,3
Σύνολο	76	100,0
Χωρίς Απάντηση	1	
Σύνολο	77	

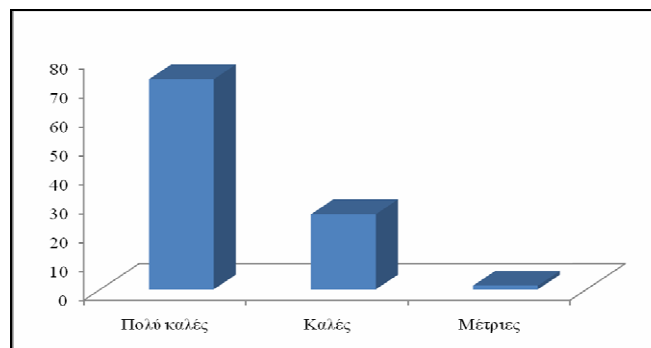
²¹ Σημειώνεται ότι από την ανάλυση των απαντήσεων ο τόπος διαμονής ήταν είτε Αθήνα είτε επαρχιακές πόλεις μικρότερες των 150.000 κατοίκων

**Γράφημα 2. Ποιότητα σχέσεων με γονείς**

Ελαφρά διαφοροποιημένη εμφανίζεται η αποτίμηση των σχέσεων των ερωτηθέντων με του φίλους. Το 72,7% αναφέρει ότι έχει πολύ καλές σχέσεις με τα άτομα που θεωρούνται φίλοι. Το ποσοστό αυτών που διατυπώνουν μετριοπαθέστερη άποψη για την ποιότητα των σχέσεων με τους φίλους δεν μπορεί να θεωρηθεί χαμηλό (27,3%). Επίσης η συσχέτιση του εθισμού στο διαδίκτυο με την ποιότητα των σχέσεων με τους φίλους θα πρέπει να διερευνηθεί.

Πίνακας 4- Σχέσεις με φίλους

Ποιότητα σχέσεων	N	N%
Πολύ καλές	56	72,7
Καλές	20	26,0
Μέτριες	1	1,3
Σύνολο	77	100,0

**Γράφημα 3. Η ποιότητα των σχέσεων με τους φίλους**

5.2 Χαρακτηριστικά χρήσης του διαδικτύου

Στην παράγραφο που ακολουθεί περιγράφονται τα χαρακτηριστικά χρήσης του διαδικτύου. Σκοπός είναι να σκιαγραφηθεί η έκταση του φαινομένου, οι παγιωμένες συνήθειες ενασχόλησης με το διαδίκτυο που έχουν αναπτύξει οι χρήστες και ο σκοπός για τον οποίο συνδέονται. Οι ώρες που δαπανώνται σε σύνδεση, όπως είναι αυτονόητο, αντανακλούν την ένταση της ενασχόλησης με το διαδίκτυο και κατ' επέκταση την ενδεχόμενη αδυναμία ελέγχου της χρήσης του. Παράλληλα, αποτελεί και βασικό διαγνωστικό παράγοντα για να ελεγχθεί η ύπαρξη συμπεριφοράς εθισμού (Young, 1995, Μάτσα, 2009).

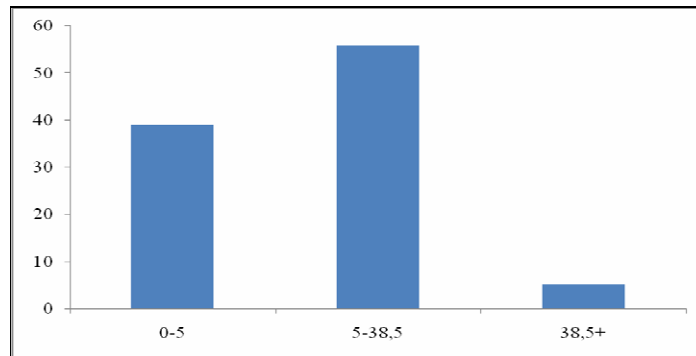
Με βάση τα βιβλιογραφικά δεδομένα προκύπτει ότι όταν οι ώρες που δαπανά ο χρήστης σε σύνδεση αγγίζουν ή/ και ξεπερνούν τις 40 (συγκεκριμένα το όριο που έχει προκύψει είναι 38,5 ώρες) θεωρείται ότι υπάρχει εξάρτηση από το διαδίκτυο. Αντιθέτως, όταν ο χρόνος παραμονής στο διαδίκτυο δεν υπερβαίνει τις 5 ώρες εβδομαδιαίως, τότε διαπιστώνεται ότι υπάρχει δυνατότητα ελέγχου στη χρήση του (Κιουρκτσί, 2010, Young, 1996, Μάτσα 2009).

Συγκεκριμένα στην ερώτηση που εξετάζει το χρόνος παραμονής στο διαδίκτυο, η ταξινόμηση των απαντήσεων, σύμφωνα με την πρόταση της K. Young, είναι η ακόλουθη: 39% του δείγματος δήλωσε ότι δαπανά 0-5 ώρες σε σύνδεση, από 5-38,5 ώρες δαπανά το 55,8% των ερωτηθέντων. Τέλος, 5,2% του δείγματος δαπανά το λιγότερο 38,5 ώρες την εβδομάδα στο διαδίκτυο.²² Επομένως, σύμφωνα με την προσέγγιση της Young, αναμένουμε ένα ποσοστό 5,2% από το δείγμα να έχει αδυναμία ελέγχου στη χρήση του διαδικτύου και να αγγίζει τα όρια της εξάρτησης. Επισημαίνεται ότι, λαμβάνοντας υπόψη τη σχετική βιβλιογραφία, οι ώρες σύνδεσης στο διαδίκτυο που καταγράφονται αφορούν αποκλειστικά τον ελεύθερο χρόνο των ερωτηθέντων. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον πίνακα που ακολουθεί.

Πίνακας 5 - Ώρες σε σύνδεση εβδομαδιαία

Ώρες στο διαδίκτυο/ εβδομάδα.	N	N%
0-5	30	39,0
5-38,5	43	55,8
38,5+	4	5,2
Σύνολο	77	100,0

²² Τα στοιχεία που περιγράφουν την ημερήσια παραμονή σε σύνδεση παρατίθενται στο Παράρτημα

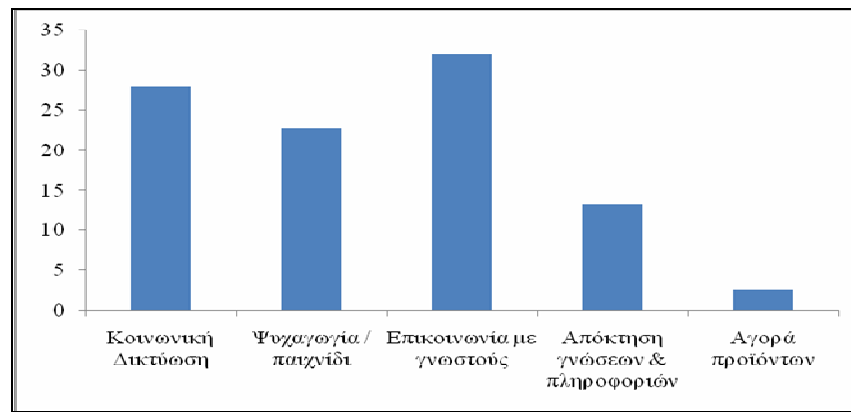
Γράφημα 6 - Ώρες σε σύνδεση σε εβδομαδιαία βάση

Μία επίσης σημαντική διάσταση της μελέτης του φαινομένου, όπως προκύπτει και από τη βιβλιογραφική έρευνα είναι ο σκοπός σύνδεσης στο διαδίκτυο. Η αναζήτηση ακαδημαϊκών κλπ πληροφοριών φαίνεται να είναι λιγότερο εθιστική, ενώ αντίθετα υψηλότερα ποσοστά εθισμού καταγράφονται όταν οι χρήστες ασχολούνται με τη συμμετοχή τους σε διαδικτυακά παιχνίδια ή στην εικονική κοινωνική δικτύωση. Οι εξαρτημένοι χρήστες κατά την Young, βιώνουν μια αμοιβαιότητα στην επικοινωνία (Μάτσα, 2009).

Πίνακας 6- Σκοπός για τον οποίο γίνεται η σύνδεση στο διαδίκτυο

Σκοπός Σύνδεσης	N	N%	Αθροιστική Συχνότητα
Κοινωνική Δικτύωση	21	28,0	28,0
Ψυχαγωγία / παιχνίδι	17	22,7	50,7
Επικοινωνία με γνωστούς	24	32,0	82,7
Απόκτηση γνώσεων & πληροφοριών	10	13,3	96,0
Αγορά προϊόντων	2	2,7	98,7
Άλλο	1	1,3	100,0
Σύνολο	75	100,0	

Στη σχετική ερώτηση, με βάση τις απαντήσεις του δείγματος της έρευνας, η υψηλότερη συγκέντρωση εντοπίζεται σε διαδραστικές χρήσεις του διαδικτύου, με ποσοστό 32%. Η δεύτερη σε σημασία χρήση του διαδικτύου γίνεται με στόχο την κοινωνική δικτύωση και τη συμμετοχή σε chat, forums, emails κλπ (28%). Επίσης σημαντικό είναι το ποσοστό εκείνων που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για ψυχαγωγία μέσω διαδικτυακών παιχνιδιών το 22,7%. Συνεπώς, η πλειονότητα των υποκειμένων της συγκεκριμένης έρευνας (82,7%) ασχολείται με εκείνες τις εφαρμογές που έχουν εθιστικό χαρακτήρα. Οπότε έχει ενδιαφέρον να διερευνηθεί εάν εν τέλει η χρήση εφαρμογών με εθιστικό χαρακτήρα οδηγούν πράγματι σε εθισμό.



Γράφημα 7 - Σκοπός Σύνδεσης στο διαδίκτυο

Στη συνέχεια θα ελεγχθούν οι ανωτέρω διαπιστώσεις, εξετάζοντας τόσο το χρόνο σύνδεσης στο διαδίκτυο, όσο και τον σκοπό της σύνδεσης σε συνάρτηση με την εμφάνιση εθισμού ή/ και κατάθλιψης στο δείγμα της έρευνας.

5.3 Αξιολόγηση ερωτηματολογίων Εθισμού στο διαδίκτυο (IAT) και Συμπτωμάτων κατάθλιψης (BDI).

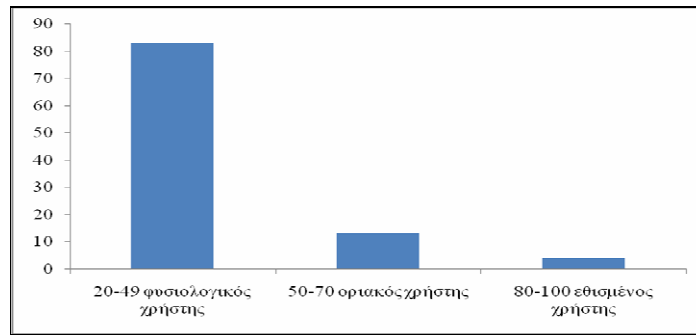
Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας προκύπτει ότι η πλειονότητα των ερωτηθέντων εντάσσεται στους φυσιολογικούς χρήστες του διαδικτύου (83,1%), δηλαδή σε χρήστες οι οποίοι μπορούν να ελέγξουν την παραμονή τους στο διαδίκτυο. Συμπτώματα που μαρτυρούν εξάρτηση οριακής μορφής και εν δυνάμει σε θέση κινδύνου για εκδήλωση εθισμού φαίνεται να έχει το 13% των συμμετεχόντων. Τέλος, ποσοστό 3,9% των συμμετεχόντων παρουσιάζουν συμπτώματα εθισμού στη χρήση του διαδικτύου.

Πίνακας 7 - Ανάλυση αποτελεσμάτων I.A.T.²³

Βαθμολογία IAT	N	N%	Αθροιστικό Ποσοστό%
20-49 φυσιολογικός χρήστης	64	83,1	83,1
50-70 οριακός χρήστης	10	13,0	96,1
80-100 εθισμένος χρήστης	3	3,9	100,0
Σύνολο	77	100,0	

Για την καλύτερη απεικόνιση των παραπάνω ποσοστών παρατίθεται το γράφημα που ακολουθεί:

²³ Η αναλυτική ταξινόμηση του δείγματος στην Κλίμακα IAT παρατίθεται στο Παράρτημα

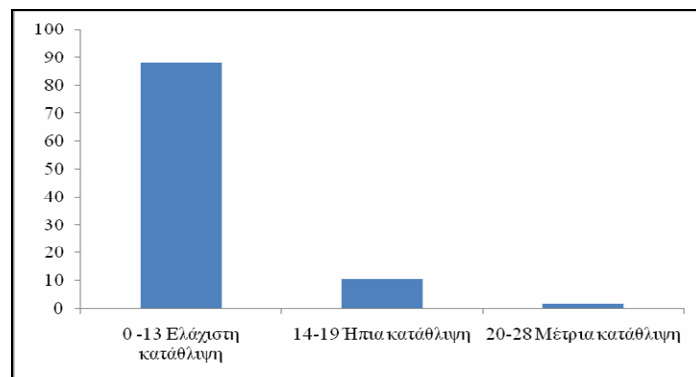
**Γράφημα 8 - Αποτελέσματα αξιολόγησης IAT**

Διερευνώντας τα αποτελέσματα σχετικά με την εμφάνιση συμπτωμάτων κατάθλιψης, διαπιστώνεται 88% των ερωτηθέντων δεν εμφανίζουν συμπτώματα κατάθλιψης ή εμφανίζουν ελάχιστα.

Το ποσοστό αυτών που με βάση την κλίμακα του Beck εμφανίζουν συμπτώματα ήπιας κατάθλιψης ανέρχεται σε 10,3%, ενώ μόλις ένα άτομο παρουσιάζει συμπτώματα μέτριας κατάθλιψης.

Πίνακας 8 - Ανάλυση αποτελεσμάτων BDI²⁴

Βαθμολογία Beck	N	N%
0 -13 Ελάχιστη κατάθλιψη	60	88,2
14-19 Ήπια κατάθλιψη	7	10,3
20-28 Μέτρια κατάθλιψη	1	1,5
Σύνολο	68	100,0

**Γράφημα 9 - Ανάλυση αποτελεσμάτων κλίμακας Beck**

²⁴ Η αναλυτική ταξινόμηση του δείγματος στην Κλίμακα BECK παρατίθεται στο Παράρτημα.

Επομένως, στο συγκεκριμένο δείγμα κατά κανόνα δεν καταγράφονται φαινόμενα εθισμού και κατάθλιψης, παρά το γεγονός ότι οι ερωτηθέντες ασχολούνται στο διαδίκτυο με εφαρμογές εθιστικού χαρακτήρα. Φαίνεται δηλαδή ότι ενδεχομένως ο χρόνος παραμονής στο διαδίκτυο να διαδραματίζει κυριότερο ρόλο ως προς την εμφάνιση περιστατικών εθισμού.

5.3.1 Ο εθισμός και η κατάθλιψη σε σχέση με τα χαρακτηριστικά του δείγματος

Στη συνέχεια διερευνάται η ταξινόμηση του δείγματος στις υπό έλεγχο κλίμακες σε συνάρτηση με τα χαρακτηριστικά χρήσης του διαδικτύου και την ποιότητα των σχέσεων με το οικογενειακό και το φιλικό περιβάλλον των ερωτηθέντων.

Πίνακας 9 – Ταξινόμηση ερωτηθέντων στις υπό έλεγχο κλίμακες

IAT GROUP	BECK GROUP			Σύνολο
	0 -13 Ελάχιστη Κατάθλιψη	14-19 Ήπια κατάθλιψη	20-28 Μέτρια κατάθλιψη	
20-49 φυσιολογικός χρήστης	52	5	1	58
50-70 οριακός χρήστης	7	2	0	9
80-100 εθισμένος χρήστης	2	0	0	2
Σύνολο	61	7	1	69
20-49 φυσιολογικός χρήστης	90	9	2	100
50-70 οριακός χρήστης	78	22	0	100
80-100 εθισμένος χρήστης	100	0	0	100
Σύνολο	88	10	1	100

Από τους χρήστες που δεν έχουν παθολογική σχέση με το διαδίκτυο, το 90% δεν έχει καθόλου ή έχει ελάχιστα συμπτώματα κατάθλιψης, το 9% έχει ήπια συμπτώματα κατάθλιψης και το 2% έχει μέτρια κατάθλιψη.

Από τους οριακά παθολογικούς χρήστες του διαδικτύου, το 78% δεν έχει καθόλου ή εμφανίζει ελάχιστη κατάθλιψη και το 22% ήπιας μορφής. Τέλος, Από τους εθισμένους χρήστες, το 100% έχει ελάχιστα συμπτώματα κατάθλιψης. Η απόδοση αυτή, φανερώνει ότι στη συγκεκριμένη έρευνα **δεν παρατηρούνται** συμπτώματα κατάθλιψης στους εξαρτημένους από το διαδίκτυο χρήστες, οπότε υποθέτουμε ότι δεν υπάρχει μεταξύ τους συσχέτιση. Τα παραπάνω ευρήματα, είναι αντίθετα με την έρευνα των Young & Rodgers (1998) οι οποίοι διαπίστωσαν ότι οι εθισμένοι χρήστες έχουν *ήπια προς μέτρια* συμπτώματα κατάθλιψης. Δεν επιβεβαιώνεται επίσης η έρευνα των Lee et all, (2008), στην οποία οι χρήστες του διαδικτύου εμφανίζουν σε μεγάλο βαθμό συμπτώματα κατάθλιψης ενώ επιπρόσθετα βρέθηκε κοινό νευροβιολογικό υπόβαθρο ανάμεσα σε εθισμένους στο διαδίκτυο χρήστες και άτομα με συμπτώματα

κατάθλιψης. Εκτός από τα παραπάνω, από την έρευνα των Morrisson & Gore (2010), προκύπτει ότι όσοι έχουν συμπτώματα εθισμού, έχουν μεγαλύτερη τάση να αναπτύξουν καταθλιπτικά στοιχεία συμπεριφοράς. Παρατηρούμε ότι τα δεδομένα που προκύπτουν από τον πίνακα 9, δεν επιβεβαιώνουν τις προαναφερόμενες έρευνες κατά τις οποίες συνυπάρχουν συμπτώματα εθισμού στο διαδίκτυο και συμπτώματα κατάθλιψης.

Ένας πιθανός μεθοδολογικός περιορισμός που εξηγεί την μη επιβεβαιωτική σχέση, είναι το ότι οι συμμετέχοντες, σπουδαστές της Αστυνομικής Ακαδημίας, πριν από την εισαγωγή τους για φοίτηση στο Τμήμα Δοκίμων Αστυφυλάκων Ρεθύμνου, έχουν ήδη αξιολογηθεί ως προς την ύπαρξη ψυχοπαθολογίας, μέσω ψυχομετρικών δοκιμασιών.

Στη συνέχεια θα διερευνηθεί η ταξινόμηση των υποκειμένων στις δύο κλίμακες σε συνάρτηση με τα δημογραφικά, τα κοινωνικά – ποιοτικά χαρακτηριστικά τους και τα χαρακτηριστικά σύνδεσης.

Πίνακας 10 – Ταξινόμηση ερωτηθέντων στην κλίμακα IAT και σχέσεις με γονείς

Σχέσεις με γονείς	IAT GROUP			Σύνολο
	20-49 φυσιολογικός χρήστης	50-70 οριακός χρήστης	80-100 εθισμένος χρήστης	
Πολύ καλές	54	7	1	62
Καλές	10	2	2	14
Μέτριες	1	0	0	1
Σύνολο	65	9	3	77
Πολύ καλές	87	11	2	100
Καλές	71	14	14	100
Μέτριες	100	0	0	100
Σύνολο	84	12	4	100

Παρατηρούμε ότι όσοι αναφέρουν ότι έχουν μέτριες σχέσεις με τους γονείς, εντάσσονται αποκλειστικά στους φυσιολογικούς χρήστες. Όσοι αναφέρουν καλές σχέσεις με τους γονείς τους, κατά **71%** εντάσσονται στους φυσιολογικούς χρήστες και κατά **14%** στους εθισμένους χρήστες του διαδικτύου και τους οριακούς χρήστες αντίστοιχα. Η ποιότητα των σχέσεων με τους γονείς δεν μας παραπέμπει σε θετική σχέση με την ύπαρξη συμπτωμάτων εθισμού στο διαδίκτυο. Από την βιβλιογραφική ανασκόπηση (Ko, et all, 2007b), προκύπτει ότι οι εθισμένοι χρήστες, έχουν «χαμηλότερη οικογενειακή λειτουργικότητα», φαινόμενο το οποίο δεν επιβεβαιώνεται από ερευνητικά ευρήματα της παρούσας έρευνας, εφόσον όσοι δηλώνουν «μέτριες σχέσεις» εντάσσονται στους φυσιολογικούς χρήστες. Αντίθετα, επιβεβαιώνονται οι

Ghassmezzadeh, Shahraray & Moradi (2008) οι οποίοι αποδέχονται ότι ο σκληρός οικογενειακός πυρήνας, στον οποίο υπάρχουν ομαλές σχέσεις, χωρίς περιθώρια περαιτέρω κοινωνικότητας, σε χώρες όπως στο Ιράν, δεν αφήνει περιθώρια για ανάπτυξη εθισμού στο διαδίκτυο, όσο σε χώρες με χαλαρούς οικογενειακούς δεσμούς.

Πίνακας 11 – Ταξινόμηση ερωτηθέντων στην κλίμακα IAT και σχέσεις με φίλους

Σχέσεις με φίλους	IAT GROUP			Σύνολο
	20-49 φυσιολογικός χρήστης	50-70 οριακός χρήστης	80-100 εθισμένος χρήστης	
Πολύ καλές	48	7	2	57
Καλές	17	2	1	20
Μέτριες	0	1	0	1
Σύνολο	65	10	3	78
Πολύ καλές	84	12	4	100
Καλές	85	10	5	100
Μέτριες	0	100	0	100
Σύνολο	83	13	4	100

Από τη διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στην ποιότητα των σχέσεων με τους φίλους και την βαθμολογία στο IAT, παρατηρούμε ότι όσοι δήλωσαν ότι έχουν μέτριες σχέσεις με τους φίλους, εντάσσονται στην κατηγορία «οριακός χρήστης», ενώ όσοι έχουν καλές σχέσεις κατά 84% είναι φυσιολογικοί χρήστες και όσοι έχουν καλές σχέσεις με τους φίλους, κατά 85% επίσης φυσιολογικοί, αλλά και κατά 5% εθισμένοι χρήστες. Παρατηρούμε ότι όσοι δήλωσαν ότι έχουν μέτριες σχέσεις με τους φίλους τους κατά ποσοστό 100% εντάσσονται στην κατηγορία των οριακών χρηστών. Με το αποτέλεσμα αυτό, ενισχύονται προγενέστερες ερευνητικές προσπάθειες (Ko, et all, 2007b,), (Koc, 2011), (Μάτσα, 2009), (Ghassmezzadeh, Shahraray & Moradi, 2008) σύμφωνα τις οποίες οι εθισμένοι χρήστες εμφανίζουν μειωμένες κοινωνικές δεξιότητες, μοναχικότητα, είναι χωρίς φίλους και με χαρακτηριστικά εσωστρέφειας.

Πίνακας 12 – Ταξινόμηση ερωτηθέντων στην κλίμακα IAT και ώρες σύνδεσης

Ωρες σύνδεσης	IAT GROUP			Σύνολο
	20-49 φυσιολογικός χρήστης	50-70 οριακός χρήστης	80-100 εθισμένος χρήστης	
0-5	28	2	1	31
5-38,5	36	5	2	43
38,5+	1	3	0	4
Σύνολο	65	10	3	78
0-5	90	6	3	100
5-38,5	36	5	2	43
38,5+	1	3	0	4
Σύνολο	65	10	3	78

Οι χρήστες που δαπανούν πάνω από 38,5 ώρες την εβδομάδα, σε ποσοστό 3% εντάσσονται στους οριακούς χρήστες, ενώ όσοι συνδέονται μέχρι 5 ώρες, κατά 90% εντάσσονται στην κατηγορία φυσιολογικοί χρήστες. Σημαντική παρατήρηση είναι ότι ποσοστό 4% από το δείγμα μας, χρησιμοποιεί το διαδίκτυο για περισσότερες από 38,5 ώρες την εβδομάδα. Από τα παραπάνω ευρήματα, δεν επιβεβαιώνονται οι έρευνες των Zhang, Amos & Mc Dowel, (2003) και Khazaal, et all (2008) που παρουσιάζουν την παραμονή σε σύνδεση για περισσότερες ώρες ως παράγοντα που συμβάλλει στην ύπαρξη εθισμού στο διαδίκτυο.

Πίνακας 13 – Ταξινόμηση ερωτηθέντων στην κλίμακα IAT και σκοπός σύνδεσης

Σκοπός σύνδεσης	IAT GROUP			Σύνολο
	20-49 φυσιολογικός χρήστης	50-70 οριακός χρήστης	80-100 εθισμένος χρήστης	
Κοινωνική δικτύωση	17	3	1	21
Ψυχαγωγία-παιχνίδι	14	3	0	17
Επικοινωνία με γνωστούς	20	3	2	25
Απόκτηση γνώσεων & πληροφοριών	10	0	0	10
Αγορά προϊόντων	1	1	0	2
Άλλο	1	0	0	1
Σύνολο	63	10	3	76
Κοινωνική δικτύωση	81	14	5	100
Ψυχαγωγία-παιχνίδι	82	18	0	100
Επικοινωνία με γνωστούς	80	12	8	100
Απόκτηση γνώσεων & πληροφοριών	100	0	0	100
Αγορά προϊόντων	50	50	0	100
Άλλο	100	0	0	100
Σύνολο	83	13	4	100

Παρατηρούμε ότι όσοι συνδέονται για Κοινωνική δικτύωση, κατά 81% αποτελούν φυσιολογικούς χρήστες, ενώ σημαντική επίσης πληροφορία είναι το ότι όσοι συνδέονται για απόκτηση γνώσεων και πληροφοριών, είναι σε απόλυτο ποσοστό φυσιολογικοί χρήστες. Οι περιπτώσεις που δίνουν παθολογική διάσταση είναι η σύνδεση για κοινωνική δικτύωση και για επικοινωνία με γνωστούς. Δηλαδή η σύνδεση για τη χρήση αλληλεπιδραστικών εφαρμογών. Από την ανωτέρω ταξινόμηση των χρηστών συνάγεται ότι τα ευρήματά μας συνάδουν με τα αντίστοιχα της έρευνας των Khazaal, et all (2008) καθώς εκείνης των Tsitsika, et all (2009) και Κιουρκτσή (2010), σύμφωνα με τις οποίες η σύνδεση για αλληλεπιδραστικές εφαρμογές συνιστά παράγοντα αύξησης των συμπτωμάτων εθισμού

Πίνακας 14 – Ταξινόμηση ερωτηθέντων στην κλίμακα BECK και σχέσεις με γονείς

Σχέσεις με γονείς	BECK GROUP			Σύνολο
	0 -13 Ελάχιστη Κατάθλιψη	14-19 Ήπια κατάθλιψη	20-28 Μέτρια κατάθλιψη	
Πολύ καλές	46	7	1	54
Καλές	13	0	0	13
Μέτριες	1	0	0	1
Σύνολο	60	7	1	68
Πολύ καλές	85	13	2	100
Καλές	100	0	0	100
Μέτριες	100	0	0	100
Σύνολο	88	10	1	100

Διερευνώντας την ποιότητα των σχέσεων με τους γονείς σε σχέση με την κλίμακα BDI, διαπιστώνεται ότι, όταν αυτές εκτιμώνται από τους ερωτηθέντες ως πολύ καλές ή και μέτριες, δεν καταγράφονται περιπτώσεις κατάθλιψης. Υπογραμμίζεται ότι στην κατηγορία «0-13, ελάχιστη κατάθλιψη», τα άτομα με βαθμολογία 0, δηλαδή καθόλου κατάθλιψη, αντιστοιχούν στο 22% του δείγματος, ενώ 68% του δείγματος βαθμολογείται έως 6 στην κλίμακα. Επομένως, τα άτομα που ταξινομούνται στην κατηγορία της ελάχιστης κατάθλιψης κατέγραψαν γενικώς εξαιρετικά χαμηλή βαθμολογία. Όταν οι σχέσεις με τους γονείς εκτιμώνται απλώς ως καλές, τότε 13% του δείγματος εμφανίζει ήπια κατάθλιψη και 2% μέτρια. Σύμφωνα με την προσέγγιση του Douglas (2008), θα πρέπει να αναφέρουμε ότι το προφίλ του ανθρώπου που έχει αναπτύξει συμπτώματα κατάθλιψης περιλαμβάνει τάσεις κοινωνικής απόσυρσης και απομόνωσης αλλά και οικογενειακές σχέσεις σε έκπτωση, οπότε η διέξοδος είναι η παθολογική ενασχόληση με το διαδίκτυο, ως μορφή αναπλήρωσης της χαμένης κοινωνικότητας.

Πίνακας 15 – Ταξινόμηση ερωτηθέντων στην κλίμακα BECK και σχέσεις με φίλους

Σχέσεις με φίλους	BECK GROUP			Σύνολο
	0 -13 Ελάχιστη Κατάθλιψη	14-19 Ήπια κατάθλιψη	20-28 Μέτρια κατάθλιψη	
Πολύ καλές	44	5	1	50
Καλές	16	2	0	18
Μέτριες	1	0	0	1
Σύνολο	61	7	1	69
Πολύ καλές	88	10	2	100
Καλές	89	11	0	100
Μέτριες	100	0	0	100
Σύνολο	88	10	1	100

Διερευνώντας στη συνέχεια την ποιότητα των σχέσεων με τους φίλους σε συνάρτηση με την ύπαρξη συμπτωμάτων κατάθλιψης, δεν διαπιστώνονται ουσιαστικές διαφοροποιήσεις στην κλίμακωση της βαθμολογίας Beck. Τούτο σημαίνει ότι οι σχέσεις με τους φίλους δεν φαίνεται να επηρεάζουν δυσμενώς τα υποκείμενα. Στην κατηγορία αυτή, επίσης (Κλεφτάρας, 1998, Μάνος, 1998) παρατηρείται ψυχοκοινωνική επιβράδυνση, με μειωμένες κοινωνικές επαφές όπως είναι αυτή της φιλίας και της κοινωνικότητας. Κατά συνέπεια, ποσοστό 88% που δήλωσαν ότι έχουν πολύ καλές σχέσεις με τους φίλους τους, έχουν καθόλου ή ελάχιστα συμπτώματα κατάθλιψης.

Πίνακας 16 – Ταξινόμηση ερωτηθέντων στην κλίμακα BECK και ώρες σύνδεσης

Ώρες σύνδεσης	BECK GROUP			Σύνολο
	0 -13 Ελάχιστη Κατάθλιψη	14-19 Ήπια κατάθλιψη	20-28 Μέτρια κατάθλιψη	
0-5	23	1	1	25
5-38,5	35	5	0	40
38,5+	3	1	0	4
Σύνολο	61	7	1	69
0-5	92	4	4	100
5-38,5	88	13	0	100
38,5+	75	25	0	100
Σύνολο	88	10	1	100

Από τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ των ωρών σύνδεσης με της ύπαρξης συμπτωμάτων κατάθλιψης διαπιστώνεται ότι ποσοστό 25% των χρηστών που δαπανούν πάνω από 38,5 ώρες την εβδομάδα στο διαδίκτυο, παρουσιάζουν ήπιας μορφής κατάθλιψη. Εμφανώς χαμηλότερο είναι το αντίστοιχο ποσοστό (13%) για τους χρήστες που δαπανούν λιγότερο χρόνο στο διαδίκτυο, από 5-38,5 ώρες. Τέλος όσοι χρήστες συνδέονται στο διαδίκτυο μέχρι 5 ώρες την εβδομάδα, κατά 92% έχουν ελάχιστα συμπτώματα κατάθλιψης και σε ποσοστό 4% μέτρια κατάθλιψη. Επομένως, ο χρόνος σύνδεσης στο διαδίκτυο φαίνεται να συσχετίζεται με την εμφάνιση περιστατικών κατάθλιψης: η σύνδεση για πάνω από 5 ώρες την εβδομάδα, τείνει να αυξήσει το ποσοστό χρηστών που εντάσσονται στην περιοχή της ήπιας κατάθλιψης. Με βάση τη σχετική βιβλιογραφία έχει διαπιστωθεί συσχέτιση της κατάθλιψης με τις ώρες χρήσης, κυρίως μέσα από την παράλληλη ύπαρξη συμπτωμάτων εθισμού. Τούτο σημαίνει ότι οι αυξημένες ώρες χρήσης οδηγούν στον εθισμό και ο εθισμός συνυπάρχει ή και προκαλεί την καταθλιπτική διάθεση.

Πίνακας 17 – Ταξινόμηση ερωτηθέντων στην κλίμακα BECK και σκοπός σύνδεσης

Σκοπός σύνδεσης	BECK GROUP			Σύνολο
	0 -13 Ελάχιστη Κατάθλιψη	14-19 Ήπια κατάθλιψη	20-28 Μέτρια κατάθλιψη	
Κοινωνική δικτύωση	17	1	1	19
Ψυχαγωγία-παιχνίδι	13	2	0	15
Επικοινωνία με γνωστούς	21	0	0	21
Απόκτηση γνώσεων & πληροφοριών	9	1	0	10
Αγορά προϊόντων	1	1	0	2
Άλλο	0	1	0	1
Σύνολο	61	6	1	68
Κοινωνική δικτύωση	89	5	5	100
Ψυχαγωγία-παιχνίδι	87	13	0	100
Επικοινωνία με γνωστούς	100	0	0	100
Απόκτηση γνώσεων & πληροφοριών	90	10	0	100
Αγορά προϊόντων	50	50	0	100
Άλλο	0	100	0	100
Σύνολο	90	9	1	100

Στην διερεύνηση της σχέσης του σκοπού σύνδεσης, όσοι συνδέονται για κοινωνική δικτύωση, έχουν κατά ποσοστό 5% μέτρια κατάθλιψη και όσοι συνδέονται για επικοινωνία με γνωστούς κατά ποσοστό 100% ελάχιστη κατάθλιψη. Επίσης, για την αγορά προϊόντων, ποσοστό 50% παρουσιάζεται με στοιχεία ήπιας κατάθλιψης και για την ψυχαγωγία – παιχνίδι, ποσοστό 13%. Για την κατηγορία αυτή, δεν υπάρχουν επίσης, βιβλιογραφικές πηγές για απευθείας σύγκριση. Κλείνοντας την διερεύνηση του φαινομένου του εθισμού στο διαδίκτυο, μπορούμε να παρουσιάσουμε τον πίνακα 18 στον οποίο περιγράφονται ο μέσος όρος, η τυπική απόκλιση καθώς και η μέγιστη με την ελάχιστη τιμή των απαντήσεων στο ερωτηματολόγιο.

Πίνακας 18 - Περιγραφική απεικόνιση των απαντήσεων

Μεταβλητές	N	Ελάχιστη τιμή	Μέγιστη τιμή	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
Ώρες σε σύνδεση καθημερινά	78	0	10	2,4	2,03
Ώρες σε σύνδεση την εβδομάδα	78	0	60	13,4	13,92
Διαστήματα ωρών εβδομαδιαία	78	1	3	1,7	0,58
IAT SCORE	77	3	79	39,0	12,15
IAT GROUP	78	1	3	1,2	0,49
BECK SCORE	78	0	22	5,4	5,59
BECK GROUP	69	1	3	1,1	0,38

5.4 Έλεγχος Υποθέσεων – Στατιστικά ευρήματα

Αρχικός σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνηθεί η ύπαρξη, να διαπιστωθεί η έκταση και σε επόμενο επίπεδο, να καταγραφούν πιθανές συσχετίσεις του φαινομένου του εθισμού στο διαδίκτυο με παράγοντες της ψυχοσυναισθηματικής σφαίρας του ανθρώπου στην ηλικιακή ομάδα που μελετάμε. Συγκεκριμένα, πεδίο προς διερεύνηση ήταν να διαπιστωθεί αν :

Οι εθισμένοι στο διαδίκτυο χρήστες παρουσιάζουν συμπτώματα καταθλιπτικής διαταραχής σε μεγαλύτερο βαθμό από τους χρήστες χωρίς συμπτώματα εθισμού.

Οι χρήστες του διαδικτύου που συνδέονται για διαδραστικές εφαρμογές (παιχνίδια, επικοινωνία κλπ) έχουν αναπτύξει συμπτώματα εθισμού σε μεγαλύτερο βαθμό από εκείνους που συνδέονται για αναζήτηση πληροφοριών. Η χαμηλή ποιότητα σχέσεων με γονείς και φίλους αποδίδει συμπτώματα εθισμού στους χρήστες.

Από τα ευρήματα δεν προκύπτει στατιστικά σημαντική σχέση για τις παραπάνω ερευνητικές υποθέσεις. Αντίθετα χαμηλού βαθμού στατιστική σημαντικότητα παρατηρείται ανάμεσα στις ώρες σε «σύνδεση καθημερινά» και την βαθμολογία του «IAT» ($r=0.485$, $df=75$, $p<0.001$),

Στη συνέχεια παρουσιάζονται μία σειρά στατιστικά σημαντικές σχέσεις που θεωρούμε ότι πρέπει να αναδειχθούν και αφορούν τη συσχέτιση των items της κλίμακας Beck και της κλίμακας IAT. Συγκεκριμένα, βρέθηκε χαμηλού βαθμού συσχέτιση ανάμεσα στην «διαταραχή ύπνου» της κλίμακας Beck με:

το «σωματικό εγώ» ($r=0.242$, $df=75$, $p<0.001$) με

την «μείωση της παραγωγικότητας» ($r=0.234$, $df=75$, $p<0.005$) με

την «απώλεια της όρεξης» ($r=0.246$, $df=75$, $p<0.005$) , με

τις «υποχονδριακές ενοχλήσεις» ($r=0.250$, $df=75$, $p<0.005$) και με

την «απώλεια της Libido» ($r=0.225$, $df=75$, $p<0.005$).

Οι παραπάνω συσχετίσεις δείχνουν ότι ένα βασικό διαγνωστικό κριτήριο της κατάθλιψης, η ποιότητα του ύπνου, έχει θετική συσχέτιση με το «σωματικό εγώ», «τη μείωση της παραγωγικότητας», «την απώλεια της όρεξης», τις «υποχονδριακές ενοχλήσεις» και «την απώλεια της Libido». Εκτός από την επαγωγική στατιστική σημασία των ευρημάτων, οι

παραπάνω διαπιστώσεις μας οδηγούν στην ανάγκη *παραπέρα διερεύνησης* του σύνθετου φαινομένου της σχέσης του διαδικτυακού εθισμού με τα συμπτώματα κατάθλιψης, όπως και για τις συσχετίσεις της «αυτομορφής» με το «αίσθημα ενόχλησης» και της «μείωσης της παραγωγικότητας».

Πίνακας 19

		Beck 16 Διαταραχές Ύπνου		
		N	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)
IAT 13	Σωματικό εγώ	77	0,242	0,03
IAT14	Μείωση παραγωγικότητας	77	0,234	0,04
IAT17	Απώλεια όρεξης	76	0,246	0,03
IAT19	Υποχονδριακές Ενοχλήσεις	76	0,25	0,03
IAT20	Απώλεια Libido	76	0,225	0,05

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

Επίσης βρέθηκε χαμηλού βαθμού συσχέτιση της «Αυτομορφής» της κλίμακας Beck με το «αίσθημα ενόχλησης» ($r = 0.257$, $df=75$, $p<0.005$) και με τη «μείωση της παραγωγικότητας» ($r = 0.231$, $df=75$, $p<0.005$).

Πίνακας 20

		Beck 8 Αυτομορφή		
		N	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)
IAT05	Αίσθημα ενόχλησης	77	0,257	0,03
IAT14	Μείωση παραγωγικότητας	77	0,231	0,04

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

5.5 Σύγκριση αποτελεσμάτων – Ευρήματα.

Από τα ευρήματα της έρευνας προκύπτει ότι ποσοστό 3,9% από τους συμμετέχοντες έχει αναπτύξει παθολογική σχέση με τη χρήση του διαδικτύου και συγκεντρώνει τις προϋποθέσεις υπαγωγής του στην κατηγορία «εθισμένος χρήστης», σύμφωνα με την κατηγοριοποίηση του IAT της K. Young. Το ποσοστό αυτό είναι μεγαλύτερο από τα ευρήματα της Tsitsika (2009) όπου αποδίδεται ποσοστό 1% στους εθισμένους χρήστες και μικρότερο από το ποσοστό 5,9% που αναφέρει η έρευνα του K. Σιώμου (2008). Οι παραπάνω έρευνες έχουν εκπονηθεί στην

Ελλάδα. Παράλληλα επιβεβαιώνεται ότι ένα μεγάλο ποσοστό χρηστών και μάλιστα, χρηστών ηλικίας που κυμαίνεται από την εφηβεία μέχρι και τα 25 χρόνια, έχει αναπτύξει συμπτώματα εθισμού. Επιπρόσθετα, στην επόμενη κατηγορία, αυτή του «οριακού χρήστη», όπου τα συμπτώματα που περιγράφονται δείχνουν μια σοβαρή τάση για ανάπτυξη συμπτωμάτων εθισμού, από την έρευνα προέκυψε ότι ποσοστό 13% εντάσσεται σε αυτή την κατηγορία. Το ποσοστό αυτό επιβεβαιώνει τις παραπάνω δύο ερευνητικές προσπάθειες όπου αποδίδεται ποσοστό 12,8 και 12,9% αντίστοιχα για την κατηγορία αυτή. Σε διεθνές επίπεδο, τα ευρήματα ως προς το ποσοστό εθισμού σχεδόν ταυτίζονται με ευρήματα ερευνών στη Γαλλία όπου οι εθισμένοι χρήστες φτάνουν στο 3,2% και στο Ιράν που παρατηρείται ποσοστό 3,8% , αλλά και στις Η.Π.Α όπου το αντίστοιχο ποσοστό κυμαίνεται στο 4%. Αντίθετα υπάρχει απόκλιση από το τα στοιχεία εθισμού των χρηστών στη Ν Κορέα (10,7%) και στην Κίνα (14%).

Συμπληρωματικά, παρά το ότι, όπως είδαμε στο σχετικό κεφάλαιο, υπάρχουν έρευνες που αποδίδουν στατιστική σημαντικότητα στη σχέση της ύπαρξης συμπτωμάτων κατάθλιψης με τα συμπτώματα εθισμού στο διαδίκτυο, στην παρούσα έρευνα κάτι τέτοιο δεν αποδεικνύεται. Αντίθετα, αναδεικνύονται παράγοντες της κλίμακας Beck και της κλίμακας IAT που έχουν στατιστικά σημαντική σχέση, όπως περιγράφεται ανωτέρω. Για την ποιότητα των σχέσεων του δείγματος με το διαδίκτυο και τη χρήση του, μπορούμε να πούμε ότι η ανάγκη για «επικοινωνία με γνωστούς», η «κοινωνική δικτύωση» με τη χρήση ιστοσελίδων κοινωνικής δικτύωσης και η σύνδεση για ψυχαγωγία – παιχνίδι, αποτελούν τους περισσότερο συχνούς λόγους για τον οποίο οι χρήστες επιλέγουν να είναι σε σύνδεση.

Γενικεύοντας τα παραπάνω, τα ευρήματα φανερώνουν μια «τάση» των νέων σε ηλικία χρηστών του διαδικτύου να αναπτύξουν εθισμό στο διαδίκτυο κυρίως για τη χρήση εφαρμογών αλληλεπίδρασης. Το ποσοστό αυτό, αν και χαμηλότερο από άλλες χώρες, είναι ιδιαίτερα ανησυχητικό, όταν 4 στους 100 χρήστες είναι εθισμένοι στη χρήση του διαδικτύου δαπανώντας αρκετές ώρες καθημερινά ειδικά όταν το 5,2% του δείγματος συμπληρώνει πάνω από 38,5 ώρες σε εβδομαδιαία βάση σε σύνδεση. Το αποτέλεσμα είναι η αποχή από δράσεις και συμπεριφορές που είναι λειτουργικά σκόπιμες κατά το αναπτυξιακό στάδιο της εφηβείας και της αναδυόμενης νεότητας και την ανάπτυξη των μηχανισμών εκείνων που θα προετοιμάσουν την είσοδο στην ενήλικη ζωή. Ήδη σε παγκόσμιο επίπεδο στις ανατολικές χώρες, όπου η χρήση του διαδικτύου είναι περισσότερο εξαπλωμένη, το ποσοστό εθισμένων χρηστών είναι ακόμα μεγαλύτερο και θα πρέπει να λάβουμε υπόψη μας ότι και στη χώρα μας συνεχώς αυξάνονται οι νέες συνδέσεις και η εξάπλωση του ιστοχώρου. Η σύγκριση των αποτελεσμάτων μας φανερώνει ότι η τάση που περιγράφεται παραπάνω, έχει αυξητικές διαθέσεις ειδικά στο επίπεδο της νεολαίας και θα πρέπει να εφαρμοστούν όλες εκείνες οι δράσεις, προληπτικές και κατασταλτικές, που θα περιορίσουν

το φαινόμενο ώστε να μην επηρεάζεται η αναπτυξιακή πορεία του ανθρώπου σε μια κρίσιμη αναπτυξιακή περίοδο.

Τέλος, μετά την σύγκριση των αποτελεσμάτων θα πρέπει να αναφερθούμε και στους περιορισμούς της έρευνας, όπου ο βασικότερος είναι το η προσπάθεια «αιχμαλώτισης» του φαινομένου μέσω των ερωτηματολογίων δεν αποτυπώνει πάντα την πραγματική εικόνα της προς μελέτη διάστασης στις κοινωνικές επιστήμες. Το ερωτηματολόγιο όμως παρέχει την δυνατότητα καταγραφής των βασικών τάσεων που παρατηρούνται στο κοινωνικό επίπεδο. Επίσης, η ίδια η χορήγηση των ερωτηματολογίων σε ένα θεωρητικά «καθαρό» από πλευρά ψυχοπαθολογίας δείγμα (επειδή πριν από την εισαγωγή τους για φοίτηση, υπάρχει υποχρεωτικός ψυχοτεχνικός έλεγχος), ελαχιστοποίησε τις πιθανότητες να εντοπιστούν συμπτώματα κατάθλιψης σε σχέση με ενδεχόμενη χορήγηση του στον γενικό πληθυσμό. Η ίδια η μεθοδολογική τακτική βασικό σκοπό είχε επίσης, την «δοκιμή» των ερευνητικών εργαλείων και της μεθοδολογίας δράσης προκειμένου να εκπονηθεί έρευνα σε μεγαλύτερο βαθμό στο μέλλον.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Περιορισμοί - Συζήτηση

Το διαδίκτυο αποτελεί το πιο σημαντικό επίτευγμα της τεχνολογίας που χρησιμοποιούν στην καθημερινότητά τους οι περισσότεροι άνθρωποι σήμερα. Οι εφαρμογές του είναι ποικίλες, σημαντικές και τείνουν να γίνουν απαραίτητες σε κάθε επίπεδο που υπάρχει οικονομική, διοικητική και κοινωνική δραστηριότητα. Αναμφισβήτητη η χρήση του διαδικτύου αποσκοπεί στο να χρησιμοποιηθεί ο ιστοχώρος σαν ένα εργαλείο με το οποίο θα υπάρχει αμεσότερη πρόσβαση στην πληροφορία και θα εξοικονομείται χρόνος. Επιπρόσθετα, το διαδίκτυο είναι παράλληλα και φορέας επικοινωνίας μεταξύ των ανθρώπων καθώς και τρόπος ψυχαγωγίας μέσα από Online Παιχνίδια και διαδραστικές εφαρμογές. Κατά συνέπεια, οι χρήστες αντλούν μέσα από τη χρήση μορφές ευχαρίστησης.

Το αποτέλεσμα είναι να ελλοχεύει ο κίνδυνος εγκαθίδρυσης μιας εξαρτητικής σχέσης ανάμεσα στους χρήστες και την συνεχώς αυξανόμενη χρήση του διαδικτύου. Για το λόγο αυτό κυρίως από τα μέσα της δεκαετίας του 1990, η έννοια του διαδικτύου εντάσσεται και στη σφαίρα της ψυχιατρικής – ψυχολογικής ορολογίας. Σήμερα είναι κοινή παραδοχή ότι η έννοια του εθισμού στο διαδίκτυο (internet addiction) υφίσταται ως διαταραχή. Παρά το ότι δεν υπάρχει ακόμα σαν θεσμοθετημένη διαταραχή στα διαγνωστικά επιστημονικά εγχειρίδια, ήδη κάποιες χώρες με πρώτη την Κίνα, έχουν αναγνωρίσει την ύπαρξη της διαταραχής. Σε στενή συνάρτηση με τα παραπάνω και με το δεδομένο ότι το διαδίκτυο αποτελεί αντικείμενο ενασχόλησης ατόμων νεαρής ηλικίας, η διερεύνηση του φαινομένου του διαδικτυακού εθισμού αποτελεί κατά πολλούς επιστημονική αναγκαιότητα στις μέρες μας.

Η βασική ερευνητική ματιά εστιάζει στην περίοδο της ζωής που κυμαίνεται από την εφηβεία μέχρι περίπου τα 25 έτη. Οι αναπτυξιακοί ψυχολόγοι αποδίδουν στην αναπτυξιακή αυτή περίοδο ιδιαίτερη σημασία και κυρίως στις διαδικασίες εκείνες που εκτελούνται για την προετοιμασία εισόδου στην ενήλικη ζωή. Κατά την περίοδο αυτή, κυρίως με την επίδραση των περιβαλλοντικών παραγόντων και με την δοκιμή και εναλλαγή ρόλων, αναζητούνται απαντήσεις στα σημαντικά προβλήματα της ζωής, όπως η εργασιακή αποκατάσταση, η δημιουργία οικογένειας και η κοινωνική αποδοχή. Οι μεγαλύτεροι θεωρητικοί της αναπτυξιακής ψυχολογίας προσδίδουν στην συγκεκριμένη περίοδο σημασία στην αντικειμενική ατομική εμπειρία και την κοινωνική ενίσχυση που αντλείται από το περιβάλλον. Κατά συνέπεια, η αναπτυξιακή περίοδος που εστιάζουμε έχει ιδιαίτερα μεγάλη σημασία στην αναπτυξιακή πορεία του ανθρώπου και υπό ομαλές συνθήκες αναπτύσσεται αναπτυξιακή δυναμική προκειμένου να επιτευχθεί κυρίως η προετοιμασία για είσοδο στην ενήλικη ζωή.

Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας σε διεθνές επίπεδο φανερώνει ότι ο διαδικτυακός εθισμός υπάρχει στις κοινωνίες που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο. Από την Κίνα μέχρι της Η.Π.Α και από τη Γαλλία μέχρι το Ιράν και την Κορέα, οι έρευνες φανερώνουν την ύπαρξη *εθισμένων χρηστών* στην παραπάνω αναπτυξιακή – ηλικιακή περίοδο. Επίσης, η αιτιολογική βάση εκπόνησης της παρούσας εργασίας, στηρίζεται στην παραδοχή ότι η παθολογική χρήση του διαδικτύου επηρεάζει την ανθρώπινη ανάπτυξη.

Οι ερευνητικές διαπιστώσεις επιτρέπουν την εξαγωγή συμπερασμάτων και την επιχειρηματολογία υπέρ του ότι η παθολογική χρήση του διαδικτύου παρακωλύει την ομαλή αναπτυξιακή διαδικασία των ανθρώπων. Αρχικά, παρατηρείται *σύνδεση με συμπτώματα κατάθλιψης, με χαμηλή αυτοεκτίμηση, με ενδείξεις ελλειμματικής προσωπικότητας, χαμηλή συναισθηματικότητα, χαμηλή διεκδικητικότητα, χαμηλή ποιότητα διαπροσωπικών σχέσεων και χαμηλή οικογενειακή λειτουργικότητα*. Συνεπώς, ο διαδικτυακός εθισμός, ως ένα βαθμό, επηρεάζει και ανακόπτει την ομαλή αναπτυξιακή λειτουργία κατά την εφηβεία και την αναδυόμενη νεότητα, με αποτέλεσμα να παρατηρείται αναπτυξιακή καθήλωση.

Από τις σχετικές έρευνες στην Ελλάδα επίσης ανακύπτει η ύπαρξη εθισμού στη χώρα. Οι εθισμένοι χρήστες στις παραπάνω έρευνες κυμαίνονται από 1% μέχρι 5,9% ποσοστό αρκετά μεγάλο, δεδομένης της διαρκώς διογκούμενης εξάπλωσης των συνδέσεων, ειδικά στις μικρές ηλικίες. Επίσης, το ποσοστό των χρηστών που βρίσκονται ένα βήμα πριν από τον εθισμό είναι περίπου 13% που φανερώνει την ανάγκη για λήψη μέτρων αντιμετώπισης και πρόληψης της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου. Η βασική μορφή αντιμετώπισης χρησιμοποιεί την γνωστική – συμπεριφορική προσέγγιση, η οποία σε παγκόσμιο επίπεδο είναι η περισσότερο διαδεδομένη μέθοδος αντιμετώπισης του διαδικτυακού εθισμού με θετικά αποτελέσματα.

Τα παραπάνω αποτελέσματα προφανώς έχουν μια αρνητική χροιά η οποία με μια πρώτη ανάγνωση ίσως προβληματίσει τον αναγνώστη, εξαιτίας του ότι ένα εργαλείο της καθημερινότητάς μας, το διαδίκτυο, φαντάζει σαν απειλή για ένα μέρος του πληθυσμού που το χρησιμοποιεί. Η προσωπική άποψη είναι ότι το διαδίκτυο δεν παύει να είναι ένα εργαλείο, απόρροια της τεχνολογικής άνθισης. Η ωφέλιμη ή η καταστροφική του επίδραση οφείλεται στη *συνετή ή ασύνετη* χρήση που οι χρήστες επιλέγουν να κάνουν.

Η «*δαιμονοποίηση*» του διαδικτύου δεν είναι η λύση στο πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο, η λύση είναι η *αντιμετώπιση* όλων εκείνων των παραγόντων που όπως είδαμε, οδηγούν τους χρήστες στο να αναζητούν διεξόδους στα προβλήματά τους μέσα από τον κυβερνοχώρο και όχι στην ρεαλιστική καθημερινότητά τους. Ο ανθρώπινος πολιτισμός σήμερα όσο ποτέ και σίγουρα περισσότερο από σήμερα στο μέλλον, θα χαρακτηρίζεται από την χρήση, την επίδραση και τις συνέπειες της τεχνολογίας και του διαδικτύου. Οι συνέπειές του μπορεί να

είναι ή ελπιδοφόρες ή καταστροφικές και το πεδίο εφαρμογής η ανθρώπινη καθημερινότητα. Από τα παραπάνω προκύπτει η ανάγκη δημιουργίας ευρύτερου διαλόγου για την σημασία της τεχνολογίας γενικότερα στην ανθρώπινη ανάπτυξη και αν οι επιδράσεις είναι θετικές ή αρνητικές.

Στον διάλογο αυτό, για τις επιδράσεις του πολιτισμού και της εξέλιξής του στην ανθρώπινη ψυχική σφαίρα, ο Freud²⁵ έχει καταθέσει από νωρίς την άποψή του και φυσικά θα πρέπει να την λάβουμε υπόψη μας, προκειμένου να συνεχιστεί η έρευνα για την επίδραση της τεχνολογίας στην ανθρώπινη ανάπτυξη. Να διερευνηθεί δηλαδή το αν μπορεί η πολιτισμική εξέλιξη να προφυλάξει την ανθρώπινη καθημερινότητα από την έμφυτη ορμή της επιθετικότητας και της αυτοκαταστροφής:

«Η πολιτισμική εξέλιξη πρέπει να μας δείξει τον αγώνα ανάμεσα στον έρωτα και τον θάνατο, ανάμεσα στην ορμή της ζωής και στην ορμή της καταστροφής και τον τρόπο διεξαγωγής τους στο ανθρώπινο είδος».

²⁵ Ο Πολιτισμός Πηγή Δυστυχίας (*Das Unbehagen in der Kultur*,) γράφτηκε από το Σίγκμουντ Φρόιντ το 1929 και πρωτοεκδόθηκε το 1930. .

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ
(Ερωτηματολόγια)

- 1. Ερωτηματολόγιο Δημογραφικών Στοιχείων**
- 2. Ερωτηματολόγιο IAT (προσαρμοσμένο στα ελληνικά)**
- 3. Κλίμακα BDI (ανδρική – γυναικεία μορφή)**

1**Η ΣΧΕΣΗ ΣΑΣ ΜΕ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ**

(Στις ερωτήσεις επιλογής απαντήστε με Χ στην απάντηση που σας εκφράζει)

1. Έτος Γέννησης [][][][]
2. Φύλο..... [1] Άντρας [2] Γυναίκα []
3. Μέσος όρος βαθμολογίας στην προηγούμενη σχολική τάξη..... []
4. Με ποιους ζω;
5. Τόπος κατοικίας γονέων {Δήμος - Πόλη}
6. Σχέσεις με τους γονείς
 - [1] Πολύ Καλές..... []
 - [2] Καλές..... []
 - [3] Μέτριες..... []
 - [4] Κακές..... []
 - [5] Πολύ κακές..... []
7. Σχέσεις με τους φίλους
 - [1] Πολύ Καλές..... []
 - [2] Καλές..... []
 - [3] Μέτριες..... []
 - [4] Κακές..... []
 - [5] Πολύ κακές..... []
8. Ώρες που διαθέτω σε σύνδεση στο διαδίκτυο καθημερινά [][]
9. Ώρες που διαθέτω σε σύνδεση στο διαδίκτυο εβδομαδιαία [][]
10. Σκοπός σύνδεσης στο διαδίκτυο
(συμπληρώστε μόνο αυτό για το οποίο μένετε περισσότερη ώρα συνδεδεμένοι –on line-)
 - [1] Επίσκεψη & παραμονή σε σελίδες κοινωνικής δικτύωσης – chat rooms..... []
 - [2] Ψυχαγωγία / παιχνίδι..... []
 - [3] Επικοινωνία με γνωστούς..... []
 - [4] Απόκτηση γνώσεων – νέων πληροφοριών..... []
 - [5] Αγορά προϊόντων..... []
 - [6] Άλλο..... []

Ακολουθεί η 2^η σελίδα

Παρακαλώ σημειώστε με 'Χ' την απάντηση που σας εκφράζει περισσότερο

1. Πόσο συχνά πιάνεις τον εαυτό σου να βρίσκεται σε σύνδεση στο ίντερνετ (On line) για χρόνο περισσότερο από ότι υπολόγιζες αρχικά;
1. Ποτέ __ 2. Σπάνια __ 3. Περιστασιακά __ 4. Τακτικά __ 5. Συχνά __ 6. Πάντα
2. Πόσο συχνά παραμελείτε οικιακές μικροδουλειές – εκκρεμότητες για να παραμείνετε περισσότερο χρόνο σε σύνδεση στο ίντερνετ;
1. Ποτέ __ 2. Σπάνια __ 3. Περιστασιακά __ 4. Τακτικά __ 5. Συχνά __ 6. Πάντα
3. Πόσο συχνά προτιμάτε την ευχαρίστηση που σας δίνει η σύνδεση στο ίντερνετ από το να κάνετε παρέα με τους φίλους σας;
1. Ποτέ __ 2. Σπάνια __ 3. Περιστασιακά __ 4. Τακτικά __ 5. Συχνά __ 6. Πάντα
4. Πόσο συχνά δημιουργείτε νέες κοινωνικές σχέσεις με συνδεδεμένους στο ίντερνετ χρήστες;
1. Ποτέ __ 2. Σπάνια __ 3. Περιστασιακά __ 4. Τακτικά __ 5. Συχνά __ 6. Πάντα
5. Πόσο συχνά σας κάνουν παράπονα οι συγγάτοικοί σας για τον χρόνο που ξοδεύετε σε σύνδεση στο ίντερνετ;
1. Ποτέ __ 2. Σπάνια __ 3. Περιστασιακά __ 4. Τακτικά __ 5. Συχνά __ 6. Πάντα
6. Πόσο συχνά οι σχολικοί σας βαθμοί ή οι σχολικές σας υποχρεώσεις υποβαθμίζονται λόγω του χρονικού διαστήματος που ξοδεύετε σε σύνδεση στο ίντερνετ;
1. Ποτέ __ 2. Σπάνια __ 3. Περιστασιακά __ 4. Τακτικά __ 5. Συχνά __ 6. Πάντα
7. Πόσο συχνά ελέγχετε το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο σας πριν από το κάτι άλλο που πρέπει να κάνετε;
1. Ποτέ __ 2. Σπάνια __ 3. Περιστασιακά __ 4. Τακτικά __ 5. Συχνά __ 6. Πάντα
8. Πόσο συχνά η απόδοση εργασίας ή η παραγωγικότητά σας υποφέρει λόγω του Διαδικτύου;
1. Ποτέ __ 2. Σπάνια __ 3. Περιστασιακά __ 4. Τακτικά __ 5. Συχνά __ 6. Πάντα
9. Πόσο συχνά έχετε αμυντική στάση ή μυστικοπάθεια όταν σας ρωτά ρωτούν τι κάνετε συνδεδεμένοι στο ίντερνετ;
1. Ποτέ __ 2. Σπάνια __ 3. Περιστασιακά __ 4. Τακτικά __ 5. Συχνά __ 6. Πάντα
10. Πόσο συχνά, αποφεύγετε να κάνετε ενοχλητικές σκέψεις για την καθημερινότητα της ζωής σας, κάνοντας κατευναστικές σκέψεις για το διαδίκτυο;
1. Ποτέ __ 2. Σπάνια __ 3. Περιστασιακά __ 4. Τακτικά __ 5. Συχνά __ 6. Πάντα
11. Πόσο συχνά, πιάνετε τον εαυτό σας να ανυπομονεί να βρεθεί ξανά σε σύνδεση στο διαδίκτυο;
1. Ποτέ __ 2. Σπάνια __ 3. Περιστασιακά __ 4. Τακτικά __ 5. Συχνά __ 6. Πάντα
12. Πόσο συχνά νιώθετε ότι η ζωή χωρίς το διαδίκτυο θα ήταν βαρετή, άδεια και μοναχική;
1. Ποτέ __ 2. Σπάνια __ 3. Περιστασιακά __ 4. Τακτικά __ 5. Συχνά __ 6. Πάντα
13. Πόσο συχνά αντιδράτε απότομα, φωνάζετε και είστε εκνευρισμένος όταν κάποιος σας ενοχλεί που είστε σε σύνδεση στο διαδίκτυο;
1. Ποτέ __ 2. Σπάνια __ 3. Περιστασιακά __ 4. Τακτικά __ 5. Συχνά __ 6. Πάντα
14. Πόσο συχνά χάνετε τον ύπνο σας εξαιτίας μεταμεσονύχτιας σύνδεσης στο διαδίκτυο;
1. Ποτέ __ 2. Σπάνια __ 3. Περιστασιακά __ 4. Τακτικά __ 5. Συχνά __ 6. Πάντα
15. Πόσο συχνά νιώθετε ανήσυχα όταν δεν είστε σε σύνδεση και φαντάζεστε ότι είστε σε σύνδεση στο διαδίκτυο.
1. Ποτέ __ 2. Σπάνια __ 3. Περιστασιακά __ 4. Τακτικά __ 5. Συχνά __ 6. Πάντα
16. Πόσο συχνά πιάνετε τον εαυτό σας να λέει «θα μείνω λίγα λεπτά ακόμα σε σύνδεση» στο διαδίκτυο;
1. Ποτέ __ 2. Σπάνια __ 3. Περιστασιακά __ 4. Τακτικά __ 5. Συχνά __ 6. Πάντα
17. Πόσο συχνά προσπαθείτε να μειώσετε τον χρόνο παραμονής σε σύνδεση στο διαδίκτυο και αποτυγχάνετε;
1. Ποτέ __ 2. Σπάνια __ 3. Περιστασιακά __ 4. Τακτικά __ 5. Συχνά __ 6. Πάντα

18. Πόσο συχνά προσπαθείτε να αποκρύψετε τον πραγματικό χρόνο παραμονής σας σε σύνδεση στο διαδίκτυο;

1. Ποτέ ___ 2. Σπάνια ___ 3. Περιστασιακά___ 4. Τακτικά ___ 5. Συχνά ___ 6. Πάντα

19. Πόσο συχνά προτιμάτε να μείνετε μέσα περνώντας τον χρόνο σας στο διαδίκτυο αντί να βγείτε έξω με τους φίλους σας;

1. Ποτέ ___ 2. Σπάνια ___ 3. Περιστασιακά___ 4. Τακτικά ___ 5. Συχνά ___ 6. Πάντα

20. Πόσο συχνά νιώθετε αισθήματα θλίψης ή εκνευρισμού όταν δεν είστε συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο και τα αισθήματα αυτά φεύγουν μόλις συνδεθείτε;

1. Ποτέ ___ 2. Σπάνια ___ 3. Περιστασιακά___ 4. Τακτικά ___ 5. Συχνά ___ 6. Πάντα

Ακολουθεί η 3^η σελίδα

3

ΚΛΙΜΑΚΑ BECK

Το ερωτηματολόγιο του Beck (B.D.I.). ερωτηματολόγιο τύπου Α (άνδρες)

[ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ ΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΟΥ ΙΣΧΥΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ]

Α. Συναίσθημα

1. δεν αισθάνομαι λυπημένος
2. αισθάνομαι λυπημένος ή μελαγχολικός
3. είμαι λυπημένος ή μελαγχολικός συνεχώς και δεν μπορώ να απαλλαγώ από αυτό
4. είμαι τόσο μελαγχολικός ή δυστυχισμένος ώστε αυτό μου προξενεί πόνο
5. είμαι τόσο μελαγχολικός ή δυστυχισμένος ώστε δεν μπορώ να το αντέξω

Β Απαισιοδοξία

1. Δεν είμαι ιδιαίτερα απαισιόδοξος ή αποθαρρυνμένος για το μέλλον
2. Αισθάνομαι χωρίς θάρρος για το μέλλον
3. Μου φαίνεται ότι δεν έχω τίποτα καλό να περιμένω από το μέλλον
4. Μου φαίνεται ότι δεν θα ξεπεράσω τις δυσκολίες μου
5. Μου φαίνεται ότι το μέλλον είναι χωρίς ελπίδα και ότι τα πράγματα δεν μπορεί να φτιάξουν

Γ Αίσθημα αποτυχίας

1. Δεν αισθάνομαι αποτυχημένος
2. Μου φαίνεται ότι είμαι αποτυχημένος περισσότερο από τους άλλους ανθρώπους
3. Αισθάνομαι ότι έχω πετύχει στη ζωή μου πολύ λίγα πράγματα άξια λόγου
4. Καθώς σκέπτομαι τη ζωή μου μέχρι τώρα το μόνο που βλέπω είναι πολλές αποτυχίες
5. Αισθάνομαι ότι είμαι τελείως αποτυχημένος σαν άτομο (σύζυγος – πατέρας)

Δ Απώλεια ικανοποίησης

1. Δεν αισθάνομαι ιδιαίτερα δυσαρεστημένος
2. Αισθάνομαι βαριεστημένος σχεδόν όλη την ώρα
3. Δεν απολαμβάνω τα πράγματα όπως πρώτα
4. Δεν με ευχαριστεί πια τίποτα
5. Αισθάνομαι δυσαρεστημένος με το κάθε τι

Ε Αίσθημα ενοχής

1. Δεν αισθάνομαι ιδιαίτερα ένοχο τον εαυτό μου
2. Πολλές φορές αισθάνομαι κακός ή χωρίς αξία
3. Αισθάνομαι πολύ ένοχος
4. Τον τελευταίο καιρό αισθάνομαι κακός ή χωρίς αξία σχεδόν όλη την ώρα
5. Αισθάνομαι ότι είμαι πολύ κακός ή ανάξιος

Ζ Αίσθημα τιμωρίας

1. Δεν αισθάνομαι ότι τιμωρούμαι
2. Αισθάνομαι ότι κάτι κακό μπορεί να μου συμβεί
3. Αισθάνομαι ότι τιμωρούμαι ή ότι θα τιμωρηθώ
4. Αισθάνομαι ότι μου αξίζει να τιμωρηθώ
5. Θέλω να τιμωρηθώ

Η Μίσος για τον εαυτό

1. Δεν αισθάνομαι απογοητευμένος από τον εαυτό μου
2. Αισθάνομαι απογοητευμένος από τον εαυτό μου

3. Δεν μου αρέσει ο εαυτός μου
4. Σιχαίνομαι τον εαυτό μου
5. Μισώ τον εαυτό μου

Θ Αυτομομφή

1. Δεν αισθάνομαι ότι είμαι χειρότερος από τους άλλους
2. Είμαι αυστηρός με τον εαυτό μου για τις αδυναμίες μου
3. Κατηγορώ τον εαυτό μου για τα λάθη μου
4. Κατηγορώ τον εαυτό μου για κάθε κακό που μου συμβαίνει

Ι Ευχές αυτοτιμωρίας

1. Δεν μου έρχονται σκέψεις να κάνω κακό στον εαυτό μου
2. Μου έρχονται σκέψεις να κάνω κακό στον εαυτό μου αλλά ποτέ δεν θα έκανα κάτι τέτοιο
3. Μου φαίνεται ότι θα ήταν καλύτερα να πέθαινα
4. Μου φαίνεται ότι η οικογένεια μου θα ήταν καλύτερα αν πέθαινα
5. Έχω συγκεκριμένα σχέδια αυτοκτονίας
6. Θα αυτοκτονούσα αν μπορούσα

Κ Κλάμα

1. Δεν κλαίω περισσότερο από το συνηθισμένο
2. Κλαίω τώρα περισσότερο απ' ό τι συνηθώς
3. Κλαίω συνεχώς, δεν μπορώ να το σταματήσω
4. Άλλοτε μπορούσα να κλάψω αλλά τώρα μου είναι αδύνατο να κλάψω αν και το θέλω

Λ Ευερεθιστότητα

1. Δεν είμαι περισσότερο εκνευρισμένος τώρα απ' ό τι συνηθώς
2. Ενοχλούμαι ή εκνευρίζομαι περισσότερο απ' ό τι συνηθώς
3. Αισθάνομαι διαρκώς εκνευρισμένος
4. Δεν εκνευρίζομαι τώρα για πράγματα που με νευριάζανε συνηθώς

Μ Κοινωνική απόσυρση

1. Δεν έχω χάσει το ενδιαφέρον μου για τους άλλους ανθρώπους
2. Ενδιαφέρομαι τώρα λιγότερο για τους άλλους ανθρώπους απ' ό τι παλαιότερα
3. Έχω χάσει το περισσότερο ενδιαφέρον μου για τους άλλους ανθρώπους και τα αισθήματά μου για αυτούς έχουν λιγοστεύσει
5. Έχω χάσει όλο το ενδιαφέρον μου για τους άλλους ανθρώπους και δεν νοιάζομαι καθόλου για αυτούς

Ν Αναποφασιστικότητα

1. Είμαι το ίδιο αποφασιστικός όπως πάντα
2. Τελευταία αναβάλω το να παίρνω αποφάσεις
3. Έχω μεγάλη δυσκολία στο να παίρνω αποφάσεις
4. Δεν μπορώ να πάρω πια καμία απόφαση

Ξ Σωματικό εγώ

1. Δεν μου φαίνεται ότι η εμφάνιση μου είναι χειρότερη από ποτέ
2. Ανησυχώ μήπως μοιάζω γερασμένος και αντιπαθητικός
3. Αισθάνομαι ότι έγινε τέτοια αλλαγή επάνω μου, ώστε να φαίνομαι αντιπαθητικός
4. Μου φαίνεται ότι είμαι άσχημος και αποκρουστικός

Ο Μείωση της παραγωγικότητας

1. Τα καταφέρνω στην δουλειά μου όπως και πρώτα
2. Χρειάζεται να κάνω ιδιαίτερη προσπάθεια για ν' αρχίσω κάποια δουλειά
3. Δεν τα καταφέρνω στην δουλειά μου όπως πρώτα

4. Χρειάζεται να πιέσω τον εαυτό μου για να κάνω κάτι
5. Μου είναι αδύνατο να εργαστώ

Η Διαταραχές του ύπνου

1. Κοιμάμαι τόσο καλά όσο συνήθως
2. Ξυπνώ το πρωί πιο κουρασμένος από άλλοτε
3. Ξυπνώ το πρωί - ώρες νωρίτερα από άλλοτε και δυσκολεύομαι να ξανακοιμηθώ
4. Ξυπνώ νωρίς κάθε μέρα και δεν μπορώ να κοιμηθώ πάνω από 5 ώρες το 24ωρο

Ρ Εύκολη κόπωση

1. Δεν κουράζομαι ευκολότερα απ' ότι συνήθως
2. Κουράζομαι τώρα ευκολότερα από πρώτα
3. Κουράζομαι με το παραμικρό που κάνω
4. Κουράζομαι τόσο εύκολα ώστε δεν μπορώ να κάνω τίποτα

Σ Απώλεια όρεξης

1. Η όρεξή μου δεν είναι χειρότερη από άλλοτε
2. Η όρεξη μου δεν είναι τόσο καλή όσο άλλοτε
3. Η όρεξη μου είναι πολύ χειρότερη τώρα
4. Δεν έχω πια καθόλου όρεξη

Τ Απώλεια βάρους

1. Δεν έχω χάσει σχεδόν καθόλου βάρος τον τελευταίο καιρό
2. Έχω χάσει περισσότερο από 2 κιλά
3. Έχω χάσει περισσότερο από 4 κιλά
4. Έχω χάσει περισσότερο από 7 κιλά

Υ Υποχονδριακές ενασχολήσεις

1. Δεν με απασχολεί η υγεία μου περισσότερο από άλλοτε
2. Με απασχολούν πόνοι ή βαρυστομαχία ή δυσκοιλιότητα
3. Με απασχολεί τόσο πολύ το πως αισθάνομαι ή το τι αισθάνομαι ώστε μου είναι δύσκολο να σκεφθώ τίποτε άλλο
4. Είμαι εντελώς απορροφημένος με το τι αισθάνομαι

Φ Απώλεια της Ερωτικής Διάθεσης (Libido)

1. Δεν έχω προσέξει τελευταία καμιά αλλαγή στο ερωτικό ενδιαφέρον μου για το σεξ για τις γυναίκες
2. Τον τελευταίο καιρό ενδιαφέρομαι λιγότερο για το σεξ απ' ότι συνήθως
3. Τον τελευταίο καιρό ενδιαφέρομαι πολύ λιγότερο για το σεξ
4. Έχω χάσει τελείως το ενδιαφέρον μου για το σεξ (για τις γυναίκες)

Το ερωτηματολόγιο του Beck (BDI) ερωτηματολόγιο τύπου Α (γυναίκες)

[ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ ΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΟΥ ΙΣΧΥΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ]

Α Συναίσθημα

1. Δεν αισθάνομαι λυπημένη
2. Αισθάνομαι λυπημένη ή μελαγχολική
3. Είμαι λυπημένη ή μελαγχολική συνεχώς και δεν μπορώ να απαλλαγώ από αυτό
4. Είμαι τόσο μελαγχολική ή δυστυχισμένη ώστε αυτό μου προξενεί πόνο
5. Είμαι τόσο μελαγχολική ή δυστυχισμένη ώστε δεν μπορώ να το αντέξω

Β Απαισιοδοξία

1. Δεν είμαι ιδιαίτερα απαισιόδοξη ή αποθαρρυνμένη για το μέλλον
2. Αισθάνομαι χωρίς θάρρος για το μέλλον
3. Μου φαίνεται ότι δεν έχω τίποτα καλό να περιμένω από το μέλλον
4. Μου φαίνεται ότι δεν θα ξεπεράσω τις δυσκολίες μου
5. Μου φαίνεται ότι το μέλλον είναι χωρίς ελπίδα και ότι τα πράγματα δεν μπορεί να φτιάξουν

Γ Αίσθημα αποτυχίας

1. Δεν αισθάνομαι αποτυχημένη
2. Μου φαίνεται ότι είμαι αποτυχημένος περισσότερο από τους άλλους ανθρώπους
3. Αισθάνομαι ότι έχω πετύχει στη ζωή μου πολύ λίγα πράγματα άξια λόγου
4. Καθώς σκέπτομαι τη ζωή μου μέχρι τώρα το μόνο που βλέπω είναι πολλές αποτυχίες
5. Αισθάνομαι ότι είμαι τελείως αποτυχημένος σαν άτομο (σύζυγος – μητέρα)

Δ Απώλεια ικανοποίησης

1. Δεν αισθάνομαι ιδιαίτερα δυσαρεστημένη
2. Αισθάνομαι βαριεστημένη σχεδόν όλη την ώρα
3. Δεν απολαμβάνω τα πράγματα όπως πρώτα
4. Δεν με ευχαριστεί πια τίποτα
5. Αισθάνομαι δυσαρεστημένη με το κάθε τι

Ε Αίσθημα ενοχής

1. Δεν αισθάνομαι ιδιαίτερα ένοχο τον εαυτό μου
2. Πολλές φορές αισθάνομαι κακή ή χωρίς αξία
3. Αισθάνομαι πολύ ένοχη
4. Τον τελευταίο καιρό αισθάνομαι κακή ή χωρίς αξία σχεδόν όλη την ώρα
5. Αισθάνομαι ότι είμαι πολύ κακή ή ανάξια

Ζ Αίσθημα τιμωρίας

1. Δεν αισθάνομαι ότι τιμωρούμαι
2. Αισθάνομαι ότι κάτι κακό μπορεί να μου συμβεί
3. Αισθάνομαι ότι τιμωρούμαι ή ότι θα τιμωρηθώ
4. Αισθάνομαι ότι μου αξίζει να τιμωρηθώ
5. Θέλω να τιμωρηθώ

Η Μίσος για τον εαυτό

1. Δεν αισθάνομαι απογοητευμένη από τον εαυτό μου
2. Αισθάνομαι απογοητευμένη από τον εαυτό μου
3. Δεν μου αρέσει ο εαυτός μου
4. Σιχαίνομαι τον εαυτό μου
5. Μισώ τον εαυτό μου

Θ Αυτομομφή

1. Δεν αισθάνομαι ότι είμαι χειρότερη από τους άλλους
2. Είμαι αυστηρή με τον εαυτό μου για τις αδυναμίες μου
3. Κατηγορώ τον εαυτό μου για τα λάθη μου
4. Κατηγορώ τον εαυτό μου για κάθε κακό που μου συμβαίνει

Ι Ευχές αυτοτιμωρίας

1. Δεν μου έρχονται σκέψεις να κάνω κακό στον εαυτό μου
2. Μου έρχονται σκέψεις να κάνω κακό στον εαυτό μου αλλά ποτέ δεν θα έκανα κάτι τέτοιο
3. Μου φαίνεται ότι θα ήταν καλύτερα να πέθαινα
4. Μου φαίνεται ότι η οικογένειά μου θα ήταν καλύτερα αν πέθαινα
5. Έχω συγκεκριμένα σχέδια αυτοκτονίας
6. Θα αυτοκτονούσα αν μπορούσα

Κ Κλάμα

1. Δεν κλαίω περισσότερο από το συνηθισμένο
2. Κλαίω τώρα περισσότερο απ' ότι συνήθως
3. Κλαίω συνεχώς, δεν μπορώ να το σταματήσω
4. Άλλοτε μπορούσα να κλάψω αλλά τώρα μου είναι αδύνατο να κλάψω αν και το θέλω

Λ Ευερεθιστότητα

1. Δεν είμαι περισσότερο εκνευρισμένη τώρα απ' ότι συνήθως
2. Ενοχλούμαι ή εκνευρίζομαι περισσότερο απ' ότι συνήθως
3. Αισθάνομαι διαρκώς εκνευρισμένη
4. Δεν εκνευρίζομαι τώρα για πράγματα που με νευριάζανε συνήθως

Μ Κοινωνική απόσυρση

1. Δεν έχω χάσει το ενδιαφέρον μου για τους άλλους ανθρώπους
2. Ενδιαφέρομαι τώρα λιγότερο για τους άλλους ανθρώπους απ' ότι παλαιότερα
3. Έχω χάσει το περισσότερο ενδιαφέρον μου για τους άλλους ανθρώπους και τα αισθήματα μου για αυτούς έχουν λιγοστέψει
4. Έχω χάσει όλο το ενδιαφέρον μου για τους άλλους ανθρώπους και δεν νοιάζομαι καθόλου για αυτούς

Ν Αναποφασιστικότητα

1. Είμαι το ίδιο αποφασιστική όπως πάντα
2. Τελευταία αναβάλω το να παίρνω αποφάσεις
3. Έχω μεγάλη δυσκολία στο να παίρνω αποφάσεις
4. Δεν μπορώ να πάρω πια καμία απόφαση

Ξ Σωματικό εγώ

1. Δεν μου φαίνεται ότι η εμφάνιση μου είναι χειρότερη από ποτέ
2. Ανησυχώ μήπως μοιάζω γερασμένη και αντιπαθητική
3. Αισθάνομαι ότι έγινε τέτοια αλλαγή επάνω μου, ώστε να φαίνομαι αντιπαθητική
4. Μου φαίνεται ότι είμαι άσχημη και αποκρουστική

Ο Μείωση της παραγωγικότητας

1. Τα καταφέρνω στην δουλειά μου όπως και πρώτα
2. Χρειάζεται να κάνω ιδιαίτερη προσπάθεια για ν' αρχίσω κάποια δουλειά
3. Δεν τα καταφέρνω στην δουλειά μου όπως πρώτα
4. Χρειάζεται να πιέσω τον εαυτό μου για να κάνω κάτι
5. Μου είναι αδύνατο να εργαστώ

Π Διαταραχές του ύπνου

1. Κοιμάμαι τόσο καλά όσο συνήθως
2. Ξυπνώ το πρωί πιο κουρασμένη από άλλοτε
3. Ξυπνώ το πρωί - ώρες νωρίτερα από άλλοτε και δυσκολεύομαι να ξανακοιμηθώ
4. Ξυπνώ νωρίς κάθε μέρα και δεν μπορώ να κοιμηθώ πάνω από 5 ώρες το 24ωρο

Ρ Εύκολη κόπωση

1. Δεν κουράζομαι ευκολότερα απ' ότι συνήθως
2. Κουράζομαι τώρα ευκολότερα από πρώτα
3. Κουράζομαι με το παραμικρό που κάνω
4. Κουράζομαι τόσο εύκολα ώστε δεν μπορώ να κάνω τίποτα

Σ Απώλεια όρεξης

1. Η όρεξή μου δεν είναι χειρότερη από άλλοτε
2. Η όρεξη μου δεν είναι τόσο καλή όσο άλλοτε
3. Η όρεξη μου είναι πολύ χειρότερη τώρα
4. Δεν έχω πια καθόλου όρεξη

Τ Απώλεια βάρους

1. Δεν έχω χάσει σχεδόν καθόλου βάρος τον τελευταίο καιρό
2. Έχω χάσει περισσότερο από 2 κιλά
3. Έχω χάσει περισσότερο από 4 κιλά
4. Έχω χάσει περισσότερο από 7 κιλά

Υ Υποχονδριακές ενασχολήσεις

1. Δεν με απασχολεί η υγεία μου περισσότερο από άλλοτε
2. Με απασχολούν πόνοι ή βαρυστομαχιά ή δυσκοιλιότητα
3. Με απασχολεί τόσο πολύ το πως αισθάνομαι ή το τι αισθάνομαι ώστε μου είναι δύσκολο να σκεφθώ τίποτε άλλο
4. Είμαι εντελώς απορροφημένη με το τι αισθάνομαι

Φ Απώλεια της ερωτικής διάθεσης (Libido)

1. Δεν έχω προσέξει τελευταία καμία αλλαγή στο ερωτικό ενδιαφέρον μου για το σεξ
2. Τον τελευταίο καιρό ενδιαφέρομαι λιγότερο για το σεξ απ' ότι συνήθως
3. Τον τελευταίο καιρό ενδιαφέρομαι πολύ λιγότερο τον τελευταίο καιρό για το σεξ
4. Έχω χάσει τελείως το ενδιαφέρον μου για το σεξ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 1 American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (4th edn)* (DSM-IV). APA.
- 2 Arnett, J.J. (2000), *Emerging Adulthood A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties*. American Psychologist. Vol. 55. No. 5,469-480.
- 3 Arnett, J.J. (2005), The developmental context of substance use in emerging adulthood. *The journal of drug issues*. Vol 22.pp:235-254.
- 4 Arnett, J.J. (2006), Emerging adulthood in Europe: A Response to Bynner. *Journal of youth studies*. Vol. 9 (1). pp: 111-123.
- 5 Arnett, J.J. (2007). The long and leisurely route. Coming of age in Europe today. *Current History*, 130-136.
- 6 Arnett, J.J., Ramos, K., & Jensen, A. (2001). Ideological Views in Emerging Adulthood: Balancing Autonomy and Community. *Journal of Adult Development*. Vol. 8, (2). pp 69-78.
- 7 Bruner, J. (2002/2004). *Δημιουργώντας Ιστορίες: Νόμος, Λογοτεχνία, Ζωή*. Μτφ. Β. Τσούρτου, Κ. Πολυδάκη, & Γ. Κουγιουμουτζάκης Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- 8 Chih-Hung Ko Sigmund Hsiao d., Gin-Chung Liu, Ju-Yu Yen Ming-Jen Yang, Cheng-Fang Yen, (2010). The characteristics of decision making, potential to take risks, and Personality of college students with Internet addiction. *Psychiatry Research* (175). 121-131.
- 9 Cole, M., & Cole, S., (2002a). *Η ανάπτυξη των παιδιών. Η αρχή της ζωής: εγκυμοσύνη, τοκετός βρεφική ηλικία*. μτφρ Μ. Σόλμαν. επιμ Ζ. Παπαληγούρα & Π Βορριά Τυπωθήτω. Αθήνα.
- 10 Cole, M., & Cole, S., (2002b). *Η ανάπτυξη των παιδιών. Εφηβεία*. μτφρ Μ. Σόλμαν. επιμ Ζ. Παπαληγούρα & Π Βορριά Τυπωθήτω. Αθήνα.
- 11 Douglas, A., (2008). Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006. *Computers in Human Behavior*. 24.3027–3044.
- 12 Emde, R., (1997). Το ατομικό νόημα και η αύξουσα πολυπλοκότητα: Η συμβολή του Sigmund Freud και του Rene Spitz στην αναπτυξιακή ψυχολογία, στο *Η αναπτυξιακή Ψυχολογία. Παρόν, παρελθόν και μέλλον*, επιμ Γ. Κουγιουμουτζάκης, μτφρ Μ. Σόλμαν. Πανεπιστημιακές εκδόσεις Κρήτης. Ηράκλειο.

- 13 Ghassemzadeh, L. Shahraray, M. & Moradi, A. (2008). Prevalence of Internet Addiction and Comparison of Internet addicts and Non- Addicts in Iranian High Schools. *CyberPsychology & Behavior*. 11 (6). 731-32.
- 14 Hinic, D., Mihajlovic, D., Spiric, Z., Dukic- Dejanovic, S., Jovanovic, M. (2008). Excessive internet use – addiction disorder or not?. *Vojnosanitetski pregled*. 65 (10).pp 763-767.
- 15 Iskender, M., & Akin, A. (2010). Social self – efficacy, academic locus of control, and internet addiction. *Computers and education*. (54). pp 1101-1106.
- 16 Johansson, A., Gutestum, G., (2004). Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth. (12-18 years). *Scandinavian Journal of psychology*. 45 : 223-229.
- 17 Ju-Yu Yen, J-Y., Ko, C-H., Yen, C-F., Chen, S-H., Chung, W-L., & Cheng-Chung Chen, C-C., (2008). Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. (62): 9–16.
- 18 Khazaal, Y., Billieux, M., Thorens, G., Khan, R., Louati, Y., Scarlatti, E., Theintz, F., Lederrey, L., Linden, M.V.D., Zullino, D. (2008). French Validation of the Internet Addiction Test. *Cyber Psychology & behavior*. 11. (6). pp 703-706.
- 19 Kneppner, K. (1997). William L. Stern, «Ένας αγνοημένος πρωτεργάτης της αναπτυξιακής ψυχολογίας», στο Γιάννης Κουγιουμουτζάκης επιμ., *Αναπτυξιακή Ψυχολογία*, , μτφρ. Μαρία Σόλμαν. Ηράκλειο.
- 20 Ko, C-H., Yen, J-Y, Yen, C-F., Chen, C-S. & Wang, S-Y. (2007a). The association between Internet Addiction and Belief of Frustration Intolerance: The Gender Difference. *Cyber Psychology & Behaviour*. Vol 11 (3): 273-278.
- 21 Ko, C-H., Yen, J-Y, Yen, C-F., Chen, C-S. & Wang, S-Y. (2007b). Factors for Incidence and Remission of internet addiction in Young AdolescentsQ A prospective Study. *Cyber Psychology & Behaviour*. Vol 10 (4): 545-551.
- 22 Ko, C-H., Yen, J-Y, Yen, C-F., Chen, C-S. & Wang, S-Y. (2010). The characteristics of decision making, potential to take risks, and Personality of college students with Internet addiction. *Psychiatry Research* V. 175 (121).
- 23 Koc, M., (2011). Internet Addiction And Psychopatology. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*. January (10). 1.
- 24 Lee, Y., Han, D., Yang, K., Daniels, M., Na, C., Kee, B., & Renshaw, P. (2008). Depression like characteristics of 5HTTLPR polymorphism and temperament in excessive internet users. *Journal of Affective Disorders*. 109 : 165–169.

- 25 Lin, C-H., Lin, S-L.& Wu, P-C. (2009). The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents' internet addiction. *Adolescence*. 44 (176):993-1004.
- 26 McLean, K., (2005). Late Adolescent Identity Development: Narrative Meaning Making and Memory Telling. *Developmental Psychology*. Vol. 41 (4) pp: 683–691.
- 27 Milani, L., Osualdella, D., Blasio., P. (2009). Quality of interpersonal Relationships and problematic internet use in adolescence. *Cyber-Psychology & behavior*. 12. pp: 681-684.
- 28 Morrison, CM, & 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):121-6.
- 29 Palmer, S. (2008). *Τοξική παιδική ηλικία. Από τι κινδυνεύουν τα παιδιά μας*. εκδ κριτική, Αθήνα.
- 30 Park, K.S., KimY.J.& Cho, C.B. (2008). Prevalence of internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescences. *Adolescence*. vol 43 (172). 895-909.
- 31 Pervin, L. & John, O., (2001). *Θεωρίες προσωπικότητας έρευνα και εφαρμογές*. μτφρ Αρχοντούλα Αλεξανδροπούλου. Εκδόσεις Τυπωθήτω. Αθήνα.
- 32 Salmela-Aro, K., Aunola, K., Nurmi, J.E. (2005). Emerging adulthood and transition to work life. *Proceedings of International Symposium on Youth and Work Culture*, Finnish Institute of Occupational Health30-31 May 2005, Espoo.
- 33 Shapira, N., Lessig, M., Goldsmith, T., Szabo, S., Lazoritz, M., & Stein, D. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depress Anxiety*. 2003: 17(4):207-16.
- 34 Shaw, M & Black, D. (2008). Internet Addiction Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management. *CNS Drugs*. 22(5)353-345.
- 35 Siomos, K., Dafouli, E., Braimiotis, D., Mouzas, O., & Angelopoulos, N., (2008). Internet Addiction among Greek Adolescent Students. *Cyberpsychology & behaviour*. 11, (6).
- 36 Thorens, G., Khazaal, Y., Billieux, J., Van der Linden, M., Zullino, D., (2008). Swiss Psychiatrists' Beliefs and Attitudes About Internet Addiction. *Psychiatry* (2009) 80:117–123.
- 37 Tsitsika, A., Critselis, E., Kormas, G., Filippopoulou, A., Tounissidou, D., Freskou,A., Spiliopoulou, T., Louizou, A., Konstantoulaki, E., & Kafetzis, D. (2009). Internet use and misuse: a multivariate regression analysis of the predictive factors of internet use among Greek adolescents. *Eur J Pediatr* 168: 655–665.

- 38 Vijaya, M.& Sanju, G.(2007). Lost online: an overview of internet addiction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13, 24–30.
- 39 Young, S. L., Han, D. H., Yang, K., Daniels, M., Na, C. a, Baik Seok Kee, B., Renshaw, P. (2008). Depression like characteristics of 5HTTLPR polymorphism and temperament in excessive internet users. *Journal of Affective Disorders* 109 :165–169.
- 40 Young, K., & Rodgers, R., (1998). Internet Addiction” Personality Traits Associated with its Development. *Paper presented at the 69th annual meeting of the Eastern Psychological Association in April 1998.*
- 41 Young, K & Rodgers, P. (1998). The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 25-28.
- 42 Zhang, L., Amos, C., & McDowell, W. (2008). Rapid Communication. A Comparative Study of Internet Addiction between the United States and China. *Cyber Psychology & Behavior*. 11 (6).727-729.
- 43 Zheng, Y., (2009). Limited knowledge and limited resources: Children's and adolescents' understanding of the Internet. *Journal of Applied Developmental Psychology* 30 (2009) 103–115.
- 44 Κιουρκτσή, Ε. (2010). Εθισμός στο Διαδίκτυο πρόληψη και αντιμετώπιση. *Popular medicine. Περιοδικό εφημερίδας “Καθημερινή”*. (87).
- 45 Κλεφταράς, Γ. (1998). *Η κατάθλιψη σήμερα: Περιγραφή, διάγνωση, θεωρίες και ερευνητικά δεδομένα*. Εκδ. Ελληνικά Γράμματα. Αθήνα.
- 46 Κουγιουμουτζάκης, Γ., Μαρκοδημητράκη Μ., Τσούρτου, Β. (2006). *Ψυχανάλυση και Αναπτυξιακή Ψυχολογία: Καιροί συνεργασίας*, Νέα Εστία, 160, 1795, 1100-1121.
- 47 Κουγιουμουτζάκης, Γ., Τσούρτου, Β., Μαρκοδημητράκη Μ. & Σεμιτέκολου, Μ. (2007). *Ο τρίτος δρόμος του Piaget και η διαφωνία του με τον Δαρβίνο*. Ψυχολογικά Θέματα, 11-13, 9-32.
- 48 Κούρτη, Ε. (2003). *Η επικοινωνία στο διαδίκτυο*. Ελληνικά Γράμματα. Αθήνα.
- 49 Μάνος, Ν. (1997). *Βασικά Στοιχεία Κλινικής Ψυχιατρικής*. University Studio Press. Θεσσαλονίκη.
- 50 Μάτσα, Κ. (2009). Εξάρτηση από το διαδίκτυο. Η πιο σύγχρονη μορφή τοξικομανίας. *Τετράδια ψυχιατρικής*. Εκδ ψυχιατρικού Νοσοκομείο Αθηνών. τ.108. σελ 78-87.
- 51 Μέτσιος, Α. (2010). Κέντρα απεξάρτησης από το Ιντερνετ. *Εφημερίδα «Χανιώτικα Νέα»* αναδημοσίευση από το Α.Π.Ε. 20 Νοεμβρίου 2010. σελ 32-33.
- 52 Παπαγεωργίου, Β. (2005). *Ψυχιατρική παιδιών και εφήβων*. University Studio Press. Θεσ/νικη.

- 53 Παπαγεωργίου, Μ (2010). *Παιδί και internet*. εκδ. εμ πλω. Αθήνα.
- 54 Παρασκευόπουλος, Ι. (1985). *Εξελικτική Ψυχολογία*. Τόμος 1^{ος}. Αθήνα.
- 55 Σκανδάμη, Π., Χρόνη, Δ., Σταυρόπουλος, Β., & Μάτσα, Κ., (2011). Η διεθνής εμπειρία στη θεραπευτική αντιμετώπιση της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου. *Τετράδια Ψυχιατρικής*. Εκδ Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αθηνών. (113). pp 45-52.
- 56 Σταλίκας, Α., Τριλίβα, Σ., & Ρούσση, Π. (2002). *Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα*. Ελληνικά Γράμματα. Αθήνα.
- 57 Σταυρόπουλος, Β. (2009). Κρίσιμες διαστάσεις της καταχρηστικής σχέσης χρηστών και διαδικτύου. *Τετράδια ψυχιατρικής* Εκδ Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αθηνών (107).
- 58 Τσόλη, Θ. (2008). Εθισμός στο internet: μια υπαρκτή απειλή. *Εφημερίδα «Το Βήμα»*. 30-Νοεμβρίου 2008.
- 59 Χρόνη, Δ., Σταυρόπουλος, Β., (2009) Πρόταση για τη δημιουργία ενός Εθνικού Φορέα καταγραφής της «Εξάρτησης από το διαδίκτυο» στην Ελλάδα. *Τετράδια ψυχιατρικής*. Εκδόσεις ψυχιατρικού Νοσοκομείο Αθηνών. τ.108. σελ 99-103.

Ηλεκτρονική βιβλιογραφία

1. <http://internetaddiction18ano.wordpress.com/>
2. <http://www.youth-health.gr/gr/index.php?I=5&J=2&K=7>