

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

Σχολή Επαγγελματών Υγείας
Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας

Πτυχιική Εργασία:

**Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ ΗΛΙΚΙΑΣ 18-26 ΣΤΑ
ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΚΑΙ Η ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΕ ΤΑ
ΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΝΑΞΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΠΟΞΕΝΩΣΗΣ.
ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ
ΕΡΓΑΣΙΑ.**

του/της

ΛΕΔΑΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΤΣΑΓΚΑΡΑΚΗ ΜΑΡΙΑ

Υποβλήθηκε ως απαιτούμενο για την απόκτηση του πτυχίου Κοινωνικής
Εργασίας

2020

Copyright @ 2021 Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας, ΣΕΥ, ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ.

<http://www.teicrete.gr/koinerg/koinwnikis.html>

Το περιεχόμενο της συγκεκριμένης Π.Ε. αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία του/των συγγραφέα/ων, του επιβλέποντα καθηγητή και του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας και προστατεύονται από τους νόμους περί πνευματικής ιδιοκτησίας (Νόμος 2121/1993 και κανόνες Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα).

Δήλωση τήρησης της ακαδημαϊκής δεοντολογίας

Οι υπογράφοντες φοιτητές του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου Κρήτης

Λεδάκη Γεωργία

Τσαγκαράκη Μαρία

δηλώνουμε υπεύθυνα ότι η παρούσα πτυχιακή εργασία με τίτλο:

«Μελέτη του εθισμού των νέων της Αθήνας ηλικίας 18-26 στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και η συσχέτιση με τα αισθήματα μοναξιάς και κοινωνικής αποξένωσης. Πρόληψη και αντιμετώπιση από την κοινωνική εργασία»

Είναι στο σύνολό της προϊόν δικής μας δουλειάς και ότι όλες οι πηγές που έχουν χρησιμοποιηθεί αναφέρονται πλήρως. Επίσης δηλώνουμε ότι δεν αποτελεί προϊόν οποιασδήποτε εξωτερικής μη αδειοδοτημένης βοήθειας και ότι δεν έχει υποβληθεί σε οποιοδήποτε ίδρυμα ή οργανισμό προς αξιολόγηση, ούτε έχει δημοσιευθεί στο παρελθόν μέρος αυτής ή στο σύνολό της.

Όνοματεπώνυμο:

Γεωργία Λεδάκη

Υπογραφή:

Όνοματεπώνυμο:

Μαρία Τσαγκαράκη

Υπογραφή:

Ευχαριστίες

Με την ολοκλήρωση της πτυχιακής μας εργασίας θα θέλαμε να αποδώσουμε ευχαριστίες στους ανθρώπους που στάθηκαν δίπλα μας και προσπάθησαν να δώσουν την πολύτιμη βοήθειά τους καθ' όλη την διάρκεια της εκπόνησής της. Ιδιαίτερα οφείλουμε και θέλουμε να ευχαριστήσουμε την επιβλέπουσα καθηγήτρια μας κα. Κούτρα Κλειώ, για την υπομονή της, για την στήριξη που μας πρόσφερε αλλά και για την καθοδήγηση σε όλα τα στάδια της πτυχιακής εργασίας καθώς και για την ενθάρρυνση για τις δυσκολίες που υπήρξαν. Συν τοις άλλοις, θέλουμε να αποδώσουμε τις ευχαριστίες σε όσους βοήθησαν για την διεξαγωγή της έρευνάς μας, καθώς και στα άτομα που θέλησαν πρόθυμα να συμμετάσχουν στη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου.

Περίληψη

Η παρούσα πτυχιακή εργασία έχει ως στόχο να αναφερθεί στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να αναδείξει τις συνέπειες κατά την χρήση τους σε νεαρά άτομα. Μέσα από την έρευνα που διεξήχθη σε άτομα 18-26 που διαμένουν στην Αθήνα επιδιώκεται να γίνει συσχέτιση, είτε θετική είτε αρνητική, μεταξύ διαδικτυακού εθισμού και αισθημάτων μοναξιάς και κοινωνικής αποξένωσης.

Αρχικά, στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται προσπάθεια ώστε να αποδοθούν οι όροι του διαδικτυακού εθισμού, των κοινωνικών δικτύων, καθώς επίσης μια πρώτη ανάγνωση του συσχετισμού του διαδικτυακού εθισμού με την μοναξιά μέσα από βιβλιογραφικές αναφορές.

Στη συνέχεια, στο δεύτερο κεφάλαιο διαχωρίζεται η έννοια του εθισμού στο διαδίκτυο με την προβληματική χρήση του διαδικτύου. Επιπλέον, αναλύεται εκτεταμένα η έννοια της μοναξιάς και η διττή σχέση της με το διαδίκτυο. Η μοναξιά προκαλεί τον διαδικτυακό εθισμό ή ο διαδικτυακός εθισμός φέρνει στην επιφάνεια αισθήματα μοναξιάς και κοινωνικής αποξένωσης; Επιπρόσθετα, στο ίδιο κεφάλαιο γίνεται αναφορά για το «προφίλ» του εξαρτημένου ατόμου όπως επίσης και στις επιπτώσεις που συνεπάγονται για το εξαρτημένο άτομο.

Το επόμενο κεφάλαιο, το τρίτο, επικεντρώνεται στη σημασία της κοινωνικής εργασίας και των κοινωνικών λειτουργιών που καλούνται να αντιμετωπίσουν νέες προκλήσεις στον τομέα της πρόληψης και της αντιμετώπισης του εθισμού στο διαδίκτυο και στα κοινωνικά μέσα δικτύωσης.

Τέλος, στο τελευταίο κεφάλαιο της εργασίας αναλύεται η έρευνα που διενεργήθηκε με στόχο την διερεύνηση της σχέσης μεταξύ διαδικτυακού εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και των αισθημάτων μοναξιάς και κοινωνικής αποξένωσης σε άτομα ηλικίας 18-26, τα οποία διαμένουν στην Αθήνα. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με την βοήθεια ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου, στο Google drive, το οποίο ήταν ανώνυμο και αναλύθηκε με τη χρήση του στατιστικού πακέτου SPSS της IBM και του λογιστικού φύλλου Microsoft Excel. Η στατιστική ανάλυση πραγματοποιήθηκε σε επίπεδο σημαντικότητας 0.05.

Λέξεις κλειδιά: διαδικτυακός εθισμός, κοινωνικά δίκτυα, μοναξιά, κοινωνική αποξένωση

Abstract

The aim of this thesis is to refer to social media and give prominence to the consequences of their use in young people. Through the research conducted on people 18-26 living in Athens, a correlation is sought, either positive or negative, between internet addiction and feelings of loneliness and social alienation.

Initially, in the first chapter, an attempt is made to explain the terms of internet addiction, social networks, as well as a first reading of the association of internet addiction with loneliness through bibliographic references.

Then, in the second chapter, the concept of internet addiction is separated from the problematic use of the internet. In addition, the concept of loneliness and its dual relationship with the internet is extensively analyzed. Does loneliness cause internet addiction or does internet addiction bring feelings of loneliness and social alienation to the surface? In addition, the same chapter refers to the "profile" of the addict as well as the implications for the addict.

The next chapter, the third, focuses on the importance of social work and social workers who are called upon to face new challenges in preventing and tackling internet addiction and social media.

Finally, the last chapter of the paper analyzes the research conducted to investigate the relationship between internet addiction on social media and feelings of loneliness and social alienation in people aged 18-26, who live in Athens. The data were collected using an electronic questionnaire on Google Drive, which was anonymous and analyzed using IBM SPSS statistical package and Microsoft Excel spreadsheet. The statistical analysis was performed at a significance level of 0.05.

Keywords: internet addiction, social networks, loneliness, social alienation

Πίνακας περιεχομένων

Copyright	2
Δήλωση τήρησης της ακαδημαϊκής δεοντολογίας	3
Ευχαριστίες	4
Περίληψη	5
Abstract	6
Εισαγωγή	10
Κεφάλαιο 1^ο	11
1.1 Διαδικτυακός εθισμός.....	11
1.2 Τύποι διαδικτυακού εθισμού.....	13
1.3 Κοινωνικά δίκτυα	17
1.4 Εθισμός και μοναξιά.....	18
Κεφάλαιο 2^ο	20
2.1 Προβληματική χρήση του διαδικτύου και μοναξιά	20
2.1.1 Ορισμός	20
2.1.2 Συσχέτιση ενασχόλησης με το διαδίκτυο και αισθήματος μοναξιάς	21
2.1.3 Το αίσθημα της μοναξιάς και πως αυτό παραπέμπει στη χρήση του διαδικτύου.....	22
2.2 Αίτια εμφάνισης του εθισμού στο διαδίκτυο	23
2.3 Το «προφίλ» του εξαρτημένου ατόμου	27
2.3.1 Τύποι χρηστών που συνάπτουν διαδικτυακές σχέσεις	27
2.3.2 Εθιστική χρήση κοινωνικών μέσων και δημογραφικών στοιχείων	28
2.3.3 Εθιστική χρήση των κοινωνικών μέσων και του ναρκισσισμού.	29
2.3.4 Εθιστική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και αυτοεκτίμηση	30
2.4 Επιπτώσεις του εθισμού στο διαδίκτυο.....	31
2.4.1 Σωματικές	31
2.4.2 Κοινωνικές	32
2.4.3 Ψυχολογικές.....	33
Κεφάλαιο 3^ο	34
3.1 Κοινωνική εργασία	34
3.2 Πρόληψη	35
3.3 Αντιμετώπιση	36
3.3.1 Τρόποι αντιμετώπισης σύμφωνα με την Young	38
Κεφάλαιο 4^ο: Ερευνητικό Μέρος	42

ΣΗΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	42
Μεθοδολογία εμπειρικής έρευνας.....	43
Δημογραφικά στοιχεία.....	44
Κλίμακα χρήσης διαδικτύου	44
Κλίμακα αισθημάτων μοναξιάς και κοινωνικής αποξένωσης.....	45
Ανάλυση Δεδομένων.....	45
2. Περιγραφική Στατιστική	46
2.1 Δημογραφικά Στοιχεία.....	46
2.2 Κλίμακα Χρήσης Διαδικτύου.....	53
2.3 Κλίμακα Αισθημάτων Μοναξιάς και Κοινωνικής Αποξένωσης.....	57
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΣ	
..... Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.	
Βιβλιογραφία	65

Εισαγωγή

Ανάμεσα στις νέες τεχνολογίες, η ταχεία ανάπτυξη της επιστήμης της πληροφορικής έχει ανοίξει παγκοσμίως νέους ορίζοντες για τις υπηρεσίες υγείας, δημόσιας διοίκησης, έρευνας, εκπαίδευσης και επικοινωνίας. Το διαδίκτυο συμβάλλει στην ανέλιξη ενός σημαντικού μέσου για προσωπική επικοινωνία, ανταλλαγή πληροφοριών, ακαδημαϊκή έρευνα, και ψυχαγωγία.

Ενώ, όμως, τα θετικά στοιχεία του διαδικτύου είναι ολοφάνερα, η ανησυχία αυξάνεται διαρκώς όσον αφορά την ανάπτυξη παθολογικών συμπεριφορών. Οι επιδράσεις στην σωματική υγεία από την πολύωρη έκθεση στην οθόνη και τον καθιστικό τρόπο ζωής, ο εθισμός στο διαδίκτυο και τις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης, η ανάδυση νέων τύπων αντικοινωνικών συμπεριφορών, απασχολούν πλέον επιστήμονες διαφορετικών επιστημονικών πεδίων. (Σφακιανάκης και συν., 2012)

Μετά την ευρεία διάδοση των δικτύων υπολογιστών και ιδιαίτερα του διαδικτύου, λαμβάνει χώρα μια ταχεία εξέλιξη των διαδικτυακών αλληλεπιδράσεων μεταξύ ατόμων με παρόμοια ενδιαφέροντα, τα οποία, αν και διασκορπισμένα γεωγραφικά, έχουν πλέον την δυνατότητα να συγκεντρώνονται σε έναν ενιαίο χώρο (Wilson & Peterson, 2002). Σύμφωνα με μελέτες υποστηρίζεται ότι η κοινωνικοποίηση είναι ένας από τους πόλους έλξης πίσω από την εθιστική δύναμη του διαδικτύου (Preeces, 2000). Το διαδίκτυο παρέχει δυνατότητες για κοινωνικοποίηση οι οποίες ευθύνονται για την υπερβολική ώρα που αφιερώνουν τα άτομα για επαφές σε πραγματικό χρόνο με την χρήση ηλεκτρονικής αλληλογραφίας, chat (διαδικτυακή συνομιλία), forum κ.τ.λ. (Grohol, 2005). Τα άτομα που συμμετέχουν στις διάφορες μορφές διαδικτυακής αλληλεπίδρασης επιδιώκουν την ανταλλαγή πληροφοριών, την συναισθηματική υποστήριξη ή απλά μια συζήτηση με άτομα με παρόμοια ενδιαφέροντα. Σε μικρότερο διάστημα των δύο δεκαετιών, η επικοινωνία μέσω υπολογιστών κατάφερε να ενώσει όλον τον κόσμο, παρέχοντας δίοδο για διαδικτυακή κοινωνικοποίηση σε διάφορες ομάδες ανθρώπων καθώς και ευκολότερη πρόσβαση σε πληροφορίες.

Κεφάλαιο 1^ο

1.1 Διαδικτυακός εθισμός

Ο εθισμός στο διαδίκτυο περιγράφηκε για πρώτη φορά το 1995 από τον Ivan Goldberg, καθηγητή του πανεπιστημίου της Columbia. Ο Goldberg (1995) το χαρακτήρισε ως δυσκολία σωστής χρήσης του διαδικτύου, η οποία οδηγεί σε σημαντική κλινική εξασθένηση (αναπηρία) ή δυσλειτουργία. Ακόμα καθόρισε την διαταραχή του εθισμού στο διαδίκτυο, ως μια εθιστική συμπεριφορά η οποία δανείζεται κριτήρια από τις εξαρτησιογόνες ουσίες. Επίσης και η Young (1996) υποστήριξε ότι η χρήση του διαδικτύου μπορεί να αναστατώσει την ακαδημαϊκή, κοινωνική, οικονομική και επαγγελματική ζωή κάποιου με τον ίδιο τρόπο που άλλοι καλά τεκμηριωμένοι εθισμοί όπως το παθολογικό παιχνίδι, οι διατροφικές διαταραχές και ο αλκοολισμός.

Οι Widyanto και Griffiths (2006) υποστηρίζουν ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο, είναι ένα υποσύνολο μιας τεχνολογικής εξάρτησης, η οποία ορίζεται ως μη χημικός ή ως συμπεριφοριστικός εθισμός που περιλαμβάνει την αλληλεπίδραση του ανθρώπου με τη μηχανή. Σύμφωνα με άλλους ερευνητές ως εθισμός στο διαδίκτυο ορίζεται:

- Η στέρηση της χρήσης του διαδικτύου η οποία οδηγεί σε δυσθυμική συμπεριφορά ή εκνευρισμό (Mitchell, 2000).
- Η ανεξέλεγκτη χρήση του διαδικτύου η οποία τελικά προκαλεί ψυχολογικές, κοινωνικές, σχολικές ή ακόμη και επαγγελματικές δυσκολίες στη ζωή του (Davis, 2001, Shapira et al., 2000, Young, 1996).
- Η ψυχολογική εξάρτηση από το διαδίκτυο χαρακτηρίζεται από την αυξανόμενη επένδυση του ατόμου σε δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο, από τα δυσάρεστα συναισθήματα που νοιώθει όταν δεν είναι συνδεδεμένο, από αυξανόμενη ανοχή στις επιπτώσεις που προκαλούνται όταν είναι συνδεδεμένο και από άρνηση της προβληματικής συμπεριφοράς (Kandell, 1998).

Οι ορισμοί λοιπόν για τον εθισμό στο διαδίκτυο διαφέρουν και υπάρχει διαμάχη μεταξύ των ερευνητών όσον αφορά το αν μπορεί πράγματι να χαρακτηριστεί ως παθολογική. Ο υψηλός βαθμός ενασχόλησης με όρους χρονικής διάρκειας διαφέρει από τον εθισμό στο ότι οι αρνητικές συνέπειες είναι απύσες και το άτομο δεν νιώθει δυσφορία όταν τη διακόπτει. Ο υψηλός βαθμός εμπλοκής στη χρήση Διαδικτύου μπορεί να είναι μία θετική ιδιότητα, ειδικά καθώς η χρήση του προάγεται κοινωνικά και είναι απαραίτητη ώστε να ολοκληρωθεί η διαδικασία μάθησης επαγγελματικών δεξιοτήτων. Η διάκριση της παθολογικής χρήσης της νέας τεχνολογίας από τον υψηλό βαθμό εμπλοκής με αυτές αναδείχτηκε ως σημαντικός προβληματισμός των ερευνητών (Charlton & Danforth, 2004).

1.2 Τύποι διαδικτυακού εθισμού

Η καθηγήτρια της Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Πίτσμπουργκ K.S. Young (1996) ήταν η πρώτη που ασχολήθηκε με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Σύμφωνα, λοιπόν, με την Young ο όρος «εθισμός στο διαδίκτυο» καλύπτει ένα μεγάλο φάσμα συμπεριφορών και προβλημάτων ελέγχου των παρορμήσεων και ταξινομείται σε πέντε ειδικούς τύπους:

1) Εθισμός στο διαδικτυακό σεξ: Υπερβολική χρήση ιστοσελίδων που απευθύνονται σε ενήλικους για διαδικτυακό σεξ (cyber sex) και διαδικτυακό πορνογραφικό υλικό (cyber porn).

2) Εθισμός στις διαδικτυακές σχέσεις: Εξαναγκαστική ενασχόληση με διαπροσωπικές διαδικτυακές σχέσεις.

3) Εθισμός στον τζόγο και στις αγορές

4) Υπερβολική αναζήτηση πληροφοριών: Καταναγκαστική περιήγηση (σερφάρισμα) στο διαδίκτυο ή αναζητήσεις σε βάσεις δεδομένων χωρίς στόχο.

5) Εθισμός στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές: Εμμονή στα ηλεκτρονικά παιχνίδια. (Dannon PN & Iancu I. 2007).

Κριτήρια διάγνωσης του διαδικτυακού εθισμού

Η σωστή διάγνωση συχνά περιπλέκεται από το γεγονός ότι δεν υπάρχει προς το παρόν κανένα αποδεκτό σύνολο κριτηρίων για τον εθισμό στο διαδίκτυο που να αναφέρονται στο Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (American Psychiatric Association, 2004). Σύμφωνα με τη Young (1996,1998) ο εθισμός στο διαδίκτυο -φαίνεται να παρουσιάζει- παρόμοια διαγνωστικά κριτήρια με την παθολογική χαρτοπαιξία εξαιτίας της καταναγκαστικής φύσης και των δύο σε συνδυασμό με την απουσία εξάρτησης σε τοξική ουσία κάτι που ενισχύθηκε

αργότερα και από τον Davis (2001). Τα κριτήρια σύμφωνα με την ίδια είναι τα παρακάτω :

1. Έχετε την αίσθηση ότι το μυαλό σας είναι συνεχώς στο διαδίκτυο; (είτε πριν τη χρήση του διαδικτύου είτε ακριβώς μετά το τέλος αυτής)
2. Έχετε την αίσθηση ότι έχετε ανάγκη όλο και περισσότερο χρόνο σύνδεσης στο διαδίκτυο προκειμένου να νιώσετε ικανοποίηση
3. Αποτυγχάνεται επανειλημμένα να ελέγξετε , μειώσετε ή να διακόψετε τη χρήση του διαδικτύου
4. Έχετε συμπτώματα κατάθλιψης, κυκλοθυμίας, ευερεθιστότητα, ανησυχία όταν σκέφτεστε να διακόψετε ή να περιορίσετε τη χρήση του διαδικτύου
5. Είστε συνδεδεμένος στο διαδίκτυο περισσότερο χρόνο από ότι είχατε αρχικά ορίσει
6. Έχετε θέση σε κίνδυνο ή διακινδυνεύσατε την απώλεια μιας σημαντικής σχέσης, της εργασίας ή κάποιας εκπαιδευτικής ή επαγγελματικής ευκαιρίας εξαιτίας της ενασχόλησης με το διαδίκτυο
7. Έχετε πει ποτέ ψέματα στην οικογένεια σας ή στους θεραπευτές σας προκειμένου να αποκρύψετε το χρόνο που περνάτε στο διαδίκτυο
8. Χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο ως τρόπο διαφυγής από τα προβλήματα που σας απασχολούν ή προκειμένου να ανακουφιστείτε από τη μελαγχολική διάθεση; (π.χ., τα συναισθήματα της απελπισίας, ενοχής, άγχος, κατάθλιψη)

Προκειμένου να χαρακτηριστεί κάποιος «εθισμένος» στο διαδίκτυο θα πρέπει να απαντήσει ΝΑΙ σε 5 ή και περισσότερες από τις παραπάνω ερωτήσεις, με τη προϋπόθεση τα παραπάνω κριτήρια να ισχύουν τουλάχιστον τους τελευταίους έξι μήνες (Young 1998, 2004). Η σημαντικότητα των παραπάνω κριτηρίων έχει υιοθετηθεί και από τους Kaplan & Sadock (2005) , καθώς σύμφωνα με τους ίδιους ένα άτομο θεωρείται «εθισμένο» στο διαδίκτυο όταν πληροί πέντε από τα έξι παρακάτω κριτήρια:

1. Παραμένει συνδεδεμένο στο διαδίκτυο συνεχώς για περισσότερο χρόνο

2. Αποτυγχάνει να διαχειριστεί το επερχόμενο συναίσθημα διέγερσης ή και κατάθλιψης
3. Παραμένει σε σύνδεση για διάστημα μεγαλύτερο από αυτό που το ίδιο επιθυμούσε
4. Υπάρχει κίνδυνος να χαλάσει μια σχέση ή να χαθεί μια ευκαιρία εξαιτίας της υπερβολικής χρήσης
5. Ψεύδεται προκειμένου να καλύψει την έκταση της χρήσης
6. Χρησιμοποιεί το διαδίκτυο ως μέσω ανακούφισης και ελέγχου αρνητικών συναισθημάτων (Kaplan&Sadock, 2005)

Όμως υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που απαιτείται να εξετάζονται σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο, οι οποίοι είναι κυρίως η χρόνια χρήση του διαδικτύου, ο χρόνος που καταναλώνει το κάθε άτομο σε αυτό και για ποιους λόγους (επαγγελματικοί ή για λόγους ψυχαγωγίας, η έλλειψη διαπροσωπικών σχέσεων και ο μοναχικός τρόπος ζωής (Douglas et al., 2008, Young, 1996). Δεν είναι όμως και το κάθε πρόβλημα το ίδιο ικανό έτσι ώστε να χαρακτηριστεί εθισμός. Για αυτό το λόγο σύμφωνα με τον Σιώμο (2010) για διευκόλυνση κατανόησης του προβλήματος πρότειναν η χρήση του διαδικτύου να διαχωριστεί ως εξής:

- Τυπική Χρήση: Ήπια χρήση σε εργασιακό/σχολικό περιβάλλον ή για λόγους ψυχαγωγίας
- Προβληματική χρήση: Η χρήση ξεφεύγει από συγκεκριμένους σκοπούς
- Κατάχρηση: Η χρήση είναι επαναλαμβανόμενη για μεγάλο χρονικό διάστημα και έχει επιπτώσεις στην εργασία, στο σχολείο, στην προσωπική ζωή, στις κοινωνικές σχέσεις και στη σωματική κατάσταση
- Εξάρτηση από το διαδίκτυο: Η χρήση ξεφεύγει από τον έλεγχο του χρήστη και προκαλεί δυσμενείς συνέπειες στη λειτουργικότητα του χρήστη, τις οποίες δεν μπορεί να σταματήσει καθώς διακατέχεται από συμπτώματα στέρησης

Όσον αφορά στους κοινωνικό-δημογραφικούς παράγοντες που έχουν συσχετιστεί με τον εθισμό στο διαδίκτυο, η ηλικία φαίνεται να είναι ένας σημαντικός καθοριστικός παράγοντας, με τα επίπεδα εθισμού να είναι υψηλότερα σε νεαρές ηλικιακές ομάδες (Yang, et al. 2018). Ακόμη, σε έρευνες έχει παρατηρηθεί ότι το φύλο σχετίζεται με τον εθισμό. Διάφορες μελέτες έχουν δείξει ότι τα αγόρια χρησιμοποιούν περισσότερο το διαδίκτυο από ότι τα κορίτσια, με αποτέλεσμα τα αγόρια να έχουν υψηλότερα ποσοστά κινδύνου. Επιπλέον, ένας ακόμη κοινωνικός δημογραφικός παράγοντας που έχει συσχετισθεί με τον εθισμό στο διαδίκτυο είναι το οικογενειακό περιβάλλον (Kawabe, et al. 2016). Ένας νέος, είναι πιθανό να εμφανίσει πιο εύκολα εθισμό στο διαδίκτυο όταν δεν λαμβάνει την κατάλληλη προσοχή και φροντίδα από το οικογενειακό του περιβάλλον. Επιπροσθέτως, τα οικονομικά προβλήματα και οι συγκρούσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας και οι μονογονεϊκές οικογένειες συνδέονται θετικά με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου (Schneider et al. 2017). Τέλος, υπάρχουν και προσωπικοί προβλεπτικοί παράγοντες των συμπεριφορών εθισμού στο διαδίκτυο. Τα μοναχικά και εσωστρεφή άτομα συνήθως πλήττονται περισσότερο από τον εθισμό στο διαδίκτυο διότι έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και κατάθλιψη (Chang, et al. 2015 : Oztürk, et al. 2015). Ωστόσο θεωρείται ότι τόσο ψυχολογικοί, βιολογικοί, όσο και κοινωνικοί παράγοντες παρεμβάλλονται και αλληλεπιδρούν, βοηθούν στην γέννηση του φαινομένου του εθισμού στο διαδίκτυο (Shek, 2016: Αννούσης και συν, 2017). Τα άτομα με ελλείψεις διαπροσωπικές δεξιότητες δαπανούν περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο. Όταν πρόκειται για παιδιά, αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι διαπροσωπικές τους δεξιότητες να μην αναπτύσσονται σε αυτά όπως σε άλλα παιδιά της ίδιας ηλικίας. Η κατάσταση αυτή μπορεί να επηρεάσει δυσμενώς τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, ειδικά μεταξύ των νέων, και υπάρχει περίπτωση να προκληθεί συναισθηματική αστάθεια και παρορμητικότητα. Έχει παρατηρηθεί ότι η συναισθηματική νοημοσύνη είναι ο καλύτερος προβλεπτικός παράγοντας για την εμφάνιση εθισμού στο διαδίκτυο. Ωστόσο όμως, υπάρχει συνύπαρξη μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης με τις διανοητικές διαταραχές και τον εθισμό στο διαδίκτυο (Saraiwa, et al. 2018).

1.3 Κοινωνικά δίκτυα

Οι Walker, MacBride, και Vachon (1977), όρισαν ως κοινωνικό δίκτυο το άθροισμα των προσωπικών επαφών μέσω των οποίων το άτομο διατηρεί την κοινωνική του ταυτότητα, λαμβάνει συναισθηματική υποστήριξη, υλική ενίσχυση και συμμετοχή στις υπηρεσίες, έχει πρόσβαση στις πληροφορίες και δημιουργεί νέες κοινωνικές και επαγγελματικές επαφές.

Τα κοινωνικά δίκτυα κατασκευάζονται και αναπτύσσονται από τις έννοιες της κοινότητας. Τα κοινωνικά δίκτυα χρησιμοποιούνται ως σημείο συνάντησης αγνώστων μεταξύ τους ατόμων και λειτουργούν ως πυλώνες συγκρότησης διαφόρων ομάδων με κοινά ενδιαφέροντα, πεποιθήσεις ή στάσεις. Τα μέλη των ομάδων αυτών μοιράζονται κάτι κοινό που, ενδεχομένως, τους φέρνει πιο κοντά πνευματικά, συναισθηματικά, όχι όμως απαραίτητως και γεωγραφικά, αλλάζοντας τον τρόπο που γνωρίζαμε ως τώρα κοινότητα και τα συλλογικά σχήματα (Φραγκουλίδου, 2006). Σήμερα τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν τον τρόπο ζωής του σύγχρονου ανθρώπου και κατά επέκταση την οικογένεια και τις κοινωνικές σχέσεις των ανθρώπων. Ο Walker και οι συνεργάτες του (Walker, et al., 1977), όρισαν ως «κοινωνικό δίκτυο» το άθροισμα των προσωπικών επαφών μέσω των οποίων το άτομο διατηρεί την κοινωνική του ταυτότητα, λαμβάνει συναισθηματική υποστήριξη, υλική ενίσχυση και συμμετοχή στις υπηρεσίες, έχει πρόσβαση στις πληροφορίες και δημιουργεί νέες κοινωνικές επαφές. Τα κοινωνικά δίκτυα συνήθως αποτελούνται από τα μέλη της οικογένειας, τους φίλους και τους σημαντικούς «άλλους» της βιογραφίας του ατόμου (π.χ. εκπαιδευτικοί). Οι Σωτηριάδου & Παπαδάκης (2012) ορίζουν ως κοινωνικό δίκτυο (social network) κάθε δίκτυο σχέσεων και αλληλεπιδράσεων, του οποίου οι κόμβοι απαρτίζονται από δρώντες (actors) ή μέλη και οι ακμές απαρτίζονται από τις σχέσεις ή τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των μελών. Στην σύγχρονη εποχή δίνεται μια εναλλακτική σημασία των κοινωνικών δικτύων μέσα από τον όρο «ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης». Ο όρος «δικτύωση» σημαίνει, κυρίως, την έναρξη σχέσεων μεταξύ άγνωστων ή γνωστών ατόμων. Αν και η έναρξη σχέσεων με άγνωστα άτομα δεν θεωρείται αδύνατη, ωστόσο, δεν είναι η προτεραιότητα για την πλειοψηφία των χρηστών (Σωτηριάδου & Παπαδάκης, 2012).

1.4 Εθισμός και μοναξιά

Το χαρακτηριστικό του εθισμού βρίσκεται κυρίως στο γεγονός ότι η καταναγκαστική χρήση του διαδικτύου από ένα άτομο παρεμβαίνει στην καθημερινή λειτουργικότητα του, στην κοινωνική του ζωή, στη σχολική εργασία ή στην εργασιακή του απασχόληση και όχι απαραίτητα ότι αφιερώνει πάρα πολύ χρόνο στη χρήση του (Μάτσα , 2009).

Οι Shaw και Gant (2002) διαπίστωσαν ότι σχετίζεται η πτώση της μοναξιάς και η αύξηση της κοινωνικής υποστήριξης από την μεγαλύτερη χρήση του διαδικτύου. Σύμφωνα με άλλους ερευνητές το διαδίκτυο μπορεί να μειώσει τη μοναξιά δημιουργώντας ένα πλούσιο αλληλεπιδραστικό περιβάλλον, το οποίο επιτρέπει την ύπαρξη θετικής, ανώνυμης και επίκαιρης σχετικά επικοινωνίας (Seepersad, 2004).

Όπως αναφέρουν και οι Chen και Marcus (2012), ο συνεχώς αυξανόμενος ενεργός ρόλος που διαδραματίζουν στην καθημερινότητα των ανθρώπων τα κοινωνικά δίκτυα καθώς και η ταχύτατη εξέλιξη των σελίδων κοινωνικής δικτύωσης έχει επιφέρει μεγάλες αλλαγές στον τρόπο διανομής των πληροφοριών, στην επικοινωνία και τη δόμηση των κοινωνικών σχέσεων. Επίσης γίνεται αναφορά στο γεγονός πως μειώνεται το αίσθημα μοναξιάς στα άτομα τα οποία καταφεύγουν στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης με σκοπό την αλληλεπίδραση τους με άλλους. Αντίθετα οι Shek, D. T. L., Sun, R. C. F., & Yu, L. (2013) αναφέρουν ότι ο λόγος που καταλήγουν τα άτομα να εμφανίζουν εθισμό στο διαδίκτυο, είναι για να ξεφύγουν από επώδυνες εμπειρίες και συναισθήματα, όπως η κατάθλιψη και η μοναξιά και ότι άτομα με υψηλά επίπεδα μοναξιάς καταφεύγουν στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, ώστε να μειώσουν αυτό το αίσθημα.

Τα αποτελέσματα της έρευνας στην Πολωνία των Izabela Tabak, Dorota Zawadzka (2017) οδηγούν στο συμπέρασμα ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο μειώνει την ποιότητα ζωής των νέων, προκαλώντας συναισθηματική μοναξιά.

Αρκετοί ερευνητές (Greenfield & Yan, 2006), δίνοντας έμφαση στη νοητική, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των νέων, υποστηρίζουν ότι το

Διαδίκτυο προσφέρεται ως ένα σημαντικό εργαλείο που βοηθά στη δημιουργία της προσωπικής ταυτότητας και της αυτοεικόνας των νέων. Μέσα από την συναναστροφή τους με συνομήλικους τους, τόσο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης όσο και κατά την συμμετοχή τους σε ηλεκτρονικά παιχνίδια, οι νέοι έρχονται σε επαφή με ανθρώπους και μοιράζονται, ιδέες και ενδιαφέροντα, διαμορφώνοντας έτσι την προσωπικότητά τους. Πρόκειται για την διαδικασία της κοινωνικοποίησης η οποία επιτυγχάνεται μέσα από τις αλληλεπιδράσεις του νέου με το περιβάλλον (Νικολάου, 2009: 23).

Η αυξημένη χρήση του Διαδικτύου έχει συσχετιστεί με την μοναξιά διότι είναι αρκετά τα μοναχικά άτομα που επιδιώκουν την κοινωνική αλληλεπίδραση μέσω αυτού. Επειδή συχνά η διαπροσωπική επαφή προκαλεί κοινωνικό άγχος και αγωνία σε ανθρώπους που είναι μοναχικοί, το Διαδίκτυο είναι ένας χώρος όπου τους δίνεται η δυνατότητα να ελέγξουν πώς θα παρουσιάσουν στους άλλους τον εαυτό τους, αλλά και να αποχωρήσουν οποιαδήποτε στιγμή δεν αισθάνονται πλέον άνετα. Έτσι, τα μοναχικά άτομα για να νιώσουν ασφάλεια και για να έχουν μεγαλύτερο έλεγχο των καταστάσεων, του εαυτού και των αλληλεπιδράσεών τους φαίνεται να προτιμούν την ανάπτυξη διαδικτυακών φιλικών σχέσεων, καθώς εκεί (Carlan, 2005, Morahan - Martina & Schumacherb, 2003). Επίσης, φαίνεται ότι για ανθρώπους που είναι μοναχικοί και έχουν χαμηλή αυτοπεποίθηση, όσο μεγαλύτερος είναι ο αριθμός των διαδικτυακών τους φίλων τόσο ελαττώνονται τα επίπεδα του κοινωνικού άγχους, της αγωνίας και της μοναξιάς που βιώνουν στις διαπροσωπικές τους σχέσεις τόσο με τους φίλους όσο και με την οικογένεια, εκτός του Διαδικτύου (Ando & Sakamoto, 2007).

Κεφάλαιο 2^ο

2.1 Προβληματική χρήση του διαδικτύου και μοναξιά

2.1.1 Ορισμός

Το διαδίκτυο θεωρείται ο πλέον γρήγορος και εύκολος τρόπος συλλογής πληροφοριών και αλληλεπίδρασης. Ωστόσο, μέρος του πληθυσμού συχνά δυσκολεύεται τόσο τη καθημερινή του ζωή όσο και τις σχέσεις του διότι χάνει τον έλεγχο αναφορικά με τη διαδικτυακή συμπεριφορά του, (Ko, et al 2012), (Young & Rogers, 1998). Η προαναφερόμενη συμπεριφορά περιγράφεται ως εθισμός στο διαδίκτυο, ή προβληματική χρήση του διαδικτύου και έχει σαν αποτέλεσμα πλέον να αποτελεί έναν συμπεριφορικό εθισμό (Shapira et al, 2003, Holden , 2001)

Με τον όρο προβληματική χρήση εννοούμε την ενασχόληση με το διαδίκτυο η οποία βιώνεται ως μια ανάγκη χρήσης του για περισσότερο χρόνο απ' ότι ενδείκνυται. Επίσης, η προβληματική χρήση του διαδικτύου επιδρά αρνητικά στην κοινωνική και ψυχο-συναισθηματική λειτουργία του ατόμου. Σύμφωνα με μελέτες, η προβληματική χρήση του διαδικτύου σχετίζεται με διάφορα συμπτώματα ψυχολογικής φύσης όπως το αίσθημα ντροπής, κοινωνική απόσυρση, μοναξιά, άγχος, διάσπαση προσοχής και διαταραχές διάθεσης (Schimenti, et al. 2014). Συγκεκριμένα, ο όρος «προβληματική χρήση του διαδικτύου» (PIU Problematic Internet Use) χρησιμοποιείται για να περιγράψει δυσπροσάρμοστες συμπεριφορές και σκέψεις που αφορούν σε κάποιους τομείς της χρήσης του διαδικτύου (Carlan, 2002). Η προβληματική χρήση του διαδικτύου δεν μελετάται ως παθολογική ασθένεια αλλά περισσότερο ως δυσκολία στην αποτελεσματική διαχείριση της χρήσης του διαδικτύου, η οποία μπορεί να αυτόδιορθωθεί (Tokunaga & Rains, 2010). Ο χαρακτηρισμός αυτός σχετίζεται με την ελαττωματική προοπτική της χρήσης του διαδικτύου η οποία ορίζει την προβληματική χρήση του διαδικτύου ως: «μια κατάσταση κατά την οποία ο συνειδητός αυτοέλεγχος μειώνεται» (LaRose, et al. 2003).

2.1.2 Συσχέτιση ενασχόλησης με το διαδίκτυο και αισθήματος μοναξιάς

Πολλοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι το διαδίκτυο οδηγεί σε συναισθήματα μοναξιάς και ότι ο χρόνος σε σύνδεση παρεμβάλλεται στις σχέσεις της πραγματικής ζωής. Ο άνθρωπος έχει την ανάγκη της αίσθησης του «ανήκειν» και της σύνδεσης με φυσικά πρόσωπα το οποίο ενδεχομένως στερείται λόγω της προβληματικής ή υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου. Ως εκ τούτου, η μοναξιά μπορεί να θεωρηθεί απόρροια της εκτεταμένης χρήσης του διαδικτύου. Αυτό εξαιτίας του χρόνου που σπαταλάται σε σύνδεση και λόγω της επένδυσης των χρηστών σε online σχέσεις, οι οποίες είναι εικονικές και αδύναμες – σε σχέση με τις πραγματικές (Morahan-Martin, 1999). Επιπλέον, η διαδικτυακή επικοινωνία ενισχύει την αποξένωση, δημιουργώντας «φράγματα» ανάμεσα στους συμμετέχοντες της επικοινωνίας. Θεωρείται, λοιπόν, ότι οι διαδικτυακές σχέσεις είναι αδύναμες και επιπόλαιες συγκρινόμενες με τις φυσικές (Morahan-Martin & Schumacher, 2003).

Υποστήριξη στην παραπάνω θέση βρίσκεται και στην μελέτη του HomeNet (Kraut, et al., 1998) που καταγράφει την αύξηση της μοναξιάς ως απόρροια της χρήσης του διαδικτύου. Η παραπάνω μελέτη στο πλαίσιο της διενέργειάς της παρείχε δωρεάν ή μειωμένου κόστους υπολογιστές, εκπαίδευση, και πρόσβαση στο διαδίκτυο για δύο χρόνια σε 93 οικογένειες αποτελούμενες από ένα σύνολο 169 ατόμων. Οι συμμετέχοντες επέτρεψαν την παρακολούθηση της διαδικτυακής τους δραστηριότητας από τους μελετητές. Επιπλέον, το ειδικευμένο προσωπικό εξέταζε τα ψυχοκοινωνικά χαρακτηριστικά του δείγματος, τόσο πριν την έναρξη της έρευνας, όσο και καθ' έτος. Το δείγμα που παρουσίασε το αίσθημα της μοναξιάς στην αρχή της έρευνας δεν επηρεάστηκε από την επακόλουθη χρήση του διαδικτύου, αλλά η συχνότερη χρήση του συσχετίστηκε με υψηλότερα επίπεδα μοναξιάς.

Η προβληματική και αυξημένη χρήση του διαδικτύου σχετίζεται με τις κοινωνικές σχέσεις. Οι μελετητές συνδέουν την αύξηση της μοναξιάς με ύφεση στην ενδοοικογενειακή επικοινωνία, τις κοινωνικές δραστηριότητες, την ευτυχία και τον αριθμό των φυσικών επαφών στο κοινωνικό δίκτυο του καθενός (O'Toole, 2000), (Sanders, et al. 2000).

2.1.3 Το αίσθημα της μοναξιάς και πως αυτό παραπέμπει στη χρήση του διαδικτύου.

Από την άλλη πλευρά, υποστηρίζεται ότι τα μοναχικά άτομα παρουσιάζουν υψηλότερη πιθανότητα έλξης από το διαδίκτυο και εκτενέστερη χρήση του, εξαιτίας του διευρυμένου κοινωνικού δικτύου που παρέχεται online. Τα μοναχικά άτομα είναι πιθανό να έλκονται από κάποιες διαδικτυακές κοινωνικές δραστηριότητες, επειδή αυτές παρέχουν το αίσθημα του «ανήκειν», συντροφικότητα και κοινοτικό πλαίσιο. Η κοινωνική αλληλεπίδραση μεταβάλλεται με τέτοιο τρόπο ώστε να γίνεται ιδιαίτερα ελκυστική προς τα μοναχικά άτομα. Η μοναξιά από μόνη της μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη χρήση του διαδικτύου και ακόμη περισσότερο στην ανάπτυξη προβλημάτων στην ζωή τους που σχετίζονται με τη χρήση του διαδικτύου (Morahan- Martin & Schumacher, 2003).

Η έρευνα των Morahan-Martin και Schumacher, κατέδειξε διαφορές μεταξύ των μοναχικών και μη ατόμων αναφορικά με τη χρήση του διαδικτύου. Η κοινωνική συμπεριφορά των κοινωνικά απομονωμένων συνεχώς βελτιωνόταν online. Ήταν πιο πρόθυμοι να αλληλοεπιδράσουν με διαδικτυακούς φίλους και να χρησιμοποιήσουν το ίντερνετ για κοινωνική υποστήριξη. Οι μοναχικοί άνθρωποι συνδέονταν στο διαδίκτυο όταν αισθάνονταν μοναξιά, καταπίεση και άγχος. Επίσης, παρατηρήθηκε η πιθανότητα ανάπτυξης προβλημάτων που σχετίζονται με το ίντερνετ στην καθημερινή τους λειτουργικότητα, συμπεριλαμβανομένης και της φυσικής αλληλεπίδρασης με το κοινωνικό περιβάλλον (Morahan- Martin & Schumacher, 2003).

2.2 Αίτια εμφάνισης του εθισμού στο διαδίκτυο

Οι έρευνες την τελευταία δεκαετία στο θέμα του εθισμού στο διαδίκτυο έχουν πολλαπλασιαστεί και εξετάζουν και πολλά επιμέρους χαρακτηριστικά του φαινομένου. Αναπάντεχα, και παρά το γεγονός ότι έχουν πραγματοποιηθεί έρευνες γύρω από το ερώτημα «γιατί εθίζεται κάποιος στο διαδίκτυο;», κανένας επιστήμονας δεν έχει καταφέρει να δώσει μια ολοκληρωμένη και τεκμηριωμένη απάντηση. Μερικοί επιχειρήσαν να κάνουν κάποιες προτάσεις για τις αιτίες του εθισμού στο διαδίκτυο. (Σφακιανάκης και συν., 2012).

Σύμφωνα με τους Donovan και Marlatt (2008) ο Διαδικτυακός εθισμός μπορεί να ερμηνευθεί μέσω της ψυχοδυναμικής θεωρίας και των θεωριών της προσωπικότητας, μέσω της θεωρίας του κοινωνικού πολιτισμικού υποστρώματος, μέσω της βιοϊατρικής θεωρίας και μέσω της θεωρίας της συμπεριφοράς.

- ❖ Η ψυχοδυναμική θεωρία και οι θεωρίες της προσωπικότητας έχουν ως αφετηρία τη θέση ότι οι έφηβοι που αναπτύσσουν Διαδικτυακό εθισμό έχουν ιστορικό τραύματος στην παιδική ηλικία καθώς και χαρακτηριστικά που προδιαθέτουν στον εθισμό. Τα άτομα αυτά παρουσιάζουν προδιάθεση να εθιστούν χωρίς όμως αυτό να είναι δεδομένο. Θεωρούνται όμως ευάλωτα απέναντι σε στρεσογόνους παράγοντες.
- ❖ Η θεωρία του κοινωνικού πολιτισμικού υποστρώματος έχει ως κεντρική θέση την άποψη ότι ο εθισμός βρίσκεται σε συνάρτηση με το φύλο, την ηλικία, την κοινωνικοοικονομική κατάσταση, την εθνικότητα, τη θρησκεία και την περιοχική διαμονής.
- ❖ Η βιοϊατρική θεωρία εκτιμά ότι ο Διαδικτυακός εθισμός είναι απότοκο κληρονομικών και συγγενών διαταραχών που συμβάλλουν στη δημιουργία ανισορροπίας στους χημικούς νευροδιαβιβαστές. Σύμφωνα με αυτήν την αντίληψη τα κενά στις νευρικές συνάψεις καλύπτονται, ως ένα βαθμό, από χρήση ουσιών ή την ανάπτυξη συγκεκριμένων συμπεριφορών, οι οποίες προσφέρουν στο άτομο ευεξία. Έτσι το άτομο επιδιώκει επανάληψη της ίδιας δραστηριότητας αποβλέποντας στο ίδιο αποτέλεσμα. Στην περίπτωση του Διαδικτύου δεν αναφερόμαστε προφανώς σε ουσίες, αλλά εκτιμάται ότι εκκρίνονται μικροπρωτεΐνες από τον ίδιο τον οργανισμό, ώστε συγκεκριμένες συμπεριφορές να προκαλούν ευχάριστα συναισθήματα. Τέλος, η θεωρία της

συμπεριφοράς υποστηρίζει ότι κάθε άτομο αμείβεται ή τιμωρείται για κάθε συμπεριφορά που αναπτύσσει.

Υπάρχουν και άλλες θεωρήσεις που προσπαθούν να ανιχνεύσουν τις αιτίες για την εμφάνιση του Διαδικτυακού εθισμού. Ειδικότερα ο Davis (2001) χρησιμοποιεί τη γνωστικό - συμπεριφορική προσέγγιση. Σύμφωνα με αυτό το μοντέλο ο εθισμός στο Διαδίκτυο προκύπτει από προβληματικά γνωστικά σχήματα σε συνάρτηση με αντίστοιχες συμπεριφορές. Δίνεται έμφαση στις αντιλήψεις που έχει κάποιος για τον κόσμο και τον εαυτό του. Το κοινωνικό πλαίσιο των ατόμων, η έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης και η κοινωνική απομόνωση αποτελούν σύμφωνα με τη γνωστικό - συμπεριφορική προσέγγιση καθοριστικούς παράγοντες που αιτιολογούν την ύπαρξη του Διαδικτυακού εθισμού. Άτομα με ψυχοκοινωνικά προβλήματα επίσης αναπτύσσουν αντίστοιχη συμπεριφορά. Γενικά διαπιστώθηκε ότι η κατάθλιψη και η μοναξιά διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση του Διαδικτυακού εθισμού.

Ο Kandel (1998) χρησιμοποιεί την κοινωνικογνωστική θεωρία (social-cognitive theory) για να αιτιολογήσει τον εθισμό στο Διαδίκτυο. Εκτιμά ότι η αποδιοργάνωση της προσωπικότητας του ατόμου και των ευρύτερων χαρακτηριστικών του (κοινωνική, ψυχολογική ταυτότητα) διαμορφώνει το κατάλληλο πλαίσιο για την ανάπτυξη του εθισμού. Η έλλειψη δηλαδή δημιουργίας σημαντικών κοινωνικών σχέσεων οδηγεί σε μοναξιά και ανεκπλήρωτες επιθυμίες για συντροφιά, με αποτέλεσμα τα άτομα να καταφεύγουν στην υπέρμετρη χρήση του Διαδικτύου για να καλύψουν το κενό. Σύμφωνα με την κοινωνικό - γνωστική θεωρία τα άτομα που είναι επιρρεπή να αναπτύξουν Διαδικτυακό εθισμό είναι δυσφορικά και αντικοινωνικά. Νιώθουν ανεπαρκή, έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και αρνητική αυτο-εικόνα, ενώ αναζητούν ευχάριστα συναισθήματα. Η χρήση του Διαδικτύου είναι το μέσο ώστε τα άτομα να δημιουργήσουν και να υιοθετήσουν μια προσωπική ταυτότητα, η οποία προσδιορίζει τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους, τα διαφοροποιεί από τα υπόλοιπα άτομα, αλλά και τα εντάσσει σε ένα σύνολο καθιστώντας τα αποδεκτά μέλη μιας συγκεκριμένης ομάδας.

Η νευροβιολογική προσέγγιση υποστηρίζει ότι η χρήση του Διαδικτύου συντελεί στην αύξηση έκκρισης ενδογενών οπιοειδών, που συμβάλλουν στην απελευθέρωση της ντοπαμίνης στο κέντρο ανταμοιβής του εγκεφάλου. Η απελευθέρωση της ντοπαμίνης στο κέντρο ανταμοιβής δημιουργεί ουσιαστικά την εθιστική συμπεριφορά μέσω της ευχαρίστησης που προκαλείται (Σφακιανάκης και συν., 2012)

Ορισμένοι ερευνητές υποστηρίζουν πως υπάρχουν κοινά χαρακτηριστικά μεταξύ της κατάθλιψης και του εθισμού στο Διαδίκτυο (Σφακιανάκης και συν., 2012). Πολλοί ερευνητές τέλος μελετούν τους παράγοντες που λειτουργούν ως ενισχυτές της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου. Η Young (1997) έχει κατηγοριοποιήσει τους παράγοντες που ενισχύουν τον εθισμό στο Διαδίκτυο. Συγκεκριμένα αναφέρεται: α) στην κοινωνική υποστήριξη, β) τη σεξουαλική ικανοποίηση και γ) στη δημιουργία ενός προσώπειου. Ο Greenfield (1999) από την πλευρά του τονίζει τη σημασία που παίζουν η χαλάρωση των αναστολών, η ανωνυμία, η ευκολία πρόσβασης, η γρήγορη απόκτηση οικειότητας, η μη αίσθηση του πραγματικού χρόνου και η ένταση στη διαμόρφωση εθιστικής συμπεριφοράς. Η χαλάρωση των αναστολών αφορά την άνεση χρήσης του Διαδικτύου χωρίς προβληματισμούς για ενδεχόμενες συνέπειες από υπέρμετρη χρήση του. Η ανωνυμία που προσφέρει το Διαδίκτυο δημιουργεί τις προϋποθέσεις για ανεξέλεγκτη χρήση του. Η έλλειψη ταυτότητας παρέχει τη δυνατότητα στους χρήστες, υπό ορισμένες προϋποθέσεις, να αναπτύσσουν αποκλίνουσα συμπεριφορά. Η ανωνυμία αμβλύνει τις αναστολές, απενοχοποιεί, δημιουργεί το κίνητρο για παραβατική συμπεριφορά. Η πρόσβαση στο Διαδίκτυο θεωρείται στις μέρες μας κοινωνικό αγαθό. Είναι ευρέως διαδεδομένη, πραγματοποιείται εύκολα από ποικίλους χώρους (Σφακιανάκης και συν., 2012).

Τα άτομα που χρησιμοποιούν υπερβολικά το Διαδίκτυο χάνουν την αίσθηση του χρόνου εξαιτίας της υπνωτικής επίδρασης που ασκούν οι δραστηριότητες στο Διαδίκτυο. Η εμφάνιση λογισμικού υψηλής ποιότητας εντείνει τη χρήση του Διαδικτύου. Οι Διαδικτυακές υπηρεσίες στην εποχή μας γίνονται ολοένα και περισσότερο οικονομικές με αποτέλεσμα να είναι προσφορότερη η χρήση τους από μεγάλα τμήματα του πληθυσμού. Η χρήση του Διαδικτύου αποτελεί μια πραγματικότητα για τους νέους, τμήμα της καθημερινότητας τους και κατ' επέκταση δημιουργείται το κατάλληλο υπόβαθρο για την ανάπτυξη του Διαδικτυακού εθισμού. Είναι κοινός τόπος πως η εθιστική συμπεριφορά στο Διαδίκτυο έχει πολύ-παραγοντική

αιτιολογία και καμιά θεωρία δεν μπορεί από μόνη της να ερμηνεύσει τα αίτια της εθιστικής συμπεριφοράς. Φαίνεται ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο είναι απότοκο συνδυασμού κοινωνικών παραγόντων και προσωπικών χαρακτηριστικών (Παπαδοπούλου και Γεωργιοπούλου - Μίχα, 2008)

2.3 Το «προφίλ» του εξαρτημένου ατόμου

2.3.1 Τύποι χρηστών που συνάπτουν διαδικτυακές σχέσεις

Κατά τον Griffiths (1999), υπάρχουν 3 είδη χρηστών που συνάπτουν σχέσεις από το διαδίκτυο. Στην πρώτη κατηγορία κατατάσσονται οι άνθρωποι οι οποίοι συνάπτουν σχέση μέσα από το διαδίκτυο, αλλά δεν έχουν σκοπό να συναντηθούν γιατί δεν το θέλει κανένας από τους δύο. Θέλουν να διατηρήσουν την ανωνυμία τους και την ασφάλεια τους και συνήθως η σχέση τους δεν έχει μεγάλη διάρκεια. Ως επί το πλείστον, αυτοί οι χρήστες έχουν πραγματικούς συντρόφους στη ζωή τους και δεν πιστεύουν ότι αυτό που κάνουν αποτελεί απιστία προς τον σύντροφό τους.

Η δεύτερη κατηγορία αφορά χρήστες που αρχικά συνάπτουν σχέση μέσα από το διαδίκτυο, αλλά στη συνέχεια, αφού έχουν αποκτήσει οικειότητα, αποφασίζουν να βρεθούν από κοντά. Ανταλλάσσουν φωτογραφίες και mails και πολλές φορές μιλάνε και από το τηλέφωνο. Αν είναι σε κοντινές γεωγραφικές περιοχές, με τον καιρό μειώνουν την ενασχόλησή τους με το διαδίκτυο αφού περνάνε πιο πολύ χρόνο μαζί.

Η τρίτη κατηγορία αφορά εκείνα τα άτομα τα οποία ξεκίνησαν και συνέχισαν την διαδικτυακή τους επικοινωνία αφού είχε προηγηθεί συνάντηση μεταξύ τους. Συνήθως αυτό γίνεται σε περιπτώσεις που υπάρχει γεωγραφική απόσταση μεταξύ τους και συναντιούνται ελάχιστες φορές μέσα στο χρόνο.

2.3.2 Εθιστική χρήση κοινωνικών μέσων και δημογραφικών στοιχείων

Ορισμένες μελέτες έχουν αναφέρει υψηλότερα επίπεδα χρήσης εθιστικών κοινωνικών μέσων στους άνδρες (Çam & Isbulan, 2012, Ryan et al., 2014). Όμως, όταν η έρευνα έγινε πιο εκτεταμένη και συστηματική έδειξε ότι η εθιστική χρήση των κοινωνικών μέσων είναι πιο διαδεδομένη στις γυναίκες παρά στους άνδρες (Andreassen, 2015, Griffiths et al., 2014) και έχει υποδηλωθεί ότι οι γυναίκες έχουν περισσότερο την τάση να αναπτύσσουν εθιστικές συμπεριφορές σε δραστηριότητες που συνεπάγονται κοινωνική αλληλεπίδραση (Andreassen et al., 2013, Kuss, Griffiths et al., 2014, Van Deursen et al., 2015). Επιπλέον, οι μελέτες αναφέρουν υψηλότερες βαθμολογίες στις κλίμακες εθισμού στα κοινωνικά μέσα σε νεότερους σε ηλικία σε σύγκριση με ηλικιωμένους (Andreassen et al., 2012, Kuss et al., 2014). Αυτό φαίνεται να έχει υψηλή εγκυρότητα καθώς αυτές οι πλατφόρμες διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην ψυχαγωγία και στην κοινωνική ζωή των εφήβων και των νεαρών ενηλίκων (Allen et al., 2014). Οι νέοι άνθρωποι γρήγορα εξοικειώθηκαν στο να είναι συνεχώς 'σε σύνδεση' και προσαρμόστηκαν στις νέες τεχνολογίες πιο γρήγορα σε σχέση με τους μεγαλύτερους (Prensky, 2001). Επιπροσθέτως, τα κοινωνικά δίκτυα μπορεί να αντιπροσωπεύουν έναν 'χώρο' στον οποίο η νεότερη γενιά μπορεί να εξερευνήσει και να αναπτύξει την δική της ταυτότητα και κουλτούρα χωρίς την παρέμβαση των γονιών ή ατόμων που κατέχουν εξουσία (Andreassen, 2015, Mazzoni & Iannone, 2014).

Η έρευνα, επίσης, παραθέτει ότι τα άτομα τα οποία δεν έχουν προσωπικές σχέσεις είναι πιο επιρρεπή να αναπτύξουν εθιστική συμπεριφορά στα κοινωνικά δίκτυα σε σχέση με άτομα που έχουν σύντροφο (Kuss et al., 2014).

Συνολικά, εικάζεται ότι τα νεότερα άτομα, οι γυναίκες και τα άτομα χωρίς σχέση θα βαθμολογηθούν υψηλότερα σε μια κλίμακα εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

2.3.3 Εθιστική χρήση των κοινωνικών μέσων και του ναρκισσισμού.

Η έρευνα δείχνει ότι η προσωπικότητα παίζει ρόλο στην εθιστική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (Andreassen et al., 2012, 2013, Hong et al., 2014, Wilson, et al., 2010). Οι λίγες μελέτες που διερευνούν ατομικές διαφορές όσον αφορά τον ναρκισσισμό, βρήκαν να συνδέονται θετικά με διαφορετικές δραστηριότητες κοινωνικής δικτύωσης στο ίντερνετ (Malik & Kahn, 2015, Ryan & Xenos, 2011, Wang, et al., 2012). Αυτό φαίνεται να έχει νόημα, καθώς η χρήση των κοινωνικών μέσων επιτρέπει σε άτομα να εκφράσουν τις φιλοδοξίες τους και να δείξουν τις επιτυχίες τους σε δυνητικά μεγάλο κοινό και να αποκτήσουν υψηλή ορατή ανταμοιβή και αναγνώριση μέσω των «likes» και των θετικών σχολίων από άλλους χρήστες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Οι περισσότερες πρόσφατες μελέτες αναφέρουν τον ναρκισσισμό ως σχετικά ευρύ τομέα συμπεριφοράς, που εκφράζεται, μεταξύ άλλων, από εγωκεντρική μεγαλοπρέπεια, αλαζονεία, χειραγώγηση και άλλα παρόμοια χαρακτηριστικά (Alarcón & Sarabia, 2012). Καθώς τα κοινωνικά μέσα μπορεί να αντιπροσωπεύουν ένα ευχάριστο μέσο για τα άτομα με αυξημένα ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά ειδικότερα, εικάζεται ότι ο ναρκισσισμός έχει θετική σχέση με την εθιστική χρήση των κοινωνικών μέσων.

2.3.4 Εθιστική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και αυτοεκτίμηση

Οι βασικές αυτό-αξιολογήσεις (π.χ αυτοεκτίμηση) φαίνεται, επίσης, να παίζουν ρόλο στην εθιστική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (Andreassen, 2015). Εάν ένα άτομο σκέφτεται «δεν είμαι αρεστός» ή «έχω ανεπαρκείς κοινωνικές δεξιότητες» - ενώ την ίδια στιγμή πιστεύει ότι έχοντας μεγάλο αριθμό φίλων ή ‘followers’ θα αλλάξει αυτή η αυτό-αξιολόγηση- ίσως πυροδοτήσουν την εθιστική συμμετοχή στα ‘social media’. Σύμφωνα με αυτό, προηγούμενη έρευνα έχει δείξει ότι τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση θεωρούν ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ο ασφαλέστερος ‘χώρος’ για να εκφραστούν σε αντίθεση με άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση (Forest & Wood, 2012) και έχει αναφερθεί η αρνητική συσχέτιση μεταξύ αυτοεκτίμησης και εθιστικής χρήσης των μέσων μαζικής δικτύωσης (Hong et al., 2014; Malik & Kahn, 2015; Wang et al., 2012; Wilson et al., 2010).

2.4 Επιπτώσεις του εθισμού στο διαδίκτυο

2.4.1 Σωματικές

Όπως κάθε εξάρτηση έχει τις επιπτώσεις της στην υγεία του ατόμου, έτσι και ο εθισμός στο διαδίκτυο έχει αρνητικές επιδράσεις στο σώμα του εθισμένου ατόμου. Αν και τα φυσικά επακόλουθα της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου είναι μέτριας σημασίας σε σχέση με τις συνέπειες από την εξάρτηση από χημικές ουσίες, η υπερβολική χρήση του διαδικτύου έχει ως αποτέλεσμα οικογενειακά, κοινωνικά και ακαδημαϊκά προβλήματα (Μάτσα, 2009).

Οι επιπτώσεις στην υγεία του ατόμου εξαιτίας του διαδικτυακού εθισμού είναι ελάχιστες σε σχέση με άλλους εθισμούς, όμως καθόλου αμελητέες. Οι εθισμένοι στο διαδίκτυο νεαροί παραμελούν τη σωματική του υγιεινή, υπάρχει ο κίνδυνος εμφάνισης παχυσαρκίας, μυοσκελετικών προβλημάτων και οφθαλμικών παθήσεων λόγω των πολλών ωρών ακινησίας μπροστά στην οθόνη. Κατά την μακροχρόνια χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή έχουν ανιχνευτεί προβλήματα που σχετίζονται με την κακή στάση του σώματος. Επίσης, οι παρατεταμένες ώρες καθιστικής ζωής που προκαλεί η υπερβολική χρήση του διαδικτύου, μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την έλλειψη φυσικής άσκησης , πόνο στον αυχένα και στα άκρα (Παναγιωτακόπουλος, 2005).

Επιπλέον, μπορεί να οδηγήσει σε υψηλό κίνδυνο για εμφάνιση πόνου στα μάτια. Τα συνηθισμένα προβλήματα από την υπερβολική χρήση, αποτελούν το κάψιμο στα μάτια, αίσθημα φαγούρας, πόνου και ξηρότητα, ή ακόμα και να βλέπει θολά (Σάκου, 2012).

Οι εξαρτημένοι χρήστες συνηθίζουν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο από 40 έως 80 ώρες κάθε εβδομάδα, με τις μεμονωμένες συνδέσεις που μπορεί να διαρκέσουν μέχρι 20 ώρες. Όπως γίνεται αντιληπτό για να μπορέσει να υπάρξει μια τόσο υπερβολική σε χρόνο χρήση θα πρέπει να διαταραχθούν οι συνήθειες ύπνου. Προκειμένου να επιτείνουν την παραμονή στο διαδίκτυο για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα, πολλές φορές καταφεύγουν στην κατανάλωση καφεΐνης. Η έλλειψη του ύπνου προκαλεί αίσθημα υπερβολικής κόπωσης, με αποτέλεσμα να παραμελούν τις ακαδημαϊκές υποχρεώσεις τους και παρατηρείται πτώση του ανοσοποιητικού τους συστήματος (Μάτσα, 2009).

2.4.2 Κοινωνικές

Τα άτομα που δαπανούν πολύ χρόνο στο διαδίκτυο, δεν επενδύουν χρόνο στην κοινωνικοποίηση με φίλους, επικοινωνούν λιγότερο μέσα στην οικογένεια και νιώθουν μοναξιά και μελαγχολία. Ωστόσο, οι μελέτες εμφανίζουν αντιφατικά αποτελέσματα ως προς το γεγονός ότι το διαδίκτυο κατά βάση φέρνει τα άτομα πιο κοντά γεφυρώνοντας τα γεωγραφικά σύνορα μέσω των κοινωνικών δικτύων. Το διαδίκτυο έχει τη μοναδική ικανότητα να συνδέει οποιονδήποτε χρήστη με έναν άλλον ώστε να μοιραστούν απόψεις, στόχους, προβλήματα και κοινά ενδιαφέροντα. Παρόλα αυτά, η χρήση του διαδικτύου, συνδέει εικονικά περισσότερα άτομα αλλά μετατρέπει τα άτομα σε κοινωνικά απομονωμένες οντότητες επειδή όσο πιο πολύ χρόνο ξοδεύουν στο διαδίκτυο, τόσο λιγότερο χρόνο ξοδεύουν αλληλεπιδρώντας στην πραγματική ζωή, μπορεί κάλλιστα να επιφέρει σταδιακά φυσική απομόνωση, μοναχικότητα και υψηλά ποσοστά κατάθλιψης (Mythily et al., 2008).

Με το χρόνο το εθισμένο άτομο απομονώνεται κοινωνικά, αρνείται οποιαδήποτε συμμετοχή σε δραστηριότητες καθώς και προηγούμενες συνήθειες που απολάμβανε στο παρελθόν, όπως το να βγει έξω με φίλους, να συμμετάσχει σε κοινωνικές εκδηλώσεις, να παρακολουθήσει καλλιτεχνικές και ψυχαγωγικές εκδηλώσεις (Σάκου, 2012).

2.4.3 Ψυχολογικές

Η αυξημένη χρήση και εξάρτηση από το διαδίκτυο οδηγεί πολλούς ανθρώπους να αγνοούν σημαντικές ευθύνες που σχετίζονται με την προσωπική τους ζωή. Η αύξηση της χρήσης της χρήσης του διαδικτύου έχει ως αποτέλεσμα μια σταδιακή μείωση των προσωπικών συναισθημάτων. Οι ψυχίατροι παρατηρούν ότι ο εθισμένος χρήστης στο διαδίκτυο εμφανίζει συμπτώματα απόσυρσης από την υπόλοιπη ζωή του, συρρίκνωση της πραγματικότητάς του και απώλεια ελέγχου των αρνητικών επιπτώσεων που το δημιουργεί ο εθισμός στο διαδίκτυο. Αξίζει να αναφερθεί ότι το 28% των εθισμένων αναφέρει πως νιώθει μελαγχολία όταν προσπαθεί να περιορίσει τη χρήση του διαδικτύου και το 48,6 δηλώνει πως αισθάνεται μοναξιά και χαμηλή αυτοεκτίμηση και το 57,3% δεν θέλει να εργαστεί. Οι αναρτήσεις χαρούμενων φωτογραφιών, η πληθώρα φίλων και μηνυμάτων μπορεί να προκαλέσουν κατάθλιψη σε ένα νέο που έχει πολύ λιγότερες χαρούμενες φωτογραφίες, φίλους ή μηνύματα, σημειώνουν οι ερευνητές (Σταυροπούλου & Μαρκάκη, 2012).

Κεφάλαιο 3^ο

3.1 Κοινωνική εργασία

Η κοινωνική εργασία αποτελεί μια επιστήμη η οποία στη σύγχρονη κοινωνία θεωρείται λειτούργημα και εκπρόσωπος της είναι ο κοινωνικός λειτουργός ο οποίος φροντίζει για την αντιμετώπιση προβλημάτων του κοινωνικού συνόλου σε ατομικό αλλά και σε συλλογικό επίπεδο (Καλλινικάκη, 1998). Αρχικά, ο ρόλος των κοινωνικών λειτουργών στην αντιμετώπιση των προβλημάτων των κοινωνικά ευάλωτων ομάδων αναφέρεται στη μελέτη των προβλημάτων, στα αίτια που τα προκαλούν και στους τρόπους επίλυσης τους. Ο στόχος τους είναι να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους σε όλα τα άτομα που τους έχουν ανάγκη, με όποιο τρόπο μπορούν, συμβάλλοντας στην ισορροπία της ζωής του κοινωνικού συνόλου (Young, 1998). Επίσης στόχος της κοινωνικής εργασίας είναι η ολιστική παρέμβαση σε άτομα, ομάδες, οικογένειες, οργανώσεις, κοινότητες και η αναζήτηση των πόρων και των δυνατοτήτων που μπορούν να συμβάλλουν στην υποστήριξη τους και στην επίλυση των δυσκολιών και των προβλημάτων τους (Κανδυλάκη, 2008). Κοινωνικό πρόβλημα ή απλώς ένα πρόβλημα με κοινωνικές προεκτάσεις, αποτελεί και η εξάρτηση των νέων από το διαδίκτυο, αλλά και οι περαιτέρω διαπροσωπικές και κοινωνικές τους συναναστροφές (Δημοπούλου- Λαγωνίκα και συν., 2011).

Οι επαγγελματίες κοινωνικοί λειτουργοί οφείλουν να μπορούν να απαντούν καθημερινά σε νέες προκλήσεις και, συχνά επείγουσες, κοινωνικές ανάγκες και καταστάσεις. Με την παρέμβαση τους προσπαθούν να δώσουν λύσεις, να μεσολαβήσουν, να υποδείξουν εναλλακτικές ή να προλάβουν καταστάσεις έπειτα από αίτημα του χρίζοντας βοήθεια. Οι εξαρτήσεις οποιασδήποτε μορφής (ουσίες, αλκοόλ,

κάπνισμα, διαδίκτυο, χαρτοπαιξία) αποτελούν ένα από τα πεδία ειδίκευσης των κοινωνικών λειτουργών (Καλλινικάκη, 2011). Η ενασχόληση των κοινωνικών λειτουργών με το εν λόγω ζήτημα είναι μια πρόσκληση στη φροντίδα ατόμων που χρειάζονται βοήθεια, στα θύματα ενός νέου είδους κοινωνικού αποκλεισμού (Κωνσταντινίδης, 2011). Σύμφωνα με τους Siomos K, et al., (2010) έμφαση πρέπει να δοθεί στην πρόληψη και ενημέρωση του κοινού καθώς και εκπαίδευση στον έλεγχο του χρόνου στο διαδίκτυο, μιας και ο στόχος κάθε θεραπευτικής παρέμβασης θα πρέπει να είναι η ελεγχόμενη χρήση του διαδικτύου και όχι η πλήρης απόχλη από αυτό. Όπως συμπερασματικά καταλήγουν οι Izabela Tabak, Dorota Zawadzka (2017) αποτελεσματική παρέμβαση αποτελεί η αυξημένη κοινωνική στήριξη έτσι ώστε να μειωθούν οι αρνητικές συνέπειες του εθισμού στο Internet και της μοναξιάς στους εφήβους.

3.2 Πρόληψη

Ο κοινωνικός λειτουργός προσφέρει υποστηρικτικές υπηρεσίες με σκοπό την πρόληψη ή την αντιμετώπιση ανθρώπινων αναγκών και κοινωνικών προβλημάτων. Η κοινωνική εργασία οφείλει να παρέμβει είτε σε επίπεδο πρόληψης είτε σε επίπεδο αντιμετώπισης των εξαρτήσεων αξιοποιώντας όλο το φάσμα της μεθοδολογίας της (Πουλόπουλος 2011). Σύμφωνα με τον Πουλόπουλο, (2011) τα αποτελεσματικά προγράμματα πρόληψης θα πρέπει να προσαρμόζονται στις ανάγκες και αξίες της ομάδας στόχος, λαμβάνοντας υπόψη θέματα που σχετίζονται με το φύλο, την ηλικία, την οικογενειακή κατάσταση, την θρησκεία και άλλους παράγοντες. Η κατανόηση των διαφορετικών αναγκών και αξιών μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη υπηρεσιών κατάλληλων για κάθε πληθυσμιακή ομάδα και όχι στη αναπαραγωγή ενός

συγκεκριμένου μοντέλου το οποίο είναι προσαρμοσμένο στα χαρακτηριστικά της κυρίαρχης ομάδας εξυπηρετούμενων.

Σε επίπεδο πρόληψης ως προς τον εθισμό στις νέες τεχνολογίες, ο κοινωνικός λειτουργός μπορεί να ενημερώνει την κοινότητα για αποτελεσματικές στρατηγικές έτσι ώστε να μειωθεί η πιθανότητα εθισμού των παιδιών στις νέες τεχνολογίες. Σύμφωνα με τον Rowan (2010) οι στρατηγικές αυτές είναι οι εξής:

- Ο περιορισμός της χρήσης των τεχνολογικών συσκευών στις 1-2 δύο ώρες ανά ημέρα.
- Η ενασχόληση τουλάχιστον 3-4 ωρών ανά ημέρα σε μαθητικές υποχρεώσεις στο σπίτι.
- Αφιέρωση περισσότερων ωρών του γονιού σε σχέση με το παιδί
- Η απομάκρυνση της τηλεόρασης από το δωμάτιο του παιδιού.
- Ο γευματισμός μακριά από τη τηλεόραση και άλλες τεχνολογικές συσκευές.

3.3 Αντιμετώπιση

Για την αντιμετώπιση του φαινομένου έχει προταθεί η κινητοποιητική συνέντευξη, το γνωστικό-συμπεριφορικό μοντέλο θεραπείας, η συμβουλευτική παρέμβαση στην οικογένεια, οι ομάδες απεξάρτησης, ενώ υπάρχουν κάποια δεδομένα και για το ρόλο της φαρμακοθεραπείας στη θεραπεία. Ιδιαίτερα σημαντική για την

αντιμετώπιση του εθισμού στα παιδιά και στους εφήβους είναι η ύπαρξη κοινής στάσης των γονέων, η παροχή υποστήριξης αλλά όχι κάλυψης και η τοποθέτηση του υπολογιστή σε ένα ορατό σημείο στο σπίτι και όχι στο δωμάτιο του παιδιού. Σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση του εθισμού στο Διαδίκτυο έχει και η συμβουλευτική στην οικογένεια, έτσι ώστε να δημιουργηθεί ένα υποστηρικτικό πλαίσιο, που θα δράσει ευοδωτικά στη θεραπεία. Η κινητοποιητική συνέντευξη μπορεί να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στον χειρισμό της άρνησης του προβλήματος, ένα συχνό εμπόδιο που παρατηρείται σε όλες τις ηλικίες (Μάτσα, 2009). Το βασικότερο βήμα για την αντιμετώπιση της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου είναι η αναγνώριση και η αποδοχή του προβλήματος. Πολλές φορές ο χρήστης προβάλλει άρνηση για το πρόβλημα. Οι περισσότεροι χρήστες που καταφεύγουν στην εικονική πραγματικότητα του διαδικτύου για αναζήτηση παρέας και ανακούφισης αδυνατούν να διαχειριστούν δυσάρεστες συναισθηματικές καταστάσεις. Η βελτίωση της αυτοπεποίθησης, η καλλιέργεια κοινωνικών δεξιοτήτων και η αντιμετώπιση των ψυχοσυναισθηματικών δυσκολιών μπορούν να βοηθήσουν ένα χρήστη να μετριάσει τη χρήση. Ο χρήστης ενθαρρύνεται να κάνει μια πιο ρεαλιστική εκτίμηση για τις δεξιότητες του, την εικόνα του εαυτού του και τις σχέσεις του με τους άλλους και να αναζητήσει στον πραγματικό κόσμο στήριξη και κάλυψη των αναγκών του (Σφακιανάκης και συν., 2012).

3.3.1 Τρόποι αντιμετώπισης σύμφωνα με την Young

Η Young δημιούργησε το Center for Online Addiction (www.netaddiction.com) προτείνοντας οχτώ στρατηγικές που συμβάλλουν στην αντιμετώπιση του εθισμού:

1. *Η τεχνική αναδιοργάνωσης του χρόνου:*

Ο ειδικός γιατρός ρωτάει τον ασθενή και μαθαίνει το καθημερινό του ωράριο για να καταλάβει ποιες ακριβώς ώρες της ημέρας χρησιμοποιεί πιο πολύ τον υπολογιστή του και για πόσες ώρες και περίπου τι ακριβώς κάνει στο διαδίκτυο. Συνήθως, οι εθισμένοι ακολουθούν ένα συγκεκριμένο μοτίβο. Με τη συγκεκριμένη τεχνική ο ειδικός προσπαθεί να αλλάξει αυτό το μοτίβο και να κάνει τον ασθενή να αλλάξει την ρουτίνα του και τις συνήθειες του. Αν για παράδειγμα ο εθισμένος έχει συνηθίσει να ξυπνάει το πρωί και αμέσως να ανοίγει τον υπολογιστή του, ο ειδικός του προτείνει πρώτα να πλυθεί, να φάει πρωινό, να ακούσει τις ειδήσεις στην τηλεόραση και μετά να ανοίξει τον υπολογιστή του. Αν έχει συνηθίσει όταν συνδέεται στο διαδίκτυο να μπαίνει αμέσως στο αγαπημένο του παιχνίδι, ο ειδικός τον προτρέπει πρώτα να διαβάσει τα e mails του και μετά να ασχοληθεί με το παιχνίδι. Αν έχει συνηθίσει να μην κάνει διαλλείματα όταν είναι στο διαδίκτυο ο ειδικός προσπαθεί να τον πείσει να κάνει ένα διάλλειμα κάθε μία ώρα. Με αυτόν τον τρόπο ο εθισμένος αρχίζει να σπάει τη συνήθεια του και να χάνει ίσως λίγο από το ενδιαφέρον του.

2. *Έυπνητήρια:*

Ορίζονται με τη συναίνεση του εθισμένου οι χρόνοι στους οποίους πρέπει ο χρήστης να σταματάει όποια δραστηριότητα έχει στο διαδίκτυο και να κλείνει τον υπολογιστή του. Αν για παράδειγμα, πρέπει να φύγει για τη

δουλειά του στις 9 το πρωί, θα πρέπει να σταματήσει την απασχόληση του στο διαδίκτυο στις 8, ακριβώς μια ώρα πριν να φύγει για τη δουλειά του. Αν ο χρήστης αγνοήσει αυτό το ωράριο μπορούν να τοποθετηθούν δίπλα στον υπολογιστή του ξυπνητήρια που όταν χτυπήσουν θα πρέπει να συμμορφωθεί.

3. Τίθενται στόχοι:

Αν ο χρήστης απασχολείται για παράδειγμα 40 ώρες την εβδομάδα με το διαδίκτυο, θα μπορούσε να θέσει έναν λογικό στόχο να μειώσει τη διάρκεια του εβδομαδιαίου του ωραρίου στο μισό, δηλαδή στις 20 ώρες. Έπειτα ζητείται από τον εθισμένο να φτιάξει ένα λογικό και ευέλικτο πρόγραμμα που να μπορεί να τηρήσει. Για παράδειγμα θα μπορούσε καθημερινά να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο από τις 8-10 το βράδυ και τα σαββατοκύριακα 1-6 και να συμπληρώνει το 20ωρο. Αυτές οι τρεις πρώτες τεχνικές, είναι τεχνικές διαχείρισης του χρόνου που περνάει ο εθισμένος στο διαδίκτυο και μπορούν να έχουν αποτέλεσμα σε πιο ήπιες συνήθως μορφές εθισμού. Αν δεν αποδειχθούν επαρκείς ο ειδικός μπορεί να προχωρήσει σε πιο επιθετικές τεχνικές όπως οι παρακάτω που ακολουθούν.

4. Αποχή:

Όπως ειπώθηκε και παραπάνω υπάρχουν αρκετοί τύποι εθισμού στο διαδίκτυο. Όταν ο χρήστης διαγνωστεί από ποιον ακριβώς εθισμό πάσχει, η τεχνική αυτή προτείνει να διακόψει εντελώς οποιαδήποτε δραστηριότητα σχετικά με αυτή την εφαρμογή. Αν για παράδειγμα κάποιο άτομο είναι εθισμένο στα παιχνίδια στο διαδίκτυο, τότε πρέπει να σταματήσει οποιαδήποτε ασχολία που σχετίζεται με τα παιχνίδια. Αυτό δεν περιορίζει το χρήστη να έχει κάποια άλλη

δραστηριότητα στο διαδίκτυο όπως να διαβάσει e mails ή να συζητήσει σε chat rooms.

5. Κάρτες υπενθύμισης:

Στην προσπάθεια τους να θεραπεύσουν τον εθισμό τους στο διαδίκτυο πολλές φορές απογοητεύονται υπερβάλλοντας σε κάθε δυσκολία που αντιμετωπίζουν και αποπροσανατολίζονται από το στόχο τους. Γι αυτό το λόγο οι ειδικοί τους ζητάνε να γράψουν σε ένα χαρτί για παράδειγμα πέντε αρνητικές συνέπειες που προκαλεί ο εθισμός τους στο διαδίκτυο και πέντε σημαντικά οφέλη που προκύπτουν από το απεξάρτησή τους. Έπειτα αυτό το χαρτί παίρνει την μορφή μιας κάρτας που λειτουργεί σαν υπενθύμιση για τον εθισμένο, τον βοηθάει να μην απογοητεύεται και να παραμένουν συγκεντρωμένοι στο στόχο τους.

6. Κατάλογος παραμελημένων δραστηριοτήτων:

Σ' αυτή τη τεχνική ζητείται από τον εθισμένο να δημιουργήσει έναν κατάλογο με όλες εκείνες τις δραστηριότητες που είχε πριν εθιστεί στο διαδίκτυο και παραμέλησε αργότερα, περνώντας πολλές ώρες μπροστά από τον υπολογιστή. Αυτός ο κατάλογος θα περιέχει και μια διαβάθμιση αυτών των δραστηριοτήτων με χαρακτηρισμούς όπως «πολύ σημαντικές», «σημαντικές», «όχι πολύ σημαντικές». Ειδικά οι ασχολίες που θα χαρακτηρίσει ο εθισμένος ως πολύ σημαντικές, θα τον βοηθήσουν να αναλογιστεί όσα ευχάριστα πράγματα παραμέλησε με το να βρίσκεται συνεχώς συνδεδεμένος στο διαδίκτυο.

7. Γκρουπ υποστήριξης:

Πολλοί άνθρωποι μπορεί να οδηγούνται στον εθισμό στο διαδίκτυο επειδή αντιμετωπίζουν στην πραγματικότητα διάφορα προβλήματα είτε επειδή βίωσαν μια δυσάρεστη κατάσταση είτε γιατί έχουν προβλήματα κοινωνικοποίησης. Έτσι καταφεύγουν στο διαδίκτυο για να ξεχαστούν από την καθημερινή ζωή τους ή για να βρουν υποστήριξη και απαντήσεις για τα προβλήματα τους. Γι' αυτές τις περιπτώσεις υπάρχουν διάφορα γκρουπ υποστήριξης, στα οποία πρέπει να παραπέμπονται από το γιατρό τους τέτοιοι ασθενείς. Σε αυτά τα γκρουπ οι ασθενείς συναναστρέφονται με άλλους ανθρώπους που είναι σε παρόμοια κατάσταση, κοινωνικοποιούνται και είναι σε θέση να ξεπεράσουν τα πρόβλημά τους χωρίς να στραφούν στο διαδίκτυο.

8. Οικογένεια:

Η οικογένεια μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει ειδικά τους εθισμένους στο διαδίκτυο των οποίων οι οικογενειακές σχέσεις διαταράχθηκαν εξαιτίας του εθισμού τους. Η συγκεκριμένη παρέμβαση έχει την εξής δομή:

- Εκπαίδευση της οικογένειας σχετικά με το διαδίκτυο και πόσο εθιστικό μπορεί να γίνει.
- Να σταματήσει το οικογενειακό περιβάλλον να ρίχνει όλη την ευθύνη και την κατηγορία στον εθισμένο.
- Να καθοριστούν τα προβλήματα που προϋπήρχαν στο οικογενειακό περιβάλλον και βοήθησαν στον εθισμό του μέλους της στο διαδίκτυο για να βρει αυτό που του έλειπε από την οικογένεια του.

Κεφάλαιο 4^ο: Ερευνητικό Μέρος

ΣΗΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Σκοπός της έρευνας είναι η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ διαδικτυακού εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και των αισθημάτων μοναξιάς και κοινωνικής αποξένωσης σε άτομα 18-26, στην Αθήνα.

Οι επιμέρους **στόχοι** της έρευνας είναι:

Να διερευνήσουμε τον επιπολασμό του διαδικτυακού εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Να διερευνήσουμε την συσχέτιση μεταξύ διαδικτυακού εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και αισθημάτων μοναξιάς και κοινωνικής αποξένωσης.

Διατύπωση ερευνητικών ερωτημάτων ή υποθέσεων

Ερευνητική υπόθεση

Ο διαδικτυακός εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης οδηγεί σε αισθήματα μοναξιάς και κοινωνικής αποξένωσης.

Ερευνητικά ερωτήματα

Ο διαδικτυακός εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προκαλεί συναισθηματική μοναξιά;

Ο διαδικτυακός εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επιφέρει αλλαγές στην επικοινωνία και στην δόμηση κοινωνικών σχέσεων των νέων;

Ο διαδικτυακός εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παρεμβαίνει στην καθημερινή λειτουργικότητα, στην κοινωνική ζωή, στη σχολική εργασία ή στην εργασιακή απασχόληση των νέων;

Μεθοδολογία εμπειρικής έρευνας

Η παρούσα μελέτη αποσκοπεί στη διερεύνηση της επιρροής που ασκούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στην κοινωνική ζωή του νέου ατόμου (18-26). Πιο συγκεκριμένα, θα γίνει διερεύνηση της σχέσης μεταξύ του διαδικτύου και των αισθημάτων μοναξιάς και κοινωνικής αποξένωσης.

Ως μέθοδο έρευνας θα επιλεγεί η ποσοτική έρευνα. Σύμφωνα με το Center of Academic Research & Studies (CE.A.R.S) η ποσοτική έρευνα αναφέρεται στη συστηματική διερεύνηση φαινομένων με στατιστικές μεθόδους και αριθμητικά δεδομένα. Χρησιμοποιείται συνήθως αντιπροσωπευτικό δείγμα παρατηρήσεων επιδιώκοντας τα αποτελέσματα να γενικευτούν στον ευρύτερο πληθυσμό. Το μεθοδολογικό εργαλείο που θα χρησιμοποιηθεί για τη συλλογή των δεδομένων είναι το ερωτηματολόγιο, στο οποίο θα συμπεριλαμβάνεται η κλίμακα ανίχνευσης εξάρτησης στο διαδίκτυο (Internet addiction test) (Young, 1998), όπως επίσης και η κλίμακα ανίχνευσης μοναξιάς και κοινωνικής αποξένωσης (Loneliness scale) (Russell, Peplau, & Ferguson, 1978).

Θα γίνει μελέτη σε 250 άτομα ηλικίας 18-26 στην Αθήνα. Ο χρόνος που ορίσαμε για την συλλογή των ερωτηματολογίων είναι οι 2 μήνες. Για την διεργασία αποτελεσμάτων, τα ερωτηματολόγια θα καταχωρηθούν σε φόρμα Google drive. Η συμπλήρωση τους θα γίνεται μέσω διαδικτύου και πιο συγκεκριμένα μέσω μέσων μαζικής δικτύωσης. Η μέθοδος της δειγματοληψίας που θα χρησιμοποιηθεί είναι της μη πιθανότητας. Η επιλογή του δείγματος δεν διέπεται από τους νόμους της πιθανότητας, αλλά βασίζεται σε κριτήρια όπως η ευκολία, η εύκολη πρόσβαση, η διαθεσιμότητα, ο σύντομος χρόνος συλλογής των δεδομένων κτλ. Ένα είδος δειγματοληψίας της μη πιθανότητας είναι τα Δείγματα Ευκολίας (accessibility or convenience samples). Τα δείγματα ευκολίας είναι τα δείγματα όπου οι δειγματοληπτικές μονάδες επιλέγονται από τον πληθυσμό με κριτήριο την ευκολία, και όχι την τυχαιότητα ή την επιδίωξη της αντιπροσωπευτικότητας του πληθυσμού. Τα κριτήρια αυτά δεν εξασφαλίζουν μια θετική και προκαθορισμένη πιθανότητα επιλογής στο δείγμα για το κάθε μέλος του πληθυσμού. Το δείγμα ευκολίας συλλέγεται μέσω

μιας εφαρμογής στο διαδίκτυο όπου όποιος θέλει να συμμετέχει στην έρευνα και να απαντήσει στην ερώτηση μπορεί να το κάνει μόνος του. (Κυριαζή, 2011)

Για την παρούσα έρευνα δημιουργήθηκε ερωτηματολόγιο αποτελούμενο από 3 ενότητες, το οποίο και προωθήθηκε προς συλλογή δείγματος μέσω διαδικτύου. Τα αποτελέσματα που προκύπτουν από τις απαντήσεις στις αντίστοιχες δηλώσεις κάθε ενότητας περιγράφονται αναλυτικά σε παρακάτω κεφάλαιο.

Δημογραφικά στοιχεία

Το φύλο (Δυνατές απαντήσεις: Άνδρας, Γυναίκα), την ηλικία (Δυνατές απαντήσεις: 18 – 20, 21 – 23, 24 – 26,), το μορφωτικό επίπεδο (Δυνατές απαντήσεις: Τριτοβάθμια, Μεταπτυχιακό, Διδακτορικό, Άλλο όπου δίνεται η δυνατότητα ελεύθερης απάντησης), το είδος απασχόλησης (Δυνατές επιλογές: Φοιτητής, Άνεργος/η, Ελεύθερος επαγγελματίας, Δημόσιος υπάλληλος, Ιδιωτικός υπάλληλος) την οικονομική κατάσταση (Δυνατές επιλογές: Πολύ κακή, Κακή, Μέτρια, Καλή, Πολύ καλή), την διαμονή (Δυνατές επιλογές: Μόνος/η, Με γονείς, Με συγκάτοικο, Με σύζυγο ή σύντροφο, Με συγγενείς, Άλλο όπου δίνεται η δυνατότητα ελεύθερης απάντησης), το θρήσκευμα (Ορθόδοξος/η, Μουσουλμάνος, Καθολικός, Άθεος, Άθρησκος)

Κλίμακα χρήσης διαδικτύου

Πρόκειται για κλίμακα που αποτελείται από 20 καταστάσεις με δυνατές απαντήσεις: Ποτέ, Σπάνια, Περιστασιακά, Συχνά, Πολύ συχνά, Πάντα. Για την κλίμακα αυτή υπολογίσθηκε ο συνολικός βαθμός του κάθε ερωτηθέντα με σκοπό όσο μεγαλύτερος είναι ο βαθμός τόσο περισσότερη χρήση γίνεται του διαδικτύου.

Κλίμακα αισθημάτων μοναξιάς και κοινωνικής αποξένωσης

Είναι κλίμακα που αποτελείται από 20 δηλώσεις με δυνατές απαντήσεις: Ποτέ, Σπάνια, Μερικές φορές, Συχνά. Για τη μέτρηση αυτής της κλίμακας όσο μεγαλύτερος είναι ο βαθμός που υπολογίστηκε τόσο πιο έντονα είναι τα αισθήματα μοναξιάς και κοινωνικής αποξένωσης, που βιώνουν τα άτομα του δείγματος.

Ανάλυση Δεδομένων

Το αρχικό δείγμα το οποίο συλλέχθηκε από τα ερωτηματολόγια αποτελούνταν από 215 άτομα. Επιπλέον, αφαιρέθηκαν άτομα από το συνολικό δείγμα καθώς είχαν συμπληρώσει μερικώς το ερωτηματολόγιο (Δοθήκαν περισσότερες από μια απαντήσεις σε κάποια ερώτηση, κάποιες ερωτήσεις δεν απαντήθηκαν καθόλου). Κατά συνέπεια αφαιρέθηκαν από το αρχικό δείγμα 62 παρατηρήσεις με το τελικό δείγμα να ανέρχεται στα 153 άτομα.

Η οργάνωση, κωδικοποίηση και ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του στατιστικού πακέτου SPSS της IBM και του λογιστικού φύλλου Microsoft Excel. Τα αποτελέσματα της αναλυτικής ανάλυσης παρουσιάζονται και ερμηνεύονται σε παρακάτω κεφάλαια της αναφοράς. Συγκεκριμένα πραγματοποιείται περιγραφική στατιστική στην οποία παρουσιάζονται τα αποτελέσματα σε μορφή πινάκων/σχημάτων και σε επόμενο βήμα εξηγούνται. Τέλος, με τη κατάλληλη χρήση test (Συσχέτιση Spearman και Pearson, t-test, ANOVA) τα οποία επίσης παρουσιάζονται λεπτομερώς σ αυτή την αναφορά, πραγματοποιούνται οι συσχετίσεις ανάμεσα στον παράγοντες που προέκυψαν από την ερευνά και εξετάζεται η διαφοροποίηση που παρουσιάζει ο κάθε παράγοντας ως προς τα δημογραφικά στοιχεία. Η στατιστική ανάλυση πραγματοποιήθηκε σε επίπεδο σημαντικότητας 0.05.

2. Περιγραφική Στατιστική

2.1 Δημογραφικά Στοιχεία

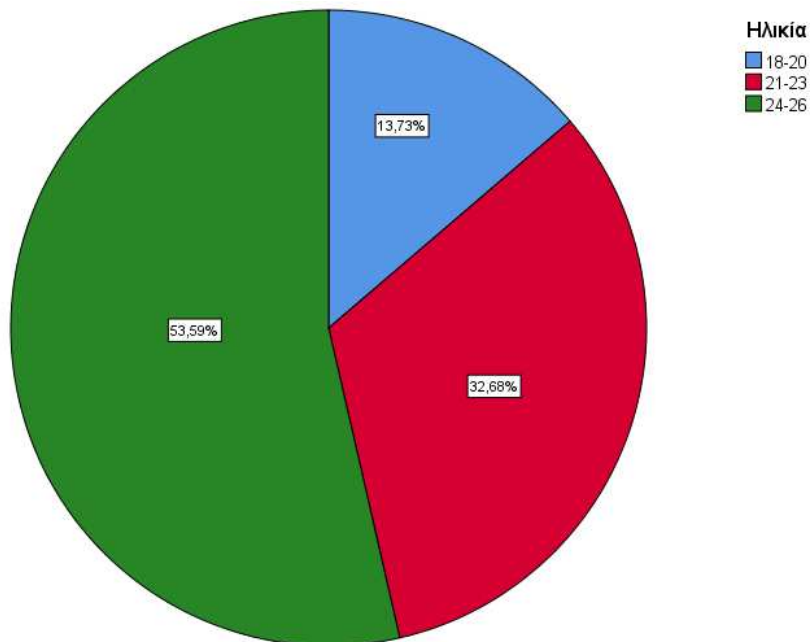
Πίνακας 1: Δημογραφικά στοιχεία

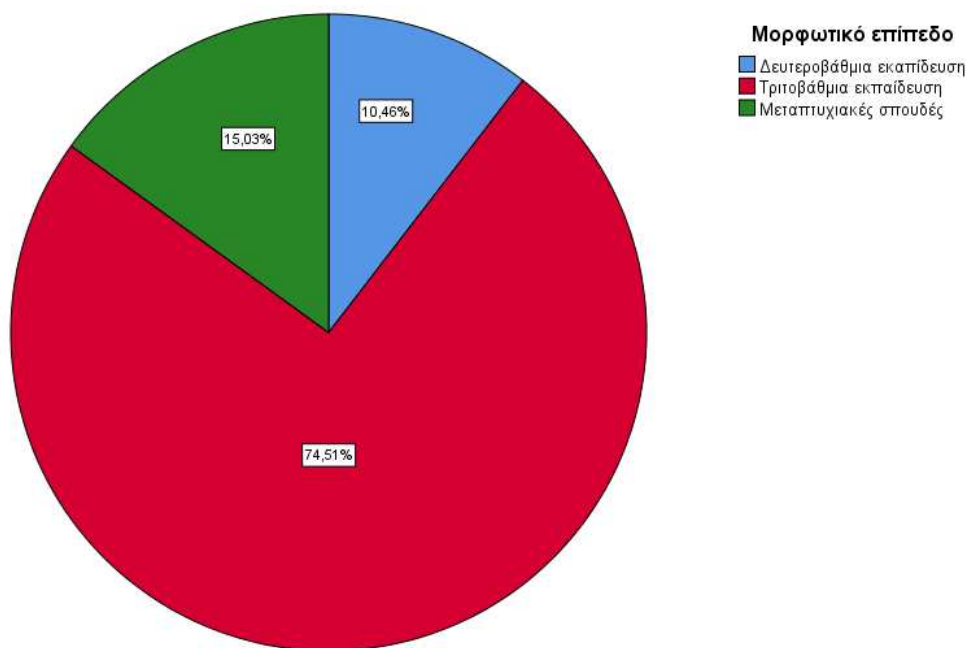
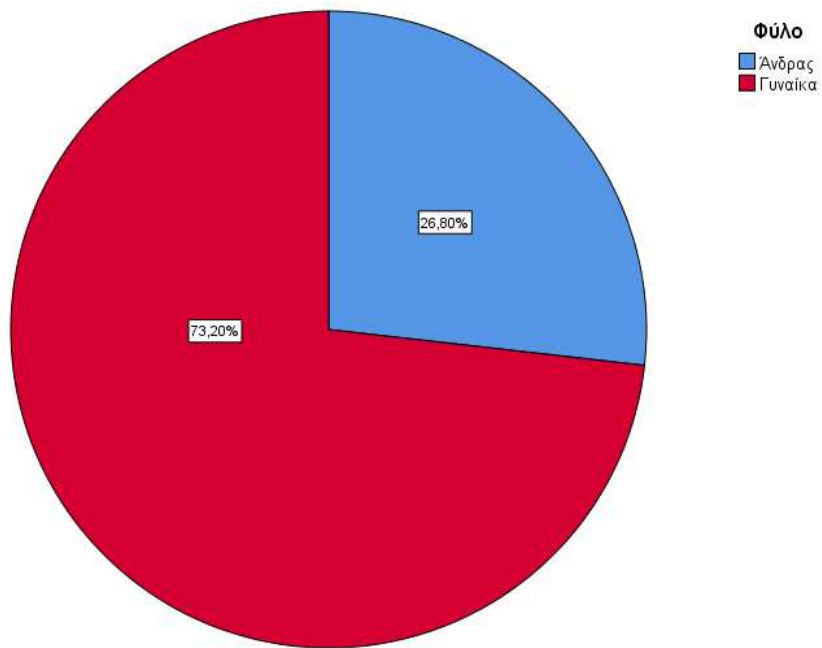
	Αριθμός	Ποσοστό
Φύλο		
Άνδρας	41	26.8
Γυναίκα	112	73.2
Ηλικία		
18-20	21	13.7
21-23	50	32.7
24-26	82	53.6
Μορφωτικό επίπεδο		
Πρωτοβάθμια εκπαίδευση	0*	0*
Δευτεροβάθμια εκπαίδευση	16	10.5
Τριτοβάθμια εκπαίδευση	114	74.5
Μεταπτυχιακές σπουδές	23	15.0
Είδος απασχόλησης		
Φοιτητής	84	54.9
Άνεργος/η	17	11.1
Ελεύθερος επαγγελματίας	4	2.6
Δημόσιος υπάλληλος	7	4.6
Ιδιωτικός υπάλληλος	41	26.8
Οικονομική κατάσταση		
Πολύ κακή	0	0
Κακή	14	9.2
Μέτρια	102	66.7
Καλή	32	20.9
Πολύ καλή	5	3.3
Διαμονή		
Μόνος/η	44	28.8
Με γονείς	62	40.5
Με συγκάτοικο	18	11.8
Με σύζυγο ή σύντροφο	21	13.7
Με συγγενείς	6	3.9
Αδερφός/η	2	1.3
Οικογενειακή κατάσταση		
Άγαμος/η χωρίς σχέση	78	51.0

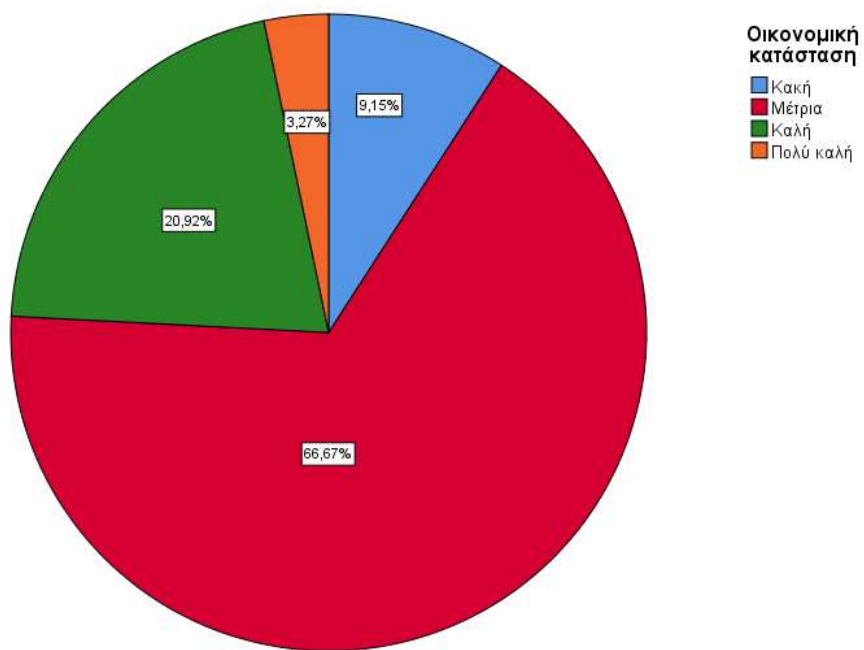
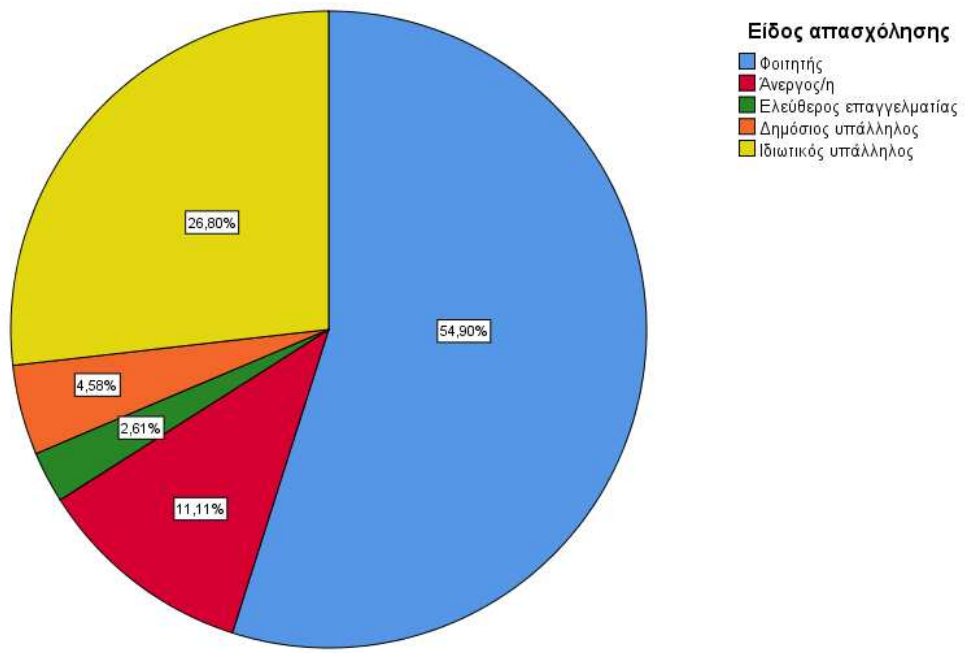
Άγαμος/η με σχέση	63	41.2
Άγαμος/η με παιδιά	5	3.3
Έγγαμος/η χωρίς παιδιά	2	1.3
Έγγαμος/η με παιδιά	4	2.6
Διαζευγμένος/η-Χήρος/α	1	0.7
Θρήσκευμα		
Ορθόδοξος	93	60.8
Μουσουλμάνος	0*	0*
Καθολικός	1	0.7
Ντεϊστής	0*	0*
Άθεος	30	19.6
Άθρησκος	29	19.0

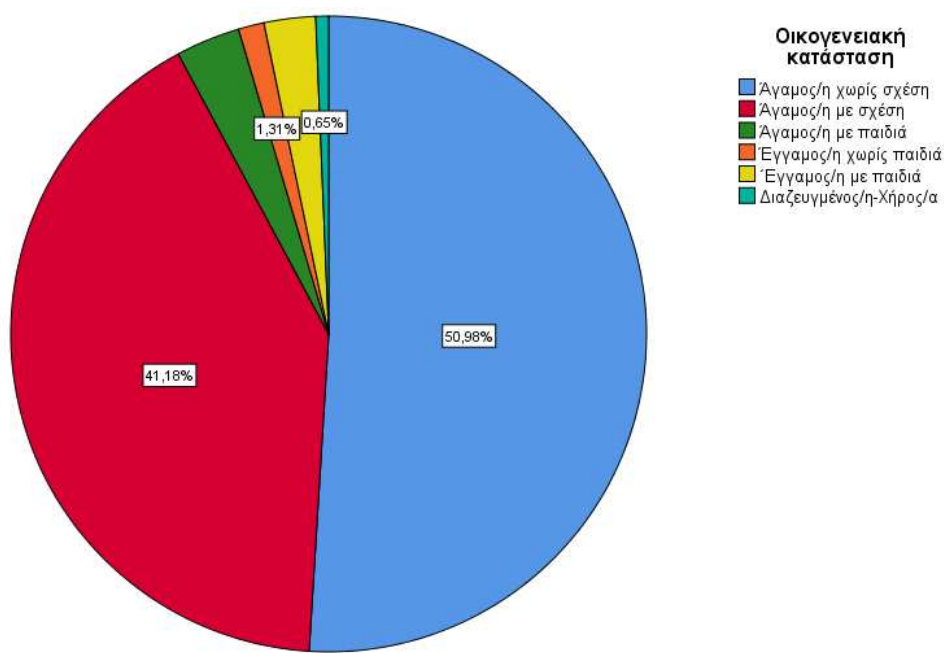
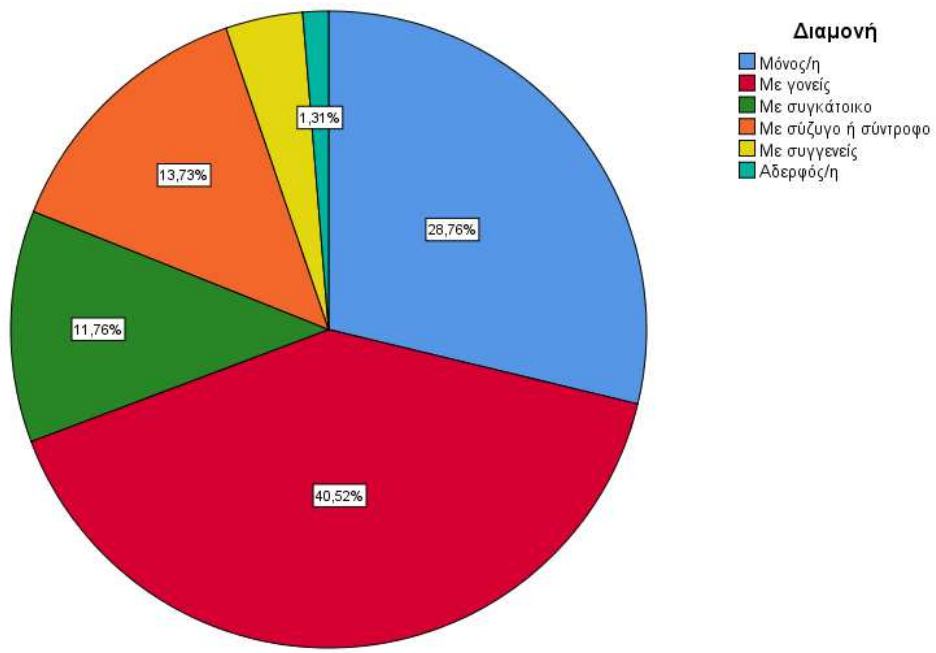
Αναφορικά με τον Πίνακα 1, στο σύνολο των 153 ερωτηθέντων, έλαβαν μέρος 112 γυναίκες και 41 άντρες με ποσοστά 73.2% και 26.8%. Σχετικά με την ηλικία, οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε τρία ηλικιακά επίπεδα. Οπότε 21 άτομα είχαν ηλικία 18-20, 50 άτομα είχαν ηλικία 21-23 και 82 άτομα είχαν ηλικία 24-26. Τα αντίστοιχα ποσοστά ήταν 13.7%, 32.7% και 53.6%. Επιπλέον καταγράφηκε το μορφωτικό επίπεδο των ατόμων, όπου 16 άτομα δήλωσαν δευτεροβάθμια εκπαίδευση, 114 άτομα δήλωσαν τριτοβάθμια εκπαίδευση, 23 άτομα ότι το εκπαιδευτικό τους επίπεδο φτάνει μέχρι τις μεταπτυχιακές σπουδές. Τα αντίστοιχα ποσοστά ήταν 10.5%, 74.5%, 15.0%. Επιπρόσθετα σχετικά με το είδος απασχόλησης των συμμετεχόντων, 84 άτομα ήταν Φοιτητές με ποσοστό 54.9%, 17 άτομα ήταν άνεργοι με ποσοστό 11.1%, 4 άτομα ήταν ελεύθεροι επαγγελματίες με ποσοστό 2.6%, 7 άτομα ήταν δημόσιοι υπάλληλοι με ποσοστό 4.6% τέλος 41 άτομα ήταν ιδιωτικοί υπάλληλοι με ποσοστό 26.8%. 2. Επιπρόσθετα ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να δηλώσουν την οικονομική τους κατάσταση. Οποτε 14 άτομα δήλωσαν «Κακή» με ποσοστό 9.2%, 102 άτομα δήλωσαν «Μέτρια» με ποσοστό 66.7%, 32 άτομα δήλωσαν «Καλή» με ποσοστό 20.9% και 5 άτομα δήλωσαν «Πολύ καλή» με ποσοστό 3.3%. Παράλληλα ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να δώσουν πληροφορίες σχετικά με την διαμονή τους. Έτσι 44 άτομα δήλωσαν «Μόνος/η» με ποσοστό 28.8%, 62 άτομα δήλωσαν «Με γονείς» με ποσοστό 40.5%, 18 άτομα δήλωσαν «Με συγκάτοικο» με ποσοστό 11.8%, 21 άτομα δήλωσαν «Με σύζυγο ή σύντροφο» με ποσοστό 13.7%, 6 άτομα δήλωσαν «Με συγγενείς» με ποσοστό 3.9% τέλος 2 άτομα δήλωσαν «Αδερφός/η». Ως συμπλήρωμα, καταγράφηκε η οικογενειακή κατάσταση των συμμετεχόντων όπου 78 άτομα

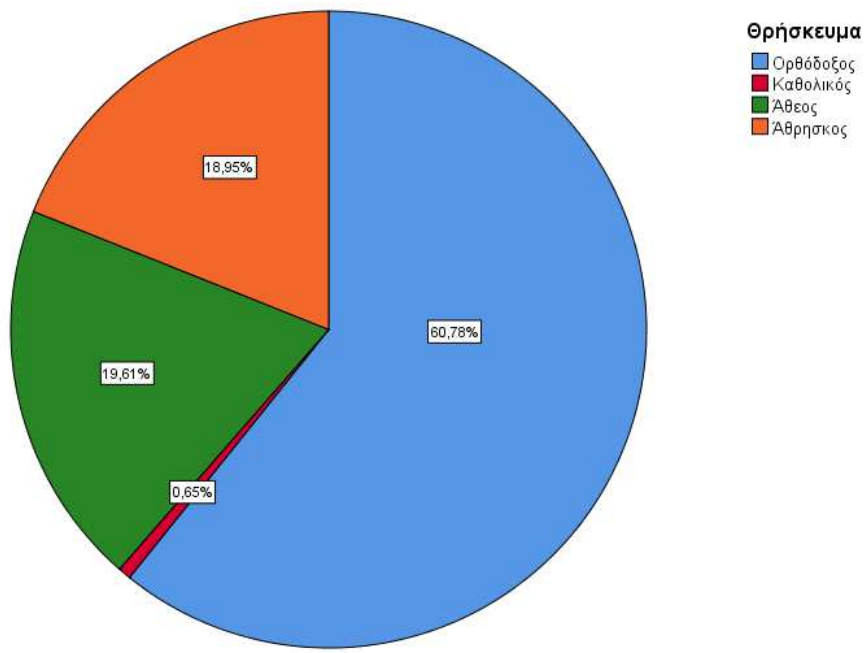
δήλωσαν «Άγαμος/η χωρίς σχέση» με ποσοστό 51.0%, 63 άτομα δήλωσαν «Άγαμος/η με σχέση» με ποσοστό 41.2%, 5 άτομα δήλωσαν «Άγαμος/η με παιδιά» με ποσοστό 3.3%, 2 άτομα δήλωσαν «Έγγαμος/η χωρίς παιδιά» με ποσοστό 1.3%, 4 άτομα δήλωσαν «Έγγαμος/η με παιδιά» με ποσοστό 2.6% και τέλος 1 άτομο δήλωσε «Διαζευγμένος/η-Χήρος/α». Τέλος ολοκληρώνονται τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων μετά και την δήλωση της θρησκείας τους. Συγκεκριμένα 93 άτομα δήλωσαν «Ορθόδοξος» με ποσοστό 60.8%, 30 άτομα δήλωσαν «Άθεος» με ποσοστό 19.6%, 29 άτομα δήλωσαν «Άθρησκος» με ποσοστό 19.0% τέλος 1 άτομο δήλωσε «Καθολικός».











2.2 Κλίμακα Χρήσης Διαδικτύου

Πίνακας 2: Κλίμακα Χρήσης Διαδικτύου

	N	Ελάχιστη Τιμή	Μέγιστη Τιμή	Μέση τιμή (Mean)	Τυπική Απόκλιση (Std. Deviation)
1. Πόσο συχνά ανακαλύπτεις ότι είσαι συνδεδεμένος/η (online) περισσότερο από όσο σκόπευες;	153	1	6	4.10	1.209
2. Πόσο συχνά παραμελείς οικιακά καθήκοντα ή την ατομική καθαριότητα ή διατροφή σου, για να ξοδέψεις περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο;	153	1	6	2.40	1.216
3. Πόσο συχνά προτιμάς την συγκίνηση που σου προσφέρει η ενασχόληση με το διαδίκτυο από την επαφή με ένα δικό σου πρόσωπο;	153	1	6	2.11	1.133
4. Πόσο συχνά οι άνθρωποι του περιβάλλοντός σου διαμαρτύρονται για τη ποσότητα του χρόνου που ξοδεύεις στο διαδίκτυο;	153	1	6	2.31	1.200
5. Πόσο συχνά οι βαθμοί, ή η ακαδημαϊκή απόδοση ή η μόρφωσή σου γενικότερα επηρεάζονται αρνητικά, λόγω του χρόνου που ξοδεύεις στο διαδίκτυο;	153	1	5	2.35	1.211

6. Πόσο συχνά δημιουργείς νέες φιλίες (μηνύματα, chat) με άλλους χρήστες στο διαδίκτυο;	153	1	6	2.13	1.140
7. Πόσο συχνά ελέγχεις το ηλεκτρονικό σου ταχυδρομείο (email) πριν να κάνεις οτιδήποτε άλλο που θα έπρεπε να κάνεις;	153	1	6	2.93	1.525
8. Πόσο συχνά οι επαγγελματικές σου επιδόσεις ή η παραγωγικότητά σου μειώνονται λόγω του διαδικτύου;	153	1	5	2.27	1.148
9. Πόσο συχνά προσπαθείτε να δικαιολογηθείτε ή λέτε ψέματα, όταν κάποιος σας ρωτά τί ακριβώς κάνετε όταν είστε σε σύνδεση στο διαδίκτυο;	153	1	6	1.92	0.984
10. Πόσο συχνά απωθείς τις δυσάρεστες σκέψεις για τη ζωή σου, χρησιμοποιώντας καθησυχαστικές σκέψεις που σχετίζονται με τη χρήση του διαδικτύου;	153	1	6	2.58	1.360
11. Πόσο συχνά συλλαμβάνεις τον εαυτό σου να ανυπομονεί να ασχοληθεί και πάλι με το διαδίκτυο;	153	1	6	2.63	1.169

12.Πόσο συχνά νιώθεις το φόβο ότι η ζωή σου θα είναι βαρετή, άδεια και μίζερη, χωρίς το διαδίκτυο;	153	1	6	2.27	1.303
13. Πόσο συχνά γίνεσαι απότομος-η, φωνάζεις ή αντιδράς με εκνευρισμό, αν κάποιος σε ενοχλήσει κατά την διάρκεια της σύνδεσής σου στο διαδίκτυο;	153	1	6	1.92	1.118
14.Πόσο συχνά χάνεις τον ύπνο σου για το διαδίκτυο;	153	1	6	2.63	1.366
15.Πόσο συχνά αισθάνεσαι να σε απασχολεί το διαδίκτυο ενώ είσαι εκτός σύνδεσης (off line) ή φαντασιώνεσαι τι θα κάνεις όταν θα συνδεθείς;	153	1	6	1.90	1.031
17.Πόσο συχνά προσπαθείς να περιορίσεις τη ποσότητα του χρόνου που καταναλώνεις στο διαδίκτυο και αποτυγχάνεις;	153	1	6	2.65	1.199
18.Πόσο συχνά προσπαθείς να κρύψεις το πραγματικό χρονικό διάστημα που ήσουν συνδεδεμένος-η;	153	1	6	1.75	1.097
19.Πόσο συχνά επιλέγεις να ξοδέψεις χρόνο συνδεδεμένος-η στο διαδίκτυο αντί να βγεις έξω με παρέα;	153	1	5	1.75	0.955

20.Πόσο συχνά, όταν βρίσκεσαι εκτός σύνδεσης, νιώθεις θλιμμένος-η;	153	1	5	1.49	0.812
---	-----	---	---	------	-------

Στον άνωθεν πίνακα παρουσιάζονται το σύνολο των ερωτηθέντων του δείγματος που απάντησαν στις ερωτήσεις της κλίμακας της Χρήσης του διαδικτύου, η μέση τιμή αλλά και η τυπική απόκλιση. Ανάμεσα στις δηλώσεις εκείνη με την υψηλότερη μέση τιμή ήταν η 1 «Πόσο συχνά ανακαλύπτεις ότι είσαι συνδεδεμένος/η (online) περισσότερο από όσο σκόπευες;» με μέση τιμή ίση με 4.10, ενώ την χαμηλότερη μέση τιμή ίση με 1.49 παρουσίασε η δήλωση 20 «Πόσο συχνά, όταν βρίσκεσαι εκτός σύνδεσης, νιώθεις θλιμμένος-η;». Τέλος υπολογίστηκε η μέση τιμή του βαθμού της κλίμακας της Χρήσης του διαδικτύου, που ήταν 44.1111, με εύρος 78 και η τυπική απόκλιση 12.79523. Επομένως τα άτομα του δείγματος παρουσίασαν χαμηλή ως μέτρια χρήση του διαδικτύου.

2.3 Κλίμακα Αισθημάτων Μοναξιάς και Κοινωνικής Αποξένωσης

Πίνακας 3: Κλίμακα Αισθημάτων μοναξιάς και Κοινωνικής Αποξένωσης

	N	Ελάχιστη Τιμή	Μέγιστη Τιμή	Μέση τιμή (Mean)	Τυπική Απόκλιση (Std. Deviation)
1.Είμαι δυστυχισμένος-η να κάνω τόσα πράγματα μόνος-η μου.	153	1	4	1.93	0.825
2.Δεν έχω σε κανέναν να μιλήσω.	153	1	4	1.66	0.926
3.Δεν αντέχω να είμαι τόσο μόνος-η.	153	1	4	1.82	0.914
4.Μου λείπει η συντροφιά/παρέα.	153	1	4	2.13	0.998
5.Νιώθω ότι κανείς δεν με καταλαβαίνει πραγματικά.	153	1	4	2.08	0.907
6.Πιάνω τον εαυτό μου να περιμένει τους άλλους να τηλεφωνήσουν ή να στείλουν μήνυμα.	153	1	4	2.14	0.928
7.Δεν υπάρχει κανένας στον οποίο να μπορώ να απευθυνθώ.	153	1	4	1.47	0.787
8.Δεν είμαι πια κοντά με κανέναν.	153	1	4	1.51	0.820
9.Οι γύρω μου δεν συμερίζονται τις ιδέες και τα ενδιαφέροντά μου.	153	1	4	1.75	0.845

10.Νιώθω εγκαταλελειμμένος-η.	153	1	4	1.52	0.897
11.Νιώθω εντελώς μόνος-η.	153	1	4	1.52	0.874
12.Δεν είμαι σε θέση να επικοινωνήσω με τους γύρω μου.	153	1	4	1.46	0.726
13.Οι κοινωνικές σχέσεις μου είναι επιφανειακές.	153	1	4	1.71	0.794
14. Νιώθω πεινασμένος-η για συντροφιά.	153	1	4	1.82	0.954
15.Κανένας πραγματικά δεν με γνωρίζει καλά.	153	1	4	1.81	0.923
16.Νιώθω απομονωμένος-η από τους άλλους.	153	1	4	1.65	0.899
17.Είμαι δυστυχισμένος-η που είμαι τόσο απομονωμένος-η.	153	1	4	1.61	0.890
18.Είναι δύσκολο για μένα να κάνω φίλους.	153	1	4	1.86	0.925
19.Αισθάνομαι αποκλεισμένος-η από τους άλλους.	153	1	4	1.51	0.804
20. Νιώθω μοναξιά ακόμα και ανάμεσα σε άλλους ανθρώπους.	153	1	4	1.95	0.876

Στον Πίνακα παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της Κλίμακας των Αισθημάτων μοναξιάς και κοινωνικής αποξένωσης. Αρχικά υπολογίστηκε η μέση τιμή του βαθμού της κλίμακας που είχε τιμή ίση με 36.3987, εύρος 60 και τυπική απόκλιση 13.70139. Συμπληρωματικά, καταγράφηκαν το σύνολο των ερωτηθέντων που απάντησαν στις ερωτήσεις της κλίμακας. Σχετικά με την μέση τιμή η δήλωση 6 «Πιάνω τον εαυτό μου να περιμένει τους άλλους να τηλεφωνήσουν ή να στείλουν μήνυμα» παρουσιάζει την υψηλότερη με μέση τιμή ίση με 2.14 και την ελάχιστη η δήλωση 12 « Δεν είμαι σε θέση να επικοινωνήσω με τους γύρω μου.» με τιμή ίση με 1.46. Άρα το επίπεδο των αισθημάτων μοναξιάς και κοινωνικής αποξένωσης είναι σχετικά χαμηλό.

. Συζήτηση

Στην παρούσα έρευνα τα άτομα του δείγματος παρουσιάζουν χαμηλή ως μέτρια τη χρήση του διαδικτύου, όπως επίσης και το επίπεδο των αισθημάτων μοναξιάς και κοινωνικής αποξένωσης είναι σχετικά χαμηλό. Το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο έχει απασχολήσει κι άλλους ερευνητές στην Ελλάδα αλλά και στο εξωτερικό. Τα αποτελέσματα από την έρευνά μας, σε κάποιες περιπτώσεις συμφωνούν με τα αποτελέσματα άλλων ερευνών και σε άλλες υπάρχουν διαφορές. Μπορούμε λοιπόν να υποθέσουμε ότι η εξάρτηση από το διαδίκτυο διαφέρει από δείγμα σε δείγμα και δεν είναι στατικές, οι νέοι παρουσιάζουν πλέον πολύ συχνή επαφή με το διαδίκτυο και τα social media, παρόλα αυτά δεν τα θέτουν σε προτεραιότητα έναντι των διαπροσωπικών σχέσεων.

Δεν υπάρχουν εκτεταμένες μελέτες για τον διαδικτυακό εθισμό. Ο ψυχίατρος και πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης της Διαταραχής του Εθισμού στο Διαδίκτυο (ΕΕΜΔΕΔ) δρ. Κωνσταντίνος Σιώμος και με βάση μια έρευνα του 2018, που έγινε σε συνεργασία με εννέα πανεπιστήμια σε χώρες της Ευρώπης, η Ελλάδα είναι η δεύτερη χώρα μετά την Αγγλία σε εθισμό στο διαδίκτυο.

Κοινωνική εργασία

Η κοινωνική εργασία είναι σύγχρονη κοινωνική επιστήμη και επάγγελμα που επιδιώκει την κοινωνική αλλαγή, κοινωνική δικαιοσύνη και κοινωνική πρόνοια. Η κοινωνική εργασία διαφοροποιήθηκε από τις άλλες κοινωνικές επιστήμες όπως η κοινωνιολογία λόγω του εφαρμοσμένου χαρακτήρα της. Μοιράζεται και δανείζεται θεωρίες ανθρωπολογίας, κοινωνικής και κοινοτικής ανάπτυξης, ιατρικής, κοινωνιολογίας, νομικής, οικονομίας, πολιτικών επιστημών, φιλοσοφίας, ψυχολογίας. Θεωρείται ότι η κοινωνική εργασία πρωτοεμφανίστηκε εξαιτίας της ανάγκης αντιμετώπισης των προβλημάτων επιβίωσης που αντιμετώπιζαν άτομα και ομάδες εξαιτίας πολέμων, οικολογικών καταστροφών, αστικοποίησης, εκβιομηχάνισης. Κοινωνικό πρόβλημα ή απλώς ένα πρόβλημα με κοινωνικές προεκτάσεις, αποτελεί και η εξάρτηση των νέων από το διαδίκτυο, αλλά και οι περαιτέρω διαπροσωπικές και κοινωνικές τους συναναστροφές (Δημοπούλου- Λαγωνίκα, Ταυλαρίδου- Καλούτση, Μουζακίτης, 2011, Μεθοδολογία Κοινωνικής Εργασίας. Μοντέλα Παρέμβασης, :56-62).

Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού

Πρόληψη

Ο κοινωνικός λειτουργός προσφέρει υποστηρικτικές υπηρεσίες με σκοπό την πρόληψη ή την αντιμετώπιση ανθρώπινων αναγκών και κοινωνικών προβλημάτων. Οι υπηρεσίες του προσφέρονται κυρίως στα μέλη των κοινωνικών ομάδων.

Σε επίπεδο πρόληψης ως προς τον εθισμό στις νέες τεχνολογίες, ο κοινωνικός λειτουργός μπορεί να ενημερώνει τους γονείς για αποτελεσματικές στρατηγικές ώστε να μειωθεί η πιθανότητα εθισμού του παιδιού στις νέες τεχνολογίες. Κατά τον Rowan (2010)(Unplug-don't drug: A critical look at the influence of technology on child behavior with an alternative way of responding other than evaluation and drugging. Ethical Human Psychology and Psychiatry, 12, 60-68.), οι στρατηγικές αυτές είναι οι κάτωθι:

- Ο περιορισμός της χρήσης των τεχνολογικών συσκευών στις 1-2 ώρες ανά ημέρα.

- Το ζόδεμα τουλάχιστον 3-4 ωρών ανά ημέρα σε μαθητικές υποχρεώσεις στο σπίτι.
- Το να περνά ο γονιός αρκετό χρόνο με το παιδί.
- Η απομάκρυνση της τηλεόρασης από το δωμάτιο του παιδιού.
- Ο γευματισμός μακριά από τη τηλεόραση και άλλες τεχνολογικές συσκευές.

Επιπλέον, όσον αφορά το σχολείο, ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού, είναι να πραγματοποιεί ενημερώσεις τουλάχιστον μια φορά το χρόνο, στις οποίες θα τονίζει την επικινδυνότητα της χρήσης των νέων τεχνολογιών και της συνέπειες αυτής.

Τα ερευνητικά δεδομένα συνεχώς δίνουν έμφαση στην ανάγκη προληπτικών παρεμβάσεων στη σχολική κοινότητα, προκειμένου να:

- Μειωθεί ο αριθμός των μαθητών που εθίζονται στο διαδίκτυο (ή καλύτερα μπροστά σε μια οθόνη).
- Να ενημερωθούν οι μαθητές με ποιους τρόπους μπορούν να πλοηγούνται με ασφάλεια στο διαδίκτυο.
- Να είναι σε θέση να προφυλάσσουν τα προσωπικά τους δεδομένα.
- Να εκπαιδευτούν σε τρόπους καλής συμπεριφοράς στο διαδίκτυο.
- Να ενθαρρυνθούν να αναζητούν πληροφορίες με κριτική σκέψη.
- Να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν πότε ένα άτομο κινδυνεύει λόγω παρενόχλησης (cyber bullying).
- Να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν πότε οι ίδιοι ή κάποιος δικός τους άνθρωπος χρειάζεται να απευθυνθεί σε κάποιον ειδικό, λόγω εθισμού στο διαδίκτυο.
- Να είναι σε θέση να ξέρουν από πού μπορούν να αναζητήσουν τεχνική και ψυχολογική υποστήριξη στο διαδίκτυο από αναγνωρισμένους δημόσιους φορείς.
- Να είναι σε θέση να γνωρίζουν που μπορούν να καταγγείλουν περιπτώσεις, όπου έχουν πέσει θύματα κλοπής διαδικτυακού προφίλ. Προσωπικών δεδομένων, παρενόχλησης κ.α.

Οι στόχοι αυτών των ενημερώσεων σε σχολεία όλης της Ελλάδας είναι οι εξής:

- ο Να κατανοήσουν οι μαθητές την έννοια του εθισμού στο διαδίκτυο.

- Να κατανοήσουν τις συνθήκες κάτω από τις οποίες κάποιος εθίζεται στο διαδίκτυο.
- Να ανακαλύψουν εναλλακτικούς τρόπους προσέγγισης και αντιμετώπισης μιας δυσκολίας (εκτός του εθισμού στο διαδίκτυο).
- Να μάθουν οι μαθητές τρόπους να εκφράζουν και να υπερασπίζονται την άποψή τους και κυρίως να κατανοήσουν τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις τους ως μέλη μιας ομάδας- σχολικής κοινότητας, διαδικτυακής κοινότητας.
- Να κατανοήσουν ότι οι παραβάσεις στον διαδικτυακό κόσμο έχουν τις ίδιες συνέπειες με τον πραγματικό κόσμο.
- Να μάθουν ότι μέσω του σωστού προγραμματισμού, των ορίων και γενικότερα ενός υγιεινού τρόπου ζωής, θα μπορούν να προλάβουν και να αντιμετωπίσουν φαινόμενα εθισμού στο διαδίκτυο.
- Να εκπαιδευτούν σε καλούς τρόπους συμπεριφοράς στο διαδίκτυο.
- Να μάθουν να προστατεύουν τα προσωπικά τους δεδομένα.
- Να μάθουν να αξιοποιούν τις υπηρεσίες έγκαιρης παρέμβασης για θέματα ασφάλειας και παρενόχλησης.

<https://www.pronoi.org.gr/>

Αντιμετώπιση

Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού σε επίπεδο αντιμετώπισης του εθισμού από το διαδίκτυο μπορεί να θεωρηθεί ως αρκετά υποβαθμισμένος και ελάχιστα διερευνημένος μέσα από μελέτες. Η μεγαλύτερη ίσως έρευνα στο πεδίο αυτό αφορά μια μελέτη επαγγελματιών υγείας και κοινωνικών επιστημόνων στις Η.Π.Α. Στην έρευνα αυτή φάνηκε πως το 73% των συμμετεχόντων είχε έρθει σε επαφή με κάποιο άτομο που ζητούσε βοήθεια στο διαδίκτυο (Wells, M., Mitchell, K.J., Finkelhor, D., Blease, K.B. (2006). Mental Health Professionals' Exposure to Client With Problematic Internet Experiences Journal of Technology in Human Services, 24.

Ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού, στην διαδικασία αντιμετώπισης του εθισμού από τις νέες τεχνολογίες είναι πολυδιάστατος. Αναπτύσσει μια σύνθετη δραστηριότητα, πολυεπίπεδη, καθώς διαθέτει πληθώρα ρόλων. Κάθε επαγγελματία ξεχωριστά υιοθετεί έναν δικό του τρόπο θεραπείας ως προς τον

εθισμό και την εξάρτηση. Η θεραπεία των παιδιών με προβληματική χρήση του διαδικτύου θα μπορούσε να γίνει με τα εξής στάδια:

- Διερεύνηση , με ποιόν τρόπο ο εθισμός επηρεάζει την ζωή του ανθρώπου.
- Επιλογή ενός προγράμματος ή αποθεραπείας , μετέπειτα παρακολούθηση του ατόμου και μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος.
- Ενημέρωση και διαπαιδαγώγηση με σκοπό την προώθηση της ισορροπημένης ζωής.
- Στήριξη και πληροφόρηση της οικογένειας.

Σε αυτά τα στάδια ο κοινωνικός λειτουργός θα χρειαστεί να έχει ρόλους του:

- Εμπυχωτή- ώστε να μπορεί να εμπυχώσει τον εξυπηρετούμενο, ότι θα μπορέσει να τα καταφέρει.
- Αξιολογητή - να μπορεί να αξιολογεί τα αποτελέσματα της θεραπείας και των συναντήσεων.
- Συμβούλου- για να μπορεί να δίνει αντικειμενικές συμβουλές στον άνθρωπο που έχει εξαρτηθεί στο διαδίκτυο και να προσφέρει εναλλακτικούς τρόπους απασχόλησης.
- Κλινικού θεραπευτή – να παρέχει ψυχοθεραπευτική βοήθεια στο άτομο και αν χρειαστεί και στην οικογένεια.

(Griffiths, M.D. (2003). Internet gaming, issues, concerns, and recommendations. Cyber Behav)

Η διαδικασία της θεραπείας θα βοηθήσει τον εξυπηρετούμενο να μάθει τον υγιέστερο τρόπο αντιμετώπισης δυσάρεστων συναισθημάτων, όπως το στρες, το άγχος, την κατάθλιψη. Η θεραπεία θα μπορούσε να χωριστεί σε τρία στάδια:

Πρώτο στάδιο

- Αναγνώριση του προβλήματος και των επιπτώσεων στη καθημερινή ζωή.
- Αποδοχή της επιτακτικής ανάγκης για θεραπεία.
- Δημιουργία κινήτρων για αλλαγή.

Δεύτερο στάδιο

- Προσαρμογή σε έναν νέο τρόπο ζωής χωρίς εξάρτηση.
- Ενημέρωση για ενδεχόμενους κινδύνους και επιρροές.
- Δημιουργία νέων κοινωνικών και υποστηρικτικών πλαισίων, αλλαγή στο κοινωνικό περιβάλλον.

Τρίτο στάδιο

- Επανείσοδος σε μια νέα ανεξάρτητη μορφή ζωής.
- Ευθύνη για την διατήρηση των υποστηρικτικών πλαισίων.
- Συνέχιση ανάπτυξης διαπροσωπικών σχέσεων.

[\(https://www.helpguide.org/\)](https://www.helpguide.org/)

Βιβλιογραφία

- Alarcón, R. D., & Sarabia, S. (2012). *Debates on the narcissism conundrum. Trait, domain, dimension, type or disorder*. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 200, 16–25
- Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M., & Waters, L. (2014). *Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls*. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 31, 18–3.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzone, E., & Pallesen, S. (2016). *The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study*.
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krossbakken, E., Kvan, S., & Ståle Pallesen, S. (2013). *The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality*. *Journal of Behavioral Addictions*.
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). *Social network site addiction – An overview*.
- Andreassen, C. S. (2015). *Online social network site addiction: A comprehensive review*. *Current Addiction Reports*, 2, 175–184
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). *The relationship between addictive use of social media, narcissism, self-esteem: Findings from a large national survey*. *Addictive Behaviors*

- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). *Development of a Facebook addiction scale*. *Psychological Reports*, 110, 501–517
- Çam, E., & Isbulan, O. (2012). *A new addiction for teacher candidates: Social networks*. *The Turkish Online Journal of Education Technology*, 11, 14–19.
- Davis, R.A. (2001). *A cognitive - behavioral model of pathological Internet use* *Computers in Human Behavior*.
- Donovan, D.M., Marlatt G.A. (2008). *Assessment of Addictive Behaviors 2nd ed.* New York: Guilford Press.
- Douglas, A.C., Mills, J.E., Niang, M. (2008). *Internet Addiction: Meta-Synthesis of Qualitative Research for Decade 1996-2006*. *Comput Hum Behav*.
- Greenfield, D.N. (1999). *Psychological Characteristics Compulsive Internet Use: A Preliminary Analysis* *Cyber psychology & Behavior*.
- Forest, A. L., & Wood, J. V. (2012). *When social networking is not working: Individuals with low self-esteem recognize but do not reap the benefits of self-disclosure on Facebook*. *Psychological Science*, 23, 295–302
- Griffiths, M. (1999). *Internet addiction: Fact or fiction?* *The Psychologist*
- Griffiths, M (1997). *Does Internet and computer addiction exist? Some case study evidence*. Paper presented at the 105th annual meeting of the American Psychological Association.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). *Socialnetworking addiction: An overview of preliminary findings*. In K. Rosenberg & L. Feder (Eds.), *Behavioral addictions: Criteria, evidence and treatment*.

- Hong, F., Huang, D., Lin, H., & Chiu, S. (2014). *Analysis of the psychological traits, Facebook usage, and Facebook addiction model of Taiwanese university students. Telematics and Informatics, 31, 597–606*
- Kandell, J.J. (1998). *Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students. Cyberpsychology & Behavior*
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). *Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. Current Pharmaceutical Design.*
- Malik, S., & Khan, M. (2015). *Impact of Facebook addiction on narcissistic behavior and self-esteem among students. Journal of Pakistan Medical Association, 65, 260–263*
- Mazzoni, E., & Iannone, M. (2014). *From high school to university: Impact of social networking sites on social capital in the transitions of emerging adults. British Journal of Educational Technology, 45, 303–315*
- Morahan-Martin, J. & Schumacher, P. (2003). *Loneliness and Social Uses of the Internet. Computers in Human Behaviour.*
- Mythily, S., Qui, S., & Winslow, M., (2008). *Prevalence and correlates of excessive internet use among youth in Singapore. Annals Academy of Medicine.*
- Prensky, M. (2001). *Digital natives, digital immigrants part 1. On The Horizon.*
- Rowan (2010) *Unplug-don't drug: A critical look at the influence of technology on child behavior with an alternative way of responding other than evaluation and drugging. Ethical Human Psychology and Psychiatry, 12, 60–68.*

- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). *The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction*. *Journal of Behavioral Addictions*, 3, 133–148
- Ryan, T., & Xebos, S. (2011). *Who uses Facebook? An investigation into the relationship between Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage*. *Computers in Human Behavior*.4\
- Van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S., & Kommers, P. A. M. (2015). *Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender*. *Computers in Human Behavior*, 45.
- Shapira, N. A. et al, (2003), *Problematic Internet Use: Proposed Classification and Diagnostic Criteria*. *Depression and Anxiety*
- Siomos K, Dafoulis V, Floros G, Karagiannaki-Kastani I, Christianopoulos K. , (2010) *Presentation of a specialized outpatient unit for internet and PC addiction – first year of operations, results, recommendations for the future*
- Tabak I, Zawadzka D. (2017) *Loneliness and Internet Addiction of Polish adolescents*.
- Yen, J.Y., Yen, C.F., Chen, C.C., Chen, S.H., Ko, C.H (2007) *Family Factors of Internet Addiction and Substance Use experience in Taiwanese Adolescents*. *Cyberpsychol Behav*.
- Young, K.S. (1999), “*Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment*”, in L. VandeCreek & T. Jackson (eds), *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*, Sarasota, Florida: Professional Resource Press, 17, pp. 19-31.

- Young, K.S. (1996), “*Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder*”, *Cyberpsychology & Behavior*,.
- Young, K.S., Rodgers, R.C. (1998), “*Internet Addiction: Personality Traits Associated with Its Development*”..
- Young, K.S. (1998), *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery*, New York, NY: John Wiley & Sons, Inc.
- Young, K.S. (1997), “*What Makes The Internet Addictive: Potential Explanation of Pathological Internet Use*”, paper presented at the 105th annual conference of the American Psychological Association
- Wang, J.-L., Jackson, L. A., Zhang, D.-J., & Su, Z.-Q. (2012). *The relationships among Big Five personality factors, self-esteem, narcissism, and sensation-seeking to Chinese University students’ uses of social networking sites (SNSs)*. *Computers in Human Behavior*.
- Widyanto, L. & McMurrin, M. (2004). “*The Psychometric Properties of the Internet Addiction Test*” in *CyberPsychology & Behavior*, Volume 7, Number 4, 443-450.
- Wilson, K., Fornasier, S., & White, K. M. (2010). *Psychological predictors of young adults’ use of social networking sites*. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*

- Μάτσα, Κ., (2009). *Εξάρτηση από το διαδίκτυο : η πιο σύγχρονη μορφή τοξικομανίας*, Τετράδια Ψυχιατρικής Νο 108
- Νικολάου, Σ.Μ. (2009). *Κοινωνικοποίηση και σχολείο*. Εκδόσεις: Gutenberg
- Παναγιωτακόπουλος, Χ., Κουστουράκης, Γ. (2005). *Η εφαρμογή των τεχνολογιών της πληροφορίας και επικοινωνίας στην εκπαίδευση: Διεθνείς, ευρωπαϊκές και εθνικές εξελίξεις*. Επιστημονική Επετηρίδα Αρέθας, 3, 293-312
- Παπαδοπούλου, Α., Γεωργιοπούλου - Μίχα Π. (2008). *Εθισμός στο Διαδίκτυο στην εφηβική ηλικία*.
- Σφακιανάκης, Ε. , Σιώμος, Κ. , Φλώρος, Γ. (2012). *Εθισμός στο διαδίκτυο και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου*. Αθήνα: Εκδοτικός Οργανισμός Λιβάνη.
- Σωτηριάδου & Παπαδάκης, (2012). *Τα κοινωνικά δίκτυα ως εκπαιδευτικά εργαλεία: Εμπειρία από την εκμάθηση του Matlab μέσω Facebook*.
- Φραγκουλίδου, Φ. (2006). *Έφηβοι και διαδίκτυο. Μελέτη των επιδράσεων του διαδικτύου στους εφήβους χρήστες* (Διδακτορική Διατριβή). Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο, Θεσσαλονίκης.
-

Ιστοσελίδες:

www.netaddiction.com