



**ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:

**«ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΚΑΙ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ. ΠΩΣ
ΕΠΗΡΕΑΖΕΤΑΙ Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΣΠΟΥΔΑΣΤΩΝ ΤΟΥ
ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΟΥ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ
ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ;»**

Σπουδάστριες:

ΓΡΑΒΒΑΝΗ ΑΝΔΡΙΑΝΑ

ΚΑΡΡΑ ΕΥΑ

ΠΑΙΔΟΥΛΙΑ ΝΙΚΗ

Επιβλέπουσα:

ΔΙΑΛΥΝΑΚΗ ΕΛΕΝΗ

Υποβλήθηκε ως απαιτούμενο για την απόκτηση του πτυχίου Κοινωνικής
Εργασίας

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2020

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	4
ABSTRACT.....	5
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο	8
1.1. ΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ	8
1.2. ΤΑ ΔΗΜΟΦΙΛΕΣΤΕΡΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ	10
1.3. ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΧΡΗΣΗΣ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ	13
1.4. ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΧΡΗΣΗΣ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ	15
1.5. ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ	18
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο	20
2.1. Ο ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΕΘΙΣΜΟΣ.....	20
2.2. ΕΡΕΥΝΕΣ ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΜΕ ΤΟΝ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΕΘΙΣΜΟ	21
2.3. ΑΙΤΙΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ	23
2.4. ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ	27
2.4.1. ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ	28
2.4.2. ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ.....	29
2.4.3. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ.....	30
2.5. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ	33
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο	35
3.1. ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	35
3.2. ΣΥΛΛΟΓΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΗΘΙΚΑ ΔΙΛΛΗΜΑΤΑ	36
3.3. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ.....	36
3.4. ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ	39
3.5. ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΑΛΥΣΗΣ.....	39
3.6. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ.....	40

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο	43
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	43
4.1. ΤΕΣΤ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ.....	43
4.2. ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΤΗΤΑ	46
4.3. ΕΞΕΤΑΣΗ ΔΕΙΚΤΩΝ.....	48
4.4. ΕΞΕΤΑΣΗ ΜΕΣΩΝ ΤΙΜΩΝ	50
4.5. ΕΞΕΤΑΣΗ ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΩΝ	52
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο	55
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	55
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	58
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	63
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	69
1. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ	69
2. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΜΕΣΩΝ ΤΙΜΩΝ.....	78

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η εργασία έχει στόχο να αναφερθεί στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στις συνέπειές τους για τη ζωή των νέων ατόμων. Μέσα από την έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε σπουδαστές του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής επιδιώκει να παρουσιάσει τη σχέση των φοιτητών με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τον χρόνο που αφιερώνουν σε αυτά, την ποιότητα της κοινωνικής τους ζωής καθώς και τις πιθανές διαφορές στη χρήση τους ανάμεσα στους πρωτοετείς και τελειόφοιτους σπουδαστές του τμήματος.

Αρχικά, στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται λόγος για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αναφέρονται τα δημοφιλέστερα από αυτά καθώς και τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της χρήσης τους με τις βασικότερες συνέπειες για τη ζωή των ατόμων.

Στη συνέχεια, στο δεύτερο κεφάλαιο της εργασίας αναλύεται ο διαδικτυακός εθισμός, ως ένα από τα βασικότερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι νέοι χρήστες. Οι έρευνες που έχουν επικεντρωθεί στον διαδικτυακό εθισμό είναι πολλές και αναδεικνύουν τις σοβαρές συνέπειές του για την κοινωνική, επαγγελματική και συναισθηματική κατάσταση των χρηστών. Επιπροσθέτως, γίνεται λόγος για τα αίτια δημιουργίας του αλλά και για την αντιμετώπισή του.

Τέλος στο τρίτο κεφάλαιο της εργασίας αναλύεται η έρευνα που διενεργήθηκε με στόχο την διερεύνηση του κινδύνου ή/και εθισμού από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, με δείγμα τους σπουδαστές του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής. Στην έρευνα εξετάστηκε, επίσης, ο τρόπος με τον οποίο έχει επηρεάσει η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης την καθημερινή κοινωνική συμπεριφορά των φοιτητών, όπως για παράδειγμα τις διαπροσωπικές και συναισθηματικές τους σχέσεις. Τέλος, μελετήθηκε εάν εμφανίζονται διαφορές στην κοινωνική ζωή των πρωτοετών και των τελειόφοιτων λόγω της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη βοήθεια ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου, το οποίο ήταν ανώνυμο και αναλύθηκε με το στατιστικό πακέτο SPSSV23 και το Excel 2016 σε στάθμη σημαντικότητας $p\text{-level}=0.05$.

Λέξεις κλειδιά: μέσα κοινωνικής δικτύωσης , διαδίκτυο , φοιτητές , εθισμός , εξάρτηση , κοινωνική ζωή

ABSTRACT

The present thesis is entitled "**Addiction and social media. How is the social life of the students of the Department of Social Work of the University of West Attica affected by the use of social media?**". It aims to refer to social media and its implications on the lives of young people. Through the research conducted on students of the Department of Social Work of the University of West Attica, it seeks to present the students' relationship with social media, the time they spend on them, the quality of their social life and possible differences, concerning usage, among first year students and seniors of the department.

Initially, the first chapter discusses social media, lists the most popular of them as well as the advantages and disadvantages of their use, along with the main consequences for people's lives.

Then, in the second chapter of the thesis, internet addiction is analyzed as one of the main problems faced by young users. There is plenty of research that has focused on internet addiction, and it brings out its serious consequences for the social, professional and emotional state of users. In addition, causes of the addiction and treatment solutions are mentioned.

Finally, the third chapter of the paper analyzes the research conducted with the aim of investigating the risk and / or addiction of social media, with a sample of students of the Department of Social Work of the University of West Attica. The research also examined how the use of social media has affected students' daily social behavior, such as their interpersonal and emotional relationships. Finally, it was studied whether there are differences in the social life of first year students and seniors due to the use of social media. Data collection was performed using an electronic questionnaire, which was anonymous and analyzed with the statistical package SPSSV23 and Excel 2016 at a significance level $p\text{-level} = 0.05$.

Key words: social media , internet, students , addiction , social life

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα τελευταία χρόνια τα άτομα που χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αυξάνονται συνεχώς και ως εκ τούτου φαίνεται να επηρεάζεται η κοινωνική τους συμπεριφορά. Ωστόσο, πέρα από την αλλαγή της κοινωνικής συμπεριφοράς, ο εθισμός που προκαλείται στους χρήστες από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ένα ζήτημα που χρήζει ιδιαίτερης προσοχής.

Οι λόγοι που η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης αυξάνεται ραγδαία τα τελευταία χρόνια σχετίζονται άμεσα με την ανάπτυξη της τεχνολογίας, την ευρεία χρήση του διαδικτύου, των ηλεκτρονικών υπολογιστών και των «έξυπνων» τηλεφώνων, τα οποία δίνουν στους χρήστες τη δυνατότητα να ικανοποιήσουν με ευκολία και αμεσότητα την έμφυτη τάση που έχουν για επικοινωνία και κοινωνική συναναστροφή (Παπαδημητρίου, 2012). Για την διευκόλυνση της επικοινωνίας των χρηστών και προκειμένου να προωθηθούν οι διαφορετικοί τρόποι επικοινωνίας και διαμοίρασης πληροφοριών δημιουργήθηκαν ηλεκτρονικοί ιστότοποι, οι οποίοι αποτελούν τα κοινωνικά δίκτυα (Κασφίκης, Κατάνου, & Μαλαματή, 2009).

Τα κοινωνικά δίκτυα έχουν κατορθώσει να μονοπωλήσουν το ενδιαφέρον των χρηστών στη σύγχρονη εποχή, καθώς δίνουν πολλές δυνατότητες στους χρήστες για επικοινωνία, κοινωνικοποίηση και αλληλεπίδραση. Με βάση αυτή τη φιλοσοφία ξεκίνησαν μερικά από τα πιο διαδεδομένα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σε παγκόσμια κλίμακα, με πρώτο το Facebook, και ακολουθούν το Instagram, το Twitter, το LinkedIn και άλλα πολλά, στα οποία συμμετέχουν εκατομμύρια χρήστες (Παπαδημητρίου, 2012).

Παρά τα θετικά που προσφέρουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, η αυξανόμενη χρήση τους έχει αφυπνίσει τους ερευνητές, οι οποίοι αναζητούν τον αντίκτυπο που έχουν οι ιστοσελίδες αυτές στους χρήστες. Οι τομείς που φαίνεται να ανησυχούν περισσότερο τους ερευνητές είναι η ασφάλεια της ιδιωτικότητας, οι επιπλοκές στην ανάπτυξη των νέων ατόμων και γενικότερα η εκπαίδευση χρήσης των ηλεκτρονικών μέσων (Τσάνος, 2012). Επίσης, πολύ σημαντικό θέμα, του οποίου οι συνέπειες μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τους χρήστες, είναι ο εθισμός που προκαλείται από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Young, 2008).

Ο εθισμός στο διαδίκτυο και συγκεκριμένα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αποτελεί μια ανησυχητική κατάσταση, την οποία οι ειδικοί της ψυχικής υγείας,

προσπαθούν, τα τελευταία χρόνια, να αναγνωρίσουν και να την προσεγγίσουν, τόσο αναφορικά με τις συνέπειες, όσο και με τους τρόπους αντιμετώπισης. Η ζωή των χρηστών, κυρίως αυτών που κατοικούν σε αστικό περιβάλλον και που παρουσιάζουν εξάρτηση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σαφώς και επηρεάζεται, καθώς παρατηρούνται φαινόμενα κοινωνικής απομόνωσης, παραμέληση των πραγματικών αναγκών και παρορμητική διαχείριση του χρόνου (Μάτσα, 2009).

Από την εξάρτηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, μπορεί επίσης, να επηρεαστούν σε μεγάλο βαθμό οι απλές καθημερινές κοινωνικές ενασχολήσεις των ανθρώπων και κυρίως των νέων, οι οποίοι θεωρούνται πιο ευάλωτη κοινωνική ομάδα, καθώς βρίσκονται σε μια ηλικία που διαμορφώνουν τα βασικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους. Συνεπώς, ο εξαρτημένος χρήστης συχνά νιώθει εκνευρισμό και δυσαρέσκεια όταν απέχει από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Παρουσιάζει μια ανησυχία και έμμονη σκέψη για το τι κάνουν οι διαδικτυακοί του φίλοι και ανυπομονεί να συνδεθεί στον ιστότοπο, ώστε να επέλθει το αίσθημα ικανοποίησης (Σιώμος, Σφακιανάκης, & Φλώρος, 2012). Επίσης, χαρακτηριστική συμπεριφορά του εξαρτημένου χρήστη είναι ότι αντιμετωπίζει τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ως ένα μέσο αποφυγής των δυσκολιών της ζωής, της πραγματικότητας και της αδυναμίας ουσιαστικής επικοινωνίας που παρατηρείται στα μεγάλα αστικά κέντρα (Μάτσα, 2009).

Η παρούσα εργασία έχει στόχο μέσα από την έρευνα, που θα πραγματοποιηθεί σε σπουδαστές του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, να παρουσιάσει τη σχέση των φοιτητών με τα μέσα κοινωνική δικτύωσης, τον χρόνο που αφιερώνουν σε αυτά, την ποιότητα της κοινωνικής τους ζωής καθώς και τις πιθανές διαφορές στη χρήση τους ανάμεσα στους πρωτοετείς και τελειόφοιτους σπουδαστές του τμήματος.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο

1.1. ΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Ως κοινωνικό δίκτυο ορίζεται το σύνολο των προσωπικών επαφών μέσω των οποίων κάθε άτομο μπορεί να διατηρήσει την κοινωνική του ταυτότητα, να δημιουργήσει διαπροσωπικές σχέσεις, να συμμετάσχει στις υπηρεσίες και να έχει πρόσβαση σε διάφορες πληροφορίες. Τα κοινωνικά δίκτυα μπορούν να σχηματιστούν από μέλη της οικογένειας, από τους φίλους αλλά και από τους σημαντικούς άλλους που έχει κάθε άτομο στη ζωή του (Walker, MacBride, & Vachon, 1977).

Επίσης, ως κοινωνικό δίκτυο μπορεί να χαρακτηριστεί κάθε δίκτυο αλληλεπίδρασης και επικοινωνίας που αποτελείται από τα μέλη ή αλλιώς δρώντες και τις σχέσεις που αναπτύσσουν μεταξύ τους (Σωτηριάδου & Παπαδάκης, 2012). Ουσιαστικά, δηλαδή, η έννοια της δικτύωσης μπορεί να ερμηνευτεί και ως η δημιουργία σχέσεων μεταξύ διαφόρων ατόμων (Σωτηριάδου & Παπαδάκης, 2012)

Στις μέρες μας μία αρκετά διαδεδομένη μορφή κοινωνικής δικτύωσης λαμβάνει χώρα μέσα από το διαδίκτυο, με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (social media). Στο διαδίκτυο καθημερινά εκατομμύρια άνθρωποι, που χρησιμοποιούν τα social media μπορούν να έρθουν σε επαφή με άλλους ανθρώπους, να δημιουργήσουν επαγγελματικές ή φιλικές σχέσεις, να σχηματίσουν ομάδες, να ανταλλάξουν ιδέες πληροφορίες και απόψεις καθώς και να μοιραστούν εμπειρίες σχετικά με τα ενδιαφέροντά τους. Με αυτόν τον τρόπο τα μέλη που έχουν πρόσβαση σε κάποιο μέσο κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να επικοινωνήσουν με άλλα μέλη όποτε και για όσο το επιθυμούν (Jones, 2009).

Τα social media είναι διαθέσιμα σε όλους και η πρόσβαση σε αυτά μπορεί να πραγματοποιηθεί από διαφορετικές συσκευές, όπως είναι ο υπολογιστής, το laptop, το netbook, το smartphone, το iPad κτλ. Αποτελούν ουσιαστικά μέσα που προάγουν την κοινωνική δικτύωση και βασίζονται αποκλειστικά στη χρήση της τεχνολογίας για τη δημιουργία περιεχομένου, τη διάδοση πληροφοριών, την ανταλλαγή μηνυμάτων, την αλληλεπίδραση και την επικοινωνία των χρηστών (Kaplan & Haenlein, 2010). Σε αντίθεση με τις παραδοσιακές μορφές πληροφόρησης, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επιτρέπουν τη διάδραση. Αυτό σημαίνει ότι δεν εξυπηρετούν μόνο τη μετάδοση των πληροφοριών, χωρίς τα άτομα να μπορούν να μοιραστούν τις σκέψεις και τις απόψεις

τους, όπως δηλαδή συμβαίνει στα παραδοσιακά μέσα, αλλά δίνουν τη δυνατότητα στους χρήστες να αλληλεπιδράσουν, να επικοινωνήσουν μέσα από μηνύματα, βίντεο ή κλήσεις, να συμμετάσχουν σε συζητήσεις, σε ομάδες, σε ψηφοφορίες, να σχολιάσουν διάφορα γεγονότα ή καταστάσεις, καθώς επίσης και να διατυπώσουν τις απόψεις τους ελεύθερα (Kaplan & Haenlein, 2010). Έτσι, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έφεραν ένα νέο τρόπο επικοινωνίας και ενημέρωσης επιτρέποντας τη συμμετοχή όλων των πολιτών σε αυτά, χωρίς διακρίσεις. Ουσιαστικά έχουν μία κοινωνική διάσταση, αφού μετατρέπονται σε ένα κοινωνικό εργαλείο επικοινωνίας στα χέρια των χρηστών.

Οι χρήστες μέσα από τα κοινωνικά μέσα μπορούν να προβάλουν το προφίλ τους όπως εκείνοι επιθυμούν και να μοιραστούν τις πληροφορίες που οι ίδιοι θέλουν, να δημιουργήσουν λίστες με τους φίλους τους, προκειμένου να επικοινωνούν μεταξύ τους, να περιηγηθούν στο κάθε κοινωνικό μέσο και να ενημερώνονται ή να πληροφορούνται για διάφορα γεγονότα καθώς και να διαμοιράζουν το περιεχόμενο που επιθυμούν με τους άλλους χρήστες. Επίσης, μπορούν να δημοσιεύουν τα ψηφιακά αρχεία της επιλογής τους, να συμμετέχουν σε παιχνίδια, ομάδες και διαγωνισμούς, να συνομιλούν με τους φίλους τους και να ανταλλάσσουν μηνύματα. Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορούν να χρησιμοποιήσουν το προφίλ τους για επαγγελματικούς σκοπούς, όπως για διαφήμιση και εύρεση εργασίας αλλά και για την ενημέρωση άλλων χρηστών μέσα από την ανάρτηση διαφόρων πληροφοριών και ειδήσεων (Boyd & Ellison, 2007). Επίσης, έχει παρατηρηθεί και η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για ανθρωπιστικούς λόγους, για δωρεές χρημάτων, για συνεργασίες και για πολλούς ακόμη σκοπούς (Σαμαράς, 2014).

Συμπερασματικά, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν ως στόχο τη δημιουργία και την ανάπτυξη των κοινωνικών επαφών, μέσα από τη συλλογή και τον διαμοιρασμό πληροφοριών και υλικού μεταξύ των χρηστών - μελών. Παρέχουν στους χρήστες πολλές δυνατότητες, γι' αυτό και το ποσοστό των χρηστών που συμμετέχει σε αυτά καθημερινά παρουσιάζει μεγάλη αύξηση σε παγκόσμιο επίπεδο.

1.2. ΤΑ ΔΗΜΟΦΙΛΕΣΤΕΡΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δίνουν τη δυνατότητα στους χρήστες να επικοινωνούν και να μοιράζονται το δικό τους περιεχόμενο σε ένα μεγάλο δίκτυο ατόμων ακόμη και σε παγκόσμιο επίπεδο. Απευθύνονται στους χρήστες του διαδικτύου όλων των ηλικιών, αλλά ιδιαίτερα χρησιμοποιούνται από τα παιδιά και τους νέους. Παρουσιάζουν διαφορές μεταξύ τους και παρόλο που η χρήση τους μπορεί να είναι παρόμοια, η φιλοσοφία και το περιβάλλον γύρω από τα οποία έχει δημιουργηθεί κάθε μέσο κοινωνικής δικτύωσης διαφέρει. Οι περισσότερες διαδικτυακές ιστοσελίδες αφορούν την ανάπτυξη και τη διατήρηση των κοινωνικών σχέσεων, παρέχουν όμως και τη δυνατότητα για τη δημιουργία νέων επαφών μεταξύ ατόμων που δεν γνωρίζονται αλλά έχουν κοινές ιδέες, απόψεις, ενδιαφέροντα και ασχολίες. Μπορούν να προσελκύσουν άτομα διαφορετικού κοινωνικού και οικονομικού επιπέδου, πολιτικών ιδεών, γλώσσας, φυλής, εθνικότητας και θρησκείας. Τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί η χρήση των ιστοσελίδων κοινωνικής δικτύωσης τόσο σε διεθνές όσο και σε εθνικό επίπεδο (Jagatic, Johnson, Jakobsson, & Menczer, 2007).

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης χωρίζονται σε διάφορες κατηγορίες ανάλογα με τον στόχο τους, τη συμμετοχή των μελών, την επικοινωνία, το είδος του περιεχομένου τους και τον τρόπο εγγραφής των χρηστών. Ένα από τα πιο διαδεδομένα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι το Facebook, το οποίο βρίσκεται στις πρώτες θέσεις προτίμησης των χρηστών παγκοσμίως και αποτελεί μία ιστοσελίδα κοινωνικής δικτύωσης με εκατομμύρια μέλη από όλο τον κόσμο. Το Facebook ξεκίνησε να λειτουργεί το 2004 και ιδρυτής του είναι ο Mark Zuckerberg, μέλος του πανεπιστημίου Χάρβαρντ. Αρχικά, πρόσβαση στον ιστότοπο μπορούσαν να έχουν μόνο οι φοιτητές του Πανεπιστημίου και το όνομα του προήλθε από τα έγγραφα παρουσίασης των σπουδαστών. Στη συνέχεια, το 2005 η πρόσβαση επιτράπηκε και σε μαθητές από συγκεκριμένα Λύκεια και μαθητικές κοινότητες της Αμερικής, ενώ το 2006, η υπηρεσία έγινε προσβάσιμη για όλους τους ανθρώπους του πλανήτη. Το 2014 είχε ήδη πάνω από ένα δισεκατομμύριο χρήστες (Shih, 2009).

Αποτελεί μία υπηρεσία κοινωνικής δικτύωσης, όπου οι χρήστες μπορούν οποιαδήποτε ώρα της ημέρας και από οποιοδήποτε μέρος, να επικοινωνήσουν με όσους χρήστες θέλουν, να δημιουργήσουν κοινωνικές επαφές, να δημοσιεύσουν

φωτογραφίες, βίντεο και συνδέσμους αλλά και να ενημερώσουν την «κατάσταση» στο προφίλ τους, δηλαδή, το status τους με βάση το πως αισθάνονται ή το τι σκέφτονται. Επιπλέον, μπορούν να συμμετάσχουν στις ομάδες που υπάρχουν στο Facebook ή στις εφαρμογές που παρέχει στους χρήστες. Οι εφαρμογές αυτές αφορούν διάφορα παιχνίδια, τεστ, κουίζ, χιουμοριστικά σκίτσα, φίλτρα, εφέ και μετατροπές εικόνων, προσομοιώσεις της πραγματικότητας κ.α. (Shih, 2009).

Σχετικά με τη χρήση του έχει παρατηρηθεί ότι τα μέλη αναρτούν πολλές φωτογραφίες, καθώς καθημερινά έχουν καταγραφεί πάνω από 14 εκατομμύρια φωτογραφίες. Εξαιτίας της μεγάλης συμμετοχής των χρηστών, το Facebook έχει πολλές φορές υποστεί και αρνητική κριτική όσον αφορά τα προσωπικά δεδομένα των χρηστών και τη διαχείριση από τους ιδρυτές του. Παρ' όλα αυτά, παραμένει η πιο διάσημη κοινωνική ιστοσελίδα δικτύωσης για πολλές χώρες του κόσμου, ακόμη και αν έχουν διαφανεί αρκετοί κίνδυνοι σχετικά με την παραβίαση των προσωπικών δεδομένων. Ωστόσο, αν η χρήση γίνεται μέσα σε όρια και με προσοχή, ο χρήστης δεν αντιμετωπίζει πρόβλημα. Η επισκεψιμότητα της ιστοσελίδας είναι αρκετά υψηλή και το Facebook βρίσκεται στην κορυφή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης εδώ και πολλά χρόνια (Shih, 2009).

Το Twitter είναι ένα ακόμη δημοφιλές μέσο κοινωνικής δικτύωσης που δημιουργήθηκε το 2006 από τον Jack Dorsey. Οι χρήστες του Twitter μπορούν να δημοσιεύουν διάφορες ενημερώσεις σύντομου κειμένου και να παρουσιάζουν τη δραστηριότητά τους, τις απόψεις τους για διάφορα γεγονότα και περιστατικά καθώς και να μοιράζονται τις σκέψεις τους με άλλους χρήστες. Η εγγραφή γίνεται δωρεάν και η πρόσβαση είναι ελεύθερη σε όλα τα άτομα (Larson, 2010). Τα μέλη μπορούν να βλέπουν τις αναρτήσεις των άλλων χρηστών, να σχολιάζουν σε αυτές, να επικοινωνούν και να ανταλλάσσουν απόψεις για διάφορα κοινωνικά και πολιτικά ζητήματα. Τα μηνύματα που ανταλλάσσουν οι χρήστες είναι γενικά μικρού μεγέθους και ονομάζονται «tweets». Σήμερα υπάρχουν εκατομμύρια λογαριασμοί και εκατομμύρια tweets ανά ημέρα. Οι αναρτήσεις μηνυμάτων μπορούν να αναγνωστούν και από χρήστες οι οποίοι δεν είναι συνδεδεμένοι, αλλά μόνο οι συνδεδεμένοι μπορούν να τα δημοσιεύουν (Kevin, 2010). Επιπλέον, πολλές εταιρείες το χρησιμοποιούν ως μέσο διαφήμισης, αλλά πληρώνουν ένα χρηματικό αντίτιμο γι' αυτήν τη δυνατότητα (Amidon-Lusted, 2011).

Ένα, επίσης, ευρέως διαδεδομένο μέσο κοινωνικής δικτύωσης είναι και το Instagram, που χρησιμοποιείται κατά βάση για την ανάρτηση φωτογραφιών και

βίντεο, καθώς υπάρχουν πολλές δυνατότητες επεξεργασίας τους με διάφορα εφέ και φίλτρα. Οι χρήστες μπορούν μέσα από το Instagram να τραβήξουν μία φωτογραφία ή ένα βίντεο αλλά και να αναρτήσουν ήδη φωτογραφίες και βίντεο, που είχαν αποθηκευμένα στη συσκευή τους. Επιπλέον, έχουν τη δυνατότητα να επικοινωνούν και να βλέπουν τις δημοσιεύσεις των «ακολουθών» τους (followers) ή μιας συγκεκριμένης ομάδας φίλων τους. Η εφαρμογή δημιουργήθηκε το 2010, από δύο απόφοιτους του Πανεπιστημίου του Στάνφορντ, τους Κέβιν Σίστρομ και Μάικ Κρίγκερ. Το όνομά της αποτελείται από τη λέξη Instant (στιγμιαίο) και telegram (τηλεγράφημα). Το 2012 αγοράστηκε από το Facebook για ένα δισεκατομμύριο δολάρια. Τέλος, είναι αξιοσημείωτο ότι έχουν καταγραφεί πάνω από 20 δισεκατομμύρια φωτογραφίες δημοσιευμένες από όλο τον κόσμο και πάνω από 200 εκατομμύρια ενεργοί χρήστες (Instagram Press, 2019).

Το Pinterest αποτελεί ένα μέσο κοινωνικής δικτύωσης σχετικά πρόσφατο το οποίο σχετίζεται κυρίως με εικόνες και βίντεο. Κάθε μέλος μπορεί να έχει το δικό του προφίλ στο οποίο δημιουργεί «πίνακες» για να αποθηκεύει σε αυτούς εικόνες και βίντεο είτε δημόσια είτε για προσωπική του χρήση. Επίσης, έχει τη δυνατότητα να ακολουθήσει άλλους χρήστες για να παρακολουθεί τις φωτογραφίες και τα βίντεο τους, που εμφανίζονται στην αρχική σελίδα. Επιπλέον, υπάρχει η επιλογή ο χρήστης να αναζητήσει τα περιεχόμενα που θέλει βάσει συγκεκριμένων κατηγοριών και θεμάτων. Πολλοί θεωρούν ότι το Pinterest μοιάζει περισσότερο με μία μηχανή αναζήτησης φωτογραφιών, παρά με ένα μέσο κοινωνικής δικτύωσης (Αρώνη, 2015). Οι στατιστικές έχουν δείξει ότι οι χρήστες που χρησιμοποιούν το Pinterest είναι κυρίως γυναίκες, όμως υπάρχουν πολλές και διαφορετικές κατηγορίες για όλους τους χρήστες. Είναι απλό και εύκολο στη χρήση του, αφού δεν χρειάζεται ειδικές ρυθμίσεις, αλλά αρκεί ένας λογαριασμός για να συνδέονται τα άτομα στο προφίλ τους. Σε έρευνα του 2013 καταγράφηκαν πάνω από 70 εκατομμύρια ενεργοί χρήστες και περίπου το 80% από αυτούς ήταν γυναίκες (SemioCast, 2013).

Το YouTube ανήκει στην κατηγορία των social media, που προσφέρει τη δυνατότητα στους χρήστες να δημιουργήσουν και να διαμοιράσουν διάφορα είδη βίντεο (Cayari, 2011). Οι χρήστες δεν είναι απαραίτητο να εγγραφούν για να παρακολουθήσουν τα βίντεο γι' αυτό το λόγο δεν υπάρχουν συγκεκριμένα στοιχεία σχετικά με τον αριθμό των χρηστών που το χρησιμοποιούν. Ωστόσο, μόνο από τους εγγεγραμμένους χρήστες που επισκέπτονται το YouTube, προκύπτει ότι είναι πάνω από ένα δισεκατομμύριο σύμφωνα με επίσημες έρευνες (Αρώνη, 2015).

Δημιουργήθηκε το 2005 από τρεις υπαλλήλους της Pay Pal και το 2006 εξαγοράστηκε από τη Google (Kotler, Keller, Koshy, & Jha, 2008). Οι χρήστες έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθήσουν βίντεο, να δημιουργήσουν δικά τους, να σχολιάσουν καθώς και να επιλέξουν αν ένα βίντεο τους αρέσει ή όχι. Επίσης, χρησιμοποιείται πλέον και για διαφημιστικούς λόγους, προσφέροντας την ευκαιρία στις επιχειρήσεις να δημιουργήσουν το δικό τους «κανάλι» και να διαφημίζονται μέσα από αυτό ή σε όποιον θέλει ατομικά να το χρησιμοποιήσει για επαγγελματικό σκοπό (Kotler, Keller, Koshy, & Jha, 2008).

Τέλος, στα διαδεδομένα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ανήκει και το LinkedIn, που χρησιμοποιείται κυρίως για επαγγελματικούς λόγους και σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία το 2013 είχε 259 εκατομμύρια εγγεγραμμένους χρήστες (Αρώνη, 2015). Ιδρύθηκε το 2002 και από τότε όποιος επιθυμεί μπορεί να δημιουργήσει το δικό του προφίλ ατομικά ή ακόμα και ομαδικά μέσα από μία επιχείρηση. Ο στόχος της δημιουργίας των προφίλ είναι η ανεύρεση εργασίας ή προσωπικού, η ανταλλαγή απόψεων αλλά και η επικοινωνία. Επίσης, παρέχει υψηλό έλεγχο στον κάθε χρήστη σε σχέση με τις προσωπικές του πληροφορίες και την ταυτότητά του. Η χρήση του κατά βάση είναι δωρεάν, αλλά υπάρχουν ορισμένες χρεώσεις για όποιον επιθυμεί πρόσθετες παροχές κυρίως για δημοσιεύσεις θέσεων εργασίας (Rutledge, 2010). Το LinkedIn εξαγοράστηκε από την Microsoft το 2016 και πλέον διαθέτει πάνω από 600 εκατομμύρια χρήστες παγκοσμίως, εκ των οποίων πολλά προφίλ ανήκουν σε επιχειρήσεις.

1.3. ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΧΡΗΣΗΣ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης καταλαμβάνουν μεγάλο μέρος από το χρόνο των ανθρώπων σε καθημερινή βάση, αφού λόγω της ανάπτυξης της τεχνολογίας η πρόσβαση γίνεται άμεσα και εύκολα οποιαδήποτε ώρα της ημέρας και από οποιοδήποτε μέρος. Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχει προσφέρει αρκετά οφέλη στους χρήστες.

Αρχικά, μέσα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης οι άνθρωποι απέκτησαν τη δυνατότητα να επικοινωνούν εύκολα με όσους θέλουν και χωρίς ιδιαίτερο κόστος. Επίσης, μπορούν να μοιράζονται κοινά ενδιαφέροντα και να ανταλλάσσουν απόψεις, να συμμετέχουν σε δραστηριότητες και σε ομάδες καθώς και να ψυχαγωγούνται μέσα από διάφορες επιλογές που τους δίνει το κάθε μέσο. Όλα αυτά αποκτούν ένα θετικό ρόλο για τη ζωή των ατόμων ως προς την έννοια της ελευθερίας του λόγου και την έννοια της έκφρασης, αφού ο κάθε χρήστης μπορεί να διατυπώσει τη γνώμη του δημόσια ή στα άτομα που έχει επιλέξει και να μοιραστεί μαζί τους οτιδήποτε θεωρεί σημαντικό (Σωτηριάδου & Παπαδάκης, 2012).

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δίνουν τη δυνατότητα να δημιουργηθούν δεσμοί και επαφές ανάμεσα στα άτομα, που μπορεί να βρίσκονται σε μεγάλη γεωγραφική απόσταση, καθώς οι αποστάσεις μέσω της τεχνολογίας καταργούνται. Προσφέρουν τη δυνατότητα για δημιουργία επαφών μεταξύ πολλών ατόμων, καθώς στα μέσα μπορούν να συμμετέχουν άνθρωποι από όλο τον κόσμο. Επίσης, συμβάλλουν στη μετάδοση πολιτισμικών ιδεών και αξιών, αφού «συναντιούνται» άτομα από διαφορετικές χώρες και πολιτισμούς με διαφορετικές συνήθειες και παραδόσεις. Ακόμη, παρέχουν την επιλογή να συνεργαστούν άτομα από διαφορετικές κοινωνίες για έναν κοινό σκοπό. Κάθε άτομο μπορεί να διευρύνει τις γνώσεις του, αφού έρχεται σε επαφή με πολλούς ανθρώπους καθημερινά και ανταλλάσει απόψεις για διάφορα ζητήματα. Επιπρόσθετα, προσφέρουν τη δυνατότητα για ενημέρωση, καθώς οι χρήστες αναπαράγουν ειδήσεις και νέα μεταξύ τους για οποιοδήποτε γεγονός στον κόσμο αλλά και τη δυνατότητα αναζήτησης και εύρεσης περιεχομένου, που δεν θα μπορούσαν να βρουν με άλλο τρόπο. Τέλος, η πρόσβαση σε ψυχαγωγικό ή εκπαιδευτικό περιεχόμενο μέσω παρακολούθησης και συμμετοχής σε διάφορες εφαρμογές, όπως παιχνίδια, είναι κάτι που επιλέγουν πολλοί χρήστες (Σωτηριάδου & Παπαδάκης, 2012).

Για τους νέους σήμερα είναι σημαντικό ότι μπορούν να έχουν πρόσβαση σε οποιαδήποτε πληροφορία, καθώς στη σύγχρονη εποχή οι περισσότεροι νέοι δεν διαβάζουν εγκυκλοπαίδειες, περιοδικά, εφημερίδες και δεν παρακολουθούν συχνά δελτία ειδήσεων. Έτσι, οι πληροφορίες που λαμβάνουν από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης καλύπτουν κατά μία έννοια αυτό το κενό πληροφόρησης και ενημέρωσης. Μέσα από τα social media που συμμετέχουν μπορούν να έχουν πρόσβαση άμεσα σε διαθέσιμες πληροφορίες καθώς ψυχαγωγούνται ή συνομιλούν με άλλα άτομα.

Μπορούν ταυτόχρονα να ενημερώνονται και για σοβαρά κοινωνικά, πολιτικά και οικονομικά ζητήματα που επηρεάζουν τη χώρα τους ή άλλες (Παπαδόπουλος, 2011).

Επιπλέον, ορισμένα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Instagram, το LinkedIn κ.α. βοηθούν στη συνεργασία των επιχειρήσεων, όπου και αν βρίσκονται. Οι επιχειρήσεις μπορεί να βρίσκονται οπουδήποτε και μέσω των social media να επικοινωνούν με τους πελάτες, να λαμβάνουν σχόλια από αυτούς, να αναβαθμίζουν τις υπηρεσίες τους, να πληροφορούνται για ανταγωνιστικές εταιρείες και να χρησιμοποιούν εποικοδομητικά τις πληροφορίες που λαμβάνουν, με σκοπό να γίνουν πιο ανταγωνιστικές στην αγορά εργασίας. Οι επιχειρήσεις δεν περιορίζονται έτσι σε συγκεκριμένα γεωγραφικά όρια, αλλά διευρύνονται σε ένα παγκόσμιο δίκτυο πελατών. Επιπλέον, ακόμη και μικρές επιχειρήσεις μπορούν χωρίς μεγάλο κόστος να διαφημιστούν και να δραστηριοποιηθούν μέσω του διαδικτύου, αυξάνοντας τον πελατειακό τους κύκλο (Lavinia & Florin, 2011).

Είναι φανερό ότι τα social media χρησιμοποιούνται ενεργά και από τον κόσμο των επιχειρήσεων, καθώς η τεχνολογία εξελίσσεται συνεχώς, δημιουργώντας νέες ανάγκες και απαιτήσεις στην αγορά εργασίας και στην κοινωνία. Πολλές φορές στα social media δημιουργούνται προφίλ εταιριών, με σκοπό τη δημιουργία σχέσεων με τους πελάτες, την ενημέρωσή τους για τις υπηρεσίες που παρέχουν αλλά και την αναζήτηση υπαλλήλων, μέσα από τις θέσεις εργασίας που προσφέρουν. Συχνά η εικόνα τους «χτίζεται» μέσα από αυτά, επηρεάζοντας την κοινή γνώμη και αυξάνοντας την αναγνωρισιμότητά τους καθώς και την αξιοπιστία τους. Έτσι, τα τελευταία χρόνια ο επιχειρησιακός κόσμος έχει επεκταθεί και καθιερωθεί σε μεγάλο βαθμό μέσω του διαδικτύου και ειδικά μέσα από τα social media. Δεν είναι λίγες οι φορές, που οι θέσεις εργασίες που δημιουργούνται αφορούν ακριβώς τη διαχείριση των προφίλ της εταιρίας στα social media (Haythornthwaite, 2005).

1.4. ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΧΡΗΣΗΣ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Η αλόγιστη χρήση των social media μπορεί να προκαλέσει ένα βασικό μειονέκτημα στους χρήστες που συμμετέχουν σε αυτά. Τις περισσότερες φορές η υπερβολική χρήση τους οδηγεί στον εθισμό, κυρίως όταν οι χρήστες είναι άτομα νεαρής ηλικίας, που λόγω ελεύθερου χρόνου καταναλώνουν πολλές ώρες στα προφίλ

που έχουν δημιουργήσει. Βέβαια αυτό το γεγονός δεν είναι ανησυχητικό μόνο για τους νέους, αλλά έχει διαφανεί ότι και πολλοί εργαζόμενοι καταναλώνουν χρόνο στα social media πράγμα ανησυχητικό για τους εργοδότες τους (Freeman, 2006).

Ωστόσο, μειονεκτήματα υπάρχουν ακόμη και αν οι χρήστες χρησιμοποιούν σωστά τα social media και μέσα σε όρια. Αυτά σχετίζονται αμιγώς με τη συμμετοχή τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα προφίλ που έχουν δημιουργήσει. Αρχικά, είναι σημαντικό το ότι δεν προστατεύονται επαρκώς τα προσωπικά δεδομένα των χρηστών. Με την παροχή πολλών πληροφοριών εκ μέρους των χρηστών υπάρχει μεγάλος κίνδυνος για υποκλοπή των προσωπικών τους στοιχείων από άλλους χρήστες, καθώς είναι εφικτό ο οποιοσδήποτε να γνωστοποιήσει ή να χρησιμοποιήσει τα προσωπικά στοιχεία του άλλου (Χτούρης, 2004; Freeman, 2006).

Τα προσωπικά στοιχεία των χρηστών αναρτώνται στις ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης και όπως αναφέρεται στους όρους χρήσης των ιστοσελίδων οι δημιουργοί τους έχουν το δικαίωμα αν χρειαστεί να χρησιμοποιήσουν τις πληροφορίες των χρηστών καθώς και να τις διατηρήσουν στα αρχεία τους. Επίσης, πολλές φορές κάποιοι χρήστες δημιουργούν ψεύτικους λογαριασμούς με αναληθή στοιχεία ή αναπαριστούν άτομα γνωστά, με σκοπό την παραπλάνηση και τη διάδοση ψευδών φημών. Επιπλέον, είναι εφικτό να παραβιαστεί το προφίλ των μελών από χάκερς, που θα χρησιμοποιήσουν τις πληροφορίες τους για δικό τους όφελος. Επιπροσθέτως, δεν είναι λίγες οι φορές που οι πληροφορίες που αναρτούν οι χρήστες έχουν λειτουργήσει αρνητικά στην επαγγελματική τους σταδιοδρομία, αφού πολλές φορές έχει διαφανεί ότι οι εργοδότες απορρίπτουν αιτήσεις πρόσληψης με βάση τα στοιχεία που βλέπουν στα προφίλ των χρηστών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Freeman, 2006). Συνεπώς, τα προσωπικά δεδομένα που αναρτούν οι χρήστες μπορεί να έχουν συνέπειες για όλους τους τομείς της ζωής τους.

Ένας επίσης κίνδυνος που μπορεί να προκύψει από τη λανθασμένη χρήση των social media είναι η επικοινωνία με αγνώστους. Αυτό μπορεί να προκαλέσει διάφορα προβλήματα στους χρήστες, καθώς δεν γνωρίζουν την πραγματική ταυτότητα των ατόμων που επικοινωνούν ούτε αν οι πληροφορίες που αναφέρουν είναι αληθείς. Αυτό μπορεί να οδηγήσει στην εξαπάτηση ή ακόμα και σε σοβαρότερους κινδύνους. Δεν είναι λίγα τα περιστατικά όπου οι νέοι έχουν βιώσει τραυματικές εμπειρίες μέσα από τα social media και την επικοινωνία τους με άγνωστους χρήστες. Τα περισσότερα social media δίνουν τη δυνατότητα στους χρήστες να διατηρήσουν την ανωνυμία τους.

Εξαιτίας αυτής της δυνατότητας, ο καθένας μπορεί να εξαπατηθεί και να προκύψουν αρνητικές συνέπειες για τη ζωή του (Χτούρης, 2004).

Επιπλέον, μέσα από τα social media τα άτομα εκθέτουν τις περισσότερες φορές ένα μεγάλο μέρος της ζωής τους. Η δημοσίευση προσωπικών στοιχείων σε αυτά μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα για την ιδιωτικότητά τους, καθώς εκτίθενται σε ένα πλήθος ατόμων, που μπορεί να χρησιμοποιήσουν οποιαδήποτε πληροφορία για όφελός τους. Η ιδιωτική ζωή των χρηστών μπορεί να κινδυνεύσει ή να δημοσιευτεί και σε άτομα που δεν ήθελαν μέσω τρίτων (Marcon, Viswanath, Cha, & Gummadi, 2011).

Οι χρήστες, ακόμη, μπορούν να βιώσουν «παρενόχληση» από άτομα εντελώς άγνωστα, και πολλές φορές δεν έχουν τη δυνατότητα να προστατευτούν ή να αντιμετωπίσουν τέτοιες ενέργειες. Εκτός από την κλοπή των προσωπικών τους δεδομένων μπορούν, δηλαδή, να δεχθούν απειλή για την ασφάλειά τους ή να λάβουν ηλεκτρονικό περιεχόμενο που δεν είναι ασφαλές, όπως κακόβουλο λογισμικό ή παράνομο και προσβλητικό περιεχόμενο (Χτούρης, 2004; Marcon, Viswanath, Cha, & Gummadi, 2011).

Τέλος, ένα ακόμη μειονέκτημα που προκύπτει είναι τα διαφημιστικά μηνύματα που περιέχονται στις ιστοσελίδες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Οι διαφημίσεις αυτές ουσιαστικά αποτελούν ένα βασικό κέρδος των διαχειριστών του ιστοτόπου και τα μέλη αναγκαστικά δεν μπορούν να τις αποφύγουν (Πανταζής, 2012).

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παρέχουν στους χρήστες τους αρκετά πλεονεκτήματα αλλά και μειονεκτήματα. Οι χρήστες δεν πρέπει να καταναλώνουν όλο το χρόνο τους σε αυτά, γιατί έτσι επιδρούν με αρνητικό τρόπο στη ζωή τους. Η χρήση πρέπει να γίνεται μέσα σε όρια και με προσοχή, προκειμένου να υπάρξει ασφάλεια. Η κατανάλωση πολλών ωρών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχει σαν αποτέλεσμα τον εθισμό των χρηστών με συνέπεια την εντατική ενασχόληση τους. Οι συνέπειες δεν επηρεάζουν τον χρήστη μόνο πνευματικά αλλά και σωματικά και ψυχικά. Ιδιαίτερα, σε μεγάλο βαθμό επηρεάζονται οι μικρότερες ηλικίες, καθώς δεν έχουν ακόμα διαμορφώσει πλήρως τον χαρακτήρα τους. Μιμούνται συμπεριφορές που πολλές φορές είναι λανθασμένες και τα πρότυπά τους είναι άτομα που βλέπουν μέσα από τα social media χωρίς να τα γνωρίζουν. Επίσης, όπως ήδη αναφέρθηκε είναι πολύ σημαντικό και το θέμα της ιδιωτικότητας των χρηστών, αφού πολλές φορές ανακύπτουν θέματα παραβίασης των προσωπικών δεδομένων.

Οι χρήστες των social media επιλέγουν ορισμένες φορές να αναρτήσουν πολλές από τις προσωπικές τους πληροφορίες κάνοντας ασαφή τα όρια μεταξύ δημόσιου και ιδιωτικού επιπέδου. Παρόλο που οι διαχειριστές των σελίδων έχουν προβεί σε κάποια μέτρα, προκειμένου να προφυλάξουν την ιδιωτικότητα των μελών τους, όσο και να είναι αποτελεσματικά, δεν αποτρέπουν ορισμένους χρήστες να παρουσιάζουν αναλυτικά τις προσωπικές τους πληροφορίες. Αυτό το γεγονός σε πολλές περιπτώσεις μπορεί να οδηγήσει σε επικίνδυνες καταστάσεις για τους χρήστες και τη ζωή τους. Το διαδικτυακό περιβάλλον το οποίο αλληλεπιδρούν οι χρήστες δεν είναι προστατευμένο και είναι πιθανό οι προσωπικές πληροφορίες τους να μοιραστούν και σε τρίτα άτομα (Marcon, Viswanath, Cha, & Gummadi, 2011).

1.5. ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν έντονη επιρροή στη ζωή των ανθρώπων σε καθημερινό επίπεδο. Όσο περισσότερο ασχολούνται οι χρήστες με αυτά τόσο η ζωή τους επηρεάζεται σε μεγαλύτερο βαθμό. Οι τομείς που επηρεάζονται είναι διάφοροι, όπως ο κοινωνικός και επαγγελματικός τομέας, ο ελεύθερος χρόνος, η ψυχολογία τους αλλά και η ασφάλεια των προσωπικών τους δεδομένων. Ωστόσο, σημαντικό ζήτημα είναι η επιρροή που ασκούν στη ζωή των εφήβων και των νέων γενικότερα, εξαιτίας του ότι βρίσκονται σε μία ευαίσθητη ηλικία, που μπορεί ευκολότερα να επηρεαστούν από διάφορους παράγοντες.

Οι νέοι πλέον από μικρή ηλικία έχουν μεγάλη εξοικείωση με το διαδίκτυο και τα social media και τους δείχνουν ιδιαίτερη προτίμηση σε σχέση με άλλα μέσα. Έτσι, το αποτέλεσμα είναι να καταναλώνουν πολλές ώρες και να ασχολούνται σε καθημερινή βάση με αυτά. Οι περισσότεροι γονείς αδυνατούν να ελέγξουν τη χρήση που κάνουν τα παιδιά τους και αυτό είναι κάτι που τους προκαλεί μεγάλη ανησυχία. Πολλές φορές οι νέοι μπορεί να παρασυρθούν και να πιστεύουν ότι ζουν στον πλασματικό – διαδικτυακό κόσμο που μόνο εκεί γίνονται αποδεκτοί. Η επίδραση στην ψυχολογία τους μέσα από τη συνεχή χρήση τους είναι καθοριστική (Leskovec, 2008). Η ψυχολογία τους μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά σε μεγάλο βαθμό όταν άτομα μέσω των social media μπορεί να στραφούν εναντίον τους ή να τους ασκήσουν οποιοδήποτε είδος ηλεκτρονικού εκφοβισμού. Έρευνες έχουν δείξει ότι αρκετοί νέοι έχουν

αποκτήσει ψυχολογικές διαταραχές και φοβίες, εξαιτίας τέτοιων περιστατικών (Patchin & Hinduja, 2010).

Επίσης, σύμφωνα με μία έρευνα ψυχολογίας διαφάνηκε ότι τα social media χρησιμοποιούνται πολλές φορές από ανθρώπους ναρκισσιστές, καθώς έχουν στόχο μόνο την προβολή και την αναγνώριση, προωθώντας με κάθε τρόπο την εικόνα τους. Οι ψυχολόγοι πολλές φορές χρησιμοποιούν σαν κριτήριο για την προσωπικότητα κάποιου το προφίλ του στα social media και συγκεκριμένα παρατηρούν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις του αλλά και τον βαθμό της αυτοπροβολής του (McPherson, Smith-Lovin, & Cook, 2001).

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν ανταποκρίνονται στον πραγματικό κόσμο, αλλά δημιουργούν ένα κόσμο ιδεατό. Πολλοί χρήστες επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από αυτό και αποκτούν άλλη εικόνα για τον εαυτό τους αλλά και για τις σχέσεις τους με τα άλλα άτομα. Αυτή η επιρροή μπορεί να γίνει τόσο έντονη ή ακόμα και εμμονική για τους χρήστες, που νιώθουν μεγαλύτερη χαρά και ικανοποίηση στον εικονικό κόσμο, παρά στον αληθινό. Άτομα που στην πραγματική τους ζωή είναι μοναχικά, ανασφαλή, με χαμηλή αυτοεκτίμηση και δυσκολεύονται να επικοινωνήσουν με άλλους ανθρώπους μέσα από το διαδίκτυο παρουσιάζουν μία άλλη εικόνα και συνηθίζουν να επικοινωνούν «προστατευμένα» πίσω από μία οθόνη. Αυτό έχει ως συνέπεια να δυσκολεύονται ακόμα περισσότερο με τις κοινωνικές συναναστροφές στον πραγματικό κόσμο. Πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι οι χρήστες μπορεί να αποκτήσουν κοινωνικές φοβίες και ως συνέπεια να αποφεύγουν τη δημιουργία σχέσεων με άτομα στον αληθινό κόσμο (McPherson, Smith-Lovin, & Cook, 2001).

Τα κοινωνικά προβλήματα, η οικονομική κρίση και το περιβάλλον στο οποίο μεγαλώνουν οι νέοι, πολλές φορές μπορεί να τους οδηγήσουν στην κατάχρηση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Αυτό αποδεικνύεται και από το γεγονός ότι οι ειδικοί χαρακτηρίζουν τον εθισμό του διαδικτύου και των social media σαν ένα κοινωνικό φαινόμενο, που συνεχώς αυξάνεται, προκαλώντας στα άτομα πλήθος αρνητικών επιπτώσεων (Σταθάκη & Στασινοπούλου, 2008).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο

2.1. Ο ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΕΘΙΣΜΟΣ

Η έννοια του εθισμού σχετίζεται με το θετικό συναίσθημα και την ικανοποίηση που νιώθει το άτομο από μία πράξη του. Αποτελεί μορφή εξάρτησης, που ουσιαστικά το άτομο αδυνατεί να την ελέγξει ή να αντισταθεί σε έναν πειρασμό ακόμα και αν αυτό είναι καταστροφικό για το ίδιο το άτομο ή για τους γύρω του (Σταθάκη & Στασινοπούλου, 2008).

Τα τελευταία χρόνια ένα σημαντικό είδος εθισμού αποτελεί η εξάρτηση και η υπερβολική χρήση του διαδικτύου και συγκεκριμένα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Ουσιαστικά, είναι μία νέα μορφή εξάρτησης η οποία διαδίδεται και αυξάνεται με ταχύτατους ρυθμούς. Ο «διαδικτυακός εθισμός» αφορά στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου αλλά και στην αρνητική συμπεριφορά που παρουσιάζει ο χρήστης όταν δεν έχει πρόσβαση σε αυτό ή σε κάποιο από τα προφίλ του στα social media (Mitchell, 2000). Το άτομο αφιερώνει το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου του στο διαδίκτυο με αποτέλεσμα να έχει αρνητικές επιπτώσεις στη ζωή του. Η υπερβολική αυτή χρήση παρεμβαίνει στη λειτουργικότητά του, καθώς παρουσιάζει «πτώση» στην κοινωνική του ζωή και στη σχολική ή επαγγελματική του σταδιοδρομία (Κυπραίου, 2013).

Ο διαδικτυακός εθισμός προσεγγίστηκε σαν θέμα για πρώτη φορά από τον Goldberg (1995), ο οποίος ανέφερε ότι υπάρχει δυσκολία σχετικά με τη σωστή χρήση του διαδικτύου, που οδηγεί τα άτομα σε δυσλειτουργίες. Επίσης, χαρακτήρισε το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο ως μία εθιστική συμπεριφορά, η οποία έχει αρκετά κοινά με τις εξαρτησιογόνες ουσίες (Goldberg, 1995). Επιπρόσθετα, ο διαδικτυακός εθισμός έχει οριστεί από τον Shapira και τους συνεργάτες του (2003) ως η αδυναμία ελέγχου χρήσης του διαδικτύου, που οδηγεί σε αρνητικά συναισθήματα και δυσλειτουργικές συμπεριφορές στην καθημερινότητα του εξαρτημένου ατόμου (Shapira, και συν., 2003).

Η εξάρτηση από το διαδίκτυο αποτελεί μία κατάσταση που προκαλεί αρνητικές επιπτώσεις στη λειτουργικότητα του ατόμου με τον ίδιο τρόπο που το κάνουν άλλοι γνωστοί εθισμοί, όπως ο αλκοολισμός, η χρήση ναρκωτικών ουσιών, ο τζόγος κ.α. (Young, 1996).

2.2. ΕΡΕΥΝΕΣ ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΜΕ ΤΟΝ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΕΘΙΣΜΟ

Έχουν πραγματοποιηθεί κατά καιρούς διάφορες έρευνες σχετικά με τον διαδικτυακό εθισμό και έχει διαπιστωθεί ότι είναι μία τάση που συνεχώς αυξάνεται. Είναι μία εξάρτηση παγκοσμίου επιπέδου, η οποία πλήττει τους νέους περισσότερο αλλά και άτομα οποιασδήποτε ηλικίας (Christakis, 2010).

Ο διαδικτυακός εθισμός αναγνωρίστηκε πρώτα ως διαταραχή στην Κίνα το 2008, παρόλο που αρκετά χρόνια νωρίτερα είχε δημιουργηθεί η πρώτη μονάδα απεξάρτησης στην Πενσυλβανία, δεν είχε αναγνωριστεί ως διαταραχή. Μέχρι σήμερα εξακολουθεί από τις περισσότερες χώρες να μην αναγνωρίζεται ως ψυχιατρική διαταραχή. Επίσης, έχει αναγνωρισθεί μόνο από την Κίνα, τη Ν. Κορέα και την Ταϊβάν (Σιώμος, 2011).

Το 2012 στο Χονγκ Κονγκ πραγματοποιήθηκε έρευνα στους μαθητές σχετικά με το διαδίκτυο και διαφάνηκε ότι το 26,4% των μαθητών παρουσίαζαν εθισμό. Επίσης, στις ΗΠΑ μία άλλη έρευνα το 2006 συμπέρανε ότι το 73% των πολιτών συμμετέχουν στο διαδίκτυο, ενώ στη Γερμανία οι εξαρτημένοι χρήστες ξεπέρασαν τα 1.000.000 άτομα (Μυλωνάς, 2009). Επιπλέον, στην Ν. Κορέα έχουν καταγραφεί πάνω από το 50% των χρηστών ως εξαρτημένοι. Το ίδιο και στην Κίνα, που παρουσιάζει τα υψηλότερα ποσοστά διαδικτυακού εθισμού (Σιώμος, 2011).

Η Ελλάδα σύμφωνα με έρευνα της Focus Bari για τη χρήση του διαδικτύου το 2017, φτάνει στο 82%, ποσοστό αρκετά υψηλό για μία χώρα που θεωρείται ότι σε σχέση με την υπόλοιπη Ευρώπη δεν αξιοποιεί σε τόσο μεγάλο βαθμό το Ίντερνετ. Το διαδίκτυο μέσα από την έρευνα διαφάνηκε ότι αποτελεί βασικό κομμάτι της καθημερινότητας σχεδόν όλων των Ελλήνων σε ποσοστό που ανέρχεται στο 92% με πάνω από τους μισούς χρήστες να έχουν λογαριασμό στο Facebook (Κούρτογλου, 2017).

Στην Αμερική, οι περισσότεροι χρήστες που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο έχουν συμπτώματα εθισμού. Το ποσοστό που συμμετέχει στο διαδίκτυο είναι αρκετά υψηλό, ενώ 1 στους 8 Αμερικανούς είναι εθισμένος στη χρήση του. Είναι φανερό ότι αποτελεί μία νέα μορφή εξάρτησης συνεχώς αυξανόμενη, που πλήττει όλο και περισσότερο τα άτομα νεαρής ηλικίας (Aboujaoude, Koran, Gamel, Large, & Serpe, 2006).

Έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Κορέα συμπέρανε ότι το 93% των έφηβων της Κορέας χρησιμοποιούν το διαδίκτυο (Jung, Kim, Lin, & Cheong, 2005). Αντίστοιχη μελέτη, που πραγματοποιήθηκε στη Σιγκαπούρη, ανέφερε ότι οι έφηβοι το

χρησιμοποιούν για πλήθος δραστηριοτήτων που σχετίζονται με την ενημέρωση, την ψυχαγωγία, τη μάθηση, την τεχνολογία, την επιστήμη και διάφορα άλλα χόμπι. Επίσης, στα ίδια ευρήματα κατέληξε και μία έρευνα στην Ταϊβάν, όπου διαπιστώθηκε ότι οι έφηβοι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για ψυχαγωγία, αναζήτηση πληροφοριών αλλά και για επικοινωνία (Jung, Kim, Lin, & Cheong, 2005). Λόγω της έντονης δημοτικότητας του διαδικτύου στην Ασία, υπάρχει μία αυξανόμενη ανησυχία για τον διαδικτυακό εθισμό και τις επιπτώσεις του.

Μία σχετική έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2010 στην Ελλάδα έδειξε ότι η εθιστική συμπεριφορά στο διαδίκτυο αφορά κυρίως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης καθώς και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Οι πόλεις της επαρχίας παρουσίασαν μεγαλύτερο ποσοστό εθιστικής συμπεριφοράς συγκριτικά με τις μεγάλες αστικές πόλεις. Τα παιδιά που εθίζονται στο διαδίκτυο παρουσιάζουν πτώση στη σχολική τους επίδοση σε σχέση με τα παιδιά που ασχολούνται σε λογικά πλαίσια με αυτό (Κατάκη, 2012).

Όσον αφορά στο φύλο, οι έρευνες καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι και τα δύο φύλα βρίσκονται στα ίδια επίπεδα. Οι διαφορές έγκεινται στο είδος των εφαρμογών που χρησιμοποιούν οι χρήστες. Τα κορίτσια, δηλαδή, χρησιμοποιούν περισσότερο εφαρμογές επικοινωνίας, ενώ τα αγόρια προτιμούν περισσότερο τα διαδικτυακά παιχνίδια (Leung & Lee, 2011). Σχετικά με την ηλικία, τα περισσότερα ερευνητικά δεδομένα αναφέρουν ότι οι φοιτητές και οι έφηβοι έχουν τα υψηλότερα ποσοστά στο ζήτημα του εθισμού (Σοφός, Αθανασιάδης, Κ., & Δούκα, 2011).

Πράγματι οι φοιτητές αποτελούν την πιο ευάλωτη κατηγορία στον εθισμό του διαδικτύου. Οι λόγοι που συμβαίνει αυτό είναι διάφοροι. Οι περισσότεροι φοιτητές διαθέτουν πολύ ελεύθερο χρόνο, έχουν μεγάλη ελευθερία μακριά από τον έλεγχο των γονιών τους και σχεδόν καμία επιτήρηση ή κανόνες. Έτσι, μπορούν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο υπερβολικά πολλές ώρες. Επιπλέον, πολλές φορές χρησιμοποιούν το διαδίκτυο λόγω των μαθημάτων που έχουν στη σχολή τους, αφού πλέον για τα περισσότερα μαθήματα είναι υποχρεωτική η χρήση υπολογιστών στους χώρους των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων αλλά και έξω από αυτούς (Σιώμος & Αγγελόπουλος, 2008).

Έρευνα σχετικά με τον διαδικτυακό εθισμό που βιώνουν οι φοιτητές έδειξε ότι πάνω από τους μισούς φοιτητές που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν εξαρτημένοι από το διαδίκτυο. Συγκεκριμένα, οι πρωτοετείς φοιτητές αποτελούσαν ένα αρκετά υψηλό ποσοστό των εξαρτημένων χρηστών. Οι ίδιοι ανέφεραν ότι είχαν μεγάλη δυσκολία στο να ανταποκριθούν στις καθημερινές τους υποχρεώσεις και ειδικά στις ακαδημαϊκές.

Επίσης, ήταν κοινωνικά πιο απομονωμένοι σε σχέση με τους άλλους φοιτητές και είχαν λιγότερους φίλους (Kubey, Lavin, & Barrows, 2001).

Η Young (1996) όρισε κάποια κριτήρια, με βάση τα οποία αποδεικνύεται εάν ο χρήστης έχει εξάρτηση από το διαδίκτυο. Ένα βασικό κριτήριο αφορά στην υπερβολική κατανάλωση ωρών στο διαδίκτυο. Ο χρήστης δεν προσπαθεί να περιορίσει και να ελέγξει τη χρήση που κάνει, καθώς επίσης παραμελεί άλλες δραστηριότητες και σημαντικά γεγονότα της ζωής του για να ασχοληθεί με το διαδίκτυο. Επιπλέον, αυξάνονται τα αρνητικά συναισθήματα που βιώνει όταν περιορίζεται ο χρόνος που έχει για να ασχοληθεί με το διαδίκτυο ή πρέπει να διακόψει για κάποιον λόγο τη χρήση του. Επιπρόσθετα, θέτει ως προτεραιότητα το διαδίκτυο στη ζωή του και υπερασπίζεται το δικαίωμά του να χρησιμοποιεί τον υπολογιστή, ανεξαρτήτως από το αν οι δικοί του άνθρωποι νιώθουν παραμελημένοι ή ανησυχούν για τις ώρες που καταναλώνει σε αυτό. Συχνά, οι χρήστες καταφεύγουν σε ψέματα, προκειμένου να μην φανερώσουν τις ώρες που έχουν ξοδέψει στο διαδίκτυο αλλά και για να πείσουν τους γύρω τους ότι δεν ασχολούνται με αυτό συστηματικά. Τέλος, είναι σημαντικό ότι ο εξαρτημένος χρήστης όταν έχει αρνητικά συναισθήματα και έχει προβλήματα καταφεύγει στο Ίντερνετ για να βρει ικανοποίηση και να νιώσει καλύτερα (Young, 1996).

2.3. ΑΙΤΙΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ

Η προσωπικότητα των χρηστών που εθίζονται στο διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, έχει κάποια συγκεκριμένα χαρακτηριστικά. Τις περισσότερες φορές είναι άτομα με χαμηλή αυτοπεποίθηση, χωρίς κοινωνικές επαφές και απομονωμένα. Αυτά τα χαρακτηριστικά τους ωθούν όλο και περισσότερο στη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή, προκειμένου να νιώσουν ικανοποίηση μέσα από τους διαδικτυακούς φίλους τους και την αποδοχή μέσα από τα likes που λαμβάνουν. Μέσα από τα προφίλ που δημιουργούν επιδιώκουν να εντυπωσιάσουν και να αποκτήσουν κοινωνικές επαφές. Οι εθισμένοι χρήστες προσπαθούν να αποκρύψουν τις ώρες που αφιέρωσαν στο διαδίκτυο και τον χρόνο που κατανάλωσαν στα social media (Μυλωνάς, 2009).

Η εξάρτηση από τον διαδικτυακό κόσμο αυξάνεται συνεχώς και μπορεί να χαρακτηριστεί ως ψυχοσωματική διαταραχή, καθώς έχει συμπτώματα στέρησης και ανησυχίας όταν ο χρήστης δεν περνάει σε αυτό αρκετό χρόνο. Επίσης, προκαλεί

συναισθηματικές διαταραχές, όπως για παράδειγμα κατάθλιψη και επιθετικές συμπεριφορές, αλλά οδηγεί και στη διακοπή των κοινωνικών επαφών στον πραγματικό κόσμο, με αποτέλεσμα την απομόνωση του χρήστη. Επιπλέον, ο χρήστης χαρακτηρίζεται από ανάπτυξη ανοχής, αφού αυξάνει συνεχώς τη διάρκεια που συνδέεται στο διαδίκτυο για να νιώσει ικανοποίηση (Μυλωνάς, 2009).

Για να αντιμετωπιστεί το φαινόμενο του εθισμού πρέπει να αναλυθούν όλες οι περιπτώσεις που μπορεί να οδηγήσουν τον χρήστη στην υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο. Ωστόσο, δεν είναι εύκολο να βρεθούν οι αιτίες του φαινομένου, καθώς οι παράγοντες μπορεί να είναι βιολογικοί, κοινωνικοί ή ψυχολογικοί.

Όσον αφορά στους βιολογικούς παράγοντες οι επιστήμονες μέσα από έρευνες θεωρούν ότι ο εθισμός μπορεί να οφείλεται σε γονιδιακούς παράγοντες, όπως είναι ορισμένες ανωμαλίες στις αναλογίες των ουσιών στον εγκέφαλο ή στη λειτουργία των νευροδιαβιβαστών. Αυτό σημαίνει ότι για τον εθισμό μπορεί να οφείλονται οι χημικές ουσίες και οι ορμόνες που ρυθμίζουν τις λειτουργίες του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος. Ο λανθασμένος συνδυασμός από αυτές τις ουσίες στον εγκέφαλο είναι πιθανόν να κάνει το άτομο ευαίσθητο ως προς τις εθιστικές δραστηριότητες (Sue, Sue, & Sue, *Understanding abnormal behavior*, 1990). Επίσης, ορισμένα φάρμακα μπορεί να επηρεάσουν τις λειτουργίες του εγκεφάλου και την αποστολή των ελαττωματικών πληροφοριών. Αυτό μπορεί να είναι η αιτία για να συμμετέχει κάποιος υπερβολικά σε μία διασκεδαστική δραστηριότητα. Το ίδιο ισχύει και στον διαδικτυακό εθισμό, με την έννοια ότι πολλές δραστηριότητες είναι ψυχαγωγικές και προκαλούν ευχαρίστηση στο χρήστη (Goldberg, 1995).

Άλλοι παράγοντες που μπορεί να οδηγήσουν στον εθισμό αφορούν το κοινωνικό πλαίσιο, μέσα στο οποίο το άτομο βρίσκεται και δημιουργεί την προσωπικότητά του. Ο εθισμός επηρεάζεται από ορισμένα χαρακτηριστικά του ατόμου, όπως από την ηλικία, το φύλο αλλά και το κοινωνικοοικονομικό του επίπεδο. Μέσα από έρευνες έχει διαφανεί ότι οι εξαρτήσεις αναπτύσσονται και διατηρούνται κυρίως στη μεσαία κοινωνικοοικονομική τάξη (Sue, Sue, & Sue, *Understanding abnormal behavior*, 1990).

Στη σύγχρονη κοινωνία λόγω των συνεχών μεταβολών αλλά και της οικονομικής κρίσης έχουν αυξηθεί τα ποσοστά του εθισμού στο διαδίκτυο, καθώς το διαδίκτυο για τους ανθρώπους αποτελεί ένα μέσο να διαφεύγουν από τα προβλήματα της καθημερινότητάς τους, χωρίς να χρειάζεται να ξοδέψουν πολλά χρήματα. Ο εθισμός έχει στενή σχέση με την οικονομική κρίση και μέσα από το διαδίκτυο οι χρήστες

μπορούν να ψυχαγωγηθούν και να ξεχάσουν τα προβλήματα που τους απασχολούν (Καραπέτσας, Φώτης, & Ζυγούρης, 2012).

Για τους νέους ανθρώπους σημαντικός παράγοντας είναι και η οικογένεια καθώς και το περιβάλλον το οποίο μεγαλώνουν. Αυτό γιατί αποτελεί τον πρώτο φορέα της κοινωνικοποίησης και διαπαιδαγώγησής τους. Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σχετικά με τις αιτίες του εθισμού στο διαδίκτυο των νέων διαπιστώθηκε ότι οι νέοι που εμφάνιζαν εθισμό ζούσαν σε ένα οικογενειακό περιβάλλον το οποίο δεν λειτουργούσε σωστά. Σε τέτοια περιβάλλοντα που λείπει η επικοινωνία μεταξύ των μελών και δεν υπάρχουν όρια από τους γονείς, οι νέοι μπορούν εύκολα να εθιστούν στο διαδίκτυο και αφού δεν έχουν κανένα έλεγχο να το χρησιμοποιούν χωρίς όρια (Yen, Yen, Chen, Chen, & Ko, 2007).

Στην Ελλάδα σε αντίστοιχες έρευνες αποδείχτηκε ότι έχει μεγάλη σημασία η φροντίδα και η επίβλεψη των εφήβων, καθώς η σχέση τους με το διαδίκτυο εξαρτάται πολλές φορές από οικογενειακούς παράγοντες. Σε περιπτώσεις οικογενειών που είχαν προβλήματα επικοινωνίας και απουσίαζε ο έλεγχος και η φροντίδα των παιδιών, δημιουργούταν το κατάλληλο κλίμα για να μπορέσει να εμφανιστεί το φαινόμενο του εθισμού (Σιώμος, Σφακιανάκης, & Φλώρος, 2012; Κατάκη, 2012).

Η εμφάνιση των εθιστικών συμπεριφορών τις περισσότερες φορές σχετίζεται και με την ψυχολογία του ατόμου. Μέσα από έρευνες και μελέτες οι επιστήμονες έχουν συνδέσει τον εθισμό με την προσωπικότητα και το χαρακτήρα του κάθε χρήστη. Στην εξέταση των χρηστών οι επιστήμονες λαμβάνουν υπόψιν τους παράγοντες που σχετίζονται με την παιδική ηλικία, με ψυχολογικά τραύματα που μπορεί να έχουν αλλά και στοιχεία που αφορούν τον χαρακτήρα, τα θετικά και τις αδυναμίες των ατόμων. Επιπλέον, ελέγχεται αν το άτομο έχει κάποια διαταραχή ή προβλήματα που να σχετίζονται με τις διαταραχές της διάθεσης (Sue & Sue, 2012).

Για τη δημιουργία μιας εθιστικής συμπεριφοράς υπάρχει η πεποίθηση ότι πρέπει πολλοί παράγοντες να συντελέσουν για να προκληθεί. Αν ένα άτομο λόγω ψυχολογικών παραγόντων αναπτύσσει σταδιακά μία δραστηριότητα και όλο και περισσότερο αυξάνει τη συχνότητα και τον χρόνο που καταναλώνει σε αυτήν, τότε μπορεί να αναπτύξει μία εξάρτηση και να παρουσιάσει εθισμό στη συγκεκριμένη δραστηριότητα. Έτσι, αν ένα άτομο βρίσκεται κάτω από ψυχολογική πίεση και αντιμετωπίζει διάφορα προβλήματα, τότε μπορεί να ξεκινήσει να κάνει χρήση του διαδικτύου μέσα σε όρια, ενώ σταδιακά να αυξήσει το χρόνο χρήσης του, επειδή νιώθει ευχαρίστηση. Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα να αναπτύξει μία συμπεριφορά εθισμού και

να καταναλώνει πολλές ώρες στο διαδίκτυο και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Ferris, 2004; Sue & Sue, 2012).

Για τον ίδιο λόγο οι νέοι εθίζονται στο διαδίκτυο, καθώς ειδικά σε περιόδους κρίσιμες γι' αυτούς, όπως η περίοδος της εφηβείας αλλά και σε σημαντικές αλλαγές στη ζωή τους, μπορεί να εμφανίσουν συμπεριφορές εθισμού. Επίσης, εξαιτίας διαφόρων ψυχολογικών προβλημάτων αλλά και οικογενειακών ζητημάτων μπορεί να αρχίσουν να ασχολούνται πιο συχνά με το διαδίκτυο, προκειμένου να διαφεύγουν από τα προβλήματά τους. Επιπλέον, πολλές φορές μερικές ψυχικές διαταραχές, όπως οι αγχώδεις διαταραχές, οι διαταραχές της διάθεσης, οι φοβίες κ.α. μπορεί να οδηγήσουν τον νέο να καταναλώνει πολλές ώρες στο διαδίκτυο και συγκεκριμένα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Yen, Yen, Chen, Chen, & Ko, 2007).

Συνεπώς, αρκετοί παράγοντες, όπως η έλλειψη της επικοινωνίας, της φροντίδας, της στοργής, των ορίων και του ελέγχου από την μεριά των γονέων προς τα παιδιά τους αποτελούν αιτίες εκδήλωσης του εθισμού. Επίσης, οικονομικοί και κοινωνικοί παράγοντες, όπως η φτώχεια, η ανεργία και τα διάφορα οικονομικά προβλήματα παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του φαινομένου για όλα τα άτομα ανεξαρτήτου ηλικίας (Yen, Yen, Chen, Chen, & Ko, 2007; Sue & Sue, 2012; Sue, Sue, & Sue, 1990).

Συγκεκριμένα, οι νέοι καθώς βρίσκονται σε διαδικασία αναζήτησης, ψάχνουν πληροφορίες για διάφορα ζητήματα και επιθυμούν να κοινωνικοποιηθούν και να έρθουν σε επαφή με περισσότερους ανθρώπους. Ωστόσο, δεν έχουν την αίσθηση του κινδύνου και πιστεύουν ότι δεν πράττουν κάτι λάθος. Έτσι μπορεί να γίνουν ευάλωτοι και επιρρεπείς σε διάφορες εξαρτήσεις, όπως είναι και η εξάρτηση από το διαδίκτυο (Yen, Yen, Chen, Chen, & Ko, 2007; Sue & Sue, 2012; Sue, Sue, & Sue, 1990).

Μέσα από διάφορες έρευνες η πλειονότητα των παραγόντων που οδηγούν στην εμφάνιση των εθιστικών συμπεριφορών αφορά σε μεγάλο ποσοστό την οικογένεια και τις σχέσεις μεταξύ των μελών της. Είναι καθοριστικής σημασίας η σχέση των γονέων με τα παιδιά τους αλλά και οι μεταξύ τους σχέσεις. Δεν είναι τυχαίο ότι ένα υψηλό ποσοστό των παιδιών που παρουσιάζονται ως εθισμένα στη χρήση του διαδικτύου διαθέτουν ένα υπόστρωμα το οποίο συνδέεται με ψυχολογικά προβλήματα και αδυναμίες που οφείλονται στους οικογενειακούς και κοινωνικούς παράγοντες (Yen, Yen, Chen, Chen, & Ko, 2007; Sue & Sue, 2012; Sue, Sue, & Sue, 1990).

Το διαδίκτυο μπορεί να επηρεάσει τον χρήστη ψυχολογικά και να καλύψει ορισμένες από τις ανάγκες του, όπως η συναναστροφή του με άλλα άτομα, η

επικοινωνία, η δημιουργία της εικόνας που θέλει, η συμμετοχή του σε διάφορες ομάδες κ.α. Ωστόσο, ο εθισμός του χρήστη τον φτάνει στο σημείο να μην ξεχωρίζει τον εικονικό από τον πραγματικό κόσμο και να αφιερώνει πολύ περισσότερο χρόνο στον πρώτο, αγνοώντας όσα είναι γύρω του. Αυτό συμβαίνει γιατί στο διαδίκτυο είναι πιο σπάνιο το φαινόμενο της απόρριψης και ο χρήστης νιώθει προστατευμένος πίσω από την οθόνη (Carlan, 2005).

Η οικογένεια έχει καθοριστικό ρόλο στον εθισμό των νέων ανθρώπων, καθώς οι γονείς είναι τα πρώτα άτομα που αντιλαμβάνονται ότι το παιδί τους καταναλώνει πολλές ώρες στο διαδίκτυο. Έτσι μπορούν να συμβάλουν αποφασιστικά στην αντιμετώπιση του εθισμού και να το βοηθήσουν να καταλάβει το πρόβλημα. Γι' αυτό το λόγο οι γονείς είναι αναγκαίο να ελέγχουν και να θέτουν σαφή όρια από τη μικρή ηλικία των παιδιών τους σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου αλλά και να στηρίζουν τα παιδιά τους καθημερινά, βοηθώντας τα να αναπτύξουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες. Πρέπει μέσα στο οικογενειακό πλαίσιο να εφαρμόζεται ο απαραίτητος έλεγχος, ώστε να υπάρχουν κανόνες για το παιδί και να μην λειτουργεί ανεξέλεγκτα και με τρόπο που θα έχει αρνητικές συνέπειες για τη ζωή του (Yen, Yen, Chen, Chen, & Ko, 2007).

2.4. ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ

Ο εθισμός είναι ένα πολύ σημαντικό πρόβλημα με σοβαρές συνέπειες και επιπτώσεις ειδικά στους νέους χρήστες, οι οποίοι σταδιακά διακόπτουν τις κοινωνικές συναναστροφές τους και προτιμούν να μένουν στο σπίτι απομονωμένοι επιλέγοντας να απομακρύνονται από το κοινωνικό τους περιβάλλον. Επιπλέον, μέσα από το διαδίκτυο και από τα πρότυπα που βλέπουν στα social media μιμούνται διάφορους χαρακτήρες και προσωπικότητες χωρίς να τους γνωρίζουν, αλλά μόνο μέσα από την εικόνα που προβάλλουν. Οι επιδράσεις από τη συνεχή ενασχόλησή τους με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αλλά και γενικότερα με το διαδίκτυο επηρεάζει πολλούς τομείς της ζωής τους και επιδρά αρνητικά στην υγεία και στην ψυχολογία τους, στην προσωπική και κοινωνική τους ζωή και μετέπειτα στην επαγγελματική τους.

2.4.1. ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

Ο διαδικτυακός εθισμός όπως και κάθε άλλη εξάρτηση επιδρά αρνητικά στους χρήστες και επιφέρει αρνητικές επιδράσεις στο σώμα τους. Η υπερβολική χρήση του διαδικτύου έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία διάφορων σωματικών προβλημάτων αλλά και οργανικών προβλημάτων για το άτομο που έχει εθιστεί. Αυτό συμβαίνει γιατί οι εθισμένοι στο διαδίκτυο χρήστες αγνοούν την υγεία τους και υπάρχει ο κίνδυνος εμφάνισης διαφόρων μυοσκελετικών, σωματικών και οφθαλμικών προβλημάτων, εξαιτίας των πολλών ωρών ακινησίας μπροστά από την οθόνη (Παναγιωτακόπουλος & Κουστουράκης, 2005).

Μέσα από τη συνεχή χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή οι έρευνες έχουν δείξει ότι μπορεί να δημιουργηθούν στο άτομο πολλά προβλήματα που σχετίζονται με την κακή στάση σώματος, όπως πόνοι στη μέση, στην πλάτη, στους τένοντες αλλά και στα νεύρα. Επίσης, οι πολλές ώρες που καταναλώνουν οι χρήστες καθισμένοι σε μία θέση και ακίνητοι, λόγω της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου, έχει ως αποτέλεσμα την έλλειψη της φυσικής άσκησης, που μπορεί να οδηγήσει και στην παχυσαρκία αλλά και τη δημιουργία κακώσεων και πόνων στους μύες, στα άκρα και στον αυχένα. Είναι πολύ συχνό εξαιτίας της επαναλαμβανόμενης κίνησης στα δάχτυλα, που χρησιμοποιούν στο πληκτρολόγιο ή στο ποντίκι να δημιουργούνται φλεγμονές στο νεύρο του βραχίονα αλλά και στον καρπό (Παναγιωτακόπουλος & Κουστουράκης, 2005).

Επιπλέον, είναι σύνηθες να δημιουργούνται προβλήματα στα μάτια εξαιτίας της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου. Τα άτομα νιώθουν συχνά φαγούρα ή κάψιμο στα μάτια, πόνο και ξηρότητα. Επίσης, μπορεί να αυξηθεί η μυωπία ή άλλα προβλήματα όρασης λόγω της κούρασης. Όταν οι χρήστες βρίσκονται σε μικρή ηλικία μπορεί να επηρεαστεί όλο το οπτικό τους σύστημα, αφού δεν έχει αναπτυχθεί πλήρως και να δημιουργηθούν περισσότερα προβλήματα, όπως το να βλέπουν θολά (Παναγιωτακόπουλος & Κουστουράκης, 2005; Διάκος & Δούκα, 2010).

Οι εξαρτημένοι χρήστες επειδή χρησιμοποιούν το διαδίκτυο πολλές ώρες την ημέρα, όπως είναι φυσικό επηρεάζονται οι καθημερινές τους συνήθειες, όπως είναι η διατροφή αλλά και ο ύπνος. Το εθισμένο άτομο μένει ξάγρυπνο τις ώρες που κανονικά θα έπρεπε να κοιμάται και παραμένει στο διαδίκτυο μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες. Αυτό έχει αρνητική επίδραση στις καθημερινές του υποχρεώσεις, όπως είναι οι σχολικές, οι φοιτητικές ή οι επαγγελματικές (Μάτσα, 2009; Διάκος & Δούκα, 2010).

Οι χρήστες προκειμένου να αντέξουν όσες περισσότερες ώρες μπορούν στο διαδίκτυο καταναλώνουν μεγάλη ποσότητα καφεΐνης. Παρ' όλα αυτά η έλλειψη ύπνου δημιουργεί στον χρήστη σημαντική κόπωση, με αποτέλεσμα να επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό το ανοσοποιητικό του σύστημα, κάνοντας τον ευάλωτο σε αρρώστιες (Μάτσα, 2009).

Τέλος, μέσα από έρευνες έχει προκύψει ότι η συστηματική ενασχόληση με το διαδίκτυο δημιουργεί αρνητικές επιπτώσεις στη μάθηση και την προσοχή. Η πολύωρη ενασχόληση των παιδιών με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια έχει διαφανεί ότι προκαλεί προβλήματα όπως η σχολική αποτυχία και η διάσπαση της προσοχής. Αυτά τα προβλήματα συνοδεύουν το άτομο και σε μεγαλύτερες ηλικίες, που παρατηρείται έντονη απροσεξία και αφηρημάδα (Μάτσα, 2009; Διάκος & Δούκα, 2010).

2.4.2. ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

Ο υπερβολικός χρόνος που περνούν οι χρήστες στο διαδίκτυο έχει συσχετιστεί με αρνητικές επιδράσεις στη ζωή τους σε σχέση με την οικογένεια, το σχολείο αλλά και τους συνομηλίκους τους. Τα άτομα που περνούν πολύ χρόνο στο διαδίκτυο απομακρύνονται από τους φίλους τους και από την οικογένειά τους. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να απομονώνονται και να έχουν επαφές μόνο με τους διαδικτυακούς τους φίλους, που πολλές φορές είναι τελείως άγνωστοι. Έτσι, στον πραγματικό κόσμο νιώθουν μοναξιά και δεν επικοινωνούν με τους γύρω τους (Zboralski, και συν., 2009).

Μέσα από μελέτες έχει προκύψει ότι το διαδίκτυο φέρνει τα άτομα πιο κοντά, αφού μειώνει τις γεωγραφικές αποστάσεις κυρίως μέσα από τα social media. Ωστόσο, μπορεί να συνδέει χρήστες από όλο τον κόσμο και να φέρνει σε επαφή ανθρώπους όπου και αν βρίσκονται, αλλά αυτό πραγματοποιείται εικονικά. Ο χρήστης μπορεί μέσα από τα social media να επικοινωνεί με άλλα άτομα, να ανταλλάσει μηνύματα χωρίς μεγάλο κόστος και να μοιράζεται κοινά ενδιαφέροντα, αλλά δεν θα πρέπει να ξεχνάει ότι αυτό πρέπει να γίνεται μέσα σε συγκεκριμένα όρια. Όσο περισσότερο χρόνο ξοδεύει στο διαδίκτυο τόσο λιγότερο αλληλεπιδρά με άλλα άτομα στην πραγματική του ζωή. Η χρήση του διαδικτύου από τη μία ενώνει τα άτομα όπου και αν βρίσκονται, από την άλλη όμως μπορεί να επιφέρει σταδιακά την απομόνωση και τη μοναχικότητα στα άτομα που περνούν τις περισσότερες ώρες της ημέρας στο διαδίκτυο (Mythily, Qiu, & Winslow, 2008).

Μία έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο Stanford σε φοιτητές του Πανεπιστημίου, επικεντρώθηκε στον τρόπο που οι φοιτητές χρησιμοποιούν το διαδίκτυο, το πως αυτό επηρεάζει τη ζωή τους σε καθημερινό επίπεδο αλλά και τις σχέσεις τους με τους συνομήλικους τους και την οικογένειά τους. Τα ευρήματα της έρευνας έδειξαν ότι το διαδίκτυο σχετίζεται άμεσα με την ηλικία των χρηστών αλλά και το μορφωτικό τους επίπεδο (Διάκος & Δούκα, 2010).

Το άτομο που εθίζεται στο διαδίκτυο χάνει τις κοινωνικές του επαφές στον πραγματικό κόσμο και δεν συμμετέχει στις δραστηριότητες και τις συνήθειες που συνήθιζε να ξοδεύει το χρόνο του πριν, όπως να παρακολουθεί διάφορες εκδηλώσεις, να πηγαίνει βόλτα με τους φίλους του, να συμμετέχει σε αθλητικές δραστηριότητες κ.α. Ο χρήστης περνάει όσο χρόνο έχει ελεύθερο στον υπολογιστή και στις ηλεκτρονικές δραστηριότητες που μπορεί να τον ενδιαφέρουν (Διάκος & Δούκα, 2010). Εκτός, από την κοινωνική του ζωή το άτομο χάνει σταδιακά και την προσωπική του ζωή, δημιουργώντας προβλήματα στο ίδιο και στους γύρω του, καθώς σταδιακά απομακρύνει τους φίλους του και τους γνωστούς του. Επίσης, παρουσιάζει μειωμένη επίδοση στο σχολικό ή επαγγελματικό τομέα, καθώς καταναλώνει τον χρόνο του μόνο σε διαδικτυακές ασχολίες (Διάκος & Δούκα, 2010).

Παρ' όλα αυτά, πολλοί υποστηρίζουν ότι το άτομο το οποίο απομονώνεται εξαιτίας του διαδικτύου είναι από πριν κοινωνικά απομονωμένο, ενώ το άτομο που από πριν είναι κοινωνικό, υποστηρίζουν ότι το διαδίκτυο θα το βοηθήσει να αυξήσει περισσότερο την κοινωνικότητά του (Turkle, 2002).

2.4.3. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

Ο εθισμός από το διαδίκτυο οδηγεί πολλούς ανθρώπους να αγνοούν τη ζωή που εξελίσσεται γύρω τους και σταδιακά να μειώνουν τις προσωπικές τους σχέσεις με άλλους ανθρώπους αλλά και τα συναισθήματα που νιώθουν. Οι ειδικοί της ψυχολογίας θεωρούν ότι ένας χρήστης που έχει εθιστεί στο διαδίκτυο εμφανίζει συμπτώματα απόσυρσης από την ζωή του, αγνοεί την πραγματικότητα και αδυνατεί να ελέγξει τη χρήση του διαδικτύου και των αρνητικών επιπτώσεων που έχει. Πολλοί ψυχίατροι θεωρούν ότι ο εθισμός από το διαδίκτυο αποτελεί μία διαταραχή που έχει τα ίδια συμπτώματα με άλλες εθιστικές συμπεριφορές που συμβαίνουν στον πραγματικό κόσμο, όπως είναι ο αλκοολισμός, ο τζόγος κ.α. (Σταυροπούλου & Μαρκάκη, 2012)

Πριν από τον εθισμό τα άτομα εμφανίζουν συμπτώματα εξάρτησης και αδυναμίας ελέγχου της χρήσης που κάνουν. Έτσι, συνεχώς χωρίς να το αντιλαμβάνονται αυξάνουν τις ώρες που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για να μπορούν να ανταποκρίνονται σε μεγαλύτερο βαθμό στις διαδικτυακές τους δραστηριότητες όπως μηνύματα, σχόλια, κλήσεις, e-mail κ.α., με αποτέλεσμα να παραμελούν την οικογένεια τους, τους φίλους τους αλλά και τις καθημερινές τους υποχρεώσεις (Σταυροπούλου & Μαρκάκη, 2012).

Η ανεξέλεγκτη χρήση του διαδικτύου και η κατανάλωση πολλών ωρών στα social media από νέους ανθρώπους και ειδικά από τα παιδιά μπορεί να προκαλέσει πολλά προβλήματα στη λειτουργικότητά τους στο σχολικό, στο οικογενειακό, στο κοινωνικό και αργότερα στο επαγγελματικό περιβάλλον τους. Η υπερβολική χρήση του διαδικτύου επηρεάζει μόνο αρνητικά τα αισθήματα των χρηστών. Δεν είναι τυχαίο ότι ένα μεγάλο ποσοστό εθισμένων χρηστών νιώθει μελαγχολία όταν προσπαθεί να ελέγξει αλλά και να περιορίσει τη χρήση του διαδικτύου. Επίσης, το εθισμένο άτομο αισθάνεται μοναξιά, χαμηλή αυτοεκτίμηση και δεν επιθυμεί να συμμετάσχει σε καμία κοινωνική δραστηριότητα ή να εργαστεί (Χρούσος, 2008).

Οι ειδικοί της ψυχικής υγείας στις Η.Π.Α. δημιούργησαν τον όρο «κατάθλιψη του Facebook» για να δηλώσουν την κατάθλιψη που νιώθουν οι χρήστες που ασχολούνται υπερβολικά πολλές ώρες με ένα από τα πιο διαδεδομένα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, το facebook. Το facebook έχει συνδεθεί πολλές φορές με αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχολογία των νέων. Οι νέοι που έχουν χαμηλή αυτοπεποίθηση ή βιώνουν αρνητικά συναισθήματα μπορεί να γίνουν ακόμα χειρότερα από τον «δανικό» κόσμο που παρουσιάζουν κάποιοι στα social media. Οι απεγάδιαστες φωτογραφίες, οι χαρούμενες και ευτυχισμένες στιγμές, η πληθώρα φίλων και τα πολλά likes μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά σε μεγάλο βαθμό την ψυχολογία των νέων ατόμων που μπορεί να υστερούν σε κάτι από αυτά (Σταυροπούλου & Μαρκάκη, 2012).

Ένα φαινόμενο, που έχει απασχολήσει πολύ τους ερευνητές και τους ειδικούς της ψυχικής υγείας τα τελευταία χρόνια, είναι το φαινόμενο των αυτοκτονιών. Ο εθισμένος χρήστης μπορεί να φτάσει ακόμη και σε αυτό το σημείο μέσα από την επιρροή που του ασκούν διάφορα ηλεκτρονικά παιχνίδια που προάγουν τη βία και τις ριψοκίνδυνες πράξεις. Η μίμηση ηρώων και χαρακτήρων μέσα από παιχνίδια μπορεί να οδηγήσει τους χρήστες σε ανάλογη πράξη ή στον τραυματισμό τους. Επίσης, η αναπαραγωγή των αυτοκτονιών στα social media έχει διαφανεί μέσα από έρευνες ότι μπορεί να επηρεάσει και άλλους χρήστες. Παρόλο που για να φτάσει ένα άτομο στο σημείο της

αυτοκτονίας χρειάζεται να υπάρχουν πολλοί παράγοντες που συντελούν σε αυτό, έχει αποδειχθεί ότι τα social media μπορούν να επηρεάσουν ευάλωτες ομάδες και η μίμηση τέτοιων πράξεων να επηρεάσει άτομα που βρίσκονται στην ίδια ηλικία (Vickers, 2012).

Επίσης, μέσα από έρευνες έχει προκύψει ότι η υπερβολική χρήση του διαδικτύου μπορεί να οδηγήσει και σε παραβατική συμπεριφορά ειδικότερα των νέων ατόμων, κάτι που έχει λάβει τα τελευταία χρόνια μεγάλες διαστάσεις. Αυτό συμβαίνει γιατί πολλά άτομα μέσα από το διαδίκτυο μπορούν να διαπράξουν πράξεις, που εμπεριέχονται στα ηλεκτρονικά εγκλήματα, διατηρώντας την ανωνυμία τους (Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου, 2010).

Ως ηλεκτρονικό έγκλημα χαρακτηρίζεται όποια πράξη συντελείται μέσα από το διαδίκτυο και αντιτίθεται στους όρους και τους νόμους και τιμωρείται με ποινές από τη νομοθεσία της εκάστοτε χώρας. Οι μορφές του ηλεκτρονικού εγκλήματος μπορεί να αφορούν το κακόβουλο λογισμικό και περιεχόμενο, τις εισβολές σε δίκτυα, τις επιθέσεις, την ανεπιθύμητη αλληλογραφία και τα ενοχλητικά μηνύματα, το ηλεκτρονικό «ψάρεμα», την πειρατεία, τις ηλεκτρονικές απάτες, την υποκλοπή δεδομένων και προσωπικών στοιχείων, τις παρενοχλήσεις, τη διακίνηση απαγορευμένου υλικού, το ξέπλυμα χρήματος κ.α. (Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου, 2010).

Οι αρνητικές συνέπειες για τους χρήστες που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο και βιώνουν τέτοια περιστατικά είναι πολλές και μπορεί να σχετίζονται με προβλήματα παραβίασης της ιδιωτικότητάς τους, καθώς ειδικά οι νέοι μπορεί να εξαπατηθούν ευκολότερα και να δώσουν προσωπικές πληροφορίες ή να τις αναρτήσουν δημόσια, αγνοώντας τους κινδύνους. Αυτές οι πληροφορίες μπορεί να χρησιμοποιηθούν με κακόβουλο τρόπο και να φέρουν σε κίνδυνο τον ίδιο τον χρήστη αλλά και το περιβάλλον του. Επίσης, μπορεί να σχετίζονται με την ασφάλεια του, καθώς ο χρήστης μπορεί να περιηγηθεί σε μη έγκυρες ιστοσελίδες και να κολλήσει κάποιον «ιό», που θα καταστρέψει τον υπολογιστή του αλλά και τα αρχεία του. Επιπλέον, ένας σημαντικός κίνδυνος αφορά τις φωτογραφίες που αναρτώνται από τους χρήστες, καθώς μπορεί να χρησιμοποιηθούν από τρίτα άτομα προς δικό τους όφελος. Τέλος, οι διαδικτυακές απάτες είναι ένα ακόμη πρόβλημα που μπορεί να αφορά τα ψευδή στοιχεία που δηλώνουν διάφορα άτομα στα social media ή ακόμα και τις μη έγκυρες ιστοσελίδες αγοράς, στις οποίες ο χρήστης μπορεί να χάσει τα χρήματά του στην προσπάθειά του να αγοράσει κάποιο προϊόν (Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου, 2010).

Επίσης, ένα θέμα που απασχολεί πολύ τους ερευνητές για τα άτομα που περνούν πολύ χρόνο στο διαδίκτυο είναι το φαινόμενο του διαδικτυακού εκφοβισμού. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός αφορά την επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά του θύτη απέναντι σε ένα άτομο ή ομάδα (θύμα), που έχει σκοπό να του προκαλέσει πόνο ή αρνητικά συναισθήματα. Συνήθως πετυχαίνεται μέσα από εκφοβιστικά μηνύματα ή υλικό το οποίο στέλνει ηλεκτρονικά ο θύτης στο θύμα για να το εκφοβίσει ή να το απειλήσει. Το θύμα μπορεί να οδηγηθεί στην κατάθλιψη, την απομόνωση και την περιθωριοποίηση. Η μορφή του διαδικτυακού εθισμού μπορεί να έχει στόχο τη διασκέδαση του θύτη, τη διάδοση ψευδών φημών, τον εξευτελισμό, την προσβολή και την παρενόχληση του θύματος καθώς και την απειλή του (Patchin & Hinduja, 2010).

2.5. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ

Ο εθισμός του διαδικτύου απασχολεί όλο και σε μεγαλύτερο βαθμό τους επιστήμονες, καθώς οι χρήστες που εμφανίζονται ως εξαρτημένοι αυξάνονται συνεχώς. Ο διαδικτυακός εθισμός έχει αποτελέσει μία διαταραχή η οποία έχει εξαπλωθεί και οι περισσότερες περιπτώσεις των χρηστών πρέπει να αντιμετωπιστούν άμεσα. Για την αντιμετώπιση αυτής της διαταραχής έχουν δημιουργηθεί ειδικά κέντρα αποτοξίνωσης με σκοπό τη θεραπεία των εξαρτημένων ατόμων. Ωστόσο, πριν φτάσει το άτομο στον εθισμό και κατ' επέκταση στη θεραπεία, είναι πολύ σημαντικό το στάδιο της πρόληψης (Κυπραίου, 2016).

Η πρόληψη αφορά στα παιδιά ήδη από την μικρή τους ηλικία καθώς με τις σωστές βάσεις, είναι δύσκολο στη μετέπειτα ζωή τους να παρασυρθούν από το διαδίκτυο. Γι' αυτό το λόγο οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί πρέπει να μπορούν και οι ίδιοι να διαχειρίζονται την τεχνολογία και το διαδίκτυο. Οι γονείς πρέπει να βρίσκονται κοντά στους νέους και να ελέγχουν τη χρήση που κάνουν στο διαδίκτυο. Έχει μεγάλη σημασία να παρατηρούν τις ώρες που καταναλώνουν στον ηλεκτρονικό υπολογιστή, ώστε να μπορέσουν να καταλάβουν πιθανά σημάδια εθισμού. Επίσης, πρέπει να βοηθήσουν το παιδί τους να το χρησιμοποιεί σωστά μέσα σε όρια αλλά και να συζητήσουν μαζί του για τους κινδύνους που έχει το Ίντερνετ και τα προβλήματα που μπορεί να δημιουργήσει στον χρήστη. Τέλος, πρέπει να το ενθαρρύνουν να ασχολείται με άλλες δραστηριότητες καθώς επίσης και να τοποθετούν τον υπολογιστή σε κάποιο

κοινόχρηστο σημείο του σπιτιού, ώστε το παιδί να μην απομονώνεται με τον υπολογιστή στο δωμάτιό του (Κυπραίου, 2016).

Ωστόσο, όταν οι περιπτώσεις είναι σοβαρές και το παιδί παρουσιάζει ήδη σημάδια εθισμού, τότε πρέπει να ακολουθήσει θεραπευτική αγωγή με τη συνεργασία ειδικών ψυχικής υγείας, ψυχολόγων και συμβούλων, ώστε να περιορίσει την υπερβολική χρήση του και να μάθει το σωστό τρόπο που πρέπει να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο. Επίσης, αν η περίπτωσή του είναι σοβαρή τότε μπορεί να ακολουθήσει και συγκεκριμένη φαρμακοθεραπεία (Κυπραίου, 2016).

Η λύση δεν είναι οι γονείς να διακόψουν την πρόσβαση του νέου στο διαδίκτυο, καθώς είναι ένα σενάριο μη ρεαλιστικό, αφού ο νέος θα χρειαστεί κάποια στιγμή να χρησιμοποιήσει το Ίντερνετ είτε για μαθησιακούς είτε για επαγγελματικούς αργότερα σκοπούς. Επομένως, η θεραπεία πρέπει να στοχεύει στο να μάθει ο νέος να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο μέσα σε λογικά πλαίσια αλλά και να αντιμετωπίσει τα αρνητικά συμπτώματα που εμφανίζει από τον εθισμό. Το άτομο μέσα από τη θεραπεία πρέπει να μπορέσει να ρυθμίσει το χρόνο και τις ώρες που καταναλώνει στο διαδίκτυο, να αποκτήσει και πάλι κοινωνική ζωή και να συναναστρέφεται με ανθρώπους στον πραγματικό κόσμο και όχι στον ηλεκτρονικό (Κυπραίου, 2016).

Η ψυχοθεραπεία θα βοηθήσει το άτομο να καταλάβει τις αιτίες των προβλημάτων του και τα αρνητικά συναισθήματα που βιώνει. Επίσης, θα μπορέσει να τον βοηθήσει να βρει τους λόγους που το οδήγησαν στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Ο στόχος είναι να αντιμετωπίσει αυτές τις αιτίες, να αποκτήσει αυτοπεποίθηση, να λύσει τις διαπροσωπικές δυσκολίες που εμφανίζει, να αναπτύξει τις επικοινωνιακές του δεξιότητες και να ξεπεράσει τα ψυχολογικά του προβλήματα. Επίσης, μέσα από τη θεραπεία προετοιμάζεται και για το ενδεχόμενο να υποτροπιάσει. Είναι σημαντικό το ίδιο το άτομο, το οποίο παρουσιάζει εθισμό, να εντοπίζει από μόνο του τους λόγους που πιθανόν το ωθήσουν ξανά στην υπερβολική χρήση του διαδικτύου και να μάθει τους τρόπους για να τους αντιμετωπίσει (Κυπραίου, 2016).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο

3.1. ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η έρευνα που διενεργήθηκε είχε ως στόχο την διερεύνηση του κινδύνου ή/και εθισμού από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σε σπουδαστές του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής ή σε υποψήφιους αυτού του τμήματος. Επίσης, εξετάστηκε ο τρόπος με τον οποίο έχει επηρεάσει η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης την καθημερινή κοινωνική τους συμπεριφορά, όπως για παράδειγμα τις διαπροσωπικές και τις ερωτικές τους σχέσεις. Τέλος, μελετήθηκε εάν εμφανίζονται διαφορές στην κοινωνική ζωή των πρωτοετών και των τελειόφοιτων λόγω της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Οι σκοποί της έρευνας εξετάστηκαν με την βοήθεια των παρακάτω ερευνητικών ερωτημάτων:

- 1) *Πόσο χρόνο αφιερώνουν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης οι σπουδαστές του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής; Αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στις διαδικτυακές ή στις φυσικές κοινωνικές σχέσεις;*
- 2) *Παρατηρείται κίνδυνος ή/και φαινόμενα εθισμού από τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;*
- 3) *Πώς επηρεάζεται η κοινωνική ζωή των σπουδαστών από την ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;*
- 4) *Σχετίζεται η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και η κοινωνική ζωή με το έτος φοίτησης;*
- 5) *Σχετίζεται η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και η κοινωνική ζωή με το φύλο;*

Επίσης, με βάση το θεωρητικό μέρος της εργασίας, διατυπώθηκαν οι παρακάτω υποθέσεις:

H₀: Οι σπουδαστές του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στις διαδικτυακές παρά στις φυσικές κοινωνικές σχέσεις.

H₀: Παρατηρούνται φαινόμενα ή/και κίνδυνος εθισμού από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

H₀: Η ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζει αρνητικά την κοινωνική

ζωή των σπουδαστών.

H₀: Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και η κοινωνική ζωή παρουσιάζουν διαφορές μεταξύ πρωτοετών και τελειόφοιτων.

H₀: Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και η κοινωνική ζωή δεν παρουσιάζουν διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών.

3.2. ΣΥΛΛΟΓΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΗΘΙΚΑ ΔΙΛΛΗΜΑΤΑ

Η συλλογή των δεδομένων διήρκεσε μεταξύ 20 Μαΐου 2020 και 20 Ιουνίου 2020 και διεξήχθη ηλεκτρονικά μέσω ομάδων του Facebook των οποίων μέλη ήταν σπουδαστές κοινωνικής εργασίας. Η μέθοδος δειγματοληψίας ήταν η δειγματοληψία ευκολίας που επιτρέπει την συλλογή μεγάλου αριθμού δεδομένων. Τα βασικά κριτήρια συμμετοχής στην έρευνα ήταν σπουδαστές ή/και απόφοιτοι του τμήματος Κοινωνικής εργασίας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, ηλικίας 18-24 ετών που διέμεναν μόνιμα ή προσωρινά στον νομό Αττικής ανεξάρτητα του μόνιμου τόπου κατοικίας τους.

Η έρευνα ακολούθησε τους βασικούς κανόνες ηθικής και δεοντολογίας που πρέπει να εφαρμόζονται σε μια κοινωνική έρευνα. Πιο συγκεκριμένα, το ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε ήταν ανώνυμο και δεν γινόταν καμία καταγραφή των ευαίσθητων προσωπικών δεδομένων των συμμετεχόντων στην έρευνα ή των διευθύνσεων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Επίσης, ο ερευνητής παρείχε πληροφορίες για την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, και παράλληλα ανέφερε τους σκοπούς της έρευνας, ότι η έρευνα είναι εθελοντική και ότι ο συμμετέχων μπορούσε να την εγκαταλείψει οποιαδήποτε στιγμή χωρίς να χρειαστεί να δώσει περαιτέρω εξηγήσεις.

3.3. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ

Η συλλογή των δεδομένων έγινε με την βοήθεια ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου το οποίο χωρίζεται σε 3 ενότητες. Η πρώτη ενότητα περιείχε 9 ερωτήσεις σχετικά τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων στην έρευνα.

Το δεύτερο μέρος του ερωτηματολογίου ήταν το Τεστ εξάρτησης από τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης. Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αποτελεί προϊόν μετάφρασης στα Ελληνικά και μικρής παραλλαγής ερωτήσεων από το Internet Addiction Test της Dr. Kimberly Young (IAT, 1998). Η κλίμακά του προέρχεται από την προσαρμογή των κριτηρίων για την παθολογική ενασχόληση με τα τυχερά παίγνια του DSM-IV και επιπλέον έγινε αλλαγή της αναφερόμενης λέξης «διαδίκτυο» σε «μέσα κοινωνικής δικτύωσης». Το ερωτηματολόγιο αυτό περιέχει 20 ερωτήσεις της πεντάβαθμης κλίμακας Likert (1=Ποτέ...5=Πάντα). Για την αξιολόγηση του βαθμού εθισμού αθροίζονται οι βαθμολογίες ανά ερώτηση και εξάγεται το τελικό σκορ το οποίο κυμαίνεται από την τιμή 20 έως και την τιμή 100. Σύμφωνα με το επίσημο εγχειρίδιο χρήσης (<https://www.stoeltingco.com/internet-addiction-test-kit-iat-kit.html>) οι κλίμακες αξιολόγησης εθισμού είναι:

Βαθμός εθισμού	Βαθμολογία	Περιγραφή
Μηδενικός	≤30	Μηδενική εξάρτηση από τα κοινωνικά δίκτυα
Χαμηλός	31-49	Σπάνια υπερβολική και ελεγχόμενη χρήση
Μέτριος	50-79	Συστηματική χρήση. Πιθανή ανάγκη παρέμβασης από ειδικό.
Υψηλός	80-100	Παθολογική χρήση. Ανάγκη παρέμβαση από ειδικό.

Εκτός όμως από την τελική βαθμολογία, μπορούν να υπολογιστούν και οι εξής υποκλίμακες:

Εξάρτηση. Περιλαμβάνει τις ερωτήσεις 10,12,13,15 και 19 και περιγράφει την πνευματική εξάρτηση από τα κοινωνικά δίκτυα. Υψηλές βαθμολογίες σε αυτή την κλίμακα περιγράφουν μια κατάσταση κατά την οποία ο χρήστης χάνει τον ενδιαφέρον για άλλες δραστηριότητες έχοντας αντικατασταθεί πλέον από την χρήση. Ουσιαστικά, αυτή η κλίμακα εξομοιώνει την εξάρτηση από τα κοινωνικά δίκτυα με την χρήση ουσιών.

Υπερβολική χρήση. Περιλαμβάνει τις ερωτήσεις 1,2,14,18 και 20 και περιγράφει τον χρόνο ενασχόλησης με τα κοινωνικά δίκτυα. Υψηλές βαθμολογίες δείχνουν ότι ο

ερωτώμενος εμπλέκεται σε υπερβολική και καταναγκαστική χρήση, και κατά διαστήματα δεν μπορεί να ελέγξει τον χρόνο που ξοδεύει. Οι υψηλές βαθμολογίες δείχνουν επίσης ότι ο ερωτώμενος είναι πιο πιθανό να μεταβεί σε κατάσταση κατάθλιψης, πανικού ή θυμού εάν δεν κάνει χρήση για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Προσδοκία. Περιλαμβάνει τις ερωτήσεις 7 και 11 και περιγράφει την συνεχή αναμονή της (επανα)σύνδεσης ή της ενασχόλησης με τα κοινωνικά δίκτυα και την υποχρέωση που νοιώθει ο χρήστης να χρησιμοποιήσει τα κοινωνικά δίκτυα όταν βρίσκεται εκτός σύνδεσης.

Απώλεια ελέγχου. Περιλαμβάνει τις ερωτήσεις 5, 16 και 17 και περιγράφει την απώλεια ελέγχου του χρήστη στην διαχείριση του χρόνου που είναι συνδεδεμένος στα κοινωνικά δίκτυα αλλά και των συνεπειών αυτής.

Παραμέληση της κοινωνικής ζωής. Περιλαμβάνει τις ερωτήσεις 3 και 4 και οι υψηλές βαθμολογίες περιγράφουν παραμέληση της κοινωνικής ζωής του χρήστη και δείχνουν ότι ο ερωτώμενος πιθανότατα χρησιμοποιεί τα κοινωνικά δίκτυα για την αντιμετώπιση εσωτερικών προβλημάτων και καταστάσεων στην προσπάθειά του να μειώσει την ψυχική ένταση και το στρες. Υψηλές βαθμολογίες επίσης υποδηλώνουν ότι ο ερωτώμενος δημιουργεί συχνά νέες σχέσεις με άλλους χρήστες και χρησιμοποιεί τα κοινωνικά δίκτυα για τη δημιουργία κοινωνικών συνδέσεων που ενδέχεται να λείπουν στη ζωή του.

Παραμέληση εργασίας. Περιλαμβάνει τις ερωτήσεις 6, 8 και 9 και υψηλές βαθμολογίες δείχνουν ότι ο χρήστης βλέπει τα κοινωνικά δίκτυα ως μια απαραίτητη συσκευή παρόμοια με την τηλεόραση, το φούρνο μικροκυμάτων ή το τηλέφωνο. Οι υψηλές βαθμολογίες σε αυτή την υποκλίμακα υποδηλώνουν ότι η συνεχής ενασχόληση με τα κοινωνικά δίκτυα μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την πτώση της απόδοσης ή της παραγωγικότητας λόγω του χρόνου που αφιερώνεται διαδικτυακά και ο χρήστης μπορεί να πει ψέματα ή να γίνει επιθετικός σχετικά με το χρόνο που αφιερώνει στην χρήση κοινωνικών δικτύων.

Το τρίτο μέρος του ερωτηματολογίου περιλάμβανε 21 ερωτήσεις που εξετάζαν την κοινωνικότητα των συμμετεχόντων στην έρευνα. Οι ερωτήσεις αυτές

κατασκευάσθηκαν με βάση το θεωρητικό μέρος της εργασίας και είχαν σκοπό την διερεύνηση της κοινωνικής ζωής των συμμετεχόντων στην έρευνα και την απευθείας απάντηση των ερευνητικών ερωτημάτων. Η βαθμολόγηση των απαντήσεων του σε αυτή την ενότητα, γινόταν με την βοήθεια μιας πεντάβαθμης κλίμακας Likert, όπου μεγαλύτερη βαθμολογία σήμαινε και μεγαλύτερη συμφωνία (π.χ. 1=Διαφωνώ απόλυτα...5=Συμφωνώ απόλυτα).

3.4. ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ

Η εξέταση της αξιοπιστίας του ερευνητικού εργαλείου έγινε με την βοήθεια του συντελεστή αξιοπιστίας του Cronbach και τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον πίνακα 3.1. Σύμφωνα με αυτά, το εργαλείο είναι υψηλά αξιόπιστο καθώς συνολικός συντελεστής α ήταν ίσος με 0,827. Παρόμοια υψηλές τιμές παρουσιάστηκαν και στην εξέταση της αξιοπιστίας των επιμέρους ενοτήτων του εργαλείου καθώς το τεστ εθισμού σημείωσε συντελεστή αξιοπιστίας $\alpha=0,900$ σε 20 ερωτήσεις και η κοινωνικότητα 0,699 σε 21 ερωτήσεις. Με βάση τα αποτελέσματα αυτά το ερωτηματολόγιο κρίνεται υψηλά αξιόπιστο και προτείνεται και για χρήση σε παρόμοιες μελλοντικές έρευνες.

Πίνακας 3.1. Αξιοπιστία ερευνητικού εργαλείου

	Cronbach's Alpha	Αριθμός ερωτήσεων
Τεστ εθισμού	0,900	20
Κοινωνικότητα	0,699	21
Εργαλείο	0,827	41

3.5. ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΑΛΥΣΗΣ

Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν μέθοδοι περιγραφικής και επαγωγικής στατιστικής. Το βήμα της ανάλυσης περιείχε περιγραφή των απόψεων των συμμετεχόντων στην έρευνα μέσα από την χρήση κατάλληλων πινάκων συχνοτήτων και γραφημάτων. Μετά την εισαγωγική περιγραφή των δεδομένων ακολουθήθηκαν μέθοδοι επαγωγικής στατιστικής για την πιο αναλυτική εξέτασή τους. Οι μέθοδοι αυτοί περιλάμβαναν την εξέταση μέσω τιμών (t-test και ANOVA) για την διερεύνηση της επίδρασης των δημογραφικών χαρακτηριστικών στις απόψεις τους όπως και την εξέταση των συσχετίσεων μεταξύ των εξαγόμενων δεικτών, τόσο μεταξύ τους όσο και

μεταξύ των δημογραφικών χαρακτηριστικών. Όλες οι αναλύσεις έγιναν με την βοήθεια του στατιστικού πακέτου SPSS V23 και του Excel 2016 σε στάθμη σημαντικότητας p -level=0.05.

3.6. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ

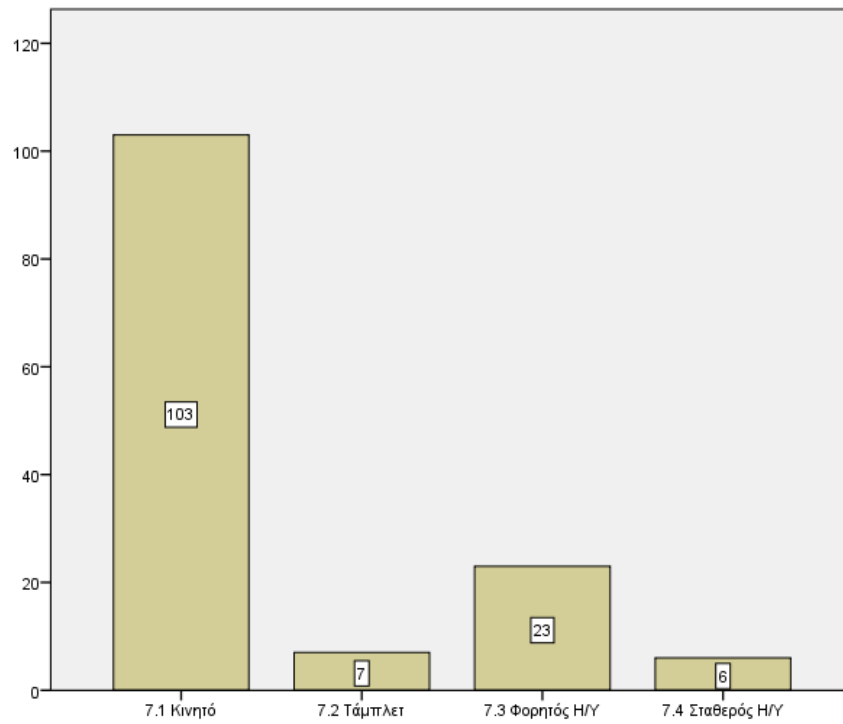
Σύμφωνα με τα αποτελέσματα του πίνακα 3.2 το μεγαλύτερο μέρος των συμμετεχόντων στην έρευνα είναι γυναίκες (N=79, N%=76%), έχουν ηλικία μεταξύ 20 και 25 ετών (N=58, N%=55,80%), έγγαμοι με παιδιά (N=88, N%=54,70%), γονείς δύο παιδιών 2 (N=69, N%=46,60%), βρίσκονται στο 4^ο έτος φοίτησης (N=21, N%=20,20%) ή έχουν περισσότερα από 4 έτη φοίτησης (N=24, N%=23,10%), και το εκπαιδευτικό επίπεδο των γονέων τους είναι το Λύκειο τόσο για τον πατέρα (N=37, N%=35,60%) όσο και για την μητέρα. Σχεδόν όλοι (N=103, N%=99%) έχουν λογαριασμό σε κάποιο κοινωνικό δίκτυο και ο συχνότερος αριθμός λογαριασμών σε αυτά είναι δύο (N=41, N%=39,40%) ή τρία (N=32, N%=30,80%). Τέλος, το 51% (N=53) των συμμετεχόντων στην έρευνα δήλωσε ότι εργάζεται και το 77% (N=80) ότι βρίσκεται σε μέτρια οικονομική κατάσταση.

Πίνακας 3.2. Δημογραφικά στοιχεία του δείγματος.

		N	N%
1. Φύλο	Ανδρας	25	24,0%
	Γυναίκα	79	76,0%
2. Ηλικιακές κατηγορίες	Έως 20 ετών	19	18,3%
	20 έως 25 ετών	58	55,8%
	26 έως 30 ετών	23	22,1%
	Μεγαλύτερη των 30 ετών	4	3,8%
3. Έτος φοίτησης	Λύκειο	4	3,8%
	Πρώτο	22	21,2%
	Δεύτερο	13	12,5%
	Τρίτο	7	6,7%
	Τέταρτο	21	20,2%
	Περισσότερο από 4 έτη	24	23,1%
	Απόφοιτος/η	13	12,5%
4. Επίπεδο εκπαίδευσης γονέων [Πατέρας]	Δημοτικό	15	14,4%
	Γυμνάσιο	18	17,3%
	Λύκειο	37	35,6%

	ΑΕΙ/ΤΕΙ	31	29,8%
	Μεταπτυχιακό/Διδακτορικό	3	2,9%
4. Επίπεδο εκπαίδευσης γονέων [Μητέρα]	Δημοτικό	14	13,5%
	Γυμνάσιο	9	8,7%
	Λύκειο	48	46,2%
	ΑΕΙ/ΤΕΙ	30	28,8%
	Μεταπτυχιακό/Διδακτορικό	3	2,9%
5. Έχεις προφίλ σε κάποιο κοινωνικό δίκτυο (facebook, twitter);	Όχι	1	1%
	Ναι	103	99%
6. Σε πόσα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχεις προσωπικό λογαριασμό	Ένα	5	4,8%
	Δύο	41	39,4%
	Τρία	32	30,8%
	Περισσότερα από τρία	26	25%
8. Πως θα χαρακτηρίζατε την οικονομική σας κατάσταση;	Κακή	12	11,5%
	Μέτρια	80	77%
	Καλή	12	11,5%
9. Εργάζεστε;	Όχι	51	49%
	Ναι	53	51%

Στην ερώτηση «Ποιο μέσο προτιμάτε για την χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;» Τα αποτελέσματα του γραφήματος 3.1 έδειξαν ότι κινητό αποτελεί το συνηθέστερο μέσο πρόσβασης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (N=103) ενώ η αμέσως επόμενη επιλογή ήταν ο φορητός υπολογιστής (N=23).



Γράφημα 3.1. Μέσο πρόσβασης στα κοινωνικά δίκτυα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

4.1. ΤΕΣΤ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Η δεύτερη ενότητα του ερωτηματολογίου εξέταζε τις απόψεις του δείγματος στις ερωτήσεις του τεστ εθισμού στο διαδίκτυο. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον πίνακα 4.1 και στο γράφημα 4.1 και έδειξαν ότι οι απαντήσεις του δείγματος μεταβάλλονταν ± 1 κατηγορία απαντήσεων από την απάντηση «Περιστασιακά» και οι μέσες τιμές των βαθμολογιών μεταβάλλονταν μεταξύ των τιμών 3,52 (μέγιστη τιμή) και 1,67 (ελάχιστη τιμή).

Τα αποτελέσματα αυτά παρουσίασαν ένα δείγμα το οποίο δεν έχει συνδυάσει την κοινωνική του ζωή με τα κοινωνικά δίκτυα καθώς μόνο σε δύο ερωτήσεις παρατηρήθηκαν μέσες βαθμολογίες μεγαλύτερες της τιμής 3. Αυτές ήταν η ερώτηση «1. διαπιστώνετε ότι μένετε συνδεδεμένοι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης περισσότερο από όσο σκοπεύατε;» (Μ.Τ.=3,52, Τ.Α.=0,935) και «6. ελέγχετε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που χρησιμοποιείται ενώ υπάρχει κάτι άλλο που πρέπει να κάνετε;» (Μ.Τ.=3,22, Τ.Α.=1,061).

Παρόμοια, οι συμμετέχοντες στην έρευνα έδειξαν ότι δεν νιώθουν καταπιεσμένοι, ή νευρικοί όταν δεν ασχολούνται με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Μ.Τ.=1,74, Τ.Α.=0,985), ότι δεν προτιμούν τον ενθουσιασμό των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από την οικειότητα με τον σύντροφό τους (Μ.Τ.=1,72, Τ.Α.=0,818) και ότι δεν επιλέγουν να περνούν περισσότερο χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης από το να βγουν έξω (Μ.Τ.=1,67, Τ.Α.=0,886).

Πίνακας 4.1. Μέσες βαθμολογίες του τεστ Εθισμού στο διαδίκτυο

(Πόσο συχνά...)	M.T.	T.A.
1. διαπιστώνετε ότι μένετε συνδεδεμένοι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης περισσότερο από όσο σκοπεύατε;	3,52	,935
2. παραμελείτε τις δουλειές του σπιτιού για να περάσετε περισσότερο χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;	2,93	,978
3. προτιμάτε τον ενθουσιασμό των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από την οικειότητα με τον σύντροφό σας;	1,72	,818
4. σχηματίζετε νέες σχέσεις με διαδικτυακούς χρήστες;	2,00	,945
5. οι κοντινοί σας άνθρωποι (συγγενείς, φίλοι) παραπονιούνται για την ποσότητα του χρόνου που ξοδεύετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;	2,14	,980
6. ελέγχετε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που χρησιμοποιείται ενώ υπάρχει κάτι άλλο που πρέπει να κάνετε;	3,22	1,061
7. η απόδοση στην σχολή σας ή η παραγωγικότητά σας είναι χαμηλή εξαιτίας των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;	2,53	1,097
8. γίνεσαι αμυντικός ή μυστικοπαθής όταν κάποιος σας ρωτά τι κάνετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;	2,20	1,202
9. απομακρύνετε ενοχλητικές σκέψεις για τη ζωή σας με καθησυχαστικές σκέψεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;	2,49	1,322
10. βρίσκεται τον εαυτό σας να ανυπομονεί για το πότε θα ξαναμπειτε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ;	2,46	1,157
11. φοβάστε ότι η ζωή χωρίς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης θα είναι βαρετή, κενή και άχαρη;	2,24	1,219
12. ενοχλείστε, εκνευρίζεστε ή φωνάζετε όταν κάποιος σας απασχολεί ενώ ασχολείστε με κάποιο μέσο κοινωνικής δικτύωσης;	2,12	1,168
13. χάνετε ώρες ύπνου εξαιτίας μεταμεσονύχτιας χρήσης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;	2,59	1,094
14. νιώθετε απορροφημένοι με σκέψεις για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης όταν δεν είστε συνδεδεμένοι;	2,13	1,089
15. σας απασχολεί η απήχηση που θα έχουν οι δημοσιεύσεις σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης	2,71	1,244
16. βρίσκετε τον εαυτό σαν να λέει 'λίγα λεπτάκια ακόμη' όταν ασχολείστε με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;	2,94	1,156
17. προσπαθείτε να περιορίσετε τον χρόνο που ξοδεύετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και αποτυγχάνετε;	2,61	1,092
18. προσπαθείτε να κρύψετε πόσο χρόνο ήσασταν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή προσπαθείτε να δικαιολογήσετε τον χρόνο που αφιερώνετε;	2,00	1,149
19. επιλέγετε να περνάτε περισσότερο χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης από το να βγείτε έξω;	1,67	,886
20. νιώθετε καταπιεσμένοι, ή νευρικοί όταν δεν ασχολείστε με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και αυτό σας περνάει μόλις συνδεθείτε ξανά;	1,74	,985



Γράφημα 4.1. Μέσες βαθμολογίες του τεστ Εθισμού στο διαδίκτυο σε φθίνουσα διάταξη.

Ο υπολογισμός των κατηγοριών εθισμού έγινε σύμφωνα με τον τρόπο υπολογισμού που παρουσιάστηκε στο κεφάλαιο της μεθοδολογίας και παρουσιάζεται στον πίνακα 4.2. Τα αποτελέσματα του πίνακα έδειξαν ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων στην έρευνα είχε χαμηλό βαθμό εθισμού (N=50, N%=48,10%). Η κατηγορία μέτριος βαθμός εθισμού σημείωσε την αμέσως μεγαλύτερη συχνότητα εμφάνισης (N=42, N%=40,40%) ενώ η κατηγορία «Υψηλός βαθμός εθισμού» παρατηρήθηκε στο 3,80% (N=4) των παρατηρήσεων.

Πίνακας 4.2. Βαθμός εθισμού

	N	N%	F%
Μηδενικός	8	7,7	7,7
Χαμηλός	50	48,1	55,8
Μέτριος	42	40,4	96,2
Υψηλός	4	3,8	100,0
Σύνολο	104	100,0	

4.2. ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΤΗΤΑ

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα του πίνακα 4.3 το μεγαλύτερο μέρος των συμμετεχόντων στην έρευνα (N=56, N%=53,80%) απάντησε ότι έχει σχέση αυτή την περίοδο η οποία ήταν διάρκειας μεγαλύτερης των 12 μηνών (N=39, N%=67,20%). Επίσης το μεγαλύτερο μέρος των συμμετεχόντων που είχαν σχέση απάντησε ότι δεν προτιμούν την έξαψη των μέσων κοινωνικής δικτύωση από την οικειότητα με τον ή την σύντροφο τους (N=74, N%=96,10%). Τέλος το 83,70% (N=87) των συμμετεχόντων στην έρευνα απάντησε ότι θεωρούν τον εαυτό τους κοινωνικό άτομο.

Πίνακας 4.3. Σχέσεις και κοινωνικότητα.

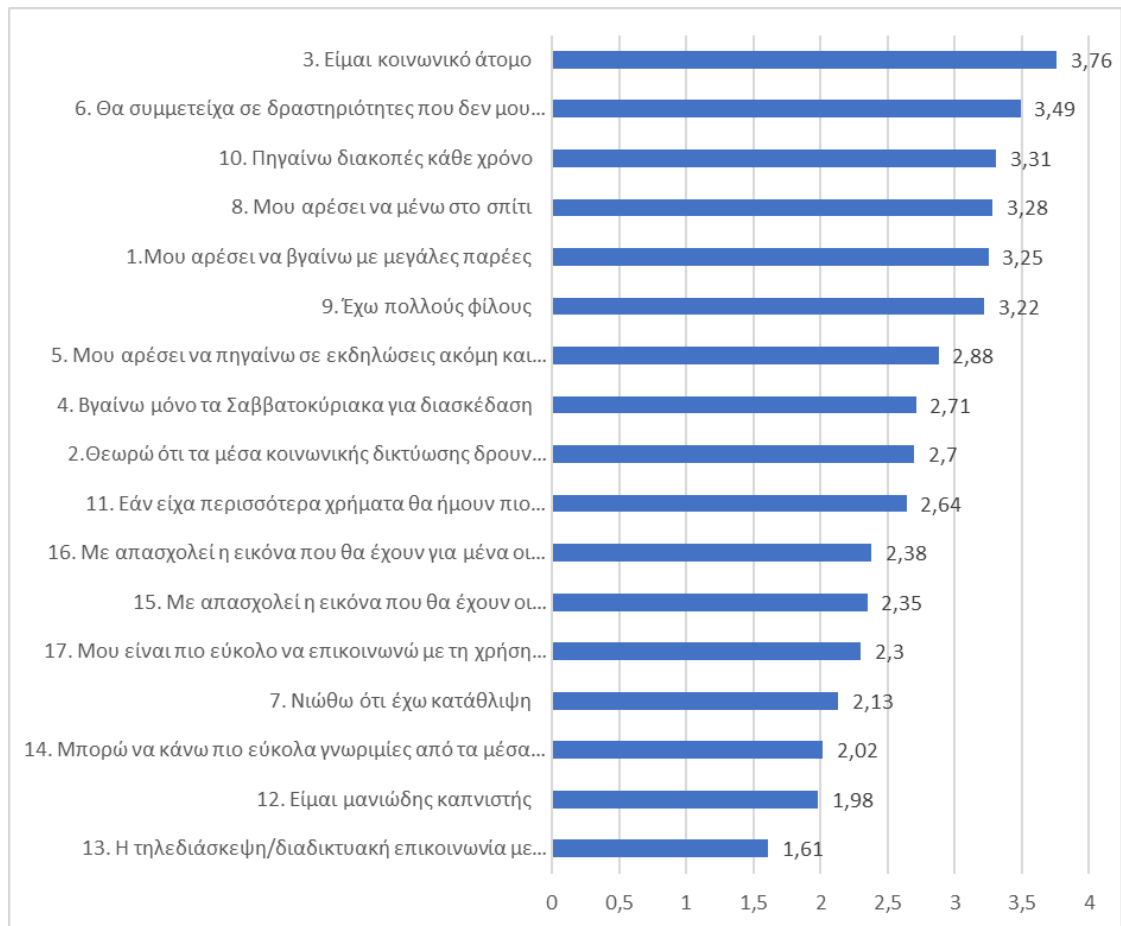
		N	N%
Έχετε σχέση αυτή την περίοδο;	Όχι	48	46,2%
	Ναι	56	53,8%
Εάν ναι πόσο καιρό;	Έως 6 μήνες	14	24,1%
	Έως 12 μήνες	5	8,6%
	Περισσότερο από 12 μήνες	39	67,2%
Εάν έχετε σχέση προτιμάτε την έξαψη των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από την οικειότητα με τον σύντροφο σας;	Όχι	74	96,1%
	Ναι	3	3,9%
Θεωρείται τον εαυτό σας κοινωνικό άτομο;	Όχι	17	16,3%
	Ναι	87	83,7%

Οι επόμενες 15 ερωτήσεις της ενότητας αφορούσαν την κοινωνικότητα των συμμετεχόντων στην έρευνα. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα του πίνακα 4.4 και του γραφήματος 4.2 παρατηρήθηκαν βαθμολογίες που ήταν κοντά στην ουδέτερη άποψη «Δεν απαντώ» καθώς οι μέσες βαθμολογίες ήταν κοντά ή μικρότερες της τιμής 3. Πιο συγκεκριμένα, μόνο 6 ερωτήσεις είχαν μέση βαθμολογία μεγαλύτερη της τιμής 3.

Αυτές ήταν οι «3. Είμαι κοινωνικό άτομο» (Μ.Τ.=3,76, Τ.Α.=0,919), «6. Θα συμμετείχα σε δραστηριότητες που δεν μου αρέσουν εάν είχα καλή παρέα» (Μ.Τ.=3,49, Τ.Α.=1,097), «10. Πηγαίνω διακοπές κάθε χρόνο» (Μ.Τ.=3,31, Τ.Α.=1,3), «8. Μου αρέσει να μένω στο σπίτι» (Μ.Τ.=3,28, Τ.Α.=1,019), «1.Μου αρέσει να βγαίνω με μεγάλες παρέες» (Μ.Τ.=3,25, Τ.Α.=1,059), «9. Έχω πολλούς φίλους» (Μ.Τ.=3,22, Τ.Α.=1,042). Αντίθετα οι πιο ισχυρές διαφωνίες δηλαδή βαθμολογίες που ήταν μικρότερες της τιμής 2 ήταν οι «12. Είμαι μανιώδης καπνιστής» (Μ.Τ.=1,98, Τ.Α.=1,336), και η «13. Η τηλεδιάσκεψη/διαδικτυακή επικοινωνία με φίλο/η είναι το ίδιο με μια έξοδο» (Μ.Τ.=1,61, Τ.Α.=0,875).

Πίνακας 4.4. Κοινωνικότητα

	Μ.Τ.	Τ.Α.
1.Μου αρέσει να βγαίνω με μεγάλες παρέες	3,25	1,059
2.Θεωρώ ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δρουν επιβαρυντικά στην κοινωνικότητα μου	2,70	,994
3. Είμαι κοινωνικό άτομο	3,76	,919
4. Βγαίνω μόνο τα Σαββατοκύριακα για διασκέδαση	2,71	1,040
5. Μου αρέσει να πηγαίνω σε εκδηλώσεις ακόμη και εάν είναι τυπικές π.χ. κοπή πίτας	2,88	1,126
6. Θα συμμετείχα σε δραστηριότητες που δεν μου αρέσουν εάν είχα καλή παρέα	3,49	1,097
7. Νιώθω ότι έχω κατάθλιψη	2,13	1,196
8. Μου αρέσει να μένω στο σπίτι	3,28	1,019
9. Έχω πολλούς φίλους	3,22	1,042
10. Πηγαίνω διακοπές κάθε χρόνο	3,31	1,300
11. Εάν είχα περισσότερα χρήματα θα ήμουν πιο κοινωνικός	2,64	1,358
12. Είμαι μανιώδης καπνιστής	1,98	1,336
13. Η τηλεδιάσκεψη/διαδικτυακή επικοινωνία με φίλο/η είναι το ίδιο με μια έξοδο	1,61	,875
14. Μπορώ να κάνω πιο εύκολα γνωριμίες από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης από ότι σε μια έξοδο	2,02	1,052
15. Με απασχολεί η εικόνα που θα έχουν οι προσωπικοί μου φίλοι για μένα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης	2,35	1,130
16. Με απασχολεί η εικόνα που θα έχουν για μένα οι διαδικτυακοί μου φίλοι στα μέσα κοινωνικής δικτύωση	2,38	1,225
17. Μου είναι πιο εύκολο να επικοινωνώ με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης παρά μέσω τηλεφώνου ή προσωπικής επαφής.	2,30	1,276



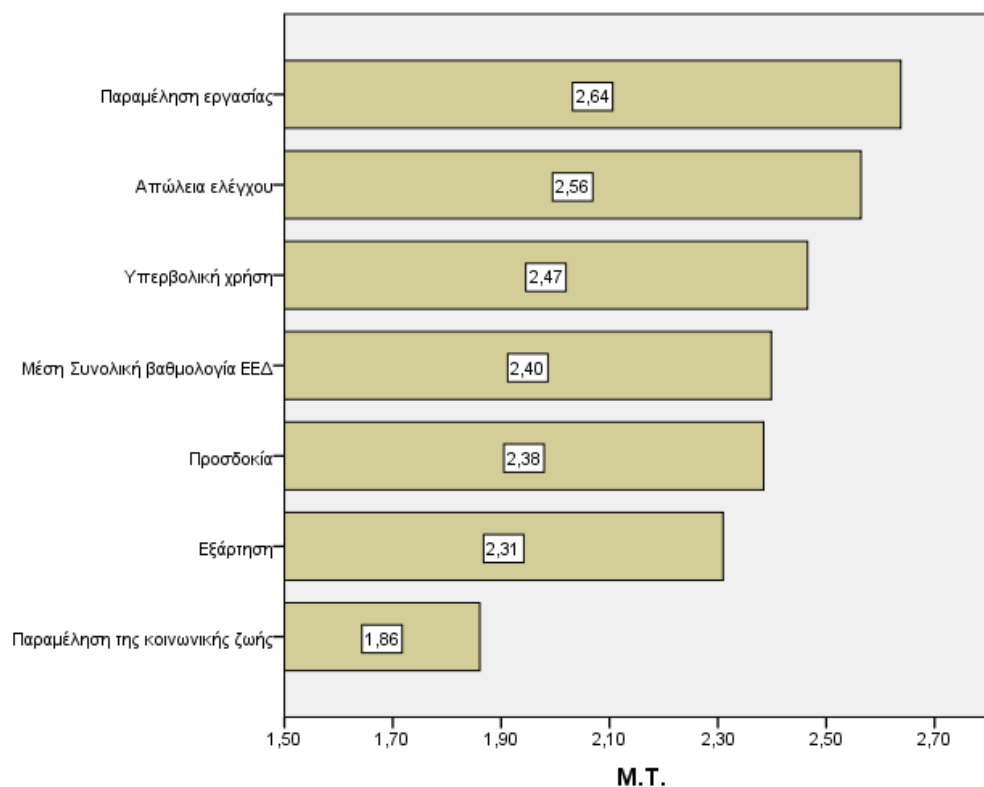
Γράφημα 4.2. Μέσες βαθμολογίες της ενότητας Κοινωνικότητα σε φθίνουσα διάταξη.

4.3. ΕΞΕΤΑΣΗ ΔΕΙΚΤΩΝ

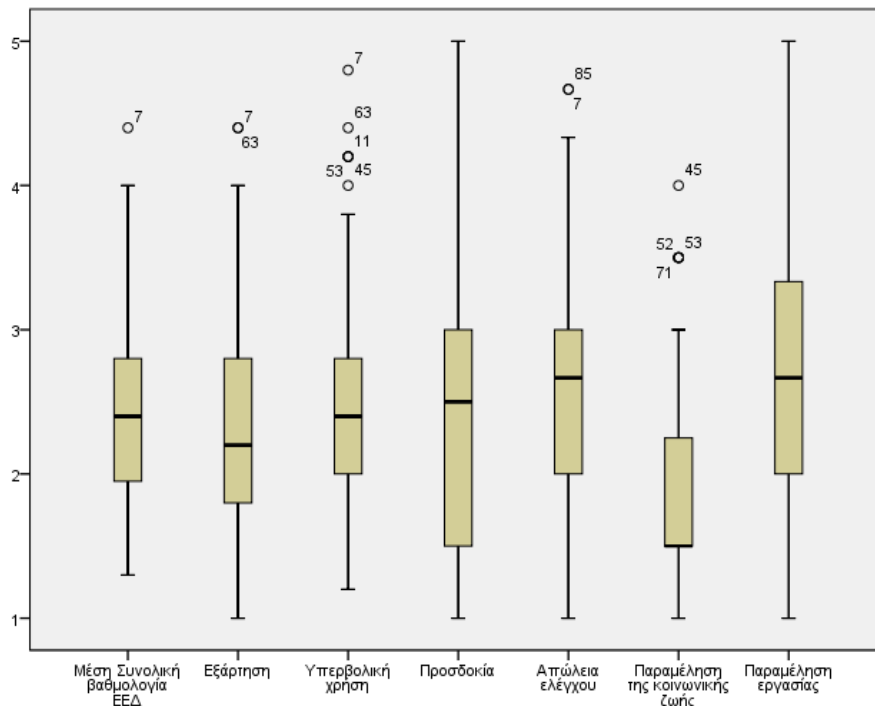
Στην συνέχεια κατασκευάστηκαν οι δείκτες του ερωτηματολογίου ΕΕΔ σύμφωνα με τις οδηγίες που αναφέρθηκαν στο κεφάλαιο της μεθοδολογίας. Τα μέτρα θέσης και διασποράς τους παρουσιάζονται στον πίνακα 4.5 και έδειξαν παρόμοια συμπεριφορά και παρόμοιες τιμές σε όλες τις περιπτώσεις εκτός από της υποκλίμακας Παραμέλησης της κοινωνικής όπου σημείωσε και την χαμηλότερη μέση βαθμολογία (Μ.Τ.=1,86, Τ.Α.=0,674) όπως φαίνεται και στο γράφημα 4.3. Η υψηλότερη μέση βαθμολογία παρατηρήθηκε στην υποκλίμακα «Παραμέληση εργασίας» (Μ.Τ.=2,64, Τ.Α.=0,889) όμως αξίζει να επισημανθεί ότι όλες οι υπόλοιπες μέσες βαθμολογίες είχαν παρόμοιες μέσες τιμές και ότι καμία μέση βαθμολογία δεν ξεπέρασε την τιμή 3. Τέλος, από το γράφημα 4.4 παρατηρήθηκε ότι σχεδόν σε όλους τους δείκτες παρατηρήθηκαν ακραίες τιμές.

Πίνακας 4.5. Μέτρα θέσης και διασποράς των παραγόμενων δεικτών.

	M.T.	Διάμεσος	T.A.	Εύρος	Ελ. Τιμή	Μεγ. Τιμή
Μέση Συνολική βαθμολογία ΕΕΔ	2,40	2,40	,638	3,10	1,30	4,40
Εξάρτηση	2,31	2,20	,763	3,40	1,00	4,40
Υπερβολική χρήση	2,47	2,40	,713	3,60	1,20	4,80
Προσδοκία	2,38	2,50	,925	4,00	1,00	5,00
Απώλεια ελέγχου	2,56	2,67	,823	3,67	1,00	4,67
Παραμέληση της κοινωνικής ζωής	1,86	1,50	,674	3,00	1,00	4,00
Παραμέληση εργασίας	2,64	2,67	,889	4,00	1,00	5,00



Γράφημα 4.3. Μέσες βαθμολογίες δεικτών σε φθίνουσα διάταξη



Γράφημα 4.4. Θηκογράμματα των παραγόμενων δεικτών

4.4. ΕΞΕΤΑΣΗ ΜΕΣΩΝ ΤΙΜΩΝ

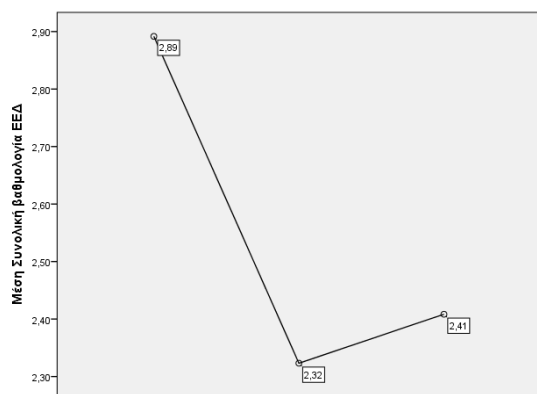
Το τελευταίο μέρος της παρουσίασης των αποτελεσμάτων περιέχει τα αποτελέσματα των μέσων τιμών που παρουσιάζονται συνοπτικά στον πίνακα 4.6 και συνολικά στο παράρτημα της εργασίας. Σύμφωνα με αυτά παρατηρήθηκε ότι η οικονομική κατάσταση των συμμετεχόντων στην έρευνα αποτελεί τον πιο συχνό στατιστικά σημαντικό παράγοντα διαφορών των μέσων τιμών των παραγόμενων δεικτών εκτός της παραμέλησης της κοινωνικής ζωής. Πιο συγκεκριμένα, διαπιστώθηκε ότι επηρεάζει την μέση συνολική βαθμολογία του ερωτηματολογίου εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, την υποκλίμακα εξάρτηση και την υποκλίμακα υπερβολική χρήση. Επιπλέον, και σύμφωνα με το γράφημα 4.5 διαπιστώθηκε ότι οι συμμετέχοντες στην έρευνα που δήλωσαν ότι βρίσκονταν σε κακή οικονομική κατάσταση σημείωσαν τις υψηλότερες μέσες βαθμολογίες και στους 3 δείκτες ενώ αντίθετα τις χαμηλότερες μέσες βαθμολογίες τις σημείωσαν όσοι δήλωσαν ότι ήταν σε μέτρια οικονομική κατάσταση.

Για την υποκλίμακα της κοινωνικής ζωής διαπιστώθηκε ότι μεγαλύτερες μέσες βαθμολογίες αναμένονται στους άνδρες (Μ.Τ.=2,20), στους συμμετέχοντες με ένα

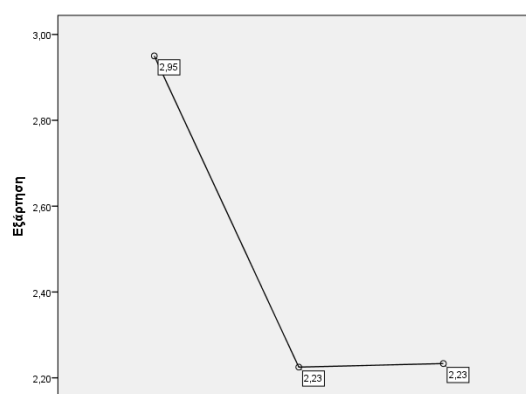
λογαριασμό στα κοινωνικά δίκτυα (Μ.Τ.=2,60) και στους συμμετέχοντες που βρίσκονται σε κακή οικονομική κατάσταση (Μ.Τ.=2,33).

Πίνακας 4.6. Στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα εξέτασης μέσω των τιμών

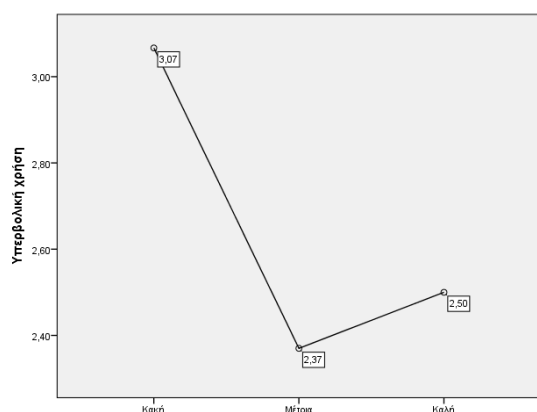
	Οικονομική κατάσταση		Αριθμός προφίλ		Φύλο	
	F(2,103)	p	F(3,103)	p	t(102)	p
Μέση Συνολική βαθμολογία ΕΕΔ	4,416	0,015				
Εξάρτηση	5,162	0,007				
Υπερβολική χρήση	5,416	0,006				
Παραμέλησης της κοινωνικής ζωής	3,524	0,033	3,557	0,017	2,345	0,026



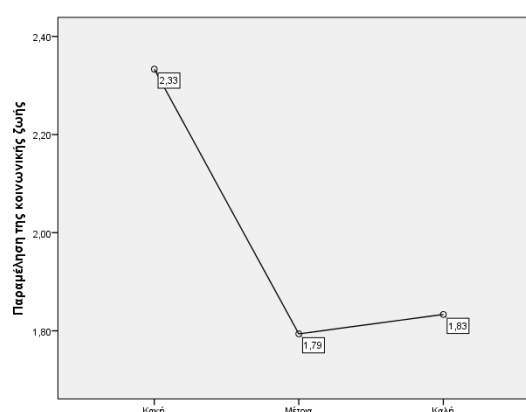
8. Πως θα χαρακτηρίζατε την οικονομική σας κατάσταση;



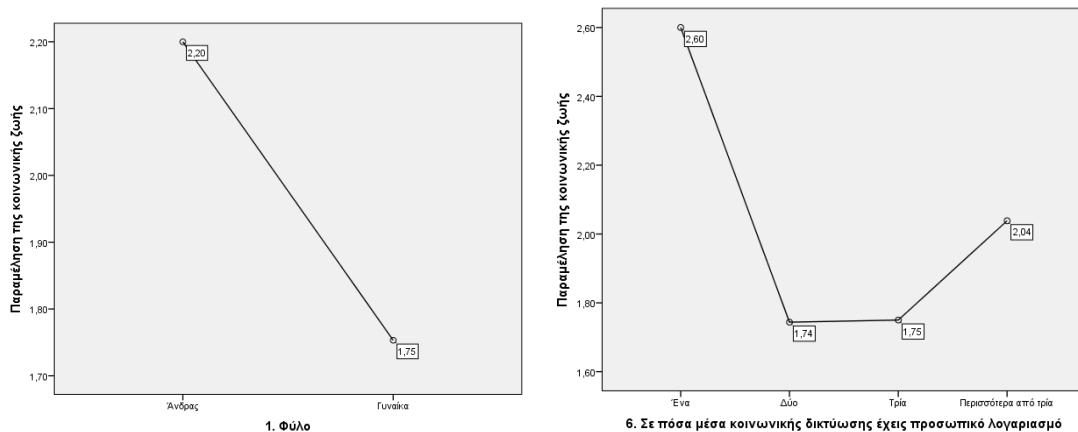
8. Πως θα χαρακτηρίζατε την οικονομική σας κατάσταση;



8. Πως θα χαρακτηρίζατε την οικονομική σας κατάσταση;



8. Πως θα χαρακτηρίζατε την οικονομική σας κατάσταση;



Γράφημα 4.5. Μέσες βαθμολογίες στατιστικά σημαντικών διαφορών.

4.5. ΕΞΕΤΑΣΗ ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΩΝ

Στο τελευταίο μέρος της ανάλυσης έγινε εξέταση των σχέσεων μεταξύ των δεικτών και μεταξύ των δεικτών και μεταβλητών ενδιαφέροντος με την βοήθεια του συντελεστή συσχέτισης του Pearson. Πιο συγκεκριμένα εξετάστηκαν οι συσχετίσεις μεταξύ των δεικτών και των μεταβλητών φύλο, ηλικία και όλων των ερωτήσεων της ενότητας Κοινωνικότητα. Τα στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα παρουσιάζονται στον πίνακα 4.7 και έδειξαν δυνατές συσχετίσεις μεταξύ σχεδόν όλων των δεικτών.

Οι συσχετίσεις αυτές ήταν όλες θετικές και η μόνη περίπτωση που παρατηρηθήκαν αδύναμες σχέσεις ήταν στην υποκλίμακα παραμέληση της κοινωνικής ζωής. Η δυνατότερη συσχέτιση παρατηρήθηκε μεταξύ των δεικτών Εξάρτηση και Μέση συνολική βαθμολογία ΕΕΔ ($\rho=0,886$) δείχνοντας ότι η εξάρτηση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχει την μεγαλύτερη συνεισφορά στην αύξηση της μέσης βαθμολογίας.

Η εξέταση των σχέσεων μεταξύ των δεικτών και των ερωτήσεων της ενότητας «Κοινωνικότητα» έδειξε ότι όλες οι στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις ήταν αδύναμες ($\rho < 0,5$) εκτός της σχέσης μεταξύ των μεταβλητών Παραμέληση εργασίας και της ερώτησης «16. Με απασχολεί η εικόνα που θα έχουν για μένα οι διαδικτυακοί μου φίλοι στα μέσα κοινωνικής δικτύωση» ($M.T.=0,530$). Η ερώτηση αυτή όπως και η ερώτηση «15. Με απασχολεί η εικόνα που θα έχουν οι προσωπικοί μου φίλοι για μένα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης» παρουσίασαν τις περισσότερες στατιστικά

σημαντικές συσχετίσεις κάθε συσχετιζόταν μέτρια-αδύναμα και θετικά με όλους τους δείκτες.

Τα αποτελέσματα έδειξαν επίσης ότι η πιθανή εμφάνιση της κατάθλιψης συσχετίζεται θετικά και αδύναμα με όλους τους δείκτες εκτός της απώλειας ελέγχου και της παραμέλησης της εργασίας. Επίσης αξίζει να επισημανθεί η παρουσία αρνητικών σχέσεων μεταξύ ηλικίας και απώλειας ελέγχου όπου μικρότερες ηλικίες έδειξαν ότι έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα απώλειας ελέγχου ($\rho=-0,208$). Επίσης, τα άτομα που δεν έχουν σχέση είναι πιο πιθανό να έχουν μεγαλύτερη εξάρτηση από την χρήση κοινωνικών δικτύων ($\rho=-0,212$), οι άνδρες μεγαλύτερη παραμέληση της κοινωνικής ζωής τους ($\rho=-0,285$) όπως και οι συμμετέχοντες στην έρευνα που δεν θεωρούν ότι είναι κοινωνικά άτομα.

Πίνακας 4.7. Στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις του Pearson.

	Μέση Συνολική βαθμολογία ΕΕΔ	Εξάρτηση	Υπερβολική χρήση	Προσδοκία	Απώλεια ελέγχου	Παραμέληση της κοινωνικής ζωής	Παραμέληση εργασίας
Εξάρτηση	,886**						
Υπερβολική χρήση	,877**	,710**					
Προσδοκία	,787**	,621**	,625**				
Απώλεια ελέγχου	,804**	,661**	,683**	,620**			
Παραμέληση της κοινωνικής ζωής	,500**	,351**	,355**	,332**	,248*		
Παραμέληση εργασίας	,802**	,640**	,601**	,605**	,505**	,452**	
1. Φύλο							-,285**
2. Ηλικιακές κατηγορίες					-,208*		
Έχετε σχέση αυτή την περίοδο;		-,212*					
Εάν έχετε σχέση προτιμάτε την έξαψη των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από την οικειότητα με τον σύντροφο σας;							,293**
Θεωρείται τον εαυτό σας κοινωνικό άτομο;							-,228*
2.Θεωρώ ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δρουν επιβαρυντικά στην κοινωνικότητα μου			,225*				
3. Είμαι κοινωνικό άτομο							-,243*
5. Μου αρέσει να πηγαίνω σε εκδηλώσεις ακόμη και εάν είναι τυπικές π.χ. κοπή πίτας		,230*			,256**		
6. Θα συμμετείχα σε δραστηριότητες που δεν μου αρέσουν εάν είχα καλή παρέα							
7. Νιώθω ότι έχω κατάθλιψη	,256**	,193*	,279**	,272**		,203*	
11. Εάν είχα περισσότερα χρήματα θα ήμουν πιο κοινωνικός							,230*
13. Η τηλεδιάσκεψη/διαδικτυακή επικοινωνία με φίλο/η είναι το ίδιο με μια έξοδο							,239*

14. Μπορώ να κάνω πιο εύκολα γνωριμίες από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης από ότι σε μια έξοδο						,319**	
15. Με απασχολεί η εικόνα που θα έχουν οι προσωπικοί μου φίλοι για μένα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης	,466**	,404**	,364**	,345**	,428**	,217*	,419**
16. Με απασχολεί η εικόνα που θα έχουν για μένα οι διαδικτυακοί μου φίλοι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης	,497**	,407**	,351**	,387**	,418**	,283**	,530**
17. Μου είναι πιο εύκολο να επικοινωνώ με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης παρά μέσω τηλεφώνου ή προσωπικής επαφής.	,195*			,235*			,281**

p-level=0.05* *p-level=0.01* ****p-level=0.001*

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Με τις απαντήσεις τους, οι συμμετέχοντες στην έρευνα έδειξαν ότι είναι κοινωνικά άτομα, ότι προτιμούν την φυσική παρουσία των συνανθρώπων τους πάρα την εικονική παρουσία μέσω των κοινωνικών δικτύων και δεν είναι επιρρεπείς στους εθισμούς. Επίσης έδειξαν ότι χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για την προβολή της εικόνας τους παρά για την σύναψη σχέσεων με άλλα άτομα. Σε σχέση με τα ερευνητικά ερωτήματα:

1) Πόσο χρόνο αφιερώνουν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης οι σπουδαστές του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής; Αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στις διαδικτυακές ή στις φυσικές κοινωνικές σχέσεις;

Αν και δεν έγινε ρητή αναφορά στον χρόνο που ξοδεύουν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης οι σπουδαστές, παρόλα αυτά η τιμή του δείκτη «απώλεια ελέγχου» αλλά και της υπερβολικής χρήσης ήταν κάτω του μετρίου, κάτι που δείχνει χαμηλό χρόνο ενασχόλησης με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

2) Παρατηρείται κίνδυνος ή/και φαινόμενα εθισμού από τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;

Κάτι τέτοιο δεν παρατηρήθηκε στο συγκεκριμένο δείγμα. Πιο συγκεκριμένα, περίπου ένας στους δύο συμμετέχοντες είχαν χαμηλό ή μηδενικό βαθμό εθισμού.

3) Πώς επηρεάζεται η κοινωνική ζωή των σπουδαστών από την ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;

Οι φοιτητές του δείγματος έδειξαν ότι είναι κοινωνικοί και προσπαθούν να συμμετέχουν στην φυσική παρουσία των συνανθρώπων παρά στην εικονική. Η εξέταση των συσχετίσεων έδειξε ότι ουσιαστικά η κοινωνική ζωή των σπουδαστών δεν επηρεάζεται από την ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ο λόγος για αυτό ήταν ότι οι φοιτητές του δείγματος έχουν χαμηλό βαθμό χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και ότι με την βοήθεια των μέσων κοινωνικής δικτύωσης απλά προωθούν

την εικόνα τους προς τους άλλους αλλά δεν επιτρέπουν η εικονική πραγματικότητα να ορίζει τον χαρακτήρα και την κοινωνικότητα τους.

4) Σχετίζεται η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και η κοινωνική ζωή με το έτος φοίτησης;

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των συσχετίσεων δεν βρέθηκε μια τέτοιου είδους σχέση αλλά παρατηρήθηκε ότι η ηλικία σχετίζεται με την απώλεια ελέγχου και ότι μικρότερες ηλικίες είναι πιο πιθανό να χάσουν τον έλεγχο της ώρας που ξοδεύουν στα κοινωνικά δίκτυα.

5) Σχετίζεται η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και η κοινωνική ζωή με το φύλο;

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, το φύλο σχετίζεται μόνο με την παραμέληση της κοινωνικής ζωής όπου διαπιστώθηκε ότι οι άνδρες είναι πιο πιθανό να παραμελήσουν περισσότερο την κοινωνική ζωή τους

Επίσης, με βάση το θεωρητικό μέρος της εργασίας, διατυπώθηκαν οι παρακάτω υποθέσεις:

H₀: Οι σπουδαστές του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στις διαδικτυακές παρά στις φυσικές κοινωνικές σχέσεις.

Η υπόθεση αυτή μπορεί να απορριφθεί καθώς διαπιστώθηκε ότι οι φοιτητές προτιμούν την ανθρώπινη παρά την εικονική παρουσία.

H₀: Παρατηρούνται φαινόμενα ή/και κίνδυνος εθισμού από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Η υπόθεση αυτή μπορεί να απορριφθεί διότι το συγκεκριμένο δείγμα δεν έδειξε σημάδια εθισμού ενώ η παθολογική χρήση εμφανίστηκε σε ελάχιστες περιπτώσεις.

H₀: Η ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζει αρνητικά την κοινωνική ζωή των σπουδαστών.

Ο υπόθεση αυτή επαληθεύθηκε καθώς τα αποτελέσματα των συσχετίσεων έδειξαν ότι

αύξηση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι πιθανό να αυξήσει την πιθανότητα εμφάνισης κατάθλιψης ενός ατόμου όπως και να επηρεάσει αρνητικά την κοινωνικότητα του.

H₀: Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και η κοινωνική ζωή παρουσιάζουν διαφορές μεταξύ πρωτοετών και τελειόφοιτων.

Η υπόθεση αυτή δεν μπόρεσε να επαληθευθεί αν και παρατηρήθηκε ότι μικρότερες ηλικίες είναι πιο πιθανές στην απώλεια ελέγχου.

H₀: Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και η κοινωνική ζωή δεν παρουσιάζουν διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών.

Η υπόθεση αυτή επαληθεύθηκε καθώς δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές εκτός από την περίπτωση της παραμέλησης της κοινωνικής ζωής.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η ανάπτυξη της τεχνολογίας έχει δημιουργήσει νέες μορφές επικοινωνίας που μπορούν να επιδράσουν θετικά αλλά και αρνητικά στη ζωή των ανθρώπων. Συγκεκριμένα, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να λειτουργήσουν θετικά στη ζωή των ανθρώπων όταν η χρήση τους γίνεται μέσα σε λογικά πλαίσια. Αντίθετα, η υπερβολική χρήση ενδέχεται να οδηγήσει σε αρνητικές συνέπειες για τη ζωή των χρηστών. Ο σημαντικότερος προβληματισμός για τις αρνητικές επιδράσεις του σχετίζεται με τους κινδύνους που ελλοχεύουν από την ανεξέλεγκτη χρήση του, αφού ο κόσμος του διαδικτύου αφορά ένα χαοτικό περιβάλλον που δεν μπορεί να ελεγχθεί.

Ορισμένες σημαντικές επιπτώσεις αφορούν την παραβίαση των προσωπικών δεδομένων, την προώθηση ακατάλληλου υλικού, την υποκλοπή στοιχείων κ.α., καθώς είναι παράγοντες που μπορούν να βλάψουν τον χρήστη. Ο εθισμός όμως, ως ένα από τα βασικότερα προβλήματα, δεν γίνεται άμεσα αντιληπτός, αλλά ταλαιπωρεί για μεγάλο χρονικό διάστημα αρκετούς νέους σήμερα. Με βάση τη βιβλιογραφική ανασκόπηση, οι νέοι καταναλώνουν πολλές ώρες της ημέρας στα social media και σε αρκετές περιπτώσεις αδυνατούν να ελέγξουν τη χρήση τους. Σε ακραίες περιπτώσεις μπορεί να έχουν την ψευδαίσθηση ότι ζουν σε έναν ψεύτικο διαδικτυακό κόσμο. Η διαρκής χρήση του διαδικτύου μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες για την ψυχολογική τους υγεία (Leskovec, 2008).

Ο εθισμός στο διαδίκτυο μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τους χρήστες των social media, αφού έχει αποδειχτεί μέσα από έρευνες ότι μπορεί να αποκτήσουν ψυχολογικές διαταραχές, κατάθλιψη, φοβίες καθώς και να γίνουν αντικοινωνικοί (Patchin & Hinduja, 2010). Με βάση σχετική έρευνα διαφάνηκε ότι οι χρήστες πολλές φορές εθίζονται στην προβολή και αναγνώριση, αφού προσπαθούν με κάθε τρόπο να προωθήσουν την εικόνα τους προς τα έξω και μάλιστα «βελτιωμένη». Το προφίλ των χρηστών μπορεί να γίνει αντιληπτό μέσα από τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις τους αλλά και τον βαθμό της αυτοπροβολής τους (McPherson, Smith-Lovin, & Cook, 2001).

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δημιουργούν έναν ιδεατό κόσμο, στον οποίο αρκετοί νέοι καταναλώνουν μεγάλο μέρος του χρόνου τους. Οι σχέσεις τους με τους άλλους ανθρώπους επηρεάζονται και διαμορφώνονται σε μεγάλο βαθμό από την εικόνα που έχουν δημιουργήσει για τον εαυτό τους και για τα άλλα άτομα. Σε ορισμένες περιπτώσεις η επίδραση αυτή μπορεί να γίνει ακόμη και εμμονική για τους χρήστες,

που θεωρούν ότι θα νιώσουν καλύτερα αν περάσουν την ώρα τους στα social media. Συχνά το προφίλ που δημιουργούν έχει ως στόχο να καλύψουν δικά τους κενά, όπως η ανασφάλεια και η χαμηλή αυτοπεποίθηση. Η επαφή με άλλους χρήστες μέσα από το διαδίκτυο τους δίνει τη δυνατότητα να επικοινωνήσουν νιώθοντας «προστατευμένοι» και παρουσιάζοντας μόνο όσα στοιχεία θέλουν για τον εαυτό τους. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη δυσκολία στην επαφή τους με άλλα πρόσωπα, αφού έχει αποδειχτεί ότι μπορεί να αποκτήσουν κοινωνικές φοβίες και να αποφεύγουν να δημιουργούν σχέσεις στον πραγματικό κόσμο (McPherson, Smith-Lovin, & Cook, 2001).

Μέσα από την παρούσα έρευνα που πραγματοποιήθηκε αυτό επιβεβαιώνεται, αφού οι σπουδαστές του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, που αποτέλεσαν το δείγμα της έρευνας, ανέφεραν πως η υπερβολική ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την κοινωνική τους ζωή. Συγκεκριμένα, τα αποτελέσματα των συσχετίσεων έδειξαν ότι αύξηση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι πιθανό να ενισχύσει την πιθανότητα εμφάνισης κατάθλιψης σε ένα χρήστη όπως και να επηρεάσει αρνητικά την κοινωνικότητά του.

Επιπροσθέτως, σύμφωνα με τα αποτελέσματα, το φύλο δεν παίζει μεγάλο ρόλο στη χρήση των social media. Η μοναδική διαφορά διαπιστώθηκε στους άνδρες που μπορεί να παραμελήσουν περισσότερο την κοινωνική τους ζωή σε σχέση με τις γυναίκες. Ουσιαστικά, η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και η κοινωνική ζωή δεν παρουσιάζουν σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών, καθώς στο δείγμα της έρευνας δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές, εκτός από την περίπτωση της παραμέλησης της κοινωνικής ζωής των ανδρών.

Επιπροσθέτως, μέσα από τη βιβλιογραφική επισκόπηση διαφάνηκε ότι οι χρήστες που αντιμετωπίζουν προβλήματα συναισθηματικής, οικονομικής και κοινωνικής φύσεως έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να οδηγηθούν στην κατάχρηση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Σε αυτό σημαντικός παράγοντας είναι η ηλικία του χρήστη, καθώς όσο μικρότερος είναι αδυνατεί να ελέγξει τη χρήση του και να θέσει όρια ως προς αυτή, αλλά και τους κινδύνους που ελλοχεύουν (Σταθάκη & Στασινοπούλου, 2008).

Σχετική έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε φοιτητές του Πανεπιστημίου Stanford και εξέταζε τον τρόπο που το διαδίκτυο επηρεάζει τη ζωή των φοιτητών σε καθημερινό

επίπεδο, έδειξε πως η χρήση του σχετίζεται άμεσα με την ηλικία των χρηστών αλλά και το μορφωτικό και οικονομικό τους επίπεδο (Διάκος, & Δούκα, 2010).

Ο παράγοντας της ηλικίας επιβεβαιώθηκε και στην παρούσα έρευνα, αφού οι σπουδαστές αν και δεν αναφέρθηκαν με ακρίβεια στον χρόνο που ξοδεύουν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ανέφεραν πως η ηλικία έχει ρόλο στη χρήση των social media. Συγκεκριμένα, παρατηρήθηκε ότι σχετίζεται με την απώλεια ελέγχου και ότι οι μικρότερες ηλικίες είναι πιο πιθανό να χάσουν τον έλεγχο της ώρας που ξοδεύουν στα κοινωνικά δίκτυα. Επίσης, επιβεβαιώθηκε και ο παράγοντας της οικονομικής κατάστασης, αφού οι χρήστες που δήλωσαν κακή οικονομική κατάσταση ήταν πιο επιρρεπείς στη χρήση των social media.

Ο υπερβολικός χρόνος που μπορεί να ξοδεύουν οι νέοι στο διαδίκτυο επηρεάζει αρνητικά όλους τους τομείς της ζωής τους και τις συναναστροφές τους με άλλα άτομα. Τα άτομα που επιδιώκουν να περνούν το περισσότερο μέρος του χρόνου τους στο διαδίκτυο, έχουν την τάση να απομακρύνονται από τους φίλους τους καθώς και από την οικογένειά τους. Συνεπώς, αυτό έχει ως αποτέλεσμα να απομονώνονται και να δημιουργούν «διαδικτυακές» σχέσεις, που δεν βασίζονται στην πραγματικότητα (Zboralski, et al., 2009).

Τα άτομα που παρουσιάζουν εθισμό στο διαδίκτυο τείνουν να απομακρύνονται από τις κοινωνικές τους σχέσεις και από δραστηριότητες που συνήθιζαν να κάνουν με τους φίλους και συγγενείς τους. Οι χρήστες περνούν το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αλλά και σε διάφορες ηλεκτρονικές δραστηριότητες. Σταδιακά, με αυτόν τον τρόπο χάνουν το ενδιαφέρον τους για τα ζητήματα της καθημερινής ζωής και αποστασιοποιούνται από πράγματα που μπορεί να έκαναν. Επιπλέον, οι νέοι παρουσιάζουν μειωμένες σχολικές επιδόσεις ή αν εργάζονται αρχίζουν να παραμελούν την εργασία τους, καταναλώνοντας περισσότερο χρόνο από το φυσιολογικό στο διαδίκτυο (Διάκος, & Δούκα, 2010).

Ωστόσο, σχετική έρευνα έχει δείξει ότι τα άτομα που από πριν έχουν προβλήματα με την κοινωνικότητα, λόγω του διαδικτύου απομονώνεται περισσότερο, ενώ αντίθετα, όσα από πριν είναι κοινωνικά, μέσα από τα social media γίνονται περισσότερο κοινωνικά και αυξάνουν τον κύκλο και τις επαφές τους (Turkle, 2002).

Ο εθισμός στο διαδίκτυο οδηγεί τους χρήστες στην αδιαφορία για το περιβάλλον γύρω τους, αφού σταδιακά αρχίζουν να μειώνουν τις προσωπικές τους σχέσεις. Σύμφωνα με τους ειδικούς της ψυχολογίας, οι χρήστες που παρουσιάζουν εθισμό εμφανίζουν συμπτώματα «απόσυρσης» και απομόνωσης. Δεν μπορούν να ελέγξουν τις

ώρες που καταναλώνουν, ούτε τη χρήση του και αγνοούν τις αρνητικές επιπτώσεις που έχει για τη ζωή τους. Οι ειδικοί αναφέρουν ότι ο εθισμός στη χρήση του διαδικτύου είναι μια μορφή διαταραχής με συμπτώματα, που έχουν άλλες εθιστικές συμπεριφορές (Σταυροπούλου & Μαρκάκη, 2012).

Τα άτομα που παρουσιάζουν συμπτώματα εθισμού εκδηλώνουν συμπεριφορές εξάρτησης και αδυναμίας. Με αυτόν τον τρόπο αυξάνουν διαρκώς τον χρόνο που περνούν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και χωρίς να το αντιλαμβάνονται αυξάνουν τη διαδικτυακή τους δραστηριότητα, παρουσιάζοντας μειωμένη συμμετοχή στις καθημερινές τους υποχρεώσεις (Σταυροπούλου & Μαρκάκη, 2012). Αυτή η ανεξέλεγκτη χρήση από ορισμένους νέους χρήστες ή ακόμη και παιδιά είναι δυνατόν να προκαλέσει προβλήματα στη λειτουργικότητα των ατόμων.

Η υπερβολική χρήση δεν επηρεάζει αρνητικά μόνο τους τομείς της καθημερινότητάς τους αλλά και την ψυχολογία τους. Έχει παρατηρηθεί ότι οι χρήστες που εμφανίζουν εθισμό νιώθουν μελαγχολία, θυμό, μοναξιά, χαμηλή αυτοεκτίμηση και μειωμένη διάθεση για οτιδήποτε άλλο (Χρούσος, 2008).

Δεν είναι εξάλλου τυχαίο πως οι ειδικοί της ψυχικής υγείας αναφέρονται σε νέους όρους που σχετίζονται με την κατάθλιψη των social media, για να τονίσουν πως οι χρήστες που καταναλώνουν πολλές ώρες στο διαδίκτυο έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχολογία τους. Οι νέοι με χαμηλή αυτοπεποίθηση και προβλήματα άλλης φύσεως βιώνουν αρνητικά συναισθήματα, που μπορεί να γίνουν ακόμα χειρότερα όταν στα social media δεν έχουν την αποδοχή που θέλουν (Σταυροπούλου & Μαρκάκη, 2012).

Η σημαντικότητα της αποδοχής της εικόνας που προβάλλεται προς τα έξω επιβεβαιώθηκε και από την παρούσα έρευνα, καθώς οι σπουδαστές μέσα από τις απαντήσεις τους έδειξαν ότι ενδιαφέρονται για την εικόνα τους στα social media και το κατά πόσο αυτή θα είναι αρεστή τόσο στους προσωπικούς τους φίλους όσο και στους διαδικτυακούς.

Ωστόσο, οι σπουδαστές της έρευνας ανέφεραν ότι είναι κοινωνικά άτομα και προτιμούν τη φυσική παρουσία των συνανθρώπων τους, πάρα την εικονική μέσω των κοινωνικών δικτύων. Επίσης, επισήμαναν ότι δεν είναι επιρρεπείς στους εθισμούς και ότι χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μόνο για την προβολή της εικόνας τους, παρά για την σύναψη σχέσεων με άλλα άτομα.

Στο συγκεκριμένο δείγμα της έρευνας η τιμή του δείκτη «απώλεια ελέγχου» αλλά και της υπερβολικής χρήσης ήταν κάτω του μετρίου, κάτι που δείχνει χαμηλό χρόνο

ενασχόλησης με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Επίσης, δεν παρατηρήθηκαν φαινόμενα εθισμού, αφού περίπου ένας στους δύο συμμετέχοντες είχαν χαμηλό ή μηδενικό βαθμό εθισμού.

Η εξέταση των αποτελεσμάτων της έρευνας έδειξε ότι ουσιαστικά η κοινωνική ζωή των σπουδαστών δεν επηρεάζεται από την ενασχόλησή τους με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αυτό επιβεβαιώνεται από το γεγονός ότι οι φοιτητές του δείγματος έχουν χαμηλό βαθμό χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και ότι με τη βοήθεια των μέσων κοινωνικής δικτύωσης προσπαθούν να προωθήσουν την εικόνα τους προς τους άλλους, αλλά δεν επιτρέπουν η εικονική πραγματικότητα να ορίσει τον χαρακτήρα και την κοινωνικότητά τους. Το συγκεκριμένο δείγμα δεν έδειξε σημάδια εθισμού, ενώ η παθολογική χρήση εμφανίστηκε σε ελάχιστες περιπτώσεις.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ελληνική Βιβλιογραφία

Αρώνη, Κ. Ε. (2015). *Ο ρόλος του Internet και ειδικότερα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στη διάπλαση χαρακτήρων. Η επίδραση αυτών στις κοινωνικές και οικογενειακές σχέσεις των νέων ανθρώπων. Η άποψη των Ελλήνων για την αλόγιστη χρήση αυτών από την νεολαία μας*. Πάτρα: Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Δυτικής Ελλάδας.

Διάκος, Κ. & Δούκα, Α. (2010). *Εθισμός στο διαδίκτυο*. Ρόδος: Πανεπιστήμιο Αιγαίου.

Καραπέτσας, Α., Φώτης, Α., & Ζυγούρης, Ν. (2012). Νέοι και εθισμός στο διαδίκτυο: Ερευνητική προσέγγιση συχνότητας του φαινομένου. *Εγκέφαλος*, 49, σσ. 67-72.

Κασφίκης, Ν., Κατάνου, Β., & Μαλαματή, Α. (2009). *Κοινωνικά δίκτυα*. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.

Κατάκη, Ε. (2012). *Διαδίκτυο και Εξάρτηση: Μία σύγχρονη απειλή. Διπλωματική Διατριβή*. Πολυτεχνείο Κρήτης.

Κούρτογλου, Ξ. (2017). *E-shopping and beyond*. Ανάκτηση από Focus Bari: https://www.cnn.gr/images/news/2017/12/11/Eshopping_and_beyond_XK.pdf

Κυπραίου, Π. (2016). *Εξάρτηση απ' το διαδίκτυο*. Ανάκτηση από www.psychotherapeia.net.gr (Παναγιώτα Κυπραίου - Ψυχοθεραπεύτρια - Συμβουλευτική Γονέων): <http://www.psychotherapeia.net.gr/articles-psychologoi-marousi-psychotherapeftes-marousi/exartiseis/43-exarthsh-apo-to-diadiktyo/71-exarthsh-apo-diadiktyo>

Κυπραίου, Π. (2013). *Εξάρτηση από το Διαδίκτυο*. Ανάκτηση από www.psychotherapeia.net.gr

Μάτσα, Κ. (2009). Εξάρτηση από το Διαδίκτυο: Η πιο σύγχρονη μορφή τοξικομανίας. *Τετράδια Ψυχιατρικής*, 108, σσ. 78-86.

Μάτσα, Κ. (2009). Εξάρτηση από το Διαδίκτυο: Η πιο σύγχρονη μορφή τοξικομανίας. *Τετράδια Ψυχιατρικής*, 108, σσ. 78-86.

Μυλωνάς, Π. (2009). *Διαδίκτυο και Εξάρτηση*. Θεσσαλονίκη: Πανεπιστήμιο Μακεδονίας.

Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου. (2010). *Ασφάλεια στο διαδίκτυο*. Ανάκτηση από <https://internetsafety.pi.ac.cy/>

Παναγιωτακόπουλος, Χ., & Κουστουράκης, Γ. (2005). Η εφαρμογή των τεχνολογιών της πληροφορίας και επικοινωνίας στην εκπαίδευση: Διεθνείς, ευρωπαϊκές και εθνικές εξελίξεις. *Επιστημονική Επετηρίδα Αρέθας*, 3, σσ. 293-312.

Πανταζής, Η. (2012). Κοινωνικά δίκτυα. *Aristotelio News*, 6-7.

Παπαδημητρίου, Β. (2012). *Τα Κοινωνικά Δίκτυα, η Σχέση τους με το Μάρκετινγκ, η Περίπτωση του Facebook*. Αθήνα: Χαροκόπειο.

Παπαδόπουλος, Λ. (2011). *Αξιοποίηση κοινωνικών δεδομένων για την ανάπτυξη εφαρμογής για τους χρήστες κινητών συσκευών*. Πάτρα.

Σαμαράς, Α. (2014). *Κοινωνικά Δίκτυα και Εθισμός*. 3ο Πανελλήνιο Εκπαιδευτικό Συνέδριο Ημαθίας.

Σιώμος, Κ. (2011). *Εθισμός στο διαδίκτυο και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου*. Αθήνα: Εκδοτικός Οίκος Α. Α. Λιβάνη.

Σιώμος, Κ., & Αγγελόπουλος, Ν. (2008). Διαταραχή Εθισμού στο Διαδίκτυο. *Ψυχιατρική Κλινική, Ιατρική Σχολή.*, 19 (1), σσ. 52-58.

Σιώμος, Κ., Σφακιανάκης, Ε., & Φλώρος, Γ. (2012). *Εθισμός στο διαδίκτυο και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου*. Αθήνα: Λιβάνη.

Σοφός, Α., Αθανασιάδης, Η., Κ., Δ., & Δούκα, Α. (2011). *Εθισμός στο Διαδίκτυο - Έρευνα στην Ελλάδα 2ο Πανελλήνιο Συνέδριο*. Πάτρα.

Σταθάκη, Κ., & Στασινοπούλου, Ε. (2008). *Καταγραφή Εθισμού στο Διαδίκτυο και των επιπτώσεων του σε φοιτητές του τμήματος Νοσηλευτικής*. Κρήτη.

Σταυροπούλου, Μ., & Μαρκάκη, Ε. (2012). *Κοινωνικές Επιπτώσεις του Facebook στους Νέους*. Ανάκτηση από <http://2gym-kaisar.att.sch.gr/autosch/joomla15/images/ergasies11-12/facebook/facebook.pdf>

Σωτηριάδου, Α., & Παπαδάκης, Σ. (2012). Τα κοινωνικά δίκτυα ως εκπαιδευτικά εργαλεία: Εμπειρία από την εκμάθηση του Matlab μέσω Facebook. *Θέματα Επιστημών και Τεχνολογίας στην Εκπαίδευση*, 6 (3), σσ. 161-179.

Τσάνος, Ε. (2012). *Περιβάλλοντα Οπτικοποίησης Σχέσεων και Δραστηριοτήτων σε Εφαρμογές Κοινωνικής Δικτύωσης: Γεωκοινωνική Δικτύωση*. Πανεπιστήμιο Πειραιά.

Χρούσος, Γ. (2008). *Εγχειρίδιο ειδικευομένων ιατρών παιδιατρικής*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης.

Χτούρης, Σ. (2004). *Ορθολογικά Συμβολικά Δίκτυα*. Αθήνα: Νήσος.

Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία

Aboujaoude, E., Koran, L., Gamel, N., Large, M., & Serpe, R. (2006). *Internet addiction: Stanford study seeks to define whether it's a problem*. Ανάκτηση από Stanford Medicine: <https://med.stanford.edu/>

Amidon-Lusted, M. (2011). *Social Networking: Myspace, Facebook, Twitter*. Minnesota: ABDO Publishing Company.

Boyd, & Ellison. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13 (1), σσ. 2-11.

Caplan, S. E. (2005). A Social Skill Account of Problematic Internet Use. *Journal of Communication*, 55 (4), σσ. 721-736.

Cayari, C. (2011). The YouTube effect: How YouTube has provided new ways to consume, create, and share music. *International Journal of Education & the Arts*, 12 (6), σσ. 1-30.

Christakis, D. (2010). Internet addiction: A 21st century epidemic? *BMC Medicine, USA*.

Ferris, R. J. (2004). *Internet Addiction Disorder: Causes, Symptoms, and Consequences*. Ανάκτηση από reSTART: <https://www.netaddictionrecovery.com/internet-addiction-disorder-causes-symptomsand-consequences/>

- Freeman, L. (2006). The development of Social Network Analysis. *Editing a Normal Science Journal in Social Science. University of California* , σσ. 2-5.
- Goldberg, I. (1995). *Internet addiction disorder—diagnostic criteria*. Ανάκτηση από www.iucf.indiana.edu/~brown/hyplan/addict.html
- Haythornthwaite, C. (2005). Social Networks and Internet Connectivity Effects . *Information, Communication and Society* , 8 (2), σσ. 125-147.
- IAT. (1998). *Internet Addiction Test (IAT) Manual*. Διαθέσιμο στο <http://cyberpsy.ru/wp-content/uploads/2018/02/iat-manual.pdf>
- Instagram Press. (2019). *Info Center*. Ανάκτηση από Instagram: Instagram Press
- Jagatic, T. N., Johnson, N. A., Jakobsson, M., & Menczer, F. (2007). Social phishing. *Communications of the ACM* , 50 (10), σσ. 94–100.
- Jones, R. (2009). Social Media Marketing. *Search Engine Watch* , 101 (1).
- Jung, J., Kim, Y., Lin, W., & Cheong, P. (2005). The influence of social environment on the Internet connectedness of adolescents in Seoul, Singapore and Taipei. *New Media and Society* , 7, σσ. 64-88.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons* , 53 (1), σσ. 59-68.
- Kevin, W. (2010). *Measuring Tweets*. *Twitter blog*. Ανάκτηση από https://blog.twitter.com/official/en_us/a/2010/measuring-tweets.html
- Kotler, P., Keller, K. L., Koshy, A., & Jha, M. (2008). *Marketing Management, 13th ed. Chapter 17: Designing and managing integrated marketing communications*. United States: Prentice Hall.
- Kubey, R. W., Lavin, M. J., & Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: early findings. *Journal of Communication* , 51 (2).
- Larson, R. (2010). Introduction to Information Retrieval. *Journal of the Association for Information Science and Technology* , 61 (4), σσ. 852-858.
- Laviniu, E., & Florin, M. (2011). Pros and cons of corporate social networks. *Review of Management and Economic Engineering* , 10 (2), σσ. 83-92.

Leskovec, J. (2008). *Dynamics of Large Networks*. Ανάκτηση από <https://cs.stanford.edu/people/jure/pubs/thesis/jure-thesis.pdf>

Leung, L., & Lee, P. (2011). The influences of information literacy, internet addiction and parenting styles on internet risks. *New Media & Society, Chinese University of Hong Kong* , 14 (1), σσ. 117-136.

Marcon, M., Viswanath, B., Cha, M., & Gummadi, K. (2011). Sharing Social Content from Home: A Measurement-driven Feasibility Study. *NOSSDAV* .

McPherson, M., Smith-Lovin, L., & Cook, J. (2001). Birds of a Feather: Homophily in Social Networks. *Annual Review of Sociology* , 27, σσ. 415 - 444.

Mitchell, P. (2000). Internet addiction: genuine diagnosis or not? *The Lancet* , 355 (9204), σ. 632.

Mythily, S., Qiu, S., & Winslow, M. (2008). Prevalence and correlates of excessive internet use among youth in Singapore. *Annals Academy of Medicine* , 37 (1), σσ. 9-14.

Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2010). Cyberbullying and Self-Esteem. *Journal of School Health* , 80.

Rutledge, P. (2010). *Using LinkedIn, Pearson Education*. Inc.

SemioCast. (2013). *Pinterest has 70 million users More than 70% are in the U.S. Geolocation and activity analysis of Pinterest accounts by SemioCast*. Ανάκτηση από https://semioCast.com/en/publications/2013_07_10_Pinterest_has_70_million_users

Shapira, N., Lessig, M., Goldsmith, T., Szabo, S., Lazowitz, M., Gold, M., και συν. (2003). Problematic Internet Use: Proposed Classification and Diagnostic Criteria. *Depression and Anxiety* , 17 (4), σσ. 207-216.

Shih, C. (2009). *The Facebook era: tapping online social networks to build better products, reach new audiences, and sell more stuff*. Boston MA: Prentice-Hall Pearson.

Sue, D. W., & Sue, D. (2012). *Counseling the culturally diverse: Theory and practice* . Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.

Sue, D., Sue, D. W., & Sue, S. (1990). *Understanding abnormal behavior* . Boston, MA, US: Houghton, Mifflin and Company.

Turkle, S. (2002). *Who Am We? Mind Readings*. Boston/ New York: Bedford St. Martin's.

Vickers, H. (2012). *Social networks and media coverage are blamed for series of teenage suicides in Russia*. Russia: BMJ.

Walker, K., MacBride, A., & Vachon, M. (1977). Social support networks and the crisis of bereavement. *Social Science and Medicine* , 11, σσ. 35-41.

Yen, J., Yen, C., Chen, C., Chen, S., & Ko, C. (2007). Family Factors of Internet Addiction and Substance Use experience in Taiwanese Adolescents. *Cyberpsychol Behav* , 10 (3), σσ. 323-329.

Young, J. (2008). Common comorbidities seen in adolescents with attention-deficit hyperactivity disorder. *Adolescent Medicine: State of the Art Reviews* , 19 (2), σσ. 216-228.

Young, K. S. (1996). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. Toronto, Canada: Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association.

Zboralski, K., Orzechowska, A., Talarowska, M., Darnos, A., Janiak, A., Janiak, M., και συν. (2009). The prevalence of computer and Internet addiction among pupils. *Postepy Hig Med Dosw (Online)* , 63, σσ. 8-12.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

1. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

9/30/2020

Εξάρτηση και μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Εξάρτηση και μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Αγαπητέ/ή

Το παρόν ερωτηματολόγιο δημιουργήθηκε στα πλαίσια εκπόνησης της πτυχιακής μας εργασίας με τίτλο «Εξάρτηση και μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Πώς επηρεάζεται η κοινωνική ζωή των σπουδαστών του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του ΤΕΙ Αθήνας από τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης». Η συμμετοχή σας είναι ανώνυμη. Οι απαντήσεις σας θα είναι εμπιστευτικές, δεν θα δημοσιοποιηθούν και θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς, επομένως είναι σημαντικό να απαντήσετε ειλικρινά. Ο χρόνος συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου είναι περίπου 10 λεπτά.

Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για τη συμμετοχή σας και το χρόνο σας.

Ονοματεπώνυμο
Γραββάνη Ανδριαννα
Καρρά Εύα
Παιδούλια Νίκη

Email: andriana.gr@windowslive.com

* Απαιτείται

1. 1. Φύλο *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Άνδρας
 Γυναίκα

2. 2. Ηλικία *

3. 3. Έτος φοίτησης *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Πρώτο
- Δεύτερο
- Τρίτο
- Τέταρτο
- Άλλο: _____

4. 4. Επίπεδο εκπαίδευσης γονέων *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη ανά σειρά.

	Δημοτικό	Γυμνάσιο	Λύκειο	ΑΕΙ/ΤΕΙ	Μεταπτυχιακό/Διδακτορικό
Πατέρας	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Μητέρα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. 5. Έχεις προφίλ σε κάποιο κοινωνικό δίκτυο (facebook, twitter); *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Ναι
- Όχι

6. 6. Σε πόσα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχεις προσωπικό λογαριασμό *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- 1
- 2
- 3
- Παραπάνω από 3

7. 7. Ποιο μέσο προτιμάτε για την χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης; (Μπορείτε να επιλέξετε παραπάνω από ένα) *

Επιλέξτε όλα όσα ισχύουν.

- Κινητό
 Τάμπλετ
 Φορητός υπολογιστής
 Σταθερός

8. 8. Πως θα χαρακτηρίζατε την οικονομική σας κατάσταση; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Κακή
 Μέτρια
 Καλή

9. 9. Εργάζεστε; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Ναι
 Όχι

Ερωτηματολόγιο για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

10. Παρακαλώ βαθμολογείστε *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη ανά σειρά.

	Ποτέ	Σπάνια	Περιστασιακά	Συχνά	Πάντοτε
Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι μένετε συνδεδεμένοι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης περισσότερο από όσο σκοπεύατε;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πόσο συχνά παραμελείτε τις δουλειές του σπιτιού για να περάσετε περισσότερο χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πόσο συχνά προτιμάτε τον ενθουσιασμό των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από την οικειότητα με τον σύντροφό σας;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πόσο συχνά σχηματίζετε νέες σχέσεις με διαδικτυακούς χρήστες;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πόσο συχνά οι κοντινοί σας άνθρωποι (συγγενείς, φίλοι) παραπονιούνται για την ποσότητα του χρόνου που ξοδεύετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πόσο συχνά ελέγχετε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που χρησιμοποιείται ενώ υπάρχει κάτι άλλο που πρέπει να κάνετε?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πόσο συχνά η απόδοση στην σχολή σας ή η παραγωγικότητά σας είναι χαμηλή εξαιτίας των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πόσο συχνά γίνεσαι αμυντικός ή μυστικοπαθής όταν κάποιος σας ρωτά τι	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

κάνετε στα μέσα
κοινωνικής δικτύωσης;

Πόσο συχνά απομακρύνετε
ενοχλητικές σκέψεις για τη
ζωή σας με καθησυχαστικές
σκέψεις των μέσων
κοινωνικής δικτύωσης;

Πόσο συχνά βρίσκεται τον
εαυτό σας να ανυπομονεί
για το πότε θα ξαναμπειτε
στα μέσα κοινωνικής
δικτύωσης ;

Πόσο συχνά φοβάστε ότι η
ζωή χωρίς τα μέσα
κοινωνικής δικτύωσης θα
είναι βαρετή, κενή και
άχαρη;

Πόσο συχνά ενοχλείστε,
εκνευρίζετε ή φωνάζετε
όταν κάποιος σας
απασχολεί ενώ ασχολείστε
με κάποιο μέσο κοινωνικής
δικτύωσης;

Πόσο συχνά χάνετε ώρες
ύπνου εξαιτίας
μεταμεσονύχτιας χρήσης
στα μέσα κοινωνικής
δικτύωσης;

Πόσο συχνά νιώθετε
απορροφημένοι με σκέψεις
για τα μέσα κοινωνικής
δικτύωσης όταν δεν είστε
συνδεδεμένοι?

Πόσο συχνά σας απασχολεί
η απήχηση που θα έχουν οι
δημοσιεύσεις σας στα μέσα
κοινωνικής δικτύωσης

Πόσο συχνά βρίσκετε τον
εαυτό σαν να λέει 'λίγα
λεπτάκια ακόμη' όταν
ασχολείστε με τα μέσα
κοινωνικής δικτύωσης;

9/30/2020

Εξάρτηση και μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Πόσο συχνά προσπαθείτε να περιορίσετε τον χρόνο που ξοδεύετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και αποτυγχάνετε;

Πόσο συχνά προσπαθείτε να κρύψετε πόσο χρόνο ήσασταν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή προσπαθείτε να δικαιολογήσετε τον χρόνο που αφιερώνετε;

Πόσο συχνά επιλέγετε να περνάτε περισσότερο χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης από το να βγείτε έξω;

Πόσο συχνά νιώθετε καταπιεσμένοι, κακόκεφοι ή νευρικοί όταν δεν ασχολείστε με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και αυτό σας περνάει μόλις συνδεθείτε ξανά;

	1	2	3	4	5
Πόσο συχνά προσπαθείτε να κρύψετε πόσο χρόνο ήσασταν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή προσπαθείτε να δικαιολογήσετε τον χρόνο που αφιερώνετε;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πόσο συχνά επιλέγετε να περνάτε περισσότερο χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης από το να βγείτε έξω;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πόσο συχνά νιώθετε καταπιεσμένοι, κακόκεφοι ή νευρικοί όταν δεν ασχολείστε με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και αυτό σας περνάει μόλις συνδεθείτε ξανά;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Κοινωνικότητα

11. Έχετε σχέση αυτή την περίοδο; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Ναι
 Όχι

12. Εάν ναι πόσο καιρό;

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Έως 6 μήνες
 Έως 12 μήνες
 Περισσότερο από 12 μήνες

13. Εάν έχετε σχέση προτιμάτε την έξαψη των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από την οικειότητα με τον σύντροφο σας?

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Ναι
 Όχι

14. Θεωρείται τον εαυτό σας κοινωνικό άτομο; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- Ναι
 Όχι

15. Παρακαλώ βαθμολογήστε τις παρακάτω προτάσεις *

Na επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη ανά σειρά.

	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1. Μου αρέσει να βγαίνω με μεγάλες παρέες	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Θεωρώ ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δρουν επιβλαβεντικά στην κοινωνικότητα μου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Είμαι κοινωνικό άτομο	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Βγαίνω μόνο τα Σαββατοκύριακα για διασκέδαση	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Μου αρέσει να πηγαίνω σε εκδηλώσεις ακόμη και εάν είναι τυπικές π.χ. κοπή πίτας	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Θα συμμετείχα σε δραστηριότητες που δεν μου αρέσουν εάν είχα καλή παρέα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Νιώθω ότι έχω κατάθλιψη	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Μου αρέσει να μένω στο σπίτι	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Έχω πολλούς φίλους	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Πηγαίνω διακοπές κάθε χρόνο	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Εάν είχα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

... πάλι
περισσότερα
χρήματα θα ήμουν
πιο κοινωνικός

12. Είμαι μανιώδης
καπνιστής

13. Η
τηλεδιάσκεψη/
διαδικτυακή
επικοινωνία με
φίλο/η είναι το ίδιο
με μια έξοδο

14. Μπορώ να κάνω
πιο εύκολα
γνωριμίες από τα
μέσα κοινωνικής
δικτύωσης από ότι
σε μια έξοδο

15. Με απασχολεί η
εικόνα που θα έχουν
οι προσωπικοί μου
φίλοι για μένα στα
μέσα κοινωνικής
δικτύωσης

16. Με απασχολεί η
εικόνα που θα έχουν
για μένα οι
διαδικτυακοί μου
φίλοι στα μέσα
κοινωνικής
δικτύωσης

17. Μου είναι πιο
εύκολο να
επικοινωνώ με τη
χρήση των μέσων
κοινωνικής
δικτύωσης παρά
μέσω τηλεφώνου ή
προσωπικής
επαφής.

2. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΜΕΣΩΝ ΤΙΜΩΝ

Φύλο

Independent Samples Test			
	t-test for Equality of Means		
	t	df	Sig. (2-tailed)
Μέση Συνολική βαθμολογία ΕΕΔ	-,758	102	,450
Εξάρτηση	-1,004	102	,318
Υπερβολική χρήση	-,588	102	,558
Προσοδία	-1,914	102	,058
Απώλεια ελέγχου	-1,430	102	,156
Παραμέληση της κοινωνικής ζωής	2,345	102	,026
Παραμέληση εργασίας	-,243	102	,809

Ηλικία

ANOVA						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Μέση Συνολική βαθμολογία ΕΕΔ	Between Groups	,521	3	,174	,419	,740
	Within Groups	41,441	100	,414		
	Total	41,962	103			
Εξάρτηση	Between Groups	1,159	3	,386	,657	,581
	Within Groups	58,831	100	,588		
	Total	59,990	103			
Υπερβολική χρήση	Between Groups	,244	3	,081	,156	,926
	Within Groups	52,192	100	,522		
	Total	52,435	103			
Προσοδία	Between Groups	,672	3	,224	,256	,857
	Within Groups	87,443	100	,874		
	Total	88,115	103			
Απώλεια ελέγχου	Between Groups	3,764	3	1,255	1,900	,134
	Within Groups	66,030	100	,660		
	Total	69,795	103			
Παραμέληση της κοινωνικής ζωής	Between Groups	,967	3	,322	,705	,551
	Within Groups	45,761	100	,458		
	Total	46,728	103			
Παραμέληση εργασίας	Between Groups	1,974	3	,658	,827	,482
	Within Groups	79,606	100	,796		
	Total	81,580	103			

Έτος φοίτησης

ANOVA						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Μέση Συνολική βαθμολογία ΕΕΔ	Between Groups	2,648	6	,441	1,089	,375
	Within Groups	39,314	97	,405		
	Total	41,962	103			
Εξάρτηση	Between Groups	4,571	6	,762	1,334	,250
	Within Groups	55,419	97	,571		
	Total	59,990	103			
Υπερβολική χρήση	Between Groups	4,205	6	,701	1,410	,219
	Within Groups	48,230	97	,497		
	Total	52,435	103			
Προσοδία	Between Groups	5,200	6	,867	1,014	,421
	Within Groups	82,916	97	,855		
	Total	88,115	103			
Απώλεια ελέγχου	Between Groups	3,993	6	,665	,981	,442
	Within Groups	65,802	97	,678		
	Total	69,795	103			
Παραμέληση της κοινωνικής ζωής	Between Groups	4,663	6	,777	1,792	,109
	Within Groups	42,065	97	,434		
	Total	46,728	103			
Παραμέληση εργασίας	Between Groups	2,503	6	,417	,512	,798
	Within Groups	79,077	97	,815		
	Total	81,580	103			

ANOVA						
		Sum of				
		Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Μέση Συνολική βαθμολογία ΕΕΔ	Between Groups	1,148	4	,287	,696	,596
	Within Groups	40,814	99	,412		
	Total	41,962	103			
Εξάρτηση	Between Groups	,983	4	,246	,412	,800
	Within Groups	59,008	99	,596		
	Total	59,990	103			
Υπερβολική χρήση	Between Groups	1,257	4	,314	,608	,658
	Within Groups	51,178	99	,517		
	Total	52,435	103			
Προσδοκία	Between Groups	6,452	4	1,613	1,955	,107
	Within Groups	81,664	99	,825		
	Total	88,115	103			
Απώλεια ελέγχου	Between Groups	3,342	4	,836	1,245	,297
	Within Groups	66,453	99	,671		
	Total	69,795	103			
Παραμέληση της κοινωνικής ζωής	Between Groups	2,340	4	,585	1,304	,274
	Within Groups	44,389	99	,448		
	Total	46,728	103			
Παραμέληση εργασίας	Between Groups	1,385	4	,346	,427	,789
	Within Groups	80,195	99	,810		
	Total	81,580	103			

Επίπεδο εκπαίδευσης μητέρας

ANOVA						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Μέση Συνολική βαθμολογία ΕΕΔ	Between Groups	1,448	4	,362	,884	,476
	Within Groups	40,515	99	,409		
	Total	41,962	103			
Εξάρτηση	Between Groups	,360	4	,090	,149	,963
	Within Groups	59,630	99	,602		
	Total	59,990	103			
Υπερβολική χρήση	Between Groups	1,001	4	,250	,482	,749
	Within Groups	51,434	99	,520		
	Total	52,435	103			
Προσδοκία	Between Groups	6,868	4	1,717	2,092	,088
	Within Groups	81,248	99	,821		
	Total	88,115	103			
Απώλεια ελέγχου	Between Groups	4,453	4	1,113	1,687	,159
	Within Groups	65,342	99	,660		
	Total	69,795	103			
Παραμέληση της κοινωνικής ζωής	Between Groups	1,313	4	,328	,715	,583
	Within Groups	45,416	99	,459		
	Total	46,728	103			
Παραμέληση εργασίας	Between Groups	4,690	4	1,172	1,510	,205
	Within Groups	76,890	99	,777		
	Total	81,580	103			

Αριθμός προφίλ κοινωνικών δικτύων

ANOVA						
		Sum of				
		Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Μέση Συνολική βαθμολογία ΕΕΔ	Between Groups	,153	3	,051	,122	,947
	Within Groups	41,810	100	,418		
	Total	41,962	103			
Εξάρτηση	Between Groups	2,132	3	,711	1,228	,304
	Within Groups	57,859	100	,579		
	Total	59,990	103			
Υπερβολική χρήση	Between Groups	,280	3	,093	,179	,911
	Within Groups	52,156	100	,522		
	Total	52,435	103			
Προσδοκία	Between Groups	,837	3	,279	,320	,811
	Within Groups	87,278	100	,873		
	Total	88,115	103			
Απώλεια ελέγχου	Between Groups	,819	3	,273	,396	,756
	Within Groups	68,976	100	,690		
	Total	69,795	103			
Παραμέληση της κοινωνικής ζωής	Between Groups	4,506	3	1,502	3,557	,017
	Within Groups	42,223	100	,422		
	Total	46,728	103			
Παραμέληση εργασίας	Between Groups	,225	3	,075	,092	,964
	Within Groups	81,355	100	,814		
	Total	81,580	103			

Οικονομική κατάσταση

ANOVA						
		Sum of				
		Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Μέση Συνολική βαθμολογία ΕΕΔ	Between Groups	3,374	2	1,687	4,416	,015
	Within Groups	38,588	101	,382		
	Total	41,962	103			
Εξάρτηση	Between Groups	5,564	2	2,782	5,162	,007
	Within Groups	54,427	101	,539		
	Total	59,990	103			
Υπερβολική χρήση	Between Groups	5,081	2	2,540	5,418	,006
	Within Groups	47,355	101	,469		
	Total	52,435	103			

Προσδοκία	Between Groups	1,607	2	,804	,938	,395
	Within Groups	86,508	101	,857		
	Total	88,115	103			
Απώλεια ελέγχου	Between Groups	1,706	2	,853	1,265	,287
	Within Groups	68,089	101	,674		
	Total	69,795	103			
Παραμέληση της κοινωνικής ζωής	Between Groups	3,048	2	1,524	3,524	,033
	Within Groups	43,680	101	,432		
	Total	46,728	103			
Παραμέληση εργασίας	Between Groups	1,852	2	,926	1,173	,314
	Within Groups	79,728	101	,789		
	Total	81,580	103			

Εργάζεστε;

Independent Samples Test

	t-test for Equality of Means		
	t	df	Sig. (2-tailed)
Μέση Συνολική βαθμολογία ΕΕΔ	1,224	102	,224
Εξάρτηση	1,239	102	,218
Υπερβολική χρήση	1,61	86,23	,110
Προσδοκία	,716	102	,476
Απώλεια ελέγχου	,848	102	,398
Παραμέληση της κοινωνικής ζωής	,177	102	,860
Παραμέληση εργασίας	,54	93,11	,590