

Ανοικτό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Σχολή Θετικών και Εφαρμοσμένων Επιστημών

Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών
Κοινωνικά Πληροφοριακά Συστήματα

Μεταπτυχιακή Διατριβή



Η σχέση των κοινωνικών δικτύων με το φαινόμενο του
εθισμού στο διαδίκτυο.

Ιωάννα Θαλάσση

Επιβλέπων Καθηγητής
Γεώργιος Ερρίκος Χλαπάνης

Μάιος 2019

Ανοικτό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Σχολή Θετικών και Εφαρμοσμένων Επιστημών

Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών

Κοινωνικά Πληροφοριακά Συστήματα

Μεταπτυχιακή Διατριβή

**Η σχέση των κοινωνικών δικτύων με το φαινόμενο του
εθισμού στο διαδίκτυο.**

Ιωάννα Θαλάσση

Επιβλέπων Καθηγητής

Γεώργιος Ερρίκος Χλαπάνης

Η παρούσα μεταπτυχιακή διατριβή υποβλήθηκε προς μερική εκπλήρωση των απαιτήσεων για απόκτηση μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών στα *Κοινωνικά Πληροφοριακά Συστήματα* από τη Σχολή Θετικών και Εφαρμοσμένων Επιστημών του Ανοικτού Πανεπιστημίου Κύπρου.

Μάιος 2019

ΛΕΥΚΗ ΣΕΛΙΔΑ

Περίληψη

Η κοινωνική δικτύωση στις μέρες μας, προϊόν της ραγδαίας εξέλιξης της τεχνολογίας των τελευταίων δεκαετιών, είναι παγκόσμιο φαινόμενο με συνεχή αύξηση των χρηστών των Κοινωνικών Δικτύων και με τάσεις καθολικής συμμετοχής του παγκόσμιου πληθυσμού. Πέρα από τα πλείστα οφέλη της κοινωνίας της πληροφορίας, παρατηρείται το αρνητικό φαινόμενο του εθισμού σε μια σειρά τομέων που σχετίζονται με το Διαδίκτυο, όπως στο στοίχημα, στα Κοινωνικά Δίκτυα, στο παιχνίδι, στο διαδικτυακό σεξ.

Ωστόσο, το φαινόμενο του εθισμού των ανθρώπων στο στοίχημα ή στο παιχνίδι δεν είναι καινούριο (πχ. ιππόδρομος, χαρτοπαιξία). Η σύγχρονη διαδραστική τεχνολογία του Παγκόσμιου Ιστού αποτελεί απλά νέο φορέα τέτοιων εθισμών. Μέσα από το χρόνο που αφιερώνει ο σύγχρονος άνθρωπος στο Διαδίκτυο, έρχεται στο φως ευρύ φάσμα ψυχολογικών αδυναμιών, μετρήσιμων και επεξεργάσιμων από τους επιστήμονες της ψυχικής υγείας.

Έχουν γίνει αρκετές έρευνες για τον εθισμό στο Διαδίκτυο, τα αποτελέσματα των οποίων είναι ωστόσο αντιφατικά, με τους επιστήμονες να μην έχουν αποφασίσει αν ο εθισμός στο Διαδίκτυο ή στα Κοινωνικά Δίκτυα αποτελεί διαταραχή, με αποτέλεσμα να μην είναι επίσημα καταχωρημένη στον διεθνώς αναγνωρισμένο κατάλογο των ψυχικών διαταραχών DSM-IV.

Μετά τη βιβλιογραφική ανασκόπηση ερευνών για τον εθισμό στο Διαδίκτυο και στα Κοινωνικά Δίκτυα, θα παρουσιαστεί έρευνα που διεξήχθη με σκοπό να διαφωτίσει περαιτέρω το ζήτημα του εθισμού αυτού. Τα αποτελέσματα της έρευνας της παρούσας μεταπτυχιακής διατριβής, δεν δείχνουν συσχέτιση μεταξύ της χρήσης Κοινωνικών Δικτύων ή Διαδικτύου και παραμέλησης της εργασίας, έλλειψης ελέγχου, απόσπασης, ηλικίας, μορφωτικού επιπέδου, ανεργίας, διαμονής σε αστικές ή μη περιοχές. Βρέθηκε μόνο μια συσχέτιση εθισμού στο Διαδίκτυο και φύλου, με τους άνδρες να παρουσιάζουν ελαφρά μεγαλύτερο εθισμό από τις γυναίκες.

Summary

Social networking nowadays, a fruit of the rapid technological development of the recent decades, is a global phenomenon with a constant increase in the number of users of Social Networks and tendencies of universal participation of the World's population. Apart from the many benefits of the information society, an addiction disorder is observed in several Internet-related areas such as betting, social networks, gambling, online sex.

Although the addiction to betting or playing is not something new (e.g. horse racing, gambling), neither the time that many people spend in chatting and hanging out. Simply, modern interactive technology is the new carrier of such addictions. Also, unlike TV, the Internet keeps people more time in the house, bringing to light a wide range of psychological weaknesses, totally measurable to be studied by mental health scientists.

There has been a lot of research on Internet addiction, the results of which are contradictory, with scientists not having decided yet whether addiction to the Internet or to Social Media is a disorder or not, therefore, it is not officially listed in the internationally recognized list DSM-IV of mental disorders.

Following the literature review of Internet and Social Networking addiction, a survey conducted to further elucidate the addiction issue will be presented. The results of the research of this postgraduate dissertation, do not show any correlation between the use of Social Media or the Internet with neglect of work, lack of control, age, educational level, unemployment, urban living. There has been a gender association, with men showing somewhat more addiction on the Internet than women.

Ευχαριστώ την οικογένειά μου για την αμέριστη υποστήριξη της, καθ' όλη την διάρκεια της έρευνας και συγγραφής της παρούσας εργασίας.

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	v
Summary.....	vi
Εισαγωγή.....	1
Κεφάλαιο 1	3
Διαδίκτυο και Κοινωνικά Δίκτυα.....	3
1.1 Η ιστορική εξέλιξη του Διαδικτύου	4
1.2 Οι τεχνολογίες του Διαδικτύου	6
1.3 Κοινωνικά Δίκτυα.....	8
1.3.1 Η έννοια των Κοινωνικών Δικτύων	9
1.3.2 Η ιστορική εξέλιξη των Κοινωνικών Δικτύων	10
1.3.3 Τύποι Κοινωνικών Δικτύων	16
Κεφάλαιο 2	19
Εθισμός στο Διαδίκτυο.....	19
2.1 Ορισμός του Εθισμού	19
2.1.1 Μορφές εθισμού	20
2.1.2 Συνέπειες εθισμού	21
2.2 Εθισμός στο Διαδίκτυο	21
2.2.1 Μοντέλα εθισμού στο Διαδίκτυο	23
2.2.2 Τύποι εθισμού στο Διαδίκτυο	26
2.2.3 Λόγοι εξάρτησης – εθισμού	27
2.2.4 Κριτήρια διάγνωσης εθισμού	28
2.3 Εθισμός ανηλίκων (παιδιά – έφηβοι)	29
2.3.1 Ενδείξεις και συμπτώματα εθισμού ανηλίκων	32
2.4 Εργαλεία μέτρησης και διάγνωσης εθισμού	34
2.5 Ερευνητικά δεδομένα διαδικτυακού εθισμού.....	37
2.6 Κριτική θεώρηση διαδικτυακού εθισμού	39
Κεφάλαιο 3	43
Εθισμός στα Κοινωνικά Δίκτυα	43
3.1 Τα πλεονεκτήματα της χρήσης των Κοινωνικών Δικτύων	44
3.2 Κριτήρια εντοπισμού του εθισμού στα ΚΔ.....	45
3.3 Μοντέλα συμπεριφοράς του εθισμού στα ΚΔ.....	47
3.4 Εμπειρικές μελέτες για τον εθισμό στα ΚΔ	49
3.4.1 Μελέτες αυτοαντίληψης.....	50
3.4.2 Μελέτες κοινωνικής εξάρτησης	51
3.4.3 Μελέτες για τη σχέση ΚΔ και άλλων διαδικτυακών εθισμών	55

3.4.4 Μελέτες για τον κοινωνικό εθισμό και τις διαπροσωπικές σχέσεις.....	57
3.5 Μελέτες στην Ελλάδα	57
Κεφάλαιο 4	64
Η έρευνα	64
Προβληματική	64
4.1 Σκοπός της έρευνας	65
4.1.1 Ερευνητικά ερωτήματα	65
4.2 Μεθοδολογία	67
4.2.1 Σχεδιασμός ερωτηματολογίου.....	67
4.2.2 Δειγματοληψία	68
4.2.3 Ανάλυση δεδομένων.....	68
4.2.4 Ανάλυση αξιοπιστίας.....	68
4.2.5 Ανάλυση αξιοπιστίας εθισμού στο Διαδίκτυο	69
4.2.6 Ανάλυση αξιοπιστίας χρήσης Κοινωνικών Δικτύων	70
4.2.7 Ανάλυση αξιοπιστίας εμπειριών Κοινωνικών Δικτύων.....	70
4.3 Αποτελέσματα περιγραφικής ανάλυσης.....	71
4.4 Αποτελέσματα επαγωγικής ανάλυσης.....	79
4.4.1 Συσχέτιση Pearson.....	80
4.5 Ανάλυση μέσων όρων (t-test).....	87
4.5.1 Παραδοχές	87
4.6 Έλεγχος ερευνητικών ερωτημάτων	97
Επίλογος	100
Βιβλιογραφία	101
Σχήματα – Πίνακες – Γραφήματα	112
Παράρτημα	114

Εισαγωγή

Προτού γίνει αναφορά στα διάφορα είδη εθισμού στο Διαδίκτυο, θεωρήθηκε σκόπιμο να γίνει μια συνοπτική ιστορική αναδρομή στην τεχνολογική εξέλιξη αυτού του μέσου, το οποίο, αφού τέθηκαν οι τεχνολογικές του βάσεις στο δεύτερο μισό του 20ού αιώνα, έφτασε ταχύτατα στη σημερινή του μορφή, φτάνοντας να αποτελεί την κορωνίδα της σύγχρονης κοινωνίας της πληροφορίας, απαραίτητο εργαλείο κάθε επιστήμης και κάθε σύγχρονου ανθρώπου.

Ένας από τους κύριους τομείς του Διαδικτύου είναι τα Κοινωνικά Δίκτυα, η ύπαρξη των οποίων αποδεικνύει την αναγκαιότητα της συνεχούς επικοινωνίας των ανθρώπων μεταξύ τους – σήμερα σε παγκόσμια κλίμακα – για την ανταλλαγή ιδεών, προτάσεων, γνώσεων αλλά και για ψυχαγωγία. Το Διαδίκτυο, αναπόφευκτα, γίνεται φορέας, τόπος εκδήλωσης και καθρέφτης πολλών ανθρώπινων διαταραχών, μια από τις οποίες είναι ο εθισμός σε ποικίλες δραστηριότητες, όπως στα online παιχνίδια και στοιχήματα ή στα Κοινωνικά Δίκτυα, εθισμοί που παραλληλίζονται με εκείνους της χαρτοπαικτικής λέσχης παλιότερα ή με τις ατέλειωτες ώρες συνομιλίας στο τηλέφωνο και στις καφετέριες.

Στις έρευνες που παρουσιάζονται στην παρούσα μεταπτυχιακή διατριβή, εξετάζεται η προβληματική χρήση του Διαδικτύου, η υπερβολική σπατάλη ωρών στα Κοινωνικά Δίκτυα, που ενίοτε υποδηλώνει εθισμό. Εξ ορισμού, ο εθισμός, ως αρνητικό ψυχικό φαινόμενο, σχετίζεται πάντοτε με διάφορα προβλήματα, ενδογενή ή εξωγενή. Ερευνώνται λοιπόν οι λόγοι εθισμού, τα μοντέλα και οι τύποι του, οι επιπτώσεις του στο ίδιο το άτομο, στο άμεσο και το ευρύτερο περιβάλλον του. Επισημαίνονται τα κριτήρια διάγνωσης του εθισμού και πώς μπορούν να προστατευτούν οι ανήλικοι και οι ενήλικοι από αυτό το φαινόμενο.

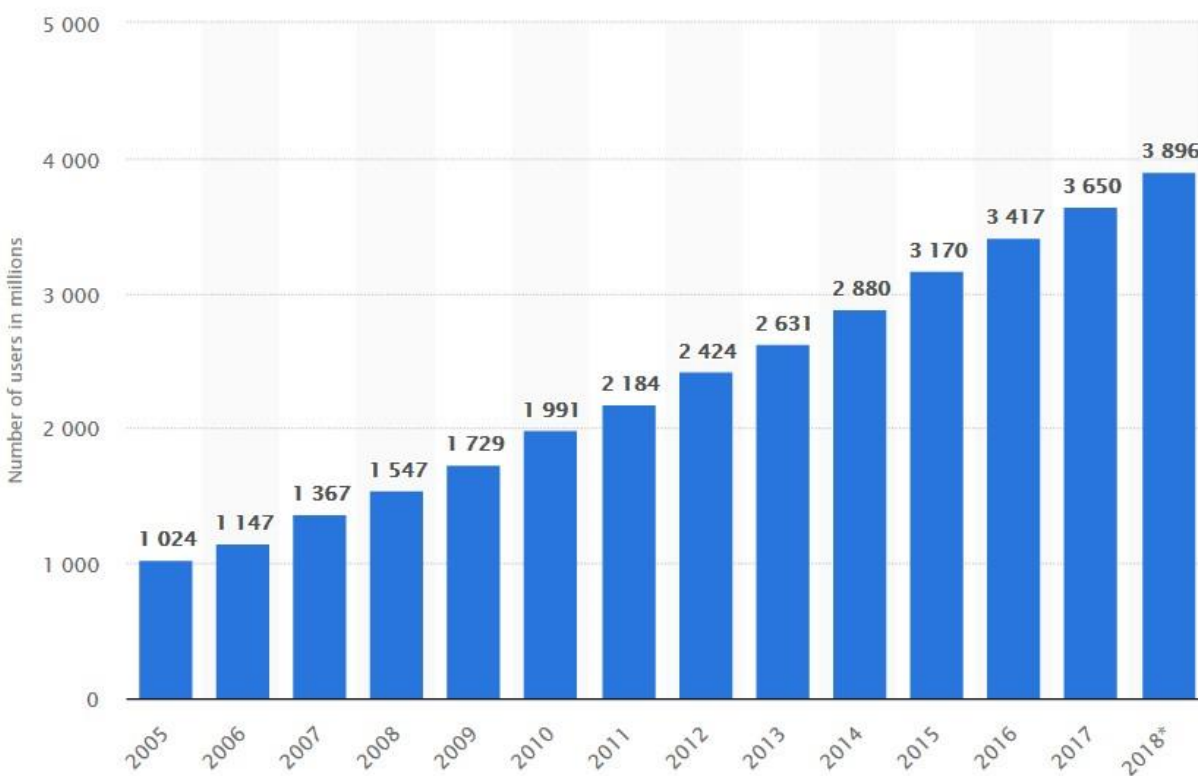
Στη συνέχεια παρουσιάζονται τα αποτελέσματα ερευνών που έγιναν στην Ελλάδα και σε άλλες χώρες στο συγκεκριμένο θέμα και ακολουθεί μια κριτική θεώρηση του διαδικτυακού εθισμού, με μελέτες και πορίσματα για την πληρέστερη κατανόησή του. Σκοπός της μεταπτυχιακής διατριβής είναι να εξεταστούν οι πιθανές αιτίες, οι τάσεις των νέων, το ποσοστό διείσδυσης των δικτύων και των παιχνιδιών και τα αποτελεσματικά μέτρα πρόληψης.

Τέλος, η διατριβή αυτή, συμβάλλει με μια έρευνα στο φαινόμενο του εθισμού στο Διαδίκτυο και στα Κοινωνικά Δίκτυα, εξετάζοντας μια σειρά ερευνητικών υποθέσεων όπου πραγματοποιείται συσχέτιση Pearson για την επαλήθευση των ποσοτικών δεδομένων.

Κεφάλαιο 1

Διαδίκτυο και Κοινωνικά Δίκτυα

Στην σημερινή εποχή το Διαδίκτυο έχει καταστεί πολύ σημαντικό εργαλείο της καθημερινότητας των ανθρώπων, παρέχοντας πολλές διευκολύνσεις σε επιμέρους τομείς. Αναμφίβολα χρησιμοποιείται καθημερινά από όλους τους ανθρώπους για εκπαιδευτικούς, επαγγελματικούς, ερευνητικούς καθώς και ψυχαγωγικούς σκοπούς. Πλέον η πρόσβαση στο Διαδίκτυο είναι σχετικά εφικτή σε όλο τον πλανήτη με αποτέλεσμα να αυξάνεται συνεχώς ο αριθμός των χρηστών, όπως φαίνεται στο γράφημα που ακολουθεί.



Σχήμα 1-Ατομα με πρόσβαση στο Διαδίκτυο. Πηγή: (Statista, 2019a: 1)

1.1 Η ιστορική εξέλιξη του Διαδικτύου

Το Διαδίκτυο με την επανάσταση που έφερε στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και την επικοινωνία, κατάργησε σε πολλούς τομείς τα γεωγραφικά σύνορα. Η δυνατότητα μετάδοσης και διάδοσης της πληροφορίας, του ήχου, εγγράφων, φωνής και εικόνας, πραγματοποιείται πλέον κυρίως μέσω του Διαδικτύου, χωρίς την χρήση συμβατικών συσκευών όπως το φαξ και το σταθερό τηλέφωνο ή συμβατικών υπηρεσιών όπως το ταχυδρομείο. Με την τεχνολογική εξέλιξη, το Διαδίκτυο αντικαθιστά προοδευτικά και τον περιοδικό τύπο, τη χρήση CD/DVD, τα άλμπουμ φωτογραφιών, τη φυσική παρουσία των ανθρώπων σε υπηρεσίες και καταστήματα, τη μορφή της επικοινωνίας και πολλά άλλα (Soulunii, 2018: 1–2).

Είναι φυσικό πως τεχνολογίες τέτοιου μεγέθους όπως το Διαδίκτυο, είναι αδύνατον να πιστωθούν σε έναν μόνο άνθρωπο. Γενικότερα, τα τεχνολογικά επιτεύγματα του Ανθρώπου είναι **κοινωνικό** και **συλλογικό προϊόν** με πλείστους συνεισφέροντες στον έναν ή τον άλλο βαθμό. Ήδη από τις αρχές του 20ού αιώνα, ο Nikola Tesla είχε την ιδέα ενός «*παγκόσμιου ασύρματου συστήματος*» [*world wireless system*], ενώ οραματιστές όπως οι Paul Otlet και Vannevar Bush επεξεργάστηκαν την ιδέα ενός *συστήματος αποθήκευσης* [*storage system*] και *αναζήτησης* [*searchable system*], όπου θα μπορούσαν να αποθηκευτούν βιβλία, φωτογραφίες και άλλα δεδομένα (Andrews, 2013: 1).

Οι πρώτες σχηματοποιημένες εργασίες μιας μορφής Διαδικτύου παρουσιάστηκαν τη δεκαετία του 1960 από τον J.C.R. Licklider, ο οποίος επεξεργάστηκε την ιδέα ενός «*διαγαλαξιακού δικτύου υπολογιστών*» [*Intergalactic Network of Computers*], όπου ο καθένας θα μπορούσε να έχει πρόσβαση σε δεδομένα και σε προγράμματα ασχέτως γεωγραφικής θέσης. Οι εργασίες του Licklider χρηματοδοτήθηκαν από το αμερικανικό Υπουργείο Άμυνας με αποτέλεσμα τη δημιουργία του ARPANET [*Advanced Research Projects Agency Network*] στα τέλη της δεκαετίας του 1960, που αρχικά προοριζόταν για στρατιωτικούς σκοπούς στη διάρκεια του Ψυχρού Πολέμου. Το 1965 έγινε η πρώτη μεταφορά δεδομένων μεταξύ δύο απομακρυσμένων υπολογιστών με την υποστήριξη μιας χαμηλής αναλογικής σύνδεσης τηλεφώνου, χρησιμοποιώντας τη μεταφορά πακέτων δεδομένων [*data packet switching*]. Το ARPANET είχε μόλις ανοίξει το δρόμο του Internet (Techopedia, 2019: 1), (Andrews, 2013: 1).

Ο Licklider είχε γράψει χαρακτηριστικά:

«Ελπίζω ότι σε λίγα χρόνια το ανθρώπινο μυαλό και οι υπολογιστικές μηχανές θα συζευχτούν πολύ στενά και θα δημιουργήσουν μια εταιρική σχέση που θα σκέφτεται τόσα όσα ποτέ ένα ανθρώπινο μυαλό δεν θα έχει σκεφτεί» (Licklider, 1960: 4).

Ακολουθεί μια πολύ περιληπτική ανασκόπηση του τελευταίου μισού – περίπου – αιώνα της ύπαρξης του Διαδικτύου (Andrews, 2013: 1), (Zimmermann και Emspak, 2017: 1), (Irfan, 2018: 1).

Το 1971 γίνεται η πρώτη πειραματική αποστολή και ανάγνωση ηλεκτρονικού μηνύματος, εγκαινιάζοντας τη διαδικτυακή επικοινωνία. Το 1973 εισάγεται ο όρος **Internet** και το 1974 γίνεται η πρώτη εμπορική χρήση του, με την ονομασία Telenet.

Το 1974 αναπτύσσεται το πρωτόκολλο **TCP/IP** [*Transmission Control Protocol / Internet Protocol*] από τους επιστήμονες Robert Kahn και Vinton Cerf, για την ανταλλαγή δεδομένων μεταξύ διαφορετικών δικτύων υπολογιστών. Το ARPANET υιοθετεί το TCP/IP το 1982, ενώ το 1983 δημιουργούνται οι διευθύνσεις .com, .edu, .org και άλλες, αντικαθιστώντας τις δυσκολομνημόνευτες αριθμημένες ip.

Το 1986 γίνεται ευρεία διασύνδεση πανεπιστημιακών καθηγητών με το ARPANET. Το 1987 η Cisco πουλάει τον πρώτο της ρούτερ.

Το 1990 ο Tim Berners-Lee, αναπτύσσει το πρωτόκολλο **html** που βοηθάει στη δημιουργία του **world wide web** το 1991, με τη σύνδεση υπολογιστών διαφορετικών δικτύων μέσω *ιστοσελίδων*.

Το 1992 γίνεται η πρώτη αποστολή εικόνας και ήχου μέσω Διαδικτύου. Το 1993 ο συνολικός αριθμός των ιστοσελίδων [websites] φτάνει τις 600, κυρίως κυβερνητικών υπηρεσιών και πανεπιστημίων των ΗΠΑ. Οι συνδεδεμένοι ηλεκτρονικοί υπολογιστές ξεπερνούν τα 2 εκατομμύρια.

Το 1994 δημιουργείται η Yahoo, ενώ το 1995 γεννιούνται οι εταιρίες eBay και Amazon. Το 1995 δημιουργείται ένας συντονιστικός οργανισμός η Κοινοπραξία Παγκόσμιου Ιστού (W3C), που υφίσταται μέχρι σήμερα και είναι υπεύθυνη για την εξέλιξη του Διαδικτύου (πρωτόκολλα και πρότυπα). Τον ίδιο χρόνο λανσάρονται οι πρώτοι περιηγητές [browser] Netscape και Internet Explorer.

Το 1998 γεννιέται η μηχανή αναζήτησης Google και το 1999 ο Napster παρέχει δωρεάν αρχεία μουσικής, επιταχύνοντας την οικονομική κατάρρευση της μουσικής βιομηχανίας. Στην Ελλάδα δημιουργείται το Ινστιτούτο Πληροφορικής το 1998, στο Ίδρυμα Τεχνολογίας και Έρευνας (ΙΤΕ) με έδρα το Ηράκλειο Κρήτης (Fundulaki, 2009: 4).

Το 2003 δημιουργείται ο Skype και η υπηρεσία WordPress για τη δωρεάν δημιουργία ιστοσελίδων blog, ενώ το 2004 εμφανίζεται το Facebook και ο περιηγητής [browser] Firefox Mozilla.

Το 2005 γεννιέται το YouTube και το 2006 το Twitter.

Το 2010 οι χρήστες του Facebook φτάνουν τα 400 εκατομμύρια, ενώ την ίδια χρονιά εμφανίζεται το Pinterest και το Instagram.

Το 2013, η πλειονότητα των πολιτών των ΗΠΑ χρησιμοποιούν το online banking (Fox, 2013) και το 2014 το Instagram έχει 400 εκατομμύρια χρήστες. Τον ίδιο χρόνο, δημιουργείται το πρωτόκολλο HTTPS για μεγαλύτερη ασφάλεια των διαδικτυακών επισκέψεων και συναλλαγών. Το 2016 εμφανίζεται το Google assistant.

Από τα τέλη της δεκαετίας του 2010, με την εμφάνιση των έξυπνων τηλεφώνων [smartphones], η πρόσβαση στο Διαδίκτυο γίνεται πλέον και από αυτά, με αποτέλεσμα την επιπλέον βελτίωση της επικοινωνίας των ανθρώπων και την ανάπτυξη πλήθους εφαρμογών, τόσο για την κοινωνική δικτύωση όσο και για τη λειτουργικότητα του online περιβάλλοντος και την ψυχαγωγία. Θα μπορούσε να ειπωθεί πως η δεκαετία 2010-2020 είναι η *δεκαετία των εφαρμογών* [apps].

1.2 Οι τεχνολογίες του Διαδικτύου

Όπως αναφέρθηκε στην προηγούμενη ενότητα, ο Βρετανός Tim Berners-Lee, πρώην εργαζόμενος στον *Ευρωπαϊκό Οργανισμό Πυρηνικών Ερευνών* (CERN) στη Γενεύη της Ελβετίας, τον μεγαλύτερο διαδικτυακό κόμβο της Ευρώπης, πρότεινε το 1989 ένα σχέδιο που βασιζόταν στην ιδέα της απομακρυσμένης επικοινωνίας. Είδε τις δυνατότητες του World Wide Web μέσα από τρεις βασικές οπτικές και συγκεκριμένα: (Choudhury, 2014: 8096)

α) το δίκτυο εγγράφων [Web of documents (Web 1.0)]

β) το δίκτυο ανθρώπων [Web of people (Web 2.0)]

γ) το δίκτυο δεδομένων [Web of data (Web 3.0)]

Στα τέλη του 1990 ο Tim Berners-Lee παρουσιάζει τις τρεις θεμελιώδεις τεχνολογίες του Διαδικτύου, οι οποίες αποτελούν μέχρι σήμερα τη βάση του *Παγκόσμιου Ιστού*: (WWW Foundation, 2019).

- HTML – HyperText Markup Language, η γλώσσα του Παγκόσμιου Ιστού.
- URI – Uniform Resource Identifier, που συνήθως ονομάζεται URL και είναι οι διευθύνσεις των ιστοσελίδων.
- HTTP – HyperText Transfer Protocol, το πρωτόκολλο μεταφοράς δεδομένων.

Η πρώτη εικόνα του Ιστού ήταν στατική, δηλαδή σελίδες με ειδήσεις, μουσική, διαφημίσεις και σελίδες επιχειρήσεων. Οι πρώτες σελίδες ήταν γεμάτες συνδέσμους [links] που παρέπεμπαν σε άλλες σελίδες. Στη συνέχεια προστέθηκαν διάφορα κουμπιά, εικόνες, ήχοι, σύνδεσμοι για λήψεις, έγγραφα καθώς και υπηρεσίες εκτύπωσης και ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Η *κοινωνική δικτύωση* ήταν τότε στα πλαίσια του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και σε *δωμάτια συνομιλιών* [chatrooms]. (Levy, 2009)

Όπως αντιλαμβανόμαστε δεν υπήρχε μεγάλη αλληλεπίδραση στο πρώτο Web (Web 1.0). Οι χρήστες ήταν κυρίως παθητικοί δέκτες πληροφοριών. Το 2004 αλλάζει ο τρόπος χρήσης του Ιστού καθώς και το όνομά του σε Web 2.0. Η νέα γενιά Παγκόσμιου Ιστού βασίζεται σε δυναμικές σελίδες [dynamic pages] σε αντίθεση με τις στατικές [static] και άρα σε μεγαλύτερη αλληλεπίδραση μεταξύ των χρηστών. Με τις δυνατότητες του Web 1.0 να εξελίσσονται, δημιουργήθηκε ένας πιο φιλικός ιστός, ως προς την διεπιφάνεια [interface], το λογισμικό και τα αποθηκευτικά μέσα, στο πλαίσιο των μηχανών αναζήτησης.

Πάνω στο Web 2.0 αναπτύχθηκαν τα Κοινωνικά Δίκτυα (Levy, 2009: 121–122). Ωστόσο, είχε ήδη προηγηθεί μια πρωταρχική μορφή τέτοιου δικτύου, το Usenet, ξεκινώντας ως ιδέα από τους Tom Truscott & Jim Ellis το μακρινό 1979, που έγινε πράξη το 1980. Ήταν ένα σύστημα όπου

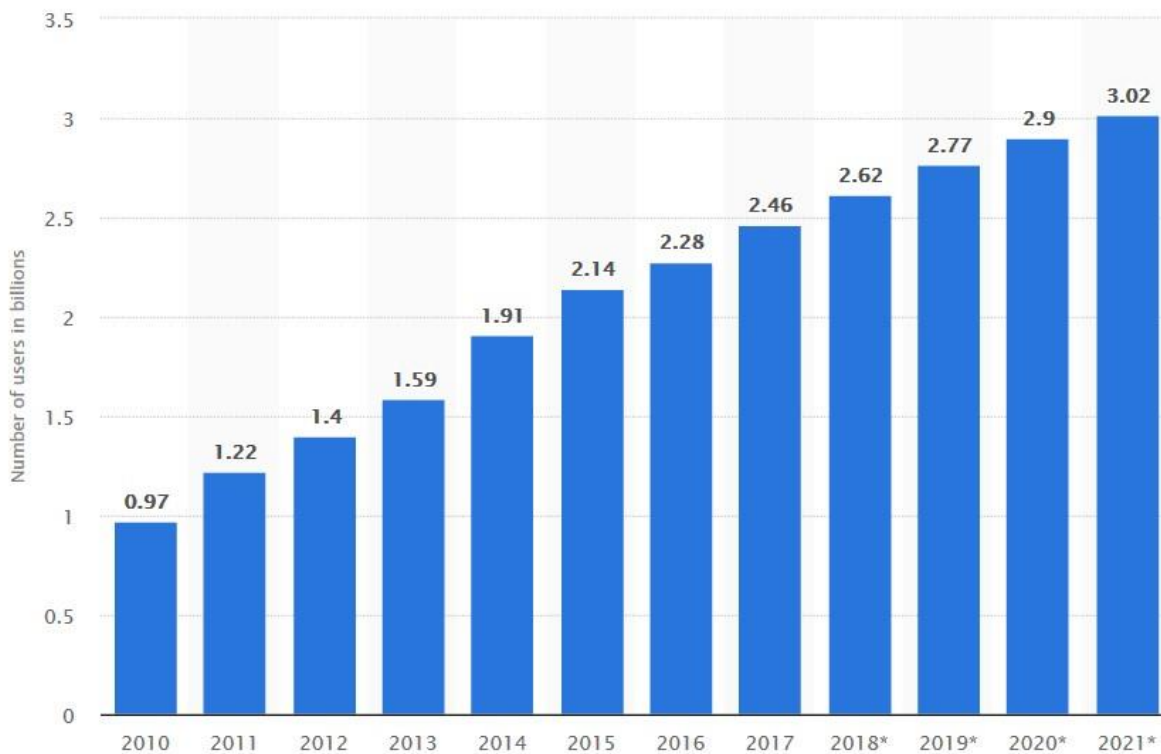
οι χρήστες είχαν την δυνατότητα να συνομιλούν, να διαβάζουν και να στέλνουν μηνύματα. Ο τρόπος διάδρασης του παραπέμπει στα σημερινά ιστολόγια [blogs].

Καθώς η τεχνολογία εξελίσσεται προς το Web 3.0, ο χρήστης θα βρίσκεται στο επίκεντρο διαθέτοντας αυξημένες δυνατότητες. Ο Ιστός θα λειτουργεί ως προσωπικός βοηθός ανάλογα με τις απαιτήσεις του κάθε χρήστη. Ως αποτέλεσμα αυτής της ανάπτυξης τα Κοινωνικά Δίκτυα θα επηρεαστούν σε σημαντικό βαθμό (Web3 Foundation, 2019).

1.3 Κοινωνικά Δίκτυα

Η ανάπτυξη του Διαδικτύου δημιούργησε στους ανθρώπους νέους τομείς ενασχόλησης, ανάλογα με τις προσωπικές τους ανάγκες επικοινωνίας, κοινωνικοποίησης, επαγγελματικές και επιστημονικές. Μια από τις πιο συχνές ενασχολήσεις, είναι η είσοδος των χρηστών στα Κοινωνικά Δίκτυα, η χρήση των οποίων έχει συνεχώς αυξητικές τάσεις, όπως φαίνεται στο ακόλουθο γράφημα:

Number of social media users worldwide from 2010 to



Σχήμα 2-Χρήστες Κοινωνικών Δικτύων παγκοσμίως. Πηγή: (Statista, 2019b)

1.3.1 Η έννοια των Κοινωνικών Δικτύων

Στις μέρες μας υπάρχουν πολλοί όροι που χρησιμοποιούνται ευρέως για να προσδιοριστεί το φαινόμενο της αλληλεπίδρασης των χρηστών στον Παγκόσμιο Ιστό. Οι πιο συχνοί είναι «Ιστότοπος Κοινωνικού Δικτύου» [Social Network Site], «Ιστοσελίδες Κοινωνικής Δικτύωσης» [Social Networking Sites] και προς τα τέλη του 2003 εμφανίστηκε ο όρος «Κοινωνικά Δίκτυα» [Social Media]. Η σημασία και των τριών είναι σχεδόν ταυτόσημη.

Ως «Ιστοσελίδες Κοινωνικής Δικτύωσης», οι Boyd και Ellison (Boyd και Ellison, 2007: 2) όρισαν “τις διαδικτυακές υπηρεσίες που επιτρέπουν στους ανθρώπους (1) να δημιουργούν ένα δημόσιο ή μη προφίλ σε ένα σύστημα, (2) να συγκροτούν λίστα με τους χρήστες που είναι συνδεδεμένοι, (3) να βλέπουν και να διέρχονται την λίστα με τους συνδεδεμένους χρήστες τους καθώς και με χρήστες

άλλων συνδέσεων”. Οι Kaplan και Haenlein, (Delerue κ.ά., 2012: 101) όρισαν τα Κοινωνικά Δίκτυα ως “*μια ομάδα εφαρμογών που βασίζεται τόσο ιδεολογικά όσο και τεχνολογικά στο Web2, επιτρέποντας στους χρήστες τη δημιουργία και την ανταλλαγή αυτών*”. Από τους παραπάνω ορισμούς στην εργασία αυτή θα προτιμηθεί ο όρος *Κοινωνικά Δίκτυα*.

Εκτός από τον όρο *Κοινωνικά Δίκτυα* [Social Media], αναφέρεται και ο όρος *κοινωνική δικτύωση*. Ενώ τα Κοινωνικά Δίκτυα, όπως προαναφέρθηκε, είναι οι πλατφόρμες επικοινωνίας των χρηστών, η Κοινωνική Δικτύωση [Social Networking] είναι η διαδικασία επίτευξης αυτής της επικοινωνίας μεταξύ τους (Edosomwan κ.ά., 2011: 84).

1.3.2 Η ιστορική εξέλιξη των Κοινωνικών Δικτύων

Είναι ευνόητο πως τα Κοινωνικά Δίκτυα δεν θα μπορούσαν να εξελιχθούν στην σημερινή τους μορφή χωρίς το Διαδίκτυο. Συνεπώς, η μελέτη της εξέλιξης των Κοινωνικών Δικτύων περνάει μέσα από μελέτη της εξέλιξης του Διαδικτύου. Η πρώτη μορφή Κοινωνικών Δικτύων ήταν ομάδες χρηστών που έγραφαν και έστελναν μηνύματα σε πεδία που θύμιζαν πίνακες ανακοινώσεων. Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, το 1979 δημιουργήθηκε ένα παγκόσμιο δίκτυο συζήτησης με 9 chatrooms από τους Tom Truscott και Jim Ellis, το Δίκτυο **Usenet**. Βασιζόταν στην τεχνολογία UUCP [Unix-to-Unix Copy], που είχε αναπτυχθεί στα εργαστήρια της AT&T (Taylor, 2003), (Hoffmann, 2018). Εκτός από τη συζήτηση με ηλεκτρονικά μηνύματα, το Usenet έδινε τη δυνατότητα P2P [peer to peer] ανταλλαγής αρχείων (φωτογραφιών, τραγουδιών κλπ.). Πολλές πληροφορίες για αυτή την πρώτη μορφή Κοινωνικού Δικτύου υπάρχουν στη συνέντευξη του Tom Truscott στη Ronda Hauben, το 1998 (Hauben, 1998).

Το 1978, φοιτητές του Πανεπιστημίου του Essex της Αγγλίας ανέπτυξαν το παιχνίδι MUD [Multi-User Dungeon], στο οποίο μπορούσαν να παίζουν περισσότεροι παίκτες ταυτόχρονα. Με τη σύνδεση του Πανεπιστημίου του Essex στο ARPANET, το παιχνίδι αυτό έγινε το πρώτο *διαδικτυακό με πολλούς παίκτες σε πραγματικό χρόνο* [real time multiplayer online game] (Sharwood, 2014).

Όλη τη δεκαετία του 1980 και μέχρι τα μέσα της δεκαετίας του 1990, στο χώρο της κοινωνικής δικτύωσης κυριάρχησαν τα BBS [Bulletin Board System]. Τα μέλη αντάλλασσαν μηνύματα με άλλα μέλη και κατέβαζαν παιχνίδια, μουσική ή λογισμικό της εποχής. Επειδή όμως η σύνδεση γινόταν μέσω απλής τηλεφωνικής γραμμής και το κόστος ήταν υψηλό για τις διεθνείς συνδέσεις, τα περισσότερα BBS λειτουργούσαν τοπικά και κυρίως στις ΗΠΑ. Στα μέσα της δεκαετίας του 1980, έγινε προσπάθεια παγκόσμιας διασύνδεσης των τοπικών BBS με τη δημιουργία του FidoNet, όπως αναφέρεται στα μέσα ενημέρωσης της εποχής (Schuyler, 1992). Προς τα μέσα της δεκαετίας του 1990, εκατομμύρια μέλη επικοινωνούσαν παγκοσμίως μέσω του FidoNet (Shah, 2016).

Στα μέσα της δεκαετίας αυτής εμφανίζονται οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης της CompuServe και της AOL [America Online], παράλληλα με την εμφάνιση της Yahoo και της Amazon, αναπτύσσοντας τη σχετική τεχνολογία (Shah, 2016).

Η εξέλιξη του Διαδικτύου σε Web 2.0 (όρος που δόθηκε το 2003), όπως αναφέρθηκε, αφορά το *ανθρώπινο δίκτυο* κατά τον ορισμό του Tim Berners-Lee. Βάσει της νέας τεχνολογίας, στο β' μισό της δεκαετίας του 1990 άρχισε να εμφανίζεται πλειάδα ιστοσελίδων κοινωνικής δικτύωσης όπως το classmates.com¹ για συμμαθητές εντός των ΗΠΑ, το διεθνές SixDegrees.com² το 1997, που χάρη στην νέα τεχνολογία θεωρείται άμεσος πρόδρομος του Facebook, με τα ίδια χαρακτηριστικά, όπως τα προφίλ των χρηστών, την πρόσθεση φίλων στο δίκτυό τους, την ανάρτηση φωτογραφιών και βίντεο. Το AsianAve.com εμφανίστηκε επίσης το 1997 και το BlackPlanet.com το 2001, ως μια απόπειρα διασύνδεσης των Αφροαμερικανών (Shah, 2016).

Κάποιες σημαντικές ιστοσελίδες της εποχής εκείνης, ήταν το Epithimies (οι χρήστες διάβαζαν και σχολίαζαν προϊόντα), το ThirdVoice (οι χρήστες σχολίαζαν ιστοσελίδες), το Napster (οι χρήστες αντάλλαζαν μουσική και άλλα αρχεία), το LiveJournal (οι χρήστες ενημερώνονταν για νέα blogs με στόχο την παρότρυνση τους να τα επισκεφτούν και να δημιουργήσουν ομάδες με άλλους χρήστες) (Keith, 2017).

¹ Η ιστοσελίδα λειτουργεί μέχρι σήμερα

² Λειτουργήσε μεταξύ 1997 και αρχές 2001. Συνολικός αριθμός χρηστών 3,5 εκατομμύρια.



Σχήμα 3-Το Διαδίκτυο 1960-2000. Πηγή³

Το 2001 έκανε την εμφάνιση της η Wikipedia που στηρίχτηκε στην υπάρχουσα πλατφόρμα Nupedia⁴. Η Wikipedia, όπως και η Nupedia, καλούσε τους χρήστες της να συμμετέχουν, δίνοντας τους πλήρη εξουσιοδότηση για μια αξιόπιστη, βασισμένη σε πηγές συγγραφή των άρθρων της (Keith, 2017)..

Το Friendster εμφανίστηκε το 2002 με τα ίδια χαρακτηριστικά των προηγούμενων Κοινωνικών Δικτύων αλλά με πιο χρηστική διεπιφάνεια [interface] και μέσα σε μερικούς μήνες έφτασε τα 3

³ https://ritholtz.com/wp-content/uploads/2010/12/socialMediaTL_05.png [Πρόσβαση 22-04-2019]

⁴ <https://en.wikipedia.org/wiki/Nupedia> [Πρόσβαση 22-04-2019]

εκατομμύρια μέλη. Το 2008 ξεπέρασε τα 100 εκατομμύρια. Μετεξελίχτηκε σε πλατφόρμα παιχνιδιών. Έπαψε να λειτουργεί το 2015 (Keith, 2017).

Το LinkedIn ξεκίνησε τη λειτουργία του το 2002 και σήμερα έχει ξεπεράσει τα 500 εκατομμύρια χρήστες (Gallant, 2019).

Το Myspace δημιουργήθηκε το 2003 και το 2005 καθιερώθηκε ως το σημαντικότερο μέσο κοινωνικής δικτύωσης, επειδή είχε *εύχρηστη διεπιφάνεια* [friendly UI] και ευκολία στην τροποποίηση του προφίλ, επιτρέποντας την ανταλλαγή βίντεο και εικόνας. Εξαγοράστηκε το 2005 από τον Rupert Murdoch (Keith, 2017) και λίγο καιρό μετά, υποσκελίστηκε από το Facebook, που μόλις τότε εμφανιζόταν στον κυβερνοχώρο.

Η εμφάνιση του Facebook το 2004, σηματοδότησε τη μεγάλη άνθηση της κοινωνικής δικτύωσης. Κατάφερε να επικρατήσει απέναντι στα υπόλοιπα Κοινωνικά Δίκτυα όπως θα αναλυθεί στη συνέχεια της μεταπτυχιακής διατριβής, μαζί με τα κυριότερα σημερινά Κοινωνικά Δίκτυα.

Το 2006 οι *εικονικοί κόσμοι* (virtual social worlds) κέρδισαν μεγάλη δημοσιότητα και θεωρήθηκαν ως «*το επόμενο μεγάλο πράγμα*» [“*the next big thing*”]. Πρόκειται για τρισδιάστατα τεχνητά περιβάλλοντα όπου παρουσιάζονται οι χρήστες σαν avatars, συναντιούνται και αλληλεπιδρούν με άλλους αισθανόμενοι το ίδιο φυσικά όπως στον έξω κόσμο (Kaplan και Haenlein, 2009: 565).



Σχήμα 4-Εικονικός κόσμος e-space. Πηγή⁵

Το 2006 ήταν η χρονιά που γεννήθηκε το Twitter. Περιορίζε τη χρήση του μηνύματος σε 140 χαρακτήρες ως το 2017, όταν αποφασίστηκε ο διπλασιασμός τους. Πριν 2 ½ χρόνια έφτασε τα 335 εκατομμύρια μέλη (Malhotra και Malhotra, 2016).

Το 2010 ήταν η χρονιά του Instagram, που επικεντρώθηκε στην ανάρτηση και την ανταλλαγή βίντεο και φωτογραφιών. Σήμερα έχει πάνω από 1 δισεκατομμύριο χρήστες. Εξαγοράστηκε από το Facebook το 2012 (Keith, 2017).

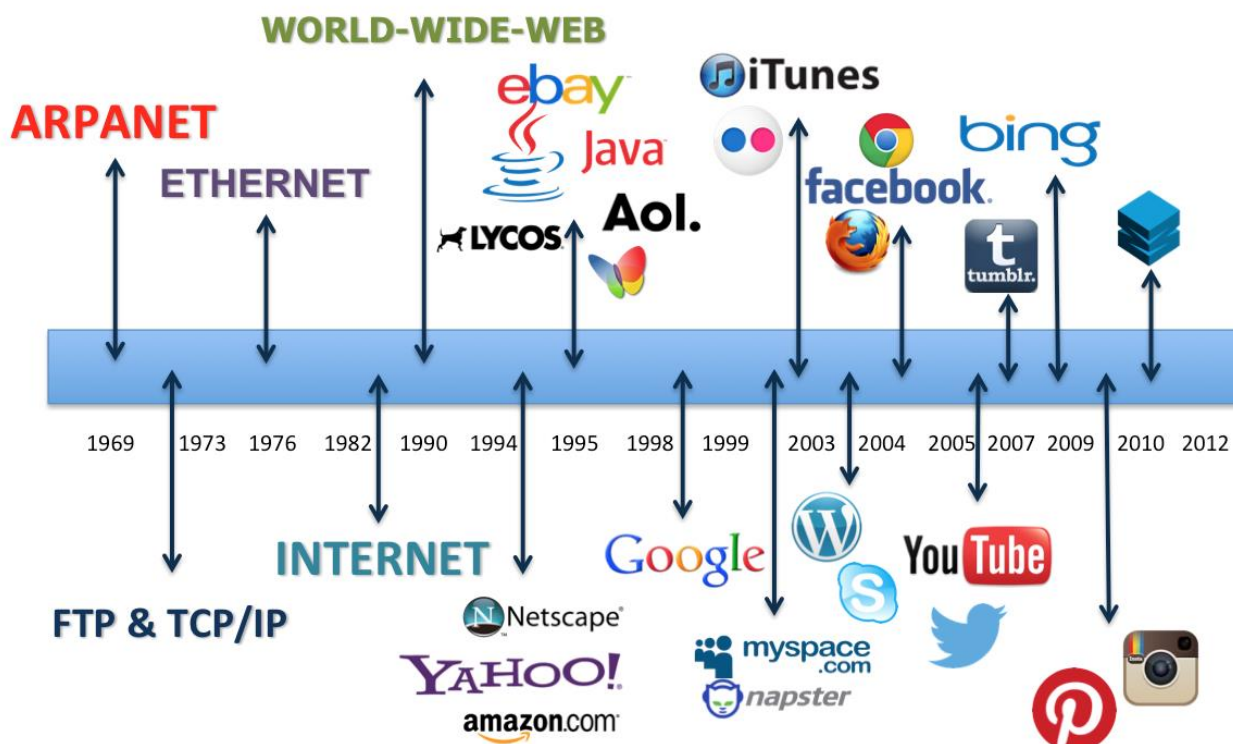
Το 2011 ξεκίνησε το Snapchat. Το χαρακτηριστικό του είναι πως οι φωτογραφίες που ανταλλάσσονται δεν παραμένουν περισσότερο από 24 ώρες στο *διακομιστή* [server]. Γίνεται επίσης ανταλλαγή μηνυμάτων και είναι δημοφιλές στις μικρές ηλικίες. Έχει περίπου 200 εκατομμύρια χρήστες (Keith, 2017).

Η κάθε πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης εξειδικεύεται σε διαφορετικές ανάγκες επικοινωνίας, όπως είναι το LinkedIn της κατηγορίας “*business social network*” ή το YouTube στην εικόνα.

Σήμερα, τα πιο σημαντικά Κοινωνικά Δίκτυα είναι το Facebook, το Tweeter, το Instagram και το YouTube, που αξίζει να αναλυθούν. Την μεγαλύτερη επιρροή έχει το Facebook με περισσότερους από 2,23 δισεκατομμύρια μηνιαίους χρήστες. Ακολουθεί το LinkedIn με 562 εκατομμύρια, που πλέον θεωρείται από τα μεγαλύτερα *Κοινωνικά Επαγγελματικά Δίκτυα*

⁵ <http://www.e-spaces.com/wp-content/uploads/2015/06/virtual-reality-social-workd.jpg>
[Πρόσβαση 22-04-2019]

(LinkedIn Corp., 2013). Το Instagram έχει 3,5 εκατομμύρια συνδεδεμένους χρήστες μηνιαίως με συνεχώς ανοδικούς δείκτες (Stack, 2016) και τέλος το Twitter με 335 εκατομμύρια ενεργούς χρήστες (Malhotra και Malhotra, 2016: 75).



Σχήμα 5-Σταθμοί στην εξέλιξη του Διαδικτύου. Πηγή⁶

Το Facebook ιδρύθηκε το 2004 από μια ομάδα φοιτητών του Harvard με επικεφαλής τον Mark Zuckerberg (Encyclopaedia Britannica, 2019). Αρχικά, η ιδιότητα του μέλους περιοριζόταν στους φοιτητές του Harvard, ενώ λίγους μήνες αργότερα, συμπεριλήφθηκαν τα πανεπιστήμια Columbia, Stanford και Yale. Στη συνέχεια προστέθηκαν περισσότερα πανεπιστήμια των ΗΠΑ και του Καναδά. Από το 2006, καταργήθηκε ο περιορισμός του φοιτητή-μέλους και μπορούσε να φτιάξει προφίλ στο Facebook οποιοσδήποτε δήλωνε πως είναι μεγαλύτερος των 13 ετών. Σήμερα το Facebook θεωρείται μια από τις “Big Four” επιχειρήσεις στον τομέα της τεχνολογίας μαζί με τις Google, Apple και Amazon (Sraders, 2018), (Encyclopaedia Britannica, 2019).

⁶ <https://malonemediagroup.com/history-of-the-internet-timeline-an-ever-evolving-digital-world/>
[Πρόσβαση 30-04-2019]

Το LinkedIn είναι το Κοινωνικό Δίκτυο που χρησιμοποιείται κυρίως για επαγγελματικούς λόγους. Δημιουργήθηκε πριν το Facebook, το 2002, επιτρέποντας σε χρήστες-επαγγελματίες να ανταλλάσσουν ιδέες, γνώσεις, μελέτες και έρευνες με άλλους αξιόπιστους χρήστες μέσα σε ένα επαγγελματικό περιβάλλον, με 562 εκατομμύρια χρήστες από 200 χώρες. Το LinkedIn επιτρέπει στις επιχειρήσεις-μέλη να δημιουργούν περιεχόμενο επαγγελματικών σχεδίων με αναγγελίες προσλήψεων (Riordan κ.ά., 2011), (Gallant, 2019).

Άλλη ευρέως διαδομένη κοινωνική πλατφόρμα είναι το YouTube. Με την εμφάνισή του το 2005, αμέσως κατάκτησε εκατομμύρια χρηστών (Keith, 2017). Σ' αυτή την κοινωνική πλατφόρμα οι χρήστες μπορούν να παρακολουθήσουν, να μοιραστούν και δημιουργήσουν βίντεο είτε για προσωπική ψυχαγωγία είτε για επαγγελματική προώθηση.

Εκτός από την παρακολούθηση βίντεο, οι χρήστες ασχολούνται και με τη φωτογραφία μέσω Instagram, το οποίο, σήμερα (2019) έχει πάνω από 1 δισεκατομμύριο μέλη,⁷ που το προτιμούν από άλλα Κοινωνικά Δίκτυα. Αφού δημιουργήσουν προφίλ, μπορούν να σχολιάζουν άλλα μέλη και να χρησιμοποιούν εργαλεία της πλατφόρμας για την βελτίωση φωτογραφιών. Εκτός από ψυχαγωγικούς σκοπούς χρησιμοποιείται και για εκπαιδευτικούς.

Μια τελείως διαφορετική πλατφόρμα είναι το Twitter, που σχεδιάστηκε το 2006 και λανσαρίστηκε το 2007 από τον δημιουργό της πλατφόρμας *blogger* Evan Williams με τη βοήθεια του Biz Stone. Χρηματοδοτήθηκε από επιχειρηματικά κεφάλαια [venture capitals]. Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, το μήνυμα του κάθε χρήστη περιοριζόταν σε 140 χαρακτήρες ως το 2017, όταν και διπλασιάστηκε ο αριθμός των χαρακτήρων. Είναι πολύ εύχρηστο μέσο για άμεση μετάδοση της πληροφορίας και χρησιμοποιείται κατά κόρον από δημοσιογράφους, πολιτικούς και πολλούς προέδρους χωρών (Encyclopaedia Britannica, 2019).

1.3.3 Τύποι Κοινωνικών Δικτύων

Υπάρχουν ποικίλες ταξινομήσεις των Κοινωνικών Δικτύων. Οι επιχειρηματίες και οι διαφημιστές τα ταξινομούν συνήθως σε 6 ή 7 κατηγορίες (Biteable, 2018) (Warren, 2019), (SeoPressor, 2014), ωστόσο μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε περισσότερες ή λιγότερες. Οι 7 κατηγορίες είναι οι εξής:

⁷ <https://www.statista.com/statistics/253577/number-of-monthly-active-instagram-users/> [Πρόσβαση 30-04-2019]

1. Τα *Κοινωνικά Δίκτυα* [social networks] ή *πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης*, όπως είναι το Facebook και το LinkedIn. Ο κύριος σκοπός τους είναι η επικοινωνία μεταξύ των χρηστών με ανταλλαγή μηνυμάτων, φωτογραφιών, προσκλήσεων φιλίας σε άλλους χρήστες. Τα μέλη δημιουργούν προσωπικά προφίλ, προσθέτοντας άλμπουμ, προσωπικά βίντεο και μπορούν να σχολιάζουν διάφορες αναρτήσεις. Οι ιστοσελίδες αυτές έχουν εκατομμύρια χρήστες νεαρών ηλικιών (Raacke και Bonds-Raacke, 2008: 171). Η ραγδαία ανάπτυξή τους έφερε και δυσάρεστες συνέπειες με συμπτώματα εθισμού των χρηστών (Kaplan και Haenlein, 2010: 64). Σ' αυτήν την κατηγορία των Κοινωνικών Δικτύων ανήκει και η υποκατηγορία microblogging με εκπροσώπους το Twitter και το Tumblr.

2. Τα *δίκτυα αξιολόγησης* [social review sites], όπως είναι το TripAdvisor και το Google Places. Χρησιμεύουν στην περίπτωση αγοράς προϊόντων, υπηρεσιών ή ταξιδιών, παρέχοντας χρήσιμες πληροφορίες και συμβουλές.

3. Οι *ιστότοποι ανταλλαγής εικόνων* [image sharing sites], όπως το Instagram, το Pinterest και το Snapchat. Οι χρήστες δημιουργούν και διαμορφώνουν εικόνες τις οποίες αναρτούν και σχολιάζουν.

4. Οι *πλατφόρμες φιλοξενίας βίντεο* [video hosting sites], όπως είναι το YouTube και το Vimeo. Ο χρήστης μπορεί να αναρτήσει βίντεο που ήδη έχει επεξεργαστεί ή αυτούσιο από το κινητό του τηλέφωνο. Είναι μέσο σημαντικής πληροφορίας, που χρησιμοποιείται και στην ειδησεογραφία.

5. Τα *blogs*. Πρόκειται για πλατφόρμες που φιλοξενούν ιστοσελίδες ατόμων ή ομάδων με θεματικές συζητήσεις. Θεωρούνται τα πρώτα Κοινωνικά Δίκτυα, πάνω στη μορφή των οποίων στηρίχθηκαν τα υπόλοιπα. Έχουν διαδοθεί ευρέως, είναι δωρεάν και χρησιμεύουν ως προσωπικές ιστοσελίδες με δυνατότητες γραφής σε μορφή ημερολογίου. Κυριότεροι πάροχοι μπλογκ είναι το Blogger και το WordPress. Συνήθως ανήκουν σε ένα χρήστη, που αναρτά κείμενα και οι αναγνώστες αν θέλουν σχολιάζουν. (Kaplan και Haenlein, 2010: 63)

6. Οι *ιστοσελίδες απόψεων* [Discussion sites] όπως είναι η Quora και το Reddit. Προβάλλεται μια ερώτηση από ένα μέλος και ζητείται απάντηση από άλλα μέλη.

7. *Δίκτυα κοινής οικονομίας* [Sharing economy networks], όπως η Airbnb και η Booking. Χρησιμεύουν στην εξοικονόμηση πόρων σε περίπτωση διακοπών και αγοράς υπηρεσιών.

Παρά τη συνήθη ταξινόμηση των Κοινωνικών Δικτύων σε έξι ή επτά κατηγορίες, θα μπορούσαν να αναφερθούν κι άλλες κατηγορίες, που δεν ανήκουν οι προηγούμενες, όπως:

8. *Οι εικονικοί κόσμοι παιχνιδιών* [Virtual gaming world]. Τα εικονικά παιχνίδια αποσκοπούν στην ψυχαγωγία με έντονα στοιχεία αλληλεπίδρασης με άλλους χρήστες. Έχουν τρισδιάστατο περιβάλλον, μέσα στο οποίο δημιουργούνται προσωπικά προφίλ-avatars⁸. Στα εικονικά παιχνίδια οι χρήστες-παίχτες συμπεριφέρονται όπως στην αληθινή τους ζωή. Οι εικονικοί κόσμοι παιχνιδιών θεωρούνται ως η μέγιστη πηγή αλληλεπίδρασης των Κοινωνικών Δικτύων. Έχουν απασχολήσει τους ερευνητές για έντονα φαινόμενα εθισμού (Cole και Griffiths, 2007: 582).

9. *Οι ιστότοποι συνεργασίας* [Cooperation sites] όπως η Wikipedia. Οι πλατφόρμες αυτές στηρίζονται στη συνεργασία και στην κοινή δημιουργία περιεχομένου από όλους τους χρήστες ώστε να πετύχουν το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα σε αντίθεση με αυτό που θα είχαν ως μεμονωμένοι χρήστες. Ο Fama παρομοιάζει στην «*Θεωρία της Εμπειρικής Εργασίας*» τον μεμονωμένο χρήστη ως έναν ηθοποιό που αν δεν συνεργαστεί με τους συναδέλφους δεν θα καταφέρει να πραγματοποιήσει κάποιο αξιόλογο έργο (Fama, 1970: 383). Συνεπώς οι χρήστες συνεργάζονται και έχουν δικαιώματα πρόσθεσης, αφαίρεσης, επεξεργασίας κειμένων καθώς και την βαθμολόγηση ιστοσελίδων.

Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάστηκε συνοπτικά η ιστορική εξέλιξη του Διαδικτύου και κυρίως από τη δεκαετία του 1970 έως σήμερα, οι τεχνολογίες που το βοήθησαν να αναπτυχθεί περισσότερο, όπως τα πρωτόκολλα φωνής και εικόνας ή μετάδοσης δεδομένων, καθώς και η ιστορική εξέλιξη των Κοινωνικών Δικτύων τα οποία με τον καιρό εξειδικεύτηκαν σε έναν τομέα το καθένα, όπως το LinkedIn σε Business Social Media. Στο επόμενο κεφάλαιο θα παρουσιαστεί το ζήτημα του εθισμού στο Διαδίκτυο, οι τύποι εθισμού και οι συνέπειές του.

⁸ Avatar = προσωποποίηση [personification], ψηφιακή αναπαράσταση, μορφή. Λέξη δανεισμένη από την ινδική μυθολογία, σανσκριτική, με αρχική σημασία «μετεμψύχωση μιας θεότητας». <https://en.wiktionary.org/wiki/avatar> & https://www.etymonline.com/word/avatar#etymonline_v_18992 [Πρόσβαση 04-05-2019]

Κεφάλαιο 2

Εθισμός στο Διαδίκτυο

Με την πάροδο των χρόνων το Διαδίκτυο άρχισε να ασκεί μεγάλη επιρροή στις κοινωνικές σχέσεις. Άνθρωποι όλων των ηλικιών από διάφορα μέρη του πλανήτη ανέπτυξαν την δυνατότητα να επικοινωνούν μεταξύ τους και να μοιράζονται προσωπικές, επαγγελματικές εμπειρίες και κοινά ενδιαφέροντα. Αυτή η δυνατότητα επικοινωνίας, άμεσα δημιούργησε τεράστιες δυνατότητες, προκαλώντας αλλαγές τόσο στην οικονομική όσο και στη συναισθηματική ζωή των χρηστών. Μετά από σειρά ερευνών και αναλύσεων (Michael, 2017), (Hou κ.ά., 2019) ήδη από τη δεκαετία του '90, που εστίασαν στις δυσμενείς επιπτώσεις από την κατάχρηση των εφαρμογών του Διαδικτύου, έχει πλέον γίνει παραδεκτό ότι η αλόγιστη χρήση του μέσου αυτού και η μη σωστή ενημέρωση των χρηστών επιφέρει αρνητικά αποτελέσματα στην ζωή τους (Σοφός κ.ά., 2011: 825).

2.1 Ορισμός του Εθισμού

Ο όρος *εθισμός* χρησιμοποιείται για να περιγράψει καταστάσεις κατά τις οποίες ένα άτομο αποκτά μια συνήθεια, που επηρεάζει τη συμπεριφορά και το ψυχισμό του σε τέτοια ένταση, που δύσκολα διακόπτεται. Αυτή η συνήθεια μπορεί να είναι η λήψη κάποιας ουσίας, η συμμετοχή σε κάποια δραστηριότητα από την οποία αντλείται μεγάλη ψυχική ικανοποίηση, έτσι ώστε το άτομο να ωθείται στην ακατάπαυστη χρήση, χωρίς να το αντιλαμβάνεται (Peele και Senior, 2006: 67). Σύμφωνα με το PsyNet, ο εθισμός είναι μια συνήθεια που δύσκολα αποβάλλεται και η αιτία εντοπίζεται στην ανάπτυξη μορφών εξάρτησης στην προσπάθεια πολλών ανθρώπων να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα της καθημερινότητας. Η εξάρτηση αυτή φτάνει ως την καταστροφή σχέσεων και τη διάλυση οικογενειών (PsyNet, 2018).

Ο εθισμός, ως κατάσταση, προέρχεται από την εξέλιξη της έννοιας της «εξάρτησης», της παθολογικής, δηλαδή, κατάστασης του εγκεφάλου, που οδηγεί τον άνθρωπο σε αέναη και

απελπισμένη αναζήτηση του αισθήματος της ηδονής. Οι εξαρτήσεις είναι χρόνιες υποτροπιάζουσες ασθένειες του εγκεφάλου με ακραίες συμπεριφορικές εκδηλώσεις και σημαντική νοσηρότητα (Guedes κ.ά., 2016: 44). Σύμφωνα με τον Koob, ο εθισμός, ως εξέλιξη, αποτελείται από τρία στάδια: την *ανησυχία*, την *δηλητηρίαση* και την *απόσυρση* (Koob, 2015: 73).

2.1.1 Μορφές εθισμού

Οι δύο κατηγορίες εθισμού, αναφέρονται είτε σε μία εξάρτηση από ουσίες είτε σε έναν εθισμό συμπεριφοράς. Έτσι ο εθισμός κατηγοριοποιείται σε *σωματικό* και *ψυχικό* (Parekh, 2017). Οι πιο γνωστές μορφές σωματικού εθισμού σχετίζονται με χρήση διεγερτικών και παραισθησιογόνων ουσιών (κοκαΐνη, ηρωίνη, καπνός, αλκοόλ κλπ.). Οι συνέπειες χρήσης-εθισμού στις ουσίες αυτές θεωρούνται καταστροφικές για τη λειτουργία του ανθρώπινου εγκεφάλου.

Σε επίπεδο ψυχικού εθισμού, έχουν προταθεί-τυποποιηθεί κατά καιρούς διάφορες μορφές. Συγκεκριμένα προτείνονται οι εξής μορφές: (Lassiter και Culbreth, 2017: 328)

- Διατροφική Διαταραχή
- Τυχερά παίγνια (παθολογικός τζόγος)
- Κλεπτομανία, πυρομανία
- Ψυχαναγκαστική συμπεριφορά
- Υπερσεξουαλικές διαταραχές
- Προβληματική χρήση Διαδικτύου - H/Y - Online Gaming

Ας επισημανθεί εδώ ότι τα ηλεκτρονικά-διαδικτυακά παιχνίδια αποτελούν διαδεδομένη δραστηριότητα ψυχαγωγίας σε όλο τον κόσμο και για όλες τις ηλικίες. Η σοβαρότητα της περίπτωσης έχει προκαλέσει το ενδιαφέρον της ψυχολογίας και της ψυχιατρικής (King κ.ά., 2010: 176). Η υπερβολική χρήση των παιχνιδιών περιγράφεται με τους όρους *παθολογικό παιχνίδι*, *εθισμός* και *εξάρτηση* από τα video games. Τα online παιχνίδια, αν δεν καταστεί εφικτή η ελεγχόμενη χρήση τους, εγκυμονούν αυξημένους κινδύνους για τη ψυχική υγεία των χρηστών

(Jar κ.ά., 2013: 4). Σχετικά πρόσφατα, τον Ιανουάριο του 2018, ανακοινώθηκε από τον ΠΟΥ⁹ πως ο εθισμός στα βιντεοπαιχνίδια, εφεξής θα θεωρείται διαταραχή (Πετρίτη, 2018).

2.1.2 Συνέπειες εθισμού

Είτε πρόκειται για σωματικό είτε για ψυχολογικό εθισμό, οι συνέπειές του σε κάθε άτομο είναι ιδιαίτερα σοβαρές. Ο εξαρτημένος χρήστης, προβαίνοντας σε επαναλαμβανόμενη χρήση φαρμάκου ή δραστηριότητας, ασυναίσθητα προκαλεί την αύξησή της, προκειμένου να εξασφαλίσει το επιθυμητό αποτέλεσμα, και τελικά αποκτάται ανοχή. Η ουσία χρησιμοποιείται σε επικίνδυνα μεγαλύτερες δόσεις, αν και ο χρήστης είναι σε γνώση των προβλημάτων που μπορεί να προκαλέσει (Flanagan, 2013: 5).

Σταδιακά, το εθισμένο άτομο, αναπτύσσει παρεκκλίνουσα συμπεριφορά (θλίψη, κοινωνική φοβία, αγοραφοβία, ψυχαναγκασμό) (Φλώρος κ.ά., 2012), παραμελεί τις οικογενειακές και κοινωνικές ευθύνες-υποχρεώσεις και αποξενώνεται από το φιλικό και εργασιακό περιβάλλον του. Έχει επισημανθεί ότι όλοι οι εθισμοί, δύνανται να προκαλέσουν αισθήματα ενοχής, ντροπής, απόγνωσης και αποτυχίας, μέσα σε περιβάλλον έντονου άγχους και κατάθλιψης (W. J. Chou κ.ά., 2018: 472)

2.2 Εθισμός στο Διαδίκτυο

Η έννοια του *Εθισμού στο Διαδίκτυο*, σχετιζόμενη με σημαντική κοινωνική, ψυχολογική και επαγγελματική δυσλειτουργία του ατόμου, εισήχθη το 1996 από την ψυχολόγο Kimberly Young και υποδηλώνει την παθολογική σχέση με το Διαδίκτυο. Η εθιστική χρήση του Διαδικτύου είναι παρόμοια με άλλες εξαρτήσεις, στις οποίες το άτομο εθίζεται σε μια δραστηριότητα ή συμπεριφορά, παρά με εξαρτήσεις που σχετίζονται με ουσίες (K. S. Young, 1996a: 238). Ωστόσο δεν υπάρχει ακόμα συγκεκριμένος ορισμός για το φαινόμενο, παρόλο που η ύπαρξη του δεν αμφισβητείται. Υπάρχουν διαφορετικές προσεγγίσεις από τους ερευνητές στην προσπάθεια τους να ερμηνεύσουν το φαινόμενο.

⁹ ΠΟΥ – Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

Ο Griffiths εκτιμά πως ο εθισμός στο Διαδίκτυο είναι ένας *συμπεριφοριστικός εθισμός* και αναφέρει πως υπάρχουν έξι κριτήρια, απαραίτητα για να θεωρηθεί μια συμπεριφορά ως εθιστική (Griffiths, 2015: 124):

(α) η ανησυχία που προκαλείται στο άτομο από τον εθιστικό παράγοντα,

(β) η διαφοροποίηση της διάθεσης,

(γ) η ανοχή,

(δ) η απόσυρση,

(ε) η σύγκρουση και

(στ) η υποτροπή

Ο Kandell ορίζει τον εθισμό στο Διαδίκτυο ως ψυχολογική εξάρτηση του χρήστη, ενώ ο Davis διακρίνει δύο τύπους παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου, τη *συγκεκριμένη* και τη *γενικευμένη*. Η πρώτη αναφέρεται στα άτομα που ικανοποιούν συγκεκριμένες λειτουργίες και η δεύτερη αναφέρεται στη γενικευμένη παθολογική χρήση (Kandell, 1998: 11), (R. A. Davis, 2001: 188).

Η Young υποστηρίζει ότι ο «εθισμός στο Διαδίκτυο» είναι ευρύς όρος, ο οποίος προσδιορίζει μεγάλο φάσμα συμπεριφορών, με αποτέλεσμα να παρουσιάζονται δυσκολίες στο να οριοθετηθεί με σαφήνεια (K. Young, 2009: 241).

Ο Rice από την πλευρά του, ορίζει το διαδικτυακό εθισμό ως τάση προς την καταναγκαστική χρήση του Διαδικτύου, η οποία επηρεάζει τη ζωή του ατόμου (Douglas κ.ά., 2008: 3029).

Η τυποποίηση-εννοιολόγηση για την υπερβολική χρήση-εθισμό στο Διαδίκτυο, όπως προκύπτει από τα ως άνω αναφερόμενα, ποικίλει, ενώ υφίσταται και προβληματισμός σχετικά με το χαρακτηρισμό της ως παθολογική. Ο υψηλός βαθμός ενασχόλησης με όρους χρονικής διάρκειας διαφέρει από τον εθισμό, όταν οι αρνητικές συνέπειες είναι απύσες και το άτομο δεν νιώθει δυσφορία όταν τη διακόπτει. Ο υψηλός βαθμός εμπλοκής στη χρήση Διαδικτύου μπορεί να είναι μία θετική ιδιότητα, ειδικά καθώς η χρήση του προάγεται κοινωνικά και είναι απαραίτητη ώστε να ολοκληρωθεί η διαδικασία μάθησης επαγγελματικών δεξιοτήτων. Η διάκριση της

παθολογικής χρήσης της νέας τεχνολογίας από τον υψηλό βαθμό εμπλοκής με αυτές, αναδείχτηκε ως σημαντικός προβληματισμός των ερευνητών (Charlton και Danforth, 2004: 65).

2.2.1 Μοντέλα εθισμού στο Διαδίκτυο

Είναι πολύ σημαντικό για τους ερευνητές που ασχολούνται με τη μελέτη του εθισμού στο Διαδίκτυο να κατανοήσουν τον μηχανισμό μέσω του οποίου αναπτύσσεται και λειτουργεί αυτή η συμπεριφορά. Η κατανόηση του μηχανισμού θα οδηγήσει αφ' ενός σε καλύτερα διαγνωστικά εργαλεία και αφ' ετέρου σε καλύτερες θεραπευτικές αγωγές για τους ήδη πάσχοντες, καθώς και σε ενέργειες για την πρόληψη του φαινομένου. Στο πλαίσιο αυτό και παρ' ότι μέχρι στιγμής δεν υπάρχει κάποιος τρόπος, καθολικά αποδεκτός, που να εξηγεί την εθιστική δράση του Διαδικτύου, έχουν διατυπωθεί κάποια μοντέλα για την αιτιολόγηση του εθισμού στο Διαδίκτυο, τα οποία παρατίθενται στη συνέχεια.

- **Συμπεριφοριστικό μοντέλο**

Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό ο εθισμός στο Διαδίκτυο αντιμετωπίζεται ως πρόβλημα ελέγχου της συμπεριφοράς. Το μοντέλο προτάθηκε για πρώτη φορά από τη Young η οποία ενέταξε τον εθισμό στο Διαδίκτυο στις διαταραχές συμπεριφοράς και συγκεκριμένα στην κατηγορία των διαταραχών ελέγχου των παρορμήσεων [Impulse Control Disorders] του DSM-IV (K. S. Young, 1996b: 238).

Πολλοί ερευνητές υποστήριζαν αυτό το μοντέλο, είτε αυτούσιο (Bakken κ.ά., 2009: 45–51) είτε με μικρές παραλλαγές. Οι Holden και Hinić πρότειναν την ένταξη του *εθισμού στο Διαδίκτυο* σε ξεχωριστή υποκατηγορία εθισμών συμπεριφοράς [Behavioral Addictions] μέσα στην κατηγορία των *διαταραχών ελέγχου των παρορμήσεων*, μαζί με διαταραχές όπως ο παθολογικός τζόγος και η κλεπτομανία (Holden, 2001: 982), (Hinić, 2011a: 147–148). Οι *εθισμοί συμπεριφοράς* ορίζονται ως εθισμοί που δε συνδέονται με κατανάλωση ουσιών.

Ο Griffiths ενέταξε τον *εθισμό στο Διαδίκτυο* στην υποκατηγορία των *τεχνολογικών εθισμών*, τους οποίους ορίζει ως υποκατηγορία συμπεριφοράς που περιλαμβάνει αλληλεπίδραση ανθρώπου-μηχανών (M.D. Griffiths, 2000: 217). Οι Beard & Wolf την κατέταξαν στην

κατηγορία των *διαταραχών ελέγχου των παρορμήσεων* που δεν κατατάσσονται αλλού (Beard και Wolf, 2001: 380).

- **Γνωστικό - συμπεριφορικό μοντέλο**

Ο Davis παρουσίασε το Γνωστικό-Συμπεριφορικό μοντέλο [Cognitive - Behavioral model] για την *παθολογική χρήση του Διαδικτύου* (Pathological Internet Use – PIU), που θεωρεί το γνωστικό υπόβαθρο του ατόμου ως την κύρια αιτία για την ανάπτυξη της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου.

Σύμφωνα με το Γνωστικό-Συμπεριφορικό μοντέλο, πάντα υπάρχει μια ψυχοπαθολογική κατάσταση πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα της παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου. Στην περίπτωση της SPIU (Συγκεκριμένης Παθολογικής Χρήσης του Διαδικτύου) η ψυχοπαθολογία είναι ανεξάρτητη από τη χρήση του Διαδικτύου. Ο ασθενής θα ήταν π.χ. παθολογικός τζογαδόρος ακόμα και αν δεν υπήρχε το Διαδίκτυο, απλά το Διαδίκτυο προσφέρει ένα τρόπο έκφρασης της ψυχοπαθολογίας του.

Επίσης, στην περίπτωση της GPIU (*Γενικευμένης Παθολογικής Χρήσης του Διαδικτύου*) πρώτα υπάρχουν λανθασμένες γνωστικές αντιλήψεις (π.χ. χαμηλή αυτοεκτίμηση), οι οποίες στη συνέχεια προκαλούν την προβληματική συμπεριφορά και όχι το αντίθετο. Έτσι, άτομα με προβλήματα αυτοπροσδιορισμού ή χαμηλής αυτοεκτίμησης, μέσα από την εμπειρία του «*στο Διαδίκτυο τα καταφέρνω*» φτάνουν στην αντίληψη «*μόνο στο Διαδίκτυο τα καταφέρνω, μόνο το Διαδίκτυο αξίζει στη ζωή*» και καταλήγουν στην Προβληματική Χρήση του Διαδικτύου. Και στις δύο περιπτώσεις πρέπει να αναζητηθούν τα βαθύτερα αίτια στο γνωστικό υπόβαθρο του ατόμου και αυτά να αντιμετωπιστούν (R. A. Davis, 2001: 192–194).

Επίσης, ο Davis προσδιορίζει τρεις κατηγορίες αιτιολογικών παραγόντων για την εμφάνιση των συμπτωμάτων μιας διαταραχής:

α) *αναγκαίος* (necessary) είναι ένας αιτιολογικός παράγοντας ο οποίος πρέπει οπωσδήποτε να υπάρχει προκειμένου να εμφανιστούν τα συμπτώματα,

β) *επαρκής* (sufficient) είναι ένας αιτιολογικός παράγοντας η ύπαρξη του οποίου θα οδηγήσει οπωσδήποτε στην εμφάνιση των συμπτωμάτων και

γ) *επικουρικός* (contributory) είναι ένας αιτιολογικός παράγοντας η ύπαρξη του οποίου αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης των συμπτωμάτων, χωρίς όμως να αποτελεί ούτε αναγκαία ούτε επαρκή συνθήκη για την εμφάνισή τους (R. A. Davis, 2001: 189).

Κατηγοριοποιεί τους αιτιολογικούς παράγοντες σε *άμεσους* (proximal) και *απώτερους* (distal). Σε μια αλυσίδα διαδοχικών αιτιών που οδηγούν στην εμφάνιση μιας σειράς συμπτωμάτων, άμεσα αίτια είναι αυτά που βρίσκονται πολύ κοντά στα συμπτώματα, ενώ απώτερα αίτια είναι αυτά που βρίσκονται στην αρχή της αλυσίδας. Το *Γνωστικό - Συμπεριφορικό μοντέλο* υποστηρίζει ότι η ύπαρξη στρεβλών σκέψεων σε γνωστικό επίπεδο αποτελεί άμεση και επαρκή αιτία για την εμφάνιση συμπτωμάτων *προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου* (R. A. Davis, 2001: 189–191).

Το μοντέλο του Grohol

Ο Grohol θεωρεί ότι η λεγόμενη *παθολογική χρήση του Διαδικτύου* είναι απλά μια φάση της διαδικασίας εξοικείωσης με ένα καινούργιο περιβάλλον. Η διαδικασία αυτή περιλαμβάνει τρεις φάσεις: **(α)** στην πρώτη φάση κυριαρχεί η ενασχόληση, συχνά μέχρι εμμονής, με το καινούργιο περιβάλλον και η απόλαυσή της **(β)** στη δεύτερη φάση έχουμε την απομυθοποίηση και **(γ)** στην τρίτη φάση έχουμε την κανονική ισορροπημένη χρήση (Grohol, 2019).

Στην περίπτωση του Διαδικτύου, επειδή το περιβάλλον είναι τόσο μεγάλο και οι υπηρεσίες του τόσες πολλές, κάποιοι άνθρωποι παραμένουν στην πρώτη φάση για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από το σύνηθες, ενώ σε κάποιες περιπτώσεις ίσως να χρειάζεται εξωτερική βοήθεια για την απεμπλοκή τους. Το μοντέλο εφαρμόζεται τόσο σε νέους χρήστες του Διαδικτύου, όσο και σε παλιούς και έμπειρους χρήστες, όταν αυτοί ασχολούνται με μια νέα διαδικτυακή δραστηριότητα. Το μοντέλο προβλέπει ότι όλοι κάποια στιγμή (που για κάποιους μπορεί να αργήσει πάρα πολύ) θα φτάσουν στην τρίτη φάση από μόνοι τους (Grohol, 2019).

2.2.2 Τύποι εθισμού στο Διαδίκτυο

Με τον εθισμό στο Διαδίκτυο, όπως αναφέρθηκε ήδη, πρώτη ασχολήθηκε η K.S. Young, καθηγήτρια Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο Πίτσμπουργκ των ΗΠΑ. Η Young υποστηρίζει ότι ο όρος «*Εθισμός στο Διαδίκτυο*» καλύπτει μεγάλο φάσμα συμπεριφορών και προβλημάτων ελέγχου των παρορμήσεων και ταξινομείται στους ακόλουθους 4 ειδικούς τύπους (K. Young κ.ά., 1990: 447), ενώ στη συνέχεια προστέθηκε και 5^{ος} (M. Griffiths, 2000: 413–418). Παρουσιάζονται κατά σειρά συχνότητας:

- 1. Εθισμός στον Υπολογιστή (Computer Addiction).** Πρόκειται για εθισμό που επικεντρώνεται στη συνεχή χρήση της συσκευής του υπολογιστή, ενώ οι δραστηριότητες που σχετίζονται μ' αυτόν ποικίλουν και μεταβάλλονται.
- 2. Υπερβολική αναζήτηση πληροφοριών (Information Overload):** Ο πλούτος των διαθέσιμων δεδομένων στον Παγκόσμιο Ιστό δημιούργησε ένα νέο τύπο ψυχαναγκαστικής συμπεριφοράς που σχετίζεται με το υπερβολικό *σερφάρισμα* στο Διαδίκτυο και την αναζήτηση σε βάσεις δεδομένων. Τα άτομα δαπανούν πολύ χρόνο στην αναζήτηση, τη συλλογή δεδομένων και την οργάνωση των πληροφοριών που προήλθαν από το Διαδίκτυο. Οι ιδεοψυχαναγκαστικές τάσεις και η μειωμένη παραγωγικότητα στη δουλειά είναι συνήθεις επιπτώσεις αυτής της συμπεριφοράς.
- 3. Καθαροί Ψυχαναγκασμοί (Net Compulsions):** Η εξοικείωση και ο εθισμός σε ηλεκτρονικά διαδικτυακά παιχνίδια (online gaming), τυχερά παίγνια (online gambling), αλλά και εφαρμογές ηλεκτρονικού εμπορίου (e-commerce), έχει εξελιχθεί σε μεγάλο ζήτημα με ψυχολογικές προεκτάσεις και συνέπειες. Οι εθισμένοι, με την αμεσότητα πρόσβασης στις σχετικές πλατφόρμες, οδηγούνται συχνά σε προσωπικό και κοινωνικό αδιέξοδο.
- 4. Εθισμός στο διαδικτυακό σεξ (Cyber-sexual Addiction):** τα άτομα που πάσχουν από αυτόν τον τύπο εθισμού συνήθως ασχολούνται με την προβολή, τη λήψη και την εμπορία πορνογραφικού υλικού (cyberporn) μέσω του Διαδικτύου ή συμμετέχουν σε κοινούς διαδικτυακούς χώρους ενηλίκων με παιχνίδια φαντασίας ρόλων. Οι εθισμένοι αυτής της κατηγορίας, είναι συνήθως άτομα με χαμηλή αυτοπεποίθηση, επειδή πιστεύουν ότι δεν είναι αρκετά εμφανίσιμοι ή έχουν κάποια σεξουαλική δυσλειτουργία. Τέλος, έρευνες έχουν δείξει

ότι στους άντρες αρέσει να βλέπουν ερωτικά βίντεο, ενώ οι γυναίκες αρέσκονται να μπαίνουν στα chatrooms ερωτικού περιεχομένου.

- 5. Εθισμός στις διαδικτυακές σχέσεις (Cyberaffair/Relational Addiction):** Σε αυτήν την κατηγορία ανήκουν άτομα που πάσχουν από εθισμό σε chatrooms με την αποστολή άμεσων μηνυμάτων και τη συμμετοχή σε διαδικτυακούς τόπους κοινωνικής δικτύωσης. Οι διαδικτυακοί τους φίλοι γρήγορα γίνονται πιο σημαντικοί για το άτομο, εις βάρος των σχέσεων που έχει στη πραγματική του ζωή με την οικογένεια και τους φίλους του. Σε πολλές περιπτώσεις αυτό οδηγεί σε οικογενειακή διχόνοια και οικογενειακή αστάθεια.

2.2.3 Λόγοι εξάρτησης – εθισμού

Δεν έχουν ερευνηθεί επαρκώς τα αίτια που μπορεί να συνεισφέρουν στην εδραίωση του εθισμού. Η δυσκολία έγκειται στο γεγονός ότι συνήθως υφίσταται συνοσηρότητα αυτού με άλλες παθολογικές συμπεριφορές, ενώ απαιτείται και εξατομικευμένος χειρισμός. Είναι όμως αποδεκτό ότι το Διαδίκτυο χαλαρώνει τις αναστολές του νεαρού χρήστη, με την αίσθηση της παντοδυναμίας που του υποβάλλει και ως ανώνυμη κοινότητα που είναι, προξενεί τη ζωνρή εντύπωση μιας ευκαιριακής δεύτερης ζωής, σε ένα τρισδιάστατο κόσμο χωρίς αναστολές, ματαιώσεις και υποχρεώσεις, όπου μπορεί με ασφάλεια να εξερευνήσει και να ανακαλύψει (Marzano κ.ά., 2013: 233). Όταν η εντύπωση αυτή καλλιεργηθεί στα όρια του παραλογισμού, ο εθισμός (IAD)¹⁰ είναι μονόδρομος (K. Young, 2009: 249).

Ο Davis (R. A. Davis, 2001: 193) διακρίνει 2 τύπους παθολογικής χρήσης του Διαδικτύου: τη *συγκεκριμένη παθολογική χρήση* και τη *γενικευμένη παθολογική χρήση*. Η πρώτη έχει σχέση με την χρήση του Διαδικτύου λόγω επαγγελματικής δραστηριότητας, ενώ η δεύτερη έχει σχέση με τη χρήση του Διαδικτύου χωρίς κάποιον προκαθορισμένο στόχο.

Οι Hall και Parsons (Şenormancı κ.ά., 2010: 171) δεν υποστηρίζουν μια παθολογική αιτία για την εξάρτηση, αλλά την ορίζουν ως ένα μηχανισμό αντιστάθμισης έναντι άλλων τομέων της ζωής, στους οποίους το άτομο υπολείπεται.

¹⁰ IAD = Internet Addiction Disorder

Η ανθρώπινη ανάπτυξη απαιτεί τη διαμόρφωση ταυτότητας, η οποία χαρακτηρίζεται από τη προσωπικότητα του ατόμου, τη γνώση των προτιμήσεων και των αποστροφών του, την κοινωνική ταύτιση και τη δημιουργία μιας επαγγελματικής πορείας (Kandell, 1998: 12). Η αποδιοργάνωση σε αυτούς τους τομείς μπορεί να λειτουργήσει ως γόνιμο έδαφος για την ανάπτυξη εθιστικών παραγόντων από το άτομο ως τρόπος διαφυγής και συναισθητικής (Φλώρος κ.ά., 2012).

Νευροβιολογικές έρευνες επαληθεύουν τις αρνητικές προβλέψεις για τον *διαδικτυακό εθισμό* (IAD). Η χρήση του Διαδικτύου αυξάνει την έκκριση των ενδογενών οπιοειδών, που με τη σειρά τους αυξάνουν την απελευθέρωση της ντοπαμίνης στο κέντρο ανταμοιβής του εγκεφάλου. Η ντοπαμίνη ευθύνεται για την εγκατάσταση της εθιστικής συμπεριφοράς άμεσα, μέσω της σύνδεσης με τους υποδοχείς των οπιοειδών στον επικλινή πυρήνα, και έμμεσα, μέσω της σύνδεσης με τους μ-υποδοχείς των οπιοειδών στους διάμεσους νευρώνες (Bostwick και Buccì, 2008: 226). Στους εθισμένους παρατηρήθηκε χαμηλότερη πυκνότητα φαιάς ουσίας στην αριστερή εμπρόσθια και οπίσθια έλικα του προσαγωγίου (Lin et al., 2012 και Σφακιανάκης et al., 2012: 57-58, 237-246). Η συσχέτιση δραστηριότητας στον κάτω μετωπικό φλοιό, επιβεβαιώνεται και από το ότι οι εθισμένοι εμφάνιζαν υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης και μεγαλύτερη συχνότητα εμφάνισης του τύπου SS του γονιδίου 5-HTTLPR που ευθύνεται για τη μεταφορά της σεροτονίνης. Άρα, η διαταραχή διαθέτει και νευροβιολογικό χαρακτήρα, δεδομένου ότι η πλαστικότητα του εγκεφάλου (ανάπτυξη και ενεργοποίηση νευρώνων), επηρεάζεται από την πληροφοριακή υπερφόρτωση (information overload) και υπερδιέγερση (Rietschel κ.ά., 2011: 53), (Καλοσπύρος και Παγοροπούλου, 2016: 527).

2.2.4 Κριτήρια διάγνωσης εθισμού

Κατά καιρούς έχουν προταθεί συγκεκριμένα κριτήρια διάγνωσης διαδικτυακού εθισμού, ο προσδιορισμός των οποίων είναι σημαντικός για τη δυνατότητα θεραπευτικής επέμβασης, εφόσον αυτό κριθεί απαραίτητο. Συγκεκριμένα, μεταξύ άλλων, έχουν προταθεί (Tsitsika κ.ά., 2011: 867) τα παρακάτω διαγνωστικά κριτήρια:

- Παραμονή στο Διαδίκτυο για όλο και περισσότερο χρόνο
- Αποτυχία διαχείρισης αισθημάτων διέγερσης ή και κατάθλιψης

- Κίνδυνος απώλειας σχέσης ή ευκαιρίας εξαιτίας της χρήσης
- Ψεύδη προς δικαιολόγηση της αληθούς έκτασης της χρήσης
- Χρήση για να ελεγχθούν τα αρνητικά συναισθήματα

Τα παραπάνω κριτήρια, δεν διαφέρουν από το ψυχομετρικό εργαλείο (Young`s Diagnostic questionnaire), το οποίο καθιέρωσε η Young, ήδη από το 1999. Συγκεκριμένα διατύπωσε τα παρακάτω διαγνωστικά κριτήρια (K. Young, 2009: 243):

1. Αισθάνεσθε πολύ προσηλωμένος/η στο Διαδίκτυο;
2. Αισθάνεσθε ότι χρειάζεστε όλο και περισσότερο χρόνο στο Διαδίκτυο για να είσθε ευχαριστημένος/η;
3. Έχετε προσπαθήσει επανειλημμένως να ελέγξετε, μειώσετε, διακόψετε τη χρήση του Διαδικτύου ανεπιτυχώς;
4. Όταν προσπαθείτε να κόψετε τη χρήση του Διαδικτύου αισθάνεσθε κακόκεφος/η, ανήσυχος/η, ή σε άσχημη ψυχολογική κατάσταση;
5. Παραμένετε μέσα στο Διαδίκτυο περισσότερο από όσο σκοπεύατε;
6. Έχετε βάλει σε κίνδυνο σημαντικές σχέσεις σας ή μαθήματα και δουλειές εξαιτίας του Διαδικτύου;
7. Έχετε πει ψέματα σε μέλη της οικογένειά σας ή σε γιατρούς ή σε άλλους για να αποκρύψετε την έκταση της απασχόλησή σας στο Διαδίκτυο;
8. Χρησιμοποιείτε το Διαδίκτυο σαν μια διέξοδο διαφυγής από τα προβλήματά σας ή για να ανακουφιστείτε από μια δυσάρεστη κατάσταση;

2.3 Εθισμός ανηλίκων (παιδιά – έφηβοι)

Η ευπάθεια συγκεκριμένων κοινωνικών ομάδων στο διαδικτυακό εθισμό ποικίλει. Υπάρχουν ομάδες που βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο εθισμού στο Διαδίκτυο με πρώτη αυτή των εφήβων. Η κάθε κατηγορία-ομάδα βρίσκεται εθισμένη στο Διαδίκτυο για διαφορετικούς λόγους και από διαφορετικές αιτίες (Reda κ.ά., 2012: 626).

Το εθισμένο άτομο, δαπανά πολλές ώρες για χρήση Διαδικτύου, με αποτέλεσμα να παραμελεί τις υποχρεώσεις του, να μην αναλαμβάνει τις ευθύνες και να αποφεύγει τις δραστηριότητες που του αναλογούν. Οι έφηβοι και τα παιδιά περνούν πολλές ώρες στο Διαδίκτυο για να

επικοινωνήσουν με τους φίλους τους, να περιπλανηθούν σε αυτό, αλλά, κυρίως, για να παίξουν διαδικτυακά παιχνίδια (Griffiths, 2015: 124).

Τα παιχνίδια αυτά, καθώς είναι πολύ ελκυστικά και ο χρήστης-παίκτης θα πρέπει είναι συνέχεια συντονισμένος, μπορούν να γίνουν, ιδιαιτέρως, εθιστικά. Ακόμη, στο Διαδίκτυο δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων, ο χρήστης μπορεί να μπει και να βγει όποτε θέλει, μπορεί να καλύψει την όποια εξωτερική εμφάνιση λόγω απουσίας οπτικής επαφής. Έτσι, ο έφηβος μπορεί να ενσαρκώσει διαφορετικούς ρόλους, ή να υιοθετήσει διαφορετικές ταυτότητες ανάλογα με την εκάστοτε διαδικτυακή εμπειρία, εξαιτίας της ανωνυμίας, που είναι το κατεξοχήν χαρακτηριστικό του Διαδικτύου, και αυτό μπορεί να είναι ελκυστικό, ιδίως σε παιδιά που μεγαλώνουν σε δύσκολες καταστάσεις (δυσλειτουργικές οικογένειες) αλλά συγχρόνως και επικίνδυνο (Mark D Griffiths, 2014: 2).

Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, οι αιτίες της συνεχούς χρήσης του Διαδικτύου μπορούν να ταξινομηθούν σε 4 τύπους: (Flora, 2015a: 122–124)

(α). *Συνέχεια online* [stuck online]: περνά πάρα πολλές ώρες στο Διαδίκτυο, αδιαφορεί για το σχολείο και τους φίλους, έχει διαταραχές ύπνου και στρεσάρεται όταν του λείπει η online δραστηριότητα. Δυσκολεύεται πολύ να την περιορίσει. Ίσως να άλλαζε συμπεριφορά αν δεν είχε δυσκολίες αποδοχής ή αν δεν υφίστατο πειράγματα και bullying από τους φίλους και συμμαθητές του.

(β). *Μέσα σε όλα* [juggling it all]: Προσπαθούν να μιλούν με όλους τους φίλους στα κοινωνικά δίκτυα και να παίζουν παιχνίδια και δεν τους μένει χρόνος για κάτι άλλο.

(γ). *Μέχρι να βαρεθούν* [coming full cycle]: φτάνουν στα άκρα, ατελείωτες ώρες, μέχρι να βαρεθούν και να βγουν από το σπίτι και την επομένη ξαναρχίζουν.

(δ). *Σκότωμα χρόνου* [killing boredom]: μερικά παιδιά βρίσκουν την κανονική τους ζωή βαρετή, δεν έχουν πολλά ενδιαφέροντα και δεν είναι πολύ δραστήρια εκτός σπιτιού. Η online πραγματικότητα τους είναι πιο ενδιαφέρουσα.

Αυτό το «μοντέλο των τεσσάρων» μπορεί να βοηθήσει τους ψυχολόγους στην πιο εμπεριστατωμένη εξέταση του ζητήματος για την επίλυσή του.

Όπως αναφέρθηκε στην πρώτη περίπτωση, ορισμένα παιδιά φοβούνται την απόρριψη, είτε σε προσωπικό είτε σε φιλικό και κοινωνικό επίπεδο. Το στρες και το άγχος γίνεται η αιτία, αρκετές φορές, να στραφούν οι νέοι στη μοναξιά (Sahraian κ.ά., 2016: 86). Ύστερα από πολύωρο διάβασμα αφιερώνουν το λιγιστό χρόνο, που τους απομένει, σε μια απρόσωπη και ανέκφραστη επικοινωνία αντί να βγουν για περπάτημα, να κάνουν μια βόλτα στην πλατεία η έστω να μιλήσουν λίγο με τους γονείς τους για να αποφορτιστούν και να ηρεμήσουν.

Επομένως, δεν υπάρχει ένας συγκεκριμένος τύπος προσωπικότητας, με εξάρτηση από το Διαδίκτυο. Γενικά, τα άτομα που ρέπουν προς την εξάρτηση από το Διαδίκτυο, έχουν ελλειμματική προσωπικότητα, είναι μοναχικά, ανασφαλή, με μεγάλο έλλειμμα κοινωνικοποίησης, άτομα ανικανοποίητα και αδύναμα να επεξεργαστούν τις ματαιώσεις τους, άτομα που βαλτώνουν στην αδράνεια και την παραίτηση, νιώθοντας απέραντη θλίψη, που, όμως, αδυνατούν να την εκφράσουν και να την επικοινωνήσουν (Sahraian κ.ά., 2016: 86).

Ο ρόλος της οικογένειας δε θα μπορούσε να μη συνεκτιμηθεί στην ανάπτυξη ελλειμματικών φαινομένων. Σύμφωνα με τους (Gnambs και Appel, 2018: 8), δύο τύποι οικογενειών προσδιορίζονται ως επίφοβοι και υπεύθυνοι για αυτή την ελλειμματικότητα. Στον πρώτο τύπο, το παιδί κρατά θέση παντοδυναμίας, που του ενέπνευσαν οι γονείς του, απέναντι τόσο στους ίδιους, αλλά και στο περιβάλλον γύρω του. Έτσι, αναζητά τον ιδανικό «εικονικό» εαυτό, προκειμένου να καλύψει την ανάγκη του να μην διαψεύσει τις προσδοκίες των γονέων του. Στον δεύτερο τύπο, οι γονείς αφήνουν το παιδί από πολύ νεαρή ηλικία να τα καταφέρει μόνο του, με αποτέλεσμα να υπερεκτιμήσει τον εαυτό του.

Αυτή η υπερεκτίμηση είναι συνδεδεμένη με ναρκισσιστικά τραύματα στο παιδί, που θα προσπαθήσει εκ των υστέρων, στα πλαίσια μιας εικονικής πραγματικότητας να θεραπεύσει. Στα εξαρτημένα άτομα απαντούν συχνά κοινά στοιχεία προσωπικότητας, όπως το άγχος, η κατάθλιψη, η μεγάλη ανάγκη για συναισθηματική εξάρτηση, η ανικανότητα αποδοχής κανόνων και ορίων, η παθητικότητα ή η επιθετικότητα, η αδυναμία ελέγχου των παρορμήσεων τους. Χαρακτηριστικά στοιχεία της συμπεριφοράς ενός εξαρτημένου, επίσης, αποτελούν η έλλειψη συναισθηματικής σταθερότητας, η δυσκολία δημιουργίας ικανοποιητικών διαπροσωπικών σχέσεων και η έλλειψη σεβασμού και αυτοσεβασμού. Μεγάλος αριθμός ατόμων που ανέπτυξε – ή κινδυνεύει να αναπτύξει– κάποια μορφή εξάρτησης χαρακτηρίζεται από ανασφάλεια,

αποθάρρυνση, ανικανότητα αναγνώρισης των δυνατοτήτων και των ορίων τους και η δυσκολία διαχείρισης και αντιμετώπισης αρνητικών καταστάσεων ή οδυνηρών συναισθημάτων (Gnambs και Appel, 2018: 8).

Τα άτομα αυτά αδυνατούν να βιώσουν την καθημερινή τους απτή πραγματικότητα, γι' αυτόν τον λόγο προσπαθούν να διαμορφώσουν μία άλλη. Και όταν αντιληφθούν ότι αυτό είναι αδύνατο, καταφεύγουν στην «πλαστή πραγματικότητα» των εξαρτήσεων. Ειδικότερα, ο εξαρτημένος από το Διαδίκτυο έφηβος αποζητά τη δημιουργία μιας ταυτότητας μέσω του υπολογιστή, που θα τον κάνει να νιώσει ότι είναι «ο καλύτερος», «ο πιο αρεστός» και «ο πιο περιζήτητος» από τους άλλους (Καλοσπύρος και Παγοροπούλου, 2016: 6).

2.3.1 Ενδείξεις και συμπτώματα εθισμού ανηλίκων

Έχει προσδιοριστεί μια σειρά ενδείξεων που μπορεί να διακρίνει κάποιος σε μαθητές που έχουν εθιστεί στο Διαδίκτυο, όπως (Ong και Tan, 2016: 379–380):

- Το παιδί ασχολείται συνεχώς με το Διαδίκτυο ή με σχετικές δραστηριότητες, παραμελώντας τις υποχρεώσεις του στο σπίτι ή το σχολείο.
- Το παιδί ξεχνιέται συχνά στον υπολογιστή και δεν έχει συναίσθηση του χρόνου που αναλώνει σε αυτόν.
- Προτιμά τα παιχνίδια στο Διαδίκτυο, από το να συναντά φίλους του, με αποτέλεσμα να απομονώνεται.
- Πέφτει η απόδοση του στο σχολείο.
- Το Διαδίκτυο το απασχολεί ακόμα και την ώρα που τρώει ή την ώρα που διαβάζει.
- Αντιδρά πολύ νευρικά, θυμωμένα ή επιθετικά όταν κάποιος το διακόπτει από το παιχνίδι ή από τη συζήτηση που είχε online.
- Ξενυχτά συχνά για να μένει συνδεδεμένος / συνδεδεμένη στο Διαδίκτυο. Λέει συχνά «καλά, θα παίξω μόνο ένα λεπτό ακόμη».

- Δείχνει άγχος, ανησυχία, εξάρσεις θυμού ή βίας ή καταθλιπτική συμπεριφορά όταν δεν παίζει στο Διαδίκτυο.

Στο ίδιο πλαίσιο προσδιορίζονται και μια σειρά συμπτωμάτων, όπως:

- **Εξιδανίκευση του μέσου:** Ο χρήστης θεωρεί τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή το Διαδίκτυο το σημαντικότερο «κεφάλαιο» της καθημερινότητάς του.
- **Τροποποίηση της διάθεσης:** Σε όσους εθίζονται στα ηλεκτρονικά παιχνίδια παρουσιάζεται αύξηση της παραγωγής της ντοπαμίνης, νευροδιαβιβαστή του εγκεφάλου, η οποία συνδέεται με την ευχαρίστηση.
- **Ανοχή:** Το άτομο χρειάζεται σταδιακά όλο και περισσότερες ώρες χρήσης του υπολογιστή ώστε να νιώθει ευχαρίστηση.
- **Σύγκρουση:** Ενώ το παιδί αισθάνεται ότι έχει πρόβλημα, δεν μπορεί να κάνει κάτι για να περιορίσει τη χρήση του υπολογιστή.

Επομένως, η έγκαιρη διάγνωση των παραπάνω μπορεί να αποτρέψει το ξέσπασμα μιας αλληλουχίας σωματικών και ψυχολογικών συμπτωμάτων, απότοκων του εθισμού, που θα έχει σοβαρές συνέπειες στον ανήλικο. Μαζί με την έγκαιρη διάγνωση, η άμεση επιστημονική παρέμβαση για την αποτελεσματική θεραπευτική αντιμετώπιση του προβλήματος, είναι απαραίτητη. Από τα συμπτώματα και τους τύπους εθισμού που προαναφέρθηκαν, θα πρέπει να διερευνηθούν, από εξειδικευμένους επιστήμονες ή από διεπιστημονική ομάδα τα αίτια, που οδηγούν τα εθισμένα παιδιά σε αυτή τη στάση ζωής, ώστε να καταστεί πιο εφικτή η επιστροφή τους στην ομαλή ζωή. Με την κατάλληλη αγωγή – ψυχοθεραπευτική, ίσως και φαρμακευτική – τα εξαρτημένα παιδιά μπορούν να βρουν την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, να συνειδητοποιήσουν ότι η αληθινή πραγματικότητα είναι πιο γλυκιά και πιο συναρπαστική από την εικονική και να κάνουν ένα νέο ξεκίνημα. Βασική προϋπόθεση για την επιτυχία της αντιμετώπισης του προβλήματος είναι η σωστή λειτουργία της ίδιας της οικογένειας, η διόρθωση των λανθασμένων επιλογών των γονιών, που τυχόν συνέτειναν στην εμφάνιση του εθισμού των παιδιών τους (Flanagan, 2013).

2.4 Εργαλεία μέτρησης και διάγνωσης εθισμού

Κατά καιρούς έχουν δημιουργηθεί πολλά εργαλεία μέτρησης για τον εθισμό στο Διαδίκτυο. Πρώτη η Kimberly S. Young, ανέπτυξε ένα ψυχομετρικό εργαλείο, το YDQ (Young's Diagnostic Questionnaire), για τη μέτρηση της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου με οκτώ κριτήρια, τα οποία δανείστηκε από το DSM-IV, για το παθολογικό τυχερό παιχνίδι.

Η Young θεώρησε ως πιο την πλησιέστερη διαταραχή, που περιλαμβάνεται στον DSM, τον παθολογικό τζόγο και ανέπτυξε το διαγνωστικό ερωτηματολόγιό της *DQ – Diagnostic Questionnaire*, από μερικούς ερευνητές αναφέρεται και ως *YDQ – Young Diagnostic Questionnaire* ή *IADQ – Internet Addiction Diagnostic Questionnaire*, βασιζόμενη στα διαγνωστικά κριτήρια που περιλαμβάνει ο DSM. Από τα 10 διαγνωστικά κριτήρια, που περιλαμβάνει το DSM-IV για τον παθολογικό τζόγο επέλεξε τα 8, που θεώρησε ότι μπορούσαν να εφαρμοστούν και στην περίπτωση του εθισμού στο Διαδίκτυο. Έτσι διαμόρφωσε 8 ερωτήσεις που απαντώνται με ΝΑΙ / ΟΧΙ. Αν οι ερωτώμενοι απαντήσουν θετικά (ΝΑΙ) σε 5 ή περισσότερες ερωτήσεις κατατάσσονται στην κατηγορία των *εξαρτημένων*, αλλιώς θεωρούνται *μη εξαρτημένοι* (K. S. Young, 1996a: 240)

Στη συνέχεια, η Young παρουσίασε ένα νέο διαγνωστικό εργαλείο, γνωστό ως IAT (Internet Addiction Test), που αποτελείται από 20 ερωτήσεις, οι οποίες απαντώνται σε μια κλίμακα από 1 έως 5 με την εξής διαβάθμιση: **1:** καθόλου, **2:** σπάνια, **3:** περιστασιακά, **4:** συχνά, **5:** πάντοτε. Αφού απαντήσει ο εξεταζόμενος σε όλες τις ερωτήσεις, αθροίζει στη συνέχεια τους βαθμούς που έλαβε βάσει της παραπάνω κλίμακας και κατατάσσεται ως εξής (Frangos κ.ά., 2012: 2):

20-39 βαθμοί: μέσος χρήστης, μπορεί κάποιες φορές να μένει συνδεδεμένος για πολύ ώρα, αλλά έχει τον έλεγχο.

40-69 βαθμοί: αντιμετωπίζει συχνά προβλήματα εξ αιτίας της χρήσης του Διαδικτύου. Πρέπει να αναλογιστεί την ευρύτερη επίδραση στη ζωή του.

0-100 βαθμοί: ο τρόπος που χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο δημιουργεί πολύ σοβαρά προβλήματα στη ζωή του και πρέπει να το αντιμετωπίσει άμεσα.

Ο Brenner ανέπτυξε το IRABI (Internet-Related Addictive Behavior Inventory) το οποίο βασίζεται στα κριτήρια για εξάρτηση από ουσίες του DSM-IV, και αποτελείται από 32 ερωτήσεις τύπου ΝΑΙ / ΟΧΙ που αξιολογούν τις διαδικτυακές εμπειρίες των χρηστών (Brenner, 1997: 880–881).

Οι Morahan-Martin & Schumacher δημιούργησαν την κλίμακα Pathological Use Scale (PUS), που αποτελείται από 13 ερωτήσεις τύπου ΝΑΙ / ΟΧΙ, που διερευνούν, αν η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου επηρεάζει αρνητικά την ακαδημαϊκή ή κάποια άλλη εργασία, τις διαπροσωπικές σχέσεις, την κοινωνικότητα και τις εσωτερικές μεταπτώσεις των εξεταζόμενων (Elhai κ.ά., 2017: 254).

Οι Beard & Wolf τροποποίησαν το *διαγνωστικό ερωτηματολόγιο* (DQ) των 8 ερωτήσεων της Young, δημιουργώντας δύο ομάδες, όπου η πρώτη περιλαμβάνει τα 5 πρώτα κριτήρια και η δεύτερη τα τρία τελευταία και όρισαν ότι για να θεωρηθεί κάποιος εθισμένος πρέπει να απαντήσει θετικά σε όλα τα ερωτήματα της πρώτης ομάδας και σε ένα τουλάχιστον από τη δεύτερη ομάδα (Beard και Wolf, 2001). Ο Yang (2001) παρουσίασε το Computer-Related Addictive Behavior Inventory (CRABI), το οποίο αποτελεί μια παραλλαγή του IAT, στην οποία η λέξη *internet* έχει αντικατασταθεί από τη λέξη *computer*, προκειμένου να καλυφθεί σε ένα ενιαίο τεστ η παθολογική χρήση του υπολογιστή και του Διαδικτύου (Albrecht κ.ά., 2007: 6). Οι ερωτώμενοι κατετάγησαν σε τρεις κατηγορίες ανάλογα με τη συνολική βαθμολογία που συγκέντρωσαν, ως εξής:

0-39 βαθμοί: Ήπια χρήση, χαρακτηρίζει τους χρήστες που έχουν απόλυτο έλεγχο πάνω στη χρήση του Διαδικτύου

40-59 βαθμοί: Μεσαία, ελεγχόμενη χρήση, χαρακτηρίζει τους χρήστες στους οποίους παρουσιάζονται ήπια, συχνά προβλήματα από τη χρήση

60-100 βαθμοί: Υπερβολική χρήση, χαρακτηρίζει τους χρήστες στους οποίους παρουσιάζονται σοβαρά προβλήματα από τη χρήση.

Οι Davis, Flett & Besser παρουσίασαν την Online Cognition Scale (OCS), ένα ερωτηματολόγιο με 36 ερωτήσεις που απαντώνται με μια κλίμακα Likert 7 σημείων. Η κλίμακα OCS είναι

βασισμένη στο Γνωστικό-Συμπεριφορικό μοντέλο (Cognitive-Behavioral model) του Davis και αποτελείται από ερωτήσεις που εστιάζουν στις αντιλήψεις των ανθρώπων και όχι στις συμπεριφορές που δημιουργούνται από αυτές τις αντιλήψεις (Richard A. Davis κ.ά., 2002: 333).

Ο Caplan ανέπτυξε την *Generalized Problematic Internet Use Scale* (GPIUS), η οποία αποτελείται από 29 ερωτήσεις τύπου ΝΑΙ / ΟΧΙ και βασίζεται στο Γνωστικό-Συμπεριφορικό μοντέλο του Davis, και την GPIU (Caplan, 2005: 727–728).

Ο Sharira θεωρεί ότι τα κριτήρια πρέπει να είναι αρκετά γενικά ώστε να μπορούν να ανιχνεύσουν όλες τις περιπτώσεις και ταυτόχρονα όχι τόσο γενικά που να οδηγήσουν σε σύγχυση της συγκεκριμένης παθολογικής κατάστασης με άλλες από τις οποίες μπορεί να νοσεί ταυτόχρονα κάποιος και προτείνουν 3 βασικά κριτήρια (Sharira κ.ά., 2000: 267).

Ο Chen και οι συνεργάτες του ανέπτυξαν την κλίμακα CIAS (*Chen Internet Addiction Scale*) που αποτελείται από 26 ερωτήσεις που απαντώνται με μια κλίμακα Likert 4 σημείων, ένα πολυεπίπεδο εργαλείο βασισμένο στα διαγνωστικά κριτήρια του DSM-IV-TR για τον παθολογικό τζόγο και την εξάρτηση από ουσίες (Mak κ.ά., 2014: 1238).

Οι Σιώμος, Φλώρος, Μουζάς & Αγγελόπουλος παρουσίασαν την κλίμακα ΚΕΕΦΥ (*Κλίμακα Εθισμού των Εφήβων στους ηλεκτρονικούς Υπολογιστές*) που αποτελεί παραλλαγή του IAT, κατάλληλα προσαρμοσμένη στην ελληνική γλώσσα, προκειμένου να διερευνήσουν με ενιαίο τρόπο τον εθισμό στους υπολογιστές και το Διαδίκτυο (Κ.Ε. Siomos, G.D. Floros, O.D. Mouzas, 2009: 225).

Τα παραπάνω διαγνωστικά εργαλεία, όντας γενικά και μη εξειδικευμένα δε μπορούν να θεωρηθούν ως αποτελεσματικά για έρευνες σε μεγάλους πληθυσμούς, αλλά έχουν περιορισμένη χρήση από τους δημιουργούς τους. Έχει επισημανθεί ότι εφ' όσον δεν υπάρχουν αντικειμενικά κριτήρια για την κατηγοριοποίηση των ατόμων σε νοσούντες και μη νοσούντες, δεν μπορεί να καταστεί δυνατός και ο αντικειμενικός προσδιορισμός των σημείων (cut-off points) που καθορίζουν την ύπαρξη παθολογικής συμπεριφοράς (Κ.Ε. Siomos, G.D. Floros, O.D. Mouzas, 2009: 223).

2.5 Ερευνητικά δεδομένα διαδικτυακού εθισμού

Αν κι έχουν γίνει πολλές έρευνες παγκοσμίως για τον εθισμό στο Διαδίκτυο, είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι μόνο η Ν. Κορέα θεώρησε τον εθισμό στο Διαδίκτυο ως ένα από τα πιο σοβαρά ζητήματα για την δημόσια υγεία, έχοντας 10 καρδιοπνευμονικούς θανάτους σε δικτυακά καφέ και μια δολοφονία λόγω δικτυακού παιχνιδιού. Η κυβέρνηση της Ν. Κορέας, όπως δημοσιεύτηκε σε ψυχιατρικό περιοδικό (Block, 2008: 306) χρησιμοποιώντας δεδομένα του 2006, διαπίστωσε ότι 210.000 παιδιά έχουν πληγεί από εθισμό στο Διαδίκτυο. Σε αυτό τον αριθμό τόνισε ότι το 80% χρειάζεται θεραπεία καθώς και πιθανή ψυχιατρική φαρμακευτική αγωγή ενώ για το 20%-24% να απαιτείται νοσηλεία.

Λαμβάνοντας υπόψη της ότι οι μαθητές είναι συνδεδεμένοι στο Διαδίκτυο κατά μέσο όρο 23 ώρες την εβδομάδα και πιστεύοντας ότι 1,2 εκατομμύρια άνθρωποι βρίσκονται σε κίνδυνο να εθιστούν, προχώρησε σε αποφασιστικές ενέργειες. Εκπαίδευσε 1.043 σύμβουλους αντιμετώπισης του Εθισμού στο Διαδίκτυο καθορίζοντας 190 νοσοκομεία και κέντρα αντιμετώπισης. Παράλληλα με την Ν. Κορέα και η Κίνα κινητοποιήθηκε σε περιορισμούς και στην συνέχεια σε νομοθετικές παρεμβάσεις, που δεν επέτρεπαν την χρήση των ηλεκτρονικών παιχνιδιών πάνω από 3 ώρες ημερησίως. Όλες αυτές οι παραδοχές από τα μεγάλα κράτη της Ασίας, δε φαίνεται να προκύπτουν από ερευνητικές προσεγγίσεις σε δυτικές χώρες και ιδιαίτερα στην Αμερική. Οι (Beard και Wolf, 2001: 377–383) αναφέρουν ότι στην Αμερική μπορεί ο κάθε χρήστης από το σπίτι του να έχει πρόσβαση σε τυχερά παιχνίδια ως και σε διαδικτυακό σεξ, ενώ στην Ασία στα δικτυακά καφέ χρησιμοποιούνται συχνότατα.

Από σημαντικές έρευνες έχει βρεθεί ότι η αιτία για τον εθισμό στο Διαδίκτυο είναι το ίδιο το Διαδίκτυο. Στην μελέτη του ο Brenner (Brenner, 1997: 879–882) αναφέρει ότι από τους 600 περίπου ερωτηθέντες το 80% αντιμετώπιζαν προβλήματα διαχείρισης χρόνου, έλλειψη ύπνου ακόμα και έλλειψη δείπνων. Άλλοι πάλι αντιμετώπιζαν μεγαλύτερα προβλήματα, όπως εντάσεις στο χώρο εργασίας τους με την εργοδοσία τους, κοινωνική απομόνωση, φαινόμενα που συνυπήρχαν και σε άλλες μορφές εθισμού.

Οι ενεργές συνδέσεις (online) ή εφαρμογές όπως τα *online παιχνίδια*, οι χώροι ομιλίας (chat rooms, forum, blogs) παίζουν σημαντικό ρόλο στον καθορισμό του *Εθισμού στο Διαδίκτυο*. Η Young (K. S. Young, 1996b: 240) συγκέντρωσε 496 ερωτηματολόγια εκ των οποίων τα 396

(79,8%) χαρακτηρίστηκαν εξαρτημένοι χρήστες, και τα 100 (20,2%) ως μη εξαρτημένοι. Τα αποτελέσματα της έρευνα έδειξαν ότι οι εξαρτημένοι χρησιμοποιούσαν το Διαδίκτυο 38,5 ώρες εβδομαδιαίως σε αντιδιαστολή με τους μη εξαρτημένους χρήστες 4,9 ώρες εβδομαδιαίως. Αυτό που είναι εξίσου σημαντικό να αναφερθεί, είναι ότι οι εξαρτημένοι χρήστες χρησιμοποιούσαν υπηρεσίες του Διαδικτύου που είχαν υψηλή αλληλεπίδραση, ενώ οι μη εξαρτημένοι περιορίζονταν στην χρήση του Διαδικτύου για εύρεση πληροφοριών. Εν κατακλείδι, το Διαδίκτυο από μόνο του δεν θεωρείται, κατά την Young, εθιστικό αλλά εφαρμογές που λαμβάνουν χώρα, μπορούν να δημιουργήσουν εθιστικές συμπεριφορές στους χρήστες.

Τον επόμενο χρόνο ο Chou και άλλοι στην Ασία ανέφεραν ότι σε κολέγιο στην Ταϊβάν φοιτητές, που τους θεωρούσαν εθισμένους συζητούσαν μέσα στην ψηφιακή κοινότητα των ανακοινώσεων που υπήρχε στο κολλέγιο τους chat-rooms, video-games, emails (C. Chou κ.ά., 1999: 61). Ένα χρόνο μετά οι Chou και Hsaiο μελέτησαν τις συμπεριφορές των μη-εθισμένων φοιτητών καταλήγοντας στο συμπέρασμα ότι οι εθισμένοι όντως ξόδευαν περισσότερη ώρα στους χώρους ψηφιακής επικοινωνίας (C. Chou και Hsiao, 2000: 69).

Την ίδια χρονιά οι Morahan –Martin και Schumacher ερεύνησαν 277 φοιτητές, 150 άντρες και 127 γυναίκες (Morahan-Martin και Schumacher, 2000: 13). Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε 3 κατηγορίες: στους φοιτητές χωρίς κανένα σύμπτωμα με ποσοστό 27,2% (74), στους φοιτητές με λίγα συμπτώματα με ποσοστό 64,7% (177) και φοιτητές με παθολογική χρήση 8,1% (22).

Ο Truan, υποστήριξε ότι οι χρήστες με παθολογική χρήση είναι μοναχικοί νεαροί με χαμηλές κοινωνικές δεξιότητες και επιδόσεις, αλλά κατέχουν μεγάλες δεξιότητες στις επιστήμες και την τεχνολογία. Από την έρευνα διαπιστώθηκε ότι οι τρεις κατηγορίες χρηστών είχαν διαφορετικούς χρόνους απασχόλησης στο Διαδίκτυο, με το προβάδισμα να το έχουν οι παθολογικοί χρήστες με 8,5 ώρες εβδομαδιαίως (Truan, 1993: 491).

Στην έρευνα του Truan αναλύθηκε και το φύλο των χρηστών. Τα αποτελέσματα επιβεβαίωναν τις στερεότυπες υποθέσεις, ότι δηλαδή οι παθολογικοί άντρες υπερτερούσαν σε σχέση με τις παθολογικές γυναίκες. Συγκεκριμένα αποδείχτηκε ότι το ποσοστό των παθολογικών αντρων (12,2%) ήταν μεγαλύτερο κατά τρεις φορές από το ποσοστό των παθολογικών γυναικών (3,2%). Τέλος η έρευνα τεκμηρίωσε ότι η μοναχικότητα των χρηστών δεν οφείλεται στην παθολογική

χρήση, αλλά αντιθέτως, τα άτομα με αισθήματα μοναχικότητας αναζητούσαν μέσω του Διαδικτύου να επικοινωνήσουν με άλλους χρήστες, για να αυξήσουν την κοινωνικότητά τους.

Διαβάζοντας ότι το Διαδίκτυο δεν βλάπτει τους μοναχικούς χρήστες, αντιθέτως τους κοινωνικοποιεί, οι Chou και Hsiao κατέληξαν στο ότι οι μη εθισμένοι χρήστες και οι εθισμένοι δεν διαφέρουν στο πώς βλέπουν τις επιπτώσεις του Διαδικτύου στις σχέσεις τους με τους φίλους τους ή τους γονείς τους). Αξιοσημείωτο είναι ότι και οι δυο ομάδες χρηστών συμφωνούν ότι η χρήση του Διαδικτύου επηρεάζει θετικά τις σχέσεις τους με το κοινωνικό τους κύκλο (φίλους, γονείς, συμφοιτητές) (C. Chou κ.ά., 1999: 61).

Πράγματι, ο άνθρωπος χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο όχι μόνο για πληροφόρηση αλλά για να καλύψει αισθήματα ευχαρίστησης, ψυχαγωγίας. Οι Chou και άλλοι υποστήριξαν ότι το Διαδίκτυο προσφέρει στους χρήστες ένα αίσθημα ευχαρίστησης και γι' αυτό ασχολούνται συνεχώς καταλήγοντας σε εθιστικές συμπεριφορές (C. Chou κ.ά., 1999: 61). Ο εθισμός στο Διαδίκτυο, σύμφωνα με έρευνες, συνδέεται με χαμηλή αυτοεκτίμηση, ορισμένες φορές με είδη φοβίας, με κατάθλιψη, με άγχος αλλά και με δυσκολίες στο σχολείο ή τη δουλειά (C. Chou και Hsiao, 2000).

Από πιο πρόσφατες έρευνες ωστόσο, δεν εξάγεται το συμπέρασμα ότι η ύπαρξη του Διαδικτύου αποτελεί αιτία εθισμού, ούτε υπάρχει επίσημη αναγνώριση της διαταραχής IAD¹¹ με αποτέλεσμα μέχρι σήμερα η «διαταραχή» αυτή να απουσιάζει από το διεθνή επίσημο κατάλογο των ψυχικών διαταραχών DSM-IV (Cash κ.ά., 2012), (Mark D. Griffiths κ.ά., 2014a), (Gregory, 2019).

2.6 Κριτική θεώρηση διαδικτυακού εθισμού

Παρά την αναμφισβήτητη ύπαρξη μιας σειράς παθολογικών συμπεριφορών που σχετίζονται ευθέως ή εμμέσως με τη χρήση του Διαδικτύου, η τυποποίηση του φαινομένου σε θεωρητικό πλαίσιο αλλά και η ταξινόμησή-ονοματολογία του στον DSM, δεν έχει τύχει της καθολικής αποδοχής των επιστημονικά αρμόδιων ψυχολόγων-ψυχιάτρων (Gregory, 2019)

¹¹ IAD = Internet Addiction Disorder

Ήδη από το 1985, οι Bratter και Forrest υποστήριζαν ότι για να εκτιμηθεί-διαγνωσθεί εθισμός, απαραίτητη προϋπόθεση είναι η χρήση χημικών ουσιών όπως τα ναρκωτικά, το αλκοόλ, το κάπνισμα (Ponton, 1985: 49). Ο Truan, αντίθετα, υποστήριξε ότι οι άνθρωποι είναι εθισμένοι σε διάφορα πράγματα όπως το φαγητό, το σεξ, ο τζόγος, η δουλειά, τα ψώνια και άλλα, που δεν περιλαμβάνουν χημικές ουσίες αλλά οι επιδράσεις στον άνθρωπο είναι οι ίδιες με αυτές των ουσιών (Truan, 1993: 489).

Κατά τη δεκαετία του '90, η ανάπτυξη του Διαδικτύου, στάθηκε αφορμή για θεμελίωση απόψεων που εξέταζαν σοβαρά τυχόν εθιστικές συμπεριφορές χρηστών. Πρώτος ο Keepers εξέτασε την περίπτωση ενός αγοριού, που παρουσίαζε στοιχεία εθισμού στα ηλεκτρονικά παιχνίδια (Keepers, 1990: 49–50). Στην συνέχεια η Margaret Shotton εξέτασε εκτενώς το γεγονός ότι οι άντρες παρουσιάζονται πιο επιρρεπείς στην κατάχρηση των ηλεκτρονικών υπολογιστών αλλά και στην χρήση της τεχνολογίας, αναδεικνύοντας πλέον το ζήτημα του εθισμού στη χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών (Shotton, 1991: 226). Σε κάθε περίπτωση, ο εθισμός θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ασθένεια, εφόσον διαπιστωμένα είναι συνδεδεμένος με τις αλλαγές στην δομή και στην λειτουργία του εγκεφάλου (Leshner, 1997: 45–47).

Ο Griffiths διέκρινε ότι μπορεί να γίνει κατάχρηση του Διαδικτύου από τον κάθε χρήστη, ασχέτως αν έχει επιστημονικά ή τεχνολογικά ενδιαφέροντα (Widyanto και Griffiths, 1998: 61). Παράλληλα, όντας επιφυλακτικός, σημείωσε ότι η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου δεν πρέπει να θεωρείται ως εθισμός αλλά η μεμονωμένη και μονόπλευρη χρήση του να λογίζεται ως αντικείμενο έρευνας. (Mark D. Griffiths κ.ά., 2014a)

Η Young (K. S. Young, 1996a: 237–244) και οι Chou και Hsiao (C. Chou και Hsiao, 2000: 65–80) συμφώνησαν στον όρο «*Εθισμός στο Διαδίκτυο*» [Internet Addiction] ενώ, «*Παθολογική Χρήση του Διαδικτύου*» [Internet pathological use] ως όρο αποδέχτηκαν ο Davis (R. A. Davis, 2001: 191) και οι Morahan Martin και Schumacher (Morahan-Martin και Schumacher, 2000: 13–29). Άξιος αναφοράς είναι και ο όρος που προτίμησε ο Goldberg το 1996 ως «*Εθισμός - Διαταραχή στο Διαδίκτυο*» [Internet Addiction Disorder] καθώς και η Scherer το 1997 ως «*Εξάρτηση από το Διαδίκτυο*» [Internet Dependency] (Salicetia, 2015: 489).

Η επιστημονική κοινότητα προχώρησε στη διάκριση τριών διαφορετικών απόψεων των ερευνητών σχετικά με το θέμα του εθισμού στο Διαδίκτυο (Hinić, 2011a: 145–146).

Η πρώτη άποψη υποστηρίζει ότι ο διαδικτυακός εθισμός πρέπει να αντιμετωπιστεί ως ένα πραγματικό φαινόμενο, εφόσον υφίσταται παθολογική συμπεριφορά με συγκεκριμένα συμπτώματα, οπότε θα πρέπει να τυποποιηθεί και να ενταχθεί στο επίσημο διαγνωστικό σύστημα. Ήδη έχει προταθεί η δημιουργία υποκατηγορίας των *εθισμών συμπεριφοράς* (Hinić, 2011:147) προκειμένου να ξεπεραστούν ενδεχόμενες αντιρρήσεις στα θέματα της ορολογίας και της ταξινόμησης της διαταραχής.

Μια άλλη άποψη, υποστηρίζει ότι οι υπολογιστές και το Διαδίκτυο είναι απλά ένα περιβάλλον που περιλαμβάνει πληροφορίες και ένα σύνολο δυνατοτήτων και δραστηριοτήτων και, ως τέτοιο, προσφέρει απλά ευκαιρίες. Τυχόν εθιστική συμπεριφορά κατά τη χρήση, δεν εκλαμβάνεται ως αυτόνομη αλλά ως έκφραση ενός υφιστάμενου πραγματικού εθισμού (Hinić, 2011a: 146), προσδιορίζοντας έτσι τη διάγνωση και τη θεραπεία της συμπεριφοράς. Με τη συγκεκριμένη άποψη συντάσσεται τόσο ο Griffiths, καθώς και ο Davis (M.D. Griffiths, 2000: 413), (R. A. Davis, 2001). Στο ίδιο πλαίσιο, υποστηρίζεται ότι δεν υπάρχει εθισμός στο Διαδίκτυο, αλλά μόνο προβληματική χρήση του Διαδικτύου που σχετίζεται με συγκεκριμένες μορφές περιεχομένου και που μπορεί να υποκρύπτει κάποιον άλλο εθισμό ή παθολογική συμπεριφορά (Singh κ.ά., 2018: 533).

Η τρίτη άποψη, όπως εκφράζεται από τον Grohol, αρνείται εντελώς την αντιμετώπιση της όποιας χρήσης των υπολογιστών και του Διαδικτύου, ως παθολογικής. Οι υπολογιστές και το Διαδίκτυο είναι μέρος του σύγχρονου τρόπου ζωής στον οποίο αναπόφευκτα η τεχνολογία παίζει σπουδαίο ρόλο. Κάθε άνθρωπος μπορεί να ξοδεύει τον ελεύθερο χρόνο του, όπως νομίζει. *«Κάποιοι όμως, ασχολούνται τόσο έντονα, που παραμελούν οικογένεια, εργασία»*. Κατά τον ίδιο τρόπο θα πρέπει να ορίσουμε και τον εθισμό στα βιβλία, τη γυμναστική και τους φίλους (Grohol, 2019).

Η ανάγκη για κοινωνικοποίηση, καταλήγει ο Grohol, με τα μέσα που παρέχει ο σύγχρονος πολιτισμός, πράγματι μπορεί να οδηγήσει κάποιους σε ακραίες συμπεριφορές κατάχρησης ηλεκτρονικών υπολογιστών και Διαδικτύου, οι οποίες ωστόσο μπορούν να αντιμετωπιστούν με τα υφιστάμενα εργαλεία της ψυχιατρικής για τους ψυχαναγκασμούς, χωρίς να απαιτείται ο ορισμός νέας διαταραχής. Η προσπάθεια προσδιορισμού του εθισμού στο Διαδίκτυο ως αυτόνομης διαταραχής έχει δεχτεί πολύ ισχυρή κριτική. Σύμφωνα με τον Grohol ο

προσδιορισμός του εθισμού στο Διαδίκτυο βασίστηκε σε μελέτες περίπτωσης και διερευνητικές μελέτες, χωρίς θεωρητικό υπόβαθρο και χωρίς να υπάρχει σαφής και τεκμηριωμένη σύνδεση μεταξύ αιτίου (υπολογιστές – Διαδίκτυο) και αποτελέσματος (συμπτώματα παθολογικής συμπεριφοράς) (Grohol, 2019).

Επίσης, οι μεθοδολογικές αδυναμίες των ερευνών αυτών περιορίζουν την αξιοπιστία των αποτελεσμάτων. Υπάρχουν πολλές έρευνες που η καθεμία ακολούθησε τη δική της μεθοδολογία, χρησιμοποιώντας μικρούς πληθυσμούς, συχνά εθελοντών και όχι τυχαίων δειγμάτων, με αυθαίρετα διαγνωστικά εργαλεία που στηρίζονται σε ομοιότητα συμπτωμάτων και όχι σε ένα σαφές θεωρητικό πλαίσιο, όχι τεκμηριωμένα και σταθμισμένα για την ακρίβειά τους, με αποτελέσματα μη συγκρίσιμα μεταξύ τους και επομένως μειωμένης επιστημονικής αξιοπιστίας (Christakis, 2010: 61).

Σε κάθε περίπτωση, ο επίσημος προσδιορισμός και τυποποίηση του *εθισμού στο Διαδίκτυο* ως διαταραχής έχει ευρύτερες συνέπειες. Διότι αν θεωρηθεί διαταραχή, δηλαδή ασθένεια, αυτό προσδιορίζει τους πάσχοντες ως *ασθενείς*, για τους οποίους κάποιος *γιατρός*, μπορεί να κάνει *διάγνωση* βασιζόμενος στα *ιδιαίτερα χαρακτηριστικά* της ασθένειας και ακολουθώντας μια *θεραπευτική αγωγή* να φέρει τη *θεραπεία*. Ο εθισμός στους υπολογιστές και το Διαδίκτυο εκτός από πολλές ομοιότητες έχει και σημαντικές διαφορές από τον εθισμό σε ουσίες, κυρίως διότι η χρήση του υπολογιστή και του Διαδικτύου είναι ωφέλιμη ή ακόμα και απαραίτητη στη ζωή του χρήστη. Η ενασχόληση με τον υπολογιστή και το Διαδίκτυο, αντίθετα, είναι όχι απλά νόμιμη και κοινωνικά αποδεκτή δραστηριότητα, αλλά εντάσσεται στη ζωή μας με τρόπο που την κάνει συνεχώς και πιο επιβεβλημένη (Hamza Muhammad κ.ά., 2018: 544).

Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάστηκε ο εθισμός στο Διαδίκτυο, τα συμπτώματα και οι μορφές του καθώς και οι διάφοροι τύποι εθισμού όπως είναι ο εθισμός στα τυχερά παιχνίδια και στις διαδικτυακές σχέσεις. Εξετάστηκε ο εθισμός των ανηλίκων, ωστόσο οι ψυχολόγοι δεν έχουν καταλήξει ακόμα αν πρόκειται για συγκεκριμένη διαταραχή ή για έναν νέο τρόπο συμπεριφοράς που ενσωματώνει τις νέες τεχνολογίες.

Στο επόμενο κεφάλαιο θα εξεταστεί ο εθισμός στα Κοινωνικά Δίκτυα, τα μοντέλα συμπεριφοράς και οι σχετικές μελέτες από τη διεθνή και την ελληνική βιβλιογραφία.

Κεφάλαιο 3

Εθισμός στα Κοινωνικά Δίκτυα

Η κάθε κοινωνία επιδιώκει την επικοινωνία με τις άλλες, ανά τον κόσμο. Η *παγκοσμιοποίηση* είναι όρος που χρησιμοποιείται πλέον και για να εκφράσει την αμοιβαία εξάρτηση των κοινωνιών του κόσμου. Κάθε κοινωνία επικοινωνεί με άλλες, ανταλλάσσει αγαθά και ιδέες με αποτέλεσμα τα όποια πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα προκύπτουν να θεωρούνται πλέον παγκόσμια. Για να πετύχουν τον σκοπό τους οι άνθρωποι κάνουν χρήση του Διαδικτύου και των Κοινωνικών Δικτύων που μηδενίζουν την απόσταση και το χρόνο. Η πιο συχνή συνήθεια των χρηστών στο Διαδίκτυο είναι να συνδέονται σε ιστοσελίδες και εφαρμογές Κοινωνικών Δικτύων. Με έρευνες που έγιναν τον Ιανουάριο του 2016 (wearesocial.sg, 2016) η χρήση των Κοινωνικών Δικτύων έχει αυξηθεί τόσο πολύ, έτσι ώστε να συνδέεται σε αυτά το ένα τρίτο του

πληθυσμού του πλανήτη, όπως παρουσιάστηκε στο 2^ο γράφημα της εργασίας. Όπως ήταν αναμενόμενο, το φαινόμενο της αλματώδους αύξησης της ζήτησης-χρήσης, έχει δημιουργήσει έντονο ενδιαφέρον μελέτης στους ερευνητές, στο βαθμό που η χρήση των Κοινωνικών Δικτύων επηρεάζει τη ζωή των χρηστών θετικά ή αρνητικά και σε ποιους τομείς, ενώ ελέγχεται το ενδεχόμενο δημιουργίας εθιστικών συμπεριφορών, ώστε να συμπεριληφθεί στην λίστα με τις ψυχολογικές διαταραχές, όπως αναφέρθηκε διεξοδικά στην προηγούμενη ενότητα.

3.1 Τα πλεονεκτήματα της χρήσης των Κοινωνικών Δικτύων

Όπως έχει αναφερθεί στα προηγούμενα κεφάλαια, τα *Κοινωνικά Δίκτυα* είναι εικονικές κοινότητες, όπου οι χρήστες μπορούν να δημιουργήσουν το δημόσιο προφίλ τους όπως αυτοί επιθυμούν, για να γνωρίσουν φίλους (Donath και Boyd, 2004: 71), να μοιράζονται κοινά ενδιαφέροντα καθώς και να ενημερώνονται. Συνεπώς η χρήση τους μπορεί να θεωρηθεί ως μια μορφή ελευθερίας λόγου, που δίνει την δυνατότητα έκφρασης, δημοσίευσης και κοινοποίησης απόψεων, ιδεών και πληροφοριών.

Οι άνθρωποι πλέον έχουν πρόσβαση στην πληροφορία εύκολα και γρήγορα. Ο όγκος των πληροφοριών που προσφέρουν τα Κοινωνικά Δίκτυα είναι τεράστιος και εξαιρετικά άμεσος χρονικά. Ακόμη και ο τρόπος εύρεσης μιας πληροφορίας καθίσταται πιο ελκυστικός, σε σχέση με τα προηγούμενα χρόνια, επειδή η πληροφορία πλέον, πλαισιώνεται από στοιχεία εικόνας και ήχου (K. Young, 2013: 7).

Στις μέρες μας, εκτός από την αλλαγή του τρόπου εύρεσης πληροφοριών, έχει αλλάξει και ο τρόπος ενημέρωσης των νέων ανθρώπων. Στις νεαρές ηλικίες έχει διαπιστωθεί ότι η ενημέρωση ακόμη και για μεγάλα κοινωνικά θέματα, εξυπηρετείται κυρίως μέσω των Κοινωνικών Δικτύων και όχι μέσω άλλων πηγών ενημέρωσης (ειδήσεις σε τηλεόραση και εφημερίδες). Αυτό συμβαίνει κατά την διάρκεια επικοινωνίας και ψυχαγωγίας με άλλους συνδεδεμένους χρήστες και μέσω αυτών ενημερώνονται για τα καθημερινά νέα όλου του πλανήτη. (Βενιού, 2016: 2–4).

Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία δεσμών πολύ μεγαλύτερων και σε αριθμό αλλά και σε γεωγραφικό πλάτος, από την πραγματική ζωή τους, που στο παρελθόν θα ήταν πάρα πολύ δύσκολο και χρονοβόρο, αλλά και αδύνατο για τους περισσότερους. Η δημιουργία δεσμών με

ανθρώπους άλλων πόλεων, χωρών, πολιτισμών με άλλη κουλτούρα συντελεί στην δημιουργία κοινών παγκόσμιων στόχων με παγκόσμιες συμμετοχές. Επίσης γίνονται γνωστοί πολιτισμοί αλλά και τα προβλήματά τους που προ Διαδικτύου, είτε δεν μπορούσαν να γνωστοποιηθούν τόσο εύκολα είτε καλύπτονταν για διάφορους λόγους. Είναι ευνόητο πως αυτή η συνεχής επικοινωνία και αλληλεπίδραση με άλλα άτομα άλλης κουλτούρας, αναπτύσσει τις γνώσεις και συνεπώς, την κριτική σκέψη.

Τον Ιανουάριο του 2019, μία κοπέλα από την Σαουδική Αραβία κοινοποίησε σε πλατφόρμα των Κοινωνικών Δικτύων ότι η ζωή της βρισκόταν σε κίνδυνο λόγω αποκήρυξης του Ισλάμ. Η ανάρτηση της συγκλόνισε τα Κοινωνικά Δίκτυα και έγιναν άμεσα ενέργειες ώστε η νεαρή κοπέλα να τεθεί υπό την προστασία της *Υπατης Αρμοστείας του ΟΗΕ για τους Πρόσφυγες* (Το Βήμα Online, 2019). Η άμεση ενημέρωση είναι άλλο ένα πλεονέκτημα των Κοινωνικών Δικτύων. Η μεταφορά ειδήσεων, εικόνας, ήχου καθιστά τους χρήστες να διαμορφώνουν δική τους άποψη αλλά και δύναμη ώστε να μπορούν να ενημερώνονται αλλά και αντιδρούν σε σημαντικά γεγονότα ανά το κόσμο.

Υπάρχουν όμως και μειονεκτήματα της χρήσης των Κοινωνικών Δικτύων, που δημιουργούν σημαντικά προβλήματα στην ζωή των χρηστών σε προσωπικό, κοινωνικό, οικογενειακό και επαγγελματικό πλαίσιο. Οι άνθρωποι ζουν σε κοινότητες που συνεχώς εξελίσσονται, όπως για παράδειγμα έχει αλλάξει η μορφή της οικογένειας, από εκτεταμένη σε πυρηνική, με πολύ λιγότερα μέλη. Οι άνθρωποι, με τη χρήση των Κοινωνικών Δικτύων αντισταθμίζουν αυτή την αλλαγή, μιας και μέσω αυτών, εξασφαλίζεται η κοινωνικότητα που έβρισκαν στις παραδοσιακές κοινότητες. Ωστόσο, με την υπερβολική αύξηση του χρόνου των ανθρώπων στα Κοινωνικά Δίκτυα, αφαιρείται χρόνος από την πραγματική επικοινωνία τους με τον κοινωνικό και οικογενειακό τους κύκλο και απομονώνονται. Η διαρκής απομόνωση όμως, εκτός από τη δημιουργία εθισμού, οδηγεί ενίοτε και στην αποξένωση (Bernier, 2013: 125–126).

3.2 Κριτήρια εντοπισμού του εθισμού στα ΚΔ

Οι άνθρωποι, ως κοινωνικά όντα, είναι ευνόητο να νιώθουν έντονα την ανάγκη της διατήρησης των σχέσεών τους με τους φίλους τους αλλά και τη δημιουργία καινούριων φίλων. Τα Κοινωνικά Δίκτυα προσφέρουν και τις δύο δυνατότητες, όπως είναι γνωστό.

Η παρατεταμένη χρήση των Κοινωνικών Δικτύων, έχει οριστεί από αρκετούς επιστήμονες της ψυχικής υγείας ως εθισμός, με πολλές εξαιρέσεις απόψεων και ενστάσεις άλλων επιστημόνων, όπως αναφέρθηκε στην ενότητα της *κριτικής θεώρησης του διαδικτυακού εθισμού*.

Ως *εθισμός στα Κοινωνικά Δίκτυα*, έχει οριστεί η ψυχαναγκαστική χρήση Κοινωνικών Σελίδων, με αποτέλεσμα την εκδήλωση συμπεριφορών με εθιστικά συμπτώματα. Ο Griffiths υποστηρίζει ότι οποιαδήποτε συμπεριφορά χρηστών των Κοινωνικών Δικτύων πληροί τα έξι κριτήρια, μπορεί να θεωρηθεί ως εθισμός (M. Griffiths, 2005: 191–197):

- **Υπεροχής:** Όταν οι χρήστες έχουν την κοινωνική δικτύωση ως την μοναδική δραστηριότητα στην πραγματική τους ζωή, με αποτέλεσμα να επηρεάζεται η σκέψη τους (ανησυχίες, στρεβλώσεις), τα συναισθήματα τους (πόθοι) και η συμπεριφορά τους (αλλοίωση κοινωνικής συμπεριφοράς). Για παράδειγμα, σημειώνεται η ανησυχία που μπορούν να νιώθουν οι άνθρωποι τις ώρες που δεν είναι συνδεδεμένοι στα Κοινωνικά Δίκτυα, μέχρι τη στιγμή επανασύνδεσης με αυτά.
- **Εναλλαγές στην διάθεση:** Όταν οι χρήστες αναφέρουν την εναλλαγή της διάθεσης τους, ως συνέπεια της χρήσης των Κοινωνικών Δικτύων. Για παράδειγμα αισθήματα διαφυγής, υπέρβασης, μουνδιάσματα.
- **Ανεκτικότητα:** Όταν οι χρήστες καταφεύγουν σε ολοένα και αυξανόμενα επίπεδα έκθεσης στα Κοινωνικά Δίκτυα, προκειμένου να εξασφαλίσουν το επιθυμητό επίπεδο διάθεσης-ικανοποίησης από τη χρήση τους. Με άλλα λόγια παρατηρείται μια αυξανόμενη ενασχόληση των χρηστών, οι οποίοι αυξάνουν, σε χρονική διάρκεια και σε καθημερινή σχεδόν βάση, τη συμμετοχή τους στα Κοινωνικά Δίκτυα.
- **Υποχρέωσης:** Όταν οι χρήστες έχουν δυσάρεστες ή σωματικές επιδράσεις (ευερεθιστικότητα, άσχημη διάθεση), εξαιτίας της μη ενασχόλησής τους με τα Κοινωνικά Δίκτυα, ως συνέπεια κάποιας ασθένειας, διακοπών κτλ.
- **Σύγκρουση:** Όταν οι χρήστες συγκρούονται με άτομα του πραγματικού κοινωνικού τους περιβάλλοντος ή με άλλες δραστηριότητες που έχουν εκτός Κοινωνικών Δικτύων αλλά και

όταν έχουν εσωτερικές συγκρούσεις (εσωτερική σύγκρουση, συναισθήματα απώλειας ελέγχου).

- **Αναδρομή:** Όταν οι χρήστες επαναλαμβάνουν την υπερβολική χρήση στα Κοινωνικά Δίκτυα μετά από περίοδο αποκατάστασης και ελέγχου της μεγάλης χρήσης σε αυτά.

Παρόλα αυτά, ο Griffiths, μελετώντας χρήστες που ήταν συνδεδεμένοι στο Διαδίκτυο έως και 14 ώρες ημερησίως παρατήρησε πως είχαν λίγες αρνητικές επιπτώσεις στην πραγματική τους ζωή. Εξήγησε επομένως πως δεν πρέπει πάντα η πολύωρη ενασχόληση ενός χρήστη με μια δραστηριότητα όπως τα Κοινωνικά Δίκτυα να θεωρείται πάντα εθισμός και ζημιογόνα γι' αυτό δε θα πρέπει να προβαίνουμε σε γρήγορα αποτελέσματα και κριτικές (M. Griffiths, 2010: 119).

Η Young, εντάσσει τον εθισμό στα Κοινωνικά Δίκτυα στις δικτυακές σχέσεις και αυτό γιατί ο βασικότερος λόγος χρήσης των κοινωνικών σελίδων είναι να δημιουργήσουν και στην συνέχεια να διατηρήσουν τις σχέσεων που έχουν δημιουργήσει (K. S. Young και Abreu, 2011: 110). Άρα θα πρέπει να διαχωρίζεται ο εθισμός της χρήσης τυχερών παιχνιδιών από τον εθισμό της χρήσης των Κοινωνικών Δικτύων (M. D. M. D. Griffiths, 2012: 518–520).

Μετά την αποδοχή ότι υφίσταται εθισμός στο τομέα των διαδικτυακών τυχερών παιχνιδιών, οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι, πλέον, μπορούμε να μιλάμε και για εθισμό στα Κοινωνικά Δίκτυα, μιας και τα συμπτώματα της εξάρτησης, όπως η παραμέληση της προσωπικής ζωής, η διανοητική ανησυχία, η διαφυγή, η ανοχή και η απόκρυψη της εθιστικής συμπεριφοράς, παρουσιάζονται σε πολλούς ανθρώπους που χρησιμοποιούν τα Κοινωνικά Δίκτυα (Kuss και Griffiths, 2012: 120–121), (Mark D. Griffiths κ.ά., 2014b)

3.3 Μοντέλα συμπεριφοράς του εθισμού στα ΚΔ

Η χρήση των Κοινωνικών Δικτύων και γενικότερα η χρήση των νέων τεχνολογιών αποτελεί σημαντικό κομμάτι της επαγγελματικής και ψυχαγωγικής κουλτούρας των σύγχρονων ανθρώπων, φτάνοντας πολλές φορές στα όρια της υπερβολής με πολλά παρεπόμενα προβλήματα (Echebur και Corral, 2010: 91).

Σε προηγούμενες ενότητες εξετάστηκε διεξοδικά ο *εθισμός στο Διαδίκτυο*, γενικά. Σ' αυτήν την ενότητα εξετάζεται ο *εθισμός στα Κοινωνικά Δίκτυα*. Προκειμένου να μελετηθεί και να αναλυθεί η αιτία ανάπτυξης εθισμού στα **Κοινωνικά Δίκτυα**, αναπτύχθηκαν **τρία μοντέλα συμπεριφοράς** (Turel και Serenko, 2012: 512–517):

- **Μοντέλο Γνωστικής Συμπεριφοράς:** Η μη φυσιολογική συμπεριφορά στα Κοινωνικά Δίκτυα προέρχεται από κακές προσαρμογές, που ενισχύονται από διάφορους περιβαλλοντολογικούς παράγοντες, ενισχύοντας τον εθισμό στα Κοινωνικά Δίκτυα.
- **Μοντέλο Κοινωνικής Συμπεριφοράς:** Ο εθισμός δημιουργείται επειδή οι άνθρωποι προτιμούν να αλληλεπιδρούν με άλλους σε εικονικά περιβάλλοντα μέσω των Κοινωνικών Δικτύων παρά να επικοινωνούν αυτοπροσώπως.
- **Μοντέλο Κοινωνικογνωστικής Συμπεριφοράς:** Η μη φυσιολογική συμπεριφορά στα Κοινωνικά Δίκτυα οφείλεται στην προσδοκία θετικών αποτελεσμάτων σε συνδυασμό με την αυτο-αποτελεσματικότητα του Διαδικτύου και την ανεπαρκή αυτορρύθμιση του που οδηγεί σε ψυχαναγκαστικές ή και εθιστικές συμπεριφορές κοινωνικής δικτύωσης.

Στηριζόμενη σε αυτά τα τρία μοντέλα υποστηρίχτηκε ότι η μετάβαση από την φυσιολογική χρήση των Κοινωνικών Δικτύων στην προβληματική χρήση, λαμβάνει χώρα όταν οι άνθρωποι θεωρούν ότι είναι ένας σημαντικός μηχανισμός για την ανακούφιση του στρες, της μοναξιάς ακόμα και της κατάθλιψης. Τα άτομα που χρησιμοποιούν τα Κοινωνικά Δίκτυα και αντιμετωπίζουν προβλήματα εθισμού είναι τις περισσότερες φορές άτομα με προβλήματα κοινωνικοποίησης στην πραγματική τους ζωή. Γι' αυτά τα άτομα, η χρήση των Κοινωνικών Δικτύων, τους παρέχει ανταμοιβές ικανοποίησης, με αποτέλεσμα να δραστηριοποιούνται όλο και περισσότερο, οδηγώντας τους μερικές φορές σε σοβαρά προβλήματα εξαιτίας της εθιστικής συμπεριφοράς που αναπτύσσουν. Οι χρήστες, επαναλαμβάνοντας αυτό τον κυκλικό τρόπο ανακούφισης αρνητικών καταστάσεων, φτάνουν σε βαθμό εξάρτησης που διαρκώς αυξάνεται (Xu και Tan, 2012: 9).

Ο συνδυασμός κοινωνικών, βιολογικών και ψυχολογικών παραγόντων που μπορούν να συνεισφέρουν στην αιτιολογία ενός κάποιου εθισμού, δύναται να απαντηθεί και σε περιπτώσεις *εθισμού στα Κοινωνικά Δίκτυα*. Μια πρώτη εκτίμηση θα μπορούσε να είναι πως ο εθισμός στα

Κοινωνικά Δίκτυα έχει κοινό αιτιολογικό πλαίσιο με τους *τοξικολογικούς* και τους *συμπεριφορικούς* εθισμούς. Ωστόσο, επειδή η συμμετοχή των χρηστών στα Κοινωνικά Δίκτυα είναι διαφορετική, στον χρόνο, στον τρόπο και στη δημιουργικότητα, το φαινόμενο ενδέχεται να μην μπορεί σχετιστεί άμεσα με άλλους εθισμούς ή διαταραχές. Παρότι διάφορες μελέτες δείχνουν έναν αριθμό κοινών συμπτωμάτων σε άτομα που περνούν πολύ χρόνο στα Κοινωνικά Δίκτυα, δεν μπορεί να υπάρξει ένα *χρυσό μέτρο-πρότυπο* [gold standard] για όλους (Potenza και Cardoso, 2017).

3.4 Εμπειρικές μελέτες για τον εθισμό στα ΚΔ

Όπως ήδη αναφέρθηκε στα προηγούμενα κεφάλαια, τα Κοινωνικά Δίκτυα παρέχουν πολλές επιλογές χρήσης κοινωνικών σελίδων. Συνεπώς, κάποιο άτομο μπορεί να μην είναι εθισμένο στο μέσο αυτό καθαυτό αλλά σε μια συγκεκριμένη πλατφόρμα (M.D. Griffiths, 2000: 414–415).

Ενώ οι μελέτες για τον Εθισμό στο Διαδίκτυο έχουν ξεκινήσει σχεδόν από το 1998, οι έρευνες όσον αφορά τον Εθισμό στα Κοινωνικά Δίκτυα έχουν καθυστερήσει σχεδόν μια δεκαετία από την εμφάνισή τους στο Διαδίκτυο. Υπήρξαν πολλές συζητήσεις για το πόσο κάποιες συμπεριφορικές εξαρτήσεις στα Κοινωνικά Δίκτυα θα μπορούσαν να θεωρηθούν ως περιπτώσεις γνήσιου εθισμού (Mark D. Griffiths κ.ά., 2014a: 124–125).

Οι εμπειρικές μελέτες που έχουν γίνει εμπίπτουν σε έναν από τους παρακάτω τύπους:

- μελέτες αυτο-αντίληψης της κοινωνικής δικτύωσης,
- μελέτες κοινωνικής εξάρτησης από τον Κοινωνικό Ιστό με τη χρήση κλίμακας κοινωνικής δικτύωσης,
- μελέτες που εξετάζουν τη σχέση μεταξύ της κοινωνικής δικτύωσης και άλλων διαδικτυακών εθισμών
- μελέτες που εξετάζουν τον κοινωνικό εθισμό και τις διαπροσωπικές σχέσεις.

Οι μελέτες αυτές θα εξεταστούν αναλυτικότερα:

3.4.1 Μελέτες αυτοαντίληψης

Για να κατανοηθούν καλύτερα οι μελέτες αυτές, που ερευνούν τον τρόπο που ο κάθε χρήστης αντιλαμβάνεται την σχέση του με τα Κοινωνικά Δίκτυα, εξετάζονται παράγοντες που επηρεάζουν την χρήση των δικτύων, όπως είναι η συχνότητα και το σύνολο ωρών ενασχόλησης.

Η Cha μελέτησε 251 φοιτητές, με μέσο όρο ηλικίας 20,5 ετών, την συχνότητα χρήσης των Κοινωνικών Δικτύων καθώς και τον χρόνο που περνούν διασυνδεδεμένοι με αυτά. Οι φοιτητές που χρησιμοποιούσαν τα Κοινωνικά Δίκτυα έφταναν το 98%. Τόσο για την συχνότητα όσο και για το χρόνο που ασχολούνταν με τα Κοινωνικά Δίκτυα, διαπιστώθηκε ότι το κίνητρο και για τους δυο παράγοντες ήταν η διαπροσωπική χρησιμότητα. Οι φοιτητές νεότερης ηλικίας έδειξαν προτίμηση σε κοινωνικές σελίδες με δυνατότητα αυξημένης αλληλεπίδρασης με άλλους χρήστες, και με μειωμένες ανησυχίες για την προστασία της ιδιωτικής τους ζωής (Cha, 2010: 8)

Ο Cabral μελέτησε 313 χρήστες Κοινωνικών Δικτύων ηλικίας 16 έως 30 ετών από τους οποίους το 98% επέλεξαν το Facebook και το 34% έδειξαν να επιλέγουν και το Twitter. Ο χρόνος χρήσης **30-90 λεπτών** την ημέρα, αφορούσε το 64% των χρηστών της έρευνας, ενώ περισσότεροι από τους μισούς χρήστες (59%) δήλωσαν εθισμένοι στα Κοινωνικά Δίκτυα. Επίσης διαπιστώθηκε ότι το 39% των συμμετεχόντων, παρουσίαζαν αίσθημα ανοχής, μιας και ο χρόνος που καταναλώνουν είναι πολύ περισσότερος από αυτόν που έχουν προγραμματίσει, καθώς και το 23% εκδηλώνουν δυσάρεστες επιδράσεις εξαιτίας μη επιτυχούς πρόσβασης στα Κοινωνικά Δίκτυα, την ώρα που το 80% ελέγχει συνεχώς το προφίλ τους στις κοινωνικές σελίδες. Μόλις το 17% προσπάθησε να μειώσει το ποσοστό χρήσης των Κοινωνικών Δικτύων, χωρίς, ωστόσο, να το καταφέρει (Cabral, 2011: 67).

Το 2012 οι Machold και Roche μελέτησαν 474 ιρλανδούς εφήβους ηλικίας 11 έως 16 χρονών και διαπίστωσαν ότι τα τρία τέταρτα (72%) κάνουν συχνή χρήση των Κοινωνικών Δικτύων, με κύρια προτίμηση το Facebook (95%). Αναλύοντας το χρόνο ενασχόλησης, αποδείχτηκε ότι το $\frac{1}{3}$ χρησιμοποιεί πάρα πολύ συχνά τα Κοινωνικά Δίκτυα (Machold και Roche, 2014: 1).

Την επόμενη χρονιά, σε μια άλλη μελέτη του Alabi, Oluwole Folaranmi (PhD) μελετήθηκαν 994 μαθητές και φοιτητές ηλικίας 16 έως 30 από την Νιγηρία. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι 334 φοιτητές, δηλαδή το 34%, χρησιμοποιούσαν τα Κοινωνικά Δίκτυα πάρα πολύ συχνά.

Αξιοσημείωτο είναι ότι πάνω από τους μισούς (64%) δήλωσαν ότι δεν μπορούσαν να σταματήσουν να τα χρησιμοποιούν και το 24% ξεπερνούσαν την προβλεπόμενη ώρα χρήσης αυτών. Επίσης το 27% εξέφρασε σημάδια εθισμού από τη χρήση αυτών (Alabi, 2013).

3.4.2 Μελέτες κοινωνικής εξάρτησης

Ο Wan για να μελετήσει την κοινωνική εξάρτηση από τον Κοινωνικό Ιστό με τη χρήση κλίμακας κοινωνικής δικτύωσης, εφάρμοσε το τεστ IAT της **Young** τροποποιημένο, σε 335 Κινέζους φοιτητές ηλικίας 19-21 ετών. Ο κύριος σκοπός της μελέτης ήταν να αξιολογήσει τον εθισμό σε μια συγκεκριμένη κοινωνική σελίδα την Xiaopei ως προς την μοναξιά, την ικανοποίηση των ανθρώπων, τα χαρακτηριστικά χρήσης καθώς και τα πρότυπα χρήσης της κοινωνικής σελίδας. Οι χρήστες επικυρώθηκαν ως εθισμένοι εφόσον είχαν πέντε από τα οκτώ IAT¹² είδη. Το 34% του φοιτητών διαγνώστηκαν ως εθισμένοι. Η μοναξιά των χρηστών συσχετίστηκε άμεσα με την συχνότητα επίσκεψης αλλά και με την διάρκεια παραμονής στην Xiaopei και ως εκ τούτου και με τον εθισμό στα Κοινωνικά Δίκτυα. Παράλληλα, οι κοινωνικές δραστηριότητες που αναπτύσσονταν κατά τις διαδικτυακές συζητήσεις αλλά και η δημιουργία σχέσεων, οδήγησαν στο συμπέρασμα της ύπαρξης συμπεριφορικών χαρακτηριστικών, που παραπέμπουν στον εθισμό των Κοινωνικών Δικτύων (Wan, 2009: 9–11).

Ένα χρόνο μετά, οι Wilson Fornasier και White, προσπάθησαν να αξιολογήσουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την προσωπικότητα σε σχέση με τον χρόνο που δαπανάται για την χρήση των Κοινωνικών Δικτύων. Για την μελέτη χρησιμοποίησαν μια *Κλίμακα Εξαρτησιογόνων Τάσεων* (Addictive Tendencies Scale), (Walsh κ.ά., 2007). Η συγκεκριμένη κλίμακα μετρούσε τρία στοιχεία: την *μέτρηση υπεροχής*, την *απώλεια ελέγχου* και την *στέρηση*. Η έρευνα έδειξε υψηλά ποσοστά εξωστρέφειας αλλά και χαμηλής συνείδησης που οδηγούσαν τόσο σε τάσεις εθισμού όσο και στο χρόνο που καταλάωναν στα Κοινωνικά Δίκτυα. Οι ερευνητές επισήμαναν ότι η σχέση της εξωστρέφειας σε συνάρτηση με την εθιστική τάση εξηγεί το γεγονός ότι η χρήση Κοινωνικών Δικτύων ικανοποιεί την εξωστρεφή κοινωνικοποίηση. Επιπλέον, η έλλειψη ευσυνειδησίας σε σχέση με την συχνότητα χρήσης, οδηγεί τους ανθρώπους να χρησιμοποιούν περισσότερο τα Κοινωνικά Δίκτυα (Wilson κ.ά., 2010: 1–2)

¹² IAT = Internet Addiction Test

Οι Turel & Serenko το 2012 εξέτασαν και επιβεβαίωσαν τη διττή επίδραση της απόλαυσης, σε 194 αμερικανούς φοιτητές, ηλικίας 19-40 ετών, χρήστες Κοινωνικών Δικτύων. Θεώρησαν ότι η χρήση της συνήθειας των *Συστημάτων Πληροφορικής (IS)* συνδέεται θετικά με τον εθισμό των Κοινωνικών Δικτύων. Ο εθισμός στο Facebook αξιολογήθηκε χρησιμοποιώντας μια προσαρμοσμένη έκδοση της κλίμακας εξάρτησης σε διαδικτυακά τυχερά παιχνίδια (Charlton και Danforth, 2004). Οι δηλώσεις εξάρτησης περιελάμβαναν φράσεις όπως *«μερικές φορές παραμελώ σημαντικά πράγματα λόγω του ενδιαφέροντός μου για αυτή την ιστοσελίδα κοινωνικής δικτύωσης»*, *«όταν δεν χρησιμοποιώ αυτόν τον ιστότοπο κοινωνικής δικτύωσης, συχνά νιώθω ταραγμένος»*. Η εκλαμβανόμενη απόλαυση βρέθηκε να είναι το βασικό προγενέστερο της συνήθειας. Τα αποτελέσματα της μελέτης υποστηρίζουν την υπόθεση των ερευνητών ότι η εκλαμβανόμενη απόλαυση συνδέεται με δυο δυνητικά αποκλίνουσες εκβάσεις, δηλ. μια συνήθεια μπορεί να διευκολύνει την αύξηση των επίπεδων εξάρτησης από μία πλευρά, αλλά και την υψηλή δέσμευση από μια άλλη (Turel και Serenko, 2012)

Μια από τις πιο πολυσύχναστες κοινωνικές σελίδες είναι το Facebook. Πολλές φορές λέγοντας *Εθισμό στα Κοινωνικά Δίκτυα* σκεφτόμαστε τον εθισμό στο Facebook (M. D. M. D. Griffiths, 2012).

Ο Sofiaη και η ομάδα του μελέτησαν δείγμα 380 γυναικών, ηλικίας 19 έως 28 ετών, από την Μαλαισία, εξετάζοντας τη πιθανότητα εθισμού στο Facebook. Η αξιολόγηση έγινε με βάση μια κλίμακα 11 στοιχείων, που δημιούργησαν επί τούτου οι ερευνητές. Όσο πιο υψηλή ήταν η συνολική βαθμολογία τόσο πιο εθισμένες ήταν οι γυναίκες. Το 19% των γυναικών παραδέχτηκαν ότι το Facebook είχε γίνει καθημερινή τους ρουτίνα, ενώ το 16% παραδέχθηκε ότι ο χρόνος που παρέμεναν συνδεδεμένες στο Facebook ήταν πολύ περισσότερο από τον επιθυμητό. Παρόλα αυτά, ένα σχετικά μικρό ποσοστό θεωρούσε ότι η προτεραιότητα τους ήταν να συνδεθούν στην *κοινωνική σελίδα* (3%) αλλά και ότι η ζωή τους μπορεί να είναι βαρετή χωρίς αυτό (14%). Αισθήματα υποχρέωσης όταν δεν συνδέονται σε αυτό (13%), καθώς και μείωση των αποδόσεων τους στα μαθήματα τους παραμείναν σε χαμηλές τιμές (3%). Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι ως κίνητρα για να συνδεθούν στο Facebook ήταν η *κοινωνική αλληλεπίδραση*, η *ψυχαγωγία*, η *επικοινωνία* καθώς και ο *χρόνος διέλευσης*. Και οι πέντε αυτοί παράγοντες είχαν άμεση σχέση με τον εθισμό στο Facebook. Με την χρήση αναλύσεων παλινδρόμησης, οι ερευνητές απέδειξαν ότι ο πιο σπουδαίος παράγοντας εθισμού στο Facebook,

ήταν όταν οι χρήστες το αντιμετώπιζαν, ως ένα μέσο για να περνάνε τον χρόνο τους και μετά ως εργαλείο ψυχαγωγίας και επικοινωνίας (Sofiah κ.ά., 2011).

Σε μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε στην Μαλαισία από τους Cheak, Goh, και Chin το 2012, ερευνήθηκε η σχέση μεταξύ εξάρτησης από τα Κοινωνικά Δίκτυα και αλλαγής διάθεσης που προκαλείται από αυτά. Η μελέτη έγινε σε 343 προπτυχιακούς φοιτητές ηλικίας από 20 έως 24 ετών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 46% των φοιτητών ασχολούνται σε καθημερινή βάση με τα Κοινωνικά Δίκτυα. Οι πιο δημοφιλείς δραστηριότητες σε αυτά ήταν ο έλεγχος μηνυμάτων (68%), ο έλεγχος παρατηρήσεων / μαρτυριών (54%) και τέλος η ενασχόληση τους με παιχνίδια (52%). Η τροποποίηση της διάθεσης συσχετίστηκε επίσης θετικά με την κοινωνική δικτύωση. (Cheak κ.ά., 2012)

Ακόμη μια μελέτη για το Facebook έλαβε χώρα σε 1.000 προπτυχιακούς φοιτητές του Νιγηριανού Πανεπιστημίου. Ο ερευνητής Alabi χρησιμοποίησε και αυτός μια δικιά του κλίμακα ονόματι FASS [Facebook Addiction Symptom Scale]. Αυτή ήταν κλίμακα 15 στοιχείων που στηρίχτηκε στο τεστ IAT της Young. Η FASS είχε πέντε κατηγορίες: (1) προτίμηση για το Κοινωνικό Δίκτυο, (2) απώλεια ελέγχου, (3) ανησυχία, (4) αρνητικές συνέπειες στη ζωή και (5) απόσυρση. Η μελέτη έδειξε χαμηλά ποσοστά εθισμού στο Facebook (1,6%) αλλά η πρόσβαση στο Facebook κάθε ώρα έφτανε το 31% του δείγματος. Ο Alabi υπονόησε ότι τα χαμηλά επίπεδα εθισμού στα Κοινωνικά Δίκτυα στην Νιγηρία γενικότερα, οφείλονται στην χαμηλή προσβασιμότητα στο Διαδίκτυο (Alabi, 2013).

Την ίδια χρονιά στην Τουρκία οι Cam και Isbulan, ερεύνησαν πάλι τον εθισμό στο Facebook, σε σχέση με το φύλο. Το δείγμα ήταν 1.257 τούρκοι φοιτητές και η έρευνα εφαρμόστηκε με μια καινούργια κλίμακα την FAS (Facebook Addiction Scale) που ήταν μια προσαρμογή της IAT (Internet Addiction Test). Η FAS περιλάμβανε οκτώ στοιχεία που σχετίζονται με τα βασικά συστατικά του εθισμού (γνωσιακή συμπεριφορά, σύγκρουση με άλλες δραστηριότητες, ευφορία, απώλεια ελέγχου, απόσυρση και υποτροπή / αποκατάσταση). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι άντρες ήταν πιο εθισμένοι στο Facebook από τις γυναίκες. Συγκεκριμένα οι χρήστες που είχαν πιο υψηλή βαθμολογία ήταν πιο πιθανό μέσω του Facebook (1) να εκφράσουν ενθουσιασμό λόγω της οικειότητας που μπορούσαν να εκδηλώσουν με τον σύντροφό τους, (2) να εκφράζουν παράπονα για το χρόνο που ξοδεύουν στο Facebook, (3) να δημιουργούνται εκπαιδευτικά και

επαγγελματικά προβλήματα λόγω του χρόνου που ξοδεύουν σε αυτό, (4) να προτιμούν να ελέγχουν τα μηνύματά τους στο Facebook πριν κάνουν άλλα πράγματα, (5) να γίνονται αμυντικοί ή μυστικοπαθείς όταν τους ρωτούν τι κάνουν στο Facebook, (6) να αισθάνονται προσηλωμένοι στις επαφές τους στο Facebook ακόμα και όταν είναι εκτός σύνδεσης ή να φαντάζονται ότι είναι στο Facebook και να επιλέγουν να περνούν περισσότερο χρόνο μέσα στο Facebook από το να έρθουν σε επαφής την πραγματική ζωή (7) να εκφράζουν αισθήματα αποτυχίας να μειώσουν τον χρόνο που ξοδεύουν (8) να προσπαθούν να κρύψουν πόσο καιρό έχουν στο Facebook και τέλος να (9) νιώθουν κατάθλιψη, διάθεση ή νεύρα, όταν είναι εκτός σύνδεσης, το οποίο εξαφανίζεται μόλις επιστρέψουν στο Facebook (Çam και İşbulan, 2012).

Ο Andreassen και άλλοι, ανέπτυξαν την *Κλίμακα Εθισμού για το Facebook του Bergen* (BFAS) βασιζόμενοι στα έξι βασικά στοιχεία του εθισμού του (M. Griffiths, 2005). Η κλίμακα κατασκευάστηκε και δοκιμάστηκε σε 423 μαθητές μαζί με αρκετές άλλες τυποποιημένες κλίμακες αυτό. Η κλίμακα συσχετίστηκε τόσο θετικά (π.χ. νευρωτισμός, εξωστρέφεια) όσο και αρνητικά (π.χ. συνείδηση) με διάφορα χαρακτηριστικά προσωπικότητας. Τα υψηλά ποσοστά στη νέα κλίμακα συσχετίστηκαν επίσης με το ότι οι άνθρωποι που εξετάστηκαν πήγαιναν για ύπνο πολύ αργά και ξυπνούσαν πολύ αργά επίσης. Οι ερευνητές υπαινίσσονται ότι εάν κάποιος επιλέξει τις απαντήσεις Συχνά ή πολύ Συχνά σε τουλάχιστον τέσσερις από τις έξι ερωτήσεις τότε ο ερωτηθείς είναι εθισμένος στο Facebook. (Andreassen κ.ά., 2012).

Με βάση την κλίμακα FAS όπως αναλύσαμε παραπάνω οι Koc και Gulyagci μελέτησαν τον εθισμό στο Facebook σε σχέση με δημογραφικούς, ψυχολογικούς και συμπεριφορικούς παράγοντες. Το δείγμα ήταν 447 Τούρκοι φοιτητές. Η έρευνα έδειξε ότι ο χρόνος που καταναλώνουν οι φοιτητές στο Facebook ποίκιλε μεταξύ 10 λεπτών και 70 ωρών την εβδομάδα, με μέσο όρο τις 7 ώρες την εβδομάδα. Τα επίπεδα εθισμού στο Facebook ήταν χαμηλά. Τα δείγματα με υψηλές βαθμολογίες FAS είχαν αρνητικό αντίκτυπο στην εκπαίδευση τους καθώς με υψηλό επίπεδο εθισμού είχαν οι φοιτητές που χρησιμοποιούσαν το Facebook για την κοινωνική τους αλληλεπίδραση. Επίσης τεκμηριώνεται ο εθισμός στο Facebook από τέσσερις σημαντικούς παράγοντες πρόβλεψης (δηλαδή εβδομαδιαία δέσμευση χρόνου, κοινωνικά κίνητρα, άγχος και αϋπνία και σοβαρή κατάθλιψη), και όλα είναι θετικά συσχετισμένα με την εθιστική χρήση. Τα αποτελέσματα υποστηρίζουν την ανάγκη προϋπάρχουσας ψυχοπαθολογίας ως πηγή εθισμού στο Διαδίκτυο (Koc και Gulyagci, 2013).

Σε πρόσφατη μελέτη, σε δείγμα 526 μαθητών στις ΗΠΑ, βρέθηκε πως ο *βαθμός έντασης της χρήσης* του Facebook στα πρώτα χρονικά στάδια, σε συνδυασμό με τον ενθουσιασμό του χρήστη και το ποσό αναρτήσεών του, προδικάζει και τον μελλοντικό εθισμό του, τόσο στο συγκεκριμένο μέσο, όσο και γενικότερα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Xie και Karan, 2019).

Μια άλλη μελέτη που έγινε στη Γερμανία εξέτασε την FAD¹³ σε 112 χρήστες-ασθενείς που βρίσκονταν ήδη σε κλινική ψυχικής αποκατάστασης για άλλους λόγους. Από αυτούς το 71% ήταν γυναίκες. Το μέσο επίπεδο εθισμού FAD ήταν πολύ υψηλότερο στα άτομα με *χαμηλό βαθμό κατάθλιψης* παρά σε κείνα με *μέτρια κατάθλιψη*. Το κύριο αποτέλεσμα της έρευνας αυτής είναι πως τα άτομα με *ναρκισσιστική προσωπικότητα* είχαν τα υψηλότερα επίπεδα εθισμού στο Facebook με σαφή FAD. Η έρευνα αυτή είναι από τις λίγες που δεν αφορά φοιτητές ή μαθητές, αλλά ήδη ασθενείς με κάποια ψυχική νόσο (Brailovskaia κ.ά., 2019).

Οι Uddin και Mamun παρατηρούν πως δεν υπάρχει ευρεία σύμπτωση απόψεων των ψυχολόγων για το αν η FAD αποτελεί ξεχωριστή ψυχική διαταραχή (Walker, 2018) αντίθετα, χρησιμοποιείται ο όρος *Εθισμός στα Κοινωνικά Δίκτυα* [Addiction to SNS¹⁴]. Σύμφωνα με στατιστικές στις ΗΠΑ, το 40% των ατόμων με προφίλ στο Facebook, ελέγχουν τις καινούριες αναρτήσεις και τα σχόλια αρκετές φορές την ημέρα. Ο εθισμός αυτός έχει συνδεθεί με υφέρπον χρόνιο άγχος και αλλαγή συμπεριφοράς σύμφωνα με μελέτες στη Μ. Βρετανία. Επιπλέον, το 45% των ατόμων που για οποιουσδήποτε λόγους δεν μπορούν να ελέγξουν τα προφίλ τους των Κοινωνικών Δικτύων (πχ. έλλειψη Wi-Fi), παρουσιάζουν συμπτώματα άγχους και έντονης δυσφορίας (Uddin και Mamun, 2018).

3.4.3 Μελέτες για τη σχέση ΚΔ και άλλων διαδικτυακών εθισμών

Η Zhou μελέτησε τον εθισμό των παιχνιδιών στα Κοινωνικά Δίκτυα χρησιμοποιώντας το IAT (Internet Addiction Test) της Young (K. Young, 2013: 3–5) που το παρουσίασε το 1998. Το δείγμα του ήταν 342 κινέζοι φοιτητές ηλικίας 18-22 ετών. Σε αυτή την μελέτη ο *εθισμός των παιχνιδιών* αναφέρεται ως εθισμός σε ένα συγκεκριμένο παιχνίδι, το Happy Farm. Το ποσοστό

¹³ FAD – Facebook Addiction Disorder

¹⁴ SNS – Social Networking Sites

των εθισμένων φοιτητών έφτασε το 24%. Ως εθισμένοι φοιτητές θεωρήθηκαν όσοι πληρούσαν πέντε από τα οκτώ σημεία του IAT. Το παιχνίδι τους ψυχαγωγούσε, τους ενίσχυε την αυτοεκτίμηση ενώ δεν αισθάνονταν καμία πλήξη ή μοναξιά. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρχε μικρή θετική συσχέτιση μεταξύ *μοναξιάς* και *εθισμού* αλλά και μέτρια θετική συσχέτιση μεταξύ *πλήξης* και *εθισμού* των παιχνιδιών στα Κοινωνικά Δίκτυα. Η ένταξη των φοιτητών σε κοινωνικές ομάδες αλλά και τα αισθήματα νίκης στο παιχνίδι προέβλεπαν σημάδια εθισμού των παιχνιδιών στα Κοινωνικά Δίκτυα (Zhou και Leung, 2012).

Το 2012 οι Kittinger κ.ά. ερεύνησαν πώς η χρήση του Facebook σχετίζεται με προβληματική χρήση του Διαδικτύου. Το δείγμα ήταν μεταξύ 281 αμερικανών προπτυχιακών φοιτητών μέσης ηλικίας 20 ετών. Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν και αυτοί το τεστ IAT της Young για να αξιολογήσουν τον εθισμό στο Διαδίκτυο. Οι βαθμολογίες που κυμαίνονται από 50 έως 79 βαθμούς θεωρούνται ενδεικτικές περιστασιακών ή συχνών προβλημάτων που οφείλονται στη χρήση του Διαδικτύου, ενώ βαθμολογίες 80 βαθμών ή άνω είναι ενδεικτικές των πιο σημαντικών προβλημάτων. Η έρευνα έδειξε ότι οι περισσότεροι από τους φοιτητές έπεσαν κάτω από το συνιστώμενο όριο για προβληματική χρήση του Διαδικτύου, παρόλο που ένα σημαντικό ποσοστό (15%) ανέφερε βαθμολογίες άνω των 50. Όσοι είχαν πάνω από 50 βαθμούς στο τεστ IAT ήταν πολύ πιο πιθανό να αναφέρουν συγκεκριμένα προβλήματα σχετικά με τη κατάχρηση του Facebook. Τα αποτελέσματα του IAT συσχετίστηκαν σημαντικά τόσο με την καθημερινή χρήση του Facebook όσο και με τις αυτο-αντιλήψεις των συμμετεχόντων ότι αισθάνονταν εθισμένοι. Χρησιμοποιώντας αναλύσεις παλινδρόμησης, συμπεριλαμβανομένης της ηλικίας, του φύλου, του χρόνου που αφιέρωναν καθημερινά, του αριθμού των προφίλ Facebook που επισκέπτονταν κάθε μέρα και των ημερών που αφιέρωναν στο Facebook ανά ημέρα αντιπροσώπευαν το 34%. Ο χρόνος που δαπανούσαν στο Διαδίκτυο και η καθημερινή συχνότητα χρήσης τους στο Facebook ήταν οι σημαντικότεροι παράγοντες που προέβλεπαν το φαινόμενο του εθισμού. Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η χρήση του Facebook συμβάλλει στις βαθμολογίες της IAT επομένως σχετίζεται με την προβληματική χρήση του Διαδικτύου (Kittinger κ.ά., 2012).

3.4.4 Μελέτες για τον κοινωνικό εθισμό και τις διαπροσωπικές σχέσεις

Οι Elphinston και Noller πραγματοποίησαν μια μελέτη που εξετάζει τη σχέση του Facebook, με αισθήματα ζήλιας και τα αποτελέσματα αυτών πάνω στις σχέσεις (Elphinston και Noller, 2011). Η έρευνα έγινε μεταξύ 342 αυστραλών προπτυχιακών σπουδαστών, ηλικίας 18-25 ετών που εμπλέκονταν σε σχέση. Δημιούργησαν έναν αυτοσχέδιο μετρητή, το FIQ των οκτώ θέσεων που στηριζόταν στα βασικά συστατικά του εθισμού (M. Griffiths, 2005). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ενασχόληση με το Facebook συνδέεται με τη δυσαρέσκεια των σχέσεων, που εκφράζεται με αισθήματα ζήλιας και επιτήρησης. Η διείσδυση στο Facebook συσχετίζεται μόνο με το χρόνο που αφιερώνεται στο συγκεκριμένο μέσο, υποστηρίζοντας τους ισχυρισμούς του Griffiths (M. Griffiths, 2010) ότι η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου δεν αντικατοπτρίζει απαραίτητως εθισμό (Mark D. Griffiths κ.ά., 2014b).

Οι Porter κ.ά εξέτασαν τη σχέση μεταξύ χρήσης Κοινωνικών Δικτύων, της ικανοποίησης που προκύπτει από τις διαπροσωπικές σχέσεις και του εθισμού. Έλαβαν μέρος 219 ενήλικες, ηλικίας 18-25 ετών, χρήστες Κοινωνικών Δικτύων. Χρησιμοποίησαν την *Κλίμακα Εξάρτησης από το Διαδίκτυο (IDS – Internet Dependency Scale)* των Mitchel και Beard για να μετρήσουν το χρόνο ενασχόλησης με τα Κοινωνικά Δίκτυα και την παραίτηση των χρηστών (Mitchell and Beard, 2010). Διαπιστώθηκε ότι πολλοί συμμετέχοντες ελάττωσαν το χρόνο ενασχόλησής τους με τα Κοινωνικά Δίκτυα μετά από κάποια χρονική περίοδο και δεν επαληθεύτηκε η υπόθεση ότι θα υπήρχε αρνητικός συσχετισμός μεταξύ χρήσης Κοινωνικών Δικτύων και ικανοποίησης από τις σχέσεις (Porter κ.ά., 2012).

3.5 Μελέτες στην Ελλάδα

Οι νέοι σε κάθε χώρα χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για την ψυχαγωγία τους και την ανάπτυξη κοινωνικών επαφών. Μέσα από τους υπολογιστές ζουν μια εικονική ζωή μαζί με την πραγματική. Καθώς η εικονική πραγματικότητα αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής τους ζωής, οι νέοι συχνά αποτυγχάνουν να αναγνωρίσουν τις διαφορές μεταξύ πραγματικής και εικονικής πραγματικότητας.

Στην Ελλάδα το Διαδίκτυο έχει σχεδόν αντικαταστήσει τις δραστηριότητες σε εξωτερικούς και εσωτερικούς χώρους. Καθημερινά, όλο και περισσότεροι νέοι και νέες, το χρησιμοποιούν ως μέσο επικοινωνίας, ως πηγή γνώσεων και για την αναζήτηση νέων σχέσεων, ενώ ταυτόχρονα γίνονται όλο και πιο εσωστρεφείς, αγνοώντας την επικοινωνία πρόσωπο με πρόσωπο, θεωρώντας τη μέχρι και περιττή (Flora, 2015a). Ο εθισμός στο Διαδίκτυο εμφανίστηκε στην ελληνική κοινωνία την τελευταία δεκαετία, ως νέο είδος εθιστικής συμπεριφοράς μεταξύ παιδιών, εφήβων και ενηλίκων. Η προβληματική χρήση του Διαδικτύου τείνει να ξεκινήσει από ακόμη νεότερη ηλικία, καθώς παρατηρείται ευρέως στους μαθητές της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης όπως και στους φοιτητές της τριτοβάθμιας, έχοντας ήδη διαμορφώσει τη συμπεριφορά τους έτσι, ώστε το πρόβλημα να μπορεί να χαρακτηριστεί παρατηρήσιμο, με ειδικά χαρακτηριστικά (Flora, 2015a).

Οι στατιστικές δείχνουν ότι το Facebook είναι ο τρίτος σε επισκεψιμότητα ιστότοπος στην Ελλάδα μετά την μηχανή αναζήτησης Google και το YouTube, σύμφωνα με τα στοιχεία της Alexa.com (Απρίλιος 2019), όπως παρουσιάζεται στην εικόνα που ακολουθεί. Η Ελλάδα κατατάσσεται στην 42η θέση παγκοσμίως στη χρήση του Facebook. Υπάρχουν περισσότεροι από 4 εκατομμύρια χρήστες του Facebook και η μεγαλύτερη ηλικιακή ομάδα είναι 25-34, ακολουθούμενη από τις ηλικίες 18-24 ετών. Παρόλο που η διεθνής βιβλιογραφία επί του θέματος συνεχώς αυξάνεται, ελάχιστες έρευνες διεξήχθησαν στην Ελλάδα σχετικές με τον εθισμό (Giota και Kleftras, 2013).

	Site	Daily Time on Site [👤]	Daily Pageviews per Visitor [👤]
1	Google.com Enables users to search the world's information, including webpages, images, and videos. Offers... More	8:17	10.79
2	Youtube.com YouTube is a way to get your videos to the people who matter to you. Upload, tag and share your... More	8:43	5.02
3	Facebook.com A social utility that connects people, to keep up with friends, upload photos, share links and ... More	9:23	3.92
4	Google.gr Η μεγαλύτερη μηχανή αναζήτησης παγκόσμια στα ελληνικά.	5:13	7.48
5	In.gr Δικτυακή πύλη με θεματικό κατάλογο, νέα, υπηρεσίες e-mail, διασκέδαση, πολιτιστικά, καιρό, μηχα... More	14:05	5.35
6	Lifo.gr LIFO.gr - Ειδήσεις, Άνθρωποι, Διασκέδαση, Urban Culture & Αθήνα με πρωτοποριακό πάντα τρόπο.	7:01	4.21

Σχήμα 6-Επισκεψιμότητα¹⁵ ιστότοπων στην Ελλάδα (2019). Πηγή¹⁶

Το πιο πάνω σχήμα διαφέρει από το σχήμα που ακολουθεί στο εξής: Το πρώτο παρουσιάζει την επισκεψιμότητα του αριθμού χρηστών (*unique users*) σε ιστοσελίδες, στην Ελλάδα, ενώ το δεύτερο την επισκεψιμότητα σελίδων (*page views*) (πχ. ένας χρήστης μπορεί να μπει στο Facebook και σε διάφορες σελίδες του, πολλές φορές την ημέρα). Τα δύο σχήματα αφορούν μόνο τα Κοινωνικά Δίκτυα, στην Ελλάδα [Social Media Stats in Greece]



Σχήμα 7-Επισκεψιμότητα¹⁷ Κοινωνικών Δικτύων στην Ελλάδα. Πηγή¹⁸

¹⁵ Επισκεψιμότητα αριθμού **χρηστών** (*unique users*)

¹⁶ <https://www.alexa.com/topsites/countries/GR> [Πρόσβαση 29-04-2019]

¹⁷ Επισκεψιμότητα **σελίδων** (*page views*) κοινωνικών δικτύων και όχι αριθμού χρηστών.

¹⁸ <http://gs.statcounter.com/social-media-stats/all/greece> [Πρόσβαση 29-04-2019]

Από τις πρώτες έρευνες που πραγματοποιήθηκαν στην Ελλάδα ήταν αυτή του ΤΕΙ Αθήνας από τον Ιούλιο έως το Δεκέμβριο του 2008. Το δείγμα ήταν 1207 φοιτητές ηλικίας 18 έως 28 ετών από τις πέντε Σχολές του Ιδρύματος, του Οικονομικού Πανεπιστημίου, του Γεωπονικού Πανεπιστημίου και του Πανεπιστημίου Αθηνών. Τα αποτελέσματα της έρευνας σύμφωνα με τα κριτήρια της Young έδειξαν ότι το 13% ήταν εξαρτημένοι από το Διαδίκτυο και το 21% βρίσκονταν στο στάδιο της προεξάρτησης. Σε σχέση με το φύλο, οι εξαρτημένοι άντρες ήταν περισσότεροι (ποσοστό 63%) σε αντίθεση με τις εξαρτημένες γυναίκες (ποσοστό 37%). Οι εξαρτημένοι χρήστες χρησιμοποιούσαν κατά εβδομαδιαίο μέσο όρο 24 ώρες το Διαδίκτυο και ειδικότερα για να συνομιλούν και να παίζουν παιχνίδια σε αυτό. Δυστυχώς με την πολύωρη χρήση του Διαδικτύου και των σελίδων που επισκέπτονταν είχε επίπτωση στις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις της τάξης του 65% (Το Βήμα Online, 2009).

Η Ευρωπαϊκή Ένωση για να μειώσει τα κρούσματα εθισμού στο Διαδίκτυο και στα Κοινωνικά Δίκτυα δημιούργησε ένα ερευνητικό πρόγραμμα το «Έρευνα για τις εθιστικές συμπεριφορές στο Internet μεταξύ των εφήβων στην Ευρώπη» (Flora, 2015b: 120). Τα δεδομένα συλλέχθηκαν από τον Οκτώβριο του 2011 έως τον Μάιο του 2012. Το πρωτόκολλο μελέτης εγκρίθηκε από τις αρμόδιες επιτροπές δεοντολογίας σε κάθε χώρα που έλαβε μέρος. Μελετήθηκε η εθιστική συμπεριφορά συνολικά σε 13.284 εφήβους, ένας αντιπροσωπευτικός αριθμός από κάθε χώρα, ηλικίας 14-17 ετών. Παράλληλα, πραγματοποιήθηκαν 124 ποιοτικές συνεντεύξεις. Οι χώρες που πήραν μέρος ήταν η Ελλάδα, η Γερμανία, η Ολλανδία, η Ισλανδία, η Πολωνία, η Ρουμανία και η Ισπανία. Χρησιμοποιήθηκε για την έρευνα ένα δομημένο ερωτηματολόγιο που περιελάμβανε το *Internet Addiction Test 3* (IAT3) και το *Youth Self Report* (YSR27), (Wójcik κ.ά., 2014: 530). Οι έφηβοι ερωτήθηκαν αν είχαν προφίλ σε ένα τουλάχιστον Κοινωνικό Δίκτυο και εφόσον απαντούσαν θετικά, τους ερωτούσαν πόσο καιρό χρησιμοποίησαν τον ιστότοπο μια τυπική καθημερινή-σχολική μέρα και τα σαββατοκύριακα ή κατά τη διάρκεια των διακοπών τους τελευταίους 12 μήνες (Τσίτσικα κ.ά., 2012).

Τα αποτελέσματα για την εθιστική συμπεριφορά στο Διαδίκτυο (Internet Addictive Behaviour, IAB), έδειξαν ότι το 1,2% (0,9% τα κορίτσια και 1,6% τα αγόρια) του συνολικού δείγματος παρουσιάζει εθιστική συμπεριφορά (IAB), ενώ το 12,7% (11,8% τα κορίτσια και 13,6% τα αγόρια) κινδυνεύουν να αναπτύξουν IAB. Η Ισπανία, η Ρουμανία και η Πολωνία παρουσιάζουν υψηλότερη εθιστική συμπεριφορά (IAB), ενώ η Γερμανία και η Ισλανδία τη χαμηλότερη στην

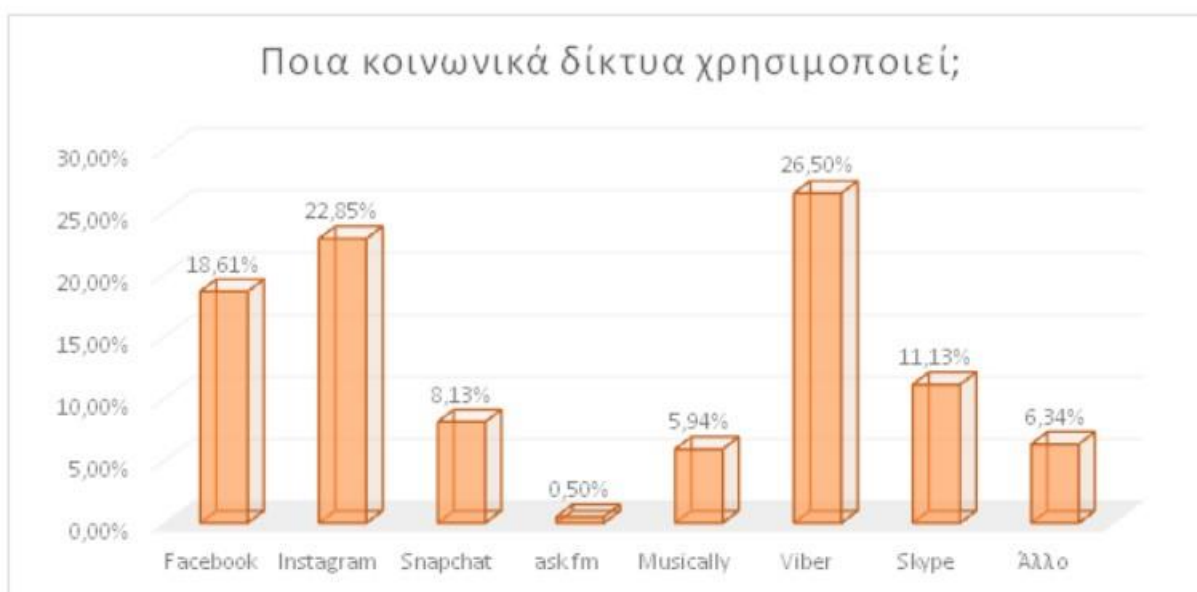
έρευνα. Η Ελλάδα κατέχει το 1% ενώ το Ηνωμένο Βασίλειο το 18%. Οι περισσότερες ευρωπαϊκές εκτιμήσεις εμπίπτουν στο κατώτερο τμήμα του εύρους, μεταξύ 1% και 8%, συγκεκριμένα, η έρευνα σε παρόμοιες ηλικιακές ομάδες έδειξε 1,2% στην Ιταλία, 3,7% στις Κάτω Χώρες, 4,6% στη Ρουμανία, 5,1% στη Γερμανία και 5,8% στην Πολωνία (Wójcik κ.ά., 2014: 529).

Τα αγόρια, οι μεγαλύτεροι έφηβοι και εκείνοι των οποίων οι γονείς έχουν χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο είναι πιο πιθανό να παρουσιάσουν ΙΑΒ. Στα συγκεκριμένα άτομα διαπιστώθηκε ότι είχαν χαμηλότερη ψυχοκοινωνική ευεξία. Επίσης η χρήση τυχερών παιχνιδιών και τα Κοινωνικά Δίκτυα συνδέονται στενά με την εθιστική συμπεριφορά στο Διαδίκτυο. Συγκεκριμένα, η κοινωνική δικτύωση έρχεται πρώτη και ακολουθείται από τα τυχερά παιχνίδια. Το 92% του συνολικού δείγματος είναι μέλη τουλάχιστον ενός ιστότοπου κοινωνικής δικτύωσης. Το 39,4% των εφήβων περνούν τουλάχιστον δύο ώρες σε αυτές σε μια κανονική σχολική μέρα. Η χρήση των Κοινωνικών Δικτύων για περισσότερες από δύο ώρες ημερησίως συνδέεται άμεσα με την εθιστική συμπεριφορά στο Διαδίκτυο (ΙΑΒ). Σε σχέση με το φύλο, διαπιστώθηκε ότι περισσότερα κορίτσια από αγόρια χρησιμοποιούν τα Κοινωνικά Δίκτυα ενώ έχουν περισσότερους από 500 φίλους σε απευθείας σύνδεση ένα φαινόμενο που δημιουργεί προβληματισμούς (Tsitsika κ.ά., 2012: 6–7).

Άλλη μια σημαντική έρευνα που έγινε στον ελλαδικό χώρο το 2013, εξέταζε την σχέση της προβληματικής χρήσης των Κοινωνικών Δικτύων με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και την καταθλιπτική συμπτωματολογία. Το δείγμα ήταν 143 νέοι ενήλικες στην Ελλάδα, ηλικίας από 18 έως 34 ετών, στην ευρύτερη περιοχή της Θεσσαλίας. Συμπλήρωσαν τέσσερα ερωτηματολόγια σχετικά με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, την καταθλιπτική συμπτωματολογία, την προβληματική χρήση των Κοινωνικών Δικτύων και τους κοινωνικο-δημογραφικούς παράγοντες. Η συντριπτική πλειονότητα (96,5%) δήλωσε ότι χρησιμοποιούσε το Facebook και διατηρούσε προφίλ για τρία ή περισσότερα χρόνια, ενώ το 30,8% χρησιμοποιούσε μαζί με το Facebook και άλλους ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης, κυρίως το Twitter. Ο μέσος όρος του χρόνου που ξόδευαν καθημερινά στα Κοινωνικά Δίκτυα κυμαινόταν από 30 λεπτά έως 1 ώρα. Ωστόσο, το πολύ 9% του δείγματος έδειξε ότι χρησιμοποιούν ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης για περισσότερο από 2 ώρες την ημέρα. Παράλληλα

επιβεβαιώθηκε ότι όσο μεγαλύτερη είναι η προβληματική χρήση των Κοινωνικών Δικτύων, τόσο υψηλότερη ήταν και η καταθλιπτική συμπτωματολογία.

Σε έρευνα του ΕΚΑΔ¹⁹ (ΕΚΑΔ, 2018: 1) με δείγμα 1100 γονιών που αφορούσε τα παιδιά τους, βρέθηκε πως τα Ελληνόπουλα χρησιμοποιούν καθημερινά τα κοινωνικά δίκτυα, από πολύ μικρή ηλικία, κάτω των 13 ετών, το 56%. Οι μητέρες είναι πιο επιφυλακτικές από τους πατέρες για τα παιδιά τους, ωστόσο οι ίδιες περνούν περισσότερο χρόνο (59%) στα Κοινωνικά Δίκτυα από τους πατέρες (50%). Οι μητέρες απαντούν στην έρευνα πως η χρήση των Κοινωνικών Δικτύων βελτιώνει τις δεξιότητες των παιδιών τους (ΕΚΑΔ, 2018: 1).



Σχήμα 8-Δημοφιλία Κοινωνικών Δικτύων στην Ελλάδα (2018). Πηγή²⁰

Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία που δημοσιεύτηκαν από το Facebook το 2017 (Μανδραβέλης, 2017: 1–2), περίπου 4 εκατομμύρια Έλληνες συνδέονται καθημερινά με το Facebook, με τη συντριπτική πλειονότητα (3,4 εκατομμύρια) να συνδέονται μέσω του κινητού τους. Σύμφωνα με την εταιρία, τα προφίλ Facebook στην Ελλάδα είναι περίπου 5 εκατομμύρια. Η χρήση των Κοινωνικών Δικτύων στην Ελλάδα είναι ελαφρά υψηλότερη του μέσου όρου της ΕΕ με 65,7%

¹⁹ ΕΚΑΔ - Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου. Επίσημος εκπρόσωπος των πανευρωπαϊκών οργανισμών INSAFE & INHOPE για την ασφάλεια στο Διαδίκτυο.

²⁰ <https://gr.pcmag.com/koinonika-diktua/29871/elleniko-kentro-asphalous-diadiktuou-apo-polu-mikre-elikia-t> [Πρόσβαση 30-04-2019]

να έχουν προφίλ σε κάποιο Κοινωνικό Δίκτυο σχετικά με το μ.ό. της ΕΕ που είναι 63,1%. Η υψηλότερη χρήση Κοινωνικών Δικτύων γίνεται στην Ουγγαρία (82,8%) και η χαμηλότερη στη Γαλλία (46,5%). Οι Έλληνες (13-74 ετών) περνούν πάνω από 3 ώρες την ημέρα στο Διαδίκτυο. Οι νέοι (18-24 ετών) περνούν 256 λεπτά την ημέρα, ενώ τα μεγάλης ηλικίας άτομα (65-74 ετών) περίπου 139 λεπτά την ημέρα (Μανδραβέλης, 2017: 1–2).

Από τις εφαρμογές που κατεβάζουν στο κινητό τους, πρώτη επιλογή είναι οι εφαρμογές κοινωνικής δικτύωσης (πχ. Instagram, Facebook, Viber) με ποσοστό 31,5%, ενώ δεύτερη επιλογή έρχονται οι εφαρμογές χάρτη ή μετακίνησης (πχ. Google Maps, Endomondo) με 22,4%. Τρίτη επιλογή είναι τα παιχνίδια με 22,2% (πχ. Candy Crash, City), τέταρτη επιλογή οι εφαρμογές με μουσική και βίντεο (πχ. Netflix, TuneIn) με 20,8% και τέλος εκείνες που σχετίζονται με την ενημέρωση (πχ. εφημερίδες) (Μανδραβέλης, 2017: 1–2).

Στο κεφάλαιο 3 παρουσιάστηκε ο εθισμός στα Κοινωνικά Δίκτυα, τα μοντέλα συμπεριφοράς των ατόμων που παρουσιάζουν εθισμό σε αυτά, καθώς και κάποιες μελέτες από τη διεθνή βιβλιογραφία και από την Ελλάδα. Στο κεφάλαιο που ακολουθεί θα παρουσιαστεί η έρευνα της μεταπτυχιακής διατριβής που σκοπό έχει τον έλεγχο 20 ερευνητικών υποθέσεων.

Κεφάλαιο 4

Η έρευνα

Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζεται η έρευνα που διεξήχθη στα μέσα Απριλίου του 2019 για τη μεταπτυχιακή διατριβή. Η έρευνα θα εξετάσει ορισμένα ερευνητικά ερωτήματα σχετικά με αυτό που συνηθίζεται να ονομάζεται *«εθισμός στο Διαδίκτυο και τα Κοινωνικά Δίκτυα»*.

Προβληματική

Από την παράθεση της βιβλιογραφίας για τον *εθισμό* στο Διαδίκτυο και τα Κοινωνικά Δίκτυα, προέκυψαν ορισμένα ερωτήματα που θεωρήθηκε σκόπιμο να εξεταστούν περαιτέρω. Αφενός ο *«εθισμός στο Διαδίκτυο»* ή *«στα Κοινωνικά Δίκτυα»* δεν αναγνωρίζεται επίσημα ως εθισμός και δεν έχει καταχωρηθεί ως ψυχική διαταραχή στο διεθνή κατάλογο DSM-IV (Mark D. Griffiths κ.ά., 2014a), (Gregory, 2019), αφετέρου, ο χρόνος που περνούν οι νέοι στο Διαδίκτυο συνεχώς αυξάνεται. Από τη βιβλιογραφία που παρουσιάστηκε, αρκετές έρευνες δίνουν αντικρουόμενα αποτελέσματα, ειδικότερα οι έρευνες των αρχών του 21^{ου} αιώνα σε σχέση με αυτές που διεξήχθησαν την παρούσα δεκαετία. Ακόμα, τα έξυπνα τηλέφωνα, μια τεχνολογία της τελευταίας δεκαετίας, έχουν μεταβάλλει τα δεδομένα, επιτρέποντας την επιπλέον ενασχόληση των ανθρώπων με το Διαδίκτυο, μετατρέποντάς το σε καθημερινή ανάγκη για όλους.

Προκύπτουν επομένως εύλογα ερωτήματα, όπως η σχέση μεταξύ αστικών και αγροτικών κέντρων και εθισμού στο Διαδίκτυο, η σχέση ηλικίας, μορφωτικού επιπέδου, φύλου και άλλων παραγόντων. Εφόσον η σύνδεση στο Διαδίκτυο δεν είναι πια προνόμιο κάποιων πληθυσμιακών ομάδων όπως συνέβαινε τη δεκαετία του 1990, αλλά έχει εισχωρήσει σε κάθε σπίτι, ανεξαρτήτως μορφωτικού επιπέδου και εισοδήματος, έχει ενδιαφέρον να εξεταστεί αυτό που παρουσιάζεται ως *«εθισμός»* στο τεχνολογικό αυτό μέσο και ειδικότερα στα Κοινωνικά Δίκτυα, αν σχετίζεται με εισοδηματικά ή άλλα κριτήρια.

4.1 Σκοπός της έρευνας

Με βάση την προβληματική που αναφέρθηκε προηγουμένως, η έρευνα έχει σκοπό να συμβάλει στην πληρέστερη κατανόηση της χρήσης του Διαδικτύου και των Κοινωνικών Δικτύων, θέτοντας ερευνητικά ερωτήματα, για να εξετάσει την ισχύ τους με βάση τη σύγχρονη μεθοδολογία και τα κοινώς αποδεκτά στατιστικά εργαλεία.

4.1.1 Ερευνητικά ερωτήματα

Με βάση τη θεωρητική ανάλυση που προηγήθηκε, διατυπώνονται τα παρακάτω ερευνητικά ερωτήματα:

- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 1:** Η χρήση των Κοινωνικών Δικτύων σχετίζεται με την παραμέληση της εργασίας.
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 2:** Η χρήση των Κοινωνικών Δικτύων σχετίζεται με την έλλειψη ελέγχου.
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 3:** Η χρήση των Κοινωνικών Δικτύων σχετίζεται με την απόσπαση.
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 4:** Η χρήση των Κοινωνικών Δικτύων σχετίζεται με την ηλικία.
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 5:** Η χρήση των Κοινωνικών Δικτύων σχετίζεται με το μορφωτικό επίπεδο.
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 6:** Η χρήση του Διαδικτύου (εθισμός στο Διαδίκτυο) σχετίζεται με την ηλικία.
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 7:** Η χρήση του Διαδικτύου (εθισμός στο Διαδίκτυο) σχετίζεται με το μορφωτικό επίπεδο.

- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 8:** Οι ευχάριστες εμπειρίες / επιπτώσεις από τη χρήση Κοινωνικών Δικτύων σχετίζονται με τον εθισμό στο Διαδίκτυο.
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 9:** Οι δυσάρεστες εμπειρίες / επιπτώσεις από τη χρήση Κοινωνικών Δικτύων σχετίζονται με τον εθισμό στο Διαδίκτυο.
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 10:** Η χρήση των Κοινωνικών Δικτύων σχετίζεται με την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου (εθισμός στο Διαδίκτυο).
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 11):** Η χρήση των Κοινωνικών Δικτύων σχετίζεται με την παραμέληση της κοινωνικής ζωής.
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 12:** Υπάρχει διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών αναφορικά με τη χρήση Κοινωνικών Δικτύων.
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 13):** Υπάρχει διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών αναφορικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο.
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 14:** Υπάρχει διαφορά μεταξύ εργαζομένων και ανέργων αναφορικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο.
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 15:** Υπάρχει διαφορά μεταξύ εργαζομένων και ανέργων αναφορικά με τη χρήση Κοινωνικών Δικτύων.
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 16:** Υπάρχει διαφορά μεταξύ ατόμων που μένουν σε επαρχία και ατόμων που μένουν σε αστική περιοχή αναφορικά με τη χρήση Κοινωνικών Δικτύων.
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 17:** Υπάρχει διαφορά μεταξύ ατόμων που μένουν σε επαρχία και ατόμων που μένουν σε αστική περιοχή αναφορικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο.
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 18:** Υπάρχει διαφορά μεταξύ ατόμων που μένουν σε διαφορετικές χώρες αναφορικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο.
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 19:** Υπάρχει διαφορά μεταξύ ατόμων που μένουν σε διαφορετικές χώρες αναφορικά με τη χρήση Κοινωνικών Δικτύων.

- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 20:** Η χρήση των Κοινωνικών Δικτύων συνδέεται με τον εθισμό στο Διαδίκτυο.

4.2 Μεθοδολογία

Ως προς τα μέσα συλλογής, η έρευνα είναι *κοινωνιομετρική ποσοτική*. Βασίζεται σε *δομημένο* ερωτηματολόγιο. Η λογική της ανάλυσής είναι *επαγωγική*.

4.2.1 Σχεδιασμός ερωτηματολογίου

Το δομημένο ερωτηματολόγιο της έρευνας αποτελείται από τρία μέρη. Το πρώτο μέρος αποτελείται από τα δημογραφικά στοιχεία όπως το φύλο, η ηλικία και το μορφωτικό επίπεδο.

Το δεύτερο μέρος του, αποτελείται από την κλίμακα *εθισμού στο Διαδίκτυο [Internet Addiction Test (IAT)]* της Young (1996). Μελετά το βαθμό στον οποίο η χρήση του Διαδικτύου επηρεάζει την καθημερινότητα του ατόμου, την κοινωνική του ζωή, την παραγωγικότητα του, τις συνήθειες του ύπνου του και τα συναισθήματα του. Αποτελείται από 20 ερωτήσεις με εύρος απαντήσεων από 1 (Σπάνια) έως 5 (Πάντα). Το εύρος συνολικού σκορ είναι από 20 έως 100 και προκύπτει από το άθροισμα των απαντήσεων σε κάθε ερώτηση. Όσο αυξάνεται το σκορ τόσο αυξάνονται και τα προβλήματα από τη χρήση του Διαδικτύου. Για εύρος σκορ από 20 έως 39 ο χρήστης χαρακτηρίζεται ως μέσος χρήστης. Για εύρος σκορ από 40 έως 69 ο χρήστης χαρακτηρίζεται ότι έχει προβλήματα από τη χρήση του διαδικτύου. Ενώ για εύρος σκορ 70 έως 100 ο χρήστης χαρακτηρίζεται ότι έχει πολύ σοβαρά προβλήματα από τη χρήση του διαδικτύου.

Το τρίτο μέρος του ερωτηματολογίου αποτελείται από το ερωτηματολόγιο *χρήσης σελίδων Κοινωνικών Δικτύων (SNSs usage questionnaire)* το οποίο αποτελείται από δύο μέρη. Το πρώτο μέρος με 13 ερωτήσεις αφορά τα χαρακτηριστικά χρήσης όπως η αποστολή μηνυμάτων σε άλλους. Το δεύτερο μέρος με 8 ερωτήσεις αφορά τις εμπειρίες από τη χρήση των σελίδων κοινωνικής δικτύωσης οι οποίες μπορεί να είναι ευχάριστες όπως η *ευτυχία* ή δυσάρεστες όπως ο *θυμός*. Στο πρώτο μέρος το εύρος απαντήσεων ήταν από 1 (Ποτέ) έως 7 (Πολλές φορές την ημέρα). Στο δεύτερο μέρος το εύρος απαντήσεων ήταν από 1 (Ποτέ) έως 7 (Πάντα).

4.2.2 Δειγματοληψία

Ο πληθυσμός ενδιαφέροντος της παρούσας έρευνας είναι ενήλικες οι οποίοι κάνουν χρήση σελίδων κοινωνικής δικτύωσης. Έτσι το δείγμα για την παρούσα έρευνα αποτέλεσαν 177 τέτοιοι ενήλικες. Κριτήριο αποκλεισμού από το δείγμα αποτέλεσε η ηλικία καθώς μόνο ενήλικες ερωτήθηκαν.

Το ερωτηματολόγιο δημιουργήθηκε ηλεκτρονικά μέσω της εφαρμογής της Google και μοιράστηκε μέσω σελίδας κοινωνικής δικτύωσης στους ερωτώμενους. Το ερωτηματολόγιο ήταν ανώνυμο και υπήρχε ενημερωτικό σημείωμα που έδινε πληροφορίες για την έρευνα και διαβεβαίωνε για την ανωνυμία των χρηστών.

4.2.3 Ανάλυση δεδομένων

Για να γίνει η ανάλυση των δεδομένων των ερωτηματολογίων θα πρέπει πρώτα αυτά να κωδικοποιηθούν. Στην κωδικοποίηση των δεδομένων κάθε ερώτηση παίρνει μία σύντομη κωδική ονομασία. Ακόμα κάθε πιθανή απάντηση αυτής της ερώτησης παίρνει μία αριθμητική τιμή ως κωδικοποίηση. Για παράδειγμα για την ερώτηση του φύλου η κωδικοποίηση μπορεί να είναι GEN και οι δύο απαντήσεις παίρνουν τις τιμές άνδρας=1 και γυναίκα=0. Με αυτό τον τρόπο κωδικοποιούνται όλες οι ερωτήσεις με τις απαντήσεις τους (βλέπε παράρτημα) και εισάγονται στο στατιστικό πακέτο. Στην παρούσα έρευνα το στατιστικό πακέτο που χρησιμοποιήθηκε ήταν το **SPSS 25** της **IBM** (Στατιστικό Πακέτο για Κοινωνικές Επιστήμες).

4.2.4 Ανάλυση αξιοπιστίας

Η ανάλυση αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου καθώς και των υπο-ερωτηματολογίων (υπο-κλιμάκων) έγινε με τη χρήση του συντελεστή *Cronbach alpha* (Tavakol και Dennick, 2011). Ο συντελεστής αυτός δείχνει την εσωτερική συνάφεια του ερωτηματολογίου. Δηλαδή το κατά πόσο οι ερωτήσεις του ερωτηματολογίου μετρούν όλες την ίδια υπό μελέτη έννοια. Ο συντελεστής αξιοπιστίας είναι ένα μέγεθος το οποίο εξαρτάται από το συγκεκριμένο δείγμα το οποίο μελετάται κάθε φορά. Γι' αυτό το λόγο πρέπει να υπολογίζεται σε κάθε έρευνα ξεχωριστά.

Για να υπολογιστεί ο *Cronbach alpha* θα πρέπει η ομάδα ερωτήσεων που ενδιαφέρει τον ερευνητή να είναι μονοδιάστατη, δηλαδή οι ερωτήσεις αυτές να μετρούν μία έννοια. Εάν ένα ερωτηματολόγιο μετράει για παράδειγμα τρεις έννοιες τότε θα πρέπει για κάθε έννοια (σε ερωτήσεις δηλαδή) να υπολογιστεί ξεχωριστά ο συντελεστής αξιοπιστίας (Tavakol και Dennick, 2011). Επιπλέον θα πρέπει οι ερωτήσεις να είναι όλες εκφρασμένες με τον ίδιο τρόπο είτε θετικό είτε αρνητικό. Συνήθως οι επιθυμητές τιμές του είναι πάνω από 0,7.

4.2.5 Ανάλυση αξιοπιστίας εθισμού στο Διαδίκτυο

Για την κλίμακα *εθισμού στο Διαδίκτυο* (20 ερωτήσεις) ο συντελεστής αξιοπιστίας είναι 0,867. Συνεπώς καθώς η τιμή υπερβαίνει το 0,7 η κλίμακα αυτή θεωρείται αξιόπιστη.

Για την υποκλίμακα της *υπερβολικής χρήσης- Excessive Use* (ερωτήσεις 1,2,14,18,20) ο συντελεστής αξιοπιστίας είναι 0,617. Η τιμή αυτή είναι ελαφρώς μικρότερη του 0,7 που προαναφέρθηκε. Θα πρέπει στο σημείο αυτό να τονιστεί πως όταν ερωτηματολόγιο είναι μικρό η τιμή του συντελεστή πέφτει (Tavakol και Dennick, 2011). Ακόμα η Pallant στο βιβλίο της *SPSS Survival Manual* αναφέρει πως όταν ένα ερωτηματολόγιο έχει λιγότερες από δέκα ερωτήσεις τότε γίνονται δεκτές τιμές από **0,5 και πάνω**. Με βάση τα προαναφερθέντα η υποκλίμακα κρίνεται αξιόπιστη (Pallant, 2007).

Για την υποκλίμακα *παραμέληση εργασίας-neglect work* (ερωτήσεις 6,8,9) ο συντελεστής αξιοπιστίας είναι 0,678. Συνεπώς καθώς η τιμή υπερβαίνει το 0,5 και σύμφωνα με την (Pallant, 2007) η κλίμακα αυτή θεωρείται αξιόπιστη.

Για την υποκλίμακα *έλλειψη ελέγχου-lack of control*(ερωτήσεις 5,16,17) ο συντελεστής αξιοπιστίας είναι 0,645. Συνεπώς καθώς η τιμή υπερβαίνει το 0,5 και σύμφωνα με την Julie Pallant η κλίμακα αυτή θεωρείται αξιόπιστη.

Για την υποκλίμακα *παραμέληση κοινωνικής ζωής-neglect social life* (ερωτήσεις 3,4) ο συντελεστής αξιοπιστίας είναι 0,313. Συνεπώς καθώς η τιμή **δεν** υπερβαίνει το 0,5 η κλίμακα αυτή **δε** θεωρείται αξιόπιστη.

Για την υποκλίμακα *ανυπομονησία-anticipation* (ερωτήσεις 7,11) ο συντελεστής αξιοπιστίας είναι 0,430. Συνεπώς καθώς η τιμή *δεν* υπερβαίνει το 0,5 η κλίμακα αυτή *δε* θεωρείται αξιόπιστη.

Για την υποκλίμακα *απόσπαση-salience* (ερωτήσεις 10,12,13,15,19) ο συντελεστής αξιοπιστίας είναι 0,559. Συνεπώς καθώς η τιμή υπερβαίνει το 0,5 και σύμφωνα με την Julie Pallant η κλίμακα αυτή θεωρείται αξιόπιστη.

4.2.6 Ανάλυση αξιοπιστίας χρήσης Κοινωνικών Δικτύων

Για την κλίμακα ολική χρήση *κοινωνικών δικτύων* (13 ερωτήσεις) ο συντελεστής αξιοπιστίας είναι 0,798. Συνεπώς καθώς η τιμή υπερβαίνει το 0,7 η κλίμακα αυτή θεωρείται αξιόπιστη.

Για την υποκλίμακα *βασική χρήση-basic usage* (ερωτήσεις 1,2,3) ο συντελεστής αξιοπιστίας είναι 0,547. Συνεπώς καθώς η τιμή υπερβαίνει το 0,5 και σύμφωνα με την (Pallant, 2007) η κλίμακα αυτή θεωρείται αξιόπιστη.

Για την υποκλίμακα *διαδραστική χρήση-interact usage* (ερωτήσεις 5,6,10,11,12,13) ο συντελεστής αξιοπιστίας είναι 0,682. Συνεπώς καθώς η τιμή υπερβαίνει το 0,5 και σύμφωνα με την (Pallant, 2007) η κλίμακα αυτή θεωρείται αξιόπιστη.

Για την υποκλίμακα *οπτική χρήση-display usage* (ερωτήσεις 4,7,8,9) ο συντελεστής αξιοπιστίας είναι 0,602. Συνεπώς καθώς η τιμή υπερβαίνει το 0,5 και σύμφωνα με την (Pallant, 2007) η κλίμακα αυτή θεωρείται αξιόπιστη.

4.2.7 Ανάλυση αξιοπιστίας εμπειριών Κοινωνικών Δικτύων

Η κλίμακα των εμπειριών από τη χρήση των Κοινωνικών Δικτύων αποτελείται από δύο κλίμακες. Η μία αφορά τις θετικές και η άλλη τις αρνητικές εμπειρίες.

Για την κλίμακα *αρνητικές εμπειρίες-negative effects* (ερωτήσεις 1,3,5,7) ο συντελεστής αξιοπιστίας είναι 0,784. Συνεπώς, καθώς η τιμή υπερβαίνει το 0,7 η κλίμακα αυτή θεωρείται αξιόπιστη.

Για την κλίμακα *θετικές εμπειρίες-positive effects* (ερωτήσεις 2,4,6,8) ο συντελεστής αξιοπιστίας είναι 0,916. Συνεπώς, καθώς η τιμή υπερβαίνει το 0,7 η κλίμακα αυτή θεωρείται αξιόπιστη.

4.3 Αποτελέσματα περιγραφικής ανάλυσης

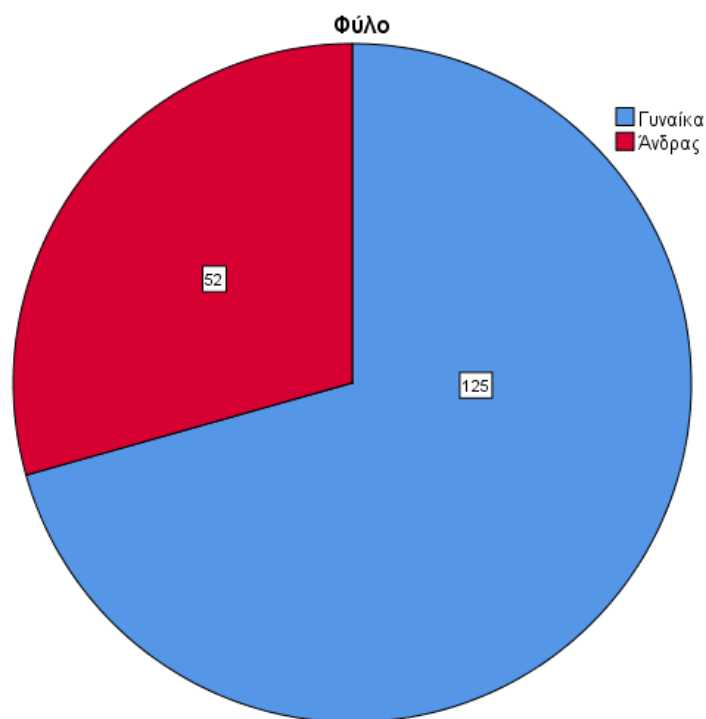
1) Φύλο

1. Κατανομή Φύλου

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Γυναίκα	125	70,6	70,6	70,6
	Άνδρας	52	29,4	29,4	100,0
	Total	177	100,0	100,0	

Πίνακας 1-Κατανομή φύλου

Από τον **πίνακα 1** προκύπτει ότι οι γυναίκες αποτελούν την πλειοψηφία με 70,6 % (125 γυναίκες) του δείγματος ενώ οι άνδρες το 29,4 % (52 άνδρες).



Γράφημα 1-Κατανομή φύλου

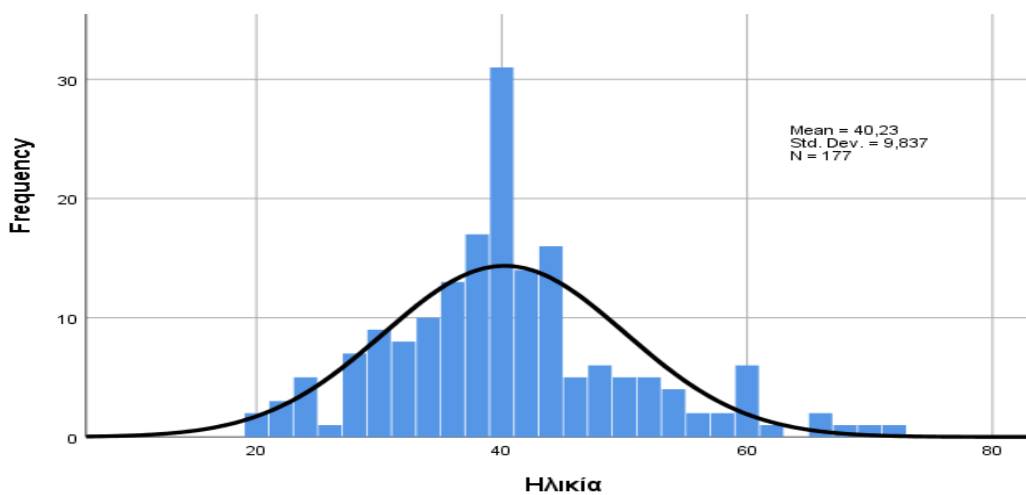
2) Ηλικία

2. Συγκεντρωτικά Στοιχεία ηλικίας

Ηλικία		
N	Valid	177
	Missing	0
Mean		40,23
Median		40,00
Mode		40
Std. Deviation		9,837
Variance		96,767
Skewness		,631
Std. Error of Skewness		,183
Kurtosis		,750
Std. Error of Kurtosis		,363
Range		51
Minimum		20
Maximum		71

Πίνακας 2-Συγκεντρωτικά στοιχεία ηλικίας

Σύμφωνα με τον **πίνακα 2**, η μέση ηλικία του δείγματος είναι 40,23 χρόνια. Επιπλέον η ηλικία των περισσότερων ερωτώμενων (δεσπόζουσα τιμή) είναι τα 40 (10,7 % του δείγματος / 19 άτομα) χρόνια. Ακόμα, το άτομο με τη μικρότερη ηλικία είναι 20 χρονών ενώ με τη μεγαλύτερη 71. Αναλυτικά στοιχεία για την ηλικία υπάρχουν στον πίνακα 3.



Γράφημα 2-Κατανομή ηλικίας

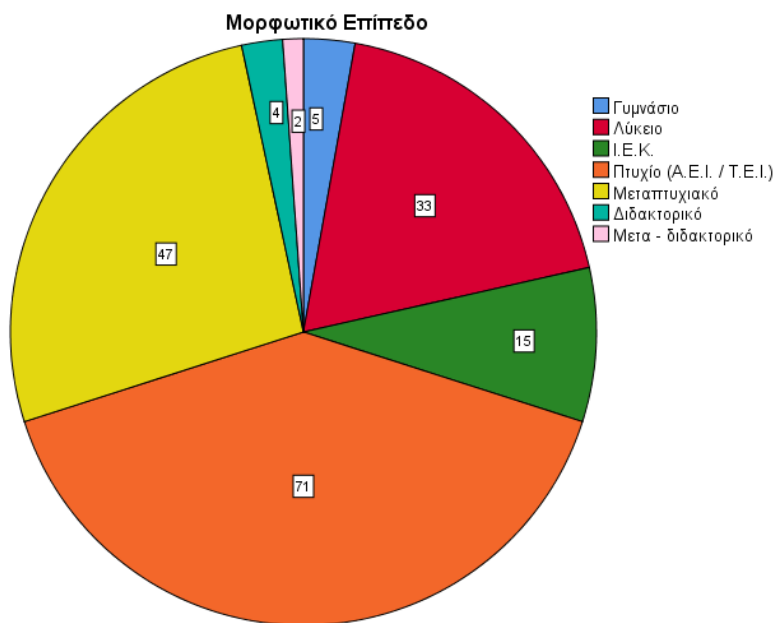
3) Μορφωτικό επίπεδο

3. Μορφωτικό Επίπεδο δείγματος

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Γυμνάσιο	5	2,8	2,8	2,8
Λύκειο	33	18,6	18,6	21,5
Ι.Ε.Κ.	15	8,5	8,5	29,9
Πτυχίο (Α.Ε.Ι./Τ.Ε.Ι.)	71	40,1	40,1	70,1
Μεταπτυχιακό	47	26,6	26,6	96,6
Διδακτορικό	4	2,3	2,3	98,9
Μετα-διδακτορικό	2	1,1	1,1	100,0
Total	177	100,0	100,0	

Πίνακας 3-Μορφωτικό επίπεδο δείγματος

Από τον **πίνακα 3** παρατηρείται ότι τα 71 από τα 177 άτομα του δείγματος (40,1%) είναι απόφοιτοι ΑΕΙ / ΤΕΙ. Το δεύτερο μεγαλύτερο ποσοστό είναι οι κάτοχοι μεταπτυχιακού δηλαδή 47 άτομα (26,6%). Έπειτα ακολουθούν οι απόφοιτοι λυκείου δηλαδή 33 άτομα (18,6%) και μετά οι απόφοιτοι ΙΕΚ δηλαδή 15 άτομα (8,5%). Το γυμνάσιο έχουν τελειώσει 5 άτομα (2,8%) και τέλος μόλις 4 άτομα (2,3%) έχουν διδακτορικό και 2 άτομα (1,1) διδακτορικό τίτλο ως ανώτερο τίτλο σπουδών.



Γράφημα 3-Μορφωτικό επίπεδο

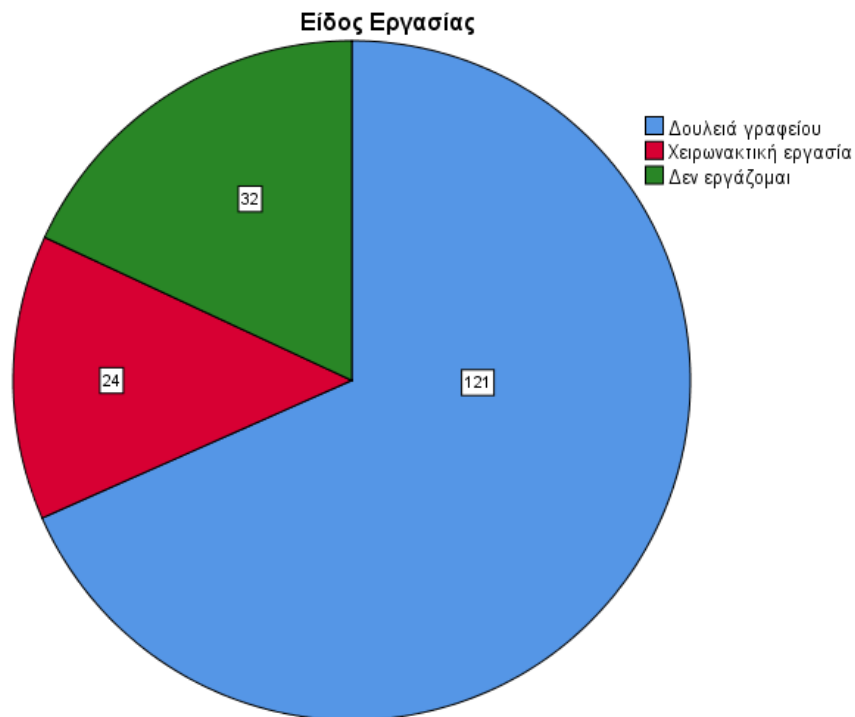
4) Είδος εργασίας

4. Είδος Εργασίας ερωτώμενων

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Δουλειά γραφείου	121	68,4	68,4	68,4
	Χειρωνακτική εργασία	24	13,6	13,6	81,9
	Δεν εργάζομαι	32	18,1	18,1	100,0
	Total	177	100,0	100,0	

Πίνακας 4-Είδος εργασίας ερωτώμενων

Σύμφωνα με τον **πίνακα 4** το 68,4% του δείγματος (121 άτομα) κάνει δουλειά γραφείου και το 13,6% (24 άτομα) κάνει χειρωνακτική εργασία. Το 18,1% (32 άτομα) δεν εργάζεται και άρα το υπόλοιπο 81,9% (145 άτομα) είναι οι εργαζόμενοι.



Γράφημα 4-Είδος εργασίας

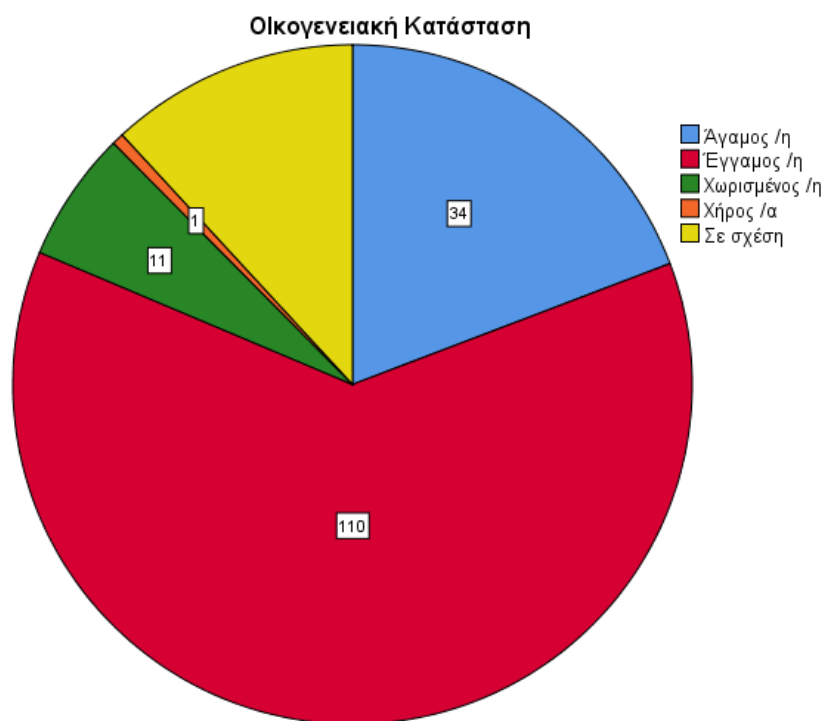
5) Οικογενειακή κατάσταση

5. Οικογενειακή Κατάσταση Δείγματος

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Άγαμος /η	34	19,2	19,2	19,2
Έγγαμος /η	110	62,1	62,1	81,4
Χωρισμένος /η	11	6,2	6,2	87,6
Χήρος /α	1	,6	,6	88,1
Σε σχέση	21	11,9	11,9	100,0
Total	177	100,0	100,0	

Πίνακας 5-Οικογενειακή κατάσταση δείγματος

Ο **πίνακας 5** δείχνει ότι η πλειοψηφία του δείγματος δηλαδή το 62,1% (110 άτομα) είναι έγγαμοι και το 19,2% (34 άτομα) είναι άγαμοι. Σε σχέση δηλώνουν το 11,9% (21 άτομα) , χωρισμένοι το 6,2% (11 άτομα) και τέλος μόλις το 0,6% (1 άτομα) απάντησε ότι είναι σε χηρεία.



Γράφημα 5-Οικογενειακή κατάσταση

6) Περιοχή κατοικίας

6. Περιοχή κατοικίας ερωτώμενων

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Αστική περιοχή	117	66,1	66,1	66,1
	Επαρχία	60	33,9	33,9	100,0
	Total	177	100,0	100,0	

Πίνακας 6-Περιοχή κατοικίας ερωτώμενων

Από τον **πίνακα 6** φαίνεται ότι το 66,1% (117 άτομα) των ερωτώμενων ζει σε αστική περιοχή και το 33,9% (60 άτομα) ζει σε επαρχία.



Γράφημα 6-Περιοχή κατοικίας ερωτώμενων

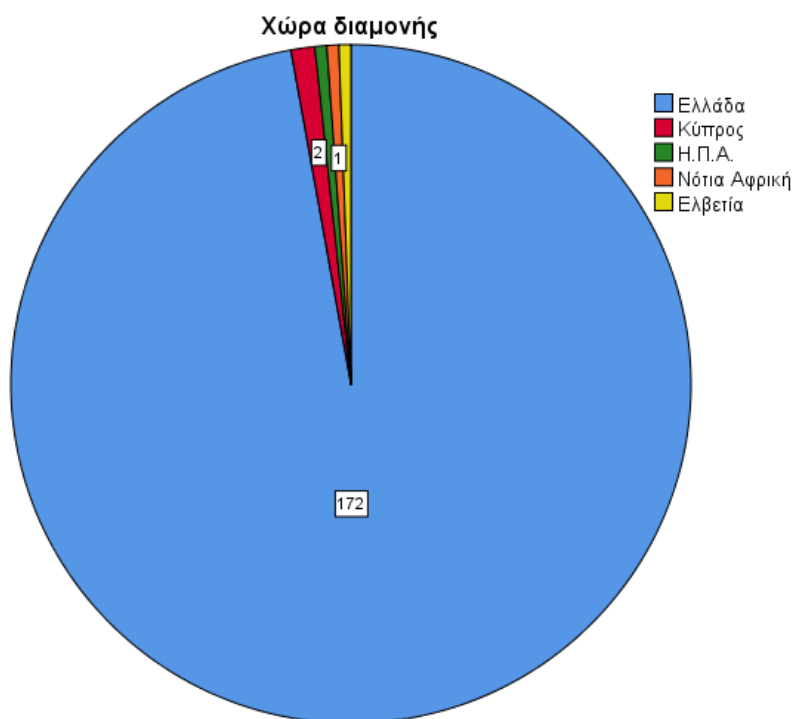
7) Χώρα διαμονής

7. Χώρα διαμονής ερωτώμενων

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ελλάδα	172	97,2	97,2	97,2
	Κύπρος	2	1,1	1,1	98,3
	Η.Π.Α.	1	,6	,6	98,9
	Νότια Αφρική	1	,6	,6	99,4
	Ελβετία	1	,6	,6	100,0
	Total	177	100,0	100,0	

Πίνακας 7-Χώρα διαμονής

Σύμφωνα με τον **πίνακα 7** σχεδόν όλο το δείγμα πληθυσμού, δηλαδή το 97,2% (172 άτομα) διαμένει στην Ελλάδα και μόλις το 2,8% (5 άτομα) μένει σε κάποια άλλη χώρα.



Γράφημα 7-Χώρα διαμονής

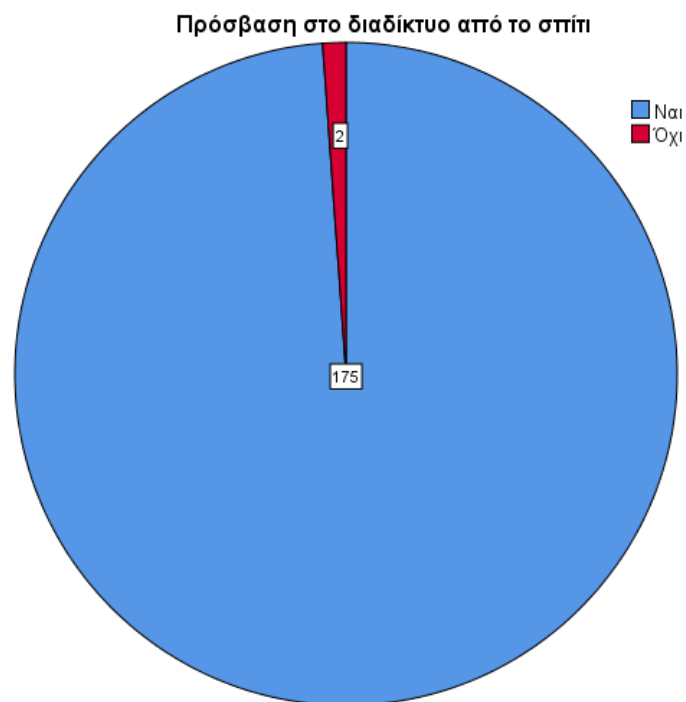
8) Πρόσβαση στο Διαδίκτυο από το σπίτι

8. Πρόσβαση στο διαδίκτυο από το σπίτι

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι	175	98,9	98,9	98,9
	Όχι	2	1,1	1,1	100,0
Total		177	100,0	100,0	

Πίνακας 8-Πρόσβαση στο Διαδίκτυο από το σπίτι

Από τον **πίνακα 8** φαίνεται ότι σχεδόν το σύνολο του δείγματος, δηλαδή το 98,9% (175 άτομα) έχει πρόσβαση στο Διαδίκτυο από το σπίτι και μόλις το 1,1% (2 άτομα) δεν έχει.



Γράφημα 8-Πρόσβαση στο Διαδίκτυο από το σπίτι

Ανακεφαλαιώνοντας τα δημογραφικά δεδομένα, το πληθυσμιακό δείγμα είχε τα εξής χαρακτηριστικά:

- **Φύλο:** Γυναίκες 70,6% (N=125) Άνδρες 29,4% (N=52)

- **Ηλικίες:** Μέση ηλικία = 40 (από 20-71 ετών)
- **Μορφωτικό επίπεδο:** Απόφοιτοι ΑΕΙ-ΤΕΙ=40,1% (N=71). Μεταπτυχιακό=26,6% (N=47). Απόφοιτοι Λυκείου=18,6% (N=33). Απόφοιτοι ΙΕΚ=8,5% (N=15). Απόφοιτοι Γυμνασίου=2,8% (N=5). Διδακτορικό=2,3% (N=4). Μεταδιδακτορικό=1,1% (N=2)
- **Εργασία:** Δουλειά γραφείου=68,4% (N=121). Χειρωνακτική=13,6% (N=24). Δεν εργάζονται=18,1% (N=32)
- **Οικογενειακή κατάσταση:** Άγαμοι/ες=19,2% (N=34). Έγγαμοι/ες=62,1% (N=110). Χωρισμένοι/ες=6,2% (N=11). Χήροι/ες=0,6% (N=1). Σε σχέση=11,9% (N=21).
- **Περιοχή κατοικίας:** Αστική=66,1% (N=117) Επαρχία=33,9% (N=60)
- **Χώρα διαμονής:** Ελλάδα=97,2% (N=172). Κύπρος=1,1% (N=2). Από ένα άτομο (0,6%) ζει στις ΗΠΑ, τη Ν. Αφρική και την Ελβετία.
- **Πρόσβαση στο Διαδίκτυο από το σπίτι:** Ναι=98,9% (N=175). Όχι=1,1% (N=2)

4.4 Αποτελέσματα επαγωγικής ανάλυσης

Με την επαγωγική ανάλυση θα ελεγχθούν με σχετική ακρίβεια, βάσει της συσχέτισης Pearson, τα ερευνητικά ερωτήματα της έρευνας.

4.4.1 Συσχέτιση Pearson

Ο δείκτης γραμμικής συσχέτισης του Pearson χρησιμοποιείται στις περιπτώσεις που και οι δύο μεταβλητές είναι συνεχείς ποσοτικές, όπως στην επόμενη μέτρηση με τις εξής μεταβλητές: α) χρήση ΚΔ και β) εργασία

9) Κοινωνικά Δίκτυα και εργασία

- **Ερευνητικό Ερώτημα:** Η χρήση των Κοινωνικών Δικτύων σχετίζεται με την παραμέληση της εργασίας.

Για τον έλεγχο της σχέσης της χρήσης των κοινωνικών δικτύων και της παραμέληση της εργασίας εξετάστηκε η απλή συσχέτιση Pearson μεταξύ τους.

9. Η χρήση των ΚΔ σχετίζεται με την παραμέληση της εργασίας

		Συνολική Χρήση Κοινωνικών Δικτύων	Παραμέληση Εργασίας
Συνολική Χρήση Κοινωνικών Δικτύων	Pearson Correlation	1	,137
	Sig. (2-tailed)		,068
	N	177	177
Παραμέληση Εργασίας	Pearson Correlation	,137	1
	Sig. (2-tailed)	,068	
	N	177	177

Πίνακας 9-Κοινωνικά Δίκτυα και παραμέλησης εργασίας

Παρατηρείται ότι το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας (**p**) είναι $0,068 > 0,050$. Άρα **δεν** υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της χρήσης των Κοινωνικών Δικτύων και της παραμέλησης της εργασίας, δηλαδή η εργασία δεν παραμελείται όταν γίνεται χρήση ΚΔ.

10) Κοινωνικά δίκτυα και έλλειψη ελέγχου

- **Ερευνητικό Ερώτημα:** Η χρήση των Κοινωνικών Δικτύων σχετίζεται με την έλλειψη ελέγχου.

Για τον έλεγχο της σχέσης της χρήσης των κοινωνικών δικτύων και της έλλειψης ελέγχου τη χρήση διαδικτύου πραγματοποιείται απλή συσχέτιση Pearson μεταξύ τους.

- **10. Η χρήση των Κοινωνικών Δικτύων σχετίζεται με την έλλειψη ελέγχου.**

		Συνολική Χρήση Κοινωνικών Δικτύων	Έλλειψη Ελέγχου
Συνολική Χρήση Κοινωνικών Δικτύων	Pearson Correlation	1	,126
	Sig. (2-tailed)		,095
	N	177	177
Έλλειψη Ελέγχου	Pearson Correlation	,126	1
	Sig. (2-tailed)	,095	
	N	177	177

Πίνακας 10- Κοινωνικά Δίκτυα και έλλειψη ελέγχου

Παρατηρείται ότι το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας (**p**) είναι $0,095 > 0,050$. Άρα **δεν** υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της χρήσης των Κοινωνικών Δικτύων και της έλλειψης ελέγχου χρήσης Διαδικτύου, δηλαδή η χρήση ΚΔ δεν επηρεάζει τον έλεγχο χρήσης Διαδικτύου.

11) Κοινωνικά δίκτυα και απόσπαση

- **Ερευνητικό Ερώτημα:** Η χρήση των Κοινωνικών Δικτύων σχετίζεται με την απόσπαση.

Για τον έλεγχο της σχέσης της χρήσης των κοινωνικών δικτύων και της απόσπασης από τη χρήση Διαδικτύου πραγματοποιείται απλή συσχέτιση Pearson μεταξύ τους.

11. Η χρήση των Κοινωνικών Δικτύων σχετίζεται με την απόσπαση

		Συνολική Χρήση Κοινωνικών Δικτύων	Απόσπαση
Συνολική Χρήση Κοινωνικών Δικτύων	Pearson Correlation	1	,282**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	177	177
Απόσπαση	Pearson Correlation	,282**	1

Sig. (2-tailed)	,000	
N	177	177

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Πίνακας 11-ΚΔ και απόσπαση

Παρατηρείται ότι το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας (**p**) είναι $0,000 < 0,050$. Άρα υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της χρήσης των ΚΔ και της απόσπασης από τη χρήση Διαδικτύου. Η συσχέτιση αυτή όμως επειδή έχει πολύ χαμηλό συντελεστή (+0,282) πρακτικά θεωρείται ανύπαρκτη. Επομένως, η χρήση ΚΔ δεν αποσπά ουσιαστικά το άτομο από τη χρήση Διαδικτύου.

12) Κοινωνικά Δίκτυα και Ηλικία

- **Ερευνητικό Ερώτημα:** Η χρήση των Κοινωνικών Δικτύων σχετίζεται με την ηλικία.

Για τον έλεγχο της σχέσης της χρήσης των κοινωνικών δικτύων και της ηλικίας πραγματοποιείται απλή συσχέτιση Pearson μεταξύ τους.

12. Η χρήση των Κοινωνικών Δικτύων σχετίζεται με την ηλικία

		Συνολική Χρήση Κοινωνικών Δικτύων	Ηλικία
Συνολική Χρήση Κοινωνικών Δικτύων	Pearson Correlation	1	,025
	Sig. (2-tailed)		,745
	N	177	177
Ηλικία	Pearson Correlation	,025	1
	Sig. (2-tailed)	,745	
	N	177	177

Πίνακας 12-Χρήση ΚΔ και ηλικία

Παρατηρείται ότι το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας (**p**) είναι $0,745 > 0,050$. Άρα δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της χρήσης των ΚΔ και της ηλικίας, δηλαδή η χρήση ΚΔ δεν επηρεάζεται από την ηλικία.

13) Κοινωνικά Δίκτυα και μορφωτικό επίπεδο

- **Ερευνητικό Ερώτημα:** Η χρήση των Κοινωνικών Δικτύων σχετίζεται με το μορφωτικό επίπεδο.

Για τον έλεγχο της σχέσης της χρήσης των κοινωνικών δικτύων και του μορφωτικού επιπέδου πραγματοποιείται απλή συσχέτιση spearman μεταξύ τους.

13. Η χρήση των Κοινωνικών Δικτύων σχετίζεται με το μορφωτικό επίπεδο

			Συνολική Χρήση Κοινωνικών Δικτύων	Μορφωτικό επίπεδο
Spearman's rho	Συνολική Χρήση Κοινωνικών Δικτύων	Correlation Coefficient	1,000	-,001
		Sig. (2-tailed)	.	,990
		N	177	177
	Μορφωτικό επίπεδο	Correlation Coefficient	-,001	1,000
		Sig. (2-tailed)	,990	.
		N	177	177

Πίνακας 13- Συσχέτιση μεταβλητών-Μορφωτικό επίπεδο

Το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας (p) είναι $0,990 > 0,050$. Άρα δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της χρήσης των ΚΔ και του μορφωτικού επιπέδου, δηλαδή η χρήση των ΚΔ δεν σχετίζεται με το μορφωτικό επίπεδο.

14) Χρήση Διαδικτύου και ηλικία

- **Ερευνητικό Ερώτημα:** Η χρήση του Διαδικτύου (εθισμός στο Διαδίκτυο) σχετίζεται με την ηλικία.

Για τον έλεγχο της σχέσης μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και της ηλικίας πραγματοποιείται απλή συσχέτιση Pearson μεταξύ τους.

14. Η χρήση του Διαδικτύου (εθισμός στο Διαδίκτυο) σχετίζεται με την ηλικία.

	Εθισμός στο Διαδίκτυο	Ηλικία
--	-----------------------	--------

Εθισμός στο Διαδίκτυο	Pearson Correlation	1	-,111
	Sig. (2-tailed)		,141
	N	177	177
Ηλικία	Pearson Correlation	-,111	1
	Sig. (2-tailed)	,141	
	N	177	177

Πίνακας 14-Χρήση Διαδικτύου και ηλικία

Παρατηρείται ότι το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας (**p**) είναι $0,141 > 0,050$. Άρα **δεν** υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και της ηλικίας, δηλαδή η χρήση του Διαδικτύου δεν σχετίζεται με την ηλικία.

15) Διαδίκτυο και μορφωτικό επίπεδο

- **Ερευνητικό Ερώτημα:** *Η χρήση του Διαδικτύου (εθισμός στο Διαδίκτυο) σχετίζεται με το μορφωτικό επίπεδο.*

Για τον έλεγχο της σχέσης μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και του μορφωτικού επιπέδου πραγματοποιείται απλή συσχέτιση spearman μεταξύ τους.

15. Η χρήση του Διαδικτύου (εθισμός στο Διαδίκτυο) σχετίζεται με το μορφωτικό επίπεδο.

			Εθισμός στο Διαδίκτυο	Μορφωτικό Επίπεδο
Spearman's rho	Εθισμός στο Διαδίκτυο	Correlation Coefficient	1,000	,209**
		Sig. (2-tailed)	.	,005
		N	177	177
	Μορφωτικό Επίπεδο	Correlation Coefficient	,209**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,005	.
		N	177	177

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Πίνακας 15-Χρήση Διαδικτύου και μορφωτικού επιπέδου

Παρατηρείται ότι το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας (**p**) είναι $0,005 < 0,050$. Άρα υπάρχει στατιστικά συσχέτιση μεταξύ του εθισμού στο Διαδίκτυο και του μορφωτικού επιπέδου, ωστόσο

επειδή ο συντελεστής είναι χαμηλός (+0,209) αυτή είναι πρακτικά ανύπαρκτη. Επομένως, η χρήση του Διαδικτύου δεν σχετίζεται με το μορφωτικό επίπεδο.

16) Εθισμός στο διαδίκτυο και ευχάριστες εμπειρίες

- **Ερευνητικό Ερώτημα:** Οι ευχάριστες εμπειρίες από τη χρήση Κοινωνικών Δικτύων σχετίζονται με τον εθισμό στο Διαδίκτυο.

Για τον έλεγχο της σχέσης μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και των ευχάριστων εμπειριών από τη χρήση των κοινωνικών δικτύων πραγματοποιείται απλή συσχέτιση Pearson μεταξύ τους.

16. Οι ευχάριστες εμπειρίες από τη χρήση ΚΔ σχετίζονται με τον εθισμό στο Διαδίκτυο.

		Εθισμός στο Διαδίκτυο	Θετικές Επιδράσεις
Εθισμός στο Διαδίκτυο	Pearson Correlation	1	,336**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	177	177
Θετικές Επιδράσεις	Pearson Correlation	,336**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	177	177

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Πίνακας 16-Διαδίκτυο και θετικές επιδράσεις

Παρατηρείται ότι το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας (**p**) είναι $0,000 < 0,050$. Άρα υπάρχει στατιστικά συσχέτιση μεταξύ του εθισμού στο Διαδίκτυο και των ευχάριστων εμπειριών από τη χρήση των κοινωνικών δικτύων, ωστόσο επειδή ο συντελεστής είναι χαμηλός (+0,336) αυτή είναι πρακτικά ανύπαρκτη. Δηλαδή, οι ευχάριστες εμπειρίες από τη χρήση των ΚΔ δεν σχετίζονται με τον εθισμό στο Διαδίκτυο.

17) Εθισμός στο Διαδίκτυο και δυσάρεστες εμπειρίες

- **Ερευνητικό Ερώτημα:** Οι δυσάρεστες εμπειρίες / επιπτώσεις από τη χρήση Κοινωνικών Δικτύων σχετίζονται με τον εθισμό στο Διαδίκτυο.

Για τον έλεγχο της σχέσης μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και των δυσάρεστων εμπειριών από τη χρήση των κοινωνικών δικτύων πραγματοποιείται απλή συσχέτιση Pearson μεταξύ τους.

17. Οι δυσάρεστες εμπειρίες / επιπτώσεις από τη χρήση ΚΔ σχετίζονται με τον εθισμό στο Διαδίκτυο.

		Εθισμός στο Διαδίκτυο	Επιπτώσεις
Εθισμός στο Διαδίκτυο	Pearson Correlation	1	,360**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	177	177
Αρνητικές επιπτώσεις	Pearson Correlation	,360**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	177	177

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Πίνακας 17-Δυσάρεστες εμπειρίες από ΚΔ και εθισμός στο Διαδίκτυο

Παρατηρείται ότι το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας (p) είναι $0,000 < 0,050$. Άρα υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και των δυσάρεστων εμπειριών από τη χρήση των κοινωνικών δικτύων, ωστόσο επειδή ο συντελεστής είναι χαμηλός (+0,360) αυτή είναι πρακτικά ανύπαρκτη, δηλαδή οι δυσάρεστες εμπειρίες / επιπτώσεις από τη χρήση των ΚΔ δεν συμβάλλουν στον εθισμό στο Διαδίκτυο.

18) Εθισμός στο Διαδίκτυο και χρήση Κοινωνικών Δικτύων

- **Ερευνητικό Ερώτημα:** Η χρήση των Κοινωνικών Δικτύων σχετίζεται με την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου (εθισμός στο Διαδίκτυο).

Για τον έλεγχο της σχέσης μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και της χρήσης των κοινωνικών δικτύων πραγματοποιείται απλή συσχέτιση Pearson μεταξύ τους.

18. Η χρήση των ΚΔ σχετίζεται με την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου (εθισμός στο Διαδίκτυο).

		Εθισμός στο Διαδίκτυο	Συνολική Χρήση Κοινωνικών Δικτύων
Εθισμός στο Διαδίκτυο	Pearson Correlation	1	,302**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	177	177

Συνολική Χρήση Κοινωνικών Δικτύων	Pearson Correlation	,302**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	177	177

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Πίνακας 18-Χρήση ΚΔ και υπερβολική χρήση Διαδικτύου

Το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας (**p**) είναι $0,000 < 0,050$. Άρα υπάρχει στατιστικά συσχέτιση μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και της χρήσης των κοινωνικών δικτύων , ωστόσο επειδή ο συντελεστής είναι χαμηλός (+0,302) αυτή είναι πρακτικά ανύπαρκτη, δηλαδή η χρήση των ΚΔ δεν σχετίζεται με την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου

4.5 Ανάλυση μέσων όρων (t-test)

Ο έλεγχος μέσων όρων μεταξύ διαφορετικών ομάδων (Independent Samples t-test) γίνεται για να διαπιστωθεί αν δύο ομάδες μεταξύ τους διαφέρουν ως προς ένα χαρακτηριστικό. Για παράδειγμα αν οι άνδρες και οι γυναίκες διαφέρουν ως προς την κατανάλωση αλκοόλ, αν καπνίζουντες και μη καπνίζοντες εμφανίζουν τα ίδια ποσοστά καρκίνου κτλ.

4.5.1 Παραδοχές

Για την πραγματοποίηση του t-test πρέπει να ικανοποιούνται κάποιες παραδοχές:

Το δείγμα πρέπει να είναι τυχαίο. Δηλαδή κάθε άτομο του υπό μελέτη πληθυσμού έχει την ίδια πιθανότητα να επιλεγεί / ερωτηθεί.

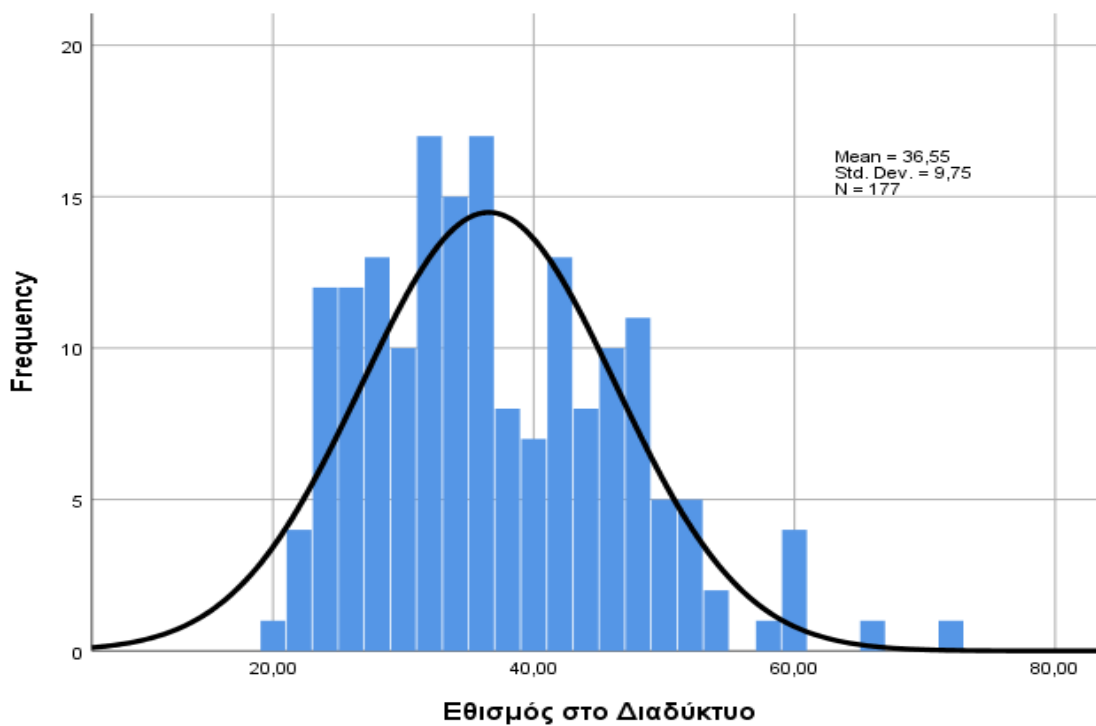
Οι μετρήσεις να είναι ανεξάρτητες μεταξύ τους. Δηλαδή το κάθε άτομο να συμμετέχει μία φορά στην έρευνα.

Η κατανομή της υπό μελέτη μεταβλητής να είναι κανονική. Στην περίπτωση της παρούσας έρευνας οι μεταβλητές που θα χρησιμοποιηθούν είναι *η χρήση Κοινωνικών Δικτύων και ο εθισμός στο Διαδίκτυο* . Στα γραφήματα 9 και 10 παρουσιάζονται τα ιστογράμματα συχνοτήτων των μεταβλητών. Η μαύρη καμπύλη αντιπροσωπεύει την κανονική κατανομή που θα πρέπει να ακολουθούν τα δεδομένα. Σε κάθε γράφημα από τη σύγκριση, παρατηρείται ότι τα δεδομένα της

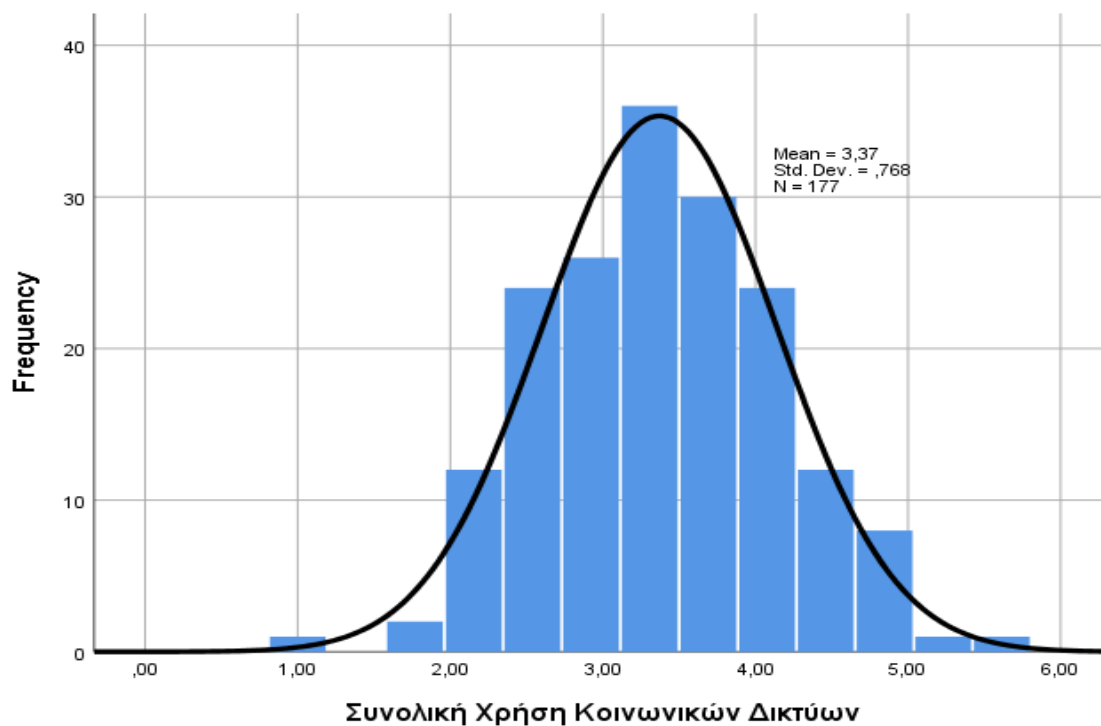
έρευνας (μπλε στήλες) προσεγγίζουν ικανοποιητικά τη μαύρη γραμμή (κανονική κατανομή). Οπότε ικανοποιείται και η παραδοχή της κανονικής κατανομής.

Οι ομάδες να είναι αμοιβαία αποκλειόμενες μεταξύ τους. Σε ότι αφορά το φύλο, είδος εργασίας, εργασιακή κατάσταση, ο διαχωρισμός αυτός οδηγεί σε αμοιβαία αποκλειόμενες ομάδες.

Η τελευταία παραδοχή είναι αυτή της ομοιογένειας, η οποία ωστόσο θα ελεγχθεί κατά τη διάρκεια του t-test και ανάλογα θα ελεγχθεί συγκεκριμένο νόυμερο. Το θεωρητικό επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίζεται 0,05.



Γράφημα 9-Ιστόγραμμα συχνοτήτων για τον εθισμό στο Διαδίκτυο



Γράφημα 10-Ιστόγραμμα συχνοτήτων για τη χρήση Κοινωνικών Δικτύων

19) Χρήση κοινωνικών δικτύων μεταξύ ανδρών και γυναικών

- **Ερευνητικό Ερώτημα:** Υπάρχει διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών αναφορικά με τη χρήση Κοινωνικών Δικτύων.

19. Υπάρχει διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών αναφορικά με τη χρήση ΚΔ

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Συνολική Χρήση Κοινωνικών Δικτύων	Equal variances assumed	5,657	,018	1,360	175	,176	,17199	,12649
	Equal variances not assumed			1,211	76,126	,229	,17199	,14197

Πίνακας 19-Χρήση ΚΔ μεταξύ ανδρών και γυναικών

Για την ανάλυση t-test διατυπώνονται η μηδενική και η εναλλακτική υπόθεση:

H0: Δεν υπάρχει διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών στη χρήση Κοινωνικών Δικτύων.

H1: Υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών στη χρήση Κοινωνικών Δικτύων.

Στον πίνακα υπάρχει το κριτήριο του Levene για την ομοιογένεια μεταξύ των δύο ομάδων (ανδρών και γυναικών). Επειδή το $p=0.018 < 0.050$ ($sig=0.018$) τότε δεν υπάρχει ομοιογένεια οπότε κοιτάμε τη δεύτερη γραμμή όπου γράφει Equal variances not assumed και συγκεκριμένα στη στήλη sig (2-tailed). Παρατηρείται ότι το παρατηρούμενο επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ή αλλιώς p είναι ίσο με 0,229, το οποίο είναι μεγαλύτερο από το θεωρητικό (0,05).

Άρα γίνεται δεκτή η μηδενική υπόθεση (**H0**) και απορρίπτεται η εναλλακτική **H1**. Άνδρες και γυναίκες δε διαφέρουν ως προς τη χρήση Κοινωνικών Δικτύων.

20) Εθισμός στο Διαδίκτυο μεταξύ ανδρών και γυναικών

- **Ερευνητικό Ερώτημα:** Υπάρχει διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών αναφορικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο.

20α. Διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών αναφορικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο.

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	T	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Εθισμός στο Διαδίκτυο	Equal variances assumed	,040	,841	2,198	175	,029	3,49923	1,59172
	Equal variances not assumed			2,091	85,947	,040	3,49923	1,67365

Πίνακας 20-Εθισμός στο Διαδίκτυο μεταξύ ανδρών και γυναικών

Για την ανάλυση t-test διατυπώνονται η μηδενική και η εναλλακτική υπόθεση:

H0: Δεν υπάρχει διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών αναφορικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο.

H1: Υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών αναφορικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο.

Στον πίνακα υπάρχει το κριτήριο του Levene για την ομοιογένεια μεταξύ των δύο ομάδων (ανδρών και γυναικών). Επειδή το $p=0.841 > 0.050$ ($sig=0.841$) τότε υπάρχει ομοιογένεια οπότε κοιτάμε τη πρώτη γραμμή όπου γράφει Equal variances assumed και συγκεκριμένα στη στήλη sig (2-tailed). Παρατηρείται ότι το παρατηρούμενο επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ή αλλιώς p είναι ίσο με 0,029 το οποίο είναι μικρότερο από το θεωρητικό (0,05).

Άρα γίνεται δεκτή η **εναλλακτική** υπόθεση (**H1**) και απορρίπτεται η μηδενική (**H0**). Άνδρες και γυναίκες διαφέρουν ως προς τη χρήση Διαδικτύου. Ο επόμενος πίνακας δείχνει ποιο φύλο χρησιμοποιεί περισσότερο το Διαδίκτυο.

20b. Ανάλυση μέσων όρων διαφοράς ανδρών / γυναικών

	Φύλο	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Εθισμός στο Διαδίκτυο	Άνδρας	52	39,0192	10,47965	1,45327
	Γυναίκα	125	35,5200	9,28109	,83013

Από τον πίνακα 11 παρατηρείται ότι ο μέσος όρος των ανδρών (39,02) είναι μεγαλύτερος από των γυναικών (35,52). Άρα οι άνδρες κάνουν μεγαλύτερη χρήση του Διαδικτύου σε σχέση με τις γυναίκες.

21) Χρήση Κοινωνικών Δικτύων μεταξύ εργαζόμενων και ανέργων

- **Ερευνητικό Ερώτημα:** Υπάρχει διαφορά μεταξύ εργαζομένων και ανέργων αναφορικά με τη χρήση Κοινωνικών Δικτύων.

21. Διαφορά μεταξύ εργαζομένων και ανέργων αναφορικά με τη χρήση ΚΔ

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Differen ce
Συνολική Χρήση Κοινωνικών Δικτύων	Equal variances assumed	,170	,681	,832	175	,406	,12502	,15021
	Equal variances not assumed			,862	47,533	,393	,12502	,14500

Πίνακας 21-Χρήση ΚΔ μεταξύ εργαζομένων και ανέργων

Για την ανάλυση t-test διατυπώνονται η μηδενική και η εναλλακτική υπόθεση:

H0: Δεν υπάρχει διαφορά μεταξύ εργαζόμενων και ανέργων αναφορικά με τη χρήση κοινωνικών δικτύων.

H1: Υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ εργαζόμενων και ανέργων αναφορικά με τη χρήση κοινωνικών δικτύων.

Στον πίνακα υπάρχει το κριτήριο του Levene για την ομοιογένεια μεταξύ των δύο ομάδων (ανδρών και γυναικών). Επειδή το $p=0.681 > 0.050$ ($sig=0.681$) τότε υπάρχει ομοιογένεια οπότε κοιτάμε τη πρώτη γραμμή όπου γράφει Equal variances assumed και συγκεκριμένα στη στήλη sig (2-tailed). Παρατηρείται ότι το παρατηρούμενο επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ή αλλιώς p είναι ίσο με 0,406 το οποίο είναι μεγαλύτερο από το θεωρητικό (0,05).

Άρα γίνεται δεκτή η **μηδενική** υπόθεση. Εργαζόμενοι και άνεργοι δε διαφέρουν ως προς τη χρήση κοινωνικών δικτύων.

22) Εθισμός στο Διαδίκτυο μεταξύ εργαζόμενων και ανέργων

- **Ερευνητικό Ερώτημα:** Υπάρχει διαφορά μεταξύ εργαζόμενων και ανέργων αναφορικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο.

22. Διαφορά μεταξύ εργαζόμενων και ανέργων αναφορικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Differen ce	Std. Error Difference
Συνολική Χρήση Κοινωνικών Δικτύων	Equal variances assumed	,170	,681	,832	175	,406	,12502	,15021
	Equal variances not assumed			,862	47,533	,393	,12502	,14500

Πίνακας 22- Χρήση Διαδικτύου μεταξύ εργαζόμενων και ανέργων

Για την ανάλυση t-test διατυπώνονται η μηδενική και η εναλλακτική υπόθεση:

H0: Δεν υπάρχει διαφορά μεταξύ εργαζόμενων και ανέργων αναφορικά με τον εθισμό το διαδικτυο.

H1: Υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ εργαζόμενων και ανέργων αναφορικά με τον εθισμό το διαδικτυο.

Στον πίνακα υπάρχει το κριτήριο του Levene για την ομοιογένεια μεταξύ των δύο ομάδων (ανδρών και γυναικών). Επειδή το $p=0.847 > 0.050$ ($sig=0.847$) τότε υπάρχει ομοιογένεια οπότε κοιτάμε τη πρώτη γραμμή όπου γράφει Equal variances assumed και συγκεκριμένα στη στήλη sig (2-tailed). Παρατηρείται ότι το παρατηρούμενο επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ή αλλιώς p είναι ίσο με 0,960 το οποίο είναι μεγαλύτερο από το θεωρητικό (0,05).

Άρα γίνεται δεκτή η **μηδενική** υπόθεση. Εργαζόμενοι και άνεργοι δε διαφέρουν ως προς τη χρήση του Διαδικτύου (εθισμός στο Διαδίκτυο).

23) Χρήση ΚΔ μεταξύ κατοίκων επαρχίας και αστικής περιοχής

- **Ερευνητικό Ερώτημα:** Υπάρχει διαφορά μεταξύ ατόμων που μένουν σε επαρχία και ατόμων που μένουν σε αστική περιοχή αναφορικά με τη χρήση Κοινωνικών Δικτύων.

Πίνακας 23. Υπάρχει διαφορά μεταξύ ατόμων που μένουν σε επαρχία και ατόμων που μένουν σε αστική περιοχή αναφορικά με τη χρήση Κοινωνικών Δικτύων.

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Συνολική Χρήση Κοινωνικών Δικτύων	Equal variances assumed	1,581	,210	,420	175	,675	,05138	,12230
	Equal variances not assumed			,440	134,775	,661	,05138	,11688

Για την ανάλυση t-test διατυπώνονται η μηδενική και η εναλλακτική υπόθεση:

H0: Δεν υπάρχει διαφορά μεταξύ κατοίκων επαρχίας και κατοίκων αστικής περιοχής αναφορικά με τη χρήση κοινωνικών δικτύων.

H1: Υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ κατοίκων επαρχίας και κατοίκων αστικής περιοχής αναφορικά με τη χρήση Κοινωνικών Δικτύων.

Στον πίνακα υπάρχει το κριτήριο του Levene για την ομοιογένεια μεταξύ των δύο ομάδων (ανδρών και γυναικών). Επειδή το $p=0.210 > 0.050$ (sig=0.210) τότε υπάρχει ομοιογένεια οπότε κοιτάμε τη πρώτη γραμμή όπου γράφει Equal variances assumed και συγκεκριμένα στη στήλη sig (2-tailed). Παρατηρείται ότι το παρατηρούμενο επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ή αλλιώς p είναι ίσο με 0,675 το οποίο είναι μεγαλύτερο από το θεωρητικό (0,05).

Άρα γίνεται δεκτή η μηδενική υπόθεση. Κάτοικοι επαρχίας και αστικών περιοχών δε διαφέρουν ως προς τη χρήση Κοινωνικών Δικτύων.

24) Εθισμός στο Διαδίκτυο μεταξύ κατοίκων επαρχίας και αστικής περιοχής

- **Ερευνητικό Ερώτημα:** Υπάρχει διαφορά μεταξύ ατόμων που μένουν σε επαρχία και ατόμων που μένουν σε αστική περιοχή αναφορικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο.

24. Υπάρχει διαφορά μεταξύ ατόμων που μένουν σε επαρχία και ατόμων που μένουν σε αστική περιοχή αναφορικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο.

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	T	df	Sig. (2- tailed)	Mean Differen ce	Std. Error Difference
Εθισμός στο Διαδίκτυο	Equal variances assumed	1,541	,216	1,901	175	,059	2,92179	1,53685
	Equal variances not assumed			1,992	135,213	,048	2,92179	1,46701

Πίνακας 24-Εθισμός στο Διαδίκτυο μεταξύ κατοίκων επαρχίας και αστικών περιοχών

Για την ανάλυση t-test διατυπώνονται η μηδενική και η εναλλακτική υπόθεση:

H0: Δεν υπάρχει διαφορά μεταξύ κατοίκων επαρχίας και κατοίκων αστικής περιοχής αναφορικά με τον εθισμό το διαδίκτυο.

H1: Υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ κατοίκων επαρχίας και κατοίκων αστικής περιοχής αναφορικά με τον εθισμό το διαδίκτυο.

Στον πίνακα υπάρχει το κριτήριο του Levene για την ομοιογένεια μεταξύ των δύο ομάδων (ανδρών και γυναικών). Επειδή το $p=0.216 > 0.050$ ($sig=0.216$) τότε υπάρχει ομοιογένεια οπότε κοιτάμε τη πρώτη γραμμή όπου γράφει Equal variances assumed και συγκεκριμένα στη στήλη sig (2-tailed). Παρατηρείται ότι το παρατηρούμενο επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ή αλλιώς p είναι ίσο με 0,059 το οποίο είναι μεγαλύτερο από το θεωρητικό (0,05).

Άρα γίνεται δεκτή η μηδενική υπόθεση. Κάτοικοι επαρχίας και αστικών περιοχών δε διαφέρουν ως προς τη χρήση του Διαδικτύου.

25) Ανάλυση παλινδρόμησης – Σχέση ΚΔ και χρήσης Διαδικτύου

25. Πιθανή σχέση ΚΔ και χρήσης Διαδικτύου

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			
						F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,492 ^a	,242	,224	8,58840	,242	13,710	4	172	,000

a. Predictors: (Constant), Θετικές Επιπτώσεις, Ηλικία, Αρνητικές Επιπτώσεις, Συνολική Χρήση Κοινωνικών Δικτύων

Πίνακας 25-Σχέση ΚΔ και χρήσης Διαδικτύου

Για την εύρεση τις πιθανής σύνδεσης της χρήσης των ΚΔ στον εθισμό στο Διαδίκτυο πραγματοποιείται ανάλυση παλινδρόμησης. Ως εξαρτημένη μεταβλητή ορίζεται ο εθισμός στο διαδίκτυο. Ως ανεξάρτητες μεταβλητές ορίζονται η συνολική χρήση των κοινωνικών δικτύων , οι ευχάριστες και δυσάρεστες εμπειρίες από τη χρήση τους καθώς και η ηλικία. Από τον παρακάτω πίνακα παρατηρείται ότι το p (Sig F Change) < 0,050 αλλά το R square (=0,242) είναι πολύ μικρό οπότε δεν υπάρχει σύνδεση της χρήσης των Κοινωνικών Δικτύων με τον εθισμό στο Διαδίκτυο.

Για τα ερευνητικά ερωτήματα 11, 18 και 19 δεν έγινε ανάλυση επειδή:

- Για το ερευνητικό ερώτημα 11: «Η χρήση των Κοινωνικών Δικτύων σχετίζεται με την παραμέληση της κοινωνικής ζωής» η κλίμακα παραμέλησης της κοινωνικής ζωής είναι αναξιόπιστη.
- Για το ερευνητικό ερώτημα 18: «Υπάρχει διαφορά μεταξύ ατόμων που μένουν σε διαφορετικές χώρες αναφορικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο» δεν μπορεί να ελεγχθεί γιατί σχεδόν όλοι οι συμμετέχοντες (97,2%) ήταν από την Ελλάδα.

- Για το ερευνητικό ερώτημα 19: «Υπάρχει διαφορά μεταξύ ατόμων που μένουν σε διαφορετικές χώρες αναφορικά με τη χρήση Κοινωνικών Δικτύων» δεν μπορεί να ελεγχθεί για τον ίδιο λόγο με το ερώτημα 18.

4.6 Έλεγχος ερευνητικών ερωτημάτων

Ο τελικός έλεγχος των ερευνητικών ερωτημάτων έχει ως εξής:

- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 1:** Η χρήση των Κοινωνικών Δικτύων σχετίζεται με την παραμέληση της εργασίας. **Απορρίπτεται**
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 2:** Η χρήση των Κοινωνικών Δικτύων σχετίζεται με την έλλειψη ελέγχου. **Απορρίπτεται**
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 3:** Η χρήση των Κοινωνικών Δικτύων σχετίζεται με την απόσπαση. **Απορρίπτεται**
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 4:** Η χρήση των Κοινωνικών Δικτύων σχετίζεται με την ηλικία. **Απορρίπτεται**
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 5:** Η χρήση των Κοινωνικών Δικτύων σχετίζεται με το μορφωτικό επίπεδο. **Απορρίπτεται**
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 6:** Η χρήση του Διαδικτύου (εθισμός στο Διαδίκτυο) σχετίζεται με την ηλικία. **Απορρίπτεται**
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 7:** Η χρήση του Διαδικτύου (εθισμός στο Διαδίκτυο) σχετίζεται με το μορφωτικό επίπεδο. **Απορρίπτεται**
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 8:** Οι ευχάριστες εμπειρίες από τη χρήση Κοινωνικών Δικτύων σχετίζονται με τον εθισμό στο Διαδίκτυο. **Απορρίπτεται**
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 9:** Οι δυσάρεστες εμπειρίες / επιπτώσεις από τη χρήση Κοινωνικών Δικτύων σχετίζονται με τον εθισμό στο Διαδίκτυο. **Απορρίπτεται**

- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 10:** Η χρήση των Κοινωνικών Δικτύων σχετίζεται με την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου (εθισμός στο Διαδίκτυο). **Απορρίπτεται**
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 11:** Η χρήση των Κοινωνικών Δικτύων σχετίζεται με την παραμέληση της κοινωνικής ζωής. **Μη αξιόπιστη η κλίμακα παραμέληση κοινωνικής ζωής**
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 12:** Υπάρχει διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών αναφορικά με τη χρήση Κοινωνικών Δικτύων. **Απορρίπτεται**
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 13:** Υπάρχει διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών αναφορικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο. **Οι άνδρες εμφανίζουν παραπάνω εθισμό.**
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 14:** Υπάρχει διαφορά μεταξύ εργαζομένων και ανέργων αναφορικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο. **Απορρίπτεται**
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 15:** Υπάρχει διαφορά μεταξύ εργαζομένων και ανέργων αναφορικά με τη χρήση Κοινωνικών Δικτύων. **Απορρίπτεται**
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 16:** Υπάρχει διαφορά μεταξύ ατόμων που μένουν σε επαρχία και ατόμων που μένουν σε αστική περιοχή αναφορικά με τη χρήση Κοινωνικών Δικτύων. **Απορρίπτεται**
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 17:** Υπάρχει διαφορά μεταξύ ατόμων που μένουν σε επαρχία και ατόμων που μένουν σε αστική περιοχή αναφορικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο. **Απορρίπτεται**
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 18:** Υπάρχει διαφορά μεταξύ ατόμων που μένουν σε διαφορετικές χώρες αναφορικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο. **Δε μπορεί να ελεγχθεί διότι όλοι σχεδόν είναι από την Ελλάδα.**
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 19:** Υπάρχει διαφορά μεταξύ ατόμων που μένουν σε διαφορετικές χώρες αναφορικά με τη χρήση Κοινωνικών Δικτύων. **Δε μπορεί να ελεγχθεί διότι όλοι σχεδόν είναι από την Ελλάδα.**

- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ 20:** Η χρήση των Κοινωνικών Δικτύων συνδέεται με τον εθισμό στο Διαδίκτυο. **Απορρίπτεται.**

Επίλογος

Στο πρώτο μέρος της μεταπτυχιακής διατριβής παρουσιάστηκαν έρευνες και μελέτες για τη χρήση του Διαδικτύου και των Κοινωνικών Δικτύων, στις οποίες αναφέρθηκε και ο εθισμός. Όμως, ο αριθμός των μελετών πάνω στο θέμα, δε θεωρείται ικανοποιητικός για την εξαγωγή ασφαλών συμπερασμάτων (Mark D. Griffiths κ.ά., 2014b: 137), επομένως, χρειάζονται περισσότερες έρευνες. Για παράδειγμα, οι έρευνες δεν επιβεβαιώνουν πως ο λιγότερος χρόνος στα Κοινωνικά Δίκτυα οδηγεί σε καλύτερη ποιότητα διαπροσωπικών σχέσεων.

Οι απόψεις των επιστημόνων για την ονομασία διαταραχής *εθισμός στο Διαδίκτυο ή στα Κοινωνικά Δίκτυα* δεν ταυτίζονται. Υπάρχει ωστόσο κάποιος αριθμός χρηστών που πληρούν τα – αποδεκτά από τους ερευνητές – κριτήρια εθισμού (ICD-10) όπως έχουν τεθεί από τον ΠΟΥ (WHO, 2010) και αφορούν διαδικτυακές παραμέτρους όπως τα παιχνίδια ή το στοίχημα. Επιπλέον, δεν είναι η ύπαρξη του Διαδικτύου που ευνοεί κάποια μορφή διαδικτυακού εθισμού, ούτε οι όποιες απαγορεύσεις φαίνεται να τον αποτρέπουν, αλλά οι αιτίες του εθισμού (πχ. στο παιχνίδι) πρέπει να αναζητηθούν κυρίως στο άμεσο περιβάλλον των ατόμων και δευτερευόντως σε υφέρπουσες ψυχικές διαταραχές, που απλά βρίσκουν πεδίο εκδήλωσης μέσα από τον υπολογιστή ή το Διαδίκτυο.

Από την έρευνα της μεταπτυχιακής διατριβής, και την επαγωγική ανάλυση που ακολούθησε, απορρίφθηκαν μια σειρά από ερευνητικά ερωτήματα, όπως:

δεν αποδείχτηκε καμία σχέση μεταξύ χρήσης Κοινωνικών Δικτύων ή Διαδικτύου και παραμέλησης της εργασίας, έλλειψης ελέγχου, ηλικίας, μορφωτικού επιπέδου, ανεργίας, διαμονής σε αστικές ή αγροτικές περιοχές. Ούτε οι ευχάριστες / δυσάρεστες εμπειρίες από τα Κοινωνικά Δίκτυα σχετίζονται με την κατάχρηση του Διαδικτύου. Βρέθηκε πως οι άνδρες χρησιμοποιούν περισσότερο το Διαδίκτυο, όχι όμως και τα Κοινωνικά Δίκτυα. Δεν μπορεί να γίνει λόγος για *εθισμό στο Διαδίκτυο*, αφενός γιατί η επιστημονική κοινότητα δεν δέχεται μέχρι σήμερα την ύπαρξη τέτοιας διαταραχής, αφετέρου επειδή η χρήση του Διαδικτύου έχει καταστεί από τις σημαντικότερες ανάγκες του ανθρώπου του 21^{ου} αιώνα.

Βιβλιογραφία

- Alabi, O. F. (Ph. D. . (2013), 'A Survey of Facebook Addiction Level among Selected Nigerian University Undergraduates', *New Media and Mass Communication*, (2012): 70–80. https://www.researchgate.net/publication/255947451_A_Survey_of_Facebook_Addiction_Level_among_Selected_Nigerian_University_Undergraduates [16 Απρίλιος 2019].
- Albrecht, U., Kirschner, N. E. και Grüsser, S. M. (2007), 'Diagnostic instruments for behavioural addiction: an overview effect consists of the body's own biochemical processes induced only', *GMSPsycho-Social-Medicine. German Medical Science*, **4**: 1–11. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2736529/> [22 Απρίλιος 2019].
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S. και Pallesen, S. (2012), 'Development of a Facebook Addiction Scale', *Psychological Reports*, **110**(2): 501–517. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22662404> [24 Απρίλιος 2019].
- Andrews, E. (2013), 'Who invented the internet?' <https://www.history.com/news/who-invented-the-internet> [21 Απρίλιος 2019].
- Bakken, I. J., Wenzel, H. G., Götestam, K. G., Johansson, A. και Øren, A. (2009), 'Internet addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study', *Scandinavian Journal of Psychology*, **50**(2): 121–127. https://www.researchgate.net/publication/23291131_Internet_addiction_among_Norwegian_adults_A_stratified_probability_sample_study [16 Απρίλιος 2019].
- Beard, K. W. D. και Wolf, E. M. (2001), 'Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction', *CyberPsychology & Behavior. Mary Ann Liebert, Inc*, **4**(3): 377–383. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11710263> [19 Απρίλιος 2019].
- Bernier, A. (2013), 'Transforming young adult services', *Transforming young adult services. American Library Association*, 254. <https://trove.nla.gov.au/work/180107186?q&versionId=196055751> [20 Απρίλιος 2019].
- Biteable (2018), 'The 7 Different Types Of Social Media'. <https://biteable.com/blog/tips/the-7-different-types-of-social-media/> [23 Απρίλιος 2019].
- Block, J. J. (2008), 'Issues for DSM-V: Internet addiction', *American Journal of Psychiatry*, **165**(3): 306–307. <https://pdfs.semanticscholar.org/b488/804dd6b5f29ef2b5863fe0a2d486e069c8f6.pdf> [16 Απρίλιος 2019].
- Bostwick, J. M. και Bucci, J. A. (2008), 'Internet sex addiction treated with naltrexone', *Mayo Clinic Proceedings*, **83**(2): 226–230. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18241634> [23 Απρίλιος 2019].
- Boyd, D. M. και Ellison, N. B. (2007), 'Social network sites: Definition, history, and scholarship', *Journal of Computer-Mediated Communication*, **13**(1): 210–230. <https://academic.oup.com/jcmc/article/13/1/210/4583062> [19 Απρίλιος 2019].
- Brailovskaia, J., Margraf, J. και Köllner, V. (2019), 'Addicted to Facebook? Relationship between Facebook Addiction Disorder, duration of Facebook use and narcissism in an inpatient sample', *Psychiatry Research*, **273**: 52–57. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30639564> [24 Απρίλιος 2019].
- Brenner, V. (1997), 'Psychology of Computer Use: XLVII. Parameters of Internet Use, Abuse and Addiction: The First 90 Days of the Internet Usage Survey', *Psychological Reports. SAGE PublicationsSage CA: Los Angeles, CA*, **80**(3): 879–882. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9198388> [17 Απρίλιος 2019].
- Cabral, J. (2011), 'Is Generation Y Addicted to Social Media?', *journal of undergraduate research in communication*, **2**(1): 59–68. <https://www.elon.edu/docs/e->

- web/academics/communications/research/vol2no1/01Cabral.pdf [17 Απρίλιος 2019].
- Çam, E. και İşbulan, O. (2012), ‘A new addiction for teacher candidates: Social networks’, *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, **11**(3). https://www.researchgate.net/publication/267556427_A_new_addiction_for_teacher_candidates_Social_networks [24 Απρίλιος 2019].
- Caplan, S. E. (2005), *Social Skill and Problematic Internet Use A Social Skill Account of Problematic Internet Use*. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x> [19 Απρίλιος 2019].
- Cash, H., Rae, C. D., Steel, A. H. και Winkler, A. (2012), ‘Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice’, *Current Psychiatry Reviews*, **8**(4): 292–298. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3480687/> [5 Μάιος 2019].
- Cha, J. (2010), ‘Factors affecting the frequency and amount of social networking site use: Motivations, perceptions, and privacy concerns’, *First Monday*, **15**(12): 16. <https://firstmonday.org/article/view/2889/2685> [20 Απρίλιος 2019].
- Charlton, J. P. και Danforth, I. D. W. (2004), ‘Differentiating computer-related addictions and high engagement’, *Human Perspectives in the Internet Society: Culture, Psychology and Gender*, **4**: 59–68. <https://www.witpress.com/Secure/elibrary/papers/CI04/CI04007FU.pdf> [23 Απρίλιος 2019].
- Cheak, A. P. C., Goh, G. G. G. και Chin, T. S. (2012), ‘Online Social Networking Addiction: Exploring its Relationship with Social Networking Dependency and Mood Modification among Undergraduates in Malaysia’, *INTERNATIONAL CONFERENCE ON MANAGEMENT, ECONOMICS AND FINANCE (ICMEF 2012) PROCEEDING*. Sarawak, Malaysia, 16. https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/31036166/021_116_ICMEF2012_Proceeding_PG0247_0262.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1556076315&Signature=PSDrMv%2FKIG%2F3urTyKxpZICDtMpw%3D&response-content-disposition=inline%3Bfilename%3DONL [24 Απρίλιος 2019].
- Chou, C., Chou, J. και Tyan, N.-C. N. (1999), ‘An Exploratory Study of Internet Addiction , Usage and Communication Pleasure Paper presented at 1998 AECT National Convention Institute of Communication Studies Department of Elementary Education National Taipei Teachers ’ College E-mail for the correspo’, *International journal of educational communications and technology*, **5**(1): 47–64. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED416838.pdf> [19 Απρίλιος 2019].
- Chou, C. και Hsiao, M. C. (2000), ‘Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students’ case’, *Computers and Education*. Pergamon, **35**(1): 65–80. https://www.researchgate.net/publication/223201686_Internet_addiction_usage_gratification_and_pleasure_experience_The_Taiwan_college_students%27_case [16 Απρίλιος 2019].
- Chou, W. J., Chang, Y. P. και Yen, C. F. (2018), ‘Boredom proneness and its correlation with Internet addiction and Internet activities in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder’, *Kaohsiung Journal of Medical Sciences*. Published by Elsevier Taiwan LLC, **34**(8): 467–474. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1607551X17307131> [23 Απρίλιος 2019].
- Choudhury, N. (2014), ‘World Wide Web and Its Journey from Web 1.0 to Web 4.0’, *International Journal of Computer Science and Information Technologies*, **5**(6): 8096–8100. [http://ijcsit.com/docs/Volume 5/vol5issue06/ijcsit20140506265.pdf](http://ijcsit.com/docs/Volume%205/vol5issue06/ijcsit20140506265.pdf) [20 Απρίλιος 2019].
- Christakis, D. A. (2010), ‘Internet addiction: a 21st century epidemic?’, *BMC medicine*, **8**: 61. https://www.researchgate.net/publication/47458580_Internet_addiction_A_21_century_epidemic [18 Απρίλιος 2018].
- Cole, H. και Griffiths, M. D. (2007), ‘Social Interactions in Massively Multiplayer Online Role-Playing Gamers’, *CyberPsychology & Behavior*, **10**(4): 575–583. http://ocw.metu.edu.tr/pluginfile.php/2372/mod_resource/content/1/ColeGriffiths.PDF [22 Απρίλιος 2019].

- 2019].
- Davis, R. A. (2001), 'A cognitive-behavioral model of pathological Internet use', *Computers in Human Behavior*, **17**(2): 187–195. https://www.researchgate.net/publication/223337034_A_cognitive_-_behavioral_model_of_pathological_Internet_use_PIU [17 Απρίλιος 2019].
- Davis, Richard A., Flett, G. L. και Besser, A. (2002), 'Validation of a New Scale for Measuring Problematic Internet Use: Implications for Pre-employment Screening', *CyberPsychology & Behavior*, **5**(4): 331–345. https://www.researchgate.net/publication/11171960_Validation_of_a_New_Scale_for_Measuring_Problematic_Internet_Use_Implications_for_Pre-employment_Screening [18 Απρίλιος 2019].
- Delerue, H., Kaplan, A. M. και Haenlein, M. (2012), 'Social media: Back to the roots and back to the future', *Journal of Systems and Information Technology*, **14**(2): 101–104. <http://www.michaelhaenlein.eu/Publications/Kaplan, Andreas - Back to the roots and back to the future.pdf> [20 Απρίλιος 2019].
- Donath, J. και Boyd, D. (2004), 'Public displays of connection', *BT Technology Journal*, **22**(4): 71–82. <https://smg.media.mit.edu/papers/Donath/PublicDisplays.pdf> [18 Απρίλιος 2019].
- Douglas, A. C., Mills, J. E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini, C., κ.ά. (2008), 'Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996-2006', *Computers in Human Behavior*, **24**(6): 3027–3044. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563208001064> [19 Απρίλιος 2019].
- Echebur, E. και Corral, P. del (2010), 'Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto', *Adicciones*, **22**(2): 91–96. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122889001> [17 Απρίλιος 2019].
- Edosomwan, S. O., Prakasan, S. K., Kouame, D. και Watson, J. (2011), 'The history of social media and its impact on business', *The Journal of Applied Management & Entrepreneurship*, **16**(3): 79–91. https://www.researchgate.net/publication/303216233_The_history_of_social_media_and_its_impact_on_business [22 Απρίλιος 2019].
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C. και Hall, B. J. (2017), 'Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology', *Journal of Affective Disorders*, 251–259.
- Elphinston, R. A. και Noller, P. (2011), 'Time to Face It! Facebook Intrusion and the Implications for Romantic Jealousy and Relationship Satisfaction', *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, **14**(11): 631–635. <http://www.liebertpub.com/doi/10.1089/cyber.2010.0318> [29 Απρίλιος 2019].
- Encyclopaedia Britannica (2019), 'Encyclopedia Britannica'. <https://www.britannica.com/> [9 Μάρτιος 2019].
- Fama, E. F. (1970), 'Efficient Capital Markets: A Review of Theory and Empirical Work', *The Journal of Finance*, **25**(2): 383–417. https://www.jstor.org/stable/2325486?seq=1#page_scan_tab_contents [23 Απρίλιος 2019].
- Flanagan, O. (2013), 'The shame of addiction', *Frontiers in Psychiatry*, **4**(OCT): 1–11. https://www.researchgate.net/publication/257649928_The_Shame_of_Addiction [23 Απρίλιος 2019].
- Flora, K. (2015a), *Internet addiction disorder among adolescents and young adults: the picture in Europe and prevention strategies*, *Hephaestus Research Repository*. <https://hephaestus.nup.ac.cy/handle/11728/82> [7 Μάιος 2019].
- Flora, K. (2015b), 'Internet addiction disorder among adolescents and young adults: the picture in Europe and prevention strategies', *Perspectives on youth. Volume 2, Connections and disconnections.*, 176. <https://pdfs.semanticscholar.org/72ed/495a6fb9eb2c6b661fe9fed6c3289ed0242a.pdf> [18 Απρίλιος 2019].

- 2019].
- Fox, S. (2013), '51% of U.S. Adults Bank Online'. <https://www.pewinternet.org/2013/08/07/51-of-u-s-adults-bank-online/> [22 Απρίλιος 2019].
- Frangos, C. C., Frangos, C. C. και Sotiropoulos, I. (2012), 'A Meta-analysis of the Reliability of Young's Internet Addiction Test', *Proceedings of the World Congress on Engineering 2012*, **1**: 1–4. https://www.researchgate.net/publication/265084236_A_Meta-analysis_of_the_Reliability_of_Young's_Internet_Addiction_Test [19 Απρίλιος 2019].
- Fundulaki, I. (2009), *W3C - World Wide Web - Ελληνικό γραφείο*. Heraklion, Crete, Greece. http://www.w3c.gr/docs/report_w3c.pdf [22 Απρίλιος 2019].
- Gallant, J. (2019), '48 Eye-Opening LinkedIn Stats For Marketers In 2019'. <https://foundationinc.co/lab/b2b-marketing-linkedin-stats/> [22 Απρίλιος 2019].
- Giota, K. G. και Kleftras, G. (2013), 'The role of personality and depression in problematic use of social networking sites in Greece', *Cyberpsychology*, **7**(3). <https://cyberpsychology.eu/article/view/4293/3338> [19 Απρίλιος 2019].
- Gnambs, T. και Appel, M. (2018), 'Narcissism and Social Networking Behavior: A Meta-Analysis', *Journal of Personality*, **86**(2): 200–212. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28170106> [20 Απρίλιος 2019].
- Gregory, C. (2019), 'Internet Addiction Disorder', *Psycom*. <https://www.psycom.net/iadcriteria.html> [5 Μάιος 2019].
- Griffiths (2015), 'Internet Addiction Disorder and Internet Gaming Disorder are Not the Same', *Journal of Addiction Research & Therapy*, **05**(04): 124. <https://www.omicsonline.org/social-networking-addiction-emerging-themes-and-issues-2155-6105.1000e118.php?aid=22152> [15 Απρίλιος 2019].
- Griffiths, M. (2000), 'Internet Addiction - Time to be Taken Seriously?', *Addiction Research*. Taylor & Francis, **8**(5): 413–418. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/16066350009005587> [19 Απρίλιος 2019].
- Griffiths, M. (2005), 'A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework', *Journal of Substance Use*, **10**(4): 191–197. https://www.researchgate.net/publication/232089655_A_Components_Model_of_Addiction_within_a_Biopsychosocial_Framework [15 Απρίλιος 2019].
- Griffiths, M. (2010), 'The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence', *International Journal of Mental Health and Addiction*, **8**(1): 119–125. https://www.researchgate.net/publication/225791896_The_Role_of_Context_in_Online_Gaming_Excess_and_Addiction_Some_Case_Study_Evidence [16 Απρίλιος 2019].
- Griffiths, M. D. M. D. (2012), 'Facebook Addiction: Concerns, Criticism and Recommendations', *Psychological Reports*, **110**(2): 518–520. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22662405> [22 Απρίλιος 2019].
- Griffiths, M.D. (2000), 'Does Internet and Computer 'Addiction' Exist? Some Case Study Evidence', *CyberPsychology & Behavior*, **3**(2): 211–218. <https://pdfs.semanticscholar.org/4d3e/28db77fa52dab9a4461e5185f9a2dacac706.pdf> [19 Απρίλιος 2019].
- Griffiths, Mark D., Kuss, D. J. και Demetrovics, Z. (2014a), 'Social Networking Addiction', *Behavioral Addictions*, 119–141. https://www.researchgate.net/publication/273948430_Social_Networking_Addiction_Emerging_Themes_and_Issues [16 Απρίλιος 2019].
- Griffiths, Mark D., Kuss, D. J. και Demetrovics, Z. (2014b), *Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings*. <https://core.ac.uk/download/pdf/42928236.pdf> [30 Απρίλιος 2019].
- Griffiths, Mark D (2014), 'Online Games, Addiction and Overuse of', *The International Encyclopedia of*

- Digital Communication and Society*, 1–6.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/9781118767771.wbiedcs044> [19 Απρίλιος 2019].
- Grohol, J. M. (2019), 'Internet Addiction Disorder', *Child and Adolescent Mental Health PsychCentral.com*. <https://psychcentral.com/blog/internet-addiction-disorder/> [23 Απρίλιος 2019].
- Guedes, E., Sancassiani, F., Carta, M. G., Campos, C., Machado, S., King, A. L. S. και Nardi, A. E. (2016), 'Internet Addiction and Excessive Social Networks Use: What About Facebook?', *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, **12**(1): 43–48. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27418940> [23 Απρίλιος 2019].
- Hamza Muhammad, I.-U.-H., Hamid, S., Nadir, M. και Mehmood, N. (2018), 'Psychosocial interventions for technological addictions', *Indian Journal of Psychiatry*. Wolters Kluwer -- Medknow Publications, **60**(Suppl 4): S541–S545. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5844169/> [19 Απρίλιος 2019].
- Hauben, R. (1998), 'Usenet, The Unsung Hero of the Internet - Interview with Tom Truscott', *The Amateur Computerist*, **8**(1): 37. <http://www.ais.org/~jrh/acn/ACN8-1.pdf> [22 Απρίλιος 2019].
- Hinić, D. (2011a), 'Problems with Internet Addiction - Diagnosis and Classification', *Psychiatria Danubina*, **23**(2): 145–151. https://www.researchgate.net/publication/51231301_Problems_with_'Internet_addiction'_diagnosis_and_classification [16 Απρίλιος 2019].
- Hinić, D. (2011b), 'PROBLEMS WITH 'INTERNET ADDICTION' DIAGNOSIS AND CLASSIFICATION', *Psychiatria Danubina*, **23**(2): 145–151.
- Hoffmann, J. (2018), 'Finding Our Digital Identities: A History of Social Media - The History of the Web'. <https://thehistoryoftheweb.com/finding-our-digital-identities-a-history-of-social-media/> [22 Απρίλιος 2019].
- Holden, C. (2001), 'Behavioral' addictions: Do they exist?', *Science*, 980–982. https://www.researchgate.net/publication/11662170_%27Behavioral%27_Addictions_Do_They_Exist [16 Απρίλιος 2019].
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L. και Wang, Q. (2019), 'Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention', *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*. [Faculty of Social Studies, Masaryk University], **13**(1). <https://cyberpsychology.eu/article/view/11562/10373> [23 Απρίλιος 2019].
- Irfan, A. (2018), 'A Timeline of the Internet: 1969—2018 (infographic) / Digital Information World'. <https://www.digitalinformationworld.com/2018/08/history-of-the-internet-infographic.html> [22 Απρίλιος 2019].
- Jap, T., Tiatri, S., Jaya, E. S. και Suteja, M. S. (2013), 'The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire', *PLoS ONE*. Public Library of Science, **8**(4): 1–5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3616163/> [28 Απρίλιος 2019].
- K.E. Siomos, G.D. Floros, O.D. Mouzas, N. V. A. (2009), 'Validation of computer addiction of adolescents scale', *Psychiatriki*, **20**(January): 222–232. https://www.researchgate.net/publication/285786970_Validation_of_computer_addiction_of_adolescents_scale [18 Απρίλιος 2019].
- Kandell, J. J. (1998), 'Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students', *CyberPsychology & Behavior*, **1**(1): 11–17. <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/cpb.1998.1.11> [23 Απρίλιος 2019].
- Kaplan, A. M. και Haenlein, M. (2009), 'The fairyland of Second Life: Virtual social worlds and how to use them', *Business Horizons*, **52**(6): 563–572. [http://www.michaelhaenlein.eu/Publications/Kaplan, Andreas - The fairyland of Second Life.pdf](http://www.michaelhaenlein.eu/Publications/Kaplan,Andreas-The%20fairyland%20of%20Second%20Life.pdf) [22 Απρίλιος 2019].
- Kaplan, A. M. και Haenlein, M. (2010), 'Users of the world, unite! The challenges and opportunities of

- Social Media', *Business Horizons*, **53**(1): 59–68. [http://michaelhaenlein.eu/Publications/Kaplan, Andreas - Users of the world, unite.pdf](http://michaelhaenlein.eu/Publications/Kaplan,Andreas-Usersoftheworld,unite.pdf) [23 Απρίλιος 2019].
- Keepers, G. (1990), 'Pathological Preoccupation with Video Games', *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, **29**(1): 49–50. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0890856709651091> [19 Απρίλιος 2019].
- Keith (2017), 'The History of Social Media: Social Networking Evolution'. <https://historycooperative.org/the-history-of-social-media/> [22 Απρίλιος 2019].
- King, D., Delfabbro, P. και Griffiths, M. (2010), 'The convergence of gambling and digital media: Implications for gambling in young people', *Journal of Gambling Studies*, **26**(2): 175–187. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19756979> [23 Απρίλιος 2019].
- Kittinger, R., Correia, C. J. και Irons, J. G. (2012), 'Relationship Between Facebook Use and Problematic Internet Use Among College Students', *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, **15**(6): 324–327. <http://www.liebertpub.com/doi/10.1089/cyber.2010.0410> [29 Απρίλιος 2019].
- Koc, M. και Gulyagci, S. (2013), 'Facebook Addiction Among Turkish College Students: The Role of Psychological Health, Demographic, and Usage Characteristics', *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, **16**(4): 279–284. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23286695> [24 Απρίλιος 2019].
- Koob, G. F. (2015), 'The dark side of emotion: The addiction perspective', *European Journal of Pharmacology*. Elsevier, **753**: 73–87. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25583178> [23 Απρίλιος 2019].
- Kuss, D. J. και Griffiths, M. D. (2012), 'Internet Gaming Addiction: A Systematic Review of Empirical Research', *International Journal of Mental Health and Addiction*, 278–296. https://www.researchgate.net/publication/225714931_Internet_Gaming_Addiction_A_Systematic_Review_of_Empirical_Research [23 Απρίλιος 2019].
- Lassiter, P. S. και Culbreth, J. R. (2017), *Theory and practice of addiction counseling*. Thousand Oaks, CA, USA: SAGE Publications.
- Leshner, A. (1997), 'Addiction is a brain disease, and it Matters', *PsycINFOPsycCRITIQUES*, (278): 45–47. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9311924> [18 Απρίλιος 2019].
- Levy, M. (2009), 'WEB 2.0 implications on knowledge management', *Journal of Knowledge Management*, **13**(1): 120–134. [https://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/478/1/Web 2.0 and its impact on knowledge and business organizations.pdf](https://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/478/1/Web_2.0_and_its_impact_on_knowledge_and_business_organizations.pdf) [16 Απρίλιος 2019].
- Licklider, J. C. R. (1960), *Man-Computer Symbiosis*. [http://worrydream.com/refs/Licklider - Man-Computer Symbiosis.pdf](http://worrydream.com/refs/Licklider-Man-Computer-Symbiosis.pdf) [22 Απρίλιος 2019].
- LinkedIn Corp. (2013), *LinkedIn Announces First Quarter 2013 Financial Results*. <https://news.linkedin.com/2013/05/linkedin-announces-first-quarter-2013-financial-results> [16 Απρίλιος 2019].
- Machold, C. και Roche, E. F. (2014), 'Social networking patterns/hazards among teenagers', *Irish Medical Journal*, **105**(5): 151–152. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22803496> [19 Απρίλιος 2019].
- Mak, K. K., Lai, C. M., Ko, C. H., Chou, C., Kim, D. II, Watanabe, H. και Ho, R. C. M. (2014), 'Psychometric properties of the Revised Chen Internet Addiction Scale (CIAS-R) in Chinese adolescents', *Journal of Abnormal Child Psychology*, **42**(7): 1237–1245. [https://www.researchgate.net/publication/260445995_Psychometric_Properties_of_the_Revised_Ch en_Internet_Addiction_Scale_CIAS-R_in_Chinese_Adolescents](https://www.researchgate.net/publication/260445995_Psychometric_Properties_of_the_Revised_Chen_Internet_Addiction_Scale_CIAS-R_in_Chinese_Adolescents) [17 Απρίλιος 2019].
- Malhotra, C. K. και Malhotra, A. (2016), 'How CEOs Can Leverage Twitter', *Mit Sloan Management Review*, **57**(2): 73+. <https://sloanreview.mit.edu/article/how-ceos-can-leverage-twitter/> [22 Απρίλιος 2019].

- Marzano, G., Lubkina, V. και Truskovska, Z. (2013), 'Cyberspace's threats: a pedagogical perspective on Internet addiction, violence and abuse', *Pedagogia oggi*, (2): 223–240. https://www.researchgate.net/publication/259609197_Cyberspace's_threats_a_pedagogical_perspective_on_Internet_addiction_violence_and_abuse [23 Απρίλιος 2019].
- Michael, K. (2017), 'Facts and figures: The rise of Social Media addiction', *PC World*. <https://www.pcworld.idg.com.au/article/614696/facts-figures-rise-social-media-addiction/> [23 Απρίλιος 2019].
- Morahan-Martin, J. και Schumacher, P. (2000), 'Incidence and correlates of pathological internet use among college students', *Computers in Human Behavior*. Pergamon, **16**(1): 13–29. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563299000497> [20 Απρίλιος 2019].
- Ong, S. H. και Tan, Y. R. (2016), 'Internet Addiction in Young People', *Annals of the Academy of Medicine*, **43**(April): 378–382. https://www.researchgate.net/publication/264989074_Internet_Addiction_in_Young_People [16 Απρίλιος 2019].
- Pallant, J. (2007), *SPSS Survival Manual*. Sydney, Australia: Open University Press. <https://myadm2014.files.wordpress.com/2017/02/spss-survival-manual-a-step-by-step-guide-to-data-analysis-using-spss-for-windows-3rd-edition-aug-2007-2.pdf> [30 Απρίλιος 2019].
- Parekh, R. (2017), 'What Is Addiction?', *Psychiatric News*, **54**(4): appi.pn.2019.2b14. <https://www.psychiatry.org/patients-families/addiction/what-is-addiction> [18 Απρίλιος 2019].
- Peele, S. και Senior, J. D. (2006), *Reducing Harms from Youth Drinking, the Journal of Drug and Alcohol Education*. <https://peele.net/lib/reducing.html> [17 Απρίλιος 2019].
- Ponton, R. (1985), 'Review of Alcoholism and substance abuse: Strategies for clinical intervention.', *American Journal of Orthopsychiatry*. Free Press, **55**(4): 636. <https://psycnet.apa.org/record/2013-42640-023> [20 Απρίλιος 2019].
- Porter, K., Mitchell, J., Grace, M., Shinosky, S. και Gordon, V. (2012), 'A Study of the Effects of Social Media Use and Addiction on Relationship Satisfaction', *Meta-communicate*, **2**(1). <https://journals.chapman.edu/ojs/index.php/mc/article/view/340> [29 Απρίλιος 2019].
- Potenza, M. N. και Cardoso, F. (2017), 'When Does Social Media, Email and Internet Use Cross the Line to a Psychiatric Disorder?' <https://www.movementdisorders.org/MDS/Scientific-Issues-Committee-Blog/When-Does-Social-Media-Email-and-Internet-Use-Cross-the-Line-to-a-Psychiatric-Disorder.htm> [24 Απρίλιος 2016].
- PsyNet (2018), 'Πώς ορίζεται ο εθισμός'; <https://www.psynet.gr/index.php/eksartiseis/apekartisi/94-ethismos> [23 Απρίλιος 2019].
- Raacke, J. και Bonds-Raacke, J. (2008), 'MySpace and Facebook: Applying the Uses and Gratifications Theory to Exploring Friend-Networking Sites', *CyberPsychology & Behavior*, **11**(2): 169–174. https://www.researchgate.net/publication/5431122_MySpace_and_Facebook_Applying_the_Uses_and_Gratifications_Theory_to_Exploring_Friend-Networking_Sites [22 Απρίλιος 2019].
- Reda, M., Rabie, M., Mohsen, N. και Hassan, A. (2012), 'Problematic Internet Users and Psychiatric Morbidity in a Sample of Egyptian Adolescents', *Psychology*, **03**(08): 626–631. <https://pdfs.semanticscholar.org/303a/374a8eaa71f65d3fa4235f33368b36ff1ffb.pdf> [18 Απρίλιος 2019].
- Rietschel, M., Banaschewski, T., Gallinat, J., Flor, H., Schumann, G., Barbot, A., κ.ά. (2011), 'The neural basis of video gaming', *Translational Psychiatry*. Nature Publishing Group, **1**(11): e53–e53. https://www.researchgate.net/publication/230569677_The_neural_basis_of_video_gaming [20 Απρίλιος 2019].
- Riordan, S. O., Feller, J. και Nagle, T. (2011), 'The impact of social network sites on the consumption of cultural goods', *Media*, **3**(4): 147–150.

- https://www.researchgate.net/publication/221409398_The_impact_of_social_network_sites_on_the_consumption_of_cultural_goods [22 Απρίλιος 2019].
- Sahraian, A., Hedayati, S. B., Mani, A. και Hedayati, A. (2016), 'Internet addiction based on personality characteristics in medical students', *Shiraz E Medical Journal*, **17**(10): 85–91. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3905535/> [18 Απρίλιος 2019].
- Salicetia, F. (2015), 'Internet Addiction Disorder (IAD)', *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, **191**: 1372–1376. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815025525> [18 Απρίλιος 2019].
- Schuyler, M. (1992), 'Big Dummy's Guide to Fidonet - www.fidonet.us'. <http://www.fidonet.us/dummyguide.html> [22 Απρίλιος 2019].
- Şenormanci, Ö., Konkan, R. και Sungur, M. Z. (2010), 'Internet Addiction and Its Cognitive Behavioral Therapy', *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 171–189. <https://www.intechopen.com/books/standard-and-innovative-strategies-in-cognitive-behavior-therapy/internet-addiction-and-its-cognitive-behavioral-therapy> [23 Απρίλιος 2019].
- SeoPressor (2014), 'The 6 Types of Social Media'. <https://seopressor.com/social-media-marketing/types-of-social-media/> [23 Απρίλιος 2019].
- Shah, S. (2016), 'The History of Social Media | Digital Trends'. <https://www.digitaltrends.com/features/the-history-of-social-networking/> [22 Απρίλιος 2019].
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla, U. M. και McElroy, S. L. (2000), 'Psychiatric features of individuals with problematic internet use', *Journal of Affective Disorders*. Elsevier, **57**(1–3): 267–272. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10708842> [20 Απρίλιος 2019].
- Sharwood, S. (2014), 'Source code for world's first MUD, Essex Uni's MUD1, recovered • The Register'. https://www.theregister.co.uk/2014/05/02/mud1_open_source_release/ [22 Απρίλιος 2019].
- Shotton, M. A. (1991), 'The costs and benefits of 'computer addiction'', *Behaviour and Information Technology*. Taylor & Francis Group, **10**(3): 219–230. https://www.researchgate.net/publication/233470409_The_costs_and_benefits_of_'computer_addiction' [19 Απρίλιος 2019].
- Singh, G., Pasricha, S., Nanda, G. S., Singh, H., Bandyopadhyay, K. και Ray, G. (2018), 'Internet use behavior, risk profile and 'problematic internet use' among undergraduate medical students: an epidemiological study', *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, **5**(2): 532. https://www.researchgate.net/publication/322681068_Internet_use_behavior_risk_profile_and_'problematic_internet_use'_among_undergraduate_medical_students_an_epidemiological_study [18 Απρίλιος 2019].
- Sofiah, S., Zobidah, O. S., Jusang, B. και Osman, M. N. (2011), 'Facebook addiction among female university students', *Revista De Administratie Publica Si Politici Sociale*, **2**(7): 95–109. <http://psasir.upm.edu.my/id/eprint/24368/> [24 Απρίλιος 2019].
- Soulunii, S. (2018), '21 Things Replaced By Technology That We Still Miss'. <https://topyaps.com/things-replaced-by-technology/> [21 Απρίλιος 2019].
- Sraders, A. (2018), 'History of Facebook: Facts and What's Happening in 2018'. <https://www.thestreet.com/technology/history-of-facebook-14740346> [23 Απρίλιος 2019].
- Stack, L. (2016), 'The Great Instagram Logo Freakout of 2016 - The New York Times', *New York Times*. <https://www.nytimes.com/2016/05/12/technology/the-great-instagram-logo-freakout-of-2016.html> [22 Απρίλιος 2019].
- Statista (2019a), '• Number of internet users worldwide 2005-2018'. <https://www.statista.com/statistics/273018/number-of-internet-users-worldwide/> [21 Απρίλιος 2019].

- 2019].
- Statista (2019b), ‘• Number of social media users worldwide 2010-2021 | Statista’. <https://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/> [21 Απρίλιος 2019].
- Tavakol, M. και Dennick, R. (2011), ‘Making sense of Cronbach’s alpha’, *International Journal of Medical Education*, **2**: 53–55. <http://www.ijme.net/archive/2/cronbachs-alpha/> [1 Μάιος 2019].
- Taylor, I. L. (2003), *UUCP Protocol*. http://www.airs.com/ian/uucp-doc/uucp_7.html#SEC99 [22 Απρίλιος 2019].
- Techopedia (2019), ‘ARPANET-Definition from Techopedia’. <https://www.techopedia.com/definition/2381/advanced-research-projects-agency-network-arpamet> [22 Απρίλιος 2019].
- Truan, F. (1993), ‘Addiction as a Social Construction: A Postempirical View’, *The Journal of Psychology*, **127**(5): 489–499. https://www.researchgate.net/publication/14928520_Addiction_as_a_Social_Construction_A_Postempirical_View [16 Απρίλιος 2019].
- Tsitsika, A., Critselis, E., Louizou, A., Janikian, M., Freskou, A., Marangou, E., Kormas, G. και Kafetzis, D. A. (2011), ‘Determinants of internet addiction among adolescents: A case-control study’, *TheScientificWorldJournal*, **11**: 866–874. https://www.researchgate.net/publication/51073308_Determinants_of_Internet_Addiction_among_Adolescents_A_Case-Control_Study [16 Απρίλιος 2019].
- Tsitsika, A., Janikian, M., Tzavela, E., Schoenmakers, T. M., Ólafsson, K., Halapi, E. και Tzavara, C. (2012), ‘Internet use and internet addictive behaviour among European adolescents: A cross-sectional study’, *National and Kapodistrian University of Athens (N.K.U.A.)*. http://youth-health.gr/media/2016/03/eu-net-adb-quantitative-report-d6-2-r-june-2013_2.pdf [20 Απρίλιος 2019].
- Turel, O. και Serenko, A. (2012), ‘The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites’, *European Journal of Information Systems*, **21**(5): 512–528. <https://link.springer.com/article/10.1057/ejis.2012.1> [19 Απρίλιος 2019].
- Uddin, M. S. και Mamun, A. Al (2018), ‘Facebook Addiction Disorder: Is Facebook Really Addictive?’, *Abnormal and Behavioural Psychology*. Bangladesh, **04**(01). <https://www.omicsonline.org/open-access/facebook-addiction-disorder-is-facebook-really-addictive-2472-0496-1000135-102688.html> [29 Απρίλιος 2019].
- Walker, L. (2018), ‘How to Kick A Facebook Addiction’. <https://www.lifewire.com/excessive-time-on-facebook-2654369> [29 Απρίλιος 2019].
- Walsh, S. P., White, K. M. και Young, R. M. (2007), *Young and connected: Psychological influences of mobile phone use amongst Australian youth*. https://www.researchgate.net/publication/27469886_Young_and_connected_Psychological_influences_of_mobile_phone_use_amongst_Australian_youth [24 Απρίλιος 2019].
- Wan, C. (2009), *Websites Addiction & Usage Pattern among Chinese College Students*. http://pg.com.cuhk.edu.hk/pgp_nm/projects/2009/Wan_Sisi_Candy.pdf [24 Απρίλιος 2019].
- Warren, J. (2019), ‘The 6 Most Effective Types of Social Media Advertising in 2019’. <https://www.bigcommerce.com/blog/social-media-advertising/#the-6-best-social-networks-for-e-commerce-advertising> [23 Απρίλιος 2019].
- wearesocial.sg (2016), ‘wearesocial.sg’. http://www.slideshare.net/wearesocialsg/digital-in-2016/31-wearesocialsg_31JAN2016_SOCIAL_MEDIA_USE [7 Μάιος 2019].
- Web3 Foundation (2019), ‘Web3 Foundation | Nurtures and stewards technologies and applications in the fields of decentralized web software protocols’. <https://web3.foundation/> [22 Απρίλιος 2019].
- WHO (2010), ‘WHO | Dependence syndrome’, *WHO*. World Health Organization.

- https://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/en/ [30 Απρίλιος 2019].
- Widyanto, L. και Griffiths, M. D. (1998), 'Internet addiction: Does it really exist? (revisited)', *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications (2nd ed.)*, 61–75. https://www.researchgate.net/publication/287890773_Internet_addiction_Does_it_really_exist_revisited [16 Απρίλιος 2019].
- Wilson, K., Fornasier, S. και White, K. M. (2010), 'Psychological Predictors of Young Adults' Use of Social Networking Sites', *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, **13**(2): 173–177. <http://www.liebertpub.com/doi/10.1089/cyber.2009.0094> [24 Απρίλιος 2019].
- Wójcik, S., Ólafsson, K., Tzavara, C., Schoenmakers, T. M., Tzavela, E. C., Janikian, M., Tsitsika, A., Macarie, G. F. και Richardson, C. (2014), 'Internet Addictive Behavior in Adolescence: A Cross-Sectional Study in Seven European Countries', *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, **17**(8): 528–535. <https://www.liebertpub.com/doi/pdf/10.1089/cyber.2013.0382> [20 Απρίλιος 2019].
- WWW Foundation (2019), 'History of the Web – World Wide Web Foundation'. <https://webfoundation.org/about/vision/history-of-the-web/> [22 Απρίλιος 2019].
- Xie, W. και Karan, K. (2019), 'Predicting Facebook addiction and state anxiety without Facebook by gender, trait anxiety, Facebook intensity, and different Facebook activities', *Journal of Behavioral Addictions*, **8**(1): 79–87. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30880400> [24 Απρίλιος 2019].
- Xu, H. και Tan, B. (2012), 'Why do I Keep Checking Facebook : Effects of Message Characteristic on the Formation of Social Network Services Addiction', *ICIS-RP*, 1–12. <https://pdfs.semanticscholar.org/447a/7e658f27eab41279352ecac71b97f42abfc3.pdf> [20 Απρίλιος 2019].
- Young, K. (2009), 'Internet addiction: Diagnosis and treatment considerations', *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 241–257. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10879-009-9120-x> [18 Απρίλιος 2019].
- Young, K. (2013), *Assessment of Internet Addiction*. <https://gamedependencia.files.wordpress.com/2013/06/young-assessment-of-internet-addiction.pdf> [29 Απρίλιος 2019].
- Young, K., Pistner, M., O'Mara, J. και Buchanan, J. (1990), 'Cyber-Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium', *CyberPsychology & Behavior*, **3**(5): 475–479. <http://www.netaddiction.com/articles/cyberdisorders.pdf> [23 Απρίλιος 2019].
- Young, K. S. (1996a), 'Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype', *Psychological Reports*, **79**(3 Pt 1): 899–902. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8969098> [20 Απρίλιος 2019].
- Young, K. S. (1996b), 'Internet Addiction : The Emergence of a New Clinical Disorder', *Published in CyberPsychology and Behavior*, **1**(3): 237–244. https://www.researchgate.net/publication/254932212_Internet_Addiction_The_Emergence_of_a_New_Clinical_Disorder [17 Απρίλιος 2019].
- Young, K. S. και Abreu, C. N. de. (2011), *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons.
- Zhou, S. X. και Leung, L. (2012), 'Gratification, Loneliness, Leisure Boredom, and Self-Esteem as Predictors of SNS-Game Addiction and Usage Pattern Among Chinese College Students', *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, **2**(4): 34–48. <http://services.igi-global.com/resolvedoi/resolve.aspx?doi=10.4018/ijcbpl.2012100103> [29 Απρίλιος 2019].
- Zimmermann, K. A. και Emspak, J. (2017), 'Internet History Timeline: ARPANET to the World Wide Web'. <https://www.livescience.com/20727-internet-history.html> [22 Απρίλιος 2019].
- Βενιού, Ε. (2016), 'Η επανάσταση των social media - Ειδήσεις', *Το Βήμα online*. <https://www.tovima.gr/2016/01/29/science/i-epanastasi-twn-social-media/> [24 Απρίλιος 2019].

- ΕΚΑΔ (2018), *Ελληνικό Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου: από πολύ μικρή ηλικία τα παιδιά στα κοινωνικά δίκτυα*. <https://gr.pcmag.com/koinonika-diktua/29871/elleniko-kentro-asphalous-diadiktuou-apolu-mikre-elikia-t> [30 Απρίλιος 2019].
- Καλοσπύρος, Ν. και Παγοροπούλου, Α. (2016), 'Η νοητική παγίδα της αβασάνιστης ευχαρίστησης στην κοινότητα του διαδικτύου', *Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημών Εκπαίδευσης*, **2015**(1): 522–531. https://www.researchgate.net/publication/309473763_E_noetike_pagida_tes_abasanistes_eucharistes_sten_koinoteta_tou_diadiktyou [19 Απρίλιος 2019].
- Μανδραβέλης, Β. (2017), 'Καθημερινή και απαραίτητη η χρήση των social media από τους Έλληνες', *Καθημερινή*. <http://www.kathimerini.gr/904431/article/oikonomia/ellhnikh-oikonomia/ka8hmerinh-kai-aparaitith-h-xrhsh-twn-social-media-apo-toys-ellhnes> [30 Απρίλιος 2019].
- Πετρίτη, Ν. (2018), 'Εθισμένοι στα κοινωνικά δίκτυα'; <https://tvxs.gr/news/internet-mme/eimaste-mipos-ethismenoi-sta-koinonika-diktya> [30 Απρίλιος 2019].
- Σοφός, Α., Α. Η., Διάκος, Κ. και Δούκα, Α. (2011), 'Εθισμός στο Διαδίκτυο - Έρευνα στην Ελλάδα', 825–836. <http://hellanicus.lib.aegean.gr/bitstream/handle/11610/13177/file0.pdf?sequence=1> [23 Απρίλιος 2019].
- Το Βήμα Online (2009), 'Εξαρτημένοι από το Ιντερνετ είναι δεκατρείς στους εκατό φοιτητές, σύμφωνα με έρευνα του ΤΕΙ Αθήνας'. <https://www.tovima.gr/2009/05/19/society/eksartimenoi-aro-to-internet-einai-dekatreis-stoys-ekato-foitites-symfwna-me-ereyna-toy-tei-athinas/> [30 Απρίλιος 2019].
- Το Βήμα Online (2019), 'ΟΗΕ: Πρόσφυγας η 18χρονη από την Σαουδική Αραβία που αρνήθηκε το Ισλάμ', *Το Βήμα online*. <https://www.tovima.gr/2019/01/09/world/oie-prosfygas-i-18xroni-aro-tin-saoudiki-aravia-pou-arnithike-to-islam/> [24 Απρίλιος 2019].
- Τσίτσικα, Α., Τζανικιάν, Μ., Τζαβέλα, Ε., Τζαβάρα, Χ., Κριτσέλη, Έ. και Richardson, C. (2012), *Διαδίκτυο και Συμπεριφορές Εξάρτησης: Μελέτη σε Ευρωπαίους Εφήβους*. http://didepeiraia.att.sch.gr/plinetp/images/stories/files/newsletter/diakiktyo_kai_symperifores_eksartisis.pdf [30 Απρίλιος 2019].
- Φλώρος, Γ., Σιώμος, Κ. και Εμμανουήλ, Σ. (2012), *Εθισμός στο διαδίκτυο και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου, Λιβάνη. Λιβάνης*. <https://www.politeianet.gr/books/9789601425016-floros-georgios-libanis-ethismos-sto-diadiktu-209534>.

Σχήματα – Πίνακες – Γραφήματα

Σχήμα 1-Ατομα με πρόσβαση στο Διαδίκτυο. Πηγή: (Statista, 2019a: 1).....	3
Σχήμα 2-Χρήστες Κοινωνικών Δικτύων παγκοσμίως. Πηγή: (Statista, 2019b).....	9
Σχήμα 3-Το Διαδίκτυο 1960-2000. Πηγή.....	12
Σχήμα 4-Εικονικός κόσμος e-space. Πηγή.....	14
Σχήμα 5-Σταθμοί στην εξέλιξη του Διαδικτύου. Πηγή.....	15
Σχήμα 6-Επισκεψιμότητα ιστότοπων στην Ελλάδα (2019). Πηγή.....	59
Σχήμα 7-Επισκεψιμότητα Κοινωνικών Δικτύων στην Ελλάδα. Πηγή.....	59
Σχήμα 8-Δημοφιλία Κοινωνικών Δικτύων στην Ελλάδα (2018). Πηγή.....	62
Πίνακας 1-Κατανομή φύλου.....	71
Πίνακας 2-Συγκεντρωτικά στοιχεία ηλικίας.....	72
Πίνακας 3-Μορφωτικό επίπεδο δείγματος.....	73
Πίνακας 4-Είδος εργασίας ερωτώμενων.....	74
Πίνακας 5-Οικογενειακή κατάσταση δείγματος.....	75
Πίνακας 6-Περιοχή κατοικίας ερωτώμενων.....	76
Πίνακας 7-Χώρα διαμονής.....	77
Πίνακας 8-Πρόσβαση στο Διαδίκτυο από το σπίτι.....	78
Πίνακας 9-Κοινωνικά Δίκτυα και παραμέλησης εργασίας.....	80
Πίνακας 10- Κοινωνικά Δίκτυα και έλλειψη ελέγχου.....	81
Πίνακας 11-ΚΔ και απόσπαση.....	82
Πίνακας 12-Χρήση ΚΔ και ηλικία.....	82
Πίνακας 13- Συσχέτιση μεταβλητών-Μορφωτικό επίπεδο.....	83
Πίνακας 14-Χρήση Διαδικτύου και ηλικία.....	84
Πίνακας 15-Χρήση Διαδικτύου και μορφωτικού επιπέδου.....	84
Πίνακας 16-Διαδίκτυο και θετικές επιδράσεις.....	85
Πίνακας 17-Δυσάρεστες εμπειρίες από ΚΔ και εθισμός στο Διαδίκτυο.....	86
Πίνακας 18-Χρήση ΚΔ και υπερβολική χρήση Διαδικτύου.....	87
Πίνακας 19-Χρήση ΚΔ μεταξύ ανδρών και γυναικών.....	89
Πίνακας 20-Εθισμός στο Διαδίκτυο μεταξύ ανδρών και γυναικών.....	90
Πίνακας 21-Χρήση ΚΔ μεταξύ εργαζομένων και ανέργων.....	92
Πίνακας 22- Χρήση Διαδικτύου μεταξύ εργαζομένων και ανέργων.....	93
Πίνακας 23-Χρήση ΚΔ μεταξύ κατοίκων επαρχίας και αστικής περιοχής.....	94
Πίνακας 24-Εθισμός στο Διαδίκτυο μεταξύ κατοίκων επαρχίας και αστικών περιοχών.....	95
Πίνακας 25-Σχέση ΚΔ και χρήσης Διαδικτύου.....	96

Γράφημα 1 -Κατανομή φύλου	71
Γράφημα 2 -Κατανομή ηλικίας	72
Γράφημα 3 -Μορφωτικό επίπεδο.....	73
Γράφημα 4 -Είδος εργασίας.....	74
Γράφημα 5 -Οικογενειακή κατάσταση	75
Γράφημα 6 -Περιοχή κατοικίας ερωτώμενων	76
Γράφημα 7 -Χώρα διαμονής.....	77
Γράφημα 8 -Πρόσβαση στο Διαδίκτυο από το σπίτι	78
Γράφημα 9 -Ιστόγραμμα συχνοτήτων για τον εθισμό στο Διαδίκτυο	88
Γράφημα 10 -Ιστόγραμμα συχνοτήτων για τη χρήση Κοινωνικών Δικτύων	89



Παράρτημα

Η σχέση των κοινωνικών δικτύων με το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο

Το παρακάτω ερωτηματολόγιο αφορά σε διπλωματική εργασία με θέμα τη χρήση των κοινωνικών δικτύων και τη σχέση τους με τον εθισμό στο ίντερνετ (διαδίκτυο). Οι απαντήσεις δίνονται ανώνυμα και δε συλλέγεται κανένα προσωπικό στοιχείο.

Η επεξεργασία και η εξαγωγή των αποτελεσμάτων αφορούν μόνο τη συγκεκριμένη διπλωματική εργασία. Ο χρόνος που χρειάζεται για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου είναι μερικά λεπτά.

Σας ευχαριστώ πολύ για το χρόνο σας.

* Απαιτείται

Δημογραφικά στοιχεία

Φύλο *

Άνδρας

Γυναίκα

Ηλικία *

Μορφωτικό επίπεδο *

Δημοτικό

Γυμνάσιο

Λύκειο

Ι.Ε.Κ.

Πτυχίο (Α.Ε.Ι. / Τ.Ε.Ι.)

Μεταπτυχιακό

Διδακτορικό

Μετα - διδακτορικό

Είδος εργασίας *

Δουλειά γραφείου

Χειρωνακτική εργασία

Δεν εργάζομαι

Οικογενειακή κατάσταση *

Άγαμος /η

Έγγαμος /η

Χωρισμένος /η

Χήρος /η

Σε σχέση

Ελεύθερος

Περιοχή κατοικίας *

Αστική περιοχή

Επαρχία

Χώρα διαμονής *

Έχετε πρόσβαση στο διαδίκτυο από το σπίτι; *

Ναι

Όχι

Διαδίκτυο

Για τις παρακάτω ερωτήσεις , οι οποίες αφορούν τη χρήση του ίντερνετ (διαδικτύου) , απαντήστε πόσο ισχύουν για εσάς. Για κάθε ερώτηση επιλέξτε έναν από τους αριθμούς:

1 = Σπάνια

2 = Περιστασιακά

3 = Συχνά

4 = Πολύ Συχνά

5 = Πάντα

Πόσο συχνά παραμένεις συνδεδεμένος/η στο διαδίκτυο για περισσότερο χρόνο απ' ότι αρχικά σκόπευες; *

Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα

Πόσο συχνά παραμελείς τις δουλειές του σπιτιού για να περάσεις περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο; *

Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα

Πόσο συχνά προτιμάς τον ενθουσιασμό που σου προσφέρει το διαδίκτυο από το να περάσεις χρόνο με το ταίρι σου; *

Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα

Πόσο συχνά δημιουργείς νέες σχέσεις με διαδικτυακούς χρήστες; *

Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα

Πόσο συχνά παραπονιούνται άτομα του στενού σου κύκλου για το χρόνο που δαπανάς online; *

Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα

Πόσο συχνά έχουν επηρεαστεί αρνητικά οι βαθμοί σου ή η δουλειά σου εξαιτίας του χρόνου που δαπανάς online; *

Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα

Πόσο συχνά ελέγχεις το e-mail (ή οποιαδήποτε εφαρμογή μηνυμάτων όπως Viber, WhatsApp, snapchat κ.α.) σου προτού να κάνεις αυτό που σκόπευες; *

Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα

Πόσο συχνά η απόδοση σου στη δουλειά ή η παραγωγικότητα σου έχουν επηρεαστεί αρνητικά εξαιτίας του διαδικτύου; *

Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα

Πόσο συχνά γίνεσαι αμυντικός/η ή μυστικοπαθής όταν σε ρωτούν τι κάνεις όσο είναι online; *

Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα

Πόσο συχνά σταματάς τις ενοχλητικές σκέψεις σχετικά με τη ζωή με το να κάνεις κατευναστικές σκέψεις σχετικές με το διαδίκτυο; *

Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα

Πόσο συχνά πιάνεις τον εαυτό σου να ανυπομονείς πότε θα συνδεθείς ξανά; *

Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα

Πόσο συχνά φοβάσαι πως η ζωή χωρίς το ίντερνετ θα ήταν βαρετή, άδεια και θλιβερή; *

Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα

Πόσο συχνά νιώθεις ενοχλημένος/η όταν κάποιος θέλει να σου αποσπάσει την προσοχή ενώ είσαι online; *

Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα

Πόσο συχνά χάνεις τον ύπνο σου εξαιτίας νυχτερινών προσβάσεων στο διαδίκτυο; *

Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα

Πόσο συχνά αισθάνεσαι απορροφημένος με το διαδίκτυο ενώ είσαι εκτός σύνδεσης, ή φαντασιώνεσαι να είσαι συνδεδεμένος; *

Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα

Πόσο συχνά πιάνεις τον εαυτό σου να λες "μόνο λίγα λεπτά ακόμη" όταν είσαι συνδεδεμένος στο διαδίκτυο; *

Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα

Πόσο συχνά προσπαθείς να μειώσεις το χρόνο που δαπανάς στο διαδίκτυο και αποτυγχάνεις; *

Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα

Πόσο συχνά προσπαθείς να κρύψεις τη διάρκεια της σύνδεσης σου στο διαδίκτυο; *

Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα

Πόσο συχνά επιλέγεις να περνάς περισσότερο χρόνο online από το να βγαίνεις έξω με παρέα; *

Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα

Πόσο συχνά αισθάνεσαι απογοητευμένος, νευρικός ή κακόκεφος όταν είσαι εκτός σύνδεσης και όταν συνδέεσαι ξανά στο ίντερνετ αυτό το συναίσθημα υποχωρεί; *

Σπάνια 1 2 3 4 5 Πάντα

Κοινωνικά δίκτυα

Οι παρακάτω ερωτήσεις , οι οποίες αφορούν τη χρήση των κοινωνικών δικτύων όπως το Facebook , twitter κ.α.

Πόσο συχνά χρησιμοποιείς τα κοινωνικά δίκτυα (Facebook , twitter , κ.τ.λ.) *

1= ποτέ

2= μία φορά το χρόνο

3= μία φορά το μήνα

4= μία φορά την εβδομάδα

5= πολλές φορές την εβδομάδα

6= κάθε μέρα

7= πολλές φορές την ημέρα

Κάθε φορά που χρησιμοποιείς τα κοινωνικά δίκτυα πόσο χρόνο αφιερώνεις σε αυτά; *

λιγότερο 15 λεπτά

15 με 30 λεπτά

30 λεπτά με 1 ώρα

1 με 2 ώρες

2 με 3 ώρες

3 με 4 ώρες

Περισσότερο από 4 ώρες

Στο αγαπημένο σου κοινωνικό δίκτυο (χρησιμοποιείς πιο πολύ) πόσους φίλους έχεις ; *

1 έως 50

50 έως 100

100 έως 200

200 έως 300

300 έως 400

400 έως 500

περισσότερους από 500

Στο αγαπημένο σου κοινωνικό δίκτυο (χρησιμοποιείς πιο πολύ) οι φίλοι που έχεις : *

1 (Είναι όλοι γνωστοί μου στην πραγματικότητα)

2

3

4 (Μισοί γνωστοί και μισοί ξένοι)

5

6

7 (Είναι όλοι ξένοι στην πραγματικότητα)

Πόσο συχνά στέλνεις προσωπικά μηνύματα στους άλλους ; *

1= ποτέ

2= μία φορά το χρόνο

3= μία φορά το μήνα

4= μία φορά την εβδομάδα

5= πολλές φορές την εβδομάδα

6= κάθε μέρα

7= πολλές φορές την ημέρα

Πόσο συχνά ενημερώνεις την κατάσταση σου (status update) ; *

1= ποτέ

2= μία φορά το χρόνο

3= μία φορά το μήνα

4= μία φορά την εβδομάδα

5= πολλές φορές την εβδομάδα

6= κάθε μέρα

7= πολλές φορές την ημέρα

Πόσο συχνά γράφεις σημειώσεις / αναρτάς (ποστάρεις) στα κοινωνικά δίκτυα ; *

1= ποτέ

2= μία φορά το χρόνο

3= μία φορά το μήνα

4= μία φορά την εβδομάδα

5= πολλές φορές την εβδομάδα

6= κάθε μέρα

7= πολλές φορές την ημέρα

Πόσο συχνά ανανεώνεις την εικόνα προφίλ σου; *

1= ποτέ

2= μία φορά το χρόνο

3= μία φορά το μήνα

4= μία φορά την εβδομάδα

5= πολλές φορές την εβδομάδα

6= κάθε μέρα

7= πολλές φορές την ημέρα

Πόσο συχνά δημοσιεύεις / αναρτάς φωτογραφίες σου; *

1= ποτέ

2= μία φορά το χρόνο

3= μία φορά το μήνα

4= μία φορά την εβδομάδα

5= πολλές φορές την εβδομάδα

6= κάθε μέρα

7= πολλές φορές την ημέρα

Πόσο συχνά μοιράζεσαι ή κοινοποιείς αναρτήσεις (post) άλλων; *

1= ποτέ

2= μία φορά το χρόνο

3= μία φορά το μήνα

4= μία φορά την εβδομάδα

5= πολλές φορές την εβδομάδα

6= κάθε μέρα

7= πολλές φορές την ημέρα

Πόσο συχνά επισκέπτεσαι τις σελίδες (homepage) των φίλων σου; *

1= ποτέ

2= μία φορά το χρόνο

3= μία φορά το μήνα

4= μία φορά την εβδομάδα

5= πολλές φορές την εβδομάδα

6= κάθε μέρα

7= πολλές φορές την ημέρα

Πόσο συχνά σχολιάζεις φωτογραφίες ή αναρτήσεις (post) άλλων; *

1= ποτέ

2= μία φορά το χρόνο

3= μία φορά το μήνα

4= μία φορά την εβδομάδα

5= πολλές φορές την εβδομάδα

6= κάθε μέρα

7= πολλές φορές την ημέρα

Πόσο συχνά ελέγχεις τα σχόλια και τα μηνύματα των άλλων στο προφίλ σου; *

1= ποτέ

2= μία φορά το χρόνο

3= μία φορά το μήνα

4= μία φορά την εβδομάδα

5= πολλές φορές την εβδομάδα

6= κάθε μέρα

7= πολλές φορές την ημέρα

Εμπειρίες από τη χρήση κοινωνικών δικτύων

Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν τις εμπειρίες που έχετε από την χρήση των κοινωνικών δικτύων.

Για τις παρακάτω ερωτήσεις απαντήστε πόσο συχνά νιώθετε τα παρακάτω όταν κάνετε χρήση των κοινωνικών δικτύων.

Δυστυχία *

Ποτέ 1 2 3 4 5 6 7 Πάντα

Ευτυχία *

Ποτέ 1 2 3 4 5 6 7 Πάντα

Κατάθλιψη *

Ποτέ 1 2 3 4 5 6 7 Πάντα

Χαρά *

Ποτέ 1 2 3 4 5 6 7 Πάντα

Θυμό *

Ποτέ 1 2 3 4 5 6 7 Πάντα

Ικανοποίηση *

Ποτέ 1 2 3 4 5 6 7 Πάντα

Ανησυχία *

Ποτέ 1 2 3 4 5 6 7 Πάντα

Κέφι (κεφάλτος / η) *

Ποτέ 1 2 3 4 5 6 7 Πάντα