

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ



Διπλωματική Εργασία

«Ο ρόλος της Καλλιέργειας Δεξιοτήτων Ζωής στην πρόληψη και θεραπεία του φαινομένου του Διαδικτυακού Εθισμού στους νέους»

Φωτεινή Ασημάκου- Παπαβασιλείου

ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΜΑΙΟΣ 2021

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Μεταπτυχιακό στη Σχολική Συμβουλευτική και Καθοδήγηση

«Ο ρόλος της Καλλιέργειας Δεξιοτήτων Ζωής στην πρόληψη και θεραπεία του φαινομένου του Διαδικτυακού Εθισμού στους νέους»

Φωτεινή Ασημάκου- Παπαβασιλείου

Επιβλέπων Καθηγητής

Δρ. Αλέξανδρος Λόρδος

Η Διπλωματική Εργασία υποβλήθηκε προς μερική εκπλήρωση των απαιτήσεων απόκτησης του μεταπτυχιακού Σχολικής Συμβουλευτικής και Καθοδήγησης του Τμήματος Ψυχολογίας

Μάιος 2021

«Education' is important, but education to support and live life better is more important».

(Prajapati, Sharma & Sharma, 2017)

Τριμελής Επιτροπή Εξέτασης:

Αλέξανδρος Λόρδος (επιβλέπων)

Στέλιος Γεωργίου

Παναγιώτης Σταυρινίδης

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Ευχαριστίες

Περίληψη

Εισαγωγή

Μεθοδολογία

1	ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ	10
1.1	ΕΞΑΠΛΩΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.....	10
1.2	ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ	12
1.3	ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΒΕΒΑΡΗΜΕΝΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ	15
2	ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ	17
2.1	ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ- ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ	17
2.2	ΤΥΠΟΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ (ΔΕ).....	20
2.3	ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΔΕ	21
3	ΕΚΤΑΣΗ ΤΟΥ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ	25
3.1	Έκταση Φαινομένου σε Παγκόσμιο Επίπεδο	25
3.2	Έκταση Φαινομένου σε Κύπρο και Ελλάδα.....	26
4	ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ	30
4.1	ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ	30
4.2	ΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ CARLAN (2003).....	30
4.2.1	Μοναξιά.....	31
4.2.2	Κατάθλιψη.....	31
4.2.3	Έλλειψη Αυτοελέγχου- Διαχείριση συναισθημάτων	32
4.2.4	Χαμηλή Αυτοεκτίμηση	32
4.2.5	Κοινωνικό Άγχος.....	33
5	ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ	34
5.1	ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ – ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ	34
5.2	ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ	37
6	ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ	39
6.1	Η ΚΑΛΥΠΤΕΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ	39
6.2	ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ	40
7	ΠΡΟΛΗΨΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ	45
7.1	ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΔΕ	45
8	ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ	48
8.1	ΚΕΝΤΡΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ	48
8.2	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΔΕ ΚΑΙ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ.....	52
9	ΣΥΖΗΤΗΣΗ	56
9.1	ΣΥΖΗΤΗΣΗ/ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	56

Ευχαριστίες

Φθάνοντας στο τέλος της συγγραφής της παρούσας διπλωματικής εργασίας συνειδητοποιώ ότι αποτέλεσε τον καρπό προσωπικού αγώνα, αλλά συγχρόνως και συνδρομής και υποστήριξης πολλών ανθρώπων, στους οποίους θέλω να εκφράσω την ειλικρινή μου ευγνωμοσύνη.

Αρχικά, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον επιβλέποντα της διπλωματικής μου, δρ. Αλέξανδρο Λόρδο για την καθοδήγησή του. Ήταν εκείνος πριν 2 χρόνια που μου είπε πως είναι εφικτό μετά από ένα ταξίδι άλλων ειδικοτήτων, να βρεθώ μέσα στο χώρο της Ψυχολογίας που από μικρή επιθυμούσα, μέσω του συγκεκριμένου Μεταπτυχιακού.

Τους καθηγητές του προγράμματος, που μας δίδαξαν τόσα πολλά και κυρίως αυτή τη διαφορετική 'θεώρηση' των πραγμάτων.

Τους συμφοιτητές μου, για τα χαμόγελα, την αποδοχή, την ειλικρινή συναδελφικότητα.

Ένα βαθύ και ολόψυχο ευχαριστώ σε όσους στάθηκαν δίπλα μου σ' αυτή την προσπάθεια και με βοήθησαν να τη φέρω σε πέρας και ειδικά στον σύζυγό μου για την παρότρυνση και την υποστήριξη να ακολουθήσω τα όνειρά μου και φυσικά στα αγόρια μου για την υπομονή τους να επιστρέψω κοντά τους μετά από μακρές αναμονές...

Περίληψη

Ο σκοπός της παρούσας μεταπτυχιακής εργασίας είναι να διερευνήσει αν οι φτωχές κοινωνικοσυναισθηματικές δεξιότητες σχετίζονται με τον εθισμό στο διαδίκτυο και κατά πόσον η καλλιέργειά τους μπορεί να αποτελέσει μέρος των παρεμβατικών πολιτικών πρόληψης και θεραπείας του φαινομένου του διαδικτυακού εθισμού στον νεαρό πληθυσμό. Για την μελέτη αυτή, ακολουθήθηκε βιβλιογραφική επισκόπηση διαθέσιμων βιβλιογραφικών πηγών. Παρουσιάζεται σύντομη ιστορική πορεία της ανάπτυξης και έκτασης του φαινομένου βάσει ερευνητικών/ στατιστικών πηγών. Στη συνέχεια, γίνεται εννοιολογική προσέγγιση του όρου του 'εθισμού στο διαδίκτυο' και αναφέρονται τα χαρακτηριστικά συμπτώματα και υπάρχοντα διαγνωστικά κριτήρια του φαινομένου. Παρουσιάζονται έρευνες που συνδέουν συγκεκριμένους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Ακολούθως, παρουσιάζονται έρευνες που σημειώνουν τη σημαντικότητα της καλλιέργειας κάποιων δεξιοτήτων για την ψυχική υγεία των νέων ατόμων, με συνέπεια τη συνολικότερη ανθεκτικότητά τους, τις λιγότερες εξαρτήσεις, καθώς και τη σύνδεση αυτών των δεξιοτήτων με χαμηλότερα επίπεδα εθισμού στο διαδίκτυο. Τέλος, γίνεται επισκόπηση κάποιων διαθέσιμων προγραμμάτων πρόληψης και θεραπείας του εθισμού σε παγκόσμιο επίπεδο, η οποία εξετάζεται υπό το πρίσμα βιβλιογραφικών αναφορών. Βάσει της υπάρχουσας έρευνας και βιβλιογραφίας, η παρούσα εργασία καταλήγει στο συμπέρασμα πως η πρακτική εφαρμογή προγραμμάτων που συμπεριλαμβάνουν την καλλιέργεια δεξιοτήτων ζωής ως μέρος ενός πολυδιάστατου μοντέλου πρόληψης ή/ και θεραπείας, θα είχαν μεγαλύτερη και μακροχρόνια επιτυχία στην απεξάρτηση των νέων από το διαδίκτυο, μιας και στοχεύουν στα βαθύτερα αίτια του φαινομένου, παρά στην προσωρινή καταστολή του.

Λέξεις κλειδιά: εθισμός στο διαδίκτυο, δεξιότητες ζωής, προγράμματα, πρόληψη/ θεραπεία εθισμού στο διαδίκτυο

Keywords: internet addiction, life skills, prevention/treatment programs of internet addiction

Εισαγωγή

Το διαδίκτυο αποτελεί πλέον καθημερινό και αναπόσπαστο εργαλείο σχεδόν για το μισό μέρος του παγκοσμίου πληθυσμού (Our world in data, 2020). Η εξάπλωσή του και η προσβασιμότητα σε αυτό έχει αυξηθεί ραγδαία τα τελευταία 10 χρόνια. Η θετική συμβολή του σε επαγγελματικό, ακαδημαϊκό/ ερευνητικό και διαπροσωπικό επίπεδο έχει σημειωθεί κατά καιρούς από πολλούς. Ταυτόχρονα όμως, η αυξανόμενη χρήση του τα τελευταία χρόνια, ειδικά από τους νέους ανθρώπους, έχει αρχίσει να προβληματίζει έντονα την επιστημονική κοινότητα (και όχι μόνο) ενώ κάποιοι αναφέρονται στο φαινόμενο ως ‘επιδημία’ (Christakis, 2010). Η ανεξέλεγκτη και προβληματική χρήση του έχει συνδεθεί με δυσάρεστα συμπτώματα δυσλειτουργίας του ατόμου σε διάφορα επίπεδα που απασχολεί γονείς, εκπαιδευτικούς και ειδικούς της ψυχικής υγείας. Συχνά, και αναλόγως της έντασης της χρήσης, τα συμπτώματα αυτά ομοιάζουν με εκείνα εθισμών σε ουσίες όπως π.χ. τσιγάρο ή ναρκωτικά. Η βιβλιογραφία πάνω στο φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο παρότι αυξανόμενη, είναι ακόμη περιορισμένη. Το πλέον έντονο αυτό πρόβλημα ζητεί ‘λύση’ από Κρατικούς αλλά και Ιδιωτικούς Φορείς. Μέσω προληπτικών ή/και θεραπευτικών παρεμβάσεων που στοχεύουν σε πρωτογενή αίτια του προβλήματος, υπάρχει ελπίδα καλύτερου ελέγχου της εξάπλωσης του φαινομένου στο μέλλον.

Με βάση τις παραπάνω σκέψεις και προβληματισμούς, η παρούσα βιβλιογραφική επισκόπηση αποσκοπεί στη μελέτη του φαινομένου του εθισμού στο διαδίκτυο, καθώς και συγκεκριμένων βαθύτερων ψυχοκοινωνικών παραγόντων των χρηστών που τους καθιστούν πιο ευάλωτους στον εθισμό αυτό. Επίσης, επιχειρεί να διερευνήσει εάν ελλείψεις σε δεξιότητες ζωής όπως, διαχείρισης του εαυτού ή διαπροσωπικές δεξιότητες σχετίζονται με τον εθισμό των

νέων στο διαδίκτυο και αν η ενδυνάμωση των νέων σε κοινωνικοσυναισθηματικό επίπεδο προάγει την ψυχική τους υγεία και ως εκ τούτου, αυξάνει την ανθεκτικότητά τους σε στιγμές που χρειάζεται να διαχειριστούν δυσμενείς συνθήκες, χωρίς την προσφυγή σε εξαρτήσεις (Prajapati, Sharma, & Sharma, 2016). Εξετάζει τη σχέση συγκεκριμένων δεξιοτήτων ζωής με εξαρτήσεις και προχωρά στην εξέταση της σχέσης αυτών των δεξιοτήτων ειδικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Τέλος, επιχειρείται βιβλιογραφική επισκόπηση με στόχο να διερευνηθούν αποτελεσματικές πρακτικές πρόληψης και θεραπείας του φαινομένου του διαδικτυακού εθισμού.

Μελετώντας την βιβλιογραφία διαπιστώνεται πως, υπάρχει αδιαμφισβήτητη ανάγκη για συνεχή επιστημονική μελέτη στο χώρο αυτό, ώστε κάποια στιγμή να συμφωνηθούν επίσημες πρακτικές και πρωτόκολλα στο πεδίο του διαδικτυακού εθισμού που θα διευκολύνουν τις διαδικασίες διάγνωσης, πρόληψης και θεραπείας του φαινομένου αυτού.

Μεθοδολογία

Για τη συγγραφή της παρούσας βιβλιογραφικής επισκόπησης αναζητήθηκαν και μελετήθηκαν σύγχρονα δημοσιευμένα επιστημονικά άρθρα, τόσο σε ξενόγλωσσα όσο και σε ελληνικά επιστημονικά περιοδικά. Συγκεκριμένα, μελετήθηκαν 74 βιβλιογραφικές πηγές, καθώς και στοιχεία, κυρίως στατιστικά, από 20 διαδικτυακούς ιστότοπους. Παρόλης της έντονης ερευνητικής δραστηριότητας που υπάρχει πλέον για τον εθισμό στο διαδίκτυο, λόγω της σχετικά πρόσφατης ανάδυσης του φαινομένου, η δημοσιευμένη βιβλιογραφία είναι περιορισμένη και εκτείνεται στα τελευταία 10 με 20 χρόνια μόνο. Προκειμένου να συγκεντρωθούν τα απαραίτητα δεδομένα, χρησιμοποιήθηκαν διαδικτυακές μηχανές αναζήτησης, με κυριότερες τις Google Scholar και PubMed.gov. Η αναζήτηση περιλάμβανε βασικούς όρους κλειδιά, όπως «εθισμός στο διαδίκτυο – εξάρτηση στο διαδίκτυο», «δεξιότητες ζωής», «ψυχική υγεία», «πρόληψη», «θεραπευτικές πρακτικές», «παρεμβάσεις», στην αγγλική αλλά και στην ελληνική γλώσσα. Το υλικό των ερευνών συγκεντρώθηκε και παρουσιάζεται βάσει ενοτήτων, αρχίζοντας από τις παλαιότερες αναφορές στη βιβλιογραφία προς τις πιο πρόσφατες. Για τους σκοπούς της εργασίας αυτής, μελετήθηκαν δείγματα μεικτού πληθυσμού (άνδρες, γυναίκες) αλλά η αναζήτηση ήταν στοχευμένη κυρίως σε πηγές που μελετούν το νεότερο μέρος του πληθυσμού (προ-έφηβους, έφηβους και φοιτητές) παγκοσμίως, με ειδικές αναφορές για Κύπρο και Ελλάδα.

Κεφάλαιο 1

1 ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Το όνειρο ενός δικτύου επικοινωνίας που θα λειτουργούσε ακόμα και αν οι τηλεπικοινωνίες ήταν εκτός λειτουργίας, αρχικά για στρατιωτικούς και έπειτα για επιστημονικούς σκοπούς, έγινε πραγματικότητα όταν κατά το έτος 1960, επιστήμονες στην Αμερική δημιούργησαν ένα παγκόσμιο σύστημα συνδεδεμένων υπολογιστών (*international network*), το οποίο είναι γνωστό σήμερα ως «Διαδίκτυο» (*Internet*) (Λιούπη, 2018). Από τότε έως σήμερα το διαδίκτυο έχει υπάρξει μια από τις πιο ραγδαία αναπτυσσόμενες τεχνολογίες στον κόσμο. Η εξάπλωσή του διευρύνθηκε ιδιαίτερα από τη δεκαετία του 1990 και έπειτα, φτάνοντας στο έτος 2017, το μισό μέρος του παγκόσμιου πληθυσμού να είναι συνδεδεμένο με το διαδίκτυο (Our world in data, 2020).

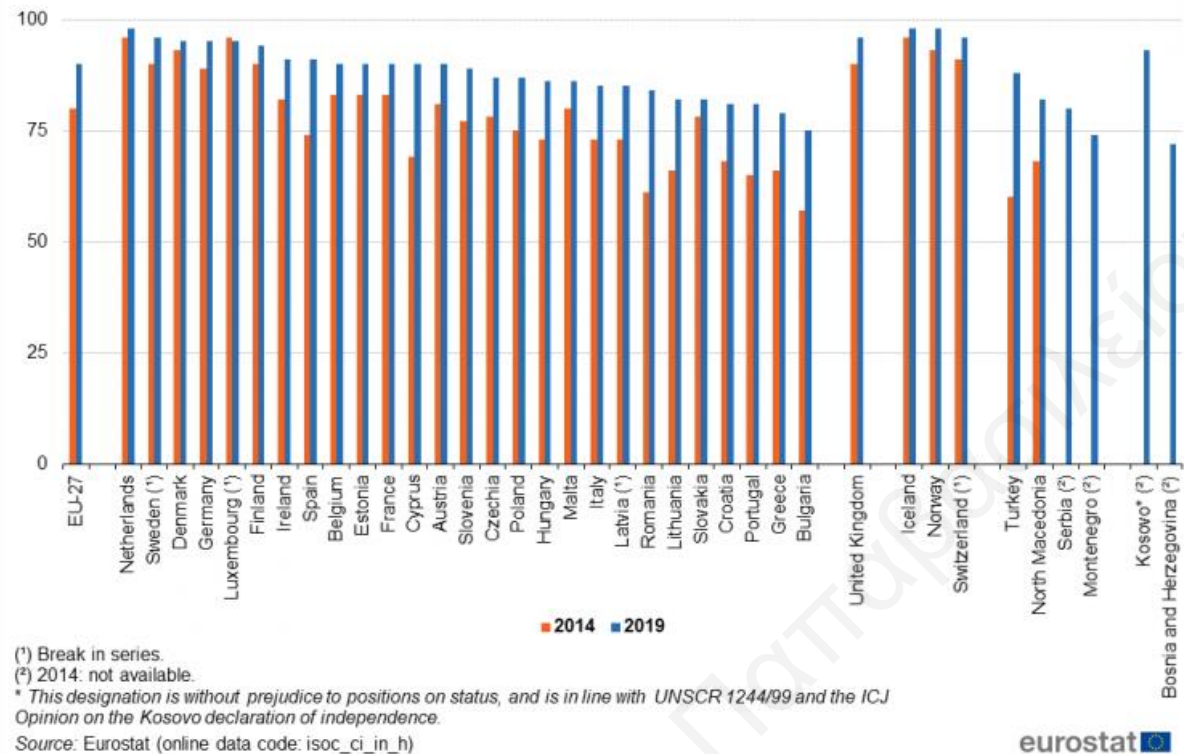
1.1 Εξάπλωση του Διαδικτύου

Σύμφωνα με πρόσφατα στατιστικά στοιχεία της *ec.europa.eu*, το 2019, το ποσοστό των νοικοκυριών των χωρών της Ευρώπης, που διαθέτει πρόσβαση στο διαδίκτυο, ανήλθε στο 90%, από 64% το 2009 (Γράφημα 1).

Το 2019, 98% των νοικοκυριών των Κάτω Χωρών είχαν πρόσβαση στο διαδίκτυο, ενώ η Σουηδία, η Γερμανία, η Δανία, το Λουξεμβούργο, η Φινλανδία, η Ιρλανδία και η Ισπανία ανέφεραν ότι, πάνω από 9 στα 10 νοικοκυριά είχαν πρόσβαση σε αυτό. Το χαμηλότερο ποσοστό πρόσβασης στο διαδίκτυο μεταξύ των κρατών μελών της Ευρώπης, καταγράφηκε στη Βουλγαρία (75 %). Ωστόσο, η Βουλγαρία —μαζί με τη Ρουμανία, την Κύπρο, την Ισπανία, την Πορτογαλία και τη Λιθουανία— σημείωσε ταχεία αύξηση στο ποσοστό των νοικοκυριών που έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο, με αυξήσεις της τάξης των 16-23 ποσοστιαίων μονάδων μεταξύ 2014 και 2019 (Europa statistics).

Internet access of households, 2014 and 2019

(% of all households)



Γράφημα 1. Η Πρόσβαση των Νοικοκυριών στο Διαδίκτυο το 2014 και το 2019

(Πηγή: <https://ec.europa.eu/eurostat/statistics>)

Στην Ελλάδα, το σύνολο των νοικοκυριών που έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο αυξήθηκε από 9% το 1999, σε 33.7% το 2006 (Σιώμος et al., 2008). Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα της Ελληνικής Στατιστικής Εταιρείας (ΕΛΣΤΑΤ), πρόσβαση στο διαδίκτυο από την κατοικία τους έχουν περίπου 8 στα 10 νοικοκυριά στην Ελλάδα, το οποίο αντιστοιχεί σε ποσοστό 78,5%, για τη χρήση τεχνολογιών πληροφόρησης και επικοινωνίας από νοικοκυριά και άτομα. Το ποσοστό αυτό είναι αυξημένο κατά 2,6% σε σχέση με το 2018, ενώ την τελευταία δεκαετία (2010- 2019) καταγράφηκε αύξηση 69,2%.

Στην Κύπρο, τα νοικοκυριά που έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο από την κατοικία (ανεξάρτητα από το αν χρησιμοποιείται), αυξήθηκαν από 52.8% το 2004 με σχεδόν ανοδική τάση κάθε χρονιά, σε 92.8% το 2020 (Στατιστική Υπηρεσία Κύπρου).

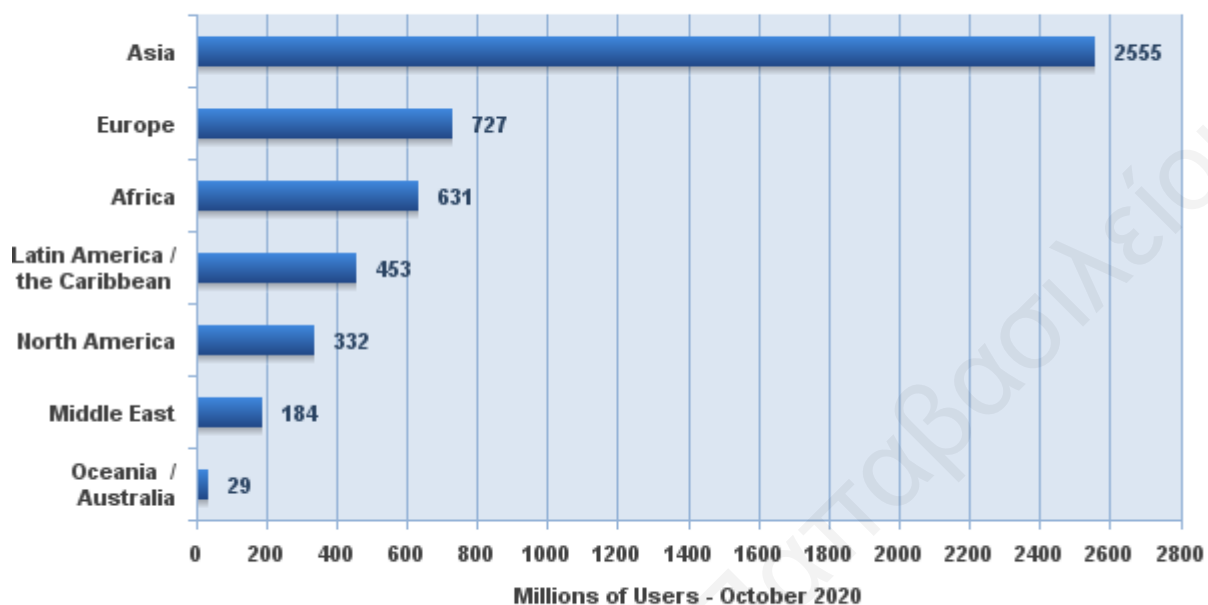
Όπως παρατηρείται από τη μελέτη των στατιστικών στοιχείων που προαναφέρθηκαν, πρόσβαση στο διαδίκτυο υπάρχει στη συντριπτική πλειοψηφία των νοικοκυριών τόσο της Ευρώπης γενικότερα, όσο και της Κύπρου και της Ελλάδας ειδικότερα. Η χρήση του Διαδικτύου, παρόλα αυτά, μελετάται από τις Στατιστικές Υπηρεσίες των χωρών καθώς παρουσιάζεται ακολούθως.

Σημαντικό ρόλο στην εξάπλωση του διαδικτύου στην εποχή μας, έχει παίξει και η εύκολη πρόσβαση στο διαδίκτυο μέσω των smartphones, από το 2007 που η Apple και η Samsung δημιούργησαν το iPhone ή το Omnia αντιστοίχως. Μέσω των smartphones, οι νέοι μπορούν να αποκτήσουν μια πολύ εύκολη δυνατότητα πρόσβασης στο διαδίκτυο μέσω 4 ή 5G ακόμα και όταν είναι εν κινήσει ή εκτός του σπιτιού τους. Αυτή η ευκολία και άνεση πρόσβασης στο διαδίκτυο, βάζει τους έφηβους ειδικότερα σε μια ομάδα υψηλού κινδύνου για τον λεγόμενο εθισμό στα smartphones (*smartphone addiction*) (Bae, S. M., 2017). Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ο D. Greenfield σε μια συνέντευξή του στην εφημερίδα Washington Post: «Το διαδίκτυο είναι η μεγαλύτερη μηχανή κουλοχέρη στο κόσμο. Και το smartphone είναι η μικρότερη μηχανή κουλοχέρη του κόσμου!» (The Center for Internet and Technology Addiction).

1.2 Χρήση του Διαδικτύου

Στα πλαίσια της εργασίας αυτής, είναι χρήσιμο να γίνει μια σύντομη παρουσίαση του βαθμού της χρήσης του Διαδικτύου στον κόσμο και ειδικότερα στα κράτη της Ευρώπης, στην

Internet Users in the World by Geographic Regions - 2020 Q3



Source: Internet World Stats - www.internetworldstats.com/stats.htm
Basis: 4,929,926,187 Internet users estimated in October 27, 2020
Copyright © 2020, Miniwatts Marketing Group

Γράφημα 2: Χρήστες του Διαδικτύου ανά τον κόσμο

(Πηγή: <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>)

Σύμφωνα με τα παγκόσμια στατιστικά στοιχεία του 'Internet World Stats' για το έτος 2020, ο μεγαλύτερος αριθμός χρηστών του διαδικτύου παγκοσμίως βρίσκεται στις χώρες της Ασίας. Όπως φαίνεται και στον Γράφημα 2, στην Ασία καταγράφηκε ο μεγαλύτερος αριθμός χρηστών (2.555 εκατομμύρια). Ακολουθούν οι χώρες της Ευρώπης με 727 εκατομμύρια χρήστες ενώ τις τελευταίες θέσεις κατέχουν η Ωκεανία και η Αυστραλία με 29 εκατομμύρια χρήστες του διαδικτύου.

Το έτος 2019 πάνω από τα τρία τέταρτα (77 %) των ατόμων στην Ευρώπη, έκανε χρήση του διαδικτύου σε καθημερινή βάση, ενώ ένα επιπλέον 7 % έκανε χρήση τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα (αλλά όχι καθημερινά). Επομένως, το 84 % των ατόμων έκαναν τακτική χρήση

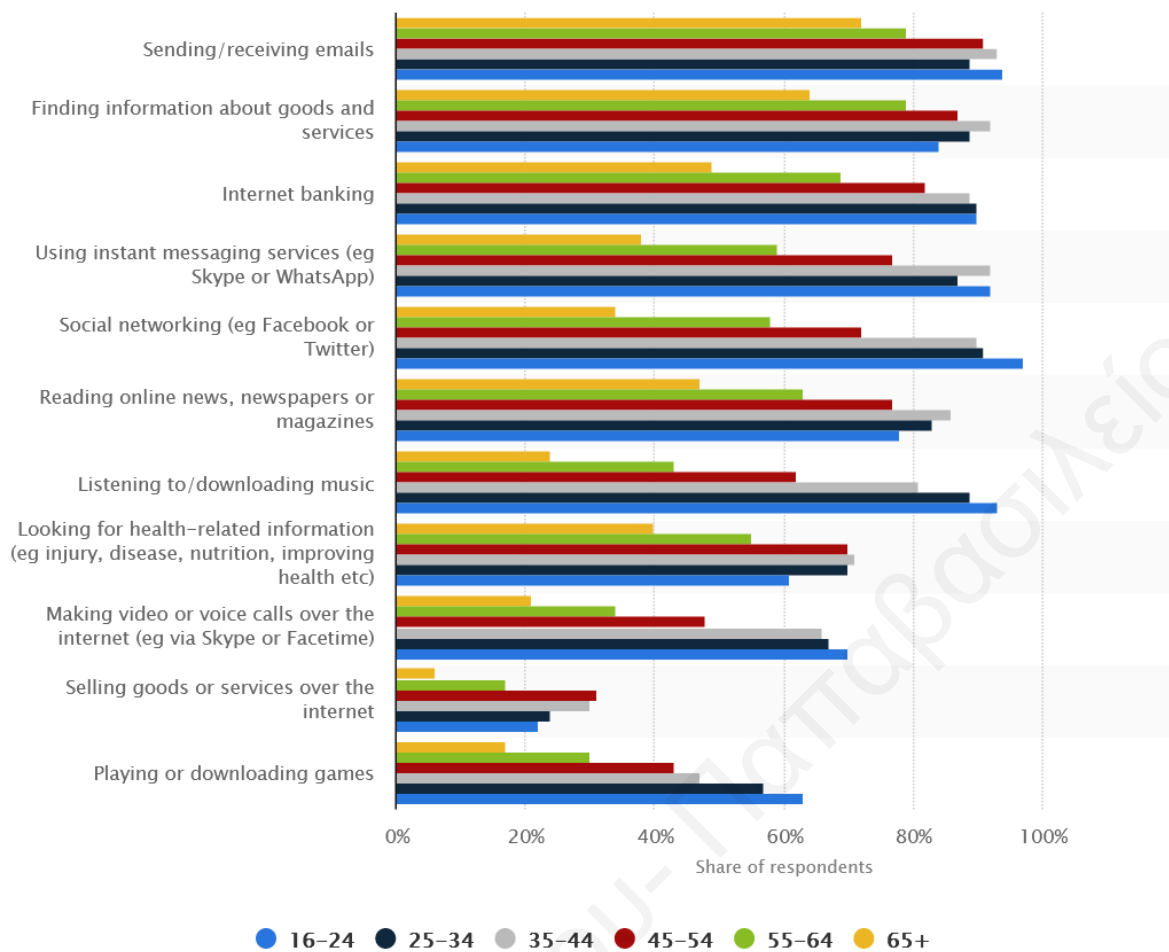
(τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα) του διαδικτύου. Το ποσοστό των χρηστών του διαδικτύου σε ημερήσια βάση μεταξύ όλων των χρηστών του (που είχαν χρησιμοποιήσει το διαδίκτυο κατά τους προηγούμενους τρεις μήνες) στην Ευρώπη, ήταν κατά μέσο όρο 90 % και κυμαινόταν στα κράτη μέλη, από 77 % στη Ρουμανία έως και πάνω από 90 % σε δεκατέσσερα κράτη μέλη, με κορύφωση το 96 % στην Ιταλία, τη Μάλτα και τις Κάτω Χώρες. Η Ισλανδία (98 %), μεταξύ όλων των χρηστών του διαδικτύου, ανέφερε ακόμα υψηλότερο ποσοστό χρηστών του διαδικτύου σε ημερήσια βάση.

Το 2019, στην Ευρώπη, το 88 % των νοικοκυριών χρησιμοποιούσε το διαδίκτυο, δηλαδή ποσοστό κατά 33 % μεγαλύτερο από αυτό του 2009 (55 %) (Europa eurostats).

Στην Ελλάδα, σε μετρήσεις που έγιναν το πρώτο τρίμηνο του έτους 2020 από τη Στατιστική Υπηρεσία Ελλάδος στο νεότερο μέρος του πληθυσμού, βρέθηκε πως από τους 682.087 μαθητές και σπουδαστές, οι 670.995 κάνουν *καθημερινή* χρήση του διαδικτύου.

Στην Κύπρο, βάσει δεδομένων της Κυπριακής Στατιστικής Εταιρείας για το 2020, άτομα ηλικίας 16-24 ετών κάνουν καθημερινή χρήση του διαδικτύου με ποσοστό για τους άνδρες 99.3% και για τις γυναίκες 100% των ατόμων που ερωτήθηκαν. Συνεπώς, οι νέοι βρίσκονται καθημερινά εκτεθειμένοι σε διαδικτυακές δραστηριότητες σε υψηλά επίπεδα, ενώ το ποσοστό καθημερινής χρήσης πέφτει, όσο αυξάνεται η ηλικιακή ομάδα.

Χαρακτηριστικά, πιο κάτω παρουσιάζεται γράφημα (Γράφημα 3) με τις δραστηριότητες που επιλέγονται στη Μ. Βρετανία κατά τη χρήση του διαδικτύου. Οι δραστηριότητες για τις οποίες επιλέγουν οι νέοι, ηλικίας μεταξύ 16-24 ετών, είναι κυρίως για επικοινωνία μέσω κοινωνικών δικτύων, να ακούν μουσική και να παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια.



Γράφημα 3: Διαδικτυακές Δραστηριότητες στη Μ. Βρετανία ανά ηλικιακή ομάδα το 2020.

Πηγή: Statista (2021).

1.3 Προβληματισμοί από την βεβαρημένη χρήση του Διαδικτύου

Με το διαδίκτυο να υπάρχει πλέον στα περισσότερα νοικοκυριά των τεχνολογικά ανεπτυγμένων χωρών, η χρήση του έχει επεκταθεί σε σχεδόν όλους τους τομείς της σύγχρονης ζωής. Ανεξάρτητα από γεωγραφικά και κοινωνικά σύνορα, μέσω της χρήσης του διαδικτύου εκατομμύρια άτομα, μπορούν να ωφεληθούν σε πολλά επίπεδα όπως: επικοινωνίας, συλλογής και ανταλλαγής πληροφοριών, ψυχαγωγίας και υπηρεσιών (Βουτυράκη και Μιχάλου, 2017).

Χωρίς να αμφισβητούνται οι θετικές πλευρές της χρήσης του διαδικτύου, το φαινόμενο της αυξανόμενης ενασχόλησης των εφήβων τα τελευταία χρόνια με διαδικτυακές δραστηριότητες όπως, παιχνίδια (*gaming*) και μέσα κοινωνικής δικτύωσης (*social media, i.e. Viber, Facebook, Tweeter*) απασχολεί έντονα γονείς, εκπαιδευτικούς και ειδικούς της ψυχικής υγείας. Ο λόγος είναι, ότι μαζί με την ολοένα αυξανόμενη έκθεση των νεαρών ατόμων στο διαδίκτυο και την πολύωρη έκθεσή τους σε διαδικτυακές δραστηριότητες, αυξάνονται και οι περιπτώσεις παθολογικής χρήσης αλλά και *εθισμού*, διαφόρων διαβαθμίσεων, στο διαδίκτυο και ιδιαίτερα στα παιδιά και στους εφήβους (Morahan – Martin , 2008) με σημαντικές επιπτώσεις για τους ίδιους και κατ' επέκταση για την κοινωνία, οι οποίες θα εξεταστούν σε μετέπειτα στάδιο αυτής της εργασίας.

Κεφάλαιο 2

2 ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

2.1 Εθισμός στο Διαδίκτυο - Εννοιολογική Προσέγγιση

Ο όρος ‘εθισμός’ συχνά παραπέμπει σε εξαρτήσεις από χημικές ουσίες. Αυτός είναι και ο λόγος που υπάρχει μια δυσκολία να γίνει γενικότερα αποδεκτός ο όρος ‘εθισμός’, όταν πρόκειται να χρησιμοποιηθεί σε σχέση με τη χρήση του διαδικτύου. Έτσι στο πιο πρόσφατο Εγχειρίδιο ‘Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders’ (DSM- 5) της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Εταιρείας, γίνεται χρήση των όρων ‘εξάρτηση’ ή ‘κατάχρηση’ για την περιγραφή βαθμού παθολογίας στη χρήση *ουσιών* (Σιώμος, 2008). Μέσα στο εγχειρίδιο αυτό, μόνο μια ανθρώπινη δραστηριότητα ορίζεται ως διαταραχή που δεν έχει σχέση με κάποια ουσία: η ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια. Το DSM-5 αναγνωρίζει ως πιθανή ψυχιατρική διαταραχή την "διαταραχή στα δικτυακά παιχνίδια" με τον όρο "Internet Gaming Disorder" ως μια διαταραχή που χρήζει περισσότερης έρευνας (Nielsen, 2018).

Ο όρος ‘εθισμός στο διαδίκτυο’ χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον ψυχίατρο Ivan Goldberg το 1995, βάσει κριτηρίων του DSM- 4 για την αξιολόγηση της παθολογικής χρήσης ουσιών, αντικαθιστώντας τον όρο ‘ουσία’ με τον όρο ‘διαδίκτυο’ (Διαμαντοπούλου & Δαβράζος, 2015; Σιώμος, 2008). Ο Goldberg, ονομάζει τον διαδικτυακό εθισμό *παθολογία* και *διαταραχή* η οποία συνδέεται με συγκεκριμένες συμπεριφορές και το επίπεδο ελέγχου της παρόρμησης ενός ατόμου (Saliceti, 2014).

Ο Griffiths (1995, 1996) κατέταξε την υπερβολική χρήση του διαδικτύου στους μη χημικούς ή συμπεριφορικούς εθισμούς, ως ‘τεχνολογικό εθισμό’, ενώ για τις επόμενες δύο δεκαετίες από τότε, καθοριστικό ρόλο για την αναγνώριση της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου ως μια *παθολογία*, έπαιξε η πρωτοποριακή έρευνα της Kimberly Young (1996), ψυχολόγου και ειδικού πάνω στον διαδικτυακό εθισμό, η οποία όρισε την *παθολογική* χρήση του διαδικτύου

βασιζόμενη σε κοινά χαρακτηριστικά της με το παθολογικό παιχνίδι βάσει κριτηρίων του τελευταίου DSM- 5 του 2013 (Σιώμος, 2008; Διαμαντοπούλου & Δαρβάζος, 2015; Λιούπη, 2018). Η μελέτη της Young το 1998 είχε σκοπό να διερευνήσει αν η χρήση του διαδικτύου μπορεί να γίνει εθιστική και επίσης, να διακρίνει το μέγεθος των προβλημάτων που μπορεί να επιφέρει η κατάχρηση του διαδικτύου σε διάφορα επίπεδα της ζωής του ανθρώπου (π.χ. ακαδημαϊκά, κοινωνικά, οικονομικά). Επίσης, δημιούργησε ένα σύντομο ‘Διαγνωστικό Ερωτηματολόγιο’, με οχτώ ερωτήσεις, βάσει του εθισμού στον παθολογικό τζόγο, στο οποίο θα αναφερθούμε σε κατοπινό στάδιο.

Ο Davis το 2001, ξεχώρισε την *παθολογική* χρήση του διαδικτύου σε δύο διακριτούς τύπους: α) την ‘συγκεκριμένη παθολογική χρήση του διαδικτύου’ (specific pathological internet use) και β) την ‘γενικευμένη παθολογική χρήση του διαδικτύου’ (general pathological internet use). Η πρώτη προσδιορίζει άτομα που είναι εθισμένα σε *συγκεκριμένες* δραστηριότητες του διαδικτύου (π.χ. ηλεκτρονικός τζόγος, εμπορικές συναλλαγές) που μπορούν να υπάρξουν και *εκτός* διαδικτύου. Ενώ η δεύτερη, προσδιορίζει συμπεριφορές ατόμων που επιδιώκουν να βρίσκονται συνδεδεμένα με το διαδίκτυο, χωρίς κάποιο συγκεκριμένο σκοπό ή στόχο (π.χ. συνεχής έκθεση στα κοινωνικά δίκτυα- Facebook, Instagram κ.α.).

Οι Shapira et al. σε έρευνά τους το 2003, κατηγοριοποίησαν την χρήση του διαδικτύου βάσει της βαρύτητας της χρήσης του και την κατέταξαν σε πέντε κατηγορίες: 1) τυπική χρήση του διαδικτύου, 2) προβληματική χρήση του διαδικτύου, 3) κατάχρηση του διαδικτύου, 4) εξάρτηση από το διαδίκτυο και 5) εθισμός στο διαδίκτυο (Διαμαντοπούλου & Δαρβάζος, 2015).

Γιατροί και ερευνητές υποστηριζόμενοι από την Αμερικανική Εταιρεία Εθισμού (ASAM) συσχετίζουν την καταναγκαστική και υπερβολική χρήση τεχνολογικών συσκευών και

ηλεκτρονικής επικοινωνίας με τον εθισμό σε ουσίες και συμπεριφορικό εθισμό (Mitchell, 2000).

Σήμερα, βάσει όλο και περισσότερων ερευνών στο χώρο, ο όρος ‘εθισμός’ έχει επεκταθεί στο Ψυχιατρικό Λεξικό. Παρόλο που ο όρος ‘εθισμός στο διαδίκτυο’ συναντάται στη βιβλιογραφία και με άλλη ορολογία, όπως: ‘Προβληματική χρήση του Διαδικτύου’ (*Problematic Internet Use-IPU*) (Shapira et al., 2000), ‘Εθισμός στους υπολογιστές’ (*computer addiction*) (Griffiths, 2000), ‘Εξάρτηση από το Διαδίκτυο’ (*Internet Dependence*) ή ‘Παθολογική χρήση του Διαδικτύου’ (*Pathological Internet use*) (Davis, 2001). Αυτοί οι όροι αναφέρονται στην καταναγκαστική και υπερβολική χρήση τεχνολογικών συσκευών και στις αρνητικές ψυχολογικές, ψυχοκοινωνικές και συναισθηματικές επιπτώσεις στην γενική ευημερία του ατόμου, όταν στερείται τις εν λόγω τεχνολογικές συσκευές (Mitchell, 2000).

Όλα τα παραπάνω φαίνεται να μοιράζονται δύο κοινούς παράγοντες: την αδυναμία ελέγχου της χρήσης απέναντι σε ‘κάτι’, είτε πρόκειται για Διαδίκτυο, είτε για ουσίες, και τις σημαντικές κοινωνικές, ψυχολογικές και ψυχοσωματικές επιπτώσεις που αυτό μπορεί να επιφέρει.

Παρόλη την προσπάθεια διαφόρων ερευνητών να δημιουργήσουν διαγνωστικά κριτήρια για τον εθισμό στο διαδίκτυο, λόγω των αρκετών διαφορών και διαφωνιών μεταξύ των επιστημόνων, μέχρι σήμερα, ο εθισμός στο διαδίκτυο δεν είναι ακόμη επισήμως αναγνωρισμένος ως μια ψυχική διαταραχή και όπως προαναφέρθηκε, δεν συμπεριλαμβάνεται στο διαγνωστικό εγχειρίδιο της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Εταιρείας DSM-5 (DSM-5; American Psychiatric Association, 2013).

2.2 Τύποι Διαδικτυακού Εθισμού (ΔΕ)

Σύμφωνα με το Αμερικανικό Κέντρο Διαδικτυακού Εθισμού (American Center for Online Addiction) (Saliceti, 2015), έως σήμερα, έχουν αναγνωριστεί τουλάχιστον έξι τύποι διαδικτυακού εθισμού που αναφέρονται επιγραμματικά πιο κάτω:

- 1) Εθισμός στις *Διαδικτυακές σχέσεις* (Cyber Relationship Addiction). Άτομα που αφιερώνουν πολύ περισσότερο χρόνο σε διαδικτυακές σχέσεις από ότι σε δια ζώσης σχέσεις με πραγματικά πρόσωπα. (Lavenia, Marcucci, 2005).
- 2) Εθισμός στο *Διαδικτυακό σεξ* (Cyber Sexual Addiction). Άτομα που είναι εθισμένα στο να βλέπουν και να κατεβάζουν πορνογραφικό υλικό καθώς και να το διακινούν.
- 3) Εθισμός στα *Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης* (Social Media/Network Addiction). Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν μια εικονική κοινότητα όπου οι χρήστες μπορούν να δημιουργήσουν και να προβάλουν ένα δικό τους προφίλ, με δημόσια ή ελεγχόμενη προβολή. Ένα παράδειγμα είναι το Facebook, το οποίο αναφέρεται να αριθμεί περίπου εξήντα εκατομμύρια χρήστες παγκοσμίως, συνεχώς αυξανόμενους (Hou et al., 2019). Άλλα παραδείγματα είναι το Instagram, Viber κ.α., ιδιαίτερα δημοφιλή στο νεαρό πληθυσμό.
- 4) Εθισμός στα *Διαδικτυακά παιχνίδια* (Net Gaming Addiction) ή στις *διαδικτυακές αγορές* (Online Shopping Addiction). Περιλαμβάνει ευρύ φάσμα διαδικτυακών συμπεριφορών που έχουν να κάνουν με τυχερά παιχνίδια, βιντεοπαιχνίδια, αγορές και εμπορικές συναλλαγές μέσω διαδικτύου.
- 5) *Υπερφόρτωση πληροφοριών* (Information Overload). Η συνεχής τάση αναζήτησης πληροφοριών για οποιοδήποτε θέμα, πολλές φορές χωρίς συγκεκριμένο στόχο ανεύρεσης συγκεκριμένης πληροφορίας.
- 6) Εθισμός στον *υπολογιστή* (Computer addiction) (Shaw & Black, 2008). Χωρίζεται σε *online* και *offline computer addiction* και περιλαμβάνει συμπεριφορές όπως η

ανεξέλεγκτη και παρατεταμένη χρήση του διαδικτύου (παιχνίδια, πορνογραφία, email/texting) συνοδευόμενη από αδιαφορία για τον εξωτερικό κόσμο αλλά και για τις αρνητικές συνέπειες που αυτή έχει στον χρήστη (π.χ. προσωπικό, κοινωνικό επίπεδο).

Η κατηγοριοποίηση, των διαδικτυακών εθισμών είναι χρήσιμη αλλά όχι απόλυτη. Κι αυτό γιατί στις παραπάνω κατηγορίες ενδέχεται κάποιες εκφράσεις εθισμού να εμπίπτουν σε περισσότερες από μια κατηγορία. Για παράδειγμα, τα διαδικτυακά τυχερά παιχνίδια περιλαμβάνουν διαδικτυακά παιχνίδια και τα διαδικτυακά παιχνίδια ενδέχεται να έχουν στοιχεία πορνογραφίας.

2.3 Διαγνωστικά Κριτήρια ΔΕ

Δεδομένης της σχετικά πρόσφατης έντονης εξάπλωσης του διαδικτύου και της περιορισμένης μελέτης και έρευνας στο χώρο αυτό, η *διάγνωση* του διαδικτυακού εθισμού δεν είναι ακόμα ξεκάθαρα προσδιορισμένη. Τα όρια μεταξύ υπερβολικής χρήσης, παθολογικής χρήσης και εθισμού δεν είναι ακόμα εύκολα διακριτά μιας και μέχρι στιγμής, δεν υπάρχουν επισήμως δηλωμένα διαγνωστικά κριτήρια για τον Διαδικτυακό Εθισμό.

Μελετώντας τα χαρακτηριστικά ενός ατόμου εθισμένο στο διαδίκτυο, οι περισσότεροι ερευνητές, υποστηρίζουν πως η διαταραχή εξάρτησης από το διαδίκτυο φαίνεται να παρουσιάζει αρκετά *κοινά* χαρακτηριστικά με τις διαταραχές εξάρτησης από ουσίες, όπως τα ναρκωτικά ή το αλκοόλ. Αποτελεί, δηλαδή, μια ψυχοφυσιολογική διαταραχή που εμπεριέχει την ανοχή, συμπτώματα απομόνωσης, συναισθηματικές διαταραχές και την διακοπή των κοινωνικών σχέσεων (Griffiths, 2000).

Στην προσπάθεια προσδιορισμού διαγνωστικών κριτηρίων για τον εθισμό στο διαδίκτυο, από τις πρώτες έρευνες ήταν αυτή της K. Young το 1998, που πρότεινε μια δέσμη κριτηρίων για τη διάγνωση του διαδικτυακού εθισμού. Στηρίχθηκε στα οχτώ από τα δέκα κριτήρια του

DSM-5 για τον παθολογικό τζόγο που αξιολόγησε καταλληλότερα για την περιγραφή της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου. Τα κριτήρια αυτά είναι:

1. *Υπερβολική ενασχόληση/ προσκόλληση* στο διαδίκτυο χάνοντας την αίσθηση του χρόνου ή παραμελώντας βασικές καθημερινές λειτουργίες,
2. *Ανησυχία και κατάθλιψη* όταν δεν είναι δυνατή η πρόσβαση στο διαδίκτυο,
3. Παραμονή σε σύνδεση *περισσότερο* από όσο ήταν αρχικά προγραμματισμένο από τον ίδιο τον χρήστη,
4. *Επανελημμένες* αποτυχημένες προσπάθειες μείωσης (ή διακοπής) του χρόνου παραμονής στο διαδίκτυο,
5. Ανάγκη για *αύξηση της ενασχόλησης* για να επιτευχθεί η ίδια ικανοποίηση και να εξαλειφθούν αρνητικά συναισθήματα,
6. Αρνητικές συνέπειες στην *εργασία* εξαιτίας του διαδικτύου,
7. Χρήση *ψεμάτων* για τον πραγματικό χρόνο ενασχόλησης με το διαδίκτυο, και
8. Παραμονή σε σύνδεση ως ένα τρόπο ρύθμισης της διάθεσης ή ανακούφισης αρνητικών συναισθημάτων.

Σύμφωνα με την Young, η παρουσία πέντε ή περισσότερων από των οχτώ κριτηρίων, είναι αρκετά για διάγνωση εθισμού στο διαδίκτυο (Young, 1998).

Άλλη μια δημοφιλής μελέτη για το θέμα των διαγνωστικών κριτηρίων του Διαδικτυακού εθισμού, είναι αυτή του Griffiths (2005), που είχε μελετήσει ιδιαίτερα τον διαδικτυακό τζόγο, ο οποίος υποστηρίζει ότι πρόκειται για έναν συμπεριφορικό εθισμό με συγκεκριμένα 'συστατικά': Το άτομο θεωρεί *μια* ως την πιο σημαντική δραστηριότητα στη ζωή του (τη σύνδεσή του με το διαδίκτυο) και αυτή καταλαμβάνει και *επηρεάζει τη σκέψη, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά* του ατόμου αυτού.

Ο Αμερικανός ψυχίατρος J. Block το 1998, επεσήμανε πως η *διάγνωση* εθισμού στο διαδίκτυο περιλαμβάνει *τρεις* τύπους 1) υπερβολικό διαδικτυακό παιχνίδι, 2) έντονες σκέψεις με σεξουαλικό περιεχόμενο και 3) ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (email) / αποστολή μηνυμάτων (text messaging). Όλοι οι παραπάνω τύποι χαρακτηρίζονται και μοιράζονται τέσσερα κοινά χαρακτηριστικά: 1) *υπερβολική χρήση* του υπολογιστή, που συχνά συνοδεύεται από έλλειψη της αίσθησης του χρόνου και *παραμέληση* άλλων βασικών δραστηριοτήτων, 2) *απόσυρση, θυμό, ένταση και/ή κατάθλιψη*, όταν ο υπολογιστής δεν είναι προσβάσιμος, 3) *ανοχή*, η ανάγκη για καλύτερο εξοπλισμό υπολογιστή, περισσότερο λογισμικό ή περισσότερο χρόνο χρήσης για να επιτευχθεί αλλαγή διάθεσης (ευχαρίστησης) και 4) *αρνητικές επιπτώσεις* όπως: κοινωνική αποξένωση, ψέματα, διαφωνίες, τύψεις και κόπωση.

Αρκετά αργότερα, οι Sharira et al. (2003), υποστήριξαν ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο πρέπει να χαρακτηριστεί ως διαταραχή ελέγχου της παρόρμησης και καταλήγουν στην πρόταση κάποιων ευρέων διαγνωστικών κριτηρίων, από τα οποία ο εθισμένος χρήστης θα έχει τουλάχιστον ένα. Αυτά είναι:

1. Ενασχόληση με τη χρήση του διαδικτύου, το οποίο βιώνεται ως μια εμπειρία που ο χρήστης *δεν μπορεί να αντισταθεί*.
2. *Παρατεταμένη* χρονική περίοδος χρήσης του διαδικτύου, περισσότερο από όσο αρχικά είχε προγραμματίσει (*απώλεια ελέγχου*)
3. Η χρήση του διαδικτύου ή η έντονη σκέψη της χρήσης, επιφέρει *δυσλειτουργία* σε κοινωνικό, επαγγελματικό ή άλλο σημαντικό τομέα της ζωής του χρήστη

Τέλος, σε έρευνά των Tao et al. (2010), αναφέρονται ως διαγνωστικά κριτήρια, η παρουσία συμπτωμάτων *ενασχόλησης* με τις διαδικτυακές δραστηριότητες και *απόσυρσης*, όπως για παράδειγμα *άγχος*, έμμονη σκέψη για το Διαδίκτυο και *όνειρα* σε σχέση με το Διαδίκτυο. Σημείωσαν πως η *δυσλειτουργικότητα* του ατόμου πρέπει να υφίσταται για τουλάχιστον *τρεις*

μήνες και να κάνει χρήση του διαδικτύου *τουλάχιστον έξι ώρες την ημέρα* (εκτός των ωρών που ορίζει η εργασία του ή η κατ' οίκον εργασία του, αν πρόκειται για μαθητή). Επίσης, και αυτοί αναφέρθηκαν στις αποτυχημένες προσπάθειες ελέγχου της χρήσης από το χρήστη, την απώλεια ενδιαφέροντος για άλλες δραστηριότητες και την χρήση του υπολογιστή για να δραπετεύσει ή να ανακουφίσει δυσάρεστα συναισθήματα.

Οι μελετητές παραπέμπουν σε περαιτέρω μελέτη στο χώρο αυτό (Shapira et al., 2003), σημειώνοντας πως απουσιάζουν ξεκάθαρα διαγνωστικά κριτήρια, κοινώς αποδεκτά από την επιστημονική κοινότητα, που θα επιτρέπουν να οδηγούμαστε σε εγκυρότερες διαγνώσεις.

Κεφάλαιο 3

3 ΕΚΤΑΣΗ ΤΟΥ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ

3.1 Έκταση Φαινομένου σε Παγκόσμιο επίπεδο

Σε έρευνα που δημοσίευσαν οι Rumpf et al. (2013) αναφέρεται πως σε γενικές γραμμές, οι μελέτες για το διαδικτυακό εθισμό πάνω στον γενικό πληθυσμό δεν είναι πολλές και χαρακτηρίζονται από μεθοδολογικές ελλείψεις. Παρόλα αυτά, λόγω των σημαντικών επιπτώσεων που φαίνεται να έχει η παθολογική χρήση του διαδικτύου στη σωματική και ψυχική υγεία των νέων, η επιστημονική κοινότητα είναι ανήσυχη για την εξέλιξη του φαινομένου.

Το 2014, οι Cheng & Yee-Iam Li, στα πλαίσια μιας μετα- αναλυτικής μελέτης 31 χωρών με 89.281 συμμετέχοντες, με μέσον όρο ηλικίας τα 18.42 έτη, βρήκαν πως το συνολικό ποσοστό επικράτησης *διαδικτυακού εθισμού* στον κόσμο είναι 6% (Πίνακας 1).

PREVALENCE OF INTERNET ADDICTION BY WORLD REGION

World region	Prevalence rate	95% CI	k	N	Q	df	p
All 31 countries	6.0%	5.1–6.9	164	89,281	291.88	163	<0.0001
North America ^a	8.0%	3.2–12.9	15	4,117	25.43	14	0.0306
Oceania ^b	4.3%	0.5–8.1	10	2,716	0.83	9	0.9997
N+W Europe ^c	2.6%	1.0–4.1	29	16,086	4.84	28	0.9999
S+E Europe ^d	6.1%	4.4–7.7	46	27,699	75.33	45	0.0031
Middle East ^e	10.9%	5.4–16.3	9	3,979	20.73	8	0.0079
Asia ^f	7.1%	5.3–8.9	54	34,604	135.96	53	<0.0001
South America ^g	0.0%	n/a	1	80	n/a	n/a	n/a

^aUnited States. ^bAustralia. ^cAustria, Estonia, France, Germany, Ireland, Norway, Sweden, United Kingdom.

^dBulgaria, Cyprus, Czech Republic, Greece, Hungary, Italy, Poland, Romania, Serbia, Slovenia, Spain. ^eIran, Isarel,

Lebanon, Turkey. ^fChina, Hong Kong, India, South Korea, Taiwan. ^gColumbia.

Πίνακας 1: Επικράτηση του ΔΕ ανά Γεωγραφική Περιοχή

Πηγή: Cheng & Yee-Iam Li (2013)

Όπως φαίνεται και στον Πίνακα 1, τα μεγαλύτερα ποσοστά εθισμού παρατηρήθηκαν στις χώρες της Μέσης Ανατολής (10.9%) και στην Βόρεια Αμερική (8%), ενώ ακολουθούν χώρες της Ασίας όπως Κίνα, Ινδία, Νότια Κορέα και Ταϊβάν (7.1%) και Νοτιοανατολικής Ευρώπης (6.1%). Όπως αναφέρει το 1998 ο J. Block, στην Ν. Κορέα μετά από δέκα θανάτους από καρδιοπνευμονικά αίτια σε ίντερνετ καφέ και έναν φόνο που σχετίστηκε με διαδικτυακά παιχνίδια, η χώρα έχει ανακηρύξει τον εθισμό στο διαδίκτυο ένα από τα πιο σοβαρά θέματα δημόσιας υγείας. Τα χαμηλότερα ποσοστά, βρέθηκαν στις χώρες της Βορειοδυτικής Ευρώπης (2.6%), όπως η Αυστρία, η Σουηδία, η Γαλλία και η Μεγάλη Βρετανία.

Να σημειωθεί πως οι μετρήσεις του ΔΕ στις παραπάνω μελέτες έγιναν με διάφορα διαγνωστικά εργαλεία με κυριότερα να αναφέρονται το Διαγνωστικό Ερωτηματολόγιο της K. Young (The Young Diagnostic Questionnaire) και το Τεστ Εθισμού στο Διαδίκτυο (Internet Addiction Test) της ίδιας. Αυτό που βοήθησε ιδιαίτερα στη χρήση αυτών των διαγνωστικών εργαλείων, όπως αναφέρουν οι ερευνητές, ήταν η διαθέσιμη μετάφραση αυτών των τεστ σε πολλές γλώσσες.

3.2 Έκταση φαινομένου σε Κύπρο και Ελλάδα

Στην Κύπρο, τον Οκτώβρη του 2011, σε έρευνα που έγινε σε 884 μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου ηλικίας 12- 18 ετών στα Λατσία, το 80% των μαθητών βρέθηκε να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο καθημερινά, ενώ 20% επί των χρηστών δηλώνει καθημερινή χρήση πάνω από 5 ώρες. Το ποσοστό εθισμού επί των χρηστών ήταν 16%, που χαρακτηρίστηκε αρκετά υψηλό και μετρήθηκε με το κλινικό εργαλείο YDQ (Young, 1996) που προσαρμόστηκε για τον Ελληνικό εφηβικό πληθυσμό (Siomos et al., 2008).

Το 2013, σε πρωτογενή πτυχιακή έρευνα των Γιάννου et al. (2013), με τη χρήση ενός ερωτηματολογίου κλειστού τύπου και δείγμα της από μαθητές που φοιτούν σε σχολεία της

Ελλάδας και της Κύπρου, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στο πεδίο του εθισμού ανάμεσα στις δύο ομάδες χωρών προέλευσης των μελών του δείγματος με την γενική μεταβλητή του εθισμού να ισούται με 2,9 στην Κύπρο και 2,27 στην Ελλάδα. Σε γενικές γραμμές, η έρευνα έδειξε πως οι μαθητές από την Κύπρο αντιμετώπιζαν περισσότερα προβλήματα συμπεριφοράς που σχετίζονταν με τη χρήση του υπολογιστή, όπως μοναξιά και έλλειψη επικοινωνίας, σε σύγκριση με τους μαθητές από την Ελλάδα.

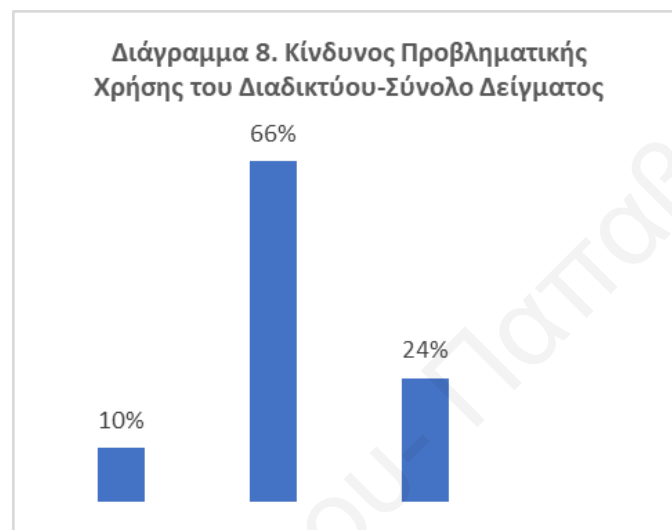
Πρόσφατα εκπονήθηκε η πρώτη Παγκύπρια έρευνα για τον ενδεχόμενο εθισμό των νέων στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης (ΜΚΔ) και στο Διαδίκτυο από το Alexander College. Η έρευνα με τίτλο «Καταγραφή της Σχέσης των Νέων με τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης (ΜΚΔ) και το Διαδίκτυο» που υποστηρίχθηκε εν μέσω άλλων, από την Αρχή Εξαρτήσεων και Οργανισμού Νεολαίας Κύπρου, είχε δείγμα 1059 νέους ηλικίας 15-35 ετών, εκ των οποίων οι 465 ήταν μαθητές και οι 594 φοιτητές (<https://alexander.ac.cy/>). Σύμφωνα με τα ευρήματα (Γράφημα 4), το 8.3% των νέων του δείγματος αντιμετωπίζει συμπτώματα εθισμού στα ΜΚΔ και ταξινομούνται ως εξαρτημένα άτομα.



Γράφημα 4: Εθισμός των Νέων στα ΜΚΔ,

(Πηγή: <https://alexander.ac.cy/>)

Σημαντικό εύρημα της παρούσας μελέτης (Γράφημα 5), είναι ότι περίπου το ένα τέταρτο (24%) των 1059 έγκυρα συμμετεχόντων νέων είχαν βαθμολογίες που υποδηλώνουν γενικευμένη προβληματική χρήση του διαδικτύου. Το 66% του δείγματος αντιμετωπίζει μέτριο κίνδυνο Προβληματικής Χρήσης του Διαδικτύου ενώ το 10% χαμηλό κίνδυνο. Επίσης, από την ίδια έρευνα προκύπτει ότι το πιο δημοφιλές μέσο κοινωνικής δικτύωσης είναι το Instagram (44%), ακολούθως το YouTube (25%) και το Facebook (14%).



Γράφημα 5: Προβληματική χρήση του Διαδικτύου

(Πηγή: <https://alexander.ac.cy/>)

Στην Ελλάδα, σύμφωνα με έρευνα που έγινε το 2008 από τους Siomos *et al.* σε 85 σχολεία της Θεσσαλίας, με δείγμα μαθητές ηλικιών μεταξύ 12-18 ετών σε σχέση με τον εθισμό στο διαδίκτυο, βρέθηκε πως η συχνότητα του διαδικτυακού εθισμού ανάμεσα στους χρήστες της Κεντρικής Ελλάδας είναι 8.2% και αφορούσε κυρίως αγόρια που έπαιζαν ηλεκτρονικά παιχνίδια, ενώ τα παιδιά των μεγάλων αστικών κέντρων χρησιμοποιούν περισσότερο το Διαδίκτυο σε σχέση με τα παιδιά των αγροτικών περιοχών (Siomos *et al.*, 2008). Σημαντική συμμετοχή παιδιών και εφήβων παρατηρείται επίσης και στο Facebook, στα Chat Rooms, κτλ. (Διαμαντοπούλου & Δαρβάζος, 2015).

Το 2010, άλλη μια έρευνα σε τρεις περιοχές της Ελλάδας (Αττική, Χαλκίδα, Ρόδο), εξέτασε το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο σε νέους μεταξύ 13-18 ετών. Από τους 1.091 μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου που συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο απαντώντας σε 8 ερωτήσεις–διαγνωστικά κριτήρια για να διαπιστωθεί αν είναι εθισμένοι ή όχι, οι εθισμένοι βρέθηκαν να φτάνουν τους 129, δηλαδή ποσοστό 11,82%.

Μια πρόσφατη έρευνα από τους Efstathiou, et al (2017), αλλά και η εγχώρια μελέτη του Alexander College σημειώνουν την επιτακτική ανάγκη που υπάρχει για καταρτισμένους επιστήμονες της ψυχικής υγείας να ασχοληθούν με το φαινόμενο και μέσω διαρκούς μελέτης, να παρθούν και να εφαρμοστούν προληπτικές και θεραπευτικές στρατηγικές.

Κεφάλαιο 4

4 ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ

4.1 Παράγοντες που επηρεάζουν τη χρήση του Διαδικτύου

Για την αποτελεσματική διαχείριση και αντιμετώπιση του φαινομένου του Διαδικτυακού Εθισμού, είναι χρήσιμη η βαθύτερη κατανόηση των *παραγόντων* που σχετίζονται με την παθολογική χρήση του καθώς, και ο τρόπος με τον οποίο τα ατομικά χαρακτηριστικά, η δυναμική της οικογένειας, οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες και οι επικοινωνιακές δεξιότητες επηρεάζουν τη χρήση του Διαδικτύου από τα άτομα. (Bai, Lin and Chen, 2001).

Συχνά βλέπουμε πως ενώ τα επίπεδα της *χρήσης* του διαδικτύου είναι παρόμοια σε έναν πληθυσμό, *το επίπεδο του εθισμού* στο διαδίκτυο δεν είναι ίδιο σε όλα τα άτομα του πληθυσμού αυτού. Αυτό μας οδηγεί στο συμπέρασμα ότι υπάρχουν ενδογενή και εξωγενή χαρακτηριστικά που διαφοροποιούν τις αντιστάσεις ή την προδιάθεση του κάθε ανθρώπου στον ΔΕ.

4.2 Θεωρία του Carlan (2003)

Ο Carlan το 2003 διατύπωσε μια θεωρία, την οποία στήριξε και με έρευνα, η οποία αναφέρει ότι άτομα με *ψυχοκοινωνικά προβλήματα* όπως η κατάθλιψη και η μοναξιά, έχουν μια μειονεκτική θεώρηση του εαυτού τους ως προς την κοινωνική τους ικανότητα όταν συγκρίνονται με τους άλλους. Αυτό τους προδιαθέτει να προτιμήσουν τις διαδικτυακές επαφές έναντι των πραγματικών επαφών, πρόσωπο με πρόσωπο, μιας και μέσω του διαδικτύου νιώθουν πιο ασφαλείς και ικανοί σε κοινωνικό επίπεδο (Carlan, 2003). Αυτή η θεωρία του υποστηρίζεται πιο αναλυτικά και από έρευνα άλλων μελετητών που παρατίθεται ακολούθως.

4.2.1 Μοναξιά

Συχνά, άτομα που το κοινωνικό τους δίκτυο είναι σημαντικά ανεπαρκές στην ποσότητα ή την ποιότητα των κοινωνικών σχέσεων (Peplau and Perlman, 1982) νιώθουν μοναξιά. Αυτή η μοναξιά μπορεί να ενταθεί κατά την περίοδο της εφηβείας και οι έφηβοι να στραφούν προς το διαδίκτυο για κοινωνική συναναστροφή μιας και όπως μελέτες σημειώνουν, υπάρχει σαφής θετική σχέση μεταξύ μοναξιάς και εθισμού στο διαδίκτυο (Gazo, Mahasneh, Abbod and Muhediat, 2020).

Οι Amichai-Hamburger και Ben-Artzi (2003), με έρευνά τους έδειξαν πως η μοναξιά συχνά οδηγεί στη χρήση του διαδικτύου αλλά και πως η χρήση του διαδικτύου μπορεί να οδηγήσει στην μοναξιά, οδηγώντας τον χρήστη σε έναν 'φαύλο κύκλο'. Αυτή την θέση υποστήριξε και παλαιότερη μελέτη του Morahan-Martin (1999). Ανέφερε πως, άτομα που νιώθουν μοναξιά χαρακτηρίζονται ταυτόχρονα από κατάθλιψη και χαμηλή αυτοεκτίμηση. Στην ίδια έρευνα, η μοναξιά βρέθηκε να σχετίζεται θετικά με την χρήση αλλά και την κατάχρηση του διαδικτύου, ενώ οι χρήστες, λόγω της μοναξιάς επενδύουν σε διαδικτυακές σχέσεις σε κόστος των πραγματικών σχέσεων στη ζωή τους.

4.2.2 Κατάθλιψη

Η κατάχρηση του διαδικτύου έχει συσχετιστεί και με την κατάθλιψη. Μελέτες δείχνουν την ύπαρξη θετικής σχέσης της κατάθλιψης με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Η κλινική κατάθλιψη σχετίζεται σημαντικά με την τάση για αυξημένη χρήση του διαδικτύου, ενώ, άτομα με κατάθλιψη ή συμπτώματα κατάθλιψης, είναι πιο επιρρεπή σε εθισμό στο διαδίκτυο (Young and Rogers, 1998; Ha *et al.*, 2005).

4.2.3 Έλλειψη Αυτοελέγχου- Διαχείριση συναισθημάτων

Η έλλειψη του αυτοελέγχου συχνά υφίσταται όταν διαπιστώνεται η ύπαρξη κάποιας μορφής εθισμού (Young and Rogers, 1998), γεγονός το οποίο υποστηρίζεται και από την θεωρία του Carlan (2010) που προαναφέρθηκε.

Έρευνα των Özdemir, Kuzucu and Ak (2014) έδειξε πως χαμηλά επίπεδα αυτοελέγχου, σχετίζονται θετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Εύρημα που όπως αναφέρουν οι ερευνητές, έρχεται σε συμφωνία με ευρήματα προηγούμενων μελετών. Με τον αυτοέλεγχο να είναι μειωμένος κατά τη διάρκεια της εφηβικής περιόδου, όπου το άτομο αναζητά νέες εμπειρίες και λαμβάνει περισσότερα ρίσκα, οι έφηβοι φαίνεται να υπάρχουν πιο ευάλωτοι και εκτεθειμένοι σε διάφορες καταχρήσεις και μορφές εθισμού .

4.2.4 Χαμηλή Αυτοεκτίμηση

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση, η αρνητική ή θετική στάση που έχει κάποιος για τον εαυτό του, έχει συνδεθεί με την εθιστική συμπεριφορά γενικότερα αλλά και με τον εθισμό στο διαδίκτυο ειδικότερα (Σβώλη, 2011). Μέσα στις διαδικτυακές σχέσεις, άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση, νιώθουν πιο ασφαλή, αποτελεσματικά και με περισσότερη αυτοπεποίθηση από όταν βρίσκονται αντιμέτωποι με πραγματικά πρόσωπα δια ζώσης (Carlan, 2003).

Τέτοιου τύπου άτομα, συχνά αναφέρεται να παρουσιάζουν ταυτόχρονα συμπτώματα κατάθλιψης, ντροπαλότητας και μοναξιάς και 'αντιμετωπίζουν' τα αρνητικά συναισθήματα που βιώνουν με τη χρήση του διαδικτύου, ως έναν τρόπο ανακούφισης από αυτά τα συναισθήματα (Yao and Zhong, 2014)

Παρόλο που υπάρχουν μελέτες που δείχνουν ότι η χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να είναι μία συνέπεια από ότι μία αιτία του εθισμού στο διαδίκτυο δεν αποκλείουν το γεγονός ότι, η χαμηλή αυτοεκτίμηση αποτελεί προβλεπτικό παράγοντα για τον εθισμό στο διαδίκτυο (Fiovaranti, 2012).

4.2.5 Κοινωνικό Άγχος

Άλλο ένα στοιχείο που βρέθηκε να συνδέεται με τον εθισμό στο διαδίκτυο είναι το κοινωνικό άγχος. Το άγχος πολλών εφήβων σχετίζεται με τις σημαντικές διαπροσωπικές σχέσεις, ειδικά με τους στενούς συνομηλίκους, το φόβο της απόρριψης, τη δημόσια ομιλία και κυρίως την αυτοαντίληψη (Σβώλη, 2011). Όπως προαναφέρθηκε, το διαδίκτυο παρέχει ένα ασφαλές πεδίο για τα άτομα που οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις τους δυσκολεύουν. Στο διαδίκτυο μπορούν να κρατήσουν την ανωνυμία τους και να νιώσουν πως έχουν περισσότερο τον έλεγχο στην επικοινωνία τους με άλλα άτομα.

Σε αρκετές μελέτες αναφέρεται ότι οι άνθρωποι που παρουσιάζουν διαπροσωπικά προβλήματα, όπως είναι το κοινωνικό άγχος και η χαμηλή κοινωνική δεξιότητα, παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα προβληματικής χρήσης του διαδικτύου. Έρευνα των Liu & Kuo το 2007 σε πέντε εκπαιδευτικά ιδρύματα στην Ταιβάν, έδειξε πως η αίσθηση της αδυναμίας ελέγχου στις εξωτερικές καταστάσεις, το κοινωνικό άγχος και το συναισθηματικό 'μούδιασμα' υπήρξαν προβλεπτικοί παράγοντες εθισμού στο διαδίκτυο (De Abreu & Goes, 2011). Στη μελέτη του ο Carlan, ισχυρίστηκε ότι τα κοινωνικά αγχώδη άτομα μπορεί να προτιμούν τη διαδικτυακή αλληλεπίδραση, διότι αυτή εκπροσωπεί ένα τρόπο να μετριάσουν το άγχος της αυτοπαρουσίασής τους (Carlan, 2010). Αυτό υποστηρίζεται και από μια μετα-αναλυτική μελέτη των Prizant-Passal, Shechner, and Aderka (2016), όπου μεταξύ άλλων ευρημάτων, βρέθηκε πως άτομα με αυξημένο κοινωνικό άγχος, είναι πιο επιρρεπή στο να αναπτύξουν μια προβληματική σχέση με το διαδίκτυο.

Από τα παραπάνω, συμπεραίνεται πως άτομα με εύθραυστη *ψυχική υγεία*, που χαρακτηρίζονται από ελλείψεις σημαντικών κοινωνικοσυναισθηματικών δεξιοτήτων (π.χ. διαπροσωπικές δεξιότητες, αυτοέλεγχος), είναι πιο ευάλωτα και επιρρεπή στον εθισμό του διαδικτύου. Η μελέτη αυτών των δεξιοτήτων και η σύνδεσή τους με εθισμούς θα επιχειρηθεί στο επόμενο κεφάλαιο.

Κεφάλαιο 5

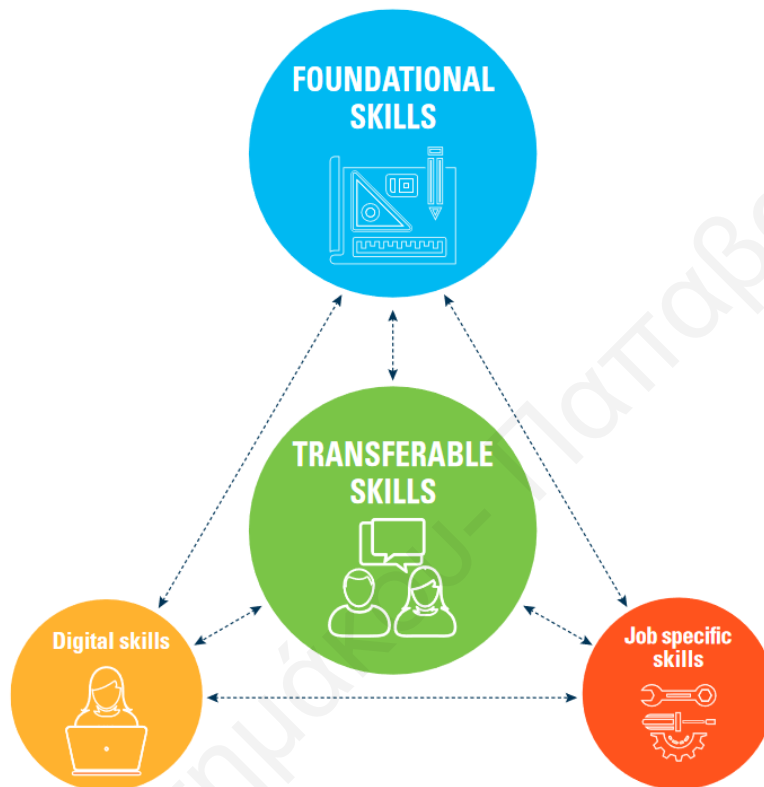
5 ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ

5.1 Δεξιότητες Ζωής – Εννοιολογική Προσέγγιση

Όλο και περισσότερη μελέτη στον χώρο της ψυχικής υγείας καταδεικνύει την σημαντικότητα και συμβολή κάποιων δεξιοτήτων στην καλή ψυχική υγεία και, ειδικά των νέων ατόμων, σε μια εποχή που η ρευστότητα και οι συχνές αλλαγές στην καθημερινότητά τους είναι το μόνο βέβαιο.

Η μελέτη των δεξιοτήτων ζωής αποτελεί μια σύνθετη περιοχή όπου οι δεξιότητες αυτές, ανάλογα με την ορολογία που επιθυμεί ο ερευνητής να χρησιμοποιήσει, συναντιούνται στη βιβλιογραφία με διαφορετικές ονομασίες (Cullinane & Montacute, 2017). Όπως, δεξιότητες ζωής (life skills), κοινωνικοσυναισθηματικές δεξιότητες (socioemotional skills), γνωστικές δεξιότητες (cognitive skills), κοινωνικές δεξιότητες (social skills), soft skills ή transferable skills. Όλοι οι παραπάνω όροι χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν γνωστικές, συναισθηματικές και διαπροσωπικές δεξιότητες και ικανότητες (The Global Framework of Transferable skills, 2019) που επιτρέπουν σε ένα άτομο να σχετίζεται με άλλους ανθρώπους, να θέτει στόχους, να αναγνωρίζει και να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του και να επιλύει συγκρούσεις και διαφορές (Hanover Research, 2019). Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας οι δεξιότητες ζωής έχουν οριστεί ως «οι ικανότητες προσαρμοστικής και θετικής συμπεριφοράς που επιτρέπουν στα άτομα να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις απαιτήσεις και τις προκλήσεις της καθημερινής ζωής» (Module VII, 2020). Οι δεξιότητες ζωής έχουν συσχετιστεί με την επιτυχία ενός ατόμου στο σχολείο, την εργασία του και στη ζωή γενικότερα. Αναπτύσσονται δε κατά την παιδική ηλικία, αλλά μπορούν να διδαχθούν και κατά τη διάρκεια της ζωής ενός ατόμου. Κάποιοι αναφέρονται σε αυτές, σαν την ‘κόλλα’ ανάμεσα σε όλες τις υπόλοιπες δεξιότητες ενός ανθρώπου (Global Framework on Transferable Skills,

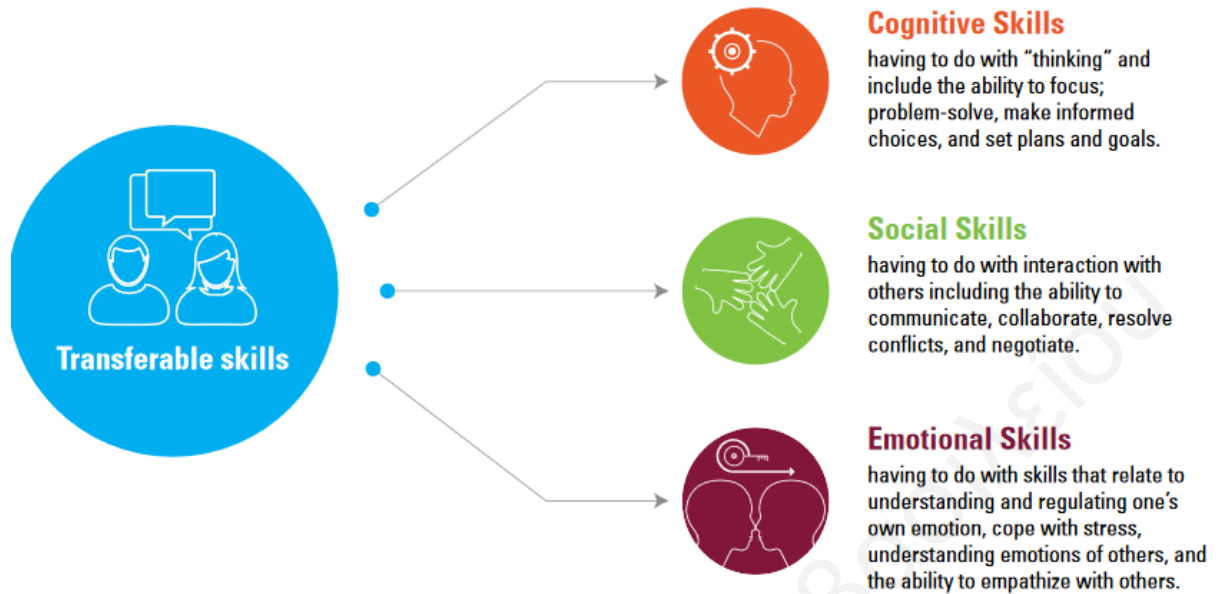
2019), γιατί γεφυρώνουν και υποστηρίζουν διάφορες λειτουργίες στην καθημερινότητά μας. Για παράδειγμα, οι δεξιότητες ζωής αποτελούν τον συνδετικό κρίκο μεταξύ βασικών δεξιοτήτων, ψηφιακών δεξιοτήτων και δεξιοτήτων συγκεκριμένης εργασίας για ένα άτομο, όπως φαίνεται στο παρακάτω Σχήμα 1.



Σχήμα 1: Δεξιότητες που χρειάζονται για επιτυχία στο σχολείο, στη δουλειά και στη ζωή.

Πηγή: Global Framework on Transferable Skills (2019), UNICEF.

Όπως προαναφέρθηκε, ο ορισμός και το περιεχόμενο των παραπάνω δεξιοτήτων διαφέρει από έρευνα σε έρευνα. Για τους σκοπούς της εργασίας αυτής θα χρησιμοποιηθεί η παρακάτω κατηγοριοποίηση και οι ορισμοί των δεξιοτήτων ζωής που αναπαρίσταται στο Σχήμα 2.



Σχήμα 2: Πρακτικοί Ορισμοί των Δεξιοτήτων Ζωής

Πηγή: Global Framework on Transferable Skills (2019), UNICEF.

Σύμφωνα με το παραπάνω (Σχήμα 2), οι δεξιότητες ζωής μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε τρεις κατηγορίες: **α) Γνωστικές δεξιότητες, β) Κοινωνικές δεξιότητες και γ) Συναισθηματικές δεξιότητες.** Οι **Γνωστικές** δεξιότητες, έχουν να κάνουν με τους μηχανισμούς μέσω των οποίων ο άνθρωπος μαθαίνει, θυμάται, εστιάζει σε κάτι, κάνει επιλογές -βάσει ενημέρωσης, θέτει σχέδια και στόχους και λύνει προβλήματα (Global Framework of Transferable Skills, 2019). Οι **Κοινωνικές** δεξιότητες έχουν να κάνουν με την αλληλεπίδραση με άλλα άτομα και την ικανότητα κάποιου να επικοινωνεί, να συνεργάζεται, να επιλύει διαφορές και συγκρούσεις και να διαπραγματεύεται. Περιλαμβάνει όλες αυτές τις δεξιότητες που διευκολύνουν την αλληλεπίδραση και επικοινωνία μεταξύ των ατόμων. Τέλος, οι **Συναισθηματικές** δεξιότητες έχουν να κάνουν με εκείνες τις δεξιότητες που επιτρέπουν σε κάποιον να αντιληφθεί και να ρυθμίσει τα δικά του συναισθήματα, καθώς και να κατανοήσει

τα συναισθήματα των άλλων και την ικανότητά του να συναισθάνεται τους ανθρώπους με τους οποίους σχετίζεται.

Στο Module VII (2020), παγκόσμιοι φορείς όπως η UNICEF, UNESCO και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, απαριθμούν τις δέκα βασικές δεξιότητες ζωής ως:

1. Επίγνωση του εαυτού
2. Κριτική σκέψη
3. Δημιουργική σκέψη
4. Δυνατότητα λήψης απόφασης
5. Δυνατότητα επιλύσεως προβλημάτων
6. Αποδοτική επικοινωνία
7. Διαπροσωπικών σχέσεων
8. Ενσυναίσθηση
9. Δυνατότητα ελέγχου του άγχους
10. Δυνατότητα ελέγχου των συναισθημάτων

5.2 Δεξιότητες ζωής και Ψυχική υγεία

Στην εποχή μας, νέοι έρχονται αντιμέτωποι με καταστάσεις που, ίσως πάντοτε υπήρχαν, αλλά στις μέρες μας έχουν τροποποιηθεί ή και ενταθεί. Φαινόμενα όπως, η παγκόσμια διάσταση του ανταγωνισμού στην αγορά, η ανεργία, η έλλειψη επαγγελματικής σταθερότητας, η οικονομική κρίση και τώρα η πανδημία του COVID 19, είναι μερικοί από τους παράγοντες που προσθέτουν πολυδιάστατο βάρος και αβεβαιότητα πάνω στα νέα άτομα της εποχής μας. Τα αποθέματα που καλούνται να έχουν για να ανταπεξέλθουν σε αυτές τις δυσμενείς συνθήκες, είναι ένα θέμα που απασχολεί όλο και εντονότερα τους ειδικούς της ψυχικής υγείας και της εκπαίδευσης.

Μελέτες που εξετάζουν τη σχέση μεταξύ των δεξιοτήτων ζωής και του επιπέδου της ψυχικής υγείας του ατόμου και ειδικά των νέων έχουν αρχίσει να λαμβάνουν χώρα όλο και πιο έντονα τα τελευταία χρόνια. Έρευνες δείχνουν πως εκπαιδύοντας τους νέους πάνω σε δεξιότητες ζωής, εφοδιάζονται με ‘εργαλεία’ για να γίνουν πιο δυνατά μέλη της κοινωνίας, να ανταπεξέρχονται σε μελλοντικές προκλήσεις και να επιβιώνουν καλώς μέσα από αυτές (Prajapati, Sharma, & Sharma, 2016). Από την εφαρμογή Εκπαιδευτικών προγραμμάτων δεξιοτήτων ζωής (Life Skills Training programs- LST), σε διάφορες έρευνες, έχει αποδειχθεί πως υπάρχει μια *θετική σχέση* μεταξύ δεξιοτήτων ζωής και ψυχικής υγείας. Συγκεκριμένα, έρευνα των Pakdaman και Ganjib (2013) έδειξε πως προγράμματα εκπαίδευσης δεξιοτήτων ζωής σε φοιτητές πανεπιστημίου, αυξάνουν τα επίπεδα της ψυχικής τους υγείας. Η σύνδεση μεταξύ εφαρμογής προγραμμάτων δεξιοτήτων ζωής σε εφήβους σε χώρες με χαμηλό ή μεσαίου επιπέδου εισοδήματος χώρες και της προώθησης διαφόρων τομέων της ψυχικής υγείας τους, ήταν σημαντική, ειδικά σε σχολικό πλαίσιο (Singla et al, 2019).

Κεφάλαιο 6

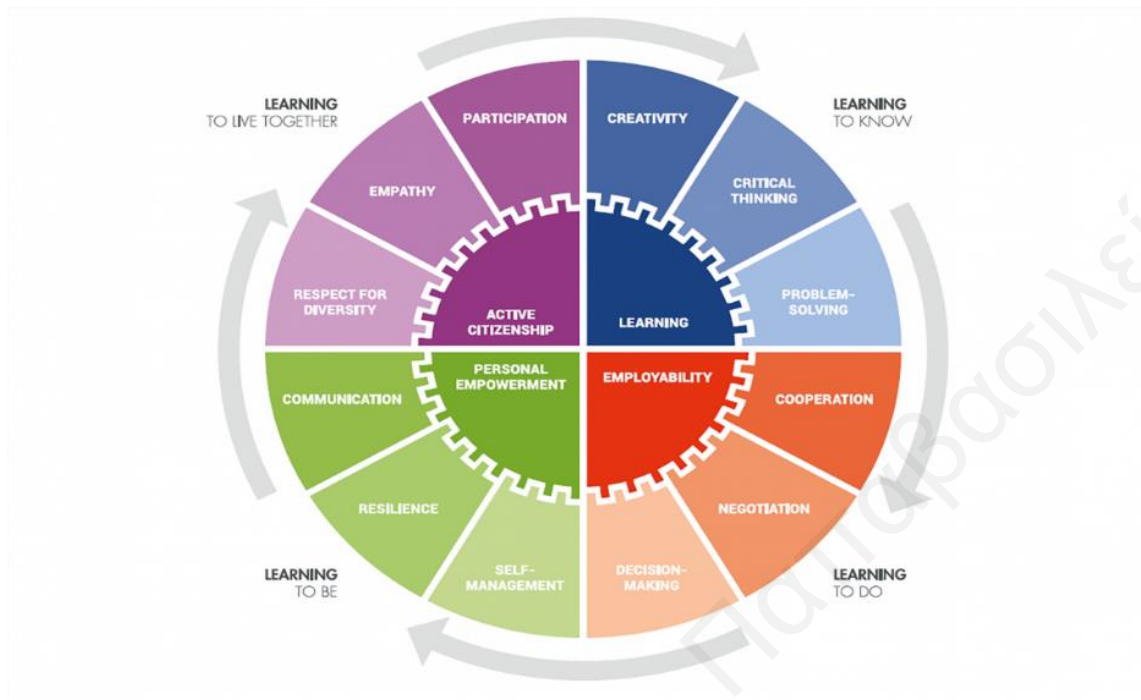
6 ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ

6.1 Η Καλλιέργεια Δεξιοτήτων Ζωής και Εξαρτήσεις

Προγράμματα καλλιέργειας δεξιοτήτων ζωής (Life Skills Training -LST- Programs) έχουν δοκιμαστεί σε διάφορα πλαίσια και έχουν βρεθεί αποτελεσματικά όσον αφορά την πρόληψη της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών όπως παρουσιάζεται ακολούθως. Έρευνα 4.5 χρόνων με μεγάλο ερευνητικό δείγμα εφηβικού πληθυσμού, στην Γερμανία, μελέτησε τις μακροχρόνιες επιπτώσεις ενός προγράμματος καλλιέργειας δεξιοτήτων ζωής, σε σχολικό πλαίσιο, πάνω στις εξαρτήσεις των εφήβων. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν πως τέτοια προγράμματα, αυξάνουν την ανθεκτικότητα των εφήβων και μειώνουν τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών (ειδικά τον καπνό) και την τάση των εφήβων για χρήση παράνομων ουσιών (Weichold & Blumenthal, 2015).

Όπως αναφέρουν οι Botvin & Griffin (2014), πάνω από τριανταπέντε χώρες στον κόσμο εφαρμόζουν LST προγράμματα. Σύμφωνα με τους ίδιους, πάνω από τριάντα χρόνια έρευνας επιβεβαιώνει ότι, μειώνουν αποτελεσματικά τους παράγοντες επικινδυνότητας (μέχρι και 80%) σε σχέση με την υγεία γενικότερα αλλά και ειδικότερα σε σχέση με τη χρήση αλκοόλ, καπνού και παράνομων ναρκωτικών ουσιών. Στην ίδια έρευνα γίνεται αναφορά και στην αιτιολογία του φαινομένου του εθισμού η οποία δείχνει ότι η χρήση ουσιών είναι αποτέλεσμα πολλών παραγόντων: γνωστικών, κοινωνικών, φαρμακολογικών, βιολογικών καθώς και αναπτυξιακών/ τάσεις προσωπικότητας. Μέσω τέτοιων προγραμμάτων, η ψυχική υγεία των νέων βελτιώνεται, αποκτούν πολλαπλές δεξιότητες (όπως φαίνεται και στο Σχήμα 3), ενώ γίνονται ικανότεροι να διαχειριστούν αντιξοότητες σε διάφορα επίπεδα της ζωής τους (όπως π.χ. ακαδημαϊκές, συναισθηματικές ή κοινωνικές δυσκολίες), χωρίς την προσφυγή σε

εξαρτησιογόνες ουσίες ή άλλου είδους παραβατική συμπεριφορά που αναταράσσει την ψυχική και σωματική τους υγεία.



Σχήμα 3: Δεξιότητες Ζωής μέσω των Προγραμμάτων Καλλιέργειας Δεξιοτήτων Ζωής

Πηγή: *Measuring Life Skills, UNICEF MENA, 2020*

6.2 Δεξιότητες ζωής και Εθισμός στο Διαδίκτυο

Αν και το πεδίο έρευνας της καλλιέργειας των δεξιοτήτων ζωής σε σχέση με εθισμούς σε ουσίες είναι ένα ώριμο ερευνητικό πεδίο, με αρκετή βιβλιογραφία, παρόλα αυτά, η μελέτη των δεξιοτήτων ζωής σε σχέση με τον εθισμό στο *Διαδίκτυο* συγκεκριμένα, παραμένει ένα αυξανόμενο αλλά ακόμη νεαρό ερευνητικό πεδίο με περιορισμένη έρευνα.

Από την ανασκόπηση της διαθέσιμης βιβλιογραφίας παρατηρείται πως ο εθισμός στο διαδίκτυο σχετίζεται και φαίνεται να επηρεάζει και να επηρεάζεται κυρίως από τις διαπροσωπικές/ κοινωνικές δεξιότητες (π.χ. δυνατότητα επικοινωνίας) και τις

συναισθηματικές δεξιότητες (π.χ. ικανότητα ελέγχου των συναισθημάτων/εαυτού) του χρήστη.

Πρόσφατη έρευνα των Peris et al. (2020), εξέτασε τους ψυχολογικούς παράγοντες επικινδυνότητας που προβλέπουν την κοινωνική δικτύωση αλλά και τον διαδικτυακό εθισμό στους έφηβους. Η εικόνα που οι έφηβοι είχαν για το σώμα τους και γενικότερα για τον εαυτό τους (*αυτοεκτίμηση*) βρέθηκε να σχετίζεται αρνητικά με τον εθισμό στις διαδικτυακές σχέσεις. Επίσης, χαρακτηριστικό προσωπικότητας, που χαρακτηρίζει την περίοδο της εφηβείας και συνήθως φθίνει όσο ενηλικιώνεται ο άνθρωπος (Peris et al., 2020), είναι αυτό της ‘απογοητευτικής συμπεριφοράς’ (*disinhibited behaviour*), η οποία συχνά εκφράζεται με την έλλειψη *αυτοελέγχου*, την *παρορμητική* συμπεριφορά και την αναζήτηση αισθητηριακών εμπειριών. Η απογοητευτική συμπεριφορά, βρέθηκε όχι μόνο να σχετίζεται θετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο, αλλά και αποτελεί προβλεπτικό παράγοντα για αυτόν.

Έρευνα των Chou et al. (2017) σε τριακόσιους έφηβους μεταξύ 11-18 ετών με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ), μελέτησε μεταξύ άλλων παραγόντων, τη σχέση του διαδικτυακού εθισμού με την έλλειψη κοινωνικών δεξιοτήτων. Βρέθηκε πως οι φτωχές *κοινωνικές δεξιότητες* σχετίζονται σημαντικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο, τα διαδικτυακά παιχνίδια αλλά και την θέαση ταινιών. Οι έφηβοι με λιγότερο ανεπτυγμένες κοινωνικές δεξιότητες, νιώθουν πιο άνετα με τις διαδικτυακές σχέσεις παρά με αυτές που καλούνται να βρίσκονται πρόσωπο με πρόσωπο με τους άλλους. Τέλος, η *κοινωνική φοβία* βρέθηκε να είναι προβλεπτικός παράγοντας του διαδικτυακού εθισμού. Η έρευνά τους καταλήγει στο συμπέρασμα ότι, ελλείψεις στις κοινωνικές δεξιότητες πρέπει να είναι οι *στόχοι* σε προγράμματα που σκοπό έχουν την πρόληψη ή/και τη θεραπεία του εθισμού στο διαδίκτυο, ειδικά σε εφήβους με ΔΕΠΥ που είναι και πιο επιρρέπεις στον εθισμό, όπως προαναφέρθηκε.

Άτομα τα οποία χαρακτηρίζονται από κοινωνικό άγχος (social anxiety), δηλαδή συναισθήματα άγχους και ντροπής κατά τη συναναστροφή τους με άλλα άτομα και μια έντονη αγωνία να δημιουργήσουν καλές εντυπώσεις στους άλλους, προτιμούν συναναστροφές με χαμηλό επικοινωνιακό ρίσκο. Τέτοια άτομα, είναι επίσης πιο επιρρεπή σε εθισμό στο διαδίκτυο, γεγονός που υποστηρίζεται από πολλούς μελετητές (Caplan 2007, Weinstein et al 2015, Prizant-Passal et al. 2016), οι οποίοι διαπιστώνουν την ύπαρξη μιας θετικής σχέσης μεταξύ φτωχών κοινωνικών δεξιοτήτων και προβληματικής χρήσης του διαδικτύου. Ακόμα, το θέμα της μοναξιάς (loneliness), έθιξαν κάποιες μελέτες (Morahan-Martin, 1999, Amichai-Hamburger, Ben-Artzi 2003), το οποίο σχετίζεται με τις κοινωνικές δεξιότητες και βρέθηκε να έχει θετική σχέση και με τον εθισμό στο διαδίκτυο.

Σε πρόσφατη έρευνα των Gazo et al. (2020) που εξετάστηκε η σχέση μεταξύ της κοινωνικής αποτελεσματικότητας (self-efficacy), μοναξιάς και εθισμού στο διαδίκτυο σε φοιτητές Πανεπιστημίου, βρέθηκε πως χαμηλά επίπεδα κοινωνικής αποτελεσματικότητας σχετίζονται με την ύπαρξη υψηλών επιπέδων εθισμού στο διαδίκτυο. Αντίθετα τα υψηλά επίπεδα κοινωνικής αποτελεσματικότητας φαίνεται να αποτελούν προστατευτικό παράγοντα, ειδικά στα χρόνια της εφηβείας, και προωθούν την καλή ψυχική υγεία και κοινωνική δραστηριότητα.

Στα πλαίσια της καλής κοινωνικής αποτελεσματικότητας που νιώθει ένα νέο άτομο και της κοινωνικής αποδοχής που λαμβάνει και συγκεκριμένα μέσα στο σχολικό πλαίσιο, οι Zhou et al. (2017) αναφέρουν πως οι καλές σχέσεις μεταξύ των συμμαθητών καθορίζουν το 50% της ανθεκτικότητας του μαθητή και αυτό είναι ικανό να τον προστατεύσει από τον εθισμό στο διαδίκτυο. Όπως αναφέρει «εάν ανθεκτικά άτομα έχουν αναπτύξει μια θετική αίσθηση ταυτότητας καθώς και σημαντικές και οικείες σχέσεις με τους συμμαθητές τους στην πραγματική ζωή, πιθανότατα δεν θα καταφύγουν στο Διαδίκτυο για να καλύψουν αυτήν την

ανάγκη τους» (Zhou et al., 2017; pg. 637). Στην ίδια έρευνα βρέθηκε πως η ανθεκτικότητα, ως δεξιότητα ζωής βρέθηκε να συνδέεται αρνητικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο.

Στο πλαίσιο των συναισθηματικών δεξιοτήτων, αρνητική σχέση βρέθηκε να υπάρχει μεταξύ της ικανότητας της *ενσυναίσθησης* με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Σε έρευνα των Dalvi-Esfahani et al. σε το 2020, μελετήθηκαν οι δυο διαστάσεις της ενσυναίσθησης: η *empathic concern* and *perspective taking* και κατέληξαν στο συμπέρασμα πως τα άτομα που είχαν υψηλά επίπεδα ενσυναίσθησης, δεν χρειάζονταν το διαδίκτυο και τις έμμεσες εικονικές σχέσεις, διότι είχαν την ικανότητα να συνάπτουν δεσμούς με ανθρώπους στον πραγματικό κόσμο (Dalvi-Esfahani et al., 2020).

Ο εθισμός στο διαδίκτυο έχει σχετιστεί με την ικανότητα διαχείρισης συναισθημάτων, την ικανότητα δηλαδή ενός ατόμου να εκφράζει τα συναισθήματά του, να τα διαχειρίζεται και να ρυθμίζει τυχόν φυσικές/σωματικές αντιδράσεις του και να ελέγχει τον θυμό του. Πολλοί μελετητές στο χώρο του διαδικτυακού εθισμού, έχουν αναφερθεί σε αυτή την αδυναμία του χρήστη να ελέγξει τον εαυτό του σε σχέση με την χρήση του υπολογιστή (Shapira et al, 2000; Young, 1998). Ο Oktan (2011) αναφέρει πως, βάσει προηγούμενης έρευνας των Kim, Namkoong, Ku και Kim το 2008, οι νέοι που ήταν εθισμένοι σε διαδικτυακά παιχνίδια είχαν πιο φτωχές δεξιότητες πειθαρχίας και ελέγχου του εαυτού τους και των συναισθημάτων τους, σε σχέση με άλλους χρήστες του διαδικτύου. Ο ίδιος, σε δική του έρευνα σε νεαρούς φοιτητές, διαπίστωσε πως οι ικανότητες διαχείρισης συναισθημάτων αποτελούσε *προβλεπτικό* παράγοντα για εθισμό στο διαδίκτυο (Oktan, 2011).

Η ικανότητα διαχείρισης συναισθημάτων είναι μέρος της συναισθηματικής ευφυΐας ενός ατόμου (Tapia, 2001). Μελέτες έχουν δείξει πως άτομα με ανεπτυγμένη συναισθηματική ευφυΐα, είναι ικανά να διαχειριστούν πιο καλά τις πραγματικές κοινωνικές συναναστροφές και να μην τείνουν στο να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο ως έναν τόπο διαφυγής από την

πραγματικότητα. Τέτοια άτομα βρίσκονται σε λιγότερο ρίσκο να εθιστούν στο διαδίκτυο (Sechi, Loi and Cabras, 2020). Η δυσκολία στην αναγνώριση και έκφραση συναισθημάτων, σημειώνει η Κανδρή (2015), σχετίζεται με παθολογική χρήση του διαδικτύου και αυτά τα άτομα στην καθημερινότητά τους δίνουν βάση στα εξωτερικά γεγονότα χωρίς συναισθηματικές προεκτάσεις. Από τα παραπάνω διαγράφεται πως, ειδικά σε νέους ανθρώπους, η συναισθηματική ευφυΐα συνδέεται αρνητικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο (Sechi, Loi and Cabras, 2020).

Κεφάλαιο 7

7 ΠΡΟΛΗΨΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ

7.1 Δεξιότητες Ζωής και Πρόληψη ΔΕ

Το 2012, ο J. Kwon ανέφερε πως η προσπάθεια που πραγματοποιείται από Κλινικούς επαγγελματίες της ψυχικής υγείας για ανεύρεση αποτελεσματικών θεραπευτικών πρακτικών για τον εθισμό στο διαδίκτυο είναι μεγάλη. Τονίζει όμως πως υπάρχει μια ‘επείγουσα’ ανάγκη να τοποθετηθεί σε υψηλή προτεραιότητα η δημιουργία προληπτικών προγραμμάτων κατά του φαινομένου.

Προς το παρόν, οι πρακτικές πρόληψης που εφαρμόζονται είναι βασισμένες κυρίως στις προ υπάρχουσες ανάλογες προληπτικές δράσεις για ουσίες (Botvin, & Griffin, 2014).

Το 2016, οι Vondrascova & Gabrhelik, πραγματοποίησαν, μετα-αναλυτική έρευνα 108 επιστημονικών πηγών μεταξύ του 1995-2016 σχετικά με την πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο. Στην έρευνά τους σημειώνεται ότι η πρόληψη του ΔΕ είναι ένα πεδίο με αυξανόμενο ερευνητικό ενδιαφέρον, ενώ το περιεχόμενο των παραπάνω ερευνών οργανώθηκε βάσει των εξής θεματικών ομάδων: α) τις πληθυσμιακές ομάδες στις οποίες τα προληπτικά προγράμματα στόχευαν, β) τα χαρακτηριστικά των προγραμμάτων, γ) τη βελτίωση κάποιων συγκεκριμένων δεξιοτήτων και δ) παρεμβάσεις στο περιβάλλον. Όσον αφορά τη βελτίωση δεξιοτήτων, οι ερευνητές, σε προληπτικό επίπεδο κατά του εθισμού στο διαδίκτυο, συστήνουν στους συμβούλους και εκπαιδευτικούς να εστιάσουν στην καλλιέργεια συγκεκριμένων δεξιοτήτων ειδικά στα άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου για ΔΕ, όπως οι έφηβοι (Kwon, 2012). Ακόμη, συστήνουν την καλλιέργεια δεξιοτήτων και στα άτομα τα οποία είναι οι ‘σημαντικοί άλλοι’ των ατόμων που είναι επιρρεπή σε εθισμό, όπως γονείς, εκπαιδευτικοί και συμμαθητές (Vondrascova & Gabrhelik, 2016). Πιο συγκεκριμένα, πέρα από κάποιες τεχνικές και οργανωτικές δεξιότητες, προτείνεται η καλλιέργεια δεξιοτήτων που έχουν να

κάνουν με την διαχείριση του *άγχους* και άλλων συναισθημάτων, και δεξιότητες που σχετίζονται με τις *διαπροσωπικές σχέσεις*.

Ένα χρόνο αργότερα, οι Shubnikova et al. (2017) σημειώνουν πως η πρόληψη του ΔΕ έχει περιοριστεί περισσότερο στην πληροφόρηση των νέων για τον ΔΕ, κυρίως μέσα στο σχολικό πλαίσιο. Δεν αμφισβητείται πως η πληροφόρηση των νέων είναι σημαντικό κομμάτι της πρόληψης, αλλά η διαδικασία της πρόληψης μπορεί να γίνει πιο αποτελεσματική όταν στοχεύει σε συγκεκριμένες *ανάγκες* του πληθυσμού που απευθύνεται, ανάγκες οι οποίες οφείλουν να διερευνηθούν (Kwon, 2012). Τα υπάρχοντα προγράμματα πρόληψης, πέρα από την πληροφόρηση, χρησιμοποιούν συμπεριφορικές και γνωστικές τεχνικές για να αλλάξουν υπάρχουσες λανθασμένες αντιλήψεις σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου και προωθούν διάφορες εξωσχολικές δραστηριότητες (Kwon, 2012). Αυτή η διαχείριση του φαινομένου όμως δεν φαίνεται να επιφέρει μακροχρόνια αποτελέσματα, μιας και όπως ο ίδιος ο Kwon (2012) σημειώνει, τα πλεονεκτήματα τέτοιων προληπτικών παρεμβάσεων είναι βραχυπρόθεσμα. Το ζητούμενο είναι να εντοπιστούν οι βαθύτεροι παράγοντες κινδύνου σε συγκεκριμένες ομάδες και να δημιουργηθούν προγράμματα πρόληψης που στόχο θα έχουν να δημιουργήσουν προστατευτικούς παράγοντες, μέσω της καλλιέργειας δεξιοτήτων ζωής, ώστε να μειωθεί η ευαλωτότητά τους απέναντι στον ΔΕ.

Στο προηγούμενο κεφάλαιο, είδαμε πως η υπάρχουσα βιβλιογραφία υποστηρίζει την υιοθεσία πρακτικών Εκπαίδευσης Δεξιοτήτων Ζωής (LST Programs) για τη ‘θωράκιση’ των νέων ατόμων απέναντι στο αυξανόμενο φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο μέσω της καλλιέργειας συγκεκριμένων δεξιοτήτων. Τα Προγράμματα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων Ζωής (LST Programs), στοχεύουν σε κοινωνικούς και εσωτερικούς παράγοντες του ατόμου, προσφέροντας γνώση, συμπεριφορές και δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την αντίσταση του ατόμου σε εθισμούς γενικότερα. Βασίζονται σε έρευνα των βαθύτερων παραγόντων

αιτιότητας ενός εθισμού και μπορούν να μειώσουν το ποσοστό εθισμού μέχρι και 80% (Botvin and Griffin, 2014).

Ήδη από το 2012, ο Kwon σημειώνει την ανάγκη δημιουργίας και εφαρμογής *πολυτροπικών* μοντέλων πρόληψης, με τη συμμετοχή Προγραμμάτων Εκπαίδευσης Δεξιοτήτων Ζωής μέσα στις πρακτικές, Προγράμματα τα οποία έχουν αποδειχθεί πολύ αποτελεσματικά στην αποτροπή άλλων εθισμών, όπως του τσιγάρου και πιθανώς να είναι το ίδιο αποτελεσματικά και στον ΔΕ (Kwon, 2012).

Τα Προγράμματα Εκπαίδευσης Δεξιοτήτων Ζωής, είναι επιτυχημένα, επειδή «όχι μόνο παρέχουν στους νέους δεξιότητες για την αντίσταση στην κοινωνική πίεση για χρήση καπνού, αλκοόλ και άλλων ναρκωτικών, αλλά επίσης ενισχύουν την προσωπική και κοινωνική ικανότητά τους» (Kwon, 2012; pg. 238). Τέτοια προγράμματα «βοηθούν τους νέους να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τις απαιτήσεις και τις προκλήσεις της ζωής...και είναι πιθανό να είναι επιτυχημένα και στην πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο» (Kwon, 2012; pg. 238).

Κεφάλαιο 8

8 ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ

8.1 Κέντρα Απεξάρτησης από τον Εθισμό στο Διαδίκτυο

Μέσα από βιβλιογραφική επισκόπηση, είδαμε πως οι καλές κοινωνικοσυναισθηματικές δεξιότητες ή αλλιώς δεξιότητες ζωής, συνδέονται με καλύτερη ψυχική υγεία, λιγότερες εξαρτήσεις, συμπεριλαμβανομένου και του εθισμού στο διαδίκτυο, το οποίο εξετάζουμε.

Όπως προαναφέρθηκε, η διάγνωση του εθισμού στο διαδίκτυο είναι μια σύνθετη διαδικασία και πως σε διαγνωστικό επίπεδο, διαγνωστικά κριτήρια και ερωτηματολόγια δεν είναι ακόμη επίσημα επικυρωμένα από την επιστημονική κοινότητα. Το ίδιο ισχύει και στο επίπεδο θεραπείας του διαδικτυακού εθισμού που σε πρακτικό επίπεδο φαίνεται να είναι επίσης μια πρόκληση. Σύμφωνα με δήλωση του Block (2008), ο εθισμός στο διαδίκτυο έχει υψηλή ανθεκτικότητα στη θεραπεία, με πολύ υψηλά ποσοστά υποτροπής (Kwon, 2011).

Τα ολοένα αυξανόμενα περιστατικά εθισμού στο διαδίκτυο καθώς και οι σοβαρές επιπτώσεις στην ζωή των εθισμένων ατόμων, δημιούργησε την ανάγκη για δημιουργία Θεραπευτικών Κέντρων Απεξάρτησης από τον εθισμό στο διαδίκτυο. Παρόλο που αρκετά τέτοια κέντρα υπάρχουν παγκοσμίως, είναι σημαντικό να τονιστεί πως δεν υπάρχει μέχρι σήμερα μια ενιαία πρακτική αντιμετώπισης του φαινομένου. Συχνά, ο εθισμός στο διαδίκτυο, εντάχθηκε σε κέντρα τα οποία χειρίζονταν ήδη άλλου τύπου εθισμούς (π.χ. αλκοόλ, ναρκωτικές ουσίες) και τα οποία τώρα συμπεριλαμβάνουν συμπεριφορικούς εθισμούς (ή ‘διαταραχή διαδικασιών’, όπως κάποια κέντρα το ονομάζουν (RehabClinic, UK). Η μακροχρόνια, δοκιμασμένη γνώση διάφορων θεραπευτικών πρακτικών πάνω στους εθισμούς σε ουσίες, δοκιμάζεται πλέον και εφαρμόζεται και στον εθισμό στο διαδίκτυο.

Από προσωπική έρευνα μέσω του διαδικτύου, βρέθηκε πως Θεραπευτικά Κέντρα Απεξάρτησης από το Διαδίκτυο υιοθετούν ποικίλες πρακτικές όπως: Γνωσιο-Συμπεριφορική Θεραπεία (ΓΣΘ), Προσωπική συμβουλευτική, Οικογενειακή συμβουλευτική, Μουσικοθεραπεία, Θεραπεία μέσω της τέχνης, Θεραπεία μέσω των ζώων, Θεραπεία μέσω της επαφής με τη φύση (κατασκηνώσεις στο ύπαιθρο), Βελονισμός, Yoga, Αυτοσυγκέντρωση, Massage, Αρωματοθεραπεία, Διατροφή κ.α.

Συχνά, πέρα από πολλές επιλογές από τις παραπάνω δραστηριότητες, σε πολυτελή Κέντρα Αποτοξίνωσης, ο ασθενής αναθέτεται σε έναν προσωπικό Life Coach μέχρι την αποθεραπεία του.

Σε κάποια Κέντρα Απεξάρτησης υπάρχει η δυνατότητα, τα άτομα που χρήζουν βοήθειας απεξάρτησης από τον εθισμό στο διαδίκτυο, να χωρίζονται σε εσωτερικούς και εξωτερικούς ασθενείς. Συνήθως, σε ποιο θεραπευτικό πρόγραμμα θα εγγραφεί κάποιο άτομο εξαρτάται από τη σοβαρότητα και βαρύτητα της κατάστασης εθισμού του ατόμου. Οι εξωτερικοί ασθενείς έχουν καθορισμένα εβδομαδιαία ραντεβού με ειδικούς, ενώ συνεχίζουν να ζουν στο ίδιο καθημερινό πλαίσιο ζωής (π.χ. καθημερινή ρουτίνα, σχολείο, δραστηριότητες). Σε αυτό το πρόγραμμα, εντάσσονται περιστατικά με λιγότερης έντασης συμπτώματα εθισμού. Πιο βαριά συμπτώματα εθισμού στο διαδίκτυο συχνά βρίσκουν καλύτερη θεραπευτική ανταπόκριση σε πλαίσια όπου ο ασθενής διαμένει εσωτερικός σε αυτά. Η περίοδος διαμονής κυμαίνεται ανάλογα τη βαρύτητα του περιστατικού από 28 ημέρες και πάνω.

Με μια απλή αναζήτηση στο διαδίκτυο, είναι δυνατό κάποιος να βρει αρκετά θεραπευτικά κέντρα που υπόσχονται απεξάρτηση από το διαδίκτυο, στην Ευρώπη, στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής (ΗΠΑ) και στην Ασία.

Το πρώτο κέντρο απεξάρτησης από το διαδίκτυο λειτούργησε το 1995 στην Πενσυλβανία των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής, ενώ το 2010 το νοσοκομείο «Cario

Nightingale» στο Λονδίνο έθεσε για πρώτη φορά σε εφαρμογή το πρώτο πρόγραμμα «Young Persons Technology Addiction» (εθισμός των νέων στην τεχνολογία). Από τότε, στην Μεγάλη Βρετανία υπάρχει αυξανόμενος αριθμός ιδιωτικών κλινικών απεξάρτησης από το διαδίκτυο (π.χ. The Priory Group, The Haynes Clinic), ενώ σε δημόσιο επίπεδο, το εθνικό σύστημα υγείας της Βρετανίας (NHS) το 2018, χρηματοδότησε το πρώτο δημόσιο κέντρο απεξάρτησης από το διαδίκτυο και τα βιντεοπαιχνίδια. Στις ΗΠΑ, σε αρκετές πολιτείες υπάρχουν πλέον αρκετά θεραπευτικά κέντρα για τον εθισμό στο διαδίκτυο με το ‘ReSTART’, να είναι ένα από τα γνωστότερα και παλαιότερα στο χώρο, από το 2009.

Στην Ασία, την Ήπειρο με ίσως το μεγαλύτερο πρόβλημα εθισμού στο διαδίκτυο, υπάρχει πληθώρα κέντρων απεξάρτησης με διαφορετικές οπτικές και θεραπευτικές προσεγγίσεις. Η Κίνα, η χώρα που πρώτη αναγνώρισε τον εθισμό στο διαδίκτυο ως μια σοβαρή ψυχική διαταραχή, αριθμεί περίπου 300 θεραπευτικά κέντρα για τον εθισμό στο διαδίκτυο. Παρόμοια κέντρα επίσης υπάρχουν και σε άλλες Ασιατικές χώρες όπως η Νότια Κορέα και η Ταιβάν. Τέλος, στην Αυστραλία δημιουργήθηκαν από τα πρώτα προγράμματα ενδονοσοκομειακής περίθαλψης εφήβων με εθισμό στο διαδίκτυο και αριθμεί επίσης αρκετά ιδιωτικά κέντρα απεξάρτησης.

Κέντρα απεξάρτησης από το διαδίκτυο υπάρχουν και σε Ευρωπαϊκές χώρες όπως η Γαλλία, η Ιταλία και Γερμανία. Στην Βόρεια Γερμανία, ιδρύθηκε το 2003 στην παραθαλάσσια πόλη του Μπολτενχάγκεν, το πρώτο κέντρο απεξάρτησης από το διαδίκτυο στην Ευρώπη (Ευσταθίου, 2019). Στην Ελλάδα, το 2007, δημιουργήθηκε ειδικό τμήμα στο Κρατικό Νοσοκομείο Παίδων ‘Αγλαΐα Κυριακού’ στην Αθήνα, όπου απευθύνονται περιπτώσεις παιδιών ηλικίας 3-4 ετών έως 16 ετών. Στην Θεσσαλονίκη, στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο, ξεκίνησε η πρώτη εξειδικευμένη ψυχιατρική μονάδα για την θεραπεία των νέων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και το διαδίκτυο αποτελούμενη από μια επιστημονική

ομάδα Ψυχικής Υγείας. Στόχος της νέας αυτής μονάδας είναι η διάγνωση του εθισμού και η θεραπεία σε περιπτώσεις διαγνωσμένων περιπτώσεων. Σε πολύ σοβαρές περιπτώσεις παρέχεται η δυνατότητα νοσηλείας στην Ψυχιατρική Κλινική Παιδιών και Εφήβων (Μυλωνάς, 2009).

Στην Κύπρο δεν υπάρχουν ακόμη ιδιωτικές πρωτοβουλίες ούτε κάποιος φορέας ο οποίος να επικεντρώνεται στην πρόληψη ή στην αντιμετώπιση του διαδικτυακού εθισμού σε άτομα που χρήζουν βοήθειας και θεραπείας από τον εθισμό στο διαδίκτυο (Ευσταθίου, 2019). Νέοι που αντιμετωπίζουν κάποια μορφή εθισμού στο διαδίκτυο, συνήθως απευθύνονται σε ιδιωτικούς ανεξάρτητους ψυχολόγους ή λαμβάνουν βοήθεια από κέντρα που διαχειρίζονται εθισμούς σε ουσίες ή άλλου τύπου συμπεριφορικούς εθισμούς όπως ο τζόγος. Στο Μακάρειο Νοσοκομείο υπάρχει δυνατότητα νοσηλείας, και έχουν κατά το παρελθόν νοσηλευτεί παιδιά με εθισμό στο Διαδίκτυο. Η Δρ Άννα Παραδεισιώτη, Παιδοψυχίατρος των Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων του Υπουργείου Υγείας αναφέρει: «Είχαμε περιπτώσεις εφήβων απομονωμένων στο σπίτι για μεγάλο χρονικό διάστημα, που είχαν διακόψει τη φοίτησή τους στο σχολείο...Ήταν μερόνυχτα στον ηλεκτρονικό υπολογιστή, έτρωγαν στο δωμάτιό τους, είχαν παραμελήσει τη φροντίδα και την υγιεινή τους, είχαν αποκοπεί κοινωνικά, ακόμα και από τον στενό περίγυρο της οικογένειας και μερικά από αυτά χρειάστηκε να τα νοσηλεύσουμε (στο Μακάρειο νοσοκομείο), κατόπιν υποχρεωτικού διατάγματος Δικαστηρίου, μετά από αίτηση των γονέων που είχαν απελπιστεί από την κατάστασή τους».

<https://internetsafety.pi.ac.cy/yliko-details-internet-safety/real-news/is-real-news-2014-addiction-hospital>

Η Δρ. Άννα Παραδεισιώτη κατέληξε αναφέροντας ότι «η δυναμική παρέμβαση νοσηλείας στο Μακάρειο Νοσοκομείο, βοήθησε αφενός να γίνει ένα ημερήσιο πρόγραμμα -γιατί αυτά τα παιδιά κάνουν τη μέρα νύχτα και τη νύχτα μέρα-, να επανασυνδεθούν με το σχολείο, να γίνει

αφετέρου συμβουλευτική με τους γονείς και σιγά σιγά, αυτά τα παιδιά να επανέλθουν στον κανονικό ρυθμό της ζωής, για να αντιμετωπιστούν τα προβλήματα ψυχικής υγείας τους» (<https://internetsafety.pi.ac.cy/yliko-details-internet-safety/real-news/is-real-news-2014-addiction-hospital>).

8.2 Θεραπευτικές Προσεγγίσεις ΔΕ και Δεξιότητες Ζωής

Όπως αναφέρεται από τους De Abreu & Goes (2011) και επιβεβαιώνεται από την υπεύθυνη Αμερικανική Υπηρεσία για τα Κέντρα Απεξάρτησης της χώρας, όσον αφορά τις ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις για τον εθισμό στο διαδίκτυο, δεν υπάρχει ακόμα εκτενής βιβλιογραφία. Η μελέτη όμως της εφαρμογής ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων στα σχολεία και σε κέντρα ψυχικής υγείας, λαμβάνει όλο και περισσότερο ενδιαφέρον (De Abreu & Goes, 2011).

Αναζητώντας τη θεραπευτική προσέγγιση που ακολουθείται στα περισσότερα Κέντρα Απεξάρτησης, φαίνεται τα περισσότερα υιοθετούν μια *πολύπλευρη ψυχοκοινωνική* προσέγγιση. Από έρευνα 10 προσφερόμενων προγραμμάτων απεξάρτησης σε Ευρώπη, Ηνωμένες Πολιτείες και Ασία, σχετικά με τη θεραπεία που προτείνεται στον εθισμό στο διαδίκτυο, διαπιστώνεται ότι οι θεραπευτικές πρακτικές προσφέρονται συνήθως στα ακόλουθα διαφορετικά πλαίσια: *Ατομικό* (ένας-προς ένα με τον θεραπευτή), *ομαδικό* (μια ομάδα ασθενών, σε συνεδρίες, δουλεύει μαζί με έναν θεραπευτή) και *οικογενειακό* πλαίσιο (ο ασθενής βρίσκεται στη συνεδρία μαζί με μέλη της οικογένειας- οι οποίοι ωφελούνται επίσης από την θεραπεία- καθώς και τα μέλη της οικογένειας μεμονωμένα).

Τα παραπάνω ευρήματα έρχονται σε συμφωνία με τη βιβλιογραφική επισκόπηση μελετών των Φιλιόγλου & Αγγελή (2006) πάνω στις θεραπευτικές επιλογές σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Όπως σημειώνουν οι συγγραφείς, παρόλο που το πεδίο έρευνας αυτό είναι ακόμη

νέο και ξεκάθαρες θεραπευτικές συστάσεις δεν υπάρχουν επίσημα, οι θεραπείες που μελετήθηκαν παρέχονταν σε ατομική, ομαδική ή οικογενειακή μορφή.

Οι πιο διαδεδομένες θεραπευτικές προσεγγίσεις για νέους, βάσει της υπάρχουσας βιβλιογραφίας είναι: η *Γνωστικο-συμπεριφορική Θεραπεία (ΓΣΘ)*, η οποία έχει επιδείξει καλά αποτελέσματα στην θεραπεία άλλων ψυχικών διαταραχών όπως παθολογικός τζόγος, αλλά και η *Παρακινήτική Συνέντευξη (Motivational Interview)* (Abreu & Goes, 2011). Πέρα από τις παραπάνω πρακτικές, αρκετά διαδεδομένη για τον εθισμό στο διαδίκτυο είναι και η μέθοδος των *12 βημάτων απεξάρτησης* που εφαρμόζεται ευρέως σε πολλά άλλα είδη εθισμών (<https://www.rehabs.com/>).

Στις περισσότερες από τις μελέτες που εξέτασαν οι Φιλιόγλου & Αγγελή (2006), η ΓΣΘ κατείχε την πρώτη θέση στις θεραπευτικές πρακτικές, σε συνδυασμό με κάποια άλλη ψυχολογική παρέμβαση, παρόλο που, αναφορικά με τα συμπτώματα, αναφέρεται σε έρευνα των Winkler et al., η ΓΣΘ δεν είχε σημαντικά πιο υψηλά μεγέθη επίδρασης (*effect size*) σε σύγκριση με οποιαδήποτε άλλη ψυχοθεραπευτική προσέγγιση. Παρόλα αυτά, σε σχέση με τον χρόνο που αφιερώνουν οι ασθενείς στο διαδίκτυο, η ΓΣΘ, απέδωσε καλύτερα από οποιαδήποτε άλλη θεραπευτική προσέγγιση (Φιλιόγλου & Αγγελή, 2006).

Η *πολυδιάστατη* θεραπευτική προσέγγιση του φαινομένου έχει αποδειχθεί εξαιρετικά αποτελεσματική και σε έρευνα που έκαναν παλαιότερα οι Botvin & Eng (1982) για απεξάρτηση από το κάπνισμα (Kwon, 2011).

Πρακτικές οι οποίες συστήνονται από την πρωτοπόρο στον χώρο του εθισμού στο διαδίκτυο Dr. K. Young είναι:

(α) η 'εξάσκηση του αντιθέτου', σπάζοντας την καθημερινή ρουτίνα που έχει συνδεθεί και οδηγεί στον εθισμό και δημιουργώντας νέες ρουτίνες, (β) η χρήση εξωτερικών πραγμάτων που

τους βοηθούν να σταματούν τη χρήση, (γ) να θέτουν στόχους, (δ) η χρήση καρτών υπενθύμισης, (ε) χρήση ενός προσωπικού ημερολογίου δραστηριοτήτων, (στ) η εισαγωγή σε μια υποστηρικτική ομάδα, και (ζ) η οικογενειακή θεραπεία (Young, 1999). Ο ρόλος του οικογενειακού περιβάλλοντος έχει αποδειχθεί από πολλούς μελετητές, σημαντικός προστατευτικός αλλά και προβλεπτικός παράγοντας για εθισμούς σε ουσίες (Eidenbenz, 2011). Ως αποτέλεσμα, η ανάμειξη και η βοήθεια της οικογένειας σε προληπτικά και θεραπευτικά προγράμματα συναντάται και συστήνεται πολύ συχνά.

Μετα- αναλυτική έρευνα 37 μελετών στην Κορέα και Κίνα από τους Yeun & Han (2016), έδειξε πως *ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις* σε νεανικό πληθυσμό είχαν μεγάλο αντίκτυπο στη μείωση του εθισμού στο διαδίκτυο. Οι παρεμβάσεις στόχευαν κυρίως στην *ανάπτυξη των δεξιοτήτων* του αυτοελέγχου και της αυτοεκτίμησης. Για την σημαντικότητα της καλλιέργειας του αυτοελέγχου σε θεραπευτικό πλαίσιο για τον εθισμό στο διαδίκτυο, μαρτυρούν και οι Breslau et al. (1997) λέγοντας πως η καλλιέργεια του αυτοελέγχου, σε πέρα από προληπτικό επίπεδο κατά του εθισμού στο διαδίκτυο, πρέπει να περιλαμβάνεται και σε κάθε θεραπευτικό πλάνο θεραπείας του ΔΕ. Οι παρεμβάσεις στην έρευνα των Yeun & Han (2016) έδειξαν στατιστικά σημαντική καλυτέρευση της κατάστασης εθισμού των χρηστών. Ας σημειωθεί πως τα προγράμματα που εξετάστηκαν, περιλάμβαναν ψυχοκοινωνική εκπαίδευση μέσω οικογενειακής συμβουλευτικής, ομαδικής συμβουλευτικής, ΓΣΘ, μουσικοθεραπείας, θεραπείας της τέχνης, διάβασμα και παιχνίδι.

Όπως αναφέρει ο Kwon (2011), οι πιο αποτελεσματικές θεραπευτικές προσεγγίσεις είναι εκείνες που υιοθετούν ένα *πολυδιάστατο* μοντέλο θεραπείας, αλλά ταυτόχρονα και αυτές που στοχεύουν ξεκάθαρα σε κάποιους συγκεκριμένους *στόχους*, ανάλογα με συγκεκριμένες ανάγκες του ασθενούς κάθε φορά.

Στην πράξη, και βάσει της μελέτης των πρακτικών των προαναφερθέντων κέντρων απεξάρτησης, σε πολλά Κέντρα, υψηλόβαθμο θεραπευτικό προσωπικό, μέσα από μια πρώτη συνάντηση με τον ασθενή, είναι υπεύθυνο για την συλλογή πληροφοριών και την συμπλήρωση μιας φόρμας, η οποία θα αποτελέσει τη βάση για τη δημιουργία ενός προσωπικού θεραπευτικού προγράμματος για τον κάθε ασθενή. Για αυτό το πρόγραμμα θα κληθούν σε συνεργασία: ειδικά εκπαιδευμένη σε θέματα διαδικτυακού εθισμού συμβουλευτική ομάδα, η κλινική ομάδα αλλά και οι γονείς/κηδεμόνες του ασθενούς. Έτσι, σε κάθε περίπτωση να διαγνωστούν όλες οι προβληματικές πτυχές που αντιμετωπίζει ο ασθενής και να οργανωθεί *προσωπικό* θεραπευτικό πλάνο για κάθε περίπτωση.

Από τα παραπάνω, βλέπουμε πως είναι σύνηθες να υιοθετούνται θεραπευτικές πρακτικές που στόχο έχουν το εξωτερικό (π.χ. ρουτίνες), όσο και το 'εσωτερικό' (π.χ. εσωτερικά 'κενά' και αδυναμίες) *περιβάλλον* του ασθενούς. Επίσης γίνεται εμφανές ότι η *πολυδιάστατη* προσέγγιση θεραπείας αλλά και στοχευμένη σε συγκεκριμένες δεξιότητες (που είτε απουσιάζουν ή δεν είναι ανεπτυγμένες) είναι εκείνη η οποία έχει τις περισσότερες πιθανότητες να επιφέρει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Σύμφωνα με την κ. Θεοτοκά, κλινική ψυχολόγο-ψυχοθεραπεύτρια στο Αιγινήτειο Νοσοκομείο στην Αθήνα, τα άτομα αυτά θα πρέπει να αντιμετωπιστούν *ολιστικά*, θα πρέπει να κάνουν ψυχοθεραπεία, να εξεταστούν οι λόγοι για τους οποίους έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, καταθλιπτική δυσθυμική διάθεση, άγχος και φόβο να εκτεθούν (<https://avant-garde.com.cy/impossible-news/international-news/ethismos-sto-diadiktio>).

Κεφάλαιο 9

9 ΣΥΖΗΤΗΣΗ

9.1 ΣΥΖΗΤΗΣΗ/ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Στην παρούσα βιβλιογραφική επισκόπηση, αναφερόμενη στο διαδίκτυο, αρχικά εξετάστηκαν τα επίπεδα διαδικτυακής κάλυψης καθώς και της χρήσης του διαδικτύου παγκοσμίως. Διαπιστώθηκε πως η προσβασιμότητα στο διαδίκτυο είναι εφικτή πλέον για σχεδόν το μισό μέρος του παγκόσμιου πληθυσμού, ενώ η ενασχόληση των νέων με το διαδίκτυο είναι πολύ ανεπτυγμένη και σταθερά αυξανόμενη. Το διαδίκτυο αποτελεί πλέον, και ειδικά από την έναρξη της πανδημίας του COVID 19 και έπειτα, αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής ζωής τους. Μέσα από αυτό παρακολουθούν μαθήματα, αναζητούν πληροφορίες για σχολικές εργασίες τους, συναναστρέφονται με φίλους και συμμαθητές τους και διασκεδάζουν. Χωρίς να αμφισβητείται η θετική συμβολή του διαδικτύου στην καθημερινότητά μας, η έντονη ενασχόληση των νέων με κάποιες διαδικτυακές δραστηριότητες, έχει αρχίσει να απασχολεί την επιστημονική κοινότητα ήδη από το 1995, όταν ο ψυχίατρος Ivan Goldberg ονόμασε την παθολογική χρήση του διαδικτύου, 'εθισμό στο διαδίκτυο', μια *παθολογία και διαταραχή* η οποία συνδέεται με συγκεκριμένες συμπεριφορές και το επίπεδο ελέγχου της παρόρμησης του ατόμου (Saliceti, 2014) ανάλογες με εκείνες του εθισμού σε ουσίες. Παρόλο που η Αμερικανική Ψυχιατρική Υπηρεσία δεν αναφέρεται ακόμη στον διαδικτυακό εθισμό ως μια διαταραχή, έχει εισαγάγει την υπερβολική ενασχόληση με τα διαδικτυακά παιχνίδια στο τελευταίο Εγχειρίδιο Διάγνωσης Ψυχιατρικών Διαταραχών (DSM-5), ως "Internet Gaming Disorder", μια διαταραχή που χρήζει περισσότερης έρευνας (Nielsen, 2018). Αρκετοί μελετητές ασχολήθηκαν με τη διερεύνηση του αν μπορεί η χρήση του διαδικτύου να γίνει εθιστική και τις επιπτώσεις που αυτό έχει στη ζωή ενός ατόμου (Young, 1996; Griffins, 1995). Επίσης, κάποιοι επιχειρήσαν να ορίσουν τον εθισμό στο διαδίκτυο και

να διακρίνουν τύπους και κατηγορίες του εθισμού αυτού (Griffins, 1996; Davis, 2001; Shapira et al. 2003). Το μεγαλύτερο μέρος των υπαρχουσών παραπάνω μελετών στηρίχθηκαν και ‘καθοδηγήθηκαν’ από μελέτες και στοιχεία εθισμού σε ουσίες που ήδη υπάρχουν, διότι στο χώρο του διαδικτυακού εθισμού τα δεδομένα είναι ακόμα περιορισμένα. Παρόλα αυτά, φαίνεται πως ο εθισμός στο διαδίκτυο μοιράζεται αρκετά κοινά στοιχεία με τους εθισμούς σε ουσίες, με εξέχοντα την *αδυναμία ελέγχου* της χρήσης καθώς και τις σημαντικές κοινωνικές, ψυχολογικές και ψυχοσωματικές *συνέπειες* που η κακή χρήση μπορεί να επιφέρει. Όπως είδαμε, έως σήμερα, βάσει του Αμερικανικού Κέντρου Διαδικτυακού Εθισμού, αναγνωρίζονται τουλάχιστον 6 τύποι εθισμού στο διαδίκτυο (Saliceti, 2015). Εθισμός στις διαδικτυακές σχέσεις, στο διαδικτυακό σεξ, στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, στα διαδικτυακά παιχνίδια, στην υπερφόρτωση πληροφοριών και στον υπολογιστή. Η διάγνωση του εθισμού στο διαδίκτυο είναι ένα θέμα που ακόμη αναζητεί μια ξεκάθαρη θέση από την επιστημονική κοινότητα. Όπως προαναφέρθηκε, τα όρια υπερβολικής χρήσης, παθολογικής χρήσης και εθισμού είναι δυσδιάκριτα ενώ αρκετοί επιστήμονες επιχείρησαν να ορίσουν διαγνωστικά κριτήρια αυτού του εθισμού (Young, 1998; Block, 1998; Shapira et al., 2003; Griffiths, 2005). Παρόλο που υπάρχουν πολλά κοινά στα διαγνωστικά κριτήρια των διαφόρων μελετητών - όπως π.χ. η υπερβολική ενασχόληση/ προσκόλληση στο διαδίκτυο χάνοντας την αίσθηση του χρόνου ή παραμελώντας βασικές καθημερινές λειτουργίες και οι επανειλημμένες αποτυχημένες προσπάθειες μείωσης του χρόνου παραμονής στο διαδίκτυο- επιστήμονες παραπέμπουν σε περαιτέρω μελέτη των διαγνωστικών κριτηρίων (Shapira et al, 2003) ώστε κάποια στιγμή να υπάρξουν διαγνωστικά κριτήρια επισήμως διατυπωμένα και αποδεκτά από την επιστημονική κοινότητα που θα βοηθήσουν στην αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση του φαινομένου.

Η έκταση του φαινομένου μελετάται από αρκετούς επιστήμονες και σε παγκόσμιο και εγχώριο επίπεδο. Τόσο σε παγκόσμιο, όσο και σε εγχώριο επίπεδο τα ποσοστά εθισμού στο νεανικό

πληθυσμό είναι υψηλά. Στην Ασία σημειώνονται τα υψηλότερα ποσοστά παγκοσμίως ενώ αξίζει να σημειωθεί πως σε πρόσφατη Παγκύπρια έρευνα, το ένα τέταρτο του δείγματος εμφανίζει γενικευμένη προβληματική χρήση του διαδικτύου, με το 66% του δείγματος να αντιμετωπίζει *μέτριο* κίνδυνο Προβληματικής Χρήσης του Διαδικτύου ενώ το 10% *χαμηλό* κίνδυνο (<https://alexander.ac.cy/>). Τα παραπάνω αποτελέσματα έγειραν την επιτακτική ανάγκη για την εστιασμένη και διαρκή μελέτη του φαινομένου από καταρτισμένους επιστήμονες της ψυχικής υγείας με σκοπό την δημιουργία και εφαρμογή *προληπτικών* και *θεραπευτικών* παρεμβάσεων σε σχολικό, οικογενειακό και πολιτειακό πλαίσιο (Efstathiou et al. 2017).

Η παρούσα βιβλιογραφική επισκόπηση, επιχείρησε να καταγράψει τους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες που σχετίζονται με την ανάπτυξη του διαδικτυακού εθισμού. Βάσει της θεωρίας του Carlan (2003) ο διαδικτυακός εθισμός σχετίζεται με τα επίπεδα μοναξιάς (Morahan-Martin, 1999; Amichai-Hamburger και Ben-Artzi, 2003; Gazo, Mahasneh, Abbod and Muhediat, 2020) κατάθλιψης, έλλειψης αυτοελέγχου (Young and Rogers, 1998; Özdemir, Kuzucu and Ak ,2014), χαμηλής αυτοεκτίμησης (Yao and Zhong, 2014) και κοινωνικού άγχους (Liu & Kuo, 2007; De Abreu & Goes, 2011; Prizant-Passal, Shechner, and Aderka, 2016). Αρκετοί επιστήμονες υποστήριξαν ερευνητικά την ύπαρξη σχέσης των παραπάνω καταστάσεων με τον εθισμό στο διαδίκτυο και της σύνδεσής τους με βαθύτερες ελλείψεις του ατόμου στο επίπεδο των δεξιοτήτων του. Δεξιότητες που θα του επέτρεπαν να μπορέσει να διαχειριστεί με υγιείς τρόπους τυχόν δυσμενείς συνθήκες που αντιμετωπίζει στην καθημερινότητά του. Συχνά, αυτές οι δεξιότητες είναι κοινωνικοσυναισθηματικές και συναντώνται στη βιβλιογραφία με τον όρο ‘Δεξιότητες Ζωής’ (Cullinane & Montacute, 2017) Οι δεξιότητες ζωής έχουν συνδεθεί με την καλή ψυχική υγεία ενός ατόμου από πολλούς μελετητές (Prajapati, Sharma, & Sharma, 2016; Singla et al, 2019). Πάλι βάσει βιβλιογραφικών πηγών, βασισμένων σε άτομα εθισμένα σε παράνομες ουσίες, η προώθηση

και καλλιέργεια δεξιοτήτων ζωής, έδειξε πως τα βοήθησε να βελτιώσουν πολλαπλές δεξιότητές τους (π.χ. επίγνωση εαυτού, δυνατότητα ελέγχου των συναισθημάτων τους) και να μη χρησιμοποιούν τον διαδικτυο ως διαφυγή από την πραγματικότητα (Sechi, Loi and Cabras, 2020). Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ορίζει τις δεξιότητες ζωής ως την ικανότητα για προσαρμοστικότητα και θετική συμπεριφορά οι οποίες επιτρέπουν στον άνθρωπο να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τις ανάγκες και προκλήσεις της καθημερινότητας

Η πρόληψη για εθισμό στο διαδικτυο είναι ακόμα αρκετά περιορισμένη και κυρίως επιχειρείται μέσα από εκστρατείες πληροφόρησης για τον ΔΕ και των αρνητικών συνέπειών του. Μελέτες οι οποίες αναφέρονται σε έρευνες εφαρμογών διαφόρων Προγραμμάτων Πρόληψης Εθισμού στο Διαδίκτυο (π.χ. P.A.T.H.S. Project), τονίζουν την προεξέχουσα σημαντικότητα της προώθησης της θετικής ανάπτυξης των νέων μέσω αυτών των προγραμμάτων (Busiol & Yan Lee, 2015). Πέρα από την εκμάθηση κάποιων συμπεριφορικών και γνωστικών τεχνικών που φαίνεται να επιφέρουν μόνο βραχυχρόνια θετικά αποτελέσματα (Kwon, 2012), το ζητούμενο είναι η καλλιέργεια δεξιοτήτων των νέων, αλλά και των ‘σημαντικών άλλων’ αυτών των ατόμων που είναι επιρρεπή σε κίνδυνο εθισμού στο διαδικτυο, όπως: εκπαιδευτικοί, γονείς και συμμαθητές (Vondrascova & Gabrhelik, 2016). Μέσω Προγραμμάτων Καλλιέργειας Δεξιοτήτων Ζωής προλαμβάνονται και αποκαθίστανται βαθύτερες αιτίες της εμφάνισης του εθισμού, παρά τα συμπτώματά του.

Σε θεραπευτικό επίπεδο, όπως είδαμε στο υποκεφάλαιο 8.1., θεραπευτικά κέντρα για τον εθισμό στο διαδικτυο υπάρχουν παγκοσμίως με τα περισσότερα σε Ασία και Αμερική. Ενώ στην Ελλάδα υπάρχουν δημόσια νοσοκομεία που στεγάζουν ειδικά τμήματα για νέους με προβλήματα εθισμού στο διαδικτυο, στην Κύπρο οργανωμένα κέντρα ή μονάδες θεραπείας ΔΕ δεν υπάρχουν. Η θεραπεία αναλαμβάνεται από ειδικούς ψυχικής υγείας εκπαιδευμένους σε θέματα ΔΕ σαν μεμονωμένα περιστατικά, ενώ βαριές περιπτώσεις εθισμού στο διαδικτυο

υπάρχει δυνατότητα να νοσηλευτούν στο Μακάρειο Νοσοκομείο. Παρόλο που η ύπαρξη αυτής της δυνατότητας είναι ευχάριστη, η δημιουργία ειδικών κέντρων θεραπείας νέων από τον εθισμό στο διαδίκτυο (βάσει της σταθερά αυξανόμενης πορείας του φαινομένου) θα γίνεται ολοένα και πιο απαραίτητη.

Παρότι περιορισμένη η βιβλιογραφική έρευνα στο θέμα, από την παρούσα βιβλιογραφική επισκόπηση, παρουσιάζεται ξεκάθαρα η σχέση που ψυχοκοινωνικοί παράγοντες έχουν με τον εθισμό στο διαδίκτυο που μαστίζει την εποχή μας. Νέοι με φτωχές κοινωνικοσυναισθηματικές δεξιότητες βρίσκονται σε ομάδα υψηλού κινδύνου για εθισμό στο διαδίκτυο. Η διαθέσιμη βιβλιογραφία, υποστηρίζει την εφαρμογή ψυχοεκπαιδευτικών προγραμμάτων καλλιέργειας δεξιοτήτων ζωής στο πλαίσιο ενός ποικιλόμορφου προγράμματος, ως έναν επιτυχή τρόπο πρόληψης και αντιμετώπισης του προβλήματος του εθισμού στο διαδίκτυο. Τα πιο αποτελεσματικά μοντέλα πρακτικών πρόληψης και θεραπείας φαίνεται να είναι *πολυτροπικά* και σημαντικό μέρος τους αποτελούν και τα ψυχοθεραπευτικά προγράμματα καλλιέργειας δεξιοτήτων ζωής ή ψυχοκοινωνικών δεξιοτήτων, όπως ονομάζονται συχνά. Παρόλα αυτά, σε πρακτικό επίπεδο εφαρμογής παρουσιάζονται αρκετά κενά στα διάφορα προγράμματα πρόληψης και θεραπείας του ΔΕ τα οποία καλούνται να καλυφθούν άμεσα με περισσότερη έρευνα αλλά και νέες στρατηγικές πρόληψης και θεραπείας.

Έτσι, σε επίπεδο πρόληψης, τα Προγράμματα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων Ζωής θα ήταν σημαντικό να μπουν μέσα στο σχολικό πλαίσιο, ενσωματωμένο σε επίπεδο ωρολογιακού εβδομαδιαίου σχολικού προγράμματος. Με αυτόν τον τρόπο θα καλύπτεται όλος μαθητικός πληθυσμός και θα ενισχύεται σε δεξιότητες οι οποίες αποδεδειγμένα συνεχώς από έρευνες, αποτελούν προστατευτικούς παράγοντες έναντι του διαδικτυακού εθισμού. Αυτό θα μπορούσε να εφαρμοστεί από τις τάξεις του δημοτικού έως και τα τέλη της Λυκειακής φοίτησης, ακόμα και σε Πανεπιστημιακό επίπεδο αργότερα. Παρόμοια προγράμματα εφαρμόζονται (ακόμη σε

περιορισμένο βαθμό) στην Αμερική και έχουν επιφέρει σημαντική βελτίωση στα επίπεδα του προβλήματος στους συμμετέχοντες. Επίσης, σε διάφορες πολιτείες της Αμερικής, γίνεται προσπάθεια ανάμειξης της Πολιτείας/Κοινότητας στην αντιμετώπιση του φαινομένου, με αρχηγούς κοινοτήτων να επενδύουν σε τέτοια Προγράμματα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων Ζωής στα πλαίσια μιας πολιτικής πρόληψης του ΔΕ των νέων. Έτσι, βλέπουμε πως **σε προληπτικό επίπεδο**, η πληροφόρηση που αρχίζει να λαμβάνει χώρα σε κάποια σχολικά πλαίσια, οφείλει να συμπληρωθεί με Προγράμματα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων ώστε να αναπτυχθεί η ανθεκτικότητα των νέων ως σύνολο απέναντι στον εθισμό του διαδικτύου.

Σε επίπεδο θεραπείας, βάσει της παρούσας βιβλιογραφικής επισκόπησης, είδαμε ότι η χρήση συμπεριφορικών και γνωστικών τεχνικών (όπως, ΓΣΘ, Motivational Interview, 12- βημάτων) για αλλαγή λανθασμένων αντιλήψεων σχετικά με τη χρήση του υπολογιστή καθώς και διάφορες εξωσχολικές δραστηριότητες αποδίδουν μεν, σε περισσότερο βραχυχρόνιο επίπεδο δε, ενώ ο κίνδυνος της υποτροπής είναι συχνός. Βάσει των παραπάνω, φαίνεται πως η θεραπεία οφείλει να στοχεύει όχι μόνο σε γνωστικό και συμπεριφορικό επίπεδο, αλλά και σε βαθύτερες κοινωνικές ή συναισθηματικές αδυναμίες των ατόμων που λαμβάνουν θεραπεία. Κάποια Κέντρα, κυρίως στην Αμερική, συμπεριλαμβάνουν στις θεραπευτικές πρακτικές τους και προγράμματα καλλιέργειας συγκεκριμένων δεξιοτήτων που όπως είδαμε, οι έρευνες δείχνουν να σχετίζονται άμεσα με τον ΔΕ (π.χ. έλεγχος εαυτού, αυτοεκτίμηση), πρακτική που έχει επιφέρει θετικά αποτελέσματα σε πρακτικό επίπεδο. Όπως αναφέρει και ο Βασίλης Σταυρόπουλος, κλινικός ψυχολόγος, υπεύθυνος του προγράμματος υποστήριξης και απεξάρτησης από την κατάχρηση του διαδικτύου 18 ΚΑΙ ΑΝΩ, το φαινόμενο της εξάρτησης από το Διαδίκτυο δεν εμφανίζεται ξαφνικά. "Κάτι έχει προηγηθεί νωρίτερα. Τα άτομα που εθίζονται με τον κυβερνοχώρο, έχουν άλλα ψυχολογικά ή συναισθηματικά προβλήματα. Παρουσιάζουν ελλείψεις στη ζωή τους κι αυτές προσπαθούν να τις αναπληρώσουν μέσω της

διαδικτυακής επικοινωνίας και της εικονικής πραγματικότητας".

(<https://www.capital.gr/health/1090076/kentra-apexartisis-apo-to-diadiktuo>). Αυτές οι ελλείψεις οφείλουν να διαγνωστούν και να γίνουν θεραπευτικοί στόχοι στα προσφερόμενα προγράμματα απεξάρτησης από το Διαδίκτυο. Έτσι βλέπουμε πως **σε θεραπευτικό επίπεδο**, τα προγράμματα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων Ζωής μπορούν να προσφέρονται *συμπληρωματικά* με τις υπάρχουσες θεραπευτικές προσεγγίσεις για την μεγιστοποίηση της επίδρασης της θεραπευτικής παρέμβασης σε βραχυχρόνιο αλλά και μακροχρόνιο επίπεδο στον νεανικό πληθυσμό.

Σε πολλά σημεία της παρούσης εργασίας γίνεται αναφορά στην ανάγκη για περισσότερη έρευνα πάνω στο χώρο του φαινομένου του εθισμού στο διαδίκτυο στους νέους ειδικότερα. Για ακόμη μια φορά, τώρα στο κλείσιμό της, θα τονιστεί η επιτακτική ανάγκη για έρευνα και δημιουργία σχεδίων και προγραμμάτων πρόληψης και θεραπείας του φαινομένου από δημόσιους αλλά ιδιωτικούς φορείς ώστε να κατασταλεί η έξαρση αυτή με τις τόσο σημαντικές επιπτώσεις τόσο σε προσωπικό αλλά και κοινωνικό επίπεδο στο μέλλον.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Abreu, C. N. and Goes, D. S. (2011), Psychotherapy for Internet Addiction, Part II, Chapter 9, *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, 155-171. DOI: 10.1002/9781118013991
- American Psychiatric Association. (2013), Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.).DOI: <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Amichai-Hamburger, Y. and Ben-Artzi, E. (2003), Loneliness and Internet use, *Computers in Human Behavior* 19, 71–80.
- Bae, S. M. (2017), Smartphone Addiction of Adolescents, Not a Smart Choice, *Journal of Korean Medical Science*, 32(10), 1563–1564. DOI: 10.3346/jkms.2017.32.10.1563
- Botvin, G., J. and Eng, A. (1982), The efficacy of a multicomponent approach to the prevention of cigarette smoking, *Preventive Medicine*, 11(2), 199-211. [doi.org/10.1016/0091-7435\(82\)90018-4](https://doi.org/10.1016/0091-7435(82)90018-4).
- Botvin, G. J. and K. W. Griffin (2014), Life skills training: Preventing substance misuse by enhancing individual and social competence, *New Directions for Youth Development*, 2014(141), 57-65. DOI: doi.org/10.1002/yd.20086.
- Breslau, J., Aharoni, E., Pedersen, E.R. and Miller, L. L. (1997), A Review of Research on Problematic Internet Use and Well-Being, Prevention and Treatment Strategies, 13-25, RAND Corporation. <https://www.jstor.org/stable/10.7249/j.ctt14bs4q1.11>
- Caplan, S. E. (2006), Relations Among Loneliness, Social Anxiety, and Problematic Internet Use, *CyberPsychology and Behavior*, 10(2), 234-242. DOI: doi.org/10.1089/cpb.2006.9963.
- Caplan, S. E. (2003), Preference for online social interaction: a theory of problematic Internet use and psychosocial well-being, *Communication Research* 2003(30), 625–648.
- Cheng, C. and Yee-lam Li, A. (2014), Internet Addiction Prevalence and Quality of (Real) Life: A Meta-Analysis of 31 Nations Across Seven World Regions, *Cyberpsychology Behaviour Society Network*, Dec 1; 17(12): 755–760.

- Christakis, D. A. (2010), Internet addiction: A 21st century epidemic? *BMC Medicine*, 8(61). DOI: doi.org/10.1186/1741-7015-8-61.
- Cullinane, C. and Montacute, R. (2017), Life Lessons: Improving essential Life Skills for Young People, *Report*, The Sutton Trust.
- Dalvi-Esfahani, M., Niknafs, A., Alaedini, Z., Barati Ahmadabadi, H., Kuss, D. J., & Ramayah, T. (2020). Moderating Impact of Personality Traits among High School Students. *Telematics and Informatics*. DOI:10.1016/j.tele.2020.101516.
- De Abreu & Goes (2011), Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment, Edited by Kimberly S. Young and Cristiano Nabuco de Abreu, Copyright 2011, John Wiley & Sons, Inc.
- Busiol D., Lee T.Y. (2015) Prevention of Internet Addiction: The P.A.T.H.S. Program. In: Lee T., Shek D., Sun R. (eds) Student Well-Being in Chinese Adolescents in Hong Kong. *Quality of Life in Asia*, vol 7. Springer, Singapore. DOI: doi.org/10.1007/978-981-287-582-2_14
- E. Shubnikova, A. Khuziakhmetov and D. Khanolainen (2017), Internet-Addiction of Adolescents: Diagnostic Problems and Pedagogical Prevention in the Educational Environment, *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 13(8), 5261–5271.
- Fiovaranti, G., De`ttore, D. and Casale, S. (2012), Adolescent Internet Addiction: Testing the Association Between Self-Esteem, the Perception of Internet Attributes, and Preference for Online Social Interactions, *CyberPsychology, Behaviour and Social Networking*, 15(6), 318-323. DOI: 10.1089/cyber.2011.0358
- G. J. Botvin and K.W. Griffin (2014), Life skills training: Preventing substance misuse by enhancing individual and social competence, *New Directions for Youth Development*, 2014(141), 57–65.
- Gazo, A. M., Mahasneh, A. M., Abood, M.H. and Muhediat, F.A. (2020), Social Self-Efficacy and its Relationship to Loneliness and Internet Addiction among Hashemite University Students, *International Journal of Higher Education*, 9(2), 144-155. DOI:10.5430/ijhe.v9n2p144

- Griffiths, M.D. (1995a). Technological addictions, *Clinical Psychology Forum*, 76, 14–19.
- Griffiths, M.D. (1996b). Behavioural addictions: An issue for everybody. *Employee Counselling Today*, 8(3), 19–25.
- Ha, J. H., Kim, S. Y., Bae, S. C., Bae, S., Kim, H., Sim, M., Lyoo, I.K. and Cho, S. C. (2005), Depression and Internet Addiction in Adolescents, *Psychopathology* 2007(40), 424–430.
- Li, G., Hou, G., Yang, D., Jian, H. and Wang, W. (2019), Relationship between anxiety, depression, sex, obesity, and internet addiction in Chinese adolescents: A short-term longitudinal study, *Addictive Behaviors*, 90, 421-427. DOI: doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.12.009.
- Hou Y., Xiong D., Jiang T., Song L., and Wang Q. (2019), Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention, *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1), Article 4.
- Kwon, J. H. (2012), Toward the Prevention of Adolescent Internet Addiction, *Internet Addiction*, 223–243.
- Liu & Kuo (2007), A Study of Internet Addiction through the Lens of the Interpersonal Theory, *CyberPsychology & Behavior*, 10(6), 799-804. DOI: doi.org/10.1089/cpb.2007.9951
- Mitchell, P. (2000), Internet addiction: genuine diagnosis or not?, *The Lancet*, 355, 632.
- Morahan-Martin (1999), The Relationship Between Loneliness and Internet Use and Abuse, *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 431-439.
- Nielsen R.K.L. (2018), From Concerns About Addiction to the Internet Gaming Disorder Diagnosis, pg. 295-309), eBook.
- Oktan, V. (2011). The predictive relationship between emotion management skills and Internet addiction. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 39(10), 1425-1430. DOI: https://doi.org/10.2224/sbp.2011.39.10.1425
- Özdemir, Y., Kuzucu, Y. and Ak, S. (2014) Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control?, *Computers in Human Behavior*, 34, 284-290. DOI: http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.009

- Savojia, A. P. and Ganjib, K. (2013), Increasing Mental Health of University Students through Life Skills Training (LST), *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 84, 1255-1259. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.739>
- Peplau, L. A. and Perlman, D. (1982), Loneliness Research: A Survey of Empirical Findings, Chapter 2, 13-19.
- Peris, M., de la Barrera, U., Schoeps, K. and Montoya-Castilla, I. (2020), Psychological Risk Factors that Predict Social Networking and Internet Addiction in Adolescents, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 4598. DOI:10.3390/ijerph17124598
- Prajapati, R., Sharma, B, Dharmendra S. (2017), Significance of Life Skills Education, *Contemporary Issues in Education Research*, 10(1), 1-5.
- Sharma, P., Doshi, D., & Prajapati, M. M. (2016). *Cybercrime: Internal security threat*, International Conference on ICT in Business Industry & Government (ICTBIG). DOI:10.1109/ictbig.2016.7892727
- R. Kraut, S. Kiesler, B. Boneva, J. Cummings, V. Helgeson, A. Crawford (2002, Internet paradox revisited, *Journal of Social Issues* 2002, 58(1), 49–74. DOI: 10.1111/1540-4560.00248
- Rumpf, H. J., Vermulst, A.A., Bischof, A. Kastirke, N., Gürtler, D., Bischof, G., Meerkerk, G. J., John, U. and Meyer, C. (2014), Occurrence of Internet Addiction in a General Population Sample: A Latent Class Analysis, *European Addiction Research*, 20(4), 159-166
- S. Chrismore, E. Betzelberger, L. Bier and T. Camacho (2011), Twelve-Step Recovery in Inpatient Treatment for Internet Addiction, *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, Edited by Kimberly S. Young and Cristiano Nabuco de Abreu, Copyright © 2011 John Wiley & Sons, Inc.
- S. Prizant-Passal, T. Shechner, and I.M. Aderka (2016), Social anxiety and internet use e A meta-analysis: What do we know? What are we missing?, *Computers in Human Behavior* 62 (2016) 221-229.

- Salicetia, F. (2015). Internet Addiction Disorder (IAD). *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 191, 1372–1376. DOI:10.1016/j.sbspro.2015.04.292
- Sechi, C., Loi, G., & Cabras, C. (2020). Addictive internet behaviors: The role of trait emotional intelligence, self-esteem, age, and gender. *Scandinavian Journal of Psychology*. DOI:10.1111/sjop.12698.
- Seo, M., Kang, H. S., and Om, Y. H. (2009), Internet Addiction and Interpersonal Problems in Korean Adolescents, *CIN: Computers, Informatics, Nursing*, 27(4), 226–233.
- Shapira N.A., Lessig M. C., Goldsmith T. D., Szabo S. T. (2003), Problematic Internet Use: Proposed Classification and Diagnostic Criteria, *Depression and Anxiety*, 17, 207–216
- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet Addiction. *CNS Drugs*, 22(5), 353–365. DOI:10.2165/00023210-200822050-00001
- Shubnikova, E. G., Khuziakhmetov, A. N., Khanolainen, D. P. (2017), Internet-Addiction of Adolescents: Diagnostic Problems and Pedagogical Prevention in the Educational Environment, *EURASIA Journal of Mathematics Science and Technology Education*, 13(8):5261-5271. DOI: 10.12973/eurasia.2017.01001a
- Singla, D.R., Waqas, A., Hamdani, S. U., Suleman, N., Zafar, S. W., Huma, Z., Saeed, K., Servili, C., Rahman, A. (2019), Implementation and effectiveness of adolescent life skills programs in low and middle-income countries: A critical review and meta-analysis, *Behaviour Research and Therapy*. DOI:10.1016/j.brat.2019.04.010
- Siomos, K., Angelopoulos, N. V. and Mouzas, O. (2008), Internet Addiction among Greek Adolescent Students, *CyberPsychology and Behavior*, 11(6), 653-657. DOI: 10.1089/cpb.2008.0088.
- Tak, Y. L., Daniel, T.L., Rachel S. and Sun, C. F. (2015), Student Well-Being in Chinese Adolescents in Hong Kong, *Theory, Intervention and Research, Prevention of Internet Addiction: The P.A.T.H.S. Program*.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y. and Li, M. (2010), Proposed diagnostic criteria for internet addiction, *Society for the Study of Addiction*, 105, 556–564.

- Tapia, M. (2001), Measuring Emotional Intelligence, *Psychological Reports*, 88(2), 353–364.
- The Global Framework of Transferable skills (2019), UNICEF. <https://www.unicef.org/media/64751/file/Global-framework-on-transferable-skills-2019.pdf>
- United Nations (2020), Office on Drugs and Crimes, YouthNet Action, Module 7, Life Skills, https://www.unodc.org/pdf/youthnet/action/message/escap_peers_07.pdf
- Vondrascova, P. and Gabrhelik, R. (2016), Prevention of Internet addiction: A systematic review, *Journal of Behavioral Addictions* 5(4), 568–579. DOI: 10.1556/2006.5.2016.085.
- Weichold, K., & Blumenthal, A. (2015). Long-Term Effects of the Life Skills Program IPSY on Substance Use: Results of a 4.5-Year Longitudinal Study, *Prevention Science*, 17(1), 13–23. doi:10.1007/s11121-015-0576-5.
- Yao M.Z. and Zhong N. J. (2014), Loneliness, social contacts and internet addiction: a cross-lagged panel study, *Computer Human Behaviour* 30:164–170.
- Yeun, Y. R. and Han, S. J. (2016), Effects of Psychosocial Interventions for School-aged Children's Internet Addiction, Self-control and Self-esteem: Meta-Analysis, *Healthc Inform Res.*, Jul; 22(3): 217–230. DOI: 10.4258/hir.2016.22.3.217.
- Young K. S. and Rogers R. C. (1998), The Relationship Between Depression and Internet Addiction, *CyberPsychology & Behavior*, 1(1).
- Young, K. S. and de Abreu, C. N. (2011) (Edited by), *Internet Addiction, A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, John Wiley & Sons, Inc., ISBN 978-0-470-89224-4.
- Young, K.S. (1999), *Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment*, *Innovations in Clinical Practice*, 17, Source Book, <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>
- Βουτυράκη, Κ. και Μιχάλου, Π. (2017), *Έφηβοι και Διαδίκτυο*, Μη δημοσιευμένη Πτυχιακή Εργασία, Τεχνικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Δυτικής Ελλάδας, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας, Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας.

- Γιάννου, Σ., Ιωάννου, Ν., Κουντουριανού, Θ. και Μιχαήλ, Ε. (2013), *Η χρήση των νέων τεχνολογιών και ο εθισμός των νέων (ηλικίας 15-18) στο διαδίκτυο. Μελέτη περίπτωσης σε Ελλάδα και Κύπρο*, Μη δημοσιευμένη Πτυχιακή Εργασία, Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας, Τ.Ε.Ι. Κρήτης, Σχολή Σ.Ε.Υ.Π.
- Διαμαντοπούλου, Α. και Δαρβάζος, Γ. (2015), *Διαδικτυακός Εθισμός: Μια προσπάθεια εννοιολογικής προσέγγισης του όρου*, "Η εκπαίδευση στην εποχή των Τ.Π.Ε." Τα Πρακτικά του Συνεδρίου. Αθήνα, 7 - 8 Νοεμβρίου 2015.
- Ευσταθίου, Α. (2019), Το φαινόμενο τον διαδικτυακού εθισμού στο σύγχρονο άνθρωπο, *Cyprus Nursing Chronicles* 14(3):6-11.
- Κανδρή, Θ. (2012), *Εθισμός στο διαδίκτυο: Μια πολυπαραγοντική ανάλυση ψυχολογικών, κοινωνικών και βιολογικών παραγόντων*, Διδακτορική Διατριβή, Μάϊος, Βόλος.
- Λιούπη, Χ. (2018), *Εφηβοι και διαδίκτυο: ψυχική υγεία, υπερβολική χρήση και ο ρόλος της οικογένειας*, Μη δημοσιευμένη Διδακτορική Διατριβή, Σχολή Ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών, Παιδαγωγικό Τμήμα, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
- Module VII, Life Skills <https://www.unodc.org/>).
- Μυλωνάς, Π. (2010), *Διαδίκτυο και εξάρτηση*, Διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Θεσσαλονίκη.
- Σβώλη, Χ. (2011), *Ενδοπροσωπικοί παράγοντες και εθισμός στο διαδίκτυο σε παιδιά εφηβικής ηλικίας*, Μη δημοσιευμένη διπλωματική εργασία, ΠΜΣ: Συμβουλευτική στην Ειδική Αγωγή, την Εκπαίδευση και την Υγεία, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
- Σιώμος, Κ. (2008). Εθισμός στο διαδίκτυο. Μια έρευνα στα Λατσία με 884 μαθητές. Ανάκτηση από Κενθέα Στροφή: <http://www.kethea-strofi.gr/article.php?id=294>.
- Σιώμος, Κ. και Αγγελόπουλος, Ν. (2008), Διαταραχή Εθισμού στο Διαδίκτυο, *Ψυχιατρική*, 19(1), 52–58.
- Σιώμου, Κ. (2011). *Εθισμός στο διαδίκτυο. Μια έρευνα στα Λατσία με 884 μαθητές*. Ανάκτηση από Κενθέα Στροφή: <http://www.kethea-strofi.gr/article.php?id=294>.
- Στατιστική Υπηρεσία Κύπρου, <https://www.mof.gov.cy/mof/cystat/statistics.nsf>

Φιλιόγλου, Μ. και Αγγελή, Κ. (2006), Θεραπευτικές προσεγγίσεις στον Εθισμό στο Διαδίκτυο: Βιβλιογραφική ανασκόπηση, Γνωσιακή- Συμπεριφοριστική Έρευνα και Θεραπεία, 2(1), 29-40.

Παραπομπές στο Διαδίκτυο

<https://alexander.ac.cy/>

<https://internetsafety.pi.ac.cy/yliko-details-internet-safety/real-news/is-real-news-2014-addiction-hospital>

<https://internetsafety.pi.ac.cy/yliko-details-internet-safety/real-news/is-real-news-2014-addiction-hospital>

<https://internetsafety.pi.ac.cy/yliko-details-internet-safety/real-news/is-real-news-2014-addiction-hospital>

<https://ourworldindata.org/internet>

<https://www.internetworldstats.com/stats.htm>

<https://www.rehabclinic.org.uk/condition/internet-addiction/>

<https://www.unicef.org/mena/reports/measuring-life-skills>

<https://www.mof.gov.cy/mof/cystat/statistics.nsf>

<https://ec.europa.eu/eurostat/statistics>

<https://www.rehabclinic.org.uk/condition/internet-addiction/>

<https://luxuryrehab.com/condition/internet-addiction/>

<https://trafaltarresidence.com/internet-addiction-treatment/>

<https://www.themanorclinic.com/addiction-treatment/internet-addiction-help>

<https://www.priorygroup.com/addiction-treatment/internet-addiction-treatment>

<https://www.thecabinchiangmai.com/internet-addiction-treatment/>

<https://thedawnrehab.com/internet-addiction-treatment/>

<https://www.destinationsforteens.com/adolescent-teen-mental-health-treatment/teenage-internet-addiction-treatment/>

<https://www.hillcrestatc.com/teen-treatment/teen-internet-addiction-disorder/>

<https://thehaynesclinic.com/treatments/>

Φωτεινή Ασημάκου- Παπαβασιλείου