



**ΑΝΟΙΚΤΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΚΥΠΡΟΥ**

**ΣΧΟΛΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ
ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ & ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ**

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

**«ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑΣ &
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ»**

ΔΙΑΤΡΙΒΗ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΑΣΤΕΡ

**«ΕΠΠΟΛΑΣΜΟΣ ΚΑΙ
ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΤΕΣ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΤΩΝ
ΝΕΩΝ 18-25 ΕΤΩΝ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ»**

ΓΕΩΡΓΙΑ ΑΝΔΡΕΟΥ

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΠΕΤΡΟΣ ΓΑΛΑΝΗΣ

ΛΕΥΚΩΣΙΑ, ΙΟΥΝΙΟΣ, 2018



**ΑΝΟΙΚΤΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΚΥΠΡΟΥ**

**ΣΧΟΛΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ
ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ & ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ**

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

«ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑΣ &

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ»

ΔΙΑΤΡΙΒΗ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΑΣΤΕΡ

«ΕΠΠΟΛΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΤΕΣ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΝΕΩΝ 18-25 ΕΤΩΝ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ»

ΓΕΩΡΓΙΑ ΑΝΔΡΕΟΥ

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΠΕΤΡΟΣ ΓΑΛΑΝΗΣ

ΛΕΥΚΩΣΙΑ, ΙΟΥΝΙΟΣ, 2018

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	6
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	7
ABSTRACT.....	8
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....	10
1.1. Εισαγωγή.....	10
1.2. Βιβλιογραφική Ανασκόπηση.....	12
1.2.1. Εθισμός στο διαδίκτυο – ορισμοί.....	12
1.3. Τύποι εθισμού στο διαδίκτυο.....	13
1.4. Συμπτώματα Εθισμού.....	14
1.5. Διαγνωστικά κριτήρια εθισμού στο διαδίκτυο.....	15
1.6. Συνέπειες εθισμού του διαδικτύου.....	17
1.6.1. Οικογενειακά Προβλήματα.....	18
1.6.2. Σχολική Επίδοση.....	18
1.6.3. Υγεία.....	19
1.6.4. Κοινωνικές Σχέσεις.....	20
1.7. Αντιμετώπιση του Εθισμού στο Διαδίκτυο.....	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ.....	24
2.1. Κύπρος και Ελλάδα.....	24
2.2. Διεθνώς.....	28
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΤΕΣ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.....	34
3.1 Κατάθλιψη.....	34
3.2 Αυτοεκτίμηση.....	34
3.4. Οικογενειακό Περιβάλλον.....	35
3.5 Διαπροσωπικές σχέσεις.....	36
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 – ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	37
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	41
5.1. Μονομεταβλητή ανάλυση.....	41
5.1.1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά.....	41
5.2. Διμεταβλητή ανάλυση: τυπική χρήση διαδικτύου και κίνδυνος εθισμού/παθολογική χρήση.....	51
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	54
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	57
7.1. Αδυναμίες έρευνας - προτάσεις για περαιτέρω έρευνα.....	59
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	61

ΠΙΝΑΚΕΣ

Πίνακας 1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά συμμετεχόντων

Πίνακας 2. Χαρακτηριστικά που αφορούν τη Χρήση του Διαδικτύου (κλίμακα διαδικτυακού εθισμού)

Πίνακας 3. Χαρακτηριστικά που αφορούν την υγεία την ψυχική υγεία των φοιτητών (GHQ28)

Πίνακας 4. Χαρακτηριστικά που αφορούν την αυτοεκτίμηση των φοιτητών

Πίνακας 5: Υπολογισμός συνολικού σκορ ερωτηματολογίων

Πίνακας 6. Σχέση δημογραφικών στοιχείων με τυπική χρήση διαδικτύου και κίνδυνος εθισμού/παθολογική χρήση

Πίνακας 7. Σχέση γενικής υγείας με τυπική χρήση διαδικτύου και κίνδυνος εθισμού/παθολογική χρήση

Πίνακας 8. Σχέση αυτοεκτίμησης με τυπική χρήση διαδικτύου και κίνδυνος εθισμού/παθολογική χρήση

Πίνακας 9. Πολυμεταβλητή ανάλυση: κίνδυνος για εθισμό/παθολογική χρήση του διαδικτύου

Εικόνα 1. Χρήση του διαδικτύου σε σχέση με την αυτοεκτίμηση των φοιτητών

Εικόνα 2. Χρήση του διαδικτύου σε σχέση με υγεία και την ψυχική υγεία των φοιτητών

Εικόνα 3. Χρήση του διαδικτύου σε σχέση με τα σωματικά συμπτώματα των φοιτητών

Εικόνα 4. Χρήση του διαδικτύου σε σχέση με το άγχος των φοιτητών

Εικόνα 5. Χρήση του διαδικτύου σε σχέση με τα κοινωνικά συμπτώματα των φοιτητών

Εικόνα 6. Χρήση του διαδικτύου σε σχέση με τα καταθλιπτικά συμπτώματα των φοιτητών

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Με την κατάθεση της διπλωματικής εργασίας, θα ήθελα να εκφράσω ένα μεγάλο ευχαριστώ στον καθηγητή κ. Πέτρο Γαλάνη για όλο τον χρόνο που αφιέρωσε δίνοντας μου καθοδήγηση, στήριξη και πολλές πληροφορίες για την υλοποίηση της μελέτης. Τέλος, θα ήθελα να πω ένα μεγάλο ευχαριστώ στην οικογένεια μου, όπου στην περίοδο των σπουδών, στήριξαν την επιλογή μου και μου έδιναν δύναμη για να συνεχίσω με αποτέλεσμα να πραγματοποιήσω τις προσδοκίες μου. Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους συμμετέχοντες που βοήθησαν απαντώντας στο ερωτηματολόγιο της έρευνας.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός: Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει το βαθμό του εθισμού των νέων ηλικίας 18-25 ετών στο διαδίκτυο καθώς και η εξέταση των προσδιοριστών οι οποίοι συμβάλλουν στην εκτεταμένη χρήση του διαδικτύου και κατά συνέπεια στον εθισμό στο διαδίκτυο.

Υλικό/Μέθοδος: Η έρευνα ήταν συγχρονική και τα δεδομένα έχουν συλλεχθεί με τη χρήση δομημένου ερωτηματολογίου. Για να πραγματοποιηθεί η έρευνα χρησιμοποιήθηκαν τρία ερωτηματολόγια. Το πρώτο ερωτηματολόγιο είναι η «Κλίμακα Διαδικτυακού Εθισμού» (IAT) και αποτελεί κλίμακα αξιολόγησης του εθισμού στο διαδίκτυο. Το δεύτερο είναι το ερωτηματολόγιο μέτρησης υγείας και ψυχικής υγείας (General Health Questionnaire, GHQ-28 Goldberg 1978) για ανίχνευση άγχους, κατάθλιψης και αυτοπεποίθησης του γενικού πληθυσμού. Το τρίτο είναι το ερωτηματολόγιο της αυτοεκτίμησης (Rosenberg Self-Esteem Scale 1965) το οποίο εφαρμόστηκε για την αξιολόγηση της αυτοεκτίμησης. Για την επεξεργασία και ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS (Statistical Package for the Social Sciences 19.0).

Αποτελέσματα: Βρέθηκε ότι το 39% των συμμετεχόντων χρησιμοποιούν το διαδίκτυο με κίνδυνο να εθιστούν, το 22% έχει εθισμό/παθολογική χρήση στο διαδίκτυο. Το 45,90% των άτομα με εθισμό/παθολογική χρήση στο διαδίκτυο έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, ενώ το 28,4% των ατόμων που χρησιμοποιούν λιγότερο το διαδίκτυο έχουν επίσης χαμηλή αυτοεκτίμηση. Επιπλέον, το 78,40% των ατόμων με εθισμό/παθολογική χρήση στο διαδίκτυο παρουσιάζουν αυξημένα προβλήματα υγείας και ψυχικής υγείας ενώ το 49,30% των ατόμων με τυπική χρήση στο διαδίκτυο παρουσιάζουν λιγότερα προβλήματα υγείας και ψυχικής υγείας.

Συμπεράσματα: Οι νέοι χρησιμοποιούν καθημερινά το διαδίκτυο σε υπερβολικό βαθμό και ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό έχει εθιστεί στο διαδίκτυο ή υπάρχει μεγάλος κίνδυνος να εθιστεί στο διαδίκτυο. Για να αντιμετωπιστεί το θέμα με τον εθισμό στο διαδίκτυο χρειάζεται να ενημερωθούν οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί από ειδικούς για αναγνώριση του προβλήματος, για αντιμετώπιση και σωστό χειρισμό του εθισμένου παιδιού ή νέου καθώς επίσης να ενταχθεί στο σχολείο ένα μάθημα το οποίο θα εκπαιδεύει τα παιδιά για τη σωστή χρήση του διαδικτύου.

Λέξεις κλειδιά: Διαδίκτυο, εθισμός στο διαδίκτυο, αυτοεκτίμηση, υγεία και ψυχική υγεία

ABSTRACT

Purpose: The purpose of this study was to investigate the extent of addiction among young people 18-25 year-old from the internet and to search identifiers that contribute to the widespread use of the Internet and consequently addiction to the internet.

Material/Method: A cross-sectional study was conducted and the data were collected using the structured questionnaire method. Three questionnaires were used to carry out the survey. The first questionnaire is the "IAT" created by Young and is a rating scale for Internet addiction assessment. The second is the General Health Questionnaire (GHQ-28 Goldberg 1978) for detecting anxiety, depression, self-confidence of the general population. The third is the self-esteem questionnaire (Rosenberg Self-Esteem Scale 1965) which was applied to evaluate self-esteem. For the processing and analysis of the data, was used the statistical package for SPSS (Statistical Package for Social Sciences 19.0).

Results: It is noted that 39% of participants were at risk of addiction on the internet, 22% of participants had addicted use on the internet. 45,90% of participants who addicted on the internet have low self-esteem, 28,40% of participants who use less Internet have low self-esteem. It is noted that people with addictive / pathological use on the internet (78.40%) have increased health and mental health problems, while those use less internet (49.30%) have fewer health and mental health problems.

Conclusion: We conclude that young people use the Internet to an excessive extent on a daily basis and a fairly large percentage of people have become addicted to the internet or are becoming addicted to the internet. In order to address the issue of internet addiction, parents and teachers have to be informed by experts to identify the problem, to deal with and properly handle the addicted child or young person, and to include at school a lesson that will educate children about the correct use of the internet.

Key words: Internet, internet addiction, self-esteem, health and mental health.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται αναφορά για τον εθισμό στο διαδίκτυο, δίνεται ο ορισμός του εθισμού στο διαδίκτυο, οι τύποι εθισμού στο διαδίκτυο, συμπτώματα εθισμού, τα διαγνωστικά κριτήρια του εθισμού στο διαδίκτυο και οι συνέπειες που έχει ο εθισμένος χρήστης με οικογενειακά προβλήματα, στην υγεία του, σε ακαδημαϊκή και σχολική επίδοση και στα προβλήματα που προκύπτουν στις κοινωνικές του σχέσεις. Τέλος, αναφέρεται η αντιμετώπιση αυτού του φαινομένου.

Στο δεύτερο κεφάλαιο δίνεται έμφαση σε επιδημιολογικά δεδομένα και έρευνες που έγιναν σε Κύπρο, Ελλάδα και διεθνώς για το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο.

Το τρίτο κεφάλαιο επικεντρώνεται στους προσδιοριστές που συμβάλλουν στον εθισμό στο διαδίκτυο όπως είναι η κατάθλιψη του ατόμου, η αυτοεκτίμηση, η μοναξιά, το οικογενειακό περιβάλλον και τις διαπροσωπικές σχέσεις.

Στο τέταρτο κεφάλαιο αναλύεται η μεθοδολογία της έρευνας που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα μελέτη, στο δείγμα και τους συμμετέχοντες της έρευνας, σε άδειες που έπρεπε να εξασφαλιστούν για να πραγματοποιηθεί η έρευνα, ηθικά διλήμματα που έπρεπε να τηρηθούν καθώς και στα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν για να διεξαχθεί η έρευνα.

Στο πέμπτο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στα αποτελέσματα της έρευνας με περιγραφική στατιστική και επαγωγική στατιστική. Παρατίθενται πίνακες και σχεδιαγράμματα με περιγραφικά στοιχεία καθώς και πίνακες με τα σκορ των ερωτηματολογίων και τα σκορ των συμμετεχόντων σε κάθε ερωτηματολόγιο.

Στο έκτο κεφάλαιο παρατίθενται τα συμπεράσματα της μελέτης καθώς και στο κεφάλαιο επτά αναφέρονται οι προτάσεις για αντιμετώπιση του φαινομένου του εθισμού στο διαδίκτυο, επισημαίνονται οι αδυναμίες της έρευνας και γίνονται εισηγήσεις για περαιτέρω έρευνα. Στο τέλος υπάρχει η βιβλιογραφία που χρησιμοποιήθηκε και το παράρτημα με το ερωτηματολόγιο που δόθηκε στους συμμετέχοντες και τις άδειες που εξασφαλίστηκαν από την Επιτροπή Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων και Επιτροπή Βιοηθικής.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

1.1. Εισαγωγή

Το Διαδίκτυο στις μέρες μας αποτελεί πολύτιμη πηγή γνώσης, ενημέρωσης, πληροφόρησης, επικοινωνίας και διασκέδασης. Είναι μια από τις πιο σημαντικές εφαρμογές ανάπτυξης της τεχνολογίας τα τελευταία έτη, η οποία παρέχει σημαντικά οφέλη στον άνθρωπο. Η χρήση του διαδικτύου επεκτείνεται συνεχώς και ο αριθμός των χρηστών του Διαδικτύου αυξάνεται παγκοσμίως με υψηλούς ρυθμούς. Ωστόσο, όπως κάθε εργαλείο, άλλωστε έτσι και το διαδίκτυο παρουσίασε και τις αρνητικές πλευρές της χρήσης του, όπου μπορεί να προκύψουν σημαντικά προβλήματα από την αλόγιστη χρήση του και από την έλλειψη ενημέρωσης και πληροφόρησης, ιδιαίτερα σε ότι αφορά τους εφήβους και γενικότερα τους νέους (Σοφός 2009).

Ο όρος «εθισμός στο διαδίκτυο» αναφέρεται σε ένα σύνολο προβληματικών συμπεριφορών που έχουν σχέση με τη χρήση του διαδικτύου. Κοινό στοιχείο αυτών των συμπεριφορών είναι το ότι επηρεάζουν αρνητικά την καθημερινότητα του ατόμου καθώς και του περιβάλλοντός του. Το διαδίκτυο αποκτά προτεραιότητα στη ζωή του σε σχέση με τους φίλους, την οικογένεια και την εργασία του, κυριαρχεί στη καθημερινότητά του και αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα της που το άτομο δεν διανοείται να αποχωριστεί.

Ο Ivan Goldberg το 1998 ήταν ο πρώτος που απλά ανέφερε την έννοια του εθισμού στη χρήση του διαδικτύου. Η έκφραση όμως εθισμός στο διαδίκτυο καθιερώνεται ένα χρόνο μετά, από την Ψυχολόγο Kimberly Young, ενώ στη συνέχεια ακολούθησαν πάρα πολλές αναφορές σχετικά με τις αρνητικές συνέπειες της χρήσης του διαδικτύου. Ωστόσο, πολλοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι ο όρος εθισμός θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί μόνο σε περιπτώσεις χρήσης ουσιών χωρίς όμως να επικρατήσει η άποψή τους. Έτσι ο όρος «εθισμένος» χρησιμοποιήθηκε για να χαρακτηρίσει περιπτώσεις ατόμων που έχουν παθολογική σχέση με τα τυχερά παιχνίδια, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, την τροφή-υπερφαγία, τη σωματική άσκηση, τις ερωτικές σχέσεις και την παρακολούθηση τηλεοπτικών εκπομπών (Καραπέτσας και συν. 2012).

Η εξάπλωση του φαινομένου του εθισμού στο διαδίκτυο είναι παγκόσμια, αφορά όλες τις ηλικιακές και κοινωνικές ομάδες, ενώ τα παιδιά και οι έφηβοι διαπιστώνεται ότι είναι οι πιο ευάλωτοι χρήστες. Έτσι, η ευθύνη των γονέων και των εκπαιδευτικών είναι σημαντική και

πρέπει από κοινού να συνεργαστούν προκειμένου να τους διδάξουν πώς θα διαχειριστούν αυτό το πολύ χρήσιμο εργαλείο αλλά και πώς θα αποφύγουν τους κινδύνους που μπορεί να υπάρχουν, καθώς να τους προετοιμάσουν για τις προκλήσεις του μέλλοντος.

Σύμφωνα με τον Kaiser (2004) το 74% των ατόμων ηλικίας 8 έως 18 ετών στις ΗΠΑ είχαν πρόσβαση στο διαδίκτυο από το σπίτι τους. Πρόσφατα, το 2008, μία παγκόσμια μελέτη για το διαδίκτυο, η οποία περιελάμβανε 13 χώρες, βρήκε ότι ανάμεσα στους εφήβους 12 έως 14 ετών το 88% στις ΗΠΑ χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο. Το ποσοστό των χρηστών του διαδικτύου σε αυτή την ηλικιακή ομάδα ήταν 100% στο Ηνωμένο Βασίλειο, 98% στο Ισραήλ, 95% στον Καναδά και πάνω από 70% στη Σιγκαπούρη. Ανάμεσα στους εφήβους, οι εφαρμογές του διαδικτύου όπως η άμεση επικοινωνία μέσω μηνυμάτων και οι ιστοσελίδες κοινωνικών δικτύων είναι ιδιαίτερα δημοφιλή (Guan & Subrahmanyam, 2009).

Επιπλέον, άλλες συνηθισμένες διαδικτυακές δραστηριότητες στο διαδίκτυο, περιλαμβάνουν την ολοκλήρωση της σχολικής εργασίας, τα παιχνίδια, την ανάγνωση και τη συγγραφή μηνυμάτων και την εμπλοκή στον πραγματικό χρόνο μέσω συνομιλιών (Mythily, et al, 2008).

Το διαδίκτυο κατά τη διάρκεια των τελευταίων χρόνων έχει εξελιχθεί σε πολύ σημαντικό μέσο επικοινωνίας στη ζωή των νέων, ενώ αποτελεί μία από τις πιο σημαντικές πηγές πληροφόρησής τους. Μάλιστα αποτελεί σύμβολο για τους περισσότερους σύγχρονους ανθρώπους, καθώς επιφέρει ένα αίσθημα αναζωογόνησης που δεν μπορεί να ρυθμιστεί στο χρόνο και το χώρο δίνοντας μία αίσθηση δύναμης. Συνεπώς, η εκτεταμένη χρήση του διαδικτύου ασκεί σημαντική επιρροή και επίδραση στη ζωή τους (Munteanu, et al, 2009).

Τα τελευταία χρόνια, σε χώρες της Ασίας ο εθισμός στο διαδίκτυο έχει γίνει ένα σοβαρό πρόβλημα σε θέματα υγείας στους νέους και τους έφηβους (Lam, et al, 2009). Ωστόσο, σύμφωνα με τους Huang & Shen, (2010), η εμφάνιση και η γρήγορη ανάπτυξη του διαδικτύου έχει θετικές πλευρές στη μάθηση και στη ζωή των νέων.

Σύμφωνα με τους Ko et al. (2009), ο εθισμός στο διαδίκτυο μπορεί να έχει μία αρνητική επιρροή στην ακαδημαϊκή επίδοση, στις οικογενειακές σχέσεις και στη συναισθηματική

κατάσταση των νέων, ενώ μία τέτοια ραγδαία αύξηση της χρήσης του έχει οδηγήσει τους νέους σε διάφορες ψυχολογικές αλλαγές (Kim et al, 2006).

Στα μέσα της δεκαετίας του '90 υπήρξαν συχνές αναφορές ατόμων, των οποίων η χρήση στον υπολογιστή και στο διαδίκτυο παρουσιάστηκε προβληματική (Shapira et al, 2003) σε αλληλεπιδραστικά παιχνίδια και στην επικοινωνία μέσω μηνυμάτων (Young, 2004). Σημαντική ήταν η αναγνώριση των προστατευτικών παραγόντων και των παραγόντων κινδύνου για τον εθισμό στο διαδίκτυο των νέων με σκοπό την ανάπτυξη προληπτικής στρατηγικής για την ψυχική τους υγεία (Ko et al, 2007).

Σύμφωνα με τους Σιώμο και συν. (2009), σε παγκόσμιο επίπεδο αρχίζει να αναγνωρίζεται η επίδραση στην ψυχική υγεία των χρηστών, από τον εθισμό στο διαδίκτυο και την υπερβολική χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών μέσα από ηλεκτρονικά παιχνίδια στον υπολογιστή, διαδίκτυο, αναζήτηση πορνογραφικού υλικού, διαδικτυακό τυχερό παιχνίδι.

1.2. Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

1.2.1. Εθισμός στο διαδίκτυο – ορισμοί

Υπάρχουν πολλοί όροι που χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν την έντονη ενασχόληση με το διαδίκτυο, όπως προβληματική χρήση του διαδικτύου, παθολογική χρήση του διαδικτύου, υπερβολική χρήση του διαδικτύου, εθισμός στον υπολογιστή, (Shapira et al., 2003, Widyanto & Griffiths, 2006).

Οι Widyanto και Griffiths (2006) παρουσιάζουν τον εθισμό στο διαδίκτυο, ως μια τεχνολογική εξάρτηση, η οποία ορίζεται ως συμπεριφοριστικός εθισμός που περιλαμβάνει την αλληλεπίδραση του ανθρώπου με τη μηχανή. Σύμφωνα με την Mitchell, (2000), ο εθισμός στο διαδίκτυο ορίζεται η καταναγκαστική, υπερβολική χρήση του διαδικτύου και ο εκνευρισμός ή δυσθυμική συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά τη στέρησή της.

Επίσης, εθισμός στο διαδίκτυο ορίζεται ως η ανικανότητα του ατόμου να ελέγξει τη χρήση του διαδικτύου, η οποία τελικά προκαλεί ψυχολογικές, κοινωνικές, σχολικές ή ακόμη και επαγγελματικές δυσκολίες στη ζωή του (Davis, 2001, Shapira et al., 2000, Young, 1996).

Σύμφωνα με τον Rice (2005) ο εθισμός στο διαδίκτυο ορίζεται ως η τάση προς την καταναγκαστική χρήση του διαδικτύου η οποία επηρεάζει τη ζωή του ατόμου. Ο Kandell

(1998), ορίζει τον εθισμό στο διαδίκτυο ως μια ψυχολογική εξάρτηση από το διαδίκτυο, όπου το άτομο αφιερώνει αρκετό χρόνο στο διαδίκτυο, νιώθει δυσάρεστα συναισθήματα όταν δεν ασχολείται μ' αυτό, αρχίζουν να προκαλούνται επιπτώσεις από την υπερβολική χρήση αλλά αρνείται ότι υπάρχει προβληματική συμπεριφορά.

Ο Carlan (2005) έχει αναπτύξει μία θεωρία, στην οποία θεωρεί ότι τα άτομα που έχουν ελλείψεις κοινωνικές δεξιότητες έχουν μειωμένη ικανότητα και αποτελεσματικό τρόπο αλληλεπίδρασης με άλλους ανθρώπους. Η πρώτη υπόθεση του Carlan είναι ότι τα μοναχικά και καταθλιπτικά άτομα διατηρούν αρνητικές σκέψεις για την κοινωνική τους ικανότητα, όπου η ανεπαρκής κοινωνική τους δεξιότητα, τους δυσκολεύει στις διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις. Η δεύτερη υπόθεση είναι ότι τα άτομα με μειωμένες κοινωνικές δεξιότητες μπορούν να βρουν αρκετά ελκυστικά χαρακτηριστικά της επικοινωνίας μέσω του υπολογιστή (Chakraborty, Basu, & Kumar, 2010).

1.3. Τύποι εθισμού στο διαδίκτυο

Η Young (1999) υποστηρίζει ότι ο όρος «εθισμός στο διαδίκτυο» καλύπτει ένα μεγάλο φάσμα συμπεριφορών και προβλημάτων ελέγχου των παρορμήσεων και ταξινομείται σε πέντε τύπους: α) τον εθισμό στο Διαδικτυακό σεξ, β) τον εθισμό στις διαδικτυακές σχέσεις, γ) τους καταναγκασμούς, δ) τον εθισμό στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και ε) τον εθισμό στην υπερβολική αναζήτηση πληροφοριών. Ο εθισμένος στο διαδίκτυο επιδιώκει να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο με συγκεκριμένους τρόπους, χρονικό διάστημα και συχνότητα, που είναι επικίνδυνοι και δημιουργούν προβλήματα στον ίδιο και πιθανόν σε αυτούς με τους οποίους διατηρεί σχέσεις (Σφακιανάκης κ.ά., 2012).

Σύμφωνα με τον Davis (2001), ο εθισμός στο διαδίκτυο διακρίνεται σε δύο τύπους παθολογικής χρήσης του διαδικτύου, τη συγκεκριμένη και τη γενικευμένη. Η πρώτη αναφέρεται στα άτομα που ικανοποιούν συγκεκριμένες λειτουργίες και η δεύτερη αναφέρεται στη γενικευμένη παθολογική χρήση. Η παθολογική χρήση του διαδικτύου σχετίζεται με τα κοινωνικά πλαίσια των ανθρώπων δηλαδή σχετίζεται με την έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης του χρήστη από τα μέλη της οικογένειας, φίλους και η βίωση της κοινωνικής απομόνωσης είναι πιθανόν να ωθήσουν τον χρήστη στην ανάπτυξη παθολογικής χρήσης. Οι κοινωνικές επαφές που αποκτιούνται μέσω του διαδικτύου μπορεί να καταλήγουν στην έντονη επιθυμία για μία «εικονική» κοινωνική ζωή (Aa et al, 2008).

1.4. Συμπτώματα Εθισμού

Σύμφωνα με την Αμερικανική Ψυχιατρική Ένωση, θεωρεί ότι για να διαγνωσθεί ένα άτομο με εθισμό στο διαδίκτυο θα πρέπει να πληροί τρία ή περισσότερα κριτήρια από μια σειρά επτά κριτηρίων σε μια περίοδο 12 μηνών. Τα κριτήρια αυτά αναφέρονται στην ανάγκη του ατόμου να αυξάνει συνεχώς το χρόνο που βρίσκεται στο διαδίκτυο, την εμφάνιση συμπτωμάτων στέρησης όταν δεν είναι συνδεδεμένο, την μείωση των κοινωνικών, επαγγελματικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων.

Σύμφωνα με την Μάτσα (2009), όσον αφορά τα συμπτώματα διαδικτυακής εξάρτησης είναι ιδιαιτέρως αισθητά και οι γονείς οι οποίοι έχουν επαφή με τα παιδιά τους θα πρέπει να κατανοήσουν απολύτως τις αλλαγές που επιφέρουν. Ο νέος είναι προσκολλημένος στο διαδίκτυο αυξάνοντας συνεχώς τις ώρες ενασχόλησης του με αυτό, ενώ ταυτόχρονα παραμελεί τις υπόλοιπες δραστηριότητες του όπως π.χ. αθλητισμό, χόμπι ή άλλες κοινωνικές επαφές, με αποτέλεσμα την κοινωνική του απομόνωση. Η αδυναμία χρήσης του διαδικτύου του δημιουργεί εκνευρισμό και θλίψη, ενώ ταυτόχρονα παρατηρείται και μείωση της απόδοσης τους στο σχολείο. Εκτός όμως από τα ψυχικά και κοινωνικά προβλήματα που μπορεί να προκαλέσει ο διαδικτυακός εθισμός, είναι εξίσου ορατά και τα λεγόμενα βιολογικά ή σωματικά προβλήματα, όπως πονοκέφαλοι, μυοσκελετικές ανωμαλίες, απώλεια ή διαταραχή ύπνου, αδιαφορία για την προσωπική υγιεινή, αδυναμία σωματικής άσκησης κλπ (Μάτσα, 2009).

Η Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ προσδιορίζει ότι τα ψυχολογικά συμπτώματα εθισμού στο διαδίκτυο και τον υπολογιστή είναι συμπτώματα που έχουν να κάνουν με την ψυχολογία και την κοινωνική ζωή του ατόμου, τα οποία του δημιουργούν προβλήματα στις καθημερινές του επαφές και ενασχολήσεις όπως: αδυναμία να σταματήσει τη δραστηριότητα, επιθυμία να περνά ολοένα και περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο, παραμέληση της οικογένειας και των φίλων του, συναισθηματικό κενό, εκνευρισμό όταν δεν είναι συνδεδεμένος στο διαδίκτυο, παραμέληση των δραστηριοτήτων και των ευθυνών που του αναλογούν, προβλήματα με το σχολείο ή την εργασία του, αίσθηση ευεξίας, ευτυχίας και ευφορίας όταν βρίσκεται στον υπολογιστή. Επίσης, προσδιορίζει τα σωματικά συμπτώματα τα οποία σχετίζονται με τη σωματική καταπόνηση του ατόμου από τις ώρες που περνά μπροστά στον υπολογιστή όπως: το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, ξηροφθαλμία, ημικρανίες και πονοκέφαλοι, προβλήματα και πόνοι στη μέση, διατροφικές ατασθαλίες, όπως για παράδειγμα η παράλειψη γευμάτων,

παραμέληση της προσωπικής υγιεινής, διαταραχές του ύπνου και αλλαγές στις ώρες του ύπνου. (Young, 2001)

1.5. Διαγνωστικά κριτήρια εθισμού στο διαδίκτυο

Η σωστή διάγνωση πολύ συχνά περιπλέκεται από το γεγονός ότι δεν υπάρχει μία αποδεκτή δέσμη κριτηρίων για τον εθισμό που να αναφέρονται στο Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών. Από όλες τις αιτίες που προκαλούν εθισμό στο διαδίκτυο ο παθολογικός τζόγος είναι ίσως ο σημαντικότερος λόγος που κάνει τόσο καταναγκαστική τη χρήση του διαδικτύου.

Ο Goldberg (1996), δημιούργησε τη κλίμακα εκτίμησης «Διαταραχή Εθισμού στο Διαδίκτυο» με επτά διαγνωστικά κριτήρια, τα οποία προσαρμόστηκαν με στοιχεία από το DSM-IV (1994). Τα 7 διαγνωστικά κριτήρια αναφέρονται ως εξής:

1. Η έννοια της «Ανοχής» καθορίζεται από την ανάγκη ο χρήστης να παραμένει για μεγάλο χρονικό διάστημα στο διαδίκτυο προκειμένου να αισθανθεί το αίσθημα της ικανοποίησης.
2. Η έννοια της «Στέρησης» αφορά τη μείωση της χρήσης του διαδικτύου ή διακοπή της για μεγάλο χρονικό διάστημα. Η διαδικασία αυτή της διακοπής θα δημιουργήσει στο άτομο πληθώρα συμπτωμάτων όπως αίσθημα ανησυχίας, έμμονες σκέψεις για αυτό που συμβαίνει στο διαδίκτυο, έντονη δυσφορία, εξάντληση και μείωση της ενέργειας του ατόμου καθώς και δυσκολία να ανταπεξέλθει σε καθημερινές δραστηριότητες. Επιβεβαιώνεται όταν ο χρήστης, κατά τη διαδικασία χρήσης του διαδικτύου ή μιας παρόμοιας σε απευθείας σύνδεσης υπηρεσίας, διακατέχεται από ένα αίσθημα ανακούφισης και απομάκρυνσης των στερητικών συμπτωμάτων.
3. Το διαδίκτυο γίνεται προσπελάσιμο για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.
4. Υπάρχει μια διαρκής επιθυμία χρήσης του διαδικτύου ή ανεπιτυχείς προσπάθειες, να μειωθεί ή να διακοπεί η χρήση του διαδικτύου.
5. Ένα πολύ μεγάλο ποσοστό χρόνου ξοδεύεται σε δραστηριότητες σχετικές με τη χρήση του διαδικτύου.
6. Μειώνονται ή εγκαταλείπονται η συχνότητα και η διάρκεια σημαντικών οικογενειακών, κοινωνικών, επαγγελματικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων, εξαιτίας της χρήσης του διαδικτύου.

7. Η χρήση του διαδικτύου συνεχίζεται παρά τη γνώση κατοχής ενός επίμονου ή επαναλαμβανόμενου φυσικού, κοινωνικού, επαγγελματικού ή ψυχολογικού προβλήματος, το οποίο είναι πιθανό να έχει προκληθεί ή να έχει επιδεινωθεί από τη χρήση του διαδικτύου. Όταν συμπληρώνονται τρία (ή περισσότερα) από τα παραπάνω κριτήρια, σε χρονικό διάστημα εντός δώδεκα μηνών, τότε ο χρήστης κρίνεται εθισμένος (Goldberg, 1996)

Σύμφωνα με τη Young (2008), όλα τα ακόλουθα κριτήρια είναι πολύ σημαντικά έτσι ώστε να μπορεί να καταλάβει κάποιος εάν έχει εθιστεί στο διαδίκτυο. Να αισθάνεται απορροφημένος με το διαδίκτυο, να νιώθει την ανάγκη να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο με ολοένα και αυξανόμενο χρονικό διάστημα ώστε να επιτευχθεί η ικανοποίησή του, να έχει κάνει επανειλημμένα ανεπιτυχείς προσπάθειες για να περιορίσει ή να σταματήσει τη χρήση του, να αισθάνεται ανησυχία, κατάθλιψη, ευερεθιστότητα ή γίνεται κυκλοθυμικός όταν προσπαθεί να μειώσει ή να σταματήσει τη χρήση του διαδικτύου, να μένει σε απευθείας σύνδεση περισσότερο από ό, τι είχε υπολογίσει αρχικά, να έχει διακινδυνεύσει την απώλεια μιας σημαντικής σχέσης, εργασίας, εκπαίδευσης ή ευκαιρίας σταδιοδρομίας λόγω του διαδικτύου, να έχει πει ψέματα σε μέλη της οικογένειας, θεραπευτές ή άλλους για να συγκαλύψει την έκταση της εμπλοκής του με το διαδίκτυο, να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο ως έναν τρόπο για να ξεφύγει από τα προβλήματα ή την ανακούφιση μιας διάθεσης δυσφορίας. Αν ο χρήστης απαντήσει καταφατικά σε πέντε από τις οκτώ ερωτήσεις μέσα σε μια πάροδο έξι μηνών τότε μπορούμε να πούμε ότι το άτομο αυτό έχει εθιστεί στο διαδίκτυο. (Young, 2008).

Σύμφωνα με τους Kaplan & Sadock (2005) η εμφάνιση πέντε εκ των παρακάτω έξι κριτηρίων μπορεί να βοηθήσει στη διάγνωση του εθισμού από το διαδίκτυο:

- Παραμονή στο διαδίκτυο για χρονικό διάστημα πολύ μεγαλύτερο από το προγραμματισμένο
- Συνεχής αύξηση του χρόνου παραμονής στο διαδίκτυο σταδιακά
- Αδυναμία παραδοχής του πραγματικού χρόνου που αφιερώνεται στο διαδίκτυο έναντι τρίτων
- Αδυναμία στη διαχείριση των συναισθημάτων είτε της ευφορίας είτε της κατάθλιψης
- Απώλεια είτε μιας εργασιακής είτε μιας φιλικής ή ακόμη και ερωτικής σχέσης λόγω της αυξημένης χρήσης του διαδικτύου

- Χρήση του διαδικτύου προκειμένου ο ενδιαφερόμενος να καλύψει άλλα ψυχικά κενά και να διαχειριστεί καλύτερα τα αρνητικά του συναισθήματα.

Σύμφωνα με την Μάτσα (2009) για να υφίσταται ο όρος «διαταραχή της εξάρτησης από το διαδίκτυο», είναι απαραίτητο να υφίστανται οι παρακάτω προϋποθέσεις:

- Να χρησιμοποιείται το διαδίκτυο ανεξέλεγκτα και μόνο για τη χρήση συγκεκριμένων εφαρμογών όπως π.χ. διαδικτυακός τζόγος, διαδικτυακή πορνογραφία, παιχνίδια ρόλων εικονικής πραγματικότητας ή οι λεγόμενες διαδραστικές εφαρμογές. Παράλληλα ο χρήστης θα πρέπει να αδυνατεί να ελαττώσει το χρόνο που αφιερώνει στο διαδίκτυο
- Η χρήση του διαδικτύου γίνεται ψυχαναγκαστικά και σε αμέλεια άλλων δραστηριοτήτων ή υποχρεώσεων, φιλικών, επαγγελματικών, οικογενειακών, διαπροσωπικών
- Χρήση του διαδικτύου για μεγάλο χρονικό διάστημα παρά τη γνώση των συνεπειών από πλευράς χρήστη. Σύμφωνα με την Young ο εξαρτημένος χρήστης αφιερώνει 38,5 εβδομαδιαίως στο διαδίκτυο, σε συσχέτιση με το φυσιολογικό χρήστη ο οποίος αφιερώνει περίπου 5 ώρες. Οι χρόνοι αυτοί αφορούν καθαρά προσωπική χρήση του διαδικτύου και πέραν του συμβατικού ωραρίου για επαγγελματική χρήση. Παράλληλα επισημαίνει ότι ο εξαρτημένος χρήστης κάνει χρήση συγκεκριμένων προγραμμάτων, όπως π.χ. παιχνίδια, φόρουμ συζητήσεων, σε αντίθεση με το φυσιολογικό χρήστη, ο οποίος ως συνήθως αναζητά πληροφορίες
- Ο εξαρτημένος χρήστης του διαδικτύου αισθάνεται αμηχανία, δυσφορία, εκνευρισμό, όταν είναι εκτός διαδικτύου. Μάλιστα κάποιοι ερευνητές θεωρούν ότι οι εξαρτημένοι διαδικτυακοί χρήστες εμφανίζουν πραγματικά συμπτώματα στέρησης, όπως συμβαίνει με τους εθισμένους σε απαγορευμένες ουσίες

1.6. Συνέπειες εθισμού του διαδικτύου

Οι αρνητικές συνέπειες που μπορεί να έχει κάποιος από τον εθισμό στο διαδίκτυο προκαλούν προβλήματα στο κοινωνικό περιβάλλον του κάθε χρήστη. Ο εθισμός στο διαδίκτυο μπορεί να προκαλέσει μια σειρά από επιπτώσεις όπως: σχολική αποτυχία, διαταραχές ύπνου, κατάθλιψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση, αυτοκτονικές τάσεις, μειωμένη φυσική δραστηριότητα, διαταραγμένες οικογενειακές και διαπροσωπικές σχέσεις, και τέλος χαμηλή ποιότητα ζωής.

1.6.1. Οικογενειακά Προβλήματα

Σε έρευνα των Grant et al, (2010), που πραγματοποιήθηκε σε μια ομάδα παιδιών τα οποία είχαν εθιστεί, έδειξε ότι ένα ποσοστό 53% έχει παρουσιάσει προβλήματα στις κοινωνικές του σχέσεις όπως σχέσεις γονέα-παιδιού και στις φιλικές τους σχέσεις. Όλα τα παραπάνω προβλήματα έχει αναφερθεί ότι βασίζονται πάνω στον εθισμό του παιδιού το οποίο περνάει όλο και περισσότερο χρόνο μπροστά από τον υπολογιστή του και σαν αποτέλεσμα θυσιάζει την προσωπική του ζωή. Το οικογενειακό περιβάλλον προσπαθεί να ερμηνεύσει τη συμπεριφορά αυτή ως μια φάση που είναι παροδική και έχει την ελπίδα ότι σύντομα θα σταματήσει, τις περισσότερες φορές δε βοηθάει καθόλου καθώς υπάρχει άρνηση από την πλευρά του εθισμένου να συνειδητοποιήσει το πρόβλημα του. Τα εξαρτημένα παιδιά εξαγριώνονται όταν κάποιος άτομο τους απασχολεί και τους κάνει να χάνουν χρόνο από την παραμονή τους στο διαδίκτυο και εμφανίζουν έντονη επιθετικότητα και διακυμάνσεις στη συμπεριφορά τους (Grant et al, 2010).

Σύμφωνα με το Πανεπιστήμιο του Stanford (2006), σε έρευνα μεγάλης κλίμακας για την προβληματική χρήση του διαδικτύου σε 2513 ενήλικες έδειξε ότι ποσοστό 68,9% είναι τακτικοί χρήστες του διαδικτύου, το 5,9% θεωρεί ότι οι σχέσεις τους επηρεάστηκαν αρνητικά εξαιτίας της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου, το 8,7% προσπάθησε να συγκαλύψει τη χρήση του διαδικτύου, το 13,7% διαπίστωσε ότι είναι δύσκολο να μείνει μακριά από το διαδίκτυο για αρκετές συνεχόμενες ημέρες, το 8,2% χρησιμοποιηθεί το διαδίκτυο ως έναν τρόπο για να αποφύγει προβλήματα ή να ανακουφιστεί από την κακή διάθεση, το 12,3% είχε προσπαθήσει να μειώσει τη χρήση, εκ των οποίων στο 93,8% ήταν επιτυχής η προσπάθεια και το 12,4% πολύ συχνά ή συχνά παραμένουν συνδεδεμένοι για διάστημα μεγαλύτερο του σχεδιασμένου.

Σύμφωνα με τον Σιώμο (2012), πρόσφατες έρευνες στην Ελλάδα κατέδειξαν ότι η γονεϊκή φροντίδα παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του εθισμού στο Διαδίκτυο. Η παροχή γονεϊκής μέριμνας πρέπει να χαρακτηρίζεται από φροντίδα και υγιή προστασία, ώστε το παιδί να κατευθύνεται και να καθοδηγείται με σωστό τρόπο σε ένα ασφαλές περιβάλλον, χωρίς να παρεμποδίζονται οι προσπάθειες του για την ανάπτυξη προσωπικής ταυτότητας και αυτονόμησης. (Σιώμος, 2012).

1.6.2. Σχολική Επίδοση

Το διαδίκτυο έχει χρησιμοποιηθεί ως ένα χρήσιμο εκπαιδευτικό εργαλείο το οποίο μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές σχετικά με τα μαθήματα τους και τις διάφορες μελέτες τους.

Ωστόσο, σχετικά με την εκπαιδευτική αξία του διαδικτύου, η Young (2008) διαπίστωσε ότι το 58% των μαθητών σημείωσαν μείωση στη διάθεση για μελέτη, είχαν σημαντική πτώση των βαθμών τους, έχαναν μαθήματα λόγω της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου. Παρά το γεγονός ότι τα πλεονεκτήματα του διαδικτύου το καθιστούν ως ένα ιδανικό εργαλείο για διάφορες έρευνες, οι μαθητές ασχολούνται με εφαρμογές οι οποίες δεν σχετίζονται με τα μαθήματα τους, όπως είναι η συνομιλία μέσω εφαρμογών όπως το facebook, η συμμετοχή σε διαδραστικά παιχνίδια και όλα αυτά με κόστος την παραγωγική τους δραστηριότητα και την σχολική τους επίδοση (Young, 2008).

Ο εθισμός στο διαδίκτυο, σε χώρες όπως η νότια Κορέα και η Ιαπωνία όπου ο επιπολασμός της εξάρτησης από το διαδίκτυο είναι αρκετά υψηλός, παρατηρείται μια έκρηξη της ενδοσχολικής βίας, η οποία πιθανώς να σχετίζεται με την αύξηση του ποσοστού των μαθητών που είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο. Επιπλέον, παρατηρείται έκπτωση της σχολικής επίδοσης των μαθητών και μείωση των ικανοτήτων ως προς το διάβασμα, την εκμάθηση βασικών κανόνων και γενικότερη μείωση των σχολικών δραστηριοτήτων. (Romano, 2014).

1.6.3. Υγεία

Το Διαδίκτυο φαίνεται να επηρεάζει τη σωματική υγεία. Έρευνες των Wang et al (2005), Barkin et al (2006) και Vanlanduyt & De Cleyn (2007) καταγράφουν ιδεοληψία, μειωμένη συγκέντρωση, καθώς και μυϊκό πόνο για τα παιδιά που πλοηγούνται στο διαδίκτυο. (Vanlanduyt & De Cleyn, 2007).

Ο εθισμός στο διαδίκτυο συνδέεται με την εμφάνιση παχυσαρκίας, λόγω της καθιστικής ζωής καθώς και σε έκπτωση των γνωστικών λειτουργιών του ατόμου. Για παράδειγμα, σε μια πρόσφατη συγκριτική μελέτη 19 μη εξαρτημένων παιδιών και 19 συμμετεχόντων παιδιών με διαταραχή εθισμού από τα διαδικτυακά παιχνίδια διαπιστώθηκε ότι στα παιδιά που παρουσίαζαν εθισμό στο διαδίκτυο υπήρχε μια αρκετά χαμηλότερη δραστηριότητα του προμετωπιαίου φλοιού του εγκεφάλου σε σχέση με τη πρώτη (Liu & Zhou, 2016).

Παρόμοια είναι τα αποτελέσματα διαπιστώνουν τα ευρήματα 10 διαφορετικών ερευνών με τη χρήση της μεθόδου Functional Magnetic Resonance Imaging (fMRI) στην οποία φάνηκε πως τα παιδιά με εθισμό στα διαδικτυακά παιχνίδια είχαν συγκριτικά μεγαλύτερη υπολειτουργία του προμετωπιαίου φλοιού αναφορικά με παιδιά που δεν είχαν εθισμό (Meng et al, 2015).

Η πολύωρη χρήση του διαδικτύου, εγκυμονεί κινδύνους για την υγεία του χρήστη. Πέρα από τις διαταραχές στην όραση και τις υποψίες για ενδεχόμενα προβλήματα εξαιτίας της έκθεσης σε ακτινοβολία, κυρίως από τις οθόνες, εκείνοι που ασχολούνται για ώρες μπροστά στον υπολογιστή χωρίς διάλειμμα ή εναλλαγή δραστηριοτήτων κάνοντας μεγάλο αριθμό επαναλαμβανόμενων κινήσεων, μπορεί να προσβληθούν από διάφορες μυοσκελετικές παθήσεις. Κακώσεις όπως ο ευθιασμός του αυχένα, ο πόνος του αγκώνα, τενοντίτιδα, πηχαιοκαρπική άρθρωση και άλλες παθήσεις έχουν συνδέσει το όνομα τους με την υπερβολική χρήση του υπολογιστή.

1.6.4. Κοινωνικές Σχέσεις

Μια πιθανή συνέπεια για την κοινωνία είναι ενδεχομένως ο πολλαπλασιασμός των προβληματικών κοινωνικών σχέσεων λόγω της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου. Σε μια σχετική μελέτη φάνηκε πως το 53% δείγματος παιδιών με εθισμό στο διαδίκτυο ανέφερε προβλήματα στις διαπροσωπικές του αλληλεπιδράσεις. (Young, 2008).

Ο κοινωνικός αποκλεισμός από τους φίλους και τους γονείς παρουσιάζει επίσης θετική συσχέτιση με τις ώρες χρήσης του διαδικτύου, όπως φαίνεται από τα αποτελέσματα μιας σχετικής μελέτης σε παιδιά στη Φλόριντα των Η.ΠΑ (Sanders et al, 2000).

Σύμφωνα τους Diomidous και συνεργάτες (2016), διαπίστωσαν πως το διαδίκτυο οδηγεί πράγματι κάποια παιδιά στην κοινωνική απομόνωση και κάποια άλλα στο πολλαπλασιασμό της κοινωνικής τους δικτύωσης, χωρίς ωστόσο να είναι σαφές το γιατί συμβαίνει το πρώτο και γιατί το δεύτερο φαινόμενο (Diomidous et al, 2016).

Σύμφωνα τους Wolak και συνεργάτες (2002), σε παρόμοια έρευνα που πραγματοποίησαν στις Η.Π.Α. σε δείγμα 1501 παιδιών κατέδειξε πως το διαδίκτυο οδήγησε ένα σημαντικό ποσοστό των παιδιών σε αύξηση του κοινωνικού του δικτύου, αποτελέσματα που έρχονται σε αντίθεση με αυτά προηγούμενων μελετών (Wolak et al, 2002).

Πολλές έρευνες κατέδειξαν ότι με την προβληματική χρήση του διαδικτύου αυξάνονται τα κοινωνικά προβλήματα και οι κίνδυνοι που ελλοχεύουν για τα παιδιά. Οι έρευνες των Chisholm (2006), Vanlanduyt & De Cleyn (2007) και Van Rooij & van den Eijnden (2007) επισημαίνουν ότι στο 42% των παιδιών που πέφτουν θύματα παρενόχλησης στον κυβερνοχώρο, ή διαδικτυακού εκφοβισμού (Kerbs, 2005).

1.7. Αντιμετώπιση του Εθισμού στο Διαδίκτυο

Ο πρώτος που ασχολήθηκε με τον εν λόγω θέμα και την κλινική αντιμετώπιση του ήταν η Young, όταν το 1995 προχώρησε στην ίδρυση ενός Κέντρου για την αντιμετώπιση της διαδικτυακής εξάρτησης. Μια δεκαετία περίπου αργότερα, το 2007 ιδρύει στο Παρίσι ο Tisseron ένα εργαστήριο το οποίο δέχεται εφήβους εξαρτημένους από το διαδίκτυο. Μαζί με τους θεραπευτές τους οι έφηβοι παίζουν παιχνίδια στο διαδίκτυο και κατόπιν συζητούν για αυτά και όλα τα σχετιζόμενα με αυτά, υπό τη μορφή ολιγομελών ομάδων.

Στην Ελλάδα έχουν ιδρυθεί κέντρα θεραπείας εξαρτημένων χρηστών, τα οποία λειτουργούν κυρίως στο πλαίσιο των νοσοκομείων. Στην Αθήνα υπάρχει η Μονάδα Εφηβικής Υγείας εντός του Νοσοκομείου Παίδων «Αγλαΐα Κυριακού», ενώ στη Θεσσαλονίκη υπάρχει το Ειδικό Ιατρείο της ψυχιατρικής κλινικής παιδιών και εφήβων στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο και στα δύο κέντρα γίνονται δεκτοί έφηβοι και παιδιά μέχρι 18 ετών. Για ενήλικους χρήστες εθισμένους στο διαδίκτυο υπάρχει ειδικό τμήμα στη Μονάδα Απεξάρτησης 18 και Άνω. Επίσης υπάρχει ειδικό τμήμα συμβουλευτικής στο ΚΕΘΕΑ Πλεύση, το οποίο δέχεται παιδιά και εφήβους έως 24 ετών. Τέλος, λειτουργεί και η Γραμμή Βοήθειας «Υποστηρίζω» του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου.

Σύμφωνα με την Μάτσα (2009) υποστηρίζει ότι η διαδικτυακή εξάρτηση πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ένα φαινόμενο που χρήζει ιατρικής ή ψυχιατρικής αντιμετώπισης. Συγκεκριμένα, η προβληματική ή λανθασμένη χρήση του διαδικτύου, δεν θα πρέπει να ταυτίζεται με την έννοια του εθισμού. Για το λόγο αυτό πρέπει να αντιμετωπίζεται ιδιαίτερος προσεκτικά η έννοια της διαδικτυακής εξάρτησης, ώστε αφενός να μην στιγματίζονται οι χρήστες και αφετέρου να μην ταλαιπωρούνται άδικα σε θεραπείες που δεν χρειάζεται να υποβληθούν. Εφόσον, διαπιστωθεί ο διαδικτυακός εθισμός υπάρχουν διάφορες εναλλακτικές όσον αφορά την θεραπευτική του αντιμετώπιση. Αρχικά επιχειρείται η παροχή συμβουλευτικής βοήθειας τόσο προς τον χρήστη όσο και προς την οικογένεια του. Ταυτόχρονα εφαρμόζεται ένα πρόγραμμα εξατομικευμένο στις ανάγκες του κάθε χρήστη, που θα τον βοηθήσουν να μειώσει τη χρήση του διαδικτύου.

Η οικογένεια και πιο συγκεκριμένα οι γονείς εκτός από το καθήκον της κοινωνικοποίησης των παιδιών τους, πρέπει να συμβάλλουν ενεργά στην περίπτωση διάγνωσης διαδικτυακού εθισμού. Μία βασική παράμετρος που λειτουργεί διαμεσολαβητικά ανάμεσα στο γονιό και

στο παιδί είναι η θέσπιση ορίων και κανόνων. Με τον τρόπο αυτό το παιδί γνωρίζει τι επιτρέπεται και ποιες οι δυνατότητες του. Σημαντικό στη θέσπιση κ^ανόνων και ορίων είναι η συζήτηση μεταξύ γονιού και παιδιού καθώς το παιδί μεγαλώνει. Μέσω της μεθόδου αυτής το παιδί μετατρέπεται σε έναν φυσιολογικό έφηβο ο οποίος επικοινωνεί με το άμεσο περιβάλλον του, γίνεται αποδεκτός και σεβαστός από την οικογένεια του και αναπτύσσει σχέσεις εμπιστοσύνης με τους οικείους του (Θεοδώρου, 2009).

Σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου αρχικά οι ειδικοί προτείνουν στους γονείς να παρατηρήσουν τη σχέση των παιδιών τους με αυτό και το αν γίνεται ορθή χρήση του. Κατόπιν πρέπει να δείξουν ενδιαφέρον για το παιδί τους σε σχέση με τις επαφές και τους φίλους του στο διαδίκτυο, για τις σελίδες που επισκέπτεται, για τα ηλεκτρονικά του ενδιαφέροντα κλπ. Παράλληλα θα πρέπει να προτρέπουν τα παιδιά τους για κοινωνικοποίηση στην πραγματική ζωή και όχι μόνο διαδικτυακά. (Θεοδώρου, 2009).

Ένα σημαντικό σημείο για τη σχέση του παιδιού με το διαδίκτυο είναι ο χώρος στον οποίο είναι εγκατεστημένος ο ηλεκτρονικός υπολογιστής που του παρέχει την πρόσβαση. Είναι απαραίτητο ο υπολογιστής να βρίσκεται σε κοινόχρηστο χώρο και όχι στο δωμάτιο του παιδιού, ώστε να μην δημιουργείται η αίσθηση της απομόνωσης και της ανυπαρξίας ορίων. Παράλληλα ο γονιός θα έχει τη δυνατότητα συνεχούς επιτήρησης και ελέγχου του παιδιού, αποτρέποντας το από απρόβλεπτες συμπεριφορές.

Με την ένταξη του παιδιού στο σχολικό περιβάλλον τότε αρχίζει να δημιουργεί σχέσεις αλληλεπίδρασης όχι μόνο με τους συμμαθητές του, αλλά και με τους εκπαιδευτικούς. Είναι οι αποδέκτες των συναισθημάτων και βιωμάτων των παιδιών για το οικογενειακό και φιλικό τους περιβάλλον και συχνά αρνητικών συναισθημάτων (Σφήκα, 2006).

Το σχολικό περιβάλλον θα μπορούσε να συμβάλλει σημαντικά στην εκπαίδευση των παιδιών στο διαδίκτυο, την ασφαλή χρήση του και τους κινδύνους που το ίδιο κρύβει ήδη από τις πρώτες τάξεις του δημοτικού σχολείου. Παράλληλα το σχολείο πρέπει να ενημερώνει τους μικρούς μαθητές για θέματα που σχετίζονται με το διαδίκτυο όπως είναι η προστασία των προσωπικών τους δεδομένων, τρόπους σωστής επικοινωνίας μέσω διαδικτύου, κινδύνους διαδικτυακού εθισμού, αναζήτηση του ορθού περιεχομένου μέσω του διαδικτύου, πνευματικά δικαιώματα και διαδίκτυο, παράνομες πράξεις μέσω διαδικτύου. (Σφακιανάκης κ.ά., 2012)

Οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί για να μπορέσουν να προλάβουν ή να αντιμετωπίσουν τη διαδικτυακή εξάρτηση, πρέπει να έχουν λάβει οι ίδιοι την κατάλληλη ενημέρωση και εκπαίδευση για ζητήματα διαδικτύου για να μπορούν να αναγνωρίσουν τις προβληματικές συμπεριφορές που σχετίζονται με το διαδίκτυο. Παράλληλα ο εκπαιδευτικός μέσω της επικοινωνίας και συνεργασίας με τους γονείς θα καταλήξει στο αν κάποιο παιδιά εμφανίζει προβλήματα διαδικτυακού εθισμού και στον τρόπο αντιμετώπισης του. Ο εκπαιδευτικός επιβάλλεται να αναπτύξει σχέσεις εμπιστοσύνης με τους μαθητές, διαφορετικά δεν θα μπορέσει να το προσεγγίσει και κατ' επέκταση να το βοηθήσει σε περίπτωση εθισμού (Θεοδώρου, 2009).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

2.1. Κύπρος και Ελλάδα

Σύμφωνα με την έρευνα των Γιάννου και συνεργάτες (2013) που πραγματοποιήθηκε από τελειόφοιτες φοιτήτριες του ΤΕΙ Κρήτης οι οποίες ερεύνησαν τη χρήση τεχνολογιών και εθισμού στο διαδίκτυο στην Ελλάδα και στην Κύπρο και το δείγμα αποτελείτο από 243 (123 Ελλάδα – 120 Κύπρο) μαθητές της πρώτης, της δευτέρας και της τρίτης τάξης του λυκείου διαπίστωσαν ότι υπήρξαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους μαθητές της Ελλάδας και της Κύπρου ως προς τη χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών. Η χρήση των νέων τεχνολογιών ήταν αρκετά διαδεδομένη και στις δύο χώρες με τις πλέον σύγχρονες τεχνολογίες να χρησιμοποιούνται περισσότερο στην Κύπρο. Οι μαθητές από την Κύπρο αντιμετωπίζουν περισσότερα προβλήματα συμπεριφοράς που συνδέονται με τη χρήση του διαδικτύου. Συγκεκριμένα, διαπιστώθηκε ότι οι μαθητές στην Κύπρο αντιμετωπίζουν περισσότερα προβλήματα που σχετίζονται με τη μοναξιά, την έλλειψη επικοινωνίας και τη φιλία σε σύγκριση με τους μαθητές από την Ελλάδα.

Επίσης, οι μαθητές από την Ελλάδα διαπιστώνεται ότι αφιερώνουν περισσότερο χρόνο σύνδεσης σε σύγκριση με τους μαθητές από την Κύπρο (3,28 προς 2,87). Η παραμέληση των ενασχολήσεων στο σπίτι λόγω χρήσης του ηλεκτρονικού υπολογιστή γίνεται περιστασιακά έως συχνά τόσο για τα παιδιά από την Ελλάδα (2,77) όσο και για αυτά από την Κύπρο (2,6). Η προτίμηση σε συγκινήσεις που προσφέρει ο υπολογιστής παρά η ανθρώπινη επαφή κινείται σε υψηλότερο επίπεδο στην Κύπρο (2,47) από ότι στην Ελλάδα (1,95), βρισκόμενη ωστόσο σε περιστασιακά επίπεδα. Ακόμη η δημιουργία νέων φιλιών αφορά περισσότερο την Κύπρο (2,69) παρά την Ελλάδα (2,45), όπως όμως και η διαμαρτυρία από ανθρώπους του περιβάλλοντος των παιδιών (2,84 προς 2,69).

Επίσης, τα αγόρια του δείγματος εμφανίζουν μεγαλύτερη ροπή προς τον εθισμό. Η παρουσία μελών στην οικογένεια μειώνει το ενδεχόμενο εμφάνισης αρνητικών συμπεριφορών και εθισμού στον ηλεκτρονικό υπολογιστή και στο διαδίκτυο. Επίσης η ηλικία συνδέεται θετικά με τη λήψη ενημέρωσης και συνεπώς με την εμφάνιση προβλημάτων συμπεριφοράς και εθισμού. Η μικρότερη ηλικία έναρξης της χρήσης του υπολογιστή και η τακτική ενασχόληση συνδέεται θετικά με τα προβλήματα εθισμού στο διαδίκτυο.

Σε έρευνα που πραγματοποιήσε το Κεθέα το 2011 στο Γυμνάσιο και Λύκειο του Δήμου Λατσιών στην Κύπρο διερευνήθηκε ο εθισμός στο διαδίκτυο σε εφήβους μαθητές ηλικίας 12 έως 18 ετών. Στο δείγμα της έρευνας συμμετείχαν 884 έφηβοι μαθητές με μέσο όρο ηλικίας 14.52, 358 αγόρια (42.7%) και 506 κορίτσια (57.3%). Ο μέσος όρος της ηλικίας έναρξης της χρήσης Η/Υ παρατηρείται στα 8.9 έτη και χρήσης του διαδικτύου στα 10. Στο 55% των περιπτώσεων γνωρίζουν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο από το στενό οικογενειακό περιβάλλον ενώ το 15% από φίλους και μόλις 14% από το σχολικό περιβάλλον. Το 80% χρησιμοποιεί το διαδίκτυο καθημερινά, ενώ σημαντική αναφορά είναι ότι 20% επί των χρηστών δηλώνει καθημερινή χρήση πάνω από 5 ώρες. Ο εθισμός στο διαδίκτυο μετρήθηκε με το κλινικό εργαλείο YDQ (Young, 1996) που προσαρμόστηκε για τον Ελληνικό εφηβικό πληθυσμό (Siomos et al, 2008) και το οποίο έχει εφαρμοστεί σε πολυάριθμες έρευνες σε διάφορες χώρες στο κόσμο. Το ποσοστό εθισμού επί των χρηστών του διαδικτύου αγγίζει το 16% και το οποίο χαρακτηρίζεται αρκετά υψηλό. Διαπιστώθηκε ότι οι διαδικτυακές δραστηριότητες των εθισμένων εφήβων ανάλογα με το φύλο είναι η διαδικτυακή επικοινωνία για τα κορίτσια ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης, e-mail, chatrooms και το διαδικτυακά παιχνίδια για τα αγόρια (Κεθέα Στροφή, 2011).

Εξαιρετικά χαμηλό εμφανίζεται το ποσοστό του Διαδικτυακού εθισμού στην κατεχόμενη Κύπρο. Σε έρευνα που διεξήχθη το 2007 από τον Bayraktar σε δείγμα 686 εφήβων ο εθισμός στο Διαδίκτυο υπολογίστηκε μόλις στο 1%.

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στη Θεσσαλία σε δείγμα 2200 εφήβων μαθητών ηλικίας 12 έως 18 ετών προέκυψε από τα ευρήματα ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο εντοπίζεται στο 8,2% των χρηστών, με χαμηλότερο ποσοστό εθισμού στη Λάρισα (5,9%) και υψηλότερο στο Βόλο (11,7%). Αντίθετα σε αντίστοιχη έρευνα που πραγματοποιήθηκε στον εφηβικό πληθυσμό των Αθηνών διαπιστώθηκε ότι μόλις το 1% των εφήβων χρηστών έχει εθιστεί στο Διαδίκτυο (Siomos et al., 2008).

Οι Σόφος και συν. (2011) σε πανελλαδική έρευνα επιδίωξαν να διερευνήσουν το ποσοστό του εθισμού στο Διαδίκτυο σε εφήβους μαθητές ηλικίας 13 έως 18 ετών, διερευνώντας σε ποιο βαθμό χρησιμοποιούν οι μαθητές το Διαδίκτυο, ποιο είναι το ποσοστό του εθισμού στο Διαδίκτυο στους εφήβους, αν ο εθισμός στο Διαδίκτυο διαφοροποιείται σε σχέση με το φύλο και ποιοι είναι οι παράγοντες που σχετίζονται με τον εθισμό στο Διαδίκτυο. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας η μεγάλη πλειονότητα των παιδιών (80%) χρησιμοποιούν το

Διαδίκτυο. Το ποσοστό των εθισμένων μαθητών στο Διαδίκτυο είναι περίπου 12%. Το ποσοστό αυτό διαμορφώνεται στο ίδιο επίπεδο, τόσο για τους μαθητές του γυμνασίου όσο και για τους μαθητές του λυκείου. Αγόρια και κορίτσια φαίνεται να παρουσιάζουν τα ίδια χαρακτηριστικά εθισμού, ενώ η αυξημένη χρήση του Διαδικτύου στο σπίτι, σε χώρους έξω από αυτό, αλλά και στο σχολείο συνδέεται με την ανάπτυξη του Διαδικτυακού εθισμού.

Το 2006 η Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας πραγματοποίησε έρευνα στις τέσσερις Θεσσαλικές πόλεις και συμμετείχαν 2200 έφηβοι ηλικίας 12 έως 18 ετών. Οι έφηβοι του Βόλου είναι οι πλέον «εθισμένοι» χρήστες του διαδικτύου στη Θεσσαλία με 11,8% και ακολουθούν αυτοί των Τρικάλων, με 8,7%, της Καρδίτσας με 8,5% και της Λάρισας 5,8%. Ο μέσος όρος του εθισμού των Θεσσαλών εφήβων στο διαδίκτυο διαμορφώνεται στο 8,2%.

Το 2008 σε συνεργασία του κέντρου πρόληψης «Ιπποκράτης» του OKANA στην Κω και της Πανεπιστημιακής Ψυχιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου της Θεσσαλίας διεξήχθη έρευνα σε δείγμα 1221 μαθητών 14-19 ετών χορηγήθηκαν και τα δύο ερωτηματολόγια της Young, το IAT και το YDQ, καθώς και ερωτηματολόγιο δημογραφικών χαρακτηριστικών. Η επικράτηση του εθισμού στο διαδίκτυο με την κλίμακα YDQ αφορά το 11,3% των χρηστών με στατιστικά σημαντική υπεροχή των αγοριών, ενώ με την κλίμακα IAT ο εθισμός παρατηρείται στο 6,7% των χρηστών, με επίσης στατιστικά σημαντική διαφορά των αγοριών (Fisoun et al, 2011).

Η μελέτη των Τσουβέλα και Γιωτάκο (2011) σε 514 φοιτητές του ΕΚΠΑ και του Παντείου Πανεπιστημίου. Το ερωτηματολόγιο δόθηκε σε 278 γυναίκες και 236 άνδρες. Η έρευνα αξιολογούσε σε 3βάθμια κλίμακα Likert τη συχνότητα χρήσης εφαρμογών του Διαδικτύου, τον τρόπο πρόσβασης και τον τρόπο χρήσης του Διαδικτύου. Επίσης περιείχε την κλίμακα IAT (Internet Addiction Test) της Young που αποτελεί την πλέον συχνά χρησιμοποιούμενη κλίμακα αξιολόγησης της παθολογικής εμπλοκής στο Διαδίκτυο και αποτελείται από 20 ερωτήσεις - προτάσεις που αξιολογούν την προβληματική χρήση του Διαδικτύου μέσα από 5βάθμια κλίμακα Likert.. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα το 70,2% των συμμετεχόντων στην έρευνα κάνει υγιή χρήση του Διαδικτύου, το 26% βρίσκεται σε κίνδυνο για παθολογική εμπλοκή με το Διαδίκτυο και το 3,8% των συμμετεχόντων εμφανίζει συμπτώματα παθολογικής εμπλοκής με το Διαδίκτυο.

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στη Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ) που λειτουργεί στο Νοσοκομείο Παίδων Αγλαΐα Κυριακού χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο της Young σε αντιπροσωπευτικό δείγμα 430 αγόρια, 467 κορίτσια, εφήβους μαθητές της Γ' Γυμνασίου και της Α' Λυκείου σε σχολεία της Αττικής. Τα αποτελέσματα ήταν τα εξής: 53.4% χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο του 1 έτους, 26% ανέφεραν καθημερινή χρήση και 8% χρήση περισσότερο από 20 ώρες εβδομαδιαίως. Σύμφωνα με το ερωτηματολόγιο Young, 1% από τους εφήβους του δείγματος παρουσίαζαν υπερβολική χρήση διαδικτύου («εθισμός») και 12,8% παρουσίαζαν περιοδικά ή συχνά προβλήματα σχετικά με την κατάχρηση διαδικτύου (κατάσταση πριν το «εθισμό»).

Το Τ.Ε.Ι Αθήνας το 2008 πραγματοποίησε έρευνα για τον εθισμό στο διαδίκτυο που αφορούσε φοιτητές και το εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε ήταν της Young. Σύμφωνα με τους ερευνητές το δείγμα επιλέχθηκε τυχαία και το μέγεθός του ήταν 1207 φοιτητές των 5 Σχολών του ΤΕΙ Αθήνας, του Οικονομικού Πανεπιστημίου, του Γεωπονικού Πανεπιστημίου και του Πανεπιστημίου Αθηνών. Η ηλικία των φοιτητών ήταν 18-28 χρονών. Οι 585 ήταν άντρες και οι 622 ήταν γυναίκες. Τα συμπεράσματα από την έρευνα ήταν τα εξής: 13% είναι εξαρτημένοι στο διαδίκτυο και 21% παρουσιάζεται υπερβολική χρήση του διαδικτύου η οποία μπορεί να οδηγήσει σε εθισμό. Τα εξαρτημένα άτομα στο διαδίκτυο χρησιμοποιούν το διαδίκτυο 24 ώρες την εβδομάδα κατά μέσο όρο. Οι φοιτητές που σπουδάζουν γνωστικά αντικείμενα που προϋποθέτουν μεγαλύτερη ενασχόληση με τον Ηλεκτρονικό Υπολογιστή, όπως οι φοιτητές Πληροφορικής παρουσιάζουν διπλάσιο ποσοστό εξάρτησης από το διαδίκτυο (16%).

Η έρευνα διεξήχθη σε σύνολο 100 μαθητών γυμνασίου του Νομού Μαγνησίας σε παιδιά ηλικίας 13 μέχρι 15 ετών με τυχαία δειγματοληψία παρατηρούνται τα μεγαλύτερα ποσοστά εθισμού στο διαδίκτυο στη Θεσσαλία, γεγονός που λειτούργησε καταλυτικά στη διεξαγωγή έρευνας στη συγκεκριμένη γεωγραφική περιοχή. Η έρευνα έρχεται να επισημάνει το μέγεθος του προβλήματος εθισμού των παιδιών στο Διαδίκτυο. Στη συνέχεια για να εντοπιστεί ο εθισμός στο διαδίκτυο χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο εντοπισμού εθισμού της Young (1996). Τα αποτελέσματα της έρευνας καταδεικνύουν ότι το 22% των μαθητών παρουσίασαν εθισμό στο διαδίκτυο. Το υψηλό ποσοστό προβληματίζει ιδιαίτερα, καθώς στη σύγχρονη εποχή εγείρεται προβληματισμός γύρω από τις αρνητικές του επιδράσεις στην κοινωνία, γίνεται όλο και πιο έντονος (Καραπέτσας και συν. 2012).

Τέλος, ο Σαμαράς (2014) στη μελέτη του ασχολήθηκε με τον ενδεχόμενο εθισμό που προκαλείται από τη χρήση των κοινωνικών δικτύων. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε 278 μαθητές γυμνασίων και λυκείων του νομού Θεσσαλονίκης. Σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας παρατηρείται μια αυξημένη τάση χρήσης των κοινωνικών δικτύων που μπορεί να οδηγήσει σε εθισμό.

2.2. Διεθνώς

Σύμφωνα με τους Σφακιανάκη και συν. (2012), διεθνώς έχουν πραγματοποιηθεί πολλές έρευνες σε όλες σχεδόν τις χώρες όπου το Διαδίκτυο αποτελεί μια από τις κύριες δραστηριότητες που αναπτύσσουν οι νέοι. Τα αποτελέσματα των ερευνών είναι συχνά αντιφατικά και βρίσκονται σε συνάρτηση με την ευρύτερη κουλτούρα χρήσης του διαδικτύου σε κάθε χώρα, αλλά και με τη μεθοδολογία που χρησιμοποιεί ο κάθε ερευνητής (Σφακιανάκης κ.ά., 2012).

Το 1996 η Young πραγματοποίησε την πρώτη έρευνα για τον εθισμό στο διαδίκτυο, μέσω του διαδικτύου. Το δείγμα ήταν 496 άτομα εκ των οποίων 157 άντρες και 239 γυναίκες και τους χορηγήθηκε το ερωτηματολόγιο της Young ή αλλιώς YDQ. 396 άτομα καταχωρήθηκαν ως εθισμένοι στο διαδίκτυο και 100 άτομα ως μη εθισμένοι. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι «εθισμένοι» περνούν πολύ περισσότερη ώρα στο διαδίκτυο (38,5 ώρες την εβδομάδα) από τους «μη-εθισμένους» (4,9 ώρες την εβδομάδα) και χρησιμοποιούσαν πιο πολύ τις συμμετοχικές δραστηριότητες του διαδικτύου όπως δωμάτια συζήτησης για συνομιλία. Ακόμα, οι «εθισμένοι» ανέφεραν μέτρια μέχρι σοβαρά προβλήματα στην οικογενειακή, κοινωνική και επαγγελματική ζωή τους. Η Young κατέληξε στο συμπέρασμα ότι όσο πιο διαλογική είναι η λειτουργία του διαδικτύου τόσο πιο εθιστικό είναι και τόσο πιο πολλές επιπτώσεις έχει σε πολλούς τομείς της ζωής των εθισμένων ατόμων (Young, 1996).

Η έρευνα των Egger και Rauterberg το 1996, διεξήχθη επίσης μέσω του διαδικτύου και είχε παρόμοια ερωτήματα για τους χρήστες όπως η έρευνα της Young αλλά εδώ οι χρήστες καταχωρούνται ως εθισμένοι ή μη, ανάλογα με το τι ένιωθαν οι ίδιοι ότι είναι. Το δείγμα ήταν 450 άτομα εκ των οποίων το 84% ήταν άντρες. Τα αποτελέσματα ήταν παρόμοια με την έρευνα της Young αφού οι εθισμένοι χρήστες ανέφεραν αρνητικές συνέπειες στη ζωή τους εξαιτίας του προβλήματός τους (Egger και Rauterberg, 1996).

Η Young 1996b σε μία δεύτερη έρευνα της μορφής ανάλυσης περίπτωσης (case study), διερεύνησε την περίπτωση μιας 43χρονης νοικοκυράς, η οποία εμφάνιζε συμπτώματα

εθισμού στο διαδίκτυο. Αυτή η γυναίκα δεν είχε κλίση στην τεχνολογία, ανέφερε μια φυσιολογική ζωή τις πιο πολλές ώρες της ημέρας στο σπίτι και δεν είχε προηγούμενα ψυχικά προβλήματα. Όταν δημιούργησε στο σπίτι μια νέα σύνδεση στο διαδίκτυο, άρχισε να ασχολείται λίγες ώρες την ημέρα, αλλά με την πάροδο του χρόνου ένιωθε την ανάγκη να παραμένει όλο και περισσότερες ώρες συνδεδεμένη, έχοντας ως κύρια ενασχόληση τις συζητήσεις στα δωμάτια συζήτησης. Έφτασε να πλοηγείται μέχρι και 60 ώρες την εβδομάδα στο διαδίκτυο. Έτσι άρχισε να παραμελεί τις κοινωνικές και οικογενειακές υποχρεώσεις της, μέχρι και τις δουλειές του νοικοκυριού της. Επίσης ανέφερε συμπτώματα στέρησης, κατάθλιψης και ανησυχίας όσο δεν ήταν στο διαδίκτυο.

Ο Brenner το 1997 προσπάθησε να εντοπίσει τα προβλήματα που προκαλούνται από την έντονη χρήση του διαδικτύου. Επινόησε ένα καινούργιο σύστημα για να αξιολογήσει τους χρήστες που το ονόμασε IRABI. Το δείγμα αποτελείτο από 563 χρήστες με το 73% να είναι άντρες και χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο κατά μέσο όρο 19 ώρες την εβδομάδα. Το 80% ανέφερε προβλήματα που προέκυπταν από τη χρήση του διαδικτύου, όπως δυσκολία χειρισμού του χρόνου που περνούσαν μπροστά στον υπολογιστή, χαμένες ώρες ύπνου και χαμένα γεύματα. Λιγότεροι ανέφεραν σημαντικότερα προβλήματα, όπως προβλήματα στην εργασία τους και κοινωνική απομόνωση. Οι νεότεροι σε ηλικία ανέφεραν πιο συχνά προβλήματα από την έντονη χρήση του διαδικτύου απ' ό,τι οι μεγαλύτεροι (Brenner, 1997).

Ο Scherer το 1997 διερεύνησε τις επιπτώσεις της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου σε φοιτητές. Το δείγμα του ήταν 531 φοιτητές από το Πανεπιστήμιο του Τέξας. Το 13% των φοιτητών κρίθηκαν εθισμένοι στο διαδίκτυο εκ των οποίων το 71% ήταν άντρες και το 29% γυναίκες. Οι συγκεκριμένοι φοιτητές ανέφεραν ότι η κακή χρήση του διαδικτύου τους είχε προκαλέσει προβλήματα στις σπουδές τους αλλά και στην κοινωνικότητά τους. Το 2% μάλιστα, ανέφερε ότι το διαδίκτυο είχε μόνο αρνητικές συνέπειες στη ζωή τους. Από την άλλη το 98% των φοιτητών ανέφερε ότι χρησιμοποιούσε το διαδίκτυο σε εβδομαδιαία βάση για να διατηρεί σχέσεις με οικογένεια και φίλους (Scherer, 1997).

Ο Anderson το 1998 μάζεψε ένα αρκετά μεγάλο δείγμα 1.302 μαθητών (50% αγόρια - 50% κορίτσια) από σχολεία της Ευρώπης και της Αμερικής. Κατά μέσο όρο τα παιδιά χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο για 100 λεπτά την ημέρα και ένα 6% ξεπερνούσε τα 400 λεπτά την ημέρα. Από το δείγμα ένα ποσοστό της τάξης του 9,8% καταχωρήθηκαν ως εθισμένοι στο διαδίκτυο και η μεγάλη πλειονότητα τους είχε κατεύθυνση στις επιστήμες της

τεχνολογίας. Από τους 106 εξαρτημένους χρήστες οι 93 ήταν αγόρια. Ο μέσος χρόνος ενασχόλησης των εξαρτημένων χρηστών στο διαδίκτυο ήταν 229 λεπτά την ημέρα, ενώ των μη εξαρτημένων παιδιών 73 λεπτά την ημέρα (Anderson, 1998).

Η Young το 1998 προχώρησε σε ακόμα μια έρευνα για να διαπιστώσει αν σχετίζεται ο εθισμός στο διαδίκτυο με κάποια γνωρίσματα της προσωπικότητας. Για το σκοπό αυτό χρησιμοποίησε το ψυχομετρικό τεστ 16PF στους διαπιστωμένους ως εθισμένους χρήστες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι εθισμένοι παρουσίαζαν αυτάρκεια σε υψηλά επίπεδα και δεν ένιωθαν τη μοναξιά που νιώθουν άλλοι όταν κάθονται μόνοι μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή. Επίσης, σε υψηλά επίπεδα κυμαίνονταν τα σκορ τους όσον αφορά τη συναισθηματική ευαισθησία και την εγρήγορση. Ένα άλλο χαρακτηριστικό προσωπικότητας που προέκυψε ήταν ότι οι εθισμένοι δεν αποκάλυπταν εύκολα τον εαυτό τους (Young, 1998b).

Το 1999 ο Greenfield (1999) πραγματοποιεί μια πολύ μεγάλη έρευνα στο διαδίκτυο με δείγμα 17.251 ατόμων εκ των οποίων το 71% είναι άντρες με μέσο όρο ηλικίας 33 ετών. Από τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας προκύπτει ότι ένα ποσοστό του 6% του δείγματος είχε χαρακτηριστεί ως εθισμένο στο διαδίκτυο. Επίσης προκύπτει ότι το 75% των εθισμένων και το 41% του δείγματος παρουσιάζει έντονη οικειότητα στο διαδίκτυο και το 80% των εθισμένων και 43% του συνολικού δείγματος δεν παρουσιάζει καθόλου αναστολές στο διαδίκτυο (Greenfield, 1999).

Οι Chen και Chou (1999) διεξήγαγαν έρευνα με δείγμα 1336 φοιτητές από το Εθνικό Πανεπιστήμιο της Ταϊβάν. Χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος CIAS και βρέθηκαν 69 άτομα που καταχωρήθηκαν ως υψηλού κινδύνου, οι οποίοι ξόδευαν κατά μέσο όρο 20 ώρες την εβδομάδα στο διαδίκτυο, ενώ οι υπόλοιποι φοιτητές κατά μέσο όρο απασχολούνταν στο διαδίκτυο 9 ώρες την εβδομάδα. Γενικά υπήρξε σε μεγάλο βαθμό αντιστοιχία των απαντήσεων των φοιτητών με τις ώρες χρήσης του διαδικτύου. Βρέθηκε ότι μεγαλύτερη απήχηση είχαν τα δωμάτια συζήτησης και ακολουθούσε ο παγκόσμιος ιστός, τα ειδησεογραφικά γκρουπ, η ανταλλαγή ηλεκτρονικών μηνυμάτων και τα παιχνίδια.

Το 2003 ο Rotunda, πραγματοποίησε έρευνα σε δείγμα 393 φοιτητών. Η πιο συνηθισμένη δραστηριότητα ήταν η ανταλλαγή ηλεκτρονικών μηνυμάτων, οι πληροφορίες, οι ειδήσεις και η συνομιλία. Το 18% δήλωσε προσηλωμένο στο διαδίκτυο, το 25% ορισμένες φορές νιώθει

ενθουσιασμένο όταν βρίσκεται στο διαδίκτυο, το 34% συνδέεται στο διαδίκτυο για να ξεφύγει από δυσάρεστες καταστάσεις της ζωής του, το 22,6% δήλωσε ότι κοινωνικοποιείται πιο πολύ μέσω του διαδικτύου. Επίσης, αναφέρθηκαν και άλλες επιπτώσεις, όπως έλλειψη ελέγχου του χρόνου που διαρκεί η σύνδεση τους στο διαδίκτυο (Rotunda et al, 2003).

Οι διεθνείς εκτιμήσεις για τον εθισμό στο διαδίκτυο στην Ευρώπη διαφέρουν για παιδιά και για εφήβους και τα ποσοστά κυμαίνονται από 1% μέχρι και 16,3%. Οι έρευνες εκτιμούν πως μεταξύ των εφήβων ο εθισμός στο διαδίκτυο κυμαίνεται περίπου στο 4,7%, στο γενικό πληθυσμό κυμαίνεται στο 6% μέχρι 15% και στους φοιτητές ανέρχεται στο 13% μέχρι 18% (Σφακιανάκης κ.ά., 2012).

Στη Νορβηγία ενώ έχει το υψηλότερο ποσοστό χρηστών του Διαδικτύου (88%), το ποσοστό των εθισμένων νέων στο Διαδίκτυο είναι εξαιρετικά χαμηλό και βρίσκεται περίπου στο 2%. Το γεγονός αυτό μπορεί να εξηγηθεί ως αποτέλεσμα της εφαρμογής υψηλού επιπέδου προγραμμάτων ψηφιακού αλφαριθμητισμού. Συγκρίνοντας το αποτέλεσμα αυτό με τα Ελληνικά δεδομένα συμπεραίνουμε πως το ποσοστό του εθισμού είναι εξαιρετικά υψηλό, αφού η διείσδυση του Διαδικτύου στην Ελλάδα ακόμη είναι χαμηλή (Σιώμος και Αγγελόπουλος, 2008).

Στην Ιταλία το ποσοστό ο εθισμός στο διαδίκτυο κυμαίνεται στο 5,4%. Τα χαρακτηριστικά της χρήσης του Διαδικτύου στην Ιταλία και γενικότερα στις μεσογειακές χώρες είναι κοινά. Παρατηρείται δηλαδή χαμηλή διείσδυση της χρήσης του Διαδικτύου στην κοινωνία αλλά συγκριτικά με τις βόρειες χώρες, υψηλό ποσοστό εθισμού (Pallanti et al., 2006).

Ο εθισμός στο διαδίκτυο θεωρείται ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα δημόσιας υγείας που αντιμετωπίζει η Νότια Κορέα. Υπολογίζεται πως περίπου το 80% των εθισμένων στο διαδίκτυο στη Νότια Κορέα χρήζει συστηματικής ιατρικής φροντίδας και γύρω στο 20% των εθισμένων για να αντιμετωπίσει το πρόβλημα του απαιτείται να νοσηλευτεί. Το ποσοστό του εθισμού στο διαδίκτυο ποικίλλει ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της έρευνας και της μεθοδολογίας που χρησιμοποιείται (Σιώμος και Αγγελόπουλος, 2008).

Σύμφωνα με έρευνα του Choi (2007) το 2,1% των νέων ηλικίας από 6 ως 19 ετών μπορούν να θεωρηθούν εθισμένοι στο διαδίκτυο. Σε άλλη όμως έρευνα που πραγματοποίησε σε

έφηβους ο Ha et al. (2007) προέκυψε πως το ποσοστό του εθισμού των νέων στη Νότια Κορέα ανέρχεται στο 20,33%.

Ο Park et.al (2008) προσδιορίζει το ποσοστό του εθισμού στο διαδίκτυο στους εφήβους περίπου στο 11%. Υψηλό θεωρείται και το ποσοστό του εθισμού στο διαδίκτυο και στους εφήβους στην Ταϊβάν. Το 2003 σε έρευνα των Tsai και Lin σε εφήβους προέκυψε πως το ποσοστό του Διαδικτυακού εθισμού ήταν περίπου στο 13%. Στην Κίνα το ποσοστό των εφήβων που είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο αφορά περίπου το 13,7%.

Σε άλλες έρευνες που πραγματοποιήθηκαν στην Κίνα το ποσοστό του εθισμού στο διαδίκτυο στους νέους κυμαίνεται από 2,4% ως 11,3%. Η διαφοροποίηση στα αποτελέσματα και στην συγκεκριμένη περίπτωση οφείλεται στις διαφορετικές μεθοδολογίες που χρησιμοποιούνται. Σε έρευνα που διεξήχθη στο Χόνγκ - Κόνγκ σε 337 εφήβους μαθητές ο εθισμός στο διαδίκτυο κυμαινόταν γύρω στο 4% (Chau, 2005).

Σύμφωνα με τον Scherer (1991) ιδιαίτερα ευάλωτοι στο διαδικτυακό εθισμό είναι οι φοιτητές οι οποίοι έχουν τη δυνατότητα να έρχονται σε επαφή συχνότερα με τις νέες τεχνολογίες λόγω της ευελιξίας των προγραμμάτων τους. Μάλιστα ο Scherer (1991) από την πλευρά του διαπίστωσε ότι το 13% των σπουδαστών υποστήριξε ότι η χρήση του Διαδικτύου αποτέλεσε τροχοπέδη για την ακαδημαϊκή, επαγγελματική και κοινωνική τους ζωή.

Οι Morahan - Martin και Schumacher (2000) σε δείγμα 277 φοιτητών, υποστήριξαν ότι οι εθισμένοι στο Διαδίκτυο το χρησιμοποιούσαν για να έλθουν σε επαφή με νέους ανθρώπους, για να αποκτήσουν συναισθηματική υποστήριξη και γενικά για να είναι περισσότερο κοινωνικοί. Παρόμοια είναι και τα αποτελέσματα των Chou και Hsiao (2000) σε έρευνα τους σε φοιτητές κολλεγίων της Ταϊβάν.

Ο Anderson (1998) μελέτησε τον εθισμό στο διαδίκτυο στην Ευρώπη και την Αμερική και κατέληξε στο συμπέρασμα ότι το 9,8% των ατόμων που μελέτησε ήταν εθισμένοι. Η συντριπτική πλειονότητα των εθισμένων ήταν άνδρες.

Σε άλλη έρευνα των Kubey et al. (2001), το δείγμα της έρευνας το αποτελούσαν 576 φοιτητές, οι οποίοι απήντησαν σε ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου. Από τα αποτελέσματα προέκυψε πως το 9,3% των χρηστών του διαδικτύου

μπορούσαν να οριστούν ως εθισμένοι στο διαδίκτυο. Σύμφωνα με τους ερευνητές οι εθισμένοι στο Διαδίκτυο υστερούν στις ακαδημαϊκές επιδόσεις, δεν έχουν διαπροσωπικές σχέσεις και αντιλαμβάνονται μονοδιάστατα την πραγματικότητα.

Οι Chou και Hsiao (2000) προσδιόρισαν το χρόνο που ξόδευαν οι εθισμένοι στο Διαδίκτυο σε 20 με 25 ώρες την εβδομάδα, ώρες σχεδόν τριπλάσιες από το χρόνο που περνούσαν στο διαδίκτυο οι μη εθισμένοι.

Οι Young και Rogers (1998) προσπάθησαν να συσχετίσουν την προσωπικότητα των ανθρώπων με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Από τα αποτελέσματα της έρευνας τους προέκυψε ότι τα άτομα που είναι εθισμένα στο διαδίκτυο χαρακτηρίζονται από χαμηλή αυτοεκτίμηση. Πέρα από τις γενικευμένες έρευνες για τον εθισμό στο διαδίκτυο υπάρχουν και περιπτώσιολογικές μελέτες για την έρευνα του Διαδικτυακού εθισμού. Ο Griffiths στην έρευνα του κατέληξε στο συμπέρασμα ότι στις περιπτώσεις όπου παρατηρείται εθισμός, το διαδίκτυο ήταν η σημαντικότερη δραστηριότητα των ατόμων.

Στην έρευνα του Black et al. (1999) διαπιστώθηκαν ακραίες συμπεριφορές στους εθισμένους. Ένας από αυτούς μάλιστα είχε τρεις προσωπικούς υπολογιστές και είχε οικονομικά προβλήματα, επειδή δεν μπορούσε να ανταποκριθεί στις οικονομικές του υποχρεώσεις εξαιτίας της χρήσης των χρημάτων του. Μάλιστα είχε αναπτύξει και «συναισθηματική» σχέση με το διαδίκτυο αφού είχε αναπτύξει και διάφορες ρομαντικές σχέσεις μέσω αυτού παραμελώντας την οικογένειά του. Σε μια άλλη περίπτωση ο εξαρτημένος από το διαδίκτυο ήθελε να ξοδεύει όλο το χρόνο του στο διαδίκτυο αναπτύσσοντας διαπροσωπικές και επαγγελματικές σχέσεις μέσω αυτού. (Black et al. 1999)

Στην έρευνα των Leon και Rotunda (2000) ένας σπουδαστής διαφοροποίησε όλη του τη ζωή και προσπάθησε να προσαρμόσει την καθημερινότητά του στο διαδίκτυο. Παράτησε τις σπουδές του, άλλαξε ακόμη και τις συνήθειές του στον ύπνο. Τελικά περνούσε πάνω από 50 ώρες την εβδομάδα στο διαδίκτυο. Στην ίδια έρευνα ένας άλλος σπουδαστής χρησιμοποιούσε θετικά το διαδίκτυο κυρίως ως μέσο επικοινωνίας με τους δικούς του, χωρίς όμως να είναι εξαρτημένος. Βέβαια ο εθισμός στο διαδίκτυο έχει πολλές διαστάσεις και το τι είναι αυτό στο διαδίκτυο στο οποίο οι άνθρωποι εθίζονται πρέπει να αποτελέσει αντικείμενο πολύχρονης, πολυδιάστατης, συστηματικής και επιστημονικής έρευνας ώστε να αποτελέσματα να είναι έγκυρα και αξιόπιστα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΤΕΣ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

3.1 Κατάθλιψη

Σύμφωνα με τους Hwang et al, (2011), η κατάθλιψη κυρίως στην έναρξη της συνδέεται με στρεσογόνα γεγονότα ζωής του ατόμου, όπως η αποτυχία σε ακαδημαϊκά καθήκοντα, η διαπροσωπική απόρριψη, η κριτική, η σύγκρουση γονέα-παιδιού, ο θάνατος αγαπημένων προσώπων, το γονεϊκό διαζύγιο ή η έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης.

Σε έρευνα των Young και Rodgers (1998) διαπίστωσαν υψηλή συσχέτιση μεταξύ της κατάθλιψης και του εθισμού στο διαδίκτυο. Οι Morrison & Gore, (2010), σε έρευνα με Νοτιοκορεάτες εφήβους υποστήριξαν το πιο πάνω εύρημα ότι οι έφηβοι οι οποίοι έχουν μία τάση προς τον εθισμό στο διαδίκτυο παρουσιάζουν περισσότερα συμπτώματα κατάθλιψης (Morrison & Gore, 2010).

Σε έρευνα τους οι Paul και Bryant (2005) διαπίστωσαν ότι άτομα με κοινωνική απομόνωση ή υπάρχουσα εμφάνιση καταθλιπτικών συμπτωμάτων είχαν αυξήσει τη χρήση στο διαδίκτυο, δηλαδή μέσω της υπερβολικής χρήσης στο διαδίκτυο αποκτούσαν συναισθηματική στήριξη.

Σύμφωνα με έρευνα των Kwon et al. (2009), τα καταθλιπτικά συμπτώματα και το έντονο άγχος που βιώνει ένα άτομο, του προκαλούν επάδυνα και δυσάρεστα συναισθήματα και βρίσκει ως μόνη διέξοδο τη συχνή ενασχόληση με το διαδίκτυο, προσπαθώντας να ξεφύγει από την πραγματικότητα. Αυτή η λύση είναι μια προσωρινή διέξοδος για το άτομο, το οποίο καταλήγει να εθίζεται στο διαδίκτυο χωρίς να έχει λύσει τα προβλήματα που το απασχολούν.

3.2 Αυτοεκτίμηση

Σύμφωνα με έρευνα των Aydın & Sari (2011), η αυτοεκτίμηση των νέων είναι ένας σημαντικός παράγοντας ο οποίος συνδέεται με την παθολογική χρήση και τον εθισμό στο διαδίκτυο. Σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας, διαπιστώνεται ότι οι νέοι χρησιμοποιούν πιο συχνά το διαδίκτυο ως μέσο, προσπαθώντας να αποκτήσουν μια καλύτερη εικόνα για τον εαυτό τους. Στην προσπάθεια τους να έχουν υψηλότερη αυτοεκτίμηση και καλύτερη αυτοεικόνα, αναπτύσσουν παθολογική χρήση και εθισμό στο διαδίκτυο.

Οι Morahan-Martin, (2005), αναφέρουν ότι το διαδίκτυο μπορεί να βοηθήσει τα μοναχικά άτομα να βελτιώσουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες και να μειώσουν το άγχος και τις δυσκολίες που τους εμποδίζουν στην ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων στην πραγματική ζωή, ως αποτέλεσμα την αναπέρωση της αυτοεκτίμησης τους.

3.3. Μοναξιά

Σύμφωνα με τον Carlan (2003), τα άτομα τα οποία αντιμετωπίζουν προβλήματα κατάθλιψης και μοναξιάς έχουν πολύ περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν προβληματική συμπεριφορά, παθολογική χρήση και εθισμό στο διαδίκτυο. Αυτό οφείλεται γιατί τα άτομα αυτά, έχουν μειωμένες κοινωνικές δεξιότητες, αποφεύγουν τη διαπροσωπική επικοινωνία και το διαδίκτυο εξυπηρετεί τις ανάγκες τους λόγω της μη άμεσης αλληλεπίδρασης και επικοινωνίας με τους άλλους.

Σύμφωνα με τον Davis (2001), δεν είναι το διαδίκτυο που ωθεί τα άτομα να είναι πιο μοναχικά και απομονωμένα αλλά ακριβώς το αντίθετο η απομόνωση και η μοναχικότητα οδηγούν τα άτομα στη χρήση του διαδικτύου. Ουσιαστικά, τα άτομα τα οποία αντιμετωπίζουν διάφορα ψυχοκοινωνικά προβλήματα και συγκεκριμένες συμπεριφορές, τους καθιστά πιο ευάλωτους για παθολογική χρήση στο διαδίκτυο καταλήγοντας στον εθισμό.

3.4. Οικογενειακό Περιβάλλον

Σύμφωνα με έρευνα των Yen et al (2007), οι οικογενειακοί παράγοντες παίζουν σημαντικό ρόλο και επιδρούν στους νέους σχετικά με τη χρήση στο διαδίκτυο. Τα ευρήματα της έρευνας διαπιστώνουν ότι το οικογενειακό περιβάλλον, οι ενδοοικογενειακές συγκρούσεις, η μη υγιής σχέση μεταξύ γονέων και παιδιών ή μη υγιής σχέση μεταξύ των γονέων, ο ανεπαρκής γονεϊκός ρόλος χωρίς οριοθέτηση των παιδιών, η ελλιπής στήριξη των γονέων προς το παιδί έχει ως αποτέλεσμα οι νέοι να αναζητούν την στήριξη στο διαδίκτυο και να ωθούνται στον εθισμό.

Σύμφωνα με τον Σιώμο (2012), η γονική μέριμνα παίζει σημαντικό ρόλο στον εθισμό στο διαδίκτυο. Όταν οι γονείς κατευθύνουν το παιδί τους, το υποστηρίζουν, του παρέχουν ένα ασφαλές περιβάλλον ώστε το παιδί να μπορεί να διαμορφώσει την προσωπική του ταυτότητα διαπιστώνεται ότι τα παιδιά έχουν χαμηλά ποσοστά εθισμού στο διαδίκτυο. Όταν οι γονείς είναι υπερπροστατευτικοί με τα παιδιά τους, διαπίστωσε ότι έχουν υψηλότερα ποσοστά εθισμού (Σιώμος, 2012).

3.5 Διαπροσωπικές σχέσεις

Σύμφωνα με έρευνα του Pease (2000), τα άτομα τα οποία έχουν παθολογική χρήση και ενασχόληση με το διαδίκτυο, δεν μπορούν να λειτουργήσουν και δεν έχουν την ικανότητα να αναπτύξουν διαπροσωπικές σχέσεις. Από την άλλη, η Turkle (1995), υποστηρίζει ότι τα άτομα τα οποία ασχολούνται με το διαδίκτυο, πολύ πιθανόν το διαδίκτυο να επιδρά θεραπευτικά στα άτομα αυτά, βοηθώντας τα να αναπτύξουν ικανότητες και κοινωνικές δεξιότητες.

Σύμφωνα με έρευνα του Carlan (2010), διαπίστωσε ότι άτομα τα οποία παρουσιάζουν διαπροσωπικά προβλήματα, όπως είναι το κοινωνικό άγχος και οι ελλειπείς κοινωνικές δεξιότητες, έχουν υψηλότερα επίπεδα προβληματικής χρήσης του διαδικτύου και μέσω της διαδικτυακής αλληλεπίδρασης προσπαθούν να ισορροπήσουν τα συναισθήματα και την ανεπάρκεια τους (Carlan, 2010).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 – ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να διερευνηθεί ο βαθμός του εθισμού των νέων στο διαδίκτυο καθώς και η εξέταση των προσδιοριστών οι οποίοι συμβάλλουν στην εκτεταμένη χρήση του διαδικτύου και κατά συνέπεια στον εθισμό στο διαδίκτυο.

Αφορμή της παρούσας διατριβής είναι η έντονη αύξηση της χρήσης του διαδικτύου ιδιαίτερα από τους νέους μεταξύ 18-25 ετών, η οποία προκαλεί αρκετά προβλήματα ως αποτέλεσμα τον εθισμό καθώς η ζωή τους είναι αφιερωμένη στο διαδίκτυο. Η Επιτροπή Βιοηθικής Κύπρου και η Επιτροπή Προστασίας δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα έχουν χορηγήσει τις απαιτούμενες άδειες για την πραγματοποίηση της παρούσας μελέτης. Η παρούσα συγχρονική μελέτη πραγματοποιήθηκε τον Φεβρουάριο του 2018 σε πανεπιστημιακούς φοιτητές της επαρχίας Λεμεσού και Λευκωσίας.

Το δείγμα ευκολίας αποτελείται από 170 συμμετέχοντες. Η έρευνα διενεργήθηκε ανάμεσα σε φοιτητές ηλικίας από 18 μέχρι 25 ετών από Πανεπιστήμια της Κύπρου. Στο δείγμα υπήρχαν 51 άντρες και 119 γυναίκες. Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε ανώνυμα από τους συμμετέχοντες.

Η έρευνα είναι συγχρονική και τα δεδομένα έχουν συλλεχθεί με τη χρήση δομημένου ερωτηματολογίου. Για την επεξεργασία και ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS (Statistical Package for the Social Sciences 19.0). Έγινε περιγραφική και επαγωγική στατιστική ανάλυση. Δημιουργήθηκαν νέες υποομάδες με σύμπτυξη επιμέρους ομάδων (φύλο, ηλικία, κλάδος σπουδών, διαμονή). Για τις συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών χρησιμοποιήθηκε η δοκιμασία Pearson. Χρησιμοποιήθηκε η δοκιμασία t-test και anova για τη σύγκριση μεταξύ δύο υποομάδων. Το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε σε $p < 0,05$.

Για να πραγματοποιηθεί η έρευνα χρησιμοποιήθηκαν τρία ερωτηματολόγια. Το πρώτο ερωτηματολόγιο είναι η «Κλίμακα Διαδικτυακού Εθισμού» (IAT) που δημιουργήθηκε από την Young και αποτελεί την πλέον συχνά χρησιμοποιούμενη κλίμακα αξιολόγησης του εθισμού στο διαδίκτυο στη διεθνή βιβλιογραφία (Cantelmi & Talli, 2009. Tsouvelas & Giotakos, 2011). Πρόκειται για ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς, αποτελούμενο

αποτελείται από 20 προτάσεις στις οποίες δίνεται η δυνατότητα απάντησης σε μια 5/βάθμια κλίμακα τύπου Likert, από το 1=καθόλου μέχρι το 5 =πάντα (Young, 1998).

Οι ερωτήσεις καλύπτουν τις επιδράσεις από τη χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών στην καθημερινότητα του συμμετέχοντα, την κοινωνική του ζωή, τον ύπνο, τα συναισθήματα και την παραγωγικότητά του. Οι ψυχομετρικές ιδιότητες της κλίμακας μελετήθηκαν από τους Widyanto και McMurrin (2004) σύμφωνα με τους οποίους οι ερωτήσεις της κλίμακας αντανakλούν έξι παράγοντες- διαστάσεις του εθισμού στο διαδίκτυο: 1) το «εξέχον χαρακτηριστικό» (salience), 2) την υπερβολική χρήση, 3) την παραμέληση της εργασίας, 4) την προσμονή, 5) την απώλεια του ελέγχου και 6) την παραμέληση της κοινωνικής ζωής. Οι παράγοντες αυτοί είχαν καλή εσωτερική συνοχή και ταυτόχρονη εγκυρότητα με τον παράγοντα «εξέχον χαρακτηριστικό» να είναι πιο αξιόπιστος.

Πολύ πρόσφατα έχουν επίσης, μελετηθεί οι ψυχομετρικές της ιδιότητες και σε δείγμα 215 φοιτητών στις Η.Π.Α. Κατά την ανάλυση παραγόντων προέκυψαν δύο κατηγορίες οι οποίες εξηγούν το 91% της συνολικής διακύμανσης, η υπερβολική χρήση του διαδικτύου και η χρήση του διαδικτύου σε σημείο εξάρτησης. Επομένως, στην κατηγορία της προβληματικής χρήσης υπάρχουν δυο υποκατηγορίες, η υπερβολική χρήση και η χρήση σε σημείο εξάρτησης (Jelenchic, Becker & Moreno, 2012).

Η συνολική βαθμολογία του συμμετέχοντα κυμαίνεται από 20 μέχρι 100. Όσο υψηλότερη είναι η συνολική βαθμολογία στην κλίμακα τόσο μεγαλύτερο είναι το πρόβλημα από τη χρήση του διαδικτύου. Συνολική βαθμολογία 20-39 βαθμών υποδεικνύει την τυπική χρήση του διαδικτύου με πλήρη έλεγχο της χρήσης του, βαθμολογία 40-69 βαθμών υποδεικνύει χρήση άνω του μέσου όρου με συχνά προβλήματα εξαιτίας της χρήσης του και κίνδυνο για εθισμό και βαθμολογία 70-100 βαθμών υποδεικνύει παθολογική χρήση και εθισμό στο διαδίκτυο (Young, 1998). Όσο υψηλότερη είναι η συνολική βαθμολογία στην κλίμακα τόσο μεγαλύτερο είναι το πρόβλημα από τη χρήση του διαδικτύου (Σιώμος, Φλώρος, Μουζάς, & Αγγελόπουλος, 2009) και αντανakλά μία όλο και μεγαλύτερη τάση προς τον εθισμό (Choi, Son, Park, Han, Kim, Lee, & Gwak, 2009).

Το δεύτερο είναι το ερωτηματολόγιο μέτρησης υγείας και ψυχικής υγείας (General Health Questionnaire, GHQ-28 Goldberg 1978). Σκοπός είναι η ανίχνευση άγχους, κατάθλιψης, αυτοπεποίθησης του γενικού πληθυσμού. Το GHQ 28 αναπτύχθηκε ως ένα εργαλείο

επιλογής για τον εντοπισμό εκείνων των ατόμων που ενδέχεται να έχουν ή να βρίσκονται σε κίνδυνο ανάπτυξης ψυχιατρικών διαταραχών, είναι ένα μέτρο για προβλήματα ψυχικής υγείας σε τομείς όπως κατάθλιψη, άγχος, σωματικά συμπτώματα και κοινωνική απόσυρση. Η έκδοση GHQ 28 χρησιμοποιείται ευρύτερα λόγω του ότι έχει χρησιμοποιηθεί σε άλλες εργασίες πληθυσμών, επιτρέποντας πιο έγκυρες συγκρίσεις. Δίνει αποτελέσματα εκτιμήσεων ψυχολογικής ευεξίας στην κατανόηση διαφόρων προδιαθεσικών παραγόντων του ατόμου. Συνίσταται να μην υπάρχουν μεμονωμένα τέτοιες εκτιμήσεις αλλά σε συνδυασμό με άλλες πληροφορίες που είναι ενδεικτικές της δυσφορίας ή των ψυχολογικών προβλημάτων όπως απουσία λόγω ασθενείας, χαμηλή παραγωγικότητα.

Πρόκειται για ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς, αποτελούμενο από 28 προτάσεις/δηλώσεις στις οποίες δίνεται η δυνατότητα απάντησης σε μια 4/βάθμια κλίμακα τύπου Likert, από το 0=καθόλου μέχρι το 3=πολύ. Κάθε ερώτηση συνοδεύεται από τέσσερις πιθανές απαντήσεις, συνήθως «Καθόλου», «όχι περισσότερο από το συνηθισμένο», «πολύ περισσότερο από το συνηθισμένο», και «πολύ περισσότερο από το συνηθισμένο», σημειώνοντας σκορ από 0 έως 3, αντίστοιχα. Η συνολική δυνατή βαθμολογία είναι από 0 έως 84 και επιτρέπει να υπολογιστεί, τόσο για το σύνολο των δηλώσεων όσο και για το σύνολο σε τέσσερις υπό-κλίμακες: σωματικά συμπτώματα, άγχος και αϋπνία, κοινωνική δυσλειτουργία και σοβαρή κατάθλιψη.

Το τρίτο ερωτηματολόγιο είναι το ερωτηματολόγιο της αυτοεκτίμησης (Rosenberg Self-Esteem Scale 1965). Πρόκειται για ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς, αποτελούμενο από 10 προτάσεις στις οποίες δίνεται η δυνατότητα απάντησης σε μια 4/βάθμια κλίμακα τύπου Likert, από το 1=συμφωνώ απόλυτα μέχρι το 4=διαφωνώ απόλυτα. Το ερωτηματολόγιο του Rosenberg Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965) εφαρμόστηκε για την αξιολόγηση της αυτοεκτίμησης. Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο έχει ως θεωρητική βάση το μονοδιάστατο-σφαιρικό μοντέλο της έννοιας του εαυτού και έχει κατασκευαστεί για άτομα ηλικίας άνω των 12 ετών (Μακρή-Μπότσαρη, 2008). Η εν λόγω κλίμακα είναι μία ευρέως αποδεκτή και καλά σταθμισμένη μέτρηση (Jackson, Zhao, Witt, Fitzgerald, Eye, & Harold, 2009) και η αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου έχει βρεθεί να κυμαίνεται από $r=0.85$ έως $r=0.88$.

Παρέχει μία συνολική εκτίμηση για την αξία κάποιου και περιλαμβάνει 10 στοιχεία, τα οποία απαντούνται σε μία τετράβαθμη κλίμακα Likert από έντονα συμφωνώ (3) έως έντονα διαφωνώ (0) (Niemz, Griffiths, & Banyard, 2005). Η συνολική βαθμολογία προκύπτει από το

άθροισμα των βαθμολογιών των 10 στοιχείων. Όσο υψηλότερη είναι η συνολική βαθμολογία τόσο υψηλότερη είναι και η αυτοεκτίμηση.

Επιπρόσθετα, άλλες πληροφορίες οι οποίες συλλέχθηκαν κατά την έρευνα αφορούσαν δημογραφικά στοιχεία όπως είναι το φύλο, η ηλικία, ο τόπος κατοικίας, το μορφωτικό επίπεδο των γονέων, η οικογενειακή κατάσταση, εθνικότητα και κλάδος σπουδών.

Συνολικά η διαδικασία για τα τρία ερωτηματολόγια διαρκούσε γύρω στα 15 λεπτά. Τα ερωτηματολόγια, συνόδευε μια παράγραφος με επεξηγήσεις, στην οποία αναφέρθηκε το αντικείμενο και ο σκοπός της έρευνας, η ιδιότητα μου ως υπεύθυνη της έρευνας, το ίδρυμα το οποίο σπουδάζω, η διαδικασία επιλογής του δείγματος καθώς και το απόρρητο των απαντήσεων.

Στη συγκεκριμένη έρευνα, η ανωνυμία και η εμπιστευτικότητα διαφυλάχθηκαν, αφού τα ερωτηματολόγια ήταν ανώνυμα. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωναν το ερωτηματολόγιο με τη θέληση τους. Το θέμα της πρόκλησης βλάβης στους συμμετέχοντες της έρευνας δεν υφίσταται, όπως επίσης και το ζήτημα της προστασίας των δεδομένων και των συμπερασμάτων.

Η Επιτροπή Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων παραχώρησε άδεια για διεξαγωγή της μελέτης εφόσον οι συμμετέχοντες δεν χρειαζόταν να καταγράψουν οποιοδήποτε προσωπικό τους στοιχείο για να απαντήσουν στην έρευνα έτσι εξασφαλίστηκε με τον καλύτερο τρόπο η ανωνυμία των συμμετεχόντων και το απόρρητο των πληροφοριών στις οποίες είχε πρόσβαση μόνο η ερευνήτρια.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

5.1. Μονομεταβλητή ανάλυση

5.1.1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά

Το 70% του δείγματος ήταν γυναίκες και το 30% ήταν άνδρες. Το 41.8% του δείγματος ήταν ηλικίας 18-20 ετών, το 35.9% ήταν ηλικίας 21-22 ετών, το 22.4% ήταν ηλικίας 24-25 ετών. Το 90% ήταν άγαμοι και το 10% έγγαμοι. Το 68% του δείγματος διαμένει Λεμεσό, το 12.4% Λευκωσία, το 10% Λάρνακα, το 4.7% Πάφο και το 4.1% Αμμόχωστο. Το 65.% μένει σε αστική περιοχή και το 34.1% σε αγροτική περιοχή.

Οι φοιτητές οι οποίοι απαρτίζουν το δείγμα σπουδάζουν Κοινωνική Εργασία, Ψυχολογία, Βρεφοκομία, Βιολογία, Φαρμακευτική, Παιδαγωγικά, Μουσικές Σπουδές, Νομική, Φιλοσοφία, Οικονομικά, Διοίκηση Επιχειρήσεων, Νοσηλευτική, Πολιτικές Επιστήμες, Λογιστική, Πολιτικοί Μηχανικοί, αγγλική φιλολογία, πληροφορική, ναυτιλιακά. Το 52.9% σπουδάζει με κατεύθυνση σε θετικές επιστήμες και το 47.1% σπουδάζει με κατεύθυνση σε κοινωνικές και ανθρωπιστικές σπουδές.

Το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα των συμμετεχόντων το 56.5% είχε ολοκληρώσει το γυμνάσιο/λύκειο, το 20.6% είχε σπουδάσει σε πανεπιστήμιο, το 11.2% είχε πάει κολλέγιο, το 6.5% είχε τελειώσει το δημοτικό και το 5.3% είχε μεταπτυχιακό/ Διδακτορικό. Το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας των συμμετεχόντων το 49.4% είχε ολοκληρώσει το γυμνάσιο/λύκειο, το 18.2% είχε σπουδάσει σε πανεπιστήμιο, το 23.5% είχε πάει κολλέγιο, το 7.1% είχε τελειώσει το δημοτικό και το 1.8% είχε μεταπτυχιακό/ Διδακτορικό.

Πίνακας 1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά συμμετεχόντων

ΦΥΛΟ	N	%
Άντρας	51	30
Γυναίκα	119	70
ΗΛΙΚΙΑ		
18-20 ετών	71	41,8
21-22 ετών	61	35,9
23-25 ετών	38	22,4
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ		
Έγγαμος/η	9	5,3
Άγαμος/η	153	90
Άλλο	8	4,7
ΠΟΛΗ ΔΙΑΜΟΝΗΣ		

Λευκωσία	21	12,4
Λεμεσός	117	68,8
Λάρνακα	17	10
Πάφος	8	4,7
Αμμόχωστος	7	4,1
ΠΕΡΙΟΧΗ		
Αστική	112	65,9
Αγροτική	58	34,1
ΕΘΝΙΚΟΤΗΤΑ		
Κυπριακή	167	98,2
Άλλο	3	1,8
ΚΛΑΔΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ		
Νομική	3	1,8
Πολιτικός Μηχανικός	17	10
Ναυτιλιακά	4	2,4
Λογιστική	4	2,4
Πολιτικές Επιστήμες	1	0,6
Νοσηλευτική	24	14,1
Διοίκηση επιχειρήσεων	17	10
Οικονομικά	2	1,2
Φιλοσοφία	1	0,6
Πληροφορική	35	20,6
Αγγλικές σπουδές	1	0,6
Μουσική	1	0,6
Παιδαγωγικά	4	2,4
Φαρμακευτική	1	0,6
Βιολογία	18	10,6
Βρεφονηπιακή	14	8,2
Ψυχολογία	17	10
Κοινωνική Εργασία	6	3,5
ΜΟΡΦΩΣΗ ΠΑΤΕΡΑΣ		
Δημοτικό	11	6,5
Γυμνάσιο/Λύκειο	96	56,5
Κολλέγιο	19	11,2
Πανεπιστήμιο/Πτυχίο	35	20,6
Μεταπτυχιακό/Διδακτορικό	9	5,3
ΜΟΡΦΩΣΗ ΜΗΤΕΡΑΣ		
Δημοτικό	12	7,1
Γυμνάσιο/Λύκειο	84	49,4
Κολλέγιο	40	23,5
Πανεπιστήμιο/Πτυχίο	31	18,2
Μεταπτυχιακό/Διδακτορικό	3	1,8

Χαρακτηριστικά που αφορούν τη Χρήση του Διαδικτύου (κλίμακα διαδικτυακού εθισμού)

Παρατηρείται ότι το 77% των ερωτώμενων παραμένει σε σύνδεση με το Διαδίκτυο, περισσότερο από ότι αρχικά σκόπευε. Το 67,1% παραμελεί την απασχόληση στο σπίτι, προκειμένου να περάσει περισσότερο χρόνο σε σύνδεση με το Διαδίκτυο. Το 28,9% προτιμά την συγκίνηση που του προσφέρει η ενασχόληση με το Διαδίκτυο, από την επαφή με ένα δικό του πρόσωπο. Το 33,5% δήλωσε ότι οι άνθρωποι του περιβάλλοντός του διαμαρτύρονται για το χρόνο που περνά σε σύνδεση με το διαδίκτυο, το 38,8% θεωρεί ότι η μαθητική του απόδοση ή η παραγωγικότητα επηρεάζεται αρνητικά εξαιτίας της ενασχόλησης του με το Διαδίκτυο.

Πίνακας 2. Χαρακτηριστικά που αφορούν τη Χρήση του Διαδικτύου (κλίμακα διαδικτυακού εθισμού)

ΔΗΛΩΣΕΙΣ	ΚΑΘΟΛΟ Υ	ΛΙΓΟ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΥΧΝΑ	ΠΑΝΤΑ	Μ.Ο.	Τ.Α.
Πόσο συχνά διαπιστώνεις ότι παραμένεις σε σύνδεση με το Διαδίκτυο, περισσότερο από ότι αρχικά σκόπευες;	6 (3,5%)	16 (9,4%)	41 (24,1%)	73 (42,9%)	34 (20%)	3,6647	1,01
Πόσο συχνά παραμελείς την απασχόληση στο σπίτι, προκειμένου να περάσεις περισσότερο χρόνο σε σύνδεση με το Διαδίκτυο;	14 (8,2%)	37 (21,8%)	61 (35,9%)	53 (31,2%)	5 (2,9%)	2,9882	0,99
Πόσο συχνά προτιμάς την συγκίνηση που σου προσφέρει η ενασχόληση με το Διαδίκτυο, από την επαφή με ένα δικό σου πρόσωπο;	63 (37,1%)	56 (32,9%)	37 (21,8%)	12 (7,1%)	2 (1,2%)	2,0235	0,99
Πόσο συχνά δημιουργείς νέες φιλίες με άλλους χρήστες του Διαδικτύου;	66 (38,8%)	43 (25,3%)	46 (27,1%)	14 (8,2%)	1 (0,6%)	2,0647	1,02
Πόσο συχνά οι άνθρωποι του περιβάλλοντός σου διαμαρτύρονται για το χρόνο που περνάς σε σύνδεση με το Διαδίκτυο;	51 (30%)	57 (33,5%)	41 (24,1%)	16 (9,4%)	5 (2,9%)	2,2176	1,06
Πόσο συχνά οι βαθμοί ή η σχολική σου απόδοση επηρεάζονται αρνητικά, λόγω του χρόνου που περνάς σε σύνδεση με το Διαδίκτυο;	63 (37,1%)	48 (28,2%)	44 (25,9%)	13 (7,6%)	2 (1,2%)	2,0765	1,02
Πόσο συχνά ελέγχεις το Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο (e-mail), πριν από κάτι άλλο που πρέπει να κάνεις;	25 (14,7%)	35 (20,6%)	54 (31,8%)	40 (23,5%)	16 (9,4%)	2,9235	1,18
Πόσο συχνά η μαθητική σου απόδοση ή η παραγωγικότητα επηρεάζεται αρνητικά εξαιτίας της ενασχόλησής σου με το Διαδίκτυο;	53 (31,2%)	51 (30%)	49 (28,8%)	17 (10%)	0	2,1765	0,98
Πόσο συχνά προσπαθείς να δικαιολογηθείς ή λες ψέματα, όταν κάποιος σε ρωτά τι ακριβώς κάνεις, όταν είσαι σε σύνδεση με το Διαδίκτυο;	90 (52,9%)	33 (19,4%)	32 (18,8%)	12 (7,1%)	3 (1,8%)	1,8529	1,06

Πόσο συχνά απωθείς τις δυσάρεστες σκέψεις για τη ζωή σου, χρησιμοποιώντας καθησυχαστικές σκέψεις που σχετίζονται με τη χρήση του Διαδικτύου;	64 (37,6%)	33 (19,4%)	51 (30%)	19 (11,2%)	3 (1,8%)	2.2000	1.11
Πόσο συχνά συλλαμβάνεις τον εαυτό σας να ανυπομονεί να ασχοληθεί και πάλι με το Διαδίκτυο;	30 (17,6%)	62 (36,5%)	44 (25,9%)	27 (15,9%)	7 (4,1%)	2.5235	1.08
Πόσο συχνά νιώθεις το φόβο πως η ζωή χωρίς το Διαδίκτυο θα ήταν βαρετή, κενή και δίχως χαρά;	45 (26,5%)	52 (30,6%)	53 (31,2%)	17 (10%)	3 (1,8%)	2.3000	1.02
Πόσο συχνά γίνεστε απότομος, φωνάζετε ή αντιδράτε με εκνευρισμό, αν κάποιος σας ενοχλήσει κατά τη διάρκεια της σύνδεσής σας με το Διαδίκτυο;	77 (45,3%)	41 (24,1%)	40 (23,5%)	10 (5,9%)	2 (1,2%)	1.9353	1.01
Πόσο συχνά χάνεις τον ύπνο σου, εξαιτίας της μεταμεσονύχτιας σύνδεσής σου με το Διαδίκτυο;	50 (29,4%)	37 (21,8%)	49 (28,8%)	31 (18,2%)	3 (1,8%)	2.4118	1.14
Πόσο συχνά νιώθεις να σε απασχολεί η σύνδεση, ενώ βρίσκεσαι εκτός Διαδικτύου και πόσο συχνά φαντασιώνεσαι ότι είσαι σε σύνδεση με το Διαδίκτυο;	87 (51,2%)	41 (24,1%)	33 (19,4%)	9 (5,3%)	0	1.7882	0.93
Πόσο συχνά συλλαμβάνεις τον εαυτό σου να λέει κατά τη διάρκεια της σύνδεσης με το Διαδίκτυο «λίγα μόνο λεπτά ακόμα»;	42 (24,7%)	41 (24,1%)	55 (32,4%)	24 (14,1%)	8 (4,7%)	2.5000	1.14
Πόσο συχνά κάνεις προσπάθειες να περιορίσεις το χρόνο που περνάς σε σύνδεση με το Διαδίκτυο και αποτυγχάνεις;	48 (28,2%)	56 (32,9%)	42 (24,7%)	22 (12,9%)	2 (1,2%)	2.2588	1.04
Πόσο συχνά προσπαθείς να κρύψεις το χρόνο που έχεις περάσει σε σύνδεση με το Διαδίκτυο;	97 (57,1%)	27 (15,9%)	32 (18,8%)	13 (7,6%)	1 (0,6%)	1.7882	1.03
Πόσο συχνά προτιμάς να περάσεις περισσότερο χρόνο σε σύνδεση με το Διαδίκτυο απ' ότι να βγεις έξω με φίλους;	112 (65,9%)	26 (15,3%)	28 (16,5%)	4 (2,4%)	0	1.5529	0.84
Πόσο συχνά, όταν βρίσκεστε εκτός σύνδεσης, νιώθετε θλιμμένος, κακόκεφος ή νευρικός, κάτι που εξαφανίζεται όταν επιστρέψετε στη σύνδεση;	107 (62,9%)	31 (18,2%)	25 (14,7%)	7 (4,1%)	0	1.6000	0.88

Χαρακτηριστικά που αφορούν την υγεία την ψυχική υγεία των φοιτητών

Το 14,7% των ερωτωμένων πιστεύει ότι δεν αξίζει ως άτομο, το 16,5% έχει χάσει την εμπιστοσύνη στον εαυτό του, το 14,7% νιώθουν νευρικοί και βυθισμένοι όλη την ώρα, το 16,5% νιώθει ότι δεν αξίζει να ζει σ' αυτή τη ζωή, το 14,7% νιώθει ότι δεν μπορεί να κάνει τίποτα επειδή έχει πολλά νεύρα, το 11,8% νιώθουν δυστυχισμένοι και ότι περνούν κατάθλιψη, το 37,1% νιώθει συνέχεια ότι βρίσκεται υπό πίεση και το 36,5% θεωρεί ότι δεν είσαι σε θέση να αντιμετωπίσει τα προβλήματα του.

Πίνακας 3. Χαρακτηριστικά που αφορούν την υγεία την ψυχική υγεία των φοιτητών (GHQ28)

Δηλώσεις	Καθόλου	Όχι περισσότερο από το συνηθισμένο	περισσότερο από το συνηθισμένο	Πολύ περισσότερο από το συνηθισμένο	Μ.Ο	Τ.Α.
Είμαι σε θέση να συγκεντρωθώ σε ό,τι κάνω	62 (36,5%)	88 (51,8%)	13 (7,6%)	0	1.6994	.60995
Έχασα τον ύπνο μου επειδή ανησυχώ υπερβολικά	52 (30,6%)	48 (28,2%)	14 (8,2%)	0	1.6667	.68701
Συνήθως έχω ανήσυχο και ενοχλητικό βράδυ	55 (32,4%)	34 (20%)	5 (2,9%)	0	1.4681	.59932
Έχω τον εαυτό μου συνεχώς απασχολημένο	70 (41,2%)	56 (32,9%)	26 (15,3%)	0	1.7105	.74257
Βγαίνω έξω περισσότερες φορές απ' ότι συνήθως	93 (54,7%)	37 (21,8%)	13 (7,6%)	0	1.4406	.65674
Νιώθω ότι γενικά κάνω καλά πράγματα	63 (37,1%)	78 (45,9%)	26 (15,3%)	0	1.7784	.69768
Είμαι ικανοποιημένος με τον τρόπο με τον οποίο εκτελώ τις εργασίες μου	56 (32,9%)	88 (51,8%)	17 (10%)	0	1.7578	.63024
Είμαι σε θέση να νιώσω τη ζεστασιά και την αγάπη όσων βρίσκονται κοντά μου	37 (21,8%)	92 (51,8%)	38 (22,4%)	0	2.0060	.67214
Μπορώ εύκολα να συνεργαστώ με άλλους ανθρώπους	38 (22,4%)	88 (51,8%)	39 (22,9%)	0	2.0061	.68518
Ξοδεύω πολύ χρόνο μιλώντας με άλλους ανθρώπους	64 (37,6%)	72 (42,4%)	28 (16,5%)	0	1.7805	.71829
Νιώθω ότι είμαι χρήσιμος και σημαντικός σε πολλά πράγματα	54 (31,8%)	81 (47,6%)	30 (17,6%)	0	1.8545	.70065
Νιώθω ότι είμαι ικανός να πάρω αποφάσεις σε πολλά πράγματα	51 (30%)	85 (50%)	30 (17,6%)	0	1.8735	.68906
Νιώθω συνεχώς ότι είμαι κάτω από πίεση	63 (37,1%)	68 (40%)	16 (9,4%)	0	1.6803	.66194
Νιώθω ότι δεν μπορώ να ξεπεράσω/αντιμετωπίσω τις δυσκολίες μου	71 (41,8%)	37 (21,8%)	9 (5,3%)	0	1.4701	.63751
Θεωρώ ότι στη ζωή βρίσκομαι συνεχώς σε μια πάλη	66 (38,8%)	47 (27,6%)	11 (6,5%)	0	1.5565	.65397
Νιώθω ικανός να απολαμβάνω τις καθημερινές μου δραστηριότητες	64 (37,6%)	86 (50,6%)	14 (8,2%)	0	1.6353	.62049
Νιώθω φοβισμένος και πανικοβλημένος χωρίς λόγο	46 (54,2%)	34 (40%)	4 (4,8%)	0	1.5000	.59110
Είμαι σε θέση να αντιμετωπίσω το πρόβλημά μου	62 (36,5%)	72 (42,4%)	25 (14,7%)	0	1.7673	.70437
Τα πάντα βασίζονται πάνω μου	71 (41,8%)	46 (27,1%)	22 (27,1%)	0	1.6475	.74077
Ένωσα δυστυχισμένος και κατάθλιψη	41 (48,2%)	34 (40%)	18 (11,8%)	0	1.7527	.76123
Χάνω την αυτοεκτίμηση/ αυτοπεποίθηση στον εαυτό μου	65 (38,2%)	41 (24,1%)	11 (6,5%)	0	1.5385	.66356
Πιστεύω ότι δεν αξίζω ως άτομο	26 (62,9%)	32 (18,2%)	25 (14,7%)	7 (4,1%)	1.6000	.55845
Έχω χάσει την εμπιστοσύνη στον εαυτό μου	112 (65,9%)	26 (15,3%)	28 (16,5%)	4 (2,4%)	1.5738	.61803
Αισθάνομαι αισιόδοξος για το μέλλον μου	107 (62,9%)	31 (18,2%)	25 (14,7%)	7 (4,1%)	1.8457	.70112
Νιώθω αρκετά ικανοποιημένος με τα πράγματα που μου συμβαίνουν	112 (65,9%)	26 (15,3%)	28 (16,5%)	4 (2,4%)	1.7736	.65530
Νιώθω νευρικός και βυθισμένος όλη την ώρα	107 (62,9%)	31 (18,2%)	25 (14,7%)	7 (4,1%)	1.4176	.59751
Νιώθω ότι δεν αξίζει να ζω σ' αυτή τη ζωή	112 (65,9%)	26 (15,3%)	28 (16,5%)	4 (2,4%)	1.5952	.66478
Πολλές φορές δεν μπορώ να κάνω τίποτα επειδή έχω πολλά νεύρα	107 (62,9%)	31 (18,2%)	25 (14,7%)	7 (4,1%)	1.5952	.85259

Χαρακτηριστικά που αφορούν την αυτοεκτίμηση των φοιτητών

Το 20,6 των ερωτωμένων αισθάνεται ότι δεν έχει πολλά πράγματα για τα οποία μπορεί να είναι περήφανοι, το 21,2% μερικές φορές νιώθουν άχρηστοι, το 24,1% μερικές φορές αισθάνονται ότι δεν είναι καθόλου καλοί, το 20% δεν έχει θετική στάση απέναντι στον εαυτό τους, το 17,7% θεωρεί ότι δεν είναι ικανοί να κάνουν πράγματα τόσο καλά όσο οι άλλοι άνθρωποι και το 50,6% εύχεται να σεβόταν περισσότερο τον εαυτό τους.

Πίνακας 4. Χαρακτηριστικά που αφορούν την αυτοεκτίμηση των φοιτητών

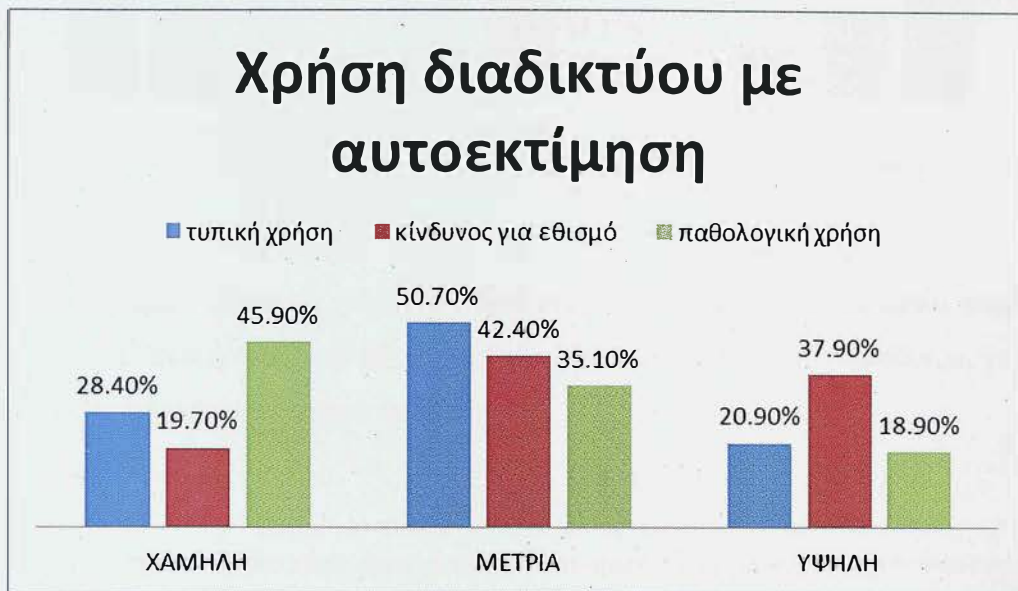
Δηλώσεις	Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα	Μ.Ο.	Τ.Α.
Αισθάνομαι ότι αξίζω ως άτομο τουλάχιστον όσο και οι άλλοι άνθρωποι	88 (51,8%)	66 (38,8%)	14 (8,2%)	2 (1,2%)	1.5882	0.69
Αισθάνομαι ως άτομο με χαρακτηρίζει ένας αριθμός από καλά χαρακτηριστικά	77 (45,3%)	75 (44,1%)	18 (10,6%)	0	1.6529	0.66
Τελικά, τείνω να θεωρήσω ότι είμαι αποτυχημένος/η ως άτομο	3 (1,8%)	9 (5,3%)	64 (37,6%)	94 (55,3%)	3.4647	0.68
Είμαι ικανός/η να κάνω πράγματα τόσο καλά, όσο και οι άλλοι άνθρωποι	67 (39,4%)	73 (42,9%)	27 (15,9%)	3 (1,8%)	1.8000	0.76
Αισθάνομαι ότι δεν έχω πολλά πράγματα για τα οποία μπορώ να είμαι υπερήφανος/η.	7 (4,1%)	28 (16,5%)	77 (45,3%)	58 (34,1%)	3.0941	0.81
Έχω θετική στάση απέναντι στον εαυτό μου	62 (36,5%)	74 (43,5%)	31 (18,2%)	3 (1,8%)	1.8529	0.77
Συνολικά, είμαι ευχαριστημένος/η με τον εαυτό μου	51 (30%)	88 (51,8%)	30 (17,6%)	1 (0,6%)	1.8882	0.70
Εύχομαι να σεβόμουν περισσότερο τον εαυτό μου	31 (18,2%)	55 (32,4%)	60 (35,3%)	24 (14,1%)	2.4529	0.94
Μερικές φορές νιώθω σίγουρα άχρηστος/η	7 (4,1%)	29 (17,1%)	63 (37,1%)	71 (41,8%)	3.1647	0.85
Μερικές φορές αισθάνομαι ότι δεν είμαι καθόλου καλός/η	7 (4,1%)	34 (20%)	60 (35,3%)	69 (40,6%)	3.1235	0.87

Πίνακας 5: Υπολογισμός συνολικού σκορ ερωτηματολόγιων

ΕΡΓΑΛΕΙΑ/ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ	N	%	Μ.Ο	Τ.Α.
ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ				
Χαμηλό Σκορ (20-39)	67	39,4		
Μέτριο Σκορ (40-69)	66	38,8	44,84	12,15
Υψηλό Σκορ (70-100)	37	21,8		
ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ				
Χαμηλό Σκορ (18-25)	49	28,8		
Μέτριο Σκορ (26 - 32)	75	44,1	26,91	1,82
Υψηλό Σκορ (33-40)	46	27,1		
ΓΕΝΙΚΗ ΥΓΕΙΑ				
Χαμηλό Σκορ (10-24)	58	34,1		
Μέτριο Σκορ (25-43)	53	31,2	(37,35)	(10,40)
Υψηλό Σκορ (44 - 61)	59	34,7		

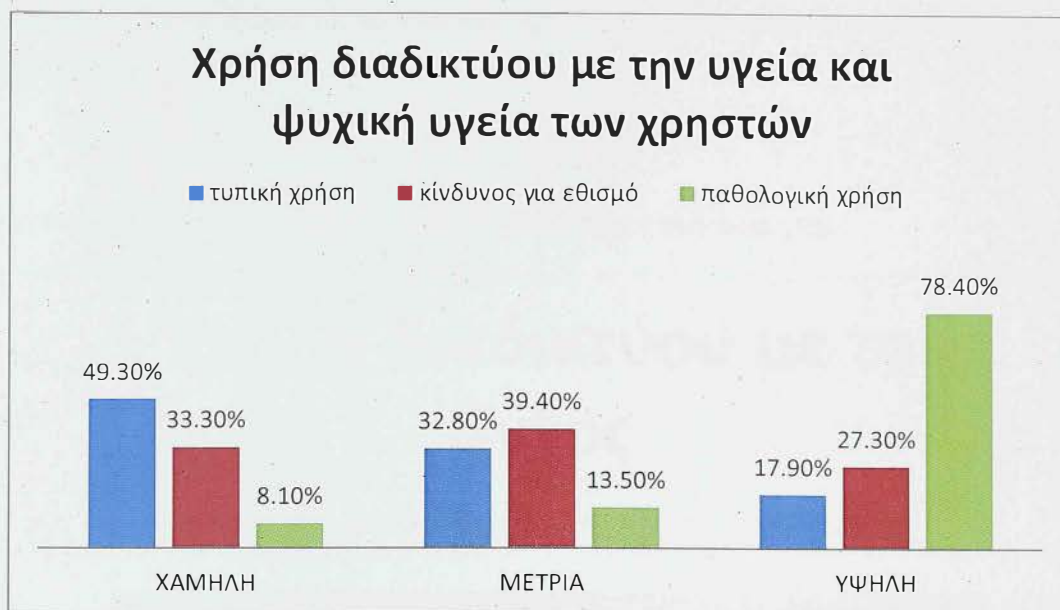
Στην εικόνα 1 παρουσιάζεται η χρήση του διαδικτύου σε σχέση με την αυτοεκτίμηση των φοιτητών. Παρατηρείται ότι 45,90% των ατόμων με παθολογική χρήση του διαδικτύου έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, το 35,10% έχουν μέτρια αυτοεκτίμηση και το 18,90% έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση ενώ τα άτομα που χρησιμοποιούν λιγότερο το διαδίκτυο έχουν 28,40% χαμηλή αυτοεκτίμηση, το 50,70% έχουν μέτρια αυτοεκτίμηση και 20,90% έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση.

Εικόνα 1. Χρήση του διαδικτύου σε σχέση με την αυτοεκτίμηση των φοιτητών



Στην εικόνα 2 παρουσιάζεται η χρήση του διαδικτύου σε σχέση με υγεία και την ψυχική υγεία των φοιτητών. Διαπιστώνεται ότι τα άτομα με παθολογική χρήση στο διαδίκτυο (78,40%) παρουσιάζουν αυξημένα προβλήματα υγείας και ψυχικής υγείας ενώ τα άτομα με τυπική χρήση του διαδικτύου (49,30%) παρουσιάζουν λιγότερα προβλήματα υγείας και ψυχικής υγείας.

Εικόνα 2. Χρήση του διαδικτύου σε σχέση με υγεία και την ψυχική υγεία των φοιτητών



Στην εικόνα 3 παρουσιάζεται η χρήση του διαδικτύου σε σχέση με τα σωματικά συμπτώματα των φοιτητών. Παρατηρείται ότι τα άτομα με παθολογική χρήση στο διαδίκτυο, το 67,60% παρουσιάζουν αυξημένα σωματικά προβλήματα.

Εικόνα 3. Χρήση του διαδικτύου σε σχέση με τα σωματικά συμπτώματα των φοιτητών



Στην εικόνα 4 παρουσιάζεται η χρήση του διαδικτύου σε σχέση με το άγχος των φοιτητών. Παρατηρείται ότι τα άτομα με παθολογική χρήση στο διαδίκτυο, το 54,10% παρουσιάζουν αυξημένο άγχος.

Εικόνα 4. Χρήση του διαδικτύου σε σχέση με το άγχος των φοιτητών



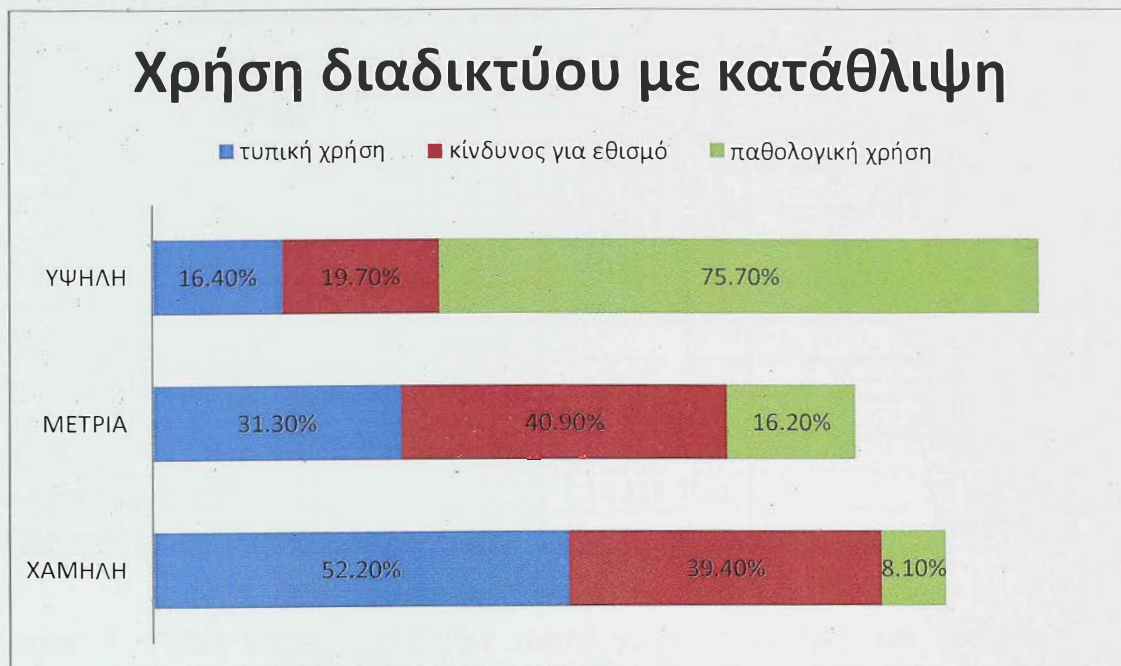
Στην εικόνα 5 παρουσιάζεται η χρήση του διαδικτύου σε σχέση με τα κοινωνικά συμπτώματα των φοιτητών. Παρατηρείται ότι τα άτομα με παθολογική χρήση στο διαδίκτυο, το 70,30% παρουσιάζουν αυξημένα κοινωνικά προβλήματα.

Εικόνα 5. Χρήση του διαδικτύου σε σχέση με τα κοινωνικά συμπτώματα των φοιτητών



Στην εικόνα 6 παρουσιάζεται η χρήση του διαδικτύου σε σχέση με τα καταθλιπτικά συμπτώματα των φοιτητών. Παρατηρείται ότι τα άτομα με παθολογική χρήση στο διαδίκτυο, το 75,70 % παρουσιάζουν κατάθλιψη.

Εικόνα 6. Χρήση του διαδικτύου σε σχέση με τα καταθλιπτικά συμπτώματα των φοιτητών



5.2. Διμεταβλητή ανάλυση: τυπική χρήση διαδικτύου και κίνδυνος εθισμού/παθολογική χρήση

Πίνακας 6. Σχέση δημογραφικών στοιχείων με τυπική χρήση διαδικτύου και κίνδυνος εθισμού/παθολογική χρήση

ΦΥΛΟ	Τυπική Χρήση	Κίνδυνος για Εθισμό/ Παθολογική Χρήση	Τιμή p
Άντρας	22 (43,1%)	29 (56,9%)	0,515
Γυναίκα	45 (37,8%)	74 (62,2%)	
ΗΛΙΚΙΑ			0,920
18-20 ετών	29 (40,8%)	42 (59,2%)	
21-22 ετών	24 (39,3%)	37 (60,7%)	
23-25 ετών	14 (36,8%)	24 (63,2%)	
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ			0,363
Έγγαμος/η	4 (44,4%)	5 (55,6%)	
Άγαμος/η	58 (37,9%)	95 (62,1%)	
Άλλο	5 (62,5%)	3 (37,5%)	
ΠΟΛΗ ΔΙΑΜΟΝΗΣ			0,363
Λευκωσία	5 (23,8%)	16 (76,2%)	
Λεμεσός	50 (42,7%)	67 (57,3%)	
Λάρνακα	5 (29,4%)	12 (70,6%)	
Πάφος	3 (37,5%)	5 (62,5%)	
Αμμόχωστος	4 (57,1%)	3 (42,9%)	
ΠΕΡΙΟΧΗ			0,001*
Αστική	49 (43,8%)	63 (56,2%)	

Αγροτική	18 (31%)	40 (69%)	
ΕΘΝΙΚΟΤΗΤΑ			0,828
Κυπριακή	66 (39,5%)	101 (60,5%)	
Άλλο	1 (33,3%)	2 (66,7%)	
ΜΟΡΦΩΣΗ ΠΑΤΕΡΑΣ			0,509
Δημοτικό	5 (45,5%)	6 (54,5%)	
Γυμνάσιο/Λύκειο	33 (34,4%)	63 (65,6%)	
Κολλέγιο	10 (52,6%)	9 (47,4%)	
Πανεπιστήμιο/Πτυχίο	16 (45,7%)	19 (54,3%)	
Μεταπτυχιακό/Διδακτορικό	3 (33,3%)	6 (66,7%)	
ΜΟΡΦΩΣΗ ΜΗΤΕΡΑΣ			0,730
Δημοτικό	5 (41,7%)	7 (58,3%)	
Γυμνάσιο/Λύκειο	34 (40,5%)	50 (59,5%)	
Κολλέγιο	16 (40%)	24 (60%)	
Πανεπιστήμιο/Πτυχίο	12 (38,7%)	19 (61,3%)	
Μεταπτυχιακό/Διδακτορικό	0	3 (100%)	

Πίνακας 7. Σχέση γενικής υγείας με τυπική χρήση διαδικτύου και κίνδυνος εθισμού/παθολογική χρήση

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ	Τυπική Χρήση	Κίνδυνος για Εθισμό/ Παθολογική Χρήση	Τιμή p
ΓΕΝΙΚΗ ΥΓΕΙΑ			
Μειωμένα Συμπτώματα υγείας	33 (56.9%)	25 (43.1%)	0,000*
Μέτρια Συμπτώματα υγείας	22 (41.5%)	31 (58.5%)	
Αυξημένα Συμπτώματα υγείας	12 (20.3%)	47 (79.7%)	

Πίνακας 8. Σχέση αυτοεκτίμησης με τυπική χρήση διαδικτύου και κίνδυνος εθισμού/παθολογική χρήση

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ	Τυπική Χρήση	Κίνδυνος για Εθισμό/ Παθολογική Χρήση	Τιμή p
ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ			
Χαμηλή αυτοεκτίμηση	19 (38.8%)	30 (61.2%)	0,20
Μέτρια αυτοεκτίμηση	34 (45.3%)	41 (54.6%)	
Ψηλή αυτοεκτίμηση	14 (30.4%)	32 (69.5%)	

Πίνακας 9. Πολυμεταβλητή ανάλυση: κίνδυνος για εθισμό/παθολογική χρήση του διαδικτύου

Έπειτα από τη διμεταβλητή ανάλυση προέκυψε στατιστική σχέση στο επίπεδο του 0,20 ($p < 0,20$) μεταξύ της συχνότητας κίνδυνος για εθισμό/παθολογική χρήση του διαδικτύου και των εξής χαρακτηριστικών:

- Περιοχή διαμονής
- Γενική υγεία
- Αυτοεκτίμηση

Πίνακας 9. Πολυμεταβλητή λογιστική παλινδρόμηση, τα αποτελέσματα της οποίας παρουσιάζονται.

Χαρακτηριστικό	Λόγος των odds	95% διάστημα εμπιστοσύνης για τον λόγο των odds	Τιμή p
Περιοχή διαμονής	1,312	1,011 – 2,432	0,040
Αυτοεκτίμηση	1,069	0,937 – 1,992	0,019
Γενική Υγεία	1,078	0,889 – 1,789	0,000

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της πολυμεταβλητής λογιστικής παλινδρόμησης, προκύπτουν τα εξής:

- Τα άτομα που διαμένουν σε αγροτικές περιοχές ήταν πιο εθισμένοι στο διαδίκτυο/παθολογική χρήση στο διαδίκτυο από τα άτομα που διαμένουν σε πόλεις.
- Τα άτομα που είχαν περισσότερο κίνδυνο για εθισμό στο διαδίκτυο/παθολογική χρήση του διαδικτύου παρουσίαζαν αυξημένα προβλήματα υγείας και ψυχικής υγείας από τα άτομα με τυπική χρήση στο διαδίκτυο
- Τα άτομα που είχαν περισσότερο κίνδυνο για εθισμό στο διαδίκτυο/παθολογική χρήση του διαδικτύου παρουσίαζαν χαμηλή αυτοεκτίμηση από τα άτομα με τυπική χρήση στο διαδίκτυο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Το διαδίκτυο είναι ένα νέο μέσο έκφρασης, μία νέα μορφή επικοινωνίας και αποτελεί ένα από τα βασικά εργαλεία τεχνολογικής ανάπτυξης και αναπόσπαστο κομμάτι της σύγχρονης κοινωνίας. Με τη σωστή χρήση του διαδικτύου, προσφέρει στον άνθρωπο νέους είδους επικοινωνία, ενημέρωση, πληθώρα γνώσης και πνευματική εξέλιξη.

Ωστόσο, επικρατεί ο προβληματισμός για τις αρνητικές επιπτώσεις του διαδικτύου στον άνθρωπο όπως η παραβίαση των προσωπικών δεδομένων, η παράνομη διακίνηση πορνογραφικού υλικού και προώθηση παράνομων δραστηριοτήτων, είναι κάποιες από τις επικίνδυνες ενέργειες που απειλούν τους νέους ανθρώπους, καθώς είναι οι συμμετοχοί αυτών των αλλαγών. Επίσης, πολύ σημαντική αρνητική συνέπεια για τον άνθρωπο είναι η παθολογική χρήση στο διαδίκτυο με αποτέλεσμα τον εθισμό στο διαδίκτυο και με σοβαρές επιπτώσεις στη λειτουργικότητα του ανθρώπου όπου παρασύρονται και χάνονται στις δημοφιλείς δραστηριότητές του, δεν μπορούν να διαχειριστούν το χρόνο και δεν έχουν την ωριμότητα να διαχειριστούν ή να αποφύγουν τους κινδύνους που εγκυμονεί.

Στην παρούσα έρευνα διαπιστώθηκε ότι ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό το 22% έχει εθιστεί στο διαδίκτυο και 39% βρίσκεται σε κίνδυνο να εθιστεί το διαδίκτυο. Σε έρευνα των Τσουβέλα και Γιωτάκο (2011) σε 514 φοιτητές, διαπίστωσαν ότι το 26% βρίσκεται σε κίνδυνο για παθολογική εμπλοκή με το Διαδίκτυο και το 3,8% των συμμετεχόντων εμφανίζει συμπτώματα παθολογικής εμπλοκής με το Διαδίκτυο. Παρατηρείται ότι με την πάροδο του χρόνου ο εθισμός στο διαδίκτυο αυξάνεται όλο και πιο πολύ στον άνθρωπο και κυρίως στους νέους.

Επίσης, σε έρευνα του Τ.Ε.Ι. Αθήνας το 2008, έδειξε ότι το 13% είναι εξαρτημένοι στο διαδίκτυο και 21% παρουσιάζεται υπερβολική χρήση του διαδικτύου η οποία μπορεί να οδηγήσει σε εθισμό. Οι φοιτητές που σπουδάζουν γνωστικά αντικείμενα που προϋποθέτουν μεγαλύτερη ενασχόληση με τον Ηλεκτρονικό Υπολογιστή, όπως οι φοιτητές Πληροφορικής παρουσιάζουν διπλάσιο ποσοστό εξάρτησης από το διαδίκτυο (16%). Στην παρούσα έρευνα δεν παρατηρήθηκε διαφορά σε σπουδαστές που έχουν μεγαλύτερη ενασχόληση με ηλεκτρονικούς υπολογιστές με σπουδαστές που σπουδάζουν άλλα γνωστικά αντικείμενα,

αυτό αποδεικνύει την μεγάλη εξάπλωση της τεχνολογίας και του διαδικτύου στη ζωή των νέων.

Ο Scherer το 1997 διερεύνησε τις επιπτώσεις της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου σε φοιτητές του Τέξας. Το 13% των φοιτητών κρίθηκαν εθισμένοι στο διαδίκτυο. Οι συγκεκριμένοι φοιτητές ανέφεραν ότι η κακή χρήση του διαδικτύου τους είχε προκαλέσει προβλήματα στις σπουδές τους αλλά και στην κοινωνικότητα τους. Το 2% μάλιστα, ανέφερε ότι το διαδίκτυο είχε μόνο αρνητικές συνέπειες στη ζωή τους. Στην παρούσα έρευνα παρατηρήθηκε ότι υπήρχαν επιπτώσεις του εθισμού στο διαδίκτυο στους συμμετέχοντες όπως ο μειωμένος χρόνος που περνάει με την οικογένειά του, περιορίζονται τα χόμπι και οι κοινωνικές συναναστροφές του, αυξάνεται ο κίνδυνος προβλημάτων υγείας και ψυχικής υγείας, χαμηλή αυτοεκτίμηση. Παράλληλα, οι εθισμένοι νέοι παρουσίαζαν μειωμένη ακαδημαϊκή επίδοση στα μαθήματα τους.

Έρευνα που πραγματοποιήθηκε από το ΑΤΕΙ Αθήνας το 2009, παρατηρήθηκε ότι το 51,4% των εθισμένων ατόμων στο διαδίκτυο είναι απογοητευμένοι και δεν βρίσκουν κανένα ενδιαφέρον από τη ζωή τους. Το 48,6% αναφέρει ότι νιώθει μοναξιά και το 26,5% όσων συχνάζουν σε internet cafe παρουσιάζουν συμπτώματα εθισμού. Τα ευρήματα της πιο πάνω έρευνας παρατηρείται συνάφεια με την παρούσα έρευνα, το 79,7% των φοιτητών οι οποίοι έχουν παθολογική χρήση στο διαδίκτυο ή κίνδυνο για εθισμό παρουσιάζουν αυξημένα συμπτώματα υγείας και ψυχικής υγείας.

Έρευνες του Σιώμου (2008) και Μάτσα (2009), παρατηρήθηκε ότι το 77% των εθισμένων ατόμων ανέφεραν ότι παρουσίαζαν έντονες φαντασιώσεις, έντονες διαταραχές στον ύπνο, στην όραση και μυοσκελετικές παθήσεις λόγω της παρατεταμένης χρήσης στην οθόνη του υπολογιστή. Οι διαταραχές αυτές προκαλούσαν στον χρήστη εκνευρισμό, θλίψη, κατάθλιψη, δυσφορία ειδικά όταν ο χρήστης βρισκόταν εκτός διαδικτύου. Παρόμοια αποτελέσματα παρουσιάζονται στην παρούσα μελέτη, το 14,7% νιώθουν νευρικοί και βυθισμένοι όλη την ώρα, το 16,5% νιώθει ότι δεν αξίζει να ζει σ' αυτή τη ζωή, το 14,7% νιώθει ότι δεν μπορεί να κάνει τίποτα επειδή έχει πολλά νεύρα, το 11,8% νιώθουν δυστυχισμένοι και ότι περνούν κατάθλιψη, το 37,1% νιώθει συνέχεια ότι βρίσκεται υπό πίεση και το 36,5% θεωρεί ότι δεν είσαι σε θέση να αντιμετωπίσει τα προβλήματα του.

Σε έρευνες των Yen et al (2007), Σιώμος (2012), βρέθηκε θετική συσχέτιση ανάμεσα στον εθισμό στο διαδίκτυο και το οικογενειακό περιβάλλον. Τα παιδιά τα οποία δεν μεγάλωσαν σε ένα υγιές οικογενειακό υποστηρικτικό περιβάλλον, αλλά είχαν συγκρούσεις με τους γονείς τους ή κάποιος από τους γονείς ήταν εξαρτημένος από αλκοόλ ή ναρκωτικά με ανεπαρκή γονεϊκό ρόλο, με αποτέλεσμα τα παιδιά να αναζητούν υποστήριξη στο διαδίκτυο και να οδηγούνται στον εθισμό. Επίσης, στην έρευνα των Yen et al (2007), βρέθηκε θετική συσχέτιση ανάμεσα στον εθισμό στο διαδίκτυο με το μορφωτικό επίπεδο των γονέων και την οικονομική κατάσταση της οικογένειας. Στην παρούσα έρευνα διαπιστώνεται ότι τα παιδιά των γονέων με χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο, έχουν εθιστεί στο διαδίκτυο ή κινδυνεύουν να εθιστούν στο διαδίκτυο περισσότερο από τα παιδιά των γονέων με ψηλότερο μορφωτικό επίπεδο.

Διαπιστώνεται, η επίσημη επίδραση και ο αντίκτυπος στη ζωή του ατόμου, στην καθημερινότητα του καθώς και στην κοινωνική του ζωή. Η ανάπτυξη νέων τύπων αντικοινωνικών συμπεριφορών μέσω της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου απασχολούν πλέον επιστημονικές κοινότητες παγκοσμίως, οι οποίοι αναζητούν τρόπους αντιμετώπισης αυτής της συμπεριφοράς.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Η αύξηση της χρήσης του διαδικτύου σε παγκόσμιο επίπεδο, αυξάνει και την ανησυχία για την αύξηση της παθολογικής χρήσης του και ιδιαίτερα από τα παιδιά. Για την αποτελεσματική αντιμετώπιση του φαινομένου του διαδικτυακού εθισμού είναι αναγκαία 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 (Jacobson, et al. 2016).

Η αντιμετώπιση και η πρόληψη του φαινομένου της εξάρτησης και του εθισμού στο διαδίκτυο είναι μια διαδικασία που χρειάζεται πολύπλευρες προσπάθειες και συλλογική εργασία. Είναι σημαντικό, η ενημέρωση των μαθητών, των γονέων, των εκπαιδευτικών, με παράλληλη ενίσχυση των δραστηριοτήτων στην πραγματική ζωή. Χρειάζεται απαραίτητα η συμβολή των ειδικών επαγγελματιών, των γονέων, των εκπαιδευτικών, της πολιτείας καθώς και του ίδιου του παιδιού.

Η ραγδαία αύξηση του αριθμού των χρηστών του διαδικτύου και ιδιαίτερα των παιδιών καθιστά αναγκαία την πρόληψη. Το ίδιο το κράτος με τη συνεργασία των ειδικών και των εκπαιδευτικών πρέπει να πάρει μέτρα και πρωτοβουλίες για την πρόληψη και την ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης μέσω της διοργάνωσης ενημερωτικών προγραμμάτων για την αποφυγή φαινομένων εθισμού και παραβατικών διαδικτυακών συμπεριφορών. Η πρόωπη παρέμβαση μπορεί να συμβάλει καθοριστικά στην αποφυγή πιο σοβαρών εθιστικών συμπεριφορών στο μέλλον (Siomos, et al. 2013).

Για την πρόληψη και αντιμετώπιση της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου καθοριστική είναι η συμβουλευτική και η συμβολή των ειδικών (κοινωνικών λειτουργών, παιδιάτρων, παιδοψυχιάτρων, ψυχολόγων, κ.ά) σε επίπεδο οικογένειας γιατί ο εθισμός των παιδιών έχει άμεσο αντίκτυπο στο οικογενειακό τους περιβάλλον, καθώς και σε ατομικό επίπεδο προκειμένου τα παιδιά και οι έφηβοι να αναπτύξουν νέες δεξιότητες που θα αντικαταστήσουν τις επιβλαβείς.

Ειδικότερα, μπορούν να συμβουλέψουν τους γονείς να μιλήσουν ανοιχτά στα παιδιά τους για τη χρήση του διαδικτύου και τα διάφορα προβλήματα που μπορεί να προκύψουν από τη μη σωστή χρήση του, να ενθαρρύνουν τους γονείς να αποκτήσουν περισσότερες γνώσεις γύρω

από τις νέες τεχνολογίες ώστε να είναι σε θέση να επιβλέπουν καλύτερα τα παιδιά τους. Τα παραπάνω προϋποθέτουν ότι και οι ίδιοι οι ειδικοί έχουν πολύ καλή σχέση με την ψηφιακή τεχνολογία, ώστε να είναι σε θέση να προτείνουν συγκεκριμένα μέτρα επίβλεψης και εργαλεία διάγνωσης του διαδικτυακού εθισμού στους γονείς. Θα μπορούσαν ακόμη να δημιουργήσουν ιστοσελίδες, όπου θα αναρτούν πληροφορίες, συνδέσμους και πηγές για γονείς και παιδιά σχετικά με το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα. Με αυτόν τον τρόπο, οι ειδικοί θα συμβάλλουν σημαντικά στη στήριξη των προσπαθειών των γονέων και θα εκπαιδεύσουν τα παιδιά να γίνουν υπεύθυνα και να αποκτήσουν ψηφιακή συνείδηση. Για παράδειγμα, στις ΗΠΑ η αμερικανική ακαδημία παιδιατρικής έχει δημιουργήσει κάποιες ιστοσελίδες με ενημερωτικό περιεχόμενο αναφορικά με τη χρήση του διαδικτύου.

Η θετική επίδραση των νέων τεχνολογιών στη ζωή του παιδιού και του σύγχρονου ανθρώπου όπως η άμεση ενημέρωση και επιμόρφωση, η επικοινωνία, ελευθερία έκφρασης και ανταλλαγή απόψεων, οι ψυχαγωγικές υπηρεσίες, οι εμπορικές και οικονομικές συναλλαγές, η διευκόλυνση διαπροσωπικής επικοινωνίας συμβάλλουν καθοριστικά στη ζωή των ανθρώπων κάθε ηλικίας, τόσο σε προσωπικό, όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο. Με σωστή και ελεγχόμενη χρήση, το διαδίκτυο αποτελεί ένα εξαιρετικό εργαλείο που αναβαθμίζει σημαντικά την ποιότητα της ενημέρωσης, της επικοινωνίας αλλά και της ψυχαγωγίας στην εποχή μας, γι' αυτό και δε συνίσταται η διακοπή της χρήσης των νέων τεχνολογιών αλλά ο έλεγχος και ο περιορισμός τους. Για να υπάρξουν όμως θετικά αποτελέσματα θα πρέπει να υπάρξει πρωταρχικά σωστή καθοδήγηση και ενημέρωση, τόσο από τους ίδιους τους γονείς, όσο και από ειδικούς επαγγελματίες ώστε το παιδί να μπορεί να διακρίνει τους κινδύνους που ελλοχεύουν και επιπλέον να δημιουργήσει ορθή κρίση ώστε να μπορεί να ξεχωρίσει το σωστό από το λάθος και το περιττό από το χρήσιμο.

Ο ρόλος των γονέων είναι να ακούνε και να παρατηρούν το παιδί τους καθώς υπάρχουν προειδοποιητικά σημάδια. Αν οι γονείς δουν ότι οι σχολικές επιδόσεις του παιδιού πέφτουν χωρίς να υπάρχει άλλος λόγος εκτός από τη συνεχή ενασχόληση με τον υπολογιστή, αν καταλάβουν ότι το παιδί χάνει την κοινωνικότητά του και απομονώνεται, πρέπει να αντιδράσουν, να βρουν τρόπο διαχείρισης της κατάστασης, θέτοντας ένα πλαίσιο ώστε να απομακρύνουν το παιδί από τη μόνιμη ασχολία του με το διαδίκτυο. Σημαντικό, είναι οι ίδιοι οι γονείς να γνωρίζουν το διαδίκτυο προκειμένου να μπορέσουν να ελέγξουν αποτελεσματικά τη χρήση του από τα παιδιά τους.

Η θέσπιση ορίων στο παιδί από μικρή ηλικία σχετικά με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή. Ο υπολογιστής πρέπει να βρίσκεται σε κοινόχρηστο χώρο και όχι στο δωμάτιο του παιδιού, ώστε να ελέγχεται διακριτικά η δραστηριότητα του παιδιού στο διαδίκτυο.

Όσον αφορά τη συμβολή των εκπαιδευτικών και των δασκάλων θα πρέπει να συμβουλευθούν το παιδί σχετικά με τη σωστή διαχείριση του διαδικτύου, να το καθοδηγούν στη σωστή αναζήτηση πληροφοριών μέσω του διαδικτύου. Επιπλέον, θα πρέπει στα σχολεία να υπάρχει ενημέρωση και εκπαίδευση, ώστε να μαθαίνουν στα παιδιά, την ορθή χρήση και τους κινδύνους του διαδικτύου. Πολύ σημαντική κρίνεται η συνεργασία μεταξύ σχολείου και γονέων για να παρέμβουν ώστε να προληφθεί και να αντιμετωπιστεί η εξάπλωση του εθισμού του διαδικτύου.

Εξαιρετικά χρήσιμο, θα ήταν να πραγματοποιηθούν εκπαιδευτικά επιμορφωτικά σεμινάρια και βιωματικά εργαστήρια τόσο για εκπαιδευτικούς όσο και σε γονείς με σκοπό αρχικά την αναγνώριση της παθολογικής χρήσης και μετέπειτα του εθισμού στο διαδίκτυο των νέων καθώς να είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν και να προλαμβάνουν φαινόμενα εθισμού στο διαδίκτυο. Στόχος αυτών των εκπαιδευτικών σεμιναρίων είναι να ενημερωθούν και να αναγνωρίσουν όλοι οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς τις τεράστιες διαστάσεις που παίρνει το φαινόμενο του εθισμού και με την ολοκλήρωση των σεμιναρίων να είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν, να προλαμβάνουν καθώς και να διακρίνουν το φαινόμενο και να αναγνωρίζουν τότε ένα παιδί δείχνει σημάδια εξάρτησης και χρήζει ιδιαίτερης προσοχής και βοήθειας.

Η παρούσα έρευνα μπορεί να αποτελέσει εργαλείο στα χέρια των υπεύθυνων χάραξης πολιτικής υγείας, παρέχοντας τη δυνατότητα να εστιάσουν τις προσπάθειες τους για αντιμετώπιση και πρόληψη του φαινομένου της παθολογικής εξάρτησης και του εθισμού στο διαδίκτυο. Το κράτος με την συνεργασία ειδικών πρέπει να πάρει μέτρα και πρωτοβουλίες για την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης για τον εθισμό στο διαδίκτυο καθώς να δημιουργήσει προγράμματα και υπηρεσίες για θεραπεία της παθολογικής χρήσης στο διαδίκτυο.

7.1. Αδυναμίες έρευνας - προτάσεις για περαιτέρω έρευνα

Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε για τη συλλογή των πληροφοριών, κατασκευάστηκε από τη Young (Internet addiction Test) και χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα για να διαπιστωθεί η σχέση που έχουν οι νέοι ηλικίας από 18 ως 25 ετών με το διαδίκτυο. Η έρευνα μέσω του ερωτηματολογίου έδωσε τη δυνατότητα στους ερωτηθέντες να εκφράσουν

τις προσωπικές τους απόψεις σχετικά με την ποιότητα της σχέσης τους με το διαδίκτυο. Οι ίδιοι οι χρήστες κλήθηκαν να δώσουν τις προσωπικές τους αντιλήψεις και οι απαντήσεις τους, όπως είναι φυσικό μπορεί να είναι υποκειμενικές σχετικά με το πώς ερμηνεύουν διάφορα γεγονότα και πόσο επιθυμούν να πουν την αλήθεια.

Η συγκεκριμένη έρευνα παρουσιάζει ως ένα βαθμό μια εικόνα για την ποιότητα της σχέσης των χρηστών ηλικίας 18 έως 25 ετών με το διαδίκτυο. Προκειμένου να υπάρξει ένα σαφές και πλήρες πλαίσιο κατανόησης σχετικά με τους παράγοντες που επηρεάζουν τη σχέση των χρηστών με το διαδίκτυο, είναι απαραίτητο η έρευνα να επεκταθεί και σε άλλα θέματα. Είναι σημαντικό να μελετηθεί ο ρόλος της οικογένειας και κατά πόσο αυτή συμβάλει στην ανάπτυξη του φαινομένου. Είναι πιθανότερο να εμφανίσουν συμπτώματα εθισμού στο διαδίκτυο παιδιά από δυσλειτουργικές οικογένειες. Επίσης, οι νέες κοινωνικές δομές (μοναξιά, μικρές οικογένειες σε μεγάλες κοινωνίες, απουσία επίβλεψης από τους γονείς λόγω εργασίας έξω από το σπίτι), είναι πιθανόν να ευθύνονται για την αύξηση του αριθμού των εθισμένων νέων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Aa, N., Overbeek, G., Engels, R.C.M.E., Scholte, R.H.J., Meerkerk, G.-J., & Eijnden, R.J.J.M. (2008). Daily and Compulsive Internet Use and Well-Being in Adolescence: A Diathesis-Stress Model Based on Big Five Personality Traits. *Journal of Youth and Adolescence*, 1-19.
- Ahmadi, K., Saghafi, A. (2013). Psychosocial profile of Iranian adolescents' Internet addiction. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 16(7):543-8.
- Allam, M.F. (2010). Excessive Internet Use and Depression: Cause-Effect Bias? *Psychopathology*, 43, 334.
- Anderson, K. J. (1998). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50, 1.
- Armstrong, L., Phillips, J.G., & Saling, L.L. (2000). Potential determinants of heavier internet usage. *Int. J. Human-Computer Studies*, 53, 537-550.
- Aydin, B. & Sari, S.V. (2011). Internet addiction among adolescents: the role of self – esteem. *Procedia Social and Behavioral Studies*, 15, 3500 – 3505.
- Black, D., Belsare, G. Schlosser, S. (1999). Clinical Features, Psychiatric Comorbidity and Health related Quality of Life in Persons Reporting Compulsive Computers Use Behavior, *Journal of Clinical Psychiatry*, 60 839-843.
- Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: XLVII. Parameters of internet use, abuse and addiction: The first 90 days of the internet usage survey. *Psychological Reports*, 80 (3), 879–882
- Caplan, S.E. (2003). “Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychological Well – Being”, *Communication Research* (30), 625 – 648, 627.
- Caplan, S.E. (2005). A Social Skill Account of Problematic Internet Use. *Journal of Communication*, 721-736.
- Caplan, S.E. (2007). Relations Among Loneliness, Social Anxiety, and Problematic Internet Use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234-242.
- Caplan, S.E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26, 1089-1097.
- Chakraborty, K., Basu, D., & Kumar, K.G.V. (2010). Internet Addiction: Consensus, Controversies and the Way Ahead. *East Asian Arch Psychiatry*, 20, 123-132.

- Chau, V. (2005). Trapped in the internet: Internet Addiction Among Hong Kong Teenagers, unpublished student paper, City University of Hong Kong. <http://dspace.cityu.edu.hk/handle/2031/3549>
- Chen, S. H., and Chou, C. (1999). Development of Chinese internet addiction scale in Taiwan. Poster presented at the 107th American Psychology Annual convention, Boston, USA.
- Choi, Y.H. (2007). Advacement of IT and seriousness of youth Internet Addiction in 2007 Internationla Symposium of the Counselling and Treatment of Youth Internet Addiction Seoul Korea National Youth Commision p. 20.
- Chou, C., & Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers and Education*, 35(1), 65-80.
- Chou, C., Condron, L. & Belland, J.C. (2005). A review of the Research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388.
- Coget, J.-F., Yamauchi, Y., & Suman, M. (2002). The Internet, Social Networks and Loneliness. *IT&Society*, 1(1), 180-201.
- Dannon PN, Iancu I.(2007) [Internet addiction]. *Harefuah*. 146(7): 549-53.
- Davis, R.A. (2001). A cognitive – behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187 – 195.
- Diomidous, M., Chardalias, K., Magita, A., Koutonias, P., Panagiotopoulou, P., Mantas, J. (2016). Social and Psychological Effects of the Internet Use. *Acta Inform Med*, 24(1):66-8.
- Egger, O., & Rauterberg, M. (1996). *Internet behaviour and addiction*. Zurich: Swiss Federal Institute of Technology.
- Fisoun, V. Floros, G., Siomos, K., Geroukalis, O. Navridis K. (2011). Internet Addiction as an Important Predictor in Early Detection of Adolescent Drug Use Experience Implications for Research and Practice. *Journal of Addiction Medicine* 6(1).
- Goldberg I. (1996). Internet addiction disorder, Available online at [http://physics.wisc.edu/~shalizi/Internet addiction criteria.html](http://physics.wisc.edu/~shalizi/Internet%20addiction%20criteria.html)
- Grant, J.E., Potenza, M.N., Weinstein, A., Gorelick, D.A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *Am J Drug Alcohol Abuse*, 36(5):233-41.
- Greenfield, D.N. (1999). Psychological characteristics of compulsive internet use: A preliminary analysis. *Cyberpsychology & Behavior*, 2 (5), 403–412
- Guan, S.-S.A. & Subrahmanyam, K. (2009). Youth Internet use: risks and opportunities. *Current Opinion in Psychiatry*, 22, 351-356.

- Ha, J.H., Kim, S.Y., Bae, S.C., Bae, S., Kim, H., Sim, M., et al. (2007). Depression and Internet addiction in adolescents. *Psychopathology*, 40(6), 424-30
- Harnan, J.P., Hansen, C.E., Cochran, M.E., & Lindsey, C.R. (2005). Liar, Liar: Internet Faking but Not Frequency of Use Affects Social Skills, Self-Esteem, Social Anxiety, and Aggression. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 1-6.
- Herbert, M. (1996). *Ψυχολογικά προβλήματα εφηβικής ηλικίας*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Huang, S. & Shen, F. (2010). Influencing Factors of Adolescent Internet Addiction. *Web Society. IEEE*, 507-512.
- Hwang, J.M., Cheong, P.H., & Feeley, T.H. (2009). Being young and feeling blue in Taiwan examining adolescent depressive mood and online and offline activities. *New Media & Society*, 11(7), 1101-1121.
- Kandell, J.J. (1998). Internet addiction on campus: the vulnerability of college students. *Cyber Psychology & Behavior*, 1(1), 46-59
- Kerbs, R. (2005). Social and ethical considerations in virtual worlds. Retrieved on November 8, 2008, from www.emeraldinsight.com/0264-0473.htm.
- Kim, H. & Davis, K. (2008). Correlates of problematic internet use: Self-esteem, sensation seeking, subjective values and unrealistic optimism. Paper presented at the annual meeting of the International Communication Association, TBA, Montreal, Quebec, Canada Online.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M.-Y., Yeun, E.-J., Choi, S.-Y., Seo, J.-S., & Nam, B.-W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43, 185-192.
- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Chen, C.-S., Yeh, Y.-C., & Yen, C.-F. (2009). Predictive Values of Psychiatric Symptoms for Internet Addiction in Adolescents. A 2-Year Prospective Study. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 163(10), 937-943.
- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Yen, C.-F., Lin, H.-C., & Yang, M.-J. (2007). Factors Predictive for Incidence and Remission of Internet Addiction in Young Adolescents: A Prospective Study. *CyberPsychology & Behavior*, 10(4), 545-551.
- Kraut, R. Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet Paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53 (9), 1017-1031.

- Kubey, R. W., Lavin, M. J., & Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of communication*, 51(2), 366-382.
- Kwon, J.H., Chung, C.S. & Lee, J. (2009). The effects of escape from self and interpersonal relationship on the pathological use of Internet games. *Community Ment Health Journal*, 47, (1), 113 - 121.
- Lam, L.T., Peng, Z.-W., Mai, J.-C., & Jing, J. (2009). Factors Associated with Internet Addiction among Adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 12(5), 551-555.
- Leung, L. (2002). Loneliness, Self-Disclosure, and ICQ ("I Seek You") Use. *CyberPsychology & Behavior*, 5(3), 241-251.
- Li, S.-M. & Chung, T.-M. (2006). Internet function and Internet addictive behavior. *Computers in Human Behavior*, 22, 1067-1071.
- Liu, C.-Y. & Kuo, F.-Y. (2007). A study of Internet Addiction through the Lens of the Interpersonal Theory. *CyberPsychology & Behavior*, 10(6), 799-804.
- Liu, J., Li, W., Zhou, S. (2016). Functional characteristics of the brain in college students with internet gaming disorder. *Brain Imaging Behav*, 10(1):60-7.
- Mazalin, D. & Moore, S. (2004). Internet Use, Identity Development and Social Anxiety Among Young Adults. *Behaviour Change*, 21(2), 90-102.
- Meng, Y., Deng, W., Wang, H., Guo, W., Li, T. (2015). The prefrontal dysfunction in individuals with Internet gaming disorder: a meta-analysis of functional magnetic resonance imaging studies. *Addict Biol*, 20(4):799-808.
- Mitchell, P. (2000). Internet addiction: Genuine diagnosis or not? *Lancet*, 355(9204), 632
- Moody, E.J. (2001). Internet Use and Its Relationship to Loneliness. *Cyber Psychology & Behavior*, 4(3), 393-401.
- Morahan-Martin J., Schumacher, P. (2000). Incidents and Correlates of Pathological Internet Use Among College Students *Computers in Human Behavior*, 16, 13-29.
- Morahan-Martin, J. & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19, 659-671.
- Morahan-Martin, J. (2005). Internet Abuse. Addiction? Disorder? Symptom? Alternative Explanations? *Social Science Computer Review*, 23(1), 39-48.
- Morahan-Martin, J. (2008). Internet Abuse: Emerging Trends and Lingering Questions. In *Psychological aspects of cyberspace: Theory* (pp.32-69).

- Morrison, C.M. & Gore, H. (2010). The Relationship between Excessive Internet Use and Depression: A Questionnaire-Based Study of 1.319 Young People and Adults. *Psychopathology*, 43, 121-126.
- Munteanu, A., Costea, I., Palos, R., & Jinaru, A. (2009). Psychological and behaviour aspects regarding internet addiction. *Annals of DAAM International*, 20(1).
- Mythily, S., Qiu, S., & Winslow, M. (2008). Prevalence and Correlates of Excessive Internet Use among Youth in Singapore. *Annals Academy of Medicine*, 37(1), 9-14.
- Niemz, K., Griffiths, M.D., & Banyard, P. (2005). Prevalence of Pathological Internet Use among University Students and Correlations with Self-Esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and Disinhibition. *CyberPsychology & Behavior*.8(6), 562-570. doi:10.1089/cpb.2005.8.562.
- Norris, M.L. (2007). HEADSS up: Adolescents and the Internet. *Paediatr Child Health*, 12(3), 211-216.
- Pallanti, S., Bernardi, S., & Quercioli, L. (2006). The Shorter PROMIS Questionnaire and the Internet Addiction Scale in the Assessment of Multiple Addictions in a High-School Population: Prevalence and Related Disability. *CNS Spectr*, 11(12), 966-974.
- Park, S. (2009). The Association between Internet Use and Depressive Symptoms Among South Korean Adolescents. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 14(4), 230-238.
- Park, S.K., Kim, J.Y., Cho, C.B. (2008). Prevalence of Internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents. *Adolescence*, 43(172):895-909.
- Peace, M. (2000). A chatroom ethnography. Ανακτήθηκε από την ιστοσελίδα <http://www.aber.ac.uk/media/Students/mbo9702.doc>.
- Rice, R.E. (2005). Influences, Usage and Outcomes of Internet Health Information Searching: Multivariate Results from the Pew Surveys International *Journal of Medical Informatics*, 75, 8-28.
- Romano, J.L. (2014). Prevention in the twenty-first century: promoting health and well-being in education and psychology. *Asia Pacific Education Review*, 15(3): 417-426.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

- Rotunda, R. J., Kass, S. J., Sutton, M. A., & Leon, D. T. (2003). Internet use and misuse: Pre-liminary findings from a new assessment instrument. *Behavior Modification*, 27, 484–504.
- Sanders, C.E., Field, T.M., Diego, M., Kaplan, M. (2000). The relationship of Internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, 35(138):237-42.
- Scealy, M., Phillips, J.G., & Stevenson, R. (2002). Shyness and Anxiety as Predictors of Patterns of Internet Usage. *CyberPsychology & Behavior*, 5(6), 507-515.
- Scherer, K. (1997). College life online: Healthy and unhealthy Internet use. *J. College Stud Dev.* 38(6): 655–665.
- Seepersad, S. (2004). Coping with Loneliness: Adolescent Online and Offline Behavior. *CyberPsychology & Behavior*, 7(1), 35-39.
- Shapira, N.A., Goldsmith, T.D., Keck P.E., Khosla, U.M. & McElroy, S.L. (2000). *Journal of Affective Disorders*, 57(1-3), 267-72
- Shapira, N.A., Lessig, M.C., Goldsmith, T.D., Szabo, S.T., Lazoritz, M., Gold, M.S., & Stein, D.J. (2003). Problematic Internet Use: Proposed Classification and Diagnostic Criteria. *Depression and Anxiety*, 17, 207-216.
- Shaw, L.H. & Gant, L.M. (2002). In Defense of the Internet: The Relationship between Internet Communication and Depression, Loneliness, Self-Esteem, and Perceived Social Support. *CyberPsychology & Behavior*, 5(2), 157-171.
- Turkle, S. (1995). *Life on the Screen: Identity in the Age of the Internet*, NY: Simon & Schuster.
- Widyanto, L. & Griffiths, M. (2006). “Internet Addiction”: A Critical Review. *Int J Ment Health Addict*, 4, 31-51.
- Wolak, J., Mitchell, K., Finkelhor, D. (2002). Close online relationships in a national sample of adolescents. *Adolescence*, 37(147):441-55.
- Young, K.S. & Rodgers, R.C. (1998). Internet Addiction: Personality Traits Associated with Its Development. Paper presented at the 69th annual meeting of the Eastern Psychological Association in April 1998.
- Young, K.S. (1996). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K.S. (1996). Psychology of Computer Use: XL. Addictive Use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899-902.

- Young, K.S. (1997). What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use. Paper presented at the 105th annual conference of the American Psychological Association, August 15, 1997, Chicago, IL.
- Young, K.S. (1998). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. *Innovations in Clinical Practice*, 17.
- Young, K.S. (2004). Internet Addiction. A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.
- Young, K.S. (2007). Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 671-679.
- Young, K.S. (2009). Internet Addiction: Diagnosis and Treatment Considerations. *J Contemp Psychother*, 39, 241-246.
- Young, K.S., Pistner, M., O'Mara, J., & Buchanan, J. (2000). Cyber-Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium. *CyberPsychology & Behavior*, 3(5), 475-479.
- Γιάννου, Σ., Ιωάννου, Ν., Κουντουριανού, Θ., Μιχαήλ, Ε. (2013). Πτυχιακή εργασία: Η χρήση των νέων τεχνολογιών και ο εθισμός των νέων ηλικίας 15-18 ετών στο διαδίκτυο. Μελέτη περίπτωσης σε Ελλάδα και Κύπρο, Ηράκλειο, Κρήτη.
- Θεοδώρου, Σ. (2009). Επιπτώσεις της κατάχρησης του Διαδικτύου στην προσωπική, επαγγελματική και κοινωνική ζωή του σύγχρονου ανθρώπου. Μια θεωρητική και εμπειρική διερεύνηση. Διπλωματική εργασία. Διατμηματικό πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών στα Πληροφοριακά συστήματα Πανεπιστήμιο Μακεδονίας.
- Καραπέτσας, Α., Φώτης, Α., Ζυγούρης Ν. (2012). Νέοι και εθισμός στο Διαδίκτυο: Ερευνητική προσέγγιση του φαινομένου. *Εγκέφαλος* 49, 67-72.
- Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2008). Αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση. Μοντέλα, ανάπτυξη, λειτουργικός ρόλος και αξιολόγηση. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Μάτσα, Κ., (2009) Εξάρτηση από το Διαδίκτυο: η πιο σύγχρονη μορφή τοξικομανίας, *Τετράδια Ψυχιατρικής* Νο 108, σελ 81-84.
- Σαμαράς, Α. (2014). Κοινωνικά δίκτυα και εθισμός. Πρακτικά 3ου Πανελληνίου Εκπαιδευτικού Συνεδρίου Ημαθία σελ. 181-194.
- Σιώμος, Κ. & Αγγελόπουλος, Ν. (2008). Διαταραχή εθισμού στο Διαδίκτυο. *Ψυχιατρική*, 19, 52-58.
- Σιώμος, Κ., Σφακιανάκης, Εμ., & Φλώρος Γ. (2012). Εθισμός στο διαδίκτυο και άλλες διαδικτακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου. Αθήνα: Εκδόσεις Λιβάνη.

- Σιώμος, Κ.Ε., Φλώρος, Γ.Δ., Μουζάς, Ο.Δ., & Αγγελόπουλος, Ν.Β. (2009). Στάθμιση κλίμακας μέτρησης του εθισμού των εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές. *Ψυχιατρική*, 20(3), 222-232.
- Σοφός, Α. (2009) (Επιμ.). Παιδαγωγικές Διαστάσεις των νέων Μέσων, Ενίσχυση του Μιντιακού Γραμματισμού για ένα ασφαλές Διαδίκτυο. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη
- Σοφός, Α., Αθανασιάδης, Η. Διάκος, Κ. Δούκα, Α. (2011). Εθισμός στο Διαδίκτυο. Έρευνα στην Ελλάδα. Πρακτικά 3ου Πανελληνίου Συνεδρίου με θέμα Ένταξη και χρήση του ΤΠΕ στην εκπαιδευτική διαδικασία σελ. 826-836.
- Σφακιανάκης, Μ., Σιώμος, Κ., Φλώρος, Γ. (2012). Εθισμός στο Διαδίκτυο και άλλες Διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου. Αθήνα: Λιβάνη.
- Σφήκα, Δ., (2006), «Ο ρόλος του εκπαιδευτικού στην ψυχική υγεία των μαθητών», [http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=1106. Ανακτήθηκε 12/03/2013]
- Τζαβάρας, Θ., Τζαβάρα, Ε., (2004) Μαθήματα της Ιατρικής. Παθήματα της ψυχής, Αθήνα: Εξάντας
- Τσουβέλας, Γ. & Γιωτάκος, Ο. (2011). Χρήση διαδικτύου και παθολογική εμπλοκή με το διαδίκτυο σε δείγμα φοιτητών. *Ψυχιατρική*, 22(3), 221-230
- Φισούν, Β. (2009). Ο εθισμός στο διαδίκτυο και η συσχέτισή του με κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά. – Παραβατική συμπεριφορά και σχολική επίδοση των εφήβων στην Κω. Εργασία που παρουσιάστηκε στο 1ο πανελλήνιο διεπιστημονικό συνέδριο «Έρευνα πρόληψη και αντιμετώπιση των κινδύνων στη χρήση του διαδικτύου», 27-29 Νοεμβρίου (2009), 40-41.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Αγαπητοί συμμετέχοντες, ονομάζομαι Γεωργία Ανδρέου και είμαι Μεταπτυχιακή φοιτήτρια στο Πρόγραμμα Σπουδών Πολιτική Υγείας και Σχεδιασμός Υπηρεσιών Υγείας του Ανοικτού Πανεπιστημίου Κύπρου. Το θέμα της διπλωματικής μου είναι «Επιπολασμός και προσδιοριστές του εθισμού των νέων 18-25 χρονών στο διαδίκτυο». Μπορείτε να λάβετε μέρος στην έρευνα, αν είσαστε νέος/νέα ηλικίας 18-25 ετών. Η έρευνα είναι ανώνυμη και όλα τα δεδομένα θα αντιμετωπίζονται με εμπιστευτικότητα και θα χρησιμοποιηθούν ΜΟΝΟ για τους σκοπούς της διατριβής. Η συμμετοχή σας είναι εθελοντική. Δεν υπάρχουν ορθές ή λάθος απαντήσεις, έτσι να απαντάτε κάθε πρόταση όπως ακριβώς νιώθετε.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΡΩΤΩΜΕΝΟΥ ΠΟΥ ΣΥΜΠΛΗΡΩΝΕΙ ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Παρακαλώ σημειώστε ✓ στην επιλογή που σας αντιπροσωπεύει

1. Φύλο: Άντρας Γυναίκα
2. Ηλικία ερωτώμενου/ης:
3. Οικογενειακή Κατάσταση: Έγγαμος/η Άγαμος/η Άλλο
4. Πόλη: Λευκωσία Λεμεσός Λάρνακα
Πάφος Αμμόχωστος
5. Περιοχή: Αστική Αγροτική
6. Εθνικότητα ερωτώμενου/ης:
7. Κλάδος σπουδών:
8. Μορφωτικό πατέρα ερωτώμενου/ης
Δημοτικό Γυμνάσιο/Λύκειο Κολλέγιο
Πανεπιστήμιο/Πτυχίο Μεταπτυχιακό/Διδακτορικό
9. Μορφωτικό Επίπεδο μητέρας ερωτώμενου/ης
Δημοτικό Γυμνάσιο/Λύκειο Κολλέγιο
Πανεπιστήμιο/Πτυχίο Μεταπτυχιακό/Διδακτορικό

Παρακαλώ απαντήστε στις πιο κάτω προτάσεις σημειώνοντας την πιο κατάλληλη δήλωση για εσάς

Η Κλίμακα Διαδικτυακού Εθισμού (IAT)

A/A	ΔΗΛΩΣΕΙΣ	ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΥΧΝΑ	ΠΑΝΤΑ
1	Πόσο συχνά διαπιστώνεις ότι παραμένεις σε σύνδεση με το Διαδίκτυο, περισσότερο από ότι αρχικά σκόπευες;					
2	Πόσο συχνά παραμελείς την απασχόληση στο σπίτι, προκειμένου να περάσεις περισσότερο χρόνο σε σύνδεση με το Διαδίκτυο;					
3	Πόσο συχνά προτιμάς την συγκίνηση που σου προσφέρει η ενασχόληση με το Διαδίκτυο, από την επαφή με ένα δικό σου πρόσωπο;					
4	Πόσο συχνά δημιουργείς νέες φιλίες με άλλους χρήστες του Διαδικτύου;					
5	Πόσο συχνά οι άνθρωποι του περιβάλλοντός σου διαμαρτύρονται για το χρόνο που περνάς σε σύνδεση με το Διαδίκτυο;					
6	Πόσο συχνά οι βαθμοί ή η σχολική σου απόδοση επηρεάζονται αρνητικά, λόγω του χρόνου που περνάς σε σύνδεση με το Διαδίκτυο;					
7	Πόσο συχνά ελέγχεις το Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο (e-mail), πριν από κάτι άλλο που πρέπει να κάνεις;					
8	Πόσο συχνά η μαθητική σου απόδοση ή η παραγωγικότητα επηρεάζεται αρνητικά εξαιτίας της ενασχόλησης σου με το Διαδίκτυο;					
9	Πόσο συχνά προσπαθείς να δικαιολογηθείς ή λες ψέματα, όταν κάποιος σε ρωτά τι ακριβώς κάνεις, όταν είσαι σε σύνδεση με το Διαδίκτυο;					
10	Πόσο συχνά απωθείς τις δυσάρεστες σκέψεις για τη ζωή					

	σου, χρησιμοποιώντας καθησυχαστικές σκέψεις που σχετίζονται με τη χρήση του Διαδικτύου;					
A/A	ΔΗΛΩΣΕΙΣ	ΚΑΘΟΛΟΥ	ΛΙΓΟ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΥΧΝΑ	ΠΑΝΤΑ
11	Πόσο συχνά συλλαμβάνεις τον εαυτό σου να ανυπομονεί να ασχοληθεί και πάλι με το Διαδίκτυο;					
12	Πόσο συχνά νιώθεις το φόβο πως η ζωή χωρίς το Διαδίκτυο θα ήταν βαρετή, κενή και δίχως χαρά;					
13	Πόσο συχνά γίνεστε απότομος, φωνάζετε ή αντιδράτε με εκνευρισμό, αν κάποιος σας ενοχλήσει κατά τη διάρκεια της σύνδεσής σου με το Διαδίκτυο;					
14	Πόσο συχνά χάνεις τον ύπνο σου, εξαιτίας της μεταμεσονύχτιας σύνδεσής σου με το Διαδίκτυο;					
15	Πόσο συχνά νιώθεις να σε απασχολεί η σύνδεση, ενώ βρίσκεσαι εκτός Διαδικτύου και πόσο συχνά φαντασιώνεσαι ότι είσαι σε σύνδεση με το Διαδίκτυο;					
16	Πόσο συχνά συλλαμβάνεις τον εαυτό σου να λέει κατά τη διάρκεια της σύνδεσης με το Διαδίκτυο «λίγα μόνο λεπτά ακόμα»;					
17	Πόσο συχνά κάνεις προσπάθειες να περιορίσεις το χρόνο που περνάς σε σύνδεση με το Διαδίκτυο και αποτυγχάνεις;					
18	Πόσο συχνά προσπαθείς να κρύψεις το χρόνο που έχεις περάσει σε σύνδεση με το Διαδίκτυο;					
19	Πόσο συχνά προτιμάς να περάσεις περισσότερο χρόνο σε σύνδεση με το Διαδίκτυο απ' ό,τι να βγεις έξω με φίλους;					
20	Πόσο συχνά, όταν βρίσκεστε εκτός σύνδεσης, νιώθετε θλιμμένος, κακόκεφος ή νευρικός, κάτι που εξαφανίζεται όταν επιστρέψετε στη σύνδεση;					

GENERAL HEALTH QUESTIONNAIRE (GHQ28)

α/α	Δηλώσεις	Καθόλου	Όχι περισσότερο από το συνηθισμένο	περισσότερο από το συνηθισμένο	Πολύ περισσότερο από το συνηθισμένο
1	Είμαι σε θέση να συγκεντρωθώ σε ό, τι κάνω				
2	Έχασα τον ύπνο μου επειδή ανησυχώ υπερβολικά				
3	Συνήθως έχω ανήσυχο και ενοχλητικό βράδυ				
4	Έχω τον εαυτό μου συνεχώς απασχολημένο				
5	Βγαίνω έξω περισσότερες φορές απ' ότι συνήθως				
6	Νιώθω ότι γενικά κάνω καλά πράγματα				
7	Είμαι ικανοποιημένος με τον τρόπο με τον οποίο εκτελώ τις εργασίες μου				
8	Είμαι σε θέση να νιώσω τη ζεστασιά και την αγάπη όσων βρίσκονται κοντά μου				
9	Μπορώ εύκολα να συνεργαστώ με άλλους ανθρώπους				
10	Ξοδεύω πολύ χρόνο μιλώντας με άλλους ανθρώπους				
11	Νιώθω ότι είμαι χρήσιμος και σημαντικός σε πολλά πράγματα				
12	Νιώθω ότι είμαι ικανός να πάρω αποφάσεις σε πολλά πράγματα				
13	Νιώθω συνεχώς ότι είμαι κάτω από πίεση				
14	Νιώθω ότι δεν μπορώ να ξεπεράσω/αντιμετωπίσω τις δυσκολίες μου				
15	Θεωρώ ότι στη ζωή βρίσκομαι συνεχώς σε μια πάλη				
16	Νιώθω ικανός να απολαμβάνω τις καθημερινές μου δραστηριότητες				
17	Νιώθω φοβισμένος και πανικοβλημένος χωρίς λόγο				
18	Είμαι σε θέση να αντιμετωπίσω				

	το πρόβλημά μου				
19	Τα πάντα βασίζονται πάνω μου				
20	Ένωσα δυστυχισμένους και κατάθλιψη				
21	Χάνω την αυτοεκτίμηση/ αυτοπεποίθηση στον εαυτό μου				
α/α	Δηλώσεις	Καθόλου	Όχι περισσότερο από το συνηθισμένο	περισσότερο από το συνηθισμένο	Πολύ περισσότερο από το συνηθισμένο
22	Πιστεύω ότι δεν αξίζω ως άτομο				
23	Έχω χάσει την εμπιστοσύνη στον εαυτό μου				
24	Αισθάνομαι αισιόδοξος για το μέλλον μου				
25	Νιώθω αρκετά ικανοποιημένος με τα πράγματα που μου συμβαίνουν				
26	Νιώθω νευρικός και βυθισμένος όλη την ώρα				
27	Νιώθω ότι δεν αξίζει να ζω σ' αυτή τη ζωή				
28	Πολλές φορές δεν μπορώ να κάνω τίποτα επειδή έχω πολλά νεύρα				

Ερωτηματολόγιο αυτοεκτίμησης (Rosenberg Self-Esteem Scale 1965)

A/A	Δηλώσεις	Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
1	Αισθάνομαι ότι αξίζω ως άτομο τουλάχιστον όσο και οι άλλοι άνθρωποι				
2	Αισθάνομαι ως άτομο με χαρακτηρίζει ένας αριθμός από καλά χαρακτηριστικά				
3	Τελικά, τείνω να θεωρήσω ότι είμαι αποτυχημένος/η ως άτομο				
4	Είμαι ικανός/η να κάνω πράγματα τόσο καλά, όσο και οι άλλοι άνθρωποι				
5	Αισθάνομαι ότι δεν έχω πολλά πράγματα για τα οποία μπορώ να είμαι υπερήφανος/η.				
6	Έχω θετική στάση απέναντι στον εαυτό μου				
7	Συνολικά, είμαι ευχαριστημένος/η με τον εαυτό μου				
8	Εύχομαι να σεβόμουν περισσότερο τον εαυτό μου				
9	Μερικές φορές νιώθω σίγουρα				

	άχρηστος/η				
10	Μερικές φορές αισθάνομαι ότι δεν είμαι καθόλου καλός/η				

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΙ



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Αρ. Φακ. 523/521
Αρ. Τηλ. 22818/52
Αρ. Φαξ 22204525

16 Μαρτίου 2018

Κυρία Γεωργία Ανδρέου
Γλυζόσει 1
4187, Υμηθός, Λεμεσός
(e-mail: g.andreou@hotmail.com)



ΓΡΑΦΕΙΟ ΕΠΙΤΡΟΠΟΥ ΠΡΟΤΑΣΙΑΣ
ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ
ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ

Όμιλος Επιθεωρητών Αρχαίων Προσωπικού Χαρακτήρα
Πρωτόκολλο του Αρχαίου Κώδικα του 2011 (Ν. 128(I)/2011), όπως τροποποιήθηκε

Όμιλος Γνωστοποίηση Στάσεων και Δεσμεύσεις Αρχαίου Ένοπλης Επιθεωρησίας (άρθρο 7)

Έχω αδυναμία να ανατρέξω στη Γνωστοποίηση Στάσεων και Δεσμεύσεις Αρχαίου Ένοπλης Επιθεωρησίας με ημερομηνία 22.2.2018, που υπεβλήθη στα αρχεία μας σύμφωνα με το άρθρο 7 του νόμου (Νόμος (σε 15) το 446ος) σχετικά με τη διατήρηση αρχείων των προσωπικών δεδομένων των εργαζομένων (συμπεριλαμβανομένης στην έρευνα που θα διεξάγεται με θέμα "Επιπολασμός και προσδιοριστές του κινδύνου των νέων 18-25 χρονών στο διαδικίτιο", στο πλαίσιο του Μεταπτυχιακού Προγράμματος "Γολήνική Υγείας και Σχεδιασμός Υπηρεσιών Υγείας" του Ανωκτού Πανεπιστημίου, καθώς και στις παρόμοιες πληροφορίες/δεδομένα που μας διαβίβασαν στις 14.1.2018 και να σας ενημερωρήσω με ακρίβεια.

2. Με την παρούσα Γνωστοποίηση μας διόνο ο πληροφορητής/αρχαίος που σας έχει ζητήσει με την επιστολή μας ημερομηνίας 5.2.2018, όπως όριζε η έρευνα θα διεξαχθεί με το η εγγραφή συγκατάθεση του υποκειμένου των δεδομένων, θα στα παρόμοια θα χρησιμοποιηθούν μόνο πληροφορίες σχετικά άρθρο 7, όπως επιτρέπεται ενοχλήσει, απαλλοτρίτης ήο είναι μόνο το Ανωκτό Γνωστοποίησε, καθώς και περιγραφή των μελών τραπεζας ασφαλείας με αρχαίου

3. Ενόψει των ανωτέρω η Γνωστοποίηση θα καταχωρηθεί στο Μητρώο Αρχαίων και Επιθεωρητών που τρέχει στα Γραφεία της η Επιτροπός, σύμφωνα των διατάξεων των άρθρων 7(4) και 24(1) του Νόμου και θα αντικαταστήσει την προηγούμενη Γνωστοποίηση που μας ερχόταν (το οποίο ημερομηνίας 16.1.2018).

4. Με σημειωθεί ότι η καταχώρηση στο εν λόγω μητρώο δεν ισοδυναμεί με Άδεια επιθεωρησίας

.../2

Επικοινωνία: Δ/νση Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα, Τηλ: 22818/52, Φαξ: 22204525
E-mail: gd@epitropi.gov.cy, gd@epitropi.gov.cy



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΕΘΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΒΙΟΗΘΙΚΗΣ ΚΥΠΡΟΥ

Αρ. Φακ.: ΕΕΒΚ.ΕΠ.2017.01.160

Αρ. Τηλ.: 22869038,039

Αρ. Φαξ: 22351878

14 Δεκεμβρίου 2017

Κυρία Γεωργία Ανδρέου
Παύλου 1
Υψηλός
4187 Λεμεσός

Αγαπητέ, κυ Ανδρέου,

Αίτηση γονιμοποίησης για την πρόταση με τίτλο:

«Επιτολιμισμό και προαρμοστικότητα του εθισμού των νέων 18-35 χρονών στη διαδικτυακή

Αναυσιμότητα στην κίνηση σας ημερησίως 22 Νοεμβρίου 2017 για το πιο πάνω θέμα, και ιδιαίτερα να σας ενημερώσουμε ότι ομοίως η πρόβλεψη των άρθρων 20α και 20β του άρθρου 20α της Συνταξίας της Κυπριακής Δημοκρατίας, έχει την υπόψη ότι η εν λόγω έγκληση σας δεν εμπίπτει στη σειρά αρμοδιοτήτων της Εθνικής Επιτροπής Βιοηθικής Κύπρου (ΕΕΒΚ) με βασικό κριτήριο γνη.

2. Περιλαμβάνει περιεχόμενο πιθανή δική σας η διεξαγωγή της έρευνας με τρόπο που να εξασφαλιστεί η τήρηση της εμπιστευτικότητας και ανωνυμίας των συμμετεχόντων με βάση τον περί Επιδημιολογίας Διερευνητικών Πρωτοκόλλων Χαρακτήρα (Πρωτοκόλλο των Ατόμων) Νόμο του 2001 (Ν. 158(Ι)2001) και με τις ελάχιστες προαρμοστικότητες.

3. Σας ενημερώνουμε ότι για περαιτέρω καλύτερη συνεννοησιμότητα και ικανοποίηση των αιτημάτων που σας έχουν υποβάλει, παρακαλούμε να επικοινωνήσετε με το κέντρο μας μέσω τηλεφώνου ή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου με το επώνυμο σας, τον αριθμό της διεύθυνσης, η ΕΕΒΚ δημοσιεύει στην ιστοσελίδα της το όνομα της έρευνας, τον αριθμό και τον κωδικό ασφαλείας του.

4. Κατά τη διάρκεια εκπόνησης της έρευνας, ο υπεύθυνος επιστημονικός υπεύθυνος θα ενημερώνει την ΕΕΒΚ για κάθε τροποποίηση των αρχικών κατατεθειμένων εγγράφων (πρωτόκολλο ή άλλα ερευνητικά έγγραφα) και θα υποβάλλει τις απαιτούμενες διορθωτικές τροποποιήσεις στην Γ.ε.φ.ο.σ.φ.

5. Σε περίπτωση διακοπής της έρευνας, ο υπεύθυνος επιστημονικός υπεύθυνος θα ενημερώνει γραπτώς την Επιτροπή με σαφή αναφορά και στους λόγους διακοπής της έρευνας.

...2

Κέντρο Υγείας Έγκλησης, Νίκος Κραυχιώτης, 2411 Λεμεσός,
ηλεκτρονική διεύθυνση: info@eebk.gov.cy / eebk@eebk.gov.cy

