

ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

ΣΧΟΛΗ Σ.Ε.Υ.Π.

ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ.
ΜΥΘΟΣ Η΄ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ;**

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ:

Βαβάτσικου Ελένη
Κώστα Ανδρονίκη

ΕΠΟΠΤΕΥΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:

Δρ.Μπακάλης Νικόλαος

ΠΑΤΡΑ 2016

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Με την ολοκλήρωση της πτυχιακής μας εργασίας θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε προσωπικά ορισμένους ανθρώπους που μας πρόσφεραν τη βοήθειά τους ο καθένας με τον δικό του ξεχωριστό τρόπο.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους γονείς μας, οι οποίοι μας στήριξαν οικονομικά και ψυχολογικά αυτά τα 4 χρόνια της φοιτητικής μας πορείας.

Τον καθηγητή μας κ. Δρ. Μπακάλη Νικόλαο που με την καθοδήγηση του μας βοήθησε να καταφέρουμε να ολοκληρώσουμε αυτή την εργασία. Επίσης, με την κατάλληλη μέθοδο διδασκαλίας του, μας βοήθησε να κατανοήσουμε την δομή, τη μέθοδο και τον τρόπο σκέψης που χρειάζεται για να πραγματοποιηθεί μια έρευνα με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS.

Επίσης θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά τον φίλο μας Θεοφίλη Ιωάννη, για την πολύτιμη βοήθεια που μας προσέφερε για τη δημιουργία του ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου, για τη σωστή χρήση του προγράμματος SPSS και για τη γενικότερη ψυχολογική του στήριξη.

Ευχαριστούμε όλους όσους συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο μας και βοήθησαν να πραγματοποιηθεί αυτή η έρευνα.

Τέλος, ευχαριστούμε όλους τους καθηγητές του νοσηλευτικού τμήματος για τις γνώσεις που μας προσέφεραν αυτά τα 4 χρόνια της φοίτησης μας.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Εισαγωγή: Ο εθισμός είναι μια κατάσταση κατά την οποία ένα άτομο αποκτά μία συνήθεια η οποία επηρεάζει τη συμπεριφορά και τον ψυχισμό του και την καθιστά δύσκολο να διακοπεί. Όταν μιλάμε για εθισμό στο διαδίκτυο αναφερόμαστε στην προβληματική χρήση του διαδικτύου που σχετίζεται με σημαντική κοινωνική, ψυχολογική και επαγγελματική δυσλειτουργία.

Σκοπός: Κύριος στόχος μας είναι να διαπιστώσουμε κατά πόσο οι πολίτες της Πάτρας αλλά και γενικότερα της χώρας μας, στην εποχή που διανύουμε είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο.

Δείγμα και μέθοδος μελέτης: Το δείγμα (n=527) περιλάμβανε πολίτες από την περιοχή της Πάτρας και από άλλες περιοχές της χώρας μας. Χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο με 28 ερωτήσεις. Η στατιστική ανάλυση του δείγματος έγινε με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 23.

Αποτελέσματα: Το 30,4% του δείγματος απάντησε ότι συχνά του συμβαίνει να παραμένει στο διαδίκτυο περισσότερο από ότι προορίζεται. Το 53,1% του δείγματος προτιμά την διασκέδαση με φίλους από τον ενθουσιασμό του διαδικτύου. Το 52,6% απάντησε πως δεν έχει προσπαθήσει να κρύψει τον χρόνο παραμονής του στο διαδίκτυο. Αρκετά σημαντικό ήταν και το ποσοστό του 62,8% που αναφέρει ότι η πλειοψηφία των ατόμων που αισθάνεται κατάθλιψη, κυκλοθυμικότητα ή νευρικότητα όταν είναι εκτός σύνδεσης δεν τα ξεπερνά μόλις συνδεθεί στο διαδίκτυο. Αισιόδοξο ωστόσο είναι το ότι το 33% απάντησε ότι δεν δημιουργεί νέες σχέσεις μέσω του διαδικτύου και ακολούθησε το σπάνια με 40,2 %. Μόνο το 18% απάντησε ότι δεν φοβάται ότι η ζωή του χωρίς το διαδίκτυο θα ήταν βαρετή, κενή και δυσάρεστη και ακολούθησε με 29% το σπάνια.

Συμπέρασμα: Ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί πλέον πραγματικότητα καθώς όλο και μεγαλύτερα ποσοστά εθισμένων ατόμων εμφανίζονται σε χώρες παγκοσμίου επιπέδου. Σύμφωνα με τα αποτελέσματά μας ο εθισμός στο διαδίκτυο φαίνεται να μην έχει εμφανιστεί σε μεγάλο ποσοστό στη χώρα μας καθώς στις απαντήσεις του ερωτηματολογίου μας εντοπίσαμε αρκετά μικρά ποσοστά που αποδεικνύουν ότι οι Έλληνες πολίτες χρησιμοποιούν την τεχνολογία και το διαδίκτυο αλλά με μέτρο.

ABSTRACT

Introduction: Addiction is a condition in which a person acquires a habit that affects one's behavior and psyche and makes it difficult to stop it. When we talk about internet addiction, we are referred to problematic Internet use, associated with significant social, psychological and occupational dysfunction.

Purpose: Our main purpose is to find out whether the citizens of Patras and the general population of our country in the modern world are addicted to the internet.

Sample and study method: The sample (n = 527) included people from the region of Patras and the general population of our country. We used a questionnaire which consisted of 28 questions. The statistical analysis of the sample was done by the statistical program SPSS 23.

Results: 30,4% of the sample responded that they often remain on the web longer than intended. 53.1% of the sample prefer to have fun with their friends rather than the excitement of the internet. 52.6% answered that they have never tried to hide their time spent on the Internet. Very significant was the percentage of 62.8%, which shows that the majority of people who feel depressed, suffer by sudden mood swings or nervousness when offline, do not recover once connected to the Internet. Optimistic however is the fact that 33% replied that they create new relationships through the internet and it is followed by the answer "rarely" with a percentage of 40.2%. Only 18% said that they fear that life without the Internet would be boring, empty and unpleasant, followed by the answer "seldom" with the percentage of 29%.

Conclusion: Internet addiction is becoming a reality, as growing percentages of addicts appear on a worldwide scale. According to our results, the Internet addiction appears to have occurred in a large proportion in the country as in our questionnaire responses identified several small percentages show that Greek citizens use technology and the Internet, but in moderation.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ευχαριστίες.....	2
Περίληψη.....	3
Περιεχόμενα.....	5
Εισαγωγή.....	7

Κεφάλαιο 1^ο (βιβλιογραφική ανασκόπηση)

Εθισμός

1.1.1 Ορισμός εθισμού.....	8
1.1.2 Ο ιατρικός ορισμός του εθισμού.....	8
1.1.3 Μορφές εθισμού.....	9
1.1.4 Αίτια εθισμού.....	12
1.1.5 Συμπτώματα	13
1.1.6 Θεραπεία εθισμού.....	13

Διαδίκτυο

1.2.1 Ορισμός.....	15
1.2.2 Ιστορική αναδρομή.....	15
1.2.3 Πλεονεκτήματα του διαδικτύου.....	16
1.2.4 Μειονεκτήματα του διαδικτύου.....	17
1.2.5 Επιπτώσεις του διαδικτύου.....	17
1.2.6 Πίνακας με αριθμό χρηστών του διαδικτύου στις Ευρωπαϊκές χώρες.....	18

Εθισμός στο διαδίκτυο

1.3.1 Ορισμός.....	19
1.3.2 Τύποι εθισμού στο διαδίκτυο.....	19
1.3.3 Αίτια εθισμού στο διαδίκτυο.....	20
1.3.4 Πρόδρομα συμπτώματα της εξάρτησης.....	20
1.3.5 Τα συμπτώματα του εθισμού στο διαδίκτυο.....	21
1.3.6 Κριτήρια διάγνωσης εθισμού στο διαδίκτυο.....	21
1.3.7 Τα 8 κριτήρια διάγνωσης του εθισμού στο διαδίκτυο της Young.....	21
1.3.8 Στρατηγικές θεραπείας για τη παθολογική χρήση του διαδικτύου.....	22
1.3.9 Πίνακας με διάφορες έρευνες σε εφήβους και ενηλίκους.....	23

Κεφάλαιο 2° (Μεθοδολογία της έρευνας)

2.1 Μέθοδος.....	25
2.2 Σχεδιασμός.....	25
2.3 Διαδικασία.....	26
2.4 Μέθοδος συλλογής δεδομένων.....	27
2.5 Δείγμα.....	28
2.6 Ζητήματα βιοηθικής.....	29

Κεφάλαιο 3° (Ανάλυση αποτελεσμάτων)

3.1 Δημογραφικά στοιχεία του δείγματος.....	30
3.2 Ανάλυση ερωτήσεων.....	33

Κεφάλαιο 4° (Συζήτηση)

Συζήτηση.....	43
Βιβλιογραφία.....	53
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι.....	58

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ένα από τα πιο σημαντικά χαρακτηριστικά της σύγχρονης κοινωνίας είναι η αυξανόμενη επίδραση των online εργαλείων επικοινωνίας, ιδιαίτερα του Διαδικτύου στους ανθρώπους. Το διαδίκτυο έχει χαρακτηριστεί ως μια πολύτιμη πηγή γνώσης, ένα εργαλείο ενημέρωσης, ροής πληροφόρησης, επικοινωνίας και διασκέδασης. Ο ορισμός του διαδικτύου (Internet) δίνεται ως ένα επικοινωνιακό δίκτυο ηλεκτρονικών υπολογιστών, που επιτρέπει την ανταλλαγή δεδομένων μεταξύ οποιουδήποτε διασυνδεδεμένου υπολογιστή. Το διαδίκτυο είναι πραγματικά ένα εργαλείο όπου μικρής και μεγάλης ηλικίας χρήστες μπορούν να βρεθούν σε έναν απέραντο εικονικό χώρο γεμάτο εκατομμύρια πληροφορίες. Μπορούν να ασχοληθούν με παιχνίδια, να αλληλογραφήσουν, να αναζητήσουν πληροφορίες και να συνομιλήσουν, να βρουν αρχεία κάθε είδους. Με την συνεχή εξέλιξη των νέων τεχνολογιών, οι χρήστες του διαδικτύου είναι πια σε θέση να πραγματοποιούν ηλεκτρονικές αγορές, συναλλαγές με το Δημόσιο και τις τράπεζες και να ασχοληθούν με την εκπαίδευση και την εργασία εξ αποστάσεως. Όλα τα παραπάνω οι ανήλικοι τα κάνουν συνήθως χωρίς επίβλεψη, με μια ελευθερία που δεν υπάρχει στην πραγματική τους ζωή. Για το λόγο αυτό μπορεί να προκύψουν πολλά προβλήματα από τη χρήση χωρίς όριο και από την έλλειψη πληροφόρησης και ενημέρωσης (Koob, Arends και Moal, 2014). Εθισμός, όπως χρησιμοποιείται στη βιβλιογραφία, αναφέρεται σε μια φυσιολογική εξάρτηση μεταξύ ενός ατόμου και κάποιο ερέθισμα, συνήθως μια ουσία. Για το λόγο αυτό, το DSM-IV, δεν χρησιμοποιεί τον εθισμό για να περιγράψει παθολογική χρήση ή κατάχρηση μιας ουσίας ή άλλα τέτοια ερεθίσματα, ούτε περιγράφει ψυχαναγκαστικό εθισμό στα τυχερά παιχνίδια (RAD, 2001).

Το πρώτο κέντρο για την απεξάρτηση του εθισμού ήταν στην Πενσυλβανία των Η.Π.Α. το 1995. Την ίδια χρονιά ο ψυχίατρος Ivan Goldberg (1995), υιοθέτησε πρώτος τον όρο internet addiction και έπειτα έγινε δημοφιλής και την καινοτόμο έρευνα της Young (1996). Οι πρώτες περιπτώσεις αφορούσαν μόνο ενήλικες ωστόσο αργότερα το φαινόμενο επεκτάθηκε ραγδαία και σε εφήβους και νέους. Πλέον η εξάπλωση του εθισμού είναι παγκόσμιο φαινόμενο και αφορά όλες τις ηλικιακές ομάδες, ωστόσο τα παιδιά και οι έφηβοι είναι πιο ευάλωτοι και χρειάζονται την προστασία των γονέων του και της κοινωνίας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

ΕΘΙΣΜΟΣ

1.1.1 ΟΡΙΣΜΟΣ ΕΘΙΣΜΟΥ

Ο όρος εθισμός χρησιμοποιείται σε καταστάσεις κατά τις οποίες ένα άτομο αποκτά μία συνήθεια η οποία επηρεάζει τη συμπεριφορά και τον ψυχισμό του και την καθιστά δύσκολο να διακοπεί. Αυτή η συνήθεια μπορεί να είναι είτε η λήψη κάποιας ουσίας είτε η συμμετοχή σε κάποια δραστηριότητα που αποτελεί τόσο μεγάλη ευχαρίστηση έτσι ώστε το άτομο να ωθείται στην ακατάπαυστη χρήση/πράξη της με αποτέλεσμα να οδηγείται σε καταστάσεις εκτός ελέγχου χωρίς βεβαίως να το αντιλαμβάνεται (Peele, 2016).

Η λέξη «εθισμός» χρησιμοποιείται με πολλούς διαφορετικούς τρόπους και προέρχεται από την εξέλιξη της έννοιας της εξάρτησης, όπου εξάρτηση ορίζεται ως η παθολογική κατάσταση του εγκεφάλου που οδηγεί τον άνθρωπο σε μία διαρκή και απελπισμένη αναζήτηση του αισθήματος της ηδονής. Οι εξαρτήσεις είναι χρόνιες υποτροπιάζουσες ασθένειες του εγκεφάλου με ακραίες εκδηλώσεις συμπεριφοράς και σημαντική νοσηρότητα (Eduardo και άλλοι, 2014).

Με αυτόν τον τρόπο κάθε άτομο που χαρακτηρίζεται ως εθισμένο εμφανίζει αποτυχημένες προσπάθειες στον έλεγχο της συμπεριφοράς του καθώς και συνέχιση αυτής της συμπεριφοράς παρά τις σημαντικές αρνητικές συνέπειες. Ο εθισμός επηρεάζει ένα μεγάλο ποσοστό της κοινωνίας και έχει τεράστιο χρηματικό κόστος. Αποτελεί μία προοδευτική ασθένεια που εξελίσσεται με την πάροδο του χρόνου και αποτελείται από τρία στάδια: την ανησυχία, τη δηλητηρίαση και την απόσυρση (Koob, Arends και Moal, 2014) .

1.1.2 ΟΙΑΤΡΙΚΟΣ ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ

Ο εθισμός πρέπει να πληροί τουλάχιστον τρία από τα ακόλουθα κριτήρια. Αυτό βασίζεται στα κριτήρια της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Εταιρείας (DSM-5) και του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας που δημοσιεύτηκε επίσημα το 2000:

1. Ανοχή, όπως ορίζεται από ένα από τα ακόλουθα:

(A) Η ανάγκη για σημαντικά αυξημένες ποσότητες της ουσίας για την επίτευξη δηλητηρίασης ή για το επιθυμητό αποτέλεσμα

ή

(B) αισθητά μειωμένο αποτέλεσμα με τη συνεχή χρήση της ίδιας ποσότητας της ουσίας.

2. Η αποχώρηση, όπως εκδηλώνεται από ένα από τα ακόλουθα:

(A) Το χαρακτηριστικό σύνδρομο απόσυρσης από την ουσία

ή

(B) Η ουσία λαμβάνεται για την ανακούφιση ή την αποφυγή των συμπτωμάτων της απόσυρσης.

3. Η ουσία λαμβάνεται συχνά σε μεγαλύτερες ποσότητες ή για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από ό, τι προβλεπόταν.

4. Υπάρχει μια επίμονη επιθυμία ή ανεπιτυχείς προσπάθειες να περιορίσουν ή να ελέγξουν τη χρήση της ουσίας.

5. Ένα μεγάλο μέρος του χρόνου δαπανάται για τη λήψη ουσιών παρά σε δραστηριότητες που είναι απαραίτητες.

6. Σημαντικές κοινωνικές, επαγγελματικές ή ψυχαγωγικές δραστηριότητες διακόπτονται ή μειώνονται, λόγω της χρήσης ουσιών.

7. Η χρήση της ουσίας συνεχίζεται παρά τη γνώση για τον επίμονο σωματικό πόνο ή τα ψυχολογικά προβλήματα που είναι πιθανό να προκαλούνται ή να επιδεινώνονται από την ουσία.

Οι παραπάνω ορισμοί διαχωρίζονται καθώς αποτελούν το θεωρητικό και το πρακτικό κομμάτι του εθισμού. Τα κριτήρια χρησιμοποιούνται μόνο ιατρικά προκειμένου να εντοπιστεί η ύπαρξη εθισμού. Επιπλέον πρέπει να τονιστεί ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο δεν αποτελεί αναγνωρισμένη ψυχιατρική διαταραχή στα ταξινομικά συστήματα των ψυχικών νόσων.

1.1.3 ΜΟΡΦΕΣ ΕΘΙΣΜΟΥ

Ο εθισμός όπως γνωρίζουμε μπορεί να αναφέρεται είτε σε μία εξάρτηση από ουσίες είτε σε έναν εθισμό συμπεριφοράς. Με αυτόν τον τρόπο ο εθισμός δείχνει να κατηγοριοποιείται σε σωματικό και ψυχικό. Μερικές από τις πιο γνωστές μορφές σωματικού εθισμού, συμφωνα με τον (Parekh, 2015), είναι οι ακόλουθες:

- Κοκαΐνη, μεθαμφεταμίνη και άλλα διεγερτικά
- PCP, LSD και άλλα παραισθησιογόνα
- Εισπνεόμενες ουσίες, όπως διαλυτικά χρωμάτων και κόλλα
- Καπνός
- Αλκοόλ
- Τα οπιοειδή αναλγητικά, ηρωίνη
- Ηρεμιστικά, υπνωτικά και αγχολυτικά (φάρμακα για το άγχος, όπως ηρεμιστικά)
- Μαριχουάνα

Κοκαΐνη: Χρήση και κατάχρηση της κοκαΐνης είναι ένα παγκόσμιο πρόβλημα με σημαντικές ιατρικές, οικονομικές και κοινωνικές δαπάνες. Παρόλα αυτά δεν υπάρχουν ακόμα στοχευμένες φαρμακολογικές θεραπείες. Σε αντίθεση με άλλα φάρμακα της κατάχρησης, η χρήση κοκαΐνης χρειάζεται συνήθως περισσότερο χρόνο για να αναπτύξει εθισμό (Diemenkai άλλοι, 2016).

Αμφεταμίνη: Είναι ένα συνθετικό ναρκωτικό που έχει ψυχοδιεγερτικές ιδιότητες στην βελτίωση των επιδόσεων. Η αμφεταμίνη έχει κάποιες ιατρικές ιδιότητες αλλά η ευφορία που προκαλεί, οδηγεί σε κατάχρησή της (Grandy, 2016).

Μεθαμφεταμίνη: είναι ένα παράνομο ναρκωτικό που όταν γίνεται κατάχρηση προκαλεί εξάρτηση και σχιζοφρένεια και προκαλεί μορφολογικές ανωμαλίες στον εγκέφαλο (Grandy,

2016). Η κατανάλωση μεθαμφεταμίνης (ΜΕΘ) είναι μία ισχυρή εθιστική ψυχοδιεγερτική ουσία που μπορεί να προκαλέσει μη αναστρέψιμη βλάβη στα κύτταρα του εγκεφάλου και οδηγεί σε νευρολογικές και ψυχιατρικές διαταραχές (Gocalves και Silva,2016).

Παραισθησιογόνα (PCP, LSD): Προκαλούν ψυχοδραστικές, βιοχημικές, και συμπεριφορικές αλλαγές, διέγερση, προβλήματα όρασης και ακοής, καθώς και στρέβλωση της αντίληψης του χρόνου. Από τα πιο γνωστά παραισθησιογόνα είναι η σκοπολαμίνη που είναι ο πιο αποτελεσματικός προφυλακτικός παράγοντας που χρησιμοποιείται για την πρόληψη της ναυτίας των ταξιδιωτών, καθώς και η ατροπίνη που χρησιμοποιείται στην αναισθησία, λόγω της επίδρασής της στο καρδιαγγειακό και αναπνευστικό σύστημα (Γάσσοσ και Μυρωνίδου-Τζουβελέκη, 2016).

Εισπνεόμενες ουσίες κατάχρησης: Είναι από τις πιο διαδεδομένες και ολέθριες μορφές χρήσης ναρκωτικών στις Ηνωμένες Πολιτείες. Η οξεία δηλητηρίαση εισπνοής μπορεί να οδηγήσει σε «ξαφνικό θάνατο» και συνδέεται με πολλές αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία και την κοινωνία. Η χρόνια εισπνεόμενη χρήση σχετίζεται με σημαντική νευροτοξικότητα και μια σειρά από γνωστικές διαταραχές, ψυχοκοινωνικά ελλείμματα και παθολογία οργάνων (Bowen και άλλοι, 2016). Τα συμπτώματα του εισπνευστικού εθισμού είναι συγκρίσιμα με εκείνα των άλλων ουσιών, συμπεριλαμβανομένων νικοτίνη, αλκοόλ ή μεθαμφεταμίνη (Kalayasiri και Maes, 2016).

Καπνός: Το κάπνισμα είναι η πιο γνωστή μορφή της χρήσης του καπνού. Οι περισσότερες μελέτες του καπνίσματος και της θνησιμότητας διεξήχθησαν στους δυτικούς πληθυσμούς και τα στοιχεία περιορίζονται σε χώρες της Ασίας και της Νότιας Ασίας (Chen και άλλοι, 2013). Το ενεργητικό και το παθητικό κάπνισμα επηρεάζει αρνητικά την υγεία σε όλες τις ηλικιακές ομάδες (Bahl και άλλοι, 2014). Η χρήση του καπνού είναι η κύρια αιτία αποτρέψιμων θανάτων και των ασθενειών σε όλο τον κόσμο και εκτιμάται ότι θα σκοτώνει περισσότερους από 5 εκατομμύρια ανθρώπους κάθε χρόνο (Chen και άλλοι, 2013). Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), αν συνεχιστούν οι σημερινές τάσεις, μέχρι το 2030 η χρήση του καπνού θα μπορούσε να προκαλέσει 8 εκατομμύρια θανάτους ετησίως, με περισσότερο από το 80% αυτών των θανάτων σε χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος χώρες. Οναργιλές είναι ένα άλλο προϊόν καπνού και η χρήση του γρήγορα εξαπλώνεται στις Ηνωμένες Πολιτείες και την Ευρώπη. Έχει αναφερθεί ότι σε σύγκριση με το κάπνισμα τσιγάρων, ο ναργιλές καπνός περιέχει 36 φορές την ποσότητα της νικοτίνης και υψηλότερες συγκεντρώσεις βαρέων μετάλλων (Wu και άλλοι, 2013).

Αλκοόλ: Το αλκοόλ είναι η πιο ευρέως χρησιμοποιούμενη ουσία για εθιστικούς σκοπούς. Η κατάχρηση του αλκοόλ δημιουργεί πολλαπλές βιολογικές, συμπεριφορικές και ψυχιατρικές συνέπειες, καθώς και συνέπειες στην ιατρική και δημόσια υγεία (Liu, Guo και Park, 2013), (Ciubară και άλλοι, 2015). Η επικράτηση της εξάρτησης από το αλκοόλ αναφέρθηκε να είναι 14% σε ένα μη θεσμοθετημένο ενήλικο πληθυσμό (ηλικίας: 15-54 έτη), και η κατάχρηση αλκοόλ σχετίζεται με 85.000 θανάτους ετησίως στις Ηνωμένες Πολιτείες μόνο (Qi, Tretter και Voit, 2014), (Koball και άλλοι, 2015). Τα άτομα που είναι εθισμένα στη χρήση αυτών των ουσιών δείχνουν να έχει διαταραχθεί τόσο η λειτουργία σκέψης τους όσο η συμπεριφορά και το σώμα τους. Επιπλέον με την πάροδο του χρόνου τα άτομα αυτά αποκτούν μία ανοχή σε αυτές τις ουσίες και συνεπώς χρειάζονται μεγαλύτερες ποσότητες για να αισθανθούν τις επιπτώσεις. Επιπρόσθετα παρατηρούνται αλλαγές σε περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με την κρίση, τη μάθηση, τη μνήμη, τη λήψη αποφάσεων καθώς και στον έλεγχο της συμπεριφοράς. Οι αλλαγές στην καλωδίσωση του εγκεφάλου είναι αυτό που προκαλεί στους ανθρώπους αυτή την έντονη επιθυμία για τη χρήση της ουσίας και την καθιστούν τόσο δύσκολο να διακοπεί.

Με λίγα λόγια αυτές οι αλλαγές μπορούν να θεωρηθούν καταστροφικές στον τρόπο λειτουργίας του ανθρώπινου εγκεφάλου παρά τα όσα ευχάριστα συναισθήματα τους προκαλεί (Parekh, 2015).

Ο (Pursey και άλλοι, 2015) προτείνουν μερικές από τις πιο γνωστές μορφές εθισμού:

- Διατροφική διαταραχή
- Προβληματική χρήση διαδικτύου/ηλεκτρονικών υπολογιστών/online gaming
- Τυχερά παιχνίδια (παθολογικός τζόγος)
- Κλεπτομανία, πυρομανία
- Ψυχαναγκαστική αγορά
- Υπερσεξουαλικές διαταραχές

Διατροφική διαταραχή: Ο εθισμός στο φαγητό είναι μια έννοια που είναι ευρέως αποδεκτή από τον πληθυσμό και έχει κερδίσει την προσοχή στην επιστημονική έρευνα (Pursey και άλλοι, 2015). Σε μελέτη, το 86% των Αμερικανών και των Αυστραλών συμφωνεί με την ιδέα ότι ορισμένα τρόφιμα έχουν εθιστικές ιδιότητες και το 72% πιστεύει ότι ο εθισμός στα τρόφιμα θα μπορούσε να ευθύνεται σε ορισμένες περιπτώσεις παχυσαρκίας (Lee και άλλοι, 2013). Η Κλίμακα εθισμού στα τρόφιμα Yale επιτρέπει τον ποσοτικό προσδιορισμό και τη διάγνωση της «εξάρτησης στα τρόφιμα» με βάση τα κριτήρια του DSM-IV για την εξάρτηση από ουσίες. Χρησιμοποιώντας αυτή την κλίμακα, η επικράτηση του εθισμού των τροφίμων βρέθηκε να είναι περίπου 15% για τους ενήλικες που ζητούν θεραπεία απώλειας βάρους, καθώς και 5% έως 7% στους μη κλινικούς πληθυσμούς (Ruddock και άλλοι, 2015).

Ηλεκτρονικά παιχνίδια: Τα ηλεκτρονικά παιχνίδια είναι μία διαδεδομένη δραστηριότητα ψυχαγωγίας σε όλο τον κόσμο και σε όλες τις ηλικίες. Γι' αυτό έχει προσελκύσει την αυξανόμενη προσοχή της έρευνας στην ψυχολογία και την ψυχιατρική (King και άλλοι 2013), (Jark και άλλοι, 2013). Η υπερβολική χρήση των διαδικτυακών παιχνιδιών έχει ονομαστεί διαφορετικά, ανάλογα με τα διαφορετικά θεωρητικά υπόβαθρά τους. Μερικοί από τους όρους που χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν το πρόβλημα είναι: ο εθισμός, το παθολογικό παιχνίδι, και η εξάρτηση από τα video games. Τα online παιχνίδια παρότι αποτελούν μια από τις κύριες πηγές ψυχαγωγίας εγκυμονούν κινδύνους και θεωρείται απαραίτητη η ελεγχόμενη χρήση τους (Tiatiri και άλλοι, 2013).

Τυχερά παιχνίδια (παθολογικός τζόγος): Αν και οι μελέτες που έχουν γίνει σχετικά με τον εθισμό στα τυχερά παιχνίδια είναι σχεδόν ανύπαρκτες φαίνεται ότι ακολουθούν παρόμοια πορεία με αυτή του εθισμού στις ουσίες. Εμφανίζονται ιδιαίτερα υψηλά ποσοστά σε εφήβους και νέες ενήλικες ομάδες ενώ τα ποσοστά χαμηλώνουν σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας. Μελέτες που σύγκριναν άτομα που δεν παίζουν τυχερά παιχνίδια με άτομα με διαταραχή στα τυχερά παιχνίδια διαπίστωσαν ότι τα τελευταία παρουσιάζουν ιδιαίτερα αυξημένη παρορμητική δράση (Granta και Chamberlain, 2014).

Κλεπτομανία: Τα βασικά χαρακτηριστικά της κλεπτομανίας περιλαμβάνουν:

- 1) Επαναλαμβανόμενη αποτυχία του να αντισταθεί στην επιθυμία να κλέψουν τα περιττά αντικείμενα.
- 2) Αυξανόμενη αίσθηση της έντασης πριν από τη διάπραξη της κλοπής.
- 3) Αίσθημα απόλαυσης, ικανοποίησης ή απελευθέρωσης κατά το χρόνο διάπραξης της κλοπής.
- 4) Η κλοπή δεν εκτελείται από το θυμό, την εκδίκηση ή λόγω ψύχωσης. Όπως και τα άτομα που είναι εθισμένα σε ουσίες, έτσι και τα άτομα με κλεπτομανία ωθούνται να κλέψουν

προκειμένου να νιώσουν τα επιθυμητά, έντονα συναισθήματα και εμφανίζουν δυσκολία στην διακοπή αυτής της πράξης κάτι που αποτελεί κύριο χαρακτηριστικό του εθισμού. Σε γνωστικές δοκιμές, με μικρό δείγμα ατόμων (n = 13) με κλεπτομανία τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντικά αυξημένη παρορμητική δράση (Granta και Chamberlain, 2014).

Ψυχαναγκαστική αγορά: Η ψυχαναγκαστική αγορά χαρακτηρίζεται από μια ενασχόληση με την αγορά, ψωνίζοντας συνεχώς αντικείμενα που δεν μπορούν να αντέξουν οικονομικά ή που δεν χρειάζονται με αποτέλεσμα να επηρεάζεται τόσο η κοινωνική όσο και η επαγγελματική τους ζωή. Τα άτομα με ψυχαναγκαστική αγορά συχνά αναφέρουν ότι τη στιγμή που θα αρχίσουν να αγοράζουν, δεν μπορούν να ελέγξουν τη συμπεριφορά τους, ακόμη και αν έχουν επίγνωση των πιθανών συνεπειών. Η έναρξη της ψυχαναγκαστικής αγοράς φαίνεται να λαμβάνει χώρα κατά τα τέλη της εφηβείας ή την πρώιμη ενήλικη ζωή, αν και η πλήρης διαταραχή μπορεί να διαρκέσει αρκετά χρόνια για να αναπτυχθεί. Λόγω των ευχάριστων συναισθημάτων που προκαλούνται, η ψυχαναγκαστική αγορά χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενες ορμές για ψώνια. Αυτές οι ορμές επιδεινώνονται σε περιόδους στρες, συναισθηματικών δυσκολιών, πλήξης και οι περισσότεροι ασθενείς προσπαθούν να αντισταθούν ανεπιτυχώς. Στη μοναδική μελέτη που έγινε τα άτομα με καταναγκαστική αγορά εμφανίζουν αυξημένη παρορμητική δράση (Granta και Chamberlain, 2014). Αν και η έννοια του εθισμού συμπεριφοράς φαίνεται να είναι σχετικά αυξημένη από άποψη βιβλιογραφίας ωστόσο δεν υπάρχουν αρκετά στοιχεία ακόμη για τη θεραπεία αυτών των διαταραχών. Αυτές οι διαταραχές περιλαμβάνουν μία εξαιρετικά ετερογενή ομάδα. Επιπλέον, αν και πολλές από αυτές τις συμπεριφορές μοιράζονται παρόμοια χαρακτηριστικά κοινά τόσο μεταξύ τους όσο και με διαταραχές στη χρήση ουσιών, υπάρχουν επίσης σημαντικές διαφορές. Σε πολλές από αυτές τις διαταραχές, υπάρχει περιορισμένη επιστημονική και εμπειρική υποστήριξη ως προς την ένταξή τους ως συμπεριφορικοί εθισμοί. Επιπλέον, υπάρχουν πολλές ελλείψεις στην εξερεύνηση της συμπτωματολογίας και πολύ λίγες μελέτες όσον αφορά την επιδημιολογία και την αιτιολογία αυτών των διαταραχών (Demetrovics και Griffiths, 2012).

1.1.4 ΑΙΤΙΑ ΕΘΙΣΜΟΥ

Οι αιτίες του εθισμού διαφέρουν σημαντικά και δεν είναι εύκολο να τις κατανοήσουμε. Κατά κύριο λόγο προκαλούνται από έναν συνδυασμό της σωματικής, ψυχικής και συναισθηματικής διάστασης ενός ατόμου (Nordqvist, 2016). Κάθε ουσία ή δραστηριότητα που μπορεί να δημιουργήσει ευχάριστα συναισθήματα στο άτομο μπορεί να έχει ως τελικό αποτέλεσμα τον εθισμό. Γι' αυτό το λόγο η πιθανότητα να προβλέψει κανείς τη δημιουργία εθισμού είναι μηδαμινή (Rodgers, 2016). Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ευρώπη από τους SJ Amiri, Homayouni το 2010, προκειμένου να βρεθεί ποια είναι η πρώτη αιτία του εθισμού (ψυχολογική, περιβάλλον ή φυσικά αίτια) επιλέχθηκαν τυχαία 80 εθισμένα άτομα και πραγματοποιήθηκε απογραφή αξιολόγησης της κατάχρησης ναρκωτικών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 55% των εθισμένων ατόμων είχαν εθιστεί λόγω ψυχολογικών αιτιών ενώ το 65% από παράγοντες ψυχολογικούς όπως ο φόβος, το άγχος και η θλίψη. Συμπερασματικά, σύμφωνα με τα αποτελέσματα θα πρέπει να δοθεί μεγαλύτερη έμφαση σε ψυχολογικούς μεθόδους για πρόληψη και θεραπεία έτσι ώστε κάποια στιγμή να μειωθεί και να τεθεί υπό έλεγχο αυτή η αιτία εθισμού. Παρόλα αυτά, τα αποτελέσματα δεν μπορούν να θεωρηθούν αξιόπιστα λόγω του μικρού δείγματος που χρησιμοποιήθηκε και σίγουρα το θέμα χρήζει περαιτέρω έρευνας (Amiri και Homayouni, 2010).

Σημαντικό επίσης γεγονός αποτελεί μία μελέτη που εξέτασε 861 πανομοιότυπα δίδυμα ζεύγη και 653 διζυγωτικά (μη ταυτόσημα) δίδυμα ζεύγη. Όταν ένα πανομοιότυπο δίδυμο ήταν εθισμένο στο αλκοόλ, το άλλο δίδυμο είχε μια υψηλή πιθανότητα να εθιστεί. Αλλά όταν ένα μη-ταυτόσημο δίδυμο ήταν εθισμένο στο αλκοόλ, το άλλο δίδυμο δεν είχε κατ'ανάγκη έναν εθισμό. Με βάση τις διαφορές μεταξύ των πανομοιότυπων και μη πανομοιότυπων διδύμων, η μελέτη έδειξε 50-60% του εθισμού οφείλεται σε γενετικούς παράγοντες. Το γεγονός αυτό έχει επιβεβαιωθεί και από άλλες μελέτες προκλύπτοντας ότι ο εθισμός οφείλεται 50% σε γενετική προδιάθεση και 50% σε κακή αντιμετώπιση των δεξιοτήτων (Melemis, 2016).

1.1.5 ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Τα συμπτώματα συνδέονται είτε με την υπέρμετρη χρονικά χρήση του Διαδικτύου είτε με την έλλειψη της σύνδεσης στο Διαδίκτυο για αρκετό χρόνο. Στη πρώτη περίπτωση η παρατεταμένη χρονικά χρήση οδηγεί σε κόπωση, έλλειψη συγκέντρωσης, εκνευρισμό, διαταραχή του κερκάδιου ρυθμού και αναστροφή του ύπνου. Στη δεύτερη περίπτωση έχουμε άγχος, απότομη συμπεριφορά και ευερεθιστότητα, ενώ αναδύονται τα αρνητικά συναισθήματα και καταστάσεις που ενδεχόμενα να κατάπνιγε η χρήση Διαδικτύου, όπως η θλίψη, φοβίες (κοινωνική φοβία, αγοραφοβία), ψυχαναγκαστικότητα, κ.α. (Φλώρος, 2013).

Το σημαντικότερο σύμπτωμα του εθισμού είναι η αδυναμία να περιορίσουν ή να ελέγξουν τη χρήση μιας ουσίας ή δραστηριότητας. Επιπλέον με την επαναλαμβανόμενη χρήση ενός φαρμάκου ή μιας δραστηριότητας αυξάνεται η χρήση ή η πράξη προκειμένου να εμφανιστεί το επιθυμητό αποτέλεσμα και αποκτάται ανοχή. Η ουσία χρησιμοποιείται με επικίνδυνες δόσεις παρά τη γνώση για τα προβλήματα που θα προκαλέσει (Parekh, 2015).

Τέλος με τη συνεχή χρήση του διαδικτύου το άτομο αρχίζει να παραμελεί κοινωνικές και οικογενειακές ευθύνες, έχει συγκρούσεις με την οικογένεια ή το φιλικό περιβάλλον, μειώνει ή ακόμα και σταματά τις εργασιακές του υποχρεώσεις, ενώ τελικά χάνει σημαντικές σχέσεις και ευκαιρίες εκπαίδευσης ή επαγγελματικής εξέλιξης. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία ψυχολογικών και διαπροσωπικών προβλημάτων καθώς και την εμφάνιση αρνητικών επιπτώσεων στην υγεία, τη διάθεση και τον αυτοσεβασμό, προβλήματα στην όραση καθώς και σε άλλα ζωτικά όργανα. Όλοι οι εθισμοί μπορούν να προκαλέσουν αισθήματα ενοχής, ντροπής, απόγνωσης και αποτυχίας ενώ παράλληλα ο σωματικός ή ψυχικός εθισμός μπορεί να οδηγήσει σε έντονο στρες και κατάθλιψη (Pickhardt, 2016), (Φλώρος, 2013).

1.1.6 ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΕΘΙΣΜΟΥ

Σύμφωνα με την άποψη της παγκόσμιας επιβάρυνσης της νόσου ο εθισμός αποτελεί μία πανδημία κατά την οποία κάθε άτομο που είναι εθισμένο χάνει έτη από τη ζωή του λόγω της κακής υγείας, αναπηρίας ή πρόωρου θανάτου με ποσοστά 4% για το αλκοόλ και τον καπνό και 0,8% για τα παράνομα ναρκωτικά (Parker, 2013).

Το Διεθνές Συμβούλιο Νοσηλευτών στοχεύει στην αντιμετώπιση αυτού του προβλήματος ψάχνοντας λύσεις μέσα από αποτελεσματικές παρεμβάσεις προκειμένου να αντιμετωπιστούν οι διαταραχές που σχετίζονται με την ουσία.

Η νοσηλευτική φροντίδα πρέπει να παρέχεται τόσο στα άτομα που είναι εθισμένα όσο και στις οικογένειες και στις ίδιες τις κοινότητες επικεντρώνοντας στην πρόληψη, την έγκαιρη

διάγνωση, την παρέμβαση και τελικά στη θεραπεία της ουσίας που σχετίζεται με τις διαταραχές.

Λόγω της μικρής προόδου σε αυτόν τον τομέα της νοσηλευτικής εκπαίδευσης θεωρείται πλέον απαραίτητο να υπάρξει περισσότερο διδακτικό περιεχόμενο και κλινική εμπειρία καθώς και περισσότερη πρακτική πράξη σε αυτόν τον τομέα. Έρευνα επικυρώνει ότι οι συμπεριφορικές και ιατρικές θεραπείες που έχουν πραγματοποιηθεί για χρόνιες ασθένειες όπως αυτές του διαβήτη, υπέρτασης, άσθματος μπορεί να είναι εξίσου αποτελεσματικές για το αλκοόλ και την κατάχρηση ναρκωτικών (Parker, 2013).

Είναι ενδιαφέρον ότι τα δεδομένα χρησιμοποιώντας ατομοξετίνη και άλλους νοραδρενεργικούς παράγοντες όπως η δεσιπραμίνη στη θεραπεία του εθισμού σε ουσίες ήταν πολύ λιγότερο πειστικά από τα δεδομένα στα ζώα (Granta και Chamberlain, 2014). Δεν υπήρξαν ελεγχόμενες δοκιμές με εικονικό φάρμακο ενός νοραδρενεργικού παράγοντα στη θεραπεία των εθισμών συμπεριφοράς, αν και αυτό θα μπορούσε να είναι μια πολλά υποσχόμενη περιοχή για μελλοντική έρευνα. Παρά το γεγονός ότι δεν έχει διερευνηθεί ακόμα ο ρόλος του γλουταμινικού στην παρορμητική δράση, ωστόσο μπορεί να είναι σε θέση να αντιμετωπίσει τόσο τους εθισμούς συμπεριφοράς όσο και του εθισμού λόγω χρήσης ουσιών (Granta και Chamberlain, 2014).

Επιπλέον ιδιαίτερο ενδιαφέρον προκάλεσε μία έρευνα που δημοσιεύτηκε το 2015 και στοχεύει στη θεραπεία του εθισμού της κοκαΐνης που θα μπορούσε να έχει συνέπειες για όλους τους τύπους των εθισμών στα ναρκωτικά. Μια ομάδα από ένα Πανεπιστήμιο στη Νότια Αυστραλία και ένα Πανεπιστήμιο στις ΗΠΑ με επικεφαλής τον Alexis Northcutt ανακάλυψε ένα μηχανισμό στο ανοσοποιητικό σύστημα που ενισχύει τον εθισμό στην κοκαΐνη. Ανακάλυψε ότι οι ιδιότητες της κοκαΐνης μπορούν να μπλοκαριστούν, χάρη σε ένα φάρμακο που αποτρέπει την απόκριση του ανοσοποιητικού συστήματος. Η ομάδα επικέντρωσε τις ερευνητικές προσπάθειές της στο ρόλο του ανοσοποιητικού υποδοχέα γνωστό ως Toll υποδοχέα 4 (TLR4). Κατέδειξε ότι η κοκαΐνη αλληλεπιδρά με TLR4 και παράγει μια προ-φλεγμονώδη επίδραση στον εγκέφαλο. Οι ερευνητές είχαν προηγουμένως αποδείξει σε εργαστηριακές μελέτες ότι ο εθισμός στα οπιοειδή μπορούσε να μπλοκαριστεί από τη χρήση του φαρμάκου ναλοξόνη για την πρόληψη οπιοειδών με δέσμευση σε TLR4. Τα ενθαρρυντικά αυτά αποτελέσματα ωστόσο χρήζουν περαιτέρω έρευνας έτσι ώστε να βρεθεί μια ενιαία παρέμβαση για το ευρύ φάσμα των εθισμών στο μέλλον (Northcutt και άλλοι, 2015).

ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

1.2.1 ΟΡΙΣΜΟΣ

Το Διαδίκτυο είναι μια θεμελιώδης υποδομή που ενσωματώνει κατακεκολλημένα και ετερογενή δίκτυα, την επικοινωνία, και τα συστήματα πληροφοριών για την παροχή πληροφοριών στα συγκλίνοντα υπολογιστικά περιβάλλοντα (JW και SH, 2014).

1.2.2 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Το Advanced Research Projects Agency Network (ARPANET) σχεδιάστηκε ως ένα εργαλείο για την κατανομή των πόρων μεταξύ των επιστημόνων και των ερευνητών, το 1972 ο Ray Tomlinson δημιούργησε το πρώτο πρόγραμμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και σχεδίασε μια μορφή που απαιτεί ένα σύμβολο για το διαχωρισμό του ονόματος και της τοποθεσίας του υπολογιστή του παραλήπτη. Μέχρι το 1978, το 75% της κυκλοφορίας ARPANET ήταν e-mail και όταν το ARPANET έγινε το Διαδίκτυο στις αρχές της δεκαετίας του 1980 έγινε ιδιαίτερα δημοφιλές. Μέσα από διάφορες μετατροπές του διαδικτύου δημιουργήθηκε ένα συνολικό σύστημα επικοινωνιών που επιτρέπει στους ανθρώπους να μιλούν ο ένας στον άλλο, να βλέπουν ο ένας τον άλλο, να λειτουργούν συνεργατικά ή να στέλνουν μηνύματα σε πραγματικό χρόνο. Αποτελεί μια νέα επανάσταση και όχι μόνο αλλάζει τον τρόπο που οι άνθρωποι χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο, αλλά επίσης οδηγεί την εξέλιξη του κλάδου των τηλεπικοινωνιών (Perea, 2008). Σήμερα το διαδίκτυο αποτελεί έναν διάχυτο τομέα που συνεχώς αυξάνεται ως μέρος της καθημερινής μας ζωής. Οι χρήστες χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο για πολλούς και διάφορους λόγους από την απλή αναζήτηση πληροφοριών μέχρι και τη δημιουργία της ίδιας τους, της εργασίας (Abedini και άλλοι, 2015). Έχει χαρακτηριστεί ως μια πολύτιμη πηγή γνώσης, ένα εργαλείο ενημέρωσης, ροής πληροφορίας, επικοινωνίας και διασκέδασης. Η πρόσβαση έχει γίνει πλέον εφικτή στον καθένα, ανεξάρτητα ηλικιακής ομάδας, οικονομικής κατάστασης κ.τ.λ. και αποτελεί σημαντικό ρόλο στην ανθρώπινη καθημερινότητα. Οι χρήστες αυξάνονται παγκοσμίως με υψηλό ρυθμό και λόγω της εύκολης χρήσης του δημιουργούνται προβλήματα καθώς χρησιμοποιείται αλόγιστα και χωρίς την κατάλληλη γνώση και ενημέρωση (Διάκος και Δούκα, 2010). Σε έρευνα που έγινε στην Ολλανδία το 2011 με δείγμα 3.173 εφήβους έδειξε ότι το 99,8% χρησιμοποιούσε το διαδίκτυο στο σπίτι ή στο σχολείο. Επίσης το 44,9% του δείγματος δεν εποπτευόταν κατά την πλοήγηση του στο διαδίκτυο. Τέλος το 3,7% χαρακτηρίστηκε ως εθισμένο στο διαδίκτυο (Kuss και άλλοι, 2011).

Υπήρξε ραγδαία αυξανόμενο ενδιαφέρον για τη χρήση του Διαδικτύου από πολλές διαφορετικές ομάδες ανθρώπων, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών και των εφήβων. Μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2011 με τη συμμετοχή 25.142 νέων σε 25 ευρωπαϊκές χώρες διαπίστωσε ότι το 93% των παιδιών ηλικίας 9-16 ετών χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο τουλάχιστον σε εβδομαδιαία βάση και ότι το 60% ήταν σε απευθείας σύνδεση σχεδόν κάθε μέρα (Livingstone και άλλοι, 2011).

1.2.3 ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

- Εξοικονόμηση χρόνου και χρημάτων, εύκολη χρήση, ευκαιρία για μια πιο ενδιαφέρουσα εργασιακή ζωή (Chenga και άλλοι, 2014).
- Αίσθημα ασφάλειας και ατομική ευημερία (Koshksaray και άλλοι, 2015).
- Επίσκεψη ειδησεογραφικών sites, κατέβασμα αρχείων για προσωπικούς σκοπούς, πληροφόρηση για τα τρέχοντα γεγονότα, ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης, φόρουμ, ομάδες συζήτησης και blogs κατά τρόπο που να επιτρέπει στα άτομα με κοινό ενδιαφέρον να αλληλεπιδρούν συνεχώς (Chenga και άλλοι, 2014), (Zacha και Lissitsa, 2016).
- Μέσο ψυχαγωγίας με δραστηριότητες όπως το κατέβασμα ή παρακολούθησης ταινιών, μουσικής, site με αθλητικά καθώς και παίζοντας παιχνίδια online στον υπολογιστή (Chenga και άλλοι, 2014), (Koshksaray και άλλοι, 2015).
- Σημαντικό μέσο εκπαίδευσης λόγω της δυνατότητας επανάληψης που βοηθά στη μάθηση και την ανάπτυξη γλωσσικών και άλλων ιδιοτήτων των μαθητών, αφού συμπεριλαμβάνουν ακουστικά, αισθητικά, οπτικά και κινητικά ερεθίσματα (Ρεκλείτη, Κυλούδης και Σαρίδη, 2013).
- Υποστήριξη στη σχολική εργασία και εκμάθηση νέων δεξιοτήτων για να κάνουν χρήση των τεχνολογικών εξελίξεων καθώς και σημαντική υποστήριξη στην ακαδημαϊκή ανάπτυξη (Bannon και άλλοι, 2015).
- Περιλαμβάνει ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης (πχ facebook, instagram, twitter κτλ), γίνεται ανταλλαγή μηνυμάτων, επεκτείνονται οι διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις, πραγματοποιείται ανταλλαγή πληροφοριών, ιδεών και πεπειθήσεων (Bannon και άλλοι, 2015), (Koshksaray και άλλοι, 2015).
- Αύξηση της πολιτικής γνώσης του χρήστη, προαγωγή της υγείας (Zacha και Lissitsa, 2016).
- Το 2013 σε έρευνα που έγινε στις ΗΠΑ, με έδρα την Εθνική Έρευνα Υγείας Πληροφοριακές Τάσεις (το πρόγραμμα ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ) προκειμένου να μάθει το κίνητρο για τη χρήση του διαδικτύου για την υγεία, την ίδια τη χρήση του διαδικτύου για την υγεία, την υπερφόρτωση πληροφοριών για την υγεία καθώς και το επίπεδο γνώσεων για την υγεία χρησιμοποιήθηκε δείγμα 2305. Η μέση ηλικία του δείγματος ήταν περίπου 51 και το 37,3% ήταν άνδρες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι: ο μέσος όρος για τα κίνητρα για τη χρήση του Διαδικτύου που αφορούν την υγεία ήταν περίπου 43,7%, το κίνητρο για τη χρήση του Διαδικτύου που αφορούν την υγεία ήταν 5,63% , η χρήση του Διαδικτύου που σχετίζεται με την υγεία ήταν το 12,98%, η υπερφόρτωση πληροφοριών για την υγεία ήταν 4,95% και το επίπεδο γνώσεων για την υγεία ήταν 15.09% (Jiang και Beaudoin, 2016).

1.2.4 ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

- Κίνδυνος υποκλοπής προσωπικών δεδομένων, κακόβουλα λογισμικά και spyware καθώς και πειρατεία σε προγράμματα περιήγησης (Chengka και άλλοι, 2014).
- Πληθώρα προγραμμάτων τα οποία δεν προάγουν τη μάθηση, έλλειψη ανθρώπινης αμεσότητας, αυθορμητισμού. Το διαδίκτυο λειτουργεί χωρίς συνείδηση και συναίσθημα χωρίς να μπορεί να επιβραβεύσει, να συμβουλευτεί και να προσφέρει ψυχολογική υποστήριξη, χαρακτηριστικά ενάντια στην μαθησιακή καλλιέργεια και στην ανάπτυξη των ανθρωπίνων σχέσεων (Ρεκλείτη, Κυλούδης και Σαρίδη, 2013).
- Το διαδίκτυο έχει αρνητικό αντίκτυπο στην κοινωνική αλληλεπίδραση λόγω του χρόνου που δαπανάται σε απευθείας σύνδεση αντικαθιστώντας το χρόνο αλληλεπιδράσεων και σχέσεων που γίνονται πρόσωπο-με-πρόσωπο (Bannon και άλλοι, 2015). Μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2011 με τη συμμετοχή 25.142 νέων σε 25 ευρωπαϊκές χώρες διαπίστωσε ότι το 93% των παιδιών ηλικίας 9-16 ετών χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο τουλάχιστον σε εβδομαδιαία βάση και ότι το 60% ήταν σε απευθείας σύνδεση σχεδόν κάθε μέρα (Livingstone και άλλοι, 2011).
- Η επέκταση των υπηρεσιών του Διαδικτύου δίνει μεγαλύτερη πίεση στην κοινωνία. Οι υπηρεσίες του συχνά έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην ανθρώπινη καθημερινότητα καθώς δημιουργούνται οικονομικές δυσκολίες και προβλήματα που σχετίζονται με την εργασία (Koshksaray και άλλοι, 2015), (Zacha και Lissitsa, 2016).
- Η online επικοινωνία και η αλληλεπίδραση μεταξύ των ατόμων εκτελούνται χωρίς κινήσεις του σώματος και χωρίς συναισθήματα με αποτέλεσμα να δημιουργούνται δυσλειτουργικές διαπροσωπικές σχέσεις. Επιπλέον οι διαδικτυακές σχέσεις που χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο στα κοινωνικά δίκτυα, μπορεί να οδηγήσουν σε αύξηση της μοναξιάς και της κατάθλιψης (Koshksaray και άλλοι, 2015), (Bannon και άλλοι, 2015).
- Οι άνθρωποι που περνούν πολύ χρόνο συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο μπορεί να καταλήξουν να αισθάνονται κοινωνικά απομονωμένοι με αποτέλεσμα να μειώνεται η διάθεσή τους και να μην είναι ικανοποιημένοι για την ποιότητα της ζωής τους (Zacha και Lissitsa, 2016).
- Το Διαδίκτυο θα μπορούσε επίσης να δημιουργήσει εθιστική συμπεριφορά τόσο στα τυχερά παιχνίδια όσο και στο online gaming και την πορνογραφία με αποτέλεσμα να είναι επιζήμια για την ψυχική υγεία του ανθρώπου (Zacha και Lissitsa, 2016).
- Φυσικοί παράγοντες κινδύνου, όπως στέρηση ύπνου και έλλειψη σωματικής άσκησης (Zacha και Lissitsa, 2016). Σύμφωνα με έρευνα που διεξήχθη από το Κεντρικό Γραφείο Στατιστικής (CBS) το 2010 στο Ισραήλ προκειμένου να εντοπίσει τις σχέσεις ανάμεσα στη φυσική δραστηριότητα και τη χρήση του Διαδικτύου με δείγμα 6035 άτομα ηλικίας 20 έως 65 έδειξε ότι μόνο το 51% του πληθυσμού ήταν ενεργό σε τουλάχιστον ένα είδος αθλητισμού και ότι η μη συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες ήταν υψηλότερη μεταξύ των χρηστών του Διαδικτύου σε σύγκριση με τους μη χρήστες (Zacha και Lissitsa, 2016).

1.2.5 ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

- οικογενειακά προβλήματα
- ακαδημαϊκά προβλήματα
- επαγγελματικά προβλήματα
- οικονομικά προβλήματα
- φυσικά προβλήματα
(Young, 1999), (Young, 1996)

1.2.6 Παρακάτω είναι ένας πίνακας που έχει τον αριθμό χρηστών του διαδικτύου στις Ευρωπαϊκές χώρες:

Οι χρήστες του Διαδικτύου στην Ευρωπαϊκή Ένωση - 2015					
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΈΝΩΣΗ	Πληθυσμός (2015 Εκτ.)	Οι χρήστες του Internet, 30-Nov-2015	Διείσδυση (% του πληθυσμού)	Οι χρήστες % Πίνακας	FACEBOOK 15-Nov-2015
Αυστρία	8584926	7135168	83,1%	1,8%	3.500.000
Βέλγιο	11258434	9569669	85,0%	2,4%	5.900.000
Βουλγαρία	7202198	4083950	56,7%	1,0%	3.200,000
Κροατία	4225316	3167838	75,0%	0,8%	1.800,000
Κύπρος	847008	804306	95,0%	0,2%	590.000
Τσεχική Δημοκρατία	10538275	8400059	79,7%	2,1%	4.500.000
Δανία	5659715	5432760	96,0%	1,3%	3.500.000
Εσθονία	1313271	1106299	84,2%	0,3%	590.000
Φινλανδία	5471753	5117660	93,5%	1,3%	2.600.000
Γαλλία	66132169	55429382	83,8%	13,8%	32.000.000
Γερμανία	81174000	71727551	88,4%	17,8%	29000000
Ελλάδα	10812467	6834560	63,2%	1,7%	4.800.000
Ουγγαρία	9849000	7498044	76,1%	1,9%	5.100.000
Ιρλανδία	4625885	3817491	82,5%	0,9%	2.600.000
Ιταλία	60795612	37668961	62,0%	9,3%	28.000.000
Λατβία	1986096	1628854	82,0%	0,4%	650.000
Λιθουανία	2921262	2399678	82,1%	0,6%	1.400.000
Λουξεμβούργο	562958	532952	94,7%	0,1%	280,000
Μάλτα	429344	314151	73,2%	0,1%	270,000
Ολλανδία	16900726	16143879	95,5%	4,0%	9.500.000
Πολωνία	38005614	25666238	67,5%	6,4%	14.000.000
Πορτογαλία	10374822	7015519	67,6%	1,7%	5.600.000
Ρουμανία	19861408	11178477	56,3%	2,8%	8100000
Σλοβακία	5421349	4507849	83,1%	1,1%	2.300.000
Σλοβενία	2062874	1501039	72,8%	0,4%	850.000
Ισπανία	46439864	35705960	76,9%	8,9%	22.000.000
Σουηδία	9747355	9216226	94,6%	2,3%	5.600.000
Ηνωμένο Βασίλειο	64767115	59333154	91,6%	14,7%	38.000.000
Σύνολο Ευρωπαϊκής Ένωσης	507970816	402937674	79,3%	100,0%	236230000

Πηγή: <http://www.internetworldstats.com/stats9.htm>

Το διαδίκτυο στην Ελλάδα έχει διείσδυση 63% και φαίνεται να είναι αρκετά υψηλό ποσοστό σε σχέση με τον πληθυσμό μας, όμως αν το συγκρίνουμε με τα ποσοστά της διείσδυσης στις άλλες Ευρωπαϊκές χώρες βλέπουμε ότι η Ελλάδα βρίσκεται σε σχετικά χαμηλό ποσοστό. Η Ελλάδα βρίσκεται αρκετά χαμηλότερα από: Δανία (96%), Ολλανδία (95,5%), Κύπρος (95%), Λουξεμβούργο (94,7%), Σουηδία (94,6%), Φινλανδία (93%), Ηνωμένο Βασίλειο (91,6%).

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

1.3.1 ΟΡΙΣΜΟΣ

Εθισμός είναι η προβληματική χρήση του διαδικτύου που σχετίζεται με σημαντική κοινωνική, ψυχολογική και επαγγελματική δυσλειτουργία (Young, 1996). Η εθιστική χρήση του διαδικτύου είναι παρόμοια με άλλες εξαρτήσεις, στις οποίες το άτομο εθίζεται σε μια δραστηριότητα ή συμπεριφορά, παρά με εξαρτήσεις που αφορούν ουσίες (Κυπραίου, 2016).

1.3.2 ΤΥΠΟΙ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Η young το 1996 αρχικά είχε ορίσει 4 τύπους εθισμού όμως το αμερικάνικο κέντρο εθισμού πρόσθεσε άλλους 2 τύπους.

Σύμφωνα με το Αμερικανικό Κέντρο για τον εθισμό, υπάρχουν πέντε συγκεκριμένοι τύποι εθισμού στο διαδίκτυο:

- 1) Διαδικτυακός σεξουαλικός εθισμός.** Οι εθισμένοι άνθρωποι κατεβάζουν πορνογραφικά βίντεο ή παρακολουθούν βίντεο online, επίσης πολύ συχνά εμπλέκονται σε chatrooms ενηλίκων και εμπορία πορνογραφικού υλικού.
- 2) Εθισμός στις διαδικτυακές σχέσεις.** Έχει αποδειχθεί ότι οι εθισμένοι άνθρωποι ασχολούνται με τις σχέσεις στο διαδίκτυο και μπορούν ακόμη να εμπλακούν σε διαδικτυακή μοιχεία.
- 3) Εθισμός στα κοινωνικά δίκτυα.** Όλες οι εικονικές κοινότητες που οι άνθρωποι μπορούν να δημιουργήσουν δημόσιο ή ημιδημόσιο προφίλ. Το Facebook είναι το πιο διάσημο κοινωνικό δίκτυο, αριθμεί 60 εκατομμύρια χρήστες αυξάνεται συνεχώς.
- 4) Εθισμός στα τυχερά διαδικτυακά παιχνίδια.** Περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα συμπεριφορών, όπως τα τυχερά παιχνίδια, τα βιντεοπαιχνίδια.
- 5) Υπερφόρτωση πληροφοριών.** Σχετίζεται με την αφθονία των πληροφοριών σχετικά με το διαδίκτυο, δημιουργεί μία νέα καταναγκαστική συμπεριφορά που σχετίζεται με την περιήγηση στο διαδίκτυο ή την αναζήτηση των βάσεων δεδομένων. Οι εθισμένοι άνθρωποι χρησιμοποιούν όλο και περισσότερο χρόνο για να αναζητούν και να οργανώνουν τα δεδομένα.
- 6) Εθισμός υπολογιστών.** Στη δεκαετία του '80, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, όπως Πασιέντζα και Ναρκαλιευτής είχαν προγραμματιστεί στους υπολογιστές. Ερευνητές διαπίστωσαν ότι η εμμονή στο παιχνίδι υπολογιστών δημιούργησε πρόβλημα στις οργανωτικές ρυθμίσεις (Guerreschi, 2011).

1.3.3 ΑΙΤΙΑ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ:

Οι (Kuss και άλλοι,2013), (Κυπραίου, 2016) όρισαν τα εξής αίτια εθισμού:

- Δυνατότητα αλλαγής της διάθεσης
- Ψυχικές διαταραχές ή ψυχολογικά συμπτώματα όπως κατάθλιψη, αίσθημα απομόνωσης, στρες η άγχος (τα άτομα αυτά χρησιμοποιούν το διαδίκτυο ως αυτοθεραπεία)
- Οικογενειακοί παράγοντες (αποφυγή οικογενειακών συγκρούσεων)
- Κοινωνικοί λόγοι (δεν διαθέτουν δεξιότητες που θα τους βοηθούσαν να γνωρίσουν ανθρώπους απευθείας)
- Συμπεριφορά συνομηλίκων

Το 2014 πραγματοποιήθηκε στην Ταϊβάν μια έρευνα για τον εθισμό στο διαδίκτυο με δείγμα 1.100 η πλειοψηφία του δείγματος ήταν γυναίκες (85,8%) και το ερωτηματολόγιο μοιράστηκε online. Τα αποτελέσματα έδειξαν εθισμένο 10,6% του δείγματος με κύρια αίτια εθισμού την κοινωνική δικτύωση και τα τυχερά παιχνίδια(ΚΥκαι άλλοι, 2015).

Σε δείγμα 3.105 ατόμων το 2011 στην Ολλανδία, βρέθηκε εθισμένο το 3,7 %. Τα κύρια αίτια εθισμού ήταν τα online τυχερά παιχνίδια και η κοινωνική δικτύωση (Kuss και άλλοι, 2013).

Τα ευρήματα αυτών των ερευνών μας δείχνουν ότι οι κύριες αιτίες εθισμού είναι τα online τυχερά παιχνίδια και τα sitesκοινωνικής δικτύωσης.

1.3.4 ΠΡΟΔΡΟΜΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ:

Σύμφωνα με την (Φρέσκου, 2015) τα πρόδρομα συμπτώματα της εξάρτησης είναι :

- Υπερβολικός χρόνος ενασχόλησης με το διαδίκτυο,
- Μονομανία,
- Παραμέληση των υποχρεώσεων και άλλων ασχολιών,
- Απότομη πτώση της σχολικής ή εργασιακής επίδοσης,
- Απομόνωση ,
- Μείωση του χρόνου δραστηριοτήτων και του χρόνου που περνούν με οικογένεια/φίλους,
- Μεταβολή της συμπεριφοράς (ευερεθιστότητα και επιθετικότητα),
- Αδιαφορία
- Σωματικά συμπτώματα

1.3.5 ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Οι (Young, 2007), (Σιώμος, 2008), (Chen και άλλοι, 2015) ορίζουν τα συμπτώματα εθισμού στο διαδίκτυο:

- Εξιδανίκευση του μέσου. Ο χρήστης θεωρεί τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή το Διαδίκτυο το σημαντικότερο «κομμάτι» της καθημερινότητάς του.
- Τροποποίηση της διάθεσης. Σε όσους εθίζονται στα ηλεκτρονικά παιχνίδια παρουσιάζεται αύξηση της παραγωγής του νευροδιαβιβαστή του εγκεφάλου ντοπαμίνη, η οποία συνδέεται με την ευχαρίστηση.
- Ανοχή. Το άτομο χρειάζεται σταδιακά όλο και περισσότερες ώρες χρήσης του υπολογιστή ώστε να νιώθει ευχαρίστηση.
- Σύγκρουση. Ενώ το άτομο αισθάνεται ότι έχει πρόβλημα, δεν μπορεί να κάνει κάτι για να περιορίσει τη χρήση του υπολογιστή.
- Ενασχόληση αρχικώς με ηπιότερες και όχι τόσο εθιστικές λειτουργίες του Διαδικτύου, όπως είναι η αποστολή ηλεκτρονικών μηνυμάτων, και σταδιακή μετάβαση σε πιο διαδραστικές διαδικτυακές λειτουργίες όπως τα δωμάτια συνομιλιών (chatroom), οι ομάδες ειδήσεων ή ακόμη και τα αποκαλούμενα κοινωνικά παιχνίδια όπως το «Second Life».
- Απόσυρση από άλλες ευχάριστες δραστηριότητες
- Περίοπτη θέση
- Παραμέληση φίλων, οικογένειας και ύπνου για να μείνει σε απευθείας σύνδεση
- Αποτυχημένες προσπάθειες να ελέγξει τη συμπεριφορά
- Αίσθημα ενοχής, ντροπή, άγχος ή κατάθλιψη, ως αποτέλεσμα της online συμπεριφοράς
- απώλεια ή αύξηση βάρους, πόνους στην πλάτη, πονοκεφάλους, σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, προβλήματα όρασης.

1.3.6 ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ:

Η (Φρέσκου, 2015) προτείνει τα εξής κριτήρια για την διάγνωση του εθισμού:

- Παραμονή online για όλο και περισσότερο χρόνο,
- Αποτυχία διαχείρισης του επερχόμενου αισθήματος διέγερσης ή/και κατάθλιψης,
- Παραμονή online για περισσότερο από το προτιθέμενο χρονικό διάστημα,
- Κίνδυνος απώλειας σχέσης ή ευκαιρίας εξαιτίας της χρήσης,
- Ψεύδη προκειμένου να καλυφθεί η αληθής έκταση της χρήσης και
- Χρήση προκειμένου να ελεγχθούν τα αρνητικά συναισθήματα.

1.3.7 Τα 8 ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΤΗΣ YOUNG:

Η Young το 1999 ήταν η πρώτη που ανέπτυξε ψυχομετρικό εργαλείο (Young's Diagnostic questionnaire) για την μέτρηση της υπερβολικής χρήσης του εθισμού στο διαδίκτυο.

1. Αισθάνεστε πολύ προσηλωμένος/η στο διαδίκτυο;

(σκέφτεστε συνέχεια την προηγούμενη αλλά και την επόμενη πλοήγηση σας;)

2. Αισθάνεστε ότι χρειάζεστε όλο και περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο για να είστε ευχαριστημένος/η;
3. Έχετε προσπαθήσει επανειλημμένως να ελέγξετε, μειώσετε, διακόψετε τη χρήση του διαδικτύου ανεπιτυχώς;
4. Όταν προσπαθείτε να κόψετε τη χρήση του διαδικτύου αισθάνεστε κακόκεφος/η, ανήσυχος/η, ή σε άσχημη ψυχική κατάσταση;
5. Παραμένετε μέσα στο διαδίκτυο παραπάνω από όσο σκοπεύατε;
6. Έχετε βάλει σε κίνδυνο σημαντικές σχέσεις σας ή μαθήματα και δουλειές εξαιτίας του διαδικτύου;
7. Έχετε πει ψέματα σε μέλη της οικογένειάς σας ή σε γιατρούς ή σε άλλους για να αποκρύψετε την έκταση της απασχόλησής σας στο διαδίκτυο;
8. Χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο σαν μια διέξοδο διαφυγής από τα προβλήματα σας ή για να ανακουφιστείτε από μια δυσάρεστη κατάσταση; Young (1999).

Παρά το γεγονός ότι τα κριτήρια αυτά γράφτηκαν από τον Young το 1999 πολλοί ερευνητές ακόμη και σήμερα χρησιμοποιούν στις έρευνες τους τα κριτήρια αυτά για να διαγνώσουν τον εθισμό στο διαδίκτυο. Όπως βλέπουμε και στη προηγούμενη παράγραφο η κ. Φρέσκου για την διάγνωση του εθισμού χρησιμοποιεί περίπου τα ίδια κριτήρια με τον Young.

1.3.8 ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Σύμφωνα με την (Young, 1999) το επίκεντρο της θεραπείας πρέπει να αποτελείται από μετριοπάθεια και ελεγχόμενη χρήση. Ωστόσο πολλοί επαγγελματίες που έχουν δει ασθενείς οι οποίοι είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο καθώς και σύμφωνα με ευρήματα από άλλους εθισμούς, εντοπίζουν διάφορες τεχνικές για την αντιμετώπιση του εθισμού στο Διαδίκτυο οι οποίες είναι οι εξής:

- Άσκηση για τον αντίθετο χρόνο στη χρήση του Διαδικτύου
- Χρήση εξωτερικών πωμάτων
- Να θέτουν στόχους
- Αποχή από μια συγκεκριμένη εφαρμογή
- Χρήση καρτών για υπενθύμιση
- Ανάπτυξη μιας προσωπικής απογραφής
- Ένταξη σε μια ομάδα υποστήριξης
- Οικογενειακή θεραπεία

Η Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών λειτουργεί στο Παράρτημα του Νοσοκομείου Παίδων «Π & Α. Κυριακού», ασχολείται με τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι έφηβοι. Έχει μια ομάδα γιατρών (παιδιάτρων παιδοψυχολόγων και άλλων ειδικοτήτων) που ασχολείται με τα προβλήματα των παιδιών που ζητούν την βοήθεια τους. Μέσα σε αυτά τα προβλήματα ανήκει και

ο εθισμός στο διαδίκτυο. Αφού ελέγξουν αν το παιδί είναι εθισμένο προχωρούν σε συμπεριφορική ή φαρμακευτική θεραπεία.

Αν ο εθισμός έχει συνοσηρότητα με ψυχολογικά προβλήματα ακολουθείται η φαρμακευτική θεραπεία αν όμως το αίτιο έχει να κάνει με θέματα συμπεριφοράς, που τα παιδιά απλώς έχουν μάθει να συμπεριφέρονται έτσι ή έχουν κάποια οικογενειακά προβλήματα και απλώς καταφεύγουν στο διαδίκτυο τότε ακολουθείται η συμπεριφορική θεραπεία(Δούκα, Διάκος, 2010).

1.3.9 Παρακάτω είναι ένας πίνακας που παρουσιάζει διάφορες έρευνες που έγιναν σε εφήβους και ενηλίκους.

Ερευνητές	Σκοπός	Δείγμα και χώρα	Σχέδιο	Εργαλεία μέτρησης	Αποτελέσματα
Kορμάς et al.(2011)	Για την αξιολόγηση των καθοριστικών παραγόντων και ψυχοκοινωνικών επιπτώσεων που συνδέονται με την πιθανή προβληματική χρήση του διαδικτύου μεταξύ των εφήβων	N = 866 τυχαίοι επιλεγμένοι εφήβοι στην Ελλάδα (μέση ηλικία = 14,7 χρόνια)	ερωτηματολόγιο	Κλίμακα Εθισμού στο Διαδίκτυο του Young (<u>Young, 1999</u>),	1,5% με προβληματική χρήση του Διαδικτύου
Kaltiala-Heino et al. (2004)	Για την εκτίμηση του επιπολασμού των χαρακτηριστικών που υποδηλώνει μια επιβλαβή χρήση του Διαδικτύου μεταξύ 12-18 ετών στη Φινλανδία	N = 7292 αντιπροσωπευτικό των εφήβων στη Φινλανδία (4 ηλικιακές ομάδες, μέση ηλικία = 12.6,14.6, 16.6 και 18.6 έτη)	ταχυδρομική έρευνα με ερωτηματολόγιο	Παθολογικά κριτήρια τυχερών παιχνιδιών	1,6% εθισμένο
Liu et al.(2011)	Να διερευνήσει την προβληματική χρήση του Διαδικτύου μεταξύ των μαθητών του λυκείου στις ΗΠΑ	N = 3.560 μαθητές γυμνασίου στις ΗΠΑ (ηλικιακό εύρος = 14-18 έτη)	ερωτηματολόγιο	Τροποποιημένο ερωτηματολόγιο για Παρορμητική, χρήση του Διαδικτύου(<u>Grant et al., 2005</u>)	4% Με προβληματική χρήση του Διαδικτύου

Ερευνητές	Σκοπός	Δείγμα και χώρα	Σχέδιο	Εργαλεία μέτρησης	Αποτελέσματα
Cao et al.(2011)	Για τη διερεύνηση της επικράτησης της προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου και τις σχέσεις του με ψυχοσωματικά συμπτώματα μεταξύ των εφήβων	<i>N</i> = 17.599 εφήβους μέσω στρωματοποιημένης δειγματοληψίας στα σχολεία στην ηπειρωτική Κίνα(μέση ηλικία = 16,1 έτη)	ερωτηματολόγιο	Κλίμακα Εθισμού στο Διαδίκτυο του Young (Young, 1999),	8,1% Με προβληματική χρήση του Διαδικτύου
Park et al. (2008)	Να διερευνήσει την σχέση των εφήβων με τον κίνδυνο και τους προστατευτικούς παράγοντες του εθισμού στο Διαδίκτυο στη Νότια Κορέα	<i>N</i> = 903 μαθητές γυμνασίου, λυκείου και πρωτοετών φοιτητών στη Νότια Κορέα	Ερωτηματολόγιο	Τροποποιημένη	10,7% εθισμένο
Müller et al. (2012)	Για να εξερευνήσουν την επικράτηση του εθισμού στο Διαδίκτυο	<i>N</i> = 81 παιδιών και των ψυχιατρικών ασθενών εφήβων στη Γερμανία (μέση ηλικία = 13,6 έτη)	ερωτηματολόγιο	(Wölfling et al., 2010)	11,3% εθισμένο
Chenet al. (2008)	Να συγκρίνει τα ψυχιατρικά συμπτώματα μεταξύ των εφήβων με και χωρίς εθισμό στο διαδίκτυο	<i>N</i> = 3662 φοιτητές στην Ταϊβαν.	ερωτηματολόγιο	κινεζική Κλίμακα Εθισμού στο Διαδίκτυο (CIAS)	20,8% εθισμένο στο διαδίκτυο
Cheung,Wong (2010)	Να ερευνήσει τις επιπτώσεις της αϋπνίας και του εθισμού στο Διαδίκτυο στην κατάθλιψη	<i>N</i> = 719 άτομα, στο Χονγκ Κονγκ	ερωτηματολόγιο	κινεζική Κλίμακα Εθισμού στο Διαδίκτυο (CIAS) (Chen, 2003)	17,2% εθισμένο.
Angelis (1998)	Να ερευνήσει την ύπαρξη εθισμού	<i>N</i> = 18.000 άτομα, στη Νέα Υόρκη, Συρακούσες	Ερωτηματολόγιο	Angelis (1998)	5,7% εθισμένο
Σιώμος (2008)	Να ερευνήσει την ύπαρξη εθισμού	<i>N</i> = 2.200 μαθητές σε 85 σχολεία, στην Ελλάδα (Θεσσαλία)	ερωτηματολόγιο	Σιώμος (2008)	8,2 % εθισμένο

(Angelis, 1998), (Σιώμος, 2008), (Chen και άλλοι, 2008), (Cheung, Wong, 2010), (Kuss και άλλοι, 2013).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο : ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΈΡΕΥΝΑΣ

2.1 ΜΕΘΟΔΟΣ

Όπως αναφέρει και η (Δαρβίνη, 2009), η μεθοδολογία της έρευνας είναι η διαδικασία που βοηθά στην απόκτηση συστηματικής γνώσης και τεχνολογίας, η οποία μπορεί να αξιοποιηθεί στην βελτίωση της ατομικής και συλλογικής υγείας. Η μεθοδολογία που χρησιμοποιείται στην ερευνητική διαδικασία, κατέχει σημαντικό ρόλο στο αποτέλεσμα της έρευνας. Οι μέθοδοι που θα ακολουθήσει ο ερευνητής θα κρίνουν σε μεγάλο βαθμό την επιτυχία ή μη της έρευνας και μέσω αυτών θα παρουσιαστούν τα αποτελέσματα και τα συμπεράσματα πάνω στο θέμα που αναλύεται.

Στην παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε ανασκόπηση της βιβλιογραφίας από ελληνική αλλά και διεθνή βιβλιογραφία, χρήση πηγών από το διαδίκτυο που προέρχονταν από εγκεκριμένες ιστοσελίδες, και στην συνέχεια πραγματοποιήθηκε η έρευνα..

Η συλλογή ερωτηματολογίων πραγματοποιήθηκε τους μήνες Μάρτιο έως Μάιο του 2016 στην Πάτρα αλλά και σε άλλες πόλεις της Ελλάδας μέσω της διαδικτυακής πλατφόρμας που δημιουργήσαμε. Η έρευνα αυτή είχε στόχο να διαπιστώσει την ύπαρξη εθισμού στο διαδίκτυο στους πολίτες της χώρας μας.

2.2 ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Για τη διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο της Kimberley Young (1996), το οποίο είναι ένα πολύ αξιόπιστο ερωτηματολόγιο και έχει χρησιμοποιηθεί από πολλούς ερευνητές σε παρόμοιες έρευνες στο εξωτερικό και στην Ελλάδα. Επειδή το ερωτηματολόγιο ήταν στην αγγλική γλώσσα χρειάστηκε να γίνει επεξεργασία στη γλώσσα γραφής του κειμένου, ωστόσο προσπαθήσαμε να μην επηρεαστεί το περιεχόμενο του. Χρησιμοποιήσαμε την μέθοδο **double backward translation**. Μεταφράζεται το ερωτηματολόγιο από τα αγγλικά στα ελληνικά από έναν ερευνητή με άριστη γνώση της αγγλικής γλώσσας (από εμάς). Αντίστροφη μετάφραση του ερωτηματολογίου από τα ελληνικά στα αγγλικά από ένα δεύτερο ερευνητή (καθηγήτρια αγγλικών), ο οποίος δεν είναι ο ίδιος με τον ερευνητή που μετέφρασε το αρχικό ερωτηματολόγιο από τα αγγλικά στα ελληνικά. Στη συνέχεια, γίνεται αξιολόγηση από ειδικούς (expertpanel-ο καθηγητής μας) κυρίως όσον αφορά το περιεχόμενο και τη μετάφραση.

Όσον αφορά τη βαθμολόγηση του ερωτηματολογίου, τα άτομα που συγκεντρώνουν από:

20-49 βαθμοί : σερφάρουν στο διαδίκτυο περισσότερο απ' όσο υπολογίζουν αλλά έχουν έλεγχο στη χρήση του διαδικτύου.

50-79 βαθμοί : βιώνουν περιστασιακά ή συχνά προβλήματα εξαιτίας του διαδικτύου. Στο στάδιο αυτό τα άτομα θα πρέπει να εξετάσουν πλήρως τις επιπτώσεις του διαδικτύου στη ζωή τους.

80-100 βαθμοί : Η υπερβολική χρήση του διαδικτύου προκαλεί στα άτομα σημαντικά προβλήματα. Θα πρέπει να ρυθμίσουν την επίδραση του διαδικτύου στη ζωή τους και να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα που προκαλούνται άμεσα από την κατάχρησή του.

Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε ποσοτική μέθοδος. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν από ερωτηματολόγιο 28 συνολικά ερωτήσεων. Το πρώτο μέρος αποτελείται από 20 ερωτήσεις κλειστού τύπου και οι απαντήσεις που θα μπορούσε να επιλέξει το δείγμα ήταν: πάντα ή πολύ συχνά ή συχνά ή μερικές φορές ή σπάνια ή δεν ισχύει. Το περιεχόμενο των ερωτήσεων είχε να κάνει με το πόσο συχνά το άτομο προτιμά να ασχολείται με το διαδίκτυο από το να κάνει τις δουλειές του σπιτιού ή να βγαίνει έξω με φίλους, κατά πόσο τον βοηθά η χρήση του διαδικτύου να ξεπερνά δυσάρεστες σκέψεις, καταθλιπτικά συναισθήματα ή άλλα δυσάρεστα συναισθήματα όταν είναι εκτός διαδικτύου. Στο δεύτερο μέρος οι ερωτήσεις ήταν 8, και αφορούσαν τα δημογραφικά στοιχεία: ηλικία, φύλλο, τόπο μόνιμης κατοικίας, επάγγελμα, μορφωτικό επίπεδο, ετήσιο οικογενειακό εισόδημα, οικογενειακή κατάσταση και γνώση αγγλικών. Ο λόγος που επιλέξαμε αυτές τις ερωτήσεις στα δημογραφικά ήταν για να εξετάσουμε αν η ηλικία, το φύλλο, το εισόδημα και οι άλλοι παράγοντες έχουν άμεση σχέση με τον εθισμό στο διαδίκτυο.

Η ποσοτική έρευνα αναφέρεται στη συστηματική διερεύνηση φαινομένων με στατιστικές μεθόδους, μαθηματικά μοντέλα και αριθμητικά δεδομένα. Χρησιμοποιείται συνήθως αντιπροσωπευτικό δείγμα παρατηρήσεων και σκοπός είναι η γενίκευση σε ένα ευρύτερο πληθυσμό. Η συλλογή δεδομένων γίνεται με δομημένα πρωτόκολλα, όπως ερωτηματολόγια, κλίμακες και δοκίμια επιτευγμάτων (Ανδριώτης, 2003).

2.3 ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στους πολίτες της Πάτρας, αλλά δημιουργήθηκε και ηλεκτρονική πλατφόρμα στο διαδίκτυο όπου απάντησαν άτομα από όλη την Ελλάδα. Κύριος στόχος μας ήταν η συλλογή όσο το δυνατόν περισσότερων δειγμάτων και για το λόγο αυτό δημιουργήσαμε πέρα του εκτυπωμένου ερωτηματολογίου και μια ηλεκτρονική φόρμα στο διαδίκτυο. Με τη διαδικτυακή φόρμα λόγω της άμεσης και της εύκολης επεξεργασίας της, καταφέραμε να συλλέξουμε περισσότερα δείγματα απ' ό,τι καταφέραμε με την διανομή των ερωτηματολογίων χέρι με χέρι στην Πάτρα. Για να δημιουργήσουμε το ερωτηματολόγιο μπήκαμε στην απαραίτητη ιστοσελίδα στο google. Συμπληρώσαμε τον τίτλο της έρευνας μας, επιλέξαμε τον αριθμό των ερωτήσεων μας, καταγράψαμε τις ερωτήσεις και επιλέξαμε τον κατάλληλο τύπο απάντησης για κάθε ερώτηση. Όλες οι ερωτήσεις μας ήταν απαιτούμενες καθώς ο επισκέπτης θα πρέπει οπωσδήποτε να απαντήσει όλες τις ερωτήσεις για να ολοκληρώσει το ερωτηματολόγιο μας και να μπορέσει να καταχωρηθεί η απάντηση.

Στην πρώτη σελίδα του ερωτηματολογίου αναφέραμε τον κύριο σκοπό της ερευνάς μας, το λόγο που πραγματοποιήσαμε αυτή την έρευνα, την ιδιότητά μας, ενημερώσαμε ότι σε οποιαδήποτε στιγμή επιθυμούν μπορούν να διακόψουν την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου και τέλος δώσαμε την διεύθυνση του ηλεκτρονικού μας ταχυδρομείου προκειμένου να επικοινωνήσουν μαζί μας τα άτομα για περαιτέρω διευκρινήσεις ή τυχόν απορίες που θα προέκυπταν. Στη συνέχεια ακολούθησαν οι ερωτήσεις με την ίδια σειρά όπως και στο εκτυπωμένο ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήσαμε για την διανομή. Στο δεύτερο και τελευταίο μέρος του διαδικτυακού ερωτηματολογίου, περιλαμβάνονται τα δημογραφικά στοιχεία. Οι απαντήσεις του κάθε ερωτώμενου παρέμεναν αποθηκευμένες

στην ηλεκτρονική φόρμα και παρείχαν τη δυνατότητα άμεσης επεξεργασίας μέσω των ειδικών εφαρμογών.

Το δείγμα συλλέχτηκε με δειγματοληψία ευκολίας λόγω έλλειψης χρόνου και οικονομικών πόρων. Η δειγματοληψία ευκολίας επιτρέπει την χρησιμοποίηση οποιασδήποτε διαθέσιμης ομάδας μελών ή στοιχείων του πληθυσμού της έρευνας. (Bowling,2009). Μετά από ενημέρωση των ατόμων για το σκοπό της έρευνας μας μοιράστηκαν τα ερωτηματολόγια, διευκρινίζοντας ότι η συμμετοχή ήταν ανώνυμη και εθελοντική και ότι όλες οι απαντήσεις θα κρατηθούν αυστηρώς απόρρητες. Επίσης διευκρινίστηκε ότι το κάθε άτομο μπορεί να σταματήσει την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου σε οποιαδήποτε φάση επιθυμεί.

Ο χρόνος συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου ήταν περίπου 10 λεπτά. Ερωτήσεις κατά την διάρκεια συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου δεν έγιναν ούτε από τα άτομα που δώσαμε εμείς τα ερωτηματολόγια ούτε και από την ηλεκτρονική πλατφόρμα στο διαδίκτυο.

2.4 ΜΕΘΟΔΟΣ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Το πιο διαδεδομένο εργαλείο για την επεξεργασία ποσοτικών δεδομένων είναι το ερωτηματολόγιο που αποτελεί την πιο συχνή και την πιο ιδιαίτερη πηγή ερευνητικών στοιχείων. Για τη συλλογή πληροφοριών ιδιαίτερα από ένα μεγάλο αριθμό ερωτώμενων είναι απαραίτητη η χρήση τυποποιημένου ερωτηματολογίου που αργότερα θα αναλυθεί προκειμένου να οδηγήσει στα αποτελέσματα. Προκειμένου να συλεγθούν έγκυρα αποτελέσματα θα πρέπει οι ερωτήσεις του ερωτηματολογίου να είναι κατάλληλες για το θέμα που διερευνάται. Για παράδειγμα θα πρέπει να σχετίζονται με τις υποθέσεις της έρευνας, θα πρέπει να περιλαμβάνουν τα απαραίτητα δημογραφικά στοιχεία του δείγματος και θα πρέπει να σχετίζονται με τους λειτουργικούς ορισμούς που έθεσε ο ερευνητής.

Σκοπός της έρευνάς μας είναι η διαπίστωση της ύπαρξης εθισμού στο διαδίκτυο σε πολίτες της Πάτρας και γι αυτή τη διαπίστωση το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήσαμε χωρίστηκε σε δύο μέρη, το Μέρος Α και το Μέρος Β. Το Μέρος Α περιλαμβάνει τις είκοσι (20) κλειστού τύπου ερωτήσεις του ευρέως γνωστού ερωτηματολογίου της Dr. Kimberly Young. Το ερωτηματολόγιο της Young έχει χρησιμοποιηθεί με αποτελεσματικότητα σε πολλές έρευνες, τόσο διεθνώς όσο και στην Ελλάδα.

Στο Μέρος Β συμπεριλάβαμε τα δημογραφικά στοιχεία του δείγματος και οι ερωτήσεις αφορούν την ηλικία, το φύλλο, το επάγγελμα, τον τόπο μόνιμης κατοικίας, το ετήσιο οικογενειακό εισόδημα, την οικογενειακή κατάσταση, το μορφωτικό επίπεδο και το επίπεδο γνώσης της αγγλικής γλώσσας του δείγματος. Όλες οι ερωτήσεις του Μέρους Β είναι κλειστού τύπου με εξαίρεση τις ερωτήσεις που αφορούν την ηλικία και το επάγγελμα που είναι ανοιχτού τύπου και οι ερωτώμενοι πρέπει να συμπληρώσουν μόνοι τους την απάντησή τους. Στις υπόλοιπες ερωτήσεις οι πολίτες βάζουν ✓, στο κουτάκι που αντιπροσωπεύει την κατάλληλη απάντηση για την περίπτωση τους.

Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο το μετατρέψαμε και το χρησιμοποιήσαμε τόσο σε έντυπη όσο και σε ηλεκτρονική μορφή σε φόρμα του διαδικτύου. Η έντυπη μορφή ερωτηματολογίων ωστόσο παρουσιάζει ορισμένα μειονεκτήματα όπως :

- Πριν από την παράδοση, ο ερευνητής οφείλει να διευκρινίσει και να απαντήσει σε τυχόν απορίες του δείγματος.
- Ο ερευνητής μετά από την παράδοση των ερωτηματολογίων περιμένει παθητικά τις απαντήσεις από τους συμμετέχοντες.
- Μετά τη συλλογή των απαντήσεων, οι ερευνητές δαπανούν πολύ χρόνο για την εξέταση της αξιοπιστίας των απαντήσεων και για να προσδιορίσει τις αποτελεσματικές απαντήσεις.
- Τέλος οι ερευνητές δαπανούν πολύ χρόνο και προσπάθειες για την ανάλυση των απαντήσεων προκειμένου να προκύψει η κατανομή των απαντήσεων από το ερωτηματολόγιο της έρευνας (Χου και Chu, 2015).

2.5 ΔΕΙΓΜΑ - ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ

Δείγμα είναι το υποσύνολο ενός πληθυσμού. Η δειγματοληψία αποτελείται από τις τεχνικές που χρησιμοποιούνται για να ληφθεί προς μελέτη το υποσύνολο ενός πληθυσμού χωρίς τη συλλογή πληροφοριών από όλα τα μέλη του πληθυσμού (Bowling, 2009). Για να μπορεί μια έρευνα να γενικεύσει στο πληθυσμό πρέπει το δείγμα να είναι όσο πιο μεγάλο γίνεται. Εμείς καταφέραμε να συγκεντρώσουμε 527 άτομα με δειγματοληψία ευκολίας λόγω έλλειψης χρόνου και οικονομικών πόρων.

Τα μεγάλα δείγματα προτιμούνται από τα μικρότερα εάν το επιτρέπουν οι οικονομικοί πόροι και ο χρόνος του ερευνητή. Όσο μεγαλύτερο είναι ένα δείγμα τόσο πιο αξιόπιστα είναι και τα συμπεράσματα που προκύπτουν. Τα μεγάλα δείγματα είναι πιο αντιπροσωπευτικά του πληθυσμού, έχουν λιγότερα δειγματολογικά λάθη και παρέχουν καλύτερη στατιστική ανάλυση (Sirkin, 1995).

Η πιο συνηθισμένη μέθοδος είναι η δειγματοληψία κατά στρώματα όπου η ομοιογένεια των στρωμάτων εξετάζεται βάσει των παρακάτω χαρακτηριστικών:

- Τη γεωγραφική θέση (περιφέρεια)
- Το είδος του οικισμού (αστικός, αγροτικός, νησιώτικος)
- Το φύλο
- Τις ηλικιακές ομάδες
- Την κατάσταση απασχόλησης (μαθητές, φοιτητές, εργαζόμενοι, άνεργοι)

2.6 ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΒΙΟΗΘΙΚΗΣ

Ακολουθήθηκε πιστά ο κώδικας της Νυρεμβέργης και η διακήρυξη του Ελσίνκι για την προστασία των ανθρώπων από κάθε μορφής έρευνας, με βάση τα δικαιώματα που έχει κανείς (να μην υποστεί κάποια βλάβη φυσική, συγκινησιακή κλπ, πλήρους διαφάνειας, ανωνυμίας, εχεμύθειας και αυτοδιάθεσης).

Για το λόγο αυτό, στην πρώτη σελίδα του ερωτηματολογίου (κλειστού τύπου με δυνατότητα μιας απάντησης), εξηγήσαμε το σκοπό της έρευνάς μας, ότι είναι εθελοντική και ανά πάσα στιγμή μπορούσαν να διακόψουν την συμμετοχή τους στην έρευνα, επιδιώκαμε τη μη παρεμπόδιση της φυσιολογικής ζωής και της παρεχόμενης εργασίας, σημειώναμε ότι το ερωτηματολόγιο ήταν ανώνυμο, και τον φορέα της έρευνας - σχολή της φοίτησής μας.

Στη συγκεκριμένη έρευνα έγινε καταμέτρηση των ερωτηματολογίων που συλλέξαμε, τα οποία συμπληρώθηκαν από πολίτες της χώρας μας. Για την αξιόπιστη περιγραφή των δεδομένων που συλλέξαμε, χρησιμοποιήσαμε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 23 για την ανάλυση με επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας $p < 0.05$. Όλοι οι ερευνητές επιθυμούν όσο το δυνατόν πιο μικρή τιμή p για τα αποτελέσματα, με σκοπό την υποστήριξη της υπόθεσής του. Η διαδικασία της ανάλυσης πραγματοποιήθηκε σε ηλεκτρονικό υπολογιστή και για την ολοκλήρωση της διαδικασίας χρειάστηκαν 3 στάδια :

1° στάδιο: Αξιολόγηση ερωτηματολογίων ως προς την εγκυρότητα και αρτιότητα τους.

2° στάδιο: Δημιουργία ηλεκτρονικής βάσης και αποθήκευσης δεδομένων.

3° στάδιο: Χρησιμοποίηση του SPSS 23 για την μηχανογραφική επεξεργασία των δεδομένων (Δαρβίνη, 2009).

Επιλέξαμε να εφαρμόσουμε την περιγραφική στατιστική γιατί επιτρέπει τη λεπτομερή και με κάθε πληρότητα μελέτη και οργάνωση. Η σημαντικότητα της περιγραφικής στατιστικής, βρίσκεται ακριβώς στο γεγονός ότι μέσω της προσφερόμενης ανάλυσης επιτρέπει τη διεξαγωγή πρακτικών ερευνητικών συμπερασμάτων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο: ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

3.1 ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ

Γράφημα 1: Δημογραφικά στοιχεία του δείγματος σε σχέση με την ηλικία.

Valid	Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
15-20	113	21,5	21,5	21,4
21-30	288	54,6	54,6	76,1
31-40	69	13	13	89,2
41-50	36	7	7	96
51-60	18	3,6	3,6	99,4
61-67	3	0,6	0,6	100,0
Total	527	100,0	100,0	

Ηλικία κυμάνθηκε από 15 έως 67 έτη, με μεγαλύτερο ποσοστό το **54,6%** στην ηλικία των 21-30 έτη.

Γράφημα 2: Δημογραφικά στοιχεία του δείγματος σε σχέση με το φύλλο.

Valid	Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Άρρεν	131	24,9	24,9	24,9
Θήλυ	396	75,1	75,1	100,0
Total	527	100,0	100,0	

Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων ήταν γυναίκες με ποσοστό **75,1%**.

Γράφημα 3: Δημογραφικά στοιχεία του δείγματος σε σχέση με το επάγγελμα.

Valid	Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Άνεργος	57	10,8	10,8	10,8
Φοιτητής/τρια	259	49,1	49,1	60
Δημ. Υπάλληλος	128	24,3	24,3	84,3
Ιδ. Υπάλληλος	44	8,3	8,3	92,6
Ελ. Επαγγελματίας	36	6,8	6,8	99,4
Συνταξιούχος	3	0,6	0,6	100,0
Total	527	100,0	100,0	

Το **49,1%** των ερωτηθέντων ήταν φοιτητές, ενώ το **24,3%** δημόσιοι υπάλληλοι.

Γράφημα 4: Δημογραφικά στοιχεία του δείγματος σε σχέση με την κατοικία.

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative percent
Αστική περιοχή	419	79,5	79,5	79,5
Αγροτική περιοχή	89	16,9	16,9	96,4
Νησιώτικη περιοχή	19	3,6	3,6	100,0
Total	527	100,0	100,0	

Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (**79,5%**) κατοικούν σε αστική περιοχή.

Γράφημα 5: Δημογραφικά στοιχεία του δείγματος σε σχέση με το εισόδημα.

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative percent
<5.000 €	117	22,2	22,2	22,2
5.001-10.000 €	160	30,4	30,4	52,6
10.001-20.000 €	164	31,1	31,1	83,7
20.001-40.000 €	71	13,5	13,5	97,2
>40.001 €	15	2,8	2,8	100,0
Total	527	100,0	100,0	

Το **31,1%** των ερωτηθέντων έχουν ετήσιο οικογενειακό εισόδημα από 10.001-20.000€ και ακολούθησε με **30,4%** το εισόδημα των 5.001-10.000 €.

Γράφημα 6: Δημογραφικά στοιχεία του δείγματος σε σχέση με την οικογενειακή κατάσταση.

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative percent
Άγαμος/η	420	79,7	79,7	79,7
Έγγαμος/η	91	17,3	17,3	97,0
Διαζευγμένος/η	11	2,1	2,1	99,1
Χήρος/α	5	0,9	0,9	100,0
Total	527	100,0	100,0	

Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (**79,7%**) ήταν άγαμοι

Γράφημα 7: Δημογραφικά στοιχεία του δείγματος σε σχέση με το μορφωτικό επίπεδο.

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative percent
Δημοτικό	3	0,6	0,6	0,6
Γυμνάσιο	11	2,1	2,1	2,7
Λύκειο	91	17,3	17,3	19,9
Πανεπιστήμιο-ΤΕΙ	422	80,1	80,1	100,0
Total	527	100,0	100,0	

Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων **(80,1%)** έχουν σπουδάσει σε Πανεπιστήμια και ΤΕΙ.

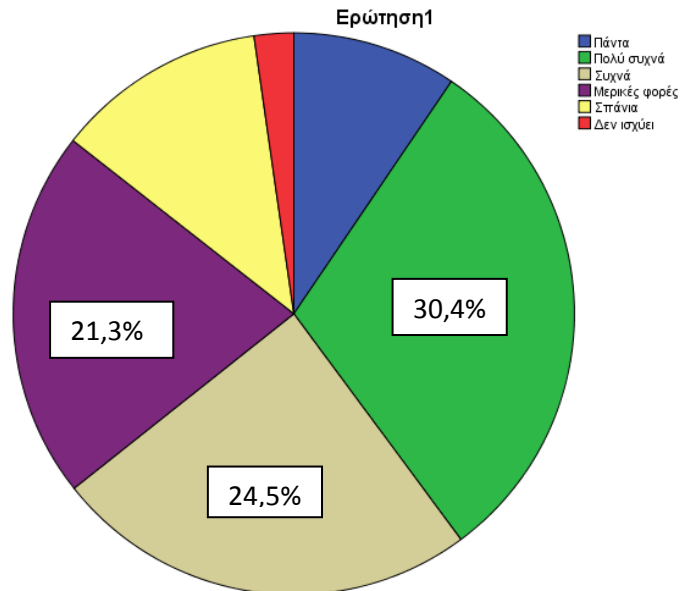
Γράφημα 8: Δημογραφικά στοιχεία του δείγματος σε σχέση με το επίπεδο γνώσης αγγλικών.

Valid	Frequency	Percent	Valid percent	Cumulative percent
Lower	274	52,0	52,0	52,0
Proficiency	81	15,4	15,4	67,4
Τίποτε από τα δύο	99	18,8	18,8	86,1
Και τα δύο	73	13,9	13,9	100,0
Total	527	100,0	100,0	

Το **52%** των ερωτηθέντων είναι κάτοχοι Lower, ενώ το **18,8%** δεν είχε πιστοποιητικό αγγλικών.

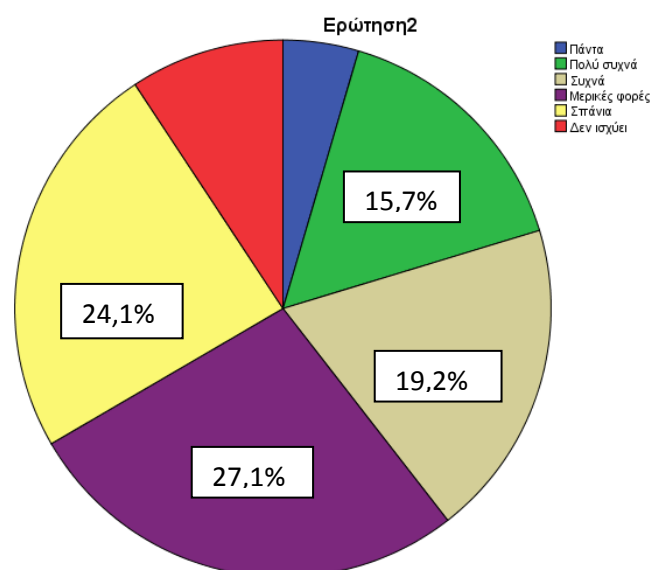
3.2 ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ

Ερώτηση 1: Πόσο συχνά έχεις διαπιστώσει ότι μπορείς να μείνεις σε απευθείας σύνδεση περισσότερο απ' ότι προορίζεται;



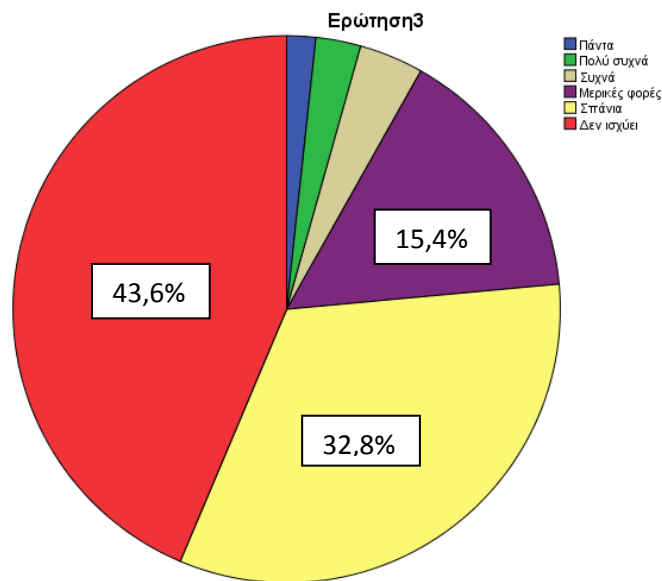
Το **30,4%** των ερωτηθέντων απάντησε ότι πολύ συχνά μένει σε απευθείας σύνδεση περισσότερο απ' ότι προορίζεται και το **24,5%** απάντησε συχνά.

Ερώτηση 2: Πόσο συχνά παραμελείς δουλειές του σπιτιού για να περνάς περισσότερο χρόνο σε απευθείας σύνδεση στο διαδίκτυο;



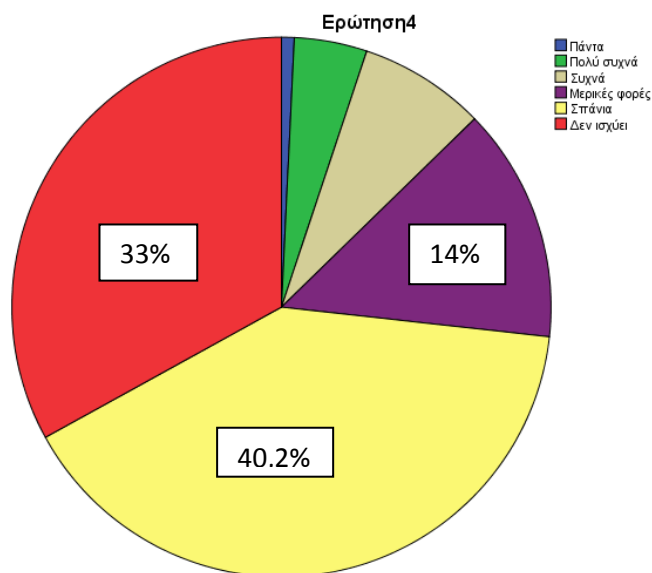
Το **27,1%** απάντησε ότι μερικές φορές παραμελεί δουλειές του σπιτιού για να περνάει περισσότερο χρόνο σε απευθείας σύνδεση στο διαδίκτυο, ενώ το **24,1%** απάντησε σπάνια.

Ερώτηση 3: Πόσο συχνά προτιμάς τον ενθουσιασμό του διαδικτύου από το να περνάς χρόνο με τον/την σύντροφό σου;



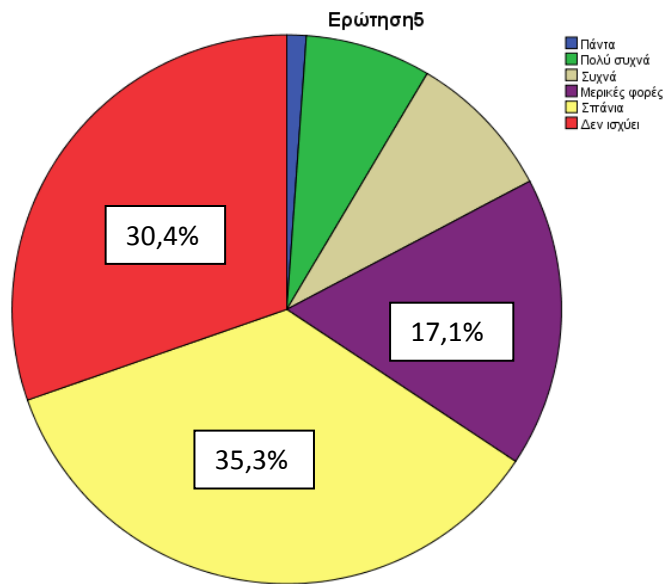
Το **43,6%** απάντησε ότι δεν προτιμά τον ενθουσιασμό του διαδικτύου από το να περνά χρόνο με την/τον σύντροφό τους και ακολούθησε με **32,8%** το σπάνια.

Ερώτηση 4: Πόσο συχνά δημιουργείς νέες σχέσεις με άλλους χρήστες στο διαδίκτυο;



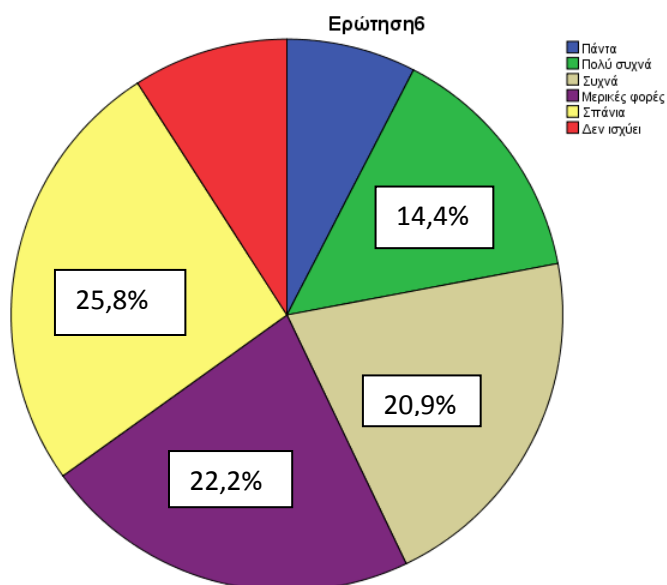
Από τους ερωτηθέντες, το **40,2%** απάντησε ότι σπάνια δημιουργεί νέες σχέσεις με άλλους χρήστες στο διαδίκτυο, ενώ το **14%** απάντησε μερικές φορές.

Ερώτηση 5: Πόσο συχνά άτομα της καθημερινότητάς σου παραπονιούνται για το χρόνο που ξοδεύεις στο διαδίκτυο;



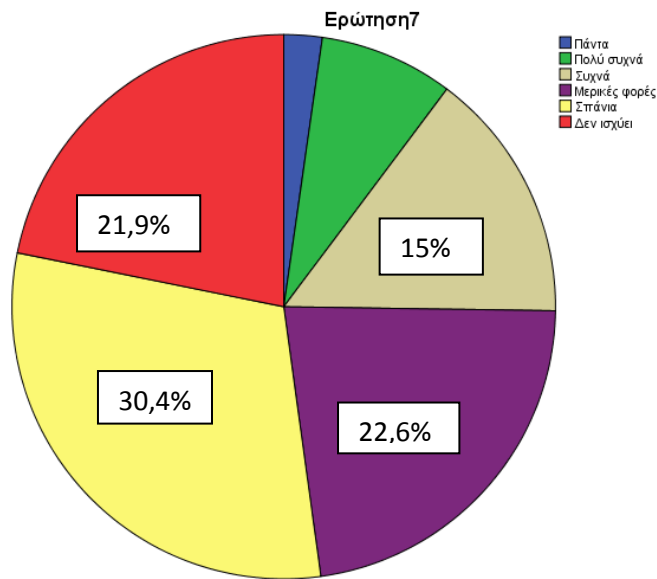
Το **35,3%** απάντησε ότι σπάνια άτομα της καθημερινότητάς τους παραπονιούνται για το χρόνο που ξοδεύουν στο διαδίκτυο και ακολούθησε με **30,4%** το δεν ισχύει.

Ερώτηση 6: Πόσο συχνά ελέγχεις το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e-mail) σου πριν από κάποια δουλειά που πρέπει να κάνεις;



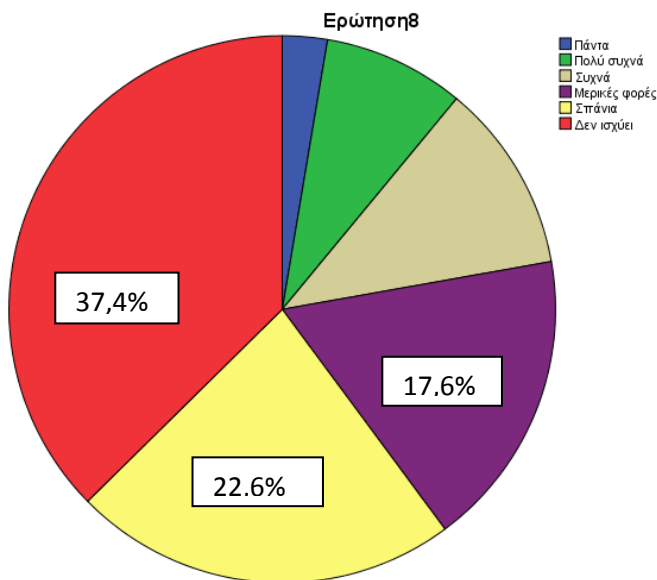
Το **25,8%** των ερωτηθέντων σπάνια ελέγχει το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο του πριν από κάποια δουλειά που πρέπει να κάνει, το **20,9%** το ελέγχει συχνά και το **14,4%** πολύ συχνά.

Ερώτηση 7: Πόσο συχνά η παραγωγικότητά σου επηρεάζεται εξαιτίας του διαδικτύου;



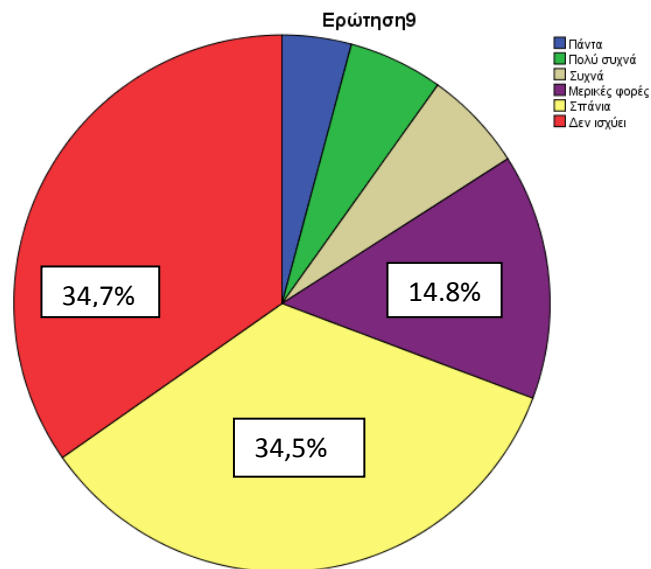
Το **30,4%** απάντησε ότι σπάνια η παραγωγικότητά του επηρεάζεται εξαιτίας του διαδικτύου ενώ το **22,6%** απάντησε ότι μερικές φορές η παραγωγικότητά του όντως επηρεάζεται.

Ερώτηση 8: Πόσο συχνά έχει επίπτωση ο χρόνος που περνάς στο διαδίκτυο στους βαθμούς σου και τις σχολικές σου εργασίες;



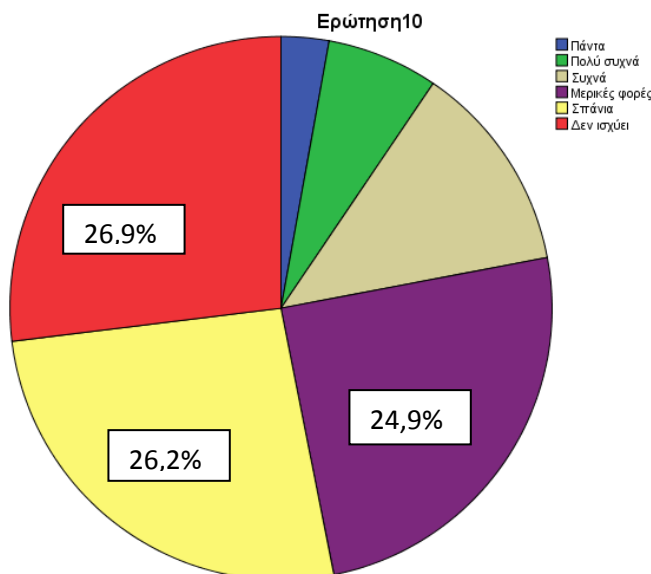
Από τους ερωτηθέντες το **37,4%** απάντησε ότι ο χρόνος που περνάει στο διαδίκτυο δεν έχει επίπτωση στους βαθμούς ή στις σχολικές τους εργασίες, σε αντίθεση το **17,6%** απάντησε ότι μερικές φορές η απόδοση του επηρεάζεται.

Ερώτηση 9: Πόσο συχνά γίνεσαι αμυντικός ή μυστικοπαθής όταν κάποιος σε ρωτήσει τι κάνεις στο διαδίκτυο;



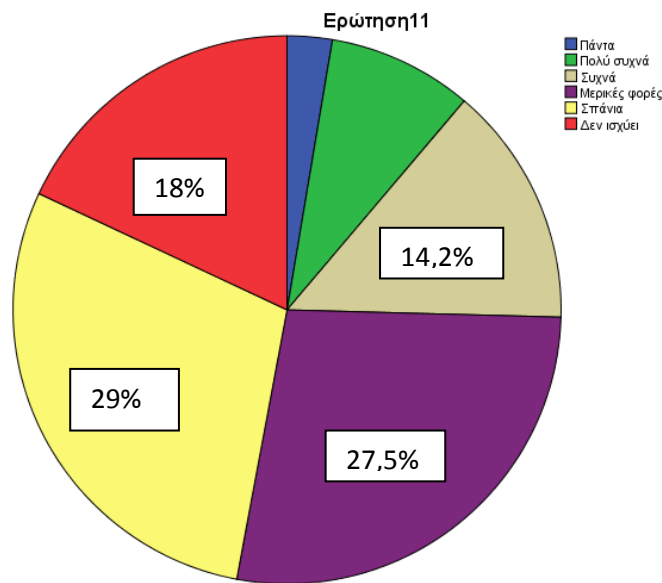
Το **34,7%** των ερωτηθέντων απάντησαν ότι δεν γίνονται αμυντικοί ή μυστικοπαθείς όταν κάποιος τους ρωτήσει τι κάνουν στο διαδίκτυο και **34,5%** απάντησε ότι σπάνια γίνονται.

Ερώτηση 10: Πόσο συχνά εμποδίζεις δυσάρεστες σκέψεις για τη ζωή σου με ευχάριστες σκέψεις από το διαδίκτυο;



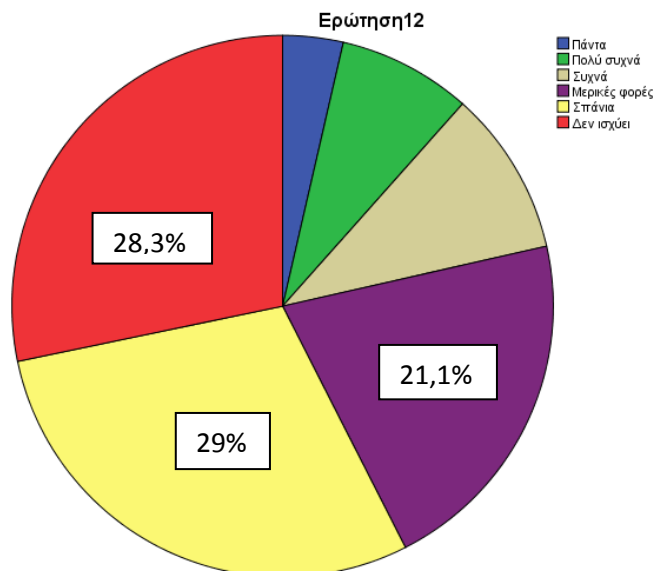
Το **26,9%** απάντησε ότι δεν εμποδίζει δυσάρεστες σκέψεις για τη ζωή του με ευχάριστες σκέψεις από το διαδίκτυο, ενώ το **24,9%** απάντησε ότι μερικές φορές αντιμετωπίζει τις δυσάρεστες σκέψεις του με ευχάριστες από το διαδίκτυο.

Ερώτηση 11: Πόσο συχνά πιάνεις τον εαυτό σου να ανυπομονεί για το πότε θα ξαναμπεί στο διαδίκτυο;



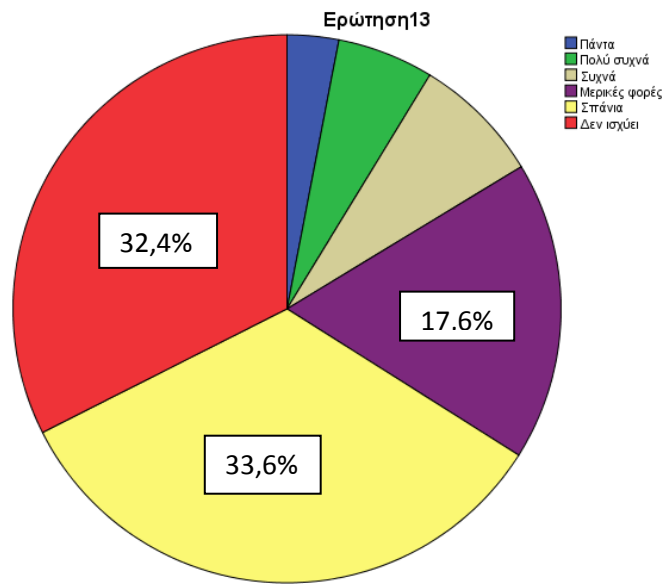
Το **29%** απάντησε ότι σπάνια ανυπομονεί για την επόμενη σύνδεση στο διαδίκτυο, εξίσου μεγάλο ήταν και το ποσοστό του **27,5%** που απάντησε ότι μερικές φορές ανυπομονεί για την επόμενη σύνδεση.

Ερώτηση 12: Πόσο συχνά φοβάσαι ότι η ζωή σου χωρίς το διαδίκτυο θα ήταν βαρετή, κενή και δυσάρεστη;



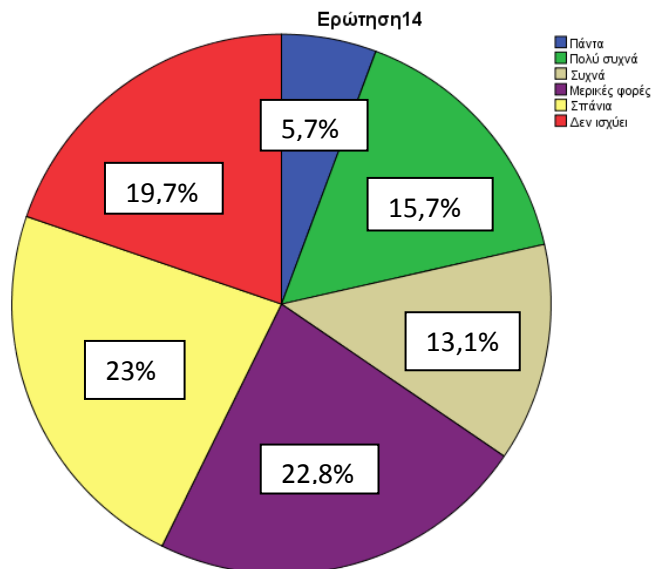
Το **29%** απάντησε ότι σπάνια συμβαίνει αυτό αρκετά μεγάλο όμως ήταν και το ποσοστό του **28,3%** που απάντησε ότι δεν συμβαίνει.

Ερώτηση 13: Πόσο συχνά εκνευρίζεσαι, φωνάζεις ή συμπεριφέρεσαι ενοχλημένα αν κάποιος σε ενοχλεί ενώ βρίσκεσαι στο διαδίκτυο;



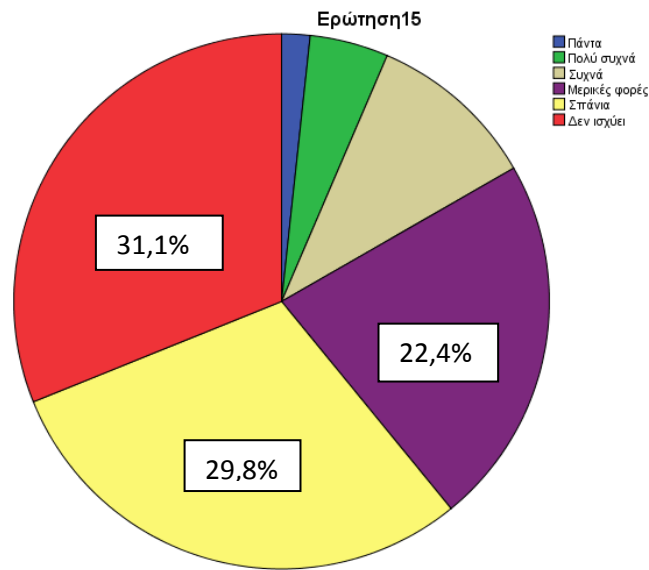
Στην ερώτηση επικράτησαν το σπάνια με ποσοστό **33,6%** και το δεν ισχύει με ποσοστό **32,4%**.

Ερώτηση 14: Πόσο συχνά χάνεις ώρες από τον ύπνο σου εξαιτίας της σύνδεσής σου στο διαδίκτυο μέχρι αργά το βράδυ;



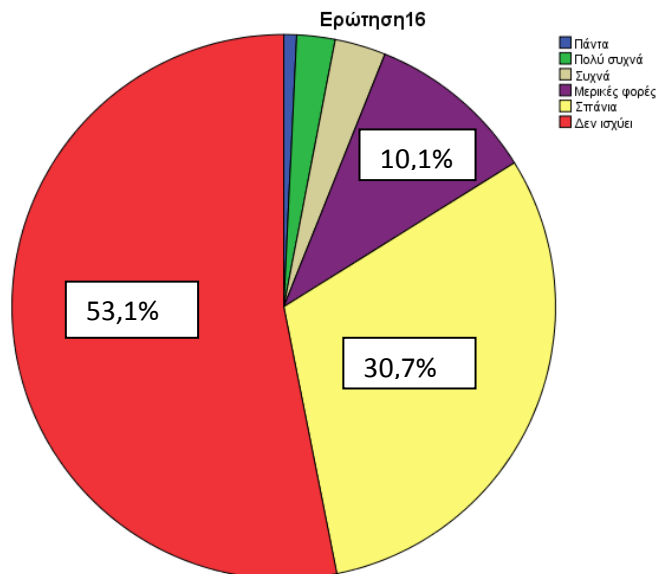
Τα ποσοστά των απαντήσεων ήταν πολύ κοντά το ένα στο άλλο. Ωστόσο επικράτησε με **23%** το σπάνια, ακολούθησε με **22,8%** το μερικές φορές και με **19,7%** το σπάνια.

Ερώτηση 15: Πόσο συχνά αισθάνεσαι την ανάγκη να μπεις στο διαδίκτυο ενώ βρίσκεσαι εκτός σύνδεσης ή φαντάζεσαι ότι βρίσκεσαι σε απευθείας σύνδεση;



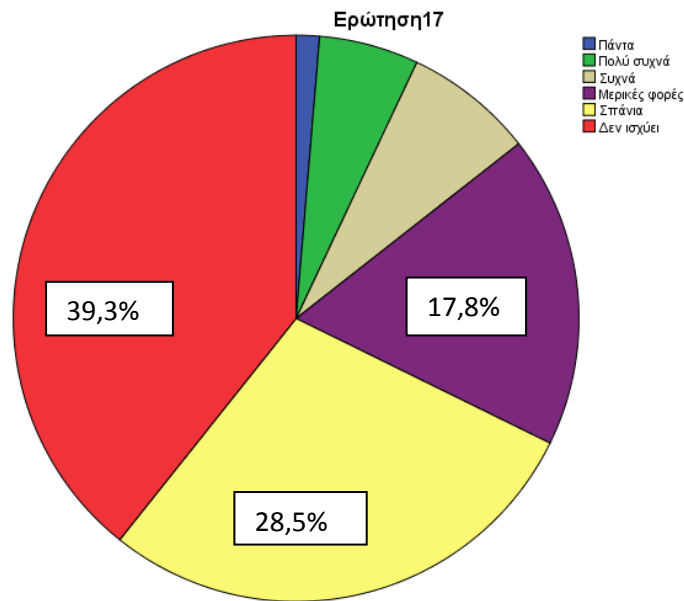
Με **31,1%** επικράτησε το δεν ισχύει και ακολούθησε με **29,8%** το σπάνια.

Ερώτηση 16: Πόσο συχνά επιλέγεις να περνάς περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο απ' το να βγεις έξω με φίλους σου;



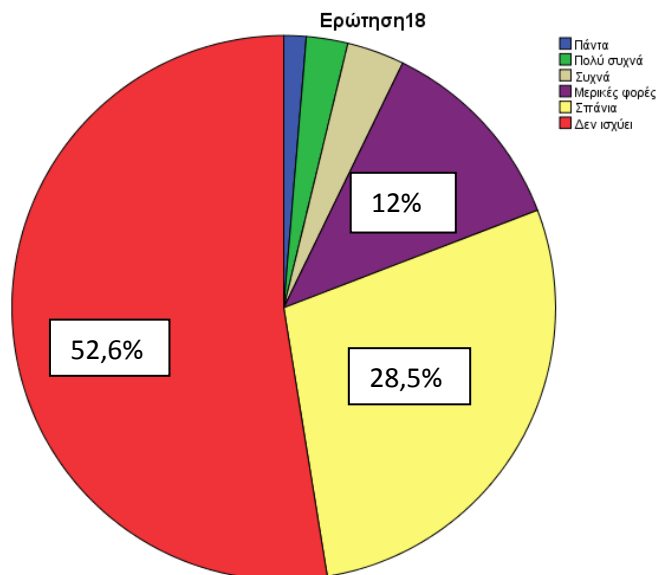
Πολύ θετικό ήταν το **53,1%** του δεν ισχύει, που δείχνει ότι ακόμα οι άνθρωποι προτιμούν τους πραγματικούς και όχι τους εικονικούς φίλους.

Ερώτηση 17: Πόσο συχνά έχεις προσπαθήσει να μειώσεις το χρόνο που περνάς στο διαδίκτυο και απέτυχες;



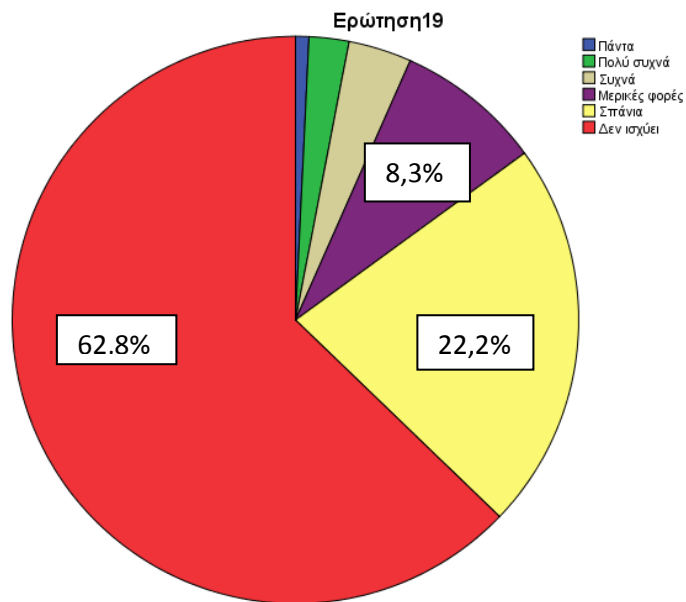
Επικράτησε το δεν ισχύει με **39,3%** και ακολούθησε το σπάνια με **28,5%**.

Ερώτηση 18: Πόσο συχνά προσπαθείς να κρύψεις πόση ώρα ήσουν στο διαδίκτυο;



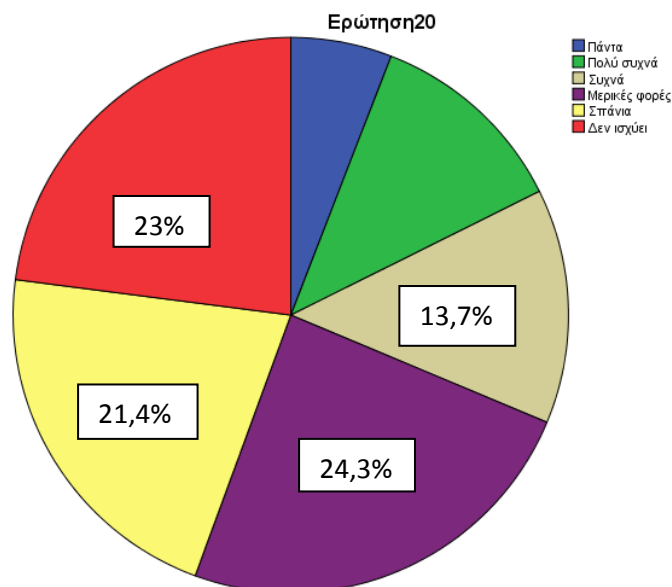
Υπερίσχυσε με **52,6%** το δεν ισχύει και ακολούθησε το σπάνια με **28,5%**.

Ερώτηση 19: Πόσο συχνά νιώθεις κατάθλιψη, κυκλοθυμία ή νευρικήτητα όταν βρίσκεσαι εκτός σύνδεσης και απομακρύνονται μόλις μπεις στο διαδίκτυο;



Στην ερώτηση αυτή επικράτησε το δεν ισχύει με **62,8%**.

Ερώτηση 20: Πόσο συχνά πιάνεις τον εαυτό σου να λέει "Μόνο λίγα λεπτά ακόμα" όταν βρίσκεσαι σε απευθείας σύνδεση;



Μεγαλύτερα ποσοστά είχαν το μερικές φορές με **24,3%**, το δεν ισχύει με **23%**, το σπάνια με **21,4%**.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο : ΣΥΖΗΤΗΣΗ

4.1 ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η χρήση του διαδικτύου στην εποχή που διανείμε είναι αυξανόμενη καθώς το διαδίκτυο χρησιμοποιείται για επικοινωνία, ενημέρωση, διασκέδαση, επιμόρφωση, αγορές, κλπ. Επομένως μπορεί να προκύψουν και αρκετά σημαντικά προβλήματα από την υπερβολική του χρήση, αυτό συμβαίνει κυρίως σε παιδιά και έφηβους που εξοικειώνονται πολύ πιο γρήγορα με το διαδίκτυο από ότι ένας ενήλικας. Ο λόγος είναι ότι ένα παιδί / έφηβος περνά αρκετές ώρες του ελεύθερου χρόνου του στο διαδίκτυο, με αποτέλεσμα να παρασύρετε και να χάνετε από τους φίλους και τις δραστηριότητες του, δεν μπορεί να διαχειριστεί το χρόνο που ξοδεύει στο διαδίκτυο και δεν έχει την ωριμότητα να διαχειριστεί ή να αποφύγει τους κινδύνους που εγκυμονεί το διαδίκτυο.

Όμως στο διαδίκτυο μπορεί να εθιστεί και ένα άτομο μεγαλύτερης ηλικίας και οι λόγοι είναι πολλοί για παράδειγμα: μπορεί να είναι ένας άνθρωπος με μικρό κοινωνικό κύκλο, χωρίς γνωστούς και φίλους που η μόνη του παρέα να είναι οι διαδικτυακοί του φίλοι, οικονομικοί παράγοντες που περιορίζουν ένα άτομο στις κοινωνικές του επαφές (δεν έχει χρήματα για όμορφα και καινούργια ρούχα ή χρήματα να βγει για έναν καφέ), συναισθηματικοί παράγοντες (πρόσφατος χωρισμός οπότε το άτομο δεν έχει διάθεση για εξόδους και καταφεύγει στο διαδίκτυο όπου κανείς δεν θα τον ρωτάει πράγματα που ίσως να μην θέλει να συζητήσει), κλπ.

Φαίνεται ότι για να μειωθεί η συχνότητα χρήσης του διαδικτύου και ταυτόχρονα να αποφευχθεί η πιθανότητα εθισμού στο διαδίκτυο, θα πρέπει τα άτομα που διαθέτουν ελεύθερο χρόνο και δεν έχουν πώς να τον χρησιμοποιήσουν δημιουργικά με αποτέλεσμα να καταφεύγουν στη χρήση του διαδικτύου, να βρουν μια παραγωγική και δημιουργική ασχολία ώστε να γεμίσουν τον ελεύθερο χρόνο τους χωρίς να καταφεύγουν στη χρήση του διαδικτύου. Ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες και τις προτιμήσεις του καθενός υπάρχουν πολλά και διαφορετικά πράγματα που μπορεί να κάνει κανείς αντί της χρήσης του διαδικτύου. Μερικές επιλογές είναι γυμναστική η οποία πέρα της δημιουργίας μιας καλής σωματικής κατάστασης που μπορεί να αποκτηθεί, διευρύνει και το νου, επίσης μπορεί να δημιουργηθούν και σχέσεις με νέα άτομα. Μια άλλη ασχολία μπορεί να είναι το διάβασμα μυθιστορημάτων πέρα των μαθημάτων. Η ζωγραφική ή οι χειροτεχνίες ακόμα μπορεί να είναι μια ιδιαίτερα δημιουργική απασχόληση για να γεμίζει κανείς το χρόνο του και να ξεφεύγει από τις εντάσεις και τα προβλήματα της καθημερινότητας.

Η βιβλιογραφική ανασκόπηση έδειξε ότι δεν υπάρχουν αρκετές έρευνες στην Ελλάδα που να εξετάζουν τον εθισμό στο διαδίκτυο. Αντίθετα στο εξωτερικό έχουν γίνει πολλές έρευνες για τον εθισμό στο διαδίκτυο. Για το λόγο αυτό η έρευνα μας στηρίχθηκε κυρίως στην ξενόγλωσση βιβλιογραφία.

Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε στη συγκεκριμένη έρευνα, μελετά τις αντιλήψεις των χρηστών του διαδικτύου σχετικά με την ποιότητα της σχέσης που πιστεύουν ότι έχουν με αυτό. Σύμφωνα με τις απαντήσεις που δόθηκαν διαμορφώθηκαν τέσσερις παράγοντες οι οποίοι είναι : α) υπερβολική χρήση, β) επιπτώσεις στην επαγγελματική ζωή, γ) επιπτώσεις στην κοινωνική ζωή και δ) έλλειψη ελέγχου (Young, 1996).

Ο πρώτος παράγοντας που προέκυψε, η υπερβολική χρήση αναφέρεται στα χαρακτηριστικά που έχουν να κάνουν με το πόσο συχνά ο χρήστης αντιλαμβάνεται τον εαυτό του να ανυπομονεί για την επόμενη σύνδεση στο διαδίκτυο ή πόσο συχνά βρίσκει τον εαυτό του να λείπει <<λίγα λεπτά ακόμα>> όταν είναι σε απευθείας σύνδεση.

Ο παράγοντας επιπτώσεις στην επαγγελματική ζωή σχετίζεται με το γεγονός ότι ο χρήστης παραμένει συνδεδεμένος στο διαδίκτυο περισσότερο από ότι προορίζεται με αποτέλεσμα να παραμελεί τις δουλειές ή τις εργασίες του.

Ο τρίτος παράγοντας που είναι οι επιπτώσεις στην κοινωνική ζωή του ατόμου έχει να κάνει με το πόσο συχνά ο χρήστης προτιμά να δημιουργεί νέες σχέσεις (ερωτικές ή φιλικές) μέσω του διαδικτύου από το να κάνει γνωριμίες στην πραγματική του ζωή.

Τέλος ο τέταρτος παράγοντας που είναι η έλλειψη ελέγχου, αναφέρεται στις προσπάθειες του χρήστη να ελέγξει ή να περιορίσει ή να σταματήσει εντελώς τη σύνδεση στο διαδίκτυο.

Στο προηγούμενο κεφάλαιο παρουσιάστηκαν τα αποτελέσματα της έρευνας όσον αφορά το συνολικό δείγμα του πληθυσμού της Πάτρας και των άλλων πόλεων. Σ' αυτό το κεφάλαιο θα πραγματοποιηθεί μια συζήτηση για τα αποτελέσματα αυτά, προκειμένου να δοθούν απαντήσεις για τα επίπεδα εθισμού στο διαδίκτυο.

Το πιο αξιοπρόσεχτο στοιχείο στην έρευνά μας αποτελεί η 1^η ερώτηση του ερωτηματολογίου, στην οποία εντοπίστηκαν περισσότερες θετικές απαντήσεις από αρνητικές στο σύνολο του δείγματός μας. Οι απαντήσεις που δόθηκαν στη συγκεκριμένη ερώτηση που ρωτάει «Πόσο συχνά έχεις διαπιστώσει ότι μπορείς να μείνεις σε απευθείας σύνδεση περισσότερο απ' ότι προορίζεται;» με το μεγαλύτερο ποσοστό (30,4%) να βρίσκεται στην απάντηση «Πολύ συχνά». Είναι η μοναδική ερώτηση του ερωτηματολογίου που τα ποσοστά των θετικών απαντήσεων ανέρχονται σε τόσο υψηλά επίπεδα και αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι στη συγκεκριμένη ερώτηση η απάντηση «Δεν ισχύει» βρίσκεται σε ποσοστό 2,3% μόνο. Το γεγονός ότι το συνολικό δείγμα (ακόμα και αυτοί που δεν παρουσιάζουν εθισμό) παραδέχτηκε ότι μένει συνδεδεμένο στο διαδίκτυο περισσότερο απ' ότι προορίζεται, αποκαλύπτει την έντονη εθιστική φύση του διαδικτύου και των υπηρεσιών που διαθέτει καθώς τους καθιστούν ευάλωτους να διαχειριστούν το χρόνο που ξοδεύουν σε αυτό.

Σύμφωνα με την έρευνά μας, οι αρνητικές απαντήσεις και πιο συγκεκριμένα η απάντηση «Δεν ισχύει» στις ερωτήσεις «Πόσο συχνά έχεις προσπαθήσει να μειώσεις το χρόνο που περνάς στο διαδίκτυο και απέτυχες;» και «Πόσο συχνά προσπαθείς να κρύψεις πόση ώρα ήσουν στο διαδίκτυο;» εμφανίζεται με ποσοστά 39,3% και 52,6% αντίστοιχα, διαπιστώνοντας ότι ακόμα και τα άτομα που εμφανίζουν μία εθιστική τάση απέναντι στη χρήση του διαδικτύου δεν φαίνεται να το συνειδητοποιούν με αποτέλεσμα να μην κάνουν καν προσπάθεια να μειώσουν τη χρήση του. Βέβαια αυτά τα ποσοστά μπορούμε να τα κατανοήσουμε ως ένα βαθμό καθώς από τα δημογραφικά στοιχεία του δείγματός μας τα μεγαλύτερα ηλικιακά ποσοστά που εντοπίστηκαν ήταν 10,8% στην ηλικία των 21 και 12,3% στην ηλικία των 22, γνωρίζοντας ότι στη συγκεκριμένη βαθμίδα ηλικιών λόγω του αρκετού ελεύθερου χρόνου που υπάρχει δεν δίνεται τόσο μεγάλη βάση στο να παρατηρούν και στην ουσία να συνειδητοποιούν το χρόνο που σπαταλούν στο διαδίκτυο. Δεδομένου ότι το διαδίκτυο προσφέρει στους εφήβους μία κοινωνική στήριξη, ευχαρίστηση του ελέγχου, δυνατότητα προσαρμογής χαρακτήρα και έναν εικονικό κόσμο στον οποίο μπορούν να ξεφύγουν από τις οποιαδήποτε συναισθηματικές δυσκολίες που πιθανό να αντιμετωπίζουν στον πραγματικό κόσμο λογικό είναι να βρίσκονται σε πιο επιρρεπή θέση σε σχέση με τους ενήλικους.

Αισιόδοξα ωστόσο εμφανίζονται τα ποσοστά στις ερωτήσεις «Πόσο συχνά προτιμάς τον ενθουσιασμό του διαδικτύου από το να περνάς χρόνο με τον/την σύντροφό σου;» και «Πόσο συχνά επιλέγεις να περνάς περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο απ' το να βγεις έξω με φίλους σου;» όπου οι απαντήσεις «Δεν ισχύει» και «Σπάνια» συγκέντρωσαν τα μεγαλύτερα ποσοστά (43,6% , 32,8% και 53,1% , 30,7% αντίστοιχα) σε σχέση με τις θετικές απαντήσεις.

Το γεγονός ότι ακόμα και άτομα που παρουσιάζουν εθισμό στο διαδίκτυο δεν το προτιμούν από την άμεση ανθρώπινη επαφή αποτελεί πολύ σημαντικό στοιχείο για την έρευνά μας. Γνωρίζοντας και από αποτελέσματα άλλων ερευνών ότι πλέον οι ανθρώπινες σχέσεις αντικαθιστούνται πολύ συχνά μέσα από μία ψυχρή και ανώνυμη εικονική πραγματικότητα μας καθησυχάζει το γεγονός ότι το επίπεδο εθισμού στους πολίτες της Πάτρας και γενικότερα δεν βρίσκεται σε τέτοιο σημείο. Προτιμούν δηλαδή να περνούν περισσότερο χρόνο με τον/την σύντροφό τους ή με την παρέα τους από το να μένουν σπίτι και να σπαταλούν το χρόνο τους μένοντας συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο. Η επιλογή τους αυτή δείχνει ότι οι κοινωνικές τους δραστηριότητες είναι πιο σημαντικές από την πλοήγηση στο διαδίκτυο καθώς φαίνεται να μεταβάλλουν και να ενισχύουν τη διάθεσή τους μέσω της άμεσης επικοινωνίας με ανθρώπους που ανήκουν στην καθημερινότητά τους.

Ένα ακόμα σημαντικό αποτέλεσμα της έρευνας μας αποτελούν οι ερωτήσεις «Πόσο συχνά εμποδίζεις δυσάρεστες σκέψεις για τη ζωή σου με ευχάριστες σκέψεις από το διαδίκτυο;» και «Πόσο συχνά φοβάσαι ότι η ζωή σου χωρίς το διαδίκτυο θα ήταν βαρετή, κενή και δυσάρεστη;» που να μεν τα μεγαλύτερα ποσοστά εντοπίστηκαν στις αρνητικές απαντήσεις ωστόσο σημαντικά υψηλά ήταν και τα ποσοστά στην απάντηση «Μερικές φορές» που βρέθηκαν 24,9% και 21,1% αντίστοιχα. Το γεγονός ότι ένα σημαντικό ποσοστό του δείγματός μας θεωρεί το διαδίκτυο ως ένα μέσο διαφυγής δηλαδή ένα μέσο που του προσφέρει ψυχολογική στήριξη και μάλιστα το θεωρεί αναγκαίο για να ξεφύγει από αρνητικά συναισθήματα είναι ιδιαίτερα ανησυχητικό.

Γνωρίζουμε ότι το διαδίκτυο είναι ένα μέσο με το οποίο ο κάθε χρήστης μπορεί να αποκτήσει κοινωνικές διεγέρσεις, ιδιαίτερα όταν υπάρχει έλλειψη αυτής. Ωστόσο αυτή η συνήθεια μπορεί να οδηγήσει σε αρνητικές συνέπειες λόγω της ποσότητας που απαιτείται προκειμένου να αποζημιωθεί και να ανακουφίσει όλα αυτά τα αρνητικά συναισθήματα που αντιμετωπίζει. Αντίθετα σύμφωνα με τον Griffiths (2000) για άτομα τα οποία αντιμετωπίζουν μόνιμα και σοβαρά θέματα στην καθημερινότητά τους (σωματικές αναπηρίες, ειδικές ανάγκες κλπ) η ανάγκη για αποζημίωση μπορεί να είναι σταθερή και σίγουρα για λιγότερο σοβαρές περιπτώσεις, όπως το άγχος που σχετίζονται με την εργασία και το σχολείο, λίγες ώρες αντισταθμιστικής χρήσης του διαδικτύου μπορεί να επωφεληθεί το άτομο και να οδηγήσει σε λιγότερο προβληματικά αποτελέσματα εθισμών (Karddefelt-Winther, 2014).

Συνεχίζοντας με τις ερωτήσεις «Πόσο συχνά γίνεσαι αμυντικός ή μυστικοπαθής όταν κάποιος σε ρωτήσει τι κάνεις στο διαδίκτυο;» και «Πόσο συχνά εκνευρίζεσαι, φωνάζεις ή συμπεριφέρεσαι ενοχλημένα αν κάποιος σε ενοχλεί ενώ βρίσκεσαι στο διαδίκτυο;» παρατηρούμε ότι τα μεγαλύτερα ποσοστά ανήκουν στην απάντηση «Δεν ισχύει» και «Σπάνια». Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι το μεγαλύτερο μέρος του δείγματός μας δεν νιώθει την ανάγκη να αποκρύψει ή να αντιδράσει ενοχλημένα όταν χρησιμοποιεί τις οποιεσδήποτε υπηρεσίες του διαδικτύου.

Φυσικά αυτό το γεγονός είναι ιδιαίτερα σημαντικό καθώς η αμυντικότητα και η μυστικοπάθεια υποδηλώνουν τις κοινωνικές δυσλειτουργίες που μπορεί να προκαλέσει το διαδίκτυο. Με τη σειρά που φαίνεται να ακολουθείται με την συχνή και υπερβολική χρήση του διαδικτύου, παραμελούνται ευθύνες, μειώνονται οι επιδόσεις σε σχολεία και εργασίες με αποτέλεσμα να επηρεάζει αρνητικά ορισμένες πτυχές της κοινωνικής και εργασιακής ζωής ενός ατόμου. Με την άρνηση ωστόσο αυτών των ερωτήσεων φανερώνεται η ανυποψίαστη χρήση, η «αθώα» προήγηση και η υπεύθυνη χρήση του διαδικτύου χωρίς φόβους να μην κριθούν από τους ανθρώπους που βρίσκονται δίπλα τους και παρακολουθούν.

Όσον αφορά τον εργασιακό τομέα, παρατηρούμε ότι πάλι τα υψηλότερα ποσοστά βρίσκονται στις αρνητικές απαντήσεις. Σύμφωνα με το δείγμα μας, σπάνια επηρεάζεται η παραγωγικότητα των πολιτών της Πάτρας και του γενικότερου πληθυσμού εξαιτίας του διαδικτύου (30,4 %) ενώ ο χρόνος που ξοδεύουν στο διαδίκτυο δεν επηρεάζει τους βαθμούς και τις σχολικές τους εργασίες (Δεν ισχύει: 37,4%). Τα αποτελέσματα αυτά είναι ιδιαίτερα καθησυχαστικά καθώς σύμφωνα με τους Leida Chen και Ravi Nath (2016) τα αυξημένα επίπεδα εθισμού του διαδικτύου τείνουν να οδηγήσουν σε μείωση της παραγωγικότητας, μικρότερη διάρκεια προσοχής και σε ορισμένες περιπτώσεις συναισθηματικά προβλήματα και προβλήματα συμπεριφοράς. Επίσης σύμφωνα με τη συγκεκριμένη έρευνα έχει διαπιστωθεί ότι η εκτεταμένη διεισδυτικότητα στο διαδίκτυο και ιδιαίτερα όταν ξεκινάει από μικρή ηλικία, έχει σοβαρές επιπτώσεις σε θέματα ανθρώπινου δυναμικού καθώς αυτοί αποτελούν το μέλλον των εργαζομένων των διάφορων επιχειρήσεων και οργανισμών. Συνεπώς βλέποντας ότι τα προβλήματα αυτά έχουν ήδη αρχίσει να εμφανίζονται σε χώρους εργασίας όπου μεγάλα ποσοστά των εργαζομένων χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για μη επαγγελματικούς σκοπούς και οδηγούνται σε κατάχρηση του διαδικτύου στην εργασία έχει ως αποτέλεσμα οργανώσεις από όλο τον κόσμο να αναζητούν λύση μέσω αξιόπιστων οργάνων για την εξέταση των εργαζομένων καθώς και πολιτικές και σχέδια παρέμβασης για την προώθηση της υγιούς χρήσης του διαδικτύου και της τεχνολογίας.

Επιπλέον κάθε πολιτισμός οφείλει να κατανοήσει τις επιπτώσεις που μπορεί να προκαλέσει ο εθισμός στην τεχνολογία και να παρέχει συστάσεις σχετικά με την αξιολόγηση, τη διάγνωση και τη θεραπεία του εθισμού στο διαδίκτυο.

Πιο συγκεκριμένα:

- Το οικογενειακό περιβάλλον μέσα από το οποίο θα πρέπει να τεθούν τα πρώτα όρια χρήσης του υπολογιστή και του διαδικτύου ιδιαίτερα όσον αφορά τον χρόνο αλλά και το είδος της χρήσης του.

- Το σχολείο μέσα από το οποίο ενημερωμένοι εκπαιδευτικοί αναλαμβάνουν την πληροφόρηση των μαθητών σχετικά με τους κινδύνους του διαδικτύου. Προτείνουν μέτρα πρόληψης αλλά και ενημερώνουν τους γονείς σχετικά με τους κινδύνους που εγκυμονεί η αλόγιστη χρήση της τεχνολογίας.

- Οι υπηρεσίες υγείας με ενημέρωση των ιατρών και γενικότερα των ομάδων υγείας σχετικά με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Να εκπαιδεύονται και να ευαισθητοποιούνται μέσα από συνέδρια και ημερίδες που καλύπτουν το συγκεκριμένο θέμα.

- Το κράτος που θα πρέπει να αναλάβει την ενημέρωση του κοινού, να εφαρμόζει μέτρα και νομοθεσίες με σκοπό την λύση του προβλήματος. Να οργανώσει διάφορες ομάδες, φορείς, εκπαιδευτικά προγράμματα και ενημερωτικά συνέδρια προκειμένου να πληροφορούνται σφαιρικά άνθρωποι οποιουδήποτε εργασιακού τομέα.

Το πρόβλημα αυτό ωστόσο δε φαίνεται να έχει φτάσει στη χώρα μας, χωρίς αυτό βέβαια να σημαίνει ότι δεν πρόκειται μελλοντικά να εμφανιστεί. Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι ένα σύγχρονο θέμα και έχει αποδειχτεί η σοβαρότητά του σε παγκόσμιο κλίμα καθώς από ειδήσεις από όλο τον κόσμο και από έρευνες που συχνά πραγματοποιούνται αρχίζουμε να

κατανοούμε πόσο σοβαρά μπορεί να επηρεάσει τον ανθρώπινο οργανισμό στοχεύοντας σε όλους τους ψυχικούς τομείς και μεταβάλλοντας την προσωπικότητά τους ανεξαρτήτως φυλής, γλώσσας και κουλτούρας. Συνεπώς το ότι δεν φαίνεται να έχουν φτάσει αυτά τα αποτελέσματα στη χώρα μας δε σημαίνει ότι πρέπει να επαναπαυόμαστε και να νιώθουμε ασφαλείς.

Επιπλέον, εξαιρετικό ενδιαφέρον αποτελούν και τα αποτελέσματα από τις ερωτήσεις «Πόσο συχνά δημιουργείς νέες σχέσεις με άλλους χρήστες στο διαδίκτυο;» και «Πόσο συχνά ελέγχεις το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e-mail) σου πριν από κάποια δουλειά που πρέπει να κάνεις;» όπου ναι μεν τα μεγαλύτερα ποσοστά εντοπίζονται στην απάντηση «Σπάνια» όπου είναι 40,2% και 25,8% αντίστοιχα ωστόσο παρατηρούνται και ιδιαίτερα μεγάλα ποσοστά στην απάντηση «Πάντα» όπου είναι 8% και 7,6% αντίστοιχα. Αποτελούν 2 από τις ερωτήσεις όπου η θετική απάντηση βρίσκεται σε τόσο υψηλά ποσοστά σε σχέση με τις υπόλοιπες ερωτήσεις που απάντησε το συνολικό δείγμα μας.

Η νεότερη γενιά μεγαλώνοντας σε μία εποχή όπου η τεχνολογία εξελίσσεται με ραγδαίους ρυθμούς έχει περισσότερες ευκαιρίες να χρησιμοποιεί τον υπολογιστή τόσο στο σπίτι όσο και στο σχολείο ή στην εργασία σε σύγκριση με τις παλαιότερες γενιές. Επιπλέον με την πάροδο των χρόνων και βλέποντας ότι όλο και περισσότερα άτομα μικρής ηλικίας γίνονται χρήστες του διαδικτύου είναι λογικό να δημιουργούνται και περισσότερες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις σε απευθείας σύνδεση μεταξύ των νέων. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να δημιουργούνται συνεχώς ισχυρότερες επιθυμίες στο να συμμετάσχουν σε αυτή την εξέλιξη και ισχυροποιείται και η αίσθηση του ανήκειν προς τον κόσμο του κυβερνοχώρου. Οι νέοι επηρεάζονται σε μεγαλύτερο βαθμό από τους ενήλικες, παραδειγματίζονται από τους συνομήλικούς τους και δημιουργούνται ανταγωνισμοί μεταξύ τους προκειμένου να αναδειχτούν. Φυσικά σε όλη αυτή την κατάσταση σημαντικό ρόλο έχουν παίξει και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ιδιαίτερα το παγκόσμιο φαινόμενο που ονομάζεται Facebook. Το Facebook δίνει τη δυνατότητα της άμεσης επικοινωνίας με άλλους χρήστες καθώς και τη δημιουργία για ένα οποιοδήποτε επιθυμητό προφίλ χαρακτήρα. Φυσικά το Facebook στις μέρες μας χρησιμοποιείται ευρέως από οποιαδήποτε ηλικιακή ομάδα και με τη νέα δημιουργία και εξέλιξη των smartphones γίνεται ακόμα πιο εύκολη η πρόσβαση και η χρήση του.

Με αυτά τα δεδομένα φαίνεται λογικό το 8% του δείγματός μας να δημιουργεί συνεχώς νέες σχέσεις με άλλους χρήστες στο διαδίκτυο καθώς μέσω της ανταλλαγής των online μηνυμάτων οι χρήστες αποζημιώνονται για ότι μπορεί να στερούνται στην πραγματική τους ζωή. Για παράδειγμα, αν η πραγματική τους ζωή χαρακτηρίζεται από έλλειψη κοινωνικής διέγερσης βρίσκουν ως κίνητρο μία εφαρμογή που μπορεί να τους προσφέρει επικοινωνία όπως είναι ένα site κοινωνικής δικτύωσης ή ένα online παιχνίδι προκειμένου να βρεθούν σε απευθείας σύνδεση και να κοινωνικοποιηθούν. Αυτό μπορεί στη συνέχεια να έχει και θετικά αλλά και αρνητικά αποτελέσματα: θετικά με την έννοια ότι το άτομο αισθάνεται καλύτερα γιατί παίρνει την επιθυμητή κοινωνική διέγερση και αρνητικά γιατί με αυτό τον τρόπο επηρεάζεται η πραγματική του ζωή καθώς μακροπρόθεσμα μπορεί να οδηγήσει στην απόλυτη εξάρτηση στο διαδίκτυο προκειμένου να κοινωνικοποιηθεί (Kardefelt-Winther, 2014).

Επιπλέον σύμφωνα με τον Lawrence T. Lam (2015) έχει εντοπιστεί πως για τους μαθητές-φοιτητές μέσω της ιδιοκτησίας ενός smartphone, υπάρχει καθημερινή πρόσβαση στο Internet ξοδεύοντας περισσότερα από 3 ώρες στο διαδίκτυο, παίζοντας online παιχνίδια περισσότερο από 3 ώρες την ημέρα, επισκέπτονται πορνογραφικές ιστοσελίδες, γίνεται αποστολή ή λήψη προσβλητικών κειμένων στις εικόνες και έχει ως αποτέλεσμα τη μικρή διάρκεια ύπνου και τη διατάραξη της ψυχικής τους υγείας.

Συνεχίζοντας, οι απαντήσεις του δείγματός μας στις ερωτήσεις «Πόσο συχνά πιάνεις τον εαυτό σου να ανυπομονεί για το πότε θα ξαναμπεί στο διαδίκτυο;», «Πόσο συχνά αισθάνεσαι την ανάγκη να μπεις στο διαδίκτυο ενώ βρίσκεσαι εκτός σύνδεσης ή φαντάζεσαι ότι βρίσκεσαι σε απευθείας σύνδεση;» και «Πόσο συχνά νιώθεις κατάθλιψη, κυκλοθυμία ή νευρικότητα όταν βρίσκεσαι εκτός σύνδεσης και απομακρύνονται μόλις μπεις στο διαδίκτυο;»

είναι αρνητικές καθώς τα μεγαλύτερα ποσοστά βρίσκονται στις απαντήσεις «Σπάνια» 29% και «Δεν ισχύει» 31,1% και 62,8%. Οι ερωτήσεις αυτές του ερωτηματολογίου μας αφορούν κυρίως το ψυχολογικό κομμάτι και φαίνεται να μην απασχολούν έμπρακτα το συνολικό μας δείγμα καθώς δεν δείχνουν σύμφωνα με τις απαντήσεις τους να έχουν επηρεαστεί στον συγκεκριμένο τομέα. Τα αποτελέσματα αυτά είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντικά καθώς σύμφωνα με τους Andrew C. High και Scott E. Caplan (2009) οι άνθρωποι και ιδιαίτερα αυτοί που είναι εσωστρεφείς με κοινωνικό άγχος αντιμετωπίζουν μεγάλες δυσκολίες στις επικοινωνιακές τους σχέσεις. Το κοινωνικό άγχος σχετίζεται θετικά με το χρόνο που δαπανάται στο διαδίκτυο καθώς έχει ως αποτέλεσμα να στρέφονται προς την online σύνδεση προκειμένου να πειραματιστούν με νέους ρόλους ή νέους τρόπους συμπεριφοράς. Προσπαθούν να δημιουργήσουν διαπροσωπικές σχέσεις μέσω της online συνομιλίας ή μέσα από chatrooms, να δημιουργήσουν φίλους και να στηριχτούν κοινωνικά. Ιδιαίτερα τα ανήσυχα άτομα παρουσιάζοντας επιλεκτικά μόνο θετικές πληροφορίες και κολακευτικό περιεχόμενο των χαρακτήρων τους μπορεί να είναι σε καλύτερη θέση στο να διαχειριστεί και να δημιουργεί ευνοϊκές εντυπώσεις όταν βρίσκεται σε απευθείας σύνδεση.

Αρκετά ενδιαφέροντα σύμφωνα με την ανάλυση των αποτελεσμάτων είναι τα ποσοστά τις ερωτήσεις «Πόσο συχνά άτομα της καθημερινότητάς σου παραπονιούνται για το χρόνο που ξοδεύεις στο διαδίκτυο;» και «Πόσο συχνά χάνεις ώρες από τον ύπνο σου εξαιτίας της σύνδεσής σου στο διαδίκτυο μέχρι αργά το βράδυ;» όπου η απάντηση «Σπάνια» βρίσκεται σε ποσοστά 35,3% και 23% αντίστοιχα. Ωστόσο στην παραπάνω ερώτηση εντοπίζουμε μεγάλο ποσοστό και στην απάντηση «Μερικές φορές» 22,8%. Το αποτέλεσμα αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό καθώς η ανεξέλεγκτη χρήση του διαδικτύου μέχρι αργά το βράδυ μπορεί να προκαλέσει διαταραχές του ύπνου. Με την πολύωρη χρήση του υπολογιστή ή οποιοδήποτε άλλου μέσου που μπορεί να προσφέρει σύνδεση στο διαδίκτυο ο εγκέφαλος κουράζεται και συχνά προκαλούνται πονοκέφαλοι, θολή όραση, πόνοι στον αυχένα και στην πλάτη και συνεπώς μειώνεται τόσο η ποιότητα του ύπνου όσο και η απόδοση στην εργασία και στις καθημερινές υποχρεώσεις που ακολουθούν την επόμενη μέρα. Επιπλέον η μακροχρόνια χρήση του διαδικτύου μπορεί να οδηγήσει σε έλλειψη άσκησης, σε έλλειψη υγιεινής με αποτέλεσμα να δημιουργούνται προβλήματα τόσο σωματικά όσο και κοινωνικά καθώς οδηγεί σε κακή ακαδημαϊκή και επαγγελματική απόδοση και καθιστά το άτομο ανίκανο να ζήσει μια φυσιολογική ζωή.

Τέλος άξια συζήτησης αποτελούν και τα αποτελέσματα στις ερωτήσεις «Πόσο συχνά παραμελείς δουλειές του σπιτιού για να περνάς περισσότερο χρόνο σε απευθείας σύνδεση στο διαδίκτυο;» και «Πόσο συχνά πιάνεις τον εαυτό σου να λέει "Μόνο λίγα λεπτά ακόμα" όταν βρίσκεσαι σε απευθείας σύνδεση;» όπου η απάντηση «Μερικές φορές» συγκεντρώνει τα μεγαλύτερα ποσοστά (27,1% και 24,3% αντίστοιχα). Το δείγμα μας δηλαδή παραδέχεται ότι μερικές φορές παραμελεί δουλειές του σπιτιού για να περνά περισσότερο χρόνο σε απευθείας σύνδεση στο διαδίκτυο και ακόμα πιάνει τον εαυτό του να θέλει να ξοδέψει περισσότερο χρόνο σε απευθείας σύνδεση. Φυσικά αυτό που αντιλαμβανόμαστε με τα συγκεκριμένα αποτελέσματα είναι ότι τα άτομα καταφεύγουν στο διαδίκτυο προκειμένου να απαλλαγούν για λίγο από τα προβλήματα που πιθανόν να αντιμετωπίζουν στην καθημερινή τους ζωή. Το αντιλαμβάνονται ως ένα μέσω διαφυγής που τους αποσπάει και τους ευχαριστεί.

Ενήλικοι και μη, φαίνεται να προτιμούν την εύκολη λύση, αλλά κατά πόσο αυτό θα τους βοηθήσει στη λύση των προβλημάτων τους, χωρίς οι ίδιοι να ασχολούνται έμπρακτα γι' αυτά; Η επιστημονική κοινότητα ωστόσο υποστηρίζει, ότι οι πιο πολλοί χρήστες, δεν είναι εθισμένοι στις δραστηριότητες του διαδικτύου αλλά ότι το διαδίκτυο είναι απλά το μέσο με το οποίο ο χρήστης εκφράζει κάποια άλλη ψυχική του διαταραχή.

Παρακάτω, ακολουθεί ένας πίνακας των Leida Chena και RaviNath (2016) που αφορά τις θεραπευτικές επιλογές που εστιάζονται σε διάφορες διαστάσεις του εθισμού στο διαδίκτυο.

Θεραπευτικές επιλογές που εστιάζονται σε διάφορες διαστάσεις IA:

διαστάσεις IA	IA θεραπεία ή επέμβαση επιλογές
τροποποίηση της διάθεσης	<ul style="list-style-type: none"> • Ενθαρρύνετε άλλα ενδιαφέροντα και κοινωνικές δραστηριότητες • Να περιορίζεται η ψυχαγωγική χρήση του Διαδικτύου
θέματα διαχείρισης του χρόνου	<ul style="list-style-type: none"> • Παροχή κατάρτισης διαχείρισης του χρόνου • Παροχή κατάρτισης τεχνολογίας που στοχεύει στην αύξηση της παραγωγικότητας των χρηστών • Δημιουργία και επιβολή ορίων στη χρήση του Διαδικτύου • Τροχιά του χρόνου της χρήσης του Διαδικτύου και των καθορισμένων ορίων
Συναισθηματική / ψυχολογικές συγκρούσεις	<ul style="list-style-type: none"> • Οι ομάδες υποστήριξης • Συμβουλευτική • Γνωσιακή - συμπεριφορική θεραπεία • Η φαρμακολογική θεραπεία

Άξια συζήτησης αποτελούν ωστόσο και τα αποτελέσματα από τα δημογραφικά στοιχεία όπου εντοπίζουμε σημαντικά στοιχεία που πιθανό να οδηγούν στον εθισμό στο διαδίκτυο. Αρχικά το μεγαλύτερο μέρος των ατόμων που απάντησε το ερωτηματολόγιο μας ήταν φοιτητές σε ποσοστό 49,1% και αυτό είναι κάτι που δικαιολογεί τα μεγαλύτερα ποσοστά απαντήσεων στις ηλικίες 21 και 22 και μας δείχνει ότι η συγκεκριμένη ηλικία έχει περισσότερο ελεύθερο χρόνο και άρα είναι πιο επιρρεπείς στην εθιστική χρήση του διαδικτύου. Επιπλέον ιδιαίτερα ενδιαφέρον είναι ότι το μεγαλύτερο δείγμα του πληθυσμού μας ήταν γυναίκες σε ποσοστό αρκετά υψηλότερο από τους άνδρες 75,1% γεγονός που μας προβλημάτισε καθώς αυτό δείχνει είτε ότι οι γυναίκες ασχολούνται περισσότερο με το διαδίκτυο από τους άνδρες είτε ότι απλά είχαν μεγαλύτερη διάθεση να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο μας. Παρόλα αυτά βλέπουμε ότι στις περισσότερες έρευνες που έχουμε εντοπίσει για τον εθισμό στο διαδίκτυο το αρσενικό φύλλο βρίσκεται σε υψηλότερα ποσοστά σε σχέση με το θηλυκό. Αποτελεί δηλαδή ένα εύρημα το οποίο είναι κοινό σε όλες τις ελληνικές αλλά και τις παγκόσμιες έρευνες.

Ακολουθούν τα αποτελέσματα που αφορούν την επαγγελματική κατάσταση του δείγματός μας και τα μεγαλύτερα ποσοστά εντοπίζονται στους φοιτητές όπως προείπαμε (49,1%), στους δημοσίους υπαλλήλους (24,3%) και στους άνεργους (10,8%). Φυσικά η ανεργία σχετίζεται σημαντικά με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου καθώς οι άνεργοι μπορούν να έχουν περισσότερο χρόνο για να ξοδέψουν στο διαδίκτυο.

Επιπλέον πραγματοποιώντας αυτή την έρευνα σε μια χώρα όπου βρίσκεται σε οικονομική κρίση είναι λογικό να εντοπίζονται και υψηλότερα ποσοστά στα χαμηλά ετήσια οικογενειακά

εισοδήματα, 10.001-20.000 € σε ποσοστό 31,1% , 5.001-10.000 € σε ποσοστό 30,4% και <5.000 € σε ποσοστό 22,2%. Η κακή οικονομική κατάσταση της χώρας που συνεπώς οδηγεί και στην ανεργία φαίνεται να έχει άμεση σχέση με την αύξηση της χρήσης του διαδικτύου εφόσον όλο και περισσότεροι άνθρωποι ψάχνουν να βρουν μία εύκολη και οικονομική λύση για να ξεχάσουν όλα αυτά τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν. Όπως είναι αναμενόμενο από τα υπόλοιπα δημογραφικά στοιχεία που συζητήσαμε το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματός μας 79,7% είναι άγαμο και σε αυτή την περίπτωση βλέπουμε ότι οι άνθρωποι χωρίς οικογένεια και συνεπώς με λιγότερες ευθύνες σπαταλούν περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο χωρίς να βιώνουν κανένα έλεγχο και καμία ανατροφοδότηση από άλλους προκειμένου να σταματήσει την υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Ένα ακόμη αρκετά μεγάλο ποσοστό συναντάμε και στο μορφωτικό επίπεδο των ερωτώμενων, που με ποσοστό 80,1% μας δείχνει ότι το μεγαλύτερο μέρος του δείγματός μας έχει τελειώσει ή πηγαίνει σε Πανεπιστήμιο-ΤΕΙ και βλέπουμε να ακολουθεί το Λύκειο με ποσοστό 17,3% διαπιστώνοντας ότι το μεγαλύτερο μέρος του δείγματός μας έχει καλύψει τη βασική του εκπαίδευση και ακόμα μεγαλύτερο μέρος έχει καλύψει την εκπαίδευση πανεπιστημιακού επιπέδου. Τέλος, αρκετά μεγάλο μέρος του πληθυσμού έχει και το βασικό επίπεδο γνώσεων αγγλικών με 52% να έχει lower και ένα μικρότερο μέρος του δείγματός μας να έχει και ένα ανώτερο πτυχίο αγγλικών με proficiency σε ποσοστό 18,8%.

Εν κατακλείδι σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας μας, ο εθισμός στο διαδίκτυο **είναι μύθος**. Παρόλα αυτά ένα συντριπτικό ποσοστό φαίνεται να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο παραπάνω από ότι υπολογίζει χωρίς όμως να χάνει τον έλεγχο. Για το λόγο του ότι αποτελεί μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης είναι λογικό να βρίσκεται ακόμα υπό εξέταση καθώς ο εθισμός στο διαδίκτυο δεν είναι ακόμα μια κλινική οντότητα που συναντάμε στα ψυχιατρικά εγχειρίδια. Συγκεκριμένα το DSM-V το οποίο είναι το διαγνωστικό εγχειρίδιο της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Εταιρείας (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) και το οποίο δημοσιεύτηκε τον Μάιο του 2013, αποτελεί δηλαδή την πιο πρόσφατη έκδοσή του, δεν συμπεριλαμβάνει το διαδίκτυο στις κατηγορίες του εθισμού καθώς δεν έχει οριοθετηθεί από την επιστημονική κοινότητα η οποία υποστηρίζει ότι το θέμα χρήζει περαιτέρω έρευνα.

Επιπλέον δεν φαίνεται να υπάρχει επαρκής πληροφόρηση για ένα σοβαρό θέμα το οποίο σε άλλες χώρες έχει αναγκάσει τις κυβερνήσεις να ακολουθούν καινούργιες πολιτικές προκειμένου να το αντιμετωπίσουν. Θέλουμε να ελπίζουμε ότι ίσως με τα συμπεράσματα που προκύπτουν από τις διάφορα αποτελέσματα ερευνών που πραγματοποιούνται να οδηγήσουν στη λήψη απαραίτητων μέτρων ιδιαίτερα για την πρόληψη αλλά και την αντιμετώπιση του φαινομένου που μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες στον πληθυσμό.

Ο εθισμός στο διαδίκτυο, ως ψυχική διαταραχή, χρήζει αντιμετώπισης από επαγγελματίες ψυχικής υγείας, που να είναι εξειδικευμένοι στο συγκεκριμένο αντικείμενο. Στη χώρα μας λειτουργούν κέντρα στα οποία μπορούν να απευθύνονται άτομα με εθισμό στο διαδίκτυο, καθώς και γονείς όταν αναγνωρίζουν τα προειδοποιητικά σημάδια του εθισμού στα παιδιά τους μπορούν να απευθυνθούν στα κέντρα αυτά. Στην Ελλάδα τα κέντρα αντιμετώπισης του εθισμού στο διαδίκτυο είναι:

- **Μονάδα απεξάρτησης 18 Άνω - Τμήμα Παθολογικής Χρήσης Διαδικτύου, Βουρνάζου 37-Αμπελόκηποι** : Η Μονάδα Απεξάρτησης Αλκοολικών - Τοξικομανών 18 ΑΝΩ του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής άρχισε να λειτουργεί από το 1969 έως το 1995 που χωρίστηκε σε δύο ανεξάρτητα τμήματα Αλκοολικών και Τοξικομανών τα οποία βρίσκονται πλέον σε ξεχωριστά κτίρια μέσα στο νοσοκομείο. Το 1993 ξεκίνησε η λειτουργία του 10ου Περιπτέρου ως τμήμα Σωματικής Αποτοξίνωσης το οποίο έπαψε να λειτουργεί το 1997 ενώ από τότε έως σήμερα λειτουργεί εκεί το πρόγραμμα απεξάρτησης αλκοολικών.

Αργότερα όμως με την προοδευτική αύξηση της προσβασιμότητας στο διαδίκτυο, και μάλιστα όλο και νωρίτερα ηλικιακά, τα δεδομένα που αφορούν της νεότερες γενιές ενηλίκων στη χώρα, άρχισαν να αλλάζουν ολοκληρωτικά. Το γεγονός αυτό, μοιραία καθιστά τους ενήλικες του σήμερα, περισσότερο ευάλωτους στην εξάρτηση από τον διαδικτυακό ιστό, σε σχέση με τους ενήλικες του παρελθόντος και αντίστοιχα τους ενήλικες του μέλλοντος σε σχέση με τους ενήλικες του παρόντος. Για το λόγο αυτό άρχισε να λειτουργεί και μονάδα απεξάρτησης της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου (Μονάδα απεξάρτησης 18 Άνω, 2016).

- **Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Παράρτημα του Νοσοκομείου Παίδων «Π & Α. Κυριακού», Μεσογείων 24, 6ος όροφος («Πτέρυγα Ελένης Δαλακούρα»):** Η Μονάδα Εφηβικής Υγείας της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού», πτέρυγα «Ελένη Δαλακούρα», απευθύνεται σε εφήβους 11-18 ετών και παρέχει υπηρεσίες που καλύπτουν το φάσμα των αναγκών αυτής της ηλικίας. Βασικές αιτίες προέλευσης είναι θέματα ανάπτυξης, ενδοκρινολογικά, γυναικολογικά, παχυσαρκία, ψυχοκοινωνικά, διαταραχές πρόσληψης τροφής(ανορεξία, βουλιμία), σχολική βία, μαθησιακές δυσκολίες, οικογενειακή δυσλειτουργία, αντιμετώπιση εθισμού στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και το διαδίκτυο, αντισύλληψη-σεξουαλική αγωγή, εμβολιασμοί, επαγγελματικός προσανατολισμός κ.α. Από τον Φεβρουάριο του 2013, η Μ.Ε.Υ. λειτουργεί και ως Ιατροπαιδαγωγικό Κέντρο του Υπουργού Υγείας (Τσολιά και Τσιτσικά, 2016)
- **Συμβουλευτική υπηρεσία φοιτητών προς αντιμετώπιση της παθολογικής χρήσης Η/Υ και Διαδικτύου (Φοιτητική Λέσχη Α.Π.Θ):** Η υπηρεσία δημιουργήθηκε ώστε να καλύψει το κενό σε εξειδικευμένες υπηρεσίες ψυχικής υγείας που αφορούν τη προβληματική χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή και του διαδικτύου στον ευαίσθητο πληθυσμό των φοιτητών σε ιδρύματα Ανώτερης και Ανώτατης εκπαίδευσης στην πόλη της Θεσσαλονίκης. Η Β΄ Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική κλινική έχοντας ήδη αναπτύξει συμβουλευτικό σταθμό Ψυχικής Υγείας που απευθύνεται στο φοιτητικό πληθυσμό της πόλης της Θεσσαλονίκης από το 1986, επεκτείνει τη κάλυψη ώστε να βοηθήσει στην αντιμετώπιση των προβλημάτων που αναπτύχθηκαν στα πλαίσια της διάδρασης των νέων τεχνολογιών με τον άνθρωπο (Φλώρος, 2013).
- **Ειδικό Τακτικό Ψυχιατρικό Ιατρείο Παιδιών και Εφήβων για την αντιμετώπιση του εθισμού στους Η/Υ και το Διαδίκτυο (Ιπποκράτειο Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης):** Το Σεπτέμβριο του 2008 ξεκίνησε στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο της Θεσσαλονίκης η λειτουργία του πρώτου εξειδικευμένου ψυχιατρικού ιατρείου για την αντιμετώπιση του εθισμού παιδιών και εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και στο Διαδίκτυο. Το ιατρείο, το οποίο έχει ήδη αντιμετωπίσει 20 κλινικά περιστατικά,

στελεχώνεται από διεπιστημονική ομάδα επαγγελματιών Ψυχικής Υγείας διαφορετικών ειδικοτήτων με επιστημονικά υπεύθυνο τον κ. Κρ. Χριστιανόπουλο και υπεύθυνο σχεδιασμού και οργάνωσης τον κ. Σιώμο. Κύριοι στόχοι του ιατρείου αποτελούν η εξέταση όλων των εφήβων 10-18 ετών με προβληματική χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών και του Διαδικτύου, η διάγνωση με βάση συγκεκριμένες επιστημονικές κλίμακες και βέβαια η θεραπευτική αντιμετώπιση των διαγνωσμένων περιπτώσεων εθισμού στο Διαδίκτυο (Σιώμος, 2008).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Abekawa T (2016) Methamphetamine-Induced Behavioral Abnormalities and Neuronal Apoptosis. *Neuropathology of Drug Addictions and Substance Misuse*, 2(1): 137–146. Διαθέσιμο στο :
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128002124000133>
2. Amat J, Bachtell RK, Baratta MV, Cochran TA, Cooper DC, Galer EL, Hiranita T, Huang Y, Hutchinson MR, Katz JL, Kopajtic TA, Larson G, Li CM, Maier SF, Northcutt AL, O'Neill CE, Pomrenze MB, Rice KC, Wang X, Watkins LR, Yin H και Zahniser NR (2015) Finding new ways to treat cocaine dependence could help with all addictions. *Medical news today*. Διαθέσιμο στο:
<http://www.medicalnewstoday.com/releases/288896.php>
3. American Psychiatric Association (2000) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. DSM, Τέταρτη έκδοση. Διαθέσιμο στο :
https://www.danya.com/dlc/bup/pdf/Dependence_DSM.PDF
4. Ames G, Clark M, Collazo-Clavell M, Ebbert J, Grothe KB, Kellogg T, Koball AM (2016) The relationship among food addiction, negative mood, and eating-disordered behaviors in patients seeking to have bariatric surgery. *Surgery for Obesity and Related Diseases*, 12 (1): 165–170. Διαθέσιμο στο :
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1550728915001070>
5. Ανδριώτης Κ (2003) Ποσοτική Έρευνα και Ανάλυση Δεδομένων με τη Χρήση του SPSS 11.5, Κλειδάριθμος, Αθήνα: 78.
6. Arends M A, Koob GF, Le Moal M (2014) What is Addiction? *Drugs, Addiction, and the Brain* : 2–13. Διαθέσιμο στο :
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780123869371000015>
7. Argos M, Chen Y, Islam T, Parvez F, Segers S, Wu F (2013) A Prospective Study of Tobacco Smoking and Mortality in Bangladesh. *Plos One*, 8(3). Διαθέσιμο στο :
<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0058516#s1>
8. Bahl V, Havel C, Jacob P, Schick SF, Talbot P (2014) Thirdhand Cigarette Smoke: Factors Affecting Exposure and Remediation. *Plos One*, 9(10). Διαθέσιμο στο :
<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0108258#s1>
9. Bannona S, McGlynn T, Mckenziec K, Quayle E (2015) The positive role of Internet use for young people with additional support needs: Identity and connectedness. *Computers in Human Behavior*, 53: 504–514. Διαθέσιμο στο:
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S074756321500031X>
10. Beaudoin CE, Jiang S (2016) Health literacy and the internet: An exploratory study on the 2013 HINTS survey. *Computers in Human Behavior*, 58: 240–248. Διαθέσιμο στο:
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563216300073?np=y>
11. Bowen SE, Garland EL, Howard MO (2016) Inhalant Use Disorders in the United States. *Neuropathology of Drug Addictions and Substance Misuse*, 2: 931–942. Διαθέσιμο στο :
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128002124000856>
12. Bowling A (2009) *Research Methods in Health Investigating health and health services*, 3rd edition, Broken Hill Publishers, Αθήνα: 248-529
13. Boyle FM, Carter A, Hall W D, Lee NM, Lucke J, Meurk C (2013) Public Views on Food Addiction and Obesity: Implications for Policy and Treatment. *Plos One*,

- 8(9). Διαθέσιμο στο:
<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0074836>
14. Brolese G, Diemen L, Possa M, Schuch BS, Sordi OA (2016) Cocaine and Brain-Derived Neurotrophic Factor. *Neuropathology of Drug Addictions and Substance Misuse*, 2: 39–47. Διαθέσιμο στο :
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128002124000042>
 15. Burlea SL, Chiriță R, Ciubară A, Radu DA, Săcuiu I, Untu I (2015) Alcohol Addiction – A Psychosocial Perspective. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 187: 536–540. Διαθέσιμο στο :
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815018935>
 16. Burrowsa TL, Collinsa CE, Purseya KM, Stanwella P (2016) The stability of ‘food addiction’ as assessed by the Yale Food Addiction Scale in a non-clinical population over 18-months. *Appetite*, 96: 533–538. Διαθέσιμο στο:
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666315300660>
 17. Butelman ER, Kreek MJ, Picetti R, Reed B, Yufarov V (2015) Addictions. *Neurobiology of Brain Disorders*: 570–584. Διαθέσιμο στο :
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780123982704000355>
 18. CE Pickhardt (2016) Symptoms of Addiction. *Psychology today*. Διαθέσιμο στο:
<https://www.psychologytoday.com/basics/addiction/symptoms>
 19. Chamberlain SR, Granta JE (2014), Impulsive action and impulsive choice across substance and behavioral addictions: Cause or consequence? *Addictive Behaviors*: 1632–1638. Διαθέσιμο στο:
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306460314001348>
 20. Chang L, Lee M, Liao S, Wu C (2015) Risk Factors of Internet Addiction among Internet Users: An Online Questionnaire Survey. *Plos One*, 10(10). Διαθέσιμο στο:
<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0137506#pone.0137506.s006>
 21. Chen CC, Chen SH, Chung WL, Ko CH, Yen CF, Yen JY (2008) Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62 (1): 9–11. Διαθέσιμο στο:
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1440-1819.2007.01770.x/full>
 22. Chen L, Nath R (2016) Understanding the underlying factors of Internet addiction across cultures: A comparison study. *Electronic Commerce Research and Applications*, 17: 39–42. Διαθέσιμο στο:
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1567422316300059>
 23. Chenga L, Lia W, Smythc R, Zhaib Q (2014) Understanding personal use of the Internet at work: An integrated model of neutralization techniques and general deterrence theory. *Computers in Human Behavior*, 38: 220–223. Διαθέσιμο στο:
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S074756321400329X>
 24. Cheung LM, Wong WS (2010) The effects of insomnia and internet addiction on depression in Hong Kong Chinese adolescents: an exploratory cross-sectional analysis. *Journal of Sleep Research*, 20(2): 311–313. Διαθέσιμο στο:
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2869.2010.00883.x/full>
 25. Chu Y, Xou J (2015) Automatic questionnaire survey by using the collective message over the Internet. *Advanced Engineering Informatics*, 29(4): 813–817. Διαθέσιμο στο:
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1474034615000968>
 26. Δαρβίνη Χ(2009) Μεθοδολογία Έρευνας στο Χώρο της Υγείας. Εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα: 93-94.

27. Deangelis T (2000) Is Internet addiction real? American Psychological Association. Διαθέσιμο στο: <http://www.apa.org/monitor/apr00/addiction.aspx>
28. Delfabbro PH, Gradisar M, Griffiths MD, Haagsma MC, King DL (2013) Toward a consensus definition of pathological video-gaming: A systematic review of psychometric assessment tools. *Clinical Psychology Review*, 33(3): 331–336. Διαθέσιμο στο: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735813000056>
29. Demetrovics Z, Griffiths MD (2012) Behavioral addictions: Past, present and future. *Journal of Behavioral Addiction*, 1: 1. Διαθέσιμο στο: http://www.academia.edu/1524663/Demetrovics_Z_and_Griffiths_M.D._2012_. Behavioral_addictions_Past_present_and_future. Journal_of_Behavioral_Addiction_1_1-2
30. Dickson JM, Field M, Hardman CA, Ruddock HK (2015) Eating to live or living to eat? Exploring the causal attributions of self-perceived food addiction. *Appetite*, 95: 262–265. Διαθέσιμο στο: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666315003359>
31. Διάκος Κ, Δούκα Α (2010), Εθισμός στο διαδίκτυο – Έρευνα στην Ελλάδα. Μεταπτυχιακή εργασία, Ρόδος: 14-15. Διαθέσιμο στο: <http://hellenicus.lib.aegean.gr/handle/11610/13177>
32. Franklin D, Hanzee KH, Koshksaraya AA (2015) The relationship between e-lifestyle and Internet advertising avoidance. *Australasian Marketing Journal*, 23(1): 38–48. Διαθέσιμο στο: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1441358215000038>
33. Gonçalves J, Silva AP (2016) Methamphetamine and the JAK/STAT Pathway. *Neuropathology of Drug Addictions and Substance Misuse*, 2(1): 147–154. Διαθέσιμο στο : <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128002124000145>
34. Goldberg I (1998) Technological addiction. *Clinical psychology Forum*: 14-19
35. Grandy KD (2016), Amphetamines Activate G-Protein Coupled Trace Amine-Associated Receptor 1 (TAAR1): Implications for Understanding and Treating Psychostimulant Abuse. *Neuropathology of Drug Addictions and Substance Misuse*, 2(1): 108–113. Διαθέσιμο στο : <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128002124000108>
36. Griffiths MD, Kuss DJ, Mheen D, Rooij AJ, Shorter GW (2013) Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5) : 1987–1992. Διαθέσιμο στο: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563213001052>
37. Griffiths Mark Ph. D. (2000) Does internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *Cyber psychology and behavior*, 3(2) : 211-218. Διαθέσιμο στο: <http://faculty.mwsu.edu/psychology/dave.carlston/Writing%20in%20Psychology/Internet/4/i12.pdf>
38. Guo X, Hollenbeck A, Huang X, Liu R, Park Y, Wang J (2013) Alcohol Consumption, Types of Alcohol, and Parkinson’s Disease. *PlosOne*, 8(6). Διαθέσιμο στο : <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0066452#s1>
39. High C. A, Caplan E. S. (2009) Social anxiety and computer-mediated communication during initial interactions: Implications for the hyperpersonal perspective. *Computers in Human Behavior*, 25(2): 475–482. Διαθέσιμο στο : <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563208002021>

40. Ho Ha S, Kim JW (2014) Price Comparisons on the Internet Based on Computational Intelligence. Plos One, 9(9). Διαθέσιμο στο: <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0106946>
41. Homayouni A, Mosavi - Amiri SJ (2010) Psychological, environmental or physical factors, which is the first cause in tendency to addiction? European Psychiatry, 25 (1): 1307. Διαθέσιμο στο: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0924933810712943>
42. Internet Usage in the European Union (2015) Internet World Stats. Διαθέσιμο στο: <http://www.internetworldstats.com/stats9.htm>
43. Jap T, Jaya ES, Suteja MS, Triati S (2013) The Development of Indonesian Online Game Addiction Questionnaire. Plos One, 8(4). Διαθέσιμο στο: <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0061098>
44. Kalayasiri R, Maes M (2016) Addiction to, Neurobiology of, and Genetics of Inhalants. Neuropathology of Drug Addictions and Substance Misuse, 2(1): 958–963. Διαθέσιμο στο : <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B978012800212400087X>
45. Kardefelt-Winther D (2014) A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. Computers in Human Behavior, (31): 351–354. Διαθέσιμο στο: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563213004093>
46. Κυλούδης Π, Ρεκλείτη Μ, Σαρίδη Μ (2013) Διερεύνηση της σχέσης εφήβων μαθητών με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή και οι επιδράσεις της στην υγεία. Περιοδικό ΕΝΕ, 6(1): 6-7. Διαθέσιμο στο: http://journal-ene.gr/wp-content/uploads/2013/11/dierevnisi_sxesis_efivou.pdf
47. Κυπραίου Π (2016) Εξάρτηση απ' το διαδίκτυο. Διαθέσιμο στο: <http://www.psychotherapeia.net.gr/articles-psyxologoi-marousi-psyxotherapeftes-marousi/exartiseis/43-exarthsh-apo-to-diadiktyo/71-exarthsh-apo-diadiktyo>
48. Lam T. L. (2015) Parental mental health and Internet Addiction in adolescents. Addictive Behaviors, (42): 20–23. Διαθέσιμο στο: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306460314003657>
49. Lissitsab S, Zacha S (2016) Internet use and leisure time physical activity of adults – A nationwide survey. Computers in Human Behavior, 60(1): 483–488. Διαθέσιμο στο: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563216301406>
50. Μονάδα απεξάρτησης 18 Άνω Διαθέσιμο στο: <http://www.18ano.gr/profil-18ano/> . Πρόσβαση: Σεπτέμβριος 2016
51. Melemis SM (2016) The Genetics of Addiction. Διαθέσιμο στο: <http://www.addictionsandrecovery.org/is-addiction-a-disease.htm>
52. Mironidou- Tzouveleki M, Passos ID (2016) Hallucinogenic Plants in the Mediterranean Countries. Neuropathology of Drug Addictions and Substance Misuse, 2(1): 761–772. Διαθέσιμο στο : <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128002124000716>
53. Murphy-Parker D (2013) Screening, Brief Intervention, and Referral to Treatment: A Need for Educational Reform in Nursing. Nursing Clinics of North America, 48(3): 485–489. Διαθέσιμο στο: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0029646513000704>
54. Nordqvist C (2016) Addiction: Causes, Symptoms and Treatments. Medical news today. Διαθέσιμο στο: <http://www.medicalnewstoday.com/info/addiction>

55. Παπαγεωργίου Γ(2014) Ποσοτική έρευνα: 2-4. Διαθέσιμο στο :
http://sociology.soc.uoc.gr/pegasoc/wp-content/uploads/2014/10/Microsoft-Word-Papageorgiou_DEIGMATOLHPTIKH1.pdf
56. ParekhR (2015) What Is Addiction? American psychiatry association. Διαθέσιμο στο :
<https://www.psychiatry.org/patients-families/addiction/what-is-addiction>
57. Perea RM (2008) A Bit of History. Internet Multimedia Communications Using SIP: 21–29. Διαθέσιμο στο:
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780123743008000023>
58. Qi Z, Tretter F, Voit EO(2014) A Heuristic Model of Alcohol Dependence. Plos One, 9(3). Διαθέσιμο στο :
<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0092221#s1>
59. R A D (2001) A cognitive-behavioral model of pathological internet use. Computers in Human Behavior, 17(2):187-192. Διαθέσιμο στο:
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563200000418>
60. Rodgers J E (2016) Causes of Addiction. Psychology today. Διαθέσιμο στο:
<https://www.psychologytoday.com/basics/addiction/causes>
61. Salicetia F (2015) Internet Addiction Disorder (IAD). Procedia - Social and Behavioral Sciences, 191(1): 1372–1376. Διαθέσιμο στο:
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815025525>
62. Σιώμος Κ (2008) Εθισμός στο Internet: μια υπαρκτή απειλή. Θεσσαλία (πρόσβαση 9.12.2015). Διαθέσιμο στο: <http://www.tovima.gr/science/article/?aid=244780>
63. Young KS(1996) internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. Cyberpsychology and behavior, 1(3) : 2-3 Διαθέσιμο στο:
<http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.pdf>
64. Young KS (1999) Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. Cyberpsychology and behavior, 17: 1-3 Διαθέσιμο στο:
<http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>
65. Young KS (2007) Treatment Outcomes with Internet Addicts. Cyber psychology and behavior, 10 (5):1-3,7. Διαθέσιμο στο:
<http://www.netaddiction.com/articles/Treatment.pdf>
66. Φλώρος Γ (2013) Εθισμός στο διαδίκτυο, Ελληνική εταιρία μελέτης της διαταραχής εθισμού στο διαδίκτυο. Διαθέσιμο στο : <http://www.georgefloros.com/page9.php>
67. Φρέσκου Α (2015) «ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ» Χρήση και Κατάχρηση Διαδικτύου σε παιδιά & εφήβους. Αθήνα:2,6. Διαθέσιμο στο: <http://docplayer.gr/706188-Ethismos-sto-diadiktyo-hrisi-kai-katahrisi-diadiktyou-se-paidia-efivoy-freskoy-aliki-psychologos-paidopsychologos-epistimoniki-synergatis-m-e-y.html>
68. SirkinR (1995) Στατιστικά στοιχεία για τις Κοινωνικές Επιστήμες, University of Portsmouth London, σελ : 89-91.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ

ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ

Αγαπητοί κύριοι/ες,

Είμαστε προπτυχιακοί φοιτητές, στο Τμήμα Νοσηλευτικής του Τ.Ε.Ι. Δυτικής Ελλάδας.

Το ερωτηματολόγιο που έχετε στα χέρια σας είναι μέρος της πτυχιακής εργασίας, υπό την επίβλεψη του Δρ. Νικόλαου Μπακάλη. Σκοπός της έρευνας μας είναι να διαπιστώσουμε κατά πόσο οι πολίτες, στις μέρες μας, είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο. Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει συνολικά 28 ερωτήσεις.

Μας ενδιαφέρουν οι απόψεις σας και οι εμπειρίες σας.

Δεν υπάρχουν ορθές ή λανθασμένες απαντήσεις.

Παρακαλούμε **απαντήστε σε όλα τα ερωτήματα**, χωρίς να παραλείπτε κανένα.

Σε κάθε ερώτημα είναι δυνατή μόνο **μία** απάντηση.

ΟΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΑΣ ΘΑ ΚΡΑΤΗΘΟΥΝ ΑΥΣΤΗΡΩΣ ΑΠΟΡΡΗΤΕΣ.

Η συμμετοχή σας είναι εθελοντική και σε οποιαδήποτε χρονική στιγμή της έρευνας θα μπορείτε να αποσύρετε τη συμμετοχή σας.

Εάν χρειαστείτε οποιαδήποτε πληροφορία ή διευκρίνιση, μη διστάσετε να μας ρωτήσετε.

Βαβάτσικου Ελένη

Κώστα Ανδρονίκη

	Πάντα	Πολύ συχνά	Συχνά	Μερικές φορές	Σπάνια	Δεν ισχύει
Πόσο συχνά έχεις διαπιστώσει ότι μπορείς να μείνεις σε απευθείας σύνδεση περισσότερο απ' ό τι προορίζεται;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πόσο συχνά παραμελείς δουλειές του σπιτιού για να περνάς περισσότερο χρόνο σε απευθείας σύνδεση διαδικτυο;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πόσο συχνά προτιμάς τον ενθουσιασμό του διαδικτύου από το να περνάς χρόνο με τον/την σύντροφό σου;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πόσο συχνά δημιουργείς νέες σχέσεις με άλλους χρήστες στο διαδικτυο ;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πόσο συχνά άτομα της καθημερινότητάς σου παραπονιούνται για τον χρόνο που ξοδεύεις στο διαδικτυο;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πόσο συχνά ελέγχεις το ηλεκτρονικο ταχυδρομιο (email) σου πριν από κάποια δουλειά που πρέπει να κάνεις;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πόσο συχνά η παραγωγικότητα σου επηρεάζεται εξαιτίας του διαδικτύου;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πόσο συχνά έχει επίπτωση ο χρονος που περνάς στο διαδικτυο στους βαθμούς σου και τις σχολικες εργασίες;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πόσο συχνά γίνεσαι αμυντικός ή μυστικοπαθής όταν κάποιος σε ρωτήσει τι κάνεις στο διαδικτυο;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πόσο συχνά εμποδίζεις δυσάρεστες σκέψεις για την ζωή σου με ευχάριστες σκέψεις απο το διαδικτυο ;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πόσο συχνά πιάνεις τον εαυτό σου να ανυπομονεί για το πότε θα ξαναμπεί στο διαδικτυο;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πόσο συχνά φοβάσαι ότι η ζωή σου χωρίς το διαδικτυο θα ήταν βαρετή, κενή και δυσάρεστη;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πόσο συχνά εκνευρίζεσαι, φωνάζεις ή συμπεριφέρεσαι ενοχλημένα αν κάποιος σε ενοχλεί ενώ βρίσκεσαι στο διαδικτυο;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Πάντα	Πολύ συχνά	Συχνά	Μερικές φορές	Σπάνια	Δεν ισχύει
Πόσο συχνά χάνεις ώρες από τον ύπνο σου εξαιτίας της σύνδεσής σου στο διαδίκτυο μέχρι αργά το βράδυ;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πόσο συχνά αισθάνεσαι την ανάγκη να μπεις στο διαδίκτυο ενώ βρίσκεσαι εκτός σύνδεσης ή φαντάζεσαι ότι βρίσκεσαι σε απευθείας σύνδεση;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πόσο συχνά επιλέγεις να περνάς περισσότερο χρόνο σε στο διαδίκτυο απ' το να βγεις έξω με φίλους σου;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πόσο συχνά έχεις προσπαθήσει να μειώσεις το χρόνο που περνάς στο διαδίκτυο και απέτυχε;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πόσο συχνά προσπαθείς να κρύψεις πόση ώρα ήσουν στο διαδίκτυο;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πόσο συχνά νιώθεις κατάθλιψη, κυκλοθυμικότητα ή νευρικότητα όταν βρίσκεσαι εκτός σύνδεσης και απομακρύνονται μόλις μπεις στο διαδίκτυο ;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πόσο συχνά πιάνεις τον εαυτό σου να λέει «Μόνο λίγα λεπτά ακόμα» όταν βρίσκεσαι σε απευθείας σύνδεση;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Δημογραφικά χαρακτηριστικά

Ηλικία : _____

Φύλλο : άρρεν θήλυ

Επάγγελμα : _____

Τόπος μόνιμης κατοικίας : αστική περιοχή αγροτική περιοχή νησιώτικη περιοχή

Ετήσιο οικογενειακό εισόδημα : <5.000 €

5.001-10.000 €

10.001-20.000 €

20.001-40.000 €

> 40.001 €

Οικογενειακή Κατάσταση : Άγαμος/η Έγγαμος/η Διαζευμένος/η Χήρος/α

Μορφωτικό επίπεδο : Δημοτικό Γυμνάσιο Λύκειο Παν/μιο-ΤΕΙ

Γνώση Αγγλικών: Lower Proficiency Τίποτε από τα δύο Και τα δύο

Ευχαριστούμε πολύ για τη συμμετοχή σας!