



ΤΕΙ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
«ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΑΠΟΨΕΩΝ ΠΟΛΙΤΩΝ
ΕΛΛΑΔΑΣ ΚΑΙ ΓΕΡΜΑΝΙΑΣ»

INTERNET ADDICTION



ΤΣΕΚΑΪ ΕΡΒΙΣΑ
ΤΣΙΝΤΩΝΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ

ΕΠΟΠΤΕΥΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ : ΜΠΑΚΑΛΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

Πάτρα, 2018

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα θέλαμε να εκφράσουμε τις ευχαριστίες μας στον εποπτεύοντα καθηγητή μας κύριο Νικόλαο Μπακάλη για την καλοσύνη του και την πολύτιμη βοήθεια του κατά τη διάρκεια εκπόνησης της πτυχιακής μας εργασίας.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Εισαγωγή: Ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί ένα προβληματισμό για τη σύγχρονη κοινωνία. Επηρεάζει κυρίως τις εφηβικές και νεανικές ηλικίες και για αυτό το λόγο μελετάτε ιδιαίτερα συχνά τα τελευταία χρόνια το συγκεκριμένο φαινόμενο.

Σκοπός: Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η σύγκριση των Ελλήνων και των Γερμανών πολιτών σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου.

Μεθοδολογία: Για τη βιβλιογραφική ανασκόπηση χρησιμοποιήθηκαν σύγχρονα άρθρα τα οποία εντοπίστηκαν σε μηχανές αναζήτησης ενώ ταυτόχρονα διεξήχθη συγκριτική ερευνά με τη χρήση δομημένου ερωτηματολογίου σε Έλληνες και Γερμανούς πολίτες.

Συμπεράσματα: Παρατηρήθηκε πως το μεγαλύτερο μέρος των Ελλήνων ερωτηθέντων ήταν περισσότερο εθισμένο στο διαδίκτυο από ότι οι Γερμανοί. Επιπλέον οι περισσότεροι ερωτηθέντες απάντησαν πως σπάνια αντιλαμβάνονται πως ανυπομονούν να συνδεθούν στο διαδίκτυο ενώ το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος σπάνια χάνει ώρες από τον ύπνο του λόγω της σύνδεσης στο ίντερνετ. Την ίδια στιγμή οι Έλληνες φάνηκε ότι περνούν περισσότερο χρόνο με τους φίλους τους από ότι στο διαδίκτυο περισσότερο από ότι οι Γερμανοί.

Λέξεις κλειδιά: Ελλάδα, Γερμανία, διαδίκτυο, εθισμός, internet

ABSTRACT

Introduction: Internet addiction is a concern for modern society. It mainly affects adolescents and juveniles and that is the reason this phenomenon is being studied very often in recent years.

Purpose: The purpose of this study is to compare Greek and German citizens with the use of the Internet.

Methodology: The bibliographic review used modern articles found in search engines while at the same time a comparative survey was carried out using a structured questionnaire to Greek and German citizens.

Conclusions: It was noted that most of the Greek respondents were more addicted to the internet than the Germans. In addition, most respondents said that they rarely realize they are eager to connect to the internet, while most of the sample rarely loses hours of sleep due to Internet connection. At the same time, the Greeks seemed to spend more time with their friends than on the internet than the Germans.

Keywords: Greece, Germany, internet, addiction,

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	3
ABSTRACT	4
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	8
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ.....	8
1.1 ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ (ΙΑΔ).....	8
1.2 Η ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ	9
1.3 ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ	10
1.3.1 ΕΘΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ DSM-5.....	11
1.4 ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	13
1.5 ΔΙΑΓΝΩΣΗ	14
1.6 Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΤΩΝ SMARTPHONE.....	16
1.7 ΘΕΡΑΠΕΙΑ	17
1.8 ΜΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ	18
1.8.1 ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ	19
1.9 ΕΥΡΥΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΩΝ	20
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	25
2.1 ΜΕΘΟΔΟΣ.....	25
2.2 ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ	27
2.3 ΔΕΙΓΜΑ.....	28
2.4 ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ.....	29
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	31
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΣΥΖΗΤΗΣΗ	60
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	63
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ	70

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι έννοιες "εθισμός" και "εξάρτηση" αρχικά αναπτύχθηκαν και επεξεργάστηκαν για να διαχειριστούν τη διάγνωση ατόμων που εμφανίζουν υπερβολική και προβληματική χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών ουσιών (π.χ. οπιούχα). Επί του παρόντος, οι δύο έννοιες χρησιμοποιούνται συχνά εναλλακτικά. Οι δείκτες για την έννοια αυτή περιλαμβάνουν την ανοχή, την απόσυρση, την ανησυχία, την επιθυμία, τον μειωμένο έλεγχο και τη συνεχιζόμενη χρήση παρά τις σαφείς ενδείξεις για δυσμενείς συνέπειες. Τον τελευταίο καιρό αυτοί οι δείκτες έχουν εφαρμοστεί όχι μόνο στην πρόσληψη ουσιών αλλά και σε διαφορετικές συμπεριφορές και πρακτικές. Στις συζητήσεις για DSM, η ομάδα εργασίας για τις διαταραχές που σχετίζονται με την ουσία έχει αντιμετωπίσει τις διαταραχές της συμπεριφοράς όπως "εθισμός στο Διαδίκτυο" που μπορεί να θεωρηθεί πιθανή προσθήκη για το διαγνωστικό σύστημα (Ang et.al. 2012).

Οι αυξανόμενες ερευνητικές προσπάθειες για τον εθισμό στο Διαδίκτυο οδήγησαν την Αμερικανική Ψυχιατρική Ένωση (APA) να συμπεριλάβει το Διαταραχή Παιχνιδιών Διαδικτύου στο προσάρτημα της ενημερωμένης έκδοσης του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου Ψυχικών Διαταραχών (DSM-5) το 2013 ως προϋπόθεση που απαιτεί περαιτέρω έρευνα πριν μπορεί να γίνει αποδεκτό για να συμπεριληφθεί στο κύριο εγχειρίδιο. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι ερευνητές να ξεκινήσουν προσπάθειες για την επίτευξη διεθνούς συναίνεσης για την αξιολόγηση της διαταραχής τυχερών παιχνιδιών στο Διαδίκτυο χρησιμοποιώντας τη νέα προσέγγιση DSM-5 που βασίζεται σε διεθνή ομάδα εμπειρογνομόνων. Εντούτοις, εντοπίστηκαν διάφοροι περιορισμοί σε αυτή την προσφάτως προταθείσα "συναίνεση", συμπεριλαμβανομένης της έλλειψης αντιπροσωπευτικής διεθνούς κοινότητας εμπειρογνομόνων στον τομέα, της μεθόδου ψηφοφορίας που χρησιμοποιήθηκε για την επίτευξη της συναίνεσης, των κριτηρίων και της νοσολογίας που εντοπίστηκαν, της έλλειψης κριτικής μέτρησης η διαταραχή και η έλλειψη δοκιμών στον τομέα (Blachnio et.al. 2015).

Η χρήση του Διαδικτύου έφερε μια ποικιλία από ευκολία στη σύγχρονη ζωή μας. Παρ' όλα αυτά, οι αρνητικές επιπτώσεις δημιουργούνται επίσης από συμπεριφορές

εθιστικής συμπεριφοράς στο Διαδίκτυο, οι οποίες διαδίδονται ευρέως στις ακαδημαϊκές και εργασιακές επιδόσεις, την οικογενειακή ζωή, τις κοινωνικές σχέσεις, τη σωματική υγεία και την ψυχολογική ευημερία. Παρόλο που υπάρχουν διαφορετικές απόψεις για τον όρο, ο "εθισμός στο Διαδίκτυο" ή η "παθολογική χρήση του Διαδικτύου" αναφέρεται συνήθως στο φαινόμενο ότι ένα άτομο δεν είναι σε θέση να ελέγξει τη χρήση του Ίντερνετ (συμπεριλαμβανομένης οποιασδήποτε διαδικτυακής, καταναγκαστικής συμπεριφοράς) η οποία τελικά προκαλεί έντονη δυσφορία και λειτουργική βλάβη στην καθημερινή ζωή. Με τον αυξανόμενο αριθμό χρηστών του Διαδικτύου, έχει αναφερθεί ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο γίνεται όλο και πιο σοβαρός σε όλο τον κόσμο, ειδικά για τους εφήβους. Οι μελετητές έχουν επίσης προειδοποιήσει ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο θα μπορούσε να επιφέρει σημαντική απώλεια παραγωγικότητας σε σχολεία και εταιρείες όπου δεν εφαρμόζονται πολιτικές Διακυβέρνησης Διαδικτύου (Hardie et.al. 2007).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

1.1 ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ (IAD)

Η προβληματική χρήση του υπολογιστή είναι ένα αυξανόμενο κοινωνικό ζήτημα, το οποίο συζητείται παγκοσμίως. Η διαταραχή εθισμού στο Διαδίκτυο (IAD) καταστρέφει τις ζωές προκαλώντας νευρολογικές επιπλοκές, ψυχολογικές διαταραχές και κοινωνικά προβλήματα. Οι έρευνες στις Ηνωμένες Πολιτείες και στην Ευρώπη έδειξαν ανησυχητικά ποσοστά επικράτησης μεταξύ 1,5 και 8,2% . Υπάρχουν αρκετές κριτικές σχετικά με τον ορισμό, την ταξινόμηση, την αξιολόγηση, την επιδημιολογία και τη συννοσηρότητα του IAD , καθώς και με ορισμένες κριτικές σχετικά με τη θεραπεία του IAD(Griffiths, 2012).

Οι ερευνητές δεν μπορούν ακόμα να πουν τι είναι η διαταραχή εθισμού στο Διαδίκτυο, γνωστή επίσης από τον όρο "Παθολογική Χρήση Διαδικτύου" (PIU). Μεγάλο μέρος της αρχικής έρευνας βασίστηκε στον πιο αδύναμο τύπο ερευνητικής μεθοδολογίας, συγκεκριμένα σε διερευνητικές έρευνες χωρίς σαφή υπόθεση, συμφωνημένο ορισμό του όρου ή θεωρητική ιδέα. Η προέλευση από μια αθεωρητική προσέγγιση έχει κάποια οφέλη, αλλά δεν αναγνωρίζεται τυπικά ως ένας ισχυρός τρόπος προσέγγισης μιας νέας διαταραχής. Πρόσφατες έρευνες έχουν επεκταθεί στις αρχικές έρευνες και σε αναλυτικές εκθέσεις περιπτώσιολογικών μελετών. Ωστόσο, ακόμη και αυτές οι μελέτες δεν υποστηρίζουν τα συμπεράσματα που υποστηρίζουν οι συγγραφείς (Chen et.al. 2013).

Η αρχική έρευνα σε αυτή τη διαταραχή άρχισε με διερευνητικές έρευνες, οι οποίες δεν μπορούν να καθορίσουν αιτιώδεις σχέσεις μεταξύ συγκεκριμένων συμπεριφορών και της αιτίας τους. Ενώ οι έρευνες μπορούν να βοηθήσουν στη δημιουργία περιγραφών του τρόπου με τον οποίο οι άνθρωποι αισθάνονται για τον εαυτό τους και τις συμπεριφορές τους, δεν μπορούν να εξαγάγουν συμπεράσματα σχετικά με το εάν μια συγκεκριμένη τεχνολογία, όπως το Διαδίκτυο, έχει πράγματι προκαλέσει αυτές τις συμπεριφορές. Τα εξαγόμενα συμπεράσματα είναι καθαρά υποθετικά και

υποκειμενικά, τα οποία κάνουν οι ίδιοι οι ερευνητές. Οι ερευνητές έχουν ένα όνομα για αυτή τη λογική πλάνη, αγνοώντας μια κοινή αιτία . Είναι μία από τις παλαιότερες πλάνες στην επιστήμη και μία ακόμα που διεξάγεται τακτικά στην ψυχολογική έρευνα σήμερα(Dong et.al.2011) .

Η πρόοδος στη μελέτη της διαταραχής εθισμού στο Διαδίκτυο έχει επηρεαστεί αρνητικά από την έλλειψη τυποποίησης σε αυτόν τον τομέα. Ωστόσο, είναι γενικά αποδεκτό μεταξύ των ερευνητών ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο είναι μόνο ένα υποσύνολο της τεχνολογικής εξάρτησης γενικά (Gabrhelik, 2016).

Το πρόβλημα παρουσιάζεται όταν οι δραστηριότητες του διαδικτύου αρχίζουν να παρεμβαίνουν στην καθημερινότητά. Σε γενικές γραμμές, η διαταραχή του εθισμού στο Διαδίκτυο υποδιαιρείται σε διάφορες κατηγορίες. Οι πιο συχνά προσδιορισμένες κατηγορίες εθισμού στο Διαδίκτυο περιλαμβάνουν τα τυχερά παιχνίδια, την κοινωνική δικτύωση, το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, το blogging, τις ηλεκτρονικές αγορές και την ακατάλληλη χρήση πορνογραφικού Internet. Η επικινδυνότητα της χρήσης του Διαδικτύου μπορεί να είναι εξίσου σημαντική με το χρόνο που αφιερώνει το άτομο σε αυτό. Εντοπισμένοι πολυδιάστατοι παράγοντες κινδύνου της διαταραχής εθισμού στο Διαδίκτυο περιλαμβάνουν σωματικές βλάβες, κοινωνικές και λειτουργικές διαταραχές, συναισθηματικές βλάβες, παρορμητική χρήση του Διαδικτύου και εξάρτηση από το Διαδίκτυο(Hong et.al. 2013)

1.2 Η ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ

Όπως και οι περισσότερες διαταραχές, δεν είναι εύκολο να εντοπιστεί μια ακριβής αιτία της διαταραχής εθισμού στο Διαδίκτυο. Αυτή η διαταραχή είναι χαρακτηριστική της ύπαρξης πολλαπλών παραγόντων. Είναι ενδιαφέρον ότι μερικές μελέτες συνδέουν τη διαταραχή του εθισμού στο Διαδίκτυο με τη φυσική αλλαγή της δομής του εγκεφάλου (Dalbudak et.al. 2015).

Η διαταραχή εθισμού στο Διαδίκτυο, εκτός από άλλες διαταραχές εξάρτησης, φαίνεται να επηρεάζει το κέντρο ευχαρίστησης του εγκεφάλου. Η εθιστική συμπεριφορά πυροδοτεί μια απελευθέρωση ντοπαμίνης για την προώθηση της

ευχάριστη εμπειρία ενεργοποιώντας την απελευθέρωση αυτού του στοιχείου. Με την πάροδο του χρόνου, όλο και περισσότερη δραστηριότητα είναι απαραίτητη για να προκαλέσει την ίδια ευχάριστη απάντηση, δημιουργώντας μια εξάρτηση. (Donati et.al. 2015)

Τα μεταβλητά αποτελέσματα ενίσχυσης του εθισμού στο Διαδίκτυο είναι μια άλλη αιτία αυτής της συμπεριφοράς. Η συνεχής περιήγησή στο Internet οδηγεί σε πολλαπλές ανταμοιβές που είναι απρόβλεπτες. Ίσως ο εθισμός στο Facebook να παρέχει ένα πολλαπλάσιο και απρόβλεπτο επίπεδο ανταμοιβών με την έννοια ότι κάθε φορά που το άτομο συνδέεται για να διαβάσει τις ενημερώσεις του, θα έχει επαναλαμβανόμενα και απροσδόκητα καλά νέα. Ορισμένα παιχνίδια, όπως τα MMORPG (μαζικά παιχνίδια με πολλούς παίκτες σε απευθείας σύνδεση σε παιχνίδια ρόλων) - συμπεριλαμβανομένου του World of Warcraft και του Everquest, μπορεί να οδηγήσουν σε εθισμό στο Διαδίκτυο, διότι στην πραγματικότητα δεν τελειώνουν ποτέ (Echeburúa et.al. 2010).

Οι βιολογικές προδιαθέσεις για διαταραχή εθισμού στο Διαδίκτυο μπορεί επίσης να είναι ένας παράγοντας που συμβάλλει στη διαταραχή. Σε αυτή τη διαταραχή, τα επίπεδα ντοπαμίνης και σεροτονίνης μπορεί να είναι ανεπαρκή σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό. Για να επιτευχθεί η ευχαρίστηση, τα άτομα μπορούν να συμμετάσχουν σε περισσότερη συμπεριφορά στο ευρύ κοινό, αυξάνοντας τις πιθανότητές τους για εθισμό. (García del Castillo a et.al. 2013).

Οι προδιαθέσεις του εθισμού στο Διαδίκτυο σχετίζονται επίσης με το άγχος και την κατάθλιψη. Τα ντροπαλά άτομα και όσοι έχουν κοινωνική αμηχανία ενδέχεται επίσης να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να υποφέρουν από τον εθισμό στο Διαδίκτυο (Hardie et.al. 2007).

1.3 ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ

Υπάρχει συνεχής συζήτηση σχετικά με τον καλύτερο τρόπο ταξινόμησης της συμπεριφοράς που χαρακτηρίζεται από πολλές ώρες που δαπανούνται σε δραστηριότητες που σχετίζονται με την τεχνολογία που δεν σχετίζονται με την

τεχνολογία υπολογιστών / Internet / βιντεοπαιχνιδιών. Συνοδεύεται από αλλαγές στη διάθεση, την ανησυχία για το Διαδίκτυο και τα ψηφιακά μέσα, την αδυναμία ελέγχου του χρόνου που αφιερώνεται στη διασύνδεση με την ψηφιακή τεχνολογία, την ανάγκη για περισσότερο χρόνο ή ένα νέο παιχνίδι για να επιτευχθεί η επιθυμητή διάθεση, και η συνέχιση της συμπεριφοράς παρά τις οικογενειακές συγκρούσεις (Gong et.al. 2009). Ορισμένοι ερευνητές και επαγγελματίες ψυχικής υγείας βλέπουν την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου ως σύμπτωμα μιας άλλης διαταραχής, όπως είναι το άγχος ή η κατάθλιψη και όχι μια ξεχωριστή οντότητα. Ο εθισμός στο Διαδίκτυο θα μπορούσε να θεωρηθεί μια διαταραχή ελέγχου της παρόρμησης. Ωστόσο, υπάρχει μια αυξανόμενη συναίνεση ότι αυτός ο αστερισμός των συμπτωμάτων είναι ένας εθισμός. Η αμερικανική κοινωνία της τοξικομανίας (ASAM) δημοσίευσε πρόσφατα έναν νέο ορισμό του εθισμού ως μια χρόνια διαταραχή του εγκεφάλου, προτείνοντας επισήμως για πρώτη φορά ότι ο εθισμός δεν περιορίζεται στη χρήση ουσιών. Όλοι οι εθισμοί, είτε χημικοί είτε συμπεριφοριστικοί, έχουν ορισμένα χαρακτηριστικά, μεταξύ των οποίων η ολίσθηση, η καταναγκαστική χρήση (απώλεια ελέγχου), η τροποποίηση της διάθεσης και η ανακούφιση από την ταλαιπωρία, η ανοχή και η απόσυρση και η συνέχιση παρά τις αρνητικές συνέπειες (Niemz et.al. 2005).

1.3.1 ΕΘΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ DSM-5

Όσον αφορά τις πολλές συμπεριφορές που συνδέονται με το Internet, τίθεται το ερώτημα εάν ο "εθισμός στο Internet" αφορά μια μοναδική διαταραχή ή αν η μόνη συνάφεια μεταξύ διαφόρων διαταραχών συμπεριφοράς που σχετίζονται με το Διαδίκτυο είναι η χρήση του ίδιου μέσου. Συνεπώς, η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου μπορεί να αναφέρεται σε διάφορες υπηρεσίες που βασίζονται στο Διαδίκτυο, όπως τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, τα τυχερά παιχνίδια, το σεξουαλικό περιεχόμενο ή οι επικοινωνιακές εφαρμογές, όπως το chat ή τα κοινωνικά δίκτυα στο "εθιστικό" δυναμικό τους. Ιδιαίτερη ανησυχία για τη συμπεριφορά του εθισμού είναι τα διαδικτυακά παιχνίδια ρόλων και το σεξουαλικό περιεχόμενο (Eichenberg et.al. 2014).

Ένα άλλο ερώτημα σχετικά με την ανεξαρτησία της διαταραχής "εθισμός στο Διαδίκτυο" έχει συζητηθεί εδώ και πολλά χρόνια: Είναι ο "εθισμός στο Διαδίκτυο" μια ανεξάρτητη κλινική διαταραχή ή μάλλον ένα σύμπτωμα κάποιων άλλων ψυχικών ασθενειών; Η νευροβιολογική έρευνα συμβάλλει στην απάντηση δείχνοντας την ισοδυναμία των εξαρτήσεων που σχετίζονται με την ουσία και των εθισμών συμπεριφοράς. Αυτό το εύρημα βασίζεται κυρίως στις νευροβιολογικές συσχετίσεις μεταξύ εξαρτήσεων που σχετίζονται με την ουσία και συμπεριφοράς. Αυτά τα αποτελέσματα αποτελούν μέρος ενός αυξανόμενου σώματος έρευνας που υποστηρίζει τον εθισμό στο Διαδίκτυο ως συμπεριφορικό εθισμό (Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία, 2006).

Ο εθισμός της συμπεριφοράς είναι ένας σχετικά νέος όρος για την υπερβολική συμπεριφορά, που απεικονίζει τα χαρακτηριστικά της ψυχολογικής εξάρτησης. Ο όρος "συμπεριφοριστικός εθισμός" σηματοδοτεί τη συμπεριφορά του χρήστη και όχι το μέσο ως το παθολογικό αντικείμενο. Στην τελευταία έκδοση του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου Ψυχικών Διαταραχών, Πέμπτη Έκδοση (DSM-5), οι συμπεριφοριστικοί εθισμοί συμπεριλήφθηκαν ρητά. το κεφάλαιο που ονομάστηκε προηγουμένως "Διαταραχές που σχετίζονται με την ουσία" μετονομάστηκε σε "Τοξικομανία και σχετικές διαταραχές". Τα διαγνωστικά κριτήρια μιας συμπεριφορικής εξάρτησης βασίζονται στα κριτήρια που είναι γνωστά για τις εξαρτήσεις ουσιών, δηλαδή την ανάπτυξη ανοχής, συμπτώματα απόσυρσης, ανεπιτυχείς προσπάθειες τη μείωση της κατανάλωσης, την παραμέληση άλλων περιοχών και τη χρήση παρά τις αρνητικές συνέπειες. Παρόλο που ο εθισμός στο Διαδίκτυο δεν αποτελεί αυτόνομη κλινική οντότητα, η Διαταραχή Παιχνιδιών Διαδικτύου παρατίθεται στο προσάρτημα του DSM-5 (Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία, 2006).

Η συμπερίληψη στο Τμήμα III του DSM-5 περιγράφει τη σημασία των εθισμών που σχετίζονται με το Διαδίκτυο, υπογραμμίζοντας την ανάγκη για περαιτέρω έρευνα στον τομέα αυτό. Συνεπώς, απαιτούνται περαιτέρω μελέτες που διερευνούν την αιτιολογία και την παθογένεση. Επιπλέον, είναι σημαντικό να εντοπιστούν μεταβλητές και διατάξεις που καθορίζουν την αιτιολογία του εθισμού στο Διαδίκτυο, προκειμένου να αναπτυχθούν αποτελεσματικά θεραπευτικά μέτρα (Griffiths et.al. 2016).

1.4 ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Τα συμπτώματα και τα συμπτώματα της διαταραχής εθισμού στο Διαδίκτυο μπορεί να παρουσιαστούν και στις σωματικές και συναισθηματικές εκδηλώσεις. Μερικά από τα συναισθηματικά συμπτώματα της διαταραχής εθισμού στο Διαδίκτυο μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Κατάθλιψη
- Ατιμία
- Τα συναισθήματα της ενοχής
- Ανησυχία
- Τα συναισθήματα της ευφορίας κατά τη χρήση του υπολογιστή
- Αδυναμία καθορισμού προτεραιοτήτων ή τήρησης σχεδίων
- Απομόνωση
- Δεν υπάρχει αίσθηση χρόνου
- Αμυντικότητα
- Αποφυγή της εργασίας
- Ανακίνηση
- Αλλαγές διάθεσης
- Φόβος
- Μοναξιά
- Πλήξη με καθημερινές εργασίες
- Αναβλητικότητα (Griffiths 2012)

Τα φυσικά συμπτώματα της διαταραχής του εθισμού στο Διαδίκτυο μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Οσφυαλγία
- Σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα
- Πονοκέφαλοι
- Αϋπνία
- Κακή διατροφή
- Κακή προσωπική υγιεινή
- Πονόλαιμος
- Ξηρά μάτια και άλλα προβλήματα όρασης
- Κέρδος ή απώλεια βάρους (Guosong, 2010)

1.5 ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Ο εθισμός στο Διαδίκτυο έχει ως αποτέλεσμα προσωπικά, οικογενειακά, ακαδημαϊκά, οικονομικά και επαγγελματικά προβλήματα που χαρακτηρίζουν και άλλους εθισμούς. Οι βλάβες στις πραγματικές σχέσεις διαταράσσονται λόγω της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου. Τα άτομα που πάσχουν από εθισμό στο Διαδίκτυο ξοδεύουν περισσότερο χρόνο στην μοναχική απομόνωση, ξοδεύουν λιγότερο χρόνο με πραγματικούς ανθρώπους στη ζωή τους και συχνά θεωρούνται κοινωνικά αμήχανοι. Μπορεί να προκύψουν επιχειρήματα λόγω του όγκου του χρόνου που δαπανάται on-line. Όσοι πάσχουν από τον εθισμό στο Διαδίκτυο μπορούν να προσπαθήσουν να αποκρύψουν τον χρόνο που δαπανάται on-line, με αποτέλεσμα τη δυσπιστία και τη διαταραχή της ποιότητας σε μια σταθερή σχέση.

Ο εθισμός στο διαδίκτυο πρόσφατα προστέθηκε στο Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών ως μια διαταραχή που χρειάζεται περισσότερη έρευνα ενώ δεν έχει ανακαλυφθεί η τυποποιημένη διάγνωση διαταραχής εθισμού στο Διαδίκτυο. Αυτός είναι επίσης ένας σημαντικός παράγοντας που συμβάλλει στη

συνολική μεταβλητότητα της διαταραχής στο σύνολό και σε ένα ευρύ φάσμα επιπολασμού στον πληθυσμό από 0,3% έως ένα επιβλητικό 38%.

Μία από τις πιο αποδεκτές διαγνωστικές εκτιμήσεις της διαταραχής εθισμού στο Διαδίκτυο έχει προταθεί από το άρθρο του Meerkerk (2011) . Ο Meerkerk προτείνει πέντε διαγνωστικά κριτήρια για την ταυτοποίηση της διαταραχής εθισμού στο Διαδίκτυο στο γενικό πληθυσμό προσδιορίζοντας τα στο άτομο που:

- Ασχολείται με το Διαδίκτυο (διαρκώς σκέφτεται για προηγούμενη χρήση ή μελλοντική χρήση)
- Χρειάζεται να χρησιμοποιήσει το Διαδίκτυο με αυξημένο χρόνο για να κερδίσει ικανοποίηση
- Έχει κάνει ανεπιτυχείς προσπάθειες για τον έλεγχο, την περικοπή ή τη διακοπή της χρήσης του Internet
- Είναι ανήσυχος, , καταθλιπτικός ή ευερεθιστός όταν προσπαθεί να ελέγξει τη χρήση του Διαδικτύου
- Έχει παραμείνει στο διαδίκτυο περισσότερο από ό, τι είχε αρχικά προβλέπει

Επιπλέον, ο Beard (2005) υποδηλώνει ότι τουλάχιστον ένα από τα παρακάτω πρέπει να υπάρχει και σε μια διάγνωση διαταραχής εθισμού στο Διαδίκτυο.

Το άτομο:

- Έχει διακινδυνεύσει ή διακινδύνευσε την απώλεια σημαντικής σχέσης, εργασίας, εκπαιδευτικής ή επαγγελματικής ευκαιρίας λόγω του Διαδικτύου
- Έχει πει ψέματα σε μέλη της οικογένειας, θεραπευτές ή άλλους για να αποκρύψει τη συμμετοχή του στο Διαδίκτυο
- Χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο ως τρόπο να ξεφύγει από τα προβλήματα ή να ανακουφίσει μια δυσφορική διάθεση (π.χ. ενοχή, άγχος, κατάθλιψη, αδυναμία)

Τα πιο κοινά εργαλεία αξιολόγησης που χρησιμοποιούνται για να βοηθήσουν στη διάγνωση της διαταραχής εθισμού στο Διαδίκτυο περιλαμβάνουν:

- Δοκιμή εθισμού στο Διαδίκτυο του Young

- το ερωτηματολόγιο προβληματικής χρήσης στο διαδίκτυο (PIUQ)
- η κλίμακα καταναγκαστικής χρήσης στο Internet (CIUS) (Hong et.al. 2013)

1.6 Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΤΩΝ SMARTPHONE

Ο εθισμός στα έξυπνα τηλέφωνα, τροφοδοτείται συχνά από πρόβλημα υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου ή διαταραχή εθισμού στο Διαδίκτυο. Ο εθισμός στις έξυπνες συσκευές μπορεί να περιλαμβάνει μια ποικιλία προβλημάτων ελέγχου όπως:

Εικονικές σχέσεις. Ο εθισμός στην κοινωνική δικτύωση, στις εφαρμογές χρονολόγησης, στην αποστολή μηνυμάτων και στην ανταλλαγή μηνυμάτων μπορεί να επεκταθεί στο σημείο όπου οι εικονικοί φίλοι σε απευθείας σύνδεση γίνονται πιο σημαντικοί από τις πραγματικές σχέσεις. Οι φιλίες στο διαδίκτυο μπορούν να είναι ελκυστικές καθώς τείνουν να υπάρχουν σε μια ιδιαίτερη διάθεση, χωρίς να υπόκεινται στις ίδιες απαιτήσεις ή να τονίζουν τις ακατάστατες σχέσεις πραγματικού κόσμου. Η καταναγκαστική χρήση των εφαρμογών που χρονολογούνται μπορεί να αλλάξει την εστίασή σε βραχυπρόθεσμες συνδέσεις αντί να αναπτύξει μακροχρόνιες σχέσεις (Jang et.al. 2008).

Πολλές πληροφορίες. Η καταναγκαστική περιήγηση στο Web, η παρακολούθηση βίντεο, παιχνιδιών ή ο έλεγχος των ειδήσεων μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλότερη παραγωγικότητα στην εργασία ή στο σχολείο και να απομονώσει για ώρες (Hardie et.al. 2007).

Εξάρτηση Cybersex. Η καταναγκαστική χρήση της πορνογραφίας στο Internet, των υπηρεσιών sexting, nude-swapping ή ενηλίκων μηνυμάτων μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τις πραγματικές σχέσεις και τη συνολική συναισθηματική υγεία. Ενώ η ηλεκτρονική πορνογραφία και οι εθισμοί του cybersex είναι τύποι σεξουαλικής εξάρτησης, το Διαδίκτυο το καθιστά πιο προσιτό, σχετικά ανώνυμο και πολύ βολικό. Η υπερβολική χρήση των εφαρμογών χρονολόγησης που διευκολύνουν το περιστασιακό σεξ μπορεί να κάνει πιο δύσκολη την ανάπτυξη μακροπρόθεσμων στενών σχέσεων ή να καταστρέψει μια υπάρχουσα σχέση (Griffiths, 2012).

1.7 ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Μελέτες έχουν δείξει ότι τα φάρμακα κατά του άγχους και τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα έχουν επηρεάσει σημαντικά τον χρόνο που αφιερώνει το άτομο στο Internet - σε μερικές περιπτώσεις μειώνοντας τους ρυθμούς από 35+ ώρες την εβδομάδα σε 16 ώρες την εβδομάδα. Η σωματική δραστηριότητα έχει επίσης δείξει την αποτελεσματικότητα στην αύξηση των επιπέδων σεροτονίνης και στη μείωση της εξάρτησης από το Διαδίκτυο (Dong et.al.2011) .

Μερικές από τις πιο κοινές ψυχολογικές θεραπείες της διαταραχής του εθισμού στο Διαδίκτυο περιλαμβάνουν:

- Ατομική, ομαδική ή οικογενειακή θεραπεία
- Τροποποίηση συμπεριφοράς
- Διαλεκτική Συμπεριφορική Θεραπεία (DBT)
- Γνωστική Θεραπεία Συμπεριφοράς (CBT)
- Art Therapy
- Θεραπεία αναψυχής
- Θεραπεία Πραγματικότητας (Derogatis, 1993)

Λόγω της επικράτησης της διαταραχής στον γενικό πληθυσμό, τα κέντρα θεραπείας και τα προγράμματα έχουν αρχίσει να εμφανίζονται στις ΗΠΑ και σε όλο τον κόσμο. Σε ορισμένες περιπτώσεις, η θεραπεία με ηλεκτροσόκ χρησιμοποιήθηκε για να αποκλείσει άτομα από το Internet - αυτή η μέθοδος έχει απαγορευτεί. Η μονάδα οικιακής θεραπείας ReSTART ξεκίνησε το 2009 στο Seattle, WA για την παθολογική χρήση υπολογιστών. Το 2013, δημιουργήθηκε μια συσκευή ηλεκτρολογίου συνδεδεμένη με USB για να παρέχει ένα σοκ χαμηλής τάσης σε χρήστες που επισκέφτηκαν συγκεκριμένους ιστότοπους (μέθοδος Παύλωφ) (Laiet et.al.2013)

1.8 ΜΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

Μερικοί συγγραφείς εξετάζουν φαρμακολογικές παρεμβάσεις για το IAD, ίσως λόγω του γεγονότος ότι οι κλινικοί γιατροί χρησιμοποιούν ψυχοφαρμακολογία για τη θεραπεία του IAD παρά την έλλειψη μελετών θεραπείας που αφορούν την αποτελεσματικότητα των φαρμακολογικών θεραπειών. Το Escitalopram (SSRI) χρησιμοποιήθηκε από τους Dell'Osso et al. για τη θεραπεία 14 υποκειμένων με παρορμητική-καταναγκαστική διαταραχή χρήσης Διαδικτύου. Η χρήση του Διαδικτύου μειώθηκε σημαντικά από 36,8 ώρες / εβδομάδα σε βασική γραμμή 16,5 ώρες / εβδομάδα. Σε άλλη μελέτη, οι Jang et.al. (2008) χρησιμοποίησαν βουπροπιόνη (ένα μη τρικυκλικό αντικαταθλιπτικό) και διαπίστωσε μείωση της λαχτάρας για το παιχνίδι στο Διαδίκτυο, συνολικό χρόνο παιχνιδιού και προκαλούμενη από συνειδητή εγκεφαλική δραστηριότητα σε αμφίπλευρο προμετωπιαίο φλοιό μετά από περίοδο έξι εβδομάδων θεραπείας παρατεταμένης απελευθέρωσης βουπροπιόνης" (Laier et.al 2013).

Το μεθυλφαινιδάτο (ένα ψυχοδιεγερτικό φάρμακο) χρησιμοποιήθηκε από τους Huang et al (2009) για τη θεραπεία 62 παιδιών διαδικτυακών παιχνιδιών που διαγιγνώσκονται με διαταραχή υπερκινητικότητας λόγω έλλειψης προσοχής. Μετά από οκτώ εβδομάδες θεραπείας, οι βαθμολογίες YIAS-K και οι χρόνοι χρήσης του Διαδικτύου μειώθηκαν σημαντικά και οι συγγραφείς προτείνουν προσεκτικά ότι η μεθυλφαινιδάτη θα μπορούσε να αξιολογηθεί ως δυναμική θεραπεία του IAD. Σύμφωνα με μια μελέτη των Sharira et al., οι σταθεροποιητές της διάθεσης θα μπορούσαν επίσης να βελτιώσουν τα συμπτώματα του IAD. Εκτός από αυτές τις μελέτες, υπάρχουν μερικές περιπτώσεις ασθενών που έλαβαν θεραπεία με εσκοταλοπράμη, κιταλοπράμη (SSRI) - κουετιαπίνη (αντιψυχωσικός συνδυασμός) και ναλτρεξόνη (ανταγωνιστής υποδοχέα οπιοειδών) (Hsu et.al. 2009).

Μερικοί συγγραφείς ανέφεραν ότι η σωματική άσκηση θα μπορούσε να αντισταθμίσει τη μείωση του επιπέδου της ντοπαμίνης λόγω της μειωμένης χρήσης στο διαδίκτυο. Επιπλέον, οι συνταγές αθλητικής άσκησης που χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια της γνωστικής θεραπευτικής ομαδικής συμπεριφοράς μπορούν να ενισχύσουν την επίδραση της παρέμβασης για IAD (Higgins et.al. 2011).

1.8.1 ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

Η κινητοποίηση συνεντεύξεων είναι μια μέθοδος που βασίζεται στον πελάτη αλλά οδηγιών για την ενδυνάμωση των εσωτερικών κινήτρων για αλλαγή μέσω της διερεύνησης και της επίλυσης της αμφιθυμίας των πελατών. Αναπτύχθηκε για να βοηθήσει τα άτομα να εγκαταλείψουν εθιστικές συμπεριφορές και να μάθουν νέες δεξιότητες συμπεριφοράς, χρησιμοποιώντας τεχνικές όπως ανοιχτές ερωτήσεις, αντανάκλαστική ακρόαση, επιβεβαίωση, και περιλήψεων για να βοηθήσει τα άτομα να εκφράσουν τις ανησυχίες τους για την αλλαγή του. Δυστυχώς, επί του παρόντος δεν υπάρχουν μελέτες που να ασχολούνται με την αποτελεσματικότητα του ΜΙ στη θεραπεία του ΙΑΔ, αλλά ο ΜΙ φαίνεται να είναι μέτριας αποτελεσματικότητας στους τομείς του αλκοόλ, της τοξικομανίας και των προβλημάτων διατροφής / άσκησης (Guosong, 2010).

Οι Ha et al.(2014) προτείνουν ότι οι παρεμβάσεις με μέλη της οικογένειας ή άλλους συγγενείς, όπως η "Κοινοτική Ενίσχυση και Οικογενειακή Κατάρτιση", θα μπορούσαν να είναι χρήσιμες για την ενίσχυση του κινήτρου ενός εξαρτημένου να διακόψει τη χρήση του Διαδικτύου, αν και οι αναθεωρητές παρατήρησαν ότι οι μελέτες ελέγχου με συγγενείς δεν υπάρχουν μέχρι σήμερα (Griffiths et.al, 2015).

Η θεραπεία πραγματικότητας (RT) υποτίθεται ότι ενθαρρύνει τα άτομα να επιλέξουν να βελτιώσουν τη ζωή τους με τη δέσμευσή τους να αλλάξουν τη συμπεριφορά τους. Περιλαμβάνει περιόδους σύνδεσης για να δείξει στους πελάτες ότι ο εθισμός είναι μια επιλογή και να τους δώσει εκπαίδευση στην διαχείριση του χρόνου, εισάγει επίσης εναλλακτικές δραστηριότητες στη προβληματική συμπεριφορά. Σύμφωνα με τον Gray (2015), το RT είναι ένα βασικό εργαλείο ανάκτησης εθισμού που προσφέρει μια ευρεία ποικιλία χρήσεων ως θεραπεία για εθιστικές διαταραχές όπως τα ναρκωτικά, το φύλο, τα τρόφιμα και τα έργα για το Διαδίκτυο. Στη μελέτη θεραπείας της συμβουλευτικής ομάδας του RT, ο Gray διαπίστωσε ότι το πρόγραμμα θεραπείας μείωσε αποτελεσματικά το επίπεδο εξάρτησης και τη βελτιωμένη αυτοεκτίμηση 25 φοιτητών εθισμένων στο Διαδίκτυο στην Κορέα(Gong et.al. 2009).

1.9 ΕΥΡΥΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΩΝ

Τις τελευταίες δεκαετίες, αρκετές μελέτες εξέτασαν τον επιπολασμό του εθισμού στο Internet για τους νέους, με τα αναφερόμενα στοιχεία να ποικίλλουν σε διάφορες περιοχές του κόσμου. Έχει βρεθεί ότι το ποσοστό εμφάνισης του εθισμού στο Διαδίκτυο μεταξύ των εφήβων κυμαίνεται από 1,98% έως 35,8% στις Δυτικές και Ανατολικές χώρες. Ακόμη και σε διάφορες κινεζικές κοινότητες, τα ευρήματα επικράτησης του εθισμού στο Internet ήταν ασυνεπή. Για παράδειγμα, στη μελέτη Chou (2005), το 5,9% των φοιτητών της Ταϊβάν ταξινομούνται ως εθισμένοι στο Διαδίκτυο, ενώ οι García del Castillo et.al (2013) ανέφεραν ότι το 10,6% των φοιτητών στην ηπειρωτική Κίνα μπορεί να χαρακτηριστεί ως εθισμένοι στο Διαδίκτυο. Ενώ μια μελέτη για τους μαθητές λυκείου στο Changsha έδειξε ποσοστό επιπολασμού 2,4%, μια άλλη μελέτη στο Shanxi αποκάλυψε ότι το 6,44% των φοιτητών του πρώτου έτους ήταν εθισμένοι στο διαδίκτυο (Echeburúa et.al. 2010, Gabrhelik, 2016). Στο Χονγκ Κονγκ, χρησιμοποιώντας το ερωτηματολόγιο των 20 θέσεων του Young για να εξετάσει τον εθισμό στο Internet μεταξύ των νέων, το 61,4% των σπουδαστών δημοτικών σχολείων, το 35,2% των δευτεροβάθμιων μαθητών 1 έως 3, το 18,8% των δευτεροβάθμιων 4 έως 5 φοιτητών, το 35,8% οι μαθητές και το 37,0% των φοιτητών αναγνωρίστηκαν ότι διατρέχουν υψηλό κίνδυνο διαδικτυακής εξάρτησης. Υπάρχουν επίσης ευρήματα που δείχνουν ότι το 13,8% ενός δείγματος εφήβων γυμνασίου στην Ταϊβάν πληρούσε το κριτήριο του εθισμού στο Διαδίκτυο και είχε διαφορετικά ψυχολογικά και ψυχιατρικά προβλήματα (Douglas et.al 2008).

Αυτά τα ασυνεπή ευρήματα μπορούν να εξηγηθούν από διάφορους παράγοντες σε εννοιολογικό και μεθοδολογικό επίπεδο (Donati et.al. 2015). Ένα άλλο σημαντικό γρίφο στην έρευνα για τον εθισμό στο Διαδίκτυο είναι κατά πόσον η τάση ενός ατόμου να εμφανίζει συμπεριφορές εθισμού στο Διαδίκτυο παραμένει η ίδια ή αλλάζει με την πάροδο του χρόνου. Από τη μία πλευρά, ορισμένοι ερευνητές υποστήριξαν ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο είναι ένα βραχυπρόθεσμο φαινόμενο το οποίο θα μειωνόταν σταδιακά καθώς ο χρόνος περνά. Για παράδειγμα, οι Dalbudak et.al. (2015) πρότειναν ότι ο εθισμός στο Ίντερνετ είναι "ένα προσωρινό φαινόμενο για μερικά άτομα, πιθανόν να σχετίζεται με την αρχική καινοτομία του Διαδικτύου και να φθείρεται με αυξημένη εξοικείωση (Cuijpers, 2002).

Από την άλλη πλευρά, μια άλλη σχολή σκέψεων και εμπειρικών μελετών υποστηρίζει τη σταθερότητα και την επιμονή του εθισμού στο Διαδίκτυο, όπου η παθολογική χρήση του Διαδικτύου πιστεύεται ότι σχετίζεται με παράγοντες προσωπικότητας και άλλα προβλήματα. Σε μια μελέτη, τα άτομα που ήταν αυτοσυντηρούμενα, συναισθηματικά ευαίσθητα, αντιδραστικά, και είχαν χαμηλή αυτο-αποκάλυψη διαπιστώθηκε ότι ήταν πιο πιθανό να γίνουν εξαρτώμενα από το Διαδίκτυο. Οι Chen et.al. (2013) διαπίστωσαν ότι η χρήση του Διαδικτύου έδινε στα νευρωτικά άτομα έντονη αίσθηση ότι ανήκουν και τους έκανε να νιώθουν ενήμεροι, ενώ οι εξωστρεφείς τείνουν να χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο για οργανικούς σκοπούς. Η συννοσηρότητα του εθισμού στο Διαδίκτυο και άλλων ψυχοκοινωνικών προβλημάτων παρέχει επιπλέον υποστήριξη για να αναμένεται σταθερότητα στον εθισμό στο Διαδίκτυο, αν και δεν υπάρχει συναίνεση σχετικά με το εάν ο εθισμός στο Διαδίκτυο θα πρέπει να θεωρείται αιτία ή αποτέλεσμα. Διαπιστώθηκε ότι μοναχικά άτομα χρησιμοποίησαν το Διαδίκτυο πιο συχνά και ήταν πιο πιθανό να χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο για συναισθηματική υποστήριξη από τα μη μοναχικά άτομα. Όλα αυτά τα ευρήματα φαίνεται να δείχνουν τη σταθερότητα της τάσης του εθισμού στο Internet (Busch et.al. 2013).

Σε μελέτες που χρησιμοποιούν αντιπροσωπευτικά δείγματα γενικού πληθυσμού, τα ποσοστά επικράτησης κυμαίνονται από 1% στη Γερμανία (Blachnio et.al. 2015) έως 3,4% στην Τσεχική Δημοκρατία (Bém et.al. 2003). Τα ποσοστά επικράτησης εξάρτησης από τους εφήβους μεταξύ των εφήβων τείνουν να είναι τα υψηλότερα, από 0,8% στην Ιταλία έως 26,7% στο Χονγκ Κονγκ (Beard et.al. 2001). Οι αριθμοί αυτοί είναι μάλλον ενδεικτικοί διότι τα ποσοστά εθισμού στο διαδίκτυο ποικίλλουν ανάλογα με τους ορισμούς του εθισμού στο Ίντερνετ, του εργαλείου αξιολόγησης και της αποκοπής (Anwar et.al. 2015).

Η προσοχή των ερευνητών εστιάστηκε στη θεραπεία του εθισμού στο Διαδίκτυο και ορισμένες μελέτες θεραπείας έχουν δημοσιευθεί τα τελευταία χρόνια. Πολύ λίγες μελέτες αναφέρουν την πρόληψη του εθισμού στο Διαδίκτυο και ο τομέας αυτός μόλις πρόσφατα άρχισε να λαμβάνει μεγαλύτερη προσοχή από τους ερευνητές. Οι κλινικοί, εκπαιδευτικοί και υπεύθυνοι για τη χάραξη πολιτικής συμφωνούν ότι οι στρατηγικές θεραπείας για την αντιμετώπιση του προβλήματος του εθισμού στο Διαδίκτυο πρέπει να συνοδεύονται από στρατηγικές πρόληψης που αντιμετωπίζουν

τους παράγοντες κινδύνου προτού ο εθισμός εξελίσσεται σε πιο σοβαρή μορφή (Ang et.al. 2012).

Πολλές μελέτες έχουν διεξαχθεί σχετικά με τις ψυχολογικές συσχετίσεις του εθισμού στο Διαδίκτυο, αλλά αυτό έχει γίνει - τουλάχιστον στις περισσότερες περιπτώσεις - χωρίς να διαφοροποιείται η γενικευμένη εξάρτηση από το Διαδίκτυο και ο συγκεκριμένος εθισμός στο Διαδίκτυο, αν και οι ψυχολογικοί μηχανισμοί μπορεί να διαφέρουν, επίσης για διαφορετικές ηλικιακές ομάδες ή εφαρμογές. Η μελέτη εξετάζει τις μεσολαβητικές επιδράσεις των μορφών αντιμετώπισης και των γνωστικών προσδοκιών για τη χρήση του Διαδικτύου στην ανάπτυξη και διατήρηση του εθισμού, προκειμένου να συμβάλει στην καλύτερη κατανόηση των βασικών μηχανισμών και των πιθανών επιπτώσεων για τη διάγνωση και τη θεραπεία (Alavi et.al. 2012).

Στο μοντέλο γνωστικής συμπεριφοράς, ο Davis (2001) διαφοροποίησε επίσης μια γενικευμένη παθολογική χρήση του Διαδικτύου (GIA) και μια ειδική παθολογική χρήση του Διαδικτύου (SIA). Το GIA περιγράφηκε ως πολυδιάστατη υπερβολική χρήση του Διαδικτύου, συχνά συνοδευόμενη από χρόνο απόρριψης και μη κατευθυνόμενη χρήση του Διαδικτύου. Οι κοινωνικές πτυχές του Διαδικτύου (π.χ. κοινωνική επικοινωνία μέσω ιστότοπων κοινωνικής δικτύωσης) χρησιμοποιούνται ιδιαίτερα, και συνδέονται με την έλλειψη κοινωνικής στήριξης των φτωχών και των κοινωνικών ελλειμμάτων που αντιμετωπίζει ένα άτομο σε μη εικονικές καταστάσεις (Johansson et.al. 2004). Επιπλέον, υποστηρίχθηκε ότι τα άτομα μπορούν να χρησιμοποιούν υπερβολικά πολλές διαφορετικές εφαρμογές Διαδικτύου χωρίς να έχουν κάτι συγκεκριμένο, π.χ. παίζοντας παιχνίδια, παρακολουθώντας πορνογραφία, πλοηγώντας σε ιστοσελίδες πληροφοριών ή / και αγορών, βλέποντας βίντεο σε πλατφόρμες βίντεο, και ούτω καθεξής. Ο Davis (2001) υποστηρίζει ότι μια κύρια διαφορά μεταξύ του GIA και του SIA είναι ότι τα άτομα που πάσχουν από GIA δεν θα είχαν αναπτύξει παρόμοια προβληματική συμπεριφορά χωρίς το Διαδίκτυο, ενώ τα άτομα που πάσχουν από SIA θα είχαν αναπτύξει παρόμοια προβληματική συμπεριφορά σε άλλο περιβάλλον. Και στις δύο μορφές εθιστικής χρήσης του Διαδικτύου, του GIA και του SIA, οι δυσλειτουργικές γνωστικές γνώσεις για τον εαυτό και για τον κόσμο προτείνουν να διαδραματίσουν θεμελιώδη ρόλο (Niemz et.al. 2005).

Η έρευνα που απευθύνεται στο GIA έδειξε ότι οι υποκειμενικές καταγγελίες στην καθημερινή ζωή που προκύπτουν από τη χρήση του Διαδικτύου συσχετίζονται με διαφορετικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας. Πράγματι, αποδείχθηκε ότι η GIA συνδέεται με ψυχοπαθολογικές συννοσηρότητες, όπως συναισθηματικές διαταραχές ή αγχώδεις διαταραχές (Aboujaoude et al., 2006), η ευαισθησία στο άγχος, οι τάσεις να χρονοτριβούν και η χαμηλή αυτοεκτίμηση (Beard, 2005). Επίσης, οι παράγοντες κοινωνικού πλαισίου, όπως η έλλειψη κοινωνικής στήριξης ή κοινωνικής απομόνωσης (Yellowlees et al., 2007) και ακόμη και η μοναξιά στο εκπαιδευτικό περιβάλλον των εφήβων (Yen et al., 2007) που σχετίζονται με το GIA. Επιπλέον, έχει υποστηριχθεί ότι η χρήση του Διαδικτύου ως εργαλείου για την αντιμετώπιση προβληματικών ή αγχωτικών συμβάντων ζωής συμβάλλει στην ανάπτυξη του GIA (Anderson, 2001, Lavin et al., 2004). Τα άτομα με IA παρουσιάζουν επίσης υψηλή τάση προς παρορμητική στρατηγική αντιμετώπισης (Scherer, 1997). Ορισμένοι συγγραφείς θεωρούν ακόμη την EA ως έναν τύπο αντιμετώπισης της καθημερινής ζωής ή καθημερινών παρενοχλήσεων (Christakis, et al 2011). Υπάρχουν ακόμη μόνο κάποιες πρώτες μελέτες, οι οποίες συνέκριναν σαφώς τους προγνωστικούς δείκτες διαφορετικών τύπων SIA. Οι Adams et.al. 2002 ανέφεραν ότι η συστολή και η ικανοποίηση από τη ζωή σχετίζονται με την εθιστική χρήση των παιχνιδιών στο Διαδίκτυο, αλλά όχι με την παθολογική χρήση του cybersex ή τη χρήση και των δύο παιχνιδιών και του cybersex (Anwar et.al. 2015).

Με βάση τις προηγούμενες έρευνες, και ειδικότερα τα επιχειρήματα του Davis (2001) και λαμβάνοντας επίσης υπόψη την τρέχουσα βιβλιογραφία σχετικά με τα ευρήματα νευροψυχολογίας και νευροαπεικόνισης σε άτομα που είναι εθισμένα στο Διαδίκτυο, δημοσιεύτηκε πρόσφατα ένα θεωρητικό μοντέλο ανάπτυξης και συντήρησης του GIA και SIA (Gearhardt et. al. 2011). Ορισμένες πτυχές που περιλαμβάνονται στο μοντέλο έχουν ήδη αναφερθεί στο πλαίσιο της χρήσης ιστότοπων κοινωνικής δικτύωσης, όπως για παράδειγμα η προσδοκία θετικών αποτελεσμάτων (Kuss et.al. 2011). Έχει επίσης αποδειχθεί ότι μια υπερβολική ή εθιστική χρήση ηλεκτρονικών δημοπρασιών συσχετίζεται με αλλαγές στις πεποιθήσεις των ατόμων σχετικά με την τεχνική και αυτό καθορίζει τις μελλοντικές χρήσεις και τις προθέσεις χρήσης (Weinstein et.al. 2010).

Οι Weinstein και Lejoyeaux (2010) προτείνουν τέσσερα στοιχεία για τη διάγνωση του εθισμού στο Διαδίκτυο (εξάρτηση). Η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου και η

απώλεια της αίσθησης του χρόνου ή των βασικών δίσκων είναι η πρώτη. Η δεύτερη βασίζεται σε ενδείξεις απόσυρσης, ένταση ή κατάθλιψη όταν δεν είναι σε θέση να είναι online. Το τρίτο στοιχείο είναι η ανοχή, π.χ., η ανάγκη για περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο και η τέταρτη περιλαμβάνουν αρνητικές συνέπειες, όπως επιχειρήματα και κοινωνική απομόνωση. Αυτοί οι συγγραφείς, ωστόσο, είναι αρκετά επικριτικοί σε σχέση με την προηγούμενη χρήση διαγνωστικών εργαλείων για τον εθισμό στο Διαδίκτυο και το κύριο συμπέρασμα είναι ότι "χρειάζεται περισσότερη έρευνα"(Ha et.al 2014).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

2.1 ΜΕΘΟΔΟΣ

Ο όρος έρευνα στηνκαθημερινότητα μας συνδέεται με πολλά αντικείμενα εφαρμογής. Περιλαμβάνει την αναζήτηση πληροφοριών και την αναζήτηση νέας γνώσης προς την επίλυση κάποιου προβλήματος.

Ο όρος επιστημονική έρευνα βασίζεται σε πειραματική μέθοδο, ή την επαλήθευση υποθέσεων που πολλές φορές διενεργείται με τέτοιο τρόπο όπου οι όποιες επιβεβαιώσεις έπονται στη συνέχεια.

Για τη μεθοδολογία μιας έρευνας έχουν διαμορφωθεί ορισμένες βασικές αρχές, που καθορίζουν την πορεία της έρευνας και αποτελούν τους ιχνηλάτες της συλλογής υλικού (Παππάς, 2002). Αυτές είναι οι εξής:

- Η ανάλυση των δεδομένων καθορίζεται εκ των προτέρων από τον προβληματισμό της έρευνας.
- Συχνά η διατύπωση του προβληματισμού και η ανάλυση των δεδομένων διαμορφώνονται κατά τη διάρκεια της έρευνας.
- Ο ερευνητής μπορεί να χρησιμοποιήσει διαφορετικά ερευνητικά εργαλεία και να διασταυρώσει τα αποτελέσματα, εάν οι ανάγκες της εργασίας το απαιτούν.

Όπως αναφέρεται στη βιβλιογραφία η μέθοδος παρουσιάζεται ως ένα σύνολο κανόνων ή αρχών που χρησιμοποιείται για τις ανάγκες της επιστημονικής μελέτης (Κόκκος και συν., 2017). Η έννοια της μεθοδολογίας αφορά τον κλάδο της λογικής που αφορά σε όλες τις μεθόδους που προσδιορίζουν την επιστημονική έρευνα, όπως και σε όλες τις μεθόδους που εφαρμόζει ο ερευνητής (Κόκκος και συν., 2017).

Η ερευνητική μέθοδος προσδιορίζονται ως το σύνολο των τεχνικών και των διαδικασιών που χρησιμοποιήθηκαν για τη διαδικασία της έρευνας. Ο διαχωρισμός της ερευνητικής μεθόδου δημιουργεί την ποιοτική και την ποσοτική μεθοδολογία. Η ποιοτική μέθοδος αφορά τις θεωρητικές προσεγγίσεις και αποσαφηνίσεις ενώ η ποσοτική σχετίζεται με τον προσδιορισμό και τον έλεγχο των ερευνητικών υποθέσεων. (Κόκκος και συν., 2017).

Σκοπός της ποσοτικής έρευνας είναι η εύρεση σχέσεων μεταξύ διαφόρων παραγόντων. Η ποσοτική έρευνα αναφέρεται στη συστηματική διερεύνηση φαινομένων με στατιστικές μεθόδους, μαθηματικά μοντέλα και αριθμητικά δεδομένα. Χρησιμοποιείται συνήθως αντιπροσωπευτικό δείγμα παρατηρήσεων και επιδιώκεται

γενίκευση σε ένα ευρύτερο πληθυσμό. Η συλλογή δεδομένων γίνεται με δομημένα πρωτόκολλα, όπως ερωτηματολόγια, κλίμακες και δοκίμια επιτευγμάτων.

Αυτοτελώς ή συμπληρωματικά προς τις ποσοτικές τεχνικές, η ποιοτική προσέγγιση στην έρευνα στοχεύει στην διερεύνηση και κατανόηση σε βάθος των κοινωνικών φαινομένων. Παρέχοντας τη δυνατότητα στον ερευνητή να αντλήσει πλούσιες πληροφορίες για το υπό εξέταση θέμα, η ποιοτική έρευνα αποτελεί την ενδεδειγμένη μεθοδολογία για να απαντηθούν τα ερωτήματα που σχετίζονται με το "Γιατί;" και το "Πώς;" των φαινομένων. Η ποιοτική προσέγγιση αποτελεί μια κατά βάση διερευνητική (exploratory) μέθοδο. Στοχεύει περισσότερο στην ανάδυση νέων τυποποιήσεων και θεωρητικών μοντέλων παρά στην επαλήθευση υποθέσεων ή στη γενίκευση σε ένα μεγαλύτερο πληθυσμό. Το βασικό πλεονέκτημα των ποιοτικών μεθόδων που εξυπηρετεί αυτή την στόχευση είναι η ευελιξία που χαρακτηρίζει την ερευνητική διαδικασία(Κόκκος και συν., 2017).

. Πιο συγκεκριμένα:

Η ποιοτική έρευνα αποτελεί την κατάλληλη μεθοδολογική επιλογή για να διερευνηθούν σε βάθος οι αναπαραστάσεις, οι στάσεις, οι αντιλήψεις, τα κίνητρα, καθώς και τα συναισθηματικά και συμβολικά/ φαντασιακά δεδομένα και δεδομένα της συμπεριφοράς των ατόμων. Στόχος της ποιοτικής διερεύνησης δεν αποτελεί απλά η περιγραφή μιας στάσης ή μιας συμπεριφοράς αλλά η ολιστική κατανόηση. Η ποιοτική έρευνα διερευνά την εμπειρία των ατόμων και τα υποκειμενικά νοήματα που τη συγκροτούν, εστιάζοντας πάντα στο ευρύτερο κοινωνικό και πολιτισμικό (αξιακό και ιδεολογικό) πλαίσιο (context) στο οποίο εγγράφεται. Χαρακτηριστικά της ποιοτικής προσέγγισης είναι το μικρό δείγμα συμμετεχόντων, η ανάλυση λόγου ή/και κειμένων.

Οι Μικτές προσεγγίσεις συνδυάζουν ποσοτικές και ποιοτικές μεθόδους κατά το μεθοδολογικό τους σχεδιασμό για να αξιοποιούν καλύτερα τα πλεονεκτήματα της κάθε μεθόδου και αντιμετωπίζουν αποτελεσματικότερα τις αδυναμίες της κάθε μιας.

Η επιλογή της μεθόδου που θα χρησιμοποιηθεί αφορά τόσο το αντικείμενο της μελέτης όσο και την προσωπική επιλογή του ερευνητή. Στις επιστήμες της υγείας οι έρευνες κατά κύριο λόγο χρησιμοποιούν την ποσοτική μεθοδολογία.

Η παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε από την 1 Ιουνίου έως την 29 Αυγούστου του 2018. Η έρευνα είναι περιγραφική έρευνα και αποσκοπεί στην διερεύνηση του εάν οι πολίτες στις μέρες μας είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο και οι σύγκριση του ελληνικού και γερμανικού πληθυσμού. Στο παρόν σημείο πρέπει να αναφερθεί ότι μια

περιγραφική έρευνα χρησιμοποιείται για την σύγκριση, κατηγοριοποίηση και ανάλυση ενός δείγματος ατόμων, θεσμών καθώς και γεγονότων. Ένα κύριο χαρακτηριστικό της περιγραφικής έρευνας είναι η δειγματοληψία δεδομένων που πραγματοποιείται μέσω ενός ερωτηματολογίου(Κόκκος και συν., 2017).

2.2 ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Η διαδικασία διεξαγωγής μιας έρευνας ακολουθεί δύο διακριτά στάδια.

- Κατά το πρώτο, το στάδιο σχεδιασμού, διατυπώνονται οι σκοποί της έρευνας ενώ επιλέγεται η μέθοδος πραγματοποίησης της και σχεδιάζεται η βήμα προς βήμα υλοποίησή της.

- Κατά το δεύτερο, το στάδιο υλοποίησης, συλλέγονται τα απαραίτητα στοιχεία, ακολουθεί η επεξεργασία και ανάλυση των δεδομένων που προκύπτουν και γίνεται η σύνθεσή τους και διατύπωση των σχετικών συμπερασμάτων (Τσιώλης, 2014).

Ο σχεδιασμός της παρούσας έρευνας είναι περιγραφικός ενώ η έρευνα ορίζεται ως ποσοτική. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση του ερωτηματολογίου. Το ερωτηματολόγιο είναι ένα έντυπο, που περιλαμβάνει μια σειρά δομημένων ερωτήσεων, στις οποίες ο ερωτώμενος καλείται να απαντήσει γραπτά και με μία συγκεκριμένη σειρά. Με τα ερωτηματολόγια συλλέγονται δεδομένα ζητώντας από ανθρώπους να απαντήσουν στο ίδιο ακριβώς σύνολο ερωτήσεων. Χρησιμοποιούνται συνήθως στα πλαίσια μιας ερευνητικής στρατηγικής, προκειμένου να συλλεχθούν περιγραφικά και επεξηγηματικά, δεδομένα για απόψεις, συμπεριφορές, χαρακτηριστικά, στάσεις κ.λπ. Μολονότι υπάρχουν διάφοροι ορισμοί, χρησιμοποιείται το ερωτηματολόγιο ως ένας γενικός όρος που περιλαμβάνει τεχνικές συλλογής δεδομένων, όπου κάθε ερωτώμενος απαντά στο ίδιο σύνολο ερωτήσεων, με προκαθορισμένη σειρά (Τσιώλης, 2014).

Τα κυριότερα πλεονεκτήματα των ερωτηματολογίων είναι τα εξής:

- είναι οικονομικότερα,
- μπορούν να αποσταλούν σε μεγάλο αριθμό ανθρώπων,
- οι ερωτώμενοι μπορούν να εκφραστούν ελεύθερα
- ο ερευνητής δεν μπορεί να επηρεάσει τις απαντήσεις,
- είναι η λιγότερο χρονοβόρα μέθοδος (Τσιώλης, 2014).

Το ερωτηματολόγιο δημιουργήθηκε από τον Young (1996) και η αρχική του μορφή είναι στα αγγλικά. Το ερωτηματολόγιο μεταφράστηκε με τη βοήθεια του καθηγητή αγγλικής φιλολογίας Χρήστος Παπαπαύλου και με τη βοήθεια του επόπτη καθηγητή μας Νικόλαο Μπακάλη που έχει άριστη γνώση αγγλικών. Επίσης το ερωτηματολόγιο του Young (1996) μεταφράστηκε στη γερμανική γλώσσα με τη συνδρομή του καθηγητή γερμανικής φιλολογίας Ηλία Παπαρηγόπουλο. Η γερμανική εκδοχή του ερωτηματολογίου χρησιμοποιήθηκε για τη συλλογή των ερωτηματολογίων στη Γερμανία ενώ η ελληνική εκδοχή του ερωτηματολογίου χρησιμοποιήθηκε για τη συλλογή των δεδομένων στην Ελλάδα. Για τη συλλογή των ερωτηματολογίων η συμμετοχή των ερωτηθέντων ήταν εθελοντική ενώ οι ερευνήτριες ενημέρωναν τόσο για την αυστηρή τήρηση ανωνυμίας όσο και για την εμπιστευτικότητα των στοιχείων που θα συλλεγόντουσαν. Το ερωτηματολόγιο διανεμήθηκε σε χώρους τριτοβάθμιας εκπαίδευσης καθώς και σε χώρους μαζικής εστίασης και στις δύο χώρες.

Το ερωτηματολόγιο της παρούσας έρευνας απαρτίζεται από 28 ερωτήσεις. Αποτελούνταν από 20 βασικές ερωτήσεις που διερευνούσαν το μελετώμενο θέμα ενώ 8 ερωτήσεις διερευνούσαν τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος. Ταυτόχρονα προέκυψε μια ακόμη μεταβλητή η οποία ήταν η χώρα συμμετοχής στην έρευνα (Ελλάδα – Γερμανία). Το ερωτηματολόγιο δημιουργήθηκε βασισμένο στην μελέτη της υπάρχουσας βιβλιογραφίας, ενώ χρησιμοποιήθηκαν δύο ερωτηματολόγια ένα στην Ελληνική και ένα στη Γερμανική γλώσσα.

2.3 ΔΕΙΓΜΑ

Δειγματοληψία είναι η απογραφή ορισμένων συγκεκριμένων χαρακτηριστικών ενός τμήματος του πληθυσμού. Το τμήμα του πληθυσμού που απογράφεται ονομάζεται δείγμα. Σκοπός, τώρα, των δειγματοληπτικών ερευνών είναι να προσδιορίσουμε όσο γίνεται ακριβέστερα ιδιότητες του πληθυσμού, μελετώντας απογραφικά τα στοιχεία του δείγματος. Η συνέπεια της επέκτασης των συμπερασμάτων που προέρχονται από τη μελέτη των χαρακτηριστικών του δείγματος, σε ολόκληρο τον πληθυσμό, εξαρτάται από τη μέθοδο δειγματοληψίας που εφαρμόζουμε, καθώς από τη ποιότητα του δείγματος εξαρτάται κατά πολύ η σημαντικότητα των εκτιμήσεων. Τέλος, οι εκτιμήσεις των δειγματοληπιών δεν δίνουν ακριβείς τιμές αλλά προσεγγίσεις για το σύνολο του πληθυσμού (Παπάς, 2002).

Όπως αναφέρει ο Creswell (2015) ως πληθυσμός ορίζονται όλα τα άτομα ή αντικείμενα που έχουν κάποια ίδια χαρακτηριστικά. Ο εκάστοτε πληθυσμός που ενδιαφέρει έναν ερευνητή κατά την πλειοψηφία των περιπτώσεων απαρτίζεται από ένα σύνολο οντοτήτων (άνθρωποι, εργαζόμενοι, μαθητές, φοιτητές), έτσι η μελέτη του γενικού πληθυσμού είναι ουσιαστικά μια πρόκληση για τον ερευνητή και έτσι συνηθίζεται να γίνεται ανάλυση κάποιου πιο μικρού δείγματος. Η δειγματοληψία συγκριτικά με το γενικό πληθυσμό υπερτερεί λόγω της οικονομίας και του χρόνου που απαιτούνται στην συλλογή των δεδομένων προς μελέτη. Επίσης ένα ακόμη σημαντικό στοιχείο της δειγματοληψίας είναι πως πραγματοποιείται πιο ποιοτική συλλογή των δεδομένων αφού ελέγχονται ευκολότερα ενώ αυτό επιφέρει και πιο ενδελεχή άντληση πληροφοριών. Όσο μεγαλύτερο είναι το δείγμα τόσο καλύτερα αντιπροσωπεύει τον πληθυσμό. Σημασία έχει η σύνθεση του δείγματος, δηλαδή να αντιπροσωπεύονται σε αυτό όλα τα χαρακτηριστικά του πληθυσμού. Το δείγμα της παρούσας έρευνας αποτελείται από 178 άτομα (Τσιώλης, 2014).

Η δειγματοληψία που ακολουθήθηκε ήταν η δειγματοληψία ευκολίας. Οι συμμετέχοντες προσεγγίστηκαν σε κοινοχρήστους δημόσιους χώρους . Η συγκεκριμένη μέθοδος δειγματοληψίας χρησιμοποιήθηκε λόγω το ότι μειώνει τόσο το κόστος όσο και το χρόνο συλλογής των δεδομένων.

2.4 ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

Μετά το πέρας της συλλογής των ερωτηματολογίων από τη Γερμανία και την Ελλάδα αυτά ψηφιοποιήθηκαν σε ένα αρχείο προκειμένου να είναι εφικτή η επεξεργασία του ηλεκτρονικά. Στη συνέχεια το αρχείο μεταφέρθηκε στο στατιστικό πακέτο IBM SPSS 22 όπου πραγματοποιήθηκε στατιστική ανάλυση των δεδομένων. Στην ουσία μετατράπηκαν οι απαντήσεις σε αριθμούς ή σύμβολα. Η κωδικοποίηση μπορεί να προετοιμαστεί (σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό) στη φάση του σχεδιασμού, με την κωδικοποίηση των προβλεπόμενων απαντήσεων. Με τον όρο «κωδικοποίηση» εννοούμε την πρόβλεψη των δυνατών κατηγοριών απάντησης σε κάθε ερώτηση. Σε αυτή την περίπτωση, οι απαντήσεις είναι προκωδικογραφημένες και οι ερωτήσεις χαρακτηρίζονται «κλειστού τύπου», ενώ αντίθετα στις ερωτήσεις «ανοικτού τύπου» δεν υπάρχει πρόβλεψη απάντησης (δεν είναι προκωδικογραφημένες). Τότε, εκ των υστέρων, οι απαντήσεις ομαδοποιούνται

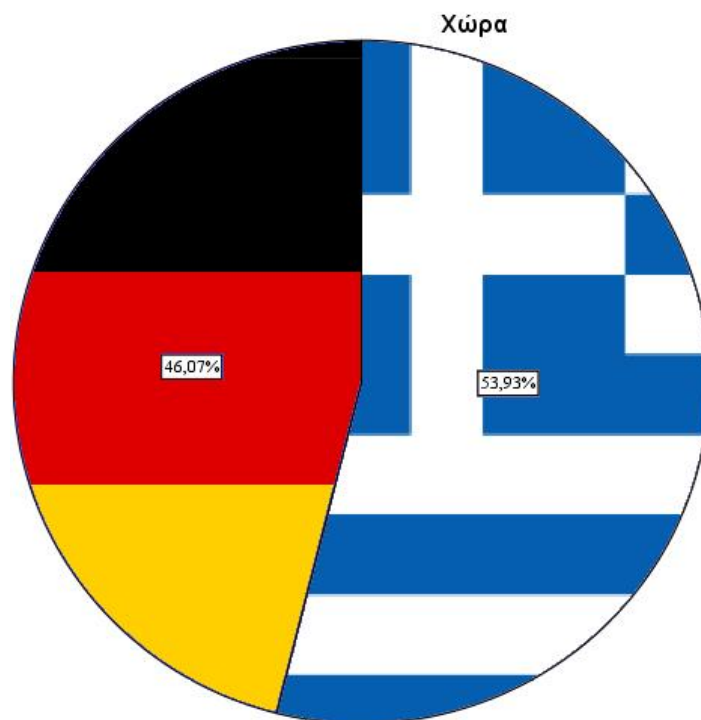
σε κατηγορίες, οι ομάδες απαντήσεων χαρακτηρίζονται με κωδικούς και κωδικογραφούνται. (Τσιώλης, 2014).

Στην παρούσα έρευνα η ηλικία των ερωτηθέντων ομαδοποιήθηκε, ενώ μαζί με τα υπόλοιπα δημογραφικά αναλύθηκαν με τη μέθοδο των συχνοτήτων. Οι κύριες ερωτήσεις του ερωτηματολογίου αναλύθηκαν μέσω της διαδικασίας διασταυρώσεων απαντήσεων με τη χώρα που συλλέχθηκαν τα ερωτηματολόγια.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

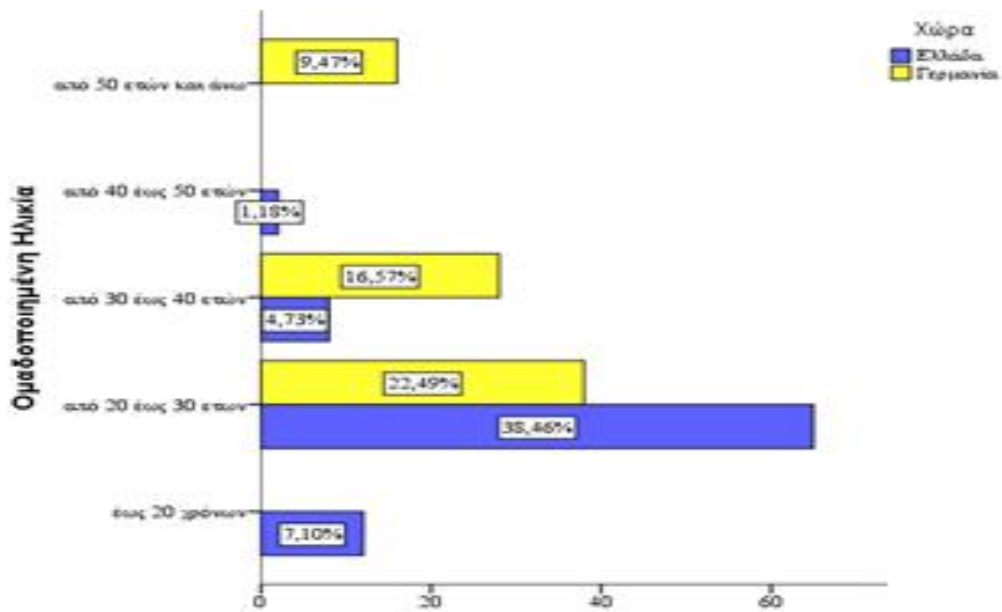
Δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος

Γράφημα 3.1: Δημογραφικά στοιχεία του δείγματος σχετικά με την χώρα συμμετοχής



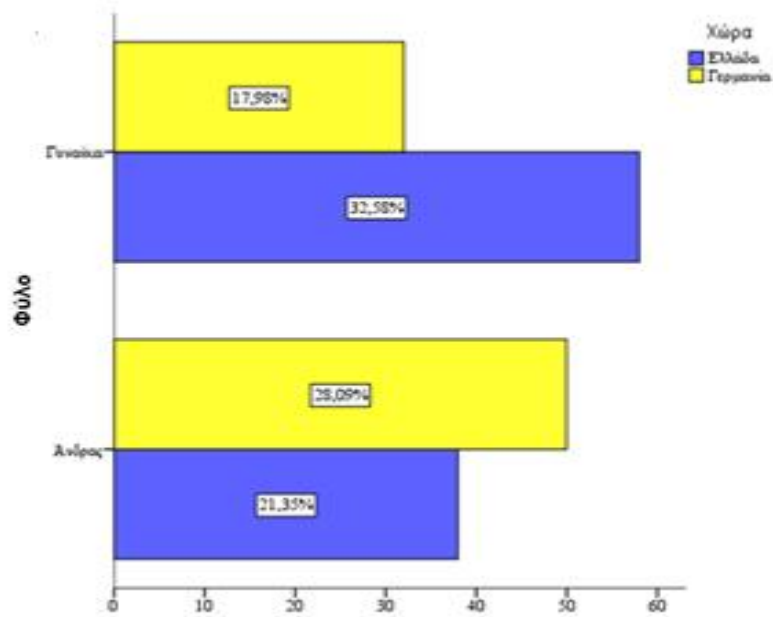
Το 53.9% του δείγματος ήταν Έλληνες ενώ το 46% από την Γερμανία.

Γράφημα 3.2: Δημογραφικά στοιχεία του δείγματος σχετικά με την Ηλικία του και τη χώρα συμμετοχής



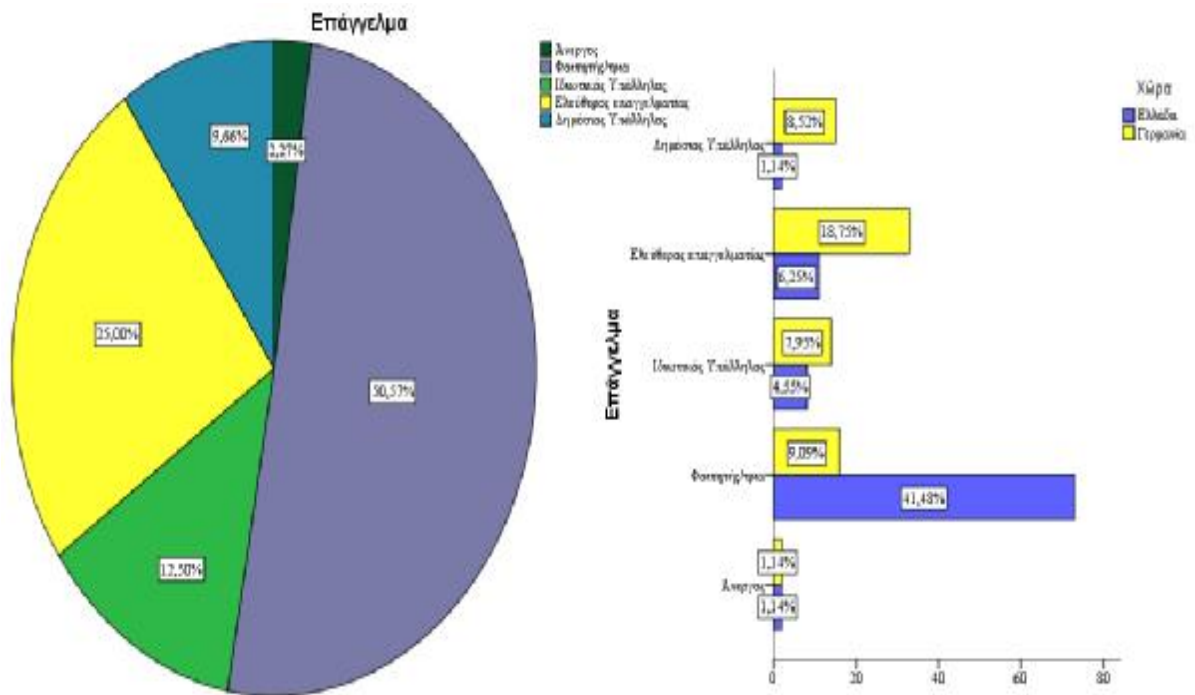
Το 38.5% των Ελλήνων συμμετεχόντων στην έρευνα ήταν ηλικίας από 20-30 ετών ενώ στην Γερμανία η ηλικία τους κυμαινόταν από 20-40 ετών.

Γράφημα 3.3: Δημογραφικά στοιχεία του δείγματος σχετικά με το φύλο του και τη χώρα συμμετοχής



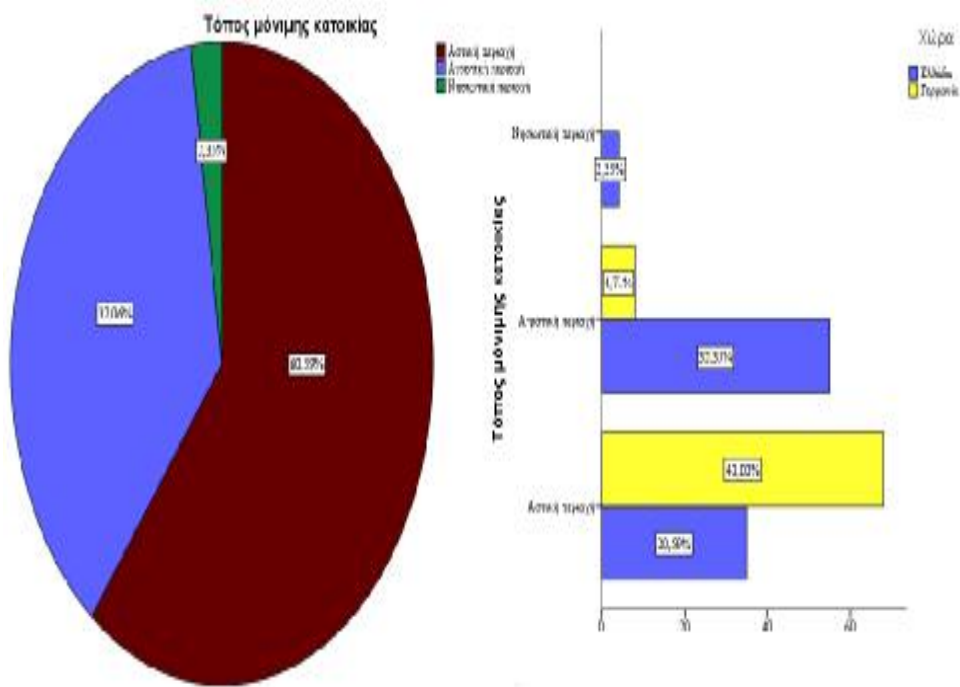
Από την Ελλάδα το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος ήταν γυναίκες(32,58%) ενώ από τη Γερμανία το μεγαλύτερο μέρος άνδρες(28,09%).

Γράφημα 3.4: Δημογραφικά στοιχεία του δείγματος σχετικά με το επάγγελμα του και τη χώρα συμμετοχής



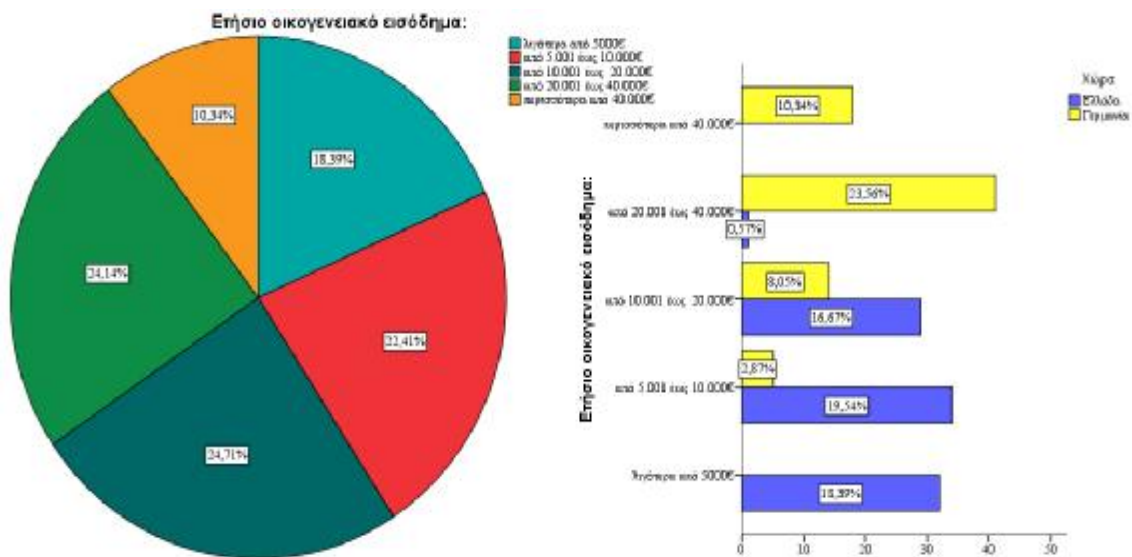
Οι περισσότεροι ελεύθεροι επαγγελματίες ήταν από τη Γερμανία (18,75%), ενώ οι περισσότεροι φοιτητές και φοιτήτριες ήταν από την Ελλάδα (41,48%).

Γράφημα 3.5: Δημογραφικά στοιχεία του δείγματος σχετικά με τον τόπο κατοικίας του και τη χώρα συμμετοχής



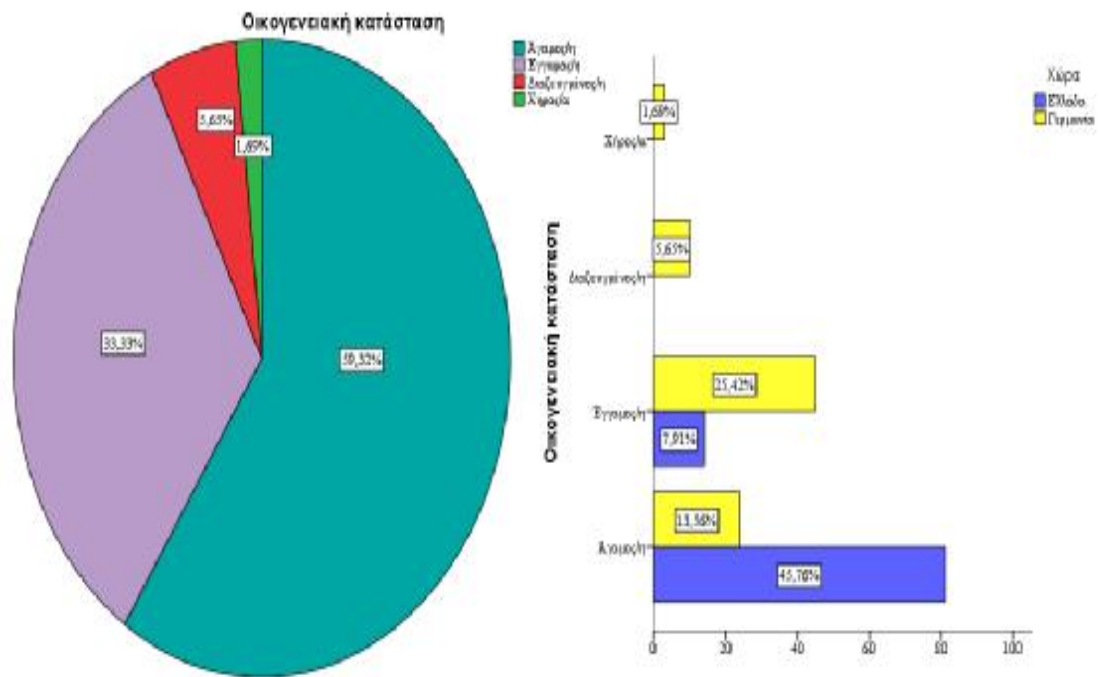
Σχετικά με τους κάτοικους των αστικών περιοχών οι περισσότεροι ήταν από τη Γερμανία (40,00%), ενώ οι κάτοικοι αγροτικών περιοχών κατά την πλειοψηφία τους ήταν από την Ελλάδα(32,3%).

Γράφημα 3.6: Δημογραφικά στοιχεία του δείγματος σχετικά με το ετήσιο οικογενειακό εισόδημα του και τη χώρα συμμετοχής



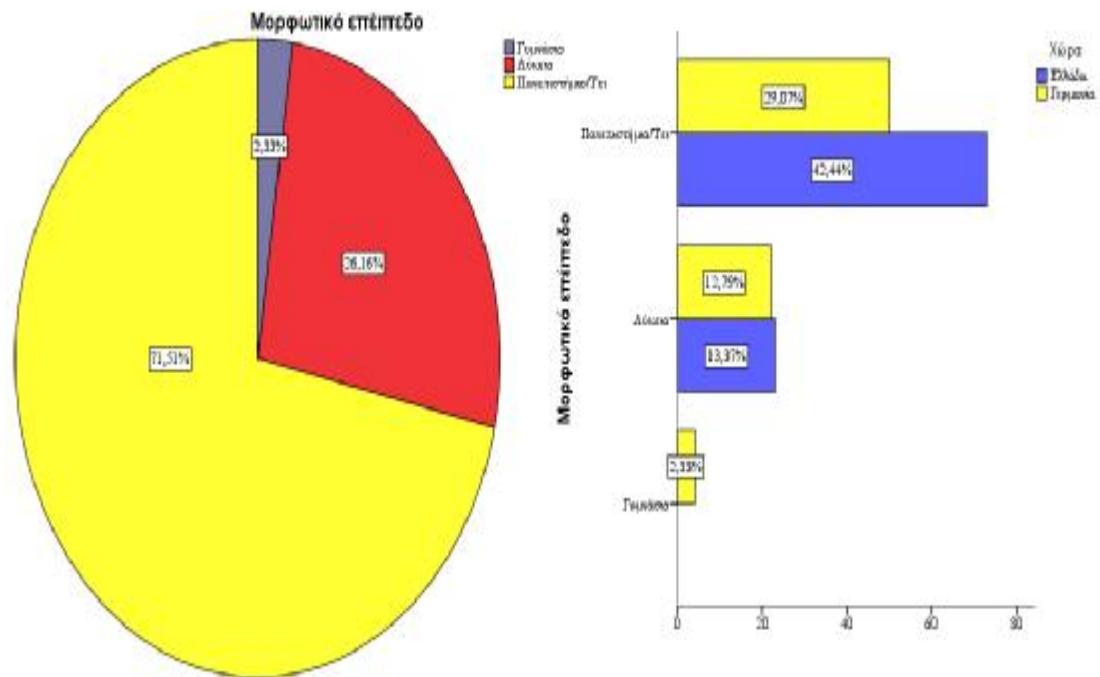
Τα άτομα με εισόδημα κάτω των 5.000€κατάγονταν από την Ελλάδα(18,39%) ενώ όλα τα άτομα με εισόδημα άνω των 40.001€από τη Γερμανία (10,34%).

Γράφημα 3.7: Δημογραφικά στοιχεία του δείγματος σχετικά με την οικογενειακή κατάσταση του και τη χώρα συμμετοχής



Το 45,79% του δείγματος ήταν άγαμα Έλληνες, ενώ το 25,52% των συμμετεχόντων στην έρευνα ήταν έγγαμοι Γερμανοί.

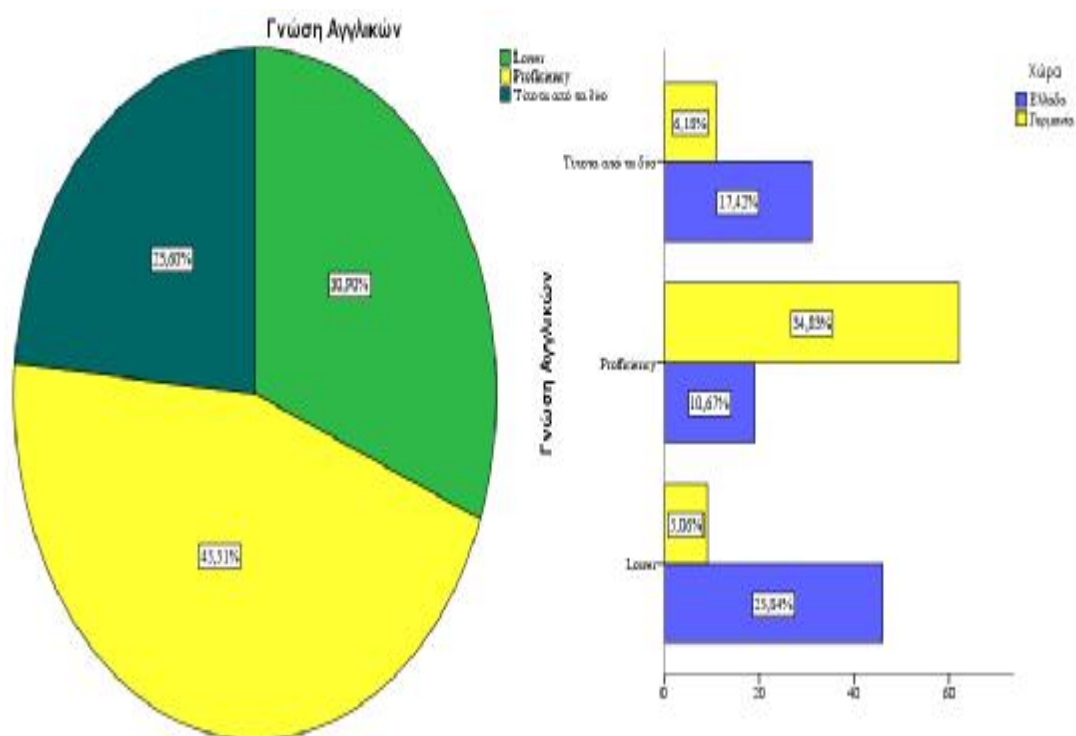
Γράφημα 3.8: Δημογραφικά στοιχεία του δείγματος σχετικά με το μορφωτικό επίπεδο του και τη χώρα συμμετοχής



Το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος και τις δύο χώρε ήταν απόφοιτοι Πανεπιστημίου ή ΤΕΙ.

ΚΥΡΙΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Γράφημα 3.9: Δημογραφικά στοιχεία του δείγματος σχετικά με τη γνώση Αγγλικών του και τη χώρα συμμετοχής



Το 34,83% των συμμετεχόντων στην έρευνα από τη Γερμανία διέθεταν Proficiency ενώ το 8,84% του δείγματος από την Ελλάδα διέθετε Lower .

Πίνακας 3.1 Πόσο συχνά έχεις διαπιστώσει ότι μπορείς να μείνεις σε απευθείας σύνδεση περισσότερο απ' ότι προορίζεται σχετικά με τη χώρα συμμετοχής

	Χώρα		Total
	Ελλάδα	Γερμανία	
<i>Πάντα</i>	8	10	18
	8,3%	12,3%	10,2%
<i>Πολύ συχνά</i>	31	0	31
	32,3%	0,0%	17,5%
<i>Συχνά</i>	26	9	35
	27,1%	11,1%	19,8%
<i>Μερικές φορές</i>	19	14	33
	19,8%	17,3%	18,6%
<i>Σπάνια</i>	9	30	39
	9,4%	37,0%	22,0%
<i>Δεν ισχύει</i>	3	18	21
	3,1%	22,2%	11,9%
<i>Total</i>	96	81	177
	100,0%	100,0%	100,0%

Σχετικά με τη συχνότητα που οι ερωτηθέντες έχουν διαπιστώσει πως παραμένουν περισσότερο στο διαδίκτυο από ότι θα έπρεπε η πλειοψηφία του συνόλου των ερωτηθέντων παρατηρήθηκε πως σπάνια διαπιστώνει ότι παραμένει στο διαδίκτυο περισσότερο από ότι προοριζόταν (37,0%) οι Γερμανοί, ενώ πολύ συχνά οι Ελληνες.

Πίνακας 3.2 Πόσο συχνά παραμελείς δουλειές του σπιτιού για να περνάς περισσότερο χρόνο σε απευθείας σύνδεση στο διαδίκτυο σχετικά με τη χώρα συμμετοχής

	Χώρα		Total
	Ελλάδα	Γερμανία	
<i>Πάντα</i>	4	0	4
	4,3%	0,0%	2,3%
<i>Πολύ συχνά</i>	19	10	29
	20,2%	12,3%	16,6%
<i>Συχνά</i>	13	16	29
	13,8%	19,8%	16,6%
<i>Μερικές φορές</i>	18	0	18
	19,1%	0,0%	10,3%
<i>Σπάνια</i>	26	16	42
	27,7%	19,8%	24,0%
<i>Δεν ισχύει</i>	14	39	53
	14,9%	48,1%	30,3%
<i>Total</i>	94	81	175
	100,0%	100,0%	100,0%

Όσον αφορά τη συχνότητα που οι ερωτηθέντες παραγκωνίζουν εργασίες στο σπίτι ώστε να παραμείνουν περισσότερο συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο παρατηρήθηκε πως το μεγαλύτερο μέρος των Γερμανών παρατηρήθηκε πως ποτέ δεν αφήνει εργασίες του σπιτιού για να παραμείνει περισσότερο συνδεδεμένο στο διαδίκτυο (30,3%), ενώ οι Έλληνες σπάνια (27,7%).

Πίνακας 3.3 Πόσο συχνά προτιμάς τον ενθουσιασμό του διαδικτύου από το να περνάς χρόνο με τον/την σύντροφο σου; σχετικά με τη χώρα συμμετοχής

	Χώρα		Total
	Ελλάδα	Γερμανία	
<i>Πάντα</i>	0	0	0
	0%	0%	0%
<i>Πολύ συχνά</i>	7	0	7
	7,3%	0,0%	4,0%
<i>Συχνά</i>	8	8	16
	8,3%	10,1%	9,1%
<i>Μερικές φορές</i>	9	15	24
	9,4%	19,0%	13,7%
<i>Σπάνια</i>	25	21	46
	26,0%	26,6%	26,3%
<i>Δεν ισχύει</i>	47	35	82
	49,0%	44,3%	46,9%
<i>Total</i>	96	79	175
	100,0%	100,0%	100,0%

Σχετικά με τη συχνότητα που οι ερωτηθέντες προτιμούν να περάσουν περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο παρά με το σύντροφο τους παρατηρήθηκε πως η πλειοψηφία των Γερμανών ερωτηθέντων παρατηρήθηκε πως ποτέ δεν προτιμά να περάσει περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο από ότι με τους συντρόφους του (44,3%) και ομοίως οι Έλληνες (49,0%)

Πίνακας 3.4 Πόσο συχνά δημιουργείς νέες σχέσεις με άλλους χρήστες στο διαδίκτυο; σχετικά με τη χώρα συμμετοχής

	Χώρα		Total
	Ελλάδα	Γερμανία	
<i>Πάντα</i>	10	0	10
	10,5%	0,0%	5,6%
<i>Πολύ συχνά</i>	0	14	14
	0,0%	17,1%	7,9%
<i>Συχνά</i>	4	6	10
	4,2%	7,3%	5,6%
<i>Μερικές φορές</i>	14	9	23
	14,7%	11,0%	13,0%
<i>Σπάνια</i>	44	25	69
	46,3%	30,5%	39,0%
<i>Δεν ισχύει</i>	23	28	51
	24,2%	34,1%	28,8%
<i>Total</i>	95	82	177
	100,0%	100,0%	100,0%

Όσον αφορά τη συχνότητα που οι ερωτηθέντες συνάπτουν νέες σχέσεις με άλλους χρήστες του διαδικτύου παρατηρήθηκε πως το μεγαλύτερο μέρος των Ελλήνων σπάνια πραγματοποιεί καινούργιες σχέσεις με άλλους χρήστες του διαδικτύου (46,3%), ενώ μεγάλο τμήμα του δείγματος των Γερμανών ποτέ δεν κάνει κάποια νέα σχέση από το διαδίκτυο (34,1%).

Πίνακας 3.5 Πόσο συχνά άτομα της καθημερινότητας σου παραπονιούνται για τον χρόνο που ξοδεύεις στο διαδίκτυο; σχετικά με τη χώρα συμμετοχής

	Χώρα		Total
	Ελλάδα	Γερμανία	
<i>Πάντα</i>	0	0	0
	0%	0%	0%
<i>Πολύ συχνά</i>	3	0	3
	3,1%	0,0%	1,7%
<i>Συχνά</i>	6	0	6
	6,3%	0,0%	3,4%
<i>Μερικές φορές</i>	14	20	34
	14,6%	24,4%	19,1%
<i>Σπάνια</i>	47	10	57
	49,0%	12,2%	32,0%
<i>Δεν ισχύει</i>	26	52	78
	27,1%	63,4%	43,8%
<i>Total</i>	96	82	178
	100,0%	100,0%	100,0%

Σχετικά με τη συχνότητα που κοντινά άτομα των συμμετεχόντων στην έρευνα, τους παραπονιούνται για το χρόνο που ξοδεύουν στο διαδίκτυο, παρατηρήθηκε πως η πλειοψηφία των Γερμανών ποτέ δεν δέχεται παράπονα για το χρόνο που δαπανά στο διαδίκτυο από οικεία πρόσωπα (49,0%), ενώ το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος των Ελλήνων σπάνια δέχεται παράπονα (49%).

Πίνακας 3.6 Πόσο συχνά επηρεάζεται η παραγωγικότητα σου εξαιτίας του διαδικτύου; σχετικά με τη χώρα συμμετοχής

	Χώρα		Total
	Ελλάδα	Γερμανία	
<i>Πάντα</i>	0	0	0
	0%	0%	0%
<i>Πολύ συχνά</i>	5	0	5
	5,2%	0,0%	2,8%
<i>Συχνά</i>	9	13	22
	9,4%	15,9%	12,4%
<i>Μερικές φορές</i>	23	10	33
	24,0%	12,2%	18,5%
<i>Σπάνια</i>	33	26	59
	34,4%	31,7%	33,1%
<i>Δεν ισχύει</i>	26	33	59
	27,1%	40,2%	33,1%
<i>Total</i>	96	82	178
	100,0%	100,0%	100,0%

Όσον αφορά τη συχνότητα που επηρεάζεται η αποδοτικότητα του δείγματος από το διαδίκτυο, παρατηρήθηκε πως το μεγαλύτερο μέρος των Γερμανών ποτέ δεν επηρεάζεται σχετικά με την απόδοση του με το δείγμα των Ελλήνων επηρεάζεται σπάνια (34,4%).

Πίνακας 3.7 Πόσο συχνά ελέγχεις το email πριν από κάποια δουλειά που έχεις να κάνεις; σχετικά με τη χώρα συμμετοχής

	Χώρα		Total
	Ελλάδα	Γερμανία	
<i>Πάντα</i>	0	0	0
	0%	0%	0%
<i>Πολύ συχνά</i>	0	0	0
	0%	0%	0%
<i>Συχνά</i>	9	27	36
	9,6%	33,3%	20,6%
<i>Μερικές φορές</i>	15	13	28
	16,0%	16,0%	16,0%
<i>Σπάνια</i>	32	17	49
	34,0%	21,0%	28,0%
<i>Δεν ισχύει</i>	38	24	62
	40,4%	29,6%	35,4%
<i>Total</i>	94	81	175
	100,0%	100,0%	100,0%

Σχετικά με το πόσο συχνά οι ερωτηθέντες ελέγχουν το email του πριν από τις εργασίες που έχουν να κάνουν, παρατηρήθηκε πως η πλειοψηφία των Ελλήνων ερωτηθέντων ποτέ δεν πραγματοποιεί έλεγχο του email πριν από κάποια εργασία (40,4%), ενώ το οι Γερμανοί κάνουν κάτι τέτοιο σπάνια (33,3%).

Πίνακας 3.8 Πόσο συχνά έχει επίπτωση ο χρόνος που περνάς στο διαδίκτυο στους βαθμούς και στις σχολικές εργασίες; σχετικά με τη χώρα συμμετοχής

	Χώρα		Total
	Ελλάδα	Γερμανία	
<i>Πάντα</i>	4	0	4
	4,3%	0,0%	2,3%
<i>Πολύ συχνά</i>	5	0	5
	5,4%	0,0%	2,9%
<i>Συχνά</i>	11	22	33
	11,8%	26,8%	18,9%
<i>Μερικές φορές</i>	21	10	31
	22,6%	12,2%	17,7%
<i>Σπάνια</i>	33	6	39
	35,5%	7,3%	22,3%
<i>Δεν ισχύει</i>	19	44	63
	20,4%	53,7%	36,0%
<i>Total</i>	93	82	175
	100,0%	100,0%	100,0%

Όσον αφορά τη συχνότητα που επηρεάζονται οι βαθμοί και οι εργασίες του δείγματος, παρατηρήθηκε πως το μεγαλύτερο μέρος των Γερμανών ποτέ δεν δέχεται επιρροή στους βαθμούς και τις εργασίες του από το διαδίκτυο (53,7%), με αρκετά άτομα από Ελλάδα να επηρεάζονται σπάνια (35,5%).

Πίνακας 3.9 Πόσο συχνά γίνεσαι αμυντικός ή μυστικοπαθής όταν κάποιος σε ρωτήσει τι κάνεις στο διαδίκτυο; σχετικά με τη χώρα συμμετοχής

	Χώρα		Total
	Ελλάδα	Γερμανία	
<i>Πάντα</i>	5	0	5
	5,2%	0,0%	2,9%
<i>Πολύ συχνά</i>	10	0	10
	10,4%	0,0%	5,7%
<i>Συχνά</i>	0	14	14
	0,0%	17,9%	8,0%
<i>Μερικές φορές</i>	4	6	10
	4,2%	7,7%	5,7%
<i>Σπάνια</i>	31	35	66
	32,3%	44,9%	37,9%
<i>Δεν ισχύει</i>	46	23	69
	47,9%	29,5%	39,7%
<i>Total</i>	96	78	174
	100,0%	100,0%	100,0%

Σχετικά με το πόσο συχνά οι ερωτηθέντες γίνονται μυστικοπαθείς ή φέρουν αμυντική στάση όταν ρωτηθούν τι κάνουν στο διαδίκτυο, παρατηρήθηκε πως η πλειοψηφία των Ελλήνων ποτέ δεν φέρει αμυντική στάση όταν ερωτηθεί τι κάνει στο διαδίκτυο (47,9%), ενώ οι Γερμανοί σπάνια (44,9%).

Πίνακας 3.10 Πόσο συχνά εμποδίζεις δυσάρεστες σκέψεις για την ζωή σου με ευχάριστες σκέψεις από το διαδίκτυο;” σχετικά με τη χώρα συμμετοχής

	Χώρα		Total
	Ελλάδα	Γερμανία	
<i>Πάντα</i>	5	0	5
	5,2%	0,0%	2,8%
<i>Πολύ συχνά</i>	10	10	20
	10,4%	12,3%	11,3%
<i>Συχνά</i>	7	9	16
	7,3%	11,1%	9,0%
<i>Μερικές φορές</i>	6	22	28
	6,3%	27,2%	15,8%
<i>Σπάνια</i>	36	10	46
	37,5%	12,3%	26,0%
<i>Δεν ισχύει</i>	32	30	62
	33,3%	37,0%	35,0%
<i>Total</i>	94	81	175
	100,0%	100,0%	100,0%

Σχετικά με το πόσο συχνά οι ερωτηθέντες εμποδίζουν δυσάρεστες σκέψεις για την ζωή τους με ευχάριστες σκέψεις από το διαδίκτυο, παρατηρήθηκε πως το μεγαλύτερο μέρος των Ελλήνων κάνει κάτι τέτοιο σπάνια (37,5%) ενώ οι Γερμανοί δεν κάνουν κάτι τέτοιο ποτέ (33,3%).

Πίνακας 3.11 Πόσο συχνά πιάνεις τον εαυτό σου να ανυπομονεί για το πότε θα ξανακάνει σύνδεση στο διαδίκτυο' σχετικά με τη χώρα συμμετοχής

	Χώρα		Total
	Ελλάδα	Γερμανία	
<i>Πάντα</i>	0	0	0
	0%	0,0%	0%
<i>Πολύ συχνά</i>	5	7	12
	5,3%	8,5%	6,8%
<i>Συχνά</i>	9	12	21
	9,5%	14,6%	11,9%
<i>Μερικές φορές</i>	28	4	32
	29,5%	4,9%	18,1%
<i>Σπάνια</i>	33	41	74
	34,7%	50,0%	41,8%
<i>Δεν ισχύει</i>	20	18	38
	21,1%	22,0%	21,5%
<i>Total</i>	96	78	174
	100,0%	100,0%	100,0%

Σχετικά με το πόσο συχνά οι ερωτηθέντες αντιλαμβάνονται πως ανυπομονούν να συνδεθούν στο διαδίκτυο, παρατηρήθηκε πως η πλειοψηφία των Ελλήνων και Γερμανών σπάνια αντιλαμβάνεται πως ανυπομονεί να συνδεθεί στο διαδίκτυο (34,7%), (50%).

Πίνακας 3.12 Πόσο συχνά έχετε σκεφτεί ότι η ζωή σου χωρίς το διαδίκτυο θα ήταν βαρετή, κενή και δυσάρεστη; σχετικά με τη χώρα συμμετοχής

	Χώρα		Total
	Ελλάδα	Γερμανία	
<i>Πάντα</i>	2	0	2
	2,1%	0,0%	1,1%
<i>Πολύ συχνά</i>	9	0	9
	9,5%	0,0%	5,1%
<i>Συχνά</i>	12	16	28
	12,6%	19,8%	15,9%
<i>Μερικές φορές</i>	18	11	29
	18,9%	13,6%	16,5%
<i>Σπάνια</i>	25	25	50
	26,3%	30,9%	28,4%
<i>Δεν ισχύει</i>	29	29	58
	30,5%	35,8%	33,0%
<i>Total</i>	93	82	175
	100,0%	100,0%	100,0%

Σχετικά με το πόσο συχνά οι ερωτηθέντες έχουν σκεφτεί ότι η ζωή τους χωρίς το διαδίκτυο θα ήταν βαρετή, κενή και δυσάρεστη, παρατηρήθηκε πως το μεγαλύτερο μέρος Ελλήνων και Γερμανών ποτέ δεν έχει σκεφτεί ότι η ζωή του χωρίς το διαδίκτυο θα ήταν βαρετή, κενή και δυσάρεστη (30,5%), (35,8%).

Πίνακας 3.13 Πόσο συχνά εκνευρίζεσαι, φωνάζεις ή συμπεριφέρεσαι ενοχλημένα αν κάποιος σε ενοχλεί ενώ βρίσκεσαι στο διαδίκτυο; σχετικά με τη χώρα συμμετοχής

	Χώρα		Total
	Ελλάδα	Γερμανία	
<i>Πάντα</i>	3	0	3
	3,2%	0,0%	1,7%
<i>Πολύ συχνά</i>	3	4	7
	3,2%	4,9%	4,0%
<i>Συχνά</i>	10	10	20
	10,6%	12,2%	11,4%
<i>Μερικές φορές</i>	12	6	18
	12,8%	7,3%	10,2%
<i>Σπάνια</i>	32	22	54
	34,0%	26,8%	30,7%
<i>Δεν ισχύει</i>	34	40	74
	36,2%	48,8%	42,0%
<i>Total</i>	96	78	174
	100,0%	100,0%	100,0%

Σχετικά με το πόσο συχνά οι ερωτηθέντες εκνευρίζονται, φωνάζουν ή συμπεριφέρονται ενοχλημένα αν κάποιος τους ενοχλεί ενώ βρίσκονται στο διαδίκτυο, παρατηρήθηκε πως η πλειοψηφία των Ελλήνων και Γερμανών ερωτηθέντων ποτέ δεν εκνευρίζεται, φωνάζει ή συμπεριφέρεται ενοχλημένα αν κάποιος τους ενοχλήσει ενώ βρίσκονται στο διαδίκτυο (36,2%), (48,8%).

Πίνακας 3.14 Πόσο συχνά χάνεις ώρες από τον ύπνο σου εξαιτίας της σύνδεσής σου στο διαδίκτυο μέχρι αργά το βράδυ; σχετικά με τη χώρα συμμετοχής

	Χώρα		Total
	Ελλάδα	Γερμανία	
<i>Πάντα</i>	0	0	0
	0,0%	0,0%	0,0%
<i>Πολύ συχνά</i>	18	0	18
	18,8%	0,0%	10,2%
<i>Συχνά</i>	16	0	16
	16,7%	0,0%	9,0%
<i>Μερικές φορές</i>	13	11	24
	13,5%	13,6%	13,6%
<i>Σπάνια</i>	28	49	77
	29,2%	60,5%	43,5%
<i>Δεν ισχύει</i>	21	21	42
	21,9%	25,9%	23,7%
<i>Total</i>	93	82	175
	100,0%	100,0%	100,0%

Σχετικά με το πόσο συχνά οι ερωτηθέντες χάνουν ώρες από τον ύπνο τους λόγο ότι μένουν στο διαδίκτυο έως αργά το βράδυ, παρατηρήθηκε πως το μεγαλύτερο μέρος Ελλήνων και Γερμανών σπάνια χάνει τον ύπνο του λόγο της σύνδεσης του στο διαδίκτυο έως αργά (29,2%), (60,5%).

Πίνακας 3.15 Πόσο συχνά αισθάνεσαι την ανάγκη να κάνεις σύνδεση στο διαδίκτυο ενώ βρίσκεσαι εκτός σύνδεσης; σχετικά με τη χώρα συμμετοχής

	Χώρα		Total
	Ελλάδα	Γερμανία	
<i>Πάντα</i>	0	0	0
	0,0%	0,0%	0,0%
<i>Πολύ συχνά</i>	5	0	5
	5,3%	0,0%	2,8%
<i>Συχνά</i>	10	4	14
	10,6%	4,9%	8,0%
<i>Μερικές φορές</i>	20	20	40
	21,3%	24,4%	22,7%
<i>Σπάνια</i>	39	15	54
	41,5%	18,3%	30,7%
<i>Δεν ισχύει</i>	20	43	63
	21,3%	52,4%	35,8%
<i>Total</i>	96	78	174
	100,0%	100,0%	100,0%

Σχετικά με το πόσο συχνά οι ερωτηθέντες νιώθουν την ανάγκη να συνδεθούν στο διαδίκτυο, παρατηρήθηκε πως η πλειοψηφία των Γερμανών ποτέ δεν νιώθει την ανάγκη να συνδεθεί στο διαδίκτυο (52,4%), ενώ των Ελλήνων σπάνια έχει αυτή την ανάγκη (41,5%).

Πίνακας 3.16 Πόσο συχνά επιλέγεις να περνάς περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο απ' το να βγεις έξω με φίλους; σχετικά με τη χώρα συμμετοχής

	Χώρα		Total
	Ελλάδα	Γερμανία	
<i>Πάντα</i>	0	0	0
	0,0%	0,0%	0,0%
<i>Πολύ συχνά</i>	6	0	6
	6,3%	0,0%	3,4%
<i>Συχνά</i>	0	4	4
	0,0%	4,9%	2,2%
<i>Μερικές φορές</i>	7	12	19
	7,3%	14,6%	10,7%
<i>Σπάνια</i>	36	37	73
	37,5%	45,1%	41,0%
<i>Δεν ισχύει</i>	47	29	76
	49,0%	35,4%	42,7%
<i>Total</i>	93	82	175
	100,0%	100,0%	100,0%

Σχετικά με το πόσο συχνά οι ερωτηθέντες επιλέγουν να περνούν περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο απ' το να βγουν έξω με τους φίλους τους, παρατηρήθηκε πως το μεγαλύτερο των Ελλήνων ποτέ δεν επιλέγει να περνά περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο απ' το να με τους φίλους του (49,0%), ενώ οι Ελληνες αρκετά (45,1%).

Πίνακας 3.17 Πόσο συχνά έχεις προσπαθήσει να μειώσεις το χρόνο στο διαδίκτυο και απέτυχες σχετικά με τη χώρα συμμετοχής

	Χώρα		Total
	Ελλάδα	Γερμανία	
<i>Πάντα</i>	3	0	3
	3,1%	0,0%	1,7%
<i>Πολύ συχνά</i>	2	9	11
	2,1%	11,1%	6,2%
<i>Συχνά</i>	6	12	18
	6,3%	14,8%	10,2%
<i>Μερικές φορές</i>	25	11	36
	26,0%	13,6%	20,3%
<i>Σπάνια</i>	20	1	21
	20,8%	1,2%	11,9%
<i>Δεν ισχύει</i>	40	48	88
	41,7%	59,3%	49,7%
<i>Total</i>	96	78	174
	100,0%	100,0%	100,0%

Όσον αφορά τη συχνότητα που οι ερωτηθέντες έχουν προσπαθήσει να μειώσουν το χρόνο στο διαδίκτυο και απέτυχαν, παρατηρήθηκε πως η πλειοψηφία των Ελλήνων ποτέ δεν έχει προσπαθήσει να μειώσει το χρόνο στο διαδίκτυο και απέτυχε (41,7%), ομοίως στους Γερμανούς (59,3%).

Πίνακας 3.18 Πόσο συχνά προσπαθείς να κρύψεις πόση ώρα ήσουν στο διαδίκτυο; σχετικά με τη χώρα συμμετοχής

	Χώρα		Total
	Ελλάδα	Γερμανία	
<i>Πάντα</i>	0	0	0
	0,0%	0,0%	0,0%
<i>Πολύ συχνά</i>	3	0	3
	3,1%	0,0%	1,7%
<i>Συχνά</i>	8	10	18
	8,3%	12,3%	10,2%
<i>Μερικές φορές</i>	11	4	15
	11,5%	4,9%	8,5%
<i>Σπάνια</i>	35	13	48
	36,5%	16,0%	27,1%
<i>Δεν ισχύει</i>	39	54	93
	40,6%	66,7%	52,5%
<i>Total</i>	93	82	175
	100,0%	100,0%	100,0%

Όσον αφορά τη συχνότητα που οι ερωτηθέντες θέλουν να αποκρύψουν το χρόνο που δαπανούν στο διαδίκτυο, παρατηρήθηκε πως το μεγαλύτερο μέρος και στις δυο χώρες ποτέ δεν επιθυμεί να κρύψει πόση ώρα ήταν στο διαδίκτυο (40,6) (66,7%)

Πίνακας 3.19 Πόσο συχνά νιώθεις κατάθλιψη, κυκλοθυμία ή νευρικότητα όταν είσαι εκτός σύνδεσης και απομακρύνονται όταν συνδεθείς στο διαδίκτυο; σχετικά με τη χώρα συμμετοχής

	Χώρα		Total
	Ελλάδα	Γερμανία	
<i>Πάντα</i>	3	0	3
	3,1%	0,0%	1,7%
<i>Πολύ συχνά</i>	0	4	4
	0,0%	5,0%	2,3%
<i>Συχνά</i>	6	0	6
	6,3%	0,0%	3,4%
<i>Μερικές φορές</i>	2	6	8
	2,1%	7,5%	4,5%
<i>Σπάνια</i>	32	20	52
	33,3%	25,0%	29,5%
<i>Δεν ισχύει</i>	53	50	103
	55,2%	62,5%	58,5%
<i>Total</i>	96	78	174
	100,0%	100,0%	100,0%

Όσον αφορά τη συχνότητα που οι ερωτηθέντες αισθάνονται κατάθλιψη, κυκλοθυμία ή νευρικότητα όταν δεν είναι συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο αλλά όταν συνδεθούν είναι καλύτερα, παρατηρήθηκε πως η πλειοψηφία των ερωτηθέντων και στις δυο χώρες ποτέ δεν αισθάνεται κατάθλιψη, κυκλοθυμία ή νευρικότητα όταν δεν είναι συνδεδεμένο στο διαδίκτυο αλλά όταν συνδεθεί είναι καλύτερα (55,2%), (62,5%)

Πίνακας 3.20 Πόσο συχνά πιάνεις τον εαυτό σου να λέει "Μόνο λίγα λεπτά ακόμα" όταν βρίσκεσαι σε απευθείας σύνδεση; σχετικά με τη χώρα συμμετοχής

	Χώρα		Total
	Ελλάδα	Γερμανία	
<i>Πάντα</i>	7	0	7
	7,3%	0,0%	3,9%
<i>Πολύ συχνά</i>	11	0	11
	11,5%	0,0%	6,2%
<i>Συχνά</i>	14	21	35
	14,6%	25,6%	19,7%
<i>Μερικές φορές</i>	14	13	27
	14,6%	15,9%	15,2%
<i>Σπάνια</i>	30	17	47
	31,3%	20,7%	26,4%
<i>Δεν ισχύει</i>	20	31	51
	20,8%	37,8%	28,7%
<i>Total</i>	93	82	175
	100,0%	100,0%	100,0%

Όσον αφορά τη συχνότητα που οι ερωτηθέντες ζητούν από τους εαυτούς τους λίγο ακόμη χρόνο στο διαδίκτυο, παρατηρήθηκε πως το μεγαλύτερο μέρος των Γερμανών ποτέ δε ζητά από τον εαυτό του λίγο ακόμη χρόνο στο διαδίκτυο (37,8%), ενώ οι Έλληνες σπάνια (31,3%).

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Παρατηρώντας συνολικά τα ευρήματα της έρευνας καθιστάτε εμφανές πως η πλειοψηφία του δείγματος σπάνια διαπιστώνει ότι παραμένει στο διαδίκτυο περισσότερο από ότι προοριζόταν, με τους Έλληνες ερωτηθέντες να έχουν διαπιστώσει πως παραμένουν περισσότερο στο διαδίκτυο από ότι θα έπρεπε, σε μεγαλύτερο βαθμό έναντι των Γερμανών. Πιθανόν αυτό να συμβαίνει λόγω του ότι το μεγαλύτερο μέρος των Ελλήνων ερωτηθέντων είναι φοιτητές. Ταυτόχρονα το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος απάντησε πως ποτέ δεν αφήνει εργασίες του σπιτιού για να παραμείνει περισσότερο συνδεδεμένο στο διαδίκτυο με τους Έλληνες να απαντούν σε μεγαλύτερο βαθμό πως παραγκωνίζουν εργασίες στο σπίτι ώστε να παραμείνουν περισσότερο συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο έναντι των Γερμανών.

Η πλειοψηφία του δείγματος παρατηρήθηκε πως ποτέ δεν προτιμά να περάσει περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο από ότι με τους συντρόφους του με τους Έλληνες να προτιμούν να περάσουν περισσότερο χρόνο με τους συντρόφους τους παρά στο διαδίκτυο σε μεγαλύτερο βαθμό από τους Γερμανούς. Επιπλέον παρατηρήθηκε πως το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος παρατηρήθηκε πως σπάνια πραγματοποιεί καινούργιες σχέσεις με άλλους χρήστες του διαδικτύου με τους Έλληνες συμμετέχοντες να κάνουν κάτι τέτοιο σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι οι Γερμανοί.

Ταυτόχρονα η πλειοψηφία των ερωτηθέντων παρατηρήθηκε πως ποτέ δεν δέχεται παράπονα για το χρόνο που δαπανά στο διαδίκτυο από τα οικεία του πρόσωπα με την πλειοψηφία των Ελλήνων όμως να δέχεται πιο πολλά παράπονα από τους δικούς τους σε σχέση με τους Γερμανούς. Επιπλέον παρατηρήθηκε πως το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος ποτέ δεν επηρεάζεται σχετικά με την απόδοση του με ισάριθμο τμήμα του δείγματος να επηρεάζεται σπάνια. Εδώ πρέπει να σημειωθεί πως οι Έλληνες επηρεάζεται από τους Γερμανούς σε μεγαλύτερο βαθμό.

Όσον έχει να κάνει με τη συχνότητα που το δείγμα ελέγχει το email του πριν από τις εργασίες που έχουν να κάνουν ηπλειοψηφίατων ερωτηθέντων ποτέ δεν πραγματοποιεί έλεγχο του email πριν από κάποια εργασία με τους Γερμανούς να κάνουν κάποιο τέτοιο έλεγχο συχνότερα από τους Έλληνες. Επιπροσθέτως άξιο αναφοράς είναι ότι το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος ποτέ δεν δέχεται επιρροή

στους βαθμούς και τις εργασίες του από το διαδίκτυο με τους Έλληνες να έχουν μεγαλύτερη επιρροή έναντι των Γερμανών.

Επιπροσθέτως η πλειοψηφία των ερωτηθέντων παρατηρήθηκε πως ποτέ δεν φέρει αμυντική στάση όταν ερωτηθεί τι κάνει στο διαδίκτυο με τους Έλληνες να κάνουν κάτι τέτοιο λιγότερο από τους Γερμανούς. Ταυτόχρονα παρατηρήθηκε ότι η πλειοψηφία των ερωτηθέντων απάντησαν πως σπάνια αντιλαμβάνονται πως ανυπομονούν να συνδεθούν στο διαδίκτυο με τους Έλληνες να ανυπομονούν σε μεγαλύτερο βαθμό να κάνουν κάτι τέτοιο έναντι των Γερμανών. Εδώ πρέπει να σημειωθεί πως οι περισσότεροι ερωτηθέντες ποτέ δεν έχουν σκεφτεί ότι η ζωή τους χωρίς το διαδίκτυο θα ήταν βαρετή, κενή και δυσάρεστη, με τους Έλληνες συμμετέχοντες να νιώθουν έτσι σε μικρότερο βαθμό.

Σχετικά με το πόσο συχνά οι ερωτηθέντες εκνευρίζονται, φωνάζουν ή συμπεριφέρονται ενοχλημένα αν κάποιος τους ενοχλεί η πλειοψηφία τους ποτέ δεν νιώθει έτσι, με τους Έλληνες να νιώθουν τέτοια συναισθήματα σε μεγαλύτερο βαθμό έναντι των Γερμανών. Επίσης παρατηρήθηκε πως το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος σπάνια χάνει ώρες από τον ύπνο του λόγω της σύνδεσης του στο διαδίκτυο έως αργά με τους Έλληνες να χάνουν περισσότερες ώρες ύπνου σε σχέση με τους Γερμανούς. Σχετικά με το πόσο συχνά οι ερωτηθέντες νιώθουν την ανάγκη να συνδεθούν στο διαδίκτυο, παρατηρήθηκε πως το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος σπάνια έχει αυτή την ανάγκη, εδώ πρέπει να σημειωθεί πως ξανά οι Έλληνες παρουσιάζουν αυτή την ανάγκη πιο πολύ από ότι οι Γερμανοί.

Παρατηρώντας το πόσο συχνά οι ερωτηθέντες επιλέγουν να περνούν περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο απ' το να βγουν έξω με τους φίλους τους, το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος παρατηρήθηκε πως ποτέ δεν κάνει κάτι τέτοιο. Εδώ οι Έλληνες φάνηκε ότι περνούν περισσότερο χρόνο με τους φίλους τους από ότι στο διαδίκτυο περισσότερο από ότι οι Γερμανοί. Ταυτόχρονα παρατηρήθηκε πως η πλειοψηφία ερωτηθέντων απάντησε πως ποτέ δεν έχει προσπαθήσει να μειώσει το χρόνο στο διαδίκτυο και απέτυχε με τους Έλληνες να έχουν προσπαθήσει σε μεγαλύτερο βαθμό να κάνουν κάτι τέτοιο και να αποτυγχάνουν. Παρατηρώντας τη συχνότητα που οι ερωτηθέντες θέλουν αν αποκρύψουν το χρόνο που δαπανούν στο διαδίκτυο, παρατηρήθηκε πως το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος ποτέ δεν

επιθυμούσε να κρύψει αυτό το χρόνο. Εδώ οι Έλληνες φάνηκε πως επιθυμούσαν να αποκρύψουν το χρόνο σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι οι Γερμανοί.

Επιπλέον παρατηρήθηκε ότι η πλειοψηφία του συνόλου των ερωτηθέντων ποτέ δεν αισθάνεται κατάθλιψη, κυκλοθυμία ή νευρικότητα όταν δεν είναι συνδεδεμένο στο διαδίκτυο αλλά όταν συνδεθεί είναι καλύτερα, με τους Έλληνες να νιώθουν έτσι σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι οι Γερμανοί. Τέλος όσον αφορά τη συχνότητα που οι ερωτηθέντες ζητούν από τους εαυτούς τους λίγο ακόμη χρόνο στο διαδίκτυο, παρατηρήθηκε πως το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος ποτέ δε ζητά κάτι τέτοιο, με τους Έλληνες να ζητούν σε μεγαλύτερο βαθμό λίγο ακόμη χρόνο online.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Μέσα από τα συμπεράσματα της παρούσας μελέτης προτείνονται τα εξής:

- **Αρχικά θα πρέπει να υπάρχει καλύτερη εκπαίδευση και ενημέρωση σε μεγαλύτερο βαθμό των Ελλήνων νέων σχετικά με την υπέρμετρη χρήση του διαδικτύου τόσο από τους φορείς της τοπικής διοίκησης όσο και από ημερίδες-εκδηλώσεις κλπ.**
- **Θα πρέπει να υπάρχει μεγαλύτερη ενημέρωση της κοινότητας για τους κινδύνους που ελλοχεύει η χρήση του διαδικτύου.**
- **Θα πρέπει να υπάρξει μεγαλύτερη μελέτη των παραγόντων που ωθούν τους νέους να παραμένουν περισσότερες από το φυσιολογικό ώρες στο διαδίκτυο.**

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Aboujaoude E, Koran LM, Gamel N, Large MD, Serpe RT.(2006) Potential markers for problematic internet use: a telephone survey of 2,513 adults. *CNS Spectrums*. 11(10):750–755.

Adams J., Kirkby R.J. (2002) Excessive exercise as an addiction: A review. *Addict. Res. Theory*. 10:415–437.

Alavi S. S., Ferdosi M., Jannatifard F., Eslami M., Alaghemandan H., Setare M. (2012). Behavioral addiction versus substance addiction: Correspondence of psychiatric and psychological views. *International Journal of Preventive Medicine*, 3(4), 290–294.

Anderson KJ, (2001), ‘Internet use among college students: an exploratory study’, *Journal of American College Health*, vol. 50, pp. 21-26. US National Library of Medicine. More information here.

Ang R. P., Chong W. H., Chye S., Huan V. S. (2012). Loneliness and generalized problematic Internet use: Parents’ perceived knowledge of adolescents’ online activities as a moderator. *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1342–1347.

Anwar N., Seemamuna F. (2015). Internet addiction as a predictor of loneliness, self esteem and satisfaction with life. *Journal of Pakistan Psychiatric Society*, 12(1), 72–73.

Beard K. W., Wolf E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377–383.

Beard KW. (2005) Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions. *Cyberpsychology and Behavior*.8(1):7–14.

Bém P., Kalina K. (2003). Úvod do primární prevence – východiska, základní pojmy a přístupy [Introduction to primary prevention]. In Kalina K., editor. (Ed.), *Drogy a drogové závislosti – mezioborový přístup* [Drugs and drug addiction – the interdisciplinary approach] (pp. 274–284). Praha, Slovakia: Úřad vlády.

Blachnio A., Przepiorka A. (2015). Dysfunction of self-regulation and self-control in Facebook addiction. *Psychiatric Quarterly*, 87(3), 493–500. doi:10.1007/s11126-015-9403-1

Busch V., de Leeuw R. J., Schrijvers A. J. P. (2013). Results of a multibehavioral health-promoting school pilot intervention in a Dutch secondary school. *Journal of Adolescent Health*, 52(4), 400–406.

Chen C. A., Lee H. L., Yuan W. B. (2013). Discussion on adolescent Internet addiction counseling strategies through DEMATEL. *International Journal of Modern Education and Computer Science*,5(6), 9–16.

Chou C, Hsiao MC. (2000) Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computers and Education*. 2000;35(1):65–80.

Christakis DA, Moreno MM, Jelenchick L, Myaing MT, Zhou C, (2011), 'Problematic internet usage in US college students: a pilot study', BMC Medicine vol. 9, no. 77. US National Library of Medicine.

Cuijpers P. (2002). Effective ingredients of school-based drug prevention programs – A systematic review. *Addictive Behaviors*, 27(6), 1009–1023.

Dalbudak E., Evren C., Aldemir S., Taymur I., Evren B., Topcu M. (2015). The impact of sensation seeking on the relationship between attention deficit/hyperactivity symptoms and severity of Internet addiction risk. *Psychiatry Research*, 228(1), 156–161.

Davis R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Comput. Hum. Behav.* 17 187–195 10.1016/S0747-5632(00)00041-8

Derogatis L. R. (1993). *Brief Symptom Inventory (BSI). Administration, Scoring and Procedures Manual*, 3rd Edn Minneapolis, MN: National Computer Service.

Donati M. A., Chiesi F., Ammannato G., Primi C. (2015). Versatility and addiction in gaming: The number of video-game genres played is associated with pathological gaming in male adolescents. *Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*, 18(2), 129–132.

Dong G., Lu Q., Zhou H., Zhao X. (2011). Precursor or sequela: pathological disorders in people with internet addiction disorder. *PLoS ONE* 6:e14703 10.1371/journal.pone.0014703

Douglas A. C., Mills J. E., Niang M., Stepchenkova S., Byun S., Ruffini C., Lee S. K., Loutfi J., Lee J.-K., Atallah M., Blanton M. (2008). Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006. *Computers in Human Behavior*, 24(6),

Echeburúa E., de Corral P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto [Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge]. *Adicciones*, 22(2), 91–96.

Eichenberg C, Kühne S. (2014) Einführung Onlineberatung und -therapie: Grundlagen, Interventionen und Effekte der Internetnutzung. München: UTB.

Gabrhelík R. (2016). Prevence užívání návykových látek jako vědní disciplína a její aplikace v praxi [Prevention of substance use as a scientific discipline and its application in practice]. Praha, Slovakia: Klinika adiktologie, 1. LF UK a VFN v Praze.

García del Castillo J. A., García del Castillo-López Á., Gázquez Pertusa M., Marzo Campos J. C. (2013). La inteligencia emocional como estrategia de prevención de las adicciones [Emotional intelligence as an addiction prevention strategy]. *Salud y drogas*, 13(2), 89–97.

Gearhardt A.N., Grilo C.M., DiLeone R.J., Brownell K.D., Potenza M.N. (2011) Can food be addictive? Public health and policy implications. *Addiction*. 106:1208–1212.

Gong J., Chen X., Zeng J., Li F., Zhou D., Wang Z. (2009). Adolescent addictive Internet use and drug abuse in Wuhan, China. *Addiction Research & Theory*, 17(3), 291–305.

Gray H. M., Tom M. A., Laplante D. A., Shaffer H. J. (2015). Using opinions and knowledge to identify natural groups of gambling employees. *Journal of Gambling Studies*, 31(4), 1753–1766.

Griffiths M. D. (2012). Internet sex addiction: a review of empirical research. *Addict. Res. Theory* 2011:1–124 10.

Griffiths M. D., Kuss D. J., Billieux J., Pontes H. M. (2016). The evolution of Internet addiction: A global perspective. *Addictive Behaviors*, 53, 193–195.

Guosong S. (2010). China's regulations on Internet cafés. *China Media Research*, 6(3), 26–30.

Ha Y. M., Hwang W. (2014). Gender differences in Internet addiction associated with psychological health indicators among adolescents using a national web-based survey. *International Journal of Mental Health & Addiction*, 12(5), 660–669.

Hardie E., Tee M. Y. (2007). Excessive Internet use: the role of personality, loneliness, and social support networks in Internet Addiction. *Austr. J. Emerg. Technol. Soc.* 5 34–47.

Higgins J. P. T., Green S., editors. (Eds.). (2011). *Cochrane handbook for systematic reviews of interventions version 5.0.1*. The Cochrane Collaboration; Retrieved from <http://handbook.cochrane.org>

Hong S.-B., Kim J.-W., Choi E.-J., Kim H.-H., Suh J.-E., Kim C.-D., (2013). Reduced orbitofrontal cortical thickness in male adolescents with internet addiction. *Behav. Brain Funct.* 9

Hsu S. H., Wen M. H., Wu M. C. (2009). Exploring user experiences as predictors of MMORPG addiction. *Computers & Education*, 53(3), 990–999.

Huang R., Lu Z., Liu J. J., You Y. M., Pan Z. Q., Wei Z., He Q., Wang Z. Z. (2009). Features and predictors of problematic Internet use in Chinese college students. *Behaviour & Information Technology*, 28(5), 485–490.

Jang K. S., Hwang S. Y., Choi J. Y. (2008). Internet addiction and psychiatric symptoms among Korean adolescents. *Journal of School Health*, 78(3), 165–171.

Johansson A, Göttestam KG. (2004) Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12–18 years) *Scandinavian Journal of Psychology*. 45(3):223–229

Kuss D.J., Griffiths M.D.(2011) Online social networking and addiction—A review of the psychological literature. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 8:3528–3552.

Laier C., Pawlikowski M., Pekal J., Schulte F. P., Brand M. (2013). Cybersex addiction: experienced sexual arousal when watching pornography and not real-life sexual contacts makes the difference. *J. Behav. Addict.*

Lavin MJ, Yuen CN, Weinman M, Kozak K, (2004), 'Internet dependence in the collegiate population: the role of shyness', *Cyberpsychology and Behavior*, vol. 7, pp. 379-383. US National Library of Medicine. [More information here](#)

Meerkerk G. J., Van Den Eijnden R. J. J. M., Franken I. H. A., Garretsen H. F. L. (2010). Is compulsive internet use related to sensitivity to reward and punishment, and impulsivity? *Comput. Hum. Behav.*

Niemz K, Griffiths M, Banyard P. (2005) Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *Cyberpsychology and Behavior*. 8(6):562–570

Scherer K, (1997). 'College life on-line: healthy and unhealthy Internet use', *Journal of College Student Development*, vol. 38, pp. 655-665.

Weinstein A., Lejoyeux M.(2010) Internet addiction or excessive Internet use. *Am. J. Drug Alcohol Abuse*. 36:277–283.

Yellowlees PM, Marks S. (2007) Problematic internet use or internet addiction? *Computers in Human Behavior*. 23(3):1447–1453.

Yen JY, Ko CH, Yen CF, Wu HY, Yang MJ. (2007) The comorbid psychiatric symptoms of internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of Adolescent Health*.;41(1):93–98

Young KS, Nabuco de Abreu C. (2010). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Hoboken, NJ, USA: John Wiley & Sons.

Young KS. (1999) internet addiction: symptoms, evaluation, and treatment, In: Van de Creek L, Jackson T, editors. Innovations in Clinical Practice: A Source Book. Vol. 17. Sarasota, FL, USA: Professional Resource Press; 1999. pp. 19–31

Young, K. S. (1996) Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychologyandBehavior*, 1(3):237–244

Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία. (2006) Διαγνωστικό και στατιστικό εγχειρίδιο ψυχικών διαταραχών. 5η έκδοση. Arlington: American Psychiatric Publishing

Παππάς, Θ. (2002). Η μεθοδολογία της επιστημονικής έρευνας στις ανθρωπιστικές επιστήμες. Εκδόσεις Καρδαμίτσα.

Τσιώλης, Γ. (2014). Μέθοδοι και τεχνικές ανάλυσης στην ποιοτική κοινωνική έρευνα. Εκδόσεις Κριτική.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

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 παραλείπετε κανένα.

Σε κάθε ερώτηση 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.

Τσεκάϊ Ερβίσα

Τσιντώνη Αγγελική

	Πάντα	Πολύ	Συχνά	Μερικές	Σπάνια
Δεν ισχύει				φορές	
		Συχνά			

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

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

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

Πάντα Πολύ Συχνά Συχνά Μερικές φορές Σπάνια Δεν ισχύει

Πόσο συχνά δημιουργείς νέες σχέσεις με άλλους χρήστες

στο διαδίκτυο;

Πόσο συχνά άτομα της καθημερινότητας σου παρα-

πονιούνται για τον χρόνο που ξοδεύεις στο διαδίκτυο;

Πόσο συχνά επηρεάζεται η παραγωγικότητά σου εξαιτίας

του διαδικτύου;

Πόσο συχνά ελέγχεις το email πριν από κάποια δουλειά

που έχεις να κάνεις; σχετικά με τη χώρα συμμετοχής

Πόσο συχνά έχει επίπτωση ο χρόνος που περνάς
στο διαδίκτυο στους βαθμούς σου και στις σχολικές εργασίες;

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

Πόσο συχνά εμποδίζεις δυσάρεστες σκέψεις για την
ζωή σου με ευχάριστες σκέψεις από το διαδίκτυο;

Πάντα Πολύ Συχνά Μερικές Σπάνια Δεν ισχύει

Συχνά

φορές

Πόσο συχνά πιάνεις τον εαυτό σου να ανυπομονεί για

το πότε θα ξανακάνει σύνδεση στο διαδίκτυο;

Πόσες φορές εχετε σκεφτεί ότι η ζωή σου χωρίς το

διαδίκτυο θα ήταν βαρετή, κενή και δυσάρεστη;

Πόσο συχνά εκνευρίζεσαι, φωνάζεις ή συμπεριφέρεσαι

ενοχλημένα αν κάποιος σε ενοχλεί ενώ βρίσκεσαι

στο διαδίκτυο;

Πόσο συχνά χάνεις ώρες από τον ύπνο σου εξαιτίας της

σύνδεσής σου στο διαδίκτυο μέχρι αργά το βράδυ;

Πόσο συχνά αισθάνεσαι την ανάγκη να κάνεις σύνδεση

στο διαδίκτυο ενώ βρίσκεσαι εκτός σύνδεσης ή φαντάζεσαι

ότι βρίσκεσαι σε απευθείας σύνδεση;

Πάντα Πολύ Συχνά Μερικές Σπάνια

Δεν ισχύει

Συχνά φορές

Πόσο συχνά επιλέγεις να περνάς περισσότερο χρόνο

στο διαδίκτυο απ' το να βγεις έξω με φίλους σου;

Πόσο συχνά έχεις προσπαθήσει να μειώσεις το χρόνο

που περνάς στο διαδίκτυο και απέτυχες;

Πόσο συχνά προσπαθείς να κρύψεις πόση ώρα

ήσουν στο διαδίκτυο;

Πόσο συχνά νιώθεις κατάθλιψη, κυκλοθυμία ή νευρικότητα

όταν βρίσκεσαι εκτός σύνδεσης και απομακρύνονται

μόλις συνδεθείς στο διαδίκτυο;

Πόσο συχνά πιάνεις τον εαυτό σου να λέει «Μόνο λίγα λεπτά

ακόμα» όταν βρίσκεσαι σε απευθείας σύνδεση;

Δημογραφικά χαρακτηριστικά

Ηλικία : _____

Φύλο : 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 Πανεπιστήμιο-ΤΕΙ

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

Ευχαριστούμε πολύ για τη συμμετοχή σας!!

