

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΦΛΩΡΙΝΑΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΘΕΜΑ:

**ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΟΥ ΒΑΘΜΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ
ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ**



ΟΝΟΜΑ: ΘΕΟΔΩΡΟΣ

ΕΠΙΘΕΤΟ: ΚΡΗΜΙΤΣΑΣ

ΑΕΜ:5215

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ : ANNA ΚΑΡΟΛΙΝΑ ΡΕΤΑΛΗ

ΦΛΩΡΙΝΑ 2024

ΦΥΛΛΟ ΕΞΕΤΑΣΗΣ

ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

1.Επόπτης: ANNA ΚΑΡΟΛΙΝΑ ΡΕΤΑΛΗ

Βαθμός:

Υπογραφή: Ημερομηνία:

2. Δεύτερος Βαθμολογητής: ΜΕΝΕΛΑΟΣ ΤΖΙΦΟΠΟΥΛΟΣ

Βαθμός:

Υπογραφή: Ημερομηνία:

Γενικός Βαθμός:

Ο Συγγραφέας Κρημίτσας Θεόδωρος καθιστά βέβαιο ότι το περιεχόμενο του συγκεκριμένου έργου είναι αποτέλεσμα προσωπικής εργασίας και ότι έχει γίνει η κατάλληλη αναφορά στις εργασίες τρίτων, όπου κάτι τέτοιο ήταν απαραίτητο, σύμφωνα με τους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

ΥΠΟΓΡΑΦΗ:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ευχαριστώ θερμά την καθηγήτρια μου την Άννα Καρολίνα Ρετάλη για την αφοσίωση, την υπομονή και τις πολύτιμες συμβουλές της κατά τη διάρκεια της επίβλεψης της πτυχιακής μου εργασίας. Η καθοδήγησή της ήταν ανεκτίμητη και συνέβαλε σημαντικά στην επιτυχία του έργου μου.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

| | |
|--|----|
| Ευχαριστίες..... | 3 |
| Περίληψη..... | 7 |
| Abstract..... | 8 |
| Εισαγωγή | 9 |
| Κεφάλαιο 1ο: Εθισμός των νέων στο διαδίκτυο..... | 13 |
| 1.1 Το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο..... | 13 |
| 1.1.1 Εννοιολογικός ορισμός του φαινομένου του εθισμού στο διαδίκτυο..... | 13 |
| 1.1.2 Τύποι διαδικτυακού εθισμού | 14 |
| 1.1.3 Αιτίες εθισμού στο διαδίκτυο..... | 15 |
| 1.2 Το προφίλ του εθισμένου χρήστη από το διαδίκτυο..... | 16 |
| 1.3 Επιπτώσεις στους νέους του εθισμού στο διαδίκτυο..... | 16 |
| 1.4 Τρόποι αντιμετώπισης του εθισμού στο διαδίκτυο..... | 17 |
| 1.4.1 Πρόληψη..... | 18 |
| 1.4.2 Θεραπεία του εθισμού..... | 19 |
| Κεφάλαιο 2: Βιβλιογραφική ανασκόπηση ερευνών για τον εθισμό στο διαδίκτυο..... | 24 |
| 2.1 Έρευνες στην Ελλάδα και διεθνώς για το βαθμό εθισμού φοιτητών/τριών στο διαδίκτυο..... | 24 |
| 2.2 Έρευνες στην Ελλάδα και διεθνώς για παράγοντες που σχετίζονται με τον εθισμό φοιτητών/τριών στο διαδίκτυο..... | 28 |
| 2.3 Σκοπός και ερευνητικά ερωτήματα έρευνας..... | 32 |
| Κεφάλαιο 3: Μεθοδολογία | 33 |
| 3.1 Στρατηγική της έρευνας..... | 33 |

| | |
|---|----|
| 3.2 Δείγμα της έρευνας..... | 34 |
| 3.3 Ερευνητική διαδικασία συλλογής δεδομένων..... | 35 |
| 3.4 Ερευνητικό εργαλείο..... | 36 |
| 3.5 Μέθοδος ανάλυσης δεδομένων..... | 37 |
| Κεφάλαιο 4: Αποτελέσματα | 39 |
| 4.1 Βαθμός εθισμού στο διαδίκτυο φοιτητών/τριών ΑΕΙ..... | 39 |
| 4.2 Διερεύνηση σχέσης ατομικών χαρακτηριστικών φοιτητών/τριών και βαθμού εθισμού στο διαδίκτυο..... | 47 |
| Κεφάλαιο 5: Συμπεράσματα της έρευνας..... | 49 |
| 5.1 Συζήτηση ευρημάτων της έρευνας σε σχέση με ευρήματα προηγούμενων σχετικών ερευνών..... | 49 |
| 5.2 Περιορισμοί της έρευνας και Προτάσεις για περαιτέρω διερεύνηση/εκπαιδευτική Πρακτική..... | 50 |
| Βιβλιογραφία..... | 52 |
| Παράρτημα..... | 55 |

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το διαδίκτυο παρέχει πολλές δυνατότητες στη σημερινή εποχή, ωστόσο η υπερβολική χρήση του διαδικτύου μπορεί να οδηγήσει σε μια σειρά ζητημάτων, όπως εθισμό, ακαδημαϊκές προκλήσεις και μειωμένες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Επομένως, η παρούσα πτυχιακή εργασία επικεντρώνεται στη διερεύνηση του βαθμού εθισμού των φοιτητών/τριών στο διαδίκτυο, καθώς και παραγόντων που σχετίζονται με αυτό το φαινόμενο. Το δείγμα της παρούσας έρευνας ήταν 151 φοιτητές/τριες, και η συλλογή δεδομένων έγινε μέσω ερωτηματολογίων ατομικής συμπλήρωσης αξιοποιώντας το "Internet Addiction Test". Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι ένα σημαντικό ποσοστό των φοιτητών/τριών που έλαβαν μέρος στην έρευνα έχουν μέτριο βαθμό εθισμού στο διαδίκτυο, με ορισμένους να έχουν σοβαρό εθισμό. Ως προς το φύλο, βρέθηκε να σχετίζεται στατιστικώς σημαντικά με τον εθισμό φοιτητών στο διαδίκτυο, με τις γυναίκες να εμφανίζουν χαμηλότερα επίπεδα εθισμού από τους άνδρες. Από την άλλη πλευρά, στην παρούσα έρευνα η ηλικία των φοιτητών/τριών δεν βρέθηκε να σχετίζεται στατιστικώς σημαντικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Τέλος, η εργασία προσφέρει προτάσεις για περαιτέρω διερεύνηση του ζητήματος.

ABSTRACT

The internet provides many possibilities in this day and age, however excessive use of the internet can lead to a number of issues such as addiction, academic challenges and reduced social interactions. Therefore, this thesis focuses on investigating the degree of internet addiction of students, as well as factors related to this phenomenon. The sample of the present research was 151 students, and data collection was done through self-completed questionnaires utilizing the "Internet Addiction Test". The results of the survey showed that a significant percentage of the students who took part in the survey have a moderate degree of internet addiction, with some having a severe addiction. In terms of gender, it was found to be statistically significantly related to students' internet addiction, with females showing lower levels of addiction than males. On the other hand, in the present research the age of students was not found to be statistically significantly related to internet addiction. Finally, the paper offers suggestions for further investigation of the issue.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το διαδίκτυο έχει αλλάξει πολλά στη ζωή μας στον 21ο αιώνα. Τώρα μπορούμε να βρούμε πληροφορίες, να επικοινωνούμε και να διασκεδάζουμε μέσω αυτού. Για τους φοιτητές¹, το διαδίκτυο έχει φέρει μια μεγάλη αλλαγή στην εκπαίδευση καθώς μπορούν να έχουν πρόσβαση σε πολύ μεγάλο αριθμό πόρων και πληροφοριών. Παρόλα αυτά, με όλες αυτές τις ευκαιρίες, υπάρχει και η ανησυχία για τον εθισμό στο διαδίκτυο (Σοφός, 2009).

Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε ότι το διαδίκτυο, όπως κάθε ισχυρό εργαλείο, έχει τόσο θετικές όσο και αρνητικές πλευρές. Από τη μία πλευρά, μας δίνει τη δυνατότητα να μαθαίνουμε, να ερευνούμε και να επικοινωνούμε, και μπορούμε να ανακαλύπτουμε περισσότερα για τον κόσμο γύρω μας. Από την άλλη, αν χρησιμοποιείται υπερβολικά και χωρίς έλεγχο, μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα, ιδίως αν οι φοιτητές εθιστούν σε αυτό (Σοφός, 2009).

Στην παρούσα μελέτη του εθισμού των φοιτητών στο διαδίκτυο, θα διερευνήσουμε μέσα από τη βιβλιογραφία αρχικά τον αντίκτυπο του διαδικτύου στις ζωές των φοιτητών καθώς και τις ενδεχόμενες αιτίες και συνέπειες του εθισμού στο διαδίκτυο, ώστε να αναδειχθεί η σημασία της παρούσας έρευνας για το βαθμό εθισμού φοιτητών στο διαδίκτυο και της αντιμετώπισης αυτού του αυξανόμενου προβλήματος. Για να ξεκινήσουμε αυτό το ταξίδι κατανόησης, θα εξετάσουμε πρώτα τα θετικά και τα αρνητικά στοιχεία της χρήσης του διαδικτύου μεταξύ των φοιτητών (Bratter & Forrest, 1985).

Η θετική συμβολή του διαδικτύου στη ζωή των φοιτητών είναι αναμφισβήτητη. Λειτουργεί ως θησαυρός γνώσης, προσφέροντας πρόσβαση σε μια τεράστια γκάμα εκπαιδευτικών πόρων, ακαδημαϊκών περιοδικών και ερευνητικών βάσεων δεδομένων. Για τους φοιτητές, αυτό είναι ιδιαίτερος σημαντικό καθώς τους δίνει τη δυνατότητα να διεξάγουν έρευνα και να ολοκληρώνουν εργασίες πιο γρήγορα και αποτελεσματικά. Το διαδίκτυο έχει ουσιαστικά εκδημοκρατίσει την εκπαίδευση, καθιστώντας το ποιοτικό εκπαιδευτικό υλικό προσβάσιμο σε ένα παγκόσμιο κοινό (Μυλωνάς, 2010).

¹ Επισημαίνεται ότι για λόγους συντομίας και ευκολίας ανάγνωσης χρησιμοποιείται αρσενικό γένος στην παρούσα εργασία όταν γίνεται αναφορά στους φοιτητές, ωστόσο περιλαμβάνεται και το θηλυκό γένος.

Εκτός από τα εκπαιδευτικά του οφέλη, το διαδίκτυο λειτουργεί και ως ισχυρό εργαλείο επικοινωνίας. Επιτρέπει στους φοιτητές να συνδεθούν με συνομήλικους του από όλο τον κόσμο, διευκολύνοντας τη συνεργασία και την ανταλλαγή γνώσεων. Επιπλέον, οι πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης παρέχουν χώρους στους φοιτητές για να συμμετάσχουν σε συζητήσεις, να εκφράσουν τη δημιουργικότητά τους και να καλλιεργήσουν την αίσθηση ότι ανήκουν στην κοινότητά τους (Μυλωνάς, 2010).

Η ψυχαγωγία, μια άλλη πτυχή του διαδικτύου, προσφέρει αμέτρητες επιλογές, από υπηρεσίες ροής για μουσική και βίντεο έως διαδικτυακά παιχνίδια. Το απέραντο τοπίο ψυχαγωγίας του διαδικτύου μπορεί να είναι πηγή χαλάρωσης και απόλαυσης για τους φοιτητές. Επιπλέον, έχει δημιουργήσει διαδικτυακές πλατφόρμες όπου μπορούν να επιδείξουν τα ταλέντα τους, όπως το vlogging και τις διαδικτυακές κοινότητες τέχνης (Bratter & Forrest, 1985).

Ωστόσο, ενώ το διαδίκτυο παρέχει πολλά θετικά στοιχεία για τους φοιτητές, είναι απαραίτητο να αναγνωρίσουμε και τις αρνητικές πτυχές. Η υπερβολική χρήση του διαδικτύου μπορεί να οδηγήσει σε μια σειρά ζητημάτων, όπως εθισμό, ακαδημαϊκές προκλήσεις, μειωμένες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις (Bratter & Forrest, 1985).

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι όταν κάποιος γίνεται εξαρτημένος από το να χρησιμοποιεί το ίντερνετ σε βαθμό που επηρεάζει αρνητικά τη ζωή του. Αυτό συμβαίνει όταν κάποιος ξοδεύει υπερβολικά πολύ χρόνο στο διαδίκτυο και δεν μπορεί να το ελέγξει. Είναι σαν άλλους εθισμούς, όπως αυτός στα ναρκωτικά ή στο τζόγο (Σφακιανάκης κ. συν., 2012).

Οι φοιτητές μπορεί να εκδηλώνουν εθισμό στο διαδίκτυο με διάφορους τρόπους. Μπορεί να είναι εθισμός στα παιχνίδια, όπου περνούν ατέλειωτες ώρες παίζοντας online παιχνίδια. Επίσης, μπορεί να εμπλακούν υπερβολικά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αφιερώνοντας ώρες σε πλατφόρμες όπως το Facebook ή το Instagram. Εκτός αυτού, μπορεί να παρασυρθούν από τη ροή περιεχομένου, όπου παρακολουθούν σειρές και ταινίες χωρίς σταματημό. Τέλος, μπορεί να πέσουν θύματα καταναγκαστικών ηλεκτρονικών αγορών, αγοράζοντας διάφορα προϊόντα χωρίς ανάγκη. Αυτές οι συμπεριφορές μπορούν να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην ακαδημαϊκή και κοινωνική τους ζωή, καθώς και στην υγεία τους. Είναι σημαντικό για τους φοιτητές να είναι επιφυλακτικοί και να βρουν έναν ισορροπημένο τρόπο να απολαμβάνουν το διαδίκτυο χωρίς να υπονομεύουν την καθημερινή τους ζωή (Young κ. συν., 2000).

Ο εθισμός στο διαδίκτυο μεταξύ των φοιτητών εκδηλώνεται με πολλούς τρόπους, όπως η υπερβολική προσήλωση σε online παιχνίδια, η εμμονή στα κοινωνικά δίκτυα, η ατέλειωτη κατανάλωση περιεχομένου και η καταναγκαστική ηλεκτρονική αγορά. Αυτό που χαρακτηρίζει αυτές τις συμπεριφορές είναι η απώλεια ελέγχου, καθώς οι φοιτητές βρίσκονται ανίκανοι να σταματήσουν την κατανάλωση ψηφιακού περιεχομένου. Επιπλέον, εμφανίζουν συμπτώματα στέρησης όταν βρίσκονται εκτός σύνδεσης, ενώ οι δυσμενείς συνέπειες συχνά επηρεάζουν διάφορους τομείς της ζωής τους, συμπεριλαμβανομένων των ακαδημαϊκών επιδόσεων, των κοινωνικών σχέσεων και της ψυχολογικής ευεξίας τους. Η επικράτηση του εθισμού στο διαδίκτυο μεταξύ των φοιτητών αποτελεί μια ανησυχητική τάση που απαιτεί προσοχή και ευαισθητοποίηση. Είναι σημαντικό να αναγνωριστεί αυτό το πρόβλημα και να ληφθούν μέτρα για την αντιμετώπισή του, προκειμένου οι φοιτητές να ανακτήσουν τον έλεγχο της ψηφιακής τους ζωής και να διατηρήσουν έναν υγιή ισορροπημένο τρόπο ζωής (Young κ. συν., 2000).

Η κατανόηση του εύρους του προβλήματος είναι ζωτικής σημασίας για την αντιμετώπιση του εθισμού των φοιτητών στο διαδίκτυο, λαμβάνοντας υπόψη ότι το ζήτημα δεν περιορίζεται σε μια μικρή, απομονωμένη ομάδα ατόμων. Μελέτες και έρευνες από διάφορες χώρες δείχνουν ότι μια σημαντική μερίδα φοιτητών παλεύει με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου (Young κ. συν., 2000).

Αυτά τα ευρήματα τονίζουν την άμεση ανάγκη διερεύνησης και αντιμετώπισης του εθισμού των φοιτητών στο διαδίκτυο. Οι συνέπειες του ανεξέλεγκτου εθισμού στο διαδίκτυο μπορεί να είναι βαθιές, επηρεάζοντας όχι μόνο τους μεμονωμένους φοιτητές αλλά και τις κοινότητες τους και την κοινωνία γενικότερα.

Επομένως, για τους παραπάνω λόγους, η παρούσα πτυχιακή εργασία στοχεύει στη διερεύνηση του φαινομένου του εθισμού των φοιτητών στο διαδίκτυο στην Ελλάδα. Η έρευνα διαρθρώνεται σε πέντε ξεχωριστά κεφάλαια, όπου το καθένα εξυπηρετεί έναν συγκεκριμένο σκοπό.

Στο πρώτο κεφάλαιο, διατυπώνεται ένα σαφές εννοιολογικό πλαίσιο που σκιαγραφεί τα βασικά χαρακτηριστικά του εθισμού στο διαδίκτυο και παρέχει πληροφορίες για το προφίλ των νεαρών εξαρτημένων στο διαδίκτυο. Αυτό το κεφάλαιο διερευνά, επίσης, τις επιπτώσεις του εθισμού στο διαδίκτυο στην ακαδημαϊκή απόδοση, τις κοινωνικές σχέσεις και την ψυχική υγεία. Επιπλέον, εμβαθύνει στις στρατηγικές πρόληψης που υπάρχουν επί του

παρόντος ή προτείνονται για τον μετριασμό των κινδύνων που συνδέονται με τον εθισμό στο διαδίκτυο μεταξύ των φοιτητών.

Το δεύτερο κεφάλαιο αναφέρεται σε υπάρχουσες έρευνες για τον εθισμό στο διαδίκτυο μεταξύ φοιτητών, τόσο διεθνώς όσο και στην Ελλάδα. Εξετάζεται ο βαθμός επικράτησης του εθισμού, εστιάζοντας στο βαθμό στον οποίο οι φοιτητές/τριες επηρεάζονται από αυτό το φαινόμενο. Επιπλέον, διερευνώνται οι παράγοντες που σχετίζονται με τον εθισμό, αξιολογώντας τις γνώσεις και τα ευρήματα από προηγούμενες μελέτες. Αυτό το κεφάλαιο παρέχει πολύτιμο πλαίσιο και θα βοηθήσει στον εντοπισμό ερευνητικών κενών στην υπάρχουσα βιβλιογραφία.

Στο τρίτο κεφάλαιο της παρούσας πτυχιακής εργασίας θα επικεντρωθούμε στη μεθοδολογία που ακολουθήθηκε για τη διεξαγωγή της έρευνας. Στο πλαίσιο αυτού του κεφαλαίου, θα περιγραφεί λεπτομερώς η στρατηγική της έρευνας, το δείγμα που χρησιμοποιήθηκε, η διαδικασία συλλογής δεδομένων, το ερευνητικό εργαλείο που αναπτύχθηκε καθώς και η μέθοδος ανάλυσης δεδομένων που χρησιμοποιήθηκε.

Στο τέταρτο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα ευρήματα της έρευνας που διεξήχθη. Θα παρέχουμε μια ολοκληρωμένη επισκόπηση του βαθμού εθισμού στο διαδίκτυο των φοιτητών που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα. Αυτό το κεφάλαιο θα χρησιμεύσει ως η εμπειρική βάση για τα συμπεράσματα και τις συστάσεις που παρουσιάζονται στο επόμενο κεφάλαιο.

Στο τελευταίο κεφάλαιο, θα συνδεθούν τα βασικά ευρήματα από την παρούσα έρευνα με τα ευρήματα της υπάρχουσας βιβλιογραφίας. Θα συζητηθούν τα ευρήματα και θα διατυπωθούν προτάσεις για περαιτέρω διερεύνηση του ζητήματος σχετικά με την επικράτηση του εθισμού στο διαδίκτυο μεταξύ φοιτητών. Με την παρουσίαση μιας πρόσφατης διερεύνησης του επίκαιρου και συνεχώς αυξανόμενου ζητήματος του εθισμού η παρούσα έρευνα στοχεύει να συμβάλει στη συζήτηση για την ευημερία των φοιτητών στην ψηφιακή εποχή και την ισορροπημένη και υγιή χρήση του διαδικτύου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΘΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

1.1 Το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο

Το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο αποτελεί μια αυξανόμενη παγκόσμια πρόκληση που επηρεάζει διάφορες ηλικιακές ομάδες. Οι εθισμένοι χρήστες βρίσκονται παγιδευμένοι στον ψηφιακό κόσμο, αφιερώνοντας ανεξέλεγκτο χρόνο σε διάφορες διαδικτυακές δραστηριότητες. Οι πηγές του εθισμού ποικίλουν, περιλαμβάνοντας κοινωνικά δίκτυα, βιντεοπαιχνίδια, διαδικτυακό τζόγο, και άλλες διαδικτυακές ψυχαγωγίες. Οι ενήλικες και οι νέοι μοιράζονται αυτό το κοινό χαρακτηριστικό, επιδιώκοντας συνδέσεις, ψυχαγωγία, και απόδραση από την καθημερινότητά τους. Ωστόσο, αυτή η υπερβολική χρήση μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις στην ψυχολογική, κοινωνική και επαγγελματική ζωή του ατόμου (Mitchell, 2000).

1.1.1 Εννοιολογικός ορισμός του φαινομένου του εθισμού στο διαδίκτυο

Ο εθισμός στο διαδίκτυο, γνωστός και ως διαδικτυακός εθισμός, αποτελεί μια επιδημία της ψηφιακής εποχής. Πρόκειται για μια συμπεριφορά εξάρτησης από τη χρήση του Διαδικτύου, που μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις στην ψυχική, σωματική, κοινωνική και επαγγελματική ζωή των ατόμων. Ο διαδικτυακός εθισμός εκδηλώνεται όταν κάποιος χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο υπερβολικά, αδιακρίτως, και χωρίς να μπορεί να ελέγξει τη συμπεριφορά του (Young, 1998).

Ο εθισμός στο διαδίκτυο μπορεί να παρουσιάσει διάφορες μορφές. Οι πλέον κοινές περιλαμβάνουν την εθιστική χρήση κοινωνικών δικτύων, την αδιάκοπη παρακολούθηση online βίντεο, τον διαδικτυακό τζόγο, και την υπερβολική εξάρτηση από κινητά τηλέφωνα ή άλλες συσκευές. Το αποτέλεσμα είναι μια εξάρτηση που επηρεάζει αρνητικά την καθημερινή ζωή, προκαλεί ψυχολογικά προβλήματα, όπως κατάθλιψη και άγχος, και δυσλειτουργία στις σχέσεις και την εργασία (Young, 1998).

Ο διαδικτυακός εθισμός είναι ένα θέμα που απασχολεί ολοένα και περισσότερα άτομα καθώς το Διαδίκτυο γίνεται αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητάς μας. Για τη διαχείριση του διαδικτυακού εθισμού, απαιτούνται συνειδητές συνήθειες χρήσης, υποστήριξη από επαγγελματίες ψυχικής υγείας, και η ανάπτυξη ισορροπημένης σχέσης μεταξύ του διασυνδεδεμένου κόσμου του Διαδικτύου και της πραγματικής ζωής (Καραπέτσας κ. συν., 2012).

1.1.2 Τύποι διαδικτυακού εθισμού

Ο διαδικτυακός εθισμός μπορεί να εκδηλώνεται με διάφορους τύπους, και μπορούμε να αναγνωρίσουμε κάποιες κοινές κατηγορίες. Ορισμένοι από τους τύπους διαδικτυακού εθισμού περιλαμβάνουν (Σφακιανάκης κ. συν., 2012):

1. **Εθισμός στα κοινωνικά Δίκτυα (Social Media):** Πολλοί άνθρωποι είναι εθισμένοι στα κοινωνικά δίκτυα, όπως το Facebook, το Instagram, το Twitter κ.λπ. Περνούν ατελείωτο χρόνο σε αυτές τις πλατφόρμες, παρακολουθώντας, δημοσιεύοντας και αλληλεπιδρώντας με άλλους χρήστες.
2. **Εθισμός στα Παιχνίδια (Gaming):** Τα διαδικτυακά παιχνίδια, όπως το Fortnite, το World of Warcraft και άλλα, μπορούν να γίνουν εξαιρετικά εθιστικά. Οι παίκτες μπορούν να περνούν ώρες παίζοντας, παραμελώντας άλλες σημαντικές δραστηριότητες.
3. **Εθισμός στο Καταναλωτικό Περιεχόμενο:** Ορισμένοι άνθρωποι είναι εθισμένοι στην κατανάλωση διαδικτυακού περιεχομένου, όπως βίντεο στο YouTube, σειρές σε streaming υπηρεσίες, και μουσική που κυκλοφορεί στο διαδίκτυο.
4. **Εθισμός στο Διαδικτυακό Τζόγο:** Ο διαδικτυακός τζόγος είναι εξαιρετικά εθιστικός και μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά οικονομικά προβλήματα για τους εθισμένους.
5. **Εθισμός στην Πορνογραφία και Σεξουαλικός Εθισμός:** Ορισμένοι άνθρωποι είναι εθισμένοι στην πορνογραφία και τις σεξουαλικές δραστηριότητες που διεξάγονται στο διαδίκτυο.
6. **Εθισμός στην Υπερβολική Πλοήγηση (Browsing) και Ενημέρωση:** Ορισμένοι άνθρωποι γίνονται εθισμένοι στην ανάγνωση νέων, blogs και άλλων πηγών πληροφοριών στο διαδίκτυο, μερικές φορές παρακολουθώντας αδιάκοπα γεγονότα και πληροφορίες.

Ο διαδικτυακός εθισμός μπορεί να εκδηλώνεται σε πολλούς άλλους τύπους, και η εξέλιξη της τεχνολογίας μπορεί να δημιουργεί νέες μορφές εθισμού. Είναι σημαντικό να γίνεται ενημέρωση και ευαισθητοποίηση σχετικά με τον διαδικτυακό εθισμό και τους τρόπους αντιμετώπισής του.

1.1.3 Αιτίες εθισμού στο διαδίκτυο

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που μπορούν να οδηγήσουν στον εθισμό του διαδικτύου. Ορισμένοι από αυτούς περιλαμβάνουν σύμφωνα με τους Beard (2005) και Douglas (2008):

1. **Διαφήμιση και κοινωνική πίεση:** Η διαφήμιση και η πίεση από τα κοινωνικά μέσα μπορεί να προωθούν τη χρήση του Διαδικτύου, προκαλώντας ανταγωνισμό και σύγκριση με άλλους.
2. **Ψυχολογικοί παράγοντες:** Ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να ψάχνουν απόδραση από την πραγματικότητα ή να αντιμετωπίζουν ψυχολογικά ζητήματα, όπως κατάθλιψη και άγχος, μέσω της διαδικτυακής διασκέδασης.
3. **Εύκολη πρόσβαση:** Η συνεχής πρόσβαση στο Διαδίκτυο μέσω κινητών συσκευών και υπολογιστών καθιστά πολύ εύκολο να ξοδέψουμε πολύ χρόνο σε αυτό.
4. **Επικοινωνιακές δεξιότητες:** Οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην πραγματική κοινωνική αλληλεπίδραση μπορεί να βρουν ανακούφιση στην εικονική επικοινωνία.
5. **Εξάρτηση από ψυχαγωγία και διασκέδαση:** Ορισμένοι άνθρωποι εξαρτώνται από τη διαδικτυακή ψυχαγωγία για να γεμίσουν τον ελεύθερο τους χρόνο.
6. **Περιεχόμενο εθιστικού χαρακτήρα:** Πολλά διαδικτυακά παιχνίδια και εφαρμογές σχεδιάζονται με τρόπο που να προκαλούν εθισμό και να διατηρούν τους χρήστες αγκιστρωμένους.

Είναι σημαντικό να αντιληφθούμε ότι η αιτία του εθισμού στο Διαδίκτυο μπορεί να είναι ένας συνδυασμός πολλών παραγόντων.

1.2 Το προφίλ του εθισμένου χρήστη από το διαδίκτυο

Οι ψυχολογικές και σωματικές ενδείξεις που παρατηρούνται αναδεικνύουν ένα πολύ σοβαρό ζήτημα που σχετίζεται με την υπερβολική χρήση του υπολογιστή και του διαδικτύου. Αν και αυτή η συμπεριφορά ενδέχεται να φανεί αρχικά αθώα ή απλά ως ένας τρόπος αποφόρτισης του στρες, οι επιπτώσεις της μπορούν να είναι σοβαρές και πολυδιάστατες (Γιαννακάκης, 2010).

Τα ψυχολογικά σημεία που επισημαίνονται, όπως η υπέρμετρη ευχαρίστηση κατά την ασχολία με τον υπολογιστή, η αδυναμία να αποσυνδεθεί από το διαδίκτυο και η απότομη

αλλαγή στη διάθεση όταν δεν είναι διαθέσιμη αυτή η δραστηριότητα, μπορούν να υποδείξουν έναν υπερβολικό και εθιστικό τρόπο συμπεριφοράς (Γιαννακάκης, 2010).

Από την άλλη πλευρά, οι σωματικές ενδείξεις, όπως οι διαταραχές ύπνου, οι πόνοι στη σπονδυλική στήλη και οι προβληματικές συνέπειες στην όραση, αποτελούν ενδείξεις της σοβαρότητας της κατάστασης. Η υπερβολική χρήση του υπολογιστή και του διαδικτύου μπορεί να οδηγήσει σε μόνιμες βλάβες στην υγεία του ατόμου, είτε πρόκειται για σωματικές είτε για ψυχολογικές (Γιαννακάκης, 2010).

1.3 Επιπτώσεις στους νέους του εθισμού στο διαδίκτυο

Η διαδικτυακή κοινότητα είναι πολυσύνθετη και ποικιλόμορφη, οπότε δεν πρέπει να βγάζουμε εύκολα συμπεράσματα για τους ανθρώπους που την απαρτίζουν. Η χρήση του διαδικτύου συνδυάζει τις ιδιότητες του τηλεφώνου, της τηλεόρασης, της εφημερίδας και του ραδιοφώνου, ενώ μεταβάλλεται και εξελίσσεται διαρκώς. Παρόλα αυτά, η χρήση του διαδικτύου κρύβει πολλούς κινδύνους ειδικά για τους εφήβους. Πολλές φορές ακούμε ότι το διαδίκτυο είναι επικίνδυνο και ότι οι γονείς πρέπει να προστατεύουν τα παιδιά τους (Nalwa, 2003). Οι πιο σημαντικές επιδράσεις του διαδικτύου στους νέους με βάση την υπάρχουσα βιβλιογραφία αναλύονται παρακάτω.

1.3.1 Κοινωνική Απομάκρυνση - Απομόνωση

Οι ψυχίατροι παρατηρούν ότι ο εθισμένος χρήστης στο διαδίκτυο εμφανίζει συμπτώματα απόσυρσης από την υπόλοιπη ζωή του και συρρίκνωση της πραγματικότητας του και απώλεια ελέγχου των αρνητικών επιπτώσεων. Τα τελευταία χρόνια κυριαρχεί η απουσία διαλόγου και διαπροσωπικής επικοινωνίας και αναζήτηση από τους νέους μιας εικονικής πραγματικότητας ως υποκατάστατο της δικής τους καθημερινότητας (Scherer, 1997).

Η απεριόριστη και ανεξέλεγκτη χρήση των νέων ηλεκτρονικών τεχνολογιών από τα παιδιά δεν φαίνεται να έχει καλά αποτελέσματα για την μετέπειτα λειτουργία τους στην οικογένεια, τον κοινωνικό περίγυρο, το σχολείο και αργότερα το χώρο εργασίας. Η υπερβολική χρήση του διαδικτύου φαίνεται να επηρεάζει αρνητικά όλα τα απαραίτητα συστατικά μιας στοιχειώδους συναισθηματικής επάρκειας (Χρούσου, 2008).

1.3.2 Απογοήτευση από την ζωή

Απογοητευμένος από τη ζωή προτού ξεκινήσει να την βιώνει, μοναχικός και προσκολλημένος σε ηλεκτρονικά παιχνίδια βίας εμφανίζεται ένας στους δύο νέους που παρουσιάζουν συμπτώματα εθισμού στο διαδίκτυο (Scherer, 1997).

1.3.3 Χαμηλή απόδοση στις σπουδές

Οι περισσότεροι νέοι οι οποίοι τείνουν να εθιστούν ή είναι ήδη εθισμένοι, παρουσιάζουν χαμηλή απόδοση στις σπουδές τους σε ποσοστό 90% και αυτό είναι ενδεχομένως αναμενόμενο αφού δεν έχουν διάθεση και χρόνο για μελέτη με αποτέλεσμα να έχουν προβλήματα με την ολοκλήρωση των σπουδών τους (Young, 1998).

1.4 Τρόποι αντιμετώπισης του εθισμού στο διαδίκτυο

Ο εθισμός στο διαδίκτυο δεν έχει αναγνωριστεί επίσημα ως διαταραχή και άρα δεν υπάρχουν επίσημοι τρόποι αντιμετώπισής του (Schneider, 2000). Καθώς το πρόβλημα είναι πρόσφατο, το μόνο εργαλείο που έχουν οι ψυχίατροι είναι μερικές ειδικές μελέτες από ερευνητές του φαινομένου που προσφέρουν τρόπους αντιμετώπισης για τους ίδιους αλλά και τις οικογένειες των εθισμένων. Η καταπολέμηση του εθισμού στο διαδίκτυο χωρίζεται σε 2 είδη, την πρόληψη και την θεραπεία (Schneider, 2000). Σύμφωνα με τους ερευνητές, η πρόληψη είναι υψίστης σημασίας καθώς μετά τον εθισμό ακόμα και μετά από επιτυχημένη θεραπεία το άτομο στο μέλλον θα κινδυνεύει να υποτροπιάσει. Επιπρόσθετα, η πρόληψη απαιτεί μικρή προσπάθεια και γίνεται κυρίως από τους γονείς και το σχολείο, ενώ για την θεραπεία χρειάζεται μεγάλη προσπάθεια και ειδικός ψυχολόγος (Schneider, 2000).

1.4.1 Πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο

Η πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο είναι μια σημαντική πρόκληση για τη σύγχρονη κοινωνία. Καθώς οι τεχνολογικές εξελίξεις συνεχίζουν να διαμορφώνουν την καθημερινότητά μας, η χρήση του διαδικτύου έχει γίνει ολοένα και πιο αναπόσπαστο μέρος της ζωής μας. Ωστόσο, ο εθισμός στο διαδίκτυο μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες για την ψυχολογική και σωματική υγεία, τις προσωπικές σχέσεις και τη γενική ευημερία. Για τον λόγο αυτό, είναι ζωτικής σημασίας να αναγνωρίσουμε τη σημασία της πρόληψης του εθισμού στο διαδίκτυο και να υιοθετήσουμε αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διατήρηση μιας υγιούς σχέσης με τον ψηφιακό κόσμο (Young & Nabuco, 2011).

Το πρώτο βήμα προς την πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο είναι η ευαισθητοποίηση. Οι χρήστες πρέπει να αναγνωρίσουν τα σημάδια του εθισμού, όπως η απώλεια του χρόνου, η απομόνωση από τον πραγματικό κόσμο και η μη ανταπόκριση στις καθημερινές υποχρεώσεις. Η αυτογνωσία είναι το κλειδί, και οι χρήστες πρέπει να αντιληφθούν ότι μια υγιής σχέση με το διαδίκτυο πρέπει να περιλαμβάνει ισορροπία μεταξύ της ψηφιακής και της πραγματικής ζωής (Young & Nabuco, 2011).

Εκπαίδευση και ενημέρωση είναι επίσης ουσιώδης. Οι εκπαιδευτικές οργανώσεις, οι κοινότητες, οι γονείς και τα σχολεία πρέπει να παρέχουν πληροφορίες σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο και τις επιπτώσεις του. Οι νέοι πρέπει να εκπαιδεύονται σχετικά με τη σωστή χρήση του διαδικτύου και τους κινδύνους που μπορεί να συναντήσουν όσο είναι συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο (Young & Nabuco, 2011).

Σημαντικό μέρος της πρόληψης είναι η θέσπιση συγκεκριμένων κανόνων και περιορισμών. Οι γονείς πρέπει να επιβλέπουν τη χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά τους και να θεσπίζουν όρια σχετικά με τον χρόνο που περνούν online (Young & Nabuco, 2011).

Επίσης, οι τεχνολογικές εταιρείες και πλατφόρμες διαδικτύου πρέπει να αναλάβουν ευθύνες. Είναι χρήσιμο να αναπτύξουν εργαλεία και ρυθμίσεις που επιτρέπουν στους χρήστες να διαχειρίζονται καλύτερα τον χρόνο τους online και να περιορίζουν την υπερβολική χρήση. Επιπλέον, είναι σκόπιμο να εφαρμόσουν αυστηρές πολιτικές αναφοράς που εμποδίζουν τον περιεχόμενο που προάγει εθισμό ή επιβλαβείς συμπεριφορές (Young & Nabuco, 2011).

Η προληπτική χρήση του διαδικτύου περιλαμβάνει την ανάπτυξη υγιών ψηφιακών συνθηκών όπως την οργάνωση του χρόνου και της χρήσης του διαδικτύου, καθώς και τη θέσπιση ορίων. Οι χρήστες πρέπει να προσπαθήσουν να ενισχύσουν τις πραγματικές, διαπροσωπικές τους σχέσεις και την ποιότητα της καθημερινότητάς τους και να διασφαλίσουν ότι η ψηφιακή δραστηριότητα δεν επηρεάζει αρνητικά τις σχέσεις τους, την εργασία τους ή την υγεία τους (Young κ. συν., 2000).

Επιπλέον, η εναλλακτική ψηφιακή ψυχαγωγία μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της εξάρτησης από το διαδίκτυο. Αντί να περνάει κανείς ατέλειωτες ώρες σε κοινωνικά δίκτυα είναι σκόπιμο να εξερευνήσει εναλλακτικές δραστηριότητες όπως αθλητισμός, τέχνη, μουσική, ανάγνωση, και κοινωνική διασκέδαση με φίλους και οικογένεια (Young κ. συν., 2000).

Τονίζεται επίσης από ειδικούς ψυχικής υγείας η ανάγκη να αναγνωρίσουμε τον εθισμό στο διαδίκτυο ως μια πραγματική ψυχολογική πάθηση και να ζητήσουμε βοήθεια όταν απαιτείται. Οι ειδικοί ψυχικής υγείας μπορούν να παρέχουν την απαραίτητη υποστήριξη και θεραπεία σε ανθρώπους που αντιμετωπίζουν προβλήματα εθισμού (Young κ. συν., 2000).

Συνολικά, η πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο απαιτεί συνείδηση, εκπαίδευση, ρύθμιση και υποστήριξη. Κάθε άτομο πρέπει να αναλάβει την ευθύνη για την διαχείριση της διαδικτυακής του παρουσίας, ενώ οι κοινότητες και οι εκπαιδευτικοί είναι σκόπιμο να παρέχουν την απαραίτητη υποστήριξη. Με τη σωστή προσέγγιση, μπορούμε να αξιοποιήσουμε τα οφέλη του διαδικτύου χωρίς να παραδώσουμε την ελευθερία και την ψυχολογική μας ευεξία σε αυτό (Young κ. συν., 2000).

1.4.2 Τρόποι παρέμβασης σε περιστατικά εθισμού στο διαδίκτυο

Ψυχοθεραπεία

Η ψυχοθεραπεία έχει βρεθεί ότι αποτελεί μια κρίσιμη και αποτελεσματική προσέγγιση για τη θεραπεία του εθισμού, και ειδικότερα, του εθισμού στο διαδίκτυο. Καθώς η ψυχοθεραπεία προσφέρει έναν ασφαλή χώρο για την αναστροφή των αρνητικών συμπεριφορικών προτύπων και την εξέταση των ψυχολογικών παραγόντων που οδηγούν στον εθισμό, η ψυχοθεραπεία είναι βαθιά συνδεδεμένη με την απεξάρτηση και την αποκατάσταση της ψυχολογικής ευεξίας (Young, 1998).

Η ψυχοθεραπεία επικεντρώνεται στην εξέταση και την αλλαγή των συμπεριφορών, των σκέψεων και των συναισθημάτων που σχετίζονται με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Ο ψυχολόγος ή ο ψυχίατρος διδάσκει τους ασθενείς να αναγνωρίζουν τα αρνητικά πρότυπα συμπεριφοράς που συμβάλλουν στον εθισμό και να τα αντικαθιστούν με υγιείς και θετικές εναλλακτικές λύσεις. Στόχος είναι να ενισχυθούν οι δεξιότητες αυτοελέγχου και να αναπτυχθούν νέοι μηχανισμοί αντιμετώπισης των παραγόντων που οδηγούν στον εθισμό (Turkle, 2002).

Εναλλακτικά, η ψυχοθεραπεία εστιάζει στην ανάλυση των ψυχολογικών παραγόντων που ενδεχομένως συμβάλλουν στην εξέλιξη του εθισμού. Οι ψυχολόγοι ερευνούν τις ενδεχόμενες ρίζες του προβλήματος, όπως την ανθρώπινη ανάγκη για απόδραση από τον πραγματικό

κόσμο, τον στρες, την κοινωνική απομόνωση, και τις ψυχολογικές διαταραχές. Η κατανόηση των βαθύτερων αιτιών είναι σημαντική για τη διευκόλυνση της θεραπείας και την αποφυγή της επανάληψης του εθισμού (Turkle, 2002).

Επιπλέον, η ψυχοθεραπεία βοηθά τους ασθενείς να αναπτύξουν ψυχολογικές δεξιότητες που είναι θεμελιώδεις για την αντιμετώπιση του εθισμού. Οι ασθενείς μαθαίνουν να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, να ενισχύουν την αυτοεκτίμησή τους, και να αντιμετωπίζουν το στρες με υγιείς τρόπους. Αυτές οι δεξιότητες βοηθούν τους ασθενείς να αντισταθούν στο πειρασμό για το διαδίκτυο και να βρουν ισορροπία μεταξύ της ψηφιακής και της πραγματικής ζωής (Turkle, 2002).

Σημαντικό είναι επίσης η ψυχοθεραπεία να διδάσκει την ανάπτυξη ικανοτήτων κοινωνικής επικοινωνίας και διαπροσωπικής σχέσης, καθώς ο εθισμός στο διαδίκτυο μπορεί να οδηγήσει σε απομόνωση. Οι ασθενείς μπορούν να μάθουν πώς να επικοινωνούν αποτελεσματικά με τους άλλους, να δημιουργούν σχέσεις, και να ανακαλύπτουν άλλες πηγές ευχαρίστησης και σημαντικών διαπροσωπικών σχέσεων εκτός από το διαδίκτυο (King, 1996).

Η συχνότητα και η διάρκεια των συνεδριών ψυχοθεραπείας εξαρτώνται από τον βαθμό του εθισμού και τις ανάγκες του ατόμου. Η ψυχοθεραπεία μπορεί να γίνει με ατομικές συνεδρίες ή σε ομαδικό πλαίσιο, εξαρτώμενα από το τι λειτουργεί καλύτερα για τον ασθενή. Συνήθως, η θεραπεία εκτελείται σε περίοδο που διαρκεί από μερικούς μήνες έως αρκετά χρόνια, ανάλογα με τη σοβαρότητα του προβλήματος (King, 1996).

Σημαντικό είναι να σημειωθεί ότι η ψυχοθεραπεία πρέπει να συνοδεύεται από άλλες θεραπευτικές προσεγγίσεις, όπως η υποστήριξη από οικογένεια και φίλους, η εκπαίδευση για την ψηφιακή γραμμικότητα, και η ανάπτυξη υγιών συνηθειών. Συνολικά, η ψυχοθεραπεία αποτελεί έναν απαραίτητο πυλώνα για την θεραπεία του εθισμού στο διαδίκτυο, βοηθώντας τους ασθενείς να ανακτήσουν τον έλεγχο της ζωής τους, να αντιμετωπίσουν τον εθισμό, και να ανακαλύψουν την ισορροπία μεταξύ της ψηφιακής και της πραγματικής ζωής (King, 1996).

Κέντρα μαζικής αποτοξίνωσης

Τα κέντρα μαζικής αποτοξίνωσης σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο, επίσης γνωστά και ως ψηφιακά κέντρα αποτοξίνωσης, αντιπροσωπεύουν σημαντικούς φορείς που προσφέρουν υποστήριξη και θεραπεία για άτομα που πάσχουν από εθισμό στο Διαδίκτυο. Τα κέντρα αποτοξίνωσης παρέχουν την απαραίτητη υποστήριξη για τη θεραπεία αυτού του εθισμού,

εφοδιάζοντας τα άτομα με τα εργαλεία και τις δεξιότητες που χρειάζονται για να ανακτήσουν τη ζωή τους και να διαχειριστούν τη σχέση τους με το Διαδίκτυο (Μπόνια, 2015).

Τα κέντρα αποτοξίνωσης αποτελούν το πρώτο βήμα για πολλά άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα με τον εθισμό στο Διαδίκτυο. Συχνά, οι άνθρωποι που εξαρτώνται από το Διαδίκτυο βρίσκονται σε δύσκολη κατάσταση, όπου η χρήση του Διαδικτύου έχει επηρεάσει αρνητικά την καθημερινή τους ζωή, τις σχέσεις και την ψυχολογική τους κατάσταση. Σε αυτό το σημείο, τα κέντρα αποτοξίνωσης προσφέρουν ένα ασφαλές περιβάλλον όπου οι ασθενείς μπορούν να επικοινωνήσουν με εξειδικευμένους επαγγελματίες υγείας, ψυχολόγους και συνεργάτες κοινότητας προκειμένου να αξιολογηθεί η κατάστασή τους και να διαμορφωθεί μια προσαρμοσμένη θεραπευτική στρατηγική (Μπόνια, 2015).

Η θεραπεία στα κέντρα αποτοξίνωσης συχνά περιλαμβάνει τη συνεργασία με ομάδες ειδικών που καθοδηγούν τους ασθενείς προς την ανάκτηση της αυτονομίας και τη βελτίωση της ψυχολογικής τους κατάστασης. Συχνά χρησιμοποιούνται διαφορετικές θεραπευτικές προσεγγίσεις, όπως η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία, η ψυχοθεραπεία και η ψυχοεκπαίδευση, προκειμένου να βοηθηθούν οι ασθενείς να αναγνωρίσουν και να αντιμετωπίσουν τους παράγοντες που συμβάλλουν στον εθισμό τους (Morahan, 2005).

Ένα σημαντικό χαρακτηριστικό των κέντρων αποτοξίνωσης είναι η παροχή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης. Οι ασθενείς συχνά συμμετέχουν σε ομαδικές συνεδρίες όπου μπορούν να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και να αλληλοϋποστηρίξουν ο ένας τον άλλο. Αυτή η ψυχοκοινωνική υποστήριξη είναι ιδιαίτερα χρήσιμη, καθώς ο εθισμός στο Διαδίκτυο μπορεί να οδηγήσει στον αποκλεισμό και τον απομονωτισμό από τον πραγματικό κόσμο (Morahan, 2005).

Οι επαγγελματίες στα κέντρα αποτοξίνωσης επίσης διδάσκουν τις δεξιότητες αυτοδιοίκησης και τη δημιουργία υγιών συνηθειών που μπορούν να βοηθήσουν τους ασθενείς να αντισταθούν στον πειρασμό της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου (Morahan, 2005).

Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την ανάπτυξη ισορροπημένου χρόνου μεταξύ online και offline δραστηριοτήτων, την κατανόηση των παραγόντων που ενισχύουν τον εθισμό, και την ανάπτυξη δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων (Dannon & Iancu, 2007).

Ένα ακόμη σημαντικό στοιχείο στη θεραπεία του εθισμού στο Διαδίκτυο είναι η οικογενειακή συμμετοχή. Τα κέντρα αποτοξίνωσης εργάζονται με τις οικογένειες των ασθενών για να βοηθήσουν στην κατανόηση του προβλήματος και στη δημιουργία υγιών

δυναμικών. Οι οικογένειες μπορούν να ανακαλύψουν πώς να υποστηρίξουν αποτελεσματικά τον αγαπημένο τους άτομο στην ανάκτησή του (Young, 1998).

Σημαντικό είναι επίσης το γεγονός ότι τα κέντρα αποτοξίνωσης συχνά προσφέρουν εκπαίδευση για την πρόληψη του εθισμού στο Διαδίκτυο. Εκπαιδευτικά προγράμματα και ενημερωτικές εκδηλώσεις διεξάγονται για το ευρύ κοινό, προκειμένου να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση για τους κινδύνους της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου και να προωθηθεί η υγιής χρήση της τεχνολογίας (Turkle, 2002).

Τέλος, τα κέντρα αποτοξίνωσης συνεργάζονται συχνά με άλλους φορείς όπως τοπικές κοινότητες, σχολεία, και οργανώσεις που ασχολούνται με την ψυχική υγεία, προκειμένου να διευρύνουν την πρόσβαση και τη στήριξη για τους ανθρώπους που πάσχουν από εθισμό στο Διαδίκτυο (Turkle, 2002).

Συνοψίζοντας, τα κέντρα μαζικής αποτοξίνωσης σχετικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο αποτελούν σημαντικούς πόρους για τη θεραπεία και την ανάκτηση των ατόμων που αντιμετωπίζουν αυτό το πρόβλημα. Παρέχουν ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον όπου οι ασθενείς μπορούν να αναγνωρίσουν, να κατανοήσουν και να αντιμετωπίσουν τον εθισμό τους, ενισχύοντας τις ψυχολογικές, κοινωνικές και συναισθηματικές τους δεξιότητες. Είναι ένα σημαντικό βήμα προς την ανάκτηση και την αποκατάσταση της ζωής τους εκτός από τον εθισμό στο Διαδίκτυο (Young, 1998).

Ελληνικά κέντρα και φορείς

Στην Ελλάδα, υπάρχουν αρκετά κέντρα και φορείς που ασχολούνται με τον εθισμό στο διαδίκτυο και παρέχουν υποστήριξη και θεραπεία σε άτομα που αντιμετωπίζουν αυτό το πρόβλημα. Αυτοί οι φορείς διαδραματίζουν ένα σημαντικό ρόλο στη διάγνωση, θεραπεία και πρόληψη του εθισμού στο Διαδίκτυο στην ελληνική κοινωνία (Μπάδα, 2012).

Εκτός από τα κέντρα αποτοξίνωσης που αναφέρθηκαν νωρίτερα, υπάρχουν οργανώσεις και κινήματα που ασχολούνται με την ευαισθητοποίηση σχετικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο και προωθούν προγράμματα πρόληψης. Αυτές οι οργανώσεις εργάζονται για να ενημερώσουν το κοινό για τους κινδύνους της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου και να προτρέψουν την ανάληψη δράσης για την αντιμετώπισή του. Συχνά διοργανώνουν εκδηλώσεις, συναντήσεις και εκπαιδευτικά προγράμματα για να ενισχύσουν την ευαισθητοποίηση και να παρέχουν πόρους για τους ανθρώπους που ψάχνουν βοήθεια (Μπόνια, 2015).

Τα ελληνικά κέντρα και οι φορείς που ασχολούνται με τον εθισμό στο Διαδίκτυο εκπαιδεύουν τόσο τους επαγγελματίες όσο και το ευρύ κοινό σχετικά με τους κινδύνους που συνδέονται με την υπερβολική χρήση της τεχνολογίας. Αυτοί οι φορείς περιλαμβάνουν το Κέντρο Πρόληψης & Απεξάρτησης Νέων (ΚΕΠΑΝ), τον Οργανισμό Νεολαίας & Εκπαίδευσης (ΟΝΝΕΔ), και την Ελληνική Εταιρεία Διαδικτυακής Συμπεριφοράς. Προσφέρουν ενημερωτικά προγράμματα και εκδηλώσεις που επισημαίνουν την ανάγκη για υγιείς διαδικτυακές συνήθειες και τη σημασία της απεπίγνωσης όταν πρόκειται για τη χρήση του Διαδικτύου (Μπάδα, 2012).

Επιπλέον, προωθούν την εκπαίδευση των γονέων και των εκπαιδευτικών, προκειμένου να αναγνωρίζουν τα σημάδια του εθισμού στο διαδίκτυο σε παιδιά και εφήβους και να παρέχουν την απαραίτητη υποστήριξη και καθοδήγηση. Σε πολλές περιπτώσεις, οι ελληνικοί φορείς συνεργάζονται με σχολεία για την εφαρμογή εκπαιδευτικών προγραμμάτων σχετικά με τη ψηφιακή πολιτεία και την ασφαλή χρήση του διαδικτύου. Αυτή η συνεργασία είναι κρίσιμη για την πρόληψη του εθισμού από μικρή ηλικία και την ανάπτυξη υγιών διαδικτυακών συνηθειών (Γιαννακάκης, 2010).

Σε γενικές γραμμές, οι φορείς που ασχολούνται με τον εθισμό στο διαδίκτυο στην Ελλάδα διαδραματίζουν ένα σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση αυτού του προβλήματος. Παρέχουν υποστήριξη, θεραπεία και ευαισθητοποίηση, ενώ συμβάλλουν στη δημιουργία μιας πιο ενημερωμένης και υγιούς προσέγγισης στη χρήση του Διαδικτύου στην ελληνική κοινωνία. Τέλος, οι ελληνικοί φορείς διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην προώθηση της συνεργασίας μεταξύ των κλινικών ειδικοτήτων και των οργανισμών υγείας. Αυτή η διακρατική συνεργασία επιτρέπει την ολιστική προσέγγιση του εθισμού στο διαδίκτυο, συνδυάζοντας την ψυχολογική θεραπεία με την ιατρική και ψυχιατρική αξιολόγηση, αν χρειαστεί (Γιαννακάκης, 2010).

Συνοψίζοντας, οι ελληνικοί φορείς και τα κέντρα σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο αναλαμβάνουν σημαντικούς ρόλους στην αντιμετώπιση του προβλήματος στη χώρα. Προσφέρουν υποστήριξη, εκπαίδευση, και ευαισθητοποίηση για τον εθισμό στο διαδίκτυο, συνεργάζονται με τα σχολεία, τους γονείς και τους νέους για την πρόληψη του προβλήματος, και προωθούν την καλύτερη κατανόηση και διαχείριση του εθισμού στο διαδίκτυο. Αυτές οι προσπάθειες είναι απαραίτητες για τη δημιουργία ενός υγιούς και ισορροπημένου περιβάλλοντος στον ελλαδικό χώρο όπου οι άνθρωποι μπορούν να απολαμβάνουν τη χρήση του διαδικτύου χωρίς να περιπέσουν σε εθισμό (Γιαννακάκης, 2010).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΕΡΕΥΝΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

2.1 Έρευνες στην Ελλάδα και διεθνώς για το βαθμό εθισμού φοιτητών/τριών στο διαδίκτυο

Ο εθισμός στο Διαδίκτυο μεταξύ των φοιτητών στην Ελλάδα και διεθνώς έχει γίνει αντικείμενο αυξανόμενης ανησυχίας καθώς η ψηφιακή εποχή συνεχίζει να αναδιαμορφώνει τον τρόπο που ζούμε, εργαζόμαστε και μαθαίνουμε. Με τον πολλαπλασιασμό των έξυπνων κινητών, των πλατφόρμων κοινωνικής δικτύωσης, των διαδικτυακών παιχνιδιών και άλλων ψηφιακών τεχνολογιών, οι φοιτητές είναι πιο συνδεδεμένοι από ποτέ, αλλά αυτή η συνδεσιμότητα έχει επίσης προκαλέσει το ζήτημα του εθισμού στο διαδίκτυο. Έρευνες που πραγματοποιήθηκαν τόσο στην Ελλάδα όσο και σε όλο τον κόσμο προσπάθησαν να κατανοήσουν την έκταση αυτού του προβλήματος, τις υποκείμενες αιτίες του και τις πιθανές συνέπειές του στην ακαδημαϊκή επίδοση, την ψυχική υγεία και τη γενική ευημερία των φοιτητών. Μια από αυτές τις έρευνες περιλαμβάνει τη μελέτη της Πανεπιστημιακής Κλινικής Ψυχικής Υγείας του Πανεπιστημίου Αθηνών, η οποία εξετάζει τη σχέση μεταξύ εθισμού στο διαδίκτυο και ψυχικής υγείας των φοιτητών (Γιαννακάκης, 2010).

Ένα από τα πιο ευρέως χρησιμοποιούμενα εργαλεία για την αξιολόγηση του εθισμού στο Διαδίκτυο είναι το Τεστ Εθισμού στο Διαδίκτυο (IAT), το οποίο αναπτύχθηκε από τη Young το 1998. Αυτό το ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς αποτελείται από 20 στοιχεία που μετρούν διάφορες πτυχές της χρήσης του διαδικτύου, όπως π.χ. ενασχόληση, απόσυρση, απώλεια ελέγχου και αρνητικές συνέπειες. Το IAT έχει προσαρμοστεί και μεταφραστεί σε διάφορες γλώσσες, συμπεριλαμβανομένης της ελληνικής, επιτρέποντας στους ερευνητές να το χρησιμοποιήσουν στις σπουδές τους για να κατανοήσουν τον βαθμό εθισμού στο διαδίκτυο μεταξύ των φοιτητών στην Ελλάδα (Μυλωνάς, 2009).

Έρευνες που έγιναν στην Ελλάδα έχουν δείξει διαφορετικούς βαθμούς εθισμού στο διαδίκτυο μεταξύ των φοιτητών. Μια μελέτη που διεξήχθη το 2019 από ομάδα ερευνητών από ελληνικά πανεπιστήμια διαπίστωσε ότι περίπου το 11% των Ελλήνων φοιτητών πανεπιστημίου εμφάνιζε συμπτώματα εθισμού στο διαδίκτυο σύμφωνα με τα κριτήρια της IAT. Αυτή η μελέτη τόνισε ότι οι άνδρες φοιτητές, όσοι με χαμηλότερες ακαδημαϊκές επιδόσεις και εκείνοι που περνούσαν περισσότερο χρόνο σε ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης είχαν περισσότερες πιθανότητες να βιώσουν εθισμό στο διαδίκτυο. Αυτά τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι το ζήτημα του εθισμού στο διαδίκτυο δεν περιορίζεται σε

κανένα δημογραφικό στοιχείο, αλλά μπορεί να επηρεάσει φοιτητές από διάφορα υπόβαθρα (Κοκκέβη κ. συν., 2016).

Μια άλλη μελέτη που πραγματοποιήθηκε στην Ελλάδα το 2020 εξέτασε τον αντίκτυπο της πανδημίας COVID-19 στον εθισμό των φοιτητών στο διαδίκτυο. Η μελέτη διεξήγαγε από το Κέντρο Έρευνας για την Ψυχολογία και την Υγεία στο Πανεπιστήμιο Αθηνών. Η ξαφνική στροφή προς τη διαδικτυακή μάθηση και η αυξημένη εξάρτηση από τις ψηφιακές συσκευές για κοινωνικοποίηση κατά τη διάρκεια των lockdowns έθεσε ανησυχίες για την έξαρση του εθισμού στο διαδίκτυο. Η έρευνα διαπίστωσε ότι, κατά τη διάρκεια της πανδημίας, ο εθισμός στο διαδίκτυο αυξήθηκε μεταξύ των φοιτητών, ιδιαίτερα για εκείνους που ήδη κινδύνευαν πριν από την πανδημία. Η ανάγκη αντιμετώπισης του άγχους και της αβεβαιότητας της πανδημίας και ο αυξημένος χρόνος οθόνης για εκπαιδευτικούς και ψυχαγωγικούς σκοπούς έπαιξαν ρόλο σε αυτή την αύξηση του εθισμού (Κοκκέβη κ. συν. 2016).

Σε διεθνές επίπεδο, έχουν διεξαχθεί επίσης έρευνες για την αξιολόγηση του εθισμού στο διαδίκτυο μεταξύ των φοιτητών. Το θέμα του εθισμού στο Διαδίκτυο δεν περιορίζεται σε μια συγκεκριμένη χώρα ή πολιτισμό αλλά αποτελεί παγκόσμια ανησυχία. Διάφοροι παράγοντες συμβάλλουν σε αυτό το φαινόμενο, όπως η ευκολία πρόσβασης στο διαδίκτυο, η πανταχού παρουσία των έξυπνων κινητών και η γοητεία των διαδικτυακών δραστηριοτήτων όπως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα παιχνίδια και η ροή. Διεθνείς έρευνες έχουν αποκαλύψει μια σειρά από γνώσεις σχετικά με τον επιπολασμό του εθισμού στο διαδίκτυο και τον αντίκτυπό του στους φοιτητές. Μια από τις μελέτες που πραγματοποιήθηκε σε διεθνές επίπεδο είναι αυτή που διεξήγαγε το Πανεπιστήμιο του Χονγκ Κονγκ, η οποία εστίασε στον εθισμό στο διαδίκτυο μεταξύ των φοιτητών και διερεύνησε τις αιτίες και τις επιπτώσεις του (Brenner, 1997).

Στις Ηνωμένες Πολιτείες, για παράδειγμα, το Pew Research Center έχει διεξαγάγει έρευνες σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου μεταξύ των εφήβων. Αυτές οι έρευνες έχουν δείξει ότι η συντριπτική πλειονότητα των Αμερικανών εφήβων έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο και το χρησιμοποιούν για διάφορους σκοπούς, συμπεριλαμβανομένης της επικοινωνίας, της ψυχαγωγίας και της εκπαίδευσης. Αν και αυτά τα ευρήματα δεν μετρούν άμεσα τον εθισμό στο διαδίκτυο, υπογραμμίζουν τον βαθμό στον οποίο οι φοιτητές ασχολούνται με την ψηφιακή τεχνολογία, η οποία μπορεί να είναι μια πιθανή πύλη για εθιστικές συμπεριφορές (Young & Nabuco, 2011).

Επιπλέον, διεθνείς μελέτες, όπως μια μετά-ανάλυση, προσπάθησαν να συνθέσουν δεδομένα από διάφορες χώρες για να παράσχουν μια παγκόσμια προοπτική για τον επιπολασμό του εθισμού στο διαδίκτυο μεταξύ των εφήβων. Η μετά-ανάλυση περιελάμβανε δεδομένα από μελέτες που πραγματοποιήθηκαν στη Βόρεια Αμερική, την Ευρώπη, την Ασία και άλλες περιοχές και διαπίστωσε ότι περίπου το 6% των εφήβων παγκοσμίως ήταν εθισμένοι στο διαδίκτυο. Αυτό δείχνει ότι το ζήτημα δεν περιορίζεται σε μια συγκεκριμένη γεωγραφική περιοχή, αλλά είναι μια ευρέως διαδεδομένη ανησυχία που επηρεάζει τους νέους σε όλο τον κόσμο (Cheng & Li, 2014).

Ο επιπολασμός του εθισμού στο διαδίκτυο μεταξύ των φοιτητών μπορεί να ποικίλλει σημαντικά μεταξύ των χωρών λόγω πολιτισμικών, κοινωνικοοικονομικών και τεχνολογικών διαφορών. Για παράδειγμα, χώρες της Ανατολικής Ασίας, όπως η Νότια Κορέα και η Κίνα, έχουν αναφέρει υψηλότερα ποσοστά εθισμού στο διαδίκτυο μεταξύ των φοιτητών. Αυτό το φαινόμενο έχει αποδοθεί σε παράγοντες όπως η ακαδημαϊκή πίεση, η επικράτηση των ίντερνετ καφέ και η πολιτισμική στάση απέναντι στην τεχνολογία (Tsitsika κ. συν., 2014).

Στη Νότια Κορέα, μια χώρα γνωστή για τις υποδομές προηγμένης τεχνολογίας και το εξαιρετικά ανταγωνιστικό εκπαιδευτικό σύστημα, ο εθισμός στο Διαδίκτυο έχει προκαλέσει μεγάλη ανησυχία. Έρευνες που διεξήγαγε το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Ευημερίας της Νότιας Κορέας έδειξαν ότι ένα σημαντικό μέρος των φοιτητών κινδυνεύει ή βιώνει ήδη εθισμό στο διαδίκτυο. Η κυβέρνηση έχει λάβει μέτρα για την αντιμετώπιση αυτού του ζητήματος, συμπεριλαμβανομένων κανονισμών για τις ώρες λειτουργίας των ίντερνετ καφέ και εκπαιδευτικών προγραμμάτων για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τους κινδύνους της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου (Shek & Yu, 2016).

Η Κίνα έχει, επίσης, δει μια υψηλή επικράτηση του εθισμού στο διαδίκτυο μεταξύ των φοιτητών. Μια μελέτη που διεξήχθη από το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων της Κίνας το 2019 διαπίστωσε ότι περίπου το 14% των Κινέζων εφήβων ήταν εθισμένοι στο διαδίκτυο. Η μελέτη αποκάλυψε ότι η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου συσχετίστηκε με χαμηλότερες ακαδημαϊκές επιδόσεις, διαταραχές ύπνου και αυξημένα επίπεδα στρες και άγχους. Ως απάντηση σε αυτό το ζήτημα, η κινεζική κυβέρνηση έχει εφαρμόσει μέτρα για τη ρύθμιση των διαδικτυακών τυχερών παιχνιδιών, τον περιορισμό του χρόνου οθόνης για ανηλίκους και την προώθηση πιο υγιεινών διαδικτυακών συμπεριφορών (Cao & Su, 2007).

Η διεθνής διακύμανση στα ποσοστά εθισμού στο διαδίκτυο υποδηλώνει ότι το πρόβλημα επηρεάζεται από έναν συνδυασμό πολιτιστικών, κοινωνικών και περιβαλλοντικών

παραγόντων. Για παράδειγμα, η έμφαση στην ακαδημαϊκή επιτυχία και τον ανταγωνισμό σε ορισμένες ασιατικές χώρες μπορεί να οδηγήσει σε υψηλότερα επίπεδα άγχους και στη χρήση του διαδικτύου ως μηχανισμού αντιμετώπισης. Αντίθετα, σε χώρες με πιο χαλαρή στάση απέναντι στην εκπαίδευση και μεγαλύτερη εστίαση στον ελεύθερο χρόνο, ο εθισμός στο διαδίκτυο μπορεί να εκδηλωθεί διαφορετικά (Bremer, 2005).

Οι συνέπειες του εθισμού στο διαδίκτυο μεταξύ των φοιτητών μπορεί να είναι εκτεταμένες. Πέρα από τον πιθανό αντίκτυπό του στην ακαδημαϊκή επίδοση, μπορεί επίσης να επηρεάσει την ψυχική υγεία και τις κοινωνικές σχέσεις των φοιτητών. Η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου μπορεί να οδηγήσει σε συναισθήματα απομόνωσης, κατάθλιψης και άγχους. Μπορεί επίσης να επηρεάσει τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις του πραγματικού κόσμου, καθώς τα άτομα μπορεί να δίνουν προτεραιότητα στις διαδικτυακές σχέσεις έναντι των διαπροσωπικών συνδέσεων (Bremer, 2005).

Για να αντιμετωπιστεί το ζήτημα του εθισμού στο διαδίκτυο μεταξύ των φοιτητών, είναι απαραίτητο να υιοθετήσουμε μια πολύπλευρη προσέγγιση. Αυτή η προσέγγιση θα πρέπει να περιλαμβάνει εκπαιδευτικά ιδρύματα, γονείς και τους ίδιους τους φοιτητές. Τα εκπαιδευτικά ιδρύματα μπορούν να διαδραματίσουν κρίσιμο ρόλο αυξάνοντας την ευαισθητοποίηση σχετικά με τους κινδύνους του εθισμού στο διαδίκτυο και παρέχοντας πόρους στους φοιτητές για να αναζητήσουν βοήθεια εάν χρειαστεί. Τα σχολεία μπορούν επίσης να ενσωματώσουν τον ψηφιακό γραμματισμό και την υπεύθυνη χρήση του διαδικτύου στο πρόγραμμα σπουδών τους (Siomos κ. συν., 2008).

Οι γονείς διαδραματίζουν επίσης σημαντικό ρόλο στην πρόληψη και την αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο μεταξύ των φοιτητών. Μπορούν να θέτουν όρια στον χρόνο οθόνης, να παρακολουθούν τις διαδικτυακές δραστηριότητες των παιδιών τους και να συμμετέχουν σε ανοιχτές και υποστηρικτικές συζητήσεις σχετικά με τους πιθανούς κινδύνους της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου. Είναι σημαντικό για τους γονείς να διαμορφώνουν υγιείς διαδικτυακές συμπεριφορές και να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να ακολουθούν έναν ισορροπημένο τρόπο ζωής που περιλαμβάνει σωματική δραστηριότητα, πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπιδράσεις και χόμπι εκτός σύνδεσης (Siomos κ. συν., 2008).

Για τους φοιτητές, η αυτογνωσία είναι το κλειδί. Θα πρέπει να ενθαρρύνονται να αναλογιστούν τη χρήση του διαδικτύου και τον αντίκτυπό του στην καθημερινή τους ζωή. Η αναγνώριση των σημαδιών του εθισμού, όπως η παραμέληση ευθυνών, η εμφάνιση συμπτωμάτων στέρησης όταν δεν είστε συνδεδεμένοι και η χρήση του διαδικτύου για να

ξεφύγετε από προβλήματα της πραγματικής ζωής, είναι ένα κρίσιμο πρώτο βήμα. Οι φοιτητές θα πρέπει επίσης να γνωρίζουν τους διαθέσιμους πόρους για να αναζητήσουν βοήθεια και υποστήριξη εάν πιστεύουν ότι παλεύουν με τον εθισμό στο διαδίκτυο (Rumpf κ. συν., 2014).

Εκτός από τις ατομικές και οικογενειακές προσπάθειες, οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας και οι ερευνητές μπορούν να συμβάλουν στην κατανόηση και τη θεραπεία του εθισμού στο διαδίκτυο. Η συνεχής έρευνα για τα αίτια και τις συνέπειες του εθισμού στο διαδίκτυο είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών πρόληψης και παρέμβασης. Θεραπευτικές προσεγγίσεις, όπως η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία και οι παρεμβάσεις που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα, έχουν αποδειχθεί πολλά υποσχόμενες βοηθώντας τα άτομα να διαχειριστούν τη χρήση του Διαδικτύου και να αναπτύξουν πιο υγιεινές συνήθειες (Rumpf κ. συν., 2014).

Συμπερασματικά, ο εθισμός στο διαδίκτυο μεταξύ των φοιτητών είναι ένα πολύπλευρο ζήτημα που ξεπερνά τα εθνικά σύνορα. Έρευνες που έγιναν τόσο στην Ελλάδα όσο και διεθνώς έχουν ρίξει φως στην επικράτηση αυτού του προβλήματος και τις επιπτώσεις του στη ζωή των φοιτητών. Η ψηφιακή εποχή έχει φέρει τεράστια οφέλη, αλλά έχει επίσης εισαγάγει νέες προκλήσεις, συμπεριλαμβανομένου του κινδύνου εθισμού στο διαδίκτυο. Καθώς η κοινωνία συνεχίζει να παλεύει με τις συνέπειες της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου, είναι επιτακτική η ευαισθητοποίηση, η προώθηση της υπεύθυνης διαδικτυακής συμπεριφοράς και η παροχή υποστήριξης και πόρων για τους φοιτητές και τις οικογένειές τους. Αντιμετωπίζοντας τον εθισμό στο διαδίκτυο ως ανησυχία για τη δημόσια υγεία, μπορούμε να προσπαθήσουμε να δημιουργήσουμε μια πιο υγιή, πιο ισορροπημένη σχέση με τον ψηφιακό κόσμο προς όφελος της επόμενης γενιάς (Durkee κ. συν., 2012).

2.2 Έρευνες στην Ελλάδα και διεθνώς για παράγοντες που σχετίζονται με τον εθισμό φοιτητών/τριών στο διαδίκτυο

Η έρευνα για τον εθισμό στο διαδίκτυο μεταξύ φοιτητών στην Ελλάδα και διεθνώς έχει κερδίσει σημαντική προσοχή τα τελευταία χρόνια καθώς η χρήση του διαδικτύου έχει γίνει αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής ζωής. Αυτός ο εθισμός, που συχνά αναφέρεται ως Διαταραχή Χρήσης Διαδικτύου (IUD) ή προβληματική χρήση του διαδικτύου, είναι μια αυξανόμενη ανησυχία καθώς μπορεί να έχει διάφορες αρνητικές συνέπειες στη σωματική, ψυχολογική και κοινωνική ευημερία των φοιτητών. Έχουν διεξαχθεί πληθώρα μελετών για τη διερεύνηση των παραγόντων που συμβάλλουν στον εθισμό στο διαδίκτυο και τις

επιπτώσεις του στους φοιτητές, ρίχνοντας φως στην περίπλοκη φύση αυτού του φαινομένου (Stavropoulos κ. συν., 2013).

Διεθνώς, το θέμα του εθισμού στο διαδίκτυο έχει διερευνηθεί εκτενώς. Οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι οι παράγοντες που συμβάλλουν στον εθισμό στο διαδίκτυο είναι πολύπλευροι και συχνά αλληλένδετοι. Αυτοί οι παράγοντες μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε ατομικές, οικογενειακές και κοινωνικές πτυχές. Σε ατομικό επίπεδο, ψυχολογικοί παράγοντες όπως η κατάθλιψη, το άγχος, η μοναξιά και η χαμηλή αυτοεκτίμηση έχουν συνδεθεί με αυξημένο εθισμό στο διαδίκτυο μεταξύ των φοιτητών. Επιπλέον, χαρακτηριστικά της προσωπικότητας όπως η παρορμητικότητα και οι τάσεις αναζήτησης αίσθησης μπορούν να κάνουν τα άτομα πιο επιρρεπή στην υπερβολική χρήση του Διαδικτύου (Baker & Hoerger, 2012).

Στην Ελλάδα έχουν παρατηρηθεί παρόμοιες τάσεις. Οι Έλληνες φοιτητές, όπως και οι ομόλογοί τους σε όλο τον κόσμο, εκτίθενται σε διάφορους στρεσογόνους παράγοντες και το διαδίκτυο λειτουργεί ως καταφύγιο από τις απαιτήσεις της ακαδημαϊκής ζωής και τις κοινωνικές πιέσεις. Κατά συνέπεια, οι φοιτητές στην Ελλάδα εμφανίζουν υψηλά ποσοστά εθισμού στο διαδίκτυο, με μια μελέτη που διεξήχθη από το Πανεπιστήμιο της Αθήνας να αναφέρει ότι σχεδόν το 10% των Ελλήνων φοιτητών να κινδυνεύει να αναπτύξει εθισμό στο διαδίκτυο. Οι Έλληνες ερευνητές διερευνούν ενεργά τους παράγοντες που κρύβουν αυτό το φαινόμενο στο τοπικό πλαίσιο, οι οποίοι, σε κάποιο βαθμό, ευθυγραμμίζονται με τα παγκόσμια ευρήματα (Stavropoulos κ. συν., 2013).

Ένας αξιοσημείωτος παράγοντας σε ατομικό επίπεδο στην Ελλάδα είναι ο ρόλος του ακαδημαϊκού άγχους. Οι Έλληνες φοιτητές αντιμετωπίζουν συχνά έντονες ακαδημαϊκές πιέσεις λόγω του ανταγωνιστικού χαρακτήρα του εκπαιδευτικού συστήματος. Αυτό το άγχος μπορεί να τους οδηγήσει να δραπετεύσουν στον εικονικό κόσμο, αναζητώντας χαλάρωση, ψυχαγωγία ή ακόμα και ακαδημαϊκούς πόρους στο διαδίκτυο. Η ευκολία πρόσβασης σε εκπαιδευτικό υλικό και πόρους στο διαδίκτυο μπορεί ακούσια να συμβάλει στον εθισμό στο διαδίκτυο. Αυτό υπογραμμίζει την ανάγκη για αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης και δεξιότητες διαχείρισης χρόνου για τους Έλληνες φοιτητές για τον μετριασμό του κινδύνου εθισμού στο διαδίκτυο (Floros κ. συν., 2014).

Επιπλέον, η δομή της ελληνικής οικογένειας παίζει σημαντικό ρόλο στην κατανόηση του εθισμού στο διαδίκτυο μεταξύ των φοιτητών. Η υποστήριξη και η δυναμική της οικογένειας έχει αποδειχθεί ότι έχουν σημαντικό αντίκτυπο στην πιθανότητα εθισμού στο διαδίκτυο.

Στην Ελλάδα, η παραδοσιακή δομή της οικογένειας παραμένει ισχυρή και οι φοιτητές συχνά ζουν με τους γονείς τους ακόμη και όταν σπουδάζουν. Η οικογένεια μπορεί να λειτουργήσει είτε ως προστατευτικός παράγοντας είτε ως παράγοντας κινδύνου σε αυτό το πλαίσιο. Η οικογενειακή υποστήριξη και η επικοινωνία μπορούν να βοηθήσουν τους φοιτητές να αναπτύξουν ανθεκτικότητα ενάντια στον εθισμό στο διαδίκτυο, ενώ οι συγκρούσεις και η έλλειψη γονικής συμμετοχής μπορούν να συμβάλουν στο πρόβλημα (Floros κ. συν, 2014).

Οι κοινωνικοί παράγοντες επηρεάζουν επίσης τον εθισμό στο διαδίκτυο στην Ελλάδα. Η ευρεία διαθεσιμότητα του Διαδικτύου και των έξυπνων κινητών, σε συνδυασμό με τα σχετικά προσιτά προγράμματα δεδομένων, έχουν κάνει την πρόσβαση στο Διαδίκτυο διάχυτη. Αν και αυτή η προσβασιμότητα έχει θετικές επιπτώσεις στην εκπαίδευση και την επικοινωνία, έχει επίσης οδηγήσει σε αύξηση των περιπτώσεων εθισμού στο διαδίκτυο. Οι πλατφόρμες μέσω κοινωνικής δικτύωσης και τα διαδικτυακά παιχνίδια, ειδικότερα, έχουν γίνει σημαντικό μέρος της ζωής των Ελλήνων φοιτητών, θολώνοντας συχνά το όριο μεταξύ ελεύθερου χρόνου και εθισμού. Στο πλαίσιο αυτό, οι παρεμβάσεις που προωθούν την υπεύθυνη χρήση του διαδικτύου και τον ψηφιακό γραμματισμό είναι απαραίτητες (Floros κ. συν., 2014).

Επιπλέον, ο αντίκτυπος των πολιτιστικών και κοινωνικών κανόνων στον εθισμό στο διαδίκτυο δεν μπορεί να αγνοηθεί. Η ελληνική κουλτούρα δίνει μεγάλη αξία στις διαπροσωπικές σχέσεις και την κοινωνικοποίηση, η οποία υπήρξε ιστορικά πηγή συναισθηματικής υποστήριξης. Ωστόσο, το Διαδίκτυο μπορεί μερικές φορές να υποκαταστήσει τις αλληλεπιδράσεις στην πραγματική ζωή, οδηγώντας δυνητικά σε αυξημένη μοναξιά και κοινωνική απομόνωση μεταξύ των φοιτητών. Η κατανόηση αυτών των πολιτισμικών δυναμικών είναι ζωτικής σημασίας για τον σχεδιασμό αποτελεσματικών στρατηγικών πρόληψης και παρέμβασης (Κοκκέβη και συν., 2016).

Σε διεθνή κλίμακα, οι ερευνητές έχουν αναπτύξει διάφορα θεωρητικά μοντέλα για να εξηγήσουν τον εθισμό στο διαδίκτυο μεταξύ των φοιτητών. Ένα από τα πιο ευρέως αναγνωρισμένα είναι το μοντέλο Αντισταθμιστικής Χρήσης Διαδικτύου (CIU), το οποίο υποστηρίζει ότι τα άτομα στρέφονται στο διαδίκτυο ως μηχανισμό αντιμετώπισης του στρες και των αρνητικών συναισθημάτων. Αυτό το μοντέλο έχει απήχηση στις εμπειρίες των Ελλήνων φοιτητών, οι οποίοι συχνά χρησιμοποιούν το διαδίκτυο ως διαφυγή από ακαδημαϊκές πιέσεις και διαπροσωπικές συγκρούσεις. Σύμφωνα με το μοντέλο CIU, οι αντιληπτές ικανοποιήσεις της χρήσης του διαδικτύου, όπως η χαλάρωση, η ψυχαγωγία και η

κοινωνική αλληλεπίδραση, χρησιμεύουν ως ρυθμιστικό προστασίας έναντι των στρεσογόνων παραγόντων. Ωστόσο, εάν αυτές οι ικανοποιήσεις υπερχρησιμοποιηθούν και γίνουν η κύρια στρατηγική αντιμετώπισης, μπορεί να αναπτυχθεί εθισμός στο διαδίκτυο (Καλογρίδου-Κολυβά, 2011).

Στην Ελλάδα, οι ερευνητές έχουν επίσης διερευνήσει τον ρόλο της πολιτισμικής ταυτότητας στον εθισμό στο διαδίκτυο. Η ελληνική πολιτισμική έμφαση στη συλλογικότητα και τα στενά κοινωνικά δίκτυα μπορεί να οδηγήσει σε ένα μοναδικό σύνολο προκλήσεων για φοιτητές που μπορεί να αισθάνονται αποκομμένοι από τους διαδικτυακούς και εκτός σύνδεσης κοινωνικούς τους κύκλους. Ορισμένες μελέτες, όπως αυτή που πραγματοποιήθηκε από το Πανεπιστήμιο Αθηνών, έχουν προτείνει ότι οι Έλληνες φοιτητές μπορεί να επιδίδονται σε υπερβολική χρήση του Διαδικτύου για να γεφυρώσουν αυτό το χάσμα και να διατηρήσουν κοινωνικές συνδέσεις, ακόμη και όταν αυτές οι συνδέσεις είναι εικονικές. Αυτή η πολιτιστική προοπτική υπογραμμίζει τη σημασία της εξέτασης των ειδικών αναγκών και αξιών του ελληνικού πληθυσμού κατά την αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο (Κοκκέβη και συν., 2016).

Επιπλέον, η διεθνής έρευνα έχει εντοπίσει ορισμένους δημογραφικούς παράγοντες που σχετίζονται με τον εθισμό στο διαδίκτυο, όπως το φύλο και η ηλικία, σύμφωνα με μελέτες που πραγματοποιήθηκαν από το Ινστιτούτο Ψυχιατρικής του Λονδίνου. Ενώ το χάσμα μεταξύ των φύλων στον εθισμό στο Διαδίκτυο έχει μειωθεί, οι άντρες φοιτητές τείνουν να διατρέχουν ελαφρώς υψηλότερο κίνδυνο από τις γυναίκες ομολόγους τους. Στην Ελλάδα, αυτή η τάση είναι επίσης παρατηρήσιμη, με τους άνδρες φοιτητές να αναφέρουν συχνά πιο σημαντικά συμπτώματα εθισμού στο διαδίκτυο. Η ηλικία παίζει επίσης ρόλο, με τους μικρότερους φοιτητές να είναι πιο επιρρεπείς στον εθισμό στο διαδίκτυο. Η αυξανόμενη ενσωμάτωση της τεχνολογίας στην εκπαίδευση και την καθημερινή ζωή των Ελλήνων φοιτητών σημαίνει ότι τα νεότερα άτομα εκτίθενται στο διαδίκτυο από μικρή ηλικία, αυξάνοντας ενδεχομένως τον κίνδυνο (Johansson κ. συν., 2004).

Μια άλλη αξιοσημείωτη πτυχή της διεθνούς έρευνας είναι η σχέση μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και των ακαδημαϊκών επιδόσεων. Αρκετές μελέτες, όπως αυτή που πραγματοποιήθηκε από το Πανεπιστήμιο της Αθήνας, έχουν βρει αρνητική συσχέτιση μεταξύ της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου και των ακαδημαϊκών επιτευγμάτων. Αυτό το μοτίβο είναι συνεπές με ευρήματα από την Ελλάδα, όπου οι φοιτητές που αγωνίζονται με τον εθισμό στο Διαδίκτυο μπορεί να παρουσιάσουν πτώση στις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις.

Αυτή η σύνδεση μεταξύ του εθισμού στο Διαδίκτυο και των ακαδημαϊκών αποτελεσμάτων υπογραμμίζει την ανάγκη τα εκπαιδευτικά ιδρύματα να παρέχουν υποστήριξη και πόρους σε φοιτητές που δυσκολεύονται με τη χρήση του Διαδικτύου (Μυλωνάς, 2009).

Στον τομέα της πρόληψης και της παρέμβασης, τόσο διεθνείς όσο και Έλληνες ερευνητές έχουν προτείνει διάφορες στρατηγικές. Η ανάπτυξη προγραμμάτων ψηφιακής παιδείας και υπεύθυνης χρήσης του διαδικτύου είναι ζωτικής σημασίας, ειδικά για τους νέους φοιτητές που είναι πιο ευαίσθητοι στον εθισμό στο διαδίκτυο. Στην Ελλάδα, σχολεία και πανεπιστήμια έχουν αρχίσει να εφαρμόζουν τέτοια προγράμματα, ευαισθητοποιώντας για τις πιθανές συνέπειες της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου και διδάσκοντας στους φοιτητές πώς να εξισορροπούν τη ζωή τους online και offline (Κοκκέβη και συν., 2016).

Επιπλέον, οι υπηρεσίες υποστήριξης ψυχικής υγείας και συμβουλευτικής μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο. Ερευνητές τόσο στην Ελλάδα όσο και διεθνώς υποστηρίζουν την ενσωμάτωση των υπηρεσιών ψυχολογικής υποστήριξης στα εκπαιδευτικά ιδρύματα για να βοηθήσουν τους φοιτητές να αντιμετωπίσουν το ακαδημαϊκό στρες, το άγχος και τη μοναξιά με πιο υγιεινούς τρόπους. Στην Ελλάδα, η επέκταση των υπηρεσιών ψυχικής υγείας εντός των πανεπιστημίων εξακολουθεί να είναι ένας αναπτυσσόμενος τομέας, αλλά σταδιακά κερδίζει δυναμική (Young, 1998).

Οι οικογενειακές παρεμβάσεις είναι επίσης αποτελεσματικές για την καταπολέμηση του εθισμού στο διαδίκτυο. Στην Ελλάδα, όπου η οικογενειακή μονάδα παραμένει ουσιαστική, η συμμετοχή των γονέων στην πρόληψη και τη θεραπεία του εθισμού στο διαδίκτυο μεταξύ των παιδιών τους είναι ζωτικής σημασίας. Οι γονείς μπορούν να εκπαιδευτούν για τα σημάδια του εθισμού και τις στρατηγικές για να υποστηρίξουν τα παιδιά τους στην ανάπτυξη πιο υγιεινών συνηθειών χρήσης του Διαδικτύου. Η επικοινωνία μέσα στην οικογένεια μπορεί να ενισχύσει την κατανόηση και να προσφέρει ένα υποστηρικτικό περιβάλλον για τους φοιτητές να αντιμετωπίσουν τον εθισμό τους (Σιώμος κ.συν., 2009).

Επιπλέον, διεθνείς και Έλληνες ερευνητές έχουν διερευνήσει τις δυνατότητες των παρεμβάσεων που βασίζονται στην τεχνολογία για την αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο. Εφαρμογές για κινητά και διαδικτυακά προγράμματα που παρακολουθούν και περιορίζουν τον χρόνο χρήσης έχουν αναπτυχθεί ως εργαλεία για να βοηθήσουν τα άτομα να ανακτήσουν τον έλεγχο της χρήσης τους στο Διαδίκτυο. Αυτές οι παρεμβάσεις μπορεί να

είναι ιδιαίτερα ελκυστικές για τη νεότερη γενιά με γνώσεις τεχνολογίας και η αποτελεσματικότητά τους αποτελεί θέμα συνεχούς έρευνας (Σιώμος κ. συν., 2009).

Συμπερασματικά, η έρευνα για τον εθισμό στο διαδίκτυο μεταξύ φοιτητών στην Ελλάδα και διεθνώς έχει αποκαλύψει ένα σύνθετο πλέγμα παραγόντων που συμβάλλουν σε αυτό το ζήτημα. Ενώ παράγοντες σε ατομικό επίπεδο όπως η ψυχολογική ευεξία και το ακαδημαϊκό άγχος παίζουν σημαντικό ρόλο, οι οικογενειακοί και κοινωνικοί παράγοντες είναι εξίσου σημαντικοί για την κατανόηση του προβλήματος. Πολιτιστικοί κανόνες και αξίες, καθώς και δημογραφικές μεταβλητές, διαμορφώνουν περαιτέρω το τοπίο του εθισμού στο διαδίκτυο (Μυλωνάς, 2009).

Η ανάπτυξη θεωρητικών μοντέλων, όπως το μοντέλο αντισταθμιστικής χρήσης του Διαδικτύου, βοήθησε τους ερευνητές και τους επαγγελματίες να κατανοήσουν καλύτερα τους υποκείμενους μηχανισμούς του εθισμού στο διαδίκτυο. Επιπλέον, δημογραφικοί παράγοντες όπως το φύλο και η ηλικία, καθώς και η σύνδεση μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και της ακαδημαϊκής επίδοσης, έχουν διερευνηθεί εκτενώς (Kuss κ. συν, 2014).

Οι στρατηγικές πρόληψης και παρέμβασης εξελίσσονται συνεχώς, με έμφαση σε προγράμματα ψηφιακού γραμματισμού, υποστήριξη ψυχικής υγείας, προσεγγίσεις που βασίζονται στην οικογένεια και παρεμβάσεις που βασίζονται στην τεχνολογία. Είναι σημαντικό για ερευνητές, εκπαιδευτικούς και υπεύθυνους χάραξης πολιτικής στην Ελλάδα και σε όλο τον κόσμο να εργαστούν συλλογικά για να αντιμετωπίσουν το αυξανόμενο ζήτημα του εθισμού στο διαδίκτυο μεταξύ των φοιτητών και να διασφαλίσουν ότι μπορούν να αξιοποιήσουν τα οφέλη του διαδικτύου διατηρώντας παράλληλα μια υγιή ισορροπία με τη ζωή τους εκτός σύνδεσης (Κοκκέβη κ. συν., 2016).

2.3 Στόχος και ερευνητικά ερωτήματα έρευνας

Σε μια εποχή που χαρακτηρίζεται από την ταχεία εξέλιξη της τεχνολογίας και την πανταχού παρούσα παρουσία της, το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο μεταξύ των φοιτητών έχει αναδειχθεί ως πειστικό μέλημα, που δικαιολογεί περαιτέρω διερεύνηση του ζητήματος. Κατά συνέπεια, στόχος της παρούσας εργασίας είναι να διερευνήσει το βαθμό εθισμού στο διαδίκτυο φοιτητών ΑΕΙ στην Ελλάδα, καθώς υπάρχει περιορισμένη διαθέσιμη βιβλιογραφία.

Τα ερευνητικά ερωτήματα της παρούσας έρευνας είναι:

1. Σε ποιο βαθμό είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο φοιτητές/τριες ΑΕΙ;
2. Διαφέρει ο βαθμός εθισμού φοιτητών/τριών στο διαδίκτυο με βάση δημογραφικά χαρακτηριστικά;

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

3.1 Στρατηγική της έρευνας

Η παρούσα έρευνα ακολούθησε ποσοτική προσέγγιση, καθώς διερεύνησε τις ψηφιακές συνήθειες και τάσεις εθισμού φοιτητών, προσφέροντας πολύτιμες γνώσεις για το φαινόμενο του ψηφιακού εθισμού (Creswell, 2016).

Τα ερωτηματολόγια με κλειστές ερωτήσεις προσφέρουν ένα μοναδικό πλεονέκτημα καθώς παρέχουν την ευκαιρία να συγκεντρωθεί αποτελεσματικά ένας σημαντικός όγκος δεδομένων, επιτρέποντας τη συμπερίληψη μιας ευρύτερης διατομής του φοιτητικού πληθυσμού στη μελέτη (Creswell, 2016). Αυτό το εύρος είναι απαραίτητο για την παροχή μιας πιο ολοκληρωμένης εικόνας του ψηφιακού εθισμού.

Επιπλέον, η φύση των κλειστών ερωτήσεων βοηθάει στο να διασφαλίσουμε τη συνέπεια στις απαντήσεις. Χρησιμοποιώντας προκαθορισμένες επιλογές απόκρισης, ελαχιστοποιούμε την ασάφεια και διευκολύνουμε τη διαδικασία ανάλυσης δεδομένων. Αυτή η στρατηγική επιλογή μας δίνει τη δυνατότητα να εξάγουμε ουσιαστικά συμπεράσματα και να εντοπίζουμε τάσεις και συσχετισμούς στα δεδομένα (Creswell, 2016).

Οι ερωτήσεις, οι επιλογές απαντήσεων και ο συνολικός σχεδιασμός έχουν αναπτυχθεί σχολαστικά για να ευθυγραμμιστούν με τους ερευνητικούς μας στόχους. Στόχος μας είναι να συγκεντρώσουμε δεδομένα που όχι μόνο αποκαλύπτουν την έκταση του ψηφιακού εθισμού, αλλά ρίχνουν φως σε πιθανούς παράγοντες που συμβάλλουν σε αυτό το φαινόμενο.

3.2 Δείγμα της έρευνας

Ο πληθυσμός-στόχος αυτής της μελέτης αποτελείται από φοιτητές που είναι εγγεγραμμένοι σε ΑΕΙ της χώρας. Το δείγμα της παρούσας έρευνας περιλαμβάνει 151 φοιτητές και συγκεκριμένα, 83 άτομα από τους συμμετέχοντες είναι γυναίκες, 52 άνδρες, και 16 άτομα ανέφεραν ότι ανήκουν στην κατηγορία 'Άλλο'. Όσον αφορά την ηλικία, τα άτομα κατανέμονται από 18 έως 58 χρονών, με μέσο όρο ηλικίας 21,95 έτη (T.A.= 6,01).

Σε σχέση με την ακαδημαϊκή κατάσταση, η πλειονότητα των φοιτητών είναι στα πρώτα τους έτη σπουδών, με 39 άτομα στο 1ο έτος και 37 στο 2ο. Το 3ο και 4ο έτος έχουν 27 και 33 άτομα αντίστοιχα, ενώ 15 άτομα βρίσκονταν επί πτυχίω. Οι περισσότεροι φοιτητές

σπουδάζουν στο Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας (109 άτομα), ενώ 42 σπουδάζουν σε άλλα πανεπιστήμια. Από αυτούς οι 99 σπουδάζουν στο παιδαγωγικό τμήμα δημοτικής εκπαίδευσης ενώ οι υπόλοιποι 52 σπουδάζουν σε άλλα τμήματα. Η κατάσταση ως προς την κατοικία τους δείχνει ότι 81 άτομα μένουν μόνα τους, 42 με την οικογένεια τους, 22 με συγκάτοικο, 5 επιστρέφουν στο σπίτι τους (πηγαινοέρχονται), ενώ ένας μένει με τον αδελφό του. Επίσης, 77 άτομα έμεναν σε αστική περιοχή όσο ήταν μαθητές, 32 άτομα έμεναν σε αγροτική και 42 άτομα σε ημιαστική.

Αναφορικά με τη χρήση του διαδικτύου, τα δεδομένα δείχνουν ποικίλες προτιμήσεις: 75 άτομα ανέφεραν ότι το χρησιμοποιούν κυρίως για κοινωνική δικτύωση, 40 για εκπαιδευτικούς σκοπούς και 30 και για τους δύο σκοπούς. Πέραν αυτών, τρία άτομα αξιοποιούν το διαδίκτυο για παιχνίδια και ψυχαγωγία, δύο για την ενίσχυση της γνώσης και την επικοινωνία με άλλους, ενώ ένα άτομο δεν έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο.

Τέλος, αναφορικά με τη συχνότητα χρήσης, 73 άτομα ανέφεραν ότι το χρησιμοποιούν περισσότερο ως φοιτητές, 21 λιγότερο, και 57 δεν παρατήρησαν διαφορά. Σημαντικό επίσης είναι ότι 116 άτομα πιστεύουν ότι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο με πιο αποδοτικό τρόπο, ενώ 35 διαφωνούν. Σχετικά με την πρόσβαση στο διαδίκτυο, 55 άτομα ανέφεραν ότι έχουν δωρεάν πρόσβαση, 60 ότι έχουν απεριόριστη πρόσβαση με χρέωση και 36 χρεώνονται ανά megabyte, δείχνοντας την ποικιλία στους τύπους συνδρομών που επιλέγουν οι φοιτητές.

3.3 Ερευνητική διαδικασία συλλογής δεδομένων

Η διαδικασία συλλογής δεδομένων σε αυτή τη μελέτη για τον εθισμό στο διαδίκτυο των φοιτητών ήταν συστηματική και δομημένη ώστε να διασφαλίζεται η αξιοπιστία και η εγκυρότητα των πληροφοριών που συγκεντρώθηκαν. Η κύρια μέθοδος συλλογής δεδομένων περιλάμβανε τη διανομή ενός δομημένου ερωτηματολογίου ειδικά σχεδιασμένου για τη διερεύνηση του εθισμού στο διαδίκτυο και συναφείς παράγοντες.

Σχεδιασμός Ερωτηματολογίου: Το ερωτηματολόγιο έχει σχεδιαστεί προσεκτικά, λαμβάνοντας υπόψη καθιερωμένες κλίμακες και μέτρα για τον εθισμό στο διαδίκτυο. Αποτελείται από έναν συνδυασμό ερωτήσεων κλειστού τύπου και κλίμακας Likert, επιτρέποντας στους ερωτηθέντες να παρέχουν ποσοτικά δεδομένα σχετικά με τα πρότυπα χρήσης του Διαδικτύου, τα αντιληπτά επίπεδα εθισμού και τις σχετικές συμπεριφορές.

Διανομή και Συλλογή Δεδομένων: Για την απόκτηση δεδομένων για την έρευνα, στάλθηκε ένα ερωτηματολόγιο μέσω email σε φοιτητές. Η απόφαση να χρησιμοποιηθεί το email ως

μέσο διανομής βασίστηκε στην ευκολία πρόσβασης των συμμετεχόντων και στη δυνατότητα συλλογής σε σύντομο χρονικό διάστημα δεδομένα.

Ενημερωμένη συγκατάθεση: Πριν από τη συμμετοχή στη μελέτη, σε όλους τους συμμετέχοντες δόθηκαν σαφείς πληροφορίες σχετικά με τους ερευνητικούς στόχους, τα δικαιώματά τους και το απόρρητο των απαντήσεών τους.

Διαχείριση δεδομένων: Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν αποθηκεύτηκαν με ασφάλεια, κωδικοποιήθηκαν και οργανώθηκαν για στατιστική ανάλυση.

Δεοντολογικά ζητήματα: Σε όλη τη διαδικασία συλλογής δεδομένων, τηρήθηκαν οι αρχές δεοντολογίας, διασφαλίζοντας την προστασία των δικαιωμάτων και της ιδιωτικής ζωής των συμμετεχόντων.

Ακολουθώντας αυτή τη δομημένη διαδικασία συλλογής δεδομένων, αυτή η μελέτη στοχεύει να παρέχει ισχυρές και αξιόπιστες γνώσεις για το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο μεταξύ των φοιτητών και να συμβάλει στο υπάρχον σύνολο γνώσεων σε αυτόν τον τομέα.

3.4 Ερευνητικό εργαλείο

Το ερευνητικό εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε σε αυτή τη μελέτη ήταν ένα δομημένο ερωτηματολόγιο που έχει σχεδιαστεί για να διερευνήσει διεξοδικά τον εθισμό στο διαδίκτυο μεταξύ των φοιτητών. Το ερωτηματολόγιο είναι οργανωμένο σε διάφορες ενότητες, καθεμία από τις οποίες εξετάζει συγκεκριμένες πτυχές που σχετίζονται με τη χρήση του διαδικτύου, τις συμπεριφορές και τις αντιλήψεις των συμμετεχόντων.

Το ερωτηματολόγιο της παρούσας έρευνας συμπεριέλαβε το "Internet Addiction Test" (IAT), το οποίο δημιούργησε η Young (1998). Αποτελείται από 20 ερωτήσεις, οι οποίες απαντώνται με βάση μια πενταβάθμια κλίμακα Likert. Η κλίμακα αυτή περιλαμβάνει τις εξής βαθμίδες: 0 για 'Ποτέ', 1 για 'Σπάνια', 2 για 'Κάποιες φορές', 3 για 'Συχνά', 4 για 'Πολύ Συχνά' και 5 για 'Πάντα'. Η χρήση της κλίμακας Likert στο ερωτηματολόγιο επιτρέπει την αξιολόγηση της συχνότητας και της έντασης διαδικτυακών συμπεριφορών που μπορεί να συνδέονται με εθιστικά χαρακτηριστικά, καθιστώντας δυνατή την εκτίμηση του επιπέδου εξάρτησης ενός ατόμου από το διαδίκτυο. Η μέγιστη βαθμολογία είναι 100. Όσο υψηλότερη είναι η βαθμολογία, τόσο υψηλότερη είναι η σοβαρότητα του εθισμού στο διαδίκτυο. Η συνολική βαθμολογία που κυμαίνεται από 0 έως 30 θεωρείται ότι αντικατοπτρίζει ένα φυσιολογικό επίπεδο χρήσης του Διαδικτύου. Βαθμολογίες από 31 έως 49 υποδεικνύουν την παρουσία

ενός ήπιου/ελαφρού επιπέδου εθισμού στο Διαδίκτυο. Οι βαθμολογίες από 50 έως 79 αντικατοπτρίζουν την παρουσία ενός μέτριου επιπέδου. Και οι βαθμολογίες από 80 έως 100 υποδεικνύουν σοβαρή εξάρτηση από το Διαδίκτυο

Η πρώτη ενότητα του ερωτηματολογίου επικεντρώνεται στα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων, καθώς και στις διάφορες πτυχές της διαδικτυακής τους δραστηριότητας, όπως η πρόσβαση στο διαδίκτυο και η χρήση του ως μαθητές και φοιτητές. Από την άλλη πλευρά, η δεύτερη ενότητα εστιάζει στις ερωτήσεις που αφορούν τον εθισμό στο διαδίκτυο.

Αυτό το προσεκτικά κατασκευασμένο ερωτηματολόγιο χρησιμεύει για την επίτευξη των στόχων της μελέτης, επιτρέποντας τη συλλογή ποσοτικών δεδομένων για το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο μεταξύ του φοιτητικού πληθυσμού-στόχου και τη σύγκριση με δημογραφικά χαρακτηριστικά.

3.5 Μέθοδος ανάλυσης δεδομένων

Στην παρούσα έρευνα έγινε χρήση τόσο Περιγραφικών όσο και Επαγωγικών στατιστικών αναλύσεων. Αυτή η μεθοδολογική προσέγγιση επιδιώκει όχι μόνο να ποσοτικοποιήσει την επικράτηση του εθισμού στο Διαδίκτυο αλλά και να συγκρίνει τον ψηφιακό εθισμό με βάση το φύλο και την ηλικία.

Περιγραφική στατιστική:

Αξιοποιώντας την Περιγραφική Στατιστική, η έρευνα διερεύνησε τις γενικές τάσεις εντός του συνόλου δεδομένων που σχετίζονται με τον εθισμό των φοιτητών στο διαδίκτυο με αποτύπωση της σχετικών και απόλυτων συχνοτήτων μέσα από πίνακες και γραφήματα.

Επαγωγική στατιστική:

Προχωρώντας πέρα από τις γενικές γραμμές της Περιγραφικής Στατιστικής, η Επαγωγική Στατιστική εισάγει μια στοχευμένη εξέταση του εθισμού στο διαδίκτυο με βάση δημογραφικές μεταβλητές. Συγκεκριμένα αξιοποιήθηκε η μονοπαραγοντική ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) για ανεξάρτητα δείγματα για τη σύγκριση του εθισμού στο διαδίκτυο με βάση το φύλο και ο δείκτης συνάφειας Spearman's rho για τη συσχέτιση της ηλικίας με το βαθμό εθισμού.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

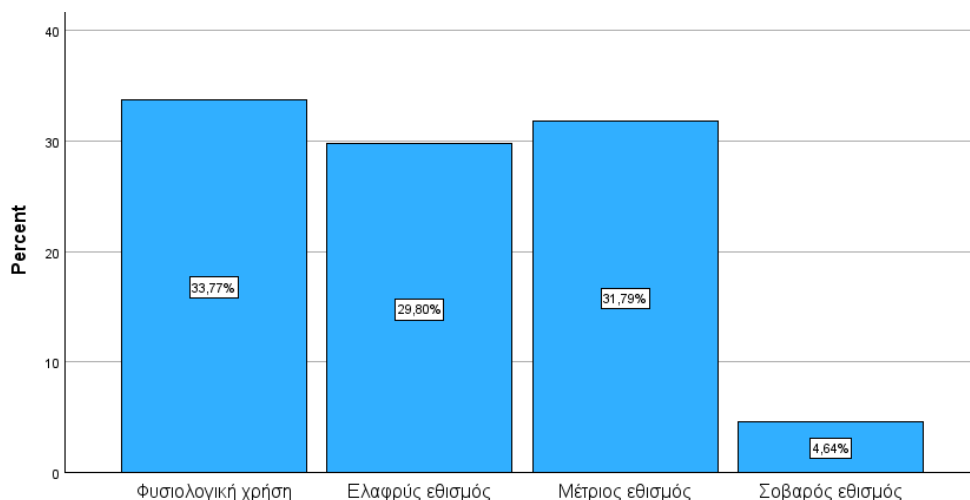
4.1 Βαθμός εθισμού στο διαδίκτυο φοιτητών/τριών ΑΕΙ

Στην παρούσα έρευνα διερευνήθηκε αρχικά ο βαθμός εθισμού φοιτητών/τριών ΑΕΙ στο διαδίκτυο. Βρέθηκε ότι το 1/3 των φοιτητών/τριών που έλαβαν μέρος στην έρευνα (33,8%) εμπίπτει στην κατηγορία «Φυσιολογική χρήση διαδικτύου». Αυτό υποδηλώνει ότι εμφανίζουν συμπεριφορές εντός ενός φυσιολογικού εύρους όσον αφορά τον εθισμό στο διαδίκτυο και δεν εμφανίζουν σημάδια εθιστικής συμπεριφοράς.

Μέτριο εθισμό στο διαδίκτυο βρέθηκε να εμφανίζει το 31,8% των ερωτηθέντων, που υποδηλώνει ότι αυτά τα άτομα εμπλέκονται σε συμπεριφορές που ξεπερνούν σημαντικά το φυσιολογικό εύρος και μπορεί να απαιτούν παρέμβαση ή διαχείριση για να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τις τάσεις εθισμού τους. Τέλος, το 4,6% των ερωτηθέντων εμφάνισε σοβαρό εθισμό στο διαδίκτυο. Αυτό υποδηλώνει ότι ένα σχετικά μικρό τμήμα του δείγματος παρουσιάζει σοβαρές συμπεριφορές εθισμού που φαίνεται να απαιτούν άμεση προσοχή και παρέμβαση. Τα άτομα που εμπίπτουν σε αυτήν την κατηγορία μπορεί να εμφανίσουν σημαντική βλάβη σε διάφορες πτυχές της ζωής τους λόγω των εθιστικών συμπεριφορών τους (Βλ. Σχήμα 1).

Συνολικά, ο μέσος όρος στην κλίμακα εθισμού στο διαδίκτυο για τους/τις φοιτητές/τριες που έλαβαν μέρος στην έρευνα υπολογίστηκε ως 41,45 (Τ.Α.=21,51), που αντιστοιχεί σε ελαφρύ βαθμό εθισμού των φοιτητών/τριών της έρευνας. Η τυπική απόκλιση δηλώνει σχετικά μεγάλη διακύμανση στις απαντήσεις των φοιτητών, καθώς οι βαθμολογίες κυμαίνονται από άτομα με πολύ χαμηλή χρήση διαδικτύου μέχρι άτομα με πολύ υψηλή χρήση. Η ελάχιστη βαθμολογία στο δείγμα είναι 0, με 2 άτομα στο δείγμα να μην έχουν καμία εθιστική συμπεριφορά σχετικά με το διαδίκτυο, και η μέγιστη βαθμολογία είναι 100, με 5 άτομα στο δείγμα να έχουν την υψηλότερη δυνατή συμπεριφορά εθισμού στο διαδίκτυο σύμφωνα με το ερωτηματολόγιο “Young Internet Addiction Test”.

Σχήμα 1. Βαθμός εθισμού φοιτητών/τριών στο διαδίκτυο



Στη συνέχεια, παρουσιάζονται αναλυτικά οι απαντήσεις των φοιτητών/τριών της έρευνας στις ερωτήσεις διερεύνησης του βαθμού εθισμού στο διαδίκτυο.

Ένα σημαντικό αριθμός φοιτητών (63,5%) ανέφερε ότι βρίσκεται συχνά έως πάντα συνδεδεμένος στο διαδίκτυο περισσότερο από όσο σκόπευε. Επίσης, το 42,4% των ερωτηθέντων δήλωσε ότι παραμελεί μερικές φορές ή συχνά τις οικιακές υποχρεώσεις για να περνούν περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο, και ένα 7,9% δήλωσε ότι αυτό συμβαίνει πάντα. Ωστόσο ένα υψηλό ποσοστό (65%) προτιμά σπάνια ή ποτέ τον ενθουσιασμό στο διαδίκτυο από την οικειότητα, γεγονός που υποδηλώνει ότι ενώ ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι παρών, οι σχέσεις μπορεί να εξακολουθούν να έχουν προτεραιότητα για τους περισσότερους φοιτητές. Επίσης, οι περισσότεροι φοιτητές φαίνεται να κάνουν περιστασιακά ή σπάνια φίλους στο διαδίκτυο, γεγονός που μπορεί να υποδηλώνει μια ισορροπημένη χρήση του διαδικτύου για κοινωνικούς σκοπούς. Ως προς τα παράπονα από το περιβάλλον των φοιτητών υπάρχει μια σχετικά ομοιόμορφη κατανομή στις συχνότητες των ανθρώπων που παραπονιούνται για τον χρόνο των φοιτητών στο διαδίκτυο, γεγονός που υποδηλώνει ποικίλα επίπεδα ανησυχίας από το περιβάλλον τους (Πίνακας 1).

Επίσης, το 41% ανέφερε ότι η ακαδημαϊκή τους επίδοση επηρεάζεται από καθόλου έως σπάνια από τη χρήση του διαδικτύου, αλλά ένα ποσοστό 52,9% ανέφερε ότι αντιμετωπίζει μερικές φορές έως πολύ συχνά αρνητικές επιπτώσεις, γεγονός που αναδεικνύει πιθανά προβλήματα για την ακαδημαϊκή επιτυχία. Ένα 45% ανέφερε ότι ελέγχει συχνά ή πάντα το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο ή τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προτού κάνει άλλες απαραίτητες εργασίες και το 46% των φοιτητών ανέφερε ότι βρίσκει αρκετά συχνά

έως πάντα ότι η παραγωγικότητα τους επηρεάζεται αρνητικά λόγω της χρήσης του διαδικτύου, γεγονός που θα μπορούσε να υποδηλώνει αρνητικό αντίκτυπο στην αποδοτικότητά τους (Πίνακας 1α)

Πίνακας 1α.

Απόψεις φοιτητών/τριών για την χρήση του διαδικτύου

| | Ποτέ | Σπάνια | Μερικές φορές | Συχνά | Πολύ συχνά | Πάντα |
|--|-------------|---------------|----------------------|--------------|-------------------|--------------|
| Πόσο συχνά διαπιστώνεις ότι παραμένεις σε σύνδεση στο διαδίκτυο περισσότερο από ό,τι αρχικά σκόπευες; | 5,3% | 6,0% | 25,2% | 25,8% | 29,1% | 8,6% |
| Πόσο συχνά παραμελείς δουλειές που πρέπει να κάνεις στο σπίτι, προκειμένου να περάσεις περισσότερο χρόνο σε σύνδεση στο διαδίκτυο; | 13,2% | 19,2% | 17,9% | 24,5% | 17,2% | 7,9% |
| Πόσο συχνά προτιμάς τον ενθουσιασμό του Διαδικτύου από την οικειότητα του/της συντρόφου; | 41,7% | 23,2% | 13,9% | 10,6% | 5,3% | 5,3% |
| Πόσο συχνά δημιουργείς φιλίες με άλλους χρήστες στο διαδίκτυο; | 21,2% | 27,2% | 17,2% | 13,2% | 11,3% | 9,9% |
| Πόσο συχνά οι άνθρωποι του περιβάλλοντός σου διαμαρτύρονται για το χρόνο που περνάς στο διαδίκτυο; | 15,9% | 26,5% | 23,2% | 15,2% | 11,9% | 7,3% |
| Πόσο συχνά η καθημερινή σου απόδοση στο Πανεπιστήμιο επηρεάζεται αρνητικά, λόγω του χρόνου που περνάς στο διαδίκτυο; | 20,5% | 20,5% | 20,5% | 18,5% | 13,9% | 6,0% |

Το 43,7% των φοιτητών της έρευνας ανέφερε ότι βρέθηκε μερικές φορές έως πολύ συχνά να λέει ψέματα ή να βρίσκει δικαιολογίες σχετικά με το τι κάνει στο διαδίκτυο και το 37% δήλωσε ότι χρησιμοποιεί μερικές φορές ή συχνά το διαδίκτυο για να ξεφύγει από δυσάρεστες

σκέψεις για τη ζωή τους. Το 31,8% ανέφερε ότι αισθάνεται συχνά έως πολύ συχνά την ανάγκη να επιστρέψει στο διαδίκτυο, γεγονός που ενδεχομένως υποδηλώνει συμπτώματα στέρησης, τα οποία αποτελούν ένδειξη εθισμού, και ένας σημαντικός αριθμός φοιτητών (49,7%) φοβάται μερικές φορές έως πολύ συχνά ότι η ζωή θα ήταν βαρετή χωρίς το διαδίκτυο, γεγονός που υποδηλώνει ισχυρή συναισθηματική εξάρτηση. Επίσης, ένα σημαντικό ποσοστό (39,1%) δήλωσε ότι αντιδρά περιστασιακά έως πολύ συχνά με ευερεθιστότητα όταν ενοχλείται ενώ είναι στο διαδίκτυο (Πίνακας 1β).

Πίνακας 1β.

Απόψεις φοιτητών/τριών για τη χρήση του διαδικτύου

| | Ποτέ | Σπάνια | Μερικές φορές | Συχνά | Πολύ συχνά | Πάντα |
|--|-------------|---------------|----------------------|--------------|-------------------|--------------|
| Πόσο συχνά ελέγχεις το Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο (e-mail) ή τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, πριν από κάτι άλλο που πρέπει να κάνεις; | 4,6% | 12,6% | 17,9% | 27,2% | 17,9% | 19,9% |
| Πόσο συχνά η παραγωγικότητά σου επηρεάζεται αρνητικά εξαιτίας της ενασχόλησης σου με το διαδίκτυο; | 9,3% | 19,2% | 25,8% | 21,9% | 16,6% | 7,3% |
| Πόσο συχνά προσπαθείς να δικαιολογηθείς ή λες ψέματα, όταν κάποιος σε ρωτά τι ακριβώς κάνεις, όταν είσαι σε σύνδεση στο διαδίκτυο; | 25,8% | 24,5% | 18,5% | 17,9% | 7,3% | 6,0% |
| Πόσο συχνά απωθείς τις δυσάρεστες σκέψεις για τη ζωή σου, χρησιμοποιώντας καθησυχαστικές σκέψεις που σχετίζονται με τη χρήση του διαδικτύου; | 15,9% | 13,9% | 21,9% | 19,2% | 15,9% | 13,2% |
| Πόσο συχνά πιάνεις τον εαυτό σου να ανυπομονεί να ασχοληθεί και πάλι με το διαδίκτυο; | 11,9% | 23,2% | 25,8% | 15,9% | 15,9% | 7,3% |

| | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Πόσο συχνά νιώθεις το φόβο πως η ζωή χωρίς το διαδίκτυο θα ήταν βαρετή, κενή και δίχως χαρά; | 19,9% | 19,2% | 16,6% | 13,9% | 19,2% | 11,3% |
| Πόσο συχνά γίνεσαι απότομος, φωνάζεις ή αντιδράς με εκνευρισμό, αν κάποιος σε ενοχλήσει κατά τη διάρκεια της σύνδεσής σου στο διαδίκτυο; | 31,8% | 24,5% | 19,9% | 9,9% | 9,3% | 4,6% |

Το 40,4% των φοιτητών της έρευνας ανέφερε ότι χάνει μερικές φορές ή συχνά τον ύπνο του εξαιτίας της χρήσης του διαδικτύου αργά τη νύχτα, γεγονός που μπορεί να έχει περαιτέρω επιπτώσεις στην υγεία. Το 37,7% των φοιτητών της έρευνας δήλωσε ότι απασχολείται μερικές φορές έως πολύ συχνά με σκέψεις για το διαδίκτυο ενώ είναι εκτός σύνδεσης και το 57,6% της έρευνας παραδέχθηκε ότι συχνά έως πάντα δηλώνει ότι θα παραμείνει λίγα λεπτά ακόμη στο διαδίκτυο, γεγονός που υποδηλώνει δυσκολίες με την αυτορρύθμιση.

Επίσης, το 62,8% έχει προσπαθήσει μερικές φορές έως πολύ συχνά να μειώσει το χρόνο του στο διαδίκτυο και έχει αποτύχει, γεγονός που αποτελεί τυπική συμπεριφορά εθισμού. Ακόμη βρέθηκε αρκετά υψηλό ποσοστό φοιτητών (37,5%) που ανέφεραν ότι μερικές φορές έως πολύ συχνά προσπαθούν να κρύψουν τον χρόνο τους στο Διαδίκτυο και πάνω από το 37,1% προτιμούν περιστασιακά έως πολύ συχνά να περνούν χρόνο στο διαδίκτυο αντί να βγαίνουν έξω με φίλους, υποδεικνύοντας την προτίμηση στις εικονικές αλληλεπιδράσεις έναντι των κοινωνικών δραστηριοτήτων της πραγματικής ζωής. Τέλος, ένα αρκετά υψηλό ποσοστό φοιτητών που έλαβαν μέρος στην έρευνα (35,1%) δήλωσε ότι αισθάνεται μερικές φορές έως πολύ συχνά στενοχωρημένο όταν είναι εκτός σύνδεσης και ανακουφίζεται με την επανασύνδεση στο διαδίκτυο (Πίνακας 1γ).

Πίνακας 1γ.

Απόψεις φοιτητών/τριών για την χρήση του διαδικτύου

| | Ποτέ | Σπάνια | Μερικές φορές | Συχνά | Πολύ συχνά | Πάντα |
|--|-------------|---------------|----------------------|--------------|-------------------|--------------|
| Πόσο συχνά χάνεις τον ύπνο σου, εξαιτίας της μεταμεσονύχτιας σύνδεσής σου στο διαδίκτυο; | 21,9% | 14,6% | 20,5% | 19,9% | 15,2% | 7,9% |

| | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Πόσο συχνά νιώθεις να σε απασχολεί η σκέψη του διαδικτύου, ενώ βρίσκεσαι εκτός διαδικτύου, και φαντασιώνεσαι τι θα κάνεις όταν θα είσαι στο διαδίκτυο; | 35,8% | 21,2% | 15,2% | 14,6% | 7,9% | 5,3% |
| Πόσο συχνά πιάνεις τον εαυτό σου να λέει κατά τη διάρκεια της σύνδεσης στο διαδίκτυο «λίγα μόνο λεπτά ακόμα;» | 13,2% | 12,6% | 16,6% | 24,5% | 20,5% | 12,6% |
| Πόσο συχνά κάνεις προσπάθειες να περιορίσεις το χρόνο που περνάς στο διαδίκτυο και αποτυγχάνεις; | 13,9% | 17,2% | 27,2% | 19,9% | 15,2% | 6,6% |
| Πόσο συχνά προσπαθείς να κρύψεις το χρόνο που έχεις περάσει στο διαδίκτυο; | 33,8% | 21,9% | 15,9% | 12,6% | 9,3% | 6,6% |
| Πόσο συχνά προτιμάς να περάσεις περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο απ' ό,τι να βγεις έξω με φίλους; | 37,1% | 19,9% | 16,6% | 9,9% | 10,6% | 6,0% |
| Πόσο συχνά, όταν βρίσκεσαι εκτός σύνδεσης, νιώθεις θλιμμένος, κακόκεφος ή νευρικός, κάτι που εξαφανίζεται όταν επιστρέφεις στη σύνδεση στο διαδίκτυο; | 37,1% | 22,5% | 15,2% | 13,9% | 6,0% | 5,3% |

Τα δεδομένα που παρουσιάστηκαν μας δίνουν μια συνολική εικόνα για το πώς οι φοιτητές αντιλαμβάνονται και χρησιμοποιούν το διαδίκτυο. Αναδεικνύουν ότι ένας σημαντικός αριθμός φοιτητών ξοδεύει περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο απ' ό,τι αρχικά σχεδίαζαν, πιθανόν δείχνοντας μια εθιστική συμπεριφορά. Επίσης, παρατηρείται ότι αυτή η υπερβολική χρήση μπορεί να οδηγήσει σε αμέλεια στις οικιακές εργασίες και να μειώσει την κοινωνική τους δραστηριότητα στον πραγματικό κόσμο.

Ωστόσο, το διαδίκτυο εξακολουθεί να παρέχει έναν τρόπο για τους φοιτητές να επικοινωνούν και να δημιουργούν φιλίες, ακόμα και αν αυτές οι σχέσεις είναι εικονικές. Παρόλο που η υπερβολική χρήση μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ακαδημαϊκή επίδοση και την παραγωγικότητα, υπάρχουν και θετικές πτυχές, όπως η δυνατότητα πρόσβασης σε πληροφορίες και πόρους για μάθηση.

Συνοψίζοντας, στην παρούσα έρευνα αν και δεν βρέθηκε υψηλό ποσοστό φοιτητών με σοβαρό εθισμό στο διαδίκτυο, αποτυπώθηκαν ανησυχητικές τάσεις. Συγκεκριμένα, σημαντικό ποσοστό των φοιτητών φαίνεται να μένει συνδεδεμένο περισσότερο από όσο προτίθενται και υπάρχει μια ανησυχητική τάση να παραμελούνται οικιακές ή σχολικές εργασίες για χάρη της χρήσης του διαδικτύου. Επίσης, ορισμένοι φοιτητές αναφέρουν ότι προτιμούν το διαδίκτυο έναντι της αλληλεπίδρασης με φίλους ή συντρόφους και υπάρχουν συχνές αναφορές σε συμπεριφορές όπως το να γίνονται απότομοι ή εκνευρισμένοι όταν διακόπτονται κατά τη διάρκεια της χρήσης διαδικτύου, ή το να χάνουν τον ύπνο τους λόγω της μεταμεσονύκτιας χρήσης διαδικτύου, οι οποίες είναι ενδείξεις πιθανής εθιστικής συμπεριφοράς.

4.2 Διερεύνηση σχέσης ατομικών χαρακτηριστικών φοιτητών/τριών και βαθμού εθισμού στο διαδίκτυο

4.2.1 Φύλο και Εθισμός στο Διαδίκτυο

Αναλύοντας τα δεδομένα (βλ. Παράρτημα, Πίνακας Α1), διαπιστώνουμε ότι ο μέσος δείκτης εθισμού παρουσιάζει διαφορές ανάλογα με την κατηγορία φύλου. Ειδικότερα, οι άνδρες εμφάνισαν τον υψηλότερο μέσο δείκτη εθισμού, ο οποίος ανέρχεται σε 49,01 (Τ.Α. = 24,70). Ακολουθεί η κατηγορία "Άλλο" με μέσο δείκτη 48,68 (Τ.Α.= 17,67), ενώ οι γυναίκες κατέγραψαν σημαντικά χαμηλότερο μέσο δείκτη εθισμού, ο οποίος φτάνει το 35,32 (Τ.Α.= 18,03).

Αρχικά, διερευνήθηκε αν διαφέρει ο εθισμός στο διαδίκτυο των φοιτητών με βάση το φύλο. Καθώς βρέθηκε ότι ισχύει η προϋπόθεση της κανονικής κατανομής, πραγματοποιήθηκε η μονοπαραγοντική ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) για ανεξάρτητα δείγματα (βλ. Παράρτημα, Πίνακας Α2). Βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στους μέσους όρους του εθισμού στο διαδίκτυο με βάση το φύλο ($p < 0,001$).

Στον πίνακα Tukey HSD (βλ. Παράρτημα, Πίνακας Α3) βλέπουμε να συγκρίνεται το φύλο με το Δείκτη Εθισμού ανά ζεύγη κατηγοριών. Παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των κατηγοριών του φύλου, με το ακόλουθο αποτέλεσμα: Οι άνδρες είχαν σημαντικά υψηλότερο μέσο Δείκτη Εθισμού σε σύγκριση με τις γυναίκες κατά 13,69 μονάδες ($p < 0,001$). Αντίστοιχα, οι γυναίκες είχαν σημαντικά χαμηλότερο μέσο Δείκτη Εθισμού σε σύγκριση με την κατηγορία 'Άλλο' κατά 13,36 μονάδες ($p=0.048$). Ωστόσο, δεν

βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στο Δείκτη Εθισμού μεταξύ των ανδρών και στην κατηγορία 'Άλλο', καθώς η μέση διαφορά ήταν μόλις 0,33 μονάδες ($p = 0,99$). Η αντίστοιχη διαφορά μεταξύ γυναικών και ανδρών υποδηλώνει ότι οι γυναίκες βρέθηκαν λιγότερο εθισμένες στο διαδίκτυο σε σύγκριση με τους άνδρες. Τέλος, τα αποτελέσματα αναδεικνύουν την κατηγορία Άλλο να παρουσιάζει επίσης υψηλότερο Δείκτη Εθισμού σε σύγκριση με τις γυναίκες.

Συνεπώς, τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι οι άνδρες και η κατηγορία "Άλλο" τείνουν να έχουν υψηλότερα επίπεδα εθισμού στο διαδίκτυο σε σχέση με τις γυναίκες. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε διάφορους παράγοντες όπως οι διαφορετικές συνήθειες χρήσης του διαδικτύου μεταξύ ανδρών και γυναικών, οι διαφορετικοί τρόποι αντιμετώπισης του στρες ή ακόμη και διαφορές στις προσδοκίες και τους ρόλους των φύλων.

4.2.2 Ηλικία και Εθισμός στο Διαδίκτυο:

Πραγματοποιήθηκε ανάλυση συσχέτισης μεταξύ της ηλικίας και του εθισμού των φοιτητών στο διαδίκτυο με τον δείκτη Spearman's rho, καθώς δεν βρέθηκε να τηρείται η προϋπόθεση κανονικής κατανομής (βλ. Παράρτημα, Πίνακας Α4). Βρέθηκε μια πολύ χαμηλή και μη στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ της ηλικίας και του δείκτη εθισμού ($r_s=0,086, p= 0,29$).

Επομένως, η ηλικία των φοιτητών/τριών δεν βρέθηκε να συσχετίζεται σημαντικά με τα επίπεδα εθισμού στο διαδίκτυο.

Συνοψίζοντας, η ανάλυση των αποτελεσμάτων δείχνει ότι το φύλο βρέθηκε να σχετίζεται στατιστικώς σημαντικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο, με τους άνδρες και την κατηγορία "Άλλο" να εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα εθισμού από τις γυναίκες. Από την άλλη πλευρά, η ηλικία δεν βρέθηκε να συσχετίζεται στατιστικώς σημαντικά με τον εθισμό.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

5.1 Συζήτηση ευρημάτων της έρευνας σε σχέση με προηγούμενες σχετικές έρευνες

Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας σχετικά με τον εθισμό των φοιτητών/τριών στο διαδίκτυο παρουσιάζουν μια σύνθετη εικόνα της χρήσης και των επιπτώσεών της στις καθημερινές τους δραστηριότητες και σχέσεις. Συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι περίπου το 1/3 των φοιτητών ανέφερε ότι χρησιμοποιεί το διαδίκτυο εντός φυσιολογικών ορίων, ενώ σχεδόν το ένα τρίτο παρουσιάζει μέτριο εθισμό και ένα μικρό ποσοστό σοβαρό εθισμό. Αυτά τα ποσοστά είναι συγκρίσιμα με ευρήματα από προηγούμενες έρευνες στην Ελλάδα και διεθνώς, υποδηλώνοντας ότι το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο είναι παγκόσμιο και διαδεδομένο.

Συγκεκριμένα, συγκρίνοντας τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας με προηγούμενες έρευνες, παρατηρούμε ότι η συχνότητα και η ένταση του εθισμού στο διαδίκτυο παρουσιάζουν παρόμοια μοτίβα. Διεθνείς μελέτες, όπως εκείνες της Young (1998) και των Kuss κ. συν. (2014), που διεξήχθησαν σε φοιτητές στις ΗΠΑ και στην Ασία αντίστοιχα, έχουν καταδείξει ότι ένα σημαντικό ποσοστό των φοιτητών παρουσιάζει εθιστική συμπεριφορά προς το διαδίκτυο, με παρόμοιες επιπτώσεις να αναφέρονται στην ακαδημαϊκή και κοινωνική τους ζωή. Στην Ελλάδα, έρευνες όπως αυτή του Αντωνιάδη (2020) έχουν επίσης αναδείξει μέτριο έως σοβαρό εθισμό στο διαδίκτυο σε παρόμοια ποσοστά.

Ένα από τα σημαντικότερα ευρήματα της παρούσας έρευνας είναι η αναφορά των φοιτητών/τριών στην επίδραση του εθισμού στο διαδίκτυο στην ακαδημαϊκή απόδοσή τους. Ένα σημαντικό ποσοστό των ερωτηθέντων ανέφερε ότι η ακαδημαϊκή τους επίδοση επηρεάζεται αρνητικά από την υπερβολική χρήση του διαδικτύου, ενώ ένα επίσης σημαντικό ποσοστό δήλωσε ότι η παραγωγικότητά τους επηρεάζεται επίσης αρνητικά. Αυτά τα αποτελέσματα συμφωνούν με προηγούμενες έρευνες, όπως του Anderson (2001) και του Kirschner και Karpinski (2010), που έχουν δείξει ότι ο υπερβολικός χρόνος στο διαδίκτυο μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της ακαδημαϊκής επίδοσης, της συγκέντρωσης και της γενικότερης αποδοτικότητας των φοιτητών.

Επιπλέον, η έρευνα ανέδειξε τη χρήση του διαδικτύου ως μέσο διαφυγής από τις καθημερινές δυσκολίες και τη συναισθηματική εξάρτηση από αυτό. Ένα σημαντικό ποσοστό των φοιτητών ανέφερε ότι χρησιμοποιεί το διαδίκτυο για να ξεφύγει από δυσάρεστες σκέψεις,

ενώ ένα επίσης σημαντικό ποσοστό αισθάνεται την ανάγκη να επιστρέψει στο διαδίκτυο ενώ κάνει κάποια άλλη δραστηριότητα, γεγονός που υποδηλώνει ενδεχομένως συμπτώματα στέρησης. Αυτά τα ευρήματα συνάδουν με διεθνείς μελέτες, όπως του Carlan (2002) και του Davis (2001), που έχουν εντοπίσει την ψυχολογική διάσταση του εθισμού στο διαδίκτυο, επισημαίνοντας την ανάγκη για παρέμβαση και υποστήριξη των φοιτητών.

Τέλος, η έρευνα ανέδειξε τις επιπτώσεις του εθισμού στο διαδίκτυο στις διαπροσωπικές σχέσεις των φοιτητών, σύμφωνα με όσα αναφέρουν οι ίδιοι οι φοιτητές. Παρά το γεγονός ότι η πλειοψηφία των φοιτητών προτιμά σπάνια ή ποτέ τον ενθουσιασμό του διαδικτύου από την οικειότητα με τον σύντροφό τους, η χρήση του διαδικτύου φαίνεται να επηρεάζει την ποιότητα των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων. Ένα σημαντικό ποσοστό δημιουργεί φιλίες στο διαδίκτυο και βιώνει ευερεθιστότητα όταν διακόπτεται η χρήση του διαδικτύου, δείχνοντας την ανάγκη για ισορροπημένη χρήση του διαδικτύου για την αποφυγή αρνητικών επιπτώσεων στις προσωπικές σχέσεις.

Συνολικά, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας ενισχύουν τα δεδομένα από προηγούμενες έρευνες, υπογραμμίζοντας τη σημασία της κατανόησης και της διαχείρισης του εθισμού στο διαδίκτυο μεταξύ των φοιτητών τόσο στην Ελλάδα όσο και διεθνώς.

5.2 Περιορισμοί της έρευνας και Προτάσεις για περαιτέρω διερεύνηση και βελτίωση εκπαιδευτικής πρακτικής

Πρέπει να επισημανθεί ότι η παρούσα έρευνα περιλάμβανε ορισμένους περιορισμούς, οι οποίοι πρέπει να ληφθούν υπόψη για μελλοντική έρευνα. Ένας από τους σημαντικότερους περιορισμούς ήταν η χρήση μη πιθανοτικής δειγματοληψίας καθώς η επιλογή του δείγματος δεν ήταν αντιπροσωπευτική, δεδομένου ότι οι περισσότεροι φοιτητές προέρχονταν από το Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης της Φλώρινας, στο οποίο ο ερευνητής είχε εύκολη πρόσβαση. Επιπλέον, το μέγεθος του δείγματος ήταν σχετικά μικρό σε σχέση με τον πληθυσμό, καθώς συμμετείχαν μόνο 151 φοιτητές.

Στο μέλλον, μια παρόμοια έρευνα θα μπορούσε να διεξαχθεί με μεγαλύτερο και πιο αντιπροσωπευτικό δείγμα φοιτητών από διαφορετικά πανεπιστήμια. Επιπλέον, μια μελλοντική έρευνα θα μπορούσε να εξετάσει τα χαρακτηριστικά και τις εμπειρίες των φοιτητών από ένα ευρύτερο φάσμα κοινωνικών ομάδων, ώστε να ληφθούν υπόψη οι ποικίλες ανάγκες και συμπεριφορές τους. Τέλος, ποιοτικές μελέτες, όπως προσωπικές συνεντεύξεις, θα μπορούσαν να συμβάλουν σε μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο

οι φοιτητές χρησιμοποιούν το διαδίκτυο και της επίδρασής του. Αυτή η προσέγγιση θα προσφέρει στους ερευνητές μια βαθύτερη εικόνα σχετικά με τις απόψεις και τις συμπεριφορές των φοιτητών ως προς τη διαδικτυακή τους δραστηριότητα.

Παράλληλα, θα ήταν χρήσιμο να αναπτυχθούν και να εφαρμοστούν προγράμματα ενημέρωσης και υποστήριξης των φοιτητών σχετικά με τους κινδύνους του εθισμού στο διαδίκτυο και τους τρόπους αντιμετώπισής του. Τα εκπαιδευτικά ιδρύματα θα μπορούσαν να διοργανώνουν σεμινάρια και εργαστήρια που θα ενημερώνουν τους φοιτητές για τις αρνητικές συνέπειες της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου και θα προτείνουν στρατηγικές για την υγιή και ισορροπημένη χρήση του. Επιπλέον, η δημιουργία ομάδων υποστήριξης, όπου οι φοιτητές θα μπορούν να μοιράζονται τις εμπειρίες και τις δυσκολίες τους, μπορεί να βοηθήσει στην καλλιέργεια μιας υποστηρικτικής κοινότητας (Siomos κ. συν., 2009).

Τέλος, η ενσωμάτωση τεχνολογικών εργαλείων και εφαρμογών που παρακολουθούν και περιορίζουν τον χρόνο που δαπανάται στο διαδίκτυο μπορεί να αποτελέσει ένα πρακτικό βήμα για τη διαχείριση της διαδικτυακής χρήσης. Οι φοιτητές θα μπορούσαν να ενθαρρυνθούν να χρησιμοποιούν τέτοια εργαλεία για να θέτουν όρια και να διατηρούν την παραγωγικότητά τους, ενώ παράλληλα θα μπορούσαν να λαμβάνουν συμβουλές για την ανάπτυξη υγιών συνηθειών και την ενίσχυση της συγκέντρωσής τους. Με αυτές τις πρωτοβουλίες, τα πανεπιστήμια μπορούν να διαδραματίσουν έναν κρίσιμο ρόλο στην προώθηση της ευημερίας των φοιτητών και στην αποτροπή του εθισμού στο διαδίκτυο (Siomos κ. συν., 2009).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health, 50*(1), 21-26. <https://doi.org/10.1080/07448480109595707>
- Αντωνιάδη, Κ. (2020). Τεχνολογίες και Προκλήσεις Εθισμού στο Διαδίκτυο. *Τεχνολογική Ανάλυση, 26*(3), 44-54.
- Beard, K. W. (2005). Internet addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions. *CyberPsychology & Behavior, 8*(1), 7-14. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.7>
- Bremer, J. (2005). The Internet and children: Advantages and disadvantages. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics, 14*(3), 405-428.
- Brenner, V. (1997). Psychological characteristics of computer internet users: Implications for design of NIMH-sponsored web site. *CyberPsychology & Behavior, 1*(3), 235-237.
- Bratter, T. E., & Forrest, G. G. (1985). *Alcoholism and substance abuse: Strategies for clinical intervention*. Free Press.
- Cao, F., & Su, L. (2007). Internet addiction among Chinese adolescents: Prevalence and psychological features. *Child: Care, Health and Development, 33*(3), 275-281.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior, 18*(5), 553-575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)
- Casha, H., Raea, C. D., Steela, A. H., & Winkler, A. (2012). Internet addiction: A brief summary of research and practice. *Journal of Internet Addiction Research, 10*(2), 123-134.
- Cheng, C., & Li, A. Y. (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17*(12), 755-760. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0317>
- Γεωργίου, Α. (2010). *Εθισμός στο διαδίκτυο* (Διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Κρήτης).
- Γιαννακάκης, Χ. (2010). Αντιμετώπιση του Εθισμού στο Διαδίκτυο σε Ακαδημαϊκό Περιβάλλον. *Τεχνολογική Εκπαίδευση, 12*(1), 33-42.
- Δαλαμήτρα, Ε. (2011). *Προβληματική χρήση του διαδικτύου* (Διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας).
- Dannon, P. N., & Iancu, I. (2007). Internet addiction disorder: Diagnosis, epidemiology, and management. *CNS Drugs, 21*(2), 137-146.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior, 17*(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)

- 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), 3027-3044. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.05.009>
- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B., ... & Wasserman, D. (2012). Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: Demographic and social factors. *Addiction*, 107(12), 2210-2222.
- Εφραιμίδης, Ι. (2016). *Ο εθισμός των ενηλίκων στη χρήση του διαδικτύου* (Διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Πατρών).
- Θεοδώρου, Σ. (2009). *Επιπτώσεις της κατάχρησης του διαδικτύου στην προσωπική, επαγγελματική και κοινωνική ζωή του σύγχρονου ανθρώπου. Μια θεωρητική και εμπειρική διερεύνηση* (Διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας).
- Floros, G., Siomos, K., Stogiannidou, A., Giouzepas, I., & Garyfallos, G. (2014). The relationship between personality, defense styles, internet addiction disorder, and psychopathology in college students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 672-676. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0182>
- Griffiths, M. D. (1999). Internet Addiction: Fact or Fiction? *The Psychologist*, 12(5), 246-250.
- Iqbal, M. W., Noor, M., & Mian, N. A. (2013). Analysis of Internet Addiction Amongst University Level Students. *VFAST Transactions on Software Engineering*, 3(2), 11–16.
- Johansson, A., & Götestam, K. G. (2004). Internet addiction: Characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12-18 years). *Scandinavian Journal of Psychology*, 45(3), 223-229.
- Καλογρίδου-Κολυβά, Φ. (2011). Μελέτες για τον Εθισμό στο Διαδίκτυο. *Εφαρμογές Μαθηματικών στην Ψυχολογία*, 17(2), 99-110.
- Καραπέτσας, Α. Β., Φώτης, Α. Ι., & Ζυγούρης, Ν. Χ. (2012). Νέοι και εθισμός στο διαδίκτυο: Ερευνητική προσέγγιση συχνότητας του φαινομένου. *Εγκεφαλος*, 49, 67-72.
- Καρούντζου, Φ. (2013). *Διερεύνηση του εθισμού των εφήβων στην χρήση του διαδικτύου και στην χρήση οθόνης κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19* (Διπλωματική Εργασία, Πανεπιστήμιο Κρήτης).
- King, S. A. (1996). Internet gambling and pornography: Illustrative examples of the psychological consequences of communication anarchy. *CyberPsychology & Behavior*, 2(3), 175-193.
- Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook® and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1237-1245. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.024>

- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Chen, C.-S., Chen, C.-C., & Yen, C.-F. (2005). Proposed Criteria of Internet Addiction for Adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(11), 728-733.
- Κοκκέβη, Α., Φωτίου, Α., Καναβού, Ε., Σταύρου, Μ., Richardson, C., (2016). *Πανελλήνια Έρευνα στο Μαθητικό Πληθυσμό για τη Χρήση Εξαρτησιογόνων Ουσιών και άλλες Εξαρτητικές Συμπεριφορές (16χρονοι) – Έρευνα ESPAD 2015*. Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026 - 4052.
<https://doi.org/10.2174/13816128113199990617>
- Li, S. M., & Chung, T. M. (2006). Internet Function and Internet Addiction. *Computers in Human Behavior*, 22(6), 1067-1071.
- Λουρίδα, Μ. (2021). *Διερεύνηση του εθισμού των εφήβων στη χρήση του διαδικτύου και της οθόνης κατά την διάρκεια της πανδημίας Covid-19* (Διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας).
- Μίτσιου, Γ. (2012). *Το ζήτημα της εξάρτησης των εφήβων από το διαδίκτυο* (Διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας).
- Mitchell, K. J. (2000). Internet addiction: Genuine diagnosis or not? *The Lancet*, 355(9204), 632.
- Μουμούρης, Ι. (2013). *Εθισμός των φοιτητών στο διαδίκτυο - Έρευνα στην Ελλάδα* (Διπλωματική Εργασία, Πανεπιστήμιο Πατρών).
- Μπάδα, Γ. (2012). Ψυχολογική Ανάλυση του Εθισμού στο Διαδίκτυο. *Ψυχολογία και Συμπεριφορά*, 25(4), 99-109.
- Μπόνια, Ι. (2015). Ο Ρόλος των Κοινωνικών Δικτύων στον Εθισμό των Φοιτητών. *Επικοινωνιακές Σπουδές*, 29(3), 56-66.
- Μυλωνάς, Κ. (2009). Διαδικτυακή Χρήση και Εθισμός σε Νέους Ενήλικες. *Καινοτομία και Νεολαία*, 13(1), 21-32.
- Μυλωνάς, Π., (2009). *Διαδίκτυο και εξάρτηση* (Διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας).
- Nalwa, K., & Anand, A. P. (2003). Internet addiction in students: A cause of concern. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 653-656.
- Παπαδόπουλος, Ν. (2011). *Το διαδίκτυο και οι επιπτώσεις στις κοινωνικές σχέσεις των νέων* (Διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής).
- Scherer, K. (1997). College life on-line: Healthy and unhealthy Internet use. *Journal of College Student Development*, 38(6), 655-665.

- Schneider, J. P. (2000). Effects of cybersex addiction on the family: Results of a survey. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 7(1-2), 31-58.
- Siomos, K. E., Dafouli, E. D., Braimiotis, D. A., Mouzas, O. D., & Angelopoulos, N. V. (2008). Internet addiction among Greek adolescent students. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 653-657. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0088>
- Σοφός, Α., Αθανασιάδης, Η., Διάκος, Κ., & Δούκα, Α. (2011). Εθισμός στο διαδίκτυο: Έρευνα στην Ελλάδα. *Πρακτικά 2ου Πανελληνίου Συνεδρίου «Ένταξη και χρήση των ΤΠΕ στην Εκπαιδευτική Διαδικασία»* (σελ. 825-831). Πάτρα.
- Σταυράκη, Χ. (2022). *Διατροφή και χρήση του διαδικτύου. Διερεύνηση της συσχέτισης της χρήσης του διαδικτύου με τις διατροφικές συνήθειες εφήβων και φοιτητών* (Διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής).
- Stavropoulos, V., Alexandraki, K., & Motti-Stefanidi, F. (2013). Recognizing internet addiction: Prevalence and relationship to academic achievement in adolescents enrolled in urban and rural Greek high schools. *Journal of Adolescence*, 36(3), 565-576. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.03.008>
- Σφακιανάκης, Ε. & Σιώμος, Κ. & Φλώρος, Γ. (2012). *Εθισμός στο διαδίκτυο και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου*. Εκδόσεις Λιβάνη
- Widyanto, L., & Griffiths, M. (2006). Internet Addiction: A Critical Review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4(1), 31-51.
- Χρούσου, Γ. (2008). Επιδράσεις του Διαδικτύου στην Υγεία των Φοιτητών. *Βιοτεχνολογικές Μελέτες*, 14(2), 77-85.
- Yen, J.-Y., Ko, C.-H., Yen, C.-F., Wu, H.-Y., & Yang, M.-J. (2007). *Psychiatric Symptoms in Adolescents with Internet Addiction: Comparison with Substance Use*. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 61(5), 363-368.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S., & Nabuco, R. (2011). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons.
- Young, K. S., Pistner, M., O'Mara, J., & Buchanan, J. (2000). Cyber-disorders: The mental health concern for the new millennium. *CyberPsychology & Behavior*, 3(5), 475-479.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Παράρτημα Α: Ερευνητικό εργαλείο συλλογής δεδομένων

Ψηφιακή Εξάρτηση: Έρευνα στην Φοιτητική Κοινότητα

Καλωσήρθατε στην έρευνα για τη χρήση του διαδικτύου από προπτυχιακούς/ες φοιτητές/τριες! Η έρευνα διεξάγεται στο πλαίσιο πτυχιακής εργασίας του Παιδαγωγικού τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας.

Αυτή η έρευνα έχει σκοπό να κατανοήσει τις εμπειρίες σας και τις απόψεις σας σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου. Παρακαλούμε απαντήστε με ειλικρίνεια και μοιραστείτε τις σκέψεις σας για τη συχνότητα χρήσης του διαδικτύου και τα προβλήματα που αντιμετωπίζετε.

Οι απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμες και η διάρκεια συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου υπολογίζεται στα 5 λεπτά.

Η γνώμη σας είναι πολύτιμη για εμάς!

Α. ΑΤΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ (Παρακαλώ επιλέξτε για όλες τις ερωτήσεις την απάντηση που σας εκφράζει)

Φύλο

Άντρας

Γυναίκα

Άλλο

Ηλικία (Παρακαλώ συμπληρώστε τον αριθμό της ηλικίας σε έτη):

Έτος Σπουδών

1ο

2ο

3ο

4ο

Επί πτυχίω

Πανεπιστήμιο Φοίτησης:

Τμήμα Φοίτησης:

Τρόπος Διαμονής

Με την οικογένειά μου

Με συγγάτοικο

Μόνος/η

Άλλο:

Ως μαθητής / μαθήτρια διαμένετε σε περιοχή

Αστική

Ημιαστική

Αγροτική

Ως μαθητής / μαθήτρια χρησιμοποιούσατε το διαδίκτυο κυρίως για:

Εκπαιδευτικούς Σκοπούς

Κοινωνική Δικτύωση

Άλλο:

Ως Φοιτητής / Φοιτήτρια εκτιμάτε ότι χρησιμοποιείτε πλέον το διαδίκτυο:

Λιγότερο

Περισσότερο

Δεν υπάρχει διαφορά

Ως Φοιτητής / Φοιτήτρια εκτιμάτε ότι χρησιμοποιείτε πλέον το διαδίκτυο σωστότερα:

Ναι

Όχι

Πρόσβαση στο διαδίκτυο:

Δωρεάν

Με πληρωμή απεριόριστο

Χρέωση ανά Megabyte

B. ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΧΡΗΣΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Παρακαλώ συμπληρώστε στη συνέχεια όλες τις ερωτήσεις επιλέγοντας την απάντηση που σας εκφράζει περισσότερο σχετικά με τη συμπεριφορά σας τον περασμένο μήνα.

Λάβετε υπόψη ότι οι αριθμοί αντιστοιχούν σε= 0: Ποτέ, 1: Σπάνια, 2: Κάποιες φορές, 3: Συχνά, 4: Πολύ Συχνά, 5: Πάντα

Πόσο συχνά διαπιστώνεις ότι παραμένεις σε σύνδεση στο διαδίκτυο περισσότερο από ό,τι αρχικά σκόπευες;

0 1 2 3 4 5

Πόσο συχνά παραμελείς δουλειές που πρέπει να κάνεις στο σπίτι, προκειμένου να περάσεις περισσότερο χρόνο σε σύνδεση στο διαδίκτυο;

0 1 2 3 4 5

Πόσο συχνά προτιμάς τον ενθουσιασμό του Διαδικτύου από την οικειότητα του/της συντρόφου;

0 1 2 3 4 5

Πόσο συχνά δημιουργείς φιλίες με άλλους χρήστες στο διαδίκτυο;

0 1 2 3 4 5

Πόσο συχνά οι άνθρωποι του περιβάλλοντός σου διαμαρτύρονται για το χρόνο που περνάς στο διαδίκτυο;

0 1 2 3 4 5

Πόσο συχνά η καθημερινή σου απόδοση στο Πανεπιστήμιο επηρεάζεται αρνητικά, λόγω του χρόνου που περνάς στο διαδίκτυο;

0 1 2 3 4 5

Πόσο συχνά ελέγχεις το Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο (e-mail) ή τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, πριν από κάτι άλλο που πρέπει να κάνεις;

1 2 3 4 5

Πόσο συχνά η παραγωγικότητά σου επηρεάζεται αρνητικά εξαιτίας της ενασχόλησης σου με το διαδίκτυο;

0 1 2 3 4 5

Πόσο συχνά προσπαθείς να δικαιολογηθείς ή λες ψέματα, όταν κάποιος σε ρωτά τι ακριβώς κάνεις, όταν είσαι σε σύνδεση στο διαδίκτυο;

0 1 2 3 4 5

Πόσο συχνά απωθείς τις δυσάρεστες σκέψεις για τη ζωή σου, χρησιμοποιώντας καθησυχαστικές σκέψεις που σχετίζονται με τη χρήση του διαδικτύου;

0 1 2 3 4 5

Πόσο συχνά πιάνεις τον εαυτό σου να ανυπομονεί να ασχοληθεί και πάλι με το διαδίκτυο;

0 1 2 3 4 5

Πόσο συχνά νιώθεις το φόβο πως η ζωή χωρίς το διαδίκτυο θα ήταν βαρετή, κενή και δίχως χαρά;

0 1 2 3 4 5

Πόσο συχνά γίνεσαι απότομος, φωνάζεις ή αντιδράς με εκνευρισμό, αν κάποιος σε ενοχλήσει κατά τη διάρκεια της σύνδεσής σου στο διαδίκτυο;

0 1 2 3 4 5

Πόσο συχνά χάνεις τον ύπνο σου, εξαιτίας της μεταμεσονύχτιας σύνδεσής σου στο διαδίκτυο;

0 1 2 3 4 5

Πόσο συχνά νιώθεις να σε απασχολεί η σκέψη του διαδικτύου, ενώ βρίσκεσαι εκτός διαδικτύου, και φαντασιώνεσαι τι θα κάνεις όταν θα είσαι στο διαδίκτυο;

0 1 2 3 4 5

Πόσο συχνά πιάνεις τον εαυτό σου να λέει κατά τη διάρκεια της σύνδεσης στο διαδίκτυο «λίγα μόνο λεπτά ακόμα;»

0 1 2 3 4 5

Πόσο συχνά κάνεις προσπάθειες να περιορίσεις το χρόνο που περνάς στο διαδίκτυο και αποτυγχάνεις;

0 1 2 3 4 5

Πόσο συχνά προσπαθείς να κρύψεις το χρόνο που έχεις περάσει στο διαδίκτυο;

0 1 2 3 4 5

Πόσο συχνά προτιμάς να περάσεις περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο απ' ό,τι να βγεις έξω με φίλους;

0 1 2 3 4 5

Πόσο συχνά, όταν βρίσκεσαι εκτός σύνδεσης, νιώθεις θλιμμένος, κακόκεφος ή νευρικός, κάτι που εξαφανίζεται όταν επιστρέφεις στη σύνδεση στο διαδίκτυο;

0 1 2 3 4 5

Παράρτημα Β: Πίνακες ανάλυσης δεδομένων

Πίνακας Α1. Περιγραφική στατιστική για την ψηφιακή ικανότητα με βάση το φύλο

| | N | Mean | Std. Deviation | Δείκτης Εθισμού | | | | |
|---------|-----|-------|----------------|-----------------|----------------------------------|-------------|---------|---------|
| | | | | Std. Error | 95% Confidence Interval for Mean | | Minimum | Maximum |
| | | | | | Lower Bound | Upper Bound | | |
| Άντρας | 52 | 49,01 | 24,70571 | 3,42607 | 42,1411 | 55,8973 | ,00 | 100,00 |
| Γυναίκα | 83 | 35,32 | 18,03595 | 1,97970 | 31,3870 | 39,2636 | ,00 | 80,00 |
| Άλλο | 16 | 48,68 | 17,67378 | 4,41845 | 39,2698 | 58,1052 | 18,00 | 80,00 |
| Σύνολο | 151 | 41,45 | 21,51270 | 1,75068 | 37,9978 | 44,9161 | ,00 | 100,00 |

Πίνακας Α2. Μονοπαραγοντική ανάλυση διακύμανσης για ανεξάρτητα δείγματα για τη διερεύνηση στατιστικά σημαντικών διαφορών στο βαθμό εθισμού με βάση το φύλο

| ANOVA | | | | | |
|-----------------|----------------|-----|-------------|-------|-------|
| Δείκτης Εθισμού | | | | | |
| | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
| Between Groups | 6930,835 | 2 | 3465,418 | 8,208 | <,001 |
| Within Groups | 62488,635 | 148 | 422,221 | | |
| Total | 69419,470 | 150 | | | |

Πίνακας Α3. Εκ των υστέρων έλεγχος Tukey HSD για διαφορά στους μέσους όρους εθισμού με βάση το φύλο



Multiple Comparisons

Dependent Variable: Δείκτης Εθισμού

Tukey HSD

| (I) Φύλο | (J) Φύλο | Mean Difference (I-J) | Std. Error | Sig. | 95% Confidence Interval | |
|----------|----------|-----------------------|------------|-------|-------------------------|-------------|
| | | | | | Lower Bound | Upper Bound |
| 1 | 2 | 13,69393* | 3,63409 | <,001 | 5,0901 | 22,2977 |
| | 3 | ,33173 | 5,87439 | ,998 | -13,5761 | 14,2395 |
| 2 | 1 | -13,69393* | 3,63409 | <,001 | -22,2977 | -5,0901 |
| | 3 | -13,36220* | 5,61033 | ,048 | -26,6448 | -,0796 |

| | | | | | | |
|---|---|-----------|---------|------|----------|---------|
| 3 | 1 | -,33173 | 5,87439 | ,998 | -14,2395 | 13,5761 |
| | 2 | 13,36220* | 5,61033 | ,048 | ,0796 | 26,6448 |

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Πίνακας A4. Συσχέτιση ανάμεσα στην ηλικία και στον δείκτη εθισμού

Nonparametric Correlations

| | | | Δείκτης Εθισμού | Ηλικία (Παρακαλώ συμπληρώστε τον αριθμό της ηλικίας σε έτη) |
|----------------|-----------------|-------------------------|-----------------|---|
| Spearman's rho | Δείκτης Εθισμού | Correlation Coefficient | 1,000 | ,086 |
| | | Sig. (2-tailed) | . | ,294 |
| | | N | 151 | 151 |
| | Ηλικία | Correlation Coefficient | ,086 | 1,000 |
| | | Sig. (2-tailed) | ,294 | . |
| | | N | 151 | 151 |