



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ**  
**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ**  
**ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ**  
**Τμήμα Νοσηλευτικής**

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ  
«ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΡΙΣΕΩΝ»

**ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**«Η επίδραση της εξάρτησης από την κινητή τηλεφωνία και τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές (Η/Υ) στον τρόπο ζωής και τα πρότυπα υγείας των φοιτητών Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου»**

**ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ**

Ταχτσίδου Σύλα  
Νοσηλεύτρια ΠΕ

Δεκέμβριος 2014  
ΣΠΑΡΤΗ

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ**  
**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ**  
**ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ**

**Τμήμα Νοσηλευτικής**

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ  
«ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΡΙΣΕΩΝ»

**ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

«Η επίδραση της εξάρτησης από την κινητή τηλεφωνία και τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές (Η/Υ) στον τρόπο ζωής και τα πρότυπα υγείας των φοιτητών Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου»

**ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ**

Ταχτσίδου Σύλα

Νοσηλεύτρια ΠΕ

**Μέλη Συμβουλευτικής Επιτροπής**

Επιβλέπουσα: Σοφία Ζυγά, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια

Μέλος: Ανδρέα Παόλα Ρόχας Χιλ, Επίκουρος Καθηγήτρια

Μέλος: Στυλιανή Τζιαφέρη, Επίκουρος Καθηγήτρια

Δεκέμβριος 2014

ΣΠΑΡΤΗ

Copyright © ΤΑΧΤΣΙΔΟΥ ΣΥΛΛΑ, 2014

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος, All rights reserved.

Η παρούσα διπλωματική εργασία εκπονήθηκε στο πλαίσιο των απαιτήσεων του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Ειδίκευσης «Διοίκηση Υπηρεσιών Υγείας και Διαχείριση Κρίσεων» του Τμήματος Νοσηλευτικής. Η έγκριση της δεν υποδηλώνει απαραίτητως και την αποδοχή των απόψεων του συγγραφέα εκ μέρους του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου.

Βεβαιώνω ότι η παρούσα διπλωματική εργασία είναι αποτέλεσμα δικής μου δουλειάς και δεν αποτελεί προϊόν αντιγραφής. Στις δημοσιευμένες ή μη δημοσιευμένες πηγές που αναφέρω έχω χρησιμοποιήσει εισαγωγικά και όπου απαιτείται έχω παραθέσει τις πηγές τους στο τμήμα της βιβλιογραφίας.

Υπογραφή:

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Έχοντας ολοκληρώσει την παρούσα μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους όσους με στήριξαν στην προσπάθεια μου (οικογένεια και φίλοι) και με βοήθησαν να συνεχίσω, δίνοντάς μου δύναμη και κουράγιο.

Ιδιαίτερα θα ήθελα να ευχαριστήσω την Επιβλέπουσα Καθηγήτρια κ. Ζυγά Σοφία, για τις συμβουλές της, τις επί της ουσίας παρατηρήσεις της και την ανατροφοδότηση που μου παρείχε, όπως επίσης και τις καθηγήτριες Πάολα Ρόχας και Στυλιανή Τζιαφέρη που συμμετείχαν στην συμβουλευτική επιτροπή.

Επιπλέον, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους φοιτητές και τις φοιτήτριες του τμήματος Νοσηλευτικής, του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου που δέχθηκαν με χαρά να συμμετέχουν στην έρευνα και να με βοηθήσουν στην ολοκλήρωση της διπλωματικής μου εργασίας.

Καταλυτικός επίσης ήταν ο ρόλος δύο επιστημόνων που βοήθησαν σε μεγάλο βαθμό για την διεκπεραίωση της έρευνας και της εργασίας. Πρώτα θα ήθελα να ευχαριστήσω την κυρία Βασιλάκη Ειρήνη για τη βοήθειά της στη συγγραφή της εργασίας αλλά και τον στατιστικό κύριο Άγγελο Μάρκο χωρίς την βοήθεια του οποίου δεν θα μπορούσα να ολοκληρώσω την εργασία στο στατιστικό κομμάτι.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω από καρδιάς την οικογένειά μου, την μητέρα μου Αναστασία, την αδελφή μου Έλενα και τη γιαγιά μου Ασημίνα, οι οποίοι με στήριζαν καθημερινά καθ' όλη τη διάρκεια των προπτυχιακών και μεταπτυχιακών σπουδών μου, υλικά και πνευματικά, χωρίς να παύουν να πιστεύουν σε μένα. Ακόμη θα ήθελα να ευχαριστήσω τον Βασίλη ο οποίος με στήριξε σε κάθε βήμα και κάθε σκαμπανέβασμα που αντιμετώπισα για την ολοκλήρωση της εργασίας μου, όποτε το χρειαζόμουν με κάθε τρόπο.

Τέλος δεν θα μπορούσα να παραλείψω να ευχαριστήσω και να ευγνωμονώ αιώνια τους δύο ανθρώπους που αποτέλεσαν πηγές της έμπνευσής μου για τις σπουδές μου και την εργασία μου οι οποίοι αν και δεν βρίσκονται κοντά μου ξέρω πως με προστατεύουν και ελπίζω να είναι περήφανοι για μένα από εκεί ψηλά.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

**Σκοπός** της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει το βαθμό εξάρτησης των φοιτητών της Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου από την κινητή τηλεφωνία και τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές σε σχέση με τα πρότυπα και τις συμπεριφορές υγείας τους, ενώ παράλληλα να προσδιορίσει το χρόνο που καταναλώνουν στη χρήση του κινητού τηλεφώνου και του υπολογιστή και το κατά πόσο συμβάλλουν αυτά τελικά στη συμμόρφωση με ένα υγιεινό τρόπο ζωής.

**Υλικό και μέθοδος:** Το δείγμα επιλέχθηκε με τη μέθοδο της δειγματοληψίας ευκολίας (convenience sampling) και αποτελείτο από φοιτητές Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου. Για την εκπόνηση της μελέτης χρησιμοποιήθηκαν το Ερωτηματολόγιο Συμπεριφορών Υγείας (ICT Use and Health 2006 α) Ερωτηματολόγιο Συμπεριφορών Υγείας (ICT Use and Health 2006 questionnaire), το Ερωτηματολόγιο Εξάρτησης από την Τεχνολογία/Κινητό Τηλέφωνο (MPDQ 2004) και η Κλίμακα Κ.Ε.ΕΦ.Υ.

**Αποτελέσματα:** Ένας στους έξι φοιτητές, άνδρες και γυναίκες, είχαν υψηλή εξάρτηση από το κινητό τηλέφωνο. Ένας στους έξι φοιτητές, κυρίως άνδρες, έκαναν υπερβολική χρήση του Η/Υ. Οι φοιτητές με υψηλή εξάρτηση από το κινητό τηλέφωνο, άνδρες και γυναίκες, έκαναν κυρίως καθιστική ζωή και είχαν κακές διατροφικές συνήθειες σε σχέση με τους μη εξαρτημένους. Οι φοιτητές με εθισμό στους Η/Υ, κάπνιζαν περισσότερο (άνδρες και γυναίκες), είχαν κακές διατροφικές συνήθειες (μόνο άνδρες), δεν ασκούσαν (άνδρες και γυναίκες), αντιμετώπιζαν στρες (άνδρες και γυναίκες) και είχαν δυσκολίες στον ύπνο (άνδρες και γυναίκες).

**Συμπεράσματα:** Ο βαθμός εξάρτησης των φοιτητών από την κινητή τηλεφωνία και ο βαθμός εθισμού τους στους Η/Υ είναι αρκετά υψηλός. Το μεγαλύτερο ποσοστό αφορά στους άνδρες φοιτητές. Οι εξαρτημένοι φοιτητές από τις ΤΠΕ υιοθετούν συμπεριφορές υγείας που μπορούν να βλάψουν τον εαυτό τους (καθιστική ζωή, έχουν κακές διατροφικές συνήθειες, κάπνισμα, αλκοόλ, διαταραχές ύπνου κ.ά). Ο βαθμός εξάρτησης από το κινητό τηλέφωνο συνδέεται θετικά με το βαθμό εθισμού στους Η/Υ.

**Λέξεις κλειδιά:** κινητή τηλεφωνία, ηλεκτρονικοί υπολογιστές, συμπεριφορά υγείας, εξάρτηση, φοιτητές, κάπνισμα, κατανάλωση αλκοόλ, μεσογειακή διατροφή.

## **ABSTRACT**

**Purpose:** The purpose of this study was to determine the dependence of the students of Nursing, University of Peloponnese from mobile telephony and computers in relation to the standards and their health behaviors, while at the same time to find how much time they consume to use the mobile phone and the computer as well as whether they eventually contribute to the compliance with a healthy lifestyle.

**Material and Methods:** The sample was selected by convenience sampling method and consisted of students of Nursing, University of Peloponnese. For the study there was used the Health Behaviors Questionnaire (ICT Use and Health 2006a), the Technology/Mobile Phone Dependence Questionnaire (MPDQ 2004) and the K.E.EF.Y Scale.

**Results:** One in six students, men and women, had a high dependence on the mobile phone. One in six students, mainly men, make excessive use of the PC. Students with high dependence on the mobile phone, both men and women, led mainly a sedentary life and had poor eating habits in comparison to non-addicts. Students with addiction to the PC smoked more (men and women), had poor eating habits (only men), did not exercise (men and women), had stress (men and women) and sleeping difficulties (men and women).

**Conclusions:** The level of the students' dependence on their mobile phone and the level of addiction to the PC is quite high. Male students are pioneers in it. Students addicted to ICT adopt health behaviors that can harm themselves (sedentary life, poor eating habits, smoking, alcohol, sleep disorders, etc.). The degree of dependence on the mobile phone is positively associated with the degree of their addiction to the PC.

**Keywords:** mobile phone, computers, health behavior, dependence, students, smoking, alcohol consumption, Mediterranean diet.

## Περιεχόμενα

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	5
ΠΕΡΙΛΗΨΗ .....	6
ABSTRACT.....	7
ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	10
ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ .....	14
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο: ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ .....	15
1.1 Τεχνολογίες της πληροφορίας και της επικοινωνίας.....	15
1.2 Ηλεκτρονικός υπολογιστής στην Ελλάδα.....	16
1.3 Κινητή τηλεφωνία στην Ελλάδα.....	21
1.4 Εξέλιξη στη χρήση παραδοσιακών υπηρεσιών διαδικτύου.....	23
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο: ΚΙΝΗΤΗ ΤΗΛΕΦΩΝΙΑ-ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΗ.....	28
2.1 Το φαινόμενο της εξάρτησης στις ΤΠΕ.....	28
2.2 Έρευνες για την εξάρτηση .....	31
2.3 Η επίδραση των Η/Υ, των κινητών και του διαδικτύου στον ύπνο των νέων...36	
2.4 Θεραπεία από την εξάρτηση .....	36
ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ.....	39
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	40
3.1 Αναγκαιότητα της έρευνας .....	40
3.2 Σκοπός και στόχοι της έρευνας.....	40
3.3 Ερευνητικά ερωτήματα.....	41
3.4 Είδος της έρευνας – δείγμα της έρευνας–εργαλεία .....	41
3.5 Θέματα Ηθικής και δεοντολογίας.....	44
3.6 Στατιστική ανάλυση.....	44
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ .....	46
4.1 Δημογραφικά στοιχεία .....	46
4.2 Συμπεριφορές υγείας και χρήση των ΤΠΕ .....	47
4.3 Εξάρτηση από το Κινητό Τηλέφωνο .....	52
4.4 Εθισμός στους Ηλεκτρονικούς Υπολογιστές.....	58
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο: ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ .....	67
5.1 Συζήτηση.....	67
5.2 Συμπεράσματα - Προτάσεις.....	70
5.3 Περιορισμοί της έρευνας .....	72
Βιβλιογραφία .....	74
Ελληνόγλωσση.....	74



Ξενόγλωσση.....	75
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ .....	81
Ερωτηματολόγιο Συμπεριφορών Υγείας (ICT UseandHealth 2006 questionnaire)	82
Ερωτηματολόγιο Εξάρτησης από την Τεχνολογία/Κινητό Τηλέφωνο (MPDQ 2004). .....	85
Κλίμακα Κ.Ε.ΕΦ.Υ (Κλίμακα Εθισμού των Εφήβων στους ΗλεκτρονικούςΥπολογιστές).....	86

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η καθημερινότητά του σύγχρονου ανθρώπου κατακλύζεται, πλέον, από όρους νέων τεχνολογιών, προκαλώντας ανάμεικτα συναισθήματα και αντιδράσεις. Στη σημερινή εποχή, η εμπειρία έχει παραδώσει τη σκυτάλη στη γνώση και τώρα η γνώση παραδίδει τη σκυτάλη στην πληροφόρηση. Σε ένα περιβάλλον ευμετάβλητο, η Κοινωνία της Πληροφορίας καλείται να διαχειριστεί τη γνώση, να την εκμαιοήσει, να την κωδικοποιήσει και να τη διασπείρει σε όλους τους μνημένους χρήστες των Τεχνολογιών της Πληροφορίας και Επικοινωνίας (ΤΠΕ). Ο παγκόσμιος ιστός είναι το διαβατήριο στη γνώση, ο συνδετικός κρίκος για την επικοινωνία με ένα πολυπολιτισμικό περιβάλλον, που καθιερώνει νέα μοντέλα συμπεριφοράς και κοινωνικής δράσης.

Γίνεται επομένως κατανοητό ότι οι ΤΠΕ, όπως είναι οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές, το διαδίκτυο και τα κινητά τηλέφωνα, έχουν διεισδύσει στην καθημερινή ζωή των ατόμων, τόσο στις αναπτυγμένες, όσο και στις αναπτυσσόμενες χώρες. Η κινητή τηλεφωνία, αριθμώντας περισσότερους από 3,5 δισεκατομμύρια χρήστες παγκοσμίως, αποτελεί την πιο «πλούσια» πηγή επικοινωνίας (Greifinger, 2009). Τα παιδιά και οι έφηβοι εμφανίζουν τα υψηλότερα ποσοστά χρήσης (Φατούρου Χ., Σιπητάνου Κ., 2008), αξιοποιώντας ποικιλοτρόπως το κινητό τηλέφωνο ως μέσο επικοινωνίας, κοινωνικοποίησης, ψυχαγωγίας και ασφάλειας, καθώς και ως αναγκαίο εργαλείο διαχείρισης των συνθηκών ζωής στις μοντέρνες κοινωνίες (Castells et al., 2004).

Υπάρχουν όμως και αρκετοί που επιδεικνύουν σκεπτικισμό απέναντι στις ΤΠΕ. Η βασικότερη ένσταση, που εγείρουν όσοι τις επικρίνουν είναι η εξάρτηση και ο εθισμός στη χρήση των Ηλεκτρονικών Μέσων (υπολογιστές, κινητά τηλέφωνα και άλλα) και του Διαδικτύου. Αδιαμφισβήτητα, η απειλή είναι μεγαλύτερη για τους νέους ανθρώπους, καθώς είναι οι κοινωνοί αυτών των αλλαγών.

Ορισμένοι ερευνητές μάλιστα εντάσσουν την υπέρμετρη κυρίως χρήση των κινητών τηλεφώνων στα συστατικά ενός τρόπου ζωής που εγκυμονεί σοβαρούς κινδύνους για την ανθρώπινη υγεία (Leena, 2005) ενώ παράλληλα σχετίζεται με την εμφάνιση

συμπτωμάτων στρες και σταδιακά αρχίζει να αποτελεί όχι απλά μια έξη, αλλά μια καινούργια μορφή εξάρτησης (Thomee, 2007), (Κιουρκτσή, 2007). Αποτελέσματα διαφόρων ερευνών δείχνουν επίσης πιθανή συσχέτιση της χρήσης των κινητών τηλεφώνων με διάφορες συμπεριφορές υγείας, όπως αυτή του καπνίσματος (Leena, 2005), (Charlton, Bates, 2000), (Obermayer et al., 2004), της χρήσης αλκοόλ (Leena, 2005), (Lightowlers et al., 2009), (Samkange-Zeeb, Blettner, 2009) και της φυσικής άσκησης –διατροφής (Consolvo et al., 2006).

### ***Σκοπός-Επιμέρους στόχοι***

Η έρευνα αυτή θα έχει ως σκοπό να μελετήσει το βαθμό εξάρτησης των φοιτητών της Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου από την κινητή τηλεφωνία και τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές σε σχέση με τα πρότυπα και τις συμπεριφορές υγείας τους, ενώ παράλληλα θα προσδιορίσει το χρόνο που καταναλώνουν οι νέοι στην επικοινωνία τους μέσω του κινητού τηλεφώνου και του υπολογιστή αλλά και κατά πόσο συμβάλλουν αυτά τελικά στη συμμόρφωση με ένα υγιεινό τρόπο ζωής.

Επιμέρους στόχοι: η εξακρίβωση του τρόπου επίδρασης της χρήσης των κινητών τηλεφώνων και των ηλεκτρονικών υπολογιστών στη συμπεριφορά υγείας των νέων ηλικίας 18-24 ετών όπως το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ, η κατανάλωση τροφίμων που ανήκουν στη μεσογειακή διατροφή και η φυσική άσκηση.

### ***Σχεδιασμός μελέτης και μεθοδολογία***

Για τη διεξαγωγή της παρούσας μελέτης διενεργήθηκε μια περιεκτική βιβλιογραφική αναζήτηση χρησιμοποιώντας τους ακόλουθους όρους: κινητή τηλεφωνία, ηλεκτρονικοί υπολογιστές, συμπεριφορά υγείας, εξάρτηση, φοιτητές, κάπνισμα, κατανάλωση αλκοόλ, μεσογειακή διατροφή.

Το δείγμα επιλέχθηκε με τη μέθοδο της δειγματοληψίας ευκολίας (convenience sampling) και αποτελείται από τους φοιτητές της Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου.

Για την εκπόνηση της μελέτης χρησιμοποιήθηκε αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο που αποτελείται κυρίως από ερωτήσεις κλειστού τύπου, το οποίο

σχεδιάστηκε με βάση τη βιβλιογραφία και προσαρμόστηκε στους σκοπούς της συγκεκριμένης μελέτης. Όσον αφορά στο περιεχόμενο του, αυτές μπορούν να ομαδοποιηθούν στις παρακάτω κατηγορίες:

- Το πρώτο μέρος αφορά σε κλειστού τύπου ερωτήσεις που αναφέρονται στα δημογραφικά στοιχεία και σε άλλα γενικά χαρακτηριστικά του δείγματος όπως είναι το φύλο, η ηλικία, η οικογενειακή κατάσταση, η ύπαρξη παιδιών, η απασχόληση, ο τόπος διαμονής, το σωματικό βάρος και ύψος, καθώς και το έτος φοίτησης.
- Στο δεύτερο μέρος καταγράφονται οι συμπεριφορές υγείας (κάπνισμα, χρήση αλκοόλ, διατροφικές συνήθειες, σωματική άσκηση, γενική υγεία, στρες και δυσκολίες στον ύπνο).
- Στο τρίτο μέρος καταγράφονται ο βαθμός εξάρτησης από τις ΤΠΕ (κινητό τηλέφωνο και Η/Υ). Στο τέλος του ερωτηματολογίου, υπήρχε μία ανοικτού τύπου ερώτηση για παράθεση προσωπικών απόψεων σχετικά με τη χρησιμότητα των αποτελεσμάτων της έρευνας.

Μέσα από την παρούσα εργασία διερευνήθηκε η ύπαρξη και ο βαθμός εξάρτησης της κινητής τηλεφωνίας σε σχέση με τις συμπεριφορές υγείας των φοιτητών της Νοσηλευτικής, που με τη σειρά τους θα μπορούσαν μελλοντικά να συμβάλλουν στην πρόληψη αλλά και στην προαγωγή ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

Πιθανοί κίνδυνοι για τους συμμετέχοντες δεν υπάρχουν. Βεβαιώνεται ότι εφαρμόστηκαν όλοι οι κανόνες ηθικής και δεοντολογίας, η συμμετοχή στη μελέτη ήταν εθελοντική και τηρήθηκε ανωνυμία, ο φορέας στον οποίο έγινε η εκπόνηση της μελέτης δεν επιβαρύνθηκε οικονομικά και εξασφαλίστηκε προηγουμένως η συγκατάθεση των ατόμων μετά από ενημέρωση.

### ***Δομή Εργασίας***

Η παρούσα εργασία αποτελείται από δύο μέρη το γενικό και το ειδικό. Το γενικό μέρος αποτελείται από δύο κεφάλαια. Στο πρώτο μέρος αφορά στις νέες τεχνολογίες. Πιο αναλυτικά γίνεται λόγος για τις τεχνολογίες της πληροφορίας και της επικοινωνίας, τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές στην Ελλάδα. Αναλύεται η διαμόρφωση των στάσεων απέναντι στους Η/Υ και η σύνδεση τους με τη

συμπεριφορά των νέων ενώ παράλληλα γίνεται μια προσπάθεια εννοιολογικής ανάλυσης των στάσεων στους Η/Υ. Το κεφάλαιο ολοκληρώνεται με την παρουσία της χρήσης του κινητού τηλεφώνου στην Ελλάδα και την εξέλιξη στη χρήση των παραδοσιακών υπηρεσιών του διαδικτύου.

Το δεύτερο κεφάλαιο αφορά στην κινητή τηλεφωνία - ηλεκτρονικοί υπολογιστές και στην εξάρτηση. Αρχικά γίνεται μια παρουσίαση του φαινομένου της εξάρτησης στις ΤΠΕ. Στη συνέχεια παρουσιάζονται έρευνες που αποδεικνύουν την εξάρτηση και τον εθισμό, παρουσιάζοντας παράλληλα και τους πιο ευαίσθητους πληθυσμούς, τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα των εθισμένων, τους τύπους και τις προσωπικότητες και στα σωματικά συμπτώματα εξάρτησης από τους Η/Υ και τα κινητά τηλέφωνα. Ακολουθεί ενότητα που αφορά στην επίδραση των Η/Υ, των κινητών και του διαδικτύου στον ύπνο των νέων ενώ το κεφάλαιο ολοκληρώνεται με την ενότητα θεραπεία από την εξάρτηση.

Το ειδικό μέρος αποτελείται από από το τρία κεφάλαια. Πιο συγκεκριμένα στο κεφάλαιο τρία γίνεται η παρουσίαση της μεθοδολογίας. Παρουσιάζονται αναλυτικά ο γενικός σκοπός και οι ειδικοί στόχοι της μελέτης, τα ερευνητικά ερωτήματα καθώς και η διαδικασία της έρευνας, το δείγμα και τα εργαλεία.

Στο έκτο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα αποτελέσματα. Η εργασία ολοκληρώνεται με το έβδομο κεφάλαιο όπου γίνεται η συζήτηση, παρουσιάζονται τα συμπεράσματα - προτάσεις καθώς και οι περιορισμοί της έρευνας.

## **ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο: ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ

### 1.1 Τεχνολογίες της πληροφορίας και της επικοινωνίας

Είναι γεγονός πως σήμερα η ραγδαία και συνεχής ανάπτυξη των Επιστημών και τεχνολογιών της πληροφορίας και των επικοινωνιών έχει επιφέρει σημαντικές αλλαγές σε όλους τους τομείς δραστηριότητας της ανθρώπινης ζωής ( Σιώμος, 2008).

Οι προσπάθειες να προσδιοριστεί εννοιολογικά ο όρος «Τεχνολογίες Πληροφορίας και Επικοινωνίας» (ΤΠΕ) είναι πολλές αλλά όλες συγκλίνουν προς την ίδια κατεύθυνση (Σιώμος, 2008). Μία βασική διαφορά που διαπιστώθηκε αφορά στον τρόπο που αναλύεται το αρκτικόλεξο Τ.Π.Ε. καθώς οι παιδαγωγοί και οι φιλόλογοι χρησιμοποιούν τον όρο «Τεχνολογίες της Πληροφορίας και Επικοινωνίας», ενώ όσοι ασχολούνται με την Πληροφορική, χρησιμοποιούν τον όρο «Τεχνολογίες της Πληροφορικής και Επικοινωνίας». Σύμφωνα με τον Κουτσογιάννη (2007β) οι Τ.Π.Ε. *«αποβαίνουν σταδιακά μέσα τεχνολογικά διαμεσολαβημένης επικοινωνίας –με διεθνείς βιβλιογραφικούς όρους μέσα πρακτικής γραμματισμού (literacypractice = μέσα για διάβασμα, γράψιμο και επικοινωνία)».*

Ο διευρυμένος ορισμός που δίνεται από την UNESCO (Meleisea, 2007) για τις Τεχνολογίες Πληροφορίας και Επικοινωνίας είναι: *«Ο όρος «τεχνολογίες της πληροφορίας και της επικοινωνίας» (Τ.Π.Ε.) αναφέρεται στις μορφές της τεχνολογίας που χρησιμοποιούνται με σκοπό τη μεταφορά, την επεξεργασία, την αποθήκευση, τη δημιουργία, την παρουσίαση, την κοινοποίηση ή την ανταλλαγή πληροφοριών από τα ηλεκτρονικά μέσα, όπως το ραδιόφωνο, η τηλεόραση, το βίντεο, το dvd, το τηλέφωνο (κινητό και ακίνητο), τα δορυφορικά συστήματα, τα μηχανήματα του η/υ και το λογισμικό του Η/Υ και του Διαδικτύου, καθώς και ο εξοπλισμός και οι υπηρεσίες οι οποίες σχετίζονται με τεχνολογίες, όπως η βιντεοδιάσκεψη, το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο και τα ιστολόγια».*

Ένας άλλος ορισμός που δίνει ο Μουζιάκης (2006) αναφέρει ότι οι τεχνολογίες πληροφορίας και επικοινωνίας (ΤΠΕ) είναι τα *«μέσα της πληροφορικής και της τεχνολογίας των τηλεπικοινωνιών όπως είναι οι προσωπικοί υπολογιστές, τα δίκτυα υπολογιστών, τα δορυφορικά συστήματα, η κινητή τηλεφωνία και η ψηφιακή τηλεόραση*

κλπ.» Ο Χλαπάνης (2006), αναφέρει επίσης ότι ως ΤΠΕ μπορούν να θεωρηθούν «οι υπολογιστές, τα δίκτυα, το διαδίκτυο (internet), ο παγκόσμιος ιστός (web), οι υπηρεσίες πληροφορικής και τηλεπικοινωνιών, οτιδήποτε σχετίζεται με υλικό και λογισμικό, ακόμα και ηλεκτρονικά μικροεξαρτήματα και εξοπλισμό αυτοματισμού γραφείου (φαξ, φωτοαντίγραφο, σαρωτές, εκτυπωτές κ.ά.).

## 1.2 Ηλεκτρονικός υπολογιστής στην Ελλάδα

Ο Ηλεκτρονικός Υπολογιστής αποτελεί αποδεδειγμένα το ισχυρότερο εργαλείο για τη συλλογή, την επεξεργασία, την παρουσίαση και την μετάδοση πληροφοριών. Σύμφωνα με τον Σιώμο (2008), ο Η/Υ κατέχει αναμφίβολα σημαντική θέση στην Ελληνική κοινωνία, αφού η χρήση του αποτελεί φαινόμενο που τα τελευταία χρόνια παρατηρείται ολοένα και πιο συχνά, καθώς οι ρυθμοί τεχνολογικής ανάπτυξης αλλά και εξοικείωσης του πολίτη με τις νέες τεχνολογίες είναι συνεχώς αυξανόμενοι.

Σύμφωνα με στοιχεία του Υπουργείου Οικονομίας και Οικονομικών (2005), στο πλαίσιο της έρευνας της χρήσης των ΤΠΕ που διενεργήθηκε από τη Γενική Γραμματεία Εθνικής Στατιστικής Υπηρεσίας της Ελλάδας, φαίνεται πως είναι ένα στα τρία νοικοκυριά διαθέτει Η/Υ, ενώ κατά τη διάρκεια του πρώτου τριμήνου το 2004, το 26% των Ελλήνων έκανε χρήση του Η/Υ και ένας στους πέντε χρήση του Διαδικτύου.

Θα πρέπει να υπογραμμιστεί στο σημείο αυτό ότι το 65,5% των Ελλήνων χρησιμοποιεί τον Η/Υ στο χώρο του σπιτιού, ενώ σε ποσοστό 20% τον χρησιμοποιούν στο σχολείο ή το πανεπιστήμιο, ποσοστό το οποίο, συγκριτικά με αντίστοιχες έρευνες που διενεργήθηκαν το 2002 και το 2003 γνωρίζει τη μεγαλύτερη αύξηση (Σιώμος, 2008).

Σε ότι αφορά στη χρήση του Η/Υ η μεγαλύτερη συχνότητα χρήσης που καταμετρήθηκε ήταν κάθε μέρα ή σχεδόν καθημερινή σε ποσοστό 58%, ενώ ένα νέο στοιχείο που προέκυψε από νεότερες έρευνες σχετικά με τη χρήση είναι ότι τα πρωτεία στην καθημερινή χρήση έχουν οι άντρες σε ποσοστό 58%. Νεότερη έρευνα (2009) που έγινε έδειξε ότι το 37,6% είναι το ποσοστό εκείνων που χρησιμοποιούν Η/Υ είτε εντός του σπιτιού τους είτε εκτός αυτού, γεγονός που συνεπάγεται τη



μεγαλύτερη αύξηση των τελευταίων πέντε ετών, σε ότι αφορά τη χρήση Η/Υ. Επιπλέον ο πληθυσμός που δε χρησιμοποιεί Η/Υ είναι μειωμένος κατά εννιά ολόκληρες μονάδες, σε σχέση με τις προηγούμενες μετρήσεις άλλων ετών (Σιώμος, 2008).

Επιχειρώντας τη δημιουργία προφίλ του σύγχρονου Έλληνα χρήστη με βάση τα αποτελέσματα των ερευνών προκύπτει πως τα άτομα που χρησιμοποιούν τον Η/Υ είναι σε ποσοστό 51% απόφοιτοι Μέσης Εκπαίδευσης και το 36% απόφοιτοι Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης. Σχετικά με την επαγγελματική τους κατάσταση τα συγκεκριμένα άτομα είναι εργαζόμενοι άνδρες, σε ποσοστό 63,61% και είναι ηλικίας από 16-36 ετών (Σιώμος, 2008).

### ***1.2.1 Η διαμόρφωση των στάσεων απέναντι στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και η σύνδεση τους με τη συμπεριφορά***

Ο Smith et al., (2000) ορίζει τη στάση απέναντι στους υπολογιστές (Computer Attitude) ως τη γενική αξιολόγηση ή το αίσθημα ευμενούς ή δυσμενούς διάθεσης ενός προσώπου απέναντι στην τεχνολογία των υπολογιστών ή σε συγκεκριμένες δραστηριότητες με τη χρήση αυτών. Θα πρέπει να τονιστεί στο σημείο αυτό ότι προκειμένου να αξιολογηθούν οι δραστηριότητες με τον υπολογιστή εξετάζονται αφενός συμπεριφορές (π.χ. η χρήση του υπολογιστή) και αφετέρου οι άμεσες (όπως είναι η ενεργή συμμετοχή) ή έμμεσες (όπως είναι παρατήρηση) αλληλεπιδράσεις με τις ΤΠΕ (Smith et al., 2000).

Ερευνητές (Rainer & Miller 1996; Selwyn, 1997; Levine & Donitsa-Schmidt, 1998; Tsai, 2001; Liaw, 2002) έχουν προτείνει έναν διαχωρισμό των ιδιοτήτων που συνδιαμορφώνουν την στάση ενός ατόμου σε τέσσερις βασικές κατηγορίες: γνωστικές, συναισθηματικές, συμπεριφορικές και εκτιμώμενου ελέγχου. Για τη διαμόρφωση της στάση ενός ατόμου απέναντι στην χρήση των υπολογιστών ρόλο παίζουν (Rainer & Miller 1996; Selwyn, 1997; Levine & Donitsa-Schmidt, 1998; Tsai, 2001; Liaw, 2002):

- οι δηλώσεις συμπάθειας ή αντιπάθειας για τον υπολογιστή,
- οι αντιλήψεις και πληροφορίες σχετικά με τους υπολογιστές,

- οι συμπεριφορικές προθέσεις και ενέργειες όσον αφορά στους υπολογιστές και
- η εκτιμώμενη ευκολία χρήσης των υπολογιστών.

Θα πρέπει επίσης να τονιστεί ότι η συμπεριφορά ενός ατόμου δεν εξαρτάται μόνο από τη στάση του απέναντι σε κάτι. Είναι εξάλλου γνωστό το φαινόμενο να παρατηρείται ασυνέπεια μεταξύ των στάσεων και της συμπεριφοράς απέναντι σε ένα αντικείμενο όπως υποστηρίζουν και οι Winter & Rich (1998).

Οι Tsai (2001), Potosky, (2000), Richter (2000), Smith (2000), Selwyn, (1997-1999) υποστηρίζουν ότι υπάρχουν περιπτώσεις που η πεποίθηση ότι ο υπολογιστής είναι ένα ευεργετικό εργαλείο και η πεποίθηση ότι οι υπολογιστές είναι αυτόνομες οντότητες, πρέπει να συνεκτιμηθούν, ως στάσεις που είτε προβλέπουν τη συμπεριφορά οι ίδιες ή ως παράγοντες της στάσης απέναντι στους υπολογιστές. Οι πεποιθήσεις αυτές έχουν σημαντική συσχέτιση με τη χρήση των υπολογιστών, με την πρώτη να είναι πολύ ισχυρότερη. Διάφορες κλίμακες έχουν κατά καιρούς χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσουν στον προσδιορισμό της στάσης απέναντι στους υπολογιστές (Potosky, 2000; Richter 2000; Smith, 2000; Selwyn, 1997-1999; Tsai 2001).

Σύμφωνα με τους κοινωνικούς ψυχολόγους, οι στάσεις απέναντι στον Η/Υ ως προς την διαδικασία διαμόρφωσής τους - ενέχουν κατά βάση το στοιχείο της αξιολόγησης, είτε αυτή αφορά σε ένα γεγονός, σε ένα αντικείμενο, σε μια κατάσταση ή σε ένα άτομο. Η αξιολόγηση αυτή ενδέχεται να μην είναι ολότελα θετική ή αρνητική, είναι ωστόσο πολύ πιθανό να έχει θετικές και αρνητικές όψεις ταυτόχρονα που συνιστούν αντίστοιχα θετικές ή αρνητικές όψεις ταυτόχρονα, που συνιστούν αντίστοιχα θετικές ή αρνητικές αντιδράσεις (Priester & Petty 2001).

Εκείνο όμως που φαίνεται να είναι βέβαιο είναι πως από τη στιγμή που οι στάσεις αυτές διαμορφώνονται είναι μάλλον εξαιρετικά δύσκολο να διαφοροποιηθούν. Η σπουδαιότητα όμως των στάσεων έγκειται στο γεγονός ότι επηρεάζουν την ανθρώπινη συμπεριφορά που ενισχύεται όταν πρόκειται για στάσεις ισχυρές και καλά εδραιωμένες (Σιώμος, 2008).

Σε ό,τι αφορά στη διαδικασία διαμόρφωσης των στάσεων δε θα μπορούσε να παραλείψει κανείς την επίδραση του παράγοντα της κοινωνικής μάθησης, που δεν είναι άλλος από τη διαδικασία, βάσει της οποίας ένα άτομο αποκτά νέες πληροφορίες, μορφές συμπεριφορών και στάσεις μέσα από άλλα άτομα (Ajzen & Fishbein, 1980; Σιώμος, 2008).

Ένας άλλος παράγοντας επίδρασης στη διαμόρφωση των στάσεων είναι αυτός της κοινωνικής σύγκρισης, της τάσης δηλαδή των ατόμων να συγκρίνουν τους εαυτούς τους με τους άλλους, προκειμένου να ορίσουν αν αυτό που αντιλαμβάνονται ως κοινωνική πραγματικότητα, είναι όντως ορθό. Μάλιστα, η αποδοχή στάσεων των άλλων είναι σύνηθες φαινόμενο, όταν αφορά στις στάσεις εκείνων των άλλων που τα άτομα αγαπούν και σέβονται (Σιώμος, 2008).

Η σχέση στάσεων και συμπεριφοράς έχει απασχολήσει κάποιους επιστήμονες στους κόλπους της Κοινωνικής Ψυχολογίας, που μάλιστα κατέληξαν στη διαμόρφωση σχετικών θεωριών, επιχειρώντας τη διασαφήνιση αυτής της σχέσης (Ajzen & Fishbein, 1980; Σιώμος, 2008).

Σύμφωνα με τη θεωρία της λογικής πράξης, η απόφαση ενός ατόμου να εκδηλώσει μια συγκεκριμένη συμπεριφορά είναι αποτέλεσμα μιας λογικής διαδικασίας, που αξιολογεί την επιλογή κάθε συμπεριφοράς ανάλογα με τα αποτελέσματα και τις συνέπειές της και είναι αυτή που, εντέλει, συνιστά τη λήψη της απόφασης για δράση ή μη. Η απόφαση αυτή, κατ' επέκταση, αντικατοπτρίζεται στις προθέσεις συμπεριφοράς του ατόμου, επιδρώντας κατά τον τρόπο αυτό συνολικά στη συμπεριφορά του (Σιώμος, 2008).

Μια μεταγενέστερη θεωρία είναι η θεωρία της λογικής πράξης σύμφωνα με την οποία το άτομο κατά τη διαδικασία επιλογής μιας συγκεκριμένης συμπεριφοράς, αξιολογεί εκτός των άλλων και μια επιπλέον διάσταση, αυτή του εκτιμώμενου συμπεριφορικού ελέγχου, της ίδιας της ικανότητας του δηλαδή να εκδηλώσει αυτή τη συμπεριφορά (Σιώμος, 2008).

Συνοψίζοντας τις δυο αυτές θεωρίες, που διαπιστώνεται είναι ότι διάφοροι παράγοντες, όπως οι στάσεις απέναντι σε συγκεκριμένη συμπεριφορά (συχνή χρήση)

οι υποκειμενικοί κανόνες που αφορούν σε αυτή αλλά και η αντιλαμβανόμενη ικανότητα του ατόμου να την εκδηλώσει, καθορίζουν τις προθέσεις της συμπεριφορικές προθέσεις σχετικές με τη συμπεριφορά, που με τη σειρά τους, αποτελούν καθοριστικό παράγοντα για το αν η συμπεριφορά θα εκδηλωθεί ή όχι (Σιώμος, 2008).

### ***1.2.1.1 Εννοιολογική ανάλυση των στάσεων στους Ηλεκτρονικούς Υπολογιστές***

Η μεταφορά της έννοιας και της διαδικασίας διαμόρφωσης των στάσεων από το αμιγές πεδίο της Κοινωνικής Ψυχολογίας σε αυτό της γενικότερης εκπαιδευτικής διαδικασίας, βλέπει τις στάσεις ως τους προσδιοριστικούς εκείνους παράγοντες και συγχρόνως ως συνέπειες των ίδιων των εμπειριών (Davis & Brember, 2004), των οποίων η διαμόρφωση - εκτός από παράγοντες ενδογενείς - επηρεάζεται και από εξωγενείς παράγοντες, όπως η αυτοεκτίμηση, οι γονείς, οι φίλοι και εν γένει η οικονομικό-οικονομική κατάσταση καθώς επίσης και οι διάφορες περιστάσεις (Weiner, 1994).

Σύμφωνα με τους Gibson et al., (1991), η στάση ορίζεται ως το «θετικό ή αρνητικό εκείνο συναίσθημα ή νοητική κατάσταση ετοιμότητας, μαθημένη ή οργανωμένη μέσα από συγκεκριμένη επίδραση στην ανταπόκριση ενός ατόμου απέναντι στους άλλους, σε ένα αντικείμενο ή σε μια κατάσταση». Ο Rosenberg ορίζει τη στάση ως τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο νιώθει ή είναι προδιατεθειμένο απέναντι σε ένα αντικείμενο (Σιώμος, 2008).

Προχωρώντας στη συνέχεια και περισσότερο συγκεκριμένα σε έναν ορισμό των στάσεων απέναντι στους Ηλεκτρονικούς Υπολογιστές, αυτές ορίζονται στην ελληνική βιβλιογραφία ως «η γενική αξιολόγηση, το αίσθημα ευμενούς ή δυσμενούς διάθεσης των προσώπων απέναντι στην τεχνολογία των Η/Υ ή απέναντι σε συγκεκριμένες δραστηριότητες που σχετίζονται με τη χρήση αυτών» (Σιώζος και συν., 2004). Η αξιολόγηση των συγκεκριμένων δραστηριοτήτων αναφέρεται σε συμπεριφορές που καλύπτουν άμεσες ή έμμεσες αλληλεπιδράσεις με τις ΤΠΕ γενικότερα (Smith et. al., 2000).

Σε κάποιο άλλο σημείο, οι στάσεις που σχετίζονται με τους Ηλεκτρονικούς Υπολογιστές περιγράφονται ως μια πολυπαραγοντική μεταβλητή, που μετράται με βάση τέσσερις άμεσα σχετιζόμενες παραμέτρους (Σιώμος, 2008):

1. Το φόβο ή την επιφυλακτικότητα ως προς τη χρήση των Η/Υ
2. Την αυτοαντίληψη/ αυτοεκτίμηση και την εμπιστοσύνη στην ικανότητα χρήσης.
3. Την επιθυμία και την ευχαρίστηση για τη χρήση.
4. Τις αντιλήψεις αναφορικά με την αξία και τη χρησιμότητα των ΤΠΕ στην κοινωνική ζωή.

Συμπερασματικά σύμφωνα με τον Σιώμο (2008), η πληθώρα των μελετών που έχουν κατά καιρούς διερευνήσει τις στάσεις των χρηστών των Η/Υ απέναντι στην ίδια την τεχνολογία αλλά και η χρησιμοποίηση πολλών και διαφορετικών εργαλείων διερεύνησης των στάσεων φανερώνει τη σπουδαιότητα του ρόλου των στάσεων στην πρόβλεψη σχετικών συμπεριφορών.

### **1.3 Κινητή τηλεφωνία στην Ελλάδα**

Το 1992 αποτέλεσε έτος – σταθμό για την ιστορία της κινητής τηλεφωνίας στην Ελλάδα. Η Ελληνική Κυβέρνηση προχωρά στην προκήρυξη διαγωνισμού για την έκδοση των δύο πρώτων αδειών εγκατάστασης δικτύου και λειτουργίας εταιρειών κινητής τηλεφωνίας. Κατά τα πρώτα χρόνια οι υπηρεσίες της κινητής τηλεφωνίας περιορίζονταν μόνο στην ομιλία, στη συνέχεια όμως οι εταιρείες φρόντισαν να εμπλουτίσουν τον κατάλογο τους με υπηρεσίες όπως η αποστολή γραπτών μηνυμάτων και η αναγνώριση κλήσεων που έτυχαν ευρείας αποδοχής από τους πελάτες.

Σταδιακά όμως η κινητή τηλεφωνία απλώθηκε στην ελληνική κοινωνία και παρόλο που η δυνατότητα συντονισμού των καθημερινών δραστηριοτήτων που παρέχει το κινητό τηλέφωνο το καθιστά εξαιρετικά χρήσιμο κυρίως στους ενήλικες (Ling & Yttri, 2002), αναφέρεται ως σημαντική και στον κόσμο των νέων και των εφήβων (Ling, 2000). Οι έφηβοι χρησιμοποιούν το κινητό τους τηλέφωνο για να οργανώσουν την καθημερινή τους ζωή (Oksman & Rautiainen, 2002). Η ευελιξία στην οργάνωση των δραστηριοτήτων τους και η αίσθηση ελευθερίας που προσφέρει η αυτόνομη σχετικά διαχείριση του προσωπικού χρόνου αναγνωρίζονται ως σημαντικά ζητήματα

από τους νέους (Ling, 2000). Η ευκολία συντονισμού αναφέρεται και σε σχέση με τους γονείς σε μια σειρά θέματα (π.χ. για να τους πάρουν από το σχολείο ή από τη βραδινή τους έξοδο) αλλά και οι γονείς βρίσκουν στο κινητό ένα πολύτιμο μέσο βοήθειας για την οργάνωση των καθημερινών υποχρεώσεων τους προς τα παιδιά τους (Ling & Yttri, 2002; Lenhart et al., 2010:76).

Αυτό που προκαλεί έντονο ερευνητικό ενδιαφέρον είναι ότι τα παιδιά και οι έφηβοι εμφανίζουν τα υψηλότερα ποσοστά χρήσης (Φατούρου, 2008) αξιοποιώντας ποικιλοτρόπως το κινητό τηλέφωνο ως μέσο επικοινωνίας, κοινωνικοποίησης, ψυχαγωγίας και ασφάλειας, καθώς και ως αναγκαίο εργαλείο διαχείρισης των συνθηκών ζωής στις μοντέρνες κοινωνίες (Castells et al., 2004).

Ένα από τα κυριότερα χαρακτηριστικά της κινητής τηλεφωνίας σύμφωνα με τον Ling (2000) αναφέρεται ως περισσότερο σημαντικό στους εφήβους από κάθε άλλη ηλικιακή ομάδα, αφορά τη συνεχή διαθεσιμότητα του χρήστη. Η ικανοποίηση της ανάγκης των εφήβων να ξέρουν τι γίνεται στην παρέα, να είναι προσβάσιμοι σχεδόν πάντα από τους φίλους αλλά και οι φίλοι από αυτούς, φαίνεται να αποτελεί πραγματική επανάσταση στην κοινωνική τους ζωή και να έχει επιφέρει σημαντικές αλλαγές σε παλιότερους κανόνες κοινωνικής δικτύωσης (2000). Οι νέοι έχουν πλέον τη δυνατότητα να επικοινωνήσουν αργά τη νύχτα, όταν είναι σε διακοπές, όταν βρίσκονται κάπου με τους γονείς τους και να μάθουν όλα τα νέα της παρέας ή απλά να συνομιλήσουν με τους φίλους τους, χωρίς τους χρονικούς και χωρικούς περιορισμούς της σταθερής τηλεφωνίας.

Γίνεται επομένως κατανοητό ότι η λειτουργία του κινητού τηλεφώνου είναι διπλή και αφορά τόσο την επικοινωνία όσο και την κοινωνική προβολή, με αποτέλεσμα η αξία του να υπερβαίνει κατά πολύ την πρακτική του χρήση (Everett, 2003; Stald, 2008) γεγονός ιδιαίτερα φανερό στις τάξεις των παιδιών και εφήβων, που πλέον χαρακτηρίζονται από τους ερευνητές (Love, 2005; Firestone, Kelly, 2007) ως η «Γενιά των κινητών».

Στο σημείο αυτό αξίζει να αναφερθεί ότι το ποσοστό κατοχής κινητών τηλεφώνων στην Ελλάδα ήδη από το 2007 άγγιξε το 82,2%, ενώ το ποσοστό για την ηλικιακή ομάδα μεταξύ 16 - 25 ετών καταγράφεται σχεδόν έως καθολικό (Παρατηρητήριο για

την Κοινωνία της Πληροφορίας, 2008). Σύμφωνα με την Economides και Grousoroulou (2008, οπ. αναφ. οι Μπελλάλη και συν., 2012), μολονότι έχουν γίνει στην Ελλάδα έρευνες σχετικές με τη χρήση των κινητών τηλεφώνων από το γενικό πληθυσμό, από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας εντοπίστηκε μόνο μία μελέτη, σε φοιτητές ελληνικού πανεπιστημίου, που αφορά στη χρήση κινητού τηλεφώνου από το φοιτητικό πληθυσμό και ήταν κυρίως περιγραφική.

Αξίζει να αναφερθεί στο σημείο αυτό ότι όλες οι έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί μέχρι σήμερα στην Ελλάδα παρέχουν σημαντικές πληροφορίες για τη διείσδυση του κινητού στην μαθητική και σπουδάζουσα νεολαία και ανιχνεύουν ως ένα βαθμό τις αιτίες της χρήσης του. Η έρευνα των Ασλανίδου & Οικονόμου, (2008) ανέδειξε ότι οι μαθητές δηλώνουν σαφή προτίμηση στο κινητό τηλέφωνο ως μέσο επικοινωνίας, που τους εξασφαλίζει ιδιωτικότητα και συνεχή προσβασιμότητα γιατί μπορούν να το έχουν μαζί τους ανά πάσα στιγμή, ενώ ο Λαζαρίνης, (2004) αναφέρει ότι οι μαθητές και οι σπουδαστές προτιμούν το κινητό τους τηλέφωνο λόγω της ευρείας χρήσης γραπτών μηνυμάτων και αναπάντητων κλήσεων ακόμα και κατά τη διάρκεια των μαθημάτων. Εντυπωσιακό είναι το γεγονός ότι οι νέοι θεωρούν μεγάλη τη σημασία που έχει το κινητό τηλέφωνο για τη ζωή τους καθώς το αντιμετωπίζουν ως ένα προσωπικό αντικείμενο που τους επιτρέπει να ρυθμίζουν τις φιλικές τους σχέσεις, χαρακτηρίζοντας το ακόμα και ως τον «καλύτερο τους φίλο» (Meddiapro,2006).

#### **1.4 Εξέλιξη στη χρήση παραδοσιακών υπηρεσιών διαδικτύου**

Κάθε χρόνο αυξάνεται η χρήση του διαδικτύου και δεν υπάρχει σχεδόν τίποτα πια, το οποίο δεν μπορεί να βρεθεί on line. Σύμφωνα με την έρευνα των Κουντζέρη, Κωνσταντάτου (2010), για λογαριασμό του Ευρωπαϊκού παρατηρητηρίου, σε χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης (E.E) προέκυψε ότι το ποσοστό των Ευρωπαίων πολιτών που χρησιμοποιεί διαδικτυακές υπηρεσίες έχει αυξηθεί σημαντικά κατά την περίοδο 2005-2008.

Η μεγαλύτερη αύξηση (κατά 11%) παρατηρήθηκε στους Ευρωπαίους πολίτες που χρησιμοποιούντο διαδίκτυο για ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (53% το 2008), όπως επίσης και για την ανεύρεση πληροφοριών για αγαθά και υπηρεσίες (50% το 2008). Οι συνήθειες των χρηστών έχουν αλλάξει καθώς αυξήθηκε και το ποσοστό κατά 10% εκείνων που κάνουν τραπεζικές συναλλαγές μέσω διαδικτύου, ενώ η χρήση άλλων



λιγότερο δημοφιλών υπηρεσιών για τις οποίες απαιτούνται περισσότερες δεξιότητες στη χρήση διαδικτύου έχει επίσης διευρυνθεί, με το ποσοστό πολιτών που τις χρησιμοποιούν να έχει αυξηθεί κατά 6-8% (Κουντζέρης, Κωνσταντάτου, 2010).

Οι Κουντζέρης, Κωνσταντάτου, (2010) στην έρευνά τους κατέληξαν ότι στην Ελλάδα όπως και στην Ευρώπη ήταν σημαντική αύξηση (κατά 9%) στο ποσοστό των πολιτών που χρησιμοποιεί το διαδίκτυο για ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (έφθασε στο 24%), για ανεύρεση πληροφοριών για αγαθά και υπηρεσίες (27%), όπως επίσης και για διάβασμα εφημερίδων και περιοδικών (18%). Το ποσοστό των πολιτών που κάνει χρήση άλλων λιγότερο δημοφιλών υπηρεσιών για τις οποίες απαιτούνται περισσότερες δεξιότητες στη χρήση διαδικτύου έχει επίσης αυξηθεί κατά 2-5%.

Αξίζει να σημειωθεί ότι (Κουντζέρης, Κωνσταντάτου, 2010):

- ✓ Τα ποσοστά των πολιτών που αντιστοιχούν στις παραδοσιακές χρήσεις του διαδικτύου στην Ελλάδα είναι αισθητά μικρότερα από τα αντίστοιχα Ευρωπαϊκά, αντικατοπτρίζοντας την ευρύτερη υστέρηση (δηλαδή, τη σχετική ποσοστιαία διαφορά) στη χρήση του διαδικτύου στην Ελλάδα, διαχρονικά. Συγκεκριμένα, η μέγιστη υστέρηση (83%) αφορά στις τραπεζικές συναλλαγές μέσω διαδικτύου και η ελάχιστη υστέρηση (28%) αφορά στην επιγραμμική ανάγνωση εφημερίδων και περιοδικών. Η υστέρηση όσον αφορά στις υπόλοιπες υπηρεσίες κυμαίνεται από 67% για την παραγγελία/αγορά αγαθών/υπηρεσιών μέχρι 42% για υπηρεσίες τηλεφωνίας μέσω διαδικτύου. Ο μέσος όρος υστέρησης ανέρχεται στο 53% για τις υπό εξέταση υπηρεσίες.
- ✓ Ο ρυθμός αύξησης σε επίπεδο χρήσης των παραδοσιακών διαδικτυακών υπηρεσιών από τους Έλληνες πολίτες μπορεί να συγκριθεί με τον αντίστοιχο Ευρωπαϊκό για όλες τις υπηρεσίες, με εξαίρεση τις υπηρεσίες για παραγγελία/αγορά αγαθών/υπηρεσιών, για προσωπική χρήση και τις τραπεζικές συναλλαγές μέσω διαδικτύου, για τις οποίες τα ποσοστά των Ελλήνων πολιτών που τις χρησιμοποιούν αυξήθηκαν μόλις κατά 3% και 2% αντίστοιχα την τελευταία τετραετία.

Με δεδομένο ότι η βασική φιλοσοφία και πηγή έμπνευσης του διαδικτύου ήταν και είναι η επικοινωνία, δεν αποτελεί έκπληξη η διαπίστωση ότι δραστηριότητες που αφορούν στην επικοινωνία μέσω διαδικτύου βρίσκονται ακόμα και σήμερα στην



πρώτη γραμμή των προτιμήσεων των πολιτών. Το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, η πρώτη υπηρεσία που είχε μαζική απήχηση στην ιστορία του διαδικτύου, αποτελεί σήμερα μια παραδοσιακή πλέον υπηρεσία επικοινωνίας με 53% των Ευρωπαίων και 24% των Ελλήνων να την χρησιμοποιούν συχνά (την έχουν χρησιμοποιήσει τους τελευταίους 3 μήνες) (Κουντζέρης, Κωνσταντάτου, 2010).

#### ***1.4.1 Αντικατάσταση παραδοσιακών υπηρεσιών επικοινωνίας με διαδικτυακές***

Τα αποτελέσματα της έρευνας των Κουντζέρη, Κωνσταντάτου, (2010) δείχνουν ότι δεν υφίσταται προς το παρόν έντονη τάση για αντικατάσταση των παραδοσιακών τρόπων επικοινωνίας με νέες εξελιγμένες χρήσεις του διαδικτύου για επικοινωνία. Παρόλο που είναι γνωστό ότι το διαδίκτυο υποστηρίζει υπηρεσίες τηλεφωνίας και κλήσεις video με μηδενικό κόστος (ανάλογα με την εφαρμογή) οι πολίτες στην ΕΕ και στην Ελλάδα δεν δείχνουν να εγκαταλείπουν τους παραδοσιακούς τρόπους επικοινωνίας.

Μόλις το 2% των Ευρωπαίων και το 1% των Ελλήνων πολιτών αναγνωρίζουν ότι οι διαδικτυακές τηλεφωνικές κλήσεις έχουν αντικαταστήσει σε μεγάλο βαθμό (πάρα πολύ) τις κλήσεις μέσω κινητού. Τα αντίστοιχα ποσοστά για την αντικατάσταση των κλήσεων μέσω σταθερού τηλεφώνου από διαδικτυακές τηλεφωνικές κλήσεις είναι 4% για την ΕΕ και 1% για την Ελλάδα. Όσον αφορά στη σταθερή τηλεφωνία, τα double-play πακέτα-προσφορές που περιλαμβάνουν ευρυζωνική σύνδεση συνδυασμένη με σταθερή τηλεφωνία χωρίς επιπλέον κόστος, εξηγούν εν μέρει γιατί δεν προκύπτει η ανάγκη για τους πολίτες να αντικαταστήσουν τις κλήσεις μέσω σταθερού τηλεφώνου με εξελιγμένες διαδικτυακές υπηρεσίες επικοινωνίας (Κουντζέρης, Κωνσταντάτου, 2010).

Η σημαντική αύξηση στη διείσδυση και χρήση υπηρεσιών in stant messaging, θα μπορούσε δυνητικά να έχει αρνητικές επιπτώσεις στη χρήση του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, αυτό όμως δεν φαίνεται να ισχύει. Αντίθετα, παρατηρούμε ότι η αύξηση στη χρήση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου είναι διαχρονικά σταθερή στην ΕΕ και στην Ελλάδα και ότι μόλις το 3% των πολιτών σε ΕΕ και Ελλάδα δηλώνουν ότι οι διαδικτυακές τηλεφωνικές κλήσεις έχουν αντικαταστήσει σε μεγάλο βαθμό (πάρα πολύ) τη χρήση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Άλλος ένας πιθανός λόγος που το

ηλεκτρονικό ταχυδρομείο παραμένει δημοφιλές και η χρήση του βαίνει αυξανόμενη είναι ότι η συγκεκριμένη υπηρεσία δεν είναι μόνο χρήσιμη για τους νέους χρήστες του διαδικτύου, αλλά είναι και εύκολη στη χρήση δεδομένου ότι δεν απαιτεί υψηλές δεξιότητες (Κουντζέρης, Κωνσταντάτου, 2010).

Συνολικά, συμπεραίνουμε ότι οι νέες υπηρεσίες χρησιμοποιούνται παράλληλα με τις πιο παραδοσιακές, για τις οποίες όμως η ένταση και η συχνότητα χρήσης ποικίλει και ενδεχομένως μειώνεται. Τα παραπάνω συμπεράσματα αφορούν μόνο στο γενικό πληθυσμό. Αν εστιάσουμε στους χρήστες διαδικτύου που ήδη χρησιμοποιούν τηλεφωνία μέσω διαδικτύου, διαπιστώνουμε ότι η εικόνα αλλάζει και αρχίζει να αναδεικνύεται τάση για αντικατάσταση. Τα αποτελέσματα της έρευνας στο δείγμα του πληθυσμού που ήδη κάνει τηλεφωνικές κλήσεις μέσω διαδικτύου δείχνουν ότι στην ΕΕ περίπου το ένα τρίτο (1/3) των χρηστών και σχεδόν οι μισοί (1/2) χρήστες στην Ελλάδα έχουν ήδη αντικαταστήσει την παραδοσιακή με τη διαδικτυακή τηλεφωνία. Η τάση αντικατάστασης (substitution effect) είναι περισσότερο έντονη όσον αφορά στην σταθερή τηλεφωνία (Κουντζέρης, Κωνσταντάτου, 2010):

- Στην ΕΕ, περίπου 27% και 40% των χρηστών δηλώνουν ότι οι διαδικτυακές κλήσεις αντικατέστησαν κλήσεις μέσω σταθερού τηλεφώνου, πάρα πολύ και αρκετά, αντιστοίχως.
- Στην Ελλάδα, περίπου 13% και 52% των χρηστών δηλώνουν ότι οι διαδικτυακές κλήσεις αντικατέστησαν κλήσεις μέσω σταθερού τηλεφώνου, πάρα πολύ και αρκετά, αντιστοίχως.

Συμπεραίνουμε, ότι όταν και εφόσον οι πολίτες μπουν στη διαδικασία να κάνουν διαδικτυακές τηλεφωνικές κλήσεις, η χρήση των παραδοσιακών τρόπων επικοινωνίας αναμένεται να ελαττωθεί. Με δεδομένο όμως ότι προς το παρόν μόλις το 12% των Ευρωπαίων πολιτών και το 7% των Ελλήνων χρησιμοποιούν ήδη διαδικτυακή τηλεφωνία, οι επιπτώσεις από την τάση αντικατάστασης παραμένουν περιορισμένες στο άμεσο μέλλον (Κουντζέρης, Κωνσταντάτου, 2010).

#### **1.4.2 Ταυτότητα χρηστών**

Σύμφωνα με την έρευνα την Κουντζέρη, Κωνσταντάτου, (2010), η σύγκριση μεταξύ Ελλάδας και ΕΕ είναι λογικά ακόλουθη ως προς τα ποσοστά που αντιστοιχούν στις κατηγορίες των πολιτών, παρατηρείται όμως εμφανής υστέρηση σε όλες τις

κατηγορίες (πλην των μαθητών/φοιτητών και των ανέργων), που όμως κυμαίνεται από 4% έως 67%. Η μεγαλύτερη υστέρηση αφορά στους ηλικιωμένους 55-74 ετών (67%), στους ανενεργούς πολίτες (συνταξιούχους, νοικοκυρές, κλπ, 62%), στους πολίτες χαμηλού μορφωτικού επιπέδου (60%), στους κατοίκους αγροτικών περιοχών (52%) και στις γυναίκες (41%). Η μικρότερη υστέρηση αφορά στους μαθητές - φοιτητές (4%), στους κατοίκους πυκνοκατοικημένων περιοχών (5%) και στους ανέργους (9%).

Μια κατηγορία που έχει ενδιαφέρον είναι οι άνεργοι πολίτες στην Ελλάδα, δεδομένου ότι τα ποσοστά των ανέργων πολιτών που χρησιμοποίησαν εξελιγμένες διαδικτυακές υπηρεσίες τους τελευταίους 3 μήνες σε ΕΕ και Ελλάδα είναι παρόμοια (32% & 29% αντιστοίχως). Η σύγκλιση αυτή εν μέρει μπορεί να οφείλεται στο ότι η ανεργία στην Ελλάδα πλήττει κυρίως τους νέους, οι οποίοι είναι οι πλέον ψηφιακά εγγράμματοι πολίτες και δυναμικοί χρήστες των εξελιγμένων διαδικτυακών υπηρεσιών επικοινωνίας (Κουντζέρης, Κωνσταντάτου, 2010).

Εστιάζοντας στη νέα γενιά, είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι στην Ευρώπη το 80% των μαθητών/φοιτητών και το 73% των νέων 16-24 ετών έχουν χρησιμοποιήσει εξελιγμένες διαδικτυακές υπηρεσίες επικοινωνίας τους τελευταίους τρεις μήνες. Τα αντίστοιχα ποσοστά για την Ελλάδα είναι 77% για τους μαθητές/φοιτητές και 71% για τους νέους 16-24 ετών. Τα ποσοστά χρήσης εξελιγμένων διαδικτυακών υπηρεσιών που αντιστοιχούν στους νέους είναι υπερδιπλάσια των ποσοστών που αντιστοιχούν στο γενικό πληθυσμό (στην Ελλάδα είναι τριπλάσια) και έχουν μεγάλη διαφορά (της τάξης του 40% στην ΕΕ και 48% στην Ελλάδα) από τα ποσοστά που αντιστοιχούν στους υπαλλήλους/αυτοαπασχολούμενους (Κουντζέρης, Κωνσταντάτου, 2010).

Είναι προφανές ότι σε όλες τις κατηγορίες των εξελιγμένων διαδικτυακών υπηρεσιών επικοινωνίας προηγείται η νέα γενιά. Οι απόψεις τους για το διαδίκτυο και η προσέγγιση τους διαφέρουν στο ότι οι περισσότεροι δεν είναι απλά παθητικοί καταναλωτές διαδικτυακού περιεχομένου που προσφέρεται από ένα μικρό αριθμό παρόχων, αλλά πραγματικοί εξερευνητές του κυβερνοχώρου όπου το περιεχόμενο και οι υπηρεσίες προσφέρονται για «κατέβασμα», ανταλλαγή, επαναχρησιμοποίηση, διάδοση, δημιουργία και αναδημιουργία (Κουντζέρης, Κωνσταντάτου, 2010).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο: ΚΙΝΗΤΗ ΤΗΛΕΦΩΝΙΑ-ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΗ

### 2.1 Το φαινόμενο της εξάρτησης στις ΤΠΕ

Κάθε σημαντική τεχνολογική ανάπτυξη αλλάζει ουσιαστικά τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί ο κόσμος, *«όπως ακριβώς η εφεύρεση του ηλεκτρικού λαμπτήρα επέτρεψε την πραγματοποίηση πλήθους νυχτερινών δραστηριοτήτων, έτσι και οι ΤΠΕ επέφεραν επανάσταση στην επικοινωνία, το εμπόριο και επέδρασαν στην ανθρώπινη συμπεριφορά»* (Σιώμος, 2008).

Το ερώτημα που γεννιέται στο σημείο αυτό είναι πότε μπορεί να γίνει λόγος για εξάρτηση. Σύμφωνα με τον Goodman, (1990), υπάρχει εξάρτηση όταν η συμπεριφορά ενός ατόμου, που αρχικά έχει σα στόχο την πρόκληση ευχάριστων συναισθημάτων έτσι ώστε να απομακρύνει κάθε δυσάρεστο ψυχικό φορτίο, στην πορεία προκαλεί σοβαρές αρνητικές επιπτώσεις, χωρίς το άτομο να μπορεί να ελέγξει τη συμπεριφορά αυτή.

Θα πρέπει όμως να γίνει ξεκάθαρο ότι ενώ η τεχνολογία αποτελεί ένα πολύ αποτελεσματικό μέσο, με το οποίο μπορούν να πραγματοποιηθούν δυσπροσάρμοστες συμπεριφορές, το τεχνολογικό μέσο αυτό καθεαυτό δεν αποτελεί εθιστικό παράγοντα (Stern, 1999). Στην ικανότητα των νέων τεχνολογιών να προκαλέσουν εθισμό μπορεί να συμβάλλουν διάφορα χαρακτηριστικά ενίσχυσης των ηλεκτρονικών υπολογιστών, όπως είναι τα ηχητικά εφέ (Griffiths, 1999, οπ. αναφ. Σιώμος, 2008).

Σύμφωνα με τον Beard & Wolf (2001 οπ. αναφ. οι, Σιώμος, και συν., 2012) τα κριτήρια για τον προσδιορισμό του εθισμού στις ΤΠΕ είναι ότι τον απασχολούν συνεχώς αυτές (όπως για παράδειγμα σκέφτεται την προηγούμενη δραστηριότητα στο διαδίκτυο ή ανυπομονεί για την επόμενη). Νιώθει την ανάγκη να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο για όλο και περισσότερο χρόνο προκειμένου να αισθανθεί ικανοποίηση. Έχει κάνει ανεπιτυχείς προσπάθειες να ελέγξει, να ελαττώσει ή να σταματήσει τη χρήση τόσο του κινητού όσο και του Η/Υ. Επίσης, καταναλώνει υπερβολικό ποσό χρήματος σε δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο όπως είναι τα λογισμικά και οι σκληροί δίσκοι (Widyanto, & Griffiths, 2006).

Οι συνέπειες που επιφέρει ο εθισμός τόσο στους Η/Υ όσο και στα κινητά τηλέφωνα στους νέους, είναι (Σιώμος, 2012):

- η μείωση του χρόνου που αφιερώνει στην οικογένεια και στους φίλους
- η μείωση του διαβάσματος
- η μείωση της διάρκειας του ύπνου
- η μείωση του ενδιαφέροντος για χόμπι και οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα.

Σύμφωνα με έρευνα των Douglas et al., (2008), οι κύριοι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες που προηγούνται του εθισμού των ΤΠΕ είναι η πολυετής χρήση του διαδικτύου και των υπολογιστών, ο χρόνος που αφιερώνει το άτομο στις ΤΠΕ, η έλλειψη σχέσεων και η μοναξιά. Ο εθισμός σχετίζεται με πολλές ψυχικές διαταραχές, ενώ από διαχρονική έρευνα προέκυψε ότι η ΔΕΠΥ, η κατάθλιψη, η κοινωνική φοβία και η εχθρικότητα αποτελούν τους σημαντικότερους προγνωστικούς παράγοντες του εθισμού (Κο et al., 2009).

Πιο συγκεκριμένα η χρήση των Η/Υ αφορά σε όλες τις ομάδες ανθρώπων, αλλά χρησιμοποιείται περισσότερο από μαθητές δημοτικού και φοιτητές, όλων των κλάδων. Η εξάρτηση και ο εθισμός στις ΤΠΕ και πιο συγκεκριμένα στους υπολογιστές μπορεί να τεκμηριωθεί γιατί η χρήση του Η/Υ έχει εισχωρήσει όλο και σε περισσότερους τομείς της εργασίας και όχι μόνο, αλλά και στο σπίτι, στο γραφείο, καθώς μάλιστα είναι δυνατόν, πια, να τον έχει ο καθένας μαζί τους συνεχώς λόγω της φορητότητας. Πάρα πολλά πράγματα και ασχολίες είναι ορισμένες φορές συνυφασμένες, πλέον, με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, όπως το να ακούσει κανείς μουσική, να δει ταινίες, να σερφάρει με τις ώρες στο διαδίκτυο, να παράγει εργασία, να διαβάσει για κάποιο μάθημα, καθώς και πολλά άλλα (Κολυβά – Καλογρίδου, 2011). Σύμφωνα με την Κολυβά – Καλογρίδου (2011), η εξάπλωση των Η/Υ με την τεχνολογία να γίνεται όλο και πιο εύκολα προσιτή στον άνθρωπο σε συνδυασμό με τις αυξανόμενες εφαρμογές που μπορούν οι Η/Υ να κάνουν, έχει ως αποτέλεσμα την χρήση των Η/Υ για περισσότερη ώρα, με ποικίλους και διαφορετικούς τρόπους.

Η εξάρτηση και ο εθισμός όμως δεν αφορά μόνο στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές. Αφορά και στα κινητά τηλέφωνα και αυτό γιατί σύμφωνα με τους Μπελλάλη και συν., (2012) η είσοδος της κινητής τηλεφωνίας στην καθημερινότητα της ζωής των φοιτητών είναι ιδιαίτερα εμφανής, σε βαθμό που θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως μία «σύγχρονη» εξάρτηση. Καθώς αυτή η εξάρτηση βρέθηκε να έχει σχέση με κάποιες ανθυγιεινές συμπεριφορές υγείας, θα πρέπει να προβληματίσει τόσο σε ατομικό επίπεδο τους ίδιους τους φοιτητές και τις οικογένειές τους, όσο και σε διοικητικό επίπεδο, τις διοικήσεις των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων, αναφορικά με τη μελλοντική κατάσταση υγείας του φοιτητικού πληθυσμού (Μπελλάλη και συν., 2012).

Η χρήση του κινητού τηλεφώνου, ως αναγκαιότητα της καθημερινής ζωής, σχετίζεται με την εμφάνιση συμπτωμάτων στρες και σταδιακά αρχίζει να αποτελεί όχι απλά μια έξη, αλλά μια καινούρια μορφή εξάρτησης (Thomee et al., 2007; Κιουρκτσή, 2007). Αν και δεν προκαλούνται παρόμοιες επιπτώσεις με την εξάρτηση από ουσίες, σε πολλές περιπτώσεις παρουσιάζεται σοβαρή δυσλειτουργία του νευρικού συστήματος, που λαμβάνει τη μορφή της ανησυχίας, της νευρικότητας, της έλλειψης αυτοπεποίθησης, καθώς και των διαταραχών του ύπνου (Κιουρκτσή, 2007).

Από την άλλη πλευρά, η χρήση του κινητού τηλεφώνου ενδέχεται να προάγει συμπεριφορές υγείας των εφήβων, όπως είναι η φυσική άσκηση και η διατροφή, με την έννοια της συστηματικότερης τεχνολογικής υποβοήθησης. Μεταξύ των πολλών παραδειγμάτων αυτής της δυνατότητας αναφέρονται το πρότυπο “Houston” των Consolvo et al., (2006) που ενθαρρύνει τους εφήβους να κάνουν περισσότερα βήματα κάθε μέρα και το αντίστοιχο «UbiFit» των ίδιων ερευνητών, το οποίο εντοπίζει τις σωματικές δραστηριότητες του ασκούμενου σε πραγματικό χρόνο και χώρο. Ως προς την επίτευξη στόχων σχετικών με την υγιεινή διατροφή και την ενθάρρυνση του αυτοελέγχου, προτείνονται απλοί τρόποι, όπως είναι ο «Εκπαιδευτής του Υγιεινού Τρόπου Ζωής» των Gasser et al. (οπ. αναφ. οι Μπελλάλη και συν., 2012) ή η «Ασύρματη Τηλε-μέθοδος Φυσικής Κατάστασης» (Μπελλάλη και συν., 2012).

Γίνεται επομένως σαφές ότι η εισβολή των νέων ΤΠΕ αποτελεί σήμερα γεγονός που χαρακτηρίζει την καθημερινότητα των νέων και κυρίως των φοιτητών. Η υπερβολική χρήση φαίνεται να επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό τη ζωή και ταυτόχρονα τις

συμπεριφορές υγείας τους. Προτείνεται η διερεύνηση των επιπτώσεων και σε άλλες παραμέτρους όπως η κοινωνικοποίηση στο ευρύτερο περιβάλλον. Συνεπώς, είναι σημαντικό οι ειδικοί, αλλά και οι ίδιοι οι φοιτητές να ενημερώνονται για τους πιθανούς κινδύνους ώστε να ευαισθητοποιούνται και να προβληματίζονται, συμβάλλοντας έτσι στο σχεδιασμό και εφαρμογή προληπτικών προγραμμάτων που να περιλαμβάνουν κατάλληλες και αποτελεσματικές παρεμβάσεις για αντιμετώπιση του ανησυχητικού αυτού φαινομένου (Κωνσταντίνου, 2014).

## **2.2 Έρευνες για την εξάρτηση**

Πολλοί ερευνητές σε διεθνές επίπεδο, μελετούν τις διαστάσεις και τις επιδράσεις της χρήσης των κινητών τηλεφώνων σε όλες τις πτυχές της καθημερινής ζωής των παιδιών και των εφήβων, σε συνάρτηση με διάφορες ψυχολογικές, κοινωνικές και οργανικές παραμέτρους (Koivusilta et al., 2003; Boase, Kobayashi, 2008; Bolin, Westlund, 2009; Τσουμάκας, Μάντζιου, 2009). Αυτό που προκαλεί το επιστημονικό ενδιαφέρον είναι ότι στις μελέτες αυτές αποδεικνύεται η συσχέτιση της χρήσης των κινητών τηλεφώνων με τα πρότυπα και τις συμπεριφορές υγείας, ανοίγοντας ένα κύκλο συζητήσεων και διαφωνιών μεταξύ των ερευνητών. Ορισμένοι ερευνητές εντάσσουν την υπέρμετρη κυρίως χρήση των κινητών τηλεφώνων στα συστατικά ενός τρόπου ζωής που εγκυμονεί σοβαρούς κινδύνους για την ανθρώπινη υγεία, ενώ άλλοι, εστιασμένοι στη δυνατότητα της διαμόρφωσης και της διεύρυνσης της ασφάλειας του κοινωνικού περιβάλλοντος, της αποδίδουν έναν προστατευτικό ρόλο (Cotten, 2008).

Αποτελέσματα διαφόρων ερευνών δείχνουν επίσης πιθανή συσχέτιση της χρήσης των κινητών τηλεφώνων με διάφορες συμπεριφορές υγείας, όπως αυτή του καπνίσματος (Charlton, Bates, 2000; Obermayer, et al., 2004; Leena, Tomi, 2005) της χρήσης αλκοόλ (Leena, Tomi, 2005; Lightowlers et al., 2009; Samkange-Zeeb, 2009) και της φυσικής άσκησης και σωστής διατροφής (Consolvo et al., 2006; Consolvo et al., 2006). Πιο συγκεκριμένα, η συμπεριφορά του καπνίσματος και η υπερβολική χρήση του κινητού τηλεφώνου έχουν βρεθεί να συμπίπτουν στα ίδια άτομα (Koivusilta et al., 2003).

Σύμφωνα με άλλες έρευνες, η χρήση του κινητού τηλεφώνου φαίνεται να αποτελεί μια συμπληρωματική συμπεριφορά των εφήβων στο κάπνισμα, που τους προσφέρει



ιδιαιτερότητα, ατομικότητα, δημοτικότητα και ενίσχυση της αυτοεικόνας τους ως εκκολαπτόμενοι ενήλικες (Charlton, Bates, 2000; Wellman, Difranza, 2003; Leena, Tomi, 2005) ενώ σε άλλες έρευνες έχει βρεθεί ως ανταγωνιστική η συμπεριφορά του καπνίσματος (Samkange-Zeeb, 2009). Παρόμοιες είναι οι απόψεις για τη χρήση αλκοόλ, που συνδέεται ερευνητικά με την αυξημένη χρήση του κινητού τηλεφώνου (Leena, Tomi, 2005; Lightowers et al., 2009; Samkange-Zeeb, 2009). Η τελευταία επίσης συνδέεται όχι μόνο με την κατανάλωση αλκοόλ, αλλά και με τη χαμηλή δέσμευση και επίδοση στη σχολική ζωή (Leena, Tomi, 2005).

Σε έρευνα της Μπελλάλη και συν., (2012), που είχε σκοπό τη διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στην συμπεριφορά εξάρτησης από την κινητή τηλεφωνία και διάφορων συμπεριφορών υγείας των φοιτητών νοσηλευτικής τεχνολογικής εκπαίδευσης, διαπιστώθηκε ότι η μέση τιμή της εξάρτησης των φοιτητών από την κινητή τηλεφωνία ήταν 25,4, ενώ το ποσοστό των ατόμων τα οποία εμφάνισαν υψηλό βαθμό εξάρτησης, ήταν 13,6%. Οι γυναίκες εμφάνισαν υψηλότερο βαθμό εξάρτησης, σε σύγκριση με τους άνδρες, ενώ δεν προέκυψε στατιστικά σημαντική διαφορά στο βαθμό εξάρτησης μεταξύ των καπνιστών και των μη καπνιστών φοιτητών ( $p=0,435$ ), καθώς και μεταξύ όσων δήλωσαν ότι κατανάλωναν αλκοόλ, συγκριτικά με αυτούς που δεν κατανάλωναν. Οι φοιτητές οι οποίοι δεν έκαναν καθόλου σωματική άσκηση είχαν σημαντικά μεγαλύτερη εξάρτηση από την κινητή τηλεφωνία σε σύγκριση με τους φοιτητές οι οποίοι ασκούσαν μία με δύο ώρες την εβδομάδα. Από τον έλεγχο της σχέσης της ηλικίας με την εξάρτηση, βρέθηκε χαμηλή αρνητική συσχέτιση, η οποία δείχνει ότι όσο αυξάνεται η ηλικία, μειώνεται η εξάρτηση από την κινητή τηλεφωνία.

Στο σημείο αυτό αξίζει να αναφερθεί και η έρευνα της Κωνσταντίνου (2014) που είχε ως σκοπό να διερευνήσει τη σχέση ανάμεσα στο βαθμό χρήσης των ΤΠΕ από τους φοιτητές και των διαφόρων συμπεριφορών υγείας που αναπτύσσονται. Οι περισσότεροι από τους φοιτητές δήλωσαν ότι είναι μη καπνιστές και ότι καταναλώνουν αλκοόλ σε περιορισμένη ποσότητα. Επίσης, ότι προτιμούν να συνδυάζουν το σπιτικό φαγητό αλλά και να τρώνε πρόχειρα, έχοντας κυρίως καθιστική ζωή. Επιπλέον, ένα σημαντικό ποσοστό (64,2%) παρουσίασε στρες για περισσότερο από μία εβδομάδα. Όσον αφορά στο βαθμό εξάρτησης από το κινητό τηλέφωνο, φάνηκε ότι ο μέσος όρος ήταν ψηλότερος στις γυναίκες, ενώ οι



μεγαλύτεροι σε ηλικία παρουσίασαν μικρότερη εξάρτηση. Αξιοσημείωτο είναι και το γεγονός ότι ο μέσος όρος των συμμετεχόντων που απάντησαν ότι κοιμούνται λίγο επειδή μένουν μέχρι αργά στον υπολογιστή ανερχόταν στο 57.60, γεγονός το οποίο συνεπάγεται και τη μεγαλύτερη εξάρτηση (Κωνσταντίνου, 2014).

### **2.2.1 Οι πιο ευαίσθητοι πληθυσμοί**

Η Young (1998) και ο Kandell (1998) αναγνωρίζουν τους φοιτητές ως την πλέον ευαίσθητη ομάδα για τον εθισμό στις ΤΠΕ (υπολογιστές, κινητά, διαδίκτυο). Αυτό συμβαίνει γιατί οι φοιτητές έχουν υπερβολικά πολύ χρόνο να διαθέσουν, πρόσφατα αποκτημένη ελευθερία, βρίσκονται μακριά από τον έλεγχο των γονέων, δεν υπάρχει για αυτούς καμία επιτήρηση ή λογοκρισία του τι λένε ή κάνουν στο διαδίκτυο ή στο κινητό (Young, 1998). Η Young προσθέτει ότι η χρήση είναι ιδιαίτερα έντονη, λόγω της ανεκτικότητας και της ενθάρρυνσης της χρήσης των Η/Υ στους χώρους του πανεπιστημίου ή του κολεγίου.

Σε αυτό συγκλίνουν και οι Σιώμος και συν., (2012) καθώς υποστηρίζουν ότι οι φοιτητές αποτελούν πληθυσμό υψηλού κινδύνου καθώς καλούνται πολλές φορές για πρώτη φορά να οριοθετήσουν οι ίδιοι τη χρήση διαδικτύου στην οποία προβαίνουν, μακριά από οικογενειακό έλεγχο αλλά και χωρίς το ξεκάθαρο δομημένο πλαίσιο υποχρεώσεων του σχολείου μέσης εκπαίδευσης.

Σποραδικά εμφανίζεται το πρόβλημα και σε μεγαλύτερες ηλικίες όπου κυρίως αφορά περιπτώσεις υπέρμετρης ενασχόλησης με κοινωνική δικτύωση, διαδικτυακό τζόγο και διαδικτυακή πορνογραφία (Σιώμος και συν., 2012).

### **2.2.2 Χαρακτηριστικά γνωρίσματα των εθισμένων**

Η αρχική εντύπωση για το προφίλ του ατόμου που χρησιμοποιεί τον Η/Υ και το κινητό του υπερβολικά, αφορούσε ένα νέο, ευφυή και καλά ενημερωμένο για τις νέες τεχνολογίες εσωστρεφή άνδρα, που είναι προσανατολισμένος σε στόχους (Shotten, 1991, οπ. αναφ. οι Griffiths 1999; Young 1996a, 1996b οπ. αναφ. ο Σιώμος, 2008). Η πεποίθηση αυτή αμφισβητήθηκε από τη Young (1998), η οποία διαπίστωσε ότι το 61% των ερωτηθέντων στην έρευνά της ήταν γυναίκες. Τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και οι γυναίκες χρησιμοποιούν τον υπολογιστή για την πλοήγηση στο Διαδίκτυο προκειμένου να συμμετάσχουν σε ομάδες συνομιλίας, ενώ οι νεότεροι σε

ηλικία χρήστες και οι άνδρες χρησιμοποιούν τον υπολογιστή περισσότερο για να έχουν πρόσβαση στα διαδραστικά παιχνίδια ανάληψης ρόλων και σε πορνογραφία (Mitchell, 2000). Οι Bai et al., (2000) διαπίστωσαν ότι το 67% των εθισμένων στις ΤΠΕ (υπολογιστές, κινητά, διαδίκτυο) είναι γυναίκες, το 84% εκ των οποίων άγαμες και το 63% με πανεπιστημιακή μόρφωση.

Σύμφωνα με τους Hall και Parsons (2001), η ηλικία και η εκπαίδευση κατά μέσο όρο 15 έτη, φαίνεται να είναι καθοριστικοί παράγοντες για την εξάρτηση από τις ΤΠΕ, ενώ αυτό δεν ισχύει για το φύλλο ούτε για τη φυλή. Οι φοιτητές και οι νοικοκυρές είναι ιδιαίτερα ευαίσθητοι στη διαταραχή και στον εθισμό. Ιδιαίτερα οι φοιτητές ιατρικών ή νοσηλευτικών σχολών γίνονται υπερβολικοί χρήστες των υπολογιστών λόγω των επαγγελματικών αναγκών τους για πληροφόρηση (Σιώμος, 2008).

### **2.2.3 Τύποι και προσωπικότητες**

Άτομα χωρίς επαρκή αυτοεκτίμηση αποτελούν ένα σημαντικό παράγοντα της προσωπικότητας που επηρεάζει εξίσου πολλές από τις έρευνες σχετικά με το θέμα της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου (Bai et al., 2000). Διαπιστώθηκε ότι η εσωστρέφεια στους άνδρες και οι τύποι σχιζοειδούς προσωπικότητας (κυρίως απομονωμένα άτομα) ήταν κυρίαρχα χαρακτηριστικά στην έρευνα του Shotton (οπ. αναφ. ο Σιώμος, 2008). Ο Beard (2002) προτείνει ότι οι εθισμένοι χρήστες τόσο στους υπολογιστές όσο και στα κινητά, έχουν την τάση να εκλογικεύουν την προβληματική χρήση ή να χρησιμοποιούν με υπερηφάνεια την υψηλή νοημοσύνη για να δικαιολογήσουν τη συμπεριφορά τους.

Οι Young και Rodgers (1998b οπ. αναφ. ο Σιώμος, 2008) διεξήγαγαν μια έρευνα χαρακτηριστικών της προσωπικότητας σε εκείνους που πληρούσαν τα κριτήρια εθισμού στις ΤΠΕ και στο διαδίκτυο. Από την έρευνά τους διαπίστωσαν ότι οι εξαρτημένοι είχαν αισθήματα αυτοκυριαρχίας, αλλά είχαν σαφή προτίμηση για μοναχικές δραστηριότητες, περιορισμένες κοινωνικές εξόδους, ήταν λιγότερο προσαρμοσμένοι κοινωνικά και πιο αντιδραστικοί συναισθηματικά απέναντι στους άλλους. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα του Rheingold (1993, οπ. αναφ. ο Σιώμος, 2008) αποκαλύφθηκε ότι ζουν μέσα μια μοναχική, συνεσταλμένη, φοβισμένη ή άχαρη ζωή.

Στο σημείο αυτό αξίζει να αναφερθεί ότι οι Armstrong et al., (2000) παρουσίασαν μια έρευνα, που επιβεβαίωσε ότι η αυτοεκτίμηση είναι ένας παράγοντας πρόβλεψης της παθολογικής χρήσης των ΤΠΕ, ενώ η παρορμητικότητα στα άτομα αυτά φαινόταν να είναι χαμηλή. Αυτό μπορεί να ενισχύει την αντίληψη ότι αντικοινωνικοί τύποι έχουν λιγότερες πιθανότητες να εθιστούν στους υπολογιστές και στο κινητό, από ότι οι καταθλιπτικοί τύποι (Σιώμος, 2008).

Ο Carlan (2003) ανέπτυξε μια θεωρία για τα χαρακτηριστικά των ανθρώπων που εθίζονται στις ΤΠΕ. Η θεωρία του στηρίζεται σε τρεις βασικές διαπιστώσεις:

1. Άτομα με ψυχοκοινωνικά προβλήματα (π.χ. κατάθλιψη και μοναξιά) έχουν πιο αρνητικές αντιλήψεις για την κοινωνική τους επάρκεια σε σύγκριση με άλλους.
2. Προτιμούν αλληλεπιδράσεις μέσω Η/Υ, παρά αλληλεπιδράσεις πρόσωπο με πρόσωπο, καθώς οι τελευταίες γίνονται αντιληπτές ως περισσότερο απειλητικές και θεωρούν τους εαυτούς τους πιο αποτελεσματικούς σε ένα διαδικτυακό περιβάλλον.
3. Αυτή η προτίμηση οδηγεί με τη σειρά της σε υπερβολική και καταναγκαστική χρήση του Η/Υ, που στη συνέχεια επιδεινώνει τα προβλήματά τους και δημιουργεί νέα που σχετίζονται με τη συμπεριφορά τους.

#### ***2.2.4 Σωματικά συμπτώματα εξάρτησης από τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και τα κινητά τηλέφωνα***

Σύμφωνα με τη Young (2001) τα σωματικά συμπτώματα της εξάρτησης μπορούν να προσδιοριστούν ως εξής:

- Διατροφικές διαταραχές.
- Διαταραχές του ύπνου και αλλαγή των συνηθειών ύπνου.
- Μυοσκελετικές παθήσεις (π.χ. σκολίωση).
- Μειωμένη αθλητική δραστηριότητα.
- Ξηρά μάτια - μυωπία.
- Ημικρανίες.
- Παραμέληση προσωπικής υγιεινής

## **2.3 Η επίδραση των Η/Υ, των κινητών και του διαδικτύου στον ύπνο των νέων**

Στη διεθνή βιβλιογραφία οι μελέτες που συσχετίζουν τις διαταραχές στον ύπνο με την υπερβολική χρήση των Η/Υ και του Διαδικτύου είναι περιορισμένες. Ο Van den Bulck (2004) σε μια μελέτη που πραγματοποίησε στο Βέλγιο σε 2.546 νέους διαπίστωσε ότι οι νέοι που χρησιμοποιούσαν σε υπερβολικό βαθμό το Διαδίκτυο διέθεσαν το λιγότερο χρόνο για ύπνο κατά τη διάρκεια της εβδομάδας από τα υπόλοιπα και εμφάνισαν τα υψηλότερα επίπεδα κούρασης.

Σε μια πιο πρόσφατη έρευνα των Eggermont και van den Bulck (2006) φάνηκε πως οι έφηβοι του Βελγίου χρησιμοποιούν τα παιχνίδια στον Η/Υ ή στο κινητό ως βοηθητικό μέσο για να κοιμηθούν με ποσοστό 28,2% για τα αγόρια και 14,7% για τα κορίτσια. Η χρήση όμως αυτή σχετίζεται με λιγότερες ώρες ύπνου και υψηλότερα επίπεδα κούρασης για τους εφήβους.

Η χρήση του Η/Υ σχετίζεται στατιστικά σημαντικά με μείωση του τέταρτου σταδίου του ύπνου (Slow -wave sleep), με καθυστέρηση της επέλευσης του ύπνου και επιμήκυνση του σταδίου 2 του ύπνου (Dworak et al., 2007).

Οι Σιώμος και συν., (2012), υποστηρίζουν ότι σε προχωρημένες περιπτώσεις εθισμού στο διαδίκτυο ο νέος δεν κοιμάται, παραμελεί την προσωπική του υγιεινή. Απομονώνεται, από την οικογένεια και τους φίλους του, γίνεται επιθετικός, μπορεί ακόμα να κλέβει χρήματα για να παίζει. Τέλος, φτάνει σε σημείο να μην τρώει ή και το αντίθετο (Σιώμος και συν., 2012).

## **2.4 Θεραπεία από την εξάρτηση**

Η θεραπευτική αντιμετώπιση των διαγνωσμένων περιπτώσεων εθισμού στο διαδίκτυο γίνεται με (Μυλωνάς, 2009) :

- Συμβουλευτική παρέμβαση στον έφηβο και στην οικογένεια.
- Ειδικό εξατομικευμένο πρόγραμμα περιορισμού της υπερβολικής χρήσης.
- Εκμάθησης ενός ορθολογικότερου τρόπου χρήσης των νέων
- τεχνολογιών από τον έφηβο.
- Γνωστικο-συμπεριφορική ψυχοθεραπευτική παρέμβαση.

- Φαρμακοθεραπεία. σε πολύ σοβαρές περιπτώσεις που μπορεί να συνυπάρχει αυτοκτονικός ιδεασμός και καταθλιπτική διαταραχή, καθώς και συμπτώματα καχεξίας εξαιτίας της συνεχόμενης πολυήμερης ενασχόλησης με το διαδίκτυο (π.χ διαδικτυακά παιχνίδια) υπάρχει η δυνατότητα ενδο-νοσοκομειακής νοσηλείας στην παιδοψυχιατρική κλινική.

Η θεραπεία θα βοηθήσει επίσης το άτομο να οργανώνει και να ρυθμίζει το χρόνο που αφιερώνει στο διαδίκτυο και να αναπτύξει εναλλακτικές δραστηριότητες που θα τον αποσπούν από τον υπολογιστή, π.χ. χόμπι, γυμναστική, δραστηριότητες με την οικογένεια και με φίλους. Η υποτροπή σε μια εθιστική συμπεριφορά είναι συνηθισμένη, οπότε μέρος της θεραπείας είναι και η προετοιμασία για ένα τέτοιο ενδεχόμενο. Είναι σημαντικό για το άτομο να εντοπίσει τις καταστάσεις που μπορεί να πυροδοτήσουν την υπερβολική χρήση του διαδικτύου και να αναπτύξει τρόπους αντιμετώπισης τέτοιων καταστάσεων. Επίσης η αλλαγή περιβάλλοντος θα συνεισφέρει στην αλλαγή των συσχετισμών που έχει κάνει το άτομο με τη χρήση του διαδικτύου (Μυλωνάς, 2009).

Πρέπει να τονιστεί ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο αναγνωρίζεται δύσκολα ως ξεχωριστή ψυχιατρική διαταραχή. Η πρώτη χώρα που αναγνώρισε επισήμως τη διαταραχή είναι η Κίνα τον Νοέμβριο του 2008 (Μυλωνάς, 2009).

Στο σημείο αυτό κρίνεται πολύ σημαντικό να αναφερθούν μερικά από τα σημαντικότερα συμβουλευτικά κέντρα και ψυχιατρικές μονάδες απεξάρτησης από τους Η/Υ και τα κινητά τηλέφωνα.

Μια πολύ σημαντική προσπάθεια για την μελέτη του εθισμού στο διαδίκτυο είναι η Ελληνική Εταιρία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο. Ο σκοπός της Εταιρείας είναι επιστημονικός και κοινωφελής συμβάλλοντας με τη δράση της κυρίως στην αναγνώριση, τη μελέτη και την αντιμετώπιση της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο και στη πρόληψη των δυσμενών συνεπειών της μη έγκαιρης διάγνωσης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο. Η λειτουργία του ειδικού ιατρείου ξεκίνησε τον Σεπτέμβριο του 2008 για να καλύψει το κενό που υπάρχει στην Ελλάδα σε εξειδικευμένες υπηρεσίες Ψυχικής υγείας, για την αντιμετώπιση του εθισμού των παιδιών και των εφήβων στους Η/Υ και το διαδίκτυο και ήδη έχει

αντιμετωπίσει 20 κλινικά περιστατικά. Στελεχώνεται από διεπιστημονική ομάδα επαγγελματιών ψυχικής υγείας διαφορετικών ειδικοτήτων. Σημειώνεται ότι η έδρα του βρίσκεται στην Λάρισα (Μυλωνάς, 2009).

Κύριοι στόχοι του ιατρείου αποτελούν: α) Εξέταση όλων των εφήβων 10-18 ετών με προβληματική χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών και του διαδικτύου, β) η διάγνωση του εθισμού των εφήβων στους Η/Υ με την Κλίμακα εθισμού των εφήβων στους Η.Υ (Κ.Ε.ΕΦ.Υ) (Σιώμος και συν 2008) και την κλίμακα ΥΔQ (Diagnostic Questionnaire for Internet Addiction), των 8 ερωτήσεων για τον εθισμό στο Διαδίκτυο, βασισμένο στα κριτήρια του DSM-IV για το παθολογικό τυχερό παιχνίδι το οποίο μεταφράστηκε στην Ελληνική γλώσσα, γ) η θεραπευτική αντιμετώπιση των διαγνωσμένων περιπτώσεων εθισμού στο διαδίκτυο (Μυλωνάς, 2009).

Στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης ξεκίνησε η πρώτη εξειδικευμένη ψυχιατρική μονάδα για την θεραπεία των νέων στους Η/Υ, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και το διαδίκτυο. Τα στελέχη του ιατρείου αποτελούνται από μια επιστημονική ομάδα Ψυχικής Υγείας. Στόχος της νέας αυτής μονάδας είναι η διάγνωση του εθισμού με ειδικά κριτήρια και η θεραπεία σε περιπτώσεις διαγνωσμένων περιπτώσεων. Σε πολύ σοβαρές περιπτώσεις παρέχεται η δυνατότητα νοσηλείας στην Ψυχιατρική Κλινική Παιδιών και Εφήβων (Μυλωνάς, 2009).

Εκτός Ελλάδας το νοσοκομείο της Ρώμης, Policlinico Gemelli παρέχει θεραπεία για τους εξαρτημένους χρήστες του διαδικτύου. Από έρευνα που έγινε στο νοσοκομείο προέκυψε ότι εθισμός στο διαδίκτυο είναι ένα νέο και σοβαρό πρόβλημα της εποχής και σύμφωνα με έρευνες υπάρχει πιθανότητα να εθιστεί το 40% των χρηστών του διαδικτύου. Τα συμπτώματα των εθισμένων που ελέγχουν για την διάγνωση είναι διαταραχές ύπνου, απώλεια της αίσθησης του χώρου και του χρόνου, δυσκολίες στην επικοινωνία με το περιβάλλον, άγχος και κατάθλιψη. Τα άτομα ηλικίας από 15 ως 40 ετών είναι πιο επιρρεπή στην εξάρτηση αυτή. Η θεραπεία που προτείνει το νοσοκομείο πραγματοποιείται σε διάφορα στάδια. Αρχικά, ο ψυχίατρος εξετάζει μετά από κάποιο διάστημα παρακολούθησης εάν ο εθισμός συνδέεται με μια άλλη ψυχιατρική νόσο που απαιτεί τη λήψη φαρμάκων. Η ανταλλαγή συναισθημάτων μεταξύ των ασθενών είναι πρωταρχικής σημασίας για τη θεραπεία καθώς τούς δίνει τη δυνατότητα να μάθουν και πάλι να επικοινωνούν (Μυλωνάς, 2009).

## **ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ**

### **3.1 Αναγκαιότητα της έρευνας**

Παρόλο που τα ευρήματα των παραπάνω ερευνών αναφέρονται αποσπασματικά στις διαστάσεις της χρήσης του κινητού Ling (2004; 2000), ελάχιστες έρευνες στον Ελλαδικό χώρο μελετούν την αλληλεπίδραση των εν λόγω διαστάσεων στη σχέση που διαμορφώνει ο νέος με το κινητό του (Kalogeraki & Papadaki, 2010) και στις συνήθειες που αυτός αναπτύσσει.

Για το λόγο αυτό η έρευνα αυτή θεωρείται αναγκαία καθώς όχι μόνο διερευνά το βαθμό εξάρτησης των φοιτητών της Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου από την κινητή τηλεφωνία και τους Η/Υ σε σχέση με τα πρότυπα και τις συμπεριφορές υγείας τους, προσδιορίζει τον χρόνο επικοινωνίας των νέων μέσω του κινητού τηλεφώνου και του βαθμού χρήσης του Η/Υ και ταυτόχρονα μελετά και το κατά πόσο όλα αυτά συμβάλλουν στη συμμόρφωση των φοιτητών με ένα υγιεινό τρόπο ζωής.

### **3.2 Σκοπός και στόχοι της έρευνας**

Η μελέτη αυτή έχει σκοπό τον προσδιορισμό του βαθμού εξάρτησης των φοιτητών της Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου από την κινητή τηλεφωνία και τους Η/Υ σε σχέση με τα πρότυπα και τις συμπεριφορές υγείας τους, το βαθμό χρήσης του κινητού τηλεφώνου και του Η/Υ στην καθημερινότητά τους και τελικά η μελέτη του κατά πόσο αυτά συμβάλλουν στη συμμόρφωση με έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

Οι αντικειμενικοί στόχοι της έρευνας μπορούν να καταγραφούν ως εξής:

- Να εξακριβωθεί και να προσδιοριστεί ο βαθμός εξάρτησης των φοιτητών της Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου από την κινητή τηλεφωνία και τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές σε σχέση με τα πρότυπα και τις συμπεριφορές υγείας τους, όπως το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ, οι διατροφικές τους συνήθειες, η φυσική δραστηριότητα, η γενική υγεία, το στρες και οι δυσκολίες στον ύπνο.



- Να διερευνηθεί και να προσδιοριστεί ο χρόνος που καταναλώνουν οι νέοι στην επικοινωνία τους μέσω του κινητού τηλεφώνου και του υπολογιστή.
- Να μελετηθεί και να καταγραφεί το κατά πόσο ο βαθμός εξάρτησης των φοιτητών της Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου από την κινητή τηλεφωνία και τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές συνεισφέρουν στη συμμόρφωση με έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

### **3.3 Ερευνητικά ερωτήματα**

Με βάση τους στόχους της παρούσας μελέτης προκύπτουν τα ερευνητικά ερωτήματα, στα οποία η παρούσα αυτή έρευνα προσπαθεί να απαντήσει:

- ✓ Ποιες συμπεριφορές υγείας υιοθετούν οι φοιτητές της Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου (Ερευνητικό ερώτημα 1α) και πως χρησιμοποιούν τις ΤΠΕ (Ερευνητικό ερώτημα 1β); Υπάρχουν διαφορές σε σχέση με το φύλο;
- ✓ Ποιος είναι ο βαθμός εξάρτησης των φοιτητών από την κινητή τηλεφωνία (Ερευνητικό ερώτημα 2α) και ποιος ο βαθμός εθισμού τους στους Η/Υ (Ερευνητικό ερώτημα 2β); Υπάρχουν διαφορές σε σχέση με το φύλο;
- ✓ Ποια είναι η σχέση του βαθμού εξάρτησης από το κινητό τηλέφωνο με τις συμπεριφορές υγείας που υιοθετούν οι φοιτητές; Υπάρχουν διαφορές σε σχέση με το φύλο; (Ερευνητικό ερώτημα 3)
- ✓ Ποια είναι η σχέση του εθισμού στους Η/Υ με τις συμπεριφορές υγείας που υιοθετούν οι φοιτητές; Υπάρχουν διαφορές σε σχέση με το φύλο; (Ερευνητικό ερώτημα 4)
- ✓ Ποια είναι η σχέση του βαθμού εξάρτησης από το κινητό τηλέφωνο με το βαθμό εθισμού στους Η/Υ; (Ερευνητικό ερώτημα 5)

### **3.4 Είδος της έρευνας – δείγμα της έρευνας–εργαλεία**

Για τη διεξαγωγή της παρούσας μελέτης διενεργήθηκε αρχικά μια περιεκτική βιβλιογραφική αναζήτηση χρησιμοποιώντας τους ακόλουθους όρους: κινητή τηλεφωνία, ηλεκτρονικοί υπολογιστές, συμπεριφορά υγείας, εξάρτηση, φοιτητές, κάπνισμα, κατανάλωση αλκοόλ, μεσογειακή διατροφή.

Ως χρονικό διάστημα αναζήτησης στοιχείων για τη μελέτη ορίστηκε η περίοδος 2013-2014 έτσι ώστε να εξασφαλιστεί η αντιστοίχιση των ευρημάτων με τα σύγχρονα θεωρητικά και ερευνητικά δεδομένα των κοινωνικών εξελίξεων και την σύγχρονη

βιβλιογραφία, αλλά έγιναν και κάποιες παλαιότερες αναδρομές, εξαιτίας της βαρύνουσας και διαχρονικής αξίας αποτελεσμάτων των συγκεκριμένων μελετών. Επιπλέον τέθηκε γλωσσικός περιορισμός με την επιλογή άρθρων δημοσιευμένων στα αγγλικά και στα ελληνικά.

Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε συγχρονική μελέτη (cross-sectional study) στους φοιτητές της Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου. Στην έρευνα συμμετείχαν 240 άτομα. Το χρονικό διάστημα της μελέτης ήταν περίπου 2 μήνες (από αρχές Σεπτεμβρίου μέχρι τέλος Οκτωβρίου του 2014). Το δείγμα επιλέχθηκε με τη μέθοδο του δείγματος ευκολίας, αφού όμως λήφθηκε υπόψη η αναλογία ανδρών και γυναικών στο δείγμα να αντιστοιχεί στην αναλογία ανδρών και γυναικών στον πληθυσμό των φοιτητών Νοσηλευτικής. Για την εκπόνηση της μελέτης χρησιμοποιήθηκε αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο, το οποίο σχεδιάστηκε με βάση τη βιβλιογραφία και προσαρμόστηκε στους σκοπούς της συγκεκριμένης μελέτης. Όσον αφορά στο περιεχόμενο του, αυτές μπορούν να ομαδοποιηθούν στις παρακάτω κατηγορίες:

Το πρώτο μέρος αφορούσε κλειστού τύπου ερωτήσεις που αναφέρονταν στα δημογραφικά στοιχεία και σε γενικά χαρακτηριστικά του δείγματος όπως είναι το φύλο, η ηλικία, η οικογενειακή κατάσταση, η ύπαρξη παιδιών, η απασχόληση, ο τόπος διαμονής, το σωματικό βάρος και ύψος, καθώς και το έτος φοίτησης. Το δεύτερο μέρος κατέγραφε τις συμπεριφορές υγείας (κάπνισμα, χρήση αλκοόλ, διατροφικές συνήθειες, σωματική άσκηση, γενική υγεία, στρες και δυσκολίες στον ύπνο), ενώ το τρίτο την εξάρτηση από τις ΤΠΕ. Στο τέλος του ερωτηματολογίου, υπήρχε μία ανοικτού τύπου ερώτηση για παράθεση προσωπικών απόψεων σχετικά με τη χρησιμότητα των αποτελεσμάτων της έρευνας.

Πιο συγκεκριμένα χρησιμοποιήθηκαν τα πιο κάτω εργαλεία:

α) Ερωτηματολόγιο Συμπεριφορών Υγείας (ICT Use and Health 2006 α)  
Ερωτηματολόγιο Συμπεριφορών Υγείας (ICT Use and Health 2006 questionnaire).

Αυτό το ερωτηματολόγιο προσαρμόστηκε από το αντίστοιχο των Thomee et. al (2007) και διερευνά την πιθανότητα μετατροπής της αλόγιστης χρήσης της νέας τεχνολογίας συμπεριλαμβανομένης της κινητής τηλεφωνίας, του Η/Υ και του

Διαδικτύου σε παράγοντα κινδύνου για την ανάπτυξη ψυχολογικών συμπτωμάτων μεταξύ των νεαρών χρηστών της. Περιλαμβάνει τις ερωτήσεις από 14-35 (βλ. Παράρτημα Α). Οι απαντήσεις σημειώνονται σε μια κλίμακα Likert τιμών από 1 έως 5, που κυμαίνονται από το «ποτέ», «μερικές φορές το χρόνο», «μερικές φορές το μήνα», «αρκετές φορές την εβδομάδα» έως «κάθε μέρα».

β) Ερωτηματολόγιο Εξάρτησης από την Τεχνολογία/Κινητό Τηλέφωνο (MPDQ 2004).

Πρόκειται για ένα ερωτηματολόγιο εκτίμησης του βαθμού εξάρτησης του ατόμου από το κινητό τηλέφωνο, που προκύπτει από τις απαντήσεις σε 20 στοιχεία αυτό-αναφοράς. Κάθε απάντηση σημειώνεται σε μια κλίμακα Likert (0,1,2,3) και η οποία αθροίζει κάθε στοιχείο, ώστε να παρέχει ένα συνολικό βαθμό εξάρτησης από την τεχνολογία που κυμαίνεται από 0 έως 60. Υψηλές τιμές στην κλίμακα δείχνουν υψηλού βαθμού εξάρτηση στο κινητό τηλέφωνο (Todaetal. 2006). Στο συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο είχε τροποποιηθεί μία ερώτηση και η οποία αναφερόταν στη χρήση του e-mail μέσω του κινητού τηλεφώνου για την αποστολή μηνυμάτων και αντικαταστάθηκε με τη χρήση του sms.

γ) Κλίμακα Κ.Ε.ΕΦ.Υ

Η κλίμακα Κ.Ε.ΕΦ.Υ (Κλίμακα Εθισμού των Εφήβων στους ηλεκτρονικούς Υπολογιστές) βασίστηκε στην κλίμακα IAT (Internet Addiction Test) και την κλίμακα CRABI (Computer Related Addictive Behaviour Inventory). Η IAT είναι ένα από τα ελάχιστα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκε σε έρευνες για τον εθισμό στο διαδίκτυο με αποδεκτά όρια αξιοπιστίας, όπως κατέδειξε και η στάθμισή του (Widyanto & McMurrin, 2004). Η κλίμακα CRABI είχε στόχο τη σύνθεση δύο φαινομένων: της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου και της υπερβολικής χρήσης Η/Υ που δεν προϋποθέτουν σύνδεση στο διαδίκτυο. Το CRABI προέκυψε από τη μετατροπή των ερωτήσεων του IAT έτσι ώστε να καλύπτουν το φαινόμενο του εθισμού στους Η/Υ κι όχι μόνο στο διαδίκτυο. Το εργαλείο είναι σταθμισμένο σε εφηβικό πληθυσμό της Ν. Κορέας (Yang, 2001).

Οι ερωτήσεις της Κ.Ε.ΕΦ.Υ. καλύπτουν τις επιδράσεις από τη χρήση των Η/Υ στην καθημερινότητα του εφήβου, την κοινωνική του ζωή, τον ύπνο, τα συναισθήματα και

την παραγωγικότητά του. Είναι η μοναδική πιστοποιημένη κλίμακα μέτρησης τεχνολογικού εθισμού στην Ελλάδα (Σιώμος και συν. 2009). Αποτελείται από 20 κλειστές ερωτήσεις, οι οποίες βαθμολογούνται με την κλίμακα Likert από το 1 (καθόλου) μέχρι το 5 (πάντα), οπότε λαμβάνει συνολική βαθμολογία από το 20 μέχρι το 100. Όσο ψηλότερη είναι η συνολική βαθμολογία, τόσο μεγαλύτερο είναι το πρόβλημα από τη χρήση του Η/Υ. Η συνολική βαθμολογία στην κλίμακα Κ.Ε.ΕΦ.Υ. ακολουθεί την εξής κλιμάκωση: 20-39 χαρακτηρίζει εκείνους τους χρήστες που κάνουν ήπια χρήση του Η/Υ, 40-59 τους χρήστες που κάνουν μέτρια χρήση Η/Υ και 60-100 τους χρήστες που κάνουν υπερβολική χρήση Η/Υ. Η βαθμολόγηση της κλίμακας γίνεται τόσο με την άθροιση των απαντήσεων, ώστε να ληφθεί μία συνολική βαθμολογία όσο και των επιμέρους ερωτήσεων που αντιστοιχούν σε τέσσερις διακριτούς παράγοντες. Ο πρώτος παράγοντας αποδίδει την έλλειψη αυτοελέγχου στη χρήση Η/Υ, ο δεύτερος την παραμέληση της εργασίας από τον έφηβο, ο τρίτος την επίδραση στην κοινωνικότητα, ενώ τέλος ο τέταρτος την υπεραπασχόληση με τους Η/Υ.

### **3.5 Θέματα Ηθικής και δεοντολογίας**

Πιθανοί κίνδυνοι για τους συμμετέχοντες δεν υπήρχαν. Κατά τη διενέργεια της μελέτης τηρήθηκαν όλοι οι κανόνες ηθικής και δεοντολογίας. Χορηγήθηκε άδεια από όλους τους φορείς που συμμετείχαν στη μελέτη, οι οποίοι δεν επιβαρύνθηκαν οικονομικά. Η συμμετοχή στη μελέτη ήταν εθελοντική. Ως εκ τούτου, η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων πραγματοποιήθηκαν με έγγραφη συναίνεση συμμετοχής και με βάση τις αρχές της ανωνυμίας και της εμπιστευτικότητας των δεδομένων, αφού πρώτα πραγματοποιήθηκε αναλυτική ενημέρωση των ατόμων του δείγματος για τους στόχους της μελέτης. Επιπλέον επισημάνθηκε στους ερωτώμενους ότι τα αποτελέσματα της έρευνας δεν θα είχαν αρνητική επίπτωση στις ακαδημαϊκές του σπουδές και υπήρχε η προτροπή να είναι ειλικρινείς ώστε τα εξαγόμενα συμπεράσματα να βοηθήσουν στην παρούσα έρευνα. Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε η συμπλήρωση των σχετικών ερωτηματολογίων.

### **3.6 Στατιστική ανάλυση**

Για την ανάλυση των δεδομένων της έρευνας εφαρμόστηκαν μέθοδοι της Περιγραφικής και της Επαγωγικής Στατιστικής. Επιπλέον, για τον έλεγχο της

εγκυρότητας και της αξιοπιστίας των ψυχομετρικών κλιμάκων MPDQ και ΚΕΕΦΥ εφαρμόστηκαν τεχνικές της Πολυμεταβλητής Στατιστικής. Ειδικότερα:

Στην περιγραφική στατιστική, οι συνεχείς μεταβλητές εκφράστηκαν με τον αριθμητικό μέσο όρο (M), την τυπική απόκλιση (SD) και τα 95% Διαστήματα Εμπιστοσύνης (95% CI). Οι διχοτομικές και κατηγορικές μεταβλητές εκφράστηκαν με συχνότητες (απόλυτες και σχετικές).

Στην επαγωγική στατιστική, η συνάφεια ανάμεσα σε διχοτομικές και κατηγορικές μεταβλητές ελέγχθηκε μέσω του στατιστικού ελέγχου  $\chi^2$  (chi-square test). Για την εκτίμηση της συσχέτισης μεταξύ συνεχών μεταβλητών χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης του Pearson. Όλοι οι έλεγχοι υποθέσεων εφαρμόστηκαν για επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας  $\alpha=0,05$ . Για τον έλεγχο της σχέσης μεταξύ συνεχών και κατηγορικών μεταβλητών χρησιμοποιήθηκε η παραμετρική δοκιμασία *t*-test για ανεξάρτητα δείγματα (independent samples *t*-test) ή, εναλλακτικά, η μη παραμετρική δοκιμασία Mann-Whitney U Test, στις περιπτώσεις που δεν πληρούνταν οι προϋποθέσεις εφαρμογής της παραμετρικής διαδικασίας.

Για τα ερωτηματολόγια (κλίμακες) MPDQ και ΚΕΕΦΥ υπολογίστηκε η συνολική βαθμολογία των συμμετεχόντων, ως το άθροισμα των απαντήσεών τους στις επιμέρους ερωτήσεις. Η ομαδοποίηση των τιμών σε διαστήματα έγινε σύμφωνα με τις οδηγίες των κατασκευαστών των συγκεκριμένων κλιμάκων. Ο υπολογισμός της συνολικής βαθμολογίας έγινε αφού προηγήθηκε ανάλυση της αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας (internal consistency) και έλεγχος της δομικής εγκυρότητας (construct validity) της κάθε κλίμακας για τα δεδομένα της έρευνας. Η εξέταση της δομικής εγκυρότητας έγινε με εφαρμογή της Διερευνητικής Παραγοντικής Ανάλυσης (EFA- Exploratory Factor Analysis). Η EFA εφαρμόστηκε με τη μέθοδο της ανάλυσης σε κύριες συνιστώσες (principal component analysis) και ακολούθησε περιστροφή των αξόνων, τόσο ορθογώνια (varimax) όσο και πλάγια (oblique), για την εύρεση της καταλληλότερης λύσης. Επιπλέον, υπολογίστηκαν το κριτήριο Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) για τον έλεγχο της επάρκειας-καταλληλότητας του δείγματος και ο έλεγχος σφαιρικότητας του Bartlett (Bartlett's test of sphericity) για τον έλεγχο της ανεξαρτησίας μεταξύ των μεταβλητών. Ο προσδιορισμός του αριθμού των σημαντικών παραγόντων βασίστηκε στο κριτήριο της ιδιοτιμής, σύμφωνα με το οποίο

επιλέγονται οι παράγοντες με ιδιοτιμή μεγαλύτερη της μονάδας. Συμπληρωματικά εξετάστηκε το γράφημα Scree-plot. Στη συνέχεια, για κάθε παράγοντα υπολογίστηκαν οι τιμές του δείκτη αξιοπιστίας εσωτερικής συνοχής  $\alpha$  του Cronbach. Τιμές του δείκτη μεγαλύτερες του 0,7 θεωρήθηκαν ικανοποιητικές.

Όλες οι αναλύσεις πραγματοποιήθηκαν με το στατιστικό πακέτο IBM Statistics SPSS 21.0.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

### 4.1 Δημογραφικά στοιχεία

Στην έρευνα συμμετείχαν 240 φοιτητές/-τριες Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, 73 άντρες (30,4%) και 167 γυναίκες (69,6%), με μέση ηλικία τα 21,5 έτη. Οι 95 (39,6%) από αυτούς βρίσκονταν στο 4<sup>ο</sup> εξάμηνο σπουδών, οι 87 (36,3%) στο 5<sup>ο</sup> εξάμηνο και οι 58 (24,2%) στο 6<sup>ο</sup> εξάμηνο σπουδών. Σε ό,τι αφορά την οικογενειακή τους κατάσταση, το 88,3% ήταν άγαμοι και κανείς από τους συμμετέχοντες δεν είχε παιδιά. Το 57,9% (139) των φοιτητών δήλωσαν ότι εργάζονται παράλληλα με τις σπουδές τους, ενώ το 42,1% ανέφεραν ότι είναι αποκλειστικά φοιτητές. Η μεγάλη πλειονότητα των συμμετεχόντων (81,1%) ανέφεραν ότι κατοικούν σε φοιτητικό σπίτι, είτε μόνοι είτε με συγκάτοικο. Στον Πίνακα 1 παρουσιάζονται αναλυτικά τα παραπάνω δημογραφικά στοιχεία των φοιτητών.

Σε ό,τι αφορά πιο γενικά χαρακτηριστικά των φοιτητών που είναι σχετικά με την έρευνα, το 39,2% (94) των συμμετεχόντων δήλωσαν ότι ζυγίζουν μέχρι 60 κιλά, το 45,8% (110) από 61 ως 70 κιλά, ενώ πάνω από 71 κιλά δήλωσαν ότι ζυγίζουν σε ποσοστό 15% (36). Το 25% (60) των συμμετεχόντων ανέφεραν ότι έχουν ύψος μέχρι 1,60μ, το 56,7% (136) μεταξύ 1,61 και 1,70μ και το 18,3% (44) μεταξύ 1,71 και 1,90μ.

**Πίνακας 1.** Δημογραφικά και γενικά στοιχεία των συμμετεχόντων

	<i>n</i>	%
<b>Φύλο</b>		
Ανδρες	73	30,4
Γυναίκες	167	69,6
<b>Ηλικία</b>		

19	9	3,8
21	42	17,5
22	93	38,8
23	67	27,9
24	29	12,1
<b>Έτος σπουδών</b>		
4	95	39,6
5	87	36,3
6	58	24,2
<b>Οικογενειακή κατάσταση</b>		
Άγαμος/η	212	88,3
Έγγαμος/η	28	11,7
<b>Τέκνα</b>		
Όχι	240	100,0
<b>Απασχόληση</b>		
Αποκλειστικά φοιτητής	101	42,1
Φοιτητής και εργαζόμενος	139	57,9
<b>Με ποιους μένεις στο σπίτι</b>		
Γονείς	38	15,8
Συγκάτοικο	104	43,3
Μόνος	91	37,9
Σύζυγο	7	2,9
<b>Σωματικό βάρος</b>		
Έως 60	94	39,2
61 – 70	110	45,8
71+	36	15,0
<b>Ύψος</b>		
Έως 1,60	60	25,0
1,61 – 1,70	136	56,7
1,71 – 1,90	44	18,3

## 4.2 Συμπεριφορές υγείας και χρήση των ΤΠΕ

Στην ενότητα αυτή, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα σχετικά με τις συμπεριφορές υγείας του δείγματος (Ερευνητικό ερώτημα 1β) και τον τρόπο χρήσης του κινητού τηλεφώνου και του Η/Υ (Ερευνητικό ερώτημα 1β). Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στις βασικές ερωτήσεις σχετικά με τις συμπεριφορές υγείας που υιοθετούν παρουσιάζονται στον Πίνακα 2, τόσο στο σύνολο όσο και σε σχέση με το φύλο φοιτητή.

**Κάπνισμα και αλκοόλ.** Από τη μελέτη του πίνακα 2 διαπιστώνουμε ότι το 22,9% των συμμετεχόντων (55 άτομα) ανέφεραν ότι καπνίζουν, κατά μέσο όρο 15 τσιγάρα την ημέρα. Σε σχέση με το φύλο, καπνιστές ήταν το 41,1% των αντρών (30 άνδρες), με μέσο όρο 16 τσιγάρα την ημέρα, και μόλις το 14,9% των γυναικών (25 γυναίκες), με μέσο όρο 14 τσιγάρα την ημέρα. Η διαφορά μεταξύ καπνιστών και μη καπνιστών στα



δύο φύλα δε βρέθηκε στατιστικά σημαντική ( $p > 0,05$ ). Το 63,3% των φοιτητών (151 άτομα) ανέφεραν ότι καταναλώνουν αλκοόλ, ποσοστό που αντιστοιχεί στο 69,9% των αντρών (51 άνδρες) και στο 59,9% των γυναικών (100 γυναίκες). Από αυτούς που καταναλώνουν αλκοόλ, το 17,8% (26) ανέφεραν ότι πίνουν λιγότερο από μία μονάδα αλκοόλ την εβδομάδα κατά μέσο όρο, το 45,4% (69) πίνουν 1-3 μονάδες την εβδομάδα, το 32,9% (50) 4-6 μονάδες, ενώ 7-9 μονάδες την εβδομάδα καταναλώνουν σε ποσοστό 3,9% (6). Σε σχέση με το φύλο, παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην κατανάλωση αλκοόλ ( $\chi^2(3) = 17,65, p < 0,05$ ). Ειδικότερα, το 50,5% των γυναικών (51) ανέφεραν ότι καταναλώνουν 1-3 μονάδες την εβδομάδα, ενώ οι περισσότεροι άντρες (54,9%, 28) ανέφεραν ότι καταναλώνουν 4-6 μονάδες αλκοόλ την εβδομάδα.

**Διατροφικές συνήθειες.** Οι φοιτητές του δείγματος ανέφεραν ότι τρώνε πρωινό γεύμα τέσσερις φορές την εβδομάδα, κατά μέσο όρο, ενώ δεν παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά ανάμεσα στους άντρες και τις γυναίκες ( $p > 0,05$ ). Το 23,7% (57) του συνόλου των φοιτητών τρώνε πρωινό 1 ως 3 φορές την εβδομάδα, ενώ το υπόλοιπο 76,3% (183) 4 ως 6 φορές την εβδομάδα. Αξίζει να σημειωθεί ότι κανείς από τους συμμετέχοντες δεν ανέφερε ότι τρώει πρωινό γεύμα καθημερινά. Το μεσημέρι, το 26,3% (63) ανέφεραν ότι σιτίζονται αποκλειστικά με πρόχειρο φαγητό, ενώ μόλις το 7,5% (18) ανέφεραν ότι σιτίζονται αποκλειστικά με σπιτικό φαγητό. Το ποσοστό των γυναικών που σιτίζονται με πρόχειρο φαγητό (34,7%) βρέθηκε σημαντικά υψηλότερο από το αντίστοιχο ποσοστό των ανδρών (6,8%) ( $\chi^2(3) = 32,25, p < 0,001$ ).

**Σωματική δραστηριότητα και γενική υγεία.** Το 36,2% των ερωτηθέντων (87) απάντησαν ότι η ζωή τους κατά τον τελευταίο μήνα ήταν κυρίως καθιστική, με κάποιους χαλαρούς περιπάτους, το 48,3% (116) ότι ασχολήθηκαν με ελαφρά σωματική άσκηση τουλάχιστον μια-δυο ώρες την εβδομάδα και το 15,5% (37) ότι έκαναν έντονη άσκηση ή σκληρή άσκηση, τακτικά και αρκετές φορές την εβδομάδα. Τα ποσοστά αυτά της φυσικής δραστηριότητας δε διαφέρουν σε σχέση με το φύλο ( $p > 0,05$ ). Ένα σημαντικό μέρος των συμμετεχόντων (47,1%, 113) δήλωσαν ότι κάνουν κάποιου είδους άσκηση 11 – 15 ώρες την εβδομάδα, που αντιστοιχεί στο 69,9% των ανδρών (51) και στο 37,1% των γυναικών. Ωστόσο, η διαφορά αυτή δε βρέθηκε στατιστικά σημαντική ( $p > 0,05$ ).



Οι συμμετέχοντες χαρακτηρίζουν τη γενική κατάσταση της υγείας τους από καλή ως άριστη σε ποσοστό 66,7% (160), ενώ το 33,3% (80) τη χαρακτηρίζουν από κακή ως μέτρια. Στην ερώτηση σχετικά με το πόσο αγχωμένοι νιώθουν αυτή τη στιγμή, το 54,6% (131) απάντησαν από αρκετά ως πάρα πολύ και το 45,4% (109) από καθόλου ως μέτρια. Τα ποσοστά αυτά διαφοροποιούνται σημαντικά σε σχέση με το φύλο ( $\chi^2(2) = 15,24, p < 0,05$ ), με το 61,7% (103) των γυναικών να παρουσιάζουν στιγμιαίο στρες, σε σχέση με το 38,3% (28) των ανδρών. Το 45,4% (109) των συμμετεχόντων απάντησαν ότι έχουν νιώσει στρες για περισσότερο από μια εβδομάδα κατά τον τελευταίο χρόνο. Σημαντική διαφορά στην ερώτηση αυτή εντοπίζεται ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες, καθώς το παραπάνω ποσοστό αντιστοιχεί στο 32,9% (24) των ανδρών και στο 67,1% (85) των γυναικών ( $\chi^2(2) = 19,65, p < 0,01$ ).

**Δυσκολίες στον ύπνο.** Το 27,1% (65) των συμμετεχόντων ανέφεραν ότι αντιμετωπίζουν δυσκολίες να αποκοιμηθούν από αρκετές φορές την εβδομάδα μέχρι κάθε ημέρα. Δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών ( $p > 0,05$ ). Το 26,3% (63) ανέφεραν ότι τους συμβαίνει συχνά να ξυπνούν στον ύπνο τους και μετά να μην μπορούν να κοιμηθούν, από αρκετές φορές την εβδομάδα μέχρι και κάθε ημέρα. Στην τελευταία κατηγορία ανήκει το 33,6% (56) των γυναικών, έναντι μόλις 9,6% (7) των ανδρών, διαφορά που βρέθηκε στατιστικά σημαντική ( $\chi^2(2) = 32,7, p < 0,001$ ). Στο 23% (55) των συμμετεχόντων συμβαίνει να μη νιώθουν ξεκούραστοι όταν ξυπνούν από αρκετές φορές το μήνα μέχρι κάθε ημέρα, ποσοστό που δε διαφέρει ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες ( $p > 0,05$ ).

Στο 80% (192) των φοιτητών/-τριών του δείγματος έχει συμβεί να κοιμηθούν λίγο επειδή έχουν μείνει μέχρι αργά στον Η/Υ, τουλάχιστον μερικές φορές το χρόνο, ενώ σε ποσοστό 5% (12) αυτό συμβαίνει κάθε βράδυ. Στο 80% (192) των συμμετεχόντων έχει συμβεί, τουλάχιστον μερικές φορές το χρόνο, να ξυπνήσουν μέσα στη νύχτα από τον ήχο του κινητού τους τηλεφώνου. Το 42,1% (101) απαντούν στο κινητό τους τηλέφωνο αν χτυπήσει τη νύχτα, ενώ το 30,8% (74) το κάνουν αφού ελέγξουν πρώτα, το 17,9% (43) δεν απαντούν και το 9,2% (22) το έχουν απενεργοποιημένο.

**Εργασία-σπουδές.** Οι περισσότεροι φοιτητές/-τριες του δείγματος (77%, 185) ανέφεραν ότι αφιερώνουν 16-20 ώρες την εβδομάδα για παρακολούθηση μαθημάτων, ενώ το 52,1% (125) ανέφεραν ότι αφιερώνουν 6-10 ώρες από τον προσωπικό τους

χρόνο για μελέτη. Οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν την απόδοση στις σπουδές τους μέχρι τη στιγμή της έρευνας με 8,5, κατά μέσο όρο, σε μια κλίμακα από 1 ως 10.

Το 70% (168) των συμμετεχόντων ανέφεραν ότι εργάζονται εθελοντικά ή συμμετέχουν σε ομάδες. Το 32,7% (55) αυτών μέχρι 5 ώρες την εβδομάδα, το 33,9% (57) από 6 ως 10 ώρες, το 22,6% (38) από 11 έως 15 ώρες και το 10,8% (18) από 16 μέχρι 20 ώρες την εβδομάδα.

**Πίνακας 2.** Συμπεριφορές Υγείας σε σχέση με το φύλο

	Ανδρες (n = 73)		Γυναίκες (n = 167)		Σύνολο (n = 240)	
	n	%	n	%	n	%
<b>Κάπνισμα</b>						
Ναι	30	41,1	25	14,9	55	22,9
Όχι	43	58,9	142	85,1	185	73,1
<b>Τσιγάρα</b>						
10	7	23,3	11	44,0	18	32,7
15	11	36,7	8	32,0	19	34,6
20	12	40,0	6	24,0	18	32,7
<b>Αλκοόλ</b>						
Ναι	51	69,9	100	59,9	151	63,3
Όχι	22	30,1	67	40,1	89	36,7
<b>Λιγότερο από μία μονάδα αλκοόλ</b>						
1-3 μονάδες	18	35,3	51	50,5	69	45,4
4-6 μονάδες	28	54,9	22	21,8	50	32,9
7-9 μονάδες	0	0,0	6	5,9	6	3,9
<b>Πρωινό γεύμα</b>						
1-3 φορές	17	23,3	40	23,9	57	23,7
4-6 φορές	56	76,7	127	76,0	183	76,3
<b>Μεσημεριανό γεύμα</b>						
Σπιτικό φαγητό	0	0,0	18	10,8	18	7,5
Εστιατόριο πανεπιστημίου	10	13,7	24	14,4	34	14,2
Πρόχειρο φαγητό	5	6,8	58	34,7	63	26,3
Όλα τα παραπάνω	58	79,5	67	40,1	125	52,1
<b>Σωματική δραστηριότητα</b>						
Καθιστική ζωή	23	31,5	24	14,4	47	19,7
Ελαφρά σωματική άσκηση	29	39,7	87	52,0	116	48,3
Έντονη άσκηση ή σκληρή άσκηση	21	28,8	16	9,6	37	15,5
<b>Ώρες γυμναστικής, άσκησης την εβδ.</b>						
Έως 5	6	8,2	12	7,2	18	7,5
6 – 10	9	12,3	21	12,6	30	12,5
11 – 15	51	69,8	62	37,1	113	47,1
16 – 20	7	9,7	72	43,1	79	32,9
<b>Γενική Υγεία</b>						
Κακή ή Μέτρια	25	34,2	55	33,0	80	33,3
Καλή ή Άριστη	48	65,8	112	67,0	160	66,7
<b>Στιγμαίο Στρες</b>						
Πολύ (Αρκετά ως Πάρα πολύ)	28	38,3	103	61,7	131	54,6
Λίγο (Καθόλου ως Μέτρια)	45	61,7	64	38,3	109	45,4

<b>Στρες για περισσότερο από 1 εβδ.</b>						
Ναι	24	32,9	85	50,9	109	45,4
Όχι	49	67,1	82	49,1	131	54,6
<b>Δυσκολία να αποκοιμηθείς</b>						
Ποτέ – Μερικές φορές το μήνα	51	69,9	124	74,2	175	72,9
Αρκετές φορές την εβδ. - Κάθε μέρα	22	30,1	43	25,7	65	27,1
<b>Ξυπνάς συχνά και δεν μπορείς να κοιμ.</b>						
Ποτέ – Μερικές φορές το μήνα	66	90,4	111	66,4	177	73,7
Αρκετές φορές την εβδ. - Κάθε μέρα	7	9,6	56	33,6	63	26,3
<b>Δεν νοιώθεις ξεκούραστος όταν ξυπνάς</b>						
Ποτέ – Μερικές φορές το μήνα	55	75,3	130	77,8	185	77,0
Αρκετές φορές την εβδ. - Κάθε μέρα	18	24,7	37	22,2	55	23,0

**Χρήση των ΤΠΕ.** Οι συχνότητες χρήσης των ΤΠΕ που αναφέρθηκαν από τους συμμετέχοντες στην έρευνα, συνολικά και σε σχέση με το φύλο, παρουσιάζονται στον Πίνακα 3. Το 89,2% (214) των συμμετεχόντων διαθέτουν προσωπικό Η/Υ και το 74,2% (178) διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Το 59% (142) των ερωτηθέντων ανέφεραν ότι γνώρισαν άτομα από το φιλικό τους περιβάλλον αποκλειστικά μέσω του Διαδικτύου. Το 41% (98) των φοιτητών δεν διατήρησαν προσωπικές επαφές που έκαναν μέσω του Διαδικτύου και το 36% (86) διατήρησαν από μία έως τέσσερις επαφές. Δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές στις ερωτήσεις αυτές σε σχέση με το φύλο ( $p > 0,05$ ).

Επιπλέον, σχεδόν όλοι οι φοιτητές διαθέτουν κινητό τηλέφωνο (97%, 233), το 55% (128) με σύνδεση συμβολαίου και το 45% (105) καρτοκινητό. Το 55% (128) πληρώνουν για κινητή τηλεφωνία μέχρι 20 ευρώ το μήνα, κατά μέσο όρο, το 30% (70) από 21 μέχρι 40 ευρώ, το 11% (26) από 41 μέχρι 60 ευρώ και το 4% (9) πάνω από 61 ευρώ το μήνα. Τέλος, το 55,8% (130) των κατόχων κινητού τηλεφώνου δήλωσαν ότι περιμένουν από τους οικείους τους να τους βρίσκουν καθημερινά, αλλά όχι όλη την ημέρα, στο κινητό τους τηλέφωνο. Δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις ερωτήσεις αυτές σε σχέση με το φύλο.

Το 53,3% (128) των ερωτηθέντων ανέφεραν ότι δεν τους απασχολεί ιδιαίτερα το αν η χρήση του Η/Υ ή η ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία του κινητού τηλεφώνου μπορούν να επηρεάσουν την υγεία τους, ενώ τα ζητήματα αυτά απασχολούν σε σημαντικό βαθμό το υπόλοιπο 47,7% (112) των φοιτητών. Δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές στις απαντήσεις των φοιτητών σε σχέση με το φύλο ( $p > 0,05$ ). Γενικά, το 80% (192) των ερωτηθέντων συμφωνούν, κατά μέσο όρο, ότι η χρήση των ΤΠΕ

είναι ευχάριστη, ποσοστό που αντιστοιχεί στο 79,4% (58) των ανδρών και στο 80,2% (134) των γυναικών ( $p > 0,05$ ).

**Πίνακας 3.** Χρήση των ΤΠΕ σε σχέση με το φύλο

	Ανδρες ( <i>n</i> = 73)		Γυναίκες ( <i>n</i> = 167)		Σύνολο ( <i>n</i> = 240)	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
<b>Κατοχή Η/Υ</b>						
Ναι	64	87,7	150	89,8	214	89,2
Όχι	9	12,3	17	10,2	26	10,8
<b>Κατοχή email</b>						
Ναι	54	74,0	124	74,25	178	74,2
Όχι	19	26,0	43	25,75	62	25,8
<b>Κατοχή κινητού τηλεφώνου</b>						
Ναι	71	97,3	162	97,1	233	97,0
Όχι	2	2,7	5	2,9	7	3,0
<b>Είδος σύνδεση κινητής τηλεφωνίας</b>						
Συμβόλαιο	40	60,6	88	52,7	128	55,0
Καρτοκινητό	26	39,4	79	32,9	105	45,0
<b>Λογαριασμός κινητού σε €</b>						
< 20	37	56,0	91	54,5	128	55,0
21 – 40	20	30,3	50	29,9	70	30,0
41 – 60	6	9,0	20	11,9	26	11,0
> 61	3	4,5	6	3,7	9	4,0
<b>Επίδραση του Η/Υ στην υγεία</b>						
Καθόλου – Λίγο	43	58,9	85	50,9	128	53,3
Αρκετά – Πάρα πολύ	30	41,1	82	49,1	112	47,7
<b>Επίδραση του κινητού στην υγεία</b>						
Καθόλου – Λίγο	40	54,8	88	52,7	128	53,3
Αρκετά – Πάρα πολύ	33	45,2	79	47,3	112	47,7
<b>Χρήση ΤΠΕ ευχάριστη</b>						
Διαφωνώ (λίγο ή απόλυτα)	58	79,4	134	80,2	192	80,0
Συμφωνώ (λίγο ή απόλυτα)	15	20,6	33	19,8	48	20,0

### 4.3 Εξάρτηση από το Κινητό Τηλέφωνο

Ο βαθμός εξάρτησης των συμμετεχόντων από το κινητό τηλέφωνο (Ερευνητικό ερώτημα 2α) αξιολογήθηκε με την ελληνική εκδοχή της κλίμακας MPDQ. Για τη διερεύνηση της δομικής εγκυρότητας της κλίμακας εφαρμόστηκε η Διερευνητική Ανάλυση Παραγόντων. Ο δείκτης Kaiser-Meyer-Olkin, που μετρά την επάρκεια του επιλεγόμενου δείγματος, είναι ικανοποιητικός με τιμή 0,95. Η τιμή του ελέγχου Bartlett, που αξιολογεί τη σφαιρικότητα του χρησιμοποιούμενου εργαλείου, βρέθηκε επίσης ικανοποιητική με τιμή  $\chi^2(230)=4924,22$ ,  $p < 0,001$ . Ως μέθοδος εξαγωγής των παραγόντων εφαρμόστηκε η ανάλυση σε κύριες συνιστώσες. Από την ανάλυση προέκυψε ένας μόνο παράγοντας (20 ερωτήσεις) που εξηγεί το 66,7% της συνολικής

διακύμανσης. Η αξιοπιστία της κλίμακας, με την έννοια της εσωτερικής συνέπειας, βρέθηκε πολύ υψηλή (Cronbach's  $\alpha$  = 0,89). Στη συνέχεια, για κάθε φοιτητή υπολογίστηκε η συνολική βαθμολογία της εξάρτησης από το κινητό τηλέφωνο, ως το άθροισμα των 20 επιμέρους ερωτήσεων της κλίμακας. Η τιμή της συνολικής βαθμολογίας κυμαίνεται από 0 έως 60. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης αξιοπιστίας και εγκυρότητας της κλίμακας MPDQ συνοψίζονται στον Πίνακα 4.

**Πίνακας 4.** Παραγοντικά φορτία για τον ένα παράγοντα της κλίμακας εξάρτησης από το κινητό τηλέφωνο όπως προέκυψε από την ανάλυση παραγόντων της κλίμακας

<b>Ερωτήσεις κλίμακας εθισμού στους Η/Υ (ΚΕΕΦΥ)</b>	<b>Παράγοντας</b>
	1
6. Όταν ταξιδεύω με Μέσο Μαζικής Μεταφοράς συνηθίζω να κρατώ στο χέρι το κινητό τηλέφωνο.	0,952
9. Κάνω κλήσεις από το κινητό τηλέφωνο ακόμη και αργά το βράδυ.	0,945
16. Στέλνω SMS με μικρό περιεχόμενο και χωρίς κάποιο σκοπό.	0,942
3. Θα προτιμούσα να έχανα το πορτοφόλι ή την τσάντα μου, παρά το κινητό μου τηλέφωνο.	0,937
1. Δίνω μεγαλύτερη προτεραιότητα στο κινητό τηλέφωνο από ότι στο ντύσιμο και στη διατροφή μου.	0,928
2. Νιώθω άβολα όταν ξεχνάω να πάρω το κινητό τηλέφωνο μαζί μου.	0,919
15. Χαίρομαι όταν δέχομαι SMS.	0,912
4. Φορτίζω καθημερινά το κινητό μου τηλέφωνο.	0,821
5. Δεν θέλω να πηγαίνω σε μέρη όπου δεν έχει σήμα το κινητό μου τηλέφωνο.	0,810
11. Το βρίσκω δύσκολο να κάνω παρέα με ανθρώπους που δεν έχουν κινητό τηλέφωνο.	0,800
7. Ακόμη και όταν ταξιδεύω, δέχομαι και κάνω κλήσεις στο κινητό τηλέφωνο.	0,794
8. Χρησιμοποιώ το κινητό τηλέφωνο όταν βρίσκομαι με παρέα ενός ή δύο ατόμων.	0,765
17. Χρησιμοποιώ πολλά εικονογράμματα (π.χ.smileys) στα SMS.	0,743
10. Μιλώ στο κινητό τηλέφωνο για περισσότερο από μία ώρα την ημέρα.	0,740
13. Στέλνω SMS από το κινητό τηλέφωνο, ακόμη και όταν είμαι στην τάξη ή στη δουλειά μου.	0,710
12. Αυθόρμητα ελέγχω το κινητό τηλέφωνο για SMS ή τον τηλεφωνητή για μηνύματα, ακόμη κι αν δεν έχω δεχθεί κλήση.	0,693
20. Εκφράζω καλύτερα τα συναισθήματά μου μέσω των SMS, από ότι με την τηλεφωνική κλήση.	0,642
14. Στέλνω δέκα ή περισσότερα SMS την ημέρα.	0,621
19. Στέλνω πολλά SMS με μεγάλο περιεχόμενο.	0,610
18. Πάντα απαντώ στα SMS που δέχομαι.	0,600
Cronbach's $\alpha$	0,89
Ιδιοτιμή	9,81
Ποσοστό ερμηνεύσιμης διακύμανσης	66,7

Ο βαθμός εξάρτησης των φοιτητών του δείγματος από το κινητό τηλέφωνο, συνολικά και σε σχέση με το φύλο, παρουσιάζεται στον Πίνακα 5. Η μέση τιμή της εξάρτησης από το κινητό τηλέφωνο βρέθηκε ίση με 27,9 ( $\pm 11,9$ , 95%CI: 26,1-29,2). Για τους άνδρες, η μέση τιμή εξάρτησης ήταν 28,3 ( $\pm 10,7$ , 95%CI: 25,9-30,1) και για τις γυναίκες ίση με 27,4 ( $\pm 12,1$ , 95%CI: 26,1-29,1). Ο βαθμός εξάρτησης των ανδρών από το κινητό τηλέφωνο δε διαφέρει στατιστικά σημαντικά από τον αντίστοιχο των γυναικών ( $t(235) = 1,53$ ,  $p < 0,05$ ).

Σύμφωνα με τους Toda et al., (2006), για να χαρακτηριστεί κάποιο άτομο ότι έχει υψηλή εξάρτηση στην κινητή τηλεφωνία πρέπει η συνολική βαθμολογία του στην κλίμακα MPDQ να ξεπερνάει τη μέση τιμή εξάρτησης (για το δείγμα της συγκεκριμένης μελέτης) συν μία τυπική απόκλιση. Το ποσοστό των φοιτητών στο δείγμα της έρευνας που εμφάνισαν υψηλή εξάρτηση στο κινητό τηλέφωνο (τιμή μεγαλύτερη του 40) ήταν 15,8% (38 άτομα). Ο αριθμός αυτός αντιστοιχεί στο 15% των ανδρών (11 άνδρες) και στο 16% των γυναικών (27 γυναίκες).

**Πίνακας 5.** Βαθμός εξάρτησης από το κινητό τηλέφωνο σε σχέση με το φύλο

	Εξάρτηση από το κινητό τηλ.		<i>t</i>	<i>p</i>
	M	SD		
<b>Άνδρες</b>	28,3	10,7	1,53	>0,05
<b>Γυναίκες</b>	27,4	12,1		
<b>Σύνολο</b>	27,9	11,9		

Σημείωση: *t* =στατιστικό του *t*-ελέγχου για ανεξάρτητα δείγματα

Στον Πίνακα 6 παρουσιάζονται οι συμπεριφορές υγείας των συμμετεχόντων σε σχέση με το βαθμό εξάρτησής τους από το κινητό τηλέφωνο (χαμηλή ή υψηλή). Από τον έλεγχο της σχέσης ανάμεσα στις συμπεριφορές υγείας και την εξάρτηση από το κινητό τηλέφωνο (Ερευνητικό ερώτημα 3) δεν προέκυψε στατιστικά σημαντική διαφορά στο βαθμό εξάρτησης μεταξύ των καπνιστών και των μη καπνιστών ( $p > 0,05$ ), καθώς και μεταξύ όσων δήλωσαν ότι καταναλώνουν αλκοόλ και αυτών που δεν καταναλώνουν ( $p > 0,05$ ). Ωστόσο, σημαντικές διαφορές παρουσιάστηκαν ανάμεσα στο βαθμό εξάρτησης και τη σωματική δραστηριότητα. Η μεγάλη πλειονότητα των φοιτητών με υψηλή εξάρτηση από το κινητό τηλέφωνο (76,3%) ανέφεραν ότι η ζωή τους είναι καθιστική (απουσία σωματικής άσκησης), ποσοστό σημαντικά μεγαλύτερο από το αντίστοιχο των φοιτητών με χαμηλή εξάρτηση (28,8%) ( $\chi^2(2) = 31,54$ ,  $p < 0,001$ ).

Επιπλέον, δεν προέκυψε στατιστικά σημαντική διαφορά στο βαθμό εξάρτησης μεταξύ των φοιτητών που ανέφεραν ότι τρώνε πρωινό γεύμα λίγες φορές την εβδομάδα (1-3 φορές) και αυτών που τρώνε περισσότερες φορές (4-6 φορές). Σημαντική, ωστόσο, βρέθηκε η διαφορά στο ποσοστό των φοιτητών με υψηλή εξάρτηση που καταναλώνουν πρόχειρο φαγητό (60,5%), σε σύγκριση με το αντίστοιχο ποσοστό των φοιτητών με χαμηλή εξάρτηση (19,8%) ( $\chi^2(2) = 30,66, p < 0,001$ ). Τα επίπεδα στρες που ανέφεραν οι συμμετέχοντες τη χρονική στιγμή της έρευνας, αλλά και το αν είχαν παρουσιάσει στρες για περισσότερο από μία εβδομάδα τον τελευταίο χρόνο, δεν διαφοροποιούνται σε σχέση με το βαθμό εξάρτησης από το κινητό τηλέφωνο ( $p > 0,05$ ). Διαφορές, επίσης, δεν εντοπίστηκαν ανάμεσα στο βαθμό εξάρτησης και στη γενική κατάσταση της υγείας που ανέφεραν οι φοιτητές ( $p > 0,05$ ) ή σε σχέση με την αντιμετώπιση πιθανών δυσκολιών σε σχέση με τον ύπνο ( $p > 0,05$ ).

**Πίνακας 6.** Συμπεριφορές υγείας σε σχέση με το βαθμό εξάρτησης από την κινητή τηλεφωνία

Συμπεριφορές υγείας	Σύνολο (n = 240)				$\chi^2$
	Χαμηλή εξάρτηση (<40) (n = 202)		Υψηλή εξάρτηση (>40) (n = 38)		
	n	%	n	%	
<b>Κάπνισμα</b>					0,29
Ναι	45	22,3	10	26,3	
Όχι	157	77,7	28	73,7	
<b>Αλκοόλ</b>					0,16
Ναι	126	62,3	25	65,8	
Όχι	76	47,7	13	44,2	
<b>Πρωινό γεύμα</b>					0,01
1-3 φορές	48	23,8	9	23,7	
4-6 φορές	154	76,2	29	76,3	
<b>Μεσημεριανό γεύμα</b>					30,66**
Σπιτικό φαγητό	18	8,9	0	0,0	
Εστιατόριο πανεπιστημίου	28	13,9	6	15,8	
Πρόχειρο φαγητό	40	19,8	23	60,5	
Όλα τα παραπάνω	116	57,4	9	23,7	
<b>Σωματική δραστηριότητα</b>					31,54**
Καθιστική ζωή	58	28,8	29	76,3	
Ελαφρά σωματική άσκηση	110	54,4	6	15,8	
Έντονη ή σκληρή άσκηση	34	16,8	3	7,9	
<b>Στιγμαίο Στρες</b>					2,29
Πολύ (Αρκετά ως Πάρα πολύ)	106	52,5	25	65,8	
Λίγο (Καθόλου ως Μέτρια)	96	47,5	13	34,2	



<b>Στρες (&gt;1 εβδ.)</b>					0,07
<b>Ναι</b>	91	45,0	18	47,4	
<b>Όχι</b>	111	55,0	20	52,6	
<b>Γενική υγεία</b>					0,02
<b>Κακή ή μέτρια</b>	67	33,2	13	34,2	
<b>Καλή ή άριστη</b>	135	66,8	25	65,8	
<b>Δυσκολία να αποκοιμηθείς</b>					0,01
<b>Ποτέ – Μερικές φορές το μήνα</b>	147	72,8	28	73,7	
<b>Αρκετές φορές/εβδ - Κάθε μέρα</b>	55	27,2	10	26,3	
<b>Ξυπνάς συχνά και δεν μπορείς να κοιμηθείς</b>					0,66
<b>Ποτέ – Μερικές φορές το μήνα</b>	151	74,7	26	68,4	
<b>Αρκετές φορές/εβδ - Κάθε μέρα</b>	51	25,3	12	31,6	
<b>Δεν νοιώθεις ξεκούραστος όταν ξυπνάς</b>					0,01
<b>Ποτέ – Μερικές φορές το μήνα</b>	156	77,2	29	76,3	
<b>Αρκετές φορές/εβδ - Κάθε μέρα</b>	46	22,8	9	23,7	

\* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,001$ .

Οι σχέσεις μεταξύ του βαθμού εξάρτησης από το κινητό τηλέφωνο και των συμπεριφορών υγείας που διαπιστώθηκαν για το σύνολο των φοιτητών, εξετάστηκαν στη συνέχεια και σε σχέση με το φύλο (Πίνακας 7). Η γενική εικόνα των ευρημάτων δεν άλλαξε. Συγκεκριμένα, το 74% των ανδρών και το 81,8% των γυναικών με υψηλή εξάρτηση από το κινητό τηλέφωνο ανέφεραν ότι δεν ασκούνται ( $\chi^2(2) = 9,84$ ,  $p < 0,05$  και  $\chi^2(2) = 38,07$ ,  $p < 0,001$ , αντίστοιχα). Επιπλέον, το 54,5% των ανδρών και το 63% των γυναικών με υψηλό βαθμό εξάρτησης από το κινητό τηλέφωνο, ανέφεραν ότι καταναλώνουν κυρίως πρόχειρο φαγητό το μεσημέρι ( $\chi^2(3) = 19,63$ ,  $p < 0,001$  και  $\chi^2(3) = 16,63$ ,  $p < 0,001$ , αντίστοιχα). Τέλος, δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές ως προς το κάπνισμα, την κατανάλωση αλκοόλ, τα επίπεδα στρες, τη γενική κατάσταση της υγείας και τις δυσκολίες στον ύπνο.

**Πίνακας 7.** Συμπεριφορές υγείας σε σχέση με το βαθμό εξάρτησης από την κινητή τηλεφωνία (ως προς το φύλο)

<b>Άνδρες</b>		<b>Γυναίκες</b>		$\chi^2$
Χαμηλή εξάρτηση (<40) (n = 62)	Υψηλή εξάρτηση (>40) (n = 11)	Χαμηλή εξάρτηση (<40) (n = 140)	Υψηλή εξάρτηση (>40) (n = 27)	
				$\chi^2$



Συμπεριφορές υγείας	n	%	n	%		n	%	n	%	
<b>Κάπνισμα</b>					1,43					0,43
Ναι	22	35,4	6	54,5		23	16,4	4	14,8	
Όχι	40	64,6	5	45,5		117	83,6	23	85,2	
<b>Αλκοόλ</b>					1,44					1,47
Ναι	45	72,6	6	54,5		81	57,8	19	70,3	
Όχι	17	27,4	5	45,6		59	42,2	8	29,7	
<b>Πρωινό γεύμα</b>					0,11					0,03
1-3 φορές	14	22,5	2	18,8		34	24,3	7	25,9	
4-6 φορές	48	77,5	9	81,2		106	75,7	20	74,1	
<b>Μεσημεριανό γεύμα</b>										
Σπιτικό φαγητό	0	0,0	0	0,0	19,63**	18	12,8	0	0,0	16,63**
Εστιατόριο	8	12,9	2	18,2		20	14,4	4	14,8	
<b>πανεπιστημίου</b>										
Πρόχειρο φαγητό	4	6,5	6	54,5		36	25,7	17	63,0	
Όλα τα παραπάνω	50	80,6	3	27,3		66	47,1	6	22,2	
<b>Σωματική δραστηριότητα</b>										
Καθιστική ζωή	34	54,8	9	81,8	9,84*	24	17,1	20	74,0	38,07**
Ελαφρά σωματική άσκηση	27	43,5	2	8,2		83	59,3	4	14,8	
Έντονη ή σκληρή άσκηση	1	1,7	0	0,0		33	23,6	3	11,2	
<b>Στιγμαίο Στρες</b>										
Πολύ (Αρκετά ως Πάρα πολύ)	22	35,4	6	54,5	1,44	84	60,0	19	70,3	1,03
Λίγο (Καθόλου ως Μέτρια)	40	64,6	5	45,5		56	40,0	8	29,7	
<b>Στρες (&gt;1 εβδ.)</b>										
Ναι	21	33,8	3	27,2	0,18	70	50,0	15	55,5	0,28
Όχι	41	66,2	8	72,8		70	50,0	12	45,5	
<b>Γενική υγεία</b>										
Κακή ή μέτρια	21	33,8	4	36,4	0,26	46	32,8	9	33,3	0,96
Καλή ή άριστη	41	66,2	7	63,6		94	67,2	18	66,7	
<b>Δυσκολία να αποκοιμηθείς</b>										
Ποτέ – Μερικές φορές το μήνα	44	70,1	8	72,8	0,14	103	73,6	20	74,1	0,01
Αρκετές φορές/εβδ - Κάθε μέρα	18	29,0	3	27,2		37	26,4	7	25,9	
<b>Ξυπνάς συχνά και δεν μπορείς να κοιμηθείς</b>										
Ποτέ – Μερικές φορές το μήνα	57	92,0	9	81,2	1,10	94	67,2	17	63,0	0,18
Αρκετές φορές/εβδ - Κάθε μέρα	5	8,0	2	18,8		46	32,8	10	37,0	
<b>Δεν νοιώθεις ξεκούραστος όταν ξυπνάς</b>										
Ποτέ – Μερικές φορές το μήνα	47	74,8	8	72,8	0,18	109	77,9	21	77,8	0,01
Αρκετές φορές/εβδ - Κάθε μέρα	15	24,2	3	27,2		31	22,1	6	22,2	

\* $p < 0,05$

#### 4.4 Εθισμός στους Ηλεκτρονικούς Υπολογιστές

Ο βαθμός εθισμού των συμμετεχόντων στους Η/Υ (Ερευνητικό ερώτημα 2β) εκτιμήθηκε με την κλίμακα ΚΕΕΦΥ. Αρχικά, εφαρμόστηκε η Διερευνητική Ανάλυση Παραγόντων με σκοπό την ανάδειξη των παραγόντων που διαμορφώνουν την εξάρτηση από τους Η/Υ για το δείγμα της έρευνας. Ο δείκτης Kaiser-Meyer-Olkin, που μετρά την επάρκεια του επιλεγόμενου δείγματος, είναι ικανοποιητικός με τιμή 0,89. Η τιμή του ελέγχου Bartlett, που αξιολογεί τη σφαιρικότητα του χρησιμοποιούμενου εργαλείου, βρέθηκε επίσης ικανοποιητική με τιμή  $\chi^2(230)=3524,22$ ,  $p < 0,001$ . Ως μέθοδος εξαγωγής των παραγόντων εφαρμόστηκε η ανάλυση σε κύριες συνιστώσες. Για τη διευκόλυνση της ερμηνείας των παραγόντων, χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος περιστροφής Varimax και η κανονικοποίηση κατά Kaiser. Ο πρώτος παράγοντας (6 ερωτήσεις) εξηγεί το 44,42% της διακύμανσης της συνολικής βαθμολογίας στην κλίμακα ΚΕΕΦΥ και αποδίδει την *έλλειψη αυτοελέγχου στη χρήση Η/Υ*. Ο δεύτερος παράγοντας (6 ερωτήσεις) καθορίζει ένα επιπλέον 8,43% της διακύμανσης αποδίδοντας την *παραμέληση της εργασίας*. Ο τρίτος παράγοντας (5 ερωτήσεις) εξηγεί το 6,54% της διακύμανσης αποδίδοντας την *επίδραση στην κοινωνικότητα*, ενώ τέλος ο τέταρτος παράγοντας αποτελείται από 3 ερωτήσεις και εξηγεί το 5,87% της διακύμανσης αποδίδοντας την *υπερενασχόληση με τους Η/Υ*. Οι τέσσερις παράγοντες εξηγούν συνολικά το 65,16% της συνολικής βαθμολογίας της κλίμακας ΚΕΕΦΥ. Συμπερασματικά, η παραγοντική δομή της κλίμακας ΚΕΕΦΥ για τα δεδομένα αυτής της έρευνας συμφωνεί με την παραγοντική δομή της έρευνας των κατασκευαστών της κλίμακας ΚΕΕΦΥ (Σιώμος και συν. 2009). Η αξιοπιστία της κλίμακας, με την έννοια της εσωτερικής συνέπειας βρέθηκε υψηλή (Cronbach's  $\alpha = 0,91$ ). Οι επιμέρους δείκτες  $\alpha$  κυμαίνονται από 0,73 ως 0,86.  $\alpha$  αποτελέσματα της ανάλυσης αξιοπιστίας και εγκυρότητας συνοψίζονται στον Πίνακα 8.

**Πίνακας 8.** Παραγοντικά φορτία για τους τέσσερις παράγοντες της κλίμακας εθισμού στους Η/Υ όπως προέκυψαν από την ανάλυση παραγόντων της κλίμακας (περιστροφή Varimax)

Ερωτήσεις κλίμακας εθισμού στους Η/Υ (ΚΕΕΦΥ)	Παράγοντες			
	1	2	3	4
11. Πόσο συχνά συλλαμβάνετε τον εαυτό σας να ανυπομονεί να ασχοληθεί και πάλι με τον υπολογιστή;	0,694			
16. Πόσο συχνά συλλαμβάνετε τον εαυτό σας να λέει κατά τη διάρκεια της σύνδεσης «λίγα μόνο	0,682			

λεπτά ακόμα;»	
18. Πόσο συχνά προσπαθείτε να κρύψετε το χρόνο που έχετε περάσει σε σύνδεση με τον υπολογιστή;	0,652
12. Πόσο συχνά νιώθετε το φόβο πως η ζωή χωρίς τον υπολογιστή θα ήταν βαρετή, κενή και δίχως χαρά;	0,610
13. Πόσο συχνά γίνεστε απότομος, φωνάζετε ή αντιδράτε με εκνευρισμό, αν κάποιος σας ενοχλήσει κατά τη διάρκεια της σύνδεσής σας με τον υπολογιστή;	0,570
6. Πόσο συχνά οι βαθμοί ή η σχολική σας απόδοση επηρεάζονται αρνητικά, λόγω του χρόνου που περνάτε σε σύνδεση με τον υπολογιστή;	0,792
20. Πόσο συχνά, όταν βρίσκεστε εκτός σύνδεσης, νιώθετε θλιμμένος, κακόκεφος ή νευρικός, κάτι που εξαφανίζεται όταν επιστρέψετε στη σύνδεση;	0,783
8. Πόσο συχνά η μαθητική σας απόδοση ή η παραγωγικότητα επηρεάζεται αρνητικά εξαιτίας της ενασχόλησής σας με τον υπολογιστή;	0,754
15. Πόσο συχνά νιώθετε να σας απασχολεί η σύνδεση, ενώ βρίσκεστε εκτός υπολογιστή και πόσο συχνά φαντασιώνεστε ότι είστε σε σύνδεση;	0,699
19. Πόσο συχνά προτιμάτε να περάσετε περισσότερο χρόνο σε σύνδεση με τον υπολογιστή απ' ό,τι να βγείτε έξω με φίλους;	0,551
14. Πόσο συχνά χάνετε τον ύπνο σας, εξαιτίας της μεταμεσονύχτιας σύνδεσής σας με τον υπολογιστή;	0,523
4. Πόσο συχνά δημιουργείτε νέες φιλίες με άλλους χρήστες υπολογιστή;	0,789
7. Πόσο συχνά ελέγχετε το Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο (e-mail), πριν από κάτι άλλο που πρέπει να κάνετε;	0,689
3. Πόσο συχνά προτιμάτε την συγκίνηση που σας προσφέρει η ενασχόληση με τον υπολογιστή, από την επαφή με ένα δικό σας πρόσωπο;	0,604
9. Πόσο συχνά προσπαθείτε να δικαιολογηθείτε ή λέτε ψέματα, όταν κάποιος σας ρωτά τί ακριβώς κάνετε, όταν είστε σε σύνδεση με τον υπολογιστή;	0,587
10. Πόσο συχνά απωθείτε τις δυσάρεστες σκέψεις για τη ζωή σας, χρησιμοποιώντας καθησυχαστικές σκέψεις που σχετίζονται με τη χρήση του υπολογιστή;	0,585
17. Πόσο συχνά κάνετε προσπάθειες να περιορίσετε το χρόνο που περνάτε σε σύνδεση με τον υπολογιστή και αποτυγχάνετε;	0,542
1. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι παραμένετε σε σύνδεση με τον υπολογιστή, περισσότερο από ότι αρχικά σκοπεύατε;	0,770
2. Πόσο συχνά παραμελείτε την απασχόληση στο	0,754

σπίτι, προκειμένου να περάσετε περισσότερο χρόνο σε σύνδεση με τον υπολογιστή;				
5. Πόσο συχνά οι άνθρωποι του περιβάλλοντός σας διαμαρτύρονται για το χρόνο που περνάτε σε σύνδεση με τον υπολογιστή;				0,706
Cronbach's $\alpha$	0,86	0,84	0,75	0,73
Ιδιοτιμή	8,81	1,69	1,45	1,10
Ποσοστό ερμηνεύσιμης διακύμανσης	44,32	8,43	6,54	5,87

Ο Πίνακας 9 συνοψίζει τη βαθμολογία στους τέσσερις παράγοντες της κλίμακας ΚΕΕΦΥ, καθώς και τη συνολική βαθμολογία στην κλίμακα, που βρέθηκε κατά μέσο όρο ίση με 33,1 ( $\pm 11,8$ , 95%CI: 30,7-35,4). Όπως προκύπτει από τη μελέτη του πίνακα, οι φοιτητές/-τριες του δείγματος κάνουν, κατά μέσο όρο, ήπια χρήση του Η/Υ. Ωστόσο, οι άνδρες ( $37,5 \pm 10,2$ , 95%CI: 34,2-39,6) σημείωσαν συνολικά και σε όλους τους επιμέρους παράγοντες στατιστικά σημαντικά υψηλότερες τιμές από τις γυναίκες ( $31,9 \pm 12,9$ , 95%CI: 29,6-33,8).

Πίνακας 9. Εθισμός στους Η/Υ σε σχέση με το φύλο

Παράγοντας ΚΕΕΦΥ	Άνδρες		Γυναίκες		<i>t</i>	<i>p</i>	Σύνολο	
	M	SD	M	SD			M	SD
Έλλειψη αυτοελέγχου στη χρήση Η/Υ	12,2	7,5	9,9	7,2	10,34	<0,001	10,1	7,3
Παραμέληση της εργασίας	9,5	6,6	8,0	6,4	9,21	0,03	8,5	6,4
Επίδραση στην κοινωνικότητα	8,9	5,4	7,0	5,0	8,92	0,01	7,6	5,1
Υπερνασχόληση με τους Η/Υ	7,7	4,1	6,1	3,9	9,43	0,02	6,4	3,8
Συνολική βαθμολογία (20-100)	37,5	10,2	31,9	12,9	14,32	0,001	33,1	11,8

Από την ομαδοποίηση των τιμών της κλίμακας εθισμού στους Η/Υ, σύμφωνα με τα όρια που πρότειναν οι Σιώμος και συν. (2009), προέκυψε ότι το 54,2% (130 άτομα) χαρακτηρίζονται ως ήπιοι χρήστες, το 35,0% (84 άτομα) ως μέτριοι χρήστες και το 10,8% (26 άτομα) ως υπερβολικοί χρήστες. Το 61,5% (16 άτομα) των υπερβολικών χρηστών είναι άνδρες και το 39,5% είναι γυναίκες (10 άτομα).

Στη συνέχεια διερευνήθηκε η σχέση ανάμεσα στις συμπεριφορές υγείας των συμμετεχόντων και το βαθμό εθισμού στους Η/Υ (Ερευνητικό ερώτημα 4, Πίνακας 10). Από τον έλεγχο της σχέσης ανάμεσα στις συμπεριφορές υγείας και το βαθμό εθισμού στους Η/Υ προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στο βαθμό εθισμού στους Η/Υ σε σχέση με το κάπνισμα, τις διατροφικές συνήθειες, τη σωματική δραστηριότητα, το στρες και την αντιμετώπιση δυσκολιών στον ύπνο.

**Πίνακας 10.** Συμπεριφορές υγείας σε σχέση με το βαθμό εθισμού στους Η/Υ (σύνολο)

Συμπεριφορές υγείας	Σύνολο (n = 240)						$\chi^2$
	Ήπιοι χρήστες (20-39) (n = 130)		Μέτριοι χρήστες (40-59) (n = 84)		Υπερβολικοί χρήστες (60-100) (n = 26)		
	n	%	n	%	n	%	
<b>Κάπνισμα</b>							55,01**
Ναι	8	6,1	30	35,7	17	65,4	
Όχι	122	93,9	54	64,3	9	34,6	
<b>Αλκοόλ</b>							6,99
Ναι	78	75,4	61	48,8	12	46,1	
Όχι	52	25,6	23	52,2	14	53,8	
<b>Πρωινό γεύμα</b>							59,78**
1-3 φορές	11	9,2	26	30,1	20	76,9	
4-6 φορές	119	91,5	58	69,9	6	23,1	
<b>Μεσημεριανό γεύμα</b>							53,59**
Σπιτικό φαγητό	3	2,3	13	3,6	2	7,7	
Εστιατόριο πανεπιστημίου	15	11,5	15	17,8	4	15,4	
Πρόχειρο φαγητό	20	15,4	27	32,1	16	61,5	
Όλα τα παραπάνω	92	70,8	29	46,5	4	15,4	
<b>Σωματική δραστηριότητα</b>							44,27**
Καθιστική ζωή	29	22,3	40	47,6	18	69,2	
Ελαφρά σωματική άσκηση	87	66,9	25	29,8	4	15,4	
Έντονη ή σκληρή άσκηση	14	10,8	19	22,6	4	15,4	
<b>Στιγμαίο Στρες</b>							4,02
Πολύ (Αρκετά ως Πάρα πολύ)	68	52,3	44	52,4	19	73,1	
Λίγο (Καθόλου ως Μέτρια)	62	47,7	40	47,6	7	26,9	
<b>Στρες (&gt;1 εβδ.)</b>							26,97**
Ναι	41	31,5	47	56,0	21	80,8	
Όχι	89	68,5	37	44,0	5	19,2	
<b>Γενική υγεία</b>							7,97
Κακή ή μέτρια	27	20,8	44	52,4	9	34,7	
Καλή ή άριστη	103	79,2	40	47,6	17	65,4	
<b>Δυσκολία να αποκοιμηθείς</b>							65,96**
Ποτέ – Μερικές φορές το μήνα	117	90,0	54	64,3	4	15,4	
Αρκετές φορές/εβδ - Κάθε μέρα	13	10,0	30	35,7	22	84,6	
<b>Ξυπνάς συχνά και δεν μπορείς να κοιμηθείς</b>							76,81**
Ποτέ – Μερικές φορές το μήνα	112	86,1	60	71,4	5	19,2	
Αρκετές φορές/εβδ - Κάθε μέρα	18	13,9	24	28,6	21	80,8	
<b>Δεν νοιώθεις ξεκούρατος όταν ξυπνάς</b>							86,28**
Ποτέ – Μερικές φορές το μήνα	119	91,5	64	76,2	2	7,7	
Αρκετές φορές/εβδ - Κάθε μέρα	11	8,5	20	23,8	24	92,3	

Ειδικότερα, το 65,4% των υπερβολικών χρηστών είναι καπνιστές, σε σύγκριση με μόνο το 6,1% των ήπιων χρηστών ( $\chi^2(2) = 55,01, p < 0,001$ ). Το 76,9% των υπερβολικών χρηστών ανέφεραν ότι τρώνε 1 ως 3 φορές πρωινό γεύμα την εβδομάδα, σε σύγκριση με το 30,1% των μέτριων χρηστών και το 9,2% των ήπιων ( $\chi^2(2) = 59,78, p < 0,001$ ). Επίσης, ένα πολύ μεγάλο ποσοστό των υπερβολικών χρηστών (61,5%) ανέφεραν ότι τρώνε πρόχειρο φαγητό το μεσημέρι, σε σύγκριση με

το 32,1% των μέτριων χρηστών και το 15,4% των ήπιων χρηστών ( $\chi^2(3) = 53,59, p < 0,001$ ). Το 69,2% των υπερβολικών χρηστών Η/Υ ανέφεραν ότι η ζωή τους είναι καθιστική (απουσία σωματικής άσκησης), ποσοστό σημαντικά μεγαλύτερο από τα αντίστοιχα των μέτριων χρηστών (47,6%) και των ήπιων χρηστών (22,3%) ( $\chi^2(3) = 44,27, p < 0,001$ ). Το 80,8% των υπερβολικών χρηστών ανέφεραν ότι έχουν παρουσιάσει συμπτώματα στρες για περισσότερο από μία εβδομάδα τον τελευταίο μήνα, σε σύγκριση με το 56% των μέτριων χρηστών και το 31,5% των ήπιων χρηστών ( $\chi^2(2) = 26,97, p < 0,001$ ). Τέλος, η μεγάλη πλειονότητα των υπερβολικών χρηστών Η/Υ, αναφέρουν δυσκολίες να αποκοιμηθούν (84,6%), ότι ξυπνούν συχνά και δεν μπορούν να κοιμηθούν (80,8%) και ότι δεν νιώθουν ξεκούραστοι όταν ξυπνούν (92,3%), με συχνότητα από αρκετές φορές την εβδομάδα μέχρι και κάθε μέρα. Τα ποσοστά αυτά είναι σημαντικά υψηλότερα από αυτά των μέτριων και των ήπιων χρηστών στις αντίστοιχες ερωτήσεις ( $\chi^2(2) = 65,96, p < 0,001, \chi^2(2) = 76,81, p < 0,001$  και  $\chi^2(2) = 86,28, p < 0,001$ ).

**Πίνακας 11.** Συμπεριφορές υγείας σε σχέση με το βαθμό εθισμού στους Η/Υ (άνδρες)

Συμπεριφορές υγείας	Ανδρες (n = 73)						$\chi^2$
	Ήπιοι χρήστες (20-39) (n = 36)		Μέτριοι χρήστες (40-59) (n = 21)		Υπερβολικοί χρήστες (60-100) (n = 16)		
	n	%	n	%	n	%	
<b>Κάπνισμα</b>							20,54**
Ναι	12	5,6	15	71,4	13	81,2	
Όχι	34	94,4	6	28,6	3	18,8	
<b>Αλκοόλ</b>							8,93
Ναι	31	86,1	12	57,1	8	50,0	
Όχι	5	13,9	9	42,9	8	50,0	
<b>Πρωινό γεύμα</b>							26,99**
1-3 φορές	11	2,7	5	23,8	11	68,7	
4-6 φορές	35	88,9	16	66,2	5	31,3	
<b>Μεσημεριανό γεύμα</b>							19,93**
Σπιτικό φαγητό	0	0,0	0	0,0	0	0,0	
Εστιατόριο πανεπιστημίου	4	11,1	4	19,0	2	12,5	
Πρόχειρο φαγητό	0	0,0	0	0,0	5	31,2	
Όλα τα παραπάνω	32	88,9	17	81,0	9	56,3	
<b>Σωματική δραστηριότητα</b>							9,71*
Καθιστική ζωή	20	55,6	9	47,6	14	87,5	
Ελαφρά σωματική άσκηση	16	44,4	11	52,3	2	12,5	
Έντονη ή σκληρή άσκηση	0	0,0	1	4,8	0	0,0	
<b>Στιγμασίο Στρες</b>							13,05**
Πολύ (Αρκετά ως Πάρα πολύ)	8	22,2	8	38,1	12	75,0	
Λίγο (Καθόλου ως Μέτρια)	28	77,8	13	61,9	4	25,0	
<b>Στρες (&gt;1 εβδ.)</b>							16,54**
Ναι	8	22,2	4	11,1	12	75,0	

Όχι	28	77,8	17	80,9	4	25,0
<b>Γενική υγεία</b>						7,11
Κακή ή μέτρια	7	19,4	11	52,4	7	43,7
Καλή ή άριστη	29	80,6	10	47,6	9	56,3
<b>Δυσκολία να αποκοιμηθείς</b>						26,44**
Ποτέ – Μερικές φορές το μήνα	32	88,9	16	76,2	3	18,8
Αρκετές φορές/εβδ - Κάθε μέρα	4	11,1	5	23,8	13	81,2
<b>Ξυπνάς συχνά και δεν μπορείς να κοιμηθείς</b>						18,76**
Ποτέ – Μερικές φορές το μήνα	36	100,0	20	95,2	10	62,5
Αρκετές φορές/εβδ - Κάθε μέρα	0	0,0	1	4,8	6	37,5
<b>Δεν νοιώθεις ξεκούραστος όταν ξυπνάς</b>						46,15**
Ποτέ – Μερικές φορές το μήνα	36	91,7	17	81,0	2	12,5
Αρκετές φορές/εβδ - Κάθε μέρα	0	0,0	4	19,0	14	87,5

\* $p < 0,05$

Οι Πίνακες 11 και 12 παρουσιάζουν τη διαφοροποίηση ανάμεσα στο βαθμό εθισμού στους Η/Υ και τις συμπεριφορές υγείας, σε σχέση με το φύλο. Συγκεκριμένα, για τους άνδρες, το 81,2% των υπερβολικών και το 71,4% των μέτριων χρηστών ανέφεραν ότι είναι καπνιστές, ποσοστά σημαντικά υψηλότερα από το μόλις 5,6% των ήπιων χρηστών ( $\chi^2(2) = 20,54, p < 0,001$ ). Για τις γυναίκες, το 30% των υπερβολικών και το 29,8% των μέτριων ανέφεραν ότι καπνίζουν, ποσοστά σημαντικά υψηλότερα από το 5% των ήπιων χρηστών που δήλωσαν καπνιστές ( $\chi^2(2) = 19,46, p < 0,001$ ). Δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στο βαθμό εθισμού στους Η/Υ και στην κατανάλωση αλκοόλ. Σε σχέση με τις διατροφικές συνήθειες στους άνδρες, το 68,7% των υπερβολικών χρηστών ανέφεραν ότι τρώνε πρωινό 1-3 φορές την εβδομάδα, ποσοστό σημαντικά μικρότερο από τα αντίστοιχα για τους μέτριους (23,8%) και τους ήπιους χρήστες (2,7%) ( $\chi^2(2) = 26,99, p < 0,001$ ). Για τις γυναίκες, το 92% των ήπιων χρηστών ανέφεραν ότι τρώνε πρωινό 4-6 φορές την εβδομάδα, σε σύγκριση με το σημαντικά μικρότερο 60% των υπερβολικών χρηστών ( $\chi^2(2) = 35,21, p < 0,001$ ). Επιπρόσθετα, για τους άνδρες, το 31,2% των υπερβολικών χρηστών καταναλώνουν αποκλειστικά πρόχειρο φαγητό το μεσημέρι, ενώ κανείς ανάμεσα στους μέτριους και ήπιους χρήστες δεν καταναλώνει αποκλειστικά πρόχειρο φαγητό ( $\chi^2(3) = 19,93, p < 0,001$ ). Για τις γυναίκες, η παραπάνω σχέση δε βρέθηκε στατιστικά σημαντική ( $p < 0,05$ ). Σε ό,τι αφορά τη σωματική δραστηριότητα στους άνδρες, το 87,5% των υπερβολικών χρηστών ανέφεραν ότι δεν ασκούνται (καθιστική ζωή), σε σύγκριση με το 47,6% και το 55,6% των μέτριων και ήπιων χρηστών, αντίστοιχα ( $\chi^2(2) = 9,71, p < 0,05$ ). Στις γυναίκες παρατηρήθηκε η ίδια εικόνα, με το 70% των



υπερβολικών χρηστών να αναφέρει ότι η ζωή τους είναι καθιστική, σε σύγκριση με το 29,8% και το 20% των μέτριων και ήπιων χρηστών, αντίστοιχα ( $\chi^2(2) = 24,82, p < 0,001$ ). Σχετικά με τα επίπεδα στρες του τελευταίου χρόνου, οι άνδρες, που αντιστοιχούν στο 75% των υπερβολικών χρηστών, ανέφεραν ότι είχαν στρες, ποσοστό που είναι κατά πολύ ψηλότερο από το 11,1% των μέτριων και το 22,2% των ήπιων χρηστών ( $\chi^2(2) = 16,54, p < 0,001$ ). Στις γυναίκες, στρες τον τελευταίο χρόνο παρουσίασαν το 80% των υπερβολικών χρηστών και το 77,2% των μέτριων, έναντι μόλις 33% των ήπιων χρηστών ( $\chi^2(2) = 31,98, p < 0,001$ ). Τέλος, σε σχέση με τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στον ύπνο τους οι άνδρες, το 81,2% των υπερβολικών χρηστών ανέφεραν ότι αντιμετωπίζουν δυσκολίες να αποκοιμηθούν, το 37,5% ότι όταν ξυπνούν στον ύπνο τους δυσκολεύονται να αποκοιμηθούν και το 87,5% ότι δεν νιώθουν ξεκούραστοι όταν ξυπνούν, από αρκετές φορές την εβδομάδα μέχρι και κάθε ημέρα. Τα ποσοστά αυτά είναι σημαντικά υψηλότερα από τα αντίστοιχα για τους μέτριους και ήπιους χρήστες ( $\chi^2(2) = 26,44, \chi^2(2) = 18,76$  και  $\chi^2(2) = 46,15, p < 0,001$  αντίστοιχα). Για τις γυναίκες η εικόνα είναι αντίστοιχη, δηλαδή το 80% των υπερβολικών χρηστών ανέφεραν ότι αντιμετωπίζουν δυσκολίες να αποκοιμηθούν ή δυσκολεύονται να αποκοιμηθούν αν ξυπνήσουν στον ύπνο τους και το 90% ότι δεν νιώθουν ξεκούραστοι όταν ξυπνούν ( $\chi^2(2) = 26,28, \chi^2(2) = 36,55$  και  $\chi^2(2) = 35,85, p < 0,001$ , αντίστοιχα).

**Πίνακας 12.** Συμπεριφορές υγείας σε σχέση με το βαθμό εθισμού στους Η/Υ (γυναίκες)

Συμπεριφορές υγείας	Γυναίκες (n = 167)						$\chi^2$
	Ήπιοι χρήστες (20-39) (n = 100)		Μέτριοι χρήστες (40-59) (n = 57)		Υπερβολικοί χρήστες (60-100) (n = 10)		
	n	%	n	%	n	%	
<b>Κάπνισμα</b>							19,46**
Ναι	5	5,0	17	29,8	3	30,0	
Όχι	95	95,0	40	70,2	7	70,0	
<b>Αλκοόλ</b>							1,95
Ναι	64	74,0	30	35,1	6	60,0	
Όχι	36	26,0	27	64,9	4	40,0	
<b>Πρωινό γεύμα</b>							35,21**
1-3 φορές	8	8,0	28	49,1	4	40,0	
4-6 φορές	92	92,0	29	50,8	6	60,0	
<b>Μεσημεριανό γεύμα</b>							6,73
Σπιτικό φαγητό	14	14,0	3	5,3	1	10,0	
Εστιατόριο πανεπιστημίου	13	13,0	10	17,5	1	10,0	
Πρόχειρο φαγητό	34	34,0	18	31,6	6	60,0	
Όλα τα παραπάνω	39	39,0	26	45,6	2	20,0	
<b>Σωματική δραστηριότητα</b>							24,82**
Καθιστική ζωή	20	20,0	17	29,8	7	70,0	



Ελαφρά σωματική άσκηση	65	65,0	20	35,1	2	20,0
Έντονη ή σκληρή άσκηση	15	15,0	20	35,1	1	10,0
<b>Στιγμαίο Στρες</b>						<b>2,67</b>
Πολύ (Αρκετά ως Πάρα πολύ)	53	52,3	43	75,4	7	73,1
Λίγο (Καθόλου ως Μέτρια)	47	47,7	24	24,6	3	26,9
<b>Στρες (&gt;1 εβδ.)</b>						<b>31,98**</b>
Ναι	33	33,0	44	77,2	8	80,0
Όχι	67	67,0	13	22,8	2	20,0
<b>Γενική υγεία</b>						<b>7,10</b>
Κακή ή μέτρια	27	27,0	27	47,3	5	50,0
Καλή ή άριστη	73	73,0	30	52,7	5	50,0
<b>Δυσκολία να αποκοιμηθείς</b>						<b>26,28**</b>
Ποτέ – Μερικές φορές το μήνα	86	86,0	36	63,1	2	20,0
Αρκετές φορές/εβδ - Κάθε μέρα	14	14,0	21	36,9	8	80,0
<b>Ξυπνάς συχνά και δεν μπορείς να κοιμηθείς</b>						<b>36,55**</b>
Ποτέ – Μερικές φορές το μήνα	84	86,1	25	71,4	2	20,0
Αρκετές φορές/εβδ - Κάθε μέρα	16	13,9	32	28,6	8	80,0
<b>Δεν νοιώθεις ξεκούραστος όταν ξυπνάς</b>						<b>35,85**</b>
Ποτέ – Μερικές φορές το μήνα	89	91,5	40	70,2	1	10,0
Αρκετές φορές/εβδ - Κάθε μέρα	11	8,5	17	29,8	9	90,0

\* $p < 0,05$

Τέλος, εξετάστηκε συσχέτιση μεταξύ του βαθμού εξάρτησης από το κινητό τηλέφωνο και του εθισμού στους Η/Υ (Ερευνητικό ερώτημα 5, Πίνακας 13). Η τιμή του δείκτη συσχέτισης ανάμεσα στις βαθμολογίες των δύο κλιμάκων βρέθηκε μέτρια θετική και στατιστικά σημαντική ( $r(240) = 0,365, p < 0,01$ ), κάτι που φανερώνει ότι η υψηλή εξάρτηση από το κινητό τηλέφωνο συνοδεύεται από υψηλό βαθμό εθισμού στους Η/Υ, και το αντίστροφο. Σε σχέση με τους επιμέρους παράγοντες, υψηλότερη συσχέτιση βρέθηκε ανάμεσα στην εξάρτηση από το κινητό τηλέφωνο, την υπερενασχόληση με τους Η/Υ ( $r(240) = 0,425, p < 0,01$ ) και την έλλειψη αυτοελέγχου στη χρήση Η/Υ ( $r(240) = 0,414, p < 0,01$ ). Παρόμοια αποτελέσματα προέκυψαν σε σχέση με το φύλο (Πίνακας 13). Συγκεκριμένα, για τους άνδρες, ο δείκτης συσχέτισης μεταξύ του συνολικού βαθμού εξάρτησης από το κινητό τηλέφωνο και του συνολικού βαθμού εθισμού στους Η/Υ βρέθηκε ίσος με 0,421 ( $p < 0,01$ ) και για τις γυναίκες ίσος με 0,389 ( $p < 0,01$ ).

**Πίνακας 13.** Η σχέση των παραγόντων του εθισμού στους Η/Υ με το βαθμό εξάρτησης από την κινητή τηλεφωνία

Κλίμακα εθισμού στους Η/Υ	Εξάρτηση από κινητό τηλ.		
	Άνδρες	Γυναίκες	Σύνολο
Έλλειψη αυτοελέγχου στη χρήση	0,414**	0,399**	0,414**

<b>H/Y</b>			
<b>Παραμέληση της εργασίας</b>	0,285*	0,215*	0,215*
<b>Επίδραση στην κοινωνικότητα</b>	0,110	0,124	0,121
<b>Υπερνασχόληση με τους H/Y</b>	0,475**	0,415**	0,425**
<b>Συνολική βαθμολογία (20-100)</b>	0,421**	0,389**	0,365

\*\* $p < 0,01$ ; \* $p < 0,05$

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο: ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

### 5.1 Συζήτηση

Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν ο προσδιορισμός του βαθμού εξάρτησης των φοιτητών της Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου από την κινητή τηλεφωνία και τους Η/Υ σε σχέση με τα πρότυπα και τις συμπεριφορές υγείας τους, το βαθμό χρήσης του κινητού τηλεφώνου και του Η/Υ στην καθημερινότητά τους, και τελικά η μελέτη του κατά πόσο αυτά συμβάλλουν στη συμμόρφωση με έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

Με βάση τους στόχους της παρούσας μελέτης προέκυψαν τα ερευνητικά ερωτήματα, στα οποία η εργασία αυτή προσπάθησε να απαντήσει. Σχετικά με το πρώτο ερευνητικό ερώτημα, ποιές δηλαδή συμπεριφορές υγείας υιοθετούν οι φοιτητές της Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου προέκυψε ότι οι φοιτητές δεν έχουν αποκτήσει σωστές συμπεριφορές υγείας καθώς ένας στους πέντε καπνίζει και είναι κυρίως άνδρες, δύο στους τρεις φοιτητές, άνδρες και γυναίκες, καταναλώνουν αλκοόλ, ένας στους πέντε φοιτητές παραλείπουν συστηματικά το πρωινό γεύμα, ενώ η διατροφή τους το μεσημέρι βασίζεται αποκλειστικά σε πρόχειρο φαγητό. Ένας στους τρεις φοιτητές δεν ασκούνται και η ζωή τους είναι καθιστική. Ένας στους δύο φοιτητές, κυρίως γυναίκες, αντιμετωπίζουν στρες συστηματικά και ένας στους τέσσερις φοιτητές αντιμετωπίζουν δυσκολίες στον ύπνο. Τα ευρήματα αυτά μας βοηθούν να κατανοήσουμε το προφίλ των φοιτητών της Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου καθώς μας δίνουν μια εικόνα για τις συμπεριφορές υγείας που έχουν υιοθετήσει. Οι Smith et. al., (2000), εξάλλου, προκειμένου να μελετήσει τη στάση των ατόμων απέναντι στις ΤΠΕ και τους υπολογιστές εξετάζει πρώτα τη γενική τους εικόνα και αξιολογεί τις συμπεριφορές των ατόμων από τη μία και τις άμεσες ή έμμεσες αλληλεπιδράσεις με τις ΤΠΕ από την άλλη (Smith et al., 2000).

Επιπλέον σχετικά με το πώς χρησιμοποιούν τις ΤΠΕ φάνηκε ότι σχεδόν όλοι οι φοιτητές είναι κάτοχοι Η/Υ και κινητού τηλεφώνου. Οι Ling & Yttri, (2002), θεωρούν ότι η κινητή τηλεφωνία απλώθηκε στην ελληνική κοινωνία και παρόλο που η δυνατότητα συντονισμού των καθημερινών δραστηριοτήτων που παρέχει το κινητό

τηλέφωνο το καθιστά εξαιρετικά χρήσιμο κυρίως στους ενήλικες αναφέρεται ως σημαντική και στον κόσμο των νέων και των εφήβων (Ling, 2000). Αξίζει να αναφερθεί ότι οι τέσσερεις στους πέντε φοιτητές της Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, βρίσκουν τη χρήση των ΤΠΕ ευχάριστη και ένας στους δύο φοιτητές ανησυχούν για την επίδραση του κινητού τηλεφώνου και του Η/Υ στην υγεία τους.

Σχετικά με το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα, ποιος είναι δηλαδή ο βαθμός εξάρτησης των φοιτητών από την κινητή τηλεφωνία και ποιος ο βαθμός εθισμού τους στους Η/Υ προέκυψε, ότι ένας στους έξι φοιτητές, άνδρες και γυναίκες, έχουν υψηλή εξάρτηση από το κινητό τηλέφωνο και συγκεκριμένα ένας στους έξι φοιτητές, κυρίως άνδρες, είναι υπερβολικοί χρήστες του Η/Υ. Το εύρημα αυτό ταυτίζεται με την άποψη της Κολυβά - Καλογρίδου, (2011), που θεωρεί ότι πλέον είναι πολύ εύκολο να παρουσιαστούν εθιστικές συμπεριφορές και σημάδια εξάρτησης από τις ΤΠΕ και ειδικά από τους Η/Υ και τα κινητά εξαιτίας της χρήσης τους που έχει επικρατήσει στους περισσότερους τομείς εργασίας αλλά και ευρύτερα, στο σπίτι, στο γραφείο και στο πανεπιστήμιο, καθώς υπάρχει η δυνατότητα της συνεχούς φορητότητας. Είναι γεγονός ότι μια σειρά από εργασίες και ασχολίες συνδέονται, πλέον, με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή και το κινητό, ανάμεσα στις οποίες είναι η ακρόαση μουσικής, η παρακολούθηση ταινιών, το σερφάρισμα στο διαδίκτυο, η χρήση του για εργασία, η ανάγνωση μαθημάτων και πολλά άλλα (Κολυβά – Καλογρίδου, 2011), γεγονός που συμβάλει στην δημιουργία εξάρτησης και εθισμού.

Στο τρίτο ερευνητικό ερώτημα της παρούσας εργασίας ποια είναι δηλαδή η σχέση του βαθμού εξάρτησης από το κινητό τηλέφωνο με τις συμπεριφορές υγείας που υιοθετούν οι φοιτητές, προέκυψε ότι οι φοιτητές με υψηλή εξάρτηση από το κινητό τηλέφωνο, άνδρες και γυναίκες, κάνουν κυρίως καθιστική ζωή και έχουν κακές διατροφικές συνήθειες σε σχέση με τους μη εξαρτημένους. Τούτο το εύρημα τεκμηριώνεται από ορισμένους ερευνητές καθώς η υπέρμετρη κυρίως χρήση των κινητών τηλεφώνων εντάσσεται στα χαρακτηριστικά ενός τρόπου ζωής που παρουσιάζει σοβαρούς κινδύνους για την υγεία του ανθρώπου (Cotten, 2008). Το εύρημα αυτό τεκμηριώνεται επίσης και μέσα από τα αποτελέσματα μερικών ερευνών που συσχετίζουν πιθανά την χρήση των κινητών τηλεφώνων με διάφορες συμπεριφορές υγείας, όπως αυτή του καπνίσματος (Leena, Tomi, 2005; Charlton,

Bates,2000; Obermayer, et al., 2004), της χρήσης αλκοόλ (Leena, Tomi, 2005; Lightowlers et al., 2009; Samkange-Zeeb, 2009) καθώς και της φυσικής άσκησης και σωστής διατροφής (Consolvo et al., 2006), κάτι που δείχνει ότι η συνήθεια του καπνίσματος και η υπερβολική χρήση του κινητού τηλεφώνου αποτελούν δύο συμπεριφορές που συμπίπτουν στα άτομα (Koivusilta et al., 2003). Παράλληλα η εξάρτηση από τη χρήση του κινητού τηλεφώνου, μιας και έχει ταυτιστεί με την καθημερινότητα, αυξάνει τα συμπτώματα του στρες, αποτελώντας σιγά σιγά όχι μόνο μια έξη, αλλά μια σημαντική μορφή εξάρτησης (Thomee et al., 2007; Κιουρκτσί, 2007).

Η παρούσα έρευνα θέλοντας να απαντήσει στο ποια είναι η σχέση του εθισμού στους Η/Υ με τις συμπεριφορές υγείας που υιοθετούν οι φοιτητές (4ο ερευνητικό ερώτημα), διαπίστωσε ότι οι φοιτητές με εθισμό στους Η/Υ, καπνίζουν περισσότερο (άνδρες και γυναίκες), έχουν κακές διατροφικές συνήθειες (μόνο άνδρες), δεν ασκούνται (άνδρες και γυναίκες), αντιμετωπίζουν στρες (άνδρες και γυναίκες) και δυσκολίες στον ύπνο (άνδρες και γυναίκες). Το εύρημα αυτό έρχεται και επιβεβαιώνεται με την μελέτη της Young (2001), οι οποίοι θεωρούν ότι η εξάρτηση από τους Η/Υ μπορεί να εκδηλωθεί με διατροφικές διαταραχές, διαταραχές του ύπνου και αλλαγή των συνηθειών ύπνου, μειωμένη αθλητική δραστηριότητα, παραμέληση προσωπικής υγιεινής, ημικρανίες και στρες.

Σχετικά με το πέμπτο ερευνητικό μας ερώτημα, ποια είναι δηλαδή η σχέση του βαθμού εξάρτησης από το κινητό τηλέφωνο με το βαθμό εθισμού στους Η/Υ, προέκυψε ότι ο βαθμός εξάρτησης από το κινητό τηλέφωνο συνδέεται θετικά με το βαθμό εθισμού στους Η/Υ. Η διαπίστωση αυτή τεκμηριώνεται και από τον Κωνσταντίνου, (2014), ο οποίος τονίζει ότι η επικράτηση των νέων ΤΠΕ αποτελεί σήμερα πάγια κατάσταση της καθημερινότητας των νέων και ιδιαίτερα των φοιτητών. Η υπερβολική χρήση δείχνει να επιδρά πολλαπλώς στη ζωή τους, αλλά το κυριότερο επιδρά σημαντικά στις συμπεριφορές υγείας τους. Επίσης είναι ενδιαφέρουσα και η διερεύνηση που έχουν οι επιπτώσεις των ΤΠΕ και σε άλλες σημαντικές παραμέτρους όπως η κοινωνικοποίηση στο ευρύτερο περιβάλλον. Επομένως είναι ιδιαίτερα χρήσιμο οι ειδικοί, αλλά και οι ίδιοι οι φοιτητές να ενημερώνονται για τους πιθανούς κινδύνους, ώστε να υπάρξει η ανάλογη ευαισθητοποίηση και προβληματισμός, ένα γενικό πλαίσιο και ένας συνολικός σχεδιασμός για την εφαρμογή προληπτικών

προγραμμάτων, που θα εμπεριέχουν τις κατάλληλες και αποτελεσματικές παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση των αρνητικών συνεπειών της εξάρτησης από ΤΠΕ (Κωνσταντίνου, 2014).

## 5.2 Συμπεράσματα - Προτάσεις

Στο πλαίσιο της διερεύνησης της επίδρασης της εξάρτησης από την κινητή τηλεφωνία και τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές (Η/Υ) στον τρόπο ζωής και στα πρότυπα υγείας των φοιτητών Νοσηλευτικής του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, προέκυψε ότι:

- οι φοιτητές δεν έχουν αποκτήσει σωστές συμπεριφορές υγείας καθώς καπνίζουν, πίνουν αλκοόλ, παραλείπουν συστηματικά το πρωινό γεύμα, η διατροφή τους το μεσημέρι βασίζεται αποκλειστικά σε πρόχειρο φαγητό, δεν ασκούνται, η ζωή τους είναι καθιστική και αντιμετωπίζουν στρες συστηματικά και δυσκολίες στον ύπνο.
- Όλοι σχεδόν οι φοιτητές είναι κάτοχοι Η/Υ και κινητού τηλεφώνου, βρίσκοντας τη χρήση των ΤΠΕ ευχάριστη ενώ παράλληλα εκφράζουν και τις ανησυχίες τους για τις αρνητικές επιπτώσεις των ΤΠΕ στον οργανισμό.
- Ο βαθμός εξάρτησης των φοιτητών από την κινητή τηλεφωνία και ο βαθμός εθισμού τους στους Η/Υ είναι αρκετά υψηλός. Πρωτοπόροι σε αυτό είναι οι άντρες φοιτητές.
- Η σχέση του βαθμού εξάρτησης από το κινητό τηλέφωνο με τις συμπεριφορές υγείας που υιοθετούν οι φοιτητές, είναι άμεση καθώς οι φοιτητές με υψηλή εξάρτηση από το κινητό τηλέφωνο, κάνουν κυρίως καθιστική ζωή και έχουν κακές διατροφικές συνήθειες σε σχέση με τους μη εξαρτημένους.
- Η σχέση του εθισμού στους Η/Υ με τις συμπεριφορές υγείας που υιοθετούν οι φοιτητές είναι και αυτή αλληλοεξαρτώμενη καθώς οι φοιτητές με εθισμό στους Η/Υ, καπνίζουν περισσότερο (άνδρες και γυναίκες), έχουν κακές διατροφικές συνήθειες (μόνο άνδρες), δεν ασκούνται (άνδρες και γυναίκες), αντιμετωπίζουν στρες (άνδρες και γυναίκες) και δυσκολίες στον ύπνο (άνδρες και γυναίκες).
- Ο βαθμός εξάρτησης από το κινητό τηλέφωνο συνδέεται θετικά με το βαθμό εθισμού στους Η/Υ.

Γίνεται επομένως εύκολα αντιληπτό ότι η επικράτηση των νέων ΤΠΕ αποτελεί την πάγια κατάσταση της καθημερινότητας των φοιτητών. Η υπερβολική χρήση δείχνει να επιδρά πολλαπλώς στη ζωή τους, αλλά το κυριότερο επιδρά σημαντικά στις συμπεριφορές υγείας τους. Το πιο ανησυχητικό όμως μιας τέτοιας διαπίστωσης είναι ότι είναι πολύ εύκολο να παρουσιαστούν εθιστικές συμπεριφορές και σημάδια εξάρτησης από τις ΤΠΕ και ειδικά από τους Η/Υ και τα κινητά εξαιτίας της χρήσης τους που έχει επικρατήσει στους περισσότερους τομείς εργασίας. Η εξάπλωση τους, δηλαδή, σε συνδυασμό με το γεγονός ότι η τεχνολογία έχει γίνει ευκολότερα προσιτή στον άνθρωπο όπως επίσης το γεγονός ότι οι ΤΠΕ έχουν τη δυνατότητα εφαρμογής ολοένα και πιο πολλών εφαρμογών, έχουν δημιουργήσει τις προϋποθέσεις για πολύωρη και ποικίλη χρήση τους και επομένως σταδιακά μπορούν να οδηγήσουν στον εθισμό.

Εντυπωσιακό είναι επίσης το γεγονός ότι η υπέρμετρη χρήση των ΤΠΕ εντάσσεται στα χαρακτηριστικά ενός τρόπου ζωής που παρουσιάζει σοβαρούς κινδύνους για την υγεία του ανθρώπου, όπως είναι οι διατροφικές διαταραχές, το κάπνισμα, το αλκοόλ, οι διαταραχές του ύπνου και αλλαγή των συνηθειών ύπνου, η μειωμένη αθλητική δραστηριότητα, η παραμέληση προσωπικής υγιεινής, οι ημικρανίες και το στρες. Για το λόγο αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό να υπάρξει προσεκτική στάθμιση των συμπεριφορών των φοιτητών που τις χρησιμοποιούν και του τρόπου που τις αντιμετωπίζουν. Συνεπώς, είναι σημαντικό οι ειδικοί, αλλά και οι ίδιοι οι φοιτητές να ενημερώνονται για τους κινδύνους που υπάρχουν από τη μη λελογισμένη χρήση τους, ώστε να υπάρξει η κατάλληλη ευαισθητοποίηση και προβληματισμός, που θα συμβάλλουν προς μια θετική κατεύθυνση σχεδιασμού και υλοποίησης συνολικών προληπτικών προγραμμάτων, με κατάλληλες και αποτελεσματικές παρεμβάσεις, για την αντιμετώπιση της σύγχρονης εξάρτησης της εποχής μας.

Επίσης είναι ενδιαφέρουσα και η διερεύνηση που έχουν οι επιπτώσεις των ΤΠΕ και σε άλλες σημαντικές παραμέτρους όπως η κοινωνικοποίηση στο ευρύτερο περιβάλλον. Επομένως θα ήταν ιδιαίτερα χρήσιμο οι ειδικοί, αλλά και οι ίδιοι οι φοιτητές να ενημερώνονται για τους πιθανούς κινδύνους, ώστε να υπάρξει η ανάλογη ευαισθητοποίηση και προβληματισμός, ένα γενικό πλαίσιο και ένας συνολικός σχεδιασμός για την εφαρμογή προληπτικών προγραμμάτων, που θα εμπεριέχουν τις

κατάλληλες και αποτελεσματικές παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση των αρνητικών συνεπειών της εξάρτησης από ΤΠΕ.

### 5.3 Περιορισμοί της έρευνας

Όλα τα παραπάνω ευρήματα θα πρέπει, ωστόσο, να ερμηνευτούν υπό το πρίσμα των περιορισμών της παρούσας μελέτης. Αναφορικά με τους περιορισμούς, αρχικά, η συγχρονική φύση της μελέτης δε μας επιτρέπει να εξάγουμε αιτιολογικές σχέσεις, μιας και δεν ικανοποιείται η βασική προϋπόθεση της χρονικής αλληλουχίας που απαιτείται για να οριστεί η σχέση μεταξύ μιας συμπεριφοράς υγείας και μιας άλλης παρατηρούμενης συμπεριφοράς, όπως η εξάρτηση ή ο εθισμός στις ΤΠΕ. Μια τέτοιου είδους σχέση θα μπορούσε να οριστεί επακριβώς μόνο μέσα από τη διαχρονική παρακολούθηση των συμπεριφορών υγείας που υιοθετούν οι φοιτητές σε συνδυασμό με τη μέτρηση του βαθμού εξάρτησης από το κινητό τηλέφωνο και του εθισμού τους στους Η/Υ.

Επίσης, αξίζει να αναφερθεί ότι για την καταγραφή των συμπεριφορών υγείας των συμμετεχόντων, αλλά και του βαθμού χρήσης των ΤΠΕ, βασίστηκε στις δηλώσεις των ίδιων των συμμετεχόντων (self-reportdata), δηλαδή δεν έγινε πραγματική μέτρηση ή παρακολούθηση των συγκεκριμένων συμπεριφορών (π.χ. μέσω κλινικής εξέτασης). Κατά συνέπεια, ορισμένοι από τους συμμετέχοντες ενδέχεται να δίνουν κοινωνικά αποδεκτές απαντήσεις και τα δεδομένα που τελικά συλλέχθηκαν να εμπεριέχουν σφάλμα (measurementerror), του οποίου το μέγεθος δεν μπορεί να αξιολογηθεί.

Τέλος, ένας ακόμη περιορισμός της συγκεκριμένης έρευνας είναι αποτέλεσμα της μεθόδου δειγματοληψίας που χρησιμοποιήθηκε για τη συλλογή των δεδομένων. Συγκεκριμένα, η μέθοδος της δειγματοληψίας ευκολίας δε διευκολύνει τη γενίκευση των συμπερασμάτων από το δείγμα στον πληθυσμό της έρευνας, καθώς δεν ανήκει στις μεθόδους της τυχαίας (random) δειγματοληψίας. Ωστόσο, στις Κοινωνικές Επιστήμες, η συλλογή ενός πραγματικά τυχαίου και αντιπροσωπευτικού δείγματος είναι τις περισσότερες φορές ανέφικτη, κυρίως λόγω χρονικών ή/και οικονομικών περιορισμών. Κατά συνέπεια, η επανάληψη της συγκεκριμένης έρευνας στο μέλλον



σε άλλο δείγμα φοιτητών που προέρχεται από τον ίδιο πληθυσμό, θα μπορούσε να ενισχύσει, να συμπληρώσει ή να ανατρέψει τα υπάρχοντα ευρήματα.

## Βιβλιογραφία

### Ελληνική

- Ασλανίδου Σ. & Οικονόμου, Α. (2008). Η επικοινωνία των νέων μέσω γραπτών μηνυμάτων στο κινητό και στο διαδίκτυο. Εισηγήση στο 6ο Συνέδριο ΕΤΠΕ (Ελληνική Επιστημονική Ένωση Τεχνολογιών Πληροφορίας και Επικοινωνιών στην Εκπαίδευση), Λεμεσός, Κύπρος, Σεπτέμβριος.
- Κουτσογιάννης, Δ. (2007). Σύντομο ιστορικό της παιδαγωγικής αξιοποίησης των υπολογιστών στη διδασκαλία της ελληνικής. [http://www.greeklanguage.gr/greekLang/modern\\_greek/education/cbt/history/index.html#toc001](http://www.greeklanguage.gr/greekLang/modern_greek/education/cbt/history/index.html#toc001)
- Κουντζέρη, Α. & Κωνσταντάτος Μ. (2010). Νέες τάσεις στη χρήση του διαδικτύου για επικοινωνία, πληροφόρηση και ψυχαγωγία. Αθήνα: Παρατηρητήριο για την κοινωνία της πληροφορίας.
- Κολυβά – Καλογρίδου, Μ. (2011). *Οι πολλές όψεις του διαδικτύου. Χρήση, κατάχρηση, εθισμός: Αντίλογος, διάλογος*. Αθήνα: Εκδ. Δρόμων
- Κιουρκτσή, Ε. (2007). Κινητά τηλέφωνα: Μια νέα μορφή εξάρτησης παιδιών και εφήβων. *Popular Medicine*. 2007, σελ.1-6.
- Κωνσταντίνου, Μ. (2014). Η επίδραση των νέων τεχνολογιών πληροφορίας και επικοινωνίας στις συμπεριφορές υγείας των φοιτητών - Το παράδειγμα της Κύπρου. Διπλωματική εργασία.
- Λαζαρίνης, Φ. (2004). «Έρευνα για την χρήση των κινητών τηλεφώνων στα Ελληνικά σχολεία», *Σύγχρονη Εκπαίδευση*, τεύχος 134, 2004, σελ. 44-56.
- Μουζάκης, Χ. (2006). *Οι Νέες Τεχνολογίες Πληροφορίας και Επικοινωνίας στην Εκπαίδευση Ενηλίκων*. Στο ΥΠΕΠΘ *Εκπαίδευση Ενηλίκων*. Ηλεκτρονική διεύθυνση: <http://repository.edulll.gr/785> (19/12/2014).
- Μπελλάλη Χρ. Θ., Μαστροκώστας Α., Γκριζιώτη Μ., Αβραμικά Μ.& Τηλενίκη Κ., (2012). Η εξάρτηση από την κινητή τηλεφωνία, σε σχέση με τις συμπεριφορές υγείας φοιτητών της Νοσηλευτικής: μια πιλοτική μελέτη. *Το Βήμα του Ασκληπιού*, 11,(2):264-280.
- Μυλωνάς, Π. (2009). Διαδίκτυο και Εξάρτηση. Διπλωματική Εργασία. Πανεπιστήμιο Μακεδονίας. Στο <http://openarchives.gr/view/436817> (19/12/2014).

- Παρατηρητήριο για την Κοινωνία της Πληροφορίας, (2008). Μελέτη για τη μέτρηση των δεικτών των πρωτοβουλιών eEurope και i2010. Ταυτότητα χρηστών νέων τεχνολογιών στην Ελλάδα. Αθήνα, Κοινωνία της Πληροφορίας.
- Σιώμος, Κ. (2008). Εθισμός των εφήβων στους Η/Υ και το διαδίκτυο: Ψυχιατρικά συμπτώματα και διαταραχές ύπνου. Διδακτορική Διατριβή, Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
- Σιώμος, Κ., Σφακιανάνακτης, Ε. & Φλώρος, Γ. (2012.) *Εθισμός στο διαδίκτυο και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου*. Αθήνα: Α.Α. Λιβάνη. Τσουμάκας, Μάντζιου, 2009).
- Φατούρου Χ., Σιπητάνου Κ., (2008). Δελτίο τύπου για την εξοικείωση των παιδιών με τις νέες τεχνολογίες. Αθήνα, Παρατηρητήριο για την κοινωνία της πληροφορίας.
- Χλαπάνης, Γ. (2006). Δημιουργία κοινοτήτων μάθησης με αξιοποίηση των τεχνολογιών των επικοινωνιών: μελέτη περίπτωσης υλοποίησης επιμορφωτικού προγράμματος εκπαιδευτικών για τις τεχνολογίες της πληροφορίας και των επικοινωνιών στην εκπαίδευση, Διδακτορική Διατριβή, Πανεπιστήμιο Αιγαίου, Σχολή Ανθρωπιστικών Επιστημών.

## **Ξενογλώσση**

- Armstrong T., Bauman A., and Davies J. (2000). *Physical activity patterns of Australian adults. AIHW Catalogue CVD 10*. Australian Institute of Health and Welfare, Canberra.
- Bai, Y. M., Lin, C. C., & Chen, J. Y. (2000). *Internet addiction disorder among clients of a virtual clinic*. *Psychiatric Services*, 52(10), 1397.
- Beard, 2005.. Internet addiction: A review of current assessment techniques and potential assessment questions. *Cyber Psychology and Behavior*, 8(1): 7-14.
- Boase, J. & Kobayashi, T. (2008). Kei-Tying teens: Using mobile phone e-mail to bond, bridge and break with social ties - a study of Japanese adolescents στο

- <http://www.ryerson.ca/~jboase/assets/boase-and-kobayashi-2008-kei-tying-teens.pdf> (17/12/2014).
- Bolin, G. & Westlund, O. (2009). Mobile Generations: The Role of Mobile Technology in the Shaping of Swedish Media Generations. *International Journal of Communication*. 2:108-124.
- Castells, M. et al., (2004), *The Mobile Communication Society, a cross-cultural analysis of available evidence on the social uses of wireless communication technology, International Workshop on Wireless Communication Policies and Prospects: A Global Perspective*. Los Angeles, University of Southern California.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30, 625–648.
- Charlton, A. & Bates, C., (2000), «Decline in teenage smoking with rise in mobile phone ownership: hypothesis», *Journal of Medical Publication*, 321 (7269), pp. 1155-1159.
- Consolvo, S. et al, (2006). *Design Requirements for Technologies that Encourage Physical Activity*, Montreal, CHI Proceedings: Designing for Tangible Interactions.
- Cotten, S. (2000). Students' Technology Use and the Impacts on Well-Being. *New Directions for Students services. Wiley Periodicals*, 124:55-70.
- Davies, J., & Brember, I. (1999). Boys outperforming girls: An 8-year cross-sectional study of attainment and self-esteem in year 6. *Educational Psychology*, 19(1), 5-17.
- 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: Metasynthesis of qualitative research for the decade 1996-2006', *Computers in Human Behavior*, 24, pp. 3027-3044.
- Dworak, M., Schierl, T., Bruns, T. and Strüder, H. K. Impact of singular excessive computer game and television exposure on sleep patterns and memory performance of school-aged children. *Pediatrics*, 2007, 120: 978–985.
- Eggermont S. & van den Bulck (2006). Nodding off or switching off? The use of popular media as a sleep aid in secondary-school children. *Journal of paediatrics and child health* 42 (7-8), 428-433.

- Everett, K.J. (2003). *Machines that become us: the social context of personal communication technology*. New Jersey, Transaction Publishers.
- Firestone, C. & Kelly, P. (2007). *The Mobile Generation: Global Transformations at the Cellular Level. A Report of the Fifteenth Annual Aspen Institute Roundtable on Information Technology*, Washington, The Aspen Institute.
- Gibson, M. A., Sandberg, L. B., Grosso, L. E. and Cleary, E. G. (1991). Complementary DNA cloning establishes microfibril-associated glycoprotein (MAGP) to be a discrete component of elastin-associated microfibrils. *J. Biol. Chem.* 266, 7596-7601.
- Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implication. *Brit J Addict*, **85** :1403-1408.
- Griffiths, M., Miller, H., Gillespie, T., Sparrow, P., (1999). 'Internet usage and 'Internet addiction' in students and its implications for student learning', *Journal of Computer Assisted Learning*, 15, pp. 85-90.
- Greifinger, R.,(2009). *Mobilizing for Health. The future of cell phones and public health*, Independent Study of Center for Health Communication, Boston, Harvard School of Public Health.
- Hall A.S., Parsons J.(2001). Internet addiction: College student case study using best practices incognitive behavior therapy. *J Mental Health Couns*, 23:312-327.
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyber Psychology & Behavior*, 1, 11-17.
- Ko, C.H., Yen, J.Y., Chen, S.H., Yang, M.J., Lin, H.C. & Yen, C.F. (2009). Proposed diagnostic criteria and the screening and diagnosing tool of Internet addiction in college students. *Compr Psychiatry*, 50:378-84.
- Koivusilta, L., Lintonen, T. & Rimpelä, A. (2003). Mobile phone use has not replaced smoking in adolescence. *British Medical Journal*,326(7381):161.
- Leena, K. & Tomi, L., (2005), «Intensity of mobile phone use and health compromising behaviors: How is information and communication technology connected to health-related lifestyle in adolescence?», *Journal of Adolescence*, 28 (1), pp. 35-47.
- Lenhart, A., Purcell, L., Smith, A., & Zickuhr, K. (2010). *Social media and young adults*. Pew Internet and American Life Project. στο <http://www.pewinternet.org/Reports/2010/Social-Media-and-Young-Adults.aspx> (18/12/2014).

- Liaw, S. (2002). "An internet survey for perceptions of computers and the World Wide Web: relationship, prediction and difference", *Computers in Human Behavior*,18: 17-35.
- Love, S. (2005). The Mobile Connection: The Cell Phone's Impact on Society. *International Journal of Technology and Human Interaction*, 1(4):101-104.
- Lightowler, C. Morleo, M. & Harkins, C. (2009). *Understanding young people's alcoholrelated social norms in Sefton- Interim Report*. Liverpool, John Moores University.
- Ling, R., and Yttri, B. 2002. "Hyper-coordination via mobile phones in Norway." in *Perpetual contact: Mobile communication, private talk, public performance*, edited by Katz, J. E. and Aakhus, M. Cambridge: Cambridge University Press.
- Ling, R. 2000. "'we will be reached": The use of mobile telephony among Norwegian youth." *Information technology and people* 13:102 - 120.
- Meleisea, E. (ed.). (2007) *The UNESCO ICT in Education Programme*, Unesco Bangkok.
- Mediappro, A. (2006). *European Research Project: The Appropriation of New Media by Youth*, Βρυξέλλες. Στο <http://www.mediappro.org/publications/finalreport.pdf> (18/12/2014).
- Mitchell, P., (2000), 'Internet addiction: genuine diagnosis or not?', *Lancet*, 355, 632.
- Obermayer, L., Riley, T., Asif, O. & Jean-Mary, J. (2004). College smoking cessation using cell phone text messaging. *Journal of American College Health*, 53(2):71-78.
- Obermayer L. et al., (2004), «College smoking cessation using cell phone text messaging», *Journal of American College Health*, 53 (2), pp. 71-78
- Oksman, V. & Rautiainen, P. (2002) "'Perhaps it is a Body Part'. How the Mobile Phone Became an Organic Part of the Everyday Lives of Finnish Children and Adolescents." In *Machines that Become Us*, Katz, J. E, (Ed.) New Brunswick: Transaction Publishers.
- Potosky, D. & Bobko Ph. (2000). "A model for predicting computer experience from attitudes toward computers" *Computers in Human Behavior*,.16:609-628.
- Priester, J. R. and R. E. Petty (2001), "Extending the Bases of Subjective Attitudinal Ambivalence: Interpersonal and Intrapersonal Antecedents of Evaluative Tension," *Journal of Personality and Social Psychology*.

- Rainer, R. & Miller, M. (1996). "An Assessment of the Psychometric Properties of the Computer Attitude Scale", *Computers in Human Behavior*, vol.12, no.1, pp.93-105.
- Richter T., Naumann J., Groeben N. (2000). "Attitudes toward the computer: construct validation of an instrument with scales differentiated by content", *Computer in Human Behavior* vol.16, pp. 473- 491
- Samkange-Zeeb, F. & Blettner, M. (2009). Emerging aspects of mobile phone use. *Emerging Health Threats Journal*, 2(5):1-8.
- Selwyn N. (1997). "Students' attitudes toward computers: validation of a computer attitude scale for 16- 19 education", *Computers Education* vol28, no. 1, pp. 35-41, 1997
- Smith, B., Caputi, P., & Rawstorne, P. (2000). Differentiating computer experience and attitudes toward computers: an empirical investigation. *Computers in Human Behavior*, 16, 59-81.
- Stald, G. (2008). *Mobile Identity: Youth, Identity and Mobile Communication. Media Youth, Identity and Digital Media*. Massachusetts, Institute of Technology.
- Thomee, S., Eklof, M., Gustafsson, E., Nilsson, R. & Hagberg, M. (2007). Prevalence of perceived stress, symptoms of depression and sleep disturbances in relation to information and communication technology (ICT) use among young adults – an explorative prospective study. *Computers in Human Behavior*,23(3): 1300-1321.
- Tsai C.-C. Lin S. S.J., Tsai M.-J. (2001) "Developing an Internet Attitude scale for high school students", *Computers & Education* vol.37, pp.41-51.
- Van den Bulck, J. (2004). Television viewing, computer game playing, and Internet use and self - reported time to bed and time out of bed in secondary- school children. *Sleep*, 27,101-104.
- Wellman, R.J. & Di Franza, J. R. (2003). Preventing cancer by controlling youth tobacco use. *Seminars in Oncology Nursing*, 19(4), 261 -267.
- Winter, K.C. & Rich T. (1998). A twin study of adult gambling behavior. *J Gambl Stud*, 14:213-225.
- Widyanto, L. & Griffiths, M. (2006). Internet addiction: A critical Review
- Young, K. S. (1998). *Caught in the net*. New York, NY: Wiley.
- Young, Kimberly S. (2001). *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction—and a Winning Strategy for Recovery*.





## Παράρτημα Α

### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Φύλο: Άνδρας  Γυναίκα

2. Ηλικία: .....

3. Ύψος: .....

4. Σωματικό Βάρος: .....

5. Οικογενειακή Κατάσταση:

Άγαμος/η  Εγγαμος/η  Διαζευγμένος/η  Χήρος/α

5.α. Τέκνα: Ναι  Όχι

6. Απασχόληση:

Αποκλειστικά φοιτητής  Φοιτητής και εργαζόμενος

Εξάμηνο Σπουδών .....

7. Με ποιούς μένεις στο σπίτι;

Με τους γονείς στο πατρικό σπίτι

Με συγκάτοικο σε φοιτητικό σπίτι

Μόνος σε φοιτητικό σπίτι

Με σύζυγο / σύντροφο

8. Έχεις υπολογιστή; Ναι  Όχι

9. Έχεις διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mail); Ναι  Όχι

10. Έχεις κινητό τηλέφωνο; Ναι  Όχι

11. Ποιά είναι η σύνδεση του κινητού τηλεφώνου σου; Συμβόλαιο  Καρτοκινητό

12. Έχεις την κυρίαρχη ευθύνη για την πληρωμή του λογαριασμού του κινητού σου τηλεφώνου;

(δηλαδή πληρώνεις με δικά σου χρήματα και όχι των γονιών σου;)

Ναι  Όχι

13. Πόσα χρήματα το μήνα πληρώνεις κατά μέσο όρο στο λογαριασμό του κινητού σου τηλεφώνου; ..... €

## Ερωτηματολόγιο Συμπεριφορών Υγείας (ICT UseandHealth 2006 questionnaire)

Στη συνέχεια, απάντησε τις παρακάτω ερωτήσεις που αφορούν διάφορες προσωπικές σου συνήθειες, όπως και τη χρήση υπολογιστή και κινητού τηλεφώνου.

1. Είσαι καπνιστής; Ναι  Όχι

2. Αν είσαι καπνιστής, πόσα τσιγάρα καπνίζεις την ημέρα; .....

3. Καταναλώνεις αλκοόλ; Ναι  Όχι

4. Αν ναι, πόσο αλκοόλ καταναλώνεις κατά μέσο όρο την εβδομάδα;

(Μία μονάδα αντιστοιχεί σε ένα κουτάκι μπύρα, ένα ποτήρι κρασί ή μια μεζούρα σκληρών ποτών π.χ. ουίσκι, βότκα, τζιν κτλ.).

Λιγότερο από 1 μονάδα

1-3 μονάδες

4-6 μονάδες

7-9 μονάδες

10 μονάδες ή περισσότερες

5. Πόσες φορές την εβδομάδα τρως πρωινό γεύμα;

0 1 φορά  2 φορές  3 φορές  4 φορές  5 φορές  6 φορές  7 φορές

6. Το μεσημεριανό σου γεύμα είναι:

Μαγειρευμένο σπιτικό φαγητό

Φαγητό από το εστιατόριο του πανεπιστημίου

Πρόχειρο φαγητό

Συνδυασμός όλων των παραπάνω

7. Κατά προσέγγιση, πόσο χρόνο ξοδεύεις την εβδομάδα για τις ακόλουθες δραστηριότητες;

A. Παρακολούθηση μαθημάτων ..... (ώρες)

B. Προσωπικός χρόνος για διάβασμα ..... (ώρες)

Γ. Αμειβόμενη εργασία ..... (ώρες)

Δ. Εθελοντική εργασία, συμμετοχή σε ομάδες ..... (ώρες)

E. Γυμναστική, εξάσκηση ..... (ώρες)

8. Σημείωσε, την απάντηση που ταιριάζει περισσότερο στις φυσικές δραστηριότητες που

έκανες τον τελευταίο μήνα:

A. Κυρίως καθιστική ζωή, μερικοί χαλαροί περίπατοι κτλ.

- B. Ελαφρά σωματική άσκηση τουλάχιστον μια-δυο ώρες την εβδομάδα, π.χ. περπάτημα, ποδηλασία για μετακίνηση στη δουλειά σου, χορός κτλ.
- Γ. Έντονη άσκηση τουλάχιστον μια-δυο ώρες την εβδομάδα, π.χ. κολύμπι, τρέξιμο, αεροβική, γρήγορη ποδηλασία, ποδόσφαιρο κτλ.
- Δ. Σκληρή άσκηση, τακτικά και αρκετές φορές την εβδομάδα (τουλάχιστον 5 ώρες) με έντονη σωματική κόπωση.

**9. Πόσο σε απασχολεί ότι ο υπολογιστής σου μπορεί να επηρεάσει την υγεία σου;**  
Καθόλου  Λίγο  Αρκετά  Πάρα πολύ  Δεν χρησιμοποιώ υπολογιστή

**10. Πόσο σε απασχολεί ότι η ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία από το κινητό σου τηλέφωνο μπορεί να επηρεάσει την υγεία σου;**  
Καθόλου  Λίγο  Αρκετά  Πάρα πολύ  Δεν χρησιμοποιώ κινητό

**11. Σε τι βαθμό οι οικείοι σου (φίλοι, οικογένεια) περιμένουν να σε βρίσκουν στο κινητό;**

Ποτέ

Πότε-πότε, αλλά όχι καθημερινά

Καθημερινά, αλλά όχι όλη την ημέρα

Όλη την ημέρα

Μέρα-νύκτα

**12. Πόσα άτομα από τον κύκλο των φίλων σου τα γνώρισες μόνο μέσω του Internet;**  
Κανένα  Μερικά  Τα μισά  Αρκετά  Τα περισσότερα

**13. Πόσες προσωπικές επαφές έκανες και διατήρησες μέσω internet τον τελευταίο χρόνο;**  
0  1-4  5-9  10-19  20-50  >50

**14. Σε μια κλίμακα από το 0 έως το 10, πόσο θα βαθμολογούσες τη μέχρι σήμερα απόδοση στις σπουδές σου;** 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

**15. Γενικά, πώς θα χαρακτήριζες την υγεία σου;**  
Άριστη  Καλή  Μέτρια  Κακή  Πολύ κακή

**16. Νοιώθεις στρεσαρισμένος/η αυτή τη στιγμή;**  
Καθόλου  Λίγο  Έτσι και έτσι  Αρκετά  Πάρα πολύ

**17. Έχεις νοιώσει stress για περισσότερο από μια εβδομάδα τον τελευταίο χρόνο;**  
(π.χ. καταστάσεις στις οποίες έχεις πάρα πολλή ένταση, νοιώθεις εξαντλημένος ή

αγχωμένος ή δεν μπορείς να κοιμηθείς το βράδυ εξαιτίας προβλημάτων που σε απασχολούν).

Ναι  Όχι

**18. Είχες ποτέ κάποιο από τα ακόλουθα προβλήματα;**

	Ποτέ	Μερικές φορές το χρόνο	Μερικές φορές το μήνα	Αρκετές φορές την εβδομάδα Πάντα	Κάθε μέρα
1. Δυσκολία να αποκοιμηθείς	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
2. Ξυπνάς συχνά και μετά δεν μπορείς να κοιμηθείς	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
3. Δεν νοιώθεις ξεκούραστος/η όταν ξυπνάς	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>

**19. Πόσο συχνά κοιμάσαι λίγο, επειδή μένεις μέχρι αργά το βράδυ στον υπολογιστή;**

- Ποτέ
- Μερικές φορές το χρόνο
- Μερικές φορές το μήνα
- Μερικές φορές την εβδομάδα
- Κάθε βράδυ

**20. Πόσες φορές μέσα στη νύκτα ξυπνάς από τον ήχο του κινητού σου τηλεφώνου; (όχι σαν ξυπνητήρι).**

- Ποτέ
- Μερικές φορές το χρόνο
- Μερικές φορές το μήνα
- Μερικές φορές την εβδομάδα
- Κάθε βράδυ

**21. Αν το κινητό σου τηλέφωνο κτυπήσει τη νύκτα, συνήθως απαντάς ή ελέγχεις ποιος σε καλεί;**

Απαντώ  Ελέγχω πρώτα  Το έχω απενεργοποιημένο  Δεν απαντώ

**22. Γενικά, νοιώθεις ότι η χρήση των τεχνολογιών πληροφορίας είναι ευχάριστη;**

Συμφωνώ απόλυτα  Συμφωνώ λίγο  Διαφωνώ λίγο  Διαφωνώ απόλυτα

## Ερωτηματολόγιο Εξάρτησης από την Τεχνολογία/Κινητό Τηλέφωνο (MPDQ 2004).

Διάβασε τις παρακάτω ερωτήσεις και επέλεξε την απάντηση που ταιριάζει περισσότερο στη δική σου περίπτωση.

	Σχεδόν ποτέ	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
1. Δίνω μεγαλύτερη προτεραιότητα στο κινητό τηλέφωνο από ότι στο ντύσιμο και στη διατροφή μου.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
2. Νιώθω άβολα όταν ξεχνάω να πάρω το κινητό τηλέφωνο μαζί μου.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
3. Θα προτιμούσα να έχανα το πορτοφόλι ή την τσάντα μου, παρά το κινητό μου τηλέφωνο.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
4. Φορτίζω καθημερινά το κινητό μου τηλέφωνο.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
5. Δεν θέλω να πηγαίνω σε μέρη όπου δεν έχει σήμα το κινητό μου τηλέφωνο.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
6. Όταν ταξιδεύω με Μέσο Μαζικής Μεταφοράς συνηθίζω να κρατώ στο χέρι το κινητό τηλέφωνο.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
7. Ακόμη και όταν ταξιδεύω, δέχομαι και κάνω κλήσεις στο κινητό τηλέφωνο.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
8. Χρησιμοποιώ το κινητό τηλέφωνο όταν βρίσκομαι με παρέα ενός ή δύο ατόμων.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
9. Κάνω κλήσεις από το κινητό τηλέφωνο ακόμη και αργά το βράδυ.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
10. Μιλώ στο κινητό τηλέφωνο για περισσότερο από μία ώρα την ημέρα.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
11. Το βρίσκω δύσκολο να κάνω παρέα με ανθρώπους που δεν έχουν κινητό τηλέφωνο.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
12. Αυθόρμητα ελέγχω το κινητό τηλέφωνο για SMS ή τον τηλεφωνητή για μηνύματα, ακόμη κι αν δεν έχω δεχθεί κλήση.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
13. Στέλνω SMS από το κινητό τηλέφωνο, ακόμη και όταν είμαι στην τάξη ή στη δουλειά μου.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
14. Στέλνω δέκα ή περισσότερα SMS την ημέρα.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
15. Χαίρομαι όταν δέχομαι SMS.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
16. Στέλνω SMS με μικρό περιεχόμενο και χωρίς κάποιο σκοπό.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
17. Χρησιμοποιώ πολλά εικονογράμματα (π.χ. Smile's) στα SMS.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
18. Πάντα απαντώ στα SMS που δέχομαι.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
19. Στέλνω πολλά SMS με μεγάλο περιεχόμενο.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>
20. Εκφράζω καλύτερα τα συναισθήματά μου μέσω των SMS, από ότι με την τηλεφωνική κλήση.	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>

## Κλίμακα Κ.Ε.ΕΦ.Υ (Κλίμακα Εθισμού των Εφήβων στους Ηλεκτρονικούς Υπολογιστές)

Παρακαλούμε απαντήστε σε όλες τις ερωτήσεις, βάζοντας σε κύκλο την απάντηση που ταιριάζει στις συνήθειες σας.

<b>1. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι παραμένετε σε σύνδεση με τον υπολογιστή, περισσότερο από ότι αρχικά σκοπεύατε;</b>	1 (καθόλου)	2 (σπάνια)	3 (περιστασιακά)	4 (συχνά)	5 (πάντα)
<b>2. Πόσο συχνά παραμελείτε την απασχόληση στο σπίτι, προκειμένου να περάσετε περισσότερο χρόνο σε σύνδεση με τον υπολογιστή;</b>	1 (καθόλου)	2 (σπάνια)	3 (περιστασιακά)	4 (συχνά)	5 (πάντα)
<b>3. Πόσο συχνά προτιμάτε την συγκίνηση που σας προσφέρει η ενασχόληση με τον υπολογιστή, από την επαφή με ένα δικό σας πρόσωπο;</b>	1 (καθόλου)	2 (σπάνια)	3 (περιστασιακά)	4 (συχνά)	5 (πάντα)
<b>4. Πόσο συχνά δημιουργείτε νέες φιλίες με άλλους χρήστες υπολογιστή;</b>	1 (καθόλου)	2 (σπάνια)	3 (περιστασιακά)	4 (συχνά)	5 (πάντα)
<b>5. Πόσο συχνά οι άνθρωποι του περιβάλλοντός σας διαμαρτύρονται για το χρόνο που περνάτε σε σύνδεση με τον υπολογιστή;</b>	1 (καθόλου)	2 (σπάνια)	3 (περιστασιακά)	4 (συχνά)	5 (πάντα)
<b>6. Πόσο συχνά οι βαθμοί ή η σχολική σας απόδοση επηρεάζονται αρνητικά, λόγω του χρόνου που περνάτε σε σύνδεση με τον υπολογιστή;</b>	1 (καθόλου)	2 (σπάνια)	3 (περιστασιακά)	4 (συχνά)	5 (πάντα)
<b>7. Πόσο συχνά ελέγχετε το Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο (e-mail), πριν από κάτι άλλο που πρέπει να κάνετε;</b>	1 (καθόλου)	2 (σπάνια)	3 (περιστασιακά)	4 (συχνά)	5 (πάντα)
<b>8. Πόσο συχνά η μαθητική σας απόδοση ή η παραγωγικότητα επηρεάζεται αρνητικά εξαιτίας της ενασχόλησής σας με τον υπολογιστή;</b>	1 (καθόλου)	2 (σπάνια)	3 (περιστασιακά)	4 (συχνά)	5 (πάντα)
<b>9. Πόσο συχνά προσπαθείτε να δικαιολογηθείτε ή λέτε ψέματα, όταν κάποιος σας ρωτά τί ακριβώς κάνετε, όταν είστε σε σύνδεση με τον υπολογιστή;</b>	1 (καθόλου)	2 (σπάνια)	3 (περιστασιακά)	4 (συχνά)	5 (πάντα)
<b>10. Πόσο συχνά απωθείτε τις δυσάρεστες σκέψεις για τη ζωή σας, χρησιμοποιώντας καθησυχαστικές σκέψεις που σχετίζονται με τη χρήση του υπολογιστή;</b>	1 (καθόλου)	2 (σπάνια)	3 (περιστασιακά)	4 (συχνά)	5 (πάντα)
<b>11. Πόσο συχνά συλλαμβάνετε τον εαυτό σας να ανυπομονεί να ασχοληθεί και πάλι με τον υπολογιστή;</b>	1 (καθόλου)	2 (σπάνια)	3 (περιστασιακά)	4 (συχνά)	5 (πάντα)
<b>12. Πόσο συχνά νιώθετε το φόβο πως η ζωή χωρίς τον υπολογιστή θα ήταν βαρετή, κενή και δίχως χαρά;</b>	1 (καθόλου)	2 (σπάνια)	3 (περιστασιακά)	4 (συχνά)	5 (πάντα)
<b>13. Πόσο συχνά γίνεστε απότομος, φωνάζετε ή αντιδράτε με εκνευρισμό, αν κάποιος σας ενοχλήσει κατά τη διάρκεια της σύνδεσής σας με τον υπολογιστή;</b>	1 (καθόλου)	2 (σπάνια)	3 (περιστασιακά)	4 (συχνά)	5 (πάντα)
<b>14. Πόσο συχνά χάνετε τον ύπνο σας, εξαιτίας της μεταμεσονύχτιας σύνδεσής σας με τον υπολογιστή;</b>	1 (καθόλου)	2 (σπάνια)	3 (περιστασιακά)	4 (συχνά)	5 (πάντα)
<b>15. Πόσο συχνά νιώθετε να σας απασχολεί η σύνδεση, ενώ βρίσκεστε εκτός υπολογιστή και πόσο συχνά φαντασιώνεστε ότι είστε σε σύνδεση;</b>	1 (καθόλου)	2 (σπάνια)	3 (περιστασιακά)	4 (συχνά)	5 (πάντα)
<b>16. Πόσο συχνά συλλαμβάνετε τον εαυτό σας να λείπει κατά τη διάρκεια της σύνδεσης «λίγα μόνο λεπτά ακόμα;»</b>	1 (καθόλου)	2 (σπάνια)	3 (περιστασιακά)	4 (συχνά)	5 (πάντα)
<b>17. Πόσο συχνά κάνετε προσπάθειες να περιορίσετε το χρόνο που περνάτε σε σύνδεση με τον υπολογιστή και αποτυγχάνετε;</b>	1 (καθόλου)	2 (σπάνια)	3 (περιστασιακά)	4 (συχνά)	5 (πάντα)

<b>18. Πόσο συχνά προσπαθείτε να κρύψετε το χρόνο που έχετε περάσει σε σύνδεση με τον υπολογιστή;</b>				
1 (καθόλου)	2 (σπάνια)	3 (περιστασιακά)	4 (συχνά)	5 (πάντα)
<b>19. Πόσο συχνά προτιμάτε να περάσετε περισσότερο χρόνο σε σύνδεση με τον υπολογιστή απ' ότι να βγείτε έξω με φίλους;</b>				
1 (καθόλου)	2 (σπάνια)	3 (περιστασιακά)	4 (συχνά)	5 (πάντα)
<b>20. Πόσο συχνά, όταν βρίσκεστε εκτός σύνδεσης, νιώθετε θλιμμένος, κακόκεφος ή νευρικός, κάτι που εξαφανίζεται όταν επιστρέφετε στη σύνδεση;</b>				
1 (καθόλου)	2 (σπάνια)	3 (περιστασιακά)	4 (συχνά)	5 (πάντα)

**Παρακαλούμε, σχολιάστε τη συμμετοχή σας στη μελέτη:**

*Η συμπλήρωση, σας δυνάτωσε; Σας βοήθησε σε κάτι;*

*Θεωρείτε ότι τα αποτελέσματά αυτής της έρευνας θα είναι χρήσιμα και γιατί;*

.....

.....

.....

.....

*Ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σας!*