



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
UNIVERSITY of the PELOPONNESE

**ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ
ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
"ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ" Ειδίκευση:
ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ, ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ ΥΓΕΙΑΣ**

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**Διερεύνηση του εθισμού των εφήβων στην χρήση του διαδικτύου και
στην χρήση οθόνης κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19**

ΜΑΡΙΑ ΛΟΥΡΙΔΑ

Δεκέμβριος 2021

ΚΟΡΙΝΘΟΣ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ "ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ" Ειδίκευση:
ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ, ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Διερεύνηση του εθισμού των εφήβων στην χρήση του διαδικτύου και στην χρήση οθόνης
κατά την διάρκεια της πανδημίας COVID-19

ΜΑΡΙΑ ΛΟΥΡΙΔΑ

ΜΕΛΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ

Επιβλέπων: Κυριάκος Σουλιώτης, καθηγητής πολιτικής υγείας της σχολής Κοινωνικών και Πολιτικών επιστημών του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου

Μέλος: Μαρία Κοντούλη Γείτονα, Καθηγήτρια

Μέλος: Μαρία Σαρίδη, επίκουρος Καθηγήτρια

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους μαθητές και τους γονείς που συνεργάστηκαν μαζί μου και έδωσαν την συγκατάθεση τους για την συμμετοχή των παιδιών τους στην έρευνα. Ιδιαίτερες ευχαριστίες στην κα Ελένη Λιβαθνού, παιδίατρο και συντονίστρια της 2^{ης} Τ.ΟΜ.Υ. Κορίνθου για την πολύτιμη βοήθεια της στην συλλογή των ερωτηματολογίων.

Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τον επιβλέποντα καθηγητή μου κ. Κυριάκο Σουλιώτη για την καθοδήγηση και την συμβολή του στην εκπόνηση της εργασίας αυτής, καθώς και τα μέλη της συμβουλευτικής επιτροπής κ. Γείτονα & κ. Σαρίδη.

Περίληψη

Εισαγωγή: Η ενασχόληση των εφήβων στην χρήση του διαδικτύου και στην χρήση οθονών κατά την διάρκεια της πανδημίας εκτοξεύτηκε σε ποσοστό 50% σε σύγκριση με την περίοδο πριν την πανδημία.

Σκοπός: Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να διερευνηθεί αν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ της αύξησης της χρήσης του διαδικτύου από τους εφήβους και της χρήσης οθόνης κατά την διάρκεια της πανδημίας, καθώς και αν υπάρχει αύξηση εμφάνισης περιστατικών διαδικτυακού εθισμού που συσχετίζονται με την περίοδο της πανδημίας.

Μέθοδος: Τον πληθυσμό της μελέτης αποτέλεσαν έφηβοι 12 έως 16 ετών εγγεγραμμένα μέλη του παιδιατρικού ιατρείου της 2^{ης} Τ.ΟΜ.Υ. Κορίνθου και ο καθορισμός του δείγματος πραγματοποιήθηκε μέσω τυχαιοποιημένης έρευνας. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε μέσω της συμπλήρωσης προτυπωμένων ερωτηματολογίων και ηλεκτρονικά με την μορφή Google Forms. Προκειμένου να πραγματοποιηθεί προσδιορισμός του ποσοστού των εφήβων στο διαδίκτυο τους χορηγήθηκε το Internet Addiction test της Young. Για την στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα Microsoft Office Excel και SPSS 26.0.0.0. Το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας των ελέγχων ήταν σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας 0,05% .

Αποτελέσματα: Το 71,3% του δείγματος φάνηκε ότι παρουσιάζει ήπια εθιστική συμπεριφορά χρήσης του διαδικτύου ενώ σε 220 συμμετέχοντες δεν βρέθηκε να υπάρχει έφηβος εθισμένος στο διαδίκτυο. Το 92,3% απάντησε ότι δαπανεί περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο κατά την διάρκεια της πανδημίας σε σύγκριση με την περίοδο πριν την πανδημία, ενώ το 41,4% δήλωσε ότι όταν βρίσκεται συνδεδεμένος στο διαδίκτυο χρησιμοποιεί τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και το 35,5% τα διαδικτυακά παιχνίδια.

Συμπεράσματα: Τα υψηλά ποσοστά ήπιας εθιστικής συμπεριφοράς των εφήβων που βρέθηκαν στην μελέτη αλλά και σε άλλες μελέτες μέσω της ανασκόπησης της βιβλιογραφίας εντείνουν την ανάγκη για δημιουργία στρατηγικών πρόληψης ενάντια στο διαδικτυακό εθισμό. Η πανδημία Covid-19 δείχνει ότι επηρεάζει την χρήση του διαδικτύου στους εφήβους, καθώς το 92,3% του δείγματος θεωρεί ότι δαπανεί περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο κατά την περίοδο αυτή σε σύγκριση με την περίοδο πριν την πανδημία.

Λέξεις-κλειδιά: Έφηβοι, εθισμός, διαδίκτυο, Covid-19

Abstract

Introduction: Adolescents' use of the internet and screens during the pandemic jumped by 50% compared to the pre-pandemic period

Purpose: The purpose of this study is to investigate the correlation between the increase in internet use by adolescents and screen use during the pandemic, as well as the increase in the incidence of cyber addiction and their association with the pandemic period.

Method: The study population consisted of adolescents 12 to 16 years old, registered members of the pediatric clinic of the 2nd T.OM.Y. Corinth and the determination of the sample was carried out through a randomized survey. The survey was conducted by completing standard questionnaires and electronically in the form of Google Forms. In order to determine the percentage of adolescents on the Internet, Young's Internet Addiction test was administered. Microsoft Office Excel and SPSS 26.0.0.0 were used for statistical analysis. The level of statistical significance of the audits was at the level of statistical significance of 0.05%.

Results: 71.3% of the sample appeared to have mild internet addictive behavior while in 220 participants it was not found that there was a teenager addicted to the internet. 92.3% answered that they spend more time online during the pandemic compared to the period before the pandemic, while 41.4% stated that when they are connected to the internet they use social media and 35.5% online games.

Conclusions: The high rates of mild addictive behavior of adolescents found in the study and in other studies through the literature review intensify the need to develop prevention strategies against cyber addiction. The Covid-19 pandemic shows that it affects internet use in adolescents, as 92.3% of the sample believe that they spend more time online during this period compared to the period before the pandemic.

Keywords: Teenagers, Addiction, Internet, Covid-19

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή.....	7
ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	
Κεφάλαιο 1: Το διαδίκτυο.....	9
1.1 Πλεονεκτήματα- Μειονεκτήματα κατά την χρήση του διαδικτύου.....	10
1.2 Διαδικτυακός εθισμός.....	11
Κεφάλαιο 2: Διαδικτυακός εθισμός και έφηβοι την περίοδο της πανδημίας Covid-19.....	14
2.1 Αίτια διαδικτυακού εθισμού εφήβων.....	14
2.2 Στοιχεία διαδικτυακού εθισμού στην Ελλάδα και στο εξωτερικό.....	17
2.3 Κίνδυνοι από την χρήση του διαδικτύου στους εφήβους.....	21
2.4 Συνέπειες εθιστικής χρήσης του διαδικτύου στους εφήβους.....	24
Κεφάλαιο 3: Ο ρόλος της οικογένειας.....	25
ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	
Κεφάλαιο 4: Σκοπός και επιμέρους στόχοι της έρευνας.....	27
4.1 Μεθοδολογία της έρευνας: Υλικό και μέθοδος.....	28
4.2 Ερευνητικό εργαλείο.....	29
4.3 Στατιστική ανάλυση.....	27
Κεφάλαιο 5: Αποτελέσματα.....	27
5.1 Περιγραφική ανάλυση δεδομένων των εφήβων.....	28
5.2 Ανάλυση απαντήσεων ερωτηματολογίου.....	40

5.3 Συσχετίσεις.....	43
Κεφάλαιο 6: Συμπεράσματα- Συζήτηση.....	56
Βιβλιογραφία.....	61
Παράρτημα.....	66

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η πανδημία του κορονοϊού Covid -19 εμφανίστηκε κατά τους τελευταίους μήνες του έτους 2019 και άλλαξε την καθημερινότητα της ανθρωπότητας κατά πολύ, σε όλους τους τομείς. Οι επιπτώσεις και οι συνέπειες της κατάστασης αυτής είναι μεγάλες (ψυχολογικές, κοινωνικές, οικονομικές) και η διάρκεια και έκταση τους είναι ακόμα δύσκολο να εκτιμηθούν.

Η ανθρωπότητα προσπαθεί να προστατεύσει τον εαυτό της και το περιβάλλον της από την νόσηση με κορονοϊό και παράλληλα καλείται να ανταπεξέλθει στην καθημερινότητα ενώ βρίσκεται σε συνθήκες αυστηρού κατ' οίκον περιορισμού.

Πιο συγκεκριμένα, η καθημερινότητα των παιδιών και των εφήβων επηρεάστηκε ιδιαίτερα, κυρίως λόγω της αναστολής λειτουργίας όλων των εκπαιδευτικών βαθμίδων που πάρθηκε ως προληπτικό μέτρο εξάπλωσης της νόσου και τα μαθήματα πραγματοποιήθηκαν εξ' αποστάσεως μέσω του διαδικτύου. Ακόμη, πραγματοποιήθηκε αναστολή των περισσότερων εξωτερικών δραστηριοτήτων που είχαν οι έφηβοι (αθλητικές, ψυχαγωγικές δραστηριότητες) καθώς και οι συναθροίσεις ή οι επισκέψεις σε σπίτια φίλων.

Ο εγκλεισμός αυτός εντός του σπιτιού τους που βίωσαν και βιώνουν οι έφηβοι λόγω της πανδημίας τους οδήγησε χωρίς πολλές επιλογές στην ενασχόληση τους με το διαδίκτυο και την χρήση οθονών για την ψυχαγωγία, επικοινωνία, εκπαίδευση, μελέτη, και διεκπεραίωση των βασικών αναγκών τους (Zeynep Aközlü et al, 2021).

Σύμφωνα με μελέτες που πραγματοποιήθηκαν, η ενασχόληση των εφήβων με το διαδίκτυο και την χρήση οθονών κατά την διάρκεια της πανδημίας εκτοξεύτηκε σε ποσοστό 50% σε σχέση με την περίοδο πριν την πανδημία. Τα στοιχεία αυτά είναι ανησυχητικά και τα υψηλά αυτά ποσοστά αγγίζουν τα όρια του εθισμού στην χρήση του διαδικτύου. Ως εθισμός στην χρήση του διαδικτύου ορίζεται η καταναγκαστική χρήση του με απώλεια του αυτοελέγχου στο όριο χρήσης του, η οποία είναι προοδευτική και χρόνια (Siomos et al, 2008).

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Κίνα από τον Huixi Dong et al, 2019 σχετικά με τον διαδικτυακό εθισμό και τους σχετιζόμενους ψυχολογικούς παράγοντες σε παιδιά και εφήβους 6 έως 18 ετών κατά την διάρκεια της πανδημίας Covid 19 παρατηρήθηκε ότι:

Σε συνολικό δείγμα 2050 συμμετεχόντων, ποσοστό 2,68% πληρεί τα κριτήρια εθιστικής χρήσης του διαδικτύου(IAT > 70) σύμφωνα με την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου Young's Internet Addiction test (IAT) ενώ ποσοστό 33,37% των συμμετεχόντων ταξινομήθηκαν σαν προβληματικοί χρήστες διαδικτύου. Ακόμη η έρευνα κατέδειξε ότι τα υψηλά ποσοστά άγχους και κατάθλιψης που βρέθηκαν, σχετίζονται με τα υψηλά ποσοστά χρήσης του διαδικτύου (Huixi Dong et al, 2019).

Σε μελέτη που πραγματοποιήθηκε από τον Kalpna Thakur et al, 2020 τον Απρίλιο του 2020 σχετικά με τις επιπτώσεις της πανδημίας στην ψυχική υγεία των παιδιών στην χώρα της Ινδίας κατέδειξε ότι τα παιδιά και οι έφηβοι είναι ιδιαίτερα επηρεασμένοι από την κατάσταση της πανδημίας, ιδιαίτερα τα παιδιά και οι έφηβοι οι γονείς των οποίων είναι οι ίδιοι επηρεασμένοι λόγω της πανδημίας, είτε νόσησαν από τον ιό, είτε εκτέθηκαν στον ιό και χρειάστηκε να παραμείνουν σε καραντίνα, είτε εργάζονται σε νοσοκομεία την περίοδο

αυτή. Αυτά τα παιδιά και οι έφηβοι βρέθηκε ότι λόγω της μακράς παραμονής τους στο σπίτι παρατηρήθηκε να κάνουν αυξημένη χρήση του διαδικτύου και της τηλεόρασης κάτι το οποίο μπορεί να τα οδηγήσει σε ψυχοκοινωνικά προβλήματα όπως χαμηλή αυτοεκτίμηση. Λόγω της αυξημένης χρήσης του διαδικτύου είναι πιθανό να οδηγηθούν σε διαταραχή εθισμού στο διαδίκτυο, ακόμη και να εκτεθούν σε καταστάσεις διαδικτυακού εκφοβισμού (cyber bullying) που μπορεί να βλάψουν την ψυχική τους υγεία (Kalra Thakur et al, 2020).

Σε μια ακόμη μελέτη που πραγματοποιήθηκε στην Ισπανία από τον Jose- Gomez Galan et al, με θέμα τον εθισμό και την χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης κατά την διάρκεια της πανδημίας με δείγμα 310 μαθητές κολεγίων κατέδειξε ότι: Ποσοστό 47,1% του δείγματος εμφανίζει υπερβολική χρήση του διαδικτύου και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και ποσοστό 27,7% έλλειψη αυτό- ελέγχου στην χρήση των κοινωνικών δικτύων κατά την διάρκεια της πανδημίας (Galan et al, 2020).

Σχετικά με την Ελλάδα, η μονάδα εφηβικής υγείας (Μ.Ε.Υ.) του ΕΚΠΑ, διενεργώντας ποσοτική και ποιοτική έρευνα σχετικά με το θέμα, καταδεικνύει ότι τα ποσοστά διαδικτυακής εξάρτησης στην Ελλάδα την περίοδο της πανδημίας, παρουσιάζουν αύξηση 50-60% και τα σοβαρά περιστατικά εξάρτησης αύξηση 15%, σε σχέση με προγενέστερες έρευνες όπου τα περιστατικά εθισμού στην εφηβεία κυμαίνονταν μεταξύ 30-40% και οι σοβαρές συμπεριφορές εξάρτησης σε ποσοστό μεταξύ 8%. Σημαντικό είναι να αναφερθεί πως παρατηρήθηκε αύξηση σε ποσοστό 50% των συμπεριφορών υψηλού κινδύνου στο διαδίκτυο όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός και η επιθετικότητα όπως και οι ρητορικές μίσους μέσω του διαδικτύου. Όσο αφορά την τηλεκπαίδευση, η έρευνα κατέδειξε ότι πρόσφερε αρκετά αλλά κούρασε ιδιαίτερα τους μαθητές και παρατηρήθηκε άρνηση επιστροφής στην κανονική σχολική ζωή καθώς και έλλειψη κινήτρου στο να βγουν τα παιδιά από το σπίτι. Οι αλλαγές στην συμπεριφορά των εφήβων ήταν μεγάλες, καθώς παρατηρήθηκε υπερβολικό άγχος, διπλασιασμός του καταθλιπτικού συναισθήματος ακόμη και περιστατικά αυτοτραυματισμού ιδιαίτερα σε κορίτσια (Μ.Ε.Υ., 2021).

Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν η διερεύνηση της αύξησης της χρήσης του διαδικτύου από τους εφήβους και της χρήσης οθόνης κατά την διάρκεια της πανδημίας, καθώς και η αύξηση της εμφάνισης περιστατικών διαδικτυακού εθισμού κατά την διάρκεια της πανδημίας. Μέχρι σήμερα στον Ελλαδικό χώρο έχουν πραγματοποιηθεί ελάχιστες μελέτες σχετικά με τις συνέπειες των πανδημικών κυμάτων και των εγκλεισμών που ακολούθησαν και θα ακολουθήσουν, καθότι η πανδημία του Covid-19 συνεχίζεται με διαστήματα χαλάρωσης των προληπτικών μέτρων αλλά και επαναφοράς τους, με σκοπό την συλλογή πολύτιμων δεδομένων σχετικά με την χρήση του διαδικτύου και των οθονών κατά την διάρκεια της πανδημίας από τους εφήβους που θα συμβάλλουν στην κατανόηση του προβλήματος και στην σταδιακή επαναφορά στην κανονικότητα, κάτι που πιθανόν θα χρειαστεί αρκετό χρονικό διάστημα, και μέσω των ευρημάτων αυτών θα διατυπωθούν προτάσεις σχετικά με την πρόληψη και αντιμετώπιση του σοβαρού αυτού φαινομένου με αναρίθμητες συνέπειες στην ζωή των εφήβων αλλά και της οικογένειάς τους.

ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Κεφάλαιο 1: Το διαδίκτυο

Ως διαδίκτυο ή Internet ορίζεται η ύπαρξη ενός συνόλου υπολογιστών οι οποίοι είναι συνδεδεμένοι μεταξύ τους δημιουργώντας ένα δίκτυο υπολογιστών (Λεάνδρος Ν. 2005). Η αρχή της εξέλιξης του διαδικτύου τοποθετείται κατά το έτος 1950 στην Αμερική, όπου κατά την διάρκεια του Ψυχρού Πολέμου με σκοπό την προστασία της χώρας από επικείμενη πυρηνική επίθεση, δημιουργούν την υπηρεσία ARPA (Advanced Research Project Agency) με κύριο στόχο την δημιουργία ενός δικτύου επικοινωνιών σε περίπτωση που οι τηλεπικοινωνίες θα ήταν εκτός λειτουργίας.

Το 1962 ο Licklider επιστήμονας του πανεπιστημίου Μασαχουσέτης πρότεινε την δημιουργία ενός <<γαλαξιακού δικτύου>> για την επίτευξη ενός παγκόσμιου δικτύου υπολογιστών που θα είναι συνδεδεμένοι μεταξύ τους με σκοπό την μετάδοση πληροφοριών (Ryan, 2010). Το 1969 λειτουργεί για πρώτη φορά το ARPAnet. Το δίκτυο αυτό διαθέτει μόνο τέσσερις κόμβους οι οποίοι συνδέονται με γραμμές ταχύτητας 50KBPS. Μέχρι το 1972 ήταν συνδεδεμένοι 23 κόμβοι στο Arpanet και έχει ήδη ξεκινήσει η ανταλλαγή μηνυμάτων μεταξύ τους. Ταυτόχρονα δημιουργείται στην Γαλλία το αντίστοιχο δίκτυο με την ονομασία CYCLADES. Το έτος 1973 το Arpanet επεκτείνεται και εκτός των Ηνωμένων Πολιτειών καθώς χρησιμοποιείται από πανεπιστήμια της Αγγλίας και της Νορβηγίας (Kleinrock, 2010). Κατά την δεκαετία του 1960 και του 1970 έγινε προσπάθεια από τις εταιρίες κατασκευαστικών συστημάτων να εφαρμόσουν πολιτικές κλειστών <<αρχιτεκτονικών>> με στόχο την κατάκτηση της αγοράς. Μέχρι τότε υπήρχε ολοκληρωτική έλλειψη της τυποποίησης των υπηρεσιών επικοινωνίας των υπολογιστών. Αυτό οδήγησε στην ανάπτυξη ιδιωτικών πρωτοκόλλων επικοινωνίας. Έκτοτε υπήρξε συνεχώς αυξανόμενος αριθμός υπολογιστών που συνδέονταν στο συγκεκριμένο δίκτυο, έτσι στα τέλη του 1970 δημιουργείται το <<Transmission Control Protocol>> (IP), το TELNET, Telecommunication Network το οποίο αποτέλεσε την πρώτη εμπορική υπηρεσία δεδομένων πακέτων όπου υπάρχει η δυνατότητα απομακρυσμένης πρόσβασης στο σύστημα μέσω του διαδικτύου και στην συνέχεια το 1991 το <<World Wide Web>>, το δίκτυο παγκόσμιου ιστού που υπάρχει μέχρι σήμερα. Η μετατροπή του διαδικτύου σε παγκόσμιο φαινόμενο συνδέεται κυρίως με την δημιουργία του παγκόσμιου ιστού <<world wide web>>, που αποτελεί την πιο αναπτυσσόμενη λειτουργία του διαδικτύου (Glowniak, 1998).

Το 2003 και το 2004 εμφανίζονται νέες υπηρεσίες που χρησιμοποιούνται μέχρι σήμερα : My space, Skype, LinkedIn, Facebook, ενώ το 2005 παρουσιάζεται το Google Earth από την Google , με σκοπό την παροχή δορυφορικών χαρτών δωρεάν ή επί πληρωμή. Το 2006 ξεκινά η λειτουργία του twitter ενώ το 2007 το Google Street view και τα Wikileaks (Διαρροές πληροφοριών και ανώνυμες ειδήσεις). Το 2009 ξεκινά η λειτουργία των Google Docs, του Bing καθώς πρώτο- εμφανίζεται και το ψηφιακό νόμισμα Bitcoin. Η εξέλιξη της τεχνολογίας των επικοινωνιών και των δικτύων παρουσιάζουν ιδιαίτερη οικονομική σημασία αλλά και διάφορα ζητήματα σχετικά με την ουδετερότητα του διαδικτύου αλλά και ζητήματα πολιτικής σημασίας σχετικά με την διακυβέρνηση (Ryan, 2010).

Μερικές από τις πολυάριθμες χρήσεις που προσφέρει το διαδίκτυο αποτελούν: Η περιήγηση ή <<σερφάρισμα>> όπου πραγματοποιείται αναζήτηση ιστοσελίδων ,η χρήση του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή <<email>> μέσω του οποίου λαμβάνουμε ή στέλνουμε μηνύματα, chat με το οποίο στέλνουμε μηνύματα σε φίλους ή άγνωστους, ηλεκτρονικές αγορές μέσω του διαδικτύου και πολλές ακόμη σημαντικές δυνατότητες που αφορούν την κοινωνία και την επιστημονική κοινότητα. Το διαδίκτυο σήμερα καλύπτει τους χρήστες σε παγκόσμια κλίμακα και αυτό το καθιστά ένα πολύτιμο εργαλείο με τα εξής χαρακτηριστικά: Ανήκει σε όλους τους χρήστες, έχει μεγάλες οικονομικές δυνατότητες, επιτρέπει την ανταλλαγή πληροφοριών και την ελεύθερη διακίνηση των ιδεών κ.ο.κ. (Παρασκευάς, 2015).

Συνοψίζοντας το διαδίκτυο αποτελεί ένα φαινόμενο, μια σημαντική επανάσταση της τεχνολογίας και μια έκφραση της ανθρωπότητας για άμεση επικοινωνία με τεχνολογικές καινοτομίες και συνεχώς αυξανόμενες νέες υπηρεσίες. (Leiner et al, 1999)

1.1 Πλεονεκτήματα- Μειονεκτήματα κατά την χρήση του διαδικτύου

Τα πλεονεκτήματα από την χρήση του διαδικτύου είναι αναρίθμητα. Η παροχή και η άντληση πληροφοριών καθώς και η άμεση πρόσβαση σε ένα ευρύ φάσμα πληροφοριών για κάθε πιθανό θέμα, η επικοινωνία μεταξύ χρηστών με κάθε δυνατό τρόπο, η εξέλιξη της τεχνολογίας μέσω του διαδικτύου, ειδικότερα στον χώρο της υγείας μέσω της τηλεϊατρικής (Σαχταρίδου, 2018).

Σημαντική είναι επίσης η ψυχαγωγία μέσω του διαδικτύου αλλά και η εκτέλεση καθημερινών συναλλαγών και εργασιών που κυριολεκτικά λύνουν τα χέρια των πολιτών (τραπεζικές συναλλαγές, κρατήσεις εισιτηρίων, αναζήτηση εργασίας, εμπορικών συναλλαγών και αγορών μέσω ηλεκτρονικών καταστημάτων. Επιπλέον τα εκπαιδευτικά οφέλη είναι πολύ σημαντικά με την χρήση του διαδικτύου από τους μαθητές οι οποίοι επικοινωνούν σε έναν χώρο μελέτης, έρχονται σε επαφή με νέες ιδέες και εξοικειώνονται με τις νέες τεχνολογίες του διαδικτύου, πειραματίζονται και ανταλλάσσουν απόψεις μεταξύ

τους. Τέλος, σε αρκετούς μαθητές αυξάνεται το αίσθημα της αυτοεκτίμησης όταν βοηθούν συμμαθητές τους με δυσκολίες στην χρήση υπολογιστών (Μυλωνάς, 2010).

Το διαδίκτυο παρουσιάζει ευρεία κάλυψη και είναι εύκολο στην χρήση λόγω της φιλικής του αλληλεπίδρασης προς τον χρήστη. Επίσης έχει χαμηλό κόστος λόγω του αυξανόμενου ανταγωνισμού όπου επωφελείται ο τελικός χρήστης με την μορφή χαμηλότερων συνδρομών και προσφορών (Bremer, 2005).

Γενικά το διαδίκτυο είναι ένας ευχάριστος χώρος που προσφέρει ένα εύρος πλούσιων δραστηριοτήτων, διασκέδασης και πληροφόρησης, είναι εύκολο στην πρόσβαση και αποτελεί ένα περιβάλλον στο οποίο όλοι μπορούν να εκφραστούν και να ικανοποιήσουν τις εξατομικευμένες τους ανάγκες για μάθηση, διαπροσωπικές επαφές, έκφραση απόψεων κ.ο.κ.

Όσο αφορά τα μειονεκτήματα της χρήσης του διαδικτύου, αυτά σχετίζονται με τους διάφορους κίνδυνους που προκύπτουν από την χρήση του. Δεν υπάρχει έλεγχος και αξιοπιστία για τον όγκο των πληροφοριών που υπάρχουν, συνεπώς, υπάρχει κίνδυνος σε έφηβους που διαμορφώνουν ακόμα την προσωπικότητα τους να προσεγγίσουν αναξιόπιστες και επικίνδυνες για αυτούς πληροφορίες. Επίσης υπάρχει κίνδυνος κλοπής προσωπικών στοιχείων π.χ. στοιχείων πιστωτικών καρτών μέσω των εμπορικών συναλλαγών καθώς και επίθεση <<ιών>> στο δίκτυο του υπολογιστή. Δημιουργούνται πολλά οικογενειακά προβλήματα, καθώς χάνεται ο ουσιαστικός χρόνος επικοινωνίας με τα υπόλοιπα μέλη διότι σπαταλιέται διαδικτυακά (Rayan et al, 2017).

Η σεξουαλική παρενόχληση και ο διαδικτυακός εκφοβισμός αποτελούν δύο κύρια σοβαρά θέματα που οι έφηβοι συνήθως πέφτουν θύματα, όπως επίσης και η πρόσβαση σε πορνογραφικό υλικό ανεξαρτήτως ηλικίας (Σαμαρά, 2011).

1.2 Διαδικτυακός Εθισμός

Κατά τον εθισμό στο διαδίκτυο παρατηρείται επαναλαμβανόμενη ενασχόληση του ατόμου με μια δραστηριότητα, χωρίς έλεγχο, η οποία είναι επιβαρυντική με δυσάρεστα αποτελέσματα για τον ίδιο και το περιβάλλον του. Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μια χρόνια προοδευτική ασθένεια που περιλαμβάνει την εξαναγκαστική χρήση του, όπου δεν υπάρχει έλεγχος κατά την χρήση του. Αποτελεί ψυχιατρική νόσο που μπορεί να συμπεριληφθεί στις διαταραχές ελέγχου DSM-IV. Δεν αποτελεί τυχαίο γεγονός πως τα αρχικά κρούσματα της εξάρτησης αυτής πρώτο-εμφανίστηκαν στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής κατά το 1990. Το φαινόμενο αυτό κατονομάστηκε ως διαδικτυακή εξάρτηση από τον Ivan Goldberg ο οποίος ήταν ψυχίατρος στην χώρα της Αμερικής. Στην ίδια χώρα το 1995 τέθηκε σε λειτουργία η πρώτη μονάδα απεξάρτησης από το διαδίκτυο (Goldberg, 1996). Το 2008 η Κίνα ήταν η χώρα που αναγνώρισε επίσημα την διαταραχή.

Γενικά χαρακτηριστικά της εξάρτησης αποτελούν οι: Ανάγκη για ολοένα μεγαλύτερη ενασχόληση με το αντικείμενο της εξάρτησης, ενασχόληση περισσότερο απ' ότι είχε

προγραμματιστεί, αίσθημα στέρησης, ανεπιτυχείς προσπάθειες ελέγχου, μείωση άλλων δραστηριοτήτων. Κάποια από τα χαρακτηριστικά προδιάθεσης που συνήθως οδηγούν στην εξάρτηση αυτή είναι η κοινωνική φοβία, η ντροπαλότητα, η έντονη συστολή, το αίσθημα έλλειψης κοινωνικής θέσης και αναγνώρισης (Εξέλιξη ζωής, 2020).

Κάποια χαρακτηριστικά τα οποία εμφανίζονται κατά την εξάρτηση στο διαδίκτυο μπορεί να είναι η ψυχαναγκαστική διάθεση, χαμηλή επίδοση στα μαθήματα και απόσυρση στον εαυτό του ατόμου, σύγκρουση με το οικογενειακό και ευρύτερο περιβάλλον λόγω της χρήσης του, χαμηλή αυτοπεποίθηση (Ferraro,2007).

Ο εθισμός παγκοσμίως χωρίζεται σε διάφορες υποκατηγορίες μερικές από τις οποίες μπορεί να είναι οι: Εθισμός στις διαδικτυακές σχέσεις, καταναγκαστική χρήση διαδικτύου, εθισμός στο διαδικτυακό σεξ, εθισμός στην αναζήτηση πληροφοριών, εθισμός στον ηλεκτρονικό υπολογιστή. Κάποιες άλλοι τύποι διαδικτυακού μπορεί να είναι:

- Εθισμός στον online τζόγο, καζίνο κ.α. παιχνίδια
- Εκφοβισμός άλλου χρήστη μέσω του διαδικτύου
- Πορνογραφία και παιδοφιλία μέσω του διαδικτύου (cyberporn addiction)
- Εθισμός στα ηλεκτρονικά παιχνίδια
- Εθισμός στις συνομιλίες στο διαδίκτυο όπου γίνεται επικοινωνία μεταξύ των ατόμων σε οποιοδήποτε σημείο του κόσμου (Ελληνικό κέντρο ασφαλούς διαδικτύου, 2019).

Η ανίχνευση και διάγνωση του εθισμού στο διαδίκτυο είναι δύσκολη για αυτό υπάρχουν διάφορα κριτήρια που την διαφοροποιούν καθώς και διάφοροι παράγοντες που σχετίζονται όπως ο χρόνος που αφιερώνει το κάθε άτομο, οι λόγοι που χρησιμοποιεί το διαδίκτυο, τα χρόνια χρήσης και ο μοναχικός τρόπος ζωής (Weinstein,2014).

Το 1996 η Young παρουσίασε μια κλίμακα η οποία χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση των ατόμων που έχουν εθιστεί στο διαδίκτυο. Η συγκεκριμένη κλίμακα προέκυψε από την συσχέτιση μεταξύ χρήσης του διαδικτύου και κλίμακας εθιστικής χρήσης τυχερών παιχνιδιών. Για να χαρακτηριστεί διαδικτυακή εξάρτηση θα πρέπει το άτομο να έχει θετικές απαντήσεις στα 5 από τα 8 ερωτήματα των διαγνωστικών κριτηρίων της Young. Τα κριτήρια διάγνωσης που αφορούν στον διαδικτυακό εθισμό είναι:

- Νιώθεις το διαδίκτυο να σε απορροφά;
- Νιώθεις την επιταγή να επιθυμείς να χρησιμοποιήσεις το διαδίκτυο για ολοένα αυξανόμενο χρονικό διάστημα;
- Αισθάνεσαι ανήσυχος, ευέξαπτος ή μελαγχολικός όταν προσπαθείς να περιορίσεις ή να σταματήσεις να χρησιμοποιείς το διαδίκτυο;
- Έκανες προσπάθειες να ελέγξεις ή να περιορίσεις ή να σταματήσεις ολοκληρωτικά την χρήση του διαδικτύου και απέτυχες;
- Είπες ποτέ ψέματα σε μέλη της οικογένειας σου ή στον γιατρό σου για να κρύψεις την έκταση της χρήσης σου στο διαδίκτυο;

- Όταν δαπανείς χρόνο στο διαδίκτυο, παραμένεις περισσότερο συνδεδεμένος απ' ό,τι είχες προγραμματίσει αρχικά;
- Έχασες ή παραλίγο να χάσεις μια σχέση, μια εργασία, μια σημαντική ευκαιρία ή μια ευκαιρία εργασίας επειδή λόγω του ότι χρησιμοποιείς το διαδίκτυο;
- Χρησιμοποιείς το διαδίκτυο σαν έναν τρόπο διαφυγής από τα διάφορα ζητήματα σου ή για να βελτιώσεις την κακή σου διάθεση; (Young,1996).

Για την καλύτερη κατανόηση του προβλήματος προτείνεται σύμφωνα με τον Σιώμος και συν (2010), η χρήση του διαδικτύου να αναλύεται ως εξής:

- Τυπική χρήση: Χρήση για εκπαιδευτικούς/ εργασιακούς λόγους/ ψυχαγωγίας
- Προβληματική χρήση: Ξεπερνά τα όρια συγκεκριμένων σκοπών
- Κατάχρηση: Επαναλαμβανόμενη χρήση για μεγάλο διάστημα με επιπτώσεις
- Εξάρτηση από το διαδίκτυο: Ξεφεύγει από τον έλεγχο του χρήστη και προκαλεί συμπτώματα στέρησης
- Εθισμός στο διαδίκτυο: Έντονη επιθυμία για χρήση του διαδικτύου η οποία είναι πολύ επικίνδυνη για τον χρήστη και το περιβάλλον του

Ο εξαρτημένος παρουσιάζεται ως άτομο με κακή αντίληψη για τον εαυτό του, με ελάχιστες κοινωνικές σχέσεις, απογοητευμένο από τον κόσμο και τις περισσότερες φορές έχει επιδείξει ξανά στο παρελθόν εθιστική συμπεριφορά όπως με τα ναρκωτικά, αλκοόλ, κάπνισμα. Συνήθως ψεύδεται σχετικά με τον χρόνο τον οποίο είναι συνδεδεμένος στο διαδίκτυο.

Όπως προαναφέρθηκε, η εξάρτηση στο διαδίκτυο, πλέον αναγνωρίζεται από την ψυχιατρική κοινότητα ως ξεχωριστή ψυχοσωματική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από :

- Συμπτώματα στέρησης, κυρίως τρόμο και ανησυχία
- Κατάθλιψη και ευερεθιστότητα
- Ανάγκη για όλο και περισσότερο αύξηση στην διάρκεια χρήσης του διαδικτύου
- Διακοπή κοινωνικών σχέσεων

Εκτιμάται ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο χρειάζεται ειδική θεραπεία όπως η εξάρτηση από τις ναρκωτικές ουσίες ή το αλκοόλ (Σιώμος & συν, 2010).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2:

Διαδικτυακός εθισμός και έφηβοι την περίοδο της πανδημίας Covid-19

2.1 Αίτια διαδικτυακού εθισμού εφήβων

Εξαιτίας της εύκολης προσβασιμότητας του, το διαδίκτυο είναι αρκετά δελεαστικό στους έφηβους. Σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ. η εφηβεία αποτελεί την ηλικία μεταξύ 11 έως 19 ετών. Κατά την περίοδο αυτή συντελούνται σημαντικές αλλαγές και θεωρείται ως μια μεταβατική περίοδος ανάμεσα στην παιδική και την ώριμη ηλικία. Αν η χρήση του διαδικτύου πραγματοποιείται σε λογικά πλαίσια, έχει θετικές επιδράσεις στην ζωή των εφήβων, λόγω όμως της ευαλωτότητας τους, συνήθως ξεπερνούν τα όρια χρήσης του (Kuss et al, 2013).

Παράγοντες που ευνοούν την εμφάνιση εθισμού στους εφήβους είναι οι εβδομαδιαίες ώρες χρήσης, η συμμετοχή σε ομαδικά διαδικτυακά παιχνίδια και η αναζήτηση πορνογραφικού υλικού. Σημαντικό ρόλο επίσης, έχει η έλλειψη επικοινωνίας των μελών της οικογένειας, η κακή επίδοση στα μαθήματα του σχολείου και η υιοθέτηση άλλων συμπεριφορών κινδύνου (ναρκωτικά, αλκοόλ κ.ο.κ.) (Lam et al, 2009).

Από την ποιοτική μελέτη EU NETADB (Dreier Michael και συν, 2012) προκύπτουν 4 κατηγορίες εξάρτησης που διαχωρίζουν τους έφηβους χρήστες:

Α) Ο παγιδευμένος: Έφηβοι χρήστες με χαμηλή αυτοπεποίθηση και μειωμένες κοινωνικές δεξιότητες παραμελούν βασικές υποχρεώσεις και έχουν υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο, αναγνωρίζουν τις αρνητικές επιπτώσεις του αλλά αδυνατούν να ελαττώσουν την χρήση του.

Β) Ο ζογκλέρ: Ο τύπος αυτός προσπαθεί να εξισορροπήσει τις διαδικτυακές και τις έξω-διαδικτυακές δραστηριότητες γεγονός που του δημιουργεί υπερβολικό άγχος.

Γ) Αυτός που ολοκληρώνει έναν πλήρη κύκλο: Ο τύπος αυτός έχει ικανοποιητική ψυχοκοινωνική λειτουργικότητα και βιώνει έναν κύκλο υπερβολής σε σχέση με το διαδίκτυο μέσω της αυτοδιόρθωσης όπου βγαίνει από τον κύκλο αυτόν.

Δ) Αυτός που βαριέται τα πάντα: Ο τύπος αυτός χαρακτηρίζεται από μειωμένη εξω-διαδικτυακή δραστηριότητα και δεν υπάρχουν εναλλακτικές δραστηριότητες που να τον ενδιαφέρουν.

Το μοντέλο αυτό δύναται να χρησιμοποιηθεί σαν ένας τρόπος κατάταξης των εφήβων με ΔΔΣ:

- Οι τύποι Α και Δ πιθανότατα να μην μπορέσουν να αυτό- διορθωθούν και πιθανόν θα χρειαστούν παρέμβαση ειδικού.
- Οι τύποι Α και Δ μπορεί να έχουν φτωχότερη πρόγνωση και συν-νοσηρότητα (καταθλιπτικό συναίσθημα, άγχος κλπ).
- Οι τύποι Β και Γ συχνά είναι λειτουργικοί χρήστες όπου είναι πιθανόν να αυτό- διορθωθούν και να μην χρειάζονται την παρέμβαση του ειδικού (Dreier Michael και συν, 2012).

Αναπτυξιακοί παράγοντες εθισμού στο διαδίκτυο μπορούν να θεωρηθούν οι:

- Προσωπικότητα του εφήβου. Συνήθως τα άτομα αυτά διαθέτουν δυσκολία στις κοινωνικές δεξιότητες και χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- Οικογενειακό περιβάλλον. Διαζύγιο γονέων, έλλειψη επικοινωνίας μεταξύ των μελών της οικογένειας, κοινωνική απομόνωση των εφήβων.
- Κοινωνικές συνθήκες και σύνοδες ψυχικές διαταραχές. Η κατάθλιψη και η μοναξιά οδηγούν στην χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή. Διαταραχές διπολικού τύπου και γενικότερες διαταραχές της διάθεσης σχετίζονται άμεσα με την εμφάνιση του συγκεκριμένου τύπου εθισμού. Οι περισσότεροι έφηβοι επίσης με διαδικτυακή εξάρτηση εμφανίζουν συμπτώματα κατάθλιψης, κοινωνικής απομόνωσης και επιθετικότητας καθώς και συμπτώματα ΔΕΠ-Υ (Φρούντα, 2015).

Η ίδια η φύση του διαδικτύου φαίνεται να είναι ιδιαίτερα εθιστική γεγονός που αποτελεί μια από τις βασικότερες αιτίες εθισμού στο διαδίκτυο (Σιώμος, 2011).

Μετά από μια κουραστική ημέρα το διαδίκτυο είναι το μέσο με το οποίο ο έφηβος μπορεί να επικοινωνήσει άμεσα και γρήγορα με τους φίλους του. Υπάρχει ανάγκη για χαλάρωση και ξεκούραση, έτσι με το να περιηγείται στο διαδίκτυο ο έφηβος, διασκεδάζει χαλαρώνει και συγχρόνως ξεχνιέται χωρίς να χρειαστεί να βγει έξω από το σπίτι. Ύστερα από πολύωρο διάβασμα προτιμούν να αφιερώσουν τον ελάχιστο χρόνο τους σε μια απρόσωπη επικοινωνία στο διαδίκτυο παρά να κάνουν κάποια εξωτερική δραστηριότητα ή έστω να επικοινωνήσουν με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς τους. Όσο αφορά την περίοδο της καραντίνας λόγω της πανδημίας Covid-19, κύριες αιτίες αύξησης του διαδικτυακού εθισμού αποτελούν η παύση όλων των εξωτερικών δραστηριοτήτων συμπεριλαμβανόμενου της αναστολής λειτουργίας όλων των σχολικών βαθμίδων και η αναγκαστική παραμονή περισσότερου χρονικού διαστήματος στο σπίτι πέραν των κανονικών συνθηκών όπως και η απαγόρευση συναθροίσεων με φίλους. Με την κυριαρχία του αισθήματος φόβου για την υγεία των ίδιων των εφήβων αλλά και των οικογενειών τους, μόνη διέξοδος τους για την διασκέδαση, επικοινωνία αλλά και την διεκπεραίωση των βασικών αναγκών τους κατέφυγαν στην πολύωρη καθημερινή και πολλές φορές αδιάκοπη χρήση του διαδικτύου και την χρήση οθονών (Zeynep Aközlü et al, 2021). Σημαντικό ρόλο σε αυτή

την κατάσταση διαδραμάτισε και η υποχρεωτική εξ' αποστάσεως εκπαίδευση της μαθητικής κοινότητας λόγω του ότι οι έφηβοι αναγκάζονταν να περνούν αρκετές ώρες μπροστά από την οθόνη του υπολογιστή για την παρακολούθηση των μαθημάτων τους γεγονός που επιβάρυνε σημαντικά το εβδομαδιαίο συνολικό ποσοστό χρήσης του διαδικτύου (Ελληνικό κέντρο ασφαλούς διαδικτύου,).

Η ενασχόληση των εφήβων με τα διαδικτυακά παιχνίδια είναι ένας από τους κύριους τρόπους διασκέδασης και ψυχαγωγίας. Αποτέλεσμα αυτής της ενασχόλησης είναι η κοινωνική απομόνωση και η επιθετικότητα διότι δεν ευνοούν το λειτουργικό πνεύμα και την συνεργασία μεταξύ των παικτών (Ha et al, 2007).

Τα άτομα που διαθέτουν χαμηλή αυτοπεποίθηση είναι περισσότερο ευάλωτα στον εθισμό του διαδικτύου, καθώς οι περισσότεροι από αυτούς ντρέπονται για την εξωτερική τους εμφάνιση με αποτέλεσμα να προτιμούν την <<ασφάλεια>> που τους παρέχει το διαδίκτυο και να αποφεύγουν την άμεση επικοινωνία. Οι έφηβοι με αυτά τα χαρακτηριστικά συνήθως απομονώνονται και γίνονται εσωστρεφή, συνεπώς <<κολλούν>> στην οθόνη ενός υπολογιστή. Ο έφηβος μέσω του διαδικτύου μπορεί να παρουσιάσει την προσωπικότητα του και τον εαυτό του όπως εκείνος επιθυμεί γεγονός που ικανοποιεί τις συναισθηματικές του ανάγκες να νιώθει ανεκτός από τους υπόλοιπους (Pratarelli et al, 2002).

2.2 ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ

Σύμφωνα με έρευνα της μονάδας εφηβικής υγείας της Β' Πανεπιστημιακής παιδιατρικής κλινικής του νοσοκομείου παιδών Παναγιώτη & Αγλαΐας Κυριακού που πραγματοποιήθηκε το 2010 με δείγμα 1007 εφήβους ηλικίας μεταξύ 11 έως 16 ετών παρατηρείται ότι:

- ❖ Παρατηρήθηκε ότι το ποσοστό των εφήβων με συμπεριφορές εξάρτησης ήταν μεγαλύτερο σε πόλεις στην Επαρχία σε σύγκριση με πόλεις στην Αττική (3,4% αντί 1,3%).
- ❖ Ένα ποσοστό 2,4% των εφήβων εμφανίζουν εξάρτηση στο διαδίκτυο και το 19,1% οριακή αύξηση της χρήσης του, γεγονός που δείχνει αυξητική τάση των ποσοστών υπερβολικής χρήσης.
- ❖ Το 53% των εφήβων δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν το internet για χρονική διάρκεια μεγαλύτερη του ενός έτους.
- ❖ 26% ανέφερε καθημερινή χρήση ενώ το 8% χρήση μεγαλύτερη των 20 ωρών την εβδομάδα.
- ❖ 55,2% της χρήσης αφορά τα παιχνίδια
- ❖ 45,3% δήλωσαν ότι <<κατεβάζουν>> τραγούδια, ταινίες κ.λ.π. δωρεάν.
- ❖ Το 4,2 δήλωσε ότι έχει δεχτεί cyberbullying
- ❖ Ποσοστό εφήβων 49,43% αναφέρει ότι κάνει χρήση πορνογραφικών ιστοσελίδων
- ❖ 6,24% δηλώνει ότι κάνει χρήση του διαδικτύου για τυχερά παιχνίδια (Μ.Ε.Υ., 2010).

Σε ποσοτική έρευνα που πραγματοποιήθηκε από την Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) σε συνεργασία με άλλες Ευρωπαϊκές Χώρες κατά το έτος 2011-2012 σε έφηβους ηλικίας 14-17 ετών αποδείχτηκε ότι:

- Ποσοστό 1,2% του δείγματος παρουσιάζει εθιστική διαδικτυακή συμπεριφορά ενώ το 12,7% οριακή διαδικτυακή συμπεριφορά
- Ισπανία, Ρουμανία & Πολωνία εμφανίζουν τα υψηλότερα ποσοστά Δυσλειτουργικής Διαδικτυακής Συμπεριφοράς (ΔΔΣ) ενώ η Γερμανία και η Ισλανδία τα χαμηλότερα
- Τα αγόρια έφηβοι μεγαλύτερης ηλικίας και με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο των γονέων παρουσιάζουν μεγαλύτερα ποσοστά ΔΔΣ
- Τα τυχερά παιχνίδια, τα κοινωνικά δίκτυα και τα ηλεκτρονικά ή διαδικτυακά παιχνίδια είναι δραστηριότητες που σχετίζονται με ΔΔΣ. Η ενασχόληση με τις σχολικές εργασίες έχει αρνητική συσχέτιση με την ΔΔΣ, δηλαδή όσο περισσότερο ασχολούνται οι έφηβοι με εκπαιδευτικές δραστηριότητες στο διαδίκτυο, τόσα λιγότερα χαρακτηριστικά ΔΔΣ εμφανίζουν.

Σχετικά με τις συμπεριφορές υψηλού κινδύνου στο διαδίκτυο η έρευνα κατέδειξε ότι:

- Το 53,8% του δείγματος έχει εκτεθεί σε σεξουαλικό περιεχόμενο
- Το 63% έχει εκτεθεί σε επικοινωνία με αγνώστους στο διαδίκτυο
- Το 45,7% από αυτούς που επικοινωνούν με αγνώστους στο διαδίκτυο έχουν συναντήσει με φυσική παρουσία κάποιον που γνώρισαν στο διαδίκτυο
- Το 21,9% του συνολικού δείγματος αναφέρει κάποια εμπειρία διαδικτυακού εκφοβισμού
- 53,5% από αυτούς που αναφέρουν κάποια εμπειρία διαδικτυακού εκφοβισμού δηλώνουν ότι αυτό τους έβλαψε με κάποιο τρόπο
- Το 92% του δείγματος δηλώνουν ότι είναι μέλη σε τουλάχιστον ένα μέσο κοινωνικής δικτύωσης
- Το 39,4% των εφήβων δηλώνει ενασχόληση τουλάχιστον για δύο ώρες ημερησίως
- Το 5,9% του δείγματος ασχολούνται με τυχερά παιχνίδια στο διαδίκτυο (τζόγος)
- Η Ρουμανία και η Ελλάδα έχουν τα υψηλότερα ποσοστά τζόγου στο διαδίκτυο και στον πραγματικό κόσμο
- Το 61,8% του συνολικού δείγματος ασχολούνται με ηλεκτρονικά διαδικτυακά παιχνίδια
- Η ενασχόληση με ηλεκτρονικά διαδικτυακά παιχνίδια πάνω από 2,6 ώρες ημερησίως έχει συσχετιστεί με ΔΔΣ (Τσίτσικα και συν, 2012).

Σύμφωνα με την διεξαγωγή ποιοτικής έρευνας με θέμα: << Έφηβοι πλοηγούμενοι σε ψηφιακά μονοπάτια: Μια ποιοτική διερεύνηση της χρήσης του διαδικτύου στην Ευρώπη>>, καταγράφεται ότι: Μέσω του διαδικτύου διευκολύνεται η καθημερινότητα των εφήβων, ωστόσο υπάρχουν έφηβοι που αναζητούν ψυχοκοινωνική ενδυνάμωση μέσω του διαδικτύου. Η ενδυνάμωση προκύπτει μέσω των θετικών σχολίων (likes), επιτυχίες και διακρίσεις από τα διαδικτυακά παιχνίδια, όπου η ενδυνάμωση αυτή καλύπτει τα υπάρχοντα κενά τους (Dreier et al, 2012).

Κατά την περίοδο της πανδημίας Covid-19 σε μελέτη που πραγματοποιήθηκε στην Ελλάδα από την Τσίτσικα Α., 2021 για την μονάδα εφηβικής υγείας (Μ.Ε.Υ.) του ΕΚΠΑ,

πραγματοποιώντας ποσοτική και ποιοτική έρευνα σχετικά με το θέμα καταδεικνύει ότι τα ποσοστά διαδικτυακής εξάρτησης στην Ελλάδα την περίοδο της πανδημίας παρουσιάζουν αύξηση 50-60% και τα σοβαρά περιστατικά εξάρτησης αύξηση 15% σε σχέση με προγενέστερες έρευνες όπου τα ποσοστά εθισμού στην εφηβεία ήταν 30-40% και οι σοβαρές συμπεριφορές εξάρτησης σε ποσοστό 8%.

Ακόμη παρατηρήθηκε αύξηση σε ποσοστό 50% των συμπεριφορών υψηλού κινδύνου στο διαδίκτυο όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός, ρητορικές μίσους μέσω του διαδικτύου, επιθετικότητα.

Σχετικά με την τηλεκπαίδευση η έρευνα κατέδειξε ότι πρόσφερε αρκετά, αλλά κούρασε ιδιαίτερα τους μαθητές και παρατηρήθηκε άρνηση επιστροφής στην κανονική σχολική ζωή, καθώς επίσης και έλλειψη κινήτρου στο να βγουν τα παιδιά από το σπίτι.

Οι αλλαγές στην συμπεριφορά των εφήβων ήταν μεγάλες, καθώς παρατηρήθηκε υπερβολικό άγχος, διπλασιασμός του καταθλιπτικού συναισθήματος ακόμη και περιστατικά αυτοτραυματισμού κυρίως σε κορίτσια (Τσίτσικα, 2021).

Όσο αφορά μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί στο εξωτερικό σχετικά με την χρήση του διαδικτύου από τους εφήβους κατά την περίοδο της καραντίνας, σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2020 από τον Rocco Servidio et al, 2020 και αφορούσε στην διερεύνηση του φόβου για την πανδημία Covid-19, το άγχος την κατάθλιψη και την συσχέτιση τους με τον εθισμό στο διαδίκτυο σε 454 Ιταλούς μαθητές κατά την διάρκεια του πρώτου <<lockdown>>, τα αποτελέσματα κατέδειξαν ότι υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ του φόβου για τον covid-19 και του εθισμού στο διαδίκτυο. Επίσης ο φόβος αυτός μεσολαβεί μεταξύ του άγχους και του εθισμού στο διαδίκτυο (Servidio et al, 2020).

Σε άλλη μελέτη που πραγματοποιήθηκε τον Απρίλιο του 2020 και αφορά τις επιπτώσεις της πανδημίας στην ψυχική υγεία των παιδιών στην χώρα της Ινδίας αναδείχτηκε ότι τα παιδιά και οι έφηβοι έχουν επηρεαστεί κατά πολύ από την πανδημία και τις συνέπειες της ιδιαίτερα τα παιδιά και οι έφηβοι οι γονείς των οποίων είναι οι ίδιοι επηρεασμένοι λόγω της πανδημίας, είτε νόσησαν από τον ιό, είτε εκτέθηκαν στον ιό και χρειάστηκε να παραμείνουν σε καραντίνα, είτε είναι εργαζόμενοι σε νοσοκομεία την περίοδο αυτή.

Τα παιδιά και οι έφηβοι αυτοί βρέθηκε ότι λόγω της μακράς παραμονής τους στο σπίτι έκαναν αυξημένη χρήση του διαδικτύου και της τηλεόρασης, κάτι το οποίο μπορεί να τα οδηγήσει σε ψυχοκοινωνικά προβλήματα, όπως η χαμηλή αυτοεκτίμηση. Λόγω της αυξημένης χρήσης του διαδικτύου είναι πιθανό να οδηγηθούν σε διαταραχή εθισμού στο διαδίκτυο ακόμη και να εκτεθούν σε καταστάσεις διαδικτυακού εκφοβισμού (cyberbullying) που μπορεί να βλάψουν την ψυχική τους υγεία (Kalrna Thakur et al, 2020).

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Κίνα το 2019 σχετικά με τον διαδικτυακό εθισμό και τους σχετιζόμενους ψυχολογικούς παράγοντες σε παιδιά και εφήβους έξι έως δεκαοχτώ ετών την διάρκεια της πανδημίας ,αναδείχτηκε ότι:

Από συνολικό δείγμα 2050 συμμετεχόντων ποσοστό 2,68% πληροί τα κριτήρια εθιστικής χρήσης του διαδικτύου (IAT >70) σύμφωνα με την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου Young's Internet Addiction Test (IAT), ενώ ποσοστό 33,37% των συμμετεχόντων ταξινομήθηκαν σαν προβληματικοί χρήστες του διαδικτύου. Ακόμη η έρευνα κατέδειξε ότι τα υψηλά ποσοστά άγχους και κατάθλιψης που βρέθηκαν, σχετίζονται με τα υψηλά ποσοστά χρήσης του διαδικτύου (Huixi Dong et al, 2019).

Ακόμη μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε το 2020 στην Ισπανία με θέμα τον εθισμό και την χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης κατά την διάρκεια της πανδημίας με δείγμα 310 μαθητές κολεγίων, κατέδειξε ότι:

Ποσοστό 47,1% του δείγματος παρουσιάζει υπερβολική χρήση του διαδικτύου και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και ποσοστό 27,7% έλλειψη αυτοελέγχου στην χρήση κοινωνικών δικτύων κατά την διάρκεια του πρώτου κύματος της πανδημίας (Galan et al, 2020.)

Τον Μάρτιο του 2020, η Min-Pei Lin διενέργησε έρευνα σχετικά με την επικράτηση του διαδικτυακού εθισμού κατά την περίοδο της πανδημίας και την αναγνώριση των παραγόντων κινδύνου μεταξύ μαθητών Λυκείου στην περιοχή της Ταιβάν.

Η έρευνα αφορούσε δείγμα μεταξύ 1060 συμμετεχόντων και τα αποτελέσματα της κατέδειξαν ότι το ποσοστό επικράτησης της χρήσης του διαδικτύου ανέρχεται σε 24,4% κατά την διάρκεια εκείνης της περιόδου. Στα αποτελέσματα επίσης φάνηκε ότι εκτός των δημογραφικών στοιχείων και της οικογενειακής κατάστασης των ατόμων αυτών, βρέθηκε να είναι μεγαλύτεροι σε ηλικία, να έχουν αυξημένη νευρική δραστηριότητα, παρορμητικότητα, συμπτώματα κατάθλιψης και χαμηλής αυτοεκτίμησης, χαμηλή υποστήριξη από το ευρύτερο κοινωνικό τους περιβάλλον και υψηλότερη εικονική υποστήριξη μέσω του διαδικτύου, παράγοντες που σχετίζονται με τα αυξημένα ποσοστά διαδικτυακού εθισμού (Lin, 2020).

Μια ακόμη συγκριτική μελέτη πραγματοποιήθηκε από το Sichuan Positive Youth Development Cohort (SPYD) της πόλης Chengdu στην Κίνα, με δείγμα 10,370 παιδιά 6 έως 15 ετών από 5 διαφορετικά σχολεία της περιοχής, με θέμα τα επίπεδα ψυχικής υγείας των μαθητών πριν και κατά την διάρκεια της πανδημίας Covid-19.

Η συλλογή των δεδομένων μέσω της συμπλήρωσης ερωτηματολογίων αφορούσε ευρήματα σχετικά με την αυτοκτονία και τον αυτό-τραυματισμό, το άγχος, την κατάθλιψη, τον διαδικτυακό εθισμό, και κοινωνικό-δημογραφικά δεδομένα των ίδιων των μαθητών και των οικογενειών τους.

Σχετικά με τα αποτελέσματα της έρευνας για τον εθισμό στο διαδίκτυο, αυτά κατέδειξαν ότι τα ποσοστά του διαδικτυακού εθισμού αυξήθηκαν σημαντικά κατά την περίοδο της πανδημίας ((1·13, 1·01-1·26)) σε σχέση με το διάστημα πριν την έναρξη της, τον Ιανουάριο του 2019, μαζί με την αύξηση αυτοκτονικών τάσεων και αποπειρών (Kun Zou et al, 2020).

Μια ακόμη μελέτη που είναι σημαντικό να αναφερθεί αφορά στην χρήση οθονών και συγκεκριμένα στην χρήση <<έξυπνων>> τηλεφώνων (smartphones) από παιδιά και έφηβους στην Κίνα κατά την διάρκεια της πανδημίας. Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε για την συλλογή των ευρημάτων ήταν η διαμόρφωση μοντέλων εξάρτησης στην χρήση smartphones χρησιμοποιώντας οπτικοποιημένα γραφήματα και αναλύσεις δέντρου αποφάσεων (decision tree analysis).

Τα αποτελέσματα ανέδειξαν ότι, τα επίπεδα εθισμού των παιδιών και των εφήβων στα smartphones κατά την διάρκεια της πανδημίας Covid-19 βρέθηκε να είναι σημαντικά υψηλά, σε ποσοστό 849 (23,5%) σε δείγμα 3,615 συμμετεχόντων. Βάσει των αποτελεσμάτων βρέθηκε ότι τα κορίτσια είναι πιο επιρρεπή στην εμφάνιση του συγκεκριμένου εθισμού, καθώς επίσης σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν η συχνότητα

χρήσης του κινητού τηλεφώνου όπως και άτομα με αγχώδεις διαταραχές είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν εθισμό στα smartphones (Li Duan et al, 2021).

2.3 Κίνδυνοι από την χρήση του διαδικτύου στους εφήβους

Οι κυριότεροι κίνδυνοι που μπορεί να αντιμετωπίσουν οι έφηβοι κατά την πλοήγηση τους στο διαδίκτυο είναι:

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός (cyberbullying), όπου πραγματοποιείται παρενόχληση μέσω ηλεκτρονικών μέσων (μηνυμάτων και ηλεκτρονικού ταχυδρομείου) και περιλαμβάνουν ύβρεις, απειλές, υποτιμητικά σχόλια με σκοπό την γελοιοποίηση/ δυσφήμιση του εκάστοτε θύματος, πειράγματα με στόχο την διασκέδαση, δυσφήμιση σε τρίτους, παρενόχληση.

Τα κίνητρα των εκφοβιστών συνήθως είναι η ανάγκη για επιβολή δύναμης, ο θυμός, η αντεκδίκηση ακόμα και η ανάγκη για προσοχή. Καίριο ρόλο επίσης διαδραματίζει το ότι ο εκφοβισμός μέσω του διαδικτύου είναι <<ασφαλής>>, διότι είναι δυσκολότερο να συλληφθεί ο θύτης. Μορφές διαδικτυακού εκφοβισμού αποτελούν:

- Παρενόχληση και παρεμβολή στις διαδικτυακές δραστηριότητες του χρήστη
- Παραβίαση διαδικτυακών λογαριασμών
- Επαναλαμβανόμενη αποστολή ηλεκτρονικών μηνυμάτων ή τηλεφωνικών κλήσεων
- Η δημιουργία ψευδών διαδικτυακών λογαριασμών
- Ο διαμοιρασμός των προσωπικών δεδομένων του χρήστη σε διάφορους παραλήπτες
- Προτροπή ατόμων με σκοπό την παρακολούθηση μέσω διαδικτύου και υποβολή σε μικρές αλλά επαναλαμβανόμενες επιθέσεις του χρήστη (Strom, 2006).

Ο εκφοβισμός μπορεί να είναι άμεσος ή έμμεσος και τα μέσα που χρησιμοποιούνται για τον εκφοβισμό μπορεί να είναι μέσω των κοινωνικών δικτύων, μέσω μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή μέσω γραπτών μηνυμάτων. Άλλοι κίνδυνοι αποτελούν η αποπλάνηση παιδιών μέσω διαδικτύου από επιτήδειους ενήλικες που παριστάνουν συνομήλικους τους, με απώτερο σκοπό την φυσική συνάντηση με το θύμα που καταλήγει σε σεξουαλική παρενόχληση ακόμη και βιασμό (Σαμαρά, 2011).

Σε έρευνα που πραγματοποίησε η Γρηγοράκη Μαρία και συν, 2013, σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό κυρίως μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε μαθητές 11 έως 15 ετών σε δύο σχολεία του Πειραιά βρέθηκε ότι: Σε ερώτηση αν έχουν βρεθεί οι ίδιοι θύματα διαδικτυακού εκφοβισμού ποσοστό 66,3% απαντάει θετικά με το 22,4% να αφορά σχόλια προς την εξωτερική τους εμφάνιση και 21,5% σχόλια επικριτικά προς την συμπεριφορά τους. Σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας αυτής προκύπτει ότι ο διαδικτυακός εκφοβισμός υπερτερεί του σχολικού εκφοβισμού.

Όσο αφορά την αντιμετώπιση τέτοιων περιστατικών από τους ίδιους, το 9,6% του δείγματος αποθηκεύει τα προσβλητικά σχόλια για προληπτικούς σκοπούς, ενώ μόλις το 8,1% προχωρά σε αναφορά του συμβάντος στην δίωξη του Ηλεκτρονικού Εγκλήματος, γεγονός που καταδεικνύει την <<φτωχή>> ενημέρωση των νέων σχετικά με την αντιμετώπιση τέτοιων περιστατικών (Γρηγοράκη και συν, 2013).

Η διαδικτυακή αποπλάνηση αποτελεί την προσπάθεια επιτήδειων ενηλίκων να αναπτύξουν σχέσεις εμπιστοσύνης με διάφορα ανήλικα υποψήφια θύματα με απώτερο σκοπό την αποπλάνηση τους. Η ανωνυμία και η αδυναμία οπτικής επαφής που προσφέρει το διαδίκτυο γίνεται εύφορο περιβάλλον για τον εκάστοτε ενήλικο χρήστη, όπου προσπαθεί να εξαπατήσει τον ανήλικο έφηβο κερδίζοντας την εμπιστοσύνη του ανάλογα την ευαλωτότητα του. Οι έφηβοι αποφασίζουν να συνομιλήσουν με αγνώστους κυρίως για την διασκέδαση τους, την δημιουργία νέων γνωριμιών και σχέσεων, την ικανοποίηση της ανάγκης για επικοινωνία. Συνήθως άτομα που αποτελούν εύκολους στόχους για διαδικτυακή αποπλάνηση είναι άτομα χωρίς πολλούς φίλους, αποξενωμένα, απομονωμένα με ανάγκη για υποστήριξη και αποδοχή (Young et al, 2007). Είναι σημαντικό λοιπόν οι έφηβοι με την σωστή ενημέρωση, να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν αυτά τα σημάδια και να μην εξαπατώνται από τους επιτήδειους ενήλικους συνομιλητές τους.

Ένας σημαντικός κίνδυνος είναι και ο εθισμός στα διαδικτυακά παιχνίδια όπου μπορεί να εξελιχθεί σε εθισμό στον διαδικτυακό τζόγο, διότι παρόλο που η συμμετοχή σε αυτά τα τυχερά παιχνίδια επιτρέπεται στην ηλικία των 21 ετών και άνω, τα παιδιά μπορούν να παρακολουθήσουν τα παιχνίδια από άλλες σελίδες με τον τρόπο αυτό εξοικειώνονται από πολύ νωρίς και σταδιακά μπορεί να εθιστούν στον διαδικτυακό τζόγο (Αναστασίου, 2020).

Ένας από τους σημαντικότερους κινδύνους στο διαδίκτυο που μπορεί να βλάψει ακόμη και την σωματική ακεραιότητα των παιδιών είναι τα λεγόμενα διαδικτυακά παιχνίδια <<θανάτου>>. Μεγάλος αριθμός νέων κυρίως σε χώρες του εξωτερικού έχει οδηγηθεί σε αυτό- τραυματισμό ακόμη και σε αυτοκτονία ακολουθώντας κατά γράμμα τις οδηγίες του παιχνιδιού. Τα κέντρα ασφαλούς διαδικτύου στην Ευρώπη κάνουν λόγο για περιστατικά αναφορών μιας επικίνδυνης πρόκλησης στο διαδίκτυο για ένα άτομο με το όνομα <<Jonathan Galindo>>, το οποίο στέλνει μηνύματα σε παιδιά και εφήβους και τους ενθαρρύνει να αυτοτραυματιστούν ενώ συμβουλεύει τους νέους που τυχόν θα έρθει σε επαφή μαζί τους να τον αποκλείσουν και να τον αναφέρουν στον διαχειριστή της εκάστοτε πλατφόρμας (Ελληνικό κέντρο ασφαλούς διαδικτύου, 2019).

Ο κίνδυνος σε έκθεση διαδικτυακού πορνογραφικού υλικού επηρεάζει σημαντικά τους έφηβους και προκαλεί την ανησυχία των γονέων. Μελέτες που διεξήχθησαν στην Βρετανία και στις Ηνωμένες Πολιτείες δείχνουν ότι ένα ποσοστό 30% παιδιών έως 10 ετών έχουν παρακολουθήσει υλικό σεξουαλικού περιεχομένου, εκούσια ή ακούσια. Το γεγονός αυτό επηρεάζει κατά κάποιο βαθμό τις μελλοντικές αντιλήψεις των παιδιών ως έφηβοι και ενήλικοι σχετικά με την έννοια της σεξουαλικότητας, υιοθετώντας μια λανθασμένη εικόνα (Αναστασίου, 2020).

Λόγω της έλλειψης της φυσικής αλληλεπίδρασης μεταξύ των εφήβων, υπάρχει ο κίνδυνος μειωμένης ανάπτυξης των διαπροσωπικών σχέσεων και των κοινωνικών δεξιοτήτων. Οι έφηβοι δεν επικοινωνούν σε ικανοποιητικό επίπεδο με τους συνομηλικούς τους, τους γονείς τους και το ευρύτερο κοινωνικό τους περιβάλλον αλλά προτιμούν να περνούν ώρες συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο να γνωρίζουν άτομα μέσω του διαδικτύου και να επικοινωνούν μέσω αυτού. Έτσι εντείνεται το αίσθημα της μοναξιάς μεταξύ των εφήβων και δημιουργείται έλλειψη ανάπτυξης κοινωνικών δεξιοτήτων. Σύμφωνα με μελέτες που πραγματοποιήθηκαν και αφορούσαν οικογένειες που έκαναν συστηματική χρήση του διαδικτύου, παρατηρήθηκε μειωμένη επικοινωνία μεταξύ τους αφού αμφότεροι ξόδευαν τον ελεύθερο χρόνο τους στο διαδίκτυο με αποτέλεσμα την μη ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων (Calvert et al, 2002).

Σοβαρό κίνδυνο κατά την χρήση του διαδικτύου επίσης αποτελούν: η οικονομική εξαπάτηση, η πρόσβαση σε ναρκωτικές ουσίες και σε απαγορευμένα συμπληρώματα διατροφής (αναβολικά) κ.ο.κ. Σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν οι γονείς, στους οποίους εφιστάται η προσοχή για την εκπαίδευση των εφήβων στην προστασία της προσωπικής τους ζωής δηλαδή στην αποφυγή δημοσιοποίησης των προσωπικών τους δεδομένων (ονοματεπώνυμο σχολείο, διεύθυνση κατοικίας, στοιχεία της οικογένειας), καθώς και αποφυγή δημοσιοποίησης φωτογραφιών από ανήλικους διότι ελλοχεύει ο κίνδυνος υποκλοπής τους και επεξεργασίας τους από τρίτους με άλλους σκοπούς (Ελληνικό κέντρο ασφαλούς διαδικτύου, 2019).

2.4 Συνέπειες του εθισμού των εφήβων στην χρήση του διαδικτύου

Οι συνέπειες από τον εθισμό των εφήβων στην χρήση του διαδικτύου είναι πολυάριθμες και τους επηρεάζουν σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής τους. Οι περισσότεροι νέοι εμφανίζουν συμπτώματα κατάθλιψης, άγχους, κακή ψυχολογική διάθεση, κοινωνική απόσυρση και δυσκολία σύναψης κοινωνικών σχέσεων. Δημιουργείται ένα σύνδρομο στέρησης όπου παρουσιάζεται ψυχοσωματική διέγερση, άγχος, εμμονή, εκούσια ή ακούσια κίνηση των δακτύλων. Συνυπάρχουν διαταραχές διατροφής και ύπνου σημεία που επίσης καταδεικνύουν τον εθισμό (Young, 2004).

Παραμελείται η έξω- διαδικτυακή ζωή (δραστηριότητες, χόμπι κ.α.) καθώς επίσης μειώνεται και η σχολική τους επίδοση και κάνουν αρκετές απουσίες με αποτέλεσμα κάποιοι από αυτούς να χάνουν την τάξη. Η μειωμένη επίδοση στο σχολείο ειδικότερα σε μαθητές που συνήθιζαν να είναι επιμελείς στα μαθήματά τους, αποτελεί βασική ένδειξη που θα πρέπει να κινητοποιήσει το περιβάλλον του εφήβου. Παρότι το διαδίκτυο είναι ένα σημαντικό εργαλείο εκπαίδευσης και έρευνας για τους εφήβους, εκείνοι αποφεύγουν να το χρησιμοποιούν για αυτούς τους σκοπούς και προτιμούν να ασχολούνται με τις υπόλοιπες δραστηριότητες που διαθέτει (παιχνίδια, <<σερφάρισμα>> σε ιστοσελίδες κ.ο.κ.). Ακόμη, σημαντική ένδειξη ότι το άτομο έχει περιορίσει σημαντικά τον προσωπικό του χρόνο είναι η παραμέληση της προσωπικής του υγιεινής και ψέματα σχετικά με τον χρόνο παραμονής τους στο διαδίκτυο (Jones, 2001).

Τα άτομα αυτά συνήθως παρουσιάζουν αυτοκτονικές τάσεις κυρίως λόγω της μη διαγνωσμένης κατάθλιψης, έχουν επιθετική συμπεριφορά και παρορμητικότητα, εχθρικότητα και προβλήματα με τον νόμο (Σιώμος και συν, 2010). Επειδή επηρεάζεται η ηθική τους συμπεριφορά μέσα από το <<σερφάρισμα>> ιστοσελίδων οι οποίες είναι ανώνυμες χωρίς να υπάρχει έλεγχος των πηγών για τις πληροφορίες που αναφέρει και ακόμη μπορεί να καταφύγουν στον διαδικτυακό εκφοβισμό των συνομηλίκων τους (Young, 1999).

Λόγω των πολλών ωρών ακινησίας αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης παχυσαρκίας λόγω της έλλειψης φυσικής άσκησης, μυοσκελετικών προβλημάτων (καταπόνηση της μέσης, κόπωση του καρπού κ.ο.κ.) και προβλημάτων όρασης από την πολύωρη χρήση της οθόνης. Υπάρχει επίσης διαταραχή του ύπνου λόγω της υπερβολικής σε χρόνο σύνδεσης στο διαδίκτυο.

Συνέπεια της έλλειψης αυτής είναι το αίσθημα κόπωσης και η αδυναμία του εφήβου να παρακολουθήσει τα μαθήματα του σχολείου , αλλά και μείωση του ανοσοποιητικού του συστήματος με αποτέλεσμα την ευαλωτότητα του εφήβου σε διάφορες ασθένειες (Young,1999).

Σημαντική συνέπεια στον διαδικτυακό εθισμό αποτελούν τα οικογενειακά προβλήματα που δημιουργούνται, λόγω του ότι οι εθισμένοι έφηβοι δαπανούν περισσότερο χρόνο μπροστά από την οθόνη του υπολογιστή, παρά με τα άτομα του οικογενειακού τους περιβάλλοντος, με συνέπεια την σοβαρή διαταραχή στην μεταξύ τους σχέση (Σκαρλάτου, 2013).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Ο ρόλος της οικογένειας

Ο ρόλος της οικογένειας είναι πολύ σημαντικός για την πρόληψη αλλά και την αντιμετώπιση στο σοβαρό ζήτημα του διαδικτυακού εθισμού των εφήβων. Η έλλειψη ορίων στην χρήση του διαδικτύου και η λάθος εκτίμηση του χρόνου που δαπανούν οι έφηβοι σε αυτό, αποτελούν παράγοντες θετικής συσχέτισης του που συνδέονται με την αυξημένη χρήση του διαδικτύου.

Σύμφωνα με έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί φαίνεται ότι οι γνώσεις των γονέων σχετικά με το διαδίκτυο έχουν θετική επίδραση στην εμφάνιση ή όχι εξάρτησης των παιδιών τους στο διαδίκτυο καθώς και άλλα χαρακτηριστικά όπως η ηλικία και το μορφωτικό τους επίπεδο, αλλά και η υπερβολική χρήση από τους γονείς, φαίνεται ότι επηρεάζουν την ανάπτυξη εθιστικών συμπεριφορών στους εφήβους (Siomos et al, 2012).

Η γονική παρέμβαση θεωρείται πολύ σημαντική, διότι οι γονείς είναι εκείνοι που θα πρέπει να παρακολουθούν την δραστηριότητα των παιδιών τους στο διαδίκτυο, να τους εξηγήσουν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της χρήσης του και να τους ενημερώσουν για τους κινδύνους που είναι πιθανόν να αντιμετωπίσουν αλλά και να τους προτείνουν τρόπους πρόληψης και ασφαλούς περιήγησης στο διαδίκτυο (Nikeen & De Haan, 2015).

Η γονική παρέμβαση εξαρτάται από διάφορους παράγοντες οι οποίοι σχετίζονται με την αποτελεσματικότητα, το είδος και την ένταση των πρακτικών αυτών. Στην περίπτωση όπου ο ηλεκτρονικός υπολογιστής βρίσκεται στο δωμάτιο των παιδιών, αυτόματα δεν μπορεί να υπάρχει έλεγχος από τους γονείς για τον χρόνο χρήσης του από τους εφήβους αλλά και για το περιεχόμενο των ιστοσελίδων το οποίο επισκέπτονται. Αυτός ο παράγοντας δρα ανασταλτικά στην παρέμβαση των γονέων.

Ο γονέας θα πρέπει να ενημερώσει το παιδί ή τον έφηβο ανάλογα και κατάλληλα σύμφωνα με την ηλικία, το φύλο του και το επίπεδο των γνώσεων του στον χειρισμό του διαδικτύου. Θα πρέπει ο νέος έφηβος να ενθαρρύνεται να μιλήσει και να εκφράσει τους προβληματισμούς του σχετικά με τα οφέλη και τους κινδύνους του διαδικτύου, να είναι ειλικρινείς και να εκπαιδεύσουν τον έφηβο να θέτει όρια και να καλλιεργήσει τον αυτό-έλεγχο σχετικά με την χρήση του διαδικτύου και να τηρεί τους κανόνες για την ασφαλή χρήση του. Σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την γονική παρέμβαση είναι και η

ενημέρωση που παρέχει το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον σχετικά με την ασφαλή χρήση του διαδικτύου (Sonck et al, 2013).

Σύμφωνα με τον Argyriou et al, 2015, προκύπτουν τέσσερις τύποι γονικής παρέμβασης όσο αφορά την χρήση του διαδικτύου οι οποίοι είναι : Ο αυταρχικός, ο παραχωρητικός, ο αδιάφορος και ο δημοκρατικός ή διαλεκτικός γονέας.

Ο αυταρχικός γονέας παρεμβαίνει περιοριστικά σχετικά με την χρήση του διαδικτύου από τον έφηβο ή το παιδί, ο παραχωρητικός γονέας επιλέγει να είναι παρών κατά την χρήση του παιδιού στο διαδίκτυο χωρίς όμως να παρεμβαίνει και ο δημοκρατικός ή διαλεκτικός τύπος χρησιμοποιεί το διαδίκτυο μαζί με τον έφηβο(Argyriou et al, 2015).

Από την έρευνα των Livingstone, Haddon, Gorzig & Olafsson, 2011, προκύπτουν δύο επιπρόσθετοι τύποι γονικής παρέμβασης, η παρακολούθηση και η τεχνική διαμεσολάβηση. Όσο αφορά την τεχνική διαμεσολάβηση αποσκοπεί στον έλεγχο ή περιορισμό του περιεχομένου (ιστοσελίδων κ.ο.κ.) των οποίων επισκέπτονται τα παιδιά/ έφηβοι μέσω ειδικού λογισμικού όπως και την χρήση προγραμμάτων φιλτραρίσματος με σκοπό τον έλεγχο των ιστοσελίδων που επισκέπτονται. Μέσω της παρακολούθησης ο γονέας μπορεί να ελέγξει το ιστορικό των σελίδων που επισκέπτεται το παιδί του, καθώς και το ιστορικό των μηνυμάτων που ανταλλάσσει κατά την ώρα απουσίας του (Livingstone et al, 2011).

Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Valcke, Schellens, Keer & Gerarts 2010, σχετικά με τον τύπο παρέμβασης με τον οποίο οι γονείς ελέγχουν την χρήση του διαδικτύου στα παιδιά τους, προκύπτουν οι ακόλουθοι τύποι παρέμβασης: το επιτρεπτικό στυλ όπου οι γονείς ενδίδουν στις πιέσεις των παιδιών τους για περαιτέρω χρήση του διαδικτύου και την αποφυγή αντιπαράθεσης μαζί τους, γεγονός που αυξάνει την ψυχική επικοινωνία μεταξύ τους. Το αυστηρό στυλ, όπου θέτονται συγκεκριμένοι κανόνες σχετικά με τον τρόπο χρήσης του διαδικτύου, το αυταρχικό στυλ όπου επιβάλλουν τους κανόνες χωρίς να ακούνε την σύμφωνη γνώμη των παιδιών, τέλος, το ελευθεριάζον στυλ στο οποίο οι γονείς δεν παρεμβαίνουν στο ζήτημα της χρήσης του διαδικτύου από τα παιδιά, συνεπώς δεν τα ενθαρρύνουν ούτε τα αποτρέπουν στο να προβαίνουν σε χρήση του (Valcke et al, 2010).

Από τα παραπάνω στοιχεία προκύπτει ότι, οι γονείς επηρεάζονται από πολλούς παράγοντες σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο θα παρέμβουν στην χρήση του διαδικτύου των παιδιών τους και σίγουρα ο τρόπος και το στυλ παρέμβασης τον οποίο θα ακολουθήσουν θα έχει επίδραση στην χρήση που θα κάνει και στον τρόπο που θα το χρησιμοποιήσει.

Είναι σημαντικό να θέτονται συγκεκριμένα όρια στους εφήβους σχετικά με την χρήση του διαδικτύου και προκειμένου η πλοήγηση για αυτούς να είναι ασφαλής είναι θεμιτό να ακολουθήσουν συγκεκριμένες πρακτικές:

- Θα πρέπει ο υπολογιστής να βρίσκεται σε κοινόχρηστο χώρο προκειμένου να υπάρχει εποπτεία από ενήλικα
- Να μην χρησιμοποιούν το διαδίκτυο ως μέσο τιμωρίας ή επιβράβευσης
- Να επιχειρήσουν οι ίδιοι εξερεύνηση του διαδικτύου ώστε να είναι σε θέση να βοηθήσουν τα παιδιά τους αλλά και να αντιλαμβάνονται όταν επικοινωνούν μαζί τους σχετικά με την χρήση του διαδικτύου
- Να καλλιεργήσουν το αίσθημα της εμπιστοσύνης στα παιδιά τους έτσι ώστε να τους μιλούν για τις διαδικτυακές τους δραστηριότητες

- Να διδάξουν τα παιδιά τους στο να προστατεύουν την ιδιωτική τους ζωή στο διαδίκτυο και να εγκαταστήσουν φίλτρα για την αποτροπή επίσκεψης ακατάλληλων ιστοσελίδων
- Να προσφέρουν στα παιδιά τους εναλλακτικές ψυχαγωγικές δραστηριότητες (Ελληνικό κέντρο ασφαλούς διαδικτύου, 2019).

Είναι βέβαιο ότι η οικογένεια διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην πρόληψη και αναγνώριση του διαδικτυακού εθισμού και οι ήδη δυσλειτουργικές σχέσεις μεταξύ των μελών της έχει θετική επίδραση στην εμφάνιση διαδικτυακού εθισμού σε κάποιο ανήλικο μέλος της (Wartberg et al., 2014).

ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Σκοπός και επιμέρους στόχοι της έρευνας

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση της συσχέτισης της αύξησης της χρήσης του διαδικτύου από τους εφήβους και της χρήσης οθόνης κατά την διάρκεια της πανδημίας, καθώς και η αύξηση της εμφάνισης περιστατικών διαδικτυακού εθισμού και η συσχέτιση τους με την περίοδο της πανδημίας & του εγκλεισμού, με στόχο να βοηθήσει σημαντικά στην κατανόηση του προβλήματος και να συμβάλλει στην σταδιακή επαναφορά προς την κανονικότητα, κάτι που πιθανόν θα χρειαστεί αρκετό χρονικό διάστημα και μέσω των ευρημάτων αυτών θα διατυπωθούν προτάσεις σχετικά με την πρόληψη και αντιμετώπιση αυτού του σοβαρού φαινομένου, με αναρίθμητες στην ζωή των εφήβων αλλά και των οικογενειών τους.

Ερευνητικά ερωτήματα:

- 1) Υπάρχει σχέση μεταξύ περιστατικών αυξημένης χρήσης του διαδικτύου στους εφήβους που οδηγεί σε εθισμό στο διαδίκτυο κατά την περίοδο της πανδημίας Covid-19;
- 2) Πως η περίοδος της πανδημίας επηρέασε τους έφηβους στο να προβούν σε αυξημένη χρήση του διαδικτύου και οθονών;

4.1 Μεθοδολογία της έρευνας: Υλικό και μέθοδος

Η έρευνα διεξήχθη κατά το διάστημα Αυγούστου- Δεκεμβρίου 2021 στον εγγεγραμμένο πληθυσμό ευθύνης 220 έφηβους ηλικίας 11-16 ετών του παιδιατρικού ιατρείου της 2^{ης} Τ.Ο.Μ.Υ. του δήμου Κορινθίων. Ο καθορισμός του πληθυσμού έγινε με τυχαία δειγματοληπτική έρευνα. Τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν σε έντυπη μορφή κατά την επίσκεψη των εφήβων στο παιδιατρικό ιατρείο και ηλεκτρονικά με την μορφή Google Forms στις περιπτώσεις εγγεγραμμένων μελών που δεν ήταν προγραμματισμένο να προσέλθουν στο ιατρείο.

Όλοι οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για τον σκοπό της έρευνας, για την προαιρετική συμπλήρωση και την ανωνυμία της και λόγω της ανηλικότητας του πληθυσμού- στόχου, ζητήθηκε πριν την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων η έγγραφη συγκατάθεση των γονέων- κηδεμόνων τους για την συμμετοχή τους στην έρευνα. Τα δικαιώματα των συμμετεχόντων στην μελέτη, τηρήθηκαν καθ' όλη την διάρκειά της, καθώς και η τήρηση προστασίας προσωπικών δεδομένων τους.

4.2 Ερευνητικό εργαλείο

Για την συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το σταθμισμένο στην ελληνική γλώσσα διαγνωστικό ερωτηματολόγιο από τους Tsimtsiou et al, 2014 για τον εθισμό στο διαδίκτυο Internet Addiction Test που δημιουργήθηκε από την Young Kimberly (IAT) το οποίο αποτελεί την πιο συχνά χρησιμοποιούμενη κλίμακα αξιολόγησης του εθισμού στο διαδίκτυο. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 20 ερωτήσεις όπου οι απαντήσεις αξιολογήθηκαν με βάση την κλίμακα Likert: (1: καθόλου, 2: σπάνια, 3: περιστασιακά, 4:

συχνά, 5: πάντα). Το μέγιστο σύνολο απαντήσεων είναι 100 και το ελάχιστο 20. Όσο μεγαλύτερο είναι το σύνολο των βαθμών, τόσο μεγαλύτερες είναι και οι συνέπειες που προκαλεί η χρήση του διαδικτύου. Όπως αναφέρει η Young (2010), ανάλογα με το τελικό άθροισμα του κάθε εφήβου μπορεί να κατηγοριοποιηθεί ως: Φυσιολογική χρήση 0-30, Ήπια εθιστική συμπεριφορά 31-49, Μέτρια εθιστική συμπεριφορά 50-79, Σοβαρή εθιστική συμπεριφορά 80-100. Οι ερωτήσεις αυτές διερεύνησαν τον βαθμό στον οποίο η χρήση του διαδικτύου επηρεάζει την καθημερινή ζωή του ερωτώμενου, την παραγωγικότητα, την κοινωνική του ζωή, τα συναισθήματα του και τις συνέπειες του ύπνου του. Ακόμη το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει ενότητα κοινωνικό-δημογραφικών ερωτήσεων, ώστε να γίνει περιγραφή του δείγματος και κάποιες ερωτήσεις σχετικά με την χρήση του διαδικτύου από τους εφήβους κατά την περίοδο των περιοριστικών μέτρων κατά την πανδημία.

4.3 Στατιστική Ανάλυση

Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν παραμετρικοί στατιστικοί έλεγχοι, πιο συγκεκριμένα:

- ❖ Οι στατιστικές αναλύσεις πραγματοποιήθηκαν στα προγράμματα Microsoft Office Excel 2010 και IBM SPSS26.0.0.0. Οι έλεγχοι πραγματοποιήθηκαν σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας 0,05%.
- ❖ Ως προς την περιγραφική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν διαγράμματα και πίνακες συχνοτήτων, κυκλικό διάγραμμα με εκατοστιαία ανάλυση και ραβδόγραμμα.
- ❖ Η διερεύνηση της σχέσης των δημογραφικών παραγόντων των εφήβων και των αποτελεσμάτων έγινε μέσω του συντελεστή αξιοπιστίας Cronbach's Alpha.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5:Αποτελέσματα

Τον πληθυσμό της μελέτης αποτέλεσαν 220 μαθητές Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου, 12 έως 16 ετών εγγεγραμμένοι στο παιδιατρικό ιατρείο της 2^{ης} Τοπικής Μονάδας Υγείας

(Τ.ΟΜ.Υ) Κορίνθου. Στη μελέτη συμμετείχαν 115 γυναίκες (κορίτσια) και 105 άνδρες (αγόρια) με μέσο όρο ηλικίας 13,4 έτη.

5.1 Περιγραφική ανάλυση δεδομένων των εφήβων

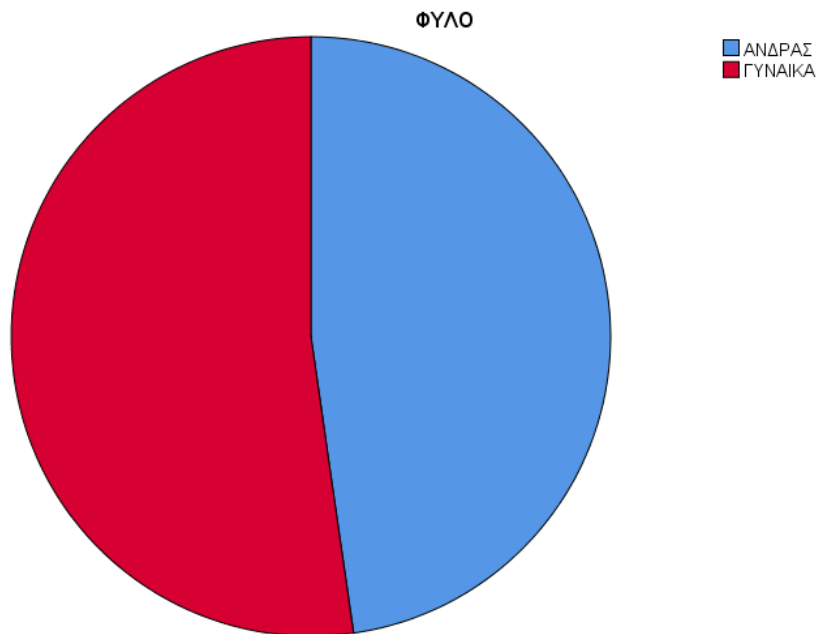
Πίνακας 5.1.1: Φύλο

Statistics		
ΦΥΛΟ		
N	Valid	220
	Missing	0
Percentiles	25	1,0000
	50	2,0000
	75	2,0000

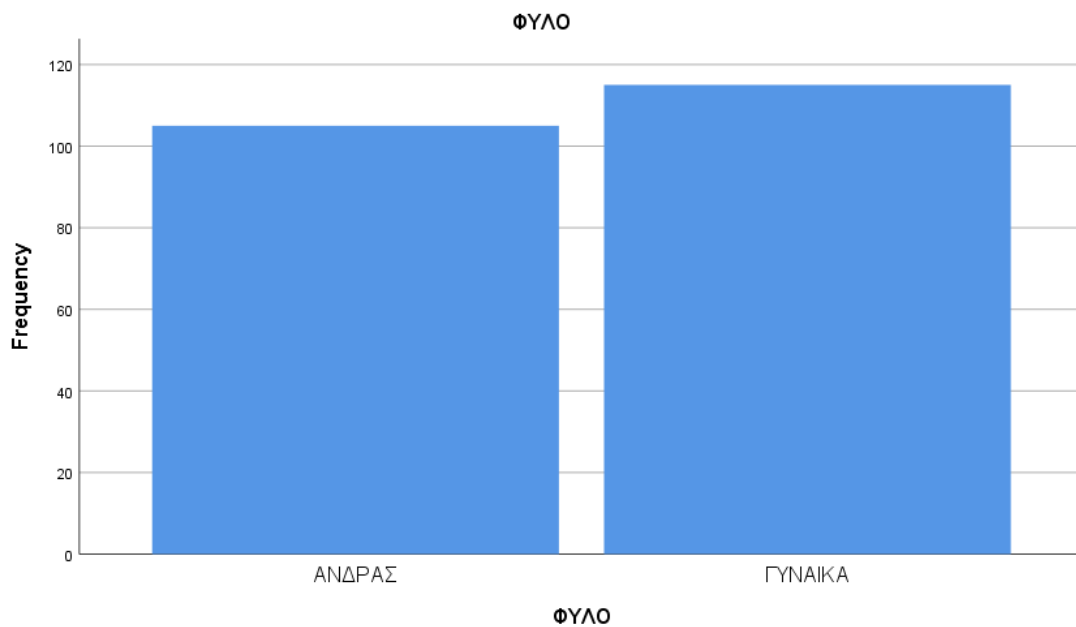
Πίνακας 5.1.2: Φύλο

		ΦΥΛΟ			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΑΝΔΡΑΣ	105	47,7	47,7	47,7
	ΓΥΝΑΙΚΑ	115	52,3	52,3	100,0
Total		220	100,0	100,0	

Σχήμα:5.1.3: Φύλο



Σχήμα 5.1.4: Φύλο



Η πρώτη μεταβλητή αφορά στο φύλο, υπάρχουν 115 γυναίκες (κορίτσια) ποσοστό 52,3% και 105 άνδρες (αγόρια) ποσοστό 47,7% σε σύνολο 220 συμμετεχόντων (εφήβων).

Πινάκας 5.1.5: Τάξη

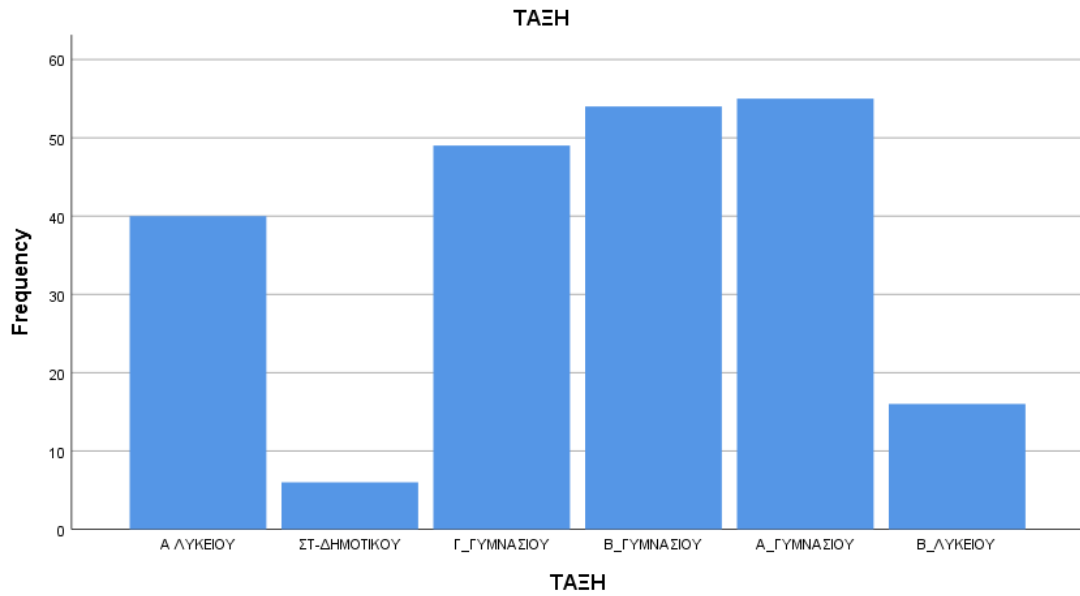
Statistics		
ΤΑΞΗ		
N	Valid	220
	Missing	0
Percentiles	25	3,0000
	50	4,0000
	75	5,0000

Πινάκας 5.1.6: Τάξη

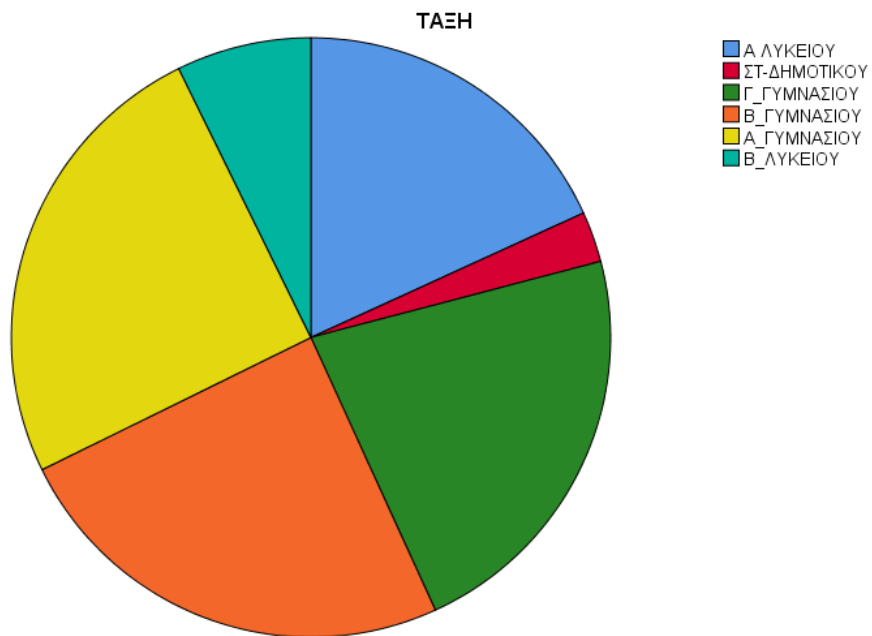
ΤΑΞΗ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	A ΛΥΚΕΙΟΥ	40	18,2	18,2	18,2
	ΣΤ-ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ	6	2,7	2,7	20,9
	Γ_ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	49	22,3	22,3	43,2
	Β_ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	54	24,5	24,5	67,7
	Α_ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	55	25,0	25,0	92,7
	Β_ΛΥΚΕΙΟΥ	16	7,3	7,3	100,0
	Total	220	100,0	100,0	

Σχήμα 5.1.7: Τάξη



Σχήμα 5.1.8.:Τάξη



Από τους 220 συμμετέχοντες οι 55 (25%) φοιτούσαν στην Α γυμνασίου , οι 54 (24,5%) φοιτούσαν στη Β γυμνασίου , οι 49 (22,3%) στη Γ γυμνασίου , οι 40 (18,2%) στην Α λυκείου οι 16 (7,3%) στη Β Λυκείου και τέλος 6 συμμετέχοντες σε ποσοστό 2,7% δήλωσαν ότι φοιτούν στην ΣΤ δημοτικού .

Η επόμενη μεταβλητή που θα παρουσιαστεί αφορά την ερώτηση 6 του ερωτηματολογίου και συγκεκριμένα <<Ποια λειτουργία χρησιμοποιείται κυρίως όταν είστε συνδεδεμένος/η στο διαδίκτυο;>>

- E-mail (ηλεκτρονικό ταχυδρομείο)
- Social Networking (Facebook/ Instagram)
- Ενημέρωση/ Πληροφόρηση
- Online παιχνίδια
- Ηλεκτρονικές αγορές
- Διαδικτυακά μαθήματα

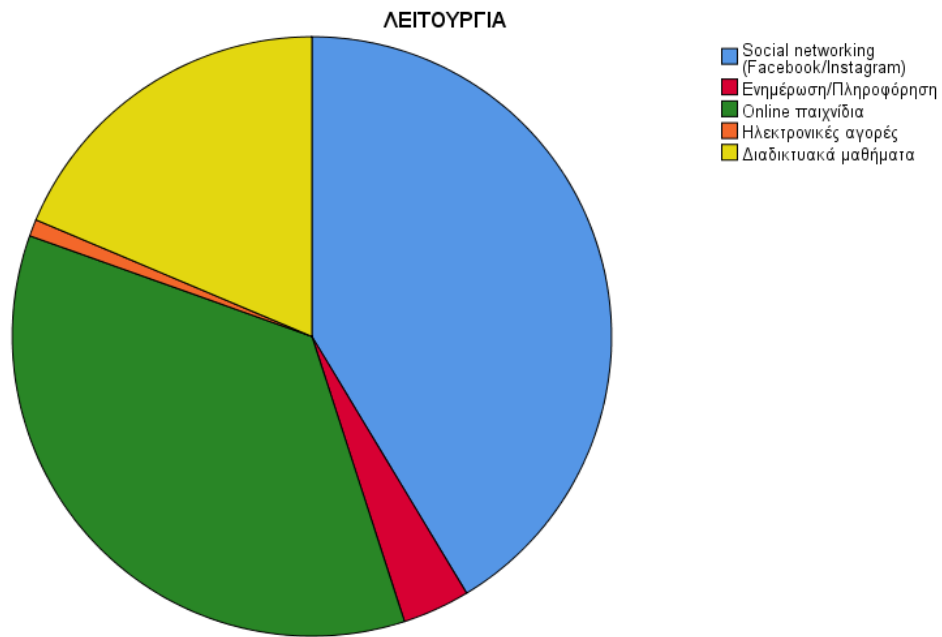
Πίνακας 5.1.9: Συχνότερη λειτουργία στο διαδίκτυο

Statistics		
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ		
N	Valid	220
	Missing	0
Percentiles	25	2,0000
	50	4,0000
	75	4,0000

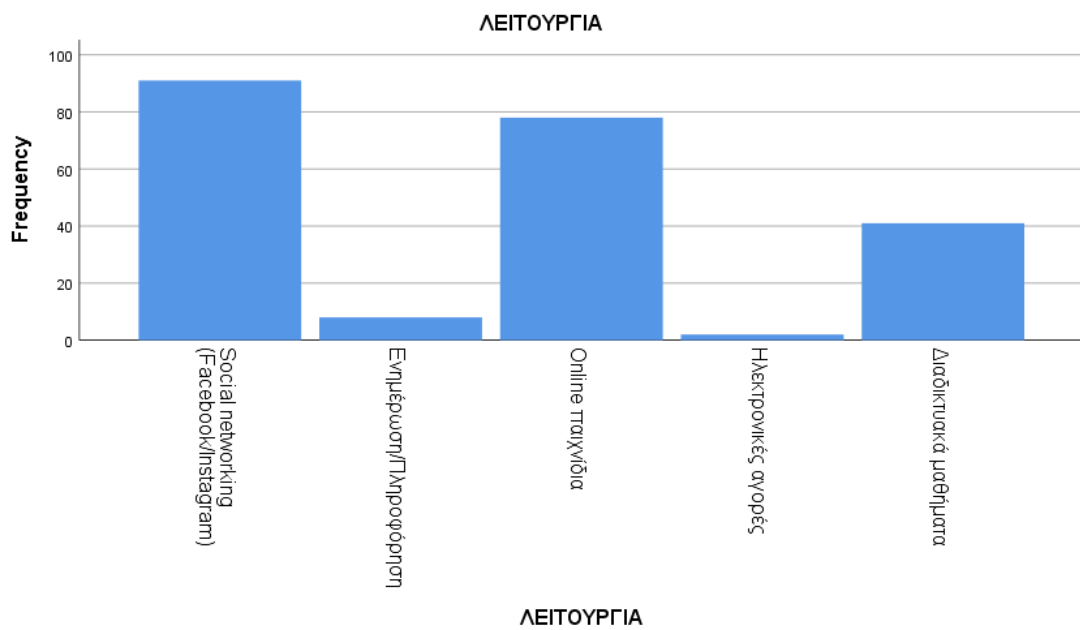
Πίνακας 5.1.10: Συχνότερη λειτουργία στο διαδίκτυο

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Social networking (Facebook/Instagram)	91	41,4	41,4	41,4
	Ενημέρωση/Πληροφόρηση	8	3,6	3,6	45,0
	Online παιχνίδια	78	35,5	35,5	80,5
	Ηλεκτρονικές αγορές	2	,9	,9	81,4
	Διαδικτυακά μαθήματα	41	18,6	18,6	100,0
	Total	220	100,0	100,0	

Σχήμα 5.1.11: Συχνότερη λειτουργία στο διαδίκτυο



Σχήμα 5.1.11: Συχνότερη λειτουργία στο διαδίκτυο



Από τους 220 συμμετέχοντες οι 91 σε ποσοστό (41,4%) δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν συχνότερα κατά την σύνδεση τους στο διαδίκτυο τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Facebook/Instagram) , οι 78 σε ποσοστό (35,5%) δήλωσαν ότι κάνουν συχνότερη χρήση των διαδικτυακών παιχνιδιών , οι 41 συμμετέχοντες (18,6%) δήλωσαν την χρήση για διενέργεια διαδικτυακών μαθημάτων και τέλος οι άλλες επιλογές συγκέντρωσαν λιγότερο ποσοστό απαντήσεων .

Η επόμενη μεταβλητή που θα παρουσιαστεί αφορά την ερώτηση 7<< Θεωρείτε ότι δαπανείτε περισσότερο χρόνο συνδεδεμένος στο διαδίκτυο κατά την διάρκεια της πανδημίας Covid-19 σε σχέση με το προηγούμενο διάστημα;>>

ναι όχι

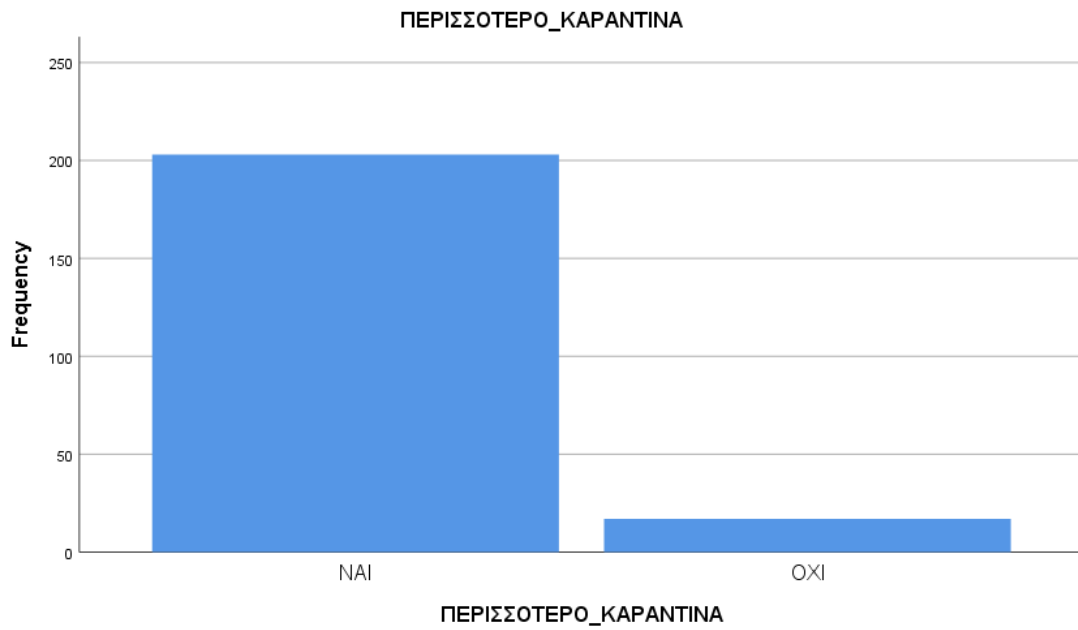
Πίνακας 5.1.12: Χρόνος σύνδεσης στο διαδίκτυο

Statistics		
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ_ΚΑΡΑΝΤΙΝΑ		
N	Valid	220
	Missing	0
Percentiles	25	1,0000
	50	1,0000
	75	1,0000

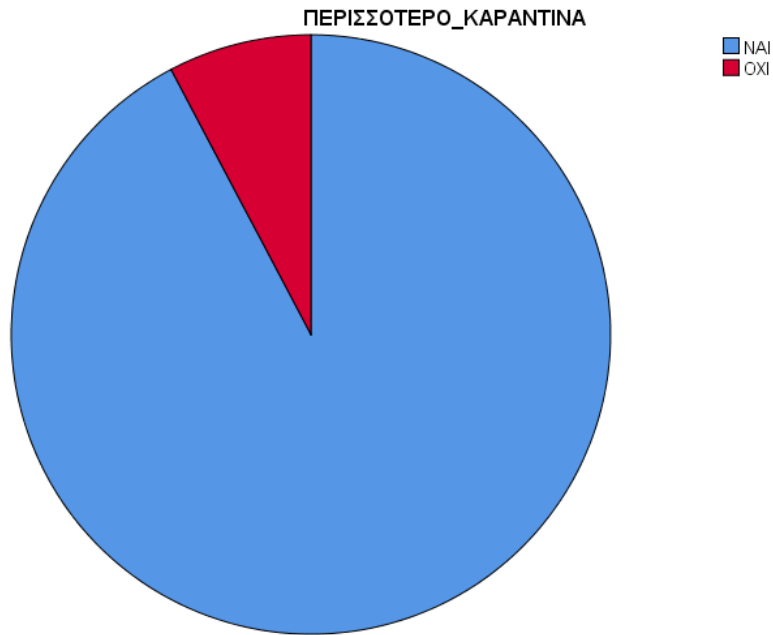
Πίνακας 5.1.13: Χρόνος σύνδεσης στο διαδίκτυο

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ_ΚΑΡΑΝΤΙΝΑ					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΝΑΙ	203	92,3	92,3	92,3
	ΟΧΙ	17	7,7	7,7	100,0
	Total	220	100,0	100,0	

Σχήμα 5.1.14: Χρόνος σύνδεσης στο διαδίκτυο



Σχήμα 5.1.15: Χρόνος σύνδεσης στο διαδίκτυο



Η συντριπτική πλειοψηφία σε αυτή την ερώτηση και συγκεκριμένα 203 από τους 220 συμμετέχοντες ποσοστό 92,3 % απάντησαν ναι οι υπόλοιποι απάντησαν όχι , κάτι που αποδεικνύει πως κατά την διάρκεια της πανδημίας Covid-19 υπάρχει μεγάλη αύξηση της χρήσης του διαδικτύου στο δείγμα συγκριτικά με το προηγούμενο διάστημα.

Πίνακας 5.1.16: Πρόσβαση στο διαδίκτυο από το σπίτι

Statistics

ΔΙΚΤΥΟ_ΣΠΙΤΙ

N	Valid	220
	Missing	0
Percentiles	25	1,0000
	50	1,0000
	75	1,0000

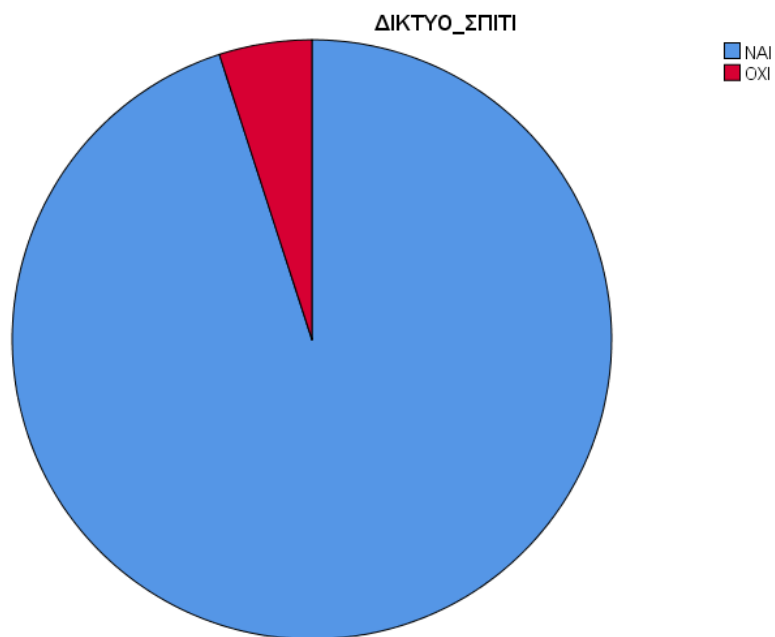
Πίνακας 5.1.17: Πρόσβαση στο διαδίκτυο από το σπίτι

ΔΙΚΤΥΟ_ΣΠΙΤΙ

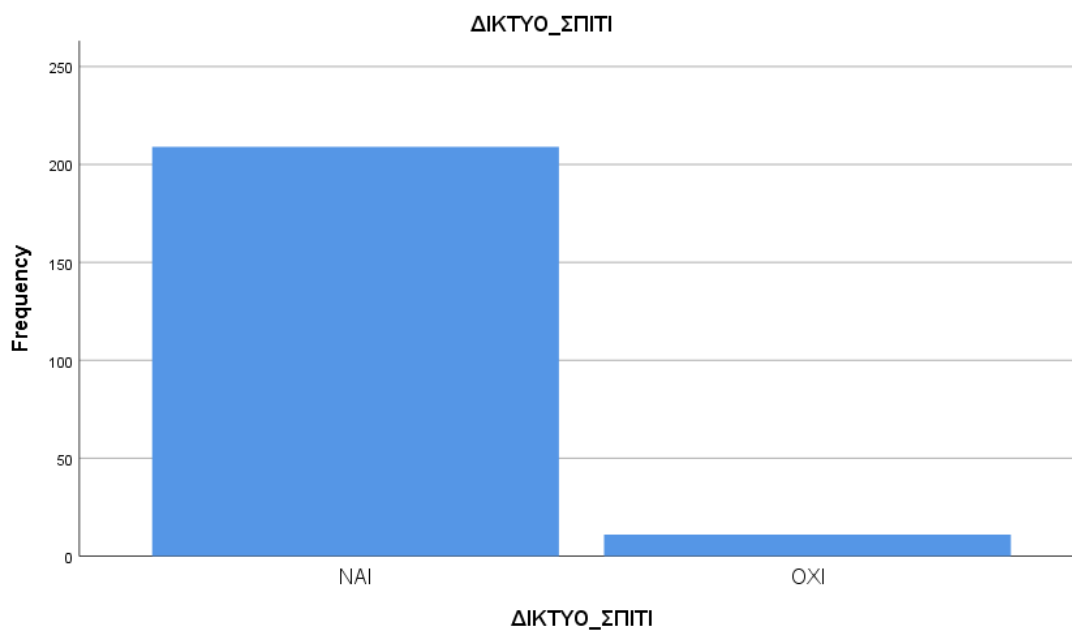
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	NAI	209	95,0	95,0	95,0
	OXI	11	5,0	5,0	100,0

Total	220	100,0	100,0
-------	-----	-------	-------

Σχήμα 5.1.18: Πρόσβαση στο διαδίκτυο από το σπίτι



Σχήμα 5.1.19: Πρόσβαση στο διαδίκτυο από το σπίτι



Η συντριπτική πλειοψηφία των συμμετεχόντων και συγκεκριμένα 209 από τους 220 συμμετέχοντες σε ποσοστό 95,0% δήλωσαν ότι διαθέτουν δίκτυο στο σπίτι .

Πίνακας 5.1.20: Ηλικία

Statistics

ΗΛΙΚΙΑ		
N	Valid	220
	Missing	0
Mean		13,5245
Median		13,0000
Std. Deviation		1,32818
Minimum		11,00
Maximum		16,00

Η μέση ηλικία των συμμετεχόντων ήταν 13,4 έτη με τυπική απόκλιση 1,6 .

Πίνακας 5.1.21: Ώρες χρήσης διαδικτύου

Statistics		
ΩΡΕΣ		
N	Valid	217
	Missing	3
Mean		45,4286
Median		40,0000
Std. Deviation		16,12669
Minimum		15,00
Maximum		105,00

Οι ώρες την εβδομάδα που τα παιδιά περνούσαν στο διαδίκτυο ήταν κατά μέσο όρο 45,4 με τυπική απόκλιση 16,1 .

Πίνακας 5.1.22: Μέσος όρος χρήσης ωρών για σχολείο/διασκέδαση

Statistics		
ΣΧΟΛΕΙΟ_ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ		
N	Valid	216
	Missing	4
Mean		2,0678
Median		1,5000
Std. Deviation		2,46482
Minimum		,13
Maximum		23,60

Το ηλικίο των ωρών που διέθεταν οι συμμετέχοντες στο διαδίκτυο για το σχολείο προς τις ώρες που διέθεταν για διασκέδαση κατά δήλωση τους είναι κατά μέσο όρο 2 με τυπική απόκλιση 2,5.

5.2 Ανάλυση απαντήσεων ερωτηματολογίου

Σύμφωνα με το ερωτηματολόγιο IAT της Young οι συμμετέχοντες απάντησαν στις 20 ερωτήσεις του ερωτηματολογίου το οποίο παρατίθεται στο παράρτημα.

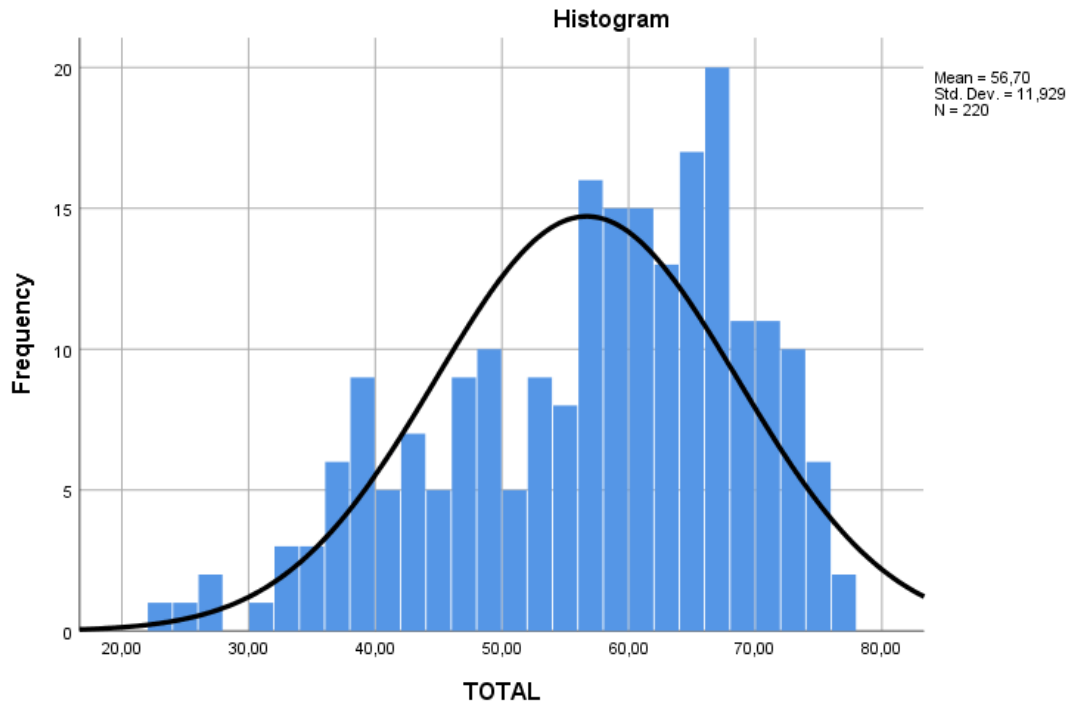
Η μικρότερη βαθμολογία που μπορεί να συγκεντρώσει κάποιος είναι 20 εάν σε όλες τις απαντήσεις και στις 20 απαντούσε τη μικρότερη κλίμακα 1 (καθόλου) . Η μεγαλύτερη βαθμολογία που μπορεί να συγκεντρώσει κάποιος είναι 100 εάν σε όλες τις απαντήσεις και στις 20 απαντούσε τη μεγαλύτερη κλίμακα 5 (πάντα) .

Σκορ από 20-49 δείχνει ότι ο συμμετέχοντας δεν έχει εθισμό και έχει πλήρη έλεγχο της χρήσης που κάνει, παρά το γεγονός ότι σε κάποιες περιπτώσεις ενδέχεται να είναι για αρκετή ώρα στο διαδίκτυο .

Σκορ από 50 έως και 79 δείχνει πως ο συμμετέχοντας βρίσκεται σε πρώιμο στάδιο εθιστικής χρήσης του διαδικτύου και ενδεχομένως να υπάρχουν αρκετές φορές προβληματικές καταστάσεις λόγω της χρήσης του .

Τέλος εάν η βαθμολογία στις απαντήσεις είναι από 80 και πάνω μιλάμε για διαδικτυακό εθισμό όπου εδώ ο εκάστοτε που συγκεντρώνει τέτοια βαθμολογία χρειάζεται άμεση βοήθεια από ειδικό .

Σχήμα 5.2.1: Απαντήσεις ερωτηματολογίου



Πίνακας 5.2.2:Απαντήσεις ερωτηματολογίου

		TOTAL			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	23,00	1	,5	,5	,5
	24,00	1	,5	,5	,9
	27,00	2	,9	,9	1,8
	31,00	1	,5	,5	2,3
	32,00	2	,9	,9	3,2
	33,00	1	,5	,5	3,6
	35,00	3	1,4	1,4	5,0
	36,00	1	,5	,5	5,5
	37,00	5	2,3	2,3	7,7
	38,00	4	1,8	1,8	9,5
	39,00	5	2,3	2,3	11,8
	40,00	3	1,4	1,4	13,2
	41,00	2	,9	,9	14,1
	42,00	3	1,4	1,4	15,5
	43,00	4	1,8	1,8	17,3
	44,00	2	,9	,9	18,2

45,00	3	1,4	1,4	19,5
46,00	6	2,7	2,7	22,3
47,00	3	1,4	1,4	23,6
48,00	6	2,7	2,7	26,4
49,00	4	1,8	1,8	28,2
50,00	1	,5	,5	28,6
51,00	4	1,8	1,8	30,5
52,00	2	,9	,9	31,4
53,00	7	3,2	3,2	34,5
54,00	1	,5	,5	35,0
55,00	7	3,2	3,2	38,2
56,00	9	4,1	4,1	42,3
57,00	7	3,2	3,2	45,5
58,00	8	3,6	3,6	49,1
59,00	7	3,2	3,2	52,3
60,00	11	5,0	5,0	57,3
61,00	4	1,8	1,8	59,1
62,00	8	3,6	3,6	62,7
63,00	5	2,3	2,3	65,0
64,00	8	3,6	3,6	68,6
65,00	9	4,1	4,1	72,7
66,00	9	4,1	4,1	76,8
67,00	11	5,0	5,0	81,8
68,00	4	1,8	1,8	83,6
69,00	7	3,2	3,2	86,8
70,00	6	2,7	2,7	89,5
71,00	5	2,3	2,3	91,8
72,00	4	1,8	1,8	93,6
73,00	6	2,7	2,7	96,4
74,00	4	1,8	1,8	98,2
75,00	2	,9	,9	99,1
77,00	2	,9	,9	100,0
Total	220	100,0	100,0	

Πίνακας 5.2.3: Μέση βαθμολογία απαντήσεων ερωτηματολογίου

Statistics

TOTAL		
N	Valid	220
	Missing	0
Mean		56,6955
Std. Error of Mean		,80424
Median		59,0000
Std. Deviation		11,92874
Variance		142,295
Range		54,00
Minimum		23,00
Maximum		77,00
Percentiles	25	48,0000
	50	59,0000
	75	66,0000

Η μέση λοιπόν βαθμολογία στο δείγμα των 220 συμμετεχόντων ήταν 56,6955 με τυπική απόκλιση 11,92874 .

Αξίζει να σημειωθεί ότι η μέγιστη βαθμολογία στο δείγμα ήταν 77,00 πράγμα που δείχνει ότι σε 220 συμμετέχοντες δεν υπήρξε σοβαρή διαδικτυακή εθιστική συμπεριφορά με βαθμολογία άνω του 80 .

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες είχαν βαθμολογία από 48 έως 66 με διάμεση βαθμολογία 59 .

Κάτι που δείχνει ότι μπορεί να μην υπάρχουν συμμετέχοντες με σοβαρή διαδικτυακή εθιστική συμπεριφορά στο δείγμα που αναλύθηκε, υπάρχει όμως ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό συμμετεχόντων και πιο συγκεκριμένα 157 στου 220 συμμετέχοντες σε ποσοστό (71,3%) σε πρώιμο στάδιο εθιστικής χρήσης του διαδικτύου, το οποίο μπορεί στο μέλλον να εξελιχθεί σε σοβαρή διαταραχή εθιστικής χρήσης του διαδικτύου για το λόγο αυτό χρειάζονται να γίνουν άμεσα παρεμβάσεις σε διάφορα επίπεδα που θα αναλυθούν στο επόμενο κεφάλαιο.

5.3 Συσχετίσεις

Πίνακας 5.3.1: Συσχετίσεις Φύλου

Group Statistics					
	ΦΥΛΟ	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
TOTAL	ΑΝΔΡΑΣ	105	61,5333	10,12334	,98794
	ΓΥΝΑΙΚΑ	115	51,9565	11,79086	1,09950

Πίνακας 5.3.2: Συσχέτιση φύλου & βαθμολογίας ερωτηματολογίου

Test Statistics ^a	
	TOTAL
Mann-Whitney U	3127,500
Wilcoxon W	9797,500
Z	-6,174
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Grouping Variable: ΦΥΛΟ

Πραγματοποιήθηκε σύγκριση μεταξύ ανδρών γυναικών στο δείγμα των συμμετεχόντων . Υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά p value ($0.0 < 0,05$) μεταξύ μέσης βαθμολογίας ανδρών και γυναικών , συγκεκριμένα οι άνδρες είχαν υψηλότερη μέση βαθμολογία από τις γυναίκες $61,5333 > 51,9565$.

Πίνακας 5.2.4: Συσχέτιση ηλικίας & εθιστικής χρήσης του διαδικτύου

Correlations			HΛΙΚΙΑ	TOTAL
Spearman's rho	HΛΙΚΙΑ	Correlation Coefficient	1,000	,148*
		Sig. (2-tailed)	.	,028
		N	220	220
	TOTAL	Correlation Coefficient	,148*	1,000
		Sig. (2-tailed)	,028	.
		N	220	220

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Πίνακας 5.3.5.: Συσχέτιση ηλικίας & εθιστικής χρήσης του διαδικτύου

		Correlations	
		ΗΛΙΚΙΑ	TOTAL
ΗΛΙΚΙΑ	Pearson Correlation	1	,163*
	Sig. (2-tailed)		,016
	N	220	220
TOTAL	Pearson Correlation	,163*	1
	Sig. (2-tailed)	,016	
	N	220	220

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Η ηλικία φαίνεται ότι είναι παράγοντας που επηρεάζει την εμφάνιση εθιστικής χρήσης του διαδικτύου όπως φαίνεται από τους παραπάνω πίνακες, διότι όσο μεγαλύτερη ηλικία έχει ο εκάστοτε έφηβος, τόσο αυξάνεται και το ποσοστό εμφάνισης εθιστικής χρήσης του .

Πίνακας 5.3.6: Ανάλυση Robust Tests of Equality of Means

Robust Tests of Equality of Means

TOTAL				
	Statistic ^a	df1	df2	Sig.
Welch	3,144	5	38,635	,018

a. Asymptotically F distributed.

Πίνακας 5.3.7: Ανάλυση Διασποράς (ANOVA)

ANOVA

TOTAL					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2419,964	5	483,993	3,557	,004

Within Groups	29120,872	214	136,079		
Total	31540,836	219			

Πίνακας 5.3.8:Συσχέτιση μεταξύ τάξης- βαθμολογίας ερωτηματολογίου

Multiple Comparisons

Dependent Variable: TOTAL

LSD

(I) ΤΑΞΗ	(J) ΤΑΞΗ	Mean Difference			95% Confidence Interval	
		(I-J)	Std. Error	Sig.	Lower Bound	Upper Bound
Α ΛΥΚΕΙΟΥ	ΣΤ-ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ	12,86667*	5,10703	,012	2,8001	22,9332
	Γ_ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	-4,92245*	2,48578	,049	-9,8222	-,0227
	Β_ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	-,39259	2,43351	,872	-5,1893	4,4041
	Α_ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	2,14545	2,42407	,377	-2,6327	6,9236
	Β_ΛΥΚΕΙΟΥ	-,30000	3,45064	,931	-7,1016	6,5016
ΣΤ-ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ	Α ΛΥΚΕΙΟΥ	-12,86667*	5,10703	,012	-22,9332	-2,8001
	Γ_ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	-17,78912*	5,04549	,001	-27,7343	-7,8439
	Β_ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	-13,25926*	5,01994	,009	-23,1541	-3,3644
	Α_ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	-10,72121*	5,01537	,034	-20,6071	-,8354
	Β_ΛΥΚΕΙΟΥ	-13,16667*	5,58433	,019	-24,1740	-2,1593
Γ_ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	Α ΛΥΚΕΙΟΥ	4,92245*	2,48578	,049	,0227	9,8222
	ΣΤ-ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ	17,78912*	5,04549	,001	7,8439	27,7343
	Β_ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	4,52986	2,30154	,050	-,0067	9,0665
	Α_ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	7,06790*	2,29157	,002	2,5510	11,5848
	Β_ΛΥΚΕΙΟΥ	4,62245	3,35888	,170	-1,9983	11,2432
Β_ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	Α ΛΥΚΕΙΟΥ	,39259	2,43351	,872	-4,4041	5,1893
	ΣΤ-ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ	13,25926*	5,01994	,009	3,3644	23,1541
	Γ_ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	-4,52986	2,30154	,050	-9,0665	,0067
	Α_ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	2,53805	2,23476	,257	-1,8669	6,9430
	Β_ΛΥΚΕΙΟΥ	,09259	3,32038	,978	-6,4522	6,6374
Α_ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	Α ΛΥΚΕΙΟΥ	-2,14545	2,42407	,377	-6,9236	2,6327
	ΣΤ-ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ	10,72121*	5,01537	,034	,8354	20,6071
	Γ_ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	-7,06790*	2,29157	,002	-11,5848	-2,5510
	Β_ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	-2,53805	2,23476	,257	-6,9430	1,8669
	Β_ΛΥΚΕΙΟΥ	-2,44545	3,31347	,461	-8,9767	4,0858
Β_ΛΥΚΕΙΟΥ	Α ΛΥΚΕΙΟΥ	,30000	3,45064	,931	-6,5016	7,1016

ΣΤ-ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ	13,16667*	5,58433	,019	2,1593	24,1740
Γ_ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	-4,62245	3,35888	,170	-11,2432	1,9983
Β_ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	-,09259	3,32038	,978	-6,6374	6,4522
Α_ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	2,44545	3,31347	,461	-4,0858	8,9767

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

Πίνακας 5.3.9: Συσχέτιση μεταξύ τάξης- βαθμολογίας ερωτηματολογίου

Descriptives

TOTAL

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
A ΛΥΚΕΙΟΥ	40	56,2000	11,59399	1,83317	52,4921	59,9079	32,00	74,00
ΣΤ-ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ	6	43,3333	14,45914	5,90292	28,1594	58,5073	24,00	59,00
Γ_ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	49	61,1224	9,97211	1,42459	58,2581	63,9868	38,00	77,00
Β_ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	54	56,5926	11,18712	1,52237	53,5391	59,6461	27,00	77,00
Α_ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	55	54,0545	13,03616	1,75780	50,5304	57,5787	23,00	75,00
Β_ΛΥΚΕΙΟΥ	16	56,5000	12,24745	3,06186	49,9738	63,0262	31,00	73,00
Total	220	56,5273	12,00092	,80910	54,9326	58,1219	23,00	77,00

Πίνακας 5.3.10: Συσχέτιση μεταξύ τάξης- βαθμολογίας ερωτηματολογίου

Test Statistics^{a,b}

TOTAL	
Kruskal-Wallis H	13,629
df	5
Asymp. Sig.	,018

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: ΤΑΞΗ

Πραγματοποιήθηκε σύγκριση μεταξύ των διαφορετικών τάξεων που φοιτούσε το δείγμα και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά p value (<0,05) στο επίπεδο της εθιστικής χρήσης του διαδικτύου μεταξύ των διαφορετικών τάξεων. Από τη ΣΤ' δημοτικού έως την Γ' γυμνάσιου διαπιστώθηκε ότι αυξάνονται οι βαθμολογίες στις απαντήσεις του ερωτηματολογίου όσο μεγαλώνει και η τάξη, κάτι το οποίο όμως δεν ισχύει στις τάξεις Α' και Β' λυκείου όπου αρχίζει και μειώνεται η βαθμολογία .

Πίνακας 5.3.11: Συσχέτιση μεταξύ ωρών χρήσης διαδικτύου-βαθμολογίας ερωτηματολογίου

		Correlations		
			TOTAL	ΩΠΕΣ
Spearman's rho	TOTAL	Correlation Coefficient	1,000	,389**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	220	217
	ΩΠΕΣ	Correlation Coefficient	,389**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	217	217

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Πίνακας 5.3.12: Συσχέτιση μεταξύ ωρών χρήσης διαδικτύου- βαθμολογίας ερωτηματολογίου

		Correlations	
		TOTAL	ΩΠΕΣ
TOTAL	Pearson Correlation	1	,272**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	220	217
ΩΠΕΣ	Pearson Correlation	,272**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	217	217

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Μεταξύ των ωρών χρήσης του διαδικτύου που δηλώθηκε από τους συμμετέχοντες και στις απαντήσεις του ερωτηματολογίου βρέθηκε στατιστικά σημαντική σχέση p value ($0.0 < 0,05$), συνεπώς όσες περισσότερες ώρες χρήσης του διαδικτύου δήλωσαν οι συμμετέχοντες τόσο υψηλότερη βαθμολογία διέθεταν στις απαντήσεις του ερωτηματολογίου.

Πίνακας 5.3.13: Συσχετίσεις μεταξύ σκοπού χρήσης διαδικτύου- βαθμολογίας ερωτηματολογίου

Correlations

		TOTAL	ΣΧΟΛΕΙΟ_ΔΙΑΣ ΚΕΔΑΣΗ
TOTAL	Pearson Correlation	1	-,367**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	220	216
ΣΧΟΛΕΙΟ_ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ	Pearson Correlation	-,367**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	216	216

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Πίνακας 5.3.14: Συσχετίσεις μεταξύ σκοπού χρήσης διαδικτύου-βαθμολογίας ερωτηματολογίου

Correlations

		TOTAL	ΣΧΟΛΕΙΟ_ΔΙΑΣ ΚΕΔΑΣΗ
Spearman's rho	TOTAL	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	220
	ΣΧΟΛΕΙΟ_ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ	Correlation Coefficient	-,433**
		Sig. (2-tailed)	,000
		N	216

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Μεταξύ του σκοπού χρήσης των ωρών στο διαδίκτυο λόγω διαδικτυακών μαθημάτων/ εκμάθησης προς των ωρών χρήσης για διασκέδαση και στις βαθμολογίες του ερωτηματολογίου, βρέθηκε στατιστικά σημαντική σχέση p value ($0.0 < 0,05$), όσο μικρότερο ήταν το ηλικιακό (άρα όσοι περισσότερες ώρες διέθεταν για διασκέδαση σε σχέση για διαδικτυακά μαθήματα/εκμάθηση) τόσο υψηλότερη βαθμολογία διέθεταν στις απαντήσεις του ερωτηματολογίου.

Πίνακας 5.3.15: Ανάλυση Διασποράς

ANOVA

TOTAL

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	7596,871	4	1899,218	17,054	,000
Within Groups	23943,966	215	111,367		
Total	31540,836	219			

Πίνακας 5.3.16: Συσχέτιση μεταξύ διαφορετικών λειτουργιών διαδικτύου & επιπέδων προβληματικής χρήσης του

Descriptives

TOTAL

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum
					Lower Bound	Upper Bound	
Social networking (Facebook/Instagram)	91	56,5055	10,72626	1,12442	54,2716	58,7393	27,00
Ενημέρωση/Πληροφόρηση	8	52,6250	10,66285	3,76989	43,7106	61,5394	37,00
Online παιχνίδια	78	62,4231	10,20125	1,15506	60,1231	64,7231	27,00
Ηλεκτρονικές αγορές	2	62,5000	7,77817	5,50000	-7,3841	132,3841	57,00
Διαδικτυακά μαθήματα	41	45,8293	10,86256	1,69645	42,4006	49,2579	23,00
Total	220	56,5273	12,00092	,80910	54,9326	58,1219	23,00

Πίνακας 5.3.17: Συσχέτιση μεταξύ διαφορετικών λειτουργιών διαδικτύου & επιπέδων προβληματικής χρήσης του

Multiple Comparisons

Dependent Variable: TOTAL

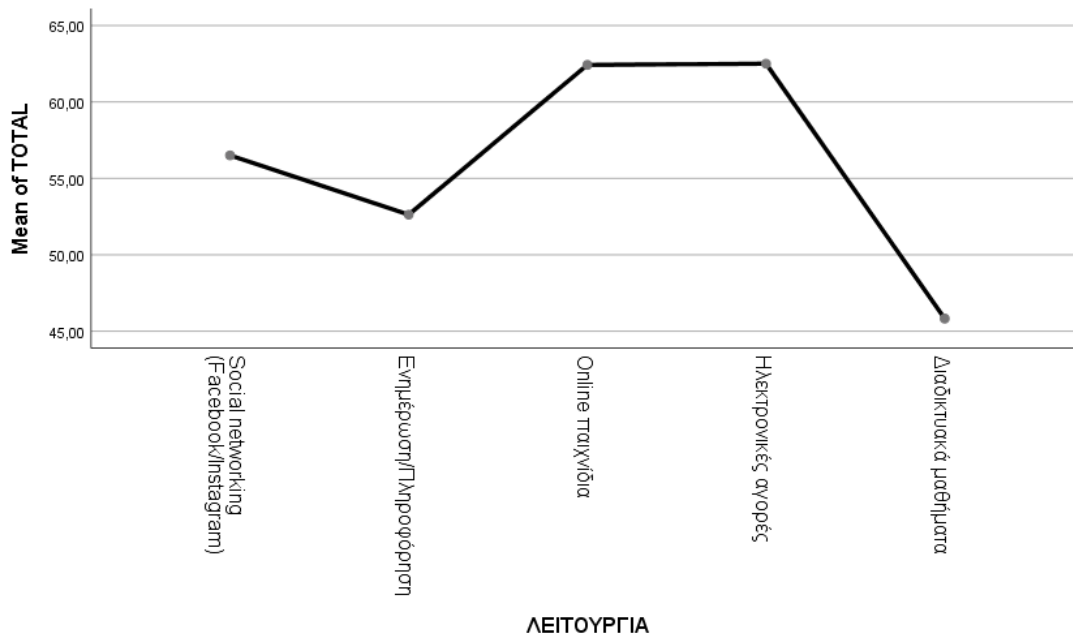
LSD

(I) ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	(J) ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Social networking (Facebook/Instagram)	Ενημέρωση/Πληροφόρηση	3,88049	3,89162	,320	-3,7901	11,5511
	Online παιχνίδια	-5,91758*	1,62837	,000	-9,1272	-2,7080
	Ηλεκτρονικές αγορές	-5,99451	7,54370	,428	-20,8636	8,8746
	Διαδικτυακά μαθήματα	10,67623*	1,98497	,000	6,7637	14,5887

Ενημέρωση/Πληροφόρηση	Social networking (Facebook/Instagram)	-3,88049	3,89162	,320	-11,5511	3,7901
	Online παιχνίδια	-9,79808*	3,91774	,013	-17,5202	-2,0760
	Ηλεκτρονικές αγορές	-9,87500	8,34293	,238	-26,3194	6,5694
	Διαδικτυακά μαθήματα	6,79573	4,07887	,097	-1,2440	14,8354
Online παιχνίδια	Social networking (Facebook/Instagram)	5,91758*	1,62837	,000	2,7080	9,1272
	Ενημέρωση/Πληροφόρηση	9,79808*	3,91774	,013	2,0760	17,5202
	Ηλεκτρονικές αγορές	-,07692	7,55721	,992	-14,9726	14,8188
	Διαδικτυακά μαθήματα	16,59381*	2,03570	,000	12,5813	20,6063
Ηλεκτρονικές αγορές	Social networking (Facebook/Instagram)	5,99451	7,54370	,428	-8,8746	20,8636
	Ενημέρωση/Πληροφόρηση	9,87500	8,34293	,238	-6,5694	26,3194
	Online παιχνίδια	,07692	7,55721	,992	-14,8188	14,9726
	Διαδικτυακά μαθήματα	16,67073*	7,64198	,030	1,6079	31,7335
Διαδικτυακά μαθήματα	Social networking (Facebook/Instagram)	-10,67623*	1,98497	,000	-14,5887	-6,7637
	Ενημέρωση/Πληροφόρηση	-6,79573	4,07887	,097	-14,8354	1,2440
	Online παιχνίδια	-16,59381*	2,03570	,000	-20,6063	-12,5813
	Ηλεκτρονικές αγορές	-16,67073*	7,64198	,030	-31,7335	-1,6079

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

Σχήμα 5.3.18: Συσχέτιση μεταξύ διαφορετικών λειτουργιών διαδικτύου & επιπέδων προβληματικής χρήσης του



Πίνακας 5.3.19: Συσχέτιση μεταξύ διαφορετικών λειτουργιών διαδικτύου & επιπέδων προβληματικής χρήσης του

Test Statistics^{a,b}

	TOTAL
Kruskal-Wallis H	53,710
df	4
Asymp. Sig.	,000

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable:

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Πραγματοποιήθηκε σύγκριση μεταξύ των διαφορετικών λειτουργιών που δήλωσαν οι συμμετέχοντες που πραγματοποιούσαν κατά την χρήση του διαδικτύου και διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά p value ($<0,05$) στο επίπεδο προβληματικής χρήσης του μεταξύ των δηλώσεων. Οι συμμετέχοντες που δήλωσαν ως κύρια λειτουργία την χρήση για διενέργεια διαδικτυακών μαθημάτων/ εκμάθησης, εμφάνισαν το μικρότερη βαθμολογία στις απαντήσεις του ερωτηματολογίου, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες που δήλωσαν ως κύρια λειτουργία τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και τις ηλεκτρονικές αγορές όπου εμφάνισαν υψηλότερη βαθμολογία στις απαντήσεις τους.

Πίνακας 5.3.20: Συσχέτιση μεταξύ χρόνου σύνδεσης στο διαδίκτυο & ποσοστών εθιστικής χρήσης του

Group Statistics					
		ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ_ΚΑΡΑΝΤΙΝ			
A		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
TOTAL	NAI	203	56,6946	11,63153	,81637
	OXI	17	54,5294	16,08228	3,90053

Πίνακας 5.3.21: Συσχέτιση μεταξύ χρόνου σύνδεσης στο διαδίκτυο & ποσοστών εθιστικής χρήσης του

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
TOTAL	Equal variances assumed	7,779	,006	,714	218	,476	2,16517	3,03347	-3,81352	8,14386
AL	Equal variances not assumed			,543	17,430	,594	2,16517	3,98504	-6,22677	10,55711

Πίνακας 5.3.22: Συσχέτιση μεταξύ χρόνου σύνδεσης στο διαδίκτυο & ποσοστών εθιστικής χρήσης του

Test Statistics ^a	
TOTAL	
Mann-Whitney U	1651,000
Wilcoxon W	1804,000
Z	-,296
Asymp. Sig. (2-tailed)	,767

a. Grouping Variable:
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ_ΚΑΡΑΝΤΙΝΑ

Η δήλωση των συμμετεχόντων στην ερώτηση :
 <<Θεωρείτε ότι δαπανείτε περισσότερο χρόνο συνδεδεμένος στο διαδίκτυο κατά την διάρκεια της πανδημίας Covid-19 σε σχέση με το προηγούμενο διάστημα;>> ναι όχι, παρατηρήθηκε ότι δεν έχει στατιστικά σημαντική σχέση με το επίπεδο εθιστικής χρήσης του διαδικτύου .

Πίνακας 5.3.23: Συσχέτιση μεταξύ πρόσβασης στο διαδίκτυο από το σπίτι & βαθμολογίας ερωτηματολογίου

Group Statistics					
	ΔΙΚΤΥΟ_ΣΠΙΤΙ	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
TOTAL	NAI	209	56,9234	11,99334	,82960
	OXI	11	49,0000	9,82853	2,96341

Πίνακας 5.3.24: Συσχέτιση μεταξύ πρόσβασης στο διαδίκτυο από το σπίτι & βαθμολογίας ερωτηματολογίου

Independent Samples Test							
Levene's Test for Equality of Variances				t-test for Equality of Means			
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
ned	,416	,519	2,152	218	,033	7,92344	3,68202
ssumed			2,575	11,625	,025	7,92344	3,07734

Πίνακας 5.3.25: Συσχέτιση μεταξύ πρόσβασης στο διαδίκτυο από το σπίτι & βαθμολογίας ερωτηματολογίου

Test Statistics ^a	
	TOTAL
Mann-Whitney U	680,000
Wilcoxon W	746,000
Z	-2,283

Asymp. Sig. (2-tailed) .022

a. Grouping Variable: ΔΙΚΤΥΟ_ΣΠΙΤΙ

Βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά p value (<0,05) μεταξύ των συμμετεχόντων που δήλωσαν ότι διαθέτουν πρόσβαση στο διαδίκτυο από το σπίτι, σε σχέση με τους συμμετέχοντες που δήλωσαν ότι δεν διαθέτουν , μεγαλύτερο σκορ συγκέντρωσαν τα παιδιά που διαθέτουν οικιακό δίκτυο (56,9234 >49,0000).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: Συμπεράσματα- Συζήτηση

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση συσχέτισης μεταξύ αύξησης χρήσης του διαδικτύου από τους εφήβους και της χρήσης οθόνης κατά την διάρκεια της πανδημίας, καθώς και η αύξηση της εμφάνισης περιστατικών διαδικτυακού εθισμού και η συσχέτιση τους με την περίοδο της πανδημίας, μέσω της συμπλήρωσης προτυπωμένων ερωτηματολογίων με στόχο την ανάδειξη δεδομένων σχετικά με τα ποσοστά προβληματικής χρήσης του διαδικτύου και διαδικτυακού εθισμού .

Κατά την διενέργεια της παρούσας έρευνας βρέθηκε ότι 71,3% των συμμετεχόντων παρουσιάζει ήπια εθιστική συμπεριφορά και το υπόλοιπο ποσοστό θεωρεί ότι κάνει φυσιολογική χρήση του διαδικτύου ενώ δεν βρέθηκε κανένας έφηβος στο δείγμα που να παρουσιάζει σοβαρή εθιστική συμπεριφορά. Όσο αφορά στο ποσοστό της χρήσης του διαδικτύου κατά την διάρκεια της πανδημίας σε σχέση με το προηγούμενο διάστημα φαίνεται ότι η συντριπτική πλειοψηφία του δείγματος σε ποσοστό 92,3% απάντησε ότι δαπανεί περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο κατά την διάρκεια της πανδημίας σε σχέση με το προηγούμενο διάστημα γεγονός που αποδεικνύει θετική συσχέτιση μεταξύ της αύξησης της χρήσης του διαδικτύου και περιόδου της πανδημίας.

Στον Ελλαδικό χώρο μέχρι τώρα έχουν πραγματοποιηθεί ελάχιστες έρευνες σχετικά με την χρήση του διαδικτύου από τους εφήβους κατά την διάρκεια της πανδημίας Covid-19, σε πρόσφατη έρευνα που πραγματοποιήθηκε από την Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) του ΕΚΠΑ παρατηρήθηκε αύξηση 50-60% και τα σοβαρά περιστατικά εξάρτησης αύξηση 15%, σε σχέση με προγενέστερες έρευνες όπου τα περιστατικά εθισμού στην εφηβεία κυμαίνονταν μεταξύ 30-40% και οι σοβαρές συμπεριφορές εξάρτησης σε ποσοστό μεταξύ 8%. Σημαντικό είναι να αναφερθεί πως παρατηρήθηκε αύξηση σε ποσοστό 50% των συμπεριφορών υψηλού κινδύνου στο διαδίκτυο όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός και η επιθετικότητα όπως και οι ρητορικές μίσους μέσω του διαδικτύου (Μ.Ε.Υ, 2021). Σε έρευνες που πραγματοποιήθηκαν στο εξωτερικό και πιο συγκεκριμένα σε χώρες όπως η Κίνα, παρατηρήθηκε ότι, ποσοστό 2,68% πληρεί τα κριτήρια εθιστικής χρήσης του διαδικτύου (IAT > 70) σύμφωνα με την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου Young's Internet Addiction test (IAT) ενώ ποσοστό 33,37% των συμμετεχόντων ταξινομήθηκαν σαν προβληματικοί χρήστες διαδικτύου. Ακόμη η έρευνα κατέδειξε ότι τα υψηλά ποσοστά άγχους και κατάθλιψης που βρέθηκαν, σχετίζονται με τα υψηλά ποσοστά χρήσης του διαδικτύου (Huixi Dong et al, 2019), γεγονός που κατατάσσει την Ελλάδα σε καλύτερη θέση λόγω των χαμηλών ποσοστών σοβαρών συμπεριφορών εξάρτησης σε σχέση με άλλες χώρες του εξωτερικού όπως καταδεικνύεται από την διεθνή βιβλιογραφία , τα ευρήματα ήπιας εθιστικής εξάρτησης όμως δεν παύουν να είναι ιδιαίτερα ανησυχητικά και να χρήζουν άμεσης παρέμβασης, διότι αποτελούν πρώιμο στάδιο για μεταγενέστερη πιθανή κατάληξη σε διαδικτυακή εξάρτηση στο άμεσο μέλλον.

Όπως αποδεικνύεται από προγενέστερες έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί στον Ελλαδικό χώρο αλλά και από την διεθνή βιβλιογραφία, οι άνθρωποι κατά την διάρκεια διαφόρων ανθρωπιστικών κρίσεων, τείνουν να καταφεύγουν σε καταχρηστικές/προβληματικές συμπεριφορές. Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ελλάδα το 2013

από την Economidou et al (2014), με σκοπό την αναγνώριση και καταγραφή των στρατηγικών αντιμετώπισης των οικονομικών δυσκολιών της τότε οικονομικής κρίσης στην χώρα, καταγράφηκε ότι σε τυχαίο δείγμα 2,188 ατόμων, ποσοστό 2% κατέφευγε στον τζόγο για την αντιμετώπιση των οικονομικών προβλημάτων τους. Βρέθηκε επίσης ότι το ποσοστό του δείγματος που δεν είχε καμία ενασχόληση με τον τζόγο παρουσίαζε μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης καταθλιπτικής διαταραχής και αυτοκτονικών τάσεων σε σχέση με εκείνους που είχαν ενασχόληση με τον τζόγο (Economidou et al, 2014). Ως παράγοντες κινδύνου σχετικά με την προβληματική ενασχόληση με τον τζόγο σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας της Economidou et al, (2019), στην περίοδο της οικονομικής κρίσης, βρέθηκε να είναι το αντρικό φύλο, το χαμηλό μορφωτικό επίπεδο, η διαμονή του ατόμου στο ίδιο σπίτι με τους γονείς του, το μηδενικό εισόδημα αλλά και άλλα χαρακτηριστικά όπως η εθνικότητα. Όπως συμβαίνει και με τον διαδικτυακό εθισμό αλλά και κατά τις περισσότερες εθιστικές συμπεριφορές, οι περισσότεροι παρορμητικές προσωπικότητες εμφανίζονται να είναι πιο επιρρεπείς στην εμφάνιση προβληματικών συμπεριφορών στο τζόγο. Ακόμη είναι σημαντικό να αναφερθεί πως το γυναικείο φύλο επηρεάστηκε σε μεγαλύτερο βαθμό από την οικονομική ύφεση σε σχέση με το αντρικό φύλο, παράλληλα με την αύξηση των ψυχολογικών διαταραχών στις γυναίκες, εκείνη την περίοδο, όπου τα ευρήματα της έρευνας δείχνουν την ενασχόληση με τον τζόγο ως μια ανακουφιστική πράξη από την ψυχολογική πίεση και το καταθλιπτικό συναίσθημα (Economidou et al, 2019). Τα ευρήματα αυτά κατέδειξαν πως ο τζόγος αποτελούσε μια διέξοδο των ατόμων του δείγματος από τα οικονομικά αλλά και σε μεγάλο βαθμό από τα ψυχολογικά ζητήματα (κατάθλιψη, αυτοκτονικές τάσεις), που τους επέφερε η οικονομική κρίση στην Ελλάδα, παρόλα αυτά, εάν η ενασχόληση με τον τζόγο τείνει να γίνει προβληματική, τότε καταλήγει να έχει τα ίδια αποτελέσματα και την οδηγεί στο ίδιο αδιέξοδο με πολυάριθμες συνέπειες για το άτομο και την κοινωνία (Economidou et al, 2014).

Αν πρέπει να αναζητήσουμε τις αιτίες που οδήγησαν στην αύξηση της χρήσης του διαδικτύου κατά την περίοδο της πανδημίας Covid-19 αυτές αφορούν στην τεράστια αλλαγή στην καθημερινότητα των παιδιών και των εφήβων όπου επηρεάστηκε ιδιαίτερα, κυρίως λόγω της αναστολής λειτουργίας όλων των εκπαιδευτικών βαθμίδων που πάρθηκε ως προληπτικό μέτρο εξάπλωσης της νόσου και τα μαθήματα πραγματοποιήθηκαν εξ' αποστάσεως μέσω του διαδικτύου. Ακόμη, λόγω της πραγματοποίησης της αναστολή των περισσότερων εξωτερικών δραστηριοτήτων που είχαν οι έφηβοι (αθλητικές, ψυχαγωγικές δραστηριότητες) καθώς και οι συναθροίσεις ή οι επισκέψεις σε σπίτια φίλων. Ο εγκλεισμός αυτός εντός του σπιτιού τους που βίωσαν και βιώνουν οι έφηβοι λόγω της πανδημίας τους οδήγησε χωρίς πολλές επιλογές στην ενασχόληση τους με το διαδίκτυο και την χρήση οθονών για την ψυχαγωγία, επικοινωνία, εκπαίδευση, μελέτη, και διεκπεραίωση των βασικών αναγκών τους (Zeynep Aközlü et al, 2021).

Οι ώρες χρήσης του διαδικτύου εβδομαδιαίως αποτελούν προβλεπτικό παράγοντα για την εμφάνιση διαδικτυακού εθισμού γεγονός που έχει αποδειχτεί από διάφορες έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί στο παρελθόν, όμως οι ώρες χρήσης του διαδικτύου από μόνες τους δεν θεωρούνται παράγοντας εμφάνισης σοβαρής εθιστικής συμπεριφοράς διότι είναι σίγουρα σημαντικής σημασίας και το είδος της σχέσης που αναπτύσσουν οι έφηβοι με το διαδίκτυο (Karlan & Sadock, 2005). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας σχετικά με τις εβδομαδιαίες ώρες που κατά μέσο όρο περνούσαν τα παιδιά στο διαδίκτυο ήταν 45,4.

Από αυτές τις ώρες το 41,4% των συμμετεχόντων χρησιμοποιεί ως συχνότερη λειτουργία κατά την πλοήγηση του στο διαδίκτυο τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, το 35,5% τα διαδικτυακά παιχνίδια και το 18,6% τα διαδικτυακά μαθήματα. Από τα ευρήματα αυτά αποδεικνύεται ότι όσες περισσότερες ώρες δήλωσαν οι έφηβοι τόσο υψηλότερο σκορ απαντήσεων είχαν. Επίσης οι έφηβοι που δήλωσαν ότι δαπανούν περισσότερες ώρες για διασκέδαση σε σχέση με την παρακολούθηση διαδικτυακών μαθημάτων παρουσίασαν υψηλότερο σκορ στις απαντήσεις τους σε σύγκριση με τους εφήβους που δήλωσαν ως κυριότερη λειτουργία χρήσης τα διαδικτυακά μαθήματα και είχαν μικρότερο σκορ άρα και μικρότερο ποσοστό εθισμού.

Σύμφωνα με έρευνες που πραγματοποιήθηκαν υποστηρίζεται ότι το φύλο και η ηλικία διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη διαδικτυακού εθισμού (Tsitsika et al,2009), και πιο συγκεκριμένα έχει αποδειχτεί ότι τα αγόρια παρουσιάζουν υψηλότερα ποσοστά διαδικτυακού εθισμού σε σχέση με τα κορίτσια γεγονός που αποδεικνύεται στην παρούσα έρευνα, καθώς μεταξύ μέσης βαθμολογίας αγοριών και κοριτσιών στις απαντήσεις του ερωτηματολογίου, τα αγόρια είχαν υψηλότερη μέση βαθμολογία από τα κορίτσια. Ακόμη στα ευρήματα της έρευνας φαίνεται ότι η ηλικία είναι ένας παράγοντας που επηρεάζει τον εθισμό, καθώς όσο αυξάνεται η ηλικία του εφήβου τόσο μεγαλύτερη είναι η εθιστική του συμπεριφορά.

Σχετικά με την σύγκριση των τάξεων στις οποίες φοιτούν οι έφηβοι και στο επίπεδο του διαδικτυακού εθισμού διαπιστώθηκε ότι από τις τάξεις ΣΤ΄ Δημοτικού έως και την Γ΄ Γυμνασίου αυξάνονται οι βαθμολογίες στις απαντήσεις των ερωτηματολογίων όσο μεγαλώνει η τάξη, αυτό όμως δεν ισχύει στις τάξεις Α΄ ΚΑΙ Β΄ Λυκείου όπου αρχίζει και μειώνεται η βαθμολογία. Αυτό είναι πιθανό να συμβαίνει διότι κατά την μετάβαση των εφήβων στις τάξεις του Λυκείου, αρχίζουν να αυξάνονται οι ώρες μελέτης και οι ώρες παρακολούθησης μαθημάτων σε φροντιστήρια κ.ο.κ. όποτε οι ώρες που κάποιος έφηβος μπορεί να δαπανεί στον υπολογιστή για διασκέδαση κατά τον ελεύθερο χρόνο του, μειώνονται ανάλογα χωρίς να σημαίνει ότι μηδενίζονται.

Όσον αφορά την ερώτηση για το αν οι έφηβοι διαθέτουν πρόσβαση στο δίκτυο από το σπίτι, η συντριπτική πλειοψηφία του δείγματος σε ποσοστό 95% απάντησε πως διαθέτει πρόσβαση στο διαδίκτυο από το σπίτι, σε αντίθεση με προγενέστερες έρευνες που πραγματοποιήθηκαν και αναδεικνύουν <<φτωχή>> πρόσβαση των εφήβων στην χρήση του διαδικτύου καθώς και των ηλεκτρονικών υπολογιστών (Halkias et al.,2007). Είναι βέβαιο ότι λόγω της εύκολης και άμεσης πρόσβασης στο διαδίκτυο από το σπίτι, σε συνδυασμό με την περίοδο της πανδημίας και του εγκλεισμού σε αυτό, καθώς και την ευαλωτότητα των εφήβων σε εθιστικές συμπεριφορές, μπορεί να τους κατευθύνει σε εθιστική συμπεριφορά και προβληματική χρήση του διαδικτύου, αν δεν ληφθούν προληπτικά μέτρα και δεν υπάρξει σταδιακή ολική αποκλιμάκωση προς την κανονικότητα. Σίγουρα όμως, το διαδίκτυο, ειδικότερα κατά την περίοδο της πανδημίας Covid-19 αποδείχτηκε ότι αποτελεί ένα πολύτιμο εργαλείο που διευκόλυνε αρκετά την ζωή του εκάστοτε χρήστη και ειδικότερα των εφήβων σε αυτούς που το χρησιμοποιούν εντός φυσιολογικών ορίων, καθώς μέσω αυτού πραγματοποιήθηκαν και συνεχίζουν σε κάποιες περιπτώσεις όπου το επιβάλλουν τα υγειονομικά μέτρα να πραγματοποιούνται τα διαδικτυακά μαθήματα λόγω της αναστολής δια ζώσης τους, η καθημερινή ψηφιακή επικοινωνία μεταξύ των εφήβων

,αλλά και μεταξύ συγγενικών και φιλικών προσώπων τους που έχει περιοριστεί λόγω των υγειονομικών μέτρων, ακόμη το διαδίκτυο λειτούργησε ως ψυχαγωγικό μέσο την περίοδο της καραντίνας όπου είχαν περιοριστεί οι περισσότερες εξωτερικές δραστηριότητες και πολλές ακόμη λειτουργίες που συνέλαβαν θετικά στην πρωτόγνωρη αυτή κατάσταση που έζησε και εξακολουθεί να ζει η ανθρωπότητα.

Η έρευνα αυτή πραγματοποιήθηκε με σκοπό να αναδείξει τα ποσοστά προβληματικής χρήσης του διαδικτύου που οδηγούν σε σοβαρή εθιστική συμπεριφορά και σίγουρα τα ποσοστά πρώιμης εθιστικής χρήσης που βρέθηκαν σε αυτή την μελέτη αλλά και σε παρόμοιες μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί σε παγκόσμιο επίπεδο, επιβάλλουν την δημιουργία στρατηγικών πρόληψης και αντιμετώπισης του σοβαρού αυτού φαινομένου. Το οικογενειακό και το σχολικό περιβάλλον των εφήβων διαδραματίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση αλλά και στην πρόληψη με την λήψη προστατευτικών μέτρων για την εξάλειψη του φαινομένου αυτού. Για να είναι σε θέση όμως οι γονείς και το εκπαιδευτικό προσωπικό των σχολικών μονάδων να ενημερώσει σωστά τα παιδιά από νωρίς σε μικρή ηλικία πριν την εφηβεία, να τους θέσει όρια στην χρήση του διαδικτύου και να τους προτείνει προληπτικά μέτρα και πρακτικές ορθής χρήσης του αλλά και να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα σημάδια εθισμού στο διαδίκτυο ή προβληματική χρήση του που μπορεί να οδηγήσει σε εθισμό, θα πρέπει και οι ίδιοι να είναι σωστά ενημερωμένοι και εκπαιδευμένοι με στόχο πάντα την πρόληψη και την έγκαιρη αντιμετώπιση.

Στην χώρα μας υπάρχουν πλέον αρκετές δομές και φορείς που συμβάλλουν στην ενημέρωση, στην πρόληψη και στην αντιμετώπιση του διαδικτυακού εθισμού και ζητήματα ορθής χρήσης του διαδικτύου, γραμμές υποστήριξης που απευθύνονται σε παιδιά, έφηβους, γονείς για όποιο σχετικό θέμα τους απασχολεί. Από το 2007 στο νοσοκομείο <<Παιδών, Παναγιώτης & Αγλαΐα Κυριακού>>, λειτουργεί μονάδα απεξάρτησης από το διαδίκτυο όπου έως και το 2019 είχαν νοσηλευτεί πάνω από 500 παιδιά και έφηβοι για την αντιμετώπιση του προβλήματος αυτού (syzefxis.gov.gr).

Εξαιρετικής σημασίας στην πρόληψη του διαδικτυακού εθισμού είναι και τα προγράμματα αγωγής & προαγωγής υγείας μέσω του υπουργείου Υγείας, που πραγματοποιούνται στις σχολικές μονάδες σε ετήσια βάση από κατάλληλα εκπαιδευμένους επαγγελματίες υγείας με στόχο την ενημέρωση & ευαισθητοποίηση των μαθητών και αναμφίβολα η θεματική ενότητα του διαδικτυακού εθισμού θα πρέπει να επιλέγεται να παρουσιάζεται από την πλειονότητα των επαγγελματιών με βάση τα στατιστικά στοιχεία και τις υπάρχουσες μελέτες που δείχνουν την ανάγκη σωστής ενημέρωσης και πληροφόρησης των παιδιών & εφήβων.

Σχετικά με την θεραπευτική αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο αρχικά είναι σημαντικό να υπάρξει υποστήριξη και θεραπεία και του οικογενειακού περιβάλλοντος του ατόμου, η συμμετοχή σε ομάδες υποστήριξης με σκοπό την βελτίωση των συναισθημάτων χαμηλής αυτοπεποίθησης και γενικότερα της ψυχο- συναισθηματικής κατάστασης τους. Το πρωτόκολλο αυτό που αφορά στην θεραπεία για τον εθισμό στο διαδίκτυο ονομάζεται << cognitive behavioral therapy–Internet addiction>>, και αφορά στην γνωστική συμπεριφοριστική θεραπεία (Young, 2011).

Άλλα θεραπευτικά πρωτόκολλα διαδικτυακού εθισμού αφορούν είτε στην κλινική αντιμετώπιση του (μέσω νοσηλείας σε κλινική απεξάρτησης), είτε μέσω ατομικής θεραπείας. Αποτελεσματικότερο θεραπευτικό πρωτόκολλο θεωρείται η γνωσιακή συμπεριφοριστική προσέγγιση. Σύμφωνα με τον Σιώμος, 2011, ο συνδυασμός ψυχοεκπαίδευσης γονέων και γνωστικής συμπεριφοριστικής θεραπείας και ο συνδυασμός ψυχοεκπαίδευσης, γνωστικής συμπεριφοριστικής θεραπείας και φαρμακοθεραπείας δρουν προστατευτικά ενάντια σε μια πιθανή υποτροπή της διαταραχής.

Μέσω των θεραπευτικών πρωτοκόλλων στόχος είναι να πραγματοποιηθεί σταδιακά η απεξάρτηση του ατόμου από το διαδίκτυο και η ανάκτηση του ελέγχου των ορίων που πρέπει να χρησιμοποιείται χωρίς να υπάρχει αποχή της χρήσης του, η βελτίωση της ψυχικής υγείας του ατόμου και η καλλιέργεια δεξιοτήτων που αποτρέπουν την υποτροπή στον εθισμό με την αυτό-δυνάμωση του χαρακτήρα του.

Τα υψηλά ποσοστά οριακής προβληματικής χρήσης του διαδικτύου χρήζουν <<επαγρύπνησης>> και άμεσης δράσης και λήψης προληπτικών μέτρων από τους κρατικούς φορείς .

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ahmad R., Abeer Mousa D. ,Hussein J., Zainab S., Abdulkarim A., Omar B., (2017): Internet Use among University Students in South WestBank: Prevalence, Advantages and Disadvantages, and Association with Psychological Health, Springer Science+Business Media New York, available at: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11469-016-9658-2.pdf>
- Aközlü, Z., Kolukisa, T., Öztürk Şahin, Ö., & Topan, A. (2021): Internet addiction and stressors causing internet addiction in primary school children during the COVID-19 pandemic: A descriptive and cross-sectional study from Turkey. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 8(1), 65-72.
- Barry M. Leiner, Vinton G. Cerf, David D. Clark, Robert E. Kahn, Leonard Kleinrock, Daniel C. Lynch, Jon Postel, Larry G. Roberts, Stephen Wolff, (1999): A brief history of the internet, *ACM SIGCOMM Computer Communication Review* Volume 39 Issue 5, pp 22, available at: <https://dl.acm.org/doi/abs/10.1145/1629607.1629613>
- Bremer J., (2005): The Internet and Children: Advantages and Disadvantages, *Child and adolescent pediatric clinics of North America*, Elsevier, available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1056499305000192>
- Calvert, S. L., Strong, B. L., Jacobs, E. L., & Conger, E. E. (2007): Interaction and participation for young Hispanic and Caucasian children’s learning of media content, *Media Psychology* ,Volume 9, 2007, Issue 2, 9(2), 431–445, available at: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15213260701291379>
- Dong H, Yang F, Lu X. , Hao W., (2020) :“ Internet Addiction and Related Psychological Factors Among Children and Adolescents in China During the Coronavirus Disease”, *Frontiers in Psychiatry*, available at: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2020.00751/full?report=reader&fbclid=IwAR0vs8kmD3OPy0eBWxYJrfOtywlvDKI2pkon8PS04IYQCRsiKUnbai_cVqE
- Duan L, He J, Li M, Dai J, Zhou Y, Lai F and Zhu G (2021) Based on a Decision Tree Model for Exploring the Risk Factors of Smartphone Addiction Among Children and Adolescents in China During the COVID-19 Pandemic. *Front. Psychiatry* 12:652356. Available at: [10.3389/fpsy.2021.652356](https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.652356)
- Economou M. , Souliotis K., Malliori M. , Peppou LE., Kontoangelos K., Lazaratou H., Anagnostopoulos D., Golna C., Dimitriadis G., Papadimitriou G., Papageorgiou C., (2019) : Problem Gambling in Greece: Prevalence and Risk Factors During the Financial Crisis, Springer Science+Business Media, LLC, part of Springer Nature 2019, available at: <https://doi.org/10.1007/s10899-019-09843-2>

- Economou M. ,Peppou LE. ,Souliotis K. ,Malliori M. ,Papadimitriou G., (2014) : Gambling and the enduring financial recession in Greece, *World Psychiatry* 13:3, p324, available at : [10.1002/wps.20156](https://doi.org/10.1002/wps.20156). PMID: 25273310; PMCID: PMC4219078
- Ferraro G.,Caci B., Dr D'Amico A., Di Blasi M. , (2007): Internet Addiction Disorder: An Italian Study, *Cyber Psychology & Behavior* Vol. 10, No. 2. ,available at: <https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/cpb.2006.9972>
- Galán J. , López- Martinez J. ,Pérez- Lazaro C. , Sánchez-Serrano J, (2020): " Social Networks Consumption and Addiction in College Students during the COVID-19 Pandemic: Educational Approach to Responsible Use", MDPI, available at: <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/18/7737>
- Glowniak J. (1998):"History, structure and function of the internet", *Seminars in Nuclear. Medicine* , 28(2), pp. 135-44, available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0001299898800032>
- Goldberg I.(1996): Internet Addiction Disorder,
- Ha J.H.a, Kim S.Y.b , Bae S.C.c, Bae S.c ,Kim H.c ,Sim M.d, Lyoo I.K.c, d Cho S.C, (2007) :Depression and Internet Addiction in Adolescents, Karger, available at: <https://www.karger.com/Article/Abstract/107426>

- Halkias D., Harkiolakis N., Thurman P., Caracatsanis S., (2007): "Internet use for health-related purposes among Greek consumers", *Telemedicine and e-Health* Vol. 14, No. 3, available at:<https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/tmj.2007.0047>
- *Journal of children and media*, 7 (1), 96-113, available at: <https://doi.org/10.1080/17482798.2012.739806>

- Kaplan & Sadock (2005) : "Telemedicine, Telepsychiatry, and Online Therapy", *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, Eighth Edition, Lippincott Williams & Wilkins, p. 958.
- KD. Jones, NB Minatrea , Neresa B., (2001) :The Consequences of Internet Addiction: Implications for Counseling Practice, *Epic, Journal of Technology in Counseling*, v2 n1 Jul 2001, available at: <https://eric.ed.gov/?id=EJ657120>
- Kleinrock L. , (2010) : An early history of the internet(History of communications), *IEEE Communications Magazine*, p 26-36 available at: <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/5534584>
- Kuss D. , Van Rooij J. , Shorter GW , Griffiths MD, van de Mheen D, (2013) :Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors , *Computers in human behavior*, Elsevier, Volume 29, Issue 5, September 2013, Pages 1987-1996, available at : <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563213001052>
- Lam L.T., Peng Z., Mai J., Jing J., (2009), Factors Associated with Internet Addiction among Adolescents, *Cyber Psychology & Behavior* Vol. 12, No. 5Rapid Communications, available at: <http://doi.org/10.1089/cpb.2009.0036>
- Lin MP, (2020): "Prevalence of Internet Addiction during the COVID-19 Outbreak and Its Risk Factors among Junior High School Students in Taiwan", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8547,available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph17228547>
- Pratarelli M. E. & Browne B.I., (2002):" Confirmatory factor analysis of internet use and addiction", *Cyberpsycology and behavior*, 53-64, available at: <https://doi.org/10.1089/109493102753685881>

- Prevention Researcher, 14, 8-9, available at: link.gale.com/apps/doc/A159393834/HRCA?u=anon~129da720&sid=googleScholar&id=079517b6 Ryan J., A history of the internet and the digital future(2010), Reaktion books LTD
- Servidio R. ,Bartolo MG ,Palermi AL, Costabile A. :(2021) “Fear of COVID-19, depression, anxiety, and their association with Internet addiction disorder in a sample of Italian students”, Journal of Affective Disorders Reports 4, Volume 4, April 2021, 100097, available at: <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100097>
- Siomos, K., Floros, G., Fisoun, V. et al. Evolution of Internet addiction in Greek adolescent students over a two-year period: the impact of parental bonding. Eur Child Adolesc Psychiatry 21, 211–219 (2012) available at: <https://doi.org/10.1007/s00787-012-0254-0>
- Siomos, KE., Dafouli, ED., Braimiotis, DA., Mouzas, O. & Angelopoulos, N. (2008): “Internet addiction among Greek adolescent students”, CyberPsychology & Behavior,11 (6), pp. 653-6057, available at: <http://doi.org/10.1089/cpb.2008.0088>
- Sonck, N., Nikken, P. & de Haan, J. (2013). Determinants of internet mediation.
- Strom PS., Strom RD., (2006): Cyberbullying by Adolescents: A Preliminary Assessment, The educational forum, Volume 70, 2006 - Issue 1, available at: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00131720508984869>
- Thakur K., Kumar N., Sharma N., (2020): “Effect of the Pandemic and Lockdown on Mental Health of Children”, Springer Link, The Indian Journal of Pediatrics, 87, page552 , available at: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12098-020-03308-w>
- Valcke, M., Schellens, T., Van Keer, H. & Gerarts, M. (2007), Primary school children’s safe and unsafe use of the Internet at home and at school: An exploratory study, Computers in Human Behavior Volume 23, Issue 6, November 2007, 2838–2850, available at: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2006.05.008>
- Wartberg, L., Kammerl, R., Bröning, S., Hauenschild, M., Petersen, K. U., Thomasius,R. (2014), “Gender-related consequences of internet use perceived by parents in a representative quota sample of adolescents”, Behaviour & Information Technology, (justaccepted) ,pp. 1-21, available at: <https://doi.org/10.1080/0144929X.2014.928746>
- Weinstein A. , Feder L. Rosenberg K., Dannon P., (2014), Internet Addiction Disorder: Overview and Controversies, Elsevier, Pages 99-117, available at: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00005-7>
- Young K.S and Rogers, R.C. (1998), “The relationship between depression and internet addiction”, Cyber psychology and behavior, 1 pp. 25-28, available at : <http://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.25>
- Young K.S., (2004), Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences, American behavioral scientist , Vol 48, Issue 4, 2004, available at : <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Young, A., Young, A., & Fullwood, H. (2007). Adolescent online victimization, Prevention Researcher, 14(1), 8-9, available at: <https://www.learntechlib.org/p/102912/>.
- Young, K.S. (1999a). Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. In Vande-Creek, L., and Jackson, T. (eds.), Innovations in Clinical Practice: A Source Book, 17: 19–31, available at: <http://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.25>

- Young, K.S. (2010), “Clinical assessment of Internet-addicted clients”, In K. Young & C. Nabuco de Abreu (Eds.), *Internet addiction: A handbook and guide for evaluation and treatment*, New York: Wiley.
- Young, K.S. (2011), “CBT-IA: the first treatment model for internet addiction”, *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 25(4), pp. 304-312, available at : <https://connect.springerpub.com/content/sgrjcp/25/4/304.abstract>
- Zou K. , Shek D, Yang M , Zhao L,: (2020), *Mental health of school aged children before and during the COVID-19 pandemic: a longitudinal study*, Dr. Li Zhao, Associate Professor, West China School of Public Health and West China Fourth Hospital, Sichuan University, Chengdu, China available at: <https://ssrn.com/abstract=3807231> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3807231>

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Argyriou, E., Bakoyannis, G. & Tantaros, S. (2016).:Parenting styles and trait emotional intelligence in adolescence., *Scandinavian Journal of psychology*,(1), 42-49, διαθέσιμο στο: <https://doi.org/10.1111/sjop.1226>
- Dreier M., Τζαβέλα Ε., Wolfling C., Μαυρομάτη Φ., Duvén E., Καρακίτσου Χ., Macarie G., Veldhuis L., Wojcik S., Halapi E., Oliaga A., Τσίτσικα Α. : “Έφηβοι πλοηγούμενοι σε ψηφιακά μονοπάτια: μια ποιοτική διερεύνηση της χρήσης διαδικτύου στην Ευρώπη” , eu.net.adb, 2012, διαθέσιμο στο: <https://blogs.sch.gr/gymefkar/files/2014/09/pdf>
- Αναστασίου Δ. ,(2020): “ Η χρήση του διαδικτύου από παιδιά σχολικής ηλικίας και οι γονικές παρεμβάσεις” , Διπλωματική εργασία, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο, διαθέσιμο στο: <https://aropthesis.eap.gr/handle/repo/49595>
- Γρηγοράκη Μ., Περάκη Φ. , Πολίτη Α. , (2014), *Ηλεκτρονικός εκφοβισμός στην παιδική και εφηβική ηλικία: διερευνώντας το φαινόμενο όπως εκδηλώνεται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης*, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τομέας Ειδικής

Αγωγής και Ψυχολογίας Π.Τ.Δ.Ε., Κέντρο μελέτης και ψυχοφυσιολογίας και εκπαίδευσης , διαθέσιμο στο: <http://dx.doi.org/10.12681/edusc.412>

- Ελληνικό κέντρο ασφαλούς διαδικτύου, (2019), Εθισμός στο διαδίκτυο: <https://saferinternet4kids.gr/hot-topics-ef/ethismos-ef/>
- Εξέλιξη ζωής, (2020): Εθισμός στο διαδίκτυο: ορισμός, διαγνωστικά χαρακτηριστικά, συννοσηρότητα, παρεμβάσεις, διαθέσιμο στο: <https://www.exelixizois.org/ethismos-sto-diadiktio/>
- Λέανδρος Ν. (2005), Το διαδίκτυο, ανάπτυξη και αλλαγή, Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.
- Μονάδα Εφηβικής Υγείας , (Μ.Ε.Υ), Γενικό Νοσοκομείο Παιδών Παναγιώτης & Αγγλαΐα Κυριακού: http://0317.syzefxis.gov.gr/?page_id=1752
- Μυλωνάς Π. (2010), “Διαδίκτυο και Εξάρτηση”, Διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Θεσσαλονίκη, διαθέσιμο στο: <https://dspace.lib.uom.gr/handle/2159/13839>
- Παρασκευάς Μ., (2015),:“Το διαδίκτυο και οι υπηρεσίες του”, διαθέσιμο στο:https://repository.kallipos.gr/bitstream/11419/409/1/02_chapter_04.pdf
- Σαμαρά Β. (2011), “Ασφαλής χρήση του διαδικτύου”- Αναγνώριση του προβλήματος, Πρόληψη, Προστασία, Πρακτικά έργου «ΑΡΙΑΔΝΗ: Πρόγραμμα κατάρτισης επαγγελματιών ψυχικής υγείας για το φαινόμενο του εθισμού των εφήβων στο διαδίκτυο καθώς και για τους κινδύνους που αντιμετωπίζουν τα παιδιά και οι έφηβοι από την ανεξέλεγκτη χρήση του διαδικτύου», Αθήνα.
- Σαχταρίδου Β. (2018), Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα χρήσης διαδικτύου , πτυχιακή εργασία, ΤΕΙ Δυτικής Μακεδονίας, διαθέσιμο στο: <https://anaktisis.uowm.gr/10030/>
- Σιώμος Κ. , Νταφούλης Β. , Φλώρος Γ., & Σιτζόγλου Κ.,(2010), “Διαφορογνωστικά διλλήματα στην εθιστική χρήση Η/Υ και διαδικτύου, Παρουσίαση και συζήτηση δύο κλινικών περιστατικών”, Περιοδικό Νευρολογία, 19 (3), 184 – 191
- Σιώμος Κ. και συν. (2011), “Διαχρονική κλινική μελέτη”, Συνέδριο e-life
- Σκαρλάτου Π. Μ., (2013), «Απόψεις και στάσεις μαθητών/μαθητριών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (ηλικίας 12-18 ετών) για τον εθισμό στο διαδίκτυο και τη σχέση του με το διαδικτυακό εκφοβισμό: αίτια, συνέπειες και τρόποι αντιμετώπισης από τη σκοπιά των εφήβων», Μεταπτυχιακή διατριβή, διαθέσιμο στο : <http://ikee.lib.auth.gr/record/134378>
- Τσίτσικα Α. (2021), “Οι επιπτώσεις της πανδημίας, σύμφωνα με την Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Παιδιατρικής-Εφηβικής Ιατρικής, Άρτεμις Τσίτσικα”, διαθέσιμο στο: <https://youth-health.gr/index.php?pid=27&sn=382>
- Τσίτσικα Α. , Τζαβέλα Ε. , Μαυρομάτη Φ. και σύμπραξη Ευρωπαϊκών Χωρών,(2012): ‘Διαδίκτυο και συμπεριφορές εξάρτησης: μελέτη σε Ευρωπαίους εφήβους’, πρόγραμμα safer internet plus, διαθέσιμο στο: www.eunetadb.eu
- Φρούντα Μαρία, (2015), Ο εθισμός των εφήβων στο διαδίκτυο: Συγκριτική μελέτη των εκτιμήσεων των γονέων και των εφήβων σχετικά με το επίπεδο χρήσης του διαδικτύου, μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία, διαθέσιμο στο: <https://amitos.library.uop.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/2446/%CE%9C.%CE%94.%CE%95.%20%CE%A6%CF%81%CE%BF%CF%8D%CE%BD%CF%84%CE%B1%20%CE%9C%CE%B1%CF%81%CE%AF%CE%B1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
"ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ" Ειδίκευση: ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ,
ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΚΟΡΙΝΘΟΣ // 2021

Φόρμα έγγραφης συγκατάθεσης γονέων/κηδεμόνων για έγκριση συμμετοχής στο ερωτηματολόγιο έρευνας : << Διερεύνηση του εθισμού των εφήβων στην χρήση του διαδικτύου και της οθόνης κατά την διάρκεια της πανδημίας Covid-19>>

ΕΓΓΡΑΦΗ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗ

Στο πλαίσιο εκπόνησης διπλωματικής εργασίας της Μεταπτυχιακής φοιτήτριας Μαρίας Λουρίδα, με επιβλέπων τον καθηγητή κ. Κυριάκο Σουλιώτη, καθηγητή πολιτικής υγείας της σχολής Κοινωνικών και Πολιτικών επιστημών του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, διενεργείται έρευνα με θέμα: << Διερεύνηση του εθισμού των εφήβων στην χρήση του διαδικτύου και της οθόνης κατά την διάρκεια της πανδημίας Covid-19>>.

Σκοπός της έρευνας είναι η καταγραφή ποσοστών χρήσης του διαδικτύου από τους εφήβους κατά την διάρκεια της πανδημίας Covid-19 και η συσχέτιση μεταξύ περιστατικών αυξημένης χρήσης του που οδηγεί σε περιστατικά εθισμού στο διαδίκτυο.

Η συμμετοχή των εφήβων αφορά στην συμπλήρωση του ερωτηματολογίου και είναι εθελοντική. Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο και τα δεδομένα είναι εμπιστευτικά.

Ενημερώθηκα για το σκοπό της έρευνας; Ναι Όχι

Ως γονέας/ κηδεμόνας, συναινώ να συμμετέχει το παιδί μου εθελοντικά στην έρευνα. Ναι Όχι

Παράρτημα 2

Ερωτηματολόγιο για εφήβους

Ενότητα Κοινωνικο-δημογραφικών ερωτήσεων

1. Φύλο: Άνδρας Γυναίκα

2. Ηλικία:

3. Τάξη:

4. Πόσες ώρες την εβδομάδα είστε συνδεδεμένος/η στο διαδίκτυο κατά την περίοδο της πανδημίας COVID 19 ; (ώρες)

5. Πόσες ώρες ενασχόλησης με το διαδίκτυο δαπανάτε εβδομαδιαίως για κάθε ένα από τους παρακάτω σκοπούς κατά την διάρκεια της πανδημίας Covid-19;

Σχολείο/εκμάθηση:..... (ώρες)

διασκέδαση:..... (ώρες)

6. Ποια λειτουργία χρησιμοποιείται κυρίως όταν είστε συνδεδεμένος/η στο διαδίκτυο;

E-mail (ηλεκτρονικό ταχυδρομείο)

Social Networking (Facebook/ Instagram)

- Ενημέρωση/ Πληροφόρηση
- Online παιχνίδια
- Ηλεκτρονικές αγορές
- Διαδικτυακά μαθήματα

7. Θεωρείτε ότι δαπανείτε περισσότερο χρόνο συνδεδεμένος στο διαδίκτυο κατά την διάρκεια της πανδημίας Covid-19 σε σχέση με το προηγούμενο διάστημα;

- ναι όχι

8. Έχετε πρόσβαση στο διαδίκτυο από το σπίτι;

- ναι όχι

Internet Use Test

Σημείωσε με κύκλο τον αριθμό που σε αντιπροσωπεύει σε κάθε ερώτηση:

1. Πόσο συχνά είσαι στο διαδίκτυο περισσότερο απ' ότι είχες προγραμματίσει;

1: καθόλου 2: σπάνια 3: περιστασιακά 4: συχνά 5: πάντα

2. Πόσο συχνά παραμελείς τα μαθήματα σου για να έχεις περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο;

1: καθόλου 2: σπάνια 3: περιστασιακά 4: συχνά 5: πάντα

3. Πόσο συχνά προτιμάς το διαδίκτυο από την παρέα των φίλων σου;

1: καθόλου 2: σπάνια 3: περιστασιακά 4: συχνά 5: πάντα

4. Πόσο συχνά κάνεις γνωριμίες μέσω του διαδικτύου;

1: καθόλου 2: σπάνια 3: περιστασιακά 4: συχνά 5: πάντα

5. Πόσο συχνά σου κάνουν παρατήρηση οι γύρω σου (συγγενείς, φίλοι) για το χρόνο που περνάς στο διαδίκτυο;

1: καθόλου 2: σπάνια 3: περιστασιακά 4: συχνά 5: πάντα

6. Πόσο συχνά παίρνεις χαμηλούς βαθμούς στο σχολείο ή δεν κάνεις τα μαθήματά σου επειδή ξοδεύεις πολύ χρόνο στο διαδίκτυο;

1: καθόλου 2: σπάνια 3: περιστασιακά 4: συχνά 5: πάντα

7. Πόσο συχνά ελέγχεις το Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο (e-mail) πριν κάνεις κάτι άλλο;

1: καθόλου 2: σπάνια 3: περιστασιακά 4: συχνά 5: πάντα

8. Πόσο συχνά δεν είσαι επιμελής / παραγωγικός στα μαθήματά σου και στις άλλες υποχρεώσεις σου εξαιτίας του διαδικτύου;

1: καθόλου 2: σπάνια 3: περιστασιακά 4: συχνά 5: πάντα

9. Πόσο συχνά είσαι μυστικοπαθής και κρύβεις ό,τι κάνεις στο διαδίκτυο, όταν σε ρωτάνε οι άλλοι;

1: καθόλου 2: σπάνια 3: περιστασιακά 4: συχνά 5: πάντα

10. Πόσο συχνά σκέφτεσαι το διαδίκτυο όταν προσπαθείς να αποφύγεις άλλες δυσάρεστες σκέψεις που σε αναστατώνουν;

1: καθόλου 2: σπάνια 3: περιστασιακά 4: συχνά 5: πάντα

11. Πόσο συχνά βλέπεις τον εαυτό σου να περιμένει πως και πώς να μπει στο διαδίκτυο;

1: καθόλου 2: σπάνια 3: περιστασιακά 4: συχνά 5: πάντα

12. Πόσο συχνά φοβάσαι ότι η ζωή σου χωρίς το διαδίκτυο δεν θα ήταν χαρούμενη;

1: καθόλου 2: σπάνια 3: περιστασιακά 4: συχνά 5: πάντα

13. Πόσο συχνά θυμώνεις, εκνευρίζεσαι ή φωνάζεις όταν σε ενοχλούμε την ώρα που είσαι στο διαδίκτυο;

1: καθόλου 2: σπάνια 3: περιστασιακά 4: συχνά 5: πάντα

14. Πόσο συχνά κοιμάσαι λιγότερο επειδή ήσουν στο διαδίκτυο;

1: καθόλου 2: σπάνια 3: περιστασιακά 4: συχνά 5: πάντα

15. Πόσο συχνά όταν κάνεις κάτι άλλο σκέφτεσαι το διαδίκτυο και πόσο ωραίο θα ήταν να μπορούσες άμεσα να μπει;

1: καθόλου 2: σπάνια 3: περιστασιακά 4: συχνά 5: πάντα

16. Πόσο συχνά βρίσκεις τον εαυτό σου να λέει «λίγα μόνο λεπτά ακόμα» όταν είσαι στο διαδίκτυο;

1: καθόλου 2: σπάνια 3: περιστασιακά 4: συχνά 5: πάντα

17. Πόσο συχνά προσπαθείς να μειώσεις το χρόνο που είσαι στο διαδίκτυο και αποτυγχάνεις;

1: καθόλου 2: σπάνια 3: περιστασιακά 4: συχνά 5: πάντα

18. Πόσο συχνά κρύβεις πόση ώρα ήσουν στο διαδίκτυο;

1: καθόλου 2: σπάνια 3: περιστασιακά 4: συχνά 5: πάντα

19. Πόσο συχνά προτιμάς να είσαι στο διαδίκτυο από το να κάνεις παρέα με άλλα παιδιά;

1: καθόλου 2: σπάνια 3: περιστασιακά 4: συχνά 5: πάντα

20. Πόσο συχνά νιώθεις κατάθλιψη, άγχος ή στεναχώρια, τα οποία σου φεύγουν μόλις μπείς στο διαδίκτυο;

1: καθόλου 2: σπάνια 3: περιστασιακά 4: συχνά 5: πάντα