

Διερεύνηση του εθισμού στο διαδίκτυο: έρευνα σε πολίτες

Νικόλαος Μπακάλης¹, Βιολέττα Σακέτου², Ελένη Βαβάτσικου³, Ανδρονίκη Κώστα³, Αναστάσιος Τζεναλής⁴

1. Καθηγητής, Τμήμα Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Πατρών

2. Υποψήφια Διδάκτορας, Τμήματος Νοσηλευτικής Πανεπιστημίου Πατρών, Σχολική Νοσηλεύτρια Νηπιαγωγείο Κρήνης Πατρών

3. Νοσηλεύτρια, Τμήμα Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Πατρών

4. Επίκουρος Καθηγητής, Τμήμα Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Πατρών

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

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

Σκοπός: Να διαπιστωθεί κατά πόσο οι πολίτες της Πάτρας, στην εποχή που διανύουμε, είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο.

Υλικά-μέθοδος: Χρησιμοποιήθηκε το έγκυρο ερωτηματολόγιο του Young που περιέχει 20 ερωτήσεις. Το δείγμα (n=527) ήταν πολίτες από την περιοχή της Πάτρας. Η στατιστική ανάλυση του δείγματος έγινε με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 25.

Αποτελέσματα: Οι συμμετέχοντες είχαν σκορ από 10-73 (μέση τιμή, 31.52) που θεωρείται “μέσος χρήστης online” που έχει τον έλεγχο της χρήσης. Αναλυτικά, το 30.4% του δείγματος απάντησε ότι συχνά του συμβαίνει να παραμένει στο διαδίκτυο περισσότερο από ότι προορίζεται, ενώ το 53.1% του δείγματος προτιμά την διασκέδαση με φίλους από τον ενθουσιασμό του διαδικτύου. Επίσης, το 52.6% απάντησε πως δεν έχει προσπαθήσει να κρύψει τον χρόνο παραμονής του στο διαδίκτυο και το 33% απάντησε ότι δεν δημιουργεί νέες σχέσεις μέσω του διαδικτύου. Αρκετά σημαντικό ήταν και το ποσοστό του 62.8% που αναφέρει ότι η πλειοψηφία των ατόμων που αισθάνεται κατάθλιψη, κυκλοθυμικότητα ή νευρικότητα όταν είναι εκτός σύνδεσης δεν τα ξεπερνά μόλις συνδεθεί στο διαδίκτυο. Ακόμη, οι συμμετέχοντες που κατοικούσαν σε αστική περιοχή είχαν υψηλότερο σκορ ($r = .087$, $p < 0.05$) από ότι οι κάτοικοι σε αγροτικές και νησιώτικες περιοχές. Τέλος, οι συμμετέχοντες με ανώτατο επίπεδο μόρφωσης (ΑΕΙ) είχαν υψηλότερο σκορ ($r = -.088$, $p < 0.05$) από ότι οι συμμετέχοντες με μόρφωση Γυμνασίου και Λυκείου.

Συμπεράσματα: Ο εθισμός στο διαδίκτυο φαίνεται να έχει εμφανιστεί και στη χώρα μας αλλά έχουν τον έλεγχο της χρήσης. Η πολιτεία χρειάζεται να μεριμνήσει για την ορθή και επαρκή πληροφόρηση των πολιτών έτσι ώστε το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο να αντιμετωπιστεί εγκαίρως και να αποφευχθούν περαιτέρω αρνητικές συνέπειες στον πληθυσμό.

Λέξεις Κλειδιά: διαδίκτυο, εθισμός, επιπτώσεις, πολίτες

Υπεύθυνος αλληλογραφίας: Νικόλαος Μπακάλης
e-mail: nikosbakalis@upatras.gr

Ημερομηνία υποβολής: 03/04/2021
Ημερομηνία δημοσίευσης: Δεκέμβριος 2022

Σημείωμα εκδότη: Η παρούσα δημοσίευση εκφράζει την προσωπική άποψη των συγγραφέων.

Αναφορά του άρθρου ως: Μπακάλης Ν., Σακέτου Β., Βαβάτσικου Ε., Ανδρονίκη Κώστα Α. & Τζεναλής Α. (2022). Διερεύνηση του εθισμού στο διαδίκτυο: έρευνα σε πολίτες. Ελληνικό Περιοδικό Νοσηλευτικής Επιστήμης 15(4): 17-24, <https://doi.org/10.24283/hjns.202242>

ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί πραγματικότητα και δείχνει να εξελίσσεται με γοργούς ρυθμούς, στη μετά covid εποχή
- Οι επιπτώσεις του εθισμού στο διαδίκτυο είναι σοβαρές ενώ έρευνες έχουν διαπιστώσει ότι έχει επηρεάσει την ζωή των πολιτών
- Δεν υπάρχει επαρκής πληροφόρηση όσον αφορά το θέμα και έχει αναγκάσει πολλές χώρες να ακολουθούν καινούργιες πολιτικές
- Ο εθισμός στο διαδίκτυο έχει εμφανιστεί και στη χώρα μας αλλά οι πολίτες έχουν τον έλεγχο της χρήσης

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ένα από τα πιο σημαντικά χαρακτηριστικά της σύγχρονης κοινωνίας είναι η αυξανόμενη επίδραση των online εργαλείων επικοινωνίας, ιδιαίτερα του Διαδικτύου στους ανθρώπους (Changetal, 2015). Το διαδίκτυο έχει χαρακτηριστεί ως μια πολύτιμη πηγή γνώσης, ένα εργαλείο ενημέρωσης, ροής πληροφορίας, επικοινωνίας και διασκέδασης. Το διαδίκτυο είναι πραγματικά ένα εργαλείο όπου μικρής και μεγάλης ηλικίας χρήστες μπορούν να βρεθούν σε έναν απέραντο εικονικό χώρο γεμάτο εκατομμύρια πληροφορίες. Μπορούν να ασχοληθούν με παιχνίδια, να αλληλογραφήσουν, να αναζητήσουν πληροφορίες και να συνομιλήσουν, να βρουν αρχεία κάθε είδους. Με την συνεχή εξέλιξη των νέων τεχνολογιών, οι χρήστες του διαδικτύου είναι πια σε θέση να πραγματοποιούν ηλεκτρονικές αγορές, συναλλαγές με το Δημόσιο και τις τράπεζες και να ασχοληθούν με την εκπαίδευση και την εργασία εξ αποστάσεως (Bannonaetal, 2015). Όλα τα παραπάνω οι ανήλικοι τα κάνουν συνήθως χωρίς επίβλεψη, με μια ελευθερία που δεν υπάρχει στην πραγματική τους ζωή. Για το λόγο αυτό μπορεί να προκύψουν πολλά προβλήματα από τη χρήση χωρίς όριο και από την έλλειψη πληροφόρησης και ενημέρωσης (Koob & Wise, 2014).

Η έννοια του εθισμού

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

Ο εθισμός μπορεί να αναφέρεται είτε σε μία εξάρτηση από ουσίες είτε σε έναν εθισμό συμπεριφοράς. Με αυτόν

τον τρόπο ο εθισμός κατηγοριοποιείται σε σωματικό και ψυχικό (Parekh, 2015). Όσον αφορά στα ιατρικά κριτήρια για τη διάγνωση του εθισμού, σύμφωνα με το εργαλείο DSM- V (2013), ο άνθρωπος θα πρέπει να εμφανίζει τρία τουλάχιστον από τα παρακάτω κριτήρια: ανοχή, αποχώρηση, μεγάλη ποσότητα χρήσης ουσίας, ανεπιτυχείς προσπάθειες για έλεγχο της χρήσης της ουσίας, μείωση ή διακοπή των δραστηριοτήτων λόγω της χρήσης της ουσίας και τέλος χρήση της ουσίας παρά τη γνώση για τις επιπτώσεις της.

Όσον αφορά στις αιτίες του εθισμού διαφέρουν σημαντικά και δεν είναι εύκολα διακριτές. Κατά κύριο λόγο προκαλούνται από έναν συνδυασμό της σωματικής, ψυχικής και συναισθηματικής διάστασης ενός ατόμου (Nordqvist, 2016). Κάθε ουσία ή δραστηριότητα που μπορεί να δημιουργήσει ευχάριστα συναισθήματα στο άτομο μπορεί να έχει ως τελικό αποτέλεσμα τον εθισμό. Γι' αυτό το λόγο η πιθανότητα πρόβλεψης της ανάπτυξης του εθισμού είναι μηδαμινή (Rodgers, 2016).

Ο εθισμός στο διαδίκτυο

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

Τέλος με τη συνεχή χρήση του διαδικτύου το άτομο αρχίζει να παραμελεί κοινωνικές και οικογενειακές ευθύνες, έχει συγκρούσεις με την οικογένεια ή το φιλικό περιβάλλον, μειώνει ή ακόμα και σταματά τις εργασιακές

του υποχρεώσεις, ενώ τελικά χάνει σημαντικές σχέσεις και ευκαιρίες εκπαίδευσης ή επαγγελματικής εξέλιξης. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία ψυχολογικών και διαπροσωπικών προβλημάτων καθώς και την εμφάνιση αρνητικών επιπτώσεων στην υγεία, τη διάθεση και τον αυτοσεβασμό, προβλήματα στην όραση καθώς και σε άλλα ζωτικά όργανα (Vondráčková & Gabrhelík, 2016).

Αίτια

Σύμφωνα με τον Κυπραίου (2016), οι βασικότερες αιτίες που μπορούν να οδηγήσουν στον εθισμό ενός ατόμου στο διαδίκτυο είναι οι ψυχικές διαταραχές από τις οποίες ενδεχομένως πάσχει. Συγκεκριμένα, άτομα που υποφέρουν από κατάθλιψη, βιώνουν αισθήματα απομόνωσης, στρες ή άγχος, τείνουν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο ως αυτό-θεραπεία. Επίσης, σημαντικοί φαίνεται να είναι προς αυτή την κατεύθυνση και οι οικογενειακοί παράγοντες, όπως είναι για παράδειγμα οι συγκρούσεις μεταξύ των μελών, οι οποίες προκαλούν ψυχική ένταση στο άτομο, που εκτονώνεται με τη χρήση του διαδικτύου (Sheketal, 2019). Ακολούθως, θα πρέπει να επισημανθούν οι κοινωνικοί παράγοντες και συγκεκριμένα η ελλιπής ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, που έχει ως αποτέλεσμα να στρέφονται τα άτομα αυτά στις διαδικτυακές κοινότητες προκειμένου να αναπτύξουν κοινωνικές επαφές (Fumeroetal, 2018). Τέλος, σημαντικό ρόλο διαδραματίζει και η συμπεριφορά των συνομηλίκων, ιδιαίτερα στην περίπτωση των εφήβων, που τείνουν να μιμούνται συμπεριφορές. Έτσι, όταν η παρέα των συνομηλίκων χρησιμοποιεί εκτεταμένα το διαδίκτυο, ο κίνδυνος για τον έφηβο να προβεί στην ίδια ενέργεια και τελικώς να εθιστεί στο διαδίκτυο, είναι υπαρκτός (Κυπραίου, 2016).

Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι οι έρευνες που έχουν διεξαχθεί στην Ελλάδα σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου, επικεντρώνονται κυρίως σε συγκεκριμένες ηλικιακές ομάδες (έφηβοι, μαθητές, φοιτητές). Χαρακτηριστικά, η έρευνα των Kormasetal. (2011), στην οποία συμμετείχαν 866 έφηβοι από όλη τη χώρα και κατέληξε στο συμπέρασμα ότι το 1,5% των συμμετεχόντων είχε αναπτύξει προβληματική σχέση με το διαδίκτυο. Ακολούθως, ο Σιώμος (2008) ήθελε να διερευνήσει την ύπαρξη εθισμού σε δείγμα 2.200 μαθητών που φοιτούσαν σε 85 σχολεία στην ευρύτερη περιοχή της Θεσσαλίας. Από τις απαντήσεις των μαθητών προέκυψε ότι το 8,2% εξ αυτών παρουσίαζε εθισμό στο διαδίκτυο.

Η παρούσα έρευνα αποσκοπεί να διερευνήσει κατά πόσο οι πολίτες της ευρύτερης περιοχής των Πατρών είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Για τη διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο της Young (1996), το οποίο είναι ένα αξιόπιστο ερωτηματολόγιο το οποίο έχει χρησιμοποιηθεί από πολλούς ερευνητές σε παρόμοιες έρευνες στο εξωτερικό. Επειδή το ερωτηματολόγιο ήταν στην αγγλική γλώσσα χρειάστηκε να γίνει επεξεργασία στη γλώσσα γραφής του κειμένου (μετάφραση), έτσι ώστε να μην επηρεαστεί το περιεχόμενό του. Για το λόγο αυτό χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος double backward translation. Συγκεκριμένα, μεταφράστηκε το ερωτηματολόγιο από τα αγγλικά στα ελληνικά από έναν ερευνητή με άριστη γνώση της αγγλικής γλώσσας. Αντίστροφη μετάφραση του ερωτηματολογίου από τα ελληνικά στα αγγλικά από ένα δεύτερο ερευνητή (καθηγήτρια αγγλικών), η οποία δεν έχει σχέση με την ερευνητική ομάδα. Στη συνέχεια, γίνεται αξιολόγηση από ειδική ομάδα (expert panel) που καταρτίζεται από νοσηλευτές με ακαδημαϊκή εμπειρία και συνάδελφοι με μεταπτυχιακό και ερευνητικό έργο συναφή με την έρευνα. Η ομάδα παρατηρεί κυρίως θέματα που αφορά το περιεχόμενο, τη μετάφραση και τη δομή του ερωτηματολογίου. Η ομάδα συμφώνησε στην τελική μορφή του ερωτηματολογίου. Ο δείκτης αξιοπιστίας Chrobanchalpha (α)=0.899 που θεωρείται υψηλός.

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

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

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

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

Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε είχε συνολικά 28 ερωτήσεις. Το πρώτο μέρος αποτελείται από 20 ερωτήσεις κλειστού τύπου και οι απαντήσεις που θα μπορούσε να επιλέξει το δείγμα ήταν: πάντα- πολύ συχνά- συχνά- μερικές φορές - σπάνια - δεν ισχύει. Το δεύτερο μέρος περιλάμβανε οκτώ ερωτήσεις δημογραφικού περιεχομένου.

Δείγμα μελέτης – Διαδικασία

Χρησιμοποιήθηκε δειγματοληψία ευκολίας. Στην συγκεκριμένη έρευνα συμμετείχαν 527 άτομα, κάτοικοι της

ευρύτερης περιοχής των Πατρών. Οι ερευνητές μοίραζαν το ερωτηματολόγιο στους πολίτες σε κεντρικά σημεία (πλατεία, εμπορικά κέντρα, κα) της πόλης. Όσοι πολίτες γνώριζαν γραφή και ανάγνωση και αφού συμφωνούσαν να συμμετάσχουν στην έρευνα, συμπλήρωναν το ερωτηματολόγιο. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε τους μήνες Νοέμβριο του 2019 μέχρι Φεβρουάριο του 2020. Ο χρόνος συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου ήταν περίπου 10 λεπτά.

Θέματα ηθικής - δεοντολογίας

Ακολουθήθηκε πιστά ο κώδικας της Νυρεμβέργης και η διακήρυξη του Ελσίνκι για την προστασία των ανθρώπων από κάθε μορφής έρευνας, με βάση τα δικαιώματα που έχει κανείς, όπως για παράδειγμα να μην υποστεί κάποια βλάβη, υπάρχει πλήρη διαφάνεια όσον αφορά στον σκοπό της έρευνας, να τηρείται η ανωνυμία, η εχεμύθεια και το δικαίωμα της αυτοδιάθεσης (Λιάργκοβας και άλλοι, 2018). Για το λόγο αυτό, στην πρώτη σελίδα του ερωτηματολογίου οι ερευνητές εξηγούσαν το σκοπό της έρευνας, γνωστοποιήθηκε ο φορέας της έρευνας (Πανεπιστήμιο), την ανωνυμία και εθελοντική φύση της συμμετοχής και ότι ανά πάσα στιγμή μπορούσαν να διακόψουν την συμμετοχή τους.

Στατιστική ανάλυση

Χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 25 για την ανάλυση με επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας $p < 0.05$.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Η πλειοψηφία του δείγματος ήταν γυναίκες, με μέση ηλικία τα 37.3 έτη, ήταν φοιτητές και δημόσιοι υπάλληλοι, ζούσαν σε αστική περιοχή, άγαμοι, με ετήσιο εισόδημα από 10.001-20.000 ευρώ, είχαν ανώτατη εκπαίδευση και πιστοποίηση Lower. **(Πίνακας 1)**

Οι συμμετέχοντες είχαν σκορ από 10-73 (μέση τιμή, 31.52) που θεωρείται "μέσος χρήστης online" που έχει τον έλεγχο της χρήσης. Όσον αφορά στα αποτελέσματα που προέκυψαν από την ανάλυση των ερωτήσεων, θα πρέπει να αναφερθεί ότι το 30.4% του δείγματος απάντησε ότι συχνά του συμβαίνει να παραμένει στο διαδίκτυο περισσότερο από ότι προορίζεται. Επίσης, το 53.1% του δείγματος προτιμά την διασκέδαση με φίλους από τον ενθουσιασμό του διαδικτύου ενώ το 52.6% απάντησε πως δεν έχει προσπαθήσει να κρύψει τον χρόνο παραμονής του στο διαδίκτυο. Αρκετά σημαντικό ήταν και το ποσοστό του 62.8% που αναφέρει ότι η πλειοψηφία των ατόμων που αισθάνεται κατάθλιψη, κυκλοθυμικότητα ή

νευρικότητα όταν είναι εκτός σύνδεσης δεν τα ξεπερνά μόλις συνδεθεί στο διαδίκτυο. Αισιόδοξο ωστόσο είναι το ότι το 33% απάντησε ότι δεν δημιουργεί νέες σχέσεις μέσω του διαδικτύου και τέλος, μόνο το 18% απάντησε ότι δεν φοβάται ότι η ζωή του χωρίς το διαδίκτυο θα ήταν βαρετή, κενή και δυσάρεστη.

Επαγωγική στατιστική

Πραγματοποιώντας επαγωγική στατιστική προέκυψαν στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα μόνο στο μορφωτικό επίπεδο και στην κατοικία ($p < 0.05$). **(Πίνακας 2)**

Οι συμμετέχοντες που κατοικούσαν σε αστική περιοχή είχαν υψηλότερο σκορ ($r = .087$, $p < 0.05$) από ότι οι κάτοικοι σε αγροτικές και νησιώτικές περιοχές. Επίσης, οι συμμετέχοντες με ανώτατο επίπεδο μόρφωσης (ΑΕΙ) είχαν υψηλότερο σκορ ($r = -.088$, $p < 0.05$) από ότι οι συμμετέχοντες με μόρφωση Γυμνασίου και Λυκείου.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε στη συγκεκριμένη έρευνα, μελετά τις αντιλήψεις των χρηστών του διαδικτύου σχετικά με την ποιότητα της σχέσης που πιστεύουν ότι έχουν με αυτό. Σύμφωνα με την Young (1996) βάσει των απαντήσεων διαμορφώνονται τέσσερις παράγοντες: η υπερβολική χρήση (ερωτήσεις 1 & 20), οι επιπτώσεις στην επαγγελματική ζωή (ερωτήσεις 2 & 7), οι επιπτώσεις στην κοινωνική ζωή (ερωτήσεις 3 & 16) και η έλλειψη ελέγχου (ερωτήσεις 11 & 14).

Ξεκινώντας με τον πρώτο παράγοντα, δηλαδή την υπερβολική χρήση, αξίζει να σημειωθεί ότι στην πρώτη ερώτηση, που αφορούσε το «Πόσο συχνά έχεις διαπιστώσει ότι μπορείς να μείνεις σε απευθείας σύνδεση περισσότερο απ' ότι προορίζεται;», το μεγαλύτερο ποσοστό (30,4%) απάντησε «Πολύ συχνά». Το γεγονός ότι το συνολικό δείγμα (ακόμα και αυτοί που δεν παρουσιάζουν εθισμό) παραδέχτηκε ότι μένει συνδεδεμένο στο διαδίκτυο περισσότερο απ' ότι προορίζεται, φανερώνει πιθανόν την έντονη εθιστική φύση του διαδικτύου και των υπηρεσιών που διαθέτει, καθώς καθιστούν τους χρήστες ευάλωτους να διαχειριστούν το χρόνο που ξοδεύουν σε αυτό.

Από την άλλη πλευρά, στην ερώτηση «Πόσο συχνά πιάνεις τον εαυτό σου να λέει μόνο λίγα λεπτά ακόμα όταν βρίσκεσαι σε απευθείας σύνδεση;» τα αποτελέσματα είναι μάλλον αμφιλεγόμενα, αφού το 24% των συμμετεχόντων απάντησε «μερικές φορές», το 23% απάντησε «δεν ισχύει» και το 21,4% έδωσε την απάντηση «σπάνια». Το γεγονός αυτό δείχνει ότι πράγματι ένα μέρος του δείγματος προβαίνει σε υπερβολική χρήση του διαδικτύου.

ου, ωστόσο στην πλειονότητά του το δείγμα φαίνεται να μπορεί να ελέγξει το διάστημα χρήσης. Παρόμοια αποτελέσματα διαπίστωσαν σε πρόσφατη μελέτη οι Χονδρόπουλος και άλλοι (2019), στην οποία η πλειονότητα των μαθητών Γυμνασίου που συμμετείχε ως δείγμα, παρουσίαζε συμπτώματα εθισμού στο διαδίκτυο, το κυριότερο εκ των οποίων ήταν ότι ήθελαν να βρίσκονται συνδεδεμένοι όσο το δυνατόν περισσότερο.

Περαιτέρω, όσον αφορά στον παράγοντα των επιπτώσεων στην επαγγελματική ζωή, το 27,1% του δείγματος απάντησαν ότι παραμελούν δουλειές του σπιτιού για να περνούν περισσότερο χρόνο σε απευθείας σύνδεση στο διαδίκτυο, «μερικές φορές» ενώ αντίθετα το 24,1% απάντησε «σπάνια». Συνεπώς, προκύπτει ότι ένα αξιοσημείωτο ποσοστό των χρηστών επηρεάζεται όσον αφορά στην επαγγελματική του ζωή, ωστόσο ενθαρρυντικό είναι το γεγονός ότι ένα εξίσου σημαντικό ποσοστό φαίνεται ότι μπορεί να τηρήσει τις ισορροπίες μεταξύ της επαγγελματικής ζωής και της ψυχαγωγίας που προσφέρει το διαδίκτυο. Επίσης, στην ερώτηση «πόσο συχνά η παραγωγικότητά σου επηρεάζεται λόγω του διαδικτύου;» το 30,4% απάντησε σπάνια ενώ το 22,6% «μερικές φορές», κάτι που δείχνει ότι ορισμένοι άνθρωποι πράγματι παρασύρονται και εγκαταλείπουν τις εργασίες τους, για χάριν του διαδικτύου.

Όσον αφορά στον παράγοντα των επιπτώσεων στην κοινωνική ζωή, οι συμμετέχοντες απάντησαν ότι προτιμούν να περνούν χρόνο με τον/την σύντροφο τους (75,4%) και τους φίλους τους (53,2%) από το γεγονός να μένουν συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο. Τέλος, αναφορικά με τον παράγοντα της έλλειψης ελέγχου το 29% των πολιτών απάντησαν ότι «σπάνια» πιάνουν τον εαυτό τους να ανυπομονούν για το πότε θα ξαναμπούν στο διαδίκτυο ενώ το 27,5% «μερικές φορές». Ακόμα στην ερώτηση «πόσο συχνά χάνουν τον ύπνο τους εξαιτίας της σύνδεσής τους στο διαδίκτυο μέχρι αργά το βράδυ», το 23% απάντησε σπάνια, το 22,8% μερικές φορές και το 19,7% δεν ισχύει. Παρόμοια αποτελέσματα έχουν διαπιστώσει και άλλοι ερευνητές όπως οι Andreassen και άλλοι (2016), οι οποίοι σε ευρωπαϊκή έρευνα βρήκαν ότι τα εθισμένα στο διαδίκτυο άτομα δεν μπορούσαν να ανταποκριθούν σε κανονικές δραστηριότητες για 7,5 ημέρες, σε διάστημα μόλις ενός έτους, λόγω της ανάγκης τους να χρησιμοποιήσουν το διαδίκτυο.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Εν κατακλείδι, από τα αποτελέσματα της έρευνας θα μπορούσε να εξαχθεί το συμπέρασμα ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί πραγματικότητα και δείχνει να

εξελίσσεται με γοργούς ρυθμούς. Ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της πανδημίας, θα ήταν χρήσιμο να μετρηθεί και να συγκριθεί με τα παρών αποτελέσματα ο εθισμός των πολιτών στο διαδίκτυο.

Υπενθυμίζεται ότι το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο είναι ήδη υπαρκτό παρά το γεγονός ότι δεν έχουν παρουσιαστεί ακόμα σοβαρές επιπλοκές. Για το λόγο του ότι αποτελεί μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης είναι λογικό να βρίσκεται ακόμα υπό εξέταση καθώς ο εθισμός στο διαδίκτυο δεν είναι ακόμα μια κλινική οντότητα που απαντάται στα ψυχιατρικά εγχειρίδια. Συγκεκριμένα το DSM-V δεν συμπεριλαμβάνει το διαδίκτυο στις κατηγορίες του εθισμού καθώς δεν έχει οριοθετηθεί από την επιστημονική κοινότητα η οποία υποστηρίζει ότι το θέμα χρήζει περαιτέρω έρευνας.

Όσον αφορά στα αποτελέσματα της έρευνας, σημειώνεται ότι ανησυχητικός ήταν ο αριθμός του δείγματος που προέβαινε σε υπερβολική χρήση, αφού επιθυμούσε να βρίσκεται όσο το δυνατόν περισσότερο στο διαδίκτυο, χωρίς να μπορεί να ελέγξει την επιθυμία αυτή. Βέβαια, πρέπει να τονιστεί ότι υπήρχαν αρκετοί συμμετέχοντες που μπορούσαν να ελέγξουν την επιθυμία τους για χρήση του διαδικτύου και συναφώς δεν προέβαιναν σε υπερβολική χρήση. Φαίνεται ότι ο πληθυσμός της Πάτρας δείχνει να έχει εθιστεί στο διαδίκτυο, ωστόσο έχουν τον έλεγχο της χρήσης.

Επιπροσθέτως, φαίνεται ότι οι επιπτώσεις του εθισμού στο διαδίκτυο που αφορούν την επαγγελματική δραστηριότητα και την κοινωνική ζωή, δεν είναι ακόμα σοβαρές, παρότι είναι αξιοσημείωτος ο αριθμός του δείγματος που απάντησε ότι η επαγγελματική και κοινωνική του ζωή επηρεάστηκε από το διαδίκτυο. Συνεπώς, μπορεί ακόμα η κατάσταση να είναι ελεγχόμενη και να μην είναι ιδιαίτερα εμφανείς οι επιπτώσεις του εθισμού στο διαδίκτυο, παρόλα αυτά απαιτείται προσοχή ώστε να μην αυξηθεί ο αριθμός των ανθρώπων που παρουσιάζουν τέτοια προβλήματα, καθώς στην περίπτωση αυτή οι επιπτώσεις του εθισμού θα είναι ιδιαίτερα εμφανείς στο σύνολο της κοινωνίας.

Ωστόσο, δεν φαίνεται να υπάρχει επαρκής πληροφόρηση για ένα σοβαρό θέμα το οποίο σε άλλες χώρες έχει αναγκάσει τις κυβερνήσεις να ακολουθούν καινούργιες πολιτικές προκειμένου να το αντιμετωπίσουν. Για παράδειγμα, το Υπουργείο Υγείας στο Χονγκ Κονγκ, έχει αναπτύξει στοχευόμενες δράσεις για την παρακολούθηση, την πρόληψη και τη θεραπεία του εθισμού στο διαδίκτυο. Ομοίως, το Υπουργείο Υγείας στο Ιράν έχει οργανώσει πρόγραμμα πρόληψης που εφαρμόζεται τόσο στα σχολεία όσο και στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας, ενώ

επίσης έχει σχεδιάσει θεραπευτική παρέμβαση που βασίζεται στη γνωστική συμπεριφορική προσέγγιση, για την αντιμετώπιση των διαταραχών που σχετίζονται με την τεχνολογία (Saunders et al, 2017). Ακόμα, αντίστοιχες κλινικές υπηρεσίες έχουν αναπτυχθεί και στην Αμερική και στην Ευρώπη. Συγκεκριμένα, στις Ηνωμένες Πολιτείες έχει δημιουργηθεί το Κέντρο για τον Εθισμό στο Διαδίκτυο και το Πρόγραμμα reSTART, που συμβάλουν μεταξύ των άλλων στην ενημέρωση των πολιτών για

θέματα που αφορούν στον εθισμό στο διαδίκτυο, ενώ επίσης στο Λονδίνο, στη Βαρκελώνη και στη Γενεύη, λειτουργούν κλινικές εντός Πανεπιστημιακών Νοσοκομείων, που ομοίως συμμετέχουν στην ενημέρωση του κοινού (Billieux et al., 2016).

Συνεπώς, μια πρόταση που διατυπώνεται είναι να ληφθούν τα απαραίτητα μέτρα, ιδιαίτερα για την πρόληψη αλλά και για την αντιμετώπιση του φαινομένου που μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες στον πληθυσμό.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. DSM IV. USA: American Psychiatric Association.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of addictive behaviors*, 30(2), 252–262.
- Bannon, S, McGlynn, T, Mckenzie, K & Quayle, E (2015). The positive role of Internet use for young people with additional support needs: Identity and connectedness. *Computers in Human Behavior*, 53, 504–514.
- Billieux, J., Achab, S., Savary, J.F., Simon, O., Richter, F., Zullino, D. & Khazaal, Y. (2016). Gambling and problem gambling in Switzerland. *Addiction*, 111, 1677–1683.
- Chang, L, Lee, M, Liao, S & Wu, C. (2015). Risk Factors of Internet Addiction among Internet Users: An Online Questionnaire Survey. *Plos One*, 10(10). Available at <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0137506>
- Chen, L. & Nath, R. (2016) Understanding the underlying factors of Internet addiction across cultures: A comparison study. *Electronic Commerce Research and Applications*, 17, 39–42.
- Chu, Y & Xou, J. (2015). Automatic questionnaire survey by using the collective message over the Internet. *Advanced Engineering Informatics*, 29(4), 813–817.
- Δαμιανού, Χ. (2016). Μεθοδολογία δειγματοληψίας. Τεχνικές και εφαρμογές. Αθήνα: Σοφία.
- Δαρβίν, Χ. (2009) Μεθοδολογία Έρευνας στο Χώρο της Υγείας. Αθήνα: Εκδόσεις Πασχαλίδης.
- Fumero, A., Marrero, R., Voltes, D. & Penate, W. (2018). Personal and social factors involved in internet addiction among adolescents. A meta-analysis. *Computers in human behavior*, 86, 387–400.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, (31), 351–354.
- Koob, G. & Wise, R. (2014). The development and maintenance of drug addiction. *Neuropsychopharmacology*, 39 (2), 254–262.
- Kormas, G., Critselis, E., Janikian, M., Kafetzis, D. & Tsitsika, A., (2011). Risk factors and psychosocial characteristics of potential problematic and problematic internet use among adolescents: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 27 (11), 595.
- Κυπραίου, Π. (2016) Εξάρτηση απ' το διαδίκτυο. Διαθέσιμο στο: <http://www.psychotherapeia.net.gr/articles-psyxologoi-marousi-psyxotherapeftes-marousi/exartiseis/43-exarthsh-apo-to-diadiktyo/71-exarthsh-apo-diadiktyo>
- Lam, T. L. (2015). Parental mental health and Internet Addiction in adolescents. *Addictive Behaviors*, 42, 20–23.
- Λιάργκοβας, Π., Δερμάτης, Ζ. & Κορνηνός, Δ. (2018). Μεθοδολογία της έρευνας και συγγραφή επιστημονικών εργασιών. Θεσσαλονίκη: Τζιόλα.
- Nordqvist, C. (2016). Addiction: Causes, Symptoms and Treatments. *Medical news today*. Available at <http://www.medicalnewstoday.com/info/addiction>
- Παπαγεωργίου, Ι. (2015). Θεωρία δειγματοληψίας. Αθήνα: ΣΕΑΒ.
- Parekh, R. (2015). What Is Addiction? American psychiatry association. Available at <https://www.psychiatry.org/patients-families/addiction/what-is-addiction>
- Peele, S. (2016). People Control Their Addictions: No matter how much the “chronic” brain disease model of addiction indicates otherwise, we know that people can quit addictions – with special reference to harm reduction and mindfulness. *Addictive behavior reports*, 4, 97–101.
- Rodgers, J. E. (2016). Causes of Addiction. *Psychology today*. Available at <https://www.psychologytoday.com/basics/addiction/causes>
- Saunders, J.B., Hao, W., Long, J., King, D.L., Mann, K., Buhler, M.F., Rumpf, H.J. ... & Poznyak, V. (2017). Gaming disorder: Its delineation as an important condition for diagnosis, management, and prevention. *Journal of behavioral addictions*, 6(3), 271–279.
- Schek, D., Zhu, X. & Dou, D. (2019). Influence of family process on internet addiction among late adolescents in Hong Kong. *Frontiers in psychiatry*, 10, 113–135.
- Σιώμος Κ (2008) Εθισμός στο Internet: μια υπαρκτή απειλή. Θεσσαλία Διαθέσιμο στο: <http://www.tovima.gr/science/article/?aid=244780>
- Vondráčková P, Gabrhelík R. (2016). Prevention of Internet addiction: A systematic review. *J Behav Addict.*, Dec; 5 (4) : 568 – 579.
- Φλώρος, Γ. (2013) Εθισμός στο διαδίκτυο. Ελληνική εταιρία μελέτης της διαταραχής εθισμού στο διαδίκτυο. Διαθέσιμο στο <http://www.georgefloros.com/page9.php>
- Χαλικιάς, Μ., Λάλου, Π. & Μανωλέσσου, Α. (2015). Μεθοδολογία έρευνας και εισαγωγή στη Στατιστική Ανάλυση Δεδομένων με το IBM Statistics. Αθήνα: ΣΕΑΒ.
- Χονδρόπουλος, Ι., Υφαντή, Θ., Ζυγούρης, Ν., Βαβουγιός, Δ. & Σταμούλης, Γ. (2019). Διερεύνηση του εθισμού στο διαδίκτυο στη Λαμία. Έρευνα και τεχνολογική ανάπτυξη, καινοτομία και οικονομία, 2, 791–800.
- Young, K. S (1996) internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and behavior*, 1(3), 2–3.

Πίνακας 1: Δημογραφικά χαρακτηριστικά

Ηλικία	15-67 έτη	Μέση τιμή 37.3 έτη
Φύλο	Θήλυ (75.1%)	
Επάγγελμα	Φοιτητής (41.9%)	Δημόσιος υπάλληλος (29.3%)
Κατοικία	Αστική περιοχή (79.5%)	
Εισόδημα	10.001-20.000 € (34.5%)	
Οικογενειακή κατάσταση	Άγαμος/η (70%)	
Μορφωτικό επίπεδο	ΑΕΙ (79.2%)	
Επίπεδο γνώσης αγγλικών	Lower (52%)	

Πίνακας 2. Αποτελέσματα

		Σκορ	Φύλλο	Κατοικία	Εισόδημα	Οικ. Κατάσταση	Μορφ. Επίπεδο	Αγγλικά
Σκορ	Pearson Correlation	1	-,079	,087*	,002	-,072	-,088*	,003
	Sig. (2-tailed)		,071	,046	,959	,098	,043	,943
	N	527	527	527	527	527	527	527
Φύλλο	Pearson Correlation	-,079	1	,075	-,082	,015	,232**	-,063
	Sig. (2-tailed)	,071		,088	,060	,731	,000	,146
	N	527	527	527	527	527	527	527
Κατοικία	Pearson Correlation	,087*	,075	1	-,005	,001	,018	,067
	Sig. (2-tailed)	,046	,088		,910	,980	,682	,125
	N	527	527	527	527	527	527	527
Εισόδημα	Pearson Correlation	,002	-,082	-,005	1	,121**	,160**	,011
	Sig. (2-tailed)	,959	,060	,910		,005	,000	,802
	N	527	527	527	527	527	527	527
Οικ.Κατάσταση	Pearson Correlation	-,072	,015	,001	,121**	1	-,201**	,140**
	Sig. (2-tailed)	,098	,731	,980	,005		,000	,001
	N	527	527	527	527	527	527	527
Μορφ.Επίπεδο	Pearson Correlation	-,088*	,232**	,018	,160**	-,201**	1	-,117**
	Sig. (2-tailed)	,043	,000	,682	,000	,000		,007
	N	527	527	527	527	527	527	527
Αγγλικά	Pearson Correlation	,003	-,063	,067	,011	,140**	-,117**	1
	Sig. (2-tailed)	,943	,146	,125	,802	,001	,007	
	N	527	527	527	527	527	527	527

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

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

Investigating internet addiction: a citizen survey

Nikolaos Bakalis¹, Violetta Saketou², Eleni Vavatsikou³, Androniki Costa³, Anastasios Genalis⁴

1. Professor, Department of Nursing, University of Patras

2. PhD Candidate, Department of Nursing, University of Patras, School Nurse

3. Nurse, Department of Nursing, University of Patras

4. Assistant Professor, Department of Nursing, University of Patras

ABSTRACT

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

Purpose: To identify whether the citizens of Patras, in the current period, are addicted to the internet.

Materials-method: Young's questionnaire which containing 20 questions was used. The sample (n=527) were citizens from Patras. The statistical analysis was performed using the SPSS 25.

Results: Participants had a score from 10-73 (mean, 31.52) which considered "average online user" who has control over use. More precisely, 30.4% of the sample answered that it often happens to them to stay online longer than intended while 53.1% of the sample prefers fun with friends instead of the excitement to internet. Also, 52.6% answered that they have not tried to hide their time spent online and 33% believed that they do not create new relationships through Internet. It is important to mention that 62.8% of the participants state that most people feel depressed, moody or nervous when they are offline and they do not overcome these feeling even if they are online. Furthermore, participants who lived in an urban area had a higher score ($r = .087$, $p < 0.05$) than those who lived in rural and island areas. Finally, participants with the highest level of education (University degree) had a higher score ($r = -.088$, $p < 0.05$) than the participants with middle school and high school education.

Conclusions: Internet addiction seems to have appeared in our country as well, but participants have control over usage. The state needs to ensure that sufficient and correct information needs to be delivered to citizens so that the phenomenon of internet addiction can be treated in time and further negative consequences for the population can be avoided.

Key words: internet, addiction, effects, citizens

Corresponding author: Nikolaos Bakalis
e-mail: nikosbakalis@upatras.gr

Date of submission: 03/04/2021
Publication date: December 2022

Citation: Bakalis N., Saketou V., Vavatsikou E., Costa A. & Genalis A. (2022). Investigating internet addiction: a citizen survey. Hellenic Journal of Nursing Science 15(4): 17-24, <https://doi.org/10.24283/hjns.202242>