

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Σχολή Επιστημών Υγείας

Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας

Πτυχιακή Εργασία:

**«ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΑΠΟ ΦΟΙΤΗΤΕΣ
ΣΤΟ ΝΟΜΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ, ΕΝ ΜΕΣΩ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ.»**

του/της

ΒΟΥΛΓΑΡΑΚΗ ΕΥΓΕΝΙΑ
ΝΙΚΟΛΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ -ΕΙΡΗΝΗ

Υπεύθυνος καθηγητής
ΜΑΡΚΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Υποβλήθηκε ως απαιτούμενο για την απόκτηση του πτυχίου Κοινωνικής Εργασίας

ΟΚΤΩΜΒΡΙΟΣ 2021

Copyright@2021 Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας, ΣΕΥΠ, ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ.

Το περιεχόμενο της συγκεκριμένης Π.Ε. αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία των φοιτητριών Βουλγαράκη Ευγενία και Νικολακοπούλου Γεωργία-Ειρήνη, του επιβλέποντα καθηγητή Μαρκάκη Γεώργιου και του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας και προστατεύονται από τους νόμους περί πνευματικής ιδιοκτησίας (Νόμος 2121/1993 και κανόνες Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα).

Περίληψη

Η παρούσα έρευνα διεξήχθη με σκοπό την επαγωγή συμπερασμάτων που αφορούν στις διαδικτυακές συνήθειες των φοιτητών. Έγινε προσπάθεια να προσδιοριστεί το ποσοστό εθισμού τους στην τεχνολογία και να διερευνηθούν οι πιθανές σχέσεις μεταξύ της χρήσης ή κατάχρησης του διαδικτύου και της πανδημίας του Covid-19. Για τον εν λόγω σκοπό συλλέχθηκε ένα σκόπιμο, μη τυχαίο δείγμα πληθυσμού 112 ατόμων, τα οποία φοιτούν στο Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο (ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ) της πόλης του Ηρακλείου Κρήτης, ηλικίας 18 έως 60 ετών. Το ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε αποτελούνταν από δύο μέρη. Το πρώτο μέρος περιείχε ερωτήσεις δημογραφικών στοιχείων των φοιτητών και το δεύτερο ερωτήσεις βασισμένες στην μετασχηματισμένη και μεταφρασμένη κλίμακα ΥΙΑΤ20.

Τα αποτελέσματα ανέδειξαν ότι κατά την περίοδο της πανδημίας, λόγω της επιβεβλημένης κι υποχρεωτικής παραμονής στο σπίτι, οι φοιτητές αύξησαν τον χρόνο ενασχόλησής τους με το διαδίκτυο, κυρίως για εκπαιδευτικούς και ψυχαγωγικούς σκοπούς, αλλά και για την πληρέστερη ενημέρωσή τους σχετικά με την πανδημία. Η πλειοψηφία ανέφερε ότι επηρεάστηκε ψυχολογικά από την διαδικτυακή ενημέρωση περί πανδημίας. Επιπτώσεις υπήρξαν και στην νοοτροπία και λειτουργικότητα των ατόμων, καθώς διαφοροποιήθηκαν οι συνήθειες της καθημερινότητας τους αρκετά. Διαπιστώθηκε ακόμα, ότι οι φοιτητές προτίμησαν την διατήρηση της δια ζώσης επικοινωνίας με τα άτομα του κύκλου τους, σε σύγκριση με εκείνη μέσω διαδικτύου, ενώ δεν ανέφεραν την ανάγκη να αποκτήσουν νέους διαδικτυακούς φίλους. Συμπερασματικά, φάνηκε μια ήπια τάση κατάχρησης διαδικτύου από την πλειοψηφία των φοιτητών, η οποία επηρέασε την ψυχική και σωματική υγεία τους.

Λέξεις κλειδιά: Έρευνα, χρήση, κατάχρηση, διαδίκτυο, πανδημία, φοιτητές, ερωτηματολόγιο, αποτελέσματα.

Abstract

This study aims to draw conclusions on the online habits of students. Moreover, an estimation of the degree of technology addiction is made along with an investigation on the link between internet use and abuse and the Covid-19 pandemic. An electronic questionnaire was handed out to a sample of 112 EL.ME.PA students in Heraklion Greece , aged between 18 and 60 years old. The questionnaire consisted of two parts, the first being on students demographics and the second containing a customized and translated questions of YIAT20 .

The results showed that during the pandemic period, due to the mandatory and mandatory stay at home, students increased their time spent online, mainly for educational and recreational purposes, but also for their more complete information about the pandemic. The majority said they were psychologically affected by the online pandemic. There were also effects on the mentality and functionality of the individuals, as their daily habits changed considerably. It was also found that the students preferred to maintain the live communication with the people in their circle, compared to the one through the internet, while they did not mention the need to make new online friends. In conclusion, there was a mild trend of internet abuse by the majority of students, which affected their mental and physical health.

Keywords: Research, use, abuse, internet, pandemic, students, questionnaire, results.

Ευχαριστίες

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους καθηγητές μας, για την αμέριστη συμπαράστασή τους και τα όσα μας δίδαξαν, κατά τη διάρκεια της φοίτησής μας στην σχολή της Κοινωνικής Εργασίας, καθώς και τους συμφοιτητές μας αλλά και τους υπόλοιπους φοιτητές του ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ, για την συμμετοχή τους στην έρευνά μας.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες προς τον επιβλέποντα καθηγητή μας κ. Γεώργιο Μαρκάκη, για την υποστήριξη και την καθοδήγηση που μας παρείχε, μέσα από τις πολύτιμες συμβουλές και τις παρατηρήσεις, οι οποίες συνέβαλλαν στην εκπόνηση της πτυχιακής μας εργασίας.

Τέλος, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τα άτομα του οικογενειακού μας περιβάλλοντος για την ψυχολογική και οικονομική στήριξη που απλόχερα μας προσέφεραν, καθ' όλη την διάρκεια των φοιτητικών μας υποχρεώσεων και ιδιαίτερα κατά την εκπόνηση της συγκεκριμένης εργασίας.

Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
Μέρος Α΄: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	9
Κεφ. 1. ΟΡΙΣΜΟΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ	9
1.1 Τί είναι η χρήση του διαδικτύου.....	9
1.2 Για ποιους λόγους γίνεται η χρήση του διαδικτύου και τι προσφέρει στον χρήστη.....	15
1.3 Τι πρέπει να γνωρίζουμε για το διαδίκτυο και τη νομοθεσία του.....	19
Κεφ. 2 ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ	25
2.1. Τι είναι κατάχρηση του διαδικτύου.....	25
2.2 Κλίμακες μέτρησης κατάχρησης διαδικτύου.....	26
2.3 Ποιες είναι οι συνέπειες κατάχρησης του διαδικτύου.....	27
2.4 Ποια η αντιμετώπιση της και ποιοι μπορούν να συνεισφέρουν σε αυτήν.....	31
ΚΕΦ.3 ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ	35
3.1 Πρόληψη χρήσης και κατάχρησης.....	35
3.2 Παρεμβάσεις της κοινωνικής εργασίας στην χρήση και κατάχρηση του διαδικτύου.....	37
ΚΕΦ. 4 ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΣΕ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΤΟΥ COVID-19	38
4.1 Τι επιπτώσεις υπήρξαν στην Ελλάδα.....	38
4.2 Η σύνδεση του ιού με το διαδίκτυο.....	40
Μέρος Β΄: ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	41
Κεφ.1 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ	41

1.1 Σκοπός της έρευνας.....	41
1.2 Ερευνητικά ερωτήματα.....	41
1.3 Μεθοδολογία έρευνας.....	42
1.4 Δείγμα.....	42
1.5 Ερευνητικά εργαλεία.....	43
1.6 Ανάλυση δεδομένων.....	43
Κεφ.2 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	44
2.1. Δημογραφικά.....	44
2.2 Συχνότητα χρήσης διαδικτύου	50
2.3 Διαδίκτυο και κοινωνικός περίγυρος.....	52
2.4 Λόγοι ενασχόλησης με το διαδίκτυο.....	55
2.5 Επιρροή του διαδικτύου εν μέσω πανδημίας.....	58
2.6 Δημιουργία ποσοτικών μεταβλητών Total.....	75
2.6.1 Περιγραφικά στοιχεία για τις μεταβλητές Total Int Use και Total Psychology.....	76
2.7. Συσχέτιση των μεταβλητών με δημογραφικά χαρακτηριστικά.....	77
2.7.1 Total _Int _use.....	78
2.7.2 Total Psychology.....	81
2.7.3.Συντελεστής συσχέτισης ερωτήσεων πανδημίας με total int use και total psychology.....	84
2.7.4 Συντελεστής συσχέτισης ερώτησης 30 με total int use και total Psychology.....	85
2.7.5 Συσχέτιση των ερωτήσεων πανδημίας με κάποια δημογραφικά.....	86
Κεφ.3 Συζήτηση.....	91
Κεφ.4 Περιορισμοί της έρευνας.....	94
Κεφ.5 Συμπεράσματα και Προτάσεις	95
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ1039	

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην παρούσα πτυχιακή εργασία έγινε μια προσπάθεια να διερευνηθεί και να σκιαγραφηθεί το φαινόμενο της χρήσης και κατάχρησης του διαδικτύου, από φοιτητές του νομού Ηρακλείου. Σημαντικό θεωρήθηκε, το συγκεκριμένο ζήτημα να αποτυπωθεί την συγκεκριμένη χρονική περίοδο, αυτή της πανδημίας του κορονοϊού, που αναμφισβήτητα αποτέλεσε παγκόσμια απειλή για την ανθρώπινη ζωή.

Θεωρητικά αναλύθηκαν οι έννοιες της χρήσης και της κατάχρησης, οι λόγοι που τα άτομα οδηγούνται στη χρήση του διαδικτύου, καθώς και το τί πρέπει να γνωρίζουν για τις νέες τεχνολογίες και την νομοθεσία. Εντοπίστηκαν οι κλίμακες μέτρησης της κατάχρησης και αναλύθηκαν οι επιπτώσεις και τρόποι πρόληψης και καταστολής του φαινομένου. Τέλος, συζητήθηκαν οι παρεμβάσεις που μπορούν να γίνουν από την πλευρά της Κοινωνικής Εργασίας, αλλά και ολόκληρης της επιστημονικής κοινότητας σε συνεργασία με τη καταλυτική δράση που μπορεί να αναλάβει η πολιτεία στη σύγχρονη Ελλάδα .

Είναι γνωστό, πως οι εξελίξεις ήταν ραγδαίες και πρωτόγνωρες για όλους μας, συμπεριλαμβανομένης της σπουδάζουσας νεολαίας, που κατέχει και την εξέχουσα θέση στην έρευνα μας .

Αποφασίστηκε επομένως, να δοθεί στην κοινότητα των φοιτητών ένα ερωτηματολόγιο, με στόχο να διερευνηθεί πώς οι χρήστες του διαδικτύου, λειτούργησαν την συγκεκριμένη χρονική περίοδο. Πώς επηρεάστηκαν σε ψυχολογικό αλλά και κοινωνικό επίπεδο, και κατά πόσο οδηγήθηκαν σε παθολογική χρήση αυτού, προϋποθέτοντας το αν γνωρίζουν και τους τρόπους αντιμετώπισής του εθισμού . Τελικά, υπάρχουν ή όχι επιπτώσεις και προς ποια κατεύθυνση, δεδομένης της κατάστασης, η οποία τους κρίνει αρκετά πιο ευάλωτους και επιρρεπής.

Γνωρίζοντας ότι η παραβατικότητα και ο εθισμός του διαδικτύου έχουν μονοπωλήσει το ενδιαφέρον της κοινής γνώμης, καταλήξαμε στην ανάγκη της περαιτέρω διερεύνησης του φαινομένου και μιας συλλογικότερης προσπάθειας αντιμετώπισής του, μέσα από παρεμβάσεις διεπιστημονικής συνεργασίας και εφαρμογής νέων σχεδίων πρόληψης, στο εγγύς μέλλον.

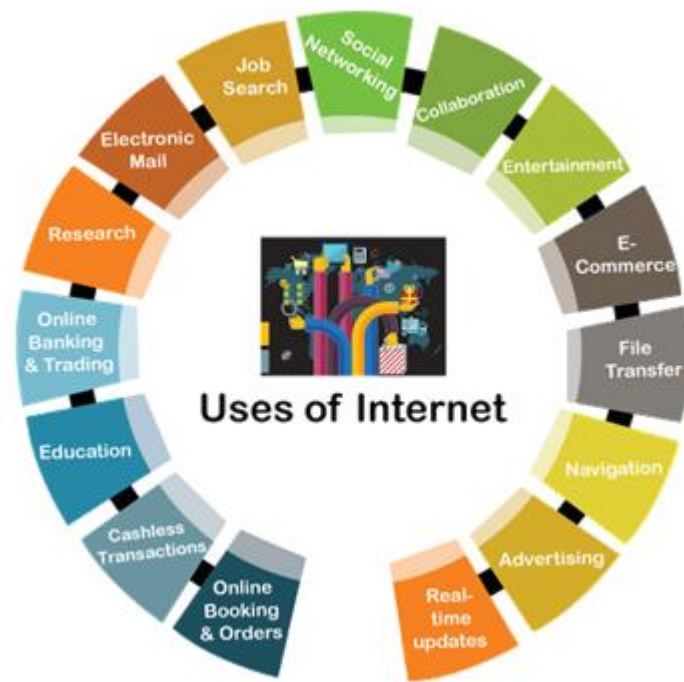
Μέρος Α΄: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Κεφ. 1. ΟΡΙΣΜΟΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Υπο. 1.1. Τί είναι η χρήση του διαδικτύου;

Το Διαδίκτυο είναι ένα παγκόσμιο σύστημα δικτύωσης που μπορεί να χρησιμοποιηθεί στις περισσότερες συσκευές σήμερα και έχει καταστεί αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής ζωής. Στη σημερινή τεχνολογική εποχή, οι περισσότερες εταιρείες πραγματοποιούν τις δραστηριότητές τους μέσω του Διαδικτύου. Υπάρχουν διάφορες χρήσεις του Διαδικτύου μέσω των οποίων εταιρείες και άτομα καθιστούν τις καθημερινές τους εργασίες πιο παραγωγικές και άνετες. Οι συχνότεροι τρόποι χρήσης του Διαδικτύου που διαδραματίζουν καίριο ρόλο στην καθημερινή ζωή, φαίνονται στο παρακάτω σχήμα:

Σχήμα 1- Χρήσεις του Διαδικτύου



Διαδικτυακές κρατήσεις και παραγγελίες

Το Διαδίκτυο έχει επιτρέψει στους ανθρώπους, να κάνουν απευθείας και με ευκολία κράτηση εισιτηρίων για λεωφορεία, τρένα και πτήσεις (εσωτερικές και διεθνείς), χρησιμοποιώντας τις συσκευές τους από οπουδήποτε. Οι άνθρωποι μπορούν επίσης, να κάνουν κράτηση ταξί, επιλέγοντας την τρέχουσα τοποθεσία τους και να παραληφθούν από μια καθορισμένη τοποθεσία. Σήμερα, κανείς δεν χρειάζεται να περιμένει σε μεγάλες ουρές στους πάγκους έκδοσης εισιτηρίων ώστε να κάνει κράτηση.

Εκτός αυτού, οι άνθρωποι μπορούν να παραγγείλουν μια μεγάλη ποικιλία προϊόντων στο σπίτι, χρησιμοποιώντας το Διαδίκτυο και τις συσκευές που το υποστηρίζουν. Μία διαδικτυακή παραγγελία μπορεί να περιλαμβάνει από προϊόντα παντοπωλείου έως έτοιμα προς κατανάλωση γεύματα, από μοντέρνα ρούχα έως φάρμακα. Τα περισσότερα αντικείμενα μπορούν τεθούν υπό παραγγελία από το σπίτι και να παραδοθούν απευθείας, στην πόρτα.

Συναλλαγές χωρίς μετρητά

Οι περισσότερες χώρες προωθούν συναλλαγές χωρίς μετρητά και ψηφιακές πληρωμές. Αυτό βοηθά τους ανθρώπους να μην μεταφέρουν πολλά μετρητά. Οι χρήστες μπορούν να

πληρώνουν τους λογαριασμούς τους μέσω χρεωστικών ή πιστωτικών καρτών χρησιμοποιώντας συσκευές POS. Αυτές οι συσκευές είναι συνδεδεμένες στην πύλη πληρωμής στο Διαδίκτυο. Επιπλέον, τα άτομα μπορούν να χρησιμοποιούν το smartphone και το Διαδίκτυο, ώστε να επεξεργαστούν συναλλαγές στο UPI (Unified Payment Interface). Ο τρόπος πληρωμής UPI εξελίσσεται συνεχώς και αναμένεται να καλύψει τις περισσότερες συναλλαγές στο εγγύς μέλλον.

Εκπαίδευση

Οι περισσότερες από τις συσκευές σήμερα δύναται να συνδεθούν μεταξύ τους, μέσω του Διαδικτύου. Το Διαδίκτυο παρέχει διαφοροποιημένο υλικό ευρύτερου εκπαιδευτικού περιεχομένου, σχετικά με οποιοδήποτε θέμα. Οι άνθρωποι μπορούν να μελετήσουν το σχετικό θέμα μέσω του Διαδικτύου αφιερώνοντας μόνο μερικά λεπτά. Οι μηχανές αναζήτησης στο Διαδίκτυο βοηθούν τους χρήστες να βρουν γρήγορα το σχετικό υλικό μελέτης σε πολλές μορφές (όπως εικόνες, βίντεο, έγγραφα κ.λπ.). Αυτό βοηθά στην εξάλειψη της ανάγκης να μεταβεί κάποιος στη βιβλιοθήκη, για να διαβάσει πολλά βιβλία και να βρει τις επιθυμητές πληροφορίες.

Επιπροσθέτως, το Διαδίκτυο έχει επιτρέψει στους μαθητές και στους φοιτητές να συμμετέχουν στα μαθήματά τους μέσω τηλεδιάσκεψης, η οποία επιτρέπει στα άτομα να συνδεθούν με τους εκπαιδευτικούς από οπουδήποτε στον κόσμο.

Ηλεκτρονικές τραπεζικές συναλλαγές και συναλλαγές.

Ο τρόπος διεξαγωγής τραπεζικών συναλλαγών έχει αλλάξει με την εισαγωγή του Διαδικτύου. Συγκεκριμένα, το Διαδίκτυο οδήγησε στην ανάπτυξη OnLine τραπεζικών συναλλαγών, μέσω των οποίων οι πελάτες μπορούν να διαχειρίζονται τους τραπεζικούς τους λογαριασμούς, ενώ βρίσκονται στο σπίτι ή καθώς ταξιδεύουν στο εξωτερικό. Σήμερα, τα περισσότερα από τα χαρακτηριστικά του τραπεζικού e-banking είναι ακριβώς στα χέρια των ανθρώπων. Με τη βοήθεια των διαδικτυακών τραπεζικών συναλλαγών, οι χρήστες μπορούν να μεταφέρουν με ασφάλεια χρήματα από έναν λογαριασμό σε έναν άλλο, να αλλάξουν τις καρφίτσες ATM, να υποβάλουν αίτηση για φυσικές ή εικονικές πιστωτικές κάρτες, να ενημερώσουν τα όρια πιστωτικών καρτών, να ενεργοποιήσουν ή να απενεργοποιήσουν τις διεθνείς συναλλαγές, να παρακολουθούν τις συναλλαγές τους και πολλά άλλα. Επίσης,

μπορούν να υποβάλουν ηλεκτρονικό παράπονο ή να επικοινωνήσουν με το προσωπικό υποστήριξης της τράπεζας. Ακόμη, το Διαδίκτυο έχει καταστήσει πολύ πιο εύκολο για τους ανθρώπους να διαπραγματεύονται στο Χρηματιστήριο από οπουδήποτε κι αν βρίσκονται. Οι χρήστες μπορούν εύκολα να αγοράσουν, να πουλήσουν ή να διαχειριστούν μετοχές μέσω Διαδικτύου.

Έρευνα

Το Διαδίκτυο παίζει σημαντικό ρόλο στον τομέα της έρευνας. Πριν την ευρεία χρήση του Διαδικτύου, ήταν πολύ δύσκολο να αναζητηθούν πληροφορίες για οτιδήποτε. Οι άνθρωποι έπρεπε να διαβάσουν εκατοντάδες βιβλία, ώστε να βρουν τις επιθυμητές πληροφορίες. Αντίθετα, στις μέρες μας, ο καθένας μπορεί να βρει τις απαιτούμενες πληροφορίες μόνο με μερικά κλικ. Οι ερευνητές μπορούν να μελετήσουν επιτυχημένες και αποτυχημένες έρευνες και να εργαστούν περαιτέρω για βελτιώσεις. Συνεπώς, οι χρήσεις του Διαδικτύου στην έρευνα είναι απίστευτα επωφελείς για εκείνους.

Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο

Το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο είναι μία από τις πρώτες σημαντικές χρήσεις του Διαδικτύου. Το email επέτρεψε την ταχύτερη επικοινωνία μεταξύ ατόμων στο Διαδίκτυο. Οι χρήστες ηλεκτρονικού ταχυδρομείου μπορούν να μοιράζονται γρήγορα πληροφορίες, αρχεία δεδομένων, όπως εικόνες, ήχο, βίντεο και άλλους τύπους αρχείων. Η χρήση του email έχει μειώσει σημαντικά τη χρήση χαρτιού, η οποία ήταν η κύρια πηγή επικοινωνίας κατά το παρελθόν. Οποιοσδήποτε μπορεί να έχει μια δωρεάν διεύθυνση email και μπορεί εύκολα να επικοινωνήσει με άλλους. Αυτό έχει επίσης μειώσει το φορτίο στο φυσικό σύστημα αλληλογραφίας, αν και εξακολουθεί να χρησιμοποιείται.

Αναζήτηση εργασίας

Η απόκτηση εργασίας είναι πολύ πιο εύκολη από πριν. Κάθε άτομο μπορεί να δει σχετικές αγγελίες εργασίας χρησιμοποιώντας το Διαδίκτυο. Νωρίτερα, οι άνθρωποι έπρεπε να περάσουν από κάθε εταιρεία ξεχωριστά, για να γνωρίζουν εάν μια θέση ήταν κενή ή όχι. Ωστόσο, το Διαδίκτυο έχει επιτρέψει στους ανθρώπους να βρουν εργασία από το σπίτι ώστε να ταιριάζει στα ενδιαφέροντά τους. Πολλοί ιστότοποι παρέχουν λεπτομέρειες σχετικά με τη διαθεσιμότητα θέσεων εργασίας. Μόλις οι άνθρωποι υποβάλουν τα βιογραφικά τους, αυτοί οι ιστότοποι ενημερώνουν για τις κενές θέσεις μέσω email. Εκτός αυτού, κάθε γνωστή

εταιρεία έχει τον ιστότοπό της, όπου δημοσιεύει σχετικά με το άνοιγμα κενών θέσεων. Από το σπίτι τους, τα άτομα μπορούν να αναζητήσουν εργασία, να υποβάλουν αίτηση, ακόμη και να δώσουν συνέντευξη για το αποτέλεσμα της οποίας ενημερώνονται επίσης διαδικτυακά.

Κοινωνική δικτύωση

Οι ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης έχουν συνδέσει ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Η κοινωνική δικτύωση αποτελεί ουσιαστικό μέρος του Διαδικτύου. Με τη βοήθεια του Διαδικτύου, οι άνθρωποι έχουν τη δυνατότητα να σχηματίζουν κοινωνικές ομάδες όπου μπορούν να μοιράζονται πληροφορίες, σκέψεις και ιδέες για οτιδήποτε. Η πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης είναι η μεγαλύτερη πηγή περιεχομένου, καλύπτοντας τα πάντα.

Συνεργασία

Λόγω του Διαδικτύου, η επικοινωνία έγινε ευκολότερη και καλύτερη. Μπορεί κανείς εύκολα να συνδεθεί με οποιονδήποτε στο Διαδίκτυο, είτε μέσω γραπτών μηνυμάτων, κλήσεων ή βιντεοκλήσεων. Έχει δημιουργήσει νέες ευκαιρίες συνεργασίας για τους ανθρώπους. Υπάρχουν πολλά λογισμικά και ιστότοποι συνομιλίας μέσω διαδικτύου που βοηθούν τους ανθρώπους να δημιουργήσουν ομαδικές συζητήσεις ή συναντήσεις. Βοηθά τις επιχειρήσεις να συζητήσουν χωρίς προβλήματα. Επομένως, οι άνθρωποι δεν χρειάζεται πάντα να ταξιδεύουν σε μεγάλες αποστάσεις για να παρευρίσκονται σε συναντήσεις. Αυτό βοηθά τους ανθρώπους να αποφεύγουν περιττά ταξίδια και να εξοικονομούν χρόνο για παραγωγική χρήση.

Επιπλέον, υπάρχουν πολλά λογισμικά και ιστότοποι που βασίζονται σε cloud και επιτρέπουν στους ανθρώπους να εργάζονται στο ίδιο έργο ταυτόχρονα. Άτομα από διαφορετικά μέρη μπορούν εύκολα να συνδεθούν και να υποστηρίξουν τις ειδικότητες τους χρησιμοποιώντας το Διαδίκτυο.

Ψυχαγωγία

Το Διαδίκτυο είναι το πιο αποτελεσματικό μέσο ψυχαγωγίας. Υπάρχουν διάφορες διαθέσιμες επιλογές στο Διαδίκτυο, τις οποίες μπορούν να δοκιμάσουν οι άνθρωποι, βλέποντας ταινίες, παίζοντας διαδικτυακά παιχνίδια, ακούγοντας τραγούδια κ.λπ. Το Διαδίκτυο διευκόλυνε επίσης τους χρήστες να «κατεβάζουν» είδη ψυχαγωγίας στην τοπική

τους αποθήκευση. Οι χρήστες μπορούν, ακόμη, να μοιράζονται τα βίντεο, τα τραγούδια και τις φωτογραφίες τους στο διαδίκτυο με άλλους. Επίσης, σήμερα, οι άνθρωποι μπορούν να παρακολουθήσουν ζωντανή τηλεόραση ή αθλητικά.

Ηλεκτρονικό εμπόριο

Το Διαδίκτυο δεν περιορίζεται μόνο στην δυνατότητα παραγγελίας, αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για την πώληση προϊόντων. Πολλοί ιστότοποι ηλεκτρονικού εμπορίου επιτρέπουν σε επιχειρήσεις και ιδιώτες να πωλούν τα προϊόντα τους. Τα προϊόντα αγοράζονται από αυτές τις εταιρείες ηλεκτρονικού εμπορίου, αποθηκεύονται στις αποθήκες τους, συσκευάζονται στη συσκευασία με το λογότυπο της εταιρείας και διανέμονται. Οι εταιρείες ηλεκτρονικού εμπορίου χρεώνουν κάποια προμήθεια για τη διανομή αγαθών στους πελάτες. Επίσης, προσφέρουν μεγάλες εκπτώσεις και προσφορές στους πελάτες. Το καλύτερο είναι ότι οι πελάτες δεν χρειάζεται να πάνε σε φυσικά καταστήματα.

Εκτός αυτού, οι πωλητές μπορούν να δημιουργήσουν τον ιστότοπό τους και να παραθέσουν τα προϊόντα τους εκεί. Μπορούν να αναφέρονται σε όλες τις πληροφορίες σχετικά με το προϊόν, να απαντούν σε ερωτήσεις πελατών και να παρέχουν διαδικτυακές επιλογές πληρωμής στους πελάτες τους. Όλα αυτά είναι δυνατά στο Διαδίκτυο.

Μεταφορά αρχείων

Το Διαδίκτυο διευκόλυνε τη μεταφορά αρχείων μεταξύ συστημάτων ή συσκευών. Με το FTP (File Transfer Protocol), τα δεδομένα μπορούν να ανταλλάσσονται με ασφάλεια μέσω του Διαδικτύου. Το FTP είναι κυρίως ευεργετικό όταν πρέπει να μεταφερθούν μεγάλα αρχεία, επειδή το email επιτρέπει την κοινή χρήση αρχείων με περιορισμένο μέγεθος. Το FTP είναι ο καλύτερος τρόπος ανταλλαγής πληροφοριών μεταξύ δύο ενδιαφερομένων. Αυτή η μέθοδος είναι αρκετά δημοφιλής και χρησιμοποιείται.

Πλοήγηση

Ο μηχανισμός πλοήγησης είναι μια από τις πιο ωφέλιμες χρήσεις του Διαδικτύου. Μόλις ένας χρήστης τοποθετήσει την τοποθεσία στους διαδικτυακούς χάρτες (όπως οι χάρτες

Google), του παρέχονται όλες τις λεπτομέρειες σχετικά με αυτήν την τοποθεσία. Οι χρήστες μπορούν ακόμη και να βρουν την καλύτερη διαδρομή για να επισκεφθούν τη συγκεκριμένη τοποθεσία. Ο χάρτης παρέχει επίσης την απόσταση μεταξύ των τοποθεσιών. Το καλύτερο πράγμα για την πλοήγηση είναι ότι δύναται να παρέχει τη συντομότερη δυνατή διαδρομή με λιγότερη κίνηση. Κάποιος μπορεί, επίσης, να αναζητήσει οποιοδήποτε συγκεκριμένο μέρος όπως τα πλησιέστερα ξενοδοχεία, εστιατόρια, τράπεζες, ΑΤΜ κ.λπ. Επιπλέον, ένα άτομο μπορεί να μοιραστεί μια ζωντανή τοποθεσία με άλλους χρησιμοποιώντας το Διαδίκτυο και την τεχνική πλοήγησης.

Διαφήμιση

Επειδή οι περισσότεροι άνθρωποι χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο, είναι ο καλύτερος τρόπος προώθησης αγαθών, υπηρεσιών ή διαφήμισης. Υπάρχουν επιλογές για πληρωμένη προώθηση καθώς και δωρεάν προώθηση. Υπάρχουν πολλές πλατφόρμες διαφήμισης, που βοηθούν στην προώθηση προϊόντων ή επιχειρήσεων στο διαδίκτυο. Αυτές οι πλατφόρμες διαφημίζουν προϊόντα σε άλλους σχετικούς ιστότοπους χρησιμοποιώντας πανό, βίντεο, email κ.λπ. Χρεώνουν για αυτές τις διαφημίσεις ανάλογα με την απόσταση, τις λέξεις-κλειδιά, το κοινό κ.λπ.

Ενημερώσεις σε πραγματικό χρόνο

Το Διαδίκτυο βοηθά τους ανθρώπους να συμβαδίζουν με όσα συμβαίνουν σε όλο τον κόσμο. Πολλοί ιστότοποι ειδήσεων και πληροφοριών παρέχουν ενημερώσεις σε πραγματικό χρόνο για διάφορες κατηγορίες, όπως πολιτική, ιστορία, ειδήσεις, γεωλογία, ελεύθερος χρόνος, αθλητισμός, τεχνολογία, μάρκετινγκ και άλλα. Κάποιος μπορεί εύκολα να επιλέξει την κατηγορία ενδιαφέροντός του και να μείνει συνδεδεμένος με ενημερώσεις. Η παρουσία ηλεκτρονικών εφημερίδων και περιοδικών ενημερώνει τους ανθρώπους και βοηθά στη μείωση της χρήσης χαρτιού.

Υπο.1.2. Για ποιους λόγους γίνεται η χρήση του διαδικτύου και τι προσφέρει στον χρήστη.

Το Διαδίκτυο έχει πλέον γίνει σημαντικό μέρος της καθημερινής ζωής ενός σύγχρονου ατόμου. Οι κυριότεροι τρόποι χρήσης του Διαδικτύου είναι: η απεριόριστη γνώση που μπορεί να αποκτήσει κανείς από αυτό, καθώς και η δυνατότητα να κάνει βιντεοκλήσεις, να πληρώνει διάφορες υπηρεσίες και να αγοράζει τα αγαπημένα του προϊόντα ανά πάσα στιγμή. Επομένως, υπάρχουν απεριόριστες δυνατότητες σε όλους τους τομείς οποιουδήποτε πεδίου.

Σχεδόν τρεις δεκαετίες έχουν περάσει από το 1991, όταν ο Παγκόσμιος Ιστός εισήχθη στο ευρύ κοινό (τεχνολογία). Ωστόσο, αυτή η αλλαγή είναι αρκετή για να αλλάξει για πάντα την ιδέα της απόκτησης και της επεξεργασίας πληροφοριών, της εκπαίδευσης, της ανάπτυξης και των επιχειρήσεων. Η επεξεργασία και η χρήση πληροφοριών και γνώσεων, λόγω των αυξανόμενων τεχνικών δυνατοτήτων της επικοινωνίας στο Διαδίκτυο, γίνονται ολοένα και πιο σημαντικές για την κοινωνία. Το Διαδίκτυο είναι εξαιρετικό για την ενημέρωση του κόσμου από την αρχή της σύγχρονης κοινωνίας. Είναι μια προσιτή πηγή διαφόρων πληροφοριών και ένα μέσο κυκλοφορίας της γνώσης.

Δεδομένου του ολοένα και πιο σημαντικού ρόλου του Διαδικτύου ως εργαλείου επικοινωνίας, τα Ηνωμένα Έθνη πρότειναν πρόσφατα ότι η πρόσβαση στις υπηρεσίες Διαδικτύου θα πρέπει να αποτελεί μέρος του ανθρώπινου δικαιώματος. Το Διαδίκτυο έχει επηρεάσει σχεδόν κάθε πτυχή της ανθρώπινης ζωής, όχι μόνο στην ιδιωτική ζωή αλλά και στις δημόσιες υπηρεσίες. Αυτήν τη στιγμή, κανείς δεν μπορεί να εμποδίσει άλλα άτομα να εκθέσουν την ιδιωτική τους ζωή στο κοινό. Περισσότερα ζευγάρια και οικογένειες δημοσιεύουν ακόμη και τις εικόνες ή τα βίντεο των οικογενειακών τους διακοπών σε απομακρυσμένες περιοχές.

Από την άλλη πλευρά, το Διαδίκτυο επιτρέπει στο κοινό να γνωρίζει τις πράξεις της κυβέρνησης. Στις μέρες μας, ακόμη και οι απλοί άνθρωποι γνωρίζουν τι συμβαίνει μεταξύ των πολιτικών κομμάτων και των κυβερνητικών αξιωματούχων. Επίσης, το Διαδίκτυο επιτρέπει σε μια εταιρεία να έχει πρόσβαση σε αυτό που κάνουν οι ανταγωνιστές της και επιτρέπει στο κοινό να επικρίνει ό,τι προσφέρουν οι παραγωγοί. Με άλλα λόγια, το Διαδίκτυο παρέχει ανοιχτή πρόσβαση - σχεδόν χωρίς όριο.

Το Διαδίκτυο είναι για όλους. Αλλάζει τα δεδομένα για τις επιχειρήσεις και τις δημόσιες υπηρεσίες. Παρέχει δυνατότητα σε περισσότερους ανθρώπους να διαμορφώσουν τη ζωή τους, εκμεταλλευόμενοι τα πλεονεκτήματα των ανοιχτών ευκαιριών, καθώς αυτή τη στιγμή, τα περισσότερα άτομα είναι χρήστες του Διαδικτύου, κι όχι κάτοχοι δικτύου. Με τους

ολοένα και πιο σημαντικούς ρόλους που του αποδίδονται, το Διαδίκτυο τείνει να γίνει μια παγκοσμίως προσβάσιμη πλατφόρμα, η οποία θα επιτρέπει στους ανθρώπους να έχουν βελτιωμένη ποιότητα ζωής. Ωστόσο, για να συμβεί αυτό, απαιτείται η ύπαρξη κατάλληλου πλαισίου κανονισμών, ώστε να βεβαιωθεί ότι όλα είναι στη σωστή γραμμή.

Κατά τη διάρκεια του 21ου αιώνα, όλες οι σημαντικές κοινότητες ομάδων συμφερόντων έχουν σχηματιστεί μέσω Διαδικτύου, το οποίο συνεχίζει να λειτουργεί ως μηχανή αναζήτησης για την ανάπτυξη τόσο της διαδικασίας επικοινωνίας όσο και του ίδιου του Διαδικτύου. Ταυτόχρονα, οι πληροφορίες έχουν από καιρό γίνει ένας φυσικός πόρος που επιτρέπει στη ζωή να αλλάζει και να αναβαθμίζεται με συνέπεια.

Με την άφιξη του Διαδικτύου, ένα άτομο μπορεί να επικοινωνήσει με άλλους, συχνά με ξένους. Ταυτόχρονα, δεν υπάρχει εξάρτηση από τη τοποθεσία των δύο, ενώ η επικοινωνία μπορεί να διατηρείται συνεχώς. Μάλιστα, το Διαδίκτυο επιτρέπει στους ανθρώπους να δημιουργούν περιεχόμενο, να επιλύουν τα προβλήματα, να επικοινωνούν μεταξύ τους, και να αλληλεπιδρούν μέσω εικονικής πραγματικότητας.

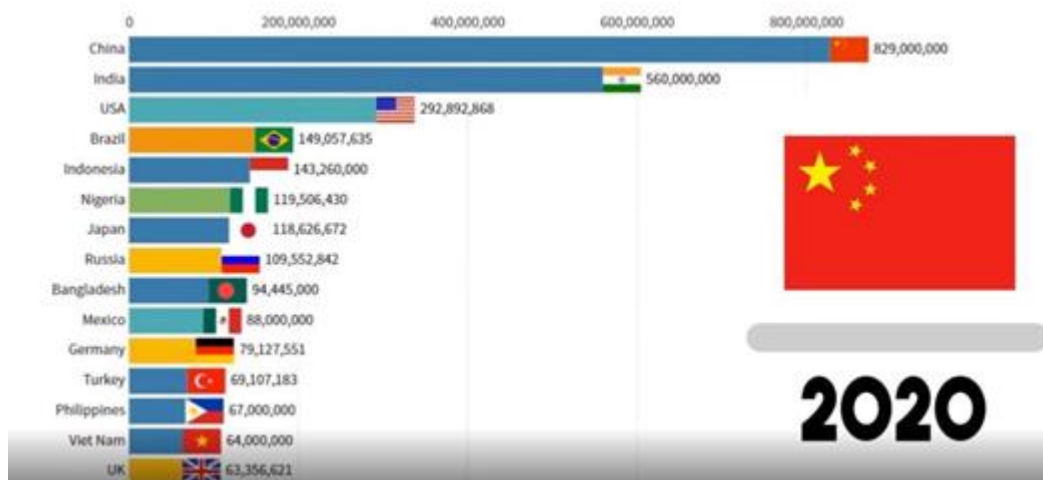
Ο παραπάνω τρόπος χρήσης, μπορεί να συμβάλει τόσο στην αναψυχή όσο και σε επαγγελματικούς σκοπούς. Ταυτόχρονα, η επικοινωνία με τη χρήση του Διαδικτύου έχει καταργήσει πολλούς τεχνικούς και ψυχολογικούς περιορισμούς. Έχει γίνει ευκολότερο να επικοινωνήσει κανείς με ένα άτομο, ενώ η επικοινωνία έχει διευρυνθεί.

Οι λόγοι για τον αυξανόμενο ρόλο του Διαδικτύου στη σύγχρονη κοινωνία συνοψίζονται: στην ατελείωτη επιθυμία ενός ατόμου να κατανοήσει τους άλλους και να γίνει κατανοητό σε εκείνους, αλλά και στην ανάγκη να υπάρξει προοδευτική ανάπτυξη μεθόδων για τη λήψη, την επεξεργασία, τη συλλογή και τις επιχειρήσεις. Το σημερινό Διαδίκτυο καλύπτει όλες τις μορφές διαπροσωπικής επικοινωνίας, επιτρέποντας τη λεκτική και μη λεκτική αλληλεπίδραση μεταξύ των ανθρώπων - άμεση επικοινωνία στο Διαδίκτυο, η οποία το διακρίνει ως μέσο από τα υπόλοιπα. Σχεδόν καθημερινά, το άτομο ξεκινά και τελειώνει την μέρα του μπροστά από υπολογιστές ή smartphone: παρακολουθώντας τις ροές των ειδήσεων, πραγματοποιώντας αγορές ή πληρωμές για υπηρεσίες, παίζοντας διαδικτυακά παιχνίδια ψυχαγωγίας, εκπονώντας εργασία και μελέτη.

Χάρη στην εμφάνιση και την ανάπτυξη του Διαδικτύου, έχει δημιουργηθεί ένα παγκόσμιο περιβάλλον πληροφοριών, το οποίο διακρίνεται από τον υψηλό βαθμό

αλληλεπίδρασης, τη διαθεσιμότητα πληροφοριών, την αποτελεσματικότητα της ανταλλαγής πληροφοριών και την ευκολία μεταφοράς πληροφοριών.

Σχήμα 2- Οι χώρες με τους περισσότερους χρήστες του διαδικτύου το 2020



Το Διαδίκτυο είναι σημαντικό για τους ακόλουθους σκοπούς:

1. Αποτελεί την πιο αποδεκτή πηγή πληροφοριών αναφοράς (ειδήσεις, τρένα, μετεωρολογικές προβλέψεις, συναλλαγματικές ισοτιμίες και άλλα ωράρια μεταφοράς, τηλεοπτικά προγράμματα, προγράμματα θεάτρου κ.λπ.).

2. Είναι μέσο που επιτρέπει την αποστολή αλληλογραφίας εύκολα και γρήγορα από έναν αποστολέα σε οποιοδήποτε μέρος της γης και την άμεση λήψη απάντησης.
3. Είναι μέσο που επιτρέπει να κατεβάσει κανείς προγράμματα, βιβλία, ταινίες, βίντεο, μουσική και άλλα ηλεκτρονικά έγγραφα. Μπορεί να κατεβάσει οποιοδήποτε παιχνίδι, λογισμικό γραφικών HD, να το εγκαταστήσει στον υπολογιστή, το tablet, το τηλέφωνό του και, στη συνέχεια, να παίζει με την εγκατάσταση αποθήκευσης. Μπορεί ακόμη και να παίζει με τους φίλους του στο διαδίκτυο.
4. Επιτρέπει στα άτομα να αναζητούν και να βρίσκουν φίλους σε όλες τις γωνιές του πλανήτη. Μπορεί να επικοινωνήσει κανείς με ένα άτομο που οπουδήποτε κι αν ζει, στέλνοντας φωτογραφίες ή επικοινωνώντας μέσω διαδικτυακής συνομιλίας ή βίντεο.
5. Επιτρέπει σε κάθε χρήστη να βρει παλιούς φίλους ή να γνωρίσει νέους. Υπάρχουν πολλά φόρουμ που βασίζονται σε θέματα στο Διαδίκτυο, όπως το Quora ή το Reddit, όπου μπορεί κανείς να επικοινωνεί και να κάνει φίλους σε κάθε είδους θέματα.
6. Επιτρέπει να ενωθούν τα άτομα από διαφορετικά μέρη του κόσμου, για να λύσουν ένα παγκόσμιο πρόβλημα διεξάγοντας κοινή επιστημονική έρευνα.
7. Διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην αναβάθμιση της γενιάς υπολογιστών.
8. Επιτρέπει στους ερευνητές να διεξάγουν δημόσιες ή ανώνυμες έρευνες, ώστε να καταγράψουν τους σκοπούς, τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα πολλών ανθρώπων σε μια συγκεκριμένη περιοχή, πόλη ή σε εθνικό επίπεδο.

Υπο.1.3. Τι πρέπει να γνωρίζουμε για το διαδίκτυο και τη νομοθεσία του.

Υπάρχουν πολλά ζητήματα και ερωτήσεις σχετικά με τους νόμους και το Διαδίκτυο. Επειδή το Διαδίκτυο είναι ακόμα αρκετά νέο, υπάρχουν πολλές αναπάντητες ερωτήσεις και προτεραιότητες που δεν έχουν ακόμη ρυθμιστεί. Ο νόμος του Διαδικτύου, επίσης γνωστός ως νόμος στον κυβερνοχώρο, είναι ένα από τα νεότερα τμήματα νομικών μελετών και δικαστικών διαφορών. Η προέλευση αυτού του πεδίου δικαίου μπορεί να ανιχνευθεί ο τα μέσα της δεκαετίας του 1990, όπου το Διαδίκτυο υπήρξε διαθέσιμο στο ευρύ κοινό. Όταν εμφανίστηκε το Διαδίκτυο, η ρύθμιση δεν φαινόταν απαραίτητη. Ωστόσο, με τον συνεχώς αυξανόμενο αριθμό χρηστών και τη μεγάλη ποικιλία διαδικτυακών δραστηριοτήτων, δραστηριότητες που σχετίζονται με το Διαδίκτυο δεν μπορούν να υπάρξουν χωρίς νόμο και κανονισμό.

Ο νόμος του Διαδικτύου μπορεί να περιγράψει εν συντομία ως πεδίο δικαίου, όπου το Διαδίκτυο διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στη νομική ανάλυση. Ο υφιστάμενος νόμος, μερικές φορές μετά την ερμηνεία, χρησιμοποιείται συχνά για την επίλυση ζητημάτων νόμου στο Διαδίκτυο. Πολλοί νόμοι γράφτηκαν όταν δεν υπήρχε το Διαδίκτυο ή τουλάχιστον όχι όπως υφίσταται σήμερα. Αυτοί οι νόμοι δεν προορίζονταν ποτέ για το Διαδίκτυο, όπου ένα «κλικ» μπορεί να έχει τεράστιες συνέπειες και εύκολα μια σχεδόν άπειρη ποσότητα ανθρώπων μπορεί να πληγεί. Υπάρχουν επίσης καινούργιοι κανόνες που έχουν σχεδιαστεί ειδικά για το Διαδίκτυο, όπως εκείνοι που ασχολούνται με το ανεπιθύμητο περιεχόμενο, τα cookies, τις ηλεκτρονικές συμβάσεις και τα εγκλήματα στον κυβερνοχώρο. Το ισχύον νομικό πλαίσιο βρίσκεται σε συνεχή διαδικασία προγραμματισμού (Erickson and Leggin, 2016).

Η διακυβέρνηση του Διαδικτύου συνεπάγεται τη σύνταξη και εφαρμογή κοινών αρχών, κανόνων και κανόνων στις δραστηριότητες του διαδικτύου, τόσο σε τεχνικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Η διακυβέρνηση του Διαδικτύου ορίζεται συνήθως ως ανάπτυξη και εφαρμογή από τις κυβερνήσεις, τον ιδιωτικό τομέα και τις αρχές των κανόνων της κοινωνίας των πολιτών, των κανόνων, των διαδικασιών λήψης αποφάσεων και προγραμμάτων που δίνουν μορφή στην ανάπτυξη και χρήση του Διαδικτύου. Επιπλέον, μπορεί να προσεγγιστεί είτε από μια στενή είτε από μία ευρεία προοπτική. Μετά από αυτήν τη διχοτομία, η διακυβέρνηση του Διαδικτύου με τη στενή έννοια περιλαμβάνει μόνο τα ερωτήματα που σχετίζονται με την τεχνική υποδομή και την αρχιτεκτονική του Διαδικτύου. Υπό την ευρεία έννοια, περιλαμβάνει επίσης εκείνα τα ζητήματα πολιτικής που είναι ουσιαστικά διαφορετικά, όταν τα βλέπει κανείς από την οπτική του Διαδικτύου. Η διακυβέρνηση του Διαδικτύου με την ευρεία έννοια επίσης περιλαμβάνει θέματα όπως η ελευθερία της έκφρασης, το απόρρητο, τα πνευματικά δικαιώματα, το ηλεκτρονικό εμπόριο και το ψηφιακό χάσμα μεταξύ πλούσιων, καλά συνδεδεμένων χωρών και του αναπτυσσόμενου κόσμου.

Η ρύθμιση του Διαδικτύου μπορεί να βασίζεται είτε στο εθνικό είτε στο διεθνές δίκαιο. Υπάρχει μια ένταση μεταξύ της εγγενούς διασυννοριακής φύσης του Διαδικτύου και του εδαφικά περιορισμένου εθνικού δικαίου. Το διεθνές δίκαιο ταιριάζει καλύτερα με την παγκόσμια φύση του Διαδικτύου, αλλά λόγω των διαφορετικών και ενίοτε αντιτιθέμενων συμφερόντων των εμπλεκόμενων χωρών, η σύνταξη και υπογραφή συνθηκών είναι μια αργή, συχνά ανεπιτυχή διαδικασία. Μια εναλλακτική λύση είναι οι λεγόμενες διεθνικές πρωτοβουλίες για τη ρύθμιση διασυννοριακών θεμάτων. Η Διαδικτυακή Εταιρεία για Εκχωρημένα Ονόματα και Αριθμούς (ICANN) είναι το πιο επιτυχημένο παράδειγμα ενός

διακρατικού, μη κυβερνητικού οργανισμού βάσει συμφωνιών μεταξύ ενδιαφερομένων μερών που ρυθμίζουν το Διαδίκτυο. Το ICANN συντονίζει τις κύριες τεχνικές διαδικασίες που επιτρέπουν την κυκλοφορία στο Διαδίκτυο. Αυτές οι διαδικασίες είναι οι διευθύνσεις συστήματος ονόματος domain (DNS) και συστήματος για το πρωτόκολλο Internet (IP) (Erickson and Leggin, 2016).

Οι οικονομικές δυνάμεις έχουν μεγάλη επιρροή στο ζήτημα του πώς πρέπει να ρυθμιστεί το Διαδίκτυο. Οι μεγάλοι παίκτες τεχνολογίας ενεργούν ως ημι-κράτη και μπορούν να θέσουν κανόνες. Ωστόσο, δεν μπορούν να ενεργήσουν πλήρως αυτόνομα, διότι πρέπει να λάβουν υπόψη, μεταξύ άλλων, τους νόμους, καθώς και τα συμφέροντα των καταναλωτών και των ενδιαφερομένων (Lessig, 1999).

Ένα από τα κύρια θέματα της Διακυβέρνησης του Διαδικτύου είναι η ουδετερότητα του. Η καθαρή ουδετερότητα αφορά την αρχή της ίδιας μεταχείρισης του Διαδικτύου και απευθύνεται κυρίως σε ISP και κυβερνήσεις. Σε ένα πλήρως ουδέτερο Διαδίκτυο, δεν γίνεται διαφοροποίηση ή διάκριση μεταξύ του παρόχου, της προσφερόμενης υπηρεσίας ή του τύπου των πληροφοριών που μεταφέρονται μέσω του Διαδικτύου. Η διαφοροποίηση ή η διάκριση μπορεί να συμβεί με τη διάκριση του κόστους, καθώς και των ταχυτήτων δεδομένων. Τον Ιούνιο του 2010, η Χιλή έγινε η πρώτη χώρα στον κόσμο που θέσπισε έναν νόμο που εγγυάται την ουδετερότητα του δικτύου σε κάποιο βαθμό, με πολλές άλλες χώρες να ακολουθούν.

Στενά συνδεδεμένη με την ουδετερότητα του Διαδικτύου είναι η λογοκρισία του Διαδικτύου, η οποία περιλαμβάνει τον έλεγχο ή την απαγόρευση κάθε είδους περιεχομένου στο Διαδίκτυο, στις περισσότερες περιπτώσεις από μια κυβερνητική οντότητα. Η λογοκρισία χρησιμοποιείται συχνά για πολιτικούς σκοπούς, αλλά μπορεί επίσης να είναι ένα μέσο προστασίας των κοινωνικών κανόνων ή ηθών, για παράδειγμα με τον περιορισμό της πρόσβασης σε πορνογραφία ή περιεχόμενο που προωθεί το έγκλημα ή το μίσος εναντίον ορισμένων ομάδων της κοινωνίας (Lessig, 1999).

Το Διαδίκτυο είναι ένα δημόσιο μέσο, αλλά τα ατομικά δικαιώματα μπορεί να χρειάζονται προστασία. Επίσης, δεν είναι ελεύθερα προσβάσιμο όλο το περιεχόμενο του. Υπάρχουν δικαιώματα πνευματικής ιδιοκτησίας για δημιουργίες του ανθρώπινου νου. Τα δικαιώματα πνευματικής ιδιοκτησίας παρέχουν στους ανθρώπους απαγορευτικές διατάξεις, τις οποίες μπορούν να ισχυριστούν ανεξάρτητα. Υπάρχει μεγάλη ποικιλία δικαιωμάτων

πνευματικής ιδιοκτησίας, όπως ο νόμος περί διπλωμάτων ευρεσιτεχνίας, τα δικαιώματα σχεδιασμού, τα δικαιώματα ποικιλίας φυτών, τα γειτονικά δικαιώματα και τα δικαιώματα βάσης δεδομένων. Τα δύο πιο σημαντικά δικαιώματα πνευματικής ιδιοκτησίας στον τομέα του νόμου του Διαδικτύου είναι ο νόμος περί πνευματικών δικαιωμάτων και ο νόμος περί εμπορικών σημάτων (Lipton, 2015).

Ο νόμος περί πνευματικών δικαιωμάτων προστατεύει τα δημιουργικά έργα των δημιουργών, δίνοντάς τους ένα αποκλειστικό δικαίωμα χρήσης και διανομής. Στο διαδικτυακό πλαίσιο, η διανομή έργων μπορεί να αναφέρεται ως επικοινωνία με το κοινό αυτών των έργων. Τα πνευματικά δικαιώματα προέρχονται μετά από απλή δημιουργία ενός πρωτότυπου έργου, δεν απαιτείται εγγραφή. Το όριο για την πρωτοτυπία είναι χαμηλό, μερικές λέξεις ή μια απλή εικόνα ή σχέδιο μπορεί να είναι αρκετό. Ο νόμος περί πνευματικών δικαιωμάτων έχει ρυθμιστεί διεθνώς από τη Σύμβαση της Βέρνης του 1886, η οποία έως το 2016 υπογράφηκε από 172 χώρες. Το 1996, η Σύμβαση της Βέρνης επεκτάθηκε για να καλύψει το ψηφιακό περιβάλλον από τη Συνθήκη για τα δικαιώματα πνευματικής ιδιοκτησίας του Παγκόσμιου Οργανισμού Πνευματικής Ιδιοκτησίας (WIPO), η οποία έως το 2016 υπογράφηκε από 94 χώρες. Η γενικότερη συμφωνία του 1995 για τα δικαιώματα πνευματικής ιδιοκτησίας στον τομέα του εμπορίου (TRIPS) από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Εμπορίου υπογράφηκε από 164 χώρες έως το 2016 (Lodde, 2014).

Τα περισσότερα διαδικτυακά περιβάλλοντα όπως πλατφόρμες κοινωνικών μέσων, εικονικοί κόσμοι και διαδικτυακά παιχνίδια χρησιμοποιούν άδειες για να παραχωρήσουν στο άτομο το δικαίωμα να χρησιμοποιεί το περιβάλλον του. Αυτές οι άδειες περιλαμβάνουν επίσης όρους που δηλώνουν ότι παραμένει ο κάτοχος των πνευματικών δικαιωμάτων για ό, τι δημιουργεί, αλλά ταυτόχρονα ο πάροχος κατέχει μια αποκλειστική άδεια για να κάνει ό,τι θέλει με το περιεχόμενο (Lodde, 2014).

Σε γενικές γραμμές, ένα άτομο στο Διαδίκτυο έχει το δικαίωμα να παρακολουθεί βίντεο, να ακούει τραγούδια ή να διαβάζει κείμενα, αλλά προκειμένου να διανέμει ή να δημοσιεύει έργα που προστατεύονται από πνευματικά δικαιώματα στον ιστότοπο κάποιου, όπως η μεταφόρτωση μιας εικόνας ή βίντεο που προστατεύεται από πνευματικά δικαιώματα, χρειάζεται άδεια από τον κάτοχο των πνευματικών δικαιωμάτων. Η άδεια δεν είναι απαραίτητη στην περίπτωση ορισμένων εξαιρούμενων χρήσεων, όπως όταν μια εργασία χρησιμοποιείται σε παρωδία. Μια σημαντική γενική εξαίρεση είναι η ορθή χρήση. Στις Ηνωμένες Πολιτείες, τέσσερις παράγοντες λαμβάνονται υπόψη για να προσδιοριστεί εάν μια

συγκεκριμένη χρήση ενός έργου επιτρέπεται υπό δίκαιη χρήση: ο σκοπός και ο χαρακτήρας της χρήσης, η φύση του έργου που προστατεύεται από πνευματικά δικαιώματα, το ποσό και η ουσία της δόσης που λαμβάνεται, και η επίδραση της χρήσης στη δυνητική αγορά. Αυτή η προσέγγιση οδηγεί σε ένα λεγόμενο σύστημα ανοικτού κανόνα. Μια άλλη προσέγγιση υιοθετείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση, όπου ορίζεται ένας πλήρης κατάλογος δεκάδων επιτρεπόμενων εξαιρέσεων και περιορισμών στα πνευματικά δικαιώματα. Τα κράτη μέλη της ΕΕ μπορούν να επιλέξουν από αυτόν τον κατάλογο ποιες εξαιρέσεις επιθυμούν να εισαγάγουν στην εθνική τους νομοθεσία (Rustad, 2014).

Ο νόμος περί πνευματικών δικαιωμάτων δέχθηκε πίεση λόγω της εκρηκτικής αύξησης στη χρήση του Διαδικτύου, π.χ. η ανωνυμία και η παγκόσμια προσβασιμότητα διευκολύνουν τις παραβιάσεις πνευματικών δικαιωμάτων. Οι χρήστες μπορούν εύκολα να ανεβάσουν και να κατεβάσουν υλικό που παραβιάζει πνευματικά δικαιώματα. Μια κοινώς χρησιμοποιούμενη μέθοδος κοινής χρήσης έργων στο Διαδίκτυο είναι μέσω υπερσυνδέσμων. Ιστότοποι BitTorrent όπως το Pirate Bay μοιράζονται συνδέσμους με παράνομο περιεχόμενο και επιτρέπουν σε μεγάλες ομάδες ανθρώπων να κατεβάζουν εύκολα έργα που προστατεύονται από πνευματικά δικαιώματα. Οι σύνδεσμοι αναφέρονται σε υπολογιστές μεμονωμένων χρηστών, επομένως η πλατφόρμα απλώς ανακατευθύνει και δεν φιλοξενεί παράνομο περιεχόμενο. Οι χρήστες φιλοξενούν το περιεχόμενο και το προεπιλεγμένο πρωτόκολλο είναι ότι ένας χρήστης που κάνει λήψη ταυτόχρονα ανεβάζει υλικό (Rustad, 2014).

Διαμεσολαβητές Διαδικτύου (π.χ. μηχανές αναζήτησης, ISP και πλατφόρμες κοινωνικών μέσων) συμβάλλουν σε παραβάσεις, συχνά απρόθυμα, διευκολύνοντας την πρόσβαση σε παραβατικό περιεχόμενο. Η ευθύνη των διαμεσολαβητών στο Διαδίκτυο είναι ένα από τα κεντρικά θέματα στον κυβερνοχώρο, τόσο στον ακαδημαϊκό όσο και στον νόμο και την πολιτική. Βασικά, οι ISP δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι εάν ενεργούν ως ουδέτεροι τρίτοι μεταφέροντας πληροφορίες παθητικά και τεχνικά, οπότε δεν παίζουν ενεργό ρόλο και δεν έχουν γνώση ούτε ελέγχουν τα δεδομένα. Ένας από τους πρώτους νομικούς κώδικες που καθιέρωσαν αυτήν την ασυλία για ευθύνη, ήταν ο νόμος περί πνευματικών δικαιωμάτων στις ΗΠΑ για την ψηφιακή χιλιετία του 1998 (Rustad, 2014).

Αναμφισβήτητα, το Διαδίκτυο έχει επίσης θετική επίδραση στη διανομή πρωτότυπων έργων. Είναι εύκολο για τους συγγραφείς να διαδώσουν και να πουλήσουν τις δημιουργίες τους. Για παράδειγμα, οι καλλιτέχνες μπορούν να ανεβάσουν, να παίξουν και να μοιράζονται

το περιεχόμενό τους μέσω υπηρεσιών όπως το SoundCloud και το YouTube. Υπηρεσίες ροής όπως το Netflix και το Spotify αποδεικνύουν ότι, τουλάχιστον σε ορισμένες περιπτώσεις, οι χρήστες είναι πρόθυμοι να πληρώσουν για διαδικτυακό περιεχόμενο. Η δημοτικότητα αυτών των υπηρεσιών είχε ως αποτέλεσμα τη μείωση της πειρατείας στο Διαδίκτυο (Rustad, 2014).

Νόμος περί εμπορικών σημάτων

Ένα εμπορικό σήμα είναι ένα σύμβολο, όνομα, σχέδιο ή χαρακτηριστικό που χρησιμοποιούν οι εταιρείες για να ξεχωρίσουν και επίσης να ενημερώσουν τους πελάτες για την προέλευση ενός προϊόντος. Για να αποκτήσει ένα εμπορικό σήμα, μια εταιρεία πρέπει να το καταχωρήσει. Οι εταιρείες συχνά προσπαθούν να αποκτήσουν και να ανανεώσουν εμπορικά σήματα, καθώς παρέχουν στην εταιρεία περισσότερη νομική ασφάλεια από ότι τα πνευματικά δικαιώματα (Smith, 2007).

Οι κάτοχοι εμπορικών σημάτων μπορούν να χρησιμοποιήσουν το Διαδίκτυο για να αυξήσουν την ευαισθητοποίηση σχετικά με τις επωνυμίες τους μέσω της χρήσης διαδικτυακών διαφημιστικών υπηρεσιών, όπως το Google Adwords. Το Διαδίκτυο δημιούργησε νέα εμπορικά σήματα όπως το Amazon, αλλά διευκολύνει επίσης τις παραβάσεις. Για παράδειγμα, τόσο η αμερικανική όσο και η κινεζική κυβέρνηση έχουν επικρίνει ιστότοπους ηλεκτρονικού εμπορίου που διαχειρίζεται η Alibaba για την πώληση προϊόντων που φέρουν επωνυμία με τα λογότυπα των εταιρειών, η οποία αποτελεί σοβαρή απειλή για την εικόνα των κατόχων εμπορικών σημάτων, και επίσης κινδυνεύει η απώλεια κέρδους, αφού γίνονται διαθέσιμες πολύ φθηνότερες εναλλακτικές λύσεις για τα προϊόντα τους (Savin and Trzaskowski, 2014).

Μια ενόχληση στον τομέα των εμπορικών σημάτων που συνδέονται άμεσα με το Διαδίκτυο είναι οι λεγόμενοι αρπακτές ονομάτων domain ή cybersquatters: άτομα που καταγράφουν ονόματα τομέα παρόμοια με αυτά των καθιερωμένων εμπορικών σημάτων με την ελπίδα να εκμεταλλευτούν την εταιρεία ιδιοκτησίας εμπορικών σημάτων για χρηματικά οφέλη. Μια κοινή μορφή του κυβερνοχώρου είναι το typosquatting, όπου τομείς παρόμοιοι με εκείνους των γνωστών εμπορικών σημάτων ή ονομάτων τομέα καταγράφονται με την ελπίδα να πουλήσουν το όνομα τομέα στους ίδιους τους ιδιοκτήτες της ιστοσελίδας. Για παράδειγμα, οι typosquatters καταγράφουν τομείς όπως «Goggle» ή «Gooogle» με την ελπίδα ότι οι χρήστες κάνουν ορθογραφικό λάθος στο Google. Εάν το κάνουν, οι χρήστες

οδηγούνται σε έναν ιστότοπο γεμάτο διαφημίσεις. Οι υποθέσεις Cybersquat μπορούν να επιλυθούν γρήγορα, φθηνά και εκτός δικαστηρίου μέσω διαδικτυακής επίλυσης διαφορών (ODR). Έχουν δημιουργηθεί διάφορες πλατφόρμες ODR που προσφέρουν την Ομοίμορφη Πολιτική Επίλυσης Διαφωνιών Ονομάτων Χώρου ICANN (UDRP). Η πιο γνωστή υπηρεσία διευθύνεται από το WIPO (Savin and Trzaskowski, 2014).

Κυβερνοασφάλεια

Η εξάρτηση της κοινωνίας από το Διαδίκτυο οδηγεί σε αυξανόμενη ευθύνη για τις κυβερνήσεις και τις εταιρείες να διατηρούν και να προστατεύουν την υποδομή του Διαδικτύου και να διατηρούν όλα τα δεδομένα ταξινομημένα και ιδιωτικά όταν χρειάζεται. Χωρίς να αναφερθεί κανείς σε όλες τις τεχνικές λεπτομέρειες σχετικά με τον τρόπο προστασίας ενός υπολογιστή ή ενός δικτύου, ο καλύτερος τρόπος για να εξηγήσει κανείς την ασφάλεια στον κυβερνοχώρο είναι το σώμα των τεχνολογιών, διαδικασιών και πρακτικών που έχουν σχεδιαστεί για την προστασία δικτύων, υπολογιστών, προγραμμάτων και δεδομένων από επιθέσεις, ζημιές ή μη εξουσιοδοτημένη πρόσβαση. Μία από τις μεγαλύτερες δυσκολίες στη διατήρηση ενός καλού και ασφαλούς περιβάλλοντος στον κυβερνοχώρο είναι η διαρκώς μεταβαλλόμενη και εξελισσόμενη φύση των κινδύνων ασφαλείας. Οι απειλές προχωρούν γρηγορότερα από την ικανότητά μας να συμβαδίζουμε με αυτές και οποιαδήποτε περιγραφή του κινδύνου για ένα συγκεκριμένο σύστημα καθίσταται γρήγορα ξεπερασμένη (Reed, 2004).

Το έγκλημα στον κυβερνοχώρο, επίσης γνωστό ως έγκλημα στον υπολογιστή, είναι μια παράνομη δραστηριότητα που περιλαμβάνει συσκευές υπολογιστών ή δίκτυα υπολογιστών. Δεδομένου ότι οι περισσότερες ηλεκτρονικές συσκευές περιέχουν τσιπ υπολογιστή, είναι πιθανό για όλους να γίνουν θύματα αυτής της εγκληματικής δραστηριότητας ακόμη και χωρίς τη χρήση πόρων ΤΠΕ. Αυτό συμβαίνει επειδή οι μάρκες μπορούν να χειραγωγηθούν εύκολα από εγκληματίες υπολογιστών. Δεδομένου ότι το Διαδίκτυο δεν γνωρίζει σύνορα, το έγκλημα στον κυβερνοχώρο δεν γνωρίζει κανένα, και ως εκ τούτου οι κυβερνήσεις χρειάζονταν μια συνθήκη για να επιτύχουν έναν ευκολότερο τρόπο δίωξης των διασυνοριακών και μια καλύτερη συνεργασία μεταξύ των εθνών (Lipton, 2015).

Η Σύμβαση της Βουδαπέστης του 2001 δημιουργήθηκε από το Συμβούλιο της Ευρώπης με στόχο να ακολουθήσει μια κοινή εγκληματική πολιτική αποσκοπώντας στην προστασία

της κοινωνίας από το έγκλημα στον κυβερνοχώρο, ιδίως με την έγκριση κατάλληλης νομοθεσίας και την προώθηση της διεθνούς συνεργασίας. Από το 2016, 51 χώρες έχουν υπογράψει και επικυρώσει αυτήν τη σύμβαση, συμπεριλαμβανομένων μη μελών του Συμβουλίου της Ευρώπης, όπως οι Ηνωμένες Πολιτείες, η Ιαπωνία και ο Καναδάς. Όλες οι χώρες έχουν διαφορετικές υπηρεσίες επιβολής του νόμου και διαφορετικούς νόμους για τη δίωξη του εγκλήματος στον κυβερνοχώρο, αλλά η Σύμβαση της Βουδαπέστης διασφαλίζει ότι οι χώρες έχουν κάποια συνοχή κατά τη δημιουργία νόμων για την αποτελεσματική καταπολέμηση του εγκλήματος στον κυβερνοχώρο (Erickson and Leggin, 2016).

Κεφ. 2 ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.

Υπο .2.1. Τι είναι κατάχρηση του διαδικτύου.

Η προβληματική χρήση του Διαδικτύου ή ο εθισμός χαρακτηρίζεται από υπερβολικές ή κακώς ελεγχόμενες ανησυχίες, παρορμήσεις ή συμπεριφορές σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου που οδηγούν σε βλάβη ή δυσφορία. Η κατάσταση έχει προσελκύσει αυξανόμενη προσοχή τόσο στα δημοφιλή μέσα ενημέρωσης όσο και μεταξύ των ερευνητών, η οποία έχει παραλληλιστεί με την αύξηση της χρήσης υπολογιστών και της πρόσβασης στο Διαδίκτυο. Φαινομενολογικά, υπάρχουν τουλάχιστον τρεις υπότυποι: η προσκόλληση στα τυχερά παιχνίδια, οι σεξουαλικές ανησυχίες (cybersex) και τα μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου-κειμένου. Οι εθισμένοι μπορούν να χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο για παρατεταμένες περιόδους, γεγονός που τους οδηγεί σε απομόνωση από άλλες μορφές κοινωνικής επαφής και εστίαση σχεδόν εξ ολοκλήρου στο Διαδίκτυο και όχι σε ευρύτερα γεγονότα ζωής. Σε ένα δείγμα Ιταλών εφήβων, το 36,7% έδειξε σημάδια προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου. Συγκεκριμένα, φάνηκε ότι χρησιμοποιούσαν το Διαδίκτυο για πολλές ώρες ανά εβδομάδα, κυρίως για δυσλειτουργικές στρατηγικές αντιμετώπισης και εμπλέκονταν σε λιγότερο λειτουργικές διαπροσωπικές σχέσεις από τους συνομηλίκους τους που δεν εμφάνισαν σημάδια προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου (Milani al., 2009). Άλλοι πρότειναν ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο μπορεί να εξηγηθεί από την ανάγκη να ξεφύγει κανείς

από τον εαυτό του και αυτό μπορεί να ευθύνεται για την υπερβολική ενασχόληση με διαδικτυακά παιχνίδια (Kwon et al., 2009).

Υπάρχει σημαντική διαμάχη σχετικά με τη διάγνωση του εθισμού στο Διαδίκτυο και το εάν πρέπει να συμπεριληφθεί ως οντότητα διάγνωσης στο Εγχειρίδιο διαγνωστικών και στατιστικών Ψυχικών Διαταραχών, Πέμπτη Έκδοση (DSM V). Οι διαταραχές ελέγχου έχει προταθεί ότι έχουν ομοιότητες με τους εθισμούς ουσιών.

Υπο.2.2. Κλίμακες μέτρησης κατάχρησης διαδικτύου.

Το πρώτο μέτρο αναπτύχθηκε από την Young (1996) για τον εθισμό στο διαδίκτυο βάσει των διαγνωστικών κριτηρίων για τα παθολογικά τυχερά παιχνίδια. Το IAT αξιολογεί κατά πόσο χρησιμοποιείται το διαδίκτυο από τον βαθμό ανησυχίας, την αδυναμία να μπορεί ένα άτομο να ελέγξει τη χρήση του διαδικτύου, την απόκρυψη του πραγματικού χρόνου της χρήσης του διαδικτύου και την απευθείας σύνδεση του χρήστη αν και αντιλαμβάνεται τις αρνητικές συνέπειες (Young, 2007).

Το IAT διασκευάστηκε με τον τρόπο που μετρήθηκε από την Κινεζική Εξάρτηση από το Διαδίκτυο (CIAI et al., 2007) αλλά υπάρχουν μεταφράσεις του και σε διάφορες ακόμη γλώσσες, όπως τα ιταλικά, τα κορεάτικα και τα κινέζικα.

Βάσει του γνωσιακού- συμπεριφορικού μοντέλου εθισμού στο διαδίκτυο (Davis, 2001) αναπτύχθηκαν δύο μέτρα. Η κλίμακα της Γενικευμένης Προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου (PIU) σχεδιάστηκε προκειμένου να μετρήσει σε ποιο βαθμό ένα άτομο βιώνει τις γνώσεις και τις συμπεριφορές. Η κλίμακα GPIU έχει μια εσωτερική αξιοπιστία και συνοχή, ενώ έχει παρουσιάσει προκαταρκτικά στοιχεία αναφορικά με τη δομική εγκυρότητα στην πράξη.

Οι Davis et al. (2002) ανέπτυξαν μια παρόμοια κλίμακα μέτρησης, βάσει του γνωστικού μοντέλου συμπεριφοράς, με εστίαση στις προβληματικές γνώσεις που σχετίζονται με το

διαδίκτυο, (Online Cognition Scale- OCS) η οποία περιλαμβάνει 36 υποκλίμακες.

Τέλος, υπάρχουν και άλλες κλίμακες που έχουν αναπτυχθεί, όπως η Κλίμακα Αποτελεσματικού Διαδικτύου (IES), η Κλίμακα Υπερβολικής Χρήσης του Διαδικτύου (IOS) (Campell et al., 2006) και το Ερωτηματολόγιο για τις επιδράσεις του διαδικτύου (IEQ) (Campell et al., 2006).

Υπο.2.3. Ποιες είναι οι συνέπειες κατάχρησης του διαδικτύου.

Τις τελευταίες δύο δεκαετίες, η χρήση του Διαδικτύου αυξάνεται ραγδαία μεταξύ όλων των ηλικιακών ομάδων. Το Διαδίκτυο είχε αρχικά σχεδιαστεί για να βοηθά τους χρήστες να συνδέονται με άτομα σε όλο τον κόσμο, να εργάζονται εξ αποστάσεως, να ψωνίζουν στο διαδίκτυο, να υποστηρίζουν ακαδημαϊκούς, να διεξάγουν οικονομικές συναλλαγές, καθώς και να χρησιμεύουν ως hotspot των πιο πρόσφατων πληροφοριών για οποιοδήποτε θέμα.

Δυστυχώς, ωστόσο, οι έφηβοι χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο περισσότερο, σε βαθμό μάλιστα που επηρεάζει αρνητικά τη σωματική και ψυχική τους υγεία. Επίσης, τους εκθέτει στον εκφοβισμό στον κυβερνοχώρο, στον ρατσισμό στον κυβερνοχώρο, στην κοινωνική απομόνωση, στον εθισμό στο Διαδίκτυο κ.λπ. Αυτό οδηγεί σε σπατάλη πολύτιμου χρόνου και σε έκθεση αντικοινωνικής συμπεριφοράς που επιφέρει προβλήματα σχέσεων και αποτυχία στον ακαδημαϊκό χώρο. Όλα αυτά έχουν ψυχολογικές επιπτώσεις στο άτομο που προκαλούν προβλήματα στη διαμόρφωση και τη διατήρηση σχέσεων με φίλους και οικογένεια.

Η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου θα μπορούσε να οφείλεται στο γεγονός ότι το άτομο προσπαθεί να ξεφύγει από τη μοναξιά, το κοινωνικό άγχος ή την κατάθλιψη. Μερικές

από τις συναισθηματικές εκδηλώσεις που προκαλεί ο εθισμός στο Διαδίκτυο εμφανίζονται ως διέγερση, άγχος, κατάθλιψη, ανεντιμότητα, απομόνωση και αδυναμία τήρησης χρονοδιαγραμμάτων, έλλειψη αίσθησης χρόνου, άμυνα και συναισθήματα ευφορίας όταν τα άτομα βρίσκονται μπροστά από έναν υπολογιστή.

Οι φυσικές παρενέργειες του εθισμού στο Διαδίκτυο και της υπέρμετρης έκθεσης σε ψηφιακές οθόνες, περιλαμβάνουν: πονοκεφάλους, πόνο στην πλάτη και σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, προβλήματα θολής ή τεταμένης όρασης σε συνδυασμό με απώλεια ή αύξηση βάρους.

Λεπτομέρειες για ορισμένες από αυτές τις αρνητικές επιπτώσεις της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου αναλύονται παρακάτω:

Κατάθλιψη, άγχος και θλίψη

Οι άνθρωποι που περνούν πολύ χρόνο στο Διαδίκτυο χάνουν επαφή με την πραγματικότητα και ζουν σε έναν κόσμο φαντασίας. Χωρίς πρόσβαση στο Διαδίκτυο, αισθάνονται χαμένοι.

Στέρηση ύπνου

Οι άνθρωποι κοιμούνται όλο και συχνότερα με τις συσκευές τους συνδεδεμένες στο Διαδίκτυο. Επίσης, συχνά συνεχίζουν την περιήγησή τους και κατά την νύχτα, χάνοντας έτσι τον ύπνο τους και αυξάνοντας την πιθανότητα να εμφανίσουν συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους.

Αδυναμία τήρησης χρονοδιαγραμμάτων

Οι εξαρτημένοι χρήστες, είναι τόσο προσηλωμένοι στην περιήγηση στο διαδίκτυο, με αποτέλεσμα να χάνουν την αίσθηση του χρόνου. Το γεγονός αυτό συχνά τους εμποδίζει από το να ακολουθήσουν σημαντικά χρονοδιαγράμματα.

Κοινωνική απομόνωση

Οι εθισμένοι χρήστες συχνά αναπτύσσουν αρκετές σχέσεις στο διαδίκτυο, ωστόσο καταλήγουν να χάνουν τις σχέσεις τους με συνομηλίκους και οικογένεια σε πραγματικό χρόνο.

Εναλλαγές διάθεσης

Οι περισσότεροι χρήστες του Διαδικτύου αισθάνονται ευφορία και χαρά όταν είναι συνδεδεμένοι στο Διαδίκτυο, αλλά ενοχλούνται και νιώθουν δυστυχία όταν τους απαγορεύεται η πρόσβαση.

Ατιμία

Οι περισσότεροι εθισμένοι χρήστες γνωρίζουν την κατάστασή τους, αλλά ψεύδονται όταν έρχονται αντιμέτωποι με αυτήν, καθώς αισθάνονται ότι δεν μπορούν να ζήσουν εάν αποκοπούν από το Διαδίκτυο.

Σωματικά προβλήματα

Πολλοί έφηβοι καταλήγουν με προβλήματα του νευρικού συστήματος, των ματιών, της μυϊκής σπατάλης, πονοκεφάλους και παχυσαρκία.

Το μεγαλύτερο μέρος της έρευνας σχετικά με τον αντίκτυπο του Διαδικτύου στη γνώση επικεντρώθηκε στα παιδιά. Ενώ ορισμένες έρευνες δείχνουν ότι η χρήση του Διαδικτύου, συμπεριλαμβανομένων συγκεκριμένων χρήσεων όπως το παιχνίδι, μπορεί να ενισχύσει ορισμένες γνωστικές δεξιότητες, άλλοι προτείνουν αρνητικές συνέπειες, συμπεριλαμβανομένων των δομικών αλλαγών στον εγκέφαλο (Loh, 2016). Μια πρόσφατη μετα-ανάλυση της γνωστικής απόδοσης σε άτομα με προβληματική χρήση Διαδικτύου έδειξε ότι αυτή η κατάσταση συσχετίστηκε με σημαντικό γνωστικό έλλειμμα στην αναστολή

προσοχής, στην κινητική αναστολή, στη λήψη αποφάσεων και στη μνήμη εργασίας. Ωστόσο, τα αποτελέσματα άλλων μελετών ήταν ασαφή (Orben, 2019).

Η παρατεταμένη χρήση του Διαδικτύου έχει πιθανές επιπτώσεις σε διαφορετικά αλληλένδετα χαρακτηριστικά της γνωριμίας, όπως η μνήμη, η αναλυτική σκέψη, η μεταγνωστική κρίση, η εξερεύνηση (περιέργεια) και η ανάγνωση (Carr, 2011; Danovitch, 2019). Κατά συνέπεια, τα ανθρώπινα όντα γίνονται νοητικά τεμπέληδες και επιφανειακοί στοχαστές (Greenfield, 2015).

Μελέτες δείχνουν ότι λιγότερες προσπάθειες καταβάλλονται στην αποθήκευση πληροφοριών στη μνήμη κατά τη χρήση του Διαδικτύου (περιεχόμενο), καθώς μπορεί κανείς να απομνημονεύσει από που να ανακτήσει τις πληροφορίες (πρόσβαση) (Dong, 2015). Εάν κάποιος γνωρίζει ότι οι πληροφορίες δεν θα είναι διαθέσιμες, τότε θα καταβάλει μεγαλύτερη προσπάθεια για την κωδικοποίησή τους και θα έχει καλύτερη ανάκληση των πληροφοριών (μνήμη). Αυτό μπορεί να εκληφθεί ως αρνητική επίδραση του Διαδικτύου, ωστόσο άλλοι έχουν προτείνει ότι αυτό μπορεί να επιτρέψει την ανακατανομή των γνωστικών πόρων για διαφορετικές πληροφορίες, όπως δημιουργική σκέψη ή επίλυση προβλημάτων (Danovitch, 2019).

Τα ζητήματα δεν συνδέονται μόνο με τη μνήμη, αλλά και με την αναλυτική σκέψη. Ο Carr (2011) υποστηρίζει το επιχείρημα ότι η χρήση του Διαδικτύου - δηλαδή η μόνιμη πρόσβαση σε πληροφορίες - οδηγεί σε ρηχή επεξεργασία πληροφοριών, η οποία είναι ουσιαστικά ταχύτερη και μη γραμμική, συμπεριλαμβανομένης της μειωμένης συλλογιστικής και της μειωμένης διατήρησης πληροφοριών. Άλλοι ερευνητές δείχνουν ότι οι συμπεριφορές περιήγησης και σάρωσης οδηγούν σε εντοπισμό λέξεων-κλειδιών, μη γραμμική ανάγνωση και μειωμένη συνεχή προσοχή (Liu, 2005, Nicholas, 2011).

Ένας άλλος τομέας ανησυχίας που προκύπτει από τη χρήση του Διαδικτύου σε παιδιά και ενήλικες είναι η μεταγνωστική κρίση, που οδηγεί τους ανθρώπους στο να διογκώνουν τις εκτιμήσεις για τις γνώσεις και την κατανόησή τους. Ειδικά στα παιδιά, αυτό θα μπορούσε ενδεχομένως να επηρεάσει την περιέργεια και τα κίνητρα και, συνεπώς, τη μάθηση, αλλά απαιτείται περισσότερη έρευνα σε αυτόν τον τομέα (Danovitch, 2019). Σχετικά με αυτό, με τόσο εύκολη πρόσβαση σε πληροφορίες, ένα παιδί μπορεί να έχει αυξημένη τάση να παραιτηθεί όταν αντιμετωπίζει προκλήσεις και πολυπλοκότητα (Danovitch, 2019).

Σύμφωνα με τους Wolf et al. (2009), ένας από τους κινδύνους της νοητικής τεμπελιάς και της ρηχής επεξεργασίας πληροφοριών είναι ότι μπορεί να αποτρέψει την ανάπτυξη δεξιοτήτων βαθιάς ανάγνωσης (π.χ. συμπερασματική συλλογιστική, κριτική ανάλυση, προβληματισμός κ.λπ.) και δεξιότητες γραφής. Οι Loh et al. (2016) υποστηρίζουν ότι εάν κάποιος επιδοθεί σε ρηχή επεξεργασία πληροφοριών, υπάρχει κίνδυνος αυτές οι δεξιότητες και οι αντίστοιχες δομές του εγκεφάλου του να μην αναπτυχθούν σωστά. Μελέτες που στοχεύουν στο να ελέγξουν εάν η πληκτρολόγηση ή η γραφή επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο μαθαίνονται οι πληροφορίες, έδειξαν ότι η γραφή με το χέρι οδηγεί σε υψηλότερη απόδοση όσον αφορά την απόκτηση και την ανάγνωση της γλώσσας (Kiefer, 2015)

Άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι τα χαρακτηριστικά του μαθητή, όπως το γνωστικό στυλ, η προηγούμενη γνώση του θέματος και το κίνητρο, μπορούν να μεσολαβούν στην επίδραση που έχει η χρήση του Διαδικτύου στη γνωστική ανάπτυξη (Niederhauser, 2000, Shapiro, 2004), ακόμη και ενδεχομένως αυξάνοντας την μαθησιακή απόδοση. Από την άλλη πλευρά, οι χρήστες του Διαδικτύου τείνουν να συμμετέχουν σε πολλαπλές εργασίες, κάτι που έχει αποδειχθεί ότι σχετίζεται με αυξημένη διάσπαση προσοχής, μειωμένη μάθηση στην τάξη και χαμηλότερη ακαδημαϊκή απόδοση (Loh, 2016).

Από τη θετική πλευρά, για ορισμένες ομάδες πληθυσμού, όπως οι ηλικιωμένοι, το Διαδίκτυο μπορεί να οδηγήσει σε βελτιωμένες γνωστικές δεξιότητες δίνοντάς τους ευκολότερη πρόσβαση σε ένα μέσο γνωστικής κατάρτισης (Klimova, 2016). Για το νεανικό κοινό, συγκεκριμένες μορφές διαδικτυακών παρουσιάσεων κειμένου μπορούν να οδηγήσουν σε καλύτερη ανάγνωση, κατανόηση και ακαδημαϊκή απόδοση (Walker, 2005). Ο Johnson (2006) υποστηρίζει ότι το να παίζει κανείς διαδικτυακά βιντεοπαιχνίδια μπορεί να οδηγήσει σε βελτιώσεις στην οπτική μνήμη, την προσοχή και την ταυτόχρονη επεξεργασία, ενώ η περιήγηση στο διαδίκτυο μπορεί να βελτιώσει την οπτική αντίληψη του χρήστη, τη βάση γνώσεων, τις σχετικές με τη γλώσσα δεξιότητες και τις μετα-γνωστικές ικανότητες μέσω της ανάπτυξης στρατηγικών αναζήτησης. Επιπλέον, οι χρήστες των κοινωνικών μέσων ενδέχεται να αναπτύξουν καλύτερες κοινωνικές ικανότητες, ακόμα και αν η επικοινωνία σε διαδικτυακά περιβάλλοντα περιλαμβάνει κοινωνικά στοιχεία που είναι διαφορετικά από αυτά που υπάρχουν στην πραγματική ζωή (Mills, 2016).

Υπο.2.4 . Ποια η αντιμετώπιση της και ποιοι μπορούν να συνεισφέρουν σε αυτήν.

Θέμα 1: Πρόληψη και προώθηση της υγείας - μείωση του κινδύνου και των βλαβών.

Οι προληπτικές και εκπαιδευτικές εκστρατείες έχουν ευρύ κοινό και μπορούν να εφαρμοστούν σε συνδυασμό με ενεργές θεραπείες. Η πρόληψη μπορεί να εξεταστεί από την άποψη του αποτελέσματος, δηλαδή την πρόληψη της έναρξης, τη μείωση της επίπτωσης ή τη μείωση του αντίκτυπου, καθώς και από την άποψη του στοχευόμενου πληθυσμού, δηλ. καθολικός, επιλεκτικός ή εκείνος που κινδυνεύει. Οι προσεγγίσεις πολλαπλών συστημάτων που περιλαμβάνουν σχολεία, γονείς, κοινότητες και άλλους μπορεί να αποτελούν την πιο αποτελεσματική προσπάθεια πρόληψης (Rutter, 2016). Είναι επίσης σημαντικό να συνειδητοποιηθούν οι δυνατότητες που μπορεί να έχει η γονική καθοδήγηση, καθώς και ο σημαντικός ρόλος που μπορούν να διαδραματίσουν οι επιστημονικοί οργανισμοί και οι οργανισμοί δημόσιας υγείας (Gentile, 2018).

Επιλογή πολιτικής 1. Έναρξη εκστρατειών ενημέρωσης και πρόληψης.

Οι ενημερωτικές εκστρατείες μπορούν να δημιουργήσουν ευαισθητοποίηση και να βοηθήσουν τους χρήστες να αναπτύξουν δεξιότητες που αποτρέπουν τη βλάβη. Τέτοιες εκστρατείες έχουν ήδη διεξαχθεί σε πολλά κράτη μέλη και χώρες εκτός ΕΕ, συμπεριλαμβανομένων εκστρατειών κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού, του sexting και του εθισμού στο Διαδίκτυο, καθώς και εκστρατείες για καλύτερες πρακτικές ασφάλειας στο Διαδίκτυο, για την αναγνώριση και την αντιμετώπιση διαδικτυακών σεξουαλικών αρπακτικών, για ασφαλή χρήση διαδικτύου από παιδιά και για την αναγνώριση πλαστών ειδήσεων.

Μια συστηματική ανασκόπηση της πρόληψης του εθισμού στο Διαδίκτυο (Vondráčková, 2016) έδειξε ότι ορισμένες ομάδες-στόχοι - όπως έφηβοι, φοιτητές, γονείς και άτομα στο περιβάλλον των πληγέντων, καθώς και εργαζόμενοι με τακτική πρόσβαση στο Διαδίκτυο - μπορεί να επωφεληθούν από εκστρατείες πρόληψης που επικεντρώνονται σε ψυχοπαθολογικούς παράγοντες, χαρακτηριστικά προσωπικότητας, φυσιολογικά χαρακτηριστικά και πρότυπα χρήσης του Διαδικτύου. Επιπλέον, απαιτούνται περισσότερα προγράμματα βάσει αποδεικτικών στοιχείων για την καθοδήγηση της μελλοντικής δράσης (Throuvala, 2019).

Σε σχέση με αυτό, διάφορες λειτουργίες έχουν σχεδιαστεί για να επιτρέπουν στους γονείς να ορίζουν ελέγχους για τον υπολογιστή των παιδιών τους, όπως: i) περιορισμός της πρόσβασης σε συγκεκριμένο περιεχόμενο, συγκεκριμένους ιστότοπους ή λογισμικό. ii)

καθορισμός συγκεκριμένων χρονικών ορίων που εμποδίζουν τη σύνδεση σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας (π.χ. μετά τις 8 μ.μ.) και iii) παρακολούθηση της διαδικτυακής δραστηριότητας κατά τη χρήση της συσκευής. Τέτοιες δυνατότητες γονικού ελέγχου είναι διαθέσιμες στις περισσότερες πλατφόρμες βιντεοπαιχνιδιών (Király, 2018). Η χρήση των γονικών ελέγχων εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τους γονείς, ωστόσο η κυβερνητική ρύθμιση θα μπορούσε να επηρεάσει τη διαθεσιμότητα τέτοιων ελέγχων - για παράδειγμα, αναγκάζοντας τους παρόχους να εγκαταστήσουν ελέγχους σε όλα τα προϊόντα τυχερών παιχνιδιών τους - ενώ οι κρατικές χρηματοδοτούμενες εκστρατείες θα μπορούσαν να ευαισθητοποιήσουν τους γονείς σχετικά με τη χρησιμότητα τέτοιων χαρακτηριστικών (Király, 2018).

Ο εθισμός στο Διαδίκτυο και το άγχος που σχετίζεται με τις πληροφορίες θα μπορούσαν να αναγνωριστούν δημόσια ως διαταραχές, έτσι ώστε να ενθαρρυνθούν οι πολίτες να αναζητήσουν βοήθεια. Η χρήση πληροφοριών και εκπαιδευτικών προσεγγίσεων μπορεί να ενθαρρύνει την αυτορρύθμιση από χρήστες του Διαδικτύου που μπορούν να ανακτήσουν τον έλεγχο της κατανάλωσής τους στο Διαδίκτυο χωρίς να απαιτούν τη βοήθεια επαγγελματιών υγείας. Παρόμοιες καμπάνιες θα μπορούσαν να αναπτυχθούν για την ευαισθητοποίηση άλλων επιβλαβών πτυχών που σχετίζονται με τη χρήση του Διαδικτύου.

Επιλογή πολιτικής 2. Αύξηση της εκπαίδευσης σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου και τις συνέπειές της.

Οι ενέργειες που σχετίζονται με αυτήν την επιλογή θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν: i) εκπαίδευση στα σχολεία ψηφιακού γραμματισμού, ii) εκπαίδευση σχετικά με τις τεχνικές πτυχές του Διαδικτύου και τον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιείται από διαφορετικές ομάδες χρηστών και για διαφορετικούς σκοπούς, iii) εκπαίδευση σχετικά με τις κοινωνικές συνέπειες του Διαδικτύου, καθώς και εκπαίδευση σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο το Διαδίκτυο μπορεί να ωφελήσει και να βλάψει τόσο τα άτομα όσο και την κοινωνία, iv) αυτοσυνείδητη χρήση του Διαδικτύου: ανάπτυξη δεξιοτήτων και πρακτικών για υπεύθυνη χρήση του Διαδικτύου που μπορούν να μειώσουν την πιθανή βλάβη στην ευημερία κάποιου, καθώς και βλάβη σε άλλους.

Εκτός από την εκπαίδευση των μαθητών σχετικά με τις επιπτώσεις του Διαδικτύου, τα σχολεία μπορούν να λάβουν μέτρα για τον εντοπισμό επιβλαβούς χρήσης του Διαδικτύου από τους μαθητές. Ένα παράδειγμα είναι η απαγόρευση των smartphone και άλλων

συνδεδεμένων στο Διαδίκτυο συσκευών - όπως τα tablet- που ψηφίστηκε το 2018 από νομοθέτες στη Γαλλία, η οποία ισχύει για μαθητές ηλικίας μεταξύ 3 και 15 ετών (Smith, 2018). Γαλλικά γυμνάσια, ή Lycées, με μαθητές ηλικίας 15 ετών και άνω θα έχουν την ευκαιρία να επιλέξουν εάν θα εγκρίνουν ή όχι την απαγόρευση τηλεφώνου για τους μαθητές τους. Τα σχολεία μπορούν επίσης να λάβουν μέτρα για την ανάθεση ρόλων καθοδήγησης σε δασκάλους και προσωπικό σχετικά με αυτά τα επιβλαβή αποτελέσματα, καθώς και να προσφέρουν υποστήριξη κοινωνικών υπηρεσιών. Μπορούν επίσης να υποκινήσουν και να επιβάλουν κώδικες συμπεριφοράς. Τα σχολεία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στη Βρετανία εισήγαγαν νέες, αυστηρές απαγορεύσεις σε κινητά τηλέφωνα, καθώς όλοι οι μαθητές ηλικίας έως 16 ετών πρέπει να τα διατηρήσουν «κλειδωμένα» για όλη την σχολική ημέρα (Hymas, 2018). Ωστόσο, στον Καναδά υπάρχει μια διαφορετική προσέγγιση στο θέμα: μετά από χρόνια προσπαθειών να απαγορεύσουν τα κινητά τηλέφωνα, πολλά σχολεία προσπαθούν τώρα να τα κάνουν να λειτουργούν στην τάξη. Η μεγαλύτερη σχολική επιτροπή του Καναδά ανέτρεψε την τετραετή απαγόρευση των τηλεφώνων και τώρα επιτρέπει στους δασκάλους να υπαγορεύουν τι λειτουργεί καλύτερα για τις τάξεις τους. Αυτή η προσέγγιση μπορεί να λειτουργήσει, αλλά είναι απαραίτητο να υπάρχουν οδηγίες για τη χρήση της τεχνολογίας (McQuigge, 2017).

Θέμα 2: Παροχή υπηρεσιών υποστήριξης.

Επιλογή πολιτικής 3. Ενίσχυση της υγειονομικής και κοινωνικής υποστήριξης που διατίθεται για χρήστες του Διαδικτύου που εμπλέκονται σε επιβλαβή χρήση.

Αυτή η επιλογή προτείνει την παροχή υποστήριξης σε επαγγελματίες υγείας, ώστε να είναι κατάλληλα εξοπλισμένοι και να μπορούν να αναγνωρίζουν περιπτώσεις επιβλαβούς χρήσης του Διαδικτύου. Ο εθισμός στο Διαδίκτυο δεν αναγνωρίζεται επίσημα ως ψυχική διαταραχή, αν και πολλοί επαγγελματίες υγείας υποστήριζαν ότι θα έπρεπε (για σύγκριση, ο εθισμός στα τυχερά παιχνίδια αναγνωρίστηκε πρόσφατα ως διαταραχή από τον ΠΟΥ). Οι κλινικές υπηρεσίες για προβληματική χρήση του Διαδικτύου είναι διαθέσιμες μόνο σε ορισμένα κράτη μέλη της ΕΕ και στην ίδια χώρα η θεραπευτική προσφορά είναι κατακερματισμένη από περιοχή σε περιοχή. Εάν ο εθισμός στο Διαδίκτυο αναγνωριζόταν ως ψυχική διαταραχή, αυτό: i) θα ενίσχυε τις ψυχολογικές και φαρμακολογικές θεραπευτικές επιλογές («ψηφιακή αποτοξίνωση») που διατίθενται σε άτομα που πάσχουν από αυτή την πάθηση (Winkler, 2013), ii) θα διευκόλυνε την αποζημίωση από ασφαλιστικές εταιρείες και

iii) θα αύξανε τον έλεγχο που θα μπορούσε να γίνει σε παιδιά με προκαταρκτικά συμπτώματα εθισμού στο Διαδίκτυο.

Επιλογή πολιτικής 4. Υποστήριξη κοινοτήτων και δικτύων που επηρεάζονται από μεμονωμένους διαδικτυακούς χρήστες.

Η εκπαιδευτική, κοινωνική και κλινική υποστήριξη θα μπορούσε να απευθύνεται σε άτομα στο άμεσο πλαίσιο προβληματικών χρηστών (δηλαδή γονείς, αδέρφια, συνεργάτες, φίλους, συνομηλίκους κ.λπ.), αν και αυτό θα απαιτούσε πόρους κατάρτισης για επαγγελματίες της εκπαίδευσης και της υγειονομικής περίθαλψης. Τα μέλη της οικογένειας, οι φίλοι, τα κλαμπ και οι κοινότητες στις οποίες λειτουργούν όλοι έχουν πιθανό ρόλο να διαδραματίσουν στην ενθάρρυνση ή την αποθάρρυνση της επιβλαβούς χρήσης του Διαδικτύου. Οι πολιτικές μπορούν να στοχεύουν αυτά τα ενδιαφερόμενα μέρη και να τους παρακινούν να αναλάβουν αποτελεσματική δράση για την αποθάρρυνση της επιβλαβούς χρήσης του Διαδικτύου.

ΚΕΦ.3 ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

3.1 Πρόληψη χρήσης και κατάχρησης.

Υπάρχουν αρκετοί τρόποι για τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς, ώστε να προστατεύσουν τα παιδιά και τους φοιτητές τους από την χρήση και την κατάχρηση του διαδικτύου.

Για τους γονείς, μια από τις σημαντικότερες προεκτάσεις για αντιμετώπιση διαδικτυακών προβλημάτων είναι η διασφάλιση ότι το παιδί τους συνειδητοποιεί πως η κοινωνική δικτύωση είναι προνόμιο και όχι δικαίωμα. Πολλοί φοιτητές, όταν εισέρχονται για πρώτη φορά στους ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης, δεν εκτιμούν πλήρως τη δημόσια κλίμακα των ενεργειών τους. Δεν συνειδητοποιούν ότι οτιδήποτε δημοσιεύουν, e-mail, μηνύματα ή συνομιλία αποθηκεύονται και μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε αγωγές εναντίον τους εάν είναι ακατάλληλα. Για να διασφαλιστεί ότι το συνειδητοποιούν αυτό, πρέπει να γνωρίζουν ότι αυτό που κάνουν στο Διαδίκτυο θα πρέπει να ελέγχεται. Ό,τι κάνουν ή λένε

στο διαδίκτυο θα πρέπει να αισθάνονται άνετα να το πουν απευθείας μπροστά στους γονείς και τους καθηγητές τους. Ωστόσο, για την επιβολή τέτοιων πολιτικών, οι γονείς πρέπει να ελέγχουν περιοδικά τις διαδικτυακές ενέργειες του παιδιού τους. Οι φοιτητές αναζητούν τον προσωπικό τους χώρο, έτσι πολλοί θα καταβάλουν κάθε δυνατή προσπάθεια για να ιδιωτικοποιήσουν τις διαδικτυακές τους ενέργειες. Οι γονείς πρέπει να παρακολουθούν τις ενέργειες του παιδιού τους, έως ότου φτάσουν σε ηλικία και ωριμότητα ώστε να παρακολουθούν τα ίδια τον εαυτό τους.

Για τους καθηγητές και τη διοίκηση των πανεπιστημίων, των κολλεγίων και των ιδιωτικών σχολών, τα τρία βασικά βήματα για την αντιμετώπιση των παραπάνω θεμάτων είναι οι πολιτικές, οι εκστρατείες ευαισθητοποίησης και οι παρεμβάσεις ακαδημαϊκής συμβουλευτικής. Οι φοιτητές θέλουν να πιστεύουν ότι είναι πιο έξυπνοι από τους καθηγητές και τη διοίκηση της σχολής τους. Πιστεύουν ότι, επειδή ο διαδικτυακός κόσμος υπάρχει έξω από τα όρια της σχολής, είναι εξαιρείται από οποιαδήποτε τιμωρία. Κατά συνέπεια, η διοίκηση των σχολών θα πρέπει να διαβεβαιώσει τους φοιτητές ότι γνωρίζουν και είναι πρόθυμοι να αναλάβουν δράση κατά ακατάλληλων διαδικτυακών ζητημάτων. Συγκεκριμένα, οι φοιτητές πρέπει να γνωρίζουν ότι ο εκφοβισμός, είτε φυσικός είτε στον κυβερνοχώρο, δεν θα γίνεται ανεκτός από τη σχολή και ότι οι φοιτητές θα βρεθούν υπαίτιοι και θα πειθαρχήσουν ανάλογα για πιθανές ακατάλληλες ενέργειές τους.

Η πλειονότητα των ερευνητών (Jang and Ji, 2012; Lan and Lee, 2013) συμφωνούν ότι οι προληπτικές παρεμβάσεις πρέπει να εστιάζονται κυρίως σε παιδιά και φοιτητές, καθώς βρίσκονται στα διαμορφωτικά χρόνια τους, αναπτύσσουν αξίες και πρότυπα κι έχουν τα υψηλότερα ποσοστά εθισμού στο Διαδίκτυο. Για το λόγο αυτό, τα προγράμματα πρόληψης θα πρέπει να εφαρμόζονται στο ακαδημαϊκό περιβάλλον. Οι φοιτητές πανεπιστημίου είναι η δεύτερη ομάδα (εκτός από τα παιδιά) στην οποία πρέπει να επικεντρωθούν οι παρεμβάσεις πρόληψης εθισμού στο Διαδίκτυο (Lin et al., 2011) λόγω των υψηλών ποσοστών επιπολασμού (Lin et al., 2011) και της εύκολης προσβασιμότητας (Anwar and Seemamunaf, 2015). Εκτός από τα παιδιά, τους εφήβους και τους φοιτητές, πρέπει επίσης να δοθεί προσοχή στο στενό διαμορφωτικό περιβάλλον τους, ειδικά στην οικογένεια, στο σχολικό περιβάλλον και στις εξωσχολικές δραστηριότητες. Ο Young (2010), από την άλλη πλευρά, τονίζει τη δυνατότητα πρόληψης του εθισμού στο Διαδίκτυο, στην εργασία για υπαλλήλους με τακτική πρόσβαση στο Διαδίκτυο, διότι η τακτική πρόσβαση σε αυτό, μπορεί να είναι παράγοντας κινδύνου στην ανάπτυξη εθισμού .

Σε επίπεδο επιλεκτικής και ενδεικνυόμενης πρόληψης, υπάρχουν άτομα υψηλού κινδύνου λόγω της παρουσίας συγκεκριμένων βιοψυχοκοινωνικών παραγόντων και παραγόντων που σχετίζονται με τα πρότυπα χρήσης του Διαδικτύου. Οι παράγοντες κινδύνου (ή χαρακτηριστικά) που βρέθηκαν στη βιβλιογραφία σχετίζονται με: (α) ψυχοπαθολογικούς παράγοντες: ADHD, καταθλιπτικές διαταραχές, διαταραχές άγχους και κοινωνική φοβία, χρήση ουσιών ή ιδεοψυχαναγκαστικά συμπτώματα, (β) χαρακτηριστικά προσωπικότητας: υπερκινητικότητα και παρορμητικότητα, υψηλή αναζήτηση καινοτομίας και χαμηλή εξάρτηση ανταμοιβής, ενδοστροφή, χαμηλή συνείδηση και συμφωνία, υψηλός νευρωτισμός, χαμηλή συναισθηματική σταθερότητα, εχθρότητα ή χαμηλό επίπεδο αυτοέλεγχου και αυτορρύθμισης, (γ) φυσιολογικά χαρακτηριστικά: ισχυρότερος παλμός όγκου αίματος και αναπνευστική απόκριση και ασθενέστερη περιφερειακή θερμοκρασία, (δ) πρότυπα χρήσης του Διαδικτύου: μεγάλος αριθμός ωρών που αφιερώνεται στο Διαδίκτυο, αφοσίωση σε διαφορετικά βιντεοπαιχνίδια και υπερβολική χρήση Διαδικτύου το Σαββατοκύριακο, (ε) κοινωνιο-δημογραφικοί παράγοντες όπως το φύλο (ή οικογενειακό οικονομικό μειονέκτημα και (στ) τρέχουσα κατάσταση: μοναξιά και άγχος (Alavi et al., 2012; Ang et al., 2012) ή συνεργασία με συνομηλίκους που έχουν χαμηλότερα επίπεδα κοινωνικής αποδοχής ή νέους που βρίσκονται σε μια τάξη με υψηλότερα επίπεδα εθισμού στο Διαδίκτυο.

3.2 Παρεμβάσεις της κοινωνικής εργασίας στην χρήση και κατάχρηση του διαδικτύου.

Στα κείμενα που δημοσιεύθηκαν σχετικά με τις παρεμβάσεις πρόληψης του εθισμού στο Διαδίκτυο, προσδιορίσαμε τις ακόλουθες διαστάσεις:

Παροχή πληροφοριών έναντι διαδραστικών παρεμβάσεων.

Η πιο διαδεδομένη μορφή πρόληψης του εθισμού στο Διαδίκτυο βασίζεται στην παροχή βασικών πληροφοριών σχετικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο, με έμφαση στις πραγματικές πληροφορίες σχετικά με τις δυσμενείς συνέπειές του (Alavi et al., 2012; Kwon, 2011). Οι εκπαιδευτικοί, συνήθως, καλούν ειδικούς να κάνουν μια παρουσίαση στους φοιτητές σχετικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο και να παρέχουν κάποιες συμβουλές για τον τρόπο ελέγχου της χρήσης του. Επιπλέον, αυτές οι παρεμβάσεις μπορεί να είναι μέρος της εκπαίδευσης στα σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.

Ενιαίες έναντι σύνθετων παρεμβάσεων.

Οι μεμονωμένες παρεμβάσεις επικεντρώνονται σε έναν μόνο τύπο συμπεριφοράς κινδύνου, για παράδειγμα στον εθισμό στο Διαδίκτυο. Από την άλλη πλευρά, οι σύνθετες παρεμβάσεις εστιάζονται είτε σε: (α) διαφορετικούς τύπους συμπεριφορών κινδύνου ταυτόχρονα, είτε (β) διαφορετικούς τύπους περιβαλλόντων που σχετίζονται με τον εθισμό στο Διαδίκτυο. Τα προγράμματα που εστιάζουν στη συμπεριφορά πολλαπλών κινδύνων στοχεύουν επίσης, εκτός από τον εθισμό στο Διαδίκτυο, σε άλλους τύπους συμπεριφορών κινδύνου, κυρίως στη χρήση ουσιών. Η υπόθεση ότι η μείωση της συμπεριφοράς κινδύνου σε μια περιοχή μπορεί να μειώσει τη συμπεριφορά κινδύνου σε άλλους τομείς επιβεβαιώθηκε από πολλές μελέτες (Μιονσκόυ et al., 2011). Όσον αφορά πολλά περιβάλλοντα ή ρυθμίσεις, εντοπίστηκαν τα ακόλουθα περιβάλλοντα που πρέπει να στοχεύουν μια τέτοια προληπτική παρέμβαση: το άτομο, την οικογένεια, τους συνομηλίκους, το σχολείο, την εργασία και την κοινότητα (Frangos and Sotiropoulos, 2010).

ΚΕΦ. 4 ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΣΕ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΤΟΥ COVID-19.

4.1 Τι επιπτώσεις υπήρξαν στην Ελλάδα

Η πανδημία COVID-19 επέφερε αναμφίβολα αλλαγές σε όλους τους τομείς της ανθρώπινης ζωής τους τελευταίους μήνες. Λόγω καραντίνας, εκατομμύρια άνθρωποι σε ολόκληρο τον κόσμο διατάχτηκαν να μείνουν στο σπίτι και μακριά από άλλους ανθρώπους (κοινωνική απόσταση ή σωματική απόσταση) για να αποτρέψουν την εξάπλωση του κορονοϊού. Εν μέσω της πανδημικής κρίσης, πολλές χώρες συμπεριλαμβανομένης της Ελλάδας επέβαλαν απαγορεύσεις σε δημόσιες συγκεντρώσεις, ταξίδια, μη απαραίτητη λειτουργία επιχειρήσεων, κλειστά σχολεία, πανεπιστήμια και άλλες εγκαταστάσεις με σκοπό τον έλεγχο του κορονοϊού. Μέσα σε λίγες μόνο εβδομάδες, ο κορονοϊός ανάγκασε τους ανθρώπους να επανεκτιμήσουν σοβαρά τις προτεραιότητές τους και να αλλάξουν την

καθημερινή τους ζωή, θέτοντας πρωτοφανείς προκλήσεις στη μάθηση, την επικοινωνία και τη σύνδεση με άλλους. Χωρίς αμφιβολία, ο COVID-19 επηρέασε επίσης την καθημερινή ζωή των φοιτητών σε όλο τον κόσμο. Με την έλευση της πανδημίας και το σχεδόν πλήρες κλείσιμο πανεπιστημίων παγκοσμίως, οι φοιτητές, όπως και πολλοί άλλοι, έπρεπε να μείνουν στο σπίτι και να ξοδέψουν όλο και περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο για να παραμείνουν συνδεδεμένοι με την οικογένεια, τους φίλους, την κοινότητα και να συνεχίσουν τη μαθησιακή διαδικασία. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, η ψηφιακή τεχνολογία έγινε αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής ζωής των φοιτητών και είχε ουσιαστικά αντικαταστήσει σχεδόν, κάθε πρόσωπο με πρόσωπο δραστηριότητα λειτουργώντας ως γέφυρα σε φυσικές αποστάσεις (Wang and Zhao, 2020).

Το ξέσπασμα του COVID-19 είχε επιζήμια επίδραση στη χρήση του Διαδικτύου και στην ψυχοκοινωνική ευημερία των φοιτητών. Οι προσπάθειες για τον περιορισμό της εξάπλωσης του ιού COVID-19, συμπεριλαμβανομένων των παρατεταμένων lockdown και της κοινωνικής απόστασης, έχουν αλλάξει ουσιαστικά την καθημερινή ζωή των φοιτητών. Οι φοιτητές, έπρεπε να διασφαλίσουν αυτό το άγχος παράλληλα με τις αναπτυξιακές αλλαγές και τα χαρακτηριστικά της ηλικίας τους.

Οι φοιτητές έχουν γενικά αυξήσει τη χρήση των ιστότοπων κοινωνικής δικτύωσης και των υπηρεσιών ροής. Επιπλέον, όσοι σημείωσαν μεγάλη βαθμολογία στον εθισμό στα τυχερά παιχνίδια, στην καταναγκαστική χρήση του Διαδικτύου και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ανέφεραν επίσης υψηλά ποσοστά κατάθλιψης, μοναξιάς, απόδρασης, κακής ποιότητας ύπνου και άγχους που σχετίζονται με την πανδημία (Garcia-Priego et al., 2020).

Τα ευρήματα δείχνουν ότι, ανεξάρτητα από τη χώρα διαμονής, η επιδημία του COVID-19 είχε σημαντική επίδραση στη χρήση του Διαδικτύου και στην ψυχοκοινωνική ευημερία των φοιτητών. Κοιτώντας μπροστά, υπάρχει ανάγκη να αντιμετωπιστεί η ταλαιπωρία που προκαλείται από την πανδημία και να μειωθεί η επίδραση αυτών των στρατηγικών αντιμετώπισης της κακής προσαρμογής (Garcia-Priego et al., 2020).

Η κοινωνική απομόνωση και ο μη ελεγχόμενος αυξημένος χρόνος οθόνης είναι οι πρωταρχικοί αιτιολογικοί παράγοντες του εθισμού στο Διαδίκτυο (Gupta et al., 2018, Tateno et al., 2019). Η πανδημία του COVID-19, έχει δημιουργήσει και προωθήσει και τους δύο αυτούς παράγοντες. Η νόμιμη και απρόσκοπτη πρόσβαση στο Διαδίκτυο για διαδικτυακά μαθήματα και επικοινωνία, μεταξύ των φοιτητών για εργασία στο σπίτι, οδηγεί σε κατάχρηση του διαδικτύου, καθώς μένουν μέχρι αργά (Li et al., 2020). Η παρατεταμένη

κοινωνική απομόνωση και η έλλειψη εποπτείας έχει μεταφράσει αυτή τη συμπεριφορά σε έναν νέο κανόνα κατά τη διάρκεια αυτής της κρίσης.

Το ποσοστό επίπτωσης του εθισμού στο Διαδίκτυο κατά τη διάρκεια του COVID 19, πρέπει να διερευνηθεί σε μεγάλη κλίμακα με βάση επιδημιολογικές μελέτες. Είναι ζωτικής σημασίας να βρεθούν μακροπρόθεσμες επιπτώσεις του εθισμού στο Διαδίκτυο , κατά τη διάρκεια της πανδημίας σε διάφορες πτυχές της ανθρώπινης συμπεριφοράς και της ψυχικής υγείας. Δεν έχουν διεξαχθεί ακόμη πολλές μελέτες για την εύρεση των προστατευτικών παραγόντων από τον εθισμό, ούτε προγραμματίζονται παρεμβάσεις για την αποκατάσταση των ζημιών που έχουν ήδη γίνει. Οι παράγοντες κινδύνου, όπως η διαμονή σε αστικές περιοχές, η οικογενειακή δυναμική και η αντιληπτή μοναξιά, πρέπει να διερευνηθούν περαιτέρω.

4.2 Η σύνδεση του ιού με το διαδίκτυο

Ο πραγματικός χρόνος που αφιερώθηκε στη χρήση του Διαδικτύου και ο χρόνος που αφιερώθηκε στην ψυχαγωγική χρήση του Διαδικτύου είχαν αυξηθεί σημαντικά κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Επίσης, υπάρχει αυξημένος κίνδυνος εθισμού στο Διαδίκτυο από ευάλωτα άτομα με υψηλότερο κίνδυνο για αύξηση του χρόνου που δαπανάται στο Διαδίκτυο, προς ψυχαγωγική χρήση. Ακόμη, έχει φανεί αύξηση ποσοστών εθισμού στο διαδίκτυο, κατά τη διάρκεια του Covid-19, σχετικά με την ενασχόληση με διαδικτυακά βιντεοπαιχνίδια. Αυτά τα ευάλωτα άτομα παρουσιάζουν αύξηση του χρόνου χρήσης του Διαδικτύου και η σοβαρότητα του εθισμού στο Διαδίκτυο είναι ικανή να επιφέρει υψηλότερη τάση για ανάπτυξη επακόλουθου εθισμού κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Επιπλέον, η πανδημία είχε σοβαρές επιπτώσεις σε όσους είχαν εθιστεί στο Διαδίκτυο (Xiong et al., 2002).

Από την άλλη πλευρά, τα άτομα που βιώνουν αγχωτικά γεγονότα ή καταστροφές είναι πιο επιρρεπή στην ανάπτυξη εθισμού στο Διαδίκτυο. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, οι άνθρωποι αντιμετώπιζαν σοβαρές απειλές από τη μόλυνση από SARS-CoV-2 και καθώς, λήφθηκαν μια σειρά από μέτρα ελέγχου, συμπεριλαμβανομένης της επιβεβλημένης καραντίνας σε ορισμένες περιοχές, οι άνθρωποι ενδέχεται να υπέφεραν από μεγαλύτερη ψυχολογική αγωνία και άγχος. Επιπλέον, ο COVID-19 έχει προκαλέσει αρνητικές επιπτώσεις στην οικονομική κατάσταση και την ποιότητα ζωής των πολιτών. Τα άτομα που είχαν μολυνθεί με το COVID-19 ή ήταν στενά εκτεθειμένα στο COVID-19, αύξησαν τον χρόνο

που αφιερώθηκε στο Διαδίκτυο, συνεπώς και τη σοβαρότητα του εθισμού σε αυτό. Τέλος, η δυσαρέσκεια ως προς τις συνθήκες διαβίωσης, ήταν ένας ακόμη παράγοντας κινδύνου ως προς τον αυξημένο χρόνο που αφιερώθηκε στη χρήση του Διαδικτύου, κατά τη διάρκεια της πανδημίας, η οποία μπορεί να σχετίζεται με την αύξηση των οικογενειακών συγκρούσεων (Kar et al., 2020).

Μέρος Β΄: ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Κεφάλαιο 1ο

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΈΡΕΥΝΑΣ

1.1.ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η έρευνά μας διεξήχθη με σκοπό να διερευνηθεί, αν η χρήση του διαδικτύου από τους φοιτητές, κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού τους στο σπίτι, λόγω της πανδημίας του κορονοϊού, είχε θετικές ή αρνητικές συνέπειες, τόσο στις καθημερινές τους δραστηριότητες και συνήθειες όσο και στη ψυχολογία τους, εξετάζοντας τις πιθανότητες κατάχρησης αυτού. Να εμπλουτίσουμε και να εμβαθύνουμε τις υπάρχουσες γνώσεις μας και να αποκτήσουμε ένα υλικό που θα στηρίζει την φοιτητική κοινότητα, αλλά και το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο, ειδικότερα σε μια πρωτόγνωρη κατάσταση όπως αυτή της πανδημίας .

1.2 ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

Οι ερευνητικές μας ερωτήσεις ή υποθέσεις που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα είναι οι παρακάτω:

1. Οι φοιτητές αφιέρωναν τον περισσότερο από τον ελεύθερο χρόνο τους καθημερινά στο διαδίκτυο ή είχαν άλλες εναλλακτικές.

2. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας βοηθά αποτελεσματικά η τεχνολογία στην σωστή ενημέρωση των φοιτητών.
3. Οι φοιτητές επηρεάστηκαν ψυχολογικά από τα όσα παρακολουθούσαν περί πανδημίας μέσω των κοινωνικών δικτύων.
4. Η χρήση του διαδικτύου βοήθησε τους φοιτητές στο να επικοινωνούν με άλλα άτομα στην περίοδο αποκλεισμού τους.
5. Την περίοδο αυτή που κρίνεται αναγκαίο το διαδίκτυο ο κύριος λόγος χρησιμοποίησής του από τους φοιτητές, είναι η ψυχαγωγία ή η εκπλήρωση των υποχρεώσεών τους.
6. Κατά τη διάρκεια του αποκλεισμού λόγω πανδημίας πολλοί από τους φοιτητές οδηγήθηκαν σε κατάχρηση του διαδικτύου.

1.3 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η μέθοδος η οποία χρησιμοποιήθηκε είναι η ποσοτική έρευνα , με την τεχνική του δομημένου ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου.

1.4 ΔΕΙΓΜΑ

Έγινε προσπάθεια να συλλεχθεί ένα σκόπιμο μη τυχαίο δείγμα πληθυσμού 250 ατόμων, από τους φοιτητές ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ της πόλης του Ηρακλείου Κρήτης, σε ηλικία 18-60 ετών. Κατά τη διάρκεια όμως της συλλογής των απαντήσεων του ερωτηματολογίου, το τελικό δείγμα αποτέλεσαν 112 άτομα λόγω των συνθηκών της πανδημίας, όπου δεν μας επέτρεψε την διάζωσης επαφή με τους φοιτητές, αλλά μας περιόρισε στο να δοθεί το ερωτηματολόγιο μόνο σε ηλεκτρονική μορφή .

Οι φοιτητές ενημερώθηκαν πως η συμμετοχή τους στην έρευνα θα είναι ανώνυμη και πως τα στοιχεία που θα δώσουν παραμένουν απόρρητα και χρησιμοποιούνται μόνο για τον σκοπό της έρευνας, αποκλείοντας κάθε περίπτωση αποκάλυψής τους για άλλους λόγους .

1.5 ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ

Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε στηρίχθηκε στη κλίμακα Young-Yang, που αφορά την εξάρτηση στο διαδίκτυο και συνδυάζει τον εθισμό στο διαδίκτυο -Young- και τον εθισμό στον Η/Υ -Yang,(Young, K. S., 2004). Κατά τη διάρκεια της συγγραφής των ερευνητικών μας ερωτήσεων, αποδείχθηκε σκόπιμο να τροποποιηθούν κάποιες από τις ερωτήσεις της κλίμακας, καθώς και να προστεθούν 11 ακόμη ερωτήσεις κλειστού τύπου. Αυτό κρίθηκε απαραίτητο για μία πιο στοχευμένη ανάλυση και ένα πιο συγκεκριμένο αποτέλεσμα των ερευνητικών μας υποθέσεων, τα οποία αφορούν την χρήση και κατάχρηση στο διαδίκτυο, εν μέσω πανδημίας και όχι πιο γενικευμένα.

Οι συμμετέχοντες απάντησαν σε 31 ερωτήσεις σύμφωνα με την κλίμακα Likert (1) Ποτέ - σπάνια, (2) Κάποιες φορές, (3) Συχνά (4) Πολύ συχνά, (5) Συνεχώς.

1.6. ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

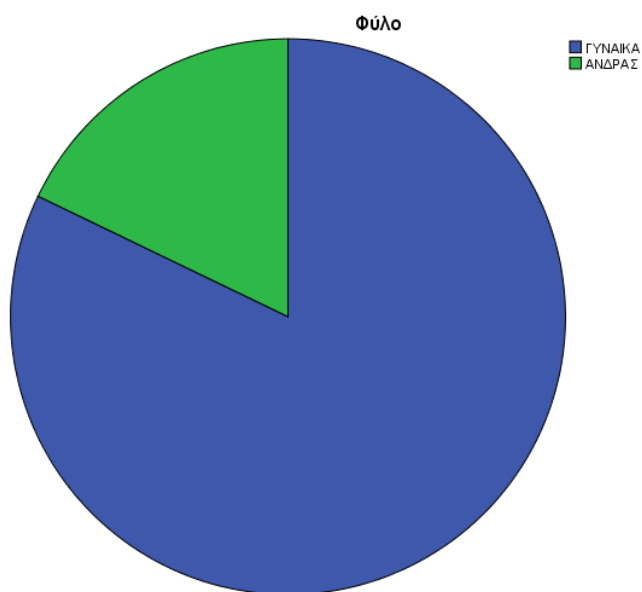
Έπειτα της χορήγησης και συλλογής του συμπληρωμένου ερωτηματολογίου, πραγματοποιήθηκε η ανάλυση των δεδομένων μας, μέσω του προγράμματος Excel και του λογισμικού προγράμματος στατιστικών αναλύσεων SPSS. Το συγκεκριμένο πακέτο μας διευκόλυνε στην ανάλυση των μετρήσεων μας, αλλά και στις γραφικές αναπαραστάσεις αυτών. Τέλος, βοήθησε να λάβουμε στοιχεία για την εγκυρότητα και την αξιοπιστία των αποτελεσμάτων μας.

Κεφάλαιο 2ο

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

2.1. Δημογραφικά

Σχήμα 3. Φύλο



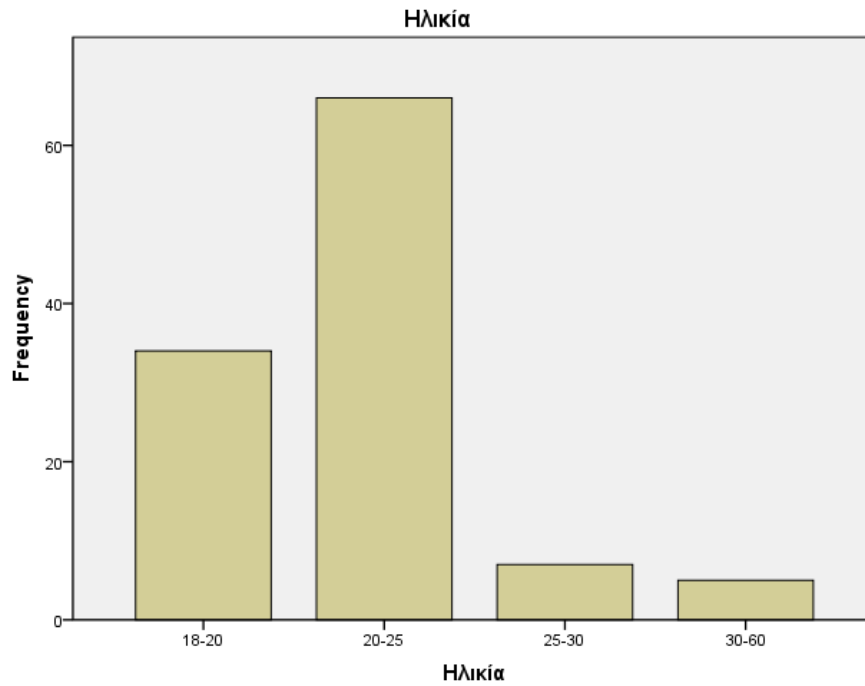
Από τους συμμετέχοντες το 82,1% ήταν γυναίκες και το 17,9% αποτέλεσαν οι άνδρες.

Πίνακας 1. Φύλο

Φύλο

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ΓΥΝΑΙΚΑ	92	82,1	82,1	82,1
ΑΝΔΡΑΣ	20	17,9	17,9	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Πίνακας 2. Ηλικία.

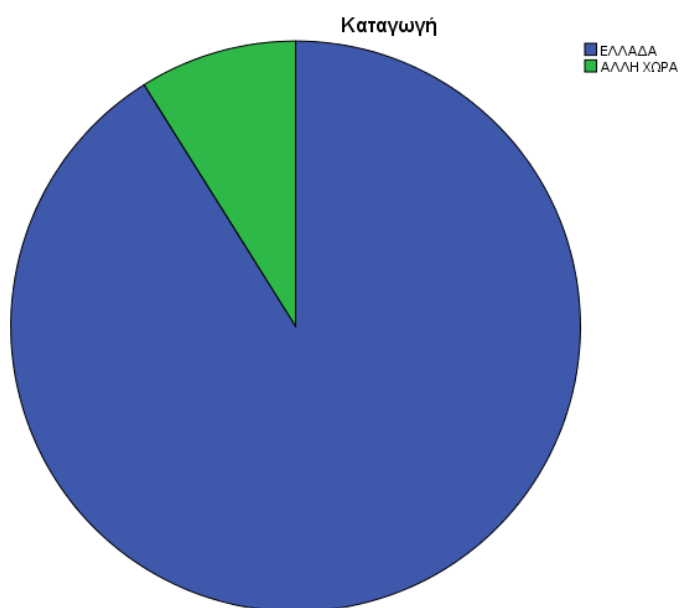


Η πλειοψηφία των φοιτητών ήταν 20-25 ετών με ποσοστό 58,9%. Το 30,4% ήταν 18-20 ετών. Το 6,3% ήταν 25-30 ετών και τη μειοψηφία αποτελούν οι 30-60 ετών.

Πίνακας 3. Ηλικία

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 18-20	34	30,4	30,4	30,4
20-25	66	58,9	58,9	89,3
25-30	7	6,3	6,3	95,5
30-60	5	4,5	4,5	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Πίνακας 4.Καταγωγή



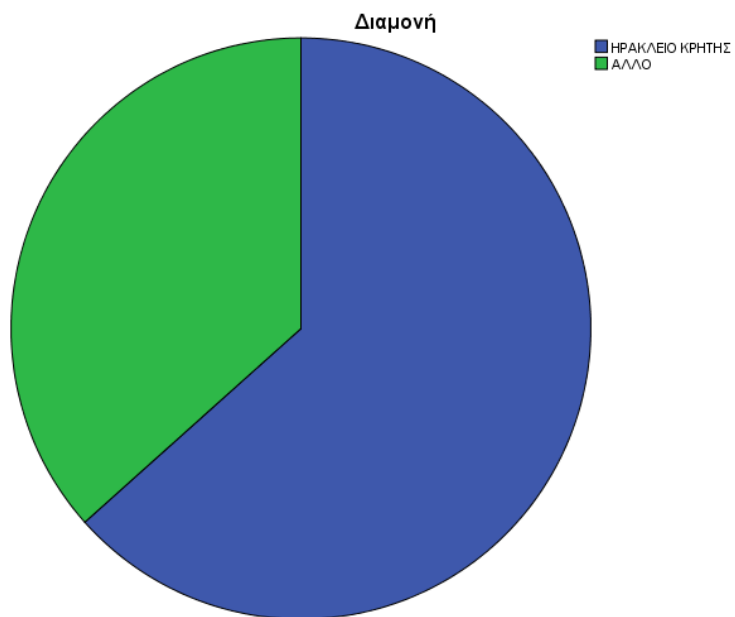
Το 91,1% έχουν Ελληνική καταγωγή και το 8,9% από τους ερωτώμενους κατάγονται από άλλη χώρα.

Πίνακας 5.Καταγωγή

Καταγωγή

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ΕΛΛΑΔΑ	102	91,1	91,1	91,1
ΑΛΛΗ ΧΩΡΑ	10	8,9	8,9	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Σχήμα 4.Διαμονή



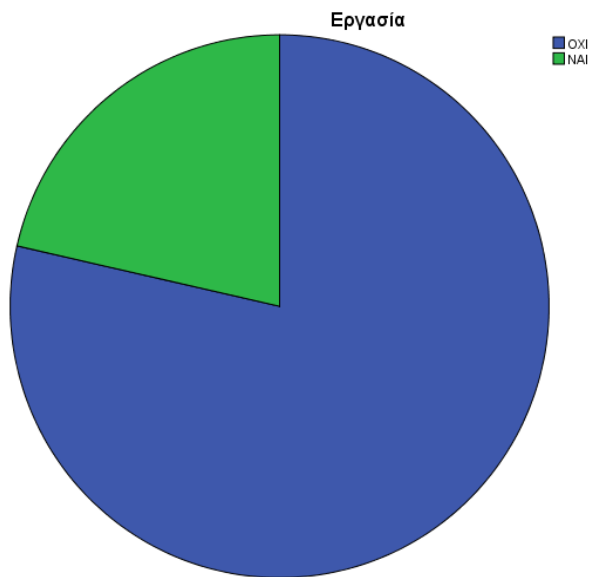
Το 63,4% μένουν στο Ηράκλειο Κρήτης και το 36,6% σε άλλο μέρος.

Πίνακας 6. Διαμονή

Διαμονή

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ	71	63,4	63,4	63,4
	ΆΛΛΟ	41	36,6	36,6	100,0
	Total	112	100,0	100,0	

Σχήμα 5.Εργασία



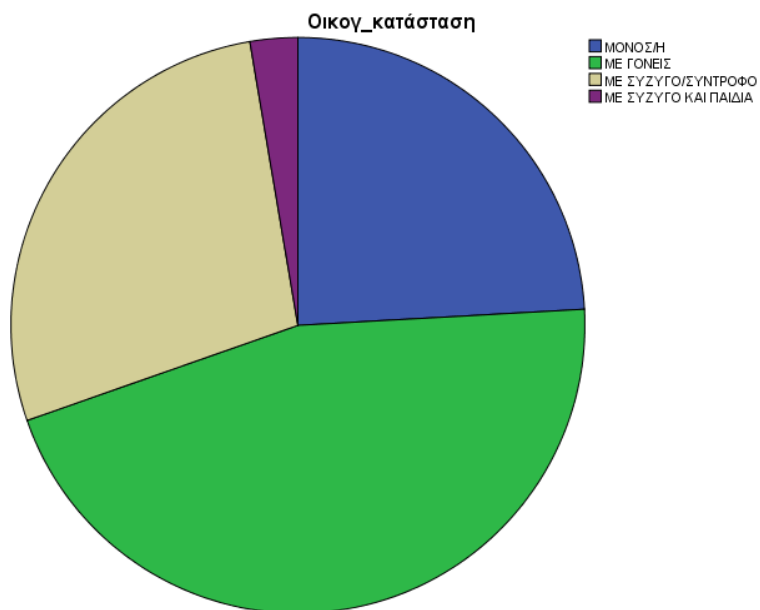
Το μεγαλύτερο ποσοστό 78,6%. των ατόμων δεν εργάζεται και το 21,4% εργάζεται .

Πίνακας 7. Εργασία

Εργασία

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid OXI	88	78,6	78,6	78,6
NAI	24	21,4	21,4	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Σχήμα 6.Οικογενειακή κατάσταση.



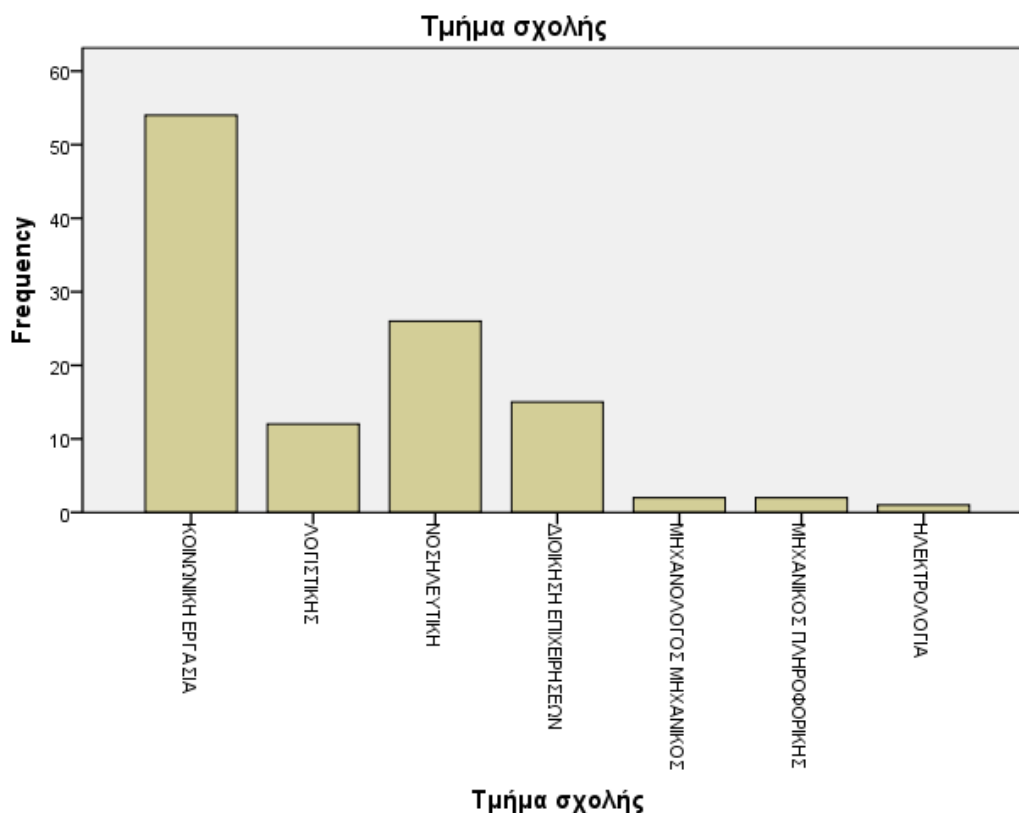
Οι ερωτηθέντες, σε σχέση με την οικογενειακή τους κατάσταση, δήλωσαν πως είναι με γονείς 45,5% , με σύζυγο/σύντροφο το 27,7% , μόνος/η το 24,1% και με σύζυγο και παιδιά το 2,7 %.

Πίνακας 8.Οικογενειακή κατάσταση.

Οικογ_κατάσταση

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ΜΟΝΟΣ/Η	27	24,1	24,1	24,1
ΜΕ ΓΟΝΕΙΣ	51	45,5	45,5	69,6
ΜΕ ΣΥΖΥΓΟ/ΣΥΝΤΡΟΦΟ	31	27,7	27,7	97,3
ΜΕ ΣΥΖΥΓΟ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ	3	2,7	2,7	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Πίνακας 9. Τμήμα σχολής.



Το 48,2% των ερωτηθέντων φοιτούν στην Κοινωνική Εργασία. Το 23,2% στην Νοσηλευτική, το 13,4% στην Διοίκηση Επιχειρήσεων και το 10,7% φοιτούν στη Λογιστική. Τέλος, Μηχανολόγων Μηχανικών 1,8% ,καθώς και οι Μηχανικοί Πληροφορικής το ίδιο 1,8% ,ενώ το 0,9% αποτελούν οι Ηλεκτρολόγοι.

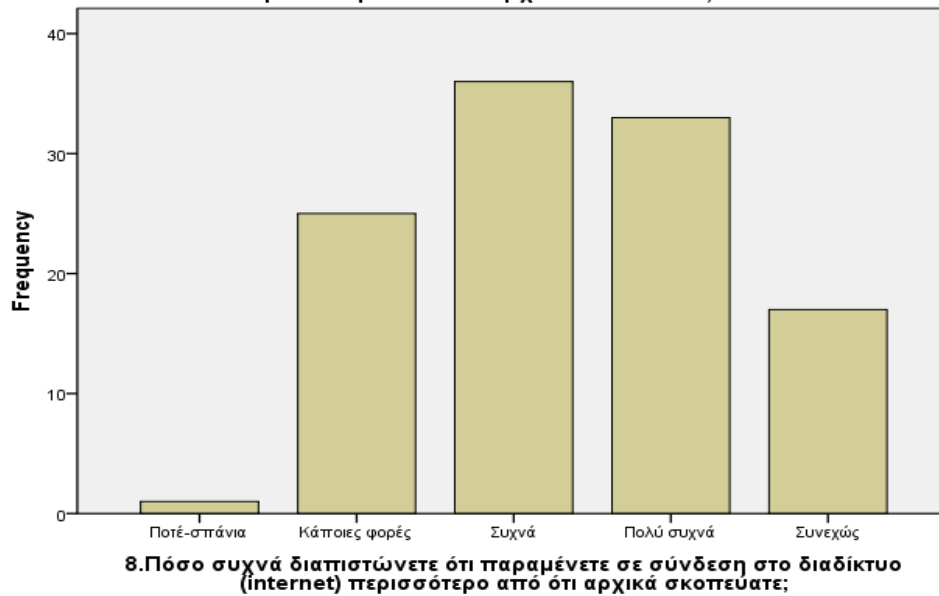
Πίνακας 10. Τμήμα σχολής

		Τμήμα σχολής			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ	54	48,2	48,2	48,2
	ΛΟΓΙΣΤΙΚΗΣ	12	10,7	10,7	58,9
	ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ	26	23,2	23,2	82,1
	ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ	15	13,4	13,4	95,5
	ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ	2	1,8	1,8	97,3
	ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ	2	1,8	1,8	99,1
	ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΑ	1	,9	,9	100,0
	Total	112	100,0	100,0	

2.2 ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΧΡΗΣΗΣ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Πίνακας 11. ΕΡΩΤ.8

8.Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι παραμένετε σε σύνδεση στο διαδίκτυο (internet) περισσότερο από ότι αρχικά σκοπεύατε;



Παρατηρούμε ότι το 32,1% των ατόμων απάντησαν ότι συχνά έμειναν σε σύνδεση στο διαδίκτυο περισσότερο από ότι αρχικά σκόπευαν, ενώ το 29,5% απάντησαν πολύ συχνά .

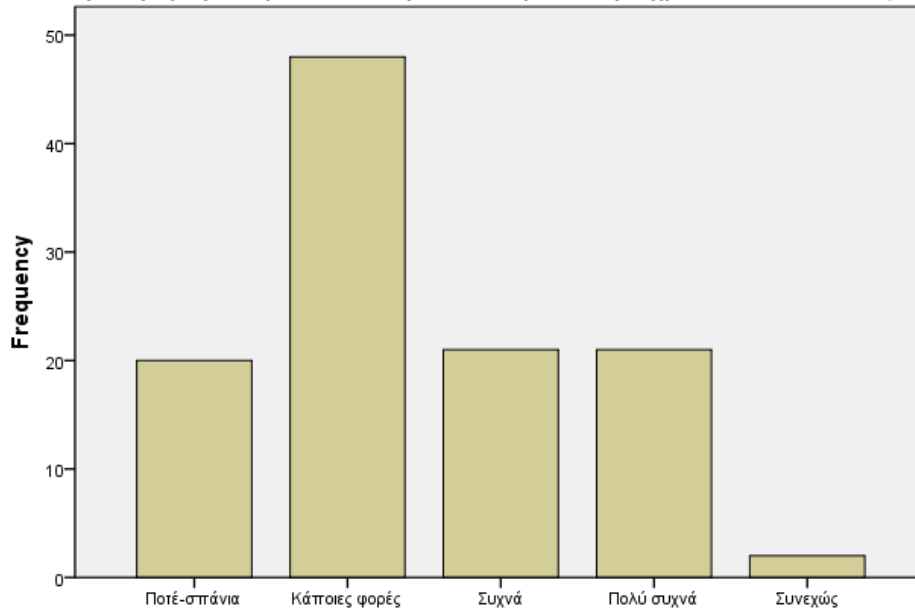
Πίνακας 12. ΕΡΩΤ.8

8.Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι παραμένετε σε σύνδεση στο διαδίκτυο (internet) περισσότερο από ότι αρχικά σκοπεύατε;

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ποτέ-σπάνια	1	,9	,9	,9
Κάποιες φορές	25	22,3	22,3	23,2
Συχνά	36	32,1	32,1	55,4
Πολύ συχνά	33	29,5	29,5	84,8
Συνεχώς	17	15,2	15,2	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Πίνακας 13. ΕΡΩΤ.9

9.Πόσο συχνά παραμελείτε τις υποχρεώσεις σας στο σπίτι (πχ. συμμαζεμα, καθαριότητα) προκειμένου να περάσετε περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο;



9.Πόσο συχνά παραμελείτε τις υποχρεώσεις σας στο σπίτι (πχ. συμμαζεμα, καθαριότητα) προκειμένου να περάσετε περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο;

Το μεγαλύτερο ποσοστό 42,9%, απάντησε κάποιες φορές ότι παραμελούσαν τις υποχρεώσεις του σπιτιού τους λόγω της χρήσης του διαδικτύου, καθώς συχνά και πολύ συχνά απάντησαν με ίδιο ποσοστό 18,8% .

Πίνακας 14. ΕΡΩΤ.9

9.Πόσο συχνά παραμελείτε τις υποχρεώσεις σας στο σπίτι (πχ. συμμαζεμα, καθαριότητα) προκειμένου να περάσετε περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο;

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ποτέ-σπάνια	20	17,9	17,9	17,9
Κάποιες φορές	48	42,9	42,9	60,7
Συχνά	21	18,8	18,8	79,5
Πολύ συχνά	21	18,8	18,8	98,2
Συνεχώς	2	1,8	1,8	100,0
Total	112	100,0	100,0	

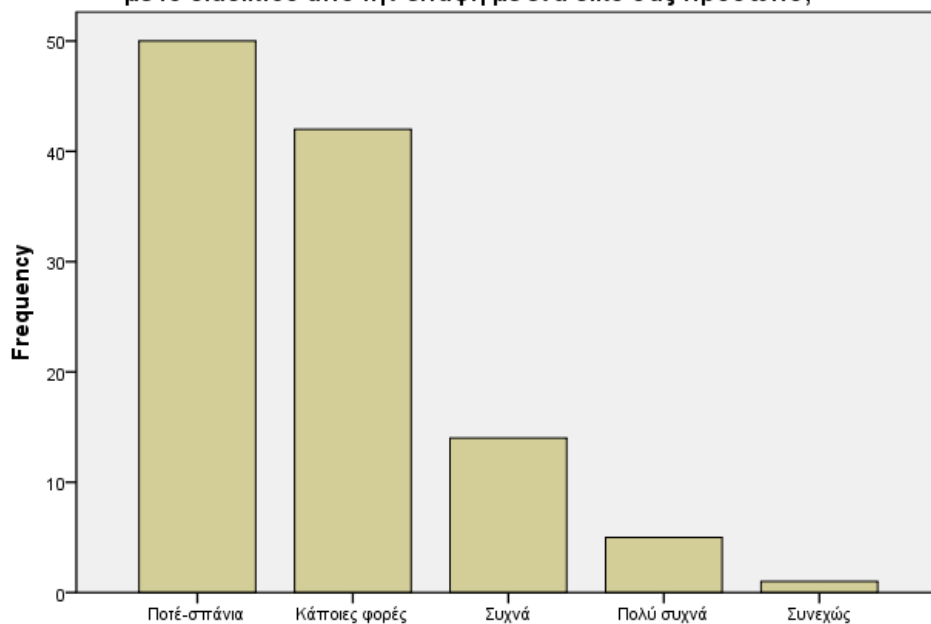
Συμπερασματικά, στην πρώτη ερευνητική μας υπόθεση, για το εάν οι φοιτητές αφιερώνουν τον περισσότερο από τον ελεύθερο χρόνο τους στο διαδίκτυο ή είχαν άλλες εναλλακτικές , τα αποτελέσματα δείχνουν πως αφιέρωναν συχνά τον χρόνο τους σερφάροντας στο διαδίκτυο

και μάλιστα παραπάνω από ότι σκόπευαν αρχικά. Κάποιοι από αυτούς αναφέρουν πως κάποιες φορές παραμελούσαν και τις υποχρεώσεις τους στο σπίτι.

2.3 ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΠΕΡΙΓΥΡΟΣ

Πίνακας 15. ΕΡΩΤ.10

10.Πόσο συχνά προτιμάτε την ευχαρίστηση που σας προσφέρει η ενασχόληση με το διαδίκτυο από την επαφή με ένα δικό σας πρόσωπο;



10.Πόσο συχνά προτιμάτε την ευχαρίστηση που σας προσφέρει η ενασχόληση με το διαδίκτυο από την επαφή με ένα δικό σας πρόσωπο;

Το 44,6% απάντησαν πως δεν προτίμησαν την ευχαρίστηση του διαδικτύου από το να έρθουν σε επαφή με άλλα άτομα. Ενώ κάποιες φορές το προτίμησαν με ποσοστό 37,5%.

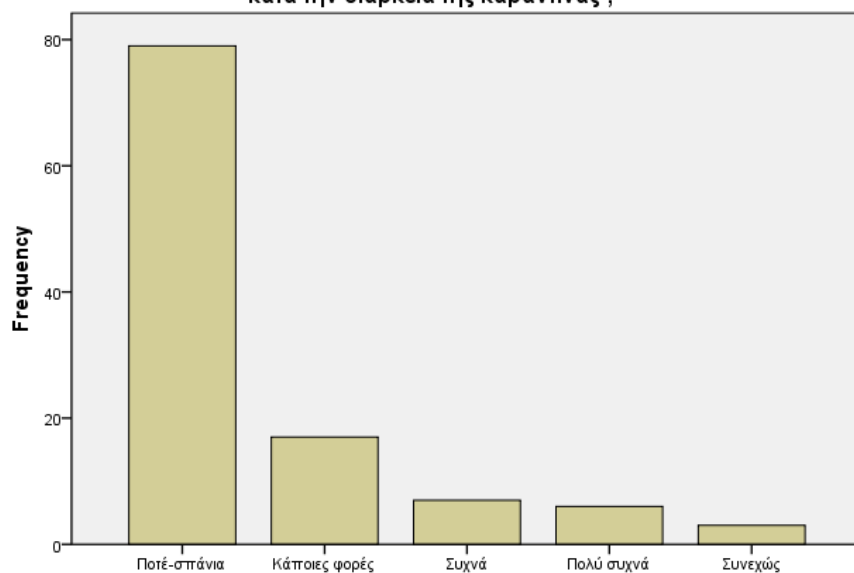
Πίνακας 16. ΕΡΩΤ.10

10.Πόσο συχνά προτιμάτε την ευχαρίστηση που σας προσφέρει η ενασχόληση με το διαδίκτυο από την επαφή με ένα δικό σας πρόσωπο;

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ποτέ-σπάνια	50	44,6	44,6	44,6
Κάποιες φορές	42	37,5	37,5	82,1
Συχνά	14	12,5	12,5	94,6
Πολύ συχνά	5	4,5	4,5	99,1
Συνεχώς	1	,9	,9	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Πίνακας 17. ΕΡΩΤ.11

11.Πόσο συχνά δημιουργήσατε νέες φιλίες με άλλους χρήστες του διαδικτύου , κατά την διάρκεια της καραντίνας ;



11.Πόσο συχνά δημιουργήσατε νέες φιλίες με άλλους χρήστες του διαδικτύου ,κατά την διάρκεια της καραντίνας ;

Το μεγαλύτερο ποσοστό ατόμων 70,5% δεν δημιουργεί φιλίες με άλλους χρήστες. Ενώ μόνο το 15,2% των ατόμων κάποιες φορές δημιουργεί νέες φιλίες.

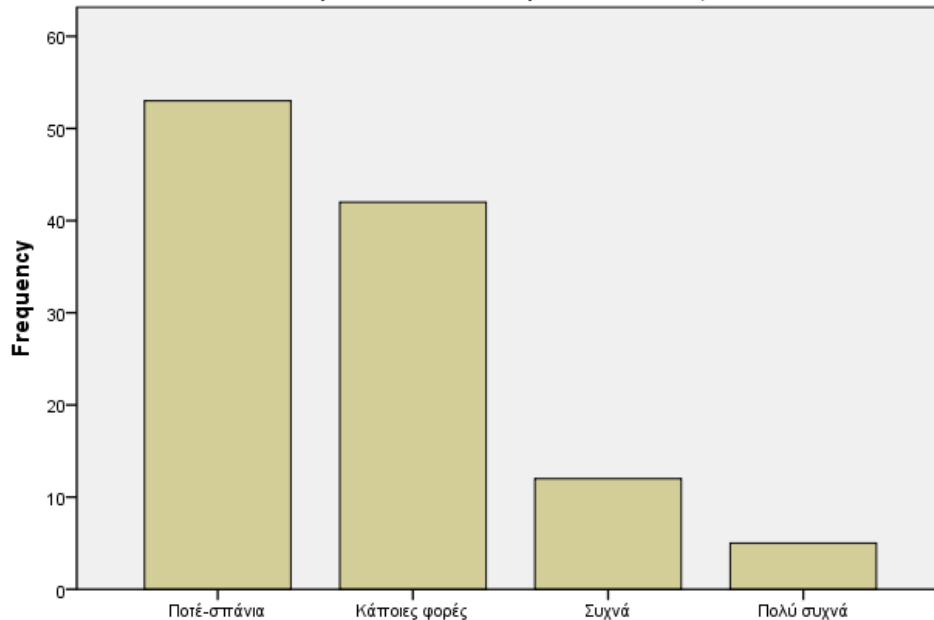
Πίνακας 18. ΕΡΩΤ.11

11.Πόσο συχνά δημιουργήσατε νέες φιλίες με άλλους χρήστες του διαδικτύου , κατά την διάρκεια της καραντίνας ;

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ποτέ-σπάνια	79	70,5	70,5	70,5
Κάποιες φορές	17	15,2	15,2	85,7
Συχνά	7	6,3	6,3	92,0
Πολύ συχνά	6	5,4	5,4	97,3
Συνεχώς	3	2,7	2,7	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Πίνακας 19. ΕΡΩΤ.12

12.Πόσο συχνά οι άνθρωποι του περιβάλλοντός σας διαμαρτύρονται για το χρόνο που περνάτε σε σύνδεση στο διαδίκτυο;



12.Πόσο συχνά οι άνθρωποι του περιβάλλοντός σας διαμαρτύρονται για το χρόνο που περνάτε σε σύνδεση στο διαδίκτυο;

Το 47,3% των ατόμων δεν έχουν παράπονα από τον κοινωνικό τους περίγυρο για τον χρόνο που αφιερώνουν στο διαδίκτυο, ενώ το 37,5% κάποιες φορές έχουν.

Πίνακας 20. ΕΡΩΤ.12

12.Πόσο συχνά οι άνθρωποι του περιβάλλοντός σας διαμαρτύρονται για το χρόνο που περνάτε σε σύνδεση στο διαδίκτυο;

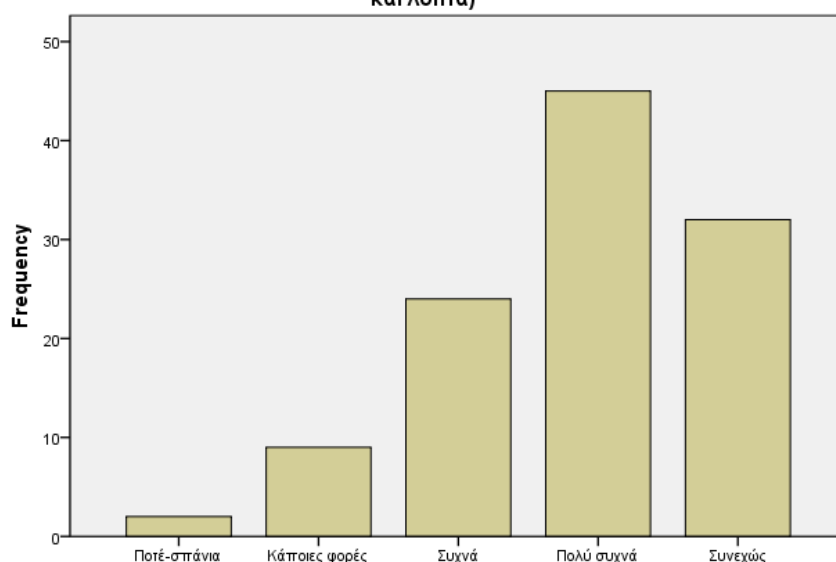
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ποτέ-σπάνια	53	47,3	47,3	47,3
Κάποιες φορές	42	37,5	37,5	84,8
Συχνά	12	10,7	10,7	95,5
Πολύ συχνά	5	4,5	4,5	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Όσον αφορά τη δεύτερη ερευνητική υπόθεση οι φοιτητές δεν φαίνεται να χρησιμοποιήσαν το διαδίκτυο αρκετά ως μέσο επικοινωνίας, από τις απαντήσεις που λάβαμε, καθώς προτιμούσαν την προσωπική επαφή και επικοινωνία με τον κοινωνικό τους περίγυρο και φάνηκε να μην δημιουργούν νέες φιλίες με άλλους χρήστες την περίοδο της πανδημίας, αποφεύγοντας τους “ιντερνετικούς” φίλους.

2.4 ΛΟΓΟΙ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Πίνακας 21. ΕΡΩΤ.13

13.Κατά πόσο ασχολείστε με το διαδίκτυο για να ψυχαγωγηθείτε(ταινίες, μουσική και λοιπά)



13.Κατά πόσο ασχολείστε με το διαδίκτυο για να ψυχαγωγηθείτε(ταινίες, μουσική και λοιπά)

Το 40,2% των φοιτητών πολύ συχνά ψυχαγωγούνται μέσω διαδικτύου και το 28,6% απάντησαν συνεχώς.

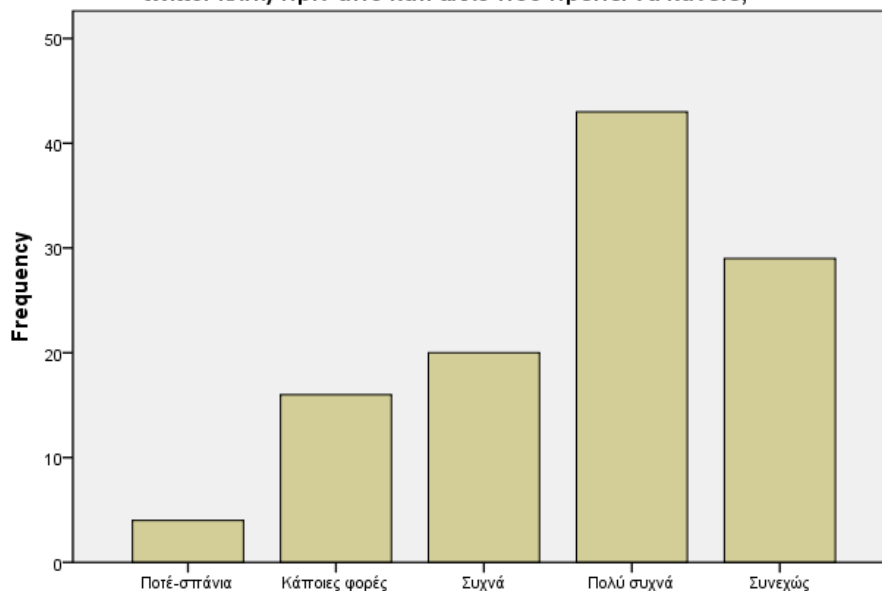
Πίνακας 22. ΕΡΩΤ.13

13.Κατά πόσο ασχολείστε με το διαδίκτυο για να ψυχαγωγηθείτε(ταινίες, μουσική και λοιπά)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ποτέ-σπάνια	2	1,8	1,8	1,8
Κάποιες φορές	9	8,0	8,0	9,8
Συχνά	24	21,4	21,4	31,3
Πολύ συχνά	45	40,2	40,2	71,4
Συνεχώς	32	28,6	28,6	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Πίνακας 23. ΕΡΩΤ.14

14.Πόσο συχνά ελέγχετε τα ηλεκτρονικά σας μηνύματα (πχ. E-mail, Facebook, twitter κλπ.) πριν από κάτι άλλο που πρέπει να κάνετε;



14.Πόσο συχνά ελέγχετε τα ηλεκτρονικά σας μηνύματα (πχ. E-mail, Facebook, twitter κλπ.) πριν από κάτι άλλο που πρέπει να κάνετε;

Το ενδιαφέρον τους για τα ηλεκτρονικά μηνύματα με ποσοστό 38,4%, είναι προτεραιότητα μπροστά σε κάποια άλλη δουλειά τους πολύ συχνά.

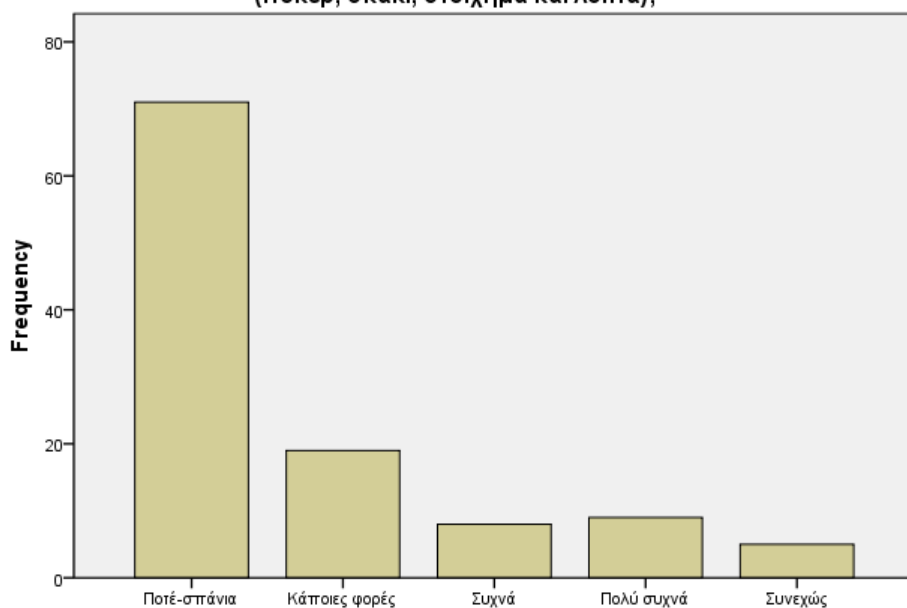
Πίνακας 24. ΕΡΩΤ.14

14.Πόσο συχνά ελέγχετε τα ηλεκτρονικά σας μηνύματα (πχ. E-mail, Facebook, twitter κλπ.) πριν από κάτι άλλο που πρέπει να κάνετε;

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ποτέ-σπάνια	4	3,6	3,6	3,6
Κάποιες φορές	16	14,3	14,3	17,9
Συχνά	20	17,9	17,9	35,7
Πολύ συχνά	43	38,4	38,4	74,1
Συνεχώς	29	25,9	25,9	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Πίνακας 25. ΕΡΩΤ.15

15.Πόσο συχνά ασχολείστε με το διαδίκτυο παίζοντας διαδικτυακά παιχνίδια (πόκερ, σκάκι, στοίχημα και λοιπά);



15.Πόσο συχνά ασχολείστε με το διαδίκτυο παίζοντας διαδικτυακά παιχνίδια (πόκερ, σκάκι, στοίχημα και λοιπά);

Η πλειοψηφία 63,4% απάντησε ότι ποτέ δεν ασχολείται με διαδικτυακά παιχνίδια. Μόνο το 17% απάντησε κάποιες φορές. Ενθαρρυντικά τα ποσοστά συχνά, πολύ συχνά, και συνεχώς, αφού απαντήθηκαν από το μικρότερο ποσοστό ατόμων.

Πίνακας 26. ΕΡΩΤ.15

15.Πόσο συχνά ασχολείστε με το διαδίκτυο παίζοντας διαδικτυακά παιχνίδια (πόκερ, σκάκι, στοίχημα και λοιπά);

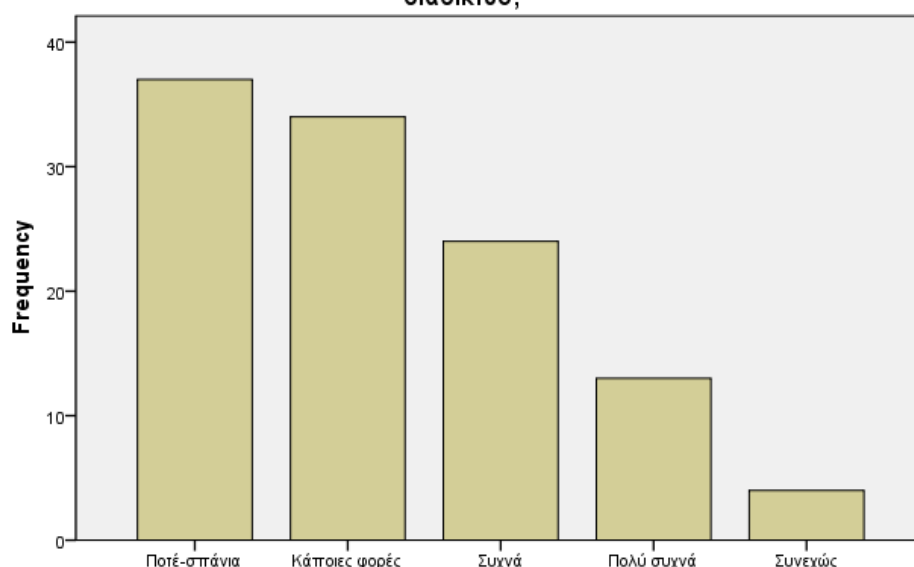
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ποτέ-σπάνια	71	63,4	63,4	63,4
Κάποιες φορές	19	17,0	17,0	80,4
Συχνά	8	7,1	7,1	87,5
Πολύ συχνά	9	8,0	8,0	95,5
Συνεχώς	5	4,5	4,5	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Επομένως, από τις απαντήσεις των φοιτητών στις παραπάνω ερωτήσεις, το διαδίκτυο κατά κύριο λόγο, ψυχαγωγούσε τους φοιτητές αλλά και βοήθησε σε μικρότερο ποσοστό στην εκπλήρωση κάποιων υποχρεώσεών τους, καθώς έδειξαν και μεγάλη προτίμηση για τα ηλεκτρονικά μηνύματα που λάμβαναν τη περίοδο αυτή που ήταν έγκλειστοι.

2.5 ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ ΕΝ ΜΕΣΩ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

Πίνακας 27. ΕΡΩΤ.16

16.Πόσο συχνά απωθείτε τις δυσάρεστες σκέψεις που σας δημιούργησε η πανδημία για τη ζωή σας, σκεπτόμενοι την ευχαρίστηση που σας προσφέρει το διαδίκτυο;



16.Πόσο συχνά απωθείτε τις δυσάρεστες σκέψεις που σας δημιούργησε η πανδημία για τη ζωή σας, σκεπτόμενοι την ευχαρίστηση που σας προσφέρει το διαδίκτυο;

Το διαδίκτυο δεν κατάφερε να απωθήσει σε αρκετό βαθμό τους φοιτητές, από τις δυσάρεστες σκέψεις που τους δημιούργησε η πανδημία, όπως φαίνεται από τις απαντήσεις τους, καθώς η πλειοψηφία επέλεξε το κάποιες φορές 30,4% και ακολουθεί το ποτέ - σπάνια 33%.

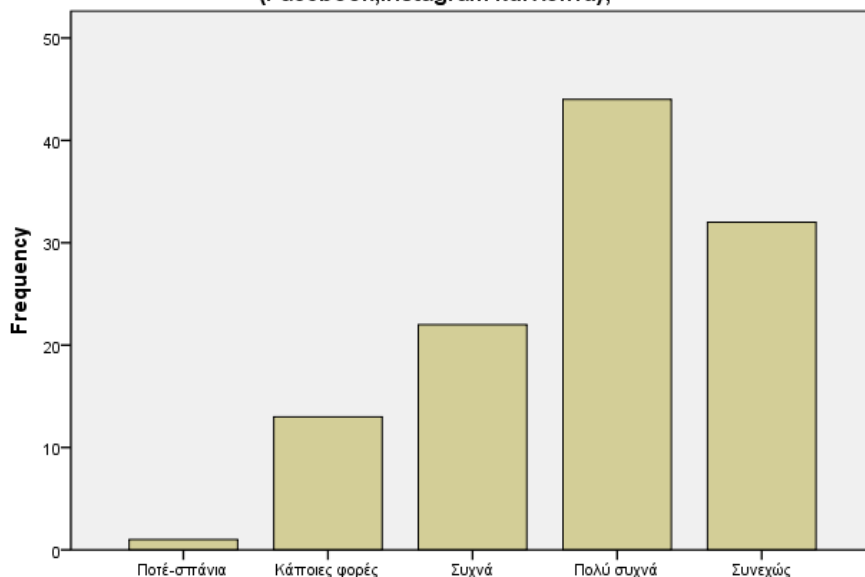
Πίνακας 28. ΕΡΩΤ.16

16.Πόσο συχνά απωθείτε τις δυσάρεστες σκέψεις που σας δημιούργησε η πανδημία για τη ζωή σας, σκεπτόμενοι την ευχαρίστηση που σας προσφέρει το διαδίκτυο;

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ποτέ-σπάνια	37	33,0	33,0	33,0
Κάποιες φορές	34	30,4	30,4	63,4
Συχνά	24	21,4	21,4	84,8
Πολύ συχνά	13	11,6	11,6	96,4
Συνεχώς	4	3,6	3,6	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Πίνακας 29. ΕΡΩΤ.17

17.Πόσο συχνά αφιερώνετε χρόνο στο διαδίκτυο για χρήση κοινωνικών δικτύων (Facebook,Instagram και λοιπά);



17.Πόσο συχνά αφιερώνετε χρόνο στο διαδίκτυο για χρήση κοινωνικών δικτύων (Facebook,Instagram και λοιπά);

Οι φοιτητές στη πλειοψηφία τους αφιερώνουν το χρόνο τους στο διαδίκτυο, κυρίως για τη χρήση των κοινωνικών δικτύων(Facebook,Instagram και λοιπά) και λιγότερο για άλλους λόγους.

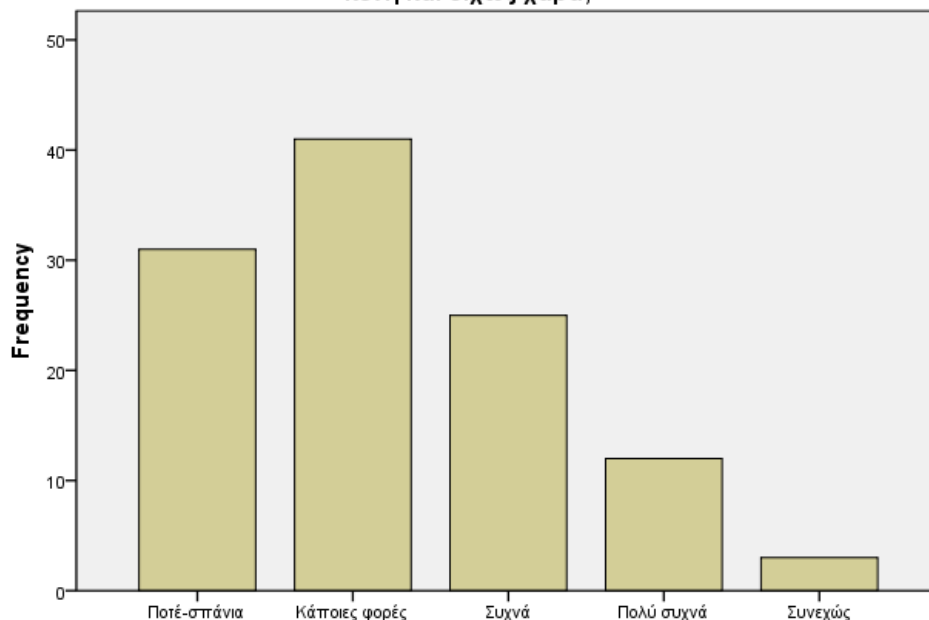
Πίνακας 30. ΕΡΩΤ.17

17.Πόσο συχνά αφιερώνετε χρόνο στο διαδίκτυο για χρήση κοινωνικών δικτύων (Facebook,Instagram και λοιπά);

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ποτέ-σπάνια	1	,9	,9	,9
Κάποιες φορές	13	11,6	11,6	12,5
Συχνά	22	19,6	19,6	32,1
Πολύ συχνά	44	39,3	39,3	71,4
Συνεχώς	32	28,6	28,6	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Πίνακας 31. ΕΡΩΤ.18

18.Πόσο συχνά νιώθετε το φόβο πώς η ζωή χωρίς το internet θα ήταν βαρετή, κενή και δίχως χαρά;



18.Πόσο συχνά νιώθετε το φόβο πώς η ζωή χωρίς το internet θα ήταν βαρετή, κενή και δίχως χαρά;

Στο ερώτημα αν φοβούνται πως η ζωή θα ήταν βαρετή και δίχως χαρά, αν δεν υπήρχε το internet, οι περισσότεροι φοιτητές πιστεύουν πως κάποιες φορές νιώθουν τον φόβο αυτό με ποσοστό 36,6% ενώ το 27,7% είπε πως δεν το φοβούνται. Ένα μικρότερο ποσοστό 22,3% απάντησε συχνά.

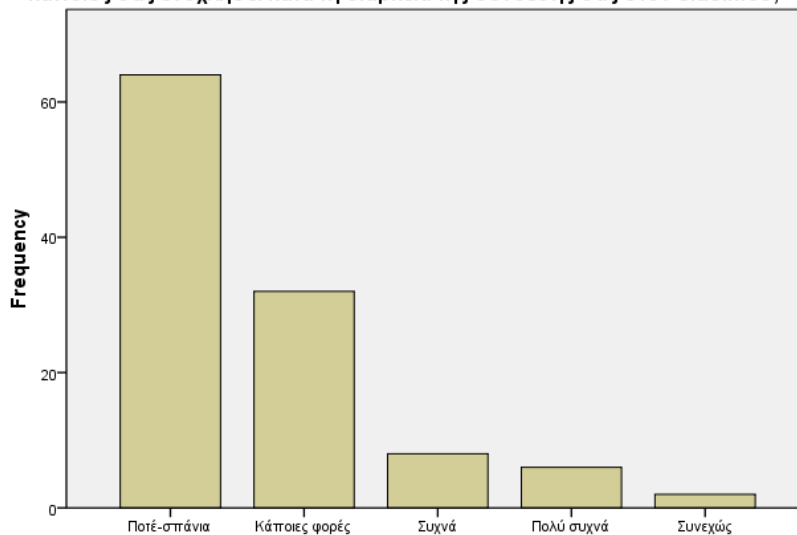
Πίνακας 32. ΕΡΩΤ.18

18.Πόσο συχνά νιώθετε το φόβο πώς η ζωή χωρίς το internet θα ήταν βαρετή, κενή και δίχως χαρά;

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ποτέ-σπάνια	31	27,7	27,7	27,7
Κάποιες φορές	41	36,6	36,6	64,3
Συχνά	25	22,3	22,3	86,6
Πολύ συχνά	12	10,7	10,7	97,3
Συνεχώς	3	2,7	2,7	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Πίνακας 33. ΕΡΩΤ.19

19.Πόσο συχνά γίνεστε απότομος, φωνάζετε ή αντιδράτε με εκνευρισμό, αν κάποιος σας ενοχλήσει κατά τη διάρκεια της σύνδεσής σας στον διαδίκτυο;



19.Πόσο συχνά γίνεστε απότομος, φωνάζετε ή αντιδράτε με εκνευρισμό, αν κάποιος σας ενοχλήσει κατά τη διάρκεια της σύνδεσής σας στον διαδίκτυο;

Οι απαντήσεις των φοιτητών για το αν αντιδρούν απότομα και νευρικά τις ώρες που ασχολούνται με το διαδίκτυο και κάποιος τους διακόψει, είναι πως δεν το κάνουν 57,1% ενώ κάποιες φορές επέλεξαν το 28,6%.

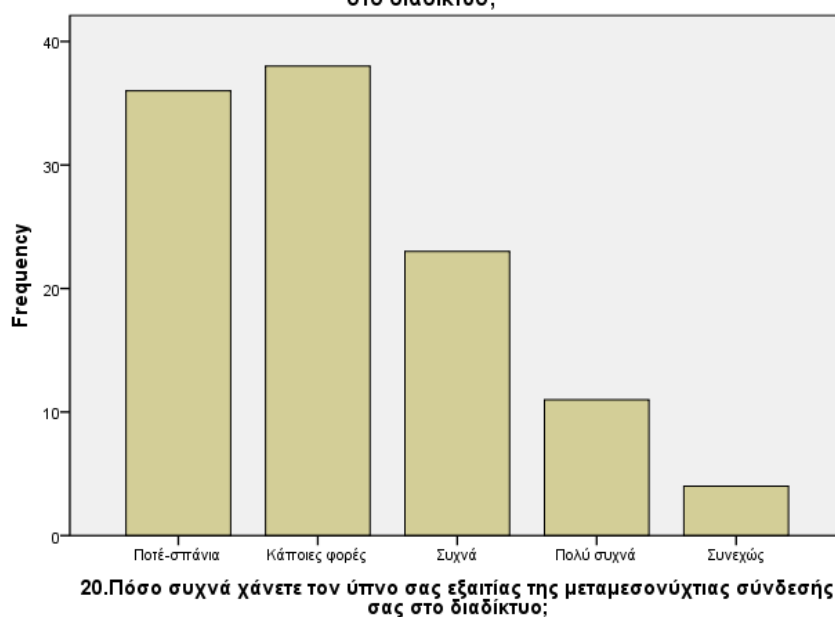
Πίνακας 34. ΕΡΩΤ.19

19.Πόσο συχνά γίνεστε απότομος, φωνάζετε ή αντιδράτε με εκνευρισμό, αν κάποιος σας ενοχλήσει κατά τη διάρκεια της σύνδεσής σας στον διαδίκτυο;

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ποτέ-σπάνια	64	57,1	57,1	57,1
Κάποιες φορές	32	28,6	28,6	85,7
Συχνά	8	7,1	7,1	92,9
Πολύ συχνά	6	5,4	5,4	98,2
Συνεχώς	2	1,8	1,8	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Πίνακας 35. ΕΡΩΤ.20

20.Πόσο συχνά χάνετε τον ύπνο σας εξαιτίας της μεταμεσονύχτιας σύνδεσής σας στο διαδίκτυο;



Οι φοιτητές στην πλειοψηφία τους ,δεν επηρεάζονται από το διαδίκτυο, όσον αφορά τον ύπνο τους, σερφάροντας τις μεταμεσονύχτιες ώρες. Αυτό φαίνεται από το γεγονός πως το 33,9% είπε κάποιες φορές και ακολουθεί το 32,1% απαντώντας ποτέ- σπάνια με μικρότερο ποσοστά να απαντούν συχνά.

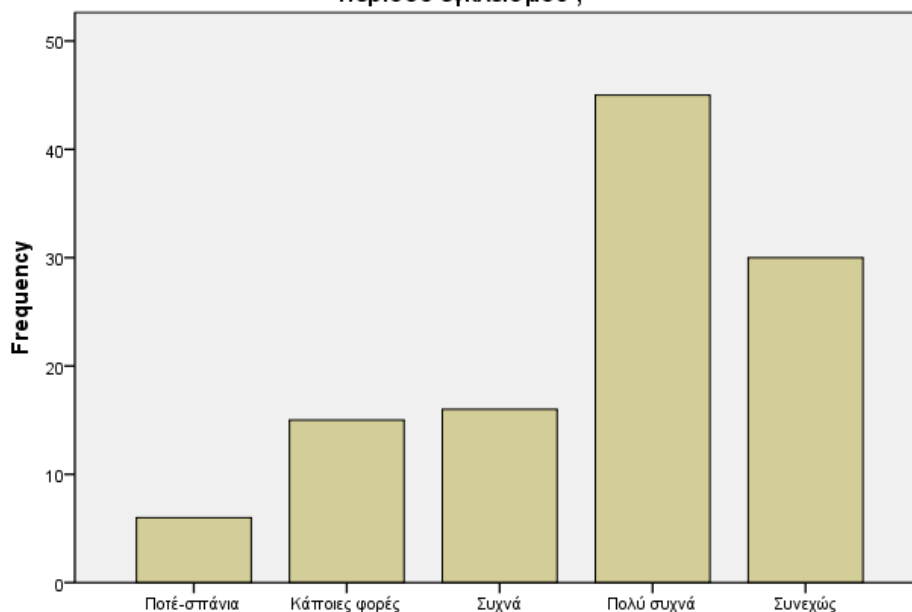
Πίνακας 36. ΕΡΩΤ.20

20.Πόσο συχνά χάνετε τον ύπνο σας εξαιτίας της μεταμεσονύχτιας σύνδεσής σας στο διαδίκτυο;

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ποτέ-σπάνια	36	32,1	32,1	32,1
Κάποιες φορές	38	33,9	33,9	66,1
Συχνά	23	20,5	20,5	86,6
Πολύ συχνά	11	9,8	9,8	96,4
Συνεχώς	4	3,6	3,6	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Πίνακας 37. ΕΡΩΤ.21

21.Πιστεύετε ότι η απασχόληση σας με το διαδίκτυο έχει αυξηθεί σε αυτήν την περίοδο εγκλεισμού ;



21.Πιστεύετε ότι η απασχόληση σας με το διαδίκτυο έχει αυξηθεί σε αυτήν την περίοδο εγκλεισμού ;

Το 40,2% των φοιτητών απαντά πως την περίοδο αυτή εγκλεισμού τους στο σπίτι αύξησαν την ενασχόλησή τους με το διαδίκτυο κατά πολύ, με δεύτερο ποσοστό το 26,8% να απαντά πως απασχολείται συνεχώς.

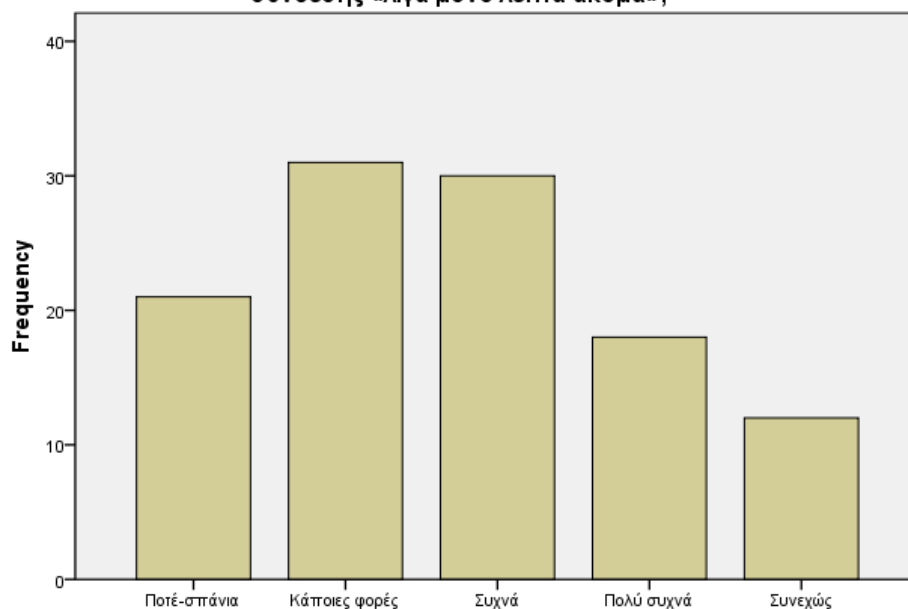
Πίνακας 38. ΕΡΩΤ.21

21.Πιστεύετε ότι η απασχόληση σας με το διαδίκτυο έχει αυξηθεί σε αυτήν την περίοδο εγκλεισμού ;

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ποτέ-σπάνια	6	5,4	5,4	5,4
Κάποιες φορές	15	13,4	13,4	18,8
Συχνά	16	14,3	14,3	33,0
Πολύ συχνά	45	40,2	40,2	73,2
Συνεχώς	30	26,8	26,8	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Πίνακας 39. ΕΡΩΤ.22

22.Πόσο συχνά συλλαμβάνετε τον εαυτό σας να λείπει κατά τη διάρκεια της σύνδεσης «λίγα μόνο λεπτά ακόμα»;



22.Πόσο συχνά συλλαμβάνετε τον εαυτό σας να λείπει κατά τη διάρκεια της σύνδεσης «λίγα μόνο λεπτά ακόμα»;

Οι φοιτητές κάποιες φορές το 27,7% ή συχνά το 26,8%, συλλαμβάνουν τον εαυτό τους να του δίνουν λίγο ακόμη χρόνο στη σύνδεση τους στο διαδίκτυο, ενώ κάποιοι δεν το κάνουν όπως απαντά το 18,8% .

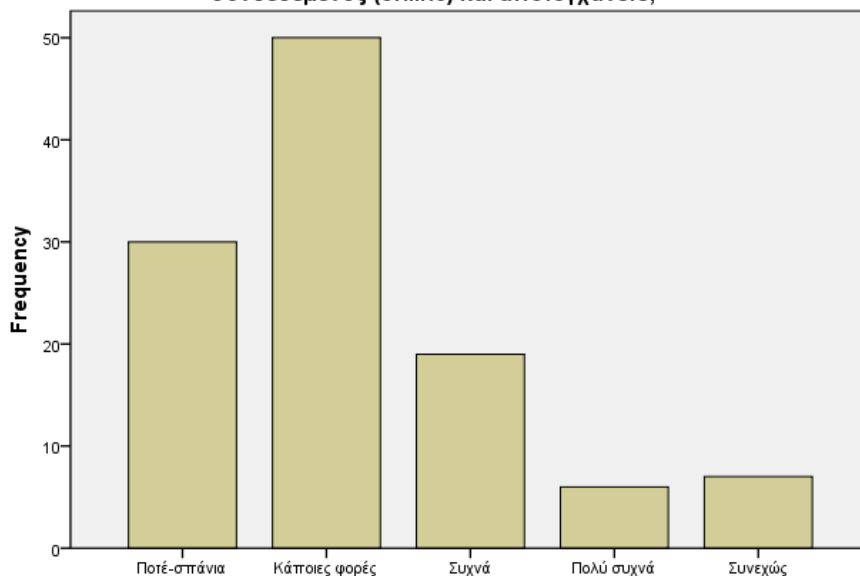
Πίνακας 40. ΕΡΩΤ.22

22.Πόσο συχνά συλλαμβάνετε τον εαυτό σας να λείπει κατά τη διάρκεια της σύνδεσης «λίγα μόνο λεπτά ακόμα»;

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ποτέ-σπάνια	21	18,8	18,8	18,8
Κάποιες φορές	31	27,7	27,7	46,4
Συχνά	30	26,8	26,8	73,2
Πολύ συχνά	18	16,1	16,1	89,3
Συνεχώς	12	10,7	10,7	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Πίνακας 41. ΕΡΩΤ.23

23.Πόσο συχνά κάνετε προσπάθειες να περιορίσετε το χρόνο που περνάτε συνδεδεμένος (online) και αποτυγχάνετε;



23.Πόσο συχνά κάνετε προσπάθειες να περιορίσετε το χρόνο που περνάτε συνδεδεμένος (online) και αποτυγχάνετε;

Ένα μεγάλο ποσοστό της τάξης του 44,6% απαντά πως κάνει κάποιες φορές προσπάθειες να περιορίσει τον χρόνο που παραμένει συνδεδεμένο και αποτυγχάνει. Ενώ ακολουθεί το 26,8% που απαντά σπάνια έως ποτέ.

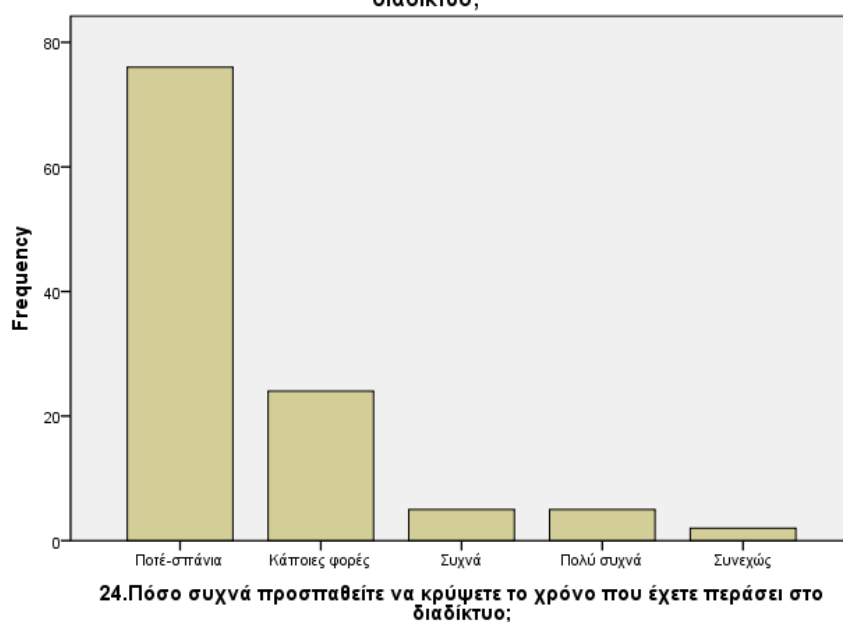
Πίνακας 42. ΕΡΩΤ.23

23.Πόσο συχνά κάνετε προσπάθειες να περιορίσετε το χρόνο που περνάτε συνδεδεμένος (online) και αποτυγχάνετε;

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ποτέ-σπάνια	30	26,8	26,8	26,8
Κάποιες φορές	50	44,6	44,6	71,4
Συχνά	19	17,0	17,0	88,4
Πολύ συχνά	6	5,4	5,4	93,8
Συνεχώς	7	6,3	6,3	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Πίνακας 43. ΕΡΩΤ.24

24.Πόσο συχνά προσπαθείτε να κρύψετε το χρόνο που έχετε περάσει στο διαδίκτυο;



Οι ερωτηθέντες κατέγραψαν πως δεν προσπαθούν να κρύψουν τον χρόνο που έχουν περάσει στο διαδίκτυο με ένα μεγάλο ποσοστό 67,9%, ακολουθώντας το 21,4% να απαντά κάποιες φορές.

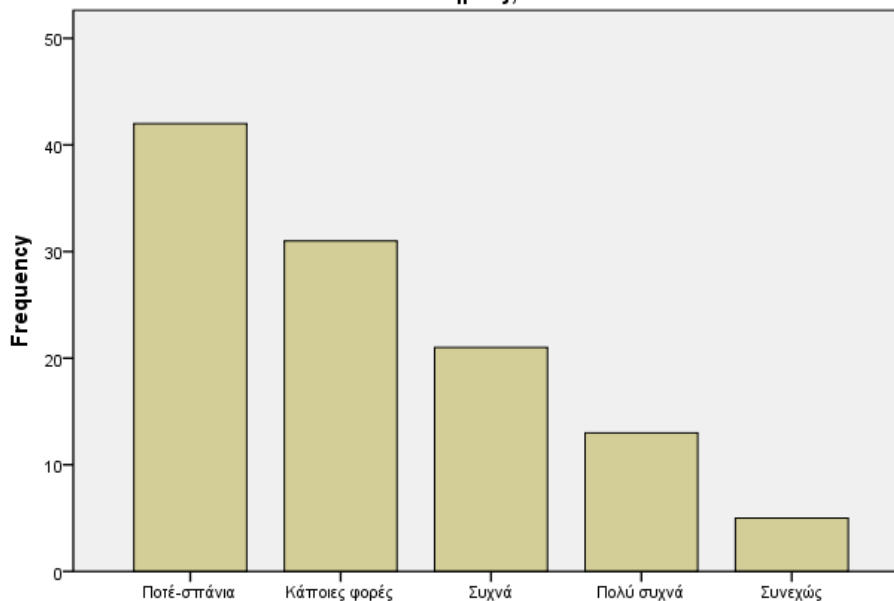
Πίνακας 44. ΕΡΩΤ.24

24.Πόσο συχνά προσπαθείτε να κρύψετε το χρόνο που έχετε περάσει στο διαδίκτυο;

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ποτέ-σπάνια	76	67,9	67,9	67,9
Κάποιες φορές	24	21,4	21,4	89,3
Συχνά	5	4,5	4,5	93,8
Πολύ συχνά	5	4,5	4,5	98,2
Συνεχώς	2	1,8	1,8	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Πίνακας 45. ΕΡΩΤ.25

25.Αισθάνεστε ότι άλλαξε η νοοτροπία σας στο διαδίκτυο τη περίοδο αυτή της πανδημίας;



25.Αισθάνεστε ότι άλλαξε η νοοτροπία σας στο διαδίκτυο τη περίοδο αυτή της πανδημίας;

Η νοοτροπία των ατόμων μέσω του διαδικτύου τη περίοδο αυτή της πανδημίας δεν άλλαξε, με ποσοστό 37,5% να απαντά ποτέ - σπάνια και ένα 27,7% να απαντά κάποιες φορές.

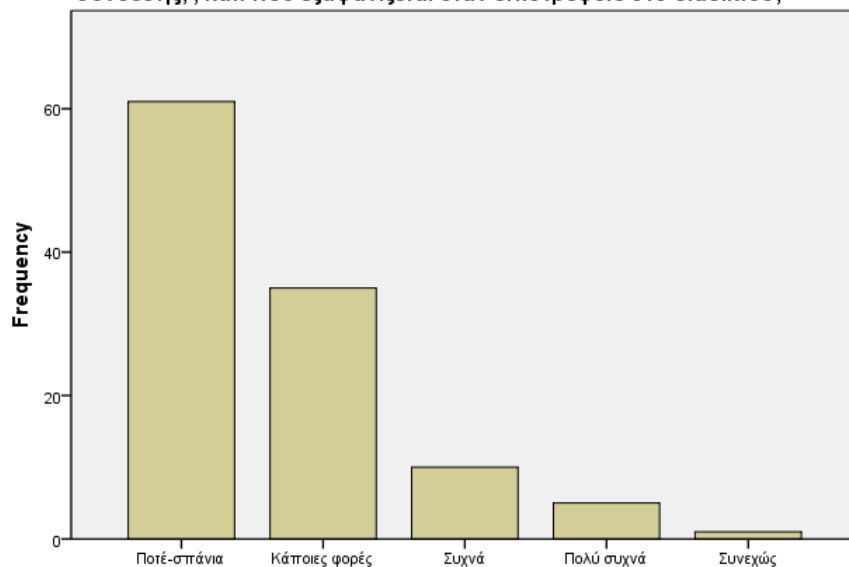
Πίνακας 46. ΕΡΩΤ.25

25.Αισθάνεστε ότι άλλαξε η νοοτροπία σας στο διαδίκτυο τη περίοδο αυτή της πανδημίας;

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ποτέ-σπάνια	42	37,5	37,5	37,5
Κάποιες φορές	31	27,7	27,7	65,2
Συχνά	21	18,8	18,8	83,9
Πολύ συχνά	13	11,6	11,6	95,5
Συνεχώς	5	4,5	4,5	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Πίνακας 47.ΕΡΩΤ.26

26.Πόσο συχνά νιώθετε θλιμμένος, κακόκεφος ή νευρικός όταν βρίσκεστε εκτός σύνδεσης, , κάτι που εξαφανίζεται όταν επιστρέψετε στο διαδίκτυο;



26.Πόσο συχνά νιώθετε θλιμμένος, κακόκεφος ή νευρικός όταν βρίσκεστε εκτός σύνδεσης, , κάτι που εξαφανίζεται όταν επιστρέψετε στο διαδίκτυο;

Δεν αλλάζει η ψυχολογία των φοιτητών όταν βρίσκονται εκτός σύνδεσης απαντά ένα ποσοστό 54,5% , ενώ το 31,3% μας απαντά ότι επηρεάζεται κάποιες φορές.

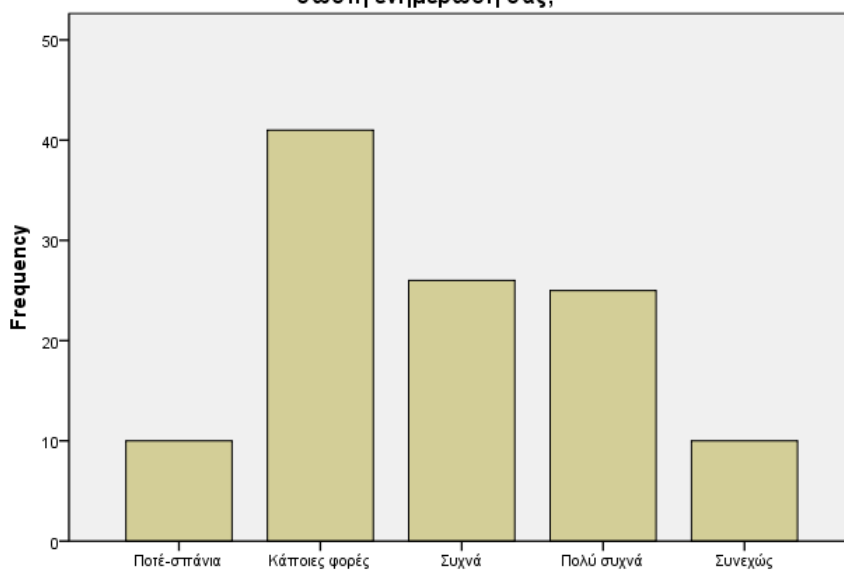
Πίνακας 48. ΕΡΩΤ.26

26.Πόσο συχνά νιώθετε θλιμμένος, κακόκεφος ή νευρικός όταν βρίσκεστε εκτός σύνδεσης, , κάτι που εξαφανίζεται όταν επιστρέψετε στο διαδίκτυο;

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ποτέ-σπάνια	81	54,5	54,5	54,5
Κάποιες φορές	35	31,3	31,3	85,7
Συχνά	10	8,9	8,9	94,6
Πολύ συχνά	5	4,5	4,5	99,1
Συνεχώς	1	,9	,9	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Πίνακας 49.ΕΡΩΤ.27

27.Πιστεύετε πως κατά την διάρκεια της πανδημίας συνέβαλε η τεχνολογία στην σωστή ενημέρωσή σας;



27.Πιστεύετε πως κατά την διάρκεια της πανδημίας συνέβαλε η τεχνολογία στην σωστή ενημέρωσή σας;

Οι περισσότεροι ερωτηθέντες 36,6%, στην διάρκεια της πανδημίας πιστεύουν ότι κάποιες φορές είχαν σωστή ενημέρωση μέσω τεχνολογίας και μόνο ένα 8,9% απάντησαν ότι συνεχώς συνέβαλε η τεχνολογία στην σωστή ενημέρωσή τους, κάτι που έρχεται σε αντιπαράθεση με το ποτέ -σπάνια που απάντησε ένα ίδιο ποσοστό 8,9%.

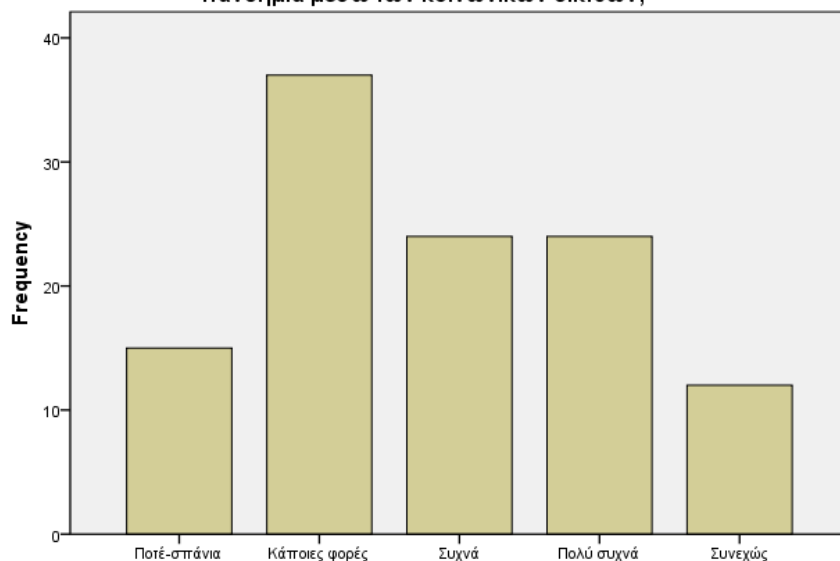
Πίνακας 50. ΕΡΩΤ.27

27.Πιστεύετε πως κατά την διάρκεια της πανδημίας συνέβαλε η τεχνολογία στην σωστή ενημέρωσή σας;

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ποτέ-σπάνια	10	8,9	8,9	8,9
Κάποιες φορές	41	36,6	36,6	45,5
Συχνά	26	23,2	23,2	68,8
Πολύ συχνά	25	22,3	22,3	91,1
Συνεχώς	10	8,9	8,9	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Πίνακας 51. ΕΡΩΤ.28

28.Θεωρείτε πως επηρεάζεστε ψυχολογικά από τα όσα παρακολουθείτε για την πανδημία μέσω των κοινωνικών δικτύων;



28.Θεωρείτε πως επηρεάζεστε ψυχολογικά από τα όσα παρακολουθείτε για την πανδημία μέσω των κοινωνικών δικτύων;

Με ποσοστό 33%, κάποιες φορές οι φοιτητές επηρεάστηκαν ψυχολογικά μέσω των κοινωνικών δικτύων, ενώ το 21,4% συχνά επηρεαζόταν.

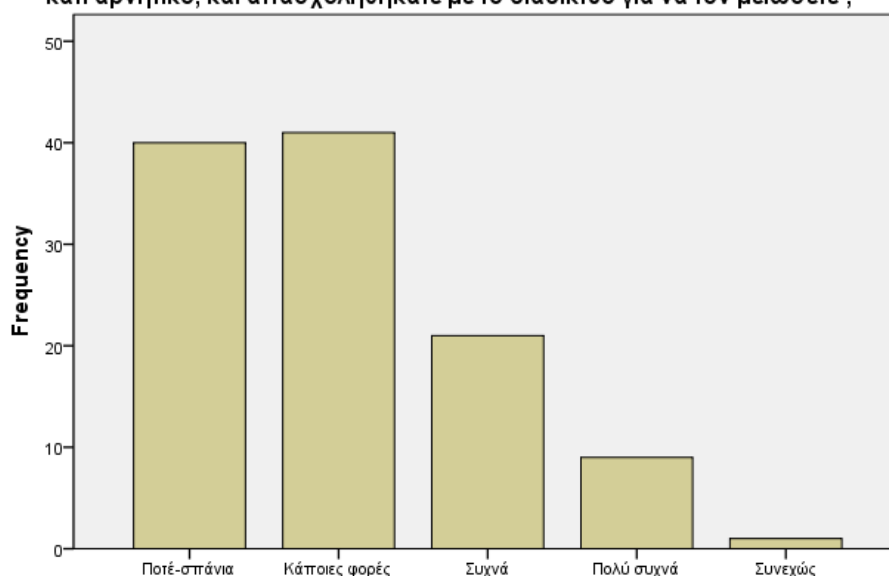
Πίνακας 52. ΕΡΩΤ.28

28.Θεωρείτε πως επηρεάζεστε ψυχολογικά από τα όσα παρακολουθείτε για την πανδημία μέσω των κοινωνικών δικτύων;

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ποτέ-σπάνια	15	13,4	13,4	13,4
Κάποιες φορές	37	33,0	33,0	46,4
Συχνά	24	21,4	21,4	67,9
Πολύ συχνά	24	21,4	21,4	89,3
Συνεχώς	12	10,7	10,7	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Πίνακας 53. ΕΡΩΤ.29

29.Πόσες φορές βιώσατε φόβο την περίοδο εγκλεισμού ότι μπορεί να σας συμβεί κάτι αρνητικό, και απασχοληθήκατε με το διαδίκτυο για να τον μειώσετε ;



29.Πόσες φορές βιώσατε φόβο την περίοδο εγκλεισμού ότι μπορεί να σας συμβεί κάτι αρνητικό, και απασχοληθήκατε με το διαδίκτυο για να τον μειώσετε ;

Το 36,6% κάποιες φορές βίωσαν φόβο κατά την διάρκεια του εγκλεισμού τους και απασχολήθηκαν με το διαδίκτυο για να τον μειώσουν, αντίθετα με ποσοστό 35,7% ποτέ δεν ένιωσαν φόβο.

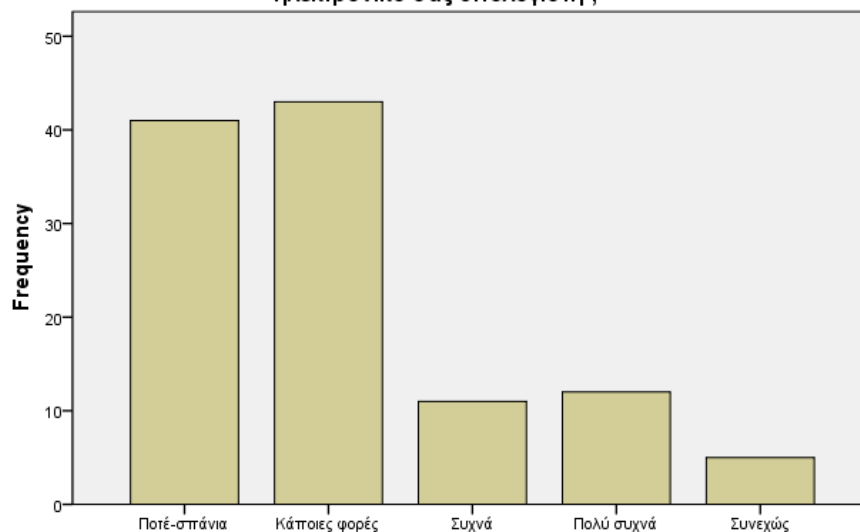
Πίνακας 54. ΕΡΩΤ.29

29.Πόσες φορές βιώσατε φόβο την περίοδο εγκλεισμού ότι μπορεί να σας συμβεί κάτι αρνητικό, και απασχοληθήκατε με το διαδίκτυο για να τον μειώσετε ;

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ποτέ-σπάνια	40	35,7	35,7	35,7
Κάποιες φορές	41	36,6	36,6	72,3
Συχνά	21	18,8	18,8	91,1
Πολύ συχνά	9	8,0	8,0	99,1
Συνεχώς	1	,9	,9	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Πίνακας 55. ΕΡΩΤ.30

30.Επηρεάστηκε στην καθημερινότητα η λειτουργικότητά σας (ύπνος, λήψη τροφής, συγκέντρωση, λήψη αποφάσεων) ,λόγο της ενασχόλησης σας με τον ηλεκτρονικό σας υπολογιστή ;



30.Επηρεάστηκε στην καθημερινότητα η λειτουργικότητά σας (ύπνος, λήψη τροφής, συγκέντρωση, λήψη αποφάσεων) ,λόγο της ενασχόλησης σας με τον ηλεκτρονικό σας υπολογιστή ;

Η καθημερινότητα και η λειτουργικότητα των ατόμων, λόγω της ενασχόλησης με τον Η/Υ επηρεάζεται λίγο, 38,4% και δεν επηρεάζεται καθόλου με ποσοστό 36,6%. Ενώ το 9,8% απαντά συχνά.

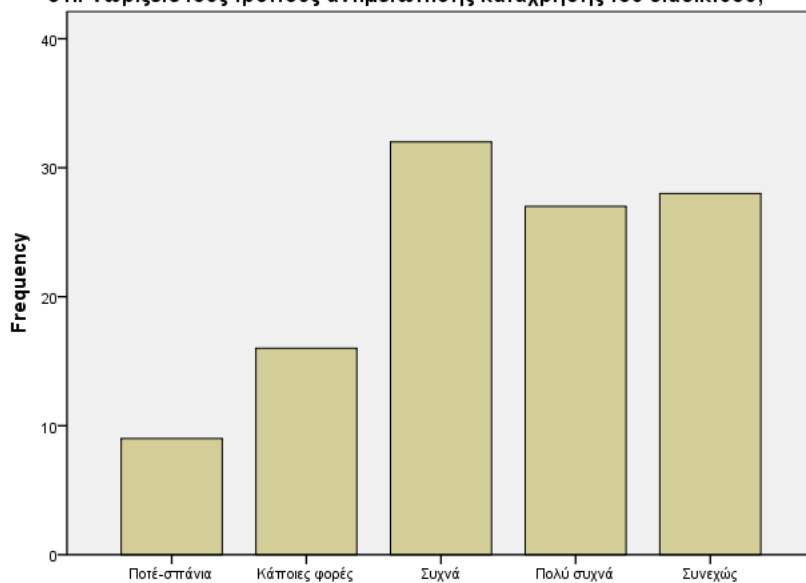
Πίνακας 56. ΕΡΩΤ.30

30.Επηρεάστηκε στην καθημερινότητα η λειτουργικότητά σας (ύπνος, λήψη τροφής, συγκέντρωση, λήψη αποφάσεων) ,λόγο της ενασχόλησης σας με τον ηλεκτρονικό σας υπολογιστή ;

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ποτέ-σπάνια	41	36,6	36,6	36,6
Κάποιες φορές	43	38,4	38,4	75,0
Συχνά	11	9,8	9,8	84,8
Πολύ συχνά	12	10,7	10,7	95,5
Συνεχώς	5	4,5	4,5	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Πίνακας 57. ΕΡΩΤ.31

31.Γνωρίζετε τους τρόπους αντιμετώπισης κατάχρησης του διαδικτύου;



31.Γνωρίζετε τους τρόπους αντιμετώπισης κατάχρησης του διαδικτύου;

Το 28,6% συχνά γνωρίζει τρόπους για να αντιμετωπίσει την κατάχρηση του διαδικτύου, πολύ συχνά απαντούν το 24,1% και συνεχώς το 25%, με το ποτέ σπάνια να έχει το μικρότερο ποσοστό μόλις 8%, δηλώνοντας ότι δεν γνωρίζουν τρόπους για να αντιμετωπίσουν την κατάχρηση .

Πίνακας 58. ΕΡΩΤ.31

31.Γνωρίζετε τους τρόπους αντιμετώπισης κατάχρησης του διαδικτύου;

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ποτέ-σπάνια	9	8,0	8,0	8,0
Κάποιες φορές	16	14,3	14,3	22,3
Συχνά	32	28,6	28,6	50,9
Πολύ συχνά	27	24,1	24,1	75,0
Συνεχώς	28	25,0	25,0	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Το διαδίκτυο ,συνεπώς από τα παραπάνω ευρήματα, φαίνεται να ενημέρωσε κατά ένα βαθμό σωστά τους φοιτητές, την περίοδο της πανδημίας, όμως παρατηρείται και μια διχογνωμία, καθώς ένα ποσοστό απαντά πως ενημερωνόταν συνεχώς ορθά και ένα ίδιο ποσοστό πως ποτέ δεν ενημερώθηκε ορθά. Επομένως, αντιφάσκουν οι απαντήσεις τους στο ζήτημα της ενημέρωσης και επικεντρωνόμαστε στο γεγονός πως η πλειοψηφία είπε πως κάποιες φορές ενημερώνονταν σωστά, παρουσιάζοντας το διαδίκτυο ως μέσο βοηθητικό τη περίοδο αυτή.

Επιπλέον, οι φοιτητές απάντησαν και σε μία άλλη ερευνητική μας υπόθεση που αφορά και τη ψυχολογική επιρροή τους από το διαδίκτυο τη περίοδο αυτή του εγκλεισμού. Απάντησαν οι περισσότεροι πως κάποιες φορές επηρεάζονταν από τα κοινωνικά δίκτυα και τα όσα παρακολουθούσαν σε αυτά. Από τη μία πλευρά τους βοήθησε ψυχολογικά θετικά η ενασχόληση με αυτό, καθώς απαλλάχθηκαν από τον φόβο που τους δημιούργησε ο εγκλεισμός και από την άλλη οδηγούνταν στην κατάχρηση ή σε φόβο από τα όσα διάβαζαν και παρατηρούσαν, καθώς η πλειοψηφία απαντά πως αύξησαν την ενασχόλησή τους στο διαδίκτυο, αποδεικνύοντας πως πιθανά ήταν και πιο προσκολλημένοι στα όσα έβλεπαν. Επομένως, έχουμε θετικές και αρνητικές συνέπειες στη ψυχολογία των ατόμων από τα κοινωνικά δίκτυα, χωρίς κάποιο να φαίνεται να υπερτερεί.

Τέλος, σε σχέση με το ερώτημά μας, αν οι φοιτητές οδηγήθηκαν σε κατάχρηση λόγω του αποκλεισμού εν καιρώ πανδημίας,, οι περισσότεροι απαντούν πως οδηγήθηκαν το διάστημα αυτό, καθώς πολλοί από αυτούς κατέλαβαν και προσπάθειες να περιορίσουν τον χρόνο που

ξόδευαν σε αυτό , χωρίς όμως να τα καταφέρουν. Παρατηρείται μια αύξηση της χρήσης του διαδικτύου από τη κοινότητα των φοιτητών σε έναν αυξημένο βαθμό, όχι όμως σε ακραίο , όπως θα μπορούσε κανείς να υποθέσει τη περίοδο αυτή.

2.6. Δημιουργία ποσοτικών μεταβλητών Total.

Από τις ερωτήσεις της έρευνας που πραγματοποιήθηκε και τα δεδομένα που προέκυψαν, δημιουργήσαμε δύο ποσοτικές μεταβλητές .

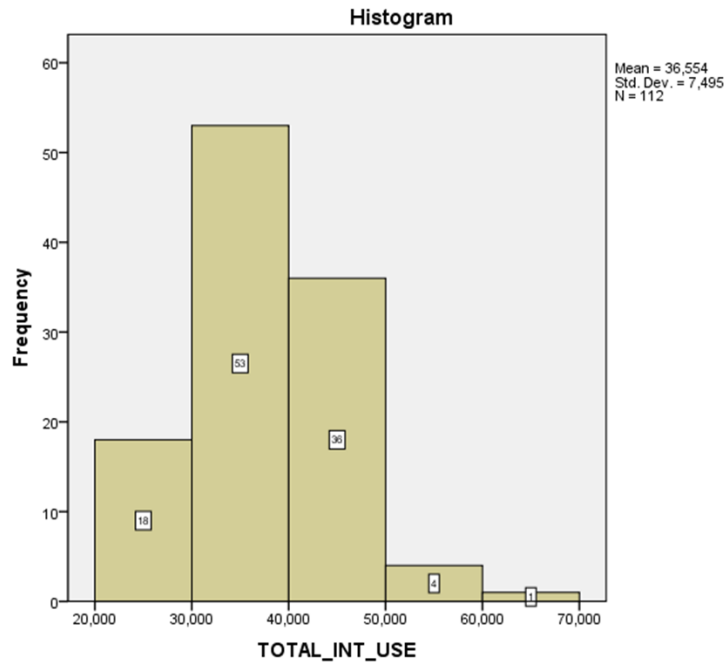
Η πρώτη ποσοτική μεταβλητή ονομάστηκε TOTAL_INT_USE που σχετίζεται με τις ερευνητικές ερωτήσεις που αφορούν την χρήση του Διαδικτύου από τους φοιτητές. Η μεταβλητή αυτή προέκυψε από το άθροισμα συγκεκριμένων ερωτήσεων που αφορούν τη χρήση των φοιτητών στο διαδίκτυο, οι οποίες είναι 8,9,10,12,13,14,15,17,20,22,23,24,31.

Η δεύτερη μεταβλητή είναι η TOTAL_PSYCHOLOGY, η οποία προέκυψε από τις ερωτήσεις που σχετίζονται συγκεκριμένα με τη ψυχολογική κατάσταση των φοιτητών κατά την περίοδο παραμονής ή και μη στο διαδίκτυο και την χρήση του τη περίοδο της πανδημίας. Η μεταβλητή αυτή προέκυψε από το άθροισμα συγκεκριμένων ερωτήσεων που αφορούν τη ψυχολογική κατάσταση των φοιτητών κατά την ενασχόλησή τους με το διαδίκτυο, οι οποίες είναι 18,19,26,28,29.

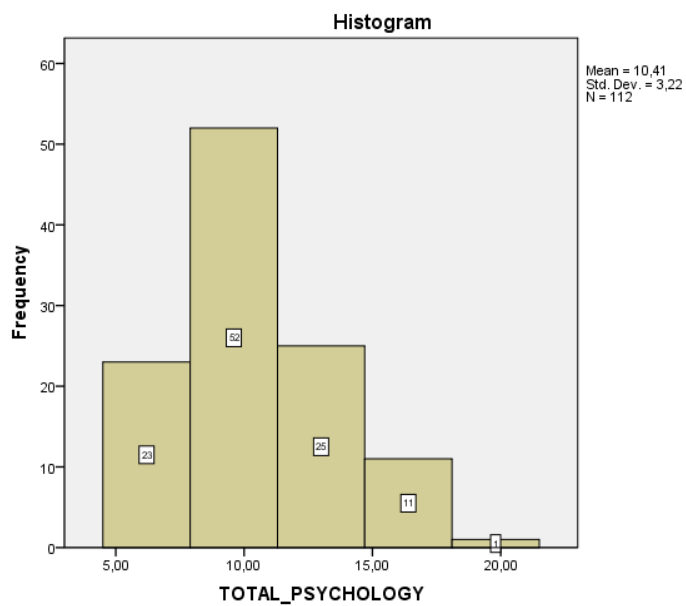
Για να ελεγχθεί η αξιοπιστία των μεταβλητών μας, χρησιμοποιήσαμε το Cronbach's Alpha, το οποίο μας έδειξε ότι για την TOTAL_INT_USE, $\alpha=0,817$, άρα υπάρχει πολύ καλή αξιοπιστία, αφού γνωρίζουμε ότι $\alpha \geq 0,7$ και $\alpha=0,615$ για την TOTAL PSYCHOLOGY, η οποία δεν φανερώνει καλή αξιοπιστία.

2.6.1. Περιγραφικά στοιχεία για τις μεταβλητές Total Int Use και Total Psychology .

Πίνακας 59. Ιστόγραμμα του Total Int Use



Πίνακας 60. Ιστόγραμμα του Total Psychology



Πίνακας 61. Στατιστικά στοιχεία

Στατιστικά στοιχεία

	TOTAL_INT_USE	TOTAL_PSYCHOLOGY
Μέση τιμή	36,5	10,5
Διάμεσος	35,0	10,0
Τυπική απόκλιση	7,5	3,22
Ελάχιστο	22,0	5,00
Μέγιστο	60,0	21,0

Υπολογίζοντας τη συσχέτιση κατά Pearson των δύο μεταβλητών, βρέθηκε ότι

$r = 0,668$ και $p < 0,001$, που φανερώνει μια σημαντική θετική συσχέτιση.

2.7. Συσχέτιση των μεταβλητών με δημογραφικά χαρακτηριστικά.

Στη συνέχεια, εξετάζουμε τη συσχέτιση που υπάρχει ανάμεσα σε κάθε δημογραφικό χαρακτηριστικό του ατόμου με την κάθε ποσοτική μεταβλητή, σκοπεύοντας να συγκεντρώσουμε παραπάνω πληροφορίες που θα προκύψουν από τα αποτελέσματα.

2.7.1. Total Int use

Πίνακας 51.

Φύλο

	N	M.T.	T.A.
Γυναίκες	92	36,7	7,8
Άνδρες	20	36,0	5,9

Το t-τεστ χρησιμοποιήθηκε για τη σχέση των μεταβλητών με το φύλο, όπου $t=0,429$ και $p=0,669>0,05$ συνεπώς δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στο φύλο και το Total Int Use αλλά τυχαία, αφού η μέση τιμή δεν έχει μεγάλη διαφορά (γυναίκες 36,7 και άνδρες 36).

Πίνακας 52.

Καταγωγή

	N	M.T.	T.A.
Ελλάδα	102	36,7	7,6
Άλλη χώρα	10	34,6	5,9

Όσο αναφορά την καταγωγή των συμμετεχόντων το $t=0,863$ και $p=0,390>0,05$ επομένως η διαφορά είναι τυχαία και όχι σημαντική ανάμεσα στην καταγωγή και το Total Int Use, με μέση τιμή (Ελλάδα 36,7 και Άλλη χώρα 34,6).

Πίνακας 53.

Διαμονή

	N	M.T	T.A
Ηράκλειο Κρήτης	71	36,0	7,4
Άλλο	41	37,3	7,5

Από τα παραπάνω δεδομένα $t=0,897$ και $p=0,372>0,05$, συνεπώς πρόκειται για μη στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στην διαμονή των φοιτητών και του Total Int Use, με μέση τιμή (Ηράκλειο Κρήτης 36,0 και άλλος τόπος διαμονής 37,3)

Πίνακας 54.

Εργασία.

	N	M.T	T.A.
ΟΧΙ	88	36,4	7,2
ΝΑΙ	24	36,7	8,3

Η εργασία με το Total Int Use επίσης, δεν φανερώνουν κάποια σημαντικά στατιστική διαφορά αλλά τυχαία καθώς $t=0,175$ και $p=0,862>0,05$, με μέση τιμή ανάμεσα σε αυτούς που εργάζονται 36,7 και σε αυτούς που δεν εργάζονται 36,4.

Πίνακας 55.

Οικογενειακή κατάσταση.

	N	M.T	T.A.
ΜΟΝΟΣ/Η	27	37	7,2
ΜΕ ΓΟΝΕΙΣ	51	37,6	7,3
ΜΕ ΣΥΖΥΓΟ/ΣΥΝΤΡΟΦΟ	31	34,9	8
ΜΕ ΣΥΖΥΓΟ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ	3	31	1

Χρησιμοποιήσαμε την μέθοδο ANOVA για την σχέση ανάμεσα στην οικογενειακή κατάσταση των φοιτητών και την μεταβλητή Total Int Use, με $F= 1,496$ και την τιμή $p=0,220>0,05$, συνεπώς δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά. Οι διαφορές που παρουσιάζονται στον παραπάνω πίνακα (37), (37,6), (34,9) και (31) είναι πιθανότατα τυχαίες και όχι στατιστικά σημαντικές.

Πίνακας 56.

Τμήμα σχολής.

	N	M.T	T.A.
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ	54	36	7,2
ΛΟΓΙΣΤΙΚΗ	12	35,7	5,4
ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ	26	37,4	8,2
ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ	15	38,4	9

Από τα στατιστικά στοιχεία της μεθόδου ANOVA έχουμε $F= 0,784$ και $p=0,584 > 0,05$. Επομένως επίσης, δεν παρουσιάζεται κάποια διαφορά στατιστικά σημαντική, αλλά τυχαία ανάμεσα στο τμήμα σχολής των φοιτητών και το Total Int Use. Οι παραπάνω διαφορές άρα είναι πιθανότατα τυχαίες (36- 35,7 - 37,4 - 38,4).

2.7.2.Total Psychology

Πίνακας 57.

Φύλο

	N	M.T	T.A
ΓΥΝΑΙΚΑ	92	10,5	3,2
ΑΝΔΡΑΣ	20	10	3,1

Με την μέθοδο t-test έγινε συσχέτιση του φύλου με τη ψυχολογική κατάσταση των φοιτητών και προέκυψε ότι δεν υπάρχει σημαντική διαφορά αλλά τυχαία αφού $t=0,704$ και $p=0,483 > 0,05$ και μέση τιμή αρκετά κοντινή (γυναικών 10,5 , ανδρών 10).

Πίνακας 58.

Καταγωγή

	N	M.T	T.A.
ΕΛΛΑΔΑ	102	10,4	3,2
ΑΛΛΗ ΧΩΡΑ	10	10,8	2,3

Η σχέση καταγωγής και ψυχολογίας των συμμετεχόντων δεν παρουσιάζει κάποια σημαντική διαφορά αλλά τυχαία αφού $t= 0,399$ $p=0,691>0,05$, και μέση τιμή χωρίς σημαντική απόκλιση (Ελλάδα 10,4 και 10,8 για άλλη χώρα).

Πίνακας 59.

Διαμονή

	N	M.T.	T.A
ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ	71	10,3	3,5
ΑΛΛΟ	41	10,6	2,6

Η διαμονή με το Total Psychology έχουν τυχαίες διαφορές αφού $t=0,556$ και $p=0,579>0,05$, με μέση τιμή πολύ κοντινή (10,2 για το Ηράκλειο Κρήτης και 10,6 για άλλο τόπο διαμονής).

Πίνακας 60.

Εργασία

	N	M.T	T.A
ΟΧΙ	88	10,5	3,1
ΝΑΙ	24	10	3,6

Οι διαφορές ανάμεσα και στην εργασία των ατόμων με τη ψυχολογική κατάσταση τους είναι τυχαίες και χωρίς στατιστικά σημαντική διαφορά , αφού $t=0,775$ και $p=0,440 > 0,05$ και μέση τιμή των ανέργων 10,5 και εργαζομένων 10.

Πίνακας 61.

Οικογενειακή κατάσταση

	N	M.T	T.A.
ΜΟΝΟΣ/Η	27	10,5	3,3
ΜΕ ΓΟΝΕΙΣ	51	11	3,1
ΜΕ ΣΥΖΥΓΟ/ΣΥΝΤΡΟΦΟ	31	9,7	3,2
ΜΕ ΣΥΖΥΓΟ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ	3	7,6	2

Έπειτα από την ανάλυση της μεθόδου ANOVA η συσχέτιση οικογενειακής κατάστασης και ψυχολογικής κατάστασης των φοιτητών δεν παρουσιάζει στατιστικά σημαντική διαφορά αλλά τυχαία. Αφού $F=1,559$ και $p=0,204 > 0,05$. Οι μέσες τιμές είναι επομένως πιθανότατα τυχαίες (10,5- 11- 9,7- 7,6).

Πίνακας 62.

Τμήμα σχολής

	N	M.T	T.A
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ	54	10,4	3,5
ΛΟΓΙΣΤΙΚΗ	12	10,5	2,5
ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ	26	10,5	3,1
ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ	15	10	3,1

Εδώ το $F=0,062$ και η τιμή $p= 0,999 >0,05$, συνεπώς δεν παρουσιάζεται στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στο τμήμα σχολής των φοιτητών και την ψυχολογική τους κατάσταση, αλλά οι διαφορές θεωρούνται τυχαίες, όπως και οι μέσες τιμές (10,4- 10,5- 10,5- 10).

2.7.3.ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ ΣΥΣΧΕΤΙΣΗΣ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΜΕ TOTAL INT USE ΚΑΙ TOTAL PSYCHOLOGY.

Πίνακας 63.Συσχέτιση ερωτήσεων πανδημίας με ποσοτικές μεταβλητές.

	TOTAL_INT_USE	TOTAL_PSYCHOLOGY
Ερώτ.11. Πόσο συχνά δημιουργήσατε νέες φιλίες με άλλους χρήστες του διαδικτύου, κατά την διάρκεια της καραντίνας;	$r= 0,368, p=0,000$	$r=0,237, p=0,012$
Ερώτ.16. Πόσο συχνά απωθείτε τις δυσάρεστες σκέψεις που σας δημιούργησε η πανδημία για τη ζωή σας, σκεπτόμενοι την ευχαρίστηση που σας προσφέρει το διαδίκτυο;	$r=0,515, p=0,000$	$r=0,492, p=0,000$
Ερώτ.21. Πιστεύετε ότι η απασχόλησή σας με το διαδίκτυο έχει αυξηθεί σε αυτήν την περίοδο εγκλεισμού;	$r=0,576, p=0,000$	$r=0,467, p=0,000$
Ερώτ.25. Αισθάνεστε ότι άλλαξε η νοοτροπία σας στο διαδίκτυο την περίοδο αυτή της πανδημίας;	$r=0,455, p=0,000$	$r=0,497, p=0,000$
Ερώτ.27. Πιστεύετε πως κατά την διάρκεια της πανδημίας συνέβαλε η τεχνολογία στην σωστή ενημέρωσή σας;	$r=0,225, p=0,017$	$r=0,144, p=0,130$

Στον παραπάνω πίνακα παρουσιάζονται οι συντελεστές r και p , όπως προκύπτουν από το output του Pearson Correlation που φανερώνουν αν υπάρχει σημαντικά θετική συσχέτιση ή όχι, ανάμεσα στις ερωτήσεις που χρησιμοποιήθηκαν.

Επομένως, η συσχέτιση των ερωτήσεων της πανδημίας, με την μεταβλητή που αφορά την χρήση και τις συνήθειες των φοιτητών στο διαδίκτυο (total int use), επιβεβαίωσε πως υπάρχει μια σημαντικά θετική συσχέτιση (αφού $p < 0,001$), εκτός από μία (ερώτ.27) στην οποία δεν φαίνεται κάποια σημαντική συσχέτιση.

Όσον αφορά την ψυχολογική κατάσταση των φοιτητών με τις ερωτήσεις περί πανδημίας, επίσης παρατηρείται μια σημαντικά θετική συσχέτιση (ερώτ.16, 21, 25) εκτός από τις ερωτήσεις 11 και 27 όπου δεν φανερώνεται κάτι σημαντικό.

2.7.4 ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΗΣ ΣΥΣΧΕΤΙΣΗΣ ΕΡΩΤΗΣΗΣ 30 ΜΕ TOTAL INT USE ΚΑΙ TOTAL PSYCHOLOGY

Η ερώτηση « Επηρέαστηκε στην καθημερινότητα η λειτουργικότητά σας (ύπνος, λήψη τροφής, συγκέντρωση, λήψη αποφάσεων) λόγω της ενασχόλησης σας με τον ηλεκτρονικό σας υπολογιστή ;», θεωρήθηκε σημαντικό να συσχετιστεί μόνη της με τις δύο μεταβλητές για να φανερωθεί αν υπάρχουν σημαντικές διαφορές.

Πίνακας 64.Συσχέτιση ερώτησης 30 με ποσοτικές μεταβλητές.

	TOTAL_INT_USE	TOTAL_PSYCHOLOGY
Ερώτ.30. Επηρέαστηκε στην καθημερινότητα η λειτουργικότητά σας (ύπνος, λήψη τροφής, συγκέντρωση, λήψη αποφάσεων) λόγω της ενασχόλησης σας με τον ηλεκτρονικό σας υπολογιστή;	$r=0,587, p=0,000$	$r=0,504, p=0,000$

Στον παραπάνω πίνακα όπως προέκυψε από την συσχέτιση, το $p < 0,001$, επομένως τα άτομα επηρεάστηκαν σημαντικά στην λειτουργικότητά τους καθημερινά, από την χρήση στο Διαδίκτυο, γεγονός που επηρέασε και τη ψυχολογική τους κατάσταση. Όμως και η

καθημερινότητα τους, επηρεάστηκε από τη ψυχολογία τους άρα υπάρχει άμεση αλληλεπίδραση.

2.7.5 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΩΝ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΜΕ ΚΑΠΟΙΑ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ.

Πίνακας 65.

Φύλο

		N	M	T.A
11. Πόσο συχνά δημιουργήσατε νέες φιλίες με άλλους χρήστες του διαδικτύου, κατά την διάρκεια της καραντίνας;	ΓΥΝΑΙΚΑ	92	1,50	0,94
	ΑΝΔΡΑΣ	20	1,75	1,29

Όπως προέκυψε από τη μέθοδο T-test, συσχετίζοντας το φύλο με την δημιουργία νέων σχέσεων μέσω του Internet, κατά την διάρκεια του κατ' οίκον περιορισμού δεν παρατηρείται κάποια σημαντική διαφορά αλλά τυχαία αφού $t = -1,001$ και $p = 0,319 > 0,05$.

Πίνακας 66.

		N	M	T.A
16. Πόσο συχνά απωθείτε τις δυσάρεστες σκέψεις που σας δημιούργησε η πανδημία για τη ζωή σας, σκεπτόμενοι την ευχαρίστηση που σας προσφέρει το διαδίκτυο;	ΓΥΝΑΙΚΑ	92	2,17	1,15
	ΑΝΔΡΑΣ	20	2,45	1

Όσον αφορά, τη συσχέτιση φύλου, με την ευχαρίστηση που μπορεί να τους προξενούσε η χρήση του διαδικτύου την περίοδο εκείνη, επίσης δεν φάνηκε κάποια σημαντική διαφορά, αφού $t = -0,984$ και $p = 0,327 > 0,05$.

Πίνακας 67.

		N	M	T.A
21. Πιστεύετε ότι η απασχόλησή σας με το διαδίκτυο έχει αυξηθεί σε αυτήν την περίοδο εγκλεισμού;	ΓΥΝΑΙΚΑ	92	3,71	1,18
	ΑΝΔΡΑΣ	20	3,65	1

Με την μέθοδο t-test έγινε και συσχέτιση του φύλου με το αν αυξήθηκε η απασχόλησή τους με το διαδίκτυο κατά την διάρκεια της καραντίνας και προέκυψε ότι δεν υπάρχει σημαντική διαφορά, αλλά τυχαία αφού $t=0,196$ και $p=0,845 > 0,05$ και μέση τιμή αρκετά κοντινή .

Πίνακας 68.

		N	M	T.A
25. Αισθάνεστε ότι άλλαξε η νοοτροπία σας στο διαδίκτυο την περίοδο αυτή της πανδημίας;	ΓΥΝΑΙΚΑ	92	2,27	1,23
	ΑΝΔΡΑΣ	20	1,75	0,85

Επίσης, θεωρώντας σημαντικό να συσχετιστεί το φύλο και με την αλλαγή της νοοτροπίας των χρηστών του Διαδικτύου, την περίοδο της πανδημίας, η μέθοδος απέδειξε πως δεν υπήρξε και εδώ κάποια σημαντική διαφορά με το $t=1,799$ και $p=0,075 > 0,05$.

Πίνακας 69.

		N	M	T.A
27. Πιστεύετε πως κατά την διάρκεια της πανδημίας συνέλαβε η τεχνολογία στην σωστή ενημέρωσή σας;	ΓΥΝΑΙΚΑ	92	2,72	1,11
	ΑΝΔΡΑΣ	20	3,50	1

Η συγκεκριμένη ερώτηση αποδεικνύει μια σημαντική διαφορά του φύλου των ατόμων, με το αν συνέλαβε η τεχνολογία στην σωστή ενημέρωσή τους, κατά την διάρκεια του κορονοϊού, αφού $t = -2,878$ και $p = 0,005 < 0,05$. Επομένως αντιλαμβανόμαστε και την απόκλιση της μέσης τιμής των δύο φύλων όπου δεν πρόκειται για τυχαία δεδομένα.

Πίνακας 70.

Εργασία

		N	M	T.A
11. Πόσο συχνά δημιουργήσατε νέες φιλίες με άλλους χρήστες του διαδικτύου, κατά την διάρκεια της καραντίνας;	OXI	88	1,49	0,92
	NAI	24	1,75	1,29

Η συσχέτιση που προέκυψε από την μέθοδο T-test, της εργασιακής απασχόλησης των ατόμων με την συγκεκριμένη ερώτηση, φανέρωσε τυχαία αποτελέσματα αφού $t = -1,122$ και $p = 0,264 > 0,05$.

Πίνακας 71.

		N	M	T.A
16. Πόσο συχνά απωθείτε τις δυσάρεστες σκέψεις που σας δημιούργησε η πανδημία για τη ζωή σας, σκεπτόμενοι την ευχαρίστηση που σας προσφέρει το διαδίκτυο;	OXI	88	2,33	1,15
	NAI	24	1,96	1,04

Το ίδιο συμβαίνει και με την συγκεκριμένη ερώτηση, όπου δεν φαίνεται κάτι σημαντικό στατιστικά ανάμεσα στην εργασία και την πιθανή ευχαρίστηση των χρηστών λόγω του Διαδικτύου, την περίοδο του εγκλεισμού, καθώς $t = 1,292$ και $p = 0,199 > 0,05$.

Πίνακας 72.

		N	M	T.A
21. Πιστεύετε ότι η απασχόλησή σας με το διαδίκτυο έχει αυξηθεί σε αυτήν την περίοδο εγκλεισμού;	OXI	88	3,63	1,18
	NAI	24	3,96	1,04

Η συσχέτιση της εργασίας επίσης, με το αν αυξήθηκε η απασχόλησή τους με το διαδίκτυο, κατά την διάρκεια της καραντίνας, έδειξε ότι δεν υπάρχει σημαντική διαφορά αλλά τυχαία αφού $t = -1,250$ και $p = 0,214 > 0,05$ και μέση τιμή αρκετά κοντινή .

Πίνακας 73.

		N	M	T.A
25. Αισθάνεστε ότι άλλαξε η νοοτροπία σας στο διαδίκτυο την περίοδο αυτή της πανδημίας;	OXI	88	2,18	1,21
	NAI	24	2,17	1,09

Η αλλαγή νοοτροπίας των ατόμων χρηστών την περίοδο πανδημίας, σε σχέση με την εργασία δεν φανερώνουν καμία σημαντική διαφορά αλλά καθαρά τυχαία με $t = 0,055$ και $p = 0,956 > 0,05$.

Πίνακας 74.

		N	M	T.A
27. Πιστεύετε πως κατά την διάρκεια της πανδημίας συνέλαβε η τεχνολογία στην σωστή ενημέρωσή σας;	OXI	88	2,86	1,14
	NAI	24	2,83	1,12

Τέλος, να αναφερθεί πως στη συσχέτισή, μέσω του T-test, της σωστής ενημέρωσης από το διαδίκτυο την διάρκεια της πανδημίας , με την εργασία των ερωτηθέντων , καταλήξαμε πως δεν υπάρχει σημαντική διαφορά αλλά τυχαία αφού $t = 0,115$ και $p = 0,909 > 0,05$.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Συζήτηση

Το φαινόμενο της εξάρτησης από το διαδίκτυο έχει απασχολήσει και άλλους ερευνητές στην Ελλάδα αλλά και στο εξωτερικό, οι οποίοι έχουν πραγματοποιήσει έρευνες ώστε να το μελετήσουν. Η συγκεκριμένη όμως έρευνα επικεντρώνεται στην διάρκεια του νέου κορονοϊού, ο οποίος πρωτίτερα δεν υπήρχε και πρόκειται για μία πρωτόγνωρη για εμάς κατάσταση. Τα αποτελέσματά μας επομένως, διαφέρουν ως προς τα δεδομένα που απαντώνται σε μία πολύ διαφορετική περίοδο σε σχέση με το παρελθόν. Η περίοδος αυτή, σίγουρα θεωρήθηκε ακόμη πιο κρίσιμη για μία τέτοιου είδους έρευνα. Οι συνθήκες που επικρατούν καθιστούν τον άνθρωπο επιρρεπή στην κατάχρηση και εξάρτηση σε διάφορους τομείς. Στο σημείο αυτό γίνεται αντιληπτή η αναγκαιότητα της άμεσης πρόληψης του εθισμού στο Διαδίκτυο, ιδιαίτερα στις ηλικιακές ομάδες εφήβων και φοιτητών που σε έρευνες παγκοσμίου κλίμακας διαπιστώνεται πως διατρέχουν τον μεγαλύτερο κίνδυνο εξάρτησης.

Πιο συγκεκριμένα, στην έρευνα που διεξήγαμε στην πτυχιακή μας εργασία, επικεντρωθήκαμε στις πιθανές σχέσεις με τις διαδικτυακές συνήθειες των φοιτητών σε μία συγκεκριμένη περίοδο εγκλεισμού τους στο σπίτι. Συγκεκριμένα το ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο, που τους δόθηκε και που απαντήθηκε με ειλικρίνεια από τους ερωτηθέντες, βοήθησε στην αναζήτηση απαντήσεων των αρχικών μας ερευνητικών ερωτημάτων.

Αναλυτικότερα, από την στατιστική μας ανάλυση όσο αναφορά τα δημογραφικά στοιχεία, προέκυψε μεγάλη διαφορά μεταξύ των δύο φύλων που συμμετείχαν στην έρευνα, με τους άνδρες 17,9% και τη πλειοψηφία 82,1% να είναι γυναίκες. Την πλειοψηφία αποτελεί η ηλικιακή ομάδα 20- 25 ετών, φοιτητών της Κοινωνικής Εργασίας που ανέρχεται σε 48,2%. Οι ερωτηθέντες κατά πλειοψηφία με ποσοστό 91,1% είναι Ελληνικής καταγωγής, με τόπο διαμονής το Ηράκλειο εκ των οποίων το 78,6 % δεν εργάζεται και το 45,5% κατοικεί με τους γονείς του.

Για μία ακόμα πιο ολοκληρωμένη εικόνα , δημιουργήσαμε δύο ποσοτικές μεταβλητές που η καθεμία προέκυψε από το άθροισμα συγκεκριμένων ερωτήσεων. Το Total Int Use, δημιουργήθηκε από ερωτήσεις που αφορούν την χρήση του Διαδικτύου από τους φοιτητές και τις διαδικτυακές τους συνήθειες, ενώ το Total Psychology επικεντρώνεται στον ψυχολογικό τους τομέα. Όπως αναδείχθηκε από τη συσχέτιση των δύο μεταβλητών μας,

Total Int Use με Total Psychology, όπου $r = 0,668$ και $p < 0,001$, φανερώνεται μια σημαντική συσχέτιση. Η συσχέτιση αυτή, αποδεικνύει την άμεση επιρροή που υπάρχει ανάμεσα στην καθημερινότητα και τον τρόπο ζωής των φοιτητών χρηστών του Διαδικτύου με την ψυχολογική τους κατάσταση κατά τη διάρκεια της πανδημίας, μία ευάλωτη περίοδο, με την αυτόματη αλλαγή των συνηθειών τους.

Στην προσπάθεια μιας παραπάνω διερεύνησης συσχέτισαμε την κάθε ποσοτική μεταβλητή με κάθε δημογραφικό χαρακτηριστικό των συμμετεχόντων. Παρόλα αυτά δεν παρατηρήθηκε κάποια ιδιαίτερη συσχέτιση ανάμεσα στα δημογραφικά στοιχεία και την ψυχολογική κατάσταση ή τις συνήθειες των φοιτητών και δεν υπήρξε καμία σημαντική διαφορά που να γίνεται φανερή από κάποιο συγκεκριμένο μέρος του πληθυσμού.

Σημαντικά, όμως ευρήματα προέκυψαν από την συσχέτιση που θεωρήσαμε σημαντική να κάνουμε, ανάμεσα σε ερωτήσεις που αφορούν κυρίως την πανδημία (ερωτήσεις 11,16,21,25,27) με την κάθε ποσοτική μεταβλητή. Τα σημαντικά αυτά ευρήματα απέδειξαν πως την περίοδο εκείνη του εγκλεισμού οι φοιτητές αύξησαν την χρήση τους στο Διαδίκτυο, κάτι το οποίο δεν είναι τυχαίο, καθώς επηρεάστηκαν και ψυχολογικά. Επιπλέον, δεν προτίμησαν νέες φιλίες με άλλους χρήστες του Διαδικτύου και δεν ήταν κάτι που αναζητούσε η πλειοψηφία, όμως το “σερφάρισμα” στο Διαδίκτυο επηρέαζε ένα μέρος αυτών να το κάνει. Αυτό που, κυρίως, προσπαθούσαν, ήταν να απωθήσουν τις δυσάρεστες σκέψεις που τους δημιούργησε η πανδημία, με την ευχαρίστηση που τους προξενούσε το Διαδίκτυο χωρίς όμως να απαντά η πλειοψηφία πως το πετύχαινε πάντοτε. Επίσης, η νοοτροπία άλλαξε κάποιες φορές από ένα μέρος αυτών και σε σχέση με την ψυχολογία και τη χρήση του Διαδικτύου υπάρχει μια σημαντική συσχέτιση, αντιλαμβάνοντας έτσι πόσο μεγάλη επιρροή είχε τότε η συμβολή του Διαδικτύου στο μυαλό των φοιτητών. Δεν φάνηκαν πάντως ιδιαίτερα επηρεασμένοι από τα όσα ενημερώνονταν καθημερινά σε σχέση με τον ιό μέσω της τεχνολογίας, όμως αναφέρουν πως σε μεγάλο βαθμό λάμβαναν ενημέρωση και μάλιστα σωστή.

Μία ακόμη σημαντική πληροφορία είναι το γεγονός πως στην ερώτηση του εάν επηρεάστηκε στην καθημερινότητα η λειτουργικότητά τους (ύπνος, λήψη τροφής, συγκέντρωση, λήψη αποφάσεων) λόγω της ενασχόλησής τους με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, οι περισσότεροι απάντησαν πως κάποιες φορές συνέβαινε. Σε μία μετέπειτα κίνησή μας, να εστιάσουμε στην ερώτηση αυτή μέσα από συσχέτιση που κάναμε με τις δύο ποσοτικές μας μεταβλητές, φανερώθηκαν σημαντικά στοιχεία και όχι τυχαία. Άρα, η χρήση του Διαδικτύου και η ψυχική υγεία των φοιτητών ήταν άμεσα συνδεδεμένα με τη λειτουργικότητά τους. Μια κακή άρα διάθεση είχε συνέπειες στην λειτουργικότητα και το

αντίστροφο. Όπως επίσης και η αφιέρωση του χρόνου τους στον Η/Υ είχε επιπτώσεις στην λειτουργικότητά τους, αλλά και η λειτουργικότητά τους που ήταν ήδη επηρεασμένη ωθούσε τους χρήστες στην περισσότερη ενασχόληση με το διαδίκτυο. Οι σχέσεις αυτές εξάρτησης είναι πολύ σημαντικό να ληφθούν υπόψη, καθώς μια οποιαδήποτε αλλαγή σε έναν από τους δύο τομείς- ψυχολογική ενδυνάμωση, μείωση του χρόνου στον Η/Υ- θα επιφέρει θετική αλλαγή και σε όλα τα υπόλοιπα και θα μειώσει πολλές αρνητικές επιπτώσεις στην ζωή των ατόμων τόσο σε κοινωνικό όσο και σε ψυχοσωματικό επίπεδο.

Η ενασχόληση με το Διαδίκτυο, συμπερασματικά, οδηγήθηκε πολλές φορές σε κατάχρηση από ένα μέρος αυτών, με προσπάθεια μείωσης του χρόνου που αφιέρωναν, χωρίς να τα καταφέρνουν πάντοτε. Κάποιες φορές η πλειοψηφία αντιλαμβανόταν πως έμενε παραπάνω συνδεδεμένη στο Internet από ότι αρχικά σκόπευε με αποτέλεσμα να υπάρχουν και περιπτώσεις παραμέλησης άλλων υποχρεώσεών τους.

Επιπλέον, ήταν συνεχώς ενημερωμένοι μέσω του Διαδικτύου για τα όσα συνέβαιναν κατά τη διάρκεια της πανδημίας, κάτι το οποίο πολλούς τους επηρέασε αρνητικά ενώ άλλους τους εξυπηρετούσε, μιας και ήταν ο μοναδικός τρόπος πληροφόρησης και επικοινωνίας με τον κοινωνικό περίγυρο. Ο κύριος λόγος όμως χρήσης του Διαδικτύου ήταν για ψυχαγωγικούς σκοπούς και για τη χρήση κοινωνικών δικτύων (Facebook, instagram, messenger, twitter. κτλ...) παρά για άλλους σκοπούς όπως παιχνίδια ή δημιουργία νέων σχέσεων με άλλους χρήστες.

Όπως προέκυψε άλλωστε από τις απαντήσεις, δεν χρειάστηκε να αναζητήσουν νέους φίλους από το διαδίκτυο και παρέμειναν στο να διατηρήσουν τις ήδη υπάρχουσες επαφές τους με τα άτομα του περιβάλλοντός τους, όπως απαντά η πλειοψηφία, εμμένοντας στο γεγονός πως οι προσωπικές επαφές δεν αντικαταστάθηκαν από διαδικτυακούς φίλους.

Σημαντικό είναι ακόμη να τονιστεί το γεγονός, πως όσον αφορά τη κατάχρηση στο διαδίκτυο, οι ερωτηθέντες απάντησαν κατά τη πλειοψηφία τους πως γνωρίζουν τους τρόπους αντιμετώπισης της κατάχρησης. Αυτό κρίνεται αρκετά αισιόδοξο για την συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα που θεωρείται ευάλωτη, καθώς αποδεικνύει την ενημέρωση και την εκπαίδευση που πιθανότητα έχουν λάβει από το περιβάλλον τους για την κατάχρηση και τον εθισμό τους Η/Υ και το Διαδίκτυο.

Βέβαια, αυτό δεν αναιρεί το γεγονός πως υπήρξε αύξηση της χρήσης στον συγκεκριμένο τομέα τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο, κάτι που θα πρέπει να ελεγχθεί στο μετέπειτα χρονικό διάστημα και να διερευνηθεί από τα άτομα ακόμη και μετά το πέρασμα της καραντίνας, η οποία μπορεί να άφησε “κατάλοιπα”. Αν αυτό ερευνηθεί βαθύτερα και προληφθεί, θα είναι μια μεγάλη ανακούφιση για ένα αρκετά μεγάλο πληθυσμό, που μπορεί

να κινδυνεύει αλλά και γενικότερα για το ζήτημα αυτό που χρόνια επηρεάζει τις ζωές των ανθρώπων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Περιορισμοί της έρευνας

Κατά την διάρκεια της ερευνητικής μας προσπάθειας, βρεθήκαμε αντιμέτωποι με διάφορες αντιξοότητες, που ήταν δύσκολο να επιλυθούν εξαιτίας των συνθηκών που διαδραματίζονταν καθημερινά στη ζωή όλων μας.

Αρχικά, η κοινωνική αποστασιοποίηση στην οποία υποχρεωθήκαμε να βιώσουμε λόγω των περιοριστικών μέτρων που πάρθηκαν (απαγόρευση συναθροίσεων όπως θρησκευτικές, σχολικές, αθλητικές, καλλιτεχνικές κ.τ.λ.), βοήθησαν αρκετά ώστε να αυξηθεί η ανασφάλεια, ο φόβος, η αμφιβολία για τον κίνδυνο νόσησης από τον υιό και κατ' επέκταση την απώλεια αγαπημένων προσώπων από την ζωή.

Αρκετές φορές λόγω της μη εύρυθμης λειτουργίας των πανεπιστημιακών ιδρυμάτων η δια ζώσης επικοινωνία μεταξύ μας, όπως και με τον υπεύθυνο καθηγητή δεν ήταν εφικτή λόγω συνθηκών πανδημίας. Αρκούμασταν, επομένως, στο να εργαζόμαστε εξ αποστάσεως και αυτό είχε ως αποτέλεσμα να δυσχεραίνει κατά πολύ το έργο μας. Υπήρξαν και μεγάλα χρονικά διαστήματα που η επικοινωνία και η συνεργασία γινόταν αναγκαστικά εξ αποστάσεως λόγω διαμονής μας σε διαφορετικές πόλεις.

Επίσης, παρουσιάστηκε δυσκολία της πρόσβασης και εξυπηρέτησης μας στην βιβλιοθήκη του ιδρύματος μας, καθώς δεν ήταν δυνατόν να εισέλθουμε ούτε και να παραμείνουμε στο χώρο της και έπρεπε να ακολουθούνται συγκεκριμένες διαδικασίες για την παραλαβή κάποιων συγγραμμάτων, που ήταν απαραίτητα για την έρευνα μας. Εδώ, θα πρέπει να αναφερθεί ότι υπήρξε κυβερνητική εντολή για κατ' οίκο περιορισμό και ως εκ τούτου υπήρχε και δυσκολία μετακίνησης μας προς αυτήν.

Τέλος, ένας ακόμη περιορισμός της έρευνας μας ήταν ο μικρός αριθμός των ατόμων που συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο, 112 από τους 250 όπως αρχικά σκοπεύαμε, λόγω των συνθηκών που δεν μας επέτρεψαν την διανομή του ερωτηματολογίου, πάρα μόνο ηλεκτρονικά .

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Συμπεράσματα

Στην παρούσα έρευνα μερικά από τα πιο κύρια ευρήματα που θεωρήθηκαν αναγκαία να αναφερθούν είναι ότι η καθημερινότητα των φοιτητών επηρεάστηκε από την πανδημική κρίσιμη κατάσταση που επικρατούσε παγκοσμίως. Αναφορικά με τον χρόνο που σπαταλούσαν στο διαδίκτυο το οποίο λειτούργησε μεν ως μέσο ψυχαγωγίας αλλά έφερε αρνητικά αποτελέσματα ως προς την καθημερινή λειτουργικότητα τους, αφού φάνηκε να επηρεάστηκε. Δεδομένου ότι σπαταλούσαν χρόνο σερφάροντας και τις περισσότερες φορές έδιναν και επιπλέον χρόνο σε αυτό. Αξιοσημείωτο να αναφερθεί, το γεγονός ότι το 44,6% των φοιτητών, περίπου τα μισά από τα άτομα που ρωτήθηκαν απάντησαν, ότι αποτυγχάνουν στο να περιορίσουν το χρόνο που περνούν στο διαδίκτυο. Επίσης ένα πολύ μεγάλο ποσοστό της τάξης του 67% δεν προσπάθησε να αποκρύψει τον χρόνο που περνά σε αυτό, θεωρώντας το φυσιολογικό.

Στην προσπάθεια της συσχέτισης των ερωτήσεων της πανδημίας με τις μεταβλητές που αφορούν την χρήση και τις συνήθειες των φοιτητών με το διαδίκτυο ,και αυτές των ψυχολογικών παραγόντων, βρέθηκε να σχετίζονται θετικά μεταξύ τους, γεγονός που μας επιβάλλει την αναφορά αυτών των αποτελεσμάτων. Καθώς φάνηκε πως η ψυχολογία των φοιτητών επηρεάστηκε και ότι υπήρχαν αρκετές αλλαγές στην λειτουργία της καθημερινότητά τους. Εστιάζουμε στο ποσοστό των 40,2% που απάντησαν ότι αύξησαν την ενασχόληση τους με το διαδίκτυο, και ένα 36,6% να νιώθουν φόβο ότι θα χάσουν την χαρά τους, και θα είναι βαρετή και κενή η ζωή τους χωρίς αυτό. Εκτός των άλλων, τα δρώμενα που παρακολουθούσαν περί πανδημίας, επηρέασαν ψυχολογικά τα άτομα, με το 33% να απαντά κάποιες φορές, και το 21% πολύ συχνά. Τα ευρήματα αυτά μας δίνουν την αφορμή να αναφερθούμε στη σοβαρότητα του θέματος και στις μελλοντικές απαραίτητες έρευνες που θα διεξαχθούν. Θα ήταν ωφέλιμο να παρατηρηθούν αργότερα το αν παρέμειναν στην μετα κορωνοϊού εποχής τα τωρινά ευρήματα, αν μεταλλάχθηκαν και σε ποια κατεύθυνση, ερωτήματα που θα φέρουν φως, στο πως θα κινηθούν μετέπειτα οι άνθρωποι.

Ένα ερώτημα που ταλανίζει την επιστημονική κοινότητα είναι, αν μπορεί να προκληθεί εθισμός στο διαδίκτυο από άλλες ψυχικές διαταραχές, ή αντίστροφα, αν ο εθισμός είναι σε θέση να πυροδοτήσει άλλες ψυχικές διαταραχές. Παρόμοιοι προβληματισμοί, μας προκαλούν να προχωρήσουμε τις έρευνες για αναγνώριση και κατ' επέκταση αντιμετώπιση τέτοιων φαινομένων. Κατά αυτόν τον τρόπο, θα αναγνωριστούν στο μέγεθος τους οι επιπτώσεις της χρήσης και κατάχρησης του, και θα εγείρει την πολιτεία για άμεσες παρεμβάσεις για την πρόληψη και θεραπεία όπου είναι αναγκαίο.

Η σχέση της Κοινωνικής Εργασίας στο συγκεκριμένο φαινόμενο είναι άμεση, γνωρίζοντας την ευελιξία της στην προσαρμογή των παρεμβάσεων της. Εξετάζει και αξιολογεί συνεχώς τις αντιλήψεις και στάσεις των ατόμων, αναζητά πόρους και υπηρεσίες για να μπορέσει να ανταποκριθεί σε αιτήματα που προκύπτουν λόγω της διαφορετικότητας των πληθυσμιακών ομάδων. Οι ενεργοί Κοινωνικοί Λειτουργοί διαθέτουν τις απαραίτητες γνώσεις, στάσεις και ικανότητες, όπως και στρατηγικές για να ευαισθητοποιήσουν και να κινητοποιήσουν τα άτομα της κοινότητας τους. Υπάρχουν βέβαια και μελανά σημεία σε αυτές τους τις προσπάθειες, όπως θέματα που παρεμποδίζουν και ακινητοποιούν διαδικασίες για παροχή επαρκών υπηρεσιών. Οι επαγγελματίες συχνά βιώνουν περιορισμούς στην υποστήριξη του έργου τους, και αυτό προκύπτει από την μείωση χρηματοδοτήσεων στους κοινωνικούς οργανισμούς. Έτσι επηρεάζεται αισθητά η ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών που προσφέρουν.

Αναμφίβολα όμως υπάρχει η προθυμία για συνεργασία με άλλες επιστημονικές ειδικότητες, καθώς είναι αδιαμφισβήτητη η ενσυναίσθηση και η κατανόηση τους αυξημένη αφού πρωτεύον μέλημα τους, είναι η ευημερία των ατόμων και η προσωπική τους ανέλιξη. Ως εκ τούτου, είναι μία από τις καταλληλότερες επιστήμες στην ανάλυση και αξιολόγηση, διαμόρφωση, συντονισμό και υλοποίηση προγραμμάτων που μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες που προκύπτουν ανά πάσα στιγμή στην κοινωνία. Ενδεχομένως και η συγκεκριμένη έρευνα να αποτελέσει ένα λιθαράκι, στην προσπάθεια ανάλυσης του θέματος.

Η έρευνα πάνω στην χρήση και κατάχρηση του διαδικτύου και συγκεκριμένα την διάρκεια της πανδημίας του covid 19, καθώς και οι επιπτώσεις που θα εμφανιστούν μελλοντικά δεν μας αφήνει περιθώρια παράλειψης του φαινομένου. Ωστόσο, κρίνεται αναγκαίο να συμπεριληφθεί στις αναγνωρισμένες μορφές εξάρτησης, και να παρθούν κάποια δραστικά μέτρα σε μικρο-μέσο-μάκρο επίπεδο. Απαραίτητη προϋπόθεση, είναι η συνεργασία των επιστημόνων διαφόρων κλάδων, σε κοινές στρατηγικές αντιμετώπισης του

εθισμού στο διαδίκτυο και γενικότερα σε «νέες τεχνολογίες». Καθώς τα ευρήματα που υπάρχουν ως τώρα χρήζουν περαιτέρω έρευνας, αφορμή είναι να αναπροσαρμοστεί και να υλοποιηθεί η αντιμετώπιση τέτοιων σοβαρών θεμάτων.

Προτάσεις

Οι προτάσεις στοχεύουν στην αξιολόγηση, πρόληψη και αντιμετώπιση των αρνητικών συνεπειών της κατάχρησης του Διαδικτύου. Όπως φαίνεται από τα προαναφερθέντα, η πρόληψη έχει στόχο να ενημερώσει και να προστατεύσει τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς, οι οποίοι είναι οι σημαντικότεροι πυλώνες ενημέρωσης και υποστήριξης της ομαλής φυσικής, συναισθηματικής, νοητικής ανάπτυξης των παιδιών και εφήβων και που σε μία κατάσταση κρίσης μπορούν να παρέμβουν στη ζωή του ατόμου, με στόχο την αντιμετώπιση οποιασδήποτε δυσκολίας.

Πρωτεύον μας μέλημα μετά από αυτήν την έρευνα θα ήταν να κινητοποιήσουμε την ευρύτερη κοινότητα και να στοχεύσουμε μεθοδευμένα σε ένα πλάνο ενημέρωσης όλων των πολιτών, ανεξαιρέτου ηλικιακής ομάδας, για την σωστή χρήση του διαδικτύου και την αποφυγή της κατάχρησης του.

Στο συγκεκριμένο σημείο αξίζει να σημειωθεί, ότι είναι επιθυμητό να γίνουν έρευνες και σε άλλες ηλικιακές ομάδες, πέραν των φοιτητών, αφού η χρήση διαδικτύου δεν έχει ηλικιακό όριο. Ιδιαίτερη βαρύτητα θα ήταν σημαντικό να δοθεί στα παιδιά των δημοτικών σχολείων, καθώς είναι άτομα που χρήζουν την μέγιστη καθοδήγηση και ενημέρωση, ειδικότερα μια περίοδο σαν αυτή που διανύουμε, όπου τα ποσοστά κατάχρησης έχουν αυξηθεί σε πολλούς τομείς και τα άτομα κρίνονται ακόμη πιο ευάλωτα.

Θα ήταν εξαιρετικά χρήσιμο να ενημερωθούν οι φοιτητές του πανεπιστημίου μας και όχι μόνο, για την συγκεκριμένη έρευνα και τα αποτελέσματα της, ούτως ώστε κάποιοι από αυτούς να θελήσουν να κάνουν επιπλέον έρευνες, σε άλλες ηλικιακές κατηγορίες. Κατά αυτόν τον τρόπο, θα διευρυνθούν τα αποτελέσματα και θα υπάρξει καλύτερη κατανόηση του φαινομένου. Το γεγονός αυτό, έχει απώτερο σκοπό την συμβολή της Κοινωνικής Εργασίας, η οποία όπως ήδη γνωρίζουμε από την σχετική βιβλιογραφία, έχει παρεμβατικό ρόλο σε επίπεδο πρόληψης σε μικρο-μέσο και μακρο επίπεδο. Τέλος, κρίνεται αναγκαία και η

συμβολή άλλων επιστημόνων στην μείωση των αρνητικών φαινομένων που επιφέρει η κατάχρηση του διαδικτύου, αλλά και στην ενημέρωση των ατόμων όλων των ηλικιών για την σωστή χρήση του.

Καταλυτική δράση θα μπορούσε να αναλάβει και η πολιτεία, με την ανάδειξη ενός εθνικού φορέα ενημέρωσης, εκπαίδευσης και ευαισθητοποίησης των εκπαιδευτικών όλων των βαθμίδων αλλά και των γονέων, για την χρήση του διαδικτύου και τους τρόπους αποφυγής κατάχρησης του. Αναγκαιότητα θεωρείται ο συντονισμός της επιστημονικής κοινότητας με την σύσταση ενός εθνικού φορέα αναφοράς, όπου θα καταχωρούνται καινούργιες μέθοδοι αντιμετώπισης των περιστατικών εθισμού και κατάχρησης ως ένας σημαντικός οδηγός για περαιτέρω έρευνα και ανάπτυξη διαφόρων διεργασιών αντιμετώπισης του φαινομένου .

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Φύλο: άνδρας γυναίκα

2. Ηλικία:

3. Καταγωγή:

4. Διαμονή:

5. Εργασία:

6. Οικογενειακή κατάσταση:

7. Τμήμα Σχολής:

8: Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι παραμένετε σε σύνδεση στο διαδίκτυο (internet) περισσότερο από ότι αρχικά σκοπεύατε; Ποτέ – Σπάνια Κάποιες φορές Συχνά Πολύ συχνά Συνεχώς

9: Πόσο συχνά παραμελείτε τις υποχρεώσεις σας στο σπίτι (πχ. Συμμάζεμα, καθαριότητα) προκειμένου να περάσετε περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο; Ποτέ – Σπάνια Κάποιες φορές Συχνά Πολύ συχνά Συνεχώς

10: Πόσο συχνά προτιμάτε την ευχαρίστηση που σας προσφέρει η ενασχόληση με το διαδίκτυο ,από την επαφή με ένα δικό σας πρόσωπο; Ποτέ – Σπάνια Κάποιες φορές Συχνά Πολύ συχνά Συνεχώς

11: Πόσο συχνά δημιουργήσατε νέες φιλίες με άλλους χρήστες του διαδικτύου ,κατά την διάρκεια της καραντίνας ; Ποτέ – Σπάνια Κάποιες φορές Συχνά Πολύ συχνά Συνεχώς

12: Πόσο συχνά οι άνθρωποι του περιβάλλοντός σας διαμαρτύρονται για το χρόνο που περνάτε σε σύνδεση στο διαδίκτυο; Ποτέ – Σπάνια Κάποιες φορές Συχνά Πολύ συχνά Συνεχώς

- 13: Κατά πόσο ασχολείστε με το διαδίκτυο για να ψυχαγωγηθείτε (ταινίες, μουσική και λοιπά); Ποτέ – Σπάνια Κάποιες φορές Συχνά Πολύ συχνά Συνεχώς
- 14: Πόσο συχνά ελέγχετε τα ηλεκτρονικά σας μηνύματα (πχ. E-mail, Facebook, twitter κλπ.) πριν από κάτι άλλο που πρέπει να κάνετε; Ποτέ – Σπάνια Κάποιες φορές Συχνά Πολύ συχνά Συνεχώς
- 15: Πόσο συχνά ασχολείστε με το διαδίκτυο παίζοντας διαδικτυακά παιχνίδια (ποκερ, σκάκι, στοίχημα και λοιπά); Ποτέ – Σπάνια Κάποιες φορές Συχνά Πολύ συχνά Συνεχώς
- 16: Πόσο συχνά απωθείτε τις δυσάρεστες σκέψεις που σας δημιούργησε η πανδημία για τη ζωή σας, σκεπτόμενοι την ευχαρίστηση που σας προσφέρει το διαδίκτυο; Ποτέ – Σπάνια Κάποιες φορές Συχνά Πολύ συχνά Συνεχώς
- 17: Πόσο συχνά αφιερώνετε χρόνο στο διαδίκτυο για χρήση κοινωνικών δικτύων (Facebook, Instagram και λοιπά); Ποτέ – Σπάνια Κάποιες φορές Συχνά Πολύ συχνά Συνεχώς
- 18: Πόσο συχνά νιώθετε το φόβο πώς η ζωή χωρίς το internet θα ήταν βαρετή, κενή και δίχως χαρά; Ποτέ – Σπάνια Κάποιες φορές Συχνά Πολύ συχνά Συνεχώς
- 19: Πόσο συχνά γίνεστε απότομος, φωνάζετε ή αντιδράτε με εκνευρισμό, αν κάποιος σας ενοχλήσει κατά τη διάρκεια της σύνδεσής σας στον διαδίκτυο; Ποτέ – Σπάνια Κάποιες φορές Συχνά Πολύ συχνά Συνεχώς
- 20: Πόσο συχνά χάνετε τον ύπνο σας εξαιτίας της μεταμεσονύχτιας σύνδεσής σας στο διαδίκτυο; Ποτέ – Σπάνια Κάποιες φορές Συχνά Πολύ συχνά Συνεχώς
- 21: Πιστεύετε ότι η απασχόληση σας με το διαδίκτυο έχει αυξηθεί σε αυτήν την περίοδο εγκλεισμού; Ποτέ – Σπάνια Κάποιες φορές Συχνά Πολύ συχνά Συνεχώς
- 22: Πόσο συχνά συλλαμβάνετε τον εαυτό σας να λέει κατά τη διάρκεια της σύνδεσης «λίγα μόνο λεπτά ακόμα»; Ποτέ – Σπάνια Κάποιες φορές Συχνά Πολύ συχνά Συνεχώς
- 23: Πόσο συχνά κάνετε προσπάθειες να περιορίσετε το χρόνο που περνάτε συνδεδεμένος (online) και αποτυγχάνετε; Ποτέ – Σπάνια Κάποιες φορές Συχνά Πολύ συχνά Συνεχώς

24: Πόσο συχνά προσπαθείτε να κρύψετε το χρόνο που έχετε περάσει στο διαδίκτυο; Ποτέ – Σπάνια Κάποιες φορές Συχνά Πολύ συχνά Συνεχώς

25: Αισθάνεστε ότι άλλαξε η νοοτροπία σας στο διαδίκτυο τη περίοδο αυτή της πανδημίας; Ποτέ – Σπάνια Κάποιες φορές Συχνά Πολύ συχνά Συνεχώς

26: Πόσο συχνά νιώθετε θλιμμένος, κακόκεφος ή νευρικός όταν βρίσκεστε εκτός σύνδεσης, κάτι που εξαφανίζεται όταν επιστρέψετε στο διαδίκτυο; Ποτέ – Σπάνια Κάποιες φορές Συχνά Πολύ συχνά Συνεχώς

27: Πιστεύετε πως κατά την διάρκεια της πανδημίας συνέβαλε η τεχνολογία στην σωστή ενημέρωσή σας; Ποτέ – Σπάνια Κάποιες φορές Συχνά Πολύ συχνά Συνεχώς

28: Θεωρείτε πως επηρεάζεστε ψυχολογικά από τα όσα παρακολουθείτε για την πανδημία μέσω των κοινωνικών δικτύων; Ποτέ – Σπάνια Κάποιες φορές Συχνά Πολύ συχνά Συνεχώς

29: Πόσες φορές βιώσατε φόβο την περίοδο εγκλεισμού ότι μπορεί να σας συμβεί κάτι αρνητικό, και απασχοληθήκατε με το διαδίκτυο για να τον μειώσετε; Ποτέ – Σπάνια Κάποιες φορές Συχνά Πολύ συχνά Συνεχώς

30: Επηρεάστηκε στην καθημερινότητα η λειτουργικότητά σας (ύπνος, λήψη τροφής, συγκέντρωση, λήψη αποφάσεων) λόγω της ενασχόλησής σας με τον ηλεκτρονικό σας υπολογιστή; Ποτέ – Σπάνια Κάποιες φορές Συχνά Πολύ συχνά Συνεχώς

31: Γνωρίζετε τους τρόπους αντιμετώπισης κατάχρησης του διαδικτύου; Ποτέ – Σπάνια Κάποιες φορές Συχνά Πολύ συχνά Συνεχώς

Ευρετήριο Σχημάτων και Πινάκων

Σχήμα 1- Χρήσεις του Διαδικτύου.....	9
Σχήμα 2- Οι χώρες με τους περισσότερους χρήστες του διαδικτύου το 2020.....	18
Σχήμα 3. Φύλο.....	44
Πίνακας 1 Φύλο	44
Πίνακας 2. Ηλικία.....	45
Πίνακας 3 Ηλικία	45
Πίνακας 4. Καταγωγή.....	46
Πίνακας 5. Καταγωγή.....	46
Σχήμα 4. Διαμονή.....	47
Πίνακας 6. Διαμονή.....	47
Σχήμα 5. Εργασία.....	47
Πίνακας 7. Εργασία.....	48
Σχήμα 6. Οικογενειακή κατάσταση.....	48

Πίνακας 8.Οικογενειακή κατάσταση.....	48
Πίνακας 9. Τμήμα σχολής.....	49
Πίνακας 10. Τμήμα σχολής.....	50
Πίνακας 11. ΕΡΩΤ.8.....	50
Πίνακας 12. ΕΡΩΤ.8.....	51
Πίνακας 13. ΕΡΩΤ.9.....	51
Πίνακας 14. ΕΡΩΤ.9.....	52
Πίνακας 15. ΕΡΩΤ.10.....	53
Πίνακας 16. ΕΡΩΤ.10.....	53
Πίνακας 17. ΕΡΩΤ.11.....	54
Πίνακας 18. ΕΡΩΤ.11.....	54
Πίνακας 19. ΕΡΩΤ.12.....	55
Πίνακας 20. ΕΡΩΤ.12.....	55
Πίνακας 21. ΕΡΩΤ.13.....	56
Πίνακας 22. ΕΡΩΤ.13.....	56
Πίνακας 23. ΕΡΩΤ.14.....	57
Πίνακας 24. ΕΡΩΤ.14.....	57
Πίνακας 25. ΕΡΩΤ.15.....	58
Πίνακας 26. ΕΡΩΤ.15.....	58
Πίνακας 27. ΕΡΩΤ.16.....	59
Πίνακας 28. ΕΡΩΤ.16.....	60
Πίνακας 29. ΕΡΩΤ.17.....	60
Πίνακας 30. ΕΡΩΤ.17.....	61
Πίνακας 31. ΕΡΩΤ.18.....	61
Πίνακας 32. ΕΡΩΤ.18.....	62
Πίνακας 33. ΕΡΩΤ.19.....	62
Πίνακας 34. ΕΡΩΤ.19.....	63
Πίνακας 35. ΕΡΩΤ.20.....	63
Πίνακας 36. ΕΡΩΤ.20.....	64
Πίνακας 37. ΕΡΩΤ.21.....	64
Πίνακας 38. ΕΡΩΤ.21.....	65
Πίνακας 39. ΕΡΩΤ.22.....	65
Πίνακας 40. ΕΡΩΤ.22.....	66
Πίνακας 41. ΕΡΩΤ.23.....	66
Πίνακας 42. ΕΡΩΤ.23.....	67
Πίνακας 43. ΕΡΩΤ.24.....	67
Πίνακας 44. ΕΡΩΤ.24.....	68
Πίνακας 45. ΕΡΩΤ.25.....	68
Πίνακας 46. ΕΡΩΤ.25.....	69
Πίνακας 47. ΕΡΩΤ.26.....	69
Πίνακας 48. ΕΡΩΤ.26.....	70
Πίνακας 49. ΕΡΩΤ.27.....	70
Πίνακας 50. ΕΡΩΤ.27.....	71
Πίνακας 51. ΕΡΩΤ.28.....	71
Πίνακας 52. ΕΡΩΤ.28.....	72
Πίνακας 53.ΕΡΩΤ.29.....	72
Πίνακας 54.ΕΡΩΤ.29.....	73
Πίνακας 55. ΕΡΩΤ.30.....	73
Πίνακας 56. ΕΡΩΤ.30.....	74
Πίνακας 57. ΕΡΩΤ.31.....	74
Πίνακας 58. ΕΡΩΤ.31.....	75

Πίνακας 59. Ιστόγραμμα του Total Int Use.....	77
Πίνακας 60. Ιστόγραμμα του Total Psychology.....	77
Πίνακας 61. Στατιστικά στοιχεία.....	78
Πίνακας 51, 52, 53, 54, 55, 56. Συσχέτιση δημογραφικών στοιχείων με Total Int Use.....	79
Πίνακας 57, 58, 59, 60, 61, 62. Συσχέτιση δημογραφικών στοιχείων με Total Psychology...82	
Πίνακας 63.Συσχέτιση ερωτήσεων πανδημίας με ποσοτικές μεταβλητές.....	85
Πίνακας 64.Συσχέτιση ερώτησης 30 με ποσοτικές μεταβλητές.....	86
Πίνακας 65 έως 74. Συσχέτιση ερωτήσεων πανδημίας με δημογραφικά στοιχεία	87

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Alavi S. S., Ferdosi M., Jannatifard F., Eslami M., Alaghemandan H., Setare M. (2012). Behavioral addiction versus substance addiction: Correspondence of psychiatric and psychological views. *International Journal of Preventive Medicine*, 3(4), 290–294
- Ang, R. P., Chong, W. H., Chye, S. and Huan, V. S. (2012). Loneliness and generalized problematic Internet use: Parents’ perceived knowledge of adolescents’ online activities as a moderator. *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1342– 1347
- Campell, A.J., Cumming, S.R. and Huges, I. (2006) Internet use by the socially fearful: Addiction or therapy? *Cyberpsychology and Behavior*, 9: 69-81
- Danovitch, J. (2019) Growing up with Google: How children's understanding and use of internet-based devices relates to cognitive development. *Hum Behav & Emerg Tech*, 1: 81–90.
- Davis, R.A. (2001) ‘A cognitive-behavioral model of pathological internet use’. *Computers in Human Behavior*, 17(2): 187-195.
- Dong, G. and Potenza, M.N. (2015) Behavioural and brain responses related to Internet search and memory. *European Journal of Neuroscience*, 42: 2546–2554.
- Erickson, M. and S. Leggin. 2016. Exporting internet law through international trade agreements: Recalibrating U.S. trade policy in the digital age. *Catholic University Journal of Law and Technology* 24(2):317–368.
- Frangos C. and Sotiropoulos I. (2010). P02-246 – Factors predicting the use of Internet at work for non-work purposes for a random sample of company workers in Greece. *European Psychiatry*, 25: 881–881.

- Garcia-Priego, B. A., Triana-Romero, A., Pinto-Galvez, S. M., Duran-Ramos, C., Salas-Nolasco, O., Reyes, M. M. and Troche, J. M. R. (2020). Anxiety, depression, attitudes, and internet addiction during the initial phase of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic: A cross-sectional study in Mexico. *medRxiv*.
- Gentile, D.A (2018). Thinking more broadly about policy responses to problematic video game use: A response to Király et al. *Journal of Behavioural Addiction*, 7: 536-539.
- Gupta, A., Khan, A. M., Rajoura, O. P. and Srivastava, S. (2018). Internet addiction and its mental health correlates among undergraduate college students of a university in North India. *Journal of family medicine and primary care*, 7(4), 721.
- Hymas, C. (2018) The Telegraph. Secondary schools are introducing strict new bans on mobile phones. Αναλήθηκε από: <https://www.telegraph.co.uk/news/2018/06/24/secondary-schools-introducing-strict-new-bans-mobile-phones/> (Πρόσβαση 22/4/2021)
- Jang M. H. and Ji E. S. (2012). Gender differences in associations between parental problem drinking and early adolescents' Internet addiction. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 17(4): 288–300.
- Johnson, G. (2006) Internet use and cognitive development: A theoretical framework. *E-Learning and Digital Media*, 3: 565-573.
- Kar, S.K, Arafat, S.M.Y, Sharma, P., et al. (2020) COVID-19 pandemic and addiction: current problems and future concerns. *Asian J Psychiatr.* 51:1020-64.
- Kiefer M, Schuler S, Mayer C, Trumpp NM, Hille K and Sachse S. (2005) Handwriting or typewriting? The influence of pen-or keyboard-based writing training on reading and writing performance in preschool children. *Advances in cognitive psychology*, 1: 136.
- Király, O, Griffiths, MD., King, DL., Hae-Kook, L., Seung-Yup, L, Bányai F, et al. (2018) Policy responses to problematic video game use: A systematic review of current measures and future possibilities. *Journal of Behavioural Addictions*, 7: 503-517.
- Klimova, B. (2016) Use of the internet as a prevention tool against cognitive decline in normal aging. *Clinical interventions in aging*, 11: 1231.
- Kwon, J. H. , Chung, C.S. and Lee, J. (2009) The Effects of Escape from Self and Interpersonal Relationship on the Pathological Use of Internet Games. *Community Ment Health J*, Aug 23.
- Lan C. M. and Lee Y. H. (2013). The predictors of Internet addiction behaviours for Taiwanese elementary school students. *School Psychology International*, 34(6): 648–657.
- Lessig, L. (1999) *Code and other laws of cyberspace*. New York: Basic Books.

- Li, Y., Wang, Y., Jiang, J., Valdimarsdóttir, U. A., Fall, K., Fang, F. and Zhang, W. (2020). Psychological distress among health professional students during the COVID-19 outbreak. *Psychological Medicine*, 1-3
- Lin M.-P., Ko H.-C. and Wu J. Y.-W. (2011). Prevalence and psychosocial risk factors associated with Internet addiction in a nationally representative sample of college students in Taiwan. *CyberPsychology, Behavior & Social Networking*, 14(12): 741–746.
- Lipton, J. (2015). *Rethinking Cyberlaw: A New Vision for Internet Law*. Cheltenham: Edward Elgar.
- Liu Z. (2005) Reading behavior in the digital environment: Changes in reading behavior over the past ten years. *Journal of documentation*, 61: 700-712.
- Loh KK, Kanai R. (2016) How has the internet reshaped human cognition?. *The Neuroscientist*, 22: 506-520.
- Lodder, A.R. (2014). Ten commandments of Internet law revisited: basic principles for Internet lawyers. *Information & Communications Technology Law* 22(3):264–276.
- McQuigge, M. (2017). The Star. After years of trying to ban cell phones, many schools are now trying to make them work in the classroom. Αντλήθηκε από: <https://www.thestar.com/news/canada/2017/02/26/after-years-of-trying-to-ban-cellphones-many-schools-are-now-trying-to-make-them-work-in-the-classroom.html> (Πρόσβαση 18/4/2021)
- Milani L, Osualdella D. and Di Blasio P. (2009) Quality of interpersonal relationships and problematic internet use in adolescence. *Cyberpsychol Behav*, 12(6):681–684
- Mills, K.L. (2016) Possible effects of internet use on cognitive development in adolescence. *Media and Communication*, 4: 4-12.
- Miovský M., Štastná L., Gabrhelík R. and Jurystová L. (2011). Evaluation of the drug prevention interventions in the Czech Republic. *Adiktologie*, 11(4): 236–247.
- Nicholas D, Rowlands I, Clark D. and Williams P. (2011) Google Generation II: web behaviour experiments with the BBC. In 63: 28-45. Emerald Group Publishing Limited.
- Niederhauser, D.S., Reynolds, R.E., Salmen, D.J. and Skolmoski, P. (2000) The influence of cognitive load on learning from hypertext. *Journal of educational computing research*, 23: 237-255.
- Orben A. and Przybyzki A. (2019) The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behavior*, 3: 173–182.
- Reed, C. (2004). *Internet Law Text and Materials*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Rustad, M. (2014). *Global Internet Law*. St. Paul, MN: LEG, Inc.
- Rutter, H. and Glonti, K. (2016) Towards a new model of evidence for public health. *The Lancet*, Meeting Abstracts, 388: 7.
- Savin, A. and J. Trzaskowski (eds.) (2014.) *Research Handbook on EU Internet Law*. Cheltenham: Edward Elgar.
- Shapiro A. and Niederhauser, D. (2004) Learning from hypertext: Research issues and findings. *Handbook of research on educational communications and technology*, 2nd ed., Routledge, 605-620.
- Smith, G. (2007). *Internet Law and Regulation*. London: Sweet and Maxwell.
- Smith R. CNN (2018). France bans smartphones from schools. Αντλήθηκε από: <https://edition.cnn.com/2018/07/31/europe/france-smartphones-school-ban-intl/index.html> (Πρόσβαση 17/6/2021)
- Tateno, M., Teo, A. R., Ukai, W., Kanazawa, J., Katsuki, R., Kubo, H. and Kato, T. A. (2019). Internet addiction, smartphone addiction, and Hikikomori trait in Japanese young adult: Social isolation and social network. *Frontiers in psychiatry*, 10.
- Throuvala M, Griffiths MD, Rennoldson M, Kuss DJ. (2019) School-based Prevention for Adolescent Internet Addiction: Prevention Is the Key. A Systematic Literature Review. *Curr Neuropharmacol*, 17: 507-525.
- Vondráčková, P. and Gabrhelík, R. (2016) Prevention of Internet addiction: A systematic review. *Journal of Behavioral Addiction*, 5: 568–579.
- Walker S, Schloss P, Fletcher CR, Vogel CA, Walker RC. Visual-syntactic text formatting: A new method to enhance online reading. *Reading Online*, 2005; 8: 1096-1232.
- Wang, C. and Zhao, H. (2020). The impact of COVID-19 on anxiety in Chinese University students. *Frontiers in Psychology*, 11, 1168.
- Wolf, M., Barzillai, M. and Dunne, J. (2009) The importance of deep reading. *Challenging the whole child: reflections on best practices in learning, teaching, and leadership*. ASCD
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F, et al. (2020) Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: a systematic review. *J Affect Disord*. 277: 55- 64
- Young, K.S. (1996) ‘Interview with Ann for AnnOnline’. *Ann Devlin/ Diskrite Communications*, Inc. Copyright 1996 by Saradippity.

Young, K.S. (2007) Cognitive Behavior Therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology and Behavior*, 10(5): 671-679

Young K. (2010). Policies and procedures to manage employee Internet abuse. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1467–1471.

·
·
·
·
·