



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΝΟΙΚΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΜΟΝΑΔΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις
στην ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.**

ΠΑΤΙΡΗ ΙΟΥΛΙΑ

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: κα ΘΕΟΔΩΡΑΤΟΥ ΜΑΡΙΑ

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: κα ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΙΩΑΝΝΑ

ΠΑΤΡΑ, ΜΑΪΟΣ 2024

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

*Μαζί με την συγγραφή της διπλωματικής μου εργασίας ολοκληρώνεται ένας και
ευχάριστος και κυρίως πολύ σημαντικός κύκλος σπουδών. Για αυτό θα ήθελα να
εκφράσω τις ευχαριστίες μου στις επιβλέπουσες Καθηγήτριες, Κα Θεοδωράτου Μαρία
και Κα Παπαθανασίου Ιωάννα, για την υποστήριξη και καθοδήγηση που μου παρείχαν
για την επιτυχή ολοκλήρωση της διπλωματικής εργασίας. Επιπλέον, ένα ευχαριστώ στην
οικογένειά μου, που βρισκόταν δίπλα μου κατά τη διάρκεια των σπουδών μου.*

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το διαδίκτυο αποτελεί σήμερα αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας των ανθρώπων. Ωστόσο, η ολοένα και αυξανόμενη χρήση του διαδικτύου σε καθημερινή βάση έχει αναδείξει ζητήματα όπως η προβληματική χρήση του και οι πιθανές επιπτώσεις στην σωματική και ψυχική υγεία του ατόμου. Στα πλαίσια της παρούσας διπλωματικής εργασίας πραγματοποιήθηκε ποσοτική έρευνα με σκοπό να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ σωματικής δραστηριότητας και προβληματικής χρήσης του διαδικτύου, καθώς και τις επιδράσεις στην ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 119 άτομα που διαμένουν στην πόλη της Πάτρας. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο το οποίο αποτελούταν από τις κλίμακες Problematic Internet Use Questionnaire, International Physical Activity Questionnaire, Patient Health Questionnaire (PHQ-9) και General Anxiety Disorder (GAD-7). Από τα αποτελέσματα της έρευνας προκύπτει μια μέτριας έντασης προβληματική χρήση του διαδικτύου, ενώ τα άτομα φαίνεται να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο περισσότερο από 4 ώρες σε ημερήσια βάση. Όσον αφορά τη σωματική άσκηση, η αυξανόμενη χρήση του διαδικτύου δεν φαίνεται να επηρεάζει τη συχνότητα και ένταση της σωματικής δραστηριότητας. Αντίθετα, εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου τόσο με την κατάθλιψη όσο και με το άγχος. Μάλιστα, βρέθηκε ότι όσο αυξάνεται η προβληματική χρήση του διαδικτύου τόσο αυξάνεται και η καταθλιπτική αλλά και η αγχώδης συμπεριφορά των συμμετεχόντων.

Λέξεις - κλειδιά: προβληματική χρήση του διαδικτύου, σωματική δραστηριότητα, ψυχική υγεία, κατάθλιψη, άγχος

ABSTRACT

Today internet is an integral part of people's daily lives. However, the ever-increasing internet use on a daily basis has highlighted issues such as its problematic use and possible effects on a person's physical and mental health. In this master thesis, a quantitative research was carried out in order to investigate the relationship between physical activity and problematic internet use, as well as the effects on mental health and stress management. The research sample consisted of 119 people living in the city of Patras. To collect the data, was used a questionnaire consisted of the scales Problematic Internet Use Questionnaire, International Physical Activity Questionnaire, Patient Health Questionnaire (PHQ-9) and General Anxiety Disorder (GAD-7). The results of the survey show a moderately intense problematic use of the internet, while individuals seem to use the internet more than 4 hours a day. Regarding physical exercise, increasing use of the Internet does not seem to affect the frequency and intensity of physical activity. In contrast, a statistically significant difference was found between problematic internet use with both depression and anxiety. In fact, it was found that as the problematic use of the internet increases, so does the depressive and anxious behavior of the participants.

Keywords: problematic internet use, physical activity, mental health, depression, anxiety

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

| | |
|--|-----------|
| ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ | 2 |
| ΠΕΡΙΛΗΨΗ..... | 3 |
| ABSTRACT | 4 |
| ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ..... | 5 |
| ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ | 7 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ..... | 9 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ | 11 |
| 2.1 Προβληματική χρήση του διαδικτύου..... | 11 |
| 2.2 Προβληματική χρήση του διαδικτύου και επικοινωνία | 15 |
| 2.3 Προβληματική χρήση του διαδικτύου και κοινωνική απομόνωση | 16 |
| 2.4 Παράγοντες που σχετίζονται με την προβληματική χρήση του διαδικτύου . | 19 |
| 2.5 Προβληματική χρήση του διαδικτύου και ψυχική υγεία | 21 |
| 2.5.1 Προβληματική χρήση του διαδικτύου και κατάθλιψη..... | 24 |
| 2.6 Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα | 25 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ | 31 |
| 3.1 Σκοπός και ερευνητικά ερωτήματα..... | 31 |
| 3.2 Ερευνητική μέθοδος..... | 31 |
| 3.3 Δείγμα έρευνας..... | 32 |
| 3.4 Εργαλείο συλλογής δεδομένων | 33 |
| 3.5 Ανάλυση Αξιοπιστίας και Εγκυρότητας κλιμάκων | 35 |

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

| | | |
|--|---------------------------------------|-----------|
| 3.6 | Διαδικασία συλλογής δεδομένων..... | 39 |
| 3.7 | Στατιστική ανάλυση | 40 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ..... | | 42 |
| 4.1 | Δημογραφικά χαρακτηριστικά | 42 |
| 4.2 | Προβληματική χρήση Διαδικτύου | 45 |
| 4.3 | Σωματική δραστηριότητα..... | 49 |
| 4.4 | Κατάθλιψη – Άγχος..... | 52 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Συζήτηση - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ της ΜΕΛΕΤΗΣ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ | | 64 |
| 5.1 | Συζήτηση - Συμπεράσματα | 64 |
| 5.2 | Περιορισμοί της έρευνας..... | 69 |
| 5.3 | Προτάσεις για μελλοντική έρευνα | 70 |
| ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ | | 71 |
| ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ | | 84 |

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

| | |
|--|----|
| Πίνακας 1. Αξιοπιστία Κλιμάκων εργαλείου συλλογής δεδομένων | 36 |
| Πίνακας 2. KMO and Bartlett's Test..... | 38 |
| Πίνακας 3. Ανάλυση των Κυρίων Αξόνων με ορθογώνια περιστροφή των αξόνων (Rotated Component Matrix)- κλίμακα PIUQ..... | 38 |
| Πίνακας 4. Κατανομή συχνότητας δημογραφικών χαρακτηριστικών..... | 42 |
| Πίνακας 5. Πόσες ώρες την ημέρα χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο..... | 44 |
| Πίνακας 6. Για ποιους λόγους χρησιμοποιείτε το Διαδίκτυο; | 44 |
| Πίνακας 7. Μέσα κοινωνικής δικτύωσης που χρησιμοποιείτε | 44 |
| Πίνακας 8. Πόσο συχνά περνάτε χρόνο στο διαδίκτυο ενώ κανονικά θα κοιμόσασταν; | 45 |
| Πίνακας 9. Πόσο συχνά νιώθετε ένταση, εκνευρισμό ή άγχος εάν δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Διαδίκτυο για όσο καιρό θέλετε: | 46 |
| Πίνακας 10. Πόσο συχνά σας συμβαίνει να θέλετε να μειώσετε το χρόνο που αφιερώνετε στο Διαδίκτυο αλλά δεν τα καταφέρνετε: | 46 |
| Πίνακας 11. Πόσο συχνά προσπαθείτε να αποκρύψετε τον χρόνο που αφιερώνετε στο Διαδίκτυο; | 47 |
| Πίνακας 12. Πόσο συχνά παραπονιούνται οι άνθρωποί στη ζωή σας ότι ξοδεύετε πολύ χρόνο στο Διαδίκτυο;..... | 47 |
| Πίνακας 13. Πόσο συχνά σας συμβαίνει να αισθάνεστε κατάθλιψη , κυκλοθυμία ή νευρικότητα όταν δεν είστε στο Διαδίκτυο και αυτά τα συναισθήματα σταματούν μόλις συνδεθείτε ξανά; | 48 |
| Πίνακας 14. Μέσος όρος και τυπική απόκλιση της κλίμακας PIUQ (Προβληματική χρήση του διαδικτύου)..... | 49 |
| Πίνακας 15. Σωματική δραστηριότητα..... | 50 |
| Πίνακας 16. Συσχέτιση προβληματικής χρήσης του διαδικτύου με σωματική δραστηριότητα | 51 |

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

| | |
|---|----|
| Πίνακας 17. Λίγο ενδιαφέρον ή ευχαρίστηση να κάνετε πράγματα; | 52 |
| Πίνακας 18. «Πεσμένη» διάθεση, κατάθλιψη ή απελπισία; | 53 |
| Πίνακας 19. Δυσκολεύεστε να πέφτετε για ύπνο ή να παραμείνετε κοιμισμένοι ή κοιμάστε πολύ;..... | 53 |
| Πίνακας 20. Αίσθημα κούρασης ή λίγη ενέργεια; | 54 |
| Πίνακας 21. Κακή όρεξη ή υπερφαγία; | 55 |
| Πίνακας 22. Αισθάνεστε άσχημα για τον εαυτό σας ή ότι είστε αποτυχημένος ή έχετε απογοητεύσει τον εαυτό σας ή την οικογένειά σας; | 55 |
| Πίνακας 23. Δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε σε πράγματα, όπως η ανάγνωση εφημερίδας ή η παρακολούθηση τηλεόρασης; | 56 |
| Πίνακας 24. Κινείστε ή μιλάτε τόσο αργά που άλλοι άνθρωποι θα μπορούσαν να το έχουν προσέξει ή το αντίθετο, είστε τόσο νευρικός ή ανήσυχος που κυκλοφορείτε πολύ περισσότερο από το συνηθισμένο;..... | 56 |
| Πίνακας 25. Σκέψαίς ότι θα ήταν καλύτερα να πεθάνετε ή να βλάψετε τον εαυτό σας με κάποιο τρόπο;..... | 57 |
| Πίνακας 26. Μέσος όρος και τυπική απόκλιση της κλίμακας PIUQ (Προβληματική χρήση του διαδικτύου)..... | 57 |
| Πίνακας 27. Συσχέτιση προβληματικής χρήσης του διαδικτύου με κατάθλιψη | 58 |
| Πίνακας 28. Νιώθετε νευρικότητα, άγχος ή αγανάκτηση; | 58 |
| Πίνακας 29. Δεν μπορείτε να σταματήσετε ή να ελέγξετε την ανησυχία σας;..... | 59 |
| Πίνακας 30. Ανησυχείτε πάρα πολύ για διαφορετικά πράγματα; | 59 |
| Πίνακας 31. Δυσκολεύεστε να χαλαρώσετε; | 60 |
| Πίνακας 32. Είστε τόσο ανήσυχος που είναι δύσκολο να καθίσετε ακίνητος;..... | 60 |
| Πίνακας 33. Εκνευρίζεστε ή ενοχλείστε εύκολα; | 61 |
| Πίνακας 34. Αίσθημα φόβου σαν να συμβεί κάτι απείσιο; | 61 |
| Πίνακας 35. Μέσος όρος και τυπική απόκλιση κλίμακας άγχους (CAD)..... | 62 |
| Πίνακας 36. Συσχέτιση προβληματικής χρήσης του διαδικτύου με άγχος | 62 |

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η χρήση του διαδικτύου έχει σημειώσει ραγδαία αύξηση τις τελευταίες δεκαετίες με αποτέλεσμα να θεωρείται σήμερα ως αναπόσπαστο μέρος της ζωής μας. Η υπερβολική χρήση του διαδικτύου είναι ένα παγκόσμιο πρόβλημα που προκαλεί αυξανόμενη ανησυχία, γεγονός που οδήγησε την επιστημονική κοινότητα να εισαγάγει όρους όπως «Προβληματική χρήση του Διαδικτύου» (PIU) ή «Διαταραχή Εθισμού στο Διαδίκτυο» (IAD). Η συγκεκριμένη έννοια (IAD) χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον ψυχίατρο Ivan Goldberg στη Νέα Υόρκη (Dalal & Basu, 2002). Η κλινική ψυχολόγος Kimberly Young, χρησιμοποίησε τον όρο «Εθιστική/ Παθολογική χρήση του Διαδικτύου», στηριζόμενη στα κοινά χαρακτηριστικά που παρουσιάζονται με το μη φυσιολογικό τζόγο (Young, 1998).

Οι Young et al. (2000) διαπίστωσαν ότι ο εθισμός από το διαδίκτυο σχετίζεται με ένα σύνολο από συμπεριφορές και προβλήματα του ατόμου ως προς τον έλεγχο των παρορμήσεών του και μπορεί να ταξινομηθεί σε πέντε διαφορετικούς τύπους: i σεξουαλικός εθισμός στον κυβερνοχώρο-καταναγκαστική χρήση ιστοσελίδων ενηλίκων για διαδικτυακό σεξ και πορνό στον κυβερνοχώρο, ii εθισμός στις σχέσεις στον κυβερνοχώρο-υπερβολική εμπλοκή σε διαδικτυακές σχέσεις, iii καθαροί καταναγκασμοί-εμμονικός διαδικτυακός τζόγος, αγορές ή διαδικτυακές συναλλαγές, iv υπερφόρτωση πληροφοριών-καταναγκαστική περιήγηση στο διαδίκτυο ή αναζήτηση σε βάσεις δεδομένων, v. εθισμός στον υπολογιστή-ιδεοληπτικό παιχνίδι στον υπολογιστή (Young et al., 2000). Όπως αναφέρει ο Davis (2001) υπάρχουν δύο επιμέρους τύποι παθολογικής χρήσης του διαδικτύου, όπου η πρώτη περιλαμβάνει μια γενική και πολυδιάστατη χρήση, ενώ η δεύτερη περιλαμβάνει την ειδική παθολογική χρήση και αναφέρεται σε περιπτώσεις χρηστών που είναι εθισμένοι σε συγκεκριμένες λειτουργίες και εφαρμογές, όπως τα τυχερά παιχνίδια, οι διαδικτυακές συναλλαγές, κ.α. (Davis, 2001).

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

Ο κίνδυνος για την ψυχολογική και σωματική υγεία ενός ατόμου από εθισμό σε μια ουσία όπως το αλκοόλ, η ηρωίνη, η κοκαΐνη, ο καπνός και άλλες ουσίες είναι καλά τεκμηριωμένος και περιλαμβάνει σοβαρές ιατρικές καταστάσεις όπως χαρακτηριστικά είναι η κίρρωση του ήπατος και ο καρκίνος του πνεύμονα. Σε πολλές περιπτώσεις, ο μακροχρόνιος εθισμός σε μια ουσία μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε θάνατο, προφανώς πρόκειται για την απόλυτη ανησυχία για την υγεία.

Τα πιο πρόσφατα χρόνια, έχει εντοπιστεί μια αυξανόμενη αναγνώριση της πιθανότητας εθισμού σε συγκεκριμένες συμπεριφορές. Από τους εθισμούς συμπεριφοράς που έχουν ερευνηθεί, όλοι συνδέονται με ένα ή περισσότερα ψυχολογικά προβλήματα υγείας, συμπεριλαμβανομένης της κατάθλιψης και του άγχους, καθώς και σοβαρές επαγγελματικές, οικονομικές, οικογενειακές και κοινωνικές συνέπειες (Grant et al., 2010; Karim & Chaudhri, 2012). Η παρούσα μελέτη επικεντρώνεται στις πιθανές συνέπειες για τη σωματική δραστηριότητα από την υπερβολική ή προβληματική χρήση του διαδικτύου, η οποία συνδέεται με τον εθισμό του ατόμου στο διαδίκτυο, καθώς και στις επιδράσεις ψυχικής υγείας και διαχείρισης στρες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

2.1 Προβληματική χρήση του διαδικτύου

Το διαδίκτυο, χάρη σε μια σειρά από ευκαιρίες που παρέχει, διευκολύνει, διαφοροποιεί, εμπλουτίζει και αναπτύσσει την ανθρώπινη ζωή. Παρά τη συμβολή του διαδικτύου στην ανθρώπινη ζωή, φέρνει και προβλήματα και αυτά τα προβλήματα αυξάνονται μέρα με τη μέρα. Ως εκ τούτου, όπως και άλλα τεχνολογικά εργαλεία, η προβληματική ανθρώπινη συμπεριφορά σχετικά με την αξιοποίηση του διαδικτύου έχει επίσης αρχίσει να συνοδεύει τις ευκαιρίες και τις διευκολύνσεις που παρέχει το διαδίκτυο. Τέτοιες αρνητικές συμπεριφορές των χρηστών του διαδικτύου τείνουν να αυξάνονται στο μέλλον λόγω της αύξησης της ποικιλίας χρήσης, της διάρκειάς του και της μείωσης της ηλικίας των χρηστών. Πρόσφατα, η χρήση του διαδικτύου έχει σημειώσει σημαντική αύξηση γεγονός που μπορεί να συμβάλλει σε παθολογική/προβληματική χρήση του και κατ' επέκταση σε εθισμό (Chou, Condron, & Belland, 2005).

Η προβληματική χρήση ή/και ο εθισμός στο διαδίκτυο, αποτελούν έννοιες που περιγράφουν τη μη φυσιολογική χρήση του διαδικτύου και τις επιπτώσεις των προβλημάτων που δημιουργεί. Εκτός από αυτές τις δύο έννοιες, χρησιμοποιούνται και άλλες έννοιες/όροι όπως η εξάρτηση από το διαδίκτυο και η διαταραχή εθισμού στο διαδίκτυο (Beard & Wolf, 2001; Chou et. al., 2005; Young, 1998). Λόγω αυτής της ποικιλίας στις έννοιες που σχετίζονται με το διαδίκτυο, η ορολογία στη βιβλιογραφία αποτελεί πρόβλημα (Chou et. al., 2005). Στην πραγματικότητα, οι συζητήσεις σχετικά με το εάν ο εθισμός στο διαδίκτυο λαμβάνει χώρα στις προσεχείς εκδόσεις του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου Ψυχικών Διαταραχών (DSM) συνεχίζονται (Dowling & Quirk, 2008). Σε αυτό το πλαίσιο, η προτίμηση για τις έννοιες της προβληματικής, υπερβολικής ή δυσπροσαρμοστικής χρήσης του

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

διαδικτύου είναι πιο κατάλληλη λόγω των σχετικών σημασιών (Beard, 2002; Beard & Wolf, 2001).

Προβληματική χρήση του διαδικτύου νοείται ως η αδυναμία του ατόμου να ελέγξει το χρόνο που αξιοποιεί στο διαδίκτυο, γεγονός που προκαλεί αγωνία και δυσλειτουργίες στην καθημερινότητά του (Shapira et al., 2000). Από αυτή την άποψη, η προβληματική χρήση του διαδικτύου περιγράφεται ως ένας τύπος διαταραχής σχετικά με τον έλεγχο των παρορμήσεων (Schmitz, 2005; Young, 1998, 2004). Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, ένας ικανοποιητικός αριθμός ερευνών για την προβληματική χρήση του διαδικτύου έχουν αναδείξει ότι η υπερβολική χρήση του ή ο εθισμός στο διαδίκτυο έχουν σημαντική σχέση με καταστάσεις και συμπεριφορές όπως η μοναξιά, η χαμηλή αυτοεκτίμηση, η κατάθλιψη, τα συμπτώματα των αντικοινωνικών τάσεων και του εξωτερικού ελέγχου, ψυχολογικά συμπτώματα, ντροπαλότητα, κοινωνική αναστολή, χαμηλή κοινωνική υποστήριξη και ευχαρίστηση με το διαδίκτυο. Τα εν λόγω ερευνητικά αποτελέσματα καταδεικνύουν ότι η μη φυσιολογική χρήση του διαδικτύου δεν είναι ανεξάρτητη από τα διάφορα ψυχοκοινωνικά χαρακτηριστικά των ατόμων. Επιπλέον, ορισμένα προσωπικά και ψυχοκοινωνικά χαρακτηριστικά είναι πιθανό να διαδραματίσουν καθοριστικό ρόλο στην κλίση των βασικών σκοπών χρήσης του διαδικτύου των ατόμων.

Διάφορες μελέτες για τον εθισμό στο διαδίκτυο έχουν διεξαχθεί διεθνώς. Στη Νότια Κορέα, ο εθισμός από τη χρήση του διαδικτύου έχει αναδειχθεί σε ένα από τα κρισιμότερα ζητήματα δημόσιας υγείας, ύστερα από την καταγραφή 10 θανάτων σε έφηβους από καρδιοαναπνευστικά προβλήματα που προκλήθηκαν σε ιντερνέτ καφέ (Choi, 2007). Στη μελέτη του Ahn (2007) πάνω από 210.000 παιδιά και έφηβοι, ηλικίας από 6 έως 19 ετών είναι εθισμένα. Μάλιστα, ένα ποσοστό περίπου 80% από αυτούς να χρήζουν θεραπευτικής αντιμετώπισης, ενώ περίπου το 24% χρειάζονται νοσηλεία. Στην εν λόγω έρευνα προέκυψε ότι ο αριθμός των ειδικών που έχουν εκπαιδευτεί σε δομές ψυχικής υγείας ξεπερνά τους χίλιους (Ahn, 2007). Στην Ταϊβάν,

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

οι Tsai & Lin (2003) ανέδειξαν ότι μεταξύ 700 εφήβων, το 13% περίπου είχαν εθιστεί στο διαδίκτυο (Tsai & Linn, 2003). Ακόμη, σε μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε δείγμα 1.573 εφήβων από την Κορέα, διαπιστώθηκε ότι το ποσοστό 1,6% από τους συμμετέχοντες είχαν εθιστεί στο διαδίκτυο (Kyunghee et al., 2006). Στο Ιράν, σε δείγμα 1.968 εφήβων, το 3,8% ήταν εθισμένοι (Gzassemzadeh, 2008). Στη Σεούλ, μια έρευνα σε 903 εφήβους έδειξε ότι το 10,7% ήταν εθισμένοι και χρειαζόταν περαιτέρω αξιολόγηση και παρέμβαση (Park et. al., 2008).

Η έρευνα των Tomczyk et al. (2020) είχε ως στόχο να καταγραφεί το ποσοστό ατόμων που προβαίνουν σε προβληματική χρήση του διαδικτύου και τους παράγοντες που θα μπορούσαν να λειτουργήσουν προστατευτικά για την πρόληψη του εθισμού. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 3.569 έφηβοι και από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι ένα υψηλό ποσοστό 40% προβαίνουν σε προβληματική χρήση του διαδικτύου. Μάλιστα, το 5% των ατόμων παρουσιάζει όλα τα συμπτώματα που χαρακτηρίζουν την προβληματική χρήση του διαδικτύου. Κατά κύριο λόγο οι έφηβοι προτιμούν να περάσουν περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο παραμελώντας καθημερινές τους ανάγκες όπως ύπνος και σίτιση. Όσον αφορά τους παράγοντες που μπορούν να λειτουργήσουν προστατευτικά στην εμφάνιση συμπτωμάτων προβληματικής χρήσης του διαδικτύου, σε αυτούς περιλαμβάνονται ο ρόλος της οικογένειας, η συμβολή και των δύο γονέων, καθώς και ο καθορισμός κανόνων για τον τρόπο με τον οποίο τα μέλη της οικογένειας θα χρησιμοποιούν τα ηλεκτρονικά μέσα.

Στην Ελλάδα έχουν διεξαχθεί πολυάριθμες μελέτες για τον εθισμό των εφήβων στον υπολογιστή. Μία από τις πρώτες μελέτες σε ένα τυχαίο δείγμα 897 εφήβων στο μεγάλο αστικό κέντρο της πρωτεύουσας της Αθήνας, βρήκε το 12,8% των εφήβων σε οριακά υγιή χρήση του διαδικτύου και μόνο το 1% με εθισμό στο διαδίκτυο. Ένας βασικός παράγοντας που καθόρισε το επίπεδο χρήσης υπολογιστή ήταν τα σημεία από τα οποία είχαν πρόσβαση οι έφηβοι, καθώς διαπιστώθηκε ότι περνούσαν

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο όταν βρίσκονταν στο σπίτι ή σε ιντερνέτ καφέ. Παράλληλα, υψηλότερες τάσεις εθισμού παρατηρήθηκαν σε χρήστες που ασχολούνται με την κοινωνική δικτύωση και τα βιντεοπαιχνίδια (Tsitsika et al., 2009). Αντίστοιχη μελέτη πραγματοποιήθηκε στη Θεσσαλονίκη, όπου σε δείγμα 278 μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (Λύκειο) διαπιστώθηκε ότι το 91% γνώριζε ότι η χρήση των κοινωνικών δικτύων συνδέεται με τον αυξημένο κίνδυνο εθισμού, ενώ μόλις το 9% ισχυρίστηκε ότι η χρήση των κοινωνικών δικτύων σχετίζεται με τον εθισμό. Επιπλέον, περίπου οι μισοί συμμετέχοντες στην έρευνα (55%) ανέφεραν ότι είχαν προσωπικές εμπειρίες με μαθητές που είχαν εθιστεί στα κοινωνικά δίκτυα (Samaras, 2014). Στην ελληνική επαρχία, το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο φαινόταν πιο έντονο, καθώς έρευνα στη Θεσσαλία σε δείγμα 2.200 μαθητών λυκείου ανέφερε εθισμό από τη χρήση διαδικτύου σε ποσοστό 8,2%, με τα αγόρια να παρουσιάζουν υψηλή επισκεψιμότητα σε ίντερνετ καφέ προκειμένου να παίξουν διαδικτυακά παιχνίδια (Siomos et al., 2008). Οι Karapetsas et al. (2012), σε έρευνα που διεξήχθη στο Βόλο σε δείγμα εφήβων ηλικίας 13 έως 15 ετών, κατέγραψαν ένα ποσοστό εθισμού στο διαδίκτυο 22%, χωρίς ωστόσο να διαπιστώσουν επίδραση του φύλου (Karapetsas et al., 2012). Μια ακόμη μελέτη που διεξήχθη στο νησί της Κω, όπου σε δείγμα 1.270 εφήβων ηλικίας από 14 έως 18 ετών, διαπιστώθηκε ότι το 7% περίπου των αγοριών και ένα ποσοστό περίπου 5% των κοριτσιών είχαν εθιστεί στο διαδίκτυο (Fisoun et al., 2012). Έρευνα σε εφήβους ηλικίας 13 έως 18 ετών, στις περιοχές της Αττικής, της Χαλκιδικής και της Ρόδου στην Ελλάδα, έδειξε 12% ποσοστό εθισμένων μαθητών με υψηλότερα ποσοστά εθισμού στα αγόρια (15%) από τα κορίτσια (9%). Μάλιστα, παρατηρήθηκε ότι οι μαθητές που δεν διέθεταν ηλεκτρονικό υπολογιστή και σύνδεση στο διαδίκτυο στο σπίτι, επισκέπτονταν ιντερνέτ καφέ για πρόσβαση στο διαδίκτυο (Sofos et al., 2011). Μια ακόμη έρευνα που διεξήχθη το 2010 σε δείγμα μαθητών 11, 13 και 15 ετών, σε όλη την Ελλάδα, διαπίστωσε ότι το 15,5% των εφήβων είχαν εθιστεί στο διαδίκτυο και το 6% περίπου ήταν εθισμένοι στα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Ειδικότερα, το ποσοστό των μαθητών που χρησιμοποιούσαν ηλεκτρονικό υπολογιστή για περισσότερες από 3 ώρες καθημερινά,

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

αυξανόταν με την ηλικία και πιο συγκεκριμένα από 14,1% στα 11 έτη σε 25,8% στα 13 έτη και 33,7% στα 15 έτη. Επιπλέον, τα αγόρια (26,8%) ήταν περισσότερα από τα κορίτσια (21,9%) που χρησιμοποιούσαν τον υπολογιστή για περισσότερες 3 ώρες καθημερινά τις καθημερινές (Kokkevi et al., 2010).

2.2 Προβληματική χρήση του διαδικτύου και επικοινωνία

Τα άτομα αξιοποιούν το διαδίκτυο για διάφορους σκοπούς. Η χρήση του διαδικτύου έχει γενικά κίνητρα όπως η επικοινωνία, η ψυχαγωγία και η συλλογή πληροφοριών (Shaw & Gant, 2002). Οι παθολογικοί χρήστες ήταν πιο πιθανό να χρησιμοποιήσουν το διαδίκτυο για περισσότερους λόγους, όπως η ψυχαγωγία, οι κοινωνικές επαφές εκτός της πραγματικής ζωής και η συναισθηματική υποστήριξη (Morahan - Martin & Schumacher, 2000). Λαμβάνοντας υπόψη αυτούς τους σκοπούς χρήσης του διαδικτύου, τα άτομα χρησιμοποιούν γενικά το διαδίκτυο για να λάβουν πληροφορίες, να ψυχαγωγηθούν, να δημιουργήσουν επικοινωνία με γνωστούς ή με συγγενείς και να δημιουργήσουν κοινωνικές σχέσεις με άγνωστα άτομα. Η πιθανότητα εμφάνισης προβληματικής συμπεριφοράς χρήσης του διαδικτύου από άτομα ή η πιθανότητα εθισμού τους στο διαδίκτυο αλλάζει ανάλογα με τους σκοπούς χρήσης του διαδικτύου (Meerkerk, Van Den Eijden, & Garretsen, 2006). Ο εθισμός στο διαδίκτυο θεωρείται ως ένα πολυσύνθετο φαινόμενο που χαρακτηρίζεται από διαφορετικές συμπεριφορές που εμφανίζουν τα άτομα και ενδεχομένως από διαφορετικούς τύπους εθισμού (Niemz et al., 2005). Ομοίως, αναφέρεται ότι το ίδιο το διαδίκτυο δεν προκαλεί εθισμό και ότι ορισμένες χρήσεις του διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο για την πρόκληση παθολογικής χρήσης του διαδικτύου (Young, 1998).

Σε βιβλιογραφικό επίπεδο, υπάρχουν μελέτες που αφορούν τους βασικούς σκοπούς χρήσης του διαδικτύου. Τα αποτελέσματα αυτών των μελετών αποκάλυψαν ότι οι

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

προβληματικοί χρήστες του διαδικτύου/εξαρτημένοι από το διαδίκτυο χρησιμοποιούν τις λειτουργίες αμφίδρομης επικοινωνίας του διαδικτύου κατά κύριο λόγο (Young, 1998), ότι περνούν τον περισσότερο χρόνο τους στο περιβάλλον σύγχρονης επικοινωνίας (Leung, 2004), καθώς και ότι έχουν μια ρητή τάση προς διαδραστικές χρήσεις (Thatcher & Goolam, 2005). Ταυτόχρονα, τα ευρήματα της έρευνας συνάδουν με την άποψη ότι το ίδιο το διαδίκτυο δεν προκαλεί εθισμό και ότι ορισμένες συγκεκριμένες χρήσεις του διαδικτύου, ιδιαίτερα οι διαδραστικές του λειτουργίες, συμβάλλουν στην ανάπτυξη παθολογικής χρήσης του διαδικτύου (Chou et al., 2005). Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, παρατηρείται ότι ο σκοπός από τη χρήση του διαδικτύου δρα ως σημαντικός καθοριστικός παράγοντας στη διάκριση των ανθυγιεινών χρηστών του διαδικτύου ή εκείνων που έχουν προβληματικές συμπεριφορές χρήσης του διαδικτύου συγκριτικά με άτομα που πραγματοποιούν μία πιο υγιή χρήση του. Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι οι προβληματικοί χρήστες χρησιμοποιούν το διαδίκτυο κατά κύριο λόγο για ψυχαγωγία, κοινωνικές δραστηριότητες και διαδραστικά εικονικά παιχνίδια. Επομένως, κατά την εξέταση του ενδεχόμενου εθισμού στο διαδίκτυο είναι σημαντικά να λαμβάνεται υπόψη και το περιεχόμενο της χρήσης του διαδικτύου (Hall & Parsons, 2001).

2.3 Προβληματική χρήση του διαδικτύου και κοινωνική απομόνωση

Το διαδίκτυο προσφέρει γρήγορες απαντήσεις, άμεσες ανταμοιβές και σχόλια, με πολλά οφέλη για τους χρήστες του (Ko et al., 2009). Από την άλλη πλευρά, ορισμένοι ιστότοποι και δραστηριότητες είναι επικίνδυνες με τον τρόπο που παρέχουν τη δυνατότητα να χαθεί ένα άτομο στον εικονικό κόσμο, ενώ η υγιής χρήση του διαδικτύου μπορεί να χαρακτηριστεί από έναν καθορισμένο στόχο κατά τη χρήση του και ένα ορθολογικό χρονικό πλαίσιο (Davis, 2001). Επιπλέον, το να έχεις διαδικτυακές φιλίες δεν υποστηρίζει απαραίτητα την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων ούτε παρέχει πραγματική λύση για τη μοναξιά (Leung, 2004).

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

Ορισμένοι ερευνητές υποστήριξαν ότι υπάρχει σχέση ανάμεσα στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. Facebook, Twitter) και της εμφάνισης συμπτωμάτων κατάθλιψης (Jelenchick et al., 2013). Οι επισκέπτες βρίσκουν κοινωνική και συναισθηματική υποστήριξη στον εικονικό κόσμο, την αίσθηση ότι ανήκουν σε μια κοινότητα ενώ επικοινωνούν διαδικτυακά με άλλους ανθρώπους. Έτσι, οι χρήστες μπορούν να αντισταθμίσουν την ανεπαρκή κοινωνική υποστήριξη και προσοχή από την πραγματική τους ζωή με διαδικτυακή πρόσβαση στην κοινότητα (Vandelandotte et al., 2009). Η υπερβολική χρήση του διαδικτύου μπορεί ακόμη και να χρησιμεύσει ως τρόπος διαφυγής από την πραγματικότητα (Leung, 2011), αλλά μπορεί επίσης να οδηγήσει σε εξάρτηση και δυσκολία αλληλεπίδρασης με τον κόσμο εκτός σύνδεσης (Leung, 2004).

Ο Young περιέγραψε την εξάρτηση από τον διαδικτυακό κόσμο ως μια νέα κλινική διαταραχή, δηλαδή τον εθισμό στο διαδίκτυο (Young, 1998). Στη θεωρία του, ο εθισμός στο διαδίκτυο ορίστηκε ως ο υπερβολικός χρόνος που αφιερώνεται σε διαδικτυακές δραστηριότητες στο βαθμό που επηρεάζει αρνητικά τη σωματική και ψυχική υγεία του χρήστη, όπως επηρεάζει αρνητικά την ακαδημαϊκή ή εργασιακή απόδοση και τις κοινωνικές/συζυγικές σχέσεις. Οι χρήστες αισθάνονται μια ανεξέλεγκτη παρόρμηση να συνδεθούν στο διαδίκτυο και μπορεί να είναι επιθετικοί και νευρικοί όταν δεν έχουν πρόσβαση σε αυτό (Young, 2004). Υπάρχει ακόμη κάποια συζήτηση σχετικά με την ορολογία της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου και τη σχετική συμπτωματολογία. Ενώ πολλοί ερευνητές χρησιμοποιούν τον όρο Internet addiction ως μορφή συμπεριφορικού εθισμού (Aboujaoude, 2010), το DSM-V δεν αποτύπωσε αυτή την έννοια (APA, 2013). Οι Shapira et al. (2003) υποστήριξαν ότι τα κριτήρια του εθισμού δεν πληρούνταν πλήρως και παρείχαν μια λιγότερο αμφιλεγόμενη ορολογία προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου (PIU). Η PIU καλύπτει μια δυσπροσαρμοστική ενασχόληση με τη χρήση του Διαδικτύου, που βιώνεται ως ακαταμάχητη χρήση για χρονικές περιόδους μεγαλύτερες από την προβλεπόμενη και σημαντική αγωνία ή βλάβη που προκύπτει από τη συμπεριφορά. Η

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

PIU τόνισε τις αρνητικές επιδράσεις της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου (π.χ. κοινωνικές σχέσεις, σωματική υγεία, εργασία ή σχολική απόδοση) χωρίς παθολογική διάγνωση και επισήμανση εξάρτησης ή εθισμού (Spada, 2014).

Σε βιβλιογραφικό επίπεδο έχουν καταγραφεί συσχετίσεις μεταξύ PIU και κοινωνικών μεταβλητών, όπως η μοναξιά, η ντροπαλότητα και το κοινωνικό άγχος. Για παράδειγμα, ο Fallahi συνέκρινε ομάδες φοιτητών Πανεπιστημίου, δηλαδή κανονικούς χρήστες, χρήστες σε κίνδυνο και εθισμένους χρήστες και διαπίστωσε ότι η ομάδα εθισμένων ανέφερε περισσότερη μοναξιά από τις άλλες (Fallahi, 2011). Ομοίως, βρέθηκε συσχέτιση μεταξύ υψηλότερων βαθμολογιών εθισμού στο διαδίκτυο και μοναξιάς (Esen et al., 2013), ενώ δεν υπήρχαν σημαντικά αποτελέσματα για το ρόλο της κοινωνικής αυτοαποτελεσματικότητας. Η ντροπαλότητα συσχετίστηκε επίσης θετικά με τις PIU που υποδηλώνουν την επιθυμία να βρουν κοινωνικές σχέσεις στο διαδίκτυο (Eroglu et al., 2013).

Μεταξύ των κοινωνικών μεταβλητών, η κοινωνική υποστήριξη που λαμβάνεται από σημαντικούς άλλους μπορεί να είναι ένα σημαντικό ζήτημα για τη νεολαία. Η γονική φροντίδα και η συναισθηματική υποστήριξη φάνηκε να παρέχουν προστασία έναντι της PIU: η χαμηλή ικανοποίηση από την οικογένεια προέβλεπε συμπτώματα εθισμού στη χρήση του διαδικτύου (Yen et al., 2009). Οι νέοι που αντιλαμβάνονταν χαμηλή ποιότητα φιλίας χρησιμοποιούσαν συχνά το διαδίκτυο για επικοινωνία και με τη σειρά τους για μείωση της κατάθλιψης και του κοινωνικού άγχους (Selfhout et al., 2009). Από την άλλη πλευρά, το υποστηρικτικό γονικό υπόβαθρο έδειξε αρνητικές συσχετίσεις με PIU μεταξύ των εφήβων (Li et al., 2014), ειδικά όταν αναφέρουν μια ισχυρή, θετική σχέση με τη μητέρα τους (Gunuc & Dogan, 2013).

2.4 Παράγοντες που σχετίζονται με την προβληματική χρήση του διαδικτύου

Όπως ήδη αναφέρθηκε ο εθισμός στο διαδίκτυο (PIU) χαρακτηρίζεται από υπερβολικές παρορμήσεις ως προς τη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή και την προσβασιμότητα στο διαδίκτυο, η οποία στη συνέχεια οδηγεί σε στενοχώρια ή εξασθένηση, κυρίως κοινωνική και επαγγελματική λειτουργία (Shaw & Black, 2008). Η PIU διαφέρει από την κατάχρηση του διαδικτύου, δηλαδή την ακατάλληλη χρήση του διαδικτύου, όπως είναι για παράδειγμα ο διαδικτυακός εκφοβισμός (η χρήση του διαδικτύου για εκφοβισμό) και το έγκλημα στον κυβερνοχώρο (η χρήση του διαδικτύου για παράνομη δραστηριότητα, όπως η πειρατεία και χρήση λογισμικού υπολογιστή για παράνομες δραστηριότητες). Το εάν η έννοια του εθισμού στο διαδίκτυο είναι μια διαταραχή εξακολουθεί να συζητείται, καθώς το διαδίκτυο επιτρέπει την πρόσβαση σε ορισμένες εθιστικές δραστηριότητες. Ενώ το διαδίκτυο έχει γίνει μια ουσιαστική πτυχή της καθημερινής μας ζωής, είναι ολοένα και πιο κοινό στους νέους και έχει γίνει ένα δημοφιλές εργαλείο παγκοσμίως (Block, 2008). Για τους νεαρούς εφήβους, η PIU έχει συσχετιστεί με πολυάριθμα ψυχολογικά και κοινωνικά προβλήματα, όπως η κατάχρηση αλκοόλ, το κάπνισμα και η μείζονα κατάθλιψη (Morrison & Gore, 2010). Καθώς το διαδίκτυο συνεχίζει να γίνεται πιο διάχυτο και βασικό στοιχείο στις καθημερινές δραστηριότητες, ο επιπολασμός των PIU αναμένεται να αυξηθεί σημαντικά μεταξύ των νεαρών εφήβων, προκαλώντας περισσότερη έρευνα σε αυτήν την υπομελετημένη ομάδα (Casale et al., 2015).

Οι αιτίες της PIU έχουν προωθηθεί σε διαφορετικά θεωρητικά πλαίσια και μπορούν να συνοψιστούν σε τέσσερις κύριους τύπους, οι οποίοι περιλαμβάνουν τη Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεωρία, τη Θεωρία του Ελλείμματος Κοινωνικών Δεξιοτήτων, τη Νευροβιολογική Θεωρία και το μοντέλο I-PACE (Shaw & Black, 2008). Όσον αφορά το γνωστικό-συμπεριφορικό μοντέλο, προτείνει ότι οι δυσπροσαρμοστικές γνώσεις όπως για παράδειγμα η αμφιβολία του ατόμου για τον εαυτό του, συμβάλλουν στην

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

PIU προωθώντας συμπεριφορές που παροδικά συνδέονται με την ικανοποίηση, όπως οι διαδικτυακές αγορές και ο τζόγος. Το συγκεκριμένο μοντέλο εξηγεί επίσης τη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στην κατάθλιψη και της χρήσης του διαδικτύου (Agbaria & Bdier, 2021).

Η θεωρία του ελλείμματος κοινωνικών δεξιοτήτων αποτελεί ένα επεξηγηματικό θεωρητικό μοντέλο που δηλώνει ότι τα άτομα με PIU παρουσιάζει ελλείμματα σε επίπεδο κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως χαρακτηριστικά είναι οι κακές κοινωνικές σχέσεις, η δημιουργία αρνητικής αντίληψης για την εικόνα που παρουσιάζει το ίδιο το άτομο, κ.λπ. Ως εκ τούτου, η επιστροφή στις αλληλεπιδράσεις που διαμεσολαβούνται από υπολογιστή παρέχει μία αίσθηση αυτοπεποίθησης στα συγκεκριμένα άτομα συγκριτικά με κοινωνικές αλληλεπιδράσεις που πραγματοποιούνται πρόσωπο με πρόσωπο. Επιτρέπει στα άτομα να προσωποποιούν, να υπερβάλλουν και να δημιουργούν τις θετικές πλευρές του εαυτού τους, με αποτέλεσμα να ωθούνται να επενδύουν πολλές ώρες και να εξαρτώνται αποκλειστικά από τις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις για αυτοϊκανοποίηση και ενισχύοντας τον κύκλο της καταναγκαστικής χρήσης του διαδικτύου (Dib et al., 2021).

Οι νευροβιολογικές θεωρίες επικεντρώνονται γύρω από διαταραγμένους νευροδιαβιβαστές και συγκεκριμένα τη σεροτονίνη και την ντοπαμίνη. Η ντοπαμίνη εκτιμάται ότι προκαλεί «εξάρτηση ανταμοιβής», προάγοντας εθιστικές συμπεριφορές, όπως ο τζόγος και οι PIU. Δεν υπάρχει ακόμη καμία έρευνα που να δείχνει άμεσα στοιχεία μεταξύ ντοπαμίνης και PIU. Ωστόσο, περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με εθιστικές συμπεριφορές, όπως το μετωπιαίο φλοιώδες και το υποφλοιώδες μονοαμινεργικό, έχουν δείξει ότι είναι ανώριμες σε εφήβους με PIU, θέτοντας τους σε μεγαλύτερο κίνδυνο εθισμού. Μια πρόσφατη μελέτη αξιολόγησε τη σχέση μεταξύ της προβολής ντοπαμίνης από την κοιλιακή τετηγματική περιοχή στον επικλινή πυρήνα και της μέλαινας ουσίας στο ραχιαίο ραβδωτό σώμα, που είναι περιοχές που σχετίζονται με τον εθισμό. Τα αποτελέσματα έδειξαν μια σημαντική

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

σχέση μεταξύ της προβολής ντοπαμίνης και αυτών των περιοχών του εγκεφάλου, υπογραμμίζοντας ότι τα άτομα με PIU μοιράζονται παρόμοια νευροβιολογία με άλλες διαταραχές εθισμού (Ariatama et al., 2019). Τέλος, το πιο πρόσφατο και πιο περίπλοκο θεωρητικό μοντέλο που σχετίζεται με το PIU είναι το μοντέλο I-PAC, το οποίο εξετάζει τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ προδιαθεσικών παραγόντων, συντονιστών και διαμεσολαβητών σε συνδυασμό με συντομευμένη εκτελεστική λειτουργία και μειωμένη λήψη αποφάσεων (Brand et al., 2016).

Οι σχέσεις της PIU με κοινωνικές (κοινωνική απομόνωση) και σωματικές μεταβλητές (πονοκέφαλος, οσφυαλγία, ξηροφθαλμία, πόνος στον αυχένα, αϋπνία) (Güzel et al., 2018) έχουν μελετηθεί εκτενώς τόσο σε ενήλικες όσο και σε φοιτητές. Ωστόσο, οι ψυχιατρικές μεταβλητές, όπως η κατάθλιψη και η χρήση ουσιών, έχουν λάβει λιγότερη προσοχή, ιδιαίτερα μεταξύ των μαθητών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, όπου το διαδίκτυο είναι πλέον πολύ διαθέσιμο.

Οι Cicek et al. (2023), μελέτησαν ένα δείγμα από 141 εφήβους με τους 70 από αυτούς να είχαν σημειώσει υψηλό σκορ στην κλίμακα PIU, με στόχο να καταγραφούν οι παράγοντες κινδύνου για εθισμό στο διαδίκτυο. Παρατηρήθηκε ότι όσοι περνούσαν περισσότερες από 5 ώρες στο διαδίκτυο ημερησίως είχαν υψηλότερο κίνδυνο εθισμού σε αυτό. Επιπλέον, στους παράγοντες κινδύνου περιλαμβάνονται η ενασχόληση των χρηστών με κοινωνικά δίκτυα και εικονικές συνομιλίες, ενώ υψηλότερη συσχέτιση παρατηρήθηκε για τους χρήστες που επισκέπτονταν ιστότοπους επιστήμης και τεχνολογιών. Τέλος, η έρευνα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η προβληματική χρήση του διαδικτύου συμβάλλει στην αύξηση του άγχους για τον χρήστη.

2.5 Προβληματική χρήση του διαδικτύου και ψυχική υγεία

Ο αυξανόμενος επιπολασμός της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου έχει εντείνει τις ανησυχίες σχετικά με τις δυσμενείς επιπτώσεις της στην ψυχική υγεία των

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

χρηστών του διαδικτύου. Η χρήση του διαδικτύου έχει αυξηθεί εκθετικά ανεξάρτητα με την ηλικία του ατόμου τις τελευταίες δεκαετίες, με περισσότερους από 4 δισεκατομμύρια χρήστες παγκοσμίως από το 2021 (Internet World Stats, 2021). Παράλληλα με τη δημοτικότητα της χρήσης του διαδικτύου, αυξανόμενος είναι και ο αριθμός ατόμων με προβληματική χρήση του διαδικτύου. Πρόσφατα στοιχεία δείχνουν ότι ο εκτιμώμενος επιπολασμός από την κατάχρηση του διαδικτύου (PIU) κυμαινόταν από 20,0 έως 44,6% σε διαφορετικές περιοχές (Endomba et al., 2022), με την εμφάνιση της πανδημικής κρίσης Covid-19 να θεωρείται ότι συνέβαλε καθοριστικά σε αυτό (Masaeli & Farhadi, 2021). Τέτοια ευρήματα έχουν εντείνει τις ανησυχίες σχετικά με τις πιθανές αρνητικές επιπτώσεις της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου σε διάφορες πτυχές της ψυχικής υγείας, όπως καταθλιπτικά συμπτώματα, άγχος, μοναξιά και υποκειμενική ευημερία (Shan et al., 2021; Yang et al., 2022).

Η προβληματική χρήση του διαδικτύου χαρακτηρίζεται από την υπερβολική χρήση του, η οποία μπορεί να συμβάλλει σε σημαντική βλάβη ή αγωνία (Laconi et al., 2014). Η ψυχική υγεία, από την άλλη πλευρά, περιλαμβάνει τόσο αρνητικούς (π.χ. συμπτώματα κατάθλιψης, άγχος, μοναξιά κ.λπ.) όσο και θετικούς δείκτες (π.χ. ικανοποίηση από τη ζωή, υποκειμενική ευημερία κ.λπ.). Συζητήθηκαν δύο θεωρίες σχετικά με τις συσχετίσεις μεταξύ της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου και των αποτελεσμάτων ψυχικής υγείας. Σύμφωνα με την υπόθεση της μετατόπισης χρήσης του διαδικτύου (Nie et al., 2002), ο χρόνος που διατίθεται σε ένα άτομο είναι λίγο πολύ σταθερός. Ο χρόνος που αφιερώνεται στο διαδίκτυο αντικαθιστά την πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπίδραση, η οποία θα μπορούσε να έχει αρνητικές συνέπειες για τις διαπροσωπικές σχέσεις με την οικογένεια και το φιλικό περιβάλλον στην πραγματική ζωή, οδηγώντας έτσι σε μια αίσθηση αποξένωσης. Αυτή η αίσθηση αποξένωσης, με τη σειρά της, θα μπορούσε να επηρεάσει αρνητικά την ψυχική υγεία του ατόμου. Από την άλλη πλευρά, βασιζόμενοι στις χρήσεις και τη θεωρία ικανοποίησης των Parker και Plank (2000), ορισμένοι ερευνητές υποστήριξαν ότι η

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

ευκολία, η ψυχαγωγία, η ανωνυμία και άλλα χαρακτηριστικά του διαδικτύου μπορούν να ικανοποιήσουν τις ανάγκες των μαθητών σε γνωστικό και συναισθηματικό επίπεδο, ενώ επίσης θα μπορούσαν να μειώσουν αποτελεσματικά την αίσθηση της μοναξιάς τους και να βελτιώσουν την ικανοποίηση από τη ζωή τους (Boylu & Günay, 2019).

Γενικά, η προβληματική χρήση του διαδικτύου φάνηκε πως σχετίζεται θετικά με αρνητικούς δείκτες ψυχικής υγείας και αρνητική σχέση με θετικούς δείκτες ψυχικής υγείας. Αλλά τα εμπειρικά ευρήματα από πολλές μεμονωμένες μελέτες απείχαν από το να είναι συνεπή. Αναφορικά με τη συσχέτιση της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου με αρνητικούς δείκτες ψυχικής υγείας (π.χ. συμπτώματα κατάθλιψης, άγχος, μοναξιά), ενώ αναφέρθηκαν σχετικά ισχυρές θετικές συσχετίσεις σε πολλές μελέτες (π.χ. Bousono et al., 2017; Przepiorka et al., 2021), πολύ αδύναμες ή ακόμα και μη σημαντικές συσχετίσεις αποκαλύφθηκαν από κάποιες άλλες μελέτες (π.χ. Shen et al., 2021; Turan et al., 2020). Οι Harlendea και Kartasasmita (2021), μελέτησαν ένα δείγμα από 508 ενήλικες ηλικίας από 18 έως 40 ετών με στόχο να διαπιστωθεί εάν η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σχετίζεται με την προβληματική χρήση του διαδικτύου και την εμφάνιση αρνητικών συναισθημάτων. Από τα αποτελέσματα της έρευνας διαπιστώθηκε ότι οι νέοι που προβαίνουν σε προβληματική χρήση του διαδικτύου παρουσιάζουν και συναισθήματα μοναξιάς.

Ως προς τη σχέση της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου με τους θετικούς δείκτες ψυχικής υγείας (π.χ. υποκειμενική ευημερία), παρατηρήθηκαν παρόμοιες ασυνέπειες, με ορισμένες μελέτες να αναφέρουν ισχυρές αρνητικές συσχετίσεις μεταξύ της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου και της υποκειμενικής ευημερίας (π.χ. Agbaria & Bdier, 2021), ενώ υπάρχουν άλλες μελέτες που αναφέρουν σχεδόν μηδενικές ή ακόμα και θετικές συσχετίσεις μεταξύ της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου και της υποκειμενικής ευημερίας (π.χ. Turan et al., 2020; Zeng et al., 2021). Συνολικά, τα εμπειρικά ευρήματα σχετικά με τα δυνατά σημεία και τις σχέσεις

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

που καθορίζονται μεταξύ της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου και των αποτελεσμάτων ψυχικής υγείας είναι σε μεγάλο βαθμό ασυνεπή.

2.5.1 Προβληματική χρήση του διαδικτύου και κατάθλιψη

Η κατάθλιψη είναι η κύρια αιτία αναπηρίας μεταξύ των εφήβων παγκοσμίως (World Health Organization, 2014). Είναι μια κοινή ψυχική διαταραχή που κατηγοριοποιείται από βαθιά συναισθήματα λύπης, απόγνωσης, απώλειας ενέργειας, ενδιαφέροντος και ευχαρίστησης, κακή όρεξη, συνήθειες ύπνου και συγκέντρωση, εκτός από αυτοκτονικούς ιδεασμούς και επαναλαμβανόμενες σκέψεις θανάτου (American Psychiatric Association, 2013). Έχει πραγματοποιηθεί σημαντική εργασία για την μελέτη της σχέσης μεταξύ PIU και κατάθλιψης (Obeid et al., 2019; Wang et al., 2014).

Οι άνθρωποι περνούν πολύ χρόνο στο διαδίκτυο (Li, Wang & Wang, 2009). Εκτός από τα οφέλη του σε διάφορες πτυχές, η πιο σκοτεινή πλευρά του διαδικτύου δεν θα μπορούσε να αγνοηθεί. Ο Griffiths (1998, σελ. 73) ανέφερε ότι η υπερβολική χρήση του διαδικτύου δεν είναι πάντοτε προβληματική, ωστόσο τα περιορισμένα στοιχεία μελέτης περίπτωσης υποδηλώνουν ότι σε ορισμένα άτομα, πρόκειται για εθισμό και πραγματική ανησυχία από την χρήση του διαδικτύου. Ο Davis (2001) πρότεινε την κατάθλιψη ως την απομακρυσμένη απαραίτητη αιτία της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου (PIU). Οι περισσότερες μεταγενέστερες έρευνες επιβεβαίωσαν ότι η PIU συσχετίστηκε θετικά με την κατάθλιψη (Morrison & Gore, 2010; Yang & Tung, 2007; Kim et al., 2006, Whang, Lee & Chang, 2003).

Στην ταξινόμηση της κατάθλιψης, μπορεί να βρεθεί ήπια, μέτρια και σοβαρή συμπτωματολογία. Ωστόσο, σε όλα τα επίπεδα, η κατάθλιψη θα έχει την τάση να προκαλεί τροποποιήσεις στην απόδοση του ατόμου σε όλους τους τομείς της προσαρμογής, κάτι που συμβαίνει και με τις PIU. Στην πραγματικότητα, αρκετές

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

μελέτες με πανεπιστημιακούς πληθυσμούς έχουν δείξει τη συσχέτιση μεταξύ PIU και κατάθλιψης (Aznar - Díaz et al., 2020; Balhara et al., 2019; González & Estévez, 2017; Kitazawa et al., 2019; Lin et al., 2019, 2016; Odaci & Çikirci, 2017; Ramón - Arbués et al., 2020; Rodrigues et al., 2020; Starcevic & Khazaal, 2017; Ueno et al., 2020) και αυτοκτονικό ιδεασμό (Cheng et al., 2006). Ομοίως, συνήχθη το συμπέρασμα ότι ο πιο σχετικός παράγοντας που σχετίζεται με την PIU είναι τα καταθλιπτικά και αγχώδη συμπτώματα (Balhara et al., 2019; Starcevic & Khazaal, 2017). Ωστόσο, υπάρχουν επίσης στοιχεία ότι η PIU προβλέπει την ανάπτυξη καταθλιπτικών συμπτωμάτων και απόπειρες αυτοκτονίας (Kim et al., 2006), με κίνδυνο συμπτωμάτων κατάθλιψης 2 έως 5 φορές μεγαλύτερο από ό,τι σε όσους δεν παρουσιάζουν PIU (Lam & Peng, 2010).

2.6 Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα

Η προβληματική χρήση του διαδικτύου και των νέων τεχνολογιών επηρεάζει τις δυνατότητες υγιούς ανάπτυξης, κυρίως των εφήβων, με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου τις καθημερινές, τον υπερβολικό χρόνο παίζοντας διαδικτυακά παιχνίδια και τη μη δυνατότητα χρήσης των κοινωνικών δικτύων ως παράγοντες που ασκούν αρνητικές επιπτώσεις σε αυτόν τον πληθυσμό (Gómez - Baya et al., 2022). Έτσι, υπάρχουν πολλοί έφηβοι που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο και τα κινητά τηλέφωνα καθημερινά και το κάνουν με προβληματικό τρόπο, που χαρακτηρίζεται από υπερβολική ή δυσπροσαρμοστική χρήση που διαταράσσει τις κοινωνικές λειτουργίες του ατόμου και συνεπάγεται απόσυρση, ψυχαναγκαστική συμπεριφορά και λειτουργική έκπτωση που θα μπορούσαν να επηρεάσουν την κατάσταση της υγείας τους (Solera - Gómez et al., 2022).

Πολυάριθμες πτυχές της υγείας των εφήβων επηρεάζονται από την προβληματική χρήση του διαδικτύου και του κινητού τηλεφώνου, με ιδιαίτερη έμφαση στην

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

πρακτική της σωματικής δραστηριότητας, τη σύσταση του σώματος και τις κινανθρωπομετρικές μεταβλητές, τις διατροφικές συνήθειες, την ψυχολογική κατάσταση και φυσική κατάσταση (Mateo - Orcajada et al., 2023).

Όσον αφορά την άσκηση της φυσικής δραστηριότητας, τα προηγούμενα αποτελέσματα είναι αντιφατικά, καθώς ορισμένες έρευνες έδειξαν ότι οι έφηβοι με προβληματική χρήση του διαδικτύου πραγματοποίησαν σημαντικά χαμηλότερο επίπεδο αθλητικής πρακτικής (Kamran et al., 2018; Alaca, 2020), ενώ άλλες έρευνες δεν βρήκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των εφήβων με και χωρίς προβληματική χρήση (Dang et al., 2018). Ομοίως, νέοι με προβληματική χρήση του διαδικτύου εμφάνισαν ακανόνιστες διατροφικές συμπεριφορές που χαρακτηρίζονται από μειωμένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, παράλειψη γευμάτων, κατάχρηση σνακ, κατανάλωση ανθρακούχων αναψυκτικών και κατανάλωση γρήγορου φαγητού, με αποτέλεσμα δίαιτα κακής ποιότητας (Ying Ying et al., 2020).

Ο βαθμός στον οποίο η προβληματική χρήση του διαδικτύου μπορεί να σχετίζεται με προβλήματα σωματικής υγείας δεν έχει διερευνηθεί επαρκώς. Με τον εθισμό σε μια ουσία, η κατανόηση των μηχανισμών με τους οποίους διακυβεύεται η υγεία κάποιου είναι μάλλον απλή: η υπερβολική λήψη μιας ουσίας επηρεάζει δυσμενώς τη λειτουργία των ιστών ή των οργάνων. Δηλαδή, υπάρχει μια αιτιώδης σχέση βάσει της οποίας η κατάποση μιας ουσίας προκαλεί συμβιβασμό στην υγιή λειτουργία. Οι μηχανισμοί με τους οποίους ορισμένοι εθισμοί συμπεριφοράς θα μπορούσαν να θέσουν σε κίνδυνο τη σωματική υγεία κάποιου, ωστόσο, δεν είναι πάντα τόσο προφανείς και στην περίπτωση εθισμού στο διαδίκτυο μπορεί να μην είναι καθόλου αιτιώδης. Εάν ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελούσε αιτία διακυβευμένης υγείας, θα έπρεπε να διαμεσολαβείτε από άλλες μεταβλητές. Μερικές πιθανές μεσολαβητικές μεταβλητές θα μπορούσαν να είναι οι αλλαγές στα νευρικά μονοπάτια που προκαλούνται από τον εθισμό συμπεριφοράς που στη συνέχεια οδηγούν σε αλλαγές στη φυσιολογία (Grant, Brewer & Potenza, 2006; Potenza, 2001) ή παραμέληση του

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

εαυτού (δηλαδή, η αποτυχία να φροντίσει επαρκώς για τον εαυτό του λόγω της εμμονικής ή χρονοβόρας φύσης της εμπλοκής σε συμπεριφορές που σχετίζονται με τον εθισμό).

Από την άλλη πλευρά, η κατεύθυνση της αιτιώδους συνάφειας θα μπορούσε να είναι αντίστροφη. Ίσως όσοι έχουν υποβαθμισμένη σωματική υγεία είναι πιο πιθανό να εθιστούν στο διαδίκτυο. Αυτό μπορεί να συμβεί, όταν για παράδειγμα, ένα άτομο του οποίου η υγεία περιορίζει την ικανότητά του/της να συναναστρέφεται δημόσια, χρησιμοποιεί διαδικτυακές πηγές κοινωνικής επαφής και δέσμευσης σε τέτοιο βαθμό που αναπτύσσει εθισμό στο διαδίκτυο. Εάν συνέβαινε αυτό, η πρόκληση για τα άτομα με κακή υγεία δεν θα ήταν ο περιορισμός της χρήσης του διαδικτύου από μόνη της, αλλά ο καλύτερος τρόπος για να ενισχυθούν ή να δημιουργηθούν ευκαιρίες για αυτά τα άτομα να κοινωνικοποιηθούν δημόσια ή στην πραγματική παρέα με άλλους.

Η παρατεταμένη έκθεση ή η υπερβολική χρήση του διαδικτύου, αυτή καθαυτή, δεν είναι απαραίτητα πιθανό να οδηγήσει σε εθισμό στο διαδίκτυο. Πολλά άτομα που περνούν πολλές ώρες την ημέρα στο περιβάλλον εργασίας τους σε διαδικτυακή χρήση του υπολογιστή δεν αναπτύσσουν εθισμό στο διαδίκτυο. Έτσι, ο συνολικός χρόνος που αφιερώνει ένας χρήστης στο διαδίκτυο ανά ημέρα ενδεχομένως να μην αποτελεί καλό προγνωστικό δείκτη για την ανάπτυξη εθισμού σε αυτό. Δύο ερευνητικές ομάδες (Demetrovics et al., 2008; Kelley & Gruber, 2010) ανέφεραν ότι τα επίπεδα προβληματικής χρήσης του διαδικτύου δεν ήταν συνάρτηση του χρόνου που αφιερώνεται στο διαδίκτυο από μόνη της, αλλά αντικατοπτρίζουν ζητήματα που συνδέονται με την υπερβολική χρήση του. Ωστόσο, οι Demetrovics et al. (2008) ανέφεραν ότι, ενώ συνολικά ο χρόνος που αφιερώνεται στο Διαδίκτυο δεν αποτελεί παράγοντα, ο χρόνος που αφιερώνεται στο διαδίκτυο για μη εργασιακούς σκοπούς είναι ένας σχετικός προγνωστικός παράγοντας προβληματικής χρήσης του διαδικτύου.

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

Οι Wangberg et al. (2007) χρησιμοποιώντας ένα δείγμα από επτά ευρωπαϊκές χώρες ανέφεραν ορισμένες περιορισμένες πληροφορίες σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου και μία ερώτηση αξιολόγησης της υγείας («Πώς είναι η υγεία σας γενικά;») που υποδηλώνει ότι οι χρήστες του διαδικτύου ανέφεραν ελαφρώς υψηλότερους βαθμούς υγείας σε συγκριτικά με μη χρήστες. Ωστόσο, ανέφερε ότι οι ερευνητές δεν αξιολόγησαν την προβληματική χρήση του διαδικτύου, απλώς μια απλή σύγκριση μεταξύ αυτών που χρησιμοποιούν και δεν χρησιμοποιούν το διαδίκτυο. Επίσης, η αξιολόγηση της σωματικής υγείας ήταν απλοϊκή, θέτοντας μόνο μια πολύ γενική ερώτηση. Οι Jenaro et al. (2007), χρησιμοποιώντας ένα δείγμα φοιτητών κολεγίων στην Ισπανία, ανέφεραν επίσης ορισμένες περιορισμένες πληροφορίες σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου και την υγεία. Οι εν λόγω ερευνητές χρησιμοποίησαν την ισπανική έκδοση του Ερωτηματολογίου Γενικής Υγείας (GHQ-28; Goldberg & Williams, 1988). Το GHQ αξιολογεί πρωτίστως τα ψυχιατρικά συμπτώματα, αλλά περιλαμβάνει τα «σωματικά παράπονα» ως μία υποκλίμακα. Χρησιμοποιώντας μια αξιολόγηση της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου δικής τους δημιουργίας, αυτοί οι ερευνητές χώρισαν στη συνέχεια το δείγμα τους σε «Ελαφρώς» και «Βαρέως» χρήστες του διαδικτύου και δεν βρήκαν καμία συσχέτιση μεταξύ αυτών των δύο ομάδων και βαθμολογίες στην υποκλίμακα «σωματικών παραπόνων» του GHQ-28. Οι Niemz et al. (2005) χρησιμοποιώντας ένα δείγμα βρετανών φοιτητών κολεγίου δεν βρήκαν καμία σχέση μεταξύ οποιουδήποτε επιπέδου χρήσης του διαδικτύου (χωρίς συμπτώματα, περιορισμένα συμπτώματα, προβληματική χρήση) και βαθμολογίες που ελήφθησαν στο Ερωτηματολόγιο Γενικής Υγείας (GHQ-12).

Οι Bélanger et al. (2011) χρησιμοποιώντας ένα μεγάλο δείγμα εφήβων στην Ελβετία διαπίστωσαν ότι οι μεγάλοι χρήστες του διαδικτύου (2 ή περισσότερες ώρες online την ημέρα) διέτρεχαν αυξημένο κίνδυνο για σωματικά προβλήματα υγείας, όπως χαρακτηριστικά ο ανεπαρκής ύπνος στα κορίτσια και το υπερβολικό βάρος στα αγόρια. Είναι ενδιαφέρον ότι μεταξύ του δείγματος των μη χρηστών του διαδικτύου, τα αγόρια διέτρεχαν επίσης μεγαλύτερο κίνδυνο για συχνό πόνο στην πλάτη. Ωστόσο,

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

αυτοί οι ερευνητές υποψιάστηκαν ότι αυτό το εύρημα μπορεί να αντικατοπτρίζει ότι οι περισσότεροι μη χρήστες του διαδικτύου στο δείγμα τους βρίσκονταν σε προγράμματα κατάρτισης για μαθητεία όπου δεν απαιτείται πρόσβαση στο διαδίκτυο και τα καθήκοντά τους μπορεί να ήταν πιο απαιτητικά σωματικά, με αποτέλεσμα περισσότερα παράπονα για οσφυαλγία. Ο Chuang (2006) ανέφερε την παρουσία επιληπτικών κρίσεων που προκαλούνται από το διαδικτυακό παιχνίδι σε ένα πολύ μικρό δείγμα μόλις δέκα περιπτώσεων που παρατηρήθηκαν σε μια κλινική στην Ταϊβάν. Οι ασθενείς δεν είχαν ποτέ επιληπτικές κρίσεις πριν ξεκινήσουν να παίζουν ένα μαζικό διαδικτυακό παιχνίδι ρόλων για πολλούς παίκτες (MMORPG). Όλοι ήταν μεταξύ 14 και 30 ετών και οι περισσότεροι ανταποκρίθηκαν καλά σε αντισπασμωδικά φάρμακα. Ο Chuang μπόρεσε περαιτέρω να αποδείξει ότι οι κρίσεις που βίωσαν αυτοί οι ασθενείς «δεν ήταν ανάλογες με επιληπτικές κρίσεις που προκαλούνται από βιντεοπαιχνίδια ή επιληπτικές κρίσεις» υποδηλώνοντας ότι «μπορεί να αποτελούνται από διακριτούς παθοφυσιολογικούς μηχανισμούς» (σελ. 455). Λόγω του μικρού δείγματος σε αυτήν τη μελέτη και της απουσίας άλλων εργαζομένων που ανέφεραν προβλήματα επιληπτικών κρίσεων που σχετίζονται με το MMORPG, είναι πιθανό τα αναφερόμενα περιστατικά να είναι ακραία.

Οι Xu και Tang (2024) πραγματοποίησαν έρευνα σε δείγμα 1.081 φοιτητών σε Πανεπιστήμιο της Κίνας, με σκοπό να διερευνηθεί το επίπεδο της σωματικής τους δραστηριότητας και κατά πόσο σχετίζεται με την προβληματική χρήση του διαδικτύου. Διαπιστώθηκε ότι, η προβληματική χρήση του διαδικτύου επηρεάζει αρνητικά τη συχνότητα με την οποία ασκούνται, ενώ κάτι τέτοιο μπορεί να έχει περαιτέρω επιπτώσεις όπως η δημιουργία συναισθημάτων μοναξιάς και η απώλεια αυτοελέγχου. Επιπρόσθετα, η έρευνα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η σωματική άσκηση μπορεί να αποτελέσει προστατευτικό παράγοντα για τη διατήρηση της καλής ψυχικής υγείας του ατόμου, τη βελτίωση του αυτοελέγχου και την αντιμετώπιση των αρνητικών συναισθημάτων που προκαλούνται από την υπερβολική χρήση του διαδικτύου.

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

Οι Guo et al. (2022) μελέτησαν ένα δείγμα από 11.858 άτομα ηλικίας 45 ετών και άνω στην Κίνα, με στόχο να καταγραφεί η σχέση μεταξύ της σωματικής άσκησης και της χρήσης διαδικτύου. Από τα αποτελέσματα της έρευνας διαπιστώθηκε ότι τα άτομα παρουσιάζουν θετική στάση για σωματική δραστηριότητα μέσω της ενασχόλησής τους με το διαδίκτυο. Αυτό φαίνεται να συμβαίνει για άτομα που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο ως μέσο ενημέρωσης, για να παρακολουθήσουν κάποιο βίντεο και για να συνομιλήσουν με άλλα άτομα. Αντιθέτως, άτομα που περνούν περισσότερο χρόνο σε ηλεκτρονικά παιχνίδια συνήθως παρουσιάζουν μειωμένη σωματική δραστηριότητα.

Τέλος, οι Kelley και Gruber (2010) χρησιμοποιώντας ένα δείγμα φοιτητών κολεγίου των ΗΠΑ μελέτησαν τις ψυχομετρικές ιδιότητες του Ερωτηματολογίου Προβληματικής Χρήσης Διαδικτύου (PIUQ; Demetrovics et al., 2008) και συμπεριέλαβαν δεδομένα από την Έρευνα Υγείας SF - 36v2 (Ware et al., 2008). Έτσι, τα δεδομένα από αυτούς τους ερευνητές περιλάμβαναν τη σχέση μεταξύ της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου και έως και 8 υποκλίμακες σωματικής υγείας.

Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

3.1 Σκοπός και ερευνητικά ερωτήματα

Στα πλαίσια της παρούσας διπλωματικής εργασίας πραγματοποιήθηκε έρευνα με σκοπό να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ σωματικής δραστηριότητας και υπερβολικής ή προβληματικής χρήσης του διαδικτύου, καθώς και τις επιδράσεις στην ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.

Προκειμένου να διεξαχθούν ευρήματα για το σκοπό της έρευνας, έχουν δημιουργηθεί τα κάτωθι ερευνητικά ερωτήματα:

- Σε ποιο βαθμό χαρακτηρίζεται προβληματική η χρήση του διαδικτύου;
- Ποιο είναι το επίπεδο της σωματικής τους δραστηριότητας;
- Σε ποιο βαθμό διαπιστώνονται τα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης;
- Υπάρχει σχέση ανάμεσα στην προβληματική χρήση του διαδικτύου με την σωματική δραστηριότητα;
- Η Προβληματική χρήση του διαδικτύου σχετίζεται με την κατάθλιψη και το άγχος;

3.2 Ερευνητική μέθοδος

Ως έρευνα προσδιορίζεται η συστηματική και μεθοδική διαδικασία διερεύνησης, ανάλυσης και επίλυσης ερωτημάτων ή προβλημάτων, η οποία έχει ως στόχο την επιβεβαίωση ή βελτίωση της υπάρχουσας γνώσης, ή ακόμη και τη δημιουργία νέας γνώσης. Η έρευνα ακολουθεί ένα οργανωμένο και δομημένο σχέδιο δράσης, το οποίο περιλαμβάνει καθορισμένα στάδια και διαδικασίες, επιδιώκει την αμερόληπτη και αντικειμενική ανάλυση δεδομένων, αποφεύγοντας τις προσωπικές προκαταλήψεις και απόψεις. Η έρευνα περιλαμβάνει καταγραφή των δεδομένων, ανάλυση και εξαγωγή

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

αποτελεσμάτων. Μέσα από μία έρευνα, ο ερευνητής μπορεί να κατανοήσει καλύτερα ένα φαινόμενο, ενώ παράλληλα έχει τη δυνατότητα να μεταδώσει τη γνώση που δημιουργήθηκε σε άλλους (Δαφέρμος, 2011).

Για την διεξαγωγή μιας έρευνας είναι σημαντικό να επιλέγεται η κατάλληλη ερευνητική μέθοδος. Δύο από τις βασικές ερευνητικές μεθόδους είναι η ποσοτική και η ποιοτική μέθοδος. Για τη διεξαγωγή της παρούσας έρευνας χρησιμοποιήθηκε η ποσοτική μέθοδος συλλογής και ανάλυσης των δεδομένων. Η ποσοτική έρευνα χρησιμοποιεί στατιστικές, μαθηματικές ή αριθμητικές αναλύσεις δεδομένων για την εξαγωγή συμπερασμάτων και ποσοτικές μεθόδους συλλογής δεδομένων όπως ερωτηματολόγια, πειράματα και δημοσκοπήσεις. Η επιλογή της ποσοτικής έρευνας οφείλεται επίσης στο γεγονός ότι δίνει τη δυνατότητα σε έναν ερευνητή να πραγματοποιήσει συγκρίσεις με τα ευρήματα άλλων επιστημονικών μελετών (Creswell, 2016).

3.3 Δείγμα έρευνας

Ο προσδιορισμός του δείγματος μίας έρευνας θεωρείται ως ένα από τα κυριότερα στάδια κατά το σχεδιασμό του μεθοδολογικού πλαισίου. Το δείγμα της έρευνας αποτελεί μία υποομάδα του πληθυσμού στόχου, το οποίο φέρει τα χαρακτηριστικά που επιθυμεί να μελετήσει ο ερευνητής (Creswell, 2016). Στην προκειμένη περίπτωση, ο πληθυσμός στόχος αποτελούταν από κατοίκους της πόλης της Πάτρας. Όσον αφορά το δείγμα της έρευνας, σε αυτή συμμετείχαν 119 κάτοικοι Πατρών.

Για την επιλογή του δείγματος χρησιμοποιήθηκε η τεχνική της βολικής δειγματοληψίας, βάσει της οποίας το δείγμα που συγκροτείται αποτελεί ένα δείγμα ευκολίας. Πιο συγκεκριμένα, στην έρευνα συμμετείχαν άτομα που ήταν πρόθυμοι να συμμετάσχουν σε αυτή, εφόσον είχε προηγηθεί η ενημέρωσή τους από την

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

ερευνήτρια για το σκοπό της έρευνας καθώς επίσης και για την εξασφάλιση της ανώνυμης και εθελοντικής συμμετοχής τους στην έρευνα (βλ. Παράρτημα).

3.4 Εργαλείο συλλογής δεδομένων

Για τη συλλογή των δεδομένων επιλέχθηκε το εργαλείο του ερωτηματολογίου, καθώς πρόκειται για ένα άμεσο και εύκολο στη χρήση του εργαλείο (Creswell, 2016). Το παρόν ερωτηματολόγιο αποτελείται από τέσσερις θεματικές ενότητες (βλ. Παράρτημα). Η πρώτη ενότητα αφορά ερωτήσεις σχετικά με το δημογραφικό προφίλ (όπως το φύλο, την ηλικία, κ.α.) του δείγματος, καθώς επίσης και ερωτήσεις σχετικά τη χρήση του διαδικτύου (όπως διάρκεια και λόγοι χρήσης του διαδικτύου). Στην δεύτερη ενότητα προκειμένου να μελετηθεί η προβληματική χρήση του διαδικτύου χρησιμοποιήθηκε το εργαλείο Problematic Internet Use Questionnaire (PIUQ), το οποίο περιλαμβάνει τρεις εκδόσεις (18 στοιχείων, 9 στοιχείων και 6 στοιχείων). Όλες οι εκδόσεις έχουν αξιόπιστες δομές παραγόντων και αποδεδειγμένη εγκυρότητα τόσο σε διαδικτυακές όσο και σε γραπτές μεθόδους συλλογής δεδομένων (Demetrovics et. al., 2016). Στο παρόν ερωτηματολόγιο, χρησιμοποιήθηκε η σύντομη μορφή 6 στοιχείων του PIUQ (PIUQ-SF-6). Η κλίμακα αυτή χωρίζεται βάσει και άλλων ερευνών σε 3 παράγοντες την εμμονή, η οποία αφορά τις ερωτήσεις 2 και 6, την παραμέληση η οποία αφορά τις ερωτήσεις 1 και 5 και τη διαταραχή ελέγχου που συνδέεται με τις ερωτήσεις 3 και 4. Η PIUQ 6 χρησιμοποιεί για την μέτρηση της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου την 5 βάθμια κλίμακα τύπου Likert («ποτέ», «σπάνια», «μερικές φορές», «συχνά», «πάντα»). Οι βαθμολογίες κυμαίνονται από 0 έως 30, με τις υψηλότερες βαθμολογίες να υποδηλώνουν υψηλότερο κίνδυνο PIU.

Στην τρίτη ενότητα για την εκτίμηση της σωματικής δραστηριότητας χρησιμοποιήθηκε το εργαλείο International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Το (IPAQ) έχει αναπτυχθεί με στόχο να διευκολυνθεί η εκτίμηση της σωματικής

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

δραστηριότητας με βάση ένα παγκόσμιο πρότυπο (Lee et al., 2011). Το IPAQ έχει γίνει το πιο ευρέως χρησιμοποιούμενο ερωτηματολόγιο σωματικής δραστηριότητας (van Poppel et al., 2010), με δύο διαθέσιμες εκδόσεις: τη φόρμα μεγάλης έκτασης (IPAQ-LF) και τη σύντομη φόρμα (IPAQ-SF). Η σύντομη φόρμα, η οποία χρησιμοποιήθηκε και στην παρούσα έρευνα, καταγράφει τη δραστηριότητα τεσσάρων επιπέδων έντασης. Πρόκειται: α) για τη δραστηριότητα έντονης έντασης όπως αερόμπικ, β) τη δραστηριότητα μέτριας έντασης δραστηριότητα όπως η ποδηλασία αναψυχής, γ) το περπάτημα και δ) την καθιστική θέση. Κατά το σχεδιασμό του εργαλείου, συνίσταται η αποτύπωση «ανάκλησης τελευταίων 7 ημερών» του IPAQ - SF για μελέτες παρακολούθησης της φυσικής δραστηριότητας (Craig et al., 2003), εν μέρει επειδή η επιβάρυνση των συμμετεχόντων να αναφέρουν τη δραστηριότητά τους είναι μικρή. Συνεπώς, το IPAQ είναι ένα αυτοαναφερόμενο ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιείται παγκοσμίως, αξιολογώντας τη συνολική φυσική δραστηριότητα τις προηγούμενες 7 ημέρες, για να ταξινομηθεί ως χαμηλή, μέτρια ή υψηλή (Pavlidou et al., 2023).

Στην τελευταία ενότητα για την μέτρηση της κατάθλιψης και του άγχους χρησιμοποιήθηκαν τα εργαλεία Patient Health Questionnaire (PHQ-9) και General Anxiety Disorder (GAD-7). Το PHQ-9 αποτελείται από 9 στοιχεία που αντιπροσωπεύουν τα συμπτώματα κριτηρίου για τη καταθλιπτική διαταραχή. Οι συμμετέχοντες ερωτώνται πόσο τους ενόχλησε κάθε σύμπτωμα τις τελευταίες 2 εβδομάδες, με τις επιλογές απάντησης «καθόλου», «μερικές ημέρες», «περισσότερες από τις μισές ημέρες» και «σχεδόν κάθε μέρα», να βαθμολογούνται με 0, 1, 2 και 3, αντίστοιχα. Το PHQ-9 μπορεί να βαθμολογηθεί ως συνεχής μεταβλητή από 0 έως 27 με υψηλότερες βαθμολογίες να αντιπροσωπεύουν πιο σοβαρή κατάθλιψη. Το GAD-7 έχει 7 στοιχεία με επιλογές απόκρισης πανομοιότυπες με το PHQ-9 και επομένως μπορεί να βαθμολογηθεί ως συνεχής μεταβλητή από 0 έως 21 με υψηλότερες βαθμολογίες να αντιπροσωπεύουν πιο σοβαρό άγχος. Παρόλο που αρχικά αναπτύχθηκε ως μέτρο για την ανίχνευση της γενικευμένης αγχώδους διαταραχής, τα

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

λειτουργικά χαρακτηριστικά του GAD-7 είναι σχεδόν εξίσου καλά με τις άλλες κοινές αγχώδεις διαταραχές στην κλινική πράξη-διαταραχή πανικού, κοινωνική αγχώδη διαταραχή και διαταραχή μετατραυματικού στρες.

Το ερωτηματολόγιο διανεμήθηκε σε κατοίκους της Πάτρας. Ο τρόπος διανομής του ήταν τόσο σε έντυπη όσο και σε ηλεκτρονική μορφή. Για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου σε ηλεκτρονική μορφή, χρησιμοποιήθηκε η ειδική φόρμα της Google και αναρτήθηκε σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Σημειώνεται ότι, πριν από την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, η ερευνήτρια ενημέρωνε τους συμμετέχοντες στην έρευνα για το σκοπό αυτής, ενώ επίσης γνωστοποιήθηκε ότι η συμμετοχή τους στην έρευνα είναι ανώνυμη και εθελοντική, ενώ οι πληροφορίες θα χρησιμοποιηθούν μόνο για ακαδημαϊκούς λόγους.

3.5 Ανάλυση Αξιοπιστίας και Εγκυρότητας κλιμάκων

Δύο από τις σημαντικότερους παράγοντες για την αποτελεσματική διεξαγωγή μίας έρευνας είναι η χρήση ενός αξιόπιστου και έγκυρου εργαλείου για τη συλλογή των δεδομένων. Μέσω της αξιοπιστίας και της εγκυρότητας των κλιμάκων μέτρησης ενός ερωτηματολογίου αποτυπώνεται και η ποιότητα και αποτελεσματικότητά του. Η αξιοπιστία σχετίζεται με το πόσο συνεπείς και σταθερές είναι απαντήσεις που περιέχονται σε κάθε κλίμακα μέτρησης, ενώ η εγκυρότητα εξασφαλίζει ότι η εκάστοτε κλίμακα μετρά αυτό για το οποίο έχει κατασκευαστεί. Βασικό χαρακτηριστικό ενός αξιόπιστου εργαλείου μέτρησης είναι ότι παράγει ανάλογα αποτελέσματα εάν εφαρμοστεί σε διαφορετικά δείγματα. Για τη μελέτη της αξιοπιστίας ενός ερευνητικού εργαλείου πραγματοποιείται μέτρηση της εσωτερικής συνέπειας. Στην περίπτωση των κλιμάκων PIUQ-6 (κλίμακα προβληματικής χρήσης του διαδικτύου), PHQ-9 (κλίμακα κατάθλιψης) και GAD-7 (κλίμακας άγχους) χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής Cronbach's alpha. Σύμφωνα με τη θεωρία, όταν

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

προκύπτουν τιμές του δείκτη υψηλότερες από 0.7 ή 0.8 θεωρείται ότι οι απαντήσεις των συμμετεχόντων έχουν εσωτερική συνέπεια (Creswell, 2016). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα που εξήχθησαν στον έλεγχο αξιοπιστίας των τριών κλιμάκων διαπιστώθηκε ότι και οι ρεις είναι εξίσου αξιόπιστες (δείκτης Cronbach 'α κλίμακας προβληματικής χρήσης του διαδικτύου $\alpha=0.801$), (δείκτης Cronbach 'α κλίμακα κατάθλιψης $\alpha=0.709$) και (δείκτης Cronbach 'α κλίμακα άγχους $\alpha=0.811$) (Πίνακας 1).

Πίνακας 1. Αξιοπιστία Κλιμάκων εργαλείου συλλογής δεδομένων

| Κλίμακες | Cronbach 'a | Αριθμός ερωτήσεων |
|----------|-------------|-------------------|
| PIUQ | .801 | 6 |
| PHQ | .709 | 9 |
| GAD | .811 | 7 |

Για τον έλεγχο της εγκυρότητας αξιολογήθηκε η εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής (construct validity), μέσω της οποίας διερευνάται κατά πόσο ένα εργαλείο συλλογής δεδομένων χρησιμοποιεί ακριβείς μετρήσεις για να αποτυπώσει τις έννοιες που περιέχονται σε αυτό. Για τον έλεγχο της εγκυρότητας εννοιολογικής κατασκευής έχουν αναπτυχθεί στατιστικές μέθοδοι οι οποίες χρησιμοποιούνται για να διαπιστωθεί κατά πόσο οι ερωτήσεις που συνδέονται με την ίδια διάσταση, αντικατοπτρίζουν έναν κοινό παράγοντα (common factor). Για την εκτίμηση της εγκυρότητας της εννοιολογικής κατασκευής της κλίμακας PIUQ-6 (κλίμακα προβληματικής χρήσης του διαδικτύου), εφαρμόστηκε η μέθοδος της Ανάλυσης Παραγόντων (Factor Analysis).

Διερευνητική Παραγοντική Ανάλυση κλιμάκων

Σκοπός της Διερευνητικής Ανάλυσης Παραγόντων είναι να αναδείξει κοινούς παράγοντες μεταξύ μεταβλητών που περιέχονται στην ίδια κλίμακα μέτρησης. Ένα από τα πλεονεκτήματα της συγκεκριμένης διαδικασίας είναι ότι συμβάλλει στη μείωση της διάστασης των δεδομένων, με αποτέλεσμα οι ερευνητές να μελετούν έναν μικρότερο αριθμό παραγόντων (factors), ο οποίος αντιστοιχεί σε παρόμοιες διαστάσεις βάσει των αρχικών μεταβλητών.

Η μέθοδος Exploratory Factor Analysis - EFA, χρησιμοποιήθηκε για την εξαγωγή παραγόντων (Δαφέρμος, 2011) και πιο συγκεκριμένα, η ανάλυση των κυρίων αξόνων (Principal Axis Factoring), με ορθογώνια περιστροφή των αξόνων (varimax rotation). Οι ιδιοτιμές (eigenvalues) καθορίζουν τον αριθμό των παραγόντων που θα εξαχθούν και αποδεκτές είναι αυτές που είναι μεγαλύτερες της μονάδας.

Επίσης, χρησιμοποιήθηκε ο έλεγχος Bartlett's Test of Sphericity (τεστ σφαιρικότητας του Bartlett) (Bartlett, 1954) μέσω του οποίου εξετάζεται κατά πόσο οι διαστάσεις είναι ανεξάρτητες μεταξύ τους, καθώς και το κριτήριο KMO (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy, KMO, Kaiser, 1974), όπου εξετάζεται εάν το δείγμα είναι επαρκές. Σχετικά με το τεστ σφαιρικότητας του Bartlett οι τιμές που φέρουν $p < 0.05$ είναι στατιστικά σημαντικές και όταν ο δείκτης KMO είναι υψηλότερος από .60 τότε οι τιμές χαρακτηρίζονται ικανοποιητικές (Δαφέρμος, 2013). Όσον αφορά τους παράγοντες η ερμηνεία τους καθορίζεται από τα φορτία (loadings) των μεταβλητών. Σε κάθε παράγοντα αντιστοιχεί μια επιμέρους διάσταση δεδομένων (μεταβλητές) και όπου οι τιμές είναι υψηλότερες από .40 (υψηλά φορτία), οι εν λόγω μεταβλητές θεωρούνται ότι αντιπροσωπεύουν καλύτερα το συγκεκριμένο παράγοντα.

Με βάση τα αποτελέσματα του Πίνακα 3, οι 6 δηλώσεις της κλίμακας PIUQ, φόρτισαν στους παράγοντες εμμονή, παραμέληση και διαταραχή ελέγχου. Σύμφωνα με τον έλεγχο $KMO = 0.821$ ($\chi^2=196.472$, $df=15$) και το κριτήριο του Bartlett,

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

επιβεβαιώνεται στατιστικά ότι τα δεδομένα για την παραγοντική ανάλυση είναι επαρκή και κατάλληλα ($Bartlett=0.000 < 0.05$) (Πίνακας 2). Με βάση τα παραπάνω, από τη διαδικασία της παραγοντικής ανάλυσης δημιουργήθηκαν 3 συνιστώσες με τις αρχικές ρίζες (eigenvalues) να ξεπερνούν την μονάδα (κριτήριο Kaiser), οι οποίες συνολικά εξηγούν το 76.6% της συνολικής διακύμανσης.

Πίνακας 2. KMO and Bartlett's Test

| | | |
|--|--------------------|---------|
| Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy. | | .821 |
| Bartlett's Test of Sphericity | Approx. Chi-Square | 196.472 |
| | df | 15 |
| | Sig. | .000 |

Πίνακας 3. Ανάλυση των Κυρίων Αξόνων με ορθογώνια περιστροφή των αξόνων (Rotated Component Matrix)- κλίμακα PIUQ

| | Παράγοντες | | |
|---|------------|------|---|
| | 1 | 2 | 3 |
| Παραμέληση | | | |
| 1. Πόσο συχνά περνάτε χρόνο στο διαδίκτυο ενώ κανονικά θα κοιμόσασταν; | | .919 | |
| 5. Πόσο συχνά παραπονιούνται οι άνθρωποι στη ζωή σας ότι ξοδεύετε πολύ χρόνο στο Διαδίκτυο; | | .711 | |
| Εμμονή | | | |
| 2. Πόσο συχνά νιώθετε ένταση, εκνευρισμό ή άγχος εάν δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Διαδίκτυο για όσο καιρό θέλετε; | .885 | | |

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

| | |
|--|------|
| 6. Πόσο συχνά σας συμβαίνει να αισθάνεστε κατάθλιψη, κυκλοθυμία ή νευρικότητα όταν δεν είστε στο Διαδίκτυο και αυτά τα συναισθήματα σταματούν μόλις συνδεθείτε ξανά; | .769 |
| Διαταραχή ελέγχου | |
| 3. Πόσο συχνά σας συμβαίνει να θέλετε να μειώσετε το χρόνο που αφιερώνετε στο Διαδίκτυο αλλά δεν τα καταφέρνετε; | .725 |
| 4. Πόσο συχνά προσπαθείτε να αποκρύψετε τον χρόνο που αφιερώνετε στο Διαδίκτυο: | .761 |

3.6 Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Η έρευνα σχεδιάστηκε με στόχο να ολοκληρωθεί σε σύντομο χρονικό διάστημα κατά τον μήνα Μάιο 2024. Η έρευνα τηρούσε τον Κώδικα Δεοντολογίας του Πανεπιστημίου, καθώς και τους σχετικούς εθνικούς και διεθνείς νόμους που διέπουν την προστασία των προσωπικών πληροφοριών σε μία έρευνα. Πριν από τη μελέτη, οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν πλήρως για τον σκοπό αυτής, ενώ επίσης γνωστοποιήθηκε η εξασφάλιση της ανωνυμίας τους (δεν συλλέχθηκαν προσωπικές πληροφορίες, π.χ. ονοματεπώνυμο συμμετέχοντα, e-mail, κ.α.). Επιπλέον, το δείγμα της έρευνας ενημερώθηκε εκ των προτέρων για την εθελοντική συμμετοχή τους σε αυτή. Η ερευνήτρια απάντησε σε τυχόν ερωτήσεις/ απορίες που τέθηκαν από τα υποκείμενα.

Για την προστασία του απορρήτου τους, τα δεδομένα κρυπτογραφήθηκαν, διασφαλίζοντας την εμπιστευτικότητά τους. Τα ψηφιακά αρχεία που δημιουργήθηκαν αποθηκεύτηκαν σε ασφαλή τοποθεσία και διατηρήθηκαν μέχρι την ολοκλήρωση της έρευνας. Επισημαίνεται ότι, οι πληροφορίες που συλλέχθηκαν εξυπηρετούσαν αποκλειστικά την παρούσα έρευνα.

3.7 Στατιστική ανάλυση

Μετά τη συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε καταχώρηση και ανάλυσή τους μέσω του στατιστικού προγράμματος IBM Statistics Spss (version 25). Στην στατιστική οι μεταβλητές που χρησιμοποιούνται σε μια έρευνα χωρίζονται σε δύο κατηγορίες σε ποσοτικές και ποιοτικές. Η παρούσα μελέτη αποτελείται από ποιοτικές μεταβλητές (nominal και ordinal). Η ανάλυση των ποιοτικών μεταβλητών έγινε σε πίνακες συχνοτήτων και μέτρων κεντρικής θέσης (τυπική απόκλιση, μέσος όρος, ελάχιστη τιμή και μέγιστη τιμή). Μια από τις μεθόδους που χρησιμοποιείται στις έρευνες για την εξαγωγή συμπερασμάτων και τον έλεγχο συσχετίσεων μεταξύ των μεταβλητών είναι η επαγωγική στατιστική, μέσα από την οποία δίνεται η δυνατότητα διεξαγωγής συμπερασμάτων για τον πληθυσμό λαμβάνοντας υπόψη συγκεκριμένα δεδομένα που προέρχονται από το δείγμα.

Για τον έλεγχο της σχέσης ανάμεσα στην προβληματική χρήση του διαδικτύου με την σωματική δραστηριότητα και στη προβληματική χρήση του διαδικτύου με την κατάθλιψη και το άγχος, χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό κριτήριο Pearson Correlation. Ο συντελεστής συσχέτισης Pearson (Pearson correlation coefficient) είναι ένα στατιστικό μέτρο μέσω του οποίου υπολογίζεται το είδος και η ένταση της σχέσης μεταξύ δύο συνεχών μεταβλητών. Η τιμή του συντελεστή συσχέτισης του Pearson Correlation (r) κυμαίνεται από -1 έως +1 (Δαφέρμος, 2011). Για την εξαγωγή αποτελεσμάτων από την χρήση του κριτηρίου ελέγχθηκαν οι υποθέσεις:

- Μηδενική Υπόθεση (H_0): Δεν υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στις δύο μεταβλητές
- Εναλλακτική Υπόθεση (H_1): Υπάρχει συσχέτιση ανάμεσα στις δύο μεταβλητές

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

Με βάση την τιμή p -value εξαρτάται εάν η μηδενική υπόθεση θα γίνει αποδεκτή ή θα απορριφθεί. Πιο συγκεκριμένα, εάν η τιμή p -value είναι μικρότερη από το προκαθορισμένο επίπεδο σημαντικότητας (0.05), η μηδενική υπόθεση απορρίπτεται.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

4.1 Δημογραφικά χαρακτηριστικά

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 119 άτομα που κατοικούν στην Πάτρα, εκ των οποίων το 67.8% ήταν γυναίκες και ένα μικρότερο ποσοστό ήταν άνδρες 32.2%. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες ανήκαν στην ηλικιακή ομάδα από 25 έως 35 ετών (35.3%), ακολουθούν τα άτομα ηλικίας 36 έως 45 ετών (31.9%) και έπειτα τα άτομα μέχρι 25 ετών. Επιπλέον το 32.8% των συμμετεχόντων είναι απόφοιτοι ΑΕΙ/ΤΕΙ και αρκετοί από αυτούς (55.5%) εργάζονται στον ιδιωτικό τομέα (Πίνακας 4).

Πίνακας 4. Κατανομή συχνότητας δημογραφικών χαρακτηριστικών

| F (%) | | |
|------------------------------|----|-------|
| Φύλο | | |
| Άνδρας | 38 | 32.2% |
| Γυναίκα | 81 | 67.8% |
| Ηλικία | | |
| Μέχρι 25 ετών | 19 | 16.0% |
| 25-35 ετών | 42 | 35.3% |
| 36-45 ετών | 38 | 31.9% |
| 46-55 ετών | 14 | 11.8% |
| Ανω των 55 ετών | 6 | 5.0% |
| Επίπεδο σπουδών | | |
| Υποχρεωτική εκπαίδευση | 10 | 8.4% |
| Δευτεροβάθμια εκπαίδευση/ΙΕΚ | 38 | 31.9% |
| Απόφοιτος ΑΕΙ/ΤΕΙ | 39 | 32.8% |
| Κάτοχος | 30 | 25.2% |
| Μεταπτυχιακού/Διδακτορικού | | |

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

| | | |
|----------------------------|-----|-------|
| Σύνολο | 117 | 98.3% |
| Ελλειπούσες τιμές | 2 | 1.7% |
| Εργασιακή κατάσταση | | |
| Δημόσιος υπάλληλος | 22 | 18.5% |
| Ιδιωτικός υπάλληλος | 66 | 55.5% |
| Συμβασιούχος | 7 | 5.9% |
| Άνεργος | 10 | 8.4% |
| Άλλο | 8 | 6.7% |
| Σύνολο | 113 | 95.0% |
| Ελλειπούσες τιμές | 6 | 5.0% |

Χρήση διαδικτύου

Ένα από τα ερωτήματα που περιέχονταν στα γενικά χαρακτηριστικά τους δείγματος ήταν οι ώρες που καταναλώνουν ημερησίως χρησιμοποιώντας το διαδίκτυο. Οι περισσότεροι ανέφεραν ότι το χρησιμοποιούν πάνω από 4 ώρες ημερησίως (38.7%), ενώ ελάχιστοι δήλωσαν ότι το χρησιμοποιούν 1 έως 2 ώρες ημερησίως (16%) (Πίνακας 5).

Αρκετοί ανέφεραν ότι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο περισσότερο για να συνομιλούν με φίλους τους ή άλλα άτομα (73.1%), άλλοι δήλωσαν ότι το χρησιμοποιούν για να βρουν πληροφορίες σχετικά με την εργασία τους (46.2%) και κάποιοι άλλοι για διαδικτυακές αγορές (40.3%) (Πίνακας 6).

Στο ερώτημα ποια μέσα κοινωνικής δικτύωσης χρησιμοποιούν, οι περισσότεροι ανέφεραν το Instagram (83.9%), ως δεύτερο σε χρήση κατατάσσουν Facebook (72%), τρίτο το Viber/WhatsApp (67.8%) και τελευταίο το Snapchat (3.4%) (Πίνακας 7).

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

Πίνακας 5. Πόσες ώρες την ημέρα χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο

| | F | % |
|-----------------|----------|----------|
| 1-2 ώρες | 19 | 16.0% |
| 2-3 ώρες | 32 | 26.9% |
| 3-4 ώρες | 22 | 18.5% |
| Πάνω από 4 ώρες | 46 | 38.7% |
| Σύνολο | 119 | 100.0% |

Πίνακας 6. Για ποιους λόγους χρησιμοποιείτε το Διαδίκτυο;

| | F | % |
|---|----------|----------|
| Για παιχνίδια | 17 | 14.3% |
| Για να βρείτε πληροφορίες σχετικά με την εργασία σας | 55 | 46.2% |
| Για να συνομιλήσετε με φίλους ή άλλα άτομα | 87 | 73.1% |
| Για διαδικτυακές αγορές | 48 | 40.3% |
| Για λήψη ταινιών ή τραγουδιών | 26 | 21.8% |
| Για ενημέρωση | 85 | 71.4% |

Πίνακας 7. Μέσα κοινωνικής δικτύωσης που χρησιμοποιείτε

| | F | % |
|----------------|----------|----------|
| Facebook | 85 | 72% |
| Instagram | 99 | 83.9% |
| Snapchat | 4 | 3.4% |
| Viber/WhatsApp | 80 | 67.8% |
| Twitter | 6 | 5.1% |
| TikTok | 39 | 33.1% |

4.2 Προβληματική χρήση Διαδικτύου

Η προβληματική χρήση του διαδικτύου είναι ένα αυξανόμενο φαινόμενο που επηρεάζει πολλούς ανθρώπους παγκοσμίως. Αναφέρεται στην υπερβολική ή ανεξέλεγκτη χρήση του διαδικτύου που έχει αρνητική επίπτωση στην καθημερινή ζωή του ατόμου. Στην παρούσα ενότητα, απεικονίζεται σε πίνακες συχνοτήτων το ποσοστό των συμμετεχόντων, όσον αφορά την υπερβολική χρήση του διαδικτύου και τις επιπτώσεις αυτού του φαινομένου στους ίδιους. Αναφορικά με την συχνότητα χρήσης του διαδικτύου στις ώρες που κανονικά θα κοιμόντουσαν, οι συμμετέχοντες στην έρευνα δήλωσαν ότι μερικές φορές είναι στο διαδίκτυο αντί να κοιμούνται (35.3%) (Πίνακας 8)

Πίνακας 8. Πόσο συχνά περνάτε χρόνο στο διαδίκτυο ενώ κανονικά θα κοιμόσασταν;

| | F | % |
|---------------|----------|----------|
| Ποτέ | 15 | 12.6 % |
| Σπάνια | 35 | 29.4 % |
| Μερικές φορές | 42 | 35.3 % |
| Συχνά | 21 | 17.6 % |
| Πάντα | 6 | 5.0 % |

Όσον αφορά την συχνότητα που νιώθουν εκνευρισμό ή άγχος, εάν δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν το διαδίκτυο για όσο θέλουν, οι περισσότεροι δήλωσαν ότι μερικές φορές έχουν αυτό το συναίσθημα (35.3%). Ενώ το 31.9% δήλωσε ότι σπάνια νιώθουν ένταση και εκνευρισμό (Πίνακας 9).

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

Πίνακας 9. Πόσο συχνά νιώθετε ένταση, εκνευρισμό ή άγχος εάν δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Διαδίκτυο για όσο καιρό θέλετε:

| | F | % |
|---------------|----------|----------|
| Ποτέ | 29 | 24.4 % |
| Σπάνια | 38 | 31.9 % |
| Μερικές φορές | 42 | 35.3 % |
| Συχνά | 8 | 6.7 % |
| Πάντα | 2 | 1.7 % |

Στο ερώτημα της συχνότητας να θέλουν να μειώσουν το χρόνο που αφιερώνουν στο διαδίκτυο αλλά τελικά να μην καταφέρνουν, ανέφεραν ότι αυτό τους συμβαίνει σπάνια (33.6%) και το 30.2% δήλωσε ότι το παθαίνουν πιο συχνά (Πίνακας 10).

Πίνακας 10. Πόσο συχνά σας συμβαίνει να θέλετε να μειώσετε το χρόνο που αφιερώνετε στο Διαδίκτυο αλλά δεν τα καταφέρνετε:

| | F | % |
|---------------|----------|----------|
| Ποτέ | 23 | 19.8 % |
| Σπάνια | 39 | 33.6 % |
| Μερικές φορές | 35 | 30.2 % |
| Συχνά | 15 | 12.9 % |
| Πάντα | 4 | 3.4 % |

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

Έπειτα, οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν πόσο συχνά προσπαθούν να αποκρύβουν τον χρόνο που αφιερώνουν στο διαδίκτυο, όπου οι περισσότεροι δήλωσαν ότι δεν το κάνουν ποτέ αυτό (58%), ενώ ένα μικρότερο ποσοστό δήλωσε, ότι κάποιες φορές το κρύβει από την οικογένεια τους (20.2%) (Πίνακας 11).

Πίνακας 11. Πόσο συχνά προσπαθείτε να αποκρύψετε τον χρόνο που αφιερώνετε στο Διαδίκτυο;

| | F | % |
|---------------|----------|----------|
| Ποτέ | 69 | 58.0 % |
| Σπάνια | 24 | 20.2 % |
| Μερικές φορές | 19 | 16.0 % |
| Συχνά | 5 | 4.2 % |
| Πάντα | 2 | 1.7 % |

Όσον αφορά στο ερώτημα που τους τέθηκε για την συχνότητα όπου οι άνθρωποι της ζωής τους παραποιούνται ότι ξοδεύουν πολύ χρόνο στο διαδίκτυο, ανέφεραν ότι δεν τους παραπονιούνται καθόλου (37.8%) και εάν τους παραπονεθούν αυτό γίνεται σπάνια (37.8%) (Πίνακας 12).

Πίνακας 12. Πόσο συχνά παραπονιούνται οι άνθρωποί στη ζωή σας ότι ξοδεύετε πολύ χρόνο στο Διαδίκτυο;

| | F | % |
|---------------|----------|----------|
| Ποτέ | 45 | 37.8 % |
| Σπάνια | 45 | 37.8 % |
| Μερικές φορές | 18 | 15.1 % |

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

| | | |
|-------|---|-------|
| Συχνά | 8 | 6.7 % |
| Πάντα | 3 | 2.5 % |

Το τελευταίο ερώτημα που τέθηκε ήταν να αναφέρουν την συχνότητα που τους συμβαίνει να αισθάνονται κατάθλιψη, κυκλοθυμία ή νευρικότητα όταν δεν είναι στο διαδίκτυο και αυτά τα συναισθήματα να σταματούν μόλις συνδεθούν ξανά. Από τα αποτελέσματα της έρευνας παρατηρήθηκε ότι οι περισσότεροι δήλωσαν, ότι αυτό δεν τους συμβαίνει ποτέ (55.5%), ενώ αντίθετα το 31.1% δήλωσε ότι το παθαίνουν ελάχιστες φορές (Πίνακας 13).

Πίνακας 13. Πόσο συχνά σας συμβαίνει να αισθάνεστε κατάθλιψη , κυκλοθυμία ή νευρικότητα όταν δεν είστε στο Διαδίκτυο και αυτά τα συναισθήματα σταματούν μόλις συνδεθείτε ξανά;

| | F | % |
|---------------|----------|----------|
| Ποτέ | 66 | 55.5 % |
| Σπάνια | 37 | 31.1 % |
| Μερικές φορές | 12 | 10.1 % |
| Συχνά | 4 | 3.4 % |

Στον παρακάτω πίνακα υπολογίστηκε κατά μέσο όρο η προβληματική χρήση του διαδικτύου για όλο το δείγμα της έρευνας. Από τα αποτελέσματα του Πίνακα 14, προκύπτει ότι υπάρχει μια μέτρια σε ένταση προβληματική χρήση του διαδικτύου για το συγκεκριμένο δείγμα (μέσος όρος=12.7, τυπική απόκλιση=4.18), με ελάχιστη τιμή 6 να έχουν κάποιοι και 28 η μεγαλύτερη τιμή.

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

Πίνακας 14. Μέσος όρος και τυπική απόκλιση της κλίμακας PIUQ (Προβληματική χρήση του διαδικτύου)

| | N | Μέσος όρος | Τυπική απόκλιση | Ελάχιστη τιμή | Μέγιστη τιμή |
|------|-----|------------|-----------------|---------------|--------------|
| PIUQ | 119 | 12.7 | 4.18 | 6 | 28 |

4.3 Σωματική δραστηριότητα

Η παρούσα ενότητα αναφέρεται στην εκτίμηση της σωματικής δραστηριότητας των συμμετεχόντων. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες απάντησαν ερωτήσεις που αφορούσαν τον χρόνο που έχουν αφιερώσει για κάποια σωματική δραστηριότητα τις τελευταίες 7 ημέρες. Το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε ερωτήσεις σχετικά με δραστηριότητες που έκαναν κατά την εργασία τους, στις μετακινήσεις τους, στις δουλειές του σπιτιού, του κήπου και στον ελεύθερο χρόνο τους για ψυχαγωγία, άσκηση ή άθληση.

Το πρώτο ερώτημα που τους τέθηκε ήταν, για τον αριθμό των ημερών που έκαναν κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα, όπως σκάψιμο, έντονη άσκηση με βάρη, τρέξιμο σε διάδρομο με κλίση, γρήγορο τρέξιμο, aerobics, γρήγορη ποδηλασία, γρήγορη κολύμβηση, τένις μονό, αγώνας σε γήπεδο (ποδόσφαιρο, basketball, volleyball, handball) και πόση ώρα αφιέρωναν συνήθως. Το δεύτερο ερώτημα που τους τέθηκε ήταν, για τον αριθμό των ημερών και το σύνολο των ωρών που πραγματοποίησαν μέτρια σωματική δραστηριότητα, όπως για παράδειγμα η μεταφορά ελαφρών βαρών (λιγότερο από 10 κιλά), η συνολική καθαριότητα του σπιτιού, οι ήπιες ασκήσεις σώματος και η χαλαρή κολύμβηση. Το τρίτο ερώτημα που τους τέθηκε ήταν, για τον αριθμό των ημερών που περπάτησαν για περισσότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά και πόση ώρα αφιέρωναν συνήθως γι' αυτό, καθώς και πόσο χρόνο πέρασαν καθισμένοι σε μια τυπική μέρα κατά τη διάρκεια των τελευταίων 7

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

ημερών στο σπίτι, στο γραφείο, σε φίλους, για διάβασμα, τηλεόραση, χωρίς να περιλαμβάνεται ο ύπνος.

Από τα αποτελέσματα που απεικονίζονται στον Πίνακα 15, οι συμμετέχοντες κατά μέσο όρο πραγματοποίησαν έντονη σωματική δραστηριότητα 3.5 μέρες την εβδομάδα μέσης διάρκειας 70 λεπτών, μέτρια σωματική δραστηριότητα 5.3 μέρες την εβδομάδα μέσης διάρκειας 65 λεπτών, περπάτησαν 6.2 ημέρες την εβδομάδα για περίπου 50 λεπτά την ημέρα, ενώ πέρασαν σχεδόν 3.2 ώρες την ημέρα καθισμένοι.

Πίνακας 15. Σωματική δραστηριότητα

| | N | Μέσος όρος | Τυπική απόκλιση | Ελάχιστη τιμή | Μέγιστη τιμή |
|--|-----|---------------|--------------------|------------------|-----------------|
| Ημέρες έντονης σωματικής δραστηριότητας | 119 | 3.5 | 1.45 | 1 | 7 |
| Διάρκεια έντονης σωματικής δραστηριότητας (λεπτά/ημέρα) | 119 | 70.2 | 47.75 | 20 | 180 |
| Ημέρες μέτριας σωματικής δραστηριότητας | 119 | 5.3 | 1.52 | 1 | 7 |
| Διάρκεια μέτριας σωματικής δραστηριότητας (λεπτά/ημέρα) | 119 | 65.2 | 51.80 | 15 | 480 |
| Ημέρες για περπάτημα | 119 | 6.2 | 1.04 | 1 | 7 |
| Διάρκεια για περπάτημα (λεπτά/ημέρα) | 119 | 50.3 | 43.48 | 10 | 360 |
| Διάρκεια καθιστικής ζωής (ώρες/ημέρα) | 119 | 3.2 | 1.22 | 10 | 60 |

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκε έλεγχος για την ύπαρξη ή μη συσχέτισης ανάμεσα στη προβληματική χρήση του διαδικτύου με τη σωματική δραστηριότητα των συμμετεχόντων. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου με τη σωματική δραστηριότητα των συμμετεχόντων (Πίνακας 16).

Πίνακας 16. Συσχέτιση προβληματικής χρήσης του διαδικτύου με σωματική δραστηριότητα

| | | PIU |
|--|---------------------|------------|
| Ημέρες έντονης σωματικής δραστηριότητας | PearsonCorrelation | .304 |
| | Sig. (2 - tailed) | .219 |
| | N | 119 |
| Διάρκεια έντονης σωματικής δραστηριότητας (λεπτά/ημέρα) | PearsonCorrelation | .283 |
| | Sig. (2 - tailed) | .334 |
| | N | 119 |
| Ημέρες μέτριας σωματικής δραστηριότητας | PearsonCorrelation | .202 |
| | Sig. (2 - tailed) | .256 |
| | N | 119 |
| Διάρκεια μέτριας σωματικής δραστηριότητας (λεπτά/ημέρα) | PearsonCorrelation | .054 |
| | Sig. (2 - tailed) | .734 |
| | N | 119 |
| Ημέρες για περπάτημα | PearsonCorrelation | .020 |
| | Sig. (2 - tailed) | .364 |
| | N | 119 |
| Διάρκεια για περπάτημα (λεπτά/ημέρα) | PearsonCorrelation | .066 |
| | Sig. (2 - tailed) | .437 |
| | N | 119 |
| Διάρκεια καθιστικής ζωής (ώρες/ημέρα) | PearsonCorrelation | .031 |
| | Sig. (2 - tailed) | .431 |
| | N | 119 |

4.4 Κατάθλιψη – Άγχος

Στην παρούσα ενότητα παρουσιάζονται σε πίνακες συχνότητων τα επίπεδα κατάθλιψης και άγχους του δείγματος.

Κατάθλιψη

Η Κλίμακα Κατάθλιψης PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9) αποτελεί ένα εργαλείο που χρησιμοποιείται ευρέως για τον προσδιορισμό της κατάθλιψης και την παρακολούθηση της σοβαρότητάς της. Αποτελείται από 9 ερωτήσεις που βασίζονται στα διαγνωστικά κριτήρια για την κατάθλιψη του DSM-IV. Οι ερωτήσεις αφορούν τα συμπτώματα της κατάθλιψης όπως τα αισθήματα θλίψης, την απώλεια ενδιαφέροντος, τις διαταραχές ύπνου, την κόπωση κ.λπ. Οι συμμετέχοντες απαντήσαν στις 9 ερωτήσεις, για το πως αισθάνονταν τις τελευταίες 2 εβδομάδες, βαθμολογώντας από 0= Καθόλου έως 3= Σχεδόν κάθε μέρα την συχνότητα που τους ενόχλησε κάποιο από τα παρακάτω.

Στο ερώτημα εάν τις τελευταίες 2 εβδομάδες παρατήρησαν στον εαυτό τους να έχουν έλλειψη ενδιαφέροντος ή ευχαρίστησης σε καθημερινές δραστηριότητές τους, αρκετοί δήλωσαν ότι αυτό το ένιωσαν μερικές μέρες 54.2%, ενώ λιγότερα άτομα δήλωσαν ότι το ένιωσαν περισσότερες από τις μισές μέρες 22.9% (Πίνακας 17).

Πίνακας 17. Λίγο ενδιαφέρον ή ευχαρίστηση να κάνετε πράγματα;

| | F | % |
|----------------------------------|----------|----------|
| Καθόλου | 19 | 16.1 % |
| Μερικές μέρες | 64 | 54.2 % |
| Περισσότερες από τις μισές μέρες | 27 | 22.9 % |

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

| | | |
|------------------|---|------|
| Σχεδόν κάθε μέρα | 8 | 6.8% |
|------------------|---|------|

Αναφορικά με την πεσμένη, καταθλιπτική διάθεση, οι περισσότεροι δήλωσαν ότι το ένιωσαν μερικές μέρες αυτό το συναίσθημα (54.2%), ενώ αρκετοί δήλωσαν ότι δεν είχαν πεσμένη ή καταθλιπτική διάθεση τις τελευταίες 2 εβδομάδες (33.9%) (Πίνακας 18).

Πίνακας 18. «Πεσμένη» διάθεση, κατάθλιψη ή απελπισία;

| | F | % |
|----------------------------------|----------|----------|
| Καθόλου | 40 | 33.9 % |
| Μερικές μέρες | 64 | 54.2 % |
| Περισσότερες από τις μισές μέρες | 12 | 10.2 % |
| Σχεδόν κάθε μέρα | 2 | 1.7 % |

Όσον αφορά εάν αντιμετώπισαν κάποια δυσκολία στον ύπνο ή εάν ένιωσαν ότι θέλουν να κοιμηθούν παραπάνω από το κανονικό οι περισσότεροι απάντησαν ότι δεν είχαν τέτοιου είδους συμπτώματα (51.3%), όμως ένα μικρό ποσοστό 34.5% δήλωσε ότι είχε προβλήματα στον ύπνο κάποιες ημέρες (Πίνακας 19).

Πίνακας 19. Δυσκολεύεστε να πέφτετε για ύπνο ή να παραμείνετε κοιμισμένοι ή κοιμάστε πολύ;

| | F | % |
|---------|----------|----------|
| Καθόλου | 61 | 51.3 % |

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

| | | |
|----------------------------------|----|--------|
| Μερικές μέρες | 41 | 34.5 % |
| Περισσότερες από τις μισές μέρες | 11 | 9.2 % |
| Σχεδόν κάθε μέρα | 6 | 5.0 % |

Σχετικά με το αίσθημα της κόπωσης ή της έλλειψης ενέργειας, η πλειοψηφία του δείγματος ανέφερε, ότι κάποιες μέρες μέσα στις 2 τελευταίες εβδομάδες ένιωσε κόπωση (58.8%), αρκετοί (17.6%) δήλωσαν ότι ένιωσαν κόπωση περισσότερες από τις μισές μέρες, ενώ ελάχιστοι δεν ένιωσαν καθόλου κούραση το εν λόγω διάστημα (Πίνακας 20).

Πίνακας 20. Αίσθημα κούρασης ή λίγη ενέργεια;

| | F | % |
|----------------------------------|----------|----------|
| Καθόλου | 6 | 5.0 % |
| Μερικές μέρες | 70 | 58.8 % |
| Περισσότερες από τις μισές μέρες | 21 | 17.6 % |
| Σχεδόν κάθε μέρα | 22 | 18.5 % |

Σχετικά με την απώλεια της όρεξης ή την αίσθηση υπερφαγίας, οι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι μερικές μέρες δεν είχαν όρεξη για να φάνε και κάποιοι ότι κατανάλωναν περισσότερο φαγητό από το φυσιολογικό (47.1%), ενώ το ποσοστό 33.6% δεν αισθάνθηκε καθόλου απώλεια όρεξης ή αίσθηση υπερφαγίας. Σημειώνεται ότι το 14.3% των ερωτηθέντων απάντησε ότι περισσότερες από τις μισές μέρες τις τελευταίες δύο εβδομάδες βίωσαν τα συγκεκριμένα συναισθήματα, ενώ το 5% σχεδόν κάθε μέρα (Πίνακας 21).

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

Πίνακας 21. Κακή όρεξη ή υπερφαγία;

| | F | % |
|----------------------------------|----------|----------|
| Καθόλου | 40 | 33.6 % |
| Μερικές μέρες | 56 | 47.1 % |
| Περισσότερες από τις μισές μέρες | 17 | 14.3 % |
| Σχεδόν κάθε μέρα | 6 | 5.0 % |

Αναφορικά με το αίσθημα ότι έχουν αποτύχει ή ότι έχουν απογοητεύσει τον εαυτό τους ή την οικογένειά τους, το μεγαλύτερο ποσοστό (63%) δήλωσε ότι δεν αισθάνεται κάποιου είδους αποτυχία είτε για τον εαυτό τους είτε για την οικογένεια τους (Πίνακας 22).

Πίνακας 22. Αισθάνεστε άσχημα για τον εαυτό σας ή ότι είστε αποτυχημένος ή έχετε απογοητεύσει τον εαυτό σας ή την οικογένειά σας;

| | F | % |
|----------------------------------|----------|----------|
| Καθόλου | 75 | 63.0 % |
| Μερικές μέρες | 38 | 31.9 % |
| Περισσότερες από τις μισές μέρες | 2 | 1.7 % |
| Σχεδόν κάθε μέρα | 4 | 3.4 % |

Σχετικά με το αν αντιμετωπίζουν δυσκολία στην ανάγνωση μιας εφημερίδας ή αν έχουν έλλειψη συγκέντρωσης, οι περισσότεροι ανέφεραν ότι δεν αντιμετωπίζουν κάποιου είδους δυσκολία συγκέντρωσης (59.3%) (Πίνακας 23).

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

Πίνακας 23. Δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε σε πράγματα, όπως η ανάγνωση εφημερίδας ή η παρακολούθηση τηλεόρασης;

| | F | % |
|----------------------------------|----------|----------|
| Καθόλου | 70 | 59.3 % |
| Μερικές μέρες | 36 | 30.5 % |
| Περισσότερες από τις μισές μέρες | 9 | 7.6 % |
| Σχεδόν κάθε μέρα | 3 | 2.5 % |

Όσον αφορά αν ένιωσαν ότι δεν μπορούν να κινηθούν εύκολα ή ότι κινούνται περισσότερο από ότι συνηθίζουν, οι περισσότεροι απάντησαν ότι κινούνται και κάνουν τις δραστηριότητες τους όπως συνηθίζουν (68.1%) (Πίνακας 24).

Πίνακας 24. Κινείστε ή μιλάτε τόσο αργά που άλλοι άνθρωποι θα μπορούσαν να το έχουν προσέξει ή το αντίθετο, είστε τόσο νευρικός ή ανήσυχος που κυκλοφορείτε πολύ περισσότερο από το συνηθισμένο;

| | F | % |
|----------------------------------|----------|----------|
| Καθόλου | 81 | 68.1 % |
| Μερικές μέρες | 33 | 27.7 % |
| Περισσότερες από τις μισές μέρες | 4 | 3.4 % |
| Σχεδόν κάθε μέρα | 1 | 0.8 % |

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

Αναφορικά με το αν έκαναν σκέψεις ότι θα ήταν καλύτερα να πεθάνουν ή να βλάψουν τον εαυτό τους με κάποιο τρόπο, οι περισσότεροι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι δεν είχαν τέτοιου είδους σκέψεις (91.6%) (Πίνακας 25).

Πίνακας 25. Σκέψεις ότι θα ήταν καλύτερα να πεθάνετε ή να βλάψετε τον εαυτό σας με κάποιο τρόπο;

| | F | % |
|---------------|----------|----------|
| Καθόλου | 109 | 91.6 % |
| Μερικές μέρες | 10 | 8.4 % |

Τέλος, υπολογίστηκε η συνολική βαθμολογία της κατάθλιψης. Από τα αποτελέσματα του Πίνακα 26 προκύπτει ότι κατά μέσο όρο 6.50 (T.A. 3.55) με ελάχιστη βαθμολογία το 0 και μέγιστη το 20, ότι το δείγμα έχει μια ήπια καταθλιπτική συμπεριφορά.

Πίνακας 26. Μέσος όρος και τυπική απόκλιση της κλίμακας PIUQ (Προβληματική χρήση του διαδικτύου)

| | N | Μέσος όρος | Τυπική απόκλιση | Ελάχιστη τιμή | Μέγιστη τιμή |
|-----|----------|-------------------|------------------------|----------------------|---------------------|
| PHQ | 119 | 6.50 | 3.55 | 0 | 20 |

Από τον έλεγχο, ύπαρξης συσχέτισης ή μη ανάμεσα στη προβληματική χρήση του διαδικτύου με την καταθλιπτική συμπεριφορά των συμμετεχόντων, προέκυψε ότι

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου με την κατάθλιψη και η σχέση αυτή βρέθηκε θετική. Αυτό υποδηλώνει ότι όσο αυξάνεται η προβληματική χρήση του διαδικτύου τόσο αυξάνεται και η καταθλιπτική συμπεριφορά των συμμετεχόντων [$r(117)=-.419, p=.000$] (Πίνακας 27).

Πίνακας 27. Συσχέτιση προβληματικής χρήσης του διαδικτύου με κατάθλιψη

| | | PHQ |
|-------------|---------------------|------------|
| PIUQ | Pearson Correlation | .419 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 |
| | N | 119 |

Άγχος

Η Κλίμακα Άγχους GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7) είναι ένα σύντομο, αξιόπιστο και επικυρωμένο εργαλείο που χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση και τον προσδιορισμό της σοβαρότητας του άγχους. Η GAD-7 περιέχει 7 ερωτήσεις με βάση διαγνωστικά κριτήρια για την Γενικευμένη Αγχώδη Διαταραχή (GAD) του DSM-IV. Σχετικά με το αίσθημα της νευρικότητας και άγχους, ένα μεγάλο ποσοστό του δείγματος δήλωσε ότι έχει άγχος μερικές μέρες (63%), αντίθετα ελάχιστοι (16%) δήλωσαν ότι δεν αγχώνονται ούτε νιώθουν νευρικότητα (Πίνακας 28).

Πίνακας 28. Νιώθετε νευρικότητα, άγχος ή αγανάκτηση;

| | F | % |
|---------|----------|----------|
| Καθόλου | 19 | 16.0% |

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

| | | |
|----------------------------------|----|-------|
| Μερικές μέρες | 75 | 63.0% |
| Περισσότερες από τις μισές μέρες | 18 | 15.1% |
| Σχεδόν κάθε μέρα | 7 | 5.9% |

Όσον αφορά εάν μπορούν να ελέγξουν την ανησυχία τους, πολλοί δήλωσαν ότι μερικές μέρες δεν καταφέρνουν να την ελέγξουν (47.9%), ενώ το 37% του δείγματος ανέφερε ότι μπορεί να την ελέγξει (Πίνακας 29).

Πίνακας 29. Δεν μπορείτε να σταματήσετε ή να ελέγξετε την ανησυχία σας;

| | F | % |
|----------------------------------|----------|----------|
| Καθόλου | 44 | 37.0% |
| Μερικές μέρες | 57 | 47.9% |
| Περισσότερες από τις μισές μέρες | 12 | 10.1% |
| Σχεδόν κάθε μέρα | 6 | 5.0% |

Σχετικά με το αίσθημα ανησυχίας, οι περισσότεροι ανέφεραν ότι μερικές μέρες νιώθουν ανησυχία για διάφορα πράγματα (56.3%), ενώ ακολουθούν με ποσοστό 22.7% αυτοί που δεν νιώθουν ανησυχία για τίποτα (Πίνακας 30).

Πίνακας 30. Ανησυχείτε πάρα πολύ για διαφορετικά πράγματα;

| | F | % |
|---------------|----------|----------|
| Καθόλου | 27 | 22.7 |
| Μερικές μέρες | 67 | 56.3 |

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

| | | |
|----------------------------------|----|------|
| Περισσότερες από τις μισές μέρες | 17 | 14.3 |
| Σχεδόν κάθε μέρα | 8 | 6.7 |

Ένα ιδιαίτερα υψηλό ποσοστό του δείγματος ανέφερε ότι δυσκολεύεται να χαλαρώσει κάποιες μέρες μέσα στις 2 τελευταίες εβδομάδες (58.8%), ενώ το 21.8% του δείγματος ανέφερε ότι δεν δυσκολεύεται να χαλαρώσει (Πίνακας 31).

Πίνακας 31. Δυσκολεύεστε να χαλαρώσετε;

| | F | % |
|----------------------------------|----------|----------|
| Καθόλου | 26 | 21.8% |
| Μερικές μέρες | 70 | 58.8% |
| Περισσότερες από τις μισές μέρες | 15 | 12.6% |
| Σχεδόν κάθε μέρα | 8 | 5.9% |

Σχετικά με το αν νιώθουν ανησυχία και δυσκολεύονται να καθίσουν ακίνητοι, οι περισσότεροι δήλωσαν ότι δεν νιώθουν κάποιου είδους ανησυχία (58.8%), ενώ το 31.9% δήλωσε ότι νιώθουν ανήσυχοι μερικές μέρες (Πίνακας 32).

Πίνακας 32. Είστε τόσο ανήσυχος που είναι δύσκολο να καθίσετε ακίνητος;

| | F | % |
|----------------------------------|----------|----------|
| Καθόλου | 70 | 58.8% |
| Μερικές μέρες | 38 | 31.9% |
| Περισσότερες από τις μισές μέρες | 5 | 4.2% |

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

| | | |
|------------------|---|------|
| Σχεδόν κάθε μέρα | 6 | 5.0% |
|------------------|---|------|

Σχετικά με το αν νιώθουν εκνευρισμό, οι περισσότεροι ανέφεραν ότι, μερικές μέρες εύκολα ενοχλούνται για διάφορα πράγματα (56.3%), ενώ το 24.4% δήλωσε ότι δεν ενοχλείται καθόλου (Πίνακας 33).

Πίνακας 33. Εκνευρίζεστε ή ενοχλείστε εύκολα;

| | F | % |
|----------------------------------|----------|----------|
| Καθόλου | 29 | 24.4% |
| Μερικές μέρες | 67 | 56.3% |
| Περισσότερες από τις μισές μέρες | 16 | 13.4% |
| Σχεδόν κάθε μέρα | 7 | 5.9% |

Σχετικά με το αν έχω κάποιο προαίσθημα ότι θα τους συμβεί κάτι κακό, οι περισσότεροι δήλωσαν ότι δεν έχουν κανένα αίσθημα φόβου (50.4%), ενώ το 41.2% δήλωσε ότι μερικές μέρες νιώθει αυτό το αίσθημα (Πίνακας 34).

Πίνακας 34. Αίσθημα φόβου σαν να συμβεί κάτι απαίσιο;

| | F | % |
|----------------------------------|----------|----------|
| Καθόλου | 60 | 50.4% |
| Μερικές μέρες | 49 | 41.2% |
| Περισσότερες από τις μισές μέρες | 6 | 5.0% |

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

| | | |
|------------------|---|------|
| Σχεδόν κάθε μέρα | 4 | 3.4% |
|------------------|---|------|

Στη συνέχεια, υπολογίστηκε η συνολική βαθμολογία του άγχους του δείγματος, στην οποία προέκυψε ότι κατά μέσο όρο 6.18 (T.A. 3.71) με ελάχιστη βαθμολογία το 0 και μέγιστη το 18, οι συμμετέχοντες έχουν μια χαμηλής έντασης αγχώδη συμπεριφορά (Πίνακας 35).

Πίνακας 35. Μέσος όρος και τυπική απόκλιση κλίμακας άγχους (CAD)

| | N | Μέσος όρος | Τυπική απόκλιση | Ελάχιστη τιμή | Μέγιστη τιμή |
|-----|-----|------------|-----------------|---------------|--------------|
| CAD | 119 | 6.18 | 3.71 | 0 | 18 |

Τέλος από τον έλεγχο ύπαρξης ή μη συσχέτισης μεταξύ της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου με την αγχώδη συμπεριφορά των συμμετεχόντων, από τα αποτελέσματα του παρακάτω Πίνακα προέκυψε ότι η προβληματική χρήση του διαδικτύου σχετίζεται θετικά με το άγχος. Αυτό υποδηλώνει ότι όσο αυξάνεται η προβληματική χρήση του διαδικτύου τόσο αυξάνεται και η αγχώδης συμπεριφορά των συμμετεχόντων (Πίνακας 36).

Πίνακας 36. Συσχέτιση προβληματικής χρήσης του διαδικτύου με άγχος

| | | CAD |
|------|---------------------|------|
| PIUQ | Pearson Correlation | .467 |

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

| | |
|-----------------|------|
| Sig. (2-tailed) | .019 |
| N | 119 |

Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

5.1 Συζήτηση - Συμπεράσματα

Η χρήση του διαδικτύου έχει αυξηθεί ραγδαία τις τελευταίες δεκαετίες και σήμερα αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας των ανθρώπων. Σχεδόν όλα τα νοικοκυριά έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο, ενώ χαρακτηριστικό είναι το γεγονός ότι το διαδίκτυο εφαρμόζεται σχεδόν σε καθημερινές λειτουργίες του ανθρώπου, όπως για παράδειγμα η εργασία του, η επικοινωνία με φορείς και υπηρεσίες, η ενημέρωση, η ψυχαγωγία, ακόμη και ο τομέας της εκπαίδευσης. Παρόλα αυτά, η υπερβολική χρήση του διαδικτύου ενέχει τον κίνδυνο εθισμού/ εξάρτησης από το διαδίκτυο, γεγονός που έχει αρνητικές επιπτώσεις τόσο στην σωματική όσο και την ψυχική υγεία του ατόμου.

Στα πλαίσια της παρούσας διπλωματικής εργασίας πραγματοποιήθηκε έρευνα με στόχο να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ σωματικής δραστηριότητας και υπερβολικής προβληματικής χρήσης του διαδικτύου καθώς και των επιδράσεων στην ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες. Για την πραγματοποίηση της έρευνας επιλέχθηκε η ποσοτική μέθοδος. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 119 κάτοικοι που διαμένουν στην πόλη της Πάτρας. Για την πραγματοποίηση της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το εργαλείο του ερωτηματολογίου.

Οι πρώτες ερωτήσεις του ερωτηματολογίου περιείχαν στοιχεία σχετικά με την καταγραφή του δημογραφικού προφίλ των συμμετεχόντων στην έρευνα. Από τα αποτελέσματα της έρευνας διαπιστώθηκε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετοχών ήταν γυναίκες. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες στην έρευνα είχαν ηλικία

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

από 25 έως 45 ετών, ήταν απόφοιτοι δευτεροβάθμιας ή τριτοβάθμιας εκπαίδευσης και απασχολούνταν ως ιδιωτικοί υπάλληλοι.

Όσον αφορά τη χρήση του διαδικτύου διαπιστώθηκε ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν το διαδίκτυο περισσότερες από 4 ώρες ημερησίως, με κυριότερο λόγο την συνομιλία τους με φίλους ή άλλα άτομα. Αναφορικά με τα μέσα που χρησιμοποιούν περισσότερο, το Instagram και το Facebook αποτελούν τις πιο συχνά χρησιμοποιούμενες εφαρμογές ενώ ακολουθεί η εφαρμογή Viber/WhatsApp.

Μέσω του πρώτου ερευνητικού ερωτήματος διερευνήθηκε κατά πόσο η χρήση του διαδικτύου χαρακτηρίζεται προβληματική. Από τα αποτελέσματα της έρευνας προέκυψε ότι υπάρχει μία μέτρια σε ένταση προβληματική χρήση του διαδικτύου, με τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα να δηλώνουν ότι μερικές φορές προτιμούν να βρίσκονται στο διαδίκτυο αντί να κοιμούνται, ενώ επίσης αισθάνονται ένταση και εκνευρισμό εάν δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν το διαδίκτυο τις ώρες που το επιθυμούν.

Σε ερευνητικό επίπεδο επιβεβαιώθηκε η προβληματική χρήση του διαδικτύου (Karapetsas et al., 2012; Tsai & Linn, 2003; Tsitsika et al., 2009), η οποία συνδέθηκε με παράγοντες όπως η απόφαση των εφήβων όταν βγουν μία βόλτα να περάσουν το χρόνο τους σε internet café (Siomos et al., 2008; Tsitsika et al., 2009), η αντικατάσταση του πραγματικού παιχνιδιού με ηλεκτρονικά παιχνίδια (Kokkevi et al., 2010), καθώς και η απουσία ενημέρωσης (π.χ. στην περίπτωση εφήβων) για τις αρνητικές επιδράσεις της αρνητικής χρήσης του διαδικτύου (Samaras, 2014). Παρόμοια αποτελέσματα προέκυψαν και στην έρευνα των Cicek et al. (2023), όπου μελετώντας ένα δείγμα 141 εφήβων διαπιστώθηκε ότι υπάρχει προβληματική χρήση του διαδικτύου και συνδέεται με το χρόνο που το άτομο βρίσκεται σε αυτό (περισσότερες από 5 ώρες ημερησίως) και τη χρήση του διαδικτύου (μέσα κοινωνικής δικτύωσης, site επιστημών και τεχνολογίας). Στην έρευνα των Harlendea και Kartasasmitta (2021) όπου μελετήθηκαν 508 ενήλικες 18-40 ετών διαπιστώθηκε

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

ότι η χρήση των κοινωνικών δικτύων είναι πιθανό να οδηγήσει σε προβληματική χρήση του διαδικτύου. Μάλιστα, παρατηρήθηκε ότι η ύπαρξη προβληματικής χρήσης του διαδικτύου συνήθως συνδέεται με αρνητικά συναισθήματα και συγκεκριμένα με το αίσθημα της μοναξιάς. Ομοίως στην έρευνα των Tomczyk et al. (2020) σε δείγμα 3.569 εφήβων διαπιστώθηκε ότι το ποσοστό των ατόμων που προβαίνουν σε προβληματική χρήση του διαδικτύου είναι αρκετά υψηλό (40%), ενώ από αυτούς το 5% παρουσιάζει πολύ έντονα συμπτώματα. Γενικότερα, οι νέοι αρκετά συχνά παραμελούν τις ανάγκες τους (π.χ. για ύπνο, φαγητό) προκειμένου να περάσουν χρόνο στο διαδίκτυο. Παρόλα αυτά, η έρευνα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι, ο ρόλος της οικογένειας, ο καθορισμός κανόνων για τη χρήση των ηλεκτρονικών μέσων και ο τόπος διαμονής αποτελούν πολύ σημαντικούς προστατευτικούς παράγοντες από τον εθισμό στο διαδίκτυο.

Μέσω του δεύτερου ερευνητικού ερωτήματος, αποτυπώθηκε το επίπεδο της σωματικής δραστηριότητας των συμμετεχόντων στην έρευνα. Διαπιστώθηκε ότι τα άτομα πραγματοποιούν έντονη σωματική δραστηριότητα τρεις με τέσσερις φορές την εβδομάδα ή μέτρια σωματική δραστηριότητα περίπου 5 φορές την εβδομάδα, γεγονός που αποτυπώνει ένα υψηλό επίπεδο σωματικής άσκησης.

Παρόμοια αποτελέσματα ανέδειξε και η έρευνα των Guo et al. (2022), όπου σε δείγμα 11.858 ατόμων διαπιστώθηκε ότι έχουν υψηλό επίπεδο σωματικής άσκησης παρά τη χρήση του διαδικτύου. Ακόμη, σε ερευνητικό επίπεδο έχει παρατηρηθεί ότι τα άτομα που χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για μεγάλο χρονικό διάστημα σε ημερήσια βάση, συνήθως μειώνουν το χρόνο τους για σωματική άσκηση. Χαρακτηριστικά αναφέρεται η έρευνα των Xu και Tang (2024), η οποία πραγματοποιήθηκε σε δείγμα 1.081 φοιτητών στην Κίνα όπου διαπιστώθηκε ότι οι νέοι σε κλίμακα υπολογισμού της έντασης της άσκησης, του χρόνου και της συχνότητας της άσκησης, έχουν μέσο όρο 25.47 με υψηλότερο σκορ το 100. Τα διαφορετικά αποτελέσματα είναι πιθανό να σχετίζονται τόσο με τα ατομικά χαρακτηριστικά (π.χ. ηλικία του ατόμου, επάγγελμα,

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

τόπος διαμονής), όσο και με τη χρήση του διαδικτύου που επιλέγουν (π.χ. συνομιλία με άλλους, ηλεκτρονικά παιχνίδια, κ.α.)

Στο τρίτο ερευνητικό ερώτημα καταγράφηκαν τυχόν συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης για τους χρήστες του διαδικτύου. Ως προς τη κατάθλιψη διαπιστώθηκε ότι υπάρχει μία ήπια καταθλιπτική συμπεριφορά για τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα, με τα σημαντικότερα συμπτώματα που εμφανίζονται μερικές φορές να είναι η απώλεια ενδιαφέροντος ή μειωμένη ευχαρίστηση, η μειωμένη διάθεση, το αίσθημα της κούρασης και η κακή όρεξη. Όσον αφορά τα συμπτώματα άγχους, διαπιστώθηκε μίας χαμηλής έντασης αγχώδης συμπεριφορά, η οποία συνδέεται με συμπτώματα όπως το αίσθημα νευρικότητας ή αγανάκτησης, η αδυναμία του ατόμου να ελέγξει την ανησυχία του, η δυσκολία να χαλαρώσει και η ευκολία με την οποία εκνευρίζεται ένα άτομο, με συχνότητα εμφάνισης μερικές φορές.

Ευρήματα ερευνητικών μελετών έχουν αναδείξει παρόμοια συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης λόγω της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου (Aznar - Díaz et al., 2020; Kitazawa et al., 2019; Lin et al., 2019; Rodrigues et al., 2020; Ueno et al., 2020). Ωστόσο, διαφέρει ο βαθμός στον οποίο οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται τα συμπτώματα (π.χ. συχνότητα και ένταση), γεγονός που πιθανότατα σχετίζεται με το χρόνο που συνήθως χρησιμοποιούν το διαδίκτυο (π.χ. όταν το άτομο περνά πολλές ώρες στο διαδίκτυο είναι πιθανό να είναι πιο δύσκολο να τον μειώσει), καθώς και τα ατομικά τους χαρακτηριστικά (π.χ. για έναν έφηβο ίσως είναι πιο επιθετική η συμπεριφορά του σε σχέση με ένα παιδί με εθισμό στο διαδίκτυο).

Μέσω του τέταρτου ερευνητικού ερωτήματος αποτυπώθηκε εάν υπάρχει σχέση μεταξύ της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου και της σωματικής δραστηριότητας. Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε ότι δεν προέκυψε στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου και της απόφασης των ατόμων για σωματική δραστηριότητα. Σε ερευνητικό επίπεδο, διαπιστώθηκε επίσης ότι η προβληματική χρήση του διαδικτύου δεν συνδέεται με την

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

μειωμένη σωματική άσκηση, ωστόσο η μείωση της σωματικής δραστηριότητας μπορεί να αποτελέσει έναν προγνωστικό παράγοντα της ύπαρξης εθιστικής συμπεριφοράς του ατόμου (Guo et al., 2022; Demetrovics et al., 2008; Kelley & Gruber, 2010). Μάλιστα, στην έρευνα των Guo et al. (2022) σε δείγμα 11.858 ατόμων ηλικίας 45 ετών και άνω, διαπιστώθηκε ότι η χρήση του διαδικτύου συμβάλλει θετικά στην αύξηση της συχνότητας σωματικής άσκησης. Από την άλλη πλευρά, η έρευνα των Xu και Tang (2024) σε δείγμα από 1.081 φοιτητές κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η προβληματική χρήση του διαδικτύου επηρεάζει το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας του ατόμου. Όσο περισσότερο χρόνο περνά το άτομο στο διαδίκτυο, τόσο περισσότερο μειώνεται η σωματική του δραστηριότητα. Ακόμη, παρατηρήθηκε ότι η μείωση της συχνότητας άσκησης μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την συναισθηματική κατάσταση του ατόμου (π.χ. μοναξιά), καθώς και να συμβάλλει στην απώλεια του αυτοελέγχου. Ομοίως με τις προαναφερθείσες έρευνες, οι Xu και Tang (2024) κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η σωματική δραστηριότητα μπορεί να αποτελέσει προστατευτικό παράγοντα για την εμφάνιση συμπτωμάτων προβληματικής χρήσης του διαδικτύου.

Τα διαφορετικά ευρήματα που έχουν προκύψει στις έρευνες που μελετήθηκαν είναι πιθανό να σχετίζονται με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων στην έρευνα. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι, η ηλικία και ο τόπος διαμονής του ατόμου μπορεί να διαμορφώσουν διαφορετικά αποτελέσματα στη μελέτη της σχέσης μεταξύ προβληματικής χρήσης διαδικτύου και σωματικής άσκησης. Για παράδειγμα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, ή και άτομα που διαμένουν σε αστικές περιοχές (μπορεί να έχουν περισσότερο ελεύθερο χρόνο, δεν ασχολούνται με αγροτικές δραστηριότητες, κ.α.), είναι πιθανό να μην διακόψουν τις συνήθειές τους ως προς τη σωματική άσκηση εξαιτίας της αύξησης του χρόνου που περνούν στο διαδίκτυο. Ακόμη, η στάση τους για σωματική άσκηση είναι πιθανό να διαμορφώνεται από το είδος της χρήσης του διαδικτύου. Σύμφωνα με τη μελέτη των Guo et al. (2022), η παρακολούθηση ειδήσεων, η συνομιλία και η παρακολούθηση βίντεο μπορεί να

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

έχουν θετικό αντίκτυπο στην απόφαση του ατόμου για σωματική άσκηση, σε αντίθεση με άτομα που περνούν περισσότερο χρόνο σε παιχνίδια στο διαδίκτυο.

Στο τελευταίο ερευνητικό ερώτημα διερευνήθηκε εάν η προβληματική χρήση του διαδικτύου σχετίζεται με την κατάθλιψη και το άγχος. Από τα αποτελέσματα της έρευνας διαπιστώθηκε ότι υπάρχει θετική σε σχέση μεταξύ προβληματικής χρήσης του διαδικτύου και του άγχους/ κατάθλιψης, γεγονός που σημαίνει ότι όσο αυξάνεται η χρήση του διαδικτύου, τόσο αυξάνονται τα συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους των χρηστών. Αντίστοιχα ευρήματα προέκυψαν και σε άλλες ερευνητικές μελέτες, βάσει των οποίων η υπερβολική χρήση του διαδικτύου συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης κατάθλιψης και άγχους (Bousono et al., 2017; Przepiorka et al., 2021; Shen et al., 2021; Turan et al., 2020).

5.2 Περιορισμοί της έρευνας

Στο σημείο αυτό θεωρείται σκόπιμο να γίνει μια σύντομη αναφορά στους περιορισμούς της έρευνας. Γενικότερα, οι περιορισμοί μίας έρευνας αποτελούν εμπόδια που μπορεί να προκύψουν και να επηρεάσουν την ομαλή διεξαγωγή της. Τα εν λόγω εμπόδια σχετίζονται τόσο με προβλήματα κατά το σχεδιασμό της ερευνητικής διαδικασίας, όσο και κατά το στάδιο της συλλογής και ανάλυσης των δεδομένων. Στην πρώτη περίπτωση ως περιορισμοί αναφέρονται ενδεικτικά η επιλογή μη κατάλληλης ερευνητικής μεθόδου, ο προσδιορισμός δείγματος στο οποίο δεν μπορεί να προβεί ένας ερευνητής, ο σχεδιασμός ενός μη αξιόπιστου ερευνητικού εργαλείου, κ.α. Ως προς τη διαδικασία συλλογής και ανάλυσης των δεδομένων, ως ενδεικτικοί περιορισμοί αναφέρονται, η αδυναμία πρόσβασης στο δείγμα λόγω μη εξασφάλισης των απαιτούμενων αδειών, η απουσία γνώσεων για τη χρήση του κατάλληλου λογισμικού, η έλλειψη άδειας χρήσης στατιστικού προγράμματος, κ.λπ.

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

Στα πλαίσια της παρούσας έρευνας δεν παρατηρήθηκαν περιορισμοί που θα έθεταν σε κίνδυνο την επιτυχή ολοκλήρωσή της. Παρόλα αυτά, ως ένας περιορισμός αναφέρεται η επιλογή του δείγματος. Λόγω της ανάγκης ολοκλήρωσης της έρευνας εντός προκαθορισμένου χρονικού διαστήματος το δείγμα της έρευνας θεωρείται μεν επαρκές, ωστόσο με βάση τον πληθυσμό στόχο (κάτοικοι της Πάτρας) θα μπορούσε να είναι μεγαλύτερο ώστε να προκύψουν πιο αντιπροσωπευτικά ευρήματα. Για το λόγο αυτό, τα αποτελέσματα που προέκυψαν δεν έχουν γενικευθεί στον πληθυσμό.

5.3 Προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Ολοκληρώνοντας την παρούσα ερευνητική μελέτη, θεωρείται σημαντικό να τεθούν ορισμένες προτάσεις για μελλοντική έρευνα. Πρωτίστως, προτείνεται η διεξαγωγή μίας έρευνας με τον ίδιο σκοπό, στην οποία ωστόσο θα επιλεγεί διαφορετική μεθοδολογική προσέγγιση. Θα μπορούσε να διεξαχθεί μια ποιοτική έρευνα, μέσω της οποίας ο/-η ερευνητής/-τρια θα έχει τη δυνατότητα να μελετήσει το ζήτημα εις βάθος (π.χ. καταγράφοντας τις προσωπικές εμπειρίες των συμμετεχόντων στην έρευνα).

Επιπλέον, θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί μια μελλοντική έρευνα σε διαφορετικό δείγμα. Στην παρούσα έρευνα μελετήθηκαν κάτοικοι από την πόλη της Πάτρας. Προτείνεται η διεξαγωγή μίας έρευνας σε κατοίκους και άλλων περιοχών (π.χ. σε πόλη και αγροτική περιοχή) προκειμένου να διαπιστωθεί κατά πόσο ο τόπος διαμονής αποτελεί παράγοντα που σχετίζεται με την προβληματική χρήση του διαδικτύου.

Τέλος προτείνεται η διεξαγωγή μίας παρόμοιας έρευνας, στην οποία ωστόσο να διερευνηθεί κατά πόσο τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος (π.χ. ηλικία, φύλο, μορφωτικό επίπεδο, επάγγελμα, κ.α.), σχετίζονται θετικά με τον κίνδυνο εθισμού από το διαδίκτυο και την ύπαρξη αρνητικών επιπτώσεων σε σωματικό και ψυχικό επίπεδο.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Agbaria, Q., & Bdier, D. (2021). The role of social support and subjective well - being as predictors of internet addiction among Israeli – Palestinian college students in Israel. *International Journal of Mental Health &Addiction*, 19(5), 1889-1902. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00282-4>
- Ahn, D.H. (2007). Korean policy on treatment and rehabilitation for adolescents' Internet addiction. In *2007 International Symposium on the Counselling and Treatment of Youth Internet Addiction*. Seoul, Korea, National Youth Commission 49.
- Alaca, N. (2020). The impact of internet addiction on depression , physical activity level and trigger point sensitivity in Turkish university students. *Journal of back and musculoskeletal rehabilitation*, 33(4), 623-630.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (DSM - 5): American Psychiatric Pub.
- Ariatama, B., Effendy, E., & Amin, M.M. (2019). Relationship between internet gaming disorder with depressive syndrome and dopamine transporter condition in online games player. *Open Access Macedonian J Med Sci.*, 7(16), 2638-2642. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.476>.
- Beard, K.W., & Wolf, E.M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(3), 377-383.
- Bélanger, R.E., Akre, C., Berchtold, A. & Michaud, P.A. (2011). AU - shaped association between intensity of Internet use andadolescent health. *Pediatrics*, 127, 330-335.

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

- Block, J.J. (2008). Issues for DSM - V: internet addiction. *The American journal of psychiatry*, 165(3), 306 – 307. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07101556>
- Bousono, M., Al - Halabi, S., Buron, P., Garrido, M., Ma Diaz - Mesa, E., Galvan, G., & Bobes, J. (2017). Substance use or abuse, Internet use, psychopathology and suicidal ideation in adolescents? *Adicciones*, 29(2), 97-104. <https://doi.org/10.20882/adicciones.811>
- Boylu, A.A., & Günay, G. (2019). ‘Loneliness and internet addiction among university students’. In Information Resources Management Association (Ed.), *Psychological, social, and cultural aspects of internet addiction* (pp. 109-125). IGI Global.
- Brand, M., Young, K.S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M.N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet - use disorders: An Interaction of Person - Affect - Cognition - Execution (I - PACE) model. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 71, 252 – 266. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>
- Brownley, K.A., Berkman, N.D., Sedway, J.A., Lohr, K.N. & Bulik, C.M. (2007). *International Journal of Eating Disorders*, 40, 337-348.
- Casale, S., Lecchi, S., & Fioravanti, G. (2015). The association between psychological well - being and problematic use of Internet communicative services among young people. *The Journal of psychology*, 149(5), 480-497. <https://doi.org/10.1080/00223980.2014.905432>
- Choi, Y.H. (2007). Advancement of IT and seriousness of youth Internet addiction. In *2007 International Symposium on the Counseling and Treatment of Youth Internet Addiction*. Seoul, South Korea: National Youth Commission.

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

- Chou, C., Condron, L., & Belland, J.C. (2005). A review of the research on internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388.
- Chuang, Y.-C. (2006). Massively multiplayer online role – playing game - induced seizures: A neglected health problem in Internet addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, 9(4), 451-456.
- Cicek, E., Ucar, M.T., & Ozturk, M. (2023). Risk factors associated with problematic internet use in high school students: a nested case-control study. *The Turkish Journal on Addiction*, 10(2), 115-126.
- Cotten, S R., Ford, G., Ford, S. & Hale, T.M. (2012). Internet use and depression among older adults. *Computers in Human Behavior*, 28, 496-499.
- Creswell, J.W. (2016). *Η έρευνα στην εκπαίδευση. Σχεδιασμός, διεξαγωγή και αξιολόγηση ποσοτικής και ποιοτικής έρευνας*. Ίων.
- Dalal, P.K. & Basu, D. (2016). Twenty years of Internet addiction ... Quo Vadis? *Indian J Psychiatry*, 58(1), 6 – 11. 10.4103/0019 - 5545.174354.
- Dang, A.K., Nathan, N., Le, Q.N.H., Nguyen, L.H., Nguyen, H.L.T., Nguyen, C.T., ... & Ho, R.C. (2018). Associations between internet addiction and physical activity among Vietnamese youths and adolescents. *Children and Youth Services Review*, 93, 36-40.
- Δαφέρμος, Β. (2013). *Παραγοντική Ανάλυση με τα SPSS, LISREL, AMOS, EQS, και STATA*. Εκδόσεις Ζήτη.
- Δαφέρμος. Β. (2011). *Κοινωνική στατιστική και μεθοδολογία έρευνας με το SPSS*. Εκδόσεις Ζήτη.

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

- Davis, R.A. (2001). A cognitive - behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187 – 195. 10.1016/S0747 - 5632(00)00041 - 8.
- Demetrovics, Z., Király, O., Koronczai, B., Griffiths, M.D., Nagygyörgy, K., et al. (2016). Psychometric properties of the Problematic Internet Use Questionnaire Short - Form (PIUQ - SF - 6) in a nationally representative sample of adolescents. *PLoS ONE*, 11(8). 10.1371/journal.pone.0159409.
- Demetrovics, Z., Szeredi, B., & Rozsa, S. (2008). The three - factor model of Internet addiction: the development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods*, 40, 563 – 74. 10.3758/BRM.40.2.563.
- Demetrovics, Z., & Griffiths, M.D. (2012). Behavioral addictions: Past, present and future. *Journal of Behavioral Addictions*, 1, 1-2.
- Demetrovics, Z., Szeredi, B., & Rózsa, S. (2008). The three – factor model of Internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods*, 40, 563-573.
- Dib, J.E., Haddad, C., Sacre, H., Akel, M., Salameh, P., Obeid, S., & Hallit, S. (2021). Factors associated with problematic internet use among a large sample of Lebanese adolescents. *BMC Pediatrics*, 21(1). doi :10.1186/s12887 - 021 - 02624 - 0
- Endomba, F.T., Demina, A., Meille, V., Ndoadoumgue, A.L., Danwang, C., Petit, B., & Trojak, B. (2022). Prevalence of internet addiction in Africa: A systematic review and meta - analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(3), 739-753. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00052>
- Fisoun, V., Floros, G., Geroukalis, D., Ioannidi, N. (2012). Internet addiction in the island of Hippocrates: the associations between Internet abuse and adolescent off -

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

line behaviors. *Child and Adolescent Mental Health*, 17(1), 37. 10.1111/j.1475 - 3588.2011.00605.x.

Ghassemzadeh, L. (2008). Prevalence of internet addiction and comparison of internet addicts and non - addicts in Iranian high schools. *Cyberpsychology & Behavior*, 11(6), 731-733. 10.1089/cpb.2007.0243.

Goldberg, D., & Williams, P. (1988). *A user's guide to the General Health Questionnaire*. Windsor: NFER - Nelson.

Gómez - Baya, D., Grasmeijer, A.J., López - Bermúdez, E., Gaspar de Matos, M., & Mendoza, R. (2022). Positive youth development and internet use in a sample of Spanish adolescents. *Frontiers in Pediatrics*, 10, 663.

Grant, J.E., Brewer, J.A., & Potenza, M.N. (2006). The neurobiology of substance and behavioral addictions. *CNS Spectrums*, 11, 924-930.

Grant, J.E., Potenza, M.N., Weinstein, A. & Gorelick, D.A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36, 233-241.

Guo, B., Zhang, X., Zhang, R., & Chen, G. (2022). The association between internet use and physical exercise among middle-aged and older adults-evidence from China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16401), 1-13.

Güzel, N., Kahveci, İ., Solak, N., Cömert, M., & Turan, F.N. (2018). Internet addiction and its impact on physical health. *Turk Med Stud J*, 5(2), 32-6.

Hall, A.S., & Parsons, J. (2001). Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 23(4), 312-327.

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

- Harlendea, C.Z., & Kartasasmita, S. (2021). The relationship between loneliness and problematic internet use among young adults who are social media users. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 570, 365-370.
- International Telecommunications Union. (2012). Retrieved on February 17, 2012, from [http : //www.itu.int/ITU - D/ict/statistics/](http://www.itu.int/ITU-D/ict/statistics/)
- Internet World Stats. *World Internet Users Statistics and 2021 World Population Stats*. [https ://www.Internetworldstats.com/stats.htm](https://www.Internetworldstats.com/stats.htm).
- Jenaro, C., Flores, N., Gomez - Vela, M., Gonzalez - Gil, F. & Caballo, C. (2007). Problematic Internet and cell - phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction Research and Theory*, 15, 309-320.
- Kamran, H., Afreen, A., & Ahmed, Z. (2018). Effect of internet addiction on dietary behavior and lifestyle characteristics among university students. *Annals of King Edward Medical University*, 24(S), 836-841.
- Karapetsas, A., Fotis, A., & Zygouris, N. (2012). Adolescents and Internet Addiction: A research study of the occurrence. *Encephalos*, 49, 67-72.
- Karim, R., & Chaudhri, P. (2012). Behavioral addictions: An overview. *Journal of Psychoactive Drugs*, 44, 5-17.
- Kelley, K.J. & Gruber, E.M. (2010). Psychometric properties of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 26, 1838-1845.
- Kokkevi, A., Xanthaki, M., Fotiou, A., Kanavou, E. (2010). Computer and Internet Use Among Adolescents. *Health Behaviour in School - aged Children*, 1-12.
www.epipsi.gr

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

- Koronczai, B., Urbán, R., Kökönyei, G., Paksi, B., Papp, K., Kun, B., Arnold, P., Kállai, J., & Demetrovics, Z. (2011). Confirmation of the three - factor model of problematic Internet use on off - line adolescent and adult samples. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14, 657-664.
- Kyunghee, K., Enjung, R., Mi – Young, C., Eun – Ja, Y., So – Young, C., et al. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43(2), 185-192. 10.1016/j.ijnurstu.2005.02.005
- Laconi, S., Rodgers, R.F., & Chabrol, H. (2014). The measurement of Internet addiction: A critical review of existing scales and their psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 41, 190-202. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.09.026>
- Leung, L. (2004). Net - Generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 333-347.
- Masaeli, N., & Farhadi, H. (2021). Prevalence of Internet - based addictive behaviors during COVID - 19 pandemic: a systematic review. *Journal of Addictive Diseases*, 39(4), 468-488. <https://doi.org/10.1080/10550887.2021.1895962>
- Mateo - Orcajada, A., Vaquero - Cristóbal, R., Albaladejo - Saura, M.D., Abenza - Cano, L. (2023). The Degree of Problematic Technology Use Negatively Affects Physical Activity Level, Adherence to Mediterranean Diet and Psychological State of Adolescents. *Healthcare*, 11, 1706. <https://doi.org/10.3390/healthcare11121706>
- McBride, J. & Derevensky, J. (2012). Internet gambling and risk - taking among students: An exploratory study. *Journal of Behavioral Addictions*, 1, 50-58.

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

- Meerkerk, G.J., Van Den Eijnden, R.J.J.M., & Garretsen, H.F.L. (2006). Predicting compulsive internet use :It's all about sex! *Cyberpsychology & Behavior*, 9(1), 95-103.
- Morahan - Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29.
- Morrison, C.M., & Gore, H. (2010). The relationship between excessive Internet use and depression: a questionnaire - based study of 1,319 young people and adults. *Psychopathology*, 43(2), 121-126. <https://doi.org/10.1159/000277001>
- Nie, N.H., Hillygus, D.S., & Erbring, L. (2002). 'Internet use, interpersonal relations, and sociability'. In B. Wellman & C. Haythornthwaite (Eds.), *The Internet in everyday life* (pp. 215-243). Wiley.
- Niemz, D., Griffiths, M., & Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self - esteem, the General Health Questionnaire, and disinhibition. *CyberPsychology and Behavior*, 8, 562-570.
- Niemz, K., Griffiths, M., & Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological internet use among university students and correlations with self - esteem , the general health questionnaire (GHQ), and disinhibition. *CyberPsychology & Behavior*, 8(6), 562-570.
- Obeid, S., Saade, S., Haddad, C., Sacr, H. , Khansa, W., Al Hajj, R., Kheir, N., & Hallit, S. (2019). Internet Addiction Among Lebanese Adolescents: The Role of Self - Esteem, Anger, Depression, Anxiety, Social Anxiety and Fear, Impulsivity, and Aggression - A Cross - Sectional Study. *The Journal of nervous and mental disease*, 207(10), 838-846. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001034>

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

- Park, S.K., Kim, J.Y., & Cho, C.B. (2008). Prevalence of Internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents. *Adolescence*, 43(172), 895-909.
- Parker, B.J., & Plank, R.E. (2000). A uses and gratifications perspective on the internet as a new information source. *American Business Review*, 18(2), 43-49.
- Potenza, M.N. (2001). The neurobiology of pathological gambling. *Seminar in Clinical Neuropsychiatry*, 6, 217-226.
- Przepiorka, A., Blachnio, A., & Cudo, A. (2021). Relationships between morningness, Big Five personality traits, and problematic Internet use in young adult university students: Mediating role of depression. *Chronobiology International*, 38(2), 248-259. <https://doi.org/10.1080/07420528.2020.1851703>
- Reid, R.C., Garos, S., & Fong, T. (2012). Psychometric development of the Hypersexual Behavior Consequences Scale. *Journal of Behavioral Addictions*, 1, 115-122.
- Samaras, A. (2014). Social Networks and Addiction. *Proceedings of the 3rd Panhellenic Educational Conference in Imathia, Greece*.
- Schmitz, J.M. (2005). The interface between impulse – control disorders and addictions: Are pleasure pathway responses shared neurobiological substrates? *Sexual Addiction & Compulsivity*, 12, 149-168.
- Sfakianakis, E., Siomos, K., Floros, G. (2012). *Internet addiction and other high - risk online behaviors*. Livani Publishing Organization.
- Shan, X., Ou, Y., Ding, Y., Yan, H., Chen, J., Zhao, J., & Guo, W. (2021). Associations between internet addiction and gender, anxiety, coping styles and

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

- acceptance in university freshmen in South China. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 558080. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.558080>
- Shapira, N.A., Goldsmit, T.D., KeekJr, P.E., Khosla, U.M., McElroy, S L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57 (1-3), 267-272.
- Shapira, N.A., Lessig, M.C., Goldsmit, T.D., Szabo, S.T., Lazoritz, M., Gold, M.S., et al. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17, 207-216.
- Shaw, L.H., & Gant, L.M. (2002). Users divided? Exploring the gender gap in internet use. *Cyberpsychology & Behavior*, 5(6), 517-527.
- Shaw, M., & Black, D.W. (2008). Internet addiction: definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS drugs*, 22(5), 353-365. <https://doi.org/10.2165/00023210-200822050-00001>
- Shen, Y., Wang, L., Huang, C., Guo, J., De Leon, S.A., Lu, J., & Zhang, X.Y. (2021). Sex differences in prevalence, risk factors and clinical correlates of Internet addiction among Chinese college students. *Journal of Affective Disorders*, 279, 680-686. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.054>
- Siomos, K., Dafouli, E., Braimiotis, D., Mouzas, O., & Angelopoulos, N. (2008). Internet addiction among Greek adolescent students. *Cyberpsychology & Behavior*, 11(6), 653-657. 10.1089/cpb.2008.0088.
- Siomos, K.E, Floros, G.D., Mouzas, O.D., & Angelopoulos, N.V. (2009). Validation of adolescent computer addiction test in Greek sample. *Psychiatriki*, 20(3), 222-232.

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

- Sofos, A., Athanasiadis, I., Diakos, K., & Douka, A. (2011). Internet addiction. Research in Greece. *Proceedings of the 3rd Panhellenic Conference*, 826-836.
- Solera - Gómez, S., Soler - Torró, J.M., Sancho - Cantus, D., Rodríguez, R.G., de la Rubia - Ortí, J.E., & Pelegrí, X.C. (2022). Pattern of mobile phone and internet use among 11 – 15 - years - old. *Enfermería Clínica (English Edition)*, 32(4), 270-278.
- Thatcher, A., & Goolam, S. (2005). Defining the South African internet “addiction”: Prevalence and biographical profiling of problematic internet users in South Africa. *South African Journal of Psychology*, 35(4), 766-792.
- Tomczyk, L., Szyszka, M., & Stosic, L. (2020). Problematic internet use among youths. *Education Sciences*, 10(161), 1-17.
- Tsai, C.C., & Linn, S.S. (2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan: an interview study. *Cyberpsychology & Behavior*, 6(6), 649-652. 10.1089/109493103322725432.
- Tsitsika, A., Critselis, E., Kormas, G., Filippopoulou, A., Tounissidou, D., et al. (2009). Internet use and misuse : a multivariate regression analysis of the predictive factors of internet use among Greek adolescents. *European Journal of Pediatrics*, 168(6), 655 – 665. 10.1007/s00431 - 008 - 0811 - 1.
- Turan, N., Durgun, H., Kaya, H., Asti, T., Yilmaz, Y., Gunduz, G., & Ertas, G. (2020). Relationship between nursing students’ levels of Internet addiction, loneliness, and life satisfaction. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(3), 598-604. <https://doi.org/10.1111/ppc.12474>
- Van den Eijnden, R.J.J.M., Meerkerk, G.-J., Vermulst, A.A., Spijkerman, R. & Engels, R.C.M.E. (2008). Online communication , compulsive Internet use , and psychosocial well – being among adolescents: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 44, 655-665.

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

- Wang, P.W., Liu, T.L., Ko, C.H., Lin, H.C., Huang, M.F., Yeh, Y.C., & Yen, C.F. (2014). Association between problematic cellular phone use and suicide: the moderating effect of family function and depression. *Comprehensive psychiatry*, 55(2), 342-348. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2013.09.006>
- Wangberg, S.C., Andreassen, H.K., Prokosch, H.U., Santana, S.M.V., Sørensen, T. & Chronaki, C.E. (2007). Relations between Internet use , socio - economic status (SES), social support and subjective health. *Health Promotion International*, 23, 70-77.
- Ware, J.E., Kosinski, M., Bjorner, J.B., Turner - Bowker, D.M., Gandek, B., & Maruish, M.E. (2008). *User's manual for the SF - 36v2 Health Survey* (2nd Ed.). Lincoln, RI : Quality Metric Incorporated.
- World Health Organization. (2014). *Adolescents: health risks and solutions*, 2016. Geneva.
- Xu, J., & Tang, L. (2024). The relationship between physical exercise and problematic internet use in college students: the chain-mediated role of self-control and loneliness. *BMC Public Health* 24(1719), 1-10.
- Yang, X., Guo, W.J., Tao, Y.J., Meng, Y.J., Wang, H.Y., Li, X.J., & Li, T. (2022). A bidirectional association between internet addiction and depression: A large - sample longitudinal study among Chinese university students. *Journal of Affective Disorders*, 299, 416-424. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.013>
- Ying Ying, C., Awaluddin, S.M., Kuang Kuay, L., Siew Man, C., Baharudin, A., Miaw Yn, L., ... & Ibrahim, N. (2020). Association of internet addiction with adolescents' lifestyle :a national school - based survey. *International journal of environmental research and public health*, 18(1), 168.

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

- Young, K., Pinstar, M., O'Mara, J., & Buchanan, J. (2000). Cyber - Disorders : The mental health concern for the new millennium. *Cyberpsychology & Behavior*, 3(5), 475-479 10.1089/cpb.1999.2.475.
- Young, K.S. (1998). Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K.S., & Rodgers, R. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 1, 25-28.
- Young, K.S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 3, 237-244.
- Young, K.S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48, 402-415.
- Young, K.S., & Rogers, R.C. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 25-28.
- Zeng, G., Zhang, L., Fung, S.- F., Li, J., Liu, Y.- M., Xiong, Z.- K., & Huang, Q. (2021). Problematic internet usage and self - esteem in Chinese undergraduate students: The mediation effects of individual affect and relationship satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 6949. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136949>

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

**Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις
στην ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.**

Το κάτωθι ερωτηματολόγιο αποτελεί μέρος διπλωματικής εργασίας του μεταπτυχιακού προγράμματος σπουδών «Διοίκησης Μονάδων Υγείας» του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου Πατρών.

Το ερωτηματολόγιο που ακολουθεί είναι ανώνυμο και εμπιστευτικό και οι απαντήσεις θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά και μόνο για τους σκοπούς της έρευνας. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου θα αποτελέσει τη συναίνεσή σας για την εθελοντική συμμετοχή στην έρευνα η οποία θα απαιτεί περίπου 10 λεπτά και η συμμετοχή σας είναι προαιρετική.

Παρακαλείσθε θερμά να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν με ακρίβεια και ειλικρίνεια.

Σας ευχαριστώ για τη συνεργασία σας.

Με εκτίμηση,

Πατίρη Ιουλία

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

A. Δημογραφικά χαρακτηριστικά

1. Φύλο

☐ Άνδρας

☐ Γυναίκα

2. Ηλικία :

☐ Μέχρι 25 ετών

☐ 25 - 35 ετών

☐ 36 - 45 ετών

☐ 46 - 55 ετών

☐ Άνω των 55 ετών

3. Επίπεδο σπουδών :

☐ Υποχρεωτική εκπαίδευση

☐ Δευτεροβάθμια εκπαίδευση/IEK

☐ Απόφοιτος ΑΕΙ/ΤΕΙ

☐ Κάτοχος Μεταπτυχιακού/Διδακτορικού

4. Εργασιακή κατάσταση :

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

- ☐ Εργαζόμενος
- ☐ Μη εργαζόμενος

5. Πόσες ώρες την ημέρα χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο;

- ☐ 1 - 2 ώρες
- ☐ 2 - 3 ώρες
- ☐ 3 - 4 ώρες
- ☐ Πάνω από 4 ώρες
- ☐ Δεν χρησιμοποιώ καθόλου

6. Ποιος είναι ο κύριος λόγος που χρησιμοποιείτε το Διαδίκτυο;

- ☐ Για παιχνίδια
- ☐ Για να βρείτε πληροφορίες σχετικά με την εργασία σας
- ☐ Για να συνομιλήσετε με φίλους ή άλλα άτομα
- ☐ Για διαδικτυακές αγορές
- ☐ Για λήψη ταινιών ή τραγουδιών
- ☐ Για ενημέρωση

7. Μέσα κοινωνικής δικτύωσης που χρησιμοποιείτε (μπορείτε να επιλέξετε
παραπάνω από ένα)

- ☐ Facebook
- ☐ Instagram
- ☐ Snapchat
- ☐ Viber/WhatsApp

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

- ☐ Twitter
- ☐ TikTok

B. Προβληματική χρήση Διαδικτύου

1. Πόσο συχνά περνάτε χρόνο στο διαδίκτυο ενώ κανονικά θα κοιμόσασταν;
 - ☐ Ποτέ
 - ☐ Σπάνια
 - ☐ Μερικές φορές
 - ☐ Συχνά
 - ☐ Πάντα

2. Πόσο συχνά νιώθετε ένταση , εκνευρισμό ή άγχος εάν δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το Διαδίκτυο για όσο καιρό θέλετε;
 - ☐ Ποτέ
 - ☐ Σπάνια
 - ☐ Μερικές φορές
 - ☐ Συχνά
 - ☐ Πάντα

3. Πόσο συχνά σας συμβαίνει να θέλετε να μειώσετε τον χρόνο που αφιερώνετε στο διαδίκτυο αλλά δεν τα καταφέρνετε;
 - ☐ Ποτέ
 - ☐ Σπάνια
 - ☐ Μερικές φορές

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

- ☐ Συχνά
- ☐ Πάντα

4. Πόσο συχνά προσπαθείτε να αποκρύψετε τον χρόνο που αφιερώνετε στο διαδίκτυο;

- ☐ Ποτέ
- ☐ Σπάνια
- ☐ Μερικές φορές
- ☐ Συχνά
- ☐ Πάντα

5. Πόσο συχνά παραπονιούνται οι άνθρωποι στη ζωή σας ότι ξοδεύετε πολύ χρόνο στο διαδίκτυο;

- ☐ Ποτέ
- ☐ Σπάνια
- ☐ Μερικές φορές
- ☐ Συχνά
- ☐ Πάντα

6. Πόσο συχνά σας συμβαίνει να αισθάνεστε κατάθλιψη , κυκλοθυμία ή νευρικότητα όταν δεν είστε στο Διαδίκτυο και αυτά τα συναισθήματα σταματούν μόλις συνδεθείτε ξανά;

- ☐ Ποτέ
- ☐ Σπάνια
- ☐ Μερικές φορές

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

- ☐ Συχνά
- ☐ Πάντα

Γ. Σωματική δραστηριότητα

Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν στο χρόνο που έχετε αφιερώσει για κάποια σωματική δραστηριότητα τις **τελευταίες 7 ημέρες**. Περιλαμβάνουν ερωτήσεις σχετικά με δραστηριότητες που κάνατε κατά την εργασία σας , στις μετακινήσεις σας , στις δουλειές του σπιτιού , του κήπου και στον ελεύθερο χρόνο σας για ψυχαγωγία , άσκηση ή άθληση. Σας παρακαλώ να απαντήσετε όλες τις ερωτήσεις , ακόμα και εάν πιστεύετε ότι δεν είστε ένα σωματικό δραστήριο άτομο.

Πριν απαντήσετε τις ερωτήσεις 1 και 2 , σκεφτείτε όλες τις **έντονες** σωματικές δραστηριότητες που κάνατε κατά τις **τελευταίες 7 ημέρες**. Μια έντονη σωματική δραστηριότητα αναφέρεται σε δραστηριότητες που απαιτούν έντονη σωματική προσπάθεια και σας κάνουν να αναπνέετε σημαντικά δυσκολότερα από ότι συνήθως. Σκεφθείτε μόνο τις **έντονες** σωματικές δραστηριότητες που κάνατε και είχαν διάρκεια **μεγαλύτερη από 10 λεπτά** κάθε φορά.

1. Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες» πόσες ημέρες κάνατε κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα , όπως σκάψιμο , έντονη άσκηση με βάρη , τρέξιμο σε διάδρομο με κλίση , γρήγορο τρέξιμο ,aerobics ,γρήγορη ποδηλασία , γρήγορη κολύμβηση , τένις μονό , αγώνας σε γήπεδο (ποδόσφαιρο ,basketball ,volleyball ,handball);

___ ημέρες ανά εβδομάδα

- ☐ εάν δεν κάνατε έντονες σωματικές δραστηριότητες , τότε προχωρήστε στην ερώτηση 3

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

2. Τις ημέρες που κάνατε κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα , πόση ώρα αφιερώνετε συνήθως;

___ λεπτά ανά ημέρα

☐ δεν γνωρίζω/δεν είμαι βέβαιος

Πριν απαντήσετε τις ερωτήσεις 3 και 4 , σκεφτείτε όλες τις μέτριας έντασης σωματικές δραστηριότητες που κάνατε κατά τις τελευταίες 7 ημέρες. Μια μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα αναφέρεται σε δραστηριότητες που απαιτούν μέτρια σωματική προσπάθεια και σας κάνουν να αναπνέετε κάπως δυσκολότερα από ότι συνήθως. Σκεφθείτε μόνο τις μέτριας έντασης σωματικές δραστηριότητές που κάνατε και είχαν διάρκεια μεγαλύτερη από 10 λεπτά κάθε φορά.

3. Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες , πόσες ημέρες κάνατε κάποια μέτρια σωματική δραστηριότητα , όπως το να σηκώνετε και να μεταφέρετε ελαφρά βάρη (μικρότερα από 10 κιλά) , συνολική καθαριότητα του σπιτιού , ήπιες ρυθμικές ασκήσεις σώματος , ποδηλασία αναψυχής με χαμηλή ταχύτητα , χαλαρή κολύμβηση; Σας παρακαλώ να μην συμπεριλάβετε το περπάτημα.

___ ημέρες ανά εβδομάδα

☐ εάν δεν κάνατε μέτριας έντασης σωματικές δραστηριότητες , τότε προχωρήστε στην ερώτηση 5

4. Τις ημέρες που κάνατε κάποια μέτρια σωματική δραστηριότητα , πόση ώρα αφιερώνετε συνήθως;

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

___λεπτά ανά ημέρα

☐ δεν γνωρίζω/δεν είμαι βέβαιος

Πριν απαντήσετε στις ερωτήσεις 5 και 6 , σκεφτείτε το χρόνο που περπατήσατε κατά τις τελευταίες 7 ημέρες. Να συμπεριλάβετε το περπάτημα στο χώρο της εργασίας σας , στις μετακινήσεις σας και στον ελεύθερο χρόνο σας για ψυχαγωγία , άσκηση ή άθληση.

5. Τις τελευταίες 7 ημέρες , πόσες ημέρες περπατήσατε για περισσότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά;

___ ημέρες ανά εβδομάδα

☐ εάν δεν περπατήσατε καμία ημέρα περισσότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά , τότε προχωρήστε στην ερώτηση 7

6. Τις ημέρες που περπατήσατε , για περισσότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά , πόση ώρα περάσατε περπατώντας;

___λεπτά ανά ημέρα

☐ δεν γνωρίζω/δεν είμαι βέβαιος

7. Πόσο χρόνο περάσατε καθισμένοι σε μια συνηθισμένη μέρα κατά τη διάρκεια των τελευταίων 7 ημερών; Ο χρόνος αυτός μπορεί να περιλαμβάνει το χρόνο που περνάτε καθισμένοι στο σπίτι , στο γραφείο , όταν επισκέπτεστε φίλους ,

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

όταν διαβάζετε , μελετάτε ή βλέπετε τηλεόραση ,αλλά δεν περιλαμβάνει τον
ύπνο.

___ ώρες ανά ημέρα

☐ δεν γνωρίζω/δεν είμαι βέβαιος

Δ. Κατάθλιψη - Άγχος

Τις τελευταίες 2 εβδομάδες , πόσο συχνά σας έχει ενοχλήσει κάποιο από τα
παρακάτω :

1. Λίγο ενδιαφέρον ή ευχαρίστηση να κάνετε πράγματα :

- ☐ Καθόλου
- ☐ Μερικές μέρες
- ☐ Περισσότερες από τις μισές μέρες
- ☐ Σχεδόν κάθε μέρα

2. Αίσθημα πεσμένου , κατάθλιψης ή απελπισίας :

- ☐ Καθόλου
- ☐ Μερικές μέρες
- ☐ Περισσότερες από τις μισές μέρες
- ☐ Σχεδόν κάθε μέρα

3. Δυσκολεύεστε να πέφτετε για ύπνο ή να παραμείνετε κοιμισμένοι ή κοιμάστε
πολύ :

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

- ☐ Καθόλου
- ☐ Μερικές μέρες
- ☐ Περισσότερες από τις μισές μέρες
- ☐ Σχεδόν κάθε μέρα

4. Αίσθημα κούρασης ή λίγη ενέργεια :

- ☐ Καθόλου
- ☐ Μερικές μέρες
- ☐ Περισσότερες από τις μισές μέρες
- ☐ Σχεδόν κάθε μέρα

5. Κακή όρεξη ή υπερφαγία :

- ☐ Καθόλου
- ☐ Μερικές μέρες
- ☐ Περισσότερες από τις μισές μέρες
- ☐ Σχεδόν κάθε μέρα

6. Αισθάνεστε άσχημα για τον εαυτό σας ή ότι είστε αποτυχημένος ή έχετε
απογοητεύσει τον εαυτό σας ή την οικογένειά σας :

- ☐ Καθόλου
- ☐ Μερικές μέρες
- ☐ Περισσότερες από τις μισές μέρες
- ☐ Σχεδόν κάθε μέρα

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

7. Δυσκολεύεστε να συγκεντρωθείτε σε πράγματα , όπως η ανάγνωση εφημερίδας ή η παρακολούθηση τηλεόρασης :

- ☐ Καθόλου
- ☐ Μερικές μέρες
- ☐ Περισσότερες από τις μισές μέρες
- ☐ Σχεδόν κάθε μέρα

8. Κινείστε ή μιλάτε τόσο αργά που άλλοι άνθρωποι θα μπορούσαν να το έχουν προσέξει ή το αντίθετο , να είστε τόσο νευρικός ή ανήσυχος που κυκλοφορείτε πολύ περισσότερο από το συνηθισμένο :

- ☐ Καθόλου
- ☐ Μερικές μέρες
- ☐ Περισσότερες από τις μισές μέρες
- ☐ Σχεδόν κάθε μέρα

9. Σκέψεις ότι θα ήταν καλύτερα να πεθάνετε ή να βλάψετε τον εαυτό σας με κάποιο τρόπο :

- ☐ Καθόλου
- ☐ Μερικές μέρες
- ☐ Περισσότερες από τις μισές μέρες
- ☐ Σχεδόν κάθε μέρα

Τις τελευταίες 2 εβδομάδες , πόσο συχνά σας έχουν ενοχλήσει τα ακόλουθα προβλήματα;

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

1. Νιώθετε νευρικότητα , άγχος ή αγανάκτηση :

- ☐ Καθόλου
- ☐ Μερικές μέρες
- ☐ Περισσότερες από τις μισές μέρες
- ☐ Σχεδόν κάθε μέρα

2. Δεν μπορείτε να σταματήσετε ή να ελέγξετε την ανησυχία :

- ☐ Καθόλου
- ☐ Μερικές μέρες
- ☐ Περισσότερες από τις μισές μέρες
- ☐ Σχεδόν κάθε μέρα

3. Ανησυχείτε πάρα πολύ για διαφορετικά πράγματα :

- ☐ Καθόλου
- ☐ Μερικές μέρες
- ☐ Περισσότερες από τις μισές μέρες
- ☐ Σχεδόν κάθε μέρα

4. Δυσκολεύεστε να χαλαρώσετε :

- ☐ Καθόλου
- ☐ Μερικές μέρες
- ☐ Περισσότερες από τις μισές μέρες
- ☐ Σχεδόν κάθε μέρα

*Προβληματική χρήση του διαδικτύου και σωματική δραστηριότητα : επιδράσεις στην
ψυχική υγεία και τη διαχείριση του στρες.*

5. Είστε τόσο ανήσυχος που είναι δύσκολο να καθίσετε ακίνητος :

- ☐ Καθόλου
- ☐ Μερικές μέρες
- ☐ Περισσότερες από τις μισές μέρες
- ☐ Σχεδόν κάθε μέρα

6. Εκνευρίζεστε ή ενοχλείστε εύκολα :

- ☐ Καθόλου
- ☐ Μερικές μέρες
- ☐ Περισσότερες από τις μισές μέρες
- ☐ Σχεδόν κάθε μέρα

7. Αίσθημα φόβου σαν να συμβεί κάτι απαίσιο :

- ☐ Καθόλου
- ☐ Μερικές μέρες
- ☐ Περισσότερες από τις μισές μέρες
- ☐ Σχεδόν κάθε μέρα