



Εθνικόν και Καποδιστριακόν Πανεπιστήμιον Αθηνών
Τμήμα Ψυχολογίας
Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Σχολική Ψυχολογία»
Κατεύθυνση: Εφαρμογές της Ψυχολογίας στη Σχολική Κοινότητα

Διπλωματική Εργασία

Διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της Υπερβολικής Χρήσης του Διαδικτυακού Παιχνιδιού και της
Ενασχόλησης με τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης με την Αλεξιθυμία σε εφήβους

Δαμιανού Θεοδώρα- Μαργαρίτα (ΣΧΨ2022013)

Αθήνα, 2023

Μέλη Τριμελούς Επιτροπής Υποστήριξης Διπλωματικής Εργασίας:

Διαμάντω Φιλιππάτου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Μαθησιακών Δυσκολιών, Τμήμα
Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ

Κατερίνα Λαμπροπούλου, Επίκουρη Καθηγήτρια Εφαρμοσμένης Σχολικής Ψυχολογίας,
Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ

Βασιλική Νικολοπούλου, Ψυχολόγος, MSc, PhD-Ε.ΔΙ.Π., Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ

Ευχαριστίες

Με το πέρας της παρούσας διπλωματικής εργασίας σηματοδοτείται το πέρας των μεταπτυχιακών μου σπουδών στο γνωστικό αντικείμενο της σχολικής ψυχολογίας που θεωρώ ότι είναι ένας τομέας εξέχουσας σημασίας για την ανταπόκριση ενός εκπαιδευτικού στο σύγχρονο σχολείο. Αισθάνομαι την ανάγκη να ευχαριστήσω την επιβλέπουσα καθηγήτριά μου, κυρία Διαμάντω Φιλιππάτου, για την εμπιστοσύνη της και για τη συνεχή καθοδήγησή της κατά την εκπόνηση της ερευνητικής μου εργασίας.

Ακόμα, θέλω να ευχαριστήσω γονείς, αδέρφια, φίλους και συγγενείς για την υποστήριξη και την ενθάρρυνσή τους καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών μου.

Τέλος, οφείλω ένα ευχαριστώ σε όλους τους καθηγητές του μεταπτυχιακού για τη συνεργασία και τους ορίζοντες που άνοιξαν μπροστά μου.

Περίληψη

Τα τελευταία χρόνια η χρήση και η κατάχρηση του διαδικτύου έχουν αυξηθεί σημαντικά, με πολλές έρευνες να επισημαίνουν ότι άτομα με αλεξιθυμία ενδέχεται να κάνουν υπερβολική χρήση του διαδικτύου, προκειμένου να ρυθμίσουν καλύτερα τα συναισθήματά τους. Στην παρούσα μελέτη διερευνήθηκε η σχέση της υπερβολικής χρήσης των κοινωνικών δικτύων και των διαδικτυακών παιχνιδιών με την αλεξιθυμία σε εφήβους. Επιμέρους στόχος ήταν η διερεύνηση των διαφορών στη χρήση του διαδικτύου και την αλεξιθυμία ως προς το φύλο και τη βαθμίδα εκπαίδευσης. Στην έρευνα συμμετείχαν 140 έφηβοι που φοιτούν σε σχολεία της Αθήνας. Για τη συλλογή δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν τα ακόλουθα τρία ερωτηματολόγια: (α) για τη διερεύνηση της υπερβολικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα «The Social Media Disorder Scale» (Van den Eijnden et al., 2016), (β) για την υπερβολική χρήση των διαδικτυακών παιχνιδιών η κλίμακα «Internet Gaming Disorder Scale–Short-Form» (Pontes & Griffiths, 2015) και (γ) για την αλεξιθυμία η κλίμακα «Toronto Alexitymia Scale (TAS-20)», (Tsaousis et al., 2010). Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των διαδικτυακών παιχνιδιών με την αλεξιθυμία. Βρέθηκε ακόμα στατιστικά σημαντική διαφορά στη χρήση του διαδικτύου ως προς τη βαθμίδα εκπαίδευσης, ενώ παράλληλα επιβεβαιώθηκε η ερευνητική υπόθεση ότι τα αγόρια ασχολούνται περισσότερο με τα διαδικτυακά παιχνίδια, ενώ τα κορίτσια με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας ενδέχεται να συμβάλλουν στην καλύτερη κατανόηση της σχέσης του εθισμού στο διαδίκτυο και της αλεξιθυμίας και στον σχεδιασμό προγραμμάτων πρόληψης και παρέμβασης για τον εθισμό στο διαδίκτυο και τη συναισθηματική αγωγή στο σχολικό πλαίσιο.

Λέξεις κλειδιά : Αλεξιθυμία, Διαδικτυακό Παιχνίδι, Κοινωνικά Δίκτυα, Εθισμός

Abstract

Nowadays the internet use has increased significantly. An increasing body of evidence suggests that people with alexithymia may overuse the Internet as a social interaction tool to regulate their emotions. The present study examines the relationship of excessive use of social media and online gaming with alexithymia in adolescents. An additional goal was to examine the differences of the excessive internet use and alexithymia according to gender and level of education. The research was carried out on 140 teenagers attending public schools in Athens. Data collection included the administration of the following three questionnaires. To investigate the excessive use of social media, "The Social Media Disorder Scale" (Van den Eijnden et al., 2016) was used while for assessing the excessive use of online games, the "Internet Gaming Disorder Scale–Short- Form (IGDS9-SF)" was administered, (Pontes & Griffiths, 2015). Finally, for teenagers' alexithymia the "Toronto Alexithymia Scale (TAS-20)" (Tsaousis et al., 2010) was administered. The study showed a statistically significant relationship between the excessive use of social media and online gaming with alexithymia. A statistically significant difference in terms of internet use was found between pupils of different education level. In addition, the research hypothesis about gender differences was confirmed. The results of the present research may contribute to a better understanding of the relationship of Internet addiction and alexithymia. They can also contribute to designing of prevention and intervention programs for Internet addiction and emotional education in school.

Keywords: Internet, Alexithymia, Online Gaming, Social Networks, Addiction

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες.....	3
Περίληψη.....	4
Εισαγωγή.....	7
Εθισμός στο Διαδίκτυο.....	12
Εννοιολογική Προσέγγιση του Εθισμού.....	13
Αρνητικές Συνέπειες Χρήσης Διαδικτύου.....	18
Θετικές Συνέπειες Χρήσης Διαδικτύου.....	20
Διαδικτυακά Παιχνίδια.....	21
Έφηβοι και διαδικτυακά παιχνίδια.....	23
Εθισμός στα Διαδικτυακά Παιχνίδια.....	24
Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης.....	27
Έφηβοι και Κοινωνικά Δίκτυα.....	28
Εθισμός στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης.....	30
Αλεξιθυμία: Εννοιολογική Προσέγγιση.....	31
Αλεξιθυμία και Εθισμός στο Διαδίκτυο.....	34
Μέθοδος.....	40
Μέσα Συλλογής Δεδομένων.....	42
Αποτελέσματα.....	46
Συζήτηση.....	56
Περιορισμοί της έρευνας.....	62
Προτάσεις.....	63
Βιβλιογραφία.....	64

Διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της Υπερβολικής Χρήσης του Διαδικτυακού Παιχνιδιού και της Ενασχόλησης με τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης με την Αλεξιθυμία σε εφήβους

Εισαγωγή

Η πανδημία του COVID-19 έκανε την εμφάνισή της κατά τις αρχές του 2020, προσβάλλοντας πάνω από 14,5 εκατομμύρια ανθρώπους και επιφέροντας τον θάνατο σε πάνω από 655.000 σε 216 χώρες, δημιουργώντας μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης για τη δημόσια υγεία (Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, 2020, Worldometer, 2020). Από τη στιγμή που ο κωρονοϊός χαρακτηρίστηκε ως «πανδημία» από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, επιβλήθηκαν πολλά μέτρα σε εθνικό επίπεδο, προκειμένου να διασφαλιστεί η δημόσια υγεία. Ένα τέτοιο μέτρο αποτέλεσαν οι πρωτοφανείς καραντίνες και οι περιορισμοί μετακίνησης (WHO, 2020) με αποτέλεσμα την όξυνση των περιστατικών ενδοοικογενειακής βίας και του διαδικτυακού εκφοβισμού. Όπως ήταν αναμενόμενο, οι περιορισμοί στις μετακινήσεις και τις κοινωνικές επαφές υποχρέωσαν τα άτομα να περνούν τις περισσότερες ώρες της ημέρας στο σπίτι και ως εκ τούτου να γίνεται μεγαλύτερη χρήση του διαδικτύου κυρίως μεταξύ παιδιών και εφήβων χωρίς την απαιτούμενη γονική επίβλεψη (Kourti, et. al., 2021 & Piquero, et. al., 2021). Τόσο οι μαθητές της πρωτοβάθμιας, όσο και της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης αναγκάστηκαν να προσαρμοστούν στην «εξ' αποστάσεως εκπαίδευση» και να πραγματοποιούν σχεδόν όλες τις δραστηριότητές τους μέσω του διαδικτύου, αυξάνοντας τη χρήση του παγκοσμίως κατά τη διάρκεια της πανδημίας (Berec, 2020).

Από τον Μάρτιο του 2020, περίπου 4,57 δισεκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο, με περίπου ένα εκατομμύριο νέους χρήστες καθημερινά (Internet World Statistics, 2020). Έρευνες έχουν δείξει πως ο κωρονοϊός και η νέα

πραγματικότητα που επέφερε αποτέλεσε σημαντική πηγή άγχους για τα παιδιά και τους εφήβους (Haig-Ferguson et al., 2021) και για τον λόγο αυτό εκείνοι αφιέρωναν όλο και περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο για να μελετήσουν, να παίξουν διαδικτυακά παιχνίδια, να ψωνίσουν, να παρακολουθήσουν ταινίες, να χρησιμοποιήσουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να επικοινωνήσουν με τους φίλους τους (Dong et al., 2020). Κάτι τέτοιο μπορεί να εξηγηθεί από την υπόθεση ότι τα παιδιά προβαίνουν σε αυτές τις συμπεριφορές για να μειώσουν το στρες και το άγχος τους ή να ανακουφιστούν από την καταθλιπτική τους διάθεση (Ho, et al., 2014).

Αξίζει να επισημανθεί, ωστόσο, ότι η χρήση του διαδικτύου, όταν γίνεται με μέτρο, είναι ευεργετική για τον άνθρωπο εξαιτίας των πολλών δυνατοτήτων που αυτό προσφέρει, αλλά η υπερβολική και ανεξέλεγκτη χρήση του ενδέχεται να εξελιχθεί σε εθισμό. Ο εθισμός στο διαδίκτυο, που ονομάζεται επίσης και «προβληματική χρήση του διαδικτύου» ή «παθολογική χρήση του διαδικτύου», θεωρείται συμπεριφορικός εθισμός, και μάλιστα εντάσσεται στην κατηγορία των «τεχνολογικών εθισμών» (Griffiths, 1996), ενώ συμπεριλαμβάνει τη διαταραχή στα διαδικτυακά παιχνίδια και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Η εξάρτηση αυτή ενδέχεται να οδηγήσει το άτομο σε έντονη δυσφορία και έκπτωση της λειτουργικότητάς του στην καθημερινή ζωή, ενώ αντίστοιχα μπορεί να συνυπάρχει με άλλες ψυχιατρικές διαταραχές, συμπεριλαμβανομένης της κατάχρησης ουσιών, της διαταραχής ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας και της κατάθλιψης (Ho et al., 2014). Οι έφηβοι που έχουν δυσλειτουργικές ικανότητες αντιμετώπισης τέτοιων καταστάσεων είναι πιο επιρρεπείς στον εθισμό στο διαδίκτυο (Schimmenti et al., 2017).

Υπάρχουν πολλές έρευνες που έχουν αναδείξει τη σχέση του εθισμού στο διαδίκτυο με την αλεξιθυμία (Baysan-Arslan et al., 2016· Craparo, 2011· Mahapatra & Sharma, 2018· Schimmenti, et al., 2017). Τα άτομα με αλεξιθυμία στην προσπάθειά τους να ρυθμίσουν τα

συναισθηματά τους, προβαίνουν σε παρορμητικές συμπεριφορές και για τον λόγο αυτό υπάρχει έντονη σύνδεση και συσχέτιση της αλεξιθυμίας με εθιστικές συμπεριφορές, όπως ο παθολογικός τζόγος (Parker et al., 2005), η κατάχρηση ουσιών (Pinars et al., 1996) και οι διατροφικές διαταραχές (Spence & Courbasson, 2012· Zeeck et al., 2011). Στη λίστα αυτή προστίθεται τα τελευταία χρόνια και η παθολογική χρήση του διαδικτύου (Goldsmith et al., 1998).

Ο εθισμός στο Διαδίκτυο έχει αναδειχθεί σε σοβαρό ζήτημα για την ψυχική υγεία σε πολλές χώρες, συμπεριλαμβανομένης και της Ελλάδας. Η Global Statshot επισημαίνει ότι το ποσοστό χρήσης του Διαδικτύου στην Ελλάδα στις αρχές του 2022, ήταν στο 82,2% του συνολικού πληθυσμού αναφέροντας ότι οι χρήστες του διαδικτύου αυξήθηκαν κατά 3,5% μεταξύ του 2021 και του 2022. Σύμφωνα με έρευνες (Dadiotis et al., 2021· Σιώμος & Αγγελόπουλος, 2008), το 2008 στην Ελλάδα, το 70,8% των εφήβων είχε πρόσβαση στο Διαδίκτυο, ενώ η πιο συχνή διαδικτυακή δραστηριότητα των νέων ήταν τα διαδικτυακά παιχνίδια, που αντιπροσώπευαν το 50,9% των χρηστών, ενώ το 74,7% χρησιμοποιούσε καθημερινά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Σε έρευνα των Dermani και Perdikaris (2022) βρέθηκε ότι οι Έλληνες έφηβοι που ήταν εθισμένοι στο διαδίκτυο είχαν υψηλότερα επίπεδα άγχους σε σύγκριση με εκείνους που δεν ήταν (Dermani & Perdikaris, 2022).

Ακόμα, διεθνείς μελέτες έχουν επιβεβαιώσει ότι υπάρχει άμεση σχέση μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και των υψηλών επιπέδων άγχους και κατάθλιψης (Yang et al., 2014; Zhang et al., 2013), ωστόσο δεν υπάρχουν αρκετές που να αναφέρονται στη σχέση του με την συναισθηματική έκφραση και την αλεξιθυμία. Προκειμένου να αναγνωρίζονται οι συναισθηματικές ανάγκες των μαθητών στα σχολικά πλαίσια και να υπάρχει ευαισθητοποίηση και ενημέρωση στα θέματα του εθισμού, απαιτούνται ερευνητικά δεδομένα για την ανάπτυξη προγραμμάτων που θα έχουν ως στόχο τη μείωση των αρνητικών ψυχολογικών επιπτώσεων της

παθολογικής χρήσης του διαδικτύου αλλά και την ανάπτυξη της συναισθηματικής έκφρασης των μαθητών.

Ως εκ τούτου, σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει τη σχέση μεταξύ της υπερβολικής χρήσης των διαδικτυακών παιχνιδιών και των κοινωνικών δικτύων με την αλεξιθυμία σε έφηβους μαθητές. Συγκεκριμένα, επιδιώκεται να διερευνηθεί η σχέση της υπερβολικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης με την αλεξιθυμία, η σχέση της υπερβολικής χρήσης των ηλεκτρονικών παιχνιδιών με την αλεξιθυμία αλλά και να εξεταστεί αν αυτές οι μεταβλητές διαφοροποιούνται ως προς το φύλο και τη βαθμίδα εκπαίδευσης.

Μέσα από τη μελέτη των παραπάνω παραγόντων θα καταδειχθεί αν ο βαθμός χρήσης του διαδικτύου αποτελεί έναν παράγοντα ρύθμισης του συναισθήματος και ανακούφισης από τη συναισθηματική δυσφορία και το άγχος της καθημερινής ζωής των εφήβων. Τέλος, πιθανώς να αναδειχθούν διαφορές μεταξύ των αγοριών και των κοριτσιών και των μαθητών γυμνασίου και λυκείου, σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου και την αλεξιθυμία.

Η εργασία διαρθρώνεται σε τέσσερα κεφάλαια. Στο πρώτο κεφάλαιο προσεγγίζεται η έννοια του εθισμού στο διαδίκτυο και γίνεται αναφορά σε θεωρίες και έρευνες που αιτιολογούν αυτές τις συμπεριφορές οι οποίες είναι δυσλειτουργικές για τη ζωή των ατόμων.

Στο δεύτερο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στις δραστηριότητες του διαδικτύου, στην έννοια δηλαδή, της υπερβολικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, στη διαταραχή του διαδικτυακού παιχνιδιού και την αλεξιθυμία. Ακολούθως, παρατίθενται αποτελέσματα ερευνητικών μελετών για τη συσχέτιση της αλεξιθυμίας με την υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των διαδικτυακών παιχνιδιών.

Το τρίτο κεφάλαιο αναφέρεται στον σχεδιασμό έρευνας με τη χρήση ερωτηματολογίου, στον σκοπό της και περιγράφονται η διαδικασία έρευνας, οι συμμετέχοντες, το ερευνητικό εργαλείο και θέματα στατιστικής ανάλυσης των δεδομένων που συλλέχθηκαν.

Το τέταρτο κεφάλαιο περιλαμβάνει τα αποτελέσματα της έρευνας με τη βοήθεια της περιγραφικής και επαγωγικής στατιστικής και το πέμπτο κεφάλαιο τη συζήτηση των αποτελεσμάτων με βάση τα βιβλιογραφικά ευρήματα. Ακολουθούν τα συμπεράσματα και οι περιορισμοί της έρευνας και έπονται προτάσεις.

Εθισμός στο Διαδίκτυο

Η παρουσία του διαδικτύου και η παγκόσμια ψηφιοποίηση έχουν φέρει επανάσταση στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αλληλεπιδρούν με τον κόσμο, καθώς η χρήση του έχει γίνει μια βασική δραστηριότητα στη ζωή των περισσότερων ατόμων. Ωστόσο, η υπερβολική χρήση του διαδικτύου μπορεί να αποτελέσει απειλή για διάφορους τομείς της ζωής των ατόμων, λόγω των εθιστικών χαρακτηριστικών του (π.χ. εύκολη προσβασιμότητα, ανωνυμία, κ.λπ.) ή τις ίδιες τις διαδικτυακές δραστηριότητες (π.χ. διαδικτυακά παιχνίδια, τζόγος, χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης, κ.λπ.) (Griffiths, 1996).

Οι πρώτες μελέτες που υπογραμμίζουν το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο χρονολογούνται από τα μέσα της δεκαετίας του 1990 (Brenner, 1997 & Griffiths, 1996). Κατά τη διάρκεια των χρόνων, φαίνεται ότι υπήρξε αύξηση στη χρήση του διαδικτύου παγκοσμίως με καθοριστικό παράγοντα την εμφάνιση της πανδημίας της νόσου του κορωνοϊού (COVID-19), δεδομένου ότι τα άτομα έπρεπε να εργαστούν και να σπουδάσουν από το σπίτι, λόγω των μέτρων που εφαρμόστηκαν για την αναστολή της εξάπλωσης του ιού. Καθώς οι περιστάσεις που σχετίζονται με την πανδημία οδήγησαν σε αυξημένη χρήση του διαδικτύου, οι ειδικοί εξέφρασαν ανησυχίες σχετικά με την πιθανότητα προβληματικής χρήσης των τυχερών παιχνιδιών, των ηλεκτρονικών παιχνιδιών και της πορνογραφίας (Gjoneska, et al., 2022· King, et al., 2020· Király et al., 2020· Mestre-Bach et al., 2020).

Εννοιολογική Προσέγγιση του Εθισμού

Η έννοια του εθισμού αρχικά, μπορεί να αναφέρεται σε ουσίες ή σε συμπεριφορές που επαναλαμβάνονται συχνά και συστηματικά και οι οποίες μπορεί να αγγίζουν τα όρια της εμμονής και της συνεχούς αναζήτησης της απόλαυσης (Young, 1998). Από την άλλη πλευρά, η απουσία αυτών των ουσιών ή συμπεριφορών δημιουργεί άγχος στο άτομο, δυσφορία και αίσθηση πως δίχως αυτά δεν νιώθει ικανοποίηση. Ο εθισμός στο διαδίκτυο μελετάται για σχεδόν δύο δεκαετίες, ως ένα αναδυόμενο πρόβλημα που αναφέρεται σε οποιαδήποτε διαδικτυακή, καταναγκαστική συμπεριφορά που έχει καταστροφικές συνέπειες για την υγεία του ατόμου. (Young, 1998, 1999). Όσον αφορά στην εννοιολογική απόδοση του όρου «εθισμός στο διαδίκτυο», έχουν προταθεί διάφοροι όροι, όπως «Internet Addiction Disorder» (Διαταραχή Εθισμού στο διαδίκτυο), «Pathological Internet Use» (παθολογική χρήση του διαδικτύου), «Problematic Internet Use» (προβληματική χρήση του διαδικτύου), «Excessive Internet Use» (υπερβολική χρήση του διαδικτύου), «Compulsive Internet Use» (καταναγκαστική χρήση του διαδικτύου) κ.α. Ορισμένοι ψυχολόγοι, ωστόσο, διαφωνούν με τη χρήση του όρου «εθισμός» όταν πρόκειται για το διαδίκτυο, γιατί θεωρούν ότι ο όρος αυτός πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο για τις χημικές ουσίες που δημιουργούν εξάρτηση (Chou et al., 2005· Davis, 2001· Murali & George, 2007· Σιώμος & Αγγελόπουλος, 2008· Σφακιανάκης και συν., 2012). Κάτι τέτοιο βέβαια φαίνεται να έχει αλλάξει, καθώς η Αμερικανική Εταιρεία Ιατρικής κατά του Εθισμού (2011) πρότεινε επίσημα για πρώτη φορά έναν νέο ορισμό κατά τον οποίο αυτός δεν σχετίζεται αποκλειστικά με τη χρήση ουσιών.

Η προβληματική χρήση του διαδικτύου θεωρείται ως συμπεριφορικός εθισμός, και πιο συγκεκριμένα έχει ενταχθεί στην κατηγορία των «τεχνολογικών εθισμών» (Griffiths, 1996),

καθώς η χρήση του μπορεί να οδηγήσει σε συμπτώματα που μοιάζουν με εξάρτηση. Σύμφωνα με τον Griffiths (1996), οι τεχνολογικοί εθισμοί αποτελούν υποκατηγορία των συμπεριφορικών εθισμών και χαρακτηρίζονται από έξι κριτήρια, τα οποία σχετίζονται με την ανησυχία, την αλλαγή διάθεσης, την ανοχή, την απόσυρση, τη σύγκρουση και την υποτροπή. Στα έξι αυτά κριτήρια προστέθηκαν από τη Young (1998) η πρόοδος, η άρνηση και η συνεχής χρήση (Murali & George, 2007· Shapira et al., 2003).

Γενικότερα ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μια ευρύτερη κατασκευή που περιλαμβάνει τα διαδικτυακά παιχνίδια και άλλες μορφές εθιστικής χρήσης του Διαδικτύου (π.χ. υπερβολική χρήση ιστότοπων κοινωνικής δικτύωσης και ηλεκτρονικές αγορές). Ωστόσο, ο ίδιος ο όρος «εθισμός στο Διαδίκτυο» έχει επικριθεί και ορισμένοι μελετητές πρότειναν να αντικατασταθεί με τον όρο «εθισμοί στις συγκεκριμένες δραστηριότητες που σχετίζονται με το Διαδίκτυο» (Starcevic & Aboujaoude, 2017). Η 11η αναθεώρηση της Διεθνούς Ταξινόμησης Νοσημάτων (ICD-11) του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας αναγνωρίζει τώρα τρεις διαταραχές που μπορούν να εμφανιστούν κυρίως στο διαδίκτυο. Τη διαταραχή διαδικτυακών παιχνιδιών, τη διαταραχή του τζόγου και την ψυχαναγκαστική σεξουαλική συμπεριφορά (World Health Organisation, 2021).

Μετά τη δημοσίευση του DSM-5 το 2013, εξετάστηκε η διαταραχή του διαδικτυακού παιχνιδιού (APA, 2013). Τα προτεινόμενα διαγνωστικά κριτήρια για τη διαταραχή των παιχνιδιών στο διαδίκτυο αντικατοπτρίζουν τα βασικά κριτήρια των διαταραχών κατάχρησης ουσιών και περιλαμβάνουν αρχικά, την ενασχόληση με αυτά, την εμφάνιση συμπτωμάτων στέρησης, όταν αφαιρείται η πρόσβαση, την ανάγκη να επενδύεται όλο και περισσότερο χρόνος, τις ανεπιτυχείς προσπάθειες ελέγχου του διαδικτυακού παιχνιδιού, τη συνέχιση του υπερβολικού παιχνιδιού παρά τις αρνητικές ψυχοκοινωνικές συνέπειες, την απώλεια προηγούμενων

ενδιαφερόντων χόμπι εξαιτίας της υπερβολικής ενασχόλησης, τη χρήση διαδικτυακών και τυχερών παιχνιδιών για την ανακούφιση από τη δυσφορία, την εξαπάτηση άλλων σχετικά με τα παιχνίδια στο διαδίκτυο, και την υποβάθμιση των διαπροσωπικών σχέσεων, εκπαιδευτικών ευκαιριών ή της καριέρας ως αποτέλεσμα του εθισμού (Ho et al., 2014). Προκειμένου να υπάρξει διάγνωση θα πρέπει να πληρούνται τουλάχιστον πέντε από τα προαναφερθέντα κριτήρια (American Psychiatric Association, 2013). Η εισαγωγή αυτών των διαγνώσεων θεωρείται ένα σημαντικό βήμα προόδου, καθώς οι ερευνητές έχουν πλέον έναν πιο ακριβή τρόπο ορισμού, αξιολόγησης και μελέτης τέτοιων διαταραχών παγκοσμίως (Billieux et al., 2021).

Στο σημείο αυτό, αξίζει να επισημανθεί πως πρέπει να γίνει η διάκριση των όρων «εξάρτηση» και «υπερβολική χρήση», καθώς αρκετός κόσμος λόγω των κοινωνικών συνθηκών και των επαγγελματικών του υποχρεώσεων αναγκάζεται να καταναλώνει αρκετό χρόνο αρκετό χρόνο στο διαδίκτυο, χωρίς όμως αυτό να σημαίνει ότι είναι εξαρτημένος. Βέβαια, η εξάρτηση από το διαδίκτυο υποδηλώνει την υπερβολική χρήση αυτού, αλλά η υπερβολική χρήση από μόνη της δεν υποδηλώνει εξάρτηση. Θα ήταν καλό λοιπόν προκειμένου να γίνεται σωστή αξιολόγηση του όρου «εξάρτηση» να γίνεται σαφής η διατύπωση του χρόνου, του τόπου και της αιτίας χρήσης του Διαδικτύου (Grohol, 1999· Morahan- Martin, 2005).

Σύμφωνα με τη θεωρία του Baudrillard (1983· 1993), (Baudrillard, 1983, στο Φραγκουλίδου, 2006), ο κόσμος που προβάλλεται στα μέσα επικοινωνίας τείνει να αντικαταστήσει τον πραγματικό. Το διαδίκτυο θεωρείται το πιο επικίνδυνο από τα μέσα επικοινωνίας, καθώς η πληθώρα πληροφοριών, ειδώλων και εικόνων που προβάλλει καθιστά πιο εύκολη την δημιουργία ενός πλαστού κόσμου που μοιάζει με τον πραγματικό, στον οποίο οι ανθρώπινες σχέσεις και η προσωπική επικοινωνία αποδυναμώνονται.

Ο Blum και οι συνεργάτες του (2008), σε μια προσπάθεια να εξηγήσουν τον εθισμό, διατύπωσαν πως ο εθισμός στο διαδίκτυο μπορεί να οφείλεται στο «Σύνδρομο Ανεπαρκούς Ανταμοιβής». Κατά το σύνδρομο αυτό, διενεργούνται μη φυσιολογικές αλληλεπιδράσεις νευροδιαβιβαστών στο μεσομεταβιβαστικό σύστημα του εγκεφάλου, με αποτέλεσμα μερικοί να επιτυγχάνουν λιγότερη ικανοποίηση, γι' αυτό και το άτομο αναζητεί περαιτέρω διέγερση του «κέντρου ανταμοιβής» του εγκεφάλου. Το διαδίκτυο και οι χημικές ουσίες όπως η ντοπαμίνη που προσφέρουν κάποια παιχνίδια και εφαρμογές δεν διαφέρουν πολύ από άλλες ουσίες ή δραστηριότητες που διεγείρουν την υπερβολική απελευθέρωση ντοπαμίνης (Blum et al., 1996· Blum, et al., 2008).

Το διαδίκτυο προάγει έναν εικονικό κόσμο και οδηγεί στην αλλοίωση και την απομάκρυνση του ανθρώπου από τα πραγματικά προσωπικά ή κοινωνικά προβλήματα. Το άτομο προτιμάει ατομικές δραστηριότητες, απομονώνεται από τις παραδοσιακές κοινωνικές επαφές και απομακρύνεται από τις κοινωνικές του δεσμεύσεις και υποχρεώσεις (Χτούρης, 2004). Οι έφηβοι που έχουν δυσλειτουργικές ικανότητες αντιμετώπισης προβληματικών συμπεριφορών είναι πιο επιρρεπείς να αναπτύξουν εθισμό στο Διαδίκτυο (Schimmenti et al., 2017).

Προκειμένου το άτομο να αποδράσει από την καθημερινότητά του ή να αποφύγει μια δυσάρεστη κατάσταση στη ζωή του μπορεί να προβεί σε μια εθιστική συμπεριφορά. Όπως μπορεί να συμβεί με την υπερβολική χρήση ναρκωτικών, αλκοόλ και τροφής το ίδιο συμβαίνει και με την εξάρτηση από το διαδίκτυο (Young, 1999). Τα άτομα που κάνουν υπερβολική χρήση του διαδικτύου συχνά νιώθουν πίεση (Nie et al., 2017· Tsai & Lin, 2004), ή μοναξιά (Morahan-Martin & Schumacher, 2003), έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση (Nie et al., 2017) και είναι εσωστρεφή (McIntyre, et al., 2015· Van der Aa et al., 2009). Επίσης, η υπερβολική χρήση του

διαδικτύου έχει συσχετιστεί με χαρακτηριστικά προσωπικότητας όπως η εξωστρέφεια (Kraut et al., 2002) και το άνοιγμα στην εμπειρία (Çelik et al., 2012· Ozturk et al., 2015· Papastyliou, 2013). Παρά το γεγονός ότι ορισμένες δραστηριότητες του διαδικτύου είναι διαθέσιμες εκτός σύνδεσης, όπως τα παιχνίδια με φίλους ή η διαπροσωπική επικοινωνία, ο χρήστης επιλέγει την ασφάλεια της φυσικής απόστασης και της ανωνυμίας (Wallace, 2014).

Η εξάπλωση του φαινομένου παγκοσμίως φαίνεται να αφορά όλες τις ηλικιακές και τις κοινωνικές ομάδες. Εκτιμάται ότι περίπου εννέα εκατομμύρια Αμερικανοί και δέκα εκατομμύρια κινέζοι πολίτες μπορούν να χαρακτηριστούν ως εθισμένοι στο διαδίκτυο και με επιπτώσεις που περιλαμβάνουν απώλεια ελέγχου των παρορμήσεων, έντονη επιθυμία για απόσυρση, κοινωνική απομόνωση, συζυγικά προβλήματα, ακαδημαϊκές αποτυχίες και οικονομικά χρέη (Chou, et al., 2005· Floros & Siomos, 2013). Άλλες έρευνες αναδεικνύουν επίσης ότι περισσότερο φαίνεται να επηρεάζει ένα ολοένα και πιο ευρύ φάσμα πληθυσμού (Ko, 2014), αλλά κυρίως έφηβους και νεαρούς ενήλικες άνδρες (Dogan, et al, 2015, Stavropoulos, et al., 2013·Morahan-Martin & Schumacher, 2000).

Επιπρόσθετα, η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου σχετίζεται με διαπροσωπικά προβλήματα, κατάθλιψη, άγχος (Chou et al., 2017·Dieris-Hirche et al., 2017· Leménager et al., 2018), στρες, δυσκολίες στην ανθεκτικότητα (Canale et al., 2019) και χαρακτηριστικά όπως η ψυχολογική ακαμψία, η βιωματική αποφυγή και η συναισθηματική αστάθεια (Chou et al., 2017). Ομοίως, σχετίζεται με χαρακτηριστικά προσωπικότητας όπως η αναζήτηση της μοναξιάς (Poon, 2018), οι δυσκολίες στην επίγνωση των καταστάσεων, η εξωστρέφεια (Błachnio et al., 2017), τα οριακά συμπτώματα προσωπικότητας (Lu et al., 2017), το πολύ χαμηλό επίπεδο αυτοαντίληψης και συναισθηματικής νοημοσύνης (Leménager et al., 2018), η ακραία κοινωνική υποχωρητικότητα (Stavropoulos et al., 2019), η αναστολή επικίνδυνων συμπεριφορών στο

Διαδίκτυο (Hadlington, 2017) και η χαμηλή ποιότητα ζωής (Chern & Huang, 2018· Tran et al., 2017). Επιπλέον, η σοβαρότητα του εθισμού στο Διαδίκτυο συνδέεται όχι μόνο με υψηλότερο ποσοστό προβλημάτων ψυχικής υγείας, αλλά και με τη μεγαλύτερη σοβαρότητα των συμπτωμάτων τους (Chou et al., 2017· Lu et al., 2017).

Οι ειδικοί της ψυχικής υγείας όλο και πιο συχνά έρχονται αντιμέτωποι με άτομα που χρήζουν θεραπείας εξαιτίας της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου και των οθονών (Σιώμος & Αγγελόπουλος, 2008). Σύμφωνα με τον Σιώμο (2012), η ενασχόληση με τις οθόνες και το διαδίκτυο για ψυχαγωγικούς λόγους άνω των έξι ωρών ημερησίως, καθιστά το άτομο εθισμένο σε αυτές, ενώ ιδιαίτερα ανησυχητικό καθίσταται το γεγονός ότι η ηλικία έναρξης του εθισμού στις οθόνες διαρκώς μειώνεται (Σιώμος και συν., 2012). Για παράδειγμα, η Κίνα, άρχισε να περιορίζει τη χρήση των διαδικτυακών παιχνιδιών, αφού περίπου το 13,7% των Κινέζων εφήβων χρηστών του διαδικτύου (περίπου 10 εκατομμύρια έφηβοι) πληρούν τα διαγνωστικά κριτήρια εθισμού στο διαδίκτυο (Block, 2008). Παρόλα αυτά, ενώ ο εθισμός στο διαδίκτυο φαίνεται να είναι ένα μεγάλο πρόβλημα παγκοσμίως, υπάρχει διαφωνία μεταξύ ερευνητών και επαγγελματιών σχετικά με την ύπαρξή του, την ταξινόμηση και τον τρόπο αξιολόγησης αυτής της κατάστασης αξιόπιστα και με ακρίβεια (Czincz & Hechanova, 2009· Frances & Widiger, 2012· Pies, 2009).

Αρνητικές Συνέπειες Χρήσης Διαδικτύου

Λαμβάνοντας υπόψιν, ωστόσο, στην παρούσα εργασία, τον εθισμό ως μια διαγνωσμένη διαταραχή, σύμφωνα με το DSM-5, χρειάζεται να αναφερθούμε στις επιπτώσεις που έχει στη σωματική και ψυχολογική υγεία του ατόμου. Σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, ο εθισμός στο διαδίκτυο μπορεί να προκαλέσει νευρολογικές βλάβες στον εγκέφαλο, ψυχολογική δυσφορία, κοινωνικά προβλήματα και προβλήματα υγείας, ειδικά σε εφήβους και νεαρούς

ενήλικες (Greenfield, 1999, Young, 1998a· Zhou et al., 2011). Επιπλέον, έρευνες έχουν αναφερθεί στην υψηλή συννοσηρότητα με ψυχιατρικές διαταραχές, ιδιαίτερα συναισθηματικές διαταραχές, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές ελέγχου παρορμήσεων, διαταραχές κατάχρησης ουσιών και τη διαταραχή ελλειμματικής προσοχής / υπερκινητικότητας (Peukert et al., 2010· Shaw & Black , 2008· Weinstein & Lejoyeux, 2010). Σύμφωνα με τον Block (2008), περίπου το 86% των ατόμων που είναι εθισμένα στο διαδίκτυο έχουν κάποια άλλη διάγνωση με βάση το DSM-IV, η οποία εγείρει περίπλοκα ερωτήματα αιτιότητας, καθώς δεν είναι σίγουρο αν υπάρχει γραμμική αιτιότητα, δηλαδή αν ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι αιτία ή συνέπεια αυτών των διαταραχών (Ha et al., 2006). Καταλαβαίνουμε, λοιπόν, ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο επηρεάζει τη συμπεριφορά και τις κοινωνικές σχέσεις του ατόμου (Hou et al., 2019· Turel et al., 2018· Yao et al., 2020) και επιδεινώνεται όταν συνυπάρχουν και άλλες ψυχικές διαταραχές (Alimoradi et al., 2019· Andrade et al., 2020· Arcelus et al., 2017· Chou et al., 2017· Dempsey et al., 2019· Fumero et al., 2018· Ko et al., 2009· Lu et al., 2017· Park et al., 2017a· Poli & Agrimi, 2012· Wegmann et al., 2017). Μια μελέτη που διεξήχθη με εφήβους στο Λίβανο διαπίστωσε ότι καθώς αυξανόταν το επίπεδο εθισμού στο Διαδίκτυο, αυξάνονταν και τα επίπεδα επιθετικότητας, κατάθλιψης και παρορμητικότητας (Obeid et al., 2019). Επιπλέον, σε μια μελέτη που διεξήχθη με 11.356 εφήβους σε 11 χώρες στην Ευρώπη, τονίστηκαν προβλήματα συμπεριφοράς, όπως η αυτοκτονική συμπεριφορά, η υπερκινητικότητα, η έλλειψη προσοχής, η επιδείνωση των σχέσεων με τους συνομηλίκους, η κατάθλιψη και το άγχος τα οποία ήταν ψυχοκοινωνικές διαταραχές συμπεριφοράς που προέβλεπαν τον εθισμό στο διαδίκτυο (Kaess et al., 2014).

Θετικά Αποτελέσματα Χρήσης Διαδικτύου

Παρόλα αυτά, κάποιες έρευνες επισημαίνουν τις ευεργετικές συνέπειες του διαδικτύου στη ζωή του ατόμου. Ειδικότερα πολλοί ερευνητές υπογραμμίζουν ότι όταν το διαδίκτυο μπορεί να χρησιμοποιείται με μετρό και σε φυσιολογικό βαθμό μπορεί να αναδειχθεί ως ένα χρήσιμο εργαλείο. Μπορεί να βοηθήσει τους νέους να δημιουργήσουν προσωπική ταυτότητα, να πλάσουν μια υγιή αυτοεικόνα σε έναν εικονικό κόσμο, να συναναστρέφονται με τους συνομήλικους τους και να δημιουργούν ή να ενισχύουν τις υπάρχουσες κοινωνικές τους σχέσεις παίζοντας ηλεκτρονικά παιχνίδια (Greenfield & Yan, 2006). Σύμφωνα με έρευνα που διεξήχθη στην Κίνα (Li et al., 2022), προκειμένου να διερευνηθεί εάν το Διαδίκτυο φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά ή πιο μακριά, τα εμπειρικά αποτελέσματα κατέδειξαν ότι η χρήση του Διαδικτύου βοηθά στη σημαντική αύξηση του χρόνου και της συχνότητας των επικοινωνιών με την οικογένεια και τους φίλους, αντί να κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται πιο αποσυνδεδεμένοι και απομονωμένοι.

Ακόμα, άλλες έρευνες υποστηρίζουν ότι οι έφηβοι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για να διερευνήσουν την ταυτότητα τους, να πειραματιστούν και να διαχειριστούν τα συναισθήματα ντροπαλότητας πίσω από την ασφάλεια του ηλεκτρονικού υπολογιστή, κάνοντας νέους φίλους μέσα στο διαδίκτυο (Valkenburg et al., 2005). Επιπλέον, είναι γεγονός ότι οι έφηβοι που παρουσιάζουν κοινωνικό άγχος, ανησυχία δηλαδή, για τον εαυτό τους και για το πως φαίνονται στους άλλους, δυσκολεύονται να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους στην «πρόσωπο με πρόσωπο» επικοινωνία και φαίνεται να επωφελούνται από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Valkenburg & Peter, 2005). Ακόμα, τα κοινωνικά δίκτυα επιτρέπουν στους εφήβους να έχουν άμεση επικοινωνία και διευκολύνουν το συναισθηματικό δέσιμο με τους φίλους τους αφού λόγω των προσωπικών συνομιλιών οι έφηβοι μπορούν να εκφράσουν πιο εύκολα τα

συναίσθημα και τις σκέψεις τους. Κάτι τέτοιο συμβαίνει, διότι οι έφηβοι νιώθουν μεγαλύτερη ασφάλεια να εκφραστούν, να μοιραστούν και να δημιουργήσουν στενές σχέσεις (Livingstone, 2008). Αυτό βέβαια φαίνεται να ισχύει περισσότερο για τους εφήβους οι οποίοι είναι πιο ντροπαλοί και κλειστοί, ενώ οι έφηβοι που δεν αντιμετωπίζουν τέτοιες δυσκολίες επωφελούνται περισσότερο με το ένα ενισχύουν την κοινωνικοποίηση τους μέσω της διαδικτυακής επικοινωνίας (Valkenburg & Peter, 2009). Τέλος, έρευνες έχουν δείξει πως οι έφηβοι που χρησιμοποιούν τη νέα τεχνολογία, τα κινητά τηλέφωνα τους υπολογιστές και τα ταμπλετ, εξελίσσονται γνωστικά και αποκτούν ικανότητες στρατηγικής και ηγεσίας μέσα από ηλεκτρονικά παιχνίδια (Blinka et al., 2015).

Διαδικτυακά Παιχνίδια

Το 2013 η Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία (APA) συμπεριέλαβε τη Διαταραχή Διαδικτυακού Παιχνιδιού (IGD) στην πέμπτη έκδοση του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου Ψυχικών Διαταραχών (DSM-5; American Psychiatric Association, 2013). Παρά το συγκεκριμένο όνομά της, η κατηγορία αναφέρεται και σε βιντεοπαιχνίδια εκτός διαδικτύου. Επειδή η IGD αφορά ένα σημαντικό ζήτημα δημόσιας υγείας, απαιτείται περισσότερη έρευνα σε αυτό το θέμα για να καθοριστεί εάν η IGD πληροί όλα τα διαγνωστικά κριτήρια για να συμπεριληφθεί ως επίσημη διάγνωση στο σύστημα DSM (American Psychiatric Association, 2013). Σε άλλες έρευνες έχει γίνει χρήση διαφορετικής ορολογίας καθώς συχνά συναντάται ο όρος «παθολογικό βιντεοπαιχνίδι» σε σχέση με μελέτες που πραγματοποιήθηκαν πριν από την IGD. Πολλά διαφορετικά εργαλεία για την αξιολόγηση του παθολογικού βιντεοπαιχνιδιού έχουν αναπτυχθεί με την πάροδο των ετών, αλλά αυτά μπορούν σε γενικές γραμμές να χαρακτηριστούν ως ασυνεπή (King et al., 2013).

Τα διαδικτυακά παιχνίδια ρόλων έχουν ονομαστεί σύμφωνα με τη βιβλιογραφία «Μαζικό διαδικτυακό παιχνίδι ρόλων πολλαπλών παικτών» (MMORPG) και αποτελούν ένα παράδειγμα διαδικτυακών εφαρμογών που γίνονται όλο και πιο δημοφιλή. Αυτά τα παιχνίδια παίζονται σε διαδικτυακούς κόσμους, όπου ένα άτομο ενεργεί μέσω μιας κατασκευασμένης εικονικής προσωπικότητας (Σφακιανάκης και συν., 2012) και αλληλεπιδρά με άλλους παίκτες, τόσο με θετικούς τρόπους (συνομιλία) όσο και με αρνητικούς τρόπους (επιθετικότητα). Τα διαδικτυακά παιχνίδια δεν έχουν χρονικούς περιορισμούς και ο χρήστης μπορεί να παίξει από οποιοδήποτε μέρος του κόσμου. Ένας παίκτης μπορεί να εξερευνήσει έναν απέραντο κόσμο, ο οποίος είναι ταιριαστός στον χαρακτήρα του και που συνεχίζει να υπάρχει ακόμα και όταν ο παίκτης αποσυνδεθεί. Τα MMORPG είναι συνήθως φανταστικά παιχνίδια ρόλων, όπου πολλές χιλιάδες παίκτες από όλο τον κόσμο είναι παρόντες ταυτόχρονα (Σφακιανάκης και συν., 2012). Ένας παίκτης ελέγχει τον χαρακτήρα του, ο οποίος μπορεί να εκπληρώσει διάφορες δράσεις, να προωθήσει τις δυνατότητές του και να αλληλεπιδράσει με τους χαρακτήρες άλλων παικτών. Αυτός ο κόσμος αναπτύσσεται συνεχώς, παρά τη φυσική παρουσία του παίκτη, κάτι που κατά μια έννοια πιέζει τον παίκτη να μείνει σε επαφή με τον εικονικό κόσμο. Εάν οι παίκτες απουσιάζουν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, μένουν εκτός επαφής με τον εικονικό κόσμο και χάνουν την επιρροή και τη δύναμή τους να επηρεάσουν τον κόσμο (Young, 2010). Τα παιχνίδια αυτά είναι πολύ δημοφιλή με το πιο γνωστό, το «World of Warcraft», το οποίο έχει πάνω από 11,5 εκατομμύρια επίσημους συνδρομητές.

Βασική προσφορά του διαδικτυακού παιχνιδιού στους χρήστες είναι δυνατότητα της εύκολης και γρήγορης «συνάντησης». Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία πολλών ομάδων και κοινοτήτων με τα δικά τους χαρακτηριστικά καθώς και με ομοιότητες και με διάφορες με τις κοινότητες του πραγματικού κόσμου. Συνδυάζονται, δηλαδή, τεχνικά και κοινωνικά στοιχεία,

υπάρχει η αίσθηση του «ανήκειν» και έτσι δημιουργούνται ψευδό-κοινότητες καθώς δεν θεωρούνται πραγματικές (Σφακιανάκης και συν., 2012).

Τα παιχνίδια MMORPG που έχουν αποδειχθεί μια πολύ σημαντική δραστηριότητα ελεύθερου χρόνου για ορισμένους από τους σημερινούς εφήβους και νεότερους ενήλικες (Smahel, et al., 2008· Wiemer & Hastings, 2005). Από την άλλη πλευρά όμως, τα MMORPG συχνά ελλοχεύουν πολλαπλούς κινδύνους, καθώς μπορεί να προκαλέσουν εθισμό (Rau et al., 2006· Wan & Chiou, 2006a, 2006b).

Έφηβοι και διαδικτυακά παιχνίδια

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, το άτομο βιώνει μεγάλες αλλαγές, οι οποίες σε συνδυασμό με τις κοινωνικές πιέσεις του δημιουργούν αρκετό άγχος (Χατζηχρήστου, 2015). Κατά τη διάρκεια της εφηβείας οι νέοι περνούν από διάφορες μεταβάσεις και αλλαγές, αντιμετωπίζουν κινδύνους και καλούνται να προσαρμοστούν και να ανταποκριθούν αποτελεσματικά. Η ανάγκη για νέες εμπειρίες, πειραματισμό, αναζήτηση νέων συναισθημάτων και εξερεύνηση των προσωπικών τους ορίων μπορεί να οδηγήσει στην υιοθέτηση επικίνδυνων συμπεριφορών. Η επικίνδυνη συμπεριφορά μπορεί να προκαλέσει από μόνη της ικανοποίηση και ευχαρίστηση, αλλά έχει τη δυνατότητα να προκαλέσει αρνητικές συνέπειες που ο έφηβος συχνά δεν μπορεί να προβλέψει και να διαχειριστεί (Vermeersch et al., 2008). Το εικονικό περιβάλλον φαίνεται να είναι ένα νέο, πρόσφορο έδαφος και για την ανάπτυξη τέτοιων συμπεριφορών.

Στην έρευνα της Young (2007) βρέθηκε ότι το 84 % των χρηστών διαδικτυακών παιχνιδιών είναι γένους αρσενικού και το ένα τρίτο του δείγματος είναι μαθητές. Ορισμένα ευρήματα (Griffiths et al., 2003· Smahel et al., 2008· Yee, 2006b), ωστόσο, υποστηρίζουν ότι η μέση ηλικία των παικτών MMORPG είναι γενικά γύρω στα 25 έτη και υπάρχουν περισσότεροι

ενήλικες παρά έφηβοι παίκτες. Τις περισσότερες φορές οι παίκτες είναι άνδρες και το ποσοστό ξεπερνά το 90%, ειδικά για τους νεότερους παίκτες. Το ποσοστό των γυναικών αυξάνεται με την ηλικία και φτάνει περίπου το 20% μεταξύ των ενήλικων παικτών (Griffiths et al., 2003). Ένα αξιοσημείωτο γεγονός είναι ότι η μέση ηλικία των γυναικών παικτών (περίπου 32 ετών) είναι σημαντικά υψηλότερη από τη μέση ηλικία των ανδρών παικτών αφού φαίνεται ότι οι γυναίκες παίκτριες συνήθως εμπλέκονται στο παιχνίδι μέσω των συντρόφων τους (Yee, 2006a).

Σύμφωνα με έρευνες, η μέση διάρκεια παιχνιδιού ανά εβδομάδα είναι περίπου 25 ώρες (Griffiths et al., 2004· Smahel et al., 2008). Όσον αφορά στην ένταση του παιχνιδιού, οι έφηβοι τείνουν να παίζουν περισσότερο από τους ενήλικες, ωστόσο, η ομάδα παικτών ηλικίας 20 έως 22 ετών αφιερώνει τον περισσότερο χρόνο παίζοντας διαδικτυακά παιχνίδια, με μέσο όρο σχεδόν 30 ώρες την εβδομάδα. Επιπλέον, ο Griffiths (2004), ισχυρίστηκε ότι η βία στα παιχνίδια προτιμάται από τους έφηβους παίκτες. Η προτίμηση της βίας, της επιθετικότητας και του ανταγωνισμού στα παιχνίδια μειώνεται με την ηλικία και οι γυναίκες έχουν επίσης μικρότερη προτίμηση σε αυτές τις έννοιες ενώ το κοινωνικό στοιχείο του παιχνιδιού προτιμάται περισσότερο από τους ενήλικες παίκτες.

Εθισμός στα Διαδικτυακά Παιχνίδια

Ο Mark Griffiths (2000) διατύπωσε τα κριτήρια του εθισμού στο διαδίκτυο με βάση τα γενικά κριτήρια εθισμού του DSM-IV (Griffiths, 2000a, 2000c· Widyanto & Griffiths, 2007). Οι χρήστες του Διαδικτύου μπορούν να θεωρηθούν εθισμένοι εάν πληρούν ή έχουν υψηλή βαθμολογία σε όλα τα ακόλουθα κριτήρια. Αυτές οι διαστάσεις χρησιμοποιούνται συχνά γενικά για την ανάπτυξη ερωτηματολογίων για τον εντοπισμό του εθισμού στο Διαδίκτυο, αλλά ταυτόχρονα ισχύουν πλήρως για την περίπτωση του εθισμού στα MMORPG (Smahel et al., 2008). Τα κριτήρια εθισμού στα διαδικτυακά παιχνίδια αναφέρονται στο γεγονός ότι η

δραστηριότητα γίνεται το πιο σημαντικό πράγμα στη ζωή ενός ατόμου, στην αλλαγή διάθεσης, στην διαδικασία της απαίτησης συνεχώς υψηλότερων στόχων, στα συμπτώματα στέρησης και τη διαπροσωπική (συνήθως με το πλησιέστερο κοινωνικό περιβάλλον, την οικογένεια, τον σύντροφο) ή ενδοπροσωπική σύγκρουση που προκαλείται από την εκτελούμενη δραστηριότητα. Συχνά συνοδεύεται από επιδείνωση των σχολικών ή εργασιακών αποτελεσμάτων, εγκατάλειψη προηγούμενων χόμπι κ.λπ. Το τελευταίο κριτήριο αναφέρεται στην υποτροπή και την αποκατάσταση, την τάση δηλαδή επιστροφής σε εθιστική συμπεριφορά ακόμη και μετά από περιόδους σχετικού ελέγχου (Smahel et al., 2008).

Τα MMORPG φαίνεται να είναι μια σημαντική κοινωνική δραστηριότητα για τους νέους. Σε έρευνα με 8.478 εφήβους επιβεβαιώθηκε ότι οι έφηβοι που έπαιζαν διαδικτυακά παιχνίδια έκαναν προβληματική χρήση (Rooji, et al., 2014). Σε μία άλλη μεγάλη μελέτη που διεξήχθη σε επτά ευρωπαϊκές χώρες χρησιμοποίησαν τα κριτήρια της Young για να εντοπιστούν τα ποσοστά προβληματικής χρήσης των διαδικτυακών παιχνιδιών, το 1,6% βρέθηκε ότι πληρούσε τα κριτήρια του εθισμού στα διαδικτυακά παιχνίδια, ενώ το 5,1% βρισκόταν σε κίνδυνο για προβληματική χρήση. Από το σύνολο του πληθυσμού τα μεγαλύτερα ποσοστά επιπολασμού βρέθηκαν στην Ελλάδα, 2,5% ενώ τα μικρότερα στην Ισπανία 0.6%. Η εθιστική συμπεριφορά συνδέθηκε με την επιθετικότητα και τα κοινωνικά προβλήματα, ενώ σε όλες τις χώρες περισσότερο τα αγόρια παρά τα κορίτσια έκαναν πραγματική χρήση των παιχνιδιών στο διαδίκτυο (Muller et al., 2015).

Μια πρόσφατη μελέτη στην Ελλάδα (Stavropoulos et al., 2017), ανέδειξε ότι οι έφηβοι που έπαιζαν διαδικτυακά παιχνίδια ρόλων ήταν περισσότερο εχθρικοί και είχαν περισσότερα συμπτώματα εξάρτησης από το διαδίκτυο. Οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν δύο φορές σε μια χρονική περίοδο δύο ετών. Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα συμπτώματα

εξάρτησης στο διαδίκτυο στους παίκτες των διαδικτυακών παιχνιδιών έμειναν σταθερά στο χρόνο, γεγονός που καταδεικνύει την σύνδεση της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου με τα παιχνίδια (Stavropoulos et al., 2017).

Επιπλέον, όπως και άλλες εθιστικές συμπεριφορές, η IGD έχει βρεθεί ότι συσχετίζεται με πολλά δυσλειτουργικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ατόμου, όπως η παρορμητικότητα (Gentile et al., 2011), η αναζήτηση ικανοποίησης (Mehroof & Griffiths, 2010) ή η χαμηλή αυτοεκτίμηση (Lemmens et al., 2011), και ο νευρωτισμός (Braun et al., 2016· Müller et al., 2014). Όπως αρκετές μελέτες έχουν αναδείξει τη σύνδεση μεταξύ της ανεπιτυχούς ρύθμισης του συναισθήματος με εθιστικές συμπεριφορές, όπως τις διαταραχές χρήσης ουσιών (Fox et al., 2007) και τον παθολογικό τζόγο (Williams et al., 2012), δύο πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει μια συσχέτιση μεταξύ των βιντεοπαιχνιδιών και των δυσλειτουργιών στη ρύθμιση των συναισθημάτων (Estévez et al., 2017· Gaetan et al., 2016). Ο Gaetan και οι συνεργάτες του (2016) έδειξαν ότι οι παίκτες που εμφανίζουν μια παθολογία, εκφράζουν λιγότερο τα συναισθήματά τους, παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα αλεξιθυμίας και δυσκολεύονται να αντιδράσουν και να επικοινωνήσουν τα συναισθήματά τους με τον κατάλληλο τρόπο (Gaetan et al., 2016). Στη μελέτη των Estévez και των συνεργατών του (2017), τα χαμηλά επίπεδα ρύθμισης συναισθημάτων, παρουσιάστηκε να είναι προβλεπτικός και καθοριστικός παράγοντας κινδύνου της διαταραχής διαδικτυακού παιχνιδιού και της έλλειψης συναισθηματικής διαύγειας (Estévez et al., 2017). Τα ενδιαφέροντα αυτά πορίσματα των ερευνών εγείρουν το ερώτημα της συναισθηματικής λειτουργικότητας των παικτών με IGD.

Στην πραγματικότητα, μια υπόθεση του παραπάνω προβληματισμού που βασίζεται σε προηγούμενες έρευνες θα μπορούσε να σχετίζεται με την έννοια της αλεξιθυμίας.

Αναλυτικότερα, η αλεξιθυμία (Sifneos, 1973) μπορεί να ιδωθεί ως ένας παράγοντας που θα

μπορούσε να εξηγήσει την αιτιολογία και τη διατήρηση του εθισμού στα βιντεοπαιχνίδια. Άτομα που δεν μπορούν να ρυθμίσουν αποτελεσματικά τα συναισθήματά τους, συχνά υιοθετούν δυσλειτουργικές συμπεριφορές για να ξεφύγουν ή να μειώσουν τα συναισθήματά τους και εμφανίζουν εθιστικές διαταραχές (Estévez et al., 2017· Tice et al., 2001). Έτσι, πληθώρα μελετών παρουσίασαν τη σημαντική σχέση μεταξύ της εθιστικής συμπεριφοράς και της ανάγκης για ανακούφιση από τη συναισθηματική δυσλειτουργία, η οποία φαίνεται να σχετίζεται με την αλεξιθυμία (Bonnaire et al., 2017· Stasiewicz et al., 2012). Παρόλα αυτά αξίζει να σημειώσουμε ότι υπάρχει εννοιολογική επικάλυψη μεταξύ της αλεξιθυμίας, του άγχους και της κατάθλιψης (Luminet et al., 2001· Parker et al., 1991) αλλά και διαφορές φύλου στη ρύθμιση του συναισθήματος, με τους άντρες να τείνουν να ρυθμίζουν και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους λιγότερο και να τα βιώνουν με μικρότερη ένταση (Christophe et al., 2009· Kring et al., 1994· Nolen-Hoeksema, 2012).

Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης

Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχει αυξηθεί τα τελευταία χρόνια και ειδικότερα μετά την εμφάνιση της πανδημίας COVID-19. Είναι γεγονός ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν γίνει πλέον ένα αναπόσπαστο και δημοφιλές εργαλείο για την δημιουργία, την αναζήτηση και τη διάδοση πληροφοριών και την επικοινωνία καθώς η ανάγκη για αλληλεπίδραση με τους άλλους βρήκε διέξοδο μέσα από την κοινωνική δικτύωση. Ως κοινωνική δικτύωση ορίζεται η πρακτική της δημιουργίας συνδέσεων με άτομα με παρόμοια ενδιαφέροντα. Ένας νέος ορισμός αφορά την διαδικτυακή κοινωνική δικτύωση και αφορά την αλληλεπίδραση και τη σύνδεση με άλλους, σε ένα κοινωνικό, σε απευθείας σύνδεση (online) περιβάλλον, μέσω της χρήσης ενός δικτυακού τύπου (Gunawardena et al. 2009).

Σήμερα, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι μια από τις πιο ευρέως χρησιμοποιούμενες διαδραστικές τεχνολογίες. Παγκοσμίως, περισσότεροι από 3,8 δισεκατομμύρια άνθρωποι, χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Kemp, 2020). Τα ασιατικά έθνη, όπως η Ινδονησία, βρίσκονται στην κορυφή της λίστας των χρηστών των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (Bradshaw & Howard, 2019) ενώ σε σύντομο χρονικό διάστημα, ο αριθμός των χρηστών αυξήθηκε από 3,59 δισεκατομμύρια σε 4,48 δισεκατομμύρια. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης όχι μόνο έχουν απλοποιήσει τη δημιουργία και την ανταλλαγή πληροφοριών, αλλά έχουν επίσης ανοίξει έναν δρόμο στους ανθρώπους να μοιράζονται και να αναπτύσσουν τα επαγγελματικά τους ενδιαφέροντα και ιδέες (Kietzmann & Kristopher, 2011). Η ευκολία των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έγκειται στο ότι οι χρήστες μπορούν να συνδεθούν διαδικτυακά με τον οποιοδήποτε τρόπο, οποιαδήποτε στιγμή, όπου κι αν βρίσκονται και να μείνουν συνδεδεμένοι για όσο χρόνο επιθυμούν (Kietzmann et al., 2011). Στην Ελλάδα, τον Ιανουάριο του 2017 οι χρήστες που χρησιμοποιούσαν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μέσω του κινητού του τηλεφώνου έφτασαν περίπου τα 4,5 εκατομμύρια κατακτώντας την 15η θέση ανάμεσα 40 χώρες της Ευρώπης. Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία, το 2018, το πιο διαδεδομένο μέσο μεταξύ των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ήταν η εφαρμογή «facebook», με τους χρήστες του να ανέρχονται σε πάνω από 1 δισεκατομμύριο παγκοσμίως (Λιούπη, 2018). Στις αρχές του 2022 από την άλλη, το ποσοστό χρήσης του Διαδικτύου στην Ελλάδα ήταν στο 82,2% του συνολικού πληθυσμού με τους χρήστες του διαδικτύου να αυξάνονται κατά 285 χιλιάδες μεταξύ 2021 και 2022.

Έφηβοι και Κοινωνικά Δίκτυα

Μερικά από τα πιο ευρέως διαδεδομένα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι το «Facebook», το «Instagram», το «Youtube» και το «Twitter», μέσα που διευκολύνουν την επικοινωνία και τη δημιουργία νέων φίλων (Ito et al., 2008). Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία

της Datareportal, το η εφαρμογή «TikTok» ήταν η πιο δημοφιλής εφαρμογή στους νεότερους χρήστες κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, επισκιάζοντας άλλες πολύ δημοφιλείς εφαρμογές. Έρευνες έχουν δείξει ότι ο κύριος λόγος χρήσης των κοινωνικών δικτύων είναι η διατήρηση και ενίσχυση των κοινωνικών σχέσεων και της επικοινωνίας μεταξύ των ατόμων (Ito et al., 2008).

Κάτι τέτοιο το μαρτυρούν έρευνες (Doguer et al., 2011), σύμφωνα με τις οποίες η χρήση των κοινωνικών δικτύων γινόταν προκειμένου τα άτομα να συναντηθούν και να επικοινωνήσουν με άτομα που ήδη γνωρίζουν καθώς και να αποκαταστήσουν σχέσεις με άτομα που είχαν ξεχάσει. Το γεγονός ότι οι χρήστες των κοινωνικών δικτύων τα χρησιμοποιούν για να επικοινωνήσουν με φίλους και συγγενείς, να ψυχαγωγηθούν και να μοιραστούν βίντεο και φωτογραφίες επιβεβαιώνεται και για την Ελλάδα (Παπαθανασόπουλος και συν., 2013).

Σύμφωνα με τους Marwick και Boyd (2014), οι έφηβοι χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, γιατί έχουν ανάγκη να διατηρήσουν τις φιλίες τους, να αισθανθούν μέλη μιας κοινωνικής ομάδας και να κάνουν χρήση όλων των ευκαιριών που προσφέρει η τεχνολογία. Σε πολλές περιπτώσεις οι έφηβοι χρήστες μπορεί να επιλέγουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προκειμένου να ξεφύγουν για λίγο από τις καθημερινές κουραστικές υποχρεώσεις, τους περιορισμούς και τις απαγορεύσεις των γονέων τους. Αυτό το κενό έρχονται να καλύψουν τα κοινωνικά δίκτυα ως μια γρήγορη, εύκολη και ευχάριστη συνάντηση με τους άλλους αλλά και με τα ίδια τα ενδιαφέροντα του ατόμου παρέχοντας απεριόριστη ελευθερία, επαφή, κοινωνική συναναστροφή, έκφραση απόψεων και συναισθημάτων και προσωπικών ενδιαφερόντων.

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, λοιπόν, μπορεί να λειτουργούν ενδυναμωτικά προς τις παραδοσιακές σχέσεις, μπορεί, ωστόσο, η υπέρμετρη χρήση τους να έχει αρνητικές συνέπειες, κάτι που αποκαλύπτει και το μεγαλύτερο μέρος των δεδομένων των ερευνών (Twenge, 2017,

στο Ανδριωτάκης, 2019). Η Twenge (2017), για παράδειγμα, αναφέρει πως η χαρά ελαχιστοποιείται όταν κάποια δραστηριότητα περιλαμβάνει την επαφή του ατόμου με την οθόνη του ηλεκτρονικού υπολογιστή ή του κινητού τηλεφώνου και συνδέεται περισσότερο με δυσάρεστα συναισθήματα. Η έρευνά της καταγράφει ότι το 2008, οι διαγνώσεις κοριτσιών με σοβαρά συμπτώματα κατάθλιψης ήταν 16%, ενώ το 2015 περισσότερο από 26% με τα πιο αυξημένα ποσοστά κατάθλιψης να εμφανίζονται στα κορίτσια. Μια ερμηνεία σχετίζεται με την κοινωνική σύγκριση, την αντικειμενοποίηση του γυναικείου σώματος και τα φίλτρα των εφαρμογών που πιέζουν συναισθηματικά τις νέες κοπέλες και τις οδηγούν ολοένα και περισσότερες στην κατάθλιψη και σε άλλες διαταραχές που συνδέονται με την εικόνα του εαυτού, από τη βουλιμία μέχρι τον αυτοτραυματισμό (Andreassen et al., 2017). Ακόμα, αξίζει να σημειωθεί ότι στην Αμερική το 92% των παιδιών αρχίζουν να ασχολούνται με το διαδίκτυο πριν από τα δύο τους χρόνια, ενώ οι γονείς αναρτούν κατά μέσο όρο 1.000 φωτογραφίες των παιδιών τους προτού κλείσουν τα πέντε πρώτα χρόνια της ζωής τους (Ανδριωτάκης, 2019).

Εθισμός στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης

Ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ένας γενικός όρος που ορίζει την υπερβολική χρήση όλων των εφαρμογών κοινωνικών μέσων όπως το «Facebook», το «Twitter», το «Instagram», το «Whatsapp» και το «YouTube» (Thirparapu, 2020). Αναλυτικότερα, έρευνες στις ΗΠΑ και τις Φιλιππίνες έχουν δείξει ότι οι χρήστες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ξοδεύουν 1,7 και 3,7 ώρες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αντίστοιχα (Statista, 2019· Thirparapu, 2020). Έχει βρεθεί μάλιστα ότι το πιο δημοφιλές μέσο είναι το «Facebook», ο εθισμός από το οποίο χαρακτηρίζεται από ανησυχία και λαχτάρα για συνεχή χρήση, τροποποίηση της διάθεσης (ανάλογα με δεδομένα που λαμβάνει ο χρήστης), ανοχή (συνεχή αύξηση του χρόνου χρήσης), συμπτώματα στέρησης (δυσάρεστα συναισθήματα κατά το χρόνο

μη χρήσης του), σύγκρουση (ιεράρχηση της χρήσης πάνω από άλλες ενέργειες) και υποτροπή (αποτυχία διακοπής της χρήσης).

Είναι γεγονός ότι υπάρχουν πολλοί παράγοντες που σχετίζονται με τον εθισμό στα κοινωνικά δίκτυα. Αρχικά, έχει βρεθεί πως νεαρά άτομα, μαθητές, άτομα χαμηλού εισοδήματος και χαμηλού μορφωτικού επιπέδου, αποτελούν τους πληθυσμούς που είναι πιο ευάλωτοι στην εθιστική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (Andreassen et al., 2017). Ακόμα, τα ναρκισσιστικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, η υπερβολική ενασχόληση με τον εαυτό και η έλλειψη αυτοπεποίθησης, είναι μερικά από τα στοιχεία προσωπικότητας με τάση εθισμού (Thirparapu & Rangaiah, 2020).

Όπως είναι προφανές, τα τελευταία χρόνια η χρήση των εφαρμογών κοινωνικής δικτύωσης έχει αυξηθεί εξαιτίας της πολύωρης ενασχόλησης με τα κινητά τηλέφωνα (Andreassen, 2014) και την εύκολη και γρήγορη πρόσβαση στο διαδίκτυο. Κάτι τέτοιο μπορεί να φαίνεται ότι βελτιώνει την επικοινωνία και την ποιότητα της ζωής αυξάνοντας την ευτυχία και την ικανοποίηση από τη ζωή βραχυπρόθεσμα (Kim & Lee, 2011· Liu & YuCan, 2013), παρόλα αυτά, η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχει βρεθεί ότι επηρεάζει αρνητικά την ψυχική υγεία μακροπρόθεσμα (Kross et al., 2013), αφού συνδέεται με κατάθλιψη (Błachnio et al., 2015), με συμπτώματα άγχους και με μείωση της ευεξίας (Satici & Uysal, 2015).

Αλεξιθυμία: Εννοιολογική Προσέγγιση

Ο όρος της συναισθηματικής ανάπτυξης αναφέρεται στα συναισθήματα που βιώνει το άτομο αλλά και στην ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων αυτών προκειμένου το άτομο να μπορέσει να τα ελέγξει και να τα διαμορφώσει ανάλογα με την κατάσταση στην οποία βρίσκεται και όχι να τα αποφεύγει (Χατζηχρήστου, 2015). Το κάθε άτομο χρησιμοποιεί κάποιες

συμπεριφορικές, γνωστικές, ψυχολογικές στρατηγικές προκειμένου να εξαλειφθεί να διατηρηθεί και να αλλάξει η συναισθηματική εμπειρία και το πώς αυτή εκφράζεται (Ochsner & Gross, 2005). Μια τέτοια δυσλειτουργική στρατηγική όσον αφορά στη ρύθμιση των συναισθημάτων αποτελεί το διαδίκτυο.

Η ρύθμιση των συναισθημάτων μπορεί να περιγραφεί ως ο μηχανισμός μέσω του οποίου τα άτομα τροποποιούν (είτε ηθελημένα είτε ακούσια) τα συναισθήματά τους για να επιτύχουν ένα επιθυμητό αποτέλεσμα (Aldao et al., 2010). Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία πολλές εθιστικές συμπεριφορές αναπτύσσονται και διατηρούνται εξαιτίας της ανεπαρκούς ικανότητας του ατόμου να ρυθμίσει αποτελεσματικά τα συναισθήματά του (Taylor et al., 1997). Τα άτομα αυτά, λοιπόν, είναι πιο πιθανό να εμπλακούν σε εθιστικές συμπεριφορές σε μια προσπάθεια να ξεφύγουν από τα αρνητικά τους συναισθήματα και να προσπαθήσουν να ψάξουν ανακούφιση για τη συναισθηματική τους δυσφορία (Schreiber et al., 2012).

Σύμφωνα με έρευνες, (Liang et al., 2021), φοιτητές πανεπιστημίου που έχουν δυσκολίες στον εντοπισμό, την έκφραση και τη ρύθμιση των συναισθημάτων τους μπορεί να βιώσουν μεγαλύτερο συναισθηματικό πόνο όταν αντιμετωπίζουν στρεσογόνα γεγονότα. Ως αποτέλεσμα, μπορεί να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο με δυσπροσαρμοστικό τρόπο για να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους και να αποκτήσουν κοινωνική υποστήριξη (Liang et al., 2021).

Σύμφωνα με ποικίλες έρευνες σχετικά με την αλεξιθυμία, θεωρείται σε μεγάλο βαθμό ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (Salminen et al., 2006), ενώ παράλληλα, τις τελευταίες δεκαετίες, γίνεται λόγος για τον ρόλο της αλεξιθυμίας στις διαταραχές χρήσης ουσιών και στις εξαρτητικές συμπεριφορές, καθώς έχει φανεί ότι μπορεί να διαδραματίσει κομβικό ρόλο στην αιτιοπαθογένεση των εθιστικών διαταραχών (Morie et al., 2016). Προκειμένου το άτομο να είναι ικανό να αντισταθεί και να ελέγξει μια εθιστική συμπεριφορά, θα πρέπει να διαθέτει κάποιες

δεξιότητες ρύθμισης του συναισθήματός του. Τα άτομα με αλεξιθυμία, αδυνατώντας να ρυθμίσουν αποτελεσματικά τα συναισθήματά τους, μπορεί να δυσκολεύονται να αντισταθούν στη χρήση και την κατάχρηση ναρκωτικών και έτσι να διαιωνίζεται η εξαρτητική τους συμπεριφορά (Kavanagh, 1986). Κάτι που μπορεί να εξηγεί την συγκεκριμένη υπόθεση είναι ότι τα άτομα με αλεξιθυμία στην προσπάθειά τους να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους, προβαίνουν σε παρορμητικές συμπεριφορές και για τον λόγο αυτό υπάρχει έντονη σύνδεση και συσχέτιση της αλεξιθυμίας με εθιστικές συμπεριφορές, όπως ο παθολογικός τζόγος (Parker et al., 2005), οι διαταραχές κατάχρησης ουσιών (Pinars et al., 1996) και οι διατροφικές διαταραχές (Spence & Courbasson, 2012· Zeeck et al., 2011). Στη λίστα αυτή προστίθεται τα τελευταία χρόνια και η παθολογική χρήση του διαδικτύου (Goldsmith et al., 1998).

Η Αλεξιθυμία προτάθηκε τη δεκαετία του 1970 από τον Σιφνέο (Sifneos, 1973, 1975· Sifneos et al., 1977), για να περιγράψει τις δυσκολίες ορισμένων ασθενών που πάσχουν από ψυχοσωματικές ασθένειες, να εκφράσουν λεκτικά τα συναισθήματά τους, να διαχωρίσουν τα συναισθήματα από τη σωματική αίσθηση και να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους (Βασλαματζής, 2003). Η αλεξιθυμία χαρακτηρίζεται από μειωμένη ικανότητα αναγνώρισης, ανάλυσης και έκφρασης συναισθημάτων, ελλιπή φαντασία και ένα συγκεκριμένο τρόπο σκέψης με εξωτερικό προσανατολισμό (Oskis et al., 2013). Επιπλέον, τα άτομα με αλεξιθυμία δυσκολεύονται να διακρίνουν και να αξιολογήσουν τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων, κάτι που πιστεύεται ότι οδηγεί σε αναποτελεσματική συναισθηματική ανταπόκριση χωρίς ενσυναίσθηση (Feldmanhall et al., 2013). Ακόμα, αξίζει να σημειωθεί ότι πολλές μελέτες υπογραμμίζουν τη σχέση της αλεξιθυμίας με την κατάθλιψη (Hendryx et al., 1991· Honkalampi, et al., 1999· Honkalampi, et al., 2000· Marchesi, 2000).

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, μπορεί να υπάρχουν δύο είδη αλεξιθυμίας (Messina et al., 2014). Αρχικά, η αλεξιθυμία διαχωρίζεται στην πρωτογενή, η οποία αποτελεί ένα πυρηνικό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του ατόμου το οποίο δεν μεταβάλλεται και μπορεί να παρουσιάσει ψυχοσωματικές ασθένειες (Lesser, 1981) και τη δευτερογενή αλεξιθυμία, η οποία μπορεί να προκύψει από γεγονότα που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της ζωής του ατόμου και επηρεάζουν την λειτουργία του εγκεφάλου (Wise et al., 1990). Ακόμα, είναι δυνατόν να προκληθεί οργανική αλεξιθυμία από οργανική βλάβη στις εγκεφαλικές δομές που εμπλέκονται στη συναισθηματική επεξεργασία (Becerra et al., 2002).

Σε συμφωνία με αυτό, έχουν πρόσφατα αποδειχθεί σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ της αλεξιθυμίας και των ψυχοπαθολογικών συμπτωμάτων που προκύπτουν από το COVID-19 (Osimo et al., 2021· Tang, 2020) και τον εθισμό στο διαδίκτυο (Lin, 2020). Όσον αφορά στις πιθανές διαφορές φύλου, η πρόσφατη μελέτη των Lyvers και συν. (2021) ανέφερε υψηλότερα ποσοστά εμφάνισης αλεξιθυμίας μεταξύ των νεαρών ανδρών, αν και η μελέτη του Wang και των συνεργατών του (2021) δεν βρήκε σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών. Μια πρόσφατη έρευνα που εκπονήθηκε σε μαθητές και εφήβους (Scimeca et al., 2014· Schimmenti et al., 2017) φαίνεται να συσχετίζει τον εθισμό στο διαδίκτυο με την αλεξιθυμία (Kandri et al., 2014· Lyvers et al., 2016· Yates et al., 2012).

Αλεξιθυμία και Εθισμός στο Διαδίκτυο

Η ανικανότητα συναισθηματικής ρύθμισης και η ανάγκη ρύθμισης του συναισθήματός μπορεί επίσης να καθορίσει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο. Η Young (1998) προτείνει ότι οι άνθρωποι που ασχολούνται με το διαδίκτυο το χρησιμοποιούν για να αυξήσουν τα θετικά συναισθήματα και τις θετικές εμπειρίες ή για να μειώσουν τα δυσάρεστα συναισθήματα (Young & Rodgers, 1998). Στο μοντέλο «αντισταθμιστικής χρήσης του

διαδικτύου» υποστηρίζεται όταν ένα άτομο βιώνει κάποια αρνητικά γεγονότα στη ζωή του, προσπαθεί να ανακουφιστεί κάνοντας υπερβολική χρήση του διαδικτύου (Akin, 2014). Τέτοιου είδους δυσκολίες, αναγκάζουν τα άτομα να εμπλακούν σε μια εθιστική συμπεριφορά που θα τους βοηθήσει να αυτορυθμιστούν συναισθηματικά. Οι άνθρωποι, δηλαδή, χρησιμοποιούν την εθιστική συμπεριφορά προκειμένου να μειώσουν την ένταση των συναισθημάτων τους (McDougall, 2001). Κάτι τέτοιο επιβεβαιώνεται από έρευνες, οι οποίες υποστηρίζουν ότι η εμφάνιση εθιστικών συμπεριφορών σχετίζεται με κακή συναισθηματική ρύθμιση (Wills al., 2001).

Σε μια πρόσφατη μελέτη, η Yu και συνεργάτες της, (2013) εστίασαν στην εξέταση της σχέσης ανάμεσα στη ρύθμιση των συναισθημάτων και του εθισμού στο διαδίκτυο σε ένα δείγμα 523 φοιτητών και μαθητών στη Σεούλ της Κορέας. Τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής έδειξαν ότι όσοι είχαν δυσκολία στη ρύθμιση των συναισθημάτων τους έκαναν και προβληματική χρήση του διαδικτύου. Ακόμα αναδείχθηκε η σχέση της δυσκολίας των εφήβων με τη ρύθμιση των συναισθημάτων τους με το στυλ γονικής συμπεριφοράς και τη προβληματική χρήση του διαδικτύου (Yu et al., 2013). Η ρύθμιση των συναισθημάτων λοιπόν, έχει άμεση συνάφεια με την αλεξιθυμία, τη δυσκολία δηλαδή στον εντοπισμό υποκειμενικών συναισθηματικών καταστάσεων και την περιορισμένη ικανότητα επικοινωνίας αυτών των συναισθημάτων στους άλλους (Taylor, 2000).

Σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, υπάρχουν τρεις μελέτες που αξιολογούν τη σχέση μεταξύ της αλεξιθυμίας και της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου. Αρχικά, ο De Berardis και οι συνεργάτες του (2009) διαπίστωσαν ότι η αλεξιθυμία εντοπιζόταν σε μεγαλύτερο βαθμό σε φοιτητές που είχαν υψηλότερο κίνδυνο εθισμού στο διαδίκτυο. Η δυσκολία, δηλαδή, στον εντοπισμό των συναισθημάτων συνδέθηκε με υψηλότερο κίνδυνο

εμφάνισης της διαταραχής κάτι που επιβεβαιώθηκε και από μεταγενέστερη έρευνα (Dalbudak et al., 2013). Στη συνέχεια, ο Yates και οι συνεργάτες του (2012) υποστήριξαν ένα μοντέλο, όπου η παιδική κακοποίηση μπορεί να προκαλέσει γνωστικές-συναισθηματικές βλάβες στο άτομο, οι οποίες κάνουν τα άτομα επιρρεπή στην προβληματική χρήση του διαδικτύου. Έρευνες για τη φύση της αλεξιθυμίας διαπίστωσαν ότι τα άτομα με το χαρακτηριστικό αυτό παρουσίασαν χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή τους (Mattila et al., 2007).

Ακόμα, άλλα χαρακτηριστικά της αλεξιθυμίας είναι η δυσκολία ανάσυρσης συναισθηματικών λέξεων από τη μνήμη (Luminet et al., 2006), οι δυσκολίες στην αναγνώριση των εκφράσεων του προσώπου (Grynberg et al., 2012) και τα προβλήματα στην κοινωνική ζωή (Vanheule et al., 2007). Πολύ σημαντικό είναι επίσης το γεγονός ότι το άτομο με αλεξιθυμία νιώθει ότι οι δυσκολίες κοινωνικής αλληλεπίδρασης που έχει, μπορούν να αντιμετωπιστούν σε ένα διαδικτυακό περιβάλλον λόγω της απουσίας φυσικής επαφής, της ανωνυμίας και του ενισχυμένου ελέγχου του χρόνου και του ρυθμού των αλληλεπιδράσεων (McKenna & Bargh, 2000). Έτσι, φαίνεται ότι τα άτομα με αλεξιθυμία μπορεί να είναι πιο επιρρεπή στην εμφάνιση συμπτωμάτων ή της διαταραχής του εθισμού στο διαδίκτυο, στην προσπάθειά τους να καλύψουν τις κοινωνικές τους ανάγκες.

Τα ευρήματα αυτά έχουν μεγάλη σημασία για τον σχεδιασμό προγραμμάτων πρόληψης και παρέμβασης για τον εθισμό στο διαδίκτυο αλλά και τη συναισθηματική ανάπτυξη. Δεδομένου ότι η συμβολή του σχολείου και των εκπαιδευτικών επιδρά σημαντικά στην ψυχοκοινωνική προσαρμογή των παιδιών και των εφήβων (Χατζηχρήστου, 2015) και αποτελούν έναν καίριο προστατευτικό παράγοντα απέναντι σε κάθε είδους εξαρτητική συμπεριφορά, κρίνεται αναγκαία η εκπαίδευση των μαθητών σε θέματα που αφορούν στη συναισθηματική νοημοσύνη μέσα από προγράμματα πρόληψης (Zins & Elias 2006, στο Χατζηχρήστου, 2015).

Μέσα από προγράμματα κοινωνικής και συναισθηματικής αγωγής και πρόληψης και αντιμετώπισης του εθισμού στο διαδίκτυο, το σχολείο μπορεί να αποτελέσει ένα σημαντικό όπλο απέναντι στον εθισμό και να εξαλείψει την ανάγκη αναπλήρωσης του συναισθηματικού ελλείματος μέσω του διαδικτύου, προσφέροντας λειτουργικότερους τρόπους αντιμετώπισης, ώστε το παιδί να αυτορρυθμίζεται και να έχει τον έλεγχο του εαυτού του. Πρόσφατα ευρήματα ερευνών υποδηλώνουν ότι ο καλύτερος τρόπος για να μάθουν οι έφηβοι σχετικά με την ψυχική υγεία και τη μείωση της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου είναι η ενθάρρυνση της σχολικής δέσμευσης και η ανάπτυξη κινήτρων (Desai, 2020· Dritsas, 2020).

Σκιαγραφώντας το συναισθηματικό προφίλ των ατόμων που ασχολούνται υπερβολικά με το διαδίκτυο, βρέθηκε ότι τα άτομα αυτά χαρακτηρίζονται από μειωμένη ικανότητα κυρίως έκφρασης και δευτερευόντως αναγνώρισης των συναισθημάτων τους και σκέψης με ευφάνταστο τρόπο (Kandri, και συν., 2014). Όπως έχει προταθεί, τα συναισθήματα ρυθμίζουν την κοινωνική αλληλεπίδραση, καθώς η έκφρασή τους επηρεάζει τη συμπεριφορά των ατόμων, προκαλώντας συναισθηματικές αντιδράσεις σε αυτούς (Van Kleef, 2009, στο Kandri, και συν., 2014).

Κατά συνέπεια, σύμφωνα με την Kandri και τους συνεργάτες της (2014), οι μαθητές που δυσκολεύονται να εκφράσουν τα συναισθήματα τους και να επικοινωνήσουν αποτελεσματικά στις διάφορες κοινωνικές συνθήκες, ψάχνουν να βρουν εναλλακτικούς τρόπους έκφρασης και κοινωνικοποίησης στο διαδίκτυο, γι' αυτό και να είναι πιο επιρρεπείς στην υπερβάλλουσα χρήση του. Το διαδίκτυο προσφέρει γενικότερα ένα ασφαλές πλαίσιο κοινωνικοποίησης για το άτομο με αλεξιθυμία, καθώς αποφεύγεται η άμεση επικοινωνία η οποία απαιτεί αρκετές κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες. Παρόλα αυτά η έρευνα σχετικά με τη σχέση της αλεξιθυμίας με τις διαταραχές του εθισμού στο διαδίκτυο χρειάζεται να εμπλουτιστεί και να

μελετηθούν περαιτέρω μεταβλητές σχετικά με τις σχέσεις αυτές, όπως το φύλο, το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο των γονέων, την τάξη φοίτησής κλπ.

Έτσι, πολλές έρευνες έχουν αναδείξει ότι όλο και περισσότερα παιδιά και έφηβοι αφιερώνουν χρόνο στο διαδίκτυο (Dong et al., 2020). Η χρήση του Διαδικτύου με μέτρο είναι ευεργετική για τον άνθρωπο, αλλά η υπερβολική και ανεξέλεγκτη χρήση του ενδέχεται να εξελιχθεί σε εθισμό. Πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει μια συσχέτιση μεταξύ των βιντεοπαιχνιδιών και των δυσλειτουργιών στη ρύθμιση των συναισθημάτων (Estévez et al., 2017·Gaetan et al., 2016). Παράλληλα, όσες έρευνες έχουν εκπονηθεί για τη συσχέτιση μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και της αλεξιθυμίας υπογραμμίζουν τη σημαντική σχέση μεταξύ τους (Craparo, 2011· De Berardis, et al.,2009). Παρόλα αυτά στην ελληνική βιβλιογραφία δεν υπάρχουν αρκετές έρευνες που να συσχετίζουν την υπερβολική ενασχόληση με τα διαδικτυακά παιχνίδια και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με την αλεξιθυμία. Έτσι, προκύπτει η αναγκαιότητα διερεύνησης της σχέσης μεταξύ της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου και της δυσκολίας στην αναγνώριση και την έκφραση των συναισθημάτων.

Μια τέτοια έρευνα στον ελληνικό πληθυσμό θα προσέφερε πολύ σημαντικά ευρήματα τόσο στην ελληνική όσο και για τη διεθνή βιβλιογραφία, θα προβλημάτιζε και θα ευαισθητοποιούσε μαθητές, εκπαιδευτικούς και γονείς. Θα μπορούσε να συνδεθεί με την εκπόνηση προγραμμάτων πρόληψης και παρέμβασης του εθισμού στο διαδίκτυο σε ελληνικά σχολεία, τα οποία θα σχετίζονται με την εκμάθηση κοινωνικών δεξιοτήτων και κατάλληλων συναισθηματικών εφοδίων, ώστε να προσφέρονται στους εφήβους εναλλακτικές λύσεις και εφόδια για την αποφυγή των εξαρτητικών συμπεριφορών και την υιοθέτηση λειτουργικότερων δεξιοτήτων ζωής.

Σκοπός λοιπόν της παρούσας έρευνας είναι να μελετήσει τη σχέση μεταξύ της υπερβολικής ενασχόλησης με τα διαδικτυακά παιχνίδια και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με την αλεξιθυμία. Με βάση τον σκοπό της έρευνας διαμορφώθηκαν τα ερευνητικά ερωτήματα, τα οποία είναι:

- Υπάρχει σχέση μεταξύ του επιπέδου ενασχόλησης με τα διαδικτυακά παιχνίδια και της αλεξιθυμίας στους έφηβους μαθητές;
- Υπάρχει σχέση μεταξύ του επιπέδου ενασχόλησης με τα κοινωνικά δίκτυα και της αλεξιθυμίας στους έφηβους μαθητές;
- Υπάρχει διαφορά στη χρήση των κοινωνικών δικτύων και των διαδικτυακών παιχνιδιών ως προς τη βαθμίδα εκπαίδευσης;
- Υπάρχει διαφορά στα επίπεδα αλεξιθυμίας ως προς τη βαθμίδα εκπαίδευσης;

Οι ερευνητικές υποθέσεις διαμορφώθηκαν βάσει αποτελεσμάτων προγενέστερων εμπειρικών ερευνών. Αρχικά, αναμένεται να βρεθούν στατιστικά σημαντικές διαφορές φύλου ως προς την ενασχόλησή με τα διαδικτυακά παιχνίδια και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αναλυτικότερα, αναμένεται τα κορίτσια να ασχολούνται περισσότερο με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ενώ αντίθετα τα αγόρια με τα διαδικτυακά παιχνίδια. Ακόμα, αναμένεται να σημειωθεί διαφορά μεταξύ αγοριών και κοριτσιών ως προς την αναγνώριση και έκφραση των συναισθημάτων. Αναλυτικότερα, αναμένεται ότι τα αγόρια θα εμφανίσουν περισσότερα αλεξιθυμικά χαρακτηριστικά σε σχέση με τα κορίτσια.

Μέθοδος

Συμμετέχοντες

Στην έρευνα έλαβαν μέρος 140 έφηβοι ηλικίας 12-18 ετών με μέσο όρο ηλικίας τα 15,6 έτη. Τα κορίτσια αποτελούν το 64,3% του δείγματος, τα αγόρια το 33,6% και τα άτομα που δήλωσαν ότι ανήκουν στο μη δυαδικό φύλο να είναι το 2,1%. Στο δείγμα των 140 ερωτηθέντων, 84 άτομα φοιτούσαν σε Γενικό Λύκειο (60%) και 51 στο Γυμνάσιο (36,4%). Όσον αφορά στις ώρες την ημέρα που αφιέρωναν σε διαδικτυακά παιχνίδια, οι 47 (33,6%) δεν έπαιζαν κανένα διαδικτυακό παιχνίδι, οι 42 (30%) έπαιζαν 0-1 ώρα, οι 24 (17,1%) έπαιζαν 1-2 ώρες, οι 15 (10,7%) έπαιζαν 3-4 ώρες, οι 8(5,7%) έπαιζαν πάνω από 4 ώρες ημερησίως και οι 4 (2,9%) έδωσαν άλλες απαντήσεις. Όσον αφορά στις ώρες ημερησίως που αφιέρωναν στα κοινωνικά μέσα δικτύωσης, οι 56 συμμετέχοντες (40%) αφιέρωναν 3-4 ώρες, οι 41 (29,3%) 1-2 ώρες, οι 25 (14,3%) πάνω από 4 ώρες και οι 18 (12,9%) 0-1 ώρα ημερησίως (Πίνακας 1). Σύμφωνα με τα δημογραφικά δεδομένα, όσον αφορά στα διαδικτυακά παιχνίδια που παίζουν πιο συχνά, οι 77 (55%) δήλωσαν ότι δεν παίζουν κανένα παιχνίδι, ενώ δημοφιλή παιχνίδια φαίνεται να είναι το «League of Legends», το «Call of Duty» και το «The Sims». Όσον αφορά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που χρησιμοποιούν πιο συχνά, οι έφηβοι δήλωσαν ότι προτιμούν το «Instagram» (47,1%), το «Tik Tok» 13 (9,3%) και το «Messenger» (7,9%) (Διάγραμμα 1-2).

Πίνακας 1

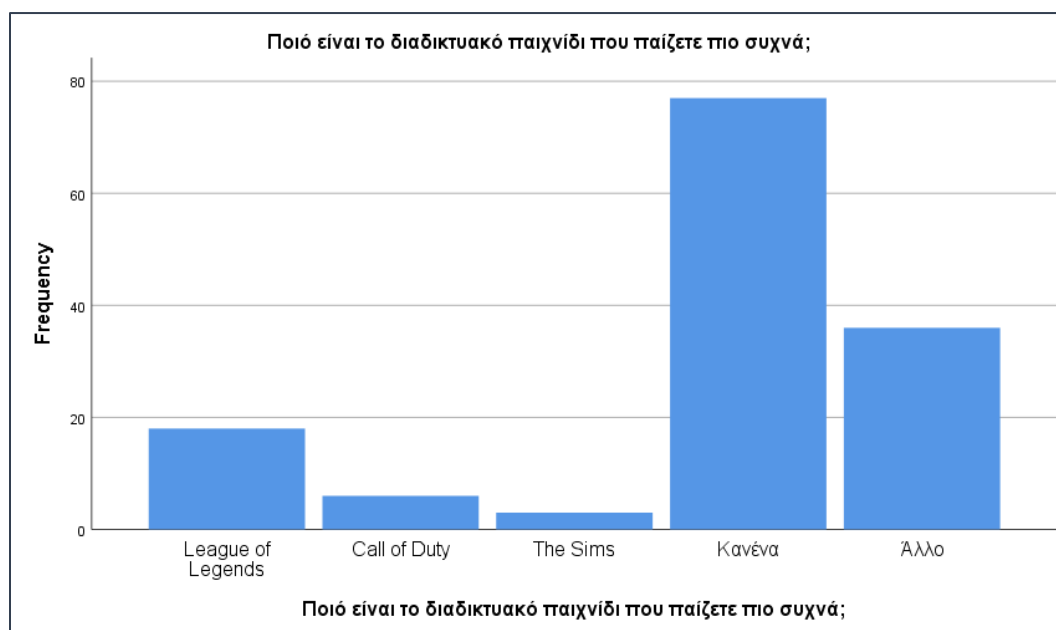
Δημογραφικά Χαρακτηριστικά Συμμετεχόντων Εφήβων

	Μεταβλητές	N	%
Φύλο	κορίτσια	90	64,3
	αγόρια	47	33,6
	Μη δυαδικό	3	2,1
Βαθμίδα Εκπαίδευσης	Γυμνάσιο	51	36,4
	Λύκειο (ΓΕΛ)	84	60
	Λύκειο (ΕΠΑΛ)	5	3,6

Ώρες την ημέρα στα διαδικτυακά παιχνίδια	0-1	43	30,7
	1-2	24	17,1
	3-4	17	12,2
	>4	9	6,4
	Δεν παίζω	47	33,6
Ώρες την ημέρα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης	0-1	18	12,9
	1-2	41	29,3
	3-4	56	40,0
	>4	25	17,6

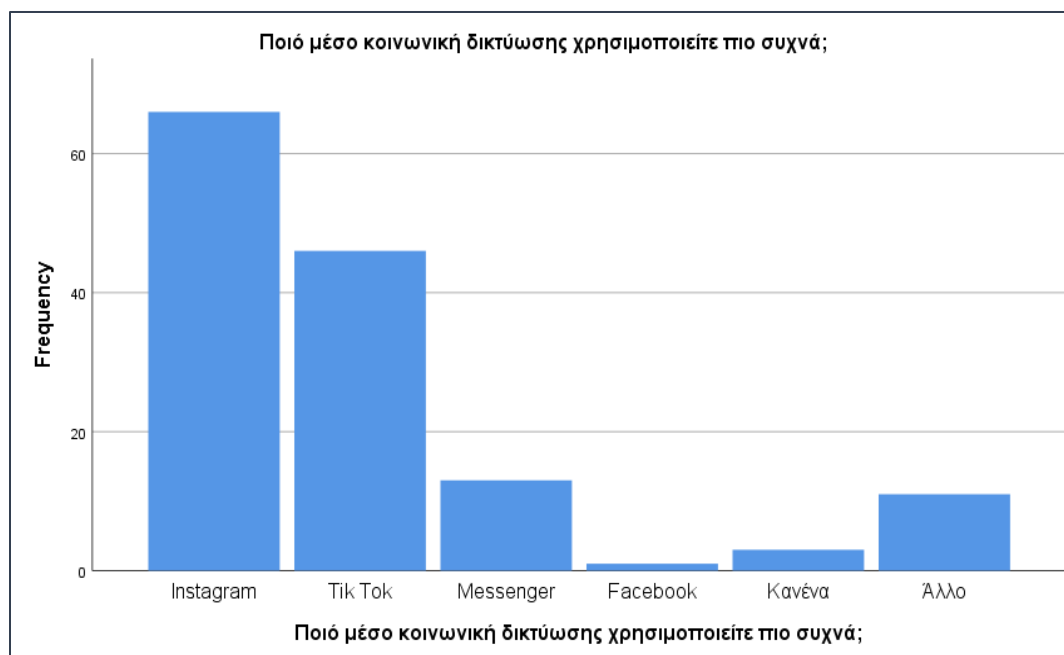
Διάγραμμα 1

Διαδικτυακά Παιχνίδια που Παίζουν πιο Συχνά οι Νέοι



Διάγραμμα 2

Μέσα κοινωνικής δικτύωσης που χρησιμοποιούν πιο συχνά οι νέοι



Μέσα Συλλογής Δεδομένων

Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν τρία ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς τα οποία στάλθηκαν μέσω διαδικτύου στους εφήβους. Οι συμμετέχοντες έφηβοι συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια που μεταφέρθηκαν σε ηλεκτρονική μορφή μέσω της εφαρμογής «Google forms».

1. «The Social Media Disorder Scale» (Van den Eijnden, Lemmens & Valkenburg, 2016).

Η κλίμακα αυτή διακρίνει τους χρήστες που κάνουν υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης από αυτούς που δεν κάνουν. Το συγκεκριμένο εργαλείο έχει βασιστεί στα εννέα κριτήρια του DSM-5 για την IGD (APA, 2013) και αξιολογεί την ενασχόληση με τα κοινωνικά δίκτυα, την ανοχή, την απόσυρση, την επιμονή, τη διαφυγή, τα διαπροσωπικά προβλήματα, την εξαπάτηση, τη μετατόπιση και τη σύγκρουση. Αποτελείται από μια η σύντομη κλίμακα εννέα στοιχείων και αποτελεί έγκυρο και αξιόπιστο εργαλείο μέτρησης με δείκτη αξιοπιστίας Cronbach α 0,75. Οι

έφηβοι κλήθηκαν να δηλώσουν το επίπεδο συμφωνίας ή διαφωνίας τους με τις δηλώσεις αυτές σε μια πενταβάθμια κλίμακα όπου το 1 σημαίνει απόλυτη διαφωνία και το 5 απόλυτη συμφωνία με το περιεχόμενο των δηλώσεων (π.χ. ένιωθες συχνά δυσαρέσκεια, επειδή ήθελες να αφιερώσεις περισσότερο χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης). Το επίπεδο χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης αποδίδεται με το συνολικό σκορ που λαμβάνουν οι χρήστες απαντώντας στην κλίμακα.

2. Το δεύτερο ερωτηματολόγιο αφορά την «Toronto Alexitymia Scale (TAS-20)» (Tsaousis et al., 2010) η οποία αποτελεί ένα σημαντικό εργαλείο για την αξιολόγηση της αλεξιθυμίας. Η TAS-20 είναι μια κλίμακα αυτοαναφοράς 20 ερωτήσεων με κάθε στοιχείο να βαθμολογείται σε κλίμακα Likert 5 βαθμών που κυμαίνεται από 1 (συμφωνώ απόλυτα) έως 5 (διαφωνώ απόλυτα). Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο διαθέτει τρεις παράγοντες. Ο πρώτος παράγοντας είναι η δυσκολία αναγνώρισης των συναισθημάτων (π.χ. Έχω συναισθήματα που δεν μπορώ να αναγνωρίσω), αφορά τις ερωτήσεις 1,3,6,7,9,13,14 και έχει δείκτη αξιοπιστίας Cronbach α , 0,69. Ο δεύτερος παράγοντας είναι η δυσκολία στην έκφραση των συναισθημάτων (π.χ. Μου είναι δύσκολο να βρω τις σωστές λέξεις για να εκφράσω τα συναισθήματά μου), αφορά τις ερωτήσεις 2,4,11,12,17 και έχει δείκτη αξιοπιστίας 0,76, ενώ ο τρίτος παράγοντας είναι η εξωτερικά προσανατολισμένη σκέψη (π.χ. Το να βρίσκομαι σε επαφή με τα συναισθήματά μου είναι σημαντικό), αφορά τις ερωτήσεις 5,8,10,15,16,18,19,20 και έχει δείκτη αξιοπιστίας 0,80. Για κάθε παράγοντα υπολογίστηκε το άθροισμα των επιμέρους δηλώσεων, αφού πρώτα αντιστράφηκαν οι αρχικές τιμές Likert σε κάποιες προτάσεις, ώστε να έχουν θετική κατεύθυνση. Πιο συγκεκριμένα αντιστράφηκαν οι προτάσεις 4, 5, 10, 18 και 19. Οι συνολικές βαθμολογίες κυμαίνονται μεταξύ 20 και 100, με τις υψηλότερες

βαθμολογίες να υποδηλώνουν υψηλότερους βαθμούς αλεξιθυμίας. Η αγγλική έκδοση του TAS-20 μεταφράστηκε στα ελληνικά σύμφωνα με τους κανόνες που πρότεινε ο Brislin (1970). Στην παρούσα έρευνα ο δείκτης αξιοπιστίας της κλίμακας ήταν 0,82.

3. Τέλος, το τρίτο ερωτηματολόγιο αφορά την κλίμακα διαταραχής διαδικτυακού παιχνιδιού «Internet Gaming Disorder Scale–Short-Form (IGDS9-SF)», (Pontes & Griffiths, 2015), η οποία διακρίνει τους χρήστες που κάνουν υπερβολική χρήση των διαδικτυακών παιχνιδιών από αυτούς που δεν κάνουν. Η κλίμακα διαταραχής διαδικτυακού παιχνιδιού (IGDS9-SF) είναι ένα σύντομο ψυχομετρικό εργαλείο προσαρμοσμένο από τα εννέα βασικά κριτήρια που ορίζουν την IGD σύμφωνα με το DSM-5 (APA, 2013). Ο στόχος αυτού του οργάνου είναι να αξιολογήσει τη σοβαρότητα της IGD και τις επιζήμιες επιπτώσεις της. Οι εννέα ερωτήσεις που περιλαμβάνουν το IGDS9-SF απαντώνται χρησιμοποιώντας μια κλίμακα Likert 5 βαθμών: 1 (Ποτέ), 2 (Σπάνια), 3 (Μερικές φορές), 4 (Συχνά) και 5 (Πολύ Συχνά) (π.χ. Νιώθεις εκνευρισμό, άγχος ή ακόμα και θλίψη, όταν προσπαθείς είτε να μειώσεις είτε να σταματήσεις να παίζεις ηλεκτρονικά παιχνίδια;). Οι βαθμολογίες λαμβάνονται αθροίζοντας τις βαθμολογίες του συμμετέχοντα, οι οποίες μπορεί να κυμαίνονται από 9 έως 45 βαθμούς, με τις υψηλότερες βαθμολογίες να είναι ενδεικτικές υψηλότερων βαθμών διαταραχής. Αξίζει να σημειωθεί ότι ο κύριος σκοπός αυτού του οργάνου δεν είναι η διάγνωση της IGD, αλλά η αξιολόγηση της σοβαρότητάς της και των συνοδών αρνητικών επιπτώσεων στη ζωή του παίκτη. Ο δείκτης αξιοπιστίας στην παρούσα έρευνα ήταν 0,83.

Διαδικασία

Η περίοδος που συλλέχθηκαν τα δεδομένα της παρούσας έρευνας ξεκίνησε τον Μάιο του 2022 και ολοκληρώθηκε τον Νοέμβριο του 2022, δηλαδή κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19. Στην έρευνα συμμετείχαν 140 μαθητές από σχολεία της Αθήνας. Πρόκειται για δείγμα ευκολίας, καθώς επιλέχθηκαν μαθητές από συγκεκριμένα σχολεία και περιοχές. Η πρώτη συνάντηση με τους συμμετέχοντες έγινε δια ζώσης στο σχολείο τους, δόθηκε το έντυπο συγκατάθεσης και όσοι μαθητές το έφεραν υπογεγραμμένο από τους γονείς τους μπόρεσαν να συμμετάσχουν στην έρευνα, αφού ενημερώθηκαν παράλληλα και οι διευθυντές των σχολείων. Τα ερωτηματολόγια της έρευνας στάλθηκαν στους μαθητές μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, όπου περιγράφονταν αναλυτικά οι σκοποί και οι στόχοι της έρευνας και οι μαθητές συμμετείχαν εθελοντικά και διατηρώντας την ανωνυμία τους.

Η ανάλυση των δεδομένων της έρευνας έγινε με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 20.00. Με τη χρήση της περιγραφικής στατιστικής έγινε αναφορά στα δημογραφικά στοιχεία των εφήβων που έλαβαν μέρος στην έρευνα καθώς και στον μέσο όρο, την τυπική απόκλιση και τη διάμεσο για κάθε άξονα του ερωτηματολογίου. Αναφορικά με την ύπαρξη συνάφειας μεταξύ των εξαρτημένων μεταβλητών διερευνήθηκε ο συντελεστής Spearman R και ορίστηκε το επίπεδο σημαντικότητας στο $\alpha=0,05$ για όλες τις αναλύσεις.

Αποτελέσματα

Για την μεταβλητή της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της ενασχόλησης με τα διαδικτυακά παιχνίδια προστέθηκαν οι επιμέρους εννιά ερωτήσεις ενώ για την μεταβλητή της αλεξιθυμίας έγιναν αναλύσεις ανά παράγοντα. Σύμφωνα με τον πίνακα 2, οι έφηβοι στην πλειονότητά τους εξέφρασαν ότι δεν κάνουν υπερβολική χρήση του διαδικτύου αλλά ούτε εμφανίζουν μεγάλα ποσοστά αλεξιθυμίας. Αναλυτικότερα, για τη μεταβλητή της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης προστέθηκαν οι επιμέρους εννιά ερωτήσεις και για την συνολική μεταβλητή του σκορ προέκυψε $M.O.= 21,81$, $T.A.=0,56$ (Πίνακας 2). Ωστόσο, το πλήθος των εφήβων που ασχολούνται υπερβολικά με το διαδίκτυο είναι πολύ χαμηλό. Το δείγμα στην πλειονότητά του παρουσίασε μια τυπική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Πίνακας 2

Περιγραφικοί δείκτες Χρήσης Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης και Διαδικτυακών Παιχνιδιών

	<i>M.O.</i>	<i>T.A.</i>	<i>min</i>	<i>max</i>
χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης	21,8	,563	9	40
χρήση διαδικτυακών παιχνιδιών	15,8	,576	9	33

Όσον αφορά στις απαντήσεις του ερωτηματολογίου της υπερβολικής χρήσης των κοινωνικών δικτύων, σύμφωνα με τον πίνακα 3 εντοπίζεται ομοιομορφία στα δεδομένα (Πίνακας 3). Για παράδειγμα, όπως φαίνεται στον πίνακα, το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων διαφωνεί με τη δήλωση ότι σκεφτόταν πολύ συχνά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή με το ότι ένιωθε δυσαρέσκεια και παραμελούσε άλλες δραστηριότητες εξαιτίας τους. Εκείνο που αξίζει να επισημανθεί είναι το γεγονός ότι πάνω από τους μισούς εφήβους

δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν συχνά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να ξεφύγουν από τα δυσάρεστα συναισθήματα που μπορεί να νιώθουν για κάτι (Πίνακας 3).

Πίνακας 3

Συχνότητες και Ποσοστά Χρήσης των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης

	Διαφωνώ		Διαφωνώ		Δεν είμαι		Συμφωνώ		Συμφωνώ	
	Απόλυτα				σίγουρος				Απόλυτα	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Απάντησε αν κατά τη διάρκεια του τελευταίου έτους συνειδητοποιήσες ότι συχνά δεν μπορείς να σκεφτείς τίποτα άλλο εκτός από τη στιγμή που θα μπορέσεις να χρησιμοποιήσεις ξανά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.	30	21,4	44	31,4	39	27,9	18	12,9	9	6,4
ένοιωθες συχνά δυσαρέσκεια, επειδή ήθελες να αφιερώσεις περισσότερο χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης	57	40,7	42	30	19	13,6	15	10,7	7	5
συχνά ένοιωθες άσχημα όταν δεν μπορούσες να χρησιμοποιήσεις τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.	32	22,9	35	25	38	27,1	24	17,1	11	7,9
προσπάθησες να αφιερώσεις λιγότερο χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αλλά δεν τα κατάφερες	23	16,4	41	29,3	25	17,9	33	23,6	18	12,9
παραμελούσες τακτικά άλλες δραστηριότητες (π.χ. χόμπι, αθλήματα) επειδή ήθελες να χρησιμοποιήσεις τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης	81	57,9	26	18,6	16	11,4	8	5,7	9	6,4

είχες τακτικά διαφωνίες με άλλους σχετικά με την υπερβολική χρήση που έκανες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης	53	37,9	34	24,3	20	14,3	19	13,6	14	10
έλεγες συχνά ψέματα στους γονείς ή τους φίλους σου σχετικά με τον χρόνο που αφιέρωνες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.	69	49,3	35	25	18	12,9	12	8,6	6	4,3
χρησιμοποιούσες συχνά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να ξεφύγεις από τα δυσάρεστα συναισθήματα που μπορεί να ένιωθες για κάτι.	19	13,6	20	14,3	26	18,6	33	23,6	42	30
είχες σοβαρή σύγκρουση με τους γονείς σου λόγω της υπερβολικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.	64	45,7	34	24,3	13	9,3	18	12,9	11	7,9

Στη συνέχεια, για την μεταβλητή της χρήσης των διαδικτυακών παιχνιδιών προστέθηκαν οι εννιά επιμέρους ερωτήσεις και για την συνολική μεταβλητή του σκορ προέκυψε $M.O.=15,81$ και $T.A.=0,57$ (Πίνακας 2). Οι έφηβοι, δηλαδή, του συγκεκριμένου δείγματος δεν κάνουν υπερβολική χρήση των διαδικτυακών παιχνιδιών. Για παράδειγμα, οι έφηβοι τείνουν να διαφωνούν με τη δήλωση που αναφέρει ότι νιώθουν εκνευρισμό ή ακόμα και θλίψη, όταν προσπαθούν είτε να μειώσουν είτε να σταματήσουν να παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια, ή ότι αποτυγχάνουν συστηματικά όταν προσπαθούν να ελέγξουν ή να σταματήσουν να παίζουν με αυτά. Αξίζει να σημειωθεί, ωστόσο, ότι αρκετοί έφηβοι παίζουν για να ξεφύγουν από την καθημερινότητα ή το άγχος των καθημερινών υποχρεώσεων (Πίνακας 4).

Πίνακας 4

Συχνότητες και Ποσοστά Χρήσης Διαδικτυακών Παιχνιδιών

	Διαφωνώ		Διαφωνώ		Δεν είμαι		Συμφωνώ		Συμφωνώ	
	Απόλυτα				σίγουρος				Απόλυτα	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Σε ανησυχεί το γεγονός ότι ασχολείσαι υπερβολικά με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια;	76	54,3	31	22,1	19	13,6	9	6,4	5	3,6
Νιώθεις εκνευρισμό, άγχος ή ακόμα και θλίψη, όταν προσπαθείς είτε να μειώσεις είτε να σταματήσεις να παίζεις ηλεκτρονικά παιχνίδια	86	61,4	33	23,6	11	7,9	8	5,7	2	1,4
Νιώθεις την ανάγκη να αφιερώνεις όλο και περισσότερο χρόνο στα ηλεκτρονικά παιχνίδια προκειμένου να νιώσεις ικανοποίηση ή ευχαρίστηση;	84	60	27	19,3	11	7,9	12	8,6	6	4,3
Αποτυγχάνεις συστηματικά όταν προσπαθείς να ελέγξεις ή να σταματήσεις να παίζεις ηλεκτρονικά παιχνίδια;	82	58,6	33	23,6	17	12,1	5	3,6	3	2,1

Έχεις χάσει το ενδιαφέρον σου για προηγούμενα χόμπι και άλλες ψυχαγωγικές δραστηριότητες επειδή ασχολείσαι υπερβολικά με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια;	103	73,6	15	10,7	8	5,7	12	8,6	2	1,4
Συνεχίζεις να περνάς αρκετή ώρα στα ηλεκτρονικά παιχνίδια παρόλο που γνωρίζεις ότι αυτό δημιουργεί προβλήματα στις σχέσεις σου με τους άλλους ανθρώπους	84	60	29	20,7	14	10	11	7,9	2	1,4
Έχεις πει ψέματα σε κάποιο από τα μέλη της οικογένειάς σου, τον θεραπευτή ή κάποιον σημαντικό άλλο σχετικά με τις ώρες που παίζεις ηλεκτρονικά παιχνίδια;	82	58,6	27	19,3	16	11,4	12	8,6	3	2,1
Παίζεις για να ξεφύγεις προσωρινά από την καθημερινότητα ή να ανακουφιστείς από τα δυσάρεστα συναισθήματα; (π.χ. αδυναμία, ενοχές, άγχος);	59	42,1	16	11,4	14	10	27	19,3	24	17,1

Έχεις θέσει σε κίνδυνο ή έχασες μια σημαντική σχέση, ή δουλειά λόγω της δραστηριότητάς σου στο παιχνίδι;	122	87,1	9	6,4	1	0,7	3	2,1	5	3,6
--	-----	------	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----

Στη συνέχεια, όσον αφορά στην αλεξιθυμία, φαίνεται ότι το δείγμα δεν παρουσιάζει έντονα αλεξιθυμικά χαρακτηριστικά, παρόλα αυτά εμφανίζει υψηλό βαθμό στον παράγοντα «Εξωτερικά Προσανατολισμένη Σκέψη» (Μ.Ο.=69,4, Τ.Α.= 1,3) (Πίνακας 5).

Πίνακας 5

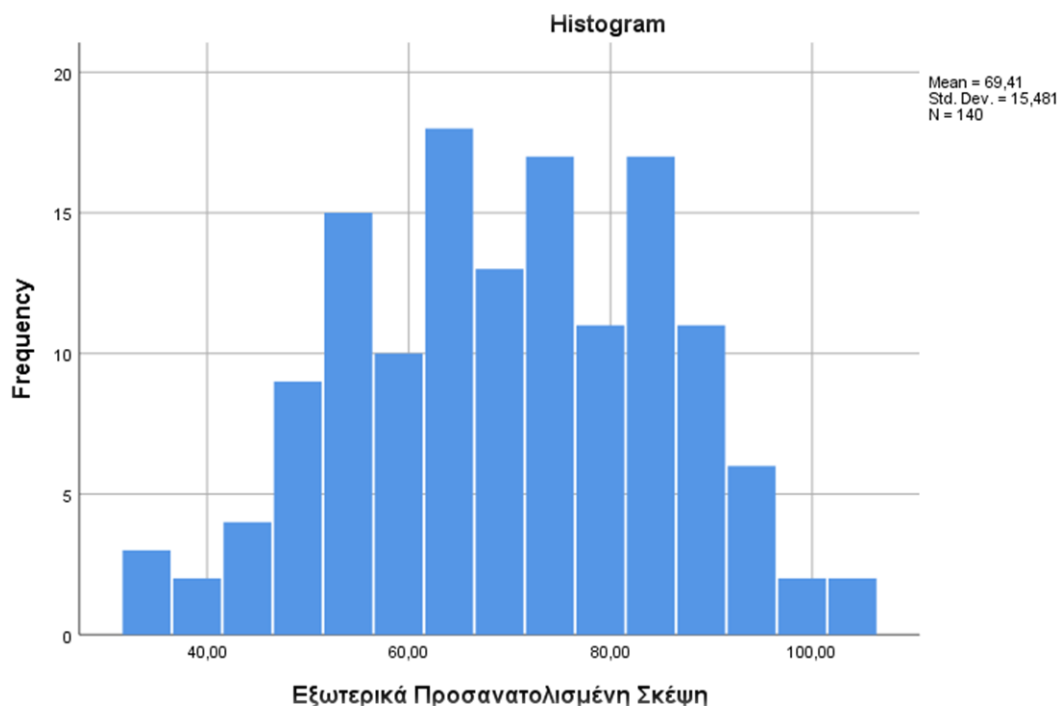
Περιγραφικοί Δείκτες των Παραγόντων της Αλεξιθυμίας

	<i>M.O.</i>	<i>T.A.</i>	<i>min</i>	<i>max</i>
Δυσκολία Αναγνώρισης Συναισθημάτων	19,05	,624	7,00	33,00
Δυσκολία στην περιγραφή των συναισθημάτων	15,15	,435	5,00	25,00
Εξωτερικά Προσανατολισμένη Σκέψη	69,40	1,30	34,00	100,0

Για την μεταβλητή της αλεξιθυμίας αναλύθηκαν οι τρεις παράγοντες. Αφού διενεργήθηκε ο έλεγχος κανονικότητας των τριών παραγόντων βρέθηκε ότι μόνο ο παράγοντας «εξωτερικά προσανατολισμένη σκέψη» προέρχεται από πληθυσμό κανονικά κατανομημένο [$D(140)= 0,063, p=0,20$]. Στην περίπτωση του παράγοντα αυτού, χρησιμοποιήθηκαν παραμετρικοί στατιστικοί έλεγχοι για την ανάλυσή του (Διάγραμμα 3). Για τις υπόλοιπες μεταβλητές επιλέχθηκαν μη παραμετρικοί στατιστικοί έλεγχοι.

Διάγραμμα 3

Κατανομή της Μεταβλητής «Εξωτερικά Προσανατολισμένη Σκέψη»



Συσχέτιση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών με την αλεξιθυμία

Από τον μη παραμετρικό έλεγχο Spearman's rho για την διερεύνηση των συσχετίσεων μεταξύ των μεταβλητών, προέκυψε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης με τους τρεις παράγοντες της αλεξιθυμίας. Η μέτρια αυτή συσχέτιση εντοπίστηκε και στα διαδικτυακά παιχνίδια. Αναλυτικότερα, βρέθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση της χρήσης των διαδικτυακών παιχνιδιών με τους τρεις παράγοντες της αλεξιθυμίας, με μέτριες συσχετίσεις κατά κύριο λόγο και χαμηλότερες απ' ότι αυτές με την χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (Πίνακας 6).

Πίνακας 6

Συσχέτιση Εξαρτημένων Μεταβλητών

	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1. Υπερβολική χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης	1	0,29**	0,37**	0,23**	0,32**

2. Υπερβολική χρήση παιχνιδιών	1	0,23**	0,19**	0,24**
3. Δυσκολία Αναγνώρισης Συναισθημάτων		1	7,12**	0,79**
4. Δυσκολία στην περιγραφή των συναισθημάτων			1	0,78**
5. Εξωτερικά Προσανατολισμένη Σκέψη				1

** : $p < 0,01$

Διερεύνηση διαφορών στις εξαρτημένες μεταβλητές ως προς το φύλο

Ακόμα, εξετάστηκε η ερευνητική υπόθεση η οποία αναφέρεται στις ενδεχόμενες διαφορές στις διαμέσους των εξαρτημένων μεταβλητών ως προς το φύλο. Από τον μη παραμετρικό έλεγχο «Mann-Whitney» για την διερεύνηση των διαφορών μεταξύ των αγοριών και των κοριτσιών στα σκορ των τριών ερωτηματολογίων, προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές και για τις τρεις εξαρτημένες μεταβλητές. Αρχικά, όσον αφορά στην χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στις διαμέσους των δύο φύλων [$U(90,47) = 1540,00$, ($p=0,00$)]. Όπως φαίνεται στον πίνακα 7, τα κορίτσια έχουν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερη διάμεσο σε σχέση με τα αγόρια (Πίνακας 7). Ομοίως, όσον αφορά στην αλεξιθυμία, υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των διαμέσων των δύο φύλων [$U(90,47) = 1616,5$, $p=0,02$] καθώς τα κορίτσια φαίνεται να έχουν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερη διάμεσο σε σχέση με τα αγόρια (Πίνακας 7). Τέλος, όσον αφορά στην υπερβολική χρήση των διαδικτυακών παιχνιδιών υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των

διαμέσων των δύο φύλων [$U(90,47)=1316,5$, $p=0,00$] καθώς τα αγόρια διαθέτουν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερη διάμεσο στο σκορ σε σχέση με τα κορίτσια (Πίνακας 7).

Πίνακας 7

Διάμεσοι των Τριών Μεταβλητών ως προς το Φύλο

	Διάμεσος	
	Αγόρι	Κορίτσι
Υπερβολική χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης	56,77	75,39
Αλεξιθυμία	58,39	74,54
Υπερβολική χρήση παιχνιδιών	85,99	60,13
Σύνολο	47	90

Ακόμα, εξετάστηκε το ερευνητικό ερώτημα σχετικά με την ύπαρξη στατιστικά σημαντικής διαφοράς στις εξαρτημένες μεταβλητές ως προς τη βαθμίδα εκπαίδευσης (Γυμνάσιο, Λύκειο). Από τον έλεγχο κανονικότητας «Kolmogorov- Smirnov^a» των μεταβλητών της αλεξιθυμίας ανά βαθμίδα εκπαίδευσης προέκυψε ότι μόνο οι μεταβλητές «Δυσκολία Αναγνώρισης Συναισθημάτων» [$D(51)= 0,122$, $p=0,05$], [$D(89)= 0,08$, $p=0,08$] και «Εξωτερικά Προσανατολισμένη Σκέψη» [$D(51)= 0,090$, $p=0,20$], [$D(89)= 0,062$, $p=0,20$] πληρούν την προϋπόθεση της κανονικότητας και έτσι γι' αυτές χρησιμοποιήθηκαν παραμετρικοί έλεγχοι για τη διερεύνηση των διαφορών ως προς τη βαθμίδα εκπαίδευσης. Για τις υπόλοιπες μεταβλητές χρησιμοποιήθηκε ο μη παραμετρικός έλεγχος «Mann-Whitney».

Στη συνέχεια, από τον έλεγχο «Mann-Whitney» προέκυψε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των σκορ της μεταβλητής της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης [$U(51,89)=1730,5$, $p=0,01$] και της χρήσης διαδικτυακών παιχνιδιών [$U(51,89)=1639,0$, $p=0,00$] ως προς τις διαφορετικές βαθμίδες εκπαίδευσης. Πιο συγκεκριμένα, όσον αφορά στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης αλλά και των διαδικτυακών παιχνιδιών, τα

παιδιά του Γυμνασίου φαίνεται να κάνουν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερη χρήση σε σχέση με αυτά του Λυκείου (Πίνακας 8).

Πίνακας 8

Διάμεσοι εξαρτημένων μεταβλητών ως προς τη βαθμίδα εκπαίδευσης

	<i>Γυμνάσιο</i>	<i>Λύκειο</i>
Χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης	81,07	64,44
Χρήση παιχνιδιών	82,86	63,42
Δυσκολία στην περιγραφή των συναισθημάτων	67,60	72,16
Σύνολο	51	89

Προκειμένου να διερευνηθεί η διαφορά μεταξύ των παιδιών του γυμνασίου και του λυκείου ως προς τις μεταβλητές «Δυσκολία Αναγνώρισης Συναισθημάτων» και «Εξωτερικά Προσανατολισμένη Σκέψη» διενεργήθηκε έλεγχος t-test. Από τον έλεγχο t-test δεν προέκυψε στατιστικά σημαντική διαφορά των μέσων σκορ μεταξύ της μεταβλητής «Δυσκολία Αναγνώρισης Συναισθημάτων» [$t(138) = 0,01$, $ns=0,99$] και της «Εξωτερικά Προσανατολισμένης Σκέψης» [$t(138) = 0,79$, $ns=0,42$] ως προς τις διαφορετικές βαθμίδες εκπαίδευσης (Πίνακας 9).

Πίνακας 9

Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των Μεταβλητών «Δυσκολία Αναγνώρισης Συναισθημάτων» και «Εξωτερικά Προσανατολισμένη Σκέψη» ως προς τη βαθμίδα εκπαίδευσης

	<i>Γυμνάσιο</i>	<i>Λύκειο</i>
Δυσκολία Αναγνώρισης Συναισθημάτων	19,05 (7,55)	19,05 (7,34)
Εξωτερικά Προσανατολισμένη Σκέψη	70,78 (15,16)	68,61 (15,69)

Συζήτηση

Η παρούσα έρευνα διερεύνησε τη σχέση της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου με την αλεξιθυμία σε εφήβους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι έφηβοι του συγκεκριμένου δείγματος δεν κάνουν υπερβολική χρήση του διαδικτύου αλλά ούτε εμφανίζουν υψηλά αλεξιθυμικά χαρακτηριστικά. Επιπροσθέτως, αναδείχθηκαν στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ της μέτριας χρήσης του διαδικτύου και των παραγόντων της αλεξιθυμίας, ενώ παράλληλα εντοπίστηκαν για τις μεταβλητές αυτές και διαφορές ως προς το φύλο και τη βαθμίδα εκπαίδευσης.

Πιο συγκεκριμένα, οι έφηβοι της παρούσας έρευνας στην πλειονότητά τους, φάνηκε να κάνουν μέτρια χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, η οποία σχετίζεται σε μέτριο βαθμό με τους παράγοντες της αλεξιθυμίας. Κάτι τέτοιο συμφωνεί και με το γεγονός ότι αρκετά υψηλό ποσοστό των συμμετεχόντων απάντησε ότι χρησιμοποιεί τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να ξεφύγει από τα δυσάρεστα συναισθήματα. Αυτό θα μπορούσε να καταστεί πιο σαφές αν λάβουμε υπόψιν ότι οι άνθρωποι που χρησιμοποιούν περισσότερο τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προσπαθούν ενδεχομένως με αυτόν τον τρόπο να ρυθμίσουν το συναίσθημά τους ή να μειώσουν την έντασή του (McDougall, 2001). Η άποψη αυτή επιβεβαιώνεται από άλλες έρευνες, οι οποίες υποστηρίζουν ότι η εμφάνιση εξαρτητικών συμπεριφορών σχετίζεται με χαμηλή συναισθηματική ρύθμιση (Scimeca et al., 2014·Wills et al., 2001). Όσον αφορά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έρευνες επισημαίνουν ότι, μακροπρόθεσμα, επηρεάζουν αρνητικά την ψυχική υγεία των ατόμων (Kross et al., 2013), αφού η υπερβολική τους χρήση συνδέεται με κατάθλιψη (Błachnio et al., 2015), συμπτώματα άγχους και με μείωση της ευεξίας (Liu et al., 2019·Satici & Uysal, 2015). Μια άλλη έρευνα, υπογράμμισε τη σημαντική σχέση μεταξύ της αλεξιθυμίας και του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης τονίζοντας την αρνητική τους

επίδραση ως προς την εικόνα του σώματος και την αυτοεκτίμηση (Gori, & Topino, 2023). Σε αντίθεση με τα ευρήματα αυτά, μια πρόσφατη μετα-ανάλυση (Valkenburg et al., 2022) σχετικά με τη χρήση των ιστοτόπων κοινωνικής δικτύωσης διαπίστωσε ότι η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης συσχετίστηκε με υψηλότερα επίπεδα ευεξίας (Yin et al., 2019).

Στη συνέχεια βρέθηκε ότι οι έφηβοι του συγκεκριμένου δείγματος δεν κάνουν υπερβολική χρήση των διαδικτυακών παιχνιδιών παρόλα αυτά υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση αυτής της μεταβλητής με τους παράγοντες της αλεξιθυμίας. Κάτι τέτοιο συμφωνεί και με το μεγαλύτερο, σε σχέση με τα άλλα, ποσοστό των εφήβων που δήλωσαν ότι παίζουν διαδικτυακά παιχνίδια για να ξεφύγουν από την καθημερινότητα ή το άγχος των καθημερινών υποχρεώσεων. Η θεωρία της Young (1998) επιβεβαιώνει την παραπάνω διαπίστωση, καθώς υποστηρίζει πως τα άτομα που ασχολούνται με το διαδίκτυο, το χρησιμοποιούν για να αυξήσουν τα θετικά τους συναισθήματα και τις θετικές τους εμπειρίες ή για να μειώσουν τα δυσάρεστα συναισθήματα (Young & Rodgers, 1998) κάτι που επιβεβαιώνεται από δύο πρόσφατες μελέτες, οι οποίες έχουν αναδείξει μια σημαντική συσχέτιση μεταξύ των βιντεοπαιχνιδιών και των δυσλειτουργιών στη ρύθμιση των συναισθημάτων (Estévez et al., 2017·Gaetan et al., 2016). Με την άποψη αυτή συμφωνεί και το μοντέλο «αντισταθμιστικής χρήσης του διαδικτύου», στο οποίο αναφέρεται ότι οι δύσκολες καταστάσεις και εμπειρίες που βιώνει ένα άτομο στη ζωή του, του δημιουργούν την ανάγκη και το κίνητρο να αντισταθμίσει τα δύσκολα αυτά συναισθήματα μέσα από τις δραστηριότητες του διαδικτύου, ώστε να ανακουφιστεί (Kardefelt-Winther, 2013).

Παράλληλα, στην παρούσα έρευνα βρέθηκε πως οι έφηβοι του δείγματος δεν παρουσίασαν έντονα αλεξιθυμικά χαρακτηριστικά, παρόλα αυτά εμφάνισαν υψηλό βαθμό στον παράγοντα «Εξωτερικά Προσανατολισμένη Σκέψη». Η «εξωτερικά προσανατολισμένη σκέψη» αναφέρεται στην τάση του ατόμου να προσανατολίζεται σε πρακτικές πτυχές μιας κατάστασης

και να μην σκέφτεται πολύ σε σχέση με τα συναισθήματα και τις εσωτερικές διεργασίες που μπορεί να συμβαίνουν στον ίδιο ή τους άλλους. Δεν ορίζεται, δηλαδή, ως συναισθηματικό έλλειμμα, αλλά μάλλον ως τρόπος σκέψης που αποδυναμώνει το συναίσθημα και δυσχεραίνει την αναγνώριση και κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων (Demers & Koven, 2015). Κάτι τέτοιο σημαίνει πως οι έφηβοι μπορεί να μην δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους όταν τους ζητηθεί, παρόλα αυτά δεν τα σκέφτονται συχνά ως προς αυτά και ενδέχεται να μην δείχνουν μεγάλο βαθμό ενσυναίσθησης στους άλλους ανθρώπους. Ένα τέτοιο εύρημα δημιουργεί αμφιβολίες ως προς τον βαθμό που οι συγκεκριμένοι μαθητές έχουν αναπτύξει δεξιότητες συναισθηματικής επάρκειας, όπως είναι η επίγνωση των συναισθημάτων, η κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων, η διαχείριση, με λειτουργικό τρόπο, των δύσκολων συναισθημάτων και καταστάσεων και η ικανότητα για εμπλοκή με ενσυναίσθηση (Χατζηχρήστου και συν., 2009). Έρευνες στην Κίνα και την Ιαπωνία (Martin et al., 2015) έχουν δείξει ότι η προβληματική χρήση του διαδικτύου συνδέεται με χαμηλότερο βαθμό ενσυναίσθησης. Προκειμένου οι μαθητές να αναπτύξουν μια εσωτερικά προσανατολισμένη σκέψη και ενσυναίσθηση, κρίνεται αναγκαία η συμβολή του σχολείου και των εκπαιδευτικών, οι οποίοι αποτελούν το κοινωνικό πλαίσιο που επιδρά σημαντικά στην ψυχοκοινωνική προσαρμογή των παιδιών και εφήβων (Χατζηχρήστου, 2015) και αποτελούν έναν καίριο προστατευτικό παράγοντα απέναντι σε κάθε είδους εξαρτητική συμπεριφορά.

Η εκπαίδευση των μαθητών σε θέματα που αφορούν στη συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να πραγματοποιηθεί από τον ίδιο τον εκπαιδευτικό με τη βοήθεια σχολικών ψυχολόγων μέσα από προγράμματα πρόληψης (Zins & Elias 2006, στο Χατζηχρήστου, 2015). Μέσα από προγράμματα κοινωνικής και συναισθηματικής αγωγής και πρόληψης και παρέμβασης του εθισμού στο διαδίκτυο, το σχολείο μπορεί να αποτελέσει ένα σημαντικό όπλο απέναντι στον

εθισμό. Προσφέροντας λειτουργικότερους τρόπους ρύθμισης του συναισθήματος, το σχολείο ενδέχεται να εξαλείψει την ανάγκη αναπλήρωσης του συναισθηματικού ελλείματος μέσω του διαδικτύου και έτσι το παιδί να μπορέσει να αυτορυθμίζεται και να έχει τον έλεγχο του εαυτού του. Πρόσφατα ευρήματα ερευνών υποδηλώνουν ότι ο καλύτερος τρόπος για να μάθουν οι έφηβοι σχετικά με την ψυχική υγεία και τη μείωση της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου είναι η ενθάρρυνση της εμπλοκής στη μαθησιακή διαδικασία, της σχολικής δέσμευσης και η ανάπτυξη κινήτρων (Desai, 2020· Dritsas, 2020).

Ο ρόλος των εκπαιδευτικών είναι ιδιαίτερα σημαντικός στην παροχή αυτών των υπηρεσιών, οι οποίες έχουν ως στόχο να προάγουν τον αυτοέλεγχο, την ενσυναίσθηση και την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, δημιουργώντας ένα πρόσφορο κλίμα στο σχολικό πλαίσιο, ώστε οι μαθητές να έχουν την ευκαιρία να σκέφτονται τα συναισθηματά τους ή τα συναισθήματα των άλλων να τα αναγνωρίζουν να τα εκφράζουν και να τα επικοινωνούν αποτελεσματικά (Χατζηχρήστου, 2015). Επιπροσθέτως, δεν πρέπει να παραλείπεται η προσφορά του διαδικτύου και των νέων τεχνολογιών στην εκπαιδευτική διαδικασία. Τα παιδιά θα ήταν καλό να μάθουν ότι το διαδίκτυο είναι ένα πολύτιμο εργαλείο όσον αφορά στη μάθηση, καθώς μπορεί να την κάνει πιο διασκεδαστική και αποτελεσματική. Το σχολείο, παρόλα αυτά, οφείλει να προειδοποιεί για τους κινδύνους που ελλοχεύουν και να οριοθετεί τη συμπεριφορά ενισχύοντας και άλλες δεξιότητες και πτυχές των παιδιών.

Στη συνέχεια βρέθηκε ότι υπήρξαν διαφορές ως προς το φύλο και τη βαθμίδα εκπαίδευσης σε σχέση με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, των διαδικτυακών παιχνιδιών και την αλεξιθυμία. Αναλυτικότερα, βρέθηκε ότι τα κορίτσια κάνουν μεγαλύτερη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε σχέση με τα αγόρια, ενώ παράλληλα τα αγόρια ασχολούνται περισσότερο με τα διαδικτυακά παιχνίδια. Κάτι τέτοιο επιβεβαιώνεται από άλλες

έρευνες οι οποίες επισημαίνουν την προτίμηση των γυναικών στα κοινωνικά δίκτυα και το γεγονός ότι είναι πιο επιρρεπής στον εθισμό στα κινητά τηλέφωνα και τις εφαρμογές τους (Sha et al., 2019· Tang et al., 2017· Van den Eijnden et al., 2018· Wolniewicz et al., 2018) σε σχέση με τους άντρες. Συγκεκριμένα, ο Elhai και οι συνεργάτες του (2018) έδειξαν ότι οι γυναίκες κάνουν προβληματική χρήση των κινητών τηλεφώνων, κάτι που επιβεβαιώνουν σε προηγούμενες μελέτες ο Jeong και οι συνεργάτες του (2016) και ο Wang και οι συνεργάτες του (2015). Σε αυτή τη γραμμή, ο Dempsey και οι συνεργάτες του (2019) διαπίστωσαν επίσης ότι το γυναικείο φύλο έκανε προβληματική χρήση της εφαρμογής «Facebook». Το ίδιο βρέθηκε πως ισχύει και για τα αγόρια σχετικά με τα διαδικτυακά παιχνίδια. Στην έρευνα του Wenliang και των συνεργατών του (2020) βρέθηκε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της υπερβολικής χρήσης των παιχνιδιών ως προς το φύλο, με τα αγόρια να έχουν στατιστικά σημαντικά υψηλότερο μέσο σκορ στη μεταβλητή της υπερβολικής χρήσης των παιχνιδιών σε σχέση με τα κορίτσια (Wenliang et al., 2020). Επιβεβαιώθηκε, δηλαδή, ότι οι άνδρες είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν διαταραχή διαδικτυακών παιχνιδιών σε σχέση με τις γυναίκες. Αντίθετα, εκείνες είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν εθισμό στα «έξυπνα κινητά» όπως αναφέρθηκε παραπάνω.

Όσον αφορά στην αλεξιθυμία, βρέθηκε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο φύλων, με τα κορίτσια να παρουσιάζουν περισσότερα αλεξιθυμικά χαρακτηριστικά σε σχέση με τα αγόρια. Κάτι αντίστοιχο επιβεβαιώθηκε σε έρευνα του Suárez-Relinque και των συνεργατών του (2023) σχετικά με τη βία μέσα στην οικογένεια και την αλεξιθυμία, καθώς φάνηκε ότι τα επίπεδα αλεξιθυμίας ήταν υψηλότερα στα κορίτσια, όταν αυξανόταν η επιθετικότητα, παρά στα αγόρια. Σε αντίθεση με αυτό το εύρημα, μια πρόσφατη μελέτη του Lyvers και των συνεργατών του (2019) ανέφερε υψηλότερη αλεξιθυμία μεταξύ των

νεαρών ενηλίκων.

Όσον αφορά στη βαθμίδα εκπαίδευσης, στην παρούσα έρευνα επιβεβαιώθηκε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ της μεταβλητής της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της χρήσης διαδικτυακών παιχνιδιών ως προς τις διαφορετικές βαθμίδες εκπαίδευσης. Πιο συγκεκριμένα, όσον αφορά στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης αλλά και των διαδικτυακών παιχνιδιών, τα παιδιά του Γυμνασίου φάνηκε να κάνουν μεγαλύτερη χρήση σε σχέση με αυτά του Λυκείου. Κάτι τέτοιο έρχεται σε αντίθεση με άλλες έρευνες (Griffiths et al., 2003· Smahel et al., 2008· Yee, 2006b), που υποστηρίζουν ότι η μέση ηλικία των παικτών των διαδικτυακών παιχνιδιών είναι τα 25 έτη και ότι υπάρχουν περισσότεροι ενήλικες, παρά έφηβοι παίκτες. Τέλος, δεν προέκυψε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των μεταβλητών της αλεξιθυμίας ως προς τις διαφορετικές βαθμίδες εκπαίδευσης.

Αξίζει να σημειωθεί πως τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έρχονται σε αντίθεση με προηγούμενες έρευνες στις οποίες η προσκόλληση στο διαδίκτυο αποδείχθηκε προστατευτικός παράγοντας έναντι της αλεξιθυμίας (Bolat, et al., 2018·Craparo, 2011). Έτσι, το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν αναγνωριστεί ως διευκολυντικά μέσα για τα άτομα με αλεξιθυμία, καθώς είναι πιο εύκολο γι' αυτά να δημιουργήσουν σχέσεις χωρίς να χρειάζεται να είναι σωματικά παρόντες και να έχουν άλλους να τους ελέγχουν (Ciarrochi, et al., 2008· Honkalampi, et al., 2009). Μια πιθανή εξήγηση είναι ότι το διαδίκτυο προσφέρει γενικότερα ένα ασφαλές πλαίσιο κοινωνικοποίησης το οποίο δημιουργεί το αίσθημα της ασφάλειας στο άτομο με αλεξιθυμία, καθώς αποφεύγεται η άμεση επικοινωνία η οποία απαιτεί αρκετές κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες. Μπορούμε να υποθέσουμε ότι οι μαθητές που δυσκολεύονται να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και να επικοινωνήσουν αποτελεσματικά στις διάφορες κοινωνικές συνθήκες, ψάχνουν να βρουν εναλλακτικούς τρόπους

έκφρασης και κοινωνικοποίησης στο διαδίκτυο, γι' αυτό και να είναι πιο επιρρεπείς στην υπερβάλλουσα χρήση του.

Είναι γεγονός ότι η παρούσα έρευνα προσφέρει σημαντικά ευρήματα τα οποία μπορούν να βρουν εφαρμογή στην εκπαιδευτική πράξη, καθώς αποτελούν μέρος της πραγματικότητας των μαθητών και των εκπαιδευτικών. Το σχολείο αποτελεί ένα σημαντικό πλαίσιο που μπορεί να συμβάλλει στην πρόληψη και την αντιμετώπιση δύσκολων ή επικίνδυνων καταστάσεων, όπως ο εθισμός στο διαδίκτυο, και να προάγει την ψυχική ανθεκτικότητα των μελών του (Χατζηχρήστου, 2011). Ο εκπαιδευτικός, σκιαγραφώντας το συναισθηματικό προφίλ των μαθητών που ασχολούνται υπερβολικά με το διαδίκτυο, θα μπορούσε να δημιουργήσει με τη συνεργασία του σχολικού ψυχολόγου ανάλογα προγράμματα πρόληψης σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο αλλά και προγράμματα κοινωνικής και συναισθηματικής αγωγής. Εφόσον η συναισθηματική ρύθμιση και η εξάρτηση είναι δύο παράγοντες που αλληλοεπηρεάζονται και αλληλεπιδρούν, κρίνεται απαραίτητη η ολόπλευρη θετική ανάπτυξη και η καλλιέργεια ικανοτήτων που είναι απαραίτητες για την κοινωνική ζωή των εφήβων. Η ανάπτυξη της ικανότητας της αυτοπειθαρχίας, της έννοια του εαυτού, της αυτοεκτίμησης αλλά και της ενσυναίσθησης (Χατζηχρήστου, 2015) σε ένα ασφαλές πλαίσιο όπως είναι το σχολείο, μπορεί να αποτελέσει προστατευτικό παράγοντα στη ζωή του νέου, που θα τον κάνει ψυχικά ανθεκτικό και ικανό να διακρίνει την ευεργετική από την προβληματική χρήση του διαδικτύου.

Περιορισμοί της έρευνας

Τα αποτελέσματα της έρευνας δεν μπορούν να γενικευτούν στον γενικό πληθυσμό καθώς το δείγμα της δεν ήταν αντιπροσωπευτικό του πληθυσμού των εφήβων. Ωστόσο, παρέχει σημαντικά ευρήματα, τα οποία χρειάζεται να διερευνηθούν σε μεγαλύτερο πλήθος εφήβων και σε μεγαλύτερη γεωγραφική εμβέλεια, καθώς το δείγμα της παρούσας έρευνας περιορίζεται στην

περιοχή της Αττικής. Άλλος περιοριστικός παράγοντας για τη γενίκευση των συμπερασμάτων είναι η χρήση ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς, το οποίο ενέχει την πιθανότητα οι έφηβοι να απάντησαν επιτηδευμένα στο ερωτηματολόγιο ή να μην κατανόησαν κάποιες ερωτήσεις. Επίσης, οι περισσότεροι συμμετέχοντες ήταν κορίτσια, κάτι που δεν καθιστά το δείγμα αντιπροσωπευτικό του πληθυσμού.

Προτάσεις

Η έρευνα για τη σχέση της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου και της αλεξιθυμίας βρίσκεται σε αρχικό στάδιο καθώς αφορά αντικείμενο της σύγχρονης εποχής. Παρόμοιες έρευνες στην Ελλάδα είναι ελάχιστες, οπότε είναι ανάγκη να συνεχιστούν, ώστε να μπορέσουν να υπάρξουν ασφαλή συμπεράσματα. Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να διερευνήσουν τις σχέσεις των εφήβων με τους γονείς όσον αφορά την υπερβολική χρήση του διαδικτύου και να γίνει χρήση διαφορετικών ερωτηματολογίων για την αξιολόγησή του. Επίσης, μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να γίνουν και σε άλλες περιοχές της Ελλάδας ή να γίνει συσχέτιση του εθισμού και της αλεξιθυμίας με άλλα δημογραφικά χαρακτηριστικά, όπως η εθνικότητα ή ο τόπος διαμονής. Προκειμένου να αξιολογηθεί σωστά ο εθισμός ή υπερβολική χρήση του διαδικτύου καλό θα ήταν να υπάρξει και μια ποιοτική προσέγγιση, βασισμένη σε κλινικές συνεντεύξεις, ώστε να εκμαιευτούν χρήσιμες πληροφορίες για τους επιβαρυντικούς παράγοντες που εντείνουν τον εθισμό αλλά και τους προστατευτικούς. Πέρα από τις συσχετιστικές μελέτες για τη χρήση του διαδικτύου η μελλοντική έρευνα χρειάζεται να επικεντρωθεί σε αποτελεσματικές παρεμβάσεις υποστήριξης των εφήβων που δυσκολεύονται τόσο με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου όσο με την αναγνώριση, έκφραση και ρύθμιση των συναισθημάτων τους.

Βιβλιογραφία

- Akin, İ. (2014). *Relationship of problematic internet use with alexithymia, emotion regulation, and impulsivity*. (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Aldao, A., Nole-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217–237
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Alimoradi, Z., Lin, C. Y., Broström, A., Bülow, P. H., Bajalan, Z., Griffiths, M. D., ... & Pakpour, A. H. (2019). Internet addiction and sleep problems: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 47, 51-61.
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.06.004>
- American Psychiatric Association, (2013): Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5th edition. Washington: American Psychiatric Publishing;
- Andrade, A. L. M., Scatena, A., Bedendo, A., Enumo, S. R. F., Dellazzana-Zanon, L. L., Prebianchi, H. B., ... & de Micheli, D. (2020). Findings on the relationship between Internet addiction and psychological symptoms in Brazilian adults. *International Journal of Psychology*, 55(6), 941-950. <https://doi.org/10.1002/ijop.12670>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Andreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061.

- Becerra, R., Amos, A., & Jongenelis, S. (2002). Organic alexithymia: a study of acquired emotional blindness. *Brain Injury*, 16(7), 633 -645.
<https://doi.org/10.1080/02699050110119817>
- Besharat, M. A., & Shahidi, S. (2011). What is the relationship between alexithymia and ego defense styles? A correlational study with Iranian students. *Asian Journal of Psychiatry*, 4(2), 145-149. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2011.05.011>
- Billieux, J., Stein, D. J., Castro-Calvo, J., Higushi, S., & King, D. L. (2021). Rationale for and usefulness of the inclusion of gaming disorder in the ICD-11. *World Psychiatry*, 20(2), 198.
- Błachnio A, Przepiórka A., Pantic I. (2015): Internet use, Facebook intrusion, and depression: results of a cross-sectional study *Eur. Psychiatry*, 30 (6) pp. 681-684.
<https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.04.002>
- Błachnio, A., Przepiórka, A., Senol-Durak, E., Durak, M., & Sherstyuk, L. (2017). The role of personality traits in Facebook and Internet addictions: A study on Polish, Turkish, and Ukrainian samples. *Computers in Human Behavior*, 68, 269-275.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.037>
- Blinka, L., Škařupová, K., Ševčíková, A., Wölfling, K., Müller, K. W., & Dreier, M. (2015). Excessive internet use in European adolescents: What determines differences in severity?. *International Journal of Public Health*, 60(2), 249-256.
<https://doi.org/10.1007/s00038-014-0635-x>
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *American journal of Psychiatry*, 165(3), 306-307. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07101556>

- Blum, K., Chen, A. L. C., Braverman, E. R., Comings, D. E., Chen, T. J., Arcuri, V., ... & Oscar-Berman, M. (2008). Attention-deficit-hyperactivity disorder and reward deficiency syndrome. *Neuropsychiatric Disease and Treatment* 4(5), 893-918.
- Bolat, N., Yavuz, M., Eliaçık, K., & Zorlu, A. (2018). The relationships between problematic internet use, alexithymia levels and attachment characteristics in a sample of adolescents in a high school, Turkey. *Psychology, Health & Medicine*, 23(5), 604-611.
<https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1394474>
- Bradshaw, S., & Howard, P. N. (2019). The global disinformation order: 2019 global inventory of organised social media manipulation (Working Paper 2019.2). Project on Computational Propaganda.
- Brenner, V. (1997). Psychology of computer use: XLVII. Parameters of Internet use, abuse and addiction: the first 90 days of the Internet Usage Survey. *Psychological Reports*, 80(3), 879-882. <https://doi.org/10.2466/pr0.1997.80.3.87>
- Brislin, R. W. (1970). Back-translation for cross-cultural research. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 1(3), 185-216. <https://doi.org/10.1177/135910457000100>
- Canale, N., Marino, C., Griffiths, M. D., Scacchi, L., Monaci, M. G., & Vieno, A. (2019). The association between problematic online gaming and perceived stress: The moderating effect of psychological resilience. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 174-180.
<https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.01>
- Celik, S., Hasan, A. T. A. K., & Başal, A. (2012). Predictive role of personality traits on internet addiction. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 13(4), 10-24.

- Chern, K. C., & Huang, J. H. (2018). Internet addiction: Associated with lower health-related quality of life among college students in Taiwan, and in what aspects?. *Computers in Human Behavior*, 84, 460-466. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.011>
- Cheung LM, Wong WS (2011): The effects of insomnia and internet addiction on depression in Hong Kong Chinese adolescents: an exploratory cross-sectional analysis. *J Sleep Res*, 20(2):311–317. 7. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2010.00883.x>
- Chou, C., Condrón, L., & Belland, J. C. (2005). A Review of the Research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388. <https://doi.org/10.1007/s10648-005-8138-1>
- Ciarrochi, J., Heaven, P. C., & Supavadeeprasit, S. (2008). The link between emotion identification skills and socio-emotional functioning in early adolescence: A 1-year longitudinal study. *Journal of Adolescence*, 31(5), 565-582. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.10.004>
- Craparo, G. (2011). Internet addiction, dissociation, and alexithymia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1051-1056. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.205>
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coskun, K. S., Ugurlu, H., & Yildirim, F. G. (2013). Relationship of internet addiction severity with depression, anxiety, and alexithymia, temperament and character in university students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4), 272–278. <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2012.0390>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)

- De Berardis, D., D'Albenzio, A., Gambi, F., Sepede, G., Valchera, A., & Conti, C. M. (2009). Alexithymia and Its Relationships with Dissociative Experiences and Internet Addiction in a Nonclinical Sample. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(1), 67-69.
<https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0108>
- Dieris-Hirche, J., Bottel, L., Bielefeld, M., Steinbüchel, T., Kehyayan, A., Dieris, B., & te Wildt, B. (2017). Media use and internet addiction in adult depression: A case-control study. *Computers in Human Behavior*, 68, 96-103.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.016>
- Dong, H., Yang, F., Lu, X., & Hao, W. (2020). Internet addiction and related psychological factors among children and adolescents in China during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic. *Frontiers in Psychiatry*, 751.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00751>
- Dritsas, I. (2020). The clinical observatory for the diagnosis and support of adolescents with internet addiction and risky behaviors: An innovative approach to helping schools and vulnerable families in western Greece. *International Journal of Recent Scientific Research*, 11, 1-7. <http://dx.doi.org/10.24327/ijrsr.2020.1101.5063>
- Fazeli, S., Zeidi, I. M., Lin, C. Y., Namdar, P., Griffiths, M. D., Ahorsu, D. K., & Pakpour, A. H. (2020). Depression, anxiety, and stress mediate the associations between internet gaming disorder, insomnia, and quality of life during the COVID-19 outbreak. *Addictive Behaviors Reports*, 12, 100307. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100307>
- Φραγκουλίδου, Φ. (2006). *Έφηβοι και διαδίκτυο: μελέτη των επιδράσεων του διαδικτύου στους έφηβους χρήστες* (Doctoral dissertation, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης)

- (ΑΠΘ). Σχολή Φιλοσοφική. Τμήμα Φιλοσοφίας και Παιδαγωγικής. Τομέας Παιδαγωγικής).
- Gjoneska, B., Potenza, M. N., Jones, J., Corazza, O., Hall, N., Sales, C. M., ... & Demetrovics, Z. (2022). Problematic use of the internet during the COVID-19 pandemic: Good practices and mental health recommendations. *Comprehensive Psychiatry, 112*, 152279. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2021.152279>
- Gori, A., & Topino, E. (2023). The Association between Alexithymia and Social Media Addiction: Exploring the Role of Dysmorphic Symptoms, Symptoms Interference, and Self-Esteem, Controlling for Age and Gender. *Journal of Personalized Medicine, 13*(1), 152. <https://doi.org/10.3390/jpm13010152>
- Greenfield, D. N. (1999). Virtual addiction: Sometimes new technology can create new problems. *Retrieved September, 28, 2005*.
- Greenfield, P., & Yan, Z. (2006). Children, adolescents, and the Internet: A new field of inquiry in developmental psychology. *Developmental Psychology, 42*(3), 391. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.3.391>
- Griffiths, M. (1995, February). Technological addictions. In *Clinical psychology forum* (pp. 14-14). Division of Clinical Psychology of the British Psychol Soc.
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction-time to be taken seriously?. *Addiction Research, 8*(5), 413-418.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use, 10*(4), 191-197.
- Griffiths, M. D., Davies, M. N., & Chappell, D. (2004). Online computer gaming: a comparison of adolescent and adult gamers. *Journal of Adolescence, 27*(1), 87-96.

- Grohol, J. M. (1999). Too Much Time Online: Internet Addiction or Healthy Social Interactions? *Cyber Psychology & Behavior*, 2(5), 395-401.
- Grohol, J. M. (1999). Too Much Time Online: Internet Addiction or Healthy Social Interactions? *Cyber Psychology & Behavior*, 2(5), 395-401
- Grynberg, D., Chang, B., Corneille, O., Maurage, P., Vermeulen, N., Berthoz, S., & Luminet, O. (2012). Alexithymia and the processing of emotional facial expressions (EFEs): Systematic review, unanswered questions and further perspectives. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0042429>
- Guan, S. S. A., & Subrahmanyam, K. (2009). Youth Internet use: risks and opportunities. *Current opinion in Psychiatry*, 22(4), 351-356. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e32832bd7e0>
- Gunawardena, C. N., Hermans, M. B., Sanchez, D., Richmond, C., Bohley, M., & Tuttle, R. (2009). A theoretical framework for building online communities of practice with social networking tools. *Educational Media International*, 46(1), 3-16. <https://doi.org/10.1080/09523980802588626>
- Ha, J. H., Yoo, H. J., Cho, I. H., Chin, B., Shin, D., & Kim, J. H. (2006). Psychiatric comorbidity assessed in Korean children and adolescents who screen positive for Internet addiction. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 67(5), 15860.
- Hadlington, L. (2017). Human factors in cybersecurity; examining the link between Internet addiction, impulsivity, attitudes towards cybersecurity, and risky cybersecurity behaviours. *Heliyon*, 3(7), e00346. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2017.e00346>
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586.

<https://doi.org/10.1177/089443931666034>

Hendryx, M. S., Haviland, M. G., & Shaw, D. G. (1991). Dimensions of alexithymia and their relationship to anxiety and depression. *Journal of Personality Assessment*, 56, 227-237.

https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5602_4

Ho, R. C., Zhang, M. W., Tsang, T. Y., Toh, A. H., Pan, F., Lu, Y., ... & Mak, K. K. (2014). The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: a meta-

analysis. *BMC psychiatry*, 14(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-183>

Honkalampi, K., Hintikka, J., Tanskanen, A., Lehtonen, J., & Viinamäki, H. (2000). Depression is strongly associated with alexithymia in the general population. *Journal of*

Psychosomatic Research, 48, 99-104. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(99\)00083-5](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(99)00083-5)

Honkalampi, K., Saarinen, P., Hintikka, J., Virtanen, V., & Viinamäki, H. (1999). Factors associated with alexithymia in patients suffering from depression. *Psychotherapy and*

Psychosomatics, 68(5), 270-275. <https://doi.org/10.1159/000012343>

Honkalampi, K., Tolmunen, T., Hintikka, J., Rissanen, M. L., Kylmä, J., & Laukkanen, E.

(2009). The prevalence of alexithymia and its relationship with Youth Self-Report problem scales among Finnish adolescents. *Comprehensive Psychiatry*, 50(3), 263-268.

<https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2008.08.007>

J Kuss, D., D Griffiths, M., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical*

Design, 20(25), 4026-4052.

Kandri, T. A., Bonotis, K. S., Floros, G. D., & Zafiropoulou, M. M. (2014). Alexithymia

components in excessive internet users: A multi-factorial analysis. *Psychiatry Research*,

220, 348-355. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.07.066>

- Kardefelt-Winther, D. (2013). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Kavanagh, D., & Hausfeld, S. (1986). Physical performance and self-efficacy under happy and sad moods. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(2), 112-123.
<https://doi.org/10.1123/jsp.8.2.112>
- Kemp, S. (2020). Fraud reporting in Catalonia in the Internet era: Determinants and motives. *European Journal of Criminology*. <https://doi.org/10.1177/1477370820941405>
- Khatib, M., Hassanzadeh, M., & Rezaei, S. (2011). Vocabulary Learning Strategies of Iranian Upper-Intermediate EFL Learners. *International Education Studies*, 4(2), 144-152.
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54(3), 241-251. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2011.01.005>
- Kim J., J.E.R. Lee (2011), The Facebook paths to happiness: effects of the number of Facebook friends and self-presentation on subjective well-being *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14 (6) pp. 359-364 45. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0374>
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Billieux, J., & Potenza, M. N. (2020). Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), 184-186.
<https://doi.org/10.1556/2006.2020.00016>
- Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B., ... & Demetrovics, Z. (2020). Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry*, 100, 152180.
<https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152180>

- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, S. H., Wang, P. W., Chen, C. S., & Yen, C. F. (2014). Evaluation of the diagnostic criteria of Internet gaming disorder in the DSM-5 among young adults in Taiwan. *Journal of Psychiatric Research*, 53, 103-110.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2014.02.008>
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., & Chen, C. C. (2012). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: a review of the literature. *European Psychiatry*, 27(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2010.04.011>
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49-74. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00248>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PloS one*, 8(8), e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Kun, B., & Demetrovics, Z. (2010). Emotional intelligence and addictions: a systematic review. *Substance Use & Misuse*, 45(7-8), 1131-1160.
<https://doi.org/10.3109/10826080903567855>
- La Rosa, V. L., Gori, A., Faraci, P., Vicario, C. M., & Craparo, G. (2022). Traumatic distress, alexithymia, dissociation, and risk of addiction during the first wave of COVID-19 in Italy: results from a cross-sectional online survey on a non-clinical adult sample. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(5), 3128-3144.
<https://doi.org/10.1007/s11469-021-00569-0>

- Leménager, T., Hoffmann, S., Dieter, J., Reinhard, I., Mann, K., & Kiefer, F. (2018). The links between healthy, problematic, and addicted Internet use regarding comorbidities and self-concept-related characteristics. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 31-43. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.13>
- Lesser, I.M. (1981). A review of the alexithymia concept. *Psychosomatic Medicine*, 43(6), 531-543.
- Li, G., Hou, G., Yang, D., Jian, H., & Wang, W. (2019). Relationship between anxiety, depression, sex, obesity, and internet addiction in Chinese adolescents: A short-term longitudinal study. *Addictive Behaviors*, 90, 421-427. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.12.009>
- Li, Y., Zhou, W., Hu, B., Min, M., Chen, P., & Ruan, R. R. (2011). Integration of algae cultivation as biodiesel production feedstock with municipal wastewater treatment: strains screening and significance evaluation of environmental factors. *Bioresource Technology*, 102(23), 10861-10867. <https://doi.org/10.1016/j.biortech.2011.09.064>
- Lieb, R. (2015). Epidemiological perspectives on comorbidity between substance use disorders and other mental disorders. *Co-occurring Addictive and Psychiatric Disorders: A Practice-based Handbook from a European perspective*, 3-12.
- Λιούπη, Χ. (2018). Έφηβοι και Διαδίκτυο: ψυχική υγεία, υπερβολική χρήση και ο ρόλος της οικογένειας (Διδακτορική διατριβή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας). Διαθέσιμο από τη βάση δεδομένων του Εθνικού Κέντρου Τεκμηρίωσης.
- Liu, C. Y., & Yu, C. P. (2013). Can Facebook use induce well-being?. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(9), 674-678. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0301>

- Liu, C.Y., Kuo, F.Y., (2007). A study of Internet addiction through the lens of the interpersonal theory. *Cyberpsychology and Behavior*, 10, 799–804.
<https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9951>
- Liu, D., Baumeister, R. F., Yang, C. C., & Hu, B. (2019). Digital communication media use and psychological well-being: A meta-analysis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 24(5), 259-273. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmab018>
- Livingstone, S. (2008). Taking risky opportunities in youthful content creation: teenagers' use of social networking sites for intimacy, privacy and self-expression. *New Media & Society*, 10(3), 393-411. <https://doi.org/10.1177/1461444808089415>
- Luminet, O., Vermeulen, N., Demaret, C., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2006). Alexithymia and levels of processing: Evidence for an overall deficit in remembering emotion words. *Journal of Research in Personality*, 40(5), 713-733.
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.09.001>
- Lumney, M., & Roby, K. (1995). Alexithymia and pathological gambling. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 63(3), 201-206.
- Lyvers, M., Karantonis, J., Edwards, M.S., & Thorberg, F.A. (2016). Traits associated with internet addiction in young adults: Potential risk factors. *Addictive Behaviours Reports*, 3, 56-60. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2016.04.001>
- Lyvers, M., Sweetnam, T., & Thorberg, F. A. (2021). Alexithymia, rash impulsiveness, and reward sensitivity in relation to symptoms of exercise dependence in physically active young adults. *Australian Journal of Psychology*, 73(4), 475-485.
<https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1981747>

- Marchesi, C., Brusamonti, E., & Maggini, C. (2000). Are alexithymia, depression, and anxiety distinct constructs in affective disorders. *Journal of Psychosomatic Research*, 49, 43-49. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(00\)00084-2](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(00)00084-2)
- Marwick, A. E., & Boyd, D. (2014). Networked privacy: How teenagers negotiate context in social media. *New Media & Society*, 16(7), 1051-1067. <https://doi.org/10.1177/1461444814543995>
- Marzilli, E., Cerniglia, L., Cimino, S., & Tambelli, R. (2022). Internet Addiction among Young Adult University Students during the COVID-19 Pandemic: The Role of Peritraumatic Distress, Attachment, and Alexithymia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15582. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218231>
- Mattila, A.K., Poutanen, O., Koivisto, A.M., Salokangas, R.K., Joukamaa, M., (2007). Alexithymia and life satisfaction in primary healthcare patients. *Psychosomatics* 48, 523–529. <https://doi.org/10.1176/appi.psy.48.6.523>
- McIntyre, E., Wiener, K. K., & Saliba, A. J. (2015). Compulsive Internet use and relations between social connectedness, and introversion. *Computers in Human Behavior*, 48, 569-574. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.021>
- McKenna, K. Y., & Bargh, J. A. (2000). Plan 9 from cyberspace: The implications of the Internet for personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 57-75. <https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0401>
- Mersin, S., İbrahimoğlu, Ö., Saray Kılıç, H., & Bayrak Kahraman, B. (2020). Social media usage and alexithymia in nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(2), 401-408.
- Mestre-Bach, G., Blycker, G. R., & Potenza, M. N. (2020). Pornography use in the setting of the COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), 181-183.

<https://doi.org/10.1556/2006.2020.00015>

Morahan-Martin, J. (2005). Internet Abuse: Addiction? Disorder? Symptom? Alternative Explanations? *Social Science Computer Review*, 23(1), 39-48.

<https://doi.org/10.1177/0894439304271533>

Morrison CM, 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>

Müller, K. W., Janikian, M., Dreier, M., Wölfling, K., Beutel, M. E., Tzavara, C., ... & Tsitsika, A. (2015). Regular gaming behavior and internet gaming disorder in European adolescents: results from a cross-national representative survey of prevalence, predictors, and psychopathological correlates. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 24(5), 565-574. <https://doi.org/10.1007/s00787-014-0611-2>

Murali, V., & George, S. (2007). Lost online: an overview of internet addiction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13, 24-30.

Ng, B. D., & Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the internet and online gaming. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(2), 110-113.

<https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.110>

Nie, J., Zhang, W., & Liu, Y. (2017). Exploring depression, self-esteem and verbal fluency with different degrees of internet addiction among Chinese college students. *Comprehensive Psychiatry*, 72, 114-120. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2016.10.006>

Osimo, S. A., Aiello, M., Gentili, C., Ionta, S., & Cecchetto, C. (2021). The influence of personality, resilience, and alexithymia on mental health during COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 630751.

- Oskis, A., Clow, A., Hucklebridje, F., Bifulco, A., Jacobs, C., & Loveday, C. (2013). Understanding alexithymia in female adolescents: The role of attachment style. *Personality and Individual Differences*, 54, 97-102. [doi: 10.1016/j.paid.2012.08.023](https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.08.023)
- Öztürk, C., Bektas, M., Ayar, D., Öztornacı, B. Ö., & Yağcı, D. (2015). Association of personality traits and risk of internet addiction in adolescents. *Asian Nursing Research*, 9(2), 120-124. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2015.01.001>
- Papastylianou, A. (2013). Relating on the internet, personality traits and depression: research and implications. *The European Journal of Counselling Psychology*, 2(1), 65-78.
- Παπαθανασόπουλος, Σ., Ξενοφάντος, Μ., Καραδημητρίου, Α., Ντάγκα, Ι. & Αθανασιάδης, Η. (2013). Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και οι Έλληνες: Η περίπτωση του Facebook. *Ζητήματα Επικοινωνίας*, 16-17, 20-45.
- Park, Y., Meng, F., & Baloch, M. A. (2018). The effect of ICT, financial development, growth, and trade openness on CO2 emissions: an empirical analysis. *Environmental Science and Pollution Research*, 25(30), 30708-30719. <https://doi.org/10.1007/s11356-018-3108-6>
- Parker, J. D., Austin, E. J., Hogan, M. J., Wood, L. M., & Bond, B. J. (2005). Alexithymia and academic success: Examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*, 38(6), 1257-1267. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.08.008>
- Parker, J. D., Taylor, G. J., & Bagby, M. R. (1998). Alexithymia: Relationship With Ego Defense and Coping Styles. *Comprehensive Psychiatry*, 39(2), 91-98.
- Petrucci, J., & Stuart, C. (Eds.). (2001). *Hungers and compulsions: The psychodynamic treatment of eating disorders and addictions*. Jason Aronson.

- Peukert, P., Sieslack, S., Barth, G., & Batra, A. (2010). Internet-und computerspielabhängigkeit. *Psychiatrische Praxis*, 37(05), 219-224.
<https://doi.org/10.1055/s-0030-1248442>
- Poon, K. T. (2018). Unpacking the mechanisms underlying the relation between ostracism and Internet addiction. *Psychiatry Research*, 270, 724-730.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.10.056>
- Rajesh, T., & Rangaiah, B. (2020). Facebook addiction and personality. *Heliyon*, 6(1), e03184.
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e03184>
- Rau, P. L. P., Peng, S. Y., & Yang, C. C. (2006). Time distortion for expert and novice online game players. *CyberPsychology & Behavior*, 9(4), 396-403.
<https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.396>
- Satici, S. A., & Uysal, R. (2015). Well-being and problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 49, 185-190.
- Savitz, R., & Frankel, F. H. (1977). The phenomenon of “alexithymia”. Observations in neurotic and psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28, 47-57
- Schimmenti, A., Passanisi, A., Caretti, V., La Marca, L., Granieri, A., Iacolino, C., ... & Billieux, J. (2017). Traumatic experiences, alexithymia, and Internet addiction symptoms among late adolescents: A moderated mediation analysis. *Addictive behaviors*, 64, 314-320.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.002>
- Schimmenti, A., Passanisi, A., Caretti, V., Marca, L. L., Granieri, A., Iacolino, C., Gervasi, A. M., Maganuco, N. R., & Billieux, J. (2017). Traumatic experiences, alexithymia, and Internet addiction symptoms among late adolescents: A moderated mediation analysis. *Addictive Behaviors*, 64, 314-320. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.002>

- Schreiber, L. R., Grant, J. E., & Odlaug, B. L. (2012). Emotion regulation and impulsivity in young adults. *Journal of Psychiatric Research*, 46(5), 651-658.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.02.005>
- Scimeca, G., Bruno, A., Cava, L., Pandolfo, G., Muscatello, M. R. A., & Zoccali, R. (2014). The relationship between alexithymia, anxiety, depression, and internet addiction severity in a sample of Italian high school students. *The Scientific World Journal*, 2014.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck Jr, 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. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(99\)00107-X](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(99)00107-X)
- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet Addiction: Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management. *CNS drugs*, 22, 353-365.
- Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22(2-6), 255-262.
- Sifneos, P. E. (1975). Problems of psychotherapy of patients with alexithymic characteristics and physical disease. *Psychotherapy and Psychosomatics* 26, 65-70.
- Σιώμος, Κ., & Αγγελόπουλος, Ν. (2008). Διαταραχή εθισμού στο Διαδίκτυο. *Ψυχιατρική Κλινική, Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Λάρισα*, 19(1), 52-58.
- Smahel, D., Blinka, L., & Ledabyl, O. (2008). Playing MMORPGs: Connections between addiction and identifying with a character. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 715-718.
<https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0210>
- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive behaviors*, 39(1), 3-6.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.007>

- Spence, S., & Courbasson, C. (2012). The role of emotional dysregulation in concurrent eating disorders and substance use disorders. *Eating behaviors*, 13(4), 382-385.
<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2012.05.006>
- Starcevic, V., & Aboujaoude, E. (2017). Internet addiction: Reappraisal of an increasingly inadequate concept. *CNS Spectrums*, 22(1), 7-13.
- Statista, (2019): Retrieved from: [https://www.statista.com/statistics/304827/number-offacebook-users-in-india/](https://www.statista.com/statistics/304827/number-of-facebook-users-in-india/) on 7th April 2019.
- Stavropoulos, V., Alexandraki, K., & Motti-Stefanidi, F. (2013). Recognizing internet addiction: Prevalence and relationship to academic achievement in adolescents enrolled in urban and rural Greek high schools. *Journal of Adolescence*, 36(3), 565-576.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.03.008>
- Stavropoulos, V., Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Wilson, P., & Motti-Stefanidi, F. (2017). MMORPG gaming and hostility predict Internet addiction symptoms in adolescents: An empirical multilevel longitudinal study. *Addictive Behaviors*, 64, 294-300.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.09.001>
- Su, W., Han, X., Yu, H., Wu, Y., & Potenza, M. N. (2020). Do men become addicted to internet gaming and women to social media? A meta-analysis examining gender-related differences in specific internet addiction. *Computers in Human Behavior*, 113, 106480.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106480>
- Suárez-Relinque C., Del Moral, G., León-Moreno, C., & Callejas-Jerónimo, J. E. (2023). Emotional loneliness, suicidal ideation, and alexithymia in adolescents who commit child-to-parent violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 38(3-4), 4007-4033.
<https://doi.org/10.1177/0886260522111114>

- Σφακιανάκης, Ε., Σιώμος, Κ., & Φλώρος, Γ. (2012). Εθισμός στο διαδίκτυο και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου. *Εκδοτικός Οργανισμός Λιβανή: Αθήνα*.
- Tang, W., Xu, D., & Xu, J. (2020). The mediating role of alexithymia between earthquake exposure and psychopathology among adolescents 8.5 years after the wenchuan earthquake. *Personality and Individual Differences, 159*, 109881.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109881>
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. (1999). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge University Press.
- Taylor, J. G. (2000). Recent Developments in Alexithymia Theory and Research. *Canadian Journal of Psychiatry, 45*(2), 134-142.
- Torre, D., Lachmann, A., & Ma'ayan, A. (2018). BioJupies: automated generation of interactive notebooks for RNA-Seq data analysis in the cloud. *Cell Systems, 7*(5), 556-561.
<https://doi.org/10.1016/j.cels.2018.10.007>
- Tsai, C. C., & Lin, C. C. (2004). Taiwanese adolescents' perceptions and attitudes regarding the Internet: Exploring gender differences. *Adolescence, 39*(156), 725-734.
- Turel, O., Brevers, D., & Bechara, A. (2018). Time distortion when users at-risk for social media addiction engage in non-social media tasks. *Journal of Psychiatric Research, 97*, 84-88.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.11.014>
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy--and completely unprepared for adulthood--and what that means for the rest of us*. Simon and Schuster.

- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58-68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>
- Valkenburg, P. M., Schouten, A. P., & Peter, J. (2005). Adolescents' identity experiments on the Internet. *New Media & Society*, 7(3), 383-402. [ps://doi.org/10.1177/146144480505228](https://doi.org/10.1177/146144480505228)
- Van der Aa, N., Overbeek, G., Engels, R. C., Scholte, R. H., Meerkerk, G. J., & Van den Eijnden, R. J. (2009). Daily and compulsive internet use and well-being in adolescence: a diathesis-stress model based on big five personality traits. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(6), 765-776. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9298-3>
- Van Kleef, G.A., 2009. How emotions regulate social life. The Emotions as Social Information (EASI) Model. *Current Directions in Psychological Science*, 18, 184–188. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01633.x>
- Van Rooij, A. J., Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Shorter, G. W., Schoenmakers, T. M., & Van de Mheen, D. (2014). The (co-) occurrence of problematic video gaming, substance use, and psychosocial problems in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 157-165. <https://doi.org/10.1556/jba.3.2014.013>
- Vanheule, S., Desmet, M., Meganck, R., & Bogaerts, S. (2007). Alexithymia and interpersonal problems. *Journal of Clinical Psychology*, 63(1), 109-117. <https://doi.org/10.1002/jclp.20324>
- Vaslamatzis, G. (2003). Alexithymia: Contemporary theory and research data. *Psychiatriki*, 14(1), 6-7.

- Vishnu, H., & Mrs, N. (2017). A correlation study on the effect of internet addiction on depression among adults at selected college, Rajcot. *International Journal of Advances in Nursing Management*, 5(1), 9-14. [10.5958/2454-2652.2017.00003.8](https://doi.org/10.5958/2454-2652.2017.00003.8)
- Wallace, P. (2014). Internet addiction disorder and youth: There are growing concerns about compulsive online activity and that this could impede students' performance and social lives. *EMBO reports*, 15(1), 12-16. <https://doi.org/10.1002/embr.201338222>
- Wan, C. S., & Chiou, W. B. (2006). Psychological motives and online games addiction: A test of flow theory and humanistic needs theory for Taiwanese adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 9(3), 317-324. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.317>
- Wang, X., Li, X., Guo, C., Hu, Y., Xia, L., Geng, F., ... & Liu, H. (2021). Prevalence and Correlates of Alexithymia and Its Relationship With Life Events in Chinese Adolescents With Depression During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 12.
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33-42. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001>
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277-283. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491880>
- Wills, T. A., Pokhrel, P., Morehouse, E., & Fenster, B. (2011). Behavioral and emotional regulation and adolescent substance use problems: a test of moderation effects in a dual-process model. *Psychology of Addictive Behaviors*, 25(2), 279. <https://doi.org/10.1037/a0022870>

- Wise, T. N., Mann, L. S., Mitchell, J. D., Hryvniak, M., & Hill, B. (1990). Secondary alexithymia: an empirical validation. *Comprehensive Psychiatry*, 31(4), 284-288.
- World Health Organisation: ICD-11 Mortality and Morbidity Statistics. Mental, Behavioural or Neurodevelopmental Disorders. Available at <https://icd.who.int/browse11/l-m/en> Accessed 28 December 2021.
- Χατζηχρήστου, Χ. (2015). Πρόληψη και προαγωγή της ψυχικής υγείας στο σχολείο και στην οικογένεια. *Αθήνα: Gutenberg*.
- Χτούρης, Σ. (2004). Ορθολογικά συμβολικά δίκτυα. *Αθήνα: Νήσος*, 31, 362-373.
- Yang, L., Sun, L., Zhang, Z., Sun, Y., Wu, H., & Ye, D. (2014). Internet addiction, adolescent depression, and the mediating role of life events: finding from a sample of Chinese adolescents. *International Journal of Psychology*, 49(5), 342-347.
<https://doi.org/10.1002/ijop.12063>
- Yates, T. M., Gregor, M. A., & Haviland, M. G. (2012). Child maltreatment, alexithymia, and problematic internet use in young adulthood. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 15(4), 219–225. <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2011.0427>
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *CyberPsychology & behavior*, 9(6), 772-775. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y., & Yang, M. J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of Adolescent Health*, 41(1), 93-98.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2007.02.002>
- Yin, X. Q., de Vries, D. A., Gentile, D. A., & Wang, J. L. (2019). Cultural background and measurement of usage moderate the association between social networking sites (SNSs)

- usage and mental health: a meta-analysis. *Social science computer review*, 37(5), 631-648. <https://doi.org/10.1177/08944393187849>
- Young, K. (2016). *Internet addiction test (IAT)*. Stoelting.
- Young, K. S. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction--and a winning strategy for recovery*. John Wiley & Sons.
- Young, K. S. (2007). Clinical assessment of internet-addicted clients. *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*, 19-34. <https://doi.org/10.1002/9781118013991.ch2>
- Young, K. S., & De Abreu, C. N. (Eds.). (2010). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons.
- Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*, 1(1), 25-28.
- Youssef, L., Hallit, R., Akel, M., Kheir, N., Obeid, S., & Hallit, S. (2021). Social media use disorder and alexithymia: any association between the two? Results of a cross-sectional study among Lebanese adults. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(1), 20-26. <https://doi.org/10.1111/ppc.12506>
- Yu, J. J., Kim, H., & Hay, I. (2013). Understanding adolescents' problematic Internet use from a social/cognitive and addiction research framework. *Computers in Human Behavior*, 29, 2682–2689. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.06.045>
- Zeeck, A., Stelzer, N., Linster, H. W., Joos, A., & Hartmann, A. (2011). Emotion and eating in binge eating disorder and obesity. *European Eating Disorders Review*, 19(5), 426-437. <https://doi.org/10.1002/erv.1066>

- Zhang, H. X., Jiang, W. Q., Lin, Z. G., Du, Y. S., & Vance, A. (2013). Comparison of psychological symptoms and serum levels of neurotransmitters in Shanghai adolescents with and without internet addiction disorder: a case-control study. *PloS one*, 8(5), e63089. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0063089>
- Zhang, M. W., Tran, B. X., Hinh, N. D., Nguyen, H. L. T., Tho, T. D., Latkin, C., & Ho, R. C. (2017). Internet addiction and sleep quality among Vietnamese youths. *Asian Journal of Psychiatry*, 28, 15-20. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2017.03.025>
- Zhou, N., Fan, C., Liu, S., Zhou, J., Jin, Y., Zheng, X., ... & Zhou, J. (2017). Cellular proteomic analysis of porcine circovirus type 2 and classical swine fever virus coinfection in porcine kidney-15 cells using isobaric tags for relative and absolute quantitation-coupled LC-MS/MS. *Electrophoresis*, 38(9-10), 1276-1291.