



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών

— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

“Γενική και Εξειδικευμένη Παιδιατρική:
Κλινική Πράξη και Έρευνα”

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«Εθισμός στο Διαδίκτυο και
Ψυχολογικές Επιπτώσεις στους Εφήβους»

ΔΕΡΜΑΝΗ ΕΛΕΝΗ
Α.Μ.: 20200442

ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Περδικάρης Παντελεήμων (Επιβλέπων Καθηγητής)

Επίκουρος Καθηγητής Παιδιατρικής - Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιου Πελοποννήσου

Κουτελέκος Ιωάννης

Αναπληρωτής Καθηγητής, Τμήματος Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιου Δυτικής Αττικής

Μπακοπούλου Φλώρα

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Παιδιατρικής – Εφηβικής Ιατρικής, Α' Παιδιατρική Κλινική,
Ιατρική Σχολή Εθνικού Και Καποδιστριακού Πανεπιστήμιου Αθηνών, Νοσοκομείο
Παίδων «Η Αγία Σοφία»

ΑΘΗΝΑ,
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2023

«Εθισμός στο Διαδίκτυο και Ψυχολογικές Επιπτώσεις στους Εφήβους»
ΠΜΣ «Γενική Και Εξειδικευμένη Παιδιατρική: Κλινική Πράξη Και Ερευνά»



HELLENIC REPUBLIC

**National and Kapodistrian
University of Athens**

— EST. 1837 —

School of Health Sciences
Department of Medicine

MASTER PROGRAM IN
“General Pediatrics and Pediatric Subspecialties:
***Clinical Practice and Research*”**

MASTER THESIS
« Internet Addiction and Psychological Impact on Adolescents »

DERMANI ELENI
Register Number: 20200442

Examining Board Members

Perdikaris Panteleimon (Supervisor)

Assistant Professor of Pediatrics - Nursing, University of Peloponnese

Koutelekos Ioannis

Associate Professor, Department of Nursing, University of West Attica

Bacopoulou Flora

Associate Professor of Pediatrics - Adolescent Medicine, First Pediatric Clinic, Medical School of the National and Kapodistrian University of Athens, "Agia Sophia" Children's Hospital

ATHENS
JANUARY 2023

**«Εθισμός στο Διαδίκτυο και Ψυχολογικές Επιπτώσεις στους Εφήβους»
ΠΜΣ «Γενική Και Εξειδικευμένη Παιδιατρική: Κλινική Πράξη Και Ερευνά»**

© [2023]

**Ιατρική Σχολή Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ)
[Δερμάνη Ελένη, ΠΕ Νοσηλεύτρια]**

Η παρούσα Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία, η οποία εκπονήθηκε στα πλαίσια του Π.Μ.Σ. “ΓΕΝΙΚΗ ΚΑΙ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ: ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΡΑΞΗ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΑ” αποτελεί συνιδιοκτησία του ΕΚΠΑ και του/της φοιτητή/τριας, ο/η καθένας/μια από τους/τις οποίους/ες έχει το δικαίωμα ανεξάρτητης χρήσης και αναπαραγωγής τους (στο σύνολο ή τμηματικά) για διδακτικούς και ερευνητικούς σκοπούς, σε κάθε περίπτωση αναφέροντας τον τίτλο και τον/την συγγραφέα και το ΕΚΠΑ όπου εκπονήθηκε η Διπλωματική Εργασία καθώς και τον Επιβλέποντα και την άλλα μέλη της Εξεταστικής Επιτροπής.

«Εθισμός στο Διαδίκτυο και Ψυχολογικές Επιπτώσεις στους Εφήβους»
ΠΜΣ «Γενική Και Εξειδικευμένη Παιδιατρική: Κλινική Πράξη Και Έρευνα»



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών

— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΕΚΠΟΝΗΣΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

«Δηλώνω υπεύθυνα ότι η συγκεκριμένη Διπλωματική Εργασία με τίτλο:

«Εθισμός στο Διαδίκτυο και Ψυχολογικές Επιπτώσεις στους Εφήβους»

για τη λήψη του μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών του Π.Μ.Σ. “ΓΕΝΙΚΗ ΚΑΙ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ: ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΡΑΞΗ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΑ”, της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ, έχει συγγραφεί από εμένα προσωπικά και δεν έχει υποβληθεί ούτε έχει εγκριθεί στο πλαίσιο κάποιου άλλου μεταπτυχιακού ή προπτυχιακού τίτλου σπουδών, στην Ελλάδα ή στο εξωτερικό.

Η εργασία αυτή αντιπροσωπεύει τις προσωπικές μου απόψεις επί του θέματος.

Κατά τη συγγραφή, ακολούθησα την πρέπουσα ακαδημαϊκή δεοντολογία. Οι πηγές στις οποίες ανέτρεξα για την εκπόνηση της συγκεκριμένης διπλωματικής αναφέρονται στο σύνολό τους, δίνοντας πλήρεις αναφορές στους συγγραφείς, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το διαδίκτυο. Έχω επίσης αποφύγει οποιαδήποτε ενέργεια που συνιστά παράπτωμα λογοκλοπής. Γνωρίζω ότι η λογοκλοπή μπορεί να επισύρει ποινή ανάκλησης του πτυχίου μου.

Σε κάθε περίπτωση, αναληθούς ή ανακριβούς δηλώσεως, υπόκειμαι στις συνέπειες που προβλέπονται στον Κανονισμό Σπουδών του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών στην Γενική και Εξειδικευμένη Παιδιατρική: Κλινική Πράξη και Έρευνα, και στις διατάξεις που προβλέπει η Ελληνική και Κοινοτική Νομοθεσία περί πνευματικής ιδιοκτησίας».

Η ΔΗΛΩΝ/ΟΥΣΑ

Υπογραφή: Ελένη Δερμάνη

Ονοματεπώνυμο: Ελένη Δερμάνη

Αριθμός Μητρώου: 20200442

«Εθισμός στο Διαδίκτυο και Ψυχολογικές Επιπτώσεις στους Εφήβους»
ΠΜΣ «Γενική Και Εξειδικευμένη Παιδιατρική: Κλινική Πράξη Και Ερευνά»

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ευχαριστώ θερμά τον Επιβλέποντα Καθηγητή μου κ. Παντελεήμονα Περδικάρη, για την συνεισφορά, την αμέριστη στήριξη, την καθοδήγηση, τη βοήθεια στις δυσκολίες που προέκυψαν στην έρευνα και την στενή συνεργασία του ως προς την συγγραφή, οργάνωση και συνοχή της διπλωματικής αυτής εργασίας. Το αποτέλεσμα και το μέγεθος της αρωγής του αντικατοπτρίζονται στην παρούσα εργασία.

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	8
Abstract	9
Εισαγωγή.....	10
Κεφάλαιο 1: Εθισμός στο διαδίκτυο.....	12
1.1 Χρήση του διαδικτύου στην εφηβεία.....	12
1.2 Ορισμός και χαρακτηριστικά του εθισμού στο διαδίκτυο.....	14
1.2.1 Τύποι εθισμού στο διαδίκτυο	16
1.2.2 Διάγνωση και κλινική εικόνα	19
1.2.3 Διαφορική διάγνωση και συννοσηρότητα	22
1.3 Επιδημιολογία.....	23
Κεφάλαιο 2: Αιτιολογικοί παράγοντες εθισμού στο διαδίκτυο	25
2.1 Θεωρητικό υπόβαθρο ερμηνείας του εθισμού στο διαδίκτυο	25
2.2 Προσωπικά χαρακτηριστικά	28
2.3 Οικογενειακά χαρακτηριστικά.....	33
2.4 Σχολικοί παράγοντες	36
Κεφάλαιο 3: Συνέπειες του εθισμού στο διαδίκτυο.....	39
3.1 Συνέπειες στη σωματική και ψυχική υγεία.....	39
3.2 Συνέπειες στην κοινωνική ζωή.....	42
3.3 Συνέπειες στη σχολική ζωή.....	46
Κεφάλαιο 4: Μεθοδολογία.....	49
4.1 Σκοπός και ερευνητικά ερωτήματα	49
4.2 Συλλογή δεδομένων	49
4.3 Κριτήρια επιλογής και αποκλεισμού	50
4.4 Στρατηγική μελέτης.....	50
4.5 Αξιολόγηση ποιότητας και πιθανότητας σφάλματος των συμπεριλαμβανόμενων μελετών	51
Κεφάλαιο 5: Αποτελέσματα βιβλιογραφικής ανασκόπησης.....	54
5.1 Αποτελέσματα αξιολόγησης ποιότητας και πιθανότητας σφάλματος των συμπεριλαμβανόμενων μελετών	63
5.2 Κατάθλιψη και άγχος.....	67
5.3 Αυτοκτονία.....	71
5.4 Συναισθηματικές και συμπεριφορικές επιπτώσεις.....	75
5.5 Σχολικός και διαδικτυακός εκφοβισμός.....	79
Κεφάλαιο 6: Συζήτηση.....	81
Συμπεράσματα	86

Βιβλιογραφία.....	88
--------------------------	-----------

Περιεχόμενα εικόνων

Εικόνα 1. Διάγραμμα ροής σύμφωνα με τη μέθοδο-πρόταση PRISMA 2009.....	53
Εικόνα 2. Αξιολόγηση πιθανότητας ύπαρξης σφάλματος σε ποσοστιαία αναλογία	64

Περιεχόμενων πινάκων

Πίνακας 1. Ψυχολογικές επιπτώσεις εθισμού των εφήβων στο διαδίκτυο.....	55
Πίνακας 2. Αποτελέσματα αξιολόγησης της ποιότητας των μελετών βάσει Newcastle-Ottawa Scale	65

Περίληψη

Το διαδίκτυο αποτελεί σημαντική παράμετρο στη ζωή των εφήβων, καθώς μέσα από αυτό εκπληρώνουν σχολικούς, προσωπικούς, κοινωνικούς σκοπούς ενώ αντλούν ψυχική ικανοποίηση. Η εκτεταμένη ενασχόληση των νεαρών ατόμων με το διαδίκτυο μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη εθιστικών συμπεριφορών. Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μία σοβαρή μορφή ψυχοπαθολογίας που εμφανίζεται στον ανήλικο πληθυσμό σε παγκόσμιο επίπεδο, προκαλώντας αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία, την κοινωνική ζωή και τη σχολική πορεία τους. Ο σκοπός της παρούσας οριοθετημένης ανασκόπησης άρθρων (scoring review) είναι η μελέτη των ψυχολογικών επιπτώσεων που έχει ο εθισμός στο διαδίκτυο στους εφήβους. Η συλλογή των δεδομένων έγινε από τρεις βάσεις δεδομένων, ενώ η αξιολόγησή τους πραγματοποιήθηκε με τη χρήση της κλίμακας Newcastle-Ottawa. Από την αναζήτηση προέκυψαν 25 μελέτες, εκ των οποίων η πλειοψηφία (17 από 25) φάνηκε να είναι μέτριας ποιότητας. Τα δεδομένα που προέκυψαν χωρίστηκαν σε τέσσερις κατηγορίες: κατάθλιψη και άγχος, αυτοκτονία, συναισθηματικές και συμπεριφορικές επιπτώσεις, σχολικός και διαδικτυακός εκφοβισμός. Οι έφηβοι που είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο έχουν αυξημένο κίνδυνο εκδήλωσης συμπτωμάτων άγχους, κατάθλιψης και αυτοκτονικού ιδεασμού. Επιπλέον, εμφανίζουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και συναισθηματική ευημερία, ενώ θυματοποιούνται και εκδηλώνουν προβλήματα εξωτερίκευσης. Τα συμπεράσματα που προκύπτουν από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση αφορούν τον επιβαρυντικό ρόλο που έχει ο εθισμός στο διαδίκτυο στην ψυχική υγεία, τη συναισθηματική ανάπτυξη και τη συμπεριφορά των εφήβων. Οι έφηβοι εμφανίζουν δυσκολίες ψυχολογικού και κοινωνικού χαρακτήρα που χρειάζεται να μειωθούν στο πλαίσιο θεραπευτικών παρεμβάσεων.

Λέξεις κλειδιά: βιβλιογραφική ανασκόπηση, εθισμός στο διαδίκτυο, έφηβοι, συνέπειες, ψυχική υγεία

Abstract

The internet is an important field in the life of teenagers as through it they fulfill school, personal, social and psychological purposes. Extensive engagement of young people with the internet can lead to the development of addictive behaviors. Internet addiction is a serious form of psychopathology that occurs in the underage population worldwide causing adverse effects on their health, social life and schooling. The purpose of this scoping review is to study the psychological effects of internet addiction on adolescents. The data were collected in three databases, while the quality evaluation of the included studies was performed with the use of the Newcastle-Ottawa Scale. Literature search yielded 25 observational studies. The results of their evaluation revealed that their majority (17 out of 25 studies) were of medium quality. Concluded data were divided into four categories: depression and anxiety, suicide, emotional and behavioral effects, school bullying and cyberbullying. Adolescents who are addicted to the Internet have an increased risk of developing symptoms of anxiety, depression and suicidal ideation. Moreover, they show low self-esteem and emotional well-being. These adolescents become victims and exhibit externalization problems. The findings from the literature review address the negative impact of internet addiction on mental health, emotional development and behavior of adolescents. Adolescents experience psychological and social difficulties that need to be reduced in the context of therapeutic interventions.

Key words: *literature review, internet addiction, adolescents, consequences, mental health*

Εισαγωγή

Στη σύγχρονη εποχή η ενασχόληση με το διαδίκτυο λαμβάνει όλο και μεγαλύτερη έκταση στην καθημερινή ζωή των ατόμων. Η χρήση των διαδικτυακών μέσων διευκολύνει τη ζωή των ατόμων, καθώς μέσα από αυτή γίνεται εφικτή η ικανοποίηση των ενδιαφερόντων τους και η εκπλήρωση στόχων που αφορούν την ακαδημαϊκή, προσωπική και κοινωνική τους ζωή. (1) Οι έφηβοι ανήκουν στη μερίδα του πληθυσμού με έντονη ενασχόληση με το διαδίκτυο. Στο ψηφιακό κόσμο τα νεαρά άτομα έχουν τη δυνατότητα να συλλέξουν πληροφορίες, να αλληλεπιδράσουν με άλλα άτομα και να χτίσουν την προσωπική ταυτότητα τους που είναι μία από τις πιο κρίσιμες ψυχολογικές διεργασίες που λαμβάνουν χώρα κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Ωστόσο, η εκτεταμένη χρήση του διαδικτύου ενέχει σημαντικούς κινδύνους οι οποίοι αφορούν κατά κύριο λόγο την εξάρτηση. (2)

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι ένα σοβαρό ψυχολογικό φαινόμενο που εκδηλώνεται στους εφήβους σε παγκόσμιο επίπεδο. Τα νεαρά άτομα εκδηλώνουν συμπεριφορές ψυχαναγκασμού στο ψηφιακό κόσμο οι οποίες επηρεάζουν τη συναισθηματική λειτουργικότητα τους. Με τον τρόπο αυτό οι έφηβοι καταναλώνουν πολλές ώρες στις διαδικτυακές δραστηριότητες, δυσκολεύονται να αποκοπούν από αυτές, αποσύρονται κοινωνικά και βιώνουν δυσάρεστα συναισθήματα. Συνεπώς, φαίνεται ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο μετατρέπεται σε μία σύγχρονη μορφή ψυχοπαθολογίας που επιβαρύνει την ψυχική υγεία. (3)

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η μελέτη και η καταγραφή των ψυχολογικών επιπτώσεων που έχει ο εθισμός στο διαδίκτυο στους εφήβους. Στο πλαίσιο αυτό επιχειρείται η επίτευξη μίας σειράς στόχων οι οποίοι διαμορφώνουν τα ερευνητικά ερωτήματα. Ο πρώτος στόχος είναι η ανάδειξη των επιπτώσεων που έχει η προβληματική χρήση του διαδικτύου στη ψυχική υγεία των εφήβων. Ο δεύτερος στόχος σχετίζεται με την ανάδειξη των επιπτώσεων που έχει ο εθισμός στο διαδίκτυο στη συμπεριφορά των εφήβων. Ο τρίτος στόχος σχετίζεται με την ανάδειξη των επιπτώσεων της εξάρτησης από το διαδίκτυο στη συναισθηματική κατάσταση των εφήβων.

Η επίτευξη αυτού του σκοπού μπορεί να λειτουργήσει ενισχυτικά στη διαθέσιμη βιβλιογραφία και ειδικότερα στην ελληνική στην οποία παρατηρείται περιορισμένος αριθμός συστηματικών ανασκοπήσεων. Επίσης, η μελέτη των

ψυχολογικών επιπτώσεων που έχει η δυσλειτουργική χρήση του διαδικτύου στους εφήβους είναι σημαντική, διότι μπορεί να αναδείξει τις ανάγκες του συγκεκριμένου πληθυσμού. Ο εντοπισμός και η αποσαφήνιση όλων των ψυχολογικών αναγκών μπορεί να οδηγήσει στο σχεδιασμό και την υλοποίηση αποτελεσματικών θεραπευτικών παρεμβάσεων.

Το πρώτο κεφάλαιο επικεντρώνεται στη χρήση του διαδικτύου από τους εφήβους και τον εθισμό που αναπτύσσουν σε αυτό. Πιο αναλυτικά, παρουσιάζεται ο ορισμός και τα χαρακτηριστικά της συγκεκριμένης μορφής εθισμού, δίνοντας έμφαση στους τύπους με τους οποίους εμφανίζεται. Επιπλέον, γίνονται αναφορές στην κλινική εικόνα, τη διαφορική διάγνωση και την επιδημιολογία της δυσλειτουργικής χρήσης του διαδικτύου. Στο δεύτερο κεφάλαιο περιλαμβάνονται στοιχεία που αφορούν τους αιτιολογικούς παράγοντες που σχετίζονται με την ανάπτυξη των διαδικτυακών εθιστικών συμπεριφορών. Οι παράγοντες αυτοί αφορούν τα προσωπικά/ψυχολογικά χαρακτηριστικά, το οικογενειακό περιβάλλον και το σχολικό πλαίσιο. Το τρίτο κεφάλαιο είναι αφιερωμένο στις συνέπειες που έχει ο διαδικτυακός εθισμός στους εφήβους. Ειδικότερα, εξετάζονται οι επιπτώσεις του φαινομένου στη σωματική και ψυχική υγεία, την κοινωνική ζωή, τη σχολική ζωή και λειτουργικότητα.

Στο τέταρτο κεφάλαιο περιγράφεται η διαδικασία της βιβλιογραφικής ανασκόπησης. Στο πέμπτο κεφάλαιο γίνεται αναλυτική παρουσίαση των αποτελεσμάτων της ανασκόπησης. Στο έκτο κεφάλαιο γίνεται η συζήτηση των αποτελεσμάτων. Η εργασία ολοκληρώνεται με την καταγραφή των τελικών συμπερασμάτων και προτάσεων.

Κεφάλαιο 1: Εθισμός στο διαδίκτυο

1.1 Χρήση του διαδικτύου στην εφηβεία

Τις τελευταίες δεκαετίες η εξέλιξη της τεχνολογίας και του διαδικτύου έχει αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα μαθαίνουν, ψυχαγωγούνται, ενημερώνονται, εργάζονται και επικοινωνούν. Η ενασχόληση με το διαδίκτυο καταλαμβάνει όλο και περισσότερο χρόνο στην καθημερινή ζωή των ατόμων και ειδικότερα των ανήλικων όπως είναι τα παιδιά και οι έφηβοι. Στο πλαίσιο αυτό παρατηρείται ότι η χρήση του διαδικτύου ξεκινά από τα πρώτα χρόνια της σχολικής ηλικίας, ενώ κατά τη διάρκεια της εφηβείας τα άτομα περνούν ένα μεγάλο μέρος της ημέρας τους συνδεδεμένα στο διαδίκτυο. (4) Η συνεχώς αυξανόμενη χρήση του διαδικτύου από τους εφήβους οφείλεται σε ένα μεγάλο βαθμό στο γεγονός ότι όλο και περισσότερα νεαρά άτομα έχουν στην κατοχή τους ένα ατομικό τεχνολογικό εργαλείο, όπως είναι το έξυπνο κινητό τηλέφωνο, οι υπολογιστές παλάμης (tablet), ο ηλεκτρονικός υπολογιστής και οι κονσόλες παιχνιδιού. Στην ουσία, οι έφηβοι έχουν τη δυνατότητα να συνδέονται στο διαδίκτυο οπουδήποτε και οποτεδήποτε. Με τον τρόπο αυτό γίνονται ενεργοί χρήστες οι οποίοι απολαμβάνουν τα οφέλη των διαδικτυακών υπηρεσιών. (5)

Η εφηβεία είναι μία αναπτυξιακή περίοδος που επιφέρει πολλές βιολογικές, ψυχολογικές και κοινωνικές αλλαγές. Τα νεαρά άτομα καλούνται να μάθουν να προσαρμόζονται στις αλλαγές που παρατηρούν στο σώμα και στη συμπεριφορά τους και την ίδια στιγμή καλούνται να διαχειριστούν τις νέες δεξιότητες, ικανότητες και ευθύνες που κατακτούν. Η εκπλήρωση των εφηβικών απαιτήσεων πραγματοποιείται τόσο στο κοινωνικό περιβάλλον στο οποίο ανήκουν τα άτομα, όσο και στο περιβάλλον του διαδικτύου το οποίο καταλαμβάνει πρωταγωνιστικό ρόλο στη σύγχρονη καθημερινότητα. Αυτό σημαίνει ότι ο ψηφιακός κόσμος προσεγγίζεται ως ένας σημαντικός χώρος απόκτησης νέων εμπειριών στο πλαίσιο της αναπτυξιακής διαδικασίας. Οι έφηβοι χρησιμοποιούν όλο και περισσότερο το διαδίκτυο σε καθημερινό επίπεδο. (1) Στην έρευνα του Madden και των συνεργατών του (2013) φάνηκε ότι το 95% των Αμερικανών εφήβων ηλικίας 12-17 ετών χρησιμοποιούσαν καθημερινά το διαδίκτυο. (6) Η υψηλή χρήση του διαδικτύου από τους εφήβους σημειώθηκε και στην έρευνα του Ιταλικού Στατιστικού Ινστιτούτου όπου εξετάστηκε ένα δείγμα του εφηβικού πληθυσμού της Ιταλίας. Το 89% του δείγματος των εφήβων 15-17 ετών χρησιμοποιούσε καθημερινά το διαδίκτυο. (7) Τα στοιχεία αυτά δείχνουν

ότι η ενασχόληση των εφήβων με το διαδίκτυο είναι ένα καθημερινό φαινόμενο που εντοπίζεται σε παγκόσμιο επίπεδο.

Η χρήση του διαδικτύου κατά τη διάρκεια της εφηβείας πραγματοποιείται για την επίτευξη μίας σειράς ακαδημαϊκών, προσωπικών/ψυχαγωγικών και κοινωνικών στόχων. Αναλυτικότερα, οι έφηβοι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο προκειμένου να αναζητήσουν και να συλλέξουν πληροφορίες που αρμόζουν στις σχολικές απαιτήσεις ή και στα προσωπικά ενδιαφέροντα τους. Επίσης, η χρήση του διαδικτύου μπορεί να αποσκοπεί στην επικοινωνία με άλλα άτομα μέσα από την ηλεκτρονική αλληλογραφία και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Στο ίδιο πλαίσιο φαίνεται ότι η χρήση του διαδικτύου από τους εφήβους γίνεται για την επίτευξη ψυχαγωγικών στόχων. Για παράδειγμα, οι έφηβοι μπορεί να συνδεθούν στο διαδίκτυο για να παίξουν ή να ακούσουν μουσική. Μία ακόμα χρήση του διαδικτύου που γίνεται κατά τη διάρκεια της εφηβείας αφορά την επίτευξη εμπορικών στόχων, διότι τα νεαρά άτομα εισέρχονται στο ψηφιακό κόσμο για να αγοράσουν αντικείμενα ή υπηρεσίες. Επομένως, οι δραστηριότητες που μπορούν να εκτελέσουν οι έφηβοι στο διαδίκτυο ποικίλουν και ικανοποιούν διαφορετικές ανάγκες των ατόμων. (2)

Μία από τις κύριες διαδικτυακές δραστηριότητες στις οποίες εμπλέκονται οι έφηβοι αφορά την ανταλλαγή γραπτών μηνυμάτων για την επίτευξη τόσο επικοινωνιακών, όσο και ψυχαγωγικών σκοπών. Οι έφηβοι συνομιλούν μεταξύ τους και στέλνουν οπτικοακουστικό υλικό με αποτέλεσμα να βρίσκονται σε μία συνεχή αλληλεπίδραση. Η επικοινωνία αυτού του είδους πραγματοποιείται στις πλατφόρμες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης οι οποίες έχουν μετατραπεί σε περιβάλλον κοινωνικοποίησης των εφήβων. Με τον τρόπο αυτό η διαδικτυακή επικοινωνία έχει γίνει μία από τις κύριες ενασχολήσεις των εφήβων καταλαμβάνοντας μεγάλο χρόνο της καθημερινότητας τους. (8)

Η επίτευξη των παραπάνω στόχων μέσα από τη χρήση του διαδικτύου μπορεί να οδηγήσει σε θετικές συνέπειες κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Τα νεαρά άτομα έχουν τη δυνατότητα να γίνουν μέρος της παγκόσμιας κοινότητας ανταλλάσσοντας απόψεις και συλλέγοντας πληροφορίες. Στον ψηφιακό κόσμο οι έφηβοι επικοινωνούν με συνομηλίκους τους και μοιράζονται με αυτούς τα κοινά ενδιαφέροντα τους με αποτέλεσμα να ενισχύεται η κοινωνική ανάπτυξη τους. Επίσης, το διαδίκτυο προσφέρει την ευκαιρία στους εφήβους να δομήσουν την προσωπική ταυτότητα τους

ανακαλύπτοντας τις προτιμήσεις και τα ενδιαφέροντά τους. Αυτές συνέπειες της χρήσης του διαδικτύου παραμένουν θετικές όσο οι έφηβοι έχουν τη δυνατότητα να ελέγξουν την ενασχόληση τους με το ψηφιακό κόσμο. (9) Ωστόσο, η συνεχής και ανεξέλικτη χρήση του διαδικτύου ενέχει κινδύνους στους οποίους περιλαμβάνεται η εκδήλωση της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου, όπως είναι οι συμπεριφορές εθισμού. Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μία προβληματική κατάσταση συμπεριφορά που εκδηλώνεται στον πληθυσμό των σύγχρονων εφήβων λαμβάνοντας πολλές φορές σοβαρά κλινικά χαρακτηριστικά. (10)

1.2 Ορισμός και χαρακτηριστικά του εθισμού στο διαδίκτυο

Ο «εθισμός στο διαδίκτυο» είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται τις τελευταίες δεκαετίες από τη διεθνή και την ελληνική επιστημονική κοινότητα στο πλαίσιο της κλινικής περιγραφής της δυσλειτουργικής ή παθολογικής χρήσης του διαδικτύου. Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι ένα ψυχολογικό/ψυχιατρικό φαινόμενο που αφορά την εκτεταμένη χρήση του διαδικτύου και συνοδεύεται από την απώλεια ελέγχου και το βίωμα αρνητικών συνεπειών. (3)

Σημαντικό σημείο στον ορισμό του φαινομένου είναι η χρήση της έννοιας του εθισμού. Στην επιστήμη της ιατρικής και της ψυχολογίας ο εθισμός σχετίζεται με την ύπαρξη μίας χρόνιας διαταραχής του εγκεφάλου η οποία επηρεάζει τη συμπεριφορά των ατόμων. Ο εθισμός αφορούσε για πολλές δεκαετίες τη χρήση και την κατάχρηση ψυχοτρόπων ουσιών οι οποίες είχαν νευροψυχολογικές συνέπειες στα άτομα. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια παρατηρείται η εκδήλωση συμπεριφορών εθισμού που δεν προκύπτουν από τη χρήση ουσιών, αλλά από την επίμονη ενασχόληση με συγκεκριμένες δραστηριότητες, όπως είναι οι διαδικτυακές. Στην ουσία, ο εθισμός αφορά πλέον τις συμπεριφορές που εμφανίζονται στα άτομα στο πλαίσιο της επίμονης ενασχόλησης με ένα εύρος δραστηριοτήτων. (11)

Οι πρώτες επιστημονικές αναφορές και περιγραφές του φαινομένου του εθισμού στο διαδίκτυο πραγματοποιήθηκαν τη δεκαετία του '90. Το 1995 ο δρ. Ivan Goldber εισήγαγε τον όρο «διαταραχή εθισμού στο διαδίκτυο» στην επιστημονική κοινότητα στο πλαίσιο της αναφοράς του στους κινδύνους που σχετίζονται με τη διαδικτυακή ενασχόληση. Το ίδιο έτος η ψυχολόγος Kimberly Young παρουσίασε μία έρευνα στην οποία μελέτησε 500 άτομα που χρησιμοποιούσαν εκτενώς το διαδίκτυο. Στη συγκεκριμένη εμπειρική μελέτη αξιοποιήθηκαν τα συμπτώματα της διαταραχής του παθολογικού τζόγου, προκειμένου να εξεταστούν οι συμπεριφορές εξάρτησης

που εκδηλώνουν οι χρήστες του διαδικτύου. (3) Η Kimberly Young ήταν η ερευνήτρια που έδωσε τον πρώτο ορισμό για τον εθισμό στο διαδίκτυο. Σύμφωνα με τη ψυχολόγο το φαινόμενο αφορά την ενασχόληση με το διαδίκτυο για τουλάχιστον 38 ώρες την εβδομάδα. Στον ίδιο ορισμό η χρήση του διαδικτύου χαρακτηρίστηκε ως δυσπροσαρμοστική, καθώς επιβαρύνει τη ψυχική υγεία και λειτουργικότητα του ατόμου. Η επιβάρυνση κατέχει κλινική σημασία. (12)

Τα πρώτα χρόνια της μελέτης ο εθισμός στο διαδίκτυο εντάχθηκε στο κλινικό πλαίσιο των ψυχαναγκαστικών διαταραχών, καθώς οι ειδικοί εστίαζαν στα χαρακτηριστικά της επίμονης και ανεξέλικτης χρήσης. Σταδιακά το συγκεκριμένο φαινόμενο θεωρήθηκε μία αυτόνομη κλινική οντότητα στην οποία εντάσσεται η παθολογική χρήση του διαδικτύου που προκαλεί εκπτώσεις στη λειτουργικότητα των ατόμων. (13) Σε αυτό το πλαίσιο δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στο αντικείμενο του εθισμού. Αναλυτικότερα, υποστηρίχθηκε ότι το αντικείμενο του εθισμού δεν είναι το διαδίκτυο, αλλά οι δραστηριότητες που μπορούν να εκτελέσουν τα άτομα σε αυτό. Στην ουσία, επισημάνθηκε ότι το διαδίκτυο ως ένα γενικό ψηφιακό περιβάλλον δεν προκαλεί εθισμό. Αντίθετα, ο εθισμός προκαλείται από τα χαρακτηριστικά και τις δυνατότητες που προσφέρει το διαδίκτυο. (14)

Η συνεχής μελέτη του εθισμού στο διαδίκτυο από τη δεκαετία του '90 μέχρι και σήμερα έχει δημιουργήσει σημαντικές προκλήσεις στους ειδικούς. Για την περιγραφή του φαινομένου χρησιμοποιούνται διαφορετικοί όροι ανάμεσα στους οποίους είναι η παθολογική χρήση του διαδικτύου, η καταναγκαστική χρήση του διαδικτύου, η προβληματική χρήση του διαδικτύου, η εξάρτηση από το διαδίκτυο και η εκτεταμένη χρήση του διαδικτύου. Η χρήση διαφορετικών όρων έχει προκαλέσει εμπόδια στην καταγραφή ενός καθολικού ορισμού με τον οποίο συμφωνεί η πλειοψηφία της επιστημονικής κοινότητας. (15) Με άλλα λόγια ο κάθε όρος αναδεικνύει κι ένα διαφορετικό χαρακτηριστικό του φαινομένου. Για παράδειγμα, η προβληματική χρήση του διαδικτύου αφορά τις συμπεριφορικές και συναισθηματικές διαστάσεις του φαινομένου εστιάζοντας στον τρόπο που τα άτομα συμπεριφέρονται και αισθάνονται. Από την άλλη πλευρά, η καταναγκαστική χρήση του διαδικτύου αναδεικνύει το μειωμένο έλεγχο και την έντονη επιθυμία που έχουν τα άτομα απέναντι στις διαδικτυακές δραστηριότητες. (16)

Παρά τους διαφορετικούς ορισμούς που έχουν δοθεί στον εθισμό στο διαδίκτυο η επιστημονική κοινότητα βρίσκεται σε συμφωνία σε σχέση με τα χαρακτηριστικά που περιλαμβάνονται σε αυτό. Στο πλαίσιο της μελέτης του φαινομένου δίνεται έμφαση στο χρόνο που καταναλώνεται στο διαδίκτυο, στην ευχαρίστηση που λαμβάνει το άτομο, στην αδυναμία να ελέγξει την ενασχόληση με το διαδίκτυο και στις αρνητικές συνέπειες που έχει η ενασχόληση σε όλες τις διαστάσεις της ζωής του ατόμου. Στην ουσία, ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί μία μορφή συμπεριφορικού εθισμού ο οποίος εκδηλώνεται με συγκεκριμένες συμπεριφορές και συναισθήματα. Η ψυχοπαθολογία του εθισμού προκύπτει μετά την ενασχόληση με μία σειρά διαδικτυακών δραστηριοτήτων οι οποίες συνθέτουν και τους επιμέρους τύπους αυτού. (17)

1.2.1 Τύποι εθισμού στο διαδίκτυο

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μία από τις μορφές ψυχοπαθολογίας που αναπτύσσονται στον εφηβικό πληθυσμό και εκδηλώνονται με διαφορετικούς τύπους. Οι τύποι του εθισμού προκύπτουν από τη διαδικτυακή δραστηριότητα στην οποία εμπλέκονται τα νεαρά άτομα. Για παράδειγμα, υπάρχει ο σεξουαλικός εθισμός στο διαδίκτυο ο οποίος σχετίζεται με την παρακολούθηση, προώθηση και απόκτηση πορνογραφικού υλικού. Στο πλαίσιο αυτό τα άτομα τα άτομα εθίζονται στη χρήση οπτικοακουστικού υλικού πορνογραφικού περιεχομένου το οποίο είναι διαθέσιμο στο διαδίκτυο. Στη συνθήκη αυτή είναι σύνηθες και το φαινόμενο συμμετοχής σε διαδικτυακές πλατφόρμες ενηλίκων στις οποίες διακινείται πορνογραφικό υλικό. (18) Στον τύπο αυτό εθισμού στο διαδίκτυο περιλαμβάνεται και το sexting, δηλαδή η αποστολή μηνυμάτων σεξουαλικού περιεχομένου. Σύμφωνα με τον Kurniasanti και τους συνεργάτες του (19) το sexting αφορά την αποστολή και την παραλαβή γραπτών μηνυμάτων, εικόνων και βίντεο σεξουαλικού περιεχομένου, όπως είναι η αποστολή φωτογραφιών με γυμνά μέρη του σώματος. Η αποστολή του σεξουαλικού υλικού γίνεται τόσο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όσο και στον προσωπικό αριθμό κινητού τηλεφώνου του ατόμου. Το sexting είναι μία δραστηριότητα που μπορεί να οδηγήσει στο σεξουαλικό διαδικτυακό εθισμό. (19)

Ένας άλλος τύπος εθισμού στο διαδίκτυο είναι εκείνος που σχετίζεται με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ονομάζεται εθισμός στις διαδικτυακές σχέσεις. Σε αυτό τον τύπο εθισμού παρατηρείται η εκτεταμένη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, η οποία επικεντρώνεται στη συνομιλία και την αλληλεπίδραση με άλλους

χρήστες. Η εστίαση της προσοχής των ατόμων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης οδηγεί στη μείωση των αλληλεπιδράσεων και των διαπροσωπικών σχέσεων που έχουν με τα άτομα του περιβάλλοντός τους. Σε αυτή την περίπτωση εθισμού τα άτομα προτιμούν τη ψηφιακή αλληλεπίδραση συγκριτικά με τη φυσική με αποτέλεσμα να αποσύρονται κοινωνικά. (20) Η πρόωμη μελέτη του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επικεντρώθηκε στην εφαρμογή του Facebook. Ωστόσο, στα σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα παρουσιάζεται η όλο και μεγαλύτερη τάση των ατόμων να καταναλώνουν πολλές ώρες σε πληθώρα μέσων κοινωνική δικτύωσης όπως είναι το Instagram και το Snapchat. (21) Οι έφηβοι είναι μία ομάδα νεαρών ατόμων που είναι επιρρεπείς στον εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Στην έρευνα του Bányai και των συνεργατών του παρατηρήθηκε ότι το 4.5% των 5961 Ούγγρων εφήβων που συμμετείχαν στη μελέτη βρίσκονταν σε υψηλό κίνδυνο εμφάνισης του συγκεκριμένου τύπου εθισμού στο διαδίκτυο. (22) Οι έφηβοι προσκολλώνται στη διαδικτυακή αλληλεπίδραση με αποτέλεσμα να βιώνουν αρνητικές συνέπειες στις οικογενειακές, διαπροσωπικές και κοινωνικές σχέσεις τους. (21)

Στους τύπους του εθισμού στο διαδίκτυο περιλαμβάνεται και η εξάρτηση που προκύπτει από την ενασχόληση με ψηφιακά ή και διαδικτυακά παιχνίδια. Ο εθισμός στο ψηφιακό παιχνίδι είναι ένα σύγχρονο φαινόμενο που είναι ορατό τόσο στον ενήλικο όσο και στον ανήλικο πληθυσμό. Το συγκεκριμένο είδος εθισμού προκύπτει από τις δυνατότητες που προσφέρουν στο χρήστη τα διαδικτυακά παιχνίδια. Αναλυτικότερα, ο χρήστης έχει τη δυνατότητα να διαμορφώσει το δικό του ήρωα, με βάση τα χαρακτηριστικά που επιθυμεί, και να προχωρήσει στην εκτέλεση ενός εύρους δραστηριοτήτων. Οι δραστηριότητες που πραγματοποιεί στον ψηφιακό κόσμο δεν είναι πολλές φορές εφικτό να πραγματοποιηθούν στο φυσικό/κοινωνικό περιβάλλον. Με τον τρόπο αυτό το άτομο γίνεται μέρος μίας ψηφιακής πραγματικότητας με πολλές δυνατότητες και λίγους περιορισμούς λαμβάνοντας μεγάλη ευχαρίστηση. Η ευχαρίστηση αυτή μπορεί να ωθήσει το άτομο στην κατάχρηση των ψηφιακών παιχνιδιών και τελικά στον εθισμό από αυτά. (23)

Ο διαδικτυακός εθισμός στα ψηφιακά παιχνίδια συνδέεται με έναν άλλο τύπο εθισμού ο οποίος σχετίζεται, επίσης, με παιχνίδια. Ο τύπος αυτός είναι ο εθισμός στο διαδικτυακό τζόγο και αφορά την εξάρτηση που προκύπτει μετά την ενασχόληση με τυχερά παιχνίδια. Πιο ειδικά, στο διαδικτυακό τζόγο περιλαμβάνεται ένα φάσμα δραστηριοτήτων, όπως είναι το διαδικτυακό στοίχημα, τα τυχερά παιχνίδια και τα

παιχνίδια με τράπουλα. Η ενασχόληση με τις συγκεκριμένες δραστηριότητες παιχνιδιού είναι εφικτή σε πολλές και διαφορετικές τεχνολογικές συσκευές που συνδέονται στο διαδίκτυο, όπως είναι τα έξυπνα κινητά τηλέφωνα και ο ηλεκτρονικός υπολογιστής. Επομένως, οι δραστηριότητες παιχνιδιού μπορούν να πραγματοποιηθούν ατομικά σε οποιοδήποτε χώρο ή τόπο με αποτέλεσμα να γίνονται σταδιακά αυτοματοποιημένες. Η ενασχόληση με τα ψηφιακά τυχερά παιχνίδια προκαλεί την αίσθηση στο άτομο ότι δε ξοδεύει πραγματικά χρήματα με αποτέλεσμα να δεσμεύεται όλο και περισσότερο σε αυτή. Στο ίδιο πλαίσιο παρατηρείται και το χαρακτηριστικό της ανωνυμίας, καθώς τα άτομα δεν εκτίθενται στο κοινωνικό περιβάλλον τους και η συμπεριφορά του τζόγου παραμένει σε ιδιωτικό επίπεδο. Ο τύπος αυτός διαδικτυακού εθισμού θεωρείται επικίνδυνος, καθώς έχει πέρα από ψυχοκοινωνικές και οικονομικές επιπτώσεις στο άτομο και την οικογένειά του. (24)

Τέλος, στους τύπους του διαδικτυακού εθισμού εντάσσεται και η υπερφόρτωση πληροφοριών. Ο συγκεκριμένος όρος σχετίζεται με την επίμονη αναζήτηση πληροφοριών στο διαδίκτυο. Πιο αναλυτικά, οι δυνατότητες που προσφέρει το διαδίκτυο αναφορικά με την αναζήτηση και την εύρεση πληροφοριών μπορεί να οδηγήσουν στον εθισμό από τη συγκεκριμένη διαδικασία. Οι χρήστες λαμβάνουν ικανοποίηση κατά την εύρεση πληροφοριών με αποτέλεσμα να αναπτύσσουν μία ψυχαναγκαστική αναζήτηση αυτών. Στο ίδιο πλαίσιο παρατηρούνται κι άλλες ψυχαναγκαστικές συμπεριφορές, όπως είναι η συλλογή και η οργάνωση των πληροφοριών που ανακτώνται από το διαδίκτυο. Στο είδος αυτό εθισμού εντάσσεται και η επίμονη ενασχόληση με συγκεκριμένες διαδικτυακές πλατφόρμες όπως είναι το YouTube. Στην ουσία αυτός ο τύπος διαδικτυακού εθισμού σχετίζεται με τις ψυχαγωγικές δραστηριότητες που πραγματοποιούν οι χρήστες σε καθημερινό επίπεδο. (25)

Οι τύποι εθισμού στο διαδίκτυο που παρουσιάζονται στις προηγούμενες παραγράφους αναδεικνύουν το εύρος δραστηριοτήτων τις οποίες μπορεί να εκτελέσει το άτομο κατά τη χρήση του διαδικτύου. Όλα τα είδη εθισμού που περιγράφονται μπορούν να οδηγήσουν στη διάγνωση του εθισμού στο διαδίκτυο που αποτελεί τον όρο «ομπρέλα» των εθιστικών συμπεριφορών. Ανεξάρτητα από το είδος του εθισμού σε όλες τις περιπτώσεις παρατηρείται μία κοινή εικόνα η οποία κατέχει κλινική σημασία. (26)

1.2.2 Διάγνωση και κλινική εικόνα

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μία ψυχική διαταραχή η οποία παρουσιάζει μία σειρά συμπτωμάτων που συνθέτουν την κλινική εικόνα της. Το κύριο σύμπτωμα της διαταραχής είναι η επίμονη/ψυχαναγκαστική χρήση του διαδικτύου. Τα άτομα, δηλαδή, που είναι εθισμένα στο διαδίκτυο καταναλώνουν μεγάλο μέρος του χρόνου τους στις διαδικτυακές δραστηριότητες χωρίς να έχουν τον απαραίτητο έλεγχο. Το διαδίκτυο τους προσφέρει ένα αίσθημα ικανοποίησης το οποίο προσπαθούν να διατηρήσουν μέσα από την παροχή ακόμα περισσότερου χρόνου στις διαδικτυακές δραστηριότητες. Στο ίδιο πλαίσιο παρατηρείται η παραίτηση του ατόμου από άλλες καθημερινές δραστηριότητες και το βίωμα αρνητικών συναισθημάτων, όταν διακόπτεται η σύνδεση τους στο διαδίκτυο. Στην ουσία, η κλινική εικόνα του εθισμού στο διαδίκτυο σχετίζεται με την επιθυμία του ατόμου να ασχολείται με τις ψηφιακές δραστηριότητες και η αδυναμία του να τις διακόψει. (27)

Η κλινική εικόνα του εθισμού στο διαδίκτυο είναι απόρροια μίας σταδιακής διεργασίας. Δηλαδή, ο εθισμός δεν προκύπτει μετά από την πρώτη χρήση του διαδικτύου, αλλά αντίθετα είναι απόρροια της σταδιακής ενασχόλησης με τις διαδικτυακές δραστηριότητες. Υπό αυτό το πρίσμα περιγράφονται τα στάδια από τα οποία περνά το άτομο μέχρι να διαμορφώσει την τελική κλινική εικόνα του εθισμού στο διαδίκτυο. Το πρώτο στάδιο είναι εκείνο της εξερεύνησης, όπου περιλαμβάνονται και τα πρώτα αισθήματα χαράς και ικανοποίησης που λαμβάνει το άτομο. Το δεύτερο στάδιο αφορά την αίσθηση ελευθερίας που λαμβάνει το άτομο καθώς το διαδίκτυο του προσφέρει ένα μεγάλο εύρος δυνατοτήτων τις οποίες μπορεί να εκμεταλλευτεί ανώνυμα. Στο επόμενο στάδιο περιλαμβάνεται η αδυναμία του ατόμου να νιώσει τα θετικά συναισθήματα που βιώνει ευρισκόμενο στο διαδίκτυο και στην πραγματική ζωή. Το άτομο, δηλαδή, αντιλαμβάνεται ότι στο φυσικό/κοινωνικό περιβάλλον υπάρχουν κανόνες και περιορισμοί οι οποίοι δεν είναι υπαρκτοί στον ψηφιακό κόσμο. Το τέταρτο στάδιο σχετίζεται με την ψυχαναγκαστική χρήση του διαδικτύου και την τελική απομόνωση από το κοινωνικό πλαίσιο. Στο τελευταίο στάδιο διαμορφώνεται η εθιστική συμπεριφορά η οποία επιβαρύνει τη λειτουργικότητα του ατόμου. (28)

Στην κλινική εικόνα του εθισμού στο διαδίκτυο περιλαμβάνονται, επίσης, συμπτώματα που εμφανίζονται και σε άλλες μορφές εξάρτησης. Ειδικότερα, παρατηρείται η συναισθηματική, γνωσιακή και συμπεριφορική εστίαση του ατόμου στις διαδικτυακές δραστηριότητες που εκτελεί. Η διάθεση, οι σκέψεις και οι

συμπεριφορές του ατόμου είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με τη διαδικτυακή ενασχόληση. Στο ίδιο πλαίσιο παρατηρείται και το σύμπτωμα της αλλαγής της διάθεσης, το οποίο αφορά την ευφορία που βιώνεται στη διαδικτυακή ενασχόληση και την ανηδονία που βιώνεται όταν δεν πραγματοποιούνται οι διαδικτυακές δραστηριότητες. (29) Ένα ακόμα συστατικό της κλινικής εικόνας του εθισμού στο διαδίκτυο είναι η ανάπτυξη συγκρούσεων με τους σημαντικούς άλλους ανθρώπους της ζωής του ατόμου. Το άτομο συγκρούεται, διαπληκτίζεται και λέει ψέματα στα άτομα του περιβάλλοντος του αναφορικά με τις διαδικτυακές δραστηριότητες του. Η παρουσία των συμπτωμάτων αυτών βοηθά στη διάγνωση του εθισμού στο διαδίκτυο. (30)

Επιπλέον, η διάγνωση της διαταραχής του εθισμού στο διαδίκτυο πραγματοποιείται λαμβάνοντας υπόψη την κλινική εικόνα που παρουσιάζεται στα διεθνή διαγνωστικά εγχειρίδια της ψυχιατρικής, το DSM-5 και το ICD-11. Στο πρώτο διαγνωστικό εργαλείο χρησιμοποιείται ο όρος «διαταραχή διαδικτυακού παιχνιδιού» και στο δεύτερο ο όρος «διαταραχή παιχνιδιού». Η χρήση και των δύο όρων δείχνει ότι τα διαγνωστικά εργαλεία εστιάζουν στη μορφή του εθισμού στο διαδίκτυο που αφορά την ενασχόληση με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Η κλινική εικόνα που περιγράφεται με βάση τα διαγνωστικά κριτήρια παρουσιάζει ομοιότητες και διαφορές. (31)

Σύμφωνα με το ICD-11 η διάγνωση της διαταραχής δίνεται στις περιπτώσεις που εμφανίζονται παθολογικές συμπεριφορές τόσο στο διαδικτυακό, όσο και στο ηλεκτρονικό παιχνίδι για τουλάχιστον 12 μήνες. Στην κλινική εικόνα της διαταραχής περιλαμβάνεται η δυσκολία ελέγχου της δραστηριότητας του παιχνιδιού, η προτεραιότητα που δίνεται στη δραστηριότητα του παιχνιδιού σε βάρος άλλων καθημερινών δραστηριοτήτων και η παραμονή στη δραστηριότητα του παιχνιδιού παρά τις αρνητικές συνέπειες που εμφανίζονται στο άτομο. Σημαντικό σημείο της διάγνωσης της διαταραχής είναι η παρουσία περιορισμών στην καθημερινή λειτουργικότητα των ατόμων εξαιτίας της ενασχόλησής τους με το παιχνίδι. (32)

Στο DSM-5 περιλαμβάνεται μία πιο λεπτομερής περιγραφή της κλινικής εικόνας της διαταραχής η οποία βασίζεται σε περισσότερα διαγνωστικά κριτήρια. Το πρώτο κριτήριο είναι η επίμονη ενασχόληση του ατόμου με τα διαδικτυακά παιχνίδια. Το άτομο, δηλαδή, εστιάζει την προσοχή και τη σκέψη του είτε στο παιχνίδι που έχει

παίζει είτε σε αυτό που πρόκειται να παίξει. Με τον τρόπο αυτό η ενασχόληση με το παιχνίδι γίνεται η κύρια δραστηριότητα της καθημερινότητας. Το δεύτερο διαγνωστικό κριτήριο σχετίζεται με την εκδήλωση του συνδρόμου στέρησης. Τα συμπτώματα στέρησης είναι έκδηλα όταν το άτομο για οποιοδήποτε λόγο δεν έχει τη δυνατότητα να εκτελέσει τη δραστηριότητα του παιχνιδιού και συνεπώς βιώνει δυσάρεστα συναισθήματα άγχους, λύπης και ευερεθιστότητας. (33) Το τρίτο κριτήριο που αξιολογείται στη διάγνωση είναι η ανάπτυξη της αντοχής, όπως συμβαίνει σε όλες τις μορφές εθισμού. Το άτομο αποκτά αντοχή στη δραστηριότητα του παιχνιδιού και επιθυμεί να καταναλώνει όλο και περισσότερο χρόνο σε αυτή προκειμένου να λάβει ικανοποίηση. Στο τέταρτο διαγνωστικό κριτήριο εντάσσονται οι ανεπιτυχείς προσπάθειες του ατόμου να διακόψει την ενασχόληση με το παιχνίδι και να αποτραβηχτεί από αυτή. Στην ουσία, το άτομο προσπαθεί χωρίς επιτυχία να ελέγξει την ενασχόλησή του με το παιχνίδι. Το επόμενο διαγνωστικό κριτήριο αφορά την απώλεια του ενδιαφέροντος για δραστηριότητες και ασχολίες που πριν τον εθισμό πραγματοποιούνταν για την ψυχαγωγία του ατόμου. (34) Το έκτο διαγνωστικό κριτήριο σχετίζεται με την επιμονή του ατόμου να ασχολείται με τη συγκεκριμένη διαδικτυακή δραστηριότητα, παρά τις αρνητικές συνέπειες που βιώνει. Το έβδομο κριτήριο της διάγνωσης είναι η εμφάνιση συμπεριφορών εξαπάτησης προς τα άτομα του περιβάλλοντος, οι οποίες αφορούν τις ώρες που καταναλώνονται στο παιχνίδι. Το άτομο, δηλαδή, λέει ψέματα ή αποφεύγει να πει την αλήθεια σε σχέση με τις ώρες που καταναλώνει παίζοντας διαδικτυακά παιχνίδια. Το όγδοο διαγνωστικό κριτήριο αφορά την εκτέλεση της δραστηριότητας ούτως ώστε να μειωθεί η δυσάρεστη διάθεση ενοχών και άγχους που βιώνονται από το άτομο. Το ένατο και τελευταίο διαγνωστικό κριτήριο σχετίζεται με τις σχολικές, εργασιακές, κοινωνικές και διαπροσωπικές απώλειες που έχει το άτομο εξαιτίας της ενασχόλησής του με το διαδικτυακό παιχνίδι. Η διάγνωση της διαταραχής δίνεται όταν πληρούνται τουλάχιστον πέντε από τα διαγνωστικά κριτήρια. (35)

Η περιγραφή των διαγνωστικών κριτηρίων που περιλαμβάνονται στα διεθνή εγχειρίδια συντελεί στην κατανόηση της κλινικής εικόνας που παρουσιάζουν οι έφηβοι που είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο και ειδικότερα στα διαδικτυακά παιχνίδια. Οι έφηβοι που ανήκουν στη συγκεκριμένη διαγνωστική κατηγορία παρουσιάζουν αφενός συμπτώματα εθισμού, όπως είναι η αντοχή και το σύνδρομο στέρησης και αφετέρου εμπόδια στην καθημερινή τους λειτουργικότητα τα οποία σχετίζονται με

την προβληματική χρήση του διαδικτύου. Τα διαγνωστικά αυτά κριτήρια μπορούν να αξιοποιηθούν και για τον εντοπισμό του εθισμού σε άλλες δραστηριότητες του διαδικτύου, όπως είναι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. (36)

1.2.3 Διαφορική διάγνωση και συννοσηρότητα

Η διάγνωση της διαταραχής του εθισμού στο διαδίκτυο περιλαμβάνει το διαχωρισμό της κλινικής εικόνας που εμφανίζουν τα άτομα από τα κλινικά συμπτώματα που παραπέμπουν σε άλλες μορφές ψυχοπαθολογίας. Στο πλαίσιο της διαφορικής διάγνωσης δίνεται προσοχή στα επιμέρους συμπτώματα που εμφανίζει το εκάστοτε άτομο και στη σχέση αυτών με άλλες ψυχικές διαταραχές. Στη διαφορική διάγνωση του εθισμού στο διαδίκτυο δίνεται έμφαση στο διαχωρισμό της από τη διπολική διαταραχή. Αναλυτικότερα, η διπολική διαταραχή και συγκεκριμένα τα μανιακά επεισόδια φαίνεται ότι μπορεί να οδηγήσουν στην εκτεταμένη χρήση του διαδικτύου. Αυτό σημαίνει ότι η διάγνωση του εθισμού στο διαδίκτυο δίνεται αφού έχουν εξεταστεί τα συμπτώματα διπολικής διαταραχής. (37) Μία άλλη μορφή ψυχοπαθολογίας που εξετάζεται κατά τη διάγνωση του εθισμού στο διαδίκτυο είναι η διαταραχή χρήσης ουσιών που παρουσιάζεται στον εφηβικό πληθυσμό. Οι συμπεριφορές εθισμού που εκδηλώνουν οι έφηβοι κατά την ενασχόλησή τους με το διαδίκτυο είναι πιθανό να είναι απόρροια του εθισμού που βιώνουν σε κάποια ουσία. Επομένως, κατά τη διάγνωση του εθισμού στο διαδίκτυο είναι αναγκαίο να εξετάζεται το ενδεχόμενη χρήσης ουσιών από τους εφήβους (38).

Επιπρόσθετα, στο πλαίσιο της διάγνωσης της διαταραχής του εθισμού στο διαδίκτυο πρέπει να δίνεται έμφαση και στην ανίχνευση συμπτωμάτων ψυχοπαθολογίας που προϋπάρχουν. Οι επαγγελματίες υγείας και οι ερευνητές εστιάζουν στη συννοσηρότητα του εθισμού με άλλες ψυχικές διαταραχές, προκειμένου να εντοπίσουν όλο το φάσμα των αναγκών των εφήβων. Σε πολλές έρευνες ο εθισμός στο διαδίκτυο των εφήβων παρουσιάζει υψηλή συννοσηρότητα. (39) Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η εμπειρική μελέτη του Bozkurt και των συνεργατών του που έλαβε χώρα στην Τουρκία με τη συμμετοχή 60 εφήβων. Το κύριο εύρημα ήταν ότι όλοι οι συμμετέχοντες παρουσίαζαν τουλάχιστον μία ψυχική διαταραχή, ενώ το 88.3% αυτών εμφάνιζε τουλάχιστον δύο διαταραχές. (40) Η συννοσηρότητα του εθισμού στο διαδίκτυο παρουσίασε μεγάλη συσχέτιση με τη Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ), την κοινωνική φοβία και την κατάθλιψη. Παρόμοια ευρήματα καταγράφηκαν και στην εμπειρική

έρευνα του Floros και των συνεργατών του (2014) στην οποία φάνηκε ότι οι μισοί από τους 52 συμμετέχοντες με εθισμό στο διαδίκτυο παρουσίαζαν μία ακόμα ψυχική διαταραχή. (41)

Η μελέτη της συννοσηρότητας του εθισμού στο διαδίκτυο αναδεικνύει την παρουσία μίας ακόμα ψυχικής διαταραχής η οποία υπάρχει πριν την εκτεταμένη χρήση του διαδικτύου. Σύμφωνα με τον Weinstein και τους συνεργάτες του ο εθισμός στο διαδίκτυο ακολουθεί την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή η οποία ωθεί τα άτομα στην επίμονη ενασχόλησή τους με το ψηφιακό κόσμο. (42) Στην έρευνα του Stavropoulos και των συνεργατών του εμφανίστηκε μία ισχυρή θετική συσχέτιση μεταξύ της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής και του εθισμού στο διαδίκτυο σε ένα δείγμα εφήβων. Οι ερευνητές τόνισαν ότι τα ιδεοψυχαναγκαστικά συμπτώματα είναι αυτά που εμφανίστηκαν πρώτα, ενώ οι συμπεριφορές εθισμού εμφανίστηκαν στη συνέχεια. (43)

Τέλος, εθισμός στο διαδίκτυο είναι πιθανό να συνυπάρχει με διαταραχές άγχους όπως είναι η κοινωνική φοβία. Οι έφηβοι που ασχολούνται επίμονα με το διαδίκτυο φαίνεται ότι παρουσιάζουν προβλήματα στις κοινωνικές συμπεριφορές τους τα οποία υπάρχουν και μεγεθύνονται μετά την ανάπτυξη του εθισμού. Η συνύπαρξη του εθισμού στο διαδίκτυο με άλλες ψυχικές διαταραχές κατέχει σημαντικό ρόλο στη διαγνωστική διαδικασία η οποία οδηγεί στο σχεδιασμό θεραπευτικών παρεμβάσεων. (44) Συνεπώς, η διάγνωση της διαταραχής του εθισμού στο διαδίκτυο είναι μία απαιτητική διαδικασία κατά την οποία χρειάζεται να λαμβάνεται υπόψη η ύπαρξη άλλων μορφών ψυχοπαθολογίας. Η ανάπτυξη της διαταραχής κατά τη διάρκεια της εφηβείας είναι ένα συχνό φαινόμενο το οποίο εξετάζεται ενδελεχώς από τη σύγχρονη επιστημονική κοινότητα. (45)

1.3 Επιδημιολογία

Ο εθισμός των εφήβων στο διαδίκτυο είναι ένα σύγχρονο ψυχολογικό φαινόμενο το οποίο εξετάζεται σε παγκόσμιο επίπεδο αναφορικά με τον επιπολασμό του. Στις επιδημιολογικές μελέτες του εθισμού στο διαδίκτυο κατά τη διάρκεια της εφηβείας παρατηρούνται διαφορές μεταξύ των δύο φύλων. Σε γενικό επίπεδο υποστηρίζεται ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο παρουσιάζεται περισσότερο στα αγόρια και λιγότερο στα κορίτσια. (46) Ωστόσο, υπάρχουν σύγχρονα ερευνητικά ευρήματα τα οποία δείχνουν ότι τα δύο φύλα εμφανίζουν διαφορετικούς τύπους εθισμού στο διαδίκτυο. Ειδικότερα, τα αγόρια σχετίζονται περισσότερο με τον εθισμό στα

διαδικτυακά παιχνίδια, ενώ τα κορίτσια σχετίζονται περισσότερο με τον εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Κατά συνέπεια ο εθισμός στο διαδίκτυο εμφανίζεται και στα δύο φύλα με διαφορετικούς τύπους. (47)

Επιπλέον, η επιδημιολογική μελέτη του εθισμού στο διαδίκτυο κατά τη διάρκεια της εφηβείας έχει οδηγήσει σε στοιχεία που σχετίζονται με τη συχνότητα εμφάνισής του σε παγκόσμιο επίπεδο. Στη μετά-ανάλυση του Kuss και των συνεργατών του φάνηκε ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο εμφανίζεται σε μεγαλύτερη συχνότητα στα κράτη της Ανατολικής Ασίας σε σύγκριση με τα κράτη του δυτικού πολιτισμού. (48) Το εύρημα αυτό βρίσκεται σε συμφωνία και με τα ευρήματα μίας μετά-ανάλυσης στην οποία σημειώθηκε ότι στα κράτη της Ανατολικής Ασίας ο επιπολασμός του εθισμού στο διαδίκτυο είναι 10.9%. Η χώρα της Ασίας στην οποία εμφανίζεται σε μεγαλύτερη συχνότητα ο εθισμός των εφήβων στο διαδίκτυο είναι οι Φιλιππίνες. (49)

Η συχνότητα εμφάνισης του εθισμού στο διαδίκτυο κατά τη διάρκεια της εφηβείας εξετάζεται και σε εμπειρικές μελέτες που διεξάγονται στον πληθυσμό των νεαρών ατόμων στην Ευρώπη. (50) Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η έρευνα των Gómez και των συνεργατών του (2014) που έλαβε χώρα σε 11956 νεαρά άτομα από 11 κράτη της Ευρώπης. Από την έρευνα προέκυψε ότι η δυσλειτουργική χρήση του διαδικτύου εμφανιζόταν στο 13.5% των συμμετεχόντων, ενώ η παθολογική χρήση του διαδικτύου εμφανιζόταν στο 4.4%. Στην ίδια έρευνα επισημάνθηκε ότι η παθολογική χρήση του διαδικτύου ήταν υψηλότερη στα αγόρια σε σύγκριση με τα κορίτσια. Παρόμοια ευρήματα σημειώθηκαν και στην έρευνα της Tsitsika και των συνεργατών της (2014) η οποία πραγματοποιήθηκε με τη συμμετοχή 13284 εφήβων (11-17 ετών) σε 7 ευρωπαϊκές χώρες. Οι ερευνητές παρατήρησαν ότι το 1.2% του συνολικού δείγματος εμφάνιζε εθιστική συμπεριφορά στο διαδίκτυο ενώ το 12.7% του δείγματος βρισκόταν σε υψηλό κίνδυνο εκδήλωσης εθιστικών συμπεριφορών. (51) Η συχνότητα εμφάνισης του εθισμού στο διαδίκτυο για τους Έλληνες εφήβους δεν έχει εξεταστεί πλήρως. Από την έρευνα του Siomos και των συνεργατών του προέκυψε ότι το 8.2% από 2200 εφήβους της Θεσσαλίας εμφάνιζε συμπτώματα του εθισμού στο διαδίκτυο. (52) Από την άλλη πλευρά στην πιο πρόσφατη εμπειρική μελέτη του Stavropoulos και των συνεργατών του παρατηρήθηκε ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο παρουσιαζόταν στο 3.1% των 2090 Ελλήνων εφήβων που συμμετείχαν στην έρευνα. (53)

Η μελέτη της επιδημιολογίας του εθισμού στο διαδίκτυο βοηθά στην κατανόηση της έκτασης που έχει η συγκεκριμένη μορφή ψυχοπαθολογίας στο πληθυσμό των εφήβων σε παγκόσμιο επίπεδο. Τα συμπτώματα εθισμού εμφανίζονται στον εφηβικό πληθυσμό σε μεγάλη συχνότητα προκαλώντας ερωτήματα στους ερευνητές αναφορικά με τους παράγοντες που σχετίζονται με την ανάπτυξή τους. (54) Οι παράγοντες κινδύνου του εθισμού στο διαδίκτυο κατά τη διάρκεια της εφηβείας αναλύονται στο επόμενο κεφάλαιο της εργασίας.

Κεφάλαιο 2: Αιτιολογικοί παράγοντες εθισμού στο διαδίκτυο

2.1 Θεωρητικό υπόβαθρο ερμηνείας του εθισμού στο διαδίκτυο

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μία μορφή ψυχοπαθολογίας που μελετάται με βάση διαφορετικές θεωρητικές ψυχολογικές θεωρίες, προκειμένου να γίνουν κατανοητοί οι παράγοντες που σχετίζονται με την ανάπτυξή του. Στο θεωρητικό υπόβαθρο του εθισμού στο διαδίκτυο περιλαμβάνεται ένα εύρος προσεγγίσεων που εστιάζουν στη συμπεριφορά, τις διαπροσωπικές σχέσεις και τις νευρολογικές λειτουργίες των ατόμων. (55)

Μία θεωρητική προσέγγιση που αξιολογείται για την ερμηνεία του εθισμού στο διαδίκτυο είναι ο συμπεριφορισμός. Στον συμπεριφορισμό δίνεται έμφαση στις θεωρίες μάθησης και ειδικότερα στην κλασική εξαρτημένη μάθηση και στη συντελεστική μάθηση. Σύμφωνα με τις συμπεριφοριστικές θεωρίες, τα περιβαλλοντικά ερεθίσματα και γεγονότα επηρεάζουν και διαμορφώνουν τις ανθρώπινες συμπεριφορές μέσα από τη διεργασία της μάθησης. Κατά συνέπεια, η παθολογική χρήση του διαδικτύου είναι μία συμπεριφορά που το άτομο μαθαίνει να πραγματοποιεί μετά από την έκθεσή του στις αντίστοιχες συνθήκες και ερεθίσματα. (56) Αναφορικά με την κλασική εξαρτημένη μάθηση, φαίνεται ότι η συμπεριφορά της εκτελείται σε συνδυασμό με άλλες δραστηριότητες/συνθήκες οι οποίες προκαλούν θετικά συναισθήματα στο άτομο. Για παράδειγμα, η χρήση του διαδικτύου συνδυάζεται με την ύπαρξη ελεύθερου χρόνου για το άτομο. Με τον τρόπο αυτό, ο χρήστης μαθαίνει ότι το διαδίκτυο είναι μία επιθυμητή συμπεριφορά και την εκδηλώνει συνεχώς με αποτέλεσμα να οδηγείται στη δυσλειτουργική χρήση του. (57) Στο ίδιο πλαίσιο συναντάται και η συντελεστική μάθηση με βάση την οποία ο εθισμός στο διαδίκτυο προκύπτει από τις θετικές επιδράσεις που έχει η διαδικτυακή ενασχόληση στο άτομο. Στις επιδράσεις αυτές περιλαμβάνεται η ικανοποίηση, η ανακούφιση από το άγχος της καθημερινότητας και η ευφορία. Συνεπώς, το άτομο

μαθαίνει ότι η ενασχόληση με το διαδίκτυο είναι μία ευχάριστη δραστηριότητα στην οποία παραμένει και τελικά οδηγείται στον εθισμό με αυτή. (56)

Οι συμπεριφορικές προσεγγίσεις του εθισμού στο διαδίκτυο συνδυάζονται με γνωσιακές προσεγγίσεις διαμορφώνοντας τη συμπεριφοριστική-γνωσιακή θεωρία του εθισμού. Στη συγκεκριμένη προσέγγιση δίνεται έμφαση στις συμπεριφορές, τα συναισθήματα και τα γνωσιακά σχήματα των ατόμων, η αλληλεπίδραση των οποίων οδηγεί στην ανάπτυξη και διατήρηση του εθισμού. Η βασική αρχή του θεωρητικού μοντέλου είναι ότι η ψυχολογική επιβάρυνση και κόπωση που βιώνει ένα άτομο συντελεί στον εθισμό του στο διαδίκτυο. Στη σχέση των δύο αυτών παραγόντων κομβικό ρόλο φαίνεται να έχουν οι δυσλειτουργικές πεποιθήσεις του ατόμου. Για παράδειγμα, ένα άτομο μπορεί να πιστεύει ότι έχει αξία μόνο στον ψηφιακό κόσμο, ενώ στον πραγματικό κόσμο δε λαμβάνει την προσοχή των άλλων. Επιπλέον, ένα άλλο άτομο μπορεί να διατηρεί δυσλειτουργικές πεποιθήσεις σε σχέση με τους άλλους, πιστεύοντας ότι το διαδίκτυο είναι το μοναδικό μέρος στο οποίο λαμβάνει αγάπη. Οι δυσλειτουργικές αυτές πεποιθήσεις πυροδοτούνται από την ενασχόληση του ατόμου στο διαδίκτυο και οδηγούν στην εκδήλωση δυσλειτουργικών συμπεριφορών. Η συνεχής εκδήλωση των παθολογικών συμπεριφορών οδηγεί στον εθισμό στο διαδίκτυο. (58)

Ένα άλλο θεωρητικό μοντέλο που εφαρμόζεται για την κατανόηση των αιτιολογικών παραγόντων του εθισμού στο διαδίκτυο είναι εκείνο που αφορά τις στρατηγικές αντιμετώπισης. Οι στρατηγικές αντιμετώπισης αφορούν τις διαδικασίες στις οποίες εντάσσονται τα άτομα σε συναισθηματικό και συμπεριφορικό επίπεδο, όταν έρχονται αντιμέτωπα με καταστάσεις που τους προκαλούν άγχος και ψυχολογική πίεση. Ο εθισμός στο διαδίκτυο θεωρείται μία δυσλειτουργική στρατηγική αντιμετώπισης του άγχους. Στην ουσία τα άτομα που εθίζονται στο διαδίκτυο είναι εκείνα που δυσκολεύονται να διαχειριστούν το άγχος που βιώνουν με αποτέλεσμα να αντιμετωπίζουν τον ψηφιακό κόσμο ως ένα περιβάλλον διαφυγής. Το διαδίκτυο προφυλάσσει αυτά τα άτομα από την πραγματικότητα με αποτέλεσμα να δεσμεύονται γνωσιακά, συμπεριφοριστικά και συναισθηματικά με αυτό και αυτή η δέσμευση οδηγεί στον εθισμό. (59)

Επιπλέον, στο θεωρητικό υπόβαθρο του εθισμού στο διαδίκτυο περιλαμβάνονται και νευροψυχολογικές θεωρίες. Πιο αναλυτικά, ο εθισμός στο

διαδίκτυο ερμηνεύεται δίνοντας προσοχή στο δίκτυο επιβράβευσης που υπάρχει στον ανθρώπινο εγκέφαλο. Σύμφωνα με τη νευροψυχολογική προσέγγιση, το δίκτυο της επιβράβευσης ενεργοποιείται από «φυσικούς» ενισχυτές όπως είναι το φαγητό, το νερό και η σεξουαλική επαφή που κατέχουν εξέχοντα ρόλο στην επιβίωση. Ωστόσο, η έκθεση του ατόμου σε «μη φυσικούς» ενισχυτές, όπως είναι οι ψυχοτρόποι ουσίες, ο τζόγος και το διαδίκτυο μπορούν να προκαλέσουν ισχυρή επιβράβευση, η οποία οδηγεί στο βίωμα αρνητικών συνεπειών. Η δυσλειτουργία του δικτύου επιβράβευσης του εγκεφάλου φαίνεται ότι οδηγεί τα άτομα που δε λαμβάνουν αρκετή ευχαρίστηση από τους «φυσικούς» ενισχυτές στη χρήση και τελικά την κατάχρηση των «μη φυσικών». Το διαδίκτυο κατατάσσεται στους «μη φυσικούς» ενισχυτές οι οποίοι οδηγούν άμεσα στην ευχαρίστηση και άρα στον εθισμό. (60)

Μία άλλη θεωρητική προσέγγιση του εθισμού στο διαδίκτυο είναι εκείνη που αφορά τις κοινωνικές δεξιότητες. Τα άτομα που παρουσιάζουν δυσκολίες στην κοινωνική τους λειτουργικότητα και άρα στις κοινωνικές δεξιότητες μπορούν να εθιστούν στο διαδίκτυο. Αναλυτικότερα, τα άτομα με καταθλιπτική διάθεση κι εκείνα που βιώνουν έντονη μοναξιά διατηρούν αρνητικές αντιλήψεις για τις κοινωνικές συναναστροφές και την ικανότητά τους να ενταχθούν στο κοινωνικό σύνολο. Τα άτομα αυτά καταφεύγουν στο διαδίκτυο για να αναπτύξουν κοινωνικές σχέσεις, διότι σε αυτό νιώθουν μεγαλύτερη ασφάλεια να εκφράσουν τα προσωπικά χαρακτηριστικά τους. Στην ουσία, το διαδίκτυο προσφέρει μεγαλύτερη ευελιξία στον τρόπο με τον οποίο θα παρουσιάσουν τον εαυτό τους σε ένα περιβάλλον που προκαλεί το αίσθημα της ασφάλειας. Με τον τρόπο αυτό τα άτομα που αντιμετωπίζουν κοινωνικές δυσκολίες προχωρούν στην προβληματική χρήση του διαδικτύου και τελικά στον εθισμό σε αυτό. (61)

Τέλος, στις θεωρητικές προσεγγίσεις που αξιοποιούνται για την ερμηνεία του εθισμού στο διαδίκτυο εμπεριέχονται κι εκείνες που δίνουν προσοχή στο ρόλο των διαπροσωπικών σχέσεων των ατόμων. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η θεωρία των διαπροσωπικών σχέσεων σύμφωνα με την οποία το άγχος που βιώνουν τα άτομα προέρχεται από το άγχος που επικρατεί στο περιβάλλον τους. Ειδικότερα, στη θεωρία αυτή υποστηρίζεται ότι οι φροντιστές του ατόμου κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας ασκούν επιδράσεις στον τρόπο που εκείνο βιώνει τον εαυτό του, το κοινωνικό περιβάλλον και τις σχέσεις που διαμορφώνει με τους συνομήλικούς τους. Η ανατροφή σε ένα περιβάλλον που επικρατεί έντονο άγχος οδηγεί στην ανάπτυξη

κοινωνικού άγχους στους απογόνους, αλλά και στην ανάπτυξη αρνητικών διαπροσωπικών σχέσεων με τους συνομηλίκους. Η ανάπτυξη χαμηλών ποιοτικά διαπροσωπικών σχέσεων και η επικράτηση του κοινωνικού άγχους οδηγούν στον εθισμό στο διαδίκτυο. Με άλλα λόγια, τα άτομα που ανατρέφονται σε περιβάλλον το οποίο χαρακτηρίζεται από έντονο άγχος, εθίζονται στο διαδίκτυο προκειμένου να νιώσουν την ασφάλεια που χρειάζονται και να απαλλαχθούν από το κοινωνικό άγχος που τα κατακλύζει. (62)

Στις θεωρητικές προσεγγίσεις που εστιάζουν στο ρόλο που έχουν οι διαπροσωπικές σχέσεις στον εθισμό στο διαδίκτυο εντοπίζεται και η θεωρία δεσμού. Στη συγκεκριμένη θεωρία δίνεται έμφαση στο συναισθηματικό δεσμό και άρα την πρώτη διαπροσωπική σχέση που αναπτύσσει ένα άτομο μετά τη γέννησή του με τον φροντιστή του. Ο πρωταρχικός δεσμός που αναπτύσσεται επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα σχετίζονται με άλλους σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Η ανάπτυξη θετικού δεσμού οδηγεί στην ανάπτυξη σχέσεων με συναισθηματική εγγύτητα, ενώ η ανάπτυξη αρνητικού δεσμού οδηγεί στην ανάπτυξη δυσλειτουργικών διαπροσωπικών σχέσεων. Στη δεύτερη κατηγορία του δεσμού περιλαμβάνονται τα άτομα που εθίζονται στο διαδίκτυο. Η δυσκολία στην ανάπτυξη θετικών διαπροσωπικών σχέσεων και το άγχος που τα κατακλύζει είναι δύο παράγοντες που οδηγούν στον εθισμό στο διαδίκτυο. (63)

Η παρουσίαση των παραπάνω θεωρητικών μοντέλων που αξιοποιούνται για την ερμηνεία του εθισμού στο διαδίκτυο αναδεικνύει το εύρος των παραγόντων που εμπλέκονται τόσο στην ανάπτυξη όσο και στη διατήρησή του. Ο εθισμός στο διαδίκτυο προκύπτει από την αλληλεπίδραση πολλών και διαφορετικών αιτιολογικών παραγόντων που αφορούν τόσο το ίδιο το άτομο όσο και το κοινωνικό του περιβάλλον. Οι παράγοντες αυτοί αναλύονται στη συνέχεια του κεφαλαίου δίνοντας έμφαση στα ευρήματα των σύγχρονων εμπειρικών μελετών. (64)

2.2 Προσωπικά χαρακτηριστικά

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μία σύγχρονη μορφή ψυχοπαθολογίας που εξετάζεται και σε εμπειρικό επίπεδο. Η μελέτη των παραγόντων κινδύνου που εμπλέκονται στην εμφάνισή του επικεντρώνεται στα προσωπικά χαρακτηριστικά τα οποία αυξάνουν την ευαλωτότητα των ατόμων κατά τη διάρκεια της εφηβείας και της ενήλικης ζωής. Στο πλαίσιο αυτό δίνεται έμφαση στα ιδιοσυγκρασιακά χαρακτηριστικά, στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας αλλά και στη ψυχική

υγεία των ατόμων όπως, επίσης, και στις συμπεριφορές που επιδεικνύουν σε σχέση με το διαδίκτυο. (65)

Αναφορικά με τις συμπεριφορές που σχετίζονται με τον εθισμό στο διαδίκτυο παρουσιάζονται στοιχεία τα οποία αφορούν το μοτίβο ενασχόλησης με το διαδικτυακό κόσμο. Οι ερευνητές, δηλαδή, εντοπίζουν ότι ατομικοί παράγοντες όπως είναι ο χρόνος ενασχόλησης με το διαδίκτυο αυξάνει τον κίνδυνο εθισμού. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η έρευνα των Eldeleklioğlu και Vural στην οποία εξετάστηκε ο ρόλος που είχε η διάρκεια της χρήσης του διαδικτύου στον εθισμό. Από τα αποτελέσματα της εμπειρικής μελέτης προέκυψε ότι οι δύο παράγοντες συσχετίζονταν θετικά. Η μεγάλη διάρκεια, δηλαδή, της χρήσης του διαδικτύου σηματοδοτούσε και τον υψηλό εθισμό στο διαδίκτυο. (66) Το εύρημα αυτό βρίσκεται σε συμφωνία με τα αποτελέσματα της έρευνας των Baturay και Toker στην οποία, επίσης, τονίστηκε ότι οι πολλές ώρες χρήσης του διαδικτύου σε εβδομαδιαίο επίπεδο σχετίζονταν με τον εθισμό στο διαδίκτυο. (67)

Ένα από τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που εξετάζονται εκτενώς από την επιστημονική κοινότητα αναφορικά με το ρόλο που έχουν στον εθισμό στο διαδίκτυο είναι εκείνο της παρορμητικότητας. Η παρορμητικότητα αφορά την τάση των ατόμων να εμπλέκονται σε δραστηριότητες και συνθήκες χωρίς να λαμβάνουν υπόψη τις αρνητικές επιδράσεις που θα έχει η εμπλοκή τους μελλοντικά. Αυτό το προσωπικό χαρακτηριστικό λειτουργεί ως παράγοντας κινδύνου σε διαφορετικά είδη εθισμού ανάμεσα στα οποία εντοπίζεται και ο διαδικτυακός. (68) Η αιτιολογική επίδραση που έχει η παρορμητικότητα στον εθισμό των εφήβων στο διαδίκτυο γίνεται ορατή στην έρευνα του Li και των συνεργατών του. Στη συγκεκριμένη εμπειρική μελέτη καταγράφεται ότι υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ της παρορμητικότητας και του εθισμού. Οι έφηβοι, δηλαδή, που παρουσίαζαν σε υψηλό βαθμό το συγκεκριμένο προσωπικό χαρακτηριστικό βρίσκονταν σε αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης εθιστικών διαδικτυακών συμπεριφορών. (69)

Η σχέση που υπάρχει ανάμεσα στην παρορμητικότητα και τον εθισμό στο διαδίκτυο έχει οδηγήσει στη διερεύνηση περαιτέρω ψυχολογικών χαρακτηριστικών τα οποία λειτουργούν επιβαρυντικά στην προβληματική χρήση του διαδικτύου. Ανάμεσα σε αυτά τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά είναι ο αυτοέλεγχος που αφορά την ικανότητα του ατόμου να ρυθμίζει τη συμπεριφορά του. Ο Li και οι συνεργάτες του

μελέτησαν με ερωτηματολόγια ένα δείγμα εφήβων στην Κίνα αναφορικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο και τον αυτοέλεγχο. Στα αποτελέσματα της έρευνας καταγράφεται ότι η χαμηλή ικανότητα αυτοελέγχου σχετιζόταν με τον εθισμό στο διαδίκτυο. (70) Αντίστοιχα ευρήματα σημειώθηκαν και σε μία ακόμα εμπειρική έρευνα στην οποία εξετάστηκε ο ρόλος του αυτοελέγχου στον εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ειδικότερα στο Facebook. Από τα αποτελέσματα των στατιστικών αναλύσεων φάνηκε ότι η δυσλειτουργία στο σύστημα αυτοελέγχου σχετιζόταν με τον εθισμό των συμμετεχόντων. (71) Τα αποτελέσματα αυτά βρίσκονται σε συμφωνία με τα αντίστοιχα του Akin και των συνεργατών του. Στη συγκεκριμένη έρευνα βρέθηκε ότι η χαμηλή ικανότητα αυτό-αξιολόγησης, αυτό-παρατήρησης και αυτό-ελέγχου σχετιζόνταν με τον εθισμό στο διαδίκτυο. (72)

Ένα επιπλέον προσωπικό χαρακτηριστικό το οποίο συνδέεται με τον εθισμό στο διαδίκτυο είναι η επιθετικότητα. Η επιθετικότητα αφορά τις συμπεριφορές που εκτελούν τα άτομα έχοντας ως στόχο την πρόκληση βλάβης σε κάποιο άλλο άτομο ή αντικείμενο. Η σχέση που υπάρχει μεταξύ της επιθετικότητας και του εθισμού στο διαδίκτυο των εφήβων παρουσιάζεται σε μία εμπειρική έρευνα. Τα αποτελέσματα έδειξαν μία θετική στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ των δύο παραγόντων, δηλαδή όσο υψηλότερη ήταν η επιθετικότητα τόσο υψηλότερος ήταν και ο εθισμός στο διαδίκτυο. (73) Ο ισχυρισμός αυτός επιβεβαιώνεται και σε μία ακόμα έρευνα. Οι ερευνητές κατέγραψαν στα αποτελέσματα της μελέτης τους ότι υπήρχε θετική συσχέτιση μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και της επιθετικότητας των εφήβων. (74)

Επιπρόσθετα, ο εθισμός στο διαδίκτυο έχει ως παράγοντα κινδύνου και το χαμηλό επίπεδο αυτοεκτίμησης κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Η αυτοεκτίμηση αφορά τα συναισθήματα και τις αντιλήψεις που διατηρεί το άτομο αναφορικά με τον εαυτό και τις ικανότητές τους. Η χαμηλή αυτοεκτίμηση των εφήβων σχετίζεται με ένα εύρος προβλημάτων εσωτερίκευσης και εξωτερίκευσης. Αναφορικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο, η χαμηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να εθίσει τα νεαρά άτομα στην επίμονη χρήση του διαδικτύου. (75) Η χαμηλή αυτοεκτίμηση προκαλεί ένα αίσθημα ανασφάλειας στους εφήβους το οποίο μειώνεται κατά τη δραστηριοποίησή τους στο ψηφιακό κόσμο. Ο Mei και οι συνεργάτες του μελέτησαν την προβληματική χρήση του διαδικτύου σε ένα δείγμα μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης από την Κίνα. Στα αποτελέσματα της μελέτης τους αναφέρεται ότι η αυτοεκτίμηση σχετιζόταν

στατιστικά σημαντικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Η συσχέτιση των δύο παραγόντων ήταν αρνητική που σημαίνει ότι όσο χαμηλότερο ήταν το επίπεδο αυτοεκτίμησης τόσο υψηλότερο ήταν το επίπεδο του εθισμού. (76)

Ένα άλλο χαρακτηριστικό της προσωπικότητας των ατόμων το οποίο σχετίζεται με την αιτιολογία του εθισμού στο διαδίκτυο είναι η ντροπαλότητα. Το χαρακτηριστικό αυτό αφορά τη δυσκολία που αντιμετωπίζουν τα άτομα στη συμμετοχή τους σε κοινωνικές δραστηριότητες, η οποία εκδηλώνεται στη συμπεριφορά και στις εκφράσεις του προσώπου τους. (77) Ο ρόλος που έχει η ντροπαλότητα στον εθισμό στο διαδίκτυο παρουσιάζεται στην έρευνα του Tian και των συνεργατών του στην οποία συμμετείχαν 1047 μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Στα αποτελέσματα της έρευνας καταγράφεται ότι η ντροπαλότητα των μαθητών λειτουργούσε προβλεπτικά για την εμφάνιση του εθισμού στο διαδίκτυο για το διάστημα των 12 μηνών. (78) Παρόμοια αποτελέσματα καταγράφονται και από τον Gao και τους συνεργάτες του οι οποίοι βρήκαν μία θετική και ισχυρή συσχέτιση μεταξύ της ντροπαλότητας και του εθισμού στο διαδίκτυο στο δείγμα των 5215 εφήβων που συμμετείχαν στην έρευνα. Στο ίδιο πλαίσιο φαίνεται ότι το χαρακτηριστικό της ντροπαλότητας συνδεόταν με εκείνο της μοναξιάς, εντείνοντας τον κίνδυνο εθισμού στο διαδίκτυο. (79) Οι ντροπαλοί έφηβοι δυσκολεύονται να αναπτύξουν κοινωνικές και διαπροσωπικές σχέσεις και άρα βιώνουν μοναξιά. Το βίωμα της μοναξιάς και η ντροπαλότητα οδηγούν στον εθισμό στο διαδίκτυο. (80)

Επιπλέον, στα προσωπικά χαρακτηριστικά που λειτουργούν ως παράγοντες κινδύνου του εθισμού των εφήβων στο διαδίκτυο εντάσσονται και οι ψυχικές διαταραχές. Η ύπαρξη ψυχικών διαταραχών κατά τη διάρκεια της εφηβείας σηματοδοτεί τη μειωμένη ευημερία που βιώνουν τα νεαρά άτομα. Η χαμηλή ευημερία δημιουργεί ψυχολογικές, συναισθηματικές και κοινωνικές δυσκολίες στους εφήβους που επιχειρούν να τις διαχειριστούν μέσα από την ενασχόλησή τους με το διαδίκτυο. Συνεπώς, η επιβαρυνόμενη ψυχική υγεία των εφήβων μπορεί να οδηγήσει στην προβληματική χρήση του διαδικτύου και τελικά στον εθισμό σε αυτό. (81) Μία από τις ψυχικές διαταραχές που σχετίζονται σημαντικά με το διαδικτυακό εθισμό είναι η κατάθλιψη. Σε μία έρευνα μελετήθηκε ο ρόλος που είχαν τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και η κατάθλιψη στον εθισμό στο διαδίκτυο. Στα ευρήματα της μελέτης φαίνεται ότι η κατάθλιψη κατείχε τον υψηλότερο βαθμό πρόβλεψης του εθισμού στο διαδίκτυο. (82)

Η κατάθλιψη λειτουργεί επιβαρυντικά στην εμφάνιση του εθισμού των εφήβων στο διαδίκτυο και όταν συνδυάζεται με το άγχος. Το άγχος, ανεξάρτητα από την κλινική ή μη κλινική σημασία του, είναι ένα πρόβλημα εσωτερίκευσης που συναντούν οι έφηβοι και επηρεάζει τη ψυχοκοινωνική ανάπτυξη τους. Από μία εμπειρική μελέτη προέκυψε ότι οι έφηβοι που υπέφεραν από εθισμό στο διαδίκτυο παρουσίαζαν υψηλότερα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης σε σύγκριση με τους συνομηλίκους τους χωρίς προβληματική χρήση του διαδικτύου. (83) Αντίστοιχα ευρήματα παρουσιάζονται και στην πιο πρόσφατη εμπειρική μελέτη του Choi και των συνεργατών του. Οι ειδικοί συνέκριναν το ψυχολογικό προφίλ νέων ενηλίκων με και χωρίς εθισμό στο διαδίκτυο. Στα ευρήματα της έρευνας καταγράφηκε ότι η ομάδα των ατόμων που ήταν εθισμένα στο διαδίκτυο παρουσίαζε υψηλότερο επίπεδο άγχους και κατάθλιψης σε σύγκριση με την ομάδα των ατόμων που δεν χαρακτηρίζονταν από προβληματική χρήση του διαδικτύου. (84)

Η κατάθλιψη και το άγχος δεν αποτελούν τις μόνες ενδείξεις ψυχοπαθολογίας που σχετίζονται με την ανάπτυξη του εθισμού στο διαδίκτυο. Στο πλαίσιο αυτό εντάσσεται και το ατομικό χαρακτηριστικό του κοινωνικού άγχους, το οποίο φαίνεται ότι εντείνει την τάση των ατόμων να χρησιμοποιούν επίμονα το διαδίκτυο και τελικά να εθιστούν σε αυτό. Το κοινωνικό άγχος προκαλεί δυσκολίες στις κοινωνικές συναναστροφές των ατόμων με αποτέλεσμα εκείνοι να αποφεύγουν την αλληλεπίδραση και επικοινωνία με φυσική παρουσία. Η αποφυγή οδηγεί τα άτομα να στρέψουν την προσοχή τους στο διαδίκτυο στο οποίο είναι απαλλαγμένα από αυτό το είδος άγχους. Η σχέση που υπάρχει μεταξύ του κοινωνικού άγχους και του εθισμού στο διαδίκτυο επιβεβαιώθηκε στην έρευνα των Obeid και συνεργατών. Οι ερευνητές βρήκαν ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο σχετιζόταν με υψηλό επίπεδο κοινωνικού άγχους και φόβου σε ένα δείγμα εφήβων. (85) Ανάλογα αποτελέσματα βρέθηκαν και σε μία ακόμα έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Τουρκία. Οι ειδικοί επεσήμαναν ότι το κοινωνικό άγχος των νεαρών ατόμων αποτελούσε έναν από τους ισχυρότερους ψυχολογικούς παράγοντες κινδύνου για τον εθισμό στο διαδίκτυο. (86)

Τέλος, στα προσωπικά χαρακτηριστικά τα οποία εμπλέκονται στον εθισμό των εφήβων στο διαδίκτυο εντοπίζεται και το βίωμα του τραύματος. Το ψυχολογικό τραύμα κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας μπορεί να προκύψει από το βίωμα κακοποιητικών συμπεριφορών και θυματοποίησης. Τα παιδιά και οι έφηβοι που έχουν βιώσει τραυματικές εμπειρίες βρίσκονται σε υψηλό κίνδυνο εκδήλωσης

προβληματικής χρήσης του διαδικτύου. (87) Το διαδίκτυο γίνεται ένα περιβάλλον ασφάλειας το οποίο βοηθά το νεαρό άτομο να αποφύγει και να ανακουφιστεί από τις τραυματικές αναμνήσεις του. Η τραυματική κακοποίηση μπορεί να προέρχεται τόσο από το κοινωνικό πλαίσιο, όσο και από το οικογενειακό περιβάλλον των παιδιών και των εφήβων. (88)

2.3 Οικογενειακά χαρακτηριστικά

Η οικογένεια κατέχει πρωταγωνιστικό ρόλο στη διαδικασία κοινωνικοποίησης των εφήβων με τους γονείς να παρέχουν συναισθηματική επικοινωνία, πρότυπα συμπεριφοράς και όρια στα παιδιά τους. Η οικογένεια οφείλει να ικανοποιεί τις συναισθηματικές και κοινωνικές ανάγκες των παιδιών μέσα από τις σχέσεις εγγύτητας που αναπτύσσονται στο πλαίσιο της. Η μη ομαλή λειτουργία της οικογένειας μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη ενός εύρους δυσκολιών συμπεριφοράς και μορφών ψυχοπαθολογίας στα νεαρά άτομα στο πλαίσιο των οποίων εντάσσεται και ο εθισμός στο διαδίκτυο. (89)

Ένα από τα πρώτα οικογενειακά χαρακτηριστικά που μελετώνται από την επιστημονική κοινότητα αναφορικά με το ρόλο που έχουν στην εμφάνιση εθισμού στο διαδίκτυο κατά τη διάρκεια της εφηβείας είναι οι συμπεριφορές και οι στάσεις των γονέων απέναντι στις διαδικτυακές δραστηριότητες. Οι γονείς είναι τα άτομα που παρατηρούν, παρακολουθούν και ελέγχουν τις συμπεριφορές των παιδιών τους εντός και εκτός του ψηφιακού κόσμου. Οι γονείς μέσα από τα όρια, τον έλεγχο και την καθοδήγηση που παρέχουν στους εφήβους σχετικά με την ενασχόλησή τους με το διαδίκτυο μπορούν να επηρεάσουν την προβληματική ή μη χρήση αυτού. (90) Η σχέση των παραγόντων αυτών εξετάστηκε στην έρευνα των Wu και συνεργατών όπου συμμετείχαν 2021 έφηβοι. Στα αποτελέσματα της εμπειρικής μελέτης φαίνεται ότι ο επίμονος έλεγχος και η αυστηρότητα των κανόνων που έθεταν οι γονείς σχετίζονταν σημαντικά με τον εθισμό των εφήβων στο διαδίκτυο. Η συσχέτιση ήταν θετική που σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερος ήταν ο έλεγχος τόσο υψηλότερος ήταν και ο βαθμός του εθισμού. Οι ειδικοί ερμήνευσαν τα ευρήματα δίνοντας έμφαση στην επίδραση που είχε η αυστηρότητα των γονέων στο άγχος των παιδιών. Οι αυστηροί γονείς προκαλούσαν άγχος και συναισθηματική ανασφάλεια στους εφήβους οι οποίοι καταπατούσαν τους κανόνες προκειμένου να διαχειριστούν την πίεση που λάμβαναν. (91) Το εύρημα αυτό βρίσκεται σε συμφωνία και με τα αποτελέσματα μίας άλλης έρευνας όπου φάνηκε ότι οι αρνητικές στάσεις και συμπεριφορές των γονέων

απέναντι στα διαδικτυακά παιχνίδια σχετίζονταν με τον κίνδυνο εκδήλωσης προβληματικής χρήσης του διαδικτύου. (92) Επομένως, οι γονικές συμπεριφορές και στάσεις απέναντι στο διαδίκτυο μπορούν να συμβάλλουν αιτιολογικά στον εθισμό κατά τη διάρκεια της εφηβείας.

Κατά τη μελέτη των οικογενειακών χαρακτηριστικών που συνδέονται με τον εθισμό στο διαδίκτυο των εφήβων εξετάζεται και η σχέση που αναπτύσσουν τα νεαρά άτομα με τους γονείς τους. Οι έφηβοι που διατρέχουν το μεγαλύτερο κίνδυνο εκδήλωσης της συγκεκριμένης μορφής ψυχοπαθολογίας είναι εκείνοι που διατηρούν χαμηλής ποιότητας επικοινωνία με τους γονείς τους όπως, επίσης, κι εκείνοι που διατηρούν συναισθηματικές σχέσεις χαμηλής εγγύτητας. (93) Στην έρευνα του Liu και των συνεργατών του (94) φαίνεται ότι η σχέση που οι έφηβοι αντιλαμβάνονταν ότι είχαν με τους γονείς τους σχετιζόταν σημαντικά με την παθολογική χρήση του διαδικτύου. Οι έφηβοι που εκτίμησαν ως αρνητική τη σχέση με τους γονείς τους παρουσίαζαν και τον υψηλότερο βαθμό εθισμού στο διαδίκτυο. κατά συνέπεια, χρειάζεται να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στις πρακτικές ανατροφής που χρησιμοποιούν οι γονείς απέναντι στα παιδιά τους. Οι αρνητικές σχέσεις των γονέων-παιδιών, δηλαδή, που σχετίζονται με τον εθισμό στο διαδίκτυο προκύπτουν από την αξιοποίηση πρακτικών ανατροφής οι οποίες δεν ικανοποιούν τις συναισθηματικές ανάγκες των παιδιών. Στις πρακτικές ανατροφής που σχετίζονται με τον εθισμό στο διαδίκτυο περιλαμβάνονται ο αυταρχισμός και η υπερπροστατευτικότητα. Φαίνεται ότι οι γονείς δε δείχνουν εμπιστοσύνη στα παιδιά τους, έχουν υψηλές προσδοκίες από αυτά ενώ δεν τους παρέχουν τη συναισθηματική ασφάλεια που χρειάζονται. (95)

Επίσης, στο πλαίσιο της μελέτης των οικογενειακών χαρακτηριστικών που πυροδοτούν τον εθισμό των εφήβων στο διαδίκτυο εξετάζεται και η θεωρία του δεσμού. Το συγκεκριμένο θεωρητικό μοντέλο εξετάζεται σε εμπειρικό επίπεδο δείχνοντας ότι η ανάπτυξη ανασφαλών δεσμών με τους γονείς σχετίζεται με τον εθισμό στο διαδίκτυο. (96) Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η έρευνα της Karamanolí και των συνεργατών της στην οποία συμμετείχαν νεαροί ενήλικες από την Ελλάδα. Στα αποτελέσματα της έρευνας σημειώνεται ότι ο ανασφαλής και ο αποφευκτικός δεσμός σχετιζόταν με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Στην ουσία, τα νεαρά άτομα που δεν αισθάνονταν συναισθηματική ασφάλεια στις διαπροσωπικές σχέσεις τους ήταν εκείνα που διέτρεχαν μεγάλο κίνδυνο εθισμού. (97) Παρόμοια ευρήματα

παρουσιάστηκαν και σε μία ακόμα έρευνα στην οποία τονίστηκε ότι ο ανασφαλής δεσμός των εφήβων σχετιζόταν με τον εθισμό τους στο διαδίκτυο. (98)

Πέρα από το συναισθηματικό δεσμό γονέα-παιδιού που ασκεί επιδράσεις στον εθισμό στο διαδίκτυο οι ειδικοί που μελετούν το συγκεκριμένο γνωστικό αντικείμενο εστιάζουν την προσοχή τους και στη γενική λειτουργικότητα της οικογένειας. Η οικογενειακή λειτουργικότητα αφορά τις επικοινωνιακές και συναισθηματικές σχέσεις που αναπτύσσονται τόσο μεταξύ γονέων και παιδιών, όσο και μεταξύ των γονέων. Στο πλαίσιο αυτό παρατηρείται ότι η επικράτηση αρνητικών σχέσεων και συγκρούσεων θέτει σε κίνδυνο την ψυχολογική ανάπτυξη των παιδιών και συνεπώς αυξάνει τον κίνδυνο για την προβληματική χρήση του διαδικτύου. Ο εθισμός στο διαδίκτυο, δηλαδή, οφείλεται ως ένα βαθμό στη χαμηλή οικογενειακή λειτουργικότητα. (99) Στην έρευνα του Gao και των συνεργατών του συμμετείχαν 2259 μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Από τα αποτελέσματα της έρευνας προέκυψε ότι υπήρχε θετική σχέση ανάμεσα στις συγκρούσεις των γονέων και στον εθισμό στο διαδίκτυο των εφήβων. Η θετική αυτή συσχέτιση είχε ως παράγοντες διαμεσολάβησης το άγχος και την κατάθλιψη. (100) Αντίστοιχα ευρήματα καταγράφηκαν και σε μία άλλη έρευνα, όπου βρέθηκε ότι ο εθισμός στα διαδικτυακά παιχνίδια ήταν υψηλότερος στους εφήβους που αντιμετώπιζαν συγκρούσεις στο οικογενειακό περιβάλλον τους. (101)

Η πτωχή οικογενειακή λειτουργικότητα δεν αφορά μόνο τις αρνητικές σχέσεις μεταξύ των γονέων. Στις οικογένειες αυτού του είδους υπάρχει σύγχυση μεταξύ των μελών ως προς τους ρόλους τους και τις απαιτήσεις που χρειάζεται να εκπληρώσουν, ενώ επικρατεί και έλλειψη ενδιαφέροντος αναφορικά με την ευημερία των μελών. Από την εμπειρική μελέτη του Cascioppo και των συνεργατών του (102) φάνηκε ότι στις οικογένειες που δεν υπήρχαν ξεκάθαροι ρόλοι μεταξύ των μελών όπως, επίσης, και ενδιαφέρον για την ευημερία των μελών παρουσιαζόταν υψηλός βαθμός εθισμού στο διαδίκτυο από τους εφήβους. Στο ίδιο πλαίσιο επισημαίνει ότι η χαμηλή οικογενειακή λειτουργικότητα υποδεικνύει και την αδυναμία της οικογένειας να επιλύσει τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει. Τα μέλη της οικογένειας, δηλαδή, κατέχουν περιορισμένες δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων οι οποίες δημιουργούν περαιτέρω δυσκολίες στην προσπάθεια των εφήβων να διαχειριστούν τα συναισθηματικά και συμπεριφορικά προβλήματα που εκδηλώνουν. Οι περιορισμοί αυτοί της οικογένειας και άρα των εφήβων φαίνεται ότι σχετίζονται με τον εθισμό

στο διαδίκτυο. Οι έφηβοι που ανατρέφονται σε τέτοιου είδους οικογενειακό περιβάλλον, αδυνατούν να κατανοήσουν τους κινδύνους της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου με αποτέλεσμα να εκδηλώνουν εθιστικές συμπεριφορές. (103)

Επιπλέον, στα οικογενειακά χαρακτηριστικά που φαίνεται να επιδρούν στον εθισμό των εφήβων στο διαδίκτυο εντοπίζονται και οι δραστηριότητες που εκείνοι πραγματοποιούν με τους γονείς τους. Αναλυτικότερα, υποστηρίζεται ότι η πραγματοποίηση κοινών δραστηριοτήτων των γονέων και των εφήβων μπορεί να λειτουργήσει προστατευτικά στην εκδήλωση προβλημάτων συμπεριφοράς στα νεαρά άτομα. Η κατανάλωση κοινού χρόνου για ψυχαγωγικούς σκοπούς λειτουργεί θετικά στην ανάπτυξη των εφήβων παρέχοντάς τους συναισθηματική και κοινωνική υποστήριξη. (104) Από μία εμπειρική έρευνα προέκυψε ότι οι έφηβοι που κατανάλωναν λιγότερο χρόνο σε κοινές δραστηριότητες με τις μητέρες τους ήταν εκείνοι που εμφάνιζαν υψηλότερο βαθμό εθισμού στο διαδίκτυο. (105) Επομένως, η έλλειψη αλληλεπίδρασης μεταξύ παιδιών και γονέων ενισχύει την ανάπτυξη του εθισμού στο διαδίκτυο.

Η οικογένεια είναι ένα από τα σημαντικότερα κοινωνικά συστήματα που επηρεάζει τη ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των εφήβων. Οι έφηβοι που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στο οικογενειακό περιβάλλον τους, εξαιτίας των αρνητικών σχέσεων που έχουν με τους γονείς τους βρίσκονται σε υψηλό κίνδυνο εμφάνισης εθιστικών διαδικτυακών συμπεριφορών. Οι ελλείψεις που βιώνουν οι έφηβοι στην οικογένειά τους μπορούν να συνδυαστούν με προβλήματα που αντιμετωπίζουν στο σχολικό περιβάλλον τους με αποτέλεσμα να διατρέχουν μεγάλο κίνδυνο για την ανάπτυξη του εθισμού στο διαδίκτυο. (90)

2.4 Σχολικοί παράγοντες

Η ανάπτυξη της ψυχοπαθολογίας των εφήβων επηρεάζεται σημαντικά από το σχολικό περιβάλλον στο οποίο εντάσσονται. Στη σχολική κοινότητα περιλαμβάνεται μία σειρά χαρακτηριστικών τα οποία λειτουργούν ως παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξη του εθισμού στο διαδίκτυο. Οι παράγοντες αυτοί αφορούν το σχολικό κλίμα, τη σχέση των μαθητών με τους εκπαιδευτικούς, την κοινωνική υποστήριξη που λαμβάνουν οι μαθητές από τους εκπαιδευτικούς όπως, επίσης, και τις διαπροσωπικές σχέσεις με τους συνομήλικούς τους. (106)

Η διερεύνηση των σχολικών παραγόντων που εμπλέκονται στον εθισμό στο διαδίκτυο αναδεικνύει το σημαντικό ρόλο που κατέχουν οι εκπαιδευτικοί. Στο σχολείο οι εκπαιδευτικοί θεωρούνται σημαντικοί παράγοντες κοινωνικής υποστήριξης για τους μαθητές. Στο πλαίσιο αυτό υποστηρίζεται ότι οι μαθητές που λαμβάνουν τη χαμηλότερη κοινωνική υποστήριξη από τους εκπαιδευτικούς είναι εκείνοι που έχουν και τις περισσότερες πιθανότητες να προχωρήσουν στην προβληματική χρήση του διαδικτύου. Οι μαθητές, δηλαδή, δε λαμβάνουν την απαιτούμενη κοινωνική υποστήριξη από τους εκπαιδευτικούς με αποτέλεσμα να απομονώνονται κοινωνικά και να προσκολλώνται στο ψηφιακό κόσμο, αναπτύσσοντας εθιστικές συμπεριφορές. (107) Η επίδραση που έχει η κοινωνική υποστήριξη από τους εκπαιδευτικούς στον εθισμό των εφήβων στο διαδίκτυο καταγράφεται στα ευρήματα διεθνών ερευνών. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι μία εμπειρική μελέτη στην οποία συμμετείχαν 558 έφηβοι από σχολεία της Τουρκίας. Από την έρευνα προέκυψε ότι η λήψη υποστήριξης από τους εκπαιδευτικούς συσχετιζόταν σημαντικά και αρνητικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Όσο υψηλότερος ήταν ο εθισμός στο διαδίκτυο τόσο χαμηλότερη ήταν η κοινωνική υποστήριξη από τους εκπαιδευτικούς. (108) Συνεπώς, η ελλιπής κοινωνική υποστήριξη των εκπαιδευτικών μπορεί να θέσει τους εφήβους σε κίνδυνο ανάπτυξης εθισμού στο διαδίκτυο.

Η ελλιπή κοινωνική υποστήριξη από τους εκπαιδευτικούς είναι πιθανό να σηματοδοτεί και την ύπαρξη αρνητικών σχέσεων με αυτούς. Δηλαδή, οι μαθητές αναπτύσσουν αρνητικές σχέσεις με τους εκπαιδευτικούς οι οποίες προκαλούν δυσκολίες κοινωνικής και συναισθηματικής φύσεως, καθώς παρατηρείται μία σύνδεση ανάμεσα στις αρνητικές σχέσεις μαθητή-εκπαιδευτικού και στον εθισμό στο διαδίκτυο. (109) Ο σημαντικός ρόλος που έχει η σχέση μαθητή-εκπαιδευτικού στη γέννηση του εθισμού στο διαδίκτυο παρουσιάζεται στα ερευνητικά ευρήματα μίας εμπειρικής μελέτης. Η μελέτη εξέτασε εφήβους μαθητές από την Κίνα και τα αποτελέσματα της έδειξαν ότι υπήρχε θετική συσχέτιση μεταξύ της αρνητικής σχέσης εκπαιδευτικού-μαθητή και του εθισμού στο διαδίκτυο. Οι μαθητές, δηλαδή, που διατηρούσαν συναισθηματικά και κοινωνικά «πτωχές σχέσεις» με τους εκπαιδευτικούς βρίσκονταν σε υψηλό κίνδυνο εμφάνισης εξάρτησης από το διαδίκτυο. (110)

Οι σχέσεις που αναπτύσσουν οι μαθητές με τους εκπαιδευτικούς εντός του σχολικού πλαισίου αντικατοπτρίζουν ως ένα βαθμό τις αντιλήψεις και τα συναισθήματα που διατηρούν οι πρώτοι για το σχολείο. Η ύπαρξη μη ποιοτικών σχέσεων δείχνει την έλλειψη συναισθηματικού δεσμού με το σχολείο και άρα την επικράτηση αρνητικών συναισθημάτων για αυτό. Σε μία εμπειρική έρευνα φάνηκε ότι ο χαμηλός συναισθηματικός δεσμός των μαθητών με το σχολείο σχετιζόταν σημαντικά και θετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο. (112) Στο ίδιο πλαίσιο υποστηρίζεται ότι το σχολικό κλίμα που αντιλαμβάνονται οι μαθητές ότι επικρατεί στο σχολείο επηρεάζει τον εθισμό τους στο διαδίκτυο. Το σχολικό κλίμα αφορά τα συναισθήματα, τις στάσεις και τις αντιλήψεις που διατηρούν οι μαθητές για το σχολείο και τις αλληλεπιδράσεις που πραγματοποιούν σε αυτό. Η εκτίμηση ενός θετικού σχολικού κλίματος δημιουργεί μία αίσθηση ασφάλειας και εμπιστοσύνης στους μαθητές η οποία συντελεί στην ομαλή ψυχοκοινωνική ανάπτυξη τους. Από την άλλη πλευρά, η εκτίμηση ενός αρνητικού σχολικού κλίματος προκαλεί τη δυσαρέσκεια των μαθητών η οποία μπορεί να οδηγήσει στην εκδήλωση αντικοινωνικών συμπεριφορών. (113) Στην έρευνα του Yu και των συνεργατών του βρέθηκε σημαντική σχέση ανάμεσα στο σχολικό κλίμα και τον εθισμό στο διαδίκτυο, δηλαδή το αρνητικό σχολικό κλίμα σχετιζόταν σημαντικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο. (114) Αντίστοιχα ευρήματα σημειώνονται και σε μία επιπλέον μελέτη (115) όπου οι ερευνητές υπογραμμίζουν την ύπαρξη αρνητικής συσχέτισης μεταξύ του σχολικού κλίματος και του εθισμού στο διαδίκτυο. Στην ίδια έρευνα τονίζεται ότι η αίσθηση του «ανήκειν» που βίωναν οι μαθητές εντός του σχολείου ήταν εκείνη που επηρέαζε σημαντικά τη σχέση του σχολικού κλίματος και του διαδικτυακού εθισμού.

Επιπλέον, στους σχολικούς παράγοντες που σχετίζονται με την αιτιολογία του εθισμού στο διαδίκτυο εντάσσεται και η σχέση που αναπτύσσουν οι έφηβοι με τους συμμαθητές τους. Ειδικότερα, η ανάπτυξη θετικών κοινωνικών ή και διαπροσωπικών σχέσεων με τους συμμαθητές φαίνεται ότι λειτουργεί προστατευτικά στον εθισμό στο διαδίκτυο. Αντίθετα, οι αρνητικές εμπειρίες από τους συνομηλίκους, η κοινωνική απομόνωση και οι δυσκολίες στην ανάπτυξη και τη διατήρηση φιλικών σχέσεων λειτουργούν επιβαρυντικά. Η σχέση που υπάρχει μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και των σχέσεων με τους συνομηλίκους γίνεται ορατή σε μία έρευνα στην οποία μελετήθηκαν οι εμπειρίες σχολικού εκφοβισμού των μαθητών και η σχέση αυτών με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Οι ερευνητές τονίζουν στα αποτελέσματα της μελέτης τους

ότι οι μαθητές που βίωναν σε μεγαλύτερο βαθμό θυματοποίηση από τους συμμαθητές τους παρουσίαζαν υψηλότερα επίπεδα εθισμού στο διαδίκτυο σε σύγκριση με τους μαθητές που βίωναν σε χαμηλότερο βαθμό θυματοποίηση. (116) Τα ευρήματα αυτά βρίσκονται σε συμφωνία με εκείνα που παρουσιάζονται σε μία άλλη εμπειρική μελέτη όπου αναφέρεται ότι η θυματοποίηση στο σχολικό περιβάλλον ήταν ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για τον εθισμό των εφήβων στο διαδίκτυο. (117) Αυτά τα εμπειρικά ευρήματα δείχνουν ότι η επικράτηση αρνητικών σχέσεων και ο εκφοβισμός συντελεί στην εμφάνιση του εθισμού στο διαδίκτυο κατά τη διάρκεια της εφηβείας.

Η μελέτη των παραπάνω παραγόντων δείχνει ότι το σχολείο είναι ένα κοινωνικό περιβάλλον το οποίο αυξάνει με διαφορετικό τρόπο την εμφάνιση του εθισμού των εφήβων στο διαδίκτυο. Οι σχέσεις που έχουν οι μαθητές με τους συνομηλίκους τους όπως, επίσης, και οι σχέσεις που εκείνοι διατηρούν με τους γονείς τους μπορούν να τους θέσουν σε κίνδυνο για την προβληματική χρήση του διαδικτύου. Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μία μορφή ψυχοπαθολογίας, που επηρεασμένη από εύρος προσωπικών και κοινωνικών παραγόντων, εκδηλώνεται στον εφηβικό πληθυσμό. Η εκδήλωση συνοδεύεται από το βίωμα αρνητικών επιπτώσεων σε όλους τους τομείς της ζωής των εφήβων. (118)

Κεφάλαιο 3: Συνέπειες του εθισμού στο διαδίκτυο

Η εκτεταμένη χρήση του διαδικτύου κατά τη διάρκεια της εφηβείας ασκεί επιδράσεις σε όλο το φάσμα της ανάπτυξης και λειτουργικότητας των νεαρών ατόμων. Στο πλαίσιο αυτό παρατηρούνται αρνητικές συνέπειες οι οποίες αφορούν τόσο τη σωματική όσο και τη ψυχική υγεία των εφήβων που βάλλεται από τις εθιστικές συμπεριφορές τους. Η επίμονη ενασχόληση με το διαδίκτυο στερεί την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και άρα τη διαμόρφωση ομαλών κοινωνικών σχέσεων με τους συνομηλίκους. Οι κοινωνικές εκπτώσεις που λαμβάνουν οι έφηβοι εξαιτίας του εθισμού προκαλούν δυσκολίες ακόμα και στη ζωή τους εντός της σχολικής κοινότητας. (119)

3.1 Συνέπειες στη σωματική και ψυχική υγεία

Ο εθισμός στο διαδίκτυο θεωρείται ένα σημαντικό πρόβλημα στον εφηβικό πληθυσμό διότι παρουσιάζει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία του. Οι συνέπειες του εθισμού σχετίζονται τόσο με τη σωματική όσο και τη ψυχολογική ανάπτυξη των εφήβων οι οποίοι έρχονται αντιμέτωποι με ένα εύρος δυσκολιών. Αναφορικά με τη

σωματική υγεία τους, αυτό που καταγράφεται είναι ότι τα άτομα έρχονται αντιμέτωπα με σημαντικά προβλήματα τα οποία επηρεάζουν την καθημερινή τους δραστηριότητα. Ο εθισμός στο διαδίκτυο σχετίζεται με την εκδήλωση συμπτωμάτων σωματικής φύσεως, όπως είναι η κεφαλαλγία, ο μυοσκελετικός πόνος και η σωματική κόπωση. (120)

Οι επιπτώσεις του εθισμού στο διαδίκτυο στη σωματική υγεία αναδεικνύονται στα ευρήματα μελετών της διεθνούς βιβλιογραφίας. Για παράδειγμα, ο Güzel και οι συνεργάτες του μελέτησαν τα σωματικά συμπτώματα που εμφανίζονταν σε εφήβους και νεαρούς ενήλικους που πραγματοποιούσαν προβληματική χρήση του διαδικτύου. Από τα αποτελέσματα των στατιστικών αναλύσεων προέκυψε ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο σχετιζόταν σημαντικά και θετικά με την κεφαλαλγία, τον αυχενικό πόνο, την οσφυαλγία και το αίσθημα σωματικής ακαμψίας. (121) Αντίστοιχα ευρήματα σημειώνονται και σε μία άλλη έρευνα στην οποία, επίσης, μελετήθηκαν οι επιπτώσεις του εθισμού στο διαδίκτυο στη σωματική υγεία των εφήβων. Στην έρευνα αυτή παρουσιάστηκε θετική σχέση μεταξύ της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου και των σωματικών συμπτωμάτων. Τα πιο συχνά σύμπτωμα ήταν ο μυοσκελετικός πόνος, ο πόνος στο στομάχι και η χαμηλή ενέργεια. (122)

Επιπρόσθετα, ο εθισμός στο διαδίκτυο λειτουργεί επιβαρυντικά και στον ύπνο των εφήβων, συμβάλλοντας τόσο στη μείωση της διάρκειας, όσο και της ποιότητάς του. Οι επιπτώσεις στον ύπνο προκύπτουν μετά από την επίμονη και πολύωρη ενασχόληση των ατόμων με τα τεχνολογικά μέσα. (123) Σε μία έρευνα βρέθηκε ότι οι έφηβοι που ήταν εθισμένοι στο διαδίκτυο παρουσίαζαν χαμηλή ποιότητα ύπνου η οποία σχετιζόταν με τη χαμηλή ευημερία τους. (124) Επίσης, σε μία έρευνα μελετήθηκε η ποιότητα του ύπνου παιδιών και εφήβων με εθισμό στο διαδίκτυο. Από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι η προβληματική χρήση του διαδικτύου προκαλούσε δυσλειτουργίες στους κερκαδιανούς ρυθμούς των εφήβων προκαλώντας αϋπνία. (125)

Τα προβλήματα ύπνου που παρουσιάζουν οι εθισμένοι στο διαδίκτυο έφηβοι συνδέονται άμεσα και με τις επιπτώσεις που βιώνουν στην ψυχική υγεία τους. Η προβληματική χρήση του διαδικτύου θεωρείται μία μορφή ψυχοπαθολογίας που προκαλεί σημαντικές αλλαγές στα συναισθήματα και τις αντιλήψεις που διατηρούν οι έφηβοι για τον εαυτό τους. Στο πλαίσιο αυτό δίνεται μεγάλη προσοχή στο χαρακτηριστικό της αυτοεκτίμησης, το οποίο φαίνεται ότι μειώνεται όσο οι έφηβοι

ασχολούνται επίμονα με το διαδίκτυο. Η συνεχής ενασχόληση με το ψηφιακό κόσμο προκαλεί εμπόδια στη δόμηση της προσωπικής ταυτότητας των εφήβων, η οποία βρίσκεται υπό διαμόρφωση. Τα ερεθίσματα που λαμβάνουν από το διαδίκτυο όπως, επίσης, και η απομόνωσή τους από το φυσικό κοινωνικό πλαίσιο προκαλούν διαστρεβλώσεις στα συναισθήματα και τις αντιλήψεις που διατηρούν για τον εαυτό τους. Μέσα από αυτές τις διεργασίες μειώνεται η αυτοεκτίμηση τους και αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης ψυχολογικών προβλημάτων. (126)

Ανάμεσα στις ψυχικές διαταραχές που αποτελούν αρνητική απόρροια του εθισμού στο διαδίκτυο βρίσκεται η κατάθλιψη. Αναλυτικότερα, παρατηρείται ότι τα νεαρά άτομα με προβληματική χρήση του διαδικτύου βρίσκονται σε υψηλό κίνδυνο εκδήλωσης της διαταραχής. Ο ισχυρισμός αυτός επιβεβαιώθηκε και σε μία εμπειρική έρευνα, όπου έφηβοι που ανήκαν στην ομάδα της δυσλειτουργικής χρήσης του διαδικτύου παρουσίαζαν δύο φορές περισσότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν καταθλιπτική συμπτωματολογία σε σύγκριση με τους αντίστοιχους που δεν ανήκαν στη συγκεκριμένη ομάδα. (127) Στο ίδιο πλαίσιο κυμάνθηκε και μία ακόμα έρευνα από την οποία προέκυψε ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο λειτουργούσε επιβαρυντικά στην ψυχική υγεία των εφήβων, καθώς σχετιζόταν με την εμφάνιση κατάθλιψης. (128)

Αντίστοιχα ευρήματα καταγράφηκαν και σε μία άλλη έρευνα στην οποία φάνηκε ότι η προβληματική χρήση του διαδικτύου λειτουργούσε προβλεπτικά για την εμφάνιση κατάθλιψης. Ένα άλλο σημαντικό εύρημα αυτής της έρευνας αφορούσε τις επιδράσεις της εξάρτησης από το διαδίκτυο στο άγχος των εφήβων. Η προβληματική χρήση του διαδικτύου φάνηκε ότι επηρέαζε και την εμφάνιση συμπτωμάτων άγχους. (129) Το άγχος και η κατάθλιψη είναι δύο ενδείξεις ψυχοπαθολογίας που εμφανίζονται συνδυαστικά σε εφήβους που βρίσκονται σε ευάλωτη θέση, όπως είναι εκείνοι με εθισμό στο διαδίκτυο. Η συνύπαρξη αυτών των δύο ψυχολογικών διαταραχών στον πληθυσμό των νεαρών ατόμων με προβληματική χρήση του διαδικτύου έγινε ορατή και σε μία επιπλέον έρευνα όπου διαπιστώθηκε ότι ο εθισμός σχετιζόταν με την εκδήλωση τόσο του άγχους όσο και της κατάθλιψης. (130)

Ο εθισμός στο διαδίκτυο λειτουργεί, επίσης, επιβαρυντικά στην ψυχική υγεία των εφήβων, διότι ενισχύει τις μορφές ψυχοπαθολογίας που πιθανώς προϋπήρχαν. Η δυσλειτουργική χρήση του διαδικτύου προκύπτει σε πολλές περιπτώσεις από την

τάση των ατόμων να διατηρούν κοινωνικό άγχος και φοβία. Η επίμονη ενασχόληση με το διαδίκτυο ξεκινά για την ανακούφιση των δυσάρεστων συναισθημάτων χωρίς, όμως, αυτό να σημαίνει ότι δεν οδηγεί στην ενίσχυσή τους. Σε πολλές περιπτώσεις οι έφηβοι που εντάσσονται και τελικά εθίζονται στο ψηφιακό κόσμο παρουσιάζουν μία αύξηση στη ψυχοπαθολογία τους, η οποία αφορά την κοινωνική φοβία τους, βιώνοντας τις αρνητικές ψυχολογικές επιπτώσεις του εθισμού. (131)

Τέλος, ο εθισμός στο διαδίκτυο επηρεάζει την ψυχική υγεία των εφήβων οδηγώντας τους στην εκδήλωση επικίνδυνων μορφών ψυχοπαθολογίας, όπως είναι ο αυτοτραυματισμός και ο αυτοκτονικός ιδεασμός. Αυτή η σημαντική επίπτωση της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου είναι ορατή στις έρευνες που διεξάγονται σε διεθνές επίπεδο. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η έρευνα του Cheng και των συνεργατών του στην οποία ο εθισμός στο διαδίκτυο σχετίστηκε με τον αυτοκτονικό ιδεασμό και ειδικότερα τις σκέψεις και τις απόπειρες αυτοκτονίας. (132) Αντίστοιχα ευρήματα διαπιστώθηκαν και σε μία πιο πρόσφατη έρευνα στην οποία αναφερόταν ότι η σοβαρότητα του εθισμού σχετιζόταν σημαντικά με τον κίνδυνο ανάπτυξης αυτοκτονικού ιδεασμού στους εφήβους. (133)

Σύμφωνα με τα ερευνητικά ευρήματα που παρουσιάζονται στην παρούσα ενότητα ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μία σοβαρή ψυχική διαταραχή η οποία κατέχει αρνητικές συνέπειες τόσο στη σωματική όσο και στη ψυχική υγεία των εφήβων. Τα προβλήματα που προέρχονται από τον εθισμό επηρεάζουν τη λειτουργικότητα των νεαρών ατόμων σε καθημερινό επίπεδο. Οι ψυχολογικές και σωματικές επιπτώσεις προκαλούν περιορισμούς στις διαστάσεις της ζωής των εφήβων, κυρίως της κοινωνικής. (134)

3.2 Συνέπειες στην κοινωνική ζωή

Ο εθισμός στο διαδίκτυο προκαλεί σημαντικές επιπτώσεις στην κοινωνική ζωή των εφήβων. Τα νεαρά άτομα που ασχολούνται επίμονα με το διαδίκτυο εστιάζουν την προσοχή και το ενδιαφέρον τους στον κυβερνοχώρο με αποτέλεσμα να διακόπτουν τις αλληλεπιδράσεις και τις συναναστροφές τους με τα άτομα που βρίσκονται στο κοινωνικό περιβάλλον τους. Με τον τρόπο αυτό εντείνονται οι κοινωνικές δυσκολίες που πιθανώς προϋπήρχαν, όπως είναι η κοινωνική απόσυρση, η κοινωνική ντροπή και οι ελαττωμένες κοινωνικές δεξιότητες. Οι επιπτώσεις του εθισμού στο διαδίκτυο στην κοινωνική ζωή των ατόμων είναι ορατές τόσο στις συμπεριφορές εσωτερίκευσης, δηλαδή στα συναισθήματα που βιώνουν για τον

κοινωνικό κόσμο, όσο και στις συμπεριφορές εξωτερίκευσης, δηλαδή στον τρόπο που αλληλεπιδρούν με άλλα άτομα στο κοινωνικό περιβάλλον. (135)

Μία από τις έρευνες στις οποίες αναδεικνύονται οι αρνητικές επιπτώσεις που έχει ο εθισμός στο διαδίκτυο στην κοινωνική ανάπτυξη και ζωή των εφήβων πραγματοποιήθηκε το 2016. Στη συγκεκριμένη έρευνα βρέθηκε ότι η προβληματική χρήση του διαδικτύου αύξανε το αίσθημα της μοναξιάς και της κοινωνικής απομόνωσης των εφήβων, καθώς αντιμετώπιζαν δυσκολίες στην κοινωνική ζωή τους. (136) Τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής βρίσκονται σε συμφωνία με εκείνα μίας άλλης μελέτης κατά την οποία εξετάστηκαν οι επιδράσεις του εθισμού από το έξυπνο κινητό τηλέφωνο στην κοινωνική ζωή εφήβων και νεαρών ενηλίκων. Από την έρευνα προέκυψε ότι η κοινωνική ζωή και ειδικότερα η λεκτική επικοινωνία παρουσίασε αρνητική συσχέτιση με τον εθισμό. Οι συμμετέχοντες, δηλαδή, με τα υψηλότερα επίπεδα εθισμού ήταν εκείνοι που αντιμετώπιζαν τα περισσότερα εμπόδια στην κοινωνική ζωή τους και στη διαζώσης λεκτική επικοινωνία. (137) Αντίστοιχα ευρήματα βρέθηκαν και σε μία έρευνα από τη Μαλαισία, όπου νεαρά άτομα που έκαναν προβληματική χρήση του διαδικτύου παρουσίαζαν προβλήματα στις κοινωνικές και διαπροσωπικές σχέσεις τους. (138) Επομένως, ο εθισμός στο διαδίκτυο προκαλεί περιορισμούς στις αλληλεπιδράσεις των εφήβων εντός του κοινωνικού πλαισίου τους.

Μία επιπλέον, αρνητική συνέπεια που βιώνουν οι έφηβοι στην κοινωνική ζωή τους εξαιτίας του διαδικτυακού εθισμού είναι εκείνη που αφορά την κοινωνική υποστήριξη. Οι συμπεριφορές εθισμού αυξάνουν το αίσθημα της μοναξιάς και της ελλιπούς κοινωνικής υποστήριξης. Τα άτομα, δηλαδή, καταφεύγουν στο διαδίκτυο για να λάβουν υποστήριξη, αλλά, τελικά, καταλήγουν να νιώθουν περισσότερη μοναξιά. (139) Αυτή η αρνητική επίδραση του εθισμού στο διαδίκτυο περιγράφεται αναλυτικά στα ευρήματα μίας έρευνας, όπου βρέθηκε η ύπαρξη αρνητικής συσχέτισης μεταξύ της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου -ειδικότερα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης- και της κοινωνικής υποστήριξης, δηλαδή όσο υψηλότερος ήταν ο εθισμός τόσο χαμηλότερη η κοινωνική υποστήριξη. (140)

Η μειωμένη κοινωνική υποστήριξη που θεωρούν ότι λαμβάνουν οι έφηβοι που είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο είναι πιθανό να συνδυάζεται με τα εμπόδια που συναντούν στην κοινωνική σύνδεση. Η κοινωνική σύνδεση αφορά την υποκειμενική

αντίληψη των ατόμων σε σχέση με την αίσθηση ότι αποτελεί σημαντικό τμήμα των κοινωνικών και διαπροσωπικών του σχέσεων. Η χαμηλή κοινωνική σύνδεση σηματοδοτεί και την αδυναμία του ατόμου να διατηρήσει και να λάβει ικανοποίηση από τις σχέσεις του με τους άλλους. (141) Στην έρευνα των Savci και Aysan εξετάστηκαν οι διαφορετικές μορφές του εθισμού στο διαδίκτυο και οι επιδράσεις που ασκούν στην κοινωνική σύνδεση των νεαρών ατόμων. Από τα αποτελέσματα της έρευνας προέκυψε ότι όλες οι μορφές του εθισμού στο διαδίκτυο σχετίζονταν αρνητικά με την κοινωνική σύνδεση των ατόμων. Οι συμμετέχοντες που ήταν εθισμένοι στο ψηφιακό κόσμο παρουσίασαν το χαμηλότερο βαθμό κοινωνικής σύνδεσης. (142)

Επιπλέον, οι επιβαρύνσεις που βιώνουν οι έφηβοι στην κοινωνική ζωή τους εξαιτίας του εθισμού στο διαδίκτυο σχετίζονται και με χαμηλή ποιότητα ζωής. Η ποιότητα ζωής είναι ένας όρος που αναφέρεται στο βαθμό της ικανοποίησης των ατόμων από διαφορετικές διαστάσεις της ζωής τους, όπως είναι η σωματική και ψυχική υγεία και η κοινωνική ζωή. Στον πληθυσμό των εθισμένων στο διαδίκτυο εφήβων παρατηρείται χαμηλή ποιότητα ζωής τόσο συνολικά όσο και στις επιμέρους διαστάσεις της. Η κοινωνική διάσταση σχετίζεται με την ικανοποίηση που λαμβάνουν τα άτομα από τις κοινωνικές και διαπροσωπικές σχέσεις τους. Η κοινωνική διάσταση της ποιότητας ζωής εμφανίζεται σε χαμηλό επίπεδο στους εφήβους που είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο. (143) Χαρακτηριστικό παράδειγμα της συγκεκριμένης αρνητικής επίδρασης είναι τα αποτελέσματα μίας έρευνας που πραγματοποιήθηκε στην Κίνα (144) και στην οποία διαπιστώθηκε ότι οι έφηβοι με εθισμό στο διαδίκτυο παρουσίαζαν χαμηλότερη ποιότητα ζωής στην κοινωνική διάσταση σε σύγκριση με τους συνομήλικούς τους που δεν αντιμετώπιζαν τέτοιο θέμα. Τα αποτελέσματα αυτά επιβεβαιώνονται και από μία συστηματική ανασκόπηση και μετά-ανάλυση που πραγματοποιήθηκε. Ανάμεσα στα ευρήματα αυτής της μελέτης διαπιστώθηκε καθαρά η χαμηλή ποιότητα ζωής που παρουσίαζαν τα νεαρά άτομα εξαιτίας της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου. (145)

Οι αρνητικές επιδράσεις που έχει ο εθισμός στο διαδίκτυο στην κοινωνική ζωή των εφήβων σχετίζονται και με την εκδήλωση επιθετικών συμπεριφορών τόσο εντός όσο και εκτός του ψηφιακού κόσμου. Ο εθισμός στο διαδίκτυο φαίνεται ότι ωθεί τα νεαρά άτομα στην εκδήλωση αντικοινωνικών συμπεριφορών στόχος των οποίων είναι η πρόκληση βλάβης σε κάποιο συνομήλικο άτομο. Ανάμεσα στις

αντικοινωνικές συμπεριφορές που δίνεται έμφαση από την επιστημονική κοινότητα εντοπίζεται ο διαδικτυακός, αλλά και ο παραδοσιακός εκφοβισμός. Οι έφηβοι που πραγματοποιούν δυσλειτουργική χρήση του διαδικτύου χαρακτηρίζονται από υψηλό κίνδυνο εκδήλωσης συμπεριφορών εκφοβισμού. (119) Η σχέση των φαινομένων αυτών παρουσιάζεται αναλυτικά σε μία εμπειρική έρευνα (146) όπου συμμετείχαν 6237 έφηβοι. Στα αποτελέσματα της μελέτης καταγράφεται ότι η προβληματική χρήση του διαδικτύου λειτουργούσε προβλεπτικά για τη θυματοποίηση στο πλαίσιο του παραδοσιακού, αλλά και του διαδικτυακού εκφοβισμού. Οι έφηβοι που ήταν εθισμένοι στο διαδίκτυο διέτρεχαν έντονα τον κίνδυνο θυματοποίησης. Αντίστοιχα ευρήματα σημειώθηκαν και σε μία έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε δείγμα του τουρκικού πληθυσμού. Πιο συγκεκριμένα, από την έρευνα προέκυψε μία θετική συσχέτιση ανάμεσα στον εθισμό στο διαδίκτυο και τη θυματοποίηση στο πλαίσιο του διαδικτυακού εκφοβισμού. (147) Η θετική συσχέτιση που υπάρχει μεταξύ των δύο παραγόντων επιβεβαιώνεται και σε άλλη εμπειρική μελέτη όπου η επίμονη και συχνή χρήση του διαδικτύου αύξανε τον κίνδυνο της εκδήλωσης συμπεριφορών εκφοβισμού, αλλά και τη θυματοποίηση στο ψηφιακό κόσμο. (148) Η θυματοποίηση διαδικτυακά αλλά και με φυσική παρουσία πλήττει σημαντικά την κοινωνική ζωή των εφήβων, οι οποίοι απομονώνονται και αποσύρονται από το κοινωνικό δίκτυο των συνομηλίκων τους. Η επίδραση του εθισμού και η εμπλοκή του με τον εκφοβισμό αποτελεί μία σοβαρή αρνητική συνέπεια. (149)

Τέλος, η κοινωνική ζωή των εφήβων που εθίζονται στο διαδίκτυο πλήττεται με έναν ακόμα τρόπο, ο οποίος αφορά τη συμμετοχή τους σε ομαδικές δραστηριότητες με τους συνομηλίκους τους. Οι έφηβοι που ασχολούνται διαρκώς με το διαδίκτυο ακολουθούν ένα διαφορετικό τρόπο ζωής, ο οποίος στερείται τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και τις ομαδικές δραστηριότητες. Αυτή η ομάδα εφήβων δε συμμετέχει σε αθλητικές δραστηριότητες, όπως συμβαίνει σε μεγάλη μερίδα των ατόμων κατά τη διάρκεια της εφηβείας, με αποτέλεσμα να αποκτούν έναν αρνητικό τρόπο ζωής. Η επίδραση του εθισμού στον τρόπο ζωής των εφήβων γίνεται εμφανής σε μία έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Τουρκία. Οι ερευνητές βρήκαν την ύπαρξη αρνητικής συσχέτισης μεταξύ των δύο παραγόντων, τονίζοντας τις αρνητικές κοινωνικές επιδράσεις που είχε ο εθισμός στο διαδίκτυο για τους εφήβους. (150)

Από την παρουσίαση των παραπάνω ερευνητικών ευρημάτων αναδεικνύεται ο επιβαρυντικός ρόλος που παίζει ο εθισμός στο διαδίκτυο στην κοινωνική ζωή των

εφήβων. Η δυσλειτουργική ενασχόληση με τον κυβερνοχώρο προκαλεί εμπόδια στην κοινωνικοποίηση και την ανάπτυξη σχέσεων με αποτέλεσμα οι έφηβοι να μην είναι ευχαριστημένοι από την κοινωνική ανάπτυξη τους. Τα εμπόδια στην κοινωνική ζωή είναι άρρηκτα συνδεδεμένα με τις αρνητικές επιπτώσεις που εμφανίζονται και στη σχολική ζωή των εφήβων. (151)

3.3 Συνέπειες στη σχολική ζωή

Οι συνέπειες του εθισμού στο διαδίκτυο στην υγεία και την κοινωνική ζωή των εφήβων οδηγούν στην εκδήλωση προβλημάτων στη σχολική ζωή τους. Το σχολείο αποτελεί ένα από τα βασικότερα κοινωνικά συστήματα στη ζωή των εφήβων καθώς σε αυτό έρχονται σε αλληλεπίδραση τόσο με συνομήλικους όσο και με ενήλικες. Στη σχολική ζωή των εφήβων που είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο προκαλούνται σημαντικά προβλήματα τα οποία σχετίζονται με τη συμπεριφορά και τα συναισθήματα τους. Τα προβλήματα που εμφανίζονται έχουν άμεσο αντίκτυπο στη σχολική λειτουργικότητα και είναι απόρροια των χαρακτηριστικών της εξάρτησης. (152)

Η προβληματική χρήση του διαδικτύου σχετίζεται με τα προβλήματα ύπνου, την αδιαφορία για άλλες δραστηριότητες, πλην των διαδικτυακών, και την κοινωνική απομόνωση. Οι δυσκολίες αυτές εκφράζονται στο σχολικό πλαίσιο. Για παράδειγμα, οι μαθητές είναι πιθανό να δυσκολεύονται να ξυπνήσουν το πρωί και άρα να φτάσουν εγκαίρως στο σχολείο. Με τον τρόπο αυτό αυξάνονται οι απουσίες από το σχολείο και η αδυναμία παρακολούθησης των διδακτικών παραδόσεων των μαθημάτων. Στο ίδιο πλαίσιο φαίνεται ότι οι μαθητές αναπτύσσουν αρνητικές σχέσεις με τους συμμαθητές τους αλλά και με τους εκπαιδευτικούς, καθώς δεν επιθυμούν να βρίσκονται στο σχολικό πλαίσιο. Η δυσαρέσκεια των μαθητών από το σχολείο και η συνεχής επιθυμία τους για την ενασχόληση με το διαδίκτυο προκαλεί σημαντικούς περιορισμούς στην παρακολούθηση και την κατανόηση της διδασκαλίας (152).

Μία από τις πιο βασικές και συχνές συνέπειες του εθισμού στο διαδίκτυο στη σχολική ζωή των εφήβων είναι εκείνη που αφορά τη σχολική επίδοση. Φαίνεται ότι η επίμονη χρήση του διαδικτύου συντελεί στη μείωση της σχολικής επίδοσης των μαθητών. Ο λόγος εντοπίζεται στο γεγονός ότι οι έφηβοι καταναλώνουν πολλές ώρες καθημερινά στην ενασχόλησή τους με το διαδίκτυο με αποτέλεσμα να μη διαθέτουν χρόνο για τη μελέτη των σχολικών εγχειριδίων. (153) Σε μία πρόσφατη έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ασία βρέθηκε ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο προκαλούσε

δυσκολίες στη διαχείριση του χρόνου των μαθητών. Οι μαθητές που χρησιμοποιούσαν προβληματικά το διαδίκτυο, δηλαδή, δυσκολεύονταν να διαχειριστούν αποτελεσματικά το χρόνο τους. Η δυσκολία αυτή οδηγούσε στη μείωση της σχολικής επίδοσης τους. (154) Στο ίδιο πλαίσιο υποστηρίζεται ότι ανεξάρτητα από το χρόνο που καταναλώνεται στο διαδίκτυο οι έφηβοι που είναι εθισμένοι αδιαφορούν για τις σχολικές εργασίες. Η αδιαφορία οδηγεί στην αδυναμία των μαθητών να εκπληρώσουν τα σχολικά τους καθήκοντα και άρα να αποτυγχάνουν στα μαθήματά τους (153).

Οι αρνητικές επιδράσεις των συμπεριφορών στο διαδίκτυο στη σχολική επίδοση των εφήβων παρουσιάζονται στα ευρήματα της σύγχρονης βιβλιογραφίας. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η εμπειρική μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε ένα δείγμα του ελληνικού μαθητικού εφηβικού πληθυσμού. (53) Στα αποτελέσματα της έρευνας παρουσιάζεται η σαφής σχέση που υπάρχει μεταξύ του εθισμού και της σχολικής επίδοσης. Πιο συγκεκριμένα, ο εθισμός στο διαδίκτυο φαίνεται να σχετίζεται και να προκαλεί τη χαμηλή σχολική επίδοση των μαθητών της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Παρόμοια ευρήματα σημειώνονται και σε μία έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Τουρκία. Από τα αποτελέσματα της εμπειρικής μελέτης φαίνεται ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο επηρέαζε αρνητικά την επίδοση των εφήβων μαθητών. (155) Τα ευρήματα αυτά βρίσκονται σε συμφωνία με εκείνα που προέκυψαν από μία άλλη έρευνα, η οποία έλαβε χώρα στην Ινδονησία όπου διαπιστώθηκε ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο ασκούσε σημαντικές αρνητικές επιδράσεις στη σχολική επίδοση των εφήβων. (156) Όλα αυτά τα ερευνητικά ευρήματα δείχνουν ότι η σχολική ζωή και ειδικότερα η σχολική επίδοση των εφήβων επιβαρύνεται, όταν εκείνοι εθίζονται στο διαδίκτυο.

Επιπλέον, η σχολική ζωή των εφήβων που είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο πλήττεται και μέσα από τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στην επίδοσή τους. Η χαμηλή σχολική επίδοση σχετίζεται με την επιβάρυνση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης. Πιο αναλυτικά, οι έφηβοι που αποτυγχάνουν στη σχολική τους επίδοση αναπτύσσουν αρνητικές αντιλήψεις και συναισθήματα για τον εαυτό τους. Στην ουσία, οι έφηβοι αισθάνονται και πιστεύουν ότι δεν είναι ικανοί με αποτέλεσμα να μειώνεται η αυτοεκτίμηση, η αυταξία και η αυτοπεποίθησή τους. (157) Αυτές οι αρνητικές συνέπειες του εθισμού στο διαδίκτυο έγιναν εμφανείς σε μία εμπειρική μελέτη (158) όπου διαπιστώθηκε αφενός ότι υπήρχε αρνητική σχέση ανάμεσα στον

εθισμό στο διαδίκτυο και τη σχολική επίδοση και αφετέρου ότι μεσολαβητικό ρόλο στη σχέση αυτή είχε η χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση. Τα ευρήματα της συγκεκριμένης έρευνας παρουσιάζουν κοινά σημεία με τα αποτελέσματα μίας ακόμα ερευνητικής μελέτης. Στη δεύτερη έρευνα, οι έφηβοι που παρουσίαζαν τα σοβαρότερα συμπτώματα εθισμού στο διαδίκτυο ήταν εκείνοι που ένιωθαν περισσότερο αποτυχημένοι στο σχολείο. Κατά συνέπεια, οι έφηβοι με την προβληματική χρήση του διαδικτύου βίωναν αρνητικές συνέπειες στη σχολική επίδοση, καθώς πίστευαν ότι δεν μπορούσαν να επιτύχουν στο σχολείο. (159) Επομένως, οι αρνητικές συνέπειες του διαδικτυακού εθισμού στους εφήβους περιλαμβάνουν και ψυχολογικές διαστάσεις.

Ο εθισμός στο διαδίκτυο προκαλεί περιορισμούς και εμπόδια σε διαφορετικές διαστάσεις της σχολικής ζωής των εφήβων. Στο πλαίσιο αυτό υποστηρίζεται ότι οι συνέπειες προκύπτουν από τη γενικότερη αρνητική επίπτωση που έχει εθισμός στο διαδίκτυο αναφορικά με τη δέσμευση των μαθητών στο σχολείο. Η σχολική δέσμευση σχετίζεται με τα συναισθήματα, τις αντιλήψεις και τις συμπεριφορές των μαθητών απέναντι στο σχολείο και τις δραστηριότητες που περιλαμβάνονται σε αυτό. Πιο αναλυτικά, η προβληματική χρήση του διαδικτύου λειτουργεί επιβαρυντικά στους εφήβους, καθώς τους απομακρύνει από το συναισθηματικό δέσιμο τους με το σχολείο. Η συναισθηματική αποστροφή για το σχολείο οδηγεί στην αδιαφορία και άρα στη μη ενασχόληση με τις σχολικές δραστηριότητες. (159) Οι επιπτώσεις του διαδικτυακού εθισμού στη σχολική δέσμευση των εφήβων είναι ορατές σε μία εμπειρική μελέτη, όπου βρέθηκε ότι η διαδικτυακή εξάρτηση ήταν ένας σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας για τη σχολική δέσμευση. (160) Οι συμμετέχοντες που ήταν εθισμένοι στο διαδίκτυο παρουσίαζαν χαμηλού επιπέδου δέσμευση στο σχολείο. Αντίστοιχα ευρήματα σημειώνονται και στην εμπειρική μελέτη του Ganji και των συνεργατών του που πραγματοποιήθηκε στο Ιράν και από τα αποτελέσματα προέκυψε η ύπαρξη στατιστικά σημαντικής και αρνητικής συσχέτισης μεταξύ της σχολικής δέσμευσης και του εθισμού στο διαδίκτυο. Οι μαθητές με υψηλό εθισμό είχαν χαμηλό επίπεδο σχολικής δέσμευσης. (161) Επομένως, η προβληματική χρήση του διαδικτύου ασκεί επιδράσεις τόσο στις συμπεριφορές όσο και στα συναισθήματα που διατηρούν οι έφηβοι για το σχολείο.

Η μελέτη των επιπτώσεων που έχει ο εθισμός στο διαδίκτυο στη λειτουργικότητα και τη ζωή των ατόμων δείχνει τις σοβαρές συνέπειες που εκείνα

βιώνουν. Ο εθισμός προκαλεί επιβαρύνσεις σε όλες τις διαστάσεις της ζωής των εφήβων παρεμποδίζοντας με τον τρόπο αυτό την ομαλή ψυχοκοινωνική και ακαδημαϊκή ανάπτυξη τους. Οι συνέπειες της δυσλειτουργικής χρήσης μπορεί να ακολουθούν τα άτομα και στην ενήλικη ζωή τους. Το βασικό χαρακτηριστικό όλων των συνεπειών σχετίζεται με τις ψυχολογικές επιπτώσεις του φαινομένου. (162) Η διερεύνηση των ψυχολογικών επιπτώσεων αποτελεί το βασικό σκοπό της παρούσας εργασίας όπως παρουσιάζεται πιο αναλυτικά στη συνέχεια.

Κεφάλαιο 4: Μεθοδολογία

Στην παρούσα εργασία αξιοποιείται η μεθοδολογική προσέγγιση της οριοθετημένης ανασκόπησης άρθρων (scoring review). Η μέθοδος αυτή αφορά τη μελέτη, καταγραφή και περιγραφή των διαθέσιμων επιστημονικών ευρημάτων σε σχέση με ένα θέμα. Η πραγματοποίηση τέτοιου είδους ανασκοπήσεων συντελεί θετικά στη σύνθεση και την παρουσίαση όλων των μελετών που σχετίζονται με το εκάστοτε γνωστικό αντικείμενο (163).

4.1 Σκοπός και ερευνητικά ερωτήματα

Ο σκοπός της ανασκόπησης άρθρων είναι η μελέτη και η καταγραφή των ψυχολογικών επιπτώσεων που έχει ο εθισμός στο διαδίκτυο στους εφήβους. Στο πλαίσιο αυτό επιχειρείται η επίτευξη μίας σειράς στόχων οι οποίοι διαμορφώνουν τα ερευνητικά ερωτήματα. Ο πρώτος στόχος είναι η εξέταση των επιπτώσεων που έχει η προβληματική χρήση του διαδικτύου στη ψυχική υγεία των εφήβων. Ο δεύτερος στόχος σχετίζεται με τη διερεύνηση των επιπτώσεων που έχει ο εθισμός στο διαδίκτυο στη συμπεριφορά των εφήβων. Ο τρίτος στόχος σχετίζεται με την ανάδειξη των επιπτώσεων της εξάρτησης από το διαδίκτυο στη συναισθηματική κατάσταση των εφήβων. Επομένως προκύπτουν τα παρακάτω ερευνητικά ερωτήματα:

Ο εθισμός στο διαδίκτυο σχετίζεται με την εκδήλωση ψυχικών διαταραχών στους εφήβους;

Ο εθισμός στο διαδίκτυο επηρεάζει τη συναισθηματική κατάσταση και ανάπτυξη των εφήβων;

Ο εθισμός στο διαδίκτυο επηρεάζει τη συμπεριφορά των εφήβων;

4.2 Συλλογή δεδομένων

Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν στην παρούσα ανασκόπηση είναι επιστημονικά άρθρα που εντάσσονται στη σύγχρονη διεθνή βιβλιογραφία. Η

αναζήτηση των άρθρων πραγματοποιήθηκε στις εξής βάσεις δεδομένων: Pubmed, Elsevier, Wiley Online Library και Google Scholar. Στην αναζήτηση χρησιμοποιήθηκαν οι λέξεις-κλειδιά: “internet addiction AND depression AND adolescents”, “internet addiction AND self-esteem AND adolescents”, “internet addiction AND anxiety AND adolescents”, “ internet addiction AND psychological impact AND adolescents”, “εθισμός στο διαδίκτυο ΚΑΙ κατάθλιψη ΚΑΙ έφηβοι”, “εθισμός στο διαδίκτυο ΚΑΙ άγχος ΚΑΙ έφηβοι”, “εθισμός στο διαδίκτυο ΚΑΙ ψυχολογικές επιπτώσεις ΚΑΙ έφηβοι”.

4.3 Κριτήρια επιλογής και αποκλεισμού

Η αναζήτηση της βιβλιογραφίας έγινε με βάση μία σειρά από κριτήρια επιλογής και αποκλεισμού. Τα κριτήρια επιλογής ήταν: α) άρθρα των τελευταίων 5 ετών (2017-2022), β) άρθρα που περιλαμβάνουν πρωτογενείς εμπειρικές μελέτες (ποσοτικής και ποιοτικής μεθοδολογίας), γ) άρθρα στα οποία συμμετέχουν έφηβοι και δ) άρθρα που είναι δημοσιευμένα στην ελληνική ή την αγγλική γλώσσα.

Τα κριτήρια αποκλεισμού ήταν: α) άρθρα που είναι μετά-αναλύσεις, β) άρθρα που δεν παρουσιάζουν πρωτογενή εμπειρικά ευρήματα (βιβλιογραφικές ανασκοπήσεις), γ) άρθρα που δε συμμετέχουν έφηβοι, δ) μελέτες περίπτωσης που αποτελούνται από μικρό δείγμα και ε) άρθρα που είναι δημοσιευμένα σε άλλη γλώσσα πλην της αγγλικής και της ελληνικής. Η αναζήτηση των άρθρων ολοκληρώθηκε στις 20-3-2022.

4.4 Στρατηγική μελέτης

Η αναζήτηση των άρθρων στις τέσσερις βάσεις δεδομένων οδήγησε στον εντοπισμό 920 άρθρων. Τα άρθρα μελετήθηκαν σε επίπεδο τίτλου και από αυτά επιλέχθηκαν τα 100. Τα 820 άρθρα απορρίφθηκαν διότι δεν ήταν συναφή με το υπό μελέτη θέμα. Πιο συγκεκριμένα, εξετάζονταν η επίδραση των ψυχολογικών παραγόντων στην εμφάνιση του εθισμού στο διαδίκτυο και όχι το αντίστροφο. Τα 100 άρθρα που παρέμειναν μελετήθηκαν σε επίπεδο περίληψης. Από αυτά απορρίφθηκαν τα 51. Από τα 49 που παρέμειναν επιλέχθηκαν τα 25 που αποτελούν και τα αποτελέσματα της βιβλιογραφικής ανασκόπησης. Η στρατηγική μελέτη της βιβλιογραφίας παρουσιάζεται στο διάγραμμα ροής.

4.5 Αξιολόγηση ποιότητας και πιθανότητας σφάλματος των συμπεριλαμβανόμενων μελετών

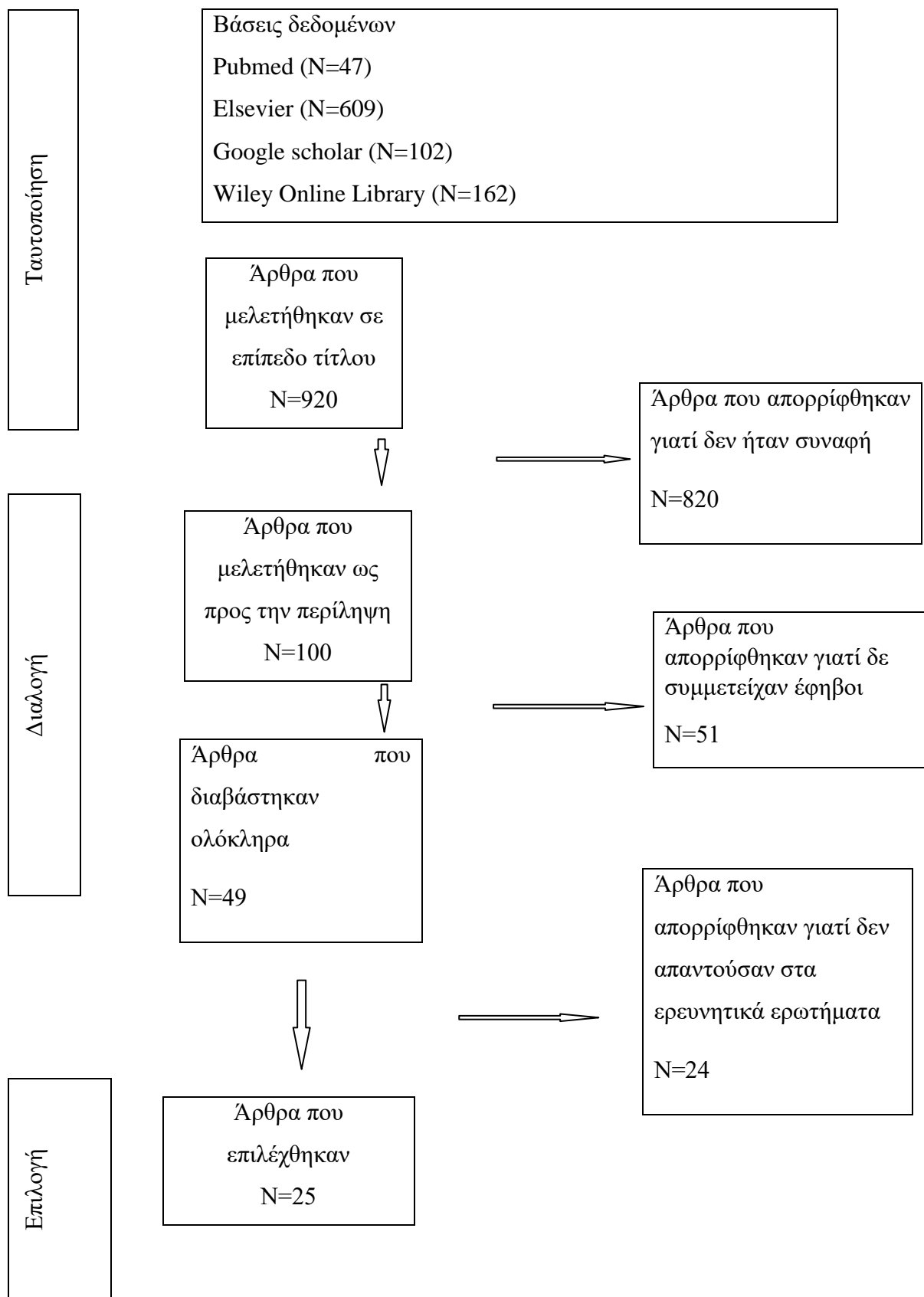
Για την αξιολόγηση της ποιότητας των μελετών, δεδομένου ότι οι μελέτες είναι περιγραφικές, χρησιμοποιήθηκε το εργαλείο αξιολόγησης Newcastle–Ottawa Scale. Η αξιολόγηση πραγματοποιήθηκε από το συγγραφέα της παρούσας εργασίας. Η συγκεκριμένη κλίμακα αποτελεί ένα εργαλείο που χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση της ποιότητας περιγραφικών μελετών που περιλαμβάνονται σε μια συστηματική ανασκόπηση ή/και μετα-ανάλυση. Εφαρμόζοντας το εργαλείο, κάθε μελέτη κρίνεται με βάση οκτώ συγκεκριμένα στοιχεία, τα οποία κατηγοριοποιούνται σε τρεις ομάδες: στοιχεία που αφορούν στην επιλογή και τη συγκρότηση των δειγμάτων μελέτης, τη συγκρισιμότητα των ομάδων για τις περιπτώσεις που περιλαμβάνονται μελέτες ασθενών μαρτύρων και την αξιολόγηση είτε της έκθεσης είτε της έκβασης ενδιαφέροντος για συγχρονικές μελέτες (case-control) ή κούρτης (cohort) αντίστοιχα.

Για κάθε ένα από τα στοιχεία που ελέγχονται, και εφόσον κριθούν θετικά κατά την αξιολόγηση, απονέμεται ένα βαθμός. Οι συνολικοί βαθμοί που κάθε μελέτη συγκεντρώνει, χρησιμεύουν έτσι ώστε να πραγματοποιηθεί μια συνοπτική αξιολόγηση της κάθε μελέτης. Οι βαθμοί αποδίδονται με τέτοιο τρόπο ώστε ο ανώτατος συνολικός βαθμός που να μπορεί να λάβει μια μελέτη να είναι εννέα. Η συγκεκριμένη μέθοδος αξιολόγησης προέκυψε ως το αποτέλεσμα μιας συνεργασίας του Πανεπιστημίου του Newcastle της Αυστραλίας με το Πανεπιστήμιο της Οττάβα του Καναδά, εφαρμόζοντας τη διαδικασία Delphi, για τον καθορισμό μεταβλητών και την εξαγωγή δεδομένων. Στη συνέχεια, η κλίμακα εφαρμόστηκε πιλοτικά σε μια σειρά συστηματικών ανασκοπήσεων ώστε να πραγματοποιηθούν οι απαραίτητες αλλαγές και να τελειοποιηθεί η μέθοδος. (164) Επιπλέον, οι ερευνητικές πρακτικές σχετικά με την αξιολόγηση μελετών βασίζονται σε τεκμηριωμένα δεδομένα και επικεντρώνονται σε συστήματα κατηγοριοποίησης, τα οποία ιεραρχούνται σύμφωνα με την εγκυρότητα της μεθοδολογικής προσέγγισης κάθε μελέτης.(165) Συνεπώς, το σύστημα κατηγοριοποίησης αναλόγως του πόσο ισχυρά είναι τα δεδομένα που μπορούν να προκύψουν βάσει σχεδιασμού, διαμορφώνεται ως εξής:

- Επίπεδο 1: δεδομένα από μετα-αναλύσεις κλινικών δοκιμών
- Επίπεδο 2: δεδομένα από μελέτες πειραματικού σχεδιασμού
- Επίπεδο 3: δεδομένα από μελέτες οιονεί πειραματικού σχεδιασμού

- Επίπεδο 4: δεδομένα από περιγραφικές ή ποιοτικές μελέτες
- Επίπεδο 5: δεδομένα από μελέτες περιπτώσεων
- Επίπεδο 6: δεδομένα από απόψεις ειδικών ενός πεδίου

Αναφορικά με την αξιολόγηση της πιθανότητας ύπαρξης σφαλμάτων, με βάση την προαναφερόμενη κλίμακα, αξιολογήθηκαν ομαδικά στοιχεία που σχετίζονται με τα δείγματα των μελετών (υπολογισμός και τυχαιοποίηση δείγματος), οι διαδικασίες συλλογής των δεδομένων (έγκυρα εργαλεία μέτρησης), οι στατιστικές μέθοδοι που εφαρμόστηκαν, η λεπτομερής περιγραφή των ευρημάτων των μελετών, η αναφορά σε τυχόν περιορισμούς, και η δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων.



Εικόνα 1. Διάγραμμα ροής σύμφωνα με τη μέθοδο-πρόταση PRISMA 2009

Κεφάλαιο 5: Αποτελέσματα βιβλιογραφικής ανασκόπησης

Στα αποτελέσματα της βιβλιογραφικής ανασκόπησης περιλαμβάνονται 25 πρωτογενείς εμπειρικές μελέτες οι οποίες εξετάζουν τις ψυχολογικές επιπτώσεις που έχει ο εθισμός στο διαδίκτυο στους εφήβους. Η μελέτη των εμπειρικών ερευνών οδήγησε στη διαμόρφωση τεσσάρων κατηγοριών, όπως αυτές παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.

Πίνακας 1. Ψυχολογικές επιπτώσεις εθισμού των εφήβων στο διαδίκτυο

Τίτλος, 1 ^{ος} συγγραφέας, έτος & χώρας διεξαγωγής & σχεδιασμός μελέτης	Σκοπός	Δείγμα	Μεθοδολογία	Αποτελέσματα-Ευρήματα
Κατάθλιψη και άγχος				
Longitudinal associations between problematic social media use and depressive symptoms in adolescent girls, Raudsepp & Kais (2019), Εσθονία, μελέτη κοορτής (165)	Μελέτη των σχέσεων που υπάρχουν μεταξύ της προβληματικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των συμπτωμάτων κατάθλιψης σε ένα δείγμα κοριτσιών.	397 έφηβες	Ποσοτική με κλίμακες: Bergen Social Media Addiction Scale, Centre for Epidemiological Depression Scale	Θετική συσχέτιση ανάμεσα στη δυσλειτουργική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των συμπτωμάτων κατάθλιψης.
Internet addiction and depression in Chinese adolescents: a moderated mediation model, Chi et al., (2019), Κίνα, συγχρονική μελέτη (166)	Διερεύνηση των μηχανισμών στους οποίους βασίζεται η σχέση εθισμού στο διαδίκτυο και κατάθλιψης.	532 έφηβοι	Ποσοτική με κλίμακες: Young and De Abreu's, Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, Positive Youth Development Scale, Child and Conceptual model, Adolescent Mindfulness Measure.	Θετική σχέση ανάμεσα στον εθισμό στο διαδίκτυο και την κατάθλιψη. Η ανάπτυξη των εφήβων ήταν ο μεσολαβητικός παράγοντας στη σχέση του εθισμού και της κατάθλιψης.
Bidirectional predictions between Internet addiction and probable depression among Chinese adolescents, Lau et al.,	Διερεύνηση της σχέσης του εθισμού στο διαδίκτυο με την κατάθλιψη.	8286 έφηβοι	Ποσοτική με κλίμακες: Chen Internet Addiction Scale, Center for Epidemiological Studies-	Ο αρχικός εθισμός στο διαδίκτυο λειτούργησε προβλεπτικά στην εκδήλωση μετρίου επιπέδου καταθλιπτικής συμπτωματολογίας.

2018, Κίνα, μελέτη κοορτής (167)			Depression.	
Social networking sites addiction and adolescent depression: A moderated mediation model of rumination and self-esteem, Wang et al., 2018, Κίνα, συγχρονική μελέτη (168)	Μελέτη των επιπτώσεων που έχει ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στην κατάθλιψη των εφήβων συνυπολογίζοντας το ρόλο που έχει η αυτό-εκτίμηση και ο γνωστικός μηρυκασμός.	365 έφηβοι	Ποσοτική με κλίμακες: Facebook Intrusion Questionnaire. Ruminative, Response Scale, Center for Epidemiological Studies Depression Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale	Θετική συσχέτιση κατάθλιψης και εθισμού στο διαδίκτυο.
Internet addiction and its relationships with depression, anxiety, and stress in urban adolescents of Kamrup District, Assam, Saikia et al., 2019, Ινδία, συγχρονική μελέτη (169)	Μελέτη συσχέτισης εθισμού στο διαδίκτυο, άγχους, κατάθλιψης, στρες	440 έφηβοι	Ποσοτική με κλίμακες: Young's Internet Addiction Scale, Depression Anxiety Stress Scales 21	Θετικές συσχετίσεις του εθισμού και της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου με το άγχος, την κατάθλιψη και το στρες.
Mobile phone addiction and psychological distress among Chinese adolescents: The mediating role of rumination and moderating role of the capacity to be alone, Lian et al., 2021 Κίνα, συγχρονική μελέτη (170)	Διερεύνηση των επιπτώσεων του εθισμού στο διαδίκτυο στη ψυχολογική επιβάρυνση των εφήβων συνυπολογίζοντας το ρόλο που έχει ο μηρυκασμός και η ικανότητα του να μένει κανείς μόνος.	754 έφηβοι	Ποσοτική με κλίμακες: Mobile Phone Addiction Index, Anxiety Stress Scale-21, Ruminative Response Scale, capacity to be alone scale	Θετική συσχέτιση της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου με την κατάθλιψη και το άγχος.
Internet gaming disorder,	Μελέτη της επίδρασης που έχει η	320 δυάδες	Ποσοτική με κλίμακες:	Ο εθισμός στα διαδικτυακά παιχνίδια

psychological distress, and insomnia in adolescent students and their siblings: An actor-partner interdependence model approach, Lin et al., 2021, Ιράν, συγχρονική μελέτη (171)	προβληματική χρήση του διαδικτύου στην κατάθλιψη, το άγχος και τα προβλήματα ύπνου των εφήβων και των αδελφών τους.	εφήβων και των αδελφών τους.	Gaming Disorder Scale-Short Form, Depression Anxiety Stress Scale-21, Insomnia Severity Index	σχετίστηκε με το άγχος, την κατάθλιψη και την απνία των εφήβων και των αδελφών τους.
Internet Addiction and Anxiety Among Greek Adolescents: An Online Survey, Yfanti et al., 2018, Ελλάδα, συγχρονική μελέτη (172)	Διερεύνηση της δυσλειτουργικής χρήσης του διαδικτύου σε εφήβους 13-15 ετών, καθώς και η μελέτη των επιπτώσεων αυτής στην αγχώδη συμπτωματολογία	131 έφηβοι	Ποσοτική με κλίμακες: Internet Addiction Diagnostic Questionnaire of Young, Revised Children's Manifest Anxiety Scale	Οι έφηβοι που ήταν εθισμένοι στο διαδίκτυο παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα άγχους σε σύγκριση με εκείνους χωρίς εθισμό.
Αυτοκτονία				
Association between problematic Internet use, sleep disturbance, and suicidal behavior in Chinese adolescents, Guo et al., 2018, Κίνα, συγχρονική μελέτη (173)	Μελέτη συσχέτισης ανάμεσα στον εθισμό στο διαδίκτυο, τις διαταραχές ύπνου και τον αυτοκτονικό ιδεασμό.	20000 έφηβοι.	Ποσοτική με κλίμακες: Young's Internet Addiction Test, Pittsburgh Sleep Quality Index	Ο εθισμός στο διαδίκτυο σχετίστηκε με τον αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης αυτοκτονικού ιδεασμού και αποπειρών αυτοκτονίας.
Adolescents' problematic internet and smartphone use is related to suicide ideation: Does emotional intelligence make a	Μελέτη συσχέτισης της προβληματικής χρήσης των έξυπνων κινητών τηλεφώνων και του εθισμού στο διαδίκτυο με τον αυτοκτονικό ιδεασμό.	2196 έφηβοι	Ποσοτική με κλίμακες: Internet Addiction Test Smartphone Addiction Scale-Short Version, Wong and	Θετική συσχέτιση της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου και των έξυπνων κινητών τηλεφώνου με τον αυτοκτονικό ιδεασμό.

difference? Arrivillaga et al., 2020, Ισπανία, συγχρονική μελέτη (174)			Law Emotional Intelligence Scale, Frequency of Suicidal Ideation Inventory	
Internet addiction and poor quality of life are significantly associated with suicidal ideation of senior high school students in Chongqing, China Wang et al., 2019, Κίνα, συγχρονική μελέτη (175)	Διερεύνηση των επιπτώσεων του εθισμού στο διαδίκτυο στην ποιότητα ζωής και τον αυτοκτονικό ιδεασμό.	31531 έφηβοι	Ποσοτική με κλίμακες: Chinese Symptom Checklist-90-R, Chinese Young's IA Test, Chinese Six-item QOL, SCL-90-R.	Οι έφηβοι που ήταν εθισμένοι στο διαδίκτυο εμφάνισαν υψηλότερο επίπεδο αυτοκτονικού ιδεασμού σε σύγκριση με εκείνους που δεν ήταν εθισμένοι.
Internet addiction among adolescents may predict self-harm/suicidal behavior: a prospective study, Pan & Yeh, 2018 Ταϊβάν, μελέτη κοορτής (176)	Μελέτη επίδρασης του εθισμού στο διαδίκτυο στον αυτοκτονικό ιδεασμό και τις συμπεριφορές αυτοτραυματισμού	1735 έφηβοι	Ποσοτική με κλίμακες: Chen Internet Addiction Scale, Pittsburgh Sleep Quality Index, Beck's Depression Inventory-II, Beck's Anxiety Inventory, World Health Organization Quality of Life-Short Version	Οι έφηβοι που ήταν εθισμένοι στο διαδίκτυο παρουσίασαν κατά 2.41 (95% CI 1.16-4.99, P = .018) περισσότερο συμπεριφορές αυτό-τραυματισμού και αυτοκτονίας σε σύγκριση με τους εφήβους που δεν παρουσίασαν αντίστοιχη εξάρτηση.
The effect of sleep disturbances and internet addiction on suicidal ideation among adolescents in the presence of	Κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι διαταραχές ύπνου σχετίζονται με τον αυτοκτονικό ιδεασμό συνυπολογίζοντας την παρουσία της κατάθλιψης και της	631 έφηβοι	Ποσοτική με κλίμακες: child and adolescent sleep checklist, internet addiction test, Patient health	Ο εθισμός στο διαδίκτυο παρουσίασε μία ξεκάθαρη θετική επίδραση στον αυτοκτονικό ιδεασμό των εφήβων.

depressive symptoms, Sami et al., 2018, Ισραήλ, συγχρονική μελέτη (177)	δυσλειτουργικής χρήσης του διαδικτύου.		questionnaire 9- modified for adolescents, Generalized anxiety disorder 7	
Association between internet addiction and suicidal ideation, suicide plans, and suicide attempts among Chinese adolescents with and without parental migration, Peng et al., 2021, Κίνα, συγχρονική μελέτη (178)	Μελέτη των επιδράσεων που έχει ο εθισμός στο διαδίκτυο και η μετανάστευση των γονέων στις αυτοκτονικές συμπεριφορές των εφήβων.	15232 έφηβοι	Ποσοτική με κλίμακες: Young's Internet Addiction Test, University of California Los Angeles Loneliness Scale, Resilience Scale for Chinese Adolescents, Goleman's Emotional Intelligence Inventory, Adolescent Social Support Scale	Ο εθισμός στο διαδίκτυο σχετίστηκε σημαντικά με την αυξημένη παρουσία του αυτοκτονικού ιδεασμού, των σχεδίων αυτοκτονίας και των αποπειρών αυτοκτονίας.
Συναισθηματικές και συμπεριφορικές επιπτώσεις				
Impact of problematic internet use on the self-esteem of adolescents in the selected school, Kerala, India, Mathew & Krishnan, 2020, Ινδία, συγχρονική μελέτη (179)	Μελέτη του βαθμού εθισμού στο διαδίκτυο και της αυτό-εκτίμησης των εφήβων.	60 έφηβοι	Ποσοτική με κλίμακες: Internet Addiction Test, State Self-Esteem Scale	Αρνητική συσχέτιση μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και της αυτοεκτίμησης.
Compulsive internet use and the development of self-esteem and hope: A four-year longitudinal	Μελέτη της σχέσης του εθισμού στο διαδίκτυο με την αυτοεκτίμηση και την ελπίδα.	2809 έφηβοι	Ποσοτική με κλίμακες: compulsive internet use scale, Rosenberg	Η παθολογική χρήση του διαδικτύου οδήγησε στη μείωση του αισθήματος ελπίδας και της αυτοεκτίμησης των

study, Donald et al., 2019, Αυστραλία, μελέτη κοορτής (180)			Self-Esteem scale, Children's Hope Scale	εφήβων.
Testing longitudinal relationships between Internet addiction and well-being in Hong Kong adolescents: cross-lagged analyses based on three waves of data, Yu & Shek, 2018 Κίνα, μελέτη κοορτής (181)	Μελέτη της σχέσης μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και της ευημερίας των εφήβων.	3328 έφηβοι	Ποσοτική με κλίμακες: Internet Addiction Test, Satisfaction with Life Scale, Chinese Hopelessness Scale	Η παρουσία του εθισμού στο διαδίκτυο στην πρώτη μέτρηση σχετίστηκε με τη χαμηλή ικανοποίηση από τη ζωή και την απελπισία στη δεύτερη μέτρηση. Η παρουσία του εθισμού στο διαδίκτυο στη δεύτερη μέτρηση σχετίστηκε με τη χαμηλή ικανοποίηση από τη ζωή στην τρίτη μέτρηση.
A longitudinal study on psychosocial causes and consequences of Internet gaming disorder in adolescence, Wartberg et al., 2019, Γερμανία, μελέτη κοορτής (182)	Διερεύνηση των διαχρονικών συσχετίσεων μεταξύ του εθισμού στα διαδικτυακά παιχνίδια και της ψυχικής υγείας των εφήβων και των γονέων.	1095 έφηβοι	Ποσοτική με κλίμακες: Internet Gaming Disorder Scale, Reynolds Adolescent Adjustment Screening Inventory, Strengths and Difficulties Questionnaire, Patient Health Questionnaire, Generalized Anxiety Disorder Scale-2	Ο εθισμός στα διαδικτυακά παιχνίδια στην πρώτη μέτρηση προέβλεψε τη συναισθηματική επιβάρυνση των εφήβων στη δεύτερη μέτρηση.
Internet addiction and emotional and behavioral maladjustment in Mainland Chinese adolescents:	Διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο ο εθισμός στο διαδίκτυο σχετίζεται με την κατάθλιψη και την παραβατικότητα των	310 έφηβοι	Ποσοτική με κλίμακες: Chinese Internet Addiction Test, Center for	Ο εθισμός στο διαδίκτυο επηρέασε χρονικά και σημαντικά την παραβατικότητα των εφήβων αγοριών.

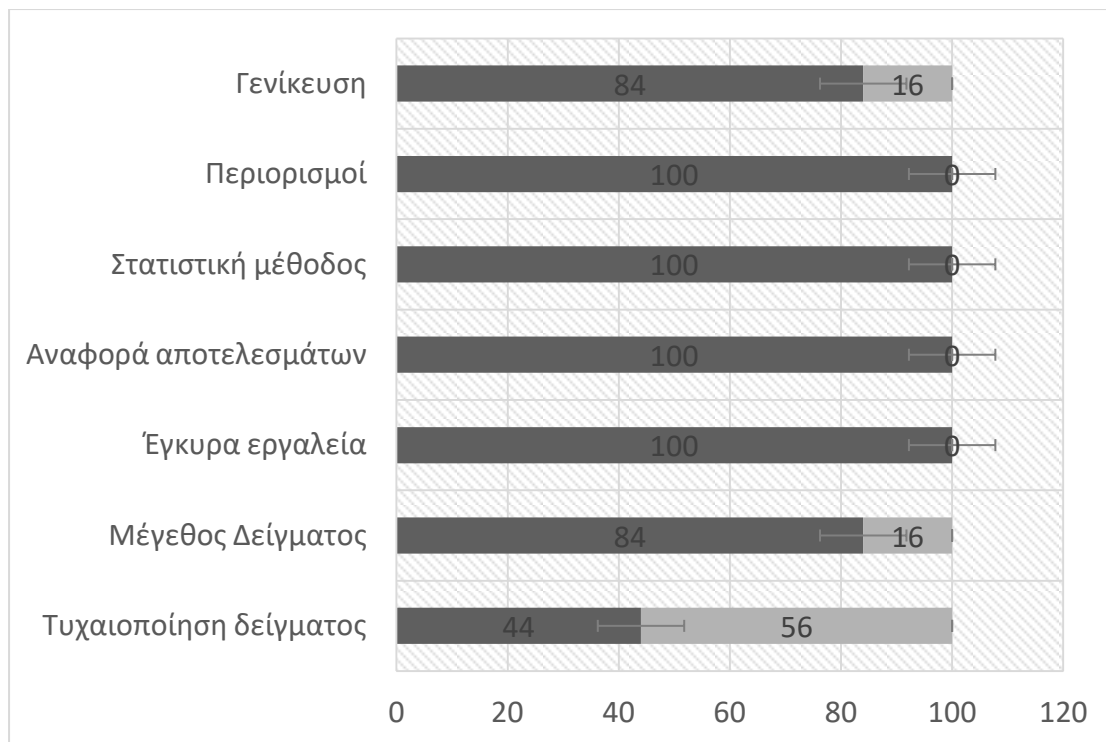
cross-lagged panel analyses, Zhu et al., 2021, Κίνα, μελέτη κοορτής (183)	εφήβων.		Epidemiological Studies-Depression” scale	
Social media use and emotional and behavioural outcomes in adolescence: Evidence from British longitudinal data, McNamee et al., 2021, Ηνωμένο Βασίλειο, μελέτη κοορτής (184)	Μελέτη των διαχρονικών συσχετίσεων που διαπιστώνονται μεταξύ της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των συμπεριφορικών και συναισθηματικών αποτελεσμάτων των εφήβων στο Ηνωμένο Βασίλειο.	23000 έφηβοι	Ποσοτική με κλίμακες: Strengths and Difficulties Questionnaire, General Health Questionnaire	Η εξάρτηση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης οδήγησε στη μείωση της αυταξίας και την ενίσχυση της υπερκινητικότητας, της διάσπασης προσοχής και της εναντιωματικής συμπεριφοράς.
Internet addiction and psychosocial problems among adolescents during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study, Ozturk & Ayaz-Alkaya, 2021, Τουρκία, συγχρονική μελέτη (185)	Μελέτη του εθισμού στο διαδίκτυο και των ψυχοκοινωνικών προβλημάτων των εφήβων.	1572 έφηβοι	Ποσοτική με κλίμακες: Symptom Checklist, Parent-Child Internet Addiction Test.	Θετική συσχέτιση ανάμεσα στον εθισμό στο διαδίκτυο και τα ψυχοκοινωνικά προβλήματα των εφήβων.
Association of problematic internet use with depression, impulsivity, anger, aggression, and social anxiety: Results of a national study among Lebanese adolescents, Haddad et al., 2021 Λίβανο, συγχρονική μελέτη	Διερεύνηση της συσχέτισης ανάμεσα στην προβληματική χρήση του διαδικτύου, την κατάθλιψη, την παρορμητικότητα, το θυμό, την επιθετικότητα και την κοινωνική φοβία.	1103 έφηβοι	Ποσοτική με κλίμακες: Internet Addiction Test, BARRAT impulsiveness scale, Buss-Perry scale, Liebowitz Social Anxiety Scale, Adolescent Depression Rating Scale.	Η προβληματική χρήση του διαδικτύου σχετίστηκε με υψηλότερη κατάθλιψη, παρορμητικότητα, επιθετικότητα, εχθρότητα, θυμό και κοινωνικό άγχος.

(186)				
Σχολικός και διαδικτυακός εκφοβισμός				
Bullying victimization among Lebanese adolescents: the role of child abuse, internet addiction, social phobia and depression and validation of the Illinois bully scale, Malaeb et al., 2020 Λίβανο, συγχρονική μελέτη (187)	Ανάλυση των παραγόντων που σχετίζονται με το σχολικό εκφοβισμό και τη θυματοποίηση και η στάθμιση του ερωτηματολογίου Illinois Bully Scale.	1810 έφηβοι	Ποσοτική με κλίμακες: Illinois Bully Scale, The Illinois Bully scale, Internet Addiction Test, adolescent depression rating scale, Child abuse self-report scale	Η παρουσία ήπιου έως μέτριου επιπέδου εθισμού στο διαδίκτυο σχετίστηκε με την εμπλοκή του νεαρού ατόμου στον εκφοβισμό ως θύμα.
The impact of adolescent internet addiction on sexual online victimization: The mediating effects of sexting and body self-esteem, Tamarit et al., 2021, Ισπανία, συγχρονική μελέτη (188)	Ανάλυση της αλληλεπίδρασης που υπάρχει μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο/μέσα κοινωνικής δικτύωσης, της αυτό-εκτίμησης για το σώμα και των ριψοκίνδυνων σεξουαλικών συμπεριφορών στο διαδίκτυο.	1763 έφηβοι	Ποσοτική με κλίμακες: Scale of Addiction-Adolescent Risk to Social Networks and Internet, Escala de Autoestima Corporal, Sexting Scale, Sextortion Scale	Ο εθισμός στο διαδίκτυο λειτούργησε προβλεπτικά στη διαδικτυακή σεξουαλική θυματοποίηση των εφήβων.
Cybergossip and Problematic Internet Use in cyberaggression and cybervictimisation among adolescents, Cebollero-Salinas et al., 2022, Ισπανία, συγχρονική μελέτη (189).	Ανάλυση της επίδρασης που έχει η προβληματική χρήση του διαδικτύου και το διαδικτυακό κουτσομπολιό στη διαδικτυακή θυματοποίηση και επιθετικότητα.	1013 έφηβοι	Ποσοτική με κλίμακες: Adolescents Cybergossip Questionnaire, Internet-Related Experiences, Cyberbullying Scale	Ο εθισμός στο διαδίκτυο είχε την υψηλότερη επίδραση σχετικά με τη διαδικτυακή θυματοποίηση στα αγόρια και στους εφήβους 12-14 ετών.

5.1 Αποτελέσματα αξιολόγησης ποιότητας και πιθανότητας σφάλματος των συμπεριλαμβανόμενων μελετών

Όπως προαναφέρθηκε στο κεφάλαιο της μεθοδολογίας, οι συμπεριλαμβανόμενες μελέτες της παρούσας συστηματικής ανασκόπησης αξιολογήθηκαν σε επίπεδο ποιότητας με βάση την κλίμακα Newcastle-Ottawa. (164) Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης, η πλειοψηφία των μελετών κρίθηκε ως μέτριας ποιότητας, με τις 17 από τις 25 μελέτες να λαμβάνουν 5/9, ενώ οι υπόλοιπες να λαμβάνουν υψηλότερη βαθμολογία, και να είναι υψηλής ποιότητας. Το μεγαλύτερο ζήτημα για τη μέτρια βαθμολογία που έλαβε η πλειοψηφία των μελετών, προερχόταν από το σχεδιασμό της μελέτης (μελέτες παρατήρησης/συγχρονικού σχεδιασμού), που εκ των πραγμάτων απαγορεύει την επανάληψη των μετρήσεων σε βάθος χρόνου, δεν περιέχει ομάδα σύγκρισης, και δεν μπορεί να διερευνήσει τη σχέση αιτιατού-αποτελέσματος. Οι μελέτες που έλαβαν μεγαλύτερη βαθμολογία, και άρα κρίθηκαν ως υψηλότερης ποιότητας ήταν εκείνες που αποτελούσαν μελέτες κοορτής, και άρα πραγματοποίησαν επαναλαμβανόμενες μετρήσεις μέσα στο χρόνο. Αναφορικά με το επίπεδο των δεδομένων που προέκυψαν, και με βάση το σχεδιασμό των μελετών όλες οι μελέτες κατηγοριοποιήθηκαν στο επίπεδο 4, δεδομένου ότι όλες οι μελέτες ήταν περιγραφικές (συγχρονικές και μελέτες κοορτής). Τα αναλυτικά αποτελέσματα της αξιολόγησης παρουσιάζονται στον Πίνακα 2.

Αναφορικά με την πιθανότητα ύπαρξης σφαλμάτων στις συμπεριλαμβανόμενες μελέτες, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ενώ η πιθανότητα σφάλματος στους περισσότερους τομείς που αξιολογήθηκαν ήταν μηδαμινή, κάποιοι κρίσιμοι τομείς είχαν μεγάλη πιθανότητα σφάλματος. Πιο συγκεκριμένα, στο σύνολο των μελετών (100%) χρησιμοποιήθηκαν έγκυρα εργαλεία αξιολόγησης των υπό εξέταση μεταβλητών, ενώ οι στατιστικές μέθοδοι που χρησιμοποιήθηκαν, οι αναφορές των αποτελεσμάτων και οι περιορισμοί των μελετών ήταν σαφώς προσδιορισμένα. Παρά αυτά τα δυνατά σημεία των μελετών, μόνο το 16% πραγματοποίησε υπολογισμό του δείγματος πριν τη διεξαγωγή της μελέτης, ενώ το 56% δεν επέλεξε τυχαία το δείγμα. Με βάση τα δύο τελευταία δεδομένα, αυτομάτως περιορίζεται και η γενίκευση των αποτελεσμάτων στο σύνολο του πληθυσμού. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται με λεπτομέρεια στην Εικόνα 2.



Εικόνα 2. Αξιολόγηση πιθανότητας ύπαρξης σφάλματος σε ποσοστιαία αναλογία

Πίνακας 2. Αποτελέσματα αξιολόγησης της ποιότητας των μελετών βάσει Newcastle-Ottawa Scale

Μελέτη	Επιλογή δείγματος			Συγκρισιμότητα			Έκβαση			Τελικό σκορ	Level of evidence
	Αντιπροσωπευτικότητα ομάδας μελέτης	Επιλογή ομάδας ελέγχου	Μέτρηση έκθεσης	Απουσία παράγοντα πριν τη μελέτη	Βασικός παράγοντας	Επιπλέον παράγοντες	Αξιολόγηση	Επαρκές follow up	Καταλληλότητα follow up	X/9	1-6
165	*	-	*	-	*	*	*	*	*	7/9	4
166	*	-	*	-	*	*	*	-	-	5/9	4
167	*	-	*	-	*	*	*	*	*	7/9	4
168	*	-	*	-	*	*	*	-	-	5/9	4
169	*	-	*	-	*	*	*	-	-	5/9	4
170	*	-	*	-	*	*	*	-	-	5/9	4
171	*	-	*	-	*	*	*	-	-	5/9	4
172	*	-	*	-	*	*	*	-	-	5/9	4
173	*	-	*	-	*	*	*	-	-	5/9	4
174	*	-	*	-	*	*	*	-	-	5/9	4
175	*	-	*	-	*	*	*	-	-	5/9	4
176	*	-	*	*	*	*	*	*	*	8/9	4
177	*	-	*	-	*	*	*	-	-	5/9	4
178	*	-	*	-	*	*	*	-	-	5/9	4
179	*	-	*	-	*	*	*	-	-	5/9	4
180	*	-	*	-	*	*	*	*	*	7/9	4
181	*	-	*	-	*	*	*	*	*	7/9	4
182	*	-	*	-	*	*	*	*	*	7/9	4
183	*	-	*	-	*	*	*	*	*	7/9	4
184	*	-	*	-	*	*	*	*	*	7/9	4
185	*	-	*	-	*	*	*	-	-	5/9	4

186	*	-	*	-	*	*	*	-	-	5/9	4
187	*	-	*	-	*	*	*	-	-	5/9	4
188	*	-	*	-	*	*	*	-	-	5/9	4
189	*	-	*	-	*	*	*	-	-	5/9	4

Σύμβολα: * = 1 αποδίδεται 1 βαθμός, - = δεν αποδίδεται βαθμός

5.2 Κατάθλιψη και άγχος

Στην πρώτη κατηγορία άρθρων περιλαμβάνονται οι εμπειρικές μελέτες που επικεντρώνονται στις επιπτώσεις του διαδικτυακού εθισμού στην κατάθλιψη και το άγχος. Η ανάπτυξη συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης στο πλαίσιο του εθισμού στο διαδίκτυο είναι μία συνηθισμένη κλινική εικόνα, η οποία παρατηρείται σε παγκόσμιο επίπεδο. Σε αυτή την κατηγορία εντάσσονται οκτώ έρευνες οι οποίες μελετούν τόσο τη σχέση εθισμού-κατάθλιψης/άγχους όσο και τους παράγοντες που μεσολαμβάνουν για την εμφάνιση της.

Οι αρνητικές επιπτώσεις που έχει ο εθισμός στο διαδίκτυο στην καταθλιπτική συμπτωματολογία των εφήβων είναι ορατές σε μία έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Ιταλία. Ο σκοπός της έρευνας ήταν η μελέτη των σχέσεων που υπάρχουν μεταξύ της προβληματικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των συμπτωμάτων κατάθλιψης σε ένα δείγμα κοριτσιών. Στην έρευνα συμμετείχαν 397 κορίτσια τα οποία αξιολογήθηκαν με τη χρήση ερωτηματολογίων τρεις φορές σε διάστημα δύο ετών. Τα ερωτηματολόγια που συμπλήρωσαν οι συμμετέχουσες αφορούσαν τα δημογραφικά τους χαρακτηριστικά, την προβληματική χρήση του διαδικτύου με την κλίμακα Bergen Social Media Addiction Scale και τα συμπτώματα κατάθλιψης με την κλίμακα Centre for Epidemiological Depression Scale. Οι στατιστικές αναλύσεις συσχέτισης που εφαρμόστηκαν έδειξαν ότι υπήρχε θετική συσχέτιση ανάμεσα στη δυσλειτουργική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των συμπτωμάτων κατάθλιψης και στις τρεις μετρήσεις. Αναφορικά με τον επιβαρυντικό ρόλο του εθισμού στην κατάθλιψη φάνηκε ότι όσο αυξάνονταν ο βαθμός της προβληματικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τόσο αυξάνονταν και τα συμπτώματα της διαταραχής. Η προσκόλληση των κοριτσιών στο διαδίκτυο οδήγησε στην αύξηση των συμπτωμάτων κατάθλιψης. Επομένως, η παθολογική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης επιφέρει ενίσχυση της προϋπάρχουσας κατάθλιψης. (165)

Τα παραπάνω αποτελέσματα παρουσιάζουν κοινά σημεία με τα ευρήματα μίας ακόμα έρευνας που έλαβε χώρα σε εφήβους από την Κίνα. Ο σκοπός της συγκεκριμένης εμπειρικής μελέτης ήταν η διερεύνηση των μηχανισμών στους οποίους βασίζεται η σχέση εθισμού στο διαδίκτυο και κατάθλιψης. Το δείγμα της έρευνας αποτελούσαν 532 έφηβοι που φοιτούσαν σε δημόσια σχολεία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Οι μεταβλητές που μετρήθηκαν στην έρευνα ήταν ο εθισμός στο διαδίκτυο με το ερωτηματολόγιο Young and De Abreu's και η

κατάθλιψη με το ερωτηματολόγιο Center for Epidemiologic Studies Depression Scale. Επιπλέον, μετρήθηκαν μεταβλητές που λειτουργούσαν προστατευτικά στον εθισμό και την κατάθλιψη. Ειδικότερα, εξετάστηκε η θετική ανάπτυξη των νεαρών ατόμων με το ερωτηματολόγιο Positive Youth Development Scale και η ενσυνειδητότητα με το ερωτηματολόγιο Child and Conceptual Model Adolescent Mindfulness Measure. Στα αποτελέσματα της έρευνας καταγράφηκε μία θετική σχέση ανάμεσα στον εθισμό στο διαδίκτυο και την κατάθλιψη. Στη θετική αυτή συσχέτιση υπήρχε ένας μεσολαβητικός παράγοντας, η ομαλή/θετική ανάπτυξη των εφήβων. Οι έφηβοι, δηλαδή, που πραγματοποιούσαν εκτενώς διαδικτυακές δραστηριότητες στερούνταν τη με φυσική παρουσία αλληλεπίδραση με άλλα άτομα με αποτέλεσμα να αυξάνονταν τα καταθλιπτικά συμπτώματά τους. Από την άλλη πλευρά, οι έφηβοι που ήταν εθισμένοι στο διαδίκτυο αλλά είχαν υψηλή ενσυνειδητότητα παρουσίαζαν ελαττωμένο κίνδυνο εμφάνισης καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Τα ευρήματα αυτά δείχνουν ότι η προβληματική χρήση του διαδικτύου μπορούσε να οδηγήσει στην κατάθλιψη, αλλά στη συγκεκριμένη σχέση υπήρχαν επιβαρυντικοί και προστατευτικοί μεσολαβητικοί παράγοντες. (166)

Μία άλλη έρευνα που έγινε σε δείγμα κινέζων εφήβων και εξέτασε τη σχέση του εθισμού στο διαδίκτυο και της κατάθλιψης είναι εκείνη του Lau και των συνεργατών του. Η έρευνα ήταν προοπτική, καθώς το δείγμα αξιολογήθηκε δύο φορές, αρχικά στην έναρξη και 12 μήνες μετά. Το δείγμα αποτέλεσαν 8286 έφηβοι από διαφορετικά σχολεία της Κίνας. Τα ψυχομετρικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν για τη μέτρηση των μεταβλητών ήταν δύο, το Chen Internet Addiction Scale για τον εθισμό στο διαδίκτυο και το Center for Epidemiological Studies-Depression. Στις αρχικές μετρήσεις οι έφηβοι χωρίστηκαν σε δύο κατηγορίες, σε αυτούς που δεν ήταν εθισμένοι στο διαδίκτυο και σε αυτούς που δεν παρουσίασαν συμπτώματα κατάθλιψης. Από τα αποτελέσματα της έρευνας διαπιστώθηκε ότι το 38.9% των συμμετεχόντων παρουσίασε συμπτώματα κατάθλιψης στη δεύτερη μέτρηση. Δηλαδή, ο αρχικός εθισμός στο διαδίκτυο λειτουργούσε προβλεπτικά στην εκδήλωση μετρίου επιπέδου καταθλιπτικής συμπτωματολογίας. Επομένως, σε ορισμένες περιπτώσεις η προβληματική χρήση του διαδικτύου μπορούσε να οδηγήσει στην εμφάνιση συμπτωμάτων κατάθλιψης στους εφήβους. (167)

Επιπρόσθετα, οι συνέπειες της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου στην εμφάνιση κατάθλιψης στους εφήβους παρουσιάστηκαν και στην έρευνα του Wang

και των συνεργατών του, όπου επιχειρήθηκε η μελέτη των επιπτώσεων που είχε ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης πάνω στην κατάθλιψη των εφήβων, συνυπολογίζοντας το ρόλο της αυτό-εκτίμησης και του γνωστικού μηρυκασμού. Στην έρευνα συμμετείχαν 365 έφηβοι (14-18 ετών). Η εξάρτηση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης εξετάστηκε με την κλίμακα Facebook Intrusion Questionnaire. Ο γνωστικός μηρυκασμός εξετάστηκε με την κλίμακα Ruminative Response Scale. Η κατάθλιψη εξετάστηκε με την κλίμακα Center for Epidemiological Studies Depression Scale. Η αυτό-εκτίμηση εξετάστηκε με την κλίμακα Rosenberg Self-Esteem Scale. Από τις στατιστικές αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν προέκυψε μία ξεκάθαρη και θετική συσχέτιση μεταξύ του εθισμού και της κατάθλιψης. Ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, δηλαδή, σχετιζόταν με την εκδήλωση συμπτωμάτων κατάθλιψης στους εφήβους. Στη σχέση αυτή σημαντικό ρόλο φαίνεται να είχε ο μηρυκασμός, η παρουσία του οποίου συντελούσε θετικά στην εκδήλωση κατάθλιψης στα άτομα με εθισμό. Η σχέση αυτή ήταν πιο έντονη σε εκείνους που είχαν χαμηλή αυτό-εκτίμηση. Επομένως, η κατάθλιψη μπορούσε να θεωρηθεί μία από τις συνέπειες του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, που προερχόταν από τη χαμηλή αυτοεκτίμηση και τον υψηλό μηρυκασμό. (168)

Η εμφάνιση κατάθλιψης ως απόρροια της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου καταγράφηκε και στην έρευνα των Saikia και των συνεργατών του. Στη συγκεκριμένη μελέτη εξετάστηκε πέρα από την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες των εφήβων που ήταν εθισμένοι στο διαδίκτυο. Πιο αναλυτικά, μελετήθηκαν 440 μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης από την Ινδία. Οι μαθητές εξετάστηκαν με τη χρήση δύο ερωτηματολογίων. Το πρώτο ήταν το Young's Internet Addiction Scale για τη διερεύνηση του εθισμού στο διαδίκτυο και το δεύτερο ήταν το Depression Anxiety Stress Scales 21 για τη διερεύνηση του άγχους, της κατάθλιψης και του στρες. Από το συνολικό δείγμα, το 80.7% παρουσίασε συμπτώματα εθισμού στο διαδίκτυο. Επίσης, βρέθηκαν θετικές συσχετίσεις μεταξύ του εθισμού και της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου με το άγχος, την κατάθλιψη και το στρες. Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η δυσλειτουργική χρήση του διαδικτύου συντελούσε θετικά στην επιβάρυνση της ψυχικής υγείας των εφήβων. (169)

Η εμφάνιση άγχους και κατάθλιψης στους εφήβους που είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο αναδεικνύεται και σε μία ακόμη έρευνα στην οποία εξετάστηκε η ψυχολογική επιβάρυνση των νεαρών ατόμων. Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση

των επιπτώσεων του εθισμού στο διαδίκτυο πάνω στην ψυχολογική επιβάρυνση των εφήβων, συνυπολογίζοντας το ρόλο του μηρυκασμού και της ικανότητας του ατόμου να μένει μόνο του. Το δείγμα της έρευνας αποτελούταν από 754 εφήβους. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο Mobile Phone Addiction Index για τη διερεύνηση της εξάρτησης από το κινητό τηλέφωνο, το ερωτηματολόγιο Depression Anxiety Stress Scale-21 για την εξέταση του άγχους και της κατάθλιψης, το ερωτηματολόγιο Ruminative Response Scale για τη μελέτη του μηρυκασμού και το ερωτηματολόγιο Capacity to be Alone Scale για τη διερεύνηση της ικανότητας του ατόμου να μένει μόνο. Από τα αποτελέσματα της έρευνας φάνηκε ότι η εξάρτηση από το κινητό τηλέφωνο παρουσίαζε θετική συσχέτιση με την κατάθλιψη και το άγχος. Στη σχέση αυτή μεσολαβητικό ρόλο είχε η ικανότητα του ατόμου να μένει μόνο. Συνεπώς ο εθισμός στο διαδίκτυο συνεισφέρει στην κατάθλιψη και το άγχος των μαθητών ενώ η συνεισφορά αυτή είναι εντονότερη όταν οι ανήλικοι έχουν χαμηλή ικανότητα να μείνουν μόνοι. (170)

Μία άλλη έρευνα στην οποία παρουσιάζονται οι συνέπειες του εθισμού στο διαδίκτυο στο άγχος και την κατάθλιψη των εφήβων πραγματοποιήθηκε από τον Lin και τους συνεργάτες του. Στην έρευνα αυτή επιχειρήθηκε να εξεταστεί η επίδραση που είχε η προβληματική χρήση του διαδικτύου στην κατάθλιψη, το άγχος και τα προβλήματα ύπνου των εφήβων και των αδελφών τους. Το δείγμα της έρευνας αποτελούταν από 320 δυάδες εφήβων και των αδελφών τους. Κάθε δυάδα συμπλήρωσε το ερωτηματολόγιο Gaming Disorder Scale-Short Form που αφορούσε τον εθισμό στο διαδίκτυο, το Depression Anxiety Stress Scale-21 που αφορούσε το άγχος και την κατάθλιψη και το Insomnia Severity Index που αφορούσε τα προβλήματα ύπνου. Από τα αποτελέσματα της έρευνας προέκυψε ότι ο εθισμός στα διαδικτυακά παιχνίδια σχετιζόταν με το άγχος, την κατάθλιψη και την απνία των εφήβων και των αδελφών τους. Οι ερευνητές κατέληξαν ότι η διαδικτυακή εξάρτηση επιβάρυνε ψυχολογικά τους εφήβους. (171)

Τέλος, η επίδραση που έχει ο εθισμός στο διαδίκτυο πάνω στο άγχος των εφήβων επιβεβαιώθηκε και από μία έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε δείγμα του ελληνικού πληθυσμού. Ο σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση της δυσλειτουργικής χρήσης του διαδικτύου σε εφήβους 13-15 ετών όπως, επίσης, και η μελέτη των επιπτώσεων αυτής στην αγχώδη συμπτωματολογία. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 131 μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, οι οποίοι

αξιολογήθηκαν με τη χρήση δύο ερωτηματολογίων. Το πρώτο ερωτηματολόγιο ήταν το Internet Addiction Diagnostic Questionnaire of Young για την εξέταση του εθισμού στο διαδίκτυο και το δεύτερο ήταν το Revised Children's Manifest Anxiety Scale για την εξέταση του άγχους. Οι στατιστικές αναλύσεις που έλαβαν χώρα έδειξαν ότι το 15.3% των συμμετεχόντων ήταν εθισμένο στο διαδίκτυο. Οι συμμετέχοντες αυτοί παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα άγχους σε σύγκριση με τους συνομήλικούς τους στους οποίους δεν καταγράφηκε προβληματική χρήση του διαδικτύου. Η ερευνητική ομάδα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο προκαλούσε αρνητικές επιπτώσεις στους εφήβους οι οποίες σχετιζόνταν με την αύξηση του άγχους. (172)

Η ανασκόπηση των παραπάνω ερευνών έδειξε ότι η κατάθλιψη και το άγχος εντάσσονται στις κυριότερες επιπτώσεις της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου στους εφήβους. Ο διαδικτυακός εθισμός σχετίζεται θετικά με την εκδήλωση συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους. Η συσχέτιση αυτή φάνηκε ότι επηρεάζεται από μεσολαβητικούς παράγοντες που σχετίζονται με τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά των εφήβων.

5.3 Αυτοκτονία

Στη δεύτερη κατηγορία άρθρων εντάσσονται οι εμπειρικές μελέτες στις οποίες αναδεικνύονται οι αρνητικές επιδράσεις του εθισμού στο διαδίκτυο σχετικά με την εμφάνιση αυτοκτονικού ιδεασμού και αυτοχειρίας στους εφήβους. Στην κατηγορία περιλαμβάνονται έξι έρευνες βασικός σκοπός των οποίων ήταν η διερεύνησή του ρόλου που είχε η δυσλειτουργική χρήση του διαδικτύου στον αυτοκτονικό ιδεασμό των νεαρών ατόμων.

Μία από τις έρευνες στις οποίες εξετάστηκε η σχέση που υπήρχε μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και του αυτοκτονικού ιδεασμού των εφήβων πραγματοποιήθηκε στην Κίνα και συμμετείχαν περισσότεροι από 20000 έφηβοι, οι οποίοι εξετάστηκαν ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο, τις διαταραχές ύπνου, τον αυτοκτονικό ιδεασμό και τις απόπειρες αυτοκτονίας. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με τη χρήση ερωτηματολογίων. Ειδικότερα, χορηγήθηκε το εργαλείο Young's Internet Addiction Test για τη μελέτη του εθισμού στο διαδίκτυο και το Pittsburgh Sleep Quality Index για τη μελέτη της ποιότητας του ύπνου. Από τα αποτελέσματα της μελέτης προέκυψε ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο σχετιζόταν με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης αυτοκτονικού ιδεασμού και αποπειρών αυτοκτονίας. Η σχέση αυτή

φάνηκε να επηρεάζεται μερικώς από τις διαταραχές ύπνου των εφήβων. Συνεπώς, τα προβλήματα ύπνου ενίσχυαν τις αρνητικές επιδράσεις που είχε η διαδικτυακή εξάρτηση στην αυτοκτονική διάθεση των εφήβων. (173)

Μία άλλη έρευνα στην οποία φάνηκαν καθαρά οι επιπτώσεις της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου στην ψυχική υγεία και ειδικότερα στον αυτοκτονικό ιδεασμό των εφήβων έλαβε χώρα στην Ισπανία. Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση του ρόλου που είχε η συναισθηματική νοημοσύνη στη σχέση που υπήρχε μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο/στα έξυπνα κινητά τηλέφωνα και στον αυτοκτονικό ιδεασμό των νεαρών ατόμων. Το δείγμα της έρευνας αποτελούσαν 2196 έφηβοι οι οποίοι συμπλήρωσαν τέσσερα ερωτηματολόγια. Πιο συγκεκριμένα, στους συμμετέχοντες χορηγήθηκε το ερωτηματολόγιο Internet Addiction Test για τη διερεύνηση του επιπέδου εθισμού στο διαδίκτυο, το Smartphone Addiction Scale-Short Version για τη μελέτη της προβληματικής χρήσης των έξυπνων κινητών τηλεφώνων, το Wong and Law Emotional Intelligence Scale για την εξέταση της συναισθηματικής νοημοσύνης και το Frequency of Suicidal Ideation Inventory για τη διερεύνηση του αυτοκτονικού ιδεασμού. Οι στατιστικές αναλύσεις έδειξαν ότι η προβληματική χρήση του διαδικτύου και των έξυπνων κινητών τηλεφώνων συσχετιζόταν θετικά με τον αυτοκτονικό ιδεασμό των εφήβων. Η κάθε μεταβλητή επηρέασε μεμονωμένα τον αυτοκτονικό ιδεασμό. Στην ίδια έρευνα φάνηκε ότι ο παράγοντας της συναισθηματικής νοημοσύνης κατείχε σημαντικό ρόλο στη σχέση της εξάρτησης και του αυτοκτονικού ιδεασμού. Η αρνητική αυτή επίδραση του εθισμού των εφήβων στο διαδίκτυο βρέθηκε ότι περιοριζόταν όταν υπήρχε υψηλό επίπεδο συναισθηματικής νοημοσύνης. Τα αποτελέσματα αυτά έδειξαν ότι η προβληματική χρήση του διαδικτύου και των κινητών τηλεφώνων είχε αρνητικές ψυχολογικές συνέπειες, διότι αύξανε τον αυτοκτονικό ιδεασμό των εφήβων. (174)

Μία ακόμα έρευνα στην οποία επιβεβαιώνεται η αρνητική επίδραση που έχει ο εθισμός στο διαδίκτυο στον αυτοκτονικό ιδεασμό των εφήβων είναι εκείνη του Wang και των συνεργατών του. Στη συγκεκριμένη μελέτη συμμετείχαν 31531 έφηβοι μαθητές από την Κίνα. Στο πλαίσιο της έρευνας εξετάστηκε μία σειρά κλινικών συμπτωμάτων. Πιο ειδικά, εξετάστηκε το επίπεδο κατάθλιψης με τη χρήση της κλίμακας Chinese Symptom Checklist-90-R, η διαδικτυακή εξάρτηση με τη χρήση της κλίμακας Chinese Young's IA Test, η ποιότητα ζωής με τη χρήση της κλίμακας Chinese Six-item QOL και ο αυτοκτονικός ιδεασμός με τη χρήση της κλίμακας SCL-

90-R. Η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε έδειξε ότι το 11.5% των συμμετεχόντων εμφάνιζε αυτοκτονικό ιδεασμό και το 28.4% εθισμό στο διαδίκτυο. Επίσης, βρέθηκε ότι οι μαθητές με εθισμό στο διαδίκτυο παρουσίαζαν υψηλότερο επίπεδο αυτοκτονικού ιδεασμού συγκριτικά με εκείνους που δεν ήταν εθισμένοι. Οι ερευνητές τόνισαν ότι η σημαντική και υψηλή παρουσία αυτοκτονικού ιδεασμού στους εφήβους που ήταν εθισμένοι στο διαδίκτυο, συγκριτικά με εκείνους που δεν ήταν, δεν επηρεάστηκε από την κατάθλιψη, την ποιότητα ζωής και άλλους κλινικούς παράγοντες. Επομένως, οι έφηβοι με προβληματική χρήση του διαδικτύου βίωναν αρνητικές συνέπειες που σχετίζονταν με τον αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης αυτοκτονικού ιδεασμού. (175)

Τα αποτελέσματα των παραπάνω ερευνών βρίσκονται σε συμφωνία με τα ευρήματα μίας άλλης εμπειρικής μελέτης. Σημαντικό σημείο της συγκεκριμένης έρευνας αποτέλεσε η εξέταση του αυτοκτονικού ιδεασμού των εφήβων, αλλά και των συμπεριφορών αυτό-τραυματισμού. Πιο συγκεκριμένα, οι ερευνητές πραγματοποίησαν μια εμπειρική μελέτη σε 1735 εφήβους από την Ταϊβάν, προκειμένου να εξετάσουν τη σχέση πρόβλεψης ανάμεσα στη διαδικτυακή εξάρτηση, τον αυτό-τραυματισμό και τον αυτοκτονικό ιδεασμό. Η έρευνα ήταν προοπτική και διήρκησε ένα έτος. Στην πρώτη αξιολόγηση κανένας από τους συμμετέχοντες δεν παρουσίασε συμπεριφορές αυτό-τραυματισμού και αποπειρών αυτοκτονίας. Οι έφηβοι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο Chen Internet Addiction Scale που αφορούσε τον εθισμό στο διαδίκτυο, το Pittsburgh Sleep Quality Index που αφορούσε τα προβλήματα του ύπνου, το Beck's Depression Inventory-II που αφορούσε το επίπεδο καταθλιπτικής συμπτωματολογίας, το Beck's Anxiety Inventory που αφορούσε το επίπεδο του άγχους, World Health Organization Quality of Life-Short Version που αφορούσε το επίπεδο της ποιότητας ζωής και ένα ακόμα ερωτηματολόγιο που κατασκευάστηκε για τις ανάγκες της έρευνας και αφορούσε τις συμπεριφορές αυτό-τραυματισμού και τις απόπειρες αυτοκτονίας. Στα ευρήματα της έρευνας καταγράφηκε ότι το 23% των συμμετεχόντων ήταν εθισμένο στο διαδίκτυο στην αρχική μέτρηση. Στη δεύτερη μέτρηση βρέθηκε ότι το 3.9% των συμμετεχόντων παρουσίασε αυτοκτονική συμπεριφορά/συμπεριφορά αυτοτραυματισμού. Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι οι έφηβοι που ήταν εθισμένοι στο διαδίκτυο παρουσίασαν κατά 2.41 (95% CI: 1.16-4.99, $p=0.018$) φορές περισσότερο συμπεριφορές αυτό-τραυματισμού και αυτοκτονίας σε σύγκριση με τους εφήβους που δεν παρουσίασαν

αντίστοιχη εξάρτηση. Κατά συνέπεια, ο εθισμός στο διαδίκτυο επιδρούσε αρνητικά σε ορισμένους εφήβους, δημιουργώντας συμπεριφορές που σχετίζονταν με τη σωματική βλάβη και την αυτοκτονία. (176)

Οι ψυχολογικές επιπτώσεις του εθισμού στο διαδίκτυο πάνω στον αυτοκτονικό ιδεασμό των εφήβων διαπιστώθηκαν και από έρευνες στις οποίες συμμετείχε δείγμα που παρουσίαζε κι άλλες ψυχοπαθολογικές καταστάσεις. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η εμπειρική μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε εφήβους με καταθλιπτική συμπτωματολογία. Ο σκοπός της έρευνας ήταν η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι διαταραχές ύπνου σχετίζονταν με τον αυτοκτονικό ιδεασμό, συνυπολογίζοντας την κατάθλιψη και τη δυσλειτουργική χρήση του διαδικτύου. Στην έρευνα συμμετείχαν 631 έφηβοι από το Ισραήλ. Η ψυχική υγεία των εφήβων αξιολογήθηκε με τη χρήση τεσσάρων ερωτηματολογίων. Το πρώτο ερωτηματολόγιο ήταν το Child and Adolescent Sleep Checklist για την αξιολόγηση της ποιότητας του ύπνου. Το δεύτερο ερωτηματολόγιο ήταν το Internet Addiction Test για την εκτίμηση της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου. Το επόμενο ερωτηματολόγιο ήταν το Patient health questionnaire 9- modified for adolescents για την αξιολόγηση της σοβαρότητας των καταθλιπτικών συμπτωμάτων και του αυτοκτονικού ιδεασμού. Το τέταρτο ερωτηματολόγιο ήταν το Generalized Anxiety Disorder-7 για την εξέταση της γενικευμένης διαταραχής άγχους. Το 22.9% του δείγματος εμφάνισε αυτοκτονικό ιδεασμό ένα μήνα πριν από την έναρξη της εμπειρικής μελέτης, το 42% του δείγματος υπέφερε από προβλήματα ύπνου, το 30.2% ανέφερε προβληματική χρήση του διαδικτύου και το 26.5% εμφάνισε συμπτώματα κατάθλιψης. Οι έφηβοι με αυτοκτονικό ιδεασμό κατέγραψαν υψηλότερη βαθμολογία στα προβλήματα ύπνου και τον εθισμό στο διαδίκτυο. Επίσης, ο εθισμός στο διαδίκτυο παρουσίασε μία ξεκάθαρη θετική επίδραση στον αυτοκτονικό ιδεασμό των εφήβων. (177)

Τέλος, στην κατηγορία των ερευνών που εξετάζουν τις επιδράσεις του εθισμού στο διαδίκτυο στην αυτοκτονική διάθεση των εφήβων, εντάσσεται και η εμπειρική μελέτη του Peng και των συνεργατών του. Το διαφορετικό χαρακτηριστικό της συγκεκριμένης έρευνας σε σχέση με τις προηγούμενες είναι ότι πραγματοποιήθηκε σε παιδιά που βρίσκονταν σε μειονεκτική θέση. Ο σκοπός της έρευνας ήταν η μελέτη των επιδράσεων που είχε ο εθισμός στο διαδίκτυο και η μετανάστευση των γονέων στην αυτοκτονική συμπεριφορά των εφήβων. Στην έρευνα

αξιολογήθηκαν τρεις μορφές αυτοκτονικής συμπεριφοράς, ο ιδεασμός, τα σχέδια και οι απόπειρες. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 15232 έφηβοι από αγροτικές περιοχές της Κίνας. Οι μορφές αυτοκτονικής συμπεριφοράς αξιολογήθηκαν με τη χρήση ενός ερωτηματολογίου με απαντήσεις ναι-όχι που κατασκευάστηκε για τις ανάγκες της έρευνας. Οι έφηβοι με βάση τις απαντήσεις τους εντάχθηκαν σε τέσσερις κατηγορίες. Η πρώτη κατηγορία περιλάμβανε τους συμμετέχοντες χωρίς καμία συμπεριφορά αυτοκτονίας. Η δεύτερη κατηγορία αποτελούσαν από τους συμμετέχοντες με αυτοκτονικό ιδεασμό. Στην τρίτη κατηγορία εντάχθηκαν οι συμμετέχοντες με σχέδια αυτοκτονίας και στην τέταρτη εκείνοι με απόπειρες αυτοκτονίας. Επίσης, στην έρευνα χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα Young's Internet Addiction Test για την εξέταση του εθισμού στο διαδίκτυο, η κλίμακα University of California Los Angeles Loneliness Scale για τη διερεύνηση της μοναξιάς, η κλίμακα Resilience Scale for Chinese Adolescents για τη διερεύνηση της ψυχικής ανθεκτικότητας, η κλίμακα Goleman's Emotional Intelligence Inventory για την εξέταση της ικανότητας διαχείρισης των αρνητικών συναισθημάτων και η κλίμακα Adolescent Social Support Scale για την εκτίμηση της κοινωνικής υποστήριξης. Από τα αποτελέσματα των στατιστικών αναλύσεων προέκυψε ότι τα παιδιά που βρίσκονταν σε μειονεκτική θέση παρουσίαζαν υψηλότερο βαθμό εθισμού στο διαδίκτυο και αυτοκτονικής συμπεριφοράς σε σύγκριση με τα παιδιά που δε βρίσκονταν σε μειονεκτική θέση. Σημαντικό εύρημα της έρευνας ήταν και η σχέση που υπήρχε μεταξύ των μορφών αυτοκτονικής συμπεριφοράς και της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου. Πιο συγκεκριμένα, ο εθισμός στο διαδίκτυο σχετίστηκε σημαντικά με την αυξημένη εμφάνιση αυτοκτονικού ιδεασμού, σχεδίων αυτοκτονίας και αποπειρών αυτοκτονίας. Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα παιδιά που βρίσκονταν σε μειονεκτική θέση στην επαρχιακή Κίνα, εμφάνιζαν υψηλό κίνδυνο εκδήλωσης συμπεριφορών αυτοκτονίας εξαιτίας του εθισμού στο διαδίκτυο. (178)

5.4 Συναισθηματικές και συμπεριφορικές επιπτώσεις

Στην τέταρτη και τελευταία κατηγορία άρθρων εντάσσονται οι εμπειρικές μελέτες στις οποίες αναδεικνύονται οι αρνητικές επιπτώσεις της διαδικτυακής εξάρτησης πάνω στη ψυχοσυναισθηματική λειτουργικότητα και συμπεριφορά των εφήβων. Στο πλαίσιο αυτό περιλαμβάνονται 9 έρευνες στις οποίες μελετήθηκε η

ευημερία, η αυτοεκτίμηση, η συμπεριφορά και οι συναισθηματικές επιβαρύνσεις των εφήβων.

Δυο από τις 9 έρευνες της κατηγορίας εστιάζουν στην επίδραση που έχει η προβληματική χρήση του διαδικτύου στην αυτό-εκτίμηση των εφήβων. Η πρώτη έρευνα έλαβε χώρα στην Ινδία. Ο βασικός σκοπός της έρευνας ήταν η εκτίμηση του βαθμού εθισμού στο διαδίκτυο και της αυτό-εκτίμησης των εφήβων. Το δείγμα αποτελούσαν 60 έφηβοι που αξιολογήθηκαν με το ερωτηματολόγιο Internet Addiction Test για τον εθισμό στο διαδίκτυο και το ερωτηματολόγιο State Self-Esteem Scale για την αυτό-εκτίμηση. Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν και αναλύθηκαν στατιστικά έδειξαν μια αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στην προβληματική χρήση του διαδικτύου και την αυτοεκτίμηση, δηλαδή ο εθισμός στο διαδίκτυο επηρέαζε αρνητικά την αυτοεκτίμηση των εφήβων. (179) Στο συμπέρασμα αυτό κατέληξε και μία άλλη έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Αυστραλία. Σκοπός της έρευνας ήταν η μελέτη της σχέσης μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο, της αυτό-εκτίμησης και του αισθήματος ελπίδας σε μία περίοδο τεσσάρων ετών. Το δείγμα περιλάμβανε 2809 έφηβους. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με τη χρήση του ερωτηματολογίου Compulsive Internet Use Scale για τον εθισμό στο διαδίκτυο, του Rosenberg Self-Esteem scale για την αυτό-εκτίμηση και του Children's Hope Scale για το αίσθημα ελπίδας. Στα αποτελέσματα της έρευνας καταγράφηκε ότι η παθολογική χρήση του διαδικτύου οδήγησε στη μείωση του αισθήματος ελπίδας και της αυτοεκτίμησης των εφήβων. Επομένως, ο εθισμός στο διαδίκτυο επηρέαζε αρνητικά την αυτοεκτίμηση των νεαρών ατόμων αυξάνοντας συγχρόνως την ψυχολογική επιβάρυνση τους. (180)

Επιπλέον, ο εθισμός στο διαδίκτυο συνδέεται, με την επιβάρυνση της ευημερίας και της συναισθηματικής κατάστασης των εφήβων. Σε μία έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο Χονγκ Κονγκ, εξετάστηκαν οι επιδράσεις της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου στην ικανοποίηση από τη ζωή και το αίσθημα απελπισίας. Η έρευνα διήρκεσε τρία χρόνια και αξιολογήθηκε τρεις φορές η συναισθηματική πορεία των εφήβων. Ο αριθμός των συμμετεχόντων στην έρευνα ήταν 3328. Για τη συλλογή των δεδομένων χορηγήθηκε το ερωτηματολόγιο Internet Addiction Test για την αξιολόγηση της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου, η κλίμακα Satisfaction with Life Scale για την ικανοποίηση των εφήβων από τη ζωή τους και το ερωτηματολόγιο Chinese Hopelessness Scale για το αίσθημα απελπισίας των συμμετεχόντων. Στα ευρήματα της μελέτης φάνηκε ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο στην πρώτη μέτρηση

σχετιζόταν με τη χαμηλή ικανοποίηση από τη ζωή και την απελπισία στη δεύτερη μέτρηση. Επίσης, ο εθισμός στο διαδίκτυο στη δεύτερη μέτρηση σχετίστηκε με χαμηλή ικανοποίηση από τη ζωή στην τρίτη μέτρηση. Με τον τρόπο αυτό έγιναν ορατές οι αρνητικές ψυχολογικές συνέπειες του εθισμού στο διαδίκτυο στους εφήβους. (181)

Η παραπάνω έρευνα παρουσιάζει παρόμοια αποτελέσματα με εκείνα που προέκυψαν από έρευνα στην οποία εξετάστηκαν οι συνέπειες του εθισμού στο διαδίκτυο πάνω στη συναισθηματική επιβάρυνση των εφήβων. Ο κύριος στόχος της έρευνας ήταν η διερεύνηση των διαχρονικών συσχετίσεων μεταξύ του εθισμού στα διαδικτυακά παιχνίδια και της ψυχικής υγείας των εφήβων και των γονέων. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν 1095 δυάδες οικογένειας, δηλαδή ένας/μία έφηβος και ένας/μία φροντιστής. Οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν δύο φορές, στην έναρξη της μελέτης κι ένα χρόνο μετά. Τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν για τη συλλογή των δεδομένων ήταν η κλίμακα Internet Gaming Disorder Scale για τον εθισμό στα διαδικτυακά παιχνίδια, Reynolds Adolescent Adjustment Screening Inventory για την αξιολόγηση της συναισθηματικής κατάστασης των εφήβων, το Strengths and Difficulties Questionnaire για τη μελέτη της υπερκινητικότητας/διάσπασης προσοχής των εφήβων, το Patient Health Questionnaire-2 για την αξιολόγηση της κατάθλιψης των γονέων και το Generalized Anxiety Disorder Scale-2 για την εκτίμηση της γενικευμένης διαταραχής άγχους των γονέων. Οι αναλύσεις συσχέτισης που πραγματοποιήθηκαν ανέδειξαν τη σχέση μεταξύ του εθισμού και συναισθηματικής κατάστασης των εφήβων. Πιο συγκεκριμένα, ο εθισμός στα διαδικτυακά παιχνίδια στην πρώτη μέτρηση προέβλεψε τη συναισθηματική επιβάρυνση των εφήβων στη δεύτερη μέτρηση. (182)

Αντίστοιχα ευρήματα σημειώθηκαν και σε μία ακόμη εμπειρική ποσοτική μελέτη στόχος της οποίας ήταν η διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο ο εθισμός στο διαδίκτυο σχετιζόταν με την κατάθλιψη και την παραβατικότητα των εφήβων. Στην έρευνα συλλέχθηκαν δεδομένα σε δύο φάσεις. Στην πρώτη φάση συμμετείχαν 3010 έφηβοι και στη δεύτερη 2648. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με το ερωτηματολόγιο Chinese Internet Addiction Test που αφορούσε την εξάρτηση στο διαδίκτυο, το Center for Epidemiological Studies-Depression Scale που αφορούσε την κατάθλιψη των εφήβων και ένα ερωτηματολόγιο που κατασκευάστηκε για τις ανάγκες της έρευνας που εξέταζε την παραβατικότητα των εφήβων. Η μελέτη των

συμπληρωμένων ερωτηματολογίων και η στατιστική ανάλυση έδειξε ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο επηρέαζε χρονικά και σημαντικά την παραβατικότητα των εφήβων αγοριών. Οι έφηβοι, δηλαδή, που ήταν εθισμένοι στο διαδίκτυο στην πρώτη μέτρηση παρουσίασαν αύξηση στην παραβατικότητά τους στη δεύτερη μέτρηση. Επομένως, η προβληματική χρήση του διαδικτύου επηρέαζε αρνητικά την παραβατική συμπεριφορά των νεαρών ατόμων. (183)

Οι συναισθηματικές και συμπεριφορικές επιβαρύνσεις που βιώνουν οι έφηβοι ως απόρροια της διαδικτυακής εξάρτησης τους αποτελούν κύρια ευρήματα μίας επιπλέον έρευνας (184). Σκοπός της εμπειρικής μελέτης ήταν η εξέταση των διαχρονικών συσχετίσεων μεταξύ της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των συμπεριφορικών και συναισθηματικών επιπτώσεων εφήβων από το Ηνωμένο Βασίλειο. Στην έρευνα συμμετείχαν 23000 έφηβοι από 80000 οικογένειες. Τα προβλήματα συναισθήματος και συμπεριφοράς των εφήβων αξιολογήθηκαν με τη χρήση του ερωτηματολογίου Strengths and Difficulties Questionnaire. Επίσης, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο General Health Questionnaire για τη μελέτη της ψυχολογικής επιβάρυνσης τους. Στην ίδια έρευνα κατασκευάστηκε και χορηγήθηκε ένα ερωτηματολόγιο για τη διερεύνηση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Στα αποτελέσματα της έρευνας αναφέρθηκε ότι η συχνή χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σχετιζόταν με την πτωχή συναισθηματική υγεία και τα αυξημένα προβλήματα συμπεριφοράς. Πιο συγκεκριμένα, η εξάρτηση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης οδήγησε σε μείωση της αυταξίας και ενίσχυση της υπερκινητικότητας, της διάσπασης της προσοχής και σε εναντιωματική συμπεριφορά. Τα αποτελέσματα της παραπάνω έρευνας βρίσκονται σε συμφωνία με εκείνα που προέκυψαν από την εμπειρική μελέτη των Ozturk και Ayaz-Alkaya που πραγματοποιήθηκε στην Τουρκία. Στην έρευνα συμμετείχαν 1572 μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με το ερωτηματολόγιο Symptom Checklist και το Parent-Child Internet Addiction Test. Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι υπήρχε θετική συσχέτιση ανάμεσα στον εθισμό στο διαδίκτυο και τα ψυχοκοινωνικά προβλήματα των εφήβων. (185)

Τέλος, στην κατηγορία αυτή περιλαμβάνεται και μία έρευνα στην οποία αναδεικνύονται τόσο οι συναισθηματικές, όσο και οι συμπεριφορικές επιπτώσεις του εθισμού των εφήβων στο διαδίκτυο. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στο Λίβανο έχοντας στόχο τη διερεύνηση της συσχέτισης ανάμεσα στην προβληματική χρήση του

διαδικτύου, την κατάθλιψη, την παρορμητικότητα, το θυμό, την επιθετικότητα και την κοινωνική φοβία. Στην εμπειρική μελέτη συμμετείχαν 1103 νεαροί έφηβοι ηλικίας 14-17 ετών. Ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτέλεσε την εξαρτημένη μεταβλητή, ενώ οι υπόλοιπες ήταν οι ανεξάρτητες μεταβλητές. Η κάθε μία μεταβλητή εξετάστηκε με τη χρήση διαφορετικού ερωτηματολογίου. Ειδικότερα, ο εθισμός στο διαδίκτυο μελετήθηκε με το ερωτηματολόγιο Internet Addiction Test. Η παρορμητικότητα εξετάστηκε με το ερωτηματολόγιο BARRAT Impulsiveness Scale. Η επιθετικότητα εκτιμήθηκε με το ερωτηματολόγιο Buss-Perry Scale. Το κοινωνικό άγχος/φοβία αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο Liebowitz Social Anxiety Scale. Τέλος, η κατάθλιψη εξετάστηκε με το ερωτηματολόγιο Adolescent Depression Rating Scale. Από τα αποτελέσματα της έρευνας προέκυψαν θετικές συσχετίσεις μεταξύ της ανεξάρτητης και των εξαρτημένων μεταβλητών. Αναλυτικότερα, η προβληματική χρήση του διαδικτύου σχετίστηκε με υψηλότερη κατάθλιψη, παρορμητικότητα, επιθετικότητα, εχθρότητα, θυμό και κοινωνικό άγχος. Επομένως, ο εθισμός στο διαδίκτυο συντελούσε τόσο στην εμφάνιση αρνητικών συναισθημάτων όσο και στην εκδήλωση αρνητικών συμπεριφορών. (186)

Οι έρευνες που μελετήθηκαν στην παρούσα ενότητα αναδεικνύουν τις αρνητικές επιπτώσεις που έχει ο εθισμός στο διαδίκτυο στη συναισθηματική κατάσταση και συμπεριφορά των εφήβων. Τα νεαρά άτομα που ασχολούνται επίμονα με το διαδίκτυο βιώνουν ψυχοσυναισθηματική επιβάρυνση και προβλήματα στη συμπεριφορά τους με κυριότερα την υπερκινητικότητα/διάσπαση της προσοχής και την παραβατικότητα.

5.5 Σχολικός και διαδικτυακός εκφοβισμός

Η μελέτη των εμπειρικών ερευνών που συλλέχθηκαν οδήγησε στην ανάδειξη μίας επιπλέον ψυχολογικής επίπτωσης που έχει ο εθισμός στο διαδίκτυο. Η επίπτωση αυτή αφορά την εμπλοκή των εφήβων σε περιστατικά εκφοβισμού. Στην τρίτη αυτή κατηγορία περιλαμβάνονται τρεις έρευνες στις οποίες επιβεβαιώνεται η ύπαρξη σχέσης μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και του εκφοβισμού.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα της σχέσης που υπάρχει μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και του σχολικού εκφοβισμού αποτελούν τα αποτελέσματα της έρευνας του Malaeb και των συνεργατών του. Κύριος σκοπός της έρευνας ήταν η ανάλυση των παραγόντων που σχετίζονταν με το σχολικό εκφοβισμό και τη θυματοποίηση όπως, επίσης, και η στάθμιση του ερωτηματολογίου Illinois Bully Scale σε εφήβους από το

Λίβανο. Στην έρευνα χρησιμοποιήθηκαν τέσσερα ερωτηματολόγια. Πιο συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκε και σταθμίστηκε το ερωτηματολόγιο The Illinois Bully scale για το σχολικό εκφοβισμό, χορηγήθηκε το Internet Addiction Test για τον εθισμό στο διαδίκτυο, το Adolescent Depression Rating Scale για την αξιολόγηση της κατάθλιψης και το Child Abuse Self-report Scale για την αξιολόγηση της κακοποίησης. Από τα αποτελέσματα της έρευνας διαπιστώθηκε ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο ήταν ένας από τους παράγοντες που σχετιζόταν με τη σχολική θυματοποίηση. Ειδικότερα, διαπιστώθηκε ότι η παρουσία ήπιου έως μέτριου βαθμού εθισμού στο διαδίκτυο σχετιζόταν με την εμπλοκή του νεαρού ατόμου στον εκφοβισμό ως θύμα. Συνεπώς, οι μαθητές με προβληματική χρήση του διαδικτύου παρουσίαζαν αυξημένο κίνδυνο θυματοποίησης στο σχολείο. (187)

Μία άλλη έρευνα στην οποία φαίνεται καθαρά η αρνητική επίδραση του εθισμού στο διαδίκτυο στον εκφοβισμό των εφήβων είναι της Tamarit και των συνεργατών της. Σκοπός της έρευνας ήταν η εξέταση της αλληλεπίδρασης μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο/μέσα κοινωνικής δικτύωσης, της αυτό-εκτίμησης για το σώμα και των ρισκοκίνδυνων διαδικτυακών σεξουαλικών συμπεριφορών. Στην έρευνα συμμετείχαν 1763 έφηβοι από δημόσια και ιδιωτικά σχολεία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης από την Ισπανία. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη χρήση πέντε ερωτηματολογίων. Το πρώτο ερωτηματολόγιο ήταν το Scale of Addiction-Adolescent Risk to Social Networks and Internet και χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση τη προβληματικής χρήσης του διαδικτύου. Το δεύτερο ερωτηματολόγιο ήταν το Escala de Autoestima Corporal για την αξιολόγηση της αυτοεκτίμησης του σώματος. Το τρίτο ερωτηματολόγιο ήταν το Sexting Scale για τη μελέτη της αποστολής μηνυμάτων σεξουαλικού περιεχομένου στο διαδίκτυο. Το τέταρτο ερωτηματολόγιο ήταν το Sextortion Scale για την αξιολόγηση των επιπτώσεων που έχει η ανταλλαγή σεξουαλικών μηνυμάτων στο διαδίκτυο. Το πέμπτο ερωτηματολόγιο ήταν το Grooming Scale για την εκτίμηση του κινδύνου θυματοποίησης στο διαδίκτυο. Τα αποτελέσματα των στατιστικών αναλύσεων έδειξαν ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο λειτουργούσε προβλεπτικά στη διαδικτυακή σεξουαλική θυματοποίηση των εφήβων. Στην ουσία, τα συμπτώματα της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου ήταν εκείνα που προέβλεπαν τη θυματοποίηση των εφήβων. (188)

Τέλος, στην έρευνα του Cebollero-Salinas και των συνεργατών του αναδεικνύονται οι επιπτώσεις της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου στον εκφοβισμό των εφήβων. Ο βασικός στόχος της έρευνας ήταν η ανάλυση της επίδρασης που είχε η προβληματική χρήση του διαδικτύου και το διαδικτυακό κακόβουλο σχολιασμό στη διαδικτυακή θυματοποίηση και επιθετικότητα. Σε αυτή την εμπειρική μελέτη συμμετείχαν 1013 έφηβοι από την Ισπανία. Τα εργαλεία συλλογής δεδομένων που χρησιμοποιήθηκαν ήταν το Adolescents «Cybergossip» Questionnaire για την εξέταση του διαδικτυακού κουτσομπολιού, το Internet-Related Experiences για την εξέταση της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου και το Cyberbullying Scale για την εκτίμηση του διαδικτυακού εκφοβισμού και της θυματοποίησης. Από τις στατιστικές αναλύσεις προέκυψε ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές υψηλές συσχετίσεις μεταξύ των τεσσάρων μεταβλητών. Ο εθισμός στο διαδίκτυο είχε την υψηλότερη επίδραση στη διαδικτυακή θυματοποίηση στα αγόρια και στους εφήβους 12-14 ετών. (189)

Οι τρεις εμπειρικές έρευνες που περιγράφηκαν βοηθούν στην κατανόηση των επιπτώσεων που έχει ο εθισμός στο διαδίκτυο στην εμπλοκή των εφήβων στο φαινόμενο του σχολικού και διαδικτυακού εκφοβισμού. Οι έφηβοι με προβληματική χρήση του διαδικτύου μπορούν να οδηγηθούν στη θυματοποίηση στο διαδίκτυο, αλλά και στο σχολείο.

Κεφάλαιο 6: Συζήτηση

Ο εθισμός στο διαδίκτυο κατά τη διάρκεια της εφηβείας είναι ένα ψυχολογικό φαινόμενο που επιφέρει αρνητικές επιδράσεις στην ψυχική υγεία και ανάπτυξη. Σκοπός της οριοθετημένης ανασκόπησης άρθρων (scoping review) ήταν η μελέτη και η καταγραφή των ψυχολογικών επιπτώσεων που βιώνουν οι έφηβοι εξαιτίας της δυσλειτουργικής χρήσης του διαδικτύου. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανασκόπησης, ο εθισμός σχετίζεται με το άγχος, την κατάθλιψη, την αυτοκτονία, τον εκφοβισμό και την εμφάνιση προβλημάτων στη συμπεριφορά.

Το πρώτο ερευνητικό ερώτημα που επιχειρήθηκε να απαντηθεί από την παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση, αφορούσε τις επιπτώσεις που έχει η εξάρτηση των εφήβων στο διαδίκτυο σχετικά με την εμφάνιση ψυχικών διαταραχών. Από την ανασκόπηση των σύγχρονων εμπειρικών μελετών προέκυψε ότι οι έφηβοι που είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο παρουσιάζουν υψηλό κίνδυνο εμφάνισης κατάθλιψης,

διαταραχών άγχους και αυτοκτονικού ιδεασμού. Αναφορικά με τη διαταραχή της κατάθλιψης καταγράφηκαν στοιχεία που αφορούν τον επιβαρυντικό ρόλο που έχει ο εθισμός ως διαταραχή, αλλά και συγκεκριμένοι τύποι αυτού και ειδικότερα η δυσλειτουργική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην εκδήλωση της συγκεκριμένης μορφής ψυχοπαθολογίας. Πιο συγκεκριμένα, η εκτεταμένη χρήση του διαδικτύου σχετίστηκε σημαντικά με την εμφάνιση καταθλιπτικών συμπτωμάτων στους εφήβους. (165, 168) Το εύρημα αυτό ανευρίσκεται και σε άλλες μελέτες. Σε πρόσφατη συστηματική ανασκόπηση των Keles και των συνεργατών του, όπως και στην παρούσα, η εξάρτηση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κατά τη διάρκεια της εφηβείας συντελεί στην εμφάνιση καταθλιπτικής ψυχοπαθολογίας. Οι έφηβοι βρίσκονται σε μία διαρκή αναζήτηση της προσωπικής ταυτότητας τους στο πλαίσιο της οποίας είναι πιθανό να μην αντιλαμβάνονται τις αρνητικές συνέπειες που συνεπάγεται η προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Η προσπάθεια να κοινωνικοποιηθούν ψηφιακά μπορεί να οδηγήσει στην εκδήλωση καταθλιπτικής συμπτωματολογίας στην πραγματική ζωή τους. (190)

Επίσης, από τα ευρήματα της βιβλιογραφική ανασκόπησης φάνηκε ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο ως ψυχική διαταραχή σχετίζεται θετικά με την κατάθλιψη των νεαρών ατόμων. Φαίνεται ότι η δυσλειτουργική χρήση του διαδικτύου αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης συμπτωμάτων κατάθλιψης. (167) Εξαιρετικά ενδιαφέρον σημείο των ερευνών αποτέλεσαν τα ευρήματα αναφορικά με τους παράγοντες που λειτουργούσαν μεσολαβητικά σε αυτή τη σχέση. Δύο έρευνες εστίασαν στους μεσολαβητικούς παράγοντες και ειδικότερα στην ευσυνειδησία και την αυτοεκτίμηση. Οι έφηβοι που παρουσίασαν σε χαμηλό βαθμό αυτά τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά εμφάνισαν και υψηλό κίνδυνο εκδήλωσης κατάθλιψης. (166, 175) Τα ευρήματα αυτά δείχνουν ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο προκαλεί την εμφάνιση ψυχικών διαταραχών στους εφήβους που βρίσκονται σε μία ευάλωτη ψυχολογική κατάσταση.

Το επόμενο εύρημα της παρούσας βιβλιογραφικής ανασκόπησης αφορούσε τις επιπτώσεις της διαδικτυακής εξάρτησης στην αποτύπωση του κλινικού άγχους των εφήβων που εκφράστηκε με τη διαπίστωση μίας θετικής συσχέτιση ανάμεσα στον εθισμό και το άγχος. Οι έφηβοι, δηλαδή, που είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο εμφανίζουν και υψηλό άγχος. (169, 171, 172) Στη συγκεκριμένη σχέση, όπως και στη σχέση κατάθλιψης-εθισμού, υπήρξαν μεσολαβητικοί παράγοντες. Ο παράγοντας που

φάνηκε ότι ενισχύει τη θετική σχέση εθισμού και άγχους, ήταν η ικανότητα των εφήβων να μείνουν μόνοι τους. (170) Δηλαδή, οι έφηβοι που εμφανίζουν ψυχολογικά προβλήματα είναι πιο επιρρεπείς να βιώσουν τις αρνητικές συνέπειες που έχει η προβληματική χρήση του διαδικτύου στο άγχος τους. Στην ουσία, αυτή η ομάδα ανηλίκων αντιμετωπίζει ψυχολογικά προβλήματα, τα οποία οδηγούν στην εμφάνιση διαφορετικών μορφών ψυχοπαθολογίας, όταν εκείνοι εθίζονται στον ψηφιακό κόσμο. (191)

Επιπλέον, η μελέτη των επιπτώσεων που έχει ο εθισμός στο διαδίκτυο σχετικά με την εκδήλωση ψυχικών διαταραχών, οδήγησε και σε ευρήματα που αφορούν τη διαταραχή του αυτοκτονικού ιδεασμού. Η μελέτη των ερευνών πεδίου που επιλέχθηκαν στην παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση έδειξε ότι η δυσλειτουργική χρήση του διαδικτύου αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης σκέψεων, συμπεριφορών και αποπειρών αυτοκτονίας. (173, 179) Το εύρημα αυτό μπορεί να ερμηνευθεί αν συνυπολογιστούν οι αρνητικές επιδράσεις που έχει η διαδικτυακή εξάρτηση στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των εφήβων. Τα νεαρά άτομα που προσκολλώνται στο διαδίκτυο αντιμετωπίζουν προβλήματα και συγκρούσεις στις αλληλεπιδράσεις τους στον πραγματικό κόσμο με αποτέλεσμα να αποσύρονται από το κοινωνικό πλαίσιο. Η κοινωνική απόσυρση και η δυσκολία επανένταξης στο κοινωνικό δίκτυο των φίλων ή και της οικογένειας οδηγεί στην επιθυμία των εφήβων να προκαλέσουν βλάβη στον εαυτό τους. (192)

Το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα της βιβλιογραφικής ανασκόπησης αφορούσε τις επιπτώσεις που έχει ο εθισμός στο διαδίκτυο πάνω στη συναισθηματική κατάσταση και την ανάπτυξη των εφήβων. Στο πλαίσιο αυτό παρουσιάστηκαν ερευνητικά ευρήματα που αφορούσαν τις συνέπειες που έχει ο εθισμός στο διαδίκτυο σε διαφορετικά ψυχοσυναισθηματικά χαρακτηριστικά, όπως είναι η αυτοεκτίμηση. Σε δύο εμπειρικές έρευνες η διαδικτυακή εξάρτηση παρουσίασε αρνητική επίδραση στην αυτοεκτίμηση των εφήβων. (179, 180) Τα νεαρά άτομα με δυσλειτουργική χρήση του διαδικτύου εμφάνισαν χαμηλή αυτοεκτίμηση. Το εύρημα αυτό μπορεί να ερμηνευθεί δίνοντας έμφαση στον τρόπο με τον οποίο η εκτεταμένη χρήση του διαδικτύου και ειδικότερα η ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζει την εικόνα που έχουν τα άτομα για τον εαυτό τους. Πιο αναλυτικά, η προσκόλληση στο ψηφιακό κόσμο περιλαμβάνει την κοινωνική σύγκριση με άλλα άτομα. Οι έφηβοι λαμβάνουν ανατροφοδότηση σε σχέση με την κοινωνική εικόνα

τους η οποία, επειδή είναι διαδικτυακή και όχι φυσική, μπορεί να γίνει αντιληπτή ως αρνητική. Με τον τρόπο αυτό αναπτύσσονται αρνητικές αντιλήψεις για τον εαυτό οι οποίες οδηγούν στη μείωση της αυτοεκτίμησης. (193)

Επιπρόσθετα, η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας οδήγησε σε αποτελέσματα που αφορούσαν την επίδραση του εθισμού στο διαδίκτυο σχετικά με τη συναισθηματική και ψυχολογική ευημερία των εφήβων. Η διαδικτυακή εξάρτηση, τελικά, συντελεί στη μείωση της ικανοποίησης που λαμβάνουν οι έφηβοι από τη ζωή τους, καθώς και στην υποβάθμιση της ευημερίας τους. Αφού τα νεαρά άτομα αντιμετωπίζουν δυσκολίες ψυχοσυναισθηματικού χαρακτήρα είναι επόμενο να μειώνεται η ευημερία τους. (181)

Το τρίτο ερευνητικό ερώτημα που επιχειρήθηκε να απαντηθεί στη βιβλιογραφική ανασκόπηση αφορούσε τις επιπτώσεις του διαδικτυακού εθισμού στη συμπεριφορά των εφήβων. Από την ανασκόπηση των ερευνών που συμπεριλήφθηκαν στην τρίτη κατηγορία των αποτελεσμάτων προέκυψαν στοιχεία που αφορούν τα προβλήματα συμπεριφοράς που εκδηλώνουν τα νεαρά άτομα που είναι εξαρτημένα από το διαδίκτυο. Πιο αναλυτικά, οι έφηβοι εμφάνισαν συμπεριφορικά προβλήματα εξωτερίκευσης, όπως είναι η παραβατικότητα, η υπερκινητικότητα/διάσπαση προσοχής, η εχθρότητα, η παρορμητικότητα, η επιθετικότητα και η εναντιωματική συμπεριφορά. (182, 183, 184, 186) Στην ουσία, ο εθισμός στο διαδίκτυο επηρέασε αρνητικά τις συμπεριφορές που εκδηλώνουν οι έφηβοι στο κοινωνικό περιβάλλον τους. Τα προβλήματα εξωτερίκευσης που εκδηλώνουν οι έφηβοι με προβληματική χρήση του διαδικτύου γίνονται κατανοητά μέσα από τη μελέτη των ψυχολογικών χαρακτηριστικών που συντελούν στην εμφάνιση του φαινομένου. Αναλυτικότερα, τα νεαρά άτομα που κάνουν εκτεταμένη χρήση των ψηφιακών μέσων αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη ρύθμιση των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς τους. Οι δυσκολίες αυτού του είδους προκαλούν τον εθισμό και επομένως την αδυναμία των ατόμων να διακόψουν την ενασχόλησή τους με το διαδίκτυο. Επιπλέον, τα εμπόδια στη ρύθμιση των συναισθημάτων και των συμπεριφορών συνδέονται και με τα προβλήματα εξωτερίκευσης. Συνεπώς, οι έφηβοι που εθίζονται αντιμετωπίζουν προβλήματα συναισθηματικής φύσεως τα οποία επιβαρύνονται από τη διαδικτυακή ενασχόληση και εκδηλώνονται στις συμπεριφορές εξωτερίκευσης. (170)

Τέλος, στα αποτελέσματα της βιβλιογραφικής ανασκόπησης περιλαμβάνονται στοιχεία και δεδομένα που δείχνουν τις επιπτώσεις του εθισμού στη συμπεριφορά των εφήβων και ειδικότερα στην ανάμειξή τους στο φαινόμενο του εκφοβισμού. Στις τρεις έρευνες που συμπεριλήφθηκαν στη συγκεκριμένη κατηγορία αναδείχθηκε η σχέση που υπάρχει μεταξύ της διαδικτυακής εξάρτησης και της θυματοποίησης των εφήβων. (188, 189) Οι έφηβοι, δηλαδή, με προβληματική χρήση των διαδικτυακών μέσων γίνονταν συχνότερα θύματα εκφοβισμού. Η θυματοποίηση αφορούσε τόσο το σχολικό, όσο και το διαδικτυακό περιβάλλον. Το εύρημα αυτό δείχνει ότι οι κοινωνικές συμπεριφορές των νεαρών ατόμων επηρεάζονται στο πλαίσιο της εκτεταμένης ενασχόλησής τους με το διαδίκτυο με αποτέλεσμα να δέχονται τις επιθετικές συμπεριφορές άλλων ατόμων και τις αρνητικές επιπτώσεις που προκαλούν. Η συγκεκριμένη ομάδα εφήβων βρίσκεται σε μία ευάλωτη ψυχοκοινωνική θέση η οποία σχετίζεται με τον αυξημένο κίνδυνο θυματοποίησης. Τα νεαρά άτομα που είναι εθισμένα συνηθίζουν να υποφέρουν από κοινωνικές δυσκολίες που προκαλούν μοναξιά, δυσκολία στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, ανασφάλεια και χαμηλή αυτοεκτίμηση. Όλα αυτά τα χαρακτηριστικά συνδέονται στενά με τη θυματοποίηση τόσο στο σχολείο όσο και στο διαδίκτυο (187).

Το εύρημα που αφορά τη σχέση εθισμού-θυματοποίησης έχει παρατηρηθεί και σε άλλες εμπειρικές μελέτες. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η έρευνα του Kircaburun και των συνεργατών του στην οποία διαπιστώθηκε ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο σχετίζεται θετικά με τη θυματοποίηση των νεαρών ατόμων. Η εξήγηση του συγκεκριμένου ευρήματος εντοπίζεται στους κινδύνους που περιλαμβάνονται στην εκτεταμένη χρήση του διαδικτύου. (194) Όσο οι έφηβοι περνούν περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο, τόσο μεγαλύτερος γίνεται ο κίνδυνος στον οποίο θέτουν τον εαυτό τους. Οι έφηβοι μοιράζονται, ανταλλάσσουν πληροφορίες και συναναστρέφονται διαδικτυακά με άγνωστα άτομα έτσι ώστε να αυξάνεται ο κίνδυνος χρήσης των πληροφοριών και των προσωπικών στοιχείων τους με τελικό αποτέλεσμα τη θυματοποίηση τους. (195)

Στην παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση παρατηρούνται ορισμένοι περιορισμοί οι οποίοι αφορούν τα αποτελέσματά της. Ο πρώτος περιορισμός εντοπίζεται στις εμπειρικές έρευνες που πληρούσαν τα κριτήρια επιλογής. Όλες οι μελέτες που παρουσιάστηκαν στην εργασία ήταν βασισμένες σε ποσοτική μεθοδολογία με τη συλλογή των δεδομένων να γίνεται με τη χρήση

ερωτηματολογίων. Με τον τρόπο αυτό εξετάστηκαν συγκεκριμένες μεταβλητές χωρίς να δοθεί έμφαση στον τρόπο με τον οποίο οι έφηβοι βιώνουν τις επιπτώσεις του εθισμού στο διαδίκτυο. Ο δεύτερος περιορισμός αφορά τον τύπο του εθισμού στο διαδίκτυο που μελετούσαν οι έρευνες. Στην πλειοψηφία των περιπτώσεων εξετάστηκε η γενική κλινική εικόνα του εθισμού και σε ορισμένες περιπτώσεις δόθηκε έμφαση σε συγκεκριμένους τύπους, όπως είναι αυτός των διαδικτυακών παιχνιδιών και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Ωστόσο, δεν βρέθηκαν αποτελέσματα που να εστιάζουν στις ψυχολογικές επιπτώσεις που έχουν άλλες μορφές διαδικτυακής εξάρτησης στους εφήβους. Τέλος, στους περιορισμούς της παρούσας μελέτης, πρέπει να αναφερθεί και το γεγονός πως ο προσδιορισμός της πιθανότητας σφάλματος πραγματοποιήθηκε με το εργαλείο Newcastle-Ottawa Scale. Ο προσδιορισμός σφάλματος πραγματοποιείται πρωτίστως σε κλινικές δοκιμές, επομένως αντίστοιχο εργαλείο για περιγραφικές μελέτες δεν υπάρχει. Άρα τα αποτελέσματα που ενέσκησαν βάσει της Newcastle-Ottawa Scale, πρέπει να αντιμετωπιστούν με σκεπτικισμό, αφού η γενίκευσή τους είναι αμφισβητήσιμη.

Συμπεράσματα

Ο εθισμός στο διαδίκτυο κατά τη διάρκεια της εφηβείας είναι μία σοβαρή μορφή ψυχοπαθολογίας, η οποία παρουσιάζει αρνητικές ψυχολογικές επιπτώσεις στα νεαρά άτομα. Στην παρούσα εργασία πραγματοποιήθηκε μία οριοθετημένη ανασκόπηση άρθρων στόχοι της οποίας ήταν η μελέτη των επιπτώσεων που έχει η διαδικτυακή εξάρτηση στη ψυχική υγεία, τη συναισθηματική ανάπτυξη και τη συμπεριφορά των εφήβων. Οι εμπειρικές έρευνες που συλλέχθηκαν χωρίστηκαν σε τέσσερις κατηγορίες προκειμένου να επιτευχθούν οι στόχοι. Τα αποτελέσματα της έρευνας οδηγούν σε συγκεκριμένα συμπεράσματα.

Το πρώτο συμπέρασμα που προκύπτει αφορά τον επιβαρυντικό ρόλο που έχει ο εθισμός στο διαδίκτυο στην εκδήλωση άλλων μορφών ψυχοπαθολογίας στους εφήβους. Η δυσλειτουργική ενασχόληση με το ψηφιακό κόσμο αυξάνει τον κίνδυνο εκδήλωσης των ψυχικών διαταραχών της κατάθλιψης, του άγχους και του αυτοκτονικού ιδεασμού. Οι έφηβοι που βρίσκονται σε υψηλότερο κίνδυνο να

βιώσουν αυτές τις αρνητικές συνέπειες είναι εκείνοι που βρίσκονται σε ευάλωτη ψυχολογική κατάσταση.

Το δεύτερο συμπέρασμα που εξάγεται αφορά τις αρνητικές συνέπειες που έχει η διαδικτυακή εξάρτηση στη συναισθηματική κατάσταση των εφήβων. Τα νεαρά άτομα επιβαρύνονται συναισθηματικά όσο παραμένουν προσκολλημένα στο διαδίκτυο. Η συναισθηματική τους επιβάρυνση αφορά τη μείωση της αυτοεκτίμησης και της ευημερίας τους. Στην ουσία, οι έφηβοι αποκτούν αρνητικές αντιλήψεις για τον εαυτό και την αξία τους και δεν λαμβάνουν συναισθηματική ικανοποίηση από τη ζωή τους.

Το τρίτο συμπέρασμα που αναδύεται από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση σχετίζεται με τις επιπτώσεις που έχει η συγκεκριμένη μορφή εθισμού στη συμπεριφορά των εφήβων. Οι έφηβοι αντιμετωπίζουν συμπεριφορικά προβλήματα στην κοινωνική διάσταση της ζωής τους, τα οποία σχετίζονται με την εξωτερίκευση και τη θυματοποίηση. Δηλαδή, τα νεαρά άτομα έχουν δυσκολία στην ανάπτυξη κοινωνικών και διαπροσωπικών σχέσεων η οποία συνδέεται με τη θυματοποίηση τους, καθώς και με την εκδήλωση αντικοινωνικών συμπεριφορών.

Τα αποτελέσματα της βιβλιογραφικής ανασκόπησης σχετικά με τις αρνητικών ψυχολογικών επιπτώσεων που έχει ο εθισμός στο διαδίκτυο στους εφήβους οδηγούν σε προτάσεις με ακαδημαϊκές και πρακτικές διαστάσεις. Η μελέτη των σύγχρονων ερευνών ανέδειξε τα ελλιπή επιστημονικά ευρήματα που αφορούν τους γηγενείς εφήβους. Για το λόγο αυτό προτείνεται η διεξαγωγή εμπειρικών μελετών από την ελληνική επιστημονική κοινότητα προκειμένου να αναδειχθούν οι δυσκολίες που βιώνουν οι Έλληνες έφηβοι. Επιπλέον, προτείνεται η πραγματοποίηση ερευνών στις οποίες αξιοποιείται η ποιοτική μεθοδολογία, έτσι ώστε οι έφηβοι να εκφράσουν τον τρόπο με τον οποίο βιώνουν τον εθισμό στο διαδίκτυο.

Τέλος, οι ψυχολογικές επιπτώσεις που βιώνουν τα νεαρά άτομα είναι αναγκαίο να υπολογίζονται σοβαρά από τους επαγγελματίες που εργάζονται με εφήβους που είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο. Η διαταραχή αυτή επηρεάζει την ψυχική υγεία των ατόμων συντελώντας στην εμφάνιση συμπεριφορικών και ψυχολογικών προβλημάτων. Κατά συνέπεια, οι έφηβοι έχουν την ανάγκη συμμετοχής σε παρεμβάσεις που ικανοποιούν όλο το φάσμα των αναγκών τους, ενδυναμώνοντάς τους σε ψυχολογικό, κοινωνικό και συναισθηματικό επίπεδο.

Βιβλιογραφία

1. Borca G, Bina M, Keller PS, Gilbert LR, Begotti T. Internet use and developmental tasks: Adolescents' point of view. *Computers in Human Behavior*. 2015 Nov 1;52:49-58.
2. Wang L, Luo J, Gao W, Kong J. The effect of Internet use on adolescents' lifestyles: A national survey. *Computers in Human Behavior*. 2012 Nov 1;28(6):2007-13.
3. Bisen SS, Deshpande YM. Understanding internet addiction: a comprehensive review. *Mental Health Review Journal*. 2018 Sep 10;23(1) DOI:10.1108/MHRJ-07-2017-0023.
4. Filiz A. Purposes, causes and consequences of excessive internet use among Turkish adolescents. *Eurasian Journal of Educational Research*. 2015;15(60):35-56.
5. Reid D, Weigle P. Social media use among adolescents: Benefits and risks. *Adolescent Psychiatry*. 2014 Apr 1;4(2):73-80.
6. Madden M, Lenhart A, Duggan M, Cortesi S, Gasser U. Teens and technology. 2013. Retrieved from the Pew Internet & American Life Project website (last accessed on 29/5/2022)
7. Istat. Report Cittadini e nuove tecnologie. 2013. Retrieved from <https://www.istat.it/it/archivio/108009> (last accessed on 29/5/2022)
8. Sadhir M, Stockburger SJ, Omar HA. Challenges of internet and social media use in adolescents. *Dynamics of human health*. 2016;3(1):1-6.
9. Filiz A. Purposes and characteristics of internet use of adolescents. *Pegem Egitim ve Ogretim Dergisi= Pegem Journal of Education and Instruction*. 2017;7(2):257.
10. Mihara S, Osaki Y, Nakayama H, Sakuma H, Ikeda M, Itani O, Kaneita Y, Kanda H, Ohida T, Higuchi S. Internet use and problematic Internet use among adolescents in Japan: A nationwide representative survey. *Addictive behaviors reports*. 2016 Dec 1;4:58-64.

11. Smyth SJ, Curran K, Mc Kelvey N. Internet addiction: A modern societal problem. In *Psychological, Social, and Cultural Aspects of Internet Addiction 2018* (pp. 20-43). IGI Global.
12. Flisher C. Getting plugged in: an overview of internet addiction. *Journal of paediatrics and child health*. 2010 Oct;46(10):557-9.
13. Ryding FC, Kaye LK. "Internet addiction": A conceptual minefield. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2018 Feb;16(1):225-32.
14. Starcevic V. Is Internet addiction a useful concept? *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*. 2013 Jan;47(1):16-9.
15. Malak MZ. Internet addiction and cognitive behavioral therapy. *Cognitive Behavioral Therapy and Clinical Applications*. 2018 Mar; 28:183-99.
16. Shaw M, Black DW. Internet addiction. *CNS drugs*. 2008 May;22(5):353-65.
17. Χονδρόπουλος Ι, Υφαντή Θ, Ζυγούρης ΝΧ, Βαβουγιός Δ, Σταμούλης Γ. Διερεύνηση Εθισμού στο Διαδίκτυο στη Λαμία. *Εκπαίδευση, Δια Βίου Μάθηση, Έρευνα και Τεχνολογική Ανάπτυξη, Καινοτομία και Οικονομία*. 2019 Oct 15;2:791-800.
18. Salicetia F. Internet addiction disorder (IAD). *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2015 Jun 2;191:1372-6.
19. Kurniasanti KS, Assandi P, Ismail RI, Nasrun MW, Wiguna T. Internet addiction: a new addiction?. *Medical Journal of Indonesia*. 2019 May 8;28(1):82-91.
20. Al Mamun MA, Griffiths MD. The association between Facebook addiction and depression: A pilot survey study among Bangladeshi students. *Psychiatry Research*. 2019 Jan 1;271: 628-33.
21. Griffiths MD, Kuss DJ, Demetrovics Z. Social networking addiction: An overview of preliminary findings. *Behavioral Addictions*. 2014 Jan 1:119-41.
22. Bányai F, Zsila Á, Király O, Maraz A, Elekes Z, Griffiths MD, Andreassen CS, Demetrovics Z. Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PloS one*. 2017 Jan 9;12(1):e0169839.

23. Ng BD, Wiemer-Hastings P. Addiction to the internet and online gaming. *Cyberpsychology & behavior*. 2005 Apr 1;8(2):110-3.
24. Gainsbury SM. Online gambling addiction: the relationship between internet gambling and disordered gambling. *Current addiction reports*. 2015 Jun;2(2):185-93.
25. Brooks S, Longstreet P, Califf C. Social media induced technostress and its impact on Internet addiction: A distraction-conflict theory perspective. *AIS Transactions on Human-Computer Interaction*. 2017;9(2):99-122.
26. Singh AK, Singh PK. Digital Addiction: a conceptual overview. *Library Philosophy and Practice (e-journal)*. 2019 Oct 1;3538.
27. Young K. Internet addiction: Diagnosis and treatment considerations. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 2009 Dec;39(4):241-6.
28. Neverkovich SD, Bubnova IS, Kosarenko NN, Sakhieva RG, Sizova ZM, Zakharova VL, Sergeeva MG. Students' internet addiction: study and prevention. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*. 2018 Jan 23;14(4):1483-95.
29. Tao R, Huang X, Wang J, Zhang H, Zhang Y, Li M. Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*. 2010 Mar;105(3):556-64.
30. Rosenthal SR, Cha Y, Clark MA. The internet addiction test in a young adult US population. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2018 Oct 1;21(10):661-6.
31. Kaess M, Parzer P, Brunner R, Koenig J, Durkee T, Carli V, Wasserman C, Hoven CW, Sarchiapone M, Bobes J, Cosman D. Pathological Internet use is on the rise among European adolescents. *Journal of Adolescent Health*. 2016 Aug 1;59(2):236-9.
32. Paschke K, Austermann MI, Thomasius R. Assessing ICD-11 gaming disorder in adolescent gamers: Development and validation of the gaming disorder scale for adolescents (GADIS-A). *Journal of clinical medicine*. 2020 Apr;9(4):993.
33. Jo YS, Bhang SY, Choi JS, Lee HK, Lee SY, Kweon YS. Clinical characteristics of diagnosis for internet gaming disorder: comparison of DSM-5 IGD and ICD-11 GD diagnosis. *Journal of Clinical Medicine*. 2019 Jul;8(7):945.

- 34.** Petry NM, Rehbein F, Ko CH, O'Brien CP. Internet gaming disorder in the DSM-5. *Current psychiatry reports*. 2015 Sep;17(9):1-9.
- 35.** Petry NM, Rehbein F, Gentile DA, Lemmens JS, Rumpf HJ, Mößle T, Bischof G, Tao R, Fung DS, Borges G, Auriacombe M. An international consensus for assessing internet gaming disorder using the new DSM-5 approach. *Addiction*. 2014 Sep;109(9):1399-406.
- 36.** Spekman ML, Konijn EA, Roelofsma PH, Griffiths MD. Gaming addiction, definition and measurement: A large-scale empirical study. *Computers in Human Behavior*. 2013 Nov 1;29(6):2150-5.
- 37.** Wölfling K, Beutel ME, Dreier M, Müller KW. Bipolar spectrum disorders in a clinical sample of patients with Internet addiction: Hidden comorbidity or differential diagnosis?. *Journal of behavioral addictions*. 2015 Jun;4(2):101-5.
- 38.** Ong RH, Peh CX, Guo S. Differential risk factors associated with adolescent addictive disorders: A comparison between substance use disorders and internet/gaming addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2016 Dec;14(6):993-1002.
- 39.** Weinstein A. Internet addiction: Diagnosis, comorbidity and treatment. *Медицинская психология в России*. 2015(4 (33)):1-26.
- 40.** Bozkurt H, Coskun M, Ayaydin H, Adak I, Zoroglu SS. Prevalence and patterns of psychiatric disorders in referred adolescents with Internet addiction. *Psychiatry and clinical neurosciences*. 2013 Jul;67(5):352-9.
- 41.** Floros G, Siomos K, Stogiannidou A, Giouzevas I, Garyfallos G. Comorbidity of psychiatric disorders with Internet addiction in a clinical sample: The effect of personality, defense style and psychopathology. *Addictive behaviors*. 2014 Dec 1;39(12):1839-45.
- 42.** Weinstein A, Feder LC, Rosenberg KP, Dannon P. Internet addiction disorder: Overview and controversies. *Behavioral addictions*. 2014 Jan 1:99-117.
- 43.** Stavropoulos V, Gentile D, Motti-Stefanidi F. A multilevel longitudinal study of adolescent Internet addiction: The role of obsessive-compulsive symptoms and

classroom openness to experience. *European Journal of Developmental Psychology*. 2016 Jan 2;13(1):99-114.

44. Ko CH, Yen JY, Yen CF, Chen CS, Chen CC. The association between Internet addiction and psychiatric disorder: a review of the literature. *European Psychiatry*. 2012 Jan;27(1):1-8.

45. Wang HR, Cho H, Kim DJ. Prevalence and correlates of comorbid depression in a nonclinical online sample with DSM-5 internet gaming disorder. *Journal of affective disorders*. 2018 Jan 15;226:1-5.

46. Stavropoulos V, Anderson EE, Beard C, Latifi MQ, Kuss D, Griffiths M. A preliminary cross-cultural study of Hikikomori and Internet Gaming Disorder: The moderating effects of game-playing time and living with parents. *Addictive Behaviors Reports*. 2019 Jun 1;9:100137.

47. Su W, Han X, Yu H, Wu Y, Potenza MN. 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*. 2020 Dec 1;113:106480.

48. Kuss D, D Griffiths M, Karila L, Billieux J. Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current pharmaceutical design*. 2014 Aug 1;20(25):4026-52.

49. Mak KK, Lai CM, Watanabe H, Kim DI, Bahar N, Ramos M, Young KS, Ho RC, Aum NR, Cheng C. Epidemiology of internet behaviors and addiction among adolescents in six Asian countries. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2014 Nov 1;17(11):720-8.

50. Gómez Salgado P, Rial Boubeta A, Braña Tobío T, Varela Mallou J. Evaluation and early detection of problematic Internet use in adolescents. 2014; 26(1):21-26.

51. Tsitsika A, Tzavela E, Mavromati F, Schoenmakers T. Research on internet addictive behaviours among European adolescents. 2014; National and Kapodestrian University of Athens. Retrieved from <https://www.socialwebsocialwork.eu/content/research/index.cfm/action.showfull/key.1001/secid.25/secid2.49/secid3>.

0 at 29/5/2022

- 52.** Siomos KE, Dafouli ED, Braimiotis DA, Mouzas OD, Angelopoulos NV. Internet addiction among Greek adolescent students. *CyberPsychology & Behavior*. 2008 Dec 1;11(6):653-7.
- 53.** Stavropoulos V, Alexandraki K, Motti-Stefanidi F. Recognizing internet addiction: Prevalence and relationship to academic achievement in adolescents enrolled in urban and rural Greek high schools. *Journal of adolescence*. 2013 Jun 1;36(3):565-76.
- 54.** Pan YC, Chiu YC, Lin YH. Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2020 Aug 25.;118: 612–622.
- 55.** Murali V, George S. Lost online: an overview of internet addiction. *Advances in Psychiatric Treatment*. 2007 Jan;13(1):24-30.
- 56.** Shahnaz I, Karim AK. The impact of Internet addiction on life satisfaction and life engagement in young adults. *Universal Journal of Psychology*. 2014;2(9):273-84.
- 57.** Karaođlan Yılmaz FG, Yılmaz R, Teker N, Keser H. Prediction of internet addiction of university students based on various variables. *World Journal on Educational Technology*. 2014;6(1):75-87.
- 58.** Kuss DJ, Pontes HM. *Internet addiction*. Hogrefe Publishing; 2019.
- 59.** Longstreet P, Brooks S, Gonzalez ES. Internet addiction: When the positive emotions are not so positive. *Technology in Society*. 2019 May 1;57:76-85.
- 60.** Wang Y, Qin Y, Li H, Yao D, Sun B, Li Z, Li X, Dai Y, Wen C, Zhang L, Zhang C. The Modulation of Reward and Habit Systems by Acupuncture in Adolescents with Internet Addiction. *Neural plasticity*. 2020 2020 Mar 13;2020:7409417. doi: 10.1155/2020/7409417. eCollection 2020.
- 61.** Taylor S, Pattara-Angkoon S, Sirirat S, Woods D. The theoretical underpinnings of Internet addiction and its association with psychopathology in adolescence. *International journal of adolescent medicine and health*. 2019 Oct 1;31(5).
- 62.** Liu CY, Kuo FY. A study of Internet addiction through the lens of the interpersonal theory. *CyberPsychology & Behavior*. 2007 Dec 1;10(6):799-804.

- 63.** Kang J, Park H, Park T, Park J. Path analysis for attachment, internet addiction, and interpersonal competence of college students. In *Computer applications for web, human computer interaction, signal and image processing, and pattern recognition 2012* Nov 28 (pp. 217-224). Springer, Berlin, Heidelberg.
- 64.** Brand M. Theoretical models of the development and maintenance of internet addiction. In *Internet Addiction 2017* (pp. 19-34). Springer, Cham.
- 65.** Pace U, Zappulla C, Guzzo G, Di Maggio R, Laudani C, Cacioppo M. Internet addiction, temperament, and the moderator role of family emotional involvement. *International journal of mental health and addiction*. 2014 Feb 1;12(1):52-63.
- 66.** Eldeleklioğlu JA, Vural M. Predictive effects of academic achievement, internet use duration, loneliness and shyness on internet addiction. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2013;28(28-1):141-52.
- 67.** Baturay MH, Toker S. Internet addiction among college students: Some causes and effects. *Education and Information Technologies*. 2019 Sep;24(5):2863-85.
- 68.** Cao F, Su L, Liu T, Gao X. The relationship between impulsivity and Internet addiction in a sample of Chinese adolescents. *European Psychiatry*. 2007 Oct;22(7):466-71.
- 69.** Li Q, Dai W, Zhong Y, Wang L, Dai B, Liu X. The mediating role of coping styles on impulsivity, behavioral inhibition/approach system, and internet addiction in adolescents from a gender perspective. *Frontiers in psychology*. 2019 Oct 24;10:2402.
- 70.** Li C, Dang J, Zhang X, Zhang Q, Guo J. Internet addiction among Chinese adolescents: The effect of parental behavior and self-control. *Computers in Human Behavior*. 2014 Dec 1;41:1-7.
- 71.** Błachnio A, Przepiorka A. Dysfunction of self-regulation and self-control in Facebook addiction. *Psychiatric Quarterly*. 2016 Sep;87(3):493-500.
- 72.** Akın A, Arslan S, Arslan N, Uysal R, Sahranç Ü. Self-control Management and Internet Addiction. *International Online Journal of Educational Sciences*. 2015 Sep 1;7(3).

- 73.** Agbaria Q. Internet addiction and aggression: The mediating roles of self-control and positive affect. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2020 Jan 14:1-6.
- 74.** Mahamid FA, Bdier D. Aggressiveness and life satisfaction as predictors for video game addiction among Palestinian adolescents. *Journal of Concurrent Disorders*. 2020;3(2):45-53.
- 75.** Aydm B, San SV. Internet addiction among adolescents: the role of self-esteem. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2011 Jan 1;15:3500-5.
- 76.** Mei S, Yau YH, Chai J, Guo J, Potenza MN. Problematic Internet use, well-being, self-esteem and self-control: Data from a high-school survey in China. *Addictive behaviors*. 2016 Oct 1;61:74-9.
- 77.** Yu Y, Sun H, Gao F. Susceptibility of shy students to internet addiction: a multiple mediation model involving Chinese middle-school students. *Frontiers in psychology*. 2019 May 29;10:1275.
- 78.** Tian Y, Qin N, Cao S, Gao F. Reciprocal associations between shyness, self-esteem, loneliness, depression and Internet addiction in Chinese adolescents. *Addiction Research & Theory*. 2021 Mar 4;29(2):98-110.
- 79.** Gao F, Guo Z, Tian Y, Si Y, Wang P. Relationship between shyness and generalized pathological internet use among Chinese school students: the serial mediating roles of loneliness, depression, and self-esteem. *Frontiers in psychology*. 2018 Oct 29;9:1822.
- 80.** Ang CS, Chan NN, Lee CS. Shyness, loneliness avoidance, and internet addiction: what are the relationships?. *The Journal of psychology*. 2018 Jan 2;152(1):25-35.
- 81.** Cheung JC, Chan KH, Lui YW, Tsui MS, Chan C. Psychological well-being and adolescents' internet addiction: a school-based cross-sectional study in Hong Kong. *Child and Adolescent Social Work Journal*. 2018 Oct;35(5):477-87.
- 82.** Przepiora A, Blachnio A, Cudo A. The role of depression, personality, and future time perspective in internet addiction in adolescents and emerging adults. *Psychiatry research*. 2019 Feb 1;272:340-8.

- 83.** Lee SB, Lee KK, Paik KC, Kim HW, Shin SK. Relationship between internet addiction and anxiety, depression, and self-efficacy in middle and high school students. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*. 2001 Nov 1;40(6):1174-84.
- 84.** Choi JS, Park SM, Roh MS, Lee JY, Park CB, Hwang JY, Gwak AR, Jung HY. Dysfunctional inhibitory control and impulsivity in Internet addiction. *Psychiatry research*. 2014 Feb 28;215(2):424-8.
- 85.** Obeid S, Saade S, Haddad C, Sacre H, Khansa W, Al Hajj R, Kheir N, Hallit S. Internet addiction among Lebanese adolescents: the role of self-esteem, anger, depression, anxiety, social anxiety and fear, impulsivity, and aggression—a cross-sectional study. *The Journal of nervous and mental disease*. 2019 Oct 1;207(10):838-46.
- 86.** Yücens B, Üzer A. The relationship between internet addiction, social anxiety, impulsivity, self-esteem, and depression in a sample of Turkish undergraduate medical students. *Psychiatry research*. 2018 Sep 1;267:313-8.
- 87.** Schimmenti A, Passanisi A, Caretti V, La Marca L, Granieri A, Iacolino C, Gervasi AM, Maganuco NR, Billieux J. Traumatic experiences, alexithymia, and Internet addiction symptoms among late adolescents: A moderated mediation analysis. *Addictive behaviors*. 2017 Jan 1;64:314-20.
- 88.** Hsieh YP, Shen AC, Wei HS, Feng JY, Huang SC, Hwa HL. Associations between child maltreatment, PTSD, and internet addiction among Taiwanese students. *Computers in Human Behavior*. 2016 Mar 1;56:209-14.
- 89.** Liu QX, Fang XY, Yan N, Zhou ZK, Yuan XJ, Lan J, Liu CY. Multi-family group therapy for adolescent Internet addiction: Exploring the underlying mechanisms. *Addictive Behaviors*. 2015 Mar 1;42:1-8.
- 90.** Schneider LA, King DL, Delfabbro PH. Family factors in adolescent problematic Internet gaming: A systematic review. *Journal of behavioral addictions*. 2017 Sep;6(3):321-33.

- 91.** Wu CS, Wong HT, Yu KF, Fok KW, Yeung SM, Lam CH, Liu KM. Parenting approaches, family functionality, and internet addiction among Hong Kong adolescents. *BMC pediatrics*. 2016 Dec;16(1):1-0.
- 92.** Jeong EJ, Kim DH. Social activities, self-efficacy, game attitudes, and game addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2011 Apr 1;14(4):213-21.
- 93.** Liu QX, Fang XY, Deng LY, Zhang JT. Parent–adolescent communication, parental Internet use and Internet-specific norms and pathological Internet use among Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*. 2012 Jul 1;28(4):1269-75.
- 94.** Liu QX, Fang XY, Zhou ZK, Zhang JT, Deng LY. Perceived parent-adolescent relationship, perceived parental online behaviors and pathological internet use among adolescents: gender-specific differences. *PloS one*. 2013 Sep 30;8(9):e75642.
- 95.** Faltýnková A, Blinka L, Ševčíková A, Husarova D. The associations between family-related factors and excessive internet use in adolescents. *International journal of environmental research and public health*. 2020 Jan;17(5):1754.
- 96.** Şenormancı Ö, Şenormancı G, Güçlü O, Konkan R. Attachment and family functioning in patients with internet addiction. *General hospital psychiatry*. 2014 Mar 1;36(2):203-7.
- 97.** Karamanoli E, Tantaros S, Pavlopoulos V. Internet use in emerging adulthood: Associations with life satisfaction, identity development, and attachment style. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 25(2), 93–108.
- 98.** Schimmenti A, Passanisi A, Gervasi AM, Manzella S, Famà FI. Insecure attachment attitudes in the onset of problematic Internet use among late adolescents. *Child Psychiatry & Human Development*. 2014 Oct;45(5):588-95.
- 99.** Xin M, Xing J, Pengfei W, Houru L, Mengcheng W, Hong Z. Online activities, prevalence of Internet addiction and risk factors related to family and school among adolescents in China. *Addictive Behaviors Reports*. 2018 Jun 1;7:14-8.
- 100.** Gao T, Meng X, Qin Z, Zhang H, Gao J, Kong Y, Hu Y, Mei S. Association between parental marital conflict and Internet addiction: A moderated mediation analysis. *Journal of affective disorders*. 2018 Nov 1;240:27-32.

- 101.** Bonnaire C, Phan O. Relationships between parental attitudes, family functioning and Internet gaming disorder in adolescents attending school. *Psychiatry Research*. 2017 Sep 1;255:104-10.
- 102.** Cacioppo M, Barni D, Correale C, Mangialavori S, Danioni F, Gori A. Do attachment styles and family functioning predict adolescents' problematic internet use? A relative weight analysis. *Journal of Child and Family Studies*. 2019 May;28(5):1263-71.
- 103.** Pellerone M, Ramaci T, Heshmati R. The “mask” filtered by the new media: family functioning, perception of risky behaviors and internet addiction in a group of Italian adolescents. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*. 2019 Jul 26;7(1).
- 104.** Offer S. Family time activities and adolescents' emotional well-being. *Journal of Marriage and Family*. 2013 Feb;75(1):26-41.
- 105.** Gunuc S, Dogan A. The relationships between Turkish adolescents' Internet addiction, their perceived social support and family activities. *Computers in Human Behavior*. 2013 Nov 1;29(6):2197-207.
- 106.** Li L, Zhu J. Peer victimization and problematic internet game use among Chinese adolescents: A moderated mediation model of school engagement and grit. *Current Psychology*. 2020 Apr 2:1-8.
- 107.** Casas JA, Del Rey R, Ortega-Ruiz R. Bullying and cyberbullying: Convergent and divergent predictor variables. *Computers in Human Behavior*. 2013 May 1;29(3):580-7.
- 108.** Esen BK, Gündoğdu M. The relationship between internet addiction, peer pressure and perceived social support among adolescents. *The International Journal of Educational Researchers*. 2010 Jul 1;2(1):29-36.
- 109.** Li D, Zhou Y, Li X, Zhou Z. Perceived school climate and adolescent Internet addiction: The mediating role of deviant peer affiliation and the moderating role of effortful control. *Computers in Human Behavior*. 2016 Jul 1;60:54-61.
- 110.** Wang H, Zhou X, Lu C, Wu J, Deng X, Hong L. Problematic Internet use in high school students in Guangdong Province, China. *PloS one*. 2011 May 6;6(5):e19660.

- 112.** Chang FC, Chiu CH, Lee CM, Chen PH, Miao NF. Predictors of the initiation and persistence of Internet addiction among adolescents in Taiwan. *Addictive behaviors*. 2014 Oct 1;39(10):1434-40.
- 113.** Ma N, Zhang W, Yu CF, Zhu JJ, Jiang YP, Wu T. Perceived school climate and Internet gaming disorder in junior school students: A moderated mediation model. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 25(1), 65–69.
- 114.** Yu C, Li W, Liang Q, Liu X, Zhang W, Lu H, Dou K, Xie X, Gan X. School Climate, Loneliness, and Problematic Online Game Use Among Chinese Adolescents: The Moderating Effect of Intentional Self-Regulation. *Frontiers in public health*. 2019 Apr 30;7:90.
- 115.** Zhai B, Li D, Li X, Liu Y, Zhang J, Sun W, Wang Y. Perceived school climate and problematic internet use among adolescents: mediating roles of school belonging and depressive symptoms. *Addictive Behaviors*. 2020 Nov 1;110:106501.
- 116.** Hsieh YP, Wei HS, Hwa HL, Shen AC, Feng JY, Huang CY. The effects of peer victimization on children's internet addiction and psychological distress: The moderating roles of emotional and social intelligence. *Journal of Child and Family Studies*. 2019 Sep;28(9):2487-98.
- 117.** Zhai B, Li D, Jia J, Liu Y, Sun W, Wang Y. Peer victimization and problematic internet use in adolescents: The mediating role of deviant peer affiliation and the moderating role of family functioning. *Addictive behaviors*. 2019 Sep 1;96:43-9.
- 118.** Soh PC, Chew KW, Koay KY, Ang PH. Parents vs peers' influence on teenagers' Internet addiction and risky online activities. *Telematics and Informatics*. 2018 Apr 1;35(1):225-36.
- 119.** Gupta T, Swami MK, Nebhinani N. Risk of digital addiction among children and adolescents during COVID-19 pandemic: Concerns, caution, and way out. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health-ISSN 0973-1342*. 2020 Jun 28;16(3):199-208.
- 120.** Cerutti R, Presaghi F, Spensieri V, Valastro C, Guidetti V. The potential impact of internet and mobile use on headache and other somatic symptoms in adolescence.

A population-based cross-sectional study. *Headache: The Journal of Head and Face Pain*. 2016 Jul;56(7):1161-70.

121. Güzel N, Kahveci İ, Solak N, Cömert M, Turan FN. Internet addiction and its impact on physical health. *Turkish Medical Student Journal*. 2018;5(2):32-6.

122. Cerruti R, Spensieri V, Presaghi F, Valastro C, Fontana A, Guidetti V. An exploratory study on Internet addiction, somatic symptoms and emotional and behavioral functioning in school-aged adolescents. *Clinical Neuropsychiatry*. 2017 Dec; 1(6).

123. Kristensen JH, Pallesen S, King DL, Hysing M, Erevik EK. Problematic gaming and sleep: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*. 2021;830.

124. Masoed ES, Omar RA, Nagaty A, El Magd A, Elashry RS. Social media addiction among adolescents: Its relationship to sleep quality and life satisfaction. *International Journal of Research in Paediatric Nursing*. 2021;3(1):69-78.

125. Chen YL, Gau SS. Sleep problems and internet addiction among children and adolescents: a longitudinal study. *Journal of sleep research*. 2016 Aug;25(4):458-65.

126. Hou Y, Xiong D, Jiang T, Song L, Wang Q. Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of psychosocial research on cyberspace*. 2019 Feb 21;13(1).

127. Lam LT, Peng ZW. Effect of pathological use of the internet on adolescent mental health: a prospective study. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*. 2010 Oct 4;164(10):901-6.

128. Cheung LM, Wong WS. The effects of insomnia and internet addiction on depression in Hong Kong Chinese adolescents: an exploratory cross-sectional analysis. *Journal of sleep research*. 2011 Jun;20(2):311-7.

129. Akin A, Iskender M. Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International online journal of educational sciences*. 2011 Apr 1;3(1):138-48.

130. Goel D, Subramanyam A, Kamath R. A study on the prevalence of internet addiction and its association with psychopathology in Indian adolescents. *Indian Journal of Psychiatry*. 2013 Apr;55(2):140.

- 131.** Greydanus DE, Greydanus MM. Internet use, misuse, and addiction in adolescents: current issues and challenges. *International Journal of adolescent medicine and health*. 2012 Dec 1;24(4):283-9.
- 132.** Cheng YS, Tseng PT, Lin PY, Chen TY, Stubbs B, Carvalho AF, Wu CK, Chen YW, Wu MK. Internet addiction and its relationship with suicidal behaviors: a meta-analysis of multinational observational studies. *The Journal of clinical psychiatry*. 2018 Jun 5;79(4):9291.
- 133.** Huang Y, Xu L, Mei Y, Wei Z, Wen H, Liu D. Problematic Internet use and the risk of suicide ideation in Chinese adolescents: A cross-sectional analysis. *Psychiatry research*. 2020 Aug 1;290:112963.
- 134.** Khoshakhlagh H, Faramarzi S. The relationship of emotional intelligence and mental disorders with internet addiction in internet users university students. *Addiction & health*. 2012;4(3-4):133.
- 135.** Kato TA, Shinfuku N, Tateno M. Internet society, internet addiction, and pathological social withdrawal: the chicken and egg dilemma for internet addiction and hikikomori. *Current opinion in psychiatry*. 2020 May 1;33(3):264-70.
- 136.** Puri A, Sharma R. Internet usage, depression, social isolation and loneliness amongst adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing*. 2016 Oct 1;7(10):996.
- 137.** Sut HK, Kurt S, Uzal O, Ozdilek S. Effects of smartphone addiction level on social and educational life in health sciences students. *Euras J Fam Med*. 2016 Apr 30;5(1):13-9.
- 138.** Alam SS, Hashim NM, Ahmad M, Wel CA, Nor SM, Omar NA. Negative and positive impact of internet addiction on young adults: Empericial study in Malaysia. *Intangible Capital*. 2014;10(3):619-38.
- 139.** Bian M, Leung L. Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social science computer review*. 2015 Feb;33(1):61-79.
- 140.** Herrero J, Urueña A, Torres A, Hidalgo A. Socially connected but still isolated: Smartphone addiction decreases social support over time. *Social Science Computer Review*. 2019 Feb;37(1):73-88.

- 141.** Shen C, Williams D. Unpacking time online: Connecting internet and massively multiplayer online game use with psychosocial well-being. *Communication Research*. 2011 Feb;38(1):123-49.
- 142.** Savci M, Aysan F. Technological addictions and social connectedness: predictor effect of internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness. *Dusunen Adam: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*. 2017 Sep 1;30(3):202-16.
- 143.** Noroozi F, Hassanipour S, Eftekharian F, Eisapareh K, Kaveh MH. Internet Addiction Effect on Quality of Life: A Systematic Review and Meta-Analysis. *The Scientific World Journal*. 2021 Dec 6;2021.
- 144.** Xu DD, Lok KI, Liu HZ, Cao XL, An FR, Hall BJ, Ungvari GS, Lei SM, Xiang YT. Internet addiction among adolescents in Macau and mainland China: prevalence, demographics and quality of life. *Scientific Reports*. 2020 Oct 1;10(1):1-0.
- 145.** Cheng C, Li AY. Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*. 2014 Dec 1;17(12):755-60.
- 146.** Zsila Á, Orosz G, Király O, Urbán R, Ujhelyi A, Jármi É, Griffiths MD, Elekes Z, Demetrovics Z. Psychoactive substance use and problematic internet use as predictors of bullying and cyberbullying victimization. *International journal of mental health and addiction*. 2018 Apr;16(2):466-79.
- 147.** Simsek N, Sahin D, Evli M. Internet addiction, cyberbullying, and victimization relationship in adolescents: a sample from Turkey. *Journal of addictions nursing*. 2019 Jul 1;30(3):201-10.
- 148.** Cinar G, Beyazit U, Yurdakul Y, Ayhan AB. Investigation of the relationship between cyber bullying behaviours and internet addiction in adolescents. *PressAcademia Procedia*. 2017;4(1):123-8.
- 149.** Tsimitsiou Z, Haidich AB, Drontsos A, Dantsi F, Sekeri Z, Drosos E, Trikilis N, Dardavesis T, Nanos P, Arvanitidou M. Pathological Internet use, cyberbullying and mobile phone use in adolescence: A school-based study in Greece. *International journal of adolescent medicine and health*. 2018 Dec 1;30(6).

- 150.** Kaya A, Dalgıç AI. How does internet addiction affect adolescent lifestyles? Results from a school-based study in the Mediterranean region of Turkey. *Journal of Pediatric Nursing*. 2021 Jul 1;59:38-43.
- 151.** Teng, Z., Pontes, H.M., Nie, Q., Xiang, G., Griffiths, M.D. and Guo, C., 2020. Internet gaming disorder and psychosocial well-being: a longitudinal study of older-aged adolescents and emerging adults. *Addictive Behaviors*, 110, p.106530.
- 152.** Singh N, Barmola KC. Internet addiction, mental health and academic performance of school students/adolescent. *Int J Indian Psychol*. 2015;2:98-108.
- 153.** Chaudhury P, Tripathy HK. A study on impact of smartphone addiction on academic performance. *International Journal of Engineering & Technology*. 2018 Jun;7(2.6):50-3.
- 154.** Siddiqi S, Memon ZA. Internet addiction impacts on time management that results in poor academic performance. In 2016 International Conference on Frontiers of Information Technology (FIT) 2016 Dec 19 (pp. 63-68). IEEE.
- 155.** Iyitoğlu O, Çeliköz N. Exploring the impact of internet addiction on academic achievement. *European Journal of Education Studies*. 2017 Mar 30. Available at: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED573493.pdf> (last accessed on 25/5/2022).
- 156.** Muspawi M, Hariandi A, Ramadan DN. The Effect of Internet Utilization on the Students Academic Achievement in Educational Administration Study Program. In International Conference on Educational Sciences and Teacher Profession (ICETeP 2018) 2019 Apr (pp. 318-322). Atlantis Press.
- 157.** Paulus FW, Ohmann S, Von Gontard A, Popow C. Internet gaming disorder in children and adolescents: a systematic review. *Developmental Medicine & Child Neurology*. 2018 Jul;60(7):645-59.
- 158.** Toker S, Baturay MH. Antecedents and consequences of game addiction. *Computers in Human Behavior*. 2016 Feb 1;55:668-79.
- 159.** Yesilyurt F. Gaming Duration and Preferences: Relationships with Psychiatric Health, Gaming Addiction Scores and Academic Success in High School Students. *International Education Studies*. 2020;13(12):111-9.

- 160.** Tas I. Relationship between Internet Addiction, Gaming Addiction and School Engagement among Adolescents. *Universal Journal of Educational Research*. 2017;5(12):2304-11.
- 161.** Ganji B, Tavakoli S, Baniasadi Shahr-e Babak F, Asadi S. Surveying the relationship between internet addiction and Academic Engagement of students. *Education Strategies in Medical Sciences*. 2016 Jul 10;9(2):150-5.
- 162.** Pan T. Psychological and exercise interventions for teenagers with internet addiction disorder. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*. 2020;29(2):226.
- 163.** Aromataris E, Pearson A. The systematic review: an overview. *AJN The American Journal of Nursing*. 2014 Mar 1;114(3):53-8.
- 164.** Lo, C.KL., Mertz, D. & Loeb, M. Newcastle-Ottawa Scale: comparing reviewers' to authors' assessments. *BMC Med Res Methodol*. 2014;14:45.
- 165.** Stetler, CB., Morsi. D., Rucki S. Utilization-focused integrative reviews in a nursing service. *Appl Nurs Res*. 1998;11(4):195-206.
- 166.** Raudsepp L, Kais K. Longitudinal associations between problematic social media use and depressive symptoms in adolescent girls. *Preventive medicine reports*. 2019 Sep 1;15:100925.
- 167.** Chi X, Liu X, Guo T, Wu M, Chen X. Internet addiction and depression in chinese adolescents: a moderated mediation model. *Frontiers in psychiatry*. 2019 Nov 13;10:816.
- 168.** Lau JT, Walden DL, Wu AM, Cheng KM, Lau MC, Mo PK. Bidirectional predictions between Internet addiction and probable depression among Chinese adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*. 2018 Sep;7(3):633-43.
- 169.** Wang P, Wang X, Wu Y, Xie X, Wang X, Zhao F, Ouyang M, Lei L. Social networking sites addiction and adolescent depression: A moderated mediation model of rumination and self-esteem. *Personality and Individual Differences*. 2018 Jun 1;127:162-7.
- 170.** Saikia AM, Das J, Barman P, Bharali MD. Internet addiction and its relationships with depression, anxiety, and stress in urban adolescents of Kamrup District, Assam. *Journal of family & community medicine*. 2019 May;26(2):108.

- 171.** Lian SL, Sun XJ, Niu GF, Yang XJ, Zhou ZK, Yang C. Mobile phone addiction and psychological distress among Chinese adolescents: The mediating role of rumination and moderating role of the capacity to be alone. *Journal of Affective Disorders*. 2021 Jan 15;279:701-10.
- 172.** Lin CY, Potenza MN, Broström A, Pakpour AH. Internet gaming disorder, psychological distress, and insomnia in adolescent students and their siblings: An actor-partner interdependence model approach. *Addictive Behaviors Reports*. 2021 Jun 1;13:100332.
- 173.** Yfanti T, Zygouris NC, Chondropoulos I, Stamoulis GI. Internet Addiction and Anxiety Among Greek Adolescents: An Online Survey. In *International Conference on Interactive Collaborative Learning 2018 Sep 25* (pp. 813-823). Springer, Cham.
- 174.** Guo L, Luo M, Wang WX, Huang GL, Xu Y, Gao X, Lu CY, Zhang WH. Association between problematic Internet use, sleep disturbance, and suicidal behavior in Chinese adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*. 2018 Dec;7(4):965-75.
- 175.** Arrivillaga C, Rey L, Extremera N. Adolescents' problematic internet and smartphone use is related to suicide ideation: Does emotional intelligence make a difference?. *Computers in human behavior*. 2020 Sep 1;110:106375.
- 176.** Wang W, Zhou DD, Ai M, Chen XR, Lv Z, Huang Y, Kuang L. Internet addiction and poor quality of life are significantly associated with suicidal ideation of senior high school students in Chongqing, China. *PeerJ*. 2019 Jul 17;7:e7357.
- 177.** Pan PY, Yeh CB. Internet addiction among adolescents may predict self-harm/suicidal behavior: a prospective study. *The Journal of Pediatrics*. 2018 Jun 1;197:262-7.
- 178.** Sami H, Danielle L, Lihi D, Elena S. The effect of sleep disturbances and internet addiction on suicidal ideation among adolescents in the presence of depressive symptoms. *Psychiatry research*. 2018 Sep 1;267:327-32.
- 179.** Peng C, Wang M, Cheng J, Tan Y, Huang Y, Rong F, Kang C, Ding H, Yu Y. Association between internet addiction and suicidal ideation, suicide plans, and

suicide attempts among Chinese adolescents with and without parental migration. *Computers in Human Behavior*. 2021 Dec 1;125:106949.

180. Mathew P. and Krishnan Dr R. Impact of problematic internet use on the self-esteem of adolescents in the selected school, Kerala, India. *Archives of Psychiatric Nursing*. 2020 Jun 1;34(3):122-8.

181. Donald JN, Ciarrochi J, Parker PD, Sahdra BK. Compulsive internet use and the development of self-esteem and hope: A four-year longitudinal study. *Journal of personality*. 2019 Oct;87(5):981-95.

182. Yu L, Shek DT. Testing longitudinal relationships between Internet addiction and well-being in Hong Kong adolescents: cross-lagged analyses based on three waves of data. *Child indicators research*. 2018 Oct;11(5):1545-62.

183. Wartberg L, Kriston L, Zieglmeier M, Lincoln T, Kammerl R. A longitudinal study on psychosocial causes and consequences of Internet gaming disorder in adolescence. *Psychological medicine*. 2019 Jan;49(2):287-94.

184. Zhu X, Shek DT, Chu CK. Internet addiction and emotional and behavioral maladjustment in Mainland Chinese adolescents: cross-lagged panel analyses. *Frontiers in psychology*. 2021; Nov 4;12:781036. doi: 10.3389/fpsyg.2021.781036. eCollection 2021.

185. McNamee P, Mendolia S, Yerokhin O. Social media use and emotional and behavioural outcomes in adolescence: Evidence from British longitudinal data. *Economics & Human Biology*. 2021 May 1;41:100992.

186. Ozturk FO, Ayaz-Alkaya S. Internet addiction and psychosocial problems among adolescents during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Archives of psychiatric nursing*. 2021 Dec 1;35(6):595-601.

187. Haddad C, Malaeb D, Sacre H, Khalil JB, Khansa W, Al Hajj R, Kheir N, Saade S, Obeid S, Hallit S. Association of problematic internet use with depression, impulsivity, anger, aggression, and social anxiety: Results of a national study among Lebanese adolescents. *Pediatric investigation*. 2021 Dec 25;5(04):255-64.

188. Malaeb D, Awad E, Haddad C, Salameh P, Sacre H, Akel M, Soufia M, Hallit R, Obeid S, Hallit S. Bullying victimization among Lebanese adolescents: the role of

child abuse, internet addiction, social phobia and depression and validation of the Illinois bully scale. *BMC pediatrics*. 2020 Dec;20(1):1-1.

189. Tamarit A, Schoeps K, Peris-Hernández M, Montoya-Castilla I. The impact of adolescent internet addiction on sexual online victimization: The mediating effects of sexting and body self-esteem. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021 Jan;18(8):4226.

190. Cebollero-Salinas A, Orejudo S, Cano-Escoriaza J, Íñiguez-Berrozpe T. Cybergossip and Problematic Internet Use in cyberaggression and cybervictimisation among adolescents. *Computers in Human Behavior*. 2022 Jun 1;131:107230.

191. Keles B, McCrae N, Grealish A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020 Dec 31;25(1):79-93.

192. Yang X, Zhou Z, Liu Q, Fan C. Mobile phone addiction and adolescents' anxiety and depression: The moderating role of mindfulness. *Journal of child and family studies*. 2019 Mar;28(3):822-30.

193. Kim MH, Min S, Ahn JS, An C, Lee J. Association between high adolescent smartphone use and academic impairment, conflicts with family members or friends, and suicide attempts. *PloS one*. 2019 Jul 15;14(7):e0219831.

194. Pantic I, Damjanovic A, Todorovic J, Topalovic D, Bojovic-Jovic D, Ristic S, Pantic S. Association between online social networking and depression in high school students: behavioral physiology viewpoint. *Psychiatria Danubina*. 2012 Mar 25;24(1.):90-3.

195. Kircaburun K, Kokkinos CM, Demetrovics Z, Király O, Griffiths MD, Çolak TS. Problematic online behaviors among adolescents and emerging adults: Associations between cyberbullying perpetration, problematic social media use, and psychosocial factors. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2019 Aug;17(4):891-908.

196. Brighi A, Menin D, Skrzypiec G, Guarini A. Young, bullying, and connected. Common pathways to cyberbullying and problematic internet use in adolescence. *Frontiers in psychology*. 2019 Jul 4;10:1467.