

Έφηβοι και Εθισμός στο Διαδίκτυο. Μια συστηματική Ανασκόπηση

Καλαντζή Παρασκευή¹, Καρατράντου Ανθή², Αναστασοπούλου Ηλιάνα¹,
Δημακόπουλος Δημήτρης³

v.kalantzi@hotmail.com, akarat@upatras.gr, iliana_anastasopoulou@hotmail.com,
mail@2kesy.ach.sch.gr

¹ΑΣΠΑΙΤΕ Παρ. Πάτρας, ² Τμήμα Επιστημών της Εκπαίδευσης και Κοινωνικής Εργασίας, Πανεπιστήμιο Πατρών, ³2ο ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ. ΑΧΑΪΑΣ

Περίληψη

Η διερεύνηση του φαινομένου του εθισμού των εφήβων στο διαδίκτυο και ο εντοπισμός κοινών αποτελεσματικών παρεμβάσεων παγκοσμίως για την πρόληψη και καταπολέμηση αυτού του φαινομένου αποτελεί πεδίο μελέτης της παρούσας έρευνας. Για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας αξιοποιήθηκε η συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση. Το υλικό της έρευνας περιελάμβανε άρθρα της διεθνούς βιβλιογραφίας με έτη δημοσίευσης τα 2015-2021. Οι μελέτες συλλέχθηκαν με συστηματικό τρόπο βάσει αντιπροσωπευτικότητας. Η έρευνα διεξήχθη στις μηχανές αναζήτησης Pubmed, και ScienceOpen. Δυνάμει των δύο ερευνητικών ερωτημάτων που τέθηκαν για την διεξαγωγή της έρευνας, φαίνεται ότι ιδιαίτερα μεγάλο ποσοστό των εφήβων παγκοσμίως αντιμετωπίζει προβλήματα εθισμού στο διαδίκτυο, σε υπηρεσίες και εφαρμογές του. Ο ρόλος του σχολείου, της οικογένειας και της κοινωνίας αναδύεται ως καταλυτικός στην πρόληψη και την αντιμετώπιση του φαινομένου.

Λέξεις κλειδιά: Έφηβοι, εθισμός στο Διαδίκτυο, τρόποι πρόληψης και αντιμετώπισης, παρεμβάσεις

Εισαγωγή

Ένα από τα πιο σημαντικά χαρακτηριστικά της σύγχρονης κοινωνίας έγκειται στον αυξανόμενο αντίκτυπο των διαδικτυακών εργαλείων επικοινωνίας. Αυτός ο αντίκτυπος μπορεί να γίνει ιδιαίτερα αισθητός στους εφήβους, διότι οι νεότερες γενιές υιοθετούν τις εκάστοτε νέες ψηφιακές τεχνολογίες μόλις εισαχθούν (Lukoff & Gackenbach, 2004). Στο πλαίσιο αυτό εντάσσονται οι επιθυμίες των εφήβων για ελευθερία, για δημιουργία ταυτότητας και για ανάπτυξη προσωπικών σχέσεων, που μπορεί να οδηγήσουν σε αύξηση του ποσοστού χρήσης του διαδικτύου από τους εφήβους καθημερινά. Η αυξημένη χρήση μπορεί να αποτελέσει αιτιολογικό παράγοντα πλείστον προβλημάτων, με σημαντικότερο τον «Εθισμό στο Διαδίκτυο». Η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου παρατηρείται σε διαφορετικούς πολιτισμούς και χώρες (Cao & Su, 2007) και παντού δηλώνεται ότι η ομάδα εφήβων διατρέχει τον υψηλότερο κίνδυνο (Mossbarger, 2008). Η μετάβαση από την παιδική ηλικία στην εφηβεία και την ενηλικίωση αποτελεί μία ιδιαίτερα κρίσιμη περίοδο, καθώς η έναρξη των περισσότερων ψυχικών ασθενειών παρατηρείται σε νέους προ της ηλικίας των 25 ετών, και ο επιπολασμός των καταθλιπτικών και αυτοκτονικών επεισοδίων είναι ο υψηλότερος μεταξύ αυτών των δημογραφικών ηλικιακών δεδομένων (Shi et al., 2021).

Σκοπό της εργασίας αποτελεί η διερεύνηση του φαινομένου του εθισμού στο διαδίκτυο των εφήβων και ο εντοπισμός κοινών αποτελεσματικών παρεμβάσεων παγκοσμίως για την πρόληψη και καταπολέμηση αυτού του φαινομένου. Για το σκοπό αυτό πραγματοποιήθηκε η συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση.

Θεωρητικό πλαίσιο

Ο *εθισμός*, ως έννοια, προήλθε από τις ιατρικές και συμπεριφορικές επιστήμες. Από ιατρική άποψη, σημαίνει μια κατάσταση κατά την οποία το άτομο εξαρτάται, ψυχικά και σωματικά, από ένα συγκεκριμένο είδος ουσίας. Τα άτομα μπορεί να εθιστούν όχι μόνο σε μια ουσία, αλλά και σε μια συμπεριφορά. Ενώ μερικοί μελετητές πιστεύουν ότι ο όρος εθισμός πρέπει να εφαρμόζεται μόνο σε περιπτώσεις που περιλαμβάνουν κατάποση ενός σκευάσματος ή ουσίας (Young et al., 1999), οι περισσότεροι από τους ερευνητές αναφέρονται στον εθισμό και σε ορισμένους τύπους προβληματικών συμπεριφορών επειδή τα συμπτώματα και στις δύο περιπτώσεις είναι παρόμοια.

Η χρήση των Τεχνολογιών Πληροφορίας και Επικοινωνιών για τη διευκόλυνση της καθημερινής ζωής μπορεί να συνδυαστεί με τη διαφοροποίηση των τομέων ενδιαφέροντος των ατόμων στην κοινωνία. Στην πραγματικότητα, ο όρος «*εθισμός στην τεχνολογία - Technology Addiction*», ο οποίος ορίζεται ως ένας τύπος εθισμού που δεν είναι χημικός και περιλαμβάνει την αλληλεπίδραση μεταξύ ανθρώπων και υπολογιστών, αναφέρθηκε για πρώτη φορά από τον Griffiths (Griffiths, 1999). Με τη διάδοση του Διαδικτύου σε όλο τον κόσμο από τα μέσα της δεκαετίας του 1990, ο εθισμός στο Διαδίκτυο έχει οριστεί ως μια σημαντική ψυχολογική διαταραχή που επηρεάζει τη *γνωστική, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη* των ατόμων (Mustafa et al., 2020). Ήδη από το 1998, διαπιστώθηκε ότι το 6% των διαδικτυακών χρηστών στην Αμερική αντιμετώπισαν το πρόβλημα του εθισμού.

Ωστόσο, σε αντίθεση με τον χημικό εθισμό, η υπερβολική χρήση Διαδικτύου δεν επικρίθηκε ως εθιστική αρχικά (Cash et al., 2012). Όταν εμφανίστηκαν τα πρώτα συμπτώματα του εθισμού στο Διαδίκτυο, προκλήθηκαν συζητήσεις μεταξύ κλινικών και ακαδημαϊκών. Σήμερα, η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου έχει γίνει αποδεκτή ως τύπος εθισμού που προκαλεί παθολογικά συμπτώματα από αρκετούς ειδικούς (Widyanto & Griffiths, 2006).

Ο ορισμός του όρου «*Εθισμός στο Διαδίκτυο*» ποικίλλει. Γενικά, έχει συσχετιστεί και οριστεί με τις παρορμήσεις ή τις συμπεριφορές για τη χρήση του υπολογιστή και του Διαδικτύου που προκαλούν διαταραχές και δυσφορία καθώς και με την ανεξέλεγκτη χρήση τους (Shaw & Black, 2008). Μερικοί ερευνητές συσχετίζουν τον εθισμό στο Διαδίκτυο με τους εθισμούς που περιλαμβάνουν το αλκοόλ και τη χρήση ουσιών και ορισμένοι άλλοι τον συσχετίζουν με ψυχαναγκαστικές ή καταναγκαστικές διαταραχές ελέγχου των ατόμων (Belsare et al., 1997; Sharira et al., 2000). Οι όροι «*Παθολογική χρήση Διαδικτύου*» (Davis, 2001) και «*Προβληματική χρήση του Διαδικτύου*» (Carlan, 2003) χρησιμοποιήθηκαν για τον ορισμό αυτού του προβλήματος. Ο όρος «*Εθισμός στο Διαδίκτυο*» αναφέρθηκε για πρώτη φορά από τον Ivan Goldberg (Suler, 1999). Όσον αφορά την επίσημη διάγνωση, ο εθισμός στο Διαδίκτυο δεν αποτελεί καταχώριση στην πέμπτη έκδοση του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου Ψυχικών Διαταραχών (Del Barrio, 2016; Jiang, 2019). Ένας από τους υπότυπους του εθισμού στο Διαδίκτυο είναι ο εθισμός στα τυχερά παιχνίδια, ο οποίος εννοείται ως διαταραχή, έχει σημαντική σημασία για τη δημόσια υγεία και η πρόσθετη έρευνα μπορεί τελικά να οδηγήσει σε αποδείξεις ότι η διαταραχή τυχερών παιχνιδιών στο Διαδίκτυο έχει αξία ως ανεξάρτητη διαταραχή (American Psychiatric Association, 2021). Η διαταραχή τυχερού παιχνιδιού στο Διαδίκτυο είναι ένα πρότυπο υπερβολικού και παρατεταμένου διαδικτυακού παιχνιδιού που οδηγεί σε ένα σύμπλεγμα γνωστικών και συμπεριφορικών συμπτωμάτων, συμπεριλαμβανομένης της προσοδευτικής απώλειας ελέγχου, της ανοχής και των συμπτωμάτων απόσυρσης, ανάλογα με τα συμπτώματα διαταραχών χρήσης ουσιών. Με τον αυξανόμενο αριθμό παικτών, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2020) συμπεριέλαβε ένα νέο διαγνωστικό στοιχείο «*Διαταραχή τυχερών παιχνιδιών*» στην 11η αναθεώρηση της Διεθνούς Ταξινόμησης Νοσημάτων (ICD-11, 2018).

Σύμφωνα με τον Young (2004), ως ένα ταχέως αναπτυσσόμενο φαινόμενο, ο εθισμός στο

Διαδίκτυο είναι μια ιδέα που περιλαμβάνει μια ευρεία ποικιλία συμπεριφορών που σχετίζονται με τον εθισμό σε τυχερά παίγνια και προβλήματα ελέγχου κινήτρου (Price, 2011). Μια διερευνητική μελέτη των Cerniglia, Cimino, Marzilli, Pascale και Tambelli (2020) βρήκε στοιχεία που υποστηρίζουν την αμοιβαία σχέση μεταξύ βιολογικών, ατομικών και κοινωνικών παραγόντων κινδύνου που σχετίζονται με τον εθισμό στο Διαδίκτυο κατά την ενηλικίωση, καθώς και μια σύνδεση μεταξύ της οικογένειας των νέων ενηλίκων σε ότι αφορά τη λειτουργικότητα, την παρορμητικότητα και τα καταθλιπτικά προβλήματα (Cerniglia et al., 2020). Σε αυτό το πλαίσιο, έχει επίσης βρεθεί ότι η κατάθλιψη και η εξωστρέφεια συγκαταλέγονται στους θετικούς προγνωστικούς παράγοντες του εθισμού στο Διαδίκτυο (Przeziorka et al., 2019; Soulioti et al., 2018). Ένας άλλος σημαντικός τομέας είναι τα στυλ προσκόλλησης. Έχει αποδειχθεί ότι τα ανασφαλή στυλ προσκόλλησης για τους εφήβους αποτελούν κίνδυνο για εθισμό στο Διαδίκτυο (Kutlu et al., 2016).

Πρόσθετα, πιστεύεται ότι η ύπαρξη σχέσης μεταξύ αυτοεκτίμησης και εθισμού στο Διαδίκτυο είναι πιθανή. Σε πολλές μελέτες έχει αναδειχθεί ότι οι έφηβοι τείνουν να φαίνονται διαφορετικοί από αυτούς που εκφράζονται σε ισότοπους γνωριμιών, ισότοπους κοινωνικής δικτύωσης και σε πολλούς άλλους ισότοπους (Madell & Muncer, 2006; Sheeks & Birchmeier, 2007; Voluse et al., 2007). Επιπλέον, έχουν υπάρξει μελέτες στις οποίες αναδεικνύεται η σχέση μεταξύ εθισμού και αυτοεκτίμησης (Sobell, 2007). Σε αυτές τις μελέτες, αναφέρεται ότι η διαφορετική αυτοεκτίμηση οδηγεί σε αυτο-δυσπιστία, εθισμένη προσωπικότητα, αίσθηση απώλειας ελέγχου και αυξημένο άγχος όταν το άτομο βρίσκεται «εκτός σύνδεσης», ήτοι δεν είναι συνδεδεμένο στο εκάστοτε μέσο κοινωνικής δικτύωσης ή στο διαδίκτυο.

Πρόσφατες μελέτες αποκαλύπτουν ότι τα υπερβολικά, αν όχι εθιστικά πρότυπα χρήσης του Διαδικτύου παρατηρούνται σε ένα εύρος ηλικιών και καταστάσεων, όπως για παράδειγμα σε παιδιά και εφήβους που χρησιμοποιούν υπολογιστές στο σπίτι (Kaltiala-Heino et al., 2004; Mitsoula et al. 2020), σε φοιτητές πανεπιστημίου (Nalwa & Anand, 2003), σε διάφορες καταστάσεις στο χώρο εργασίας (Griffiths, 2003; K. S. Young & Case, 2004). Ενώ η μελέτη και η γενική αποδοχή της ιδέας της μη ορθής χρήσης του Διαδικτύου καθίσταται ολοένα και πιο δημοφιλής στο πολυεπιστημονικό ερευνητικό πεδίο, αξίζει η διερεύνηση των μελετών σε ότι αφορά τους εφήβους.

Σκοπός και Ερευνητικά Ερωτήματα

Η διερεύνηση του φαινομένου του εθισμού των εφήβων στο διαδίκτυο και ο εντοπισμός κοινών αποτελεσματικών παρεμβάσεων παγκοσμίως για την πρόληψη και καταπολέμηση αυτού του φαινομένου αποτελεί πεδίο μελέτης της παρούσας έρευνας. Τα ερευνητικά ερωτήματα στα οποία επιχειρείται απάντηση είναι:

1. Ποιοι παράγοντες αναδεικνύονται πως σχετίζονται με θέματα εθισμού των εφήβων σε υπηρεσίες και εφαρμογές διαδικτύου;
2. Τι είδους προγράμματα παρεμβάσεων κρίνονται αποτελεσματικά διεθνώς για την πρόληψη κυρίως αλλά και την καταπολέμηση του φαινομένου;

Μεθοδολογία

Για τους σκοπούς της έρευνας αξιοποιήθηκε η συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση. Οι μελέτες συλλέχθηκαν με συστηματικό τρόπο βάσει αντιπροσωπευτικότητας. Η έρευνα διεξήχθη στις μηχανές αναζήτησης Pubmed, και ScienceOpen. Οι συγκεκριμένες βάσεις δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν για δύο λόγους. Η οργάνωση των δύο βάσεων δεδομένων καθιστά για τον ερευνητή περισσότερο εύκολη τη διαδικασία της συστηματικής ανασκόπησης και οι συγκεκριμένες βάσεις δεδομένων περιέχουν ιδιαίτερα σημαντικό αριθμό

αναγνωρισμένων περιοδικών και κατ' επέκταση άρθρων σχετικών με το θέμα. Το υλικό της μελέτης περιελάμβανε άρθρα της διεθνούς βιβλιογραφίας με έτη δημοσίευσης το 2015-2021. Οι λέξεις κλειδιά ήταν:

Ερευνητικό ερώτημα 1^ο: «Addiction AND Internet», «Addiction AND Internet AND Adolescence».

Ερευνητικό ερώτημα 2^ο: «Addiction AND Internet», «Addiction AND Internet AND Recommendations», «Addiction AND Internet AND Recommendations AND Interventions».

Τα βασικά κριτήρια επιλεξιμότητας των άρθρων αφορούσαν σε: *Έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί είτε με ποσοτική είτε με ποιοτική ερευνητική μεθοδολογία, Έρευνες σε πρωτότυπη-πρωτογενή δημοσίευση, Αγγλική γλώσσα των άρθρων, Άρθρα δημοσιευμένα σε έγκυρα περιοδικά, Χρονική περίοδος δημοσίευσης άρθρων από το 2015 έως το 2021, Οι συμμετέχοντες στην έρευνα εντάσσονταν μεταξύ του ηλικιακού εύρους 13-18 ετών.*

Στα σχήματα 1 και 2 παρουσιάζονται τα διαγράμματα ροής για κάθε ερευνητικό ερώτημα βασισμένα στο PRISMA 2009 Flow Diagram των Moher et al (Moher et al., 2009)

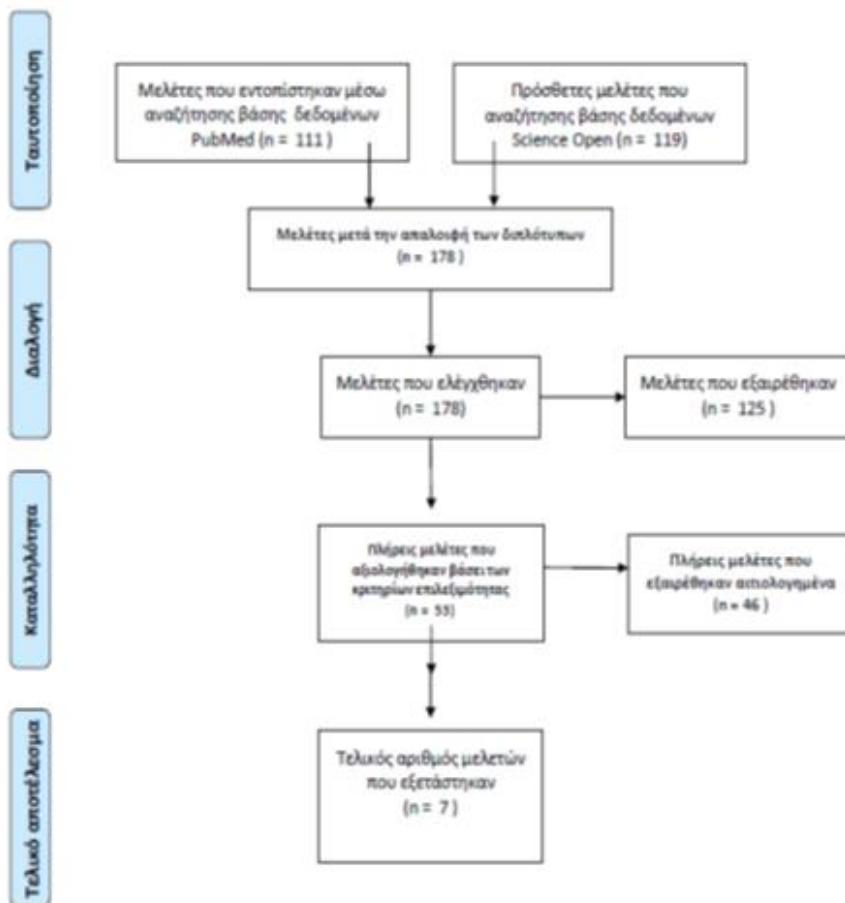
Ευρήματα και Συζήτηση

Ερευνητικό ερώτημα 1^ο:

Κατά την αρχική διερεύνηση ανιχνεύθηκαν 489 άρθρα σχετικά με τις αρχικές λέξεις κλειδιά στις βάσεις pubmed και Science Open. Στη συνέχεια μετά από την εξαίρεση των μη πλήρων άρθρων και των άρθρων μη χαρακτηρισμένων ως έρευνα (για παράδειγμα μετα-ανάλυσεις, συστηματικές ανασκοπήσεις και ανασκοπήσεις) τα αποτελέσματα περιορίστηκαν σε 178 άρθρα, αριθμός που προήλθε και κατά την εξαίρεση των διπλών άρθρων. Μετά την ολοκλήρωση της αναζήτησης και της αρχικής εξαίρεσης, τα άρθρα αξιολογήθηκαν βάσει των κριτηρίων επιλεξιμότητας και τελικά επιλέχθηκαν 7. Αρκετά άρθρα εξαιρέθηκαν λόγω είτε της έλλειψης υψηλής αξιοπιστίας είτε λόγω έλλειψης πρόσθετων δεδομένων στατιστικών αποτελεσμάτων γεγονός που μείωνε την εγκυρότητά τους.

Η μελέτη των Karacic & Oreskovic (2017) περιελάμβανε ένα απλό τυχαίο δείγμα 1078 εφήβων - 534 αγόρια και 525 κορίτσια - ηλικίας 11-18 ετών που φοιτούσαν σε δημοτικά και γυμνάσια σχολεία στην Κροατία, τη Φινλανδία και την Πολωνία. Ζητήθηκε από τους εφήβους να συμπληρώσουν ένα ανώνυμο ερωτηματολόγιο και να παρέχουν δεδομένα σχετικά με την ηλικία, το φύλο, τη χώρα διαμονής και τον σκοπό της χρήσης του Διαδικτύου. Οι έφηβοι χρησιμοποίησαν κυρίως το Διαδίκτυο για ψυχαγωγία (905/1078 άτομα, 84,00%). Περισσότερα τα κορίτσια από τα αγόρια το χρησιμοποίησαν για το σχολείο ή πρόσθετες εργασίες (105/525, 20,0% έναντι 64/534, 12,0% αντίστοιχα). Το Διαδίκτυο για τους σκοπούς του σχολείου/εργασίας χρησιμοποιήθηκε ως επί το πλείστον από Πολωνούς εφήβους (71/296, 24,0%), ακολουθούμενο από Κροάτες (78/486, 16,0%) και Φινλανδούς (24/296, 8,0%) εφήβους. Το επίπεδο του εθισμού στο Διαδίκτυο ήταν το υψηλότερο μεταξύ της υποομάδας ηλικίας 15-16 ετών και ήταν το χαμηλότερο στην υποομάδα ηλικίας 11-12 ετών. Υπήρχε μια αδύναμη αλλά θετική συσχέτιση μεταξύ του εθισμού στο Διαδίκτυο και της ηλικιακής υποομάδας ($p = 0,004$). Τα αγόρια συνέβαλαν κυρίως στη συσχέτιση μεταξύ της ηλικιακής υποομάδας και του επιπέδου εθισμού στο Διαδίκτυο ($p = 0,001$) (Karacic & Oreskovic, 2017).

Η μελέτη των Parashkouch et al (2021) πραγματοποιήθηκε μεταξύ 2015 και 2016 στο Rasht, στο βόρειο τμήμα του Ιράν. Τα υποκείμενα μελέτης ήταν έφηβες και εφήβους που φοιτούσαν σε δημόσια και ιδιωτικά σχολεία. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν:



Σχήμα 1: Διάγραμμα ροής κατά PRISMA 2009 Flow Diagram για το 1ο ερευνητικό ερώτημα

α. Το τυποποιημένο τεστ για τον εθισμό στο διαδίκτυο το οποίο αναπτύχθηκε από την Kimberly Yang το 1998. Αυτό το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 20 στοιχεία σε μια κλίμακα Likert 5 βαθμών. Η κατάσταση των χρηστών προσδιορίστηκε με βάση τη βαθμολογία 29–30 = κανονικός χρήστης, 40–69 = ήπιος εθισμός και 70–100 = σοβαρός εθισμός στο Διαδίκτυο. Η εγκρότητα και η αξιοπιστία αυτής της δοκιμής έχουν επιβεβαιωθεί σε προηγούμενες μελέτες στο Ιράν (Mohammadsalehi et al., 2015; STO Internet Addiction.Indd, n.d.).

β. Η κλίμακα μοναξιάς του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια, Λος Άντζελες (UCLA) χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση της μοναξιάς. Αυτή είναι η πιο γνωστή κλίμακα μοναξιάς, η οποία θεωρείται ως η τοπική κλίμακα. Η Κλίμακα Μοναξιάς του UCLA έχει 20 ερωτήσεις που απαντώνται σε μια κλίμακα 4 βαθμών. Το εύρος βαθμολογίας είναι 20–80 και η υψηλότερη βαθμολογία υποδηλώνει μεγαλύτερη μοναξιά. Η μέση βαθμολογία είναι 50 και μια βαθμολογία υψηλότερη από τη μέση υποδηλώνει μεγαλύτερη σοβαρότητα μοναξιάς. Η εγκρότητα και η αξιοπιστία αυτής της κλίμακας έχουν επιβεβαιωθεί μελέτες στο Ιράν (Health and Loneliness Status of the Elderly Living in Nursing Homes Versus Those Living with Their Families - Iranian Journal of Ageing, n.d.).

γ. Κλίμακα υπερβολικής χρήσης κινητού τηλεφώνου (COS) που αναπτύχθηκε από τους Jenaro et al. (2007). Αυτή η κλίμακα αναπτύσσεται με βάση 10 ψυχολογικούς δείκτες από τον οδηγό διάγνωσης και ταξινόμησης ψυχικών διαταραχών. Έχει 23 στοιχεία χωρίς υποκλίμακα ή υποπαράγοντα. Βαθμολογείται με βάση μια κλίμακα Likert 6 βαθμών. Μια υψηλότερη βαθμολογία υποδηλώνει υπερβολική χρήση. Οι απαντήσεις με βαθμολογία μεγαλύτερη από 75 θεωρούνται ως χρήστες με έντονη χρήση του κινητού, ενώ κάτω των 25 δηλώνουν μειωμένη χρήση. Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία αυτής της κλίμακας έχουν επιβεβαιωθεί σε προηγούμενες μελέτες στο Ιράν (SID.Ir | Normalization, Validity And Reliability Of Cell-Phone Over-Use Scale (Cos) Among University Students, n.d.).

Η μέση ηλικία των συμμετεχόντων ήταν $16,2 \pm 1,1$ έτος. Ο μέσος όρος του εθισμού στο Διαδίκτυο ήταν $42,2 \pm 18,2$, γεγονός που σύμφωνα με τα ανωτέρω κατατάσσει τη σοβαρότητα του εθισμού στον ήπιο εθισμό. Συνολικά, το 46,3% των ατόμων ανέφεραν κάποιους βαθμούς εθισμού στο Διαδίκτυο. Ο μέσος όρος του εθισμού στα κινητά τηλέφωνα ήταν $55,10 \pm 19,86$, που βάσει του ερωτηματολογίου απαντήσεις με βαθμολογία μεγαλύτερη από 75 θεωρούνται ως χρήστες με έντονη χρήση του κινητού. Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης έδειξαν ότι το 77,6% ($n = 451$) των ατόμων ήταν σε κίνδυνο εθισμού στα κινητά τηλέφωνα και 17,7% ($n = 103$) από αυτά ήταν εθισμένα στη χρήση τους. Ο μέσος όρος της μοναξιάς ήταν $39,13 \pm 11,46$ στους εφήβους που σημαίνει ότι το εύρος βαθμολογίας είναι 20–80 και η υψηλότερη βαθμολογία υποδηλώνει μεγαλύτερη μοναξιά. Συνολικά, το 16,9% των ατόμων έλαβε βαθμολογία υψηλότερη από το μέσο όρο στη μοναξιά. Βρέθηκε μια στατιστικά σημαντική άμεση σχέση μεταξύ του εθισμού στο Διαδίκτυο και της μοναξιάς στους εφήβους ($r = 0.199$, $p = 0.0001$). Τα αποτελέσματα έδειξαν επίσης μια στατιστικά σημαντική άμεση σχέση μεταξύ του εθισμού στα κινητά τηλέφωνα και της μοναξιάς στους εφήβους ($r = 0,172$, $p = 0,0001$) (Parashkough et al., 2021).

Η μελέτη των Ostendorf et al (2020) επικεντρώνεται σε ευάλωτα άτομα λόγω της ηλικίας τους και διερευνά αλληλεπιδράσεις μεταξύ πιθανών κινδύνων και προστατευτικών παραγόντων. Οι συμμετέχοντες ($N = 466$) μεταξύ 10 και 17 ετών απάντησαν σε ερωτηματολόγια αξιολόγησης των συμπτωμάτων διαταραχής χρήσης κοινωνικών δικτύων, της ανάγκης να ανήκουν σε ένα σύνολο (need to belong- NTB) και των διαδικτυακών αυτορρυθμιστικών ικανοτήτων (online self-regulative competences - OSRC). Η ανάλυση παλινδρόμησης αποκάλυψε σημαντικά αποτελέσματα της ηλικίας, του NTB και του OSRC. Η αλληλεπίδραση ήταν επίσης σημαντική (πιθανώς προκαλείται κυρίως από γυναίκες), με τα υψηλότερα συμπτώματα διαταραχής χρήσης κοινωνικών δικτύων να εντοπίζονται σε άτομα με υψηλό NTB και χαμηλό OSRC, ειδικά όταν είναι μεγαλύτερα σε ηλικία. Με υψηλό OSRC, τα συμπτώματα ήταν σημαντικά χαμηλότερα τόσο για τα νεότερα όσο και για τα μεγαλύτερα άτομα που είχαν υψηλό NTB. Ωστόσο, ακόμη και αν το NTB ήταν χαμηλό, τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα εμφάνισαν υψηλά συμπτώματα διαταραχής χρήσης κοινωνικών δικτύων εάν το OSRC τους ήταν χαμηλό. Τα αποτελέσματα υπογραμμίζουν τη σημασία της βελτίωσης συγκεκριμένων ικανοτήτων για την πρόληψη προβληματικών συμπεριφορών χρήσης, οι οποίες θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη σε προγράμματα πρόληψης και παρέμβασης που είναι προσαρμοσμένα στη νεολαία (Ostendorf et al., 2020). Παρά το γεγονός ότι η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι μια από τις πιο δημοφιλείς δραστηριότητες μεταξύ των εφήβων, οι εκτιμήσεις επιπολασμού μεταξύ των εφηβικών δειγμάτων της χρήσης κοινωνικών μέσων δείχνουν μία προβληματική συσχέτιση.

Η μελέτη των Bányai et al (2017) ερευνήσε ένα εθνικά αντιπροσωπευτικό δείγμα της Ουγγαρίας που περιελάμβανε 5.961 έφηβους στο πλαίσιο του προγράμματος European School Survey Project για το αλκοόλ και άλλα ναρκωτικά (ESPAD). Χρησιμοποιώντας το Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), το 4,5% των εφήβων ανήκε στην ομάδα

κινδύνου και ανέφερε χαμηλή αυτοεκτίμηση, υψηλό επίπεδο συμπτωμάτων κατάθλιψης και αυξημένη χρήση κοινωνικών μέσων. Για την αξιολόγηση της προβληματικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Εθισμού στα Κοινωνικά Μέσα του Bergen (Andreassen et al., 2017). Η κλίμακα 6 στοιχείων προσαρμόστηκε από την προηγούμενως επικυρωμένη κλίμακα εθισμού στο Facebook του Bergen (Andreassen et al., 2012). Η αρχική κλίμακα αξιολόγησε συγκεκριμένα την προβληματική χρήση του Facebook. Η κλίμακα ενσωμάτωσε το θεωρητικό πλαίσιο των συνιστωσών του εθισμού του βιοψυχοκοινωνικού μοντέλου (Griffiths, 2009). Το BFAS αναπτύχθηκε επιλέγοντας τα στοιχεία με τα υψηλότερα δυνατά φορτία παραγόντων για κάθε συστατικό (*εξέχουσα θέση, τροποποίηση διάθεσης, ανοχή, συμπτώματα στέρησης, σύγκρουση και υποτροπή*) από μια ομάδα 18 αρχικών στοιχείων. Στην αναφερόμενη μελέτη, η Κλίμακα Εθισμού στα Κοινωνικά Μέσα του Bergen (BSMAS), η οποία βασίζεται στην αναδιατύπωση του BFAS, αξιολόγησε τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης γενικά τους τελευταίους 12 μήνες. Συνάγεται το συμπέρασμα ότι οι έφηβοι που κινδυνεύουν από προβληματική χρήση κοινωνικών μέσων θα πρέπει να αντιμετωπίζονται από προγράμματα πρόληψης και παρέμβασης που βασίζονται στο σχολείο (Bányai et al., 2017).

Η μελέτη των Yusuf et al (2020) χρησιμοποίησε τη σκόπιμη δειγματοληψία. Οι ερωτηθέντες σε αυτή τη μελέτη ήταν έφηβοι γυμνασίου ηλικίας 15-18 ετών ($n = 215$). Η ανεξάρτητη μεταβλητή που χρησιμοποιήθηκε σε αυτή τη μελέτη ήταν ο εθισμός στο Διαδίκτυο και η εξαρτημένη μεταβλητή ήταν η κοινωνική αλληλεπίδραση των εφήβων (*κοινωνική αλληλεπίδραση μεταξύ εφήβων και γονέων, ομότιμοι, σχολικό περιβάλλον και κοινότητα*). Το επίπεδο του εθισμού στο Διαδίκτυο μετρήθηκε με το Internet Addiction Test (IAT) από τους Kimberly S. Young και Griffiths. Υπήρχε μια σημαντική σχέση μεταξύ εθισμού στο Διαδίκτυο των εφήβων και αλληλεπίδρασης με γονείς ($r = -0.568, p = 0.000$), συνομηλικούς ($r = -0.587, p = 0.000$) και σχολικό περιβάλλον ($r = -0.213; p = 0.002$) αλλά δεν υπήρχε σχέση μεταξύ του εθισμού στο Διαδίκτυο με την κοινωνική αλληλεπίδραση των εφήβων με την κοινότητα ($r = -0,090; p = 0.191$). Αυτή η μελέτη έδειξε ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο μπορεί να επηρεάσει τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις των εφήβων με τους γονείς, τους συνομηλικούς και τις αλληλεπιδράσεις τους στο σχολικό περιβάλλον (Yusuf et al., 2020).

Στη μελέτη των Paakkari et al (2021) εφαρμόστηκαν τα φινλανδικά εθνικά αντιπροσωπευτικά δεδομένα HBSC ($n = 3408$) και πραγματοποιήθηκε περιγραφική στατιστική και ανάλυση παλινδρόμησης. Η προβληματική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (9,4%) ήταν πιο συχνή μεταξύ των μεγαλύτερων σε ηλικία ομάδων και μεταξύ ατόμων με μέτρια / χαμηλή σχολική επίδοση, χαμηλού εγγραμματισμού στην υγεία και χαμηλού γονικού ελέγχου. Η συμμετοχή σε μια ομάδα μέτριου κινδύνου (33,5%) ήταν πιο συχνή μεταξύ των εφήβων κοριτσιών και μεταξύ εφήβων αγοριών με χαμηλό / μέτριο γονικό έλεγχο και παιδείας. Όλοι οι αρνητικοί δείκτες υγείας αυξάνονταν συστηματικά εάν ο ερωτώμενος ανήκε σε ομάδα μέτριου κινδύνου ή προβληματική χρήση. Η μελέτη επιβεβαίωσε τη σχέση μεταξύ προβληματικής χρήσης κοινωνικών μέσων και αρνητικών αποτελεσμάτων υγείας και υπογράμμισε την ανάγκη να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στους εφήβους με μέτριο κίνδυνο που εμφάνισαν αρνητικά αποτελέσματα για την υγεία.

Η χρήση της συσκευής πολυμέσων (MD) αυξάνεται παγκοσμίως μεταξύ των παιδιών. Οι έφηβοι και τα μικρά παιδιά περνούν πολύ χρόνο χρησιμοποιώντας MD, Internet και κοινωνικά δίκτυα. Η ηλικία της αρχικής χρήσης μειώνεται στα 12 χρόνια. Ο στόχος της έρευνας των Spina et al (2021) ήταν να μελετήσει τη χρήση και την αντίληψη των παιδιών για την MD. Η Ιταλική Παιδιατρική Εταιρεία (SIP) διενήργησε Έρευνα για τα παιδιά σε συνεργασία με το Skuola.net χρησιμοποιώντας ένα διαδικτυακό ερωτηματολόγιο. Συμπληρώθηκαν συνολικά 10.000 ερωτηματολόγια. Τα παιδιά παραδέχτηκαν ότι δαπανούν

περισσότερο από 3 ώρες (41%), περισσότερο από 2 ώρες (29%), περισσότερο από 1 ώρα (21%) και λιγότερο από 1 ώρα (9%) καθημερινά. Έχει βρεθεί προβληματική χρήση MD με παιδιά που χρησιμοποιούν MD πριν από τον ύπνο (38%), κατά τη διάρκεια του σχολείου (24%) και μετά το πρωί (21%). Ο εθισμός τεκμηριώθηκε στο 14% των εφήβων. Μεταξύ των αναφερθεισών συνεπειών, αναφέρθηκαν χαμηλά ακαδημαϊκά αποτελέσματα και μειωμένη συγκέντρωση (24%), πόνος στον αυχένα και την πλάτη (12%), αϋπνία (10%) και διαταραχές της διάθεσης (7%). Οι έφηβοι μπορεί να έχουν χαμηλή αντίληψη για τους κινδύνους που σχετίζονται με την υπερβολική MD. Η διάρκεια του χρόνου που δαπανάται με τη χρήση συσκευών μέσω είναι ένας κύριος παράγοντας κινδύνου. Επιπλέον, οι γονείς πρέπει να ενημερώνονται και να αρχίζουν συνομιλίες με τα παιδιά τους σχετικά με τις πιθανές αρνητικές επιπτώσεις της παρατεταμένης χρήσης MD (Spina et al., 2021).

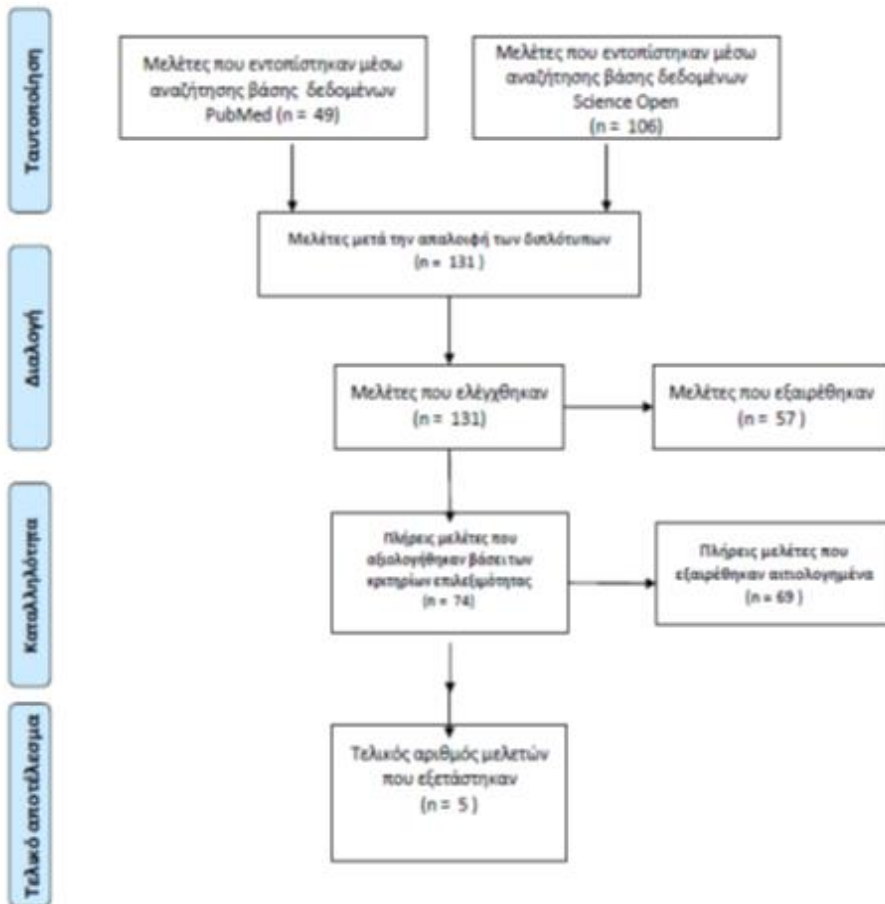
Ερευνητικό ερώτημα 2ο:

Κατά την αρχική διερεύνηση ανιχνεύθηκαν 353 άρθρα σχετικά με τις αρχικές λέξεις κλειδιά στις βάσεις pubmed και Science Open. Στη συνέχεια μετά από την εξαίρεση των μη πλήρων άρθρων και των άρθρων μη χαρακτηρισμένων ως έρευνα (για παράδειγμα μετα-ανάλυσεις, συστηματικές ανασκοπήσεις και ανασκοπήσεις) τα αποτελέσματα περιορίστηκαν σε 131 άρθρα, αριθμός που προήλθε και κατά την εξαίρεση των διπλών άρθρων. Μετά την ολοκλήρωση της αναζήτησης και της αρχικής εξαίρεσης, τα άρθρα αξιολογήθηκαν βάσει των κριτηρίων επλεξιμότητας και τελικά επιλέχθηκαν 4. Αρκετά άρθρα εξαιρέθηκαν λόγω είτε της έλλειψης υψηλής αξιοπιστίας είτε λόγω έλλειψης πρόσθετων δεδομένων στατιστικών αποτελεσμάτων γεγονός που μείωνε την εγκυρότητά τους. Στο σύνολο των 4 άρθρων που μελετήθηκαν διαφάνηκαν διάφορες παρεμβάσεις και τρόποι αντιμετώπισης του εθισμού των εφήβων.

Συγκεκριμένα ο Berber Celik (2017) στη μελέτη του αναφέρει ότι ο βασικός σκοπός της ήταν να προσδιορίσει την επίδραση ενός εκπαιδευτικού προγράμματος, που αναπτύχθηκε για να αυξήσει τη συνειδητή χρήση του Διαδικτύου, τα ακαδημαϊκά κίνητρα και την αποτελεσματική χρήση του χρόνου, στις τάξεις εθισμού στο Διαδίκτυο των εφήβων που συνεχίζουν την εκπαίδευσή τους στο λύκειο. Οι συμμετέχοντες επιλέχθηκαν μεταξύ μαθητών σε σχολεία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στην επαρχία Çayeli της επαρχίας Rize και αποτελούνται από 30 εθελοντές μαθητές που συμμετέχουν στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα. Οι επιλεγμένοι μαθητές χωρίστηκαν τυχαία σε πειραματικές ομάδες (n = 15) και ομάδες ελέγχου (n = 15). Οι τάξεις εθισμού στο Διαδίκτυο μετρήθηκαν με την κλίμακα Ten-I tem P ersonality I nventory (TIPI) (Gosling et al., 2003). Η ομάδα μελέτης παρακολούθησε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα πέντε συνεδριών που έχει σχεδιαστεί για να αυξήσει τη συνειδητή χρήση του Διαδικτύου, το ακαδημαϊκό κίνητρο και την αποτελεσματική χρήση του χρόνου. Οι τελικές μετρήσεις ολοκληρώθηκαν δέκα ημέρες μετά το πέρας της πειραματικής διαδικασίας, με τις μετρήσεις παρακολούθησης να ολοκληρώνονται έξι μήνες μετά τη διαδικασία. Τα αποτελέσματα αποκαλύπτουν ότι το εκπαιδευτικό πρόγραμμα που αναπτύχθηκε για να αυξήσει τη συνειδητή χρήση του Διαδικτύου, το ακαδημαϊκό κίνητρο και την αποδοτική χρήση του χρόνου είναι αποτελεσματικό στη μείωση των τάσεων εθισμού στο Διαδίκτυο των εφήβων (Berber Celik, 2017).

Οι Khazaei et al (2017) αναφέρουν ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο είναι μια νέα μορφή εξάρτησης. Αυτός ο τύπος εθισμού έχει πολλές αρνητικές συνέπειες, ιδίως στον τομέα των κοινωνικών σχέσεων. Χρησιμοποιώντας τα διαθέσιμα δείγματα με βάση τα τεστ εθισμού στο Διαδίκτυο του Young (van Rooij & Prause, 2014; Widyanto & McMurrin, 2004; Young, 2009), την ιδεοψυχαναγκαστική κλίμακα Yale-Brown (Goodman et al., 1989; Rosario-Campos et al., 2006), τον κατάλογο προσαρμογής του Bell (BI), τον κατάλογο ποιότητας των σχέσεων (QRI) (Quality of Relationships Inventory | USF Test and Measures Collection, 1991) και τη

σοβαρότητα της χρήσης του Διαδικτύου (SI), συμπεριλήφθηκαν 48 άτομα και τα κριτήρια αποκλεισμού αποτέλεσαν το στατιστικό δείγμα της μελέτης. Το τεστ του Young είναι το πρώτο κριτήριο ένταξης και η κλίμακα Yale-Brown εξασφάλισε ότι οι συμμετέχοντες είχαν τουλάχιστον ένα συγκεκριμένο επίπεδο εμμονής και καταναγκασμού στη χρήση του διαδικτύου.



Σχήμα 2: Διάγραμμα ροής κατά PRISMA 2009 Flow Diagram για το 2ο ερευνητικό ερώτημα

Αν και έχουν παρουσιαστεί διάφορες μέθοδοι για τη θεραπεία αυτού του προβλήματος, βρίσκονται στα αρχικά τους στάδια και οι μελέτες βρίσκονται σε εξέλιξη σε αυτόν τον τομέα και, δεύτερον, συνήθως αγνοούν τις επιπτώσεις των θετικών παρεμβάσεων στη θεραπεία. Οι θετικές παρεμβάσεις ψυχολογίας (PI) αναφέρονται σε ατομικές/ομαδικές μεθόδους θεραπείας που αυξάνουν τα θετικά συναισθήματα και μπορούν να ενισχύσουν τις κοινωνικές σχέσεις των ατόμων. Ο στόχος της μελέτης ήταν να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα παρεμβάσεων ψυχολογίας με βάση την ομάδα στη θεραπεία του εθισμού στο Διαδίκτυο (IA).

Για το σκοπό αυτό, σχεδιάστηκαν συνεδρίες θεραπείας με βάση παρεμβάσεις ψυχολογίας και σαράντα οκτώ άτομα με εθισμό στο Διαδίκτυο ανατέθηκαν τυχαία σε μια ομάδα πειράματος ($n = 24$) / ομάδα ελέγχου ($n = 24$). Τα μέτρα της σοβαρότητας της χρήσης του Διαδικτύου (SI), της ποιότητας των σχέσεων (QRI), της προσαρμογής του Bell (BI) και του ποσοστού εθισμού στο Διαδίκτυο αξιολογήθηκαν κατά την έναρξη και μετά την παρέμβαση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η σοβαρότητα της χρήσης Διαδικτύου και το ποσοστό εθισμού στο Διαδίκτυο στην ομάδα πειράματος ήταν χαμηλότερα από αυτά της ομάδας ελέγχου, ενώ η κοινωνική προσαρμογή και η ποιότητα των σχέσεων στην ομάδα πειράματος αποκάλυψαν αύξηση σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι παρεμβάσεις ψυχολογίας είναι μια αποτελεσματική μέθοδος για τη θεραπεία του εθισμού στο Διαδίκτυο, ειδικά στον μετριασμό της χρήσης του Διαδικτύου και στη βελτίωση της ποιότητας των κοινωνικών σχέσεων.

Σύμφωνα με τους Xin et al (2018) σε σύνολο 6468 εφήβων ηλικίας 10-18 ετών που εντάχθηκαν από τοπικά σχολεία στο Guangzhou της Κίνας επιλέχθηκαν υιοθετώντας τυχαία δειγματοληψία πολλαπλών σταδίων (θήλυ / άρρεν: 2886/3582, μέση ηλικία: $13,78 \pm 2,43$). Σκοπός της έρευνας ήταν ο καθορισμός των δραστηριοτήτων οι οποίες επιδρούν περισσότερο στον εθισμό στο διαδίκτυο. Μέσω αυτού του καθορισμού οι συγγραφείς πρότειναν λύσεις σχετικά με τη μείωση του φαινομένου. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ένα δομημένο ερωτηματολόγιο. Η συνολική επικράτηση του εθισμού ήταν 26,50%, με σοβαρό εθισμό 0,96%. Ο εθισμός στο Διαδίκτυο ήταν υψηλότερος μεταξύ των αγοριών από τα κορίτσια (30,6% έναντι 21,2%). Οι μαθητές μεγαλύτερης ηλικίας ανέφεραν περισσότερο ποσοστό εθισμού στο Διαδίκτυο ($\chi^2 = 431,25, P < 0,001$). Οι πέντε διαδικτυακές δραστηριότητες με την υψηλότερη κατάταξη ήταν η κοινωνική δικτύωση (94,73%), η σχολική εργασία (86,53%), η ψυχαγωγία (82,44%), τα διαδικτυακά τυχερά παιχνίδια (73,42%) και οι διαδικτυακές αγορές (33,67%). Μια αρνητική σχέση με τους εκπαιδευτικούς ($H: 1,35, 95\% \text{ CI: } 1,20-1,53$), μια αρνητική σχέση μεταξύ δύο γονέων ($H: 1,23, 95\% \text{ CI: } 1,18-1,37$) και κακή ακαδημαϊκή απόδοση ($H: 1,22, 95\% \text{ CI: } 1,17-1,35$), έδειξε τους υψηλότερους σχετικούς κινδύνους για τον εθισμό στο Διαδίκτυο. Ο σοβαρός εθισμός στο Διαδίκτυο δεν είναι συνηθισμένος, αλλά ο ήπιος εθισμός στο Διαδίκτυο αναφέρθηκε από περισσότερο από το ένα τέταρτο όλων των συμμετεχόντων. Τα ποσοστά εθισμού στο Διαδίκτυο ποικίλλουν ανάλογα με το φύλο, το βαθμό, την ποιότητα των οικογενειακών σχέσεων και την κατάσταση του σχολείου, υποδηλώνοντας ότι αυτοί οι παράγοντες πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά το σχεδιασμό και την εφαρμογή των παρεμβάσεων (Xin et al., 2018). Ο λόγος περιληψής αυτής της μελέτης στη συστηματική ανασκόπηση έγκειται στο γεγονός ότι ήταν από τις λίγες μελέτες η οποία μελέτησε επακριβώς τις δραστηριότητες και πρότεινε τη μείωση αυτών των δραστηριοτήτων ως μέτρο για την αποφυγή του εθισμού.

Οι Fu et al (2020) επιχειρήσαν να διερευνήσουν τον μηχανισμό και τον αντίκτυπο της γονικής παρακολούθησης στο εθισμό στο διαδίκτυο των εφήβων μέσω ενός υποθετικού μοντέλου διαμεσολάβησης. Με βάση τα αποτελέσματα μιας έρευνας σε 584 Κινέζους εφήβους, διαπιστώθηκε ότι η παρακολούθηση των γονέων προέβλεπε θετικά την προβληματική χρήση κινητού τηλεφώνου των παιδιών σε ένα κινεζικό πολιτιστικό πλαίσιο. Τα αποτελέσματα έδειξαν επίσης ότι το κίνητρο διαφυγής των παιδιών μεσολαβούσε εν μέρει σε αυτήν τη σχέση, ενώ το επίπεδο των συναισθημάτων ντροπής τους μετριασθήκε μέσω της γονικής παρακολούθησης. Τα αποτελέσματα της μελέτης μπορούν να λειτουργήσουν συμβουλευτικά για γονείς και εκπαιδευτικούς σχετικά με παρεμβάσεις για προβληματική χρήση τηλεφώνου από εφήβους (Fu et al., 2020).

Συμπεράσματα

Παρόλο που οι επιλογές αντιμετώπισης του φαινομένου του εθισμού στο διαδίκτυο είναι γνωστές και διαθέσιμες εδώ και χρόνια, αυτό που έχει γίνει λιγότερο κατανοητό φαίνεται να είναι ο τρόπος με τον οποίο ο διαδικτυακός εθισμός και η υπερβολική χρήση της τεχνολογίας μπορεί να οδηγήσουν σε σημαντικές συνέπειες για την κοινωνία, συμπεριλαμβανομένου αλλά όχι εξαντλητικά, του *αντίκτυπου στην ποιότητα ζωής, την παραγωγικότητα και το κόστος παροχής ασφάλειας στο σύστημα υγείας*. Θα πρέπει ως εκ τούτου να λαμβάνεται υπόψη ο ευρύτερος αντίκτυπος στη γενική υγεία και ευεξία των ατόμων που έχουν πληγεί με στόχο να διερευνηθούν οι επιπτώσεις των διαδικτυακών εθιστικών συμπεριφορών που σχετίζονται με υπηρεσίες και εφαρμογές του διαδικτύου.

Τα ποσοστά εθισμού στο Διαδίκτυο ποικίλλουν ανάλογα με το *φύλο, την ποιότητα των οικογενειακών σχέσεων και την κατάσταση του σχολείου*, δείχνοντας ότι αυτοί οι παράγοντες πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά το σχεδιασμό και την εφαρμογή παρεμβάσεων πρόληψης και αντιμετώπισης του φαινομένου.

Οι τέσσερις διαδικτυακές δραστηριότητες με την υψηλότερη συχνότητα χρήσης είναι η *κοινωνική δικτύωση, η ψυχαγωγία, τα διαδικτυακά τυχερά παιχνίδια και οι διαδικτυακές αγορές*.

Αρνητικές σχέσεις των εφήβων με τους εκπαιδευτικούς, μεταξύ δύο γονέων και κακή ακαδημαϊκή απόδοση, έδειξαν τους υψηλότερους σχετικούς κινδύνους για τον εθισμό στο Διαδίκτυο. Το επίπεδο του εθισμού στο Διαδίκτυο φαίνεται να είναι υψηλότερο μεταξύ της ηλικιακής ομάδας 15-16 ετών με τα αγόρια να εμφανίζουν συχνότερα συμπτώματα εθισμού στο Διαδίκτυο.

Εφηβοί που ανήκουν στην ομάδα κινδύνου χαρακτηρίζονται από *χαμηλή αυτοεκτίμηση, υψηλό επίπεδο συμπτωμάτων κατάθλιψης και αυξημένη χρήση μέσω κοινωνικής δικτύωσης*. Η αυτοεκτίμηση του ατόμου και ιδιαίτερα του εφήβου αναδύεται ως σημαντικός καθοριστικός παράγοντας για τις συμπεριφορές και τις δραστηριότητες των ατόμων (Aydn & Sar, 2011). Χαρακτηριστικό είναι το γεγονός πως ο εθισμός στο Διαδίκτυο προκαλεί αίσθηση μείωσης του αυτοέλεγχου του ατόμου και συνεπώς μπορεί να προκαλέσει περαιτέρω μείωση της αυτοεκτίμησης. Επίσης μπορεί να χαρακτηρίζονται από *μέτρια/χαμηλή σχολική επίδοση, χαμηλό γραμματισμό σε θέματα υγείας και χαμηλό γονικό έλεγχο*.

Ο εθισμός στο Διαδίκτυο των εφήβων μπορεί να επηρεάσει τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις των εφήβων με τους *γονείς, τους συνομηλίκους και τις αλληλεπιδράσεις τους στο σχολικό περιβάλλον*. Επίσης να προκαλέσει, *χαμηλά ακαδημαϊκά αποτελέσματα, μειωμένη συγκέντρωση, πόνο στον αυχένα και την πλάτη, άπννια και διαταραχές της διάθεσης*.

Η σχολική ζωή είναι κρίσιμη για την ορθή διαπαιδαγώγηση των εφήβων. Στο σχολικό περιβάλλον, η παρουσίαση μεγάλου αριθμού κοινωνικών και αθλητικών ευκαιριών για τους εφήβους να δοκιμάσουν και να αναπτύξουν τις ικανότητές τους μπορεί επίσης να είναι πολύ χρήσιμη. Ως κεντρική σύσταση παγκοσμίως, θεωρείται ότι οι εκπαιδευτικοί και οι σύμβουλοι θα πρέπει να οργανώνουν ενημερωτικές και προληπτικές ομαδικές δραστηριότητες σχετικά με την ορθή χρήση του Διαδικτύου και τα αποτελέσματα της υπερβολικής χρήσης. Βασικές συστάσεις περιλαμβάνουν:

- την ένταξη σαφούς στοχοθεσίας σε μαθήματα που άπτονται της προαγωγής της υγείας και δη των επιπτώσεων του εθισμού στο διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης από την πρωτοβάθμια ακόμα εκπαίδευση
- την ενημέρωση των οικογενειών σχετικά με τη σοβαρότητα του εθισμού στο διαδίκτυο καθώς και τους κινδύνους που ενέχει
- την αφύπνιση του κοινωνικού συνόλου για το ευαίσθητο θέμα του εθισμού στις εφηβικές ηλικίες

Ιδιαίτερα οι έφηβοι που κινδυνεύουν από προβληματική χρήση κοινωνικών μέσων θα πρέπει να αντιμετωπίζονται από προγράμματα πρόληψης και παρέμβασης που βασίζονται στο σχολείο. Αποτελέσματα ερευνών δείχνουν πως κατάλληλα εκπαιδευτικά προγράμματα μπορούν να ενισχύσουν τη *συνειδητή χρήση του Διαδικτύου*, το *ακαδημαϊκό κίνητρο* και την *αποδοτική χρήση του χρόνου* και να είναι αποτελεσματικά στη μείωση των τάσεων εθισμού στο Διαδίκτυο των εφήβων.

Επίσης θετικές παρεμβάσεις ψυχολογίας που αναφέρονται σε ατομικές/ομαδικές μεθόδους θεραπείας που αυξάνουν τα θετικά συναισθήματα και μπορούν να ενισχύσουν τις κοινωνικές σχέσεις των ατόμων και να συμβάλουν αποτελεσματικά στην πρόληψη του φαινομένου.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- American Psychiatric Association. (2021). Psychiatry Online | DSM Library.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.ADDBEH.2016.03.006>
- Andreassen, C. S., Torbjørn, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Aydn, B., & Sar, S. V. (2011). Internet addiction among adolescents: The role of self-esteem. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 3500–3505. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.325>
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andreassen, C. S., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS ONE*, 12(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
- Belsare, T. J., Gaffney, G. R., & Black, D. W. (1997). Compulsive computer use [4]. In *American Journal of Psychiatry* (Vol. 154, Issue 2, p. 289). *Am J Psychiatry*. <https://doi.org/10.1176/ajp.154.2.289a>
- Berber Çelik, Ç. (2017). Educational Intervention for Reducing Internet Addiction Tendencies. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 375–386. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0021>
- Cao, F., & Su, L. (2007). Internet addiction among Chinese adolescents: Prevalence and psychological features. *Child: Care, Health and Development*, 33(3), 275–281. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2006.00715.x>
- Caplan, S. E. (2003). Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being. *Communication Research*, 30(6), 625–648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>
- Cash, H., D. Rae, C., H. Steel, A., & Winkler, A. (2012). Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 292–298. <https://doi.org/10.2174/157340012803520513>
- Cerniglia, L., Cimino, S., Marzilli, E., Pascale, E., & Tambelli, R. (2020). Associations among internet addiction, genetic polymorphisms, family functioning, and psychopathological risk: Cross-sectional exploratory study. *JMIR Mental Health*, 7(12), e17341. <https://doi.org/10.2196/17341>
- Davis, R. A. (2001). Cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Del Barrio, V. (2016). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. In *The Curated Reference Collection in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*. American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809324-5.05530-9>
- Fu, X., Liu, J., Liu, R. De, Ding, Y., Wang, J., Zhen, R., & Jin, F. (2020). Parental monitoring and adolescent problematic mobile phone use: The mediating role of escape motivation and the moderating role of shyness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1487. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051487>
- Goodman, W. K., Price, L. H., Rasmussen, S. A., Mazure, C., Fleischmann, R. L., Hill, C. L., Heninger, G. R., & Charney, D. S. (1989). The Yale-Brown Obsessive Compulsive Scale: I. Development, Use, and Reliability. *Archives of General Psychiatry*, 46(11), 1006–1011.

- <https://doi.org/10.1001/ARCHPSYC.1989.01810110048007>
- Griffiths, M. (1999). Gambling technologies: Prospects for problem gambling. *Journal of Gambling Studies*, 15(3), 265–283. <https://doi.org/10.1023/A:1023053630588>
- Griffiths, M. (2003). Internet abuse in the workplace: Issues and concerns for employers and employment counselors. In *Journal of Employment Counseling*, 40, 2, 87–96. American Counseling Association. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2003.tb00859>.
- Griffiths, M. (2009). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Kaltiala-Heino, R., Lintonen, T., & Rimpelä, A. (2004). Internet addiction? Potentially problematic use of the internet in a population of 12-18 year-old adolescents. In *Addiction Research and Theory*, 12, 1, 89–96. Taylor & Francis. <https://doi.org/10.1080/1606635031000098796>
- Khazaei, F., Khazaei, O., & Ghanbari-H., B. (2017). Positive psychology interventions for internet addiction treatment. *Computers in Human Behavior*, 72, 304–311. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.065>
- Lukoff, D., & Gackenbach, J. (2004). Health Issues. In *The Internet Encyclopedia*. John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/047148296x.tie077>
- Madell, D., & Muncer, S. (2006). Internet communication: An activity that appeals to shy and socially phobic people? *Cyberpsychology and Behavior*, 9(5), 618–622. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.618>
- Mitsoula, I., Karatrantou, A., Panagiotopoulou, P., Panagiotakopoulos, C. (2020). Children using Facebook: Personality Traits, Self Concept and School Performance. *International Journal on Integrating Technology in Education*, 9, 4, 11-26. <https://doi.org/10.5121/ijite.2020.9402>
- Mohammadsalehi, N., Mohammadbeigi, A., Jadidi, R., Anbari, Z., Ghaderi, E., & Akbari, M. (2015). Psychometric Properties of the Persian Language Version of Yang Internet Addiction Questionnaire: An Explanatory Factor Analysis. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction* 4, 3, 21560. <https://doi.org/10.5812/IJHRBA.21560>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., Antes, G., Atkins, D., Barbour, V., Barrowman, N., Berlin, J. A., Clark, J., Clarke, M., Cook, D., D’Amico, R., Deeks, J. J., Devereaux, P. J., Dickersin, K., Egger, M., Ernst, E., ... Tugwell, P. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. In *PLoS Medicine*, 6, 7, p. e1000097. Public Library of Science. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Mustafa, Ç., Ferhat, B., & Semih, D. (2020). Examining internet addiction levels of high school last-grade students. *Educational Research and Reviews*, 15(5), 233–241. <https://doi.org/10.5897/err2020.3901>
- Nalwa, K., & Anand, A. P. (2003). Internet Addiction in Students: A Cause of Concern. *Cyberpsychology and Behavior*, 6(6), 653–656. <https://doi.org/10.1089/109493103322725441>
- Ostendorf, S., Wegmann, E., & Brand, M. (2020). Problematic social-networks-use in German children and adolescents – the interaction of need to belong, online self-regulative competences, and age. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph17072518>
- Paakkari, L., Tynjälä, J., Lahti, H., Ojala, K., & Lyyra, N. (2021). Problematic social media use and health among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041885>
- Price, H. O. (2011). Internet addiction. In *Internet Addiction*. Nova Science Publishers, Inc. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla, U. M., & McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57(1–3), 267–272. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(99\)00107-X](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(99)00107-X)
- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet addiction: Definition, assessment, epidemiology and clinical management. In *CNS Drugs* (Vol. 22, Issue 5, pp. 353–365). Springer. <https://doi.org/10.2165/00023210-200822050-00001>
- Sheeks, M. S., & Birchmeier, Z. P. (2007). Shyness, sociability, and the use of computer-mediated communication in relationship development. *Cyberpsychology and Behavior*, 10(1), 64–70. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9991>
- Shi, J., Lo, B., Wong, H. W., Hollenberg, E., Sanches, M., Abi-Jaoudé, A., Chaim, G., Cleverley, K.,

- Henderson, J., Johnson, A., Levinson, A., Pham, Q., Robb, J., Voineskos, A., & Wiljer, D. (2021). Assessing the usability and user engagement of Thought Spot - A digital mental health help-seeking solution for transition-aged youth. *Internet Interventions*, 24, 100386. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100386>
- Sobell, L. C. (2007). The phenomenon of self-change: Overview and key issues. In *Promoting Self-Change From Addictive Behaviors: Practical Implications for Policy, Prevention, and Treatment* (pp. 1–30). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-0-387-71287-1_1
- Spina, G., Bozzola, E., Ferrara, P., Zamperini, N., Marino, F., Caruso, C., Antilici, L., & Villani, A. (2021). Children and adolescent's perception of media device use consequences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1–8. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063048>
- Voluse, A., Körkel, J., & Sobell, L. C. (2007). Self-change toolbox: Tools, tips, websites, and other informational resources for assessing and promoting self-change. In *Promoting Self-Change From Addictive Behaviors: Practical Implications for Policy, Prevention, and Treatment* (pp. 239–255). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-0-387-71287-1_11
- Widyanto, L., & Griffiths, M. (2006). "Internet addiction": A critical review. In *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4, 1, 31–51. Springer. <https://doi.org/10.1007/s11469-006-9009-9>
- Widyanto, L., & McMurrin, M. (2004). The Psychometric Properties of the Internet Addiction Test. <http://www.liebertpub.com/cpb>, 7(4), 443–450. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.443>
- Xin, M., Xing, J., Pengfei, W., Houru, L., Mengcheng, W., & Hong, Z. (2018). Online activities, prevalence of Internet addiction and risk factors related to family and school among adolescents in China. *Addictive Behaviors Reports*, 7, 14–18. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.10.003>
- Young, K., Pistner, M., O'Mara, J., & Buchanan, J. (1999). Cyber disorders: The mental health concern for the new millennium. *Cyberpsychology and Behavior*, 2(5), 475–479. <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.475>
- Young, K. S. (2009). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. <http://www.liebertpub.com/cpb>, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S., & Case, C. J. (2004). Internet Abuse in the Workplace: New Trends in Risk Management. *Cyberpsychology and Behavior*, 7(1), 105–111. <https://doi.org/10.1089/109493104322820174>
- Yusuf, A., Rachmawati, P. D., & Rachmawati, D. (2020). The correlation of Internet addiction towards adolescents' social interaction. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2020-0110>