

ΔΙΑΤΡΙΒΗ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΜΑΣΤΕΡ

**ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ
ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ: ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ**

ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ ΙΩΑΝΝΑ

**ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ
Δρ. Πέτρος Γαλάνης**

Λευκωσία, Ιανουάριος 2017

Ανοιχτό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Σχολή Οικονομικών Επιστημών & Διοίκησης

Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών

«Πολιτική Υγείας & Σχεδιασμός Υπηρεσιών Υγείας»

Μεταπτυχιακή Διατριβή



**ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΤΩΝ
ΕΦΗΒΩΝ:
ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ**

Κυπριανού Ιωάννα

Επιβλέπων καθηγητής:

Πέτρος Γαλάνης

Λευκωσία, Ιανουάριος 2017

Ανοιχτό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Σχολή Οικονομικών Επιστημών & Διοίκησης

**Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών
«Πολιτική Υγείας & Σχεδιασμός Υπηρεσιών Υγείας»**

Μεταπτυχιακή Διατριβή

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ: ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Κυπριανού Ιωάννα

**Επιβλέπων καθηγητής:
Πέτρος Γαλάνης**

**Η παρούσα μεταπτυχιακή διατριβή υποβλήθηκε προς μερική
εκπλήρωση των απαιτήσεων για απόκτηση μεταπτυχιακού τίτλου
σπουδών στην Πολιτική Υγείας και Σχεδιασμό Υπηρεσιών Υγείας
από τη Σχολή Οικονομικών Επιστημών και Διοίκησης του Ανοιχτού
Πανεπιστημίου Κύπρου**

Λευκωσία, Ιανουάριος 2017

Περίληψη	1
Abstract	2
Εισαγωγή	3
Γενικό μέρος	6
1. Διαδικτυακός εθισμός.....	6
2. Πλεονεκτήματα και κίνδυνοι του διαδικτύου	6
3. Επιδημιολογικά δεδομένα	12
Ειδικό μέρος	14
1. Μεθοδολογία	14
2. Αποτελέσματα	16
2.1.Συμπτώματα διαδικτυακού εθισμού.....	16
2.2.Επιδημιολογία εφήβων	25
2.3.Παράγοντες κινδύνου	33
2.4. Μεθοδολογίες εντοπισμού και αντιμετώπισης του διαδικτυακού εθισμού	42
2.4.1. Μοντέλα μελέτης του εθισμού στο διαδίκτυο.....	42
2.4.2. Διαγνωστικά εργαλεία	46
2.5. Τρόποι αντιμετώπισης	57
3. Συζήτηση	66
Βιβλιογραφικές αναφορές	71

Κατάλογος Πινάκων

Πίνακας 1: Έρευνες που διερευνούν τα συμπτώματα του διαδικτυακού εθισμού.....17

Πίνακας 2: Έρευνες που διερεύνησαν την επιδημιολογία του διαδικτυακού εθισμού στους έφηβους.26

Πίνακας 3: Έρευνες που διερευνούν τους παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση διαδικτυακού εθισμού στους εφήβους.....34

Πίνακας 4: Μελέτες που παρουσιάζουν θεωρητικά μοντέλα μελέτης του διαδικτυακού εθισμού.....43

Πίνακας 5: Έρευνες που εξετάζουν διαγνωστικά εργαλεία για το διαδικτυακό εθισμό.47

Πίνακας 6: Μελέτες που διερευνούν τους τρόπους πρόληψης και αντιμετώπισης του διαδικτυακού εθισμού.58

Κατάλογος Διαγραμμάτων

Διάγραμμα 1. Διάγραμμα ροής της βιβλιογραφικής ανασκόπησης	15
---	----

Ευχαριστίες

Για την ολοκλήρωση της παρούσας Διατριβής, ευχαριστώ ιδιαίτερα τον καθηγητή μου Δρ. Πέτρο Γαλάνη για την καθοδήγηση και την πολύτιμη υποστήριξη του στη διαδικασία ολοκλήρωσης της μεταπτυχιακής μου διατριβής, όπως και για τη συνεχή, χρήσιμη και εποικοδομητική ανατροφοδότησή του. Επιπλέον, θα ήθελα να ευχαριστήσω το διοικητικό προσωπικό του Ανοιχτού Πανεπιστημίου Κύπρου για τις συμβουλές και τη βοήθειά τους στη διατήρηση της προόδου μου σχετικά με το χρονοδιάγραμμα και την άμεση ανταπόκρισή τους στα αιτήματά μου.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες θα ήθελα να εκφράσω στην οικογένειά μου που μου έδωσε το χρόνο που απαιτείται για να επιτευχθεί αυτή η έρευνα και με στήριξε σε όλη αυτή τη μακρόχρονη και επίπονη διαδικασία.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Εισαγωγή: Το διαδίκτυο αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της σύγχρονης ζωής. Ωστόσο, παράγοντες όπως το μοντέλο της σύγχρονης ζωής, κοινωνικοί παράγοντες και η εύκολη προσβασιμότητα οδηγούν μερικές φορές στον διαδικτυακό εθισμό, ο οποίος ιδιαίτερα στην περίπτωση των εφήβων έχει σημαντικότερες σωματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές συνέπειες.

Σκοπός: Η διερεύνηση των αιτιών, της συμπτωματολογίας, της επιδημιολογίας, των ερμηνευτικών μοντέλων και των τρόπων αντιμετώπισης του εφηβικού διαδικτυακού εθισμού.

Μεθοδολογία: Πραγματοποιήθηκε συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση που κατέληξε στην εύρεση 60 ερευνών. Οι λέξεις-κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν ήταν “internet addiction”, “epidemiology”, “adolescents” και “teenagers” και χρησιμοποιήθηκαν οι διαδικτυακές βάσεις δεδομένων Pubmed και GoogleScholar.

Αποτελέσματα: Ο διαδικτυακός εθισμός των εφήβων αποτελεί ένα φαινόμενο που λαμβάνει ανησυχητικές διαστάσεις. Η συμπτωματολογία του είναι δυναμική, καθώς ακολουθεί εξελικτική πορεία. Ο επιπολασμός του είναι υψηλότερος στις χώρες της νότιας Ευρώπης και Μέσης Ανατολής. Οι παράγοντες κινδύνου αφορούν την κοινωνική και οικογενειακή ζωή αλλά και περιβαλλοντικούς παράγοντες. Ποικιλία διαγνωστικών εργαλείων έχουν αναπτυχθεί, ενώ οι τρόποι αντιμετώπισης περιλαμβάνουν παρεμβάσεις στο κοινωνικό περιβάλλον του εφήβου, στο σχολείο αλλά και στη δομή των διαδικτυακών εφαρμογών.

Συμπεράσματα: Η εις βάθος μελέτη του φαινομένου του εφηβικού διαδικτυακού εθισμού είναι απαραίτητη για την κατανόησή του και την ανάπτυξη των κατάλληλων παρεμβάσεων και πολιτικών υγείας.

ABSTRACT

Introduction: The Internet is an integral part of modern life. However, factors such as the model of modern life, social factors and easily accessibility results on the internet addiction, which, particularly in the case of adolescents, has major physical, psychological and social consequences.

Purpose: To study the causes, the symptoms, the epidemiology, the theoretical explanatory models and the methodologies of adolescents' internet addiction.

Methodology: We performed a systematic literature review that resulted on 60 studies. We used as keywords the following: “internet addiction”, “epidemiology”, “adolescents” και “teenagers”. Searching performed on the Pubmed and GoogleScholar.

Results: The internet addiction of adolescents is a phenomenon that is reaching worrying proportions. It is a dynamic process and it follows an evolutionary path. The prevalence is higher in southern European countries and the Middle East. Risk factors are related to social and family life and environmental factors. A variety of diagnostic tools was developed for its examination and ways to face the challenges that are encountered in order to alleviate it, such as interventions in the adolescent's social environment in the school and in the family and also concerning the structure of web applications.

Conclusions: The in-depth study of the phenomenon of adolescent Internet addiction is essential for understanding it in order to develop interventions to prevent and overcome it.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η χρήση του διαδικτύου αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της σύγχρονης καθημερινότητας. Το διαδίκτυο προσδίδει αμέτρητες δυνατότητες στους χρήστες του, προσφέροντας πρόσβαση σε τεράστιο όγκο πληροφοριών για ενημέρωση, ψυχαγωγία, εκπαίδευση, συναλλαγές κ.λπ., εκμηδενίζοντας τις διαστάσεις του χρόνου, του κόστους και της απόστασης (Fernandez-Villa et al, 2015). Οι έφηβοι αποτελούν μερίδα της κοινωνίας η οποία έχει εξοικειωθεί στη χρήση του διαδικτύου, χρησιμοποιώντας το τις περισσότερες ώρες της ημέρας για να διεκπεραιώσουν τις υποχρεώσεις τους αλλά και για να ικανοποιήσουν τις ανάγκες τους. Παρόλο που προσφέρει άπειρες δυνατότητες στους χρήστες, η συχνά λανθασμένη και υπέρμετρη χρήση του διαδικτύου έχει οδηγήσει τις τελευταίες δεκαετίες στην εμφάνιση διαφόρων κινδύνων, όπως η ανικανότητα ελέγχου του κατά πόσον οι πληροφορίες που παρέχει είναι έγκυρες και αξιόπιστες, η παραπληροφόρηση και ο ηλεκτρονικός τζόγος, ενώ έχει στρέψει τους χρήστες σε μια υπερκαταναλωτική συμπεριφορά λόγω των προτύπων που προβάλλονται (Fonseca, 2014). Ο εθισμός είναι επίσης ένας πολύ μεγάλος κίνδυνος στον οποίο υπόκεινται οι χρήστες του διαδικτύου, καθώς είναι εύκολο ο χρήστης να χάσει την ισορροπία μπροστά στην ύπαρξη του τεράστιου όγκου πληροφοριών αλλά και δυνατοτήτων που παρέχει η χρήση του διαδικτύου (Young, 1998).

Ο κίνδυνος του εθισμού στο διαδίκτυο, ειδικά κατά την εφηβική ηλικία, έχει λάβει τις διαστάσεις ενός σύγχρονου προβλήματος και έχει ανακύψει ως ένα σύγχρονο πρόβλημα. Ο διαδικτυακός εθισμός αποτελεί αντικείμενο ενδιαφέροντος για την επιστημονική κοινότητα τα τελευταία χρόνια μέσω ερευνών και συζητήσεων που πραγματοποιούνται λόγω της αρνητικής επίδρασής του στη σωματική,

πνευματική και κοινωνική υγεία του ατόμου (Σφακιανάκης και συν., 2012). Η σύγχρονη βιβλιογραφία έχει αναγνωρίσει τα χαρακτηριστικά των ατόμων που είναι πιο ευάλωτα στο να εθιστούν στο διαδίκτυο, τα σημεία και τα συμπτώματα της παθολογικής αυτής συμπεριφοράς, καθώς και τρόπους πρόληψης και αντιμετώπισής της.

Ως εκ τούτου, στην παρούσα διατριβή πραγματεύεται ο όρος «εθισμός στο διαδίκτυο» και ειδικά στους εφήβους, οι παράγοντες που τον προκαλούν, καθώς επίσης και τα συμπτώματα και τα χαρακτηριστικά του εθισμού. Επίσης, παρουσιάζεται η σχετική μεθοδολογία εντοπισμού και αντιμετώπισης του διαδικτυακού εθισμού στους εφήβους σύμφωνα με τις υπάρχουσες θεωρίες, καθώς και θέματα ευαισθητοποίησης, πληροφόρησης και ενημέρωσης των εφήβων σχετικά με τους διαδικτυακούς κινδύνους που διατρέχουν και ειδικότερα τον διαδικτυακό εθισμό.

Το συγκεκριμένο ερευνητικό θέμα παρουσιάζει ιδιαίτερο επιστημονικό ενδιαφέρον, καθώς μολονότι διερευνάται ενδελεχώς μέσα από διάφορες έρευνες στη βιβλιογραφία, η διερεύνησή του είναι αποσπασματική και κατακερματισμένη (Παπαδημητρίου & Σεμεντεριάδης, 2014). Στο πλαίσιο λοιπόν της παρούσας εργασίας, επιδιώκεται η συλλογή και η κριτική σύνθεση πληροφοριών που αφορούν το προφίλ του χρήστη, το πλαίσιο στο οποίο ζει, καθώς και η παρουσίαση των εργαλείων διάγνωσης και αντιμετώπισης του προβλήματος. Μέσα από την παρούσα έρευνα, επιδιώκεται ο εντοπισμός των στοιχείων που συμβάλλουν στην εκδήλωση και στην αντιμετώπιση του διαδικτυακού εθισμού, έτσι ώστε σε μελλοντικό στάδιο να αναπτυχθούν στοχευμένα ερευνητικά παρεμβατικά προγράμματα που να μπορούν να εφαρμοστούν στο σπίτι, το σχολείο και την τοπική κοινότητα.

Η παρούσα εργασία παρουσιάζει επίσης πρακτικό ενδιαφέρον, καθώς μπορεί να αποτελέσει το έναυσμα για την ευαισθητοποίηση του κοινωνικού περίγυρου των εφήβων γύρω από το ζήτημα του διαδικτυακού εθισμού. Ακόμη πιο σημαντική κρίνεται η ευαισθητοποίηση των ίδιων των εφήβων οι οποίοι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για την εκπαίδευση, την ψυχαγωγία και την κοινωνικοποίησή τους. Μέσα από την ενδελεχή ανασκόπηση της βιβλιογραφίας επιχειρείται η σύνθεση πληροφοριών που αφορούν τους παράγοντες που σχετίζονται με το φαινόμενο του διαδικτυακού εθισμού, τα χαρακτηριστικά των ατόμων που ενδεχομένως να είναι πιο επιρρεπή σε αυτό, τους τρόπους εμφάνισής του, αλλά και τις μεθοδολογίες έγκαιρου εντοπισμού και αντιμετώπισής του.

Η παρούσα διατριβή έχει ως σκοπό να διερευνήσει τις παθολογικές συμπεριφορές των εφήβων όσον αφορά τον εθισμό τους στο διαδίκτυο. Παρουσιάζονται ενδελεχώς ο ορισμός του διαδικτυακού εθισμού στους εφήβους, τα συμπτώματα των σχετικών παθολογικών συμπεριφορών, οι τρόποι πρόληψης και αντιμετώπισης του εθισμού και η εύρεση των παραγόντων που προκαλούν τον διαδικτυακό εθισμό στους εφήβους καθώς και το προφίλ των εφήβων που είναι πιο ευάλωτοι σε αυτό. Η διερεύνηση της σχέσης της ηλικίας, του φύλου και της σχολικής επίδοσης σε σχέση με τον διαδικτυακό εθισμό αποτελούν επίσης στόχους της εργασίας. Ακόμη, παρουσιάζονται σχετικές θεωρίες, προσεγγίσεις και πρακτικές για τον εντοπισμό, την πρόληψη και την αντιμετώπιση αυτής της παθολογικής συμπεριφοράς.

Γενικό μέρος

1. Διαδικτυακός εθισμός

Ο εθισμός στο διαδίκτυο απασχολεί έντονα την επιστημονική κοινότητα με ερευνητές από διαφορετικά επιστημονικά πεδία να διερευνούν το πεδίο αυτό. Μεταξύ άλλων διερευνούν τον ορισμό της διαταραχής αυτής, τα συμπτώματά της, τις κοινωνικές ομάδες που είναι πιο ευάλωτες, την καταγραφή των χαρακτηριστικών τους, τη συχνότητα εμφάνισης και τον ρυθμό εξάπλωσης της, καθώς και πιθανές μεθόδους αντιμετώπισης του προβλήματος (Παπαμήτσιου, 2009). Παρόλο που το διαδίκτυο προσφέρει μοναδικές δυνατότητες στους τομείς της επικοινωνίας, της διασκέδασης και της εκπαίδευσης, εντούτοις, η μη λειτουργική ή λανθασμένη χρήση του, οδηγεί τους χρήστες στον εθισμό, απομονώνοντάς τους κοινωνικά, μετατρέποντάς τους σε εσωστρεφείς χαρακτήρες, παραμελώντας την υγεία τους, καθώς και τις κοινωνικές και εκπαιδευτικές τους δραστηριότητες (Fosneca, 2014; Murali & George, 2007).

Ως εκ τούτου, ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι ένα σύγχρονο και περίπλοκο φαινόμενο με πολλές παραμέτρους, το οποίο απασχολεί την επιστημονική κοινότητα σε πολλά επίπεδα, και το οποίο λαμβάνει ολοένα και μεγαλύτερες διαστάσεις (Παπαδημητρίου και Σεμεντεριάδης, 2014).

Ο εθισμός στο διαδίκτυο, ως όρος, πρωτοεμφανίστηκε το 1995 από τον Goldberg και αποτελεί αντικείμενο έρευνας και μελέτης έκτοτε, συνήθως ως τεχνολογικός εθισμός και εθισμός στους υπολογιστές (Shotton, 1991; Griffiths,

1995). Η χρήση του όρου «εθισμός» αρχικά προκάλεσε συζητήσεις αλλά και διαφορίες μεταξύ των ερευνητών, καθώς αρκετοί υποστηρίζουν ότι ο εθισμός μπορεί να υπάρξει μόνο σε περιπτώσεις στις οποίες συμπεριλαμβάνεται η χρήση ή η χορήγηση χημικών ουσιών (Σοφός και συν., 2011). Μέχρι σήμερα οι ερευνητές δεν έχουν καταλήξει σε ένα κοινό ορισμό του διαδικτυακού εθισμού που να είναι κοινά αποδεκτός, καθότι η παθολογική αυτή διαταραχή διερευνάται μέσα σε διάφορα πλαίσια (Ma, 2011).

Η έννοια του διαδικτυακού εθισμού παρουσιάστηκε επίσημα για πρώτη φορά στο Ετήσιο Διεθνές Συνέδριο του Αμερικανικού Συνδέσμου Ψυχολόγων το 1996 από την Young (2004). Πρωτοπόρος στον τομέα της, η ψυχολόγος Kimberly Young έχει ασχοληθεί εκτεταμένα με το ζήτημα αυτό, με το έργο της να αποτελεί αντικείμενο έρευνας μέχρι σήμερα (Griffiths et al, 2015). Εξίσου σημαντικό θεωρείται και το έργο του ψυχολόγου Mark Griffiths (1995), ο οποίος ασχολήθηκε εκτεταμένα με την έννοια του «τεχνολογικού εθισμού», του διαδικτυακού εθισμού αλλά και συγκεκριμένων τύπων εθισμού όπως ο εθισμός στα διαδικτυακά παιχνίδια, στον ηλεκτρονικό τζόγο κλπ. (Griffiths et al, 2015).

Ο όρος «εθισμός στο διαδίκτυο» ως επιστημονική περιγραφή καθιερώθηκε από την Young (1996) ως η ψυχιατρική κατάσταση κατά την οποία το άτομο παρουσιάζει δυσπροσαρμοστική και παθολογική συμπεριφορά, καθώς είναι ανίκανο να σταματήσει την χρήση του διαδικτύου ή το χρησιμοποιεί σε υπερβολικό βαθμό. Σύμφωνα με την ίδια ερευνήτρια, το άτομο που πάσχει από διαδικτυακό εθισμό πιστεύει πως ο χρόνος μη χρήσης του διαδικτύου δεν έχει αξία, ενώ ταυτόχρονα παρουσιάζει παρατεταμένο εκνευρισμό (Young, 2004). Το άτομο που πάσχει από διαδικτυακό εθισμό αφιερώνει εξαιρετικά πολύ χρόνο στο διαδίκτυο σε βαθμό που η χρήση του παρεμβαίνει στη σχολική ή επαγγελματική του επίδοση, στην κοινωνική

του ζώη και γενικά στην καθημερινότητά του (Νικολαΐδου, 2013). Μελετώντας τον ορισμό της Young, διάφοροι ερευνητές όπως οι Sharira και συν.(2000), και οι Ha και συν. (2006) έχουν παρουσιάσει τους δικούς τους ορισμούς οι οποίοι επικεντρώνονται στο εκτεταμένο άγχος και τις λειτουργικές δυσκολίες του ατόμου το οποίο έχει εθιστεί στην χρήση του διαδικτύου. Ο Griffiths μέσα από την έρευνά του, χρησιμοποιεί τον όρο «τεχνολογικός εθισμός» για να προσδιορίσει την παθολογική και εθιστική χρήση του διαδικτύου (Παπαδημητρίου & Σεμεντεριάδης, 2014).

Άλλοι παρεμφερείς ορισμοί που έχουν κατά καιρούς αναπτυχθεί με σκοπό να περιγράψουν τη συγκεκριμένη παθολογική συμπεριφορά είναι «διαταραχή εθισμού στο διαδίκτυο» (internet addiction disorder), «παρορμητική διαδικτυακή χρήση» (compulsive internet use), «παθολογική διαδικτυακή χρήση» (pathological internet use) και «παθολογική διαδικτυακή χρήση» (Fernandez-Villa et al, 2015; Lam, 2014). Ορισμένοι ερευνητές χρησιμοποιούν τον όρο αυτό για να περιγράψουν την παθολογική συμπεριφορά του χρήστη στη χρήση του διαδικτύου (Davis, 2001; Παπαδημητρίου & Σεμεντεριάδης, 2014), ενώ ορισμένοι άλλοι επικεντρώνονται στην ψυχολογική μορφή της εξάρτησης αυτής (Kandell, 1998; Παπαδημητρίου & Σεμεντεριάδης, 2014). Μέσα στο πλαίσιο της έρευνας του διαδικτυακού εθισμού, οι ερευνητές έχουν αναγνωρίσει διάφορους τύπους και υποκατηγορίες του. Η Young (1999) έχει κατηγοριοποιήσει τον διαδικτυακό εθισμό σε πέντε τύπους: κυβερνοσεξουαλικός εθισμός, εθισμός σε κοινωνικές αλληλεπιδράσεις μέσω διαδικτύου, εμμονή στη χρήση του διαδικτύου, εθισμός στον υπολογιστή και υπερφόρτωση πληροφοριών. Επιπρόσθετα, σύμφωνα με τον Davis (2001), ο διαδικτυακός εθισμός διακρίνεται σε συγκεκριμένο, που αναφέρεται στην κατάχρηση μιας συγκεκριμένης λειτουργίας του διαδικτύου όπως είναι τα παιχνίδια και τα κοινωνικά δίκτυα, και σε

γενικό, που αναφέρεται στην κατάχρηση του διαδικτύου γενικά (Murali & George, 2007).

Η κοινωνία του 21^{ου} αιώνα, η οποία χαρακτηρίζεται και ως Κοινωνία της Πληροφορίας εξαρτάται σε εξαιρετικά μεγάλο βαθμό από το διαδίκτυο (Ozturk et al, 2015). Το διαδίκτυο, η χρήση του οποίου εξαπλώνεται καθημερινά με ραγδαίους ρυθμούς, είναι πλέον απαραίτητο εργαλείο στην καθημερινότητα των ανθρώπων και ειδικότερα των εφήβων (Singh, 2015). Η χρήση του είναι ευεργετική για τους χρήστες αλλά ταυτόχρονα τους θέτει αντιμέτωπους με σωρεία κινδύνων (Young, 1998).

2. Πλεονεκτήματα και κίνδυνοι του διαδικτύου

Το διαδίκτυο ουσιαστικά είναι μια παγκόσμια πλατφόρμα η οποία αποτελείται από ηλεκτρονικούς υπολογιστές και δίκτυα υπολογιστών τα οποία είναι συνδεδεμένα μεταξύ τους, με σκοπό την επικοινωνία και την παροχή διαφόρων υπηρεσιών (Leiner, 2003). Το διαδίκτυο αποτελεί ένα εύχρηστο εργαλείο για εύκολη και γρήγορη πρόσβαση σε πληροφορίες αλλά και για την αλληλεπίδραση με άλλα άτομα (Singh, 2015).

Η μεγάλη διάδοσή του ξεκίνησε στα τέλη της δεκαετίας του '60 στις ΗΠΑ, προκαλώντας τεράστιες αλλαγές στον χώρο της εργασίας αρχικά και αργότερα στην ψυχαγωγία, εκπαίδευση κλπ. (Σκαρλάτου, 2013). Είναι ένα μέσο επικοινωνίας το οποίο επιτρέπει στους χρήστες του να έχουν πρόσβαση σε τεράστιο όγκο πληροφοριών σε παγκόσμιο επίπεδο, σε πραγματικό χρόνο, με ελάχιστο κόστος με δυνατότητες να πραγματοποιούν πλήθος λειτουργιών όπως ηλεκτρονική αλληλογραφία, οικονομικές συναλλαγές, ενημέρωση, ψυχαγωγία κλπ. (Fernandez-Villa et al, 2015). Η χρήση του διαδικτύου όπως και οποιουδήποτε άλλου μέσου επικοινωνίας, περικλείει πλεονεκτήματα τα οποία ωφελούν τους χρήστες αλλά και μειονεκτήματα τα οποία ενδεχομένως να τους θέτουν σε κίνδυνο.

Το διαδίκτυο αποτελεί ίσως το σημαντικότερο μέσο επικοινωνίας στη σύγχρονη κοινωνία και παρόλο που περιέχει πολλά οφέλη στους χρήστες του, εντούτοις τους εκθέτει και σε αριθμό κινδύνων. Καταρχήν, το μέσο αυτό δίνει τη δυνατότητα στους χρήστες να επικοινωνούν μεταξύ τους σε πραγματικό χρόνο, με μικρό κόστος, σε κάθε γωνιά του πλανήτη (Singh, 2015). Οι περιορισμοί που υπήρχαν παλαιότερα όσον αφορά το κόστος, τον χρόνο και την απόσταση έχουν

εξαλειφθεί, ενώ ταυτόχρονα παρέχονται στους χρήστες τεράστιες δυνατότητες όσον αφορά την ανταλλαγή μηνυμάτων και αρχείων, την επικοινωνία σε πραγματικό χρόνο και τις οικονομικές συναλλαγές. Η δυνατότητα αμφίδρομης επικοινωνίας, ενημέρωσης, άμεσης και έγκαιρης πληροφόρησης, η ποικιλία πληροφοριών που είναι στη διάθεση του χρήστη, οι νέες δυνατότητες στη διεκπεραίωση εργασιών κλπ., είναι αξιοσημείωτα πλεονεκτήματα που πηγάζουν από τη χρήση του διαδικτύου (Fonseca, 2014). Επιπρόσθετα, μέσα από το διαδίκτυο, παρέχονται νέες δυνατότητες στον τομέα της εκπαίδευσης με την αναζήτηση πληροφοριών μέσω διαδικτυακών βιβλιοθηκών σε παγκόσμιο επίπεδο, στην εξ αποστάσεως μάθηση, καθώς και στα διαδικτυακά σεμινάρια και προγράμματα εκπαίδευσης. Η ψυχαγωγία, υπό την μορφή διαδικτυακών παιχνιδιών, διαδικτυακής τηλεόρασης κλπ., αποτελεί ακόμη ένα τομέα όπου το διαδίκτυο έχει εισβάλει δυναμικά στη ζωή των ανθρώπων και ειδικά των εφήβων, καταργώντας τον χρόνο και την απόσταση (Σοφός και συν., 2011).

Η χρήση του διαδικτύου παράλληλα περιέχει και σωρεία κινδύνων η οποία μπορεί να επιφέρει προβλήματα στη σωματική, την ψυχολογική και την κοινωνική υγεία των χρηστών (Ozturk et al, 2015; Fonseca, 2014). Ενδεικτικοί κίνδυνοι από τη χρήση του διαδικτύου είναι η αποξένωση από τον κοινωνικό περίγυρο, η αποπλάνηση ειδικά των ανηλίκων, ο διαδικτυακός εθισμός, ο εκφοβισμός που ενδεχομένως βιώνουν οι χρήστες από την κακή ή την υπερβολική χρήση του διαδικτύου, η παραβίαση της ιδιωτικότητάς τους και οι υποκλοπές προσωπικών δεδομένων (Νικολαΐδου, 2013). Η εθιστική χρήση του διαδικτύου επηρεάζει τη ζωή του ατόμου σε κοινωνικό, διαπροσωπικό, επαγγελματικό και φυσικό επίπεδο, επηρεάζει τις σχέσεις με την οικογένεια και το κοινωνικό περιβάλλον ενώ αναπόφευκτα οδηγεί στην αποξένωση, τον εκνευρισμό και την εσωστρέφεια (Murali & George, 2007; Clark et al, 2004; Young & Rogers; 1998; Kraut et al, 1998).

3. Επιδημιολογικά δεδομένα

Μέχρι τον Μάιο του 2015, περίπου 3 δισεκατομμύρια άνθρωποι έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο, με παγκόσμιο ρυθμό διείσδυσης στο 38,1% και ετήσιο ρυθμό ανάπτυξης στο 10% (Brown, 2015). Σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες, το 96% των νέων στις Η.Π.Α. έχουν πρόσβαση και χρησιμοποιούν το διαδίκτυο, παρουσιάζοντας μια σταθερά αυξητική τάση σε σχέση με το 2000 όπου το ποσοστό αυτό ανέρχονταν στο 70% (Perrin & Duggan, 2015). Σημειώνεται ότι το 76% των χρηστών του διαδικτύου είναι κάτοχοι πτυχιακού τίτλου (Perrin & Duggan, 2015). Στην Ελλάδα, το 63% του πληθυσμού έχει δυνατότητα πρόσβασης στο διαδίκτυο μέσω κινητού, ενώ δυνατότητα πρόσβασης στο διαδίκτυο έχουν επίσης τα νοικοκυριά και οι επιχειρήσεις στο 45% και 80% αντίστοιχα (Καραπέτσας και συν., 2015).

Όσον αφορά στην Κύπρο, σύμφωνα με στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας (2013), το 70,3% των νοικοκυριών έχουν πρόσβαση σε υπολογιστή (φορητό ή γραφείου), συσκευή notebook ή υπολογιστή με οθόνη αφής (tablet), σε σχέση με 69,7% το 2012 και 63,9% το 2011. Το 61,6% των γυναικών χρησιμοποιούν το διαδίκτυο συχνά, ενώ στους άνδρες το ποσοστό αυτό είναι 64,9% (Στατιστική Υπηρεσία, 2013). Η ηλικία, το φύλο και το επίπεδο μόρφωσης παίζουν καθοριστικό ρόλο στη συχνότητα πρόσβασης στο διαδίκτυο, καθώς σύμφωνα με τα στοιχεία της Στατιστικής Υπηρεσίας (2013) τα νεότερα και πιο μορφωμένα άτομα χρησιμοποιούν συχνότερα τους υπολογιστές. Το ποσοστό των συχνών χρηστών υπολογιστών μειώνεται με την ηλικία και αυξάνεται με το επίπεδο εκπαίδευσης.

Οι κυριότερες δραστηριότητες των χρηστών στο διαδίκτυο είναι η αναζήτηση πληροφοριών για προϊόντα και υπηρεσίες (85,7%), η αποστολή/λήψη ηλεκτρονικών

μηνυμάτων (74,7%), η ανάγνωση εφημερίδων/περιοδικών (72,7%), η αποστολή μηνυμάτων σε κοινωνικά δίκτυα (67,7%) και η διεκπεραίωση τηλεφωνικών κλήσεων χωρίς/με εικόνα μέσω διαδικτύου (57,4%), ενώ οι χρήστες έχουν αναπτύξει ηλεκτρονικές δεξιότητες στη χρήση μηχανής αναζήτησης για εντοπισμό πληροφοριών (95,2%), για αποστολή ηλεκτρονικών μηνυμάτων με συνημμένα αρχεία (72,3%) και για τη διεκπεραίωση τηλεφωνικών κλήσεων μέσω διαδικτύου (59,8%). (Στατιστική Υπηρεσία, 2013).

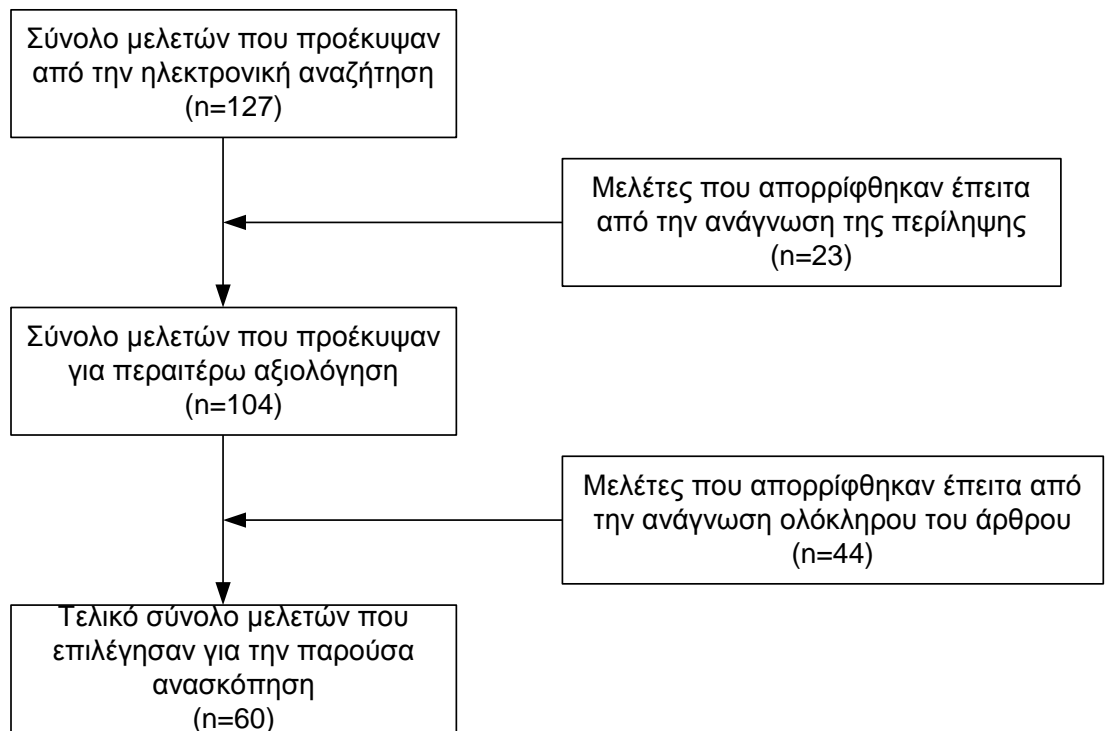
Ειδικό μέρος

1. Μεθοδολογία

Πραγματοποιήθηκε συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση, η οποία χρησιμοποιείται για να συνδυάσει και να αναλύσει μελέτες με στόχο να καταλήξει σε σαφή επιστημονικά συμπεράσματα (Haidich, 2010). Η παρούσα διατριβή συνδυάζει έρευνες για να αναλύσει και να συνθέσει πληροφορίες που σχετίζονται με το διαδικτυακό εθισμό στους εφήβους μέσα από έρευνες που πραγματοποιήθηκαν σε διαφορετικές γεωγραφικές περιοχές και με διαφορετικές μεθοδολογίες.

Τα επιστημονικά ερευνητικά άρθρα που παρουσιάζονται είναι δημοσιευμένα σε έγκριτα, διεθνή επιστημονικά περιοδικά και εντοπίστηκαν στο διαδίκτυο έως τον Δεκέμβριο του 2015. Οι λέξεις-κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν ήταν “internet addiction”, “epidemiology”, “adolescents” και “teenagers” και χρησιμοποιήθηκαν οι διαδικτυακές βάσεις δεδομένων Pubmed και GoogleScholar. Για τους σκοπούς της συγκεκριμένης έρευνας εντοπίστηκαν αρχικά 127 άρθρα. Στη συνέχεια, η ερευνήτρια προχώρησε στη μελέτη των περιλήψεων και στην επιλογή των 60 άρθρων τα οποία συμπεριλήφθηκαν τελικά στη συστηματική ανασκόπηση. Το διάγραμμα ροής που παρουσιάζεται πιο κάτω φανερώνει τον τρόπο επιλογής των συγκεκριμένων άρθρων.

Διάγραμμα 1. Διάγραμμα ροής βιβλιογραφικής ανασκόπησης



Τα κριτήρια επιλογής των μελετών ήταν τα εξής:

- Να είναι συναφείς με το θέμα, το σκοπό και τα ερευνητικά ερωτήματα της παρούσας ανασκόπησης.
- Να είναι δημοσιευμένα σε έγκριτα διεθνή και ελληνικά επιστημονικά περιοδικά.

Επειδή το φαινόμενο του διαδικτυακού εθισμού των εφήβων αποτελεί ένα σύγχρονο πρόβλημα, λήφθηκε πρόνοια ώστε οι έρευνες που αναλύονται να εκτείνονται χρονολογικά σε όλο το φάσμα της μελέτης του φαινομένου (1996 μέχρι σήμερα).

2. Αποτελέσματα

Αναφορικά με τα αποτελέσματα της βιβλιογραφικής ανασκόπησης, αρχικά παρουσιάζονται τα συμπτώματα του εθισμού στο διαδίκτυο και ακολούθως τα χαρακτηριστικά των εφήβων που είναι πιο επιρρεπείς. Τέλος, παρουσιάζονται τα ερευνητικά εργαλεία και άλλες μεθοδολογικές προτάσεις αναφορικά με τη διάγνωση και την αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο.

2.1. Συμπτώματα διαδικτυακού εθισμού

Στο κομμάτι αυτό της εργασίας γίνεται ανασκόπηση 14 ερευνών στις οποίες μελετήθηκε η συμπτωματολογία του διαδικτυακού εθισμού. Μεταξύ άλλων παρουσιάζονται τα συμπτώματα του διαδικτυακού εθισμού αναφορικά με την εμφάνισή του όσο και σε σχέση με άλλες παθολογικές συμπεριφορές, όπως έχουν καταγραφεί σε διάφορες έρευνες των τελευταίων ετών οι οποίες έχουν πραγματοποιηθεί σε διαφορετικές χώρες ανά την υφήλιο. Ο Πίνακας 1 παρουσιάζει συνοπτικά 13 έρευνες που διερευνούν τα συμπτώματα του διαδικτυακού εθισμού.

Πίνακας 1: Έρευνες που διερευνούν τα συμπτώματα του διαδικτυακού εθισμού

Συγγραφείς	Χωροχρονικά στοιχεία	Αντικείμενο μελέτης	Μελετώμενο δείγμα	Είδος μελέτης	Βασικά ευρήματα
Akin & Iskender, 2011	Τουρκία, 2011	Η εξέταση της σχέσης μεταξύ διαδικτυακού εθισμού και κατάθλιψης, άγχους και στρες.	300 φοιτητές Πανεπιστημίου στην Τουρκία.	Ποσοτική	Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, ο διαδικτυακός εθισμός σχετίζεται θετικά με το άγχος, την κατάθλιψη και το στρες ενώ ταυτόχρονα η κατάθλιψη, το άγχος και το στρες μπορεί να οδηγήσουν στον διαδικτυακό εθισμό. Ως εκ τούτου, ο διαδικτυακός εθισμός έχει άμεση επίδραση στην κατάθλιψη, το άγχος και το στρες.
American Psychiatric Association, 2016	Περισσότερα από 10 χρόνια έρευνας από εκατοντάδες διεθνείς εμπειρογνώμονες στον τομέα της ψυχικής υγείας	Καταρτισμός και διαχωρισμός των ψυχικών ασθενειών με σκοπό την βελτίωση της διάγνωσης, της θεραπείας και της έρευνας.	Εσωτερικοί και εξωτερικοί ασθενείς, κλινική και ιδιωτική πρακτική, φροντίδα πρώτης γραμμής, μερική νοσοκομειακή φροντίδα, συμβουλευτική αγωγή.	Εγχειρίδιο :Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)	Καταρτισμός και διαχωρισμός των ψυχικών ασθενειών με σκοπό την βελτίωση της διάγνωσης, της θεραπείας και της έρευνας.
Cheng & Lee, 2014	Μετα-ανάλυση εμπειρικών μελετών για το διαδικτυακό εθισμό (1996- 2012)	Παρουσία και αντιμετώπιση του διαδικτυακού εθισμού σε διάφορες χώρες. Σύγκριση αποτελεσμάτων της χορήγησης του InternetAddictionTest σε διάφορες χώρες.	80 ποσοτικές έρευνες που εξέτασαν συνολικά 89.281 άτομα σε 31 χώρες	Μετα-ανάλυση	Εντονότερα ο διαδικτυακός εθισμός παρουσιάζεται στις χώρες της Μέσης Ανατολής και λιγότερο στις χώρες της Βόρειας και Δυτικής Ευρώπης. Συγκεκριμένοι παράγοντες που ευνοούν την εμφάνισή του είναι αντικειμενικοί (π.χ. η κυκλοφοριακή συμφόρηση και ο χρόνος που δαπανάται από τα άτομα για τις μετακινήσεις τους, η ρύπανση κλπ.) και υποκειμενικοί (π.χ. η γενικότερη δυσαρέσκεια με τον τρόπο ζωής). Στοχευμένες παρεμβάσεις για τη μείωση του διαδικτυακού εθισμού θα πρέπει να αφορούν το γενικότερο τρόπο ζωής των ανθρώπων μέσα στην κοινωνία.
Chrismore et al, 2011	2011	Τα στάδια του διαδικτυακού εθισμού, επίδραση του διαδικτυακού εθισμού, σημεία και συμπτώματα, διαγνωστικά εργαλεία	Βιβλιογραφική ανασκόπηση και κριτική θεώρησή της	Βιβλίο	Τα στάδια του διαδικτυακού εθισμού, επίδραση του διαδικτυακού εθισμού, σημεία και συμπτώματα, διαγνωστικά εργαλεία και αξιολόγηση, μέθοδοι θεραπείας.

		και αξιολόγηση, μέθοδοι θεραπείας.			
Davis, 2001	2001	Η εισαγωγή του μοντέλου Pathological Internet Use στην επιστημονική κοινότητα, οι διαφορές του σε σχέση με προηγούμενες μελέτες και ειδικότερα όσον αφορά στους παράγοντες δυσπροσαρμοστικότητας σε σχέση με τον διαδικτυακό εθισμό.	Βιβλιογραφική ανασκόπηση και κριτική θεώρησή της	Ανασκόπηση βιβλιογραφίας	Η παρούσα μελέτη επικεντρώνεται στους παράγοντες δυσπροσαρμοστικότητας του ατόμου που είναι εθισμένο στο διαδίκτυο όπως οι σκέψεις του ατόμου για τον εαυτό του και για τον κόσμο, η αυτοαμφισβήτηση, τα αρνητικά συναισθήματα για τον εαυτό του κλπ, σε σχέση με προηγούμενες μελέτες στον τομέα αυτό.
Khotabukshsh, 2014	Ιραν, 2014	Διερεύνηση του φαινομένου του διαδικτυακού εθισμού στους εφήβους του Ιράν.	4342 Ιρανοί έφηβοι από 13 διαφορετικές επαρχίες του Ιράν.	Συγχρονική ή	Ο διαδικτυακός εθισμός εμφανίζεται συχνότερα σε αγόρια, σε εφήβους των οποίων είτε η μητέρα είτε ο πατέρας έχουν διδακτορικό τίτλο. Συσχετίζεται θετικά με την εργοδότηση της μητέρας και τη μη ενασχόληση με την άσκηση. Συχνότερα παρατηρείται ο διαδικτυακός εθισμός επίσης στα άτομα που δεν ασχολούνται με τη θρησκεία.
Ko et al, 2006	Ταϊβάν, 2006	Η μελέτη επικεντρώνεται στην εξέταση των διαφορών σε σχέση με την ποικιλομορφία των παραγόντων που αφορούν το οικογενειακό περιβάλλον μεταξύ εφήβων που έχουν εθιστεί στο διαδίκτυο και που δεν έχουν εθιστεί στο μέσο αυτό.	3662 μαθητές (2328 αγόρια και 1334 κορίτσια) από 17 σχολεία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης της Ταϊβάν.	Ποσοτική	Η μελέτη δείχνει ότι οικογένειες όπου παρατηρούνται περισσότεροι διαπληκτισμοί μεταξύ γονέων και εφήβων, τακτική κατανάλωση αλκοόλ μεταξύ αδελφών, αποδοχή της κατάχρησης ουσιών από τους εφήβους από τους γονείς και χαμηλή οικογενειακή λειτουργικότητα, συντείνουν στον εθισμό στο διαδίκτυο αλλά και στην χρήση ουσιών από τους εφήβους.
Kzazaal et al, 2012	2012	Η παρούσα μελέτη συγκεντρώνει τις διάφορες προσεγγίσεις που χρησιμοποιούνται για την θεραπεία του διαδικτυακού εθισμού	Βιβλιογραφική ανασκόπηση και κριτική θεώρησή της	Ανασκόπηση βιβλιογραφίας	Παρόλο που υπάρχουν διάφορες προσεγγίσεις που χρησιμοποιούνται για την θεραπεία του διαδικτυακού εθισμού, εντούτοις οι προσεγγίσεις αυτές χαρακτηρίζονται από έλλειψη πειραματικών στοιχείων.
Lim et al, 2015	Νότιος Κορέα, 2015	Ο συσχετισμός μεταξύ της επιθετικότητας και του διαδικτυακού	714 μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης της Σεούλ, Νότιος	Ποσοτική ανάλυση	Οι έφηβοι που παρουσιάζουν επιθετικές συμπεριφορές, συμπτώματα κατάθλιψης, καθώς και

		εθισμού και διερεύνηση της επίδρασης του άγχους, της κατάθλιψης και του παρορμητισμού στις περιπτώσεις που ο διαδικτυακός εθισμός προνοεί την επιθετικότητα ή η επιθετικότητα προνοεί τον διαδικτυακό εθισμό.	Κορέα		ελλειμματική προσοχή ή/και υπερκινητικότητα είναι πιο ευάλωτοι στην εκδήλωση διαδικτυακού εθισμού. Οι ερευνητές αναγνωρίζουν τη σοβαρότητα της συσχέτισης αυτής, αφού οι επιθετικές συμπεριφορές μπορούν να εκδηλώνονται και στην ενήλικη ζωή του ατόμου.
Murali & George (2007)	2007	Ο διαδικτυακός εθισμός αποτελεί νέα έννοια στην ψυχιατρική. Αρχική επιστημονική έρευνα παρουσιάζει ενδιαφέρον τόσο όσον αφορά τους παράγοντες που προκαλούν διαδικτυακό εθισμό όσο και για τις ψυχοκοινωνικές θεραπείες.	Βιβλιογραφική ανασκόπηση και κριτική θεώρηση.	Ανασκόπηση.	Τα αιτιολογικά μοντέλα του διαδικτυακού εθισμού επικεντρώνονται στον χαρακτήρα του χρήστη και τους παράγοντες κινδύνου για να εξηγήσουν το φαινόμενο. Έχοντας εντοπίσει τις συνέπειες της χρήσης του διαδικτύου, έχει αναπτυχθεί θεωρία όσον αφορά στην αξιολόγηση των εθισμένων στο διαδίκτυο καθώς επίσης και σχετικά διαγνωστικά εργαλεία, εργαλεία αξιολόγησης, στρατηγικές θεραπείας και άλλες θεραπείες.
Yen et al, 2007	Ταϊβάν, 2007	Ο καθορισμός της σχέσης μεταξύ της κατάθλιψης και του διαδικτυακού εθισμού, συμπτώματα της διαταραχής ADHD, κοινωνική φοβία και εφηβική εχθρικήτητα και η αξιολόγηση των διαφορών κατά φύλο όσον αφορά τον διαδικτυακό εθισμό και τα πιο πάνω συμπτώματα μεταξύ των εφήβων.	2114 έφηβοι μαθητές (1204 αγόρια και 910 κορίτσια) σε σχολεία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στην πόλη και περίχωρα της Kaoshiung της Ταϊβάν.	Ποσοτική ανάλυση με τη χρήση ερωτηματολογίου.	Τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν ότι ο διαδικτυακός εθισμός συνδέεται άμεσα με συμπτώματα κατάθλιψης, κοινωνικής φοβίας, εχθρικήτητας και της διαταραχής ADHD, τα οποία παρατηρούνται συχνότερα στα αγόρια εφήβους. Τα κορίτσια έφηβοι βιώνουν ψηλότερα μόνο συμπτώματα όσον αφορά την διαταρχή ADHD και κατάθλιψη.
Young (2004)	2004	Ορισμός διαδικτυακού εθισμού ως ένα νέο κλινικό φαινόμενο, ανάλυση των επιπτώσεων του συμπεριλαμβανομένων των διαδικτυακών σχέσεων, την κατάχρηση του διαδικτύου από μαθητές και εργαζόμενους, μελλοντικοί τομείς έρευνας και	Βιβλιογραφική ανασκόπηση και κριτική θεώρησή της	Ανασκόπηση βιβλιογραφίας	Η επίδραση του διαδικτύου ως μέσο, θετική και αρνητική, μέσω επιστημονικής έρευνας. Ο ορισμός του διαδικτύου και η διάγνωση του εφαρμόζοντας τα κριτήρια του μοντέλου της Young γνωστού ως InternetAddictionTest για αξιολόγηση της επίδρασης στις διαδικτυακές σχέσεις, στην κατάχρηση του μέσου από μαθητές και

	πρακτικής			εργαζομένους, μελετώντας τους παράγοντες που τείνουν στην εμφάνιση του φαινομένου, καθώς και μελλοντικούς τομείς έρευνας και πρακτικής.
Σφακιανάκης και συν., 2012	Παρουσιάζονται μέσα από τη βιβλιογραφία οι παθολογικές συμπεριφορές που αφορούν στο διαδίκτυο, η διερεύνηση των επιδράσεών τους στην σωματική, κοινωνική, επαγγελματική και ψυχολογική υγεία του ατόμου. Γίνονται επίσης εισηγήσεις για τρόπους αντιμετώπισης και στήριξης των ατόμων αυτών.	Βιβλιογραφική ανασκόπηση και κριτική θεώρησή της	Βιβλίο-Ανασκόπηση βιβλιογραφίας	Οι επιδράσεις του διαδικτυακού εθισμού στην σωματική, κοινωνική, επαγγελματική και ψυχολογική υγεία του ατόμου, ο διαδικτυακός τζόγος, η υπερβολική χρήση των ιστοσελίδων κοινωνικής δικτύωσης, το ηλεκτρονικό έγκλημα κλπ. εισηγήσεις για τρόπους αντιμετώπισης και στήριξης των ατόμων αυτών.

Ο εθισμός στο διαδίκτυο, όπως ο οποιοσδήποτε άλλος εθισμός (π.χ. στο αλκοόλ, στα ναρκωτικά κ.λπ.), ακολουθεί μια εξελικτική πορεία η οποία σπάνια παραμένει στάσιμη (Young, 2004). Ο χρήστης αρχικά χρησιμοποιεί το διαδίκτυο σε αποδεκτά πλαίσια ανάλογα με τις ανάγκες του. Σταδιακά και ασυνείδητα, αλλά και λόγω της ανάγκης που έχει να δραπετεύει από τα προβλήματα και τις ευθύνες που τον απασχολούν, καταφεύγει όλο και περισσότερο στο διαδίκτυο, αρχίζοντας να απομονώνεται και να γίνεται πιο εσωστρεφής, δημιουργώντας τη δική του «εικονική» πραγματικότητα όπου νοιώθει φυσιολογικός (Σφακιανάκης και συν., 2012). Η ολοένα και μεγαλύτερη χρήση του διαδικτύου προσδίδει αξία στο άτομο που πάσχει από διαδικτυακό εθισμό και εξιδανικεύοντας το μέσο αυτό κατά τη δική του αντίληψη, το άτομο συνδέεται συναισθηματικά με αυτό σε βαθμό εθισμού, με αποτέλεσμα εάν χρειαστεί για οποιοδήποτε λόγο να μην το χρησιμοποιήσει για κάποιο χρονικό διάστημα, να παρουσιάζει συμπτώματα στέρησης (Chrismore et al, 2011).

Η πορεία αυτή χαρακτηρίζεται από τρία στάδια: το πρώτο στάδιο των εσωτερικών αλλαγών, το δεύτερο στάδιο που αφορά τις αλλαγές στον τρόπο ζωής και το τρίτο στάδιο όταν ο χρήστης έχει χάσει πλέον τον έλεγχο και είναι πλήρως εξαρτημένος από το διαδίκτυο (Σφακιανάκης και συν., 2012).

Στο πρώτο στάδιο, το στάδιο των εσωτερικών αλλαγών, ο χρήστης αρχικά πειραματίζεται με την χρήση του διαδικτύου και τις άπειρες δυνατότητες που του παρέχει χωρίς αυτό να έχει οποιαδήποτε κοινωνική, ψυχολογική, σωματική ή άλλη αρνητική επίδραση σε αυτόν (Young, 2004). Με την πάροδο του χρόνου και καθώς ο χρήστης εξοικειώνεται με την χρήση του μέσου αυτού, τείνει να ξοδεύει περισσότερο από τον χρόνο του στο διαδίκτυο. Μερίδα των χρηστών αυτών μπορούν να ελέγξουν την συμπεριφορά τους αυτή, ελέγχοντας τον χρόνο που καταναλώνουν διαδικτυακά, σε αντίθεση με άλλους χρήστες οι οποίοι τείνουν να ξοδεύουν ολοένα και περισσότερο χρόνο στην χρήση του διαδικτύου.

Στο δεύτερο στάδιο το οποίο αφορά τις αλλαγές στον τρόπο ζωής των χρηστών, ο χρήστης ο οποίος δεν μπορεί να διαχειριστεί τον χρόνο που ξοδεύει στην χρήση του διαδικτύου, αρχίζει να εμφανίζει επικίνδυνες συμπεριφορές όπως κοινωνική απομόνωση, μείωση σχολικής ή επαγγελματικής απόδοσης, συμπτώματα στέρησης, ανησυχία, κατάθλιψη, μείωση ικανότητας λήψης αποφάσεων, ανάγκη να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο όλο και περισσότερο κ.ά. (Chrismore et al, 2011). Εάν ο χρήστης δεν συνειδητοποιήσει έγκαιρα την εθιστική αυτή συμπεριφορά του και τις συνέπειες που έχει στη ζωή του, φτάνει στο επίπεδο του εθισμού στη χρήση του διαδικτύου όπου οι συμπεριφορές απομόνωσης εντείνονται και μπορούν να γίνουν επικίνδυνες.

Στο τρίτο στάδιο, όπου πλέον ο χρήστης έχει χάσει πλήρως τον έλεγχο και είναι εξαρτημένος από το διαδίκτυο, έχει την ανάγκη να παραμένει συνεχώς στο διαδίκτυο, χωρίς όμως ο χρόνος αυτός να τον ικανοποιεί (Σφακιανάκης και συν., 2012). Ανησυχία, κατάθλιψη, εχθρικότητα, μείωση ικανότητας λήψης αποφάσεων, αδιαφορία για οτιδήποτε άλλο εκτός από το διαδίκτυο και ψέματα σε συγγενείς και φίλους είναι μερικά από τα χαρακτηριστικά του εθισμένου στο διαδίκτυο (Chromosome et al, 2011).

Σύμφωνα με τους Cheng & Lee (2014), οι κοινωνίες σε παγκόσμιο επίπεδο βρίσκονται αντιμέτωπες με νέες προκλήσεις που συνδέονται με την ευκολία και τον ενθουσιασμό για τη χρήση του διαδικτύου, οι οποίες μπορούν να οδηγήσουν τα άτομα στο να ανατρέχουν αποκλειστικά στο διαδίκτυο με σκοπό να ικανοποιήσουν τις διάφορες ανάγκες τους. Ο διαδικτυακός εθισμός αποτελεί μία καταναγκαστική συμπεριφορά που χαρακτηρίζεται από αδυναμία να ζήσει το άτομο χωρίς το διαδίκτυο, το οποίο ασκεί ισχυρή επίδραση στους σημαντικότερους τομείς της ζωής του όπως η υγεία και οι διαπροσωπικές σχέσεις (Davis, 2001). Παρόλο που ο διαδικτυακός εθισμός δεν βρίσκεται μέχρι στιγμής στο Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών (AmericanPsychiatricAssociation, 2013), θεωρείται ως διαταραχή η οποία προκαλεί ανησυχία λόγω του ότι οι νευρολογικές διαταραχές (π.χ. ατροφίες στον μετωπιαίο λοβό) και γνωστικές δυσλειτουργίες (π.χ. περιορισμένη εργάσιμη μνήμη) που συνδέονται με τον διαδικτυακό εθισμό, είναι παρόμοιες με τις αντίστοιχες που προκαλούνται από την κατάχρηση ουσιών. Επίσης, ο διαδικτυακός εθισμός συχνά συνδέεται με διαταραχές όπως η ελλειμματική προσοχή, η υπερκινητικότητα και η κατάθλιψη (Khotabukshsh, 2014).

Ο Khotabuksh (2014), σε ένα δείγμα 4342 εφήβων, υπηκόων του Ιράν, έχει καταλήξει στο ότι αγόρια στην εφηβική ηλικία εθίζονται πιο συχνά στη χρήση του

διαδικτύου, και ιδιαίτερα έφηβοι των οποίων είτε ο πατέρας είτε η μητέρα είναι κάτοχοι διδακτορικού τίτλου η μητέρα εργοδοτείται, ενώ τα ίδια τα άτομα δεν ασχολούνται με την θρησκεία. Ανησυχία, κατάθλιψη, εχθρικότητα, μείωση της ικανότητας λήψης αποφάσεων, συνεχής πλοήγηση στο διαδίκτυο παρά τις αρνητικές συνέπειες που ενδεχομένως να έχει στην ψυχολογική και κοινωνική ευημερία του ατόμου, είναι μερικά από τα χαρακτηριστικά του φαινομένου αυτού (Kzazaal et al, 2012; Akin & Iskender, 2011; Yen et al, 2007; Ko et al, 2006). Σύμφωνα με τους Akin & Iskender (2011), ο διαδικτυακός εθισμός σχετίζεται θετικά με το άγχος, την κατάθλιψη και το στρες ενώ ταυτόχρονα η ύπαρξη άγχους, κατάθλιψης και στρες στη ζωή του χρήστη ενδεχομένως να τον οδηγήσουν σε αυτή την συμπεριφορά. Με τα πιο πάνω ευρήματα συμφωνεί και η έρευνα των Yen et al (2007) οι οποίοι έχουν καταλήξει στο ότι ο διαδικτυακός εθισμός συνδέεται άμεσα με συμπτώματα κατάθλιψης, κοινωνικής φοβίας, εχθρικότητας κλπ., κυρίως στους άρρενες εφήβους.

Επίσης, λόγω της εκτεταμένης χρήσης του διαδικτύου, μειώνεται η σχολική επίδοση του ατόμου, το οποίο σταδιακά παρουσιάζει τάσεις για απομόνωση, εκνευρισμό και κατάθλιψη (Akin & Iskender, 2011). Το άτομο που πάσχει από διαδικτυακό εθισμό τείνει να αλλάζει τις συνήθειες του όσον αφορά τον ύπνο, επιδιώκει να είναι συνεχώς μόνο και παραμελεί άλλες υποχρεώσεις του προκειμένου να έχει συνεχώς πρόσβαση και να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο. Οι Ko et al (2006) μελετώντας τον διαδικτυακό εθισμό στα πλαίσια της οικογένειας, σε δείγμα 3662 μαθητών από 17 σχολεία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, έχουν καταλήξει στο ότι σε οικογένειες όπου παρατηρούνται περισσότεροι διαπληκτισμοί μεταξύ γονέων και εφήβων, τακτική κατανάλωση αλκοόλ μεταξύ αδελφών, η αντιληπτά αποδοχή των γονέων της κατάχρησης ουσιών από τους εφήβους και χαμηλή οικογενειακή λειτουργικότητα, συνήθως παρατηρείται και εθισμός των εφήβων στο διαδίκτυο αλλά

και χρήση ουσιών από αυτούς. Επίσης, το άτομο διακατέχεται από παράγοντες δυσπροσαρμοστικότητας οι οποίοι περιλαμβάνουν αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό του και για τον κόσμο, αυτοαμφισβήτηση, αρνητικά συναισθήματα κλπ (Davis, 2001).

Οι Lim et al (2015) διερεύνησαν κατά πόσον ο διαδικτυακός εθισμός αποτελεί παράγοντα πρόβλεψης επιθετικών συμπεριφορών στους εφήβους. Το δείγμα τους αποτέλεσαν 714 μαθητές που φοιτούσαν σε γυμνάσια της Σεούλ και οι οποίοι απάντησαν σε μία σειρά σταθμισμένων εξεταστικών δοκιμίων που αφορούσαν τη διάγνωση του διαδικτυακού εθισμού, των προσωπικών τους χαρακτηριστικών και των συμπεριφορών τους. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, έφηβοι που παρουσιάζουν επιθετικές συμπεριφορές, συμπτώματα κατάθλιψης, καθώς και ελλειμματική προσοχή ή/και υπερκινητικότητα είναι πιο ευάλωτοι στην εκδήλωση διαδικτυακού εθισμού. Οι ερευνητές αναγνωρίζουν τη σοβαρότητα της συσχέτισης αυτής, αφού οι επιθετικές συμπεριφορές μπορούν να εκδηλώνονται και στην ενήλικη ζωή του ατόμου.

Άλλα συμπτώματα περιλαμβάνουν τα συχνά ψεύδη σχετικά με χρεώσεις σε πιστωτικές κάρτες, καθώς το άτομο που πάσχει από διαδικτυακό εθισμό τις χρησιμοποιεί εκτεταμένα στο διαδίκτυο για αγορά υπηρεσιών, ηλεκτρονικό τζόγο κ.λπ., ενώ παρατηρείται αλλαγή στην προσωπικότητα και τον χαρακτήρα του ατόμου, το οποίο χάνει σταδιακά το ενδιαφέρον για οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα (Young, 2004). Ως εκ τούτου, η ζωή του ατόμου που πάσχει από διαδικτυακό εθισμό επηρεάζεται σε διαπροσωπικό, κοινωνικό, επαγγελματικό, φυσικό και ψυχολογικό επίπεδο (Murali & George, 2007).

2.2. Επιδημιολογία εφήβων

Στον Πίνακα 2 παρουσιάζονται δεκαπέντε έρευνες που διερεύνησαν συστηματικά την επιδημιολογία του διαδικτυακού εθισμού στους έφηβους. Μεταξύ άλλων παρουσιάζονται οι διαστάσεις του φαινομένου του διαδικτυακού εθισμού καθώς και οι παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν την συχνότητα εμφάνισής του.

Πίνακας 2: Έρευνες που διερεύνησαν την επιδημιολογία του διαδικτυακού εθισμού στους έφηβους.

Συγγραφείς	Χωρο-χρονικά στοιχεία	Αντικείμενο μελέτης	Μελετώμενο δείγμα	Είδος μελέτης	Βασικά ευρήματα
Anderson, 1998	1998	Ο εντοπισμός και η καταγραφή του τρόπου που χρησιμοποιούν οι φοιτητές το διαδίκτυο και πώς έχει επηρεάσει την κοινωνική και ακαδημαϊκή τους ζωή.	1300 φοιτητές από 8 ακαδημαϊκά ινστιτούτα	Ποσοτική ανάλυση	Η έρευνα κατέδειξε ότι ο μέσος χρόνος που οι φοιτητές χρησιμοποιούν το διαδίκτυο καθημερινά ανέρχεται στα 100 λεπτά. Μια μικρή ομάδα φοιτητών όμως, κυρίως άρρενες, χρησιμοποιεί το μέσο αυτό σε τέτοιο βαθμό οποίος επηρεάζει τις υπόλοιπες δραστηριότητές τους. Επίσης, προτείνονται κάποιες στρατηγικές για αντιμετώπιση αυτής της συμπεριφοράς.
Cao & Su, 2007	Κίνα, 2007	Η εξέταση της επικράτησης του διαδικτυακού εθισμού σε Κινέζους εφήβους και η έρευνα των ψυχολογικών χαρακτηριστικών που σχετίζονται με τον διαδικτυακό εθισμό	2620 φοιτητές μέσης εκπαίδευσης από 4 σχολεία στην πόλη Changsha της Κίνας	Ποσοτική ανάλυση	Παρόλο που η πλειοψηφία (88%) των εφήβων χρησιμοποιεί το διαδίκτυο, μόνο το 2,4% έχει εθιστεί σε αυτό. Οι έφηβοι που έχουν εθιστεί στο διαδίκτυο παρουσιάζουν ψηλότερο βαθμό επικινδυνότητας στον νευρωτισμό, ενώ εκδηλώνουν ελλειπή ικανότητα ορθής διαχείρισης του χρόνου. Επίσης παρουσιάζουν ψηλότερα ποσοστά υπερκινητικότητας, ευαισθησίας και πρόκλησης προβλημάτων καθώς και χαμηλότερα ποσοστά κοινωνικότητας.
Cash et al, 2012	2012	Παροχή σύντομης εξήγησης του διαδικτυακού εθισμού και παροχή θεωρητικών συλλογισμών βάσει χρόνιων εμπειρικών μελετών χρηστών εθισμένων στο διαδίκτυο. Επίσης, πραγματοποιείται συζήτηση για την συμπερίληψη του διαδικτυακού εθισμού στην επόμενη έκδοση του εγχειριδίου DiagnosticandStatistica IManualofMentalDisorders (DSM).	Βιβλιογραφική ή ανασκόπηση και κριτική θεώρησή της	Ανασκόπηση βιβλιογραφίας	Βιβλιογραφική ανασκόπηση όσον αφορά στο φαινόμενο του διαδικτυακού εθισμού βάσει εμπειρικών μελετών σε ασθενείς.

Cheng & Lee, 2014	Μετα-ανάλυση εμπειρικών μελετών για το διαδικτυακό εθισμό (1996-2012)	Παρουσία και αντιμετώπιση του διαδικτυακού εθισμού σε διάφορες χώρες. Σύγκριση αποτελεσμάτων της χορήγησης του InternetAddictionTest σε διάφορες χώρες.	80 ποσοτικές έρευνες που εξέτασαν συνολικά 89.281 άτομα σε 31 χώρες	Μετα-ανάλυση	Εντονότερα ο διαδικτυακός εθισμός παρουσιάζεται στις χώρες της Μέσης Ανατολής και λιγότερο στις χώρες της Βόρειας και Δυτικής Ευρώπης. Συγκεκριμένοι παράγοντες που ευνοούν την εμφάνισή του είναι αντικειμενικοί (π.χ. η κυκλοφοριακή συμφόρηση και ο χρόνος που δαπανάται από τα άτομα για τις μετακινήσεις τους, η ρύπανση κλπ.) και υποκειμενικοί (π.χ. η γενικότερη δυσαρέσκεια με τον τρόπο ζωής). Στοχευμένες παρεμβάσεις για τη μείωση του διαδικτυακού εθισμού θα πρέπει να αφορούν το γενικότερο τρόπο ζωής των ανθρώπων μέσα στην κοινωνία.
Deng et al, 2007	Hunan, 2007	Μελέτη του διαδικτυακού εθισμού σε μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης της πόλης Hunan και έρευνα όσον αφορά τους παράγοντες κινδύνου του φαινομένου αυτού.	5760 μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στην πόλη Hunan και οι γονείς τους.	Ποσοτική	Η έρευνα έχει καταδείξει σημαντική εκδήλωση του διαδικτυακού εθισμού στους μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στην πόλη Hunan. Ερευνήθηκαν παράγοντες που πιθανόν να συμβάλλουν στο φαινόμενο όπως η σύνθεση της οικογένειας, το σχολείο φοίτησης, ο τόπος διαμονής. Προέκυψε πως οι παράγοντες που κατά κύριο λόγο επιδρούν στον διαδικτυακό εθισμό είναι το φύλο, η στάση απέναντι στο σχολείο, το άγχος, οι διαπροσωπικές ευαισθησίες, το επίπεδο μόρφωσης του πατέρα και η συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες.
Johansson & Gotestam, 2014	Νορβηγία, 2014	Μελέτη του διαδικτυακού εθισμού στη Νορβηγία.	3237 υπήκοοι της Νορβηγίας νεαρής ηλικίας	Επιδημιολογική μελέτη	Μέσα από δεδομένα κυρίως περιγραφικά σκιαγραφείται η χρήση του διαδικτύου από τους εφήβους στη Νορβηγία καθώς και τα ποσοστά εκδήλωσης διαδικτυακού εθισμού.
Kim et al, 2006	Κορέα, 2006	Εξέταση της σχέσης μεταξύ του διαδικτυακού εθισμού και της κατάθλιψης καθώς και των τάσεων αυτοκτονίας στους εφήβους της Κορέας.	1573 μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης που ζουν σε πόλεις της Κορέας	Ποσοτική	Από το δείγμα που ερευνήθηκε μόνο το 1,6% έχουν εθιστεί στο διαδίκτυο ενώ 38% βρίσκονται σε οριακά επίπεδα στο να εθιστούν σε αυτό. Ο παράγοντας φύλο δεν παρουσίασζει ιδιαίτερες

					διαφορές όσον αφορά στην επικράτηση του διαδικτυακού εθισμού. Τα επίπεδα κατάθλιψης και τάσεων αυτοκτονίας παρουσιάζονται υψηλότερα στα άτομα που έχουν εθιστεί στο μέσο αυτό. Εντοπισμός μοντέλου πρόβλεψης του διαδικτυακού εθισμού με τη χρήση παλινδρομικής ανάλυσης.
Ozturk et al, 2015	Τουρκία, 2014	Ανάλυση της σχέσης μεταξύ του διαδικτυακού εθισμού στους εφήβους και των χαρακτηριστικών της προσωπικότητάς τους.	328 έφηβοι από 2 σχολεία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης της Τουρκίας.	Cross-sectional, περιγραφική μελέτη	Μέσα από την έρευνα διεφάνη ότι ο κίνδυνος του διαδικτυακού εθισμού συνδέεται με τα επίπεδα εξωστρέφειας και της ανεκτικότητας σε καινούργιες εμπειρίες. Οι έφηβοι οι οποίοι έχουν εθιστεί στη χρήση του διαδικτύου θεωρούν ότι καταναλώνουν ικανοποιητικό χρόνο χρησιμοποιώντας το μέσο αυτό.
Pallanti et al, 2006	Ιταλία, 2006	Η εξέταση της σχέσης μεταξύ κοινωνικών και νευρολογικών παραγόντων στον κίνδυνο εμφάνισης διαδικτυακού εθισμού.	275 μαθητές από την Φλωρεντία της Ιταλίας, δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης	Ποσοτική ανάλυση	Η κατάχρηση στην κατανάλωση καφεΐνης, οι σεξουαλικές σχέσεις, ο τζόγος, οι διαταραχές που σχετίζονται με την διατροφή καθώς και η κακοδιαχείριση των σχέσεων συνδέονται άμεσα τόσο μεταξύ τους όσο και με τον διαδικτυακό εθισμό.
Senormanci et al, 2012	2012	Παρουσίαση του ορισμού του διαδικτυακού εθισμού, της επιδημιολογίας του, σχετικά διαγνωστικά εργαλεία, αιτίες πρόκλησης και τρόποι θεραπείας.	Βιβλιογραφική ή ανασκόπηση και κριτική θεώρησή της	Βιβλίο	Ορισμός του διαδικτυακού εθισμού, της επιδημιολογίας του, σχετικά διαγνωστικά εργαλεία, αιτίες πρόκλησης και τρόποι θεραπείας.
Yen et al, 2007	Ταϊβάν, 2006	Η μελέτη επικεντρώνεται στην εξέταση των διαφορών σε σχέση με την ποικιλομορφία των παραγόντων που αφορούν το οικογενειακό περιβάλλον μεταξύ εφήβων που έχουν εθιστεί στο διαδίκτυο και που δεν έχουν εθιστεί στο μέσο αυτό.	3662 μαθητές (2328 αγόρια και 1334 κορίτσια) από 17 σχολεία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης της Ταϊβάν.	Ποσοτική ανάλυση με την χρήση λογιστικής παλινδρόμησης.	Η μελέτη δείχνει ότι οικογένειες όπου παρατηρούνται περισσότεροι διαπληκτισμοί μεταξύ γονέων και εφήβων, τακτική κατανάλωση αλκοόλ μεταξύ αδελφών, αποδοχή της κατάχρησης ουσιών από τους εφήβους από τους γονείς και χαμηλή οικογενειακή λειτουργικότητα, συντείνουν στον εθισμό στο διαδίκτυο αλλά και στην χρήση ουσιών από τους εφήβους.
Young, 2004	2004	Ορισμός διαδικτυακού	Βιβλιογραφική	Ανασκό-	Η επίδραση του διαδικτύου

		εθισμού ως ένα νέο κλινικό φαινόμενο, ανάλυση των επιπτώσεων του συμπεριλαμβανομένων των διαδικτυακών σχέσεων, την κατάχρηση του διαδικτύου από μαθητές και εργαζόμενους, μελλοντικοί τομείς έρευνας και πρακτικής	ανασκόπηση και κριτική θεώρησή της	ψηφιοποίηση βιβλιογραφίας	ως μέσο, θετική και αρνητική, μέσω επιστημονικής έρευνας. Ο ορισμός του διαδικτύου και η διάγνυσή του εφαρμόζοντας τα κριτήρια του μοντέλου της Young γνωστού ως InternetAddictionTest για αξιολόγηση της επίδρασης στις διαδικτυακές σχέσεις, στην κατάχρηση του μέσου από μαθητές και εργαζόμενους, μελετώντας τους παράγοντες που τείνουν στην εμφάνιση του φαινομένου, καθώς και μελλοντικούς τομείς έρευνας και πρακτικής.
Νικολαΐδου 2013	2013	Οι επιδράσεις του διαδικτύου στους νέους, διαδικτυακός εθισμός και παράγοντες που επηρεάζουν τους φοιτητές προς αυτόν.	250 άτομα ηλικίας 18-28 ετών που απάντησαν διαδικτυακά σε ερωτηματολόγιο	Πτυχιακή εργασία-ποσοτική έρευνα	Παρουσιάζονται περιγραφικά δεδομένα σχετικά με την πρόσβαση των εφήβων στο διαδίκτυο και στην ημερίσια διάρκεια πλοήγησης. Διαπιστώθηκε πως 44% του δείγματος βρίσκεται στην κατηγορία ψηλού κινδύνου ενώ 21,6% εκδηλώνει τον διαδικτυακό εθισμό. Οι βασικοί προβληματισμοί των ερωτηθέντων περιλαμβάνουν θέματα που αφορούν τους κινδύνους του διαδικτύου από την ανεξέλεγκτη χρήση, τη διακίνηση πορνογραφικού υλικού και την προώθηση της παράνομης δραστηριότητας, καθώς και την παραβίαση των προσωπικών δεδομένων του χρήστη.
Παπα-δημητρίου & Σεμεντεριάδης, 2014	2014	Ο διαδικτυακός θεισμός σε άτομα νεαρής ηλικίας, εντοπισμός και καταγραφή του φαινομένου καθώς και των διαστάσεών του.	Βιβλιογραφική ανασκόπηση και κριτική θεώρησή της	Ανασκόπηση βιβλιογραφίας	Ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί ένα πολύπλευρο σύγχρονο φαινόμενο το οποίο διερευνάται με σκοπό να καταγραφούν τα χαρακτηριστικά αλλά και οι διαστάσεις του, ενώ ιδιαίτερη έμφαση δίδεται και στον τομέα της πρόληψης.
Σκαρλάτου, 2013	2013	Η μελέτη των στάσεων και απόψεων των εφήβων ηλικίας 13-18 ετών όσον αφορά τον διαδικτυακό εθισμό, οι αιτίες και οι συνέπειες της παθολογικής αυτής συμπεριφοράς και η	94 μαθητές και μαθήτριες γυμνασίων και λυκείων της Θεσσαλονίκης	Βολική-τυχαία δειγματοληψία	Συχνότερη αιτία για τον διαδικτυακό εθισμό των εφήβων αποτελεί η δυσλειτουργικότητα της οικογένειας. Οι έφηβοι θεωρούν ότι συχνά οι χρήστες που εθίζονται στο διαδίκτυο είναι θύματα ή

		εξέταση της σχέσης του διαδικτυακού εθισμού με τον διαδικτυακό εκφοβισμό.			θύτες διαδικτυακού εκφοβισμού. Παρουσιάζονται κάποιες από τις αρνητικές συνέπειες του διαδικτυακού εθισμού. Ενδεικτικά, αναφέρεται η αντικοινωνική συμπεριφορά και η μείωση της σχολικής επίδοσης, η διαταραχή των σχέσεων με την οικογένεια και τους φίλους, οι διατροφικές διαταραχές, οι ημικρανίες, τα προβλήματα με την όραση, τα μυοσκελετικά προβλήματα και η μείωση της φυσικής δραστηριότητας.
Συντάκτες	Χωροχρονικά στοιχεία	Αντικείμενο μελέτης	Μελετώμενο δείγμα	Είδος μελέτης	Βασικά ευρήματα

Ο διαδικτυακός εθισμός αποτελεί σοβαρό κοινωνικοψυχολογικό πρόβλημα σε μεγάλη μερίδα ανθρώπων, και ειδικά των εφήβων (Young, 2004). Το προφίλ του εθισμένου εφήβου στο διαδίκτυο αφορά κατά κύριο λόγο αγόρια περίπου 15 ετών, τα οποία εθίζονται σε διαδικτυακά παιχνίδια, επισκέπτονται συχνά καφετέριες που παρέχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο και χρησιμοποιούν το διαδίκτυο κατά μέσο όρο 5,5 ώρες καθημερινά (Σκαρλάτου, 2013).

Σε διεθνές επίπεδο, ο επιπολασμός του διαδικτυακού εθισμού είναι 1,5-8,2% μεταξύ των χρηστών του διαδικτύου (Cash et al, 2012). Η Ελλάδα βρίσκεται μεταξύ των χωρών που παρουσιάζουν τον μεγαλύτερο επιπολασμό στον εθισμό στο διαδίκτυο με ποσοστά που κυμαίνονται μεταξύ 2,4-7,5% (Cao & Su, 2007; Deng et al, 2007; Yen et al, 2007). Σε έρευνα της Νικολαΐδου (2013) σε δείγμα φοιτητών στη Θεσσαλονίκη, διαπιστώθηκε ότι 96,8% είναι γνώστες του διαδικτύου, 98,4% από αυτούς έχουν πρόσβαση στο μέσο αυτό από το σπίτι τους, ενώ 60% το χρησιμοποιούν πάνω από 5 χρόνια. Επίσης, σύμφωνα με την ίδια έρευνα (Νικολαΐδου, 2013), η πλειοψηφία των ατόμων που έχουν ερωτηθεί χρησιμοποιεί το

διαδίκτυο 3-4 ώρες καθημερινά, 34% το χρησιμοποιεί φυσιολογικά, 44% βρίσκονται στην κατηγορία υψηλού κινδύνου ενώ 21,6% είναι εθισμένοι στη χρήση του.

Στη Νορβηγία, ο εθισμός των εφήβων στο διαδίκτυο ανέρχεται στο 2%, στις ΗΠΑ είναι 8,1% και στην Ταϊβάν είναι 17,9% (Senormanci et al, 2012).Επίσης, σύμφωνα με πανευρωπαϊκή έρευνα στην οποία συμμετείχαν η Ελλάδα, η Γερμανία, η Ισπανία, η Πολωνία, η Ισλανδία και η Ρουμανία διαπιστώθηκε ότι περίπου το 1,2% του δείγματος ήταν εθισμένο στο διαδίκτυο, ενώ το 12,7% παρουσίαζε οριακή διαδικτυακή συμπεριφορά, κυρίως αγόρια σε μεγαλύτερες ηλικίες και χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο, ενώ παρουσιάστηκαν ψυχοκοινωνικές δυσκολίες όπως χαμηλή κοινωνικότητα και διάσπαση προσοχής στην ομάδα των εξαρτημένων εφήβων (Νικολαΐδου, 2013).

Λόγω της αυξητικής τάσης που παρουσιάζει το φαινόμενο του διαδικτυακού εθισμού παγκοσμίως, ερευνητές σε διάφορες χώρες έχουν ασχοληθεί με το θέμα αυτό, πραγματοποιώντας αριθμό ερευνών ως προς τα ποσοστά χρήσης του διαδικτύου, εξάρτησης σε αυτό κλπ. Η επιδημιολογική μελέτη των Johansson & Gotestam (2014) σε 3237 Νορβηγούς νεαρής ηλικίας, κατέδειξε ότι 1591 έφηβοι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο σε τακτική βάση καταναλώνοντας 4,3 ώρες την εβδομάδα στη χρήση του, ενώ κατά μέσο όρο 1,98% έχει εθιστεί σε αυτό. Επίσης, υπολογίζεται ότι 8,68% του δείγματος βρίσκεται οριακά στο να εθιστεί στο μέσο αυτό. Σε έρευνα των Cao & Su (2007) σε 2620 μαθητές μέσης εκπαίδευσης από 4 σχολεία της πόλης Changsha της Κίνας, σημειώνεται ότι παρόλο που το 88% χρησιμοποιεί το διαδίκτυο, εντούτοις μόνο το 2,4% έχει εθιστεί σε αυτό. Σύμφωνα με την ίδια έρευνα, οι έφηβοι που έχουν εθιστεί στο διαδίκτυο, παρουσιάζουν μεγαλύτερα ποσοστά επικινδυνότητας όσον αφορά τον νευρωτισμό και τον ψυχοτισμό, ενώ διακρίνονται από όχι καλή διαχείριση του προσωπικού τους χρόνου

και κακή αίσθηση της χρησιμότητας του χρόνου τους. Επίσης, τείνουν να είναι υπερκινητικοί, ευαίσθητοι, να προκαλούν προβλήματα καθώς και να χαρακτηρίζονται από χαμηλότερα ποσοστά κοινωνικότητας. Οι Kim et al (2006) σε έρευνα που διεξήγαγαν στην Κορέα σε δείγμα 1573 μαθητών, έχουν διαπιστώσει ότι μόνο το 1,6% του δείγματος έχει ειθιστεί στο διαδίκτυο ενώ 38% βρίσκονται σε οριακά επίπεδα.

Με την χρήση του διαδικτύου να σημειώνει συνεχή αυξητική τάση, ο κίνδυνος εξάρτησης από το μέσο αυτό είναι 1,8 φορές μεγαλύτερος για τους εφήβους (Ozturk et al, 2015). Παράγοντες όπως τα επίπεδα εξωστρέφειας του χρήστη, ανεκτικότητας σε καινούργιες εμπειρίες, διαπληκτισμοί εντός της οικογένειας, αποδοχής της κατάχρησης ουσιών από τους ίδιους τους εφήβους, η χαμηλή οικογενειακή λειτουργικότητα, η κατάχρηση της κατανάλωσης ουσιών όπως η καφεΐνη, οι σεξουαλικές σχέσεις, ο τζόγος, οι διαταραχές που σχετίζονται με την διατροφή και τον ύπνο, η κακοδιαχείριση των σχέσεων είναι μερικοί από τους παράγοντες που έχουν μελετηθεί σε σχέση με τον διαδικτυακό εθισμό (Ozturk et al, 2015; Pallanti et al, 2006). Η Σκαρλάτου (2013) σε έρευνα που διεξήγαγε σε γυμνάσια και λύκεια της Θεσσαλονίκης, κατέληξε ότι οι ίδιοι οι έφηβοι αναγνωρίζουν ότι η συχνότερη αιτία για τον διαδικτυακό εθισμό αυτής της ηλικιακής ομάδας απολεί η δυσλειτουργικότητα της οικογένειας λόγω διαζυγίου ή μονογενεακής οικογένειας, του αισθήματος της μοναξιάς και της έλλειψης κοινωνικότητας των εφήβων, της πολύωρης απουσίας των γονέων από το σπίτι αλλά και της διαταραχής των σχέσεων μεταξύ φίλων και οικογένειας. Επίσης, σύμφωνα με την ίδια έρευνα (Σκαρλάτου, 2013), οι έφηβοι θεωρούν ότι συχνά οι χρήστες που εθίζονται στο διαδίκτυο πέφτουν θύματα διαδικτυακού εκφοβισμού αλλά μπορεί και να είναι θύτες διαδικτυακού εθισμού, χαρακτηρίζονται από αντικοινωνική

συμπεριφορά, μειώνεται η σχολική τους επίδοση, ενώ συχνά αντιμετωπίζουν διατροφικές διαταραχές, ημικρανίες, προβλήματα με την όρασή τους, μυοσκελετικά προβλήματα αλλά και μείωση της φυσικής δραστηριότητας.

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι ένα φαινόμενο το οποίο συναντάται σε μεγάλη μερίδα των εφήβων στη σύγχρονη κοινωνία. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι, σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες, το ποσοστό των εφήβων στην Ιταλία στο 5,4% (Pallanti et al, 2006), στην Κίνα στο 2,4% (Cao & Su, 2007), στην Κορέα μεταξύ 1,6-20,3% (Kim et al, 2006) και στο 9,8% στις ΗΠΑ (Anderson, 1998). Επιπλέον, υπολογίζεται ότι 9 εκατομμύρια Αμερικανοί και 10 εκατομμύρια Κινέζοι είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο (Παπαδημητρίου & Σεμεντεριάδης, 2014). Σύμφωνα με τους Cheng & Lee (2014) ο διαδικτυακός εθισμός παρουσιάζεται εντονότερα στις χώρες της Μέσης Ανατολής και λιγότερο στις χώρες της Βόρειας και Δυτικής Ευρώπης.

2.3. Παράγοντες κινδύνου

Σε μια προσπάθεια περαιτέρω κατανόησης του φαινομένου του εφηβικού διαδικτυακού εθισμού, οι ερευνητές έχουν διερευνήσει το προφίλ του εθισμένου εφήβου (Young, 2004). Στη συνέχεια παρουσιάζονται τα ατομικά χαρακτηριστικά των εφήβων που είναι πιο επιρρεπείς στο διαδικτυακό εθισμό, αλλά και τα χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος στο οποίο διαβιούν οι έφηβοι που πιθανόν να οδηγηθούν ευκολότερα στον διαδικτυακό εθισμό. Οι παράγοντες αυτοί μπορούν να ομαδοποιηθούν ως εξής:

- Στο διαδίκτυο γενικά, στην ευκολία πρόσβασης και στη φύση των εφαρμογών (Young, 2004; Morelli & George, 2007).

- Στην κοινωνική ζωή του εφήβου (α) μέσα στην οικογένεια (Weinstein & Lejoyeux, 2010) και (β) στο ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον (Παπαδοπούλου & Γεωργιοπούλου-Μίχα, 2008)
- Στο περιβάλλον διαβίωσης (Khodabakhsh, 2014).

Στον Πίνακα 3 παρουσιάζονται έρευνες που διερευνούν τους παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση διαδικτυακού εθισμού στους εφήβους.

Πίνακας 3: Έρευνες που διερευνούν τους παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση διαδικτυακού εθισμού στους εφήβους

Συντάκτες	Χωρ-οχρονικά στοιχεία	Αντικείμενο μελέτης	Μελετώμενο δείγμα	Είδος μελέτης	Βασικά ευρήματα
Cheng & Lee (2014)	Εμπειρικές έρευνες από το 1996 μέχρι το 2012	Επεξήγηση των διαφορών που παρατηρούνται ανά χώρα σε σχέση με τους παράγοντες κινδύνου από τη χρήση του διαδικτύου σε σχέση με την προσβασιμότητα το διαδίκτυο και σε σχέση με την ποιότητα ζωής των ανθρώπων.	80 εμπειρικές έρευνες που πραγματοποιήθηκαν σε 31 χώρες με 89.281 συμμετέχοντες	Μετα-ανάλυση	Ο διαδικτυακός εθισμός ανά το παγκόσμιο αυξάνεται διαρκώς. Υψηλότερος κίνδυνος εμφάνισής του παρουσιάζεται σε περιοχές όπου το πρόβλημα της κυκλοφοριακής συμφόρισης είναι εντονότερο, όπου υπάρχει μεγαλύτερη ρύπανση και όπου ο βαθμός ικανοποίησης των ανθρώπων με την ποιότητα ζωής είναι χαμηλότερος. Παγκόσμια, η συχνότητα εμφάνισης του διαδικτυακού εθισμού συνδέεται με την ποιότητα ζωής των ανθρώπων με αντικειμενικά (ποιότητα περιβαλλοντικών συνθηκών) με υποκειμενικά (βαθμός ικανοποίησης με την ποιότητα ζωής) κριτήρια.
Fernandez-Villa et al (2015)	Ισπανία Οκτώβρης 2012- Ιανουάριος 2013	Εξέταση της αξιοπιστίας του IAT (InternetAddictionTest) και ανάλυση των ψυχομετρικών παραγόντων του στην Ισπανία	851 πρωτοετείς φοιτητές από 6 ισπανικά πανεπιστήμια	Πειραματική έρευνα	Οι παράγοντες κινδύνου που εντοπίστηκαν αφορούσαν το συναισθηματικό κόσμο των συμμετεχόντων, τη διαχείριση του χρόνου, δηλ. την ώρα που δαπανάται στο διαδίκτυο ανά εβδομάδα και την επίδοση. Η ηλικία συσχετίστηκε αρνητικά με το διαδικτυακό εθισμό.
Fonseca (2014)	2014	Διερεύνηση του φαινομένου του διαδικτυακού		Βιβλιογραφική ανασκόπηση	Βιβλιογραφία σχετικά με το φαινόμενο του διαδικτυακού εθισμού και έρευνες στον τομέα αυτό.

		εθισμού			
Khodabakhsh (2014)	Ιράν, 2014	Διερεύνηση του φαινομένου του διαδικτυακού εθισμού στους εφήβους του Ιράν.	4342 Ιρανοί έφηβοι από 13 διαφορετικές επαρχίες του Ιράν.	Συγχρονική	Ο διαδικτυακός εθισμός εμφανίζεται συχνότερα σε αγόρια, σε εφήβους των οποίων είτε η μητέρα είτε ο πατέρας έχουν διδακτορικό τίτλο, η εργοδότηση της μητέρας και η μη ενασχόληση με την άσκηση. Συχνότερα παρατηρείται ο διαδικτυακός εθισμός επίσης στα άτομα που δεν ασχολούνται με τη θρησκεία.
Murali & George (2007)	Ηνωμένο Βασίλειο, 2007	Ανασκόπηση ερευνών σε σχέση με την αιτιολογία, αξιολόγηση και αντιμετώπιση του διαδικτυακού εθισμού.		Περιγραφική-βιβλιογραφική ανασκόπηση	Καταγραφή ψυχοκοινωνικών παραγόντων κινδύνου για εμφάνιση διαδικτυακού εθισμού και προτάσεων όσον αφορά την αντιμετώπισή του. Οι ερευνητές εστίαστηκαν στο ρόλο του οικογενειακού και ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος για την εμφάνιση του διαδικτυακού εθισμού. Καταγράφονται επίσης γνωστικές παράμετροι που αποτελούν παράγοντες κινδύνου για εμφάνιση διαδικτυακού εθισμού στους εφήβους
Παπαδοπούλου & Γεωργιοπούλου-Μίχα (2008)	Ελλάδα, 2008	Εξέταση του εφηβικού διαδικτυακού εθισμού (διαγνωστικά κριτήρια, παθογενετικοί μηχανισμοί, επιδημιολογία, επιπολασμός, αντιμετώπιση)	50 έρευνητικά άρθρα	Βιβλιογραφική ανασκόπηση	Ο κυριότερος παράγοντας κινδύνου αφορά στον κοινωνικό περίγυρο του εφήβου και κυρίως στις σχέσεις του με την οικογένεια και τους φίλους του. Για αποτελεσματικότερη πρόληψη του διαδικτυακού εθισμού θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στην ανάπτυξη υγιών κοινωνικών σχέσεων μεταξύ των ατόμων από την παιδική ηλικία.
Weinstein & Lejoyeux, (2010)	Ισραήλ, 2009	Ανασκόπηση της βιβλιογραφίας για το διαδικτυακό εθισμό εστιασμένη σε θέματα διάγνωσης, φαινομενολογίας, επιδημιολογίας και αντιμετώπισης.	Έρευνες που δημοσιεύτηκαν σε σχέση με το διαδικτυακό εθισμό στο Pubmed από το 2000 μέχρι το Νοέμβριο του 2009	Συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση	Έρευνες στις ΗΠΑ και στην Ευρώπη έχουν δηλώσει ποσοστό επιπολασμού του διαδικτυακού εθισμού μεταξύ 1.5% και 8,2%. Ο διαδικτυακός εθισμός συχνά συνυπάρχει με ψυχιατρικές διαταραχές, ιδιαίτερα συμπεριλαμβανομένης της κατάθλιψης, διαταραχές άγχους (γενικής αγχώδους διαταραχής, διαταραχής κοινωνικού άγχους), και με το σύνδρομο της ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας (ADHD). Παράγοντες κινδύνου που εντοπίστηκαν περιλαμβάνουν χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, το οικογενειακό περιβάλλον και η χρήση αλκοόλ.
Young (2004)	ΗΠΑ, 2004	Συστηματική περιγραφή παραγόντων κινδύνου για εθισμό στο	Πρωτοετείς φοιτητές, εργαζόμενοι και οικογένειες	Περιγραφική Βιβλιογραφική ανασκό-	Ομαδοποίηση και περιγραφή των παραγόντων κινδύνου για εθισμό στο διαδίκτυο. Οι ερευνητές εστιάζονται επίσης εκτεταμένα στο περιεχόμενο της φύσης των

		διαδίκτυο που αφορά τους μαθητές/φοιτητές, την οικογένεια και την εργασία	όπως μελετήθηκαν μέσα από προηγούμενες έρευνες	ψηση	διαδικτυακών εφαρμογών ως παράγοντα κινδύνου για εθισμό των εφήβων στο διαδίκτυο. Οι παράγοντες εστιάζονται επίσης σε θέματα πρόσβασης, ελλειπών κοινωνικών δεξιοτήτων και γενικότερων κοινωνικών δομών.
Παπα-δημητρίου & Σεμεντεριά-δης, 2014	2014	Ο διαδικτυακός θεισμός σε άτομα νεαρής ηλικίας, εντοπισμός και καταγραφή του φαινομένου καθώς και των διαστάσεών του.	Βιβλιογραφική ή ανασκόπηση και κριτική θεώρησή της	Ανασκόπηση βιβλιογραφίας	Ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί ένα πολύπλευρο σύγχρονο φαινόμενο το οποίο διερευνάται με σκοπό να καταγραφούν τα χαρακτηριστικά αλλά και οι διαστάσεις του, ενώ ιδιαίτερη έμφαση δίδεται και στον τομέα της πρόληψης.
Σκαρλάτου, 2013	2013	Η μελέτη των στάσεων και απόψεων των εφήβων ηλικίας 13-18 ετών όσον αφορά τον διαδικτυακό εθισμό, οι αιτίες και οι συνέπειες της παθολογικής αυτής συμπεριφοράς και η εξέταση της σχέσης του διαδικτυακού εθισμού με τον διαδικτυακό εκφοβισμό.	94 μαθητές και μαθήτριες γυμνασίων και λυκείων της Θεσσαλονίκης .	Συγχρονική	Συχνότερη αιτία για τον διαδικτυακό εθισμό των εφήβων αποτελεί η δυσλειτουργικότητα της οικογένειας. Επίσης, οι έφηβοι θεωρούν ότι συχνά οι χρήστες που εθίζονται στο διαδίκτυο πέφτουν θύματα διαδικτυακού εκφοβισμού αλλά μπορεί να είναι και θύτες διαδικτυακού εκφοβισμού. Αντικοινωνική συμπεριφορά και η μείωση της σχολικής επίδοσης των εφήβων είναι κατά την άποψη των εφήβων αρνητικές συνέπειες του διαδικτυακού εθισμού. Η διαταραχή των σχέσεων με την οικογένεια και τους φίλους, διατροφικές διαταραχές, ημικρανίες, προβλήματα με την όραση, μυοσκελετικά προβλήματα και μείωση της φυσικής δραστηριότητας επίσης προκαλούνται από την παθολογική αυτή συμπεριφορά.

Παρόλο που υπάρχει εκτεταμένη έρευνα σχετικά με τους παράγοντες που μπορούν να συμβάλουν στη δημιουργία εθισμού, εντούτοις για τον εθισμό στο διαδίκτυο η αιτιολογία εξακολουθεί να μην είναι ξεκάθαρη. Για παράδειγμα, οι Murali & George (2007), υποστηρίζουν ότι ο ρόλος του διαδικτύου στην επικοινωνία και την αλληλεπίδραση με άλλα άτομα, η ανωνυμία που το χαρακτηρίζει, η ποικιλία των πληροφοριών που παρέχει αλλά και η χρήση συγκεκριμένων εφαρμογών

(applications) είναι παράγοντες που μπορούν να εθίσουν έναν έφηβο στη χρήση του. Οι Murali & George (2007) τονίζουν τη σημασία του περιεχομένου των εφαρμογών του διαδικτύου αλλά και τον τρόπο με τον οποίο είναι δομημένες ως παράγοντα κινδύνου για εμφάνιση του διαδικτυακού εθισμού στους χρήστες. Συγκεκριμένα, το διαδίκτυο παρέχει άμεση ενίσχυση στο χρήστη, χωρίς χρονική καθυστέρηση. Η ενίσχυση ή η ευχαρίστηση που προσφέρει παραλληλίζονται με αυτήν που προκύπτει ως αποτέλεσμα της χρήσης αλκοόλ ή ναρκωτικών. Το στοιχείο αυτό της θετικής ενίσχυσης είναι ιδιαίτερα σημαντικό για άτομα που εμφανίζουν παρορμητικές συμπεριφορές διότι εμπεριέχει το στοιχείο της αισθητηριακής ευχαρίστησης που συνδέεται με αυτές.

Κατ'έκταση, σύμφωνα με τους Murali & George (2007) η χρήση του διαδικτύου ενθαρρύνεται μέσα από τις κοινωνικές δομές (π.χ. το σχολείο, τον εργασιακό χώρο κλπ.). Ιδιαίτερα επιρρεπή στο διαδικτυακό εθισμό παρουσιάζονται τα άτομα που έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση κατά την παιδική ηλικία που προκύπτει συχνά ως αποτέλεσμα ελλειπών κοινωνικής και οικογενειακής στήριξης που οδηγεί το άτομο σε ανασφάλειες. Το διαδίκτυο, λόγω ακριβώς και της φύσης των εφαρμογών που περιγράφηκε πιο πάνω, προσφέρει για τα άτομα αυτά μία απόδραση από την πραγματικότητα και προωθεί το αίσθημα της ασφάλειας. Τα ντροπαλά, εσωστρεφή άτομα με ελλειπής κοινωνικές δεξιότητες και ιδιαίτερα οι άνδρες με αυξημένες τεχνολογικές δεξιότητες παρουσιάζονται ως πιο επιρρεπείς στο διαδικτυακό εθισμό (Murali & George, 2007).

Η Young (2004) ομαδοποίησε και συστηματοποίησε τους παράγοντες κινδύνου του διαδικτύου σε τρεις μεγάλες κατηγορίες, σύμφωνα με το προφίλ του χρήστη και συγκεκριμένα σε παράγοντες κινδύνου που αφορούν τους μαθητές/φοιτητές, σε αυτούς που αφορούν τις οικογένειες και σε αυτούς που αφορούν τον

επαγγελματικό χώρο. Σύμφωνα με την έρευνα της Young (2004), οι παράγοντες κινδύνου που αφορούν τους εφήβους (μαθητές και νεοεισερχόμενους φοιτητές στα Πανεπιστημιακά ιδρύματα) εστιάζονται σε μεγάλο βαθμό στη δυνατότητα συνεχούς και με χαμηλό κόστος πρόσβαση στο διαδίκτυο. Σε αντίθεση με τους εργαζόμενους από τους οποίους το περιβάλλον εργασίας είναι πολύ απαιτητικό και υπάρχει συνεχής έλεγχος από τον εργοδότη, για τον έφηβο υπάρχει συχνά αρκετός ελεύθερος χρόνος χωρίς οποιαδήποτε εξωσχολική δραστηριότητα, ιδιαίτερα μετά την είσοδο στο Πανεπιστήμιο. Ένας άλλος παράγοντας κινδύνου για τον διαδικτυακό εθισμό των εφήβων είναι σύμφωνα με την Young (2004) η αυξανόμενη αίσθηση ελευθερίας από τους γονείς που βιώνουν οι έφηβοι καθώς και ο ελλειπής ή καθόλου έλεγχος του τι λέγεται ή διαδραματίζεται διαδικτυακά. Επιπρόσθετος παράγοντας κινδύνου είναι η δομή των διαφόρων μαθημάτων σύμφωνα με την οποία οι εκπαιδευτικοί ενθαρρύνουν τους μαθητές να αξιοποιούν το διαδίκτυο είτε για σκοπούς εργασιών των μαθημάτων είτε για σκοπούς πρόσβασης στο εκπαιδευτικό υλικό. Άλλοι παράγοντες που ενδεχομένως να επηρεάσουν άτομα που είναι ευάλωτα στη χρήση του διαδικτύου να εθιστούν σε αυτό είναι οι ελλειπείς κοινωνικές δεξιότητες που μπορεί να οδηγήσουν σε απομόνωση του ατόμου από τις διαπροσωπικές σχέσεις, ιδιαίτερα σε μεγάλα πανεπιστημιακά ιδρύματα, καθώς και το γεγονός ότι στις ΗΠΑ η νόμιμη ηλικία για κατανάλωση αλκοόλ είναι αρκετά μεγάλη (21 ετών), γεγονός που οδηγεί τους εφήβους σε εναλλακτικές μεθόδους διασκέδασης όπως είναι το διαδίκτυο (Young, 2004).

Οι έφηβοι που είναι πιο ευάλωτοι στο να εθιστούν στο διαδίκτυο είναι συχνά αγόρια με χαμηλή αυτοεκτίμηση, χωρίς φίλους και πολύ ντροπαλά (Σκαρλάτου, 2013; Khodabakhsh, 2014). Έχουν αγχώδη και ευαίσθητη προσωπικότητα, αναζητούν διαρκώς καινοτομίες, ενίοτε έχουν διαταραχές συγκέντρωσης, υπερκινητικότητα και

περιορισμένη δεξιότητα διαχείρισης του χρόνου (Παπαδημητρίου & Σεμεντεριάδης, 2014). Συγκεκριμένα, όσον αφορά στο οικογενειακό περιβάλλον, ο κίνδυνος διαδικτυακού εθισμού αυξάνεται όταν το οικογενειακό περιβάλλον είναι αυστηρό ή υπερπροστατευτικό, όταν η εποπτεία από τους γονείς είναι ελλιπής και όταν υπάρχει ηλεκτρονικός υπολογιστής στο δωμάτιο του εφήβου. Όσον αφορά τους παράγοντες που σχετίζονται με την ευρύτερη κοινωνική ζωή του εφήβου έχει διαπιστωθεί πως οι περιορισμένες εξωσχολικές δραστηριότητες του εφήβου εκτός σπιτιού και η συχνή επίσκεψη σε καφετέριες που παρέχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο αυξάνουν επίσης την πιθανότητα εκδήλωσης διαδικτυακού εθισμού (Παπαδοπούλου & Γεωργιοπούλου-Μίχα, 2008).

Τα παραπάνω στοιχεία συγκλίνουν με τις θέσεις του Khodabakhsh (2014), που πραγματοποίησε έρευνα με περισσότερους από 4000 έφηβους συμμετέχοντες από 13 διαφορετικές επαρχίες του Ιράν. Ο Khodabakhsh (2014) κατέληξε σε παράγοντες που σχετίζονται με τον αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης εθισμού στο διαδίκτυο και συγκεκριμένα στο φύλο (αγόρια), την οικονομική κατάσταση της οικογένειας (πολύ υψηλό ή πολύ χαμηλό οικονομικό επίπεδο), την εργασία της μητέρας και το υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο των γονέων. Είναι απαραίτητη η βελτίωση των οικογενειακών σχέσεων μεταξύ εφήβων και γονέων και η αύξηση του γονεϊκού ελέγχου, ειδικά από τις μητέρες, σε σχέση με τις δραστηριότητες των εφήβων στο διαδίκτυο. Ένας άλλος παράγοντας που ο Khodabakhsh (2014) επίσης αναφέρει είναι η μειωμένη ή η καθόλου ενασχόληση με τη θρησκεία.

Επίσης, πρόσφατες μελέτες (Fernandez-Villa et al, 2015; Fonseca, 2014; Weinstein & Lejoyeux, 2010) βρήκαν ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο, και ειδικά των εφήβων, ενδεχομένως να συνδέεται και με άλλες παθολογικές συμπεριφορές όπως η εξάρτηση από το αλκοόλ, το κάπνισμα και τα ναρκωτικά, ενώ οι ερευνητές

ανησυχούν για τα σωματικά και ψυχολογικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι νέοι, όπως η έλλειψη ύπνου, οι πονοκέφαλοι, η κατάθλιψη και το άγχος.

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφική ανασκόπηση που πραγματοποίησαν οι Weinstein & Lejoyeux (2010), αρκετές μελέτες έχουν εξετάσει το ρόλο της προσωπικότητας υπερβολική χρήση του Διαδικτύου. Υψηλότερη συχνότητα χρήσης του Διαδικτύου, η έλλειψη αυτοελέγχου που αποτελεί μια πτυχή της παρορμητικότητας καθώς και οι ανεπτυγμένες δεξιότητες σύνδεσης με διαδικτυακές ομάδες μπόρεσαν να προβλέψουν δυνητικά την προβληματική χρήση του Διαδικτύου σε 50 Αυστραλιανούς μαθητές. Επιπρόσθετα, μαθητές από τη Νότιο Κορέα που παρουσίαζαν διαδικτυακό εθισμό είχαν περισσότερα προβλήματα στις διαπροσωπικές τους σχέσεις σε σχέση με μη εθισμένους εφήβους ενώ χαρακτηριστικά της προσωπικότητας όπως η τάση να αποφεύγεται η βλάβη (harm-avoidance), η αναζήτηση καινοτομίας (novelty seeking), η εξάρτηση από την αμοιβή (reward dependence) και οι μειωμένες δεξιότητες αυτοκατεύθυνσης (self-directedness) και συνεργασίας (cooperativeness) συσχετίστηκαν θετικά με το διαδικτυακό εθισμό.

Οι Weinstein & Lejoyeux (2010) συστηματοποίησαν τις έρευνες που αφορούν κοινωνικούς παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση εφηβικού διαδικτυακού εθισμού. Ενδεικτικά, τέτοιοι παράγοντες είναι η δυσφορία με τις κοινωνικές συναναστροφές με συνομήλικους, η ελλειπής ενδοοικογενειακή επικοινωνία που σε κάποιες περιπτώσεις συνδέεται και με περιστατικά ενδοοικογενειακής βίας. Στην Κίνα η χρήση αλκοόλ από τους εφήβους εντοπίστηκε ως ένας ακόμη παράγοντας κινδύνου για την εμφάνιση διαδικτυακού εθισμού ενώ στην Ταϊβάν η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ από συγγενείς και φίλους παρουσίασε θετική συσχέτιση με τον εφηβικό διαδικτυακό εθισμό.

Οι Fernandez-Villa et al (2015) σε πειραματική έρευνα που διενήργησαν με τη συμμετοχή 851 πρωτοετών φοιτητών από 6 διαφορετικά πανεπιστήμια στην Ισπανία διαπίστωσαν ότι οι παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση του διαδικτυακού εθισμού αφορούν κυρίως την κοινωνική και οικογενειακή ζωή του ατόμου. Στην ουσία, μέσω του διαδικτύου το άτομο που εμφανίζει διαδικτυακό εθισμό επιχειρεί να αντικαταστήσει διαπροσωπικές δραστηριότητες της καθημερινότητας.

Οι Cheng & Lee (2014) θεωρούν ότι ο διαδικτυακός εθισμός πιθανότατα να σχετίζεται με το περιβάλλον, καθώς παράγοντες όπως η ηχορύπανση, η κυκλοφοριακή συμφόρηση κ.ά. αυξάνουν τα επίπεδα άγχους και ωθούν τα άτομα περισσότερο προς τη χρήση του διαδικτύου. Οι ερευνητές βρήκαν ότι ο συνολικός επιπολασμός του διαδικτυακού εθισμού ήταν 6% μεταξύ 31 χωρών παγκοσμίως, που είναι πολύ μεγαλύτερος από τον επιπολασμό του παθολογικού χαρτοπαιγνίου (0,2-2,1%). Οι διαφορές όσον αφορά τον επιπολασμό του διαδικτυακού εθισμού ανάμεσα σε διαφορετικές χώρες ήταν εμφανείς, με τις χώρες με τον μεγαλύτερο επιπολασμό να έχουν μικρότερη ικανοποίηση των πολιτών σε σχέση με την ποιότητα ζωής τους, μεγαλύτερη περιβαλλοντική ρύπανση (κυρίως ατμοσφαιρική), συχνή κυκλοφοριακή συμφόρηση και χαμηλότερο εισόδημα.

Τα άτομα ενδεχομένως να εισέρχονται στον εικονικό κόσμο του διαδικτύου έτσι ώστε να ξεφύγουν από το άγχος που βιώνουν στην καθημερινότητά τους. Όσο τα σύνορα μεταξύ πραγματικού και εικονικού κόσμου γίνονται πιο ασαφή, τα άτομα που αντιμετωπίζουν περισσότερα καθημερινά προβλήματα είναι πιο πιθανόν να έχουν κίνητρο να χρησιμοποιήσουν το διαδίκτυο ως ένα μηχανισμό για να αντεπεξέλθουν. Ενδεχομένως να υπάρχει μια αντιστρόφως ανάλογη σχέση μεταξύ του βαθμού του διαδικτυακού εθισμού και της ποιότητας της πραγματικής ζωής (Khodabakhsh, 2014). Η ποιότητα ζωής μπορεί να μετρηθεί με υποκειμενικά και με αντικειμενικά

κριτήρια. Οι ψυχολόγοι ορίζουν την ποιότητα ζωής ως μία θετική αυτοαξιολόγηση της ποιότητας ζωής του καθενός. Οι οικονομολόγοι θεωρούν ότι η ποιότητα ζωής αντικατοπτρίζει το επίπεδο των συνθηκών διαβίωσης που επηρεάζουν την κοινωνικοοικονομική ανάπτυξη και εκτιμάται με δείκτες σε επίπεδο κρατών που αφορούν τρεις μεγάλους τομείς: την υγεία (ιατροφαρμακευτική περίθαλψη), το περιβάλλον (ρύπανση, ασφάλεια, χρόνος που καταναλώνεται στην κυκλοφοριακή συμφόρηση) και την οικονομία (τιμές ακινήτων ως προς το εισόδημα, εισόδημα πολιτών, αγοραστική δύναμη).

2.4. Μεθοδολογίες εντοπισμού και αντιμετώπισης του διαδικτυακού εθισμού

2.4.1. Μοντέλα μελέτης του εθισμού στο διαδίκτυο

Η αιτιολογία του διαδικτυακού εθισμού στους έφηβους είναι, όπως προαναφέρθηκε, σύνθετη και πολύπλευρη ενώ αριθμός μελετών έχει διερευνήσει τις παθολογικές συμπεριφορές που σχετίζονται με αυτόν (Σφακιανάκης, και συν., 2012). Στη συνέχεια θα παρουσιαστούν τα τέσσερα μοντέλα μελέτης του φαινομένου και συγκεκριμένα το γνωστικο-συμπεριφορικό μοντέλο (Davis, 2001), το κοινωνικο-γνωστικό μοντέλο (Kandell, 1998), το εννοιολογικό μοντέλο (Douglaset al, 2008) και το νευροβιολογικό (Bostwick & Bucci, 2008). Για την παρουσίασή τους χρησιμοποιήθηκαν 6 μελέτες οι οποίες παρουσιάζονται αναλυτικά στον Πίνακα 4:

Πίνακας 4: Μελέτες που παρουσιάζουν θεωρητικά μοντέλα μελέτης του διαδικτυακού εθισμού.

Συντάκτες	Χωρο-χρονικά στοιχεία	Αντικείμενο μελέτης	Μελετώμενο δείγμα	Είδος μελέτης	Βασικά ευρήματα
Bostwick & Bucci, 2008	ΗΠΑ, 2001-2008	Παρουσίαση νευροβιολογικού μοντέλου ερμηνείας και αντιμετώπισης του διαδικτυακού εθισμού.	1 άτομο που μελετήθηκε για περίοδο 7 χρόνων	Μελέτη περίπτωσης	Ο διαδικτυακός εθισμός, όπως και όλα τα είδη εθισμού μπορεί να ερμηνευθεί και να αντιμετωπιστεί ως ένα νευροφυσιολογικό φαινόμενο. Προτείνεται η αναστολή της απελευθέρωσης ντοπαμίνης με σκοπό την απεξάρτηση από τον εθισμό στο διαδίκτυο με φαρμακευτική αγωγή.
Davis, 2001	Καναδάς, 2001	Παρουσίαση του γνωστικού-συμπεριφορικού μοντέλου του διαδικτυακού εθισμού.		Ποιοτική	Ο διαδικτυακός εθισμός κατηγοριοποιείται σε γενικό (generalized) και ειδικό (specific) ανάλογα με το σκοπό της χρήσης του διαδικτύου. Το προτεινόμενο γνωστικό-συμπεριφορικό μοντέλο εστιάζεται στην ισχυρή επίδραση του γνωστικού τομέα στην προβληματική χρήση του διαδικτύου, ενώ παρουσιάζονται οι μηχανισμοί μέσω των οποίων ο διαδικτυακός εθισμός παρουσιάζεται και συντηρείται.
Douglas et al, 2008	ΗΠΑ, 2008	Παρουσίαση εννοιολογικού μοντέλου διερεύνησης του διαδικτυακού εθισμού.	10- Ποιοτικές έρευνες που δημοσιεύθηκαν την περίοδο 1996- 2006	Μετα-ανάλυση ποιοτικών ερευνών	Ερμηνεία του διαδικτυακού εθισμού στη βάση των χαρακτηριστικών του ατόμου, του κοινωνικού περιγύρου, των επιπτώσεών του στη ζωή του ατόμου. Προτείνονται στρατηγικές ελέγχου της χρήσης του διαδικτύου.
Kandell, 1998	ΗΠΑ, 1998	Παρουσίαση κοινωνικο-γνωστικού μοντέλου ερμηνείας του διαδικτυακού εθισμού		Ποιοτική	Παράγοντες που σχετίζονται με την κοινωνική και γνωστική ανάπτυξη του ατόμου, σε συνδυασμό με την απεριόριστη πρόσβαση στο διαδίκτυο, ενδέχεται να περιορίσουν την ικανότητά του να διαχειρίζεται έργα που σχετίζονται με τη διαχείριση των κοινωνικών σχέσεων ή τη διαμόρφωση της ταυτότητάς του. Οι διαδικτυακές κοινωνικές σχέσεις παρέχουν μία μοναδική αίσθηση ανωνυμίας που τους δίνει τη δυνατότητα να αναπτύξουν σχέσεις απαλλαγμένες από το άγχος. Ως αποτέλεσμα, οι κοινωνικές σχέσεις των ατόμων γίνονται φτωχότερες και περιορίζονται οι κοινωνικές τους δεξιότητες.
Διαμαντοπούλου & Δαβράζος, 2015	2015, Αθήνα	Εννοιολογική προσέγγιση του διαδικτυακού εθισμού	Βιβλιογραφική ανασκόπηση και κριτική θεώρησή της	Βιβλιο-(Ανασκό-πηση βιβλιογραφίας)	Εννοιολογική προσέγγιση του διαδικτυακού εθισμού
Σφακιανάκης και συν., 2012	2012	Οι παθολογικές συμπεριφορές που αφορούν στο διαδίκτυο όπως οι επιδράσεις στην σωματική,	Βιβλιογραφική ανασκόπηση και κριτική θεώρησή της	Βιβλιο-Ανασκό-πηση βιβλιογραφίας	Οι επιδράσεις του διαδικτυακού εθισμού στην σωματική, κοινωνική, επαγγελματική και ψυχολογική υγεία του ατόμου, ο διαδικτυακός τζόγος, η υπερβολική χρήση των ιστοσελίδων κοινωνικής δικτύωσης, το ηλεκτρονικό

κοινωνική,
επαγγελματική
και ψυχολογική
υγεία του ατόμου,
ο διαδικτυακός
τζόγος, η
υπερβολική
χρήση των
ιστοσελίδων
κοινωνικής
δικτύωσης, το
ηλεκτρονικό
έγκλημα κλπ
καθώς και
εισηγήσεις για
τρόπους
αντιμετώπισης
και στήριξης των
ατόμων αυτών.

έγκλημα κλπ, εισηγήσεις για τρόπους
αντιμετώπισης και στήριξης των
ατόμων αυτών.

Το γνωστικο-συμπεριφορικό μοντέλο επικεντρώνεται στη συμπεριφορά και τις σκέψεις του ατόμου καθώς και τη δυσκολία προσαρμοστικότητάς του (Davis, 2001). Το εν λόγω μοντέλο διαχωρίζει τους συμπεριφορικούς παράγοντες σε συγκεκριμένους και γενικούς, με τους συγκεκριμένους παράγοντες να περιλαμβάνουν τους παράγοντες που ο χρήστης εθίζεται σε συγκεκριμένη εφαρμογή του διαδικτύου όπως ο διαδικτυακός τζόγος, ενώ οι γενικοί παράγοντες περιλαμβάνουν γενικότερα χαρακτηριστικά συμπεριφοράς. Το μοντέλο αυτό επικεντρώνεται στη γνωστική λειτουργία και ασχολείται με την ανάπτυξη και διατήρηση των συμπεριφορικών αυτών παραγόντων δημιουργώντας ένα πλαίσιο παρέμβασης και αντιμετώπισης του διαδικτυακού εθισμού στον χρήστη (Davis, 2001). Επιπρόσθετα, με βάση τον Davis (2001) ο όρος εθισμός αναφέρεται σε παθολογική εξάρτηση μεταξύ του ατόμου και ενός ερεθίσματος, στην περίπτωση αυτή του διαδικτύου, που οδηγεί σταδιακά στην εξάρτηση. Σε αυτό το πλαίσιο ενδεχομένως να υπάρχει μία ψυχοπαθολογική προδιάθεση κατά την οποία το άτομο να καθίσταται πιο ευάλωτο στο διαδικτυακό εθισμό.

Το κοινωνικο-γνωστικό μοντέλο επικεντρώνεται στην ταυτότητα του ατόμου στοχεύοντας στην αποδιοργάνωση των αισθημάτων του χρήστη τα οποία πηγάζουν από τις σκέψεις και συμπεριφορές του με αποτέλεσμα να εθίζεται στη χρήση του διαδικτύου (Kandell, 1998). Συνδυάζει γνωστικές και συμπεριφορικές θεραπείες με σκοπό να καθιστά ικανό τον χρήστη να αναγνωρίζει τις σκέψεις και τα αισθήματα που τον οδηγούν στο να εθιστεί στην χρήση του διαδικτύου και ταυτόχρονα να τροποποιήσει τις σκέψεις και συμπεριφορές του έτσι ώστε να βελτιώσει την ψυχολογική του κατάσταση.

Σύμφωνα με τον Kandell (1998) η παθολογική χρήση του διαδικτύου στους εφήβους ορίζεται ως ψυχολογική εξάρτηση από το διαδίκτυο και χαρακτηρίζεται από αυξημένη επένδυση χρόνου και πόρων σε δραστηριότητες στο διαδίκτυο, από αρνητικά συναισθήματα (π.χ. άγχος, κατάθλιψη) όταν το άτομο δεν είναι συνδεδεμένο και αυξημένη αντοχή στα αποτελέσματα της υπερβολικής χρήσης του. Οι έφηβοι χαρακτηρίζονται ως ιδιαίτερα ευάλωτοι στο διαδικτυακό εθισμό εξαιτίας μιας σειράς παραγόντων όπως είναι τα ψυχολογικά και χαρακτηριστικά της ηλικίας τους, η εύκολη πρόσβαση στο διαδίκτυο και οι προσδοκίες τους από τη χρήση του.

Το εννοιολογικό μοντέλο επικεντρώνεται στα κίνητρα και τις εσωτερικές ανάγκες του ατόμου (Διαμαντοπούλου & Δαβράζος, 2015). Το συγκεκριμένο μοντέλο ασχολείται με τους κινητήριους παράγοντες που ωθούν τον χρήστη στην εθιστική χρήση του διαδικτύου. Τέτοιοι παράγοντες είναι πάρα πολλοί, κυριότεροι των οποίων είναι η ψυχαγωγία, η διαφυγή από την πραγματικότητα, η αίσθηση της απώλειας του χρόνου, συναισθηματικοί παράγοντες, η περιέργεια, η απόλαυση όπως την αντιλαμβάνεται ο χρήστης και η κοινωνικοποίηση.

Σύμφωνα με το εννοιολογικό μοντέλο (Διαμαντοπούλου & Δαβράζος, 2015), η υπερβολική χρήση του διαδικτύου συνδέεται κυρίως με τις εσωτερικές ανάγκες και κίνητρα του ατόμου. Ωστόσο, θα πρέπει να ληφθούν υπόψη και οι παράγοντες κινδύνου που ορίζουν την προδιάθεσή του για εμφάνιση διαδικτυακού εθισμού. Οι αρνητικές επιπτώσεις του διαδικτυακού εθισμού περιλαμβάνουν κοινωνικές, οικονομικές, επαγγελματικές και φυσιολογικές συνέπειες. Η ελκυστικότητα των εφαρμογών του διαδικτύου μετριάξει τη σχέση μεταξύ των αρνητικών επιπτώσεων του και των παραγόντων που προωθούν τη χρήση του.

Επιπρόσθετα, ένα άλλο μοντέλο που έχει αναπτυχθεί είναι το νευροβιολογικό που επικεντρώνεται στην απελευθέρωση ορμονών στον εγκέφαλο που δημιουργούν εθισμό (Bostwick & Bucci, 2008). Σύμφωνα με τους ερευνητές, ο διαδικτυακός εθισμός πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ένα νευροφυσιολογικό φαινόμενο, όπως όλα τα είδη εθισμών. Προτείνεται η χορήγηση ειδικής φαρμακευτικής αγωγής που αναστέλλει την έκκριση ντοπαμίνης έτσι ώστε το άτομο να οδηγηθεί σταδιακά στην ανεξάρτητη από την ικανοποίηση που προσφέρει ο διαδικτυακός εθισμός. Τα πιο πάνω μοντέλα μπορούν να συνυπάρχουν και δεν αποκλείουν το ένα το άλλο.

2.4.2. Διαγνωστικά εργαλεία

Για τη μελέτη του εθισμού στο διαδίκτυο έχει αναπτυχθεί αριθμός διαγνωστικών εργαλείων όπως το διαγνωστικό ερωτηματολόγιο της Young το οποίο μετεξελίχτηκε στο εργαλείο InternetAddictionTest, τα διαγνωστικά κριτήρια των Beard και Wolf, τα διαγνωστικά κριτήρια των Griffiths, και συν. (Murali & George, 2007) τα οποία θα παρουσιαστούν στη συνέχεια. Στον Πίνακα 5 παρουσιάζονται

εννιά (8) ερευνητικά άρθρα και ένα (1) βιβλίο που αναφέρονται σε μεθοδολογίες και εργαλεία διάγνωσης του διαδικτυακού εθισμού.

Πίνακας 5: Έρευνες που εξετάζουν διαγνωστικά εργαλεία για το διαδικτυακό εθισμό.

Συντάκτες	Χωρο-χρονικά στοιχεία	Αντικείμενο μελέτης	Μελετώμενο δείγμα	Είδος μελέτης	Βασικά ευρήματα
Beard & Wolf, 2001	ΗΠΑ, 2001	Κριτήρια διάγνωσης του διαδικτυακού εθισμού και εισηγήσεις για τροποποίησή τους.	38 ερευνητικά άρθρα που δημοσιεύθηκαν την περίοδο 1995-2000	Συστηματική ανασκόπηση	Προτείνονται τροποποιήσεις στα βασικά κριτήρια διάγνωσης του διαδικτυακού εθισμού ώστε να διαχωριστεί από συμπεριφορές που σχετίζονται με άλλες καταστάσεις εθισμού. Θεωρούν ότι μέσα από τα κριτήρια που προτείνουν προωθείται μεγαλύτερη ευελιξία στη διάγνωση του διαδικτυακού εθισμού.
Beard, 2005	2005	Αξιολόγηση των μεθόδων για αξιολόγηση του διαδικτυακού εθισμού	Βιβλιογραφική ανασκόπηση και κριτική θεώρησή της	Βιβλιογραφική ανασκόπηση	Παρόλο που έχουν προταθεί εργαλεία για διάγνωση του διαδικτυακού εθισμού, εντούτοις οι μέθοδοι για αξιολόγηση της παθολογικής αυτής συμπεριφοράς είναι περιορισμένες.
Fernandez-Villa et al, 2015	Ισπανία Οκτώβρις 2012-Ιανουάριος 2013	Εξέταση της αξιοπιστίας του IAT (Internet Addiction Test) και ανάλυση των ψυχομετρικών παραγόντων του στην Ισπανία	851 πρωτοετείς φοιτητές από 6 ισπανικά πανεπιστήμια	Πειραματική έρευνα	Οι παράγοντες κινδύνου που εντοπίστηκαν αφορούσαν το συναισθηματικό κόσμο των συμμετεχόντων, τη διαχείριση του χρόνου, δηλ. την ώρα που δαπανάται στο διαδίκτυο ανά εβδομάδα και την επίδοση. Η ηλικία συσχετίστηκε αρνητικά με το διαδικτυακό εθισμό.
Griffiths et al, 2015	Ηνωμένο Βασίλειο	Εξέταση της θεώρησης της Kimberly Young για το διαδικτυακό εθισμό στο ευρωπαϊκό πλαίσιο και ενσωμάτωση σε αυτό στοιχείων σχετικά με τον ορισμό, επιδημιολογία, αιτιολογία και συπτωματολογία του.		Βιβλιογραφική έρευνα (commentary paper)	Το μοντέλο διάγνωσης της Young παραλείπει στοιχεία που προκύπτουν από τη διεθνή βιβλιογραφία και συστήνεται ο εμπλουτισμός του.
Griffiths, 2000	Ηνωμένο Βασίλειο	Εξέταση της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου μέσω	5 έφηβοι που έκαναν εκτεταμένη χρήση του διαδικτύου, 2 εκ	Μελέτη περίπτωσης	Ο διαδικτυακός εθισμός είναι καθαρά συπτωματική διαδικασία και μπορεί να διαγνωστεί με τη χρήση συγκεκριμένων κριτηρίων. Ο ερευνητής προτείνει 6 διαγνωστικά

		συγκεκριμένω ν κριτηρίων	των οποίων διαγνώστηκαν με διαδικτυακό εθισμό		κριτήρια.
Murali & George, 2007	Ηνωμένο Βασίλειο , 2007	Ανασκόπηση ερευνών σε σχέση με την αιτιολογία, αξιολόγηση και αντιμετώπιση του διαδικτυακού εθισμού.		Περιγρα φική- βιβλιογρ α-φική ανασκό- πηση	Καταγραφή ψυχοκοινωνικών παραγόντων κινδύνου για εμφάνιση διαδικτυακού εθισμού και προτάσεων όσον αφορά την αντιμετώπισή του. Οι ερευνητές εστιάστηκαν στο ρόλο του οικογενειακού και ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος για την εμφάνιση του διαδικτυακού εθισμού. Καταγράφονται επίσης γνωστικές παράμετροι που αποτελούν παράγοντες κινδύνου για εμφάνιση διαδικτυακού εθισμού στους εφήβους
Reed et al, 2015	ΗΠΑ, 2015	Διάγνωση διαδικτυακού εθισμού μέσω της χρήσης του εργαλείου IAT σε συνδυασμό με άλλα σταθμισμένα εργαλεία μέτρησης της κατάθλιψης και του άγχους (HospitalAnxi etyandDepress ionScales), της κοινωνικής απομόνωσης (UCLALoneli nessQuestionn aire), των διαταραχών ύπνου (PittsburghSle epQualityInde x), και της γενικής κατάστασης της υγείας τους (GHQ- 28)	505 συμμετέχοντες	Ποσοτικ ή έρευνα (περιγρα- φικά δεδομένα)	Η προβληματική χρήση του διαδικτύου συσχετίζεται με την κακή λειτουργία του ανοσοποιητικού, στοιχείο που αποδίδεται πιθανώς στα επίπεδα του στρες που παράγεται από τέτοια χρήση του διαδικτύου.
Senormanc i et al, 2012	2012	Παρουσίαση του ορισμού του διαδικτυακού εθισμού, της επιδημιολογία ς του, σχετικά διαγνωστικά εργαλεία, αιτίες πρόκλησης και τρόποι θεραπείας.	Βιβλιογραφική ανασκόπηση και κριτική θεώρησή της	Βιβλίο	Ορισμός του διαδικτυακού εθισμού, της επιδημιολογίας του, σχετικά διαγνωστικά εργαλεία, αιτίες πρόκλησης και τρόποι θεραπείας.

Widyanto & McMurrans, 2004	2004, διαδίκτυο	Εξέταση των ψυχομετρικών παραμέτρων του εργαλείου InternetAddictionTest (IAT)	86 άτομα (29 άνδρες και 57 γυναίκες) από το διαδίκτυο	Ποσοτική-factor analysis	Έξι παράγοντες επηρεάζουν τον διαδικτυακό εθισμό: κατάχρηση, έλλειψη ελέγχου, παραμέληση κοινωνικής ζωής, παραμέληση εργασίας, προσμονή και εξοχή. Ο νεότεροι και πιο πρόσφατοι χρήστες αντιμετωπίζουν περισσότερα προβλήματα κυρίως στην παραμέληση της κοινωνικής τους ζωής και της εργασίας τους.
Young, 1996	1996, ΗΠΑ	Διερεύνηση της ύπαρξης διαδικτυακού εθισμού και το εύρος των προβλημάτων που προκαλούνται από αυτόν.	396 άτομα ως πειραματική ομάδα και 100 ως ομάδα ελέγχου	Πειραματική έρευνα	Αναλυτική παρουσίαση των δημογραφικών στοιχείων των συμμετεχόντων, των παθολογικών συμπεριφορών λόγω της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου και των προβλημάτων που προκύπτουν στη ζωή του ατόμου. Η συγγραφέας καταλήγει σε προτεινόμενα κριτήρια για διάγνωση του διαδικτυακού εθισμού (InternetAddictionTest)
Young, 2004	2004	Ορισμός διαδικτυακού εθισμού ως ένα νέο κλινικό φαινόμενο, ανάλυση των επιπτώσεων του συμπεριλαμβανομένων των διαδικτυακών σχέσεων, την κατάχρηση του διαδικτύου από μαθητές και εργαζόμενους, μελλοντικοί τομείς έρευνας και πρακτικής	Βιβλιογραφική ανασκόπηση και κριτική θεώρησή της	Ανασκόπηση βιβλιογραφίας	Η επίδραση του διαδικτύου ως μέσο, θετική και αρνητική, μέσω επιστημονικής έρευνας. Ο ορισμός του διαδικτύου και η διάγνωση του εφαρμόζοντας τα κριτήρια του μοντέλου της Young γνωστού ως InternetAddictionTest για αξιολόγηση της επίδρασης στις διαδικτυακές σχέσεις, στην κατάχρηση του μέσου από μαθητές και εργαζόμενους, μελετώντας τους παράγοντες που τείνουν στην εμφάνιση του φαινομένου, καθώς και μελλοντικούς τομείς έρευνας και πρακτικής.
Παπαδημητρίου & Σεμεντεριάδη, 2014	Ελλάδα, 2014	Καταγραφή των χαρακτηριστικών και των διαστάσεων του διαδικτυακού εθισμού στους νέους		Ποιοτική - βιβλιογραφική ανασκόπηση	Οι ερευνητές αναφέρονται στη χρήση των κριτηρίων της Young για διάγνωση του διαδικτυακού εθισμού και παραθέτουν στατιστικά στοιχεία για την ύπαρξή του σε διάφορες χώρες. Αναφέρονται εκτεταμένα στην πρόληψη μέσα από το περιβάλλον του σχολείου και της οικογένειας (π.χ. ανάπτυξη παιδαγωγικών παρεμβάσεων για ενημέρωση των παιδιών και εφήβων και ανάπτυξη υγιών εξωσχολικών ενδιαφερόντων που θα οδηγήσουν σε λειτουργικές διεξόδους από τις πιέσεις και το άγχος).
Σιάμος και Αγγελόπουλος, 2008	2008	Ορισμός του διαδικτυακού εθισμού, τα	Βιβλιογραφική ανασκόπηση και κριτική	Βιβλιογραφική ανασκόπηση	Ορισμός του διαδικτυακού εθισμού, τα συμπτώματά του, οι έννοιες του εθισμού και του ψυχαναγκασμού, το

		συμπτώματά του, οι έννοιες του εθισμού και του ψυχαναγκασμού, το προφίλ των χρηστών που έχουν εθιστεί στο διαδίκτυο, εργαλεία διάγνωσης, ευαίσθητοι πληθυσμοί και ευάλωτες προσωπικότητες.		
Σφακιανάκης, Σιώμος & Φλώρος, 2008	Ελλάδα, 2008	Συνολική θεώρηση των παραμέτρων του διαδικτυακού εθισμού	Βιβλίο	Ανάλυση παθολογικών συμπεριφορών των παιδιών και εφήβων που προκύπτουν ως αποτέλεσμα του διαδικτυακού εθισμού. Οδηγός για γονείς και εκπαιδευτικούς

Το πιο αποδεκτά διαδεδομένο εργαλείο για τη διάγνωση του Διαδικτυακού Εθισμού έχει καθιερωθεί από την ψυχολόγο Young (1996), γνωστό ως InternetAddictionTest (IAT) (Fernandez-Villa et al, 2015). Στο εργαλείο IAT, γνωστό παλαιότερα και ως “Young’sdiagnosticquestionnaire”, αρχικά είχαν περιληφθεί οκτώ κριτήρια υπό την μορφή ερωτηματολογίου. Τα κριτήρια της Young για τη διάγνωση του Διαδικτυακού Εθισμού βασίστηκαν στα διαγνωστικά κριτήρια για τον παθολογικό τζόγο (Fernandez-Villa et al, 2015). Συγκεκριμένα, η Young (1996) εισηγείται ότι ένα άτομο πάσχει από διαδικτυακό εθισμό εάν για περίοδο 12 μηνών επισυμβούν πέντε από τα παρακάτω 8 σημεία:

- Ισχυρή ανάγκη να βρίσκεται συνδεδεμένος/η με το διαδίκτυο, που εκφράζεται με αυξημένο χρόνο online.
- Ανάγκη για αύξηση της συχνότητας και του χρόνου που ξοδεύεται διαδικτυακά για να αισθανθεί ικανοποίηση από τη συγκεκριμένη ενασχόληση.

- Ανεπιτυχείς προσπάθειες μηδενισμού ή μείωσης του χρόνου που ξοδεύεται στο διαδίκτυο.
- Συμπτώματα απόσυρσης κατά την προσπάθεια τερματισμού ή μείωσης των διαδικτυακών δραστηριοτήτων που εκφράζονται με άγχος, κατάθλιψη, νευρικότητα και έντονη σκέψη για το διαδίκτυο.
- Παραμονή στο διαδίκτυο για μεγαλύτερο χρόνο από αυτόν που αρχικά προκαθορίστηκε.
- Προβλήματα που σχετίζονται με την εργασία ή την εκπαίδευση, συγκρούσεις στις οικογενειακές αλληλεπιδράσεις και στις συναναστροφές με φίλους ως αποτέλεσμα της χρήσης του διαδικτύου.
- Ψέματα στην οικογένεια και στους φίλους σχετικά με το χρόνο που ξοδεύεται στο διαδίκτυο.
- Επικέντρωση στο διαδίκτυο για να ξεφύγει από προβλήματα ή για να βελτιώσει την ψυχολογική ευεξία.

Στη συνέχεια, το ερωτηματολόγιο αναθεωρήθηκε και προσαρμόστηκε στις σύγχρονες συμπεριφορές και προβλήματα της χρήσης του διαδικτύου ανεβάζοντας τον αριθμό των ερωτήσεων στις 20 (Fernandez-Villa et al, 2015; Murali & George, 2007). Χρησιμοποιώντας απαντήσεις με τη μορφή κλίμακας Likert, το εργαλείο IAT εξετάζει θέματα που αφορούν τον εθισμό του ερωτηθέντα στο διαδίκτυο σε σχέση με την εργασία, τον ύπνο, τις σχέσεις κ.ά. (Reed et al, 2015; Murali & George, 2007). Το εργαλείο IAT περιλαμβάνει τα ακόλουθα ερωτήματα (Widyanto & McMurrin, 2004; Young, 2004):

- Πόσο συχνά συνειδητοποιείς ότι χρησιμοποιείς το διαδίκτυο για περισσότερο χρόνο από ότι είχες πρόθεση να κάνεις;

- Πόσο συχνά παραμελείς εργασίες του σπιτιού για να χρησιμοποιείς το διαδίκτυο για περισσότερο χρόνο;
- Πόσο συχνά προτιμάς τον ενθουσιασμό της χρήσης του διαδικτύου από τη συναναστροφή με τον σύντροφό σου;
- Πόσο συχνά δημιουργείς νέες σχέσεις στο διαδίκτυο;
- Πόσο συχνά δέχεσαι παράπονα από άλλους όσον αφορά τον χρόνο που καταναλώνεις στο διαδίκτυο;
- Πόσο συχνά οι βαθμοί σου ή η επαγγελματική σου απόδοση επηρεάζονται αρνητικά λόγω του χρόνου που βρίσκεσαι στο διαδίκτυο;
- Πόσο συχνά ελέγχεις το ηλεκτρονικό σου ταχυδρομείο πριν κάνεις οτιδήποτε άλλο έχεις ανάγκη;
- Πόσο συχνά μειώνεται η επαγγελματική σου απόδοση ή παραγωγικότητα λόγω της χρήσης του διαδικτύου;
- Πόσο συχνά είσαι αμυντικός ή επικριτικός όταν ερωτάσαι για τις δραστηριότητες σου στο διαδίκτυο;
- Πόσο συχνά μπλοκάρεις ενοχλητικές σκέψεις σχετικά με τη ζωή σου χρησιμοποιώντας σκέψεις από τη χρήση του διαδικτύου;
- Πόσο συχνά ανυπομονείς να χρησιμοποιήσεις το διαδίκτυο ξανά;
- Πόσο συχνά φοβάσαι ότι η ζωή σου χωρίς το διαδίκτυο θα είναι κενή, βαρετή ή χωρίς ευχαρίστηση;
- Πόσο συχνά εκνευρίζεσαι, φωνάζεις ή ενοχλείσαι όταν σε ενοχλούν καθώς χρησιμοποιείς το διαδίκτυο;
- Πόσο συχνά δεν κοιμάσαι για να παραμένεις στο διαδίκτυο μέχρι αργά το βράδυ;

- Πόσο συχνά απορροφάσαι με το διαδίκτυο όταν δεν το χρησιμοποιείς ή φαντασιώνεσαι ότι το χρησιμοποιείς;
- Πόσο συχνά συνειδητοποιείς ότι λες στον εαυτό σου «ακόμη μερικά λεπτά» όταν χρησιμοποιείς το διαδίκτυο;
- Πόσο συχνά προσπαθείς να μειώσεις τον χρόνο που χρησιμοποιείς το διαδίκτυο και αποτυγχάνεις;
- Πόσο συχνά προσπαθείς να κρύψεις το χρονικό διάστημα που ξοδεύεις στο διαδίκτυο;
- Πόσο συχνά επιλέγεις να ξοδεύεις περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο από τον αν περνάς τον χρόνο με άλλους;
- Πόσο συχνά νιώθεις κατάθλιψη, είσαι κακόκεφος ή εκνευρισμένος όταν δεν χρησιμοποιείς το διαδίκτυο, αισθήματα τα οποία εξαφανίζονται όταν ξαναχρησιμοποιείς το μέσο αυτό;

Σύμφωνα με το αποτέλεσμα των απαντήσεων του, ο χρήστης κατατάσσεται σε μια από τρεις κατηγορίες διαδικτυακού εθισμού. Συγκεκριμένα, στο πρώτο επίπεδο ο χρήστης θεωρείται ως εθισμένος σε μέτριο βαθμό. Στο δεύτερο επίπεδο, ο χρήστης αντιμετωπίζει συχνά πρόβλημα εθισμού λόγω της εκτεταμένης χρήσης του διαδικτύου και στο τρίτο επίπεδο ο χρήστης αντιμετωπίζει σοβαρό πρόβλημα εθισμού λόγω της εκτεταμένης χρήσης του διαδικτύου (Murali & George, 2007).

Τα κριτήρια της Young ήταν το κύριο διαγνωστικό εργαλείο για τη διάγνωση του διαδικτυακού εθισμού που χρησιμοποιήθηκαν στις έρευνες που σχολιάζουν οι Παπαδημητρίου και Σεμεντεριάδης (2014) σε βιβλιογραφική ανασκόπηση. Η σημαντικότητα που αποκτά το διαδίκτυο στη ζωή του εθισμένου χρήστη φαίνεται στη συνεχή και σε μεγάλο βαθμό ενασχόλησή του με το μέσο αυτό, στην εναλλαγή της

διάθεση του σε ευφορία ή διέγερση όταν το χρησιμοποιεί, στη διαδικασία κατά την οποία ο χρήστης χρησιμοποιώντας το διαδίκτυο έρχεται σε ευφορία και διέγερση (ανοχή) σε αντίθεση με την απόσυρση η οποία είναι αποτέλεσμα των μη ευχάριστων συναισθημάτων του όταν δεν μπορεί να χρησιμοποιεί το μέσο αυτό όποτε και όσο επιθυμεί, στην επιθετική συμπεριφορά του όταν δεν μπορεί να το χρησιμοποιήσει και στην υποτροπή του όταν χρησιμοποιήσει το διαδίκτυο μετά από κάποιο χρονικό διάστημα αποχής όπου επανέρχεται στην εθιστική του συμπεριφορά (Παπαδημητρίου & Σεμεντεριάδης, 2014). Οι ερευνητές παρουσιάζουν στατιστικά στοιχεία για την επιδημιολογία του διαδικτυακού εθισμού σε διάφορες γεωγραφικές περιοχές και προτείνουν μεθόδους αντιμετώπισης του φαινομένου. Συγκεκριμένες παρεμβάσεις αντιμετώπισης που εισηγούνται αφορούν παιδαγωγικές προσεγγίσεις στο σχολείο αλλά και παρεμβάσεις από το οικογενειακό περιβάλλον του εφήβου, όπως είναι η προώθηση των εξωσχολικών δραστηριοτήτων και ενδιαφερόντων που προκαλούν θετικά συναισθήματα και απαλλάσσουν τον έφηβο σε μεγάλο βαθμό από το άγχος.

Το εργαλείο IAT έχει δεχθεί κατά καιρούς κριτικές, όσον αφορά το πλαίσιο μέσα στο οποίο λειτουργεί, την ποιότητα των ψυχομετρικών κριτηρίων που το απαρτίζουν όσο και τα αποτελέσματα που προκύπτουν τα οποία καταδεικνύουν ένα άτομο ως εθισμένο ή όχι στη χρήση του διαδικτύου (Griffithset al, 2015; Beard & Wolf, 2001). Οι Beard και Wolf (2001) μελετώντας το IAT, υποστηρίζουν ότι τα κριτήρια που το αποτελούν, το καθιστούν άκαμπτο σε σχέση με τα μοντέλα που χρησιμοποιούνται για τη διάγνωση του διαδικτυακού τζόγου και ενδεχομένως ο διαδικτυακός εθισμός να μην διαγιγνώσκεται ως μια ψυχιατρική. Ως εκ τούτου, μέσα από συστηματική ανασκόπηση ερευνών που δημοσιεύθηκαν την περίοδο 1995-2000, έχουν καταλήξει σε αριθμό κριτηρίων τα οποία επικεντρώνονται στη λήψη ιστορικού, στην ανάγκη που έχει ο χρήστης για χρήση του διαδικτύου, στην παροχή συγκριτικών

πληροφοριών εκεί και όπου χρειάζεται, στην αξιολόγηση συναισθημάτων, εφαρμογών που χρησιμοποιεί κ.ά., στην αξιολόγηση της επίδρασης που έχει το διαδίκτυο στις κοινωνικές, διαπροσωπικές και επαγγελματικές σχέσεις, στην αξιολόγηση του κινήτρου που έχει ο εθισμένος χρήστης για θεραπεία, στη διεξαγωγή ψυχολογικής εκτίμησης του χρήστη και στο έλεγχο της χρήσης του. Η σημαντικότερη όμως αλλαγή που υιοθέτησαν ήταν ότι για τη διάγνωση του εθισμού απαιτείται η ύπαρξη και των πέντε πρώτων κριτηρίων σε συνδυασμό με ένα τουλάχιστον από τα υπόλοιπα τρία (Beard & Wolf, 2001).

Ακολουθώντας μια διαφορετική προσέγγιση, ο Griffiths (2000) υποστηρίζει ότι ο διαδικτυακός εθισμός είναι ένας εθισμός στην τεχνολογία, κάθε είδους τεχνολογία η οποία παρέχει πρόσβαση στο διαδίκτυο και αποτελείται από ένα μείγμα συμπεριφορικών εθισμών. Το μοντέλο το οποίο έχει αναπτύξει, επικεντρώνεται σε έξι διαγνωστικά κριτήρια που αφορούν στους τομείς της ενασχόλησης, διάθεσης, της ανοχής, της απόσυρσης, της σύγκρουσής και της υποτροπής, αποτελούν ακόμη μια μέθοδο διάγνωσης του εθισμού, η οποία όμως δεν έχει πιστοποιηθεί ή δοκιμαστεί εμπειρικά. Η συνεχής ενασχόληση αναφέρεται στη σημαντικότητα που αποκτά το διαδίκτυο στη ζωή των ατόμων. Η αλλαγή διάθεσης αφορά την ευφορία ή διέγερση που προκαλείται ως απόρροια της χρήσης του διαδικτύου. Η ανοχή είναι η διαδικασία με την οποία απαιτείται αυξημένος χρόνος για την αλλαγή διάθεσης. Η απόσυρση επικεντρώνεται στις δυσάρεστες συναισθηματικές καταστάσεις και τις σωματικές επιπτώσεις που προκύπτουν, όταν η αλλαγή διάθεσης παύει ή μειώνεται. Η σύγκρουση αφορά την επιθετική συμπεριφορά που αναπτύσσει ο χρήστης, όταν κάποιος τον διακόπτει ή είναι το αποτέλεσμα της κακής διάθεσης του χρήστη ύστερα από μακροχρόνια χρήση του διαδικτύου και η υποτροπή αναφέρεται στην επανάληψη της εθιστικής συμπεριφοράς μετά από περίοδο αποχής.

Συμπληρώνοντας τον Griffiths (2000) οι Σφακιανάκης, Σιώμος και Φλώρος (2012) ενσωματώνουν το κριτήριο της υποτροπής, που αναφέρεται στην επανάληψη της εθιστικής συμπεριφοράς μετά από περίοδο αποχής. Επιπλέον κριτήρια εθισμού θεωρούνται η εξέλιξη, η άρνηση του προβλήματος, οι συνέπειες και η συνεχής χρήση, παρά τις συνέπειες (Σφακιανάκης, Σιώμος & Φλώρος, 2012). Οι ερευνητές εισηγούνται σειρά παρεμβάσεων για την αντιμετώπιση του φαινομένου που αναφέρονται κυρίως στην πρόληψη. Συγκεκριμένα εισηγούνται παιδαγωγικές παρεμβάσεις ενημέρωσης για το διαδίκτυο και τους κινδύνους που εγκυμονούνται από την υπερβολική χρήση του στο σχολείο, καθώς και την προώθηση εξωσχολικών δραστηριοτήτων από την οικογένεια (π.χ. μουσική, αθλητικές δραστηριότητες) για μείωση του άγχους που βιώνουν οι έφηβοι.

Αρχικά, τα εργαλεία διάγνωσης του Διαδικτυακού Εθισμού είχαν δεχθεί αυστηρή κριτική, πριν τροποποιηθούν και περιλάβουν κι άλλους παράγοντες όπως προαναφέρονται, έτσι ώστε τα αποτελέσματα για τον διαδικτυακό εθισμό να είναι πιο ακριβή και αντιπροσωπευτικά. Συγκεκριμένα, ο Beard (2005) ερευνώντας όλα τα εργαλεία για τη διάγνωση, έχει διαπιστώσει ότι οι μέθοδοι αυτές στηρίζονται σε διαφορετικά πλαίσια, γεγονός που καθιστά δύσκολη την επίτευξη συμφωνίας όσον αφορά τις διαστάσεις του εθισμού. Παράλληλα, όλα τα εργαλεία βασίζονται στην ικανότητα του ερωτηθέντα να απαντήσει τις ερωτήσεις ειλικρινά και με συνέπεια, χωρίς να υπάρχει οποιοδήποτε δικλείδα ασφαλείας ως προς την αξιολόγηση της αξιοπιστίας των απαντήσεων (Murali & George, 2007). Επίσης, τα εργαλεία επικεντρώνονται στον διαδικτυακό εθισμό γενικά και δεν ασχολούνται με συγκεκριμένες εφαρμογές οι οποίες τείνουν να είναι εθιστικές για τους χρήστες, καθώς επίσης δεν έχουν εξεταστεί και αξιολογηθεί ως προς την αξιοπιστία τους. Για τους λόγους αυτούς δεν έχει επιτευχθεί η εφαρμογή ενός παγκόσμιου κοινού

αξιόπιστου διαγνωστικού εργαλείου για τον διαδικτυακό εθισμό (Murali & George, 2007; Beard, 2005).

Η ύπαρξη πολλών και διαφορετικών εργαλείων και κλιμάκων για μέτρηση του διαδικτυακού εθισμού στους εφήβους ενδεχομένως να μην προσδίδει ακριβή αποτελέσματα στις έρευνες αυτές καθότι το κάθε εργαλείο και η κάθε κλίμακα λαμβάνει υπόψη διαφορετικές παραμέτρους (Senormanciet al, 2012; Σιώμος & Αγγελόπουλος, 2008). Κατά συνέπεια, η διαφοροποίηση που παρατηρείται στα αποτελέσματα των ερευνών πιθανόν να οφείλεται, πέρα από τις εθνικές ιδιαιτερότητες, στα διαφορετικά ψυχομετρικά εργαλεία και τη διαφορετική μεθοδολογία που χρησιμοποιούνται (Παπαδημητρίου & Σεμεντεριάδης, 2014).

2.5. Τρόποι αντιμετώπισης

Στον Πίνακα 6 παρουσιάζονται δεδομένα σχετικά με έξι εργασίες που αφορούν τους τρόπους αντιμετώπισης του διαδικτυακού εθισμού. Όπως προέκυψε μέσα από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση, δεδομένης της πολυπλοκότητας του φαινομένου, η αντιμετώπισή του είναι αντίστοιχα πολυδιάστατη και αφορά τις συνθήκες ζωής του ατόμου και γενικότερα την ποιότητα ζωής του (Cheng & Lee, 2014), το είδος του διαδικτυακού εθισμού και τις εφαρμογές στις οποίες εστιάζεται (Choi et al, 2015) και τη ψυχική και συναισθηματική ενδυνάμωση των ατόμων (Park & Kim, 2011). Μέσα από την έρευνα εξετάζεται επίσης το ζήτημα της χορήγησης/ μη χορήγησης φαρμακευτικής αγωγής (Pies, 2009) και των εκπαιδευτικών παρεμβατικών προγραμμάτων πρόληψης (Joo&Park, 2010).

Πίνακας 6: Μελέτες που διερευνούν τους τρόπους πρόληψης και αντιμετώπισης του διαδικτυακού εθισμού.

Συντάκτες	Χωρο-χρονικά στοιχεία	Αντικείμενο μελέτης	Μελετώμενο δείγμα	Είδος μελέτης	Βασικά ευρήματα
Cheng & Lee, 2014	Μετα-ανάλυση εμπειρικών μελετών για το διαδικτυακό εθισμό από το 1996 μέχρι το 2012	Παρουσία και αντιμετώπιση του διαδικτυακού εθισμού σε διάφορες χώρες. Σύγκριση αποτελεσμάτων της χορήγησης του InternetAddictionTest σε διάφορες χώρες.	80 ποσοτικές έρευνες που εξέτασαν συνολικά 89.281 άτομα σε 31 χώρες	Μετα-ανάλυση	Εντονότερα ο διαδικτυακός εθισμός παρουσιάζεται στις χώρες της Μέσης Ανατολής και λιγότερο στις χώρες της Βόρειας και Δυτικής Ευρώπης. Συγκεκριμένοι παράγοντες που ευνοούν την εμφάνισή του είναι αντικειμενικοί (π.χ. η κυκλοφοριακή συμφόρηση και ο χρόνος που δαπανάται από τα άτομα για τις μετακινήσεις τους, η ρύπανση κλπ.) και υποκειμενικοί (π.χ. η γενικότερη δυσαρέσκεια με τον τρόπο ζωής). Στοχευμένες παρεμβάσεις για τη μείωση του διαδικτυακού εθισμού θα πρέπει να αφορούν το γενικότερο τρόπο ζωής των ανθρώπων μέσα στην κοινωνία.
Choi et al, 2015	4 πανεπιστήμια σε 4 διαφορετικές πόλεις στην Κορέα. Τα διαγνωστικά εργαλεία χορηγήθηκαν σε εργάσιμο χρόνο (60-70 λεπτά)	Η αξιολόγηση των παραγόντων κινδύνου που συνδέονται με τον εθισμό στη χρήση κινητού τηλεφώνου (smartphoneadiction) και η συσχέτισή τους με τους παράγοντες που συνδέονται με το διαδικτυακό εθισμό.	463 φοιτητές που φοιτούσαν σε 4 πανεπιστήμια στις πόλεις Daejeon (n=155), Sugnam (n=154), Seoul (n=78) και Nonsan (n=76)	Ποσοτική ή (περιγραφική – συσχέτιστική έρευνα)	Τα άτομα που παρουσίαζαν εθισμό στη χρήση κινητού ήταν γυναίκες, που χρησιμοποιούσαν εκτεταμένα το διαδίκτυο, που κατανάλωναν αλκοόλ και παρουσίαζαν άγχος. Ο διαδικτυακός εθισμός παρουσιάζεται συχνότερα σε άνδρες που παρουσιάζουν άγχος και έχουν αυξημένες γνώσεις χρήσης του ΗΥ. Διαφορετικές παρεμβάσεις πρόληψης και θεραπείας μπορούν να εφαρμοστούν ανάλογα με τους παράγοντες κινδύνου.
Joo & Park, 2010	2005, Κορέα	Μελέτη της αποτελεσματικότητας εκπαιδευτικού παρεμβατικού προγράμματος ενδυνάμωσης στον εθισμό των εφήβων στα διαδικτυακά παιχνίδια και στη διαχείριση του άγχους	Βολικό δείγμα 28 κορεατών μαθητών Α-Γ Γυμνασίου που τοποθετήθηκαν ισοδύναμα στην πειραματική ομάδα και στην ομάδα ελέγχου.	Πειραματική (προπειραματικό- μεταπειραματικός σχεδιασμός)	Η πειραματική ομάδα ενδυναμώθηκε σημαντικά όσον αφορά τη διαχείριση του άγχους και εμφάνισε σημαντικά χαμηλότερη βαθμολογία στον εθισμό σε διαδικτυακά παιχνίδια.
Park & Kim, 2011	2009	Διερεύνηση της	37 μαθητές επαγγελματική	Πειραματική	Σημαντικά υψηλότερες επιδόσεις για την πειραματική ομάδα όσον αφορά την

		αποτελεσματικότητας ενός προγράμματος ομαδικής συμβουλευτικής για μαθητές επιρρεπείς στο διαδικτυακό εθισμό.	ς σχολής σε πόλη της Κορέας. 18 αποτέλεσαν την πειραματική και 19 μαθητές την ομάδα ελέγχου		αυτοδιάθεση (self-determination) και μείωση του διαδικτυακού εθισμού ως αποτέλεσμα του παρεμβατικού προγράμματος.
Pies, 2009	2009	Η συζήτηση της έννοιας του εθισμού στο διαδίκτυο και της έκφρασης διαφόρων ψυχαναγκαστικών και καταναγκαστικών συμπεριφορών και η αναγκαιότητα της φαρμακευτικής αγωγής.	Βιβλιογραφική ανασκόπηση και κριτική θεώρησή της.	Ανασκόπηση βιβλιογραφίας	Συγκεκριμένες ψυχαναγκαστικές και καταναγκαστικές συμπεριφορές είτε προϋπάρχουν είτε προκύπτουν ως αποτέλεσμα του διαδικτυακού εθισμού. Είναι πρώιμο να θεωρηθεί ο διαδικτυακός εθισμός ως ψυχιατρική ασθένεια και η αντιμετώπισή του με φαρμακευτική αγωγή θα πρέπει να γίνεται με ιδιαίτερη προσοχή.
Youn & Sook, 2015	2015	Η ανάπτυξη προγράμματος πρόληψης του διαδικτυακού εθισμού και η διερεύνηση των αποτελεσμάτων του σε παιδιά δημοτικού με προφίλ υψηλού κινδύνου για διαδικτυακό εθισμό.	56 μαθητές ενός δημοτικού σχολείου στην Κορέα (πειραματική ομάδα n=28, ομάδα ελέγχου n=28).	Πειραματική	Η πειραματική ομάδα παρουσίασε σημαντικά υψηλότερο βαθμό αυτό-διάθεσης (self-regulation) μετά την παρέμβαση αλλά και δεξιότητα αυτό-διάθεσης του διαδικτυακού εθισμού. Σημαντική μείωση του χρόνου χρήσης του διαδικτύου για την πειραματική ομάδα.

Οι Cheng & Lee (2014) θεωρούν ότι η αντίστροφη σχέση που υπάρχει μεταξύ ποιότητας ζωής και διαδικτυακού εθισμού οδηγεί στην ανάγκη εφαρμογής συγκεκριμένων μέτρων για την αντιμετώπιση του προβλήματος. Συγκεκριμένα, οι ερευνητές επικεντρώνονται σε παρεμβάσεις που αφορούν κυρίως στο περιβάλλον διαβίωσης του εφήβου. Εισηγούνται, ενδεικτικά, την αύξηση της αποτελεσματικότητας του κυκλοφοριακού δικτύου και την εγκαθίδρυση

αυστηρότερων κανονισμών διαχείρισης της ρύπανσης για τη μείωση του άγχους που βιώνουν τα άτομα, το οποίο σχετίζεται με περιβαλλοντικούς παράγοντες. Η προώθηση της διαμόρφωσης πιο ήρεμων ατόμων θα μειώσει την ανάγκη τους για να καταφεύγουν στο διαδίκτυο ως ανακουφιστική διέξοδο και επομένως θα μειώσει αντίστοιχα και την πιθανότητα να αναπτύξουν διαδικτυακό εθισμό. Επιπρόσθετα, οι ερευνητές εισηγούνται την προώθηση προγραμμάτων που προωθούν την ψυχαγωγία και την κοινωνική αλληλεπίδραση των ατόμων στα πλαίσια της τοπικής κοινότητας έτσι ώστε να μειώνεται η ανάγκη τους να καταφεύγουν στη χρήση του διαδικτύου για σκοπούς κοινωνικοποίησης.

Με κλινικούς όρους, οι ψυχίατροι πρέπει πρώτα να αποφασίσουν αν ο διαδικτυακός εθισμός αποτελεί από μόνος του ένα σύνδρομο ή κατά πόσον τα συμπτώματα του ασθενούς που σχετίζονται με αυτόν αντιπροσωπεύουν εκφράσεις μιας άλλης διάγνωσης όπως είναι η διπολική διαταραχή, η καταθλιπτική διαταραχή, η σχιζοφρένεια, κ.ά. Σύμφωνα με τον Pies (2009) ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στη σειρά με την οποία παρουσιάζονται οι διάφορες εκφάνσεις του διαδικτυακού εθισμού (π.χ., ο ασθενής πρώτα ανέπτυξε καταθλιπτικά συμπτώματα που ακολουθήθηκαν από συμπτώματα διαδικτυακού εθισμού ή η κατάθλιψη άρχισε μετά από την εκδήλωση συμπτωμάτων διαδικτυακού εθισμού;). Το οικογενειακό ιστορικό θα πρέπει επίσης να εξετάζεται (π.χ., αν υπάρχει ισχυρό οικογενειακό ιστορικό διαταραχής της διάθεσης, ο κλινικός ιατρός μπορεί να υποπτεύεται μια δευτερεύουσα μορφή διαδικτυακού εθισμού).

Συνεπώς, ο Pies (2009) εισηγείται ως πρώτο βήμα της αντιμετώπισης του διαδικτυακού εθισμού τη διερεύνηση της πρωτογενούς ή υποκείμενης διαταραχής που σχετίζεται με αυτόν. Ο ερευνητής υποστηρίζει ότι κάτω από τον όρο «διαδικτυακός εθισμός» δεν θα πρέπει να γίνει άλλη μία προσπάθεια από την

ψυχιατρική όσον αφορά τη χορήγηση φαρμάκων για ατυχείς ή αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές. Γνωρίζουμε ήδη ότι ορισμένα άτομα που εμφανίζουν σοβαρή κατάχρηση του διαδικτύου βρίσκονται σε κίνδυνο σοβαρών συναισθηματικών και σωματικών επιπλοκών και υποστηρίζει ότι τα άτομα που υποφέρουν από το διαδικτυακό εθισμό μας θα επωφεληθούν μακροπρόθεσμα από μια συντηρητική προσέγγιση τόσο για τη διάγνωση και τη θεραπεία του. Αυτό θα πρέπει να συνοδεύεται από τον εμπλουτισμό των διαγνωστικών κριτηρίων καθώς και με την εντατικοποίηση της έρευνας με στόχο την ενδεδεγμένη κατανόηση της φύσης αυτής της κατάστασης.

Οι Choi et al (2014) επικεντρώθηκαν στη διερεύνηση του ιδιαίτερου προφίλ των χρηστών που παρουσιάζουν εθισμό στα κινητά τηλέφωνα (smartphones) σε συσχέτιση με το προφίλ των ατόμων που παρουσιάζουν διαδικτυακό εθισμό με τη χρήση ΗΥ διότι θεωρούν ότι το είδος των εφαρμογών που χρησιμοποιούν οι χρήστες αυτοί αποτελεί το κλειδί για την αντιμετώπιση του αντίστοιχου είδους εθισμού. Συγκεκριμένα, η έρευνά τους πραγματοποιήθηκε με τη συμμετοχή 448 φοιτητών από την Κορέα οι οποίοι συμπλήρωσαν διάφορα ερωτηματολόγια. Με βάση τα αποτελέσματα της έρευνας, τα άτομα που είναι πιο επιρρεπή στην παρουσίαση διαδικτυακού εθισμού με τη χρήση κινητού τηλεφώνου είναι γυναίκες που χρησιμοποιούν εκτεταμένα το διαδίκτυο, οι οποίες καταναλώνουν αλκοόλ και παρουσιάζουν συμπτώματα άγχους. Αντίθετα, όσον αφορά το διαδικτυακό εθισμό με τη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή, πιο επιρρεπείς είναι οι άνδρες που έχουν συμπτώματα άγχους αλλά και υψηλό μορφωτικό επίπεδο. Οι ερευνητές αποδίδουν αυτές τις διαφορές στο προφίλ των χρηστών στις ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των κινητών τηλεφώνων όπως είναι η εύκολη πρόσβαση και η εκτεταμένη χρήση ως εργαλείο διαπροσωπικών σχέσεων. Εισηγούνται την ανάπτυξη παρεμβάσεων που να

αφορούν την πρόληψη και αντιμετώπιση του διαδικτυακού εθισμού όπως αυτός παρουσιάζεται μέσα από τη χρήση κινητών τηλεφώνων.

Μέσα από την έρευνα επιβεβαιώνεται επίσης η σημασία της πρόληψης του διαδικτυακού εθισμού από την προ-εφηβική ηλικία. Συγκεκριμένα, οι Youn & Sook (2015) ανέπτυξαν και εφάρμοσαν ένα παρεμβατικό πρόγραμμα με στόχο τη διερεύνηση της αποτελεσματικότητάς του όσον αφορά την ανάπτυξη μηχανισμών αυτό-ελέγχου (self-regulation) παιδιών δημοτικών σχολείων που ήταν επιρρεπή στο διαδικτυακό εθισμό. Οι ερευνητές εφάρμοσαν ένα προπειραματικό και δύο μεταπειραματικούς ελέγχους σε πειραματική ομάδα και σε ομάδα ελέγχου για να διερευνήσουν την αποτελεσματικότητα της προτεινόμενης παρέμβασης βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα. Οι δύο ομάδες συμμετεχόντων αποτελούνταν από 28 άτομα έκαστη. Οι παρεμβάσεις επικεντρώθηκαν στην ενημέρωση των συμμετεχόντων για το διαδικτυακό εθισμό, στην ψυχολογική τους ενδυνάμωση καθώς και σε μεθόδους συμπεριφορικής αλλαγής.

Συγκεκριμένα, οι παράμετροι στις οποίες επικεντρώθηκε το παρεμβατικό πρόγραμμα (Youn&Sook, 2015) ήταν η ορθή γνώση σχετικά με το διαδίκτυο, η συνειδητοποίηση από τους συμμετέχοντες των αλλαγών στη ζωή τους που ωφείλονται στη χρήση του διαδικτύου, ο αυτοέλεγχος, η διαχείριση του άγχους, η βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων, οι προκλήσεις και τα σχέδια για το μέλλον. Οι παρεμβάσεις που εφαρμόστηκαν συμπεριλάμβαναν ομαδικές εργασίες, εντοπισμό προβλημάτων και διερεύνηση λύσεων, δημιουργία έντυπου υλικού από τους μαθητές σχετικά με την πρόληψη του διαδικτυακού εθισμού, η έμφαση στην αλληλεπίδραση μεταξύ μαθητών σχετικά με τρόπους περιορισμού της χρήσης του διαδικτύου. Άλλες παρεμβάσεις που εφαρμόστηκαν στο ίδιο πρόγραμμα αφορούσαν στην ενδυνάμωση του συναισθηματικού τομέα των συμμετεχόντων όπως είναι ο εντοπισμός και η

αναγνώριση των ιδιαίτερων ταλέντων και δυνατοτήτων τους, η εξωτερίκευση των συναισθημάτων τους, η διαχείριση του άγχους, η βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων με ή χωρίς τη χρήση του διαδικτύου κ.α. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα επιβεβαιώθηκε η αποτελεσματικότητα του παρεμβατικού προγράμματος για την πειραματική ομάδα, η οποία επέδειξε αυξημένη επίδοση όσον αφορά τον αυτό-έλεγχο στη χρήση του διαδικτύου, την αυτό-διάγνωση του διαδικτυακού εθισμού και τη μείωση του χρόνου χρήσης του διαδικτύου.

Οι Joo & Park (2010) επικεντρώθηκαν στο είδος της χρήσης του διαδικτύου, σχεδιάζοντας και εφαρμόζοντας ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης μαθητών γυμνασίου στην πρόληψη της υπερβολικής χρήσης διαδικτυακών παιχνιδιών. Η ανάπτυξη του εκπαιδευτικού προγράμματος παρέμβασης βασίστηκε στο Εκπαιδευτικό Μοντέλο Ενδυνάμωσης του Freire, το οποίο δίνει ιδιαίτερη έμφαση στη διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων και ιδιαίτερα του άγχους αλλά και την ανάπτυξη μηχανισμών αυτό-ελέγχου. Συγκεκριμένα, το μοντέλο του Freire αποτελείται από τρία στάδια, το στάδιο της ακρόασης (listening stage), το στάδιο της συζήτησης (conversation stage) κατά το οποίο παρουσιάζεται το πρόβλημα και το στάδιο της κριτικής αποτίμησης της συμπεριφοράς (behavior reflection stage). Για το σκοπό αυτό 48 μαθητές γυμνασίου από την Κορέα υποβλήθηκαν σε προπειραματική και μεταπειραματική διαδικασία πριν και μετά την εφαρμογή της προτεινόμενης παρέμβασης. Μέσα από την στατιστική ανάλυση στηρίχθηκε η αποτελεσματικότητα του προγράμματος. Το περιεχόμενο του προγράμματος περιλάμβανε δραστηριότητες που αφορούσαν τον εντοπισμό κατάλληλων διαδικτυακών παιχνιδιών, την κριτική θεώρηση από μέρους των συμμετεχόντων των αλλαγών στη ζωή τους από την εισαγωγή διαδικτυακών παιχνιδιών σε αυτήν, δραστηριότητες αυτό-ελέγχου,

βελτίωσης των διαπροσωπικών σχέσεων, διαχείρισης του χρόνου καθώς και αυτοελέγχου.

Σε ένα άλλο παρεμβατικό πρόγραμμα για εφήβους, οι Park & Kim (2011) διερεύνησαν την αποτελεσματικότητα της ομαδικής συμβουλευτικής ως νοσηλευτικής πρακτικής για βελτίωση της αυτοδιάθεσης και της ελάττωσης του διαδικτυακού εθισμού σε μαθητές που παρουσίαζαν τάση προς αυτόν. Η πειραματική ομάδα αποτελούνταν από 18 και η ομάδα ελέγχου από 19 μαθητές για τους οποίους διαγνώστηκαν μέσω σταθμισμένων δοκιμίων ο βαθμός αυτοδιάθεσης και ο διαδικτυακός εθισμός πριν και μετά την εφαρμογή της παρέμβασης. Η παρέμβαση περιλάμβανε συμβουλευτική αγωγή σε πέντε στάδια. Το πρώτο στάδιο αφορούσε τη διαμόρφωση θετικού και υποστηρικτικού ομαδικού κλίματος και συμπεριλάμβανε τη γνωριμία των συμμετεχόντων, τη διαμόρφωση κανόνων επικοινωνίας και την προπειραματική δοκιμασία. Στο δεύτερο στάδιο της παρέμβασης, στόχος ήταν η ενημέρωση των συμμετεχόντων σχετικά με το πρόβλημα του διαδικτυακού εθισμού ενώ στο τρίτο στάδιο δινόταν έμφαση στη συνειδητοποίηση από μέρους των συμμετεχόντων των προσωπικών τους δυνατοτήτων και ικανοτήτων. Ενδεικτικά, οι συμμετέχοντες στο στάδιο αυτό εμπλέκονταν σε δραστηριότητες ενδυνάμωσης, ενθάρρυνσης θετικών στάσεων απέναντι στη ζωή τους, αναγνώρισης της διαφορετικότητας των ατόμων, διαμόρφωσης μελλοντικών πλάνων και φιλοδοξιών. Στο τέταρτο στάδιο της παρέμβασης, μέσα από διαδικασία λύσης προβλήματος, οι συμμετέχοντες έθεσαν στόχους για τη ζωή τους βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα, είχαν την ευκαιρία να εμπλακούν σε εναλλακτικές δραστηριότητες, σε ομαδικές συζητήσεις και σε παιχνίδια ρόλων με στόχο την εκπαίδευσή τους σε θέματα διαχείρισης της χρήσης του διαδικτύου. Τέλος, στο πέμπτο και τελευταίο στάδιο της παρέμβασης, οι συμμετέχοντες έκαναν αυτοκριτική όσον αφορά την αλλαγή στην

αυτοεικόνα τους και στη θεώρηση της ζωής τους που προέκυψε μέσα από το πρόγραμμα, αξιολόγησαν το πρόγραμμα και συμπλήρωσαν τη μεταπειραματική δοκιμασία.

3. Συζήτηση

Σκοπός της παρούσας διατριβής ήταν η διερεύνηση των παθολογικών συμπεριφορών που παρουσιάζουν οι σημερινοί έφηβοι και ειδικότερα ο εθισμός τους στο διαδίκτυο. Στο πλαίσιο αυτό, παρουσιάζονται αναλυτικά ο ορισμός του διαδικτυακού εθισμού στους εφήβους, τα συμπτώματα της παθολογικής αυτής συμπεριφοράς, οι τρόποι πρόληψης και αντιμετώπισης του προβλήματος ενώ εντοπίζονται και οι παράγοντες που την προκαλούν. Επίσης, διερευνήθηκε το προφίλ των εφήβων που είναι πιο ευάλωτοι στον διαδικτυακό εθισμό, καθώς και η σχέση της ηλικίας, του φύλου και της σχολικής επίδοσης με αυτόν. Ακόμη, αναλύθηκαν σχετικές θεωρίες στον τομέα αυτό, καθώς και προσεγγίσεις και πρακτικές για τον εντοπισμό, την πρόληψη και την αντιμετώπιση της συγκεκριμένης παθολογικής συμπεριφοράς.

Ο διαδικτυακός εθισμός παρουσιάζει ιδιαίτερο ερευνητικό ενδιαφέρον τα τελευταία χρόνια ως αποτέλεσμα της αρνητικής επίδρασης που επιφέρει στη σωματική, πνευματική και κοινωνική υγεία του ατόμου (Σφακιανάκης και συν., 2012). Μεταξύ άλλων, έχουν αναγνωριστεί τα χαρακτηριστικά των ατόμων που είναι πιο ευάλωτα σε αυτόν, έχουν καταγραφεί τα σημεία και τα συμπτώματα αυτής της παθολογικής συμπεριφοράς αλλά και οι τρόποι πρόληψης και αντιμετώπισής της. Παρόλο όμως που αυτή η παθολογική συμπεριφορά διερευνάται επισταμένα και μέσα από διάφορες βιβλιογραφικές έρευνες, η διερεύνηση της κρίνεται αποσπασματική και κατακερματισμένη (Παπαδημητρίου & Σεμεντεριάδης, 2014). Για το σκοπό αυτό, η παρούσα διατριβή επιδιώκει την ευαισθητοποίηση του κοινωνικού περίγυρου των

εφήβων όσον αφορά τον εθισμό τους στο διαδίκτυο, αλλά και την ευαισθητοποίηση των ίδιων των εφήβων για αποφυγή της παθολογικής αυτής συμπεριφοράς.

Μετά από την εμφάνισή του στις αρχές της δεκαετίας του '80, το διαδίκτυο έχει σταδιακά καταστεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας εκατομμυρίων ατόμων, ειδικά των νέων (Khodabakhsh, 2014). Το διαδίκτυο έχει εισβάλει σε όλες τις πτυχές της καθημερινότητας των ατόμων που εκτός από τις τρομερές δυνατότητες που τους παρέχει, ταυτόχρονα συντείνει στη δημιουργία προβλημάτων όπως οι προοδευτικές στρεβλώσεις στον οικογενειακό, σωματικό, ψυχολογικό και κοινωνικό ιστό του ατόμου (Παπαδημητρίου & Σεμεντεριάδης, 2014). Η πιο κρίσιμη πτυχή του εθισμού στο διαδίκτυο είναι η υψηλή παρουσία του ανάμεσα σε άτομα νεαρών ηλικιών, ιδιαίτερα παιδιών σχολικής ηλικίας (Fosneca, 2014; Murali & George, 2007).

Ο ορισμός του διαδικτυακού εθισμού πρωτοεμφανίστηκε το 1996 από την Young (2004) ως η ψυχιατρική κατάσταση κατά την οποία το άτομο παρουσιάζει δυσπροσαρμοστική και παθολογική συμπεριφορά επιδεικνύοντας ανικανότητα στην χρήση του μέσου αυτού ή υπερβολική χρήση του και έχει καταστεί ως μια ανερχόμενη ψυχιατρική διαταραχή που συνδέεται με αυξημένη θνησιμότητα σε διαφορετικές κοινωνίες. Τα συμπτώματα του εθισμού ακολουθούν μια εξελικτική πορεία που σπάνια παραμένει στάσιμη με συμπεριφορές όπως ανησυχία, κατάθλιψη, εχθρικότατα, μείωση ικανότητας λήψης αποφάσεων, αδιαφορία, εσωστρέφεια, δημιουργία «εικονικής» πραγματικότητας του ατόμου, άγχος, εξιδανίκευση του διαδικτύου, συναισθηματική σύνδεση με το μέσο κ.ά. να παρουσιάζονται όλο και πιο έντονα (Σφακιανάκης και συν., 2012; Chrismore et al, 2011). Έφηβοι, κατά κύριο λόγο αγόρια στην ηλικία των 15 ετών, με χαμηλή αυτοεκτίμηση, χωρίς φίλους, ντροπαλά και με ευαίσθητη προσωπικότητα, περιορισμένη δεξιότητα διαχείρισης του

χρόνου κ.ά. τείνουν να εθίζονται στη χρήση του μέσου αυτού, χρησιμοποιώντας το υπερβολικά και ταυτόχρονα εκθέτοντας τους εαυτούς τους σε αρκετούς κινδύνους σε κοινωνικό, ψυχολογικό, σωματικό και οικογενειακό επίπεδο (Σκαρλάτου, 2013; Weistein & Lejoneux, 2010; Παπαδοπούλου & Γεωργιοπούλου-Μίχα, 2008; Murelli & George, 2007; Young, 2004). Παράγοντες που συμβάλουν στον εθισμό των εφήβων στο διαδίκτυο είναι η οικογενειακή και οικονομική κατάσταση του εθισμένου, η εργασία της μητέρας και το υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο των γονέων (Khodabakhsh, 2014).

Λόγω της πολυπλοκότητας του εν λόγω εθισμού, έχει πραγματοποιηθεί αριθμός μελετών, ο οποίος έχει καταλήξει σε μοντέλα όπως το γνωστικό-συμπεριφορικό μοντέλο (Davis, 2001), το κοινωνικο-γνωστικό μοντέλο (Kandell, 1998) και το εννοιολογικό μοντέλο (Douglas et al, 2008) για τη διερεύνηση της παθολογικής συμπεριφοράς. Επίσης, έχουν αναπτυχθεί αριθμός διαγνωστικών εργαλείων όπως το διαγνωστικό εργαλείο της Young γνωστό ως InternetAddictionTest, τα διαγνωστικά κριτήρια των Beard και Wolf, τα διαγνωστικά κριτήρια του Griffiths, κ.ά. (Mureli & George, 2007) με σκοπό τη διάγνωση του επιπέδου και την κατηγοριοποίηση του διαδικτυακού εθισμού του ατόμου. Η βιβλιογραφική έρευνα παρουσιάζει επίσης την αναγκαιότητα εφαρμογής μέτρων για την αντιμετώπιση του προβλήματος της αντίστροφης σχέσης της ποιότητας ζωής και του διαδικτυακού εθισμού (Cheng & Lee, 2014). Παρεμβάσεις στο περιβάλλον διαβίωσης του εφήβου αλλά και η διαμόρφωση και προώθηση εναλλακτικών προγραμμάτων που να προάγουν την ψυχαγωγία και την κοινωνική αλληλεπίδραση είναι μερικά ενδεικτικά μέτρα που μπορούν να συμβάλουν στη διαμόρφωση του χαρακτήρα του ατόμου έτσι ώστε να αναγνωρίζει αλλά και να αντιμετωπίζει την εθιστική του ανάγκη για χρήση του διαδικτύου.

Παρόλο που η επιστημονική κοινότητα επιδεικνύει ζωνφό ενδιαφέρον για την κατανόηση του εφηβικού διαδικτυακού εθισμού, εντούτοις οι μελέτες που έχουν εκπονηθεί είναι πολύ πρόσφατες και μέχρι στιγμής δεν μπορούν να συγκριθούν με παλαιότερες, ούτως ώστε να διαφανεί η εξέλιξη του συγκεκριμένου φαινομένου. Ως εκ τούτου, η επιστημονική κοινότητα οφείλει να προσβλέπει και σε μελλοντικές έρευνες οι οποίες θα βοηθήσουν τους ερευνητές στον καταρτισμό και στην αξιολόγηση των πραγματικών διαστάσεων του διαδικτυακού εθισμού. Η δημιουργία αρκετών και διαφορετικών εργαλείων για τη μέτρηση του φαινομένου έχουν οδηγήσει σε πολλά και διαφορετικά αποτελέσματα τα οποία σε μερικές περιπτώσεις ενδεχομένως να μην είναι συγκρίσιμα μεταξύ τους.

Μέσα από την παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση, προκύπτει ότι για την καλύτερη και πιο ενδελεχή μελέτη του κοινωνικού αυτού φαινομένου απαιτείται να πραγματοποιηθούν εκτενέστερες μελέτες όπου θα διερευνηθεί μεγαλύτερος αριθμός των χαρακτηριστικών του κοινωνικού περιβάλλοντος των εφήβων σε σχέση με τον διαδικτυακό εθισμό. Ιδιαίτερη έμφαση πρέπει να δοθεί και στη μελέτη παραγόντων όπως οι γεωγραφικές περιοχές στις οποίες εμφανίζεται κατά κύριο λόγο το φαινόμενο αυτό, οι κοινωνικές τάξεις στις οποίες εμφανίζεται πιο συχνά κ.ά., εξετάζοντας τη σχέση της ηλικίας, του φύλου και της επίδοσης καθώς και τους παράγοντες που οδηγούν τους εφήβους στο να εθιστούν στο διαδίκτυο. Επίσης, ένας άλλος τομέας έρευνας που πρέπει να διερευνηθεί είναι τα ιδιαίτερα πολιτισμικά χαρακτηριστικά των εφήβων, όπως οι πεποιθήσεις, η κουλτούρα και η ιθαγένεια και πώς αυτά επηρεάζουν την χρήση του διαδικτύου σε βαθμό εθισμού.

Σημαντική παράμετρος της διατριβής είναι η σκιαγράφηση του προφίλ των εφήβων που είναι πιο ευάλωτοι στον διαδικτυακό εθισμό ο οποίος αποτελεί ένα σύγχρονο φαινόμενο το οποίο απαιτεί την ανάπτυξη δομών μέσω ειδικών

προγραμμάτων θεραπείας, όπως εφαρμόζονται και για άλλους τύπους εθισμού όπως τα ναρκωτικά, το αλκοόλ, κλπ. Λόγω της απροθυμίας των εθισμένων στο να ζητήσουν βοήθεια έτσι ώστε να αντιμετωπίσουν τον εθισμό τους και να απεξαρτητοποιηθούν, η ενημέρωση για τη δημιουργία και την ανάπτυξη τέτοιου είδους προγραμμάτων τόσο διαδικτυακά αλλά και μέσω άλλων καναλιών επικοινωνίας, ενδεχομένως να ενθαρρύνουν τα άτομα αυτά προς αυτή την κατεύθυνση.

Βιβλιογραφικές αναφορές

Αγγλόφωνες

Akin A, Iskender M (2011). Internet Addiction and Depression, Anxiety and Stress. International Online Journal of Educational Sciences 1: 138-148.

American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorders (5th Edition), American Psychiatric Association, Arlington.

Anderson KJ (1998). Internet use among college students: An exploratory study. Journal of American College Health 50 (1): 21-26.

Beard KW, Wolf EM (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. CyberPsychology and Behavior 4: 377-383.

Beard KW (2005). Internet Addiction: A Review of Current Assessment Techniques and Potential Assessment Questions. CybrePsychology & Behavior 8 (1): 7-14.

Bostwick JM, Bucci JA (2008). Internet Sex Addiction Treated with Naltrexone. Mayo Clinic Proceeding 83 (2): 226-230.

Brown K (2015). Internet society Global Internet Report 2015: Mobile evolution and development of the internet. Internet Society, Reston, USA.

Cao F, Su L (2007). Internet Addiction Among Chinese Adolescents: Prevalence and Psychological Features. Child Care Health and Development 33 (3): 275-281.

Cash H (2012). Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. Current Psychiatry Review 8: 292-298.

Cheng C, Lee A (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking* 17 (12): 755-760.

Choi, S., Kim, D., Choi, J., Ahn, H., Choi, E., Song, W., Kim, S. & Youn, H. (2015). Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and internet addiction. *Journal of Behavioral Addiction* 4 (4): 308-314.

Chrismore S, Betzelberger E, Bier L, Camachi T (2011). "Chapter 12: Twelve-Step Recovery in Inpatient Treatment for Internet Addiction" in Young, K. & Nabuco, C. (eds.) *Internet Addiction: A Handbook Guide to Evaluation and Treatment*, John Wiley & Sons, Inc, New Jersey: 205-222.

Clark F, Demi DJ, Frith KH, Demi A (2004). The physical, behavioral, and psychosocial consequences of internet use in college students. *Computers, Informatics. Nursing* 22: 153-161.

Cully J, Teten AL (2008). A therapist's guide to brief cognitive behavioral therapy. Department of Veterans Affairs South Central MIRECC, USA, Houston.

Davis D (Ed.) (2000). *The consumer revolution in urban China (Studies on China)*. 22nd Ed. Berkeley: University of California Press, California, USA.

Davis RA (2001). A cognitive-behavioural model of pathological internet use. *Computers in Human Behaviour* 17: 187-195.

Deng YX, Hu GQ, Wang LS, Sun ZQ (2007). An investigation on the prevalence of internet addiction disorder in middle school students of Hunan province. *Zhonghua Liu Hing Bing Xue Za Zhi* 8 (5): 445-448.

DiNicola MD (2004). Pathological Internet use among college students: The prevalence of pathological Internet use and its correlates. *Dissertation Abstracts International* 65 (5).

Douglas AC, Mills JE, Niang M, Stepchenkova S, Byun S, Ruffini C, Lee SK, Lee J, Atallah M, Blanton M (2008). Internet Addiction: Meta-Synthesis of Qualitative Research for the Decade 1996-2006. *Computers in Human Behaviour* 24 (6): 3027-3044.

Fernandez-Villa T, Molina AJ, Garcia-Martin M, Llorca J, Delgado-Domiguez M, Martin V (2015). Validation and psychometric analysis of the Internet Addiction Test in Spanish among college students. *BMC Public Health* 15: 39-53.

Fonseca H (2014). Is internet use unhealthy?. *Swiss Medical Weekly* 14071: 1-2.

Griffiths M (2000). Does internet and computer baddiction exist? Some case study evidence. *Cyberpsychology & Behavior* 3: 211-218.

Griffiths MD (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum* 76: 14-19.

Griffiths MD, Kuss DJ, Billeux J, Pontes HM (2015). The evolution of Internet addiction: A global perspective. *Addictive Behaviors* 53: 193-195.

Ha JH, Yoo HJ, Choi IH, Chin B, Shin D, Kim JH (2006). Psychiatric comorbidity assessed in Korean children and adolescents who screen positive for internet addiction. *J Clin Psychiatry* 67: 821-6.

Johansson A, Gotestam KG (2004). Internet Addiction: Characteristics of a Questionnaire and Prevalence in Norwegian Youth (12-18 Years). *Scandinavian Journal of Psychology* 45 (3): 223-229.

Joo A, Park I (2010). Effects of an empowerment education program in the prevention of internet games addiction in Middle- School Students. *Journal of Korean Academic Nursing* 40 (2): 255-263.

Kandell JJ (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology & Behavior* 1 (1): 1-17.

Kesici S, Sahin I (2009). A comparative study of uses of the internet among college students with and without internet addiction. *Psychological Reports* 105: 1103-1112.

Khazzal Y, Xirossavidou C, Khan R, Edel Y, Zebouni F, Zullino D (2012). The Cognitive-Behavioral Treatments for “Internet Addiction”. *The Open Addiction Journal* 5: 30-35.

Khodabakhsh A (2014). Internet addiction among Iranian adolescents: A nationwide study. *Acta Medica Iranica* 52 (6): 467- 472.

Kim K, Ryu E, Chon M, Choi S, Seo J, Nam B (2006). Internet Addiction in: “Korean Adolescents and its Relation to Depression and Suicidal Ideation: A Questionnaire Survey”. *International Journal Nursing Studies* 43: 185-192.

Ko CH, Yen YJ, Chen CC, Chen SH, Wu K, Yen CF (2006). Tridimensional personality of adolescents with internet addiction and substance use experience. *Canadian Journal of Psychiatry* 51: 887–894.

Kraut R, Patterson M, Nundmark V, Kiesler A, Mukopadhyay T, Scerlis W (1998). Internet paradox. A social technology that reduces social involvement and psychological well being?. *American Psychologist* 55: 1017-31.

Lam LT (2014). Risk Factors of Internet Addiction and the Health Effect of Internet Addiction on Adolescents: A Systematic Review of Longitudinal and Prospective Studies. *Psychiatric in the Digital Age. Curr Psychiatry Rep* 16: 508.

Leiner BM, Cerf VG, Clark DD, Kahn RE, Kleinrock L, Lynch DC, Postel J, Roberts LG, Wolff S (2003). *Histories of the Internet: A Brief History of the Internet*. Internet Society, Reston, USA.

Lim J, Gwak A, Park S, Kwon J, Lee J, Jung Y, Sohn B, Kim D, Choi J (2015). Are adolescents with internet addiction prone to aggressive behavior? The mediating effect of clinical comorbidities on the predictability of aggression in adolescents with internet addiction. *Cyberpsychological Behavior Society Network* 18 (5): 260-267.

Ma HK (2011). Internet Addiction and Antisocial Internet: Behaviour of Adolescents. *The Scientific World Journal* 11: 2187-2196.

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

Ozturk C, Bektas M, Ayar D, Oztornaci B, Yagsi D (2015). Association of Personality Traits and Risk of Internet Addiction in Adolescents. *Asian Nursing Research* 9: 120-14.

Pallanti S, Bernardis S, Quercioli L (2006). The Shorter PROMIS Questionnaire and the Internet Addiction Scale in the Assessment of Multiple Addictions in a High-School Population: Prevalence and Related Disability. *CNS Spectr* 11 (12): 966-974.

Perrin A, Duggan M (2015). American's Internet Access: 2000-2015. As internet use nears saturation for some groups, a look at patterns of adoption. PEW Research Center, U.S.A.

Pies R. (2008). Should DSM-V designate “Internet Addiction” a mental disorder?. *Psychiatry* 6 (2): 31-37.

Reed P, Vile R, Osborne L A, Romano M, Truzoli R (2015). Problematic Internet Usage and Immune Function. *PLoS ONE* 10 (8): 1-15.

Robins E. & Guze, S.B. (1970), Establishment of psychiatric validity in psychiatric illness: its application to chizophrenia. *Am J Psychiatry* 126: 983–987.

Senormanci O, Konkan R, Sungur M Z (2012). “10: Internet Addiction and Its Cognitive Behavioral Therapy”, in Oliveira, R.D. (ed.), *Standard and Innovative Strategies in Cognitive Behavior Therapy*, InTech, Croatia, pp. 171-190.

ShapiraNA, Goldsmith T D, Keck P E, Khosla U M, McElroy S L (2000). Psychiatric features of individuals with problematic Internet use. *J Affect Disord* 54: 267–72.

Shotton M (1991). The costs and benefits of “computer addiction”. *Behaviour and Information Technology* 10 (3): 219-230.

Singh S K (2015). Internet Addiction among Students: The Relation of Depression. *The International Journal of Indian Psychology* 2 (4): 01-06.

Weinstein A, Lejoyeux M (2010). Internet addiction or excessive internet use. *American Joutnal of Drug and Alcohol Abuse* 36 (5): 277-83.

Widyanto L, McMurrans M (2004). The Psychometric Properties of the Internet Addiction Test. *Cyberpsychol & Behav* 7 (4): 443-50.

Yen J Y, Yen C F, Chen C C, Chen S H, Ko C H (2007). Family Factors of Internet Addiction and Substance Use Experience in Taiwanese Adolescents. *CyberPsychology Behavior* 10 (3): 323-329.

Yen JY, Ko CH, Yen CF, Wu HY, Yang MJ (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: Attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of Adolescent Health* 4 (1): 93-98.

Young K S (1999). *Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment*. *Innovations in Clinical Practice* 17.

Young KS (1998). *Caught in the Net: How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery*. John Wiley, New York.

Young KS (2009). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *Cyberpsychol & Behav* 1 (3): 237-244.

Young KS, Rogers C (1998). The relationship between depression and internet addiction. *Cyberpsychology Behaviour* 1: 25-28.

Young KS (1996). Internet addiction: the emergence of the new clinical disorder. *CyberPsychology and Behaviour* 3: 237-24.

Young KS (1997). What makes the internet addictive: Potential explanation of pathological internet use. In 105th annual conference of the American Psychological Association, Chicago, 11. Chicago, August 15, 1997. American Psychological Association.

Young KS (2004). Internet addiction: a new clinical phenomenon and its consequences. *Am Behav Sci* 48 (4): 402-415.

Young M, Sook B (2015). Effects of an Integrated Internet Addiction Prevention Program on Elementary Students' Self-regulation and Internet Addiction. *Journal of Korean Academic Nursing* 45 (2): 251-261.

Ελληνόφωνες

Διαμαντοπούλου Α, Δαβράζος Γ (2015). Διαδικτυακός Εθισμός: Μια προσπάθεια εννοιολογικής προσέγγισης του όρου. «Η εκπαίδευση στην εποχή των Τ.Π.Ε.»: Τα Πρακτικά Συνεδρίου, σσ. 3013-3020. Αθήνα, 07-08 Νοεμβρίου, 2015.

Καραπέτσας Α Β, Καραπέτσας Β Α, Ζυγούρης Ν Χ, Φώτης Α Ι (2015). Διαδικτυακός εθισμός και μοναξιά. Εγκέφαλος 52: 4-9.

Νικολαΐδου Ε (2013). Ο εθισμός των φοιτητών στο διαδίκτυο, Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Καβάλας-Σχολή Διοίκησης και Οικονομίας-Τμήμα Διοίκησης Επιχειρήσεων, Καβάλα.

Παπαδημητρίου Α, Σεμεντεριάδης Θ (2014). Εθισμός στο διαδίκτυο και νέοι. Εκπαιδευτική Επικαιρότητα Α (6): 14-19.

Παπαδοπούλου Α, Γεωργιοπούλου-Μίχα Π (2008). Εθισμός στο διαδίκτυο στην εφηβική ηλικία. Παιδιατρική 71: 434-440.

Παπαμήτσιου Ζ (2009). “Ο Εθισμός στο Διαδίκτυο και τα Ηλεκτρονικά Παιχνίδια”. Στο Ένα Ασφαλές Διαδίκτυο για Όλους: Ασφάλεια και Εθισμός στο Διαδίκτυο και οι Κοινωνικές Επιπτώσεις του, Ελληνική Καταναλωτική Οργάνωση Φλώρινας. Φλώρινα 06: 1-8.

Σιώμος Κ, Αγγελόπουλος Ν (2008). Διαταραχή εθισμού στο διαδίκτυο. Ψυχιατρική 19 (1): 52-28.

Σκαρλάτου Μ (2013). Απόψεις και στάσεις μαθητών/μαθητριών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (ηλικίας 12-18 ετών) για τον εθισμό στο διαδίκτυο και τη σχέση του με το διαδικτυακό εκφοβισμό: αίτια, συνέπειες και τρόποι αντιμετώπισης από τη σκοπιά

των εφήβων. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης-Παιδαγωγική Σχολή, Θεσσαλονίκη.

Σοφός Α, Αθανασιάδης Η, Διάκος Κ, Δούκα Α (2011). Εθισμός στο Διαδίκτυο: Έρευνα στην Ελλάδα. 2^ο Πανελλήνιο Συνέδριο σσ. 825-836. Πάτρα, 28-30/04/2011.

Στατιστική Υπηρεσία (2013). Έρευνα Χρήσης Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνίας (ΤΠΕ) στα Νοικοκυριά 2013 (Συνοπτικά αποτελέσματα). Κύπρος: Στατιστική Υπηρεσία.

Σφακιανάκης Ε, Σιώμος Κ, Φλώρος Γ (2012). Εθισμός στο διαδίκτυο και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου. Αθήνα: Εκδοτικός Οίκος Α.Α. Λιβάνη.

Χατζούδης Δ Α, Αυλωνίτης Ν, Σαρηγιαννίδης Λ Ι, Μαδυτινός Ι (2010). Παράγοντες που επηρεάζουν την συμμετοχή σε διαδικτυακά παιχνίδια: μια εμπειρική έρευνα. ΕΣΔΟ, 193-210.