



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ ΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ



ΦΟΙΤΗΤΡΙΕΣ :

ΛΥΚΟΠΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ Α.Μ. 17275

ΜΗΤΣΗ ΟΥΡΑΝΙΑ ΓΕΩΡΓΙΑ Α.Μ. 17289

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: ΛΑΪΟΥ ΕΛΠΙΝΙΚΗ

ΙΩΑΝΝΙΝΑ 2019

Περιεχόμενα

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	2
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	3
ABSTRACT.....	4
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	5
1.1 Ορισμός του εθισμού στο διαδίκτυο	5
1.2 Επιδημιολογία	6
1.3 Προδιαθεσικοί παράγοντες του εθισμού στο διαδίκτυο.....	7
1.4 Η χρήση του διαδικτύου από τους εφήβους	8
1.5 Συμπτώματα και επιπτώσεις του εθισμού στο διαδίκτυο	10
1.6 Διάγνωση	11
1.7 Πρόληψη.....	13
1.8 Αντιμετώπιση.....	14
2. ΣΚΟΠΟΣ.....	17
3. ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ	17
3.1 Στρατηγική ηλεκτρονικής αναζήτησης.....	17
3.2 Κριτήρια επιλεξιμότητας.....	18
3.3 Επιλογή μελετών και σύνθεση δεδομένων	18
4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	19
4.1 Εθισμός στο διαδίκτυο και επιπτώσεις.....	31
4.2 Εθισμός στο διαδίκτυο και τελευταία ερευνητικά δεδομένα	33
4.3 Εθισμός στο διαδίκτυο και συμπτωματολογία	37
4.4 Εθισμός στο διαδίκτυο και πρόληψη.....	39
4.5 Εθισμός και αντιμετώπιση	41
5. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	43
6. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	45

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα θέλαμε πρώτα απ' όλα να ευχαριστήσουμε την εισηγήτρια της πτυχιακής μας εργασίας, Δρ Ελπινίκη Λαΐου, για την πολύτιμη βοήθειά της, τη συνεχή καθοδήγηση, την αμέριστη υποστήριξη και τις ουσιώδεις συμβουλές. Ακόμη, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τις οικογένειες μας που αυτά τα τέσσερα χρόνια ήταν συνεχώς δίπλα μας και μας στήριζαν καθημερινά.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Εισαγωγή: Το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο τα τελευταία χρόνια παρουσιάζει έντονη αύξηση, ειδικά στον νεανικό πληθυσμό. Το χαρακτηριστικό γνώρισμα αυτού του τύπου εθισμού είναι ότι τα άτομα κάνουν υπερβολική χρήση του διαδικτύου χωρίς να μπορούν να την ελέγξουν. Εντούτοις, υπάρχει δυνατότητα πρόληψης και η έγκαιρη διάγνωση του εθισμού οδηγεί στην καλύτερη αντιμετώπιση του.

Σκοπός: Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση του ρόλου των νοσηλευτών στην πρόληψη και αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο των νέων πληθυσμών.

Υλικό/Μέθοδος: Η συλλογή στοιχείων για την παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση έγινε με ηλεκτρονική αναζήτηση επιστημονικών άρθρων στις μηχανές αναζήτησης PubMed και Google Scholar και στον ηλεκτρονικό ιστότοπο της Hellenic Nursing Journal. Κριτήρια επιλεξιμότητας των άρθρων ήταν να είναι πρωτογενή άρθρα ή βιβλιογραφικές ανασκοπήσεις που διερευνούσαν την επίδραση του εθισμού στο διαδίκτυο και να αφορούν άτομα νεανικής ηλικίας καθώς και τη νοσηλευτική αντιμετώπιση σε τέτοιες περιπτώσεις. Εντοπίστηκαν 398 αναφορές και τελικά το δείγμα της παρούσας βιβλιογραφικής ανασκόπησης αποτέλεσαν 35 επιστημονικά άρθρα (2010 -2018).

Αποτελέσματα: Σύμφωνα με τη σύγχρονη επιστημονική βιβλιογραφία, υπάρχουν ομάδες υψηλού κινδύνου στις οποίες τα άτομα είναι επιρρεπή στην εμφάνιση εθισμού στο διαδίκτυο. Επίσης, πολλές έρευνες δείχνουν πως ο εθισμός στο διαδίκτυο συνυπάρχει και με άλλες παθήσεις σωματικές ή ψυχικές.

Συμπεράσματα: Η ενημέρωση είναι πολύ σημαντική έτσι ώστε να γίνεται πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση και η αντιμετώπιση να έχει καλύτερα αποτελέσματα. Οι νοσηλευτές αλλά και γενικά οι επαγγελματίες υγείας θα πρέπει να συμβάλλουν όσο πιο ενεργά γίνεται στην αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο.

Λέξεις-Κλειδιά: Εθισμός, διαδίκτυο, έφηβοι, νέοι, νοσηλευτές.

ABSTRACT

Introduction: The phenomenon of internet addiction in recent years has been particularly pronounced in the youth population. The feature of addiction is that kind of addiction is that these persons make excessive use of the internet without being able to control it. However, there can be prevention and the early diagnosis of addiction leads to better treatment.

Purpose: The purpose of the present dissertation was to investigate the role of nurses in the prevention and treatment of internet addiction of youth populations.

Material / Method: Data collection for the present bibliographic review was made by searching online for scientific articles in the PubMed and Google Scholar search engines and in the Hellenic Nursing Journal's online website. Eligibility criteria for the articles were primary research articles or literature reviews that investigated the effects of internet addiction in young people and the nursing management of such cases. The search yielded 398 titles and the sample of the present literature review was 35 scientific articles (2010-2018).

Results: According to the current scientific literature, there are high-risk groups in which individuals are prone to addiction on the internet. Also, there is much research indicating that addiction to the internet coexists with other physical or mental illnesses.

Conclusions: Proving information is very important in order to prevent and timely diagnose and to have better results. Nurses and healthcare professionals in general should contribute as much as possible to tackling addiction on the internet.

Key-words: addiction, internet, teenagers, young people, nurses.

1.ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 Ορισμός του εθισμού στο διαδίκτυο

Το διαδίκτυο είναι ένα εργαλείο με το οποίο οι άνθρωποι ανταλλάσσουν γνώσεις και δεδομένα. Θεωρείται το μεγαλύτερο έως τώρα εργαλείο πληροφόρησης της ανθρωπότητας καθώς η διαθεσιμότητα του έχει αυξημένα ποσοστά και μπορούν να το χρησιμοποιήσουν άτομα κάθε ηλικιακής ομάδας. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να επηρεάζει καθημερινά τα άτομα που το χρησιμοποιούν ολιστικά και σε κάποιες περιπτώσεις να δημιουργείται εθισμός σε αυτό.

Ο εθισμός είναι ένα είδος συμπεριφοράς, που χαρακτηρίζεται από αδυναμία της προσωπικότητας να ελέγξει ή να κατευθύνει τη συμπεριφορά αυτή. Θεωρείται ως μια κατηγορία συμπεριφορικής εξάρτησης και για να γίνει σωστά η διάγνωση του θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν ειδικά κριτήρια (Bernardi and Pallanti, 2009). Στην περίπτωση που το διαδίκτυο γίνει υποκατάστατο της πραγματικής ζωής, δηλαδή όταν ο χρήστης προσπαθεί να καλύψει τα ψυχολογικά κενά που νιώθει μέσω αυτής της χρήσης, τότε αναφερόμαστε σε εθισμό. Πολύχρονες έρευνες έχουν δείξει ότι το φαινόμενο του εθισμού καλπάζει τα τελευταία χρόνια (Αννούσης και συν, 2017). Ωστόσο, δεν έχει καθιερωθεί ένας συγκεκριμένος ορισμός για το φαινόμενο αυτό, με τους επιστήμονες πάντως να συμφωνούν ότι με το πέρασμα του χρόνου το ποσοστό των εθισμένων αυξάνεται (Fatehi, et al.2016).

Μαζί με τις νέες τεχνολογίες, το διαδίκτυο έχει ενσωματωθεί στην καθημερινή μας ζωή βελτιώνοντάς την σε πολλές πτυχές της. Λαμβάνοντας υπόψη ότι το διαδίκτυο αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της κοινωνικής και επαγγελματικής ζωής, θεωρείται απαραίτητο να κατανοήσουμε τους βασικούς λόγους για τη κατάχρηση του (Shek,2016). Με την αυξημένη χρήση των έξυπνων τηλεφώνων, η παθολογική χρήση του διαδικτύου έχει γίνει παγκόσμιο φαινόμενο και ο επιπολασμός είναι συγκρίσιμος μεταξύ των εθνών. Στις ανεπτυγμένες χώρες του κόσμου η χρήση του διαδικτύου ανέρχεται πάνω από το 90%. Ειδικά την τελευταία δεκαετία, η χρήση του διαδικτύου μέσω κινητών και φορητών τεχνολογιών είναι αλόγιστη και υπερβολική, γεγονός που οδηγεί στο φαινόμενο του εθισμού (Nebhinani and Kuppili, 2018).

Ο εθισμός στο διαδίκτυο αναφέρεται σε γενικευμένα συμπτώματα που προκύπτουν από υπερβολικές δραστηριότητες στο διαδίκτυο και, αν και δεν αναγνωρίζεται ως διαταραχή στα εγχειρίδια νόσων, συνδέεται με ακαδημαϊκά προβλήματα αλλά και οικογενειακά προβλήματα (Lau, et al.2018). Ο διαδικτυακός εθισμός διακρίνεται σε επιμέρους τύπους, όπως διαδικτυακός σεξουαλικός εθισμός, διαδικτυακός εθισμός του «σχετίζεσθαι», εθισμός σε διαδικτυακά παιχνίδια πολλαπλών χρηστών τύπου MUD (Multi User Dungeon Addiction), καταναγκαστικός διαδικτυακός τζόγος, καταναγκαστικός διαδικτυακός καταναλωτισμός (Online Shopping), εθισμός στην καταναγκαστική λήψη αρχείων-δεδομένων, εθισμός σε διαδικτυακές αγορές, πωλήσεις ή πλειστηριασμούς (π.χ. E-Bay) (Τσουβέλας και Γιωτάκος, 2011).

Ειδικότερα, οι νεότεροι χρήστες φέρουν υψηλό κίνδυνο από την έκθεση στο σύστημα όταν έρχονται σε επαφή με άλλους νέους μέσω των κοινωνικών δικτύων. Έτσι προκύπτουν νέα φαινόμενα όπως η αποπλάνηση, η παρενόχληση, η εξαπάτηση μέσω κρυμμένων διαφημιστικών μηνυμάτων κ.λπ. που επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την ψυχολογία και την συναισθηματική τους ανάπτυξη. Επιπλέον, η ανάπτυξη και η διάδοση του διαδικτύου μετασημάτισε και εκσυγχρόνισε την απάτη. Μόλις οι χρήστες άρχισαν να χρησιμοποιούν πλαστικό χρήμα για ενέργειες που διεξάγονται αποκλειστικά στο διαδίκτυο εμφανίστηκαν οι περιπτώσεις εκβιασμού χρημάτων με εξαπάτηση, μέσω κλοπής και χρήσης προσωπικών δεδομένα των χρηστών (Diomidous, et al. 2016).

1.2 Επιδημιολογία

Πάνω από το 80% των παιδιών που ζούνε στην Ευρώπη χρησιμοποιούν τουλάχιστον μια μορφή ενός καινούργιου μέσου τεχνολογίας και ειδικότερα το διαδίκτυο (Τσουβέλας και Γιωτάκος, 2011). Έφηβοι και νέοι αρχίζουν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο σε ηλικίες από έξι μέχρι δέκα ετών, ενώ η χρήση κινητού τηλεφώνου παρατηρείται σε ηλικία των επτά με έντεκα ετών (Ayar, et al. 2017). Σύμφωνα με παγκόσμια στατιστικά του 2017, οι πιο ανεπτυγμένες χώρες του κόσμου με βαθμό διείσδυσης στο Internet πάνω από 90% είναι η Ισλανδία (100%), η Νορβηγία (98%), η Δανία (96,3%), το Ηνωμένο Βασίλειο (92,6%) και η Ιαπωνία (91,1%) ενώ ραγδαία ανάπτυξη καταγράφεται στην Αφρικανική ήπειρο, σε χώρες όπως το Μάλι (18,6%), το Καμερούν (16,5%) και η Ακτή του Ελεφαντοστού (14,3%). Το συνολικό

ποσοστό πρόσβασης στο διαδίκτυο στην Ευρώπη είναι 73, 5% (Mihajlov and Vejmelka, 2017).

Παγκοσμίως, το ποσοστό υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου από τους νέους, εκτιμάται μεταξύ 6 - 26%, με τα ποσοστά των νέων που θα μπορούσαν να θεωρηθούν «εθισμένοι» να κυμαίνονται από 0,8% στην Ιταλία, έως 18,3% στη Μεγάλη Βρετανία. Κατά το έτος 2015, 68,6% των Ελλήνων είχαν πρόσβαση σε ηλεκτρονικό υπολογιστή από την κατοικία τους και το 68,1% είχαν πρόσβαση και στο διαδίκτυο. Σε μελέτες εφήβων στην Ελλάδα, τα ευρήματα του εθισμού στο διαδίκτυο εμφανίζουν διακύμανση από 8,2% έως 20%. Η εύκολη πρόσβαση στο διαδίκτυο, ο βαθμός ελέγχου σε διαδικτυακές συναλλαγές - επικοινωνίες και η διέγερση που προκαλείται από το πλήθος των ερεθισμάτων με τα οποία έρχεται σε επαφή ο χρήστης, συμβάλλουν στην αυτοενισχυτική δράση του διαδικτύου σε άτομα ευάλωτα στην παθολογική εμπλοκή στο διαδίκτυο (Ντέμσια και συν,2016).

1.3 Προδιαθεσικοί παράγοντες του εθισμού στο διαδίκτυο

Όσον αφορά στους κοινωνικοδημογραφικούς παράγοντες που έχουν συσχετιστεί με τον εθισμό στο διαδίκτυο, η ηλικία φαίνεται να είναι ένας σημαντικός καθοριστικός παράγοντας, με τα επίπεδα εθισμού να είναι υψηλότερα σε νεαρές ηλικιακές ομάδες (Yang, et al. 2018). Ακόμη, σε έρευνες έχει παρατηρηθεί ότι το φύλο σχετίζεται με τον εθισμό. Διάφορες μελέτες έχουν δείξει ότι τα αγόρια χρησιμοποιούν περισσότερο το διαδίκτυο από ότι τα κορίτσια, με αποτέλεσμα τα αγόρια να έχουν υψηλότερα ποσοστά κινδύνου. Επιπλέον, ένας ακόμη κοινωνικός δημογραφικός παράγοντας που έχει συσχετισθεί με τον εθισμό στο διαδίκτυο είναι το οικογενειακό περιβάλλον (Kawabe, et al.2016). Ένας νέος, ο οποίος δεν λαμβάνει την κατάλληλη προσοχή και φροντίδα από την οικογένειά του, τότε είναι πιθανό να εμφανίσει πιο εύκολα εθισμό στο διαδίκτυο. Επιπροσθέτως, τα οικονομικά προβλήματα και οι συγκρούσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας και οι μονογονεϊκές οικογένειες συνδέονται θετικά με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου (Schneider, et al.2017).

Τέλος, υπάρχουν και προσωπικοί προβλεπτικοί παράγοντες των συμπεριφορών εθισμού στο διαδίκτυο. Συνήθως ο εθισμός στο διαδίκτυο πλήττει περισσότερο άτομα μοναχικά και εσωστρεφή τα οποία έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και κατάθλιψη (Chang, et al.2015 : Oztürk, et al.2015). Θεωρείται ότι τόσο βιολογικοί, ψυχολογικοί, όσο και

κοινωνικοί παράγοντες παρεμβάλλονται και αλληλεπιδρούν, γεννώντας το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο (Shek,2016 : Αννούσης και συν, 2017).

Τα άτομα με ελλειπείς διαπροσωπικές δεξιότητες δαπανούν περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο. Όταν πρόκειται για παιδιά, αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι διαπροσωπικές τους δεξιότητες να μην αναπτύσσονται σε αυτά όπως σε άλλα παιδιά της ίδιας ηλικίας. Η κατάσταση αυτή μπορεί να επηρεάσει δυσμενώς τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, ειδικά μεταξύ των νέων, και υπάρχει περίπτωση να προκληθεί συναισθηματική αστάθεια και παρορμητικότητα. Έχει παρατηρηθεί ότι η συναισθηματική νοημοσύνη είναι ο καλύτερος προβλεπτικός παράγοντας για την εμφάνιση εθισμού στο διαδίκτυο. Ωστόσο όμως, υπάρχει συνύπαρξη μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης με τις διανοητικές διαταραχές και τον εθισμό στο διαδίκτυο (Saraiva, et al.2018).

1.4 Η χρήση του διαδικτύου από τους εφήβους

Η εφηβεία είναι το τελευταίο στάδιο της παιδικής ηλικίας και το πρώτο στάδιο της ενηλικίωσης. Αποτελεί μεταβατική περίοδος προς την ενηλικίωση και είναι το στάδιο της ζωής του ανθρώπου με τις πιο σημαντικές βιολογικές, ψυχολογικές και κοινωνικές αλλαγές. Τα γεγονότα κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου μπορούν να έχουν επιρροές στην ανάπτυξη ενός ατόμου και να καθορίσουν τη συμπεριφορά και τη στάση του στη μεταγενέστερη ζωή (Yang, et al.2018).

Η εφηβεία αποτελεί μια επικίνδυνη περίοδο από πολλές απόψεις. Οι έφηβοι διαθέτουν έντονα συναισθήματα, σκέψεις, στάσεις και συμπεριφορές και η περίοδος αυτή αποτελείται από συναισθηματικές εκρήξεις, ενθουσιασμό, εύκολα καταστροφική συμπεριφορά και απόλυτη συμπεριφορά απέναντι στους γονείς και τους εκπαιδευτικούς. Ακόμη παρατηρείται αντίσταση στην τήρηση των κανόνων. Ειδικά σε αυτή την περίοδο οι έφηβοι περνούν από ένα αναπτυξιακό στάδιο στο οποίο προσπαθούν να διαχωριστούν από τις οικογένειές τους και να αποδείξουν την ατομικότητά τους, ανάλογα με το δικό τους κοινωνικό περιβάλλον και την ομάδα φίλων στην οποία ανήκουν. Επιδιώκουν να βρουν ένα ρόλο στην κοινωνία και ανησυχούν για την αποδοχή τους από την αυτήν και τον κύκλο των φίλων τους (Yang, et al.2018).

Παράλληλα, το διαδίκτυο είναι ένα απαραίτητο εργαλείο στη ζωή των εφήβων. Τους παρέχει πρόσβαση σε κάθε είδους πληροφορίες οποτεδήποτε και οπουδήποτε, προκαλεί όμως και τον εθισμό. Οι έφηβοι ηλικίας μεταξύ 12- 18 ετών είναι η ηλικιακή ομάδα με το μεγαλύτερο κίνδυνο διαδικτυακού εθισμού (Yang, et al.2018 : Öner and Arslantas,2018).

Ο εθισμός στο διαδίκτυο χρήζει κοινωνικής μέριμνας, καθώς επηρεάζει ιδιαίτερα τους εφήβους και τα παιδιά, που είναι περισσότερο εκτεθειμένα και κατά συνέπεια πιο ευάλωτα. Στην κοινότητα, έχει βρεθεί ότι οι έφηβοι περνούν περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο από ότι οι ενήλικες. Το διαδίκτυο παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή τους καθώς το χρησιμοποιούν για επικοινωνία μέσω ηλεκτρονικών μηνυμάτων, πρόσβαση σε κοινωνικά μέσα δικτύωσης και για διαδικτυακές αγορές ή παιχνίδια. Χρησιμοποιούν τα κοινωνικά μέσα δικτύωσης για να εκφράζουν τα συναισθήματα τους και να εξωτερικεύονται πιο εύκολα. Επίσης, παρακολουθούν ξένες ταινίες διαδικτυακά, διαβάζουν βιβλία και έχουν θετικές ανατροφοδοτήσεις στις διαδικτυακές πλατφόρμες.

Οι έφηβοι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο για να διευρύνουν τους ορίζοντες τους και την εμπειρία της ζωής τους γενικότερα. Τέλος, μέσω του διαδικτύου, κάνουν περισσότερους φίλους (Kurniasanti, et al.2018). Παράλληλα όμως το διαδίκτυο χαλαρώνει τις αναστολές του εφήβου με την αίσθηση της παντοδυναμίας που του υποβάλλει. Ως ανώνυμη κοινότητα που είναι, προξενεί τη ζωνή εντύπωση μιας ευκαιριακής δεύτερης ζωής, σε ένα τρισδιάστατο κόσμο χωρίς αναστολές, ματαιώσεις και υποχρεώσεις. Όταν η εντύπωση αυτή καλλιεργηθεί στα όρια του παραλογισμού, ο εθισμός είναι μονόδρομος (Καλοσπύρος και Παγοροπούλου, no date). Οι έφηβοι με εθισμό στο διαδίκτυο, έχουν ως κύρια προτεραιότητα της ζωής τους το διαδίκτυο βάζοντάς το πάνω από τους φίλους, την οικογένεια και τις σπουδές τους, λόγω της καθημερινής ενασχόλησης με αυτό. Αυτό το φαινόμενο παρουσιάζεται όταν ο έφηβος είναι συνεχώς συνδεδεμένος στο διαδίκτυο, όταν δεν παραδέχεται ότι καταναλώνει υπερβολικό χρόνο σε αυτό και όταν ο τρόπος χρήσης του προκαλεί δυσκολίες στη ζωή και στην επίδοση των μαθημάτων του (Αννούσης και συν, 2017).

1.5 Συμπτώματα και επιπτώσεις του εθισμού στο διαδίκτυο

Τα συμπτώματα του εθισμού στο διαδίκτυο μπορεί να μην αναγνωρίζονται εκ πρώτης όψεως, αλλά μετά από συστηματική κλινική εξέταση του χρήστη. Επομένως, είναι σημαντικό οι θεράποντες ιατροί να αξιολογήσουν την παρουσία της εθιστικής χρήσης του διαδικτύου. Στα συμπτώματα που έχει το άτομο με εθισμό στο διαδίκτυο περιλαμβάνονται η επαναλαμβανόμενη αδυναμία αντίστασης στη χρήση του διαδικτύου, η χρήση του διαδικτύου για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από το προβλεπόμενο, η διαρκής επιθυμία και οι ανεπιτυχείς προσπάθειες περιορισμού ή μείωσης της χρήσης του διαδικτύου. Επίσης εμφανίζεται κατάθλιψη με τη μορφή βαθιάς θλίψης, αϋπνίας, απώλειας της όρεξης, δυσάρεστης διάθεσης, απελπισίας και ευερεθιστότητας (Bernardi and Pallanti, 2009).

Επίσης, προηγούμενες μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι οι νέοι με εθισμό στο διαδίκτυο έχουν υψηλότερο επίπεδο συμπτωμάτων διαταραχής υπερκινητικότητας και έλλειψης προσοχής, κατάθλιψης και επιθετικότητας (Orsal, et al.2013). Τα άτομα δε με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας είναι πιο επιρρεπή στην εμφάνιση εθισμού (Chou, et al, 2017). Η έγκαιρη ανίχνευση και αντιμετώπιση έχει μεγάλη σημασία για την συγκεκριμένη ομάδα (Gunes, et al.2018).

Η υπερβολική χρήση του διαδικτύου προκαλεί άγχος στους νέους, επηρεάζοντας το κεντρικό νευρικό σύστημα και πιο συγκεκριμένα ορμόνες της υπόφυσης, του υποθαλάμου και των επινεφριδίων. Η κορτιζόλη είναι μια από τις ορμόνες που επηρεάζονται. Τα αυξημένα επίπεδα έκκρισής της οδηγούν τον νέο σε κατάθλιψη και προκαλούν μεταβολές στην καρδιακή συχνότητα. Ακόμη, η κατεχολαμίνη και η αδρεναλίνη ρυθμίζουν τη συμπαθητική δραστηριότητα με αποτέλεσμα η αυξημένη έκκριση των ορμονών αυτών να οδηγούν στην εμφάνιση άγχους στο νέο (Kim, et al. 2016).

Σοβαρά προβλήματα που σχετίζονται με τον εθισμό στο διαδίκτυο μεταξύ των νέων, περιλαμβάνουν την άρνηση σχολικών δραστηριοτήτων και προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως η μοναξιά, η χαμηλή αυτοεκτίμηση, μέτριο ή υψηλότερο υποκειμενικό άγχος, ο αυτοκτονικός ιδεασμός και η κατάθλιψη (Kurniasanti, et al.2018; Yoo, et al. 2014). Επίσης, πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο συνδέεται με τον αυτοτραυματισμό και την αυτοκτονία. Για να οδηγηθεί ωστόσο ένας νέος στην

αυτοκτονία απαραίτητη προϋπόθεση εκτός από τον εθισμό είναι να έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση (Liu, et al. 2016).

Οι επιπτώσεις του εθισμού καλύπτουν πολλές πτυχές στη ζωή του ατόμου και αφορούν την προσωπική αλλά και την κοινωνική ζωή των νέων (Αννούσης και συν, 2017). Εκτός από ψυχολογικά συμπτώματα, προκαλεί και κάποια έντονα σωματικά συμπτώματα, όπως ημικρανίες, διαταραχές ύπνου, μυοσκελετικές διαταραχές και κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας (Tabatabaee, et al.2018 : Kurniasanti, et al.2018). Η έλλειψη ύπνου που προκαλεί ο εθισμός του διαδικτύου δημιουργεί υψηλότερα επίπεδα κόπωσης, πρόωπη αύπνια, μεσαία αύπνια, διαταραγμένο καρδιακό ρυθμό, περιοδικές κινήσεις των ποδιών, εφιάλτες και άπνοια ύπνου (Chen and Gau, 2016 : Yoo, et al.2014).

Η κακή στάση σώματος είναι ένας από τους σημαντικότερους επιβαρυντικούς παράγοντες για το μυοσκελετικό σύστημα με τα ποσοστά εμφάνισης πόνου στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης να προσεγγίζουν το 29% (Αννούσης και συν, 2017 : Tabatabaee, et al.2018). Πέρα από την οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης, τα κυριότερα παθολογικά ευρήματα εμφανίζονται στην ωμική ζώνη ενώ παρατηρείται και σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα. Τέλος, ένα ακόμη σημαντικό πρόβλημα λόγω του εθισμού στο διαδίκτυο είναι η παχυσαρκία (Kurniasanti, et al.2018). Λόγω της καθιστικής ζωής και της κατανάλωσης fast food κατά τη διάρκεια της χρήσης του διαδικτύου οι χρήστες εμφανίζουν δείκτη μάζας μεγαλύτερου του φυσιολογικού (Yoo, et al .2014).

1.6 Διάγνωση

Ένας νέος μπορεί να θεωρηθεί εθισμένος στο διαδίκτυο αν τα πέντε από τα παρακάτω οκτώ κριτήρια παρατηρούνται στη συμπεριφορά του ατόμου. Στα κριτήρια αυτά συμπεριλαμβάνονται η υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο, η επιμονή του νέου να παραμείνει συνδεδεμένος για μεγάλο χρονικό διάστημα, οι ανεπιτυχείς προσπάθειες για ελάττωση του χρόνου που δαπανάται στο διαδίκτυο, αντιδράσεις όπως δυσφορία και ανησυχία όταν γίνεται προσπάθεια απομάκρυνσης από το διαδίκτυο, προβλήματα όσον αφορά στην τήρηση του ημερήσιου προγράμματος στις εξωσχολικές δραστηριότητες, η απομάκρυνση από την οικογένεια, το σχολείο, την εργασία και φίλους εξαιτίας της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου, οι δικαιολογίες και τα ψέματα

που χρησιμοποιεί ο έφηβος με απώτερο στόχο του να παραμείνει συνδεδεμένος στο διαδίκτυο και τέλος η ενασχόληση με το διαδίκτυο ως μέσο διαφυγής από ψυχολογικά προβλήματα όπως άγχος και κατάθλιψη (Gür, et al.2014).

Τα διαγνωστικά εργαλεία όσον αφορά στον εθισμό στο διαδίκτυο περιλαμβάνουν και κάποιες κλίμακες μέτρησης, στις οποίες ο επαγγελματίας υγείας κάνει μια σειρά ερωτήσεων στο άτομο που αξιολογείται, είτε γραπτά με τη χρήση ενός ερωτηματολογίου είτε προφορικά με συνέντευξη. Στη συνέχεια, καταγράφονται οι απαντήσεις και προκύπτει ένα τελικό σκορ, το οποίο δείχνει το βαθμό εθισμού του ατόμου (Αννούσης και συν, 2017).

Ενδεικτικά, η κλίμακα εθισμού των εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές (ΚΕΕΦΥ) είναι μια κλίμακα διάγνωσης του εθισμού στο διαδίκτυο και το μοναδικό μέχρι στιγμής ερευνητικό εργαλείο που είναι σταθμισμένο για χρήση σε ελληνικό πληθυσμό εφήβων. Είναι δομημένη με βάση τις ερωτήσεις του τεστ Internet Addiction Test (IAT), αλλά προσαρμοσμένη ώστε να καλύπτει όχι μόνο την πλοήγηση στο διαδίκτυο, αλλά και τη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή γενικά. Αποτελείται από 20 ερωτήσεις οι οποίες διερευνούν τη συμπεριφορά των νέων ως προς τη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή και του διαδικτύου και το βαθμό στον οποίον επηρεάζει την καθημερινότητά τους. Η ΚΕΕΦΥ, αξιολογεί τέσσερις παράγοντες: την υπερβολική χρήση, την εξάρτηση από τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, την παραμέληση εργασίας και την παραμέληση κοινωνικής ζωής και γενική έκπτωση της κοινωνικότητας (Ντέμσια και συν,2016).

Ένα ακόμη εργαλείο αξιολόγησης είναι το πρόγραμμα Semi-structured Schedule. Πρόκειται για ένα ημι-δομημένο πρόγραμμα που κατασκευάστηκε από την ερευνητική ομάδα για να τεκμηριώσει πληροφορίες σχετικά με τα κοινωνικοδημογραφικά στοιχεία και τις μεταβλητές χρήσης του διαδικτύου, δηλαδή τη διάρκεια, τη συχνότητα, τις συσκευές που χρησιμοποιήθηκαν, τον χρόνο που δαπανήθηκε στο διαδίκτυο, την επιθυμία για χρήση του διαδικτύου, τις προσπάθειες για τη μείωση της χρήσης του διαδικτύου και τα χρήματα που δαπανώνται για την πρόσβαση στο διαδίκτυο. Οι βαθμολογίες που δόθηκαν από τους συμμετέχοντες όσον αφορά στην ιδιωτική τους ζωή, βασίζονταν στις υποκειμενικές αντιλήψεις τους για τις συγκεκριμένες επιλογές (Anand, et al.2018).

Επίσης το ερωτηματολόγιο Self-Reporting Questionnaire (SRQ) είναι ένα αυτοδιαχειριζόμενο εργαλείο είκοσι στοιχείων, το οποίο αναπτύχθηκε ειδικά από την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (WHO). Χρησιμοποιείται στις αναπτυσσόμενες χώρες ως δοκιμασία πρώτου σταδίου για την εξέταση των συνθηκών ψυχικής υγείας στην κοινότητα. Το SRQ προσφέρει ένα σχήμα απάντησης ναι / όχι στο άτομο και έχει σχεδιαστεί για να αναγνωρίζει την ψυχολογική δυσχέρεια, συμπεριλαμβανομένης της κατάθλιψης και της αυτοκτονίας. Είναι ένα διαγνωστικό εργαλείο για τον εθισμό στο διαδίκτυο όπως ορίζεται στη διεθνή ταξινόμηση. Η χρήση ενός τέτοιου τεστ θα βοηθήσει στον εντοπισμό πιθανών περιπτώσεων ψυχολογικής δυσφορίας στην κοινότητα (Anand, et al.2018).

1.7 Πρόληψη

Για την πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο, είναι απαραίτητο να χρησιμοποιούνται στρατηγικές προληπτικής παρέμβασης που εμπλέκουν τους σχολικούς νοσηλευτές, τους μαθητές και το σχολικό περιβάλλον, με στόχο να ενθαρρύνουν τις αλλαγές συμπεριφοράς των νέων. Οι σχολικοί νοσηλευτές, ως επαγγελματίες υγείας που εργάζονται με πλήρη ή μερική απασχόληση στο δημόσιο τομέα, μπορούν να αποτελέσουν σημαντικούς εκπαιδευτές δημόσιας υγείας και να συνεισφέρουν στην πρόληψη. Σε μελέτη που πραγματοποιήθηκε το 2018, βρέθηκε ότι οι σχολικοί νοσηλευτές ασκούσαν επιρροή όταν παρείχαν οδηγίες για να αποτραπεί ο εθισμός των μαθητών στο διαδίκτυο και μέσω της εξέτασης των φυσικών, πνευματικών και κοινωνικών χαρακτηριστικών τους. Οι συντελεστές της μελέτης συμπέραναν ότι η πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο και η διαχείριση των προκυπτουσών σωματικών, ψυχικών και κοινωνικών συνεπειών σε μαθητές της μέσης εκπαίδευσης μπορεί να αποτελέσουν καθήκον των νοσηλευτών που εργάζονται στο σχολικό περιβάλλον (Yang and Kim,2018).

Οι παρεμβάσεις από τη μεριά των νοσηλευτών έγκεινται στην πρόληψη και συγκεκριμένα στην ενημέρωση. Η ενημέρωση αφορά τόσο την οικογένεια όσο και τους νέους ενώ μέρος της πρόληψης είναι και η εκπαίδευση και η ευαισθητοποίηση των εκπαιδευτικών. Τα παιδιά σε αυτήν την ηλικία διαμορφώνουν τη στάση τους για τη ζωή, οπότε οι παρεμβάσεις για την προαγωγή της ψυχικής υγείας αναμένεται να είναι μακροπρόθεσμες (Uysal and Balci, 2018).

Η στάση των νέων απέναντι στην εκπαίδευση εξαρτάται από διάφορους παράγοντες και επηρεάζεται από την αλληλεπίδραση μεταξύ δασκάλου και μαθητή. Συνιστάται τα σχολεία να αναπτύξουν ένα κατάλληλο σχολικό πρόγραμμα που θα υποστηρίζει τους εφήβους όσον αφορά στα πρότυπα χρήσης του διαδικτύου. Οι έφηβοι και οι οικογένειές τους θα πρέπει να εκπαιδεύονται υπό επίβλεψη ειδικά εκπαιδευμένων ατόμων για την υγιή χρήση του διαδικτύου. Με τη σωστή προσέγγιση σε ένα κατάλληλο περιβάλλον, η υγιή συμπεριφορά χρήσης του διαδικτύου μπορεί να επιτευχθεί (Yang, et al. 2018).

1.8 Αντιμετώπιση

Παρόλο που ο εθισμός στο διαδίκτυο δε θεωρείται επίσημα αναγνωρισμένη διαταραχή, φαίνεται ότι προκαλεί δυσμενείς επιπτώσεις τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των νέων. Έτσι κρίνεται απαραίτητο να δημιουργηθεί ένα πλάνο που θα αφορά την αντιμετώπιση και κατ' επέκταση τη θεραπεία του (Mihajlov and Vejmelka, 2017). Η αντιμετώπιση περιλαμβάνει τη συμβουλευτική παρέμβαση στον ασθενή και στο περιβάλλον του και την ψυχοθεραπευτική παρέμβαση και φαρμακοθεραπεία σε σοβαρές περιπτώσεις που εμπεριέχουν αυτοκτονικό ιδεασμό και καταθλιπτική διαταραχή με πιθανότητα νοσηλείας σε ψυχιατρική κλινική. Επιπλέον, πρέπει να χρησιμοποιούνται οι κατάλληλοι μέθοδοι ανίχνευσης και διαχείρισης του εθισμού στο διαδίκτυο (Bhushan, et al. 2018: Αννούσης και συν, 2017).

Υπάρχουν μοντέλα τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν με σκοπό ο νέος να καταλάβει πότε θα πρέπει να διακόπτει την χρήση του διαδικτύου. Ταυτόχρονα, απαραίτητη είναι και η ψυχοεκπαίδευση του νέου, μια μέθοδος μέσω της οποίας δίνεται στο νέο η κατάλληλη ενημέρωση, επιστημονικά στοιχεία και πληροφορίες για τους κινδύνους, την πορεία και τις πιθανότητες καλής έκβασης του προβλήματος (Roh, et al. 2018). Οι νοσηλευτές μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση της σωστής σωματικής και κοινωνικής ανάπτυξης των νέων με εθισμό στο διαδίκτυο με τη βοήθεια της συμβουλευτικής, της εκπαίδευσης αλλά και με την προάσπιση όλων των δικαιωμάτων υπεράσπισης τους (Yang, et al. 2018 : Uysal and Balci, 2018).

Η κοινότητα από τη μεριά της μπορεί να συνεισφέρει μέσα από διάφορες δράσεις όπως η διανομή φυλλαδίων με πληροφορίες για τον εθισμό στο διαδίκτυο, ώστε τόσο το φαινόμενο αυτό όσο και οι κίνδυνοι που υπάρχουν μέσα σε αυτό, να

γίνουν γνωστοί. Ακόμη, η πραγματοποίηση περαιτέρω ερευνητικών μελετών, η δημοσίευση άρθρων, οι διαλέξεις και οι ημερίδες είτε στα σχολεία, είτε μέσα από συνέδρια θα μπορούσαν να ευαισθητοποιήσουν ολόκληρη την κοινωνία (Mihajlov and Vejmelka, 2017).

Οι γονείς θα πρέπει να καθοδηγούν τα παιδιά τους παρέχοντας τους συμβουλές και κάνοντας μια σαφή διάκριση μεταξύ σωστού και λάθους προκειμένου να πετύχουν τη σωστή χρήση διαδικτύου από αυτά. Η επιστημονική βιβλιογραφία περιγράφει τρία πρότυπα γονικής καθοδήγησης: την περιοριστική, την αξιολογική και τη μη εστιασμένη παρακολούθηση. Στην περιοριστική καθοδήγηση, χρησιμοποιώντας περιορισμούς, οι γονείς ορίζουν ένα όριο για τη διάρκεια ενασχόλησης με το διαδίκτυο και επίσης απαγορεύουν την παρακολούθηση συγκεκριμένων ιστοσελίδων. Στην αξιολογική καθοδήγηση, οι γονείς συζητούν το είδος των πληροφοριών που μπορεί να παρέχει το διαδίκτυο με το παιδί τους, μπορούν να σχολιάσουν την ποιότητα τους και να εξηγήσουν στον νέο ότι το περιεχόμενο είναι μη ρεαλιστικό. Και τέλος, στη μη εστιασμένη γονική καθοδήγηση οι γονείς μένουν κοντά στο παιδί κατά τη διάρκεια της ενασχόλησης του με το διαδίκτυο παρακολουθώντας έτσι τον χρόνο που το παιδί αφιερώνει σε αυτό (Wu, et al 2016).

Η οικογενειακή συμβουλευτική περιλαμβάνει κατευθυντήριες οδηγίες για την εξάλειψη των συμπτωμάτων του εθισμού στο διαδίκτυο. Οι οδηγίες αυτές παρέχονται από άτομα που ασχολούνται με την παρακολούθηση εθισμένων νέων στο διαδίκτυο σε ένα μη ισορροπημένο οικογενειακό περιβάλλον. Στόχος τους είναι η επίλυση των συγκρούσεων και η συνακόλουθη επικοινωνία και συζήτηση κατά τη διάρκεια της περιόδου προσαρμογής τους από τον εθισμό στον μη εθισμό. Ωστόσο, αν οι γονείς των νέων επιδείξουν επαρκή αποτελεσματικότητα στην εφαρμογή των δεξιοτήτων που αποκτήθηκαν μέσω των παρεμβάσεων από τα συμβουλευτικά προγράμματα, τότε μπορούν να εκτελέσουν πλήρως το σχέδιο διαχείρισης των νέων στη χρήση του διαδικτύου (Hsieh, et al 2017).

Επίσης, η σχέση γονέα-παιδιού συνδέεται με τη σοβαρότητα του εθισμού στο διαδίκτυο. Τόσο η ύπαρξη μητρικής όσο και η ύπαρξη πατρικής σχέσης συσχετίστηκαν αρνητικά με το πρόβλημα του εθισμού και βρέθηκαν ενδείξεις ότι ο πατρικός δεσμός, ειδικότερα, ήταν ένας προστατευτικός παράγοντας κατά του προβλήματος αυτού.

Επομένως, η επίδραση του οικογενειακού συστήματος μπορεί να είναι ζωτικής σημασίας παρέμβαση για την αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο από τους νέους (Orsal, et al.2013). Επίσης, άλλη μελέτη έδειξε, ότι οι γονείς δεν έχουν πλήρη επίγνωση του συνόλου των ωρών που δαπανούν οι νέοι στο διαδίκτυο. Συγκεκριμένα, πιστεύουν ότι είναι πολύ λιγότερες οι ώρες από αυτές που είναι στην πραγματικότητα. Επομένως, οι γονείς θα πρέπει να δείχνουν μεγαλύτερη προσοχή και επίβλεψη (Aziz, et al. 2018).

Επιπρόσθετα, ερευνητικά δεδομένα έχουν δείξει συσχέτιση του εθισμού στο διαδίκτυο με ψυχικές διαταραχές. Σε τέτοιες περιπτώσεις απαιτείται ψυχοθεραπευτική αγωγή και η διαδεδομένη ψυχολογική αντιμετώπιση επικεντρώνεται στη θεραπεία της γνωστικής συμπεριφοράς. Στα πρώτα στάδια αναλύεται η συμπεριφορική πτυχή του προβλήματος του ασθενούς, ενώ στα επόμενα στάδια η ψυχοθεραπεία μετατοπίζεται σταδιακά προς τη γνωστική πτυχή ώστε ο ασθενής να αντιληφθεί την προβληματική συμπεριφορά του. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας εντοπίζονται οι συναισθηματικοί παράγοντες που οδηγούν στον εθισμό στο διαδίκτυο και μέσω των συνεδριών στόχος είναι η σταδιακή βελτίωση του νέου (Mihajlov and Vejmelka,2017).

Οι επαγγελματίες κοινοτικής ψυχικής υγείας, στους οποίους συγκαταλέγονται και οι νοσηλευτές, με κατάλληλα προγράμματα μπορούν να ενσωματώσουν την εκπαίδευση σε έναν κατάλληλο τρόπο ζωής ώστε τελικά να μειώσουν τα κρούσματα εθισμού στο διαδίκτυο. Τα τελευταία χρόνια, οι υπηρεσίες υγείας ανά τον κόσμο έχουν επικεντρωθεί στη βελτίωση της ψυχοκοινωνικής υγειονομικής περίθαλψης με την ανάπτυξη νέων μοντέλων θεραπείας (Lindenberg, et al.2017). Επίσης, τα ολοκληρωμένα συστήματα υγειονομικής περίθαλψης, δημιουργούν ένα περιεκτικό σύστημα παραπομπής και διασφαλίζουν τη συνέχεια της περίθαλψης. Επωφελούνται έτσι από την αυξημένη ποιότητα της θεραπείας, τη μεταφορά γνώσης, τη διαφάνεια και την αποδοτικότητα ως προς το κόστος. Επιπλέον, οι προσεγγίσεις σταδιακής φροντίδας που ακολουθούν την ιδέα ότι οι μεμονωμένοι ασθενείς χρειάζονται εξατομικευμένη περίθαλψη έχουν βρεθεί τόσο αποτελεσματικές όσο και οικονομικές (Berardelli, et al.2018).

Επίσης, η φαρμακευτική θεραπεία παίζει σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο. Το πιο συχνό φάρμακο που χρησιμοποιείται είναι η

σιταλοπράμη. Το φάρμακο αυτό ανήκει στην κατηγορία των αντιψυχωτικών φαρμάκων και έχει μεγάλη αποτελεσματικότητα (Mihajlov and Vejmelka, 2017).

Τέλος, ερευνητές πρότειναν να χρησιμοποιείται το διαδίκτυο από άτομα με ικανότητα σωστής διαχείρισης ενώ τα άτομα που δεν έχουν αυτή την ικανότητα να ελέγχονται για το χρόνο και τον τρόπο που διαχειρίζονται το διαδίκτυο (Yen, et al. 2008). Οι πόροι του διαδικτύου περιέχουν διάφορες χρήσιμες ή άχρηστες πληροφορίες γι' αυτό και η εκπαίδευση θεωρείται υψίστης σημασίας (Chernikova, et al. 2018).

2. ΣΚΟΠΟΣ

Από τα παραπάνω γίνεται αντιληπτό ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο αποτελεί σημαντικό πρόβλημα που φαίνεται να λαμβάνει απειλητικές διαστάσεις στη σύγχρονη εποχή, με ορισμένες ηλικιακές ομάδες πληθυσμού να είναι ιδιαίτερα ευάλωτες σε αυτόν. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση του δυνητικού ρόλου των νοσηλευτών στην πρόληψη και αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο νέων πληθυσμών μέσα από βιβλιογραφική ανασκόπηση των πιο πρόσφατων επιστημονικών ερευνητικών δεδομένων σχετικά με τις επιδράσεις του εθισμού στο διαδίκτυο σε παιδιά και νέους και τους τρόπους διαχείρισής του.

3. ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ

3.1 Στρατηγική ηλεκτρονικής αναζήτησης

Διενεργήθηκε βιβλιογραφική αναζήτηση στις μηχανές ηλεκτρονικής αναζήτησης PubMed και Google Scholar. Ο αλγόριθμος που χρησιμοποιήθηκε στην Pubmed ήταν “internet addiction” AND nurs*. Στην ελληνική έκδοση του Google Scholar διενεργήθηκε ηλεκτρονική βιβλιογραφική αναζήτηση με αλγόριθμο που περιελάμβανε τις λέξεις-κλειδιά “εθισμός στο διαδίκτυο, εφηβεία, νέοι, Ελλάδα”. Τέλος, έγινε αναζήτηση στην ιστοσελίδα του Ελληνικού Περιοδικού της Νοσηλευτικής – Νοσηλευτική του Εθνικού Συνδέσμου Νοσηλευτών Ελλάδας (<http://www.hjn.gr/en/>).

3.2 Κριτήρια επιλεξιμότητας

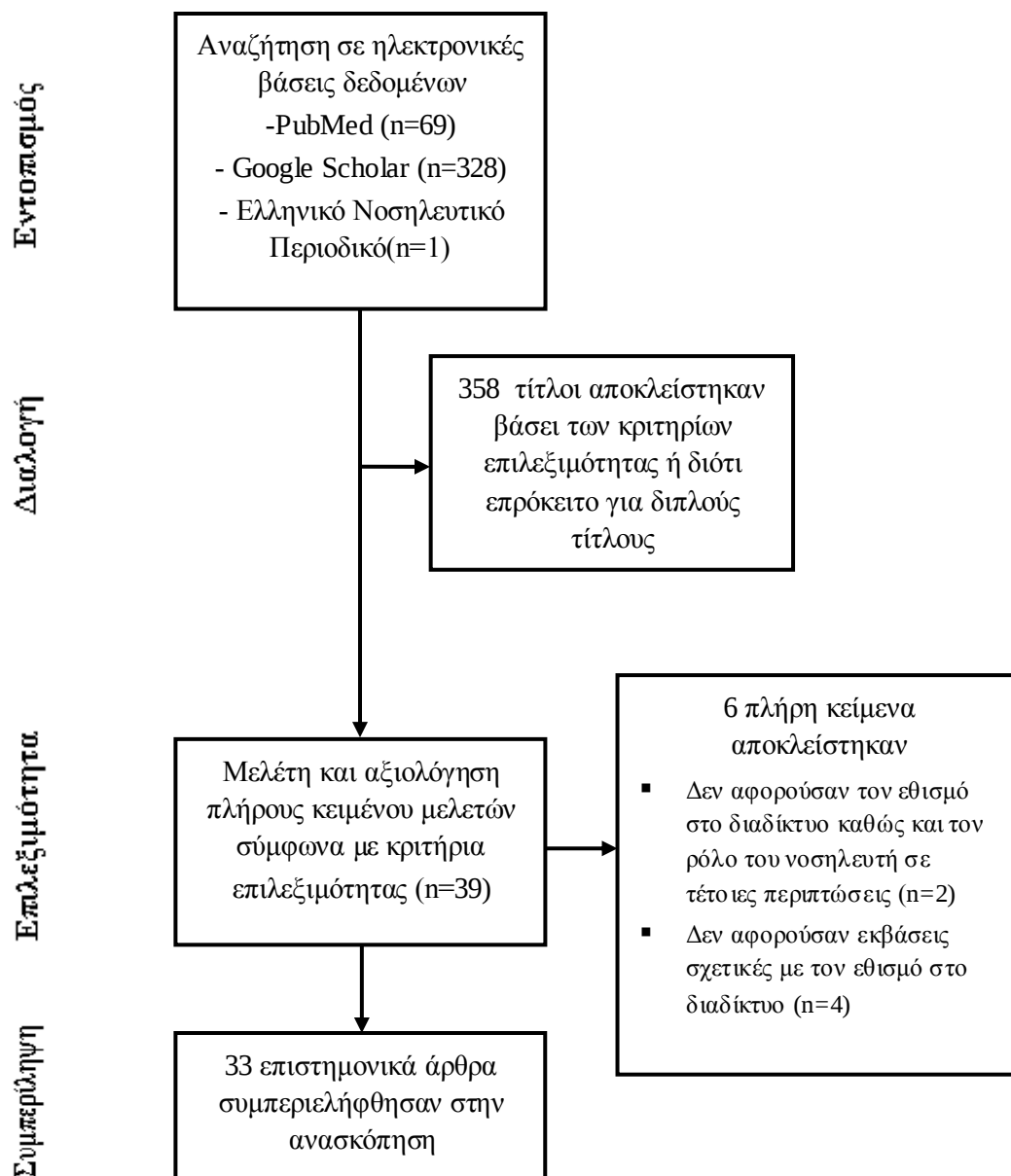
Ως κριτήρια ένταξης των μελετών στην παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση ορίστηκαν τα εξής: ελληνική ή αγγλική γλώσσα, να είναι πρωτογενή ερευνητικά άρθρα ή βιβλιογραφικές ανασκοπήσεις που διερευνούσαν τις επιδράσεις του εθισμού στο διαδίκτυο σε παιδιά και νέους καθώς και τρόπους διαχείρισης του που αφορούν τη νοσηλευτική αντιμετώπιση σε τέτοιες περιπτώσεις. Κριτήρια αποκλεισμού ήταν η μη αναφορά των αποτελεσμάτων σε παιδιά και νέους, μελέτες δημοσιευμένες υπό τη μορφή μεταπτυχιακών και διδακτορικών διατριβών καθώς και περιλήψεις μελετών που παρουσιάστηκαν σε συνέδρια.

3.3 Επιλογή μελετών και σύνθεση δεδομένων

Οι τίτλοι και οι περιλήψεις των άρθρων που εντοπίστηκαν από την ηλεκτρονική αναζήτηση ελέγχθηκαν σε αντιπαράβολή με τα κριτήρια επιλεξιμότητας. Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκε ανασκόπηση των πλήρων κειμένων των τίτλων που θεωρήθηκαν σχετικοί με το σκοπό της εργασίας βάσει των κριτηρίων επιλεξιμότητας. Οι λόγοι αποκλεισμού των μελετών καταγράφηκαν για τα πλήρη κείμενα.

Η αναζήτηση στην Pubmed, απέδωσε συνολικά 69 τίτλους από τους οποίους 30 κρίθηκαν επιλέξιμοι για ανάγνωση του πλήρους κείμενου του άρθρου. Κατόπιν ανάγνωσης του πλήρους κείμενου οι 29 μελέτες κρίθηκαν επιλέξιμες και συμπεριελήφθησαν στην παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση. Από την αναζήτηση που έγινε στο Google Scholar προέκυψαν συνολικά 328 τίτλοι από τους οποίους οι οχτώ κρίθηκαν επιλέξιμοι για ανάγνωση του πλήρους κείμενου του άρθρου. Κατόπιν ανάγνωσης του πλήρους κείμενου οι τρεις μελέτες κρίθηκαν επιλέξιμες και συμπεριελήφθησαν στην παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση. Πραγματοποιήθηκε ακόμα αναζήτηση στο Ελληνικό Περιοδικό Νοσηλευτική απ' όπου προέκυψε ένα άρθρο το οποίο πληρούσε τα κριτήρια ένταξης. Τα βήματα που ακολουθήθηκαν για την επιλογή άρθρων απεικονίζονται στο διάγραμμα ροής στο Σχήμα 1.

Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε αφηγηματική σύνθεση των αποτελεσμάτων των μελετών που πληρούσαν τα κριτήρια ένταξης, μετά από ανάγνωση του περιεχομένου τους.



Σχήμα 1. Διάγραμμα ροής

4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Από τις τελικά επιλεγμένες μελέτες της παρούσας εργασίας οι 31 ήταν ποσοτικές και οι δύο ποιοτικές μελέτες. Τα κύρια χαρακτηριστικά τους παρουσιάζονται στον πίνακα 1.

Πίνακας 1. Κύρια χαρακτηριστικά των μελετών που συμπεριλήφθησαν στην αφηγηματική σύνθεση.

Συγγραφέας (και συν.), έτος δημοσίευσης, χώρα	Είδος μελέτης	Σκοπός της μελέτης	Κύρια ευρήματα
Anand, et al. (2018), India	Συγχρονική μελέτη σε 1763 φοιτητές ιατρικής ηλικίας 18 έως 21 ετών σε πολλαπλά κέντρα	Να διερευνηθεί η συμπεριφορά χρήσης του διαδικτύου, μεταξύ μιας μεγάλης ομάδας των φοιτητών ιατρικής και η σχέση τους με την ψυχολογική δυσφορία κυρίως την κατάθλιψη	Το 27% των φοιτητών ιατρικής πληρούσε το κριτήριο για ήπιο εθισμό στο διαδίκτυο, 10,4% για μέτριο δια-δικτυακό εθισμό και 0,8% για σοβαρή εξάρτηση στο διαδίκτυο
Ayar, et al. (2017), Turkey	Συγχρονική μελέτη σε 609 μαθητές από τρία σχολεία στη δυτική Τουρκία	Διερεύνηση της επίδρασης του εθισμού στο διαδίκτυο των εφήβων στο επίπεδο εθισμού στα κινητά τηλέφωνα	Η μελέτη διαπίστωσε ότι υπήρχε στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και του εθισμού στα κινητά τηλέφωνα

Berardelli, et al. (2018), Canada	Βιβλιογραφική ανασκόπηση	Αξιολόγηση ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων στον τρόπο ζωής των ατόμων σε σχέση με την αλλαγή της ανθρώπινης συμπεριφοράς	Ο εθισμός στο διαδίκτυο και η αυξημένη χρήση του φαίνεται να σχετίζεται με υψηλότερο κίνδυνο αυτοκτονίας. Η χρήση του διαδικτύου έχει μεικτές επιδράσεις στην ευεξία των παιδιών και των νέων
Chang, et al. (2015), Taiwan	Συγχρονική μελέτη σε 1808 μαθητές γυμνασίου	Διερεύνηση των σχέσεων μεταξύ της διαμεσολάβησης των γονέων και του εθισμού στο διαδίκτυο, καθώς και των συσχετίσεων με την παρενόχληση στο διαδίκτυο, τη χρήση ουσιών και την κατάθλιψη μεταξύ των εφήβων	Οι έφηβοι που είχαν χαμηλότερα επίπεδα γονικής προσκόλλησης εμφάνιζαν περισσότερες πιθανότητες να αποκτήσουν εθισμό στο διαδίκτυο, ενώ οι έφηβοι που ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα γονικής προσκόλλησης είχαν λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν εθισμό στο διαδίκτυο
Chen and Gau, (2016), Taiwan	Διαχρονική μελέτη σε 1253 μαθητές και 1128 γονείς	Αξιολόγηση των αμφίδρομων σχέσεων μεταξύ προβλημάτων ύπνου και του εθισμού στο διαδίκτυο σε παιδιά και εφήβους	Ο εθισμός στο διαδίκτυο δημιουργούσε διαταραχές στον κιρκαδικό ρυθμό, λόγω της έλλειψης ύπνου ιδιαίτερα στους νέους

Chernikova, et al. (2018), Russia	Βιβλιογραφική ανασκόπηση	Παρουσίαση των θετικών και αρνητικών πτυχών της επίδρασης του διαδικτύου στην προσωπική και πνευματική ανάπτυξη των εφήβων, καθώς και στην κοινωνικοποίηση και την ψυχολογική τους ευημερία	Οι έφηβοι ασχολούνται κυρίως με το διαδίκτυο, βιβλία και τηλεόραση ως πηγή άτυπης εκπαίδευσης
Chou, et al. (2017), Taiwan	Συγχρονική μελέτη σε 300 έφηβοι, ηλικίας μεταξύ 11 και 18 ετών, που είχαν διαγνωστεί με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής/υπερκινητικότητας (ADHD)	Εξέταση της σχέσης μεταξύ έλλειψης κοινωνικών δεξιοτήτων και του εθισμού στο διαδίκτυο σε εφήβους με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής /υπερκινητικότητας	Έφηβοι με διαταραχές ελλειμματικής προσοχής/υπερκινητικότητας είναι πιο ευάλωτα στον εθισμό στο διαδίκτυο και άρα θα πρέπει να υπάρχουν προγράμματα πρόληψης αλλά και παρέμβασης για την αντιμετώπισή του
Diomidous, et al. (2016), Greece	Βιβλιογραφική ανασκόπηση	Καταγραφή και ανάλυση όλων των κοινωνικών αποτελεσμάτων που εμφανίζονται στους χρήστες λόγω της εκτεταμένης χρήσης του διαδικτύου	Το διαδίκτυο προσφέρει γρήγορη πρόσβαση στις πληροφορίες και διευκολύνει την επικοινωνία ωστόσο είναι αρκετά επικίνδυνο, ειδικά για νέους χρήστες

Fatehi, et al. (2016), Iran.	Συγχρονική μελέτη σε 174 φοιτητές ιατρικής	Διερεύνηση της ποιότητας ζωής των φοιτητών ιατρικής που πάσχουν από εθισμό στο διαδίκτυο	Οι φοιτητές που πάσχουν από εθισμό στο διαδίκτυο έχουν πολύ κακή ποιότητα ζωής σε σύγκριση με τους φοιτητές που δεν πάσχουν από εθισμό
Gunes, et al. (2018), Turkey	Συγχρονική μελέτη σε 138 έφηβους ηλικίας 12-17 ετών	Αξιολόγηση του βαθμού εθισμού στο διαδίκτυο σε ένα κλινικό δείγμα εφήβων με διαταραχή υπερκινητικότητας έλλειψης προσοχής (ADHD)	Το 63,9% των συμμετεχόντων (n=76) άνηκε στην ομάδα με εθισμό στο διαδίκτυο. Ο βαθμός εθισμού στο διαδίκτυο συσχετίστηκε με συμπτώματα υπερκινητικότητας / παρορμητικότητας αλλά όχι με συμπτώματα απροσεξίας
Gür, et al. (2014), Turkey	Περιγραφική μελέτη σε 549 μαθητές με σύνδεση στο διαδίκτυο στο σπίτι	Διερεύνηση των επιπέδων του εθισμού στο διαδίκτυο και των σωματικών και ψυχοκοινωνικών προβλημάτων συμπεριφοράς που αντιμετωπίζουν οι έφηβοι κατά τη χρήση του διαδικτύου	Υπήρξαν σημαντικές διαφορές μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο σε μαθητές που πάνε για ύπνο αργά, ή παραλείπουν γεύματα και σε μαθητές με προβλήματα ψυχοκοινωνικής συμπεριφοράς όπως η ανησυχία, ο θυμός και ο χαρακτηρισμός της ζωής ως βαρετή και άδεια χωρίς σύνδεση στο διαδίκτυο

Hsieh, et al. (2017), Taiwan	Συγχρονική μελέτη σε 231 γονείς παιδιών με διαταραχή έλλειψης προσοχής και υπερκινητικότητας (ADHD)	Ανάπτυξης και σάθμιση της Κλίμακας Αντίληπτης Αυτοαποτελεσματικότητας των Γονέων για τη Διαχείριση της Χρήσης του Διαδικτύου από τα Παιδιά (PSMIS)	Η κλίμακα χρήσης διαδικτύου PSMIS διαθέτει αποδεκτή εγκυρότητα και αξιοπιστία και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη μέτρηση της αντίληψης της γονεϊκής αυτοαποτελεσματικότητας για τη διαχείριση της χρήσης του διαδικτύου σε γονείς παιδιών ADHD
Kawabe, et al. (2016), Japan	Συγχρονική μελέτη σε μαθητές γυμνασίου ηλικίας 12-15 ετών	Διερεύνηση του ποσοστού των μαθητών που είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο, της σχέσης των ψυχικών διαταραχών με το φαινόμενο του εθισμού καθώς και των παραγόντων που τον επηρεάζουν	Οι έφηβοι με ψυχικές διαταραχές βρίσκονταν με υψηλότερες βαθμολογίες όσον αφορά τον εθισμό στο διαδίκτυο από ότι οι έφηβοι χωρίς παθολογικά προβλήματα
Kim, et al. (2016), Korea	Συγχρονική μελέτη σε 230 μαθητές	Να συγκρίνει κατά πόσο τα επίπεδα κατεχολαμίνων στο πλάσμα του αίματος αυξάνουν το άγχος σε εφήβους της Κορέας που είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο σε σχέση με αυτούς που δεν είναι εθισμένοι	Δεν βρέθηκαν συσχετισμοί μεταξύ των επιπέδων κατεχο-λαμίνης και του άγχους. Ακόμα παρατηρήθηκε ότι ο εθισμός στο δια-δίκτυο με την πάροδο του χρόνου προκάλεσε μεταβολή στο αυτόνομο νευρικό σύστημα επιφέροντας αυξημένα επίπεδα εθισμού στους μαθητές γυμνασίου

Lau, et al. (2018), China	Μελέτη κοόρτης σε 8.286 μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης	Να διερευνηθεί κατά πόσο α) η πιθανή ύπαρξη κατάθλιψης μπορεί να προβλέψει την εμφάνιση εθισμού στο διαδίκτυο β) η ύπαρξη εθισμού στο διαδίκτυο μπορεί να προβλέψει την εμφάνιση πιθανής κατάθλιψης	Η πιθανή ύπαρξη κατάθλιψης φάνηκε να προβλέπει σημαντικά την εμφάνιση εθισμού στο διαδίκτυο. Επίσης, η ύπαρξη εθισμού στο διαδίκτυο φάνηκε να προβλέπει σημαντικά την εμφάνιση κατάθλιψης
Lindenberg, et al. (2017), Germany	Προοπτική μελέτη παρέμβασης σε δείγμα 120 ασθενών με διαταραχές χρήσης διαδικτύου που περιελάμβανε και έφηβους	Διερεύνηση της αποτελεσματικότητας μιας καινοτόμου θεραπευτικής προσέγγισης (IDCT) των διαταραχών χρήσης του διαδικτύου	Οι ασθενείς που συμμετείχαν στη μελέτη εμφάνισαν σημαντική βελτίωση ως προς την ψυχαναγκαστική χρήση του διαδικτύου
Liu, et al. (2017), Taiwan	Συγχρονική μελέτη σε 2479 μαθητές μέσης ηλικίας 15,44 ετών	Να προσδιοριστεί κατά πόσο ο εθισμός στο διαδίκτυο καθώς και οι σκέψεις για αυτοκτονία που προσφέρει το διαδίκτυο, συνδέονται με τα επεισόδια αυτοκτονίας σε εφήβους	Ο εθισμός στο διαδίκτυο και η έκθεση σε σκέψεις αυτοκτονίας συνδέονταν σημαντικά με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης αυτοκτονιών σε παιδιά εφηβικής ηλικίας

Mihajlov Vejmelka (2017), Skopje	Βιβλιογραφική ανασκόπηση σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο τα τελευταία 20 χρόνια	Παρουσίαση των βασικών ευρημάτων σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο στον τομέα της υγείας καθώς και τους κινδύνους που επιφέρει σε κάθε ηλικιακή ομάδα	Ο εθισμός στο διαδίκτυο επηρεάζει ιδιαίτερα τους εφήβους και τα παιδιά, τα οποία είναι περισσότερο εκτεθειμένα και ευάλωτα, άρα και οι και οι παρεμβάσεις των επαγγελματιών υγείας θα πρέπει να είναι ειδικές λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία καθώς και τα χαρακτηριστικά της ομάδας αυτής
Oztürk, et al. (2015), Turkey	Συγχρονική, μελέτη σε 328 έφηβους από δύο γυμνάσια στην περιοχή του Αιγαίου της Τουρκίας	Διερεύνηση της σχέσης μεταξύ των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας και του εθισμού στο διαδίκτυο σε εφήβους	Υπήρχαν σημαντικές διαφορές στις μέσες βαθμολογίες των συμμετεχόντων για την εξωστρέφεια και την εσωστρέφεια μεταξύ των μαθητών με κίνδυνο εθισμού και όχι
Roh, et al. (2018), USA	Πειραματική μελέτη σε 78 άτομα ηλικίας 7-18 ετών που βρίσκονταν σε κίνδυνο για εθισμό στα έξυπνα κινητά και το διαδίκτυο	Διερεύνηση της εγκυρότητας ενός εργαλείου μέτρησης του εθισμού στα έξυπνα κινητά και το διαδίκτυο (IAT) και της σχέσης του εθισμού στο διαδίκτυο με τον εθισμό στα έξυπνα κινητά	Το τεστ IAT φαίνεται να εμφανίζει καλή συγκλίνουσα και διακρίνουσα εγκυρότητα

Saraiva, et al. (2018), Portugal	Συγχρονική μελέτη σε 1413 εφήβους μεταξύ 17 και 25 ετών	Σύγκριση των επιπέδων συναισθηματικής νοημοσύνης και του εθισμού στο διαδίκτυο ανά φύλο και ηλικιακές ομάδες και αξιολόγηση της σχέσης πρόβλεψης μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και εθισμού στο διαδίκτυο	Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχει ασθενής, αλλά στατιστικά σημαντική, αρνητική σχέση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και εθισμού στο διαδίκτυο
Schneider, et al. (2017), Australia	Συστηματική ανασκόπηση 14 επιστημονικών μελετών	Διερεύνηση οικογενειακών παραγόντων που σχετίζονται με την εφηβική κατάχρηση διαδικτυακών παιχνιδιών	Σχεδόν όλες οι μελέτες για οικογενειακούς παράγοντες δεν έχουν συλλέξει στοιχεία από οικογένειες, αλλά αντί αυτού βασίστηκαν στις απόψεις των εφήβων για την κατανόηση των οικογενειακών δυναμικών
Shek and Yu (2016), China	Διαχρονική μελέτη πάνω σε έξι κύματα δεδομένων που συλλέχθηκαν για 6 χρόνια μετά από απαντήσεις εφήβων μαθητών σε ερωτηματολόγια	Διερεύνηση κατά πόσο η θετική εξέλιξη και ανάπτυξη της νεολαίας σχετίζονται με τις συμπεριφορές που προκαλούν τον εθισμό στο διαδίκτυο	Η ανάπτυξη και το ενδιαφέρον που δείχνει η νεολαία σε κοινωνικά ζητήματα, όπως αυτό του εθισμού στο διαδίκτυο, μπορεί να βοηθήσει στην εξάλειψή του όσον αφορά τους εφήβους του Χονγκ Κονγκ

Tabatabae, et al. (2018), Iran	Συγχρονική σε 928 μαθητές	Αξιολόγηση της σχέσης μεταξύ του ύπνου, της σωματικής δραστηριότητας και της κατανάλωσης fast food με τον εθισμό στο διαδίκτυο	Βρέθηκε σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ του εθισμού του διαδικτύου και της παχυσαρκίας
Uysal and Balci, (2018), Turke	Συγχρονική μελέτη σε 43 μαθητές	Αξιολόγηση ενός σχολικού προγράμματος για τον εθισμό στο διαδίκτυο, το Πρόγραμμα Χρήσης Υγιεινού διαδικτύου, με εφήβους στην Τουρκία	Η χρήση του Προγράμματος Χρήσης Υγιεινού Διαδικτύου βρέθηκε να μειώνει το ρυθμό εθισμού στο διαδίκτυο μεταξύ των εφήβων
Wu, et al. (2016), Hong Kong	Συγχρονική μελέτη σε 2021 μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης	Διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της εφηβικής υγείας και οικογενειακών μεταβλητών, συμπεριλαμβανομένης της οικογενειακής κατάστασης και του εισοδήματος	Το 25,3% των εφήβων ήταν εθισμένοι στο διαδίκτυο και προέρχονταν από διαζευγμένες οικογένειες, οικογένειες χαμηλού εισοδήματος, και οικογένειες στις οποίες υπήρχαν συγκρούσεις
Yang, et al. (2018), China	Συγχρονική μελέτη σε 4750 μαθητές	Διερεύνηση κατά πόσο το φύλο επηρεάζει τον εθισμό στο διαδίκτυο	Βρέθηκαν διαφορές στον εθισμό στο διαδίκτυο ανάμεσα στα δύο φύλα

Yang and Kim, (2018), Korea	Οιονεί πειραματική μελέτη σε 79 μαθητές μέσης εκπαίδευσης	Διερεύνηση της αποτελεσματικότητας ενός προγράμματος αυτορρύθμισης για την βελτίωση στον αυτοέλεγχο, την αυτοαποτελεσματικότητα, μείωση στον εθισμό στο διαδίκτυο και τον χρόνο που δαπανάται στο διαδίκτυο μεταξύ μαθητών	Ο αυτοέλεγχος και η αυτοαποτελεσματικότητα αυξήθηκαν σημαντικά και τόσο ο εθισμός στο διαδίκτυο όσο και ο χρόνος που δαπανάται στο διαδίκτυο μειώθηκαν
Yen, et al. (2008), Taiwan	Συγχρονική σε 3662 εφήβους σε σχολεία	Διερεύνηση κατά πόσο η κατάσταση ψυχικής υγείας του ατόμου επηρεάζει τον εθισμό	Η κατάχρηση ουσιών και η κακή ψυχική κατάσταση υγείας του ατόμου αυξάνουν τα κρούσματα εθισμού
Yoo, et al. (2014), Korea	Συγχρονική μελέτη σε 73.238 εφήβους μαθητές	Διερεύνηση των παραγόντων που επηρεάζουν τα επίπεδα εξάρτησης από το διαδίκτυο καθώς και την ψυχική υγεία σε ένα εθνικά αντιπροσωπευτικό δείγμα	Η πιθανότητα εθισμού στο διαδίκτυο ήταν μεγαλύτερη σε εφήβους που ανέφεραν αυτοκτονικό ιδεασμό, καταθλιπτική διάθεση, στρες και χρήση ουσιών. Τα ευρήματα δείχνουν την ανάγκη λήψης μέτρων ώστε να προληφθεί αλλά και να διαχειριστεί ο εθισμός στο διαδίκτυο σε εφήβους

Αννούσης και συν (2017), Ελλάδα	Συγχρονική μελέτη σε 650 φοιτητές	Διερεύνηση του βαθμού εξάρτησης στο διαδίκτυο των φοιτητών του τμήματος Νοσηλευτικής του ΤΕΙ Αθήνας	Τα ποσοστά απασχόλησης με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, χρήσης παιχνιδιών και δια-φόρων μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι αυξημένα σε παιδιά εφηβικής ηλικίας
Ντέμσια και συν(2016), Ελλάδα	Συγχρονική μελέτη σε 403 φοιτητές από όλα τα τμήματα των σχολών του ΤΕΙ Αθήνας	Διερεύνηση της χρήσης και πιθανής κατάχρησης του Ηλεκτρονικού Υπολογιστή και του διαδικτύου από τους φοιτητές του ΤΕΙ Αθήνας, προκειμένου να σχεδιαστούν κατάλληλες υποστηρικτικές παρεμβάσεις	Το 32% του δείγματος, αντιμετώπιζε συχνά προβλήματα από τη χρήση του Η/Υ και του διαδικτύου, ενώ για το 1,8% τα προβλήματα αυτά ήταν τόσο σοβαρά ώστε θα μπορούσαν να θεωρηθούν «εθισμένοι»
Τσουβέλας και Γιωτάκος, (2011), Ελλάδα	Συγχρονική μελέτη σε 514 φοιτητές του ΕΚΠΑ και του Παντείου πανεπιστημίου	Διερεύνηση της χρήσης των εφαρμογών του διαδικτύου από νέους ενήλικες	361 (70,2%) συμμε- τέχοντες έκαναν «υγιή» χρήση του διαδικτύου, 133 (26%) βρίσκονταν σε κίνδυνο για παθολογική εμπλοκή με το διαδίκτυο και 18 (3,5%) εμφάνιζαν συμπτώματα παθολο- γικής εμπλοκής με το διαδίκτυο

4.1 Εθισμός στο διαδίκτυο και επιπτώσεις

Βάσει των μελετών που βρέθηκαν, επτά άρθρα έδειξαν ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο έχει σοβαρές επιπτώσεις στο άτομο όπως παχυσαρκία και ψυχικές διαταραχές, όπως για παράδειγμα κατάθλιψη, αλλά και κατάχτηση ουσιών (Liu, et al.2017; Lau, et al.2018; Berardelli, et al.2018).

Το 2017 έγινε μια ποσοτική συγκριτική μελέτη στην Ταϊβάν πάνω σε 2479 μαθητές μέσης ηλικίας 15 ετών. Σκοπός ήταν να προσδιοριστεί το ποσοστό συσχέτισης του εθισμού στο διαδίκτυο με επεισόδια αυτοκτονίας σε εφήβους. Οι μαθητές ολοκλήρωσαν μια σειρά από ηλεκτρονικά ερωτηματολόγια, συμπεριλαμβανομένων του ερωτηματολογίου κοινωνικοδημογραφικών πληροφοριών, ερωτηματολογίου για την αυτοκτονία μέσω της Κλίμακας Εξάρτησης από το Διαδίκτυο Chen (CIAS), Ερωτηματολόγιο για την Υγεία των Ασθενών (PHQ-9) και μέσω της Πολυδιάστατης Κλίμακας Υποστήριξης (MDSS). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο συνδέεται με τον αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης αυτοκτονιών σε παιδιά εφηβικής ηλικίας. Παράγοντες που φάνηκε να σχετίζονται με επεισόδια αυτοκτονίας ήταν το φύλο, η οικογένεια, η έκθεση σε αυτοκτονικές σκέψεις στην πραγματική ζωή και η κατάθλιψη (Liu, et al. 2017).

Επίσης, το 2018 έγινε μελέτη στο Χονγκ Κόνγκ της Κίνας σε δευτεροβάθμια σχολεία με συμμετέχοντας μαθητές. Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της κατάθλιψης και του εθισμού στο διαδίκτυο. Οι ερευνητές χρησιμοποιώντας την κλίμακα Internet Addiction Test παρακολούθησαν την καθημερινή συμπεριφορά των μαθητών για δώδεκα μήνες. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο ενδέχεται να οδηγεί σε κατάθλιψη (Lau, et al.2018).

Μια ερευνητική ομάδα από τον Καναδά διεξήγαγε μια βιβλιογραφική ανασκόπηση στην οποία συμπεριέλαβε τυχαιοποιημένες κλινικές δοκιμές, πιλοτικές μελέτες και μελέτες κοόρτης, οι οποίες θεωρήθηκαν κατάλληλες για την διεξαγωγή συμπερασμάτων. Σκοπός της ανασκόπησης ήταν να αξιολογηθούν οι παρεμβάσεις που είναι απαραίτητο να γίνονται για την πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο αλλά και τον τρόπο που ο εθισμός μπορεί να οδηγήσει έναν έφηβο στην αυτοκτονία. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι ψυχικές διαταραχές μπορεί να είναι αποτέλεσμα εθισμού στο διαδίκτυο και ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο μπορεί να οδηγήσει στην αυτοκτονία

(Berardelli, et al.2018).Ακόμη, ο εθισμός στο διαδίκτυο επηρεάζει αρνητικά τη σωματική υγεία των εφήβων με προβλήματα στον ύπνο καθώς και τη μυοσκελετική του ανάπτυξη (Chen and Gau,2016: Αννούσης και συν,2017 : Tabatabae, et al.2018 : Ντέμσια και συν,2016).

Μελέτη σε 1253 μαθητές και 1128 γονείς από την Ταϊβάν διερευνήσεις αμφίδρομες σχέσεις μεταξύ προβλημάτων ύπνου και του εθισμού στο διαδίκτυο σε παιδιά και εφήβους, όπως για παράδειγμα αϋπνία λόγω της πολύωρης χρήσης του διαδικτύου. Η σοβαρότητα του εθισμού στο διαδίκτυο μετρήθηκε με αυτοαξιολογήσεις των μαθητών με την κλίμακα εξάρτησης Chen Internet. Αυτή είναι η πρώτη μελέτη που έδειξε ότι ο πρώιμος και μέσος βαθμός αϋπνίας αποτελεί προβλεπτικό παράγοντα για τον εθισμό στο διαδίκτυο, και στη συνέχεια για διαταραγμένο καρδιακό ρυθμό. Αυτά τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι οι στρατηγικές θεραπείας για προβλήματα ύπνου και ο εθισμός στο διαδίκτυο μπορεί να ποικίλουν ανάλογα με τη σειρά εμφάνισής τους. Τα αποτελέσματα έδειχναν ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο δημιουργούσε διαταραγμένο καρδιακό ρυθμό, λόγω της έλλειψη ύπνου, ιδιαίτερα στους νέους (Chen and Gau,2016).

Μελέτη σε 650 φοιτητές του τμήματος Νοσηλευτικής του TEI Αθήνας διερεύνησε το βαθμό εξάρτησης στο διαδίκτυο των φοιτητών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 96,3% του δείγματος διέθετε ηλεκτρονικό υπολογιστή. Το 45,7% έπαιζε διαδικτυακά παιχνίδια και το 95,4% χρησιμοποιούσε υπηρεσίες κοινωνικής δικτύωσης. Το 92,8% του δείγματος ήταν μέσος χρήστης του διαδικτύου, ενώ το 7,2% συχνά βίωνε προβλήματα λόγω της εκτεταμένης χρήσης του διαδικτύου. Τα αποτελέσματα προέκυψαν με τη χρήση του ερωτηματολογίου IAT (Αννούσης και συν,2017).

Σε συγχρονική μελέτη του 2018 στο Ιράν, με συμμετέχοντες 928 μαθητές ηλικίας μεταξύ 13 και 17 ετών συλλέχθηκαν δεδομένα χρησιμοποιώντας ερωτηματολόγιο δημογραφικών στοιχείων, το ερωτηματολόγιο του Young για τον εθισμό στο διαδίκτυο, το ερωτηματολόγιο Ποιότητας ύπνου Πίτσμπουργκ και τη ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων. Σκοπός της έρευνας ήταν να αξιολογήσουν τη σχέση του ύπνου, της σωματικής δραστηριότητας και της κατανάλωσης fast food και του εθισμού στο διαδίκτυο. Τα αποτελέσματα παρουσίαζαν

μια σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ του εθισμού του διαδικτύου και της παχυσαρκίας (Tabatabae, et al.2018).

Τέλος, συγχρονική μελέτη το 2016 στην Ελλάδα με συμμετέχοντες 403 φοιτητές από όλα τα τμήματα των σχολών του ΤΕΙ Αθήνας προέβη σε διερεύνηση της χρήσης και πιθανής κατάχρησης του Ηλεκτρονικού Υπολογιστή και του διαδικτύου από τους φοιτητές, προκειμένου να σχεδιαστούν κατάλληλες υποστηρικτικές παρεμβάσεις. Για τη συλλογή των δεδομένων, χρησιμοποιήθηκε ανώνυμο ερωτηματολόγιο που περιελάμβανε ερωτήματα σχετικά με τα κοινωνικά - δημογραφικά χαρακτηριστικά των φοιτητών, τον τρόπο και το σκοπό χρήσης του Η/Υ και του διαδικτύου και την κλίμακα εθισμού εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές (ΚΕΕΦΥ). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 32% του δείγματος, αντιμετώπιζε συχνά προβλήματα από τη χρήση του Η/Υ και του διαδικτύου, ενώ για το 1,8% τα προβλήματα αυτά ήταν τόσο σοβαρά ώστε θα μπορούσαν να θεωρηθούν «εθισμένοι» (Ντέμσια και συν,2016).

4.2 Εθισμός στο διαδίκτυο και τελευταία ερευνητικά δεδομένα

Έντεκα άρθρα έδειξαν ότι υπάρχουν διαφορές στα κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά των εφήβων ανάλογα με τη χρήση που κάνουν του διαδικτύου. Ειδικότερα, υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα. Κάθε έφηβος έχει διαφορετικά χαρακτηριστικά ανάλογα με την χρήση που κάνει και τα κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά παίζουν σημαντικό ρόλο (Gunes, et al.2018 : Roh, et al.2018 : Schneider, et al.2017 : Yang, et al.2018 : Chernikova, et al.2018 : Gür, et al.2014 : Ayar, et al.2017 : Chang, et al.2015 : Oztürk, et al.2015 : Fatehi, et al.2016).

Συγχρονική μελέτη το 2018 στην Τουρκία διερεύνησε τις σχέσεις μεταξύ ψυχο-κοινωνικών παραγόντων και εθισμού στο διαδίκτυο. Εργαλεία της έρευνας αποτέλεσαν, μια προσωπική φόρμα πληροφοριών, η κλίμακα εξάρτησης από το Internet και κλίμακα κατάθλιψης Beck για τη συλλογή δεδομένων. Τα αποτελέσματα φάνηκαν να ποικίλουν ανάλογα με την εκπαίδευση, το φύλο και την ηλικία των ερωτηθέντων. Διαπιστώθηκε ότι το 2,1% των εφήβων είχαν περιορισμένα συμπτώματα εθισμού στο Διαδίκτυο ενώ το 0,4% εμφάνιζε παθολογική χρήση του διαδικτύου (Gunes, et al.2018).

Συγχρονική μελέτη το 2012 στην Ελλάδα με συμμετέχοντες 31 παιδιά εφηβικής ηλικίας διερεύνησε την επίδραση της διδασκαλίας με τη βοήθεια ενός

προγράμματος ψηφιακών πολυμέσων στην αλλαγή του προτύπου της καθιστής θέσης σε παιδιά εφηβικής ηλικίας κατά την χρήση του υπολογιστή. Δημιουργήθηκε ένα φύλλο εργασίας προσαρμοσμένο στην σωματική στάση των παιδιών και τοποθετήθηκαν αυτοκόλλητα σε συγκεκριμένα σημεία της σπονδυλικής στήλης, ώστε να είναι δυνατή η αξιολόγηση της στάσης στην καθιστική θέση με την λήψη φωτογραφιών και επεξεργασία αυτών με ειδικό σχεδιαστικό πρόγραμμα. Η όλη διαδικασία περιελάμβανε δύο μετρήσεις, πριν και μετά την διδασκαλία, οπότε και προέκυψαν ζεύγη παρατηρήσεων για κάθε άτομο του δείγματος. Η στατιστική ανάλυση επικεντρώθηκε στην εξέταση της ύπαρξης σημαντικών διαφορών μεταξύ των μέσων τιμών των ζευγαρωτών παρατηρήσεις των σπονδυλικών επιπέδων που συγκρίνονται πριν και μετά την πειραματική διαδικασία. Για την επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκε έλεγχος των μέσων όρων των παρατηρήσεων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρχαν διαφορές στις μετρήσεις από άτομο σε άτομο ως προς τη σωματική στάση που έχουν μπροστά στον υπολογιστή (Fatehi, et al.2016).

Συγχρονική μελέτη το 2016 στο Ιράν με συμμετέχοντες 174 φοιτητές ιατρικής διεξήχθη στο Πανεπιστήμιο Ιατρικών Επιστημών της Τεχεράνης, σε τέταρτου έως εβδόμου έτους φοιτητές. Η ποιότητα ζωής τους αξιολογήθηκε με το ερωτηματολόγιο WHOQOL-BREF, το οποίο καλύπτει τέσσερις τομείς της σωματικής υγείας, ψυχολογικής, τις κοινωνικές σχέσεις και το περιβάλλον. Για την αξιολόγηση του εθισμού στο διαδίκτυο, χρησιμοποιήθηκε τη δοκιμασία εξάρτησης από το διαδίκτυο (IAT) του Young. Οι μαθητές με βαθμολογία IAT άνω των 50 θεωρήθηκαν εθισμένοι. Για την αξιολόγηση ακαδημαϊκής επίδοσης, οι μαθητές κλήθηκαν να αναφέρουν τον μέσο βαθμό βαθμολογίας τους. Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση της ποιότητας ζωής των φοιτητών ιατρικής που πάσχουν από εθισμό στο διαδίκτυο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι φοιτητές που πάσχουν από εθισμό στο διαδίκτυο έχουν πολύ κακή ποιότητα ζωής σε σύγκριση με τους φοιτητές που δεν έχουν εθισμό (Fatehi, et al.2016).

Συγχρονική στην Τουρκία το 2018 σε 119 έφηβους ηλικίας 12-17 ετών διερεύνησε την επικράτηση του εθισμού στο διαδίκτυο σε ένα κλινικό δείγμα εφήβων με διαταραχή υπερκινητικότητας έλλειψης προσοχής (ADHD). Τα αποτελέσματα έδειξαν πως το 63,9% των συμμετεχόντων είχε εθισμό στο διαδίκτυο. Ο βαθμός εθισμού στο διαδίκτυο συσχετίστηκε με συμπτώματα υπερκινητικότητας/παρορμητικότητας αλλά όχι με συμπτώματα απροσεξίας (Gunes, et al.2018).

Πειραματική μελέτη στην Αμερική το 2018 σε 78 άτομα ηλικίας 7-17 ετών διερεύνησε τη σύνδεση του εθισμού στο διαδίκτυο με τον εθισμό των έξυπνων κινητών. Μέσω της έρευνας τροποποιήθηκε το Implicit Addiction Test (IAT) για εθισμένους στο διαδίκτυο και ερευνήθηκε η εγκυρότητα του σε παιδιά και εφήβους. Σε αυτή την πειραματική μελέτη, ολοκληρώθηκε ένα IAT τροποποιημένο με εικόνες που συλλέχθηκαν από τα πιο δημοφιλή παιχνίδια του διαδικτύου μεταξύ νέων. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως το 55% των συμμετεχόντων θεωρήθηκε ως υψηλού κινδύνου για τον εθισμό. Το τέστ IAT βρέθηκε να εμφανίζει καλή συγκλίνουσα και διακρίνουσα εγκυρότητα (Roh, et al.2018).

Συστηματική ανασκόπηση το 2017 από την Αυστραλία αποτελούμενη από δεκατέσσερις μελέτες τελευταίας δεκαετίας διερεύνησε παράγοντες με συνεπείς δεσμούς με το πρόβλημα των διαδικτυακών παιχνιδιών, υπογραμμίζοντας ταυτόχρονα πιθανές αδυναμίες ή ασυνέπειες για την προσοχή της μελλοντικής έρευνας. Οι μεταβλητές που μελετήθηκαν περιελάμβαναν: α) το καθεστώς των γονέων (π.χ. κοινωνικοοικονομική κατάσταση και ψυχική υγεία), β) σχέση γονέα - παιδιού (π.χ. συγκρούσεις), γ) γονική επίπτωση στα διαδικτυακά παιχνίδια (π.χ., επίβλεψη παιχνιδιών, μοντέλα και στάσεις απέναντι στα παιχνίδια) και (δ) το οικογενειακό περιβάλλον. Οι ερευνητές παρατήρησαν ότι σχεδόν όλες οι μελέτες για οικογενειακούς παράγοντες δεν έχουν συλλέξει στοιχεία από οικογένειες, αλλά αντί αυτού βασίστηκαν στις αυτό-αναφορές των εφήβων για την κατανόηση της οικογενειακής δυναμικής σε τέτοιες περιπτώσεις (Schneider, et al.2017). Συγχρονική μελέτη το 2018 στην Κίνα με συμμετέχοντες τους 4750 μαθητές διεξήχθη για την εκτίμηση της επικράτησης της προβληματικής χρήσης διαδικτύου (PIU) και της διαταραχής του ύπνου μεταξύ των κινεζικών εφήβων, για να δοκιμαστεί η σχέση μεταξύ της προβληματικής χρήσης διαδικτύου και διαταραχής του ύπνου, και να διερευνηθεί ο ρόλος του φύλου του παιδιού. Σκοπός της έρευνας ήταν αξιολογηθεί πόσο το φύλο επηρεάζει τον εθισμό στο διαδίκτυο. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα (Yang, et al.2018).

Βιβλιογραφική ανασκόπηση του 2018 από τη Ρωσία μελέτησε τις θετικές και αρνητικές πτυχές του διαδικτύου στην προσωπική και πνευματική ανάπτυξη των εφήβων, καθώς και την κοινωνικοποίηση και την ψυχολογική τους ευημερία. Εντοπίστηκαν προτιμήσεις των εφήβων για το διαδίκτυο, τα βιβλία και το ρόλο τους

στην εκπαίδευση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι έφηβοι ασχολούνται κυρίως με το διαδίκτυο, βιβλία και τηλεόραση ως πηγή άτυπης εκπαίδευσης (Chernikova, et al.2018).

Περιγραφική μελέτη το 2014 σε 549 μαθητές με τη συγκατάθεση των οικογενειών τους και με προϋπόθεση να υπάρχει σύνδεση στο διαδίκτυο στο σπίτι διεξήχθη σε τρία δημόσια σχολεία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης σε μια αγροτική περιοχή στο δυτικό τμήμα της Τουρκίας. Τα δεδομένα αξιολογήθηκαν χρησιμοποιώντας δοκιμές και αναλύσεις διακύμανσης. Ο εθισμός στο διαδίκτυο ήταν σε μεσαίο επίπεδο (μέσος βαθμός εξάρτησης $44,51 \pm 17,90$). Ο σκοπός της μελέτης ήταν να προσδιοριστούν τα επίπεδα του εθισμού στο διαδίκτυο και τα σωματικά και ψυχοκοινωνικά προβλήματα συμπεριφοράς που αντιμετωπίζουν οι έφηβοι κατά τη χρήση του διαδικτύου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρξαν σημαντικές διαφορές μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο σε μαθητές που πάνε για ύπνο αργά, ή παραλείπουν γεύματα και σε μαθητές με προβλήματα ψυχοκοινωνικής συμπεριφοράς, όπως η ανησυχία, ο θυμός, και ο χαρακτηρισμός της ζωής ως βαρετή και άδεια χωρίς σύνδεση στο διαδίκτυο (Gür, et al.2014).

Συγχρονική μελέτη το 2017 σε 609 μαθητές από τρία σχολεία που βρίσκονται στη δυτική Τουρκία διερεύνησε τον εθισμό των εφήβων στο διαδίκτυο και το επίπεδο εθισμού τους στα κινητά τηλέφωνα. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και του εθισμού στα κινητά τηλέφωνα (Ayar, et al.2017). Επίσης, μια συγχρονική μελέτη σε 1808 μαθητές γυμνασίου που ολοκλήρωσαν ερωτηματολόγιο στην Ταϊβάν το 2013 εξέτασε τις σχέσεις μεταξύ της διαμεσολάβησης των γονέων και του εθισμού στο διαδίκτυο, καθώς και τις συνδέσεις με την παρενόχληση στο διαδίκτυο, τη χρήση ουσιών και την κατάθλιψη μεταξύ των εφήβων. Οι έφηβοι που είχαν χαμηλότερα επίπεδα γονικής προσκόλλησης εμφάνιζαν περισσότερες πιθανότητες να αποκτήσουν εθισμό στο διαδίκτυο, ενώ οι έφηβοι που ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα γονικής προσκόλλησης είχαν λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν εθισμό στο διαδίκτυο (Chang, et al.2015).

Συγχρονική μελέτη στο Χονγκ Κονγκ το 2016 σε 2021 μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης διερεύνησε τη σχέση μεταξύ της εφηβικής υγείας και οικογενειακών μεταβλητών, συμπεριλαμβανομένης της οικογενειακής κατάστασης και του εισοδήματος. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 25,3% των εφήβων ήταν εθισμένοι στο

διαδίκτυο και προέρχονταν από διαζευγμένες οικογένειες, οικογένειες χαμηλού εισοδήματος, και οικογένειες στις οποίες υπήρχαν συγκρούσεις. Είναι ενδιαφέρον ότι οι έφηβοι με περιορισμένη χρήση του διαδικτύου ήταν σχεδόν 1,9 φορές περισσότερο πιθανό να είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο από εκείνους των οποίων η χρήση δεν ήταν περιορισμένη (Wu, et al.2016).

Τέλος, συγχρονική, περιγραφική μελέτη στην Τουρκία το 2015 σε 328 έφηβους διερεύνησε τη συσχέτιση μεταξύ των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας και του εθισμού στο διαδίκτυο σε εφήβους. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν χρησιμοποιώντας ένα ερωτηματολόγιο κοινωνικοδημογραφικής πληροφόρησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρχαν σημαντικές διαφορές στις μέσες βαθμολογίες για την εξωστρέφεια και την εσωστρέφεια μεταξύ των μαθητών με κίνδυνο εθισμού σε σχέση με αυτούς που δεν εμφάνιζαν κίνδυνο εθισμού (Oztürk, et al.2015).

4.3 Εθισμός στο διαδίκτυο και συμπτωματολογία

Η έγκαιρη αναγνώριση των συμπτωμάτων βοηθά και στην γρήγορη αντιμετώπιση του εθισμού. Κάποια χαρακτηριστικά συμπτώματα, τα οποία παρουσιάζονται στα παρακάτω επτά άρθρα είναι η απότομη αύξηση των ωρών που ο έφηβος χρησιμοποιεί το διαδίκτυο και η έλλειψη ενδιαφέροντος για οποιεσδήποτε άλλες δραστηριότητες ψυχαγωγίας εκτός διαδικτύου (Τσουβέλας και Γιωτάκος,2011 : Kim, et al.2016 : Kawabe, et al.2016 : Wu, et al.2016 : Yen, et al.2008 : Chou, et al.2017).

Έγινε μια συγχρονική μελέτη σε 230 μαθητές στην Κορέα το 2016 σε δείγμα ευκολίας με δειγματοληψία χιονοστιβάδας όπου συλλέχθηκαν αρχικά δείγματα αίματος συμμετεχόντων που αναλύθηκαν για ντοπαμίνη, επινεφρίνη και νορεπινεφρίνη και αργότερα δεδομένα με δύο ερωτηματολόγια για την εκτίμηση των επιπέδων αντιγόνων και άγχους. Ο σκοπός της μελέτης ήταν να συγκρίνει κατά πόσο τα επίπεδα κατεχολαμίνων στο πλάσμα του αίματος αυξάνουν το άγχος σε εφήβους της Κορέας που είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο σε σχέση με αυτούς που δεν είναι εθισμένοι. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως δεν υπήρχαν συσχετισμοί μεταξύ των επιπέδων κατεχολαμίνης και του άγχους. Ακόμα παρατηρήθηκε ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο με την πάροδο του χρόνου προκάλεσε μεταβολή στο αυτόνομο νευρικό σύστημα στους μαθητές γυμνασίου (Kim, et al.2016).

Συγχρονική μελέτη στην Ιαπωνία το 2016 σε μαθητές γυμνασίου, ηλικίας 12-15 ετών χρησιμοποιήθηκε το Internet Addiction test της Young (IAT) και η ιαπωνική έκδοση του Γενικού ερωτηματολογίου για την υγεία (GHQ) και πιο συγκεκριμένα για την διάγνωση του εθισμού στο διαδίκτυο. Ο σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί το ποσοστό των μαθητών που είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο, ο συσχετισμός των ψυχικών διαταραχών με το φαινόμενο του εθισμού καθώς και οι παράγοντες που τον επηρεάζουν. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι έφηβοι με ψυχικές διαταραχές βρίσκονταν με υψηλότερες βαθμολογίες όσον αφορά τον εθισμό στο διαδίκτυο από ότι οι έφηβοι χωρίς παθολογικά προβλήματα (Kawabe, et al. 2016).

Συγχρονική μελέτη το 2017 στην Ταιβάν με συμμετέχοντες να ξεπερνούν τους τριακόσιους εφήβους, ηλικίας μεταξύ 11 και 18 ετών, που είχαν διαγνωστεί με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής/υπερκινητικότητας (ADHD), εξέτασε τη σχέση μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο σε εφήβους και της διαταραχής ελλειμματικής προσοχής/υπερκινητικότητας χρησιμοποιώντας αναλύσεις λογιστικής παλινδρόμησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι έφηβοι με διαταραχές ελλειμματικής προσοχής/υπερκινητικότητας είναι πιο ευάλωτοι στον εθισμό στο διαδίκτυο και άρα θα πρέπει να υπάρχουν προγράμματα πρόληψης αλλά και παρέμβασης για την αντιμετώπισή του εθισμού (Chou, et al.2017).

Περιγραφική μελέτη το 2009 στην Ιταλία με συμμετέχοντες 50 εξωτερικούς ασθενείς που αυτοπαραπέμφθηκαν στο Ινστιτούτο Νευροεπιστημών, στη Φλωρεντία, της Ιταλίας διερεύνησε αν η έλλειψη προσοχής και η υπερκινητικότητα σχετίζονται με την κακή χρήση του διαδικτύου. Το δείγμα εξετάστηκε χρησιμοποιώντας την Κλίμακα Εξάρτησης από το Διαδίκτυο ενώ κριτήριο αποκλεισμού υποψηφίων ήταν όσοι χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο για τυχερά παιχνίδια. Καθένας από τους συμμετέχοντες είχε βαθμολογία 70 ή υψηλότερη στην προαναφερθείσα κλίμακα. Η έρευνα αυτή κατέδειξε την αναγκαιότητα να εξετάζονται με ακρίβεια τα συμπτώματα για τον εθισμό (Bernardi and Pallanti,2009).

Συγχρονική μελέτη στην Ινδία το 2018 σε 1763 φοιτητές ιατρικής ηλικίας 18 έως 21 ετών χρησιμοποίησε το φύλλο δεδομένων κοινωνικοεκπαιδευτικών και διαδικτυακών συμπεριφορών για τη συλλογή δημογραφικών στοιχείων και πληροφοριών για τα πρότυπα χρήσης του διαδικτύου ενώ η δοκιμή εθισμού στο

διαδίκτυο χρησιμοποιήθηκε για την αξιολόγηση των επιπτώσεων. Το ερωτηματολόγιο SRQ-20 αξιολόγησε την ψυχολογική δυσχέρεια, κατά κύριο λόγο για κατάθλιψη. Ο σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθεί η συμπεριφορά χρήσης του διαδικτύου, μεταξύ μιας μεγάλης ομάδας των φοιτητών ιατρικής σε πολλαπλά κέντρα και η σχέση της με την ψυχολογική δυσφορία κυρίως την κατάθλιψη. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως το 27% των φοιτητών ιατρικής πληροί το κριτήριο για ήπια χρήση εθισμού στο διαδίκτυο, 10,4% για μέτρια χρήση διαδικτυακού εθισμού και 0,8% για σοβαρή εξάρτηση στο διαδίκτυο (Anand, et al.2018).

Τέλος, συγχρονική μελέτη το 2011 στην Ελλάδα με συμμετέχοντες 514 φοιτητές του ΕΚΠΑ και του Παντείου πανεπιστημίου διερεύνησε τη χρήση των εφαρμογών του διαδικτύου σε νέους ενήλικες. Οι φοιτητές συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με την συχνότητα χρήσεων και εφαρμογών του διαδικτύου, την Κλίμακα του Διαδικτυακού Εθισμού της Νεολαίας, κλίμακες διερεύνησης του εθισμού στο διαδικτυακό τζόγο και το σεξουαλικό διαδίκτυο καθώς και κλίμακες διερεύνησης του αυτοκτονικού ιδεασμού και της χρήσης ψυχοδραστικών ουσιών. Το 70,2% των συμμετεχόντων έκαναν «υγιή» χρήση του διαδικτύου, 26% βρίσκονταν σε κίνδυνο για παθολογική εμπλοκή με το διαδίκτυο 3,5% εμφάνιζαν συμπτώματα παθολογικής εμπλοκής με το διαδίκτυο (Τσουβέλας και Γιωτάκος,2011).

4.4 Εθισμός στο διαδίκτυο και πρόληψη

Η πρόληψη είναι ένα από τα πιο κυρίαρχα κομμάτια της διαχείρισης του προβλήματος του εθισμού στο διαδίκτυο καθώς με αυτό επιτυγχάνεται η γρήγορη και σωστή εξάλειψη του εθισμού. Τέσσερις μελέτες έδειξαν πως έφηβοι με ελλειμματική προσοχή έχουν υψηλότερο κίνδυνο να εμφανίσουν εθισμό στο διαδίκτυο (Shek and Yu ,2016 : Yoo, et al.2014 : Hsieh, et al.2017 : Anand, et al.2018 : Diomidous, et al.2016) γεγονός που υποδεικνύει την ανάγκη παρεμβάσεων πρόληψης στη συγκεκριμένη ομάδα.

Μια βιβλιογραφική ανασκόπηση ποιοτικών μελετών στην Ελλάδα το 2016 διερεύνησε τη συμπτωματολογία του εθισμού στο διαδίκτυο των εφήβων μέσω πολιτισμικών παραμέτρων, συνοδευτικών των νευροψυχολογικών παραγόντων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η νοητική αλλά και η ψυχολογική κατάσταση του ατόμου παίζουν σημαντικό ρόλο στον εθισμό του διαδικτύου (Shek and Yu,2016) και

ενδεχομένως πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά το σχεδιασμό προγραμμάτων πρόληψης. Επίσης, διεξήχθη μια διαχρονική μελέτη το 2016 στην Κίνα πάνω σε έξι κύματα διαχρονικών δεδομένων που συλλέχθηκαν για έξι χρόνια μετά από απαντήσεις εφήβων μαθητών σε ερωτηματολόγια. Το ερωτηματολόγιο περιείχε μέτρα κοινωνικοδημογραφικών χαρακτηριστικών, μέτρα για την θετική ανάπτυξη της νεολαίας, για τις οικογενειακές διαδικασίες και την διαδικτυακή συμπεριφορά. Σκοπός της έρευνας ήταν να ερευνηθεί κατά πόσο η θετική εξέλιξη και ανάπτυξη της νεολαίας σχετίζονταν με τις συμπεριφορές που προκαλούν τον εθισμό στο διαδίκτυο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ανάπτυξη και το ενδιαφέρον που δείχνει η νεολαία σε κοινωνικά ζητήματα όπως αυτό του εθισμού στο διαδίκτυο, μπορεί να βοηθήσει στην εξάλειψή του όσον αφορά τους εφήβους (Shek and Yu, 2016).

Μια συγχρονική μελέτη το 2014 στην Κορέα σε 73.238 εφήβους σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου και τις συμπεριφορές που σχετίζονται με την ψυχική τους υγεία εξέτασε παράγοντες που επηρεάζουν τα επίπεδα εξάρτησης από το διαδίκτυο καθώς και την ψυχική υγεία σε ένα εθνικά αντιπροσωπευτικό δείγμα. Η συγκεκριμένη μελέτη δημιουργήθηκε για τον έλεγχο των ασθενειών, για την πρόληψη και για την παρακολούθηση των συμπεριφορών των νέων που επηρεάζουν περισσότερο την υγεία. Τα αποτελέσματα εξέφρασαν την ανάγκη λήψης μέτρων ώστε να προληφθεί αλλά και να διαχειριστεί ο εθισμός στο διαδίκτυο σε εφήβους όπως ανάπτυξη στρατηγικών προαγωγής υγείας π.χ. καμπάνιες πολυμέσων για τη σωστή χρήση του διαδικτύου, ανάπτυξη προγραμμάτων αποκατάστασης για εφήβους με προβλήματα υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου (Yoo, et al. 2014).

Συγχρονική μελέτη στο Ταιβάν το 2017 σε γονείς που τα παιδιά τους είχαν έλλειψη διαταραχής προσοχής και υπερκινητικότητας (ADHD) διερεύνησε την αντιληπτή αυτοαποτελεσματικότητα των γονέων μέσω κλίμακας χρήσης του διαδικτύου (PSMIS). Συνολικά, 231 γονείς παιδιών με ADHD κλήθηκαν να ολοκληρώσουν το PSMIS, καθώς και την κλίμακα εξαρτήσεων Chen Internet. Η κλίμακα χρήσης διαδικτύου PSMIS βρέθηκε να διαθέτει αποδεκτή εγκυρότητα και αξιοπιστία και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη μέτρηση της αντίληψης της γονικής αυτοαποτελεσματικότητας για τη διαχείριση της χρήσης του διαδικτύου από τους γονείς των παιδιών με ADHD (Hsieh, et al. 2017).

Βιβλιογραφική ανασκόπηση από την Ελλάδα το 2016 προέβη σε μια διεξοδική αναζήτηση δεδομένων βιβλιογραφίας μέσω του διαδικτύου και σε ερευνητικές μελέτες βιβλιοθηκών. Ο σκοπός της μελέτης ήταν να καταγράψουν και να αναλύσουν όλες τις κοινωνικές επιπτώσεις που εμφανίζονται στους χρήστες λόγω της εκτεταμένης χρήσης του διαδικτύου. Το διαδίκτυο προσφέρει γρήγορη πρόσβαση στις πληροφορίες και διευκολύνει την επικοινωνία ωστόσο είναι αρκετά επικίνδυνο, ειδικά για νέους χρήστες. Για το λόγο αυτό, οι χρήστες θα πρέπει να γνωρίζουν και να αντιμετωπίζουν με κριτικό πνεύμα κάθε πληροφορία που παραδίδεται από ιστοσελίδες (Diomidous, et al. 2016).

Τέλος, συγχρονική μελέτη του 2008 στην Ταϊβάν στην οποία πήραν μέρος πολλά σχολεία της περιοχής διερεύνησε κατά πόσο η κατάσταση ψυχικής υγείας του ατόμου επηρεάζει τον εθισμό στο διαδίκτυο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η κατάχρηση ουσιών και η ψυχική κατάσταση υγείας του ατόμου αυξάνουν τα κρούσματα εθισμού. Περισσότερη προσοχή θα πρέπει να αφιερωθεί σε εφήβους που πάσχουν από κατάθλιψη σε συνδυασμό με προληπτικές στρατηγικές και σχετικές θεραπευτικές παρεμβάσεις για τον εθισμό στο διαδίκτυο (Yen, et al.2008).

4.5 Εθισμός και αντιμετώπιση

Έξι άρθρα έδειξαν πως οι επαγγελματίες υγείας έχουν σημαντικό ρόλο (Uysal and Balci,2018 : Saraiva, et al.2018 : Yang and Kim,2018 : Lindenberg, et al. 2017 : Mihajlov and Vejmelka,2017 : Öner and Arslantaş,2018). Επίσης καθοριστικό ρόλο έχει το σχολείο, η οικογένεια αλλά και το ενδιαφέρον της νεολαίας για τα κοινωνικά ζητήματα.

Βιβλιογραφική ανασκόπηση του 2017 από τα Σκόπια σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο τα τελευταία 20 χρόνια παρουσίασε τα βασικά επιστημονικά ευρήματα σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο στον τομέα της υγείας καθώς και τους κινδύνους που επιφέρει σε κάθε ηλικιακή ομάδα. Ο εθισμός στο διαδίκτυο καθίσταται κοινωνική μέριμνα, καθώς επηρεάζει ιδιαίτερα τους εφήβους και τα παιδιά, τα οποία είναι περισσότερο εκτεθειμένα και κατά συνέπεια πιο ευάλωτα, άρα και οι και οι παρεμβάσεις των επαγγελματιών υγείας θα πρέπει να είναι ειδικές λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία καθώς και τα χαρακτηριστικά της ομάδας αυτής (Mihajlov and Vejmelka,2017).

Προοπτική μελέτη παρέμβασης στη Γερμανία σε δείγμα 120 ασθενών που περιελάμβανε και έφηβους αξιολόγησε μια ολοκληρωμένη προσέγγιση υγειονομικής περίθαλψης για διαταραχές χρήσης του Διαδικτύου (IUD), μιας νέας και εξαιρετικά προκλητικής κατηγορίας ψυχικής διαταραχής. Οι ασθενείς εμφάνισαν σημαντική βελτίωση στην καταναγκαστική χρήση του διαδικτύου με την πάροδο του χρόνου. Δεύτερον, διαπιστώθηκαν διαφορικά αποτελέσματα ανάλογα με τη συμμόρφωση των ασθενών, αποδεικνύοντας ότι η υψηλή συμμόρφωση είχε ως αποτέλεσμα σημαντικά υψηλότερα ποσοστά μεταβολής. Τρίτον, οι ασθενείς που παραπέμφθηκαν σε ελάχιστες παρεμβάσεις δε διέφεραν σημαντικά στην ποσότητα των μεταβολών από ασθενείς που παραπέμφθηκαν σε εντατική ψυχοθεραπεία (Lindenberg, et al.2017).

Συγχρονική μελέτη στην Πορτογαλία το 2018 σε 1413 εφήβους μεταξύ 17 και 25 ετών χρησιμοποίησε ένα κοινωνικοδημογραφικό ερωτηματολόγιο, το Schutte, την Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης και τη Δοκιμή Εθισμού στο Διαδίκτυο ως μέσα συλλογής δεδομένων. Ο σκοπός της μελέτης ήταν η σύγκριση των επιπέδων συναισθηματικής νοημοσύνης και του εθισμού στο διαδίκτυο ανά φύλο και ηλικιακές ομάδες και η αξιολόγηση της προβλεπτικής σχέσης μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και εθισμού στο διαδίκτυο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχει ασθενής, αλλά στατιστικά σημαντική, αρνητική σχέση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και εθισμού στο διαδίκτυο (Saraiva, et al.2018).

Συγχρονική μελέτη σε 43 μαθητές στην Τουρκία το 2018 αξιολόγησε ένα σχολικό πρόγραμμα για τον εθισμό στο διαδίκτυο, το Πρόγραμμα Υγιεινής Χρήσης Διαδικτύου. Οι μαθητές είχαν λάβει οκτώ κύκλους κατάρτισης και οι γονείς τους είχαν λάβει δύο εκπαιδευτικές και συμβουλευτικές συνεδρίες. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν χρησιμοποιώντας μια φόρμα συλλογής δεδομένων για τον εθισμό στο διαδίκτυο. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν πως το διάστημα που οι έφηβοι χρησιμοποιούσαν το πρόγραμμα είχαν μικρότερη επιθυμία για χρήση διαδικτύου (Uysal and Balci,2018).

Τέλος, μια Οιονεί πειραματική μελέτη στην Κορέα το 2018 σε 79 μαθητές μέσης εκπαίδευσης διερεύνησε τα αποτελέσματα ενός προγράμματος αυτορρύθμισης για τη βελτίωση στον αυτοέλεγχο, την αυτοαποτελεσματικότητα, την μείωση του εθισμού στο διαδίκτυο και του χρόνου που δαπανάται σε αυτό. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως ο αυτοέλεγχος και η αυτοαποτελεσματικότητα αυξήθηκαν σημαντικά και

τόσο ο εθισμός στο διαδίκτυο όσο και ο χρόνος που δαπανάται στο διαδίκτυο μειώθηκαν. Το πρόγραμμα έγινε υπό την καθοδήγηση σχολικών νοσηλευτών, που ενσωμάτωσαν και εφαρμόζαν την αυτοαποτελεσματικότητα και τις στρατηγικές παρέμβασης αυτορρύθμισης, και βρέθηκε αποτελεσματικό για την πρόληψη των μαθητών στο εθισμό στο διαδίκτυο (Yang and Kim, 2018).

5. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Συμπερασματικά, η σύγχρονη επιστημονική ερευνητική βιβλιογραφία δείχνει πως ο εθισμός στο διαδίκτυο τα τελευταία χρόνια παρουσιάζει ραγδαία αύξηση, ιδιαίτερα στον εφηβικό πληθυσμό. Αποτελεί ένα παγκόσμιο φαινόμενο με την Ισλανδία να πρωτοστατεί. Η αυξημένη χρήση διαδικτύου καθιστά και τον εθισμό σε αυτό σε αυξημένα ποσοστά στην Ισλανδία σε σχέση με άλλες Ευρωπαϊκές χώρες. Παρόλο που η ανάπτυξη είναι ταχύτατη, υπάρχουν συμπτώματα που γίνονται ορατά σε νέους και εφήβους, τα οποία αν γίνουν γρήγορα αντιληπτά υπάρχει και κατάλληλη αντιμετώπιση. Η αντιμετώπιση περιλαμβάνει ψυχολογική αλλά και φαρμακευτική βοήθεια εφόσον αυτή κρίνεται αναγκαία, ανάλογα με το βαθμό εθισμού του ατόμου.

Είναι προφανές ότι το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο των νέων στην χώρα μας μπορεί να πάρει απειλητικές διαστάσεις για την ψυχοσωματική τους υγεία. Για τον λόγο αυτό, τα τελευταία χρόνια γίνονται μελέτες από έμπειρους επιστήμονες για τις συνέπειες που επιφέρει η ανεξέλεγκτη και η υπερβολική χρήση του διαδικτύου. Μέχρι τώρα τα αποτελέσματα, οδηγούν στο συμπέρασμα πως η θεραπευτική αντιμετώπιση του προβλήματος, δεν αφορά μόνο τους ψυχολόγους, ψυχιάτρους ή άλλους επιστήμονες υγείας που ασχολούνται με τα ψυχικά νοσήματα του ανθρώπου, αλλά πρωτίστως αφορά τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς από τους οποίους θα πρέπει να ξεκινά η εκπαίδευση των ανηλίκων για το διαδίκτυο από μικρή ηλικία. Στόχος τους θα πρέπει να είναι να μειώσουν όσο γίνεται και κατ' επέκταση να εξαλείψουν το «μεγάλο» τεχνολογικό χάσμα των γενεών. Η ασφαλής χρήση της τεχνολογίας από τους ανήλικους χρήστες συγκαταλέγεται στις ευθύνες τους.

Εκτός από την ηλικία των νέων και των εφήβων, οι οποίοι διανύουν μια δύσκολη χρονική περίοδο με διαδοχικές αλλαγές τόσο στο σώμα όσο και στην

ψυχοσύνθεση τους καθιστώντας τους ευάλωτους, υπάρχουν και άλλες παράμετροι που διαμορφώνουν τις ομάδες υψηλού κινδύνου. Σε αυτές ανήκουν η ύπαρξη διαταραχής ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας, η χαμηλή αυτοεκτίμηση και η ύπαρξη μονογονεϊκής οικογένειας. Σε αυτές τις περιπτώσεις οι γονείς θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί και να δείχνουν την κατάλληλη προσοχή ιδιαίτερα όταν εντοπίσουν κάποιο από τα συμπτώματα εθισμού στη συμπεριφορά του παιδιού τους. Η χρήση διαδικτύου σε φυσιολογικό και όχι σε υπερβολικό χρονικό διάστημα και η επίβλεψη από τους γονείς αποτελούν ενέργειες που αποτρέπουν τη δημιουργία εθισμού στο διαδίκτυο.

Σκοπός της κοινωνίας μας αλλά και της Νοσηλευτικής συγκεκριμένα είναι η πρόληψη, ώστε να αποτρέψουμε την εμφάνιση αυτού του φαινομένου. Η πρόληψη επέρχεται ύστερα από ενημέρωση. Το σχολείο, η οικογένεια αλλά και οι επαγγελματίες υγείας παίζουν καθοριστικό ρόλο στην εκπαίδευση των εφήβων όσον αφορά τον τρόπο διαχείρισης του διαδικτύου. Οι εκπαιδευτικοί είναι αυτοί που θα πρέπει να ενημερωθούν σε πρώτη φάση, ώστε με την σειρά τους να ενημερώσουν τους γονείς, οι οποίοι έχουν και το βασικό ρόλο στη διαπαιδαγώγηση ενός εφήβου. Στην συνέχεια, οι επαγγελματίες υγείας σε συνεργασία με τους εκπαιδευτικούς θα πρέπει να ενημερώσουν τους γονείς αρχικά για τη ασφαλή χρήση του διαδικτύου και έπειτα για την συμπτώματα, τους προδιαθεσικούς παράγοντες, τις συνέπειες αλλά και τον τρόπο αντιμετώπισης του εθισμού σε αυτό. Επομένως, η ενημέρωση των γονέων αλλά και των καθηγητών στο σχολείο αποτελούν αναπόσπαστα κομμάτια της πρόληψης του φαινομένου.

Τέλος, όσον αφορά σε περαιτέρω προτάσεις αντιμετώπισης του προβλήματος, με αφορμή την παγκόσμια ημέρα ασφαλούς διαδικτύου, η οποία έχει οριστεί στις 5 Φεβρουαρίου, τα σχολεία θα μπορούσαν να διοργανώσουν εκδηλώσεις με παρευρισκόμενους τόσο γονείς όσο και μαθητές των σχολείων με σκοπό την ενημέρωση για το παγκόσμιο φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο, το οποίο αναπτύσσεται ραγδαία και ταυτόχρονα με την εξέλιξη της τεχνολογίας. Παράλληλα, θα ήταν χρήσιμο μέσα από διάφορες δράσεις να γίνει ευρύτερα γνωστή η τηλεφωνική μονάδα στήριξης « υπό ΣΤΗΡΙΖΩ» από την Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ), η οποία παρέχει χρήσιμες πληροφορίες στους γονείς όσον αφορά τα παιδιά τους κατά την περίοδο της εφηβείας.

6. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Anand, A. N. *et al.* (2018). 'Internet Use Behaviors, Internet Addiction and Psychological Distress among Medical College Students: A Multi Centre Study from South India', *Asian Journal of Psychiatry*, 37, pp. 71-77.
- Ayar, D. *et al.* (2017) 'The Effect of Adolescents' Internet Addiction on Smartphone Addiction', *Journal of addictions nursing*, 28(4), pp. 210–214.
- Berardelli, I. *et al.* (2018). 'Lifestyle interventions and prevention of suicide', *Frontiers in Psychiatry*, 9, pp. 1–10.
- Chang, F. C. *et al.* (2015). 'The relationship between parental mediation and Internet addiction among adolescents, and the association with cyberbullying and depression', *Comprehensive Psychiatry*., 57, pp. 21–28.
- Chen, Y. L. and Gau, S. S. F. (2016) 'Sleep problems and internet addiction among children and adolescents: a longitudinal study', *Journal of Sleep Research*, 25(4), pp. 458–465.
- Chernikova, E., Sivrikova, N. and Ptashko, T. (2018) 'Informal Education of Adolescents', *SHS Web of Conferences*, 55, pp. 7.
- Chou, W.-J. *et al.* (2017) 'Social skills deficits and their association with Internet addiction and activities in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder', *Journal of Behavioral Addictions*, 6(1), pp. 42–50.
- Diomidous, M. *et al.* (2016) 'Social and Psychological Effects of the Internet Use', *Journal of Academy of Medical Sciences of Bosnia and Herzegovina*, 24(1), pp. 66–68.
- Fatehi, F. *et al.* (2016) 'Quality of life in medical students with internet addiction', *Acta Medica Iranica*, 54(10), pp. 663–667.
- Gunes, H. *et al.* (2018) 'Oppositional defiant disorder/conduct disorder co-occurrence increases the risk of Internet addiction in adolescents with attention-deficit hyperactivity disorder', *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), pp. 284–291.

Gür, K. *et al.* (2015) 'Internet addiction and physical and psychosocial behavior problems among rural secondary school students', *Nursing and Health Sciences*, 17(3), pp. 331–338.

Hsieh, Y.-P. *et al.* (2017) 'Development and validation of the Parents' Perceived Self-Efficacy to Manage Children's Internet Use Scale for parents of adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder', *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), pp. 593–600.

Kawabe, K. *et al.* (2016) 'Internet addiction: Prevalence and relation with mental states in adolescents', *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 70(9), pp. 405–412.

Kim, N. *et al.* (2016) 'Resting-State Peripheral Catecholamine and Anxiety Levels in Korean Male Adolescents with Internet Game Addiction', *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(3), pp. 202–208.

Lau, J. T. F. *et al.* (2018) 'Bidirectional predictions between Internet addiction and probable depression among Chinese adolescents', *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), pp. 633–643.

Lindenberg, K. *et al.* (2017) 'An analysis of integrated health care for Internet Use Disorders in adolescents and adults', *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), pp. 579–592.

Liu, H. C. *et al.* (2017) 'Self-harm and its association with internet addiction and internet exposure to suicidal thought in adolescents', *Journal of the Formosan Medical Association*, 116(3), pp. 153–160.

Mihajlov, M. and Vejmelka, L. (2017) 'Internet addiction: A review of the first twenty years', *Psychiatria Danubina*, 29(3), pp. 260–272.

Öztürk, C. *et al.* (2015) 'Association of Personality Traits and Risk of Internet Addiction in Adolescents', *Asian Nursing Research*, 9(2), pp. 120–124.

- Roh, D. *et al.* (2018) 'The validation of Implicit Association Test measures for smartphone and Internet addiction in at-risk children and adolescents', *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), pp. 79–87.
- Saraiva, J. *et al.* (2018) 'The relationship between emotional intelligence and internet addiction among youth and adults', *Journal of Addictions Nursing*, 29(1), pp. 13–22.
- Schneider, L. A., King, D. L. and Delfabbro, P. H. (2017) 'Family factors in adolescent problematic Internet gaming: A systematic review', *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), pp. 321–333.
- Shek, D. T. L. and Yu, L. (2016) 'Adolescent Internet Addiction in Hong Kong: Prevalence, Change, and Correlates', *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*., 29(1), pp. S22–S30.
- Tabatabaee, H. R., Rezaianzadeh, A. and Jamshidi, M. (2018) 'Mediators in the Relationship between Internet Addiction and Body Mass Index: A Path Model Approach Using Partial Least Square ARTICLE INFORMATION ABSTRACT', *JRHS Journal of Research in Health Sciences journal homepage Res Health Sci*, 18(3), pp. 423.
- Tsouvelas, G. and Giotakos, O. A. Psychiatric Department, 414 Army Hospital, (2011) '[Internet use and pathological internet engagement in a sample of college students]', *Psychiatriki*, 3(July 2011), pp. 22:221–230.
- Uysal, G. and Balci, S. (2018) 'Evaluation of a school-based program for internet addiction of adolescents in Turkey', *Journal of Addictions Nursing*, 29(1), pp. 43–49.
- Wu, C. S. T. *et al.* (2016) 'Parenting approaches, family functionality, and internet addiction among Hong Kong adolescents', *BMC Pediatrics*. BMC Pediatrics, 16(1), pp. 1–10.
- Yang, J. *et al.* (2018) 'Association between Problematic Internet Use and Sleep Disturbance among Adolescents: The Role of the Child's Sex', *International Journal of Environmental Research*, 15(12), pp. 2682.

Yang, S. Y. and Kim, H. S. (2018) 'Effects of a prevention program for internet addiction among middle school students in South Korea', *Public Health Nursing*, 35(3), pp. 246–255.

Yen, J. Y. *et al.* (2008) 'Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use', *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 62(1), pp. 9–16.

Yoo, Y. S., Cho, O. H. and Cha, K. S. (2014) 'Associations between overuse of the internet and mental health in adolescents', *Nursing and Health Sciences*, 16(2), pp. 193–200.

Αννούσης, Γ. και συν. (2017) 'Εθισμός Νεαρών Ενηλίκων στο Διαδίκτυο', *Hellenic Journal of Nursing*, 56(3), pp. 245–263.

Ντέμσια, Σ. και συν. (2016) 'Τρίμηνη, Ηλεκτρονική Έκδοση Του Τμήματος Νοσηλευτικής, Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Αθήνας Προβληματική Ενασχόληση Με Τους Ηλεκτρονικούς Υπολογιστές Και Το Διαδίκτυο Σε Δείγμα Φοιτητών Του Τει Αθήνας', *Το Βήμα του Ασκληπιού*, 15(3), pp. 274–289.