



ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«Η επίδραση του Διαδικτύου στην ακαδημαϊκή ανάπτυξη και
την συμπεριφορική προσαρμογή των εφήβων»

ΚΑΡΥΣΤΙΑΝΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΛΙΑΝΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

Πάτρα, Ιούλιος 2022

Η παρούσα εργασία αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία της φοιτήτριας («συγγραφέας/δημιουργός») που την εκπόνησε. Στο πλαίσιο της πολιτικής ανοικτής πρόσβασης ο συγγραφέας/δημιουργός εκχωρεί στο ΕΑΠ, μη αποκλειστική άδεια χρήσης του δικαιώματος αναπαραγωγής, προσαρμογής, δημόσιου δανεισμού, παρουσίασης στο κοινό και ψηφιακής διάχυσής τους διεθνώς, σε ηλεκτρονική μορφή και σε οποιοδήποτε μέσο, για διδακτικούς και ερευνητικούς σκοπούς, άνευ ανταλλάγματος και για όλο το χρόνο διάρκειας των δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας. Η ανοικτή πρόσβαση στο πλήρες κείμενο για μελέτη και ανάγνωση δεν σημαίνει καθ' οιονδήποτε τρόπο παραχώρηση δικαιωμάτων διανοητικής ιδιοκτησίας του συγγραφέα/δημιουργού ούτε επιτρέπει την αναπαραγωγή, αναδημοσίευση, αντιγραφή, αποθήκευση, πώληση, εμπορική χρήση, μετάδοση, διανομή, έκδοση, εκτέλεση, «μεταφόρτωση» (downloading), «ανάρτηση» (uploading), μετάφραση, τροποποίηση με οποιοδήποτε τρόπο, τμηματικά ή περιληπτικά της εργασίας, χωρίς τη ρητή προηγούμενη έγγραφη συναίνεση του συγγραφέα/δημιουργού. Ο συγγραφέας/δημιουργός διατηρεί το σύνολο των ηθικών και περιουσιακών του δικαιωμάτων.



«Η επίδραση του Διαδικτύου στην ακαδημαϊκή ανάπτυξη και
την συμπεριφορική προσαρμογή των εφήβων»

ΚΑΡΥΣΤΙΑΝΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ

Επιτροπή Επίβλεψης Διπλωματικής Εργασίας

Επιβλέπων Καθηγητής:

Συν-Επιβλέπουσα Καθηγήτρια:

Λιανός Παναγιώτης

Ασημένια Παπουλίδη

Δρ. Ψυχολογίας

Δρ. Ψυχολογίας

Πάτρα, Ιούλιος 2022

Ευχαριστίες

Ευχαριστώ θερμά τον επιβλέποντα καθηγητή μου, κύριο Λιανό Παναγιώτη, για την πολύτιμη καθοδήγηση και υποστήριξή του καθ' όλη τη διάρκεια της συγγραφής της διπλωματικής εργασίας. Το ίδιο θερμά ευχαριστώ τη συν-επιβλέπουσα καθηγήτρια κυρία Παπουλίδη Ασημένια.

Επίσης, θα ήθελα να εκφράσω την βαθιά ευγνωμοσύνη μου στους συνοδοιπόρους της ζωής μου. Στο σύζυγό μου που στάθηκε δίπλα μου με κατανόηση, υπομονή και συμπαράσταση σε όλη τη διάρκεια των μεταπτυχιακών μου σπουδών και στα παιδιά μου Ιάσονα και Νικηφόρο που με ενέπνευσαν για το θέμα της συγκεκριμένης εργασίας.

Περίληψη

Το διαδίκτυο αποτελεί μια σημαντική πύλη γνώσης και ψηφιακής «περιπέτειας» για πολλούς νέους. Αν και πλέον αποτελεί ένα από τα πιο γρήγορα και αποτελεσματικά εργαλεία που μπορεί να χρησιμοποιήσει ένας μαθητής για να ερευνήσει και να μάθει τον κόσμο, το διαδίκτυο έχει δημιουργήσει επίσης δυσκολίες για τους εκπαιδευτικούς που χρειάζεται να διδάξουν και να συμβάλουν στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων των μαθητών. Ο εθισμός στο διαδίκτυο γίνεται ένα πολύ σοβαρό πρόβλημα που δεν πρέπει ποτέ να υποτιμάται, ειδικά από τους μαθητές. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να διερευνηθεί το μέγεθος του εθισμού στο διαδίκτυο, ιδιαίτερα όσον αφορά την αρνητική επιρροή της περιήγησης στο διαδίκτυο στην επίδοση των μαθητών. Συγκεκριμένα, μελετάται η επίδραση από τη χρήση του διαδικτύου στην ακαδημαϊκή επίδοση των εφήβων, ο τρόπος που επηρεάζει το φύλο των εφήβων στον εθισμό τους στο διαδίκτυο και ο τρόπος που αυτός συνδέεται με την ακαδημαϊκή τους επίδοση και την αναβλητικότητα στα μαθήματά τους. Η συγκεκριμένη εργασία ακολουθεί τη μέθοδο της βιβλιογραφικής ανασκόπησης, η οποία αποτελείται από την ανάλυση 18 επιστημονικών άρθρων. Συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της μετά-ανάλυσης κατά την οποία αφού εντοπίστηκαν τα 18 άρθρα αναλύθηκαν τα αποτελέσματά τους και οι μέθοδοι που χρησιμοποιήθηκαν ώστε οι ερευνητές να φτάσουν στα τελικά συμπεράσματα. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η υπερβολική χρήση του διαδικτύου έχει αρνητικά αποτελέσματα στις ακαδημαϊκές επιδόσεις των μαθητών, με τα αγόρια να δείχνουν μια μεγαλύτερη έφεση ως προς τον εθισμό στη χρήση του διαδικτύου. Επιπλέον, τα αποτελέσματα που σχετίζονται με τον εθισμό και την αναβλητικότητα δεν ήταν σαφή, καθώς υπήρξαν αναφορές τόσο σε θετικές όσο και σε αρνητικές επιδράσεις. Τέλος, τα συμπεράσματα της παρούσας εργασίας μπορούν να βοηθήσουν τόσο στην εκπαιδευτική όσο και στην συμβουλευτική πρακτική.

Λέξεις Κλειδιά: Διαδίκτυο, Εθισμός, Ακαδημαϊκές επιδόσεις, Αναβλητικότητα

«The Impact of the Internet on Adolescents' Academic Development and Behavioral Adaptation»

«Karistianou Evangelia»

Abstract

The Internet is an important gateway to knowledge and digital adventure for many young people. Although it is now one of the fastest and most effective tools a student can use to explore and learn about the world, the Internet has also created difficulties for teachers who need to teach and contribute to the development of students' skills. Internet addiction is becoming a serious issue that should never be underestimated, especially by students. The purpose of this study is to investigate the extent of Internet addiction, especially in terms of the negative impact of Internet browsing on student performance. Specifically, the effect of internet use on adolescents' academic performance, how adolescents' gender affects their internet addiction, and how it relates to their academic performance and procrastination are studied. This work follows the method of bibliographic review, which consists of the analysis of 18 scientific articles. The results of the research showed that excessive internet use has negative effects on students' academic performance, with boys showing a greater appeal for internet addiction. Furthermore, the effects related to addiction and procrastination were not clear, as there were reports of both positive and negative effects. Finally, the conclusions of this work can help in both educational and counseling practice.

Keywords: Internet, Addiction, Academic Performance, Procrastination

Περιεχόμενα

Περίληψη	v
Abstract	vi
Κατάλογος Πινάκων	viii
Κατάλογος Γραφημάτων	ix
Εισαγωγή	1
Θεωρητικό Πλαίσιο	4
1. Διαδίκτυο και Εθισμός	4
2. Επίδραση του Διαδικτύου στη Συμπεριφορική Προσαρμογή	9
3. Επίδραση του Διαδικτύου στα Ακαδημαϊκά Αποτελέσματα	12
Πρακτικό Μέρος	22
4. Μεθοδολογία	22
5. Αποτελέσματα έρευνας	23
6. Συζήτηση	40
7. Συμπεράσματα	57
7.1. Γενικότερα Συμπεράσματα	57
7.2. Περιορισμοί και Μελλοντικές Έρευνες	57
Βιβλιογραφικές Αναφορές	58

Κατάλογος Πινάκων

Πίνακας 1.	<i>Λίστα ερευνητικών ερωτημάτων και κριτηρίων αξιολόγησης.</i>	25
Πίνακας 2.	<i>Αναλυτικά στοιχεία των μελετών που συμπεριλήφθηκαν στην έρευνα.</i>	26

Κατάλογος Γραφημάτων

Γράφημα 1. Πλήθος δημοσιευμάτων που συμμετείχαν στην μετα-ανάλυση ως προς το έτος δημοσίευσής τους.	32
Γράφημα 2. Πλήθος δημοσιευμάτων που συμμετείχαν στην μετα-ανάλυση ως προς την ήπειρο στην οποία διεξήχθη η έρευνα.	33
Γράφημα 3. Πλήθος δημοσιευμάτων που συμμετείχαν στην μετα-ανάλυση ως προς την βαθμίδα εκπαίδευση στην οποία διεξήχθη η έρευνα.	34
Γράφημα 4. Πλήθος δημοσιευμάτων που συμμετείχαν στην μετα-ανάλυση ως προς το δείγμα των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα.	35
Γράφημα 5. Πλήθος δημοσιευμάτων που συμμετείχαν στην μετα-ανάλυση ως προς τα στοιχεία που εξετάστηκαν στην κάθε μελέτη.	36
Γράφημα 6. Πλήθος δημοσιευμάτων που συμμετείχαν στην μετα-ανάλυση ως προς την μεθοδολογία που ακολούθησαν για τη διεξαγωγή της μελέτης.	37
Γράφημα 7. Πλήθος δημοσιευμάτων που συμμετείχαν στην μετα-ανάλυση ως προς τον τρόπο που ανάλυσαν τα αποτελέσματά τους.	38
Γράφημα 8. Πλήθος δημοσιευμάτων που συμμετείχαν στην μετα-ανάλυση ως προς το αποτέλεσμα που εξήχθη.	39

Εισαγωγή

Η χρήση της τεχνολογίας του διαδικτύου στον κόσμο ολοένα και αυξάνεται. Το διαδίκτυο, αποτελεί ένα παγκόσμιο σύστημα δικτύων υπολογιστών και πληροφοριών που πλέον έχουν γίνει ένα ιδιαίτερα σημαντικό εργαλείο στην καθημερινότητα των ανθρώπων. Το διαδίκτυο εμφανίστηκε αρχικά στη δεκαετία του 1990 με μεγάλο θαυμασμό όσον αφορά τις δυνατότητες και την πολυπλοκότητά του. Πλέον, από ένα εργαλείο επικοινωνίας, το διαδίκτυο έχει γίνει ένα εργαλείο κοινωνικής αλληλεπίδρασης, εκπαίδευσης και επιχειρηματικότητας, ενώ παρέχει τη δυνατότητα πολλών άλλων λειτουργιών και δραστηριοτήτων. Αρχικά, χρησιμοποιήθηκε μόνο από εργαζόμενους στον τομέα της τεχνολογίας των υπολογιστών και της τεχνολογίας που βασίζεται στο διαδίκτυο. Σήμερα, το διαδίκτυο χρησιμοποιείται από άτομα όλων των ηλικιών και επιτρέπει την απεριόριστη ανταλλαγή πληροφοριών και παρέχει επίσης έναν τρόπο σε ένα άτομο να συνεργάζεται και να αλληλεπιδρά με υπολογιστές παγκοσμίως, ανεξάρτητα από τον χρόνο και τον τόπο. Το διαδίκτυο, ιδιαίτερα ο Παγκόσμιος Ιστός (www) είναι μόνο μια πρόσφατη εξέλιξη στην ιστορία της χρήσης της τεχνολογίας στην περιβαλλοντική εκπαίδευση. Ωστόσο, ο αντίκτυπος της χρήσης αυτού του μέσου είναι πολύ μεγάλος λόγω της ραγδαίας ανάπτυξης της τεχνολογίας πληροφοριών και επικοινωνιών (ΤΠΕ) σε όλους τους τομείς. Μέσω της χρήσης του διαδικτύου, οι μαθητές μπορούν να εξοικειωθούν με το διαδίκτυο, κάτι που μπορεί να είναι επωφελές για όσους θέλουν να αδράξουν την ευκαιρία. Επομένως, η χρήση του διαδικτύου διευκολύνει τους μαθητές να αποκτήσουν εύκολα και γρήγορα τις επιθυμητές πληροφορίες. Επομένως, το διαδίκτυο αποτελεί έναν παράγοντα που μπορεί να επηρεάσει τις ακαδημαϊκές επιδόσεις των μαθητών.

Ωστόσο, εάν η χρήση του διαδικτύου δεν ελέγχεται σωστά, ενδεχομένως να έχει έναν αρνητικό αντίκτυπο στις ακαδημαϊκές επιδόσεις των μαθητών. Ο ρόλος του διαδικτύου που επιτρέπει την πρόσβαση στο ηλεκτρονικό βιβλίο, την εύκολη αναζήτηση πληροφοριών και τη βοήθεια των μαθητών στην ολοκλήρωση των εργασιών τους θα είναι σημαντικός στην αύξηση των ακαδημαϊκών επιδόσεων των μαθητών, αλλά από την άλλη η αλόγιστη χρήση του διαδικτύου για ψυχαγωγικούς

σκοπούς καθώς και ο εθισμός, μπορεί να έχουν αντίθετα αποτελέσματα. Ο εθισμός στο διαδίκτυο έχει καταστήσει επιτακτική τη μελέτη του συγκεκριμένου πλαισίου τόσο σε πρακτικό φάσμα, όσο και σε θεωρητικό. Έτσι, πολλές μελέτες έχουν βασιστεί στη μέθοδο της βιβλιογραφικής ανασκόπησης, όπως και η συγκεκριμένη διπλωματική εργασία. Στόχος της συγκεκριμένης διπλωματικής εργασίας, επομένως, είναι η διαπίστωση του μεγέθους του εθισμού στο διαδίκτυο, ιδιαίτερα όσον αφορά την αρνητική επιρροή της περιήγησης στο διαδίκτυο στην επίδοση των μαθητών.

Η αναβλητικότητα είναι η απόλυτη αποτυχία αυτοελέγχου και έχει οριστεί ως «η εκούσια καθυστέρηση μιας επιδιωκόμενης και αναγκαίας και/ή [προσωπικά] σημαντικής δραστηριότητας, παρά την αναμονή πιθανών αρνητικών συνεπειών που υπερτερούν των θετικών συνεπειών της καθυστέρησης». (Klingsieck, 2013, σελ. 23). Σε αντίθεση με τη στρατηγική ή την ορθολογική καθυστέρηση, η αναβλητικότητα είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για δυσλειτουργική ή παράλογη καθυστέρηση που είναι πιθανό να οδηγήσει σε περισσότερο κακό παρά καλό (τουλάχιστον μακροπρόθεσμα). Με βάση αυτόν τον ορισμό, η αναβλητικότητα χαρακτηριστικών αναφέρεται σε σχετικά σταθερές διαφορές μεταξύ των ατόμων στην αναβλητική συμπεριφορά σε διάφορους τομείς της ζωής. Η έρευνα δείχνει ξεκάθαρα ότι τέτοιες διαφορές έχουν εν μέρει τις ρίζες τους στη γενετική σύνθεση των ατόμων, συγκεκριμένα στην παρορμητικότητά τους και σε κύρια χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, ιδιαίτερα στην ευσυνειδησία (Steel, 2007).

Ένας μεγάλος όγκος βιβλιογραφίας έχει συνδέσει την αναβλητικότητα ως μέρος του χαρακτήρα με την εξασθενημένη ψυχολογική λειτουργία και τη μειωμένη ψυχική υγεία (Steel, 2007). Μια αντιπροσωπευτική μελέτη του γερμανικού πληθυσμού ηλικίας 14 έως 95 ετών, για παράδειγμα, αναφέρει ότι η αναβλητικότητα ως μέρος του χαρακτήρα σχετιζόταν με διάφορους δείκτες μειωμένης ψυχικής υγείας, συμπεριλαμβανομένου του στρες, της κατάθλιψης, του άγχους, της κόπωσης και της μειωμένης ικανοποίησης από τη ζωή (Beutel et al., 2016). Ενώ η αναβλητικότητα έδειξε παρόμοια μέσα επίπεδα σε όλη τη διάρκεια της ζωής σε αυτή τη μελέτη, ήταν ιδιαίτερα έντονη στη νεότερη ηλικιακή ομάδα (14-29 ετών), γεγονός που δικαιολογεί ιδιαίτερη προσοχή σε αυτόν τον υποπληθυσμό.

Η συγκεκριμένη εργασία ακολουθεί τη μέθοδο της βιβλιογραφικής ανασκόπησης, η οποία αποτελείται από την ανάλυση 18 επιστημονικών άρθρων. Η εργασία δομείται σε επτά κεφάλαια, όπου τα τρία πρώτα αναφέρονται στο θεωρητικό της πλαίσιο όπου αναλύεται το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο και η επίδρασή του στα παιδιά και τους εφήβους. Τα επόμενα δύο κεφάλαια σχετίζονται με το πρακτικό μέρος της εργασίας, όπου στο πρώτο από αυτά αναλύεται η μεθοδολογία της έρευνας ενώ στο δεύτερο τα αποτελέσματά της. Τέλος, η εργασία κλείνει με τα δύο τελευταία κεφάλαια, το κεφάλαιο της συζήτησης όπου συνδέονται τα αποτελέσματα της έρευνας με το θεωρητικό πλαίσιο της εργασίας που παρουσιάστηκε και το κεφάλαιο των συμπερασμάτων όπου παρουσιάζονται τα τελικά συμπεράσματα της εργασίας.

Ο ανάλογος εθισμός στο διαδίκτυο έχει καταστήσει επιτακτική τη μελέτη του συγκεκριμένου πλαισίου τόσο σε πρακτικό επίπεδο, όσο και σε θεωρητικό. Έτσι, πολλές μελέτες έχουν βασιστεί στη μέθοδο της βιβλιογραφικής ανασκόπησης, όπως και η συγκεκριμένη διπλωματική εργασία. Στόχος της συγκεκριμένης διπλωματικής εργασίας, επομένως, είναι η διαπίστωση του μεγέθους του εθισμού στο διαδίκτυο, ιδιαίτερα όσον αφορά την αρνητική επιρροή της περιήγησης στο διαδίκτυο στην επίδοση των μαθητών. Έτσι, προκύπτουν τα εξής ερευνητικά ερωτήματα:

1. Πώς επιδρά ο χρόνος που καταναλώνεται στο διαδίκτυο στην ακαδημαϊκή επίδοση των εφήβων;
2. Επηρεάζει το φύλο των εφήβων στον εθισμό τους στο διαδίκτυο;
3. Πώς συνδέεται ο εθισμός στο διαδίκτυο με την ακαδημαϊκή επίδοση;
4. Πώς συνδέεται ο εθισμός στο διαδίκτυο με την αναβλητικότητα στα μαθήματα τους;

Τα συμπεράσματα της παρούσας εργασίας μπορούν να βοηθήσουν τόσο στην εκπαιδευτική όσο και στην συμβουλευτική πρακτική.

Θεωρητικό Πλαίσιο

1. Διαδίκτυο και Εθισμός

Στις αρχές του 21ου αιώνα, υπήρξε μια έντονη μεταβολή των εκφάνσεων που λαμβάνει η κοινωνική ζωή του ανθρώπου υπό την επιδραστική δύναμη του διαδικτύου. Ωστόσο, η ασάφεια του αντίκτυπου της χρήσης του και η εμφάνιση τόσο θετικών όσο και αρνητικών κοινωνικών συνεπειών λόγω αυτής αποτελεί το αντικείμενο της διερεύνησης διαφόρων ερευνητών. Παρά τα αδιαμφισβήτητα οφέλη της αξιοποίησης του διαδικτύου τόσο ως μέσου επικοινωνίας όσο και ως πηγής ενημέρωσης και πληροφόρησης, παρουσιάστηκε μια σειρά επιπτώσεων στη ζωή του χρήστη σε κοινωνικό και ψυχολογικό επίπεδο, η οποία χρήζει ενδελεχούς διερεύνησης. Παρατηρήθηκε πως ο κόσμος του διαδικτύου, δρώντας ως παράλληλη πραγματικότητα, μπορεί να απορροφήσει την προσοχή του χρήστη σε τέτοιο σημείο που να μπορεί να προσλάβει τα χαρακτηριστικά παθογενούς συμπεριφοράς (Xu et al., 2012).

Συγκεκριμένα, η σχέση εξάρτησης που μπορεί να δημιουργηθεί μεταξύ του διαδικτύου και του χρήστη εγείρει ερωτήματα σχετικά με το εάν μπορεί να στοιχειοθετηθεί εθισμός σε αυτό. Το συγκεκριμένο ζήτημα φαίνεται πως αποτέλεσε το συγκρουσιακό πεδίο των ερευνητών, καθώς παρουσιάστηκαν ετερόκλητες απόψεις, οι οποίες έχουν ως σημείο εκκίνησης τη σύνδεση του εθισμού αποκλειστικά με τη χρήση χημικών ουσιών (Bratter & Forrest, 1985). Από την άλλη, στη σύγχρονη εποχή η προσέγγιση των ειδικών περιστρέφεται κυρίως γύρω από τη συμπεριφορά που αναπτύσσουν οι ίδιοι οι ασθενείς και δεν συνδέεται κατά αποκλειστικότητα με τις χημικές ουσίες (Young, 2019). Από τις έρευνες και τις μελέτες αναφορικά με τον εθισμό στην τεχνολογία, ως απόρροια της ραγδαίας ανάπτυξης και της εισροής του διαδικτύου σε κάθε έκφανση της ζωής των κοινωνιών του δυτικού κόσμου, το ενδιαφέρον μετακίνησε στον προσδιορισμό της σχέσης εξάρτησης που δημιουργείται αποκλειστικά μέσω της χρήσης του διαδικτύου (Zhang, Qin, & Ren, 2018).

Προκύπτει, πάντως, η σχετική αμηχανία των ειδικών, παρά τη σύγκλιση απόψεων σχετικά με την ύπαρξη και τις επιπτώσεις του προβλήματος, αναφορικά με τον ορισμό της έννοιας της άμετρης χρήσης του διαδικτύου, με την πλειονότητα αυτών να προκρίνουν τον όρο *εθισμός στο διαδίκτυο*. Ο εθισμός στο διαδίκτυο ορίζεται ως η υπερβολική χρήση του διαδικτύου που οδηγεί σε βλάβη της ψυχολογικής κατάστασης ενός ατόμου (τόσο ψυχική όσο και συναισθηματική), καθώς και των επαγγελματικών και κοινωνικών αλληλεπιδράσεών τους (Tsitsika et al., 2014).

Η εθιστική συμπεριφορά είναι μία από τις μορφές της αποκλίνουσας συμπεριφοράς που χαρακτηρίζεται από μια συνεχή επιθυμία για μια ευχάριστη υποκειμενική συναισθηματική κατάσταση, η οποία εκφράζεται σε μια ενεργή αλλαγή στην ψυχική κατάσταση (Bubnova & Tereshchenko, 2016). Ήδη από τις αρχές της δεκαετίας του 1990, ο εθισμός στις νέες τεχνολογίες τέθηκε στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος ειδικών, οι οποίοι ασχολήθηκαν με τις συμπεριφορές χρηστών ηλεκτρονικών παιχνιδιών ή ακόμη και τηλεθεατών, οι οποίοι είχαν διαμορφώσει μια σχέση εξάρτησης με το αντικείμενο της επιλογής τους. Κατά την ίδια χρονική περίοδο, η Shotten (1991) δημοσίευσε τη μελέτη της για τον τεχνολογικό εθισμό, παρουσιάζοντας στοιχεία που υποδεικνύουν τον αντρικό πληθυσμό ως τον πλέον ευάλωτο στην ανάπτυξη εθισμού στην τεχνολογία.

Το 1996, ο Αμερικανός επιστήμονας Goldberg (1996), αναγνώρισε για πρώτη φορά ένα νέο είδος στην ταξινόμηση των ψυχικών διαταραχών - «κυβερνο-διαταραχές» το οποίο λαμβάνει χώρα λόγω του υπερβολικού στρες και της κόπωσης ως αποτέλεσμα της μακράς παραμονής στον εικονικό κόσμο. Κοινωνικοί επιστήμονες, ψυχολόγοι, ψυχίατροι και δάσκαλοι μελέτησαν ορισμένες πτυχές του προβλήματος, σε κάποιο βαθμό. Μεταξύ των μελετών σχετικά με το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο, ιδιαίτερη θέση κατέχουν τα έργα των Young (2000) και Griffiths (2001). Το έργο τους καθόρισε σε μεγάλο βαθμό την τρέχουσα κατάσταση και τις προοπτικές της μελέτης του προβλήματος, την ανάπτυξη διαγνωστικών κριτηρίων και συστάσεων για θεραπεία εθισμού στο διαδίκτυο.

Για να κατανοηθεί βαθύτερα ο όρος «εθισμός στο διαδίκτυο», η Young (2000) πρότεινε ένα μοντέλο γνωστικής συμπεριφοράς της παθολογικής χρήσης του διαδικτύου που περιλαμβάνει δύο μορφές εθισμού στο διαδίκτυο: ειδική παθολογική

χρήση του διαδικτύου και γενική παθολογική χρήση του διαδικτύου. Η σύντομη κλίμακα αξιολόγησης ατόμων που παρουσιάζουν εθισμό στο διαδίκτυο παρουσιάστηκε από την Young το 1996. Βάσει της συγκεκριμένης κλίμακας αποτέλεσε η αντίστοιχη κλίμακα εθισμού σε τυχερά παιχνίδια (Scerri, Anderson, Stavropoulos & Hu, 2019), η οποία προσαρμόστηκε ώστε να περιγράψει τη συμπεριφορά των χρηστών κατά τη χρήση του διαδικτύου. Σε σχέση με τη σύνδεση του διαδικτύου και των μαθησιακών επιδόσεων των μαθητών, η Young διαπίστωσε πως ένα ποσοστό της τάξεως του 58% επί του συνόλου των μαθητών παρουσίασαν διαφοροποίηση στην προσέγγιση της μελέτης, ενώ μειώθηκαν οι επιδόσεις τους σε τέτοιο βαθμό που να μην κατορθώνουν να συγκεντρώσουν ικανοποιητική βαθμολογία και να προβιβαστούν στην επόμενη τάξη. Έτσι, μέσω της συγκεκριμένης μελέτης αναδύθηκαν σημαντικά ερωτήματα σε σχέση με τη συμβολή του διαδικτύου στην αύξηση της απόδοσης των μαθητών, καταρρίπτοντας την κυρίαρχη μέχρι τότε άποψη που παρουσίαζε το διαδίκτυο ως ένα εργαλείο ανακάλυψης γνώσεων και πρόσβασης στην πληροφορία.

Ο Griffiths (2001) πιστεύει ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο μπορεί να προκληθεί με βάση διάφορες μορφές χρήσης του διαδικτύου, όπως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και η σύνδεση διαδικτύου και κοινωνικής ζωής. Με μια ευρεία έννοια ο Griffiths (2001) προέβαλε τον ισχυρισμό πως ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι ένας μη χημικός εθισμός της χρήσης του διαδικτύου, ενώ παράλληλα υποστήριξε πως ο εθισμός στο διαδίκτυο δεν αποτελεί ασθένεια, αλλά διαταραχή της συμπεριφοράς. Πολλοί ερευνητές πιστεύουν ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο συμβαίνει στους ανθρώπους πολύ πιο γρήγορα από ό, τι ο εθισμός στο αλκοόλ, τον καπνό και τα τυχερά παιχνίδια (Scerri et al., 2019; Kokonyei et al., 2019). Σύμφωνα με την Burova (2000), το σύνδρομο εθισμού στους υπολογιστές αποκτάται από τη συντριπτική πλειοψηφία των ανθρώπων μέσα σε έξι μήνες από την έναρξη της χρήσης του διαδικτύου.

Σύμφωνα με τον Kandell (1998), ο εθισμός στο διαδίκτυο προκύπτει ως αποτέλεσμα της παθολογικής εξάρτησης σε αυτό χωρίς όμως αυτή να συνδέεται με τη μορφή της δραστηριότητας που επιλέγει ο χρήστης του διαδικτύου.

Σήμερα, η συνηθέστερη μορφή εθισμού στο διαδίκτυο προκύπτει από τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τα οποία διεγείρουν συναισθήματα στο χρήστη,

που συνδέονται με τη συνολική ψυχική και κοινωνική του συμπεριφορά (Tang, Koh, & Gan, 2017). Στη συγκεκριμένη περίπτωση, ο χρήστης νιώθει πως βρίσκεται στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος και απολαμβάνει τα θέλητρα αυτής της εικονικής πραγματικότητας. Λαμβάνοντας ανατροφοδότηση από τα κοινωνικά δίκτυα, οι νέοι σχηματίζουν μια εικόνα του «εγώ» τους και συχνά η εικόνα που σχηματίζεται είναι διαστρεβλωμένη, δεδομένου ότι οι ανατροφοδοτήσεις είναι μεροληπτικές και οι πληροφορίες που παρέχονται χαρακτηρίζονται ως μη ρεαλιστικές (Sirois & Kitner, 2015).

Τα αίτια που κατά καιρούς έχουν συνδεθεί με την εμφάνιση εθισμού στο διαδίκτυο εδράζουν κυρίως σε ζητήματα κοινωνικής και ψυχολογικής φύσης. Σύμφωνα με έρευνες (Xu et al., 2012), η πρόσληψη του διαδικτύου από την πλευρά του χρήστη ως ενός παράλληλου σύμπαντος, στο οποίο μπορεί να αποκρύψει στοιχεία της προσωπικότητάς του που λειτουργούν ανασταλτικά για τη σύναψη και τη διατήρηση κοινωνικών σχέσεων, επιφέρει την τελική διάσταση με τον πραγματικό του εαυτό και έχει ως αποτέλεσμα την έκλυση σεροτονίνης και την πυροδότηση της διαδικασίας αναζήτησής της, με έναν αντίστοιχο μηχανισμό της εξάρτησης από χημικές ουσίες. Στη βάση, επομένως, του εθισμού τοποθετούνται ιδιότητες που συνδέονται με το «εγώ στο διαδίκτυο» το οποίο λειτουργεί σε αντιδιαστολή με τον «πραγματικό εαυτό» και συνυφαίνεται με χαρακτηριστικά όπως η ευκολία της επικοινωνίας, η παθητική αποδοχή, η χαλαρότητα και η έλλειψη διακριτικότητας (Torres, Duarte, Gomez-Alvarado, & Marin-Gutierrez, 2016). Υπό αυτό το πρίσμα, το διαδίκτυο λειτουργεί ως ο ιδανικός χώρος για άτομα που ασφυκτούν από τους περιορισμούς του κοινωνικού τους περιβάλλοντος και επιλέγουν να δρουν χωρίς να πρέπει να προσαρμοστούν σε αυτούς. Όσοι είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο δεν χρησιμοποιούν την αβεβαιότητα του διαδικτύου για να εφαρμόσουν το ιδανικό τους «εγώ». Η ανάγκη τους να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο γίνεται υπερ-εκτίμηση και παθολογική εξάρτηση λόγω της αυξημένης ευαισθησίας στους περιορισμούς του (Neverkovich et al., 2018). Επικοινωνώντας στα κοινωνικά δίκτυα, ενώ κρύβεται κάτω από κάποιο «ψευδώνυμο», ο νεαρός επιδιώκει να ικανοποιήσει σημαντικές ανάγκες επικοινωνίας, αναγνώρισης, αποδοχής και επιδιώκει να βελτιώσει την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή του.

Δεύτερη αιτία εθισμού στο διαδίκτυο αποτελεί η ίδια η ελλειμματική προσωπικότητα του χρήστη, ο οποίος είναι συνήθως μοναχικός, διακατέχεται από έντονες ανασφάλειες και παρουσιάζει δυσκολίες στον τομέα της κοινωνικοποίησης. Συχνά, τα άτομα αυτά νιώθουν εγκλωβισμένα σε κοινωνικές σχέσεις που δεν τους ικανοποιούν και, ως αποτέλεσμα, καταφεύγουν στον κόσμο του διαδικτύου προκειμένου να βρουν τη συναισθηματική υποστήριξη και το αίσθημα αποδοχής που αποζητούν (Μάτσα, 2009). Τα προβλήματα που δημιουργούνται από τον εθισμό στο διαδίκτυο έρχονται συχνά να προστεθούν σε ήδη υπάρχοντα προβλήματα κοινωνικής φύσης, ενώ, ειδικά οι νέοι λειτουργούν με την ψευδαίσθηση πως ο κόσμος του διαδικτύου διέπεται από ανεκτικότητα και ατιμωρησία (Bubnova et al., 2018).

Μια ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας δείχνει ότι η ψυχαναγκαστική χρήση του διαδικτύου έχει συνδεθεί με πιθανές επιζήμιες παρενέργειες, όπως η κατάθλιψη και ο αυτοκτονικός ιδεασμός, η μοναξιά, τα διαπροσωπικά προβλήματα, η κακή σχολική απόδοση και οι κακές προσωπικές σχέσεις, ο ανθυγιεινός τρόπος ζωής και οι κακές διατροφικές συμπεριφορές (Tenzin et al., 2019). Στο επίκεντρο της μελέτης των επιπτώσεων που προκαλούνται από την εξάρτηση στο διαδίκτυο τοποθετούνται συχνότερα οι νέοι, καθώς είναι αυτοί που αφιερώνουν τον περισσότερο χρόνο στην επικοινωνία μέσω των ηλεκτρονικών μέσων και χρησιμοποιούν συχνά άμετρα το διαδίκτυο. Βάσει στοιχείων που δημοσίευσε το 2017 το International Telecommunication Union οι νέοι ηλικίας από 15 έως 24 ετών έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο σε ένα ποσοστό της τάξεως του 70%, αρκετά μεγαλύτερο σε σχέση με αυτό του γενικού πληθυσμού το οποίο κυμαίνεται στο 48%. Από τα συγκεκριμένα στοιχεία προκύπτει επίσης και η σύνδεση του υψηλού μορφωτικού και οικονομικού επιπέδου μιας χώρας με τα αυξημένα ποσοστά πρόσβασης του πληθυσμού της στο διαδίκτυο (ITU, 2017).

2. Επίδραση του Διαδικτύου στη Συμπεριφορική Προσαρμογή

Οι ψηφιακές τεχνολογίες παρεμβαίνουν έντονα όχι μόνο στη ζωή των ενηλίκων, αλλά και στη ζωή των παιδιών και των εφήβων. Αν και η χρήση της τεχνολογίας ως εργαλείο μάθησης είναι πολλά υποσχόμενη για τα παιδιά, η κατάχρηση της τεχνολογίας μπορεί να έχει το αντίθετο αποτέλεσμα και οι δραστηριότητες στο διαδίκτυο μπορεί να παρεμβαίνουν στην υγιεινή διατροφή, τις συνήθειες ύπνου και τον χρόνο ύπνου των παιδιών και των εφήβων (Hassan & Ahmed, 2020).

Οι έφηβοι είναι η πιο ευάλωτη ομάδα για τον εθισμό στο διαδίκτυο καθώς δείχνουν να προτιμούν την αλληλεπίδραση μέσω ιστότοπων κοινωνικής δικτύωσης αντί για την πραγματική επαφή στον πραγματικό κόσμο. Ο εθισμός στο διαδίκτυο μεταξύ των εφήβων ποικίλλει ευρέως μέσω διεθνών εκτιμήσεων. Επίσης, υπήρχαν 145 εκατομμύρια χρήστες διαδικτύου ηλικίας 6 έως 19 ετών. Οι έφηβοι περνούν πολύ χρόνο στο διαδίκτυο και αυτό μπορεί να προκαλέσει στέρηση ύπνου, ακανόνιστες ώρες ύπνου, αδράνεια, ακανόνιστες διατροφικές συνήθειες, παράλειψη γευμάτων, κατανάλωση μιας μη ισορροπημένης διατροφής και να επηρεάσει άλλες παρόμοιες δραστηριότητες της καθημερινής ζωής (Kamran, Afreen, & Ahmed, 2018).

Ο εθισμός στο διαδίκτυο έχει δυσμενή επίδραση σε διάφορους παράγοντες που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής στους εφήβους. Μπορεί να οδηγήσει σε ακανόνιστες διατροφικές συνήθειες, παρατεταμένες χρονικές περιόδους στο διαδίκτυο, σωματική αδράνεια, σύντομη διάρκεια ύπνου και αυξημένη χρήση καπνού. Επίσης, έχουν αναφέρει ότι η αλλαγή στους παράγοντες που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής και που προκαλείται από τη μεγάλη χρήση του διαδικτύου θα μπορούσε να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ανάπτυξη των χρηστών του διαδικτύου (Kamran et al., 2018).

Η πληροφόρηση των παιδιών για τον ρόλο που παίζει μια ισορροπημένη διατροφή και βέλτιστη ρουτίνα σωματικής δραστηριότητας για να παραμείνουν υγιείς και να αναπτυχθούν θα μπορούσε να αποτελέσει σημαντικό κομμάτι της εκπαίδευσής τους. Επιπλέον, οι φορείς εκπαιδευτικής πολιτικής πρέπει να αναλάβουν ενεργό ρόλο στο σχεδιασμό και την αξιολόγηση των στρατηγικών παρέμβασης στην υγεία που σχετίζονται με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Δεδομένων των πιθανών δυσμενών επιπτώσεων του εθισμού στο διαδίκτυο στην ανάπτυξη των εφήβων λόγω της κακής

διατροφικής συμπεριφοράς, είναι σημαντικό για τους παιδιατρικούς νοσηλευτές να ευαισθητοποιηθούν σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στους μαθητές που κινδυνεύουν από εθισμό στο διαδίκτυο, καθώς και στους μαθητές που διατρέχουν μικρό κίνδυνο να μην εθιστούν στο διαδίκτυο (Vondrackova & Gabrhelik, 2016).

Η μελέτη των Hassan και Ahmed (2020) διενεργήθηκε για να καθορίσει την επίδραση του εθισμού στο διαδίκτυο στον τρόπο ζωής και στις διατροφικές συνήθειες των εφήβων της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Η μελέτη διαπίστωσε ότι σχεδόν το ένα τέταρτο των εφήβων που μελετήθηκαν είχαν σημαντικό πρόβλημα λόγω της χρήσης του διαδικτύου και περισσότερο από το ένα τρίτο αυτών είχαν συχνό πρόβλημα από τη χρήση του διαδικτύου. Τα αποτελέσματα αυτά μπορεί να οφείλονται σε πολλούς παράγοντες, καθώς οι αλλαγές στη ρουτίνα της καθημερινής ζωής τους και η ενασχόληση των γονέων με τις θέσεις εργασίας τους περισσότερο από πριν, η έλλειψη κοινωνικής επικοινωνίας και διαλόγου, ο χρόνος που δαπανήθηκε με τα παιδιά τους ήταν περιορισμένος από ό,τι πριν, οδηγώντας τους γονείς να αποζημιώσουν τα παιδιά τους παρέχοντας την τελευταία διαθέσιμη τεχνολογία, όπως το iPad, το iPhone, το κινητό, τα tablet, τους φορητούς υπολογιστές κτλ.

Τα αποτελέσματα της μελέτης των Hassan και Ahmed (2020) κατέδειξαν σημαντική σχέση μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και της διαταραχής του ύπνου, του ακανόνιστου χρόνου ύπνου και της χρήσης καπνού. Παρομοίως η μελέτη που διεξήχθη από τους Chathoth et al. (2014) διαπίστωσε ότι η προβληματική χρήση του διαδικτύου ή ο εθισμός στο διαδίκτυο συνδέονταν με αρνητικό τρόπο ζωής. Τα αποτελέσματα της μελέτης των Hassan & Ahmed (2020) ανέφεραν ότι η πλειονότητα των εφήβων οι οποίοι είχαν σημαντικό πρόβλημα λόγω της χρήσης του διαδικτύου είχαν ακανόνιστο χρόνο ύπνου και διαταραχές ύπνου σε σύγκριση με τους εφήβους που είχαν έλεγχο στη χρήση του διαδικτύου.

Στην μελέτη των Hassan και Ahmed (2020) φάνηκε ότι οι έφηβοι μαθητές με σημαντικά προβλήματα από τη χρήση του διαδικτύου τρώνε μεγάλα γεύματα, μειώνεται η όρεξή τους, παραλείπουν γεύματα και σνακ περισσότερο από τους ομολόγους τους που δεν είχαν προβλήματα λόγω της χρήσης του διαδικτύου ή είχαν

τον έλεγχο της χρήσης του. Επιπλέον, η εν λόγω μελέτη αποκάλυψε ότι οι διατροφικές συνήθειες των μαθητών που είχαν σημαντικό πρόβλημα από τη χρήση του διαδικτύου είχαν αλλάξει ώστε να έχουν μεγάλα μεγέθη γεύματος και υπήρχε στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ εθισμού στο διαδίκτυο και αλλαγής στο μέγεθος των γεύματος.

Το διαδίκτυο αποτελεί σημαντική πηγή πληροφοριών και επικοινωνίας, καθώς και αναπόσπαστο μέρος του κοινωνικού περιβάλλοντος των ανθρώπων, ιδίως των μαθητών. Για την ορθή χρήση του διαδικτύου, οι μαθητές πρέπει να είναι πλήρως ενημερωμένοι για όλα τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της χρήσης του διαδικτύου. Παρομοίως, οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς πρέπει να συμπληρώσουν τις υπάρχουσες εργασίες για τους νέους ενημερώνοντας τους μαθητές (Gaboron, Kavalić, Karuonić, Glušac, & Nikolić, 2021).

Εκτός από το ρόλο της στην ενημέρωση των μαθητών, η υποστήριξη των νέων για να βρουν τη σωστή πληροφόρηση και να πάρουν τις δικές τους αποφάσεις, η ενημέρωση των παιδιών μέσω των γονέων και των δασκάλων στο σχολείο τους δίνει τη δυνατότητα να αυξήσουν τα οφέλη από τη χρήση του διαδικτύου και να μειώσουν τους πιθανούς κινδύνους. Μερικές φορές χρησιμοποιούν το διαδίκτυο ως υποκατάστατο της πραγματικής τους ζωής, οπότε έχουν προβλήματα με την κοινωνικοποίηση και την κανονική λειτουργία στην πραγματική τους ζωή. Αυτός ο κόσμος της ηλεκτρονικής γνώμης είναι ο λεγόμενος ηλεκτρονικός κόσμος του μίσους, ο οποίος χρησιμοποιείται από σχεδόν όλες τις κοινωνικές ομάδες, ανεξαρτήτως ηλικίας, επιπέδου εκπαίδευσης, φύλου ή τόπου διαμονής. Το μίσος εμφανίζεται σε κάθε τομέα της ζωής - είναι παρόν όχι μόνο σε ιστοσελίδες κουτσομπολιών αλλά και στην πολιτική (Gorka, 2018).

3. Επίδραση του Διαδικτύου στα Ακαδημαϊκά Αποτελέσματα

Μελετητές εκτίμησαν τις λειτουργικές ικανότητες και την παροχή προσοχής στη μάθηση σε παιδιά με εθισμό στο διαδίκτυο (Kuo et al., 2018). Παιδιά ηλικίας 10-12 ετών εξετάστηκαν ως προς τις λειτουργικές ικανότητες και την ικανότητα προσοχής και τα αποτελέσματα έδειξαν πως τόσο οι λειτουργικές ικανότητες όσο και η προσοχή στην μάθηση ήταν χαμηλότερες στα άτομα με εθισμό στο διαδίκτυο σε σχέση με τα αποτελέσματα της ομάδας των μαθητών χωρίς εθισμό στο διαδίκτυο. Συμπερασματικά, οι λειτουργικές ικανότητες και η προσοχή στη μάθηση συσχετίζονται σε μεγάλο βαθμό με τον εθισμό στο διαδίκτυο, κάτι το οποίο αναδεικνύει την ανάγκη για πρώιμες παρεμβάσεις στον εθισμό στον διαδίκτυο για την διατήρηση της ομαλής ανάπτυξης των λειτουργικών ικανοτήτων και της προσοχής στη μάθηση από τα παιδιά.

Αν και η συσχέτιση μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και των ακαδημαϊκών επιτευγμάτων έχει παρατηρηθεί ευρέως στους εφήβους τα τελευταία χρόνια, λίγα είναι γνωστά για τον τρόπο εθισμού στο διαδίκτυο και τις δυσμενείς επιπτώσεις του στην ακαδημαϊκή επίδοση όσον αφορά τους μεμονωμένους παράγοντες και τα πλαίσια της τάξης. Οι Zhang, Qin, και Ren, (2018) μελέτησαν τη σχέση μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και των ακαδημαϊκών αποτελεσμάτων, του διαμεσολαβητικού ρόλου της ακαδημαϊκής δέσμευσης και της διασταυρούμενης μετριαστικής επίδρασης της επίδοσης στην τάξη. Εφαρμόζοντας ένα βραχυπρόθεσμο σχέδιο διαχρονικής έρευνας, λήφθηκαν δεδομένα από 2407 μαθητές από 47 τάξεις στην Κίνα σε διάστημα έξι μηνών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αρνητική επίδραση του εθισμού στο διαδίκτυο στα μεταγενέστερα ακαδημαϊκά επιτεύγματα των εφήβων διαμεσολαβήθηκε από την ακαδημαϊκή δέσμευση και τη δυσαρέσκεια σε ατομικό επίπεδο. Επιπλέον, η κλίμακα επίδοσης στην τάξη μετρίασε τη συσχέτιση μεταξύ ακαδημαϊκής δυσαρέσκειας και επιθυμητής επίδοσης, με σημαντική έμμεση επίδραση στις τάξεις υψηλών προτύπων επίδοσης στην τάξη και μια μη σημαντική επίδραση στις τάξεις με χαμηλές επιδόσεις. Αυτά τα αποτελέσματα διατηρήθηκαν έπειτα από τον έλεγχο του φύλου, της ηλικίας και της ακαδημαϊκής επίδοσης των ατόμων στο πρώτο τρίμηνο σε ατομικό επίπεδο και του μεγέθους της τάξης και του σχολείου σε επίπεδο τάξης. Συμπερασματικά, η μελέτη αποκάλυψε τον εσωτερικό μηχανισμό του

τρόπου με τον οποίο ο εθισμός των μαθητών στο διαδίκτυο οδηγεί στην πτώση των ακαδημαϊκών επιδόσεων.

Οι Turel και Toraman (2015) προσδιόρισαν τη σχέση μεταξύ του επιπέδου εθισμού στο διαδίκτυο των μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και της ακαδημαϊκής τους επίδοσης. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ένα ποιοτικό και συσχετιστικό ερευνητικό μοντέλο. Οι συμμετέχοντες στη μελέτη ήταν μαθητές της 10ης, 11ης και 12ης τάξης από εννέα σχολεία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στην Κωνσταντινούπολη της Τουρκίας, με συνολικά 1.302 μαθητές. Επιπλέον, οι Turel και Toraman (2015) χρησιμοποίησαν φόρμα προσωπικών πληροφοριών και κλίμακα εθισμού στο διαδίκτυο, ως εργαλεία συλλογής δεδομένων. Επιπλέον, οι ακαδημαϊκοί βαθμοί των μαθητών δόθηκαν από τη διεύθυνση των σχολείων και προστέθηκαν στις φόρμες προσωπικών πληροφοριών. Με βάση τα αποτελέσματα, διαπιστώθηκε ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο είχε επίδραση στα ακαδημαϊκά επιτεύγματα των μαθητών. Διαπιστώθηκε ότι όσο αυξανόταν η ακαδημαϊκή επιτυχία των μαθητών που κρίνονταν ακαδημαϊκά επιτυχημένοι (45 και άνω ως προς τους βαθμούς), τόσο ο μέσος όρος του εθισμού τους στο διαδίκτυο μειωνόταν. Επιπλέον, τα μέσα επίπεδα εθισμού στο διαδίκτυο των ανδρών μαθητών, μαθητών επαγγελματικών σχολείων και μαθητών γλωσσολογικού-θεωρητικού πεδίου προσδιορίστηκε ότι ήταν υψηλότερα από τους υπόλοιπους μαθητές.

Σε μια άλλη έρευνα εξετάστηκε ο επιπολασμός του εθισμού στο διαδίκτυο σε ένα εθνικά αντιπροσωπευτικό δείγμα Κινέζων μαθητών δημοτικού και γυμνασίου και διερευνήθηκε ο εθισμός στο διαδίκτυο μεταξύ χρηστών του διαδικτύου με διαφορετικές χρήσεις (Li, Zhang, Lu, Zhang, & Wang, 2014). Τα δεδομένα προήλθαν από το κέντρο “Εθνική Μελέτη της Κίνας για τα Παιδιά (*National Children’s Study of China - NCSC*) στην οποία συγκεντρώθηκαν 24.013 μαθητές από την τέταρτη έως την ένατη τάξη από 100 κομητείες σε 31 επαρχίες της Κίνας. Από τη συγκεκριμένη έρευνα προέκυψε πως ο επιπολασμός του εθισμού στο διαδίκτυο στο συνολικό δείγμα ήταν 6% και μεταξύ των χρηστών του διαδικτύου ήταν 12%. Μεταξύ των χρηστών του διαδικτύου, οι άνδρες (14%) και οι μαθητές της υπαίθρου (12%) ανέφεραν εθισμό στο διαδίκτυο περισσότερο από τις γυναίκες (7%) και τους μαθητές που έμεναν στ’ αστικά κέντρα (10%). Το ποσοστό των ατόμων που ήταν εθισμένοι στο διαδίκτυο, σε μαθητές δημοτικού (11%) δεν ήταν σημαντικά

χαμηλότερο από το ποσοστό των μαθητών γυμνασίου (11%). Επιπλέον, δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των τεσσάρων γεωγραφικών περιοχών που χαρακτηρίζονται από διαφορετικά επίπεδα οικονομίας, υγείας, εκπαίδευσης και κοινωνικού περιβάλλοντος. Καθώς, η συχνότητα χρήσης του διαδικτύου και ο χρόνος που αφιερώνονταν στο διαδίκτυο την εβδομάδα αυξανόταν, το ποσοστό των εθισμένων στο διαδίκτυο αυξανόταν επίσης. Κατά την εξέταση της τοποθεσίας και του σκοπού της χρήσης του διαδικτύου, το ποσοστό των εξαρτημένων μαθητών από το διαδίκτυο ήταν το υψηλότερο στους εφήβους που συνήθως σέρφαραν σε ίντερνετ καφέ (18%) και έπαιζαν παιχνίδια στο διαδίκτυο (22%).

Έρευνα των Li, O'Brien, Snyder, και Howard (2015) εστίασε στην ανάδειξη της σύνδεσης μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και των αρνητικών επιπτώσεων που αυτή έχει στη σωματική και ψυχική υγεία των νέων. Το δείγμα της έρευνας λήφθηκε από νέους που φοιτούν σε 27 πανεπιστήμια των Ηνωμένων Πολιτειών. Στα πλαίσια της συγκεκριμένης έρευνας διερευνήθηκε και ο βαθμός στον οποίον η σχέση εξάρτησης που αποκτά το άτομο με τη χρήση του διαδικτύου μπορεί να επηρεάσει αρνητικά και την απόδοσή του στα μαθήματα. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η άμετρη χρήση του διαδικτύου συμβάλλει στην αύξηση της αναβλητικότητας και τη μείωση τόσο της παραγωγικότητας όσο και των συνολικών σχολικών επιδόσεων. Από τα δεδομένα που συγκέντρωσαν οι αναλυτές προκύπτει πως η ηλικία στην οποία ήρθαν σε πρώτη επαφή οι ερωτώμενοι νέοι με το διαδίκτυο ήταν τα επτά χρόνια, ενώ γύρω στα δεκαεπτά συνειδητοποίησαν πως η χρήση του διαδικτύου από πλευράς τους έχει αρχίσει να λαμβάνει διαστάσεις παθογενούς συμπεριφοράς.

Η χρήση της τεχνολογίας αλλάζει τον τρόπο με τον οποίο εκτελούνται διάφορες διεργασίες, κάτι το οποίο περιλαμβάνει την εργασία σε πανεπιστήμια όπου η διαδικασία διδασκαλίας και μάθησης αλλάζει. Αυτό κρίνει επιτακτική την ανάγκη αναγνώρισης της επίδρασης της τεχνολογίας στις επιδόσεις των μαθητών. Σε μία μελέτη (Torres et al., 2016), οι ερευνητές παρουσίασαν την επίδραση της χρήσης του διαδικτύου στην ακαδημαϊκή επιτυχία φοιτητών από πέντε πανεπιστήμια του Ισημερινού. Ένα τυχαίο δείγμα 4.697 ατόμων συγκεντρώθηκε και κατηγοριοποιήθηκε σε δύο ομάδες: την χρήση του διαδικτύου σε ακαδημαϊκές δραστηριότητες και στην ψυχαγωγία, χρησιμοποιώντας ανάλυση παραγόντων και ανάλυση συστάδων. Οι κατηγορίες που προέκυψαν χρησιμοποιήθηκαν ως

ανεξάρτητες μεταβλητές στο πολυωνυμικό μοντέλο λογιστικής παλινδρόμησης που επιδιώκει να προσδιορίσει εάν η χρήση του διαδικτύου επηρεάζει την ακαδημαϊκή επιτυχία. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα άτομα που εκτελούν διαδραστικές δραστηριότητες με συνομηλίκους και δασκάλους ή χρησιμοποιούν με ισορροπημένο τρόπο τα διαφορετικά εργαλεία του διαδικτύου, τείνουν να έχουν μεγαλύτερη ακαδημαϊκή επιτυχία από ό,τι εκείνοι που αναζητούν μόνο πληροφορίες. Όσον αφορά τη χρήση του διαδικτύου στην ψυχαγωγία, βρέθηκε θετικός αντίκτυπος στην ακαδημαϊκή επίδοση, στους μαθητές που κατεβάζουν ήχο, βίντεο και λογισμικό. Ενώ, οι μαθητές που χρησιμοποιούν όλες τις δυνατότητες ψυχαγωγίας παρουσιάζουν λιγότερες πιθανότητες να αποτύχουν από όσους χρησιμοποιούν ελάχιστα διαδίκτυο.

Παράλληλα με την ταχεία ανάπτυξη των υπολογιστών και των συνδέσεων στο διαδίκτυο, ο εθισμός των εφήβων στο διαδίκτυο γίνεται όλο και πιο σοβαρό πρόβλημα, ειδικά στις αναπτυσσόμενες χώρες. Μία μελέτη διερεύνησε τον επιπολασμό του εθισμού των εφήβων στο διαδίκτυο και τα σχετικά συμπτώματα σε ένα μεγάλο δείγμα πληθυσμού στη Σαγκάη και εντόπισε πιθανούς προγνωστικούς παράγοντες που σχετίζονται με προσωπικά χαρακτηριστικά (Xu et al., 2012). Στην έρευνα επιλέχθηκαν 5.122 έφηβοι τυχαία από 16 λύκεια διαφορετικών τύπων σχολείων στη Σαγκάη με στρωματοποιημένη-τυχαία δειγματοληψία. Από τους 5.122 μαθητές, οι 449 (8%) αναγνωρίστηκαν ως εθισμένοι στο διαδίκτυο. Ωστόσο, τα περισσότερα άτομα που ήταν εθισμένα στο διαδίκτυο έκαναν περισσότερο χρήση του διαδικτύου τα Σαββατοκύριακα παρά τις καθημερινές ή χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο κυρίως για παιχνίδια ή συνομιλία. Η συγκεκριμένη μελέτη παρείχε στοιχεία στο ότι οι προσωπικοί παράγοντες των εφήβων διαδραματίζουν βασικό ρόλο στην πρόκληση εθισμού στο διαδίκτυο. Οι έφηβοι με τα προαναφερθέντα προσωπικά χαρακτηριστικά και τις διαδικτυακές συμπεριφορές διατρέχουν υψηλό κίνδυνο να αναπτύξουν εθισμό στο διαδίκτυο, κάτι το οποίο μπορεί να συνδυάσει διαφορετικά ψυχολογικά συμπτώματα που σχετίζονται με τον εθισμό στο διαδίκτυο.

Οι Leung και Lee (2012) εξέτασαν τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ του αλφαριθμητισμού στο διαδίκτυο, των συμπτωμάτων εθισμού στο διαδίκτυο, των δραστηριοτήτων στο διαδίκτυο και των ακαδημαϊκών επιδόσεων. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν από ένα δείγμα 718 παιδιών και εφήβων, ηλικίας 9–19 ετών, στο Χονγκ Κονγκ, μέσω συνεντεύξεων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι έφηβοι που είναι

εθισμένοι στο διαδίκτυο έτειναν να είναι αγόρια, σε οικογένειες χαμηλού εισοδήματος και να μην έχουν αυτοπεποίθηση για τον εντοπισμό, την περιήγηση και την πρόσβαση σε πληροφορίες από πολλαπλούς πόρους, αλλά ότι ήταν τεχνολογικά γνώστες και συχνοί χρήστες ιστοτόπων κοινωνικής δικτύωσης και διαδικτυακών παιχνιδιών για αναψυχή. Οι διαδικτυακές δραστηριότητες, ειδικά η περιήγηση σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης και σε διαδικτυακά παιχνίδια, συνδέθηκαν σημαντικά και θετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο καθώς και με όλα τα συμπτώματα εθισμού στο διαδίκτυο. Αυτό το εύρημα υποδηλώνει ότι οι δραστηριότητες του διαδικτύου που προσανατολίζονται στον ελεύθερο χρόνο μπορεί να είναι πολύ πιο εθιστικές από άλλες εφαρμογές, όπως η επικοινωνία μέσω ηλεκτρονικού μηνύματος (e-mail) ή η περιήγηση σε ιστοσελίδες. Ωστόσο, οι τεχνικές δεξιότητες αλφαριθμητισμού, όπως η τεχνολογική παιδεία, δεν ήταν σημαντικοί προγνωστικοί παράγοντες για την ακαδημαϊκή επίδοση. Αυτό δείχνει ότι οι έφηβοι που μπορούν να εντοπίσουν, να περιηγηθούν και να έχουν πρόσβαση σε διαφορετικούς πόρους πληροφοριών και που γνωρίζουν το πλαίσιο κάτω από το οποίο δημιουργήθηκαν οι πληροφορίες είχαν καλύτερες επιδόσεις τόσο σε γενικές βαθμίδες όσο και σε ακαδημαϊκές ικανότητες.

Οι Demir και Kutlu (2018) εξέτασαν τη σχέση μεταξύ του εθισμού των εφήβων στο διαδίκτυο, των ακαδημαϊκών κινήτρων, της ακαδημαϊκής αναβλητικότητας και των επιπέδων προσκόλλησης στο σχολείο. Στο δείγμα της έρευνας επιλέχθηκαν 689 μαθητές (383 γυναίκες, 306 άνδρες) έφηβοι με τη μέθοδο της στρωματοποιημένης δειγματοληψίας. Τα ευρήματα έδειξαν ότι το προτεινόμενο μοντέλο είχε αποδεκτή προσαρμογή με τα ερευνητικά δεδομένα. Ο εθισμός στο διαδίκτυο επηρέασε τα ακαδημαϊκά κίνητρα προς την αρνητική κατεύθυνση. Από την άλλη, ο εθισμός στο διαδίκτυο επηρέασε την ακαδημαϊκή αναβλητικότητα προς τη θετική κατεύθυνση. Το ακαδημαϊκό κίνητρο επηρέασε την ακαδημαϊκή αναβλητικότητα προς την αρνητική κατεύθυνση, ενώ προκάλεσε θετικό αντίκτυπο στη σχολική προσκόλληση. Η ακαδημαϊκή αναβλητικότητα επηρέασε τη σχολική προσκόλληση προς μια αρνητική κατεύθυνση. Παρομοίως, ο εθισμός στο διαδίκτυο επηρέασε έμμεσα τη σχολική προσκόλληση προς μια αρνητική κατεύθυνση.

Οι Ksoshakhlagh και Faramarzi (2012) αξιολόγησαν την σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης και των ψυχικών διαταραχών με τον εθισμό στο διαδίκτυο σε φοιτητές πανεπιστημίου. Η μέθοδος μελέτης ήταν περιγραφική-πilotική

και συσχετιστική. Διακόσιοι χρήστες του διαδικτύου (άνδρες και γυναίκες) από το Πανεπιστήμιο του Ισφαχάν και το Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο του Ισφαχάν επιλέχθηκαν τυχαία. Για τη συλλογή δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν το ερωτηματολόγιο συναισθηματικής νοημοσύνης Carson, η κλίμακα ελέγχου συμπτωμάτων (Symptom Checklist 90 - SCL-90). Η ανάλυση των δεδομένων εφαρμόστηκε με τη χρήση στατιστικής μεθόδου πολυμεταβλητής παλινδρόμησης. Το άγχος, η ιδεοψυχαναγκαστική συμπεριφορά, η επιθετικότητα, η φοβία και η συναισθηματική νοημοσύνη ήταν οι πιο σημαντικοί παράγοντες πρόβλεψης του εθισμού στο διαδίκτυο. Επιπλέον, τα ευρήματα έδειξαν ότι υπήρχαν σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ των ατόμων με κατάθλιψη και της διαπροσωπικής ευαισθησίας. Στη συγκεκριμένη μελέτη δεν βρέθηκε συσχέτιση μεταξύ της διαταραχής εθισμού στο διαδίκτυο με την ψύχωση και τον παρανοϊκό ιδεασμό. Επιπλέον, μεταξύ των ψυχικών διαταραχών, υπήρχε μόνο σημαντική διαφορά μεταξύ των φύλων στην κατάθλιψη· οι άνδρες εμφάνισαν περισσότερες καταθλιπτικές τάσεις από τις γυναίκες. Τα αποτελέσματα έδειξαν μια συσχέτιση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και των ψυχικών διαταραχών με τον εθισμό στο διαδίκτυο, ενώ τα συγκεκριμένα αποτελέσματα μπορούν να βοηθήσουν θεραπευτές, ψυχολόγους και συμβούλους στην παροχή υπηρεσιών για να βοηθήσουν τους εθισμένους στο διαδίκτυο.

Το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο τον 21^ο αιώνα αυξάνεται παγκοσμίως, αλλά ιδιαίτερα μεταξύ των φοιτητών πανεπιστημίου. Δεν αποτελεί έκπληξη, λοιπόν, ότι η προβληματική χρήση του διαδικτύου συνδέεται με την ακαδημαϊκή αναβλητικότητα των φοιτητών πανεπιστημίου. Οι Aznar-Diaz, Romero-Rodriguez, Garcia-Gonzalez, και Ramirez-Montoya (2020) ανέλυσαν την παρουσία και τον βαθμό εθισμού στο Διαδίκτυο μεταξύ φοιτητών πανεπιστημίου στο Μεξικό και την Ισπανία, προσδιόρισαν πιθανούς κοινωνιοδημογραφικούς παράγοντες που επηρεάζουν τον εθισμό στο διαδίκτυο και καθόρισαν τον τύπο συσχέτισης μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και της ακαδημαϊκής αναβλητικότητας. Ο σχεδιασμός της μελέτης χρησιμοποίησε ένα διαδικτυακό ερωτηματολόγιο για τη μέτρηση της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου και της ακαδημαϊκής αναβλητικότητας μέσω δειγματοληψίας σε ένα πανεπιστήμιο στο Μεξικό και ένα στην Ισπανία. Το τελικό δείγμα περιλάμβανε 758 φοιτητές πανεπιστημίου, 387 από το Μεξικό και 371 από

την Ισπανία, ηλικίας από 18 έως 35 ετών. Τα αποτελέσματα αποκάλυψαν παρόμοια ποσοστά χρήσης του διαδικτύου ως μια προβληματική κατάσταση και ως προς μια καθημερινή χρήση για διασκέδαση, επηρεάζοντας δυνητικά τον εθισμό στο διαδίκτυο και στα τρία μοντέλα (δηλαδή, Μεξικό, Ισπανία και συνολικά). Επιπλέον, αποκαλύφθηκε σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου και της ακαδημαϊκής αναβλητικότητας.

Πρόσφατα, Έλληνες ερευνητές εκτίμησαν το ποσοστό του εθισμού στο διαδίκτυο στους Έλληνες φοιτητές (Frangos, Ch., Frangos, C., & Kiohos, 2020). Στην μελέτη παρουσιάστηκαν τα αποτελέσματα δειγματοληπτικής έρευνας μεταξύ 1876 Ελλήνων φοιτητών, 18-27 ετών. Το ερωτηματολόγιο αποτελούνταν από οκτώ ερωτήσεις από το Διαγνωστικό Τεστ για τον Εθισμό στο διαδίκτυο της Young, καθώς και από έναν κατάλογο που περιελάμβανε δημογραφικούς παράγοντες και ερωτήσεις σχετικά με τις ακαδημαϊκές επιδόσεις, τη χρήση του υπολογιστή και του διαδικτύου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το ποσοστό του εθισμού στο διαδίκτυο ήταν 11%, ενώ οι προβληματικοί χρήστες του διαδικτύου ήταν 34%. Οι άνδρες είχαν περισσότερες πιθανότητες να είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο από τις γυναίκες και οι μαθητές που ήταν εθισμένοι στο διαδίκτυο συσχετίστηκαν με χαμηλότερες ακαδημαϊκές επιδόσεις. Η πολλαπλή λογιστική παλινδρόμηση έδειξε ότι σημαντικοί παράγοντες πρόβλεψης του εθισμού στο διαδίκτυο περιελάμβαναν τις αυξημένες ώρες της καθημερινής χρήσης του διαδικτύου, τις αυξημένες ώρες χρήσης του διαδικτύου σε δωμάτια συνομιλίας (chat rooms) και χρήσης του διαδικτύου για την πρόσβαση των χρηστών σε σελίδες σεξουαλικού περιεχομένου. Επιπλέον, το αρσενικό φύλο, οι κακοί βαθμοί και η δυνατότητα πρόσβασης στο διαδίκτυο εκτός σπιτιού ήταν επίσης παράγοντες που συνδέονταν θετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο.

Οι Singh και Srivastava (2021) προσπάθησαν να κάνουν κατανοητή την επίδραση του εθισμού στο διαδίκτυο στην ακαδημαϊκή επίδοση των μαθητών. Έτσι, η μελέτη εστίασε σε δύο πτυχές, την ακαδημαϊκή δέσμευση (αφοσίωση) και τον εθισμό στο διαδίκτυο (συναισθηματική και γνωστική ενασχόληση με το διαδίκτυο και απώλεια ελέγχου και παρέμβαση του διαδικτύου στην καθημερινή ζωή). Τα δεδομένα συλλέχθηκαν από 152 φοιτητές σε ινστιτούτο στην Ινδία μέσω ερωτηματολογίων. Τα δεδομένα αναλύθηκαν με χρήση συσχέτισης και παλινδρόμησης. Η ανάλυση έδειξε ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο έχει σημαντικό, αρνητικό αντίκτυπο ως προς τη θέληση

για μάθηση και την αφοσίωση. Επιπλέον, είναι ενδιαφέρον ότι διαπιστώθηκε ότι η συναισθηματική και γνωστική ενασχόληση με το διαδίκτυο δεν αποτελεί σημαντικό παράγοντα πρόβλεψης του εθισμού στο διαδίκτυο και της απώλειας ελέγχου.

Ο Akhter (2013) μελέτησε τη σχέση μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και των ακαδημαϊκών επιδόσεων μεταξύ των προπτυχιακών φοιτητών πανεπιστημίων. Η μελέτη επικεντρώθηκε επίσης στην εξέταση των διαφορών μεταξύ των φύλων μεταξύ των μαθητών σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Το δείγμα αποτελούνταν από 359 προπτυχιακούς φοιτητές. Οι απαντήσεις τους στην «Κλίμακα Εθισμού στο διαδίκτυο» και τη κλίμακα μέσου όρου βαθμολογίας (Grade Point Average - GPA) για το προηγούμενο εξάμηνο συλλέχθηκαν και αναλύθηκαν χρησιμοποιώντας μεθόδους που περιλαμβάνουν περιγραφική και επαγωγική στατιστική. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο συσχετίστηκε σημαντικά αρνητικά με τις ακαδημαϊκές επιδόσεις των προπτυχιακών πανεπιστημίων. Τα αποτελέσματα εντόπισαν επίσης διαφορές μεταξύ των δύο φύλων στον εθισμό στο διαδίκτυο, καθώς οι άντρες μαθητές είχαν μεγαλύτερο εθισμό στο διαδίκτυο από τις γυναίκες.

Ερευνητές αξιολόγησαν την σχέση μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και των ακαδημαϊκών επιδόσεων μεταξύ των φοιτητών ιατρικής του Πανεπιστημίου Azad Kashmir στο Πακιστάν (Javaee, Jeelani, Gulab, & Ghauri, 2020). Έτσι, πραγματοποιήθηκε μια συγχρονική μελέτη με τη συμμετοχή 316 φοιτητών ιατρικής του Ιατρικού Κολλεγίου Poonch, Azad Kashmir, στο Πακιστάν από τον Μάιο του 2018 έως τον Νοέμβριο του 2018. Ως εργαλείο συλλογής δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο της Young για το τεστ εθισμού στο διαδίκτυο. Το ερωτηματολόγιο περιείχε είκοσι ερωτήσεις της πενταβάθμιας κλίμακας Likert για την αξιολόγηση του εθισμού στο διαδίκτυο. Ογδόντα εννέα φοιτητές ιατρικής ανήκαν στην κατηγορία του «σοβαρού εθισμού» και μόνο τρεις δεν ήταν εθισμένοι στο διαδίκτυο.

Ο Jiang (2014) διερεύνησε τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ της σύνδεσης στο διαδίκτυο, του διαδικτυακού παιχνιδιού, των συμπτωμάτων εθισμού στο διαδίκτυο και της μείωσης της ακαδημαϊκής επίδοσης μεταξύ των νέων που εξαρτώνται από το διαδίκτυο στην Κίνα. Μια έρευνα ερωτηματολογίου πραγματοποιήθηκε μεταξύ των

νεαρών ατόμων σε μια από τις πρώτες και μεγαλύτερες κλινικές εθισμού στο διαδίκτυο στην Κίνα. Συνολικά 594 εσωτερικοί ασθενείς συμμετείχαν εθελοντικά σε αυτή τη μελέτη. Υιοθετώντας την έννοια της σύνδεσης στο διαδίκτυο, η συγκεκριμένη μελέτη διερεύνησε τα μοτίβα χρήσης του διαδικτύου μεταξύ των νεαρών εθισμένων στο διαδίκτυο· για παράδειγμα, οι θαμώνες των ίντερνετ καφέ και όσοι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο με περισσότερους στόχους ή υψηλότερο βαθμό προσκόλλησης στο διαδίκτυο είχαν περισσότερα συμπτώματα εθισμού στο διαδίκτυο. Επίσης, διαπιστώθηκε ότι τα διαδικτυακά παιχνίδια διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του εθισμού στο διαδίκτυο. Όπως ήταν αναμενόμενο, το επίπεδο εθισμού στο διαδίκτυο συνδέεται σημαντικά με τη μείωση των ακαδημαϊκών επιδόσεων. Σε συμφωνία με προηγούμενες μελέτες (Jackson, von Eye, Witt, Zhao & Fitzgerald, 2011), οι άνδρες παρουσίασαν υψηλότερο βαθμό σύνδεσης στο διαδίκτυο και χρήση διαδικτυακών παιχνιδιών από τις γυναίκες.

Οι Eldeleklioglu και Batik (2013) διερεύνησαν εάν ο εθισμός στο διαδίκτυο σχετίζεται με το φύλο, τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα, τη διάρκεια χρήσης του διαδικτύου, τη μοναξιά και την έλλειψη αυτοπεποίθησης. Η μελέτη διεξήχθη σε 206 έφηβους ηλικίας 15-18 ετών (που φοιτούσαν σε δημόσια λύκεια). Το 55% (115) των συμμετεχόντων μαθητών ήταν γυναίκες και το 44% (91) ήταν άνδρες. Για τη συλλογή δεδομένων χρησιμοποιήθηκε μια φόρμα προσωπικών δεδομένων που δημιουργήθηκε από τους ερευνητές και η κλίμακα εθισμού στο διαδίκτυο (Internet Addiction Scale) που αναπτύχθηκε από την Young (2000). Τα αποτελέσματα έδειξαν πως ενώ τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα προέβλεψαν σημαντικά και αρνητικά τον εθισμό στο διαδίκτυο, η διάρκεια χρήσης του διαδικτύου και η έλλειψη αυτοπεποίθησης προέβλεψαν σημαντικά και θετικά τον εθισμό στο διαδίκτυο.

Στο επίκεντρο της έρευνας του Jackson και των συνεργατών του (2011) τέθηκε η επίδραση που έχει στη σχολική επίδοση η χρήση του διαδικτύου και άλλων τεχνολογικών μέσων, όπως τα βιντεοπαιχνίδια. Πληθυσμό-στόχο της συγκεκριμένης έρευνας αποτέλεσαν μαθητές ηλικίας 12 ετών, που φοιτούν σε σχολεία των ΗΠΑ και προέρχονται από διαφορετικά φυλετικά, οικονομικά και κοινωνικά στρώματα. Τα 427 υποκείμενα της έρευνας ελέγχθηκαν βάσει της σχολικής τους επίδοσης σε ένα χρονικό διάστημα δύο ετών, κατά τη διάρκεια του οποίου η χρήση του διαδικτύου υπήρξε εντονότερη. Συγκρίνοντας, τις πρότερες της επαφής τους με το διαδίκτυο

επιδόσεις και αυτές που παρατηρήθηκαν μετά το χρονικό διάστημα κατά το οποίο η ενασχόλησή τους με τα τεχνολογικά μέσα ήταν εντονότερη, οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα πως πράγματι η χρήση του διαδικτύου επηρεάζει τις επιδόσεις τους, χωρίς όμως να μπορεί να καθοριστεί απόλυτα η επιδραστικότητα του λόγω της επίδρασης άλλων παραγόντων όπως το οικονομικό επίπεδο των μαθητών, το φύλο και το φυλετικό υπόβαθρο.

Στα αποτελέσματα που προέκυψαν συμπεριλαμβάνεται η σημασία που έχει το αρχικό γνωστικό επίπεδο των συμμετεχόντων στην έρευνα, καθώς και η ανάπτυξη άλλων δεξιοτήτων, όπως η δημιουργικότητα, η οποία δεν αντικατοπτρίζεται αναγκαστικά στα ζητούμενα της έρευνας. Συγκεντρωτικά, παρατηρήθηκε αύξηση της αναγνωστικής ικανότητας μετά από τη χρήση του διαδικτύου μόνο σε όσους μαθητές αρχικά παρουσίαζαν αρκετές αδυναμίες σε αυτή, ενώ η καταχρηστική σχέση με τα βιντεοπαιχνίδια αποδείχθηκε πως επηρέασε αρνητικά τους βαθμούς των νέων. Ένα επίσης στοιχείο που αναδύθηκε από τη συγκεκριμένη έρευνα είναι ο ρόλος που διαδραματίζουν στη σύνδεση διαδικτύου και σχολικής επίδοσης παράγοντες, όπως το φύλο, το φυλετικό υπόβαθρο και το οικονομικό επίπεδο των μαθητών, με τη σχέση τους με τη χρήση του διαδικτύου να προκύπτει εναργώς, χωρίς όμως να μπορεί να προκύπτει πως οι συγκεκριμένοι παράγοντες επηρεάζουν τη σχολική επίδοσή των μαθητών.

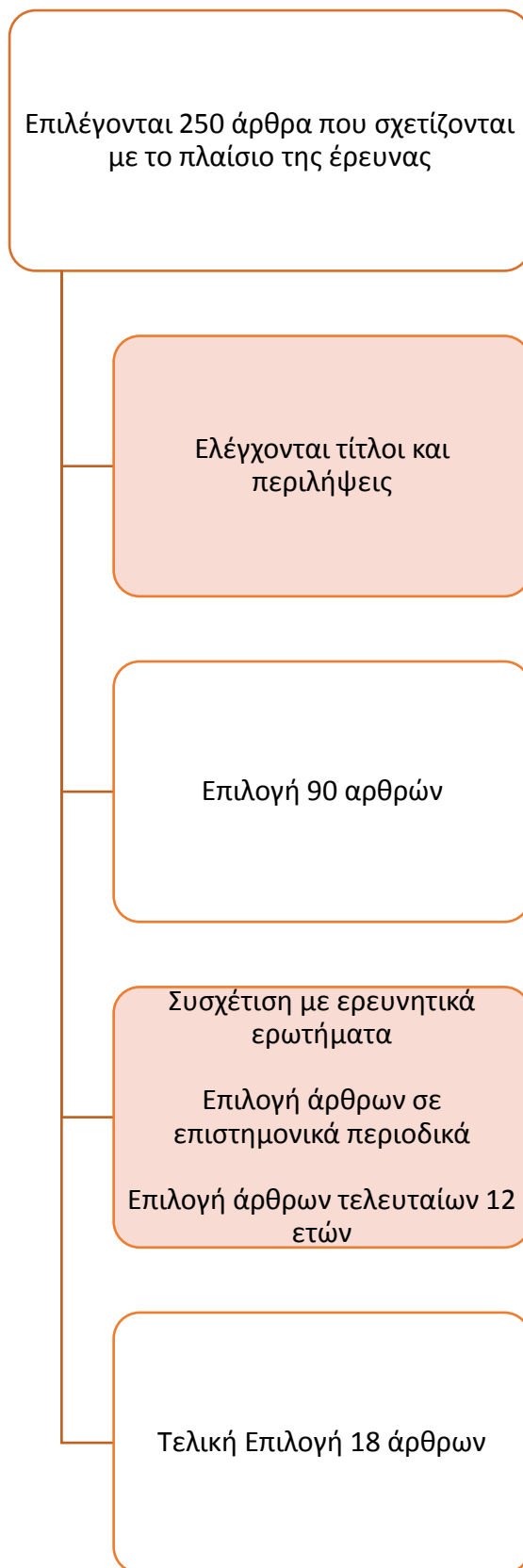
Πρακτικό Μέρος

4. Μεθοδολογία

Η συγκεκριμένη εργασία ακολουθεί τη μέθοδο της βιβλιογραφικής ανασκόπησης, η οποία αποτελείται από την ανάλυση 18 επιστημονικών άρθρων. Η μέθοδος συλλογής των τελικών άρθρων πέρασε από τρία στάδια. Στο πρώτο στάδιο συλλέχθηκαν 250 άρθρα, τα οποία αφορούσαν το γενικό πλαίσιο του εθισμού στο διαδίκτυο. Στο δεύτερο στάδιο πραγματοποιήθηκε η αναζήτηση και διατύπωση των ερευνητικών ερωτημάτων, όπου κι εκεί πραγματοποιήθηκε το φιλτράρισμα των άρθρων, ώστε να υπάρχει μια άμεση συσχέτιση μεταξύ των ερευνητικών ερωτημάτων και του περιεχομένου των άρθρων. Το διάγραμμα του Σχήματος 1 απεικονίζει τη διαδικασία επιλογής και διατήρησης των άρθρων της βιβλιογραφικής ανασκόπησης.

5. Αποτελέσματα έρευνας

Για την εκτέλεση της συγκεκριμένης βιβλιογραφικής ανασκόπησης, πραγματοποιήθηκε αναζήτηση σε διάφορους επιστημονικούς ιστότοπους που περιείχαν επιστημονικά άρθρα, όπως και σε διάφορους επιστημονικές μηχανές αναζήτησης, όπως το Google Scholar και το Auth Summon. Οι φράσεις που χρησιμοποιήθηκαν για την αναζήτηση των άρθρων περιελάμβαναν τις λέξεις «internet addiction», «teenagers», «impact of internet addiction in students» και «negative consequences of internet addiction». Τα κριτήρια αποκλεισμού των άρθρων σχετίζονταν με τη χρονολογία έκδοσής τους, καθώς έγιναν δεκτά άρθρα που είχαν εκδοθεί την τελευταία δεκαετία καθώς και με το περιεχόμενό τους, αποκλείστηκαν άρθρα που δεν ήταν σχετικά με το ζητούμενο της έρευνας. Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, στην αρχή συλλέχθηκαν 250 άρθρα, από τα οποία επιλέχθηκαν 100 άρθρα, ενώ στο τέλος, με σημαντικού βαθμού φιλτράρισμα, διατηρήθηκαν τα τελικά 18 άρθρα, δηλαδή τα άρθρα με τη μεγαλύτερη συσχέτιση με τα ερευνητικά ερωτήματα που διατυπώθηκαν από την αρχή της εκπόνησης της συγκεκριμένης έρευνας.



Σχήμα 1.

Διάγραμμα ροής της εξέλιξης της επιλογής και διατήρησης των άρθρων της βιβλιογραφικής ανασκόπησης

Τέλος, προκειμένου να απαντηθούν τα ερωτήματα χρειάζεται να ταξινομηθεί το υλικό κάθε κειμένου σε κριτήριο αξιολόγησης, προκειμένου να γίνει ευκολότερη η σύναξη των συμπερασμάτων. Στον πίνακα 1 φαίνονται τ' ανάλογα κριτήρια αξιολόγησης που προκύπτουν από τα ερευνητικά ερωτήματα.

Πίνακας 1.

Λίστα ερευνητικών ερωτημάτων και κριτηρίων αξιολόγησης.

Ερευνητικά Ερωτήματα	Κριτήρια Αξιολόγησης
Πώς επιδρά ο χρόνος που καταναλώνεται στο διαδίκτυο στην ακαδημαϊκή επίδοση των εφήβων;	Αντίκτυπος του χρόνου που καταναλώνεται στο διαδίκτυο στην ακαδημαϊκή επίδοση των μαθητών
Επηρεάζει το φύλο των εφήβων στον εθισμό τους στο διαδίκτυο;	Αντίκτυπος των δημογραφικών χαρακτηριστικών των φοιτητών στον εθισμό τους στο διαδίκτυο
Πώς συνδέεται ο εθισμός στο διαδίκτυο με την ακαδημαϊκή επίδοση;	Συσχέτιση του εθισμού του διαδικτύου με την ακαδημαϊκή επίδοση
Πώς συνδέεται ο εθισμός στο διαδίκτυο με την αναβλητικότητα στα μαθήματα τους;	Συσχέτιση των συναισθημάτων των φοιτητών με τον εθισμό τους στο διαδίκτυο

Οι 18 μελέτες εξετάστηκαν ξεχωριστά, έτσι ώστε να διεξαχθούν τα ανάλογα έγκυρα και αποτελεσματικά συμπεράσματα. Το πρώτο ερευνητικό ερώτημα αφορά την μελέτη της επιρροής της κατανάλωσης του χρόνου στο διαδίκτυο στην ακαδημαϊκή επίδοση των μαθητών, ενώ το τρίτο ερευνητικό ερώτημα διερευνά τον εθισμό στο διαδίκτυο σε σχέση με την ακαδημαϊκή επίδοση των εφήβων μαθητών. Το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα αφορά στην επίδραση του φύλου των εφήβων στον εθισμό τους στο διαδίκτυο, ενώ το τέταρτο ερευνητικό ερώτημα προσπαθεί να εξαγάγει συμπεράσματα σχετικά με την συσχέτιση της ιδιοσυγκρασίας του κάθε μαθητή με τον εθισμό τους στο διαδίκτυο. Οι μελέτες που επιλέχθηκαν έχουν δημοσιευτεί μεταξύ των ετών 2010 και 2021. Στον Πίνακα 2 φαίνονται αναλυτικά τα στοιχεία των μελετών που εξετάστηκαν.

Πίνακας 2.

Αναλυτικά στοιχεία των μελετών που συμπεριλήφθηκαν στην έρευνα.

Συγγραφείς	Τίτλος Μελέτης	Περιοδικό δημοσίευσης	Χώρα	Δείγμα	Παράγοντες που εξετάστηκαν	Εργαλείο Μελέτης	Ανάλυση	Αποτελέσματα
(Singh & Srivastava, 2021)	Κατανόηση της επίδρασης του εθισμού στο διαδίκτυο στην ακαδημαϊκή δέσμευση των μαθητών	Journal of Information and Communication Technology Education	Ινδία	152 φοιτητές Πανεπιστημίου	Συναισθηματική και γνωστική συμπεριφορά	Ερωτηματολόγιο	Συσχέτιση και παλινδρόμηση	Ο εθισμός στο διαδίκτυο έχει σημαντικό, αρνητικό αντίκτυπο στο σθένος και την αφοσίωση
(Maqableh et al., 2021)	Διερεύνηση των καθοριστικών παραγόντων της πρόθεσης συνέχισης του διαδικτύου και της αρνητικής επίδρασης του εθισμού στο διαδίκτυο στην ακαδημαϊκή απόδοση των μαθητών.	International Journal of Data and Network Science	Ιορδανία	450 φοιτητές Πανεπιστημίου	Ακαδημαϊκές επιδόσεις - δημογραφικά στοιχεία	Ερωτηματολόγιο	SPSS και AMOS	Ο εθισμός στο διαδίκτυο επηρεάζει αρνητικά τις ακαδημαϊκές επιδόσεις
(Javaeed et al., 2020)	Σχέση μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και των ακαδημαϊκών	Pakistan journal of medical sciences	Πακιστάν	316 φοιτητές Πανεπιστημίου	Ακαδημαϊκές επιδόσεις	Ερωτηματολόγιο	Συσχέτιση	Ο εθισμός στο διαδίκτυο επηρεάζει τις ακαδημαϊκές

	επιδόσεων προπτυχιακών φοιτητών ιατρικής του Azad Kashmir.							επιδόσεις
(Hayat et al., 2020)	Ακαδημαϊκή αναβλητικότητα φοιτητών Ιατρικής: Ο ρόλος του εθισμού στο διαδίκτυο	Journal of Advances in Medical Education & Professionalism	Ιράν	233 φοιτητές Πανεπιστημίου	Ακαδημαϊκή αναβλητικότητα	Ερωτηματολόγιο	Συσχέτιση	Ο εθισμός στο διαδίκτυο προκαλεί αναβλητικότητα ή το αντίστροφο
(Aznar-Díaz et al., 2020)	Εθισμός στο διαδίκτυο και ακαδημαϊκή αναβλητικότητα των Μεξικανών και Ισπανών φοιτητών πανεπιστημίου: Συσχέτιση και πιθανοί παράγοντες.	Plos One	Μεξικό, Ισπανία	758 φοιτητές Πανεπιστημίου	Ακαδημαϊκή αναβλητικότητα	Ερωτηματολόγιο	Συσχέτιση	Ο εθισμός στο διαδίκτυο προκαλεί αναβλητικότητα
(Akhter, 2013)	Σχέση μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και των ακαδημαϊκών επιδόσεων σε προπτυχιακούς φοιτητές	Educational Research and Reviews	Τουρκία	359 φοιτητές Πανεπιστημίου	Ακαδημαϊκές επιδόσεις - δημογραφικά στοιχεία	Ακαδημαϊκά Αρχεία	Παλινδρόμηση	Οι άντρες μαθητές είχαν μεγαλύτερο εθισμό στο διαδίκτυο από τις γυναίκες
(Turel & Toraman,	Η σχέση του εθισμού στο	Anthropologist	Τουρκία	1.302 μαθητές Δευτεροβάθμιας	Ακαδημαϊκά επιτεύγματα	Ακαδημαϊκά Αρχεία	Τεστ συσχέτισης	Ο εθισμός στο διαδίκτυο είχε

2015)	διαδίκτυο και της ακαδημαϊκής επιτυχίας μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης			Εκπαίδευσης				επίδραση στα ακαδημαϊκά επιτεύγματα
(Leung & Lee, 2012)	Επίδραση του αλφαριθμητισμού στο διαδίκτυο, των συμπτωμάτων εθισμού στο διαδίκτυο και των διαδικτυακών δραστηριοτήτων στην ακαδημαϊκή επίδοση	Social Science Computer Review	Χονγκ Κονγκ	718 μαθητές Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης	Ακαδημαϊκές επιδόσεις - δημογραφικά στοιχεία	Συνεντεύξεις	Τεστ συσχέτισης	Οι έφηβοι εθισμένοι στο διαδίκτυο έτειναν να είναι άνδρες
(Demir & Kutlu, 2018)	Σχέσεις μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο, του ακαδημαϊκού κινήτρου, της ακαδημαϊκής αναβλητικότητας και της σχολικής προσκόλλησης σε εφήβους	. International Online Journal of Educational Sciences	Τουρκία	689 μαθητές Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης	Ακαδημαϊκό κίνητρο και αναβλητικότητα	Ακαδημαϊκά Αρχεία	Παραγοντική Ανάλυση	Ο εθισμός στο διαδίκτυο επηρεάζει την ακαδημαϊκή αναβλητικότητα προς τη θετική κατεύθυνση
(Xu et al., 2012)	Προσωπικά χαρακτηριστικά που σχετίζονται με τον κίνδυνο	BMC public health	Κίνα	5.122 μαθητές Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης	Ακαδημαϊκά επιτεύγματα	Ακαδημαϊκά Αρχεία	Λογιστική παλινδρόμηση	Οι έφηβοι που είχαν κακή ακαδημαϊκή επίδοση είχαν

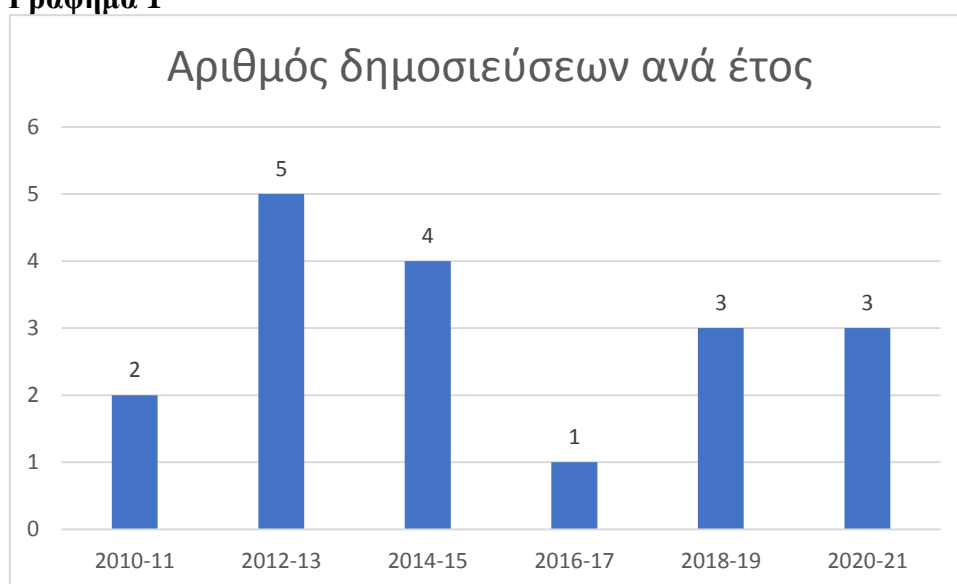
	εθισμού των εφήβων στο διαδίκτυο: έρευνα στη Σαγκάη της Κίνας							περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν ΔΑΑ
(Frangos et al., 2010)	Εθισμός στο διαδίκτυο μεταξύ Ελλήνων φοιτητών: Δημογραφικές συσχετίσεις με το φαινόμενο, χρησιμοποιώντας την ελληνική έκδοση του Young's Internet Addiction Test.	International Journal of Economic Sciences and Applied Research	Ελλάδα	1.876 φοιτητές Πανεπιστημίου	Ακαδημαϊκές επιδόσεις - δημογραφικά στοιχεία	Ερωτηματολόγιο	Λογιστική παλινδρόμηση	Οι άνδρες ήταν πιο πιθανό να είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο
(Eldeleklioğlu et al., 2013)	Προγνωστικά αποτελέσματα ακαδημαϊκών επιδόσεων, διάρκεια χρήσης του διαδικτύου, μοναξιά και ντροπαλότητα στον εθισμό στο διαδίκτυο	Journal of Education (Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi)	Τουρκία	206 μαθητές Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης	Ακαδημαϊκά επιτεύγματα	Ερωτηματολόγιο	Συσχέτιση	Ο εθισμός στο διαδίκτυο επηρεάζει αρνητικά τις ακαδημαϊκές επιδόσεις. Δεν υπάρχουν διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών
(Jiang, 2014)	Εθισμός στο διαδίκτυο μεταξύ των νέων στην	Internet Research	Κίνα	594 μαθητές Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης	Ακαδημαϊκές επιδόσεις - δημογραφικά	Ερωτηματολόγιο	Συσχέτιση	Ο εθισμός στο διαδίκτυο συνδέεται

	Κίνα: Συνδεσιμότητα στο διαδίκτυο, διαδικτυακά παιχνίδια και μείωση της ακαδημαϊκής επίδοσης.				στοιχεία			σημαντικά με τη μείωση των ακαδημαϊκών επιδόσεων
(Kuo et al., 2018)	Επίδραση του εθισμού στο διαδίκτυο στην εκτελεστική λειτουργία και τη μαθησιακή προσοχή σε παιδιά σχολικής ηλικίας στην Ταϊβάν	Perspectives in psychiatric care	Ταϊβάν	267 μαθητές Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης	Επίδραση της προσοχής- εστίασης στις ακαδημαϊκές επιδόσεις	Ερωτηματολόγιο	Συσχέτιση	Χαμηλότερη μαθησιακή προσοχή σε παιδιά που παρουσιάζουν εθισμό στο διαδίκτυο
(Zhang et al., 2018)	Η ακαδημαϊκή δέσμευση των εφήβων μεσολαβεί στη συσχέτιση μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και των ακαδημαϊκών επιτευγμάτων: Η μετριαστική επίδραση του κανόνα επίδοσης στην τάξη	Computers in Human Behavior	Κίνα	2.407 μαθητές Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης	Ακαδημαϊκά επιτεύγματα	Ερωτηματολόγιο	Συσχέτιση	Ο εθισμός στο διαδίκτυο μειώνει το ακαδημαϊκό επίτευγμα

(Li et al., 2014)	Εθισμός στο διαδίκτυο μεταξύ μαθητών δημοτικού και γυμνασίου στην Κίνα: Μια εθνικά αντιπροσωπευτική δειγματοληπτική μελέτη	Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking	Κίνα	24.013 μαθητές Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης	Ακαδημαϊκά επιτεύγματα	Ακαδημαϊκά Αρχεία	Παλινδρόμηση	Το υψηλότερο ποσοστό εθισμού παρατηρήθηκε στα αγόρια στην εφηβική ηλικία. Ο εθισμός συνδέεται με αρνητικά ακαδημαϊκά αποτελέσματα
(Torres-Díaz et al., 2016)	Χρήση διαδικτύου και ακαδημαϊκή επιτυχία σε φοιτητές πανεπιστημίου	Media Education Research Journal	Εκουαδόρ	4.697 φοιτητές Πανεπιστημίου	Ακαδημαϊκά επιτεύγματα	Ερωτηματολόγιο	Λογιστική παλινδρόμηση	Διαπιστώθηκε θετικός αντίκτυπος της χρήσης του για ψυχαγωγία με την ακαδημαϊκή επίδοση.
(Khoshakhlagh & Faramarzi, 2012)	Η σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης και των ψυχικών διαταραχών με τον εθισμό στο διαδίκτυο σε χρήστες του διαδικτύου φοιτητές πανεπιστημίου	Addiction & health	Ιράν	200 φοιτητές Πανεπιστημίου	Συναισθηματική νοημοσύνη και ακαδημαϊκά επιτεύγματα	Ερωτηματολόγιο	Λογιστική παλινδρόμηση	Συσχέτιση εθισμού ως προς τη χρήση του διαδικτύου και τη συναισθηματική νοημοσύνη και τα αρνητικά ακαδημαϊκά αποτελέσματα

Παρακάτω, ακολουθεί ένα διάγραμμα (Γράφημα 1) που σχετίζεται με τον αριθμό των δημοσιεύσεων ανά έτος. Όσον αφορά το έτος δημοσίευσής τους, όπως φαίνεται και από το γράφημα που ακολουθεί, οι περισσότερες μελέτες ανήκουν στην τετραετία από το 2012 έως το 2015 (συνολικά 9 μελέτες), ενώ πολλές από αυτές ανήκουν και στην τετραετία από το 2018 έως το 2021 (6 συνολικά μελέτες).

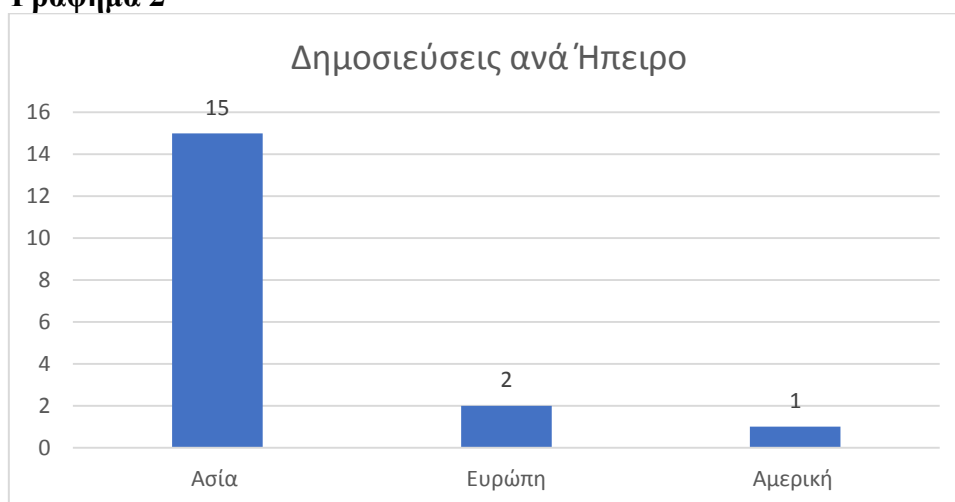
Γράφημα 1



Πλήθος δημοσιευμάτων που συμμετείχαν στην μετα-ανάλυση ως προς το έτος δημοσίευσής τους.

Όσον αφορά την διάκριση των δημοσιεύσεων ανά ήπειρο, όπως διαπιστώθηκε, πολλές από τις μελέτες πραγματοποιήθηκαν στην Ασία, κάτι το οποίο μπορεί να διαπιστωθεί στο παρακάτω διάγραμμα (Γράφημα 2). Σημειώνουμε ότι δεν βρέθηκαν άρθρα που εκδόθηκαν εντός της δεκαετίας και να σχετίζονται με το ζητούμενο που μελετά η έρευνα και να προέρχονται από την Ωκεανία και την Αφρική.

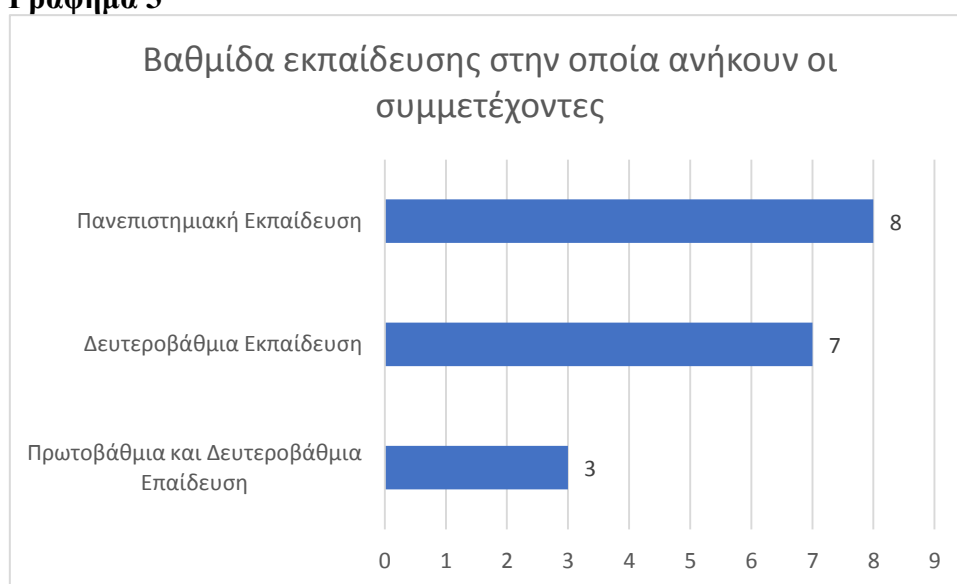
Γράφημα 2



Πλήθος δημοσιευμάτων που συμμετείχαν στην μετα-ανάλυση ως προς την ήπειρο στην οποία διεξήχθη η έρευνα.

Συνολικά, όπως φαίνεται και στο επόμενο γράφημα (Γράφημα 3), οι περισσότερες μελέτες αφορούσαν μαθητές της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης (7 μελέτες) και Φοιτητές Πανεπιστημίων (8 μελέτες), ενώ το μικρότερο ποσοστό αφορούσαν μελέτες που διενεργήθηκαν σε Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση (3 μελέτες).

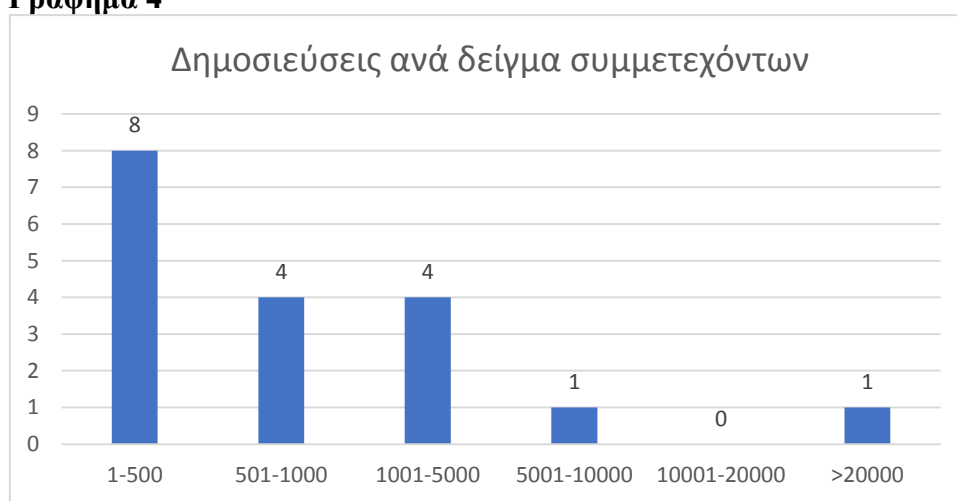
Γράφημα 3



Πλήθος δημοσιευμάτων που συμμετείχαν στην μετα-ανάλυση ως προς την βαθμίδα εκπαίδευσης στην οποία διεξήχθη η έρευνα.

Σχετικά με το πλήθος των δημοσιευμάτων σε συνάρτηση του πλήθους των συμμετεχόντων στις έρευνες, όπως φαίνεται και στο Γράφημα 4, στις περισσότερες έρευνες ο αριθμός των συμμετεχόντων δεν ξεπερνούσε τους 500 (8 συνολικά μελέτες). Επιπλέον, από τις 18 μελέτες που συμμετείχαν στην παρούσα εργασία, στις 16 μελέτες συμμετείχαν λιγότερα από 5.000 άτομα.

Γράφημα 4



Πλήθος δημοσιευμάτων που συμμετείχαν στην μετα-ανάλυση ως προς το δείγμα των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα.

Στο Γράφημα 5 απεικονίζονται τα στοιχεία που εξετάζαν οι 18 μελέτες. Όπως φαίνεται και στο γράφημα, στις περισσότερες μελέτες διερευνήθηκε η επίδραση της χρήσης του διαδικτύου ως προς τις ακαδημαϊκές επιδόσεις των συμμετεχόντων, τα ακαδημαϊκά τους επιτεύγματα και την ακαδημαϊκή αναβλητικότητα. Σε μικρότερο βαθμό εξετάστηκε η επίδραση της χρήσης του διαδικτύου στην εστίαση της προσοχής των συμμετεχόντων και στο ενδιαφέρον τους για μάθηση.

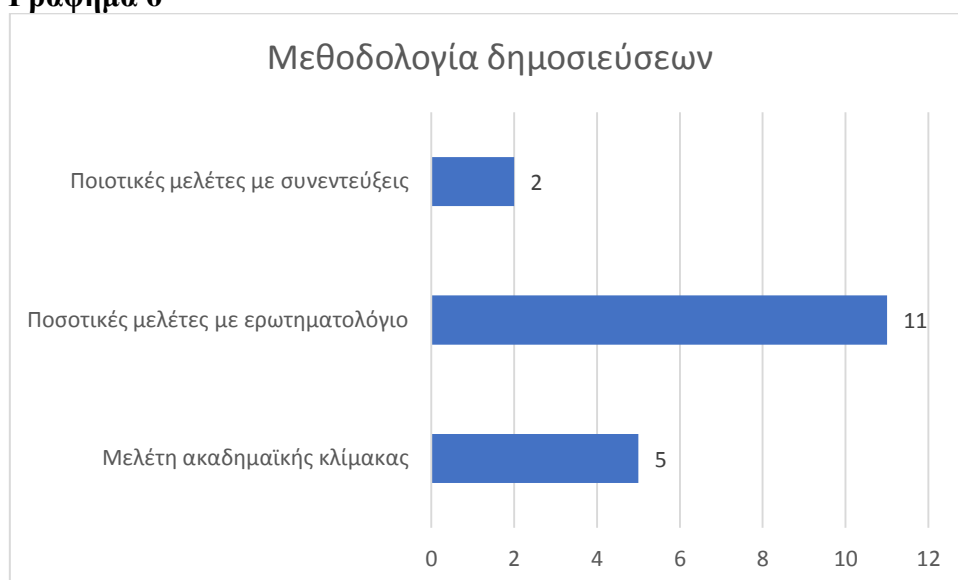
Γράφημα 5



Πλήθος δημοσιευμάτων που συμμετείχαν στην μετα-ανάλυση ως προς τα στοιχεία που εξετάστηκαν στην κάθε μελέτη.

Ως προς τη μεθοδολογία που ακολούθησαν οι δημοσιεύσεις, όπως φαίνεται στο Γράφημα 6 που ακολουθεί, οι περισσότερες μελέτες που εξετάστηκαν ακολούθησαν μια ποσοτική μεθοδολογία με χρήση ερωτηματολογίων. Σε μικρότερο βαθμό οι μελέτες διερεύνθησαν δευτερογενή στοιχεία από ακαδημαϊκές κλίμακες και σε ακόμα μικρότερο βαθμό ακολούθησαν μια ποιοτική μεθοδολογία με χρήση συνεντεύξεων.

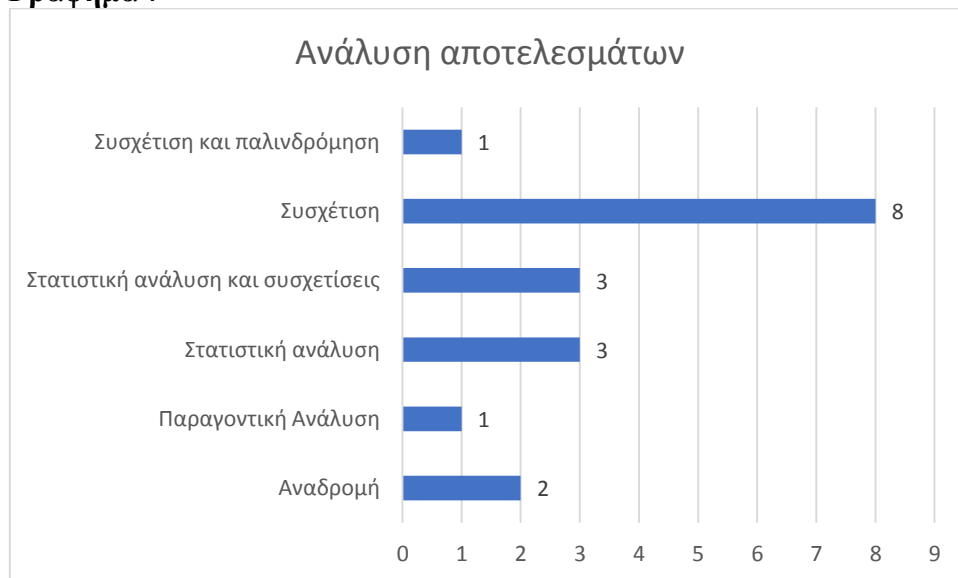
Γράφημα 6



Πλήθος δημοσιευμάτων που συμμετείχαν στην μετα-ανάλυση ως προς την μεθοδολογία που ακολούθησαν για τη διεξαγωγή της μελέτης.

Ως προς την ανάλυση των αποτελεσμάτων και όπως φαίνεται από το Γράφημα 7 που ακολουθεί, οι περισσότερες μελέτες ακολούθησαν μια ανάλυση συσχέτισης, ενώ σε μικρότερο βαθμό ακολούθησαν στατιστικές αναλύσεις (συγκρίσεις μέσω όρων με αναλύσεις διακύμανσης (ANOVAs)) ή στατιστικές αναλύσεις σε συνδυασμό με συσχετίσεις. Τέλος, σε μικρότερο βαθμό οι αναλύσεις ήταν παλινδρομικές ή σχετίζονταν με συσχετίσεις και παλινδρόμηση.

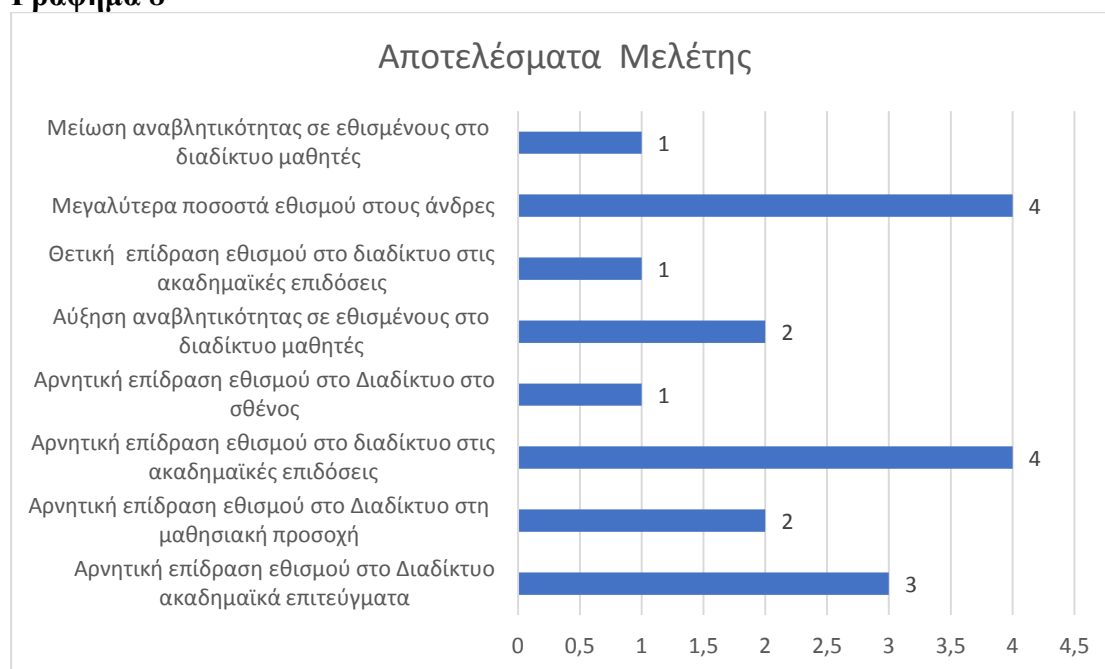
Γράφημα 7



Πλήθος δημοσιευμάτων που συμμετείχαν στην μετα-ανάλυση ως προς τον τρόπο που ανέλυσαν τα αποτελέσματά τους.

Σχετικά με τα αποτελέσματα των 18 μελετών, οι περισσότερες μελέτες ανέδειξαν την αρνητική επίδραση του εθισμού στη χρήση του διαδικτύου στις ακαδημαϊκές επιδόσεις των συμμετεχόντων καθώς και στα ακαδημαϊκά τους επιτεύγματα. Επιπλέον, πολλές μελέτες έδειξαν την έφεση του αρσενικού φύλου στο φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο και ορισμένες μελέτες ανέδειξαν την αρνητική επίδραση που έχει ο εθισμός στην προσοχή – εστίαση που δείχνουν οι μαθητές ως προς τη μάθηση και στην αύξηση της αναβλητικότητας (Γράφημα 8). Ωστόσο, υπήρχαν και ορισμένες μελέτες που έδειξαν αντίθετα αποτελέσματα καθώς από αυτές βγαίνει το συμπέρασμα ότι η υπερβολική χρήση του διαδικτύου μειώνει την αναβλητικότητα και έχει θετική επίδραση στις ακαδημαϊκές επιδόσεις των μαθητών.

Γράφημα 8



Πλήθος δημοσιευμάτων που συμμετείχαν στην μετα-ανάλυση ως προς το αποτέλεσμα που εξήχθη.

6. Συζήτηση

Η παρούσα διπλωματική εργασία είχε ως στόχο να διαπιστώσει την έκταση που έχει λάβει το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο, ιδιαίτερα όσον αφορά την αρνητική επιρροή της περιήγησης στο διαδίκτυο στην επίδοση των μαθητών. Για το σκοπό αυτό εξετάσθηκαν τέσσερα ερευνητικά ερωτήματα, όπου το πρώτο είχε ως σκοπό να μελετήσει τον τρόπο που επιδρά ο χρόνος που καταναλώνεται στο διαδίκτυο στην ακαδημαϊκή επίδοση των εφήβων, το δεύτερο την επίδραση του φύλου των εφήβων στον εθισμό τους στο διαδίκτυο, το τρίτο τη σύνδεση του εθισμού στο διαδίκτυο με την ακαδημαϊκή επίδοση και το τέταρτο την σύνδεση του εθισμού στο διαδίκτυο με την αναβλητικότητα στα μαθήματα τους.

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, το πρώτο ερευνητικό ερώτημα σχετίζεται με τον αντίκτυπο του χρόνου που καταναλώνεται στο διαδίκτυο με την ακαδημαϊκή επίδοση των μαθητών. Όπως μπορεί να διαπιστωθεί από την βιβλιογραφική ανασκόπηση, τα περισσότερα άρθρα έδειξαν πως η ώρα που καταναλώνει ένας φοιτητής-μαθητής στο διαδίκτυο μπορεί να επηρεάσει άμεσα την ακαδημαϊκή του απόδοση, ειδικά από την στιγμή που η υπερβολική ώρα που καταναλώνεται στο διαδίκτυο σχετίζεται άμεσα με την περιγραφή του κατάστασης του ατόμου ως εθισμός. Σύμφωνα με τους Turel και Toraman (2015), όσο αυξανόταν η ακαδημαϊκή επιτυχία των μαθητών, τόσο μειωνόταν η ώρα της κατανάλωσης του διαδικτύου. Τα ίδια αποτελέσματα φαίνονται και στην έρευνα του Li και των συνεργατών του (2014), όπου όσο αυξανόταν η συχνότητα χρήσης του διαδικτύου, άλλο τόσο αυξανόταν και ο εθισμός των ατόμων στο διαδίκτυο, κάτι το οποίο σήμαινε και την ανάλογη μείωση στην παροχή προσοχής και αφοσίωσης στον ακαδημαϊκό τομέα των μαθητών, άρα και δυσχέρεια στην ακαδημαϊκή επίδοση των μαθητών.

Το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα εξέτασε το ρόλο που διαδραματίζει το φύλο στον εθισμό και την κατάχρηση στο διαδίκτυο. Η μελέτη του Frangos και των συνεργατών του (2020) ανέδειξε ότι τα αγόρια παρουσιάζουν μια μεγαλύτερη έφεση ως προς στον εθισμό τους στη χρήση του διαδικτύου. Στη διαδικασία αξιολόγησης παραγόντων που σχετίζονται με τον εθισμό στο διαδίκτυο από πολυδιάστατη προοπτική, οι ερευνητές, σε πρώτο στάδιο, λαμβάνουν συχνά υπόψη τους

δημογραφικούς παράγοντες. Μεταξύ αυτών, το φύλο είναι ένας κρίσιμος παράγοντας για να εξηγήσει γιατί οι άνθρωποι είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο μέσω διαφορετικών οδών (Tang et al., 2017). Έχουν αναφερθεί διαφορές που σχετίζονται με το φύλο στις εθιστικές συμπεριφορές και τα κίνητρά τους, και αυτές έχουν θεωρηθεί σημαντικές για την κατανόηση του εθισμού στο διαδίκτυο (Liang, Zhou, Yuan, Shao & Bian, 2016). Οι άνδρες έχουν συχνά αναφερθεί ότι έχουν υψηλότερα επίπεδα εθισμού στο διαδίκτυο από τις γυναίκες, αλλά υπάρχουν ορισμένα αντίθετα αποτελέσματα. Για περαιτέρω διερεύνηση, οι Su, Han, Jin, Yan και Potenza (2019) διεξήγαγαν μια μετα-ανάλυση που περιελάμβανε 34 παγκόσμιες δικαιοδοσίες και διαπίστωσαν ότι οι άντρες ήταν πιο πιθανό από τις γυναίκες να εμφανίσουν εθισμό στο διαδίκτυο με μικρό μέγεθος επίδρασης. Σύμφωνα με τη μελέτη, τα μεγέθη της επίδρασης του εθισμού στο διαδίκτυο που σχετίζονται με το φύλο ήταν μεγαλύτερα στην Ασία και μικρότερα σε άλλες περιοχές, γεγονός που μπορεί να εξηγηθεί τόσο από οικονομικούς όσο και από πολιτιστικούς παράγοντες (Su et al., 2019).

Προηγούμενες μελέτες γενικευμένου εθισμού στο διαδίκτυο έχουν δείξει τη σημασία του τρόπου με τον οποίο το φύλο μπορεί να επηρεάσει τις διαδικτυακές συμπεριφορές. Ωστόσο, το φύλο μπορεί να σχετίζεται διαφορετικά με συγκεκριμένους τύπους εθισμούς στο διαδίκτυο. Οι Young, Pistner, O'mara και Buchanan (1999) ταξινόμησαν τον εθισμό στο διαδίκτυο σε πέντε τύπους, συμπεριλαμβανομένου του κυβερνοσεξ, των σχέσεων στον κυβερνοχώρο, των διαδικτυακών συναλλαγών μετοχών ή του τζόγου, της υπερφόρτωσης πληροφοριών και των παιχνιδιών υπολογιστή. Ο Davis (2001) πρότεινε ένα μοντέλο γνωσιακής συμπεριφοράς για τη διάκριση μεταξύ της «γενικευμένης παθολογικής χρήσης του διαδικτύου» και της «ειδικής παθολογικής χρήσης του διαδικτύου». Η συγκεκριμένη παθολογική χρήση του διαδικτύου αναφέρεται στην κατάσταση κατά την οποία ένα άτομο χρησιμοποιεί παθολογικά το διαδίκτυο για έναν συγκεκριμένο σκοπό (π.χ. διαδικτυακές αγορές ή διαδικτυακά τυχερά παιχνίδια), ενώ η γενικευμένη παθολογική χρήση του διαδικτύου ορίζει ως «γενική, πολυδιάστατη κατάχρηση του διαδικτύου» (Davis, 2001). Οι διαφορές μεταξύ γενικευμένων και ειδικών τύπων εθισμού στο διαδίκτυο υποστηρίχθηκαν από μια διαπολιτισμική εμπειρική μελέτη (Montag et al., 2015). Επομένως, φαίνεται σημαντικό να γίνεται διάκριση μεταξύ συγκεκριμένων

μορφών εθισμού στο διαδίκτυο όταν εξετάζονται διαφορές που σχετίζονται με το φύλο. Ως παραδείγματα συγκεκριμένων τύπων διαδικτυακών συμπεριφορών, οι Spilkova, Chomynova και Csemy (2017) σχολίασαν ότι «υπάρχει ανάγκη να γίνει διάκριση μεταξύ των διαδικτυακών παιχνιδιών και της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και να τα αντιληφθούμε ως ξεχωριστές έννοιες που δεν πρέπει να συνδυάζονται σε μια μοναδική κατηγορία γενικευμένης χρήσης του διαδικτύου».

Η επανάσταση του διαδικτύου έχει επιφέρει πολλές τεχνολογικές καινοτομίες. Οι καινοτομίες έχουν δεχθεί πολλές κριτικές, άλλες ευνοϊκές και άλλες πιο αρνητικές. Μεταξύ των ευνοϊκών επιπτώσεων του διαδικτύου είναι η ικανότητα να φέρει κοντά άτομα και οργανισμούς και η αλλαγή στον τρόπο που διεξάγεται η επικοινωνία. Μία από τις αρνητικές έννοιες που σχετίζονται με το διαδίκτυο είναι το ζήτημα του εθισμού στο διαδίκτυο. Υπάρχουν αρκετές μελέτες που δείχνουν την αύξηση του αριθμού των ατόμων που είναι εθισμένα στο διαδίκτυο (Leung & Lee, 2012). Έτσι, γίνεται όλο και πιο επείγον να μελετηθεί αυτό το είδος εθιστικής συμπεριφοράς. Παρόλο που η έρευνα που εξετάζει τον εθισμό στο διαδίκτυο είναι τόσο παλιά όσο και το ίδιο το διαδίκτυο, ο ρόλος των βασικών χαρακτηριστικών των χρηστών του διαδικτύου και της αναζήτησης ικανοποίησης μέσω του διαδικτύου στην πρόβλεψη του εθισμού στο διαδίκτυο είναι ακόμα ασαφής. Στην έρευνα των Dhir, Chen και Nieminen (2015), τα δεδομένα συγκεντρώθηκαν από 10 γυμνάσια και λύκεια από τέσσερις πόλεις στη βορειοδυτική Ινδία. Τα αποτελέσματα της μελέτης υποδηλώνουν ότι το φύλο (αρσενικό), ο ημερήσιος χρόνος που αφιερώνεται στη χρήση του διαδικτύου, η αναζήτηση ανταμοιβής και η ικανοποίηση της σύνδεσης και της κοινωνικής επιρροής διαχωρίζουν τις ομάδες εθισμένων στο διαδίκτυο και μη εθισμένων (Dhir et al., 2015). Εκτός από αυτές τις μεταβλητές της μελέτης, οι ακαδημαϊκές επιδόσεις, η στάση των γονέων απέναντι στη χρήση του διαδικτύου, η αποφυγή προσέγγισης, η αναζήτηση πληροφοριών και η ικανοποίηση της έκθεσης και του συντονισμού φαίνεται να οδηγούν στη ρύθμιση του εθισμού στο διαδίκτυο μεταξύ των εφήβων χρηστών του διαδικτύου.

Είναι γεγονός πως στον σημερινό ταχέως μεταβαλλόμενο κόσμο, το διαδίκτυο παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή των ανθρώπων. Εκτός από τα οφέλη του, το

διαδίκτυο έχει και σοβαρές αρνητικές συνέπειες που περιλαμβάνουν το θέμα του εθισμού στο διαδίκτυο. Η μελέτη των Ainin, Jaafar, Ashraf και Parveen (2017) διερευνά τον ρόλο των δημογραφικών στοιχείων (π.χ. ηλικία, φύλο και επαγγελματική θέση) σε σχέση με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Επιπλέον, εξετάζει και την επιρροή των επιμέρους ψυχολογικών μεταβλητών (μοναξιά, ντροπαλότητα και προληπτική προσωπικότητα) στον εθισμό στο διαδίκτυο. Η επιρροή μεταβλητών όπως η μοναξιά, η ντροπαλότητα και η προορατικότητα στον εθισμό στο διαδίκτυο. Τα αποτελέσματα δεν έδειξαν σημαντικές διαφορές όσον αφορά τον εθισμό στο διαδίκτυο μεταξύ των φύλων. Ωστόσο, εντοπίστηκαν σημαντικές διαφορές στον εθισμό στο διαδίκτυο ανάλογα με την ηλικία και τις επαγγελματικές θέσεις. Η συγκεκριμένη μελέτη βρήκε, επίσης, θετική σχέση μεταξύ της μοναξιάς, της ντροπαλότητας, της προνοητικότητας και του εθισμού στο διαδίκτυο. Τα ευρήματα της παραπάνω μελέτης προσθέτουν εμπειρικά στοιχεία στην υπάρχουσα βιβλιογραφία σχετικά με τη συσχέτιση μεταξύ ηλικίας, φύλου, επαγγελματικής θέσης, ψυχολογικών χαρακτηριστικών (μοναξιά, ντροπαλότητα και προορατικότητα) και εθισμού στο διαδίκτυο. Ο κύριος στόχος αυτής της μελέτης είναι να διερευνήσει την επίδραση των ατομικών χαρακτηριστικών στη συμπεριφορά εθισμού στο διαδίκτυο και εστιάζει στη ντροπαλότητα, τη μοναξιά, την προορατικότητα και σε τρία δημογραφικά προφίλ (ηλικία, φύλο και επαγγελματική θέση) (Ainin et al., 2017).

Η ντροπαλότητα και η μοναξιά επιλέχθηκαν καθώς έχει αποδειχθεί ότι είναι σημαντικοί προγνωστικοί παράγοντες της συμπεριφοράς εθισμού στο διαδίκτυο (Odaci & Celik, 2013). Η μελέτη της Ainin και των συνεργατών της (2017) επεκτείνει την υπάρχουσα βιβλιογραφία για τη συμπεριφορά εθισμού στο διαδίκτυο, καθώς δεν υπάρχουν υπάρχουσες μελέτες που να έχουν μελετήσει την επίδραση της μοναξιάς, της ντροπαλότητας και της προληπτικής συμπεριφοράς στη συμπεριφορά εθισμού στο διαδίκτυο. Μερικές μελέτες επικεντρώθηκαν στη μοναξιά και τη ντροπαλότητα αλλά όχι στην προληπτική δράση (Hung, Chen & Lin, 2015). Έτσι, μια εξέταση της σχέσης μεταξύ της προνοητικότητας και του εθισμού στο διαδίκτυο θα προσθέσει στην υπάρχουσα γνώση για τον συμπεριφορικό εθισμό. Αυτή η μελέτη διερευνά, επίσης, τις επιπτώσεις της ηλικίας, του φύλου και της επαγγελματικής θέσης στη συμπεριφορά εθισμού στο διαδίκτυο. Οι Randler, Horzum και Vollmer

(2014) δεν βρήκαν σημαντική σχέση μεταξύ της ηλικίας και του εθισμού στο διαδίκτυο, αλλά ο Tonioni και οι συνεργάτες του (2012) βρήκαν το αντίθετο. Ως εκ τούτου, θα ήταν ενδιαφέρον να μελετηθεί η σχέση μεταξύ ηλικίας και εθισμού στο διαδίκτυο στο πλαίσιο της Μαλαισίας και μεταξύ των εργαζομένων ενηλίκων. Υπάρχουν, ωστόσο, λίγα εμπειρικά στοιχεία σχετικά με τη σχέση μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και της επαγγελματικής θέσης. Ως εκ τούτου, θα ήταν ωφέλιμο να μελετηθεί η επίδραση της επαγγελματικής θέσης στον εθισμό στο διαδίκτυο καθώς οι περισσότερες προηγούμενες μελέτες επικεντρώθηκαν σε μαθητές, ενώ αυτή η μελέτη επικεντρώθηκε σε ενήλικες εργαζόμενους.

Όσον αφορά το φύλο και τη σχέση του με τον εθισμό στο διαδίκτυο, υπήρξε ένας αριθμός μελετών που διαπίστωσαν ότι οι άνδρες είναι πιο πιθανό να εθιστούν στο διαδίκτυο από τις γυναίκες (Mottram & Fleming, 2009). Σύμφωνα με τους Su et al. (2020), οι άνδρες έχουν φανεί να είναι πιο ευάλωτοι στον εθισμό στο διαδίκτυο από τις γυναίκες. Ωστόσο, οι άνδρες και οι γυναίκες μπορεί να διαφέρουν σε σχέση με συγκεκριμένα μοτίβα και τύπους χρήσης του διαδικτύου και το σχετικό εθισμό στο διαδίκτυο. Για περαιτέρω διερεύνηση, στην μελέτη των Su et al. (2020) διεξήχθη μια μετα-ανάλυση για τη διερεύνηση των διαφορών που σχετίζονται με το φύλο στη διαταραχή τυχερών παιχνιδιών στο διαδίκτυο (internet gaming disorder - IGD) και στον εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (social media addiction-SMA). Η τρέχουσα μετα-ανάλυση στόχευε να ποσοτικοποιήσει τα μεγέθη επιδράσεων που σχετίζονται με το φύλο, τη διαταραχή τυχερών παιχνιδιών στο διαδίκτυο και τον εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, να εξετάσει πιθανές επιδράσεις μετριασμού των περιοχών και άλλες πιθανές συγχύσεις και να συγκρίνει τα ευρήματα με το γενικευμένο εθισμό στο διαδίκτυο σε επίπεδο χώρας. Η μετα-ανάλυση περιελάμβανε 53 μεγέθη επιδράσεων με 82.440 άτομα από 21 χώρες/περιοχές για την τη διαταραχή τυχερών παιχνιδιών στο διαδίκτυο και 41 μεγέθη επιδράσεων με 58.336 άτομα από 22 χώρες/περιοχές για τον εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ένα μοντέλο τυχαίων επιδράσεων επιβεβαίωσε σημαντικές διακρίσεις ανάλογα με το φύλο, καθώς οι άνδρες ήταν πιο πιθανό να εμφανίσουν διαταραχή τυχερών παιχνιδιών στο διαδίκτυο από τις γυναίκες και λιγότερο πιθανό να εμφανίσουν εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης από τις γυναίκες. Πρόσθετες αναλύσεις συντονιστή

αποκάλυψαν ότι τα μεγέθη επίδρασης της διαταραχής τυχερών παιχνιδιών στο διαδίκτυο και του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ήταν μεγαλύτερα στην Ευρώπη και την Αμερική από ό,τι στην Ασία. Περαιτέρω αναλύσεις έδειξαν ότι τα μεγέθη επιπτώσεων των διαφορών που σχετίζονται με το φύλο στη διαταραχή τυχερών παιχνιδιών στο διαδίκτυο και στον εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σε επίπεδο χώρας ήταν σημαντικά μεγαλύτερα από εκείνα του γενικευμένου εθισμού στο διαδίκτυο, γεγονός που υποδηλώνει ότι οι διαφορές που σχετίζονται με το φύλο σε συγκεκριμένους τύπους εθισμού στο διαδίκτυο μπορεί να υποτιμηθούν στην «ομπρέλα» του γενικευμένου εθισμού στο διαδίκτυο.

Οι Su et al. (2020) υποστηρίζουν ότι σύμφωνα με έρευνα για τον εθισμό στα διαδικτυακά τυχερά παιχνίδια και στον εθισμό στα κοινωνικά δίκτυα την τελευταία δεκαετία, εκτεταμένα ευρήματα υποδηλώνουν ότι οι γυναίκες είναι πιο επιρρεπείς σε προβλήματα με την ηλεκτρονική επικοινωνία και τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, ενώ τα διαδικτυακά παιχνίδια είναι πιο διαδεδομένα στους άνδρες, και αυτά τα ευρήματα μπορεί να διαφέρουν για το γενικευμένο εθισμό στο διαδίκτυο (Spilkova et al. al., 2017). Για παράδειγμα, στη μελέτη των Tang et al. (2017) που αφορούσε ένα κινεζικό δείγμα, το μέγεθος επίδρασης που σχετίζεται με τον άνδρα για τη γενικευμένη μορφή εθισμού στο διαδίκτυο και για τον εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ήταν μικρό, αλλά η επίδραση αυτή ήταν αρκετά σημαντική στη διαταραχή τυχερών παιχνιδιών στο διαδίκτυο. Ομοίως, στα αποτελέσματα από το δείγμα των Ηνωμένων Πολιτειών, δεν βρέθηκε σημαντικό μέγεθος επίδρασης που σχετίζεται με τον άνδρα στη γενικευμένη μορφή εθισμού στο διαδίκτυο, αλλά υπήρχε θετικό μέσο μέγεθος επίδρασης για διαταραχή τυχερών παιχνιδιών στο διαδίκτυο και αρνητικό μέγεθος επίδρασης για τον εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Είναι πιθανό ότι οι άντρες έχουν στο νου τους τα τυχερά παιχνίδια στο διαδίκτυο και οι γυναίκες τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης όταν συμπληρώνουν τις αξιολογήσεις εθισμού στο διαδίκτυο. Έτσι, τα αποτελέσματα των δύο ομάδων φύλου μπορεί να «ακυρώνουν» το ένα το άλλο (Hawi & Samaha, 2019). Ως εκ τούτου, οι Su et al. (2020) τονίζουν πως είναι σημαντικό να γίνει διάκριση των διαφορών που σχετίζονται με το φύλο σε συγκεκριμένους τύπους εθισμού στο διαδίκτυο, ειδικά στη

διαταραχή τυχερών παιχνιδιών στο διαδίκτυο και στον εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Η διαταραχή τυχερών παιχνιδιών στο διαδίκτυο θεωρείται όλο και περισσότερο σημαντικό ερευνητικό θέμα δεδομένης της αυξανόμενης επικράτησης των τυχερών παιχνιδιών και των συσχετισμών μεταξύ της διαταραχής τυχερών παιχνιδιών και της ψυχολογικής δυσφορίας και της μειωμένης λειτουργικότητας (Lemos, Cardoso & Sougey, 2016). Η διαταραχή τυχερών παιχνιδιών στο διαδίκτυο έχει οριστεί ως «επίμονη και επαναλαμβανόμενη χρήση του διαδικτύου για συμμετοχή σε παιχνίδια, συχνά με άλλους παίκτες, που οδηγεί σε βλάβη ή κλινικά σημαντική δυσφορία» και έχει κατηγοριοποιηθεί ως «κατάσταση για περαιτέρω μελέτη» στην τρίτη ενότητα του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου Ψυχικών Διαταραχών (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - DSM-5) (American Psychiatric Association, 2013). Επιπλέον, η διαταραχή τυχερών παιχνιδιών στο διαδίκτυο, συμπεριλαμβανομένων των διαδικτυακών παραλλαγών, έχει συμπεριληφθεί επίσημα στην 11η έκδοση της Διεθνούς Ταξινόμησης Νοσημάτων (ICD-11).

Οι άνδρες συνήθως αφιερώνουν περισσότερο χρόνο για παιχνίδια την ημέρα από τις γυναίκες και αυτό έχει παρατηρηθεί σε όλες τις δικαιοδοσίες σε ενήλικες και εφήβους (Chang, Hsieh & Lin, 2018). Δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι οι άνδρες είναι πιο επιρρεπείς να αναπτύξουν διαταραχή τυχερών παιχνιδιών στο διαδίκτυο από τις γυναίκες σε όλες τις ηλικιακές ομάδες. Στους Γερμανούς εφήβους, η συχνότητα της εξάρτησης από τα παιχνίδια ήταν υψηλότερη στα αγόρια από ότι στα κορίτσια (Wartberg, Kriston & Thomasius, 2020).

Στην Ολλανδία, τα αγόρια σημείωσαν υψηλότερη βαθμολογία στις μετρήσεις της διαταραχής τυχερών παιχνιδιών στο διαδίκτυο από τα κορίτσια και το μέγεθος της επίδρασης ήταν μέτριο σε μέγεθος (Kokonyei et al., 2019). Για τους ενήλικες, οι Amendola, Spensieri, Guidetti και Cerutti (2019), ανέφεραν ότι οι άνδρες διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο διαταραχής τυχερών παιχνιδιών στο διαδίκτυο από τις γυναίκες. Ομοίως, σύμφωνα με τη μελέτη των Bonnaire και Baptista (2019), οι περισσότεροι νεαροί ενήλικες συμμετέχοντες σε μια προβληματική ομάδα τυχερών παιχνιδιών ήταν αγόρια (78%). Έχουν αποδοθεί αρκετές πιθανές εξηγήσεις σχετικά με τις διαφορές

που σχετίζονται με το φύλο στην διαταραχή τυχερών παιχνιδιών στο διαδίκτυο. Όσον αφορά τους νευρικούς μηχανισμούς, τα συνθήματα παιχνιδιών προκαλούν υψηλότερη επιθυμία στους άνδρες και παρουσιάζουν διαφορετικούς νευρικούς συσχετισμούς. Οι ανταγωνιστικές δομές στα παιχνίδια μπορεί να είναι πιο ελκυστικές για τους άνδρες, οι οποίοι μπορεί να αποκτήσουν συναισθήματα επιτυχίας και επιτευγμάτων από τα παιχνίδια. Από κοινωνικοπολιτισμική άποψη, η ανδρική επιθετικότητα μπορεί να θεωρηθεί πιο κοινωνικά αποδεκτή και ορισμένοι σχεδιαστές παιχνιδιών θέτουν τους άνδρες ως χρήστες-στόχους βίαιων και περιπετειωδών διαδικτυακών παιχνιδιών (Barua & Barua, 2012). Ένας τέτοιος τρόπος εμπλοκής με διαδικτυακά παιχνίδια μπορεί στη συνέχεια να συνδέεται με δυσμενείς συμπεριφορές σε άτομα με συγκεκριμένες ιδιοσυγκρασιακές τάσεις (π.χ. άτομα με υψηλή αναζήτηση αίσθησης). Αν και πολλαπλές μελέτες υποστηρίζουν υψηλότερη συχνότητα της διαταραχής τυχερών παιχνιδιών στο διαδίκτυο στους άνδρες, υπάρχουν ορισμένα αντίθετα ευρήματα (Scerri et al., 2019).

Η ανάπτυξη του διαδικτύου και η δημοτικότητα των έξυπνων κινητών τηλεφώνων έχει αυξήσει τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τα οποία επιτρέπουν στους ανθρώπους να αναπτύσσουν, να ξεκινούν και να διατηρούν υπάρχουσες και νέες σχέσεις. Ο γενικός όρος «κοινωνικά μέσα» περιλαμβάνει πολλούς τύπους ιστοτόπων, συμπεριλαμβανομένων των κοινωνικών δικτύων, εφαρμογών αποστολής μηνυμάτων και των ιστολογίων (Van den Eijnden, Lemmens & Valkenburg, 2016). Η εξάρτηση από τα κοινωνικά δίκτυα έχει οριστεί ως «αδυναμία ρύθμισης της χρήσης των κοινωνικών δικτύων, η οποία οδηγεί σε αρνητικά προσωπικά αποτελέσματα» (Ryan, Chester, Reece & Xenos, 2014). Καθώς εξακολουθούν να υπάρχουν συνεχείς συζητήσεις, σχετικά περιορισμένη έρευνα και λιγότερο άμεσες ενδείξεις κλινικά σημαντικής βλάβης, ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης καθώς και άλλοι εθισμοί χωρίς ουσίες (εκτός από τη διαταραχή του τζόγου και την διαταραχή τυχερών παιχνιδιών στο διαδίκτυο) δεν έχουν συμπεριληφθεί επίσημα στο διαγνωστικό και στατιστικό εγχειρίδιο ψυχικών διαταραχών. Ωστόσο, έχει προταθεί ότι η κατηγορία των «άλλων καθορισμένων διαταραχών λόγω εθιστικών συμπεριφορών» μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη διάγνωση του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Brand et al., 2020).

Πολλαπλές μελέτες έχουν διερευνήσει διαφορές, που σχετίζονται με το φύλο, στον εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, με τα κορίτσια να περνούν περισσότερο χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να εκτίθενται για πρώτη φορά σε αυτά, σε μικρότερες ηλικίες από τα αγόρια (Chae, Kim & Kim, 2018). Τα κορίτσια μπορεί να είναι πιο ευάλωτα στην ανάπτυξη του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης από τα αγόρια. Σύμφωνα με τους Demircioglu και Göncü Köse (2018), οι γυναίκες βαθμολογούνται σημαντικά υψηλότερα από τους άνδρες στις μετρήσεις του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Οι γυναίκες γενικά μπορεί να έχουν υψηλότερες τάσεις για εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που σχετίζεται με προσανατολισμούς διαπροσωπικών σχέσεων (Chae et al., 2018). Οι γυναίκες συχνά εκτιμούν τις σχέσεις περισσότερο από τους άνδρες και τείνουν να χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ως εργαλεία αλληλεπίδρασης (Fujimori et al., 2015). Υπάρχουν διαφορές που σχετίζονται με το φύλο στα κίνητρα για χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, καθώς οι άνδρες χρησιμοποιούν κυρίως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για ψυχαγωγία και αναψυχή και οι γυναίκες χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κυρίως για ενημέρωση και διαπροσωπική επικοινωνία. Οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ως απάντηση σε συναισθήματα κενού όταν οι κοινωνικές τους ανάγκες δεν ικανοποιούνται πλήρως στην πραγματική ζωή, γεγονός που μπορεί να αυξήσει την πιθανότητα για εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Chae et al., 2018). Παρόλο που τα δεδομένα υποδηλώνουν ότι ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι πιο διαδεδομένος στις γυναίκες παρά στους άνδρες, υπάρχουν ορισμένα αντίθετα ευρήματα. Για παράδειγμα, οι άνδρες βαθμολογούνται υψηλότερα στις μετρήσεις εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης από τις γυναίκες σε ορισμένες μελέτες (Araujo Robles, 2016). Ως εκ τούτου, πρέπει να πραγματοποιηθούν συστηματικές μελέτες διαφορών που σχετίζονται με το φύλο στον εθισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Στο τρίτο ερευνητικό ερώτημα μελετήθηκε η σύνδεση του εθισμού στη χρήση του διαδικτύου με την ακαδημαϊκή επίδοση. Τέσσερις μελέτες έδειξαν ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο επιδρά αρνητικά στις ακαδημαϊκές επιδόσεις των μαθητών, ενώ υπήρξε μια μελέτη που έδειξε ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο έχει θετική επίδραση στις ακαδημαϊκές επιδόσεις. Ωστόσο,

πρέπει να σημειωθεί ότι αυτή η μελέτη σύγκρινε μαθητές που χρησιμοποιούσαν υπερβολικά το διαδίκτυο σε σχέση με μαθητές που δεν το χρησιμοποιούσαν καθόλου.

Πολλοί ερευνητές έχουν ορίσει τον εθισμό στο διαδίκτυο με πολλούς τρόπους όλα αυτά τα χρόνια. Εθισμός στο διαδίκτυο σημαίνει οποιαδήποτε καταναγκαστική συμπεριφορά που σχετίζεται με το διαδίκτυο που παρεμβαίνει στην καθημερινή ζωή και επιβάλλει σημαντικό άγχος στην οικογένεια, τους φίλους, τα αγαπημένα πρόσωπα και το εργασιακό περιβάλλον (Young, 2019). Μπορεί, επίσης, να οριστεί ως υπερβολικές ή ανεπαρκώς ελεγχόμενες ανησυχίες, παρορμήσεις ή συμπεριφορές που οδηγούν σε δυσχέρεια ή αγωνία σχετικά με τη χρήση υπολογιστή και την πρόσβαση στο διαδίκτυο (Shaw & Black, 2008). Ο εθισμός στο διαδίκτυο μπορεί να χαρακτηριστεί ως μια διαταραχή ελέγχου των παρορμήσεων που περιλαμβάνει την εμμονική χρήση κινητών συσκευών, διαδικτύου ή βιντεοπαιχνιδιών, παρά τις αρνητικές συνέπειες για τον χρήστη της τεχνολογίας. Η μελέτη των Azri, Samsudin, Ibrahim & Yusuf (2021) περιέγραψε τον εθισμό στο διαδίκτυο ως την πράξη της υπερβολικής και εμμονικής περιήγησης στο διαδίκτυο, προκαλώντας ζημιά στην καθημερινότητά του.

Η ακαδημαϊκή επίδοση σημαίνει ότι τα τυποποιημένα τεστ επίδοσης είναι αντικειμενικά όργανα που αξιολογούν τις δεξιότητες και τις ικανότητες που μαθαίνουν τα παιδιά μέσω της άμεσης διδασκαλίας σε διάφορους θεματικούς τομείς, συμπεριλαμβανομένης της ανάγνωσης, των μαθηματικών και της γραφής. Ως εκ τούτου, η ακαδημαϊκή επίδοση μπορεί να οριστεί ως μάθηση μέσω της διδασκαλίας και να μετρηθεί με μια τυποποιημένη κλίμακα. Μια μελέτη που διεξήχθη σε ένα μικρό ιδιωτικό πανεπιστήμιο στο Πίτσμπουργκ της Πενσυλβάνια διαπίστωσε ότι όσο μεγαλύτερος ο χρόνος που αφιερώνεται στο διαδίκτυο τόσο χαμηλότερος είναι ο μέσος όρος βαθμολογίας (Grade Point Average-GPA) των φοιτητών (Ambad, Kalimn & Yusof, 2017). Η βαρύτερη ψυχαγωγική χρήση του διαδικτύου συσχετίστηκε σε μεγάλο βαθμό με μειωμένες ακαδημαϊκές επιδόσεις (Singh & Barmola, 2015).

Η μελέτη των Ambad et al., (2017) έδειξε ότι η συναισθηματική αστάθεια συνδέεται συχνά με κακή ακαδημαϊκή επίδοση. Συγκεκριμένα, τα αποτελέσματα της

συγκεκριμένης έρευνας έδειξαν ότι το άτομο που βιώνει συναισθηματική αστάθεια δεν είναι σε θέση να διαχειριστεί καλά το άγχος. Επιπλέον, οι μαθητές που δεν μπορούν να διαχειριστούν αποτελεσματικά το άγχος τους είχαν κακή επίδοση στις εξετάσεις τους. Η συναισθηματική αστάθεια μπορεί να οριστεί ως η ανικανότητα να ελέγξουν το άγχος τους και ως εκ τούτου να έχουν κακή απόδοση στις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις. Ως εκ τούτου, η συναισθηματική αστάθεια μπορεί να οριστεί ως η αδυναμία χειρισμού του στρες, επηρεάζοντας έτσι τον ατομικό συναισθηματικό έλεγχο. Οι κλίμακες βαθμολόγησης δασκάλων επιτρέπουν στους δασκάλους να βαθμολογούν την ακρίβεια της ακαδημαϊκής εργασίας του παιδιού σε σύγκριση με άλλα παιδιά στην τάξη και επιτρέπουν βαθμολογίες σε ένα ευρύτερο φάσμα ακαδημαϊκών εργασιών από ό,τι εξετάζεται σε τυποποιημένα τεστ επίδοσης (Azri et al., 2021). Η συναισθηματική αστάθεια όπως το άγχος μπορεί να επηρεάσει την ακαδημαϊκή επίδοση του μαθητή. Οι μαθητές που έχουν συναισθηματική αστάθεια δεν είναι αφοσιωμένοι στη μάθηση, για παράδειγμα, έδειξαν έλλειψη ενδιαφέροντος για σπουδές, χαμηλούς βαθμούς σε εξετάσεις ή τεστ και σε εργασίες (Ambad et al., 2017). Μπορεί να συναχθεί ότι η συναισθηματική αστάθεια μπορεί να μειώσει την ακαδημαϊκή επίδοση των μαθητών.

Η έλλειψη ελέγχου των γονέων μπορεί να οριστεί ως μη εμπλεκόμενη γονική μέριμνα που είναι ένα στυλ που χαρακτηρίζεται από έλλειψη ανταπόκρισης στις ανάγκες του παιδιού. Μπορεί, επίσης, να ερμηνευθεί ως ψυχρό και αδιάφορο για τις ανάγκες του παιδιού τους. Περιορίζοντας το μοίρασμα χρόνου και την επαφή, κρατούν το παιδί τους σε απόσταση. Για διάφορους λόγους, οι γονείς αν και μπορεί να έχουν την τάση να εμπλέκονται στη ζωή των παιδιών τους, τείνουν να αγνοούν τις πραγματικές ανάγκες του παιδιού τους (Dhaliwal, 2018). Επομένως, μπορούμε να το περιγράψουμε ως γονείς που αδιαφορούν για τις ανάγκες των παιδιών τους και προτιμούν τις απολαύσεις της ζωής τους. Η ακαδημαϊκή επίδοση μετρήθηκε με δύο μεθόδους: τυποποιημένες βαθμολογίες τεστ επίδοσης και αναφορές εκπαιδευτικών για την ακαδημαϊκή επίδοση μέσω κλιμάκων αξιολόγησης. Ένα χαμηλότερο ακαδημαϊκό επίτευγμα συνδέθηκε με την κακή χρήση του διαδικτύου για κοινωνικούς και ψυχαγωγικούς σκοπούς (Ambad et al., 2017). Η έλλειψη ελέγχου του γονέα μπορεί, επίσης, να προκαλέσει υπερβολική χρήση του διαδικτύου καθώς

αγνοεί τις ανάγκες του παιδιού με αποτέλεσμα να αφιερώνει περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο. Η μελέτη μεταξύ φοιτητών ιατρικής στο Στρατιωτικό Ιατρικό Κολλέγιο, Ραβαλπίντι, Ινδία, διαπίστωσε ότι όσο περισσότερο χρόνο περνούσαν οι μαθητές στο διαδίκτυο, τόσο λιγότεροι ήταν οι βαθμοί τους στην επαγγελματική εξέταση (Ambad et al., 2017).

Το τέταρτο ερευνητικό ερώτημα μελέτησε τη σύνδεση του εθισμού στη χρήση του διαδικτύου με την αναβλητικότητα στα μαθήματα τους. Δύο μελέτες (Aznar-Díaz et al., 2020; Hayat, Kojuri, & Mitra Amini, 2020) έδειξαν ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο αυξάνει την αναβλητικότητα των συμμετεχόντων στα μαθήματά τους, ενώ μια μελέτη (Demir & Kutlu, 2018) έδειξε ότι τη μειώνει. Οι έφηβοι με έντονη τάση για παράλογη καθυστέρηση εργασιών (δηλαδή, αναβλητικότητα υψηλού χαρακτηριστικού) μπορεί να είναι ιδιαίτερα επιρρεπείς στη χρήση εφαρμογών διαδικτύου ταυτόχρονα σε άλλες εργασίες (π.χ. κατά τη διάρκεια της εργασίας) και με ανεπαρκώς ελεγχόμενο τρόπο. Η ανεπαρκώς ελεγχόμενη χρήση του διαδικτύου ενδέχεται να ενισχύει τις αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία που έχουν συχνά συσχετιστεί με την αναβλητικότητα χαρακτηριστικών. Η μελέτη των Reinecke et al. (2018α) διερεύνησε αυτόν τον ρόλο του διαδικτύου πολλαπλών εργασιών και της ανεπαρκώς ελεγχόμενης χρήσης του διαδικτύου για τη σχέση μεταξύ της αναβλητικότητας χαρακτηριστικών και της μειωμένης ψυχολογικής λειτουργίας σε ένα κοινοτικό δείγμα 818 πρώιμων και μεσαίων εφήβων. Τα αποτελέσματα υποδεικνύουν ότι η αναβλητικότητα χαρακτηριστικών συσχετίστηκε θετικά με την πολλαπλή εργασία στο διαδίκτυο και την ανεπαρκώς ελεγχόμενη χρήση του διαδικτύου (Reinecke et al., 2018α). Η ανεπαρκώς ελεγχόμενη χρήση του διαδικτύου, αλλά όχι η πολλαπλή εργασία του διαδικτύου, βρέθηκε ότι μεσολαβεί εν μέρει στατιστικά στη συσχέτιση μεταξύ της αναβλητικότητας χαρακτηριστικών και της ψυχολογικής λειτουργίας των εφήβων (δηλαδή, άγχος, ποιότητα ύπνου και ικανοποίηση από τη σχέση με τους γονείς). Η μελέτη υπογραμμίζει ότι οι έφηβοι με υψηλά επίπεδα αναβλητικότητας χαρακτηριστικών μπορεί να έχουν αυξημένο κίνδυνο για αρνητικά αποτελέσματα ανεπαρκώς ελεγχόμενης χρήσης του διαδικτύου.

Διάφορες γραμμές έρευνας υποδηλώνουν ότι ορισμένες χρήσεις ψηφιακών μέσων και εφαρμογών διαδικτύου (π.χ. μέσα κοινωνικής δικτύωσης) σχετίζονται με μειωμένη ψυχολογική λειτουργία μεταξύ των εφήβων (Tsitsika et al., 2014). Συγκεκριμένα, ορισμένες μελέτες παρατήρησαν ότι οι εφαρμογές του διαδικτύου χρησιμοποιούνται συχνά ως μέσο για δυσλειτουργική αναβλητικότητα (Meier, Reinecke & Meltzer, 2016). Ενώ η αρνητική επίδραση της αναβλητικότητας στην ψυχολογική λειτουργία έχει τεκμηριωθεί σταθερά σε πολυάριθμες μελέτες, ο ρόλος της χρήσης του διαδικτύου ως δραστηριότητα που συμβάλλει στην αρνητική συσχέτιση μεταξύ της αναβλητικότητας χαρακτηριστικών και της ψυχικής υγείας έχει αποδειχθεί μόλις πρόσφατα σε ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα ενηλίκων χρηστών του διαδικτύου (Reinecke et al., 2018β). Η μελέτη του Lenhart (2015) διερεύνησε εάν η αναβλητικότητα του συνδέσμου της πολλαπλής εργασίας και της ανεπαρκώς ελεγχόμενης χρήσης του διαδικτύου με την εξασθενημένη ψυχολογική λειτουργία μεταξύ των εφήβων, μιας ομάδας ιδιαίτερα άπληστων χρηστών του διαδικτύου.

Οι πανταχού διαθέσιμες επιλογές για ψυχαγωγική χρήση του διαδικτύου και επικοινωνία μέσω υπολογιστή έχουν ιδιαίτερα μεγάλη απήχηση για τους εφήβους, καθώς προσφέρουν υψηλή αυτονομία, ευκαιρίες για εξερεύνηση ταυτότητας και έναν ψηφιακό χώρο που συχνά είναι σε μεγάλο βαθμό απαλλαγμένος από γονικό έλεγχο (Jordan, 2017). Ωστόσο, αυτή η αυξημένη ψηφιακή αυτονομία έχει ένα τίμημα: οι έφηβοι καλούνται να ελέγξουν οι ίδιοι τη χρήση των μέσων τους σε άγνωστο προηγουμένως βαθμό, για παράδειγμα, σε αυτοκατευθυνόμενα μαθησιακά περιβάλλοντα (δηλαδή κατά τη διάρκεια της εργασίας στο σπίτι). Η θεμελιώδης εργασία σχετικά με την καθυστέρηση της ικανοποίησης μεταξύ των παιδιών προσχολικής ηλικίας υπογραμμίζει τη σημασία του αυτοελέγχου και της αναβλητικότητας μεταξύ των νεαρών ατόμων για τη μετέπειτα επιτυχία τους στη ζωή (Mischel, Shoda & Rodriguez, 1989). Ωστόσο, προηγούμενες έρευνες, σχετικά με την αναβλητικότητα, έχουν ασχοληθεί κυρίως με την αναβλητικότητα με βάση δείγματα ενηλίκων ή μαθητών, ενώ μόνο λίγες μελέτες έχουν διερευνήσει την αναβλητικότητα μεταξύ των πρώιμων και μεσαίων εφήβων μεταξύ 10 και 17 ετών (Pychyl, Coplan & Reid, 2002). Κατά συνέπεια, πολύ λίγα είναι γνωστά για τον αντίκτυπο της

αναβλητικότητας στην ψυχολογική λειτουργία των εφήβων και για το ρόλο που μπορεί να παίξει η χρήση του διαδικτύου σε αυτό το πλαίσιο.

Πέρα από το άγχος, η αναβλητικότητα έχει συνδεθεί με μειωμένη, γενικά, υγεία και, συγκεκριμένα, μειωμένη ποιότητα ύπνου. Οι Sirois, van Eerde & Argiropoulou (2015) βρήκαν ότι τα υψηλότερα επίπεδα αναβλητικότητας συσχετίζονται με αυξημένο λανθάνοντα χρόνο ύπνου, δυσλειτουργία κατά τη διάρκεια της ημέρας και χρήση φαρμάκων ύπνου, καθώς και μειωμένη διάρκεια ύπνου. Δύο διαδικασίες, πέρα από τα αυξημένα επίπεδα στρες, μπορεί να εξηγήσουν αυτή τη σύνδεση: πρώτον, οι αναβλητικοί τείνουν να αναφέρουν αυξημένη ανησυχία, μηρυκασμό και ενοχή. Η συνεχής γνωστική-συναισθηματική ενασχόληση με την καθημερινή διατακτική συμπεριφορά του ατόμου και τις πιθανές επιζήμιες συνέπειές της μπορεί εύκολα να επεκταθεί μέχρι τις βραδινές ώρες και να εμποδίσει τον ύπνο. Δεύτερον, η αναδυόμενη έρευνα βρίσκει ότι η αναβλητικότητα του ύπνου, δηλαδή «η αποτυχία να πάει για ύπνο την προβλεπόμενη ώρα, ενώ καμία εξωτερική κατάσταση δεν εμποδίζει ένα άτομο να το κάνει» (Kroese, De Ridder, Evers & Adriaanse, 2014, σ. 1) είναι συχνό πρόβλημα για πολλά άτομα. Συνολικά, αυτή η έρευνα επισημαίνει την επιζήμια επίδραση της αναβλητικότητας στην ποιότητα του ύπνου.

Επιπλέον, το διαδίκτυο είναι ένα απαραίτητο καθημερινό εργαλείο για πολλούς φοιτητές, αλλά δημιουργεί επίσης ένα συγκεκριμένο πρόβλημα στην ακαδημαϊκή σταδιοδρομία και μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχική υγεία των φοιτητών, με αποτέλεσμα την ακαδημαϊκή αποτυχία. Η αναβλητικότητα είναι, επίσης, ένα κοινό ζήτημα μεταξύ των φοιτητών. Η μελέτη των Geng, Han, Gao, Jou & Huang (2018) αποκάλυψε ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο συσχετίστηκε θετικά με την αναβλητικότητα και συσχετίστηκαν θετικά με τον αυτοέλεγχο. Τόσο ο εθισμός στο διαδίκτυο όσο και η αναβλητικότητα συσχετίστηκαν σημαντικά και αρνητικά με τις βασικές αυτοαξιολογήσεις και τον αυτοέλεγχο, αντίστοιχα (Geng et al., 2018). Επιπλέον, η κοινωνική προσαρμογή συσχετίστηκε θετικά με τις βασικές αυτοαξιολογήσεις, αλλά δεν συσχετίστηκε σημαντικά με τις άλλες μεταβλητές. Επιπλέον, τα αποτελέσματα υποστήριξαν το μοντέλο τροποποιητικής διαμεσολάβησης, συγκεκριμένα ότι ένα υψηλό επίπεδο κοινωνικής προσαρμογής θα μπορούσε να εμποδίσει την άμεση

επίδραση του εθισμού στο διαδίκτυο στην αναβλητικότητα και να αποδυναμώσει τις έμμεσες επιπτώσεις του εθισμού στο διαδίκτυο στην αναβλητικότητα μέσω βασικών αυτοαξιολογήσεων (Geng et al., 2018). Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης υποδηλώνουν ότι η αναβλητικότητα μεταξύ φοιτητών πανεπιστημίου που είναι εθισμένοι στο διαδίκτυο μπορεί να μειωθεί με την ενίσχυση των βασικών αυτοαξιολογήσεων, του αυτοελέγχου και της κοινωνικής προσαρμογής.

Οι μαθητές συνήθως διανύουν μια βασική περίοδο μάθησης και ανάπτυξης και δεν υπόκεινται πλέον στην αυστηρή πειθαρχία ή επίβλεψη που επιβάλλεται από μέλη της οικογένειας και δασκάλους στο σχολείο, καθιστώντας την αυτοπειθαρχία κρίσιμο στοιχείο για την επιτυχία. Πολλοί από αυτούς τους μαθητές βρίσκονται αντιμέτωποι με προσωπικές και ακαδημαϊκές προκλήσεις ανεξάρτητα για πρώτη φορά στη ζωή τους. Η σχετική απειρία στην ανεξαρτησία έχει ως αποτέλεσμα έναν πιο έντονο και απεριόριστο εθισμό στο διαδίκτυο και άλλες, πιο δυσμενείς επιπτώσεις. Οι Chou και Hsiao (2000) βρήκαν ότι οι εθισμένοι στο διαδίκτυο μαθητές ανέφεραν περισσότερες αρνητικές συνέπειες στην καθημερινή ρουτίνα και τις ακαδημαϊκές τους σπουδές σε σύγκριση με τους μη εθισμένους μαθητές. Οι Yang και Tung (2007) συνέκριναν τους εθισμένους στο διαδίκτυο με τους μη εθισμένους στα λύκεια της Ταϊβάν και διαπίστωσαν ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο επέβαλε σημαντικά περισσότερες αρνητικές επιρροές στις καθημερινές ρουτίνες, τις ακαδημαϊκές επιδόσεις και τις σχέσεις δασκάλων και γονέων. Δεδομένων των δελεασμών που προσφέρει το διαδίκτυο, πολλοί μαθητές βρίσκονται να περνούν υπερβολικό χρόνο στο διαδίκτυο ενώ αποτυγχάνουν στην εργασία ή τις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις. Η Young (2006) μελέτησε μια ομάδα εφήβων και διαπίστωσε ότι η ακαδημαϊκή αποτυχία σχετίζεται με την ποσότητα χρήσης του διαδικτύου. Μια άλλη μελέτη έδειξε ότι η ακαδημαϊκή αποτυχία προκλήθηκε από αναβλητικότητα στα ακαδημαϊκά προγράμματα και δραστηριότητες που προκλήθηκαν από υπερβολική απόλαυση στη χρήση του διαδικτύου (Kandemir, 2014).

Εμπειρικές μελέτες έχουν επιβεβαιώσει την ισχυρή σχέση μεταξύ της χρήσης του διαδικτύου και της αναβλητικότητας. Για παράδειγμα, οι Davis, Flett και Besser (2002) εντόπισαν μια ισχυρή, θετική συσχέτιση μεταξύ της αναβλητικότητας και της

παθολογικής χρήσης του διαδικτύου (pathological Internet usage-PIU). Μια άλλη μελέτη διαπίστωσε ότι η αναβλητικότητα στη χρήση του διαδικτύου, γνωστή και ως έμμονη διαδικτυακή παρενοχλητική παρακολούθηση (cyberslacking ή cyberloafing) συνδέεται θετικά και έντονα με την παθολογική χρήση του διαδικτύου. Ο Kandemir (2014) αποκάλυψε περαιτέρω μια ισχυρή, θετική συσχέτιση μεταξύ της ακαδημαϊκής αναβλητικότητας και του βαθμού εθισμού στο διαδίκτυο. Αυτές οι προηγούμενες μελέτες δείχνουν ρητά ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο συνδέεται θετικά με την αναβλητικότητα μεταξύ των νεαρών Κινέζων ενηλίκων. Ωστόσο, ελάχιστη έρευνα έχει διεξαχθεί σχετικά με τους λεπτομερείς μηχανισμούς της σχέσης μεταξύ του εθισμού στο διαδίκτυο και της αναβλητικότητας.

Ένα διαδεδομένο αρνητικό αποτέλεσμα ψυχικής υγείας της αναβλητικότητας είναι το αντιληπτό άγχος. Σε μια διαχρονική μελέτη μεταξύ φοιτητών πανεπιστημίου, για παράδειγμα, οι Tice και Baumeister (1997) διαπίστωσαν ότι η αναβλητικότητα αρχικά μειώνει το άγχος, αλλά οδηγεί σε υψηλότερα επίπεδα άγχους όταν πλησιάζει η προθεσμία μιας εργασίας. Φυσικά, το άγχος προκύπτει όταν οι αναβλητικοί σπεύδουν να ολοκληρώσουν εγκαίρως τις προβλεπόμενες εργασίες τους. Ως εκ τούτου, το άγχος έχει συχνά βρεθεί ότι μεσολαβεί στη σχέση μεταξύ της αναβλητικότητας και άλλων αποτελεσμάτων (ψυχικής) υγείας. Επιπλέον, μια μικρή μετα-ανάλυση τεσσάρων μελετών από τους Sirois και Kitner (2015) εντόπισε τη δυσπροσαρμοστική αντιμετώπιση ως έναν κεντρικό μηχανισμό που συνδέει την αναβλητικότητα με τις εμπειρίες άγχους. Προφανώς, οι αναβλητικοί είναι πιο επιρρεπείς να ανταποκριθούν σε στρεσογόνους παράγοντες της καθημερινής ζωής και σε προκλήσεις που σχετίζονται με την εργασία με αποφυγή ή μη εποικοδομητική αντιμετώπιση. Καθώς οι καταστάσεις που προκαλούν στρες δεν εξαλείφονται ή μετριάζονται, οι αναβλητικοί βιώνουν υψηλότερα επίπεδα στρες (Sirois & Kitner, 2015). Το αυξημένο άγχος είναι επομένως ένα βασικό αποτέλεσμα της αναβλητικότητας.

Τέλος, υπάρχουν ορισμένα στοιχεία που υποδηλώνουν αρνητικές επιπτώσεις της αναβλητικότητας στον διαπροσωπικό τομέα. Η συχνή αναβλητικότητα βλάπτει την απόδοση σε εργασιακά και ακαδημαϊκά περιβάλλοντα (Tice & Baumeister, 1997), η οποία μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλότερους μισθούς ή ακόμη και στην ανεργία και

μπορεί έτσι να θέσει σε κίνδυνο τις προσωπικές σχέσεις με την οικογένεια, τους φίλους, συμφοιτητές και συναδέλφους. Οι Ferrari, Harriott και Zimmerman (1999) ερεύνησαν τα δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης των εφήβων και διαπίστωσαν ότι περισσότεροι που παρουσίαζαν προβλήματα αναβλητικότητας δεν είχαν ισχυρές οικογενειακές σχέσεις και αντιμετώπιζαν τις διαπροσωπικές τους σχέσεις με μικρότερη αποτελεσματικότητα, υποδεικνύοντας μια αρνητική επίδραση της διαπροσωπικής σύγκρουσης που σχετίζεται με την αναβλητικότητα. Μεταξύ των εφήβων, τέτοια διαπροσωπικά προβλήματα μπορεί να γίνουν ιδιαίτερα εμφανή στον οικογενειακό τομέα. Η επανειλημμένη καθυστέρηση των εργασιών για το σπίτι ή της προετοιμασίας για τις εξετάσεις είναι πιθανό να γίνει αντιληπτή από τους γονείς τελικά. Αυτό μπορεί να πυροδοτήσει σύγκρουση που σχετίζεται με την εργασία μεταξύ των εφήβων και των γονιών τους (Dumont et al., 2012). Αντίστοιχα, εάν η αναβλητικότητα αυξάνει την πιθανότητα σύγκρουσης γονέα-παιδιού σχετικά με την ακαδημαϊκή επίδοση, θα πρέπει να σχετίζεται αρνητικά με την ικανοποίηση των εφήβων από τις διαπροσωπικές τους σχέσεις με τους γονείς τους.

7. Συμπεράσματα

7.1. Γενικότερα Συμπεράσματα

Η παρούσα μελέτη εξέτασε τον τρόπο που επιδρά ο χρόνος που καταναλώνεται στο διαδίκτυο στην ακαδημαϊκή επίδοση των εφήβων, την επίδραση του φύλου των εφήβων στον εθισμό τους στο διαδίκτυο, τη σύνδεση του εθισμού στο διαδίκτυο με την ακαδημαϊκή επίδοση και την σύνδεση του εθισμού στο διαδίκτυο με την αναβλητικότητα στα μαθήματα τους. Η βιβλιογραφική ανασκόπηση έδειξε ότι στα περισσότερα άρθρα σημειώθηκε πως η ώρα που καταναλώνει ένας φοιτητής-μαθητής στο διαδίκτυο μπορεί να επηρεάσει άμεσα την ακαδημαϊκή του απόδοση, ειδικά από την στιγμή που η υπερβολική ώρα που καταναλώνεται στο διαδίκτυο σχετίζεται άμεσα με την περιγραφή της κατάσταση του ατόμου ως εθισμός. Επιπλέον, οι 18 μελέτες που εξετάστηκαν στη βιβλιογραφική ανασκόπηση ανέδειξαν ότι τα αγόρια δείχνουν μεγαλύτερη έφεση ως προς στον εθισμό στη χρήση του διαδικτύου. Η επανάσταση του διαδικτύου έχει επιφέρει πολλές τεχνολογικές καινοτομίες. Από το σύνολο των 18 μελετών οι τέσσερις έδειξαν ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο επιδρά αρνητικά στις ακαδημαϊκές επιδόσεις των μαθητών, ενώ υπήρξε μια μελέτη που έδειξε ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο έχει θετική επίδραση στις ακαδημαϊκές επιδόσεις. Ωστόσο, πρέπει να σημειωθεί ότι αυτή η μελέτη σύγκρινε μαθητές που χρησιμοποιούσαν υπερβολικά το διαδίκτυο σε σχέση με μαθητές που δεν το χρησιμοποιούσαν καθόλου. Τέλος, από τις μελέτες που διερευνήθηκαν, δύο έδειξαν ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο αυξάνει την αναβλητικότητα των συμμετεχόντων στα μαθήματά τους, ενώ μια μελέτη έδειξε ότι τη μειώνει.

7.2. Περιορισμοί και Μελλοντικές Έρευνες

Η παρούσα εργασία στηρίχθηκε σε μια μετα-ανάλυση άρθρων που εστίαζαν στο ζήτημα της επίδρασης του εθισμού στις ακαδημαϊκές επιδόσεις, την αναβλητικότητα και δημογραφικά χαρακτηριστικά των μαθητών. Συνεπώς, πρόκειται για μια δευτερογενή μελέτη, κάτι που αποτελεί ένα σημαντικό περιορισμό, καθώς δεν μπόρεσαν να διερευνηθούν πρωτογενή δεδομένα. Μελλοντικά θα ήταν χρήσιμη η διεξαγωγή μελετών που να ακολουθούν την ποσοτική ή την ποιοτική μεθοδολογία, ιδιαίτερα για την περίπτωση των Ελλήνων μαθητών όπου οι έρευνες πάνω στο συγκεκριμένο ζήτημα είναι αρκετά περιορισμένες.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Ainin, S., Jaafar, N. I., Ashraf, M., & Parveen, F. (2017). Exploring the role of demographics and psychological variables in internet addiction. *Social Science Computer Review*, 35(6), 770-780. doi: <https://doi.org/10.1177/0894439316667396>
- Akhter, N. (2013). Relationship between internet addiction and academic performance among university undergraduates. *Educational Research and Reviews*, 8(19), 1793-1796. doi: <https://doi.org/10.5897/ERR2013.1539>
- Ambad, S. N. A., Kalimin, K. M., & Yusof, K. (2017). The effect of internet addiction on students' emotional and academic performance. *E-Academia Journal*, 6(1), 86-98. doi: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-154768/v1>
- Amendola, S., Spensieri, V., Guidetti, V., & Cerutti, R. (2019). The relationship between difficulties in emotion regulation and dysfunctional technology use among adolescents. *Journal of Psychopathology*, 25, 10-17.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Araujo Robles, E.D. (2016). *Indicators of addiction to social networks in university students from Lima*. Digital journal of research in university teaching, 10(2), 48-58.
- Aznar-Diaz, I., Romero-Rodriguez, J.-M., Garcia-Gonzalez, A., & Ramirez-Montoya, M.-S. (2020). Mexican and Spanish university students' Internet addiction and academic procrastination: Correlation and potential factors. *PLoS ONE*, 15(5), e0233655. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233655>
- Azri, A., Samsudin, E. I., Ibrahim, M. S., & Yusuf, S. (2021). The preliminary study: factors of internet addiction and academic performance. *Jurnal Evolusi*, 2(1), 89-99. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.797906>. eCollection 2021.
- Barua, A., & Barua, A. (2012). Gendering the digital body: women and computers. *AI & Society*, 27(4), 465-477. doi: <https://doi.org/10.1007/s00146-012-0371-9>
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Aufenanger, S., Brähler, E., Dreier, M., Müller, K. W., ... & Wölfling, K. (2016). Procrastination, distress and life satisfaction across the age range—a German representative community study. *PloS one*, 11(2), e0148054. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148054>
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *American Journal of Psychiatry*, 165(3), 306-307. doi: <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07101556>

- Blunt, A., & Pychyl, T. A. (2005). Project systems of procrastinators: A personal project-analytic and action control perspective. *Personality and Individual Differences*, 38(8), 1771-1780. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.11.019>
- Bonnaire, C., & Baptista, D. (2019). Internet gaming disorder in male and female young adults: The role of alexithymia, depression, anxiety and gaming type. *Psychiatry Research*, 272, 521-530. doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.158>
- Brand, M., Rumpf, H. J., Demetrovics, Z., Müller, A., Stark, R., King, D. L., ... & Potenza, M. N. (2020). Which conditions should be considered as disorders in the International Classification of Diseases (ICD-11) designation of “other specified disorders due to addictive behaviors”? *Journal of Behavioral Addictions*. 284, 101-11. doi: <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00035>
- Bratter, M. & Forrest, A. (1985). *The Addiction Process: Effective Social Work Approaches*, Longman New York.
- Bubnova, I. S., & Tereshchenko, A. G. (2016). Prevention of addictive behavior among College students. *Bulletin of Omsk University. Series: Psychology*, 2, 4-11.
- Bubnova, I. S., Samigulina, A. V., Mishchenko, V. A., Ishmuradova, A. M., Gurbanova, F. A., & Kurbanov, R. A. (2018). Students' internet dependence prevention program development. *Revista ESPACIOS*, 39(02). <http://www.revistaespacios.com/a18v39n02/18390214.html>
- Burova, V. A. (2000). Internet addiction pathology of the XXI century? Scientific-practical journal. *Issues of Mental Medicine and Ecology*, 1(6), 11-13. doi: <https://doi.org/10.2174/157340012803520513>
- Chae, D., Kim, H., & Kim, Y. A. (2018). Sex differences in the factors influencing Korean college students' addictive tendency toward social networking sites. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(2), 339-350. doi: <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9778-3>
- Chang, S. M., Hsieh, G. M., & Lin, S. S. (2018). The mediation effects of gaming motives between game involvement and problematic Internet use: Escapism, advancement and socializing. *Computers & Education*, 122, 43-53. doi: <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2018.03.007>
- Chathoth, V., Bhagyalakshmi, K., Nayanatara, A. K., Anupama, N., Kini, R. D., & Pai, S. R. (2014). Impact of internet use on lifestyle in undergraduate medical students. *International Journal of Biomedical Research*, 5(03), 190-192. doi: <https://doi.org/10.7439/ijbr.v5i3.492>

- Chou, C. & Hsiao, M. C. (2000) Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers and Education*, 35, 65-80. doi: [https://doi.org/10.1016/S0360-1315\(00\)00019-1](https://doi.org/10.1016/S0360-1315(00)00019-1)
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195. doi: [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Davis, R. A., Flett, G. L., & Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *Cyberpsychology & behavior*, 5(4), 331-345. doi: <https://doi.org/10.1089/109493102760275581>.
- Demir, Y., & Kutlu, M. (2018). Relationships among Internet Addiction, Academic Motivation, Academic Procrastination and School Attachment in Adolescents. *International Online Journal of Educational Sciences*, 10(5), σσ. 315-332. doi: <https://doi.org/10.15345/IOJES.2018.05.020>
- Demircioğlu, Z. I., & Göncü Köse, A. (2021). Effects of attachment styles, dark triad, rejection sensitivity, and relationship satisfaction on social media addiction: A mediated model. *Current Psychology*, 40(1), 414-428. doi: <https://doi.org/10.1007/S12144-018-9956-X>
- Dhaliwal, R. (21 September, 2018). Parental neglect and its effect. Retrieved from White Swan Foundation: <https://www.whiteswanfoundation.org/life-stages/childhood/uninvolved-and-neglectful-parenting>.
- Dhir, A., Chen, S., & Nieminen, M. (2015). Predicting adolescent Internet addiction: The roles of demographics, technology accessibility, unwillingness to communicate and sought Internet gratifications. *Computers in Human Behavior*, 51, 24-33. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.04.056>
- Dumont, H., Trautwein, U., Lüdtke, O., Neumann, M., Niggli, A., & Schnyder, I. (2012). Does parental homework involvement mediate the relationship between family background and educational outcomes?. *Contemporary Educational Psychology*, 37(1), 55-69. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2011.09.004>
- Eldeleklioglu, J., & Batik, M. V. (2013). Predictive effects of academic achievement, internet use duration, loneliness and shyness on internet addiction. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), σσ. 141-152.
- Ferrari, J. R., Harriott, J. S., & Zimmerman, M. (1999). The social support networks of procrastinators: Friends or family in times of trouble?. *Personality and Individual Differences*, 26(2), 321-331. doi: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00141-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00141-X)

- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media.
- Frangos, Ch., Frangos, C. C., & Kiohos, A. P. (2020). Internet Addiction among Greek University Students: Demographic Associations with the Phenomenon, using the Greek version of Young's Internet Addiction Test. *International Journal of Economic Sciences and Applied Research*, 3(1), σσ. 49-74. <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=143254>
- Fujimori, A., Yamazaki, T., Sato, M., Hayashi, H., Fujiwara, Y., & Matsusaka, T. (2015). Study on influence of internal working models and gender differences on addiction of social network sites in Japanese university students. *Psychology*, 6(14), 1832. doi: <https://doi.org/10.1089/109493102760275581>.
- Gaborov, M., Kavalić, M., Karuović, D., Glušac, D., & Nikolić, M. The Impact of Internet Usage on Pupils Internet Safety in Primary and Secondary School. In *2021 44th International Convention on Information, Communication and Electronic Technology (MIPRO)* (pp. 759-764). IEEE. doi: 10.23919/MIPRO52101.2021.9596635.
- Geng, J., Han, L., Gao, F., Jou, M., & Huang, C. C. (2018). Internet addiction and procrastination among Chinese young adults: A moderated mediation model. *Computers in Human Behavior*, 84, 320-333. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.013>
- Göldag, B. (2020). The Relationship between the Digital Game Dependence and Violence Tendency Levels of High School Students. *International Education Studies*, 13(8), 118-129. doi: <https://doi.org/10.5539/ies.v13n8p118>
- Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder.
- Górka, M. (2018). Education of Young People and Children as a Way of Fighting Against Internet Hate, a Form of Cyber Violence. *EUREKA: Social and Humanities*, (1), 46-53. doi: 10.21303/2504-5571.2018.00531
- Griffiths, M. (2001). Sex on the Internet: Observations and implications for Internet sex addiction. *Journal of sex research*, 38(4), 333-342. doi: <https://doi.org/10.1080/00224490109552104>
- Hassan, A. M., & Ahmed, E. S. (2020). Impact of Internet Addiction on Lifestyle and Dietary Habits of Secondary School Adolescents. *American Journal of Nursing Research*, 8(2), 263-268. doi:10.12691/ajnr-8-2-15

- Hawi, N., & Samaha, M. (2019). Identifying commonalities and differences in personality characteristics of Internet and social media addiction profiles: traits, self-esteem, and self-construal. *Behaviour & Information Technology*, 38(2), 110-119. doi: <https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1515984>
- Hayat, A. A., Kojuri, J., & Mitra Amini, M. D. (2020). Academic procrastination of medical students: The role of Internet addiction. *Journal of advances in medical education & professionalism*, 8(2), 83.
- Hung, W. H., Chen, K., & Lin, C. P. (2015). Does the proactive personality mitigate the adverse effect of technostress on productivity in the mobile environment?. *Telematics and Informatics*, 32(1), 143-157. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2014.06.002>
- Jackson, L. A., von Eye, A., Witt, E. A., Zhao, Y., & Fitzgerald, H. E. (2011). A longitudinal study of the effects of internet use and videogame playing on academic performance and the roles of gender, race and income in these relationships. *Computers in Human Behavior*, 27(1), 228-239. doi: <https://doi.org/10.1089/109493102760275581>.
- Javaeed, A., Jeelani, R., Gulab, S., & Ghauri, S. K. (2020). Relationship between internet addiction and academic performance of undergraduate medical students of Azad Kashmir. *Pak J Med Sci*, 36(2), σσ. 229-233.
- Jiang, Q. (2014). Internet addiction among young people in China. *Internet Research*, 24(1), σσ. 2-20. doi: <https://doi.org/10.1108/IntR-01-2013-0004>
- Jordan, A. B. (2017). Growing up online: media use and development in early adolescence. In *Permanently Online, Permanently Connected* (pp. 165-175). Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781315276472-16/growing-online-amy-jordan>
- Kamran, H., Afreen, A., & Ahmed, Z. (2018). Effect of internet addiction on dietary behavior and lifestyle characteristics among university students. *Annals of King Edward Medical University*, 24(S), 836-841.
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology & behavior*, 1(1), 11-17. doi: <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.11>
- Kandemir, M. (2014). Predictors of academic procrastination: coping with stress, internet addiction and academic motivation. *World Applied Sciences Journal*, 32(5), 930-938.
- Khoshakhalagh, H., & Faramarzi, S. (2012). The Relationship of Emotional Intelligence and Mental Disorders with Internet Addiction in Internet Users

- University Students. *Addict Health*, 4(3-4), σσ. 133-141.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3905545/>
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination. *European Psychologist*. doi:
<https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
- Kököneyi, G., Kocsel, N., Király, O., Griffiths, M. D., Galambos, A., Magi, A., ... & Demetrovics, Z. (2019). The role of cognitive emotion regulation strategies in problem gaming among adolescents: A nationally representative survey study. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 273. doi:
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00273>
- Kroeze, F. M., De Ridder, D. T., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: introducing a new area of procrastination. *Frontiers in Psychology*, 611. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00611>
- Kuo, S.-Y., Chen, Y.-T., Chang, Y.-K., Lee, P.-H., Liu, M.-J., & Chen, S.-R. (2018). Influence of internet addiction on executive function and learning attention in Taiwanese school-aged children. *Perspect Psychiatr Care*, σσ. 1-6.
<https://doi.org/10.1111/ppc.12254>
- Kurelović, E. K., Kukuljan, D., & Turk, M. (2012, May). Upbringing children for responsible utilization of information and communication technologies. In *2012 Proceedings of the 35th International Convention MIPRO* (pp. 1239-1243). IEEE.
- Lavoie, J. A., & Pychyl, T. A. (2001). Cyberslacking and the procrastination superhighway: A web-based survey of online procrastination, attitudes, and emotion. *Social Science Computer Review*, 19(4), 431-444. doi:
<https://doi.org/10.1177/089443930101900403>
- Lemos, I. L., Cardoso, A., & Sougey, E. B. (2016). Cross-cultural adaptation and evaluation of the psychometric properties of the Brazilian version of the Video Game Addiction Test. *Computers in Human Behavior*, 55, 207-213. doi:
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.019>
- Lenhart, A. (2015). Teens, social media & technology overview 2015.
- Leung, L., & Lee, P. S. (2012). Impact of internet literacy, internet addiction symptoms, and internet activities on academic performance. *Social Science Computer Review*, 30(4), 403-418. doi:
<https://doi.org/10.1177/0894439311435217>
- Li, Y., Zhang, X., Lu, F., Zhang, Q., & Wang, Y. (2014). Internet Addiction Among Elementary and Middle School Students in China: A Nationally Representative Sample Study. *CYBERPSYCHOLOGY, BEHAVIOR, AND SOCIAL*

NETWORKING, 17(2), σσ. 111-116. doi:
<https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0482>

- Li, W., O'Brien, J.E., Snyder, S.M., Howard, M.O. (2015). Characteristics of Internet Addiction/Pathological Internet Use in U.S. University Students: A Qualitative-Method Investigation. *PLoS ONE* 10(2): e0117372. doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0117372>
- Liang, L., Zhou, D., Yuan, C., Shao, A., & Bian, Y. (2016). Gender differences in the relationship between internet addiction and depression: A cross-lagged study in Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*, 63, 463–470. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.043>.
- Μάτσα, Κ. (2009). Εξάρτηση από το Διαδίκτυο: η πιο σύγχρονη μορφή τοξικομανίας. *Τετράδια Ψυχιατρικής Νο*, 108, 81-84.
- McDool, E., Powell, P., Roberts, J., & Taylor, K. (2020). The internet and children's psychological wellbeing. *Journal of health economics*, 69, 102274. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2019.102274>
- Meier, A., Reinecke, L., & Meltzer, C. E. (2016). "Facebocrastination"? Predictors of using Facebook for procrastination and its effects on students' well-being. *Computers in Human Behavior*, 64, 65-76. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.011>
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933-938. doi: 10.1126/science.2658056
- Montag, C., Bey, K., Sha, P., Li, M., Chen, Y. F., Liu, W. Y., ... & Reuter, M. (2015). Is it meaningful to distinguish between generalized and specific Internet addiction? Evidence from a cross-cultural study from Germany, Sweden, Taiwan and China. *Asia-Pacific Psychiatry*, 7(1), 20-26. doi: <https://doi.org/10.1111/appy.12122>
- Mottram, A. J., & Fleming, M. J. (2009). Extraversion, impulsivity, and online group membership as predictors of problematic Internet use. *Cyberpsychology & behavior*, 12(3), 319-321. doi: <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0170>
- Moule, R. K., Decker, S. H., & Pyrooz, D. C. (2017). Technology and conflict: Group processes and collective violence in the Internet era. *Crime, Law and Social Change*, 68(1), 47-73. doi: <https://doi.org/10.1007/s10611-016-9661-3>
- Nedeljković, S., & Forca, B. (2015). Evropska strategija bezbednosti i sajber pretnje—značaj za Srbiju. *Vojno delo, Ministarstvo odbrane Republike Srbije*. doi: 10.5937/vojdelo

- Neverkovich, S. D., Bubnova, I. S., Kosarenko, N. N., Sakhieva, R. G., Sizova, Z. M., Zakharova, V. L., & Sergeeva, M. G. (2018). Students' internet addiction: study and prevention. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14(4), 1483-1495. doi: <https://doi.org/10.29333/ejmste/83723>
- Odacı, H., & Çelik, Ç. B. (2013). Who are problematic internet users? An investigation of the correlations between problematic internet use and shyness, loneliness, narcissism, aggression and self-perception. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2382-2387. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.05.026>
- Pychyl, T. A., Coplan, R. J., & Reid, P. A. M. (2002). Parenting and procrastination: gender differences in the relations between procrastination, parenting style and self-worth in early adolescence. *Pers. Individ. Dif.* 33, 271-285. doi: [10.1016/S0191-8869\(01\)00151-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00151-9)
- Randler, C., Horzum, M. B., & Vollmer, C. (2014). Internet addiction and its relationship to chronotype and personality in a Turkish university student sample. *Social science computer review*, 32(4), 484-495. doi: <https://doi.org/10.1177/0894439313511055>
- Reinecke, L., Meier, A., Aufenanger, S., Beutel, M. E., Dreier, M., Quiring, O., ... & Müller, K. W. (2018β). Permanently online and permanently procrastinating? The mediating role of Internet use for the effects of trait procrastination on psychological health and well-being. *New Media & Society*, 20(3), 862-880. doi: <https://doi.org/10.1177/1461444816675437>
- Reinecke, L., Meier, A., Beutel, M. E., Schemer, C., Stark, B., Wölfling, K., & Müller, K. W. (2018α). The relationship between trait procrastination, internet use, and psychological functioning: Results from a community sample of German adolescents. *Frontiers in psychology*, 9, 913. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00913>
- Robles, A. (2016). Indicators of social networking addiction in college students from Lima. *Revista Digital De Investigacion En Docencia Universitaria*, 10(2), 48-58. doi: <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.10.494>
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of behavioral addictions*, 3(3), 133-148. doi: <https://doi.org/10.1556/jba.3.2014.016>
- Scerri, M., Anderson, A., Stavropoulos, V., & Hu, E. (2019). Need fulfilment and internet gaming disorder: A preliminary integrative model. *Addictive behaviors reports*, 9, 100144. doi: <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100144>
- Senécal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135(5), 607-619. doi: <https://doi.org/10.1080/00224545.1995.9712234>

- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet addiction. *CNS drugs*, 22(5), 353-365. doi: <https://doi.org/10.2165/00023210-200822050-00001>
- Shotten, M. A. (1991). The costs and benefits of 'computer addiction'. *Behaviour & Information Technology*, 10(3), 219-230. doi: <https://doi.org/10.1080/01449299108924284>
- Singh, A., & Srivastava, D. K. (2021). Understanding the Effect of Internet Addiction on Student Academic Engagement. *International Journal of Information and Communication Technology Education*, 17(4). doi: 10.4018/IJICTE.20211001.oa11
- Singh, N., & Barmola, K. C. (2015). Internet addiction, mental health and academic performance of school students/adolescent. *Int J Indian Psychol*, 2, 98-108.
- Sirois, F. M., & Kitner, R. (2015). Less adaptive or more maladaptive? A meta-analytic investigation of procrastination and coping. *European Journal of Personality*, 29(4), 433-444. doi: <https://doi.org/10.1002/per.1985>
- Sirois, F. M., van Eerde, W., & Argiropoulou, M. I. (2015). Is procrastination related to sleep quality? Testing an application of the procrastination–health model. *Cogent Psychology*, 2(1), 1074776. doi: <https://doi.org/10.1080/23311908.2015.1074776>
- Spilkova, J., Chomynova, P., & Csemy, L. (2017). Predictors of excessive use of social media and excessive online gaming in Czech teenagers. *Journal of behavioral addictions*, 6(4), 611-619. doi: <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.064>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65. doi: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Su, W., Han, X., Jin, C., Yan, Y., & Potenza, M. N. (2019). Are males more likely to be addicted to the internet than females? A meta-analysis involving 34 global jurisdictions. *Computers in Human Behavior*, 99, 86-100. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.04.021>
- Su, W., Han, X., Yu, H., Wu, Y., & Potenza, M. N. (2020). Do men become addicted to internet gaming and women to social media? A meta-analysis examining gender-related differences in specific internet addiction. *Computers in Human Behavior*, 113, 106480. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106480>
- Tang, C. S. K., Koh, Y. W., & Gan, Y. (2017). Addiction to internet use, online gaming, and online social networking among young adults in China, Singapore, and the United States. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 29(8), 673-682. doi: <https://doi.org/10.1177/1010539517739558>

- Tenzin, K., Dorji, T., Choeda, T., Wangdi, P., Oo, M. M., Tripathy, J. P., ... & Tobgay, T. (2019). Internet addiction among secondary school adolescents: a mixed methods study. *JNMA: Journal of the Nepal Medical Association*, 57(219), 344. doi: 10.31729/jnma.4292
- Tice, D. M., and Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: the costs and benefits of dawdling. *Psychol. Sci.* 8, 454–458. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x>
- Tonioni, F., D'Alessandris, L., Lai, C., Martinelli, D., Corvino, S., Vasale, M., ... & Bria, P. (2012). Internet addiction: hours spent online, behaviors and psychological symptoms. *General Hospital Psychiatry*, 34(1), 80-87. doi: <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2011.09.013>
- Torres, J., Duarte, J. M., Gomez-Alvarado, H.-F., & Marin-Gutierrez, I. (2016). Internet Use and Academic Success in University Students. *Comunicar*, 24(48). doi: 10.3916/C48-2016-06
- Tsitsika, A., Janikian, M., Schoenmakers, T. M., Tzavela, E. C., Olafsson, K., Wójcik, S., ... & Richardson, C. (2014). Internet addictive behavior in adolescence: a cross-sectional study in seven European countries. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 17(8), 528-535. doi: <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0382>
- Türel, Y. K., & Toraman, M. (2015). The Relationship between Internet Addiction and Academic Success of Secondary School Students. *Anthropologist*, 20(1,2), σσ. 280-288. <https://avesis.yildiz.edu.tr/yayin/a65869da-f141-4c6e-ad35-e4f1e2dd99bd/the-relationship-between-internet-addiction-and-academic-success-of-secondary-school-students>
- Van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Voiskounsky, A. E. (2004). Actual problems depending on the Internet. *Psychological Journal*, 1, 90-100.
- Vondráčková, P., & Gabrhelík, R. (2016). Prevention of Internet addiction: A systematic review. *Journal of behavioral addictions*, 5(4), 568-579. doi: <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.085>
- Wartberg, L., Kriston, L., & Thomasius, R. (2020). Internet gaming disorder and problematic social media use in a representative sample of German adolescents: Prevalence estimates, comorbid depressive symptoms and related psychosocial aspects. *Computers in Human Behavior*, 103, 31-36. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.09.014>

- Xu, J., Shen, L.-x., Yan, C.-h., Hu, H., Yang, F., Wang, L., . . . Shen, X.-m. (2012). Personal characteristics related to the risk of adolescent internet addiction: a survey in Shanghai, China. *BMC Public Health*, 12. doi: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-1106>
- Yang, S. C., & Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in human behavior*, 23(1), 79-96. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.037>
- Young, B. (2006). A study on the effect of internet use and social capital on the academic performance. *Development and Society*, 35(1), 107-123.
- Young, D. K. (24 April, 2019). What is Internet Addiction, Internet Dependency? Retrieved from Healthy Place: <https://www.healthypace.com/addictions/internet-addiction/what-is-internet-addiction-internet-dependency>
- Young, K. S. (2000). Diagnosis-Internet addiction. *World of Internet*, 2, 24-29.
- Young, K., Pistner, M., O'mara, J., & Buchanan, J. (1999). Cyber disorders: The mental health concern for the new millennium. *Cyberpsychology & behavior*, 2(5), 475-479. doi: <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.475>
- Zhang, Y., Qin, X., & Ren, P. (2018). Adolescents' academic engagement mediates the association between Internet addiction and academic achievement: The moderating effect of classroom achievement norm. *Computers in Human Behavior*, 89, σσ. 299-307. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.018>