

Ψυχοκοινωνικές Διαστάσεις της Εξάρτησης Εφήβων από τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης: Εμπειρική Προσέγγιση στο TikTok

Άννα Πέττα

ΠΕ91.01, M.Sc.

p.96.anna@gmail.com

Αναστασία Γρίβα

Εκπαιδευτικός, M.Sc.

anastasiagriva@yahoo.gr

Στέφανος Αρμακόλας

Ε.Δι.Π., M.Sc., Ph.D., Πανεπιστήμιο Πατρών

stefarmak@upatras.gr

► ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα εργασία πραγματεύεται το φαινόμενο της εθιστικής συμπεριφοράς των εφήβων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, με ιδιαίτερη έμφαση στην πλατφόρμα TikTok. Τα τελευταία χρόνια, η ραγδαία εξάπλωση των κοινωνικών δικτύων έχει μεταβάλει σημαντικά τον τρόπο επικοινωνίας, ψυχαγωγίας και κοινωνικοποίησης των νέων. Η εφηβεία, ως μια κρίσιμη αναπτυξιακή περίοδος, χαρακτηρίζεται από αυξημένη ευαλωτότητα σε συμπεριφορές υπερβολικής χρήσης και εξάρτησης. Σκοπός της έρευνας είναι να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ της χρήσης του TikTok και της εμφάνισης εθιστικής συμπεριφοράς στους εφήβους, καθώς και οι επιπτώσεις της υπερβολικής χρήσης στην καθημερινότητα και την ψυχική τους υγεία. Για την επίτευξη του σκοπού αυτού εφαρμόστηκε ποσοτική ερευνητική μέθοδος με τη χρήση ερωτηματολογίου, το οποίο συμπληρώθηκε από δείγμα 100 εφήβων. Τα αποτελέσματα της έρευνας καταδεικνύουν ότι η συχνή και παρατεταμένη χρήση του TikTok σχετίζεται με αυξημένα επίπεδα εθιστικής συμπεριφοράς, επηρεάζοντας την ψυχολογική διάθεση, τις σχολικές υποχρεώσεις και τις διαπροσωπικές σχέσεις των εφήβων. Η εργασία ολοκληρώνεται με συμπεράσματα και προτάσεις για περαιτέρω έρευνα και παρεμβάσεις πρόληψης.

Λέξεις-κλειδιά: Εθισμός, Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης, TikTok, Έφηβοι, Ψυχική Υγεία.

► ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν πλέον αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής ζωής των σύγχρονων κοινωνιών, επηρεάζοντας καθοριστικά τον τρόπο επικοινωνίας, πληροφόρησης και ψυχαγωγίας. Ιδιαίτερα οι έφηβοι/ες αποτελούν την ηλικιακή ομάδα με τη μεγαλύτερη χρήση των κοινωνικών δικτύων, καθώς αυτά ανταποκρίνονται στις ανάγκες τους για κοινωνικοποίηση, αναγνώριση και έκφραση. Ωστόσο, η υπερβολική ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχει εγείρει έντονους προβληματισμούς σχετικά με τις επιπτώσεις της στην ψυχική υγεία των νέων.

Η εμφάνιση εθιστικής συμπεριφοράς, η δυσκολία ελέγχου του χρόνου χρήσης και η παραμέληση καθημερινών υποχρεώσεων αποτελούν φαινόμενα που παρατηρούνται όλο και συχνότερα. Το TikTok, ως μία από τις πιο δημοφιλείς πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας λόγω της ιδιαίτερα ελκυστικής μορφής περιεχομένου και του αλγορίθμου εξατομίκευσης. Η παρούσα εργασία επιχειρεί να διερευνήσει σε βάθος το φαινόμενο της εθιστικής χρήσης του TikTok από εφήβους και να αναδείξει τις ψυχοκοινωνικές του διαστάσεις.

► ΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ: ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ, ΕΞΕΛΙΞΗ, ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν ένα σύνολο διαδικτυακών πλατφορμών που επιτρέπουν τη δημιουργία, την ανταλλαγή και τη διάδοση περιεχομένου, καθώς και την ανάπτυξη και διατήρηση κοινωνικών σχέσεων μεταξύ χρηστών. Πρόκειται για ψηφιακά περιβάλλοντα στα οποία οι χρήστες έχουν τη δυνατότητα να δημιουργούν προσωπικά προφίλ, να αλληλεπιδρούν με άλλους χρήστες και να συμμετέχουν ενεργά σε διαδικτυακές κοινότητες με κοινά ενδιαφέροντα ή χαρακτηριστικά (Kuss & Griffiths, 2017). Κεντρικό χαρακτηριστικό των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι η διαδραστικότητα. Οι χρήστες δεν περιορίζονται στον ρόλο του παθητικού δέκτη πληροφορίας, αλλά λειτουργούν ως παραγωγοί και διαμορφωτές περιεχομένου. Μέσω σχολίων, αναρτήσεων, κοινοποιήσεων και αντιδράσεων, ενισχύεται η αίσθηση συμμετοχής και κοινωνικής παρουσίας. Παράλληλα, η αμεσότητα της επικοινωνίας και η δυνατότητα συνεχούς σύνδεσης μέσω κινητών συσκευών έχουν καταστήσει τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής ζωής, ιδίως των νεότερων ηλικιακών ομάδων (Zotos & Armakolas, 2018). Επιπλέον, τα κοινωνικά δίκτυα χαρακτηρίζονται από την προσωποποιημένη εμπειρία χρήσης. Μέσω αλγορίθμων, το περιεχόμενο προσαρμόζεται στις προτιμήσεις και τις προηγούμενες συμπεριφορές των χρηστών, γεγονός που αυξάνει την ελκυστικότητα και τη διάρκεια χρήσης των πλατφορμών (Kang & Lou, 2022; Lv, Kang, & Liu, 2024).

Η ευρεία διάδοση των έξυπνων κινητών τηλεφώνων και η συνεχής πρόσβαση στο διαδίκτυο συνέβαλαν καθοριστικά στη μαζική υιοθέτηση των κοινωνικών δικτύων. Οι έφηβοι/ες, ως «ψηφιακοί ιθαγενείς», ενσωμάτωσαν τα μέσα αυτά στην καθημερινότητά τους, χρησιμοποιώντας τα ως βασικό εργαλείο επικοινωνίας, ψυχαγωγίας και αυτοέκφρασης (Twenge, 2023).

Τα κίνητρα χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης παρουσιάζουν ποικιλομορφία και συνδέονται άμεσα με τις ψυχοκοινωνικές ανάγκες των χρηστών. Σύμφωνα με τη θεωρία χρήσεων και ικανοποιήσεων, οι χρήστες επιλέγουν τα μέσα που ανταποκρίνονται καλύτερα στις ανάγκες τους για κοινωνική αλληλεπίδραση, ενημέρωση, ψυχαγωγία και αυτοέκφραση (Kircaburun et al., 2018). Στην εφηβική ηλικία, τα κοινωνικά δίκτυα διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της ταυτότητας και της αυτοεικόνας. Η δυνατότητα έκφρασης απόψεων, η προβολή προσωπικών στιγμών και η λήψη κοινωνικής αναγνώρισης μέσω θετικών αντιδράσεων, όπως τα “likes” και τα σχόλια, ενισχύουν το αίσθημα αποδοχής και του ανήκειν σε μια ομάδα. Ωστόσο, η υπερβολική εξάρτηση από την εξωτερική επιβεβαίωση μπορεί να οδηγήσει σε άγχος, χαμηλή αυτοεκτίμηση και εξαρτητικές συμπεριφορές (Armakolas, Lora, & Waligóra, 2024).

Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης συνοδεύεται από σημαντικά οφέλη αλλά και από κινδύνους. Στα θετικά συγκαταλέγονται η διευκόλυνση της επικοινωνίας,

η ενίσχυση της κοινωνικής συνδεσιμότητας και η πρόσβαση σε πληθώρα πληροφοριών. Από την άλλη πλευρά, η υπερβολική και ανεξέλεγκτη χρήση των κοινωνικών δικτύων έχει συσχετιστεί με αρνητικές συνέπειες στην ψυχική και σωματική υγεία των εφήβων. Μελέτες αναφέρουν αυξημένα επίπεδα άγχους, διαταραχές ύπνου, μειωμένη σχολική απόδοση και κοινωνική απομόνωση (Bozzola et al., 2022; Tsalamida et al., 2024). Η συνεχής σύγκριση με εξιδανικευμένες εικόνες ζωής άλλων χρηστών μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την αυτοεικόνα και την ψυχική ευεξία.

Ο εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αναφέρεται στην αδυναμία ελέγχου της χρήσης τους, παρά τις αρνητικές συνέπειες που προκύπτουν στην καθημερινή ζωή του ατόμου. Τα κοινωνικά δίκτυα αξιοποιούν μηχανισμούς επιβράβευσης, όπως η συνεχής ροή νέου περιεχομένου, οι ειδοποιήσεις και οι κοινωνικές αντιδράσεις, που ενισχύουν την επαναλαμβανόμενη χρήση (Kearney et al., 2025). Σύμφωνα με τους Montag et al. (2019), οι μηχανισμοί αυτοί ενεργοποιούν τα κυκλώματα ανταμοιβής του εγκεφάλου, παρόμοια με εκείνα που εμπλέκονται σε άλλες μορφές εξάρτησης. Ιδιαίτερα οι έφηβοι/ες, λόγω της αναπτυξιακής τους φάσης και της αυξημένης ανάγκης για κοινωνική αποδοχή, εμφανίζουν μεγαλύτερη ευαλωτότητα στην ανάπτυξη εθιστικής συμπεριφοράς.

► ΕΦΗΒΕΙΑ, ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΘΙΣΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΤΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ

Η εφηβεία αποτελεί μία κρίσιμη αναπτυξιακή και μεταβατική περίοδο, κατά την οποία το άτομο μεταβαίνει από την παιδική ηλικία στην ενήλικη ζωή. Χαρακτηρίζεται από έντονες βιολογικές, ψυχολογικές και κοινωνικές αλλαγές, οι οποίες επηρεάζουν τη συμπεριφορά, τη συναισθηματική ρύθμιση και τη διαδικασία λήψης αποφάσεων (Steinberg, 2014). Οι ορμονικές μεταβολές και η μη ολοκληρωμένη ανάπτυξη του προμετωπιαίου φλοιού του εγκεφάλου, που σχετίζεται με τον αυτοέλεγχο και την κριτική σκέψη, καθιστούν τους εφήβους πιο επιρρεπείς σε παρορμητικές συμπεριφορές (Casey, Jones, & Hare, 2008). Σε ψυχοκοινωνικό επίπεδο, η εφηβεία συνδέεται με την έντονη ανάγκη αναζήτησης ταυτότητας, αποδοχής από τους/τις συνομηλίκους/ες και κοινωνικής ένταξης (Twenge, 2023). Οι έφηβοι/ες τείνουν να αποδίδουν μεγάλη σημασία στη γνώμη των άλλων και να επιδιώκουν την επιβεβαίωση, γεγονός που τους καθιστά ευάλωτους σε εξωτερικές επιρροές, όπως αυτές που προέρχονται από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Valkenburg & Peter, 2007). Τα κοινωνικά δίκτυα λειτουργούν ως βασικός χώρος κοινωνικοποίησης και αυτοέκφρασης, υποκαθιστώντας σε πολλές περιπτώσεις τις δια ζώσης αλληλεπιδράσεις. Η συνεχής έκθεση σε ψηφιακά ερεθίσματα, σε συνδυασμό με την ελλιπή ικανότητα αυτορρύθμισης, μπορεί να οδηγήσει στην υιοθέτηση προβληματικών συμπεριφορών, μεταξύ των οποίων συγκαταλέγεται και η εθιστική χρήση των κοινωνικών μέσων (Kuss & Griffiths, 2017).

Ο εθισμός ορίζεται ως η καταναγκαστική επανάληψη μιας συμπεριφοράς, παρά τις αρνητικές συνέπειες που αυτή επιφέρει στη λειτουργικότητα και την ποιότητα ζωής του ατόμου (Montag et al., 2019). Εκτός από τους εθισμούς που σχετίζονται με τη χρήση ουσιών, η σύγχρονη βιβλιογραφία αναγνωρίζει και τους συμπεριφορικούς εθισμούς, όπως τον εθισμό στο διαδίκτυο και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Grant et al., 2010). Ο εθισμός στα κοινωνικά δίκτυα χαρακτηρίζεται από αδυναμία ελέγχου της χρήσης, υπερβολική ενασχόληση, απώλεια ενδιαφέροντος για άλλες δραστηριότητες και εμφάνιση αρνητικών συναισθημάτων, όπως άγχος και εκνευρισμός, όταν το άτομο αδυνατεί να συνδεθεί (Andreassen, 2015). Στους/Στις

εφήβους/ες, τα συμπτώματα αυτά είναι συχνότερα, καθώς βρίσκονται σε αναπτυξιακό στάδιο αυξημένης ευαλωτότητας (Chassin et al., 2007). Οι μηχανισμοί επιβράβευσης που χρησιμοποιούνται από τις ψηφιακές πλατφόρμες, όπως τα “likes” και τα σχόλια, ενεργοποιούν το σύστημα ανταμοιβής του εγκεφάλου και την απελευθέρωση ντοπαμίνης, ενισχύοντας την επαναληπτική χρήση (Montag et al., 2019). Η συνεχής αναζήτηση αυτής της ευχαρίστησης μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη εθιστικής συμπεριφοράς, ιδιαίτερα σε άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση ή αυξημένες ανάγκες κοινωνικής αποδοχής (Ryan et al., 2014).

Η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχει συσχετιστεί με σημαντικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των εφήβων, σύμφωνα με πληθώρα ερευνητικών δεδομένων. Μελέτες δείχνουν ότι η εντατική ενασχόληση με τα κοινωνικά δίκτυα συνδέεται με αυξημένα επίπεδα άγχους, καταθλιπτικής διάθεσης και συναισθημάτων μοναξιάς (Primack et al., 2017). Ιδιαίτερη σημασία έχει ο ρόλος της κοινωνικής σύγκρισης, καθώς οι έφηβοι/ες εκτίθενται σε εξιδανικευμένες αναπαραστάσεις ζωής και εμφάνισης, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλή αυτοεκτίμηση και αρνητική εικόνα εαυτού (Vogel et al., 2014). Επιπλέον, το φαινόμενο του φόβου απώλειας (Fear of Missing Out – FOMO) έχει συνδεθεί με αυξημένο άγχος και καταναγκαστική ανάγκη συνεχούς σύνδεσης στα κοινωνικά δίκτυα (Przybylski et al., 2013). Η πολύωρη χρήση των κοινωνικών μέσων έχει επίσης συσχετιστεί με διαταραχές ύπνου, μείωση της σχολικής επίδοσης και προβλήματα συγκέντρωσης (Twenge et al., 2018; Kapniari et al., 2022). Παρά το γεγονός ότι τα κοινωνικά δίκτυα μπορούν να λειτουργήσουν υποστηρικτικά, προσφέροντας κοινωνική σύνδεση και ψυχαγωγία, η ανεξέλεγκτη χρήση τους ενδέχεται να επιβαρύνει σοβαρά την ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη των εφήβων (Odgers & Jensen, 2020). Η ανάγκη για πρόληψη και έγκαιρη παρέμβαση καθίσταται επιτακτική, με έμφαση στην ενίσχυση της ψηφιακής παιδείας, της οικογενειακής υποστήριξης και της υιοθέτησης υγιών ορίων χρήσης των κοινωνικών δικτύων.

► ΤΙΚΤΟΚ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ: ΚΙΝΗΤΡΑ, ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΚΑΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗΣ ΧΡΗΣΗΣ

Το TikTok έχει εξελιχθεί σε μία από τις δημοφιλέστερες πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης παγκοσμίως, ιδιαίτερα μεταξύ των εφήβων. Τα βασικά κίνητρα που οδηγούν τους νέους στη χρήση της εφαρμογής σχετίζονται κυρίως με την ψυχαγωγία, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την ανάγκη κοινωνικής αποδοχής (Omar & Dequan, 2020). Η ψυχαγωγία αποτελεί τον κυριότερο λόγο χρήσης, καθώς το TikTok προσφέρει σύντομα, δυναμικά και οπτικοακουστικά ερεθίσματα που κρατούν αμείωτο το ενδιαφέρον των χρηστών. Η συνεχής ροή περιεχομένου, σε συνδυασμό με τον εξελιγμένο αλγόριθμο της πλατφόρμας, προβάλλει εξατομικευμένα βίντεο, ενισχύοντας την εμπειρία ευχαρίστησης και παρατείνοντας τον χρόνο παραμονής στην εφαρμογή (Montag et al., 2021). Παράλληλα, σημαντικό κίνητρο αποτελεί η κοινωνική αλληλεπίδραση (Hildén, (2021).

Οι έφηβοι/ες χρησιμοποιούν το TikTok ως μέσο επικοινωνίας με συνομηλίκους, μέσω σχολίων, “likes”, κοινοποιήσεων και συμμετοχής σε διαδικτυακές τάσεις και προκλήσεις (challenges). Η δυνατότητα δημιουργίας και κοινοποίησης περιεχομένου ενισχύει το αίσθημα συμμετοχής σε μία ευρύτερη ψηφιακή κοινότητα (Montag et al., 2021). Ιδιαίτερη βαρύτητα έχει και η ανάγκη για αποδοχή και αναγνώριση, η οποία είναι έντονη κατά την εφηβική ηλικία. Τα θετικά σχόλια, οι προβολές και οι ακόλουθοι

λειτουργούν ως δείκτες κοινωνικής επιβεβαίωσης, επηρεάζοντας άμεσα την αυτοεκτίμηση των εφήβων (Nesi et al., 2018). Η αναζήτηση αυτής της αποδοχής μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη και συχνά ανεξέλεγκτη χρήση της εφαρμογής.

Η θεωρία των χρήσεων και ικανοποιήσεων (Uses and Gratifications Theory) αποτελεί ένα από τα βασικά θεωρητικά πλαίσια για την κατανόηση της χρήσης των μέσων μαζικής επικοινωνίας και των κοινωνικών δικτύων. Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, οι χρήστες δεν είναι παθητικοί δέκτες περιεχομένου, αλλά επιλέγουν συνειδητά τα μέσα που χρησιμοποιούν, προκειμένου να ικανοποιήσουν συγκεκριμένες ψυχολογικές και κοινωνικές ανάγκες (Katz, Blumler, & Gurevitch, (1974) όπως αναφέρεται στους Stark, & Schneiders, (2022). Στο πλαίσιο της χρήσης του TikTok, οι έφηβοι/ες στρέφονται στην εφαρμογή για να καλύψουν ανάγκες όπως η χαλάρωση, η διασκέδαση, η απόδραση από την καθημερινότητα, η κοινωνική σύνδεση και η αυτοέκφραση (Kircaburun et al., 2018). Η δυνατότητα δημιουργίας περιεχομένου επιτρέπει στους χρήστες να εκφράσουν την προσωπικότητά τους, τις απόψεις και τα συναισθήματά τους, ενισχύοντας το αίσθημα ταυτότητας. Επιπλέον, η θεωρία υποστηρίζει ότι οι ικανοποιήσεις που αντλούνται από τη χρήση των μέσων ενισχύουν τη συχνότητα και τη διάρκεια της χρήσης. Στην περίπτωση του TikTok, η άμεση ανταμοιβή μέσω θετικών αντιδράσεων και η συνεχής παροχή νέου περιεχομένου λειτουργούν ενισχυτικά, αυξάνοντας την πιθανότητα υπερβολικής χρήσης (Hensel., 2019). Ιδιαίτερα στην εφηβεία, όπου οι ανάγκες για κοινωνική αποδοχή και σύνδεση είναι αυξημένες, το TikTok μπορεί να λειτουργήσει ως βασικό εργαλείο ικανοποίησης αυτών των αναγκών, αλλά ταυτόχρονα να ενέχει τον κίνδυνο ανάπτυξης εθιστικής συμπεριφοράς (Παπανίκου κ.ά, 2023).

Η υπερβολική και παρατεταμένη χρήση του TikTok έχει συσχετιστεί με ποικίλες αρνητικές συνέπειες στη σωματική, ψυχική και κοινωνική λειτουργικότητα των εφήβων. Ένα από τα συχνότερα προβλήματα που αναφέρονται στη βιβλιογραφία είναι η διαταραχή του ύπνου, καθώς η χρήση της εφαρμογής κατά τις βραδινές ώρες καθυστερεί την ώρα κατάκλισης και μειώνει την ποιότητα του ύπνου (Gentile, 2017). Παράλληλα, η υπερβολική ενασχόληση με το TikTok μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τις σχολικές επιδόσεις, καθώς μειώνεται ο χρόνος μελέτης και η ικανότητα συγκέντρωσης. Έρευνες δείχνουν ότι η αυξημένη χρήση κοινωνικών δικτύων συνδέεται με χαμηλότερα επίπεδα ακαδημαϊκής απόδοσης και αυξημένη διάσπαση προσοχής (Rosen et al., 2014). Σε κοινωνικό επίπεδο, η υπερβολική χρήση της εφαρμογής ενδέχεται να επηρεάσει τις διαπροσωπικές σχέσεις, καθώς περιορίζεται η δια ζώσης επικοινωνία με την οικογένεια και τους φίλους. Αν και το TikTok προσφέρει τη δυνατότητα ψηφιακής σύνδεσης, η αντικατάσταση των πραγματικών κοινωνικών επαφών με διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις μπορεί να οδηγήσει σε συναισθήματα μοναξιάς και κοινωνικής απομόνωσης (Twenge & Campbell, 2019). Τέλος, έχει παρατηρηθεί ότι η παρατεταμένη χρήση του TikTok σχετίζεται με αυξημένα επίπεδα άγχους και ψυχολογικής κόπωσης, ιδιαίτερα όταν η χρήση αποκτά καταναγκαστικό χαρακτήρα (Bozzola et al., 2022). Για τον λόγο αυτό, κρίνεται απαραίτητη η θέσπιση ορίων στη χρήση της εφαρμογής και η ενίσχυση της ψηφιακής επίγνωσης των εφήβων, με τη συμβολή τόσο της οικογένειας όσο και του σχολείου (Παπανίκου κ.ά, 2023).

Μεθοδολογία Έρευνας

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η μελέτη της χρήσης του TikTok από παιδιά και εφήβους/ες, με στόχο την κατανόηση της σχέσης μεταξύ της χρήσης της εφαρμογής

και της ανάπτυξης εθιστικής συμπεριφοράς. Συγκεκριμένα, η έρευνα επιδιώκει να διερευνήσει τους λόγους που οι νέοι ελκύονται από την εφαρμογή, τον τρόπο με τον οποίο η χρήση της μπορεί να οδηγήσει σε εξάρτηση, καθώς και την επίδραση αυτής της συμπεριφοράς στην καθημερινότητά τους και στην ψυχική τους υγεία. Το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα είναι να αναδειχθεί η σύνδεση μεταξύ του χρόνου χρήσης του TikTok, της εθιστικής τάσης που ενδεχομένως αναπτύσσεται και των πιθανών συνεπειών στην κοινωνική ζωή και την ψυχολογική κατάσταση των εφήβων.

Με βάση τον παραπάνω σκοπό, η έρευνα διατυπώνει τα εξής ερευνητικά ερωτήματα:

1. Ποια είναι η σχέση του χρόνου παραμονής στην οθόνη με την εμφάνιση εθιστικής συμπεριφοράς των εφήβων στο TikTok;
2. Πώς επηρεάζεται η κοινωνική ζωή και η σχολική απόδοση των εφήβων από την υπερβολική χρήση του TikTok;
3. Ποια είναι η σχέση της υπερβολικής χρήσης με την ψυχική υγεία των εφήβων;

Η έρευνα ακολούθησε ποσοτική προσέγγιση, χρησιμοποιώντας ατομικά συμπληρωμένα ερωτηματολόγια για τη συλλογή δεδομένων. Η ποσοτική μέθοδος επιτρέπει την αποτύπωση αντικειμενικών δεδομένων σε αριθμητική μορφή, δίνοντας τη δυνατότητα σε άλλους ερευνητές να αξιοποιήσουν τα αποτελέσματα για περαιτέρω μελέτες (Παναγιωτακόπουλος & Σαρρής, (2015) . Η χρήση ερωτηματολογίου επιτρέπει τη διεξαγωγή της έρευνας σε μεγάλο και αντιπροσωπευτικό δείγμα, ενώ τα αποτελέσματα μπορούν να συσχετιστούν με σκοπό την ανάδειξη γενικών τάσεων και την επαλήθευση των θεωρητικών υποθέσεων (Bryman, 2016).

Το ερωτηματολόγιο σχεδιάστηκε με σαφείς και ακριβείς ερωτήσεις, προκειμένου να καλύπτει τα ερευνητικά ερωτήματα και να ανταποκρίνεται στον σκοπό της εργασίας. Περιλάμβανε ένα εισαγωγικό κείμενο που ενημέρωνε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες για τον σκοπό της έρευνας και τη διασφάλιση της ανωνυμίας τους. Με τη χρήση του Google Forms, το ερωτηματολόγιο μετατράπηκε σε ηλεκτρονική μορφή για ευκολότερη διάχυση. Το εργαλείο περιλάμβανε συνολικά 24 ερωτήσεις, ορισμένες εκ των οποίων είχαν υποερωτήσεις. Οι πρώτες 6 ερωτήσεις αφορούσαν τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων/ουσών, ενώ οι υπόλοιπες 18 επικεντρώνονταν στο θέμα της έρευνας. Οι περισσότερες ερωτήσεις χρησιμοποιούσαν πενταβάθμια κλίμακα Likert (π.χ. Ποτέ/Σπάνια/Μερικές φορές/Συχνά/Πάντα), ενώ για τις δημογραφικές ερωτήσεις και άλλες, υπήρχαν προεπιλεγμένες απαντήσεις ή μικρότερης κλίμακας επιλογές. Η σύσταση του εργαλείου βασίστηκε σε υπάρχουσες κλίμακες μέτρησης της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, της εξάρτησης και της ψυχικής υγείας των εφήβων. Συγκεκριμένα, ελήφθησαν υπόψη: το Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) της Young (1998), το PHQ-4 (Patient Health Questionnaire-4), το TikTok Addiction Scale (TTAS), το Social Media Disorder Scale (SMD) και το Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) (Smith & Short, 2022).

Το δείγμα αποτελείται από παιδιά και εφήβους από 15 έως 20 ετών, ενεργούς χρήστες του διαδικτύου και των κοινωνικών μέσων, και ειδικότερα του TikTok. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω διανομής των ερωτηματολογίων κατά το χρονικό διάστημα Δεκέμβριος 2024-Ιανουάριος 2025.

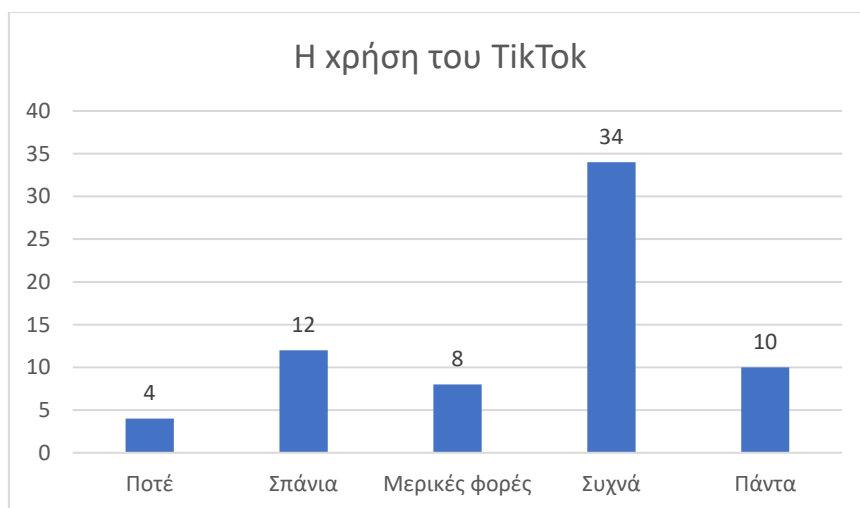
Η αξιοπιστία ενός εργαλείου μέτρησης αφορά τη σταθερότητα των αποτελεσμάτων σε διαδοχικές μετρήσεις (Ουζούνη & Νακάκης, 2011) και αποτελεί θεμέλιο για την αξιολόγηση της εγκυρότητάς του. Η εγκυρότητα αναφέρεται στον βαθμό στον οποίο το εργαλείο καλύπτει επαρκώς τα ερευνητικά ερωτήματα (Tavakol &

Dennick, 2011). Για τη διασφάλιση της αξιοπιστίας της έρευνας λήφθηκαν συγκεκριμένα μέτρα: ζητήθηκε η συναίνεση των συμμετεχόντων/ουσών, διασφαλίστηκε η ανωνυμία τους και δεν απαιτήθηκε η αναγραφή ονοματεπωνύμου. Στο πλαίσιο της προσπάθειας της εγκυρότητας της έρευνας το εργαλείο αξιολογήθηκε μέσω πιλοτικής εφαρμογής από ειδικούς επιστήμονες του αντικειμένου.

► ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

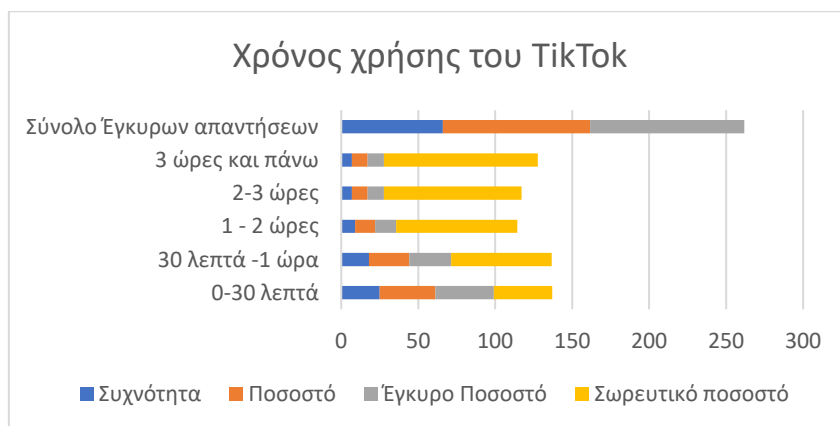
Σχέση χρόνου παραμονής στην οθόνη και εμφάνισης εθιστικής συμπεριφοράς στο TikTok

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η χρήση του TikTok είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη στους/στις εφήβους/ες, καθώς το 63,8% των συμμετεχόντων/ουσών δηλώνει ότι το χρησιμοποιεί συχνά ή πάντα. Το εύρημα αυτό υποδηλώνει υψηλό βαθμό ενσωμάτωσης της πλατφόρμας στην καθημερινή ζωή των εφήβων και αυξημένη πιθανότητα ανάπτυξης συμπεριφορών εξάρτησης (Γράφημα 1).



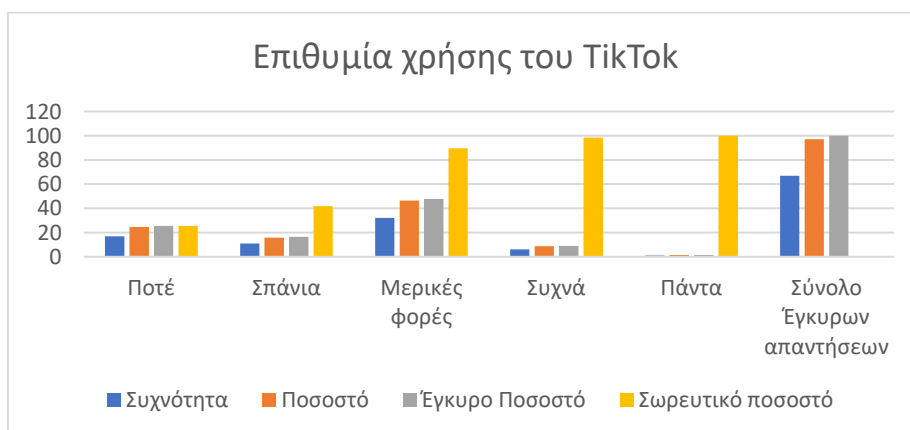
Γράφημα 1. Χρήση του TikTok

Αναλύοντας τον ημερήσιο χρόνο χρήσης, παρατηρείται ότι ενώ η πλειονότητα (63,5%) δηλώνει χρήση έως μία ώρα, ένα ιδιαίτερα ανησυχητικό ποσοστό 36,5% αφιερώνει πάνω από μία ώρα ημερησίως, με το 20,2% να ξεπερνά τις δύο ώρες. Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, η χρήση άνω των δύο ωρών ημερησίως συνδέεται συχνά με αυξημένα επίπεδα εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, γεγονός που ενισχύει τη σημασία του ευρήματος (Γράφημα 2).



Γράφημα 2. Χρόνος χρήσης του TikTok

Η εθιστική διάσταση ενισχύεται περαιτέρω από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων/ουσών της έρευνας, όπως φαίνεται στα παρακάτω γραφήματα. Πάνω από τους/τις μισούς/ές εφήβους/ες (58,0%) δηλώνουν ότι μερικές φορές, συχνά ή πάντα αισθάνονται την επιθυμία να χρησιμοποιούν το TikTok όλο και περισσότερο. Το στοιχείο αυτό αποτελεί βασικό δείκτη ψυχολογικής εξάρτησης, καθώς αποτυπώνει την απώλεια ελέγχου και τη συνεχή ανάγκη επανασύνδεσης με την εφαρμογή (Γράφημα 3).



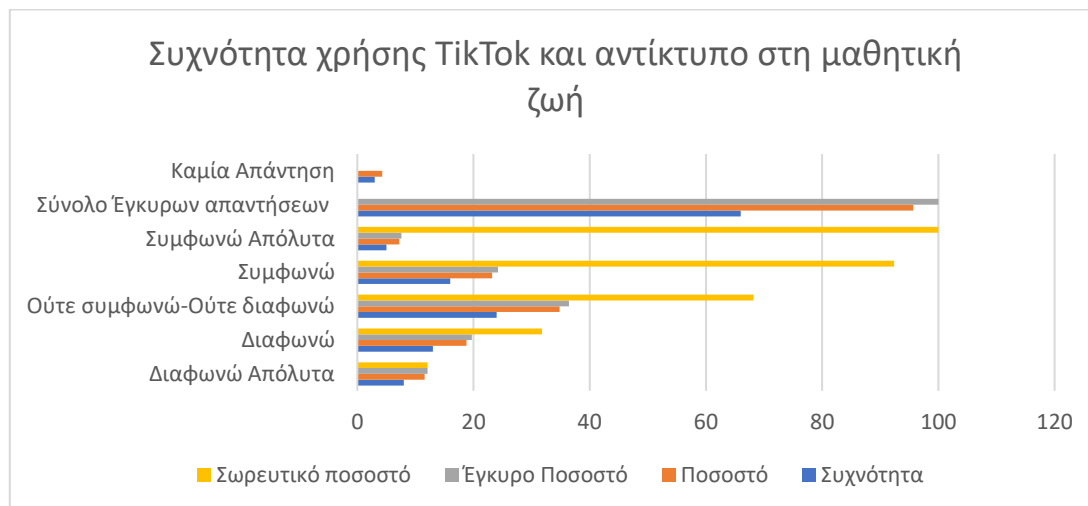
Γράφημα 3. Επιθυμία χρήσης του TikTok

Η σύγκριση των δύο μεταβλητών (χρόνος χρήσης και επιθυμία αυξανόμενης χρήσης) υποδηλώνει σαφή σχέση: όσο αυξάνεται ο χρόνος παραμονής στην πλατφόρμα, τόσο ενισχύεται και η τάση εθιστικής συμπεριφοράς. Παρότι δεν πραγματοποιήθηκε στατιστικός έλεγχος συσχέτισης, τα περιγραφικά δεδομένα δείχνουν μια ξεκάθαρη τάση.

Επίδραση της υπερβολικής χρήσης του TikTok στην κοινωνική ζωή και τη σχολική απόδοση

Η ανάλυση των απαντήσεων δείχνει ότι σημαντικό ποσοστό των εφήβων αντιλαμβάνεται αρνητικές επιπτώσεις της χρήσης του TikTok στη μαθητική του ζωή. Συγκεκριμένα, το 23,2% των συμμετεχόντων/ουσών δηλώνει ότι συμφωνεί και το 7,2%

ότι συμφωνεί απόλυτα με την άποψη ότι η συχνότητα χρήσης της εφαρμογής επηρεάζει αρνητικά τη σχολική τους απόδοση. Συνολικά, δηλαδή, το 30,4% των εφήβων αναγνωρίζει άμεσα αρνητικό αντίκτυπο (Γράφημα 4).

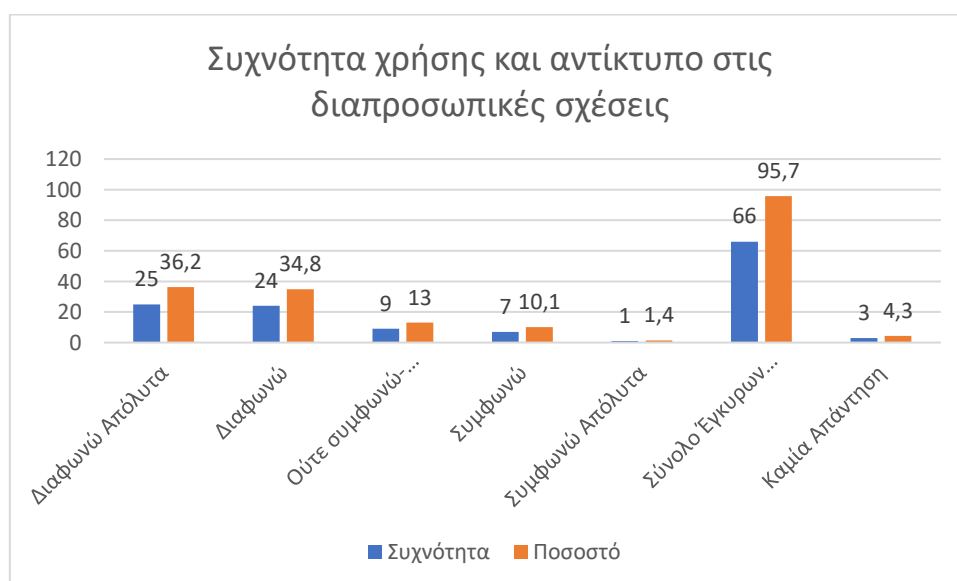


Γράφημα 4. Συχνότητα χρήσης TikTok και αντίκτυπο στη μαθητική ζωή

Αντίθετα, το 18,8% δηλώνει ότι διαφωνεί και το 11,6% ότι διαφωνεί απόλυτα, συγκεντρώνοντας συνολικά ποσοστό 30,4% που δεν αντιλαμβάνεται αρνητική επίδραση. Το γεγονός ότι το ποσοστό αυτό είναι ίσο με εκείνο όσων αναγνωρίζουν αρνητικές συνέπειες δείχνει διχασμό στις αντιλήψεις των εφήβων.

Ιδιαίτερη σημασία έχει το υψηλό ποσοστό των εφήβων που επέλεξαν τη ουδέτερη στάση («ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ»), το οποίο ανέρχεται στο 34,8% (Γράφημα 5). Το ποσοστό αυτό αποτελεί τη μεγαλύτερη κατηγορία απαντήσεων και ενδέχεται να υποδηλώνει:

- αδυναμία σύνδεσης της χρήσης του TikTok με τη σχολική επίδοση,
- έλλειψη επίγνωσης των μακροπρόθεσμων επιπτώσεων,
- ή αμφιθυμία ως προς τον ρόλο της εφαρμογής στην καθημερινότητά τους.

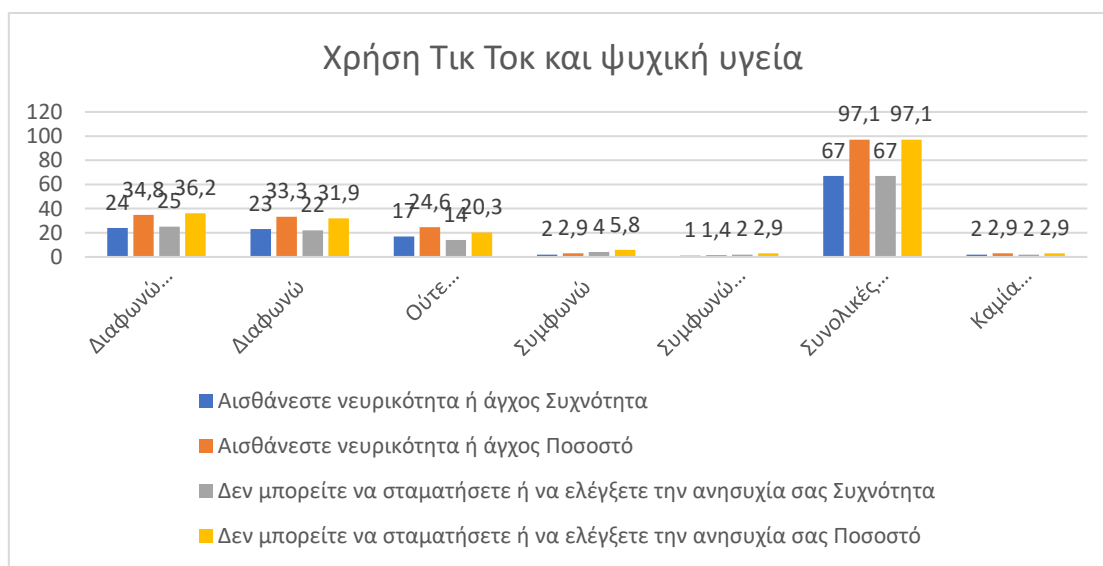


Γράφημα 5. Συχνότητα χρήσης και αντίκτυπο στις διαπροσωπικές σχέσεις

Συνολικά, τα δεδομένα δείχνουν ότι σχεδόν ένας στους τρεις εφήβους βιώνει αρνητικές συνέπειες στη σχολική του ζωή, γεγονός που συνδέεται με τον αυξημένο χρόνο χρήσης που καταγράφεται στα προηγούμενα αποτελέσματα.

Σχέση υπερβολικής χρήσης TikTok και ψυχικής υγείας των εφήβων

Η διερεύνηση της ψυχικής διάστασης της χρήσης του TikTok βασίζεται κυρίως στην επιθυμία για αυξανόμενη χρήση, η οποία αποτελεί βασικό δείκτη εθιστικής συμπεριφοράς. Από τα δεδομένα προκύπτει ότι μόνο το 24,6% των εφήβων δηλώνει ότι ποτέ δεν νιώθει την ανάγκη να χρησιμοποιεί το TikTok όλο και περισσότερο (Γράφημα 6).



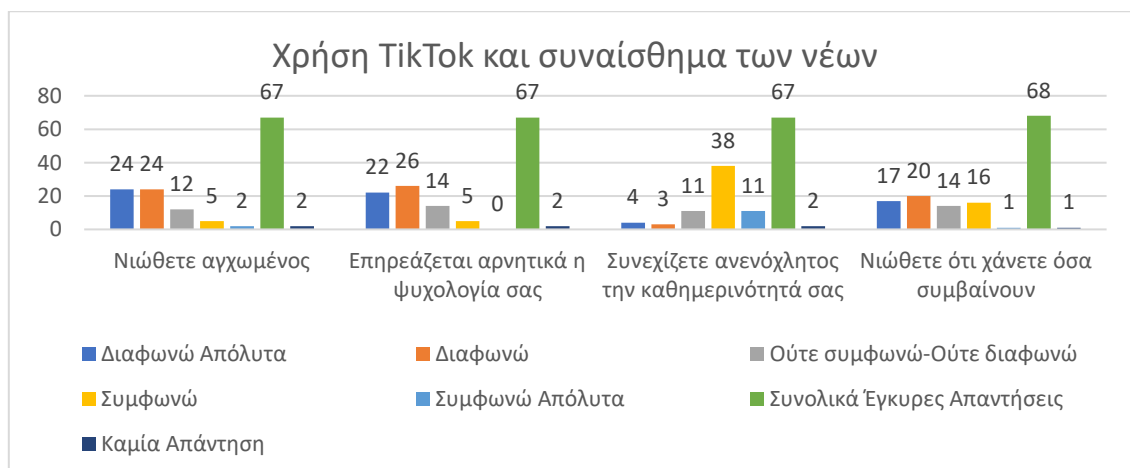
Γράφημα 6. Χρήση Tik Tok και ψυχική υγεία

Το γεγονός ότι περισσότεροι από τους μισούς εφήβους εμφανίζουν αυτό το χαρακτηριστικό αποτελεί ένδειξη αυξημένου κινδύνου για ψυχολογική εξάρτηση. Η επιθυμία για συχνότερη χρήση συνδέεται συχνά με συναισθήματα άγχους, ανησυχίας ή δυσφορίας όταν η πρόσβαση στην εφαρμογή περιορίζεται.

Επιπλέον, αν ληφθεί υπόψη ότι ένα σημαντικό ποσοστό των εφήβων αφιερώνει πάνω από μία ώρα ημερησίως στο TikTok, προκύπτει ότι η υπερβολική χρήση και η ψυχική επιβάρυνση λειτουργούν αλληλοενισχυτικά. Η συνεχής έκθεση σε περιεχόμενο υψηλής διέγερσης και η ανάγκη για άμεση επιβράβευση ενδέχεται να επηρεάζουν αρνητικά τη συναισθηματική σταθερότητα και τη συγκέντρωση των εφήβων.

Συνεπώς, τα ποσοτικά δεδομένα δείχνουν ότι η υπερβολική χρήση του TikTok δεν αποτελεί μόνο ζήτημα χρόνου, αλλά συνδέεται άμεσα με παραμέτρους της ψυχικής υγείας των εφήβων.

Αντίθετα, το 15,9% απαντά ότι το νιώθει σπάνια, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό, 46,4%, δηλώνει ότι το νιώθει μερικές φορές. Επιπλέον, το 8,7% απαντά συχνά και το 1,4% πάντα. Συνολικά, το 56,5% των εφήβων δηλώνει ότι βιώνει σε κάποιο βαθμό την επιθυμία για αυξανόμενη χρήση της εφαρμογής (Γράφημα 7).



Γράφημα 7. Χρήση TikTok και συναίσθημα των νέων

► ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα αποτελέσματα της ανάλυσης των απαντήσεων του ερωτηματολογίου εμφανίζουν μερική συμφωνία με προηγούμενες μελέτες, ενώ σε ορισμένα σημεία παρατηρήθηκαν αποκλίσεις. Συγκεκριμένα, η υπερβολική χρήση του TikTok συνεχίζει να συνδέεται με εθιστική συμπεριφορά και αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των εφήβων, όπως έχουν επιβεβαιώσει και άλλες μελέτες (Bozzola et al., 2022). Οι διαφορές που παρατηρήθηκαν ενδέχεται να οφείλονται σε διαφορετικά δείγματα, κοινωνικά ή τεχνολογικά πλαίσια, ή στην εξέλιξη της πλατφόρμας. Για παράδειγμα, ενώ κάποιες έρευνες αναφέρουν ισχυρή επίδραση του TikTok στην αυτοεκτίμηση των εφήβων (English, 2023), η παρούσα μελέτη κατέγραψε ότι ένα σημαντικό ποσοστό συμμετεχόντων/ουσών δεν αντιμετώπισε τέτοια ζητήματα, πιθανόν λόγω διαφορετικών προσωπικών εμπειριών και τρόπου χρήσης της πλατφόρμας. Η έρευνα ανέδειξε επίσης ότι οι νέοι προτιμούν το TikTok για την άμεση πρόσβαση σε περιεχόμενο και τον εξατομικευμένο αλγόριθμο, επιβεβαιώνοντας τα ευρήματα του Omar & Dequan (2020). Ωστόσο, η ένταση της χρήσης και οι επιπτώσεις διαφέρουν ανάλογα με το κοινωνικό και οικογενειακό περιβάλλον, υπογραμμίζοντας την ανάγκη για περαιτέρω διερεύνηση σε διαφορετικά πλαίσια και πληθυσμούς.

1. Σχέση χρόνου χρήσης TikTok και εθιστικής συμπεριφοράς: Η έρευνα κατέδειξε σημαντική συσχέτιση μεταξύ του χρόνου που αφιερώνουν οι έφηβοι στο TikTok και της ανάπτυξης εθιστικής συμπεριφοράς. Το 24,2% των συμμετεχόντων/ουσών δήλωσε ότι αφιερώνει από 2 έως πάνω από 3 ώρες καθημερινά στην πλατφόρμα, ενώ το 10,6% ανέφερε συνεχή επιθυμία χρήσης. Τα ευρήματα αυτά συμφωνούν με διεθνείς μελέτες, οι οποίες αναγνωρίζουν ότι η συνεχής ροή περιεχομένου και η ταχύτητα εναλλαγής βίντεο ενισχύουν την ψυχολογική εξάρτηση (Zhang et al., 2019; Montag et al., 2021).

2. Επιπτώσεις στην κοινωνική ζωή και την ακαδημαϊκή απόδοση: Η υπερβολική χρήση του TikTok επηρεάζει αρνητικά την κοινωνική ζωή και τη σχολική απόδοση των εφήβων. Συγκεκριμένα, το 31,8% ανέφερε αρνητικό αντίκτυπο στη μαθητική ζωή, το 23,9% παραμέλησε καθημερινές υποχρεώσεις λόγω χρήσης της εφαρμογής, και το 12,1% επηρεάστηκε αρνητικά στις διαπροσωπικές σχέσεις. Τα ευρήματα αυτά συμφωνούν με τις μελέτες των Bozzola et al. (2022) και Karim et al. (2020), οι οποίες καταδεικνύουν ότι η υπερβολική χρήση Μ.Κ.Δ. συνδέεται με μειωμένη

κοινωνικοποίηση, κακές ακαδημαϊκές επιδόσεις και αυξημένα συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους.

3. Λόγοι προτίμησης TikTok και επιπτώσεις στην ψυχική υγεία: Οι νέοι επιλέγουν το TikTok λόγω της συνεχούς ροής σύντομου περιεχομένου, του συνδυασμού οπτικών και ακουστικών μέσων και της εξατομίκευσης του περιεχομένου μέσω αλγόριθμου. Το 65,7% των συμμετεχόντων/ουσών θεωρεί το περιεχόμενο συνεκτικό και σύντομο, το 72,5% εκτιμά τον συνδυασμό οπτικών και ακουστικών μέσων, και το 53,6% θεωρεί τον αλγόριθμο κύριο λόγο προτίμησης. Παράλληλα, η υπερβολική χρήση συνδέεται με αρνητικές συνέπειες στην ψυχική υγεία, όπως αυξημένα συμπτώματα κατάθλιψης, άγχους, μοναξιάς και χαμηλή αυτοεκτίμηση (Vidal et al., 2020; Mincin, 2022).

4. Σχέση εθισμού και τοποθεσίας διαβίωσης: Η έρευνα ανέδειξε ότι οι έφηβοι/ες σε αστικές περιοχές χρησιμοποιούν το TikTok πιο συχνά και για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα, πιθανώς λόγω ευκολότερης πρόσβασης σε τεχνολογία υψηλής ταχύτητας και ενεργής κοινωνικής ζωής (Li et al., 2021; Montag et al., 2021). Ωστόσο, η τοποθεσία δεν αποτελεί τον μοναδικό παράγοντα εθισμού, καθώς και έφηβοι/ες σε αγροτικές περιοχές παρουσίασαν υψηλά επίπεδα χρήσης, πιθανόν λόγω κοινωνικής απομόνωσης ή έλλειψης εναλλακτικών δραστηριοτήτων (Kuss & Griffiths, 2017).

Συνολικά, η χρήση του TikTok επηρεάζεται από συνδυασμό παραγόντων, όπως η διαθεσιμότητα τεχνολογίας, η κοινωνικοποίηση και οι προσωπικές ανάγκες των εφήβων, υπογραμμίζοντας την ανάγκη για περαιτέρω έρευνα σε διαφορετικά πλαίσια και πληθυσμούς. Συμπερασματικά, η παρούσα έρευνα προσφέρει σημαντική γνώση για τη σχέση μεταξύ χρήσης TikTok και ψυχικής υγείας των εφήβων, ενώ επισημαίνει την ανάγκη για συνεχείς μελέτες που θα εξετάζουν τις εξελισσόμενες τεχνολογικές και κοινωνικές τάσεις. Το TikTok αποτελεί μια εξαιρετικά δημοφιλή πλατφόρμα κοινωνικών μέσων, ιδιαίτερα μεταξύ των νέων, όμως οι ψυχολογικοί μηχανισμοί που σχετίζονται με τη χρήση του παραμένουν περιορισμένα μελετημένοι. Οι περισσότερες υπάρχουσες μελέτες εξετάζουν τα κίνητρα χρήσης υπό το πρίσμα θεωριών χρήσεων και ικανοποιήσεων, οι οποίες παρέχουν γενικές εξηγήσεις και δεν επαρκούν για την κατανόηση των ιδιαίτερων αναγκών των εφήβων (Montag et al., 2021).

Οι μελλοντικές έρευνες θα πρέπει να εστιάσουν σε παράγοντες όπως η αυτοεκτίμηση, η ενεργή ή παθητική χρήση της πλατφόρμας και η διαφοροποίηση των κινήτρων των νέων χρηστών. Η πρόληψη του εθισμού στο TikTok απαιτεί μια ολιστική προσέγγιση με ενεργή συμμετοχή γονέων, εκπαιδευτικών και εφήβων, εστιάζοντας σε στρατηγικές που περιλαμβάνουν την ενημέρωση γονέων και εκπαιδευτικών για τους κινδύνους της υπερβολικής χρήσης και τις επιπτώσεις στην ψυχική υγεία, τη θέσπιση ορίων χρόνου χρήσης και την ενθάρρυνση εναλλακτικών δραστηριοτήτων όπως αθλητισμός, καλλιτεχνικά εργαστήρια και διάβασμα, την εκπαίδευση των εφήβων σε ψηφιακή παιδεία με στόχο την ανάπτυξη κριτικής σκέψης και την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης για μείωση της ανάγκης επιβεβαίωσης μέσω των "like", καθώς και τη δημιουργία εναλλακτικών κοινωνικών δραστηριοτήτων που προάγουν την κοινωνικοποίηση και ενισχύουν την ψυχική τους υγεία.

Η μελέτη αντιμετώπισε ορισμένους περιορισμούς. Το ερωτηματολόγιο ήταν ειδικά σχεδιασμένο για τη μελέτη και, παρόλο που ελέγχθηκε για εγκυρότητα και αξιοπιστία, ορισμένες ερωτήσεις δεν απαντήθηκαν από όλους/ες τους/τις συμμετέχοντες/ουσες. Δεν εξετάστηκε το επίπεδο γνώσεων ψηφιακής παιδείας των συμμετεχόντων/ουσών, παράγοντας που επηρεάζει την προσέγγιση χρήσης του TikTok. Η έρευνα εστίασε σε αντικειμενικούς δείκτες χρήσης και δε διερεύνησε την υποκειμενική πρόσληψη της πλατφόρμας από τους/τις εφήβους/ες, περιορίζοντας την κατανόηση των ψυχολογικών

και κοινωνικών παραγόντων που οδηγούν σε εθισμό. Δεν αναλύθηκαν διεξοδικά τα κίνητρα της έντονης χρήσης, όπως ανάγκη αποδοχής, φυγή από την πραγματικότητα ή επιρροή τάσεων.

Οι παραπάνω περιορισμοί υπογραμμίζουν την ανάγκη για μελλοντικές μελέτες που θα ενσωματώνουν ποιοτικές μεθόδους και θα εξετάζουν περαιτέρω τις παραμέτρους που επηρεάζουν την προβληματική χρήση του TikTok, προσφέροντας μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα της σχέσης των εφήβων με την πλατφόρμα.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current addiction reports*, 2(2), 175-184. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Armakolas, S., Lora, C., & Waligóra, A. (2024). Increased mobile phone use in high school students as a social problem under the dimension of addiction. *Advances in Mobile Learning Educational Research*, 4(1), 911-919. Retrieved from <https://doi.org/10.25082/AMLER.2024.01.002>
- Bozzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo, R., Scarpato, E., & Mauro, A. D. (2022). The Use of Social Media in Children and Adolescents: Scoping Review on the Potential Risks. *PubMed*. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36011593/>
- Bryman, A. (2016). *Social research methods*. Oxford university press. Retrieved from <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=4089562>
- Casey, B. J., Getz, S., & Galvan, A. (2008). The adolescent brain. *Developmental review*, 28(1), 62-77. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.003>
- Chassin, L., Presson, C. C., Rose, J., & c, S. J. (2007). What is addiction? Age-related differences in the meaning of addiction. *ScienceDirect*, 30-38. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S037687160600281X?via%3Dihub>
- English, M. W. (2023). *A descriptive analysis of school policy, practices, and cyberbullying* (Doctoral dissertation). St. Thomas University. Retrieved from <https://eric.ed.gov/?q=Crime&ff1=subSchool+Policy&id=ED636970>
- Gentile, D. A., Bailey, K., Bavelier, D., Brockmyer, J. F., Cash, H., Coyne, S. M., ... & Young, K. (2017). Internet gaming disorder in children and adolescents. *Pediatrics*, 140(Supplement_2), S81-S85. Retrieved from <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758H>
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American journal of drug and alcohol abuse*, 36(5), 233-241. Retrieved from <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884>
- Hensel, D. J. (2019). Supporting adolescent sexual and reproductive health rights through innovative research approaches. *Journal of Adolescent Health*, 64(3), 288-289. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.12.011>
- Hildén, J. (2021). The Public Service Approach to Recommender Systems: Filtering to Cultivate. *Television & New Media*, 23(7), 777-796. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/15274764211020106>
- Kang, H., & Lou, C. (2022). AI agency vs. human agency: understanding human–AI interactions on TikTok and their implications for user engagement. *Journal of*

- Computer-Mediated Communication*, 27(5), Retrieved from 10.1093/jcmc/zmac014
- Kapniari, N., Griva, A., Armakolas, S. (2020). Creating learning conditions through social networks. *Innovations and Technologies in Education*, 02(2020), 4-13. ISSN: 2571-2519. Retrieved from <http://hdl.handle.net/11025/42510>
- Karim, F., Oyewande, A. A., Abdalla, L. F., Ehsanullah, R. C., & Khan, S. (2020). Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review. *Cureus*. Retrieved from <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7364393/>
- Kearney, A., Poredi, N., Shelton, J., Akcinaroglu, S., Karakoç, E., Tran, T. N. T., ... & Chen, Y. (2025). Echoes amplified: a study of AI-generated content and digital echo chambers. *Disruptive Technologies in Information Sciences*, IX, 23. Retrieved from <https://doi.org/10.1117/12.3053447>
- Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş. B., & Griffiths, M. D. (2018). *Uses and Gratifications of Problematic Social Media Use Among University Students: a Simultaneous Examination of the Big Five of Personality Traits, Social Media Platforms, and Social Media Use Motives*. London: Springer, 525–547. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-018-9940-6#auth-Kagan-Kircaburun-Aff1>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2007). Online Social Networking and Addiction-A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health (IJERPH)*, 3528-52. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/51733401_Online_Social_Networking_and_Addiction-A_Review_of_the_Psychological_Literature
- Li, Y., Guan, M., Hammond, P., & Berrey, L. E. (2021). Communicating COVID-19 Information on TikTok: A Content Analysis of TikTok Videos from Official Accounts Featured in the COVID-19 Information Hub. *Health Education Research*, 261–271. Retrieved from <https://academic.oup.com/her/article/36/3/261/6154696?login=false>
- Lv, L., Kang, Q., & Liu, G. (2024). Prick “filter bubbles” by enhancing consumers' novelty-seeking: The role of personalized recommendations of unmentionable products. *Psychology and Marketing*, 41(10), 2355-2367. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/mar.22057>
- Mincin, J. (2022). *Addiction and Stigmas: Overcoming Labels, Empowering People*. London: Spinger. Retrieved from https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-72778-3_9#citeas
- Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2019). Addictive Features of Social Media/Messenger Platforms and Freemium Games against the Background of Psychological and Economic Theories. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Retrieved from <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/14/2612>
- Montag, C., Yang Haibo, H., Yang, & Elhai, J. D. (2021). On the Psychology of TikTok Use: A First Glimpse From Empirical Findings. *Frontiers in Public Health*. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2021.641673/full>
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1-A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical child and family psychology*

- review, 21(3), 267-294. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0262-9>
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336-348. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Omar, B., & Dequan, W. (2020). Watch, Share or Create: The Influence of Personality Traits and User Motivation on TikTok Mobile Video Usage. *International Journal of Interactive Mobile Technologies (IJIM)*, 14(04), 121–137. Retrieved from <https://doi.org/10.3991/ijim.v14i04.12429>
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., yi Lin, L., Rosen, D., ... & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American journal of preventive medicine*, 53(1), 1-8. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 29(4), 1841-1848. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rosen, L. D., Lim, A. F., Felt, J., Carrier, L. M., Cheever, N. A., Lara-Ruiz, J. M., ... & Rokkum, J. (2014). Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits. *Computers in human behavior*, 35, 364-375. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.036>
- 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. Retrieved from <https://doi.org/10.1556/jba.3.2014.016>
- Smith, T., & Short, A. (2022). Needs affordance as a key factor in likelihood of problematic social media use: Validation, latent Profile analysis and comparison of TikTok and Facebook problematic use measures. *Elsevier*. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306460322000259?via%3Dihub>
- Stark, B., & Schneiders, P. (2022). Uses and Gratifications Research: Von Elihu Katz, Jay G. Blumler, und Michael Gurevitch (1973). In *Schlüsselwerke: Theorien (in) der Kommunikationswissenschaft*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden, 47-67.
- Steinberg, L. D. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt. Retrieved from https://archive.org/details/ageofopportunity0000stei_w1t1
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International journal of medical education*, 2, 53. Retrieved from <https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>
- Tsalamida, M., Zotos, C., Armakolas, S. (2024). Internet addiction in relation to depression among students. *Innovations and Technologies in Education*, 02(2024), 34-42. Retrieved from <http://hdl.handle.net/11025/58317>
- Twenge, J. M. (2023). Generations: The Real Differences between Gen Z, Millennials, Gen X, Boomers, and Silents-and What They Mean for America's Future. *Perspectives on Science and Christian Faith*, 212-214. Retrieved from

- <https://a916407.fmphost.com/fmi/webd/ASAdb49?script=doi-layout&SearchString=https://doi.org/10.56315/PSCF12-23Twenge>
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical psychological science*, 6(1), 3-17. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of computer-mediated communication*, 12(4), 1169-1182. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00368.x>
- Vidal, C., Lhaksampa, T., Miller, L., & Platt, R. (2020). Social media use and depression in adolescents: a scoping review. *PubMed*. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32065542/>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of popular media culture*, 3(4), 206. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/PPM0000047>
- Zotos, C., & Armakolas, S. (2018). The role of social media in Education: Designing a novel digital learning environment. *Innovations and Technologies in Education*, 01(2018), 59-65. Retrieved from <http://hdl.handle.net/11025/34525>
- Ουζούνη, Χ., & Νακάκης, Κ. (2011). *Η Αξιοπιστία και Εγκυρότητα των εργαλείων μέτρησης σε ποσοτικές μελέτες*. Ανάκτηση από https://www.researchgate.net/publication/331499029_E_Axiopistia_kai_Enkyroteta_ton_ergaleion_metreses_se_posotikes_meletes
- Παναγιωτακόπουλος, Χ., & Σαρρής, Μ. (2015). *Η εκπόνηση μιας επιστημονικής εργασίας με τη χρήση των ΤΠΕ: Μία ολοκληρωμένη προσέγγιση*. Αθήνα: Εκδοτικός Όμιλος ΙΩΝ.
- Παπανίκου, Γ., Αρμακόλας, Σ., Παναγιωτακόπουλος, Χ., & Δρίτσας, Ι. (2023). Μέσα κοινωνικής δικτύωσης και εξάρτηση. Η επίδραση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην κοινωνική ζωή των νέων μετεφηβικής ηλικίας. Στα *Πρακτικά από το 12ο Διεθνές Συνέδριο για την Ανοικτή & εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση-ICODL 2023*, 12(6), 59-79. Ανακτήθηκε από <https://doi.org/10.12681/icodl.5630>