



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Σχολή Επιστημών Υγείας

ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

“Η εξάρτηση των νοσηλευτών από τα κινητά τους
τηλέφωνα”

Φοιτητές:

Κων\νος Αναστάσιου Α.Μ. ΥΝ7211

Παρασύρης Δημήτριος Γεώργιος Α.Μ. ΥΝ7213

Ηράκλειο Οκτώβριος 2022

Κατατίθεται για έγκριση στο τμήμα Νοσηλευτικής Σχολής

Επιστημών Υγείας, ΕΛ.ΜΕ. ΠΑ

Φοιτητές:

Κων\νος Αναστάσιου Α.Μ. ΥΝ7211

Παρασύρης Δημήτριος Γεώργιος Α.Μ. ΥΝ7213

Επιβλέπων Καθηγητής: Ροβίθης Μιχαήλ, Επίκουρος καθηγητής τμήμα
Νοσηλευτικής ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	4
ABSTRACT	5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ	6
1.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ	6
1.2 ΟΡΙΣΜΟΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΕΘΙΣΜΟΥ	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Η ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΚΑΙ ΤΑ ΚΙΝΗΤΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ. 11	
2.1 Η ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΣΤΑ ΚΙΝΗΤΑ ΚΑΙ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΩΣ ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ 11	
2.2 ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ	12
2.3 Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΩΣ ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ.....	13
2.4 ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ	13
2.5 ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ.....	14
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Η ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΤΩΝ ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ ΑΠΟ ΤΑ ΚΙΝΗΤΑ ΤΟΥΣ	
ΤΗΛΕΦΩΝΑ	16
3.1 Σκοπός.....	16
3.2 Μεθοδολογία.....	16
3.3 Κριτήρια Ένταξης.....	17
3.4 Κριτήρια Αποκλεισμού.....	18
3.5 Αποτελέσματα	19
3.6 Συζήτηση.....	24
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	33
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	34
ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ	34
ΕΛΛΗΝΙΚΗ	40
ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ	42

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η εξάρτηση μπορεί να παρουσιαστεί σε πολλά άτομα της κοινωνίας με ξαφνικό τρόπο και να χάσουν τον έλεγχο των συναισθημάτων και της καθημερινότητάς τους. Πιο συγκεκριμένα η παρούσα εργασία αφορά το πώς τα κινητά μπορούν να επηρεάσουν την καθημερινότητα των νοσηλευτών και εάν αυτό θα μπορούσε να έχει κάποια σχέση με τις εξαρτήσεις.

Στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στις βασικές αρχές αλλά και στους στόχους της νοσηλευτικής επιστήμης, ενώ στο δεύτερο κεφάλαιο παρατίθεται ο ορισμός της εξάρτησης και γίνεται μία προσπάθεια να παρουσιαστούν τα συμπτώματα, τα αποτελέσματα και τα αρνητικά αυτής.

Στο τρίτο κεφάλαιο αναλύονται οι ενδείξεις, οι αντενδείξεις της χρήσης τεχνολογιών διαδικτύου αλλά και του τηλεφώνου σε υπερβολικό βαθμό, ενώ στο τέταρτο και τελευταίο κεφάλαιο θα παρουσιάζονται δύο μελέτες που αφορούν την συσχέτιση των νοσηλευτών με τα κινητά τους τηλέφωνα.

Λέξεις κλειδιά: Νοσηλευτές, κινητά τηλέφωνα, εξάρτηση

ABSTRACT

Addiction can present itself to many people in society in a sudden way and cause them to lose control of their emotions and daily life. More specifically, this paper is about how mobile phones can affect the daily lives of nurses and whether this could have any relevance to addictions.

The first chapter discusses the basic principles and the aims of nursing science, while the second chapter provides a definition of addiction and attempts to present the symptoms, effects and negatives of it.

In the third chapter the indications, contraindications of using internet technologies and also the telephone to an excessive extent are analyzed, while in the fourth and last chapter two studies will be presented concerning the association of nurses with their mobile phone

Keywords: Nurses, mobile phones, dependence

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ

1.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το κινητό τηλέφωνο, ως η κύρια πλατφόρμα και κινητήρια δύναμη του κοινωνικού δικτύου, γίνεται όλο και πιο σημαντικό για τους ανθρώπους στην καθημερινή ζωή, παρέχοντας στους χρήστες πληθώρα πληροφοριών, επικοινωνίας, εκπαίδευσης και ψυχαγωγίας μέσω διαφόρων εφαρμογών για κινητά τηλέφωνα. Η προσβασιμότητα, η χρησιμότητα, η πολυχρηστικότητα και η φορητότητα είναι οι βασικοί χαρακτήρες τους (Cho et al., 2016- Haug et al., 2015). Εν τω μεταξύ, τα κινητά τηλέφωνα προσφέρουν την πρόσβαση στο διαδίκτυο για το υγειονομικό προσωπικό με σημαντικά δυνητικά πλεονεκτήματα (Dennison et al., 2013). Ωστόσο, η υπερβολική χρήση κινητών τηλεφώνων έχει επίσης αρνητικές επιπτώσεις στην ασφάλεια των ασθενών και στην ψυχική υγεία των ιατρικών υπαλλήλων (Thomé, 2018). Επιπλέον, με βάση τα στοιχεία της ετήσιας έκθεσης Top 10 Technology Hazards που δημοσιεύθηκε από το Emergency Care Research Institute το 2013, η "απόσπαση της προσοχής των φροντιστών από τα κινητά τηλέφωνα" βρισκόταν στην ένατη θέση της κατάταξης των τεχνολογικών κινδύνων για την υγεία (ECRI, 2012).

Ο εθισμός στα κινητά τηλέφωνα έχει περιγραφεί ως "προβληματική χρήση κινητού τηλεφώνου", που ονομάζεται "εθισμός στα smartphone", "εξάρτηση από το κινητό τηλέφωνο", "υπερβολική χρήση κινητού τηλεφώνου" ή "φοβία κατά του κινητού τηλεφώνου" (Mak et al., 2014). Η υπερβολική χρήση του smartphone θα βλάψει την επαγγελματική και οικογενειακή ζωή των ατόμων και έχει θεωρηθεί ως δυνητικά εθιστική. Επί του παρόντος, η μελέτη του εθισμού στα

κινητά τηλέφωνα έχει γίνει ένα φλέγον ζήτημα στον τομέα της δημόσιας υγείας σε πολλές χώρες, αλλά οι περισσότερες μελέτες διεξήχθησαν σε μαθητές γυμνασίου και λυκείου, φοιτητές πανεπιστημίου και φοιτητές ιατρικής ως υποκείμενα, αλλά λίγες επικεντρώθηκαν στους αρχάριους νοσηλευτές (Parashkouh et al., 2018). Οι αρχάριοι νοσηλευτές συμμετέχουν πλήρως στο κλινικό νοσηλευτικό έργο και είναι καθοριστικής σημασίας για την αποκατάσταση και την ασφάλεια των ασθενών. Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι η απόσπαση της προσοχής των παρόχων υγειονομικής περίθαλψης λόγω της υπερβολικής χρήσης και κατάχρησης του κινητού τηλεφώνου σε περιβάλλον κλινικής φροντίδας μπορεί να προκαλέσει νοσηλευτικές ανεπιθύμητες ενέργειες που θα απειλήσουν την ασφάλεια των ασθενών (Cohen et al., 2018). Ωστόσο, δεν είναι ακόμη γνωστό αν υπάρχει διαφορά μεταξύ της συχνότητας των νοσηλευτικών ανεπιθύμητων συμβάντων και του εθισμού στο κινητό τηλέφωνο μεταξύ των αρχάριων νοσηλευτών. Επιπλέον, για μεμονωμένους νοσηλευτές, η υπερβολική χρήση του κινητού τηλεφώνου μπορεί να επηρεάσει τη σωματική και ψυχική τους υγεία, όπως διαταραχές συμπεριφοράς, διαταραχή ύπνου, κατάθλιψη και σύμπτωμα πόνου στον αυχένα στην καθημερινή ζωή (Elhai et al., 2017). Η επαγγελματική εξουθένωση είναι ένα ψυχολογικό σύνδρομο και προσδιορίζεται από τρεις διαφορετικούς παράγοντες, συμπεριλαμβανομένης της συναισθηματικής εξάντλησης, της αποπροσωποποίησης και της προσωπικής ολοκλήρωσης (Maslach et al., 2016). Εμφανίζεται όταν οι εργαζόμενοι εργάζονται σε θέσεις εργασίας υψηλού στρες με μεγάλο φόρτο εργασίας και πολλές ώρες εργασίας (Boamah et al., 2016). Η επαγγελματική εξουθένωση έχει μελετηθεί ευρέως, ιδίως οι πιθανές αρνητικές συνέπειες που μπορεί να επιφέρει στους ασθενείς. Για παράδειγμα, μια συστηματική ανασκόπηση (Rodrigues et al., 2017), διαπίστωσε ότι το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης υψηλού επιπέδου μπορεί να οδηγήσει σε μη ασφαλή αποτελέσματα περίθαλψης. Οι Galletta και συν. (2016) αποκάλυψαν επίσης ότι η επαγγελματική εξουθένωση έχει σημαντικό αντίκτυπο στις λοιμώξεις που σχετίζονται με την υγειονομική περίθαλψη στη

μονάδα εντατικής θεραπείας. Για τους επαγγελματίες νοσηλευτές, το υψηλό επίπεδο επαγγελματικής εξουθένωσης μπορεί να οδηγήσει σε απουσίες και υψηλό ποσοστό εναλλαγής θέσεων εργασίας, τα οποία έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην ποιότητα της φροντίδας (Nowacka et al., 2018). Ομοίως, οι Cimiotti και συν. (2012) ανακάλυψαν επίσης ότι η επαγγελματική εξουθένωση των νοσηλευτών συνδέεται σημαντικά με τη λοίμωξη του ουροποιητικού συστήματος και τη λοίμωξη χειρουργικών τραυμάτων. Μια μελέτη των Baier κ.ά. (2018) κατέδειξε σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ της επαγγελματικής εξουθένωσης, των τραυματισμών με αποτέλεσμα την ασφάλεια και της συμπεριφοράς που θέτει σε κίνδυνο την ασφάλεια για τους εργαζόμενους στις ιατρικές υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης στη Γερμανία. Δεδομένων των παραπάνω στοιχείων, εξ όσων γνωρίζουμε, οι μελέτες σχετικά με την επαγγελματική εξουθένωση των αρχάριων νοσηλευτών λείπουν, παρόλο που θεωρούνται σημαντικός πόρος της νοσηλευτικής ομάδας και σχετίζονται άμεσα με την ποιότητα της νοσηλευτικής φροντίδας των νοσοκομείων. Το κινητό τηλέφωνο έχει γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας. Η μελέτη των θεμάτων υγείας που σχετίζονται με τον εθισμό στο κινητό τηλέφωνο και την επαγγελματική εξουθένωση των αρχάριων νοσηλευτών μπορεί να συμβάλει στην πρόκληση των συνεχών ανησυχιών για την ασφάλεια των ασθενών. Δεδομένων των σοβαρών συνεπειών του εθισμού στο κινητό τηλέφωνο και της επαγγελματικής εξουθένωσης στους αρχάριους νοσηλευτές και τους ασθενείς, η μελέτη είχε ως στόχο να περιγράψει τον εθισμό στο κινητό τηλέφωνο, τα νοσηλευτικά ανεπιθύμητα συμβάντα, την επαγγελματική εξουθένωση των αρχάριων νοσηλευτών και να εξακριβώσει τις σχέσεις μεταξύ αυτών των μεταβλητών, ώστε να παράσχει έγκυρα επιστημονικά στοιχεία για τον σχεδιασμό στοχευμένων στρατηγικών παρέμβασης.

1.2 ΟΡΙΣΜΟΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΕΘΙΣΜΟΥ

«Εξάρτηση σε κάποια ουσία είναι μια ψυχική ή σωματική έντονη επιθυμία για την κατανάλωση της ουσίας η οποία εκδηλώνεται με συμπτώματα αποστέρησης όταν σταματήσει η τακτική χορήγησή της. Δηλαδή μπορεί να είναι ψυχολογική ή σωματική ή και τα δύο μαζί. Ο εθισμός αφορά την φυσική εξάρτηση από αυτήν την ουσία» (Τσουραμάνης, 2003).

Οποιαδήποτε ουσία σε υγρή μορφή, σε σκόνη, σε ταμπλέτα, σε φυτική σύσταση, σε σπρέι, που επιδρά στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα και αλλάζει την αντίληψη, το συναίσθημα, τη διάθεση, τη συμπεριφορά, τον τρόπο λειτουργίας του σώματος του ατόμου που τα χρησιμοποιεί, κατηγοριοποιείται με τον όρο ναρκωτικό.

Ο όρος «ναρκωτικά» δεν περιλαμβάνει μόνο τις παράνομες ουσίες, όπως το χασίς, την ηρωίνη, την κοκαΐνη, το χάπι «έκσταση». Περιλαμβάνει και ουσίες που η χρήση τους είναι νόμιμη. Η χρήση του αλκοόλ και του καπνού είναι απολύτως νόμιμη (για τους ενήλικες) και ενταγμένη στην κοινωνική ζωή, η κατάχρησή τους, όμως, μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρή εξάρτηση και προβλήματα υγείας (Βασιλάκη & Σολωμός, 2020)

Επειδή όμως η εξάρτηση μπορεί να αναφέρεται και σε κάποιες δραστηριότητες ή συμπεριφορές, γενικότερα εξάρτηση ορίζεται ως η έντονη παρόρμηση για επανάληψη μιας συμπεριφοράς ανεξάρτητα από τις συνέπειες αυτής και το να μην μπορεί να κάνει το άτομο χωρίς το αντικείμενο της εξάρτησης (Βασιλάκη & Σολωμός, 2020).

Έτσι, ένα άτομο μπορεί να αποκτήσει εξάρτηση από ουσίες (αλκοόλ, νικοτίνη, ναρκωτικά κ.ά), από δραστηριότητες και συνήθειες (τυχερά παιχνίδια, φαγητό, κά) ή ακόμα και από σχέσεις (φίλοι, σύντροφοι, κ.ά) (Κέντρο Πρόληψης Δυτικής Θεσσαλονίκης "Δίκτυο Άλφα", 2019).

Η σωματική εξάρτηση υπάρχει όταν ο οργανισμός απαιτεί για να μπορεί να λειτουργεί φυσιολογικά, να βρίσκεται υπό την επήρεια της ουσίας της οποίας η διακοπή χρήσης να οδηγήσει σε έντονες σωματικές ενοχλήσεις το λεγόμενο στερητικό σύνδρομο (Βασιλάκη & Σολωμός, 2020).

Η ψυχολογική εξάρτηση αναφέρεται στην κατάσταση όπου το άτομο έχει ανάγκη την ουσία για να ανταπεξέλθει στη ζωή του διαφορετικά διαταράσσεται η ψυχική του συνοχή (Κέντρο Πρόληψης Δυτικής Θεσσαλονίκης "Δίκτυο Άλφα", 2019).

Σε κάθε περίπτωση, το εξαρτημένο άτομο εμφανίζει έντονη επιθυμία χωρίς να μπορεί να ελέγξει ή να μειώσει την ποσότητα της ουσίας. Θα εμφανίσει επίσης «ανοχή στην ουσία» όταν θα χρειάζεται ολοένα και μεγαλύτερη ποσότητα για να επιτύχει τα ίδια αποτελέσματα και τελικά θα αποκτήσει ψυχολογικές και σωματικές επιπτώσεις όταν θα προσπαθεί να μειώσει ή να διακόψει τη χρήση το λεγόμενο «στερητικό σύνδρομο».

Η απόδοσή του σε σημαντικούς τομείς της ζωής του θα μειώνεται (σχολείο, εργασία, σχέσεις με την οικογένεια, φίλους, σύντροφο, δραστηριότητες που παλιά του προσέφεραν ευχαρίστηση) και γενικότερα θα αποκτήσει διάφορα σωματικά ή/και ψυχικά προβλήματα.

Η περιστασιακή χρήση είναι κάτι διαφορετικό αφού οι περισσότεροι κάνουν χρήση ουσιών σε συγκεκριμένες περιστάσεις κυρίως σε κοινωνικές εκδηλώσεις αλλά χωρίς να υπάρχει εξάρτηση ενώ η κατάχρηση αναφέρεται στην περίπτωση όπου κάποιο άτομο μπορεί να κάνει υπερβολική χρήση και να έχει δυσάρεστα αποτελέσματα αλλά δεν έχει την ανάγκη να το επαναλαμβάνει.

Η εξάρτηση χαρακτηρίζεται από την έντονη προσήλωση ενός ατόμου προς ένα αντικείμενο ή άλλο άτομο. Ο εξαρτημένος χτίζει και επικεντρώνει τη ζωή του γύρω από το αντικείμενο της εξάρτησής του (ΚΕΘΕΑ).

Εξάρτηση από ουσίες είναι η κατάσταση απόλυτου εθισμού, κατά την οποία ένας άνθρωπος κυριαρχείται από την έντονη ανάγκη λήψης της ουσίας. Η σωματική εξάρτηση εμφανίζεται όταν το σώμα του έχει προσαρμοστεί στην ουσία και αναπτύσσει συμπτώματα μόλις σταματήσει τη χρήση (στερητικό σύνδρομο) (ΚΕΘΕΑ).

Η ψυχολογική εξάρτηση εμφανίζεται όταν ο άνθρωπος έχει ανάγκη από τη χρήση της ουσίας για να νιώσει καλά, να διώξει το άγχος ή την ψυχική πίεση ή απλά για να νιώθει φυσιολογικός και να αντεπεξέρχεται στις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής. Η ψυχολογική εξάρτηση, σε σύγκριση με τη σωματική, είναι πιο σημαντική και είναι αυτή που απαιτεί πολύ περισσότερο χρόνο για να αντιμετωπιστεί. Δεν δημιουργούν όλες οι ουσίες και τις δυο μορφές εξάρτησης (ΚΕΘΕΑ).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Η ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΚΑΙ ΤΑ ΚΙΝΗΤΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ.

2.1 Η ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΣΤΑ ΚΙΝΗΤΑ ΚΑΙ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΩΣ ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ

Είναι η κατάσταση στην οποία γίνονται εμφανή τα χαρακτηριστικά της εξάρτησης. Η πρώτη χώρα που αναγνώρισε τον εθισμό στο διαδίκτυο ως ψυχική διαταραχή καθώς και μορφή απειλής της δημόσιας υγείας ήταν η Κίνα (2008). Μόλις το 2013 ο εθισμός στα διαδικτυακά παιχνίδια συμπεριλήφθηκε στο διαγνωστικό και στατιστικό εγχειρίδιο ψυχικών διαταραχών της Αμερικάνικης Ψυχιατρικής Εταιρείας.

Πιο συγκεκριμένα ορίζεται ως: *«Η ψυχολογική κατάσταση ενός ατόμου, που περιλαμβάνει πνευματικές και συναισθηματικές αντιδράσεις, καθώς οι εκπαιδευτικές, επαγγελματικές και κοινωνικές δραστηριότητές του παρεμποδίζονται από την υπερβολική χρήση του μέσου»* (Νάκος, 2022).

Η χρήση του διαδικτύου καταλαμβάνει κυρίαρχη θέση στη ζωή και στη συμπεριφορά του χρήστη (Νάκος, 2022):

- Αλλαγές στη διάθεση
- Ανοχή
- Σημάδια στέρησης
- Διενέξεις στη καθημερινότητα
- Υποτροπή

2.2 ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ

Κριτήρια που οριοθετούν την υπερβολική χρήση του διαδικτύου είναι η ύπαρξη τουλάχιστον τριών από τα παρακάτω :

- Συμπτώματα Συνδρόμου Απόσυρσης, όπως ψυχοκινητική διέγερση, εκούσια ή ακούσιες κινήσεις, άγχος, έμμονικές σκέψεις
- Παραμονή on-line για περισσότερο χρονικό διάστημα από ότι πρέπει

- Κατανάλωση υπερβολικά μεγάλου χρόνου αλλά και χρημάτων σε παρόμοιες δραστηριότητες (λογισμικό, σκληροί δίσκοι κλπ.)
- Έκπτωση λειτουργικότητας του ατόμου
- Συνέχιση χρήσης παρά την γνώση των παραπάνω (Stoll, 2002)

2.3 Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΩΣ ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ

Με τη διάδοση του διαδικτύου όλο και πιο πολλά άτομα παγκοσμίως έχουν αρχίσει να περνάνε πάρα πολλές ώρες online κάνοντας chat, διακινώντας υλικό στο διαδίκτυο. Εθισμένος θεωρείται κάποιος ο οποίος παραμελεί σε σημαντικό βαθμό άλλες πιο σημαντικές δραστηριότητες, οι οποίες είναι πιο ζωτικής σημασίας για τον ίδιο και για τα άτομα του περιβάλλοντός του.

Τα «χαρακτηριστικά» που πρέπει να είναι παρόντα σε μια συμπεριφορά ώστε να χαρακτηριστεί ως μια ψυχική διαταραχή είναι τα παρακάτω:

- Να αποκλίνει από τις χρηστές πρακτικές της νόρμας του ατόμου
- Να είναι στατιστικώς σπάνια (Widyanto & McMurrin, 2004)
- Να αποτελεί άμεσο κίνδυνο για τον ίδιο του τον εαυτό ή το περιβάλλον του.

2.4 ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ

Μερικοί κίνδυνοι της κατάχρησης του διαδικτύου είναι τα προβλήματα όρασης, η καταπόνηση της μέσης αλλά και ψυχολογικά προβλήματα (Widyanto & McMurrin, 2004).

Τα τελευταία χρόνια, οι επιπτώσεις στην υγεία από τη χρήση του διαδικτύου έχουν αναλυθεί διεξοδικά (e-Business, 2001).

Εξαιτίας της αυξημένης χρήσης και εξάρτησης από το διαδίκτυο, πολλοί άνθρωποι αγνοούν αρκετές ευθύνες που έχουν σχέση με την προσωπική τους ζωή. Επομένως, η αύξηση της χρήσης του διαδικτύου έχει ως αποτέλεσμα μια μείωση των προσωπικών συναισθημάτων.

Πιο αναλυτικά, οι εξαρτημένοι χρήστες συνηθίζουν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο οπουδήποτε από 40 έως 80 ώρες κάθε εβδομάδα, με μεμονωμένες συνδέσεις που μπορεί να διαρκέσουν μέχρι 20 ώρες (Widyanto & McMurrin, 2004).

Πολλές φορές παρατηρούμε ότι ο ασθενής μένει άπνοος κατά τις ώρες που κανονικά θα έπρεπε να κοιμάται και παραμένει on-line μέχρι τις 2:00, 3:00, ή 4:00 το πρωί. Σε ακραίες περιπτώσεις, χάπια καφεΐνης χρησιμοποιούνται για να διευκολύνουν την παραμονή στο διαδίκτυο για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα. Επιπρόσθετα, οι παρατεταμένες ώρες καθιστικής ζωής που προκαλεί η μεγάλη χρήση του διαδικτύου μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την έλλειψη φυσικής άσκησης (Stoll, 2002).

2.5 ANTIMETΩΠΙΣΗ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ

Η θεραπευτική επιλογή που έχουμε στο πρόβλημα της υπερβολικής ενασχόλησης εθισμού με το διαδίκτυο είναι σαφώς η ψυχοθεραπεία με σκοπό να διερευνηθούν τα αίτια που οδήγησαν το άτομο σε αυτή τη στάση, έχοντας ως στόχο στο να ξαναβρεί την εμπιστοσύνη του στον εαυτό του και στη ζωή (Stoll, 2002).

Να αναφέρουμε ότι στην Ευρώπη υπάρχει κλινική απεξάρτησης από το διαδίκτυο που λειτουργεί στην Γερμανία ενώ πριν λίγο καιρό δημιουργήθηκε μια ίδια κλινική και στην Ολλανδία (Stoll, 2002).

Θεραπεία εθισμού στο διαδίκτυο :

- **Εξωτερικός αναστολέας:** Μια άλλη απλή τεχνική είναι να χρησιμοποιούνται συγκεκριμένα πράγματα που ο ασθενής πρέπει να κάνει ως υποβολείς για να τον βοηθήσουν να αποσυνδεθεί από το διαδίκτυο.
- **Καθορισμός στόχων:** Προκειμένου να αποφευχθεί η υποτροπή, δομημένες περιόδους σύνδεσης πρέπει να προγραμματίζονται θέτοντας λογικούς στόχους, π.χ. 20 ώρες σύνδεσης αντί για 40 που είναι στην παρούσα κατάσταση. Έπειτα, καταγραφή αυτών των 20 ωρών σε ένα ημερολόγιο ή ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα και συμπλήρωση των συγκεκριμένων χρονικών διαστημάτων της κάθε μέρας που θα καλύπτου (Stoll, 2002).
- **Αποχή:** Ο ασθενής θα πρέπει να σταματήσει κάθε δραστηριότητα σχετική με αυτή την εφαρμογή, όμως θα μπορεί να κάνει χρήση εφαρμογών που βρίσκει όχι και τόσο ελκυστικές και των οποίων τη χρήση μπορεί να την ελέγχει (Stoll, 2002) ενώ είναι η πιο κατάλληλη μέθοδος για έναν ασθενή ο οποίος έχει ιστορικό σε άλλες μορφές.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Η ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΤΩΝ ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ ΑΠΟ ΤΑ ΚΙΝΗΤΑ ΤΟΥΣ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

3.1 Σκοπός

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση στη διεθνή και Ελληνική βιβλιογραφία του θέματος της εξάρτησης των νοσηλευτών από τα κινητά τους τηλέφωνα.

Στόχος είναι να απαντηθούν τα εξής ερευνητικά ερωτήματα:

- ✓ Ποια είναι η εξάρτηση των νοσηλευτών με τα κινητά τους
- ✓ Με τι ασχολούνται οι νοσηλευτές στα κινητά τους;
- ✓ Πως επηρεάζει την εργασία των νοσηλευτών η εξάρτησή τους από το κινητό

3.2 Μεθοδολογία

Στην παρούσα έρευνα υιοθετήθηκε ο σχεδιασμός της συστηματικής βιβλιογραφικής ανασκόπησης, σύμφωνα με τις κατευθυντήριες γραμμές της βάσης MA – Preferred Reporting Items for Systemic Reviews and Meta – Analyses (Moher et al., 2010). Για τον καθορισμό των κριτηρίων εισαγωγής του βιβλιογραφικού υλικού στη μελέτη, προηγήθηκε αδρή πρωτογενής βιβλιογραφική αναζήτηση για να υπάρξει μία πρώτη εκτίμηση του αριθμού των δημοσιευμένων άρθρων σχετικά με το υπο μελέτη θέμα.

Οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν στην αναζήτηση της Ελληνικής βιβλιογραφίας στο Google scholar είναι οι εξής: νοσηλευτές, κινητά τηλέφωνα, εξάρτηση

Οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν για να γίνει η αναζήτηση στην Αγγλική βιβλιογραφία είναι οι κάτωθι: nursing, mobile phone dependence, nurses. Η συστηματική ανασκόπηση πραγματοποιήθηκε στη μηχανή αναζήτησης Google Scholar και στην ηλεκτρονική βάση δεδομένων PubMed. Η αναζήτηση των λέξεων-κλειδιών έγινε στον τίτλο (title) και στην περίληψη (abstract) των επιστημονικών άρθρων. Επιπρόσθετα, στην βάση

Google Scholar χρησιμοποιήθηκαν τα φίλτρα: Publication Date: 2015-2022 και για τη βάση δεδομένων δεδομένων PubMed τα φίλτρα: Publication Date: 2015-2022, Full Text, Article type: systematic review, review, meta-analysis, original article, και Language: English.

3.3 Κριτήρια Ένταξης

Τα προκαθορισμένα κριτήρια για την επιλογή των δημοσιευμένων ερευνών που είναι σχετικές με το θέμα της παρούσας διπλωματικής εργασίας ήταν τα ακόλουθα:

- Τα επιστημονικά άρθρα να είναι δημοσιευμένα σε έγκυρα και έγκριτα επιστημονικά περιοδικά.
- Η γλώσσα συγγραφής των άρθρων να είναι η ελληνική ή η αγγλική γλώσσα.
- Οι λέξεις - κλειδιά των άρθρων να έχουν σχέση με το εννοιολογικό περιεχόμενο του τίτλου της παρούσας πτυχιακής εργασίας.
- Ο τύπος των άρθρων να είναι ερευνητική μελέτη ή συστηματική ανασκόπηση ή ανασκόπηση ή μετά-ανάλυση.
- Οι τίτλοι και το περιεχόμενο των άρθρων να συνάδουν με τον προς διερεύνηση στόχο.
- Άρθρα (2015-2022)
- Άρθρα στην Ελληνική και Αγγλική γλώσσα
- Ποιοτικές και ποσοτικές Μελέτες

3.4 Κριτήρια Αποκλεισμού

Τα προκαθορισμένα κριτήρια για τον αποκλεισμό των δημοσιευμένων ερευνών που δεν είναι σχετικές με το θέμα της παρούσας διπλωματικής εργασίας ήταν τα ακόλουθα:

- Απορρίφθηκαν τα άρθρα τα οποία δεν είναι δημοσιευμένα στην αγγλική ή ελληνική γλώσσα.
- Ο τίτλος του άρθρου δεν ήταν σχετικός με το σκοπό της παρούσας διπλωματικής εργασίας.
- Απορρίφθηκαν τα άρθρα τα οποία είναι δημοσιευμένα πριν το 2015.
- Μεμονωμένες αναφορές περιπτώσεων (case report) δεν έγιναν αποδεκτές.
- Απορρίφθηκαν τα άρθρα που δεν συμπεριλάμβαναν πλήρες κείμενο.

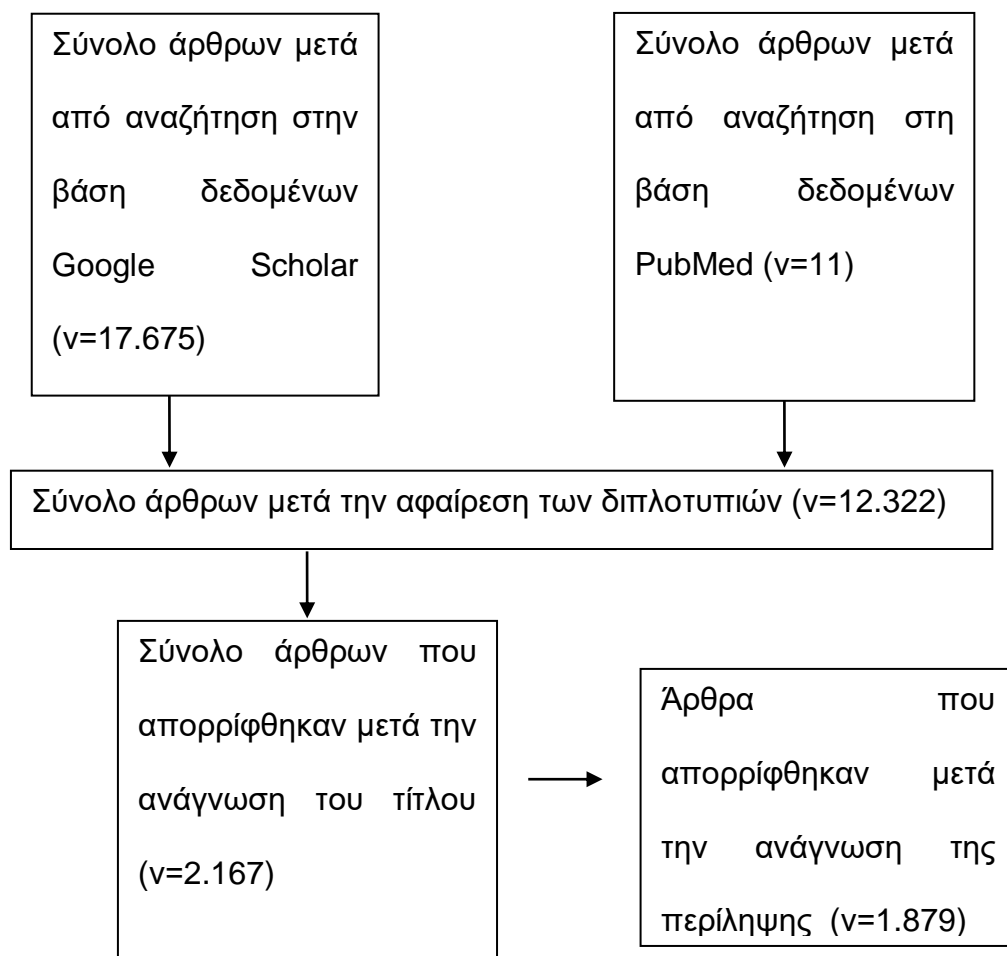
Η πορεία της αναζήτησης φαίνεται στον παρακάτω πίνακα:

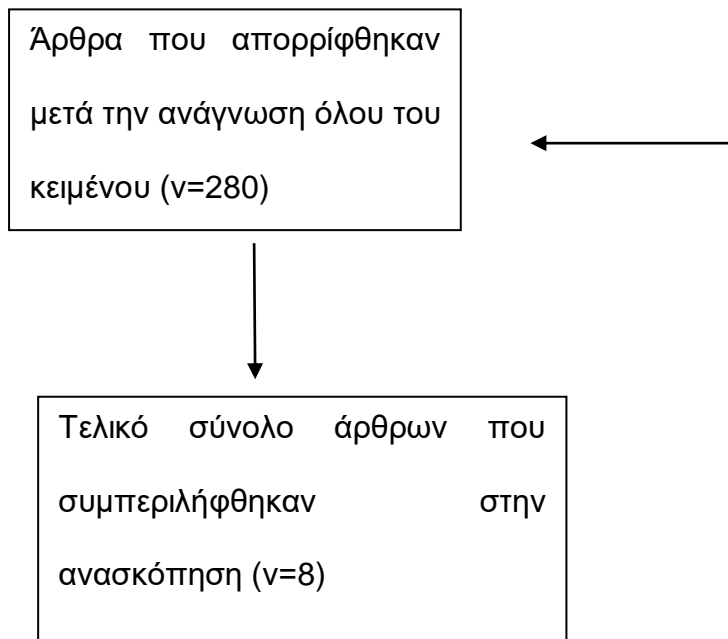
Πίνακας:1 Αλφαβητικός κατάλογος των βάσεων δεδομένων που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα συστηματική ανασκόπηση και η στρατηγική αναζήτηση που εφαρμόστηκε		
<u>Βάση Δεδομένων</u>	<u>Στρατηγική Αναζήτησης</u>	<u>Αποτελέσματα</u>
Google Scholar	Νοσηλευτές ΚΑΙ κινητά τηλέφωνα ΚΑΙ εξάρτηση	275
Google Scholar	Nursing OR nurses AND mobile phones AND dependence	17.400
PubMed	Nursing OR nurses AND mobile phone dependence	11

3.5 Αποτελέσματα

Από το σύνολο των αναζητήσεων (n= 17.686) αφαιρέθηκαν όλες οι διπλές αναφορές (n=12.322), εν συνεχεία αποκλείστηκαν άρθρα με βάση την ημερομηνία δημοσίευσής τους (n=6.542), βάσει της γλώσσας (n=4512), βάσει του τίτλου (n=2167), άρθρα που αξιολογήθηκαν ως μη συναφή από την περίληψη (n=1879), άρθρα που απορρίφθηκαν μετά την ανάγνωση του πλήρους κειμένου (n=280). Τελικός αριθμός άρθρων που συμπεριλήφθηκαν στη μελέτη (n=8).

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΡΟΗΣ PRISMA – ΠΙΝΑΚΑΣ ΜΕΛΕΤΩΝ





Περιγραφή αποτελεσμάτων

Τίτλος Άρθρου	Είδος Μελέτης	Σκοπός	Μεθοδολογία	Ερευνητικά Εργαλεία	Αποτελέσματα
Empathy and Mobile Phone Dependence in Nursing	Διασταυρούμενη μελέτη	να εξετάσει τη σχέση μεταξύ των επιπέδων ενσυναίσθησης και εξάρτησης από το κινητό τηλέφωνο του νοσηλευτικού προσωπικού σε ένα δημόσιο νοσοκομείο στη Κρήτη	Πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση	Ελληνική έκδοση του Ερωτηματολογίου Εξάρτησης από το Κινητό Τηλέφωνο (MPDQ) και του Ερωτηματολογίου Ενσυναίσθησης του Τορόντο (TEQ)	Διαπιστώθηκε σημαντική συσχέτιση μεταξύ ενσυναίσθησης και εξάρτησης μεταξύ της εξάρτησης και της υποκλίμακας ενσυναίσθησης αλτρουισμού, με την υψηλότερη εξάρτηση να συσχετίζεται με χαμηλότερο αλτρουισμό. Τα επίπεδα ενσυναίσθησης των συμμετεχόντων δεν φαίνεται να επηρεάζονται από την εξάρτηση από το κινητό τηλέφωνο.
Effects of Excessive Use of Mobile	Ποσοτική έρευνα	να εξετάσει τις επιπτώσεις της υπερβολικής χρήσης του	Κατά προσέγγιση πειραματικός σχεδιασμός	Ερωτηματολόγιο προβληματικής χρήσης κινητού τηλεφώνου (PMPUQ)	Η σοβαρότητα της χρήσης του κινητού τηλεφώνου στην ομάδα ελέγχου στον υπερβολικό χρήστη στην προ-δοκιμή ήταν 20% (100%)

Phone and Psychological Hazards among Staff Nurses		κινητού τηλεφώνου μεταξύ των νοσηλευτών			και στη μετα-δοκιμή της ομάδας ελέγχου είναι 14%, 4% ήταν μέτριοι χρήστες, 2% ήταν ήπιοι χρήστες.
A Descriptive Study to Assess the Level of Smartphone Addiction and Quality of Sleep among Student Nurses in Selected College of Nursing, New Delhi	Περιγραφική	να αξιολογήσει το επίπεδο εθισμού στα smartphones και την ποιότητα του ύπνου μεταξύ των φοιτητών νοσηλευτών του Κολλεγίου Νοσηλευτικής Rufaida	περιγραφικά στατιστικά στοιχεία	ερωτηματολόγιο για την αξιολόγηση της Κλίμακας Εθισμού στο Smartphone (SV-SAS) και της Κλίμακας Ποιότητας Ύπνου του Πίτσμπουργκ	Η μελέτη αποκάλυψε ότι κανένας από τους φοιτητές (0%) δεν ήταν εθισμένος στο smartphone και το 54,09% των φοιτητών νοσηλευτών είχαν καλή ποιότητα ύπνου.
Exploring Internet Addiction in Italian Nurses during the COVID-19 Outbreak.	παρατηρησιακή, διατομεακή, πολυκεντρική μελέτη	να αξιολογήσει την εξειδικευμένη χρήση του Διαδικτύου μεταξύ των Ιταλών νοσηλευτών συσχετίζοντας την με κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά, όπως: φύλο, έτη εργασιακής εμπειρίας, επαγγελματικός ρόλος και επίπεδο νοσηλευτικής εκπαίδευσης-	διανομή ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου	Τεστ εθισμού στο Διαδίκτυο (IAT)	Η μελέτη αποκάλυψε υψηλότερα επίπεδα εθισμού στο Διαδίκτυο στους άνδρες από ό,τι στις γυναίκες κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19, καθώς και σημαντική συσχέτιση μεταξύ της νομοφοβίας, των ετών εργασιακής εμπειρίας και του ρόλου του συντονιστή/διευθυντή νοσηλευτικής υπηρεσίας.

		και να εκτιμήσει μια πιθανή αύξηση των επιπέδων νομοφοβίας μεταξύ των Ιταλών νοσηλευτών κατά τη διάρκεια του COVID-19 σε σύγκριση με την προπανδημική περίοδο.			
Mobile phone addiction and its association with burnout in Chinese novice nurses	Διασταυρούμενη έρευνα	Να διερευνήσει τα επίπεδα εθισμού στο κινητό τηλέφωνο και την επαγγελματική εξουθένωση και τις σχέσεις τους μεταξύ των αρχάριων νοσηλευτών	περιγραφικά στατιστικά στοιχεία, ανεξάρτητο t test και ανάλυση συσχέτισης Pearson	Δείκτης εθισμού στα κινητά τηλέφωνα (MPAI)	Ο βαθμός εθισμού στο κινητό τηλέφωνο μπορεί να επηρεάσει τα νοσηλευτικά ανεπιθύμητα συμβάντα και την επαγγελματική εξουθένωση των νοσηλευτών. Η εκπαίδευση σχετικά με τη χρήση του κινητού τηλεφώνου από τους αρχάριους νοσηλευτές φαίνεται απαραίτητη για την ασφάλεια των ασθενών και την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης.
Evaluation of cell phone addiction in shahid beheshti hospital nurses in Kashan 2016	διατομεακή μελέτη	να εξετάσει τον επιπολασμό των ψυχικών διαταραχών μεταξύ του νοσηλευτικού προσωπικού που ασχολήθηκε με την υπερβολική χρήση τεχνολογιών επικοινωνίας, όπως τα κινητά τηλέφωνα	ερωτηματολόγιο	Δείκτης εθισμού στο κινητό τηλέφωνο (MPAI)	υπήρξε σημαντική σχέση μεταξύ των ατυχημάτων, της εργασιακής απόδοσης, της ταχύτητας, της ακρίβειας και του συνολικού μέσου όρου του εθισμού στα κινητά τηλέφωνα
The relationship	Περιγραφική και	να προσδιοριστεί η	τετραμερής έρευνα	Έντυπο προσωπικών πληροφοριών, Κλίμακα	διαπιστώθηκε ότι η ικανοποίηση από τη ζωή μειώνεται, η μοναξιά

between the problematic mobile phone use and life satisfaction, loneliness, and academic performance in nursing students	διατομεακή	σχέση μεταξύ της προβληματικής χρήσης κινητού τηλεφώνου και της ικανοποίησης από τη ζωή, της μοναξιάς και των ακαδημαϊκών επιδόσεων σε υποψήφιους νοσηλευτές		προβληματικής χρήσης κινητού τηλεφώνου (PMPUS), Κλίμακα ικανοποίησης από τη ζωή (SWLS) και Κλίμακα μοναξιάς του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας στο Λος Άντζελες (UCLA).	αυξάνεται και οι ακαδημαϊκές επιδόσεις μειώνονται με την αύξηση της προβληματικής χρήσης του κινητού τηλεφώνου στους υποψήφιους νοσηλευτές
The smartphone addiction levels and the association with communication skills in nursing and medical school students.	Διατομεακή μελέτη	να προσδιοριστεί το επίπεδο εθισμού στα smartphones μεταξύ των φοιτητών νοσηλευτικής και ιατρικής σχολής και να εξεταστεί η επίδραση του επιπέδου εθισμού στα smartphones στις επικοινωνιακές δεξιότητες.	διεξήχθη διατομεακή μελέτη	έντυπο προσωπικών πληροφοριών, κλίμακα Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) και η κλίμακα αξιολόγησης επικοινωνιακών δεξιοτήτων	Οι υψηλότερες βαθμολογίες SAS-SV έχουν αρνητικό αντίκτυπο στη διαπροσωπική επικοινωνία και την κοινωνική ζωή και μειώνουν τη μαθησιακή αποτελεσματικότητα των μαθητών.
The relationship between nomophobia and the distraction associated with smartphone use	Διατομεακή μελέτη	να αναλύσει τη σχέση μεταξύ του επιπέδου νομοφοβίας και της απόσπασης της προσοχής που σχετίζεται με τη χρήση smartphone μεταξύ των	ερωτηματολόγιο	Το ερωτηματολόγιο νομοφοβίας (NMP-Q)	Διαπιστώθηκε θετική συσχέτιση μεταξύ της χρήσης smartphones και της συνολικής βαθμολογίας της νομοφοβίας. Κατά τον ίδιο τρόπο, υπήρξε θετική συσχέτιση μεταξύ της γνώμης σχετικά με τις πολιτικές περιορισμού των smartphone με κάθε μία από τις διαστάσεις της νομοφοβίας και της συνολικής βαθμολογίας του ερωτηματολογίου.

among nursing students in their clinical practicum		φοιτητών νοσηλευτικής κατά τη διάρκεια της κλινικής τους πρακτικής άσκησης.			
---	--	---	--	--	--

3.6 Συζήτηση

Δεν υπάρχει επί του παρόντος ένας ενιαίος ορισμός του εθισμού στα smartphones, μερικές φορές είναι προτιμότερο να χρησιμοποιείται ο όρος "προβληματική χρήση smartphone", ο οποίος περιγράφει την επαναλαμβανόμενη αδυναμία ελέγχου της εθιστικής συμπεριφοράς, η οποία έχει ως αποτέλεσμα λειτουργική βλάβη ή δυσφορία (Karddefelt-Winther et al., 2017)- γενικά, ο εθισμός στα smartphones μπορεί να οριστεί ως η συνεχής ενέργεια χρήσης ενός smartphone, στερούμενη της δυνατότητας ελέγχου της χρήσης του, παρά την επίγνωση των επιβλαβών επιπτώσεών του (Chan et al., 2018). Τα στοιχεία δείχνουν ότι ο αριθμός των χρηστών που χρησιμοποιούν σήμερα smartphones στον κόσμο είναι περίπου 6 δισεκατομμύρια, πράγμα που σημαίνει ότι το 81% του παγκόσμιου πληθυσμού κατέχει smartphone. Από τους χρήστες smartphone της Νότιας Κορέας, το 45,8% αισθάνεται άγχος όταν δεν κρατάει το κινητό του τηλέφωνο, το 27,1% περνάει τον περισσότερο χρόνο του με το κεφάλι σκυμμένο πάνω από τη συσκευή και το 22,6% έχει επανειλημμένα προσπαθήσει να μειώσει τη χρήση του, καταλήγοντας πάντα σε αποτυχία- επιπλέον, το 21% αυτών αναφέρει δυσκολίες στο σχολείο και στην εργασία λόγω των περισπασμών που προκαλούν οι ειδοποιήσεις και τα μηνύματα από το smartphone τους (Choi et al., 2015). Σύμφωνα με μια ανάλυση που πραγματοποιήθηκε το 2018, ο αριθμός των χρηστών κινητών τηλεφώνων στην Ιταλία ανέρχεται σε 49,9 εκατομμύρια, δηλαδή το 83% του ιταλικού πληθυσμού. Η κατάχρηση των smartphones μπορεί επίσης να επηρεάσει τις κοινωνικές σχέσεις, καταστρέφοντας την ποιότητά τους, ιδίως στον εργασιακό χώρο, με αποτέλεσμα την εγκατάλειψη των καθηκόντων του ατόμου και την επιδείνωση των σχέσεων μεταξύ των συναδέλφων, προκαλώντας επίσης ανεργία και υψηλή εναλλαγή προσωπικού (Aguilera-Manrique et al., 2018). Λίγες μελέτες έχουν αναλύσει τον βαθμό στον οποίο οι επαγγελματίες υγείας (νοσηλευτές και συντονιστές/διευθυντές νοσηλευτικής) αναπτύσσουν

εθισμό στο Διαδίκτυο και τα επίπεδα νομοφοβίας. Η υπερβολική χρήση ψηφιακών συσκευών μπορεί να οδηγήσει σε εθισμό και αυτό έχει ωθήσει τους ερευνητές να διεξάγουν περαιτέρω έρευνες σχετικά με τη νομοφοβία. Στη μελέτη των Lupo και συν. (2022) συμμετείχαν πεντακόσιοι δύο επαγγελματίες υγείας, ιδίως νοσηλευτές και συντονιστές/διευθυντές νοσηλευτικής. Τα αποτελέσματα της μελέτης δείχνουν ότι η μέση βαθμολογία είναι υψηλότερη για τους συντονιστές νοσηλευτικής από ό,τι για τους νοσηλευτές, το ανδρικό φύλο υπερισχύει, στοιχείο που, σε σύγκριση με άλλες μελέτες που πραγματοποιήθηκαν σε πληθυσμό νοσηλευτών και φοιτητών νοσηλευτικής (Ayar et al., 2018). Άλλες μελέτες αναφέρουν αντικρουόμενα δεδομένα όσον αφορά τις διαφορές μεταξύ των δύο φύλων, με τη νομοφοβία να είναι περισσότερο παρούσα στο γυναικείο φύλο (Pucciarelli et al., 2019). Τα αποτελέσματα μιας ακόμη μελέτης υποδεικνύουν συσχέτιση μεταξύ της χρήσης smartphone και της νομοφοβίας, με μεγαλύτερη συχνότητα εμφάνισης στις γυναίκες από ό,τι στους άνδρες (Aguilera-Manrique et al., 2018). Τα άτομα με ήπια νομοφοβία, σχεδόν αμελητέου επιπέδου, είναι αριθμητικά περισσότερα μεταξύ των νοσηλευτών από ό,τι μεταξύ των συντονιστών, αποτέλεσμα ανησυχητικό και ενδεχομένως με αρνητικό αντίκτυπο στην απόδοση της φροντίδας. Το μέτριο επίπεδο πρέπει να αποτελεί ένα κάλεσμα αφύπνισης, δεδομένου ότι το αμέσως υψηλότερο επίπεδο είναι το σοβαρό επίπεδο, μια κατάσταση στην οποία το άγχος σύνδεσης μπορεί να προκαλέσει ακόμη και σωματικές διαταραχές σε κάποιο βαθμό. Η παρουσία μέτρια νομοφοβικών επαγγελματιών μπορεί να συσχετιστεί με αυξημένο κίνδυνο σφαλμάτων απόσπασης της προσοχής: το φαινόμενο αυτό, σε συνδυασμό με την απειρία, αποτελεί κατάσταση μεγαλύτερης ευπάθειας με επιπτώσεις στην κλινική πρακτική. Έχει παρατηρηθεί αύξηση της χρήσης των smartphones από τους τελευταίους, ακόμη και για δραστηριότητες που δεν σχετίζονται καθόλου με την κλινική πρακτική (Lupo, R., Zacchino, S., Caldararo, C., Calabrò, A., Carriero, M. C., Santoro, P., ... & Conte, L. (2020).

Η μελέτη των Lupo και συν. (2022) διαπίστωσε ότι το 44,0% (n = 222) δεν χρησιμοποίησε ποτέ εφαρμογές υγειονομικής περίθαλψης για την ιατρική φροντίδα των ασθενών και το 16,6% (n = 87) παραδέχτηκε ότι η χρήση αυτών των συσκευών επηρέασε αρνητικά την εργασιακή τους απόδοση (μέσος όρος 80,5, SD 40,1). Ορισμένες μελέτες αναφέρουν ότι μπορεί να οδηγήσει σε έντονες αντιλήψεις άγχους και στρες (Cheever et al., 2014) και μπορεί επίσης να οδηγήσει σε αυτοκτονικές ιδέες (Wang et al., 2014). Μια μελέτη που διεξήχθη σε έναν πληθυσμό φοιτητών μηχανικών στη Βόρεια Ταϊβάν έδειξε ότι ο εθισμός στο

Smartphone έχει αρκετές πτυχές παρόμοιες με τις διαταραχές που σχετίζονται με τη χρήση ναρκωτικών (Lin et al., 2014). Λόγω της τρέχουσας κοινωνικής απομόνωσης που επιβάλλεται για την αποτροπή της εξάπλωσης του ιού, του αυξανόμενου αριθμού χρηστών που συνδέονται στο Διαδίκτυο και της αύξησης του χρόνου που αφιερώνεται στο διαδίκτυο, είναι σημαντικό να εξεταστεί το πρόβλημα της υπερσυνδεσιμότητας από την άποψη της ανισορροπίας (Shoukat, 2019). Σε αυτό προστίθεται και ο αυξημένος μολυσματικός κίνδυνος: το γεγονός ότι το "σύνδρομο του κινητού τηλεφώνου στο χέρι", ένας άλλος τρόπος αναφοράς στη νομοφοβία, μπορεί να συμβάλει στη μετάδοση παθογόνων μικροβίων λόγω της μικροβιακής μόλυνσης των οθονών αφής, έχει αναφερθεί σε διάφορες έρευνες (Olsen et al., 2020). Τα χέρια των εργαζομένων στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης αποτελούν ήδη το κύριο όχημα για τη μεταφορά παθογόνων μικροοργανισμών- ειδικότερα, οι παροδικοί μικροοργανισμοί με τους οποίους ο εργαζόμενος στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης έρχεται σε άμεση επαφή, όχι μόνο με ασθενείς, αλλά και με μολυσμένες επιφάνειες, όπως αυτή ενός smartphone, συνδέονται συχνά με λοιμώξεις που σχετίζονται με την υγειονομική περίθαλψη (HAIs). Μια μελέτη έδειξε ότι οι περισσότεροι νοσηλευτές πιστεύουν ότι η χρήση προσωπικών συσκευών επικοινωνίας σε νοσοκομειακές μονάδες μπορεί να εγείρει σημαντικά προβλήματα ασφάλειας (McBride & LeVasseur, 2017), πτυχές που δεν έχουν διερευνηθεί στη βιβλιογραφία.

Όσον αφορά την ενσυναίσθηση, τα ευρήματα έδειξαν ότι η συνολική μέση βαθμολογία στην κλίμακα TEQ ήταν υψηλότερη από την αρχική τιμή (>15) (Rovithis et al., 2021). Σχετικές μελέτες που έχουν διεξαχθεί σε διεθνές επίπεδο, καταδεικνύουν ότι οι βαθμολογίες ενσυναίσθησης των νοσηλευτών κυμαίνονταν από υψηλές έως χαμηλές (Trevizan et al., 2015). Η διακύμανση αυτή οφείλεται στη δυσκολία ακριβούς ορισμού του όρου της ενσυναίσθησης και οι ερευνητές μπορεί να χρησιμοποιούν διάφορες μεθόδους που συχνά μετρούν διαφορετικές πτυχές της ενσυναίσθησης (Mommaerts et al., 2012). Υψηλά επίπεδα ενσυναίσθησης καταγράφηκαν σε μελέτη που διεξήχθη με δείγμα 106 προπτυχιακών φοιτητών νοσηλευτικής στο Πανεπιστήμιο Monash της Αυστραλίας (McKenna et al., 2012), ενώ στην Ελλάδα οι φοιτητές νοσηλευτικής εμφάνισαν μέτριο επίπεδο ενσυναίσθησης, με τους φοιτητές του τελευταίου έτους να επιδεικνύουν μεγαλύτερη ενσυναίσθηση σε σχέση με τους πρωτοετείς φοιτητές (Ouzouni & Nakakis, 2012). Ωστόσο, τα αποτελέσματα μιας διαχρονικής μελέτης στην οποία συμμετείχαν 214 προπτυχιακοί φοιτητές νοσηλευτικής στη

Νοσηλευτική Σχολή Jefferson (Ward et al., 2012) έδειξαν σημαντική μείωση της μέσης βαθμολογίας ενσυναίσθησης για τους προπτυχιακούς φοιτητές νοσηλευτικής που εκτέθηκαν περισσότερο από τους άλλους σε συναντήσεις με ασθενείς κατά τη διάρκεια της περιόδου μελέτης, παρά το γεγονός ότι οι περισσότερες συναντήσεις με ασθενείς υποτίθεται ότι ενισχύουν την ενσυναίσθητη δέσμευση.

Διαπιστώθηκε σημαντική συσχέτιση μεταξύ της ενσυναίσθησης και της εξάρτησης από το κινητό τηλέφωνο μεταξύ της εξάρτησης και της υποκλίμακας ενσυναίσθησης αλτρουισμού, δηλαδή τα υψηλότερα επίπεδα εξάρτησης συσχετίζονται με χαμηλότερα επίπεδα αλτρουισμού ($r = -0,201, p = 0,038$) (Rovithis et al., 2021). Η υπερβολική χρήση κινητού τηλεφώνου μπορεί να επηρεάσει την αμοιβαιότητα, την ποιότητα της διαπροσωπικής επικοινωνίας και την ενσυναίσθηση (Chambliss et al., 2015). Η ραγδαία ανάπτυξη της τεχνολογίας και η εκτεταμένη χρήση των κινητών τηλεφώνων στην καθημερινή μας ζωή έχουν φέρει επανάσταση στον τρόπο που επικοινωνούμε και έχουν διευρύνει τα όρια της ανθρώπινης δημιουργικότητας (Papoutsis & Drigas, 2017). Παρά τα προφανή οφέλη, αυτές οι νέες μορφές επικοινωνίας συνέβαλαν ταυτόχρονα στην αύξηση του αισθήματος μοναξιάς και απομόνωσης και στην αντίστοιχη μείωση της ενσυναίσθησης. Καθώς αυξάνεται η χρήση της τεχνολογίας, η ενσυναίσθηση μειώνεται και πολλοί άνθρωποι αισθάνονται αποκομμένοι και απομονωμένοι, κυρίως επειδή η τεχνολογία, όπως η χρήση κινητών τηλεφώνων, δημιουργεί την ψευδαίσθηση της συντροφικότητας, ενώ στην πραγματικότητα μειώνει την πραγματική επικοινωνία και τη συνδεσιμότητα μεταξύ των ανθρώπων. Ωστόσο, η ενσυναίσθηση δεν είναι μόνο ένα βασικό χαρακτηριστικό της ανθρώπινης κατάστασης γενικά, αλλά θεωρείται ένα από τα θεμελιώδη εργαλεία των επαγγελματιών υγείας ειδικότερα, διαδραματίζοντας σημαντικό ρόλο στη δημιουργία και την αποτελεσματικότητα της θεραπευτικής σχέσης (Stavropoulou et al., 2020). Έχει αποδειχθεί ότι η ανάπτυξη μιας ενσυναίσθητικής σχέσης μεταξύ του νοσηλευτή και του ασθενούς αποτελεί θεμελιώδες συστατικό της νοσηλευτικής πρακτικής, καθώς επηρεάζει την ενδυνάμωση του ασθενούς και επιδρά θετικά στη θεραπευτική διαδικασία (Stavropoulou et al., 2020). Αξίζει να σημειωθεί ότι, τα τελευταία χρόνια, η ανησυχητική διαπίστωση ότι οι νέες αυτές μορφές επικοινωνίας αποτελούν έναν από τους παράγοντες που συμβάλλουν στη μείωση της ενσυναίσθησης οδήγησε τους επιστήμονες στην προσπάθεια ενσωμάτωσης του στοιχείου της ενσυναίσθησης στην

τεχνολογία με τη δημιουργία εφαρμογών που υποστηρίζουν ή ενισχύουν τις ενσυναισθητικές δεξιότητες του χρήστη (Papoutsis & Drigas, 2017).

Διεξήχθη μια διατομεακή μελέτη σε δείγμα 240 προπτυχιακών φοιτητών ιατρικής στο KIMS Hubli. Οι φοιτητές αξιολογήθηκαν με τη χρήση ενός αυτοδιαχειριζόμενου ερωτηματολογίου, της κλίμακας Smart Phone Addiction Scale και του Pittsburgh Sleep Quality Inventory. Η βαθμολογία SAS και η βαθμολογία PSQI συσχετίστηκαν μεταξύ τους. Από τα 240 άτομα, 117 (48,75%) ήταν κακοί υπναράδες και 123 (51,25%) ήταν καλοί υπναράδες σύμφωνα με τη συνολική βαθμολογία ύπνου PSQI. Η μελέτη αυτή κατέληξε στο συμπέρασμα ότι στους φοιτητές ιατρικής ο εθισμός στα smartphones επηρεάζει σημαντικά την ποιότητα του ύπνου και οι άνδρες κινδυνεύουν ιδιαίτερα περισσότερο να έχουν κακή ποιότητα ύπνου λόγω της υπερβολικής χρήσης smartphones (Kurugodiyavar et al., 2018). Ωστόσο, στην μελέτη των Khan και Aniyani (2019), διαπιστώθηκε ότι οι φοιτητές νοσηλευτές δεν ήταν εθισμένοι στα smartphones, όπως αξιολογήθηκε από την κλίμακα εθισμού στα smartphones και 33 (54,09%) φοιτητές νοσηλευτικής είχαν καλή ποιότητα ύπνου και 28 (45,90%) είχαν κακή ποιότητα ύπνου.

Η μελέτη των Ma και συν. (2021) διαπίστωσε ότι τα επίπεδα εθισμού των αρχάριων νοσηλευτών στα κινητά τηλέφωνα ήταν ελαφρώς χαμηλότερα σε σύγκριση με προηγούμενη μελέτη (Leung, 2008). Πιθανόν αυτό να οφείλεται στο γεγονός ότι η φοιτητική ζωή μπορεί να παρέχει στους πανεπιστημιακούς φοιτητές πολύ χρόνο και ελευθερία και να περνούν το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου τους στον εικονικό κόσμο (Cerit et al., 2018). Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης υποστήριξαν ότι η υπερβολική χρήση κινητού τηλεφώνου έχει αρνητική επίδραση στην ασφάλεια των ασθενών, συμπεριλαμβανομένων των νοσηλευτικών ανεπιθύμητων συμβάντων και της χαμηλής ποιότητας φροντίδας. Τα νέα ευρήματα ήταν ότι τα επίπεδα εθισμού στα κινητά τηλέφωνα των αρχάριων νοσηλευτών που είχαν ανεπιθύμητα συμβάντα παρατηρήθηκε ότι ήταν σημαντικά υψηλότερα από εκείνα που δεν είχαν συμβάντα αυτού του τύπου σε διάστημα ενός έτους. Ομοίως, οι Pucciarelli κ.ά. (2018) ανέφεραν ότι η κατάχρηση κινητού τηλεφώνου μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την ασφάλεια των ασθενών, συμπεριλαμβανομένων των κλινικών σφαλμάτων, λόγω της απόσπασης της προσοχής και των διακοπών των νοσηλευτών. Οι Ustun κ.ά. (2012) παρατήρησαν επίσης ότι τα κινητά τηλέφωνα των παρόχων υγειονομικής περίθαλψης αποτελούν πιθανό παράγοντα διασταυρούμενης μικροβιακής μόλυνσης μεταξύ νοσοκομείων

και κοινότητας, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε νοσοκομειακή λοίμωξη. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης είναι σύμφωνα με μια διατομεακή έρευνα που διεξήχθη από τους McBride κ.ά. (2015), η οποία έδειξε ότι το 78,1% (644/825) των εγγεγραμμένων νοσηλευτών χρησιμοποιούν συχνά το κινητό τους τηλέφωνο για δραστηριότητες που δεν σχετίζονται με την εργασία στο κλινικό περιβάλλον εργασίας και η πιθανή απόσπαση της προσοχής από το κινητό τηλέφωνο θα αποτελέσει απειλή για την ασφάλεια των ασθενών. Με βάση αυτά τα ευρήματα, συνάγεται το συμπέρασμα ότι η ρύθμιση της χρήσης κινητού τηλεφώνου από τους αρχάριους νοσηλευτές και η μείωση των επιπέδων εθισμού τους στο κινητό τηλέφωνο είναι απαραίτητη για τη διασφάλιση της ασφάλειας των ασθενών και της υγείας των νοσηλευτών.

Η μελέτη των Saberi και συν. (2019) βασίζεται στις πρώτες μελέτες που διεξήχθησαν σχετικά με τον εθισμό των νοσηλευτών στα κινητά τηλέφωνα. Με βάση τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης, ο εθισμός στα κινητά τηλέφωνα μεταξύ των νοσηλευτών ήταν 15% υψηλότερος από τον μέσο όρο. 22 Σε μια μελέτη σχετικά με τον επιπολασμό της εξάρτησης από κινητά τηλέφωνα και της επιθετικότητας σε εφήβους στην Birjand, το 95,3% (611) των μετριάς έως 3,4% (22) είχαν υψηλή εξάρτηση και 1. 2% (8) είχε πλήρη εξάρτηση από το κινητό τηλέφωνο (Jeong & Lee, 2015). Μελέτη του Ha (2008) που εξέτασε τον εθισμό των εφήβων στο κινητό τηλέφωνο, το 7,5% είχε μέτρια, το 4,8% είχε σοβαρή εξάρτηση και το 0,9% εθισμό. Σύμφωνα με τη μελέτη των Jeong & Lee (2015) σε 598 φοιτητές νοσηλευτικής στην Κορέα, το σκορ για τον εθισμό στο κινητό τηλέφωνο ήταν 17,5%. Τα αποτελέσματα αυτά είναι χαμηλότερα από άλλες μελέτες των οποίων ο εθισμός μεταξύ των φοιτητών νοσηλευτικής ήταν μεταξύ 24,8%-27,8% (Park et al., 2014) και 21,1%-33,1% (Cho, 2014). Με βάση την μελέτη των Saberi και συν. (2019), ο μέσος όρος της συνολικής βαθμολογίας άγχους από κινητά τηλέφωνα ($P = 0,003$), η διαταραχή της συγκέντρωσης ($P = 0,001$) και το σφάλμα στις κλινικές δραστηριότητες ($P = 0,027$) είχαν σημαντική σχέση. Με βάση τα αποτελέσματα της έρευνας των Jeong & Lee (2015), ο εθισμός στα κινητά τηλέφωνα έχει θετική και σημαντική σχέση με το επίπεδο άγχους των φοιτητών. Επιπλέον, τα αποτελέσματα της μελέτης του Poorakbaran (2015) σχετικά με τη χρήση κινητού και το άγχος στους νέους διαπίστωσαν ότι υπάρχει σημαντική σχέση μεταξύ της χρήσης συσκευών επικοινωνίας όπως τα κινητά τηλέφωνα με ψυχολογικά προβλήματα όπως η κατάθλιψη και οι διαταραχές ύπνου. Μελέτες στη Σαουδική Αραβία και την Αίγυπτο έχουν συνδέσει τη χρήση κινητών τηλεφώνων με πονοκέφαλο, κόπωση, ζάλη, δυσκολία συγκέντρωσης και

διαταραχές ύπνου (Baghianimoghadam et al., 2013). Γενικά, τα προβλήματα υγείας, όπως η κόπωση, το άγχος, ο πονοκέφαλος, το άγχος και οι διαταραχές ύπνου, είναι πιο συχνά σε άτομα που χρησιμοποιούν κινητά απ' ό,τι θα ήταν διαφορετικά. Με βάση τα αποτελέσματα της μελέτης του Baghianimoghadam (2013), όλοι οι φοιτητές που μελετήθηκαν είχαν 7% πονοκέφαλο, 29% άγχος, 22% θυμό και 22% περισσότερες διαταραχές ύπνου μετά την αγορά κινητών τηλεφώνων. Ο μέσος όρος της χρήσης κινητού τηλεφώνου στην μελέτη των Saberī και συν. (2019) στους άνδρες και τις γυναίκες ήταν 30,18 και 25,91, αντίστοιχα, γεγονός που έρχεται σε αντίθεση με άλλες μελέτες, έτσι ώστε η βαθμολογία αυτή ήταν σημαντικά υψηλότερη στους άνδρες από ό,τι στις γυναίκες. Ο Beranuy ανέφερε ότι οι άνδρες παρουσιάζουν περισσότερο εθιστικές συμπεριφορές από το Διαδίκτυο και τα κινητά τηλέφωνα, ενώ οι γυναίκες χρησιμοποιούν τα κινητά τηλέφωνα περισσότερο ως μέσο συναισθηματικής επικοινωνίας (Beranuy et al., 2009).

Η μελέτη των Dayaroglu και συν. (2016) συζητήθηκε υπό το πρίσμα της σχετικής βιβλιογραφίας προκειμένου να προσδιοριστεί η σχέση μεταξύ της προβληματικής χρήσης κινητού τηλεφώνου και της ικανοποίησης από τη ζωή, της μοναξιάς και της ακαδημαϊκής επίδοσης σε υποψήφιους νοσηλευτές. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, ο μέσος χρόνος ενασχόλησης των υποψηφίων νοσηλευτών με το κινητό τηλέφωνο ήταν $5,81 \pm 2,65$ ώρες. Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι οι φοιτητές χρησιμοποιούν κυρίως τα κινητά τους τηλέφωνα για να μιλούν, να στέλνουν μηνύματα, να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο, να τραβούν φωτογραφίες και να παίζουν αντίστοιχα (Dayaroglu et al., 2016). Με παρόμοιο τρόπο, η μελέτη των Arslan και Ünal (2013) αποκάλυψε ότι οι φοιτητές χρησιμοποιούν τα κινητά τους τηλέφωνα κυρίως για ομιλία, αποστολή μηνυμάτων, μουσική, παιχνίδια, φωτογραφίες/κάμερα και διαδίκτυο, ξοδεύοντας πολύ χρόνο με τη χρήση κινητών τηλεφώνων. Στην παρούσα μελέτη, δεν βρέθηκε σχέση μεταξύ της προβληματικής χρήσης κινητού τηλεφώνου και της ηλικίας και του φύλου των υποψηφίων νοσηλευτών. Οι Bianchi και Phillips (2005) κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι έφηβοι ξοδεύουν περισσότερο χρόνο για τη χρήση του κινητού τηλεφώνου σε σχέση με τους ενήλικες και έχουν υψηλότερο επίπεδο προβληματικής χρήσης του τηλεφώνου, ενώ δεν υπάρχει σημαντική διαφορά μεταξύ των εφήβων όσον αφορά το φύλο, ενώ οι Martinotti κ.ά. (2011) κατέληξαν στις μελέτες τους στο συμπέρασμα ότι το επίπεδο προβληματικής χρήσης του κινητού τηλεφώνου μεταξύ των γυναικών και των ανδρών εφήβων είναι υψηλό και το 6,3% των εφήβων αυτών εμφανίζουν

άλλες συμπεριφορές εθισμού. Σύμφωνα με το αποτέλεσμα της μελέτης (Dayaroglu et al., 2016), διαπιστώθηκε ότι η ικανοποίηση από τη ζωή μειώνεται, η μοναξιά αυξάνεται και οι ακαδημαϊκές επιδόσεις μειώνονται με την αύξηση της προβληματικής χρήσης κινητού τηλεφώνου στους υποψήφιους νοσηλευτές. Ομοίως, προηγούμενες μελέτες ανέφεραν ότι η υπερβολική χρήση του διαδικτύου προκαλεί ψυχικές (Eijnden et al., 2008) και σωματικές (Beranuy et al., 2009) διαταραχές, με αποτέλεσμα τη μείωση της ικανοποίησης από τη ζωή. Μια μελέτη που διεξήχθη με φοιτητές από τους Lepp και συν. (2014) διαπίστωσε επίσης αρνητική σχέση μεταξύ της συχνότητας χρήσης κινητού τηλεφώνου και της ικανοποίησης από τη ζωή.

Στην παρούσα μελέτη, η μέση βαθμολογία εθισμού στα smartphone για τις γυναίκες συμμετέχουσες ήταν σημαντικά υψηλότερη (Celikkalp et al., 2020). Στη βιβλιογραφία έχουν αναφερθεί διαφορές μεταξύ των φύλων στο πλαίσιο του εθισμού στα smartphones, συνήθως όσον αφορά τον τρόπο με τον οποίο οι χρήστες διαφορετικών φύλων χρησιμοποιούν τα smartphones τους (Choi et al., 2015). Σε μια μελέτη που πραγματοποίησε ανάλυση παλινδρόμησης, ο εθισμός στα smartphones βρέθηκε να σχετίζεται σημαντικά με το να είναι κανείς γυναίκα, ενώ ο εθισμός στο Διαδίκτυο βρέθηκε να σχετίζεται σημαντικά με το να είναι κανείς άνδρας (Choi et al., 2015). Σύμφωνα με μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε εφήβους της Νότιας Κορέας, ενώ οι γυναίκες χρησιμοποιούσαν το Διαδίκτυο κυρίως για να συνομιλούν, να στέλνουν μηνύματα, να γράφουν ιστολόγια και να ενημερώνουν τις προσωπικές τους ιστοσελίδες, οι άνδρες χρησιμοποιούσαν το Διαδίκτυο κυρίως για να μπαίνουν στο διαδίκτυο, να αναζητούν πληροφορίες και να παίζουν παιχνίδια (Heo et al., 2014). Οι βαθμολογίες εθισμού στα smartphone για τους φοιτητές νοσηλευτικής βρέθηκαν σημαντικά υψηλότερες από ό,τι για τους φοιτητές ιατρικής στην παρούσα μελέτη. Η διαφορά αυτή μπορεί να οφείλεται και στο φύλο, καθώς οι περισσότεροι συμμετέχοντες από το τμήμα νοσηλευτικής ήταν γυναίκες. Στην παρούσα μελέτη, διαπιστώθηκε ότι οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούσαν τα smartphones κυρίως για την αποστολή μηνυμάτων και τη σύνδεση με υπηρεσίες κοινωνικής δικτύωσης. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με τα κίνητρα για τη χρήση smartphone από τις γυναίκες, καθώς τα δύο τρίτα των συμμετεχόντων στην παρούσα μελέτη ήταν γυναίκες. Οι Choi και συν. (2015) ανέφεραν ότι τα smartphones χρησιμοποιούνταν κυρίως για υπηρεσίες ανταλλαγής μηνυμάτων, με το σκεπτικό πίσω από αυτό να δείχνει ότι η ανταλλαγή μηνυμάτων επιτρέπει τη χρήση άλλων εφαρμογών, όπως

τηλεφωνικές κλήσεις, blogging και συνομιλίες σε κοινωνικά δίκτυα (Choi et al., 2015). Σε αντίθεση με αυτά τα ευρήματα, άλλες μελέτες διαπίστωσαν ότι τα smartphones χρησιμοποιούνται αποκλειστικά ως συσκευές επικοινωνίας (Kwon et al., 2013). Στην παρούσα μελέτη, το αποτέλεσμα που προβάλλει καλύτερα την υπερβολική χρήση των smartphones είναι ότι η καθημερινή χρήση smartphone μεταξύ των συμμετεχόντων ανήλθε σε περίπου 5 ώρες, το οποίο είναι αρκετά υψηλό. Οι Erdem, Kalkin, Türen και Deniz (2016) ανέφεραν ότι η καθημερινή χρήση smartphone από τους φοιτητές ήταν 6,43 ώρες, ενώ οι Süt κ.ά. (2016) ανέφεραν ότι περίπου οι μισοί φοιτητές χρησιμοποιούσαν τα smartphones τους κατά μέσο όρο πάνω από 4 ώρες την ημέρα (Süt κ.ά., 2016). Τα ευρήματα αυτά συμφωνούν με τα ευρήματα της μελέτης των Haug κ.ά. (2015) για την ελβετική νεολαία. Η υπερβολική χρήση smartphone έχει συσχετιστεί στη βιβλιογραφία με χαμηλότερες ακαδημαϊκές επιδόσεις. Επιπλέον, πολλαπλές μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι η χρήση των τηλεφώνων στο περιβάλλον της τάξης είναι απαράδεκτη, αποσπά την προσοχή τόσο του χρήστη όσο και των άλλων που μοιράζονται το ίδιο περιβάλλον και αποτελεί αιτία παραπόνων (Erdem et al., 2016). Οι βαθμολογίες SAS-SV, οι ελλείψεις στις σημειώσεις της τάξης και οι ακαδημαϊκές βαθμολογίες των συμμετεχόντων σε αυτή τη μελέτη που συνέχισαν να χρησιμοποιούν smartphones κατά τη διάρκεια της τάξης βρέθηκαν σημαντικά χαμηλότερες (Celikkalp et al., 2020). Στην έρευνα των Subba και συν. (2013), η μεγάλη πλειοψηφία των Ινδών φοιτητών φέρεται να χρησιμοποιούσε smartphones στην τάξη, στα εργαστήρια και στις βιβλιοθήκες και με χρονικούς περιορισμούς. Στην έρευνα των Cho και Lee (2015), η χρήση smartphone φάνηκε να επηρεάζει αρνητικά τη μάθηση στην τάξη και συνιστάται η ανάπτυξη κανόνων και πολιτικών για τον έλεγχο της χρήσης smartphone σε κλινικές εφαρμογές. Επιπλέον, μια άλλη μελέτη εντόπισε ότι η χρήση smartphone επηρεάζει την απόδοση στην τάξη, παρεμποδίζει τις σπουδές και προκαλεί ψυχολογικά προβλήματα (Davey & Davey, 2014). Οι Yildirim, Yaşar και Duru (2016) εξέτασαν τη χρήση smartphone σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα υπό διαφορετικό πρίσμα, καταλήγοντας στο συμπέρασμα ότι οι εκπαιδευτικές λειτουργίες των smartphones αγνοούνται και ότι τα smartphones θα μπορούσαν να υποστηρίξουν τη διδασκαλία και τη μάθηση, εάν αναπτυχθεί η κατάλληλη τεχνική και πλαίσιακή υποδομή (Yildirim et al., 2016).

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Είναι σημαντικό το νοσηλευτικό προσωπικό να γνωρίζει τις επιπτώσεις της εξάρτησης από το κινητό τηλέφωνο και να είναι σε θέση να εντοπίζει τις πιθανές αρνητικές συνέπειες που μπορεί να έχει αυτό στην ποιότητα της νοσηλευτικής φροντίδας. Ταυτόχρονα, τα νοσοκομεία θα πρέπει να αναπτύξουν και να εφαρμόσουν πολιτικές σχετικά με τη σωστή χρήση του κινητού τηλεφώνου στο χώρο εργασίας. Επιπλέον, τα ευρήματα της παρούσας μελέτης υπογράμμισαν την ανάγκη εκπαιδευτικών παρεμβάσεων για την ενίσχυση της ενσυναίσθησης του νοσηλευτικού προσωπικού και την προώθηση της επικοινωνίας με τους ασθενείς τους. Η αξιολόγηση των εκπαιδευτικών αναγκών των νοσηλευτών σχετικά με την ενσυναίσθηση και την ενσυναισθητική φροντίδα είναι ζωτικής σημασίας για την εφαρμογή ουσιαστικής φροντίδας στους ασθενείς. Προγράμματα συνεχιζόμενης εκπαίδευσης ή ενδοϋπηρεσιακής κατάρτισης με βάση τις ανάγκες των νοσηλευτών σχετικά με την ενσυναίσθητη φροντίδα, την επικοινωνία και την προσωπική αλληλεπίδραση μπορεί να ωφελήσουν τη νοσηλευτική πρακτική ενισχύοντας τις ενσυναίσθητες δεξιότητες των νοσηλευτών και βελτιώνοντας έτσι την παρεχόμενη φροντίδα των ασθενών. Οι διευθυντές και οι διευθυντές νοσηλευτών είναι οι βασικοί ενδιαφερόμενοι για την ανάπτυξη και την εφαρμογή κατάλληλων εκπαιδευτικών και ερευνητικών πρωτοβουλιών στο κλινικό πλαίσιο. Η παρακίνηση του νοσηλευτικού προσωπικού μέσω της εκπαίδευσης και της έρευνας για την ενσυναίσθηση, μπορεί να δώσει την ευκαιρία να επανασχεδιάσουν τη νοσηλευτική φροντίδα με πιο ευαίσθητο τρόπο και να καλλιεργήσουν την ενσυναισθητική επικοινωνία και συμπεριφορά. Τέλος, θα πρέπει να διεξαχθούν περαιτέρω μελέτες, οι οποίες θα εστιάζουν στην επίδραση της χρήσης κινητών τηλεφώνων σε συγκεκριμένες παραμέτρους της νοσηλευτικής φροντίδας, όπως η επικοινωνία, η αξιολόγηση των ασθενών, η συμμετοχή των ασθενών στο σχεδιασμό της φροντίδας και η ενδυνάμωση των ασθενών.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ

- Aguilera-Manrique, G., Márquez-Hernández, V. V., Alcaraz-Córdoba, T., Granados-Gámez, G., Gutiérrez-Puertas, V., & Gutiérrez-Puertas, L. (2018). The relationship between nomophobia and the distraction associated with smartphone use among nursing students in their clinical practicum. *PloS one*, *13*(8), e0202953.
- Arslan, A., & Ünal, A. T. (2013). Examination of cell phone usage habits and purposes of education faculty students Eğitim fakültesi öğrencilerinin cep telefonu kullanım alışkanlıkları ve amaçlarının incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, *10*(1), 182-201.
- Ayar, D., Gerçeker, G. Ö., Özdemir, E. Z., & Bektas, M. (2018). The effect of problematic internet use, social appearance anxiety, and social media use on nursing students' nomophobia levels. *CIN: Computers, Informatics, Nursing*, *36*(12), 589-595.
- Baghianimoghadam, M. H., Shahbazi, H., Boroojeni, D. M., & Baghianimoghadam, B. (2013). Attitude and usage of mobile phone among students in Yazd university of medical science. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, *15*(8), 752.
- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X., & Chamarro, A. (2009). Problematic Internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers in human behavior*, *25*(5), 1182-1187.
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology & behavior*, *8*(1), 39-51.
- Celikkalp, U., Bilgic, S., Temel, M., & Varol, G. (2020). The smartphone addiction levels and the association with communication skills in nursing and medical school students. *Journal of Nursing Research*, *28*(3), e93.
- Cerit, B., Çıtak Bilgin, N., & Ak, B. (2018). Relationship between smartphone addiction of nursing department students and their communication skills. *Contemporary Nurse*, *54*(4-5), 532-542.

- Chambliss, C., Short, E., Hopkins-DeSantis, J., Putnam, H., Martin, B., Millington, M., ... & Lee, J. (2015). Young adults' experience of mobile device disruption of proximate relationships. *Journal ISSN, 2368*, 6103.
- Chan, H. L., Shen, B., & Cai, Y. (2018). Quick response strategy with cleaner technology in a supply chain: coordination and win-win situation analysis. *International Journal of Production Research, 56*(10), 3397-3408.
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior, 37*, 290-297.
- Cho, M. (2014). The relationships among smart phone use motivations, addiction, and self-control in nursing students. *Journal of Digital Convergence, 12*(5), 311-323.
- Cho, S., & Lee, E. (2015). Development of a brief instrument to measure smartphone addiction among nursing students. *CIN: Computers, Informatics, Nursing, 33*(5), 216-224.
- Choi, S. W., Kim, D. J., Choi, J. S., Ahn, H., Choi, E. J., Song, W. Y., ... & Youn, H. (2015). Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction. *Journal of behavioral addictions, 4*(4), 308-314.
- Davey, S., & Davey, A. (2014). Assessment of smartphone addiction in Indian adolescents: a mixed method study by systematic-review and meta-analysis approach. *International journal of preventive medicine, 5*(12), 1500.
- Dayapoglu, N., Kavurmaci, M., & Karaman, S. (2016). The relationship between the problematic mobile phone use and life satisfaction, loneliness, and academic performance in nursing students. *International Journal of Caring Sciences, 9*(2), 647-652.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U., & Deniz, M. (2016). The effects of no mobile phone phobia (nomofobi) on academic performance among undergraduate students. *Suleyman Demirel University The Journal of Faculty of Economics and Administrative Sciences, 21*(3), 923-936.

- Ha, J. H., Chin, B., Park, D. H., Ryu, S. H., & Yu, J. (2008). Characteristics of excessive cellular phone use in Korean adolescents. *CyberPsychology & Behavior, 11*(6), 783-784.
- Haug, S., Castro, R. P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of behavioral addictions, 4*(4), 299-307
- Heo, J., Oh, J., Subramanian, S. V., Kim, Y., & Kawachi, I. (2014). Addictive internet use among Korean adolescents: a national survey. *PloS one, 9*(2), e87819.
- Jeong, H., & Lee, Y. J. A. S. (2015). Smartphone addiction and empathy among nursing students. *Adv Sci Technol Lett, 88*, 224-8.
- Kardefelt-Winther, D., Heeren, A., Schimmenti, A., van Rooij, A., Maurage, P., Carras, M., ... & Billieux, J. (2017). How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours?. *Addiction, 112*(10), 1709-1715.
- Khan, F., & Aniyani, A. T. (2019). A Descriptive Study to Assess the Level of Smartphone Addiction and Quality of Sleep among Student Nurses in Selected College of Nursing, New Delhi. *International Journal of Nursing & Midwifery Research (E-ISSN: 2455-9318), 6*(1), 7-10.
- Kurugodiyavar, M. D., Sushma, H. R., Godbole, M., & Nekar, M. S. (2018). Impact of smartphone use on quality of sleep among medical students. *International Journal of Community Medicine and Public Health, 5*(1), 101-109.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS one, 8*(12), e83558.
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in human behavior, 31*, 343-350.
- Leung, L. (2008). Linking psychological attributes to addiction and improper use of the mobile phone among adolescents in Hong Kong. *Journal of children and media, 2*(2), 93-113.

- Lin, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T. B., & Chen, S. H. (2014). Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PloS one*, 9(6), e98312.
- Lupo, R., Zacchino, S., Caldararo, C., Calabrò, A., Carriero, M. C., Santoro, P., ... & Conte, L. (2020). The use of electronic devices and relative levels of Nomophobia within a group of Italian nurses: an Observational Study. *Epidemiology, Biostatistics, and Public Health*, 17(1).
- Lupo, R., Zacchino, S., Lezzi, A., Lezzi, P., Calabrò, A., Carvello, M., ... & Vitale, E. (2022). Exploring Internet Addiction in Italian Nurses during the COVID-19 Outbreak. *Psych*, 4(2), 292-300.
- Ma, H., He, J. Q., Zou, J. M., & Zhong, Y. (2021). Mobile phone addiction and its association with burnout in Chinese novice nurses: A cross-sectional survey. *Nursing Open*, 8(2), 688-694.
- Martinotti, G., Villeda, C., Di Thiene, D., Di Nicola, M., Bria, P., Conte, G., ... & La Torre, G. (2011). Problematic mobile phone use in adolescence: a cross-sectional study. *Journal of Public Health*, 19(6), 545-551.
- McBride, D. L., LeVasseur, S. A., & Li, D. (2015). Non-work-related use of personal mobile phones by hospital registered nurses. *JMIR mHealth and uHealth*, 3(1), e4001.
- McBride, D. L., & LeVasseur, S. A. (2017). Personal communication device use by nurses providing in-patient care: Survey of prevalence, patterns, and distraction potential. *JMIR human factors*, 4(2), e5110.
- McKenna, L., Boyle, M., Brown, T., Williams, B., Molloy, A., Lewis, B., & Molloy, L. (2012). Levels of empathy in undergraduate nursing students. *International Journal of Nursing Practice*, 18(3), 246-251.
- Mommaerts, J. L., Goubert, L., & Devroey, D. (2012). Empathy beyond the conceptual level: Core nonspecific factors of psychotherapy. *Perspectives in Biology and Medicine*, 55(2), 175-182.

- Olsen, M., Campos, M., Lohning, A., Jones, P., Legget, J., Bannach-Brown, A., ... & Tajouri, L. (2020). Mobile phones represent a pathway for microbial transmission: A scoping review. *Travel medicine and infectious disease*, 35, 101704.
- Ouzouni, C., & Nakakis, K. (2012). An exploratory study of student nurses' empathy. *Health Science Journal*, 6(3), 534.
- Papoutsis, C., & Drigas, A. S. (2017). Empathy and Mobile Applications. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 11(3).
- Park, S., Kwon, M. A., Baek, M. J., & Han, N. R. (2014). Relation between smartphone addiction and interpersonal competence of college students using social network service. *The Journal of the Korea Contents Association*, 14(5), 289-297.
- Poorakbaran, E. (2015). Assessment of using of emerging communication tools (cell phone, internet and satellite) among young adults and its association with anxiety, depression and stress. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 17(5), 254-259.
- Pucciarelli, G., Simeone, S., Virgolesi, M., Madonna, G., Proietti, M. G., Rocco, G., & Stievano, A. (2019). Nursing-related smartphone activities in the Italian nursing population: A descriptive study. *CIN: Computers, Informatics, Nursing*, 37(1), 29-38.
- Rovithis, M., Koukouli, S., Fouskis, A., Giannakaki, I., Giakoumaki, K., Linardakis, M., ... & Stavropoulou, A. (2021). Empathy and Mobile Phone Dependence in Nursing: A Cross-Sectional Study in a Public Hospital of the Island of Crete, Greece. In *Healthcare* (Vol. 9, No. 8, p. 975). MDPI.
- Saberi, H., Kashani, M. M., & Badi, H. Z. (2019). Evaluation of cell phone addiction in shahid beheshti hospital nurses in Kashan 2016. *International Archives of Health Sciences*, 6(1), 12.
- Shoukat, S. (2019). Cell phone addiction and psychological and physiological health in adolescents. *EXCLI journal*, 18, 47.
- Stavropoulou, A., Rovithis, M., Sigala, E., Pantou, S., & Koukouli, S. (2020). Greek nurses' perceptions on empathy and empathic care in the Intensive Care Unit. *Intensive and Critical Care Nursing*, 58, 102814.

- Stoll, C. (2002). Isolated by the Internet. *Mind Readings: An Anthology for Writers*, 648-654.
- Subba, S. H., Mandelia, C., Pathak, V., Reddy, D., Goel, A., Tayal, A., ... & Nagaraj, K. (2013). Ringxiety and the mobile phone usage pattern among the students of a medical college in South India. *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR*, 7(2), 205.
- Sut, H. K., Kurt, S., Uzal, O., & Ozdilek, S. (2016). Effects of smartphone addiction level on social and educational life in health sciences students. *Euras J Fam Med*, 5(1), 13-19.
- Swami, O., Sharma, B., & Soni, G. P. (2020). *Effects of Excessive Use of Mobile Phone and Psychological Hazards among Staff Nurses*.
- Trevizan, M. A., Almeida, R. G. D. S., Souza, M. C., Mazzo, A., Mendes, I. A. C., & Martins, J. C. A. (2015). Empathy in Brazilian nursing professionals: a descriptive study. *Nursing Ethics*, 22(3), 367-376.
- Ustun, C., & Cihangiroglu, M. (2012). Health care workers' mobile phones: a potential cause of microbial cross-contamination between hospitals and community. *Journal of occupational and environmental hygiene*, 9(9), 538-542.
- Van den Eijnden, R. J., Meerkerk, G. J., Vermulst, A. A., Spijkerman, R., & Engels, R. C. (2008). Online communication, compulsive Internet use, and psychosocial well-being among adolescents: a longitudinal study. *Developmental psychology*, 44(3), 655.
- Wang, P. W., Liu, T. L., Ko, C. H., Lin, H. C., Huang, M. F., Yeh, Y. C., & Yen, C. F. (2014). Association between problematic cellular phone use and suicide: The moderating effect of family function and depression. *Comprehensive Psychiatry*, 55(2), 342-348.
- Ward, J., Cody, J., Schaal, M., & Hojat, M. (2012). The empathy enigma: an empirical study of decline in empathy among undergraduate nursing students. *Journal of Professional Nursing*, 28(1), 34-40.
- Widyanto, L., & McMurrin, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *Cyberpsychology & behavior*, 7(4), 443-450.

- Yıldırım, K., Yaşar, Ö., & Duru, M. (2016). Based on the views of teachers and students analysing the usage of smartphones in teaching and learning environments and effects. *International Journal of Education, Science, and Technology*, 2(2), 72-84.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ

- Αθανάτου, Κ. Ε (2004) Κλινική Νοσηλευτική. Εκδόσεις Έλλην, Αθήνα.
- Αποστολίδου, Σ. (2011). Εθισμός στα παιχνίδια μέσω διαδικτύου. Τμήμα Σχολής Διοίκησης Οικονομίας. Τ.Ε.Ι Καβάλας
- Βασιλάκη, Α., Σολωμός., Β. (2020). Έφηβοι και εξαρτησιογόνες ουσίες - Παράγοντες που επηρεάζουν τη χρήση και τις επιδράσεις – Έρευνα σε μαθητές Λυκείων ΑΙΤ/ΝΙΑΣ. Τμήμα Διοικητικής Επιστήμης και Τεχνολογίας. ΠΜΣ Διοίκησης Επιχειρήσεων. Μεσολόγγι.
- Γκιζελή, Β.Δ. (1993). Απλά μαθήματα κοινωνιολογίας Γ' Λυκείου Οργανισμός εκδόσεων διδακτικών βιβλίων Αθήνα Υπουργείο εθνικής παιδείας και θρησκευμάτων
- Γομάτου, Ν. (2007) Διεπαγγελματισμός και εκπαίδευση στο χώρο της υγείας. Πόλη έκδοσης: Αθήνα. Μεταπτυχιακή- Διπλωματική εργασία Ε.Κ.Π.Α.. Αυτοέκδοση
- Κακαβούλης, Α. (1997) Μεθοδολογία Νοσηλευτικής Εκπαίδευσης. Εκδόσεις Έλλην, Αθήνα.
- Κοντογιάννη, Α. (2007) Η διαχείριση των συγκρούσεων στο νοσηλευτικό και ιατρικό προσωπικό στα δημόσια και παιδιατρικά νοσοκομεία. Εκδόσεις Έλλην. Αθήνα.
- Κυριάκου, Α. (2004) Η σημασία της επικοινωνίας νοσηλευτή ασθενή κατά τη νοσηλεία του. Πόλη έκδοσης: Κύπρος. Διπλωματική εργασία. Αυτοέκδοση.
- Λαναρά Β. (2006) Διοίκηση Νοσηλευτικών Υπηρεσιών Εκδόσεις Έλλην, Αθήνα.

- Λανάρα, Α. (2008) Διοίκηση νοσηλευτικών υπηρεσιών. Ι΄ έκδοση. Πόλη έκδοσης: Αθήνα. Ιδιωτική έκδοση.
- «Νοσοκομειακά Χρονικά» Τόμος 47, τεύχος 3. Ιούλιος –Σεπτέμβριος 1985, Εκδόσεις Official Publication of the Scientific Society of Evangelismos Hospital.
- Παναγοπούλου, Ε. Και Μπένος, Α. (2003) Η επικοινωνία στην ιατρική εκπαίδευση. Ζητήματα ανάγκης ή άκαιρη πολυτέλεια. Πόλη έκδοσης: Αθήνα. Αρχείο ελλήνων ιατρών. Πολυχρονίου, Π. (2010) Διοίκηση συγκρούσεων. Πόλη έκδοσης: Πάτρα. Πανεπιστημίου Πατρών.
- Παπαδάτος., Γ. (2010). Ναρκωτικά και εφηβεία. Κοινωνικά και ψυχολογικά αίτια, προγράμματα πρόληψης, παιδαγωγική αντιμετώπιση» Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg
- Παπαχρόνης, Ι.(2017). Κατεβάζοντας ζωή από το διαδίκτυο. Εκδόσεις Κέδρος
- Πιπερόπουλος., Γεώργιος.(2002).Αλκοολισμός και Ναρκωτικά», του ταμείου υγείας προσωπικού εθνικής τράπεζας, Καταναλωτικά Βήματα, τεύχος Ιούνιος - Ιούλιος σελ. 35-50
- Πουλόπουλος., Χ.(2005). Εξαρτήσεις: Οι θεραπευτικές κοινότητες. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα
- Πρόληψη και Εξάρτηση: Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Περιφερειακής Ενότητας Ρεθύμνης. (2019). Ανάκτηση Μάρτιος 14, 2019, από Τοποθεσία Web του Κέντρου Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Περιφερειακής Ενότητας Ρεθύμνης
- Ραγιά, Α. (2009). (Βασική Νοσηλευτική) Αθήνα Εκδόσεις Αφροδίτη Χρ. Ραγιά

- Ρούσσης., Α.(2005). Η χρήση ουσιών στην εφηβεία», Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη .
- Σαραγιανίδου., Ε., Κωστόλη., Ε.(1992). Νοσηλευτικής- ψυχιατρικής εκδόσεις Πελεκάνος Αθήνα
- Σοφός., Α.(2009).Παιδαγωγικές διαστάσεις των νέων μέσων, Ενίσχυση του μιντιακού γραμματισμού για ένα ασφαλές διαδίκτυο. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη
- Τσουραμάνης, Χ. (2003). Σύγχρονα Κοινωνικά Προβλήματα-Η Ελληνική Πραγματικότητα. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

- Σαπουντζή-Κρέπια, Δ. (2001) Νοσηλευτική, μια καινοφανής προσέγγιση. Εκδόσεις Έλλην, Αθήνα
- Μπελλάλη., Θ., Μαστροκόστας Γ. Α., Γκριζιώτη Χ., Μ., Αβραμικά Γ., Μ., Τηλενίκη., Κ.(2012). Η εξάρτηση από την κινητή τηλεφωνία, σε σχέση με τις συμπεριφορές υγείας φοιτητών της Νοσηλευτικής: μια πιλοτική μελέτη. 11ος Τομος, Τευχ. Απριλιος-Ιουνιος 2012
- Η ιστορία του ΕΣΝΕ. Διαθέσιμο στο: www.esne.gr [Προσπελάθηκε στις 20-01-2022]
- Η νομοθετική ίδρυση του ΕΝΕ. Διαθέσιμο στο: www.enne.gr [Προσπελάθηκε στις 20-01-2022]

- Η πανεπιστημιοποίηση των ΤΕΙ. Διαθέσιμο στο: www.moh.gov.org Τελευταία πρόσβαση στις 20-01-2022
- Νόμος 3418/2005. Κώδικας Ιατρικής Ηθικής και Δεοντολογίας. Διαθέσιμο στο: www.moh.gov.org [Προσπελάθηκε στις 20-01-2022]
- PSYCHIATRIKI.NET (2022). Το στερητικό σύνδρομο [Προσπελάθηκε στις 11-03-2022]
- Κέντρο Πρόληψης Δυτικής Θεσσαλονίκης "Δίκτυο Άλφα". (2019, Απρίλιος 1). Δίκτυο Άλφα. Προσπελάθηκε στις 11-03-2022]
- Νάκος., Γ.(2022). Εθισμός στο διαδίκτυο. ΚΙΑΘ [Προσπελάθηκε στις 12-03-22]