



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών

— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —

ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

«ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ-ΕΞΑΡΤΗΣΙΟΛΟΓΙΑ»

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΥΠΕΥΘΥΝΗ: ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΜΕΛΠΟΜΕΝΗ-ΜΙΝΕΡΒΑ
ΜΑΛΛΙΩΡΗ

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ

«Ο Εθισμός των Εφήβων στα Παιχνίδια στο Διαδίκτυο –
Πρόληψη και Αντιμετώπιση»

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ: Μαρία Ν. Βασιλοπούλου

Α.Μ.: 20160903

ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

1. Δημήτριος Αναγνωστόπουλος, Καθηγητής
2. Ηλίας Τζαβέλλας, Επίκουρος Καθηγητής (επιβλέπον μέλος)
3. Δημήτριος Παρασκευής, Επίκουρος Καθηγητής

ΑΘΗΝΑ, 2018

Ευχαριστίες

Πρώτα απ' όλα, θέλω να ευχαριστήσω την Καθηγήτρια κα Μελλομένη -Μινέρβα Μαλλιώρα, την υπεύθυνη του προγράμματος μεταπτυχιακών σπουδών «Αντιμετώπιση Εξαρτήσεων-Εξαρτησιολογία», η οποία με οδήγησε σε νέους επιστημονικούς δρόμους.

Πολλές ευχαριστίες οφείλω στον επιβλέποντα της διπλωματικής εργασίας μου, Επίκουρο Καθηγητή κ. Ηλία Τζαβέλλα για την πολύτιμη βοήθεια και καθοδήγησή του καθώς και για την εμπιστοσύνη που μου έδειξε. Τις ευχαριστίες μου επίσης εκφράζω στον Καθηγητή κ. Δημήτριο Αναγνωστόπουλο και στον Επίκουρο Καθηγητή κ. Δημήτριο Παρασκευή, οι οποίοι δέχτηκαν να είναι μέλη της τριμελούς επιτροπής αξιολόγησης.

Ευχαριστώ πολύ τα αδέρφια μου Ελένη και Ευθύμη και το σύζυγό μου Ευστάθιο για την ηθική υποστήριξή τους. Πάνω απ' όλα, είμαι ευγνώμων στους γονείς μου, Νικόλαο και Αικατερίνη Βασιλοπούλου για την ολόψυχη αγάπη και υποστήριξή τους όλα αυτά τα χρόνια.

Τέλος, αφιερώνω αυτή την εργασία στα λατρεμένα μου ανίψια Ανδρέα, Νίκο και αγέννητο μπεμπάκο.

Περίληψη

Η συγκεκριμένη εργασία αναπτύσσει την έννοια του Διαδικτύου, μιας νέας τεχνολογίας που έχει επηρεάσει τους ανθρώπους, προσφέρει πολλά οφέλη στους χρήστες του αλλά ταυτόχρονα μπορεί να έχει και αρνητικές επιπτώσεις. Ορισμένα άτομα είναι απόλυτα απορροφημένα από το διαδίκτυο, δεν μπορούν να ελέγξουν τη χρήση του και θέτουν σε κίνδυνο την εργασία και τις σχέσεις τους. Η έννοια του "εθισμού στο διαδίκτυο" έχει εξηγηθεί ως ανεξέλεγκτη, καταστροφική χρήση της τεχνολογίας. Επίσης, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια εξελίχθηκαν σε κάτι πιο πολύ από παιχνίδια, μάλλον αποτελούν αυτοτελείς τρισδιάστατες κοινωνίες. Κάθε παιχνίδι έχει το δικό του σκηνικό από δάση, λιβάδια, παραλίες, βουνά και πόλεις. Οι παίκτες μπορούν να βυθιστούν και να εξελιχθούν συλλογικά σε αυτούς τους εικονικούς κόσμους. Η συγκεκριμένη εργασία μελετά το θεωρητικό υπόβαθρο των σχετικών με το διαδίκτυο και με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια εννοιών, και παρουσιάζει τη συσχέτιση τους με τους εφήβους.

Abstract

This paper analyzes the concept of Internet, which is a new technology that has affected the world and offers many benefits to its users but at the same time has a negative impact. Some people are totally addicted to the internet, cannot control their use and endanger their work and relationships. The concept of "internet addiction" has been explained as an uncontrollable, destructive use of technology. Electronic online games have evolved into something more than games, but rather are self-contained three-dimensional societies. Each game has its own scenery of forests, meadows, beaches, mountains and cities. Players can enter and evolve collectively in these virtual worlds. This thesis studies the theoretical background of internet related concepts and expound their correlation with teenagers.

Περιεχόμενα

1. Εισαγωγή	5
2. Βιβλιογραφική Ανασκόπηση.....	6
2.1. Τα Παιχνίδια στο Διαδίκτυο	6
2.1.1. Η Ιστορία των Παιχνιδιών στο Διαδίκτυο	6
2.1.2. Κατηγορίες Παιχνιδιών.....	8
2.1.3. Οι Αρνητικές Επιπτώσεις	12
2.1.4. Τα Θετικά Αποτελέσματα.....	17
2.2. Ψυχολογία Εφήβων	18
2.2.1. Η Σχέση των Εφήβων με τα Παιχνίδια	20
2.2.2. Συμπτώματα Εθισμού	21
2.3. Πιθανοί Τρόποι Πρόληψης και Αντιμετώπισης.....	28
2.4. Συγκριτική Μελέτη	34
3. Μεθοδολογία	36
4. Ερευνητικό Κομμάτι.....	37
5. Συμπεράσματα Έρευνας	41
6. Ερευνητική Συζήτηση	63
7. Συμπεράσματα.....	64
8. Βιβλιογραφία	65

1. Εισαγωγή

Κατά την τελευταία δεκαετία, η έννοια του εθισμού στο Διαδίκτυο ολοένα και γίνεται πιο αποδεκτή ως κλινική διαταραχή που συχνά απαιτεί θεραπεία (Young, 2007). Στα νοσοκομεία και στις κλινικές έχουν εμφανιστεί υπηρεσίες θεραπείας εξωτερικών ασθενών για εθισμό στο Διαδίκτυο. Τα κέντρα αποκατάστασης εθισμού έχουν δεχθεί νέες περιπτώσεις διαδικτυακών εξαρτημένων και οι πανεπιστημιακές σχολές έχουν ξεκινήσει ομάδες στήριξης για να βοηθήσουν τους μαθητές που είναι εθισμένοι. Το Διαδίκτυο είναι μια νέα τεχνολογία που έχει επηρεάσει τους ανθρώπους, προσφέρει πολλά οφέλη στους χρήστες του αλλά ταυτόχρονα έχει και αρνητικές επιπτώσεις. Μερικά άτομα είναι απόλυτα απορροφημένα από το διαδίκτυο, δεν μπορούν να ελέγξουν τη χρήση του και θέτουν σε κίνδυνο την εργασία και τις σχέσεις τους. Η έννοια του "εθισμού στο διαδίκτυο" έχει εξηγηθεί ως ανεξέλεγκτη, καταστροφική χρήση της τεχνολογίας. Οι μελέτες σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο προέρχονται από τις Η.Π.Α. Πιο πρόσφατες μελέτες τεκμηρίωσαν τον εθισμό στο διαδίκτυο σε έναν αυξανόμενο αριθμό χωρών όπως στην Ιταλία (Ferraro, Caci, D'Amico, & DiBlasi, 2007), στο Πακιστάν (Suhail & Bargees, 2006) και στην Τσεχία (Simkova & Cincera, 2004). Οι αναφορές υποδεικνύουν επίσης ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο, ειδικά στα διαδικτυακά παιχνίδια, έχει καταστεί σοβαρό πρόβλημα δημόσιας υγείας στην Κίνα (BBC, 2007), στην Κορέα (Hur, 2006) και στην Ταϊβάν (Lee, 2007). Περίπου το 10% των περισσότερων από 30.000.000 ατόμων που παίζουν διαδικτυακά παιχνίδια στην Κίνα αναφέρεται ότι είναι εθισμένοι. Για να αντιμετωπίσουν αυτή τη μορφή επιδημίας οι κινεζικές αρχές έκλεισαν τα ίντερνετ-καφέ και θέσπισαν νόμους για να περιορίσουν τον αριθμό των ωρών που οι έφηβοι παίζουν παιχνίδια στο διαδίκτυο. Το υπερβολικό παιχνίδι έχει αναγνωριστεί ως μία υποκατηγορία του εθισμού στο διαδίκτυο (Block, 2008). Είναι δύσκολο να εκτιμηθεί το πόσο διαδεδομένο είναι το πρόβλημα, αλλά σύμφωνα με τον Αμερικάνικο Ιατρικό Σύλλογο το 90% των παιδιών στην Αμερική παίζουν βιντεοπαιχνίδια και το 15% από αυτά - περισσότερα από 5.000.000 παιδιά - μπορεί να είναι εθισμένα¹. Τα προβλήματα που προέρχονται από τα διαδικτυακά παιχνίδια έχουν γίνει τόσο σοβαρά με αποτέλεσμα να δημιουργηθεί το πρώτο κέντρο αποτοξίνωσης για βιντεοπαιχνίδια

¹ Tanner, Lindsey (22 June 2007). "Is video-game addiction a mental disorder?". Associated Press. Retrieved 2009-05-09.

στην Ολλανδία (CBSNews.com, 2006). «Τα βιντεοπαιχνίδια μπορεί να φαίνονται αθώα, αλλά μπορεί να είναι εξίσου εθιστικά με τα τυχερά παιχνίδια ή τα ναρκωτικά και εξίσου δύσκολο να τα διακόψει κάποιος», ανέφερε ο Keith Bakker, διευθυντής και ιδρυτής του κέντρου Smith & Jones Addiction Consultants.

2. Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

2.1. Τα Παιχνίδια στο Διαδίκτυο

2.1.1. Η Ιστορία των Παιχνιδιών στο Διαδίκτυο

Ο όρος «εθισμός στο διαδίκτυο» δεν έχει συμπεριληφθεί στην πέμπτη έκδοση του Διαγνωστικού Κριτηρίου Ψυχικών Διαταραχών (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders -DSM-5). Αντ' αυτού, ο όρος «διαταραχή ηλεκτρονικών παιχνιδιών» έχει συμπεριληφθεί στην τρίτη έκδοση του DSM-5, ως μία κατάσταση, η οποία προϋποθέτει περαιτέρω κλινική έρευνα, ούτως ώστε να μπορεί να θεωρηθεί επίσημα διαταραχή (Petry & O' Brien, 2013).

Για να κατανοήσουμε τον εθισμό στα διαδικτυακά παιχνίδια είναι σημαντικό να καταλάβουμε ότι ο εθισμός πηγάζει από τη δημιουργία εικονικών κόσμων. Νέες μελέτες έχουν δείξει ότι η εξοικείωση σε διαδικτυακά παιχνίδια επιτρέπει στους χρήστες να εθιστούν. Στη δεκαετία του '80, παιχνίδια όπως το Centipede, το Space Invaders, το Pac Man και το Donkey Kong ήταν τα πιο δημοφιλή. Αυτά ήταν παιχνίδια ενός παίκτη ενάντια σε ένα μηχάνημα και για να χαρακτηριστεί καλός ένας παίκτης απαιτούσε να συγκεντρώσει υψηλή βαθμολογία και να έχει πολύ καλό συντονισμό των ματιών. Μέχρι τη δεκαετία του 1990 τα τυχερά παιχνίδια εξελίχθηκαν από παιχνίδια ενός παίκτη σε εμπειρίες τυχερών παιχνιδιών. Οι παίκτες είχαν τη δυνατότητα να γίνουν γνωστοί σε έναν εικονικό κόσμο, στη δημιουργία του οποίου βοήθησαν καταλυτικά. Παιχνίδια όπως το Doom και το Quake επέτρεψαν στους παίκτες να δημιουργήσουν νέα δωμάτια, να προσαρμόσουν τους χαρακτήρες τους και να καθορίσουν τα είδη όπλων που χρησιμοποιούσαν².

Καθώς η επανάσταση των παιχνιδιών εξελίχθηκε, οι παίκτες μπορούσαν να δημιουργήσουν πλούσια, εύθραυστα περιβάλλοντα από φαντασιώσεις δημιουργούμενες από σχεδιαστές σε περίπλοκα θέματα κινηματογραφικών ταινιών

²McQuade, S., Gentry, S., Colt, J. and Rogers, M. (2012). Internet addiction and online gaming. New York: Chelsea House.

του Χόλλυγουντ. Στα τέλη της δεκαετίας του 1990 η βιομηχανία των παιχνιδιών αναπτύχθηκε με εκρηκτικούς ρυθμούς. Κατασκευαστές όπως η Sony και η Microsoft ανέπτυξαν πιο εξελιγμένες και διαδραστικές λειτουργίες στα παιχνίδια τους και η τεχνολογία κατέστη πολύ πιο ευέλικτη με τη δυνατότητα της προσπέλασης στα παιχνίδια σε απευθείας σύνδεση, οποτεδήποτε και οπουδήποτε³.

Τα ηλεκτρονικά παιχνίδια εξελίχθηκαν σε κάτι πιο πολύ από παιχνίδια, μάλλον αποτελούν αυτοτελείς τρισδιάστατες κοινωνίες. Κάθε παιχνίδι έχει το δικό του σκηνικό από δάση, λιβάδια, παραλίες, βουνά και πόλεις. Οι παίκτες μπορούν να βυθιστούν και να εξελιχθούν συλλογικά σε αυτούς τους εικονικούς κόσμους. Κάθε παιχνίδι έχει το δικό του νόμισμα για την αγορά αγαθών και υπηρεσιών. Χρυσός, νομίσματα, κοσμήματα, μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να αγοράσουν οι παίκτες όπλα, πανοπλίες ή μαγικά φίλτρα, ανάλογα με τα οικονομικά και το νόμισμα του παιχνιδιού. Για να παίξουν οι παίκτες δημιουργούν πρώτα ένα "χαρακτήρα" ή μια εικονική εκδοχή τους. Ο παίκτης πρέπει να αποφασίσει τη φυλή ενός χαρακτήρα, το είδος του, την ιστορία, την κληρονομιά και τη φιλοσοφία του. Τα είδη και τα θέματα διαφέρουν, καθώς ένας παίκτης μπορεί να είναι ένας άπληστος επιχειρηματίας σε ένα παιχνίδι, ένας ισχυρός πολεμιστής σε ένα άλλο ή να έχει μαγικές δυνάμεις σε ένα τρίτο⁴.

Καθώς το διαδικτυακό παιχνίδι εξελίχθηκε, υπάρχει πλέον η δυνατότητα να δημιουργηθούν διάφοροι χαρακτήρες και μέσω της φόρμας αυτής να μπορούν οι παίκτες να επιλέξουν πιο λεπτομερείς αναπαραστάσεις. Για παράδειγμα, για τους χαρακτήρες των ανθρώπων, οι παίκτες μπορούν να επιλέξουν το χρώμα του δέρματος, το χρώμα των μαλλιών, το ύψος, το βάρος και το φύλο. Μπορούν επίσης να αποφασίσουν για το επάγγελμα του χαρακτήρα, να επιλέξουν έναν τραπεζίτη, ένα δικηγόρο, ένα χορευτή, ένα μηχανικό, έναν κλέφτη, έναν κυνηγό επικηρυγμένων. Στη συνέχεια κάθε παίκτης πρέπει να επιλέξει ένα όνομα για τον χαρακτήρα που θα υποδυθεί. Μερικοί δίνουν μεγάλη προσοχή για να νοιώσουν περήφανοι με τον καθορισμό του σωστού ονόματος. Στην πραγματικότητα και με κάποιο περίεργο τρόπο, το όνομα ενός χαρακτήρα ενσωματώνεται στον παίκτη με την πάροδο του χρόνου. Οι παίκτες ξοδεύουν ώρες ζώντας ως αυτό το "άλλο άτομο" και αρχίζουν να

³ Kelly, R. (2004). Massively multiplayer online role-playing games. Jefferson, N.C.: McFarland & Co.

⁴ Kelly, R. (2004). Massively multiplayer online role-playing games. Jefferson, N.C.: McFarland & Co.

αναγνωρίζουν και να αισθάνονται τον χαρακτήρα, όσο περισσότερο παίζουν, ως πραγματικό και όχι ως φανταστικό⁵.

Ο Yee επεσήμανε επίσης ότι οι απόλυτα αφοσιωμένοι παίκτες τείνουν να είναι νεότεροι παίκτες που μπορεί να υποφέρουν από συναισθηματικά προβλήματα ή χαμηλή αυτοπεποίθηση και εκτίμηση και ανέφερε ότι τα άτομα που έχουν συναισθηματικά προβλήματα είναι δυνατόν να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν εθισμό στο διαδραστικό παιχνίδι⁶. Τα διαδραστικά περιβάλλοντα επιτρέπουν σε άτομα να πειραματιστούν με τμήματα της προσωπικότητάς τους, να φωνάξουν πιο πολύ, να δοκιμάσουν ρόλους ηγεσίας και νέες ταυτότητες. Το πρόβλημα εμφανίζεται όταν οι νεότεροι παίκτες βασίζονται σε αυτούς τους νέους διαδικτυακούς ανθρώπους και η διάκριση μεταξύ του πραγματικού και του φανταστικού γίνεται δυσδιάκριτη⁷.

2.1.2. Κατηγορίες Παιχνιδιών

Υπάρχουν ποικίλες κατηγορίες παιχνιδιών, μια από τις οποίες είναι και τα παιχνίδια MMORPG (Massively Multiplayer Online Role Playing Games-Μαζικό διαδικτυακό παιχνίδι ρόλων πολλαπλών παικτών), τα οποία αποτελούν ένα κοινωνικό πλαίσιο που δημιουργείται από τους χρήστες. Για να εξεταστούν οι αλληλεπιδράσεις των παικτών εντός και εκτός των MMORPG, η Διεθνής Ερευνητική Μονάδα Gaming στο Πανεπιστήμιο του Nottingham Trent στο Ηνωμένο Βασίλειο διεξήγαγε μια έρευνα, που αποτέλεσε την πληρέστερη έρευνα που έχει γίνει μέχρι σήμερα. Το δείγμα της έρευνας περιλάμβανε 912 επιλεγμένους παίκτες παιχνιδιών MMORPG από 45 χώρες. Παρατηρήθηκε πως τα συγκεκριμένα παιχνίδια αποτελούν διαδραστικά περιβάλλοντα με κοινωνικό χαρακτήρα, τα οποία δίνουν τη δυνατότητα στους παίκτες να σχετιστούν μεταξύ τους αναπτύσσοντας ισχυρές φιλίες και ιδιαίτερους συναισθηματικούς δεσμούς.

Η μελέτη ανέδειξε το γεγονός πως μέσω του διαδικτύου τα άτομα αλληλεπιδρούν κοινωνικά και αυτό ακριβώς το στοιχείο κάνει τους παίκτες να απολαμβάνουν το

⁵ McCloud, A. (n.d.). Gaming addiction, online addiction, internet addiction.

⁶ Yee, Nick (9 July 2004). "The Daedalus Project: Addiction". The Daedalus Project.

⁷ Miller, J. (2010). Video game addiction worldwide. Charleston, SC: [publisher not identified].

παιχνίδι. Συμπερασματικά τα εικονικά διαδικτυακά παιχνίδια δίνουν στους παίκτες τη δυνατότητα να εκφραστούν με μεγαλύτερη άνεση από ότι θα το έκαναν στην καθημερινή-πραγματική τους ζωή καθώς σε αυτή τη διαδικτυακή αλληλεπίδραση δεν εμπεριέχονται οι παράγοντες της εξωτερικής εμφάνισης, της ηλικίας, του φύλου αλλά και της σεξουαλικότητας. Τα MMORPG είναι διαδικτυακά, τρισδιάστατα περιβάλλοντα εντός των οποίων οι παίκτες αλληλεπιδρούν και έχουν μαζική συμμετοχή καθώς ο αριθμός των παικτών μπορεί να ανέλθει μέχρι και τους 100.000 χρήστες ανά παιχνίδι (τα δυο πρώτα «MM» που σημαίνουν Massively Multiplayer αναφέρονται ακριβώς σε αυτό). Το 2004, όταν ακόμα ο Castrol αναφερόταν σε αριθμούς παικτών, η εταιρεία Blizzard κυκλοφόρησε το World of Warcraft, ένα MMORPG παιχνίδι με τεράστια συμμετοχή χρηστών που έφτανε έως και 12 εκατομμύρια · αυτό μέχρι τότε δεν είχε ξανασυμβεί.

Άλλη κατηγορία παιχνιδιών αποτελούν τα Local and Wide Networks (LAWN) Games (Παιχνίδια Τοπικού Δικτύου), τα οποία δημιουργήθηκαν για να υπάρχει η δυνατότητα διεξαγωγής τουρνουά και για να μπορούν παίκτες να ενώνονται μεταξύ τους. Έχουν αναπτυχθεί σε κοινή βάση και αποτελούν μια αφήγηση που δεν είναι εκτεταμένη και δίνεται έμφαση στη στρατηγική. Οι χαρακτήρες αναπτύσσονται ελάχιστα ή και πολλές φορές καθόλου. Στο συγκεκριμένο είδος παιχνιδιών οι χρήστες ενθαρρύνονται ώστε να δημιουργούν ομάδες. Αποτελούν μια ευρέως διαδεδομένη κατηγορία παιχνιδιών και οργανώνονται ακόμα και διαγωνισμοί LAN στους οποίους συμμετέχουν εκατοντάδες άτομα.

Ένα άλλο είδος παιχνιδιού είναι τα Stand-Alone όπως τα The Simpsons Arcade Game και το Lost Odyssey. Σε αυτήν την κατηγορία εντάσσονται τα παιχνίδια που απαιτούν μόνον έναν παίκτη στον υπολογιστή με τη δυνατότητα όμως, μέσω της διαδικτυακής τους σύνδεσης, να αναζητήσει αντιπάλους.

Επίσης, υπάρχουν διαφημιστικά παιχνίδια που έχουν δημιουργηθεί ώστε να προωθείται ένα συγκεκριμένο προϊόν, το οποίο ανήκει σε μια εταιρεία ή το οποίο εκφράζει μια πολιτική άποψη. Αυτού του είδους τα παιχνίδια αναδεικνύουν με εμφανή τρόπο το προϊόν της εταιρείας και μπορούν να παιχτούν στο διαδικτυακό τόπο της ίδιας της εταιρείας ή να ληφθούν και να εγκατασταθούν σε συσκευή. Είναι στενά συνδεδεμένα με εκστρατείες αγοράς που έχουν σχέση με ιούζ, με παιχνίδια που έχουν στόχο την ευαισθητοποίηση που σχετίζεται με το προϊόν και την εταιρεία,

διαδίδονται προφορικά και εμφανίζονται σε ηλεκτρονικά ημερολόγια (blogs) αλλά και στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο.

Μια άλλη κατηγορία είναι τα μίνι παιχνίδια ή τα παιχνίδια πλοηγού και αποτελούν την διαδικτυακή εκδοχή επιτραπέζιων ή κλασικών arcade παιχνιδιών, συνήθως διατίθενται δωρεάν, βρίσκονται σε τόπους και κόμβους εντός του διαδικτύου και έχουν διαφημιστική υποστήριξη. Δεν υποστηρίζουν ένα κόσμο αφηγηματικό και εικονικό καθώς στηρίζουν έναν μόνο παίκτη.

Άλλο είδος παιχνιδιών είναι τα First person shooters, τα οποία είναι παιχνίδια που αφορούν στην οπτική πρώτου προσώπου. Κατά την πλειοψηφία οι παίκτες έχουν στην κατοχή τους όπλα, όπως είναι φανερό και από τη λέξη «shooters», για να μπορούν να αντιμετωπίζουν τους εχθρούς και τελικά να καταφέρνουν να επιβιώνουν. Για να έχουν οι παίκτες την αίσθηση ότι βρίσκονται σε πραγματικό χώρο χρησιμοποιούνται ειδικά εφέ τρισδιάστατης απεικόνισης, πράγμα που συμβαίνει και στις εφαρμογές της εικονικής πραγματικότητας. Η κατηγορία αυτών των παιχνιδιών είναι δημοφιλής για τα ίντερνετ καφέ, τα lan parties και τους διαγωνισμούς παικτών. Τέτοιου είδους παιχνίδια είναι το Quake (I, II, III), το Counter-Strike που είναι ιδιαίτερα διάσημο και βασίζεται σε ομάδες τρομοκρατών που κατέχουν σύγχρονα όπλα και παίζουν ενάντια σε ομάδες ασφάλειας και το Call of Duty που αποτελεί ένα πολεμικό παιχνίδι με ιδιαίτερα πρωτοποριακά γραφικά.

Υπάρχουν επίσης, τα παιχνίδια RTS (Real Time Strategy), όπου ο παίκτης διαχειρίζεται μονάδες, και υλικά που ανήκουν σε μια ομάδα, και στοχεύει στην ανάπτυξή της. Για να επιτευχθεί αυτό, χρειάζεται να εκμεταλλευτεί τους διαθέσιμους πόρους που βρίσκονται στο περιβάλλον και πρέπει να διασφαλίζει, καθώς αναπτύσσεται η κοινότητα, την επάρκεια των μονάδων και των πόρων. Για να ολοκληρωθεί ένα παιχνίδι αυτού του είδους, χρειάζεται οι παίκτες να πάρουν μέρος στην τελική μάχη, αφού πρώτα οργανώσουν το στρατό και τις άμυνές τους. Τέτοια παιχνίδια στρατηγικής είναι το War 2, το Ikariam, το Fyletikes Maxes, το The West, το Travian και το Grepolis.

Άλλη μια κατηγορία παιχνιδιών αποτελούν και τα adventure games. Ο παίκτης είναι το κύριο πρόσωπο μιας ιστορίας, παίρνει πρωταγωνιστικό ρόλο. Τα παιχνίδια αυτού του είδους απαιτούν την επίλυση διάφορων παζλ από τον παίκτη και την επίλυση γρίφων. Αρχικά, τα συγκεκριμένα ηλεκτρονικά παιχνίδια στηρίζονταν σε κείμενο, εν

συνεχία στο συνδυασμό κειμένου με το εικονικό περιβάλλον και στις μέρες μας στηρίζονται στο «point-n-click». Τα πιο πολλά από αυτά έχουν στηριχθεί σε παιχνίδια επιστημονικής φαντασίας και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για αυτά και ο όρος «action adventure», όπου ο όρος «adventure» αναφέρεται στο παιχνίδι “Adventure”(Atari 1978). Το 1970 κυκλοφόρησε το πρώτο ηλεκτρονικό παιχνίδι αυτής της κατηγορίας και ονομαζόταν «Colossal Cave Adventure», στα console videogames όπου εμπεριέχεται η εξερεύνηση και οι παίκτες βρίσκονται σε συνεχή αλληλεπίδραση με το περιβάλλον του παιχνιδιού.

Άλλο είδος παιχνιδιού αποτελεί το Educational, το οποίο αποπειράται να διδάξει το χρήστη μέσω του ίδιου του ηλεκτρονικού παιχνιδιού. Τέτοιου είδους παιχνίδια αποτελούν το EduProfix που ο σχεδιασμός του έγινε με σκοπό την επίτευξη της εκμάθησης χωρίς να χρειάζεται να χρησιμοποιηθεί βιβλίο, και το Rodo Code (IBM) που στόχο έχει την εκμάθηση του προγραμματισμού.

Το Fighting και το Platform αποτελούν δύο άλλες κατηγορίες παιχνιδιών, όπου η πρώτη εμφανίστηκε στα μέσα της δεκαετίας του '80 και χρησιμοποιείται ακόμα και στις μέρες μας με μεγάλη επιτυχία. Στο Fighting λοιπόν, διεξάγεται μια μάχη ανάμεσα σε δυο παίκτες όπου ο ένας είναι δυνατό να ελέγχεται από τον υπολογιστή. Στην δεύτερη κατηγορία ανήκουν παιχνίδια που είναι δισδιάστατα στην πλειοψηφία τους, υπάρχουν όμως και μερικά τρισδιάστατα. Τέτοιου είδους παιχνίδια είναι το Prince of Persia (Broderbund, 1989), το Donkey Kong (Nintendo,1981) και το Super Mario Bros (Nintendo, 1985). Τα Platform παιχνίδια έχουν εξέλιξη με συγκεκριμένη προοπτική και το περιβάλλον που βρίσκεται ο παίκτης εντός παιχνιδιού αλλάζει με ομαλό ρυθμό καθώς αυτός κινείται, βρίσκεται σε μάχη ή μεταφέρεται από μια εξέδρα σε άλλη.

Υπάρχουν παιχνίδια Puzzle όπως είναι το Tetris (1985) και το Minesweeper (1989), στα οποία ο χρήστης καλείται να λύσει μερικά πάζλ ή να βρεθεί εντός λαβύρινθων από τους οποίους θα πρέπει να δραπετεύσει. Στα συγκεκριμένα παιχνίδια κατά την πλειοψηφία, συνδυάζονται κατηγορίες Adventure και Educational.

Ένα άλλο είδος είναι τα Racing παιχνίδια, όπως το Gran Turismo (1998) και το Out Run (1986) και τα οποία εμφανίστηκαν για πρώτη φορά στις αρχές της δεκαετίας του '80. Μέχρι τις μέρες μας δεν έχουν χάσει την απήχηση τους, λόγω των ιδιαίτερων γραφικών, και αναδεικνύουν τον παραδοσιακό τρόπο που λειτουργούν τα

ηλεκτρονικά παιχνίδια. Στην πλειοψηφία τους ο χρήστης εντός του παιχνιδιού κάθεται στην θέση του οδηγού ενός οχήματος και αγωνίζεται με τους συμπαίκτες του για την πρώτη θέση. Είναι επίσης δυνατόν να αγωνίζεται και ενάντια στο χρόνο.

Τα serious games αποτελούν μια ακόμα κατηγορία που επιβλήθηκε από την εξέλιξη των τελευταίων χρόνων και έχουν απήχηση στο ενήλικο κοινό διδάσκοντας θέματα και αρχές της πραγματικής ζωής. Τέτοιου είδους παιχνίδια μπορούν να μάθουν σε έναν μάνατζερ πως να οργανώνει με το βέλτιστο δυνατό τρόπο μια επιχείρηση και να είναι χρήσιμα ακόμα και για τη διαχείριση μιας μάχης από τον στρατό ενός κράτους. Στόχος τους είναι να κρατούν του χρήστες σε ανταγωνιστικό διαδικτυακό περιβάλλον, ταυτόχρονα είναι διασκεδαστικά ώστε να μην εγκαταλείπουν οι παίκτες το παιχνίδι και παράλληλα ενισχύουν τη διαδικασία μάθησης. Δεν στοχεύουν στο ευρύτερο κοινό αλλά σε εταιρείες ή κρατικά όργανα που τους είναι απαραίτητο το εκπαιδευτικό αλλά και οικονομικό κέρδος αυτού του είδους των παιχνιδιών.

Τέλος, υπάρχουν και τα παιχνίδια simulation που έχουν στόχο να προσομοιώσουν με τον πιο ρεαλιστικό τρόπο μια συγκεκριμένη δραστηριότητα, όπως είναι το πιλοτάρισμα ενός αεροσκάφους, γνωρίζοντας τις αρχές της Φυσικής και των περιορισμών που υπάρχουν αναγκαστικά από τον πραγματικό κόσμο. Σε αυτό το είδος ανήκει το παιχνίδι The Sims (2000) και οι προσομοιωτές πτήσης.

2.1.3. Οι Αρνητικές Επιπτώσεις

Ο εθισμός στα διαδικτυακά παιχνίδια μπορεί να προκαλέσει τεράστιες συνέπειες στον παίκτη. Οι εθισμένοι στο παιχνίδι είναι πρόθυμοι να μην κοιμηθούν, να παραμείνουν νηστικοί και να μην έχουν πραγματική ανθρώπινη επαφή. Ενδιαφέρονται μόνο να περνούν τον καιρό τους στον εικονικό κόσμο. Μερικές φορές παίζουν για δέκα, δεκαπέντε ή είκοσι ώρες το ίδιο παιχνίδι συνεχώς κάθε μέρα. Λόγω της πολυπλοκότητας του παιχνιδιού, οι παίκτες διεγείρονται σε ένα συνεχώς μεταβαλλόμενο εικονικό περιβάλλον. Η έννοια του "μόλις λίγα λεπτά" μπορεί να μετατραπεί σε ώρες, καθώς ο εξαρτημένος τυχερός παίκτης αναζητά την επόμενη κατάκτηση ή πρόκληση. Οι εθισμένοι πρέπει να παίζουν για μεγάλες χρονικές περιόδους για να υπερέχουν στο παιχνίδι. Τα διαδικτυακά παιχνίδια, ειδικά τα MMORPGs είναι διαρκή, δηλαδή, όπως και ο πραγματικός κόσμος, συνεχίζουν να

υπάρχουν είτε οι παίκτες βρίσκονται μέσα είτε όχι⁸. Οι χαρακτήρες που βγαίνουν από το παιχνίδι απλώς περιέρχονται σε κατάσταση αναστολής κινούμενων εικόνων, επανεμφανίζονται στο ίδιο σημείο και ξαναγυρίζουν. Κανείς δεν παγώνει τα παιχνίδια του σε κατάσταση αποθήκευσης όταν αποχωρεί, όπως έκανε σε ένα παραδοσιακό βιντεοπαιχνίδι. Όπως και ο πραγματικός κόσμος, οι χαρακτήρες MMORPG μπορούν να αυξηθούν, να γίνουν πιο δυνατοί, πιο έξυπνοι και πιο ισχυροί με την πάροδο του χρόνου. Προκειμένου να αναπτυχθούν, πρέπει οι παίκτες να αφιερώσουν σημαντικό χρόνο στο παιχνίδι. Με αυτόν τον τρόπο αποκτούν περισσότερη γνώση, εξέλιξη και δύναμη. Αυτό αναγκάζει τους εθισμένους να παίζουν για σημαντικές χρονικές περιόδους, δικαιολογώντας την ανάγκη τους να παραμείνουν συνδεδεμένοι και να παίζουν. Τα προβλήματα υγείας ή τα δυνητικά προβλήματα υγείας εμφανίζονται όσο πιο πολύ εθίζονται⁹.

Το διαδικτυακό παιχνίδι αποτελεί μια συναισθηματική αποστράγγιση και χρονοβόρα δραστηριότητα. Για να δημιουργηθεί περισσότερος χρόνος για τον υπολογιστή, οι εθισμένοι παραμελούν τον ύπνο, τη διατροφή, την άσκηση, το διάβασμα, τα χόμπι και την κοινωνικοποίηση (Young, 2004). Αφήνουν την υγεία τους να καταστρέφεται καθώς δεν έχουν την κατάλληλη ανάπαυση και τη διατροφή που χρειάζονται. Μπορεί να υποφέρουν από ορισμένα προβλήματα υγείας όπως είναι οι πόνοι στην πλάτη, στα μάτια, το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα και ο επαναλαμβανόμενος τραυματισμός λόγω στρες. Όπως εξήγησε ένας εξαρτημένος παίκτης, «σταμάτησα να κολυμπάω, δεν έτρωγα παρά μόνο ένα γρήγορο σνακ το οποίο θα μπορούσα να φάω μπροστά από τον υπολογιστή μου. Έχασα βάρος, το δέρμα μου ήταν τραχύ και χλωμό, ούτε χτενιζόμουν, δεν έκανα τίποτα, ήμουν τόσο άσχημα που η μητέρα μου είπε πως έμοιαζα πολύ με τον εθισμένο στην ηρωίνη¹⁰».

Η οικογενειακή σταθερότητα διαταράσσεται. Ο εθισμένος παίκτης σταματά να αλληλεπιδρά, σταματά να συμμετέχει και σταματά να αισθάνεται ότι αυτές οι πραγματικές σχέσεις είναι εξίσου σημαντικές. Αυτές οι αγαπημένες οικογενειακές σχέσεις και φιλίες χρειάζονται χρόνο μακριά από τους φίλους του παιχνιδιού ενώ οι εθισμένοι προτιμούν το χρόνο τους να τον περνούν μαζί με τους ανθρώπους που ο

⁸ Schell, B. (n.d.). Online health and safety.

⁹ McCloud, A. (n.d.). Gaming addiction, online addiction, internet addiction.

¹⁰ Kelly, R. (2004). Massively multiplayer online role-playing games. Jefferson, N.C.: McFarland & Co.

παίκτης αισθάνεται καλός, δημιουργώντας την αίσθηση ότι οι πραγματικές σχέσεις ζωής είναι λιγότερο ικανοποιητικές¹¹.

Οι παίκτες μπορούν να συμμετάσχουν σε ομάδες, συντεχνίες, ή να κερδίσουν πολέμους σε έναν εικονικό κόσμο φαντασίας. Ένα μεγάλο μέρος του παιχνιδιού αφορά στη δημιουργία κοινωνικών σχέσεων. Οι παίκτες κάνουν φίλους με άλλους παίκτες που τους βοηθούν να μάθουν τις τεχνικές του παιχνιδιού. Τα παιχνίδια αναπαραγωγής ρόλων πολλαπλών χρηστών περιλαμβάνουν συχνά διαδραστικές λειτουργίες και επιλογές, όπως αίθουσες συνομιλίας και χώρους για ουσιαστικά στέκια με άλλους παίκτες. Η κοινωνική πτυχή αποτελεί πρωταρχικό παράγοντα σε πολλούς εθισμούς παιχνιδιών. Τα παιχνίδια δημιουργούν συχνά προβλήματα στις κοινωνικές σχέσεις και οι παίκτες αισθάνονται μοναξιά σαν να μην ανήκουν πουθενά πραγματικά. Αυτή η αίσθηση μπορεί να είναι ιδιαίτερα ισχυρή μεταξύ των παιδιών και των εφήβων όπου συχνά θεωρούν πως οι μόνοι τους φίλοι είναι οι συνάδελφοι παίκτες και ότι δεν ανήκουν στην πραγματική ζωή. Οι γονείς που προσπαθούν να θέσουν χρονικά όρια στο παιχνίδι μπορεί να θυμώσουν το παιδί και να γίνει παράλογο και ακόμη και βίαιο. Οι έφηβοι που δεν μπορούν να έχουν πρόσβαση σ' αυτό έχουν την αίσθηση της απώλειας. Αυτό το συναίσθημα μπορεί να γίνει τόσο έντονο ώστε το παιδί να γίνει ευερέθιστο, ανήσυχο ή καταθλιπτικό όταν αναγκαστεί να μην παίξει. Καθώς τα συναισθήματά τους εντείνονται, σταματούν να σκέφτονται λογικά και αρχίζουν να στρέφονται ενάντια στους άλλους ειδικά στους γονείς ή σε όποιον τα απειλεί να μείνουν μακριά από το παιχνίδι¹².

Δεν είναι μόνο οι ίδιοι οι παίκτες που υποφέρουν από τον εθισμό τους. Χαρακτηριστικές είναι οι παρακάτω ιστορίες με πρωταγωνιστές, δυστυχώς, εφήβους, νεαρά άτομα.

Ο Crystian Rivera από την Οκλαχόμα ήταν μόλις δεκατεσσάρων χρονών όταν σκότωσε την αδερφή του που ήταν εννέα μηνών. Ο έφηβος αυτός έπαιζε Call of Duty: Black Ops τη στιγμή που η αδερφή του έκλαιγε και του αποσπούσε την προσοχή. Αποτέλεσμα ήταν ο παίκτης του να σκοτωθεί ηλεκτρονικά. Το γεγονός αυτό τον θύμωσε τόσο πολύ που παίρνοντας την στην αγκαλιά του άρχισε να την τραντάζει δυνατά, στη συνέχεια την έβαλε πάλι στο κρεβάτι της. Το μικρό κορίτσι πέθανε μετά από τρεις μέρες στο νοσοκομείο από κάταγμα που είχε στο κρανίο .

¹¹ McCloud, A. (n.d.). Gaming addiction, online addiction, internet addiction.

¹² McCloud, A. (n.d.). Gaming addiction, online addiction, internet addiction.

Μετά την τροπή που πήρε το ζήτημα, ο δεκατετράχρονος καταδικάστηκε σε ποινή φυλάκισης, την οποία και εκτίει στο αναμορφωτήριο. Είναι απαραίτητο να ενταχθεί στο πρόγραμμα απεξάρτησης από τα βιντεοπαιχνίδια και να το ολοκληρώσει με επιτυχία, διαφορετικά θα βρεθεί αντιμέτωπος με ισόβια κάθειρξη.

Μια άλλη περίπτωση αφορά σε δυο ανηλίκους όταν το 2010 στο Raynham της Μασαχουσέτης πετούσαν βόμβες μολότοφ σε ένα κτήριο, το οποίο παραλίγο να καεί ολοσχερώς. Η αστυνομία συνέλαβε, λίγο πιο μακριά από το κτήριο, τους δυο έφηβους, οι οποίοι είχαν στην κατοχή τους μια μολότοφ. Τα ονόματα των δυο ανηλίκων δεν δημοσιοποιήθηκαν για νομικούς λόγους, ο ένας ήταν δώδεκα και ο άλλος δεκαέξι ετών. Ο μεγαλύτερος στην ηλικία είπε πως κατασκεύασε τις μολότοφ αφού πρώτα είχε κλέψει γαλόνια βενζίνη. Ο δωδεκάχρονος δήλωσε πως εμπνεύστηκαν τη συγκεκριμένη ιδέα από το παιχνίδι που έπαιζαν συνεχώς εκείνο το διάστημα και ήταν το Grand Theft Auto.

Επίσης, δυο άλλοι ανήλικοι οι Will και Josh Buckner, μόλις δεκαπέντε και δεκατριών χρονών αντίστοιχα, με τα όπλα που είχαν στην κατοχή τους τραυμάτισαν θανάσιμα ένα μοτοσικλετιστή και πυροβόλησαν έναν ακόμα που ευτυχώς δεν τραυματίστηκε σοβαρά. Στη συνέχεια, οι δυο έφηβοι ισχυρίστηκαν πως ήθελαν να μιμηθούν τον χαρακτήρα του Grand Theft Auto 3 που σε μια συγκεκριμένη πίστα του παιχνιδιού ο παίκτης έπρεπε να σκοτώσει όσο το δυνατόν περισσότερα άτομα. Τα δυο παιδιά βρέθηκαν στο αναμορφωτήριο και μετά από ένα διάστημα μερικών μηνών αφέθηκαν και πάλι ελεύθερα.

Μια ακόμα σοβαρή περίπτωση αποτελεί αυτή του δεκαπεντάχρονου Ionut Savin που είχε εξαρτηθεί τόσο πολύ από το διαδικτυακό παιχνίδι του ώστε απομονώθηκε από τους φίλους του αλλά και από την οικογένεια του, φτάνοντας στο σημείο να παραμείνει στην ίδια τάξη λόγω των απουσιών που είχε κάνει και ξεπερνούσαν τις διακόσιες. Οι γονείς του βιώνοντας την απόγνωση και χωρίς να ξέρουν ποιος θα ήταν ο καλύτερος τρόπος για να χειριστούν το ζήτημα αυτό, διέκοψαν τη σύνδεση στο διαδίκτυο. Αυτό είχε σαν αποτέλεσμα ο νεαρός να μαχαιρώσει τη μητέρα του δεκαεπτά φορές και να κλέψει όσα χρήματα μπορούσε με σκοπό να πάει στο γειτονικό ίντερνετ καφέ για να συνεχίσει το παιχνίδι του. Τελειώνοντας το παιχνίδι επέστρεψε ατάραχος στο σπίτι, όπου ήταν ήδη εκεί και τον περίμεναν, ο πατέρας του

και η αστυνομία. Η ψυχιατρική πραγματογνωμοσύνη αναφερόταν σε συννοσηρότητα, ψυχική διαταραχή και εθισμό στο gaming.

Τέλος, ο Gevin Allen Prince ήταν δεκαπέντε ετών όταν το 2011 σκότωσε την προγιαγιά του επειδή του ζήτησε να σταματήσει να παίζει. Την τραυμάτισε θανάσιμα με το κατάνα που βρήκε στο σαλόνι και επιχείρησε να σκοτώσει και τη γιαγιά του, η οποία όμως κλειδώθηκε σε ένα δωμάτιο και κάλεσε την αστυνομία. Μέχρι να φτάσει στο σπίτι του η αστυνομία, ο ανήλικος είχε βγει στον δρόμο με το σπαθί και προσπάθησε να σκοτώσει δυο ακόμα γείτονες που όμως του ξέφυγαν. Τελικά συνελήφθη από την αστυνομία που παρατήρησε πως εντός τριών μηνών αυτό ήταν το τρίτο βίαιο ξέσπασμα.

Οι πολύωρες ενασχολήσεις με το διαδίκτυο μπορούν να προκαλέσουν σύνολο σοβαρών επιπτώσεων για τη λειτουργικότητα των ατόμων. Πιο συγκεκριμένα, κίνδυνοι είναι δυνατό να εμφανιστούν μέσω των καταχρήσεων του ίντερνετ για το σύνολο παιδιών και εφήβων τα οποία βρίσκονται σε ευαίσθητα αναπτυξιακά στάδια και δεν έχει ολοκληρωθεί ο χαρακτήρας και η προσωπικότητά τους. Το άθροισμα των συνεπειών μπορεί να είναι η μείωση του χρόνου που σπαταλούν οι έφηβοι με τον οικογενειακό περίγυρο, ο περιορισμός των χόμπι και των κοινωνικών συναναστροφών, η τάση για απομόνωση και η μείωση στην ενασχόληση με πραγματικές κοινωνικές επαφές, οι συμπεριφορικές αλλαγές, τα καταθλιπτικά συναισθήματα, οι αυξήσεις στον κίνδυνο φαινομένων παχυσαρκίας, μυοσκελετικού προβλήματος και οφθαλμικής πάθησης εξαιτίας της πολύωρης ενασχόλησης με τον υπολογιστή¹³. Ακόμη, συχνές συνέπειες είναι η παραμέληση της σωματικής υγιεινής, οι απουσίες στο σχολικό περιβάλλον χάνοντας τάξεις με αυτό τον τρόπο, η ανάπτυξη μαθησιακών δυσκολιών και οι χαμηλές επιδόσεις, οι συνδέσεις με μη γνωστά άτομα και η εμπλοκή σε καταστάσεις που προκαλούν κίνδυνο. Επιπρόσθετα ζητήματα είναι η εξέλιξη βίαιης σκέψης και συμπεριφοράς, η ανάπτυξη ψυχαναγκαστικής συνήθειας και εμμονής στις σκέψεις, οι συμπεριφορές εθισμού και οι σωματοποιήσεις των αγχωδών συναισθημάτων με πόνο στην κοιλιά και εφιάλτες στον ύπνο, αλλά είναι δυνατή και η επίδραση στην κριτική σκέψη. Συμπερασματικά, είναι ανάγκη να ελέγχει το άτομο τον εαυτό του και να αντιλαμβάνεται το βαθμό υπέρβασης των

¹³ Hoffman, J., Froemke, S., Cormier, M., Alpert, J., Maysles, A., Jarecki, E., Davis, K., Garbus, L., Kennedy, R., Hegedus, C., Pennebaker, D., Pennebaker, F., Raymond, A., Raymond, S., Kopple, B., Kent, E., Sauret, E., Yu, J., Berlinger, J., Sinofsky, B., Bonfiglio, M. and Heredia, P. (n.d.). Addiction.

ορίων του κανονικού. Εάν δεν υπάρχουν αυτά τα συναισθήματα, τότε είναι πιθανή η επίδραση και η αυτοκαταστροφή με απουσία της συνείδησης¹⁴.

2.1.4. Τα Θετικά Αποτελέσματα

Η θετική επιρροή συνδέεται με τη βελτίωση των υποκειμενικών ικανοτήτων και την ανάπτυξη της δημιουργικής σκέψης των νέων. Μέσα από τα παιχνίδια αναψυχής, οι αισθήσεις της παρατήρησής τους επεκτείνονται και παίζουν επιδέξια τη μηχανή ψυχαγωγίας¹⁵. Με τα διάφορα θέματα των παιχνιδιών, η γενική εκμάθηση τους διευρύνεται. Επιπλέον, με τη συνεχή αύξηση του επιπέδου δυσκολίας, οι νέοι «παίρνουν ρίσκο» και ενισχύουν την ικανότητά τους να φροντίζουν για τα θέματα που προκύπτουν. Επίσης, καλλιεργούν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία του παιδιού. Όσον αφορά βέβαια στη βελτίωση του επιπέδου φαντασίας των νέων, τα συμπεράσματα χωρίζονται σε κατηγορίες. Μερικοί ισχυρίζονται ότι σε ένα αναληθές και εικονικό/τεχνητό σύμπαν ηλεκτρονικών συσκευών τα παιδιά δεν παίρνουν την δημιουργική ικανότητα αλλά μάλλον αλλάζουν το αίσθημα της πραγματικότητας που έχουν. Δεν μπορούν να αναγνωρίσουν αποτελεσματικά τα έγκυρα/αληθινά από τα ψεύτικα πράγματα που βλέπουν στον υπολογιστή¹⁶. Από την άλλη, όσοι υποστηρίζουν τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, υποστηρίζουν ότι στη σημερινή κοινωνία οι νέοι δεν έχουν την ευκαιρία να παίξουν ελεύθερα, να διερευνήσουν το παιχνίδι σε ανοιχτούς χώρους, γι' αυτό τα PC παρέχουν διασκέδαση, την οποία δεν μπορούν γενικά να ζήσουν¹⁷.

Ο όρος ηλεκτρονικά παιχνίδια παραπέμπει σε ηλεκτρονικές συσκευές παιχνιδιών που είναι επί του παρόντος σε κάθε σπίτι με οθόνη και κονσόλα gadget (κινητά, κονσόλες, υπολογιστές). Υπάρχουν πολλά είδη σε παιχνίδια, για παράδειγμα, puzzle, επιχειρηματικά, αναψυχής, περιπετειών και διάφορα. Οι κύριοι πελάτες για αγορά των παιχνιδιών είναι τα παιδιά και οι έφηβοι, υπό το φως του γεγονότος ότι η εικονική κατάσταση ενισχύει τη δημιουργική τους ικανότητα. Χωρίς αμφιβολία, τα

¹⁴ Griffiths, M., Pontes, H. and Kuss, D. (2016). Online Addictions: Conceptualizations, Debates, and Controversies. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*.

¹⁵ Kern, J. (2008). *Eyes online, eyes on life*. Cincinnati, Ohio: Standard Pub.

¹⁶ McCloud, A. (n.d.). *Gaming addiction, online addiction, internet addiction*.

¹⁷ Kelly, R. (2004). *Massively multiplayer online role-playing games*. Jefferson, N.C.: McFarland & Co.

παιχνίδια ηλεκτρονικών υπολογιστών και η αδιάκοπη χρήση τους από τα παιδιά είναι μια πραγματικότητα. Η αξιοποίηση αυτών των παιχνιδιών μπορεί να μεταφέρει θετικά αποτελέσματα στον νεαρό, βοηθώντας τον να δημιουργήσει ένα σημαντικό μέτρο ικανοτήτων, να αναπτύξει τη δημιουργική του ικανότητα. Προσθέτει την εξέλιξη και την αλλαγή ορισμένων υποκειμενικών ικανοτήτων, για παράδειγμα τη σύγκλιση της σκέψης, της αντιληπτικότητας, της οπτικής αντίληψης των πραγμάτων, της εμπειρογνωμοσύνης, των ικανοτήτων κριτικής σκέψης, της επέκτασης γενικών πληροφοριών, της φύσης της καινοτομίας¹⁸.

Συμπερασματικά, λοιπόν, τα διαδικτυακά παιχνίδια συμβάλλουν στην ανάπτυξη και στη βελτίωση γνωστικών δεξιοτήτων των εφήβων, όπως είναι η συγκέντρωση της προσοχής, η παρατηρητικότητα, ο οπτικοκινητικός συντονισμός, η δεξιότητα και η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων. Επίσης δυνητικά συμβάλλουν στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης του παιδιού μέσα από τις επιτυχίες του. Πέρα από μέσο ψυχαγωγίας, μπορούν να αποτελέσουν χρήσιμα εκπαιδευτικά εργαλεία, αφού το παιδί μέσω κάποιων παιχνιδιών μπορεί να εμπεδώσει σχολικές γνώσεις αλλά και να εμπλουτίσει τις γενικές του γνώσεις. Τέλος, θα μπορούσαν να αποτελέσουν, στην ορθή τους χρήση, μέσο κοινωνικοποίησης, αφού το παιδί καλεί τους φίλους του να παίξουν μαζί του, συζητάει τις επιδόσεις του με αυτούς και ανταλλάσσουν πληροφορίες.

2.2. Ψυχολογία Εφήβων

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας είναι δυνατή η ανάδυση πολλών χαρακτηριστικών, θετικών και αρνητικών. Ο έφηβος φέρεται με αυθορμητισμό και εκφράζει με άμεσο τρόπο τον ψυχικό του κόσμο. Αυτές οι δράσεις επιφέρουν πολύ συχνά σύνολο συγκρούσεων με κοντινά άτομα αλλά και με σύνολα όπως είναι η οικογένεια, ειδικά οι γονείς καθώς και το σχολικό πλαίσιο. Ακόμη, υπάρχει η διάχυτη επιθυμία αναγνώρισης, επιβεβαίωσης και επιβράβευσης. Με το να αδιαφορεί το οικογενειακό ή το κοινωνικό περιβάλλον με διατήρηση επικριτικών στάσεων ως προς τους έφηβους, επέρχεται το συναίσθημα της απόρριψης και της απογοήτευσης. Ο έφηβος είναι ιδεολόγος και οραματιστής, διαθέτει πολλά ιδανικά και πιστεύει σε μεγάλες αξίες, ονειρεύεται μια καλύτερη πραγματικότητα που θα είναι απαλλαγμένη από

¹⁸ Lerner, R. (2004). Handbook of adolescent psychology. Hoboken, NJ: John Wiley.

στοιχεία ωφελιμισμού και κυνισμού, χαρακτηριστικά των σύγχρονων μεγάλων κοινωνιών¹⁹. Ακόμη, είναι ιδιαίτερα αποφασιστικός, με ισχυρά θέλω και πάθος για την γνώμη τους την οποία υπερασπίζονται. Δεν συμβιβάζονται λόγω της απουσίας πείρας και της έντασης του αυθορμητισμού. Οι έφηβοι είναι επαναστάτες, αντικοφορμιστές και διατηρούν την πράξη της αμφισβήτησης ενώ από την άλλη είναι κοινωνικά πολύ ευαίσθητοι. Σε άδικες πράξεις αντιδρούν, μάχονται κατά της εκμετάλλευσης, δεν μπορούν να διαχειριστούν τις ασυνέπειες στο λόγο και τις πράξεις και από το πολιτικό σύστημα, αν και αυτά αποτελούν καθημερινά γεγονότα της καθημερινής ζωής, σε μια σύγχρονη κοινωνία. Ο έφηβος από την άλλη έχει και αρνητικά γνωρίσματα. Ο χαρακτήρας του δεν είναι διαμορφωμένος εξ ολοκλήρου και έτσι συμπεριφέρεται με αστάθεια καθώς και η αντίληψή του δύσκολα παραμένει σταθερή. Οι έφηβοι χαρακτηρίζονται από απρόβλεπτες αντιδράσεις διότι οι διαθέσεις τους εναλλάσσονται διαρκώς και κυμαίνονται ανάμεσα στην υπέρμετρη ανασφάλεια και την υπερμεγέθη αυτοπεποίθηση. Ο ενθουσιασμός και η απειρία είναι επίσης χαρακτηριστικά τους και μπορούν να τους οδηγήσουν σε εμπλοκή με μεγάλο κίνδυνο, λόγω της μεγάλης έκθεσης. Ακόμη, δεν έχουν αναπτύξει ικανοποιητικά ικανότητες κριτικής σκέψης αλλά παράλληλα χρειάζονται να αισθάνονται ότι είναι μέλη μιας ομάδας²⁰. Έτσι, συχνά προχωρούν σε υιοθέτηση λανθασμένων προτύπων, για παράδειγμα εκείνα που προβάλλουν τα MME. Είναι συχνή η αμφισβήτηση με χρήση στείρου και άγονου τρόπου για αξίες παράδοσης που έχουν καθιερωθεί²¹. Επίσης, η επιμονή τους σε απόψεις και οι συγκρούσεις, τους καθιστούν επιθετικούς αλλά και βίαιους μερικές φορές. Η διάπραξη βιαιοτήτων και οι παραβατικές συμπεριφορές αποτελούν έκφραση της αντίθεσής τους απέναντι στην καθεστηκία κατάσταση. Το σύνολο των παραγόντων που επιδρούν σε ένα νέο άτομο στη σύγχρονη εποχή είναι ποικίλοι. Σημαντικός παράγων επίδρασης είναι το σύνολο των τεχνολογικών εξελίξεων και μάλιστα της πληροφορικής (Lerner, 2004). Για άτομα μικρότερα σε ηλικία πρέπει να αναφερθεί η μεγαλύτερη εξοικείωση με τον καταγισμό των πληροφοριών, οι οποίες παράλληλα ασκούν θετική επίδραση και διευρύνουν τους πνευματικούς ορίζοντες του ατόμου, δίνοντάς του την ικανότητα να έρχεται σε επαφή με πιο πολλά πράγματα και να μπορεί να αναπτύξει κριτική σκέψη. Το σύνολο των πολλών και γρήγορα δοσμένων πληροφοριών μπορούν να

¹⁹Bosacki, S. (2012). Culture of Ambiguity. Rotterdam: SensePublishers.

²⁰Bosacki, S. (2012). Culture of Ambiguity. Rotterdam: SensePublishers.

²¹ Tanner, Lindsey (22 June 2007). "Is video-game addiction a mental disorder?". AssociatedPress. Retrieved 2009-05-09.

δημιουργήσουν συσκοτίσεις και αποπροσανατολισμούς. Μερικές φορές οι πολλές πληροφορίες μπορούν να αποβούν επικίνδυνες για τους έφηβους. Τα ΜΜΕ και ο τομέας της ψυχαγωγικής ενημέρωσης δύναται να δράσει με θετικό τρόπο παρέχοντας τη δυνατότητα στον έφηβο να έχει καλύτερη γνώση της κοινωνίας ενώ σε νεανικά ζητήματα είναι πιθανή η συσκότιση και ο αποπροσανατολισμός τους. Η προβολή αρνητικών προτύπων είναι αυτό που ασκεί τη σημαντικότερη επίδραση για τα νέα άτομα. Επίσης, οι κρίσεις σε θεσμούς όπως είναι η οικογένεια, ο γάμος, τα εκπαιδευτικά συστήματα, το εργασιακό πλαίσιο, ο κρατικός μηχανισμός, η θρησκεία, μπορούν να διαμορφώσουν σύνολο αρνητικών προτύπων για τον έφηβο. Ειδικότερα, μέσω των κρίσεων γίνεται αμφισβήτηση των καθιερωμένων αξιών και δημιουργία σύγχυσης για τους έφηβους σχετικά με ζητήματα τα οποία μέχρι πρότινος ήταν δεδομένα. Το σύνολο των πολιτικών και οικονομικών κρίσεων εντός των παγκοσμιοποιημένων κοινωνιών διαιωνίζουν την αρνητική επίδραση στους νέους. Τέλος, είναι σημαντική η επισήμανση ότι οι συμπεριφορές των νέων είναι πιθανό να αλλάξουν με ταχύ ρυθμό ακόμη και από μήνα σε μήνα. Αυτή η αλλαγή γίνεται επειδή οι έφηβοι δεν έχουν διαμορφώσει την ταυτότητα που θέλουν να υιοθετήσουν. Η ευκολία του ενθουσιασμού με ό,τι καινούριο, τον οδηγεί στην αντιγραφή και στη μίμηση. Το σύνολο αυτών των συμπεριφορών επιφέρουν τις μη προσδιορισμένες εικόνες των εφήβων έως να ενηλικιωθούν (Humphrey, 2002)²².

2.2.1. Η Σχέση των Εφήβων με τα Παιχνίδια

Τα άτομα και οι έφηβοι που εμπλέκονται σε μεγάλο ποσοστό με τα εν λόγω παιχνίδια, προβαίνουν σ' αυτές τις δραστηριότητες λόγω του ότι τις βρίσκουν διασκεδαστικές. Ο μεγάλος βαθμός χρήσης του διαδικτύου από το άτομο μπορεί να επιφέρει θετικά συμπεριφορικά αποτελέσματα και ειδικότερα όταν οι χρήσεις του διαδικτύου προάγονται σε κοινωνικά πλαίσιο και θεωρούνται απαραίτητες με στόχο να ολοκληρωθούν οι μαθησιακές διαδικασίες για τις επαγγελματικές δεξιότητες²³. Η διάκριση της παθολογικής χρήσης της νέας τεχνολογίας από τους μεγάλους βαθμούς

²² Σιώμος, Κ., Σφακιανάκης, Ε., Φλώρος, Γ. (2012). Εθισμός στο διαδίκτυο και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου. Αθήνα: Α.Α. Λιβάνη.

²³ McQuade, S., Gentry, S., Colt, J. and Rogers, M. (2012). Internet addiction and online gaming. New York: Chelsea House.

επαφής με αυτή, έχουν χαρακτηριστεί ως αρκετά μεγάλοι προβληματισμοί για τους μελετητές του είδους²⁴. Μερικοί από αυτούς έχουν καταδείξει μέσω μελετών το σύνολο των κριτηρίων στις κατηγοριοποιήσεις σχετικά με τις εθιστικές συμπεριφορές, οι οποίες σχετίζονται με το σύνολο των δραστηριοτήτων για τη χρήση του Η/Υ και το σύνολο των κριτηρίων αποτυχίας σε προσπάθειες να μειώσουν την χρήση, τη σύγκρουση και τις συμπεριφορές. Αυτές οι συμπεριφορές μάλιστα έχουν κυριαρχήσει στη ζωή των συγκεκριμένων ατόμων. Με λίγα λόγια, η σχέση των εφήβων με τα παιχνίδια οφείλει να χαρακτηρίζεται από ακεραιότητα και συνεπή χρήση του μέσου και των παιχνιδιών που υπάρχουν μέσα σε αυτό. Σε αντίθετη περίπτωση, οι πιθανότητες για αλόγιστη χρήση και παιχνίδι, αυξάνουν έμμεσα την πιθανότητα εθισμού²⁵.

2.2.2. Συμπτώματα Εθισμού

Είναι σημαντικό να αναγνωρίζονται τα συμπτώματα του εθισμού και τα πιθανά προειδοποιητικά σημάδια στα σε απευθείας σύνδεσης τυχερά παιχνίδια. Όσο πιο γρήγορα κάποιος ζητήσει βοήθεια για ένα άτομο που βιώνει τέτοιου είδους εθισμό, τόσο πιο ωφέλιμο θα αποβεί. Επειδή ο εθισμός στα διαδικτυακά παιχνίδια είναι κάτι σχετικά νέο, οι θεραπευτές μπορεί να μη δίνουν σημασία στα σημάδια της εξάρτησης. Τα συμπτώματα μπορεί επίσης να καλυφθούν με ρεαλιστική και πρακτική χρήση του Διαδικτύου για το σπίτι ή την εργασία. Αυτό δεν είναι μόνο δύσκολο για το σύζυγο ή το γονέα να το καταλάβει αλλά μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολο για το θεραπευτή να εκτιμήσει ποιος μπορεί να είναι ή να μην είναι εθισμένος με τα παιχνίδια αυτού του είδους. Στη συνέχεια, είναι χρήσιμο να αναπτύξουμε πρώτα ένα κοινό πλαίσιο για την αξιολόγηση της κατάστασης. Χρησιμοποιώντας τα παρακάτω προειδοποιητικά σημάδια ως οδηγό, οι θεραπευτές θα είναι σε θέση να κάνουν πιο ενημερωμένες επιλογές και να δράσουν πιο γρήγορα και με επιτυχία στις περιπτώσεις αυτές²⁶.

²⁴ Young, K.S. (2002). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder, 1996. Onlinedocument: <http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.htm>. Retrieved October 4, 2002, from source.

²⁵ McQuade, S., Gentry, S., Colt, J. and Rogers, M. (2012). Internet addiction and online gaming. New York: Chelsea House.

²⁶ Netzley, P. (n.d.). Online addiction.

Εμπιστοσύνη με το παιχνίδι

Η διαδικασία εξάρτησης ξεκινάει με μια ανησυχία για το παιχνίδι. Οι έφηβοι παίκτες θα σκέφτονται έντονα το παιχνίδι όταν θα βρίσκονται εκτός σύνδεσης και όταν θα πρέπει να επικεντρωθούν σε άλλες υποχρεώσεις. Αντί ο έφηβος παίκτης να έχει στραμμένη την προσοχή του στα μαθήματα και στη μελέτη τους, είναι απόλυτα επικεντρωμένος στο παιχνίδι. Ως εκ τούτου παραμελεί την εργασία ή τις κοινωνικές δραστηριότητες του και ασχολείται μόνο με αυτό²⁷.

Ψέματα και απόκρυψη ότι παίζουν

Ορισμένοι παίκτες περνούν και τις ημέρες και τις νύχτες στο διαδίκτυο. Δεν τρώνε, δεν κοιμούνται, δε φροντίζουν για την υγιεινή τους και λένε ψέματα σε φίλους και στην οικογένεια για το τι πραγματικά κάνουν στον υπολογιστή. Οι μαθητές λένε στους γονείς τους ότι κάνουν την εργασία τους, οι σύζυγοι λένε στην οικογένειά τους ότι χρησιμοποιούν τον υπολογιστή για δουλειά και οι φίλοι δικαιολογούνται γιατί δεν μπορούν να βγουν έξω θέλοντας να έχουν περισσότερο χρόνο για να παίξουν το παιχνίδι τους²⁸.

Απώλεια ενδιαφέροντος για άλλες δραστηριότητες

Καθώς ο εθισμός μεγαλώνει, οι παίκτες ενδιαφέρονται λιγότερο για τα χόμπι και τις δραστηριότητες που είχαν πριν και ολοένα συναρπάζονται και πιο πολύ με το να ζουν μέσα στο παιχνίδι²⁹. Όπως μια μητέρα εξήγησε: «Ο γιος μου αγάπησε το μπέιζμπολ και έπαιξε Varsity στην ομάδα του γυμνασίου μέχρι που ανακάλυψε το X-Box Live. Οι βαθμοί του έπεσαν αμέσως μετά την ανακάλυψη του παιχνιδιού και δεν άργησε να σταματήσει από την ομάδα μπέιζμπολ, που ήξερα ότι ήταν πολύ λανθασμένη απόφαση επειδή το αγαπούσε πάρα πολύ, είχε κερδίσει υποτροφία για

²⁷ Miller, J. (2010). Video game addiction worldwide. Charleston, SC: [publisher not identified].

²⁸ Netzley, P. (n.d.). Online addiction.

²⁹ Yee, Nick (9 July 2004). "The Daedalus Project: Addiction". The Daedalus Project.

το κολέγιο του μπέιζμπολ, ονειρευόταν να παίζει επαγγελματικά και τώρα δεν έχει σημασία τίποτα άλλο γι' αυτόν εκτός από το παιχνίδι³⁰.

Κοινωνική απόσυρση

Μερικοί παίκτες όσο πιο πολύ εθίζονται, τόσο αλλάζουν την προσωπικότητα τους. Ένας, κάτω από κανονικές συνθήκες, ευτυχισμένος γιος ή κόρη αποσύρεται κοινωνικά μόνο και μόνο γιατί προτιμά να κάνει φίλους στο παιχνίδι, καθώς οι άνθρωποι που κάποτε ήταν απαραίτητοι στην πραγματική ζωή γίνονται τώρα λιγότερο σημαντικοί. Αν ο παίκτης έχει φίλους στην πραγματική του ζωή αυτοί είναι συνήθως συνάδελφοι παίκτες³¹. Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι παίκτες γίνονται εσωστρεφείς, έχουν προβλήματα στην πραγματοποίηση κοινωνικών επαφών και έτσι στρέφονται στο παιχνίδι για συντροφικότητα και αποδοχή.

Άμυνα και θυμός

Οι παίκτες γίνονται επιθετικοί λόγω του εθισμού τους, εξαιτίας της ανάγκης τους να παίζουν διαρκώς το παιχνίδι και θυμώνουν όταν αναγκάζονται να μην ασχοληθούν με αυτό. Οι γονείς, που προσπαθούν να βάλουν χρόνο στο παιχνίδι, περιγράφουν πως οι κόρες και οι γιοι τους γίνονται άγριοι, παράλογοι ακόμη και βίαιοι και χαρακτηρίζονται από εμμονική συμπεριφορά. Στο παιχνίδι οι παίκτες ξοδεύουν σημαντικό χρόνο για να δημιουργήσουν εκείνες τις συνθήκες που θα τους κάνουν κερδίσουν πόντους και να επιτύχουν να φτιάξουν έναν χαρακτήρα ο οποίος θα ξεχωρίζει και θα είναι «διασημότητα» μεταξύ των άλλων παικτών. Η δύναμη και η αναγνώριση δημιουργούν μια υψηλή εκτίμηση που είναι άκρως επιδιωκόμενη³².

³⁰ Miller, J. (2010). Video game addiction worldwide. Charleston, SC: [publisher not identified].

³¹1. Μάτσα, Κ. (2009). Εξάρτηση από το Διαδίκτυο: Η πιο σύγχρονη μορφή τοξικομανίας, Τετράδια Ψυχιατρικής, 108, σελ.78-86.

³²Netzley, P. (n.d.). Online addiction.

Ψυχολογική παραίτηση

Οι παίκτες που δεν μπορούν να έχουν πρόσβαση στο παιχνίδι αντιμετωπίζουν την αίσθηση της απώλειας. Αυτό το συναίσθημα μπορεί να γίνει τόσο έντονο ώστε ο παίκτης που θα αναγκαστεί να απέχει θα γίνει ευερέθιστος, ανήσυχος ή καταθλιπτικός. Δεν μπορεί να επικεντρωθεί σε τίποτα άλλο, σκέφτεται διαρκώς την επιστροφή στο διαδίκτυο, στον εικονικό του κόσμο. Το μυαλό των εθισμένων παικτών είναι τόσο επικεντρωμένο στο παιχνίδι με αποτέλεσμα όλοι τους και πρωτίστως οι έφηβοι να βιώνουν μια ψυχολογική παραίτηση με την αποχώρησή τους από αυτό. Τα συναισθήματά τους εντείνονται, σταματούν να σκέφτονται λογικά και αρχίζουν να ενεργούν προς τους άλλους ανθρώπους που βρίσκονται στη ζωή τους με επιθετικό τρόπο. Το μόνο που μπορούν να σκεφτούν είναι πως θα επιστρέψουν στο παιχνίδι και θυμώνουν με όποιον τους απειλεί πως θα τους απομακρύνει από αυτό³³.

Χρήση του παιχνιδιού ως απόδραση

Οι έφηβοι χρησιμοποιούν τον διαδικτυακό κόσμο και ως ψυχολογική απόδραση και το παιχνίδι γίνεται ασφαλές μέσο αντιμετώπισης των προβλημάτων τους. Είναι ένας νόμιμος και φθηνός τρόπος για να απαλύνουν αρνητικά συναισθήματα και μπορεί γρήγορα να γίνει ένας βολικός τρόπος για να ξεχάσουν τα άγχη και τους πόνους που βιώνουν. Όπως ένας τοξικομανής ή αλκοολικός χρησιμοποιεί τα ναρκωτικά ή το αλκοόλ ως τρόπο να ξεφύγει από τα προβλήματα που δεν είναι σε θέση να αντιμετωπίσει, έτσι και οι εξαρτημένοι παίκτες χρησιμοποιούν το παιχνίδι για να αποφύγουν τις αγχωτικές καταστάσεις και τα δυσάρεστα συναισθήματα. Θα ξεφύγουν μέσω της ικανοποίησης του παιχνιδιού και μέσω των συναισθημάτων που συνδέονται με το παιχνίδι. Οι έφηβοι παίκτες που αισθάνονται κοινωνικά αμήχανοι, απομονωμένοι και ανασφαλείς στην πραγματική ζωή μπορούν να μεταμορφωθούν σε κάποιον που αισθάνεται κοινωνικά βέβαιος, αυτόρκης και απόλυτα αποδεκτός. Καθώς τα άτομα προχωρούν βαθύτερα στο παιχνίδι, αισθάνονται πιο ολοκληρωμένα και πιο ικανοποιημένα από τον εαυτό τους. Μέσω των χαρακτήρων των συμπαικτών

³³ Miller, J. (2010). Video game addiction worldwide. Charleston, SC: [publisher not identified].

τους ζουν μια φανταστική ζωή που είναι πιο ικανοποιητική και ενδιαφέρουσα από τη δική τους³⁴.

Συνεχής χρήση παρά τις συνέπειές της

Οι παίκτες συχνά θέλουν να είναι οι καλύτεροι στο παιχνίδι. Προκειμένου να αναπτυχθούν σ' αυτό, πρέπει να παίζουν διαρκώς, ειδικά στην αναζήτηση τύπου παιχνιδιών, όπου υπάρχει μια κοινή δραστηριότητα και μπορεί να χρειαστούν αρκετές ώρες για να ολοκληρώσουν μια αναζήτηση. Οι παίκτες που «γαντζώνονται» στο παιχνίδι γίνονται εμμονικοί με την ανάγκη να είναι οι καλύτεροι. Θέλουν να αισθάνονται ισχυροί και αναγνωρισμένοι από άλλους παίκτες και για να το κάνουν αυτό πρέπει να περάσουν πολύ χρόνο στο διαδίκτυο. Πρέπει να συνεχίζουν να παίζουν παρά τις συνέπειες που μπορεί να έχει η συνήθεια αυτή στη ζωή τους. Είναι αδιάφορες για εκείνους η αποτυχία στο σχολείο, η απώλεια μιας υποτροφίας, η διάλυση της σχέσης τους και η αδιαφορία για τις συνθήκες υγιεινής. Πρωταρχικός στόχος είναι να παραμείνουν πιστοί στο παιχνίδι³⁵.

Δεν είναι απαραίτητη η σύνδεση των ενθουσιωδών χρήσεων του διαδικτύου και των υψηλών βαθμών εμπλοκής με τις πράξεις εθισμού. Η Αμερικανική Ψυχιατρική Ένωση σχετικά με την διάγνωση των ατόμων με εθισμό στο διαδίκτυο, αναφέρει ότι χρειάζεται να πληρούνται τρία ή περισσότερα κριτήρια από τα επτά σε χρονικό διάστημα ενός χρόνου για να υπάρξει ακέραιη και λογική διαπίστωση³⁶. Το σύνολο των στοιχείων αυτών σχετίζονται με την ανάγκη των ατόμων για συνεχή αύξηση του χρόνου που είναι ενεργό το άτομο στο διαδίκτυο και τις εμφανίσεις στερητικών συμπτωμάτων σε περιπτώσεις που απέχει από τη σύνδεση. Επίσης υπάρχει μείωση στην ενασχόληση με κοινωνικές, επαγγελματικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Υπάρχει προσδιορισμός από την Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ σε σχέση με το σύνολο των συμπτωμάτων για τον εθισμό στον διαδικτυακό κόσμο και τον Η/Υ. Πρώτον, τα ψυχολογικά συμπτώματα σχετίζονται με την επιθυμία ενασχόλησης περισσότερο με το διαδίκτυο, την παραμέληση οικογενειών και κοινωνικού

³⁴Pulos, A. and Lee, S. (n.d.). Transnational contexts of development history, sociality, and society of play.

³⁵Netzley, P. (n.d.). Online addiction.

³⁶Schell, B. (n.d.). Online health and safety.

περίγυρο, με το αίσθημα κενού και εκνευρισμού όταν δεν είναι τα άτομα συνδεδεμένα στο διαδίκτυο, με αδιαφορία απέναντι στις ευθύνες τους, με ζητήματα στο σχολικό πλαίσιο και στην εργασία, με βίωση ευχάριστων και ευφορικών αισθημάτων όταν παίζουν. Από την άλλη σε σχέση με το σύνολο των σωματικών συμπτωμάτων, υπάρχει συσχέτιση με τις σωματικές καταπονήσεις των ατόμων από την ώρα που γίνεται ενασχόληση με το διαδίκτυο, ήτοι σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, ξηρά μάτια, ημικρανία και πονοκέφαλος, πρόβλημα στην μέση και πόνος, σύνολο διατροφικών ατασθαλιών και παραλείψεις σε γεύματα, παραμελήσεις στην προσωπική υγεία και διαταραχή στον ύπνο αλλά και εμφάνιση συνόλου διαφορών στην ώρα που κοιμάται το άτομο³⁷.

Το προφίλ του Εθισμένου εφήβου παρουσιάζει τα εξής χαρακτηριστικά:

- 42 ώρες χρήσης/εβδομάδα (Σιώμος 2013)
- Πάνω από τις 15 ώρες/εβδομάδα αρχίζουν τα προβλήματα σε επίπεδο οργάνωσης της καθημερινότητας
- Η ηλικία εμφάνισης του εθισμού συνεχώς μειώνεται
- Gaming, Gambling και Κοινωνικά δίκτυα οι κύριες εθιστικές ασχολίες (Floros&Siomos 2012)
- Εμβύθιση και ροή στο εικονικό περιβάλλον και απώλεια της αίσθησης του πραγματικού χρόνου (Stavropoulos et al. 2013)
- Η κατάθλιψη, είναι η συχνότερη συννοσηρή διαταραχή.
- Η ΔΕΠ-Υ αποτελεί καλύτερο προγνωστικό από την Κατάθλιψη στην ανάπτυξη του εθισμού στο διαδίκτυο (Sariyska et al. 2015).
- Σημαντικός προγνωστικός δείκτης εμφάνισης και άλλων εξαρτήσεων στο μέλλον (Fisoun et al. 2012).

(Παράδοση μαθήματος κ. Σιώμου στο ΠΜΣ «Αντιμετώπιση Εξαρτήσεων-Εξαρτησιολογία»)

³⁷ Parks, P. (n.d.). Online addiction.

Σημαντικά για τον εντοπισμό Εθιστικής συμπεριφοράς στο διαδίκτυο είναι τα κάτωθι Διαγνωστικά κριτήρια IGD- INTERNET GAMING DISORDER (Petry 2014):

- Υπερενασχόληση με το διαδικτυακό παιχνίδι
- Περιορισμός άλλων ενδιαφερόντων λόγω του διαδικτυακού παιχνιδιού
- Ολοένα και αυξανόμενη σε χρόνο χρήση του Διαδικτυακού παιχνιδιού για να νιώσει ικανοποίηση
- Ανεπιτυχείς προσπάθειες να ελεγχθεί ή να σταματήσει η χρήση του Διαδικτυακού παιχνιδιού
- Αίσθηση ανησυχίας, θλίψης ή ευερεθιστότητας όταν γίνεται προσπάθεια να ελαττωθεί ή να διακοπεί η χρήση του Διαδικτυακού παιχνιδιού
- Το να μένει κάποιος συνδεδεμένος για περισσότερο χρόνο από ότι σκόπευε αρχικά
- Να θέτει σε κίνδυνο ή να ρισκάρει την απώλεια μίας σημαντικής σχέσης, εκπαιδευτικής λόγω του Διαδικτυακού παιχνιδιού
- Ψεύδη ή προσπάθειες απόκρυψης του εύρους της σχέσης με το Διαδικτυακό παιχνίδι
- Η χρήση του Διαδικτυακού παιχνιδιού ως μέσο διαφυγής από καθημερινά προβλήματα
- *Η ύπαρξη άνω των 5 συμπτωμάτων και η επιμονή τους για διάστημα άνω των 6 μηνών*

(Παράδοση μαθήματος κ. Σιώμου στο ΠΜΣ «Αντιμετώπιση Εξαρτήσεων-Εξαρτησιολογία»)

Αξιοσημείωτος είναι και ο συσχετισμός της εξαρτητικής ενασχόλησης με διαδικτυακά παιχνίδια και κάποιων προϋπαρχόντων ψυχικών διαταραχών, όπως η κατάθλιψη ή μαθησιακών διαταραχών όπως η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής – Υπερκινητικότητα (Δ.Ε.Π.Υ). Επίσης, ένα οικογενειακό περιβάλλον με συγκρουσιακές σχέσεις, απουσία ουσιαστικής ενασχόλησης των γονέων, ενδοοικογενειακές καταστάσεις που χαρακτηρίζονται από έλλειψη διαχείρισης

(απώλεια ή απουσία κάποιου γονέα, απώλεια εργασίας, κ.τ.λ.), ελλιπή επικοινωνία ή παραμέληση, δημιουργεί ένα ψυχολογικό υπόβαθρο και για τη συγκεκριμένη εξαρτητική συμπεριφορά³⁸.

2.3. Πιθανοί Τρόποι Πρόληψης και Αντιμετώπισης

Σε όλα τα θέματα υγείας, οι διαδικασίες πρόληψης είναι πιο επιθυμητές και σαφέστερα προτιμητέες σε σχέση με τις διαδικασίες θεραπείας. Το αντίστοιχο εφαρμόζεται και στα ζητήματα εθισμού στο διαδίκτυο, στα οποία οι θεραπείες είναι δύσκολες διαδικασίες. Στο πρώτο στάδιο υπάρχει δυσκολία στη διάγνωση με βάση μια πολύ συγκεκριμένη συμπτωματολογία, εφόσον υπάρχουν πιθανότητες αυτή να εμφανίζεται και σε άτομα τα οποία δεν πάσχουν από τις εν λόγω διαταραχές. Είναι δύσκολη η διάγνωση για νέες διαταραχές, οι οποίες δεν έχουν σαφή συμπτωματολογία και για τις οποίες δεν υπάρχουν οι κατάλληλες γνώσεις των γιατρών και των ψυχολόγων. Επιστήμονες και ειδικοί έχουν υποστηρίξει ότι ο εθισμός στον διαδικτυακό κόσμο έχει ομοιότητες με τον εθισμό στον τζόγο και σε τυχερά παιχνίδια. Μέσα από εύρος ερευνών που έχουν γίνει, φαίνεται πως το άτομο που έχει εθιστεί στο διαδίκτυο όταν είναι συνδεδεμένο αισθάνεται με τον ίδιο τρόπο που αισθάνονται και τα υπόλοιπα άτομα τα οποία έχουν εθιστεί σε κάποιο τυχερό παιχνίδι ή όπως σε εκείνα που αρέσκονται στο να κάνουν extremesports³⁹. Έχει αναφερθεί από ειδικούς στην βιοϊατρική προσέγγιση ότι όταν το άτομο, το οποίο είναι εθισμένο στο διαδίκτυο, είναι συνδεδεμένο στον Η/Υ, στον εγκέφαλό του γίνεται έκκριση ουσιών αντίστοιχων με αυτές που παράγονται σε εκείνους που έχουν εθιστεί στον τζόγο και σε τυχερό παιχνίδι⁴⁰.

Στον Ελλαδικό χώρο είναι δεδομένη η απουσία κλινικών και κέντρων απεξάρτησης εθισμού από το ίντερνετ, αλλά έχει δημιουργηθεί μια σημαντική δράση μέσω του

³⁸Hauge, Marney R. and James Robert 'Paynee' (April 2003). "Video game addiction among adolescents: Associations with academic performance and aggression" (PDF). Retrieved 25 June 2007. Paper presented at a Society for Research in Child Development Conference, Tampa Florida

³⁹Hollen, K. (2009). Encyclopedia of addictions [ebook]. Westport, Conn.: Greenwood Press.

Humphrey, J. (2002). Teenagers will be teenagers. New York: Kroshka Books.

⁴⁰Christopher J. Ferguson (5 November 2014). "Does Media Violence Predict Societal Violence? It Depends on What You Look at and When". Journal of Communication. 65 (1): E1–E22. doi:10.1111/jcom.12129.

νοσοκομείου Παίδων-Αγλαΐα Κυριακού. Σε αυτό το νοσοκομείο λειτουργούν ειδικές μονάδες για την εφηβική υγεία και στοχεύουν στο να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα του εφήβου σε εύρος τομέων. Οι μονάδες αυτές παρέχουν σύνολο συμβουλών στην οικογένεια του παιδιού με στόχο να γίνει πιο αποτελεσματική τόσο η θεραπευτική παρέμβαση όσο και η παροχή πληροφοριών γύρω από το ζήτημα. Μέσω της ιστοσελίδας των μονάδων αυτών γίνεται παροχή πληροφοριών, οι οποίες σχετίζονται με θέματα εθισμού στο ίντερνετ, αλλά και το σύνολο των τρόπων για επικοινωνία σε περιπτώσεις ανάγκης⁴¹. Ακόμη, παρέχονται οι βασικοί τρόποι για να αντιμετωπιστεί ο εθισμός στο Ιντερνέτ για τον γονέα. Ειδικότερα, από όταν τα παιδιά είναι μικρά, χρειάζεται να υπάρχουν όρια για σύνολο θεμάτων και να γίνεται τήρηση αυτών εντός του οικογενειακού περιβάλλοντος. Το σύνολο των ορίων δεν πρέπει να είναι πολύ αυστηρά και να δημιουργούν καταπίεση στο παιδί αλλά να παρέχουν κατευθύνσεις και κινητοποιήσεις, να του δημιουργούν ασφάλεια. Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, το σύνολο των ορίων τα οποία θα έχουν ισχύ είναι σημαντικό να τίθενται υπό συζήτηση, με στόχο την λήψη της γνώμης των παιδιών και των εφήβων. Σημαντικός είναι ο σεβασμός στην προσωπικότητα και τη διαφορετικότητα του παιδιού και του εφήβου από όταν είναι μικρό/ος, κάτι που αποτελεί σημαντικό κομμάτι για να εφαρμόζεται πειθαρχία. Είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική η αφιέρωση χρόνου και διάθεσης με στόχο την ενασχόληση μαζί με το παιδί με ζητήματα Ιντερνέτ. Επίσης υπάρχει ανάγκη τοποθέτησης του Η/Υ σε χώρους κοινόχρηστους με στόχο να μην παρέχεται η επιλογή στο παιδί να απομονωθεί και να μην ελέγχεται. Πρέπει να χρησιμοποιούνται φίλτρα για σύνολο επιβλαβών σελίδων και οι γονείς μέσα σε λογικά όρια και λογικό έλεγχο να παρέχουν τη συμβολή τους με θετικό τρόπο στις επιλογές των εφήβων. Είναι σημαντική η ενημέρωση των παιδιών σχετικά με τον εθισμό, με τον κατάλληλο τρόπο και τα κατάλληλα λόγια, αφού ληφθεί υπόψη η ηλικία τους. Σε περιπτώσεις που γίνει παρατήρηση υπερβολικής χρήσης ή εθισμένων συμπεριφορών, πρέπει να ανατρέξει ο γονέας για υποστήριξη και βοηθητικό πλαίσιο⁴². Η ενεργή συμμετοχή της οικογένειας είναι πολύ σημαντική, καθώς οι καλές επικοινωνιακές σχέσεις εντός

⁴¹ Kathimerini.gr. (2018). Ερευνα: Εθισμένοστοδιαδίκτυοέναςστουςεπτάεφήβους, ΑΠΕ-ΜΠΕ | Kathimerini. [online] Available at: <http://www.kathimerini.gr/810104/article/epikairothta/ellada/ereyna-e8ismenos-sto-diadiktyo-enas-stoys-epta-efhvoys> [Accessed 11 May 2018].

⁴² Kathimerini.gr. (2018). Ερευνα: Εθισμένος στο διαδίκτυο ένας στους επτά εφήβους, ΑΠΕ-ΜΠΕ | Kathimerini. [online] Available at: <http://www.kathimerini.gr/810104/article/epikairothta/ellada/ereyna-e8ismenos-sto-diadiktyo-enas-stoys-epta-efhvoys> [Accessed 11 May 2018].

του οικογενειακού περιβάλλοντος εμποδίζουν την εμφάνιση παρεκκλιουσών συμπεριφορών. Πιο συγκεκριμένα, πρέπει να γίνεται εξέταση των παιδιών για την υπερβολική ή όχι ενασχόληση με το ίντερνετ. Πρέπει να παρατηρήσει ο γονέας εάν ο έφηβος λειτουργεί με απόσπαση για το σχολείο, την υγεία, να παρατηρήσει το σύνολο των αλληλεπιδράσεων στην οικογένεια και στους συνομήλικους. Πρέπει να γίνει παρατήρηση για το αν υπάρχουν ισχυρά σημάδια εξάρτησης και να αναζητηθεί σε μια τέτοια περίπτωση βοήθεια από ειδικούς. Η καταναγκαστική χρήση του διαδικτύου είναι δυνατό να είναι έκφραση για άλλα προβλήματα ήτοι, καταθλιπτικά συμπτώματα, θυμό, χαμηλή αυτοεκτίμηση κ.α. Επίσης δέον είναι να γίνεται εξέταση των συνηθειών χρήσης του ίντερνετ του γονέα. Σε περιπτώσεις όπου βιώνει ο γονέας αδυναμία για έλεγχο χρήσης του διαδικτύου θα πρέπει να αναλογιστεί ότι αποτελεί το πρότυπο για το παιδί του. Ο γονέας μπορεί να δημιουργήσει έναν κατάλογο με το άθροισμα των κανόνων για τη χρήση του διαδικτύου από τον έφηβο και θα πρέπει να εντάσσονται και όσες ιστοσελίδες είναι εκτός της δυνατότητας χρήσης. Είναι σημαντική η συζήτηση για το άθροισμα των online φίλων, των δραστηριοτήτων, των δωματίων συζήτησης, των πινάκων με μηνύματα στα οποία έχει πρόσβαση το παιδί και να ξέρει με ποιον θα μπορεί να μιλήσει γι' αυτά. Μπορεί ο γονέας να ζητήσει από τον έφηβο να μη συνομιλεί με άγνωστο άτομο, να επιμένει στην ενημέρωση σε περίπτωση που υπάρχει η θέληση για συνάντηση ενός διαδικτυακού φίλου, να γίνει αναφορά στην πορνογραφία και παροχή των κατευθύνσεων σε ιστοσελίδες με υγιή σεξουαλικότητα, να μπορεί ο γονέας να διδάξει τον έφηβο για τις υπεύθυνες διαδικτυακές συμπεριφορές, να ενθαρρύνει τα παιδιά για δημιουργία σχέσεων με άτομα της ηλικίας τους και να τα προτρέψει να ενταχθούν σε αθλητική δραστηριότητα. Κατά την ενοικίαση παιχνιδιών από τα αντίστοιχα καταστήματα πρέπει να υπάρχει ενημέρωση σχετικά με το συγκεκριμένο παιχνίδι και για την ηλικία στην οποία απευθύνεται. Υπάρχει η δυνατότητα αναζήτησης στοιχείων για τα παιχνίδια μέσω ιστοσελίδων διαβαθμίσεων για παράδειγμα το PEGI (Pan European Game Information-Πανευρωπαϊκό σύστημα πληροφόρησης για ηλεκτρονικά παιχνίδια), μέσω αναγραφής του ονόματος του παιχνιδιού. Το σύστημα αυτό έχει καθιερωθεί για να βοηθάει τους καταναλωτές να παίρνουν αποφάσεις σχετικά με την αγορά ενός παιχνιδιού, όντες επαρκώς πληροφορημένοι για το περιεχόμενό του. Το σύστημα PEGI άρχισε να χρησιμοποιείται τον Απρίλιο του 2003 και με τη χρήση του αντικατέστησε πολλά εθνικά συστήματα αξιολόγησης. Το εν λόγω σύστημα χρησιμοποιείται σε πάνω από 30 χώρες και βασίζεται σε ένα κώδικα χρήσης, ένα

σύνολο κανόνων, το οποίο αποτελείται από πέντε κατηγορίες ηλικίας και οκτώ περιγραφές περιεχομένου, τα οποία πληροφορούν σχετικά με την καταλληλότητά του για μία συγκεκριμένη γκάμα ηλικιών. Οι πέντε κατηγορίες ηλικίας του συστήματος PEGI είναι οι εξής: 3+: Κατάλληλο για όλες τις ηλικίες, 7+: Κατάλληλο για ηλικίες άνω των επτά ετών, 12+: Κατάλληλο για παιδιά μεγαλύτερα των δώδεκα ετών, 16+: Κατάλληλο για εφήβους άνω των δεκαέξι ετών, 18+: Κατάλληλο για ηλικίες άνω των δεκαοκτώ. (Kathimerini.gr, 2018). Ο πιο σωστός τρόπος ωστόσο είναι σε περιπτώσεις ύπαρξης χρόνου να παίζει ο γονέας το παιχνίδι μαζί με το παιδί και να διαπιστώσει ο ίδιος το αν είναι κατάλληλο και τον βαθμό σεξ και βίας που περιέχεται σε αυτό⁴³.

Τα μέτρα γενικής ευημερίας και αποστροφής αφορούν ουσιαστικά στην παροχή συμβουλών σε εφήβους, κηδεμόνες, εκπαιδευτές και αρχές που διαχειρίζονται τέτοια θέματα. Η αποστροφή μπορεί επίσης να ενθαρρυνθεί από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης και, προφανώς, από τις σχετικές υπηρεσίες, όπως το Υπουργείο Υγείας και το Υπουργείο Παιδείας. Όσον αφορά στην κοινωνική κατάσταση και στους νέους, είναι ζωτικής σημασίας να εξεταστεί όσο το δυνατόν περισσότερο το όριο ηλικίας για την είσοδο στα internet cafe. Είναι σημαντικό να χρησιμοποιούνται φίλτρα ώστε οι νεαροί να μην αναζητούν σελίδες με ακατάλληλο περιεχόμενο και να ορίζονται όρια χρήσης (π.χ. 3 ώρες για καθημερινή επίσκεψη) σε διαδικτυακά καφέ σε κάθε περίπτωση που απευθύνονται στους μικρούς πελάτες⁴⁴. Είναι επιτακτική ανάγκη να εκπαιδεύονται οι κηδεμόνες από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, καθώς και να μαθαίνουν πληροφορίες σχετικά για τις μονάδες αντιδράσεων και τις προειδοποιητικές τηλεφωνικές γραμμές που σχετίζονται με το ζήτημα του εθισμού στο Διαδίκτυο⁴⁵. Η καθυστερημένη έρευνα στην Ελλάδα έδειξε ότι η γονική μέριμνα και φροντίδα αναλαμβάνουν ένα επιτακτικό ρόλο στην αναστολή αυτού του εθισμού. Η γονική μέριμνα πρέπει να απεικονίζεται μέσω υγιούς φροντίδας, έτσι ώστε το παιδί να οδηγείται νόμιμα σε προστατευμένη κατάσταση χωρίς να παρεμποδίζει ο γονέας τις προσπάθειές του να προωθήσει την ατομική προσωπικότητα και την αυτοκυριαρχία του. Η υπερπροστασία σε σχέση με τους κηδεμόνες με χαμηλά

⁴³ Noyes, Katherine. Docs Retreat From 'Video Game Addiction' Diagnosis Tech News World 25 June 2007. Retrieved 27 June 2007.

⁴⁴ Bosacki, S. (2012). Culture of Ambiguity. Rotterdam: SensePublishers.

⁴⁵ Griffiths, M., Pontes, H. and Kuss, D. (2016). Online Addictions: Conceptualizations, Debates, and Controversies. Addicta: The Turkish Journal on Addictions.

επίπεδα φροντίδας προκαλεί αντίστροφα αποτελέσματα και σχετίζεται με υψηλότερες βαθμολογίες εξάρτησης από το διαδίκτυο ⁴⁶.

Επίσης, για να αντιμετωπιστούν τα κρούσματα εθισμού στο διαδίκτυο έχει ιδρυθεί στη Λάρισα η Ελληνική Εταιρεία Μελέτης για τη Διαταραχή του εν λόγω Εθισμού. Αυτός ο οργανισμός έχει ξεκινήσει τη λειτουργία του από το 2008 και έχει αντιμετωπίσει πολλά περιστατικά. Ακόμη, η δημιουργία του ειδικού ιατρείου στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο στη Θεσσαλονίκη έχει στοχεύσει στην κάλυψη του κενού που έχει δημιουργηθεί στον Ελλαδικό χώρο σε σχέση με το σύνολο των υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας. Οι μορφές θεραπείας, οι οποίες επικρατούν, είναι η γνωσιακή συμπεριφορική ψυχοθεραπεία με τη διεξαγωγή δώδεκα βημάτων στο πρόγραμμα απεξάρτησης και οι εικαστικές θεραπείες. Έχει γίνει ήδη αντιμετώπιση 20 κλινικών περιστατικών και στελέχωση των διεπιστημονικών ομάδων επαγγελματιών Ψυχικής Υγείας με διαφορετικές ειδικότητες. Οι κύριοι στόχοι που έχει το ιατρείο είναι η εξέταση όλων των εφήβων από 10 έως 18 χρονών με προβληματικές χρήσεις του ηλεκτρονικού υπολογιστή και του διαδικτύου και η διάγνωση που σχετίζεται και με θεραπευτική αντιμετώπιση τέτοιων περιπτώσεων. Καταληκτικά, είναι σημαντική η αναφορά σε περιστατικά αυτοθεραπείας, πράγμα που σημαίνει ότι ο χρήστης μετά από μερικό καιρό θα μπορέσει να σταματήσει από μόνος του να σπαταλά τόσο χρόνο στο διαδίκτυο. Οι πράξεις αντιμετώπισης των εθιστικών φαινομένων στο ίντερνετ θα μπορούσαν να επιτευχθούν με ενεργές δράσεις των σχολείων. Έχει τεθεί το ζήτημα του ψηφιακού αλφαριθμητισμού στα παιδιά. Από το δημοτικό έως το γυμνάσιο και το λύκειο χρειάζεται να παρέχεται μεγαλύτερη προσοχή και σοβαρότητα σε μαθήματα που αφορούν στο χειρισμό του ίντερνετ. Ο μαθητής είναι ανάγκη να γνωρίζει το σύνολο των απεριόριστων δυνατοτήτων οι οποίες παρέχονται από το ίντερνετ και να μάθει τον τρόπο χρήσης του εργαλείου αυτού με στόχο τη διευκόλυνση της ζωής του. Ωστόσο, ο μαθητής χρειάζεται να είναι ενημερωμένος για το σύνολο των κινδύνων που ενέχει αυτό το σημαντικό εργαλείο και να κατέχει γνώση για την προστασία του από αυτούς. Η έλλογη χρήση του ίντερνετ σχετίζεται με το τι περιέχουν οι διαδικτυακές δραστηριότητες του παιδιού, με το χρονικό πλαίσιο που σπαταλά σε αυτά αλλά και με τους λόγους που το παρακινούν να κάνει χρήση του διαδικτύου (Kathimerini.gr, 2018).

⁴⁶Dyregrov, A. (2011). Supporting Traumatized Children and Teenagers. London: Jessica Kingsley Publishers.

Συνήθεις θεραπευτικές προσεγγίσεις είναι οι κάτωθι:

Γνωσιακή-Συμπεριφορική Θεραπεία: Η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία (Cognitive Behavioral Therapy - CBT) έχει προταθεί για τη θεραπεία του εθισμού στο διαδίκτυο, αφού συνιστά μια αποτελεσματική θεραπεία για παρόμοιες διαταραχές ελέγχου. Έτσι, η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία (Cognitive Behavioral Therapy Internet Addiction - CBT-IA) είναι μία ολοκληρωμένη προσέγγιση, η οποία αποτελείται από τρεις φάσεις. Περιλαμβάνει την τροποποίηση της συμπεριφοράς για τον έλεγχο του εθισμού στο διαδίκτυο, τη γνωστική αναδιάρθρωση για τον εντοπισμό, την πρόκληση και την τροποποίηση των γνωστικών στρεβλώσεων που οδηγούν στην εθιστική χρήση και περιλαμβάνει τεχνικές μείωσης της συννοσηρότητας που σχετίζονται με τη διαταραχή.

Φαρμακοθεραπεία : Σύμφωνα με τον Han (2009 Σιώμος και συν., 2012) είναι λίγα τα δεδομένα που υπάρχουν για την αντιμετώπιση του εθισμού αυτού μέσω της φαρμακοθεραπείας. Η Μεθυλφενιδάτη, ήπιος διεγέρτης του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος (ΚΝΣ), προτάθηκε ως ενδεχομένως αποτελεσματική στην αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο. Χορηγήθηκε σε εξήντα δυο παιδιά με διάγνωση Διαταραχής Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητας και υπερβολική εμπλοκή με τα on-line games. Μετά από οκτώ εβδομάδες σημειώθηκε στατιστικά σημαντική ελάττωση στην κλίμακα (YIAS-K) και στον αριθμό των ωρών χρήσης του διαδικτύου. Σύμφωνα με τον Dell’Osso (2008 από Σιώμο και συν. 2012) η εσκιταλοπράμη ήταν αποτελεσματική σε μια μικρή ανοιχτή μελέτη.

Εναλλακτικές-συμπληρωματικές μέθοδοι- Κινητοποιητική Συνέντευξη: Σύμφωνα με το Σιώμο και συν. (2012), η κινητοποιητική συνέντευξη είναι μια συμβουλευτική προσέγγιση, η οποία βασίζεται στη συνεργατική σχέση με τον ασθενή, με σκοπό να τον παρακινήσει να μπει σε μια διαδικασία αλλαγής. Ο θεραπευτής εκμαιεύει από τον ασθενή εκφράσεις αναγνώρισης του προβλήματος και ανησυχίας, προβληματισμού και επιθυμίας για αλλαγή. Τον καλεί να σταθμίσει τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα από μια αλλαγή της κατάστασης και τον βοηθά να επεξεργαστεί και να λύσει την αμφιθυμία. Σε αυτό το πλαίσιο, ο χρήστης ωθείται να αξιολογήσει αν έχει παραμελήσει δραστηριότητες που ήταν σημαντικές γι’ αυτόν.

Μουσικοθεραπεία: Σύμφωνα με έρευνες (Yenetal., 2007), το είδος της μουσικής που θεωρείται κατάλληλο για θεραπεία σε εφήβους με εθισμό στο διαδίκτυο δεν έχει διευκρινιστεί από τα επιστημονικά δεδομένα, όμως διάφορες μελέτες εξετάζουν τα αποτελέσματα των μουσικών ήχων στον άνθρωπο. Σχετικά πρόσφατες μελέτες νεύρο-επιστημόνων απέδειξαν ότι η ακρόαση μιας σονάτας του Mozart βελτιώνει την ικανότητα επεξεργασίας προβλημάτων που σχετίζονται με ανώτερες γνωστικές λειτουργίες εθισμού (Yenetal., 2007).

Πέρα από τις θεραπευτικές προσεγγίσεις για την αντιμετώπιση της εθιστικής συμπεριφοράς, υποστηρίζεται ότι θετικά συμβάλλει και η διδασκαλία μιας ουσιαστικής και ηθικής στάσης στη χρήση του Διαδικτύου και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών, η οποία θα γίνει ένα αναπόσπαστο κομμάτι της εκπαίδευσης μας. Πιστεύεται ότι ένα γενικό, ολιστικό, εκπαιδευτικό πρόγραμμα για όλους τους ανθρώπους, που βασίζεται στα θετικά οικοδομήματα της νεολαίας και στους θετικούς ηθικούς χαρακτήρες τους, μπορεί να είναι αποτελεσματική μέθοδος για την προώθηση της προβολικής χρήσης του Internet και την αποτροπή του αντικοινωνικού χαρακτήρα που μπορεί να δημιουργήσει ψυχικές διαταραχές στους χρήστες ηλεκτρονικών παιχνιδιών (Σιώμος, Σφακιανάκης, Φλώρος, 2012).

2.4. Συγκριτική Μελέτη

Οι περισσότεροι έφηβοι στον Ελλαδικό χρόνο σπαταλούν πολύ χρόνο συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο. Ένας στους επτά εφήβους φαίνεται να εξαρτάται από το διαδίκτυο και πολλοί από αυτούς έχουν εθιστεί και στον τζόγο. Ένα στα οκτώ αγόρια έχει βιώσει τον κίνδυνο χρήσης τζόγου και το 4,2 % είναι ήδη εθισμένοι. Αυτά τα αποτελέσματα έχουν προκύψει από μελέτη του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγείας (ΕΠΨΥ) το οποίο έχει δοθεί στη δημοσιότητα. Η μελέτη πραγματοποιήθηκε το 2014 σε αντιπροσωπευτικό δείγμα 4.141 εφήβων, υπό το πλαίσιο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Πιο πολλοί από τους μισούς εφήβους από 11 μέχρι 15 χρονών (54,5%) καταναλώνουν κατά μέσο όρο περισσότερες από πέντε ώρες της ημέρας στον υπολογιστή, στην τηλεόραση, στο κινητό τηλέφωνο. Πιο συγκεκριμένα, τα αγόρια σε ποσοστό 60,3 % είναι περισσότερο εθισμένα σε σχέση με τα κορίτσια σε

ποσοστό 48,7% (Kathimerini.gr, 2018). Ο έφηβος αφιερώνει στην οθόνη σε συνολικό βαθμό δυο και μισή ώρες κάθε μέρα και ειδικά το Σαββατοκύριακο. Σπαταλούν τουλάχιστον δύο ώρες κάθε μέρα στην παρακολούθηση βίντεο και ταινιών (60%), ένας στους τρεις έφηβους σπαταλά χρόνο σε ηλεκτρονικό παιχνίδι (36%) και δύο στους πέντε (43%) κάθεται μπροστά σε οθόνες για ποικίλους σκοπούς. Οι περισσότεροι άρρενες φαίνεται να παρακολουθούν τηλεόραση και βίντεο για πέντε ώρες την ημέρα, σε ποσοστό 13% και τα κορίτσια σε ποσοστό 7,7%. Επιπρόσθετα, τα αγόρια ασχολούνται περισσότερο με ηλεκτρονικές κονσόλες για δύο ώρες το λιγότερο ημερησίως και σε διπλάσια ποσοστά (48%) σε σχέση με τα κορίτσια (25%). Από την άλλη, και τα αγόρια και τα κορίτσια διατηρούν περίπου τα ίδια ποσοστά στις ενασχολήσεις με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές ή άλλες συσκευές για να ενημερωθούν και για κοινωνικές δικτύωσεις κ.α⁴⁷. Το χρονικό διάστημα που αφιερώνει ένας 11χρόνος σε ηλεκτρονική συσκευή με οθόνες είναι πολύ πιο περιορισμένος σε σχέση με τον έφηβο σε ηλικία 13 ή 15 χρονών. Ένας 15χρονος αναφέρει ότι ασχολείται με τον Η/Υ ή άλλες συσκευές για να ενημερωθεί, για κοινωνικές δικτύωσεις κ.α. για το λιγότερο δύο ώρες κάθε μέρα σε πιο μεγάλο βαθμό από ότι μαθητές πιο μικροί (57% οι δεκαπεντάχρονοι, 49% οι δεκατριάχρονοι και 24% οι εντεκάχρονοι). Το σύνολο των δεκατριάχρονων εμπλέκεται με ηλεκτρονικά παιχνίδια σε ποσοστό 44% σε σχέση με τους μικρότερους που αντιστοιχεί σε 28% και οι άλλοι έφηβοι σε ποσοστό 36%. Έχει σημειωθεί ότι ο χρόνος παρακολούθησης τηλεόρασης και βίντεο από ομάδα εφήβων είναι 73,5% το 2006 ενώ 60% το 2014. Το σύνολο των συμπτωμάτων για τις εξαρτήσεις στο διαδίκτυο δείχνουν ότι ένα στα επτά άτομα στην ηλικία των 15 ετών (14,1%) και με ποσοστό παρόμοιο και για τα δύο φύλα (13,9% και 14,4%) είναι εθισμένο στο Ιντερνέτ. Αντίστοιχα, υπάρχει μεγαλύτερη απασχόληση για τους 15 χρόνους στο τζόγο. Δύο στους πέντε (43,5%) έχουν συμμετάσχει σε στοιχήματα έστω για μια φορά και τα αγόρια ειδικότερα (68%) περισσότερες φορές σε σχέση με τα κορίτσια (21%). Αντίστοιχα το 13,8% των αγοριών στοιχηματίζουν πάνω από είκοσι φορές στη ζωή τους. το 8,5 % έχει αναφέρει ότι πρόσφατα έχει στοιχηματίσει 20 φορές το λιγότερο. Σε μελέτη του ΕΠΠΨΥ γίνεται επισήμανση ότι οι περιπτώσεις ενασχόλησης με τις ηλεκτρονικές συσκευές και ιδιαίτερα με όσες παρέχεται πρόσβαση στο ιντερνέτ, δεν σημαίνει ότι

⁴⁷Kathimerini.gr. (2018). Ερευνα: Εθισμένος στο διαδίκτυο ένας στους επτά έφηβους, ΑΠΕ-ΜΠΕ | Kathimerini. [online] Available at: <http://www.kathimerini.gr/810104/article/epikairothta/ellada/ereyna-e8ismenos-sto-diadiktyo-enas-toys-epta-efhvoys> [Accessed 11 May 2018].

πρέπει να θεωρούνται κατάχρηση και εθισμός. Πληθώρα μελετών υποστηρίζουν ότι η υπέρμετρη ενασχόληση με το διαδίκτυο ενέχει την πιθανότητα εμφάνισης προβλημάτων τόσο σωματικά όπως κεφαλαλγίες, πόνους στη μέση, περιορισμό σωματικών ασκήσεων, αύξηση στο βάρος και παχυσαρκία, εύρος επιθετικών και βίαιων συμπεριφορών, χρήση ουσιών, έναρξη καπνίσματος και κατανάλωσης αλκοόλ αλλά και πρόωμη έναρξη σεξουαλικών επαφών. Ακόμη, οι αυξημένες ενασχολήσεις με τις συσκευές αυτές, σε σημείο που να θεωρούνται εξαρτήσεις έχουν συνδεθεί με σύνολο προβλημάτων της ψυχοκοινωνικής υγείας στους εφήβους, ήτοι επιθετικά γνωρίσματα, χαμηλή αυτοεκτίμηση, άγχη, καταθλιπτικά συναισθήματα, κοινωνική φοβία, δυσκολίες στον ύπνο. Όπως και να έχει, η κατάχρηση των υπηρεσιών των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι δυνατό να δράσει αρνητικά στο χρήστη όπως να υποστεί σεξουαλική παρενόχληση, ή εκφοβισμό μέσω διαδικτύου⁴⁸.

3. Μεθοδολογία

Διαχρονικά έχουν υπάρξει δύο διαφορετικές ερευνητικές προσεγγίσεις. Καταρχάς, έχει υπάρξει η ποιοτική έρευνα και κατά δεύτερον έχει υπάρξει η ποσοτική έρευνα. Η ποιοτική έρευνα ασχολείται με το περιγραφικό κομμάτι μιας έρευνας, δηλαδή την αποσαφήνιση του περιεχομένου μιας οντότητας, όποια και αν είναι αυτή σε οποιονδήποτε κλάδο επιστήμης. Η ποσοτική έρευνα, από την άλλη, ασχολείται με το πιο αριθμητικό, μαθηματικό αλλά και στατιστικό περιεχόμενο μιας ερευνητικής διαδικασίας. Σε ορισμένες περιπτώσεις, για να μπορέσει μια έρευνα να καλύψει τις ανάγκες και τα ερωτήματα που έχουν τεθεί, απαιτεί να συνδυαστούν και οι δυο αυτές μεθοδολογίες. Στην περίπτωση της συγκεκριμένης εργασίας, ακολουθήθηκε τόσο ποσοτική όσο και ποιοτική έρευνα. Έπειτα από τις απαντήσεις των μαθητών σχετικά με την επίδραση που έχουν τα ηλεκτρονικά παιχνίδια στην καθημερινότητά τους, θα προχωρήσουμε στην ανάλυση του ερωτηματολογίου με το πακέτο SPSS⁴⁹. Η

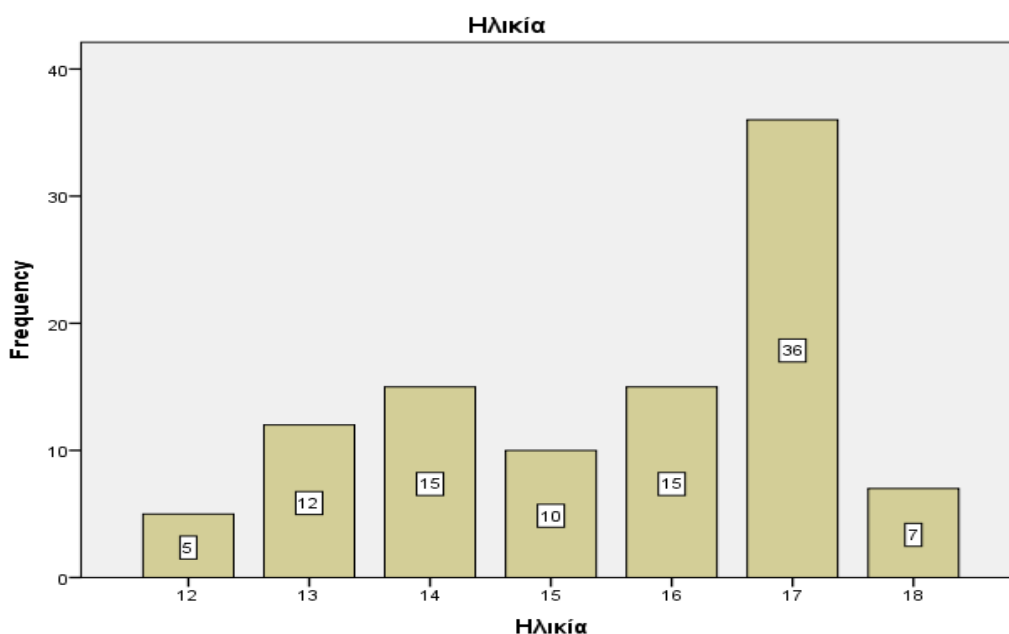
⁴⁸Kathimerini.gr. (2018). Ερευνα: Εθισμένος στο διαδίκτυο ένας στους επτά εφήβους, ΑΠΕ-ΜΠΕ | Kathimerini. [online] Available at: <http://www.kathimerini.gr/810104/article/epikairothta/ellada/ereyna-e8ismenos-sto-diadiktyo-enas-stoys-epta-efhvoys> [Accessed 11 May 2018].

⁴⁹Καριπίδης Νικόλαος, Σαμαράς Παναγιώτης, Πιστοφίδης Χρήστος. Διερεύνηση των διαδικτυακών συνηθειών και προσδιορισμός του ποσοστού διαδικτυακού εθισμού των Ελλήνων μαθητών

ανάλυση θα περιλαμβάνει συνολικά την πλήρη επεξεργασία του ερωτηματολογίου και θα υλοποιηθεί κατά βάση μέσω της περιγραφικής ανάλυσης και μέσω της μορφής κατάλληλων πινάκων συχνοτήτων και γραφημάτων (πχ, ραβδογράμματα), είτε με την μορφή συχνοτήτων είτε με την μορφή ποσοστών, ενώ όπου κρίνεται απαραίτητο θα δοθούν και μερικές στατιστικές τεχνικές έτσι ώστε να διαπιστωθεί αν υπάρχει σημαντική συσχέτιση μεταξύ μερικών μεταβλητών. Για την εν λόγω μελέτη, χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο που αποτελείτο από δύο μέρη. Το πρώτο μέρος περιείχε ερωτήσεις που αφορούσαν δημογραφικά στοιχεία και διαδικτυακές συμπεριφορές, ενώ στο δεύτερο μέρος έγινε μέτρηση των επιπέδων του διαδικτυακού εθισμού με χρήση μιας μετασηματισμένης και μεταφρασμένης κλίμακας του ευρέως χρησιμοποιούμενου ερωτηματολογίου **YIAT20, INTERNET ADDICTION TEST (IAT) THE DR. KIMBERLY YOUNG⁵⁰**

4. Ερευνητικό Κομμάτι

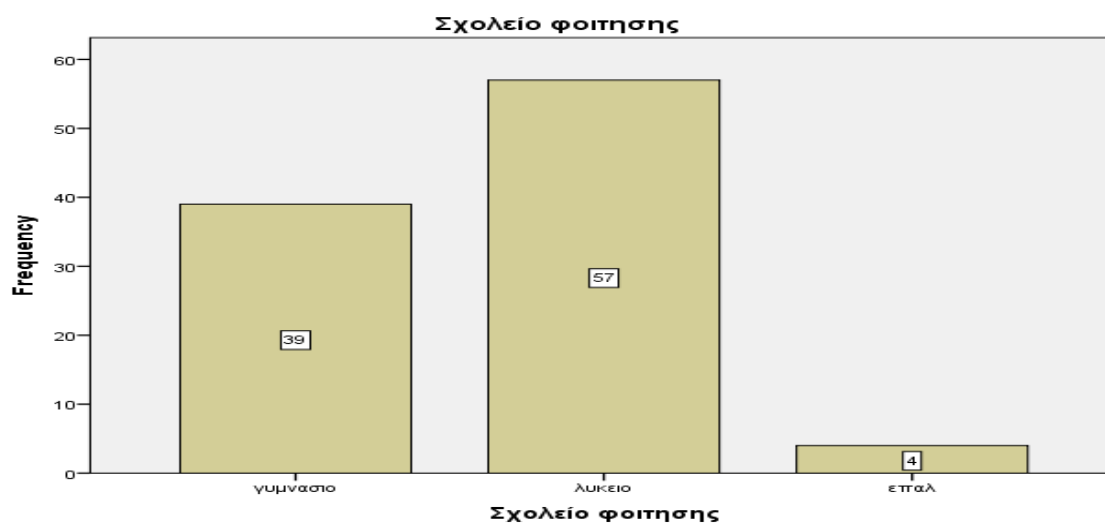
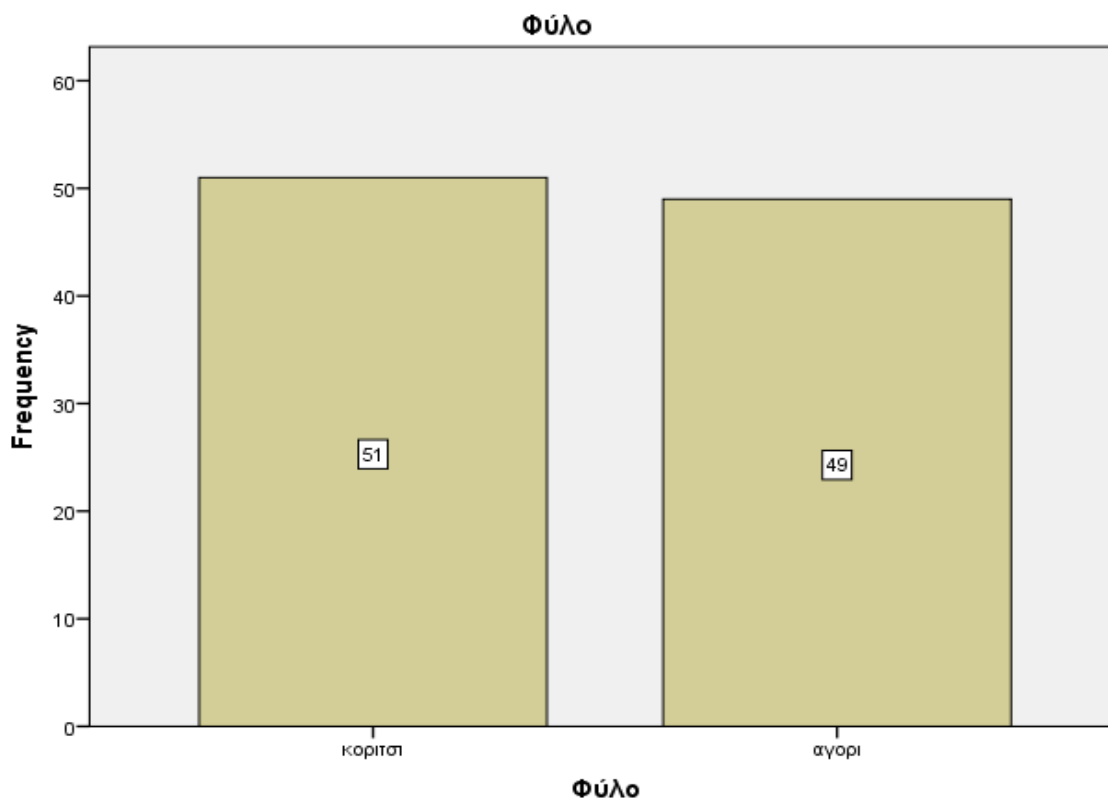
Σε πρώτη φάση, θα παρουσιάσουμε ορισμένα περιγραφικά στοιχεία των μαθητών. Οι μαθητές που ερωτήθηκαν ήταν ηλικίας μεταξύ 12-18 ετών και συνολικά 100, ενώ ένα σημαντικό μέρος τους ήταν ηλικίας 17 ετών (συνολικά 36 άτομα), με βάση το επόμενο σχήμα.

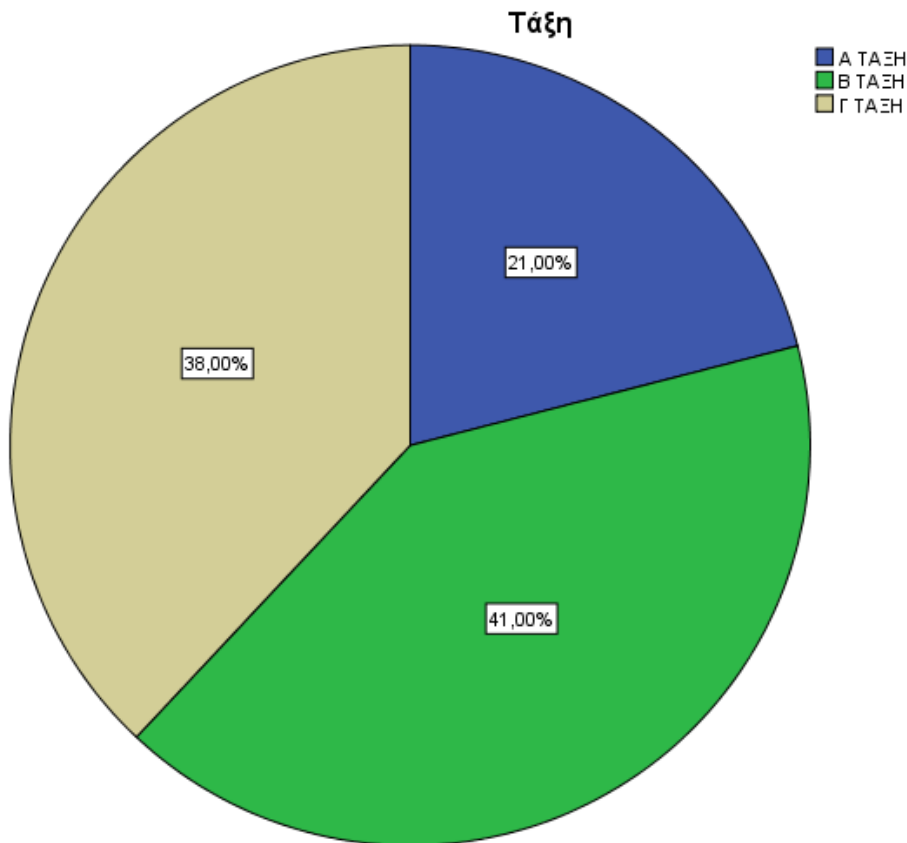


δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. (Πρακτικά Εργασιών 11ου Πανελληνίου Συνεδρίου Καθηγητών Πληροφορικής, Χαλκίδα 5-7 Μαΐου 2017).

⁵⁰Γναρδέλλης, Χ. (2006). Ανάλυση δεδομένων με το SPSS 14.0 for Windows. Αθήνα: Παπαζήσης.

Η κατανομή του δείγματος αντιστοιχήθηκε σε σχεδόν ίσο καταμερισμό κοριτσιών και αγοριών (51 κορίτσια και 49 αγόρια), όπως υποδηλώνει το επόμενο ραβδόγραμμα, ενώ οι μαθητές μας προέρχονταν κυρίως από λύκειο και γυμνάσιο, με ένα πολύ μικρό ποσοστό να αντιστοιχεί σε ΕΠΑΛ (Βλ. επόμενο ραβδόγραμμα), ενώ στην έρευνα συμμετείχαν μαθητές και από τις τρεις τάξεις γυμνασίου και λυκείου.





ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ

Πριν προχωρήσουμε στην ανάλυση του ερωτηματολογίου συγκριτικά με τη χρήση του διαδικτύου και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών των μαθητών, είναι σκόπιμο να εξετάσουμε την εγκυρότητα του δείγματος σε σύγκριση με το μέγεθος των ερωτήσεων. Για αυτόν τον σκοπό θα υπολογίσουμε το alpha του Cronbach, ένα στατιστικό μέτρο για την ανάλυση εγκυρότητας του συνόλου δεδομένων μας (στην περίπτωσή μας, του ερωτηματολογίου με τις απαντήσεις των μαθητών).

Το alpha του Cronbach υπολογίζεται συσχετίζοντας τη συνολική βαθμολογία για κάθε στοιχείο κλίμακας με το συνολικό σκορ για κάθε παρατήρηση (μεμονωμένοι μαθητές) και στη συνέχεια συγκρίνοντας αυτό με τη διαφορά για όλες τις επιμέρους βαθμολογίες στοιχείων, και ο τύπος που το δίνει είναι ο ακόλουθος:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum_{i=1}^n \sigma_{y_i}^2}{\sigma_X^2} \right), \text{όπου}$$

α = η ζητούμενη ποσότητα του Cronbach, η οποία είναι πάντα μεταξύ του 0 και του 1 (όσο μεγαλύτερη είναι τόσο καλύτερη αξιοπιστία έχει το δείγμα και τόσο πιο έγκυρο θεωρείται)

k ο αριθμός των αντικειμένων (ερωτήσεων) του συνόλου δεδομένων (ερωτηματολόγιο)

$\sigma_{y_i}^2$ η διακύμανση που συμπεριλαμβάνεται στην ερώτηση i και

$\sigma_{\bar{x}}^2$ η διακύμανση που συσχετίζεται με τις συνολικές παρατηρήσεις των απαντήσεων.

Εναλλακτικά, ο παραπάνω τύπος γράφεται

$$\alpha = \frac{k\bar{c}}{\bar{v} + (k - 1)\bar{c}}$$

Όπου

k ο αριθμός των αντικειμένων (ερωτήσεων) του συνόλου δεδομένων (ερωτηματολόγιο)

\bar{c} οι μέση συνδιακύμανση μεταξύ των συνδιασπορών του δείγματος και

\bar{v} η μέση διασπορά κάθε αντικειμένου

Τιμές μεγαλύτερες από 0.4 καθιστούν το δείγμα αξιόπιστο (πχ, Bonnet, 2010). Μέσω του SPSS παίρνουμε την εκτίμηση $\hat{\alpha} = 0.446$, σύμφωνα με την οποία το δείγμα μας είναι σχετικά αξιόπιστο, ενώ μπορούμε να παράγουμε και τους πίνακες των ανά δύο συσχετίσεων ορισμένων μεταβλητών και τον πίνακα διακύμανσης ανάμεσα στις ερωτήσεις.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,446	,079	11

Inter-Item Correlation Matrix

	Ηλικία	Φύλο	Ωρες την εβδομάδα
Ηλικία	1,000	,115	,128
Φύλο	,115	1,000	-,335
Ωρες την εβδομάδα	,128	-,335	1,000

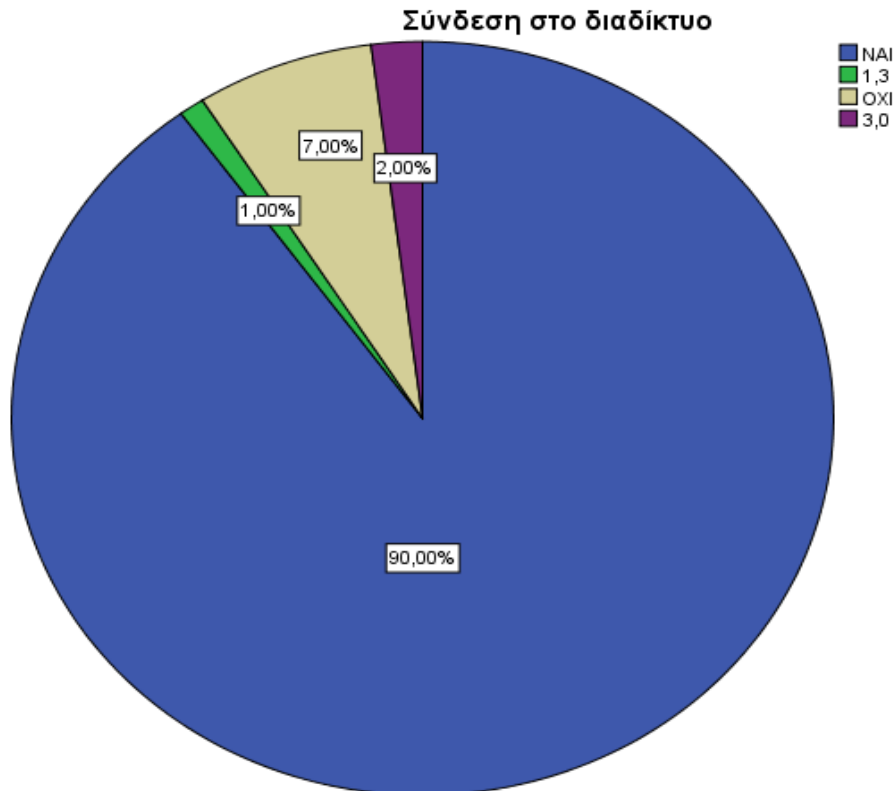
Inter-Item Covariance Matrix

	Ηλικία	Φύλο	Ωρες την εβδομάδα
Ηλικία	,338	,025	1,496
Φύλο	,025	,136	-2,484
Ωρες την εβδομάδα	1,496	-2,484	403,705

5. Συμπεράσματα Έρευνας

ΧΡΗΣΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ

Στην συνέχεια θα μελετήσουμε, με βάση το παρακάτω γράφημα πίτα, το βαθμό εκείνο στον οποίο οι μαθητές καταναλώνουν το χρόνο τους στο διαδίκτυο, με την συντριπτική πλειονότητα των μαθητών να χρησιμοποιεί το διαδίκτυο και μάλιστα να διαθέτει και προσωπική σύνδεση στο σπίτι (σε ποσοστό 90%). Οι μαθητές μπαίνουν και χρησιμοποιούν το διαδίκτυο με μια διαφορετική πλειάδα σταθερών και φορητών συσκευών, από DESKTOPS μέχρι SMARTPHONES και tablets.



Οι μαθητές αφιερώνουν σημαντικό χρόνο στο διαδίκτυο κάθε εβδομάδα, και συγκεκριμένα κατά μέσο όρο περίπου 27 ώρες την εβδομάδα. Αυτό πρακτικά σημαίνει πως ένας μαθητής καταναλώνει το χρόνο του περισσότερο από μια μέρα την εβδομάδα στο διαδίκτυο, ενώ έχουν αναφερθεί ακόμα και περιπτώσεις μαθητών που ξοδεύουν 90 ώρες την εβδομάδα στο διαδίκτυο (σχεδόν 3,5 μέρες!) σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα των περιγραφικών μέτρων.

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Ωρες τη βδομάδα	100	89	1	90	26,82	20,092	403,705
Valid N (listwise)	100						

Συγκεκριμένα για τον αριθμό των ωρών που οι μαθητές παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια, με βάση τον επόμενο πίνακα αφιερώνουν κατά μέσο όρο περίπου 14 ώρες την εβδομάδα.

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Πόσες ώρες την εβδομάδα παίζετε;	100	70	0	70	13,81	16,291	265,408
Valid N (listwise)	100						

Επίσης, σημαντικό ποσοστό μαθητών απασχολείται στα κοινωνικά δίκτυα και στα παιχνίδια, ενώ οι απαντήσεις των μαθητών ποικίλλουν σημαντικά με βάση τον παρακάτω πίνακα.

Πού ξοδεύετε τον περισσότερο χρόνο;

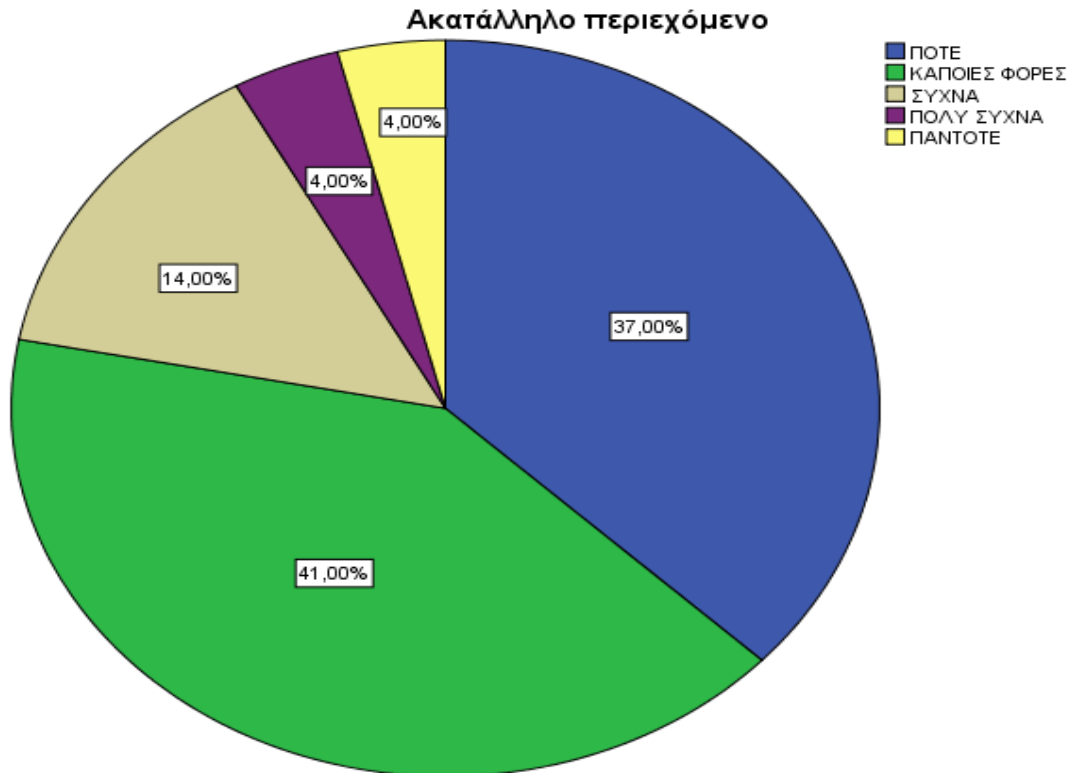
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Κοινωνικά δίκτυα	22	22,0	22,0	22,0
Κοινωνικά δίκτυα, εργασίες	1	1,0	1,0	23,0
Κοινωνικά δίκτυα, παιχνίδια	36	36,0	36,0	59,0
Κοινωνικά δίκτυα, εργασίες και παιχνίδια	6	6,0	6,0	65,0
Κοινωνικά δίκτυα και νέα	7	7,0	7,0	72,0
Άλλο, κοινωνικά δίκτυα	5	5,0	5,0	77,0
Παιχνίδια	8	8,0	8,0	85,0
Παιχνίδια, άλλο	7	7,0	7,0	92,0
Άλλο κάτι	1	1,0	1,0	93,0
Νέα	2	2,0	2,0	95,0
Άλλο	1	1,0	1,0	96,0
Νέα, ειδήσεις	1	1,0	1,0	97,0

Άλλο	2	2,0	2,0	99,0
Τίποτα	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Σχετικά με το αν επισκέπτονται ιστοσελίδες με ακατάλληλο περιεχόμενο, αν και οι περισσότεροι δεν το αποδέχονται, κάποιοι μαθητές ισχυρίζονται πως το κάνουν με βάση τον επόμενο πίνακα και σχήμα.

Ακατάλληλο περιεχόμενο

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ΠΟΤΕ	37	37,0	37,0	37,0
ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ	41	41,0	41,0	78,0
Valid ΣΥΧΝΑ	14	14,0	14,0	92,0
ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	4	4,0	4,0	96,0
ΠΑΝΤΟΤΕ	4	4,0	4,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	



Έπειτα οι μαθητές ερωτήθηκαν αν έχουν δώσει τα στοιχεία τους (όνομα, τηλέφωνο κλπ.) σε κάποιο άτομο στο διαδίκτυο με το οποίο δεν έχουν γνωριστεί από κοντά (πρόσωπο με πρόσωπο), και ένα μικρό ποσοστό (16%) δήλωσε πως το έχει κάνει. Το ένα πέμπτο των μαθητών αποδέχτηκε πως έχει δεχτεί διαδικτυακό εκφοβισμό τουλάχιστον μια φορά στην ζωή του (πχ, bullying), όπως υποδηλώνουν οι επόμενοι πίνακες. Αυτό οδηγεί στο συμπέρασμα πως στο διαδίκτυο μπορεί να ελλοχεύουν σημαντικοί κίνδυνοι σχετικά με την πιθανότητα εκφοβισμού.

Στοιχεία

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Ναι	16	16,0	16,0	16,0
Valid Όχι	84	84,0	84,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Διαδικτυακός εκφοβισμός

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Ναι	20	20,0	20,0	20,0
Όχι	79	79,0	79,0	99,0
6	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Στη συνέχεια οι μαθητές απάντησαν με βάση την κλίμακα (1= ποτέ έως 6=συνεχώς) σε μια σειρά ερωτήσεων που αποσκοπούν στον εντοπισμό του βαθμού εκείνου στον οποίο έχουν εθιστεί στο διαδίκτυο.

1:Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι παραμένετε σε σύνδεση στο διαδίκτυο (internet) περισσότερο από ότι αρχικά σκοπεύατε (Αρκετά συχνότερα από το συνηθισμένο)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ΠΟΤΕ	5	5,0	5,0	5,0
ΣΠΑΝΙΑ	13	13,0	13,0	18,0
ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ	28	28,0	28,0	46,0
Valid ΣΥΧΝΑ	24	24,0	24,0	70,0
ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	20	20,0	20,0	90,0
ΣΥΝΕΧΩΣ	10	10,0	10,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

2.Πόσο συχνά παραμελείτε τις υποχρεώσεις σας στο σπίτι (πχ. συμμαζέμα) προκειμένου να περάσετε περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο; (Σημαντικό ποσοστό τις παραμελεί εξαιτίας της προσήλωσης στο διαδίκτυο)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ΠΟΤΕ	11	11,0	11,0	11,0
ΣΠΑΝΙΑ	19	19,0	19,0	30,0
ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ	40	40,0	40,0	70,0
Valid ΣΥΧΝΑ	17	17,0	17,0	87,0
ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	11	11,0	11,0	98,0
ΣΥΝΕΧΩΣ	2	2,0	2,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

3.Πόσο συχνά προτιμάτε την ευχαρίστηση που σας προσφέρει η ενασχόληση με το διαδίκτυο από την επαφή με ένα δικό σας πρόσωπο; (Εδώ υπάρχουν διαφορετικές απόψεις συγκριτικά με τον κάθε μαθητή)

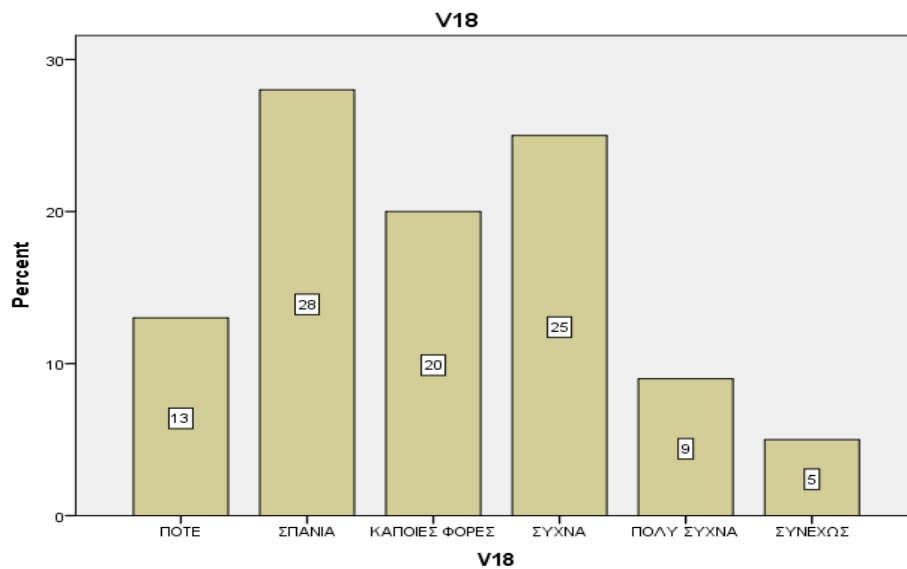
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ΠΟΤΕ	17	17,0	17,0	17,0
ΣΠΑΝΙΑ	31	31,0	31,0	48,0
ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ	28	28,0	28,0	76,0
Valid ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	19	19,0	19,0	95,0
ΣΥΝΕΧΩΣ	5	5,0	5,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

4.Πόσο συχνά δημιουργείτε νέες φιλίες με άλλους χρήστες του διαδικτύου; (Εδώ παρατηρείται μια ενδιάμεση κατάσταση, καθώς μερικοί μαθητές παραδέχονται πως προτιμούν τις φιλίες μέσω διαδικτύου και όχι αυτοπροσώπως)

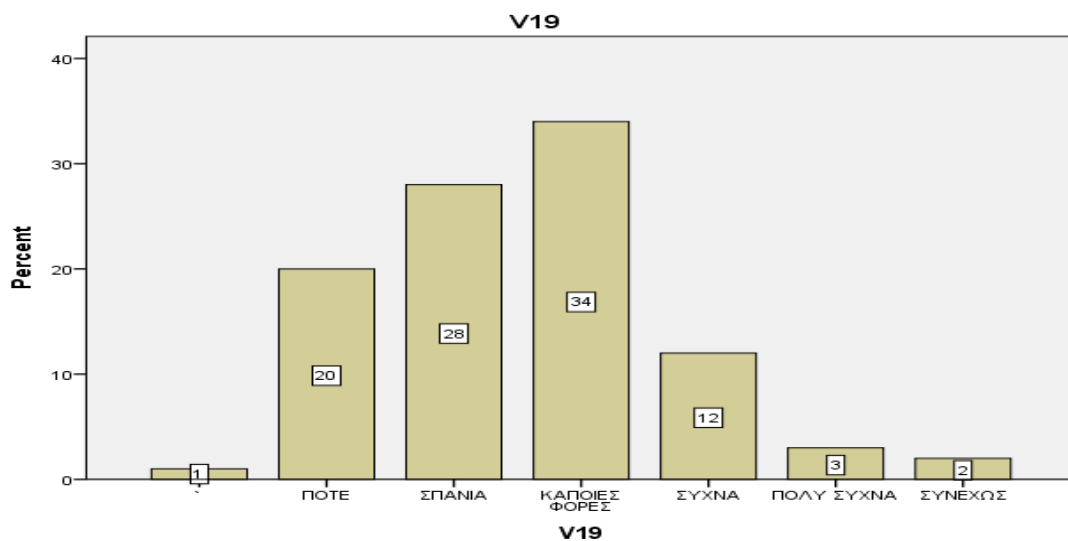
	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
`	1	1,0	1,0	1,0
ΠΟΤΕ	17	17,0	17,0	18,0
ΣΠΑΝΙΑ	29	29,0	29,0	47,0
ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ	30	30,0	30,0	77,0
Valid ΣΥΧΝΑ	15	15,0	15,0	92,0
ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	7	7,0	7,0	99,0
ΣΥΝΕΧΩΣ	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Οι επόμενες απαντήσεις παρουσιάζονται με την μορφή ραβδογραμμάτων

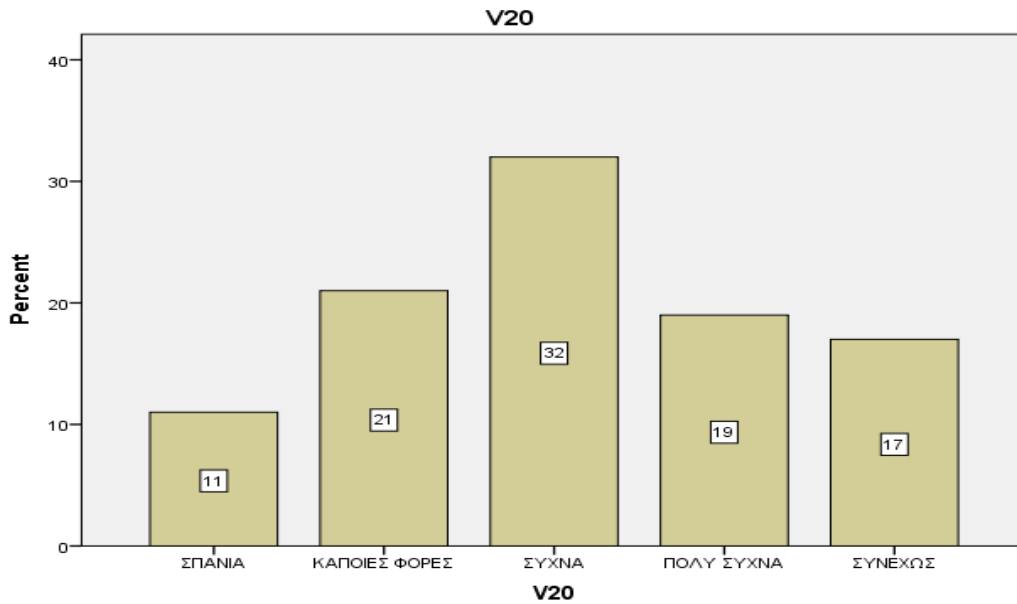
5. Πόσο συχνά οι άνθρωποι του περιβάλλοντός σας διαμαρτύρονται για το χρόνο που περνάτε σε σύνδεση στο διαδίκτυο; (Με βάση το παρακάτω γράφημα, αυτό μπορεί να συμβαίνει είτε σπάνια είτε συχνά)



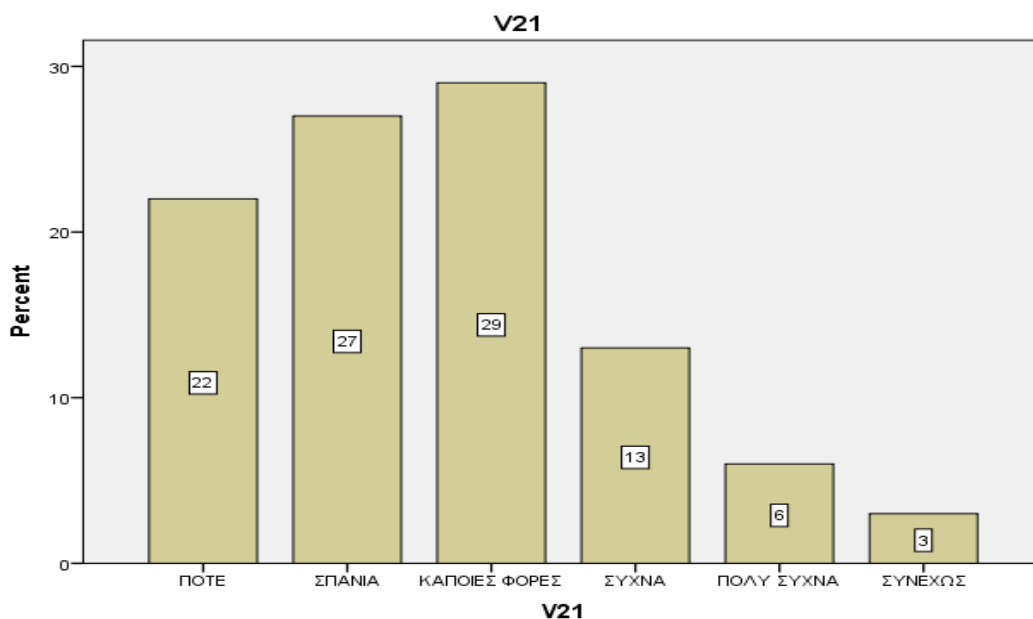
6. Πόσο συχνά η σχολική σας απόδοση και οι βαθμοί σας επηρεάζονται αρνητικά λόγω του χρόνου που περνάτε στο διαδίκτυο (Με βάση το παρακάτω γράφημα, αυτό μπορεί να συμβαίνει κάποιες φορές χωρίς ωστόσο να παρατηρείται σε γενική βάση αυτό το φαινόμενο);



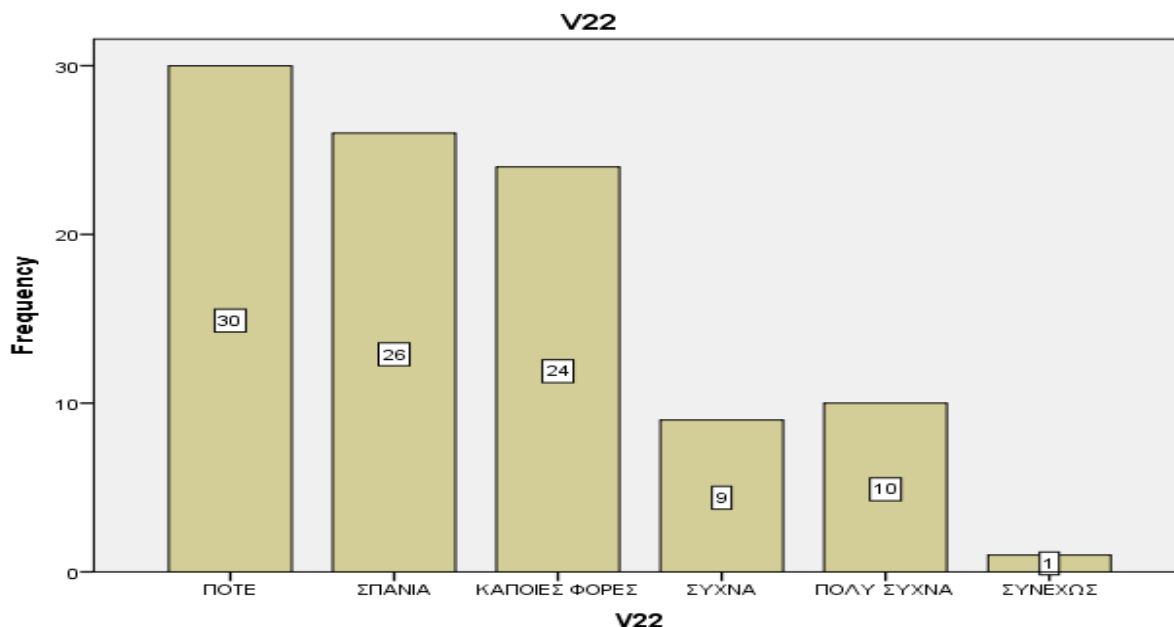
7:Πόσο συχνά ελέγχετε τα ηλεκτρονικά σας μηνύματα;(πχ. e-mail, facebook, twitter κλπ.) πριν από κάτι άλλο που πρέπει να κάνετε; (Με βάση το παρακάτω γράφημα, κάτι τέτοιο παρατηρείται αρκετά συχνά)



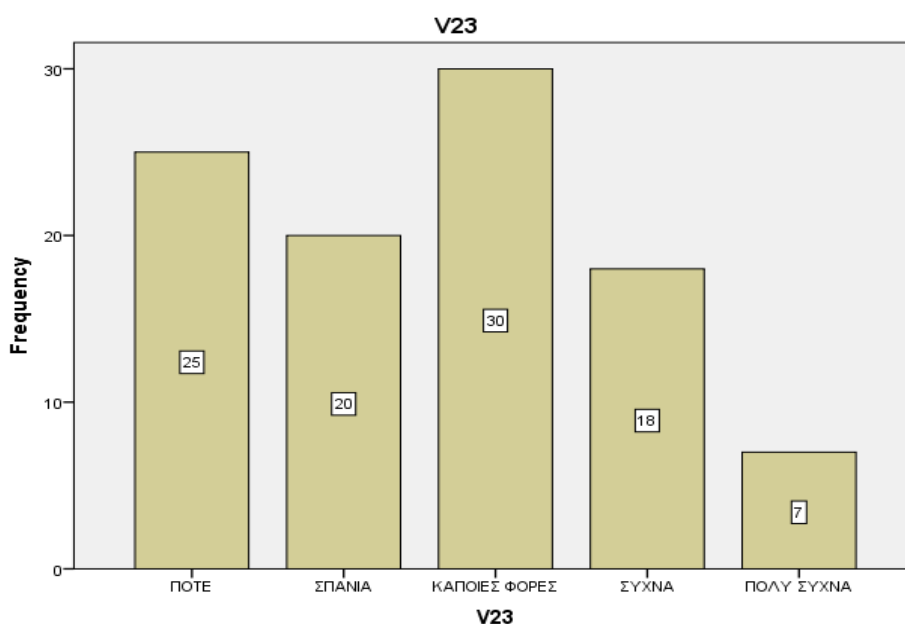
8.Πόσο συχνά μειώνεται η παραγωγικότητά-επιδόσεις σας σε εξωσχολικές δραστηριότητες λόγω του χρόνου που περνάτε στο διαδίκτυο; (Με βάση το παρακάτω γράφημα, κάτι τέτοιο συμβαίνει γενικά σπάνια ή το πολύ μερικές φορές, με άλλα λόγια αν και οι μαθητές αφιερώνουν σημαντικό χρόνο στο διαδίκτυο, εν τούτοις η παραγωγικότητα στις εξωσχολικές δραστηριότητες δεν επηρεάζεται σημαντικά)



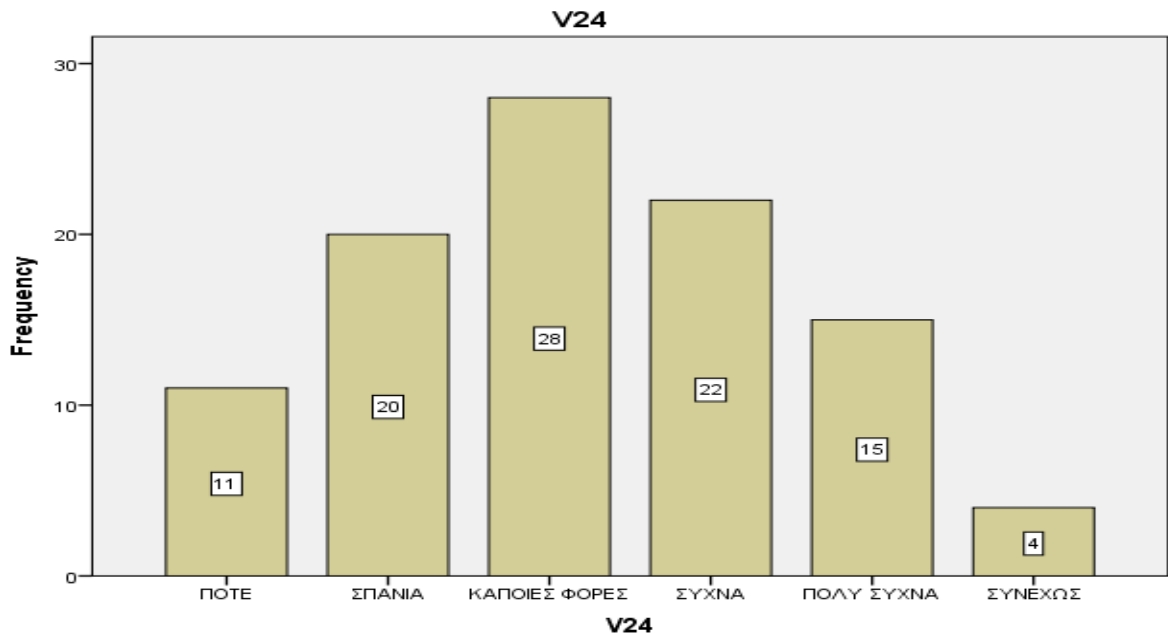
9: Πόσο συχνά προσπαθείτε να δικαιολογηθείτε ή λέτε ψέματα, όταν κάποιος σας ρωτά τι ακριβώς κάνετε όταν είστε σε σύνδεση (online) ; (Αυτό δεν αποτελεί σοβαρό πρόβλημα, καθώς οι περισσότεροι μαθητές δηλώνουν πως κάτι τέτοιο σε γενικές γραμμές δεν ισχύει)



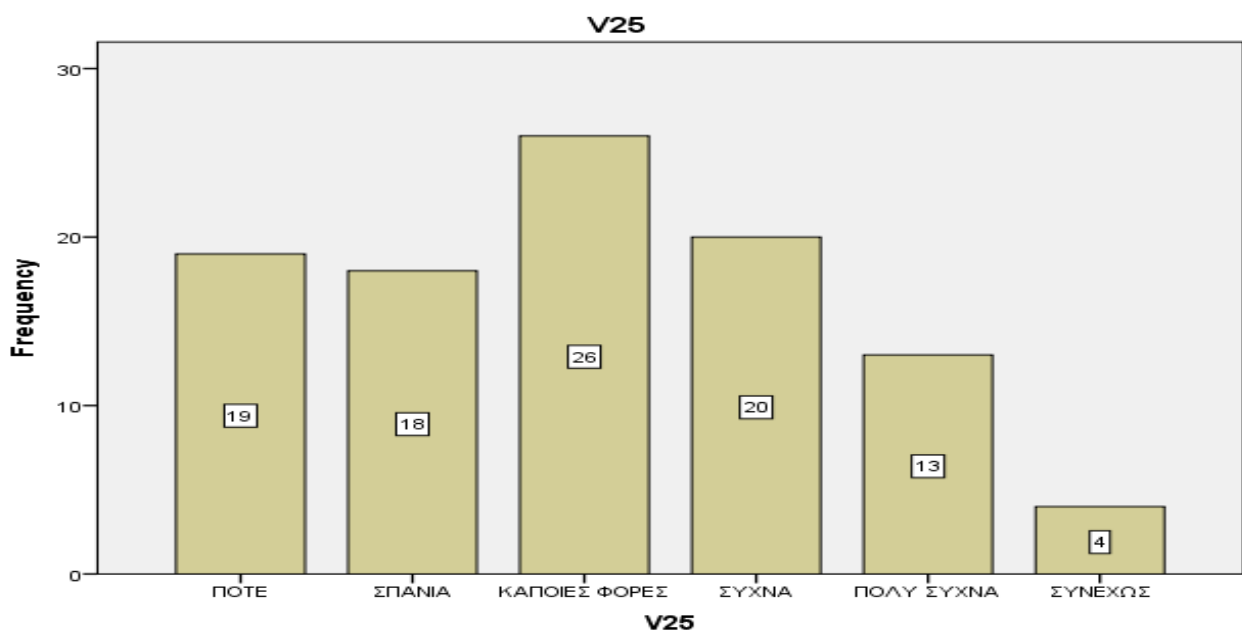
10. Πόσο συχνά αποθίε τις δυσάρεστες σκέψεις για τη ζωή σας, σκεπτόμενοι την ευχαρίστηση που σας προσφέρει το διαδίκτυο; (Υπάρχει μεγάλη διακύμανση ως προς τον τρόπο που σκέφτεται κάθε μαθητής)



11: Πόσο συχνά συλλαμβάνετε τον εαυτό σας να ανυπομονεί να συνδεθεί στο διαδίκτυο ή και να συνδέεται την ώρα του διαλείμματος ή και μαθήματος; (Και εδώ προκύπτει το συμπέρασμα πως οι απόψεις ποικίλλουν ανάλογα με τους μαθητές)



12: Πόσο συχνά νιώθετε το φόβο πως η ζωή χωρίς το internet θα ήταν βαρετή, κενή και δίχως χαρά; (Βασικό συμπέρασμα που προκύπτει είναι πως οι μαθητές μπορεί να περνάνε αρκετές ώρες στο διαδίκτυο αλλά αυτό δεν σημαίνει παράλληλα πως αν δεν υπήρχε το διαδίκτυο η ζωή δεν θα είχε καμία απολύτως σημασία)



Οι επόμενες απαντήσεις παρουσιάζονται με πίνακες

13: Πόσο συχνά γίνεστε απότομος, φωνάζετε ή αντιδράτε με εκνευρισμό, αν κάποιος σας ενοχλήσει κατά τη διάρκεια της σύνδεσής σας στον διαδίκτυο; (Οι περισσότεροι μαθητές δεν έχουν κάποιο ιδιαίτερο πρόβλημα)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ΠΟΤΕ	20	20,0	20,0	20,0
ΣΠΑΝΙΑ	26	26,0	26,0	46,0
ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ	31	31,0	31,0	77,0
Valid ΣΥΧΝΑ	18	18,0	18,0	95,0
ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	4	4,0	4,0	99,0
ΣΥΝΕΧΩΣ	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

14: Πόσο συχνά χάνετε τον ύπνο σας εξαιτίας της μεταμεσονύχτιας σύνδεσής σας στο διαδίκτυο; (Εδώ παρατηρείται ένα σημαντικά μεγάλο ποσοστό (60% αθροιστικά) των μαθητών που κοιμούνται λιγότερες ώρες εξαιτίας του εθισμού στο διαδίκτυο)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ΠΟΤΕ	15	15,0	15,0	15,0
ΣΠΑΝΙΑ	22	22,0	22,0	37,0
ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ	23	23,0	23,0	60,0
Valid ΣΥΧΝΑ	26	26,0	26,0	86,0
ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	13	13,0	13,0	99,0
ΣΥΝΕΧΩΣ	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

15. Πόσο συχνά νιώθετε να σας απασχολεί το internet ενώ βρίσκεστε εκτός σύνδεσης και φαντασιώνεστε ότι είστε σε σύνδεση; (Εδώ οι απόψεις είναι διαφορετικές ανάλογα με τους μαθητές)

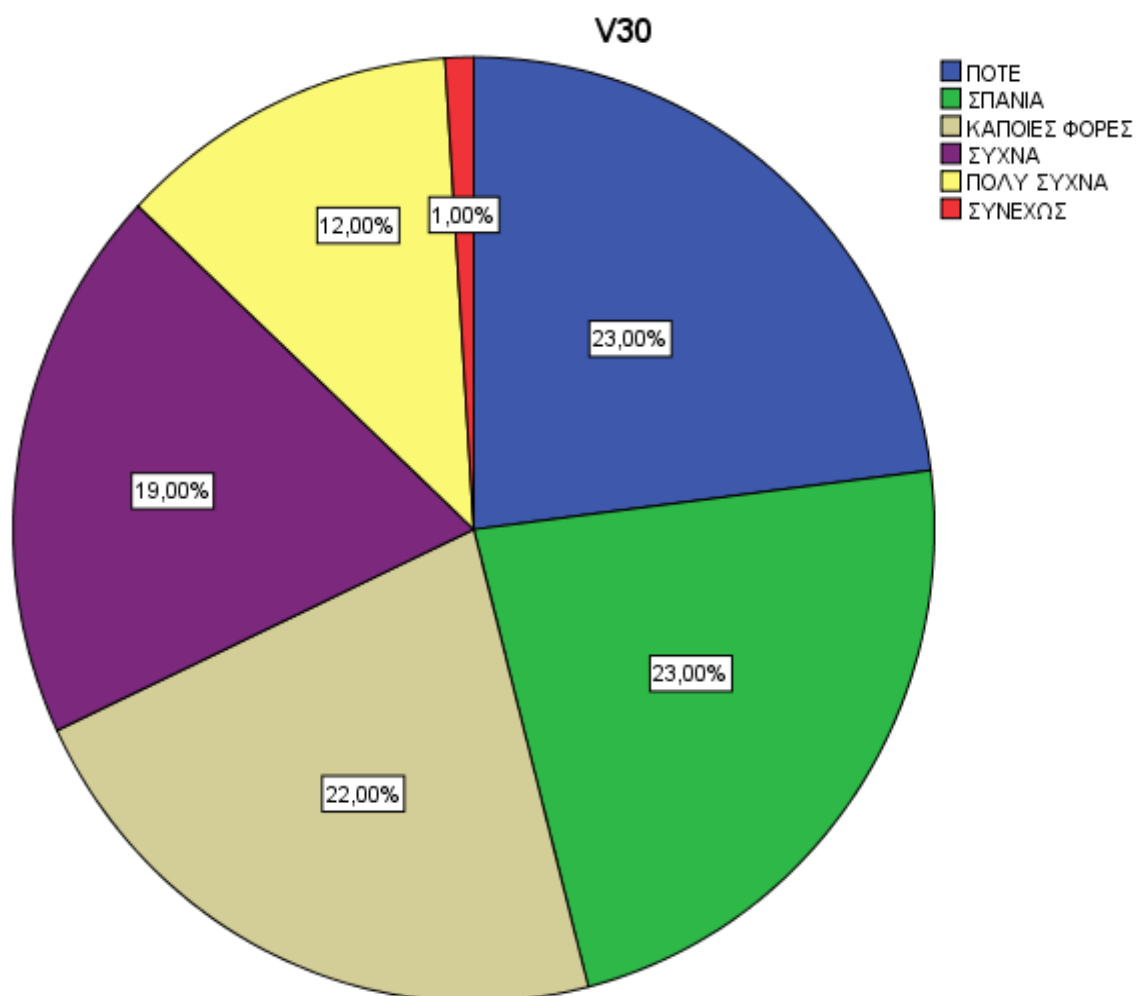
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ΠΟΤΕ	42	42,0	42,0	42,0
ΣΠΑΝΙΑ	14	14,0	14,0	56,0
ΚΑΠΟΙΕΣ	18	18,0	18,0	74,0
ΦΟΡΕΣ				
Valid ΣΥΧΝΑ	23	23,0	23,0	97,0
ΠΟΛΥ	3	3,0	3,0	100,0
ΣΥΧΝΑ				
Total	100	100,0	100,0	

16: Πόσο συχνά συλλαμβάνετε τον εαυτό σας να λείπει κατά τη διάρκεια της σύνδεσης «λίγα μόνο λεπτά ακόμα»; (Οι μαθητές φαίνεται γενικά να απορροφούνται περισσότερο από τον υπολογιστή και να μην έχουν μεγάλη αντίληψη του χρόνου σε σύγκριση με το όταν δεν είναι συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο)

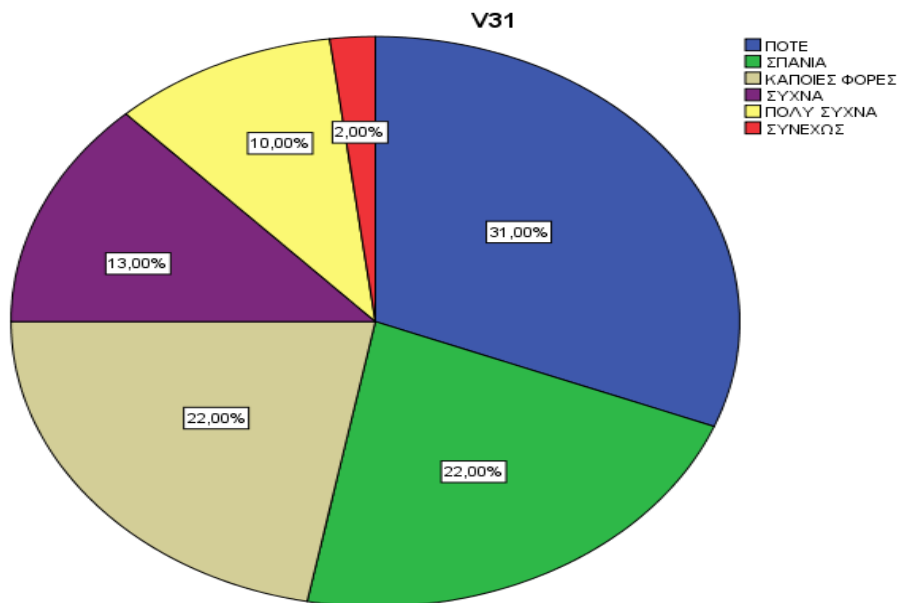
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ΠΟΤΕ	10	10,0	10,0	10,0
ΣΠΑΝΙΑ	15	15,0	15,0	25,0
ΚΑΠΟΙΕΣ	22	22,0	22,0	47,0
ΦΟΡΕΣ				
Valid ΣΥΧΝΑ	35	35,0	35,0	82,0
ΠΟΛΥ	12	12,0	12,0	94,0
ΣΥΧΝΑ				
ΣΥΝΕΧΩΣ	6	6,0	6,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Τέλος, οι επόμενες απαντήσεις δίνονται με την μορφή γραφημάτων πίτας εκφρασμένες σε ποσοστό.

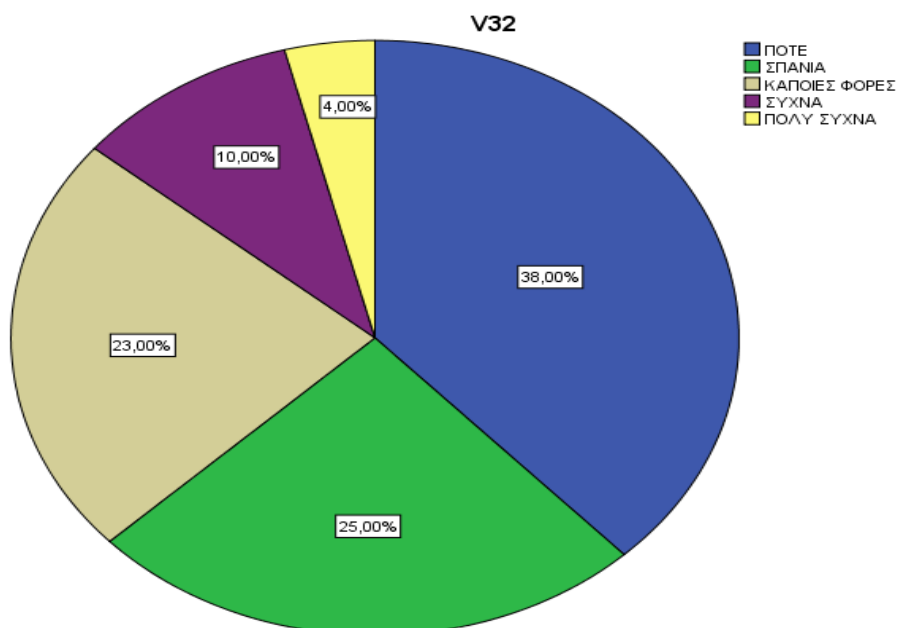
17: Πόσο συχνά κάνετε προσπάθειες να περιορίσετε το χρόνο που περνάτε συνδεδεμένος (online) και αποτυγχάνετε; (Εδώ παρατηρούμε πως οι μαθητές δεν περιορίζουν εύκολα τον χρόνο σύνδεσης στο διαδίκτυο για να απασχοληθούν σε άλλες δραστηριότητες)



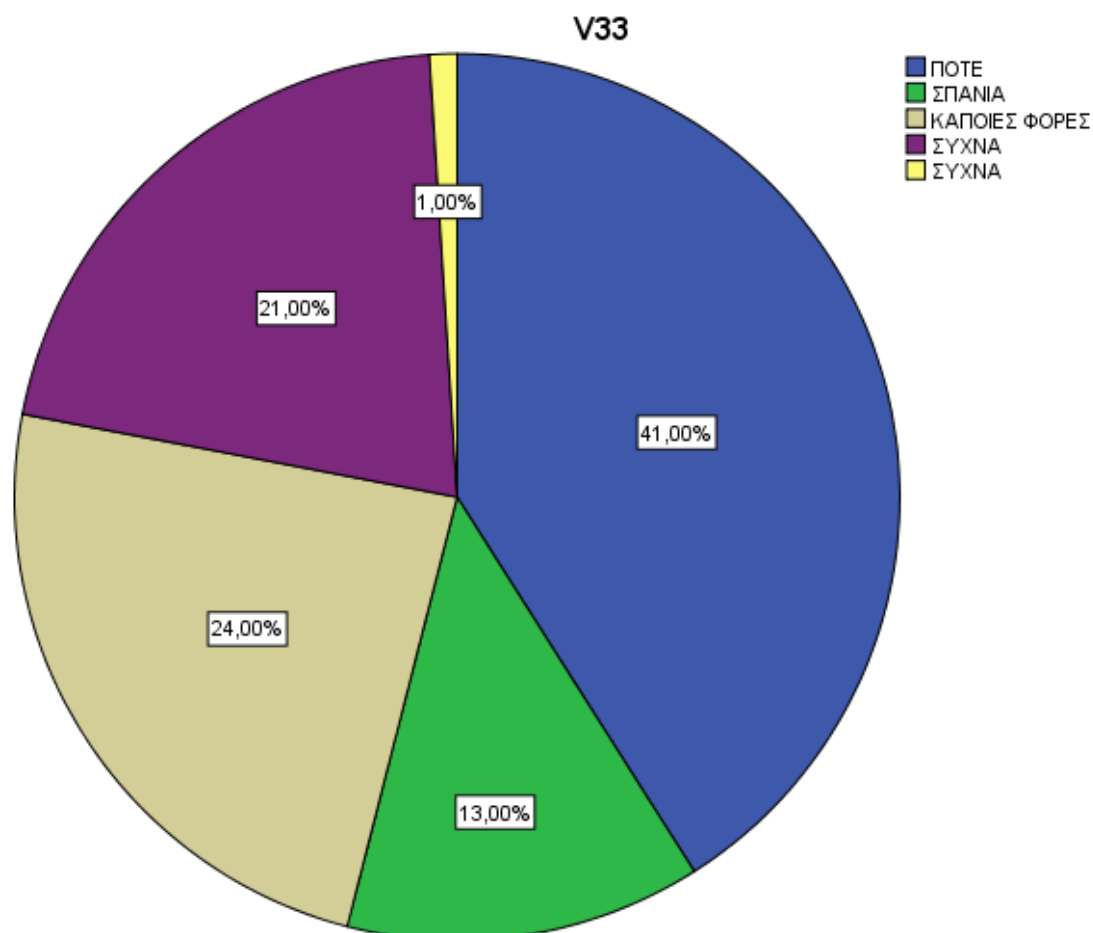
18: Πόσο συχνά προσπαθείτε να κρύψετε το χρόνο που έχετε περάσει στο διαδίκτυο; (Λίγοι μαθητές το κάνουν αυτό και γενικά δεν αισθάνονται ένοχοι που ξοδεύουν σημαντικό χρόνο στο διαδίκτυο)



19: Πόσο συχνά προτιμάτε να περάσετε περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο, απ' ό τι να βγείτε έξω με φίλους; (Το διαδίκτυο δεν φαίνεται να επηρεάζει σημαντικά την πλειονότητα των μαθητών από το να διασκεδάσουν με τους φίλους τους)



20: Πόσο συχνά νιώθετε θλιμμένος, κακόκεφος ή νευρικός όταν βρίσκεστε εκτός σύνδεσης, κάτι που εξαφανίζεται όταν επιστρέψετε στο διαδίκτυο; (Το διαδίκτυο δεν φαίνεται να επηρεάζει σημαντικά την άσχημη ψυχολογική κατάσταση των μαθητών)



ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΦΥΛΟ

Ένα ενδιαφέρον ερώτημα που προκύπτει είναι κατά πόσον ο εθισμός στο διαδίκτυο διαφέρει ανάλογα με το φύλο των μαθητών, δηλαδή αν τα αγόρια εθίζονται περισσότερο στο διαδίκτυο και στα ηλεκτρονική παιχνίδια σε σύγκριση με τα κορίτσια, ή και το αντίστροφο. Προκειμένου να βγάλουμε κατάλληλο συμπέρασμα, θα κατασκευάσουμε το αντίστοιχο θηκόγραμμα (boxplot), ειδικό γράφημα που εξετάζει αν τα επίπεδα μιας μεταβλητής διαφέρουν ανά παράγοντα (στην περίπτωσή μας το φύλο των μαθητών), όπως επίσης και τους κατάλληλους πίνακες από το SPSS.

Σχετικά με τη χρήση διαδικτύου σε ώρες ανά εβδομάδα, έχουμε τους παρακάτω πίνακες, με τον πρώτο πίνακα να αναφέρει περιγραφικά το δείγμα (51 κορίτσια και 49 αγόρια).

Case Processing Summary

	Φύλο	Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Ωρες την εβδομάδα	κορίτσι	51	100,0%	0	0,0%	51	100,0%
	αγόρι	49	100,0%	0	0,0%	49	100,0%

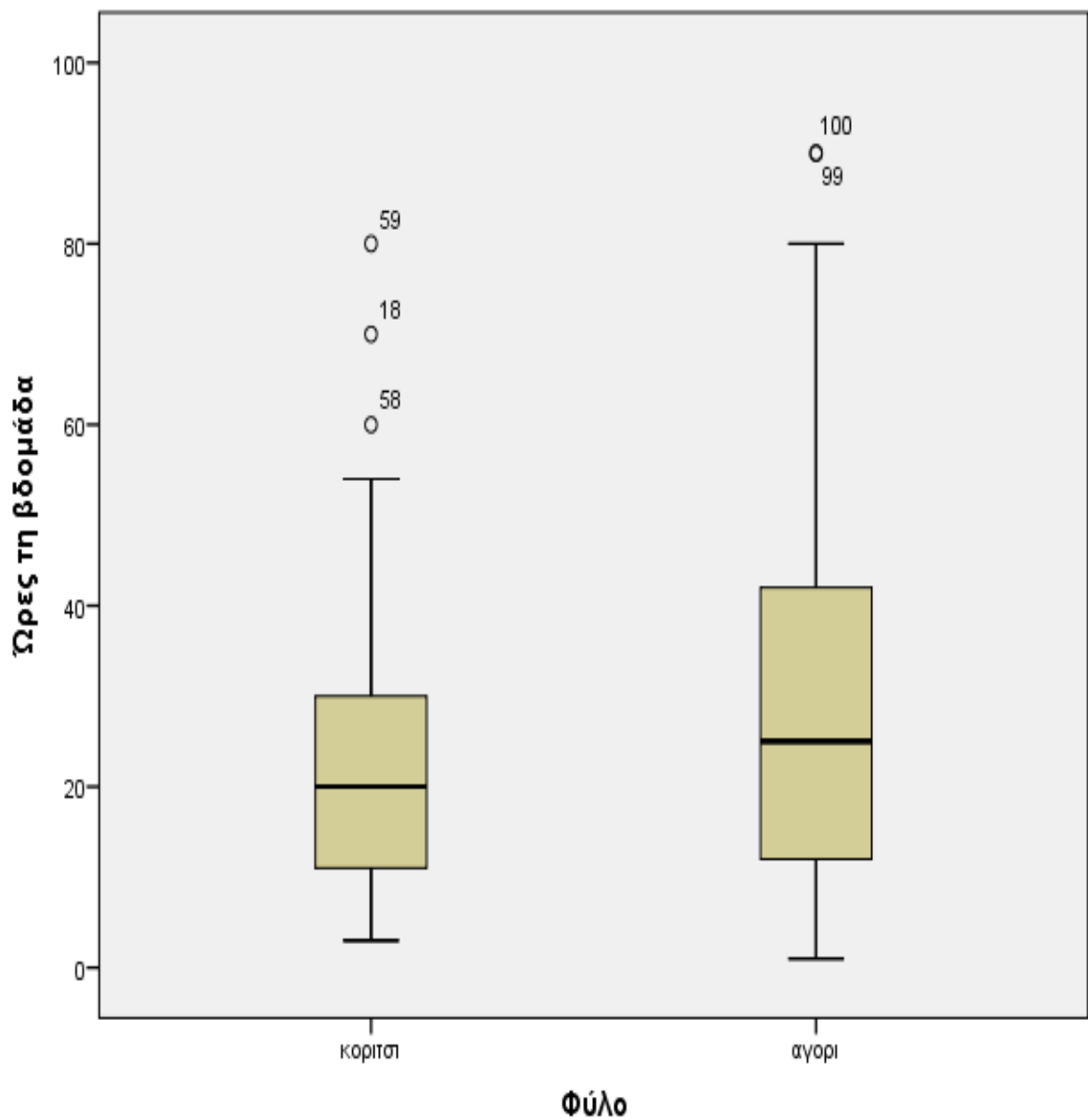
Ο επόμενος πίνακας είναι ο πίνακας των περιγραφικών μέτρων, με βάση τον οποίο διαπιστώνουμε ξεκάθαρα πως *τα αγόρια περνάνε πολύ περισσότερο χρόνο από τα κορίτσια στον υπολογιστή*, όπου ο μέσος όρος κοριτσιών=8,86 ώρες την εβδομάδα (βλ. κόκκινο πλαίσιο) και μέσος όρος αγοριών =18.96ώρες την εβδομάδα (βλ. κίτρινο πλαίσιο).

Descriptives

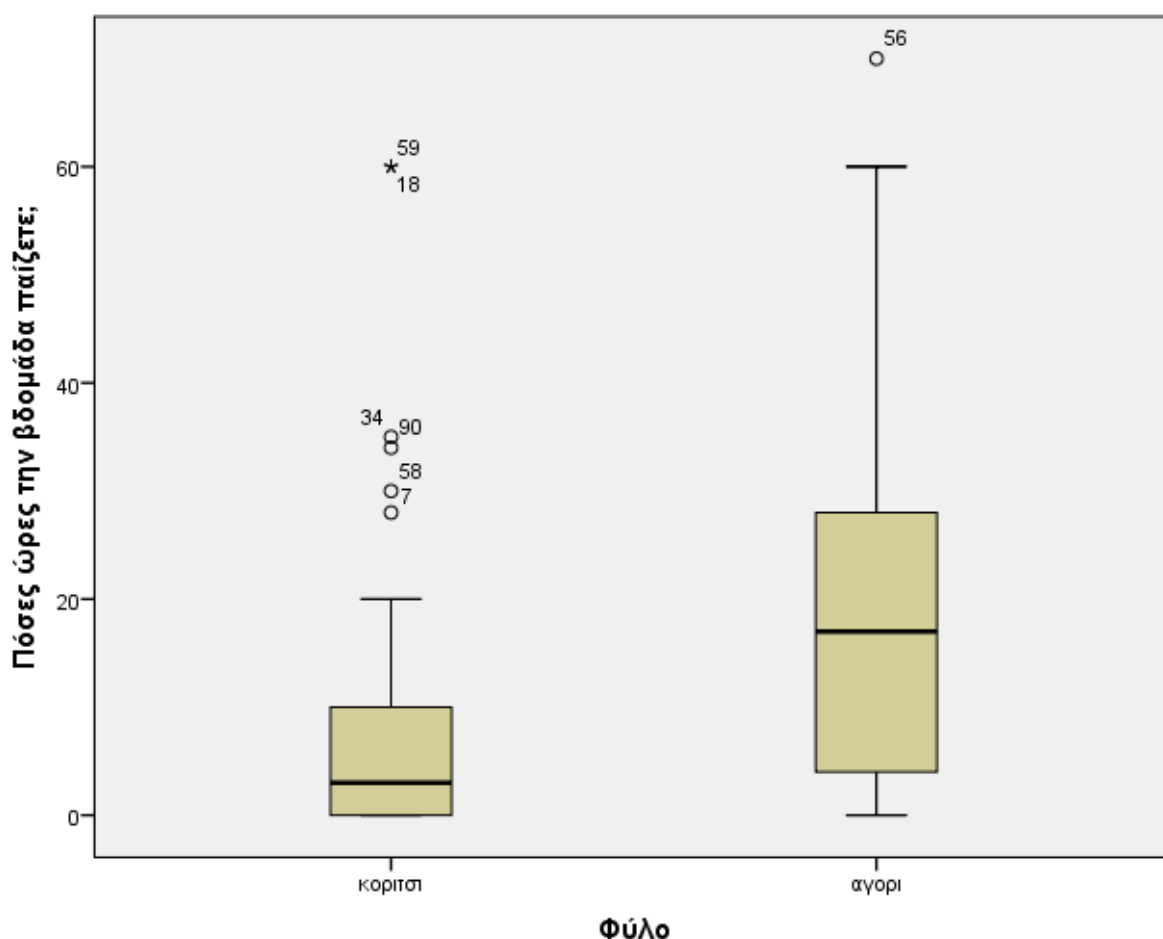
	Φύλο	Statistic	Std. Error
Ωρες την Εβδομάδα	κορίτσι	Mean	8,86
		95% LowerBound	4,94
		ConfidenceInterval for	
		Mean	12,79
		5% TrimmedMean	6,81
		Median	3,00
		Variance	194,521
		Std. Deviation	13,947
		Minimum	0

	Maximum		60	
	Range		60	
	InterquartileRange		10	
	Skewness		2,351	,333
	Kurtosis		5,784	,656
	Mean		18,96	2,440
	95% ConfidenceInterval for Mean	LowerBoun d UpperBoun d	14,05	
	5% Trimmed Mean		17,51	
	Median		17,00	
Αγόρι	Variance		291,707	
	Std. Deviation		17,079	
	Minimum		0	
	Maximum		70	
	Range		70	
	Interquartile Range		25	
	Skewness		1,062	,340
	Kurtosis		,894	,668

Στο ίδιο συμπέρασμα καταλήγουμε και με το αντίστοιχο θηκόγραμμα (τα αγόρια έχουν πολύ μεγαλύτερο «σώμα» σε σύγκριση με τα κορίτσια, το οποίο σημαίνει πως ξοδεύουν πολύ περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο), ενώ στο παρακάτω σχήμα βλέπουμε και τις ακραίες παρατηρήσεις κάθε φύλου (πχ, 100 ώρες την εβδομάδα).



Ακολουθούμε παρόμοια διαδικασία και για τον χρόνο που αφιερώνουν οι μαθητές για τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Με βάση το παρακάτω σχήμα διαπιστώνουμε πάλι πως τα αγόρια καταναλώνουν πολύ μεγαλύτερο χρόνο για ηλεκτρονικά παιχνίδια σε σύγκριση με τα κορίτσια, το οποίο θα πει πως είναι πολύ πιο εξαρτημένα από το διαδίκτυο.



Τέλος, ενδιαφέρον παρουσιάζει το ερώτημα αν το κατά πόσον οι μαθητές επισκέπτονται ιστοσελίδες με περιεχόμενο που θεωρείται ακατάλληλο για την ηλικία τους (πχ, βία, σεξ) και κατά πόσον αυτό το φαινόμενο συνδέεται με το φύλο. Δηλαδή, η ερευνητική μας υπόθεση είναι αν το φύλο του μαθητή είναι ανεξάρτητο σε σχέση με τη συχνότητα επίσκεψης σελίδων με ακατάλληλο περιεχόμενο.

Θα χρησιμοποιήσουμε για τον έλεγχο αυτής της υπόθεσης το χι τετράγωνο τεστ, ένα στατιστικό που ελέγχει τον βαθμό ανεξαρτησίας δύο κατηγορικών (ποιοτικών) μεταβλητών, σε επίπεδο σημαντικότητας $\alpha=5\%$, και όσο μεγαλύτερο είναι το χ^2 τόσο

καλύτερες ενδείξεις έχουμε για την ανεξαρτησία των μεταβλητών⁵¹. Αν το εκτιμώμενο ποσοστό είναι μεγαλύτερο από αυτήν την ποσότητα, τότε θεωρούμε πως υπάρχει ισχυρή σχέση της επίσκεψης των μαθητών σε σελίδες με ακατάλληλο περιεχόμενο και το φύλο των μαθητών.

Από το SPSS θα πάρουμε τον ακόλουθο 2×2 πίνακα διασταυρωμένων συχνοτήτων, για παράδειγμα 29 κορίτσια δηλώνουν πως δεν έχουν επισκεφτεί ποτέ σελίδες με ακατάλληλο περιεχόμενο.

Ακατάλληλο περιεχόμενο * Φύλο Crosstabulation

Count

		Φύλο		Total
		κοριτσι	αγορι	
Ακατάλληλο περιεχόμενο	ΠΟΤΕ	29	8	37
	ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ	17	24	41
	ΣΥΧΝΑ	5	9	14
	ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	0	4	4
	ΠΑΝΤΟΤΕ	0	4	4
	Total		51	49

Ο επόμενος πίνακας περιέχει την εκτιμώμενη ποσότητα $\chi^2 = 22,22$, ισχυρή ένδειξη πως οι μεταβλητές είναι εξαρτημένες. Με βάση την τιμή του $p\text{-value}=0.000<0.05$ συμπεραίνουμε πως οι μεταβλητές είναι πράγματι εξαρτημένες, το οποίο σημαίνει πως το φύλο παίζει ρόλο στο αν κάποιος μαθητής επισκεφτεί ή όχι κάποια ιστοσελίδα με ακατάλληλο περιεχόμενο.

⁵¹ Cochran, William G. (1952). "The Chi-square Test of Goodness of Fit". The Annals of Mathematical Statistics. 23: 315–345. doi:10.1214/aoms/1177729380. JSTOR 2236678.

Chi-Square Tests

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	22,226 ^a	4	,000
Likelihood Ratio	26,069	4	,000
Linear-by-Linear Association	19,436	1	,000
N of Valid Cases	100		

a. 4 cells (40,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,96.

6. Ερευνητική Συζήτηση

Στο πλαίσιο της έρευνας που διεξήχθη, βγήκαν ορισμένα συμπεράσματα τα οποία έχουν ιδιαίτερη σημασία για τη φύση του εθισμού και για την ψυχολογία των ατόμων υπό αυτόν. Καταρχάς, οι μαθητές αφιερώνουν σημαντικό χρόνο στο διαδίκτυο κάθε εβδομάδα, και συγκεκριμένα κατά μέσο όρο περίπου 27 ώρες την εβδομάδα. Κατά δεύτερον, η συντριπτική πλειονότητα των μαθητών χρησιμοποιεί το διαδίκτυο και μάλιστα διαθέτει και προσωπική σύνδεση στο σπίτι (σε ποσοστό 90%), ενώ οι μαθητές μπαίνουν και χρησιμοποιούν το διαδίκτυο με μια διαφορετική πλειάδα σταθερών και φορητών συσκευών, από DESKTOPS μέχρι SMARTPHONES και tablets. Επίσης, όσον αφορά στον αριθμό των ωρών που οι μαθητές παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια, πρέπει να πούμε ότι αφιερώνουν κατά μέσο όρο περίπου 14 ώρες την εβδομάδα. Αυτές είναι και οι κύριες παράμετροι οι οποίες ορίστηκαν και καθορίστηκαν από την έρευνα της συγκεκριμένης εργασίας.

Όσον αφορά στη συσχέτιση αξίζει να αναφερθεί πώς στο ποιοτικό επίπεδο οι ορισμοί και οι αλληλοσυσχετίσεις δεν παρουσιάζουν αξιοσημείωτες διακυμάνσεις, καθώς τόσο η έννοια της εφηβικής και παιδικής ψυχολογίας όσο και το περιεχόμενο του διαδικτύου μένουν από την φύση τους αναλλοίωτα. Άξιο αναφοράς είναι το γεγονός πώς έρευνες έχουν δείξει ότι ένας στους επτά εφήβους φαίνεται να εξαρτάται από τον διαδίκτυο και πολλοί από αυτούς έχουν εθιστεί και στον τζόγο. Ένα στα οκτώ αγόρια

έχει βιώσει τον κίνδυνο χρήσης τζόγου και το 4,2 % είναι ήδη εθισμένοι. Επίσης, όσον αφορά το χρονικό της ενασχόλησης και της επαφής με το διαδίκτυο και τα παιχνίδια, τα ευρήματα της παρούσας εργασίας είναι πολύ κοντά αν όχι πανομοιότυπα με αυτά άλλων εργασιών, καθώς σε αυτές, οι περισσότεροι άρρενες φαίνεται να παρακολουθούν τηλεόραση και βίντεο για πέντε ώρες την ημέρα, σε ποσοστό 13% και τα κορίτσια 7,7%. Επιπρόσθετα, τα αγόρια ασχολούνται περισσότερο με ηλεκτρονικές κονσόλες για δύο ώρες το λιγότερο ημερησίως και σε διπλάσια ποσοστά (48%) σε σχέση με τα κορίτσια (25%). Επιπροσθέτως, το σύνολο των συμπτωμάτων για τις εξαρτήσεις στο διαδίκτυο από άλλες έρευνες δείχνουν ότι ένα στα επτά άτομα στην ηλικία των 15 ετών (14,1%) και με ποσοστό παρόμοιο και για τα δύο φύλα (13,9% και 14,4%) είναι εθισμένο στο Ιντερνέτ. Επομένως, είναι ασφαλές να διαπιστωθεί πώς τα στατιστικά αποτελέσματα της παρούσας προσωπικής έρευνας είναι πολύ κοντά σε αυτά άλλων ερευνών πάνω στο ίδιο θέμα.

7. Συμπεράσματα

Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε ότι το διαδίκτυο έχει πλέον οριστεί ως μια αναμφισβήτητη πτυχή της καθημερινότητας των ανθρώπων σε παγκόσμια κλίμακα και το οποίο έχει φέρει πλέον τον κόσμο κοντά. Το παγκόσμιο χωριό, αυτή η πολύ γενική έννοια, είναι όντως αληθής. Μια διάσταση όμως αυτής της πραγματικότητας είναι και τα διαδικτυακά παιχνίδια, τα οποία έχουν γεμίσει την καθημερινότητα πολλών ανθρώπων και πόσο μάλλον πολλών εφήβων. Ο εθισμός ως έννοια έχει αρχίσει πλέον να αναγνωρίζεται και σε αυτό το πλαίσιο των παιχνιδιών στο διαδίκτυο. Πολλοί έφηβοι, έχουν αναγνωρισθεί ως ευπαθείς και επιρρεπείς σ' αυτά σε σημείο που καθίστανται επίσημα εθισμένοι. Η πρόληψη βέβαια είναι το καλύτερο φάρμακο για την αδυναμία, όποια κι αν είναι αυτή και πιο συγκεκριμένα και για τον εθισμό των εφήβων στα παιχνίδια στο διαδίκτυο. Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν διαπιστώσει πως οι άνθρωποι θα αποκτήσουν είτε συνειδητά καλές συνήθειες ή θα αποκτήσουν ασυνείδητα αρνητικές συνήθειες, όπως είναι η εν λόγω υπερβολική απασχόληση των εφήβων. Για αυτόν τον λόγο είναι προτιμητέο να υπάρχει ο προβληματισμός στην πιθανότητα τέτοιων εθισμών, έτσι ώστε να υπάρξει το περιθώριο τόσο για τους εφήβους όσο και για τον περίγυρό τους, για κριτική και αυτοκριτική προκειμένου να βρεθεί η λύση του προβλήματος.

8. Βιβλιογραφία

Ξενόγλωσση

1. Cochran, William G. (1952). "The Chi-square Test of Goodness of Fit". *The Annals of Mathematical Statistics*. 23: 315–345. doi:10.1214/aoms/1177729380. JSTOR 2236678.
2. Bonett, D.G. (2010). "Varying coefficient meta-analytic methods for alpha reliability". *Psychological Methods*. 15: 368–385. doi:10.1037/a0020142. PMID 20853952
3. Bosacki, S. (2012). *Culture of Ambiguity*. Rotterdam: SensePublishers.
4. Christopher J. Ferguson (5 November 2014). "Does Media Violence Predict Societal Violence? It Depends on What You Look at and When". *Journal of Communication*. 65 (1): E1–E22. doi:10.1111/jcom.12129
5. Dong, G., Lu, Q., Zhou, H., Zhao, X. (2011). Precursor or sequela: Pathological disorders in people with Internet addiction disorder. *PLoSOne*, 6, p. e14703.
6. Dyregrov, A. (2011). *Supporting Traumatized Children and Teenagers*. London: Jessica Kingsley Publishers
7. Ferraro, G., Caci, B., D'Amico, A., Blasi, M.D. (2007). Internet addiction disorder: an Italian study. *Cyberpsychology and Behavior*, 10(2), pp. 170–175.
8. Griffiths, M., Pontes, H. and Kuss, D. (2016). Online Addictions: Conceptualizations, Debates, and Controversies. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*.
9. Hauge, Marney R. and James Robert 'Paynee' (April 2003). "Video game addiction among adolescents: Associations with academic performance and aggression" (PDF). Retrieved 25 June 2007. Paper presented at a Society for Research in Child Development Conference, Tampa Florida
10. Fu, K., Chan, W.S.C., Wong, P.W.C., Yip, P.S.F. (2010). Internet addiction: prevalence, discriminant validity and correlates among adolescents in Hong Kong. *British Journal of Psychiatry*, 196, (6), p. 486–492
11. Goldstein Jeffrey, PhD, Department of Social & Organizational Psychology, University of Utrecht, The Netherlands: *Effects of Electronic Games on Children*, March 2000.
12. Hoffman, J., Froemke, S., Cormier, M., Alpert, J., Maysles, A., Jarecki, E., Davis, K., Garbus, L., Kennedy, R., Hegedus, C., Pennebaker, D., Pennebaker, F., Raymond, A., Raymond, S., Kopple, B., Kent, E., Sauret, E., Yu, J., Berlinger, J., Sinofsky, B., Bonfiglio, M. and Heredia, P. (n.d.). *Addiction*.

13. Hauge, Marney R., Gentile, Douglas A., (2003, April). Video game addiction among adolescents: Associations with academic performance and aggression. Paper presented at a Society for Research in Child Development Conference, TampaFlorida.
14. Hollen, K. (2009). Encyclopedia of addictions [ebook]. Westport, Conn.: GreenwoodPress.
15. Humphrey, J. (2002). Teenagers will be teenagers. New York: Kroshka Books.Kuss, D.J. & Griffiths, M.D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *Int. J. Ment. Health Addict.*, 10, p. 278–296.
16. Kelly, R. (2004). Massively multiplayer online role-playing games. Jefferson, N.C.: McFarland& Co.
17. Kern, J. (2008). Eyes online, eyes on life. Cincinnati, Ohio: Standard Pub.
18. Lemmens, J.S., Valkenburg, P.M., Peter, J. (2011). The Effects of Pathological Gaming on Aggressive Behavior. *J YouthAdolescence*, 40, p. 38–47.
19. Lerner, R. (2004). Handbook of adolescent psychology. Hoboken, NJ: John Wiley.
20. McCloud, A. (n.d.). Gaming addiction, online addiction, internet addiction.
21. McQuade, S., Gentry, S., Colt, J. and Rogers, M. (2012). Internet addiction and online gaming. NewYork: Chelsea House.
22. Miller, J. (2010). Video game addiction worldwide. Charleston, SC: [publisher not identified].
23. Mitchell, P. (2000). Internet addiction: Genuine diagnosis or not? *Lancet*, 355, pp. 632.
24. Muller, K.W., Beutel, M.E., Wolfling, K. (2014). A contribution to the clinical characterization of Internet Addiction in a sample of treatment seekers: validity of assessment, severity of psychopathology and type of co-morbidity. *ComprehensivePsychiatry*, 55(4), pp. 770–777.
25. Netzley, P. (n.d.). Online addiction.
26. Noyes, Katherine. Docs Retreat From 'Video Game Addiction' Diagnosis Tech News World 25 June 2007. Retrieved 27 June 2007.
27. Parks, P. (n.d.). Online addiction.
28. Pulos, A. and Lee, S. (n.d.). Transnational contexts of development history, sociality, and society of play.
29. Schell, B. (n.d.). Online health and safety.
30. Silverstein, H. (1990). Teenage depression. New York: F. Watts.
31. Tanner, Lindsey (22 June 2007). "Is video-game addiction a mental disorder?". Associated Press. Retrieved 2009-05-09.

32. Wang, C.W., Chan, C.L.W., Mak, K.K., Ho, S.Y., Wong, P.W.C., Rainbow, T. H.. (2014). Prevalence and Correlates of Video and Internet Gaming Addiction among Hong Kong Adolescents: A Pilot Study. *The Scientific World Journal*, 2014, Article ID 874648, p.1-9.
33. Yee, Nick (9 July 2004). "The Daedalus Project: Addiction". *The Daedalus Project*.
34. "Conditions for Further Study". *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. American Psychiatric Association. Retrieved 31 August 2014.
35. Young, K.S. (2002). *Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder*, 1996. Onlinedocument: <http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.htm>. Retrieved October 4, 2002, from source.
36. "Negative Effects of Violent Video Games May Build Over Time". *Psychcentral.com*. December 11, 2012. Retrieved December 11, 2012.
37. Online gamers addicted says study. *BBC News* 28 November 2006. Retrieved 25 June 2007.
38. "Online gamers 'are not unhealthy'". *BBC News*. 17 September 2008. Retrieved 2009-05-09.
39. Kathimerini.gr. (2018). Ερευνα: Εθισμένος στο διαδίκτυο ένας στους επτά εφήβους, ΑΠΕ-ΜΠΕ | Kathimerini. [online] Available at: <http://www.kathimerini.gr/810104/article/epikairothta/ellada/ereyna-e8ismenos-sto-diadiktyo-enas-stoys-eptha-efhvoys> [Accessed 11 May 2018].

Ελληνόγλωσση

1. Γναρδέλλης, Χ. (2006). *Ανάλυση δεδομένων με το SPSS 14.0 for Windows*. Αθήνα: Παπαζήσης.
2. Καριπίδης Νικόλαος, Σαμαράς Παναγιώτης, Πιστοφίδης Χρήστος. Διερεύνηση των διαδικτυακών συνηθειών και προσδιορισμός του ποσοστού διαδικτυακού εθισμού των Ελλήνων μαθητών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. (Πρακτικά Εργασιών 11ου Πανελληνίου Συνεδρίου Καθηγητών Πληροφορικής, Χαλκίδα 5-7 Μαΐου 2017).
3. Μάτσα, Κ. (2009). Εξάρτηση από το Διαδίκτυο: Η πιο σύγχρονη μορφή τοξικομανίας, *Τετράδια Ψυχιατρικής*, 108, σελ.78-86.
4. Σιώμος, Κ., Σφακιανάκης, Ε., Φλώρος, Γ. (2012). *Εθισμός στο διαδίκτυο και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου*. Αθήνα: Α.Α. Λιβάνη.

5. Σιώμος Κ.Ε., Φλώρος Γ.Δ., Μουζάς Ο.Δ., Αγγελόπουλος Ν.Β. (2009). Στάθμιση κλίμακας μέτρησης του εθισμού των εφήβων στους Η/Υ. Ψυχιατρική Κλινική, Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Λάρισας, Λάρισα, Ψυχιατρική.