

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ. ΑΙΤΙΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣ ΤΟΥ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ. ΔΙΑΓΝΩΣΗ. ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ.

ΑΡΓΥΡΗΣ Β. ΚΑΡΑΠΕΤΣΑΣ*, ΒΑΣΙΛΗΣ Α. ΚΑΡΑΠΕΤΣΑΣ**, ΝΙΚΟΣ Χ. ΖΥΓΟΥΡΗΣ***, ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ Ι. ΦΩΤΗΣ****

Περίληψη

Ως εθισμό στα ηλεκτρονικά παιχνίδια - και κυρίως αυτών που χρησιμοποιούν τις διαδικτυακές δομές προκειμένου να γίνουν προσπελάσιμα από πολλούς χρήστες - ορίζουμε την υπερβολική και παθολογική χρήση, η οποία παρεμβαίνει την καθημερινή ζωή επηρεάζοντας την καθοριστικά. Ήδη από το 1989 (Shatton, 1989) έχουμε έρευνες που προβληματίζουν σχετικά με την υπέρμετρη χρήση των διαδικτυακών δομών από τους χρήστες. Δεδομένης της ραγδαίας εξέλιξης της επιστήμης των ηλεκτρονικών υπολογιστών και της βελτίωσης της αλληλεπίδρασης χρήστη - υπολογιστή, γίνεται αντιληπτό πλέον το μέγεθος του προβλήματος, γεγονός που δικαιολογεί και το μεγάλο πλήθος των ερευνών γύρω από το συγκεκριμένο θέμα.

Κυριότερη κατηγορία διαδικτυακών παιχνιδιών που εθίζουν τους χρήστες θεωρούνται τα παιχνίδια ρόλων, στα οποία συμμετέχουν πλέον - χάρη στην ύπαρξη νέων τεχνολογιών - χρήστες από όλο τον κόσμο. Στη συγκεκριμένη κατηγορία παιχνιδιών, δημιουργείται ένας εικονικός κόσμος, στον οποίο ο κάθε χρήστης συμμετέχει με τη χρήση ενός χαρακτήρα που δρα, είτε ατομικά, είτε ομαδικά. Η δημοτικότητα των συγκεκριμένων ηλεκτρονικών διαδικτυακών παιχνιδιών μπορεί να γίνει αντιληπτή εάν αναλογιστεί κανείς ότι ήδη στην Αμερική το 72% των συνδεδεμένων νοικοκυριών συμμετέχει μέσω ενός τουλάχιστον μέλους σε διαδικτυακά παιχνίδια σύμφωνα, με την τελευταία έκθεση της εταιρείας λογισμικών διασκέδασης (2012). Τα υψηλά ποσοστά προβληματίζουν δεδομένων

ερευνητικών επιστημόνων ότι τα διαδικτυακά ηλεκτρονικά παιχνίδια προκαλούν μεταξύ άλλων: ψυχοκινητικές διαταραχές, από-ευαισθητοποίηση των συναισθημάτων, εθιστική καταναγκαστική συμπεριφορά, αλλαγές στην προσωπικότητα, αποπροσωπότητα του χρήστη, μαθησιακές διαταραχές και αντικοινωνική συμπεριφορά.

Στην παρούσα έρευνα του Εργαστηρίου Νευροψυχολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας γίνεται προσπάθεια μελέτης της ομάδας των εθισμένων χρηστών στο διαδικτυακό παιχνίδι, καθώς και προσπάθεια ανεύρεσης μεθόδων εντοπισμού τους και θεραπειών του συγκεκριμένου εθισμού, που δημιουργεί προβλήματα τόσο στους μαθητές όσο και στην οικογένειά τους και την κοινωνία γενικότερα. Απώτερος σκοπός της παρουσίασης είναι η συλλογή δεδομένων, προκειμένου να προχωρήσουμε αργότερα στη δημιουργία προγραμμάτων αποκατάστασης.

Λέξεις κλειδιά: Ηλεκτρονικό διαδικτυακό παιχνίδι, μαθητές.

Εισαγωγή.

Ως ηλεκτρονικό παιχνίδι ορίζεται οποιοδήποτε παιχνίδι το οποίο προϋποθέτει την ύπαρξη και την υποστήριξη μίας ηλεκτρονικής συσκευής, προκειμένου να πραγματοποιηθεί. Η συσκευή αυτή μπορεί να είναι ένας ηλεκτρονικός υπολογιστής, μία κονσόλα - παιχνιδιομηχανή, ένα κινητό τηλέφωνο. Σήμερα οι περισσότεροι χρήστες δραστηριοποιούνται στο ηλεκτρονικό παιχνίδι μέσω του διαδικτύου και ήδη όλες οι παιχνιδιομηχανές διαθέτουν σύνδεση στο διαδίκτυο, προϋπόθεση απαραίτητη για τα δημοφιλέστερα διαδικτυακά παιχνίδια ρόλων.

Σχετικά με την χρήση των ηλεκτρονικών διαδικτυακών παιχνιδιών υπάρχουν αντιμαχόμενες απόψεις. Πολλοί υποστηρίζουν ότι μπορούν να προσφέρουν γνώσεις στα παιδιά, και ότι αποτε-

*Καθηγητής Νευροψυχολογίας - Νευρογλωσσολογίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας .

**Φοιτητής Τμήμα Τηλεπικοινωνιακών Συστημάτων και Δικτύων, Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Μεσολογίου.

***Διδάκτορας Κλινικής Νευροψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

****Υποψήφιος Διδάκτορας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

λούν ένα πολύ καλό μέσο διαλόγου σε μία εποχή που κυριαρχεί η απομόνωση [1]. Από την άλλη πλευρά έχουμε φωνές, που υποστηρίζουν ότι ειδικά τα σύγχρονα παιχνίδια μπορούν να προκαλέσουν εθισμό στα παιδιά, ο οποίος με τη σειρά του οδηγεί σε φαινόμενα καταθλίψεως, απομόνωσης και εξάρτησης [2].

Σύγχρονες έρευνες αναδεικνύουν το πρόβλημα παρουσιάζοντας μεγάλο ποσοστό εθισμένων χρηστών που δραστηριοποιούνται στο διαδικτυακό παιχνίδι [3]. Παρόλα αυτά, η έννοια του εθισμού δεν είναι καινούργια όσον αφορά το διαδικτυακό παιχνίδι [4] όμως η υπερβολική χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών, που πλέον βρίσκονται παντού και ενσωματώνουν πλατφόρμες πρόσβασης στο διαδικτυακό παιχνίδι, καθιστούν το πρόβλημα ακόμη εντονότερο. Τα διαδικτυακά παιχνίδια ρόλων, στα οποία μπορούν ταυτόχρονα να συμμετέχουν πολυάριθμοι χρήστες θεωρούνται ως η κυριότερη κατηγορία παιχνιδιών που δημιουργούν εξάρτηση [5]. Στα συγκεκριμένα παιχνίδια ο χρήστης δεν επιλέγει ανάμεσα σε προσωπικότητες του εμπνευστή του συγκεκριμένου παιχνιδιού, αλλά ο ίδιος επιλέγει τον χαρακτήρα, που θα τον αντιπροσωπεύει καθ' όλη τη διάρκεια που είναι συνδεδεμένος και δραστηριοποιείται στο συγκεκριμένο παιχνίδι. Χαρακτηριστικό παιχνίδι αυτής της κατηγορίας αποτελεί το Second Life. Προκειμένου να κατανοήσουμε τον εθισμό, που μπορεί να προκαλέσει το συγκεκριμένο παιχνίδι, αρκεί να αναφέρουμε ότι τον Απρίλιο του 2008 48 εκατομμύρια χρήστες χρησιμοποιούσαν τη συγκεκριμένη πλατφόρμα, ενώ είναι πλέον γνωστή η διαπίστωση εξαρτημένων χρηστών « Το Second Life δεν είναι απλά ένα παιχνίδι αλλά μία πραγματική δεύτερη ζωή.» [6].

Στην αρχική έρευνα του 1989 (Shatton, 1989) όπου πρώτη φορά μελετήθηκε το φαινόμενο συμμετοχής στο ηλεκτρονικό παιχνίδι, το δείγμα στο οποίο έγινε η έρευνα αποτελούνταν από αγόρια ηλικίας άνω των 18 ετών ($M = 29,7$ ετών). Οι μετέπειτα έρευνες της δεκαετίας του '90 εστίασαν σε μικρότερες ηλικίες, καθώς είχε διαμορφωθεί η άποψη ότι η υπερβολική ενασχόληση με το ηλεκτρονικό παιχνίδι είναι ιδιαίτερα επιζήμια σε ηλικίες μικρότερες των 18 ετών. Έρευνα [7] κατέγραψε τη μέση ηλικία συμμετοχής σε διαδικτυακά παιχνίδια στην Αυστραλία τα 29 έτη, ενώ ιδιαίτερο ενδιαφέρον αποτέλεσε το στατιστικό αποτέλεσμα ότι το 8% των χρηστών ήταν άνω των 55 ετών, η δε συμμετοχή των γυναικών άγγιζε το 41%. Όσον αφορά δε

τη διάρκεια συμμετοχής στο διαδικτυακό ηλεκτρονικό παιχνίδι το 22% των παικτών δραστηριοποιούταν καθημερινά, το 35% μερικές φορές, ενώ οι υπόλοιποι χαρακτηρίζονταν από περιστασιακή δραστηριοποίηση.

Αίτια παρουσίασης εθισμού στο διαδικτυακό ηλεκτρονικό παιχνίδι.

Προκειμένου να αντιμετωπίσουμε το πρόβλημα του εθισμού στα διαδικτυακά ηλεκτρονικά παιχνίδια, οφείλουμε αρχικά να εντοπίσουμε τα αίτια που οδηγούν στη συγκεκριμένη εξάρτηση. Τα προβλήματα των διαπροσωπικών σχέσεων των ατόμων πολλές φορές οδηγούν στη συνεχή ενασχόληση με τα διαδικτυακά παιχνίδια [8]. Η επιθετικότητα της σύγχρονης εποχής, που συναντάται τόσο στο σχολείο και στην κοινωνία, ωθεί πολλά παιδιά στη δημιουργία εικονικών κόσμων, μέσα στους οποίους αναζητούν ηρεμία, γιατί ακόμη και εάν το παιχνίδι περιέχει βία και ένταση, ο χρήστης γνωρίζει ότι κλείνοντας τον υπολογιστή όλα θα εξαφανισθούν σε αντίθεση με τον πραγματικό κόσμο, όπου το περιβάλλον ύπαρξης είναι καθορισμένο στις περισσότερες των περιπτώσεων. Παράλληλα η μοναξιά και η εσωστρέφεια, που χαρακτηρίζουν την εποχή μας, δεδομένης της απομόνωσης και της αποξένωσης των ατόμων και των οικογενειών, οδηγούν κυρίως τα παιδιά στο να προτιμούν της περιήγησή τους στους εικονικούς χώρους παιχνιδιών. [9].

Τα κοινωνικά δεδομένα και η βία οποιασδήποτε μορφής μπορεί πολλές φορές να αποτελούν αιτίες εθισμού ενός παιδιού στο διαδικτυακό ηλεκτρονικό παιχνίδι. Στη συγκεκριμένη περίπτωση η χαμηλή αυτοεκτίμηση του παιδιού στην πραγματική ζωή μετατρέπεται σε υψηλή αυτοεκτίμηση μέσα στο παιχνίδι, με άμεσο αποτέλεσμα να προτιμάται ο εικονικός κόσμος από τον πραγματικό [10]. Η ανία μπορεί επίσης να οδηγήσει ένα έφηβο στη μάλιστα του εθισμού στο διαδικτυακό παιχνίδι. Όταν δεν υπάρχουν στόχοι προς επίτευξη, όταν όλα φαίνονται ανιαρά και ανούσια, τότε οι στόχοι που θέτει ο κατασκευαστής του παιχνιδιού στους πολλούς διαδικτυακούς χρήστες, συνδυασμένοι με τα όμορφα γραφικά και τους ενθουσιώδεις ήχους, μπορούν να αποτελέσουν σειράνα δίνοντας μεγαλύτερη αξία στο εικονικό από το πραγματικό [11].

Ο ασθενής εφηβικός χαρακτήρας που δεν διαθέτει αντιστάσεις αυτοελέγχου μπορεί επίσης να

εγκλωβίσει ένα παιδί, αναγκάζοντάς το να ασχολείται πολλές ώρες μπροστά στον υπολογιστή του, γεγονός που μπορεί να αλληλεπιδράσει αρνητικά με την πραγματική ζωή. Στη συγκεκριμένη περίπτωση τα πράγματα γίνονται ακόμη πιο επικίνδυνα, όταν ο ναρκισσισμός αποτελεί χαρακτηριστικό γνώρισμα του εφηβικού χαρακτήρα. Ο χρήστης, προσπαθώντας να βελτιώσει συνεχώς τα ποσοστά επιτυχίας του στο παιχνίδι, προσδίδοντας παράλληλα περισσότερα πλεονεκτήματα στον εικονικό χαρακτήρα που ενσαρκώνει, μπορεί να χάσει την αίσθηση μεταξύ του εικονικού και του πραγματικού με πολύ αρνητικές συνέπειες [12]. Το γεγονός ότι το διαδικτυακό παιχνίδι αποτελεί διαφυγή στα πολλά προβλήματα της καθημερινότητας, ουσιαστικά ωθεί κυρίως τους μαθητές στο να ασχολούνται με αυτό όλο και περισσότερες ώρες [13]. Παράλληλα, καταλυτικό παράγοντα εθισμού στο διαδικτυακό παιχνίδι αποτελεί το γεγονός ότι σήμερα τα ελκυστικά διαδραστικά περιβάλλοντα δράσης επιτρέπουν την σύγχρονη επικοινωνία μεταξύ των χρηστών. Συνεπώς, μπορεί οποιοσδήποτε να συνομιλεί μέσα από την πλατφόρμα του παιχνιδιού με οποιονδήποτε, οποτεδήποτε και για οτιδήποτε. Δεδομένης της απουσίας διαπροσωπικών σχέσεων, η συγκεκριμένη δυνατότητα των διαδικτυακών ηλεκτρονικών παιχνιδιών εύκολα μπορεί να εγκλωβίσει τους νεαρούς κυρίως χρήστες [14]. Χαρακτηριστικά αναφέρουμε ότι σε έρευνα του 2010 η εξάρτηση των νέων σε διαδικτυακά παιχνίδια παρουσίασε πολύ μεγαλύτερα ποσοστά σε σχέση με την εξάρτηση παιχνιδιών που δεν υποστηρίζουν διαδικτυακά τους χρήστες τους [15].

Εντοπισμός των εθισμένων χρηστών στο διαδικτυακό παιχνίδι

Προκειμένου να εντοπίσουμε το φαινόμενο του εθισμού στο διαδικτυακό παιχνίδι, οφείλουμε αρχικά να εντοπίσουμε κάποια χαρακτηριστικά της συγκεκριμένης ομάδας χρηστών. Αρχικό σημάδι εθισμού είναι η συνεχής ενασχόληση του χρήστη με τη σκέψη της διαδικτυακής δράσης. Οι συγκεκριμένοι χρήστες παραμελούν τα καθήκοντά τους, κινούνται εκτός διοριών ικανοποίησης υποχρεώσεων, γενικότερα δε θέτουν ως προτεραιότητα τους την ενασχόληση τους με το παιχνίδι που τους έχει απορροφήσει [16].

Χαρακτηριστικό διακριτικό εθισμένων χρηστών αποτελεί και η απόκρυψη της υπερβολικής

χρήσης του διαδικτύου, προκειμένου να ικανοποιηθεί η ανάγκη συμμετοχής στο παιχνίδι. Συγκεκριμένα οι μαθητές ψεύδονται στους γονείς τους ότι μελετούν, οι εργαζόμενοι στους εργοδότες ότι ασχολούνται με δραστηριότητες της απασχόλησής τους, οι φίλοι δικαιολογούνται προκειμένου να απομονωθούν μπροστά στην οθόνη και να βρουν με αυτό τον τρόπο περισσότερο χρόνο δραστηριοποίησης, απομακρυνόμενοι συνεχώς από προηγούμενες ενδιαφέρουσες δραστηριότητες [17].

Η απομάκρυνση από τον κοινωνικό περίγυρο, είτε αυτός αποτελείται από φίλους, είτε από τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας, αποτελεί μία ακόμη ένδειξη εθισμού στο ηλεκτρονικό παιχνίδι, το οποίο ιεραρχείται πλέον ως η σπουδαιότερη ανάγκη που πρέπει να ικανοποιήσει ο εθισμένος χρήστης. Μάλιστα σε προχωρημένα στάδια εθισμού ο χρήστης μπορεί να έχει παράλογα επιθετική συμπεριφορά σε οποιονδήποτε θέτει όρια στην καθημερινή του ενασχόληση με το ηλεκτρονικό διαδικτυακό παιχνίδι [18].

Δοκιμασίες διάγνωσης εθισμού στο διαδικτυακό παιχνίδι

Ο προβληματισμός σχετικά με την παθολογική ενασχόληση με το διαδικτυακό παιχνίδι δεν απασχόλησε τα τελευταία χρόνια μόνο την επιστημονική κοινότητα. Το πρόβλημα υφίσταται εδώ και πολλές δεκαετίες: απλά το περιβάλλον του παιχνιδιού όσο πιο διαδραστικό γίνεται, τόσο πιο εύκολα μπορεί να προκαλέσει εξάρτηση στο χρήστη. Το ερώτημα λοιπόν παραμένει « Πότε μπορεί να χαρακτηριστεί εθισμένος στο διαδικτυακό παιχνίδι ένας χρήστης;». Προκειμένου να απαντηθεί το συγκεκριμένο ερώτημα, το 2003 ο Griffiths επινόησε και πρότεινε μια λίστα επτά ερωτήσεων [21]. Ο χρήστης θεωρείται ότι έχει προβληματική ενασχόληση με το ηλεκτρονικό διαδικτυακό παιχνίδι εάν απαντήσει θετικά σε τέσσερις ή και περισσότερες ερωτήσεις. Οι ερωτήσεις έχουν ως εξής:

- 1) Ασχολείστε με το ηλεκτρονικό παιχνίδι, που σας ενδιαφέρει κάθε μέρα;
- 2) Συνήθως ασχολείστε με το διαδικτυακό παιχνίδι για μεγάλες χρονικές περιόδους; (συννά 3 – 4 ώρες την κάθε ενασχόληση με το διαδικτυακό ηλεκτρονικό παιχνίδι)
- 3) Ασχολείστε με το διαδικτυακό ηλεκτρονικό παιχνίδι ενθουσιασμένοι από αυτό ή από ραθυμία;
- 4) Νοιώθετε οξ ύψυμος, κυκλοθυμικός ή ανήσυχος

όταν δεν ασχολείσθε με το διαδικτυακό παιχνίδι που σας ενδιαφέρει;

5) Θυσιάζετε κοινωνικές και αθλητικές δραστηριότητες προκειμένου να ασχοληθείτε με το διαδικτυακό παιχνίδι που σας ενδιαφέρει;

6) Αμελείτε να ολοκληρώσετε τις σχολικές σας εργασίες, προκειμένου να αφιερώσετε περισσότερο χρόνο στο διαδικτυακό παιχνίδι που σας ενδιαφέρει;

7) Προσπαθείτε, ανεπιτυχώς, να μειώσετε το χρόνο ενασχόλησής σας με το διαδικτυακό παιχνίδι;

Προκειμένου να εντοπίσουμε τον εθισμό στο διαδικτυακό παιχνίδι δεν αρκούν οι ενδείξεις. Η δοκιμασία διάγνωσης εθισμού στο διαδικτυακό παιχνίδι αποτέλεσε συνέχεια του Internet Addiction Test (IAT), το οποίο αποτελεί κριτήριο εντοπισμού του φαινομένου του εθισμού στο διαδίκτυο (Young, 2009). Στο συγκεκριμένο εργαλείο, εάν ο χρήστης απαντήσει θετικά σε κάποιο από τα ερωτήματα που τίθενται, ενδέχεται να είναι εθισμένος στο διαδικτυακό ηλεκτρονικό παιχνίδι.

Οι ερωτήσεις του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου έχουν ως εξής :

1) Χρειάζεται να παίζετε διαδικτυακά παιχνίδια, χρησιμοποιώντας όλο και περισσότερο χρόνο, προκειμένου να ενθουσιαστείτε;

2) Οι σκέψεις στρέφονται συνεχώς γύρω από το διαδικτυακό παιχνίδι;

(σκέπτεσθε ακόμη και όταν δεν είστε συνδεδεμένος την επόμενη φορά, που θα ασχοληθείτε με το διαδικτυακό παιχνίδι)

3) Έχετε πει ψέματα τόσο σε φίλους όσο και σε μέλη της οικογενείας σας, προκειμένου να αποκρύψετε την έκταση δραστηριοποίησης στο διαδικτυακό παιχνίδι;

4) Αισθάνεστε ανήσυχος ή ευερέθιστος όταν προσπαθούν να σας διακόψουν ή να μειώσουν το χρόνο ενασχόλησής σας με το ηλεκτρονικό διαδικτυακό παιχνίδι;

5) Έχετε κάνει επανειλημμένες ανεπιτυχείς προσπάθειες προκειμένου να ελέγξετε, να περιορίσετε ή και να σταματήσετε την ενασχόλησή σας με το ηλεκτρονικό διαδικτυακό παιχνίδι;

6) Χρησιμοποιείτε την καθημερινή ενασχόλησή σας με το ηλεκτρονικό διαδικτυακό παιχνίδι προκειμένου να ξεφύγετε από τα προβλήματα της καθημερινότητας ή να ανακουφιστείτε από τα συναισθήματα της απελπισίας, ενοχής, άγχους ή κατάθλιψης.

7) Έχετε θέσει σε κίνδυνο ή έχετε διακόψει

μία διαπροσωπική σας σχέση, ή ακόμη και τον γάμο σας, λόγω της συνεχούς ενασχόλησής σας με το διαδικτυακό ηλεκτρονικό παιχνίδι;

8) Έχετε θέσει σε κίνδυνο μία δουλειά, την ακαδημαϊκή σας πρόοδο ή μία επαγγελματική ευκαιρία, λόγω της συνεχούς ενασχόλησής σας με το ηλεκτρονικό διαδικτυακό παιχνίδι;

Τακτικές πρόληψης και αντιμετώπισης του φαινομένου το εθισμού στο διαδικτυακό παιχνίδι

Προκειμένου να αντιμετωπίσουμε το φαινόμενο του εθισμού στο διαδικτυακό παιχνίδι, είναι καλύτερα να λειτουργήσουμε προληπτικά. Δεδομένης της τάσης των νέων να ασχολούνται κυρίως με το διαδικτυακό παιχνίδι, σπουδαίο ρόλο στη διαδικασία πρόληψης και αποκατάστασης διαδραματίζουν οι γονείς. Αρχικά, πρέπει να τεθούν σαφή χρονικά όρια ενασχόλησης με το διαδικτυακό ηλεκτρονικό παιχνίδι. Το επί πόση ώρα και πότε θα χρησιμοποιηθεί η διαδικτυακή πλατφόρμα πρέπει να ορίζεται αποκλειστικά από τους γονείς. Παράλληλα οι γονείς πρέπει να θέτουν διεξόδους ενασχόλησης, δίδοντας περισσότερες ελευθερίες επικοινωνίας με φίλους, και ενεργοποιώντας νέα ενδιαφέροντα όπως η εκμάθηση οδήγησης. Ακόμη και εάν υπάρχουν επιχειρήματα, ότι πλέον η επικοινωνία των νέων γίνεται διαδικτυακά, οι γονείς οφείλουν να θέσουν τα όρια. Στην προσπάθειά τους αυτή αρωγοί μπορούν να είναι λογισμικά ελέγχου του χρόνου χρήσης του υπολογιστή. Η ξεκούραση των οφθαλμών ανά 20 λεπτά χρήσης του υπολογιστή μπορεί παράλληλα να βοηθήσει στο να μην επικεντρώνεται ο νέος στη συνεχή χρήση του υπολογιστή χάνοντας ουσιαστικά την επαφή με τον πραγματικό κόσμο. Προτρέποντας λοιπόν οι γονείς τα παιδιά να κάνουν διάλλειμα κάθε μισή ώρα δράσης ουσιαστικά τα προστατεύουν από τον εθισμό με μία τόσο απλή διαδικασία. Στην περίπτωση που δεν είναι εφικτή η απομάκρυνση από το διαδικτυακό παιχνίδι, οι γονείς οφείλουν να απακρύνουν για μεγάλα χρονικά διαστήματα τον υπολογιστή από το χώρο δράσης του παιδιού ως ακραία τακτική, προκειμένου να αποτρέψουν τον εθισμό [20].

Παρά τον έλεγχο και τα όρια χρήσης του διαδικτύου, που αποτελούν ουσιαστικά πρόληψη, η δημοφιλέστερη μέθοδος αντιμετώπισης του φαινομένου των εθιστικών συμπεριφορών στο διαδικτυακό παιχνίδι αποτελεί η Γνωστική Συμπεριφορική Θεραπεία (Cognitive Behaviour Therapy).

Βάσει της συγκεκριμένης θεραπευτικής προσέγγισης, οι παίκτες εξετάζουν τα συναισθηματικά κίνητρα που τους έχουν οδηγήσει στην εξάρτησή τους, και αναζητούν εναλλακτικούς τρόπους κάλυψης των συγκεκριμένων αναγκών [23].

Το περιεχόμενο των παιχνιδιών που επιλέγουν τα παιδιά πρέπει να απασχολούν τους γονείς. Η αποτροπή ενασχόλησης με παιχνίδια που έχουν ως περιεχόμενο στρατιωτική δράση, μπορεί να προστατέψει από μελλοντικό εθισμό, καθώς μειώνονται δραματικά οι πιθανότητες εθισμού που προκαλούν σε μεγάλη κλίμακα η συγκεκριμένη ομάδα διαδικτυακών παιχνιδιών, προκαλώντας σύγχυση μεταξύ πραγματικού και φανταστικού. Παράλληλα, προτροπή ενασχόλησης με δραστηριότητες, προς τις οποίες οι νέοι έχουν φυσική κλίση μπορεί να προστατέψει από τον εθισμό στο διαδικτυακό παιχνίδι ή ακόμη και να τον απομακρύνει από αυτόν. Συγκεκριμένα νέοι με έφεση στον αθλητισμό ή στη μουσική, μπορούν να έχουν κίνητρο διάκρισης αφιερώνοντας χρόνο σε νέες δραστηριότητες μακριά από την οθόνη του υπολογιστή τους. Η ενεργοποίηση παράλληλα κινήτρων σχολικής προόδου έχουν τη δυνατότητα να απομακρύνουν τους νέους από τον εθισμό τους στο παιχνίδι. Συγκεκριμένα πολλές φορές είναι συνυφασμένη η κακή επίδοση με τάσεις διαδικτυακού εθισμού. Σε αυτή την περίπτωση οι γονείς οφείλουν να ενεργοποιήσουν ζήλο ακαδημαϊκής προόδου προκειμένου οι σχολικές δραστηριότητες να περιορίσουν το χρόνο χρήσης ηλεκτρονικής διαδικτυακής πλατφόρμας απομακρύνοντας τον κίνδυνο εθισμού [21].

Το διαδίκτυο σήμερα παρέχει υπηρεσίες υποστήριξης, προστασίας και απεξάρτησης στους χρήστες του μέσα από συγκεκριμένα forum εξειδικευμένα ή μη. Ορισμένες από αυτές τις ιστοσελίδες είναι επισκέψιμες μόνο από γονείς μερικές όμως είναι και από τα ίδια τα παιδιά. Στις συγκεκριμένες ιστοσελίδες (πολλές από τις οποίες έχουν δημιουργήσει εταιρείες κατασκευής διαδικτυακών παιχνιδιών) ειδικοί συμβουλεύουν αλλά και δίνουν συγκεκριμένα αποτρεπτικά παραδείγματα κοινωνικών προβλημάτων που μπορεί να δημιουργήσει η αλόγιστη χρήση του διαδικτύου. Παράλληλα υπάρχουν θεραπευτικά προγράμματα που μπορεί κάποιος να ακολουθήσει προκειμένου να απεξαρτηθεί από τον εθισμό στο διαδίκτυο. Τα συγκεκριμένα προγράμματα έχουν αναπτυχθεί σε χώρες όπως η Ολλανδία και η Νότια Κορέα και έχουν ενσωματωμένη την οικογενειακή υποστήριξη χρη-

σιμοποιώντας παράλληλα και τις κοινωνικές δεξιότητες του χρήστη [22].

Εναλλακτική μέθοδο βοήθειας απεξάρτησης αποτελεί και η Παρακίνητική Συνέντευξη (Motivational Interviewing). Η συγκεκριμένη μέθοδος δανείζεται στρατηγικές από την Γνωστική Συμπεριφορική Θεραπεία παρέχοντας συμβουλές, χρησιμοποιώντας τη θεωρία συστημάτων και την κοινωνική ψυχολογία της πειθούς εκμεταλλευόμενη και επηρεάζοντας την αμφιθυμία, βοηθώντας ουσιαστικά τον χρήστη να δημιουργήσει μία εσωτερική δέσμευση αλλαγής και απεξάρτησης [24].

Το φαινόμενο του εθισμού στο διαδικτυακό παιχνίδι δημιουργεί αθόρυβα πρόβλημα κυρίως στους εφήβους, αλλά και στον κοινωνικό τους περίγυρο. Αποτέλεσμα της υπερβολικής χρήσης είναι σταδιακά η απομάκρυνση του χρήστη από την πραγματική ζωή και η αντικατάσταση του κόσμου από μια εικονική πραγματικότητα αμελώντας υποχρεώσεις που αποτελούν προϋπόθεση προόδου και ακαδημαϊκής εξέλιξης. Η αντιμετώπιση συνεπώς του προβλήματος δεν βοηθάει μόνο την απεξάρτηση του εθισμένου χρήστη στο διαδικτυακό παιχνίδι, αλλά παράλληλα ενσωματώνει ομαλά στην κοινωνία δυνάμεις ενεργών εφήβων που προηγουμένως κατανάλωναν την ενέργειά τους σε εικονικούς κόσμους. Η συγκεκριμένη μελέτη αποτελεί μέρος μίας συνολικής προσπάθειας αντιμετώπισης του φαινομένου του εθισμού στο διαδίκτυο και της υποστήριξης τόσο των εφήβων όσο και των οικογένειών τους, που λαμβάνει χώρα στο Εργαστήριο Νευροψυχολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

SUMMARY

ARGIRIS V. KARAPETSAS*, VASILIOS A. KARAPETSAS**, NIKOS X. ZYGOURIS***, APOSTOLOS I. FOTIS****: Internet gaming addiction. Reasons, diagnosis, prevention and treatment

We define electronic games addiction as the excessive and morbid use of electronic games (especially those taking advantage of social networking to become accessible to many users). In cases of addiction, this excessive use tends to interfere with everyday reality and to significantly influence it. Researches on the excessive use of internet structures and the problems it causes appeared as early as the 1989 (Shatton, 1989). The rapid development of the computer science and the improvement of the computer-user interaction can fully justify both the massiveness of the problem as well as the plethora of researches on the issue.

Roles Video games with an international (thanks to modern technology) appeal tend to be considered as the most addictive ones. This games category includes the creation of a virtual world in which each user is represented through a character that acts on a personal or group basis. Such online games are of extreme popularity. According to the latest (2012) report by an entertainment software company, a 72% of American households with an internet connection have at least a member participating in online gaming. Such high rates tend to raise concerns given the fact that online games are scientifically proven to cause among others: psychomotor disorders, desensitization of emotions, addictive coercive behavior, personality changes, depersonalization of the user, learning difficulties, and anti-social behavior.

The current study by the Neuropsychology Lab of the University of Thessaly attempts at studying a group of online gaming addicts as well as at finding ways to detect and treat the addiction. Our presentation's further aim is the collection of data and the creation of rehabilitation programs in the long run.

Key Words: Online gaming, students

*Professor of Neuropsychology-Neurolinguistics, University of Thessaly

**Undergraduate Student Department of Communication Systems and Networks, Technological Educational Institute of Messolonghi

***Ph. D Clinic Neuropsychology, University of Thessaly

****Ph. D Candidate University Of Thessaly

Βιβλιογραφία

1. Γιουτάνη Φ. & Καγιούτη Ε. (2006) Τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και η επίδραση τους στην ψυχοσύνθεση των παιδιών έκτης δημοτικού. Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
2. Haagsma (2008) M.Gaming Behaviour among Dutch males: Prevalence and risk factors for children, Faculty of Behavioral Sciences, Masterthesis at University of Twente, Enschede.
3. Lemmens J. S., Valkenburg P. M., Peter J. (2009) Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Med Psychol* 2009; 12: 77–95.
4. Keepers G. A. Pathological preoccupation with video games (1990). *J Am Acad Child Psychiatry*; 29: 49–50.
5. Council on Science and Public Health. Emotional and Behavioral Effects, Including Addictive Potential, of Video Games (Internet). 2007. Available at: <http://www.ama-assn.org/ama1/pub/upload/mm/467/csaph12a07.doc> (accessed 22 February 2010) (archived by WebCite@at <http://www.webcitation.org/5njUtlurL>).
6. Voig, Inc. (2008). MMOGData: Charts [Electronic version]. Retrieved October 16, 2008, from <http://mmogdata.voig.com/>
7. Brand, J. E., Borchard, J., & Holmes, K. (2009). *Interactive Australia 2009*. Gold Coast: Bond University Press.
8. Allison, S. E., von Wahlde, L., Shockley, T., & Gabbard, G. O. (2006). The development of the self in the era of the internet and role-playing fantasy games. *The American Journal of Psychiatry*. 163(3), 381-385.
9. Caplan, S. E., Williams, D., & Yee, N. (2009). Problematic internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in human Behavior*, 18(5), 553-575.
10. Jeong, E. J., & Kim, D. W. (2011). Social activities, self-efficacy, game attitudes, and game addiction. *Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*. 14(4):213-221
11. Chiu, S. L., Lee, J. Z., & Huang, D. H. (2004). Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *Cyberpsychology & Behavior*. 7(5): 571 – 581.
12. Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23(3), 212–218.
13. Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2009). Excessive use of massively-multi-player online role-playing games: a pilot study. *International Journal of Mental Health and Addiction.*, 7, 563–571.
14. Beranuy, M., Carbonell, X., & Griffiths, M. D. (2013). A qualitative analysis of online gaming addicts in treatment. *International Journal of Mental Health Addiction*, 11, 149-161.
15. Thomas, N. J., & Martin, F. H. (2010). Video-arcade game, computer game and Internet activities of Australian students: participation habits and prevalence of addiction. *Australian Journal of Psychology*, 62(2), 59–66.
16. Keepers, G. A. (1990). Pathological Preoccupation with video games. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 29(1), 49-50.
17. Yee, N. (2006). The labor of fun: How video games blur the boundaries of work and play. *Games and Culture*, 1, 68 – 71.
18. Oggins, J. & Jeffrey, S. (2010). Notions of Video Game Addiction and Their Relation to Self-Reported Addiction Among Players of World of Warcraft.” *International Journal of Mental Health and Addiction*. Springer Link. Web. 27 Mar. 2013
19. Young, K. (2011). 'Clinical Assessment of Internet-Addicted Clients' in Young, K., Nabuco do Abreu, C. (ed). *Internet Addiction*. Hoboken: John Wiley & Sons Inc.
20. Griffiths M. & Meredith A. (2009). Videogame addiction and its Treatment, *J Contemp Psychother* .39:247–253
21. Griffiths, M. D. (2003). Videogames: Advice for teachers and parents. *Education and Health*, 21, 48–49.
22. Griffiths, M. D. (2007). Online gaming addictions: Legislation or moderation? *E-commerce. Law & Policy*, 6(9), 10–11.
23. Young, K. S. (2007). Cognitive-behavioral therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & Behavior*, 10, 671–679.
24. Miller, W. R., & Rollnick, S. (1991). *Motivational interviewing: Preparing people to change addictive behavior*. New York: Guildford Press