

Εθισμός στο διαδίκτυο και νέοι

Παπαδημητρίου Αρτεμης,
Σχολική σύμβουλος Προσχολικής Αγωγής
Δρ. Ειδικής αγωγής Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Σεμεντεριάδης Θεμιστοκλής, Νηπιαγωγός
Δρ. Παιδαγωγικών επιστημών ΑΠΘ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το διαδίκτυο εισήλθε δυναμικά στις ζωές μας τη δεκαετία του '90, ακολούθησε μια ραγδαία εξελικτική πορεία και απέκτησε εκατομμύρια χρήστες. Επειδή είναι ένα πολυδιάστατο μέσο, οι υπηρεσίες που προσφέρει μπορεί να αποτελέσουν κίνδυνο αν δεν χρησιμοποιηθούν με σύνεση. Υπάρχουν σοβαρές ενδείξεις χρηστών, οι οποίοι καταναλώνουν μεγάλα μέρη του χρόνου τους διαδικτυωμένοι, με αποτέλεσμα να παραμελούν τις υποχρεώσεις τους, την ζωντανή επικοινωνία και την ίδια τη ζωή. Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μια νέα μορφή εξάρτησης που αρχίζει να παίρνει ανησυχητικές διαστάσεις, καθώς έχει δυσμενείς επιδράσεις στην ψυχική υγεία. Πολλά παιδιά έχουν εθιστεί στο διαδίκτυο με αποτέλεσμα να χάνουν την επικοινωνία με τον έξω κόσμο. Το ενδεχόμενο του εθισμού ή της πιθανής εξάρτησης από διάφορες ασχολίες που προσφέρει ο υπολογιστής συζητείται από το 1987. Πήρε όμως μεγαλύτερες διαστάσεις μετά το 1996, όταν αρκετοί ψυχίατροι και ψυχολόγοι θεώρησαν ότι η υπερβολική ενασχόληση με τον υπολογιστή μπορεί να προκαλέσει εθισμό και αναγνώρισαν το συγκεκριμένο πάθος ως αυθύπαρκτη διαταραχή και εξάρτηση, με παρόμοια κριτήρια με αυτά των άλλων εξαρτήσεων. Το φαινόμενο του εθισμού στο διαδίκτυο απετέλεσε πεδίο έρευνας και αντικείμενο μελέτης από την επιστημονική κοινότητα. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η καταγραφή των χαρακτηριστικών και των διαστάσεων του διαδικτυακού εθισμού στους νέους.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: διαδίκτυο, νέοι, εθισμός, εξάρτηση

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το διαδίκτυο μπήκε δυναμικά στις ζωές μας τη δεκαετία του '90 και από τότε ακολούθησε μια ραγδαία εξελικτική πορεία και απέκτησε εκατομμύρια χρήστες. Το διαδίκτυο είναι μέσο επικοινωνίας, πληροφόρησης, ενημέρωσης και διασκέδασης και θεωρείται σημαντική πηγή γνώσης (Σοφός, 2009). Καθώς είναι ένα πολυδιάστατο μέσο, οι υπηρεσίες που προσφέρει μπορεί να αποτελέσουν κίνδυνο, αν δεν χρησιμοποιηθούν με σύνεση. Την έκφραση «εθισμός στο διαδίκτυο» καθιέρωσε πρώτη η ψυχολόγος Young (1996). Οι επιστήμονες χρησιμοποιούν τον όρο «εθισμό στο διαδίκτυο» για να υποδηλώσουν την παθολογική του χρήση (Davis, 2001), ενώ άλλοι αναφέρονται σε μια μορφή ψυχολογικής εξάρτησης του χρήστη (Kandell, 1998). Ο Griffiths (1998· 2003) χρησιμοποιεί τον όρο «τεχνολογικός εθισμός» για να προσδιορίσει την παθολογική και εθιστική χρήση του διαδικτύου. Άλλοι ερευνητές ορίζουν τον εθισμό στο διαδίκτυο ως μια καταναγκαστική ροπή (Rice, 2006), ενώ ορισμένοι προτιμούν μια πιο ολιστική οπτική δίνοντας έμφαση σε καταστάσεις και δραστηριότητες που παρεμποδίζονται από την υπερβολική χρήση του μέσου (Beard, 2005). Αρχικά υπήρχαν ενστάσεις για τη χρήση του όρου εθισμός, ωστόσο, τις δύο τελευταίες δεκαετίες οι ψυχολόγοι αποδέχονται ότι οι άνθρωποι διαμορφώνουν τους εθισμούς περισσότερο από τις χημικές ουσίες. Ερευνητές τονίζουν ότι η έκλυση της ντοπαμίνης στον επικλινή πυρήνα του εγκεφάλου κατά τη διάρκεια του ενθουσιασμού προκαλείται από μη χημική διαδικασία και δημιουργεί τις ίδιες επιδράσεις με το αλκοόλ και άλλες ναρκωτικές ουσίες (Σιώμος & Αγγελόπουλος, 2008). Παρά το γεγονός ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης, έχει αρχίσει να παίρνει ανησυχητικές διαστάσεις στις μέρες μας.

ΑΙΤΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Τα τελευταία χρόνια έχουν προταθεί ορισμένα θεωρητικά μοντέλα για τα αίτια του εθισμού στο διαδίκτυο. Τα μοντέλα αυτά είναι: το γνωστικό- συμπεριφορικό, το κοινωνικό – γνωστικό, το εννοιολογικό, το νευροβιολογικό και το μοντέλο των ενισχυτών (Σφακιανάκης, Σιώμος & Φλώρος, 2012). Το γνωστικό – συμπεριφορικό μοντέλο θεωρεί ως κύρια πηγή της δυσπροσαρμοστικής συμπεριφοράς τις σκέψεις και τα γνωστικά σχήματα του ατόμου (Davis, 2001). Το κοινωνικό – γνωστικό μοντέλο δίνει έμφαση στην αποδιοργάνωση της ταυτότητας του ατόμου (Kandell, 1998). Το εννοιολογικό μοντέλο τονίζει τη σημασία των εσωτερικών αναγκών και των κινήτρων του ατόμου (Douglas et al, 2008). Το νευροβιολογικό μοντέλο θεωρεί ότι η χρήση του διαδικτύου συμβάλλει στην απελευθέρωση της ντοπαμίνης στο κέντρο ανταμοιβής του εγκεφάλου και δημιουργεί εθισμό (Bostwick & Bucci, 2008) και τέλος το μοντέλο των ενισχυτών δίνει έμφαση στο ρόλο της κοινωνικής υποστήριξης, της σεξουαλικής ικανοποίησης και της δημιουργίας ενός προσώπου (Young, 1997).

Σε γενικές γραμμές η αιτιολογία είναι πολυπαραγοντική και καμιά θεωρητική προσέγγιση δεν ανταποκρίνεται απόλυτα στην πραγματικότητα. Φαίνεται ότι η εθιστική συμπεριφορά προκύπτει από το συνδυασμό κοινωνικών αιτιών και ατομικών χαρακτηριστικών (Σφακιανάκης, Σιώμος & Φλώρος, 2012· Young, 1997). Σε σχέση με τα ατομικά χαρακτηριστικά τα άτομα που εθίζονται είναι συνήθως αγόρια, με χαμηλή αυτοεκτίμηση, ντροπαλά, χωρίς φίλους. Έχουν αγχώδη και ευαίσθητη προσωπικότητα, αναζητούν διαρκώς το νέο, ενίοτε έχουν διαταραχές συγκέντρωσης, υπερκινητικότητα και κακή αντίληψη του χρόνου. Μπορεί να είναι ψυχαναγκαστικές προσωπικότητες με τάση υπέρβασης των ορίων και κακή σχέση με τους γονείς τους. Σε σχέση με τους κοινωνικούς παράγοντες μπορεί να παρατηρηθεί διαταραχή στην οικογενειακή συνοχή, ελλιπής εποπτεία, υπερπροστατευτικό ή αυστηρό περιβάλλον, παρουσία του ηλεκτρονικού υπολογιστή στο δωμάτιο του παιδιού, έλλειψη δραστηριοτήτων εκτός σπιτιού και συχνή επισκευμτικότητα σε internet café (Παπαδοπούλου & Γεωργιοπούλου Μίχα, 2008).

Ο Griffiths (2000) προσδιόρισε έξι κριτήρια που θεωρούνται απαραίτητα για να θεωρηθεί μια συμπεριφορά ως εθιστική: τη συνεχή ενασχόληση, την αλλαγή της διάθεσης, την ανοχή, την απόσυρση, τη σύγκρουση και την υποτροπή. Η συνεχής ενασχόληση αναφέρεται στη σημαντικότητα που αποκτά το διαδίκτυο στη ζωή των ατόμων. Η αλλαγή διάθεσης αφορά την ευφορία ή διέγερση που προκαλείται ως απόρροια της χρήσης του διαδικτύου. Η ανοχή είναι η διαδικασία με την οποία απαιτείται αυξημένος χρόνος για την αλλαγή διάθεσης. Η απόσυρση επικεντρώνεται στις δυσάρεστες συναισθηματικές καταστάσεις και τις σωματικές επιπτώσεις που προκύπτουν, όταν η αλλαγή διάθεσης παύει ή μειώνεται. Η σύγκρουση αφορά την επιθετική συμπεριφορά που αναπτύσσει ο χρήστης, όταν κάποιος τον διακόπτει ή είναι το αποτέλεσμα της κακής διάθεσης του χρήστη ύστερα από μακροχρόνια χρήση του διαδικτύου και η υποτροπή αναφέρεται στην επανάληψη της εθιστικής συμπεριφοράς μετά από περίοδο αποχής (Σφακιανάκης, Σιώμος & Φλώρος, 2012). Επιπλέον κριτήρια εθισμού θεωρούνται η εξέλιξη, η άρνηση του προβλήματος, οι συνέπειες και η συνεχής χρήση, παρά τις συνέπειες (Σφακιανάκης, Σιώμος & Φλώρος, 2012). Στην εξέλιξη το άτομο χρησιμοποιεί το διαδίκτυο με «φυσιολογικούς» ρυθμούς και σταδιακά εντείνει τη χρήση του (Young, 1996). Στην άρνηση του προβλήματος το άτομο δεν αποδέχεται την ύπαρξη του προβλήματος, παρά τα ευδιάκριτα σημάδια. Πρόκειται για μια υποσυνείδητη λειτουργία που λειτουργεί εξισοροπητικά (Young, 1998·1999). Στις συνέπειες και τη συνεχή χρήση το άτομο, παρά τις συνέπειες, αγνοεί τα πολυποίκιλα προβλήματα που δημιουργούνται (Young, 1998).

Η Young (1996) δημιούργησε ένα από τα πιο αποδεκτά διαγνωστικά κριτήρια εθισμού στο διαδίκτυο. Η λίστα με τα 8 διαγνωστικά κριτήρια της Young έχουν μορφή ερωτηματολογίου και αναφέρονται στην προσήλωση στο διαδίκτυο, στην ανάγκη για μεγαλύτερη χρονικά ενασχόληση με το διαδίκτυο, στις ανεπιτυχείς προσπάθειες για τον έλεγχο της χρήσης του διαδικτύου, στη δυσθυμία που προκαλείται στα άτομα, όταν προσπαθούν να ελέγξουν τη χρήση του, στη μεγαλύτερη χρήση του διαδικτύου από την προγραμματισμένη, στις συνέπειες της χρήσης του, στα τυχόν ψεύδη για τη διάρκεια της ενασχόλησης με το διαδίκτυο και τέλος στην ενασχόληση με το διαδίκτυο ως μέσο διαφυγής

από τα προβλήματα. Ο διαδικτυακός εθισμός στοιχειοθετείται όταν οι ερωτώμενοι απαντήσουν θετικά σε 5 τουλάχιστον ερωτήματα.

Οι Beard και Wolf (2001) προσπάθησαν να τροποποιήσουν ορισμένα από τα κριτήρια της Young εκφράζοντας ενστάσεις για την αξιοπιστία τους, καθώς αμφισβητούσαν την αντικειμενικότητά τους. Τα κριτήρια που υιοθέτησαν αναφέρονται στη συνεχή επικέντρωση στο διαδίκτυο, στην ανάγκη για χρήση του διαδικτύου προκειμένου να υπάρξει ικανοποίηση, στις ανεπιτυχείς προσπάθειες ελέγχου της χρήσης, στη δυσθυμία που προκύπτει από ενδεχόμενη προσπάθεια μείωσης της χρήσης, στη μεγαλύτερη χρονική διάρκεια χρήσης από την προγραμματισμένη, στις αρνητικές συνέπειες από την ενασχόληση με το διαδίκτυο, στην απόκρυψη της εμπλοκής με το διαδίκτυο και στη χρήση του διαδικτύου ως μέσο διαφυγής από τα προβλήματα της πραγματικότητας. Η σημαντικότερη όμως αλλαγή που υιοθέτησαν ήταν ότι για τη διάγνωση του εθισμού απαιτείται η ύπαρξη και των πέντε πρώτων κριτηρίων σε συνδυασμό με ένα τουλάχιστον από τα υπόλοιπα τρία.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΣ ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ.

Στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια διεξάγονται έρευνες που προσπαθούν να ανιχνεύσουν την ένταση του διαδικτυακού εθισμού στους νέους. Οι περισσότεροι ερευνητές χρησιμοποιούν τα διαγνωστικά κριτήρια της Young. Ο Σοφός και οι συνεργάτες του (2011) σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην Αττική, στη Χαλκίδα και τη Ρόδο, σε μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου διαπίστωσαν, πως το ποσοστό των εθισμένων μαθητών στο διαδίκτυο ανήλθε στο 12%. Στη συγκεκριμένη έρευνα τα αγόρια και τα κορίτσια φαίνεται να παρουσιάζουν τα ίδια χαρακτηριστικά εθισμού, τα αγόρια όμως εμφανίζουν μεγαλύτερο ποσοστό εθισμού (15%) σε σχέση με τα κορίτσια (9%). Στην έρευνα του Καραπέτσα και των συνεργατών του (2012) που διεξήχθη στο Βόλο σε παιδιά δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, το ποσοστό εθισμού στο διαδίκτυο αφορούσε στο 22% του δείγματος και δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα φύλα. Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε στη Θεσσαλία σε αντιπροσωπευτικό δείγμα 2200 εφήβων μαθητών 12-18 ετών, προέκυψε ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο εντοπίζεται στο 8,2% των χρηστών (Siomos et al, 2008). Αντίθετα σε αντίστοιχη έρευνα που πραγματοποιήθηκε στους εφήβους στην Αττική ο εθισμός στο διαδίκτυο παρατηρήθηκε μόνο στο 1% (Tsitsika et al., 2009). Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 514 φοιτητές του ΕΚΠΑ και του Παντείου Πανεπιστημίου τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 70,2% των συμμετεχόντων κάνουν «υγιή» χρήση του διαδικτύου, το 26% βρίσκεται σε κίνδυνο για παθολογική εμπλοκή και το 3,8% εμφανίζει συμπτώματα παθολογικής εμπλοκής με το διαδίκτυο (Τσουρβέλας & Γιωτάκος, 2011). Τέλος σε έρευνα που διεξήχθη στη Θεσ/νίκη σε 278 μαθητές γυμνασίου και λυκείου και αναφερόταν στον εθισμό στα κοινωνικά δίκτυα, από τα αποτελέσματα προέκυψε υψηλός κίνδυνος εθισμού στα κοινωνικά δίκτυα, παρόλο που τα περισσότερα παιδιά γνωρίζουν την ενδεχόμενη επικινδυνότητα της ανεξέλεγκτης χρήσης του (Σαμαράς, 2014).

Στις χώρες του εξωτερικού τα ευρήματα των ερευνών ποικίλουν. Στην κατεχόμενη Κύπρο το ποσοστό του διαδικτυακού εθισμού στους εφήβους υπολογίστηκε στο 1,1% (Bayraktar & Cun 2007), στη Νορβηγία στο 1,98% (Johansson & Gotestam, 2004), στην Ιταλία στο 5,4% (Pallanti et al., 2006), στην Κίνα στο 2.4% (Gao & Su, 2007), στην Κορέα από 1,6 έως 20,3% (Kim et al., 2006· Ha et al., 2007) και στις ΗΠΑ στο 9,8% (Anderson, 1998). Η διαφοροποίηση που παρατηρείται στα αποτελέσματα των ερευνών πιθανόν να οφείλεται, πέρα από τις εθνικές ιδιαιτερότητες, στα διαφορετικά ψυχομετρικά εργαλεία και τη διαφορετική μεθοδολογία που χρησιμοποιούνται (Σιώμος & Αγγελόπουλος, 2008). Σύμφωνα με άλλες έρευνες, εκτιμάται ότι περίπου 9 εκατομμύρια Αμερικανοί και 10 εκατομμύρια Κινέζοι πολίτες μπορούν να χαρακτηριστούν ως εθισμένοι στο Διαδίκτυο, με επιπτώσεις στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις που περιλαμβάνουν απώλεια ελέγχου των παρορμήσεων, έντονη επιθυμία για απόσυρση, κοινωνική απομόνωση, συζυγικά προβλήματα, ακαδημαϊκές αποτυχίες και οικονομικά χρέη (Ελληνική Εταιρία Μελέτης Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο, 2010).

ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Η πρόληψη θεωρείται το καλύτερο μέσο για την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εθισμού. Στην κατεύθυνση αυτή σημαντικό ρόλο μπορούν να διαδραματίσουν τόσο η οικογένεια, όσο και το σχολείο. Η οικογένεια μπορεί να θέσει σαφή χρονικά όρια στη χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά, γεγονός όχι πάντα εύκολο λόγω της χρήσης του και εκτός σπιτιού. Επίσης, οι γονείς πρέπει να θέτουν διεξόδους ενασχόλησης στα παιδιά, δίδοντας σε αυτά περισσότερες δυνατότητες επικοινωνίας με φίλους, καθώς και να δημιουργούν τις προϋποθέσεις, ώστε τα παιδιά να αναπτύσσουν εναλλακτικές δραστηριότητες (Καραπέτσας και συν., 2014). Το σχολείο από την πλευρά του στο πλαίσιο του ψηφιακού αλφαριθμητισμού μπορεί να δώσει την ευκαιρία στα παιδιά να αντιληφθούν, όχι μόνο τους κινδύνους που υποκρύπτει η ανεξέλεγκτη χρήση του διαδικτύου, αλλά και να τα οδηγήσει σε μια μορφή κριτικής «ανάγνωσης» του (Buckingham, 2008). Ειδικότερα είναι εφικτό από τις πρώτες τάξεις του δημοτικού σχολείου να «διδασχθεί» η ασφαλής και υπεύθυνη χρήση του διαδικτύου. Αντικείμενο τέτοιας εκπαίδευσης μπορεί να αποτελέσει η προστασία της προσωπικής ζωής, το ζήτημα της αξιοπιστίας και ηθικής του διαδικτυακού περιεχομένου, οι συνέπειες του διαδικτυακού εθισμού στην προσωπικότητα του παιδιού και τις κοινωνικές του σχέσεις καθώς και η αξιοποίηση της θετικής πλευράς του διαδικτύου (Σκαρλάτου, 2013). Επίσης κρίνεται απαραίτητη η συνεργασία εκπαιδευτικών – γονέων στην κατεύθυνση αυτή (Σκαρλάτου, 2013). Είναι προφανές πως ιδιαίτερο ρόλο στην εκπαίδευση των παιδιών σε σχέση με το διαδίκτυο διαδραματίζουν οι καθηγητές πληροφορικής. Η απόκτηση δεξιοτήτων σε σχέση με τις νέες τεχνολογίες πρέπει να συνυπάρξει με την πρόληψη του διαδικτυακού εθισμού, τόσο στο περιεχόμενο των αναλυτικών προγραμμάτων όσο και στις προτεραιότητες των εκπαιδευτικών.

Οι θεραπευτικές παρεμβάσεις πραγματοποιούνται μόνο σε ειδικά κέντρα και με εξειδικευμένους επιστήμονες (παιδοψυχιάτρους, παιδοψυχολόγους, ψυχοθεραπευτές). Στις ήπιες περιπτώσεις προτείνεται η παρακολούθηση μιας σειράς συνεδριών σε τακτά χρονικά διαστήματα, ενώ στις σοβαρές απαιτείται νοσηλεία σε ειδικά κέντρα όπου κυρίως εφαρμόζεται η γνωστική - συμπεριφορική θεραπεία. Στη συγκεκριμένη προσέγγιση οι χρήστες εξετάζουν τα συναισθηματικά κίνητρα που δημιούργησαν το υπόβαθρο για την εξάρτησή τους και αναζητούν εναλλακτικές επιλογές για την κάλυψη των συγκεκριμένων αναγκών τους. Μια άλλη μέθοδος που χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εθισμού είναι η παρακινητική συνέντευξη. Η μέθοδος αυτή δανείζεται στοιχεία από τη γνωστική - συμπεριφορική θεραπεία και δίνει έμφαση στη θεωρία των συστημάτων και την κοινωνική ψυχολογία της πειθούς, αποβλέποντας στη δημιουργία μιας εσωτερικής δέσμευσης, αλλαγής και απεξάρτησης (Καραπέτσας και συν., 2014). Το πρώτο κέντρο απεξάρτησης δημιουργήθηκε με τη μορφή κατασκήνωσης για εφήβους στη Δυτική Pomerania στη Γερμανία. Το κέντρο αυτό επιδιώκει να διαφοροποιήσει τις δραστηριότητες των εφήβων, με διαφορετική κατανομή των ωρών ενασχόλησης με το διαδίκτυο στη διάρκεια του 24ώρου και δίνει έμφαση στις σχέσεις με τους φίλους (Παπαδοπούλου & Γεωργιοπούλου – Μίχα, 2008).

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Ο διαδικτυακός εθισμός είναι ένα φαινόμενο σύγχρονο, επίκαιρο και υπό συνεχή διερεύνηση. Η μελέτη του είναι δύσκολη, συναρπαστική και πρέπει να λαμβάνει υπόψη της πολλές και υπό συνεχή διαμόρφωση παραμέτρους. Η συνεργασία ερευνητών από πολλά επιστημονικά πεδία μπορεί να ερμηνεύσει σε μεγάλο βαθμό το φαινόμενο και να το αποδομήσει δίνοντας έμφαση στην πρόληψη, γιατί η λύση δεν είναι η απαγόρευση της χρήσης ενός τόσο σημαντικού εργαλείου όπως το διαδίκτυο, αλλά η εκμάθηση της σωστής χρήσης και ο απαραίτητος έλεγχος. Η πρόληψη είναι ένα σημαντικό κομμάτι αντιμετώπισης του κοινωνικού αυτού προβλήματος. Για το λόγο αυτό προτείνεται στους γονείς η ενασχόληση και εκπαίδευση των ιδίων σε θέματα διαδικτύου, η ουσιαστική επικοινωνία με τα παιδιά, η ενημέρωση των παιδιών από μικρή ηλικία για την ύπαρξη του φαινομένου και τις συνέπειες του και τέλος να προτρέπουν την ανάπτυξη υγιών εξωσχολικών ενδιαφερόντων (π.χ. μουσική και αθλητικές δραστηριότητες), τα οποία θα οδηγήσουν σε λειτουργικές διεξόδους από τις πιέσεις και το άγχος.

Η σύγχρονη παιδαγωγική αντίληψη από την πλευρά της προσεγγίζει το θέμα της προστασίας των νέων ως μια διαδικασία αγωγής και εκπαίδευσης στα ΜΜΕ. Αντί της απαγόρευσης ή της απόκρυψης περιεχομένων των ΜΜΕ και τρόπων επικοινωνίας, προτείνεται η προώθηση δραστηριοτήτων που στηρίζουν τους νέους με σκοπό να γνωρίσουν όλα τα μέσα και να τα χρησιμοποιήσουν ανάλογα με τα αναπτυξιακά και τα ηλικιακά τους ενδιαφέροντα (Σοφός, 2009). Στο σημείο αυτό οι εκπαιδευτικοί καλούνται να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο, έχοντας οι ίδιοι αναπτύξει την παιδαγωγική ικανότητά τους στα νέα μέσα. Επίσης χρήσιμη θεωρείται η συνεργασία όχι μόνο των εκπαιδευτικών με τους γονείς, αλλά και η συνεργασία των εκπαιδευτικών μεταξύ τους έτσι ώστε να υιοθετείται κοινή στρατηγική για την πρόληψη ή την αντιμετώπιση του φαινομένου, όταν υφίσταται. Ο εκπαιδευτικός είναι αναγκαίο να εδραιώσει μια σχέση εμπιστοσύνης με τον «εθισμένο» μαθητή, να τον ενθαρρύνει, να τον εμπυλώνει, να του δίνει κίνητρο να διαφοροποιήσει τη συμπεριφορά του. Αποφεύγοντας την υπερβολική πίεση αλλά ασκώντας διακριτικό έλεγχο ο εκπαιδευτικός έχει τη δυνατότητα να βοηθήσει τον «εθισμένο» μαθητή (Σκαρλάτου, 2013).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Anderson, K.J. (1998). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50, 1.

Bayraktar, F. & Gun, Z. (2007). Incidence and Correlates of Internet Usage Among Adolescents in North Cyprus. *Cyberpsychology & Behavior*, 10 (2), 191-197.

Beard, K. W. (2005). Internet Addiction: A Review of Current Assessment Techniques and Potential Assessment Questions. *Cyberpsychology & Behavior*, 8, 7-14.

Beard, K.W. & Wolf, E. M. (2001). Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *Cyberpsychology & Behavior* 4 (3), 377-383.

Bostwick, J. M. & Bucci, J.A. (2008). Internet Sex Addiction Treated with Naltrexone. *Mayo Clinic Proceeding*, 83, (2), 226-230.

Buckingham, D. (2008). *Εκπαίδευση στα ΜΜΕ* (Μτφ Σκαρβέλα, Ι.). Αθήνα: Ελληνικά γράμματα.

Davis, R.A. (2001). A cognitive – behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.

Douglas, A.C., Mills, J.E., Niang, M. et al. (2008). Internet Addiction: Meta-Synthesis of Qualitative Research for the Decade 1996-2006. *Computers in Human Behavior*, 24, 3027-3044.

Gao, F. & Su, L. (2007). Internet Addiction Among Chinese Adolescents: Prevalence and Psychological Features. *Child Care Health and Development*, 33 (3), 275-281.

Griffiths, M. (1998). Internet addiction: Does it really exist? In Gackenbach (ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal and Transpersonal Applications*, New York: Academic Press, pp. 61-75.

Griffiths, M. (2000). Does internet and computer addiction exist? Some case study evidence. *Cyberpsychology & Behavior*, 3, 211-218.

Griffiths, M. (2003). Internet abuse in the Workplace-Issues and Concerns for Employers and Employment Counselors. *Journal of Employment Counseling*, 40, 87-96.

Ha, J.H., Yoo, H.J. Cho, I.H. Chin, B., Shin, D.& Kim, J. H. (2007). Psychiatric Comorbidity Assessed in Korean Children and Adolescents who Screen Positive for Internet Addiction, *J. Clin Psychiatry*, 67 (5), 821-826.

Johansson, A. & Gotestam, K.G. (2004). Internet Addiction: Characteristics of a Questionnaire and Prevalence in Norwegian Youth (12-18 Years). *Scandinavian Journal of Psychology*, 45 (3), 223–229

Kandel, J.J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology & Behavior*, 1 (1) 1-17.

Kim, K., Ryu, E., Chon, M.Y., Yeun, E.J., Choi, S.Y., Seo, J.S. & Nam, B.W. (2006). Internet Addiction in: «Korean Adolescents and its Relation to Depression and Suicidal Ideation: A Questionnaire Survey». *International Journal Nursing Studies*, 43, 185-192.

Pallanti, S., Bernards, S. & Quercioli, L. (2006). The Shorter PROMIS Questionnaire and the Internet Addiction Scale in the Assessment of Multiple Addictions in a High-School Population: Prevalence and Related Disability. *CNS Spectr*, 11 (12), 966-974.

Rice, R.E. (2006). Influences, Usage and Outcomes of Internet Health Information Searching: Multivariate Results from the Pew Surveys. *International Journal of Medical Informatics*, 75, 8-98.

Siomos, K.E., Dafouli, E.D., Braimiotis, D.A., Mouzas, O.D. & Angelopoulos, N.V (2008). Internet Addiction Among Greek Adolescent Students. *Cyberpsychology, Behavior*, 11 (6), 653-657.

Tsitsika, A., Critselis, E., Kormas, G. et al. (2009). Internet Use and Misuse: A Multivariate Regression Analysis of the Predictive Factors of Internet Use Among Greek Adolescents. *European Journal of Pediatrics*, 128 (6), 655-665.

Young, K.S. (1996). Internet addiction: the emergence of the new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 3, 237-24

Young, K.S. (1997). *What makes the internet addictive: Potential explanation of pathological internet use*, paper presented at the 105th annual conference of the American Psychological Association, August 17, 1997, Chicago, 11.

Young, K.S. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery*. New York, NY: John Wiley & Sons, Inc.

Young, K.S., (1999). The research and controversy surrounding internet addiction, *Cyberpsychology & Behavior*, 2, 381-383.

Ελληνική Εταιρία Μελέτης Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο. Διαθέσιμο: <http://www.hasiad.gr/>. Ανακτήθηκε στις 17/2/14

Καραπέτσας Α., Καραπέτσας, Β., Ζυγούρης, Ν. & Φώτης, Α. (2014). Εθισμός στο διαδικτυακό παιχνίδι. Αίτια παρουσίας του φαινομένου. Διάγνωση. Μέθοδος πρόληψης και αντιμετώπισης. *Εγκέφαλος*, 51, 10-16

Καραπέτσας, Α., Φώτης, Α. & Ζυγούρης, Ν. (2012). Νέοι και εθισμός στο διαδίκτυο. Ερευνητική προσέγγιση συχνότητας του φαινομένου. *Εγκέφαλος*, 49, 67-72.

Παπαδοπούλου, Α. & Γεωργιοπούλου – Μίχα, Π. (2008). Εθισμός στο διαδίκτυο στην εφηβική ηλικία. *Παιδιατρική*, 71, 434-440.

Σαμαράς, Α. (2014). Κοινωνικά δίκτυα και εθισμός στα πρακτικά 3ου Πανελληνίου Εκπαιδευτικού Συνεδρίου Ημαθίας με θέμα «Αξιοποίηση των Τεχνολογιών της Πληροφορίας και Επικοινωνιών στη διδακτική πράξη» σελ. 181-194.

Σιώμος, Κ. & Αγγελόπουλος, Ν. (2008). Διαταραχή εθισμού στο διαδίκτυο. *Ψυχιατρική*, 19 (1), 52-58.

Σκαρλάτου, Μ. (2013). *Απόψεις και στάσεις μαθητών/μαθητριών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης (ηλικίας 12-18 ετών) για τον εθισμό στο διαδίκτυο και τη σχέση του με το διαδικτυακό εκφοβισμό: αίτια, συνέπειες και τρόποι αντιμετώπισης από τη σκοπιά των εφήβων*. Διπλωματική εργασία ΔΔΠΜΣ Ψυχοπαιδαγωγική της ένταξης. Ψυχοπαιδαγωγικές συνιστώσες ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών. Παιδαγωγική σχολή ΤΕΠΑΕ.ΑΠΘ.

Σοφός, Α. (2009) (επιμ). *Παιδαγωγικές διαστάσεις των νέων Μέσων. Ενίσχυση του μιντιακού γραμματισμού για ένα ασφαλές διαδίκτυο*. Αθήνα: Γρηγόρη.

Σοφός, Α., Αθανασιάδης, Η., Διάκος, Κ. & Δούκα, Α. (2011). Εθισμός στο διαδίκτυο – Έρευνα στην Ελλάδα, στο: «Ένταξη και χρήση των ΤΠΕ στην εκπαιδευτική διαδικασία». Πρακτικά 2^{ου} Πανελληνίου Συνεδρίου, σελ. 825-836. Πάτρα.

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

Τσουβέλας, Γ. & Γιωτάκος, Ο. (2011). Χρήση διαδικτύου και παθολογική εμπλοκή με το διαδίκτυο σε δείγμα φοιτητών. *Ψυχιατρική* 22 (3) σελ. 221-230.