



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ  
UNIVERSITY *of the* PELOPONNESE

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΓΙΑ ΤΟ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

«ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ»

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ: ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ, ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

«Μελέτη του εθισμού παιδιών-εφήβων στη χρήση Η/Υ  
και στο διαδίκτυο. Αξιολόγηση από τους γονείς»

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΦΟΙΤΗΤΗ:

ΚΑΡΑΜΠΕΛΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

A.M. 3032202101034

ΜΕΛΗ ΤΡΙΜΕΛΟΥΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ:

ΣΟΥΛΙΩΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ (ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ)

ΣΑΡΙΑΔΗ ΜΑΡΙΑ

ΤΟΣΚΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ

ΚΟΡΙΝΘΟΣ 2023

## **ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

Οφείλω πολλές ευχαριστίες στα μέλη της τριμελούς επιτροπής και στον επιβλέποντα καθηγητή κο Σουλιώτη Κυριάκο για τις πολύτιμες επισημάνσεις σου και την καθοδήγησή του κατά την εκπόνηση της παρούσας εργασίας.

Εκφράζω επίσης τις ιδιαίτερες ευχαριστίες μου σε όλους τους γονείς που δέχτηκαν να αφιερώσουν λίγο χρόνο και να συμπληρώσουν τα ερωτηματολόγια, συμβάλλοντας με αυτό τον τρόπο καθοριστικά στην επιτυχή ολοκλήρωσή της.

Καράμπελας Κωνσταντίνος

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

**Εισαγωγή:** Η διάδοση της χρήσης των ηλεκτρονικών υπολογιστών και του διαδικτύου έχει αλλάξει ριζικά τον τρόπο ζωής του σύγχρονου ανθρώπου. Τα παιδιά και οι έφηβοι είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στην προβληματική χρήση του διαδικτύου και παρουσιάζουν αυξημένο κίνδυνο εθισμού σε αυτό.

**Σκοπός:** η αξιολόγηση του εθισμού των παιδιών και των εφήβων στη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή και στο διαδίκτυο μέσα από τις καταγραφές των γονέων τους.

**Μέθοδος:** Η έρευνα είχε συγχρονικό σχεδιασμό και διήρκεσε τρεις μήνες (Σεπτέμβριος-Νοέμβριος 2022). Συμμετείχαν 205 γονείς παιδιών σχολικής ηλικίας και τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν στην ευρύτερη περιοχή των Μεγάρων. Χρησιμοποιήθηκε σύνθετο ερωτηματολόγιο με πληροφορίες για το γονέα και για την έκταση που ο ίδιος χρησιμοποιεί τον ηλεκτρονικό υπολογιστή και το διαδίκτυο, πληροφορίες για το παιδί και για την έκταση που ο γονέας θεωρεί ότι το παιδί του κάνει χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή και του διαδικτύου καθώς και την Κλίμακα Εθισμού των Εφήβων στους Η/Υ-έκδοση για γονείς. Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με το πρόγραμμα SPSS, έκδοση 26.0.

**Αποτελέσματα:** Η πλειοψηφία του δείγματος ήταν γυναίκες (63,9%), έγγαμοι/σε συμβίωση (81,9%), απόφοιτοι λυκείου (43,6%) και είχαν 2 παιδιά (57,6%). Οι περισσότεροι γονείς χρησιμοποιούσαν το ίντερνετ 2-3 ώρες/ημέρα (44,4%), είχαν πρόσβαση στο ίντερνετ μέσω smartphone (79%) και είχαν παρακολουθήσει ενημερωτικές ομιλίες αναφορικά με την ασφαλή χρήση του ίντερνετ (62,9%). Η πλειοψηφία των γονέων (58%) είχαν υπόψη τους κάποιο αγόρι όταν συμπλήρωναν το ερωτηματολόγιο. Η μέση ηλικία του παιδιού που είχαν υπόψη τους οι γονείς ήταν τα 11 έτη ( $M=10,92$ ,  $SD=2,81$ ,  $Min=5$ ,  $Max=18$ ,  $Range=13$ ). Τα παιδιά είχαν κατά μέσο όρο πρόσβαση σε υπολογιστή από την ηλικία των 7 ετών ( $M=7,18$ ,  $SD=2,29$ ,  $Min=1$ ,  $Max=12$ ,  $Range=11$ ) και στο ίντερνετ από την ηλικία των 7,5 ετών ( $M=7,52$ ,  $SD=2,42$ ,  $Min=2$ ,  $Max=12$ ,  $Range=10$ ). Τα περισσότερα παιδιά είχαν πρόσβαση στο ίντερνετ μέσω smartphone (58,5%), χρησιμοποιούσαν το ίντερνετ 2-3

ώρες/ημέρα (46,1%) και δεν είχαν πρόσβαση σε ηλεκτρονικό υπολογιστή στο υπνοδωμάτιο (62,4%) αλλά είχαν πρόσβαση στο ίντερνετ στο υπνοδωμάτιο (62%).

Η μέση βαθμολογία στην Κλίμακα Εθισμού των Εφήβων στους Η/Υ-έκδοση για γονείς ήταν 46,07 ( $M=46,07$ ,  $SD=16,64$ ,  $Min=20$ ,  $Max=88$ ,  $Range=68$ ). Το ποσοστό με πολύ υψηλή βαθμολογία (81-100 βαθμοί, ενδεικτική υψηλού εθισμού) ήταν 2,1%. Δεν βρέθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών-κοριτσιών. Τα παιδιά που οι γονείς του χρησιμοποιούσαν το ίντερνετ περισσότερο από 5 ώρες/ημέρα παρουσίαζαν μεγαλύτερο εθισμό από τα παιδιά που οι γονείς τους χρησιμοποιούσαν το ίντερνετ για 1 ώρα/ημέρα ( $F=3,06$ ,  $df=3,187$ ,  $p=0,03$ ). Ακόμη, τα παιδιά που είχαν πρόσβαση σε υπολογιστή και στο διαδίκτυο στο υπνοδωμάτιό τους είχαν μεγαλύτερο εθισμό από όσα παιδιά δεν είχαν τέτοια πρόσβαση ( $t=4,43$ ,  $df=189$ ,  $p<0,001$  και  $t=3,88$ ,  $df=189$ ,  $p<0,001$  αντίστοιχα). Βρέθηκε σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ της ηλικίας του παιδιού και του εθισμού στη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή και στο διαδίκτυο ( $r=0,388$ ,  $p<0,01$ ).

**Συμπεράσματα:** η πλειοψηφία των παιδιών του δείγματος δεν εμφάνιζε ιδιαίτερα υψηλό εθισμό στη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή και στο διαδίκτυο, σύμφωνα με την αξιολόγηση των γονέων τους. Το φαινόμενο όμως δείχνει να είναι υπαρκτό σε κάποια έκταση για ορισμένα παιδιά. Ορισμένες μεταβλητές (π.χ. ηλικία παιδιού, εκτεταμένη χρήση του ίντερνετ από το γονέα, πρόσβαση του παιδιού σε υπολογιστή και στο διαδίκτυο στο υπνοδωμάτιό του κλπ) δείχνουν να συσχετίζονται με αυξημένη συχνότητα εθισμού. Τα αποτελέσματα της έρευνας θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για το σχεδιασμό παρεμβάσεων για την πρόληψη και αντιμετώπιση του φαινομένου του εθισμού στη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή και στο διαδίκτυο. Είναι σημαντικό να πραγματοποιηθούν και άλλες έρευνες στο μέλλον, προκειμένου να αξιολογηθεί ο εθισμός των παιδιών και των εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και στο διαδίκτυο και να αναγνωριστούν οι μεταβλητές που τον καθορίζουν σημαντικά.

**Λέξεις-κλειδιά:** εθισμός, παιδιά, έφηβοι, ίντερνετ, διαδίκτυο, ηλεκτρονικός υπολογιστής

## ABSTRACT

**Introduction:** The increased use of computers and the internet has radically changed the way of life of the contemporary people. Children and adolescents are particularly vulnerable to problematic internet use and are at increased risk of internet addiction.

**Aim:** to evaluate the addiction of children and adolescents to the use of computers and the Internet through the records of their parents.

**Method:** This study had a cross-sectional design and lasted three months (September-November 2022). 205 parents of school-age children participated and the questionnaires were distributed in the region of Megara, Greece. The questionnaire included information about the parent and the extent to which he/she uses the computer and the internet, information about the child and the extent to which he/she uses the computer and the internet (according to his/her parent), as well as the Greek version of the Adolescent Computer Addiction Test-Parent Version. Data analysis was performed by the SPSS program, version 26.0.

**Results:** The majority of the sample was female (63.9%), married (81.9%), high school graduates (43.6%) and had 2 children (57.6%). Most of the parents used the Internet 2-3 hours/day (44.4%), had access to the Internet via smartphone (79%) and had attended scientific events regarding the safe use of the Internet (62.9%). The majority of the parents (58%) had a boy in their mind when completing the questionnaire. The mean age of the child that the parents had in their mind was 11 years ( $M=10.92$ ,  $SD=2.81$ ,  $Min=5$ ,  $Max=18$ ,  $Range=13$ ). The mean age that the children had access to a computer was 7 years ( $M=7.18$ ,  $SD=2.29$ ,  $Min=1$ ,  $Max=12$ ,  $Range=11$ ) and to the internet was 7.5 years ( $M=7.52$ ,  $SD=2.42$ ,  $Min=2$ ,  $Max=12$ ,  $Range=10$ ). Most of the children had access to the internet via smartphone (58.5%), used the internet 2-3

hours/day (46.1%) and had not access to a computer in their bedroom (62.4%). However, they had access to the internet in their bedroom (62%).

The mean score on the Adolescent Computer Addiction Test-Parent Version was 46.07 (M= 46.07, SD= 16.64, Min=20, Max=88, Range=68). A small percentage (2.1%) had very high score (81-100). No significant differences were found between boys and girls. Children whose parents used the Internet more than 5 hours/day had greater addiction than children whose parents used the Internet for 1 hour/day ( $F=3.06$ ,  $df=3.187$ ,  $p=0.03$ ). Furthermore, children who had access to a computer and to the Internet in their bedroom had a greater addiction than children who had not such an access ( $t=4.43$ ,  $df= 189$ ,  $p<0.001$  and  $t=3.88$ ,  $df= 189$ ,  $p<0.001$  respectively). A significant positive correlation was found between child's age and internet addiction ( $r=0.388$ ,  $p<0.01$ ).

**Conclusion:** the majority of the children did not show a high computer and internet addiction, according to their parents' assessment. However, the phenomenon does exist to some extent for some children. Certain variables (e.g. child's age, parent's extensive use of the Internet, child's access to a computer and to the Internet in his/her bedroom etc.) seem to be associated with the addiction. The results of this study could be used to design interventions to prevent and treat the phenomenon of computer and internet addiction. It is important to carry out further research to assess this addiction and to identify the variables that significantly determine it.

**Key-words:** addiction, children, adolescents, internet, computer

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	σελ.9
----------	-------

### ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

#### Κεφάλαιο 1

1.1. Η διάδοση της χρήσης ηλεκτρονικών υπολογιστών και του διαδικτύου	σελ.11
1.2.Θετικές επιπτώσεις της χρήσης του διαδικτύου	σελ.12
1.3.Αρνητικές επιπτώσεις της χρήσης του διαδικτύου	σελ.12

#### Κεφάλαιο 2

2.1.Ορισμός του εθισμού στο διαδίκτυο	σελ.14
2.2.Τύποι εθισμού στο Διαδίκτυο	σελ.17
2.3.Εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης: μια ευρεία και διαδεδομένη μορφή εθισμού	σελ.20
2.4.Παράγοντες κινδύνου για εθισμό στο διαδίκτυο	σελ.22
2.5.Επιπτώσεις του εθισμού στο διαδίκτυο	σελ.23

#### Κεφάλαιο 3

3.1.Εθισμός των παιδιών και εφήβων στο διαδίκτυο	σελ.25
3.2.Ο ρόλος της οικογένειας και των γονέων	σελ.29
3.3.Διαγνωστικά εργαλεία για τον εθισμό στο διαδίκτυο και θεραπευτικές προσεγγίσεις	σελ.30

### ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

#### Κεφάλαιο 4 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

4.1. Σκοπός	σελ.33
4.2. Διαδικασία	σελ.33
4.3. Εργαλεία μέτρησης	σελ.34
4.3.1. Η Κλίμακα Εθισμού των Εφήβων στους Η/Υ-έκδοση για γονείς	σελ.34
4.4.Ανάλυση των δεδομένων	σελ.35
4.5. Ζητήματα δεοντολογίας	σελ.36

## Κεφάλαιο 5 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

5.1.Περιγραφικά δεδομένα	σελ.37
5.1.1.Πληροφορίες που αφορούν στο γονέα	σελ.37
5.1.2.Πληροφορίες που αφορούν στο παιδί (το οποίο είχαν οι γονείς υπόψη τους κατά τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου)	σελ.49
5.2.Αξιοπιστία της Κλίμακας Εθισμού των Εφήβων στους Η/Υ-έκδοση για γονείς	σελ.63
5.3.Βαθμολόγηση της Κλίμακας Εθισμού των Εφήβων στους Η/Υ-έκδοση για γονείς	σελ.63
5.4.Έλεγχος διαφορών	σελ.71
5.5.Συσχετίσεις	σελ.78

## Κεφάλαιο 6 ΣΥΖΗΤΗΣΗ

6.1. Συζήτηση των αποτελεσμάτων	σελ.79
6.2. Περιορισμοί της έρευνας	σελ.85
6.3. Χρησιμότητα της έρευνας - πρακτικές εφαρμογές	σελ.86
6.4. Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες	σελ.86
Βιβλιογραφία	σελ.87
Παράρτημα. Το ερωτηματολόγιο της έρευνας	σελ.96



## **Εισαγωγή**

Η χρήση του Διαδικτύου και των υπολογιστών είναι βαθιά ριζωμένη στη σύγχρονη κοινωνία και έχει αλλάξει ριζικά τον τρόπο ζωής του σύγχρονου ανθρώπου. Ενώ πολλοί πιστεύουν ότι η πλοήγηση στο διαδίκτυο είναι μια σχετικά ακίνδυνη πράξη, υπάρχουν μερικοί άνθρωποι που περνούν μεγάλο μέρος του χρόνου τους χρησιμοποιώντας έναν υπολογιστή ή το διαδίκτυο και έτσι δημιουργούνται προβλήματα στην καθημερινότητά τους. Τα παιδιά και οι έφηβοι είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στην προβληματική χρήση του διαδικτύου και παρουσιάζουν αυξημένο κίνδυνο εθισμού σε αυτό.

Η εργασία αξιολογεί τον εθισμό των παιδιών και των εφήβων στη χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών και στο διαδίκτυο από τη σκοπιά των γονέων τους. Αποτελείται από το θεωρητικό και ερευνητικό μέρος. Στο θεωρητικό μέρος παρουσιάζονται η έννοια του εθισμού στο διαδίκτυο, τα κύρια χαρακτηριστικά του, τα κλινικά συμπτώματα και οι επιπτώσεις του στη ζωή των παιδιών και των εφήβων. Επίσης γίνεται αναφορά στην έκταση του προβλήματος, στα συνηθισμένα εργαλεία που χρησιμοποιούνται για τη διάγνωσή του και στις διάφορες θεραπευτικές προσεγγίσεις.

Στη συνέχεια παρουσιάζεται το ερευνητικό μέρος με τη μεθοδολογία και τα ειδικότερα στάδια της έρευνας, η οποία πραγματοποιήθηκε σε δείγμα γονέων παιδιών και εφήβων. Παρατίθενται τα αποτελέσματα όπως προέκυψαν από τη στατιστική ανάλυση και γίνεται παρουσίασή τους λεκτικά, με πίνακες και με διαγράμματα. Ακολουθεί η συζήτηση των κύριων αποτελεσμάτων, η σύγκριση των ευρημάτων της έρευνας με τα αντίστοιχα άλλων ερευνών, και προτείνονται πιθανές εξηγήσεις για την ερμηνεία τους. Στο τελευταίο τμήμα του ερευνητικού μέρους παρουσιάζονται επίσης κάποιοι περιορισμοί της έρευνας, οι κλινικές προεκτάσεις της καθώς και ιδέες και προτάσεις για μελλοντικές έρευνες.

**ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**

## Κεφάλαιο 1

### 1.1.Η διάδοση της χρήσης ηλεκτρονικών υπολογιστών και του διαδικτύου

Οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές και το διαδίκτυο έχουν γνωρίσει τεράστια διάδοση τα τελευταία χρόνια, επηρεάζοντας σημαντικά τους περισσότερους τομείς της ζωής του σύγχρονου ανθρώπου.

Σε παγκόσμιο επίπεδο, ο αριθμός των χρηστών του διαδικτύου αυξήθηκε από μόλις 413 εκατομμύρια το 2000 σε πάνω από 3,4 δισεκατομμύρια το 2016.

Σύμφωνα με πρόσφατα στοιχεία της Ελληνικής Στατιστικής Αρχής (ΕΛΣΤΑΤ, 2022) το 85,5% των νοικοκυριών έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο από την κατοικία τους (αύξηση 59,5% σε σχέση με το 2012). Ακόμη, το 83,2% των ατόμων ηλικίας 16 - 74 ετών έκαναν χρήση του διαδικτύου κατά το πρώτο τρίμηνο του 2022. Αναφορικά με τους λόγους χρήσης του διαδικτύου, κυριότερη δραστηριότητα είναι η αναζήτηση πληροφοριών για προϊόντα και υπηρεσίες (89,2%) και η ανάγνωση ειδήσεων σε ιστοσελίδες, εφημερίδες, περιοδικά (88,6%).

Αντίστοιχα αυξάνεται και η χρήση του διαδικτύου σε εφήβους ηλικίας μεταξύ 10 και 19 ετών και όλοι και περισσότεροι έφηβοι εθίζονται στη χρήση του.

Η ταχεία ανάπτυξη των υπολογιστών και του Διαδικτύου έχει αλλάξει σε μεγάλο βαθμό την εργασία, τις μεθόδους μελέτης και τον τρόπο ζωής των ανθρώπων και έχει γίνει αναπόσπαστο μέρος του σύγχρονου κόσμου. Το Διαδίκτυο δεν είναι μόνο ένα εργαλείο, αλλά και ένα κοινωνικό περιβάλλον. Η χρήση του Διαδικτύου είναι η βασική δραστηριότητα των ανθρώπων στο ψηφιακό περιβάλλον (Musetti & Corsano, 2018). Ως τέτοιο εργαλείο έχει θετικές και αρνητικές επιπτώσεις στη ζωή των ανθρώπων, οι οποίες αναλύονται παρακάτω.

## **1.2.Θετικές επιπτώσεις της χρήσης του διαδικτύου**

Η ανάπτυξη του διαδικτύου είχε πολύ θετική επιρροή σε πολλούς ανθρώπους και σε διαφορετικά πεδία της ζωής. Στο οικονομικό επίπεδο, το Διαδίκτυο έχει προσφέρει επιχειρηματικές και οικονομικές ευκαιρίες (Beard, 2002). Στο κοινωνικό επίπεδο, οι χρήστες μπορούν να συναντήσουν άλλα άτομα με κοινά ενδιαφέροντα και να δημιουργήσουν ευνοϊκές γι' αυτούς εντυπώσεις. Το διαδίκτυο επιτρέπει στους ανθρώπους να κάνουν φίλους, να διατηρούν σχέσεις, να παίζουν παιχνίδια, να αποκτούν συναισθηματική υποστήριξη και να μαθαίνουν για άλλους πολιτισμούς (Scherer, 1997).

Όσον αφορά τη σωματική και ψυχική υγεία, η χρήση του Διαδικτύου μπορεί να προσφέρει ανακούφιση από το άγχος και την κατάθλιψη λειτουργώντας ως διαφυγή ή βοηθώντας τα άτομα να αποκτήσουν την απαραίτητη υποστήριξη και εκπαίδευση για το πρόβλημά τους (Armstrong et al., 2000).

Η χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή και διαδικτύου επέτρεψε επίσης στους ανθρώπους να αυξήσουν τις γνώσεις τους για διάφορες τεχνολογίες. Έχει υποστηριχθεί ακόμη ότι η χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή και διαδικτύου συμβάλλει στη βελτίωση των ικανοτήτων γραφής και στην πνευματική ανάπτυξη ορισμένων ανθρώπων.

## **1.3.Αρνητικές επιπτώσεις της χρήσης του διαδικτύου**

Εκτός από τις προαναφερθείσες θετικές επιπτώσεις, το διαδίκτυο μπορεί να δημιουργήσει μια νέα σειρά προβλημάτων στους ανθρώπους και σημαντικός αριθμός ατόμων αναφέρει δυσμενείς συνέπειες από τη χρήση του (Young, 1998).

Οι ερευνητές (Stern, 1999; Young, 1998) έχουν συγκρίνει και παρομοιάσει την εισαγωγή του διαδικτύου με την εισαγωγή της τηλεόρασης στην καθημερινότητα του ανθρώπου. Αρχικά,

θεωρήθηκε ότι η τηλεόραση θα έφερνε πιο κοντά τα μέλη των οικογενειών. Ωστόσο αποδείχθηκε ότι τελικά μάλλον τα έχει χωρίσει (Griffiths, 1997). Με τον ίδιο τρόπο, το διαδίκτυο συνδέεται με πολλά σοβαρά οικογενειακά προβλήματα και, όπως και η τηλεόραση, μπορεί να συμβάλει στη μειωμένη οικογενειακή αλληλεπίδραση (Oravec, 2000). Επίσης, όπως η τηλεόραση, το Διαδίκτυο μπορεί να είναι επιζήμιο καθώς μειώνει τη σωματική δραστηριότητα και αυξάνει την καθιστική ζωή των ατόμων.

Η Beard (2002) αναφέρει ότι μια άλλη αρνητική συνέπεια του Διαδικτύου έχει να κάνει με το περιεχόμενο που λαμβάνεται. Για παράδειγμα, υπάρχει παραπληροφόρηση και μπορεί να είναι δύσκολο να αποκτήσει κάποιος αξιόπιστες πληροφορίες λόγω των πολυάριθμων ιστοσελίδων που υπάρχουν. Ένα άλλο ζήτημα με το περιεχόμενο στο Διαδίκτυο είναι το γεγονός ότι οι άνθρωποι έχουν μεγαλύτερη πρόσβαση σε πορνογραφικό υλικό.

Επίσης, μπορεί να προκύψουν αρνητικές συνέπειες και στις διαπροσωπικές σχέσεις ως αποτέλεσμα της χρήσης του Διαδικτύου. Οι άνθρωποι μπορούν να δημιουργήσουν νέες ταυτότητες ή να παρουσιάσουν με ψευδή στοιχεία τον εαυτό τους. Οι έφηβοι μπορεί να είναι ιδιαίτερα επιρρεπείς σε αυτή τη συμπεριφορά, αφού συχνά είναι δυσαρεστημένοι με τη εμφάνισή τους (Turkle, 1996). Τα παραποιημένα στοιχεία ταυτότητας μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθούν για την προσέλκυση μεγάλου αριθμού παιδιών και εφήβων για σεξουαλικούς λόγους σε ένα σχετικά ανώνυμο περιβάλλον (Dombrowski et al., 2004). Η Young (1998) αναφέρει και άλλα ζητήματα στις διαπροσωπικές σχέσεις όπως αφιέρωση λιγότερου χρόνου για αλληλεπίδραση με άλλα άτομα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα ανυπομονησία, λογομαχίες και ένταση στις σχέσεις. Παρεμποδίζονται επίσης οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις του ατόμου και η ανάπτυξη των κοινωνικών του δεξιοτήτων (Beard & Wolf, 2000).

## Κεφάλαιο 2

### 2.1.Ορισμός του εθισμού στο διαδίκτυο

Ως προβληματική ή παθολογική χρήση του διαδικτύου ορίζεται γενικά η καταναγκαστική χρήση του διαδικτύου, που οδηγεί σε σημαντική έκπτωση της λειτουργικότητας ενός ατόμου σε διάφορους τομείς της ζωής για παρατεταμένη χρονική περίοδο.

Ο εθισμός στο Διαδίκτυο είναι ένας ευρύς όρος που καλύπτει μια σειρά από συμπεριφορές και προβλήματα ελέγχου των παρορμήσεων που αφορούν το διαδίκτυο, τους προσωπικούς υπολογιστές και την τεχνολογία κινητής τηλεφωνίας.

Υπάρχουν αρκετοί όροι που χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν την υπερβολική χρήση του διαδικτύου, όπως προβληματική χρήση του διαδικτύου, παθολογική χρήση του διαδικτύου (pathological Internet use), υπερβολική χρήση του διαδικτύου (Internet overuse), ψυχαναγκαστικό ίντερνετ, εθισμός στον υπολογιστή, Internetomania κλπ (Παναγοπούλου, 2011). Ο εθισμός στο Διαδίκτυο ονομάζεται επίσης καταναγκαστική χρήση υπολογιστή και εξάρτηση από το Διαδίκτυο.

Έχουν διατυπωθεί αρκετοί ορισμοί για τον εθισμό στο διαδίκτυο. Σύμφωνα με έναν γενικό ορισμό, ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι ένα υποσύνολο μιας τεχνολογικής εξάρτησης, η οποία ορίζεται ως *μη χημικός ή συμπεριφοριστικός εθισμός* που περιλαμβάνει την αλληλεπίδραση ανθρώπου-μηχανής. Τέτοιες εξαρτήσεις μπορεί να είναι παθητικές (π.χ. παρακολούθηση τηλεόρασης) ή ενεργητικές (π.χ. παιχνίδια στον ηλεκτρονικό υπολογιστή) (Widyanto & Griffiths, 2006).

Κλινικά, ο εθισμός στο Διαδίκτυο θεωρείται εξίσου σοβαρός με τον εθισμό στις ουσίες και η συζήτηση βρίσκεται σε εξέλιξη σχετικά με την πιθανότητα να συμπεριληφθεί στα κύρια συστήματα ταξινόμησης της ψυχιατρικής.

Η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου δεν έχει αναγνωριστεί ως διαταραχή από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, από το Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Εταιρείας (DSM-5) ή από τη Διεθνή Ταξινόμηση των Νοσημάτων (International Classification of Diseases-ICD-11). Ωστόσο, έχει αναγνωριστεί επίσημα ως διαταραχή από την Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία (American Psychological Association) (Tao et al., 2010).

Αντίθετα με την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου, η διάγνωση της διαταραχής παθολογικού παιχνιδιού (gaming disorder) έχει συμπεριληφθεί στη Διεθνή Ταξινόμηση των Νοσημάτων. Ακόμη, το Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών της Αμερικανικής Ψυχιατρικής Εταιρείας (DSM-5) αναγνώρισε τη διαταραχή τυχερών παιχνιδιών στο Διαδίκτυο στην ενότητα που απαιτεί περαιτέρω έρευνα μαζί με τη διαταραχή χρήσης καφεΐνης (Basu, 2015).

Όμως, πληθαίνουν τα στοιχεία από έρευνες που τονίζουν ότι τα προβλήματα που προκύπτουν από την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου αξίζουν σημαντικής προσοχής από τους ειδικούς ψυχικής υγείας.

Γενικότερα, υπάρχει διχογνωμία σχετικά με το εάν η διαταραχή είναι μια ξεχωριστή κλινική οντότητα ή μια εκδήλωση υποκείμενων ψυχιατρικών διαταραχών. Οι επαγγελματίες που αποδέχονται τον εθισμό στο διαδίκτυο τείνουν να τον ταξινομούν είτε ως ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή είτε ως διαταραχή ελέγχου των παρορμήσεων.

Η έρευνα προσέγγισε το ζήτημα από ποικίλες πλευρές, χωρίς καθολικά τυποποιημένους ή συμφωνημένους ορισμούς, γεγονός που οδηγεί σε δυσχέρεια στην ανάπτυξη βασισμένων σε ενδείξεις (evidence based) συστάσεων.

Αναφορικά με το χρονικό πλαίσιο, ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης (Παναγοπούλου, 2011). Η πρώτη περίπτωση καταγράφηκε στις ΗΠΑ το 1995 και το 1997 λειτούργησε το πρώτο κέντρο απεξάρτησης στην Πενσυλβάνια

(ΗΠΑ). Την ίδια χρονιά υιοθετήθηκε ο όρος Internet Addiction (εθισμός στο διαδίκτυο) από τον ψυχίατρο Goldberg. Οι πρώτες περιπτώσεις αφορούσαν σε ενήλικες, ωστόσο τα επόμενα χρόνια το φαινόμενο επεκτάθηκε ραγδαία σε εφήβους και νέους (Παναγοπούλου, 2011).



## 2.2. Τύποι εθισμού στο Διαδίκτυο

Σύμφωνα με τη Young (1998), ο "εθισμός στο διαδίκτυο" ταξινομείται σε πέντε ειδικούς τύπους:

- 1) εθισμός στο διαδικτυακό σεξ
- 2) εθισμός στις διαδικτυακές σχέσεις
- 3) διαδικτυακοί καταναγκασμοί (π.χ. εμμονή στο τζόγο, στις αγορές κλπ)
- 4) καταναγκαστική αναζήτηση πληροφοριών (π.χ. καταναγκαστική περιήγηση στο διαδίκτυο ή καταναγκαστικές αναζητήσεις σε βάσεις δεδομένων)
- 5) εθισμός στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές ή στα ηλεκτρονικά παιχνίδια).

Παρακάτω αναλύονται αυτές οι μορφές εθισμού:

### **Εθισμός στο διαδικτυακό σεξ (Cybersex Addiction):**

περιλαμβάνει τη διαδικτυακή πορνογραφία, τους ιστότοπους για ενήλικες, τα δωμάτια σεξουαλικών φαντασιώσεων/συνομιλίας ενηλίκων κλπ. Η εμμονή με οποιοδήποτε από τα παραπάνω αυτά μπορεί να είναι επιβλαβής στην ικανότητα κάποιου να δημιουργεί ρομαντικές, στενές διαπροσωπικές ή σεξουαλικές σχέσεις στον πραγματικό κόσμο. Επίσης μπορεί να δημιουργηθούν προβλήματα εμπλοκής με τη δικαιοσύνη.

### **Εθισμός στις διαδικτυακές σχέσεις [Cyber (Online) Relationship Addiction].**

Οι εθισμένοι στον κυβερνοχώρο ή τις διαδικτυακές σχέσεις εμπλέκονται βαθιά με τη δημιουργία και τη διατήρηση σχέσεων στο διαδίκτυο, συχνά ξεχνώντας και παραμελώντας την πραγματική οικογένεια και τους φίλους τους. Συνήθως οι διαδικτυακές σχέσεις δημιουργούνται σε δωμάτια συνομιλίας ή διαφορετικούς ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης, αλλά μπορούν να συμβούν οπουδήποτε μπορεί κανείς να αλληλεπιδράσει με άτομα στο διαδίκτυο. Συχνά οι άνθρωποι που επιδιώκουν τις διαδικτυακές σχέσεις αποκρύπτουν την πραγματική τους ταυτότητα και την εμφάνισή τους.

Τα άτομα με τέτοιο εθισμό μπορεί να έχουν περιορισμένες κοινωνικές δεξιότητες και μη ρεαλιστικές προσδοκίες σχετικά με τις διαπροσωπικές σχέσεις. Πολλές φορές αυτό οδηγεί σε αδυναμία δημιουργίας σχέσεων στον πραγματικό κόσμο, και αυτό με τη σειρά του κάνει το άτομο να εξαρτάται ακόμη περισσότερο από τις σχέσεις του στο διαδίκτυο. Δημιουργείται έτσι ένας φαύλος κύκλος εθισμού στο διαδίκτυο, από τον οποίο είναι δύσκολο να ξεφύγει κάποιος.

**Διαδικτυακοί Καταναγκασμοί (Net Compulsions):** αφορούν διαδραστικές δραστηριότητες στο διαδίκτυο που μπορεί να είναι εξαιρετικά επιβλαβείς, όπως ο διαδικτυακός τζόγος, οι ηλεκτρονικές δημοπρασίες, οι ψυχαναγκαστικές ηλεκτρονικές αγορές κλπ. Αυτές οι συνήθειες μπορεί να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην οικονομική ζωή κάποιου. Η δαπάνη ή η απώλεια υπερβολικών ποσών χρημάτων μπορεί επίσης να προκαλέσει άγχος στις σχέσεις κάποιου και στην οικογενειακή και επαγγελματική του ζωή.

**Καταναγκαστική αναζήτηση πληροφοριών (Compulsive Information Seeking):** Το διαδίκτυο παρέχει στους χρήστες πλήθος δεδομένων και γνώσεων. Για ορισμένους, η ευκαιρία να βρίσκουν πληροφορίες τόσο εύκολα έχει μετατραπεί σε μια ανεξέλεγκτη παρόρμηση για συλλογή και οργάνωση δεδομένων. Σε ορισμένες περιπτώσεις η αναζήτηση πληροφοριών είναι μια εκδήλωση προϋπαρχουσών, ιδεοψυχαναγκαστικών τάσεων. Η καταναγκαστική αναζήτηση πληροφοριών μπορεί επίσης να μειώσει την παραγωγικότητα της εργασίας και ενδεχομένως να οδηγήσει και σε απώλειά της.

**Εθισμός στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές ή στα ηλεκτρονικά παιχνίδια (Computer Or Gaming Addiction):** Ο εθισμός στον υπολογιστή, που μερικές φορές αναφέρεται ως εθισμός στα παιχνίδια στον υπολογιστή, περιλαμβάνει δραστηριότητες στο διαδίκτυο αλλά και εκτός σύνδεσης που μπορούν να γίνουν με έναν υπολογιστή. Νέα παιχνίδια γίνονται συνεχώς διαθέσιμα και

αυτή η μορφή εθισμού είναι τόσο διαδεδομένη και επιβλαβής όσο ποτέ.

Τα διαδικτυακά παιχνίδια είναι ηλεκτρονικά παιχνίδια που παίζονται στον υπολογιστή ή σε κονσόλα παιχνιδιών ή σε συσκευές χειρός και χρειάζονται διαδικτυακή σύνδεση. Συχνά αναφέρονται και ως βιντεοπαιχνίδια (Τζαβέλλα, 2011β). Είναι ιδιαίτερα δημοφιλή στα παιδιά και στους εφήβους. Σύμφωνα με παλαιότερα στοιχεία, το 83% των παιδιών στην Ευρώπη και το 97% στις ΗΠΑ αναφέρουν ότι παίζουν διαδικτυακά παιχνίδια (Τζαβέλλα, 2011β).

Σύμφωνα με στοιχεία του 2010, τα διαδικτυακά παιχνίδια κατέλαβαν τη δεύτερη θέση ανάμεσα σε όλες τις διαδικτυακές δραστηριότητες για τα παιδιά 9-16 ετών (Livingstone et al., 2011). Παρόμοια, στις ΗΠΑ τα διαδικτυακά παιχνίδια κατέλαβαν τη δεύτερη θέση αμέσως μετά την κοινωνική δικτύωση για τα παιδιά όλων των ηλικιών (Nielsen, 2010).

### **2.3.Εθισμός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης: μια ευρεία και διαδεδομένη μορφή εθισμού**

Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχει αυξηθεί δραματικά τα τελευταία χρόνια. Η μεγαλύτερη κατηγορία κοινωνικών δικτύων που χρησιμοποιείται στην εφηβεία είναι τα δίκτυα φίλων. Τα δίκτυα αυτά προσφέρουν ελκυστικά χαρακτηριστικά, όπως η δημοσίευση πληροφοριών και φωτογραφιών στα προφίλ των χρηστών, η ανταλλαγή μηνυμάτων και η δημοσίευση άλλων δικτυακών συνδέσμων (Τζαβέλλα, 2011α).

Οι κατηγορίες των μέσων αυτών περιλαμβάνουν τις διαδικτυακές πλατφόρμες για κοινωνική και επαγγελματική δικτύωση (πχ Facebook, LinkedIn κλπ), την κοινή χρήση βίντεο (π.χ. Youtube) και το μικρο-blogging (πχ Twitter - Instagram) (Balakrishan & Griffiths, 2017; Straub, 2021, σελ. 302).

Το Facebook είναι διεθνώς και για όλες τις ηλικίες το κορυφαίο σε δημοτικότητα κοινωνικό δίκτυο (Aquino & MaCarthy, 2011). Το κοινωνικό αυτό δίκτυο είχε 2,4 δισεκατομμύρια χρήστες το 2015 (Roser et al., 2015) και περισσότερους από 184 εκατομμύρια ενεργούς καθημερινούς χρήστες μόνο στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής και στον Καναδά το 2017 (Wagner & Molla, 2018; Straub, 2021, σελ. 302).

Η σημερινή γενιά παιδιών και εφήβων έχει αποδεχτεί πλήρως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ως αναπόσπαστο στοιχείο της καθημερινότητάς τους. Έτσι, η δημοτικότητα των δικτύων φίλων αυξάνει με την ηλικία των παιδιών και στην εφηβεία τα περισσότερα από αυτά έχουν δικές του σελίδες κοινωνικής δικτύωσης. Κάποιες ιστοσελίδες απαγορεύουν τη χρήση σε παιδιά μικρότερα των 13 ετών και άλλες απαιτούν τη γονική συναίνεση. Ωστόσο οι περιορισμοί αυτοί μάλλον παραβιάζονται, καθώς μεγάλος αριθμός παιδιών έχουν δικά τους προφίλ στις ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης (Livingstone et al., 2011).

Διάφορες έρευνες επισημαίνουν ότι μια εύλογη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να προάγει την ευεξία των

ατόμων και την ανάπτυξη της προσωπικής ταυτότητας των εφήβων. Ωστόσο, υπάρχουν ενδείξεις ότι ο παρατεταμένος χρόνος χρήσης τους μπορεί να έχει βλαπτικές συνέπειες και να σχετίζεται με χαμηλή αυτοεκτίμηση και κατάθλιψη. Τα συμπτώματα αυτά ενδέχεται να είναι σημάδια ενός συμπεριφορικού εθισμού (Straub, 2021, σελ. 302).

Σύμφωνα με τον James Roberts, ο εθισμός στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχει τα εξής βασικά συστατικά (Straub, 2021, σελ. 302):

1. Σημαντικότητα= η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι βαθιά ενσωματωμένη στην καθημερινή ζωή.
2. Ευφορία= το άτομο εξαρτάται από τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για διέγερση όλη την ημέρα.
3. Αντοχή=το άτομο πρέπει να αφιερώνει ολοένα περισσότερο χρόνο στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για να νιώσει ευφορία.
4. Συμπτώματα στέρησης=το άτομο νιώθει νευρικό όταν δεν κάνει χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
5. Σύγκρουση= η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης προκαλεί προβλήματα στις σχέσεις με τους φίλους, στο σχολείο ή στην εργασία.
6. Υποτροπή= το άτομο προσπαθεί να μειώσει τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης αλλά δεν το καταφέρνει ή το επιτυγχάνει μόνο για μικρό χρονικό διάστημα.

## **2.4. Παράγοντες κινδύνου για εθισμό στο διαδίκτυο**

Για την πρόληψη ή την αντιμετώπιση του φαινομένου, πρέπει πρώτα να γίνουν κατανοητοί οι παράγοντες κινδύνου για εθισμό στο διαδίκτυο. Οι ερευνητές έχουν βρει ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο συσχετίζεται με κοινωνικοδημογραφικές μεταβλητές, με μεταβλητές που σχετίζονται με τη χρήση του διαδικτύου, με ψυχοκοινωνικούς παράγοντες και με ψυχολογικές διαταραχές (Kuss et al., 2014).

1) *κοινωνικοδημογραφικές μεταβλητές*: το άρρεν φύλο, τα υψηλότερα επίπεδα οικογενειακού εισοδήματος, η μεγαλύτερη ηλικία του παιδιού και η ζωή σε αγροτικές περιοχές συνδέονται με υψηλότερο κίνδυνο εθισμού στο διαδίκτυο (Shek et al., 2008; Lam et al., 2009; Yen et al., 2009; Sheng et al., 2022).

2) *μεταβλητές χρήσης του Διαδικτύου*, όπως ο αυξημένος χρόνος στο διαδίκτυο, η πρώιμη έκθεση στο διαδίκτυο και η χρήση διαδικτυακών εφαρμογών συνδέονται επίσης με τον εθισμό στο διαδίκτυο (Beutel et al., 2011; Kuss et al., 2013a).

3) *ψυχολογικοί και κοινωνικοί παράγοντες*, όπως η μοναξιά, η παρορμητικότητα, η αποφυγή αρνητικών συναισθημάτων, οι εμπειρίες παιδικής κακοποίησης, η θυματοποίηση από συνομηλίκους, η μικρή κοινωνική υποστήριξη και η έλλειψη οικογενειακής αγάπης έχει βρεθεί ότι συνδέονται με τον εθισμό στο διαδίκτυο (Hsieh et al., 2018).

4) *ψυχολογικές διαταραχές*, όπως η κατάθλιψη, το άγχος, η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής/υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) και τα γενικά ψυχολογικά προβλήματα έχουν επίσης ενοχοποιηθεί για τον εθισμό στο διαδίκτυο (Hsieh et al., 2018).

## 2.5.Επιπτώσεις του εθισμού στο διαδίκτυο

Ο εθισμός στο Διαδίκτυο έχει γίνει ένα σημαντικό ζήτημα δημόσιας υγείας λόγω της μεγάλης επίδρασής του στη ζωή των ανθρώπων. Όπως προαναφέρθηκε, η εκτεταμένη χρήση του διαδικτύου έχει επιπτώσεις στην προσωπική, οικογενειακή, ακαδημαϊκή, οικονομική και επαγγελματική ζωή του ατόμου. Οι επιπτώσεις αυτές υπάρχουν και σε άλλες μορφές εθισμών (Παναγοπούλου, 2011).

Σύμφωνα με τον Block (2008), ο εθισμός στο Διαδίκτυο μπορεί, όπως και άλλες εθιστικές συμπεριφορές, να χαρακτηρίζεται από:

- i) υπερβολική χρήση
- ii) απόσυρση και θυμό ή κατάθλιψη όταν δεν υπάρχει διαθέσιμος υπολογιστής
- iii) ανοχή (ολοένα περισσότερος χρόνος χρήσης για την κάλυψη των αναγκών)
- iv) αρνητικές κοινωνικές επιπτώσεις

Σύμφωνα με τους Musetti et al. (2016), τα επτά συμπτώματα του εθισμού στο Διαδίκτυο είναι η απόσυρση, η ανοχή, η ανησυχία για τη χρήση του Διαδικτύου, η συχνότερη χρήση του Διαδικτύου από αυτή που αρχικά σκοπεύει το άτομο, οι στοχευμένες δραστηριότητες ώστε να αποκτήσει κάποιος περισσότερα από το Διαδίκτυο, η απώλεια ενδιαφέροντος για άλλες κοινωνικές, επαγγελματικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες και η αδιαφορία για τις σωματικές ή ψυχολογικές συνέπειες της χρήσης του Διαδικτύου.

Ο εθισμός στο διαδίκτυο μπορεί να έχει πολλές επιβλαβείς επιπτώσεις τόσο στο σωματικό όσο και στο ψυχολογικό επίπεδο.

Η ψυχολογική εξάρτηση του ατόμου από το διαδίκτυο χαρακτηρίζεται από την αυξανόμενη επένδυση σε δραστηριότητες σχετικές με το διαδίκτυο, δυσάρεστα συναισθήματα όταν δεν είναι συνδεδεμένο, αυξανόμενη ανοχή στις επιπτώσεις όταν

είναι συνδεδεμένο και άρνηση της προβληματικής συμπεριφοράς (Kandell, 1998).

Στις ψυχολογικές επιπτώσεις περιλαμβάνονται ακόμη η κατάθλιψη, το άγχος, η επιθετικότητα και οι εναλλαγές της διάθεσης. Άλλες ψυχολογικές συνέπειες μπορεί να είναι η κοινωνική απομόνωση, η παραμέληση της οικογένειας και των φίλων, τα προβλήματα με το σχολείο ή την εργασία και η επανάπαυση στην οικογένεια και τους φίλους σχετικά με τις δραστηριότητες και τις ευθύνες που του αναλογούν (Παναγοπούλου, 2011). Επίσης τα άτομα αυτά ενδέχεται να έχουν δυσκολίες στην καθημερινή λειτουργικότητα και στις δραστηριότητές τους.

Τα σωματικά συμπτώματα αφορούν στη σωματική καταπόνηση του ατόμου από τις πολλές ώρες που περνά μπροστά στον υπολογιστή. Ως τέτοια συμπτώματα αναφέρονται ενδεικτικά τα εξής: σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, ξηροφθαλμία και άλλα προβλήματα όρασης, ημικρανίες και πονοκέφαλοι, προβλήματα και πόνοι στη μέση, παράλειψη γευμάτων, παραμέληση της προσωπικής υγιεινής κλπ (Young & Kimberly, 2001; Παναγοπούλου, 2011).

Μερικοί επίσης αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας από την απώλεια ύπνου, καθώς μένουν ξύπνιοι αργά για να συνομιλήσουν στο διαδίκτυο, να ελέγξουν για τις ενημερώσεις τους στα κοινωνικά τους δίκτυα ή για να παίξουν ένα παιχνίδι (Wallace, 2014; Tereshchenko et al., 2021).

Η κατανόηση αυτών των συμπτωμάτων και των επιπτώσεών τους στη λειτουργικότητα του ατόμου μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της αντιμετώπισης του φαινομένου του διαδικτυακού εθισμού (Poli, 2017).



## Κεφάλαιο 3

### 3.1.Εθισμός των παιδιών και εφήβων στο διαδίκτυο

Υπάρχει μια αυξανόμενη τάση χρήσης του Διαδικτύου μεταξύ των εφήβων και έχει βρεθεί ότι η συχνότητα χρήσης του είναι υψηλότερη απ' ό,τι στους ενήλικες. Οι έφηβοι περνούν σημαντικό χρόνο στο διαδίκτυο και το χρησιμοποιούν ευρύτατα για κοινωνική αλληλεπίδραση (Valkenburg, 2009).

Καθώς λοιπόν οι έφηβοι και οι νέοι χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη ηλικιακή ομάδα, διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να αναπτύξουν διαταραχή εθισμού σε αυτό (Anderson et al., 2017; Tomczyk & Solecki, 2019).

Διάφορες έρευνες στην Ευρώπη και στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής έχουν βρει ότι η συχνότητα του εθισμού στο διαδίκτυο για όλες τις ηλικίες κυμαίνεται μεταξύ 1,5%-8,2%, αν και τα διαγνωστικά κριτήρια και τα χρησιμοποιούμενα εργαλεία μέτρησης διαφέρουν μεταξύ των χωρών (Weinstein & Lejocyeux, 2010). Η μετα-ανάλυση των Cheng και Li (2014) με 89,281 συμμετέχοντες από 31 έθνη έδειξε ότι η συχνότητα του εθισμού στο διαδίκτυο για όλες τις ηλικιακές ομάδες ήταν 6%. Τα υψηλότερα ποσοστά αφορούσαν στη μέση Ανατολή (10,9%) και τα χαμηλότερα στη Βόρεια και Δυτική Ευρώπη (2,6%).

Αναφορικά με τους εφήβους, τα ποσοστά εθισμού διαφέρουν σημαντικά μεταξύ των κρατών και κυμαίνονται από 1,2% έως 11,8% στις Ευρωπαϊκές χώρες (Durkee et al., 2011). Για παράδειγμα, στη Φινλανδία έχει βρεθεί ότι το ποσοστό εθισμού είναι 1,6% (Kaltiala-Heino et al., 2004). Στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής το αντίστοιχο ποσοστό έχει υπολογιστεί σε 3% (Jorgenson et al., 2016). Υψηλά ποσοστά εθισμού στο διαδίκτυο έχουν αναφερθεί επίσης στις χώρες της Νοτιοανατολικής Ασίας (π.χ. Ταϊβάν, Σιγκαπούρη, Νότια Κορέα και Κίνα) (Kuss et al., 2013b).

Στην Ελλάδα έχει πραγματοποιηθεί πληθώρα ερευνών και τα ποσοστά εθισμού που έχουν βρεθεί παρουσιάζουν σημαντική

διακύμανση. Ενδεικτικά, οι Kormas et al. (2011), διεξήγαγαν σχετική έρευνα σε εφήβους με το ερωτηματολόγιο Young's Internet Addiction Test (1999) και βρήκαν ότι το ποσοστό εθισμού στο διαδίκτυο ήταν 1,5%. Παλαιότερη έρευνα του Σιώμου (2008) έδειξε ότι το ποσοστό των εφήβων χρηστών με εθισμό στο διαδίκτυο ήταν 8,2% και τα αγόρια παρουσίαζαν υψηλότερο ποσοστό εθισμού. Στην έρευνα των Διάκου και Δούκα (2010) σε μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου ηλικίας 13 έως 18 ετών, το ποσοστό εθισμού που καταγράφηκε ήταν 11,82%. Υψηλότερα ποσοστά εθισμού (22%) βρέθηκαν σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε με δείγμα μαθητών σχολείων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης του Βόλου (Καραπέτσας και συν., 2012).

Σε σύγκριση με τους ενήλικες, η ευαλωτότητα στον εθισμό φαίνεται να είναι μεγαλύτερη στους εφήβους λόγω του πιο μικρού αυτοελέγχου που έχουν από τους φοιτητές ή τους ενήλικες (Zhou et al., 2022). Έτσι, οι συμπεριφορικοί εθισμοί συνήθως ξεκινούν κατά την πρώτη ή ύστερη εφηβεία (Grant et al., 2010).

Ένας πρόσθετος λόγος είναι η διαδικτυακή μελέτη (Lin, 2020). Μάλιστα, με την εμφάνιση της πανδημίας του κορωνοϊού (COVID-19) και τους επακόλουθους περιορισμούς στις μετακινήσεις και στις κοινωνικές επαφές, αυξήθηκε ο χρόνος που αφιερώνουν τα παιδιά και οι έφηβοι στο διαδίκτυο όχι μόνο για να μελετήσουν αλλά και για να παίξουν διαδικτυακά παιχνίδια, να χρησιμοποιήσουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να παρακολουθήσουν ταινίες. Αυτό οδήγησε σε αυξημένα ποσοστά εθισμού των παιδιών και των εφήβων στο διαδίκτυο (Dong et al., 2020).

Τα συμπεριφορικά χαρακτηριστικά των εφήβων με εθισμό έχουν μελετηθεί λεπτομερώς και έχει αποσαφηνιστεί ένα συγκεκριμένο πρότυπο εθιστικής συμπεριφοράς. Οι προγνωστικοί παράγοντες για εθισμό των εφήβων στο διαδίκτυο περιλαμβάνουν χαρακτηριστικά των γονέων (χρήση Διαδικτύου, κατάθλιψη), χαρακτηριστικά της δικής τους προσωπικότητας (αυτοεκτίμηση,

αυτορρύθμιση, τελειομανία, ενσυναίσθηση και ευσυνειδησία) και ψυχολογικές παραμέτρους (ελλείματα προσοχής, νευρωτισμός, κατάθλιψη και άγχος).

Ορισμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως η παρορμητικότητα, η τάση για ριψοκίνδυνη συμπεριφορά και η κακή ανταπόκριση στο στρες έχουν επίσης συσχετιστεί σταθερά με τον πιθανό εθισμό.

Η εξάρτηση και η χρήση ουσιών έχει βρεθεί ότι συνυπάρχει με τις ψυχικές ασθένειες (Kessler et al., 2008) και, επομένως, υπάρχει αυξημένη πιθανότητα συνύπαρξης της ψυχικής νόσου με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Γι' αυτό το λόγο η διάγνωση συνυπαρχουσών διαταραχών είναι απαραίτητη για την καλύτερη αντιμετώπιση και πρόγνωση του εθισμού στο διαδίκτυο.

Οι αρνητικές συνέπειες του εθισμού στο Διαδίκτυο γι' αυτή την ηλικιακή ομάδα είναι ένα αναμφισβήτητο γεγονός (Musetti et al., 2016). Αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι οι έφηβοι βρίσκονται σε ένα αναπτυξιακό στάδιο όπου επαναπροσδιορίζουν τις σχέσεις τους με τους γονείς και τους συνομηλίκους τους. Από τη μια πλευρά, πρέπει να κρατούν κρυφά τα μυστικά των φίλων τους, ενώ από την άλλη ορισμένα αναπτυξιακά καθήκοντα, όπως η διαδικασία αποχωρισμού/διαμόρφωσης της προσωπικότητας και η εξερεύνηση των διαπροσωπικών σχέσεων που σχετίζονται με την απόκτηση ταυτότητας, τους οδηγούν στην αναζήτηση της μοναξιάς. Η ανωνυμία του Διαδικτύου μπορεί να εξασφαλίσει τη διαφύλαξη μυστικών ενώ παράλληλα ικανοποιεί τις επικοινωνιακές τους ανάγκες (Majorano et al., 2015; Musetti & Corsano, 2019).

Η έρευνα έχει δείξει ότι το διαδίκτυο επηρεάζει τους εφήβους σε τέσσερις τομείς: σωματική υγεία, ψυχοκοινωνική ανάπτυξη, ακαδημαϊκές επιδόσεις και οικογενειακές σχέσεις (Tsitsika et al., 2011).

Σε σύγκριση με τους εφήβους με χαμηλό βαθμό εθισμού στο Διαδίκτυο, οι εθισμένοι έφηβοι έχουν χαμηλότερο δείκτη ευεξίας, χαμηλότερη αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη και

μεγαλύτερη δυσκολία στην επικοινωνία και στην αναγνώριση και ρύθμιση των συναισθημάτων τους (Yavuz, 2019; Karaer & Akdemir, 2019).

Επιπλέον, οι Demir και Kutlu (2018) διαπίστωσαν ότι ο εθισμός στο Διαδίκτυο επηρεάζει τη γενική ευημερία των εφήβων και έχει αρνητικό αντίκτυπο στα μαθησιακά κίνητρα των μαθητών και στην ακαδημαϊκή τους επίδοση.

Μια πρόσφατη έρευνα στην Κίνα έδειξε ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο έχει σημαντικό αρνητικό αντίκτυπο στη σωματική και ψυχική υγεία των παιδιών (Zhou et al., 2022). Συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι αυτός ο εθισμός βλάπτει τη σωματική και ψυχική υγεία των παιδιών μειώνοντας τον χρόνο ύπνου και άσκησης. Επίσης βρέθηκε ότι ο εθισμός στο διαδίκτυο έχει ισχυρότερη αρνητική επίδραση στα παιδιά των πόλεων από ό,τι στα παιδιά της υπαίθρου.

Επιπλέον αρνητικές επιπτώσεις και κίνδυνοι για τα παιδιά και τους εφήβους δημιουργούνται και λόγω της έκθεσης σε ακατάλληλο και άσεμνο υλικό (πορνογραφία) ή λόγω του εθισμού στην παρακολούθηση βίαιου περιεχομένου. Ακόμη, τα παιδιά και οι έφηβοι κινδυνεύουν να κάνουν κοινή χρήση προσωπικών πληροφοριών και εικόνων στο διαδίκτυο και να παραβιάσουν κατά λάθος το απόρρητο κάποιου. Οι γονείς πρέπει επίσης να κατανοήσουν ότι ο εθισμός του παιδιού τους στο Διαδίκτυο ενέχει τον κίνδυνο εμπλοκής με τη δικαιοσύνη, λόγω αποστολής ή δημοσίευσης προσβλητικού περιεχομένου, ανάρτησης φωτογραφιών ατόμων, ιδιαίτερα παιδιών, χωρίς τη συγκατάθεσή τους κλπ.

### 3.2.0 ρόλος της οικογένειας και των γονέων

Η οικογένεια τείνει να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην κοινωνικοποίηση ενός ατόμου. Θεωρείται προστατευτικός παράγοντας για την πρόληψη της συμμετοχής των εφήβων σε προβληματικές και επικίνδυνες καταστάσεις όπως η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου (Shek et al., 2019).

Ο ρόλος των γονέων στον εθισμό των παιδιών στο διαδίκτυο έχει ερευνηθεί σε μεγάλο βαθμό. Κυρίως έχουν εξεταστεί παράγοντες όπως η γονεϊκή παρακολούθηση των παιδιών, τα γονεϊκά στυλ ανατροφής, οι συγκρούσεις μεταξύ των γονέων και η γονεϊκή προστασία (Aziz et al., 2022). Έχει βρεθεί ακόμη ότι η συμμετοχή των γονέων σε προγράμματα σχετικά με την ασφαλή χρήση του διαδικτύου έχει θετική επίδραση στα ζητήματα προστασίας του παιδιού (Mishna, 2011).

Έχει βρεθεί ερευνητικά ότι οι γονείς των παιδιών με εθισμό στο διαδίκτυο είναι συχνά ανεπαρκείς στην παρακολούθηση και επίβλεψη του παιδιού και έχουν λιγότερη συναισθηματική επάρκεια (Karaer & Akdemir, 2019).

Οι Siomos et al. (2012) βρήκαν ότι η χαμηλή γονεϊκή εποπτεία και η υψηλή γονεϊκή προστασία συσχετίζονται με αυξημένα ποσοστά εθισμού στο Διαδίκτυο σε δείγμα Ολλανδών εφήβων.

Ακόμη, έχει βρεθεί ότι οι γονείς υπερεκτιμούν το επίπεδο εθισμού των εφήβων τους στο Διαδίκτυο (Yazdi et al., 2021).

Έτσι, οι ερευνητές τονίζουν ότι εάν οι γονείς δίνουν το καλό παράδειγμα περιορίζοντας τη χρήση του διαδικτύου, τα παιδιά μπορεί να μάθουν να έχουν ανάλογη συμπεριφορά.

### **3.3.Διαγνωστικά εργαλεία για τον εθισμό στο διαδίκτυο και θεραπευτικές προσεγγίσεις**

Το αυξανόμενο ενδιαφέρον για τον εθισμό στο διαδίκτυο έχει οδηγήσει στην ανάπτυξη ορισμένων ψυχομετρικών κλιμάκων που αξιολογούν τη διαταραχή.

Ορισμένες από τις πιο συχνά χρησιμοποιούμενες από αυτές είναι οι εξής:

1. Internet Addiction Test (IAT) (Young, 1998)
2. Chen's Internet addiction scale (CIAS) (Chen et al., 2003)
3. Internet addiction scale (IAS) (Nichols & Nicki, 2004).
4. Adolescent Computer Addiction Test (ACAT) (Siomos et al., 2009).
5. Adolescent Pathological Internet Use Scale (APIUS) (Lei & Yang, 2007)
6. Generalized Problematic Internet Use Scale (GPIUS) (Caplan, 2002)
7. Internet Addiction Diagnostic Questionnaire (IADQ) (Young, 1996)
8. Internet Addiction Questionnaire (IAQ) (Nyikos et al., 2001)

Η θεραπεία για τον εθισμό στο διαδίκτυο είναι μια δύσκολη υπόθεση και γενικότερα δεν υπάρχει κάποια ενδεδειγμένη θεραπευτική επιλογή. Ανάλογα με τη συμπεριφορά του ατόμου και τη σοβαρότητα του εθισμού, ενδείκνυνται διαφορετικοί τύποι θεραπείας.

Η θεραπεία ακολουθεί το ευρύτερο πλάνο των εθισμών γενικά και τα περισσότερα σχετικά προγράμματα είναι μετατροπές προγραμμάτων που ήδη υπάρχουν. Συνήθως μοιάζουν με εκείνα που ακολουθούνται σε προγράμματα άλλων εξαρτήσεων και

είναι ανάλογα με την προσέγγιση που ακολουθεί ο κάθε ειδικός θεραπευτής.

Μπορεί επίσης να ενσωματώνουν θεραπευτικές προσπάθειες για τυχόν συνυπάρχουσες διαταραχές, όπως άγχος, κατάθλιψη και/ή ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή. Οι αρχές της γνωστικής-συμπεριφορικής προσέγγισης έχουν συνήθως εκτεταμένη εφαρμογή σε τέτοιες θεραπευτικές προσεγγίσεις. Για την αντιμετώπιση του εθισμού εφαρμόζονται επίσης ψυχοδυναμικές θεραπείες και συμβουλευτική παρέμβαση στο παιδί και στην οικογένειά του (Παναγοπούλου, 2011).

Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να χρησιμοποιηθεί και φαρμακευτική αγωγή για τη διαχείριση των συμπτωμάτων των υποκείμενων ψυχικών ασθενειών ή για τον έλεγχο των ενοχλητικών σκέψεων σχετικά με τη σύνδεση στο διαδίκτυο.

Η θεραπεία του εθισμού στο διαδίκτυο θα πρέπει επίσης να εστιάζει στον προσανατολισμό στην πραγματική ζωή και στη βελτίωση της ποιότητας της σχέσης μεταξύ γονέα και παιδιού, βελτιώνοντας την αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη του παιδιού και τη συναισθηματική του ρύθμιση (Karaer & Akdemir, 2019).

Εξειδικευμένες υπηρεσίες για την πρόληψη και αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο στην Ελλάδα παρέχονται από τη Μονάδα Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ) της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού». Η ίδια Μονάδα διαχειρίζεται και τη Γραμμή Βοηθείας "ΥποΣΤΗΡΙΖΩ" του Ελληνικού Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου ([saferinternet.gr](http://saferinternet.gr)), παρέχοντας υποστήριξη και συμβουλές σε παιδιά και εφήβους και τις οικογένειές τους για θέματα που σχετίζονται με τη χρήση του Διαδικτύου, του κινητού τηλεφώνου και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών (παρενόχληση, εξάρτηση, επιβλαβές περιεχόμενο, παιδοφιλία, κα).

**ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**



## Κεφάλαιο 4

### ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

#### 4.1. Σκοπός

Ο σκοπός της έρευνας ήταν να αξιολογήσει τον εθισμό των παιδιών στη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή και στο διαδίκτυο μέσα από τις καταγραφές των γονέων τους. Δηλαδή αξιολογήθηκε ο εθισμός όχι με αυτοαναφορές των παιδιών αλλά μέσω των αναφορών των γονέων τους. Η ανάγκη διερεύνησης του ζητήματος προκύπτει από την έκταση του φαινομένου αλλά και τις από τις αρνητικές του επιπτώσεις στην ανάπτυξη, την ψυχική υγεία και την κοινωνική ζωή των παιδιών.

#### 4.2. Διαδικασία

Η έρευνα είχε συγχρονικό σχεδιασμό και πραγματοποιήθηκε σε χρονικό διάστημα τριών μηνών (από το Σεπτέμβριο έως το Νοέμβριο του 2022). Συμμετείχαν 205 γονείς παιδιών σχολικής ηλικίας. Τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν από τον ερευνητή στην ευρύτερη περιοχή των Μεγάρων. Οι γονείς λάμβαναν πλήρη ενημέρωση για το αντικείμενο της έρευνας από τον ερευνητή και από ένα ενημερωτικό έντυπο. Στη συνέχεια έπαιρναν τα ερωτηματολόγια και τα επέστρεφαν σε δεύτερο χρόνο συμπληρωμένα. Ελήφθη μέριμνα ώστε ο απαιτούμενος χρόνος για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου να μην είναι μεγάλος. Έτσι ο μέσος χρόνος που απαιτούνταν ήταν περίπου 10 λεπτά.

Ως κριτήρια επιλογής τέθηκαν τα εξής: α) οι γονείς να έχουν τουλάχιστον ενός παιδιού σχολικής ηλικίας και β) να επιθυμούν να συμμετάσχουν στην έρευνα. Δεν υπήρχε κάποιος περιορισμός ως προς το φύλο του γονέα, δηλαδή μπορούσαν να συμμετάσχουν άνδρες και γυναίκες. Όμως δε μπορούσαν να συμμετάσχουν και οι δύο γονείς του ίδιου παιδιού ή εάν συμμετείχαν δεν έπρεπε να έχουν υπόψη τους το ίδιο παιδί.

#### **4.3.Εργαλεία μέτρησης**

Για τη συγκέντρωση των δεδομένων διαμορφώθηκε ένα ερωτηματολόγιο αποτελούμενο από τρία μέρη:

- 1) το πρώτο μέρος περιλάμβανε δημογραφικές πληροφορίες για το γονέα και πληροφορίες για την έκταση που ο ίδιος κάνει χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή και του διαδικτύου
- 2) το δεύτερο μέρος περιλάμβανε δημογραφικές πληροφορίες για το παιδί και πληροφορίες για την έκταση που ο γονέας θεωρεί ότι το παιδί του κάνει χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή και του διαδικτύου.
- 3) το τρίτο μέρος περιλάμβανε την Κλίμακα Εθισμού των Εφήβων στους Η/Υ- έκδοση για γονείς (Σιώμος και συν., 2009).

Το πλήρες ερωτηματολόγιο με το σύνολο των ερωτήσεων παρουσιάζεται στο παράρτημα της παρούσας εργασίας.

##### **4.3.1.Η Κλίμακα Εθισμού των Εφήβων στους Η/Υ-έκδοση για γονείς (Σιώμος και συν., 2009).**

Η κλίμακα αποτελείται από είκοσι ερωτήσεις και αξιολογεί τον εθισμό των παιδιών και των εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και στο διαδίκτυο, όπως αυτός γίνεται αντιληπτός και αξιολογείται από το γονέα τους. Ένα παράδειγμα ερώτησης είναι το εξής: *«Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας παραμελεί τις υποχρεώσεις του στο σπίτι, προκειμένου να περάσει περισσότερο χρόνο σε σύνδεση με τον υπολογιστή;»*. Οι ερωτήσεις απαντώνται σε μια κλίμακα Likert πέντε σημείων (1=καθόλου, 2=σπάνια, 3=περιστασιακά, 4=συχνά, 5=πάντα). Το πιθανό εύρος της συνολικής βαθμολογίας κυμαίνεται από 20 έως 100 βαθμούς. Υψηλότερες βαθμολογίες δηλώνουν υψηλότερο εθισμό του παιδιού και του εφήβου στη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή και στο διαδίκτυο σύμφωνα με τη γνώμη του γονέα του. Σύμφωνα

με τους κατασκευαστές της, η κλίμακα έχει πολύ καλές ψυχομετρικές ιδιότητες (Σιώμος και συν. 2009).

#### **4.4.Ανάλυση των δεδομένων**

Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με το πρόγραμμα SPSS, έκδοση 26.0. Τα κατηγορικά δεδομένα παρουσιάστηκαν με συχνότητες και ποσοστά καθώς και με σχετικά διαγράμματα [(κυκλικά διαγράμματα (pie charts) και ραβδογράμματα (bar charts)]. Στις περιπτώσεις που ο συμμετέχων είχε τη δυνατότητα να απαντήσει σε πολλές επιλογές μιας ερώτησης πραγματοποιήθηκε ανάλυση πολλαπλών απαντήσεων (multiple response analysis). Οι συνεχείς μεταβλητές π.χ. ηλικία, παρουσιάστηκαν με τα κατάλληλα στατιστικά μέτρα (mean, standard deviation, max, min, range). Με τον ίδιο τρόπο έγινε και η παρουσίαση της βαθμολογίας στην Κλίμακα Εθισμού των Εφήβων στους Η/Υ-έκδοση για γονείς. Ακολούθως έγινε έλεγχος αξιοπιστίας για τις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου, με τη χρήση του δείκτη Alpha του Cronbach. Σε όσες περιπτώσεις κρίθηκε αναγκαίος ο έλεγχος συσχετίσεων μεταξύ δύο ή περισσότερων συνεχών μεταβλητών χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης συσχέτισης  $r$  του Pearson. Πιθανές διαφορές δύο ή περισσότερων υποομάδων μιας κατηγορικής μεταβλητής (π.χ. φύλο ή εκπαιδευτικό επίπεδο) στη βαθμολογία στην κλίμακα εθισμού των εφήβων στους Η/Υ αλλά και σε οποιαδήποτε άλλη συνεχή μεταβλητή ελέγχθηκαν με τη χρήση των στατιστικών κριτηρίων  $t$ -test for independent samples και Analysis of Variance (ANOVA) αντίστοιχα. Για τον έλεγχο των υποθέσεων η στατιστική σημαντικότητα τέθηκε στο 5%.

#### **4.5. Ζητήματα δεοντολογίας**

Οι γονείς στους οποίους απευθύνθηκε ο ερευνητής λάμβαναν πλήρη ενημέρωση για το σκοπό και το αντικείμενο της έρευνας και στη συνέχεια έδιναν ενυπογράφως τη συγκατάθεσή τους. Τους δόθηκαν διαβεβαιώσεις ότι οι απαντήσεις τους είναι ανώνυμες και θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά και μόνο για τους σκοπούς της έρευνας. Ακόμη, ενημερώνονταν ότι η συμμετοχή τους είναι εθελοντική χωρίς κάποια αποζημίωση και ότι δικαιούνταν να διακόψουν (εφόσον το επιθυμούσαν) τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου ακόμη και αν την είχαν ξεκινήσει, χωρίς να χρειάζεται να δώσουν περαιτέρω εξηγήσεις.

## Κεφάλαιο 5

### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Διανεμήθηκαν 300 ερωτηματολόγια και επιστράφηκαν συμπληρωμένα 205 από αυτά. Άρα ο βαθμός ανταπόκρισης στην έρευνα ήταν 68,3%.

#### 5.1. Περιγραφικά δεδομένα

##### 5.1.1. Πληροφορίες που αφορούν στο γονέα

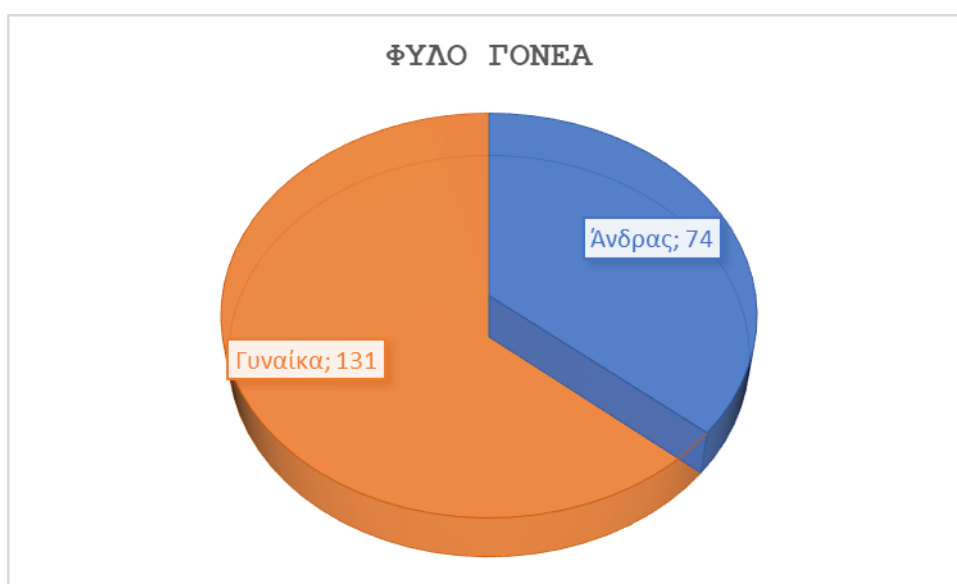
###### Φύλο γονέα

	Συχνότητα	Ποσοστό %
Άνδρας	74	36,1%
Γυναίκα	131	63,9%
<b>Σύνολο</b>	<b>205</b>	<b>100%</b>

Η πλειοψηφία του δείγματος ήταν γυναίκες (63,9%), ενώ οι υπόλοιποι (36,1%) ήταν άνδρες.

Κυκλικό διάγραμμα.

Φύλο γονέα



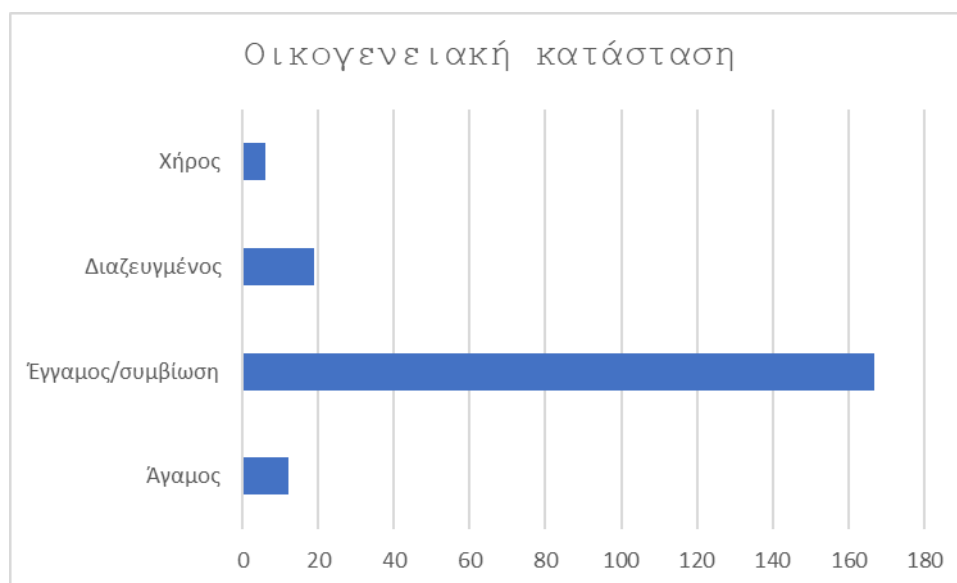
### Οικογενειακή κατάσταση

	Συχνότητα	Ποσοστό %
Άγαμος	12	5,9 %
Έγγαμος/συμβίωση	167	81,9 %
Διαζευγμένος	19	9,3 %
Χήρος	6	2,9 %
<b>Σύνολο</b>	<b>204</b>	<b>100%</b>

Η ευρεία πλειοψηφία των συμμετεχόντων (81,9%) ήταν έγγαμοι ή σε συμβίωση. Μικρότερα ποσοστά καταγράφηκαν στους διαζευγμένους (9,3%), στους άγαμους (5,9%) και στους χήρους/ες (2,9%).

Ραβδόγραμμα.

Οικογενειακή κατάσταση



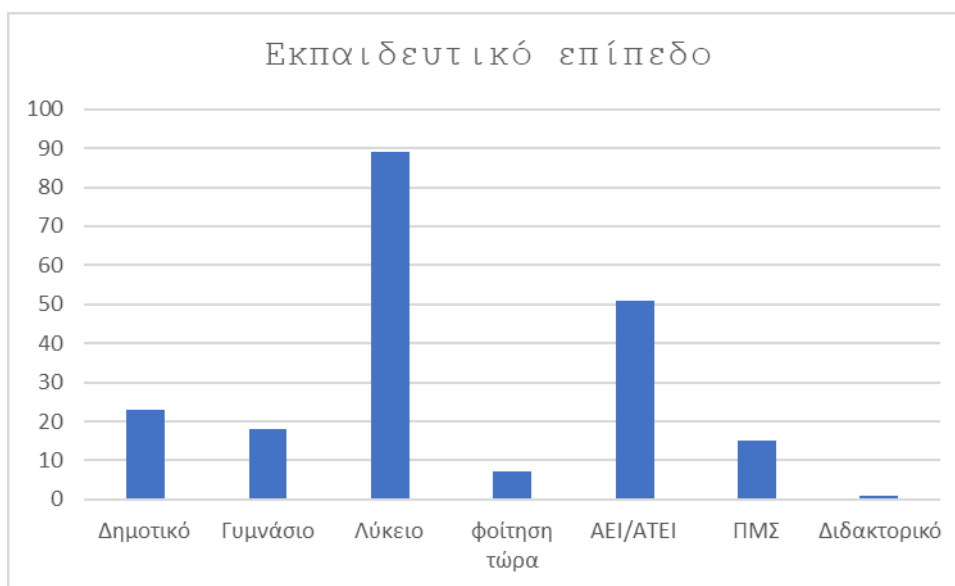
## Εκπαιδευτικό επίπεδο

	Συχνότητα	Ποσοστό %
Δημοτικό	23	11,3 %
Γυμνάσιο	18	8,8 %
Λύκειο	89	43,6 %
φοίτηση τώρα	7	3,4 %
ΑΕΙ/ΑΤΕΙ	51	25,0 %
ΠΜΣ	15	7,4 %
Διδακτορικό	1	0,5 %
<b>Σύνολο</b>	<b>204</b>	<b>100%</b>

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες ήταν απόφοιτοι λυκείου (43,6%). Ένας στους τέσσερις (25%) ήταν απόφοιτος ΑΕΙ/ΑΤΕΙ, ενώ μικρότερα ποσοστά καταγράφηκαν στις υπόλοιπες υποκατηγορίες.

Ραβδόγραμμα.

Εκπαιδευτικό επίπεδο



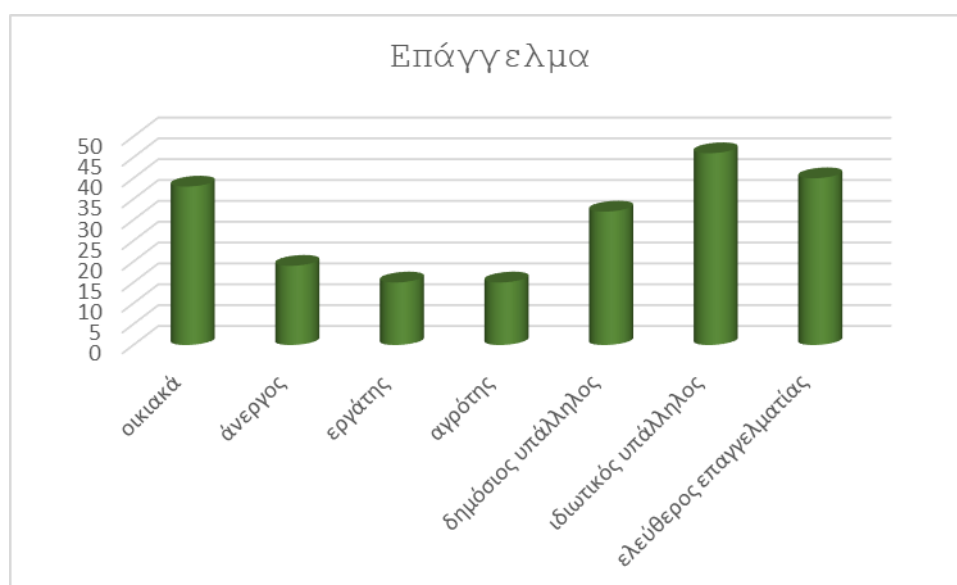
## Επάγγελμα

	Συχνότητα	Ποσοστό %
Οικιακά	38	18,5 %
Άνεργος	19	9,3 %
Εργάτης	15	7,3 %
Αγρότης	15	7,3 %
Δημόσιος υπάλληλος	32	15,6 %
Ιδιωτικός υπάλληλος	46	22,4 %
Ελεύθερος επαγγελματίας	40	19,5 %
<b>Σύνολο</b>	<b>204</b>	<b>100%</b>

Η πλειοψηφία του δείγματος ήταν ιδιωτικοί υπάλληλοι (22,4%). Υψηλά ποσοστά καταγράφηκαν και στους ελεύθερους επαγγελματίες (19,5%), στους/στις απασχολούμενους/ες με οικιακά (18,5%) και στους δημοσίους υπαλλήλους (15,6%). Σε μικρότερα ποσοστά υπήρχαν άνεργοι (9,3%), εργάτες (7,3%) και αγρότες (7,3%).

Ραβδόγραμμα.

Επάγγελμα





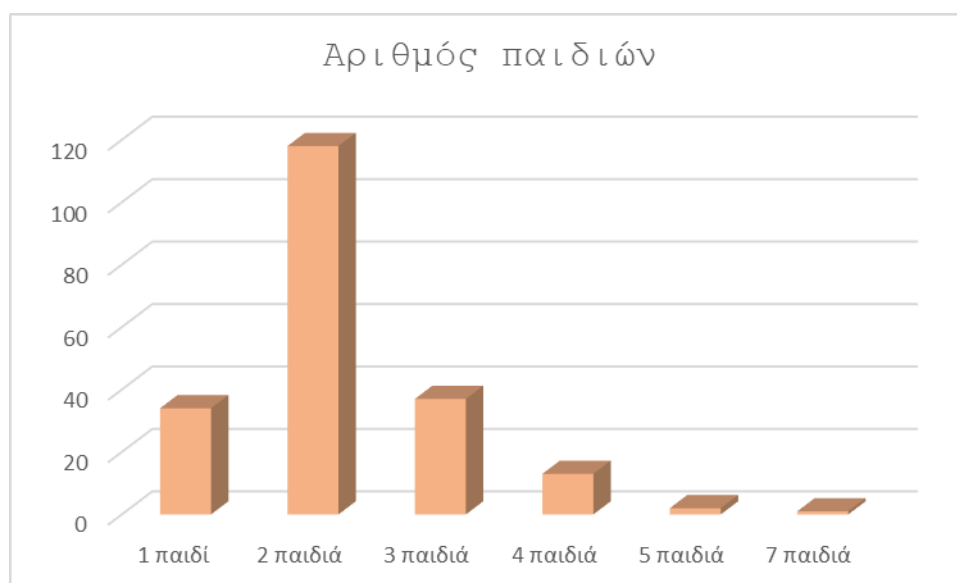
## Αριθμός παιδιών

	Συχνότητα	Ποσοστό %
1 παιδί	34	16,6 %
2 παιδιά	118	57,6 %
3 παιδιά	37	18,0 %
4 παιδιά	13	6,3 %
5 παιδιά	2	1,0 %
7 παιδιά	1	0,5 %
<b>Σύνολο</b>	<b>204</b>	<b>100%</b>

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων είχε 2 παιδιά (57,6%). Λιγότεροι είχαν τρία παιδιά (18%) ή ένα παιδί (16,6%), ενώ πιο λίγοι είχαν 4 παιδιά (6,3%), πέντε παιδιά (1%) και 7 παιδιά (0,5%).

Ραβδόγραμμα.

Αριθμός παιδιών



### Αριθμός αγοριών

Οι συμμετέχοντες είχαν κατά μέσο όρο 2 αγόρια ( $M=2,20$ ,  $SD=0,88$ ,  $Min=0$ ,  $Max=5$ ,  $range=5$ ). Συνολικά οι 203 γονείς του δείγματος είχαν 256 αγόρια.

	<b>Συχνότητα</b>	<b>Ποσοστό %</b>
Κανένα αγόρι	38	18,5 %
Ένα αγόρι	99	48,3 %
Δύο αγόρια	50	24,4 %
Τρία αγόρια	16	7,8 %
Τέσσερα αγόρια	1	0,5 %
Πέντε αγόρια	1	0,5 %
<b>Σύνολο</b>	<b>204</b>	<b>100%</b>

Περίπου οι μισοί συμμετέχοντες (48,3%) είχαν ένα αγόρι και ένας στους τέσσερις δύο αγόρια (24,4%). Περίπου ένας στους πέντε (18,5%) δεν είχε κανένα αγόρι, ενώ λιγότεροι είχαν τρία αγόρια (7,8%), τέσσερα αγόρια (0,5%) ή πέντε αγόρια (0,5%).

### Αριθμός κοριτσιών

Οι συμμετέχοντες είχαν κατά μέσο όρο 1 κορίτσι ( $M=1,25$ ,  $SD=0,90$ ,  $Min=0$ ,  $Max=5$ ,  $range=5$ ). Συνολικά οι 203 γονείς του δείγματος είχαν 195 κορίτσια.

	Συχνότητα	Ποσοστό %
Κανένα κορίτσι	56	27,5 %
Ένα κορίτσι	107	52,5 %
Δύο κορίτσια	33	16,2 %
Τρία κορίτσια	5	2,5 %
Τέσσερα κορίτσια	2	1,0 %
Πέντε κορίτσια	1	0,5 %
<b>Σύνολο</b>	<b>204</b>	<b>100%</b>

Περισσότεροι από τους μισούς συμμετέχοντες (52,5%) είχαν ένα κορίτσι. Ακόμη, ένα σημαντικό ποσοστό (27,5%) δεν είχε κανένα κορίτσι. Ποσοστό 16,2% είχε δύο κορίτσια, ενώ λιγότεροι είχαν τρία κορίτσια (2,5%), τέσσερα κορίτσια (1%) ή πέντε κορίτσια (0,5%).

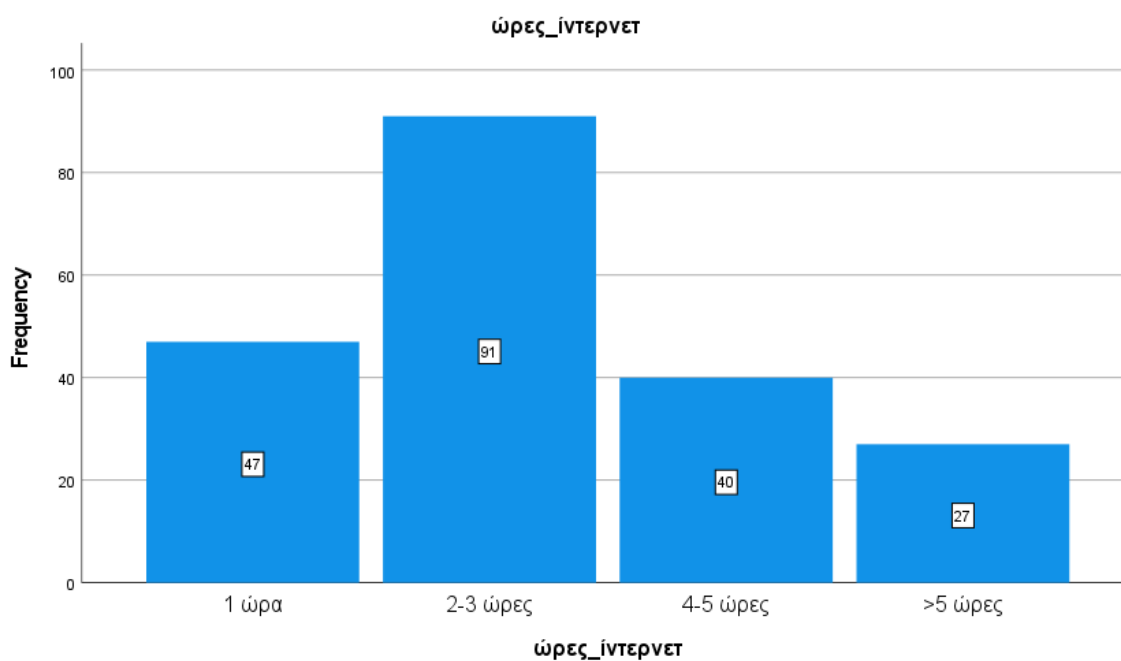
**Πόσες ώρες την ημέρα χρησιμοποιείτε το ίντερνετ;**

	<b>Συχνότητα</b>	<b>Ποσοστό %</b>
1 ώρα	47	22,9 %
2-3 ώρες	91	44,4 %
4-5 ώρες	40	19,5 %
>5 ώρες	27	13,2 %
<b>Σύνολο</b>	<b>205</b>	<b>100%</b>

Οι περισσότεροι (44,4%) χρησιμοποιούσαν το ίντερνετ 2-3 ώρες την ημέρα. Λιγότεροι χρησιμοποιούσαν το ίντερνετ 1 ώρα/ημέρα (22,9%), 4-5 ώρες/ημέρα (19,5%) ή περισσότερες από 5 ώρες/ημέρα (13,2%).

Ραβδόγραμμα.

Ώρες χρήσης του ίντερνετ ημερησίως



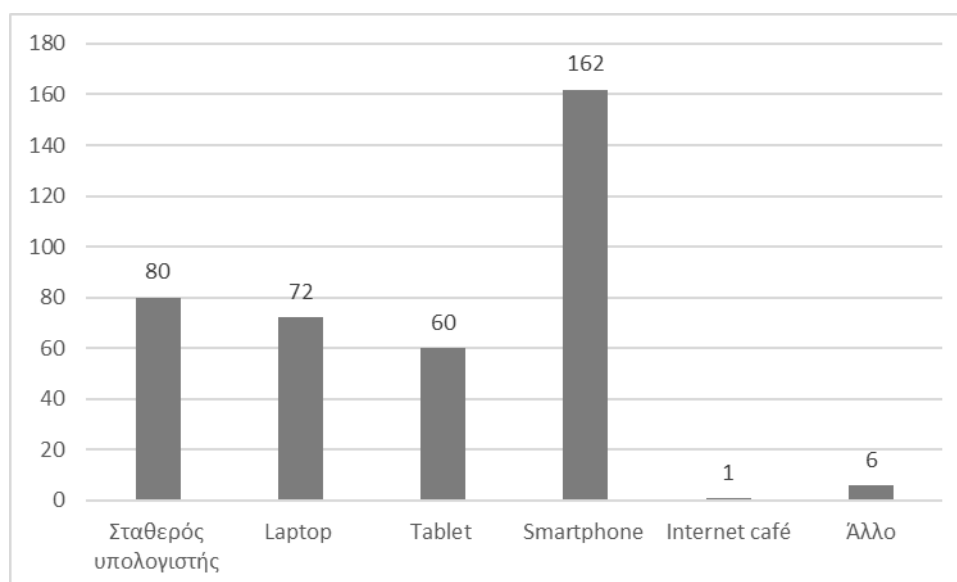
**Με ποιον τρόπο έχετε πρόσβαση στο Ίντερνετ;  
(δυνατότητα πολλών απαντήσεων)**

	<b>Συχνότητα</b>	<b>Ποσοστό %</b>
Σταθερός υπολογιστής	80	39%
Laptop	72	35,1 %
Tablet	60	29,3 %
Smartphone	162	79,0 %
Internet café	1	0,5 %
Άλλο	6	2,9 %

Η συντριπτική πλειοψηφία (79%) είχε πρόσβαση στο ίντερνετ μέσω smartphone. Αρκετοί είχαν πρόσβαση στο ίντερνετ μέσω σταθερού υπολογιστή (39%) ή μέσω laptop (35,1%) και tablet (29,3%). Πολλοί λίγοι είχαν πρόσβαση μέσω Internet café (0,5%) ή με άλλο τρόπο (2,9%).

Ραβδόγραμμα.

Τρόπος πρόσβασης στο ίντερνετ



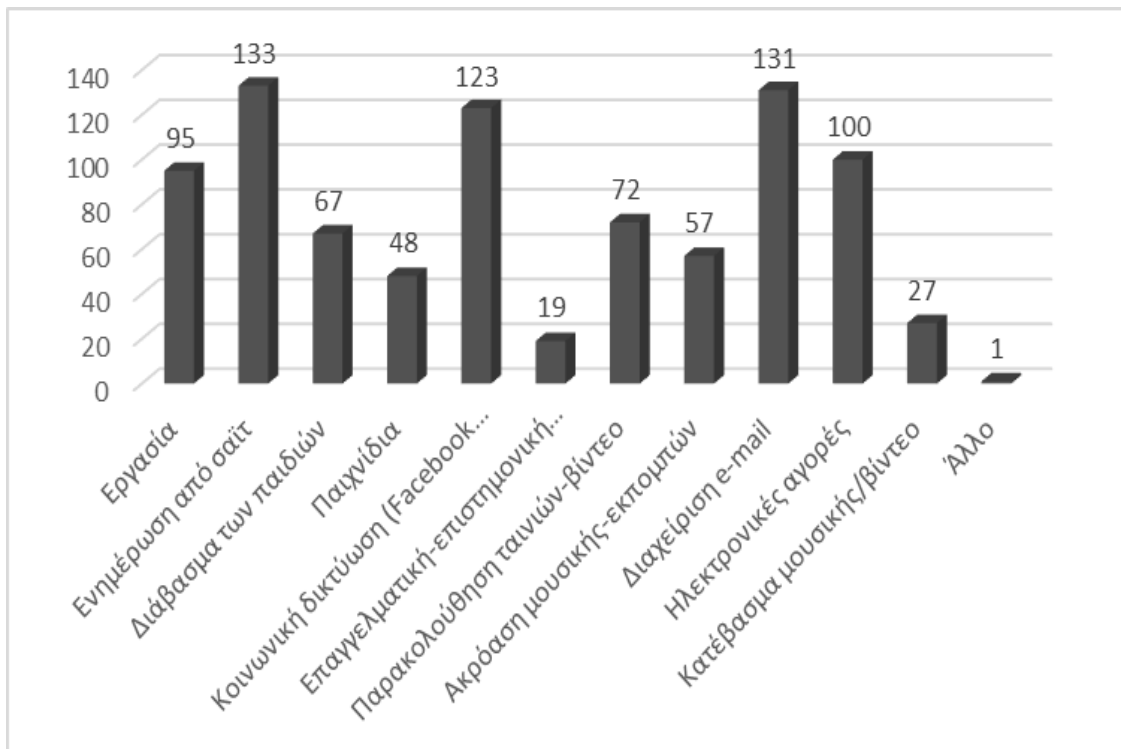
**Για ποιους λόγους χρησιμοποιείτε το ίντερνετ;  
(δυνατότητα πολλών απαντήσεων)**

	<b>Συχνότητα</b>	<b>Ποσοστό %</b>
Εργασία	95	46,3 %
Ενημέρωση από σάϊτ	133	64,9 %
Διάβασμα των παιδιών	67	32,7 %
Παιχνίδια	48	23,4 %
Κοινωνική δικτύωση (Facebook κλπ)	123	60 %
Επαγγελματική-επιστημονική δικτύωση (Linkedin, Academia edu κλπ)	19	9,3 %
Παρακολούθηση ταινιών-βίντεο	72	35,1 %
Ακρόαση μουσικής-εκπομπών	57	27,8 %
Διαχείριση e-mail	131	63,9 %
Ηλεκτρονικές αγορές	100	48,8 %
Κατέβασμα μουσικής/βίντεο	27	13,2 %
Άλλο	1	0,5 %

Οι περισσότεροι χρησιμοποιούσαν το ίντερνετ για ενημέρωση από σάϊτ (64,9%) και για διαχείριση e-mail (63,9%). Ακόμη, αρκετοί χρησιμοποιούσαν το ίντερνετ για κοινωνική δικτύωση (60%), για ηλεκτρονικές αγορές (48,8%) και για εργασία (46,3%). Λιγότεροι χρησιμοποιούσαν το ίντερνετ για παρακολούθηση ταινιών-βίντεο (35,1%), για το διάβασμα των παιδιών (32,7%), για ακρόαση μουσικής-εκπομπών (27,8%) και για παιχνίδια (23,4%). Μικρά ποσοστά χρησιμοποιούσε το ίντερνετ για κατέβασμα μουσικής/βίντεο (13,2%), για επαγγελματική-επιστημονική δικτύωση (9,3%) ή για άλλους λόγους (0,5%).

## Ραβδόγραμμα

Λόγος χρήσης του ίντερνετ από το γονέα



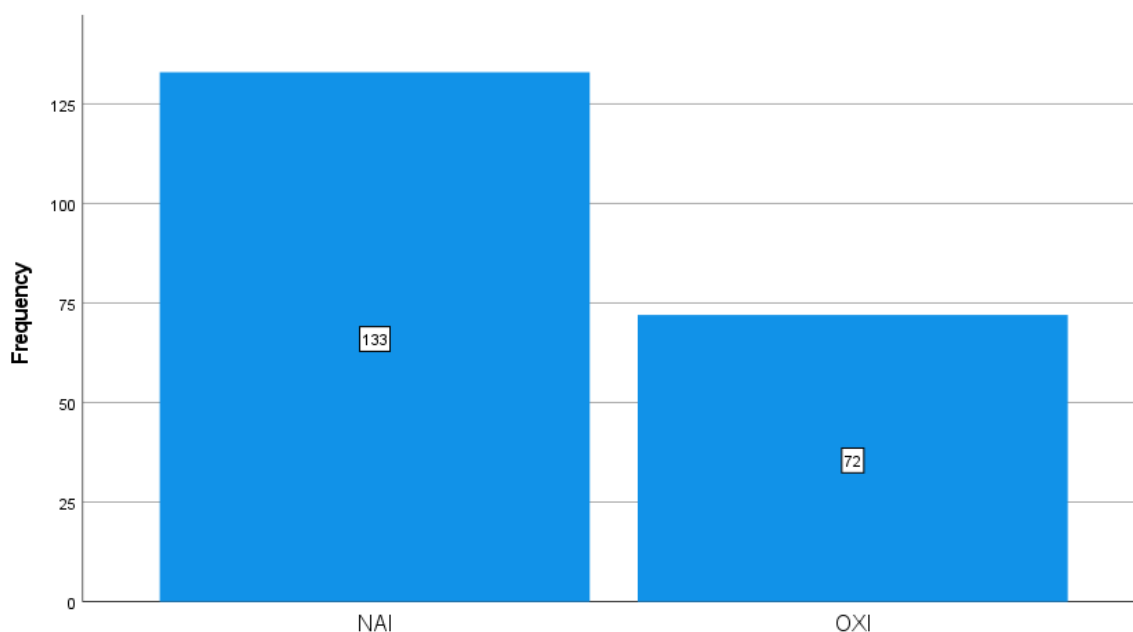
**Έχετε παρακολουθήσει ενημερωτικές ομιλίες ή συζητήσεις αναφορικά με την ασφαλή χρήση του ίντερνετ;**

	<b>Συχνότητα</b>	<b>Ποσοστό %</b>
ΝΑΙ, έχω παρακολουθήσει	129	62,9 %
ΟΧΙ, δεν έχω παρακολουθήσει	76	37,1 %
<b>Σύνολο</b>	<b>205</b>	<b>100%</b>

Η πλειοψηφία (62,9%) είχε παρακολουθήσει ενημερωτικές ομιλίες ή συζητήσεις αναφορικά με την ασφαλή χρήση του ίντερνετ. Όμως ένα μεγάλο ποσοστό (37,1%) δεν είχε παρακολουθήσει σχετικές ομιλίες.

Ραβδόγραμμα.

Παρακολούθηση ενημερωτικών ομιλιών για την ασφαλή χρήση του ίντερνετ





**5.1.2. Πληροφορίες που αφορούν στο παιδί  
(το οποίο είχαν οι γονείς υπόψη τους κατά τη συμπλήρωση του  
ερωτηματολογίου)**

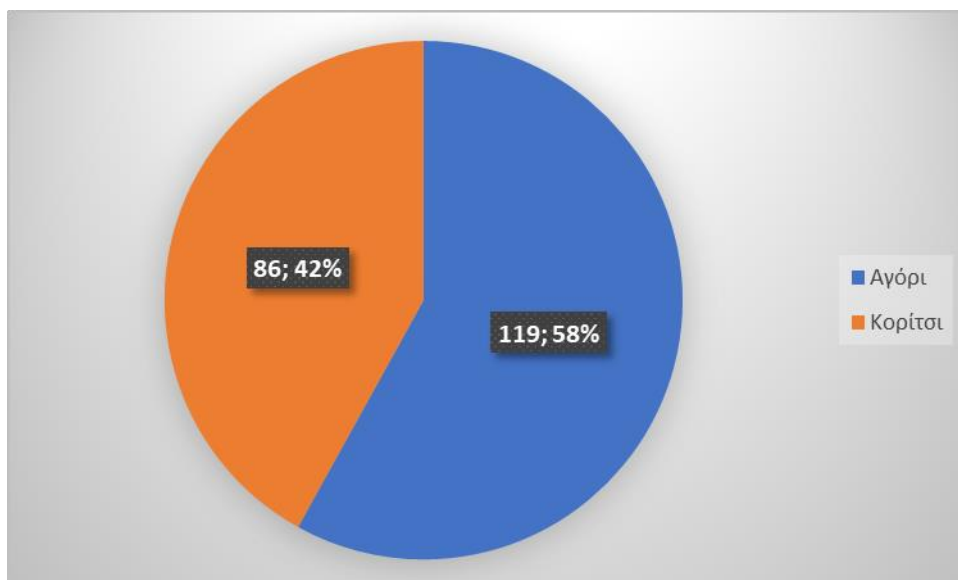
**Φύλο παιδιού**

	<b>Συχνότητα</b>	<b>Ποσοστό %</b>
Αγόρι	119	58,0 %
Κορίτσι	86	42,0 %
<b>Σύνολο</b>	<b>205</b>	<b>100%</b>

Η πλειοψηφία των γονέων (58%) που συμμετείχαν στην έρευνα είχαν υπόψη τους κάποιο αγόρι όταν συμπλήρωναν το ερωτηματολόγιο. Στις υπόλοιπες περιπτώσεις (42%) οι γονείς είχαν υπόψη τους κάποιο κορίτσι.

Κυκλικό διάγραμμα.

Φύλο παιδιού



## Ηλικία παιδιού

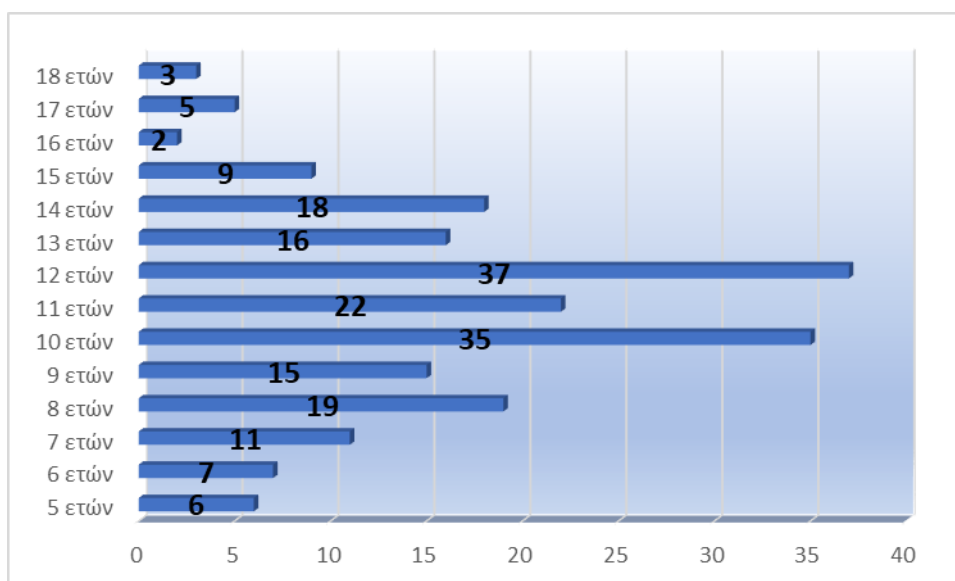
Η μέση ηλικία του παιδιού που είχαν υπόψη τους οι γονείς κατά τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου ήταν τα 11 έτη ( $M=10,92$ ,  $SD=2,81$ ,  $Min=5$ ,  $Max=18$ ,  $Range=13$ ).

	Συχνότητα	Ποσοστό %
5 ετών	6	2,9 %
6 ετών	7	3,4 %
7 ετών	11	5,4 %
8 ετών	19	9,3 %
9 ετών	15	7,3 %
10 ετών	35	17,1 %
11 ετών	22	10,7 %
12 ετών	37	18,0 %
13 ετών	16	7,8 %
14 ετών	18	8,8 %
15 ετών	9	4,4 %
16 ετών	2	1,0 %
17 ετών	5	2,4 %
18 ετών	3	1,5 %
<b>Σύνολο</b>	<b>205</b>	<b>100 %</b>

Η πλειοψηφία των παιδιών ήταν 12 ετών (18%). Σημαντικό ποσοστό (17,1%) καταγράφηκε στα παιδιά 10 ετών, ενώ μικρότερα ποσοστά υπήρχαν στις υπόλοιπες ηλικίες.

Ραβδόγραμμα.

Ηλικία παιδιού



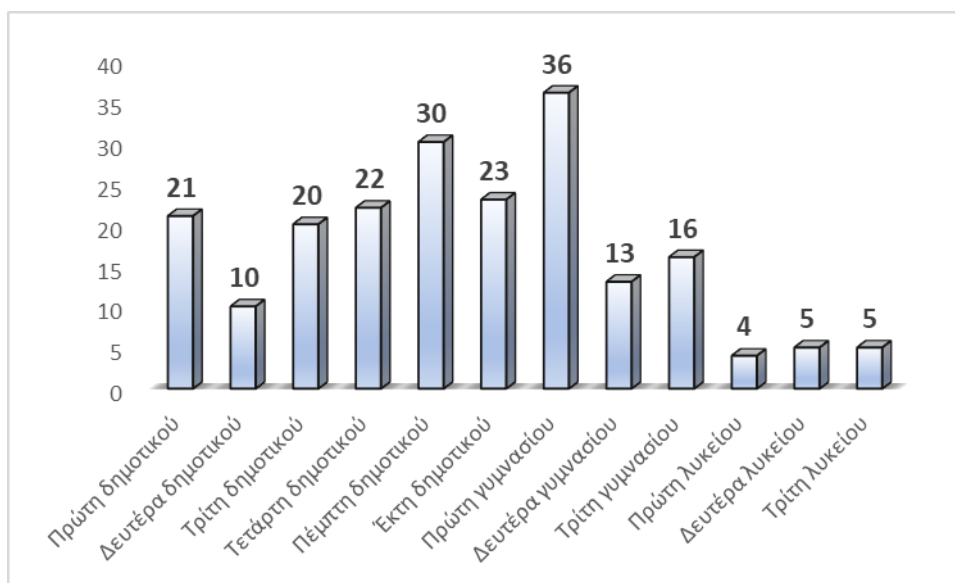
## Τάξη φοίτησης του παιδιού

	Συχνότητα	Ποσοστό %
Πρώτη δημοτικού	21	10,2 %
Δευτέρα δημοτικού	10	4,9 %
Τρίτη δημοτικού	20	9,8 %
Τετάρτη δημοτικού	22	10,7 %
Πέμπτη δημοτικού	30	14,6 %
Έκτη δημοτικού	23	11,2 %
Πρώτη γυμνασίου	36	17,6 %
Δευτέρα γυμνασίου	13	6,3 %
Τρίτη γυμνασίου	16	7,8 %
Πρώτη λυκείου	4	2,0 %
Δευτέρα λυκείου	5	2,4 %
Τρίτη λυκείου	5	2,4 %
<b>Σύνολο</b>	<b>205</b>	<b>100 %</b>

Τα περισσότερα παιδιά ήταν μαθητές στην Πρώτη τάξη του γυμνασίου (17,6%) και στην Πέμπτη τάξη του δημοτικού (14,6%). Λιγότερα ήταν μαθητές στην Έκτη τάξη (11,2%) και στην Τετάρτη τάξη (10,7%) του δημοτικού και ακόμη πιο λίγα φοιτούσαν στις υπόλοιπες τάξεις.

Ραβδόγραμμα.

Τάξη φοίτησης του παιδιού



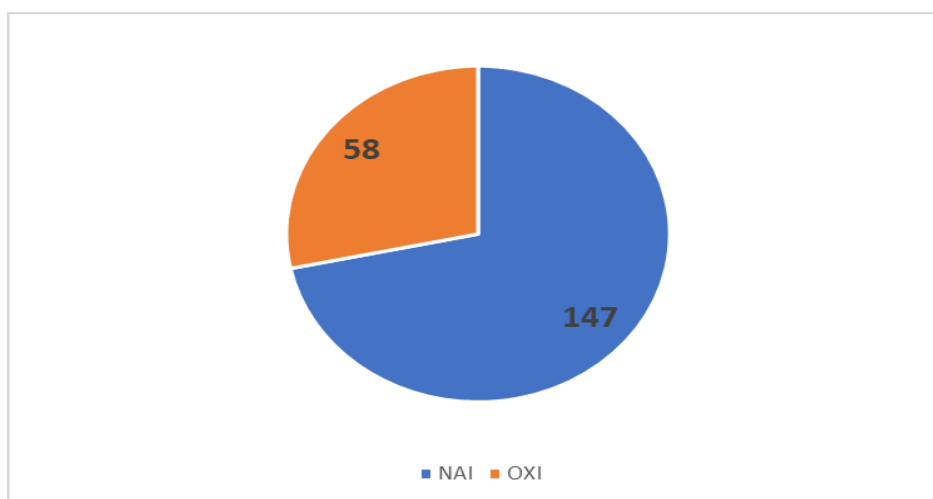
### Ασχολείται το παιδί με κάποια αθλητική δραστηριότητα;

	Συχνότητα	Ποσοστό %
ΝΑΙ	147	71,7 %
ΟΧΙ	58	28,3 %
<b>Σύνολο</b>	<b>205</b>	<b>100%</b>

Τα περισσότερα παιδιά (71,7%) ασχολούνταν με κάποια αθλητική δραστηριότητα, ενώ τα υπόλοιπα (28,3%) δεν είχαν τέτοια ενασχόληση.

Κυκλικό διάγραμμα.

Ενασχόληση με αθλητική δραστηριότητα



### Εάν ναι, πόσες ώρες περίπου την εβδομάδα;

	Συχνότητα	Ποσοστό %
Το πολύ 5 ώρες	94	61,0 %
5-7 ώρες	44	28,6 %
8-10 ώρες	13	8,4 %
>10 ώρες	3	1,9 %
<b>Σύνολο</b>	<b>154</b>	<b>100%</b>

Τα περισσότερα παιδιά-έφηβοι (61%) που είχαν κάποια αθλητική δραστηριότητα, ασχολούνταν με αυτή το πολύ 5 ώρες την εβδομάδα. Λιγότεροι (28,6%) ασχολούνταν 5-7 ώρες την εβδομάδα και ακόμη πιο λίγοι περισσότερες ώρες (8-10 ώρες/εβδομάδα=8,4% και >10 ώρες/εβδομάδα=1,9%).

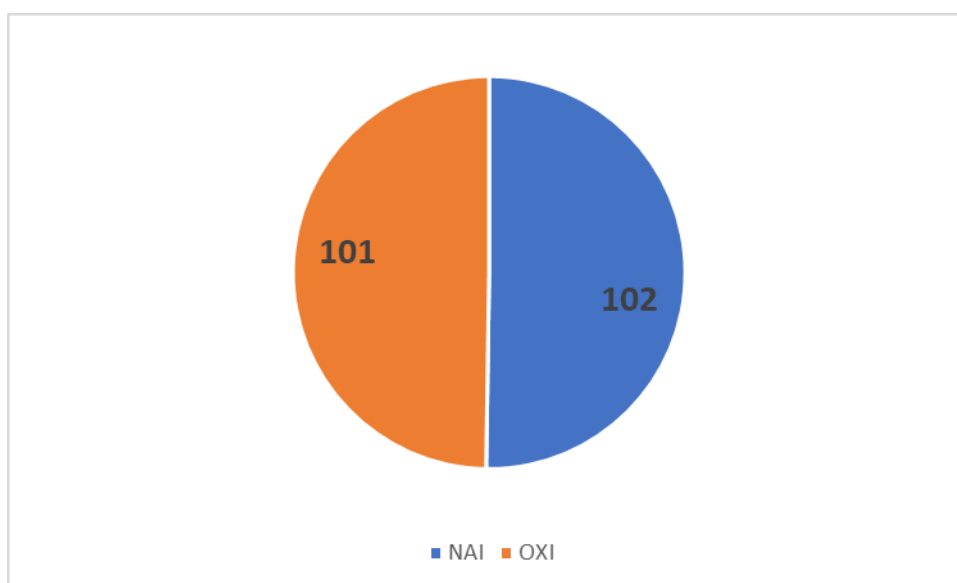
### Ασχολείται το παιδί με κάποια άλλη εξωσχολική δραστηριότητα;

	Συχνότητα	Ποσοστό %
ΝΑΙ	102	50,2
ΟΧΙ	101	49,8
<b>Σύνολο</b>	<b>203</b>	<b>100%</b>

Περίπου τα μισά παιδιά (50,2%) ασχολούνται με κάποια άλλη εξωσχολική δραστηριότητα, ενώ περίπου τα υπόλοιπα μισά (49,8%) δεν είχαν τέτοια ενασχόληση. Όσα παιδιά είχαν κάποια εξωσχολική δραστηριότητα απασχολούνταν με χορό, μουσική, θέατρο, καράτε, μπαλέτο, πιάνο, μποξ, εικαστικά, προσκοπισμό, ρυθμική, χορωδία κλπ

Κυκλικό διάγραμμα.

Ενασχόληση με άλλη εξωσχολική δραστηριότητα



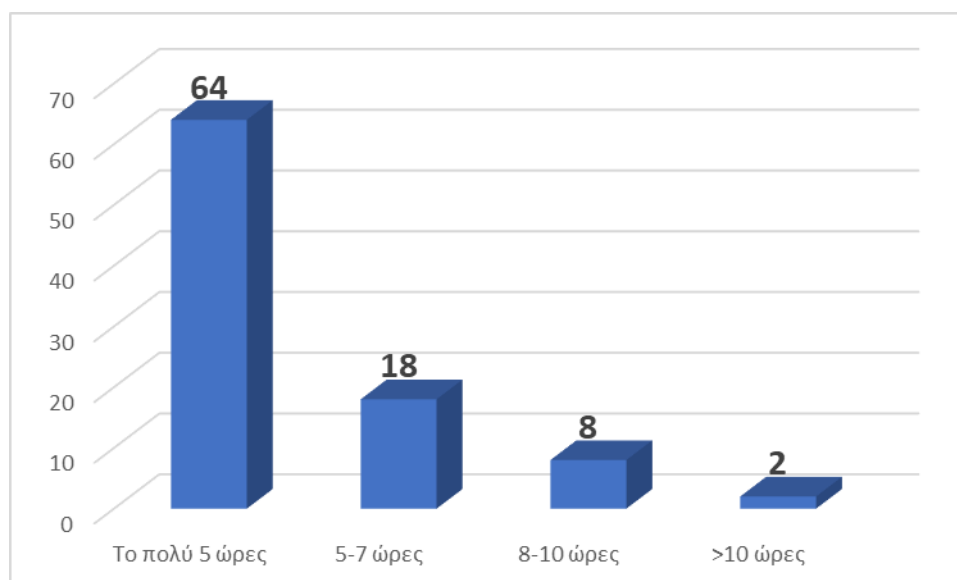
### Εάν ναι, πόσες ώρες περίπου την εβδομάδα;

	Συχνότητα	Ποσοστό %
Το πολύ 5 ώρες	64	69,6 %
5-7 ώρες	18	19,6 %
8-10 ώρες	8	8,7 %
>10 ώρες	2	2,2 %
<b>Σύνολο</b>	<b>92</b>	<b>100%</b>

Τα περισσότερα παιδιά-έφηβοι (69,6%) που είχαν κάποια άλλη εξωσχολική δραστηριότητα, ασχολούνταν με αυτή το πολύ 5 ώρες την εβδομάδα. Λιγότεροι (19,6%) ασχολούνταν 5-7 ώρες την εβδομάδα και ακόμη πιο λίγοι περισσότερες ώρες (8-10 ώρες/εβδομάδα=8,7% και >10 ώρες/εβδομάδα=2,2%).

### Ραβδόγραμμα

Ώρες ενασχόλησης/εβδομάδα με άλλη εξωσχολική δραστηριότητα



### **Από ποια ηλικία έχει το παιδί πρόσβαση σε υπολογιστή;**

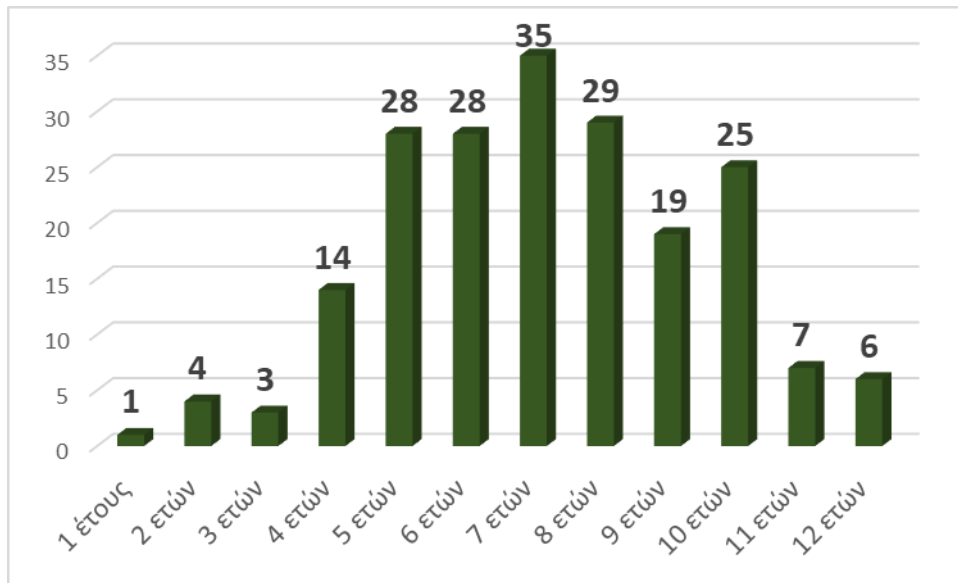
Τα παιδιά είχαν κατά μέσο όρο πρόσβαση σε υπολογιστή από την ηλικία των 7 ετών ( $M=7,18$ ,  $SD=2,29$ ,  $Min=1$ ,  $Max=12$ ,  $Range=11$ ).

	<b>Συχνότητα</b>	<b>Ποσοστό %</b>
1 έτους	1	0,5 %
2 ετών	4	2 %
3 ετών	3	1,5 %
4 ετών	14	7 %
5 ετών	28	14,1 %
6 ετών	28	14,1 %
7 ετών	35	17,6 %
8 ετών	29	14,6 %
9 ετών	19	9,5 %
10 ετών	25	12,6 %
11 ετών	7	3,5 %
12 ετών	6	3 %
<b>Σύνολο</b>	<b>199</b>	<b>100 %</b>

Τα περισσότερα παιδιά (17,6%) είχαν πρόσβαση σε υπολογιστή από τα επτά τους έτη. Το 14,6% είχε πρόσβαση στα οκτώ τους έτη. Ίδιο ποσοστό (14,6%) είχε πρόσβαση στα πέντε και στα έξι έτη τους, ενώ μικρότερα ποσοστά καταγράφηκαν στις υπόλοιπες κατηγορίες.

## Ραβδόγραμμα

Ηλικία πρόσβασης του παιδιού σε υπολογιστή





### Από ποια ηλικία έχει το παιδί πρόσβαση στο Ίντερνετ;

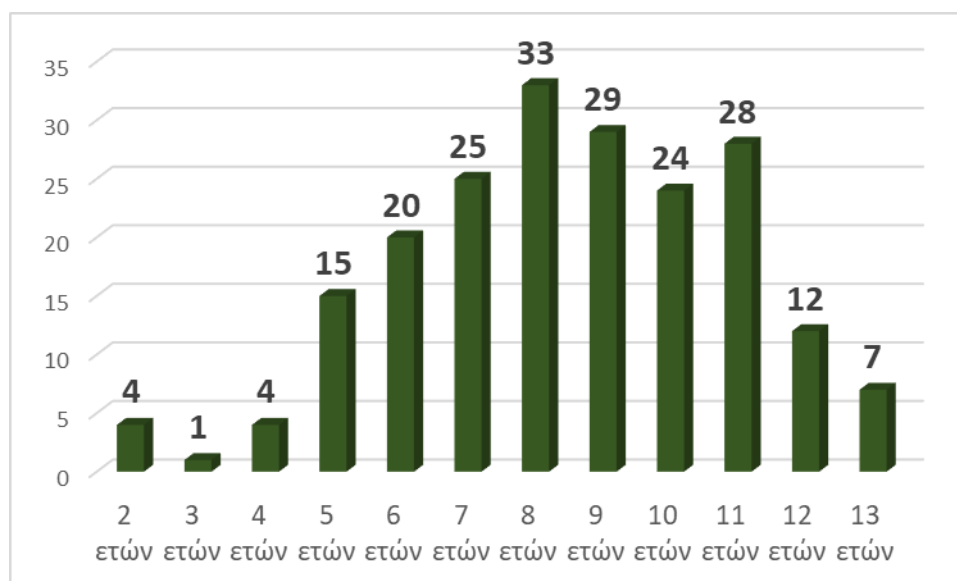
Τα παιδιά είχαν κατά μέσο όρο πρόσβαση στο ίντερνετ από την ηλικία των 7,5 ετών ( $M=7,52$ ,  $SD=2,42$ ,  $Min=2$ ,  $Max=12$ ,  $Range=10$ ).

	Συχνότητα	Ποσοστό %
2 ετών	4	2,0 %
3 ετών	1	0,5 %
4 ετών	4	2 %
5 ετών	15	7,4 %
6 ετών	20	9,8 %
7 ετών	25	12,3 %
8 ετών	33	16,2 %
9 ετών	29	14,2 %
10 ετών	24	11,8 %
11 ετών	28	13,7 %
12 ετών	12	5,9 %
13 ετών	7	3,4 %
<b>Σύνολο</b>	<b>204</b>	<b>100 %</b>

Τα περισσότερα παιδιά (16,2%) είχαν πρόσβαση στο ίντερνετ από τα 8 έτη τους. Σημαντικά ποσοστά είχαν πρόσβαση από τα 9 έτη τους (14,2%), από τα 11 έτη τους (13,7%), από τα 7 έτη τους (12,3%) και από τα 10 έτη τους (11,8%). Μικρότερα ποσοστά καταγράφηκαν στις υπόλοιπες ηλικίες.

### Ραβδόγραμμα

Ηλικία πρόσβασης του παιδιού σε υπολογιστή



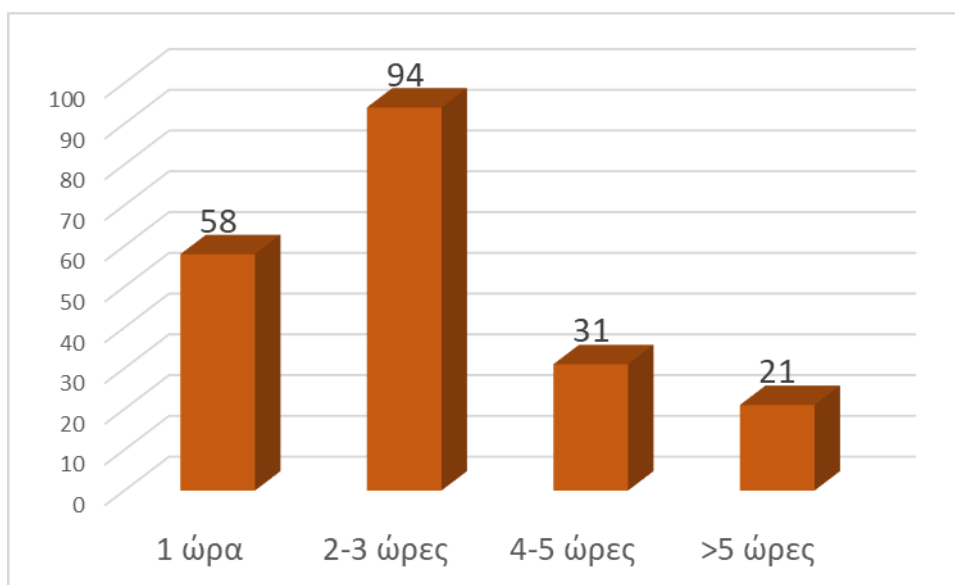
### Πόσες ώρες την ημέρα χρησιμοποιεί το παιδί το Ίντερνετ;

	Συχνότητα	Ποσοστό %
1 ώρα	58	28,4 %
2-3 ώρες	94	46,1 %
4-5 ώρες	31	15,2 %
>5 ώρες	21	10,3 %
<b>Σύνολο</b>	<b>204</b>	<b>100 %</b>

Τα περισσότερα παιδιά (46,1%) χρησιμοποιούσαν το ίντερνετ 2-3 ώρες την ημέρα. Λιγότεροι χρησιμοποιούσαν το ίντερνετ 1 ώρα/ημέρα (28,4%), 4-5 ώρες/ημέρα (15,2%) ή περισσότερες από 5 ώρες/ημέρα (10,3%).

Ραβδόγραμμα.

Ώρες χρήσης του ίντερνετ ημερησίως



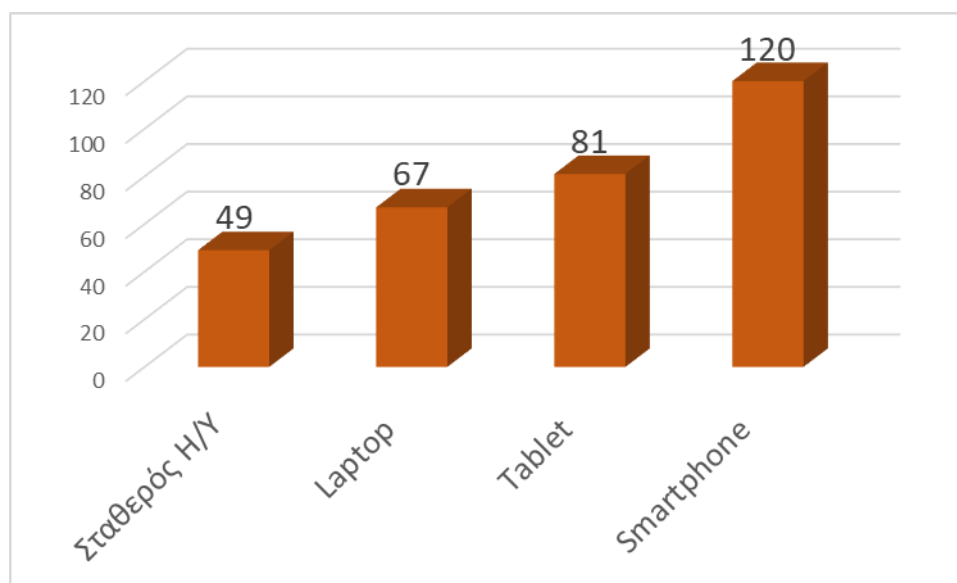
### Με ποιον τρόπο έχει το παιδί πρόσβαση στο Ίντερνετ;

	Συχνότητα	Ποσοστό %
Σταθερός υπολογιστής	49	23,9%
Laptop	67	32,7 %
Tablet	81	39,5 %
Smartphone	120	58,5 %
Internet café	4	3,4 %
Άλλο	7	3,4 %

Η πλειοψηφία των παιδιών-εφήβων (58,5%) είχε πρόσβαση στο ίντερνετ μέσω smartphone. Αρκετοί είχαν πρόσβαση στο ίντερνετ μέσω tablet (39,5%), laptop (32,7%) και μέσω σταθερού υπολογιστή (23,9%). Πολλοί λίγοι είχαν πρόσβαση μέσω Internet café (3,4%) ή με άλλο τρόπο (3,4%).

Ραβδόγραμμα.

Τρόπος πρόσβασης του παιδιού στο ίντερνετ



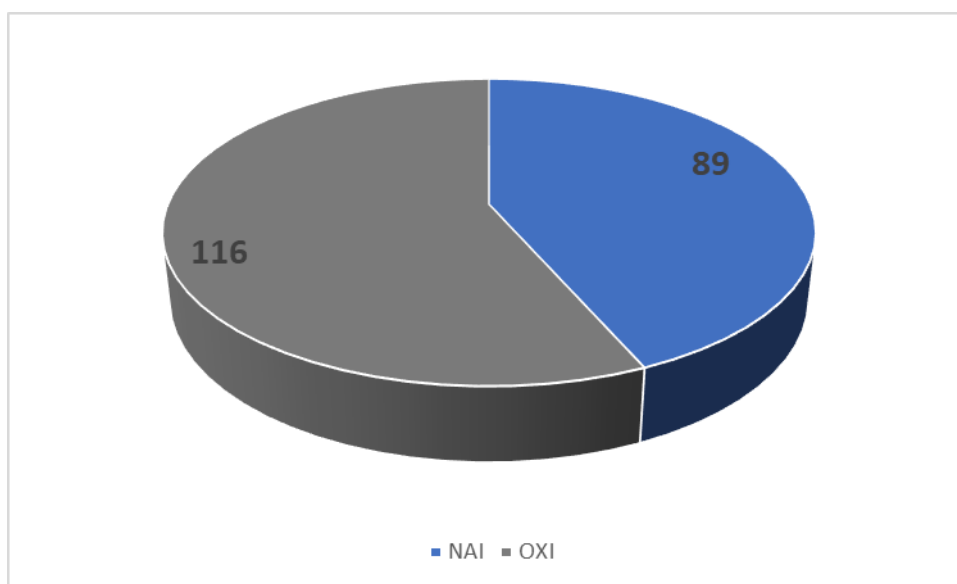
**Χρησιμοποιεί το παιδί τον ηλεκτρονικού υπολογιστή χωρίς να έχει πρόσβαση στο Ίντερνετ;**

	<b>Συχνότητα</b>	<b>Ποσοστό %</b>
ΝΑΙ	89	43,4 %
ΟΧΙ	116	56,6 %
<b>Σύνολο</b>	<b>205</b>	<b>100 %</b>

Τα περισσότερα παιδιά (56,6%) δε χρησιμοποιούσαν τον ηλεκτρονικό υπολογιστή χωρίς πρόσβαση στο ίντερνετ. Υψηλό ποσοστό όμως (43,4%) χρησιμοποιούσαν (σύμφωνα με τους γονείς τους) τον ηλεκτρονικό υπολογιστή χωρίς να έχουν πρόσβαση στο ίντερνετ.

Κυκλικό διάγραμμα.

Χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή χωρίς πρόσβαση στο ίντερνετ



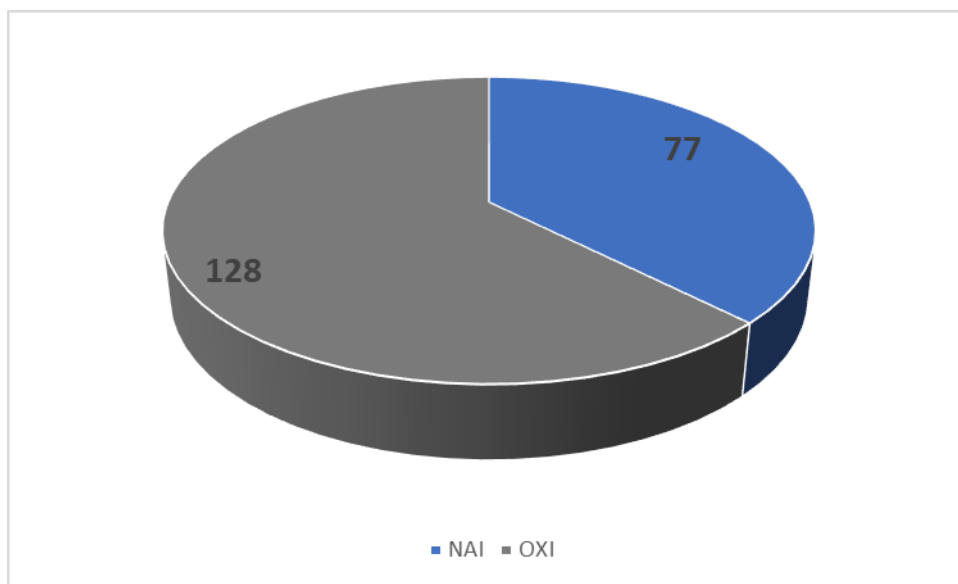
Έχει το παιδί πρόσβαση σε ηλεκτρονικό υπολογιστή όταν είναι στο υπνοδωμάτιό του;

	Συχνότητα	Ποσοστό %
ΝΑΙ	77	37,6 %
ΟΧΙ	128	62,4 %
<b>Σύνολο</b>	<b>205</b>	<b>100 %</b>

Η πλειοψηφία των παιδιών (62,4%) δεν είχε πρόσβαση σε ηλεκτρονικό υπολογιστή στο υπνοδωμάτιο. Όμως περισσότερα από ένα στα τρία παιδιά (37,6%) είχαν τέτοια πρόσβαση.

Κυκλικό διάγραμμα.

Πρόσβαση σε ηλεκτρονικό υπολογιστή στο υπνοδωμάτιο



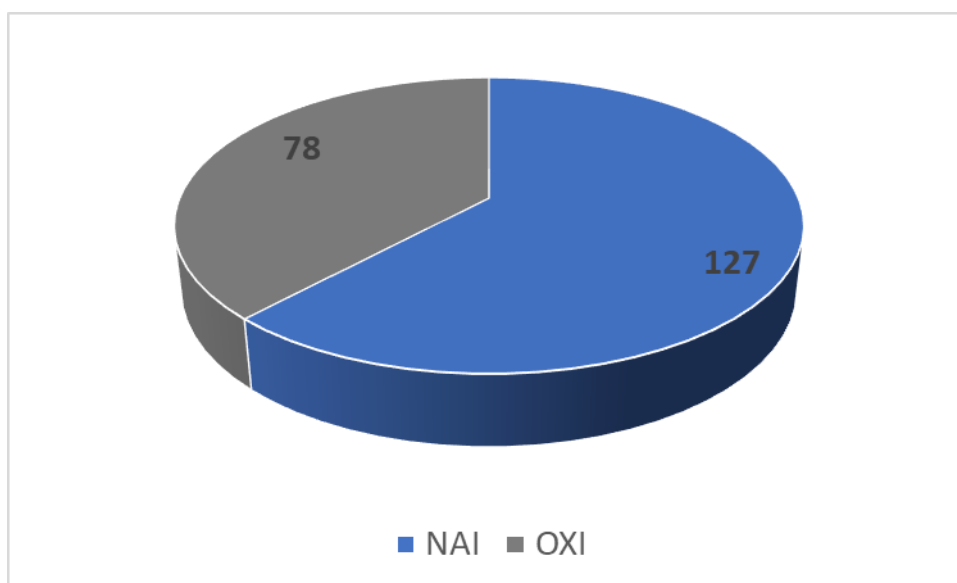
**Έχει το παιδί πρόσβαση στο ίντερνετ όταν είναι στο υπνοδωμάτιό του;**

	<b>Συχνότητα</b>	<b>Ποσοστό %</b>
ΝΑΙ	127	62 %
ΟΧΙ	78	38 %
<b>Σύνολο</b>	<b>205</b>	<b>100 %</b>

Η πλειοψηφία των παιδιών (62%) είχε πρόσβαση στο ίντερνετ στο υπνοδωμάτιο, ενώ περισσότερα από ένα στα τρία παιδιά (38%) δεν είχαν τέτοια πρόσβαση.

Κυκλικό διάγραμμα.

Πρόσβαση στο ίντερνετ στο υπνοδωμάτιο



## 5.2.Αξιοπιστία της Κλίμακας Εθισμού των Εφήβων στους Η/Υ- έκδοση για γονείς

Η τιμή του δείκτη Cronbach's α ήταν 0,944. Άρα η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου στην παρούσα έρευνα ήταν εξαιρετική.

## 5.3.Βαθμολόγηση της Κλίμακας Εθισμού των Εφήβων στους Η/Υ- έκδοση για γονείς

**Απαντήσεις ανά ερώτηση στην Κλίμακα Εθισμού των Εφήβων στους  
Η/Υ-έκδοση για γονείς (συχνότητες-ποσοστά)**

	1= καθόλου	2= σπάνια	3= περιστασι ακά	4= συχνά	5= πάντα
1. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας παραμένει σε σύνδεση με τον υπολογιστή (login), περισσότερο από ότι αρχικά σκόπευε;	22 (10,7%)	54 (26,3%)	52 (25,4%)	64 (31,2%)	13 (6,3%)
2. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας παραμελεί τις υποχρεώσεις του στο σπίτι, προκειμένου να περάσει περισσότερο χρόνο σε σύνδεση με τον υπολογιστή;	34 (16,6%)	62 (30,2%)	47 (22,9%)	52 (25,4%)	10 (4,9%)
3. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας προτιμά την συγκίνηση που του προσφέρει η ενασχόληση με το υπολογιστή, από την επαφή με ένα δικό του πρόσωπο;	55 (26,8%)	69 (33,7%)	34 (16,6%)	35 (17,1%)	10 (4,9%)
4. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας δημιουργεί νέες φιλίες με άλλους χρήστες υπολογιστή;	128 (62,4%)	38 (18,5%)	17 (8,3%)	15 (7,3%)	3 (1,5%)
5. Πόσο συχνά διαμαρτύρεστε για το χρόνο που περνά το παιδί σας σε σύνδεση με τον υπολογιστή;	22 (10,7%)	51 (24,9%)	37 (18%)	62 (30,2%)	33 (16,1%)

6. Πόσο συχνά διαπιστώνετε για το παιδί σας ότι οι βαθμοί ή η σχολική του απόδοση επηρεάζονται αρνητικά, λόγω του χρόνου που περνά σε σύνδεση με τον υπολογιστή;	75 (36,6%)	50 (24,4%)	37 (18%)	36 (17,6%)	7 (3,4%)
7. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας ελέγχει τα μηνύματά του, πριν από κάτι άλλο που πρέπει να κάνει;	86 (42%)	38 (18,5%)	20 (9,8%)	43 (21%)	18 (8,8%)
8. Πόσο συχνά διαπιστώνετε για το παιδί σας, ότι η μαθητική του απόδοση ή η παραγωγικότητα επηρεάζονται αρνητικά εξαιτίας της ενασχόλησης του με τον υπολογιστή;	71 (34,6%)	46 (22,4%)	49 (23,9%)	28 (13,7%)	10 (4,9%)
9. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας προσπαθεί να δικαιολογηθεί ή λέει ψέματα, όταν κάποιος το ρωτά τι ακριβώς κάνει, όταν είναι σε σύνδεση με τον υπολογιστή;	98 (47,8%)	56 (27,3%)	26 (12,7%)	19 (9,3%)	6 (2,9%)
10. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας απωθεί τις δυσάρεστες σκέψεις για τη ζωή του, χρησιμοποιώντας καθησυχαστικές σκέψεις που σχετίζονται με τη χρήση του υπολογιστή;	110 (53,7%)	44 (21,5%)	26 (12,7%)	17 (8,3%)	6 (2,9%)
11. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας μετά από προηγούμενη χρήση ανυπομονεί να ασχοληθεί και πάλι με τον υπολογιστή;	26 (12,7%)	64 (31,2%)	56 (27,3%)	49 (23,9%)	10 (4,9%)
12. Πόσο συχνά πιστεύετε ή σας λέει το παιδί σας πως η ζωή χωρίς τον υπολογιστή θα ήταν βαρετή, κενή και δίχως χαρά;	86 (42%)	49 (23,9%)	31 (15,1%)	31 (15,1%)	8 (3,9%)
13. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας γίνεται απότομο, φωνάζει ή αντιδρά με εκνευρισμό, αν κάποιος το ενοχλήσει κατά τη διάρκεια της σύνδεσής του με τον υπολογιστή;	63 (30,7%)	45 (22%)	42 (20,5%)	41 (20%)	13 (6,3%)
14. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας χάνει τον ύπνο του, εξαιτίας της μεταμεσονύχτιας σύνδεσής του με τον υπολογιστή;	115 (56,1%)	41 (20%)	26 (12,7%)	14 (6,8%)	8 (3,9%)



15. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας νιώθει να το απασχολεί η σύνδεση ενώ βρίσκεται εκτός υπολογιστή;	88 (42,9%)	56 (27,3%)	28 (13,7%)	27 (13,2%)	5 (2,4%)
16. Πόσο συχνά διαπιστώνετε το παιδί σας να λέει κατά τη διάρκεια της σύνδεσης με τον υπολογιστή «λίγα μόνο λεπτά ακόμα;»	28 (13,7%)	45 (22%)	54 (26,3%)	50 (54,4%)	28 (13,7%)
17. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας κάνει προσπάθειες να περιορίσει το χρόνο που περνά σε σύνδεση με τον υπολογιστή και αποτυγχάνει;	81 (39,5%)	41 (20%)	44 (21,5%)	30 (14,6%)	6 (2,9%)
18. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας προσπαθεί να κρύψει το χρόνο που έχει περάσει σε σύνδεση με τον υπολογιστή;	1 (0,5%)	70 (34,1%)	57 (27,8%)	36 (17,6%)	11 (5,4%)
19. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας προτιμά να περάσει περισσότερο χρόνο σε σύνδεση με τον υπολογιστή απ' ότι να βγει έξω με φίλους;	100 (48,8%)	51 (24,9%)	32 (15,6%)	11 (5,4%)	11 (5,4%)
20. Πόσο συχνά, διαπιστώνετε ότι το παιδί σας όταν βρίσκεται εκτός σύνδεσης, νιώθει θλιμμένο, κακόκεφο ή νευρικό, κάτι που εξαφανίζεται όταν επιστρέφει στη σύνδεση με τον υπολογιστή;	113 (55,1%)	47 (22,9%)	20 (9,8%)	21 (10,2%)	4 (2%)

**Μέση βαθμολογία ανά ερώτηση στην Κλίμακα Εθισμού των Εφήβων  
στους Η/Υ-έκδοση για γονείς**

	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Range</b>
1. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας παραμένει σε σύνδεση με τον υπολογιστή (login), περισσότερο από ότι αρχικά σκόπευε;	2,96	1,12	1	5	4
2. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας παραμελεί τις υποχρεώσεις του στο σπίτι, προκειμένου να περάσει περισσότερο χρόνο σε σύνδεση με τον υπολογιστή;	2,72	1,16	1	5	4
3. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας προτιμά την συγκίνηση που του προσφέρει η ενασχόληση με το υπολογιστή, από την επαφή με ένα δικό του πρόσωπο;	2,39	1,19	1	5	4
4. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας δημιουργεί νέες φιλίες με άλλους χρήστες υπολογιστή;	1,64	1,02	1	5	4
5. Πόσο συχνά διαμαρτύρεστε για το χρόνο που περνά το παιδί σας σε σύνδεση με τον υπολογιστή;	3,16	1,27	1	5	4
6. Πόσο συχνά διαπιστώνετε για το παιδί σας ότι οι βαθμοί ή η σχολική του απόδοση επηρεάζονται αρνητικά, λόγω του χρόνου που περνά σε σύνδεση με τον υπολογιστή;	2,27	1,22	1	5	4
7. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας ελέγχει τα μηνύματά του, πριν από κάτι άλλο που πρέπει να κάνει;	2,36	1,42	1	5	4
8. Πόσο συχνά διαπιστώνετε για το παιδί σας, ότι η μαθητική του απόδοση ή η παραγωγικότητα επηρεάζονται αρνητικά εξαιτίας της ενασχόλησης του με τον υπολογιστή;	2,31	1,22	1	5	4

9. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας προσπαθεί να δικαιολογηθεί ή λέει ψέματα, όταν κάποιος το ρωτά τι ακριβώς κάνει, όταν είναι σε σύνδεση με τον υπολογιστή;	1,92	1,11	1	5	4
10. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας απωθεί τις δυσάρεστες σκέψεις για τη ζωή του, χρησιμοποιώντας καθησυχαστικές σκέψεις που σχετίζονται με τη χρήση του υπολογιστή;	1,84	1,12	1	5	4
11. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας μετά από προηγούμενη χρήση ανυπομονεί να ασχοληθεί και πάλι με τον υπολογιστή;	2,77	1,10	1	5	4
12. Πόσο συχνά πιστεύετε ή σας λέει το παιδί σας πως η ζωή χωρίς τον υπολογιστή θα ήταν βαρετή, κενή και δίχως χαρά;	2,15	1,23	1	5	4
13. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας γίνεται απότομο, φωνάζει ή αντιδρά με εκνευρισμό, αν κάποιος το ενοχλήσει κατά τη διάρκεια της σύνδεσής του με τον υπολογιστή;	2,49	1,29	1	5	4
14. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας χάνει τον ύπνο του, εξαιτίας της μεταμεσονύχτιας σύνδεσής του με τον υπολογιστή;	1,82	1,14	1	5	4
15. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας νιώθει να το απασχολεί η σύνδεση ενώ βρίσκεται εκτός υπολογιστή;	2,04	1,15	1	5	4
16. Πόσο συχνά διαπιστώνετε το παιδί σας να λέει κατά τη διάρκεια της σύνδεσης με τον υπολογιστή «λίγα μόνο λεπτά ακόμα;»	3,02	1,25	1	5	4
17. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας κάνει προσπάθειες να περιορίσει το χρόνο που περνά σε σύνδεση με τον υπολογιστή και αποτυγχάνει;	2,20	1,20	1	5	4

18. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας προσπαθεί να κρύψει το χρόνο που έχει περάσει σε σύνδεση με τον υπολογιστή;	2,28	1,24	1	5	4
19. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας προτιμά να περάσει περισσότερο χρόνο σε σύνδεση με τον υπολογιστή απ' ότι να βγει έξω με φίλους;	1,94	1,16	1	5	4
20. Πόσο συχνά, διαπιστώνετε ότι το παιδί σας όταν βρίσκεται εκτός σύνδεσης, νιώθει θλιμμένο, κακόκεφο ή νευρικό, κάτι που εξαφανίζεται όταν επιστρέφει στη σύνδεση με τον υπολογιστή;	1,81	1,09	1	5	4

Η μεγαλύτερη μέση βαθμολογία καταγράφηκε στις ερωτήσεις 5 και 16 και η μικρότερη στην ερώτηση 4.

Η διατύπωση της ερώτησης 5 είναι η εξής: *Πόσο συχνά διαμαρτύρεστε για το χρόνο που περνά το παιδί σας σε σύνδεση με τον υπολογιστή;*

Η διατύπωση της ερώτησης 16 είναι η εξής: *Πόσο συχνά διαπιστώνετε το παιδί σας να λέει κατά τη διάρκεια της σύνδεσης με τον υπολογιστή «λίγα μόνο λεπτά ακόμα;»*

Η διατύπωση της ερώτησης 4 είναι η εξής: *Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας δημιουργεί νέες φιλίες με άλλους χρήστες υπολογιστή;*

**Βαθμολόγηση της Κλίμακας Εθισμού των Εφήβων στους Η/Υ-  
έκδοση για γονείς**

<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Range</b>
46,07	16,64	20	88	68

Η μέση βαθμολογία στην Κλίμακα Εθισμού των Εφήβων στους Η/Υ-έκδοση για γονείς ήταν 46,07. Σημειώνεται ότι το πιθανό εύρος της βαθμολογίας στην κλίμακα είναι 20-100. Η μικρότερη βαθμολογία που καταγράφηκε ήταν το 20, η μεγαλύτερη το 88 και το εύρος 68.

**Κατανομή σε ομάδες ανάλογα με τη βαθμολογία στην Κλίμακα  
Εθισμού των Εφήβων στους Η/Υ-έκδοση για γονείς**

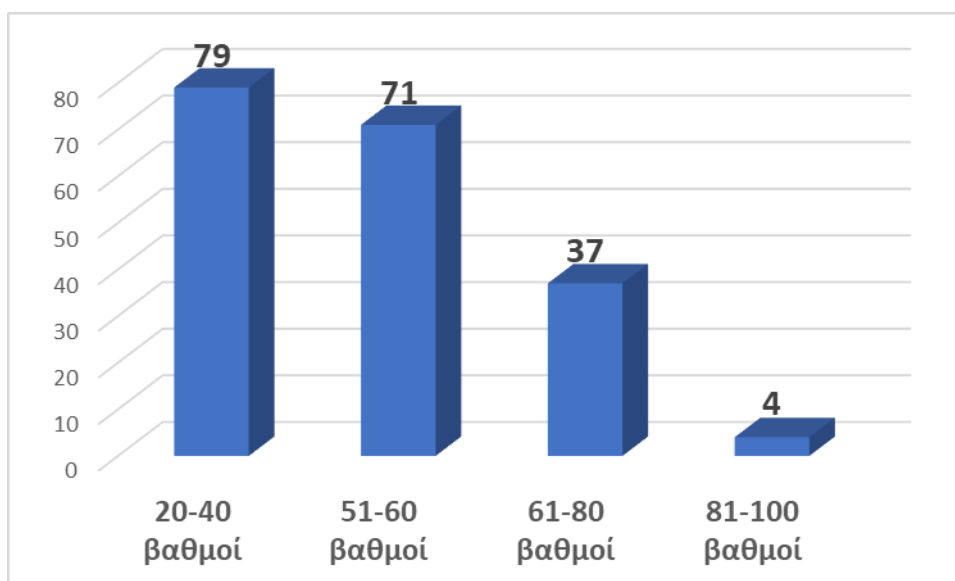
	<b>Συχνότητα</b>	<b>Ποσοστό %</b>
20-40 βαθμοί	79	41,4 %
51-60 βαθμοί	71	37,2 %
61-80 βαθμοί	37	19,4 %
81-100 βαθμοί	4	2,1 %
<b>Σύνολο</b>	<b>191</b>	<b>100 %</b>

Η πλειοψηφία είχε χαμηλή βαθμολογία στην Κλίμακα Εθισμού των Εφήβων στους Η/Υ-έκδοση για γονείς (20-40 βαθμοί-41,4%). Το ποσοστό των παιδιών με πολύ υψηλή βαθμολογία (81-100 βαθμοί) ήταν μικρό (2,1%). Οι υπόλοιποι είχαν μετρίως χαμηλή ή μετρίως υψηλή βαθμολογία.

Σημειώνεται ότι η ταξινόμηση στις παραπάνω ομάδες έγινε για καλύτερη παρουσίαση των βαθμολογιών στην Κλίμακα και δεν προτείνεται από τον κατασκευαστή της.

**Ραβδόγραμμα**

Κατανομή σε ομάδες ανάλογα με τη βαθμολογία στην Κλίμακα Εθισμού των Εφήβων στους Η/Υ-έκδοση για γονείς



#### 5.4.Έλεγχος διαφορών

##### **Διαφορές αγοριών-κοριτσιών στον εθισμό στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και στο διαδίκτυο**

Τα αγόρια είχαν λίγο μεγαλύτερη βαθμολογία από τα κορίτσια (47,53 vs 44,10) στη βαθμολογία στην κλίμακα Εθισμού των Εφήβων στους Η/Υ-έκδοση για γονείς. Δηλαδή παρουσίαζαν μεγαλύτερο εθισμό στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και στο διαδίκτυο σύμφωνα με τους γονείς τους. Ωστόσο αυτή η διαφορά δεν ήταν στατιστικά σημαντική ( $t=1,41, p>0,05$ ).

**Διαφορές στον εθισμό των παιδιών-εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και στο διαδίκτυο με βάση το εκπαιδευτικό επίπεδο του γονέα**

	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>
Δημοτικό	23	52,75	15,26
Γυμνάσιο	15	40,67	17,63
Λύκειο	81	42,86	16,48
φοίτηση τώρα	7	50,57	10,24
ΑΕΙ/ΑΤΕΙ	49	49,71	17,62
ΠΜΣ	14	46,43	16,35
Διδακτορικό	1	58,00	12,25
Σύνολο	190	46,11	16,67

Καταγράφηκαν διαφορετικές βαθμολογίες στον εθισμό στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και στο διαδίκτυο ανάλογα με το εκπαιδευτικό επίπεδο του γονέα που συμπλήρωσε το ερωτηματολόγιο. Ωστόσο, αυτές οι διαφορές δεν ήταν στατιστικά σημαντικές ( $F=1,52$ ,  $df= 7,182$ ,  $p>0,05$ ).



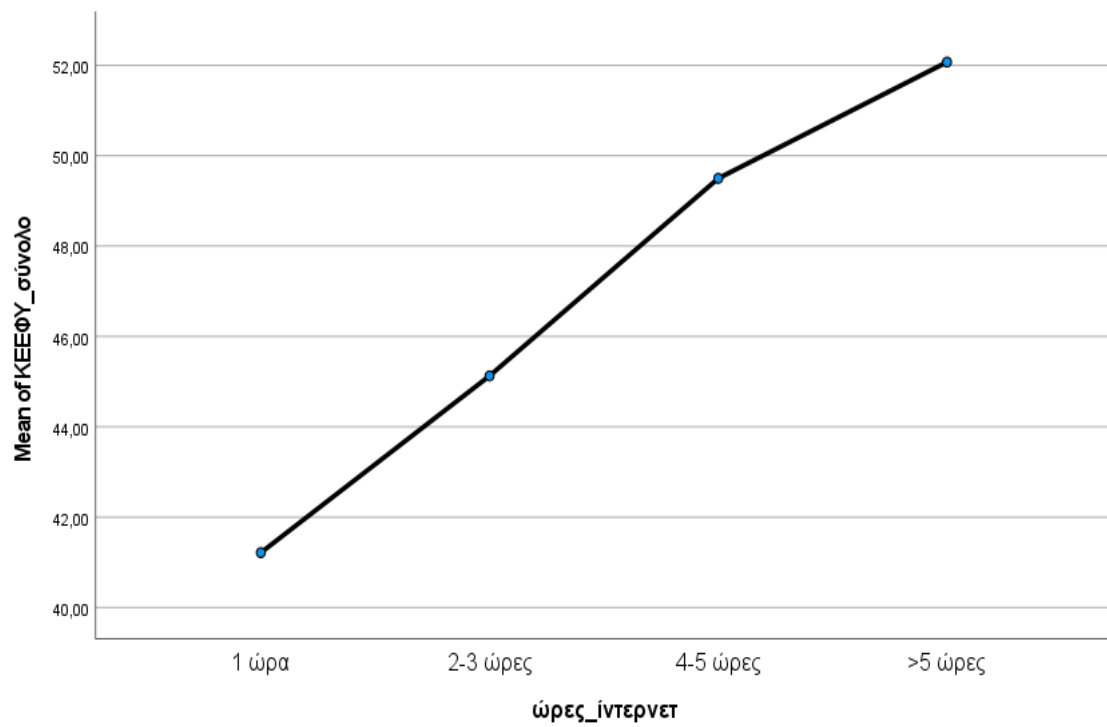
**Διαφορές στον εθισμό παιδιών-εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και στο διαδίκτυο ανάλογα με τη συχνότητα χρήσης του ίντερνετ από το γονέα**

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error
1 ώρα	42	41,21	17,21	2,66
2-3 ώρες	86	45,13	16,37	1,77
4-5 ώρες	36	49,50	14,97	2,49
>5 ώρες	27	52,07	16,84	3,24
Σύνολο	191	46,07	16,64	1,20

Η συχνότητα χρήσης του ίντερνετ από το γονέα είχε σημαντική επίδραση στον εθισμό των παιδιών-εφήβων στη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή και στο διαδίκτυο ( $F=3,06$ ,  $df=3,187$ ,  $p=0,03$ ). Ο έλεγχος πολλαπλών συγκρίσεων (Bonferroni post hoc test) έδειξε τα παιδιά που οι γονείς τους χρησιμοποιούσαν το ίντερνετ περισσότερο από 5 ώρες/ημέρα παρουσίαζαν μεγαλύτερη βαθμολογία ( $M=52,07$ ) από τα παιδιά που οι γονείς τους χρησιμοποιούσαν το ίντερνετ για 1 ώρα/ημέρα (41,21).

## Διάγραμμα

Διαφορές στον εθισμό παιδιών-εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και στο διαδίκτυο ανάλογα με τη συχνότητα χρήσης του ίντερνετ από το γονέα



Δε βρέθηκαν σημαντικές διαφορές στον εθισμό των παιδιών-εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και στο διαδίκτυο ανάλογα με το εάν οι γονείς είχαν ή όχι παρακολουθήσει ενημερωτικές ομιλίες ή συζητήσεις αναφορικά με την ασφαλή χρήση του ίντερνετ (M=44,74 για όσους είχαν παρακολουθήσει και M=48,32 για όσους δεν είχαν παρακολουθήσει) ( $p>0,05$ ).

Δε βρέθηκαν σημαντικές διαφορές στον εθισμό των παιδιών-εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και στο διαδίκτυο ανάλογα με το εάν τα παιδιά συμμετείχαν ή όχι σε κάποια αθλητική δραστηριότητα (M=45,84 για όσους είχαν αθλητική δραστηριότητα και M=46,66 για όσους δεν είχαν) ( $p>0,05$ ).

Δε βρέθηκαν σημαντικές διαφορές στον εθισμό των παιδιών-εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και στο διαδίκτυο ανάλογα με το εάν τα παιδιά είχαν ή όχι κάποια εξωσχολική δραστηριότητα (M=44,64 για όσους είχαν κάποια εξωσχολική δραστηριότητα και M=47,52 για όσους δεν είχαν) ( $p>0,05$ ).

Αντίθετα, βρέθηκαν σημαντικές διαφορές στον εθισμό των παιδιών-εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και στο διαδίκτυο ανάλογα με το εάν τα παιδιά είχαν ή όχι πρόσβαση σε υπολογιστή στο υπνοδωμάτιό τους (M=52,55 για όσους είχαν και M=42,07 για όσους δεν είχαν) ( $t=4,43$ ,  $df=189$ ,  $p<0,001$ ). Δηλαδή τα παιδιά που είχαν πρόσβαση σε υπολογιστή στο υπνοδωμάτιό τους είχαν μεγαλύτερο εθισμό από όσα παιδιά δεν είχαν τέτοια πρόσβαση.

Επίσης, βρέθηκαν σημαντικές διαφορές στον εθισμό των παιδιών-εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και στο διαδίκτυο ανάλογα με το εάν τα παιδιά είχαν ή όχι πρόσβαση στο διαδίκτυο στο υπνοδωμάτιό τους (M=49,53 για όσους είχαν και M=40,23 για όσους δεν είχαν) ( $t=3,88$ ,  $df=189$ ,  $p<0,001$ ). Δηλαδή τα παιδιά που είχαν πρόσβαση στο διαδίκτυο στο υπνοδωμάτιό τους είχαν μεγαλύτερο εθισμό από όσα παιδιά δεν είχαν τέτοια πρόσβαση.

**Διαφορές στην πρόσβαση του παιδιού σε ηλεκτρονικό υπολογιστή  
στο υπνοδωμάτιο ανάλογα με το εάν οι γονείς είχαν  
παρακολουθήσει ενημερωτικές ομιλίες για την ασφαλή χρήση του  
διαδικτύου**

		πρόσβαση του παιδιού σε ηλεκτρονικό υπολογιστή στο υπνοδωμάτιο		<b>Σύνολο</b>
		<b>ΝΑΙ</b>	<b>ΟΧΙ</b>	
Παρακολούθηση ομιλιών για την ασφαλή χρήση του διαδικτύου	<b>ΝΑΙ</b>	44	85	129
	<b>ΟΧΙ</b>	33	43	76
<b>Σύνολο</b>		77	128	205

<b>Chi-Square Tests</b>					
	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	1,768 <sup>a</sup>	1	0,184		
Continuity Correction <sup>b</sup>	1,394	1	0,238		
Likelihood Ratio	1,757	1	0,185		
Fisher's Exact Test				0,232	0,119
Linear-by-Linear Association	1,760	1	0,185		
N of Valid Cases	205				
a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 28,55.					
b. Computed only for a 2x2 table					

Δε βρέθηκαν σημαντικές διαφορές στην πρόσβαση του παιδιού σε ηλεκτρονικό υπολογιστή στο υπνοδωμάτιο ανάλογα με το εάν οι γονείς είχαν παρακολουθήσει ενημερωτικές ομιλίες για την ασφαλή χρήση του διαδικτύου ( $\chi^2=1,768$  ,  $df=1$  ,  $p>0,05$ ).

**Διαφορές στην πρόσβαση του παιδιού στο ίντερνετ στο  
υπνοδωμάτιο ανάλογα με το εάν οι γονείς είχαν παρακολουθήσει  
ενημερωτικές ομιλίες για την ασφαλή χρήση του διαδικτύου**

		πρόσβαση του παιδιού σε ηλεκτρονικό υπολογιστή στο υπνοδωμάτιο		<b>Σύνολο</b>
		<b>ΝΑΙ</b>	<b>ΟΧΙ</b>	
Παρακολούθηση ομιλιών για την ασφαλή χρήση του διαδικτύου	<b>ΝΑΙ</b>	81	48	129
	<b>ΟΧΙ</b>	46	30	76
<b>Σύνολο</b>		127	78	205

<b>Chi-Square Tests</b>					
	Value	df	Asymptotic Significanc e (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	0,104 <sup>a</sup>	1	0,747		
Continuity Correction <sup>b</sup>	0,030	1	0,862		
Likelihood Ratio	0,104	1	0,747		
Fisher's Exact Test				0,767	0,430
Linear-by-Linear Association	0,104	1	0,748		
N of Valid Cases	205				
a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 28,55.					
b. Computed only for a 2x2 table					

Ομοίως, δε βρέθηκαν σημαντικές διαφορές στην πρόσβαση του παιδιού στο ίντερνετ στο υπνοδωμάτιο ανάλογα με το εάν οι γονείς είχαν παρακολουθήσει ενημερωτικές ομιλίες για την ασφαλή χρήση του διαδικτύου ( $\chi^2=0,104$  ,  $df=1$  ,  $p>0,05$ ).

### 5.5. Συσχετίσεις

		κλίμακα εθισμού παιδιών-εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και στο διαδίκτυο-έκδοση για γονείς
Ηλικία παιδιού	Pearson Correlation	<b>0,388</b>
	Sig. (2-tailed)	<b>&lt;0.01</b>
Ηλικία του γονέα	Pearson Correlation	0,113
	Sig. (2-tailed)	>0.05
Αριθμός παιδιών	Pearson Correlation	,057
	Sig. (2-tailed)	>0.05
Ηλικία πρόσβασης του παιδιού σε ηλεκτρονικό υπολογιστή	Pearson Correlation	,020
	Sig. (2-tailed)	>0.05
Ηλικία πρόσβασης του παιδιού στο διαδίκτυο	Pearson Correlation	0,123
	Sig. (2-tailed)	>0.05

Βρέθηκε σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ της ηλικίας του παιδιού και του εθισμού στη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή και στο διαδίκτυο. Δηλαδή τα μεγαλύτερα παιδιά παρουσιάζουν μεγαλύτερο βαθμό εθισμού ( $r=0,388$ ,  $p<0.01$ ).

Οι υπόλοιπες συσχετίσεις δεν ήταν στατιστικά σημαντικές.

## Κεφάλαιο 6

### Συζήτηση

#### 6.1. Συζήτηση των αποτελεσμάτων

Στην παρούσα εργασία αξιολογήθηκε ο εθισμός παιδιών και εφήβων στη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή και στο διαδίκτυο. Λόγω της μεγάλης διάδοσης της χρήσης ηλεκτρονικού υπολογιστή και της χρήσης του διαδικτύου, υπάρχει μεγάλη αναγκαιότητα μελέτης του φαινομένου, ώστε να διατυπωθούν προτάσεις για την αντιμετώπισή του.

Τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν στην περιοχή των Μεγάρων και ο βαθμός ανταπόκρισης στην έρευνα ήταν ικανοποιητικός.

Η πλειοψηφία του δείγματος ήταν γυναίκες, έγγαμοι ή σε συμβίωση, απόφοιτοι λυκείου και ιδιωτικοί υπάλληλοι και είχαν κατά μέσο όρο 2 παιδιά.

Οι περισσότεροι χρησιμοποιούσαν το ίντερνετ 2-3 ώρες την ημέρα. Λιγότεροι χρησιμοποιούσαν το ίντερνετ 1 ώρα/ημέρα, 4-5 ώρες/ημέρα ή περισσότερες από 5 ώρες/ημέρα. Από αυτό προκύπτει ότι οι γονείς των παιδιών δεν παρουσιάζουν υψηλό εθισμό στο διαδίκτυο, τουλάχιστον σύμφωνα με τις αναφορές τους. Ωστόσο, υπάρχει η πιθανότητα οι αναφορές αυτές να μην πλήρως αντικειμενικές για λόγους παρουσίασης ενός περισσότερο αποδεκτού κοινωνικά προφίλ. Δηλαδή οι γονείς ίσως ήθελαν να φαίνονται λιγότερο εθισμένοι. Επίσης, σε αυτές τις περιπτώσεις υπεισέρχεται πάντα και το σφάλμα ανάκλησης, δηλαδή οι γονείς ίσως θυμήθηκαν και αξιολόγησαν λανθασμένα το συνολικό χρόνο χρήσης στο ίντερνετ.

Ένα ενδιαφέρον στοιχείο είναι ότι η συντριπτική πλειοψηφία των γονέων είχε πρόσβαση στο ίντερνετ μέσω smartphone, ενώ μικρότερα ποσοστά καταγράφηκαν στις υπόλοιπες υποκατηγορίες (πρόσβαση στο ίντερνετ μέσω σταθερού υπολογιστή, μέσω laptop και tablet). Φαίνεται ότι η πρόοδος της τεχνολογίας έχει επηρεάσει και τον τρόπο πρόσβασης στο

ίντερνετ και σιγά σιγά ξεπερνιούνται οι περισσότεροι παραδοσιακοί τρόποι πρόσβασης σε αυτό (π.χ. σταθερός ηλεκτρονικός υπολογιστής, ίντερνετ café κλπ).

Όπως αναμενόταν, οι περισσότεροι χρησιμοποιούσαν το ίντερνετ για ενημέρωση από σάϊτ και για διαχείριση e-mail. Ακόμη, αρκετοί χρησιμοποιούσαν το ίντερνετ για κοινωνική δικτύωση, για ηλεκτρονικές αγορές και για εργασία. Λιγότεροι χρησιμοποιούσαν το ίντερνετ για παρακολούθηση ταινιών-βίντεο, για το διάβασμα των παιδιών, για ακρόαση μουσικής-εκπομπών και για παιχνίδια. Αντίστοιχα, σε πρόσφατη έκθεση της Ελληνικής Στατιστικής Υπηρεσίας οι κυριότεροι λόγοι χρήσης του διαδικτύου ήταν η αναζήτηση πληροφοριών για προϊόντα και υπηρεσίες (89,2%) και η ανάγνωση ειδήσεων σε ιστοσελίδες, εφημερίδες, περιοδικά (88,6%) (ΕΛΣΤΑΤ, 2022).

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό ότι η πλειοψηφία των γονέων είχε παρακολουθήσει ενημερωτικές ομιλίες ή συζητήσεις αναφορικά με την ασφαλή χρήση του ίντερνετ. Όμως ένα μεγάλο ποσοστό δεν είχε παρακολουθήσει σχετικές ομιλίες. Αυτό αναδεικνύει τη χρησιμότητα σχεδιασμού παρεμβάσεων σε αυτό τον τομέα.

Η πλειοψηφία των γονέων που συμμετείχαν στην έρευνα είχαν υπόψη τους κάποιο αγόρι όταν συμπλήρωναν το ερωτηματολόγιο, ενώ στις υπόλοιπες περιπτώσεις είχαν υπόψη τους κάποιο κορίτσι. Αυτό ίσως σχετίζεται με το γεγονός ότι οι γονείς του δείγματος είχαν περισσότερα αγόρια και λιγότερα κορίτσια συνολικά. Ίσως όμως αντικατοπτρίζει και ένα βαθύτερο στερεότυπο των γονέων ότι τα αγόρια ασχολούνται περισσότερο με το διαδίκτυο και είναι περισσότερο εθισμένα σε αυτό.

Η ηλικία του παιδιού που είχαν υπόψη τους οι γονείς κατά τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου ήταν τα 10, 11 και 12 έτη ετών (18%). Άρα τα περισσότερα παιδιά ήταν μαθητές της πέμπτης και έκτης τάξης του δημοτικού και της πρώτης γυμνασίου.



Είναι ενθαρρυντικό το γεγονός ότι τα περισσότερα παιδιά ασχολούνταν με κάποια αθλητική δραστηριότητα και περίπου τα μισά παιδιά με κάποια εξωσχολική δραστηριότητα. Όμως, ασχολούνταν σχετικά λίγες ώρες την εβδομάδα με αυτές. Παρότι δε βρέθηκαν σημαντικές διαφορές στο εθισμό μεταξύ όσων ασχολούνταν ή δεν ασχολούνταν με αθλητικές ή άλλες εξωσχολικές δραστηριότητες, αυτές οι συμπεριφορές έχουν μάλλον προστατευτικό χαρακτήρα απέναντι στον εθισμό στο διαδίκτυο.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η πρώτη ηλικία πρόσβασης σε ηλεκτρονικό υπολογιστή και στο διαδίκτυο. Τα παιδιά είχαν κατά μέσο όρο πρόσβαση σε υπολογιστή από την ηλικία των 7 ετών και στο ίντερνετ από την ηλικία των 7,5 ετών. Ακόμη, τα περισσότερα παιδιά χρησιμοποιούσαν το ίντερνετ 2-3 ώρες την ημέρα. Τα δεδομένα αυτά δείχνουν την μεγάλη εξοικείωση των παιδιών με τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και με το διαδίκτυο από μικρή ηλικία και τον αυξημένο χρόνο που δαπανούν σε αυτά ημερησίως. Στο σημείο αυτό όμως πρέπει να ληφθεί και η παράμετρος της απομόνωσης λόγω της πανδημίας COVID-19, καθώς το σύνολο της εκπαιδευτικής διαδικασίας διεξήχθη διαδικτυακάς.

Όπως καταγράφηκε και με τους γονείς, η πλειοψηφία των παιδιών είχε πρόσβαση στο ίντερνετ μέσω smartphone.

Αξιοσημείωτο είναι επίσης το γεγονός ότι τα περισσότερα παιδιά δε χρησιμοποιούσαν τον ηλεκτρονικό υπολογιστή χωρίς πρόσβαση στο ίντερνετ. Δηλαδή φαίνεται ότι για τα περισσότερα παιδιά ο ηλεκτρονικός υπολογιστής και η πρόσβαση στο ίντερνετ είναι μια ενιαία οντότητα.

Αναφορικά με την κλίμακα Εθισμού των Εφήβων στους Η/Υ- έκδοση για γονείς, η μεγαλύτερη μέση βαθμολογία καταγράφηκε στις ερωτήσεις:

*-πόσο συχνά διαμαρτύρεστε για το χρόνο που περνά το παιδί σας σε σύνδεση με τον υπολογιστή; και*

*-πόσο συχνά διαπιστώνετε το παιδί σας να λέει κατά τη διάρκεια της σύνδεσης με τον υπολογιστή «λίγα μόνο λεπτά ακόμα;»*

Αυτές οι ερωτήσεις δείχνουν ποιες είναι οι βασικές διαστάσεις του εθισμού σύμφωνα με τους γονείς. Δηλαδή διαμαρτύρονται για το χρόνο που περνάει το παιδί σε σύνδεση με τον υπολογιστή και διαπιστώνουν ότι το παιδί θέλει επιπλέον χρόνο για σύνδεση.

Από την άλλη, η μικρότερη βαθμολογία καταγράφηκε στην ερώτηση *Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας δημιουργεί νέες φιλίες με άλλους χρήστες υπολογιστή;* Φαίνεται ότι οι γονείς δε διαπιστώνουν μεγάλη συχνότητα αυτού του φαινομένου και αυτή η διάσταση του εθισμού δεν τους απασχολεί ιδιαίτερα.

Η μέση βαθμολογία στην Κλίμακα Εθισμού των Εφήβων στους Η/Υ-έκδοση για γονείς ήταν 46,07. Σημειώνεται ότι το πιθανό εύρος της βαθμολογίας στην κλίμακα είναι 20-100 βαθμοί. Με βάση την ανάλυση συχνοτήτων, η πλειοψηφία είχε χαμηλή βαθμολογία (20-40 βαθμοί-41,4%), ενώ το ποσοστό των παιδιών με πολύ υψηλή βαθμολογία (81-100 βαθμοί) ήταν μικρό (2,1%). Οι υπόλοιποι είχαν μετρίως χαμηλή ή μετρίως υψηλή βαθμολογία.

Αυτά τα δεδομένα δείχνουν ότι η πλειοψηφία των παιδιών του δείγματος δεν εμφανίζει ιδιαίτερα υψηλό εθισμό στη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή και στο διαδίκτυο, σύμφωνα με την αξιολόγηση των γονέων τους. Το φαινόμενο όμως δείχνει να είναι υπαρκτό σε κάποια έκταση και για ορισμένα παιδιά. Άλλη μελέτη που διεξήχθη στην Ελλάδα με διαφορετικό ερωτηματολόγιο προσδιόρισε το ποσοστό εθισμού στο διαδίκτυο στο 1,5% (Kormas et al., 2011), ενώ η έρευνα του Σιώμου (2008) έδειξε ότι το ποσοστό των εφήβων χρηστών με εθισμό στο διαδίκτυο ήταν 8,2%. Όμως η τελευταία έρευνα πραγματοποιήθηκε αποκλειστικά με δείγμα εφήβων. Ακόμη, υψηλότερα ποσοστά εθισμού αναφέρονται από τους Διάκο και Δούκα (2010) και από τους Καραπέτσα και συνεργάτες (2012) (22%).

Η διαφοροποίηση στα ποσοστά εθισμού στο διαδίκτυο και στη χρήση των υπολογιστών μπορεί να εξηγηθεί από διαφορές των ερευνών στη μεθοδολογία, στους συμμετέχοντες (π.χ. αποκλειστικά έφηβοι, παιδιά και έφηβοι κλπ) και στα χρησιμοποιούμενα εργαλεία μέτρησης. Οπωσδήποτε οι διαφορές με άλλες έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί στο εξωτερικό εξηγούνται επιπλέον και από το διαφορετικό πολιτισμικό πλαίσιο των συμμετεχόντων.

Μολονότι τα αγόρια είχαν λίγο μεγαλύτερη βαθμολογία από τα κορίτσια (47,53 vs 44,10) στην κλίμακα Εθισμού των Εφήβων στους Η/Υ-έκδοση για γονείς, η διαφορά αυτή δεν ήταν στατιστικά σημαντική. Το αποτέλεσμα αυτό δεν συμφωνεί με τα αναφερόμενα σε άλλες έρευνες που πραγματοποιήθηκαν στην Ελλάδα και στο εξωτερικό, σύμφωνα με τα οποία το άρρεν φύλο των παιδιών και των εφήβων συνδέεται με υψηλότερα ποσοστά εθισμού στο διαδίκτυο (Σιώμος, 2008; Διάκος και Δούκα, 2010; Lam et al., 2009; Yen et al., 2009). Αντίθετα, οι Καραπέτσας και συν. (2012) βρήκαν, όπως και στην παρούσα έρευνα, ότι δεν υπάρχουν σημαντικές διαφορές αγοριών και κοριτσιών στον εθισμό.

Η ηλικία όμως είχε σημαντική επίδραση και τα μεγαλύτερα παιδιά παρουσίαζαν μεγαλύτερο βαθμό εθισμού, όπως έχει βρεθεί και από άλλους ερευνητές (Shek et al., 2008; Sheng et al., 2022).

Όμως η ηλικία πρώτης πρόσβασης του παιδιού σε ηλεκτρονικό υπολογιστή και στο διαδίκτυο δε συσχετίστηκε σημαντικά με τον εθισμό. Σχετικά με τη συγκεκριμένη παράμετρο, αντίθετα αποτελέσματα έχουν αναφερθεί από άλλους ερευνητές, σύμφωνα με τους οποίους η πρώιμη έκθεση στο διαδίκτυο συνδέεται με τον εθισμό στο διαδίκτυο (Beutel et al., 2011; Kuss et al., 2013a).

Δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές στον εθισμό με βάση το εκπαιδευτικό επίπεδο του γονέα. Αυτό είναι ένα εύρημα που δε μπορεί να εξηγηθεί εύκολα και χρειάζεται περαιτέρω

διερεύνηση, καθώς δεν έχει εξεταστεί επαρκώς και σε άλλες έρευνες.

Από την άλλη, η συχνότητα χρήσης του ίντερνετ από το γονέα είχε σημαντική επίδραση στον εθισμό και τα παιδιά που οι γονείς τους χρησιμοποιούσαν το ίντερνετ περισσότερο από 5 ώρες/ημέρα παρουσίαζαν μεγαλύτερη βαθμολογία από τα παιδιά που οι γονείς τους χρησιμοποιούσαν το ίντερνετ για 1 ώρα/ημέρα. Επιβεβαιώνεται λοιπόν ότι οι γονείς λειτουργούν ως πρότυπα για τα παιδιά και εν πολλοίς επηρεάζουν με τη συμπεριφορά τους και τη συμπεριφορά των παιδιών.

Επιπλέον, δε βρέθηκαν σημαντικές διαφορές στον εθισμό των παιδιών-εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και στο διαδίκτυο ανάλογα με το εάν οι γονείς είχαν ή όχι παρακολουθήσει ενημερωτικές ομιλίες ή συζητήσεις αναφορικά με την ασφαλή χρήση του ίντερνετ. Ομοίως, δε βρέθηκαν σημαντικές διαφορές στην πρόσβαση του παιδιού σε ηλεκτρονικό υπολογιστή και στο διαδίκτυο στο υπνοδωμάτιο ανάλογα με το εάν οι γονείς είχαν παρακολουθήσει τέτοιες ομιλίες. Αυτά τα ευρήματα όμως δε μπορούν να υποβαθμίσουν την αναγκαιότητα εφαρμογής σχετικών ενημερωτικών εκδηλώσεων και στο μέλλον. Άλλωστε, όπως αναφέρεται και από άλλους ερευνητές (Mishna et al., 2011), η συμμετοχή των γονέων σε προγράμματα σχετικά με την ασφαλή χρήση του διαδικτύου έχει θετική επίδραση στα ζητήματα προστασίας του παιδιού.

Ακόμη, δε βρέθηκαν σημαντικές διαφορές στον εθισμό των παιδιών-εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και στο διαδίκτυο ανάλογα με το εάν τα παιδιά συμμετείχαν ή όχι σε κάποια αθλητική ή άλλη εξωσχολική δραστηριότητα. Αυτό το εύρημα είναι σε μεγάλο βαθμό μη αναμενόμενο, καθώς οι αθλητικές και οι άλλες εξωσχολικές δραστηριότητες θεωρούνται προστατευτικοί παράγοντες έναντι του εθισμού. Ωστόσο, το αποτέλεσμα αυτό επιβεβαιώνει την άποψη ότι ο εθισμός στη χρήση υπολογιστών και στο διαδίκτυο είναι ένα πολυσύνθετο φαινόμενο και δεν μπορεί να εξηγηθεί επαρκώς από μεμονωμένες

μεταβλητές, όπως είναι η συμμετοχή σε αθλητικές ή εξωσχολικές δραστηριότητες.

Αντίθετα, τα παιδιά που είχαν πρόσβαση σε υπολογιστή και στο διαδίκτυο στο υπνοδωμάτιό τους είχαν μεγαλύτερο εθισμό από όσα παιδιά δεν είχαν τέτοια πρόσβαση. Φαίνεται ότι οι συγκεκριμένες μεταβλητές έχουν σημαντική συνεισφορά στην εμφάνιση και ύπαρξη του εθισμού. Αυτά τα ευρήματα συνδυαζόμενα με το γεγονός ότι η πλειοψηφία των παιδιών είχε πρόσβαση στο ίντερνετ στο υπνοδωμάτιο δημιουργεί ιδιαίτερο προβληματισμό.

Αρα απαιτείται να δίνονται συστάσεις προς τους γονείς να μεριμνούν και να λαμβάνουν μέτρα ώστε τα παιδιά (ιδιαίτερα όσα έχουν μικρότερη ηλικία) να μην έχουν τέτοια πρόσβαση στο υπνοδωμάτιό τους. Αυτό είναι αναγκαίο να γίνεται και για λόγους προστασίας των παιδιών από πιθανούς διαδικτυακούς κινδύνους.

## **6.2. Περιορισμοί της έρευνας**

Σημαντικό περιορισμό της έρευνας αποτελεί το γεγονός ότι υλοποιήθηκε σε συγκεκριμένη γεωγραφική περιοχή και άρα τα αποτελέσματά της έχουν μικρή δυναμότητα γενίκευσης. Ακόμη, το γεγονός ότι ο βαθμός ανταπόκρισης στην έρευνα ήταν μικρότερος από 100% δείχνει ότι ενδεχομένως οι συμμετέχοντες ήταν περισσότερο ευαίσθητοποιημένοι στο ζήτημα του εθισμού από όσους επέλεξαν να μη συμμετάσχουν. Επίσης, η έρευνα διεξήχθη στο διάστημα όπου επικρατούσε η πανδημία COVID-19 και αυτό ενδεχομένως έχει επηρεάσει αρνητικά τις εκτιμήσεις των γονέων για τον εθισμό των παιδιών τους. Δηλαδή ίσως τείνουν να υπερεκτιμούν τις συμπεριφορές εθισμού των παιδιών, όπως έχει αναφερθεί και από άλλους ερευνητές (Yazdi et al., 2021).

### **6.3. Χρησιμότητα της έρευνας - πρακτικές εφαρμογές**

Τα αποτελέσματα της έρευνας θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για το σχεδιασμό παρεμβάσεων για την πρόληψη και αντιμετώπιση του φαινομένου του εθισμού στη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή και στο διαδίκτυο. Οι επαγγελματίες που ασχολούνται με το ζήτημα μπορούν να ωφεληθούν από τα ευρήματα σχετικά με τον επιπολασμό του εθισμού και με τα χαρακτηριστικά των γονέων και των παιδιών που συνδέονται με αυτόν.

### **6.4. Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες**

Είναι σημαντικό να πραγματοποιηθούν και άλλες έρευνες στο μέλλον, προκειμένου να αξιολογηθεί το φαινόμενο του εθισμού των παιδιών και των εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και στο διαδίκτυο. Οι μελλοντικές έρευνες μπορούν να προσδιορίσουν τα δημογραφικά, κοινωνικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά των γονέων και των παιδιών που συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο εθισμού. Μπορούν επίσης να αξιολογηθούν πιθανές διαφορές μεταξύ όσων παρουσιάζουν εθισμό και όσων δεν είναι εθισμένοι στη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή και στο διαδίκτυο. Τέλος, μπορεί να διερευνηθεί περαιτέρω ο ρόλος των αθλητικών και εξωσχολικών δραστηριοτήτων και η πιθανή επίδρασή τους στον εθισμό.

## Βιβλιογραφία

### Ελληνική

- Ελληνική Στατιστική Αρχή (ΕΛΣΤΑΤ) (2022). Έρευνα Χρήσης Τεχνολογιών Πληροφόρησης και Επικοινωνίας από Νοικοκυριά και Ατομα. <https://www.statistics.gr/el/statistics/-/publication/SFA20/->
- Διάκος, Κ. και Δούκα, Α. (2010). *Εθισμός στο διαδίκτυο: έρευνα στην Ελλάδα*. Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία, Πανεπιστήμιο Αιγαίου, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Επιστήμες της Αγωγής- Εκπαίδευση με Χρήση Νέων Τεχνολογιών»
- Καραπέτσας, Α., Φώτης, Α. και Ζυγούρης, Ν. (2012). Νέοι και εθισμός στο διαδίκτυο: Ερευνητική προσέγγιση συχνότητας του φαινομένου. *Εγκέφαλος*, 49, 67-72.
- Παναγοπούλου, Α. (2011). Εθισμός στο διαδίκτυο. Στο: Μονάδα Εφηβικής Υγείας του ΕΚΠΑ. *Συμπεριφορές εξάρτησης στο διαδίκτυο*. Τίτλος πράξης: «Αριάδνη: πρόγραμμα κατάρτισης επαγγελματιών ψυχικής υγείας για το φαινόμενο του εθισμού των εφήβων στο διαδίκτυο καθώς και για τους κινδύνους που αντιμετωπίζουν τα παιδιά και οι έφηβοι από την ανεξέλεγκτη χρήση του διαδικτύου».
- Τζαβέλλα, Ε. (2011α). Κοινωνική δικτύωση-συνήθειες και ψυχολογία ανηλίκων χρηστών. Στο: Μονάδα Εφηβικής Υγείας του ΕΚΠΑ. *Συμπεριφορές εξάρτησης στο διαδίκτυο*. Τίτλος πράξης: «Αριάδνη: πρόγραμμα κατάρτισης επαγγελματιών ψυχικής υγείας για το φαινόμενο του εθισμού των εφήβων στο διαδίκτυο καθώς και για τους κινδύνους που αντιμετωπίζουν τα παιδιά και οι έφηβοι από την ανεξέλεγκτη χρήση του διαδικτύου».
- Τζαβέλλα, Ε. (2011β). Διαδικτυακά παιχνίδια: ο ρόλος τους στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του παιδιού. Στο: Μονάδα Εφηβικής Υγείας του ΕΚΠΑ. *Συμπεριφορές εξάρτησης στο διαδίκτυο*. Τίτλος πράξης: «Αριάδνη: πρόγραμμα κατάρτισης

επαγγελματιών ψυχικής υγείας για το φαινόμενο του εθισμού των εφήβων στο διαδίκτυο καθώς και για τους κινδύνους που αντιμετωπίζουν τα παιδιά και οι έφηβοι από την ανεξέλεγκτη χρήση του διαδικτύου».

Σιώμος, Κ. (2008). *Εθισμός των εφήβων στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και το διαδίκτυο: ψυχιατρικά συμπτώματα και διαταραχές του ύπνου*, διδακτορική διατριβή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

Straub, R. (2021). *Ψυχολογία της υγείας. Μια βιοψυχοκοινωνική προσέγγιση*, εκδόσεις Broken Hill.

### **Ξενόγλωσση**

Anderson, E.L., Steen, E. & Stavropoulos, V. (2017). Internet use and Problematic Internet Use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22 (4), 430-454.

Aquino, C. & MaCarthy, C. (2011). *2010 Europe Digital year in review*. ComScore

Armstrong, L., Phillips, J. G. & Saling, L. L. (2000). Potential determinants of heavier Internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies*, 53, 537-550.

Aziz, M., Erbad, A., Brahim Belhaouari, Σ., Abdelmoneium, A., Al-Harahsheh, S., Bagdady, A. & Ali, R. (2022). The interplay between adolescents' Internet addiction and family-related factors: three common patterns. *International Journal of Adolescence and Youth*, 27 (1), 418-431.

Balakrishan, J. & Griffiths, M.D. (2017). Social media addiction: what is the role of content in YouTube? *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 364-377.



- Basu, T.J. (2015). You play games a lot. Are you an addict? The WHO recognized gaming addiction as a mental illness. But is it real? *Addict Behav*, 41, 12-19.
- Beard, K. W. & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 4, 377-383.
- Beard, K. W. (2002). Internet addiction: Current status and implications for employees. *Journal of Employment Counseling*, 39, 2-11.
- Beutel, M.E., Braehler, E., Glaesmer, H., Kuss, D.J., Wölfling, K. & Müller, K.W. (2011). Regular and problematic leisure-time Internet use in the community: results from a German population-based survey. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14, 291-296.
- Block, J.J. (2008). Issues for DSM-V: internet addiction. *Am J Psychiatry*, 165(3), 306-307.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 533-575.
- Chen, S., Weng, L., Su, Y., Wu, H. & Yang, P. (2003). Development of a Chinese Internet addiction scale and its psychometric study. *Chinese Journal of Psychology*, 45, 279-294.
- Cheng, C. & Li, Y.L. (2014). Addiction prevalence and quality of (real) life: a meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 17 (12), 755-760.
- Demir, Y. & Kutlu, M. (2018). Relationships among Internet addiction, academic motivation, academic procrastination and school attachment in adolescents. *Int Online J Educ Sci*, 10, 315-332.

- Dombrowski, S. C., LeMasney, J. W. & Ahia, C. E. (2004). Protecting children from online sexual predators: Technological, psychoeducational, and legal considerations. *Professional Psychology: Research and Practice*, 35, 65-73.
- Dong, H., Yang, F., Lu, X. & Wei, H. (2020). Internet addiction and related psychological factors among children and adolescents in China during the Coronavirus disease 2019 epidemic. *Front Psychiatry*, 11,00751.
- Durkee, T., Kaess, M., Carli, V., Parzer, P., Wasserman, C., Floderus, B., Apter, A., Balazs, J., Barzilay, S., Bobes, J., Brunner, R., Corcoran, P., Cosman, D., Cotter, P., Despalins, R., Graber, N., Guillemin, F., Haring, C., Kahn, J. P., & Wasserman, D. (2012). Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: Demographic and social factors. *Addiction*, 107(12), 2210-2222.
- Grant, J.E., Potenza, M.N., Weinstein, A. & Gorelick, D.A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *Am J Drug Alcohol Abuse*, 36,233-241.
- Griffiths, M. (1997). Psychology of computer use: XLIII. Some comments on 'Addictive Use of the Internet' by Young. *Psychological Reports*, 80, 81-82.
- Hsieh, Y.P., Shen, A.C.T., Wei, H.S., Feng, J.Y., Huang, S.C.Y. & Hwa, H.L. (2018). Internet Addiction: A Closer Look at Multidimensional Parenting Practices and Child Mental Health. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 21, 768-773.
- Jorgenson, A.G., Hsiao, R.C., & Yen, C.F. (2016). Internet addiction and other behavioral addictions. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 25(3), 509-520.
- Kaltiala-Heino, R., Lintonen, T., & Rimpelä, A. (2004). Internet addiction? Potentially problematic use of the Internet in a population of 12-18 year-old adolescents. *Addiction Research & Theory*, 12(1), 89-96.

- Kandell, J.J. (1998). Internet addiction on campus: the vulnerability of college students. *CyberPsychology and behaviour, 1*,11-17.
- Karaer Y. & Akdemir D. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with Internet addiction. *Comp Psychiatry, 92*, 22-27.
- Kessler, R.C., Gruber, M., Hettema, J.M., Hwang, I., Sampson, N. & Yonkers, K.A. (2008). Co-morbid major depression and generalized anxiety disorders in the National Comorbidity Survey follow-up. *Psychol Med, 38*,365-374.
- Kormas, G., Critselis, E., Janikian, M., Kafetzis, D. & Tsitsika, A. (2011). Risk factors and psychosocial characteristics of potential problematic and problematic internet use among adolescents: a cross-sectional study. *BMC Public Health, 11*, 595.
- Kuss, D., van Rooij, A.J., Shorter, G., Griffiths, M. & van de Mheen, D. (2013a). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior, 29*(5), 1987-1996.
- Kuss, D.J., Griffiths, M.D. & Binder, J.F. (2013b). Internet addiction in students: prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior, 29*,959-966.
- Kuss, D.J., Griffiths, M.D., Karila, L. Billieux, J. (2014). Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design, 25*,4026-4052.
- Lam, L.T., Peng, Z.W., Mai, J.C. & Jing, J. (2009). Factors associated with Internet addiction among adolescents. *Cyberpsychology & Behavior, 12*,551-555.
- Lei, L., & Yang, Y. (2007). The development and validation of adolescent pathological Internet use scale. *Acta Psychologica Sinica, 39*(4), 688-696.

- Lin, M.P. (2020). Prevalence of internet addiction during the COVID-19 outbreak and its risk factors among junior high school students in Taiwan. *Int J Environ Res Public Health*, 17 (22), 8547.
- Majorano, M., Musetti, A., Brondino, M. & Corsano, P. (2015). Loneliness, emotional autonomy and motivation for solitary behavior during adolescence. *J Child Fam Stud*, 24,3436-3447.
- Mishna, F., Cook, C., Saini, M., Wu, M.,J., & MacFadden, R. (2011). Interventions to prevent and Reduce Cyber Abuse of Youth: A Systematic Review. *Research on Social Work Practice*, 20 (3), 1-58.
- Musetti, A. & Corsano, P. (2018). The internet is not a tool: reappraising the model for Internet-addiction disorder based on the constraints and opportunities of the digital environment. *Front Psychol*, 9,558.
- Musetti, A. & Corsano, P. (2019). *Multidimensional Self-Esteem and Secrecy from Friends During Adolescence: The Mediating Role of Loneliness*. Berlin: Springer.
- Musetti, A., Cattivelli, R., Giacobbi, M., Zuglian, P., Ceccarini, M., Capelli, F., Pietrabissa, G. & Castelnuovo, G. (2016). Challenges in Internet addiction disorder: is a diagnosis feasible or not? *Front Psychol*, 7,842.
- Nichols, L. A. & Nicki, R. (2004). Development of a psychometrically sound Internet Addiction Scale: A preliminary step. *Psychology of Addictive Behaviors*, 18,381-384.
- Nyikos, E., Szeredi, B., & Demetrovics, Z. (2001). A new behavioral addiction: The personality psychological correlates of Internet use. *Pszichoterápia*, 10,168-182.
- Oravec, J. A. (2000). Internet and computer technology hazards: Perspectives for family counseling. *British Journal of Guidance and Counseling*, 28,309-324.

- Poli, R. (2017). Internet addiction update: diagnostic criteria, assessment and prevalence. *Neuropsychiatry*, 7(1), 4-8.
- Roser, M., Ritchie, H., & Ortiz-Ospina, E. (2015). *Internet*. Retrieved 22 November 2022 from: <https://ourworldindata.org/internet>
- Scherer, K. (1997). College life on-line: Healthy and unhealthy Internet use. *Journal of College Student Development*, 38, 655-665.
- Shek, D. T., Tang, V. M., & Lo, C. Y. (2008). Internet addiction in Chinese adolescents in Hong Kong: Assessment, profiles, and psychosocial correlates. *Scientific World Journal*, 8, 776-778.
- Shek, D.T.L., Zhu, X. & Dou, D. (2019). Influence of family processes on internet addiction among late adolescents in Hongkong. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 113.
- Sheng X, Yang M, Ge M, Zhang L, Huang C, Cui S, Yuan Q, Ye M, Zhou R, Cao P, Peng R, Zhang K and Zhou X (2022). The relationship between Internet addiction and childhood trauma in adolescents: The mediating role of social support. *Frontiers in Psychology*, 13, 996086.
- Siomos, K. E., Floros, G., Mouzas, O. D., & Angelopoulos, N. V. (2009). Validation of Adolescent Computer Addiction Test at a Greek sample. *Psychiatriki*, 20(3), 222-232.
- Siomos, K., Floros, G., Fisoun, V., Evaggelia, D., Farkonas, N., Sergeantani, E., Lamprou, M., & Geroukalis, D. (2012). Evolution of Internet addiction in Greek adolescent students over a two-year period: The impact of parental bonding. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 21(4), 211-219.
- Stern, S. E. (1999). Addiction to technologies: A social psychological perspective of Internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 2, 419-424.

- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y. & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction, 105*, 556-564.
- Tereshchenko, S., Kasparov, E., Smolnikova, M., Shubina, M., Gorbacheva, N. & Moskalenko, O. (2021). Internet Addiction and Sleep Problems among Russian Adolescents: A Field School-Based Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18* (19),10397.
- Tomczyk, Ł. & Solecki, R. (2019). Problematic internet use and protective factors related to family and free time activities among young people. *Educational Sciences: Theory & Practice, 19* (3), 1-13.
- Tsitsika, A., Critselis, E., Louizou, A., Janikian, M., Freskou, A., Marangou, E., Kormas, G. & Kafetzis, D. (2011). Determinants of Internet addiction among adolescents: A case-control study. *Scientific World Journal, 11*, 866-874.
- Turkle, S. (1996). Parallel lives: Working on identity in virtual space. In D. Grodin, and T. R. Lindlof (Eds.). *Constructing the self in a mediated world. Inquires in social construction*, Sage Publications, Inc.
- Valkenburg, P.M. & Peter, J. (2009). Social consequences of the internet for adolescents: A decade of research. *Curr Dir Psychol Sci, 18*,1-5.
- Wagner, K. & Molla, R. (2018). Facebook lost daily users for the first time ever in the U.S. and Canada. Recode. <https://www.recode.net/2018/1/31/16957122/facebook-daily-active-user-decline-canada-q4-earnings-2018>.
- Wallace, P. (2014). Internet addiction disorder and youth: There are growing concerns about compulsive online activity and that this could impede students' performance and social lives. *EMBO Reports, 15*(1),12-16.

- Weinstein, A. & Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *Am J Drug Alcohol Abuse*, 36(5), 277-283.
- Widyanto, L. & Griffiths, M. (2006). Internet addiction: a critical review. *Int J Ment Health Addiction*, 4, 31-51.
- Yavuz, C. (2019). Does Internet addiction predict happiness for the students of sports high school? *Int Online J Educ Sci*, 11, 91-99.
- Yen, C.F., Ko, C.H., Yen, J.Y., Chang, Y.P. & Cheng, C.P. (2009). Multi-dimensional discriminative factors for Internet addiction among adolescents regarding gender and age. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63, 357-364.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (1998). *Caught in the Net*, John Wiley and Sons, Inc.
- Young, K.S. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1, 237-244.
- Young, K.S. (2001). *Caught in the net: how to recognize the signs of internet addiction-and a winning strategy for recovery*, Wiley.
- Zhou, M., Zhu, W., Sun, X., & Huang, L. (2022). Internet addiction and child physical and mental health: Evidence from panel dataset in China. *Journal of Affective disorders*, 309, 52-62.

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.  
ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ**

**ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΕΓΓΡΑΦΟ & ΕΝΤΥΠΟ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ**

Η παρούσα έρευνα διενεργείται στο πλαίσιο διπλωματικής εργασίας του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ, Ειδίκευση: ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ, ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΕΣ ΥΓΕΙΑΣ» του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου και έχει τίτλο «Μελέτη του εθισμού παιδιών στη χρήση Η/Υ και στο διαδίκτυο. Αξιολόγηση από τους γονείς».

Η συμμετοχή σας στην έρευνα είναι εθελοντική και οι απαντήσεις σας είναι ανώνυμες και εμπιστευτικές. Παρακαλείστε να απαντάτε αυθόρμητα και με ειλικρίνεια. Θυμηθείτε πως δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Επίσης, σε περίπτωση που θελήσετε να διακόψετε τη συμπλήρωση είστε ελεύθεροι να το κάνετε.

Για οποιαδήποτε απορία ή διευκρίνιση σχετικά με τη διαδικασία, μη διστάσετε να ζητήσετε περισσότερες πληροφορίες.

Σας ευχαριστούμε θερμά για τη συνεργασία.

Υπεύθυνος επικοινωνίας: Κωνσταντίνος Καράμπελας

e-mail: kokar1972@gmail.com

Διάβασα τα παραπάνω και αποδέχομαι τη συμμετοχή μου στην έρευνα.

Ημερομηνία...../...../202...



## Πληροφορίες που αφορούν στο γονέα

1. **Φύλο:** Άνδρας

Γυναίκα

2. **Ηλικία**.....

### 3. Οικογενειακή Κατάσταση

Άγαμος (η)

Διαζευγμένος (η)

Έγγαμος/σε συμβίωση

Χήρος (α)

### 4. Εκπαιδευτικό επίπεδο

Απουσία εκπαίδευσης

Φοίτηση τώρα

Απόφοιτος (η) Δημοτικού

Απόφοιτος (η) ΑΤΕΙ/ΑΕΙ

Απόφοιτος (η) Γυμνασίου

Κάτοχος μεταπτυχιακού

Απόφοιτος (η) Λυκείου

Κάτοχος διδακτορικού

### 5. Επάγγελμα

Οικιακά

Δημόσιος υπάλληλος

Άνεργος (η)

Ιδιωτικός (ή) υπάλληλος

Εργάτης (τρια)

Ελεύθερος επαγγελματίας

Αγρότης (τισσα)

Συνταξιούχος

6. **Αριθμός παιδιών**.....

7. **Ηλικίες παιδιών**.....

8. **Φύλο παιδιών:** Πόσα αγόρια έχετε;.....

Πόσα κορίτσια έχετε;.....

### 9. Πόσες ώρες την ημέρα χρησιμοποιείτε το Internet :

1 ώρα

4-5 ώρες

2-3 ώρες

Πάνω από 5 ώρες

### 10. Με ποιον τρόπο έχετε πρόσβαση στο Internet (μπορείτε να επιλέξετε πολλές απαντήσεις):

Σταθερό Η/Υ

Smartphone

Laptop

Internet  
cafe

Tablet

Άλλο.....

**11. Για ποιους λόγους χρησιμοποιείτε το Internet; (μπορείτε να επιλέξετε πολλές απαντήσεις)**

- |  |                          |                              |                          |
|--|--------------------------|------------------------------|--------------------------|
| Εργασία  | <input type="checkbox"/> | Παρακολούθηση ταινιών-βίντεο | <input type="checkbox"/> |
| Ενημέρωση από σαΐτ   | <input type="checkbox"/> | Ακρόαση μουσικής-εκπομπών    | <input type="checkbox"/> |
| Διάβασμα των παιδιών   | <input type="checkbox"/> | Διαχείριση e-mails           | <input type="checkbox"/> |
| Παιχνίδια  | <input type="checkbox"/> | Ηλεκτρονικές αγορές          | <input type="checkbox"/> |
| Κοινωνική δικτύωση (Facebook κλπ)                                | <input type="checkbox"/> | Κατέβασμα μουσικής/βίντεο    | <input type="checkbox"/> |
| Επαγγελματική-επιστημονική δικτύωση (Linkedin, Academia edu κλπ) | <input type="checkbox"/> | Άλλο (προσδιορίστε).....     | <input type="checkbox"/> |
|  |                          | .....                        |                          |
|  |                          | .....                        |                          |
|  |                          | .....                        |                          |

**12. Έχετε παρακολουθήσει ενημερωτικές ομιλίες ή συζητήσεις αναφορικά με την ασφαλή χρήση του Internet;**

ΝΑΙ       ΟΧΙ

**Πληροφορίες που αφορούν στο παιδί**  
**(εάν έχετε πολλά παιδιά σκεφτείτε ένα παιδί σας και δώστε**  
**πληροφορίες μόνο γι' αυτό).**

13. Φύλο παιδιού: Αγόρι  Κορίτσι
14. Ηλικία παιδιού.....
15. Τάξη φοίτησης παιδιού.....
16. Ασχολείται το παιδί με κάποια αθλητική δραστηριότητα;  
ΝΑΙ  ΟΧΙ
17. Εάν ΝΑΙ, περίπου πόσες ώρες την εβδομάδα;  
Το πολύ 5 ώρες  8-10 ώρες   
5-7 ώρες  Πάνω από 10 ώρες
18. Έχει το παιδί κάποια άλλη εξωσχολική δραστηριότητα (μουσική, χορό κλπ);  
ΝΑΙ  ΟΧΙ
19. Εάν ΝΑΙ, ποια είναι αυτή; Αναφέρετε συγκεκριμένα.....  
.....
20. Αν ΝΑΙ, περίπου πόσες ώρες την εβδομάδα;  
Το πολύ 5 ώρες  7-10 ώρες   
5-7 ώρες  Πάνω από 10 ώρες
21. Από ποια ηλικία έχει το παιδί πρόσβαση σε υπολογιστή; ..... ετών
22. Από ποια ηλικία έχει το παιδί πρόσβαση στο Internet;..... ετών
23. Πόσες ώρες την ημέρα χρησιμοποιεί το παιδί το Internet:  
1 ώρα  4-5 ώρες   
2-3 ώρες  Πάνω από 5 ώρες
24. Με ποιον τρόπο έχει το παιδί πρόσβαση στο Internet:  
Σταθερό Η/Υ  Smartphone   
Laptop  Internet cafe   
Tablet  Άλλο.....
25. Χρησιμοποιεί το παιδί τον υπολογιστή χωρίς να έχει πρόσβαση στο Internet;  
ΝΑΙ  ΟΧΙ
26. Έχει το παιδί πρόσβαση σε υπολογιστή όταν είναι στο υπνοδωμάτιό του;  
ΝΑΙ  ΟΧΙ
27. Έχει το παιδί πρόσβαση στο ίντερνετ όταν είναι στο υπνοδωμάτιό του;  
ΝΑΙ  ΟΧΙ

**ΚΕΕΦΥ****(Κλίμακα Εθισμού των Εφήβων στους Η/Υ) - έκδοση για γονείς**

Σημείωσε με κύκλο τον αριθμό που σε αντιπροσωπεύει σε κάθε ερώτηση λαμβάνοντας υπόψη σου ότι οι αριθμοί αντιστοιχούν στα παρακάτω:

1: καθόλου, 2: σπάνια, 3 : περιστασιακά, 4 : συχνά, 5: πάντα

	1= καθόλου	2= σπάνια	3= περιστα σιακά	4= συχνά	5= πάντα
1. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας παραμένει σε σύνδεση με τον υπολογιστή (login), περισσότερο από ότι αρχικά σκόπευε;					
2. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας παραμελεί τις υποχρεώσεις του στο σπίτι, προκειμένου να περάσει περισσότερο χρόνο σε σύνδεση με τον υπολογιστή;					
3. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας προτιμά την συγκίνηση που του προσφέρει η ενασχόληση με το υπολογιστή, από την επαφή με ένα δικό του πρόσωπο;					
4. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας δημιουργεί νέες φιλίες με άλλους χρήστες υπολογιστή;					
5. Πόσο συχνά διαμαρτύρεστε για το χρόνο που περνά το παιδί σας σε σύνδεση με τον υπολογιστή;					
6. Πόσο συχνά διαπιστώνετε για το παιδί σας ότι οι βαθμοί ή η σχολική του απόδοση επηρεάζονται αρνητικά, λόγω του χρόνου που περνά σε σύνδεση με τον υπολογιστή;					
7. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας ελέγχει τα μηνύματά του, πριν από κάτι άλλο που πρέπει να κάνει;					
8. Πόσο συχνά διαπιστώνετε για το παιδί σας, ότι η μαθητική του απόδοση ή η παραγωγικότητα επηρεάζονται αρνητικά εξαιτίας της ενασχόλησης του με τον υπολογιστή;					
9. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας προσπαθεί να δικαιολογηθεί ή λέει ψέματα, όταν κάποιος το ρωτά τι ακριβώς κάνει, όταν είναι σε σύνδεση με τον υπολογιστή;					
10. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας απωθεί τις δυσάρεστες σκέψεις για τη ζωή του, χρησιμοποιώντας καθησυχαστικές σκέψεις που σχετίζονται με τη χρήση του υπολογιστή;					

11. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας μετά από προηγούμενη χρήση ανυπομονεί να ασχοληθεί και πάλι με τον υπολογιστή;					
12. Πόσο συχνά πιστεύετε ή σας λέει το παιδί σας πως η ζωή χωρίς τον υπολογιστή θα ήταν βαρετή, κενή και δίχως χαρά;					
13. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας γίνεται απότομο, φωνάζει ή αντιδρά με εκνευρισμό, αν κάποιος το ενοχλήσει κατά τη διάρκεια της σύνδεσής του με τον υπολογιστή;					
14. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας χάνει τον ύπνο του, εξαιτίας της μεταμεσονύχτιας σύνδεσής του με τον υπολογιστή;					
15. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας νιώθει να το απασχολεί η σύνδεση ενώ βρίσκεται εκτός υπολογιστή;					
16. Πόσο συχνά διαπιστώνετε το παιδί σας να λέει κατά τη διάρκεια της σύνδεσης με τον υπολογιστή «λίγα μόνο λεπτά ακόμα;»					
17. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας κάνει προσπάθειες να περιορίσει το χρόνο που περνά σε σύνδεση με τον υπολογιστή και αποτυγχάνει;					
18. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας προσπαθεί να κρύψει το χρόνο που έχει περάσει σε σύνδεση με τον υπολογιστή;					
19. Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι το παιδί σας προτιμά να περάσει περισσότερο χρόνο σε σύνδεση με τον υπολογιστή απ' ό,τι να βγει έξω με φίλους;					
20. Πόσο συχνά, διαπιστώνετε ότι το παιδί σας όταν βρίσκεται εκτός σύνδεσης, νιώθει θλιμμένο, κακόκεφο ή νευρικό, κάτι που εξαφανίζεται όταν επιστρέφει στη σύνδεση με τον υπολογιστή;					