



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΡΕΥΝΑΣ



Ερωτηματολόγιο για την διερεύνηση του επιπέδου του εθισμού στην προεφηβική και εφηβική ηλικία και ο ρόλος που διαδραματίζει η οικογένεια και η ομάδα των συνομηλίκων.

Ο ρόλος των γονέων και των συνομηλίκων σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο

Το ερωτηματολόγιο αυτό διερευνά την έκταση ορισμένων περιστατικών, τα οποία παρατηρούνται στο χώρο των νέων τεχνολογιών (διαδίκτυο και κινητά τηλέφωνα). Διερευνά επίσης τις σχέσεις σου με τους γονείς σου και τα άλλα άτομα του κοινωνικού σου περιγύρου. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, το οποίο διασφαλίζει πλήρως την **ανωνυμία** των συμμετεχόντων, είναι απολύτως **προαιρετική**.

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Πρώτα, σε παρακαλούμε να συμπληρώσεις κάποια δημογραφικά στοιχεία για σένα.

1. Φύλο: Αγόρι ☐ Κορίτσι ☐
2. Τάξη (συμπλήρωσε)
3. Ηλικία σε έτη (συμπλήρωσε)
4. Μορφωτικό επίπεδο γονέων

Πατέρα Μητέρα

Δημοτικό

☐☐

Γυμνάσιο

☐☐

Λύκειο

☐☐

Πανεπιστήμιο / ΤΕΙ

☐☐

Μεταπτυχιακό

☐☐

5. Επάγγελμα γονέων

Πατέρα (συμπλήρωσε)

Μητέρα (συμπλήρωσε)

6. Ποιος ήταν ο μέσος όρος της βαθμολογίας σου την προηγούμενη σχολική χρονιά;

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Για κάθε ερώτηση θα θέλαμε να μας υποδείξεις τσεκάροντας τον αντίστοιχο αριθμό, πόσο συχνά ισχύει για σένα αυτό που περιγράφεται σε κάθε ερώτηση χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα:

0 Δεν ισχύει, 1 Σπάνια, 2 Μερικές φορές, 3 Συχνά, 4 Πολύ συχνά, 5 Πάντα

	Ερώτημα	Κλίμακα					
		0	1	2	3	4	5
1	Πόσο συχνά παραμένεις συνδεδεμένος/η στο διαδίκτυο περισσότερη ώρα από όση σκόπευες;	0	1	2	3	4	5
2	Πόσο συχνά παραμελείς την δουλειά σου στο σπίτι για να περάσεις περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο;	0	1	2	3	4	5
3	Πόσο συχνά προτιμάς τον ενθουσιασμό που σου προσφέρει η σύνδεση στο διαδίκτυο αντί της συντροφιάς με ένα δικό σας πρόσωπο;	0	1	2	3	4	5
4	Πόσο συχνά δημιουργείς καινούριες φιλίες με άλλους χρήστες του διαδικτύου;	0	1	2	3	4	5
5	Πόσο συχνά τα άτομα του περιβάλλοντος σου διαμαρτύρονται για τον χρόνο που περνάς συνδεδεμένος/η στο διαδίκτυο;	0	1	2	3	4	5
6	Πόσο συχνά οι βαθμοί σου και οι υποχρεώσεις σου απέναντι στο σχολείο επηρεάζονται αρνητικά, από το χρόνο που περνάς στο διαδίκτυο;	0	1	2	3	4	5
7	Πόσο συχνά ελέγχεις το ηλεκτρονικό σου ταχυδρομείο (e-mail) πριν από κάτι άλλο που πρέπει να κάνεις;	0	1	2	3	4	5
8	Πόσο συχνά η απόδοση ή η παραγωγικότητα στην εργασία σου επηρεάζεται αρνητικά εξαιτίας του διαδικτύου;	0	1	2	3	4	5
9	Πόσο συχνά αμύνεσαι ή γίνεσαι μυστικοπαθής όταν σε ρωτάνε τι κάνεις ενώ είσαι συνδεδεμένος/η στο διαδίκτυο;	0	1	2	3	4	5
10	Πόσο συχνά απωθείς τις δυσάρεστες σκέψεις για την ζωή σου με καθησυχαστικές σκέψεις που σχετίζονται με το διαδίκτυο;	0	1	2	3	4	5
11	Πόσο συχνά «συλλαμβάνεις» τον εαυτό σου να ανυπομονεί να επανασυνδεθεί στο διαδίκτυο;	0	1	2	3	4	5
12	Πόσο συχνά φοβάσαι ότι η ζωή χωρίς το διαδίκτυο θα ήταν βαρετή, κενή και χωρίς χαρά;	0	1	2	3	4	5
13	Πόσο συχνά εκνευρίζεσαι, φωνάζεις ή νιώθεις ενοχλημένος/η όταν κάποιος σε απασχολεί ενώ είσαι στο διαδίκτυο;	0	1	2	3	4	5
14	Πόσο συχνά χάνεις ώρα από τον ύπνο σου, επειδή παραμένεις μέχρι αργά το βράδυ συνδεδεμένος/η στο διαδίκτυο;	0	1	2	3	4	5
15	Πόσο συχνά νιώθεις απορροφημένος/η με το διαδίκτυο ενώ δεν είσαι συνδεδεμένος/η ή φαντασιώνεσαι ότι είσαι συνδεδεμένος;	0	1	2	3	4	5
16	Πόσο συχνά «συλλαμβάνεις» τον εαυτό σου να λέει «μόνο λίγα λεπτά ακόμη» ενώ είσαι συνδεδεμένος/η στο διαδίκτυο;	0	1	2	3	4	5

17	Πόσο συχνά προσπαθείς να περιορίσεις την ώρα που περνάς στο διαδίκτυο και αποτυγχάνεις;	0	1	2	3	4	5
18	Πόσο συχνά προσπαθείς να αποκρύψεις πόση ώρα πέρασες συνδεδεμένος/η στο διαδίκτυο;	0	1	2	3	4	5
19	Πόσο συχνά προτιμάς να περάσεις περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο από το να βγεις έξω με άλλα άτομα;	0	1	2	3	4	5
20	Πόσο συχνά αισθάνεσαι θλιμμένος/η, κακόκεφος/η ή νευρικός/η όταν δεν είσαι συνδεδεμένος/η στο διαδίκτυο και νιώθεις καλύτερα μόλις συνδεθείς ξανά;	0	1	2	3	4	5

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΣΟΥ

Διάβασε προσεκτικά κάθε δήλωση και κύκλωσε εκείνο τον αριθμό που δείχνει σε ποιο βαθμό ισχύει η δήλωση αυτή για τους δικούς σου γονείς.

	Ερώτημα	Απόλυτα ισχύει	Μάλλον ισχύει	Μάλλον <u>δεν</u> ισχύει	Καθόλου <u>δεν</u> ισχύει
1.	Οι γονείς μου, πάντα μου λένε τι να κάνω.	4	3	2	1
2.	Οι γονείς μου θέτουν κανόνες, χωρίς να με ρωτήσουν τι σκέφτομαι.	4	3	2	1
3.	Οι γονείς μου, με κάνουν να νιώσω καλύτερα, όταν είμαι αναστατωμένος(η).	4	3	2	1
4.	Οι γονείς μου είναι πολύ απασχολημένοι για να ασχοληθούν μαζί μου.	4	3	2	1
5.	Οι γονείς μου ακούν αυτά που έχω να τους πω.	4	3	2	1
6.	Αρέσω στους γονείς μου έτσι όπως είμαι.	4	3	2	1
7.	Οι γονείς μου, μου το αναγνωρίζουν, όταν κάνω κάποια πράγματα καλά.	4	3	2	1
8.	Οι γονείς μου θέλουν να ακούν τα προβλήματά μου.	4	3	2	1
9.	Οι γονείς μου είναι ευχαριστημένοι με τον τρόπο που συμπεριφέρομαι.	4	3	2	1
10.	Οι γονείς μου έχουν κάποιους κανόνες που πρέπει να ακολουθώ.	4	3	2	1
11.	Οι γονείς μου, μου τονίζουν κάθε φορά το πότε πρέπει να γυρίσω στο σπίτι.	4	3	2	1
12.	Οι γονείς μου φροντίζουν ώστε να τους λέω πού πηγαίνω.	4	3	2	1
13.	Οι γονείς μου φροντίζουν ώστε να πηγαίνω για ύπνο την ώρα που πρέπει.	4	3	2	1
14.	Οι γονείς μου με ρωτούν τι κάνω με τους φίλους μου (τις φίλες μου).	4	3	2	1
15.	Οι γονείς μου γνωρίζουν πού είμαι μετά το σχολείο.	4	3	2	1
16.	Οι γονείς μου ελέγχουν να δουν, αν διαβάζω τα μαθήματά μου.	4	3	2	1

ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΓΥΡΩ ΣΟΥ

Για κάθε ερώτηση, θα θέλαμε να μας υποδείξεις, τσεκάροντας με ένα X το αντίστοιχο τετράγωνο, πόσο συχνά (ποτέ, σπάνια, μερικές φορές, πάντα) εσύ νιώθεις έτσι, όπως περιγράφεται στην ερώτηση.

	Ερώτημα	ΠΟΤΕ	ΣΠΑΝΙΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΠΑΝΤΑ
1	Πόσο συχνά νιώθεις ότι είσαι μέσα στο 'κλίμα' των παιδιών της ηλικίας σου;				
2	Πόσο συχνά νιώθεις ότι σου λείπουν οι παρέες;				
3	Πόσο συχνά νιώθεις ότι δεν υπάρχει κανένας γύρω σου για να αποταθείς;				
4	Πόσο συχνά νιώθεις μόνος(η) σου;				
5	Πόσο συχνά νιώθεις ότι αποτελείς μέλος μιας ομάδας φίλων;				
6	Πόσο συχνά νιώθεις ότι έχεις πολλά κοινά με τους άλλους γύρω σου;				
7	Πόσο συχνά νιώθεις ότι δεν είσαι πια κοντά σε κανέναν;				
8	Πόσο συχνά νιώθεις ότι οι άλλοι γύρω σου δε συμμερίζονται τις ιδέες και τα ενδιαφέροντά σου;				
9	Πόσο συχνά νιώθεις κοινωνικός(ή) και φιλικός(ή) με τους άλλους;				
10	Πόσο συχνά νιώθεις κοντά στους άλλους;				
11	Πόσο συχνά νιώθεις παραμερισμένος(η)-ξεχασμένος(η);				
12	Πόσο συχνά νιώθεις ότι οι σχέσεις σου με τους άλλους είναι επιφανειακές;				
13	Πόσο συχνά νιώθεις ότι κανένας δε σε γνωρίζει πραγματικά καλά;				
14	Πόσο συχνά νιώθεις απομονωμένος(η) από τους άλλους;				
15	Πόσο συχνά νιώθεις ότι μπορείς να βρεις παρέα, όταν το θελήσεις;				

16	Πόσο συχνά νιώθεις ότι υπάρχουν άτομα που πραγματικά σε καταλαβαίνουν;				
17	Πόσο συχνά νιώθεις διστακτικός(ή)-αμήχανος(η) με τους άλλους;				
18	Πόσο συχνά νιώθεις ότι οι άλλοι είναι γύρω σου, αλλά όχι μαζί σου;				
19	Πόσο συχνά νιώθεις ότι υπάρχουν άτομα με τα οποία μπορείς να μιλήσεις;				
20	Πόσο συχνά νιώθεις ότι υπάρχουν άτομα στα οποία μπορείς να αποταθείς;				

ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ

1. Την τελευταία σχολική χρονιά, πόσο συχνά έχεις υποστεί καθένα από τα παρακάτω στο χώρο του διαδικτύου και των νέων τεχνολογιών γενικότερα; (σε κάθε γραμμή, μαρκάρισε με ένα x το τετράγωνο που ταιριάζει σε σένα):

	Ποτέ	1-3 φορές το χρόνο	4-7 φορές το χρόνο	Σχεδόν μια φορά το μήνα	Σχεδόν μια φορά την εβδομάδα	Αρκετές φορές την εβδομάδα
Διαδικτυακή παρενόχληση (ψευδείς κατηγορίες, αποστολή προς σένα απειλητικών ή προσβλητικών μηνυμάτων, υποκλοπή κωδικών, πρόκληση βλάβης σε δεδομένα ή εξοπλισμό, συγκέντρωση πληροφοριών για σένα με σκοπό την παρενόχλησή σου)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Σπίλωση, δυσφήμιση (αποστολή σε τρίτους ταπεινωτικών σχολίων, κακόβουλων κουτσομπολιών ή αναληθών φημών για σένα)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Αποκλεισμό σου από το διαδίκτυο (εσκεμμένος αποκλεισμός σου από μια ομάδα συζήτησης στο διαδίκτυο)	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Υποκλοπή του προσωπικού σου λογαριασμού (παραβίαση του προσωπικού σου λογαριασμού από κάποιον, ο οποίος υποκρινόμενος ότι είσαι εσύ αποστέλλει μηνύματα σε άλλους, χωρίς εσύ να το γνωρίζεις)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Δημοσιοποίηση προσωπικών σου στοιχείων (αποστολή σε τρίτους μυστικών σου, φωτογραφιών σου, βίντεο ή προσωπικών και ευαίσθητων πληροφοριών για σένα που μπορούν να σε φέρουν σε δύσκολη θέση)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Εξαπάτηση (απόσπαση εμπιστευτικών πληροφοριών ή πληροφοριών που μπορούν να σε φέρουν σε δύσκολη θέση από κάποιον, ο οποίος στη συνέχεια δημοσιοποιεί τα στοιχεία αυτά σε χρήστες του διαδικτύου)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Βιντεοσκόπηση με το κινητό (βιντεοσκόπηση ενός περιστατικού, το οποίο κάποιος σκόπιμα δημιούργησε σε βάρος σου για να σου προκαλέσουν φόβο ή για νιώσεις αμήχανα ή άβολα, και δημοσιοποίηση του βίντεο στο διαδίκτυο ή σε κινητά)	☐	☐	☐	☐	☐	☐

2. Όταν αντιμετωπίζεις καταστάσεις όπως αυτές που περιεγράφηκαν πιο πάνω, σε ποιο βαθμό σου συμβαίνει καθένα από τα παρακάτω; (σε κάθε δήλωση, σε παρακαλούμε να κυκλώσεις τον αριθμό που ταιριάζει σε σένα)

	Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ
Αισθάνομαι πολύ λυπημένος(η)	1	2	3	4
Γίνομαι οξύθυμος(η)	1	2	3	4
Χάνω τη διάθεσή μου	1	2	3	4
Δεν με ευχαριστεί τίποτα ούτε καν τα πράγματα με τα οποία συνηθίζω να διασκεδάζω	1	2	3	4
Δεν νιώθω κανένα ενδιαφέρον για τίποτα	1	2	3	4
Χάνω την όρεξή μου	1	2	3	4
Θέλω να φάω περισσότερο από ό,τι συνήθως	1	2	3	4
Χάνω τον ύπνο μου	1	2	3	4
Κοιμάμαι περισσότερο από ό,τι συνήθως	1	2	3	4
Νιώθω νευρικότητα και υπερδιέγερση	1	2	3	4
Ανησυχώ	1	2	3	4
Αναστατώνομαι	1	2	3	4
Θυμώνω	1	2	3	4
Νιώθω πεσμένος(η) και δυσκολεύομαι να κάνω οποιαδήποτε εργασία	1	2	3	4
Δυσκολεύομαι να κάνω ακόμα και απλά, συνηθισμένα πράγματα.	1	2	3	4
Νιώθω κουρασμένος(η)	1	2	3	4
Χάνω την ενεργητικότητά μου	1	2	3	4
Θέλω να βάλω τα κλάματα	1	2	3	4
Με πιάνει πονοκέφαλος ή στομαχόπονος	1	2	3	4
Με πιάνει απελπισία	1	2	3	4

	Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ
Φέρομαι διαφορετικά στους φίλους μου	1	2	3	4
Φέρομαι διαφορετικά στο σπίτι	1	2	3	4
Δεν θέλω να πηγαίνω στο σχολείο	1	2	3	4
Φοβάμαι ή πανικοβάλλομαι	1	2	3	4
Δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ στη σχολική μου εργασία	1	2	3	4

3. Όταν αντιμετωπίζεις τέτοιες καταστάσεις με ποιόν το συζητάς; (μπορείς να επιλέξεις περισσότερα από ένα τετράγωνο ή και όλα, ανάλογα με το τι ισχύει)

- Με κανένα ☐
- Με τους καθηγητές μου ☐
- Με τους γονείς μου ☐
- Με φίλους(ες) μου ☐

4. Πόσο συχνά συνδέεσαι στο Internet;

- Μια φορά την εβδομάδα ☐
- Αρκετές φορές την εβδομάδα ☐
- Κάθε μέρα ☐

5. Από πού συνδέεσαι στο Internet;

- Από το σπίτι ☐
- Από Internet Café ☐

Από αλλού (περιγράψτε)

6. Κατά μέσο όρο, μέσα σε μια μέρα, επί πόσο χρόνο είσαι στο Internet;

Μισή ώρα ☐

Μια ώρα ☐

Πάνω από μια έως τρεις ώρες ☐

Περισσότερο από τρεις ώρες ☐

7. Την τελευταία σχολική χρονιά, πόσο συχνά έχεις διαπράξει εναντίον άλλων καθένα από τα παρακάτω πράγματα στο χώρο του διαδικτύου και των νέων τεχνολογιών γενικότερα; (σε κάθε γραμμή, μαρκάρισε με ένα x το τετράγωνο που ταιριάζει σε σένα)

	Ποτέ	1-3 φορές το χρόνο	4-7 φορές το χρόνο	Σχεδόν μια φορά το μήνα	Σχεδόν μια φορά την εβδομάδα	Αρκετές φορές την εβδομάδα
Διαδικτυακή παρενόχληση	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Σπίλωση, δυσφήμιση	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Αποκλεισμό τους από το διαδίκτυο	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Υποκλοπή του προσωπικού τους λογαριασμού	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Δημοσιοποίηση προσωπικών τους στοιχείων	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Εξαπάτηση με την απόσπαση από αυτούς πληροφοριών για τους ίδιους και δημοσιοποίηση των πληροφοριών αυτών	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Βιντεοσκόπησή τους με το κινητό και δημοσιοποίηση του βίντεο στο διαδίκτυο ή σε κινητά	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΣΑΣ