

**Εμπειρική έρευνα σε μαθητές και μαθήτριες Γ',Δ',Ε' και Στ' τάξης του 5<sup>ου</sup>  
Δημοτικού Σχολείου Ασπροπύργου για το βαθμό εθισμού στο διαδίκτυο**

**Στάβερης Δημήτριος  
Διευθυντής του 5<sup>ου</sup> Δημοτικού Σχολείου Ασπροπύργου**

**Ασπρόπυργος Ιούνιος 2022**

## **ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ**

<b>Εισαγωγή</b>	<b>3</b>
<b>Το Πρόβλημα</b>	<b>3</b>
<b>Αίτια Εθισμού στο Διαδίκτυο</b>	<b>3</b>
<b>Τύποι Εθισμού στο Διαδίκτυο</b>	<b>4</b>
<b>Σκοπός της παρούσας μελέτης</b>	<b>4</b>
<b>Εργαλείο της έρευνας</b>	<b>4</b>
<b>Βαθμολόγηση του τεστ</b>	<b>5</b>
<b>Περιορισμοί της έρευνας</b>	<b>13</b>
<b>Συμπεράσματα</b>	<b>13</b>
<b>Προτάσεις</b>	<b>13</b>
<b>Μέτρα πρόληψης στο σχολικό περιβάλλον</b>	<b>13</b>
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b>	<b>14</b>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1- ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΓΙΟ</b>	<b>14</b>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ-ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΕΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ</b>	<b>21</b>
<b>ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ</b>	

## **Θεωρητικό μέρος**

### **Εισαγωγή**

Το διαδίκτυο αποτελεί πλέον απαραίτητο εργαλείο τόσο για την εργασία, όσο για ψυχαγωγία, επικοινωνία κλπ. Ωστόσο, υπάρχουν και αρνητικές επιπτώσεις από την υπερβολική χρήση του. Σημαντικότερες από τις αρνητικές επιπτώσεις είναι η παραβίαση των προσωπικών δεδομένων, η παραπληροφόρηση και το σημαντικότερο αρνητικό επακόλουθο της χρήσης του διαδικτύου είναι ο εθισμός ο οποίος προκύπτει από αυτήν και είναι ένα πολύ ανησυχητικό φαινόμενο της εποχής μας (Κατσαγιάννη, Μούγιου και Μπαλάση, 2015, σ.1) Είναι λοιπόν πολύ σημαντικό να εξεταστεί ως θέμα ο εθισμός στο διαδίκτυο και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τόσο αναφορικά με τα αίτια του φαινομένου και τις επιπτώσεις του, όσο και σχετικά με την πρόληψη, την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των παιδιών και των γονέων τους.

### **Το Πρόβλημα**

Ο εθισμός των νέων στο διαδίκτυο αποτελεί ένα πρόβλημα παγκοσμίως. Παρόλα αυτά, δεν υπάρχει ακόμα κοινή συμφωνία μεταξύ των ειδικών, για το αν αποτελεί αυτόνομη διαταραχή ή σύμπτωμα κάποιας άλλης ήδη υπάρχουσας διαταραχής, όπως π.χ. κοινωνικής φοβίας, κατάθλιψης ή αγχώδους διαταραχής. Σύμφωνα με τον (Mitchell, 2000) ορίζεται ως καταναγκαστική, υπερβολική χρήση του διαδικτύου και τον εκνευρισμό ή δυσθυμική συμπεριφορά που παρουσιάζεται στο άτομο κατά τη στέρησή του.

Με άλλα λόγια, σύμφωνα με τον Σαλπιστή (2014) , αυτό που στην ουσία σημαίνει ο όρος «εθισμός στο διαδίκτυο» είναι πως ένα άτομο χρησιμοποιεί το διαδίκτυο καθημερινά μέχρι του σημείου να παραμελεί συστηματικά άλλες σημαντικές πλευρές της ζωής του, π.χ. ύπνο, εργασία, σπουδές. Μπορεί δε να πρόκειται για μια καταναγκαστική, αποφευκτική ή ανεξέλεγκτη συμπεριφορά

### **Αίτια Εθισμού στο Διαδίκτυο**

Ο Θεοδωρακόπουλος, πρόεδρος του οργανισμού "Διάδρασις" αναφέρει για τα αίτια ότι το 90% του εθισμού των παιδιών οφείλεται σε γονιδιακά αίτια καθότι και ο γονιός ενδέχεται να έχει βιώσει ένα είδος εθισμού στο παρελθόν, κληρονομώντας η νέα γενιά αυτή την προδιάθεση. Επίσης ένας πιθανός λόγος της "στροφής" των παιδιών στο Διαδίκτυο είναι η μη κάλυψη ποιοτικού χρόνου από τους γονείς οι οποίοι λόγω κρίσης απορροφούνται με άλλου είδους ασχολίες, παραμελώντας τα άθελα τους. Όπως ο ίδιος εξηγεί, το παιδί πέφτοντας πάνω σε ένα "τοίχος" που έχει δημιουργήσει ο γονιός, επιλέγει να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες μέσω του Διαδικτύου. Χαρακτηριστικό γνώρισμα της κατάστασης αυτής είναι ότι σου δίνει τη δυνατότητα να προβάλλεις μια επιθυμητή και όχι την πραγματική εικόνα του εαυτού σου, χωρίς να έχεις περιορισμούς και συνέπειες, ενώ πίσω από αυτό μπορεί να υποβόσκουν άλλες ψυχικές διαταραχές όπως κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, διαταραχές προσωπικότητας και κοινωνική φοβία. Ουσιαστικά το παιδί δεν κοινωνικοποιείται όπως παλιά, δεν έχει όρεξη να συζητήσει και να παίξει. Σημαντικό ρόλο επίσης παίζει η έλλειψη γονεϊκού προτύπου αφού οι γονείς λείπουν αρκετές ώρες από το σπίτι ή ακόμη και εκείνες που βρίσκονται σε αυτό δεν ασχολούνται με το παιδί λόγω της άσχημης ψυχολογικής κατάστασης που έχει διαμορφώσει η κρίση γύρω μας η οποία δεν αφήνει αποθέματα ηρεμίας στο γονιό για να αφιερώσει τον απαραίτητο χρόνο.

### **Τύποι Εθισμού στο Διαδίκτυο**

Οι Κατσαγιάννη, Μούγιου και Μπαλάση (2015,σ.41) αναφέρουν ότι στην διεθνή

βιβλιογραφία υπάρχουν αρκετοί τύποι εθισμού που μπορεί να μην είναι μόνο επιβλαβείς για τη φυσική κατάσταση του ατόμου, αλλά μπορούν να οδηγήσουν σε αλλαγές στη συμπεριφορά του, γεγονός το οποίο μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την κοινωνική ζωή του ατόμου και τη φυσιολογική του λειτουργία.

Οι τύποι εθισμού των νέων στο διαδίκτυο είναι οι παρακάτω:

- Διαδικτυακά Παιχνίδια: Αφιέρωση πολύτιμου χρόνου σε κάθε είδους παιχνίδι στο διαδίκτυο, online στοιχηματισμό ή τζόγο, ηλεκτρονικό shopping, κάθε λογής δημοπρασίες και αγοραπωλησίες μετοχών.
- Διαδικτυακές Σχέσεις: Συνεχής σύναψη φιλικών και άλλων σχέσεων μέσω των διαφόρων chat rooms.
- Διαδικτυακό Σέξ: Εθισμός σε παρακολούθηση, download και αγορά πορνογραφικού υλικού από το διαδίκτυο.
- Υπερπληροφόρηση: Τύπος καταναγκασμού που προκύπτει ακριβώς από τον πλούτο και την εξαιρετική ποικιλία πληροφόρησης που διατίθεται στο διαδίκτυο. Ο χρήστης καταναλώνει υπερβολικό χρόνο στην αναζήτηση, συλλογή και οργάνωση της πληροφορίας (Dannon PN & Iancu I, 2007).

## **Η έρευνα**

### **Σκοπός της παρούσας μελέτης**

Η υπερβολική χρήση του διαδικτύου έχει παρουσιάσει σημαντική αύξηση σε παγκόσμιο επίπεδο. Οι ώρες που περνούν τα παιδιά - χρήστες συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο αυξάνονται συνεχώς με αποτέλεσμα να δημιουργούνται σοβαρές επιπτώσεις που επιβαρύνουν την προσωπική, επαγγελματική και κοινωνική τους ζωή.

Ο σκοπός της μικρής αυτής σε έκταση έρευνας είναι η αξιολόγηση του εθισμού στους μαθητές και τις μαθήτριες του 5ου Δημοτικού Σχολείου Ασπροπύργου.

### **Εργαλείο της έρευνας**

Για τις ανάγκες της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο γονέων για το βαθμό εθισμού του παιδιού στο Διαδίκτυο.

Πρόκειται για το τεστ, το οποίο περιλαμβάνει 20στοιχεία προσαρμοσμένα από το PCIAT (Parent-Child Internet Addiction Test) της Young (2004) και απευθύνεται στους γονείς των παιδιών Δημοτικού (Πολλάτος,2021,σ.3)

Με βάση τις αναλύσεις του Λοΐζου (2015) χρησιμοποιείται πεντάβαθμη κλίμακα Likert, και οι γονείς επιλέγουν την απάντηση που αντιπροσωπεύει καλύτερα τη συχνότητα της συμπεριφοράς του παιδιού τους που περιγράφεται στο ερωτηματολόγιο.

Στο εργαλείο προστέθηκαν 3 ακόμα μεταβλητές οι εξής:

Φύλο γονέα

Φύλο παιδιού

Τάξη παιδιού

### **Βαθμολόγηση του τεστ**

Αφότου συμπληρώσουν οι γονείς με το αντίστοιχο σκορ όλες τις ερωτήσεις, γίνεται πρόσθεση των αριθμών σε κάθε απάντηση για μια τελική βαθμολογία.

Σύμφωνα με τους κατασκευαστές του εργαλείου όσο υψηλότερη είναι η βαθμολογία, τόσο μεγαλύτερος είναι ο βαθμός εθισμού του παιδιού και η πιθανότητα προβλημάτων που μπορεί προκύψουν από την χρήση του Διαδικτύου.

Ο δείκτης σοβαρότητας έχει ως εξής:

- **0-30 πόντους:** ΚΑΝΕΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑ
- **31-49 πόντους:** ΗΠΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ. Το παιδί σας κάνει μια μέση χρήση του διαδικτύου. Μπορεί να το δείτε κάποιες φορές να “σερφάει” στο διαδίκτυο για αρκετές ώρες κατά περίπτωση, αλλά σε γενικές γραμμές φαίνεται να ελέγχει την κατάσταση.
- **50-79 πόντους:** ΜΕΤΡΙΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ. Το παιδί σας, αρκετά συχνά, φαίνεται να αντιμετωπίζει προβλήματα λόγω του διαδικτύου. Θα πρέπει να εξετάσετε προσεκτικότερα τον πλήρη αντίκτυπο του διαδικτύου στη ζωή του παιδιού σας και πώς αυτό έχει, ενδεχομένως, επηρεάσει το υπόλοιπο της οικογένειάς σας.
- **80-100 πόντοι:** ΣΟΒΑΡΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ. Η χρήση του internet προκαλεί σημαντικά προβλήματα στη ζωή του παιδιού σας και, πιθανότατα, στην οικογένειά σας. Θα πρέπει να αντιμετωπίσετε αυτά τα προβλήματα άμεσα.

### **Διαδικασία**

Το ερωτηματολόγιο συμπληρώθηκε από 39 συνολικά γονείς των παιδιών των τεσσάρων τελευταίων τάξεων του 5ου δημοτικού σχολείου Ασπροπύργου. Η συμπλήρωσή του έγινε το χρονικό διάστημα από 1 Μαΐου έως 20 Μαΐου του σχολικού έτους 2021 -22.

Μετά τη συγκέντρωση των ερωτηματολογίων έγινε η κωδικοποίηση και η ειδαγωγή τους σε βάση δεδομένων.

Ακολούθησε η στατιστική ανάλυση και η πινακοποίηση των αποτελεσμάτων.

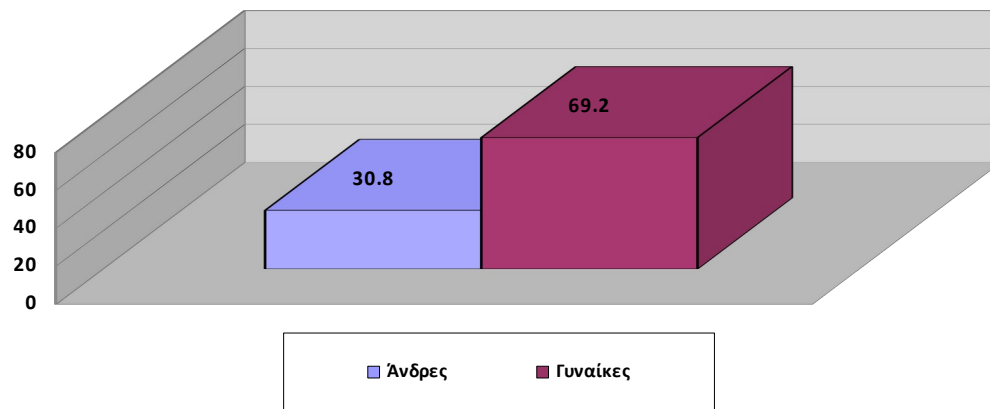
### **Αποτελέσματα του τεστ**

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 39 γονείς εκ των οποίων 12 σε ποσοστό 30,8% ήταν άνδρες και σε αντίστοιχο ποσοστό 69,2% γυναίκες.

Πίνακας  
Φύλο γονέα

	Συχνότητ α N	Ποσοστ ό %	Σχετικό ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
Άνδρες	12	30,8	30,8	30,8
Γυναίκες	27	69,2	69,2	100,0
Σύνολο	39	100,0	100,0	

## Γραφική παράσταση

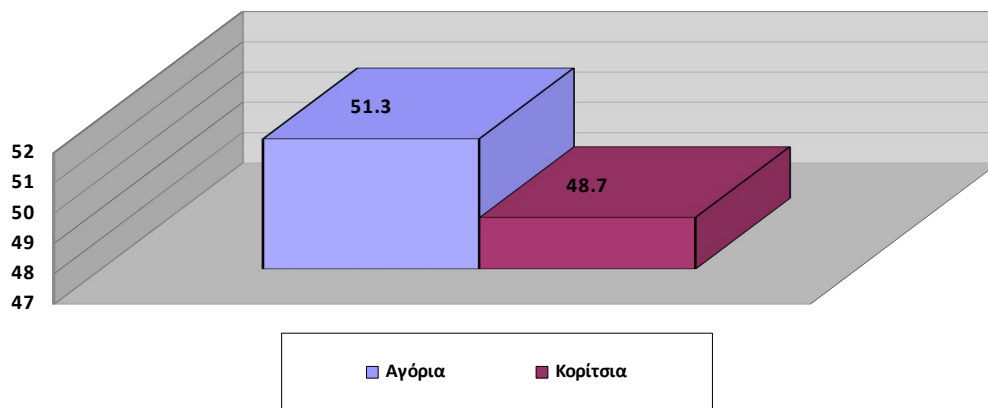


Αντίστοιχα από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι οι απαντήσεις των γονέων ανταποκρίνονταν σε συνολικά 20 αγόρια σε ποσοστό 51,3% και σε αντίστοιχο ποσοστό 48,7% κορίτσια.

Πίνακας  
Φύλο παιδιού

	Συχνότητα N	Ποσοστό %	Σχετικό ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
Αγόρια	20	51,3	51,3	51,3
Κορίτσια	19	48,7	48,7	100,0
Σύνολο	39	100,0	100,0	

Γραφική παράσταση



Στον πίνακα που ακολουθεί παρουσιάζονται τα αποτελέσματα σε σχέση με την τάξη φοίτησης των παιδιών.

Έτσι παρατηρούμε ότι

από τη Γ τάξη συμμετείχαν συνολικά 8 μαθητές και μαθήτριες σε ποσοστό 20,5%

από τη Δ τάξη συμμετείχαν συνολικά 8 μαθητές και μαθήτριες σε ποσοστό 20,5%

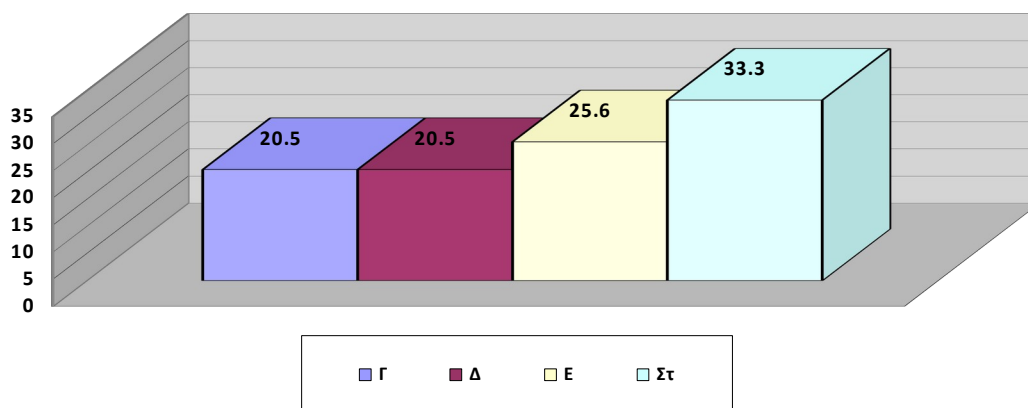
από τη Ε τάξη συμμετείχαν συνολικά 10 μαθητές και μαθήτριες σε ποσοστό 25,6%

από τη Στ τάξη συμμετείχαν συνολικά 13 μαθητές και μαθήτριες σε ποσοστό 33,3%

Πίνακας  
Τάξη φοίτησης

	Συχνότητα α N	Ποσοστό ό %	Σχετικό ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
Γ	8	20,5	20,5	20,5
Δ	8	20,5	20,5	41,0
Ε	10	25,6	25,6	66,7
Στ	13	33,3	33,3	100,0
Σύνολο	39	100,0	100,0	

Γραφική παράσταση





Από την ανάλυση των ερωτηματολογίων, σύμφωνα με τους κατασκευαστές τα αποτελέσματα του τεστ σε σχέση με το βαθμό εθισμού του παιδιού και την πιθανότητα προβλημάτων που μπορεί προκύψουν από την χρήση του Διαδικτύου παρουσιάζονται ως εξής:

Κανένα πρόβλημα δεν παρουσίασε κανένα παιδί

Ήπιο πρόβλημα παρουσίασαν 2 παιδιά σε ποσοστό 5,1%

Μέτριο πρόβλημα παρουσίασαν 32 παιδιά σε ποσοστό 82,1%

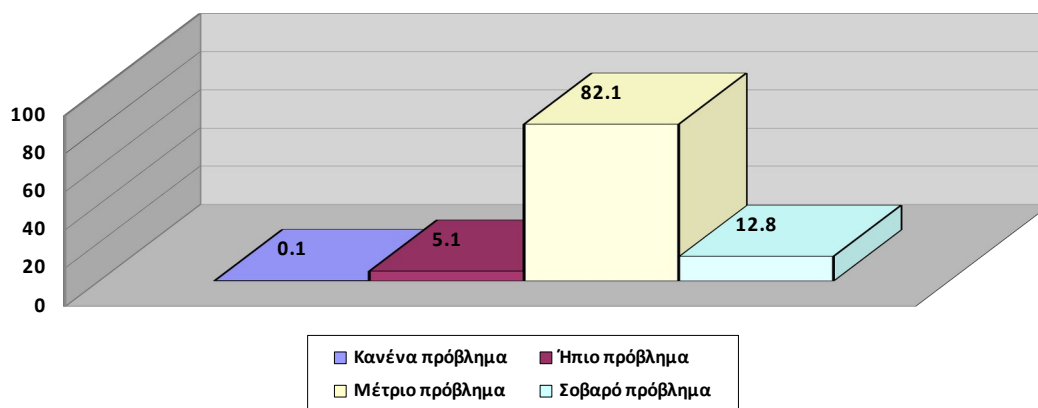
Σοβαρό πρόβλημα παρουσίασαν 5 παιδιά σε ποσοστό 12,8%

#### Πίνακας

Αποτελέσματα του τεστ σε σχέση με το βαθμό εθισμού του παιδιού και την πιθανότητα προβλημάτων που μπορεί προκύψουν από την χρήση του Διαδικτύου

	Συχνότητα a N	Ποσοστό ό %	Σχετικό ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
Κανένα πρόβλημα				
Ήπιο πρόβλημα	2	5,1	5,1	5,1
Μέτριο πρόβλημα	32	82,1	82,1	87,2
Σοβαρό πρόβλημα	5	12,8	12,8	100,0
Σύνολο	39	100,0	100,0	

#### Γραφική παράσταση



## Ανάλυση T-Test των γονέων

Στη συνέχεια έγινε ανάλυση των απαντήσεων των γονέων με το στατιστικό κριτήριο t test και σύμφωνα με τα αποτελέσματα του τεστ σε σχέση με το βαθμό εθισμού του παιδιού και την πιθανότητα προβλημάτων που μπορεί προκύψουν από την χρήση του Διαδικτύου παρουσιάζονται ως εξής:

Και οι δύο ομάδες γονέων (άνδρες-γυναίκες) θεωρούν ότι το πρόβλημα εθισμού των παιδιών είναι μέτριο προς σοβαρό. Οι αντίστοιχοι μέσοι όροι του τεστ ανήλθαν σε 3,17 για τους άνδρες και 3,04 για τις γυναίκες.

Από την ανάλυση προέκυψε ότι δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις σε σχέση με το φύλο των γονέων. ( $f = ,280 - df 37 - Sig ,600$ )

	sex_gonea	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
vathmos	1	12	3,17	,389	,112
	2	27	3,04	,437	,084

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
vathmos	Equal variances assumed	,280	,600	,883	37	,383	,130	,147	-,168	,427
	Equal variances not assumed			,924	23,632	,365	,130	,140	-,160	,420

## Ανάλυση T-Test των παιδιών

Στη συνέχεια έγινε ανάλυση των απαντήσεων των γονέων για το βαθμό εθισμού των παιδιών με το στατιστικό κριτήριο t test. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα σε σχέση με το βαθμό εθισμού του παιδιού και την πιθανότητα προβλημάτων που μπορεί προκύψουν από την χρήση του Διαδικτύου παρουσιάζονται ως εξής:

Και στις δύο ομάδες παιδιών (αγόρια-κορίτσια) φάνηκε ότι το πρόβλημα είναι μέτριο προς σοβαρό. Οι αντίστοιχοι μέσοι όροι του τεστ ανήλθαν σε 3,05 για τα αγόρια και 3,11 για τα κορίτσια.

Από την ανάλυση προέκυψε ότι δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις σε σχέση με το φύλο των παιδιών. ( $f = ,758 - df 37 - Sig ,390$ )

Group Statistics

	sex_paidi	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
vathmos	1	20	3,05	,510	,114
	2	19	3,11	,315	,072

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
vathmos	Equal variances assumed	,758	,390	-,404	37	,688	-,055	,137	-,332	,222
	Equal variances not assumed			-,409	31,897	,685	-,055	,135	-,331	,220

## Ανάλυση Oneway ανά τάξη φοίτησης

Τέλος έγινε ανάλυση των απαντήσεων των γονέων με το στατιστικό κριτήριο **Oneway** και σύμφωνα με τα αποτελέσματα του τεστ σε σχέση με το βαθμό εθισμού του παιδιού και την πιθανότητα προβλημάτων που μπορεί προκύψουν από την χρήση του Διαδικτύου παρουσιάζονται ως εξής:

Και στις τέσσερις τάξεις στις οποίες φοιτούσαν τα παιδιά φάνηκε ότι το πρόβλημα είναι μέτριο προς σοβαρό. Οι αντίστοιχοι μέσοι όροι του τεστ ανήλθαν σε:

3,13 για τα παιδιά της Γ τάξης.

3,00 για τα παιδιά της Δ τάξης.

3,00 για τα παιδιά της Ε τάξης.

3,15 για τα παιδιά της Στ τάξης.

Από την ανάλυση προέκυψε ότι δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις σε σχέση με την τάξη φοίτησης των παιδιών. ( $f = ,359 - df 3 - Sig ,783$ )

## Oneway

### Descriptives

vathmos

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Γ	8	3,13	,354	,125	2,83	3,42	3	4
Δ	8	3,00	,756	,267	2,37	3,63	2	4
Ε	10	3,00	,000	,000	3,00	3,00	3	3
Στ	13	3,15	,376	,104	2,93	3,38	3	4
Total	39	3,08	,422	,068	2,94	3,21	2	4

### ANOVA

vathmos

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	,202	3	,067	,359	,783
Within Groups	6,567	35	,188		
Total	6,769	38			

### **Περιορισμοί της έρευνας**

Η μικρή έκταση της έρευνας και η μη επέκταση σε άλλες πιο εξειδικευμένες στατιστικές αναλύσεις περιορίζει, σε μεγάλο βαθμό τη γενίκευση των αποτελεσμάτων

### **Συμπεράσματα**

Από την μελέτη περίπτωσης του 5<sup>ου</sup> Δημοτικού Σχολείου Ασπροπύργου φάνηκε ότι μαθητές και μαθήτριες παρουσιάζουν πρόβλημα με τον εθισμό στο διαδίκτυο εφόσον και οι δύο ομάδες γονέων θεωρούν ότι το πρόβλημα είναι μέτριο πρόβλημα προς σοβαρό. Επίσης και στις δύο ομάδες παιδιών φάνηκε ότι το πρόβλημα είναι μέτριο προς σοβαρό με αντίστοιχους μέσους όρους του τέστ 3,05 για τα αγόρια και 3,04 για τα κορίτσια. Τέλος, και στις τέσσερις τάξεις (Γ', Δ', Ε' και Στ') στις οποίες φοιτούσαν τα παιδιά φάνηκε ότι το πρόβλημα είναι επίσης μέτριο προς σοβαρό, εφόσον οι αντίστοιχοι μέσοι όροι του τέστ αντιπροσωπεύουν την τάση αυτή. Τα ευρήματα αυτά οδηγούν στην ανάγκη υιοθέτησης μέτρων πρόληψης του φαινομένου

### **Προτάσεις**

Η πρόληψη του εθισμού παιδιών στο διαδίκτυο είναι σημαντική. Σύμφωνα με τις Κατσαγιάννη, Μούγιου και Μπαλάση (2015) ο Goldberg (1996) αναφέρει ότι αρχικό βήμα επίλυσης του προβλήματος είναι η αναγνώριση εκ μέρους των γονέων του εθισμού των παιδιών ως πρόβλημα ώστε να αποφεύγεται το τελικό θεραπευτικό στάδιο και στη συνέχεια είναι η υιοθέτηση προληπτικών μέτρων. Συγκεκριμένα:

Καθορισμός ορίων χρήσης του διαδικτύου στα παιδιά από τους γονείς. Τα όρια αυτά πρέπει, στο μέτρο του δυνατού, να λαμβάνουν υπόψη τη γνώμη του παιδιού και να μην είναι υπερβολικά

Εκπαίδευση των γονέων σε θέματα διαδικτύου. Θεωρείται θετικό να αφιερώνουν χρόνο στο διαδίκτυο μαζί με τα παιδιά τους

Προσεκτική online δραστηριότητα των γονιών ώστε να αποτελέσουν θετικό μοντέλο ρόλου στο παιδί.

Αποφυγή χρήσης του υπολογιστή για επιβράβευση ή τιμωρία

Ανοικτό κανάλι επικοινωνίας και ερωτήσεις για το αν υπήρξε κάποιο πρόβλημα κατά τη χρήση (π.χ. παρενόχληση).

Συμβουλή ειδικών σε περίπτωση που παρατηρηθεί υπερβολική χρήση ή/και συμπεριφορές εθισμού.

### **Μέτρα πρόληψης στο σχολικό περιβάλλον**

Σύμφωνα με τους Σφακιανάκη, Σιώμο και Φλώρο (2012) τα σχολεία θα πρέπει να συμβάλλει στη συνεχή ενημέρωση των μαθητών σχετικά με τους κινδύνους του διαδικτύου, οργανώνοντας συχνά ημερίδες και επιμορφωτικά σεμινάρια. Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να είναι πολύ αυστηροί σχετικά με την κατοχή και χρήση κινητών τηλεφώνων στον χώρο του σχολείου, ώστε να περιορίζεται η χρήση τους και κατά συνέπεια η ενασχόληση των μαθητών με το διαδίκτυο τις ώρες των διαλειμμάτων. Έπειτα, θα πρέπει να προσέχουν αλλαγές στις επιδόσεις των μαθητών καθώς επίσης και στη συμπεριφορά τους, εντός και εκτός της τάξης, και να είναι σε απόλυτη συνεργασία με τους γονείς στην περίπτωση που αντιληφθούν κάποια ιδιάζουσα συμπεριφορά

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

### **ΕΛΛΗΝΙΚΗ**

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

### **ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ**

Mitchell (2000). Internet addiction: genuine diagnosis or not.

### **ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ**

1.Σαλπιστής Ν. Σάββας. (2014) «Εθισμός στο διαδίκτυο - η αόρατη ανθρωποπαγίδα», διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο <http://www.i-psyxologos.gr/ethismos-diadiktio/>

2.Εθισμός στο διαδίκτυο και παιδιά: Τα αίτια και ο ρόλος «κλειδί» των γονιών, διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο [https://newpost.gr/ellada/652754/ethismos-sto-diadiktyo-sta-  
paidia-ta-aitia-kai-o-rolos-kleidi-twn-goniwn](https://newpost.gr/ellada/652754/ethismos-sto-diadiktyo-sta-paidia-ta-aitia-kai-o-rolos-kleidi-twn-goniwn)

3.Λοΐζου Ευστράτιος (2015): Μεθοδολογία Έρευνας Κοινωνικών Επιστημών,Ενότητα 10: Κλίμακες Μέτρησης διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο <https://openclass.teiwm.gr/modules/document/file.php/AGROTECH102/%CE%95%CE%A1%CE%95%CE%A5%CE%9D%CE%91%2010o.pdf>

4. Saferinternet4kids.gr. Το τεστ των 20 ερωτήσεων για το βαθμό εθισμού του παιδιού στο Διαδίκτυο διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο <https://saferinternet4kids.gr/nea/%CF%84%CF%BF-%CF%84%CE%AD%CF%83%CF%84-%CF%84%CF%89%CE%BD-20-%CE%B5%CF%81%CF%89%CF%84%CE%AE%CF%83%CE%B5%CF%89%CE%BD-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%BF-%CE%B2%CE%B1%CE%B8%CE%BC%CF%8C-%CE%B5%CE%B8%CE%B9/>

### **ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ**

Κατσαγιάνη, Γ., Μούγιου, Κ., Μπαλάση, Μ., (2015). Εθισμός στο Διαδίκτυο, Πρόληψη-Ενημέρωση-Ευαισθητοποίηση. Διπλωματική Εργασία: Τ.Ε.Ι. Δυτικής Ελλάδας

Πολάτος, Ν., (2021). Εθισμός στο διαδίκτυο σε μαθητές Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού: Συχνότητα, παράγοντες επικινδυνότητας και σχέση με το άγχος και την κατάθλιψη. Διπλωματική Εργασία: Πανεπιστήμιο Πατρών

Saferinternet4kids.gr. Το τεστ των 20 ερωτήσεων για το βαθμό χρήσης του παιδιού στο

## **Παράρτημα-Ερωτηματολόγιο**

### **Πίνακας**

1. Πόσο συχνά δείχνει ανυπακοή στα όρια που του βάζετε για την χρήση του internet

	Συχνότητ α N	Ποσοστ ό %	Σχετικό ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
0 : Δεν ισχύει	2	5,1	5,1	5,1
1 : Σπάνια	2	5,1	5,1	10,3
2 : Περιστασιακά	8	20,5	20,5	30,8
3 : Αρκετά συχνά	5	12,8	12,8	43,6
4 : Πολύ συχνά	6	15,4	15,4	59,0
5 : Πάντα	16	41,0	41,0	100,0
Σύνολο	39	100,0	100,0	

Πίνακας

2.Πόσο συχνά παραμελεί δουλειές του σπιτιού για να περνάει περισσότερο χρόνο online

	Συχνότητ α N	Ποσοστ ό %	Σχετικό ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
0 : Δεν ισχύει	1	2,6	2,6	2,6
1 : Σπάνια	2	5,1	5,1	7,7
2 : Περιστασιακά	11	28,2	28,2	35,9
3 : Αρκετά συχνά	8	20,5	20,5	56,4
4 : Πολύ συχνά	3	7,7	7,7	64,1
5 : Πάντα	14	35,9	35,9	100,0
Σύνολο	39	100,0	100,0	

Πίνακας

3.Πόσο συχνά προτιμάει να περνάει το χρόνο του στο διαδίκτυο και όχι με την υπόλοιπη οικογένειά σας

	Συχνότητ α N	Ποσοστ ό %	Σχετικό ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
0 : Δεν ισχύει				
1 : Σπάνια	12	30,8	30,8	30,8
2 : Περιστασιακά	12	30,8	30,8	61,5
3 : Αρκετά συχνά	4	10,3	10,3	71,8
4 : Πολύ συχνά	5	12,8	12,8	84,6
5 : Πάντα	6	15,4	15,4	100,0
Σύνολο	39	100,0	100,0	

Πίνακας

4.Πόσο συχνά προτιμάει να περνάει το χρόνο του στο διαδίκτυο και όχι με την υπόλοιπη οικογένειά σας

	Συχνότητα α N	Ποσοστό ό %	Σχετικό ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
0 : Δεν ισχύει	1	2,6	2,6	2,6
1 : Σπάνια	3	7,7	7,7	10,3
2 : Περιστασιακά	2	5,1	5,1	15,4
3 : Αρκετά συχνά	10	25,6	25,6	41,0
4 : Πολύ συχνά	5	12,8	12,8	53,8
5 : Πάντα	18	46,2	46,2	100,0
Σύνολο	39	100,0	100,0	

Πίνακας

5.Πόσο συχνά δημιουργεί νέες σχέσεις/επαφές με άλλα άτομα που "συναντά" στο διαδίκτυο

	Συχνότητα α N	Ποσοστό ό %	Σχετικό ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
0 : Δεν ισχύει	1	2,6	2,6	2,6
1 : Σπάνια	10	25,6	25,6	28,2
2 : Περιστασιακά	5	12,8	12,8	41,0
3 : Αρκετά συχνά	3	7,7	7,7	48,7
4 : Πολύ συχνά	5	12,8	12,8	61,5
5 : Πάντα	15	38,5	38,5	100,0
Σύνολο	39	100,0	100,0	

Πίνακας

6.Πόσο συχνά του κάνετε παρατήρηση για το πόσο χρόνο περνάει στο internet

	Συχνότητα α N	Ποσοστό ό %	Σχετικό ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
0 : Δεν ισχύει	5	12,8	12,8	12,8
1 : Σπάνια				
2 : Περιστασιακά	1	2,6	2,6	15,4
3 : Αρκετά συχνά	3	7,7	7,7	23,1
4 : Πολύ συχνά	11	28,2	28,2	51,3
5 : Πάντα	19	48,7	48,7	100,0
Σύνολο	39	100,0	100,0	

Πίνακας

7.Πόσο συχνά οι βαθμοί του είναι χαμηλότεροι του αναμενομένου, εξαιτίας του χρόνου που περνάει online



	Συχνότητ α N	Ποσοστ ό %	Σχετικό ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
0 : Δεν ισχύει	6	15,4	15,4	15,4
1 : Σπάνια				
2 : Περιστασιακά	1	2,6	2,6	17,9
3 : Αρκετά συχνά	1	2,6	2,6	20,5
4 : Πολύ συχνά	1	2,6	2,6	23,1
5 : Πάντα	30	76,9	76,9	100,0
Σύνολο	39	100,0	100,0	

Πίνακας

8.Πόσο συχνά σπεύδει να ελέγξει τα e-mail ή τα μηνύματά στα social media προτού κάνει κάτι άλλο

	Συχνότητ α N	Ποσοστ ό %	Σχετικό ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
0 : Δεν ισχύει	10	25,6	25,6	25,6
1 : Σπάνια				
2 : Περιστασιακά	1	2,6	2,6	28,2
3 : Αρκετά συχνά	1	2,6	2,6	30,8
4 : Πολύ συχνά	5	12,8	12,8	43,6
5 : Πάντα	22	56,4	56,4	100,0
Σύνολο	39	100,0	100,0	

Πίνακας

9.Πόσο συχνά μοιάζει να αποσύρεται από τους άλλους, από όταν "ανακάλυψε" το διαδίκτυο

	Συχνότητ α N	Ποσοστ ό %	Σχετικό ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
0 : Δεν ισχύει				
1 : Σπάνια	21	53,8	53,8	53,8
2 : Περιστασιακά	6	15,4	15,4	69,2
3 : Αρκετά συχνά	2	5,1	5,1	74,4
4 : Πολύ συχνά	4	10,3	10,3	84,6
5 : Πάντα	6	15,4	15,4	100,0
Σύνολο	39	100,0	100,0	

Πίνακας

10.Πόσο συχνά παίρνει αμυντική ή μυστικοπαθή στάση, όταν ερωτάται για το τι κάνει όταν είναι στο internet

	Συχνότητ α N	Ποσοστ ό %	Σχετικό ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
0 : Δεν ισχύει				
1 : Σπάνια	4	10,3	10,3	10,3
2 : Περιστασιακά	7	17,9	17,9	28,2
3 : Αρκετά συχνά	4	10,3	10,3	38,5
4 : Πολύ συχνά	3	7,7	7,7	46,2
5 : Πάντα	21	53,8	53,8	100,0
Σύνολο	39	100,0	100,0	

Πίνακας

11. Πόσο συχνά το έχετε "πιάσει" να μπαίνει στο διαδίκτυο ενάντια στις επιθυμίες σας

	Συχνότητ α N	Ποσοστ ό %	Σχετικό ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
0 : Δεν ισχύει	10	25,6	25,6	25,6
1 : Σπάνια				
2 : Περιστασιακά	1	2,6	2,6	28,2
3 : Αρκετά συχνά	3	7,7	7,7	35,9
4 : Πολύ συχνά	3	7,7	7,7	43,6
5 : Πάντα	22	56,4	56,4	100,0
Σύνολο	39	100,0	100,0	

Πίνακας

12. Πόσο συχνά περνάει σχεδόν όλο του τον χρόνο μόνο στο δωμάτιό του, παίζοντας στον ηλεκτρονικό υπολογιστή

	Συχνότητ α N	Ποσοστ ό %	Σχετικό ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
0 : Δεν ισχύει	4	10,3	10,3	10,3
1 : Σπάνια				
2 : Περιστασιακά	1	2,6	2,6	12,8
3 : Αρκετά συχνά	5	12,8	12,8	25,6
4 : Πολύ συχνά	11	28,2	28,2	53,8
5 : Πάντα	18	46,2	46,2	100,0
Σύνολο	39	100,0	100,0	

Πίνακας

13. Πόσο συχνά λαμβάνει "περίεργα" τηλεφωνήματα από νέους "online φίλους"

	Συχνότητ α N	Ποσοστ ό %	Σχετικό ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
0 : Δεν ισχύει	2	5,1	5,1	5,1

1 : Σπάνια	2	5,1	5,1	10,3
2 : Περιστασιακά	1	2,6	2,6	12,8
3 : Αρκετά συχνά	2	5,1	5,1	17,9
4 : Πολύ συχνά	6	15,4	15,4	33,3
5 : Πάντα	26	66,7	66,7	100,0
Σύνολο	39	100,0	100,0	

Πίνακας

14.Πόσο συχνά εκνευρίζεται και φωνάζει, σε περίπτωση που κάποιος το ενοχλήσει ενώ είναι στο internet

	Συχνότητα α N	Ποσοστό ό %	Σχετικό ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
0 : Δεν ισχύει				
1 : Σπάνια	10	25,6	25,6	25,6
2 : Περιστασιακά	11	28,2	28,2	53,8
3 : Αρκετά συχνά				
4 : Πολύ συχνά	7	17,9	17,9	71,8
5 : Πάντα	11	28,2	28,2	100,0
Σύνολο	39	100,0	100,0	

Πίνακας

15.Πόσο συχνά φαίνεται πιο κουρασμένο από ό,τι παλιότερα, όταν δηλαδή δεν είχε "ανακαλύψει" το internet

	Συχνότητα α N	Ποσοστό ό %	Σχετικό ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
0 : Δεν ισχύει	2	5,1	5,1	5,1
1 : Σπάνια	5	12,8	12,8	17,9
2 : Περιστασιακά	9	23,1	23,1	41,0
3 : Αρκετά συχνά	6	15,4	15,4	56,4
4 : Πολύ συχνά	5	12,8	12,8	69,2
5 : Πάντα	12	30,8	30,8	100,0
Σύνολο	39	100,0	100,0	

Πίνακας

16.Πόσο συχνά μοιάζει να ανυπομονεί να ξανασυνδεθεί στο internet, όταν έχουν περάσει κάποιες ώρες που δεν έχει μπει καθόλου σε αυτό

	Συχνότητα α N	Ποσοστό ό %	Σχετικό ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
0 : Δεν ισχύει				
1 : Σπάνια	10	25,6	25,6	25,6

2 : Περιστασιακά	16	41,0	41,0	66,7
3 : Αρκετά συχνά	3	7,7	7,7	74,4
4 : Πολύ συχνά	3	7,7	7,7	82,1
5 : Πάντα	7	17,9	17,9	100,0
Σύνολο	39	100,0	100,0	

Πίνακας

17.Πόσο συχνά ξεσπάει και σας αντιστέκεται σχετικά με τις παρεμβάσεις σας για το πόσο χρόνο του επιτρέπετε να περνάει στο internet

	Συχνότητ α N	Ποσοστ ό %	Σχετικό ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
0 : Δεν ισχύει				
1 : Σπάνια	15	38,5	38,5	38,5
2 : Περιστασιακά	6	15,4	15,4	53,8
3 : Αρκετά συχνά	6	15,4	15,4	69,2
4 : Πολύ συχνά	7	17,9	17,9	87,2
5 : Πάντα	5	12,8	12,8	100,0
Σύνολο	39	100,0	100,0	

Πίνακας

18.Πόσο συχνά επιλέγει να περνάει τον χρόνο του στο διαδίκτυο, αντί να κάνει κάποιο από τα χόμπι, που απολάμβανε παλιότερα

	Συχνότητ α N	Ποσοστ ό %	Σχετικό ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
0 : Δεν ισχύει	5	12,8	12,8	12,8
1 : Σπάνια	3	7,7	7,7	20,5
2 : Περιστασιακά	1	2,6	2,6	23,1
3 : Αρκετά συχνά	3	7,7	7,7	30,8
4 : Πολύ συχνά	5	12,8	12,8	43,6
5 : Πάντα	22	56,4	56,4	100,0
Σύνολο	39	100,0	100,0	

Πίνακας

19.Πόσο συχνά εκνευρίζεται, όταν του βάζετε χρονικά όρια στην ενασχόλησή του με το διαδίκτυο

	Συχνότητ α N	Ποσοστ ό %	Σχετικό ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
0 : Δεν ισχύει	3	7,7	7,7	7,7
1 : Σπάνια				
2 : Περιστασιακά				

3 : Αρκετά συχνά	2	5,1	5,1	12,8
4 : Πολύ συχνά	11	28,2	28,2	41,0
5 : Πάντα	23	59,0	59,0	100,0
Σύνολο	39	100,0	100,0	

Πίνακας

20.Πόσο συχνά επιλέγει να περνάει περισσότερο χρόνο online από ό,τι να βγαίνει με τους φίλους του

	Συχνότητα N	Ποσοστό %	Σχετικό ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
0 : Δεν ισχύει				
1 : Σπάνια	15	38,5	38,5	38,5
2 : Περιστασιακά	10	25,6	25,6	64,1
3 : Αρκετά συχνά	4	10,3	10,3	74,4
4 : Πολύ συχνά	3	7,7	7,7	82,1
5 : Πάντα	7	17,9	17,9	100,0
Σύνολο	39	100,0	100,0	

## Παράρτημα –Ενημερωτικές Ιστοσελίδες για γονείς,παιδιά και εκπαιδευτικούς

Διαπεριφερειακό Θεματικό Δίκτυο. “Ασφάλεια στο Διαδίκτυο”στο Διαδίκτυο <https://isecurenet.sch.gr/portal/>

Ανοιχτή γραμμή για το παράνομο περιεχόμενο στο Διαδίκτυο: <http://www.safeline.gr>

Ελληνικός κόμβος ασφαλούς δικτύου: <http://www.saferinternet.gr/>

Οργανισμός προστασίας των δικαιωμάτων των παιδιών : <http://hamogelo.gr>