**ΚΛΙΜΑΚΑ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ**

**Απαντήστε το παρακάτω ερωτηματολόγιο χρησιμοποιώντας την ακόλουθη διαβάθμιση:**

**1 = Σπάνια /** **2 = Περιστασιακά /** **3 = Τακτικά /** **4 = Πολύ συχνά /** **5 = Πάντα / 6 = Δεν με αφορά**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **1. πόσο συχνά αντιλαμβάνεστε ότι είστε στο Διαδίκτυο για περισσότερο χρόνο από ό,τι αρχικά σκοπεύατε;** |  |  |  |  |  |  |
| **2. πόσο συχνά παραμελείτε τις δουλειές του σπιτιού για να μείνετε περισσότερη ώρα στο Διαδίκτυο;** |  |  |  |  |  |  |
| **3. πόσο συχνά προτιμάτε τον ενθουσιασμό που σας προσφέρει το Διαδίκτυο από το να έρθετε πιο κοντά στον/τη σύντροφό σας;** |  |  |  |  |  |  |
| **4. πόσο συχνά συνάπτετε νέες σχέσεις με άλλους χρήστες του Διαδικτύου;** |  |  |  |  |  |  |
| **5. πόσο συχνά παραπονιούνται οι δικοί σας άνθρωποι για το χρόνο που περνάτε στο Διαδίκτυο;** |  |  |  |  |  |  |
| **6. πόσο συχνά επηρεάζεται αρνητικά η δουλειά σας εξαιτίας του χρόνου που ξοδεύετε στο Διαδίκτυο;** |  |  |  |  |  |  |
| **7. πόσο συχνά ελέγχετε το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο σας προτού ξεκινήσετε να ασχολείστε με μια υποχρέωσή σας;** |  |  |  |  |  |  |
| **8. πόσο συχνά επιβαρύνεται η επίδοσή σας στην εργασία/σπουδές ή η παραγωγικότητά σας εξαιτίας του Διαδικτύου;** |  |  |  |  |  |  |
| **9. πόσο συχνά γίνεστε απολογητικοί ή μυστικοπαθείς όταν κάποιος σας ρωτά για το τι κάνετε στο Διαδίκτυο;** |  |  |  |  |  |  |
| **10. πόσο συχνά απωθείτε ενοχλητικές σκέψεις για τη ζωή σας με ηρεμιστικές σκέψεις στο Διαδίκτυο;** |  |  |  |  |  |  |
| **11. πόσο συχνά πιάνετε τον εαυτό σας να ανυπομονεί να ξαναμπεί στο Διαδίκτυο;** |  |  |  |  |  |  |
| **12. πόσο συχνά φοβάστε ότι η ζωή χωρίς το Διαδίκτυο θα ήταν βαρετή, κενή και δυσάρεστη;** |  |  |  |  |  |  |
| **13. πόσο συχνά εκνευρίζεστε, φωνάζετε ή ενοχλείστε αν κάποιος σας απασχολήσει την ώρα που είστε στο Διαδίκτυο;** |  |  |  |  |  |  |
| **14. πόσο συχνά χάνετε ώρες ύπνου εξαιτίας των μεταμεσονυκτίων δραστηριοτήτων σας στο Διαδίκτυο;** |  |  |  |  |  |  |
| **15. πόσο συχνά σας απασχολεί το Διαδίκτυο όταν δεν έχετε πρόσβαση σε αυτό ή φαντασιώνεστε ότι είστε σε σύνδεση;** |  |  |  |  |  |  |
| **16. πόσο συχνά πιάνετε τον εαυτό σας να λέει «λίγα λεπτά ακόμη» όταν είστε στο Διαδίκτυο;** |  |  |  |  |  |  |
| **17. πόσο συχνά προσπαθείτε να ελαττώσετε τον χρόνο που είστε στο Διαδίκτυο και αποτυγχάνετε;** |  |  |  |  |  |  |
| **18. πόσο συχνά προσπαθείτε να αποκρύψετε τον χρόνο που ήσασταν στο Διαδίκτυο;** |  |  |  |  |  |  |
| **19. πόσο συχνά επιλέγετε να περάσετε περισσότερη ώρα στο Διαδίκτυο από το να βγείτε έξω με άλλους;** |  |  |  |  |  |  |
| **20. πόσο συχνά νιώθετε θλιμμένοι, κακοδιάθετοι ή νευρικοί όταν δεν είστε στο Διαδίκτυο, ενώ μόλις συνδεθείτε τα συναισθήματα αυτά εξαφανίζονται;** |  |  |  |  |  |  |

**ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ**

**Παρακαλώ, σημειώστε με Χ την απάντηση που σας αντιπροσωπεύει και συμπληρώστε τα κενά όπου ζητείται για κάθε μία από τις παρακάτω ερωτήσεις:**

**1. Φύλο:** Άνδρας 􀀘 Γυναίκα 􀀘

**2. Ηλικία:** ………

**3. Εκπαίδευση:**

Υποχρεωτική 􀀘 Λύκειο 􀀘 ΤΕΙ 􀀘 Πανεπιστήμιο /ΑΕΙ 􀀘 Μεταπτυχιακά 􀀘

**4. Είστε:**

άγαμος/η με σχέση 􀀘

άγαμος/η χωρίς σχέση 􀀘

έγγαμος/η χωρίς παιδιά 􀀘

έγγαμος/η με παιδιά 􀀘

διαζευγμένος/η 􀀘

**5. Επάγγελμα:**

άνεργος/η 􀀘

φοιτητής/τρια 􀀘

ελεύθερος/η επαγγελματίας 􀀘

δημόσιος/α υπάλληλος 􀀘

ιδιωτικός/ή υπάλληλος 􀀘

εργαζόμενος/η μερικής απασχόλησης 􀀘

συνταξιούχος 􀀘

**6. Μένετε:**

μόνος/η 􀀘

με συγκάτοικο 􀀘

με την πατρική οικογένεια 􀀘

με σύντροφο 􀀘

με την οικογένειά σας 􀀘

**7. Πόσα χρόνια περίπου χρησιμοποιείτε το Διαδίκτυο;** .......

**8. Μέσος όρος ωρών χρήσης του Διαδικτύου εβδομαδιαία:**

0‐5 ώρες 􀀘 5‐15 ώρες 􀀘 15‐30 ώρες 􀀘 30 και πάνω 􀀘

**9. Πρόσβαση στο Διαδίκτυο:**

Σπίτι 􀀘 Internet café 􀀘 Εργασία/Σχολή 􀀘 Πρόσβαση μέσω ασύρματου δικτύου τρίτων 􀀘

άλλο:............................................................

**10. Τι είδους σύνδεση έχετε;**

dial‐up PSTN (αναλογική) 􀀘 dial‐up ΙSDN (ψηφιακή) 􀀘 ευρυζωνική (DSL) 􀀘

**11. Συνδέεστε με το Διαδίκτυο:**

πρωινά και κατά τη διάρκεια της ημέρας 􀀘

απογεύματα και βράδυ 􀀘

όλη τη διάρκεια της νύχτας 􀀘

**12. Ο κύριος λόγος που χρησιμοποιείτε το Διαδίκτυο είναι:**

αναζήτηση πηγών για την εργασία ή τη σχολή 􀀘

μάθηση 􀀘

λογισμικό (software) 􀀘

επικοινωνία με φίλους που είναι μακριά 􀀘

για να γνωρίσετε κόσμο 􀀘

για να μιλάτε με άλλους που έχετε κοινά ενδιαφέροντα 􀀘

για να είστε ενήμερος με τις τελευταίες εξελίξεις σε θέματα που αφορούν τα ενδιαφέροντά σας 􀀘

για να μοιράζεστε ιδέες ή φαντασιώσεις 􀀘

για cybersex 􀀘

άλλο: .................................................................................................................

**13. Από τις λειτουργίες του Διαδικτύου χρησιμοποιείτε περισσότερο (συμπληρώστε δίπλα πόσες ώρες κατά μέσο όρο χρησιμοποιείτε την κάθε λειτουργία εβδομαδιαία):**

περιήγηση στο Διαδίκτυο 􀀘 (....................)

ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e‐mail) 􀀘 (....................)

chat rooms 􀀘 (....................)

πρωτόκολλα μεταφοράς αρχείων (file transfer protocol) 􀀘 (....................)

πεδία πολλών χρηστών (multiuser domains) 􀀘 (....................)

κατέβασμα διαφόρων media 􀀘 (....................)

διαδικτυακά παιχνίδια 􀀘 (....................)

web logging 􀀘 (....................)

forums 􀀘 (....................)

έλεγχος της προσωπικής μου σελίδας 􀀘 (....................)

άλλο: .......................................................... (....................)