



ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Σεμινάριο με θέμα:

Πότε η εξάρτηση από το διαδίκτυο γίνεται εθισμός; - Άσκηση 1

0 = Δεν γνωρίζω 1 = Σπάνια 2 = Περιστασιακά 3 = Συχνά 4 = Αρκετά Συχνά 5 = Πάντα

1. Προτιμώ να περνάω το χρόνο μου στο διαδίκτυο παρά να είμαι με την οικογένεια ή τους φίλους μου.
2. Όταν απασχολούμαι με άλλες δραστηριότητες ή είμαι εκτός δικτύου ανυπομονώ να ξαναβρεθώ online.
3. Δεν μπορώ να φανταστώ τη ζωή μου χωρίς διαδίκτυο.
4. Ευχαρίστηση αντλώ κυρίως από το να περνάω το χρόνο μου στο διαδίκτυο.
5. Όταν δε νιώθω ψυχολογικά καλά, τότε το να είμαι στο διαδίκτυο με ανακουφίζει, με αποφορτίζει και με κάνει να «ξεχνιέμαι».
6. Ξοδεύω δυσανάλογα χρήματα σε σχέση με τα έσοδά μου, για την απόκτηση συσκευών, που μου επιτρέπουν μια διαρκή πρόσβαση στο διαδίκτυο.
7. Ο χρόνος που περνάω στο διαδίκτυο έχει αρνητικές επιπτώσεις στο σχολείο, στην εργασία μου, στην προσωπική ή στην οικογενειακή μου ζωή.
8. Αποκρύπτω τον πραγματικό χρόνο που περνάω στο online.
9. Έχω ξεσπάσματα θυμού όταν κάποιος με διακόψει ενώ είμαι στο διαδίκτυο.
10. Κοιμάμαι λίγο γιατί είμαι είτε πολλές ώρες στο διαδίκτυο, είτε γιατί είμαι μέχρι τις πρωινές ώρες online.
11. Οι καθημερινές μου υποχρεώσεις μπαίνουν σε δεύτερη θέση σε σχέση με τη χρήση του διαδικτύου, η οποία ρυθμίζει και κυριαρχεί στην καθημερινότητά μου.
12. Οι άνθρωποι του περιβάλλοντός μου διαμαρτύρονται ότι είμαι ατελείωτες ώρες στο διαδίκτυο.
13. Υπάρχουν περιπτώσεις που ξεχνάω να φάω ή προτιμώ να μη φάω για να μη βγω από το διαδίκτυο.
14. Έχω προσπαθήσει ανεπιτυχώς να περιορίσω το χρόνο, που καταναλώνω στο διαδίκτυο.
15. Οι προσωπικές μου επαφές είναι κυρίως από το διαδίκτυο.
16. Παίρνω πολύ περισσότερη χαρά με το να σερφάρω, παρά να διατηρώ επαφές με φίλους και γνωστούς.
17. Έχω προσαρμόσει το καθημερινό μου πρόγραμμα έτσι, ώστε να είμαι όσο το δυνατόν περισσότερες ώρες online.
18. Χωρίς το διαδίκτυο η ζωή μου θα ήταν αδιάφορη και άδεια.
19. Όταν είμαι online λέω στον εαυτό μου «μόνο για λίγα λεπτά ... μα τελικά παραμένω πολύ περισσότερο».
20. Μου έχουν πει ότι έχω «αλλάξει» από τότε που άρχισα να περνάω περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο.
21. Βγαίνω εκτός ελέγχου, όταν για κάποιον λόγο αδυνατώ να έχω πρόσβαση στο διαδίκτυο.

Σύμφωνα με έρευνες οι άνθρωποι, που παρουσιάζουν εξάρτηση από το διαδίκτυο πάσχουν με μια συχνότητα έως και 80% από κατάθλιψη ή /και φοβίες.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

0 – 30 **ΚΑΘΟΛΟΥ**, 31- 49: Μέσος Χρήστης, 50 -79: Βιώνεις κάποια εξάρτηση από το διαδίκτυο. Θα πρέπει να σκεφτείτε το ενδεχόμενο να έχετε τον πλήρη έλεγχο της ζωής σας. 80 – 100: Σοβαρή εξάρτηση από το διαδίκτυο. Χρειάζεται συμβουλή ειδικού.