

**Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Κρήτης**



**Σχολή Τεχνολογικών Εφαρμογών  
Τμήμα Μηχανικών Πληροφορικής**



**Πτυχιακή Εργασία**

**Τίτλος: Πληροφοριακό σύστημα για μελέτη του  
εθισμού στις νέες τεχνολογίες από τους εφήβους**

**Μιχαήλ Γεώργιος(ΑΜ:2216)**

**Επιβλέπων Καθηγητής: Παπαδάκης Νικόλαος**

**Επιτροπή Αξιολόγησης:**

**Ημερομηνία παρουσίασης:**

**Ηράκλειο 2015**

## **Ευχαριστίες**

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τον επιβλέπων καθηγητή της πτυχιακής μου εργασίας κ. Παπαδάκη Νικόλαο για την άριστη συνεργασία μας σε όλη την πορεία της εργασίας καθώς και την οικογένεια μου για τη στήριξη που μου παρείχε σε όλη την διάρκεια των σπουδών μου. Επίσης θέλω να ευχαριστήσω όλους όσους έλαβαν μέρος στην έρευνα και με βοήθησαν στην ολοκλήρωση της.

Τέλος θέλω να αφιερώσω την εργασία στο φίλο μου Μ και του εύχομαι να βγει νικητής στη δύσκολή μάχη που δίνει.

## **Abstract**

Nowadays internet is a basic source of information, entertainment as well as a contemporary mean of communication.

This thesis aims to study how internet and new technologies are related to teenagers' behavior, mood and school performance.

## Σύνοψη

Στις μέρες μας το διαδίκτυο αποτελεί ένα τεράστιο εργαλείο ενημέρωσης, ψυχαγωγίας αλλά και ένα σύγχρονο μέσο επικοινωνίας.

Στην πτυχιακή εργασία αυτή θα εξετάσουμε μέσω μιας έρευνας που πραγματοποιήθηκε σε εφήβους την σχέση που αναπτύσσουν με το διαδίκτυο και τις νέες τεχνολογίες και το πώς αυτή επηρεάζει τη συμπεριφορά τους, τη διάθεσή τους καθώς και την απόδοσή τους στο σχολείο.

## Πίνακας περιεχομένων

Abstract	3
Σύνοψη	4
Πίνακας περιεχομένων	5
Πίνακας εικόνων	6
1.Εισαγωγή	7
1.1 Περίληψη	7
2.Μεθοδολογία	8
2.1 Εθισμός στο διαδίκτυο	8
2.2 Αίτια	8
2.3 Συμπτώματα	9
2.4 Ο ρόλος των γονέων	9
2.5 Τρόποι αντιμετώπισης	10
3. Σχέδιο δράσης	11
3.1 Διεξαγωγή έρευνας μέσω ερωτηματολογίου	11
3.1.1 Τα χαρακτηριστικά ενός πετυχημένου ερωτηματολογίου	11
3.1.2 Η διατύπωση των ερωτήσεων	12
3.2 Δομή του ερωτηματολογίου	12
3.2.1 Σχετικά με το διαδίκτυο	12
3.2.2 Οι γονείς σου	13
3.2.3 Οι άλλοι γύρω σου	13
3.2.4 Στο χώρο των νέων τεχνολογιών	13
4. Κύριο μέρος πτυχιακής εργασίας	15
4.1 Ανάλυση του προβλήματος	15
4.2 Δημογραφικά στοιχεία έρευνας	15
4.2.1 Φύλο συμμετεχόντων	15
4.2.2 Μορφωτικό επίπεδο γονέων	16
4.3 Αποτελέσματα έρευνας για την ενότητα «Σχετικά με το διαδίκτυο»	17
4.3.1 Συμπεράσματα	20
4.4 Αποτελέσματα έρευνας για την ενότητα «Οι γονείς σου»	21
4.4.1 Συμπεράσματα	23
4.5 Αποτελέσματα έρευνας για την ενότητα «Οι άλλοι γύρω σου»	24
4.5.1 Συμπεράσματα	27
4.6 Αποτελέσματα για την ενότητα «Στο χώρο των νέων τεχνολογιών»	28
4.6.1 Συμπεράσματα	30
4.7 Υλοποίηση φόρμας επεξεργασίας αποτελεσμάτων	38
5. Αποτελέσματα	43
5.1 Συμπεράσματα	43
5.2 Μελλοντική εργασία	43
6. Βιβλιογραφία	44
Παράρτημα – Ερωτηματολόγιο	45

## Πίνακας εικόνων

Εικόνα 2: Διαδικτυακός εθισμός	8
Εικόνα 3: Ερωτηματολόγιο	11
Εικόνα 4: Διαδικτυακός εθισμός 2	15
Εικόνα 5: Φύλλο ερωτηθέντων	15
Εικόνα 6: Μορφωτικό επίπεδο πατέρα	16
Εικόνα 7: Μορφωτικό επίπεδο μητέρας	16
Εικόνες 8-27: Γραφήματα 1 <sup>ης</sup> ενότητας ερωτηματολογίου	17-20
Εικόνες 28-43: Γραφήματα 2 <sup>ης</sup> ενότητας ερωτηματολογίου	21-23
Εικόνες 44-63: Γραφήματα 3 <sup>ης</sup> ενότητας ερωτηματολογίου	24-27
Εικόνες 64-106: Γραφήματα 4 <sup>ης</sup> ενότητας ερωτηματολογίου	28-38
Εικόνα 107: Φόρμα 1	39
Εικόνα 108: Φόρμα 2	39
Εικόνα 109: Δημιουργία λίστας απαντήσεων 1	40
Εικόνα 110: Δημιουργία λίστας απαντήσεων 2	40
Εικόνα 111: Δημιουργία λίστας απαντήσεων 3	41
Εικόνα 112: Δημιουργία λίστας απαντήσεων 4	41
Εικόνα 113: Δημιουργία λίστας απαντήσεων 5	41

# 1.Εισαγωγή

## 1.1 Περίληψη

Σκοπός μας είναι η μελέτη του εθισμού στις νέες τεχνολογίες και στο διαδίκτυο από τους εφήβους καθώς και το πως επηρεάζει την προσωπική τους κατάσταση.

Στις μέρες μας οι νέες τεχνολογίες αλλά και το διαδίκτυο είναι κομμάτι της καθημερινής μας ζωής. Όλο και περισσότεροι έφηβοι βρίσκονται μέρα-νύχτα μπροστά από μια οθόνη υπολογιστή. Αυτό έχει συνέπειες στην προσωπική τους ζωή καθώς και στις σχέσεις που αναπτύσσουν με την οικογένεια, το σχολείο καθώς και το κοντινό περιβάλλον τους. Το διαδίκτυο εκτός από ένα σύγχρονο μέσο επικοινωνίας κρύβει πολλούς κινδύνους και σύμφωνα με μελέτες πρόκειται για μια εξίσου επιβλαβή κατάσταση όπως ο εθισμός σε ουσίες.

Σκοπός της έρευνας αυτής είναι να ανιχνεύσουμε τα αίτια που προκαλούν τον εθισμό καθώς να εστιάσουμε στις παρενέργειες που προκαλεί στην ψυχολογία των εφήβων. Μέσα από τη μελέτη αυτή θα αναδείξουμε και τον σημαντικό ρόλο που πρέπει να παίζουν οικογένεια και σχολείο στην αντιμετώπιση του.

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε μέσω ερωτηματολογίου σε μαθητές Γυμνασίου. Ήταν προαιρετική και διασφαλίζει πλήρως στην ανωνυμία των συμμετεχόντων σε αυτή.

## 2. Μεθοδολογία

Η έρευνα μας πραγματοποιήθηκε με τη βοήθεια ερωτηματολογίου στο οποίο απάντησαν μαθητές Γυμνασίου και στη συνέχεια τα αποτελέσματα αναλύθηκαν και παρουσιάζονται με τη μορφή γραφήματος μέσα από φόρμα υπολογιστικού φύλλου.



Εικόνα 2: Διαδικτυακός εθισμός

### 2.1 Εθισμός στο διαδίκτυο

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μια νέα μορφή εξάρτησης. Αναφέρεται στην αλόγιστη και πέρα από τα επιθυμητά όρια χρήση του διαδικτύου. Όπως σε κάθε μορφή εξάρτησης έτσι και στο διαδίκτυο τα άτομα που παρουσιάζουν εθισμό εκνευρίζονται όταν το στερούνται.

Ο εθισμός στο διαδίκτυο αποκόπτει το άτομο από τις κοινωνικές και επαγγελματικές του δραστηριότητες.

Όσο αφορά τους εφήβους που είναι η ηλικιακή ομάδα που θα ερευνήσουμε ασχολούνται κυρίως με τα διαδικτυακά παιχνίδια καθώς και με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Facebook, Twitter, Instagram).

### 2.2 Αίτια

Το διαδίκτυο ελκύει τους εφήβους γιατί τους προσφέρει τη δυνατότητα να ανακαλύψουν διαφορετικές πτυχές του εαυτού τους χωρίς να υπάρχουν όρια ούτε συνέπειες. Χάρη στην ανωνυμία που του παρέχει το διαδίκτυο ο έφηβος μπορεί να χρησιμοποιεί διαφορετικές ταυτότητες τις οποίες αλλάζει σε κάθε δραστηριότητα του. Σε πολλές περιπτώσεις οι έφηβοι που παρουσιάζουν συμπτώματα διαδικτυακού εθισμού μεγαλώνουν κάτω υπό δύσκολες συνθήκες (οικογενειακές, κοινωνικές). Αν θέλουμε να εμβαθύνουμε ακόμη περισσότερα στα αίτια που οδηγούν στο διαδικτυακό εθισμό πρέπει να αναφερθούμε και στην υποβαθμισμένη διδασκαλία του μαθήματος πληροφορικής στα σχολεία καθώς και στην έλλειψη επιτήρησης από τους γονείς.



## 2.3 Συμπτώματα

Τα συμπτώματα του διαδικτυακού εθισμού αλλά και οποιασδήποτε μορφής εθισμού χωρίζονται σε δύο κατηγορίες τα ψυχολογικά και τα σωματικά.

Ψυχολογικά συμπτώματα:

- Απομόνωση από την οικογένεια και τους φίλους
- Επιθετικότητα
- Αίσθηση θλίψης και νευρικότητας όταν δεν υπάρχει πρόσβαση στο διαδίκτυο
- Μείωση σχολικών επιδόσεων
- Κατανάλωση υπερβολικού χρόνου ή και χρήματος σε δραστηριότητες σχετικά με το διαδίκτυο

Σωματικά συμπτώματα:

- Έλλειψη ύπνου
- Διατροφικές διαταραχές
- Προβλήματα όρασης
- Ημικρανίες
- Έλλειψη ατομικής υγιεινής

## 2.4 Ο ρόλος των γονέων

Οι γονείς έχουν τον πιο σημαντικό ρόλο στο θέμα της αντιμετώπισης των παιδιών τους στο διαδίκτυο. Για να μπορέσουν όμως να βοηθήσουν τους εφήβους θα πρέπει να είναι οι ίδιοι εξοικειωμένοι με το διαδίκτυο και έπειτα να προβούν σε μια σειρά από ενέργειες για να αντιμετωπίσουν το φαινόμενο του διαδικτυακού εθισμού. Κάποιες από αυτές τις ενέργειες είναι:

- Ανά τακτά διαστήματα να περνούν χρόνο μαζί με τα παιδιά τους στο διαδίκτυο και να τους υποδεικνύουν τη σωστή χρήση του
- Η χρήση κάποιων φίλτρων ώστε να αποτρέπουν την πρόσβαση σε απαγορευμένες σελίδες
- Ο υπολογιστής να τοποθετείται σε κοινόχρηστο χώρο του σπιτιού και όχι στο δωμάτιο του εφήβου ώστε να ελέγχεται διακριτικά η διαδικτυακή δραστηριότητα του

Για να υλοποιηθούν βέβαια τα παραπάνω οι γονείς θα πρέπει να διαθέτουν τον απαραίτητο χρόνο.

## **2.5 Τρόποι αντιμετώπισης**

Πιθανοί τρόποι αντιμετώπισης του διαδικτυακού εθισμού στους εφήβους είναι οι εξής:

- Ειδικό ατομικό πρόγραμμα που να περιορίζει τον χρόνο σύνδεσης στο διαδίκτυο
- Συμβουλές από ειδικούς στην οικογένεια αλλά και στον ίδιο τον έφηβο
- Να διδάχτεί ο έφηβος την σωστή χρήση των νέων τεχνολογιών και του διαδικτύου
- Θεραπεία με χρήση φαρμάκων

### 3. Σχέδιο δράσης

Η έρευνα μας πραγματοποιήθηκε μέσω ερωτηματολογίου το οποίο δόθηκε σε μαθητές Γυμνασίου. Ζητήσαμε από τους εφήβους να απαντήσουν σε ερωτήσεις σχετικά με τη σχέση τους με το διαδίκτυο και τις νέες τεχνολογίες και πως αυτή επηρεάζει τη προσωπική τους κατάσταση αλλά και τη ψυχολογία τους γενικότερα.



Εικόνα 3 : Ερωτηματολόγιο

#### 3.1 Διεξαγωγή έρευνας μέσω ερωτηματολογίου

Το ερωτηματολόγιο αποτελεί το μέσο επικοινωνίας μεταξύ του ερευνητή και των ερωτώμενων. Η επιτυχία της έρευνας κρίνεται από τη σωστή κατάρτιση του ερωτηματολογίου. Πιθανά λάθη στο ερωτηματολόγιο δεν είναι δυνατό να διορθωθούν μετά την οριστική κατάρτιση, εκτύπωση και διανομή στους ερωτώμενους.

##### 3.1.1 Τα χαρακτηριστικά ενός επιτυχημένου ερωτηματολογίου

Επιτυχημένο ερωτηματολόγιο θεωρείται αυτό που περιέχει τα παρακάτω χαρακτηριστικά:

- **Συνοχή** (Η ανάγκη σύνδεσης των επιμέρους ερωτημάτων μεταξύ τους. Συγγενή ερωτήματα πρέπει να ερωτούνται μαζί για τη διευκόλυνση των ερωτηθέντων)
- **Πληρότητα** (Η ανάγκη να καλυφθούν όλες οι πτυχές του ερευνώμενου χαρακτηριστικού)
- **Σαφήνεια** (Αφορά ερευνητή και ερευνώμενο)

- **Κατάλληλη δομή** ( Η σειρά με την οποία θα τεθούν οι ομάδες ερωτήσεων παίζει σημαντικό ρόλο στο βαθμό ανταπόκρισης των ερωτηθέντων)
- **Να περιλαμβάνει βασικές οδηγίες συμπλήρωσης**
- **Να περιλαμβάνει ερωτήματα ελέγχου**

### 3.1.2 Η διατύπωση των ερωτήσεων

Οι ερωτήσεις πρέπει να χρησιμοποιούν απλή γλώσσα, ακριβείς και ξεκάθαρες ερωτήσεις ενώ πρέπει να αποφεύγονται λέξεις με πολλές έννοιες, υποθετικές ερωτήσεις και απαντήσεις καθώς και ερωτήσεις οι οποίες αποφέρουν γενικές απαντήσεις.

## 3.2 Δομή του ερωτηματολογίου

Το ερωτηματολόγιο με το οποίο πραγματοποιήθηκε η έρευνα μας είχε τέσσερις βασικούς άξονες. Στόχος του ήταν η διερεύνηση κάποιων περιστατικών που παρατηρούνται στον χώρο των νέων τεχνολογιών ,όπως το διαδίκτυο και τα κινητά τηλέφωνα. Ακόμα διερευνά τις σχέσεις των εφήβων με τους γονείς τους και με τα άτομα του κοινωνικού τους περίγυρου. Πιο αναλυτικά οι ενότητες του ερωτηματολογίου είναι οι εξής:

- Σχετικά με το διαδίκτυο
- Οι γονείς σου
- Οι άλλοι γύρω σου
- Στο χώρο των νέων τεχνολογιών

### 3.2.1 Σχετικά με το διαδίκτυο

Σε αυτή την ενότητα οι ερωτήσεις έχουν ως στόχο να καταγράψουν τη σχέση που έχουν αναπτύξει οι έφηβοι με το διαδίκτυο όπως για παράδειγμα πόσο συχνά ελέγχουν το e-mail τους ,πόσο συχνά επηρεάζονται αρνητικά οι σχολικές τους επιδόσεις από το διαδίκτυο, πόσο συχνά δημιουργούν νέους φίλους από το διαδίκτυο κλπ.

### 3.2.2 Οι γονείς σου

Σε αυτό το κομμάτι οι έφηβοι απαντούν σε σημαντικές ερωτήσεις που μας βοηθούν να προσδιορίσουμε τη σχέση τους με τους γονείς τους

### 3.2.3 Οι άλλοι γύρω σου

Η ενότητα αυτή έχει ως στόχο να προσδιορίσει τις σχέσεις των εφήβων με τον κοινωνικό τους περίγυρο

### 3.2.4 Στο χώρο των νέων τεχνολογιών

Το διαδίκτυο εκτός από ένα τεράστιο εργαλείο όταν δεν χρησιμοποιείται σωστά κρύβει πολλούς κινδύνους. Αυτό το κομμάτι του ερωτηματολογίου ερευνά αν ο έφηβος έχει πέσει θύμα ενός ή περισσότερων εκ των παρακάτω περιστατικών:

- **Διαδικτυακή παρενόχληση:** Αφορά ψευδείς κατηγορίες, ή αποστολή απειλητικών ή προσβλητικών μηνυμάτων, υποκλοπή κωδικών πρόσβασης ή ακόμα και πρόκληση βλάβης σε δεδομένα ή εξοπλισμό
- **Σπίλωση ,δυσφήμιση:** Αποστολή σε τρίτους ταπεινωτικών σχολίων
- **Αποκλεισμός από το διαδίκτυο:** Εσκεμμένος αποκλεισμός από μια ομάδα συζήτησης στο διαδίκτυο
- **Υποκλοπή προσωπικού λογαριασμού:** Παραβίαση προσωπικού λογαριασμού και αποστολή ψευδών μηνυμάτων
- **Δημοσιοποίηση προσωπικών στοιχείων:** Αποστολή σε τρίτους φωτογραφιών, βίντεο ή προσωπικών πληροφοριών
- **Εξαπάτηση:** Απόσπαση εμπιστευτικών πληροφοριών και δημοσιοποίησή τους σε χρήστες του διαδικτύου

- **Βιντεοσκόπηση με το κινητό:** Βιντεοσκόπηση ενός περιστατικού το οποίο δημιουργήθηκε σκόπιμα και δημοσιοποίηση του στο διαδίκτυο

Στο δεύτερο κομμάτι της ενότητας «Στο χώρο των νέων τεχνολογιών» οι ερωτήσεις αφορούν την ψυχολογία των εφήβων που έχουν υποστεί ένα ή περισσότερα περιστατικά διαδικτυακής παρενόχλησης από αυτά που αναφέραμε παραπάνω.

Στο τρίτο μέρος της ενότητας οι ερωτήσεις ζητάμε από τους ερωτηθέντες να μας απαντήσουν πόσο συχνά συνδέονται στο διαδίκτυο, από πού και ποιος είναι ο μέσος όρος σύνδεσης. Ενώ το τελευταίο κομμάτι της ενότητας «Στο χώρο των νέων τεχνολογιών» εξετάζει το πόσο συχνά έχουν διαπράξει τα παραπάνω περιστατικά οι ίδιοι οι ερωτηθέντες σε κάποιον τρίτο.

## 4. Κύριο μέρος

### 4.1 Ανάλυση Προβλήματος

Για την υλοποίηση της πτυχιακής εργασίας ήταν απαραίτητη η διεξαγωγή έρευνας μέσω ερωτηματολογίου. Το ερωτηματολόγιο δόθηκε σε μαθητές Γυμνασίου ηλικίας 13-15 ετών και ήταν απόλυτα προαιρετική η συμμετοχή σε αυτό ενώ διασφαλίστηκε πλήρως η ανωνυμία των συμμετεχόντων. Στη συνέχεια εισάγαμε τα αποτελέσματα σε υπολογιστικό φύλλο όπου παρουσιάζονται με μορφή γραφημάτων.



Εικόνα 4: Διαδικτυακός εθισμός 2

### 4.2 Δημογραφικά στοιχεία έρευνας

#### 4.2.1 Φύλο



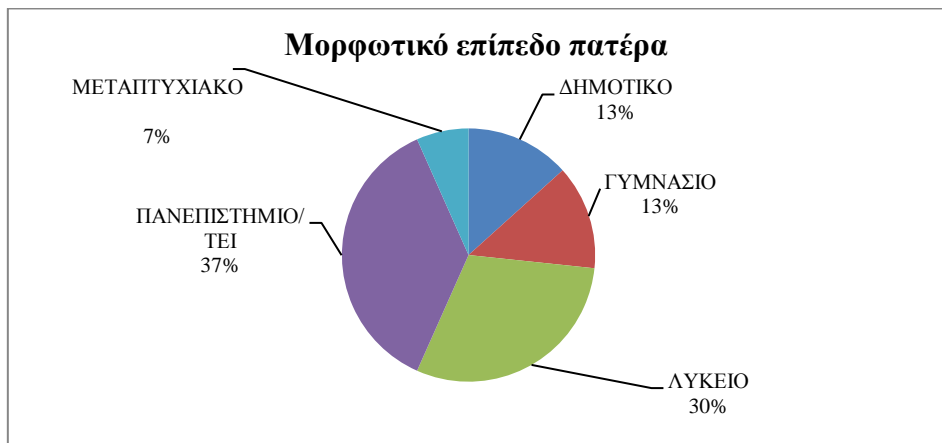
Εικόνα 5: Φύλλο ερωτηθέντων

Το 53% των συμμετεχόντων στην ερευνά μας ήταν κορίτσια και το 47% αγόρια.

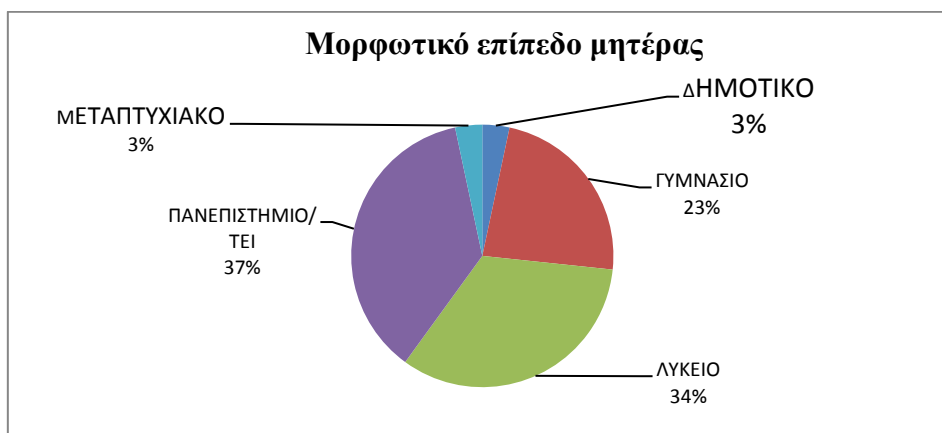
#### 4.2.2 Μορφωτικό επίπεδο γονέων

Το μορφωτικό επίπεδο των γονιών παίζει σημαντικό ρόλο στη σχέση που αναπτύσσει ο έφηβος με το διαδίκτυο. Οι γονείς έχοντας τις κατάλληλες γνώσεις θα είναι σε θέση να παρουσιάσουν το διαδίκτυο στο παιδί τους σαν ένα τεράστιο εργαλείο ,όπως πραγματικά είναι και όχι σαν ένα παιχνίδι.

Το μορφωτικό επίπεδο των γονιών των συμμετεχόντων στην έρευνα μας φαίνεται στους παρακάτω πίνακες.



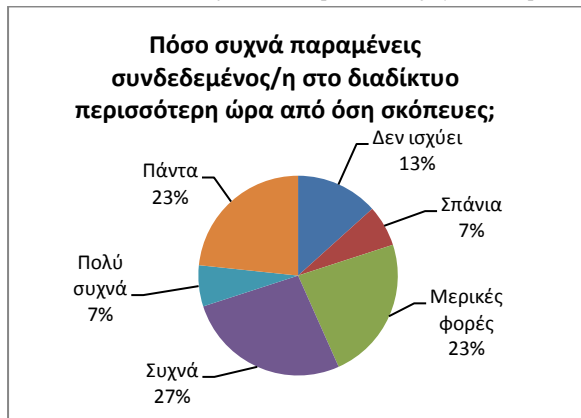
Εικόνα 6: Μορφωτικό επίπεδο πατέρα



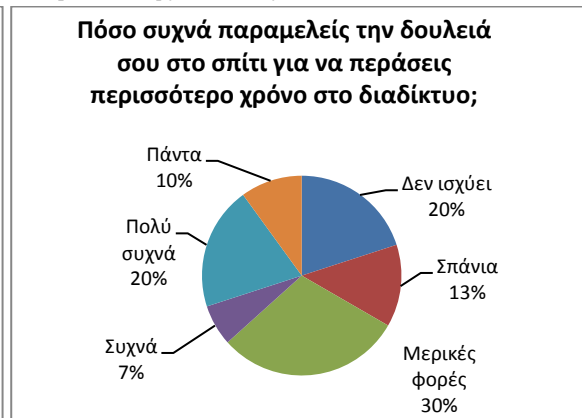
Εικόνα 7: Μορφωτικό επίπεδο μητέρας



### 4.3 Αποτελέσματα έρευνας για την ενότητα «Σχετικά με το διαδίκτυο»



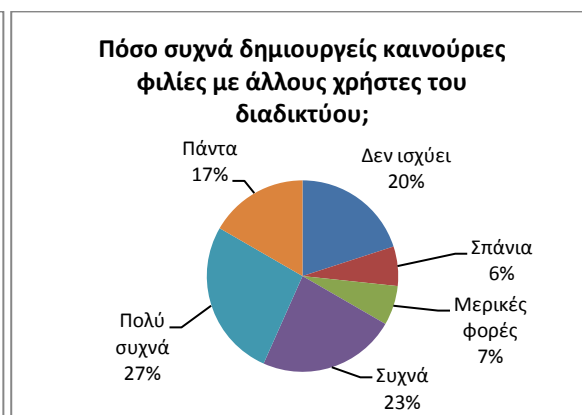
Εικόνα 8:Γράφημα 1.1



Εικόνα 9:Γράφημα 1.2



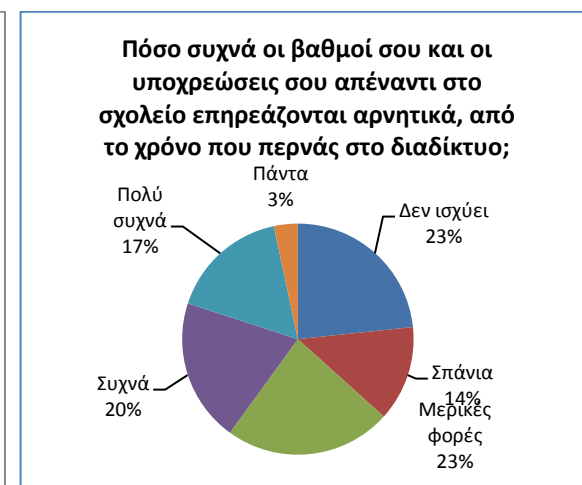
Εικόνα 10:Γράφημα 1.3



Εικόνα 11:Γράφημα 1.4



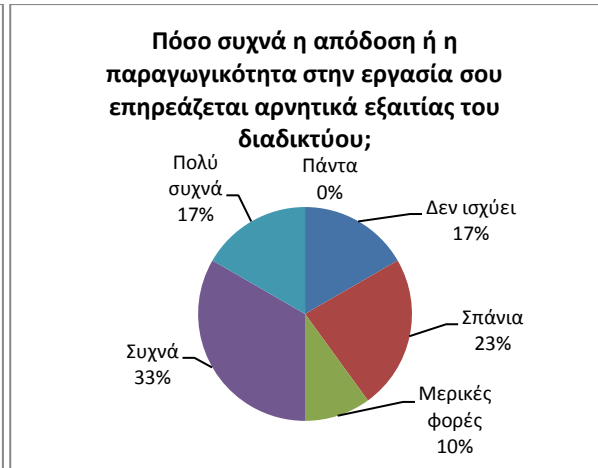
Εικόνα 12:Γράφημα 1.5



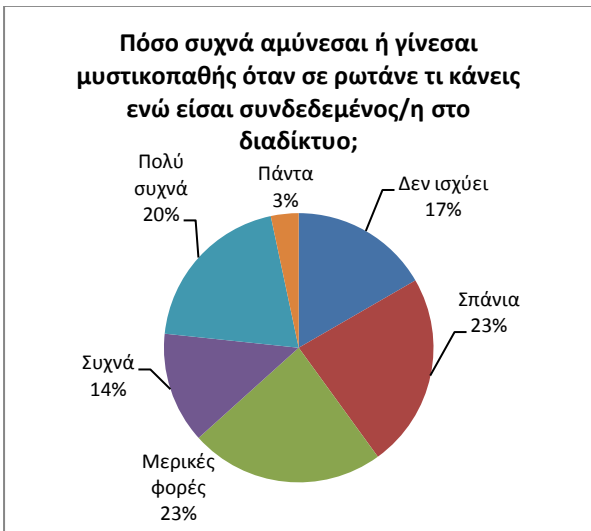
Εικόνα 13:Γράφημα 1.6



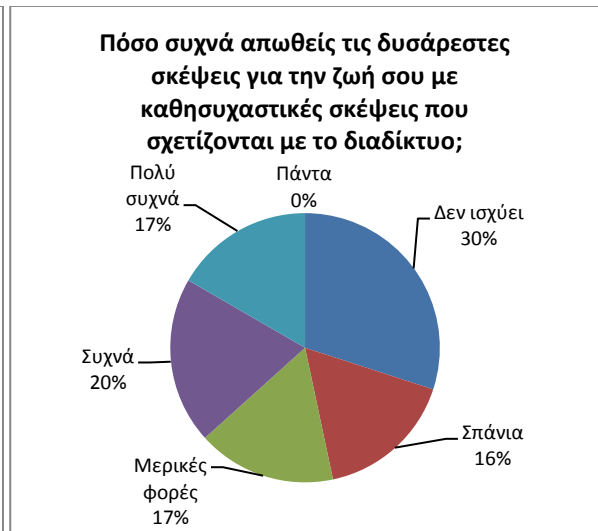
Εικόνα 14:Γράφημα 1.7



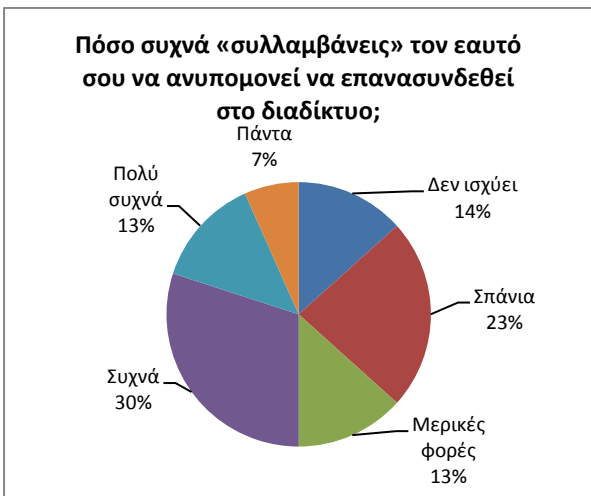
Εικόνα 15:Γράφημα 1.8



Εικόνα 16:Γράφημα 1.9



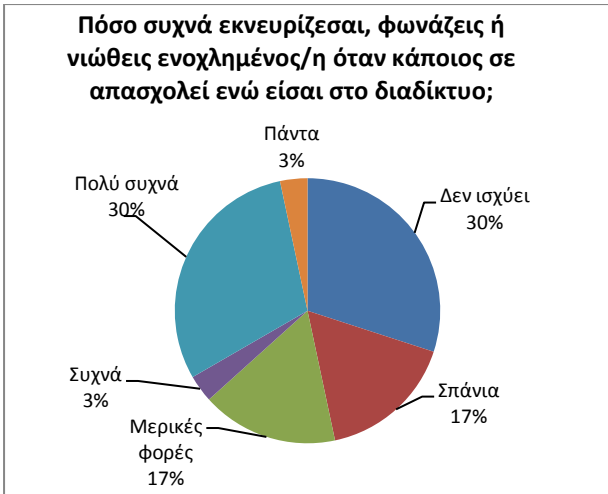
Εικόνα 17:Γράφημα 1.10



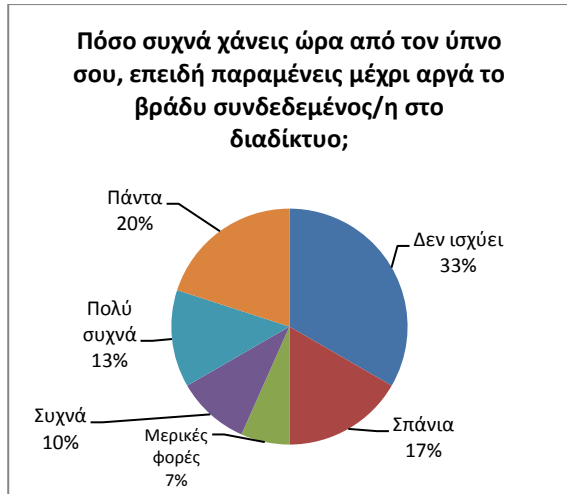
Εικόνα 18:Γράφημα 1.11



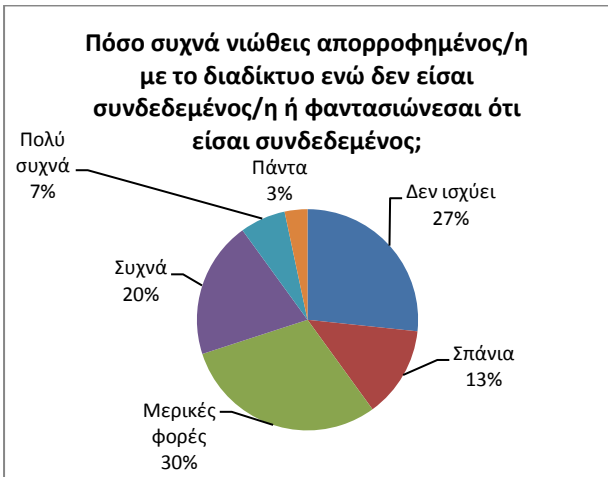
Εικόνα 19:Γράφημα 1.12



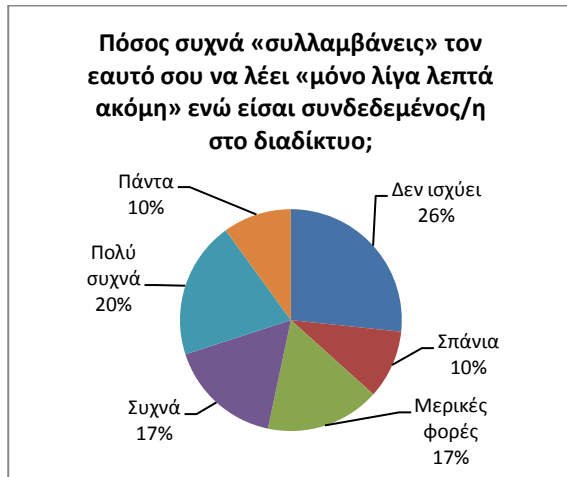
Εικόνα 20:Γράφημα 1.13



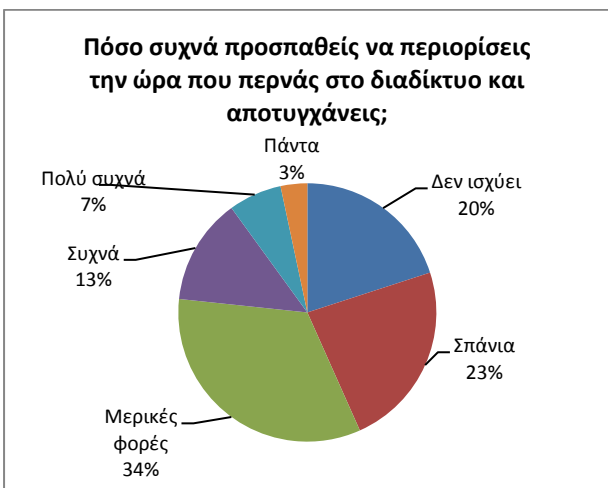
Εικόνα 21:Γράφημα 1.14



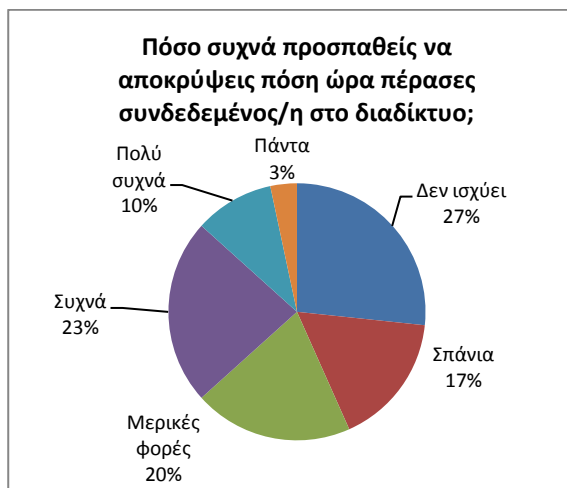
Εικόνα 22:Γράφημα 1.15



Εικόνα 23:Γράφημα 1.16



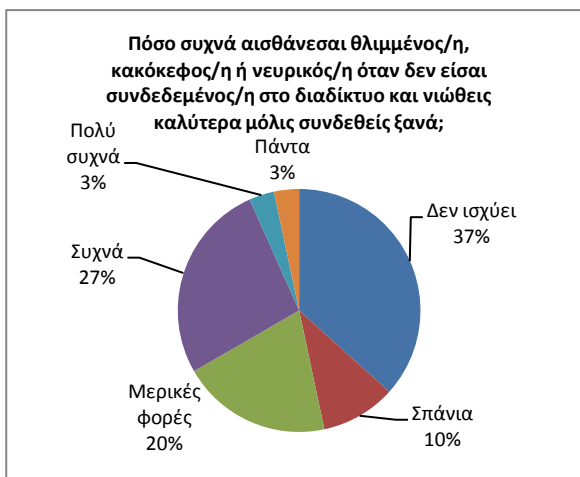
Εικόνα 24:Γράφημα 1.17



Εικόνα 25:Γράφημα 1.18



Εικόνα 26:Γράφημα 1.19



Εικόνα 27:Γράφημα 1.20

### 4.3.1 Συμπεράσματα

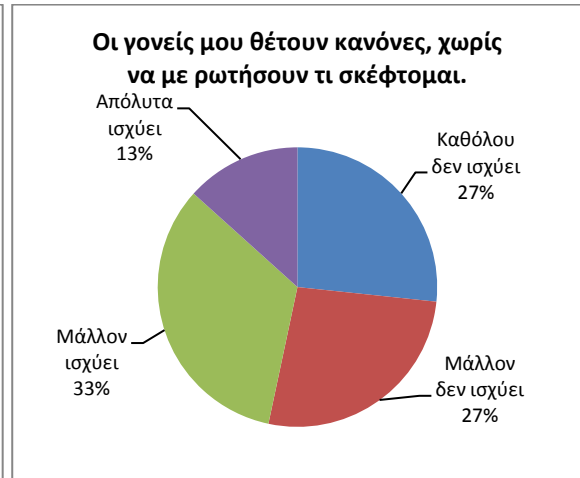
- Ένα μεγάλο ποσοστό των εφήβων παραμένει στο διαδίκτυο περισσότερη ώρα από αυτή που είχε προγραμματίσει ,που αυτό έχει ως αποτέλεσμα να παραμελούν κάποιες άλλες ασχολίες τους
- Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων στην έρευνα δεν προτιμούν τον ενθουσιασμό που τους προσφέρει το διαδίκτυο αλλά προτιμούν να είναι κοντά με ένα άτομο του περιβάλλοντος τους. Αυτό είναι ενθαρρυντικό μιας και η ενασχόληση με το διαδίκτυο συχνά αποκόπτει τον χρήστη από τις κοινωνικές του σχέσεις
- Πολλοί από τους ερωτηθέντες δημιουργούν πολύ συχνά φιλίες μέσω του διαδικτύου (27%).
- Η χρήση χωρίς όρια του διαδικτύου έχει αντίκτυπο στις υποχρεώσεις των εφήβων στο σχολείο και κατά συνέπεια στους βαθμούς όπως βλέπουμε και από τα αποτελέσματα της έρευνας μας.

Το διαδίκτυο εκτός από τα προβλήματα που μπορεί να προκαλέσει ,με την λανθασμένη χρήση του ,στις σχολικές υποχρεώσεις των εφήβων τους επηρεάζει και σε θέματα συμπεριφοράς όπως για παράδειγμα :Να χάνουν ώρα από τον ύπνο τους για να παραμείνουν συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο, να προτιμούν την «συντροφιά» του διαδικτύου έναντι μιας κανονικής παρέας όπως ακόμη και να αισθάνονται νευρικότητα όσο βρίσκονται εκτός διαδικτύου.

#### 4.4 Αποτελέσματα έρευνας για την ενότητα «Οι γονείς σου»



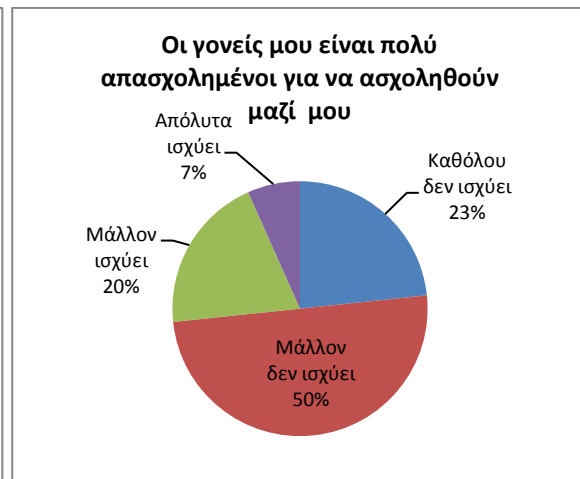
Εικόνα 28:Γράφημα 2.1



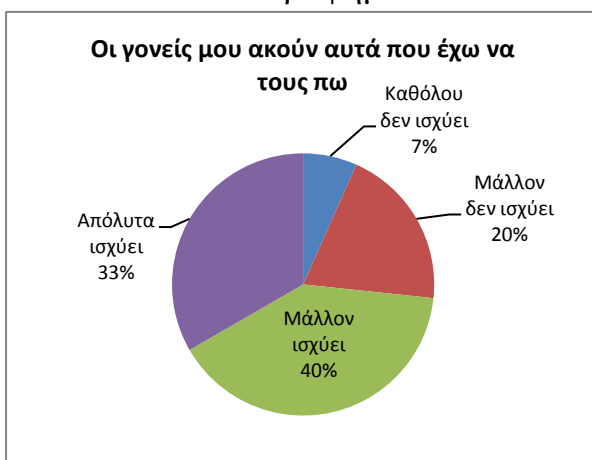
Εικόνα 29:Γράφημα 2.2



Εικόνα 30:Γράφημα 2.3



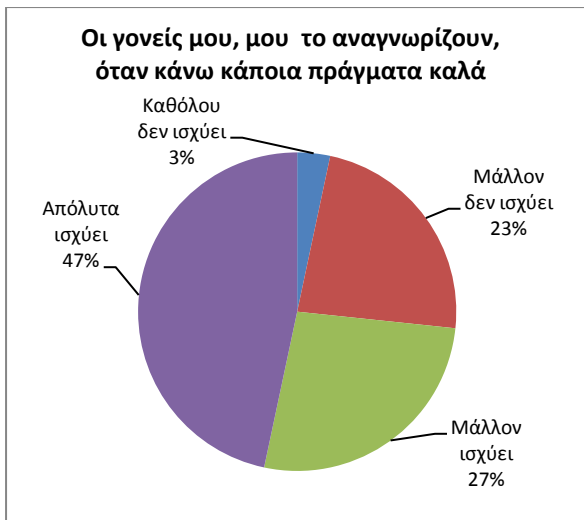
Εικόνα 31:Γράφημα 2.4



Εικόνα 32:Γράφημα 2.5



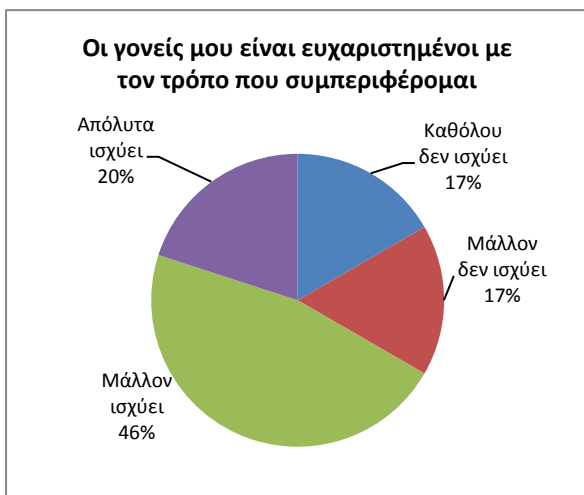
Εικόνα 33:Γράφημα 2.6



Εικόνα 34:Γράφημα 2.7



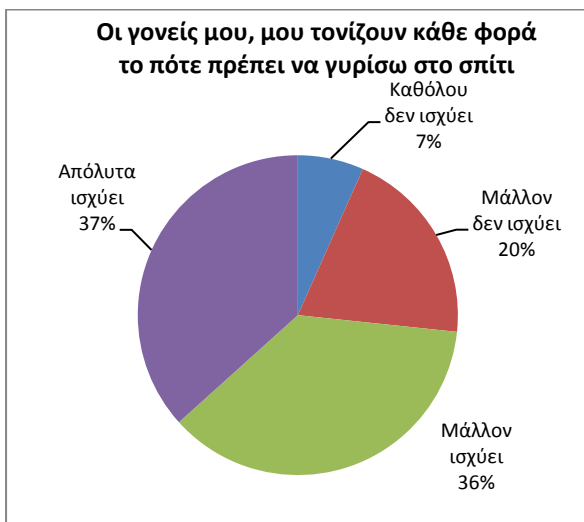
Εικόνα 35:Γράφημα 2.8



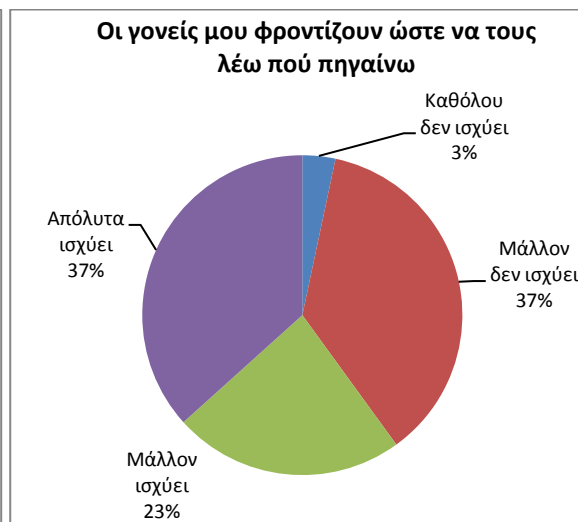
Εικόνα 36:Γράφημα 2.9



Εικόνα 37:Γράφημα 2.10



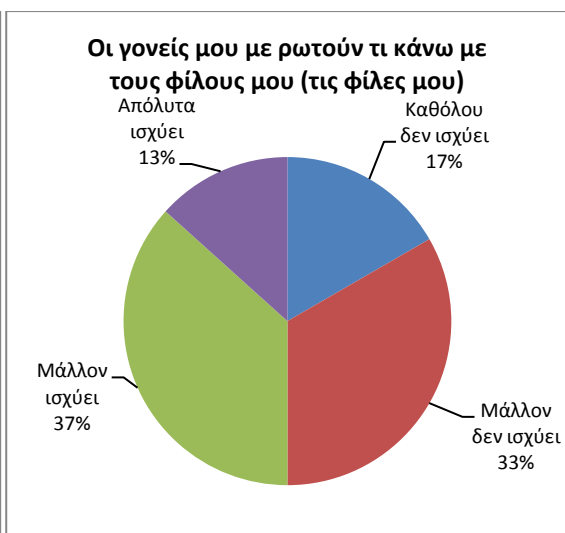
Εικόνα 38:Γράφημα 2.11



Εικόνα 39:Γράφημα 2.12



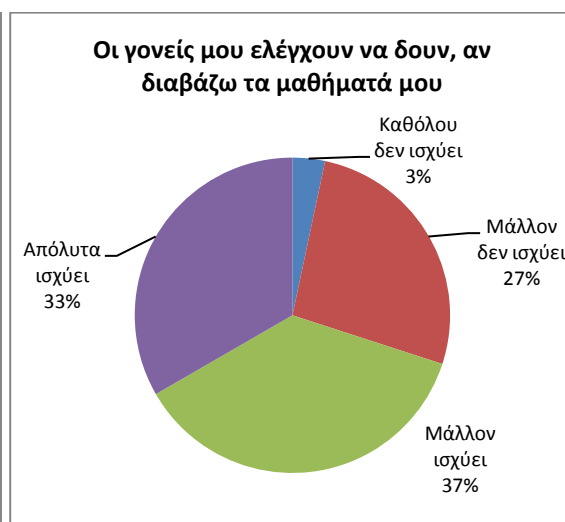
Εικόνα 40:Γράφημα 2.13



Εικόνα 41:Γράφημα 2.14



Εικόνα 42:Γράφημα 2.15



Εικόνα 43:Γράφημα 2.16

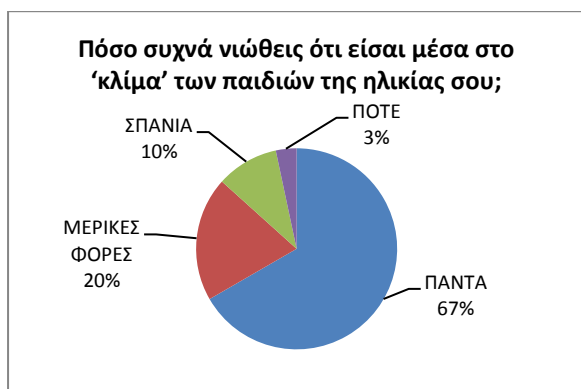
#### 4.4.1 Συμπεράσματα

Οι σχέσεις των εφήβων με τους γονείς τους παίζουν σημαντικό ρόλο στη χρήση που αναπτύσσουν με το διαδίκτυο. Γι αυτό στην έρευνα μας ζητήσαμε από τους εφήβους να μας περιγράψουν σε ένα βαθμό αυτές τις σχέσεις. Οι απαντήσεις τους μας οδήγησαν στις παρακάτω διαπιστώσεις:

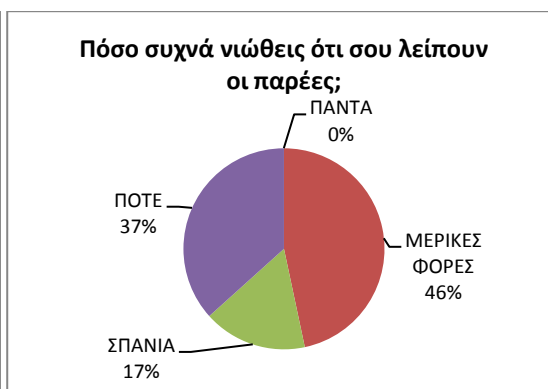
- Ένα μεγάλο ποσοστό γονιών (37%) υποδεικνύει στα παιδιά του αυτό που πρέπει να κάνουν ,μέσω κανόνων του οποίους θέτουν στους εφήβους.(Χωρίς τη συγκατάθεση τους όπως απάντησε ένα μεγάλο μέρος των εφήβων που πήρε μέρος στο ερωτηματολόγιο μας)

- Οι έφηβοι απευθύνονται στους γονείς τους όταν έχουν κάποιο πρόβλημα και αυτό τους βοηθάει να το ξεπεράσουν μόνοι τους ή να βρουν μαζί μια λύση
- Από τις απαντήσεις των εφήβων στα ερωτηματολόγια διακρίνουμε ότι οι γονείς είναι κοντά στα προβλήματά τους και αυτό είναι από τους κύριους παράγοντες που παίζουν ρόλο στη διαμόρφωση του χαρακτήρα τους
- Μέσα από τις απαντήσεις που πήραμε σε αυτή την ενότητα διακρίνουμε το ενδιαφέρον (άλλοτε σε μεγάλο βαθμό και άλλοτε σε μικρότερο) των γονιών για τις σχέσεις των παιδιών τους με τους φίλους τους καθώς και τις σχολικές τους δραστηριότητες.

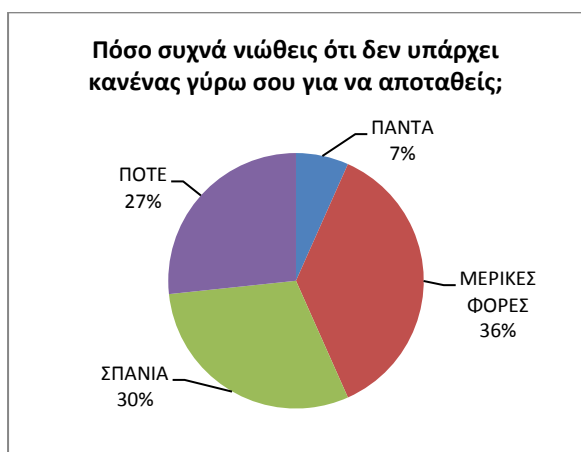
#### 4.5 Αποτελέσματα έρευνας για την ενότητα «Οι άλλοι γύρω σου»



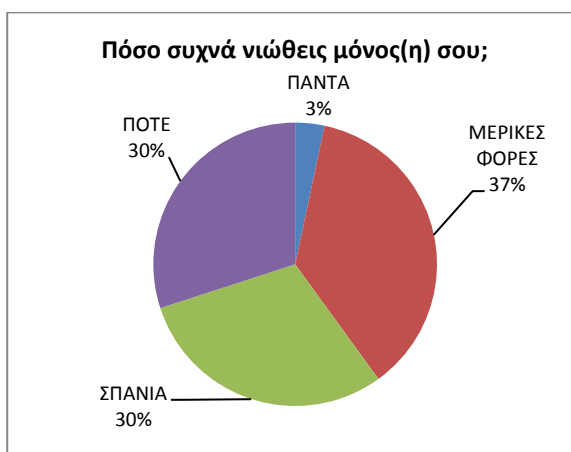
Εικόνα 44:Γράφημα 3.1



Εικόνα 45:Γράφημα 3.2

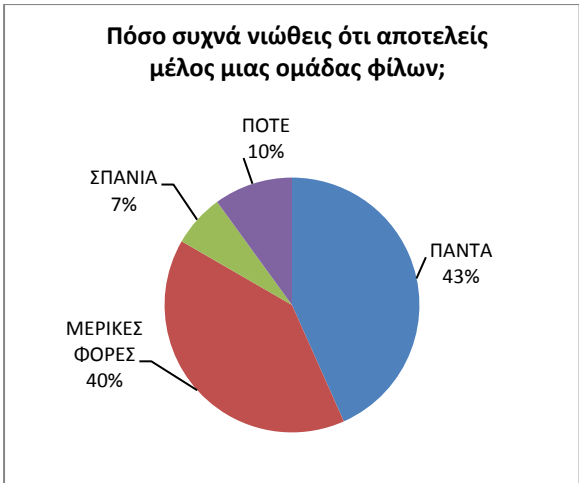


Εικόνα 46:Γράφημα 3.3



Εικόνα 47:Γράφημα 3.4

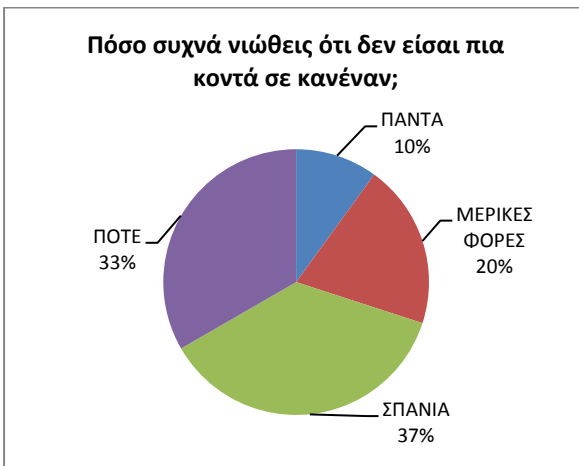




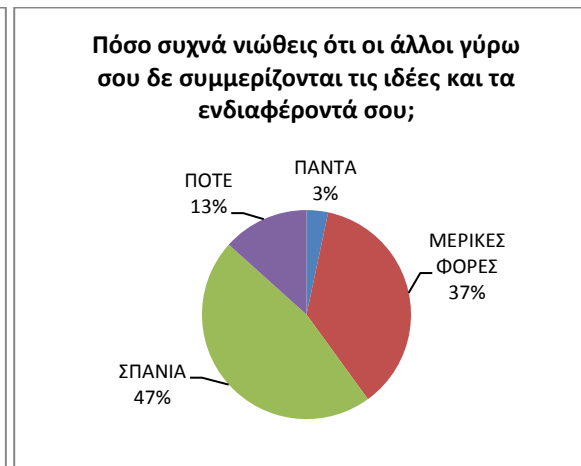
Εικόνα 48:Γράφημα 3.5



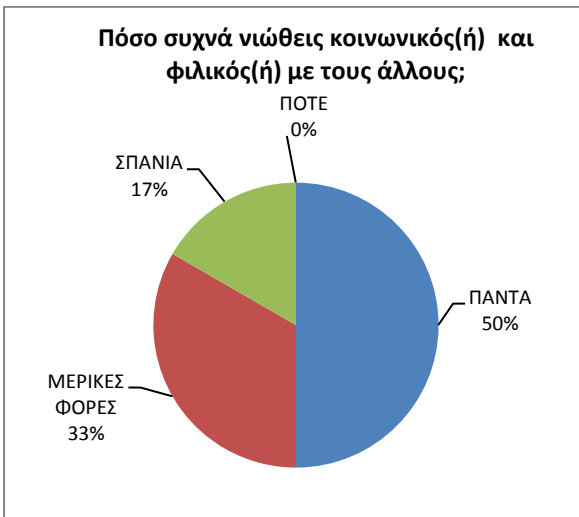
Εικόνα 49:Γράφημα 3.6



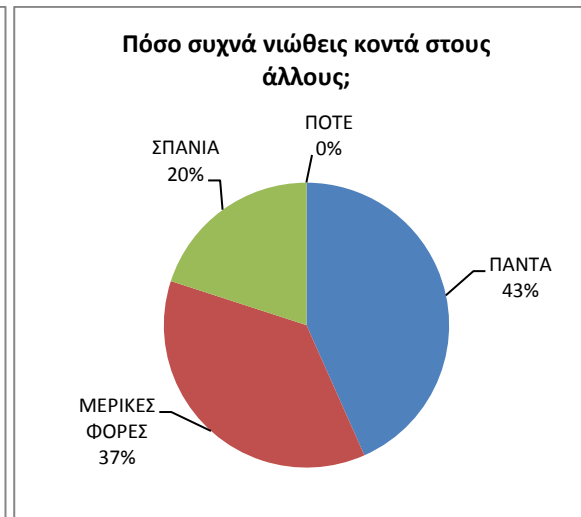
Εικόνα 50:Γράφημα 3.7



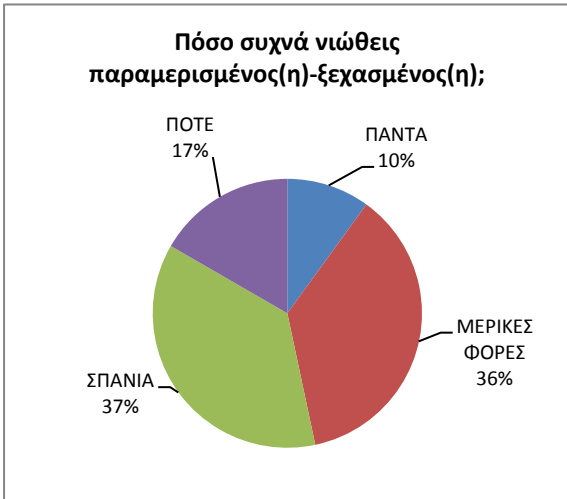
Εικόνα 51:Γράφημα 3.8



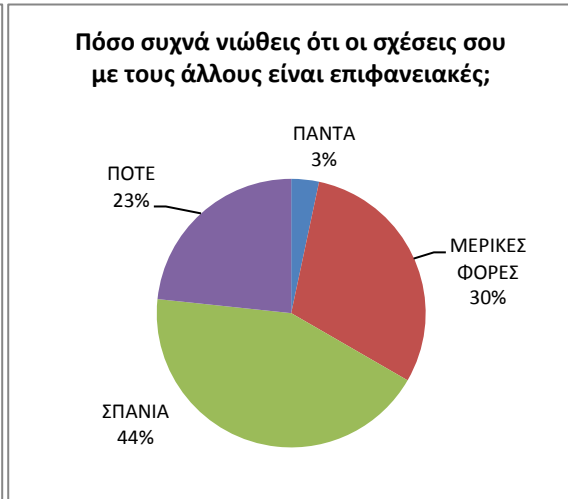
Εικόνα 52:Γράφημα 3.9



Εικόνα 53:Γράφημα 3.10



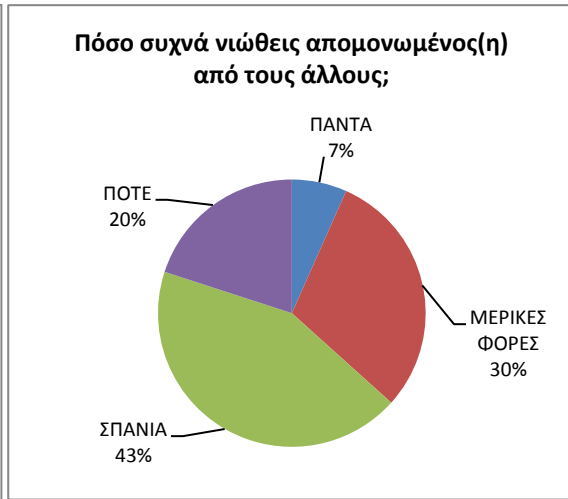
Εικόνα 54:Γράφημα 3.11



Εικόνα 55:Γράφημα 3.12



Εικόνα 56:Γράφημα 3.13



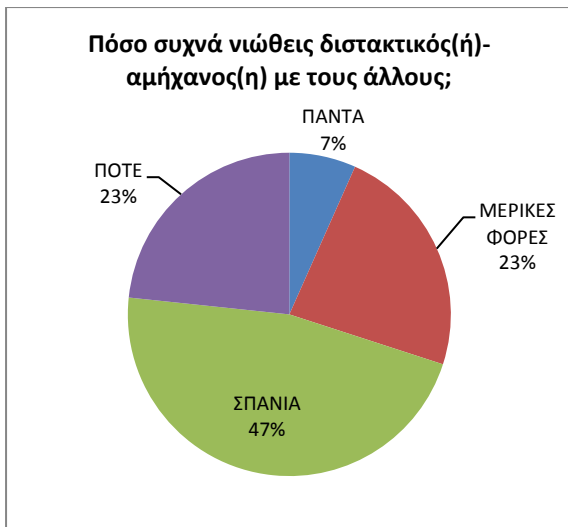
Εικόνα 57:Γράφημα 3.14



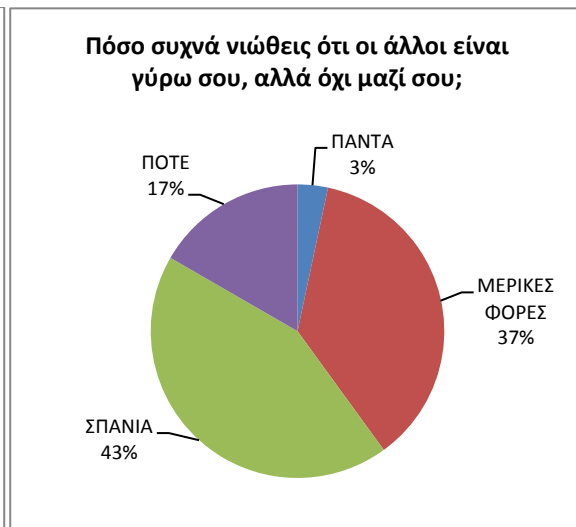
Εικόνα 58:Γράφημα 3.15



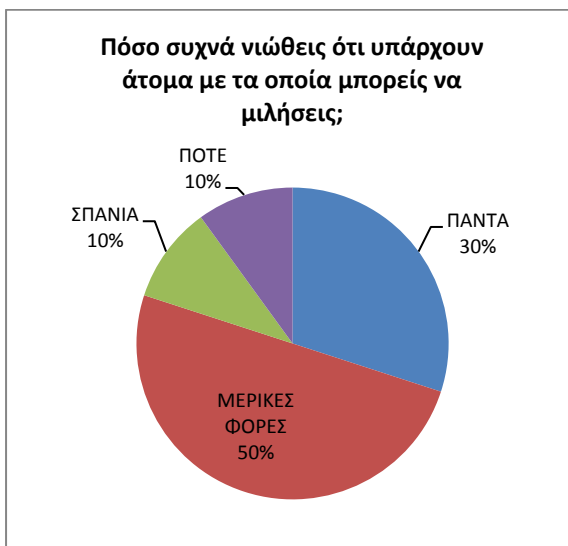
Εικόνα 59:Γράφημα 3.16



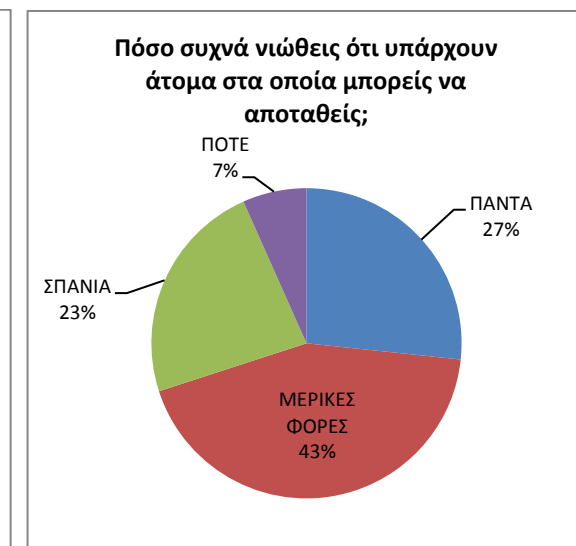
Εικόνα 60:Γράφημα 3.17



Εικόνα 61:Γράφημα 3.18



Εικόνα 62:Γράφημα 3.19



Εικόνα 63:Γράφημα 3.20

#### 4.5.1 Συμπεράσματα

Ο τρόπος με τον οποίο χρησιμοποιεί ο κάθε έφηβος το διαδίκτυο επηρεάζει τις σχέσεις του με τα άτομα του περιβάλλοντός του. Στην ενότητα αυτή οι έφηβοι μας απάντησαν για το πως νιώθουν για τα άτομα του περιβάλλοντός τους .

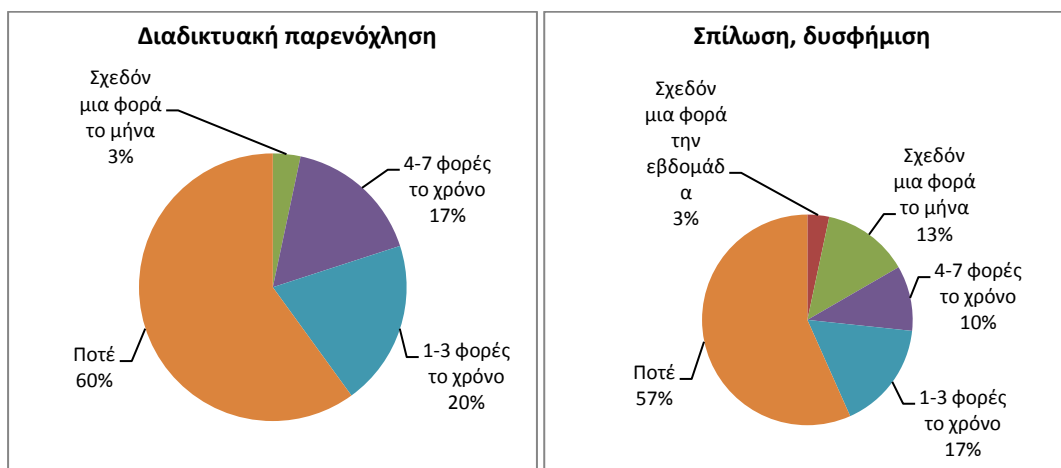
- Ένα μεγάλο ποσοστό (46%) ,και αυτό είναι άκρως ανησυχητικό, πιστεύει ότι δεν υπάρχει κανένας γύρω του για να απευθυνθεί όταν χρειαστεί
- Όπως επίσης μεγάλο (37%) είναι και το ποσοστό των εφήβων που νιώθει ότι είναι μόνοι(ες)
- Ένας στους δυο εφήβους νιώθει κοινωνικός(η) και φιλικός(η)

- Το 30% των ερωτηθέντων πιστεύει ότι οι σχέσεις του με τους άλλους είναι επιφανειακές τις περισσότερες φορές

Τα αποτελέσματα της έρευνας μας σε αυτή την ενότητα μας δείχνουν ότι με τις νέες τεχνολογίες οι σχέσεις μεταξύ των εφήβων είναι επιφανειακές και σε αυτό έχει παίξει σημαντικό ρόλο η έλλειψη άμεσης επικοινωνίας και όχι της επικοινωνίας πίσω από μια οθόνη και ένα πληκτρολόγιο.

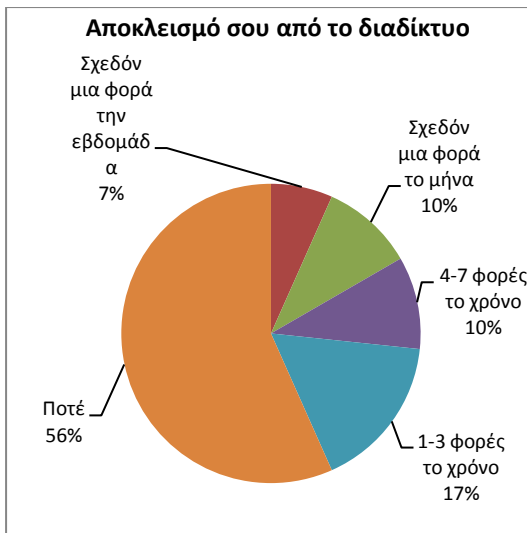
#### 4.6 Αποτελέσματα έρευνας για την ενότητα «Στο χώρο των νέων τεχνολογιών»

Ρωτήσαμε τους εφήβους την τελευταία σχολική χρονιά αν έχουν υποστεί τα παρακάτω στο χώρο του διαδικτύου και των νέων τεχνολογιών και αν ναι σε ποιο βαθμό.



Εικόνα 64:Γράφημα 4.1

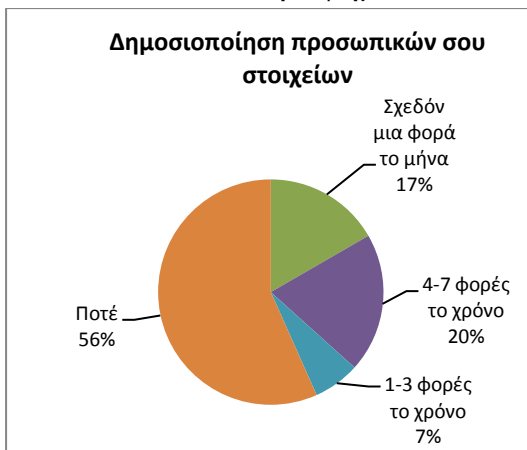
Εικόνα 65:Γράφημα 4.2



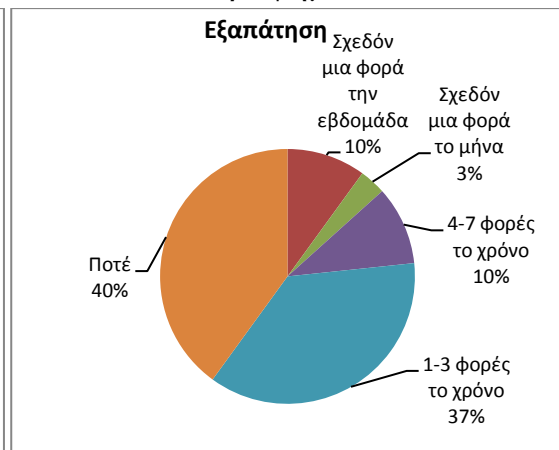
Εικόνα 66:Γράφημα 4.3



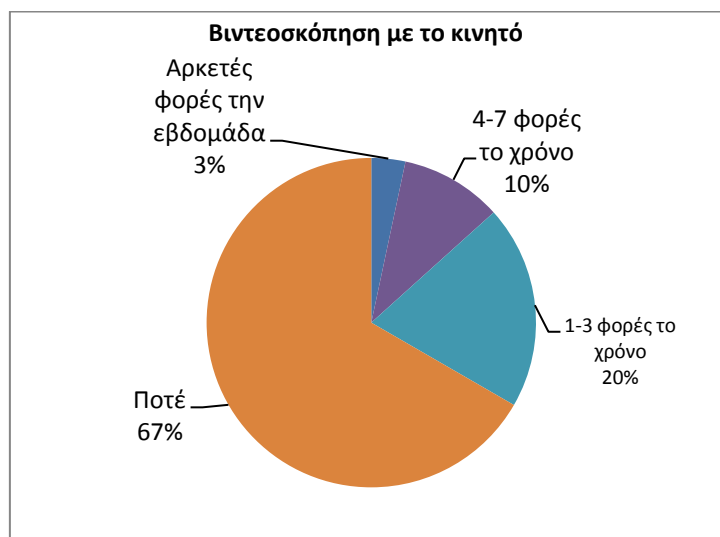
Εικόνα 67:Γράφημα 4.4



Εικόνα 68:Γράφημα 4.5



Εικόνα 69:Γράφημα 4.6



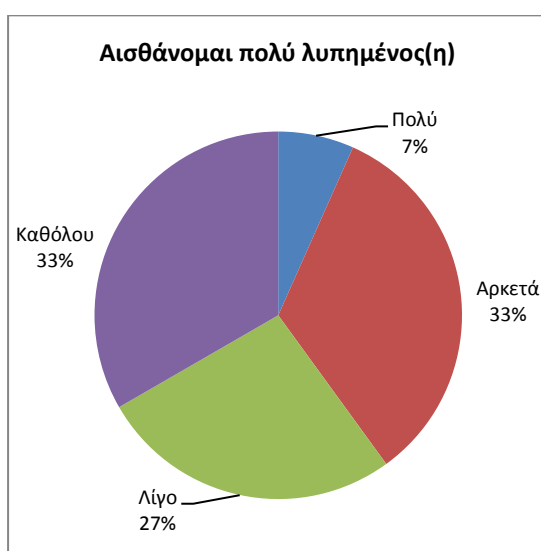
Εικόνα 70:Γράφημα 4.7

#### 4.6.1 Συμπεράσματα

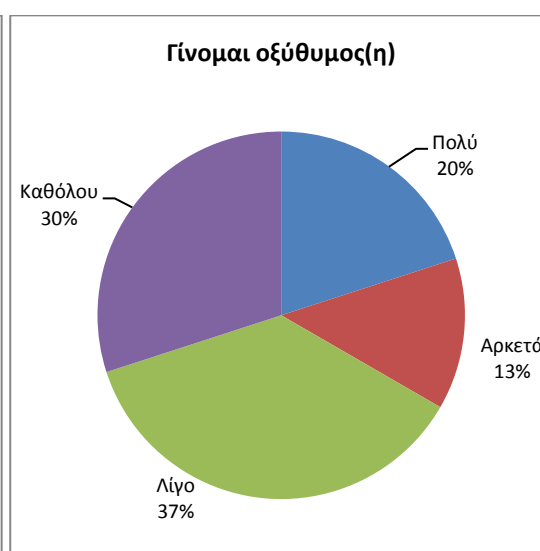
Οι κίνδυνοι που κρύβει το διαδίκτυο για τους εφήβους , όταν αυτό δεν χρησιμοποιείται ορθά, είναι αρκετοί. Κάποιοι από αυτούς είναι η δημοσιοποίηση προσωπικών στοιχείων των χρηστών, η δυσφήμιση ,η διαδικτυακή παρενόχληση καθώς και η εξαπάτηση. Σε αυτό το κομμάτι της έρευνας ζητήσαμε από τους συμμετέχοντες να απαντήσουν στο ερώτημα αν έχουν πέσει θύμα κάποιας διαδικτυακής παρενόχλησης ή απάτης από αυτές που αναφέρθηκαν παραπάνω.

- Το 20% έχει δεχτεί διαδικτυακή παρενόχληση **1-3 φορές το χρόνο** ενώ το 17% απάντησε **4-7 φορές το χρόνο**. Σχεδόν μια φορά το μήνα απάντησε το 3% των συμμετεχόντων. Με τον όρο διαδικτυακή παρενόχληση αναφερόμαστε είτε στην πρόκληση βλάβης σε εξοπλισμό ή δεδομένα είτε στην αποστολή προσβλητικών ή απειλητικών μηνυμάτων στους χρήστες)
- Το ποσοστό των εφήβων που έχουν υποστεί σπύλωση ή δυσφήμιση ανέρχεται στο **17%(1-3 φορές το χρόνο) ,10% (4-7 φορές το χρόνο)** και **13% (σχεδόν μια φορά το μήνα)**.
- Ένα μεγάλο ποσοστό των ερωτηθέντων(27%) έχει πέσει θύμα υποκλοπής του προσωπικού του λογαριασμού **1-3 φορές το χρόνο**. Ενώ επίσης μεγάλο είναι και το ποσοστό (20%) εκείνων που έχουν υποστεί την ίδια κυβερνώ-επίθεση 4-7 φορές το χρόνο.
- **Σχεδόν μια φορά το μήνα** απάντησε το 17% των εφήβων στην ερώτηση για την δημοσιοποίηση των προσωπικών του στοιχείων ενώ το 37% υποστηρίζει ότι έχει πέσει θέμα εξαπάτησης **1-3 φορές το χρόνο**
- **Δύο στους δέκα** εφήβους δηλώνουν ότι τους έχουν βιντεοσκοπήσει με το κινητό παρά τη θέληση τους και στη συνέχεια το βίντεο δημοσιεύθηκε στο διαδίκτυο

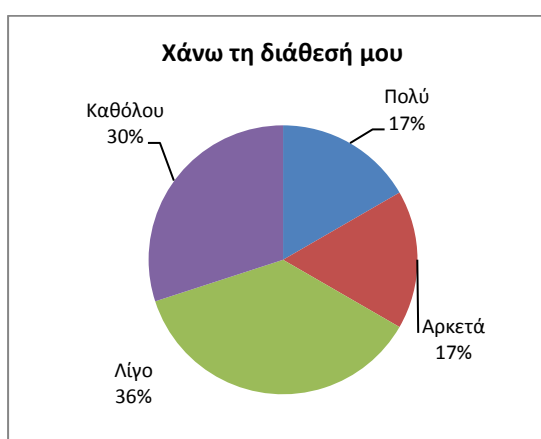
Από τα αποτελέσματα αυτής της ενότητας παρατηρούμε ότι οι έφηβοι δεν είναι όσο προσεκτικοί θα έπρεπε να είναι σε θέματα που έχουν να κάνουν με τη διαφύλαξη της προσωπικής τους ζωής στο διαδίκτυο καθώς και στην προστασία των προσωπικών τους δεδομένων. Αυτό μπορεί να περιοριστεί, αν όχι τελείως, σε μεγάλο βαθμό από τις γνώσεις που αποκτά ο έφηβος σχετικά με το διαδίκτυο και τους κινδύνους που κρύβει στο σχολείο ή στο σπίτι. Σημαντικό ρόλο σε αυτό πρέπει να παίζει το μάθημα της πληροφορικής στο σχολείο προτείνοντας τρόπους για την προστασία των εφήβων από αυτές τις απειλές.



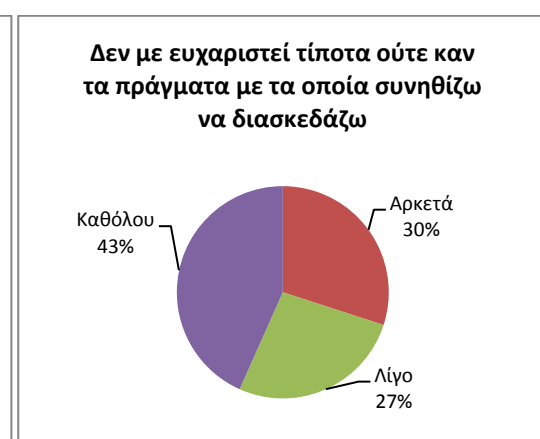
Εικόνα 71:Γράφημα 4.8



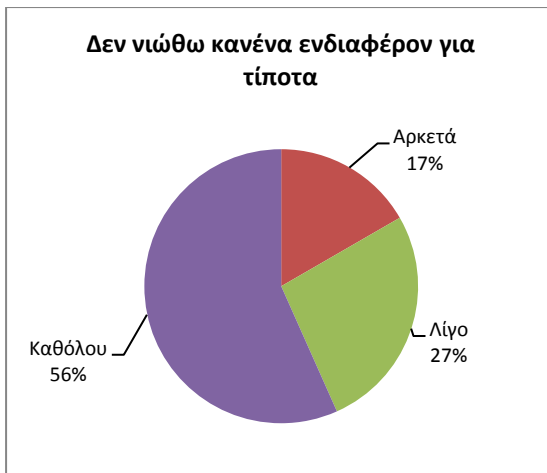
Εικόνα 72:Γράφημα 4.9



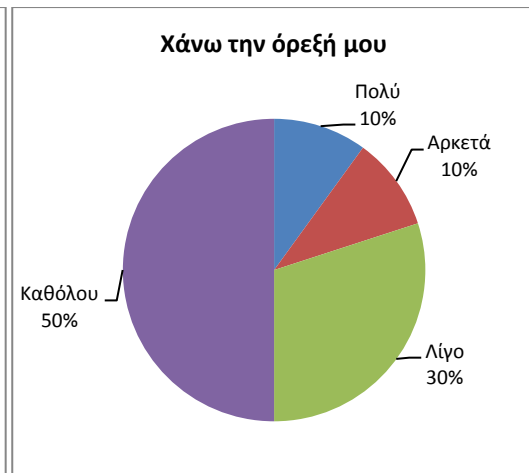
Εικόνα 73:Γράφημα 4.10



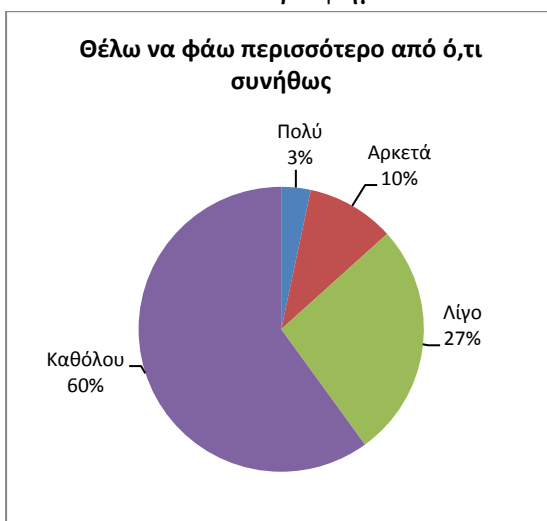
Εικόνα 74:Γράφημα 4.11



Εικόνα 75:Γράφημα 4.12



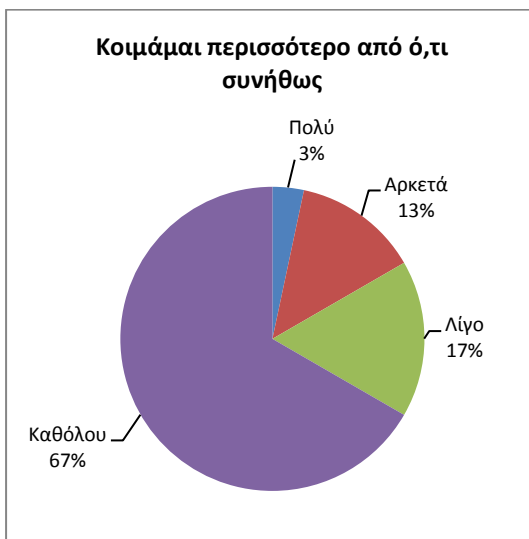
Εικόνα 76:Γράφημα 4.13



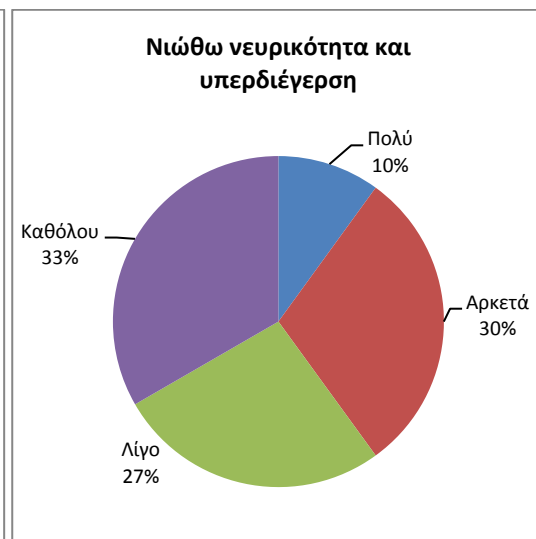
Εικόνα 77:Γράφημα 4.14



Εικόνα 78:Γράφημα 4.15

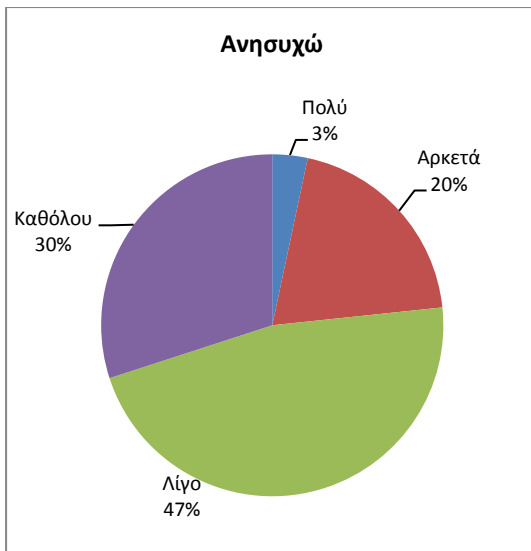


Εικόνα 79:Γράφημα 4.16

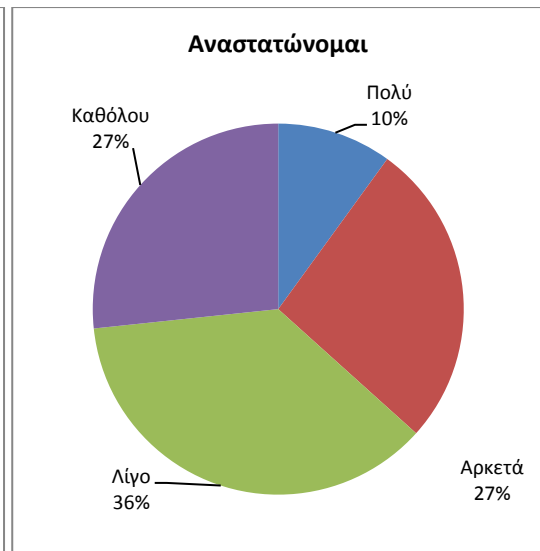


Εικόνα 80:Γράφημα 4.17

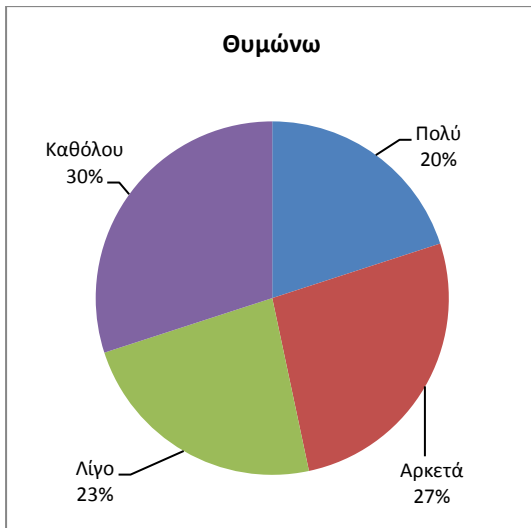




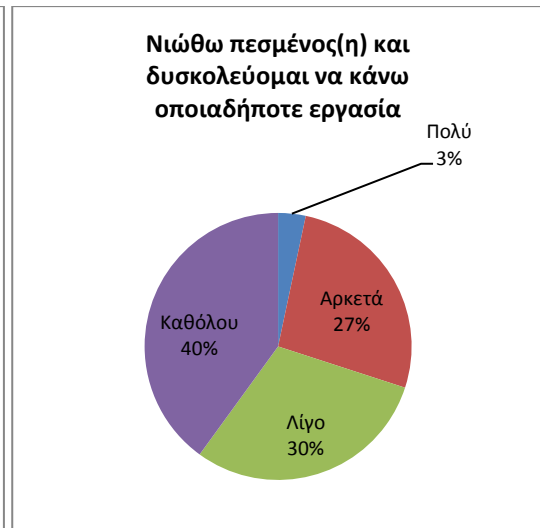
Εικόνα 81:Γράφημα 4.18



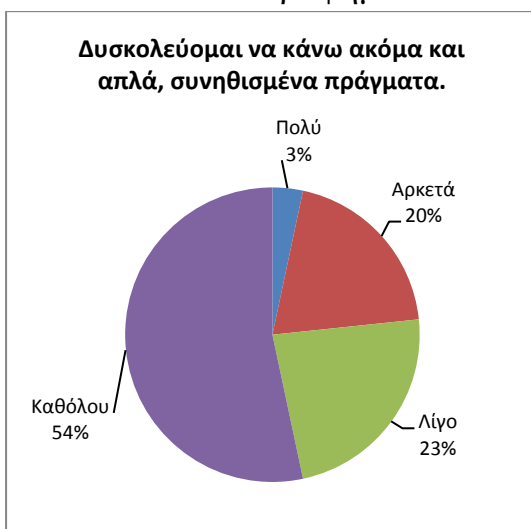
Εικόνα 82:Γράφημα 4.19



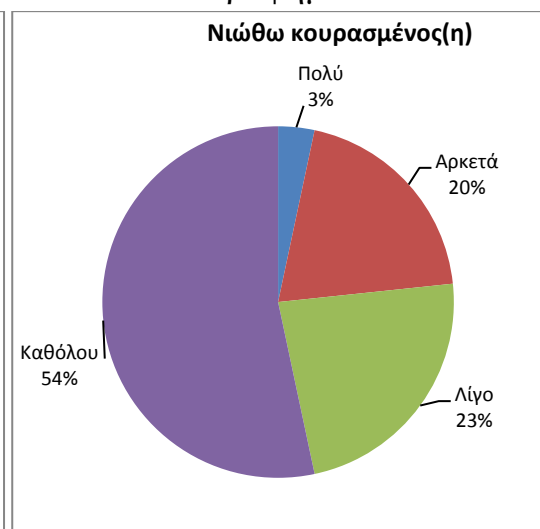
Εικόνα 83:Γράφημα 4.20



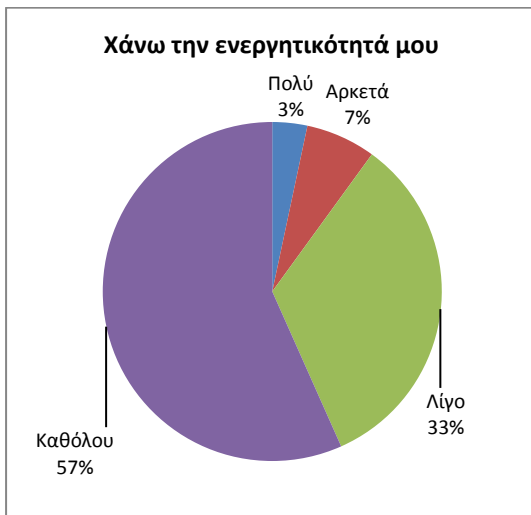
Εικόνα 84:Γράφημα 4.21



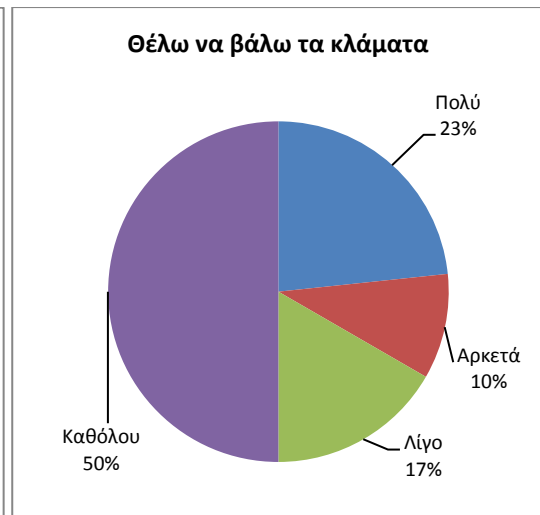
Εικόνα 85:Γράφημα 4.22



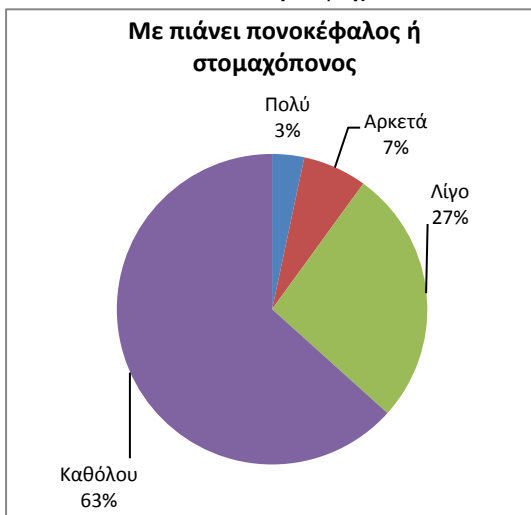
Εικόνα 86:Γράφημα 4.23



Εικόνα 87:Γράφημα 4.24



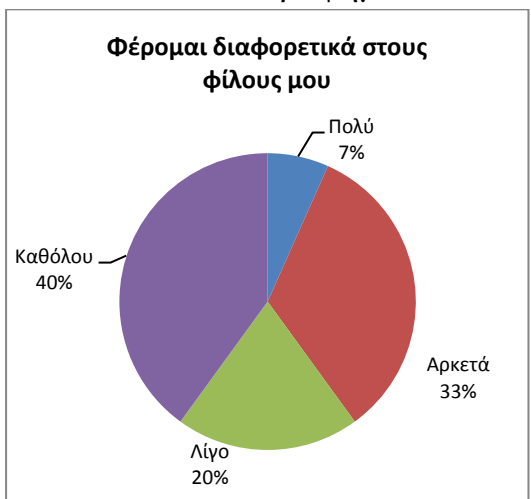
Εικόνα 88:Γράφημα 4.25



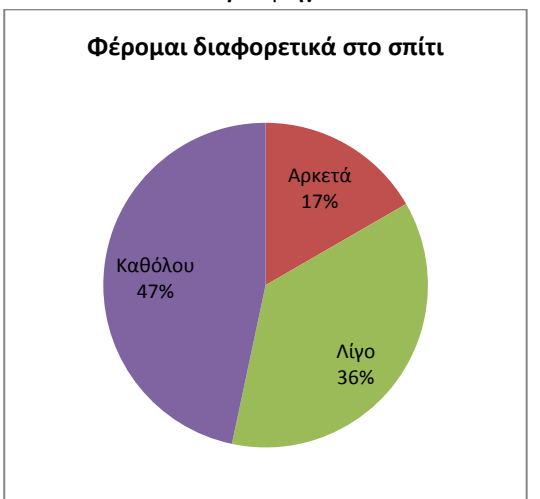
Εικόνα 89:Γράφημα 4.26



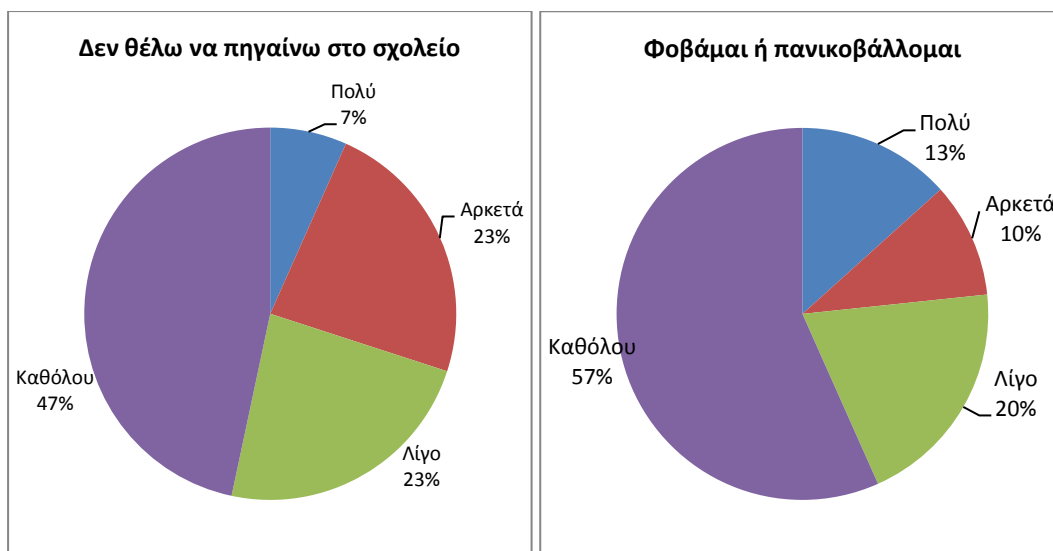
Εικόνα 90:Γράφημα 4.27



Εικόνα 91:Γράφημα 4.28

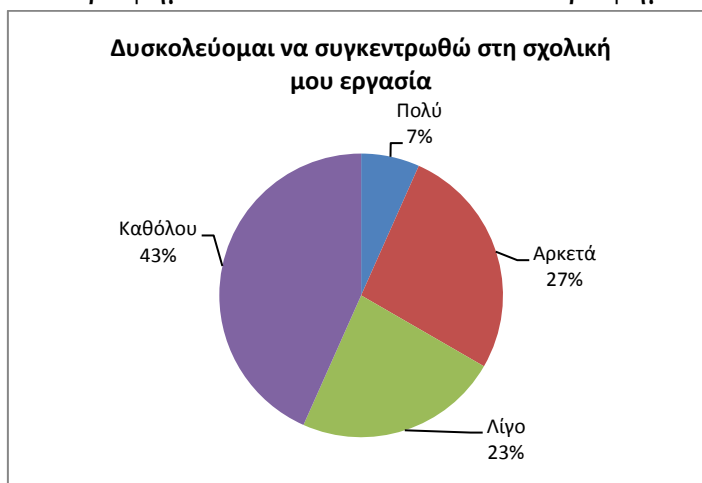


Εικόνα 92:Γράφημα 4.29



Εικόνα 93:Γράφημα 4.30

Εικόνα 94:Γράφημα 4.31

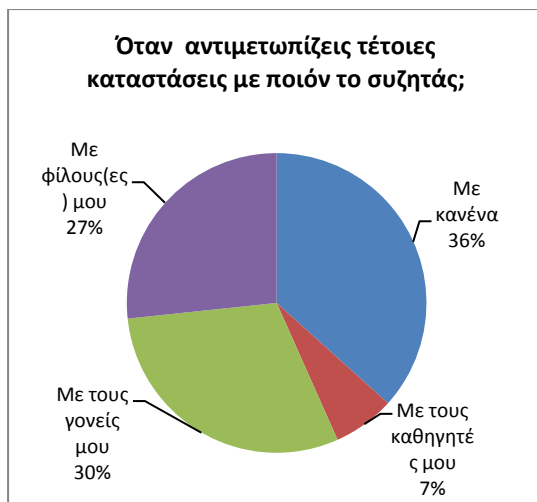


Εικόνα 95:Γράφημα 4.32

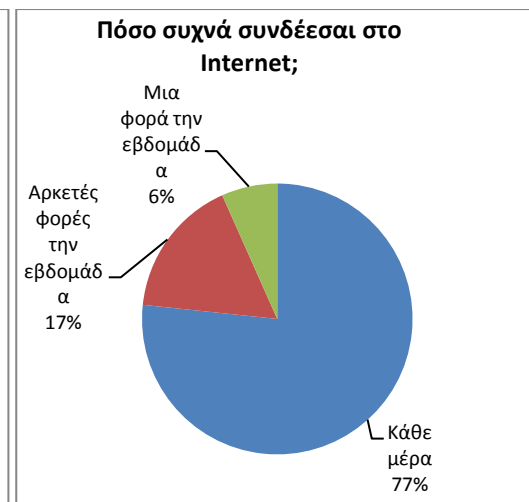
## Συμπεράσματα

Στην ενότητα αυτή ζητήσαμε από τους εφήβους να μας απαντήσουν στο πως μεταβάλλεται η διάθεση τους καθώς και η συμπεριφορά τους, εάν τους έχει συμβεί ένα από αυτά που αναφέραμε παραπάνω.

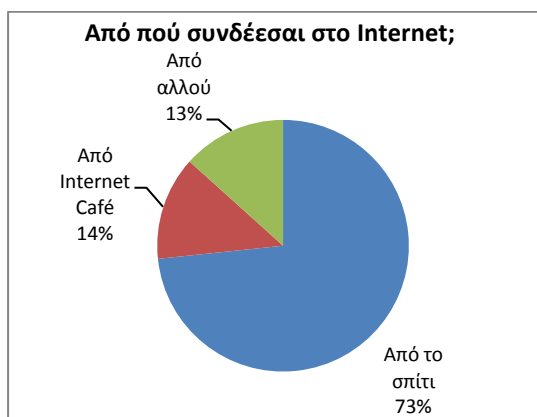
Όπως είναι λογικό αυτό ένα τέτοιο περιστατικό δεν περνάει απαρατήρητο και επηρεάζει αρκετά τη συμπεριφορά των ερωτηθέντων. Αυτό φαίνεται από τις απαντήσεις που μας έδωσαν. Εκτός από τις επιπτώσεις που έχει στον ίδιο τους τον εαυτό αυτό επεκτείνεται και στις σχέσεις με τους γονείς τους αλλά και το σχολείο.



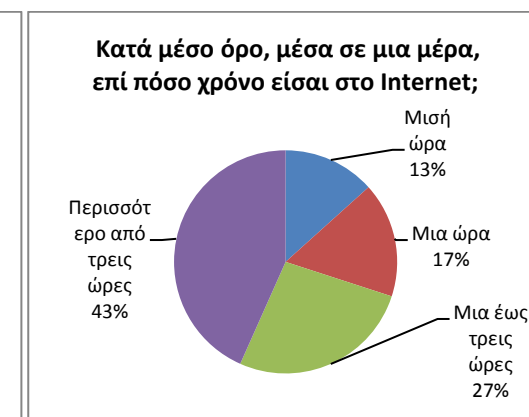
Εικόνα 96:Γράφημα 4.33



Εικόνα 97:Γράφημα 4.34



Εικόνα 98:Γράφημα 4.35

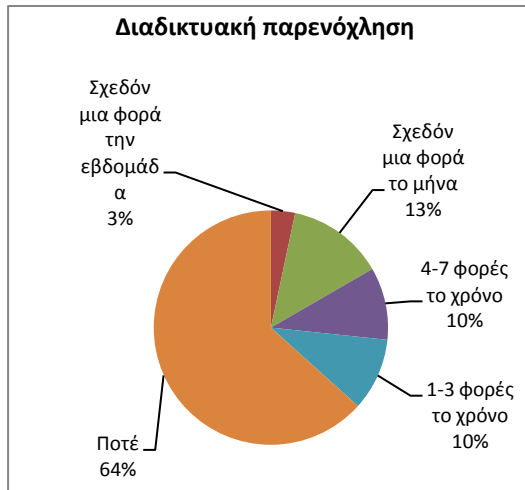


Εικόνα 99:Γράφημα 4.36

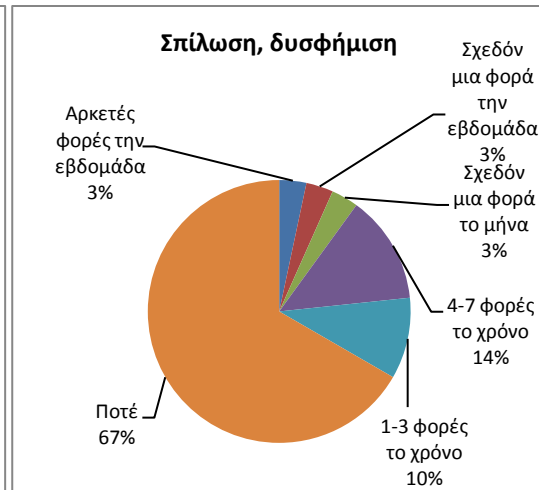
## Συμπεράσματα

- Το 36% των συμμετεχόντων στην έρευνα μας δήλωσε ότι δεν σε συζητάει με κανένα τυχόν προβλήματα που υπάρχουν από τη διαδικτυακή του δραστηριότητα. Αυτό είναι άκρως ανησυχητικό γιατί δημιουργεί πίεση στους εφήβους και τους αποσπά από τις παρέες και τις σχολικές τους δραστηριότητες. Οι γονείς πρέπει να παίζουν καθοριστικό ρόλο σε αυτό το ζήτημα ώστε να βοηθήσουν τα παιδιά τους να δουν το διαδίκτυο όπως πραγματικά είναι. Σαν εργαλείο για την ανάπτυξη των γνώσεών τους
- Οι πλειοψηφία των ερωτηθέντων συνδέεται στο διαδίκτυο κάθε μέρα από το σπίτι τους ενώ το 43% παραμένει συνδεδεμένο πάνω από τρεις ώρες την ημέρα

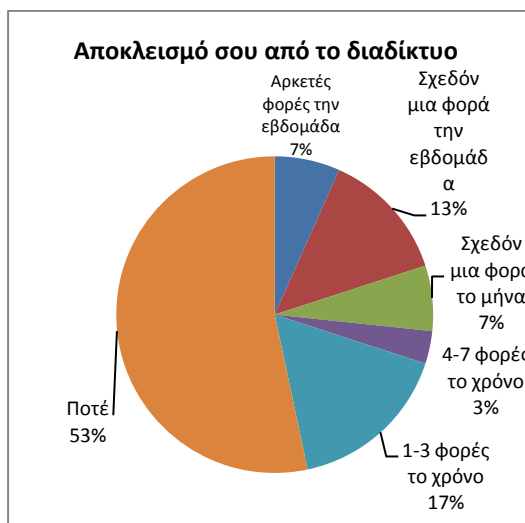
Στο τελευταίο κομμάτι της έρευνας μας ζητήσαμε από τους ερωτηθέντες να μας απαντήσουν εάν έχουν διαπράξει κάποιο από τα παρακάτω περιστατικά διαδικτυακής παρενόχλησης. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στα γραφήματα που ακολουθούν.



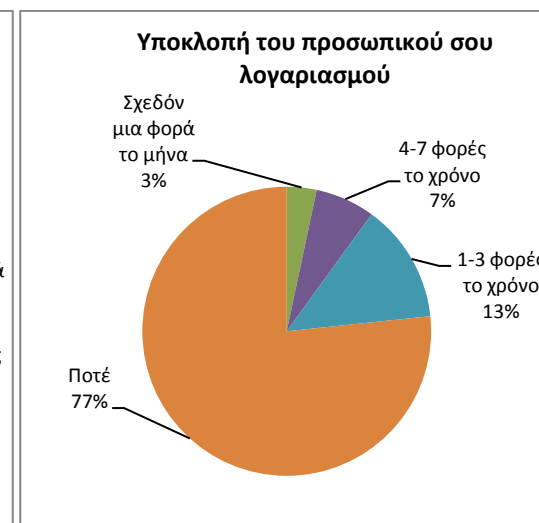
Εικόνα 100:Γράφημα 4.37



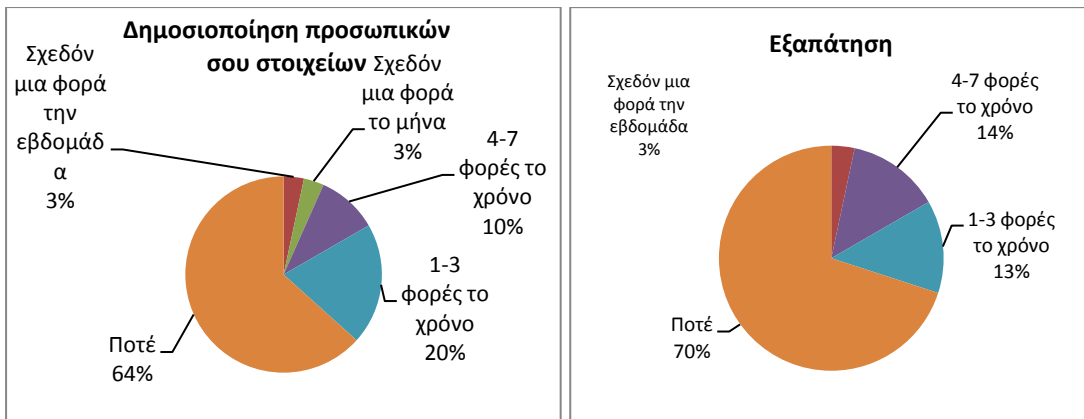
Εικόνα 101:Γράφημα 4.38



Εικόνα 102:Γράφημα 4.39

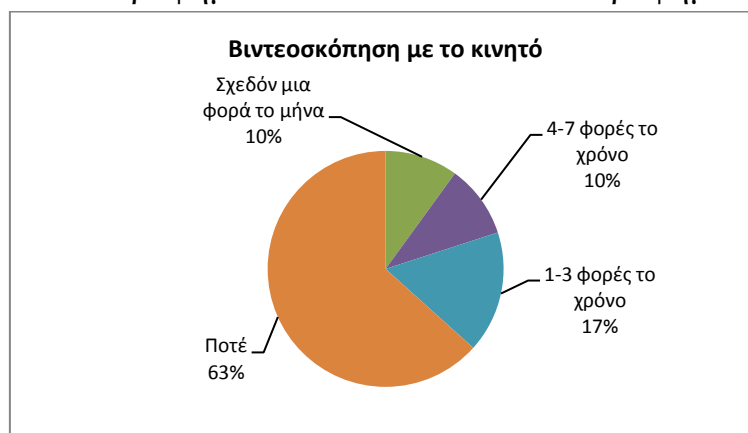


Εικόνα 103:Γράφημα 4.40



Εικόνα 104:Γράφημα 4.41

Εικόνα 105:Γράφημα 4.42



Εικόνα 106:Γράφημα 4.43

### Συμπεράσματα

Τα αποτελέσματα είναι ενθαρρυντικά γιατί μεγάλο ποσοστό των ερωτηθέντων έχει απαντήσει αρνητικά. Ο στόχος που πρέπει να τεθεί από το σχολείο αλλά και από τους γονείς είναι να βρεθούν τα αίτια και να μειωθεί ο αριθμός των εφήβων που διαπράττουν διαδικτυακή παρενόχληση.

### 4.7 Υλοποίηση φόρμας επεξεργασίας αποτελεσμάτων

Για την επεξεργασία και παρουσίαση των αποτελεσμάτων σε γραφήματα χρησιμοποιήσαμε φόρμα σε υπολογιστικό φύλλο εργασίας. Στην φόρμα αυτή εισάγαμε τις απαντήσεις των ερωτηματολογίων και στη συνέχεια παρουσιάσαμε τα αποτελέσματα τις έρευνας μας σε γραφήματα.

	A1				A/A		
1							
2							
3							
4	A/A	Φύλο (Α/Γ)	Ηλικία	Μέσος όρος ημερησίως αφιερωμένου χρόνου	Τάξη	ΜΟΡΦΟΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΓΟΝΕΩΝ	
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							

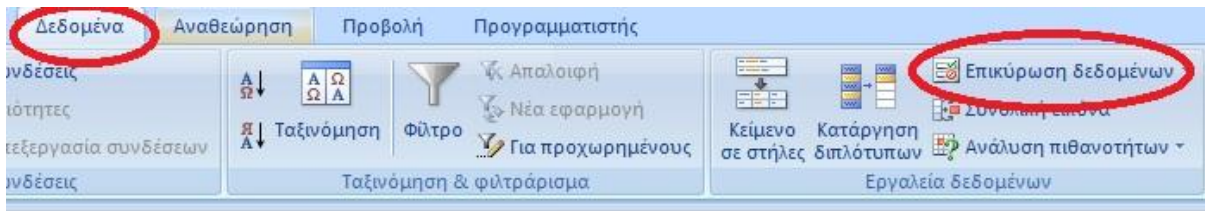
Εικόνα 107: Φόρμα 1

Όπως βλέπουμε στην παρακάτω εικόνα τα στοιχεία του ερωτηματολογίου βρίσκονται στην κορυφή σε οριζόντια διάταξη, ενώ κάθε ενότητα παρουσιάζεται με διαφορετικό χρώμα.

Πόσο συχνά παραμένεις συνδεδεμένος/η στο διαδίκτυο περισσότερη ώρα από όση σκόπευες;	Πόσο συχνά παραμελείς την δουλειά σου στο σπίτι για να περάσεις περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο;	Πόσο συχνά προτιμάς τον ενθουσιασμό που σου προσφέρει η σύνδεση στο διαδίκτυο αντί της συντροφιάς με ένα δικό σας πρόσωπο;	Πόσο συχνά δημιουργείς καινούριες φιλίες με άλλους χρήστες του διαδικτύου;	Πόσο συχνά τα άτομα του περιβάλλοντος σου διαμαρτύρονται για τον χρόνο που περνάς συνδεδεμένος/η στο διαδίκτυο;

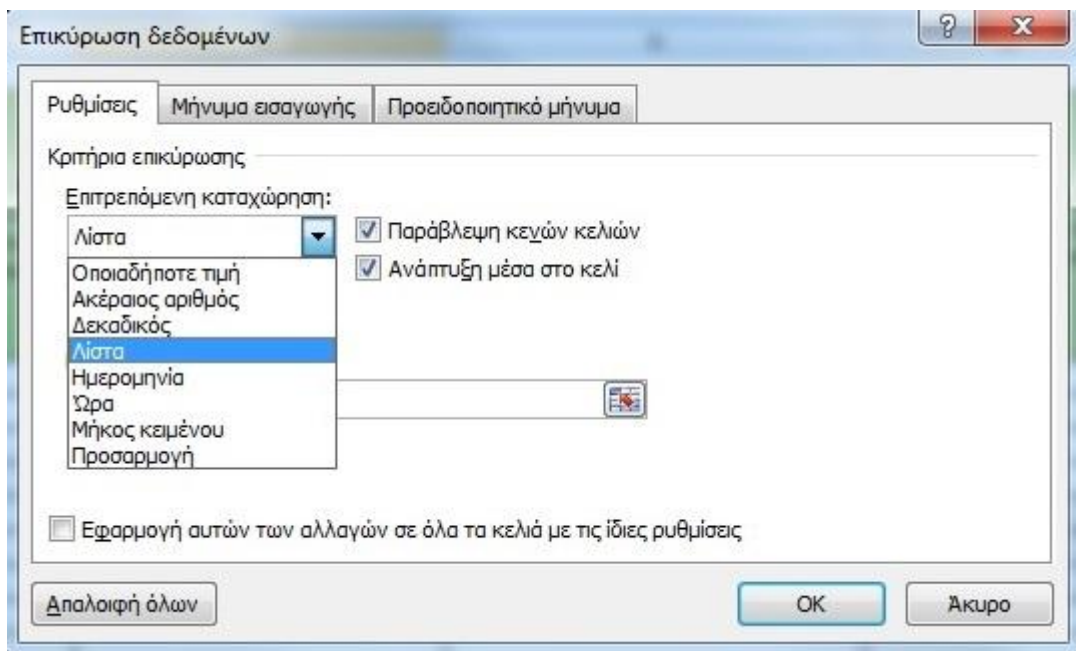
Εικόνα 108: Φόρμα 2

Στην συνέχεια οι απαντήσεις των ερωτήσεων τοποθετήθηκαν στα κελιά με την δυνατότητα επιλογής από λίστα. Αυτό έγινε με την επιλογή του μενού επικύρωσης δεδομένων.



Εικόνα 109: Δημιουργία λίστας απαντήσεων 1

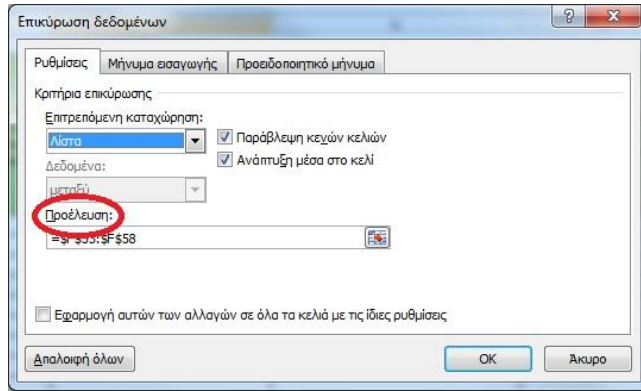
Αυτή η επιλογή δίνει στον χρήστη τη δυνατότητα να εισάγει μηχανογραφημένα τις απαντήσεις στη φόρμα. Πράγμα το οποίο θα τον βοηθήσει να επεξεργαστεί ευκολότερα τα αποτελέσματα.



Εικόνα 110: Δημιουργία λίστας απαντήσεων 2

Στο μενού της επικύρωσης δεδομένων επιλέγουμε στην κατηγορία **Επιτρεπόμενη καταχώρηση** την επιλογή **Λίστα**. Στη συνέχεια στην επιλογή **Προέλευση** επιλέγουμε την περιοχή δεδομένων από την οποία θα τροφοδοτείται η λίστα.





Εικόνα 111: Δημιουργία λίστας απαντήσεων 3

Πόσο συχνά παραμελείς την δουλειά σου στο σπίτι για να περάσεις περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο;	Πόσο συχνά προτιμάς τον ενθουσιασμό που σου προσφέρει η σύνδεση στο διαδίκτυο αντί της συντροφιάς με ένα δικό σας πρόσωπο;	Πόσο συχνά δημιουργείς καινούριες φιλίες με άλλους χρήστες του διαδικτύου;
	Δεν ισχύει	
	Σπάνια	
	Μερικές φορές	
	Συχνά	
	Πολύ συχνά	
	Πάντα	

Εικόνα 112: Δημιουργία λίστας απαντήσεων 4

Μόλις ολοκληρώσουμε τα παραπάνω βήματα είμαστε έτοιμοι να εισάγουμε τα δεδομένα των ερωτηματολογίων για επεξεργασία. Στο τέλος κάθε στήλης έχουμε τοποθετήσει μετρητές ώστε να γνωρίζουμε ανά πάσα στιγμή το πλήθος των διαφορετικών απαντήσεων σε κάθε ερώτηση.

Σπάνια	Δεν ισχύει	Δεν ισχύει	Συχνά	Πολύ συχνά	Πολύ συχνά
Μερικές φορές	Σπάνια	Μερικές φορές	Μερικές φορές	Πολύ συχνά	Σπάνια
Πάντα	Πολύ συχνά	Συχνά	Συχνά	Πολύ συχνά	Πάντα
Σπάνια	Δεν ισχύει	Σπάνια	Μερικές φορές	Σπάνια	Δεν ισχύει
Μερικές φορές	Δεν ισχύει	Μερικές φορές	Δεν ισχύει	Σπάνια	Δεν ισχύει
Δεν ισχύει	Δεν ισχύει	Δεν ισχύει	Δεν ισχύει	Δεν ισχύει	Σπάνια
Πολύ συχνά	Πολύ συχνά	Πολύ συχνά	Πολύ συχνά	Πολύ συχνά	Πάντα
Συχνά	Συχνά	Συχνά	Συχνά	Πολύ συχνά	Πολύ συχνά
Πολύ συχνά	Συχνά	Συχνά	Πολύ συχνά	Πολύ συχνά	Πάντα
Δεν ισχύει	Δεν ισχύει	Συχνά	Δεν ισχύει	Δεν ισχύει	Δεν ισχύει
Δεν ισχύει	Δεν ισχύει	Σπάνια	Δεν ισχύει	Δεν ισχύει	Δεν ισχύει
Δεν ισχύει	Δεν ισχύει	Δεν ισχύει	Δεν ισχύει	Δεν ισχύει	Δεν ισχύει
Σπάνια	Σπάνια	Πολύ συχνά	Σπάνια	Δεν ισχύει	Δεν ισχύει
Σπάνια	Δεν ισχύει	Συχνά	Δεν ισχύει	Δεν ισχύει	Σπάνια
5	9	4	8	9	10
7	5	7	3	5	5
7	5	4	9	5	2
4	6	4	9	1	3
6	5	4	3	9	4
1	0	2	2	1	6

Εικόνα 113: Δημιουργία λίστας απαντήσεων 5

Με την ολοκλήρωση της εισαγωγής απαντήσεων μπορούμε να δημιουργήσουμε γράφημα για κάθε ερώτηση ενώ με τη δυνατότητα χρήσης φίλτρων μπορούμε να εφαρμόζουμε κάθε φορά τροποποιημένες αναζητήσεις στα αποτελέσματα.

## **5.Αποτελέσματα**

### **5.1 Συμπεράσματα**

Μετά την έρευνα που πραγματοποιήσαμε παρατηρούμε ότι το Διαδίκτυο και οι νέες τεχνολογίες γενικότερα είναι ευρέως διαδεδομένες στους εφήβους. Ένας στους τρεις εφήβους παραμένει συνδεδεμένος στο διαδίκτυο παραπάνω από τρεις ώρες την ημέρα.

Ο εθισμός στο διαδίκτυο είναι μια νέα σχετικά μορφή εθισμού και για να αντιμετωπιστεί πρέπει να υπάρξει η σωστή ενημέρωση στην οικογένεια ώστε να αποτραπεί η εμφάνιση του.

Σημαντικές πρωτοβουλίες πρέπει να αναλάβει το σχολείο μέσω του μαθήματος πληροφορικής ώστε οι μαθητές να δουν το διαδίκτυο όπως πραγματικά είναι, δηλαδή ως ένα τεράστιο εργαλείο γνώσης.

### **5.2 Μελλοντική εργασία**

Ένα εξίσου σημαντικό θέμα με τον εθισμό στο διαδίκτυο είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός (Cyberbullying). Μια μελλοντική εργασία λοιπόν θα μπορούσε να εστιάσει σε αυτό το θέμα και να αναλύσει τα αίτια που το προκαλούν καθώς και τις επιπτώσεις που έχει στα θύματα.

## 6. Βιβλιογραφία

### Διαδίκτυο

1. <http://www.wikipedia.org>
2. <http://internetaddictionteaph.wikispaces.com/>
3. <http://www.hamogelo.gr/>
4. <http://www.hasiad.gr/>
5. <http://www.paidiatros.com/>
6. <http://www.addictionrecov.org/>
7. <http://netaddiction.com/>
8. <http://www.addictions.com/internet/>
9. <http://www.huffingtonpost.com/>
10. <http://www.helpguide.org/>
11. <http://internet-addiction-teenagers.weebly.com/>
12. <http://www.techaddiction.ca/>
13. <http://www.safetyweb.com/internet-addiction>
14. <http://www.netaddictionrecovery.com/>

### Βιβλία

1. "Εθισμός στο διαδίκτυο και άλλες διαδικτυακές συμπεριφορές υψηλού κινδύνου" - Σφακιανάκης Εμμανουήλ, Σιώμος Κωνσταντίνος, Φλώρος Γεώργιος.(2012)
2. "Οφέλη και κίνδυνοι στη χρήση του διαδικτύου"- Τόμος Πρακτικών 2ου Πανελληνίου Συνεδρίου της Ελληνικής Εταιρείας Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο
3. Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment - Kimberly S. Young, Cristiano Nabuco de Abreu