



71003 Ηράκλειο, Κρήτη  
**ΤΟΜΕΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ**  
Tel.: +30 2810 394600

Heraklion, Crete, Greece  
**DEPARTMENT OF SOCIAL MEDICINE**  
Fax: 2810 394606

Συμβουλάκης Εμμανουήλ  
Επίκουρος Καθηγητής Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας  
Κλινική Κοινωνικής και Οικογενειακής Ιατρικής  
Ιατρική Σχολή  
Πανεπιστήμιο Κρήτης  
**Τηλ.: +30 2810 394623**

Επιστολή προς τους γονείς των μαθητών/μαθητριών που πρόκειται να  
συμπεριληφθούν στην έρευνα

**Τίτλος:** Εθισμός στο διαδίκτυο και συνήθειες υγείας σε μαθητές και μαθήτριες  
της Περιφέρειας Κρήτης

Ερευνητική ομάδα

**Επιστημονικός υπεύθυνος:** Συμβουλάκης Εμμανουήλ, MD, PhD, Επίκουρος Καθηγητής  
Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, Κλινική Κοινωνικής & Οικογενειακής  
Ιατρικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης.

**Επιστημονικός συνεργάτης:** Αικατερίνη Μανταδάκη, MSc, Υποψήφια διδάκτωρ, Ιατρική  
Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης.

**Χρηματοδότης:** Περιφέρεια Κρήτης, τομέας Παιδείας, Δια Βίου Μάθησης Απασχόλησης και  
Νέας Γενιάς

Έχετε προσκληθεί να συμμετάσχετε σε μία έρευνα που διεξάγεται από τον κο Συμβουλάκη  
Εμμανουήλ, MD, PhD, Επίκουρο Καθηγητή Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, Κλινική  
Κοινωνικής και Οικογενειακής Ιατρικής, Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Κρήτης και την κα  
Μανταδάκη Αικατερίνη, Διδακτορική φοιτήτρια, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης.

Η επιστολή που κρατάτε στα χέρια σας θα σας δώσει πληροφορίες για την έρευνα  
προκειμένου να μπορέσετε ενημερωμένα να αποφασίσετε για το αν θα συμμετέχει ή όχι το  
παιδί σας στην έρευνα.

Καλείστε να διαβάσετε προσεκτικά τα στοιχεία που ακολουθούν και σε περίπτωση που  
έχετε απορίες να επικοινωνήσετε με την ερευνητική ομάδα.

### Γ.3. Έντυπο 8ο: Έντυπο ενυπόγραφης συγκατάθεσης για έρευνες στις οποίες συμμετέχουν μαθητές/-ήτριες

#### **1. ΣΚΟΠΙΜΟΤΗΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ**

Σκοπός της μελέτης είναι να αποτυπώσει τη χρήση του διαδικτύου από τους μαθητές και μαθήτριες της περιφέρειας Κρήτης και το πώς αυτή επηρεάζει την καθημερινότητα και τις συνήθειές τους.

#### **2. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ**

Στην έρευνα αυτή θα συμμετάσχουν μαθητές και μαθήτριες των Ημερήσιων Γενικών Λυκείων, τάξης Α΄ Λυκείου, με τυχαία επιλογή από τις σχολικές μονάδες της Περιφέρειας Κρήτης.

Η έρευνα χωρίζεται στα ακόλουθα μέρη:

Εφόσον οι μαθητές/-τριες δεχθούν να συμμετάσχουν και μετά την ενυπόγραφη συναίνεση των γονέων/ κηδεμόνων τους, θα συλλεχθεί πληροφορία από τους μαθητές ως προς τη χρήση του διαδικτύου και τις συνήθειες υγείας τους μέσα από ερωτηματολόγια. Τα ερωτηματολόγια θα είναι ανώνυμα.

Δε θα γίνει καταγραφή των παιδιών (ηχογράφηση ή μαγνητοσκόπηση).

Εντός μίας σχολικής ώρας προβλέπεται να συμπληρωθούν τα ψυχομετρικά εργαλεία παρουσία ενός ερευνητή, ο οποίος και θα δώσει λεκτική επεξήγηση εφόσον αυτό ζητηθεί και τα υπόλοιπα ερωτηματολόγια μπορούν να συμπληρωθούν εκτός του ωρολογίου προγράμματος κάθε σχολικής μονάδας. Θα χρειαστούν μόνο μερικά λεπτά για τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων.

Σε δεύτερη φάση η έρευνα θα εστιαστεί στους καθηγητές, οι οποίοι αφού συναινέσουν, θα κληθούν να απαντήσουν σε ερωτηματολόγιο σχετικά με το ζήτημα του διαδικτυακού εθισμού.

Μετά τη συλλογή δεδομένων θα πραγματοποιηθούν δράσεις ενημέρωσης, σχεδιασμός ψηφιακής εφαρμογής που θα αφορά αποκλειστικά το χρήστη της με τη μορφή ψηφιακού προσωπικού ημερολογίου, μέτρηση αποτελεσματικότητας της παρέμβασης, καθώς και οργάνωση επιστημονικής ημερίδας ενημέρωσης και διαλόγου, στα οποία η συμμετοχή μπορεί να διακοπεί οποιαδήποτε στιγμή είναι επιθυμητό.

#### **ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ**

Δεν υπάρχουν κάποια άμεσα οφέλη για σας ή το παιδί σας από τη συμμετοχή στην έρευνα αυτή. Πιθανόν, να επωφεληθείτε από τη συνειδητοποίηση του χρόνου ενασχόλησής σας με το διαδίκτυο και το πώς αυτή επηρεάζει τις καθημερινές σας συνήθειες. Ωστόσο, η συμβολή σας στη μελέτη είναι σημαντική γιατί ελπίζουμε ότι θα μπορέσουμε, με βάση τα αποτελέσματα, να αναδείξουμε τις επιπτώσεις της μη-ορθολογικής χρήσης του διαδικτύου και επακόλουθα την ανάγκη σχεδιασμού στοχευμένων δράσεων με όρους τεκμηριωμένης πληροφόρησης και ενημέρωσης.

#### **3. ΠΙΘΑΝΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ / ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ**

Προτεραιότητα αποτελεί η προστασία των συμμετεχόντων/-ουσών στην έρευνα από την έκθεση σε πιθανό σωματικό ή ψυχολογικό κίνδυνο, ή ταλαιπωρία ή άλλες δυσμενείς για τους ίδιους επιπτώσεις, στο πλαίσιο της συμμετοχής τους στην ερευνητική διαδικασία. Η μελέτη έχει σχεδιαστεί με τέτοιο τρόπο, ώστε να συνεπάγεται μηδενικούς προβλέψιμους κινδύνους. Ωστόσο, μία πιθανή ταλαιπωρία

μπορεί να είναι ο χρόνος που απαιτείται για την ολοκλήρωση των ερωτηματολογίων της μελέτης. Επίσης, δεν υπάρχει κάποιο κόστος ή επιβάρυνση για τη συμμετοχή στην έρευνα.

#### **4. ΑΝΩΝΥΜΙΑ / ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ**

Στο πλαίσιο της έρευνας στην οποία τα παιδιά σας καλούνται να λάβουν μέρος θα συγκεντρώσουμε τα παρακάτω δεδομένα που αφορούν το πρόσωπό τους: φύλο, καθημερινές συνήθειες (διατροφή και άσκηση), γνώσεις και πεποιθήσεις σχετικά με την πλοήγηση στο διαδίκτυο. Επίσης, μέσω ερωτηματολογίων, θα ερωτηθούν σχετικά με το αίσθημα μοναξιάς, την αυτο-αποτελεσματικότητα και την αισιόδοξη αυτοπεποίθηση.

Τα δεδομένα αυτά είναι απαραίτητα προκειμένου να αποτυπώσουμε τις επιπτώσεις της χρήσης του διαδικτύου.

Θα συλλέξουμε τις πληροφορίες που θα μας δοθούν με τη χρήση ερωτηματολογίου και θα καταγραφούν σε έντυπη μορφή.

Συνολικά, οι πληροφορίες που θα συγκεντρώσουμε θα ανωνυμοποιηθούν με τέτοιο τρόπο ώστε να μην είναι δυνατόν να αποκαλυφθεί η ταυτότητα ή στοιχεία των παιδιών σας σε τρίτους. Επίσης, η ταυτότητά τους δε θα αποκαλυφθεί σε πιθανές δημοσιεύσεις, παρουσιάσεις ή επιστημονικές αναφορές που θα προκύψουν από τη συγκεκριμένη μελέτη.

Τα αρχεία που περιλαμβάνουν τα δεδομένα των παιδιών σας θα διατηρηθούν σε κλειδωμένο συρτάρι στο γραφείο των επιστημονικά υπευθύνων.

Τα ερωτηματολόγια και τα έντυπα ενυπόγραφης συγκατάθεσης των συμμετεχόντων θα διατηρούνται σε ξεχωριστό φάκελο, ώστε να μην υπάρχει δυνατότητα ανάκλησης δεδομένων από κάποιον τρίτο.

Όλα τα ηλεκτρονικά αρχεία (συμπεριλαμβανομένων όλων των τύπων ηλεκτρονικών αρχείων που χρησιμοποιούνται, όπως βάσεις δεδομένων, υπολογιστικά φύλλα κ.λπ.) που περιέχουν αναγνωρίσιμες πληροφορίες θα προστατεύονται με κωδικό πρόσβασης. Οποιοσδήποτε υπολογιστής φιλοξενεί τέτοια αρχεία θα έχει επίσης προστασία με κωδικό πρόσβασης για να εμποδίσει την πρόσβαση από μη εξουσιοδοτημένους χρήστες. Μόνο τα μέλη της ερευνητικής ομάδας θα έχουν πρόσβαση στους κωδικούς πρόσβασης.

Τα αρχεία της έρευνας/δεδομένα που αφορούν το παιδί σας θα φυλαχθούν για χρονικό διάστημα 2 ετών μετά το πέρας του οποίου θα καταστραφούν.

Σχετικά με την καταστροφή των δεδομένων θα υπάρχει προγραμματισμένη καταστροφή μέρους ή του συνόλου των δεδομένων, επειδή παρήλθε η περίοδος που χρειάζεται για την πραγματοποίηση του σκοπού της μελέτης. Τα προσωπικά δεδομένα θα καταστραφούν από τον υπεύθυνο επεξεργασίας με ασφαλή τρόπο, ώστε να αποκλειστεί η περαιτέρω μη νόμιμη και αθέμιτη επεξεργασία τους, ώστε να μην είναι δυνατό να αναγνωρισθούν τα υποκείμενα των δεδομένων και να μην είναι δυνατή η ανάκτησή τους μετά την καταστροφή με τεχνικά ή άλλα μέσα. Η διαδικασία καταστροφής των δεδομένων ηλεκτρονικής ή έντυπης μορφής θα περιλαμβάνει συγκεκριμένο πλάνο καταστροφής, που για τα έντυπα θα είναι τεμαχισμός των εγγράφων σε λωρίδες με χρήση ειδικού μηχανήματος τεμαχισμού εγγράφων εντός του πανεπιστημίου από τον υπεύθυνο επεξεργασίας δεδομένων και κανέναν άλλο. Για τα δεδομένα ηλεκτρονικής μορφής το πρωτόκολλο καταστροφής θα περιλαμβάνει

«αλλοίωση» των δεδομένων, με *back up* από ειδικά προγράμματα και διαγραφή τους. Αποτελέσματα αυτής της έρευνας πρόκειται να χρησιμοποιηθούν σε επιστημονικές δημοσιεύσεις και ανακοινώσεις σε συνέδρια. Τα αποτελέσματα θα παρουσιαστούν σε συνοπτική μορφή και το όνομα ή η ταυτότητα των παιδιών δε θα μπορούν να προσδιοριστούν σε καμία δημοσίευση ή συνεδριακή ανακοίνωση.

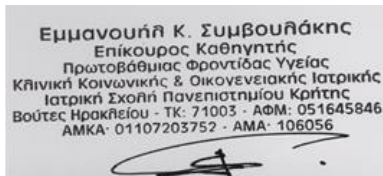
##### **5. ΑΡΝΗΣΗ / ΑΠΟΣΥΡΣΗ**

Η συμμετοχή στην έρευνα είναι απολύτως εθελοντική. Ο κάθε συμμετέχων μπορεί να αρνηθεί να συνεχίσει χωρίς καμία αιτιολογία ή δικαιολογία. Αφού διαβαστεί προσεκτικά η επιστολή και υπογραφεί το έντυπο ενήμερης συναίνεσης από το γονέα/κηδεμόνα, κάθε παιδί μπορεί να συμμετάσχει.

Ακόμη και αφού γίνει αποδοχή συμμετοχής, κάθε συμμετέχων μπορεί να αλλάξει γνώμη ανά πάσα στιγμή και να αποχωρήσει από την έρευνα χωρίς καμία αιτιολογία ή δικαιολογία και χωρίς καμία συνέπεια. Σε αυτή την περίπτωση μπορεί να ζητηθεί να διαγραφούν τα δεδομένα και οι πληροφορίες που έχουν συλλεχθεί για το συγκεκριμένο συμμετέχοντα.

Στην περίπτωση που επιθυμείτε να διαγραφούν τα προσωπικά δεδομένα των παιδιών σας ή οι πληροφορίες που μας δόθηκαν, μπορείτε να επικοινωνήσετε με την Αικατερίνη Μανταδάκη, Διδακτορική φοιτήτρια Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Κρήτης. E-mail: aikaterini.mantadaki@gmail.com, medp2012012@med.uoc.gr, τηλέφωνο: 6977123064.

##### **ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΕΡΕΥΝΗΤΗ- ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ**



##### **ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ / ΥΠΟΓΡΑΦΗ:.....**

**Δηλώνω υπεύθυνα ότι αποδέχομαι τη συμμετοχή του παιδιού μου στην έρευνα. Ωστόσο, διατηρεί το δικαίωμα να αποσυρθεί από τη διαδικασία της έρευνας σε οποιοδήποτε στάδιο της διεξαγωγής της.**

##### **ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΓΟΝΕΑ/ΚΗΔΕΜΟΝΑ- ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ**



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ**  
**UNIVERSITY OF CRETE**

**ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ**  
**MEDICAL SCHOOL**



71003 Ηράκλειο, Κρήτη  
**ΤΟΜΕΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ**  
Tel.: +30 2810 394600

Heraklion, Crete, Greece  
**DEPARTMENT OF SOCIAL MEDICINE**  
Fax: 2810 394606

Συμβουλάκης Εμμανουήλ  
Επίκουρος Καθηγητής Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας  
Κλινική Κοινωνικής και Οικογενειακής Ιατρικής  
Ιατρική Σχολή  
Πανεπιστήμιο Κρήτης  
Τηλ.: +30 2810 394623

### Ερωτηματολόγιο Συμμετέχοντα

1. Ονοματεπώνυμο καθηγητή με την ευθύνη διανομής του ερωτηματολογίου.....
2. Ημερομηνία καταγραφής: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_
3. Επιλογή κωδικού από το μαθητή (με 4 αριθμούς και ένα όνομα πόλης εκτός Ελλάδος):  
\_\_\_\_\_
4. Σχολείο: \_\_\_\_\_
5. Τμήμα: \_\_\_\_\_
6. Ενυπόγραφη συγκατάθεση γονέα/κηδεμόνα: ναι/ όχι

Το ερωτηματολόγιο αυτό προσαρμόστηκε από την ερευνητική ομάδα, στα πλαίσια της έρευνας με τίτλο: «Εθισμός στο διαδίκτυο και συνήθειες υγείας σε μαθητές και μαθήτριες της Περιφέρειας Κρήτης».

**1. ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ**

A1. Οι πληροφορίες παρέχονται:  
**Από το μαθητή**

**2. ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ-ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ**

**Φύλο**

1. Άρρεν

2. Θήλυ

**B1. Υπηκοότητα:**

1. Ελληνική

2. Άλλη \_\_\_\_\_

**B2. Αριθμός ατόμων με τα οποία μένεις στο ίδιο σπίτι:**  
.....

**3. ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ**

**Ύπνος**

**C1.** Πόσες ώρες κοιμάσαι το βράδυ; .....

**C2.** Έχεις δυσκολία να αποκοιμηθείς; ναι / όχι

**C3.** Έχεις δυσκολία να έχεις συνεχή ύπνο; ναι / όχι

**C4.** Το πρωί ξυπνάς νωρίτερα από ότι θα επιθυμούσες; ναι / όχι

**C5.** Έχεις δυσκολία να ξυπνήσεις το πρωί; ναι / όχι

**C6.** Συνήθως αισθάνεσαι ότι κοιμάσαι λιγότερο απ'όσο χρειάζεσαι; ναι / όχι

**Κοινωνικές δεξιότητες - μάθηση**

**D1.** Συμμετέχεις στο μάθημα; ναι / όχι

**D2.** Διαβάζεις λογοτεχνικά βιβλία; ναι / όχι

**D3.** Βλέπεις ταινίες στον ελεύθερο χρόνο σου; ναι / όχι

**D4.** Πόσες φορές πήγες στον κινηματογράφο το τελευταίο εξάμηνο; .....

**D5.** Ακούς μουσική στον ελεύθερο χρόνο σου; ναι / όχι

**D6.** Έχεις αρκετό ελεύθερο χρόνο; ναι / όχι

**D7.** Πώς περνάς τον ελεύθερο χρόνο σου; (χόμπι) .....

**D8.** Πόσες φορές τη βδομάδα συναντιέστε με τους φίλους σου; .....

**Καθημερινή δραστηριότητα**

**E1.** Πόση ώρα περπατάς καθημερινά; .....

**E2.** Πας περίπατο με φίλους σου; ναι / όχι

**E3.** Συμμετέχεις σε ομαδικά αθλήματα; ναι / όχι

**E4.** Συμμετέχεις σε ατομικά αθλήματα; ναι / όχι

**E5.** Κάνεις δουλειές στο σπίτι (μαγείρεμα, καθαριότητα, κηπουρική); ναι / όχι

**E6.** Έχεις κατοικίδιο που συνήθως φροντίζεις στον ελεύθερο χρόνο σου; ναι / όχι

## Διαδίκτυο

- F1. Έχεις υπολογίσει πόσο χρόνο είσαι στο διαδίκτυο καθημερινά; ναι / όχι
- F2. Αν ναι, κάθε πόση ώρα συνδέεσαι περίπου; .....
- F3. Έχεις κινητό με σύνδεση στο διαδίκτυο; ναι / όχι
- F4. Προτιμάς να συνδέεσαι στο διαδίκτυο από υπολογιστή, tablet ή κινητό; .....
- F5. Θεωρείς ότι υπάρχουν μειονεκτήματα από τη χρήση του διαδικτύου; ναι / όχι
- F6. Αν ναι ποιο είναι το μεγαλύτερο μειονέκτημα .....
- F7. Χρησιμοποιείς το διαδίκτυο ως μέσο επικοινωνίας; ναι / όχι
- F8. Έχεις δοκιμάσει να μη συνδεθείς στο διαδίκτυο για κάποιο διάστημα; ναι / όχι
- F9. Αν ναι, για πόσο; .....
- F10. Έχεις γενικά ενημερωθεί για τους κινδύνους του surfing; ναι / όχι
- F11. Ξέρεις τρόπους για να προστατευθείς από φαινόμενα υποκλοπής προσωπικών δεδομένων (phishing); ναι / όχι
- F12. Για ποιο λόγο χρησιμοποιείς περισσότερο το διαδίκτυο; surfing, εκπαίδευση, παιχνίδια, μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Facebook, Instagram, Twitter), άλλο .....
- F13. Γνωρίζεις περιπτώσεις που βίωσαν bullying μέσω διαδικτύου; ναι / όχι
- F14. Γνωρίζεις τρόπους ελέγχου της αξιοπιστίας μιας ιστοσελίδας; ναι / όχι
- F15. Επικοινωνείς με μεγαλύτερα άτομα ή αγνώστους μέσω εφαρμογών του διαδικτύου; ναι / όχι
- F16. Αισθάνεσαι πρόσκαιρη ικανοποίηση με το surfing στο διαδίκτυο; ναι / όχι
- F17. Αισθάνεσαι περιέργεια όταν σκέφτεσαι να αναζητήσεις κάτι στο διαδίκτυο; ναι / όχι
- F18. Μπαίνεις συνήθως στο διαδίκτυο επειδή αισθάνεσαι μόνος/η; ναι / όχι
- F19. Μπαίνεις συνήθως στο διαδίκτυο επειδή δεν έχεις κάτι καλύτερο να κάνεις; ναι / όχι
- F20. Όταν βαριέσαι αναζητάς διέξοδο με το surfing; ναι / όχι
- F21. Πόσο συχνά συναντάς κατά το surfing σου διαφημιστικό υλικό (που πιθανόν σε ενδιαφέρει ή σου ταιριάζει);  
..... (σπάνια, μερικές φορές, αρκετά συχνά, πολύ συχνά)
- F22. Οι γονείς σου συνήθως σε περιορίζουν στη χρήση του διαδικτύου; ναι / όχι

---

## ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ ΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Το ερωτηματολόγιο αυτό αποτελείται από 20 ερωτήσεις. Μετά από προσεκτική ανάγνωση κάθε ερώτησης, επιλέξτε την απάντηση που σας περιγράφει καλύτερα, βάση της 5-βάθμιας κλίμακας (0, 1, 2, 3, 4 ή 5). Εάν είστε ανάμεσα σε δύο επιλογές που σας περιγράφουν το ίδιο καλά, κυκλώστε την επιλογή που αντιπροσωπεύει καλύτερα πως ήσασταν το μεγαλύτερο διάστημα κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα. Οι ερωτήσεις αναφέρονται σε καταστάσεις ή πράξεις που συμβαίνουν όταν είστε εκτός Διαδικτύου, εκτός εάν αναφέρεται κάτι διαφορετικό.

0= Δεν μου συμβαίνει ποτέ/Δεν με αφορά

1= Σπάνια

2= Περιστασιακά

3= Αρκετά Συχνά

4= Συχνά

5= Πάντα/Συνέχεια

1. \_\_\_ Πόσο συχνά διαπιστώνετε ότι μένετε στο Διαδίκτυο περισσότερο από όσο σκοπεύατε;
  2. \_\_\_ Πόσο συχνά παραμελείτε δουλειές στο σπίτι για να παραμείνετε περισσότερο χρόνο στο Διαδίκτυο;
  5. \_\_\_ Πόσο συχνά σας παραπονιούνται άλλοι άνθρωποι στη ζωή σας για το πόσο χρόνο ξοδεύετε στο Διαδίκτυο;
  6. \_\_\_ Πόσο συχνά οι βαθμοί σας ή η μελέτη για το σχολείο ή τη σχολή σας επηρεάζονται αρνητικά από το χρόνο που περνάτε στο Διαδίκτυο;
  7. \_\_\_ Πόσο συχνά ελέγχετε τα μηνύματα σας στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (emails) πριν κάτι άλλο που πρέπει να κάνετε;
  9. \_\_\_ Πόσο συχνά γίνεστε αμυντικοί ή μυστικοπαθείς όταν κάποιος σας ρωτά τι κάνετε στο Διαδίκτυο;
  10. \_\_\_ Πόσο συχνά αποφεύγετε δυσάρεστες σκέψεις για τη ζωή σας και τις αντικαθιστάτε με ανακουφιστικές σκέψεις για το Διαδίκτυο;
  11. \_\_\_ Πόσο συχνά πιάνετε τον εαυτό σας να ανυπομονεί να ξανασυνδεθεί στο Διαδίκτυο;
  13. \_\_\_ Πόσο συχνά μιλάτε απότομα, φωνάζετε ή εκνευρίζεστε εάν κάποιος σας ενοχλεί ενώ είστε στο Διαδίκτυο;
  14. \_\_\_ Πόσο συχνά κοιμάστε λιγότερο για να μείνετε συνδεδεμένος στο Διαδίκτυο;
  16. \_\_\_ Πόσο συχνά πιάνετε τον εαυτό σας να λέει «μόνο λίγα λεπτά ακόμη» όταν είστε στο Διαδίκτυο;
  17. \_\_\_ Πόσο συχνά προσπαθείτε να περιορίσετε τον χρόνο που περνάτε στο Διαδίκτυο και αποτυγχάνετε;
  18. \_\_\_ Πόσο συχνά προσπαθείτε να κρύψετε το πόση ώρα ήσασταν στο Διαδίκτυο;
  19. \_\_\_ Πόσο συχνά επιλέγετε να περάσετε περισσότερο χρόνο στο Διαδίκτυο από το να βγείτε έξω με άλλους;
  20. \_\_\_ Πόσο συχνά νιώθετε στενοχωρημένοι, κακοδιάθετοι, ή νευρικοί όταν δεν είστε στο Διαδίκτυο και η διάθεση αυτή φεύγει όταν ξανασυνδεθείτε;
-



# International Physical Activity Questionnaire

Short - self answered - 7 items

## Greek Version

Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν στο χρόνο που έχετε αφιερώσει για κάποια σωματική δραστηριότητα τις τελευταίες 7 ημέρες. Περιλαμβάνουν ερωτήσεις σχετικά με δραστηριότητες που κάνετε κατά την εργασία σας (σχολείο), στις μετακινήσεις σας, στις δουλειές του σπιτιού, του κήπου και στον ελεύθερο χρόνο σας για ψυχαγωγία, άσκηση ή άθληση. Σας παρακαλώ να απαντήσετε όλες τις ερωτήσεις, ακόμα και εάν πιστεύετε ότι δεν είστε ένα ιδιαίτερα σωματικά δραστήριο άτομο.

Πριν απαντήσετε τις ερωτήσεις 1 και 2, σκεφτείτε όλες τις έντονες σωματικές δραστηριότητες που κάνατε κατά τις τελευταίες 7 ημέρες. Μια έντονη σωματική δραστηριότητα αναφέρεται σε δραστηριότητες που απαιτούν έντονη σωματική προσπάθεια και σας κάνουν να αναπνέετε σημαντικά δυσκολότερα από ότι συνήθως. Σκεφθείτε μόνο τις έντονες σωματικές δραστηριότητες που κάνατε και είχαν διάρκεια μεγαλύτερη από 10 λεπτά κάθε φορά.

1. Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσες ημέρες κάνατε κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα, όπως σκάψιμο, έντονη άσκηση με βάρη, τρέξιμο σε διάδρομο με κλίση, γρήγορο τρέξιμο, aerobics, γρήγορη ποδηλασία, γρήγορη κολύμβηση, τένις μονό, αγώνας σε γήπεδο (ποδόσφαιρο, basketball-μπάσκετ, volleyball-βόλεϊ, κλπ);

\_\_\_\_\_ ημέρες ανά εβδομάδα

εάν δεν κάνατε έντονες σωματικές δραστηριότητες,  
τότε προχωρήστε στην ερώτηση 3

2. Τις ημέρες που κάνατε κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα, πόσο χρόνο αφιερώνατε συνήθως;

\_\_\_\_\_ λεπτά ανά ημέρα

δεν γνωρίζω/δεν είμαι βέβαιος

---

---

---

Πριν απαντήσετε τις ερωτήσεις 3 και 4, σκεφτείτε όλες τις μέτριες έντασης σωματικές δραστηριότητες που κάνατε κατά τις τελευταίες 7 ημέρες. Μια μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα αναφέρεται σε δραστηριότητες που απαιτούν μέτρια σωματική προσπάθεια και σας κάνουν να αναπνέετε κάπως δυσκολότερα από ότι συνήθως. Σκεφθείτε μόνο τις μέτριες έντασης σωματικές δραστηριότητες που κάνατε και είχαν διάρκεια μεγαλύτερη από 10 λεπτά κάθε φορά.

3. Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσες ημέρες κάνατε κάποια μέτρια σωματική δραστηριότητα, όπως το να σηκώσετε και να μεταφέρετε ελαφρά βάρη (λιγότερο από 10 κιλά), συνολική καθαριότητα του σπιτιού, ήπιες ρυθμικές ασκήσεις σώματος, ποδηλασία αναψυχής με χαμηλή ταχύτητα, χαλαρή κολύμβηση; Σας παρακαλώ να μη συμπεριλάβετε το περπάτημα.

\_\_\_\_\_ ημέρες ανά εβδομάδα

εάν δεν κάνατε μέτριας έντασης σωματικές δραστηριότητες,  
τότε προχωρήστε στην ερώτηση 5

4. Τις ημέρες που κάνατε κάποια μέτρια σωματική δραστηριότητα, πόσο χρόνο αφιερώνατε συνήθως;

\_\_\_\_\_ λεπτά ανά ημέρα

δεν γνωρίζω/δεν είμαι βέβαιος

Πριν απαντήσετε στις ερωτήσεις 5 και 6, σκεφτείτε το χρόνο που περπατήσατε κατά τις τελευταίες 7 ημέρες. Να συμπεριλάβετε το περπάτημα στο χώρο της εργασίας σας (στο σχολείο), στο σπίτι, στις μετακινήσεις σας και στον ελεύθερο χρόνο σας για ψυχαγωγία, άσκηση ή άθληση.

5. Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσες ημέρες περπατήσατε για περισσότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά;

\_\_\_\_\_ ημέρες ανά εβδομάδα

εάν δεν περπατήσατε καμία φορά περισσότερο από 10  
συνεχόμενα λεπτά, τότε προχωρήστε στην ερώτηση 7

6. Τις ημέρες που περπατήσατε, για περισσότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά, πόσο χρόνο περάσατε περπατώντας;

\_\_\_\_\_ λεπτά ανά ημέρα

δεν γνωρίζω/δεν είμαι βέβαιος

---

7. Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσο χρόνο περάσατε καθισμένος/η σε μια συνηθισμένη μέρα; Ο χρόνος αυτός μπορεί να περιλαμβάνει το χρόνο που περνάτε καθισμένος/η στο σπίτι (στο σχολείο), στο γραφείο, στο αυτοκίνητο, όταν διαβάζετε, όταν είστε με φίλους, ξεκουράζεστε σε πολυθρόνα ή βλέπετε τηλεόραση, αλλά δεν περιλαμβάνει τον ύπνο.

\_\_\_\_\_ ώρες ανά ημέρα

δεν γνωρίζω/δεν είμαι βέβαιος

**Τέλος του ερωτηματολογίου. Σας ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σας.**

---

## Ερωτηματολόγιο υποκειμενικού αισθήματος μοναξιάς

(UCLA Loneliness Scale, Version 3, Russell, 1996)

Οι παρακάτω δηλώσεις περιγράφουν το πώς αισθάνονται μερικές φορές οι άνθρωποι. Για κάθε δήλωση παρακαλώ σημειώστε το πόσο συχνά αισθάνεστε αυτό που περιγράφει η κάθε δήλωση.

	Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά
1. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι είσαι συντονισμένος με τους ανθρώπους γύρω σου;				
2. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι σου λείπει μια παρέα;				
3. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι δεν υπάρχει κανείς στον οποίο μπορείς να στραφείς για βοήθεια;				
4. Πόσο συχνά αισθάνεσαι μόνος/η;				
5. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι είσαι μέρος μιας ομάδας φίλων;				
6. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι έχεις πολλά κοινά με τους ανθρώπους που είναι γύρω σου;				
7. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι δεν είσαι πλέον κοντά σε κάποιον;				
8. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι τα ενδιαφέροντα και οι ιδέες σου δεν μοιράζονται από τους ανθρώπους γύρω σου;				
9. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ανοιχτός και φιλικός;				
10. Πόσο συχνά αισθάνεσαι κοντά στους ανθρώπους;				
11. Πόσο συχνά αισθάνεσαι "αφημένος στην άκρη";				
12. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι οι σχέσεις σου με τους άλλους δεν είναι σημαντικές;				
13. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι κανείς πραγματικά δεν σε ξέρει καλά;				
14. Πόσο συχνά αισθάνεσαι απομονωμένος από τους άλλους;				
15. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι μπορείς να βρεις παρέα όταν τη θέλεις;				
16. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι υπάρχουν άνθρωποι που πραγματικά σε καταλαβαίνουν;				
17. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ντροπαλός;				
18. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι οι άνθρωποι είναι γύρω σου αλλά όχι μαζί σου;				
19. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι υπάρχουν άνθρωποι στους οποίους μπορείς να μιλήσεις;				
20. Πόσο συχνά αισθάνεσαι ότι υπάρχουν άνθρωποι στους οποίους μπορείς να στραφείς για βοήθεια;				

**Ερωτηματολόγιο διατροφικών συνήθειων – KIDMED**

Το ερωτηματολόγιο διατροφικών συνήθειών KidMed είναι ένας δείκτης για να ελέγξετε κατά πόσο η διατροφή σας συμβαδίζει με το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής.

Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις με ένα **ΝΑΙ** ή **ΟΧΙ**

1	Καταναλώνεις ένα φρούτο ή χυμό φρούτων κάθε ημέρα; Ναι Όχι
2	Καταναλώνεις ένα δεύτερο φρούτο κάθε ημέρα; Ναι Όχι
3	Καταναλώνεις λαχανικά μία φορά την ημέρα; Ναι Όχι
4	Καταναλώνεις λαχανικά περισσότερο από μία φορά την ημέρα; Ναι Όχι
5	Καταναλώνεις ψάρι τακτικά (τουλάχιστον 2-3 φορές την εβδομάδα); Ναι Όχι
6	Καταναλώνεις πρόχειρο φαγητό (τύπου fast food) περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα; Ναι Όχι
7	Καταναλώνεις όσπρια περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα; Ναι Όχι
8	Καταναλώνεις ψωμί, ζυμαρικά ή ρύζι σχεδόν κάθε ημέρα (5 ή περισσότερες ημέρες κάθε εβδομάδα); Ναι Όχι
9	Για πρωινό καταναλώνεις συνήθως δημητριακά (τύπου corn flakes) ή ψωμί ή φρυγανιές ή αρτοσκευάσματα; Ναι Όχι
10	Καταναλώνεις ξηρούς καρπούς τακτικά (τουλάχιστον 2-3 φορές την εβδομάδα); Ναι Όχι
11	Καταναλώνεις ελαιόλαδο είτε σε σαλάτα, είτε στο φαγητό; Ναι Όχι
12	Συνήθως παραλείπεις το πρωινό; Ναι Όχι
13	Για πρωινό συνήθως καταναλώνεις ή πίνεις ένα γαλακτοκομικό προϊόν, όπως γάλα ή γιαούρτι; Ναι Όχι
14	Για πρωινό καταναλώνεις συνήθως γλυκά; Ναι Όχι
15	Καταναλώνεις δυο γιαούρτια ή/και λίγο τυρί (δηλαδή περίπου 40 γραμμάρια) ημερησίως; Ναι Όχι
16	Καταναλώνεις γλυκά κάθε ημέρα; Ναι Όχι

## Γενική κλίμακα αυτο-αποτελεσματικότητας

Παρακαλώ δηλώστε πόσο αληθεύει κάθε μία από τις επόμενες 10 προτάσεις. Διαβάστε κάθε πρόταση προσεκτικά και διαλέξτε ποια από τις 4 πιθανές απαντήσεις περιγράφει καλύτερα το πώς αισθάνεστε για τον εαυτό σας. Βάλτε την απάντηση αυτή μέσα σε κύκλο. Παρακαλώ απαντήστε σε όλες τις ερωτήσεις.

	Καθόλου αλήθεια	Ελάχιστα αλήθεια	Αρκετά αλήθεια	Απολύτως αλήθεια
1. Πάντα καταφέρνω να λύνω δύσκολα προβλήματα, εάν βέβαια προσπαθήσω αρκετά.	1	2	3	4
2. Εάν κάποιος μου αντιτίθεται, μπορώ πάντα να βρω τρόπους να κάνω αυτό που θέλω εγώ.	1	2	3	4
3. Μου είναι εύκολο να παραμείνω σταθερός/ή στους στόχους μου και να πραγματοποιήσω τα σχέδια μου.	1	2	3	4
4. Πιστεύω για τον εαυτό μου ότι μπορώ να αντιμετωπίσω με αποτελεσματικότητα απροσδόκητα γεγονότα.	1	2	3	4
5. Ευτυχώς, λόγω της επινοητικότητάς μου ξέρω πάντα πώς να χειριστώ απρόοπτες καταστάσεις.	1	2	3	4
6. Μπορώ να λύσω τα περισσότερα προβλήματα, εάν αφιερώσω την αναγκαία προσπάθεια.	1	2	3	4
7. Όταν αντιμετωπίζω δυσκολίες, παραμένω ήρεμος/η επειδή μπορώ να βασίζομαι στις ικανότητές μου.	1	2	3	4
8. Όταν βρεθώ αντιμέτωπος/η με ένα πρόβλημα, συνήθως βρίσκω αρκετές λύσεις.	1	2	3	4
9. Εάν είμαι αναγκασμένος/η να αντιμετωπίσω μια κατάσταση, συνήθως μπορώ να σκεφτώ τρόπους να το κάνω.	1	2	3	4
10. Δεν παίζει ρόλο τι θα μου συμβεί. Συνήθως μπορώ να το αντιμετωπίσω.	1	2	3	4