



## ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ - ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ-ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΥΓΕΙΑΣ-ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

### ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Χρήση μεθόδων ψυχαγωγίας μέσω οθονών, στάσεις, αντιλήψεις, γνώσεις των επιπτώσεων των γονέων σε παιδιά προσχολικής ηλικίας. Μια συγχρονική μελέτη

Ιφιγένεια Κοπιδάκη  
Κοινωνική Λειτουργός

- Επιβλέποντες:
1. Τσιλιγιάννη Ιωάννα MD, PhD, Επίκουρος καθηγήτρια Κοινωνικής Ιατρικής, Ιατρική σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης
  2. Σηφάκη-Πιστόλλα Δήμητρα  
Επιδημιολόγος MPH, PhD, GISAnalyst, Ιατρική σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης
  3. Σπανάκη Ειρήνη PhD Ειδική Αγωγή, Πανεπιστήμιο Πατρών

*Ηράκλειο, Απρίλιος 2020*

© 2020

Κοπιδάκη Ιφιγένεια

ALL RIGHTS RESERVED

*Σε όλους εκείνους που παλεύουν καθημερινά για ένα καλύτερο αύριο...*

### Πρόλογος-Ευχαριστίες

Η παρούσα πτυχιακή εργασία πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του μεταπτυχιακού προγράμματος της Ιατρικής σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης κατά το έτος 2019-2020.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την κα Τσιλιγιάννη Ιωάννα για όλη την συνεργασία και την στήριξη σε όλη τη διάρκεια της μεταπτυχιακής εργασίας καθώς και για τις ξεχωριστές συμβουλές που μου έδωσε. Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω την κα Σηφάκη-Πιστόλλα Δήμητρα που με απεριόριστη υπομονή με βοήθησε σε όλα τα στάδια της εργασίας με στοχευόμενες οδηγίες και ακλόνητο ενδιαφέρον προς το πρόσωπο μου. Ακόμα, ένα μεγάλο ευχαριστώ στην κα Σπανάκη Ειρήνη όπου παρά την απόσταση βρισκόταν πάντα σε θέση να με βοηθήσει με οποιοδήποτε τρόπο την χρειαζόμουν.

Τέλος, οφείλω να ευχαριστήσω όλους εκείνους τους γονείς οι οποίοι με χαρά δέχτηκαν να συμπληρώσουν τα ερωτηματολόγια και να παραθέσουν τις απόψεις του στις συνεντεύξεις καθώς χωρίς αυτούς δεν θα ήταν εφικτή η πραγματοποίηση της παρούσας ερευνητικής διαδικασίας.

Ηράκλειο 2020  
Κοπιδάκη Ιφιγένεια

## Περίληψη

Εισαγωγή: Στη σύγχρονη εποχή τα μέσα ψυχαγωγίας αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας. Αυτό φαίνεται να επηρεάζει αρκετά τους έφηβους και τα παιδιά ακόμα και αυτά της νηπιακής ηλικίας. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθεί η χρήση μεθόδων ψυχαγωγίας μέσω οθονών, οι στάσεις, οι αντιλήψεις και οι γνώσεις των επιπτώσεων των γονέων όσον αφορά τα παιδιά τους που ανήκαν στην προσχολική ηλικία. Επιμέρους στόχοι ήταν να εκτιμηθεί ο βαθμός χρήσης των μέσων ψυχαγωγίας οθονών παιδιών προσχολικής ηλικίας από τους γονείς καθώς και να διερευνηθεί η στάση των γονέων απέναντι στις επιπτώσεις της χρήσης οθονών των παιδιών τους. .

Μεθοδολογία: Πραγματοποιήθηκε μελέτη μεικτής μεθοδολογίας η οποία αποτελούνταν τόσο από ερωτηματολόγια όσο και από focus groups. Στο ποσοτικό μέρος της έρευνας συμμετείχαν συνολικά 300 γονείς, με τόπο κατοικίας το Νομό Ηρακλείου (αστικών και αγροτικών περιοχών), οι οποίοι απάντησαν σε ερωτηματολόγιο εκτίμησης εθισμού στις οθόνες έξω από τα νηπιαγωγεία των παιδιών τους. Το ερωτηματολόγιο-test PCIAT (Parent Child Internet Addiction) βρίσκεται ελεύθερα διαθέσιμο σε ελληνική έκδοση στο διαδικτυακό τόπο του Safer internet 4 kids καθώς και στο διεθνές site Child Mind Institute, healthy brain network από όπου έχει δημιουργηθεί. Επιπρόσθετα, 10 γονείς συμμετείχαν στην ποιοτική μελέτη που διενεργήθηκε σε δύο focus groups των 5 ατόμων. Η μια πραγματοποιήθηκε δια ζώσης σε συμφωνημένο μέρος και η άλλη διαδικτυακά μέσω εφαρμογής zoom. Κριτήριο εισαγωγής στην έρευνα ήταν το άτομο να είναι γονέας παιδιού προσχολικής ηλικίας (4-6 ετών).

Αποτελέσματα: Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ο βαθμός εθισμού στις οθόνες σε παιδιά προσχολικής ηλικίας στην παρούσα φάση βρίσκεται σε μεσαία προς χαμηλά επίπεδα. Τα κύρια χαρακτηριστικά της οικογένειας που αυξάνουν τον κίνδυνο εθισμού των παιδιών στις οθόνες είναι το εκπαιδευτικό επίπεδο ( $\beta_{adjusted} = -1.15$ ,  $p$ -value  $< 0.001$ ), το μέσο μηνιαίο εισόδημα ( $\beta_{adjusted} = -0.32$ ,  $p$ -value = 0.01) και η ηλικία των γονέων ( $\beta_{adjusted} = 1.12$ ,  $p$ -value  $< 0.001$ ). Οι γονείς παρά το γεγονός ότι συνειδητοποιούν τα μειονεκτήματα και δηλώνουν τις ανησυχίες τους για το θέμα, η πλειοψηφία δεν αναζητά βοήθεια για την βελτίωση της κατάστασης.

Συμπεράσματα: Τα ευρήματα, παρά το χαμηλό ποσοστό χρήσης οθονών, αναδεικνύουν την σοβαρότητα του ζητήματος ως θέμα Δημόσιας Υγείας καθώς οι γονείς αν και γνωρίζουν την σημασία του προβλήματος δεν αναζητούν καμία βοήθεια.

*Λέξεις – Κλειδιά: οθόνες, νήπια, γονείς, βαθμός/χρήση, στάσεις, αντιλήψεις, επιπτώσεις, συνέπειες.*

**Abstract**

**Introduction:** Nowadays entertainment is an integral part of everyday life. This seems to affect teens and children even in early childhood. The purpose of this study was to investigate the use of screen-based entertainment methods, attitudes, perceptions, and knowledge of the effects of parenting on their preschool children. Specific objectives were the appreciation of the degree of the children's using screens (as depicted by their parents') and the investigation of the parents' knowledge of the consequences of the use of screens by their children.

**Methodology:** A mixed methodology study was conducted which consisted of both questionnaires and focus groups. In the quantitative part of the research a total of 300 parents participated, with place of residence the township of Heraklion (urban and rural areas) who responded to the on-screen addiction rating questionnaire. The questionnaire-test PCIAT (Parent Child Internet Addiction) is freely available in Greek language on the website Safer Internet 4 kids as well as on the international website Child Mind Institute, healthy brain network from which it was created. In addition, 10 parents participated in the qualitative study conducted in two focus groups of 5 individuals. The one was held live in an agreed place and the other one online through the application zoom. The criterion for participation in the research was the person be a parent of a preschool child (aged 4-6).

**Results:** The results showed that the degree of screen addiction in preschool children at present is at a moderate to low level. The main characteristics of the family that increase the risk of children being exposed to screens are educational level ( $\beta_{\text{adjusted}} = -1.15$ ,  $p\text{-value} < 0.001$ ), mean monthly income ( $\beta_{\text{adjusted}} = -0.32$ ,  $p\text{-value} = 0.01$ ) and age of parents ( $\beta_{\text{adjusted}} = 1.12$ ,  $p\text{-value} < 0.001$ ). Parents, despite being aware of the disadvantages and expressing their concerns about the issue, the majority do not seek help to improve the situation.

**Conclusions:** The findings, despite the low rate of use of screens, highlight the seriousness of the issue as a Public Health problem. Parents, although aware of the severity of the problem, do not look for any help.

*Keywords: screens, infants, parents, grade / use, attitudes, perceptions, effects, consequences.*



## Πίνακας Περιεχομένων

Πρόλογος –Ευχαριστίες .....	Σελ 2
Περίληψη .....	Σελ 3-4
Abstract.....	Σελ 5-6
<b>1. Εισαγωγή .....</b>	<b>Σελ 8-9</b>
<b>2. Ανασκόπηση βιβλιογραφίας</b>	
2.1 Υφιστάμενη κατάσταση στο Διεθνή χώρο.....	Σελ 10-13
2.2 Υφιστάμενη κατάσταση στον Ελλαδικό χώρο.....	Σελ 14-15
<b>3. Μεθοδολογία</b>	
3.1 Ερευνητική Υπόθεση/Ερωτήματα.....	Σελ 16
3.2 Περιοχή/Πληθυσμός μελέτης.....	Σελ 16
3.3 Ποσοτική/Ποιοτική προσέγγιση.....	Σελ 16-17
3.4 Εργαλεία.....	Σελ 17-18
3.5 Στατιστική ανάλυση.....	Σελ 18
3.6 Ζητήματα Ηθικής και Δεοντολογίας.....	Σελ 18-19
<b>4. Αποτελέσματα</b>	
Α Ποσοτική Μελέτη.....	Σελ 20-34
Β Ποιοτική Μελέτη.....	Σελ 35-41
<b>5. Συζήτηση</b>	
5.1 Κύριο ευρήματα.....	Σελ 42
5.2 Σχολιασμός υπό το φως της βιβλιογραφίας.....	Σελ 42-46
5.3 Περιορισμοί και Δυνατά σημεία μελέτης.....	Σελ 46
5.4 Προτάσεις για επόμενα βήματα και Απήχηση μελέτης.....	Σελ 47
<b>6. Συμπεράσματα.....</b>	<b>Σελ 48</b>
<b>7. Βιβλιογραφία .....</b>	<b>Σελ 49-51</b>
Παραρτήματα	
1. Ερωτηματολόγιο.....	Σελ 52-54
2. Ερωτήσεις ανοικτού τύπου .....	Σελ 55
3. Focus group Αγροτικής περιοχής .....	Σελ 56-60
4. Focus group Αστικής περιοχής .....	Σελ 61-65

## 1. Εισαγωγή

Στη σημερινή εποχή τα μέσα ψυχαγωγίας μέσω οθονών αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής ζωής [1]. Ενήλικες και νέοι άνθρωποι αφιερώνουν αρκετό από τον προσωπικό του χρόνο μένοντας προσκολλημένοι πολλές ώρες μπροστά από μια οθόνη [2]. Το φαινόμενο αυτό έχει επηρεάσει ακόμα και τα πιο μικρά παιδιά κεντρίζοντας τον ενδιαφέρον τους, ενώ συχνά αντικαθιστά άλλα παιχνίδια και ενασχολήσεις. Ωστόσο, εκτός των πλεονεκτημάτων, υπάρχουν συμπεριφορές κατάχρησης οι οποίες συνοδεύονται από αρνητικές συνέπειες [3].

Πιο συγκεκριμένα ρίχνοντας μια ματιά στο γύρω κόσμο δεν θα αργήσει κανείς να δει παιδιά με τα μάτια κολλημένα σε μια οθόνη [1]. Αν και ο κόσμος έχει υπάρξει μάρτυρας αρκετών τεχνολογικών επιτευγμάτων τον 21ο αιώνα, οι γονείς θεωρούν ότι η απασχόληση ενός παιδιού με το κινητό ή το τάμπλετ αποτελεί μια άνετη λύση για της διαχείριση της βαρεμάρας ή της γκρίνιας [2]. Ωστόσο, ο χρόνος μπροστά από οθόνες δημιουργεί νέα ψυχικά και συμπεριφορικά προβλήματα υγείας στα μικρά παιδιά. Κάποια ξεσπούν με κλάμα, σπάνε πράγματα ή ακόμα απειλούν [3].

Ο εθισμός των παιδιών στις οθόνες είναι μια σύγχρονη μορφή εξάρτησης η οποία προκαλεί σοβαρές αναταράξεις στην ομαλή λειτουργία της οικογένειας [4]. Με τον όρο οθόνη ωστόσο νοείται η συσκευή ή η διάταξη συσκευών που επιτρέπει την προβολή εικόνων και πληροφοριών σε καθορισμένο χώρο στην επιφάνεια της [5]. Με τον όρο εξάρτηση νοείται η κατάσταση στην οποία κάποιος για την ικανοποίηση των αναγκών του δεν είναι αυτόνομος, αυτοτελής ή και αυτοδύναμος και μπορεί να οδηγηθεί στον εθισμό [5]. Άλλες ταξινομήσεις του φαινομένου περιλαμβάνουν: προβληματική χρήση του διαδικτύου από ηλεκτρονικό υπολογιστή, διαταραχή εθισμού στα παιχνίδια, παθολογική χρήση τεχνολογίας, εξάρτηση από το κινητό τηλέφωνο και από τα κοινωνικά μέσα δικτύωσης [6].

Είτε παίζουν κάποιο παιχνίδι, είτε χρησιμοποιούν κάποια εφαρμογή, πλήθος ερευνητικών στοιχείων μαρτυρούν ότι τα μικρά αγόρια και κορίτσια επιδεικνύουν συμπεριφορά εθισμού κυρίως λόγω της παρατεταμένης έκθεσης σε (μη ελεγχόμενο) χρόνο μπροστά στην οθόνη [6]. Ενώ οι ενήλικοι εγκέφαλοι είναι πιο ανεπτυγμένοι, οι παιδικοί είναι πιο ευάλωτοι σε σημαντικές αλλαγές στη δομή και τη συνδεσιμότητα,

που μπορεί να παρεμποδίσει την νευρωνική ανάπτυξη και να οδηγήσει σε διαταραχή εξάρτησης από τις οθόνες [6].

Λόγω της διάδοσης του φαινομένου θεωρήθηκε σκόπιμο να πραγματοποιηθεί η συγκεκριμένη διπλωματική εργασία. Προς την κατεύθυνση αυτή σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί η χρήση μεθόδων ψυχαγωγίας μέσω οθονών οι στάσεις, οι αντιλήψεις και οι γνώσεις των επιπτώσεων των γονιών στα προσχολικής ηλικίας παιδιά τους. Οι επιμέρους στόχοι ήταν δυο. Από τη μια να εκτιμηθεί ο βαθμός χρήσης των μέσων ψυχαγωγίας οθονών των παιδιών προσχολικής ηλικίας από τους γονείς, δηλαδή να καταστεί εμφανές σε ποιο βαθμό οι γονείς εκτιμούν τη χρήση των μεθόδων αυτών από τα παιδιά τους. Από την άλλη πλευρά να διερευνηθεί η στάση των γονέων απέναντι στις επιπτώσεις της χρήσης οθονών των παιδιών τους, δηλαδή να γίνει κατανοητό ποια είναι η συμπεριφορά των γονέων, τα συναισθήματα τους και τα μέτρα τους απέναντι στο φαινόμενο αυτό.

## 2. Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας

### 2.1 Υφιστάμενη κατάσταση στο Διεθνή χώρο

Οι συσκευές και γενικότερα τα νέα μέσα τεχνολογίας δεν είναι απαραίτητα επιβλαβείς ή επιβαρυντικοί παράγοντες για την υγεία. Αποτελούν χρήσιμα και απαραίτητα εργαλεία για την επικοινωνία, τη μάθηση, τη διασκέδαση ανάμεσα σε άλλα. Οι γονείς έχουν να αντιμετωπίσουν τη νέα «ψηφιακή» γενιά. Χρειάζεται να επιτρέπουν στα παιδιά να χειρίζονται αυτά τα εργαλεία. Ωστόσο, η ισορροπία είναι εδώ η λέξη κλειδί [2].

Έρευνα η οποία πραγματοποιήθηκε στο Τορόντο, Οντάριο και στον Καναδά από το έτος 2011 ως το 2018 έδειξε ότι οι γονείς παιδιών προσχολικής ηλικίας χρησιμοποιούν τα μέσα ψυχαγωγίας μέσω οθονών με σκοπό το τάϊσμα των νηπίων, ώστε να διευκολυνθούν. Δηλαδή δεν αποφεύγουν την χρήση οθονών αλλά την επιτρέπουν ώστε τα παιδιά να μένουν ήσυχα κατά την ώρα της τροφής τους με απώτερο στόχο οι ίδιοι οι γονείς να επιτυγχάνουν ένα ήρεμο και ολοκληρωμένο τάϊσμα. Κύριος παράγοντας που συνδέθηκε με το ζήτημα ήταν το εισόδημα της οικογένειας καθώς νοικοκυριά με χαμηλότερα εισοδήματα συνδέονταν με αυξημένες εκθέσεις των παιδιών σε μέσα οθονών. Υπάρχει επομένως αρνητική συσχέτιση του φαινομένου [7].

Επιπλέον όλο και περισσότερες έρευνες αναφέρουν ότι στη σημερινή εποχή τα μικρά παιδιά περιβάλλονται από τηλεοράσεις υπολογιστές και νεώτερες τεχνολογίες όπως smart phones και tablets. Πρόσφατα υπήρξε μεγάλη αύξηση στη χρήση των κινητών τηλεφώνων μεταξύ των μικρών παιδιών και αυτό γιατί οι συσκευές με οθόνες αφής προσελκύουν ευκολότερα τα παιδιά [8].

Πιο συγκεκριμένα, έρευνα στη Σουηδία έδειξε ότι οι περισσότεροι γονείς δίνουν στα παιδιά τους τις συσκευές προκειμένου να επιφέρουν ηρεμία στο σπίτι, ενώ ένας στους δέκα γονείς δίνει ένα smart phone στο παιδί όταν θέλει να κάνει κάποια οικιακή δουλειά [9]. Το 50% των Σουηδών παιδιών ωστόσο ηλικίας 3-4 ετών χρησιμοποιούν τάμπλετ, ενώ ένα στα τέσσερα χρησιμοποιεί smart phone [10].

Στις ΗΠΑ έρευνα που διεξήχθη έδειξε ότι οι γονείς επιτρέπουν στο ένα τρίτο των μικρών παιδιών να χρησιμοποιούν τα κινητά τηλέφωνα για μισή ώρα περίπου την ημέρα, ενώ στην Αυστραλία σε ποσοστό 16% των μικρών παιδιών τους επιτρέπεται να έχουν μια ηλεκτρονική συσκευή οθόνη στην κρεβατοκάμαρα τους [11].

Στα παραπάνω ευρήματα ρόλο έπαιξαν παράγοντες όπως η ψυχολογία της μητέρας, η γονική υποστήριξη και παρακολούθηση στην πρόσβαση των ΜΜΕ και της τηλεόρασης, οι περιορισμοί των γονέων μέσα στο σπίτι και η κοινωνικοοικονομική τους κατάσταση [12]. Πιο αναλυτικά η ψυχολογία της μητέρας και συγκεκριμένα η κατάθλιψη φανερώνει θετική συσχέτιση με τη χρήση οθονών εν συγκρίσει με υγιείς μητέρες παιδιών. Επιπλέον, η γονική συμπεριφορά με παρακολούθηση και θέσπιση ορίων της πρόσβασης των παιδιών στα ΜΜΕ δημιουργεί μείωση του προβλήματος ενώ τέλος η οικονομική κατάσταση της οικογένειας παρουσιάζει αρνητική συσχέτιση ιδιαίτερα στα χαμηλότερα επίπεδα εισοδήματος [12].

Μια παρόμοια εικόνα δείχνει έρευνα του εξωτερικού (δεν δίδεται συγκεκριμένη περιοχή) αστικής περιοχής με χαμηλά εισοδήματα (κοινότητας μειονοτήτων) το έτος 2014. Πιο συγκεκριμένα, συγχρονική μελέτη σε νοικοκυριά που είχαν παιδιά από έξι μηνών έως τεσσάρων ετών έδειξε ότι όλοι είχαν τηλεόραση, τάμπλετ και smart phones στο σπίτι τους. Οι γονείς έδιναν στα παιδιά ηλεκτρονικές συσκευές όταν έκαναν δουλειές του σπιτιού σε ποσοστό 70%, για να τα διατηρήσουν ήρεμα σε ποσοστό 65% και κατά τη διάρκεια του ύπνου σε 29%. Οι ίδιοι δηλώνουν ως δημοφιλέστερες εφαρμογές τα βίντεο στο YouTube και τις ταινίες στο Netflix [13].

Έρευνα στην παιδιατρική κοινότητα της Ιταλίας φανερώνει ότι ενώ η χρήση των ηλεκτρονικών συσκευών σε παιδιά από 0-8 ετών το 2011 ήταν στο 38%, το 2013 έφτασε στο 72%. Ενδιαφέρον προκαλεί το γεγονός ότι οι γονείς δίνουν τα κινητά τους τηλέφωνα στα παιδιά κατά το πρώτο ή και δεύτερο έτος της ζωής τους μόνο και μόνο για να τα διατηρούν ήσυχα. Οι ίδιοι ενώ αναγνωρίζουν τα μειονεκτήματα της χρήσης όπως στον ύπνο, την όραση, τη δημιουργική σχέση μαζί τους, μόνο το 29% ζητάει βοήθεια από τον παιδίατρο ή τον οικογενειακό γιατρό τους πράγμα που επιφέρει ανησυχία στην παιδιατρική κοινότητα της χώρας [14].

Στην Αμερική τα πράγματα δείχνουν να έχουν μια σοβαρότερη εικόνα καθώς ελάχιστες είναι οι περιπτώσεις παιδιών, ακόμα και από την ηλικία των δυο ετών, που δεν έχουν τηλεόραση στο δωμάτιο τους. Οι γονείς δηλώνουν ότι η προσήλωση σε κάποια ταινία διατηρεί ειρηνική κατάσταση μέσα στο σπίτι, δίνει μια ασφαλή λύση την ώρα προετοιμασίας του φαγητού, της προετοιμασίας τους για την δουλειά και τις ώρες καθαριότητας του σπιτιού. Το γεγονός αυτό ωθεί την κατάσταση σε λιγότερες επαφές μεταξύ των γονιών-παιδιών, την μείωση δημιουργικής απασχόλησης και παιχνιδιού επομένως και την μείωση ανάπτυξης του λεξιλογίου ιδιαίτερα στις μικρότερες ηλικίες [15].

Έρευνα σε Αμερικάνικη παιδιατρική κλινική σε γονείς παιδιών προσχολικής ηλικίας έδειξε να είναι ενήμεροι σχετικά με τις επιπτώσεις που τα μέσα οθονών έχουν στα παιδιά τους. Κάποιοι θεωρούν ότι υπάρχουν βραχυπρόθεσμες ενώ άλλοι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στη ζωή των παιδιών τους. Παρόλα αυτά και ενώ αρκετοί έρχονται σε επαφή για συμβουλές παιδιάτρων μόνο το 34% δείχνει να αναγνωρίζει σωστά τις συστάσεις των ειδικών για παιδιά >2 ετών [16].

Στην Ολλανδία υπάρχει μεγάλη θετική συσχέτιση μεταξύ της χρήσης οθονών από τους γονείς και της χρήσης οθονών από τα παιδιά τους. Πιο αναλυτικά έρευνα έδειξε ότι η χρήση των μέσων ενημέρωσης από γονείς είναι ένας σημαντικός παράγοντας και αυτό γιατί τα παιδιά περνούν περισσότερο χρόνο σε τηλεοράσεις, συσκευές παιχνιδιών, υπολογιστές και οθόνες αφής όταν οι γονείς τους χρησιμοποιούν τα μέσα αυτά συχνότερα. Επιπλέον οι γονείς με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο ανέφεραν ότι τα παιδιά τους έχουν ηλεκτρονικές οθόνες στην κρεβατοκάμαρά τους και περνούν περισσότερο χρόνο στο δωμάτιο τους παρακολουθώντας τηλεόραση ή κάνοντας χρήση του υπολογιστή. Τέλος, γονείς με υψηλότερο εισόδημα ανέφεραν ότι τα παιδιά τους κάνουν λιγότερη χρήση υπολογιστών και συσκευών με οθόνες αφής [17].

Επιπλέον στην ίδια χώρα, έρευνα έδειξε ότι τα μέτρα ελέγχου που έθεταν οι γονείς δεν σχετίζονταν με το χρόνο που τα παιδιά περνούσαν μπροστά από μια οθόνη. Στην πραγματικότητα είχε να κάνει με το ποια ήταν η γνώμη των γονέων για αυτά. Γονείς οι οποίοι έβλεπαν ως θετική την επιρροή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έθεταν περισσότερα μέτρα όπως επίβλεψη και χρήση των μέσων ενώ ήταν παρόντες στην χρήση από τα παιδιά τους, δηλαδή γίνονταν παράλληλη χρήση. Από την άλλη γονείς,

οι οποίοι έβλεπαν τις αρνητικές επιδράσεις έθεταν αυστηρότερα μέτρα και αυτό κυρίως λόγω του χαμηλού εκπαιδευτικού επιπέδου τους/εισοδήματος τους. Η μητέρα ήταν στην πλειοψηφία ο γονέας που είχε την επίβλεψη περισσότερο από τον πατέρα [18].

Η στάση των γονέων στην Κινέζικη κοινότητα είναι συχνά η αποδοχή της ενασχόλησης του παιδιού με το κινητό, το τάμπλετ ή κάθε είδους τεχνολογικό μέσο μιας και αποτελεί μια άνετη λύση για της διαχείριση της ανίας ή της γκρίνιας του. Εάν το παιδί δεν αποκτήσει αυτό που ζητάει, συχνά κλαίει, σπάει πράγματα ενώ μπορεί να απειλήσει τον γονέα με τον οποιοδήποτε τρόπο [3].

Γονείς στο Χονγκ Κονγκ θεωρούν την εξάρτηση ως κύριο αίτιο που κάνει τα περισσότερα παιδιά να παραμένουν ώρες μπροστά από μια οθόνη μιας ηλεκτρονικής συσκευής, προσκολλημένα σε κάθε είδους παιχνίδι, μέσω κοινωνικής δικτύωσης σε ένα νέο ηλεκτρονικό κόσμο [4].

Επιπλέον, αναφέρεται ότι πολλοί γονείς έχουν την αίσθηση ότι οφείλουν να κάνουν περισσότερα για να περιορίσουν τον χρόνο των παιδιών τους μπροστά από μια οθόνη. Συχνά όμως δικαιολογούν την κατάσταση λέγοντας ότι ο υπολογιστής είναι πλέον κομμάτι της καθημερινής τους ζωής ενώ ακόμα δηλώνουν ότι οι προσπάθειες τους να θέσουν κανόνες δεν θα υποστηριχθούν από τον/την σύζυγο τους [19]. Παρατηρούν έτσι ότι η εν λόγω εξάρτηση επιφέρει στα παιδιά τους αρκετές επιπτώσεις όπως αϋπνία, οσφυαλγία, αύξηση ή απώλεια βάρους, προβλήματα όρασης, πονοκεφάλους, άγχος, ψέματα, αισθήματα ενοχών και μοναξιά χωρίς όμως να κάνουν κάτι για να το διορθώσουν [19].

Έρευνα που διεξήχθη στη Σιγκαπούρη σε παιδιά κατά τα δυο πρώτα χρόνια της σχολικής τους ζωής έδειξε ότι τα περισσότερα από αυτά ζητούν άδεια από τους γονείς ή τηρούν γονικούς κανόνες για την χρήση των ψηφιακών μέσων. Τα περισσότερα παιδιά ανέφεραν ότι χρησιμοποιούν υπολογιστές, κινητά και τάμπλετ αλλά συχνά με ζήτηση άδειας για τη χρήση αυτών [20]. Μέτρα τα οποία θέτουν οι γονείς είναι η μη χρήση οποιουδήποτε μέσου ψηφιακής συσκευής εάν δεν ολοκληρώσουν τις σχολικές τους εργασίες και οι ανησυχίες τους αφορούν κυρίως τις επιπτώσεις της καθιστικής ζωής και η δημιουργία προβλημάτων στην υγεία των ματιών των παιδιών τους [20].

## 2.2 Υφιστάμενη κατάσταση στον ελλαδικό χώρο

Στην Ελλάδα δυστυχώς υπάρχει μεγάλη έλλειψη ερευνητικών δεδομένων ενώ οι ερευνητές, οι σύμβουλοι και οι ψυχολόγοι δημοσιεύουν/ συνθέτουν συστάσεις βάσει διεθνών μελετών. Υπάρχουν αρκετοί ορισμοί του φαινομένου, της εξάρτησης των παιδιών αλλά και οδηγίες προς τους γονείς που αντιμετωπίζουν το συγκεκριμένο πρόβλημα.

Χαρακτηριστικό ωστόσο αποτελεί το γεγονός ότι η υπερβολική έκθεση στην τεχνολογία και τα μέσα οθονών επηρεάζει αρνητικά την κοινωνική ζωή των παιδιών, την ανάπτυξη του λεξιλογίου τους, την ποιότητα του παιχνιδιού, τη φυσική και πνευματική κατάσταση τους, την διατροφή και την συνολική διαμόρφωση του χαρακτήρα τους [21].

Οι ειδικοί μιλώντας για την χρήση των νέων τεχνολογικών μέσων κάνουν αναφορά στο τρόπο που τα παιδιά αντιλαμβάνονται την χρήση αυτή και αυτό διότι οι γονείς λειτουργούν ως πρότυπα για τα παιδιά και μάλιστα ισχυρά. Επομένως είναι ανέφικτο να περιμένει κανείς να περιορίσει ένα παιδί την επαφή με μια οθόνη όταν ο ίδιος ο γονέας είναι εθισμένος στην τεχνολογία [1].

Οι έλληνες γονείς διατηρούν μια κουλτούρα όπου συνεχώς είναι περικυκλωμένοι από μια συσκευή. Μιλάνε στα κινητά τηλέφωνα, γράφουν μηνύματα, ακόμα και όταν οδηγούν, στέλνουν emails, έχουν μονίμως ανοιχτό ένα υπολογιστή με αποτέλεσμα να δυσχεραίνουν ακόμα περισσότερο την επικοινωνία με το παιδί τους [2]. Η στάση λοιπόν που κρατά η οικογένεια απέναντι στην τεχνολογία στο σπίτι, είναι ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες που επηρεάζει τη σχέση παιδιού και τεχνολογίας [2].

Οι προαναφερθείσες έρευνες στο διεθνή χώρο τονίζουν τα ποσοστά χρήσης από πολύ μικρά παιδιά, έφηβους και ενήλικες. Αντίστοιχες δημοσιεύσεις πλην ελαχίστων αναφορών δεν υπάρχουν στην Ελλάδα. Για το λόγο αυτό κρίθηκε σκόπιμη αλλά και αναγκαία η πραγματοποίηση της παρούσας έρευνας.



Ωστόσο αξίζει να γίνει αναφορά σε έρευνες μεγαλύτερης ηλικίας παιδιών μιας και οι στάσεις και συμπεριφορές σε μικρή ηλικία επηρεάζουν και την συχνότητα των μεγαλύτερων ηλικιακών γκρουπ. Πιο συγκεκριμένα, δεδομένα από αναφορές στην πόλη της Αθήνας σε μαθητές ηλικίας 16-18 ετών αναφέρουν θετική συσχέτιση μεταξύ της χρήσης διαδικτύου και άγχους. Υψηλότερα συμπτώματα εθισμού στην οθόνη συνδέεται με υψηλότερα ποσοστά άγχους. Η συσχέτιση αυτή δεν δείχνει να μεταβάλλεται μεταξύ των παραπάνω ηλικιών και τείνει να μειώνεται σε τάξεις όπου υπάρχουν μαθητές με περισσότερη εξωστρέφεια δημιουργώντας αρνητική συσχέτιση [22].

Έρευνα στο νησί Κω μεταξύ γονέων παιδιών ηλικίας 12-18 ετών έδειξε ότι μητέρες και πατέρες οι οποίοι γνώριζαν τις αρνητικές επιδράσεις του διαδικτύου παρότρυναν λιγότερο τα παιδιά τους στη χρήση οθονών και έδειξαν να ανησυχούν περισσότερο ως προς τον εθισμό χρήσης του υπολογιστή. Τα παιδιά των γονέων αυτών στην πραγματικότητα δεν παρουσίαζαν καθόλου εθισμό. Από την άλλη, γονείς οι οποίοι παρουσίαζαν χαμηλού επιπέδου γνώση σχετικά με την ασφαλή χρήση του διαδικτύου, έτειναν να δείχνουν αβεβαιότητα σχετικά με την ποιότητα χρήσης οθονών και θεωρούσαν μεγαλύτερη την πιθανότητα το παιδί να είναι εθισμένο στη χρήση υπολογιστή. Πράγματι, τα παιδιά αυτά επιβεβαίωσαν τις ανησυχίες των γονιών τους έχοντας έντονη εθιστική συμπεριφορά [23].

Σημαντικά ευρήματα δίνει η Εφηβική Μονάδα Υγείας του Πανεπιστημιακού Παιδιατρικού τμήματος της Αθήνας. Έρευνα σε 86 έφηβους συμμετέχοντες έδειξε ότι ο διαδικτυακός εθισμός μέσω οθονών παρουσιάζει θετική συσχέτιση με τις δυσλειτουργικές σχέσεις μέσα στην οικογένεια ή και με διαζύγιο των γονέων. Επίσης, οι έφηβοι με μεγάλο ποσοστό εθισμού παρουσίαζαν κακή ακαδημαϊκή επίδοση, απουσίες από το σχολείο και ανάπτυξη ψυχιατρικής νόσου (κυρίως κατάθλιψη) στην ενήλικη ζωή [24].

### 3. Μεθοδολογία

#### 3.1 Ερευνητική υπόθεση και ερωτήματα

Ερευνητική υπόθεση:

Στη νέα ψηφιακή γενιά τα παιδιά ολοένα και περισσότερο κάνουν χρήση των μεθόδων ψυχαγωγίας κυρίως μέσω οθονών πράγμα που καθιστά τους γονείς μη ικανούς να αντιληφθούν τις επιπτώσεις ή να θέσουν κάποια μέτρα προφύλαξης.

Με βάση την παραπάνω υπόθεση προκύπτουν και σύμφωνα με τους στόχους τα εξής ερευνητικά ερωτήματα:

1<sup>ο</sup> Ερευνητικό ερώτημα: σε ποιο βαθμό οι γονείς παιδιών προσχολικής ηλικίας εκτιμούν την χρήση μεθόδων ψυχαγωγίας τους μέσω των οθονών;

2<sup>ο</sup> Ερευνητικό ερώτημα: ποια η στάση των γονιών στις επιπτώσεις που έχει η χρήση μεθόδων ψυχαγωγίας μέσω οθονών απέναντι στα παιδιά τους;

#### 3.2 Περιοχή και πληθυσμός της μελέτης

Στην έρευνα συμμετείχαν γονείς από νηπιαγωγεία τόσο αγροτικών όσο και αστικών περιοχών του Νομού Ηρακλείου, κεντρικά καθώς και των γύρω χωριών. Ο πληθυσμός αφορούσε αποκλειστικά γονείς παιδιών προσχολικής ηλικίας και συγκεκριμένα από την ηλικία των 4-6 ετών. Η συγκεκριμένη προϋπόθεση ήταν το κριτήριο εισαγωγής ενός γονέα στην ερευνητική διαδικασία.

#### 3.3 Ποσοτική και Ποιοτική προσέγγιση

Η ερευνητική διαδικασία είχε χωριστεί σε δυο φάσεις. Στην πρώτη φάση πραγματοποιήθηκε το ποσοτικό μέρος και στην δεύτερη φάση το ποιοτικό.

Στο πλαίσιο της ποσοτικής μελέτης έγινε συλλογή δεδομένων μέσω απλής τυχαίας δειγματοληψίας. Για διάστημα 1,5 μήνα (Φεβρουάριος ως και αρχές Μαρτίου 2020) έξω από τα νηπιαγωγεία του Νομού Ηρακλείου. Το ερωτηματολόγιο (βλ. παράρτημα) συμπλήρωναν οι γονείς των μαθητών, κατόπιν σχετικής ενημέρωσης τους για το

σκοπό της έρευνας, την τήρηση της ανωνυμίας και την εθελοντική τους φύση στη συμμετοχή της ερευνητικής διαδικασίας. Συνολικά συλλέχθηκαν 300 ερωτηματολόγια (ερωτήθηκαν συνολικά 370 γονείς εκ των οποίων 70 αρνήθηκαν καταλήγοντας σε 89% ανταπόκριση).

Έπειτα, μέσω δειγματοληψία σκοπιμότητας επιλέχθηκαν 10 εθελοντές γονείς οι οποίοι θέλησαν να συνεργαστούν ώστε να ολοκληρωθεί η δεύτερη φάση της συλλογής των ποιοτικών δεδομένων. Δημιουργήθηκαν δυο focus groups με 5 συμμετέχοντες το καθένα. Μια συνάντηση πραγματοποιήθηκε δια ζώσης σε συμφωνημένο μέρος και ώρα και μια ακόμα εξ αποστάσεως με διαδικτυακή εφαρμογή και συμφωνημένη ώρα.

Οι συμμετέχοντες γνώριζαν πως η συμμετοχή τους απαιτούσε περίπου μισή ώρα χρόνο συζήτησης για το θέμα και πως όσα λεγόντουσαν θα ηχογραφούνταν. Αφού κλήθηκαν να απαντήσουν σε 5 ερωτήσεις ανοικτού τύπου, καταγράφηκαν οι απόψεις σε αρχείο word (τύπου συνέντευξης) και διαγράφηκαν οι ηχογραφήσεις. Έπειτα, αφού έγινε ανάλυση και έλεγχος περιεχομένου δημιουργήθηκε λίστα κατηγοριών και υποκατηγοριών των λεγομένων. Τα αποτελέσματα αποτυπώθηκαν σύμφωνα με τις κατηγορίες/υποκατηγορίες με τη μορφή συχνοτήτων (N, %) και επιλεγμένες μεταβλητές απεικονίστηκαν υπό την μορφή διαγραμμάτων.

### 3.4 Εργαλεία

Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν δυο εργαλεία. Αρχικά, το ερωτηματολόγιο-τεστ PCIAT (Parent Child Internet Addiction Test) [25,26]. Δίδεται σε ενήλικες γονείς για να αξιολογούν την προβληματική και επικίνδυνη χρήση του διαδικτύου καθώς και τις τάσεις που σχετίζονται με τη χρήση ψηφιακών συσκευών τεχνολογίας από τα παιδιά τους [25,26]. Αποτελείται από 20 ερωτήσεις συχνότητας συμπεριφοράς του παιδιού και οι απαντήσεις βασίζονται σε κλίμακα Likert πέντε σημείων 0=δεν ισχύει έως 5=πάντα.(Παράρτημα)

Βρίσκεται δωρεάν διαθέσιμο προς εκπαιδευτικούς και ερευνητικούς σκοπούς στο Ελληνικό site Safer Internet 4 kids και στο επίσημο διεθνές site Child Mind Institute, healthy brain network. Το ερωτηματολόγιο ήταν ήδη διαθέσιμο σε Ελληνική έκδοση

και έχει σταθμιστεί. Ζητήθηκε άδεια για την χρήση του ερωτηματολογίου για ερευνητικούς σκοπούς από τους δημιουργούς της ελληνικής έκδοσης και η απάντηση ήταν θετική (Αρ. Πρωτ: 6/9/2019).

Επιπλέον, στη δεύτερη φάση συλλογής δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν 5 σχεδιασμένες ερωτήσεις ανοικτού τύπου όπου οι γονείς είχαν την ευκαιρία μέσω συζήτησης να εκφράσουν την γνώμη τους, τη στάση τους και τα συναισθήματα τους για το ζήτημα. Διενεργήθηκε focus group με διάρκεια 30' λεπτά. Οι ερωτήσεις ήταν οι ακόλουθες: α) Ποιο θεωρείτε ότι είναι το σοβαρότερο μειονέκτημα της χρήσης οθονών από το παιδί σας; β) έχετε προσπαθήσει ποτέ να προτείνετε μέτρα στο παιδί σας; Αν ναι ποια ήταν αυτά; γ) Ποια τα συναισθήματα σας για το πρόβλημα αυτό; δ) Έχετε απευθυνθεί κάπου για λήψη βοήθειας/βελτίωση του ζητήματος; Αν ναι ποια ήταν αυτά; και ε) Τι θα θέλατε μελλοντικά να αλλάξει στη συμπεριφορά του παιδιού σας;

### 3.5 Στατιστική ανάλυση

Οι στατιστικοί έλεγχοι διενεργήθηκαν στο στατιστικό λογισμικό IBM SPSS 24, σε επίπεδο σημαντικότητας  $\alpha=0.05$ . Αρχικά, ελέχθησαν οι κατανομές των μεταβλητών μέσω των Kolmogorov-Smirnov test και chi-square test, για ποσοτικές και ποιοτικές μεταβλητές αντίστοιχα. Υπολογίσθηκαν τα περιγραφικά στοιχεία και εκφράστηκαν σε απόλυτους αριθμούς και ποσοστά (n, %) αλλά και μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις για τις ποσοτικές μεταβλητές. Αποτυπώθηκαν σε πίνακες και γραφήματα (bar charts, box plots). Επιπρόσθετα, διενεργήθηκε ο έλεγχος συσχέτισης Pearson's correlation coefficient, ο έλεγχος chi-square test, t-test και ANOVA. Τέλος, εφαρμόστηκε ο έλεγχος γραμμικής πολλαπλής παλινδρόμησης (linear regression test), για την ανάδειξη των παραγόντων που αυξάνουν τον κίνδυνο εθισμού σε οθόνες και ελέγχοντας για την επίδραση συγχυτικών παραγόντων.

### 3.6 Ζητήματα ηθικής και Δεοντολογίας

Κατόπιν συλλογής και συγγραφής όλων των απαραίτητων εγγράφων από την ερευνήτρια στάλθηκε σχετική ενημέρωση στην επιτροπή βιοηθικής του Πανεπιστημίου Κρήτης ώστε να εγκριθεί το θέμα της εργασίας προς συνέχιση της

ολοκλήρωσης του. Αφού εξετάστηκε λεπτομερώς δόθηκε έγκριση έναρξης της ερευνητικής διαδικασίας στις 24/1/2020.

Επιπλέον, η ερευνήτρια υπέγραψε συμφωνία μεταξύ της ίδιας και της επιτροπής για την τήρηση της συμφωνίας και προστασίας των προσωπικών δεδομένων των συμμετεχόντων. Δόθηκε στον κάθε συμμετέχοντα από ένα έντυπο συναίνεσης στο οποίο πιστοποιούνταν η εθελοντική μορφή της συμμετοχής του. Το έντυπο υπογράφονταν από τον ίδιο και την ερευνήτρια.

#### 4. Αποτελέσματα

##### A. Ποσοτική Μελέτη

##### 4.1 Κοινωνικό Δημογραφικά χαρακτηριστικά συμμετεχόντων

Από το σύνολο των συμμετεχόντων το 52% έμεναν σε αστικές περιοχές ενώ η πλειοψηφία των ερωτηθέντων ήταν γυναικείου φύλου σε ποσοστό 71% (Πίνακας 1). Ανάμεσα στις ηλικιακές ομάδες, εκείνη που είχε την μεγαλύτερη συμμετοχή αφορούσε ηλικίες από 31-40 ετών σε ποσοστό 45.7%. Στο εκπαιδευτικό επίπεδο εκείνο που επικράτησε ήταν το ΑΕΙ σε 32%. Ο επαγγελματικός τομέας αφορούσε κατά κόρον ιδιωτικούς υπαλλήλους σε ποσοστό 30,7% ενώ το μέσο μηνιαίο εισόδημα κυμαινόταν κατά κύριο λόγο σε ποσά των 500-800 ευρώ σε 27,4%. Ο μέσος όρος παιδιών ανά οικογένεια κυμαίνεται στα 2 παιδιά (s.d 0.9) και ο τύπος οικογένειας στην συντριπτική πλειοψηφία αφορούσε πατέρα-μητέρα σε ποσοστό 86,7%.

**Πίνακας 1:** Προφίλ συμμετεχόντων (n=300)

<b>Χαρακτηριστικά</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Περιοχή</b>		
<i>Αστική</i>	156	52
<i>Αγροτική</i>	143	47.7
<b>Φύλο</b>		
<i>Άρρεν</i>	87	29
<i>Θήλυ</i>	213	71
<b>Ηλικιακή ομάδα (ετών)</b>		
<i>18-30</i>	74	24.7
<i>31-40</i>	137	45.7
<i>41-50</i>	89	29.7
<b>Εκπαιδευτικό επίπεδο</b>		
<i>Δημοτικό</i>	30	10

<i>Γυμνάσιο</i>	46	15.3
<i>Λύκειο</i>	84	28
<i>ΑΕΙ</i>	96	32
<i>ΤΕΙ</i>	3	1
<i>Μεταπτυχιακό/διδακτορικό</i>	28	9.3
<i>Άλλο</i>	13	4.3
<b>Επάγγελμα</b>		
<i>Ιδιωτικός υπάλληλος</i>	92	30.7
<i>Δημόσιος υπάλληλος</i>	63	21
<i>Ελεύθερος επαγγελματίας</i>	45	15
<i>Νοικοκυρά</i>	51	17
<i>Άνεργος</i>	37	12.3
<i>Άλλο</i>	12	4
<b>Μέσο εισόδημα (€)</b>		
<i>0-300</i>	44	14.7
<i>300-500</i>	54	18
<i>500-800</i>	82	27.4
<i>800-1100</i>	75	25
<i>1100 και άνω</i>	45	15
<b>Αριθμός τέκνων*</b>	2.0	0.9
<b>Τύπος οικογένειας</b>		
<i>Πατέρας-μητέρα</i>	260	86.7
<i>Μονογονεϊκή</i>	39	13
<i>Άλλο</i>	1	0.3

\*Μέση τιμή, τυπική απόκλιση

#### 4.2 Συχνότητες απαντήσεων στο τεστ PCIAT (Parent –Child Internet Addiction)

Στην ερώτηση ένα το παιδί δείχνει ανυπακοή στα όρια των γονιών για τη χρήση internet το 27,7 % απάντησε περιστασιακά ενώ μόλις το 13.3% απάντησε ότι δεν ισχύει. Στην ερώτηση αν το παιδί παραμελεί δουλειές του σπιτιού για να βρίσκεται online 25.7% απάντησε ότι δεν ισχύει αυτό. Στην ερώτηση για το αν το παιδί προτιμάει τη χρήση κινητού και όχι με την υπόλοιπη οικογένεια το 27% των γονιών απάντησαν αρκετά συχνά. Σε επόμενο ερώτημα για το αν το παιδί δημιουργεί σχέσεις μέσω διαδικτύου η συντριπτική πλειοψηφία απάντησε ότι δεν ισχύει 81.3%. Στη συνέχεια για το πόσο συχνά ένας γονέας κάνει παρατήρηση στο παιδί για το χρόνο που περνάει στο internet ποσοστό 27.7% απάντησε αρκετά συχνά.

Στο ερώτημα για το πόσο συχνά η απόδοση του παιδιού είναι χαμηλότερη εξαιτίας του χρόνου που βρίσκεται online το 42.3% απάντησε ότι αυτό δεν ισχύει όπως το ίδιο ακριβώς και στο επόμενο που αφορούσε κατά πόσο σπεύδει το παιδί να ελέγξει ειδοποιήσεις των social media σε 49.3%. Το 24% επίσης απάντησε ότι δεν ισχύει στην ερώτηση για το αν το παιδί αποσύρεται από τους άλλους από όταν ανακάλυψε το διαδίκτυο. Στην ερώτηση για τον αν το παιδί παίρνει αμυντική ή μυστικοπαθή στάση όταν ερωτάται τι κάνει όταν βρίσκεται στο διαδίκτυο το 34.3% απάντησε ότι δεν ισχύει. Στο ερώτημα για το αν έχει πιάσει ο γονιός το παιδί να μπαίνει στο διαδίκτυο ενάντια στις επιθυμίες του απάντησε ότι δεν ισχύει σε ποσοστό 28.3% , το 26.3% σπάνια και ένα 18% αρκετά συχνά.

**Πίνακας 2.1:** Συχνότητα απαντήσεων στο τεστ PCIAT ( Parent-Child Internet Addiction)

Ερωτήσεις	Βαθμολόγηση					
	N (%)					
Πόσο συχνά το παιδί σας	Δεν ισχύει	Σπάνια	Περιστασιακά	Αρκετά συχνά	Πολύ συχνά	Πάντα



δείχνει ανυπακοή στα όρια που του βάζετε για την χρήση του internet;	40 (13.3)	62 (20.7)	83 (27.7)	74 (24.7)	34 (11.3)	6 (2.0)
παραμελεί δουλειές του σπιτιού για να περνάει περισσότερο χρόνο online;	77 (25.7)	74 (24.7)	63 (21)	64 (21.3)	17 (5.7)	5 (1.7)
προτιμάει να περνάει το χρόνο του στο κινητό και όχι με την υπόλοιπη οικογένειά σας;	36 (12)	56 (18.7)	67 (22.3)	81 (27)	51 (17)	9 (3)
προτιμάει να δημιουργεί νέες σχέσεις/επαφές με άλλα άτομα που “συναντά” στο διαδίκτυο;	244 (81.3)	43 (14.3)	10 (3.3)	3 (1)	-	-
Πόσο συχνά του κάνετε παρατήρηση για το πόσο χρόνο περνάει στο internet;	46 (15.3)	54 (18)	56 (18.7)	83 (27.7)	46 (15.3)	15 (5)
Πόσο συχνά η απόδοση του παιδιού σας στο σχολείο είναι χαμηλότερη του αναμενομένου, εξαιτίας της ποσότητας του χρόνου που το παιδί περνάει online;	127 (42.3)	78 (26)	40 (13.3)	32 (10.7)	21 (7)	2 (0.7)
σπεύδει να ελέγξει τις ειδοποιήσεις ή τα μηνύματά στα social media	148 (49.3)	61 (20.3)	34 (11.3)	36 (12)	15 (5)	6 (2)

---

προτού κάνει κάτι άλλο;						
σας μοιάζει να αποσύρεται από τους άλλους, από όταν “ανακάλυψε” το διαδίκτυο;	72 (24)	64 (21.3)	72 (24)	55 (18.3)	33 (11)	3 (1)
παίρνει αμυντική, ή μυστικοπαθή στάση, όταν ερωτάται για το τι κάνει όταν είναι στο internet;	103 (34.3)	85 (28.3)	46 (15.3)	47 (15.7)	12 (4)	7 (2.3)
Πόσο συχνά έχετε “πιάσει” το παιδί σας να μπαίνει στο διαδίκτυο ενάντια στις επιθυμίες σας;	85 (28.3)	79 (26.3)	59 (19.7)	54 (18)	23 (7.7)	-

---

Στο ερώτημα για το αν το παιδί προτιμάει να περνάει όλο του το χρόνο στο δωμάτιο παίζοντας υπολογιστή το 31.7% απάντησε ότι δεν ισχύει ενώ το αμέσως επόμενο ποσοστό 22% απάντησε αρκετά συχνά. Στην ερώτηση αν το παιδί δέχεται περίεργα τηλεφωνήματα από online φίλους η πλειοψηφία 85% απάντησε ότι δεν ισχύει. Στην αμέσως επόμενη απάντηση σχετικά με το αν το παιδί εκνευρίζεται πολύ ξεσπάει/φωνάζει όταν κάποιος το διακόψει ενώ βρίσκεται σε κάποιο διαδικτυακό παιχνίδι το 23.7% δήλωσε περιστασιακά.

Στην ερώτηση για το αν το παιδί φαίνεται πιο κουρασμένο σε σχέση με παλιότερα όταν δεν είχε ανακαλύψει το internet το 31.7% απάντησε ότι δεν ισχύει. Σε συνέχεια απάντησης σχετικά με το αν το παιδί ανυπομονεί να ξανασυνδεθεί όταν έχουν περάσει ώρες που δεν έχει μπει καθόλου το 28% είπε αρκετά συχνά όπως επίσης αρκετά συχνά δήλωσαν οι γονείς που ερωτήθηκαν για το αν το παιδί τους ξεσπάει και αντιστέκεται στα χρονικά όρια που του τίθενται σε ποσοστό 24.3%. Στα επόμενα ερωτήματα σχετικά με το αν το παιδί επιλέγει να περνά το χρόνο του στο διαδίκτυο αντί να κάνει κάποιο χόμπι όπως παλιότερα το 27% απάντησε ότι δεν ισχύει.

Στη συνέχεια σχετικά με το ερώτημα για το πόσο συχνά το παιδί εκνευρίζεται «εκτός ορίων» όταν του τίθεται χρονικό όριο χρήσης του διαδικτύου το 27.3% απάντησε ότι δεν ισχύει ενώ ένα 20% δήλωσε αρκετά συχνά. Στα δυο τελευταία ερωτήματα για το αν το παιδί επιλέγει να περνάει περισσότερο χρόνο online παρά με τους φίλους και για το αν αισθάνεται κατάθλιψη, είναι νευρικό όταν δεν είναι συνδεδεμένο αλλά συνέρχεται μόλις ξανασυνδεθεί απάντησαν ότι δεν ισχύει 32.7% και 49.3% αντίστοιχα.

Επίσης, το ολικό σκορ της κλίμακας εθισμού στις οθόνες βρέθηκε στο 1.5 (τυπική απόκλιση=0.9 / δηλ. σπάνια-περιστασιακά).

**Πίνακας 2.2:** Συχνότητα απαντήσεων στο τεστ PCIAT ( Parent-Child Internet Addiction)

Ερωτήσεις	Βαθμολόγηση					
	N (%)					
Πόσο συχνά το παιδί σας	Δεν ισχύει	Σπάνια	Περιστασιακά	Αρκετά συχνά	Πολύ συχνά	Πάντα
Προτιμά να περνάει σχεδόν όλο τον χρόνο μόνο στο δωμάτιό του, παίζοντας στον ηλεκτρονικό υπολογιστή;	95 (31.7)	39 (13)	58 (19.3)	66 (22)	38 (12.7)	3 (1)
λαμβάνει “περίεργα” τηλεφωνήματα από νέους “online φίλους”;	255 (85)	32 (10.7)	7 (2.3)	3 (1)	3 (1)	-
εκνευρίζεται πολύ και ξεσπάει/φωνάζει, σε περίπτωση που κάποιος	63 (21)	69 (23)	71 (23.7)	66 (22)	22 (7.3)	8 (2.7)

το ενοχλήσει, ενώ είναι στο internet/διαδικτυακό παιχνίδι;						
φαίνεται πιο κουρασμένο και καταπονημένο από ό,τι παλιότερα, όταν δεν είχε “ανακαλύψει” το internet;	95 (31.7)	79 (26.3)	72 (24)	38 (12.7)	15 (5)	1 (0.3)
μοιάζει να ανυπομονεί να ξανασυνδεθεί στο internet, όταν έχουν περάσει κάποιες ώρες που δεν έχει μπει καθόλου σε αυτό;	53 (17.7)	48 (16)	47 (15.7)	84 (28)	57 (19)	10 (3.3)
ξεσπάει και σας αντιστέκεται σχετικά με τις παρεμβάσεις σας για το πόσο χρόνο του επιτρέπετε να περνάει στο internet;	53 (17.7)	71 (23.7)	65 (21.7)	73 (24.3)	29 (9.7)	8 (2.7)
επιλέγει να περνάει τον χρόνο του στο διαδίκτυο, αντί να κάνει κάποιο από τα χόμπι/παιχνίδι έξω από το σπίτι, που απολάμβανε παλιότερα;	81 (27)	66 (22)	53 (17.7)	64 (21.3)	32 (10.7)	4 (1.3)
εκνευρίζεται “εκτός ορίων”, όταν τους βάζετε	82 (27.3)	63 (21)	65 (21.7)	60 (20)	22 (7.3)	8 (2.7)

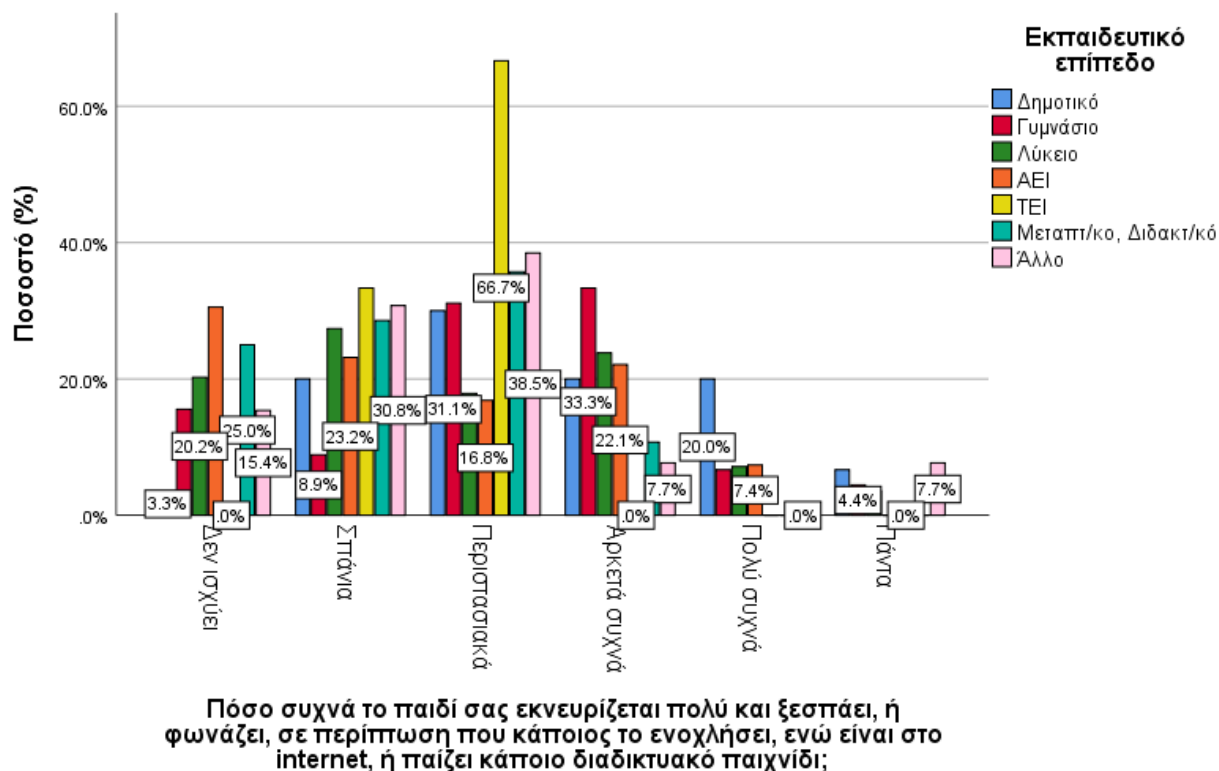
χρονικά όρια για το πόσο  
χρόνο μπορεί να περνάει  
στο διαδίκτυο;

επιλέγει να περνάει 98 (32.7) 75 (25) 48 (16) 50 (16.7) 26 (8.7) 2 (0.7)  
περισσότερο χρόνο  
online από ό,τι να  
βγαίνει με τους φίλους  
του;

αισθάνεται κατάθλιψη, 148 (49.3) 72 (24) 34 (11.3) 29 (9.7) 14 (4.7) 3 (1)  
είναι κυκλοθυμικό/  
νευρικό, όταν δεν είναι  
στο internet, αλλά  
αμέσως “συνέρχεται”  
μόλις ξαναμπει σε αυτό;

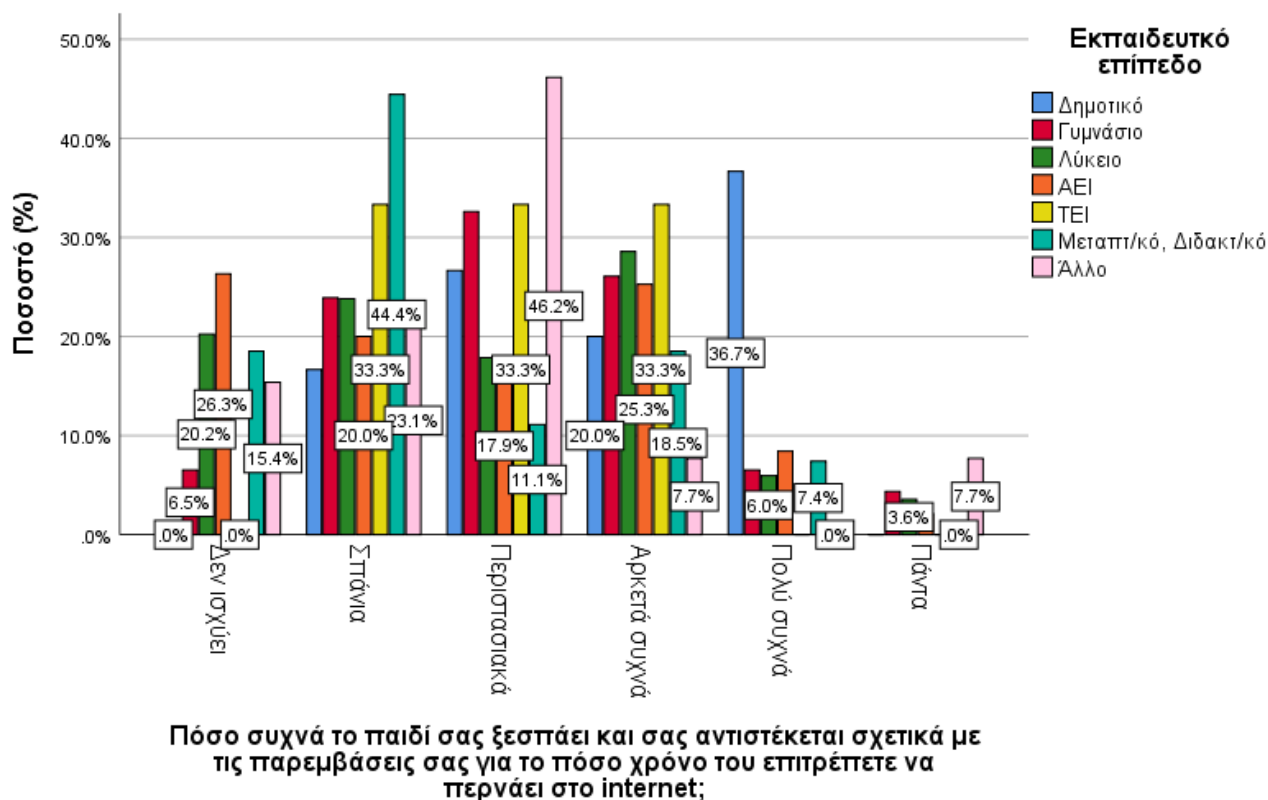
#### 4.3 Συσχετίσεις απαντήσεων εθισμού στις οθόνες με επιλεγμένες δημογραφικές παραμέτρους

Βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στον εκνευρισμό/ξεσπάσματα του παιδιού και στο εκπαιδευτικό επίπεδο του γονέα ( $p$ -value=0.01), (Γράφημα 1). Παρατηρείται μια αύξηση στη συχνότητα των απαντήσεων σε σχέση με την εκπαίδευση τους. Ήδη από την κλίματα «περιστασιακά» φαίνεται ότι το μεγαλύτερο ποσοστό ανήκει σε γονείς που έχουν τελειώσει ΤΕΙ 66,7%. Στη συνέχεια εκείνοι που απάντησαν «αρκετά συχνά» δείχνει να είναι το ποσοστό του 33,3% και μάλιστα σε επίπεδο Γυμνασίου. Στο «πολύ συχνά» και στο σχεδόν «πάντα» φαίνεται καθαρά η εκπαίδευση γονέων που έχουν τελειώσει το Δημοτικό σε ποσοστό 20% και 4,4% αντίστοιχα.



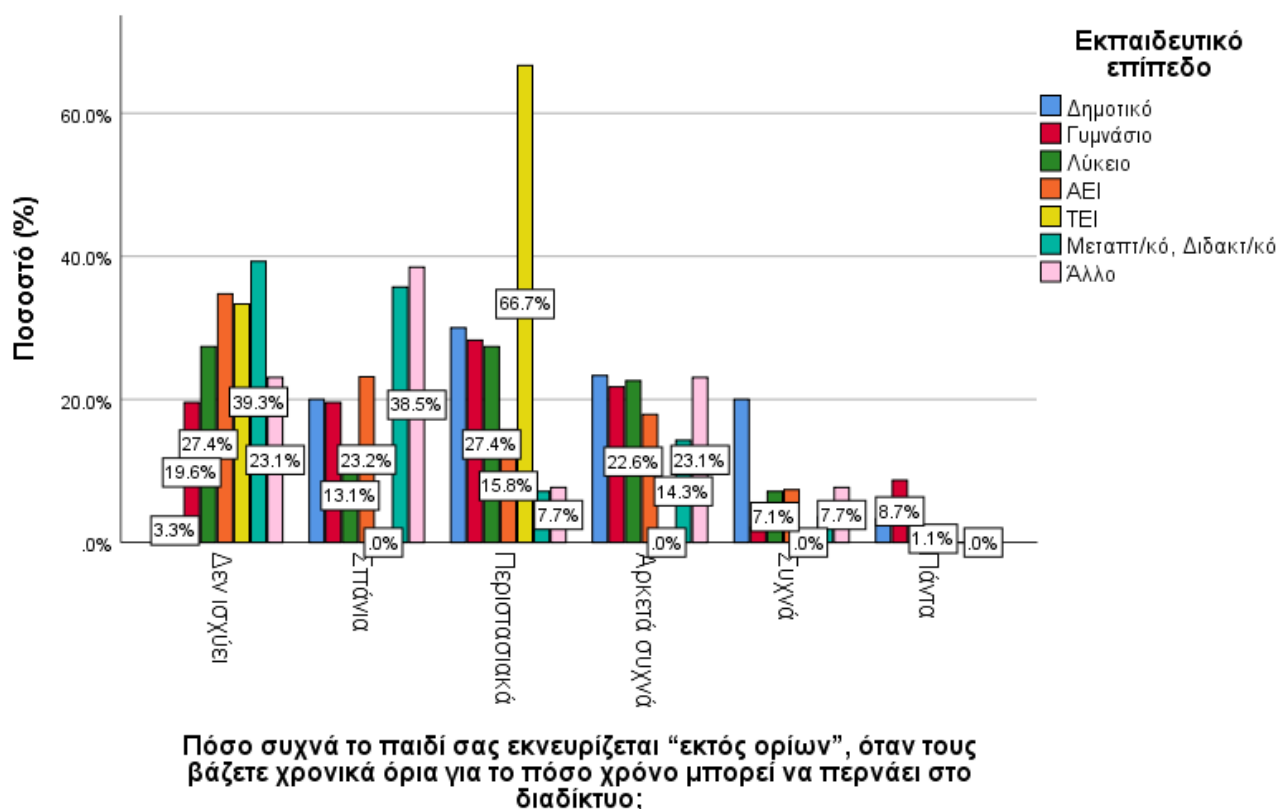
**Γράφημα 1:** Εκνευρισμός/ξέσπασμα παιδιού εν συγκρίσει με το εκπαιδευτικό επίπεδο του γονέα

Στο Γράφημα 2 βρέθηκε στατιστικά σημαντικά διαφορά ανάμεσα στα ξεσπάσματα/αντιστάσεις του παιδιού στις παρεμβάσεις γονέων για το χρόνο χρήσης του internet και στο εκπαιδευτικό επίπεδο του γονέα ( $p\text{-value} < 0.001$ ). Παρατηρείται πως στα χαμηλότερα σημεία της κλίμακας των απαντήσεων όπως στο «δεν ισχύει» και στο «σπάνια» υπάρχουν γονείς που έχουν τελειώσει ΑΕΙ 26,3% και μεταπτυχιακό/διδακτορικό 44,4%. Διαφορετική εικόνα παρουσιάζεται όσο αυξάνεται το επίπεδο της απάντησης δηλαδή στο «περιστασιακά» το εκπαιδευτικό επίπεδο δεν διευκρινίζεται 46,2%, ενώ στα «αρκετά συχνά», «πολύ συχνά» και «πάντα» παρατηρείται εκπαίδευση της τάξης του ΤΕΙ 33,3%, του Δημοτικού 36,7% και 3,7% για το Γυμνάσιο αντίστοιχα.



**Γράφημα 2:** Ξεσπάσματα παιδιού εν συγκρίσει με το εκπαιδευτικό επίπεδο του γονέα

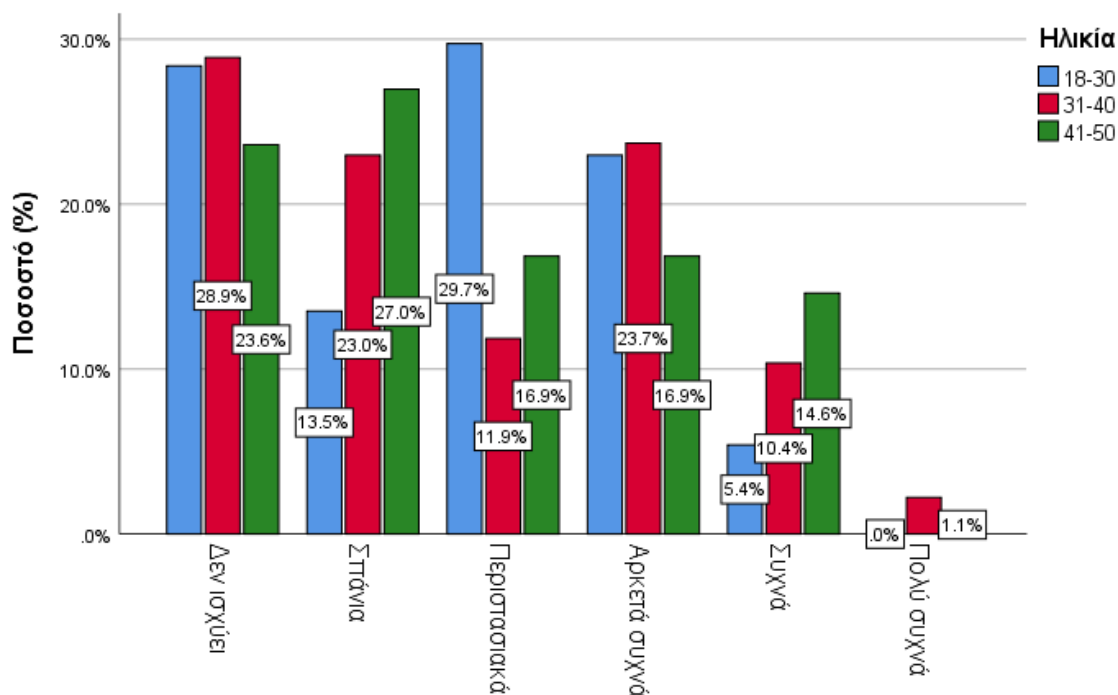
Βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στον εκνευρισμό “εκτός ορίων” του παιδιού για τον επιτρεπτό διαδικτυακό χρόνο και στο εκπαιδευτικό επίπεδο του γονέα ( $p\text{-value}=0.01$ ), (Γράφημα 3). Παρατηρείται ότι στα χαμηλά επίπεδα απαντήσεων της κλίμακας τύπου «δεν ισχύει» και «σπάνια» το εκπαιδευτικό επίπεδο βρίσκεται σε μεταπτυχιακό/διδακτορικό σε ποσοστό 39,3% και 38,5% που δεν ορίζει το είδος της εκπαίδευσης. Σταδιακά όσο αυξάνει η κλίμακα μειώνεται το επίπεδο δηλαδή στο «περιστασιακά» το 66,7% ανήκει σε ΤΕΙ, στο «αρκετά συχνά» το Δημοτικό σε 22,6% στο «συχνά» και στο «πάντα» Γυμνασίου/λυκείου το 7,1% και Γυμνασίου το 8,7% αντίστοιχα.



**Γράφημα 3:** Εκνευρισμός παιδιού "εκτός ορίων" εν συγκρίσει με το εκπαιδευτικό επίπεδο του γονέα

Στο Γράφημα 4 παρατηρείται στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στην ψυχαγωγία του παιδιού μέσω διαδικτύου αντί κάποιου χόμπι/παιχνιδιού και στην ηλικία του γονέα ( $p\text{-value}=0.03$ ). Παρατηρείται, με εξαίρεση την πρώτη κλίμακα στο «δεν ισχύει» που υπάρχει μικρή διαφοροποίηση, ότι υπάρχει μεγαλύτερη χρήση από τα παιδιά γονιών που βρίσκονται μεταξύ 31-40 ετών και 41-50 ετών. Δηλαδή στη χρήση «αρκετά συχνά», «συχνά», «πολύ συχνά» υπάρχει μεγαλύτερος αριθμός απαντήσεων από τις δυο παραπάνω ηλικιακές κατηγορίες σε ποσοστό 23,7% (31-41 ετών), 14,6% (41-50 ετών) και 1,1% (31-40 ετών) ενώ σχεδόν καθόλου ή και καθόλου στην κατηγορία 18-30 ετών με 5,4% και 0% αντίστοιχα.



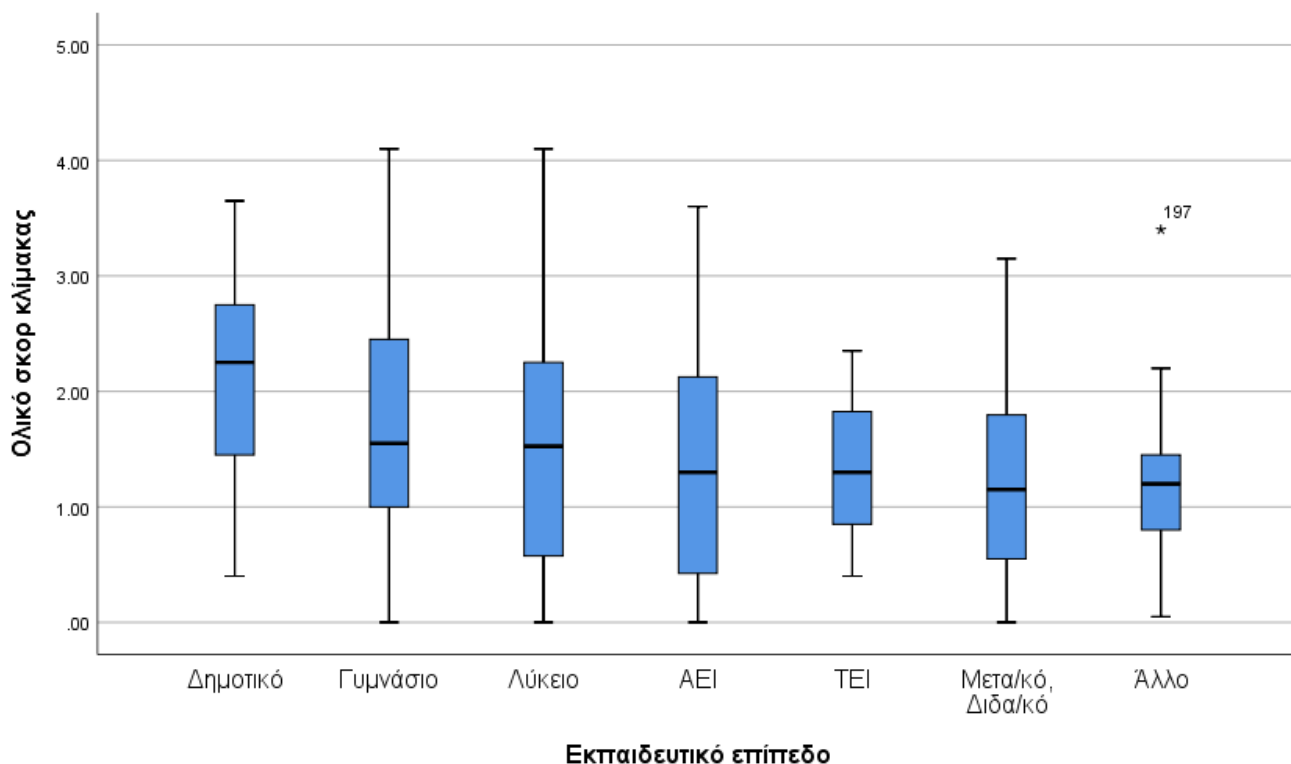


**Πόσο συχνά το παιδί σας επιλέγει να περνάει τον χρόνο του στο διαδίκτυο, αντί να κάνει κάμπο από τα χόμπι, ή παιχνίδια έξω από το σπίτι, που απολάμβανε παλιότερα;**

**Γράφημα 4:** Διαδικτυακές προτιμήσεις παιδιού εν συγκρίσει με την ηλικία του γονέα.

Δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις του ολικού σκορ βαθμολόγησης της κλίμακας ως προς τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος. Εξαιρέση αποτέλεσαν μόνο τρεις παράμετροι που παρουσιάζονται ακολούθως.

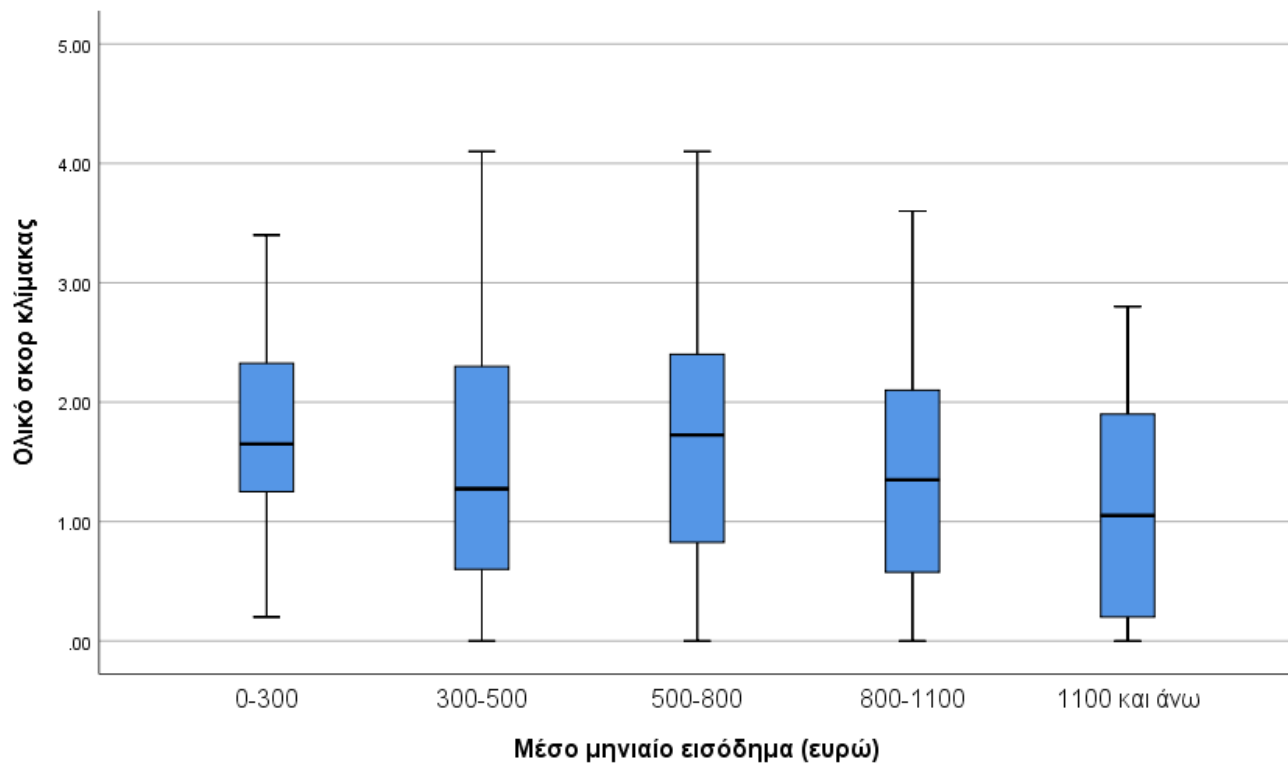
Το ολικό σκορ της κλίμακας διαφοροποιούνταν στατιστικά σημαντικά βάσει του εκπαιδευτικού επιπέδου των γονέων ( $t=2.9$ ,  $df=41$ ,  $pvalue=0.005$ ), (Γράφημα 5). Συγκεκριμένα, παρατηρείται ότι οι γονείς με εκπαιδευτικό επίπεδο Δημοτικού είχαν το μεγαλύτερο σκορ απάντησης στην κλίμακα περίπου στο 2,3, του Γυμνασίου περίπου στο 1,5, του ΑΕΙ και του ΤΕΙ περίπου στο 1,3 του Μεταπτυχιακού/Διδακτορικού κοντά στο 1,2 και του άλλου, μη προσδιοριζόμενου επιπέδου κοντά στο 1,3.



**Γράφημα 5:** Θηκόγραμμα ολικού σκορ κλίμακας ανά εκπαιδευτικό επίπεδο

Επίσης, παρόμοια εικόνα παρουσίασε και το μέσο μηνιαίο εισόδημα ( $t=3.1$ ,  $df=87$ ,  $p\text{-value}=0.002$ ), (Γράφημα 6). Αναλυτικότερα, εκείνοι οι γονείς που είχαν εισοδήματα από 0-300 ευρώ μηνιαίως είχαν σκορ κλίμακας περίπου στο 1,7. Αυτοί της τάξης των 300-500 ευρώ είχαν σκορ κοντά στο 1,3 και αυτοί με ποσό 500-800 ευρώ περίπου 1,8. Τέλος παρατηρείται στις μεγαλύτερες μισθολογικές κλίμακες των 800-1100 και των 1100 ευρώ και άνω μείωση της κλίμακας στο 1,4 περίπου και κοντά στο 1 αντίστοιχα.

Τέλος, στατιστικά σημαντική αλλά ελαφριά συσχέτιση παρουσίασε το ολικό σκορ με τον αριθμό τέκνων στην οικογένεια (Pearson's  $r=0.14$ ,  $p\text{-value}=0.1$ ).



**Γράφημα 6:** Θηκόγραμμα ολικού σκορ κλίμακας ανά μηνιαίο εισόδημα

#### 4.4 Παράγοντες κινδύνου

Τα κύρια χαρακτηριστικά της οικογένειας που αυξάνουν τον κίνδυνο εθισμού στις παιδιών στις οθόνες είναι το εκπαιδευτικό ( $\beta_{\text{adjusted}} -1.15$ , 95%CI -1.228- -1.081, p-value <0.001), το μέσο μηνιαίο εισόδημα ( $\beta_{\text{adjusted}} -0.32$ , 95%CI -0.501- -0.172, p-value= 0.01) και η ηλικία των γονέων ( $\beta_{\text{adjusted}} 1.12$ , 95%CI 1.014- 1.392, p-value< 0.001).

**Πίνακας 3:** Εκτιμώμενος κίνδυνος συμπεριφοράς εθισμού των παιδιών στις οθόνες

Παράμετροι (χαρακτηριστικά οικογένειας)	$\beta_{\text{adjusted}}^*$	95%CI	pvalue
<b>Εκπαιδευτικό επίπεδο</b> (δημοτικό- Μεταπτυχιακό/διδακτορικό)	-1.15	-1.228- 1.081	<0.001
<b>Μέσο μηνιαίο εισόδημα</b> (0-300/1100 και άνω)	-0.32	-0.501- -0.172	0.01
<b>Ηλικία</b> (<30/41-50)	1.12	1.014 – 1.392	<0.001

\*Προσαρμοσμένο ως προς αριθμό τέκνων

## B. Ποιοτική Μελέτη

### 4.5 Απαντήσεις ομάδας εστιασμένης συζήτησης (focus group) κατοίκων αγροτικών και αστικών περιοχών

Με βάση τον παρακάτω πίνακα οι διαστάσεις των γονέων από αγροτικές περιοχές που μελετήθηκαν ήταν πέντε, τα μειονεκτήματα από την χρήση οθονών, πιθανά μέτρα που έλαβαν, τα συναισθήματα τους απέναντι στο πρόβλημα, τυχόν μέτρα που έλαβαν και μελλοντικές αλλαγές που αναμένουν.

Όσον αφορά τα μειονεκτήματα εκείνα που επικράτησαν περισσότερο ήταν η προσήλωση/αδιαφορία των παιδιών καθώς και ο κίνδυνος της ακτινοβολίας. Τα επικρατέστερα μέτρα ήταν η συζήτηση/συμβουλές μαζί τους και η ενασχόληση με ένα άλλο παιχνίδι. Τα πιο συχνά συναισθήματά τους ήταν η στεναχώρια και ο εκνευρισμός. Η συντριπτική πλειοψηφία ωστόσο δήλωσε ότι δεν λαμβάνει κανένα μέτρο βοήθειας. Τέλος, οι συνηθέστερες αλλαγές που αναμένουν είναι η υπακοή στους γονείς, λιγότερα νεύρα στα παιδιά επομένως και επικράτηση της ηρεμίας.

Όλες οι απόψεις αναφέρονται στο παράρτημα αλλά ενδεικτικά αναφέρονται: «θεωρώ φοβάμαι κυρίως ότι η ακτινοβολία θα του κάνει γιατί αν δεν είναι το τηλέφωνο, θα είναι το τάμπλετ», «προσπαθώ να τον απασχολήσω με κάποιο άλλο παιχνίδι... αλλά δεν πετυχαίνει όλες τις φορές..» « εκνευρισμός το μόνο μου συναίσθημα,,», «όχι δεν έχω λάβει και δεν ξέρω πώς να το κάνω..», «αν γινόταν να κοιτάζουν λιγότερες ώρες και να ακούνε τους γονείς θα ήταν το καλύτερο..»

**Πίνακας 1:** Απαντήσεις κατοίκων αγροτικών περιοχών

ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑ ΤΑ	ΜΕΤΡΑ	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΤΑ	ΛΗΨΗ ΒΟΗΘΕΙΑ Σ	ΜΕΛΛΟΝΤ.ΑΛΛΑΓ ΕΣ
Προσήλωση: Δεν	<b>Ναι (v=5)</b>	Στεναχώρια (v=2)	<b>Όχι (v=4)</b>	Υπακοή (v=2)

ακούει/ Δεν βλέπει/ Αδιαφορία (v=4)				
Η ακτινοβολία (v=2)	Συζήτηση - συμβουλέ ς/ «Με το καλό» (v=3)	Εκνευρισμός (v=2)	<b>Ναι (v=1)</b>	Λιγότερα νεύρα/ Ηρεμία (v=2)
Το μυαλό, τα μάτια, τα πάντα (v=1)	Παιχνίδι (v=3)	Ανησυχία (v=1)	Παιδιάτρος (v=1)	Διαβάσματα (v=1)
Αλλαγή συμπεριφοράς (v=1)	Μείωση χρόνου (v=1)	Φόβος (v=1)	Τηλεόραση (v=1)	Παιχνίδια (v=1)
Κακή διαπαιδαγώγηση (v=1)	Περίπατο ς (v=1)	Άγχος (v=1)	Μέσα ενημέρωσης (v=1)	Παιδότοπος (v=1)
Εθισμός/ εξάρτηση (v=1)	Εκκλησία (v=1)	Κατάθλιψη (v=1)		Καθόλου κινητό (v=1)
		Ηρεμία (v=1)		Λιγότερες ώρες (v=1)
				Χρήση όταν χρειάζεται (v=1)

Με βάση τον πίνακα για τις αστικές περιοχές, οι διαστάσεις που μετρήθηκαν ήταν ακριβώς ίδιες με των αγροτικών. Πιο αναλυτικά, παρατηρείται ότι στην αστική ζώνη τα κυριότερα μειονεκτήματα χρήσης οθονών που δήλωσαν οι γονείς ήταν ο εθισμός/εξάρτηση καθώς και η προσήλωση/αδιαφορία προς το υπόλοιπο περιβάλλον. Όσον αφορά την προστασία όλοι απάντησαν θετικά, δηλαδή ότι θέτουν μέτρα. Τα κυριότερα ήταν ο χρονικός περιορισμός της χρήσης και η ενασχόληση με ένα άλλο παιχνίδι. Στο συναισθηματικό τομέα, εκείνο το συναίσθημα που επικράτησε ήταν η απογοήτευση και σαν δεύτερο ο αρνητισμός. Η λήψη βοήθειας για πάνω από τους μισούς ήταν αρνητική ενώ μελλοντικά θα ήθελαν ο καθένας από μια προσωπική σκέψη και δεν επικράτησε κάποιος κοινός στόχος.

Όλες οι απόψεις αναφέρονται στο παράρτημα αλλά ενδεικτικά αναφέρονται: «εμένα δεν δέχεται να της μιλήσεις καθόλου είναι μονίμως προσηλωμένο εκεί..», «βάλαμε

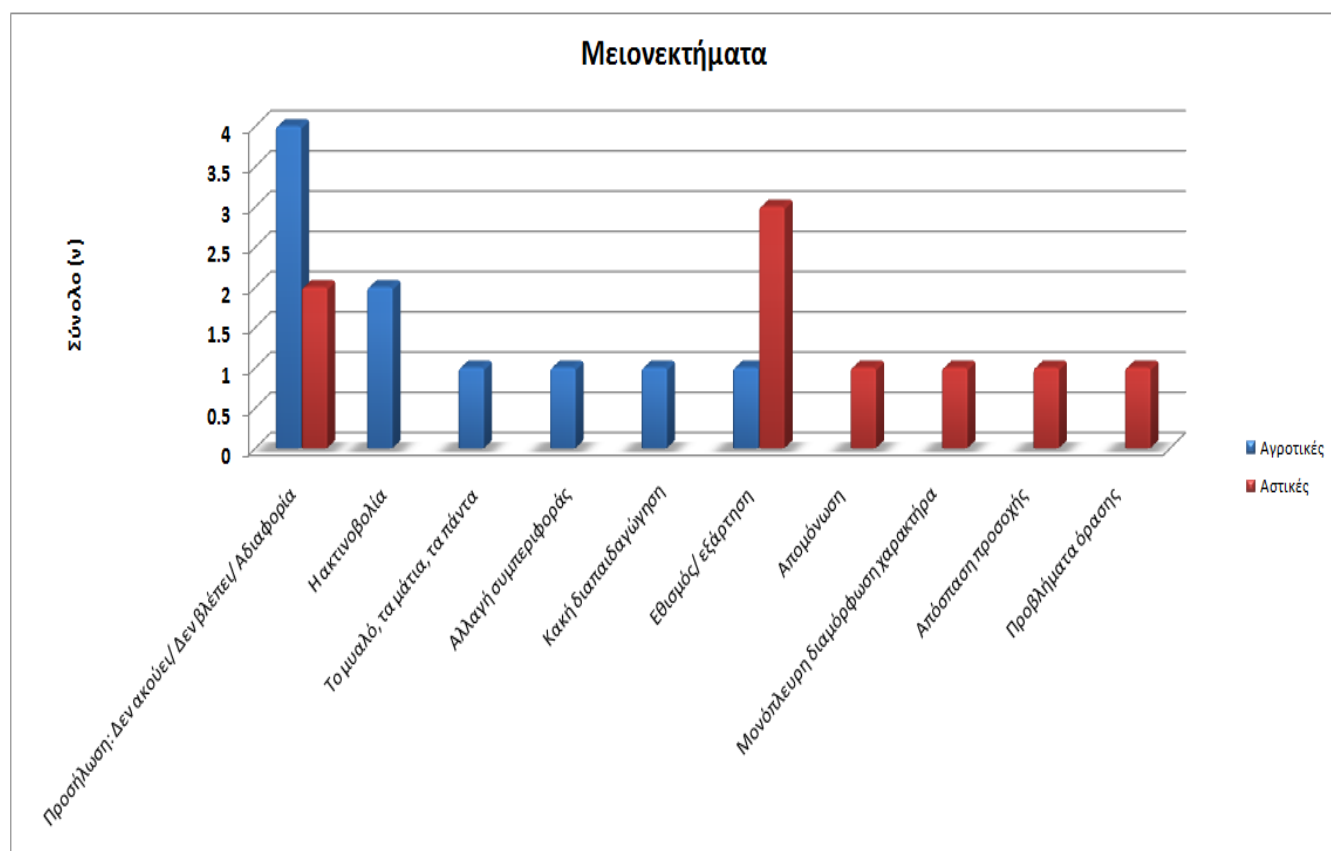
μέτρο στο χρόνο χρήσης περίπου μια ώρα την ημέρα..» «απογοητεύομαι όμως όταν βλέπω και γίνεται ανεξέλεγκτη χρήση..» «όχι εγώ προσωπικά δεν απευθύνθηκα κάπου...», «θα ήθελα αν γίνεται να μην πιάνει καθόλου κινητό στα χέρια της γιατί από κει ξεκινάνε πολλά προβλήματα..»

**Πίνακας 2:** Απαντήσεις κατοίκων αστικών περιοχών

ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ	ΜΕΤΡΑ	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ	ΛΗΨΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ	ΜΕΛΛΟΝΤ. ΑΛΛΑΓΕΣ
Εθισμός/ εξάρτηση (v=3)	<b>Ναι (v=5)</b>	Απογοήτευση (v=4)	<b>Όχι (v=3)</b>	Καμία (v=1)
Προσήλωση: Δεν ακούει/ Δεν βλέπει/ Αδιαφορία (v=2)	Χρόνο στη χρήση (v=3)	Αρνητικά (v=2)	<b>Ναι (v=2)</b>	Καθόλου κινητό (v=1)
Απομόνωση (v=1)	Παιχνίδι (v=2)	Ένταση (v=1)	Σύντροφος (v=1)	Υπερνίκηση αδυναμιών (v=1)
Μονόπλευρη διαμόρφωση χαρακτήρα (v=1)	Άλλες ομαδικές/ατομικές δραστηριότητες (v=2)	Εκνευρισμός (v=1)	Εκπαιδευτικοί (v=1)	Σωστές πράξεις (v=1)
Απόσπαση προσοχής (v=1)	Αφαίρεση πρόσβασης στα ηλεκ. Μέσα/οθόνες (v=1)	Εριστικότητα (v=1)	Φίλοι (v=1)	Απεξάρτηση (v=1)
Προβλήματα όρασης (v=1)	Αύξηση κοιν. Σχέσεων (v=1)	Οργή και ευθύνη (v=1)	Οικογένεια (v=1)	Ενδιαφέρον στα παιχνίδια (v=1)
	Κατάργηση τηλεόρασης (v=1)	Άγχος (v=1)		
	Συζήτηση-συμβουλές (v=1)	Αγανάκτηση (v=1)		

Παρατηρώντας το παρακάτω γράφημα "Μειονεκτήματα" ανάμεσα σε αγροτικές και αστικές περιοχές διακρίνεται ότι υπάρχουν διαφοροποιήσεις σχετικά με

τις απόψεις των γονέων για τα μειονεκτήματα της χρήσης οθονών των παιδιών τους. Πιο αναλυτικά, αξιοσημείωτο είναι ότι οι γονείς αγροτικών περιοχών θεωρούν σοβαρή την προσήλωση στις οθόνες και την αδιαφορία προς καθετί άλλο σχεδόν 4 στους 5 (έναντι των αστικών με σχεδόν μια δήλωση). Ωστόσο, γονείς των αστικών περιοχών θεωρούν πιο σοβαρό τον εθισμό και την εξάρτηση περίπου 3 στους 5 (έναντι του ενός από τις αγροτικές). Ενδιαφέρον ακόμα προκαλεί ότι ανάμεσα στα άλλα μειονεκτήματα ανά ένα γονέα υπάρχουν αποκλειστικές απαντήσεις τόσο από τις αγροτικές όσο και από τις αστικές χωρίς κοινές απόψεις

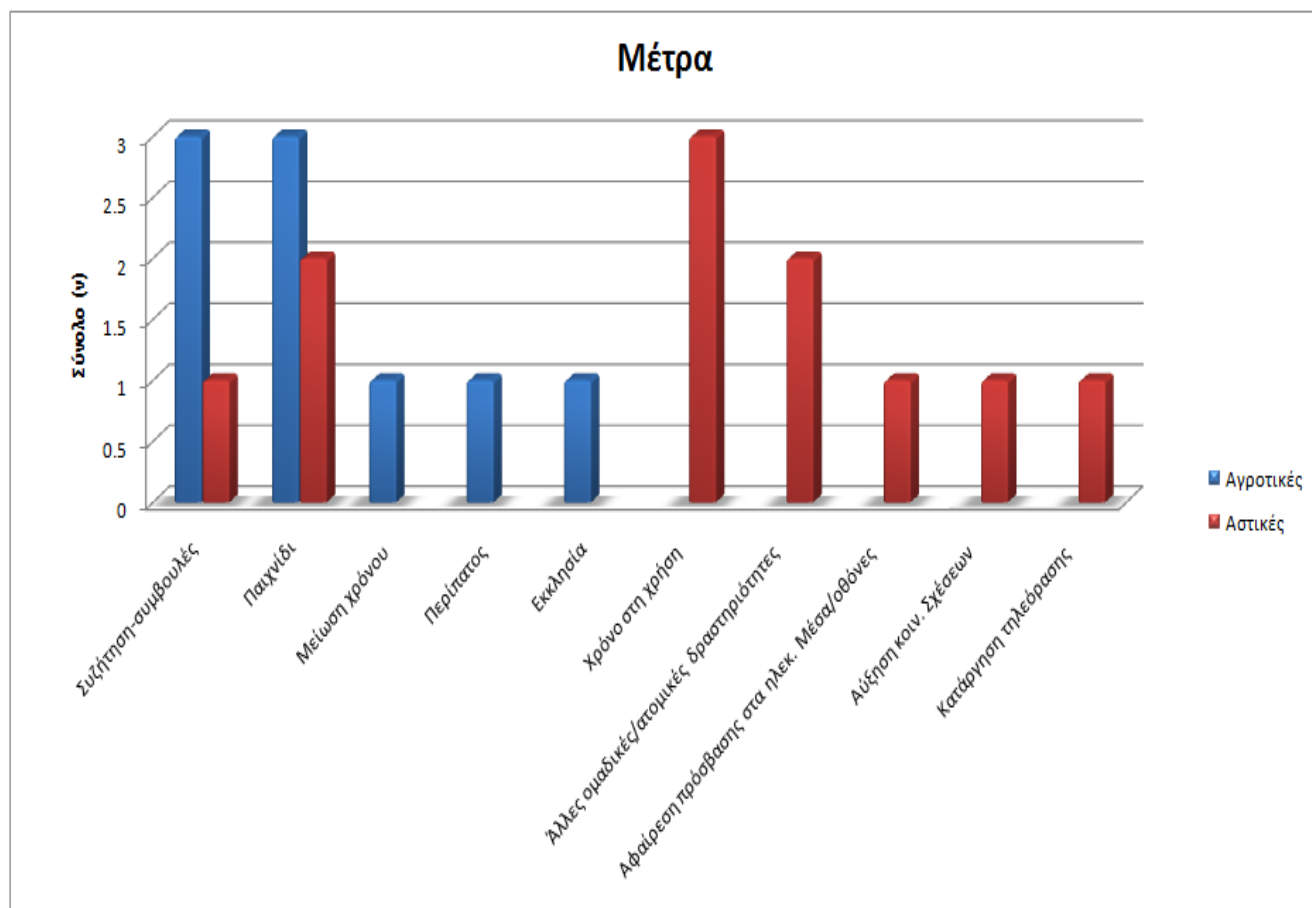


**Γράφημα 7:** Συγκριτικό γράφημα αγροτικών-αστικών περιοχών αναφορικά με τα μειονεκτήματα του εθισμού στις οθόνες

Στο γράφημα “**Μέτρα**” παρατηρείται ότι η πλειονότητα των γονιών από αγροτικές περιοχές να θέτουν ως μέτρο τις συμβουλές/συζήτηση σχεδόν 3 από τους 5 έναντι των αστικών που είναι μόνο ένας. Το παιχνίδι διακρίνεται να είναι αρκετά συχνό και στις δυο περιπτώσεις. Εκείνο που προκαλεί ενδιαφέρον είναι ο χρόνος χρήσης που

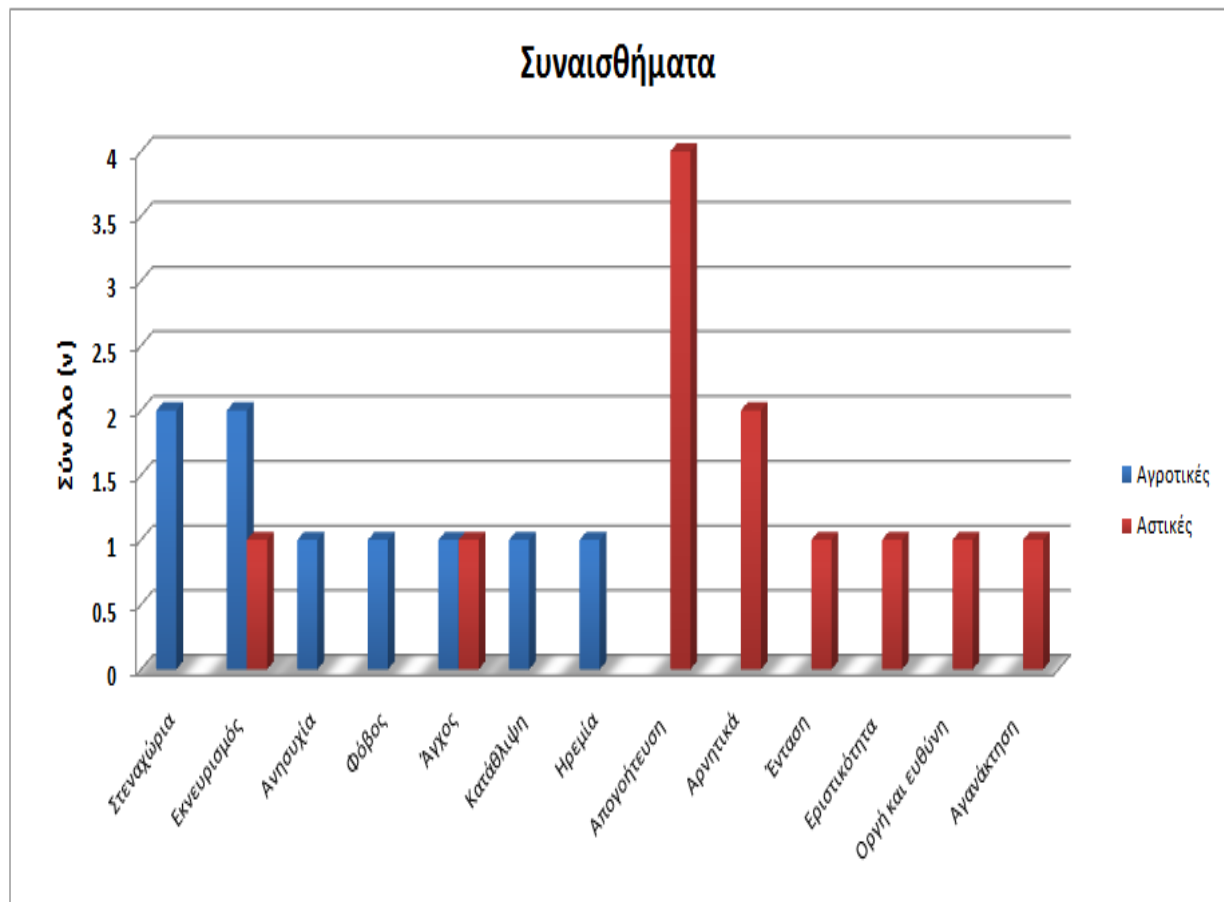


επιτρέπουν οι γονείς στα παιδιά ο οποίος είναι αρκετά συχνό φαινόμενο στις αστικές περιοχές περίπου 3 από τους 5, ενώ κανένας από τις αγροτικές. Ωστόσο, στις υπόλοιπες απαντήσεις φαίνεται και πάλι μια μονόπλευρη εικόνα από κάθε περιοχή χωρίς κοινές γνώμες.



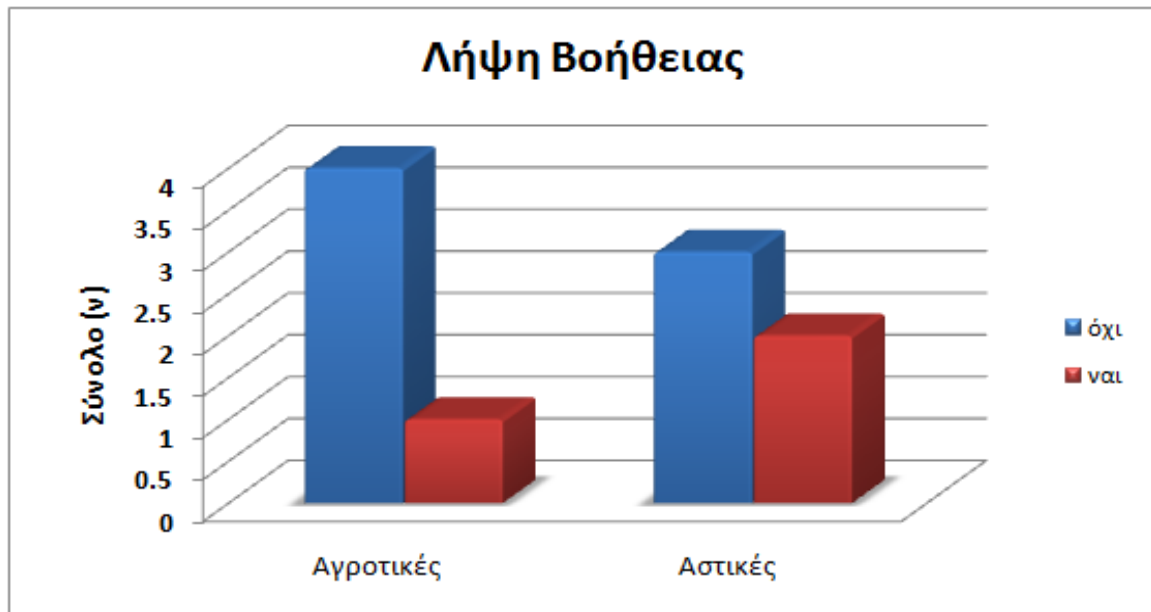
**Γράφημα 8:** Συγκριτικό γράφημα αγροτικών-αστικών περιοχών αναφορικά με τα μέτρα του εθισμού στις οθόνες

Στο γράφημα "Συναισθήματα" παρατηρείται η ένταση των συναισθημάτων των γονέων σχετικά με το πρόβλημα των παιδιών τους. Εκείνο που φαίνεται ξεκάθαρα είναι ότι περίπου 4 γονείς εκ των 5 στις αστικές περιοχές δηλώνει απογοήτευση και κανένας από τις αγροτικές. Η πλειονότητα των γονέων από αγροτικές περιοχές δηλώνει στεναχώρια και εκνευρισμό 2 σε κάθε συναίσθημα και ένας τον εκνευρισμό των αστικών. Επίσης μια κοινή συναισθηματική κατάσταση στην περίπτωση του άγχους όπου υπάρχει κοινό από ένα γονέα της κάθε περιοχής. Οι υπόλοιποι δήλωσαν διαφορετικά συναισθήματα χωρίς ομοιότητες ανάμεσα στις περιοχές.



**Γράφημα 9:** Συγκριτικό γράφημα αγροτικών-αστικών περιοχών αναφορικά με τα συναισθήματα του εθισμού στις οθόνες

Στο γράφημα "Λήψη Βοήθειας" παρατηρείται η λήψη βοήθειας ξεχωριστά για τις αγροτικές και τις αστικές περιοχές. Διακρίνεται ξεκάθαρα ότι σχεδόν όλοι από τις αγροτικές 4 από τους 5 δεν θα ζητούσαν βοήθεια ενώ μόνο ένας είπε ότι λαμβάνει. Στις αστικές από την άλλη πάλι η πλειοψηφία δεν θα λάμβανε βοήθεια 3 από τους 5 γονείς αλλά τουλάχιστον 2 έχουν ζητήσει για την βελτίωση του ζητήματος.



**Γράφημα 8:** Συγκριτικό γράφημα αγροτικών-αστικών περιοχών αναφορικά με τη λήψη βοήθειας στον εθισμό των οθονών

Ωστόσο μιας και δεν υπάρχει γράφημα για τις μελλοντικές αλλαγές, από τους παραπάνω αρχικούς πίνακες αξίζει να σημειωθεί ότι οι γονείς των αγροτικών περιοχών επιθυμούν υπακοή σε αυτούς και λιγότερα νεύρα με ηρεμία, 2 γονείς από τους 5 για κάθε περίπτωση και κανένας από τις αστικές. Οι υπόλοιπες απαντήσεις δόθηκαν από ένα συμμετέχοντα τη φορά.

## 5. Συζήτηση

### 5.1 Κύρια ευρήματα

Η παρούσα μελέτη κατάφερε να απαντήσει στα ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν και να αναδείξει τα πρώτα ευρήματα για το θέμα του εθισμού των παιδιών στις οθόνες. Μεταξύ των κύριων ευρημάτων, φάνηκε ότι ο βαθμός εκτίμησης από τους γονείς παιδιών προσχολικής ηλικίας για την χρήση οθονών ως ψυχαγωγία, κυμαίνεται περίπου σε μεσαία προς χαμηλά επίπεδα για τις υπό μελέτη ηλικίες. Κύριοι παράγοντες κινδύνου εθισμού των παιδιών στις οθόνες αφορούν το εκπαιδευτικό επίπεδο του γονέα, το μέσο μηναίο εισόδημα του καθώς και το ηλικιακό επίπεδο που βρίσκεται.

Ωστόσο, όλοι οι γονείς φάνηκε να είναι γνώστες των μειονεκτημάτων από την χρήση οθονών και τα κυριότερα μέτρα προστασίας: ο χρονικός περιορισμός, η συμβουλευτική υποστήριξη και η ενασχόληση με ένα άλλο παιχνίδι. Η πλειοψηφία αισθάνεται αρνητικά συναισθήματα αλλά παρόλα αυτά και πέραν ελαχίστων εξαιρέσεων δεν ζητάνε βοήθεια από κανένα ειδικό.

### 5.2 Σχολιασμός υπό το φως της βιβλιογραφίας

#### *Βαθμός χρήσης οθονών παιδιών προσχολικής ηλικίας*

Ο βαθμός εθισμού οθονών παιδιών προσχολικής ηλικίας στην παρούσα έρευνα κυμαίνεται σε μεσαία προς χαμηλά επίπεδα κάτι το οποίο έρχεται σε διαφωνία με έρευνες στην Σουηδία καθώς το 50% των παιδιών ηλικίας 3-4 ετών χρησιμοποιούν τάμπλετ ενώ ένα στα τέσσερα χρησιμοποιεί smart phone [10]. Το γεγονός αυτό οφείλεται στους γονείς οι οποίοι επιτρέπουν και περισσότερο επιδιώκουν την χρήση οθονών στα παιδιά μόνο και μόνο για να επιφέρουν ηρεμία στο χώρο [9].

Στην Αυστραλία επίσης παιδιά πολύ μικρής ηλικίας σε ποσοστό 16% έχουν και κάνουν χρήση τηλεόρασης στο δωμάτιο τους [11] κάτι το οποίο δεν ανευρέθηκε στα παρόντα ερευνητικά στοιχεία. Σε αντιδιαστολή ακόμα με τα ελληνικά δεδομένα

έρχεται η εικόνα της Ιταλίας που φανερώνει τη χρήση των ηλεκτρονικών συσκευών σε παιδιά από 0-8 ετών το 2011 σε ποσοστό 38% και το 2013 σε 72%. Και εδώ αξιοσημείωτο είναι ότι οι ίδιοι οι γονείς δίνουν το κινητό στα παιδιά ήδη από την ηλικία των 1-2 ετών [14]. Στην Αμερική ακόμα τα πράγματα δείχνουν να έχουν μια σοβαρότερη εικόνα καθώς ελάχιστες είναι οι περιπτώσεις παιδιών, ακόμα και από την ηλικία των 2 ετών, που δεν έχουν τηλεόραση στο δωμάτιο τους. [15]

Τα χαμηλά επίπεδα εθισμού της παρούσας μελέτης ίσως οφείλονται στη μικρή ηλικιακή ομάδα στην οποία επικεντρώθηκε η μελέτη και αναμένεται τα ποσοστά να αυξηθούν με το πέρασ της ηλικίας των παιδιών. Την ερμηνεία αυτή επιβεβαιώνει έρευνα στη Νότια Κορέα η οποία καταδεικνύει το πρόβλημα παιδιών από 9-16 ετών που έκαναν χρήση διαδικτυακών οθονών και τεχνολογικών μέσων. Τα παιδιά ανέφεραν διάφορα προβλήματα όρασης και ανάγκης χρήσης γυαλιών κατά την ώρα χρήσης με περαιτέρω θέματα κατά την εφηβική τους ζωή [27]. Επιπλέον, στην Νότια Ασία έρευνα με βάση την προβληματική χρήση του διαδικτύου αναφέρει ότι υπάρχει υψηλό ποσοστό εθισμού με το 19% των μαθητών να έχουν προβλήματα όρασης [28]. Ωστόσο μια έρευνα που έρχεται σε αντίθεση με τα παραπάνω στοιχεία, και που είχε χρησιμοποιηθεί το ίδιο τεστ με την παρούσα έρευνα, είναι αυτή της Τουρκίας. Στην συγκεκριμένη μελέτη που συμμετείχαν παιδιά (ηλικίας 10-15 ετών) και οι γονείς τους, μόνο το 0,9% των παιδιών βρέθηκε εθισμένο στο διαδίκτυο. Το γεγονός συνδέθηκε με την αυστηρότητα (θέσπιση ορίων) των γονιών ενώ τα παιδιά που βρέθηκαν εθισμένα στο διαδίκτυο είχαν περισσότερο αμελείς-αδιάφορους γονείς [29]. Για τους λόγους αυτούς καταδεικνύεται η ανάγκη λήψης μέτρων ήδη από την προσχολική ηλικία ως μέτρο πρόληψης των παραπάνω ζητημάτων στην μετέπειτα σχολική και εφηβική ζωή.

Η διαφοροποίηση αυτή επίσης ίσως οφείλεται στην ιδιοσυγκρασία της ελληνικής οικογένειας όπου οι μητέρες μένουν περισσότερο στο σπίτι φροντίζοντας τα παιδιά όντας και περισσότερο προστατευτικές. Αν και τα τελευταία χρόνια ο ρόλος της γυναίκας έχει αλλάξει (εισαγωγή στην εργασία) στην πραγματικότητα οι ελληνικές αξίες δεν έχουν μεταβληθεί στο χρόνο με τον πατέρα κυρίαρχο των οικονομικών και την μητέρα στην φροντίδα της οικίας και των παιδιών. Άλλες χώρες, κυρίως υψηλών εισοδημάτων διαφωνούν, πολύ με τις παραπάνω οικογενειακές αξίες καθιστώντας και

τους δυο γονείς στον εργασιακό χώρο και λιγότερο χρόνο με τα παιδιά τους στο σπίτι [30].

### *Παράγοντες κινδύνου*

Οι παράγοντες κινδύνου ωστόσο προκαλούν ενδιαφέρον καθώς το εισόδημα και το εκπαιδευτικό επίπεδο κυρίως βρίσκονται σε συμφωνία με έρευνες του εξωτερικού. Πιο συγκεκριμένα, στην Ολλανδία γονείς με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο αναφέρουν ότι τα παιδιά τους έχουν ηλεκτρονικές οθόνες στην κρεβατοκάμαρά τους και περνούν περισσότερο χρόνο στο δωμάτιο τους παρακολουθώντας τηλεόραση ή κάνοντας χρήση του υπολογιστή κάτι το οποίο έρχεται σε συμφωνία με τις απαντήσεις γονέων που βρίσκονται σε ίδια επίπεδα εκπαίδευσης της παρούσας έρευνας [17].

Όσον αφορά το μέσο μηνιαίο εισόδημα διακρίνεται μια πλήρη αναλογία στα αποτελέσματα της έρευνας μας με διάφορες άλλες του διεθνούς χώρου. Πιο συγκεκριμένα, στην Ολλανδία γονείς με υψηλότερο εισόδημα ανέφεραν ότι τα παιδιά τους κάνουν λιγότερη χρήση υπολογιστών και συσκευών με οθόνες αφής [17].

Παρόμοια εικόνα δείχνει έρευνα του εξωτερικού αστικής περιοχής με χαμηλά εισοδήματα κυρίως όπου παιδιά από έξι μηνών έως τεσσάρων ετών έδειξε να έχουν περισσότερες επαφές με μέσα οθονών παρά με κάποια άλλη ασχολία [13].

Σε αναλογία επίσης βρίσκονται οικογένειες της Αυστραλίας όπου σε ποσοστό 16% παιδιών ηλικίας 2-4 ετών έχει στο δωμάτιο του τουλάχιστον μια ηλεκτρονική συσκευή οθόνης. Η κοινωνικοοικονομική κατάσταση της οικογένειας είναι ο κύριος παράγοντας και βρίσκεται σε αρνητική συσχέτιση με το φαινόμενο αυτό. [11].

Τέλος, έρευνα η οποία πραγματοποιήθηκε στο Τορόντο/Καναδά έδειξε τη σκόπιμη χρήση οθονών από τους γονείς προς τα παιδιά, με απώτερο σκοπό την καθησύχηση του άγχους τους ως προς την ολοκλήρωση ενός γεύματος του παιδιού, ενώ ο κύριος παράγοντας που συνδέθηκε με το ζήτημα ήταν το εισόδημα της οικογένειας [7].

Το ηλικιακό επίπεδο της παρούσας έρευνας δεν φάνηκε να έρχεται σε αναλογία με έρευνες του εξωτερικού και δεν υπάρχουν αναφορές περί αυτού. Προφανέστατα

δικαιολογείται από το γεγονός ότι οι μεγαλύτεροι σε ηλικία Έλληνες γονείς και ιδιαίτερα άνω των 40 ετών δεν είχαν άμεσες επαφές με όλα τα νέα μέσα τεχνολογίας παρά μόνο τα τελευταία χρόνια γεγονός που ίσως τους θέτει σε άγνοια περί των κινδύνων συστηματικής χρήσης. Οι γονείς από χώρες του εξωτερικού αντίθετα είχαν από πολύ νωρίς την ευκαιρία επαφής με κάθε τεχνολογικό μέσο πράγμα που τους επιφέρει παραπάνω γνώσεις περί του θέματος αυτού.

#### *Μειονεκτήματα χρήσης οθονών*

Όλοι οι γονείς της έρευνας φάνηκε πως είχαν γνώση των αρνητικών επιπτώσεων της χρήσης οθονών από τα παιδιά τους. Οι περισσότεροι ανησυχούν για τους επιβλαβείς παράγοντες της υγείας σε συνδυασμό με την εξάρτηση. Το γεγονός αυτό επιβεβαιώνει έρευνα στο Χονγκ Κονγκ όπου οι γονείς θεωρούν την εξάρτηση ως κύριο αίτιο που κάνει τα περισσότερα παιδιά να παραμένουν ώρες μπροστά από μια οθόνη [4].

Παρόμοια αποτελέσματα φανερώνει έρευνα που διεξήχθη στη Σιγκαπούρη σε παιδιά κατά τα δυο πρώτα χρόνια της σχολικής τους ζωής που έκαναν χρήση οθονών. Οι γονείς ανησυχούσαν κυρίως για η δημιουργία προβλημάτων στην υγεία των ματιών των παιδιών τους [20]. Στην Αμερική επίσης γονείς δηλώνουν ανησυχίες για την μείωση δημιουργικής απασχόλησης και παιχνιδιού του παιδιού [15].

#### *Μέτρα και αναζήτηση βοήθειας*

Στη μελέτη αυτή φάνηκε οι Έλληνες γονείς να θεσπίζουν μέτρα προστασίας όμως κανένας σχεδόν δεν αναζητά βοήθεια για περαιτέρω βελτίωση του ζητήματος. Η πληροφορία αυτή έρχεται σε συμφωνία με άλλες δημοσιευμένες μελέτες ως προς τον περιορισμό όπως αυτή των ΗΠΑ όπου οι γονείς επιτρέπουν να χρησιμοποιούν τα κινητά τηλέφωνα για μισή ώρα περίπου την ημέρα, δηλαδή με χρονικό περιορισμό [10] Στην Ιταλία ενώ οι γονείς αναγνωρίζουν τα μειονεκτήματα της χρήσης μόνο ένα πολύ μικρό ποσοστό αναζητά βοήθεια από τον παιδίατρο ή τον οικογενειακό γιατρό [14].

Σε διαφορετικές έρευνες δεν αναφέρεται η θέσπιση μέτρων, προφανώς δεν είναι κάτι που δεν έχει ακόμα ερευνηθεί. Εκείνο όμως που αξίζει να αναφερθεί και πάλι είναι πως πολλοί γονείς του εξωτερικού δεν επιβάλλουν τα όρια αντιθέτως επιδιώκουν την χρήση των μέσων για να επιφέρουν ηρεμία στο σπίτι ή για να τα απασχολήσουν κάνοντας δικές τους δουλειές [15].

Τέλος, όσον αφορά την συναισθηματική κατάσταση των γονέων δεν υπάρχει κάποιο στοιχείο όπου να έρχεται σε σύγκριση με τα δικά μας ερευνητικά δεδομένα.

### 5.3 Περιορισμοί και δυνατά σημεία μελέτης

Η συγκεκριμένη μελέτη παρουσιάζει αδυναμίες αλλά και δυνατά σημεία τα οποία θα πρέπει να τονιστούν με σκοπό την καλύτερη κατανόηση της παραπάνω συζήτησης. Όσον αφορά τον τύπο της μελέτης, η πραγματοποίηση συγχρονικής μελέτης αποτυπώνει το υπό μελέτη φαινόμενο σε μια συγκεκριμένη χρονική στιγμή και δεν δίνει περαιτέρω πληροφορίες για τυχόν μεταβολές μέσα στο χρόνο. Επίσης το δείγμα αφορούσε αποκλειστικά έναν νομό της χώρας και δεν μπορεί να είναι αντιπροσωπευτικό όλου του πληθυσμού. Τέλος, οι απαντήσεις προερχόταν από τους γονείς και όχι τα ίδια τα παιδιά επομένως υπάρχει περίπτωση η έρευνα να έχει υποπέσει σε σφάλμα ανάκλησης ή και πληροφόρησης. Υπήρξαν δυσκολίες ως προς τον εντοπισμό των γονέων καθώς κάποιοι από αυτούς αρνούνταν, εργαζόταν ή δεν προλάβαιναν λόγω πίεσης χρόνου να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο.

Ωστόσο, η συγκεκριμένη έρευνα αποτελεί μια πρωτοπορία για τα ελληνικά δεδομένα καθώς πρώτη φορά πραγματοποιείται το συγκεκριμένο θέμα σε γονείς παιδιών προσχολικής ηλικίας. Υπήρχε πολύπλευρη αποτύπωση του θέματος και της καταγραφής των απόψεων λόγω της μεικτής μεθοδολογίας που ακολουθήθηκε. Τα ποιοτικά δεδομένα συμπλήρωσαν τα ποσοτικά δίνοντας μεγαλύτερη εγκυρότητα. Τέλος, λειτούργησε πολύ θετικά στη συμμετοχή των γονέων το θέμα της έρευνας καθώς φάνηκε να είχαν ανάγκη να μιλήσουν για το πρόβλημα και να παραθέσουν τις απόψεις τους.



#### 5.4 Προτάσεις για επόμενα βήματα και απήχηση της μελέτης

Με βάση όσα προηγήθηκαν περισσότερη έρευνα χρειάζεται να πραγματοποιηθεί ώστε να ληφθούν περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το είδος ή και ιδανικά το περιεχόμενο παρακολούθησης με την χρήση οθονών. Συγκεκριμένα, πρέπει να μελετηθεί τι είδους περιεχόμενο περιλαμβάνει το βίντεο, το παιχνίδι, τα site καθώς και όλα τα δεδομένα/πληροφορίες με τις οποίες έρχεται σε επαφή το παιδί μέσα από την οθόνη. Με αυτό τον τρόπο θα καταστεί δυνατή η ερμηνεία τυχόν εθισμού, επιθετικής συμπεριφοράς, εμπλοκής σε ριζοκίνδυνες καταστάσεις, αγχώδεις ή άλλες συμπεριφορές. Συνοπτικά χρειάζεται να μελετηθεί τι είναι αυτό που παρακολουθεί ένα παιδί και τι αντίκτυπο έχει στην μετέπειτα εξέλιξη του.

Παρόλα αυτά, η πρόληψη και θέσπιση μέτρων μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον ήδη από το πρώτο έτος ζωής του παιδιού αποτελεί το σπουδαιότερο βήμα. Οι γονείς καλό είναι να ενταχθούν σε προγράμματα ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης είτε μέσω κρατικής πρωτοβουλίας μέσω των σχολείων είτε ιδιωτικά με την παρακολούθηση εκπαιδευτικών σεμιναρίων. Ξεχωριστή δράση θα πρέπει να αναπτύξει το Υπουργείο Υγείας σε συνεργασία με το Υπουργείο Παιδείας προκειμένου να αντιμετωπιστεί το σύγχρονο φαινόμενο της νέας ψηφιακής γενιάς.

Όλα τα παραπάνω σε συνδυασμό με την ενίσχυση της έρευνας θα συμβάλλει σημαντικά στην πρόληψη και ανάπτυξη αποτελεσματικών προγραμμάτων παρέμβασης. Ωστόσο, η συγκεκριμένη μελέτη έδωσε την ευκαιρία σε αρκετούς γονείς να συνειδητοποιήσουν κατά πόσο τα παιδιά τους βρίσκονται σε μικρό ή μεγάλο βαθμό χρήσης οθονών με αποτέλεσμα την επαγρύπνηση τους και την τυχόν αλλαγή ή μη των μελλοντικών συμπεριφορών τους. Επιπλέον αποτέλεσε μια σανίδα συμβουλών και ανταλλαγής ιδεών με του υπόλοιπους γονείς ώστε να επαναπροσδιορίσουν στόχους και να θέσουν νέα μέτρα προστασίας και πρόληψης του προβλήματος.

## 6. Συμπεράσματα

Η παρούσα μελέτη αναδεικνύει ότι η ο βαθμός εθισμού οθονών ως μέσο ψυχαγωγίας παιδιών προσχολικής ηλικίας στην παρούσα φάση βρίσκεται σε μεσαία προς χαμηλά επίπεδα. Οι γονείς παρά το γεγονός ότι συνειδητοποιούν τα μειονεκτήματα και δηλώνουν τις ανησυχίες τους για το θέμα, στην πλειοψηφία τους δεν αναζητούν βοήθεια για την βελτίωση της κατάστασης. Παρόλα αυτά και ενώ η μελέτη δεν βρήκε πολύ υψηλά ποσοστά στο σύνολο, το ζήτημα αποτελεί θέμα Δημόσιας Υγείας μιας και τα επίπεδα εθισμού αναμένεται να αυξηθούν περαιτέρω στα παιδιά αυτά, με το πέρας της ηλικίας. Η μελέτη ανέδειξε διάφορες πτυχές του προβλήματος και της οπτικής των γονέων που υποδηλώνουν την σοβαρότητα του προβλήματος.

## 7. Βιβλιογραφία

1. Καππάτου Α. Πώς να ξεκολλήσετε το παιδί σας από την οθόνη. HuffPost. Κοινωνία 2018
2. Θεοτοκά Η. Η Μάστιγα της Οθόνης: 500 παιδιά στο Παίδων για ανεξάρτηση. Εφημερίδα Το Έθνος. 2019 Διαθέσιμο από:  
<https://www.google.com/search?q=metafrasi&oq=met&aqs=chrome.0.69i59j0l2j69i57j0l4.1049j1j8&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
3. Wu C, Fowler C, Lam W, Wong H, Wong C, Yuen Loke A. Parenting approaches and digital technology use of preschool age children in a Chinese community. Italian Journal of Pediatrics. 2014, 40(1):44.
4. Sigman, A. Screen Dependency Disorders: a new challenge for child neurology. Journal of the International Child Neurology Association. 2017, 1(1):119
5. Βικιπαίδεια, Ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια 2015. Διαθέσιμη από:  
<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9F%CE%B8%CF%8C%CE%BD%CE%B7> ,  
<https://el.wiktionary.org/wiki/%CE%B5%CE%BE%CE%B1%CF%81%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%AD%CE%BD%CE%BF%CF%82>
6. American Academy of Pediatrics. Council On Communications And Media. Media and Young Minds. Pediatrics. 2016, 138(5):e20162591
7. Tombeau K, Korczak D et al. Association of Parental and Contextual Stressors With Child Screen Exposure and Child Screen Exposure Combined With Feeding. JAMA Netw Open. 2020 , 53(2):e1920557
8. Cristia A, Seidl A. Parental reports on touch screen use in early childhood. PLoS One. 2015, 10(6):e0128338.
9. Rideout V. Zero to Eight: Children’s media use in America. United States: Common Sense Media; 2011, 165(12):1078-86.
10. Paudel S, Leavy J et al. Correlates of mobile screen media use among children aged: 0-8: protocol for a systematic review. Systematic Reviews BMC. 2016, 5(91)
11. Duch H, Fisher EM, Ensari I, Font M, Harrington A, Taromino C, et al. Association of screen time use and language development in Hispanic toddlers: a cross-sectional and longitudinal study. Clin Pediatr (Phila). 2013, 52(9):857–65.

12. Australian Bureau of Statistics (ABS). Australian health survey: physical activity, 2011–2012.
13. Hilda K. Kabali, Matilde M. Irigoyen et al. Exposure and Use of Mobile Media Devices by Young Children. *Pediatrics* December 2015, 136 (6): 1044-1050
14. Bozolla E. Spina G et al. Media devices in pre-school children: the recommendations of the Italian pediatric society. *Italian Journal of Pediatrics*. 2018, 44 (69)
15. Council on Communications and Media. Media Use by Children Younger Than 2 Years. *Pediatrics* November 2011, 128 (5): 1040-1045
16. Funk J. Brouwer J et al. Parents of Preschoolers: Expert Media Recommendations and Ratings Knowledge, Media-Effects Beliefs, and Monitoring Practices. *Pediatrics* March 2009, 123 (3) : 981-988
17. Goh W, Bay S et al. Young school children's use of digital devices and parental rules. *Elsevier* :November 2015, 32(4):787-795
18. Nikken P, Schols M. How and why parents guide the media use of young children. *Journal of Child and Family Studies*. 2015, 24(11):3423-3435
19. Victoria, L. Gray Matters: Too Much Screen Time Damages the Brain. Verified by *Psychology Today*. 2014, 2(3): 153-158
20. Wendy L, Bay S, Chen V. Young school children's use of digital devices and parental rules. 2015, 32(4):787-795
21. Anderson D, Huston A et al. Early childhood television viewing and adolescent behavior: the recon tact study. *Mongr soc res child Dev*. 2001, 66(1):1-147
22. Stavropoulos V, Gomez R et al. The longitudinal association between anxiety and internet addiction in adolescence: The moderating effect of classroom extraversion. *Journal of Behavior Addictions* 2017, 6(2): 237-247
23. Floros G, Siomos K et al. Influence of parental attitudes towards Internet use on the employment of online safety measures at home. *IOS Press Ebooks* 2012, 181:64-70
24. Tsitsika A, Critselis E et al. Determinats of Internet Addiction among Adoloscents: A case control study. *The Scientific World Journal* 2011, 11: 866-874
25. Young K. Innovations in clinical practice by L. Vande Greek & T. L Jackson (Ed.). *Professiona Resource Press* 1999, 17
26. Young K. S & Abreu C. Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment. *Wiley* 2010

27. Mylona I, Deres Es et al. The Impact of Internet and Videogaming Addiction on Adolescent Vision: A Review of the Literature. *Front Public Health* 2020, 5(8):63
28. Lee J-W, Cho HG et al. Effects of prolonged continuous computer gaming on physical and ocular symptoms and binocular vision functions in young healthy individuals. *Peer J.* 2019, 7:e7050.
29. Karabulut N & Aktas B. Investigation of levels of Internet Addiction in Junior High School Students and the Effects of the Addiction on their Health. *International Journal of Caring Sciences* 2019, 12 (2): 860
30. Georgas J, Berry J et al. *Families Across Cultures: A 30-nation psychological study.* Cambridge University Press. 2006

## Παραρτήματα

## 1. Ερωτηματολόγιο

Δημογραφικά στοιχεία**Περιοχή:**1. **Φύλο:**  Άνδρας  Γυναίκα2. **Ηλικία:**  18-30  31-40  41-503. **Εκπαιδευτικό Επίπεδο:**  Δημοτικό  Γυμνάσιο  Λύκειο  
 ΑΕΙ  Μεταπτυχιακό/Διδακτορικό  Άλλο4. **Επάγγελμα γονέα:**  Ιδιωτικός Υπάλληλος  Δημόσιος Υπάλληλος  
 Ελεύθερος επαγγελματίας  Νοικοκυρά  Άνεργος  Άλλο5. **Μέσο μηνιαίο εισόδημα:**  0-300€  300-500€  500-800€   
800-1100€  1100€ και άνω6. **Αριθμός παιδιών/τέκνων στην οικογένεια:** συμπληρώστε τον αριθμό .....7. **Τύπος οικογένειας:**  πατέρας-μητέρα  μονογονεϊκή  άλλο

## Τεστ PCIAT ( Parent-Child Internet Addiction)

Με βάση την ακόλουθη κλίμακα Likert πέντε σημείων, επιλέξτε την απάντηση που αντιπροσωπεύει καλύτερα τη συχνότητα της συμπεριφοράς που περιγράφεται στο ακόλουθο ερωτηματολόγιο 20 ερωτήσεων.

0 = Δεν ισχύει

1 = Σπάνια

2 = Περιστασιακά

3 = Αρκετά συχνά

4 = Πολύ συχνά

5 = Πάντα

1. \_\_\_ Πόσο συχνά το παιδί σας δείχνει ανυπακοή στα όρια που του βάζετε για την χρήση του internet;
2. \_\_\_ Πόσο συχνά το παιδί σας παραμελεί δουλειές του σπιτιού για να περνάει περισσότερο χρόνο online;
3. \_\_\_ Πόσο συχνά το παιδί σας προτιμάει να περνάει το χρόνο του στο κινητό και όχι με την υπόλοιπη οικογένειά σας;
4. \_\_\_ Πόσο συχνά το παιδί σας να δημιουργεί νέες σχέσεις/επαφές με άλλα άτομα που “συναντά” στο διαδίκτυο;
5. \_\_\_ Πόσο συχνά του κάνετε παρατήρηση για το πόσο χρόνο περνάει στο internet;
6. \_\_\_ Πόσο συχνά η απόδοση του παιδιού σας στο σχολείο είναι χαμηλότεροι του αναμενομένου, εξαιτίας της ποσότητας του χρόνου που το παιδί περνάει online;
7. \_\_\_ Πόσο συχνά το παιδί σας σπεύδει να ελέγξει τις ειδοποιήσεις ή τα μηνύματά στα social media προτού κάνει κάτι άλλο;
8. \_\_\_ Πόσο συχνά το παιδί σας μοιάζει να αποσύρεται από τους άλλους, από όταν “ανακάλυψε” το διαδίκτυο;
9. \_\_\_ Πόσο συχνά το παιδί σας παίρνει αμυντική, ή μυστικοπαθή στάση, όταν ερωτάται για το τι κάνει όταν είναι στο internet;
10. \_\_\_ Πόσο συχνά έχετε “πιάσει” το παιδί σας να μπαίνει στο διαδίκτυο ενάντια στις επιθυμίες σας;

11. \_\_\_ Πόσο συχνά το παιδί σας να περνάει σχεδόν όλο τον χρόνο μόνο στο δωμάτιό του, παίζοντας στον ηλεκτρονικό υπολογιστή;
12. \_\_\_ Πόσο συχνά το παιδί σας λαμβάνει “περίεργα” τηλεφωνήματα από νέους “online φίλους”;
13. \_\_\_ Πόσο συχνά το παιδί σας εκνευρίζεται πολύ και ξεσπάει, ή φωνάζει, σε περίπτωση που κάποιος το ενοχλήσει, ενώ είναι στο internet, ή παίζει κάποιο διαδικτυακό παιχνίδι;
14. \_\_\_ Πόσο συχνά το παιδί σας φαίνεται πιο κουρασμένο και καταπονημένο από ό,τι παλιότερα, όταν δηλαδή δεν είχε “ανακαλύψει” το internet;
15. \_\_\_ Πόσο συχνά το παιδί σας μοιάζει να ανυπομονεί να ξανασυνδεθεί στο internet, όταν έχουν περάσει κάποιες ώρες που δεν έχει μπει καθόλου σε αυτό;
16. \_\_\_ Πόσο συχνά το παιδί σας ξεσπάει και σας αντιστέκεται σχετικά με τις παρεμβάσεις σας για το πόσο χρόνο του επιτρέπετε να περνάει στο internet;
17. \_\_\_ Πόσο συχνά το παιδί σας επιλέγει να περνάει τον χρόνο του στο διαδίκτυο, αντί να κάνει κάποιο από τα χόμπι, ή παιχνίδι έξω από το σπίτι, που απολάμβανε παλιότερα;
18. \_\_\_ Πόσο συχνά το παιδί σας εκνευρίζεται “εκτός ορίων”, όταν τους βάζετε χρονικά όρια για το πόσο χρόνο μπορεί να περνάει στο διαδίκτυο;
19. \_\_\_ Πόσο συχνά το παιδί σας επιλέγει να περνάει περισσότερο χρόνο online από ό,τι να βγαίνει με τους φίλους του;
20. \_\_\_ Πόσο συχνά το παιδί σας αισθάνεται κατάθλιψη, είναι κυκλοθυμικό, ή νευρικό, όταν δεν είναι στο internet, αλλά αμέσως “συνέρχεται” μόλις ξαναμπει σε αυτό;



2. Ερωτήσεις ανοικτού τύπου (Focus groups)

1. Ποιο θεωρείτε ότι είναι το σοβαρότερο μειονέκτημα της χρήσης οθονών από το παιδί σας;
2. Έχετε προσπαθήσει ποτέ να προτείνετε μέτρα στο παιδί σας; Αν ναι ποια ήταν αυτά;
3. Ποια τα συναισθήματα σας για το πρόβλημα αυτό;
4. Έχετε απευθυνθεί κάπου για την λήψη βοήθειας-βελτίωση του ζητήματος; Αν ναι που απευθυνθήκατε;
5. Τι θα θέλατε μελλοντικά να αλλάξει στη συμπεριφορά του παιδιού σας;

### 3. Focus Group σε Αγροτική Περιοχή

Θέμα: «Χρήση μεθόδων ψυχαγωγίας μέσω οθονών, στάσεις, αντιλήψεις, γνώσεις των επιπτώσεων των γονέων σε παιδιά προσχολικής ηλικίας. Μια συγχρονική μελέτη»

(Ποιοτικό μέρος)

Συνεντευκτής: Κοπιδάκη Ιφιγένεια

Συνεντευξιζόμενοι: 5 γονείς παιδιών προσχολικής ηλικίας από αγροτικές περιοχές (είχαν ήδη απαντήσει τις ερωτήσεις κλειστού τύπου- ερωτηματολόγιο)

Ημερομηνία : 12/3/20 , δια ζώσης

Τοποθεσία: Πολιτιστικός Σύλλογος

Διάρκεια: 30'

Συν: καλησπέρα σας και καλώς ορίσατε στο δεύτερο τμήμα της έρευνας που πραγματοποιώ.

Ομιλητές: καλώς σας βρήκαμε...

Συν: όπως έχετε ήδη ενημερωθεί μετά τις απαντήσεις που μου δώσατε στα ερωτηματολόγια , θα πρέπει να κάνουμε μια μικρή συζήτηση σχετικά με το θέμα δίνοντας μου πιο αναλυτικά τις απόψεις σας. Εκ των προτέρων σας ευχαριστώ για όλο το χρόνο και την προθυμία σας να με στηρίζετε σε αυτό..επίσης να σας θυμίσω και πάλι ότι μετά την καταγραφή των λεγομένων σας από την ηχογράφηση θα διαγραφούν αμέσως..

Ομ 3: και εμείς σας ευχαριστούμε, είναι πολύ σημαντικό να βοηθάμε παιδιά στις προσπάθειες αυτές..

Ομ 1: δεν κάνει τίποτα κοπέλα μου, χαρά μας..

Συν: ωραία χαίρομαι πολύ γι αυτό..και να ξέρετε πως όσα πούμε θα είναι χρησιμοποιηθούν καθαρά για τους λόγους της έρευνας.. όμως δεν ήθελα να σπαταλώ το χρόνο σας ας περάσουμε αμέσως στο θέμα. Θα ήθελα να σας ρωτήσω "ποιο θεωρείτε ότι είναι το σοβαρότερο μειονέκτημα της χρήσης οθονών από το παιδί σας; "

Ομ 4: προσωπικά θεωρώ..μμ βασικά δεν θεωρώ φοβάμαι κυρίως ότι η ακτινοβολία θα του κάνει κακό γιατί αν δεν είναι το τηλέφωνο, θα είναι το τάμπλετ και τσακώνονται μεταξύ τους ποιος θα έχει τι καταλαβαίνετε..

Ομ 1: πως δεν καταλαβαίνουμε εμένα είναι φορές .. για να μην πω τις περισσότερες που το παιδί μου βρίσκεται σε άλλο κόσμο , αδιαφορεί .. σαν να μην ακούει.. του μιλάω ρε παιδί του και δεν του καίγεται καρφί.. με ανησυχεί όλο αυτό..

Συν: η αλήθεια είναι ότι τα πράγματα είναι σοβαρά και λογικό να σας ανησυχεί.. εσείς τι λέτε για αυτό;

Ομ 3: η ακτινοβολία στον εγκέφαλο με ανησυχεί περισσότερο από όλα και η κακή διαπαιδαγώγηση γιατί βλέπουν ότι να ναι δεν ξέρω ποιος τους τα μαθαίνει και πως γνωρίζουν τα πάντα..

Συν: τα πάντα;

Ομ 3: ναι τα πάντα.. πιο καλά και από έμενα. Τα κουμπιά, τις επιλογές που θα μπουν και τι τους αρέσει να βλέπουν είναι απίστευτο εγώ μικρός ήξερα μόνο το ποδήλατο και τους δρόμους..

Όλοι: γέλια....

Ομ 2: τα πάντα παιδί μου και επηρεάζονται τα μάτια το μυαλό, τα βλέπω, τα διαβάζω.. φοβάμαι ότι απασχολείται εκεί και αλλάζει η συμπεριφορά της.. φφφ (ξεφύσημα)

Συν: τι να πω είναι πολύ δύσκολο στη σημερινή εποχή να μην έχει καθόλου επαφή το παιδί ..οι περισσότεροι γονείς αντιμετωπίζουν το ίδιο πρόβλημα πάντως.. εσείς τι λέτε για αυτό;

Ομ 5: η εξάρτηση είναι το θέμα.. γιατί η καθημερινή χρήση το προκαλεί αυτό ούτε ακούει ούτε βλέπει εκείνη τη στιγμή..πολλές φορές σκέφτομαι μα καλά τι κόλλημα είναι αυτό; είναι εξαρτημένη; τι θα κάνω;

Συν: όπως είπατε εκείνη τη στιγμή δεν ακούει.. ``έχετε προσπαθήσει ποτέ να προτείνετε μέτρα στο παιδί σας και αν ναι ποια ήταν αυτά;

Ομ 5: ναι και βέβαια.. μια άλλη απασχόληση όπως το να πάμε ένα περίπατο ή στην εκκλησία και αρκετές φορές πιάνει .. έρχεται.. το να προσπαθήσω να του το πάρω από τα χέρια σίγουρα επιφέρει κλάματα και εντάσεις..

Συν: αα πολύ καλό αυτό .. μπράβο σας.. να πηγαίνετε βόλτες στη φύση.. να μιλάτε...

Ομ 3: έστω και με τη γκρίνια να προσπαθώ να τον απασχολήσω με κάποιο άλλο παιχνίδι μήπως ξεχαστεί αλλά δεν πετυχαίνει όλες τις φορές..το αναζητάει.. παίρνει το τηλέφωνο και μου το φέρνει στα χέρια.. αλλά ανοίγω την τηλεόραση βάζω dvd ή φέρνω τις πλαστελίνες που μας αρέσουν πολύ..

Συν: σημασία έχει πάντα να προσπαθείτε και να μην το βάλετε κάτω..ωραίες οι λύσεις σας σημασία έχει να πιάνουν και το παιδί να ξεχνιέται..

Ομ 3: κάποια στιγμή λυγίζεις και λες από το να ακούω τα κλάματα του ας τον αφήσω λίγο μα δεν πειράζει..εκεί το χάνω μάλλον..(αναστεναγμός..)

Ομ 1: εμείς βέβαια την καλοπιάνουμε.. του μιλάμε του παιδιού .. το συμβουλεύουμε.. του λέω ότι είναι καλύτερο ένα παιχνίδι του το δείχνω αλλά δεν ξέρω αν το καταλαβαίνει τα παιχνίδια δεν έχουν πια την ίδια αξία όπως παλιά..

Ομ 4: συμφωνώ απολύτως εμάς ήταν η χαρά μας οι κούκλες, να τις φτιάχνουμε , να τις ντύνουμε.. τώρα τι με καλό του μιλάω με το άγγριο ..προσπαθώ με όμορφο τρόπο να το αποτρέψω να κοιτάζει τόσες ώρες..

Συν: σας καταλαβαίνω απόλυτα δεν είναι λίγες οι φορές που τα έχω δει και εγώ αυτά σε παιδιά άλλων γονέων..

Ομ 2: εμείς βρισκόμαστε σε φάση μείωσης..

Συν: μείωσης; Τι εννοείτε;

Ομ 2: ναι.. να προσπαθούμε να βλέπουμε λίγο και μετά να μειωθεί στο καθόλου αν γίνεται.. είμαστε σε καλό στάδιο..πιο πολύ παιδικά βλέπουμε τώρα..

Συν: τέλεια. Μπράβο για την προσπάθεια..

Ομ 5: να μας πείτε το κόλπο μπας ησυχάσουμε..

Ομ 5, ομ 3: γέλια

Συν: μέσα σε όλη αυτή τη κατάσταση που μόλις αναφέρατε θα ήθελα να σας ρωτήσω "ποια τα συναισθήματα σας για αυτό;" Δηλαδή πως νιώθετε με το συγκεκριμένο πρόβλημα;

Ομ 1: εγώ νιώθω στεναχώρια γιατί έχουν ξεχάσει τα παιχνίδια τους .. κοιτάνε μόνο τα κινητά να βάλουμε το YouTube και το ένα βίντεο μετά το άλλο και πάμε κάπου και δεν έχει internet εκεί να δεις χαλασμός..

Ομ 3: ανησυχία, φόβος και άγχος κυρίως για την υγεία του..

Συν: ναι είναι απόλυτο λογικό αυτό που σκέφτεστε.. εσείς γιατί είστε τόσο σκεπτική;

Ομ 4: γιατί στεναχωριέμαι και καμιά φορά νιώθω κατάθλιψη..

Συν: γιατί έτσι;

Ομ 4: γιατί δεν με ακούει και δεν είναι μόνο ο ένας είναι και οι υπόλοιποι δεν ξέρω τι να κάνω..

Ομ 5: μας έχουν σπάσει τα νεύρα παιδί μου..νευριάζω προσπαθώ όμως ήρεμα. Προσπαθώ με ήρεμο τρόπο να την αποτρέψω..

Ομ 2: ακριβώς! Εκνευρισμός το μόνο μου συναίσθημα διότι δεν θέλω να κάθονται μπροστά από μια οθόνη μου σπάει τα νεύρα..

Συν: σίγουρα σαν γονείς παλεύετε με πολλά όμως χρειάζεται επιμονή. Μέσα από το λεγόμενα σας το αμέσως επόμενο ερώτημα μου είναι αν "έχετε απευθυνθεί κάπου για λήψη βοήθειας και αν ναι παρακαλώ πείτε μου που..."

Ομ 4: μπα.. όχι δεν έχω απευθυνθεί..

Ομ 1: όχι και δεν ξέρω πώς να το κάνω, θα ήθελα πολύ όμως μια βοήθεια, μια συμβουλή..

Ομ 3: ρωτήστε την παιδίατρο σας..

Συν: ορίστε μια λύση..

Ομ 3: εγώ έχω ρωτήσει την παιδίατρο η οποία μου είπε να παίζουμε ομαδικά παιχνίδια και με τα άλλα αδέρφια..

Συν: πολύ καλή ιδέα. Πιάνει;

Ομ 3: κάποιες φορές ναι...

Συν: Σίγουρα και το διαδίκτυο θα έχει να σας δώσει ιδέες, ρωτήστε και έναν ειδικό..

Ομ 2□ λογικά ναι όμως δεν έχω απευθυνθεί κάπου πολλές φορές τα καταφέρνω και μόνη μου όπως σας είπα βρισκόμαστε ήδη σε πολύ καλό στάδιο από ότι ήμασταν τους προηγούμενους μήνες..

Συν: μπράβο σας και πιστεύω ότι θα τα καταφέρετε..

Ομ 2□ και γω το πιστεύω..

Συν: εσείς;

Ομ 5: όχι δεν έχω απευθυνθεί κάπου είναι η αλήθεια ότι ακούω από την τηλεόραση και από τα μέσα ενημέρωσης..

Συν: κάτι είναι και αυτό ότι ακούμε, ότι παίρνουμε καλό είναι.. και τέλος θα ήθελα να σας ρωτήσω "τι θα θέλατε μελλοντικά να αλλάξει στη συμπεριφορά του παιδιού σας;"

Ομ 2: εε ποιος..

Συν: όποιος θέλει φυσικά ένας ένας..

Ομ 4: πες πες..

Ομ 2: θα ήθελα να είναι πιο ήρεμη, να μην έχει τόσα νεύρα και να είναι πιο υπάκουη. Ελπίζω να μην χαθεί ότι έχει κάνει μέχρι τώρα..

Συν: δεν θα χαθεί αρκεί να έχετε υπομονή..παρακαλώ.

Ομ 5: εγώ θα ήθελα να χρησιμοποιεί τα νέα μέσα όταν χρειάζεται.. όχι απαραίτητα να κόψει γιατί εντάξει και ο υπολογιστής είναι μια εγκυκλοπαίδεια απλώς να μάθει να ξεχωρίζει πότε κάνουμε τι..

Συν: είναι θέμα ηλικίας με τον καιρό όλοι μαθαίνουμε..σας ακούω

Ομ 1: θα ήθελα να πηγαίνει σε ένα παιδότοπο, να ασχολείται με τα παιχνίδια και τα διαβάσματα του..

Ομ 3: εμείς πάμε σε παιδότοπους αρκετά συχνά. Βέβαια με τα τελευταία γεγονότα να δούμε τι θα γίνει και με τι θα απασχολούμε τα παιδιά αλλά θα ήθελα να μην βλέπει καθόλου κινητό, να τα κόψει αυτά.

Συν: ναι τώρα ειδικά θέλει πολύ προσοχή , βρείτε εναλλακτικές λύσεις ας δουν ένα παιδικό, να διαβάσετε παραμύθια..

Ομ 4: αν γινόταν να κοιτάζουν λιγότερες ώρες και να ακούνε τους γονείς θα ήταν το καλύτερο..

Συν: αυτό είναι επιθυμία πάντα από όλους τους γονείς. Σε αυτό το σημείο θα ήθελα να σας ευχαριστήσω θερμά για το πόσο συνεργάσιμοι ήσασταν και πόσο βοηθητικοί σε αυτή την προσπάθεια. Σας εύχομαι καλή συνέχεια και κάθε καλό σε εσάς και τα παιδιά σας.

Ομ 1, ομ 5: και εμείς ευχαριστούμε..

Ομ 3: καλή επιτυχία στη εργασίας σας..

Ομ 2: καλή επιτυχία..

Συν: ευχαριστώ πολύ..

Ομ 4: ότι καλύτερο..

Συν: να είστε καλά..

#### 4. Focus Group σε Αστική Περιοχή

Θέμα: «Χρήση μεθόδων ψυχαγωγίας μέσω οθονών, στάσεις, αντιλήψεις, γνώσεις των επιπτώσεων των γονέων σε παιδιά προσχολικής ηλικίας. Μια συγχρονική μελέτη»

(Ποιοτικό μέρος)

Συνεντευκτής: Κοπιδάκη Ιφιγένεια

Συνεντευξιζόμενοι: 5 γονείς παιδιών προσχολικής ηλικίας από αστικές περιοχές (είχαν ήδη απαντήσει τις ερωτήσεις κλειστού τύπου- ερωτηματολόγιο)

Ημερομηνία : 17/3/20 , εξ αποστάσεως (δια μέσου διαδικτυακής εφαρμογής zoom)

Διάρκεια: 30'

Συν: καλησπέρα σας, χαίρομαι που καταφέραμε να συνδεθούμε παρά τις δύσκολες συνθήκες. Σας ευχαριστώ για τον χρόνο σας και σας καλωσορίζω στο δεύτερο μέρος της ερευνητικής διαδικασίας..

Ομ 5: καλώς σας βρήκαμε... και μείς ευχαριστούμε

Ομ 1: γεια σου Ιφιγένεια..

Ομ 3: γεια σας.. καλησπέρα και από εμένα..

Ομ 4: καλησπέρα σας...

Ομ 2: καλησπέρα κ. Ιφιγένεια.. καλησπέρα σε όλους σας..

Συν: όπως γνωρίζετε θα κάνουμε μια μικρή συζήτηση σχετικά με το θέμα μας, φυσικά όπως σας είχα ενημερώσει θα ηχογραφώ τα όσα λέμε και αμέσως μετά τις καταχωρήσεις των λεγομένων μας θα διαγραφεί η ηχογράφηση. Παρακαλώ αν είναι εφικτό να απαντάτε ένας ένας ώστε να ακούω καθαρά τα όσα θα μου πείτε..

Όλοι: ναι βέβαια.. (καταφατική κίνηση κεφαλιού)

Συν: ωραία ας περάσουμε στην 1<sup>η</sup> ερώτηση μας παρακαλώ " ποιο θεωρείτε ότι είναι το σοβαρότερο μειονέκτημα της χρήση οθονών από το παιδί σας; "

Ομ 4: ας ξεκινήσω εγώ.. εεε το σοβαρότερο μειονέκτημα χρήσης οθονών από το παιδί μου θεωρώ ότι είναι η εξάρτηση και η απόσπαση προσοχής διακόπτοντας την επαφή με το περιβάλλον..

Συν: η αλήθεια είναι αρκετοί γονείς αναφέρουν το πρόβλημα της εξάρτησης..

Ομ 1: μπορώ;

Συν: Ναι φυσικά..

Ομ 1: εμένα δεν δέχεται να της μιλήσεις καθόλου είναι μονίμως προσηλωμένο εκεί.. κάτι άκρως σοβαρό..

Ομ3: συμφωνώ με όσα αναφέρατε βλέπετε συμπάσχουμε γιατί η μονόπλευρη διαμόρφωση χαρακτήρα είναι το σοβαρότερο μειονέκτημα.. θεωρώ ..έτσι...

Συν: εε σίγουρα τα παιδιά χρειάζονται πολύπλευρη ανάπτυξη του χαρακτήρα τους..

Ομ 5: σειρά μου λοιπόν.. εγώ τι να πω είναι και δυο συμφωνώ με όσα έχετε αναφέρει.. πιστεύω ότι όσο πιο πολύ χρησιμοποιούν τις οθόνες τόσο πιο πολύ εθίζονται σε αυτές.. επίσης μελλοντικά θα έχουν προβλήματα όρασης από μικρή ηλικία μάλιστα...

Συν: όταν λέτε είναι δυο;

Ομ 5: ναι.. είναι δίδυμα κορίτσια.. καταλαβαίνετε..

Ομ 1: ωχ καλή δύναμη..

Ομ 2: τι να σου πω κοπέλα μου υπομονή.. όσον αφορά εμάς το σοβαρότερο μειονέκτημα κατά τη γνώμη μου είναι ο εθισμός. Το παιδί ήθελε όλο και περισσότερο με αποτέλεσμα να απομονώνεται και από τον πραγματικό κόσμο...

Συν: μιλάτε στο παρελθόν.. είπατε ήθελε.. τώρα πια δεν θέλει;

Ομ 2: όχι τόσο έντονα γιατί βάλαμε μέτρο στο χρόνο χρήσης περίπου μια ώρα την ημέρα, σταδιακά το πετύχαμε..

Συν: μπράβο σας.. αυτή είναι και η επόμενη μου ερώτηση που εσείς μόλις απαντήσατε ..“αν δηλαδή έχετε προσπαθήσει να προτείνετε μέτρα στο παιδί σας; Αν ναι ποια ήταν αυτά;”

Ομ 3: καλή ερώτηση.. μμ από πού να αρχίσω.. αρχικά μειώσαμε μάλλον περιορίσαμε τον χρόνο χρήσης των οθονών και του διαδικτύου, μετά κατήργησα τη συνδρομητική τηλεόραση και δεν συνέδεσα τα αναλογικά κανάλια...

Συν: θέλετε να πείτε ότι δεν έχετε τηλεόραση στο σπίτι;

Ομ 3: ακριβώς! Ακόμα αφαίρεσα την πρόσβαση σε κάθε είδους ηλεκτρονικό μέσο και οθόνης έτσι αποκτήσαμε περισσότερες διαπροσωπικές, κοινωνικές επαφές με συνομηλίκους και μη εντός και εκτός οικίας, μεταξύ μας δραστηριότητες όπως παιχνίδι, συζητήσεις, ατομικές δραστηριότητες δηλαδή διάβασμα βιβλίων, ζωγραφική, σχέδιο, πάζλ και τα λοιπά.. ουφφφ..

Συν: τι να πω έχω μείνει άναυδη.. πόσο πολύ προσπαθήσατε και δώσατε και ωραίες λύσεις..

Ομ 1: πραγματικά που βρήκατε το κουράγιο να μην έχετε τηλεόραση.. εσείς πως; δεν βλέπετε τίποτα;

Ομ 3: όχι δεν την χρειαζόμαστε... δεν μας λείπει καν...

Ομ 1: μπράβοοοο!! Εμένα μου φαίνεται αδύνατον χωρίς τηλεόραση στο σπίτι.. εγώ έχω προσπαθήσει εξηγώντας ότι το κινητό ας πούμε, που είναι και το μεγαλύτερό μας



πρόβλημα, έχει ακτινοβολία, ότι θα αρρωστήσεις για να καταλάβει τέλος πάντων.. αλλά αυτό εκεί εκεί εκεί..

Ομ 4: σας ευχαριστούμε για τις ιδέες που μας δώσατε θα προσπαθήσω να δω μήπως εφαρμόσω κάποια.. εμείς με το μπαμπά προτείνουμε διαρκώς μέτρα στο παιδί μας, όπως η ενασχόληση με δραστηριότητες ή και παιχνίδια που δεν έχουν επαφή με τη χρήση οθονών..

Συν: πολύ καλά κάνετε και βλέπω η συζήτηση είναι εποικοδομητική καλό είναι ο ένας να παίρνουμε βοήθεια από τον άλλο...

Ομ 2: εμείς βάλαμε μέτρο στο χρόνο χρήσης περίπου μια ώρα την ημέρα, σταδιακά το πετύχαμε..

Συν: είναι και αυτό μια λύση που συχνά πιάνει γιατί πολλά παιδιά δεν δέχονται την μια και έξω διακοπή..

Ομ 5: σε εμένα δεν είχε επιτυχία αυτό, ζητούσε να δει συνεχώς, έτσι δεν έχω προτείνει και άλλα μέτρα διότι είναι μικρό και δεν καταλαβαίνει...

Ομ 3: παιδιά τι να σας πω θεωρώ ότι όλα είναι θέμα συνήθειας αρκεί να ξέρεις να κρατήσεις όσα έχεις βάλει σε στόχο..

Συν: ωραία. Ας περάσουμε σε ένα άλλο ερώτημα. Παρακαλώ "πείτε μου ποια τα συναισθήματα σας για το πρόβλημα αυτό; "

Ομ 5: άγχος, απογοήτευση και αγανάκτηση τις πιο πολλές φορές..

Ομ 1: ε εγώ σίγουρα δεν νιώθω καλά αλλά τον μεγαλύτερο ρόλο τον έχει η μητέρα γιατί εγώ δουλεύω και λείπω συχνά..

Συν: σημασία έχει να προσπαθείτε και οι δυο ακόμα κι αν οι ώρες σας είναι περιορισμένες.. σωστό προγραμματισμό θέλει..

Ομ 2: συμφωνώ μαζί σας κ. Ιφιγένεια θεωρώ ότι με όρια όλα είναι μια χαρά, στα παιδιά μου υπάρχει όριο οπότε είναι ικανοποιημένη.. απογοητεύομαι όμως όταν βλέπω και γίνεται ανεξέλεγκτη χρήση..

Ομ 3: μπορώ να μιλήσω;

Συν: ναι φυσικά..

Ομ 3: δεν ήταν λίγες οι φορές των εντάσεων, του εκνευρισμού, αρνητισμός, απογοήτευση και εριστικότητα.. ήταν και φυσικά είναι ένας καθημερινός αγώνας προσπάθειας...

Συν: τι να πω .. είχα μια εικόνα η αλήθεια είναι αλλά σίγουρα είναι διαφορετικό όταν το ζεις μέσα στο σπίτι σου.

Ομ 4: δεν έχετε παιδιά ε;

Συν: όχι ακόμα, έχω όμως ανησιές και βλέπω τι κάνουν..

Ομ 4: συχνά μου δημιουργούνται αισθήματα οργής, απογοήτευσης αλλά και ευθύνης όταν πχ λόγω περιορισμένου χρόνου επιτρέπω την χρήση οθονών , αν και σπάνια πια κυρίως δέκα λεπτά την ημέρα..

Συν: μάλιστα.. σας καταλαβαίνω.. όμως "έχετε απευθυνθεί κάπου για λήψη βοήθειας ή και βελτίωσης του ζητήματος; Αν ναι που απευθυνθήκατε; "

Ομ 2: όχι εγώ προσωπικά δεν απευθύνθηκα κάπου πήρα από μόνη μου την απόφαση και έβαλα όρια...

Ομ 1: εεε βασικά ούτε και εγώ όχι που να απευθυνθώ δεν ξέρω κιόλας...

Συν: υπάρχουν αρκετοί ειδικοί και σίγουρα μπορεί να πάρετε και διαδικτυακά κάποιες λύσεις..

Ομ 1: χμχ ωραία να το δω .. βασικά από το internet και βλέπουμε πως θα πάει..

Ομ 5: εγώ μόνο στο κοντινό μου οικογενειακό περιβάλλον.. τα λέμε μεταξύ μας ακούω και λέω τα δικά μου..

Συν: αα και βλέπετε να βοηθήστε από αυτό;

Ομ 5: η αλήθεια είναι μόνο να το πες είναι μια ανακούφιση αλλά δεν βλέπω και βελτίωση ίσως θα πρέπει να προβώ σε διαφορετικές δραστηριότητες ..

Συν: προσπαθήστε...

Ομ 3: και εμείς ενδοοικογενειακά με τον σύντροφο μου, εκπαιδευτικοί του παιδιού με εξειδίκευση στην ειδική αγωγή και σε ιδιαίτερες μεθόδους προσέγγισης, πολύ κοντινοί οικογενειακοί φίλοι.. εεε αυτά..

Συν: τι ωραίες ιδέες..

Ομ 4: πραγματικά..

Ομ 2: ναι όντως...

Ομ 4: και εγώ δεν έχω απευθυνθεί διότι θεωρώ ότι προς το παρόν είναι ελεγχόμενο αν ξεφύγει η κατάσταση που εύχομαι όχι, χαχα, θα ρωτήσω ίσως την νηπιαγωγό μας σίγουρα θα ξέρει..

Συν: αν δεν έχετε κάτι άλλο να προσθέσετε, θα ήθελα για τέλος να σας ρωτήσω "τι θα θέλατε να αλλάξει μελλοντικά στη συμπεριφορά του παιδιού σας;

Ομ 5: εννοείται γενικά ή σχετικά με το θέμα αυτό;

Συν: σχετικά με το θέμα μας..

Ομ 5: ααα εε τότε θα ήθελα να βρίσκουν πιο ενδιαφέροντα τα παιχνίδια τους για να ψυχαγωγούνται και όχι τις οθόνες...

Ομ 1: να πω;

Συν: ναι βέβαια..

Ομ 1: θα ήθελα αν μπορεί να μην πιάνει καθόλου το κινητό στα χέρια της διότι από εκεί ξεκινάνε πολλά προβλήματα..

Ομ 4: σωστά λέτε πολλά προβλήματα.. να μην εξαρτιέται καθόλου από όλα αυτά και να έχει αναπτύξει ένα χαρακτήρα ισορροπημένο και υπεύθυνο ώστε να μην επιλέγει στα πάντα τη χρήση οθονών...

Συν: εύχομαι οι ευχές να πραγματοποιηθούν..

Ομ 2: εε εγώ δεν θα ήθελα να αλλάξει τίποτα έχουμε καλή επικοινωνία..

Συν: να και κάποιος που έχει θετική εικόνα λοιπόν..

Όλοι: (γέλια)

Ομ 3: και εγώ τελευταία και καλύτερη που λένε.. πλακά κάνω φυσικά.. θα ήθελα να υπερνικήσει τις αδυναμίες του και να μπορεί να διακρίνει ακόμη περισσότερο και να πράττει το σωστό και το φρόνιμο για το ίδιο και τους άλλους...

Συν: πολύ ωραία όσα είπατε.. φάνηκε να χρειαζόσασταν την κουβέντα μας..

Ομ 2: μα πραγματικά τι ωραία όσα είπαμε μεταξύ μας ανταλλάξαμε τόσα πράγματα..

Ομ 4: η αλήθεια είναι αυτή...

Συν: θα ήθελα να σας ευχαριστήσω από καρδιάς για το πολύτιμο χρόνο σας αλλά και για όσα μου αναφέρατε σήμερα ότι χρειαστείτε έχετε το email μου μπορείτε να επικοινωνήσετε όποτε και για ότι χρειαστείτε..

Ομ 1: εμείς ευχαριστούμε Ιφιγένεια εύχομαι να πάνε όλα καλά στην προσπάθεια σου αυτή..

Ομ 5: αα ναι καλή επιτυχία σωστά!

Ομ 3: καλή επιτυχία, καλή σταδιοδρομία να έχεις!

Συν: σας ευχαριστώ, καλή συνέχεια..

Ομιλητές: γεια σας (κίνηση χεριού)