

DOOMSCROLLING & ΨΗΦΙΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

- Α. ΣΥΝΟΛΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ
- Β. ΓΟΝΕΙΣ ΠΑΙΔΙΩΝ 2-17 ΕΤΩΝ
- Γ. ΝΕΟΙ 17-24 ΕΤΩΝ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας



**DOOMSCROLLING - ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ
ΣΥΝΟΛΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ 17-70 ΕΤΩΝ**

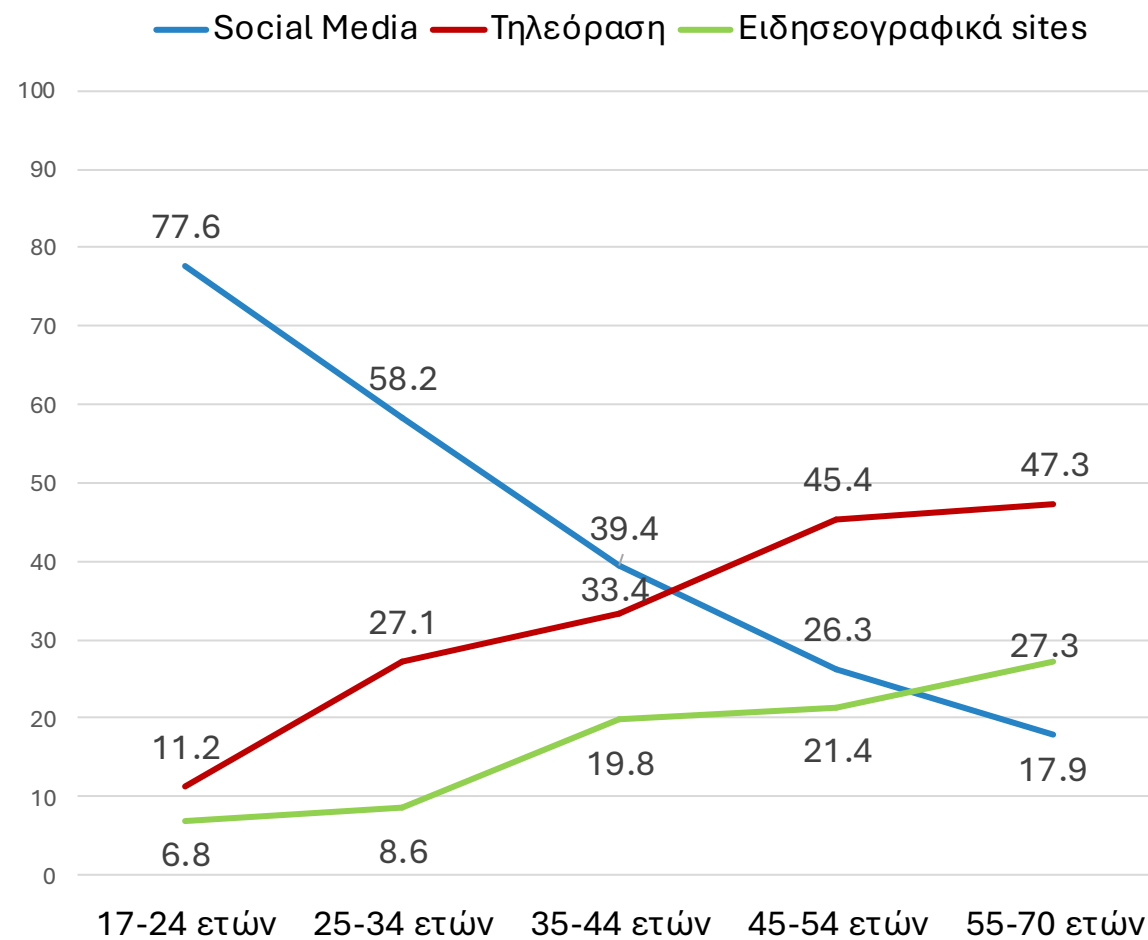
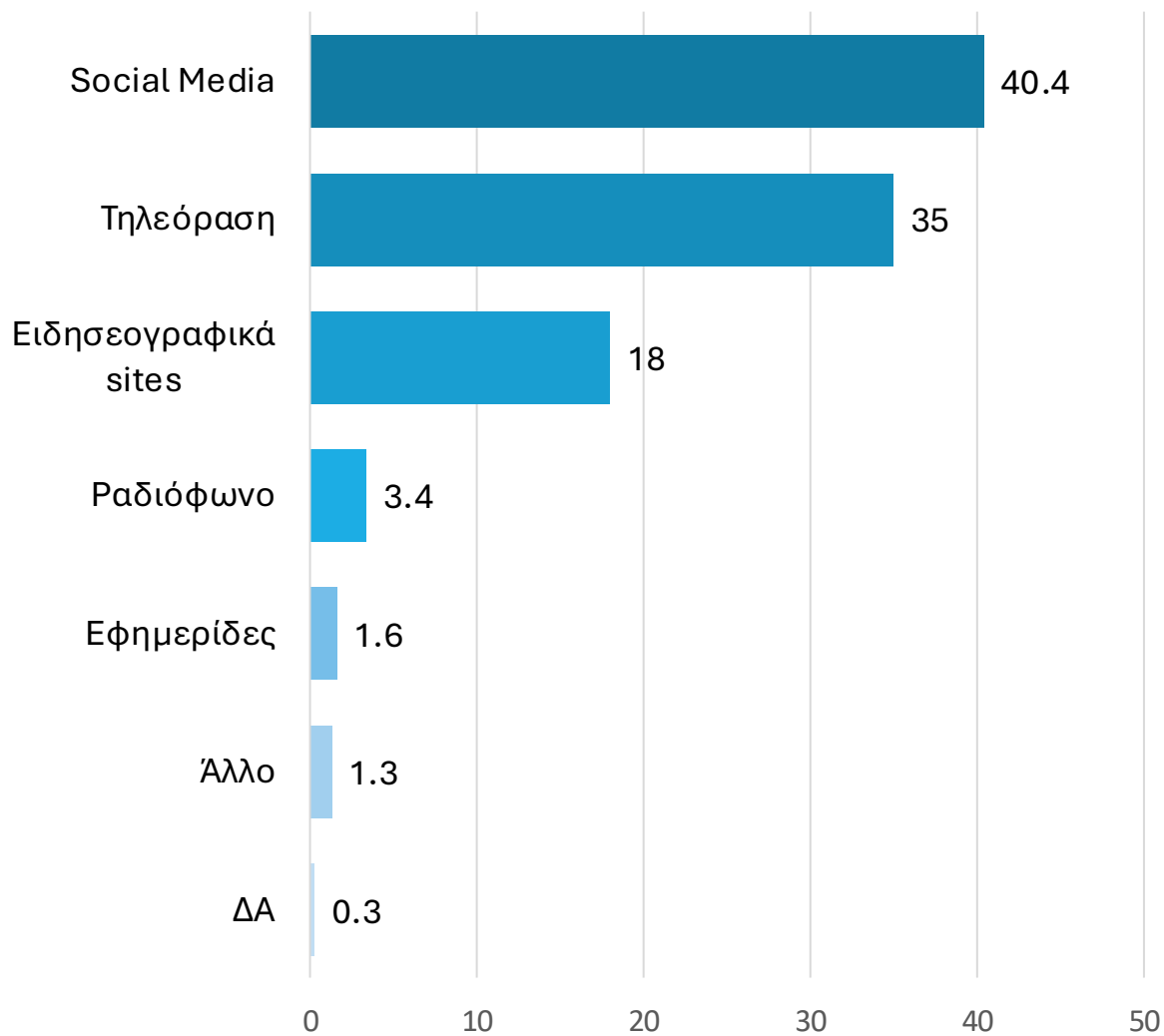
Η έρευνα πραγματοποιήθηκε από την MARC A.E. -- Αριθμός Μητρώου Ε.Σ.Ρ.: 1 (ΕΝΑ).

Στο πλαίσιο της Εθνικής Δράσης Προαγωγής Υγείας Παιδιού και Οικογένειας

ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ	Άνδρες και γυναίκες, 17-70 ετών.
ΜΕΓΕΘΟΣ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ	2.265 άτομα
ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ	15-21 Μαΐου 2026
ΠΕΡΙΟΧΗ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ	Πανελλαδική κάλυψη
ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΕΙΓΜΑΤΟΛΗΨΙΑΣ	Πολυσταδιακή τυχαία δειγματοληψία με χρήση quota βάσει φύλου, ηλικίας και γεωγραφικής κατανομής.
ΜΕΘΟΔΟΣ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ	Αυτοσυμπληρούμενα ερωτηματολόγια online βάσει ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου .
ΜΕΓΙΣΤΟ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΟ ΣΦΑΛΜΑ	<u>+2 %</u>
ΣΤΑΘΜΙΣΕΙΣ	Με βάση το φύλο & την ηλικία
ΕΛΕΓΧΟΙ	Έλεγχος λογικών συσχετίσεων και έλεγχος πληρότητας στο 100%
Η MARC A.E.	Είναι μέλος του ΣΕΔΕΑ & της ESOMAR και τηρεί τον κανονισμό του Π.Ε.Σ.Σ. και τους διεθνείς κώδικες δεοντολογίας για την διεξαγωγή και δημοσιοποίηση ερευνών κοινής γνώμης.

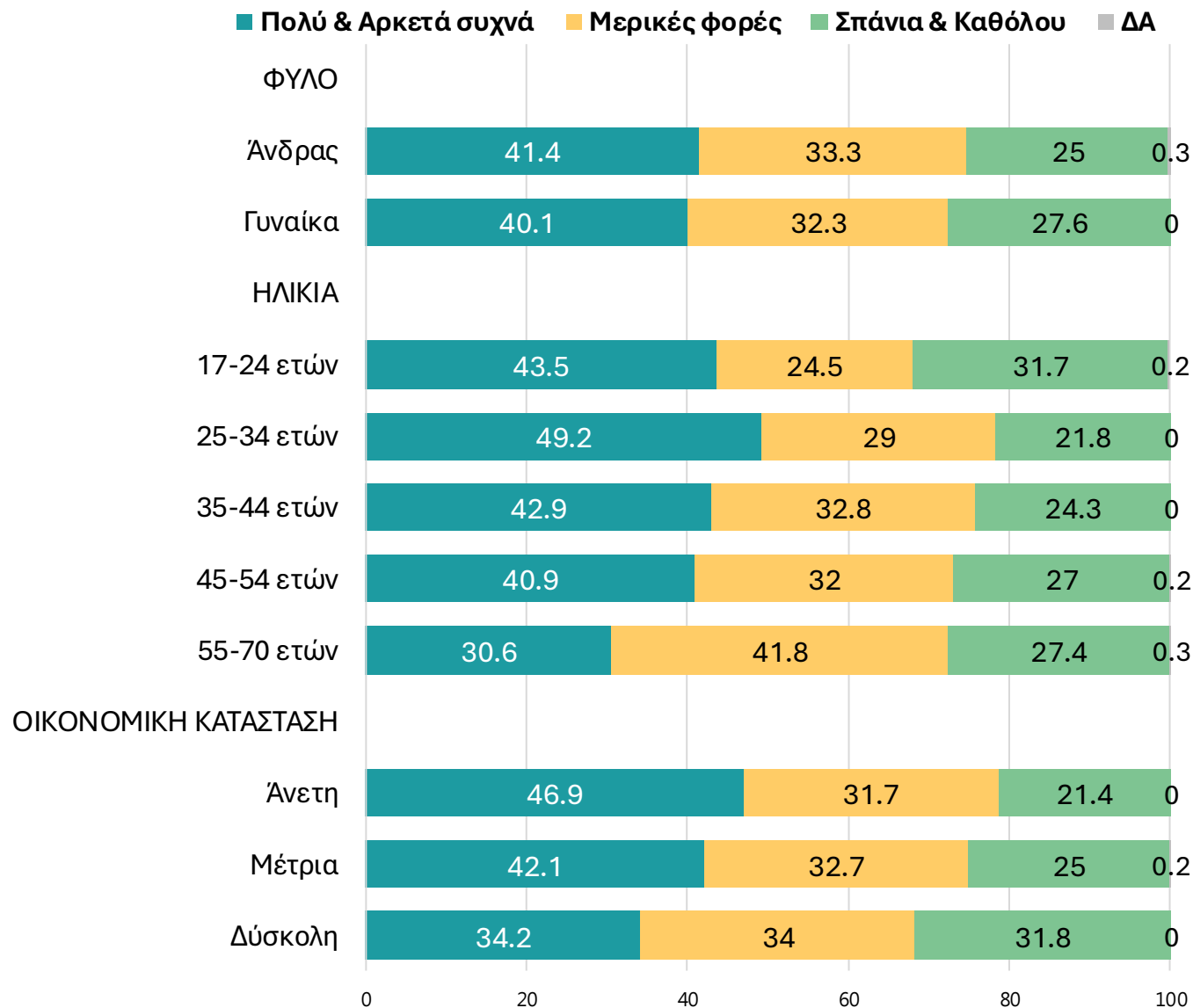
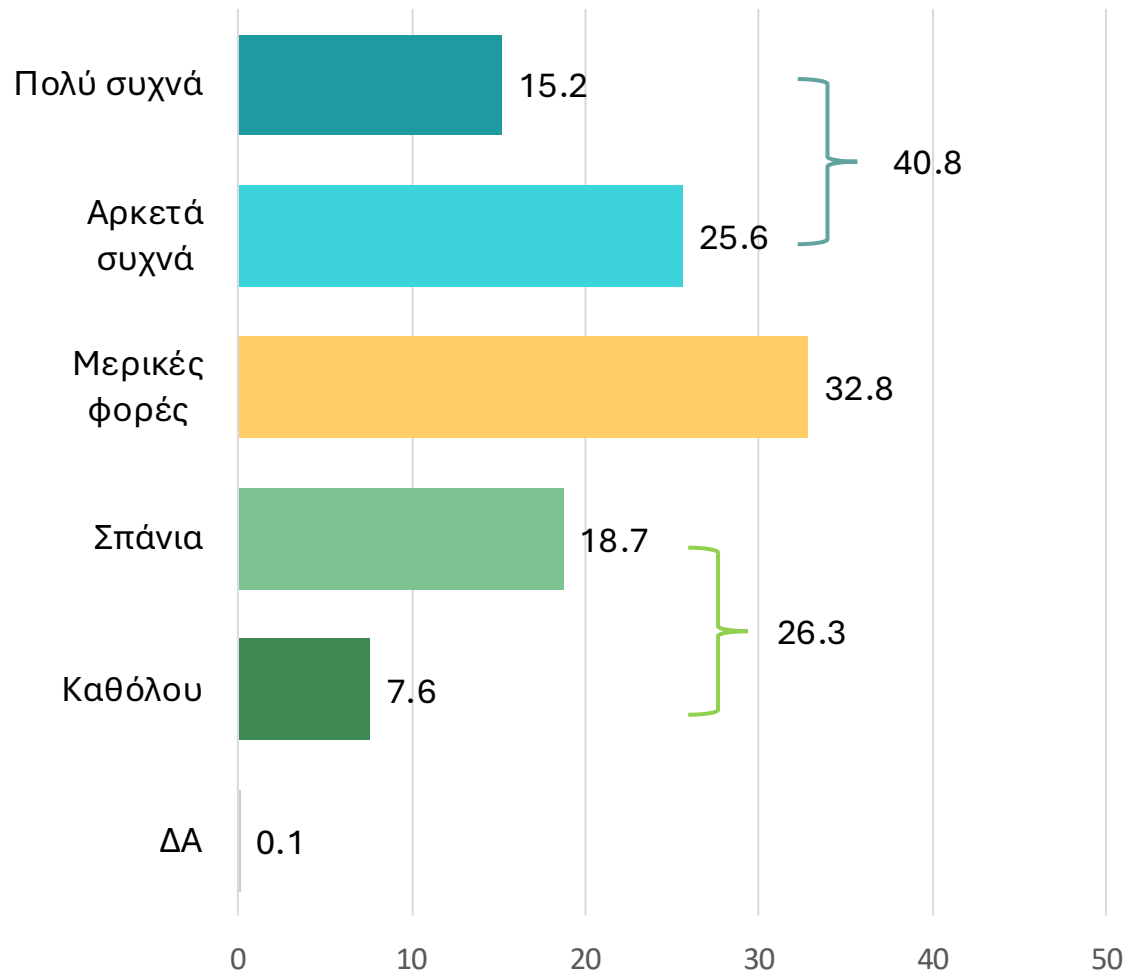
ΚΥΡΙΑ ΠΗΓΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

ΕΡ: Ποια είναι η κύρια πηγή ενημέρωσής σας;



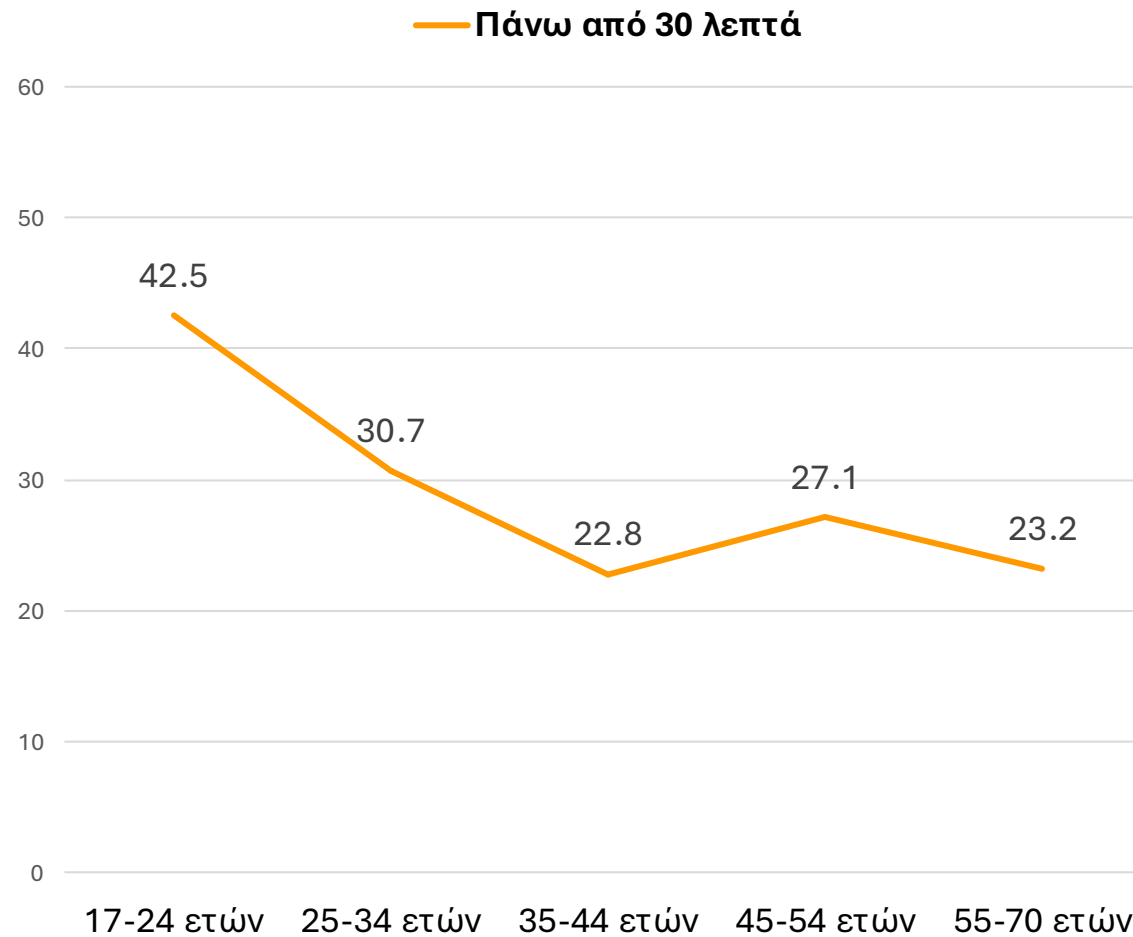
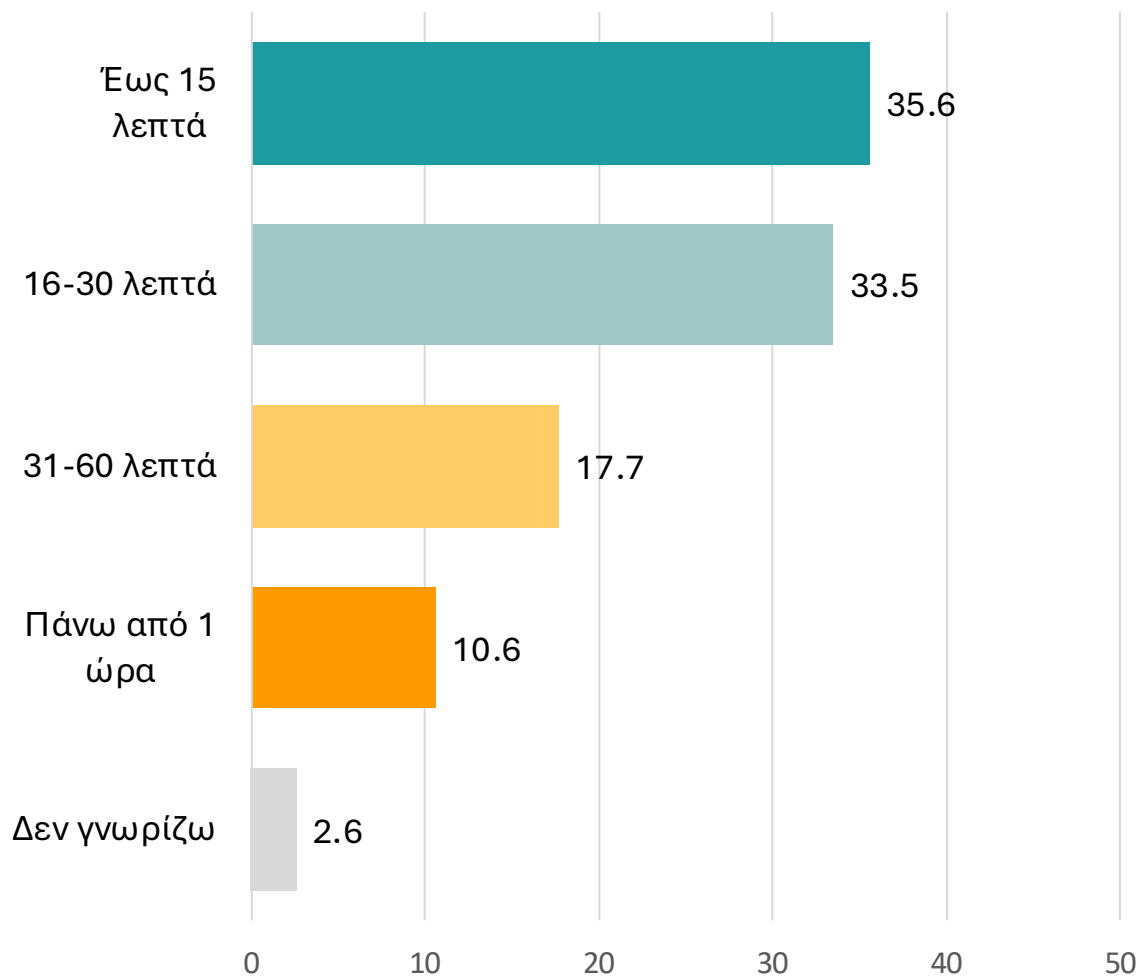
ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΣΕΡΦΑΡΙΣΜΑ ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΥΝΕΧΩΣ ΕΝΗΜΕΡΩΜΕΝΟΙ

ΕΡ: Πόσο συχνά αισθάνεστε την ανάγκη να σερφάρετε (να κάνετε scrolling) επειδή ανησυχείτε ότι θα χάσετε κάποια εξέλιξη, είδηση ή trend; Να είστε συνεχώς ενημερωμένος/η για όσα συμβαίνουν online;



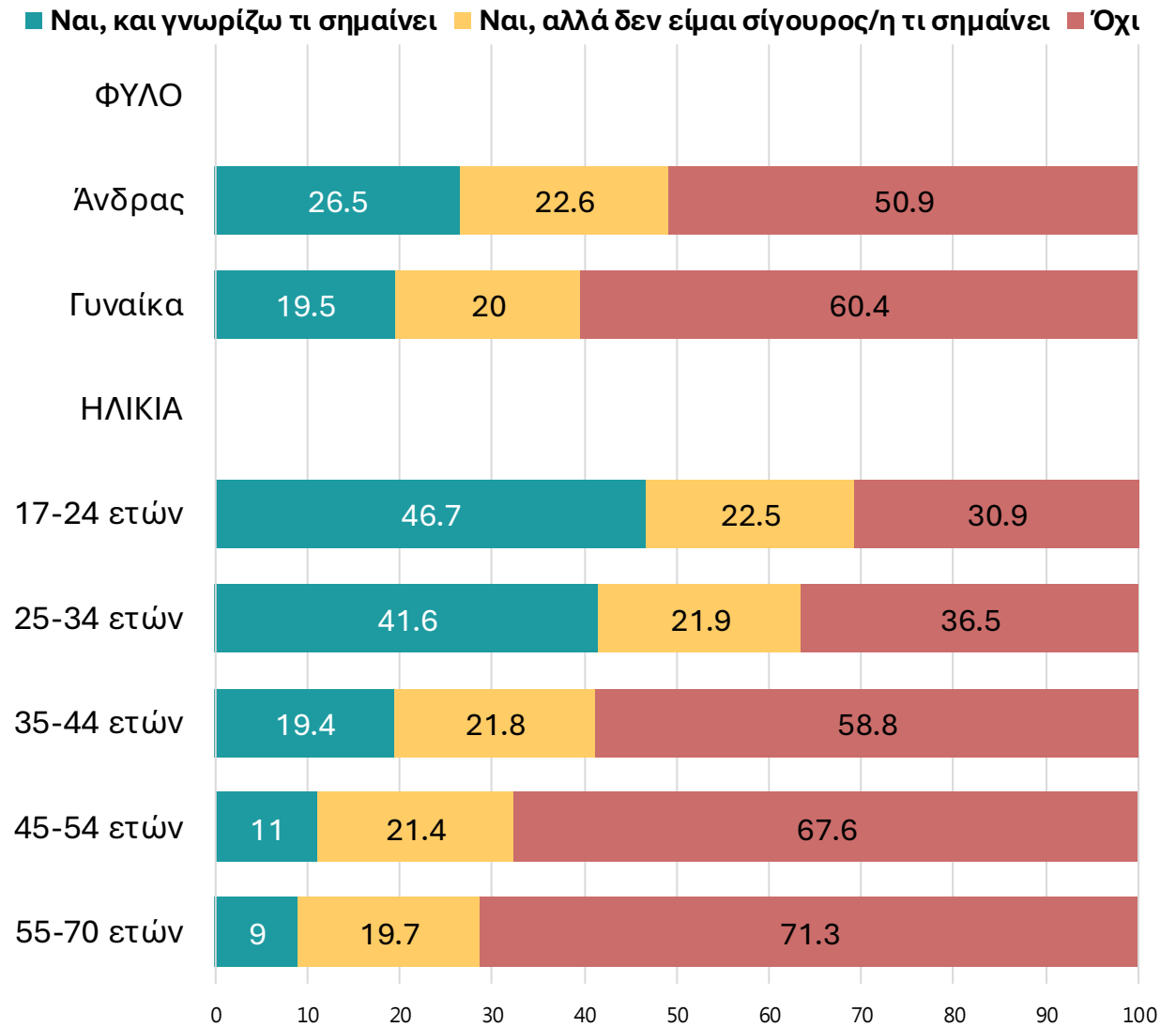
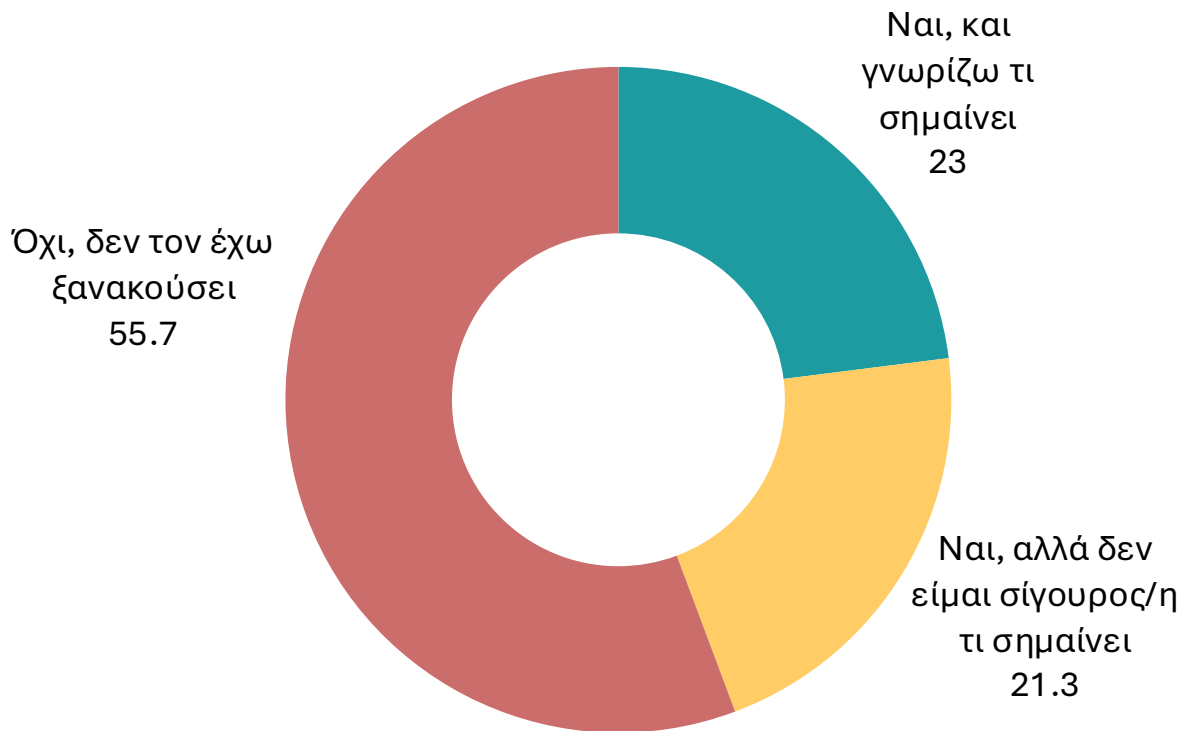
ΣΥΝΗΘΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΟΥ SCROLLING

ΕΡ: Πόση ώρα μπορεί να διαρκέσει συνήθως ένα συνεχόμενο επεισόδιο scrolling;



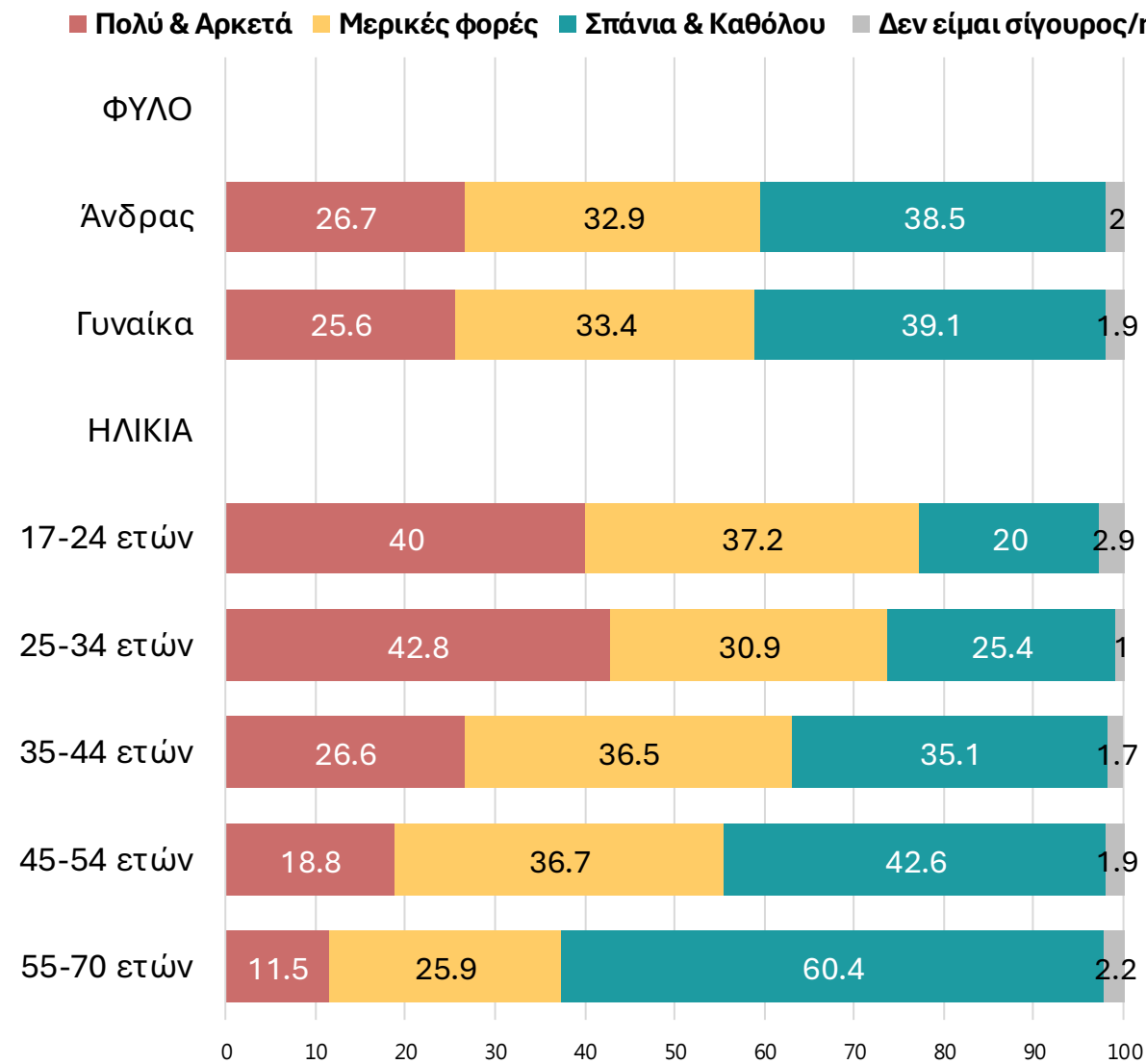
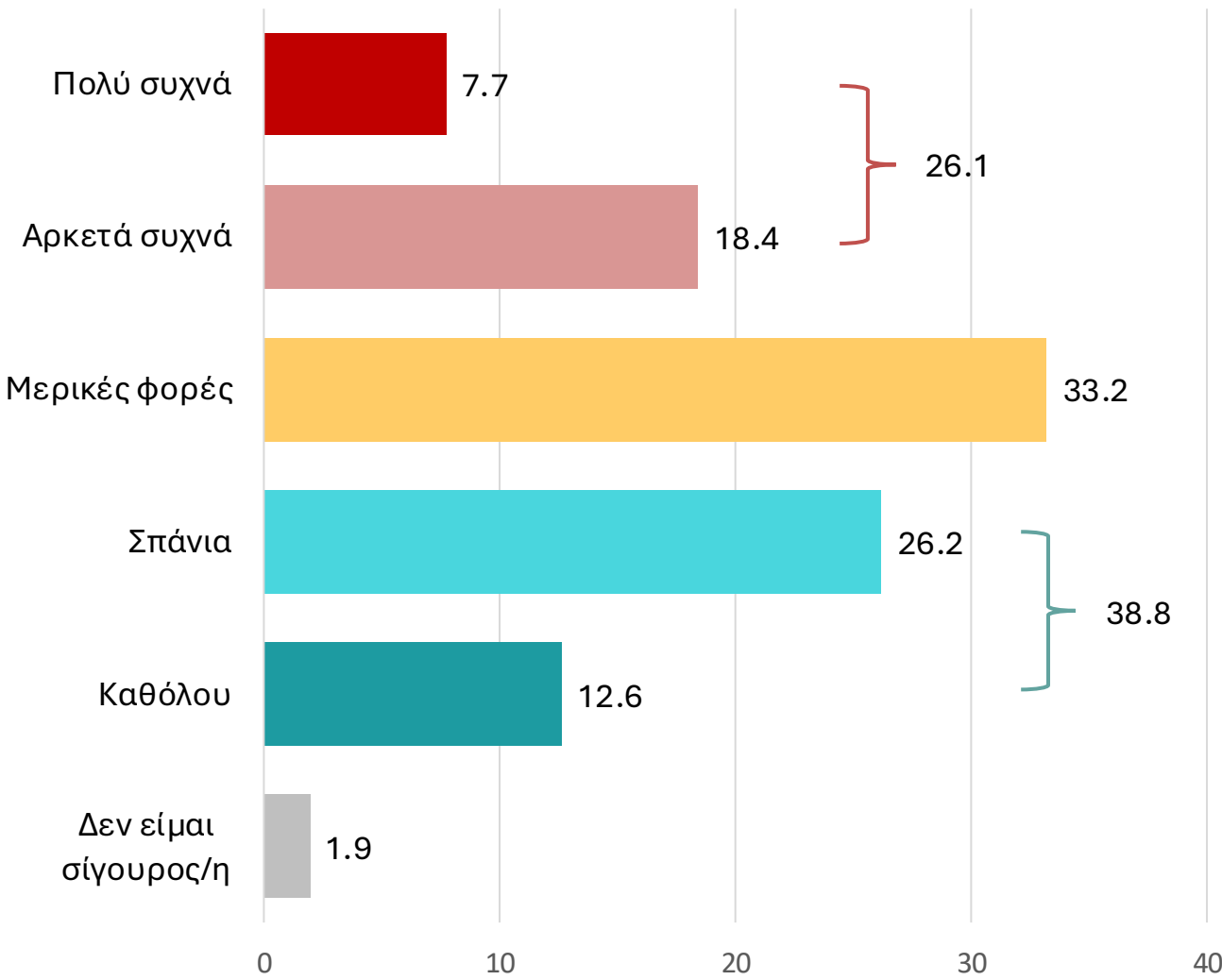
ΕΧΟΥΝ ΑΚΟΥΣΕΙ ΤΟΝ ΟΡΟ «DOOMSCROLLING»

ΕΡ: Έχετε ξανακούσει τον όρο “doomscrolling”;



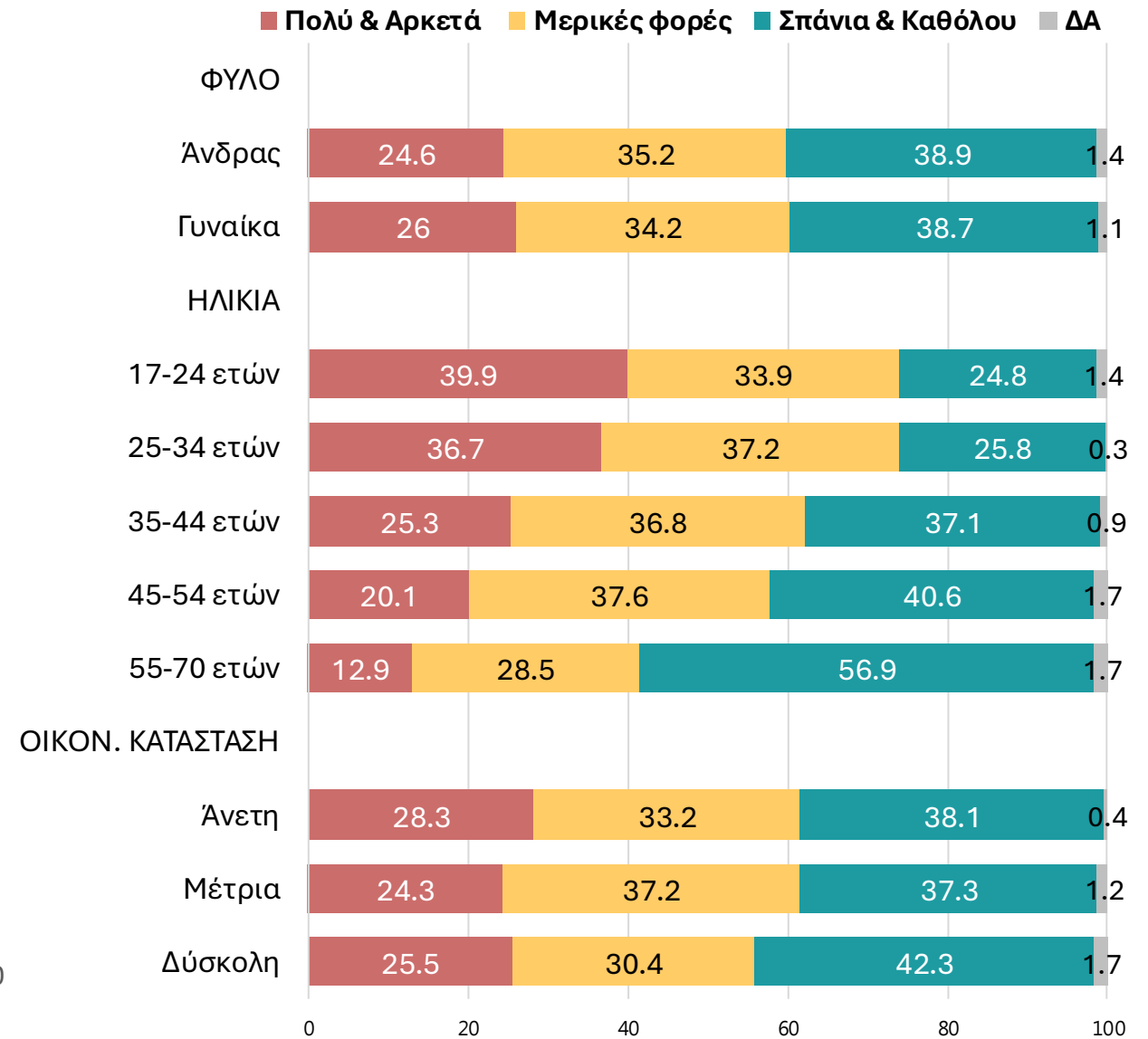
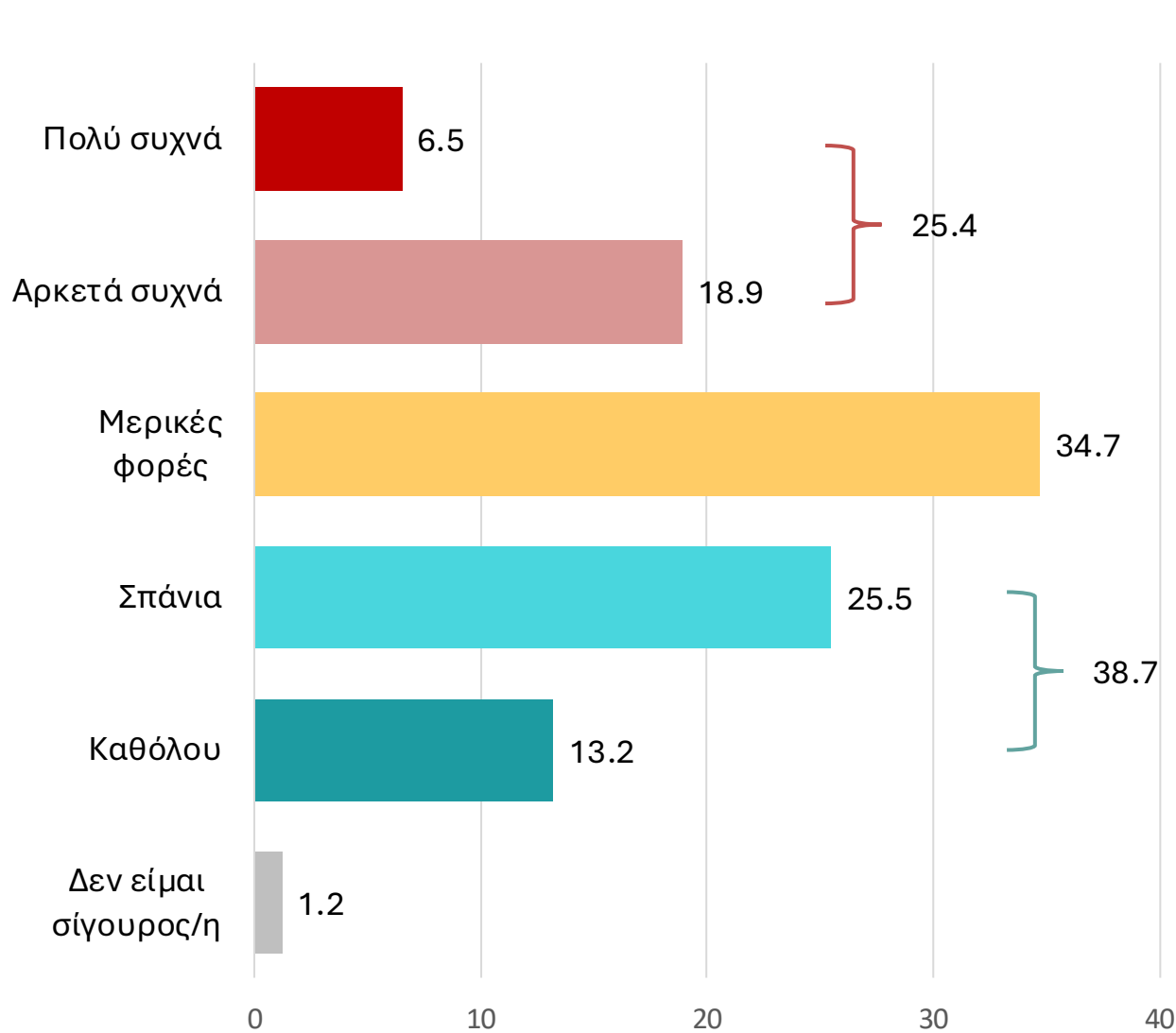
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ DOOMSCROLLING

ΕΡ: Στην παρούσα έρευνα, με τον όρο “doomscrolling” εννοούμε την συνεχόμενη ή επαναλαμβανόμενη κύλιση κυρίως σε αρνητικές ή δυσάρεστες ειδήσεις, και αναρτήσεις περιεχομένου στα social media. Με βάση αυτόν τον ορισμό, πόσο συχνά θα λέγατε ότι κάνετε doomscrolling;



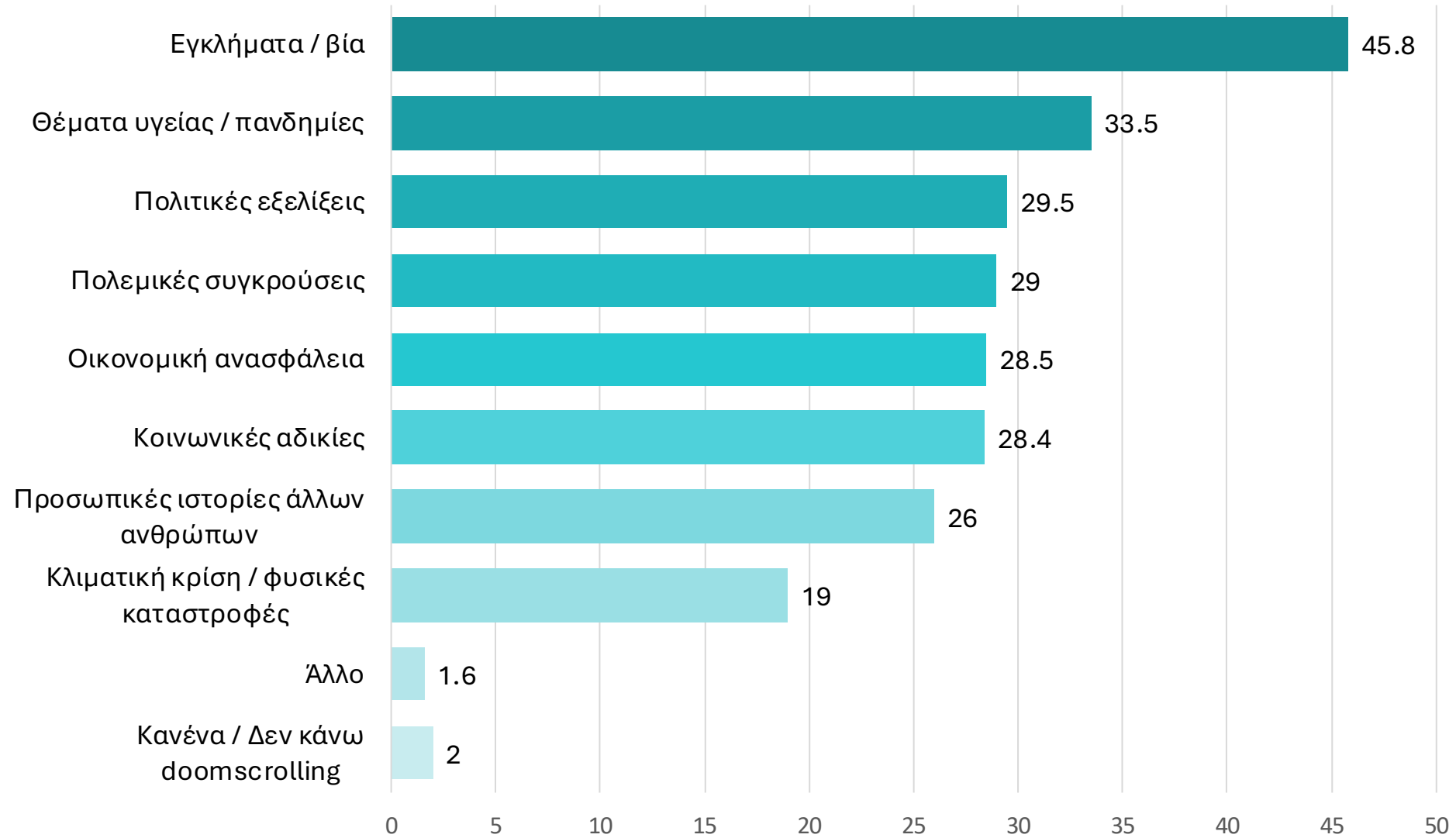
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ SCROLLING ΠΑΡΟΤΙ ΤΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΕΙΝΑΙ ΑΓΧΩΤΙΚΟ Ή ΑΡΝΗΤΙΚΟ

ΕΡ: Πόσο συχνά πιάνετε τον εαυτό σας να συνεχίζει να σκρολάρει, παρότι το περιεχόμενο είναι αρνητικό ή αγχωτικό;



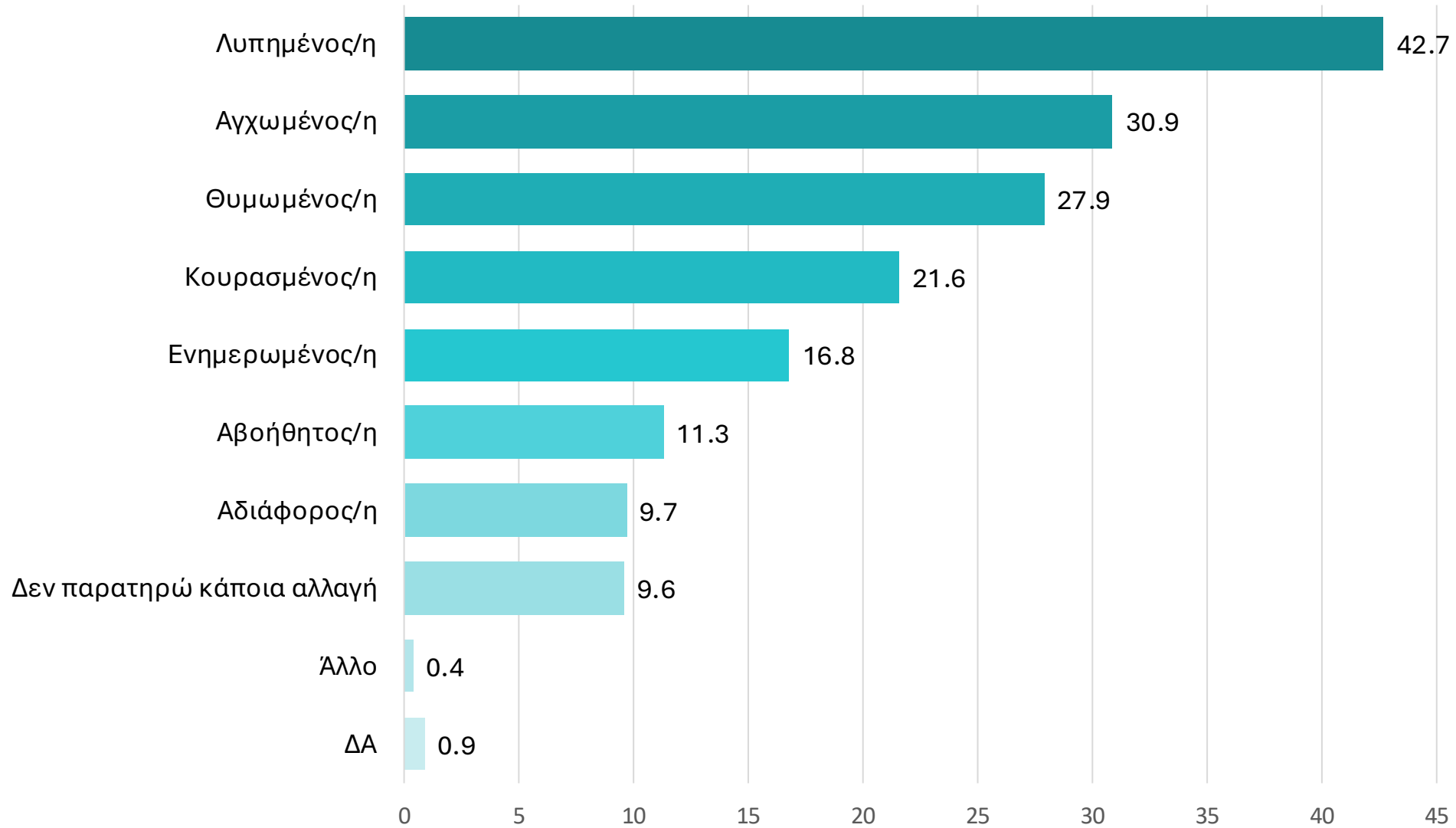
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΟΥ ΟΔΗΓΕΙ ΣΥΧΝΟΤΕΡΑ ΣΕ DOOMSCROLLING

ΕΡ: Ποιο περιεχόμενο σας οδηγεί πιο συχνά σε doomscrolling; Πολλαπλή επιλογή



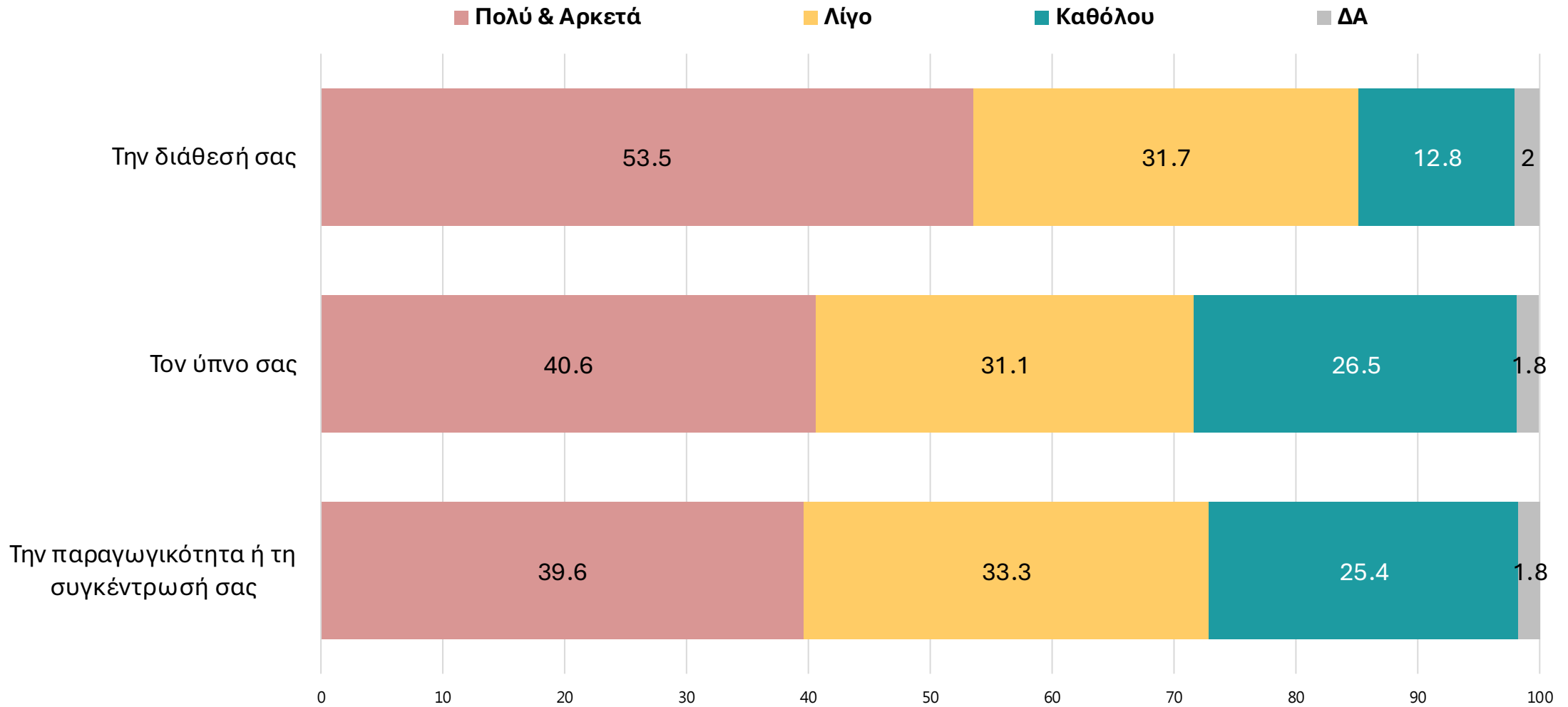
ΑΙΣΘΗΜΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΑΡΑΤΕΤΑΜΕΝΟ DOOMSCROLLING

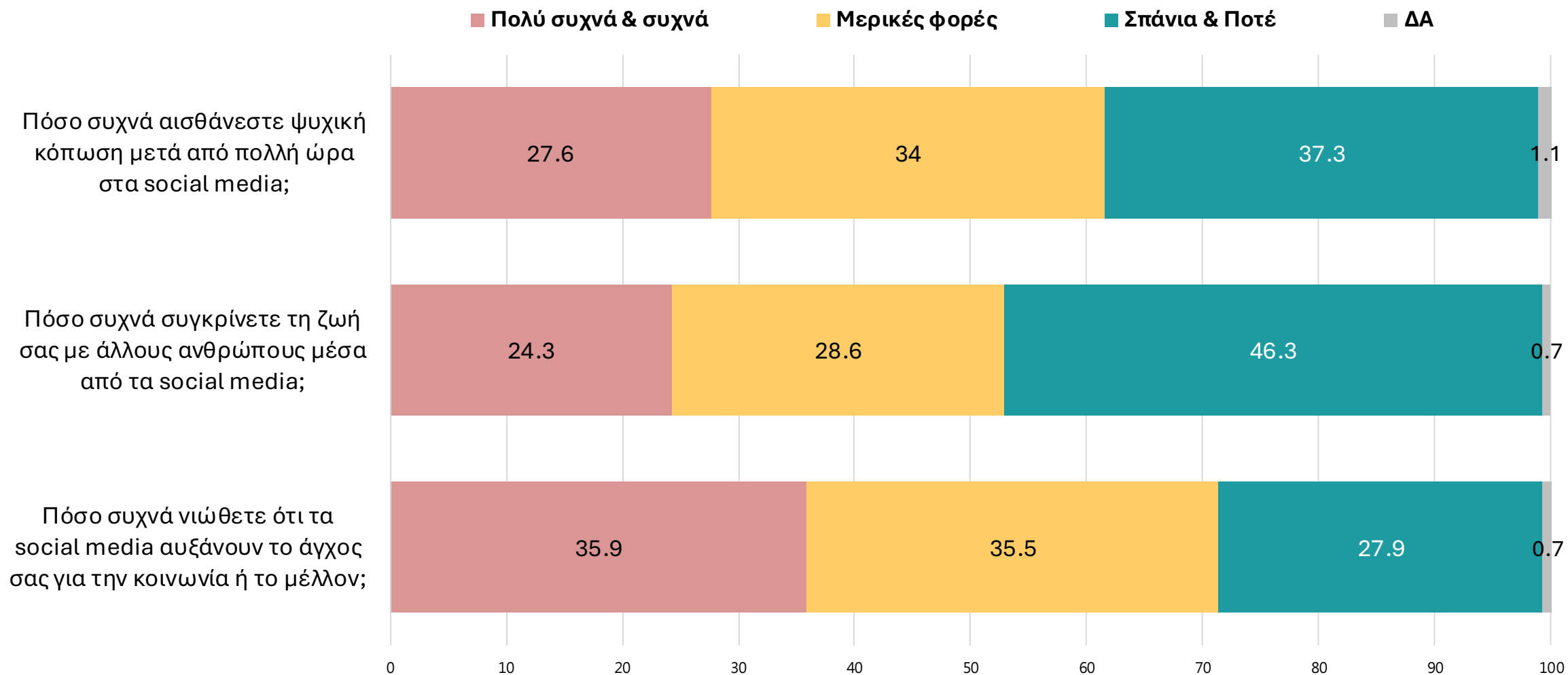
ΕΡ: Μετά από παρατεταμένο scrolling σε αρνητικό περιεχόμενο, πώς αισθάνεστε συνήθως; Πολλαπλή επιλογή



ΒΑΘΜΟΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟ DOOMSCROLLING:

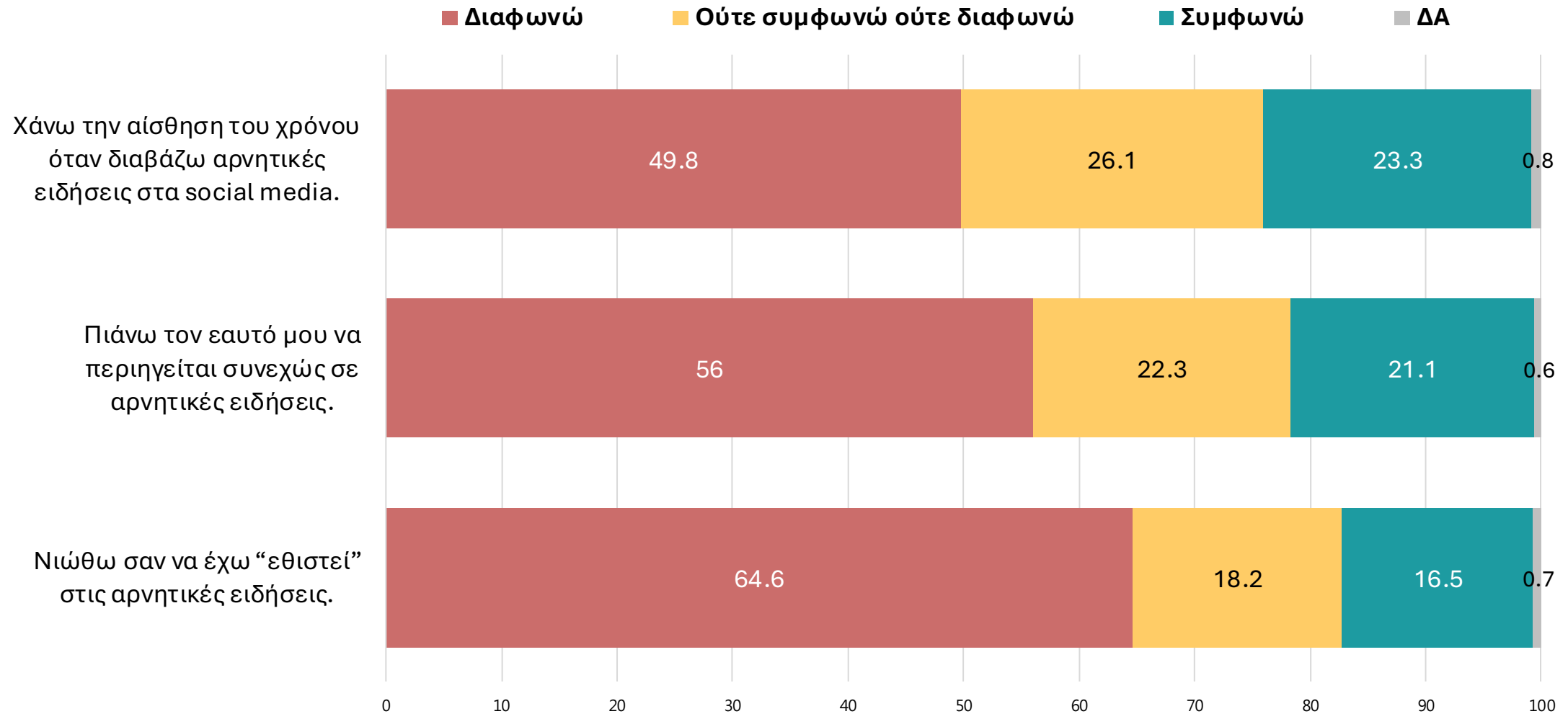
ΕΡ: Σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι το doomscrolling επηρεάζει:





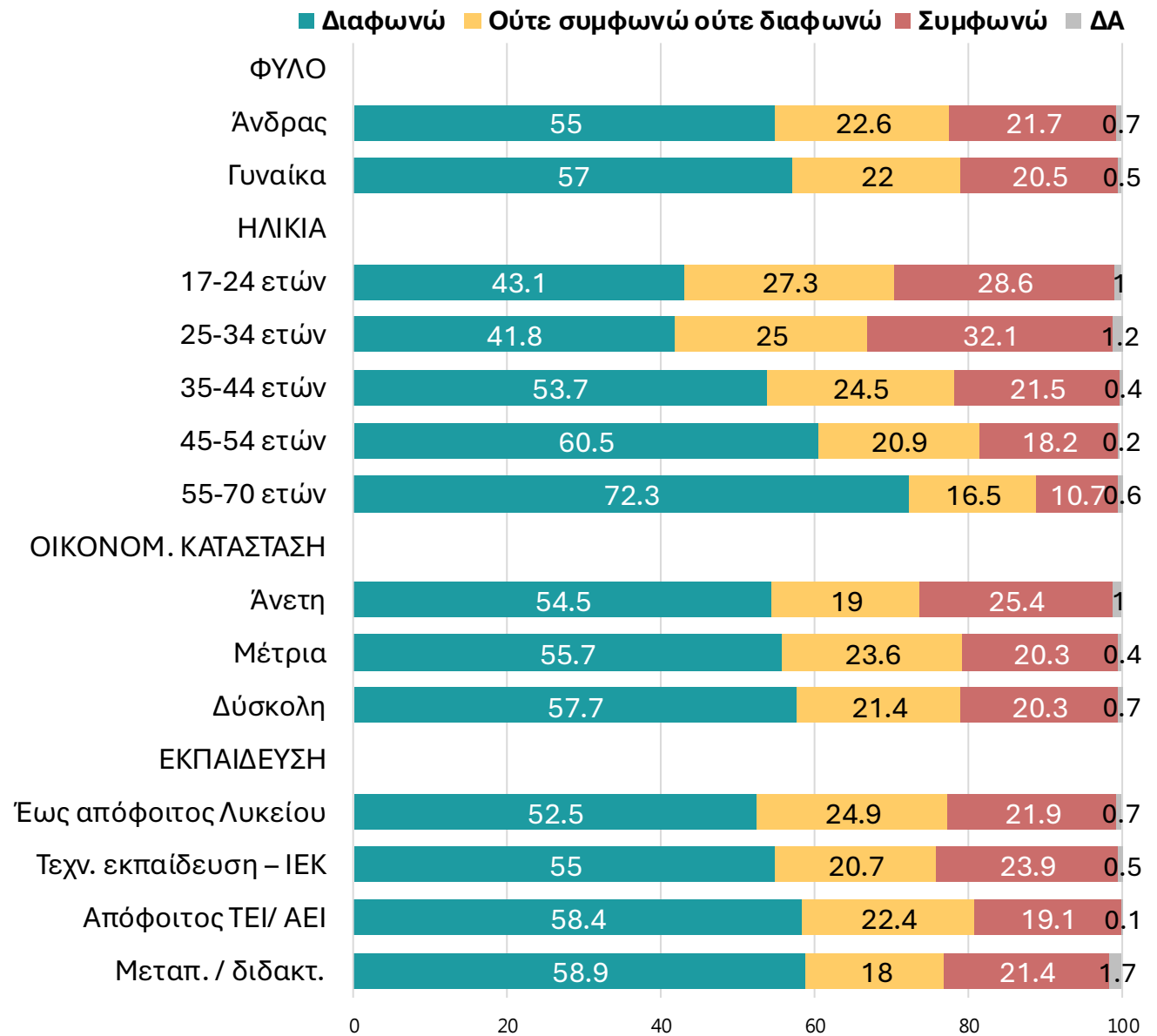
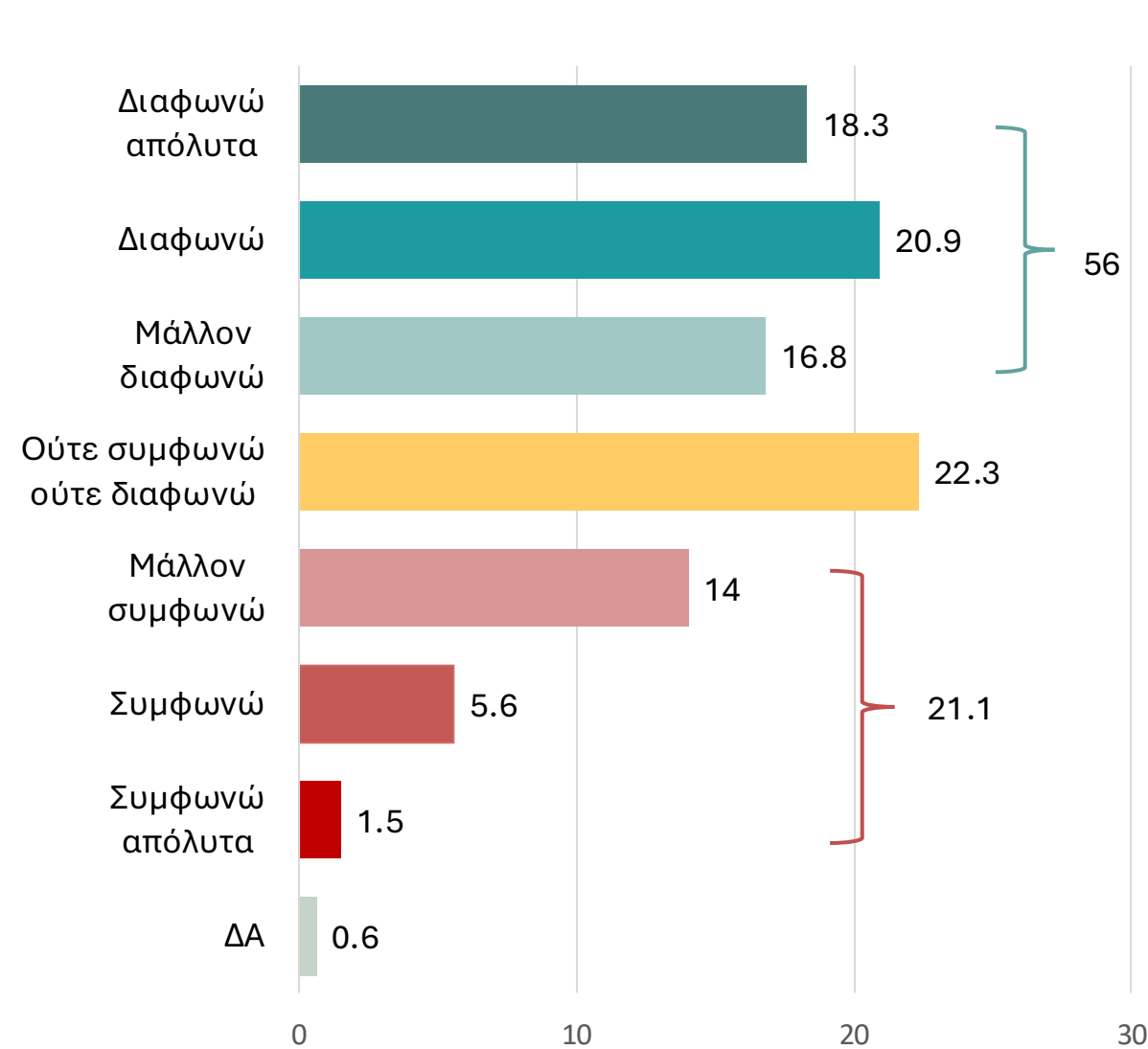
ΒΑΘΜΟΣ ΣΥΜΦΩΝΙΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

ΕΡ: Σε ποιο βαθμό συμφωνείτε ή διαφωνείτε με τις παρακάτω προτάσεις;



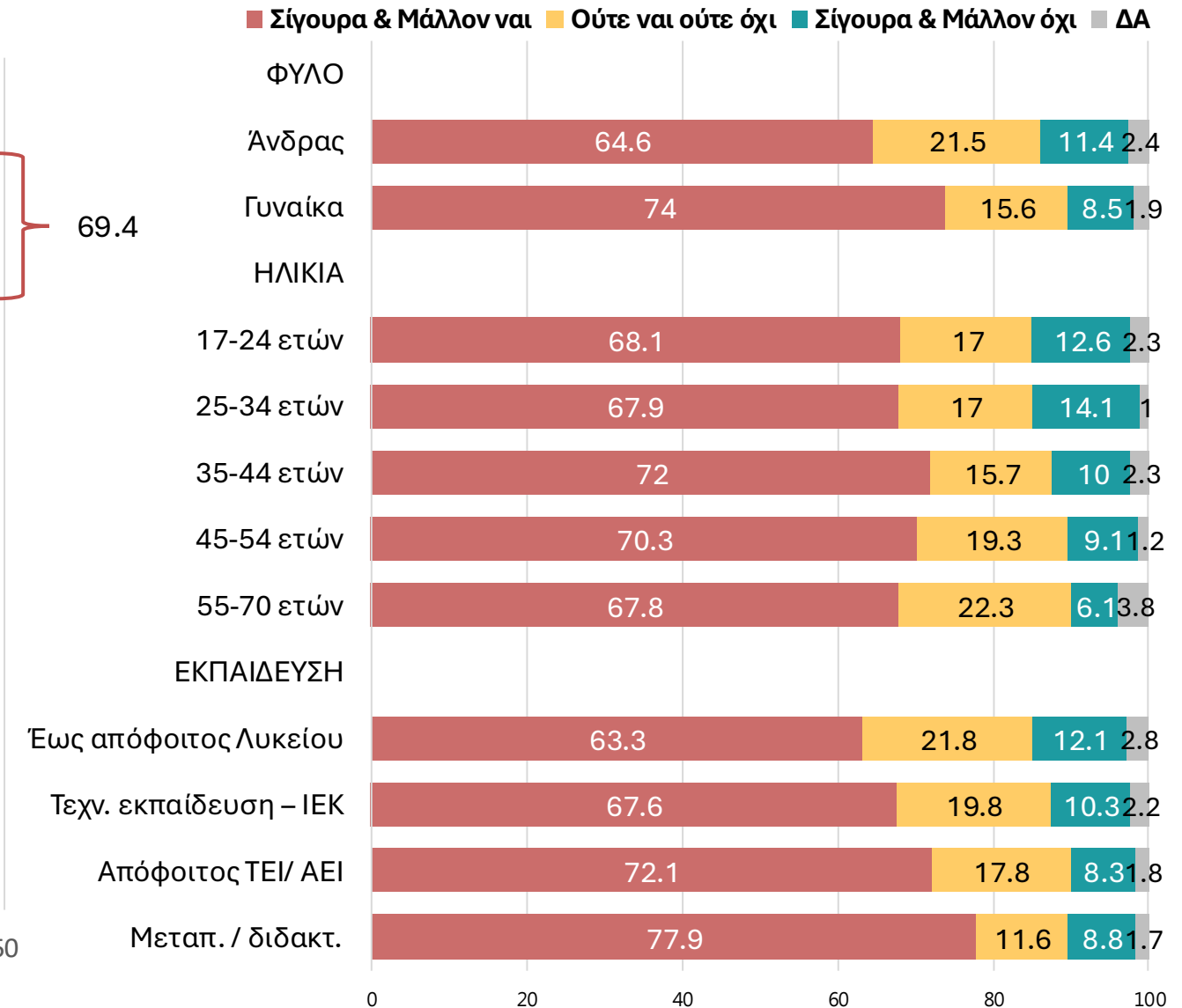
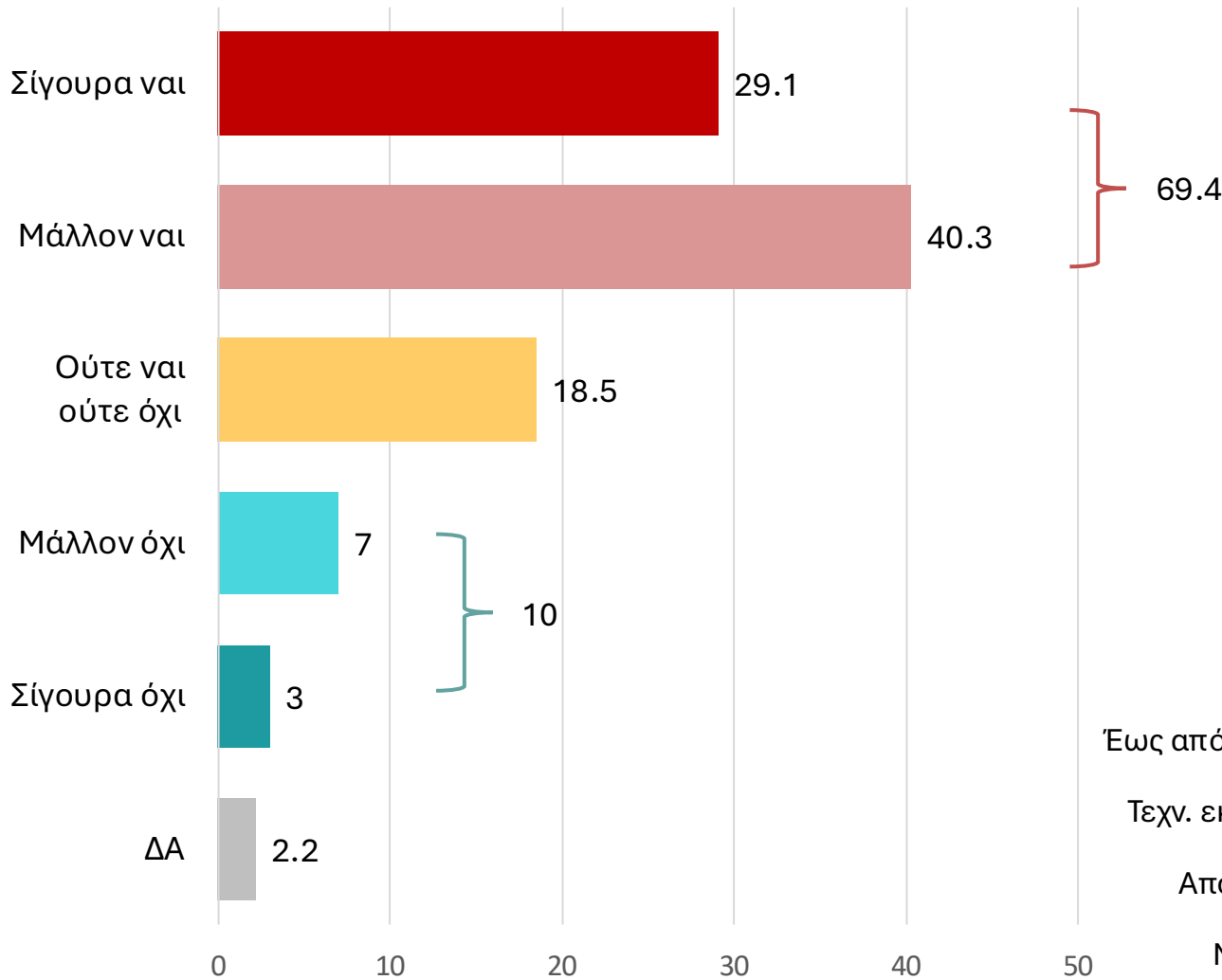
«ΠΙΑΝΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΝΑ ΠΕΡΙΗΓΕΙΤΑΙ ΣΥΝΕΧΩΣ ΣΕ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΕΙΔΗΣΕΙΣ»

ΕΡ: Σε ποιο βαθμό συμφωνείτε ή διαφωνείτε με τις παρακάτω προτάσεις;
 Πιάνω τον εαυτό μου να περιηγείται συνεχώς σε αρνητικές ειδήσεις



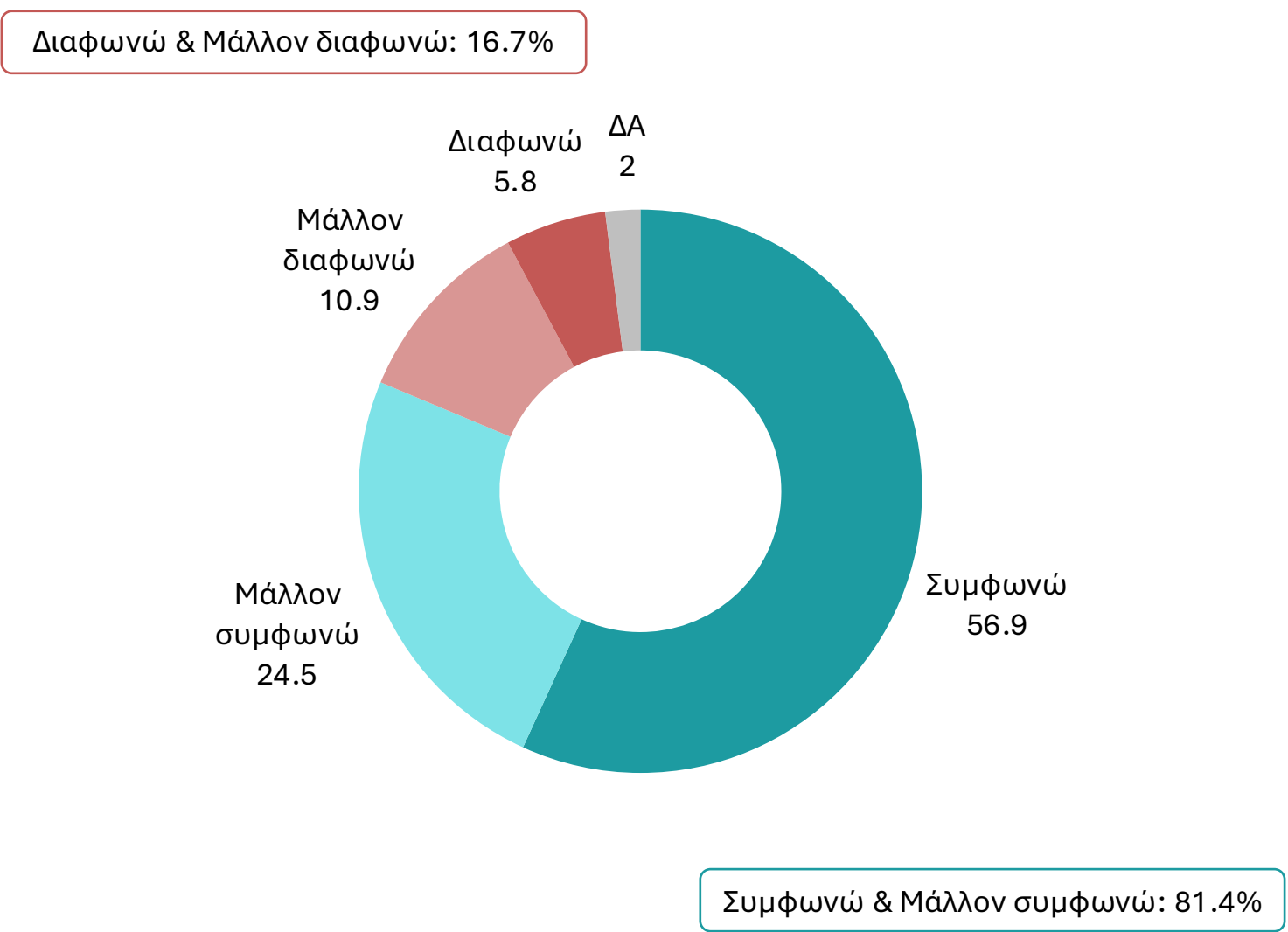
ΤΟ DOOMSCROLLING ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΕΙ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

ΕΡ: Πιστεύετε ότι το doomscrolling μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχική υγεία των χρηστών;



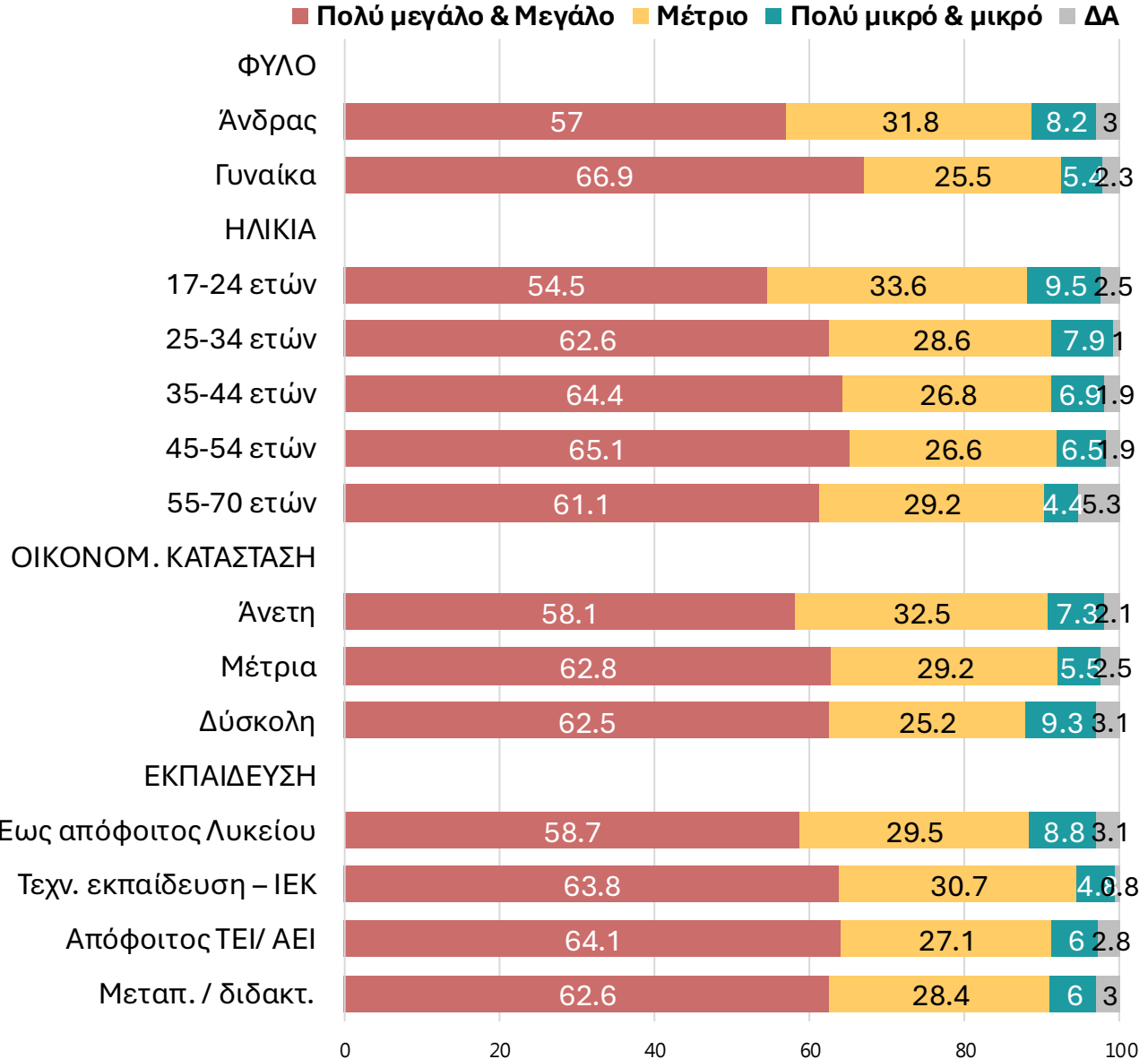
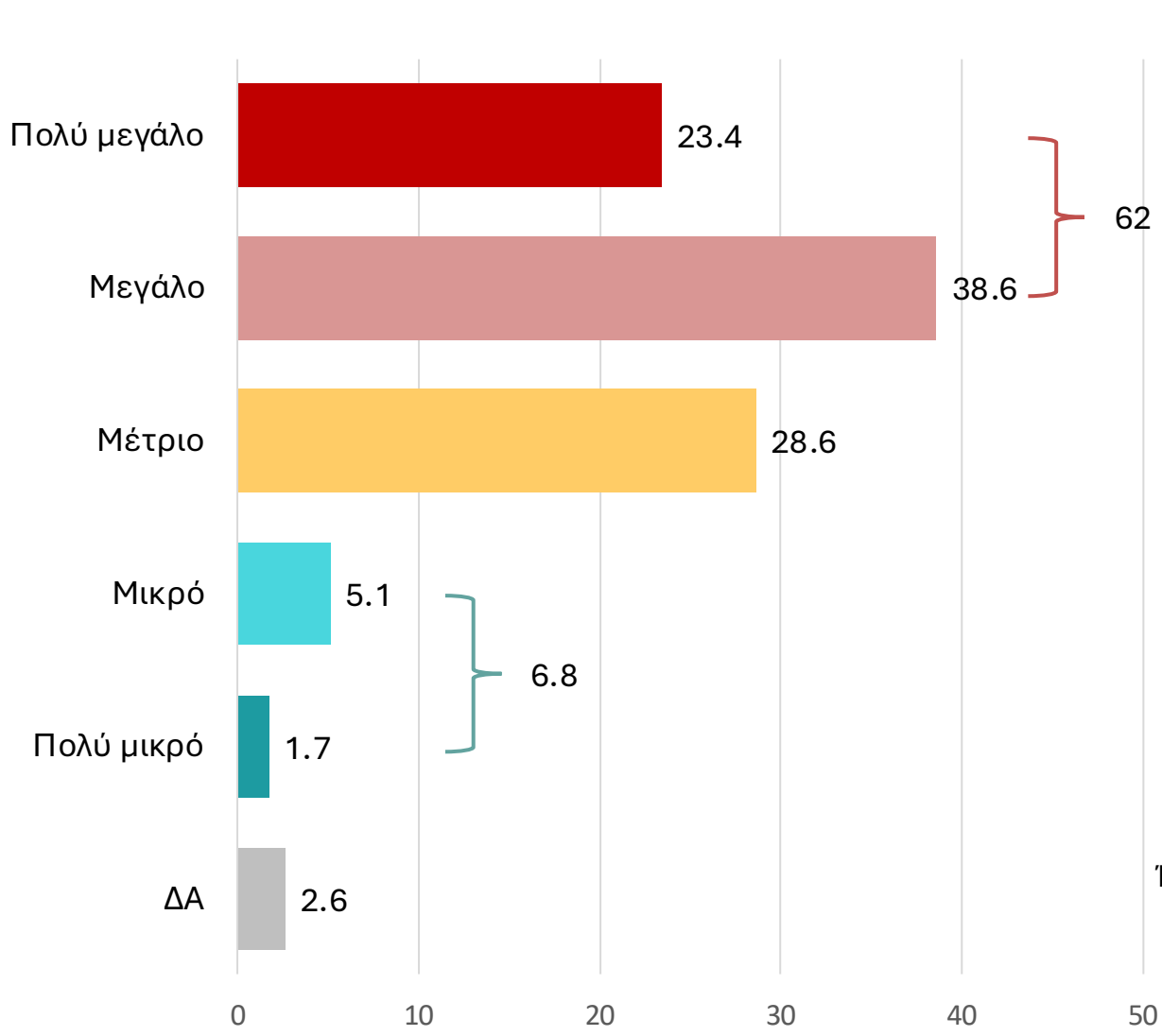
ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ SOCIAL MEDIA ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΕΩΣ 15 ΕΤΩΝ

ΕΡ: Συμφωνείτε ή διαφωνείτε με την απαγόρευση της χρήσης social media σε παιδιά έως 15 ετών;



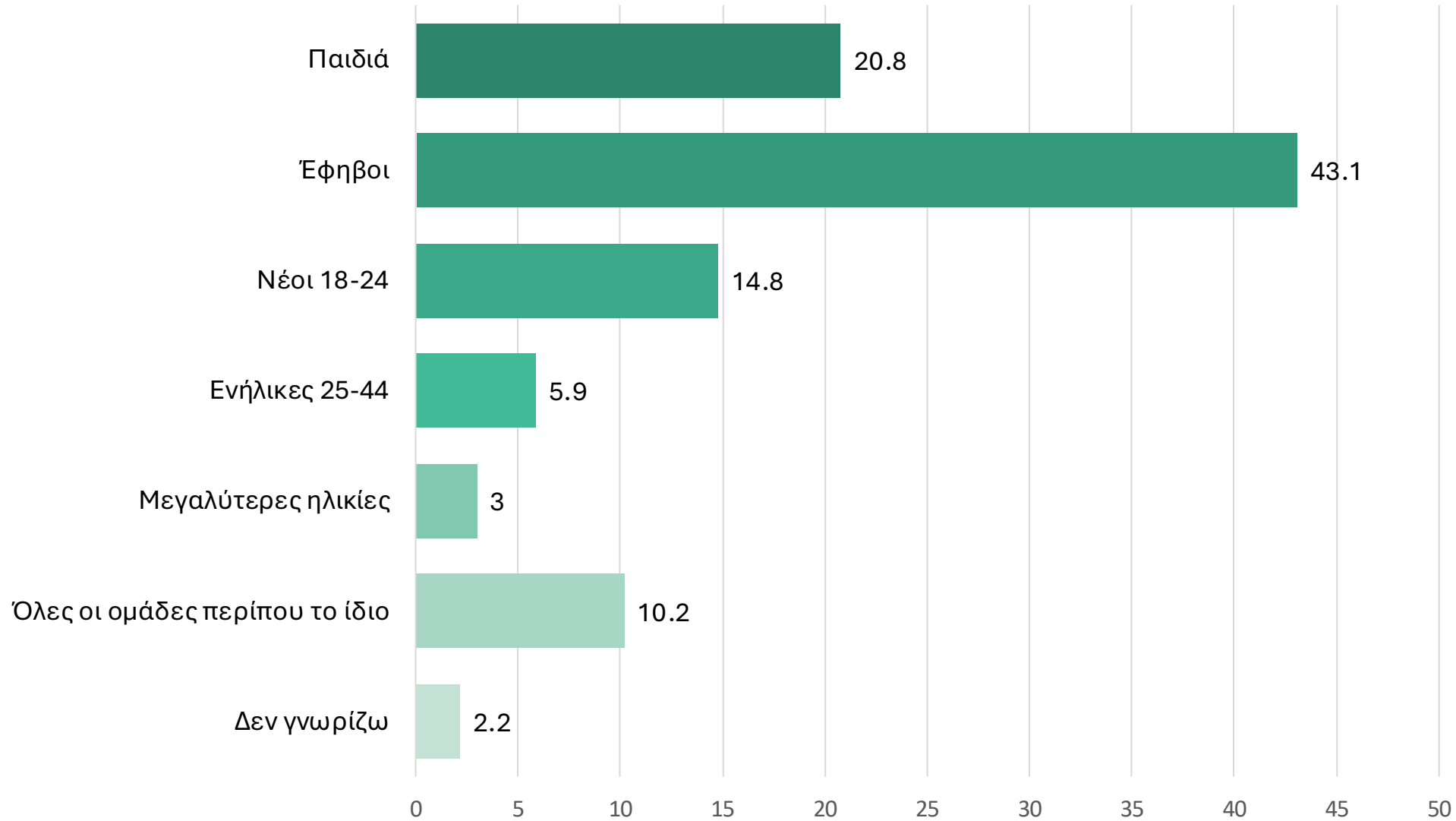
ΠΟΣΟ ΜΕΓΑΛΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΘΕΩΡΕΙΤΕ ΤΟ DOOMSCROLLING

ΕΡ: Πόσο μεγάλο κοινωνικό πρόβλημα θεωρείτε το doomscrolling;



ΠΟΙΟΙ ΕΠΗΡΕΑΖΟΝΤΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΤΟ DOOMSCROLLING

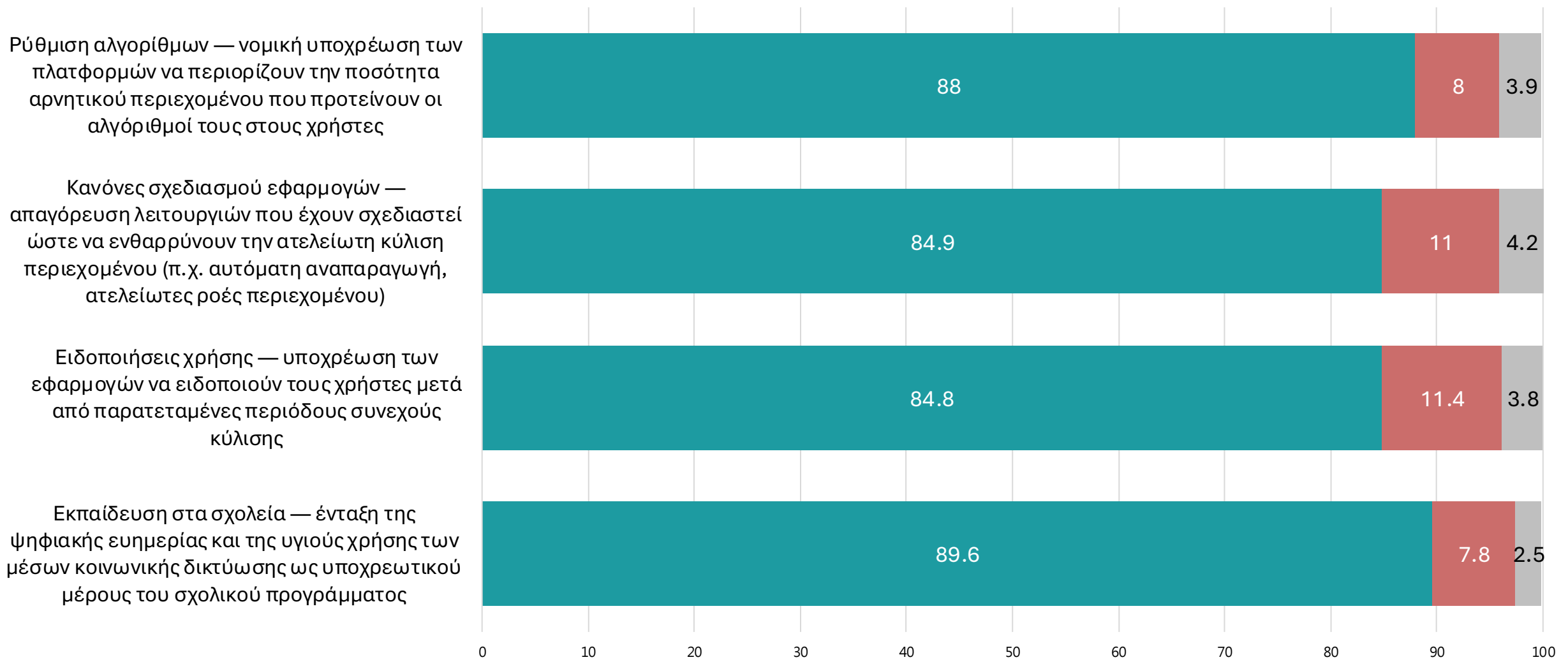
ΕΡ: Ποια ομάδα θεωρείτε ότι επηρεάζεται περισσότερο από το doomscrolling;



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΩΝ ΜΕΤΡΩΝ | 1/2

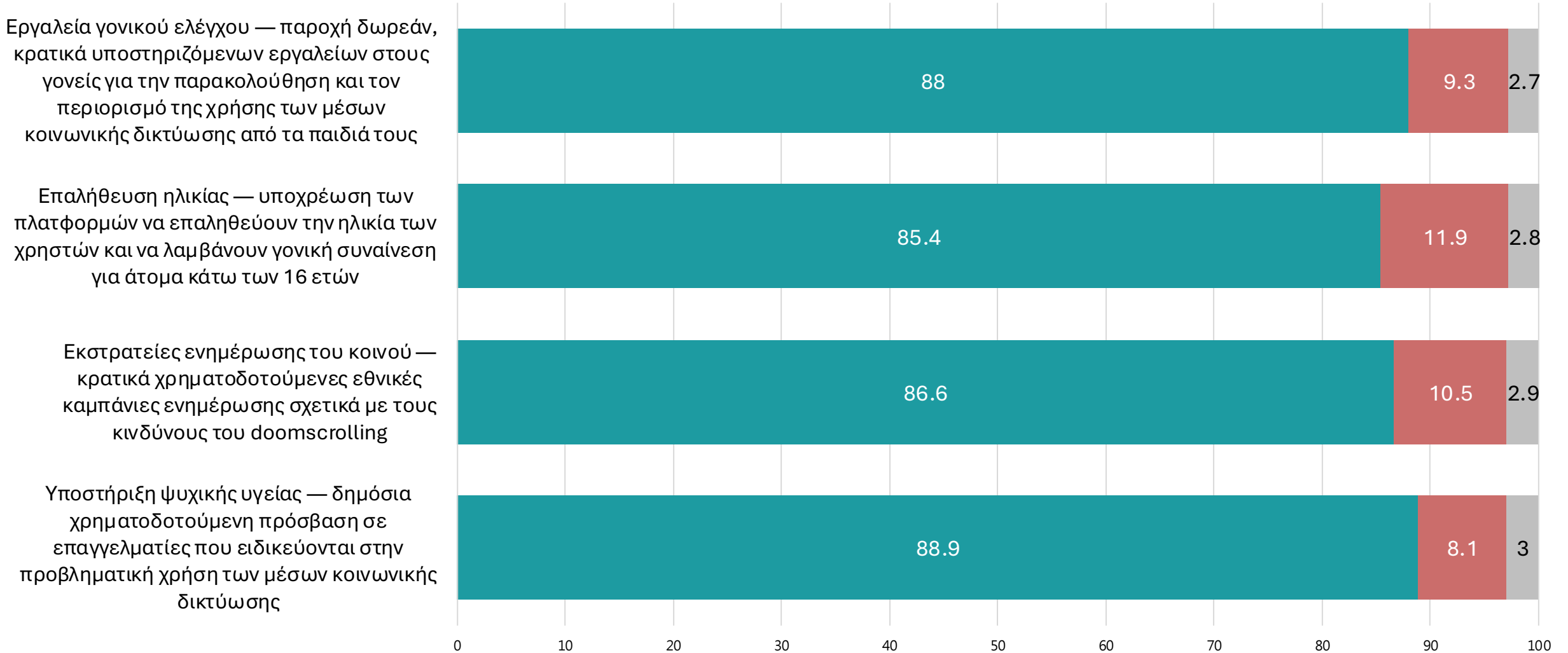
ΕΡ: Παρακάτω παρατίθεται μια λίστα μέτρων που έχουν προταθεί για την αντιμετώπιση του doomscrolling και της υπερβολικής έκθεσης σε δυσάρεστο διαδικτυακό περιεχόμενο. Παρακαλώ δηλώστε κατά πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με καθένα από αυτά.

■ Συμφωνώ & Μάλλον συμφωνώ ■ Διαφωνώ & Μάλλον διαφωνώ ■ Δεν έχω άποψη/ δεν είμαι εξοικειωμένος/η με αυτό



ΕΡ: Παρακάτω παρατίθεται μια λίστα μέτρων που έχουν προταθεί για την αντιμετώπιση του doomscrolling και της υπερβολικής έκθεσης σε δυσάρεστο διαδικτυακό περιεχόμενο. Παρακαλώ δηλώστε κατά πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με καθένα από αυτά.

■ Συμφωνώ & Μάλλον συμφωνώ ■ Διαφωνώ & Μάλλον διαφωνώ ■ Δεν έχω άποψη/ δεν είμαι εξοικειωμένος/η με αυτό



**DOOMSCROLLING - ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ
ΓΟΝΕΙΣ ΑΝΗΛΙΚΩΝ 2-17 ΕΤΩΝ**

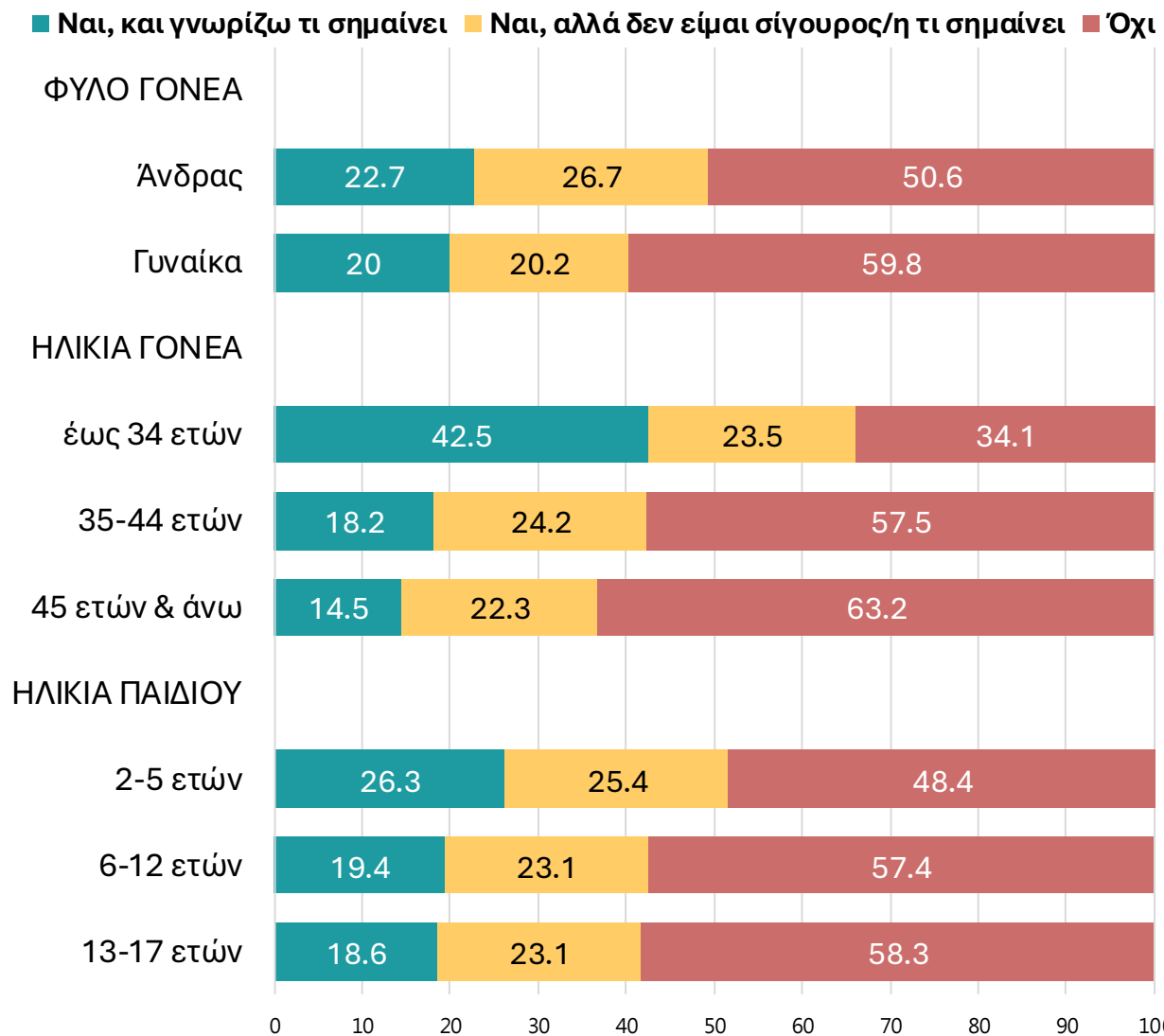
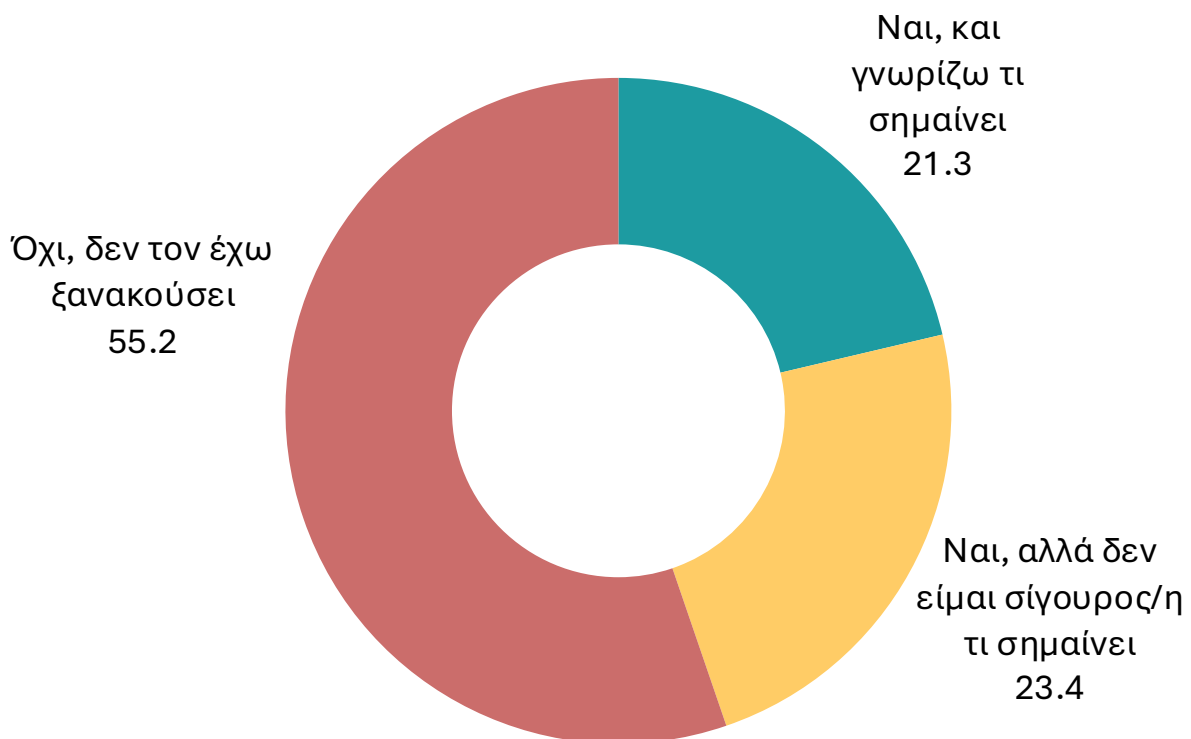
Η έρευνα πραγματοποιήθηκε από την MARC A.E. -- Αριθμός Μητρώου Ε.Σ.Ρ.: 1 (ΕΝΑ).

Στο πλαίσιο της Εθνικής Δράσης Προαγωγής Υγείας Παιδιού και Οικογένειας

ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ	Γονείς παιδιών 2-17 ετών
ΜΕΓΕΘΟΣ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ	1.061 γονείς
ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ	15-21 Μαΐου 2026
ΠΕΡΙΟΧΗ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ	Πανελλαδική κάλυψη
ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΕΙΓΜΑΤΟΛΗΨΙΑΣ	Πολυσταδιακή τυχαία δειγματοληψία με χρήση quota βάσει φύλου, ηλικίας και γεωγραφικής κατανομής.
ΜΕΘΟΔΟΣ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ	Αυτοσυμπληρούμενα ερωτηματολόγια online βάσει ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου .
ΜΕΓΙΣΤΟ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΟ ΣΦΑΛΜΑ	+3 %
ΣΤΑΘΜΙΣΕΙΣ	Με βάση το φύλο & την ηλικία
ΕΛΕΓΧΟΙ	Έλεγχος λογικών συσχετίσεων και έλεγχος πληρότητας στο 100%
Η MARC A.E.	Είναι μέλος του ΣΕΔΕΑ & της ESOMAR και τηρεί τον κανονισμό του Π.Ε.Σ.Σ. και τους διεθνείς κώδικες δεοντολογίας για την διεξαγωγή και δημοσιοποίηση ερευνών κοινής γνώμης.

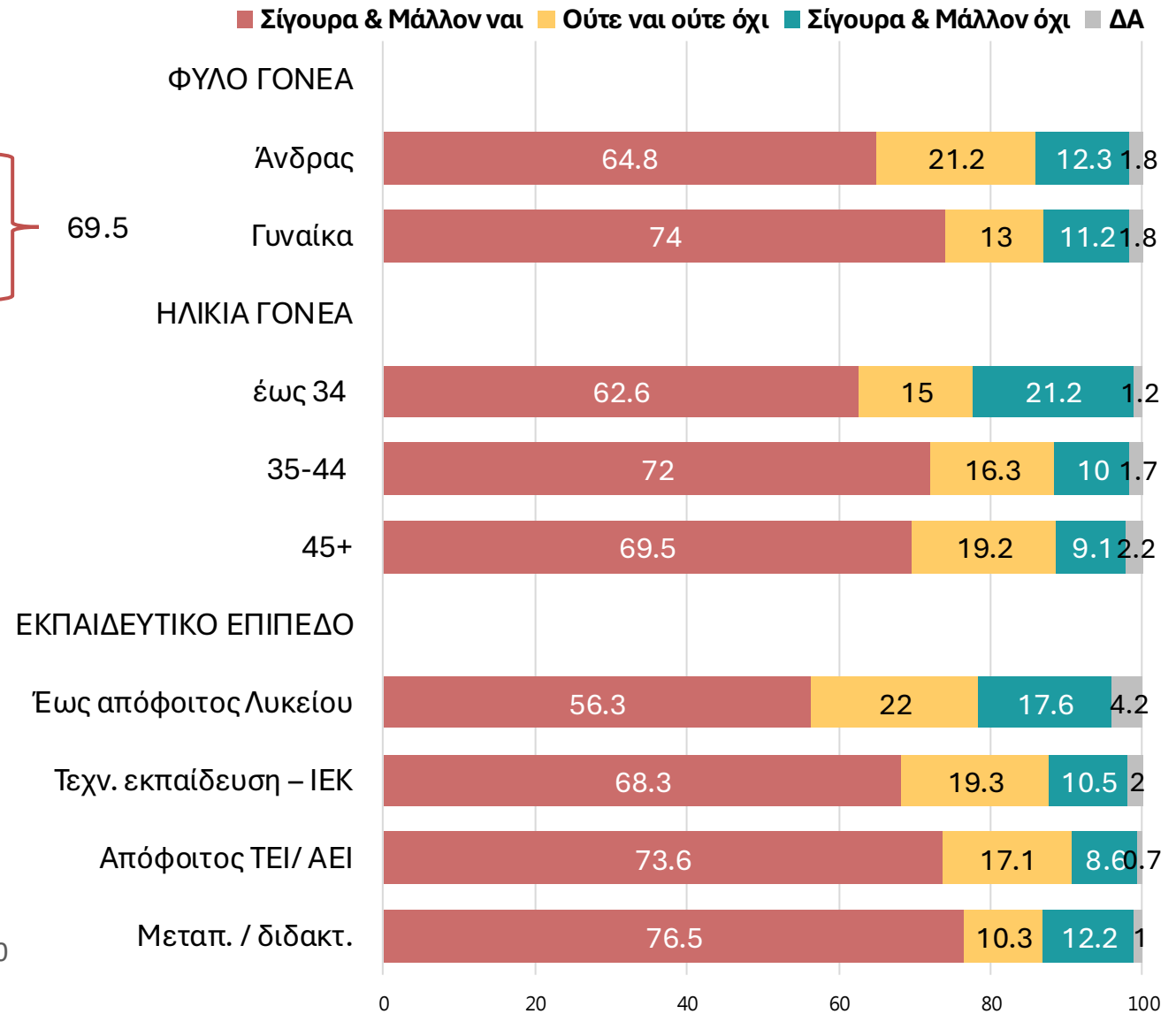
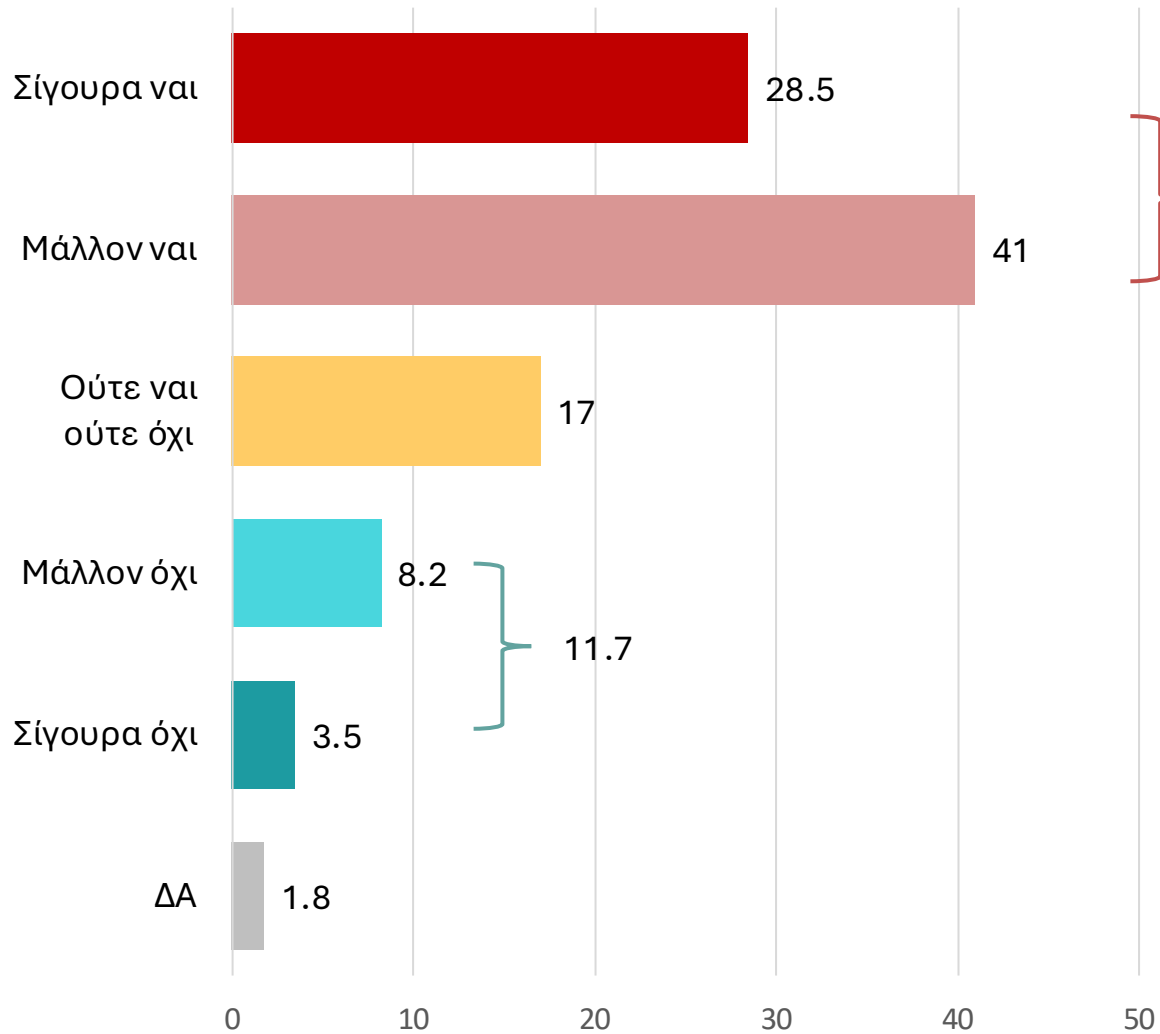
ΕΧΟΥΝ ΑΚΟΥΣΕΙ ΤΟΝ ΟΡΟ «DOOMSCROLLING»

ΕΡ: Έχετε ξανακούσει τον όρο “doomscrolling”;



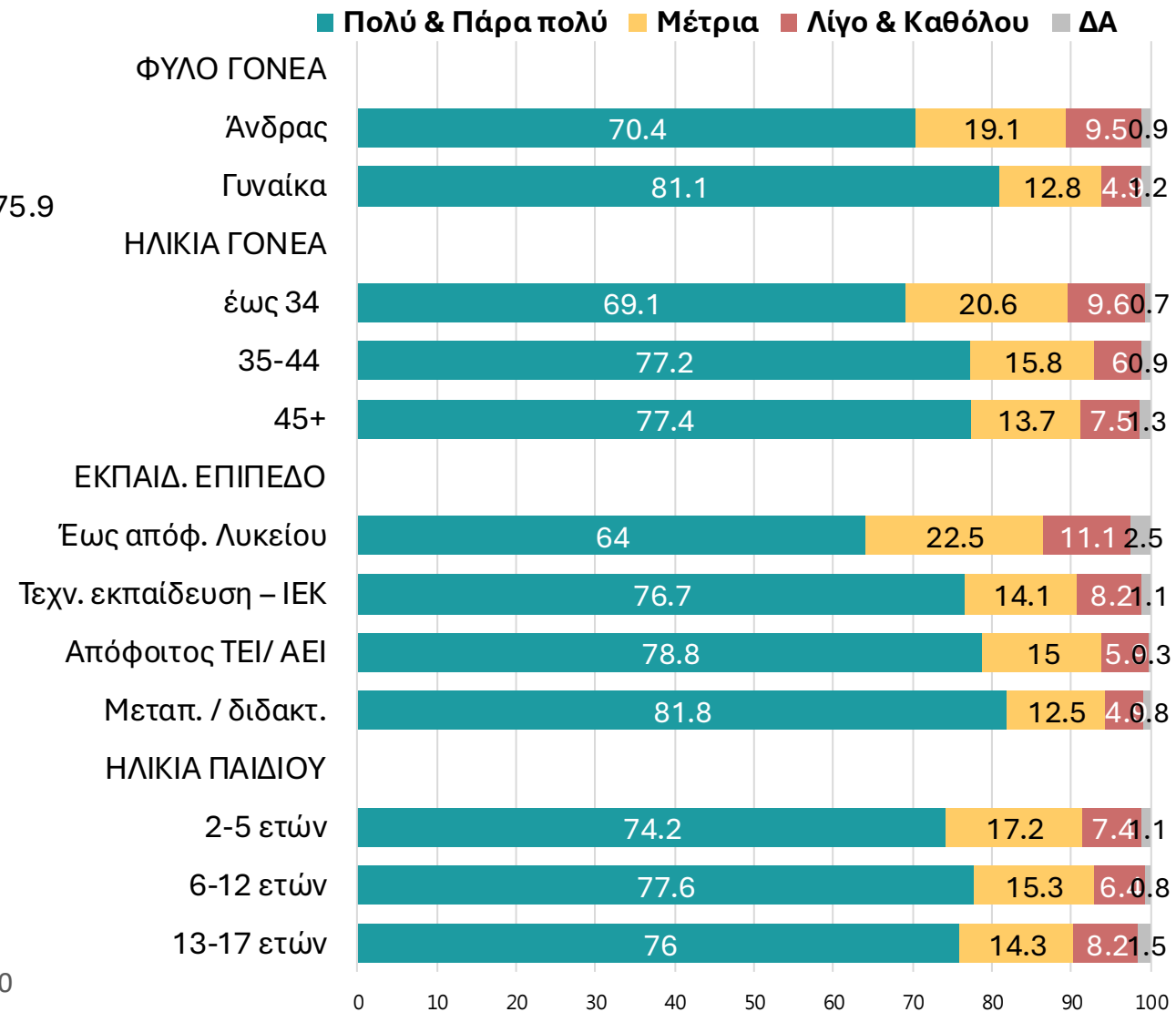
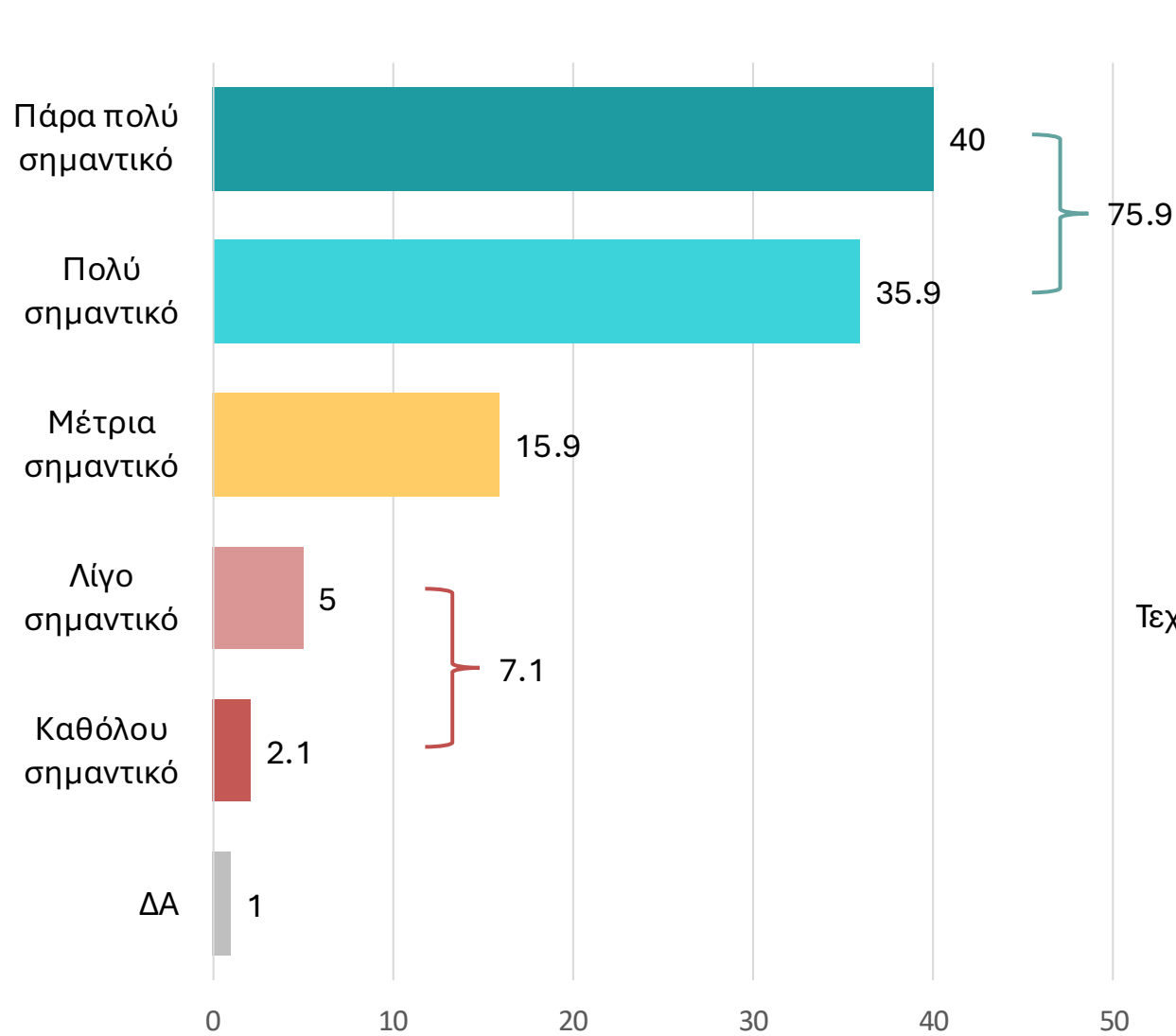
ΤΟ DOOMSCROLLING ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΕΙ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

ΕΡ: Πιστεύετε ότι το doomscrolling μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχική υγεία των χρηστών;



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΗ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ SOCIAL MEDIA

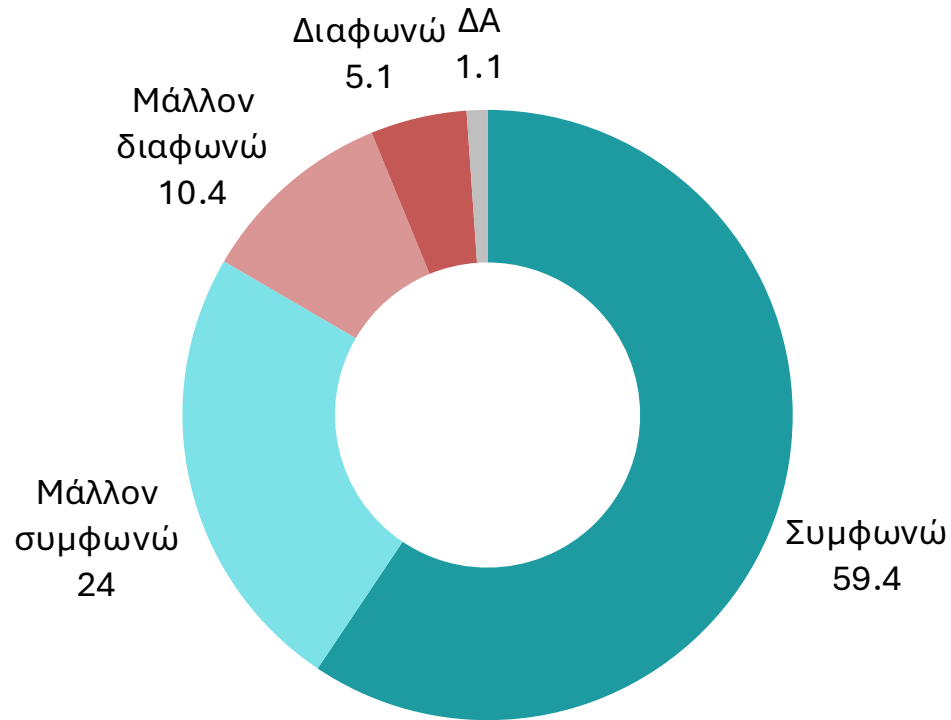
ΕΡ: Πόσο σημαντικό θεωρείτε να υπάρχει εκπαίδευση για την υγιή χρήση των social media;



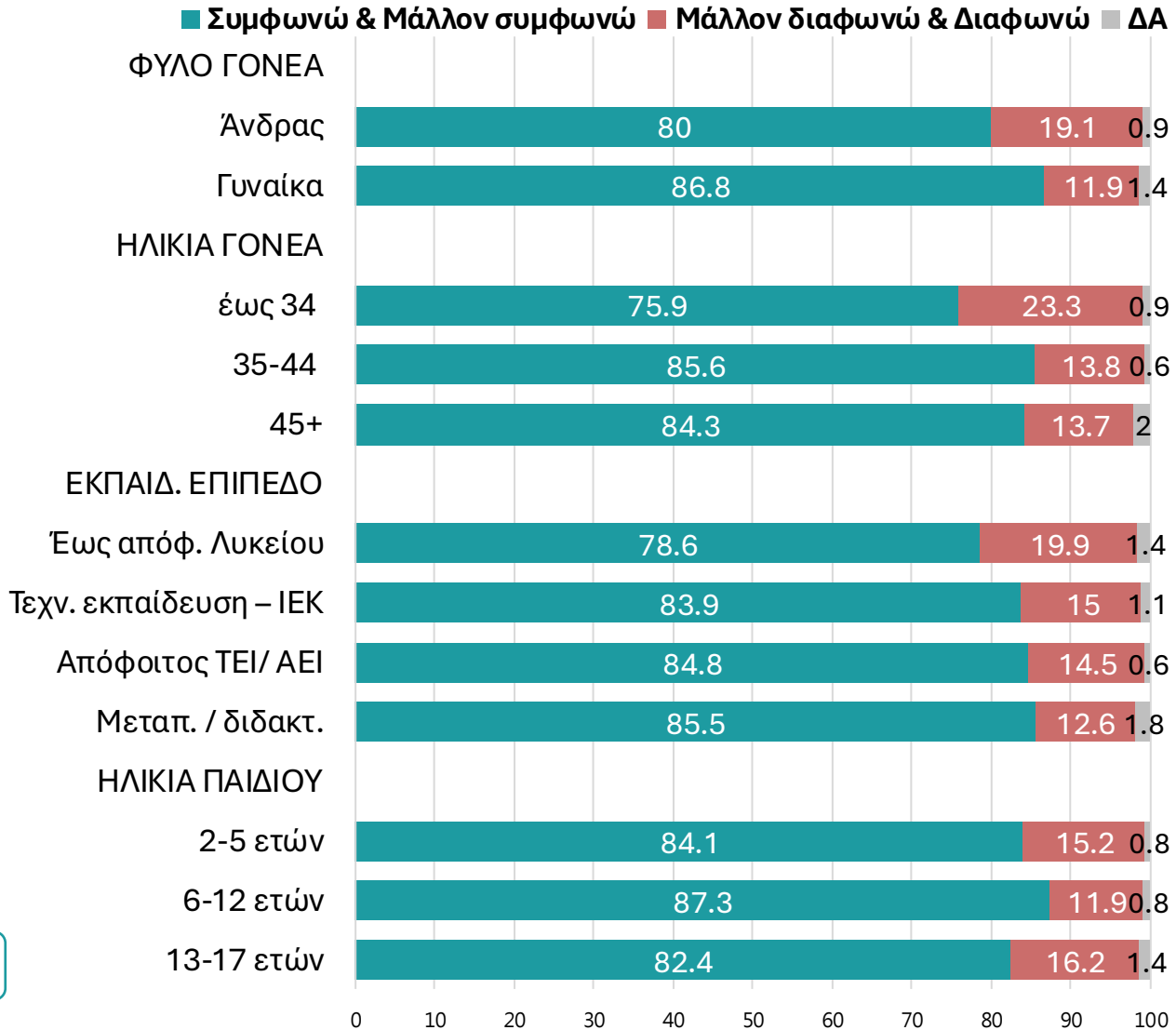
ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ SOCIAL MEDIA ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΕΩΣ 15 ΕΤΩΝ

ΕΡ: Συμφωνείτε ή διαφωνείτε με την απαγόρευση της χρήσης social media σε παιδιά έως 15 ετών;

Διαφωνώ & Μάλλον διαφωνώ: 15.5%

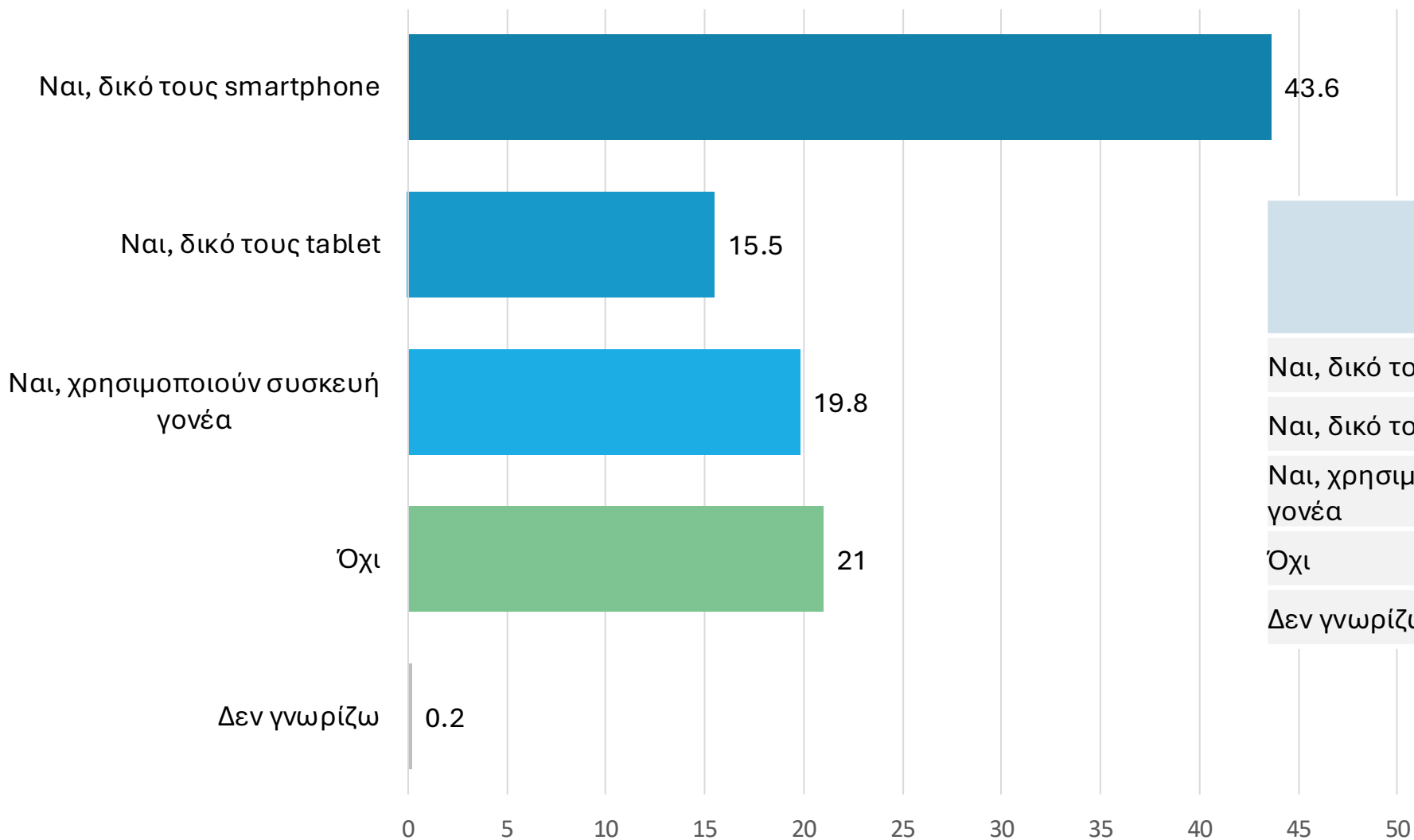


Συμφωνώ & Μάλλον συμφωνώ: 83.4%



ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΕ SMARTPHONE / TABLET

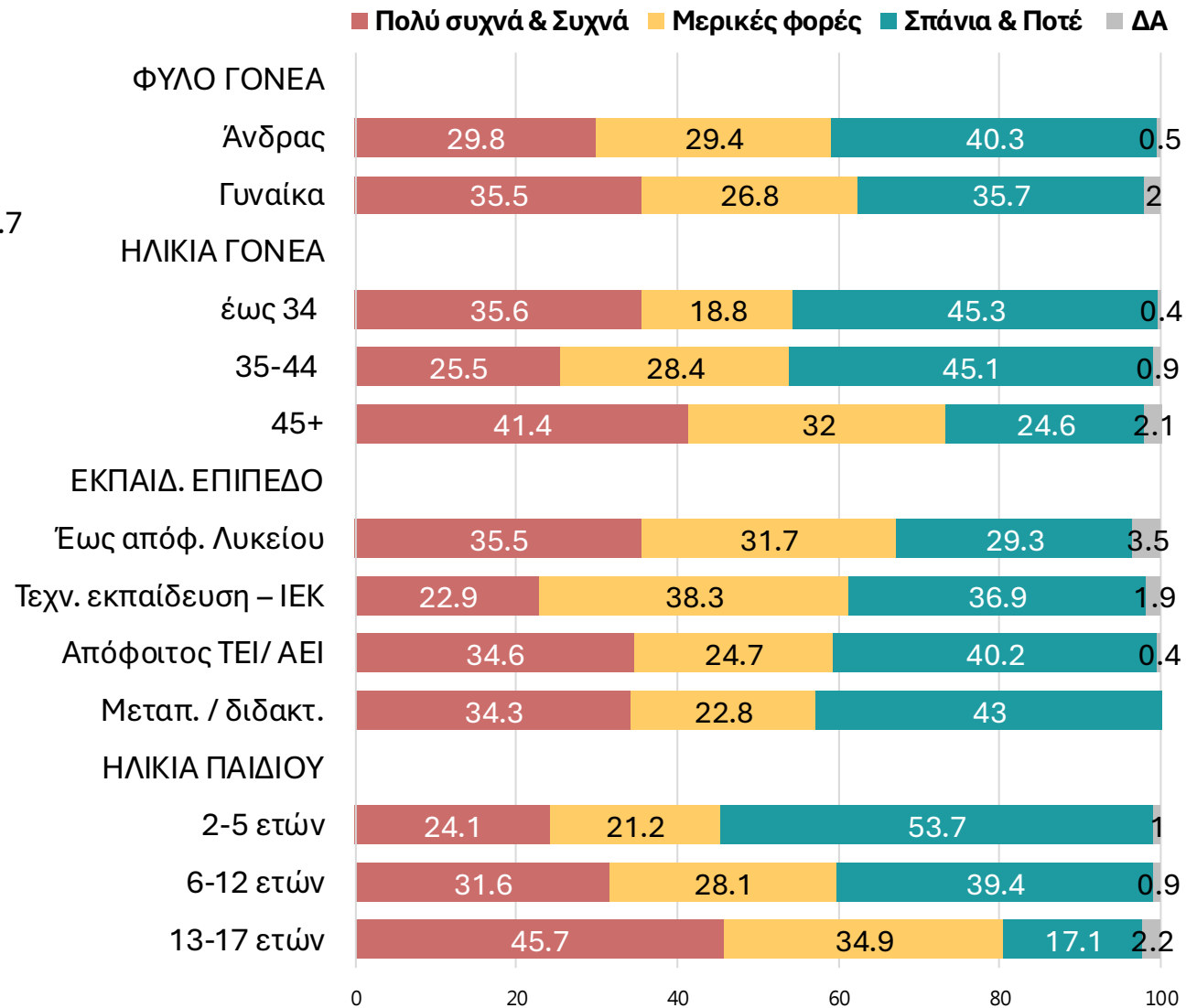
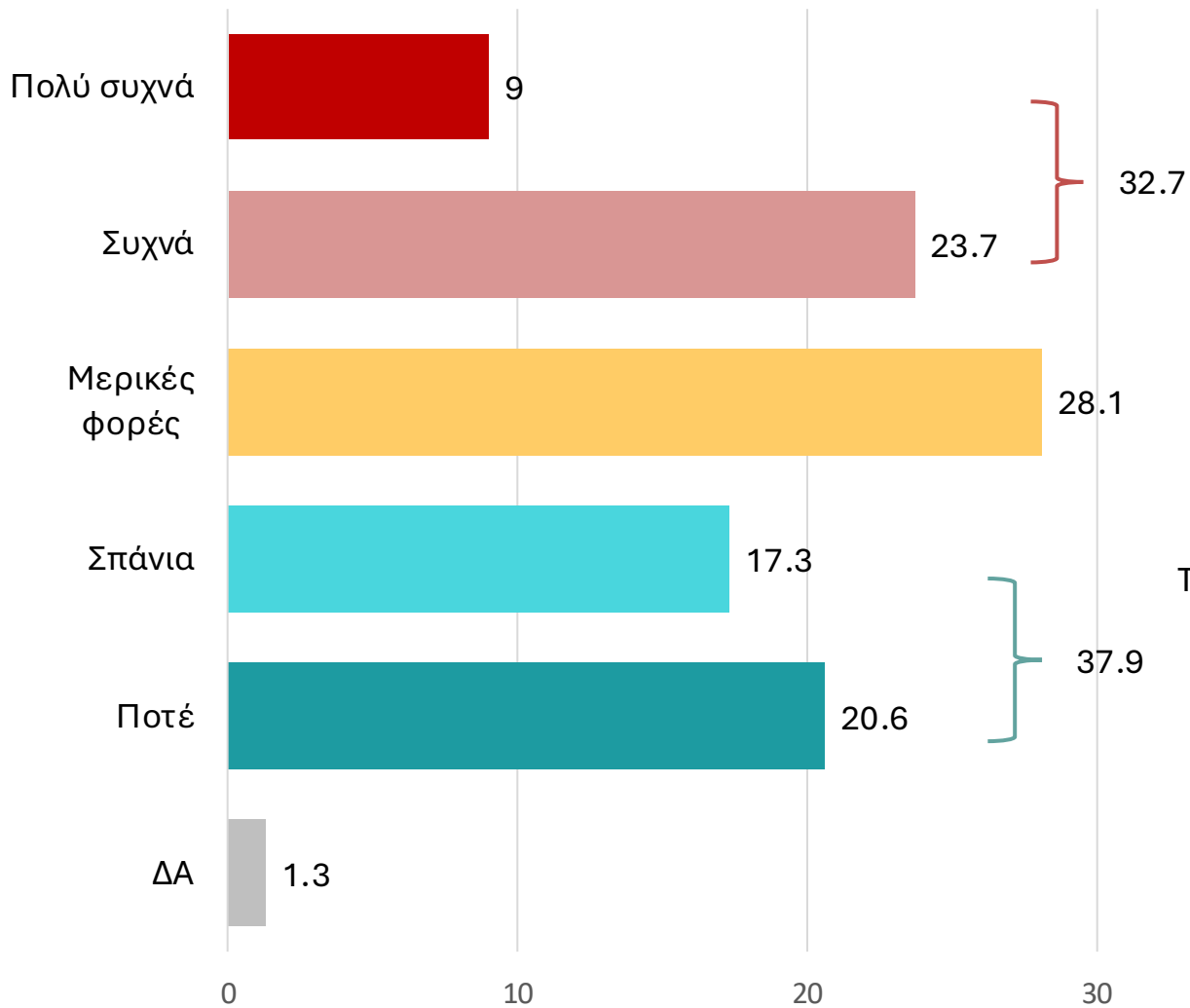
ΕΡ: Το παιδί / τα παιδιά σας έχουν προσωπική πρόσβαση σε smartphone ή tablet;
Βάση: Γονείς παιδιών ηλικίας 2-17 ετών



	ΗΛΙΚΙΑ ΠΑΙΔΙΟΥ		
	2-5 ετών	6-12 ετών	13-17 ετών
Ναι, δικό τους smartphone	23.6	37.2	75.2
Ναι, δικό τους tablet	14.7	19.6	13.1
Ναι, χρησιμοποιούν συσκευή γονέα	23.3	24.5	7.4
Όχι	37.9	18.4	3.9
Δεν γνωρίζω	0.4	0.3	0.4

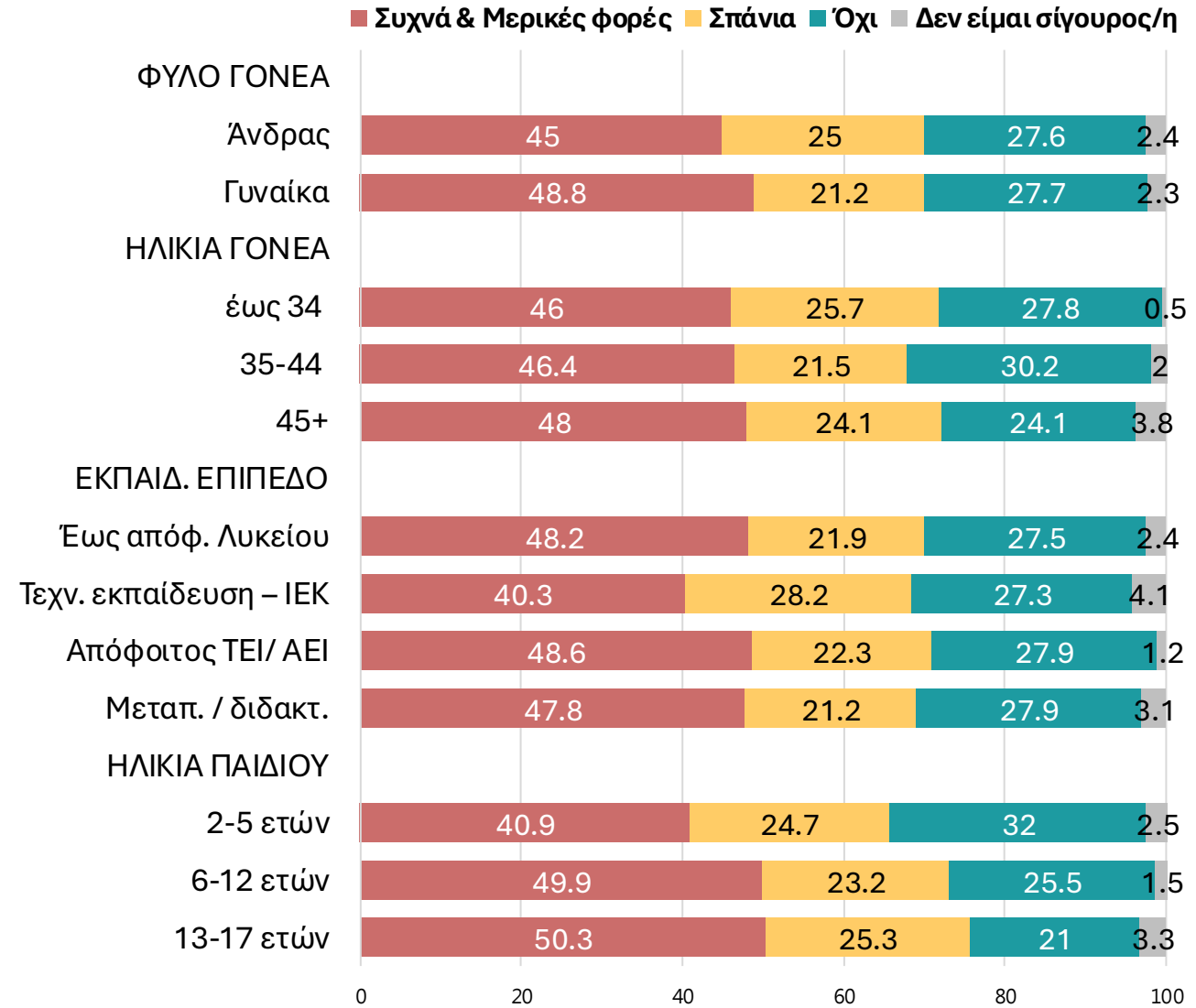
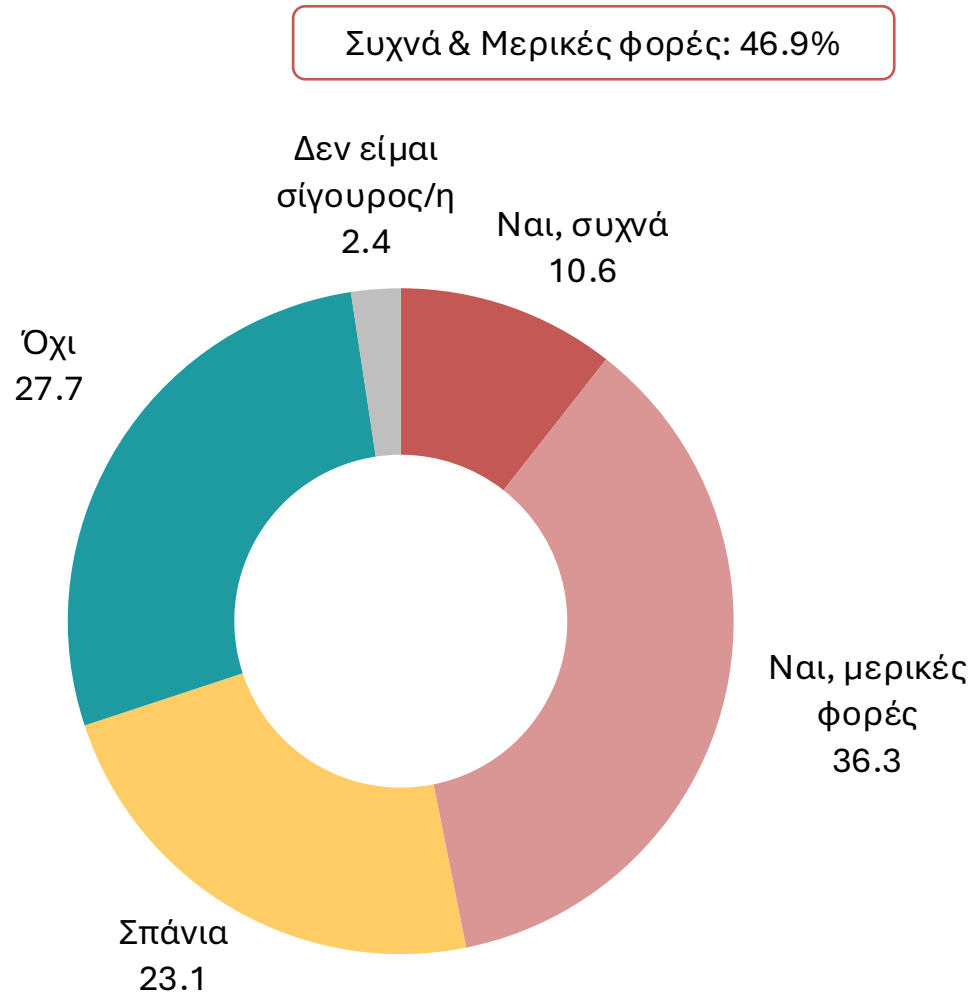
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΟΥ SCROLLING ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΙΔΙ

ΕΡ: Πόσο συχνά έχετε παρατηρήσει το παιδί σας να σκρολάρει για πολλή ώρα χωρίς διακοπή;
 Βάση: Γονείς παιδιών ηλικίας 2-17 ετών



ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΧΡΗΣΗ SOCIAL MEDIA

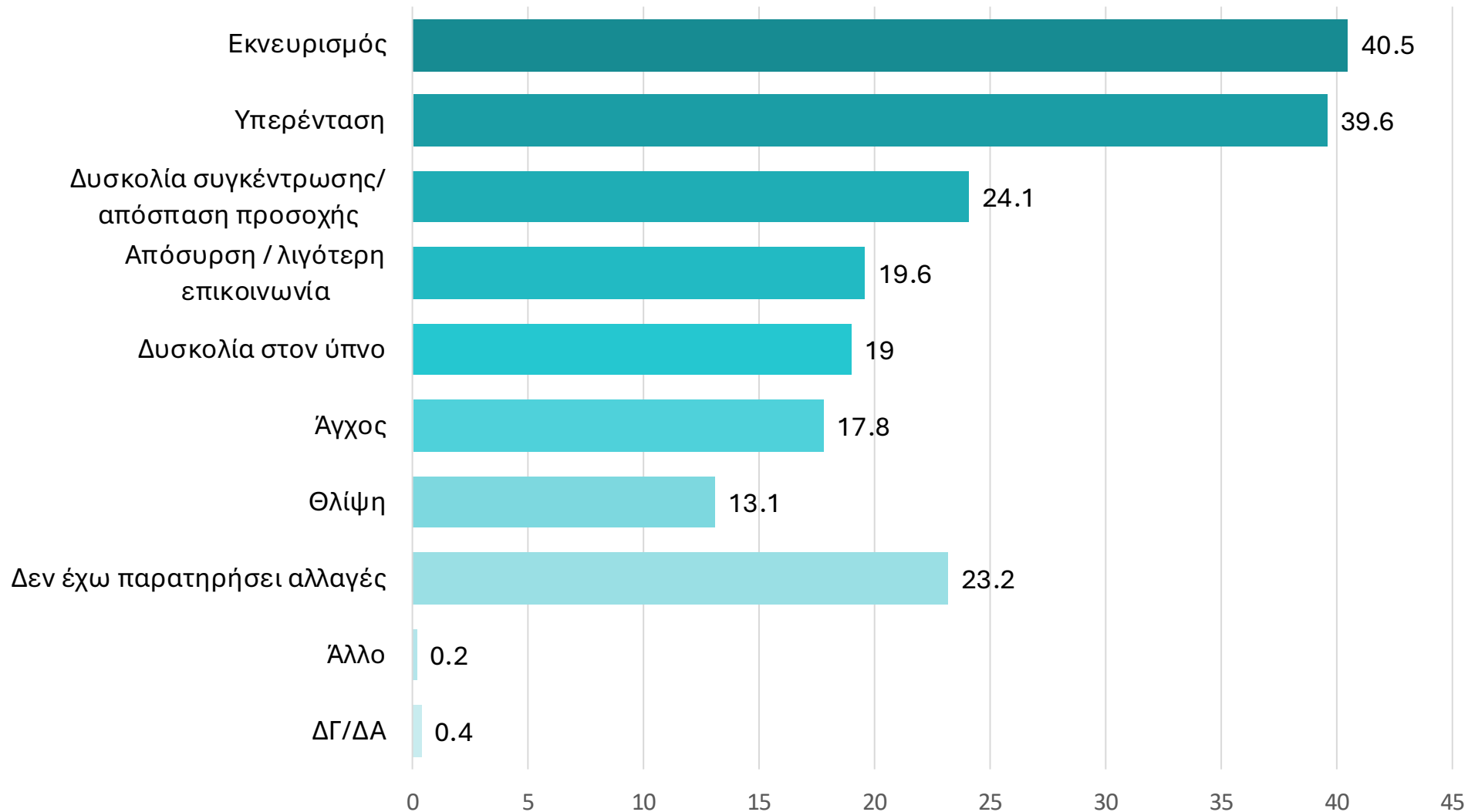
ΕΡ: Έχετε παρατηρήσει αλλαγές στη διάθεση του παιδιού σας μετά από χρήση social media;
 Βάση: Γονείς παιδιών ηλικίας 2-17 ετών



ΠΩΣ ΑΛΛΑΖΕΙ Η ΔΙΑΘΕΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΧΡΗΣΗ SOCIAL MEDIA

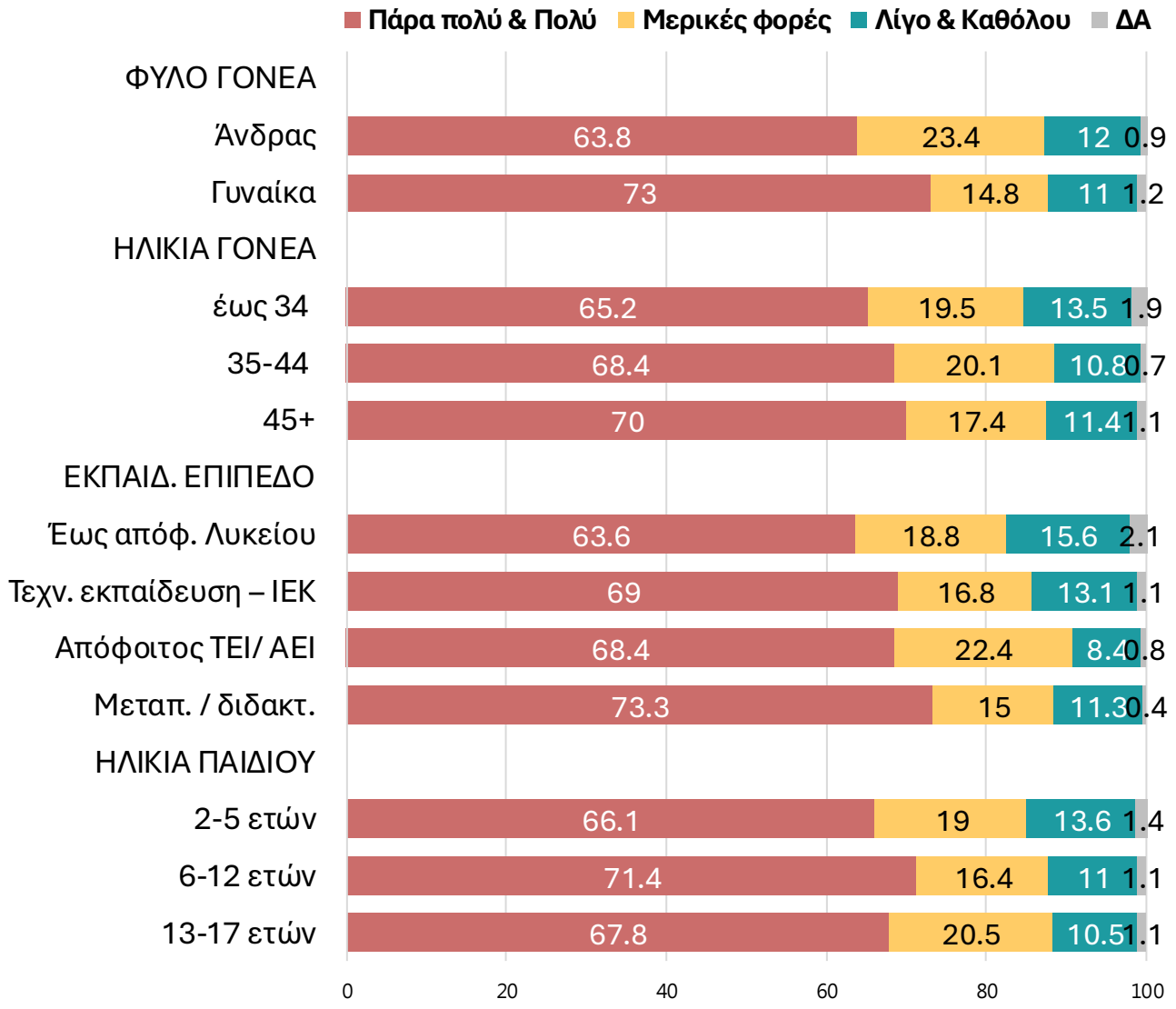
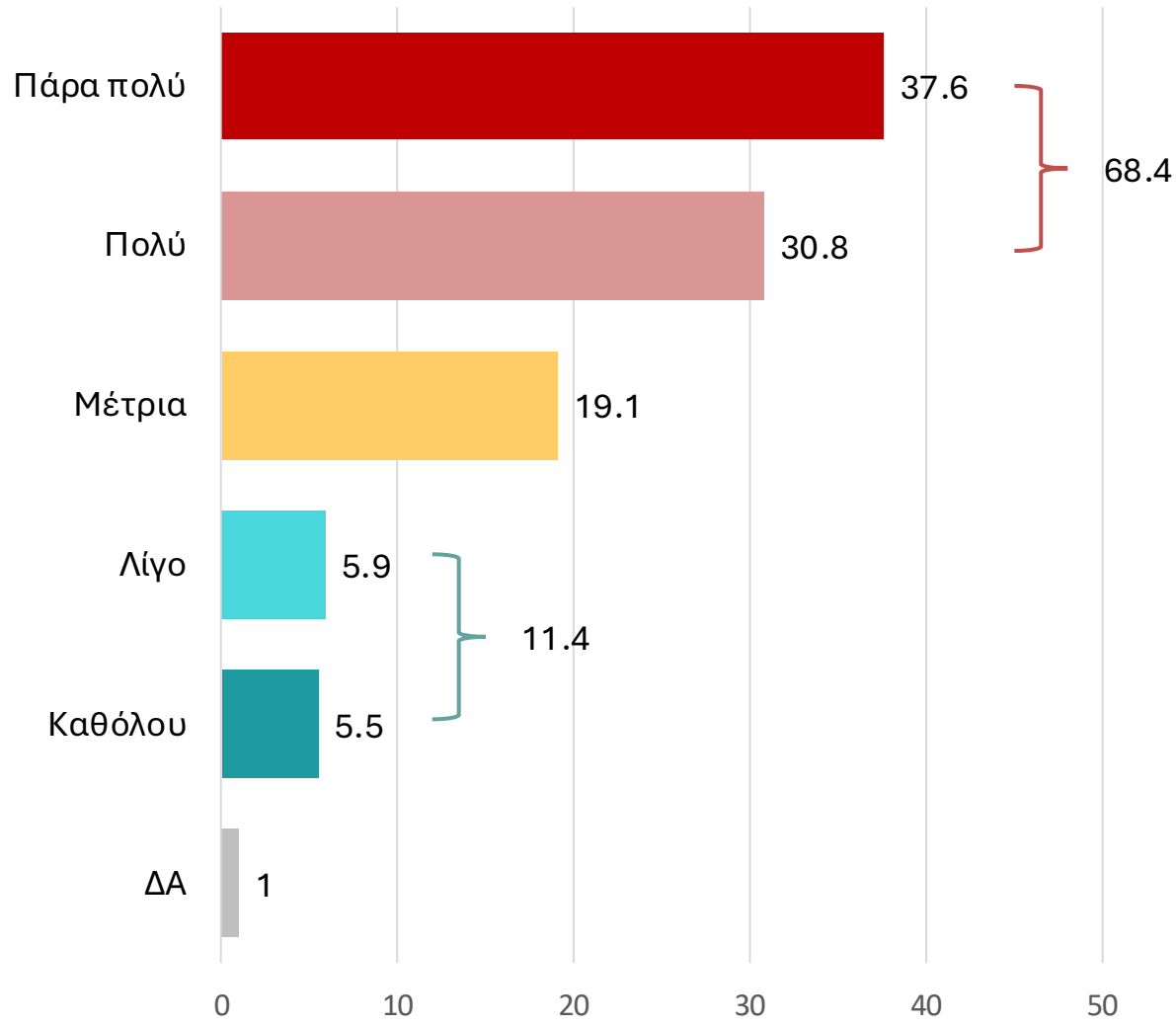
31

ΕΡ: Τι είδους αλλαγές έχετε παρατηρήσει; Πολλαπλή επιλογή
Βάση: Γονείς παιδιών ηλικίας 2-17 ετών



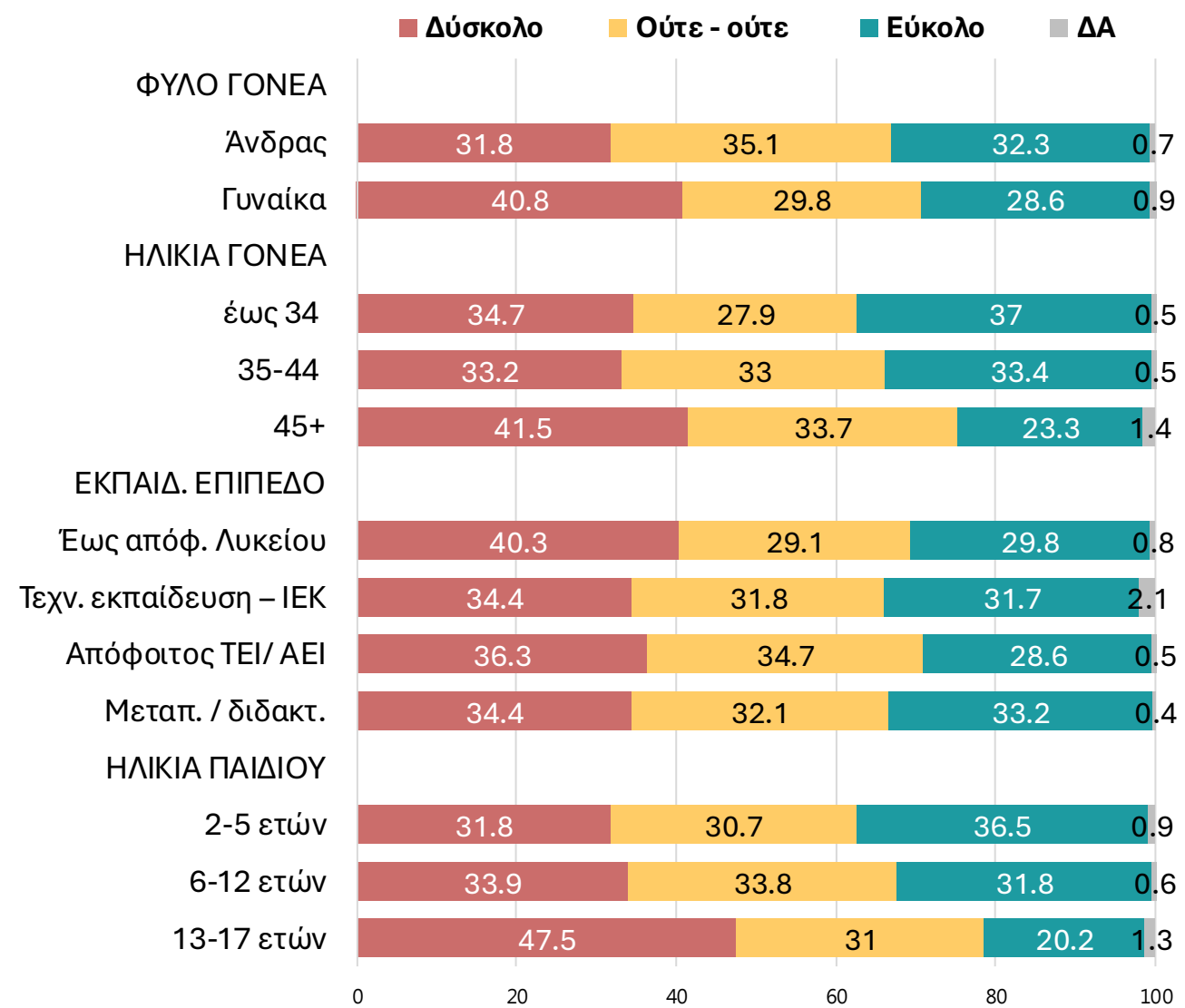
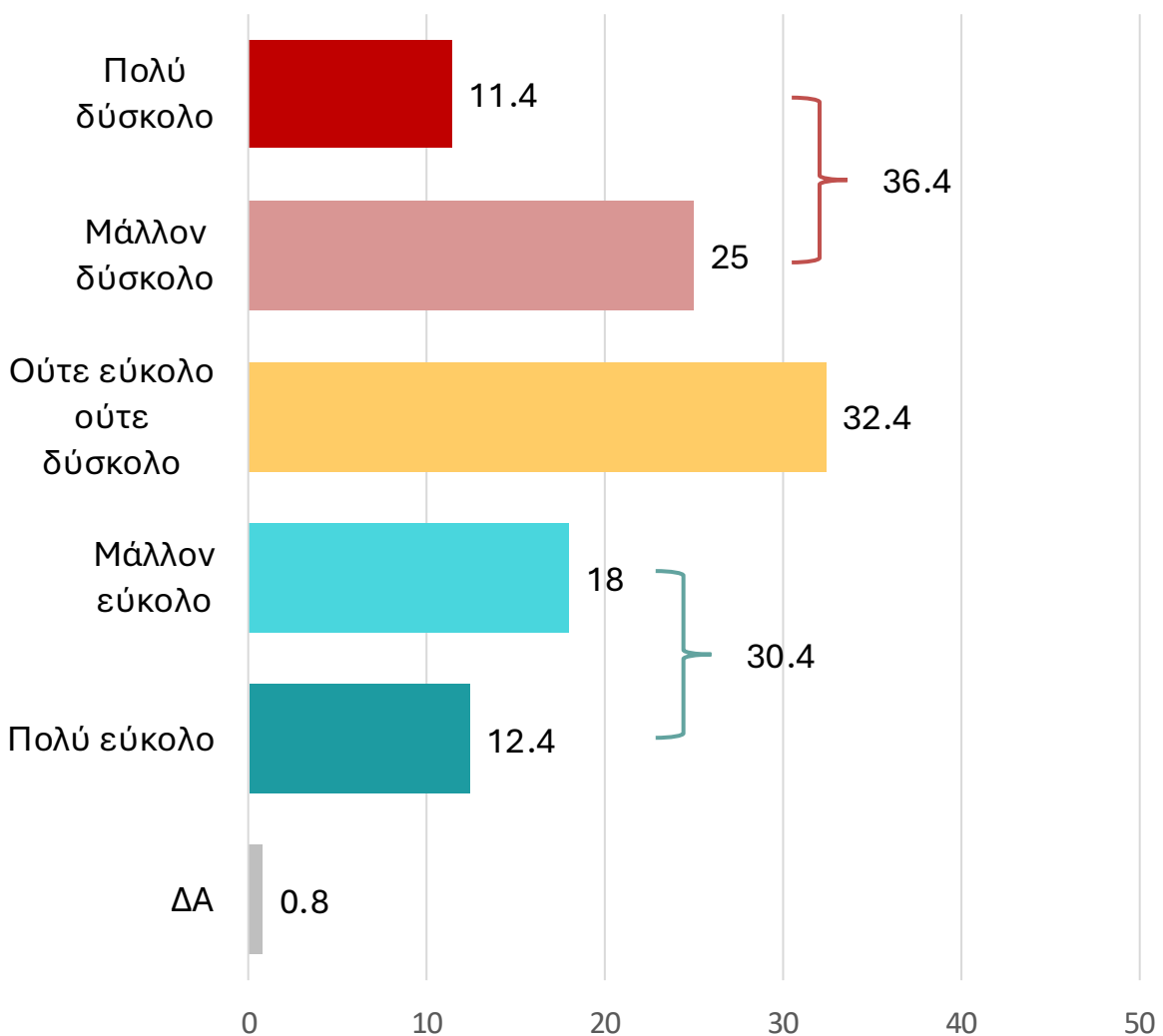
ΑΝΗΣΥΧΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΘΕΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΕ ΑΡΝΗΤΙΚΟ Η ΑΓΧΩΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ONLINE

ΕΡ: Πόσο σας ανησυχεί η έκθεση του παιδιού σας σε αρνητικό ή αγχωτικό περιεχόμενο online;
 Βάση: Γονείς παιδιών ηλικίας 2-17 ετών



ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΝΟΝΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΟΘΟΝΩΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

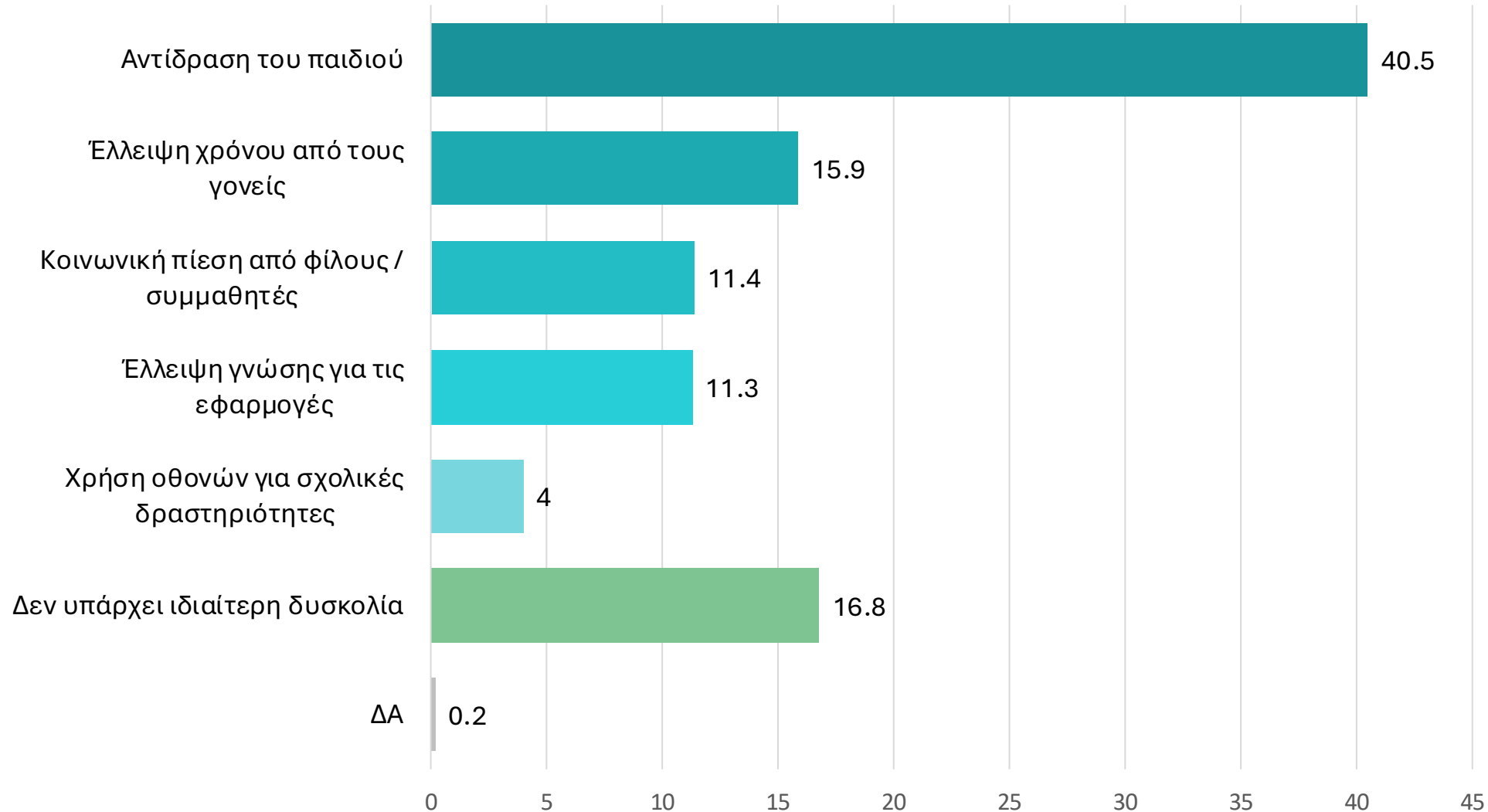
ΕΡ: Πόσο εύκολο είναι για εσάς να εφαρμόσετε κανόνες για τη χρήση οθονών στο σπίτι;
 Βάση: Γονείς παιδιών ηλικίας 2-17 ετών



Η ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΣΤΗ ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ SOCIAL MEDIA ΑΠΟ ΤΟ ΠΑΙΔΙ

34

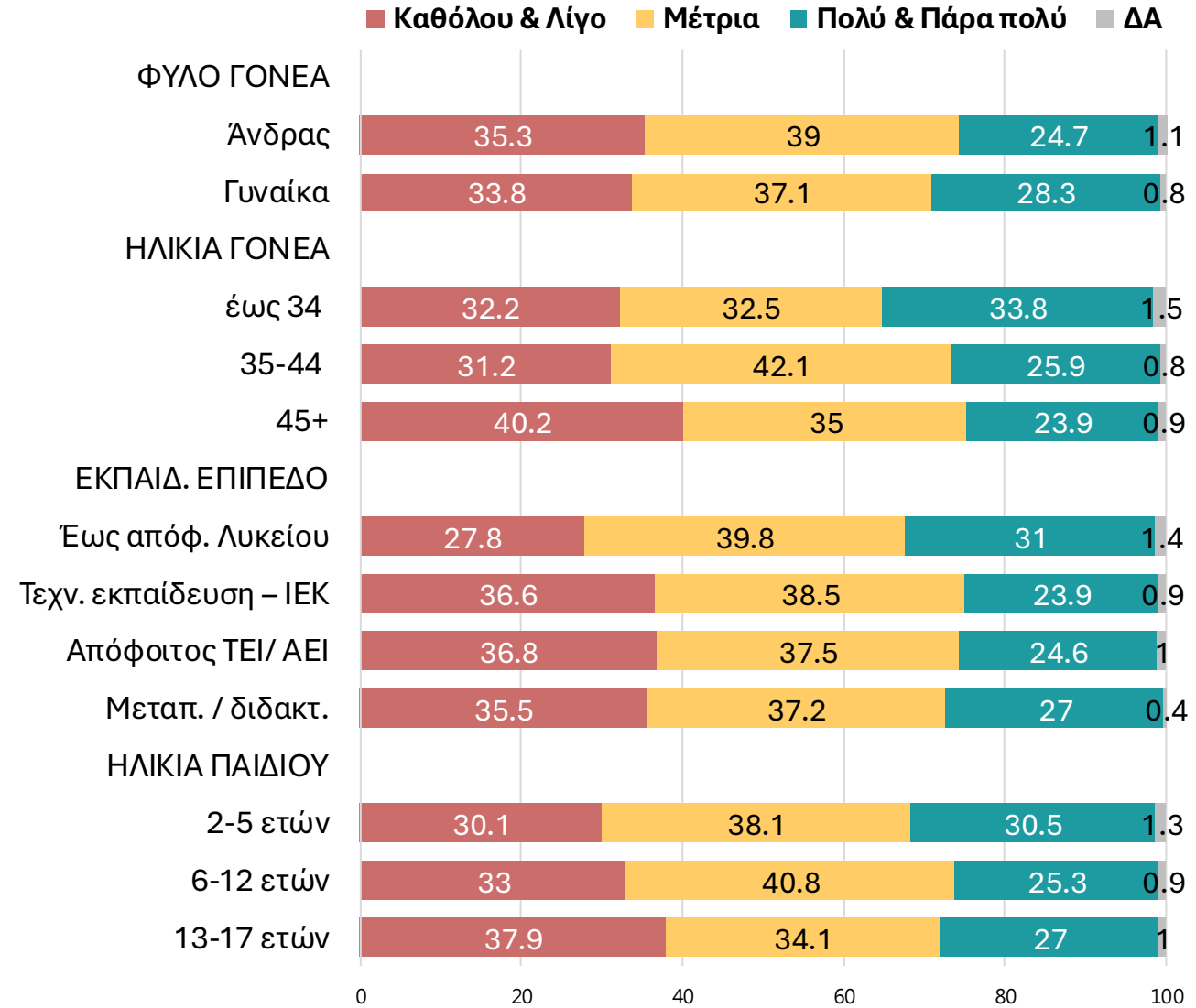
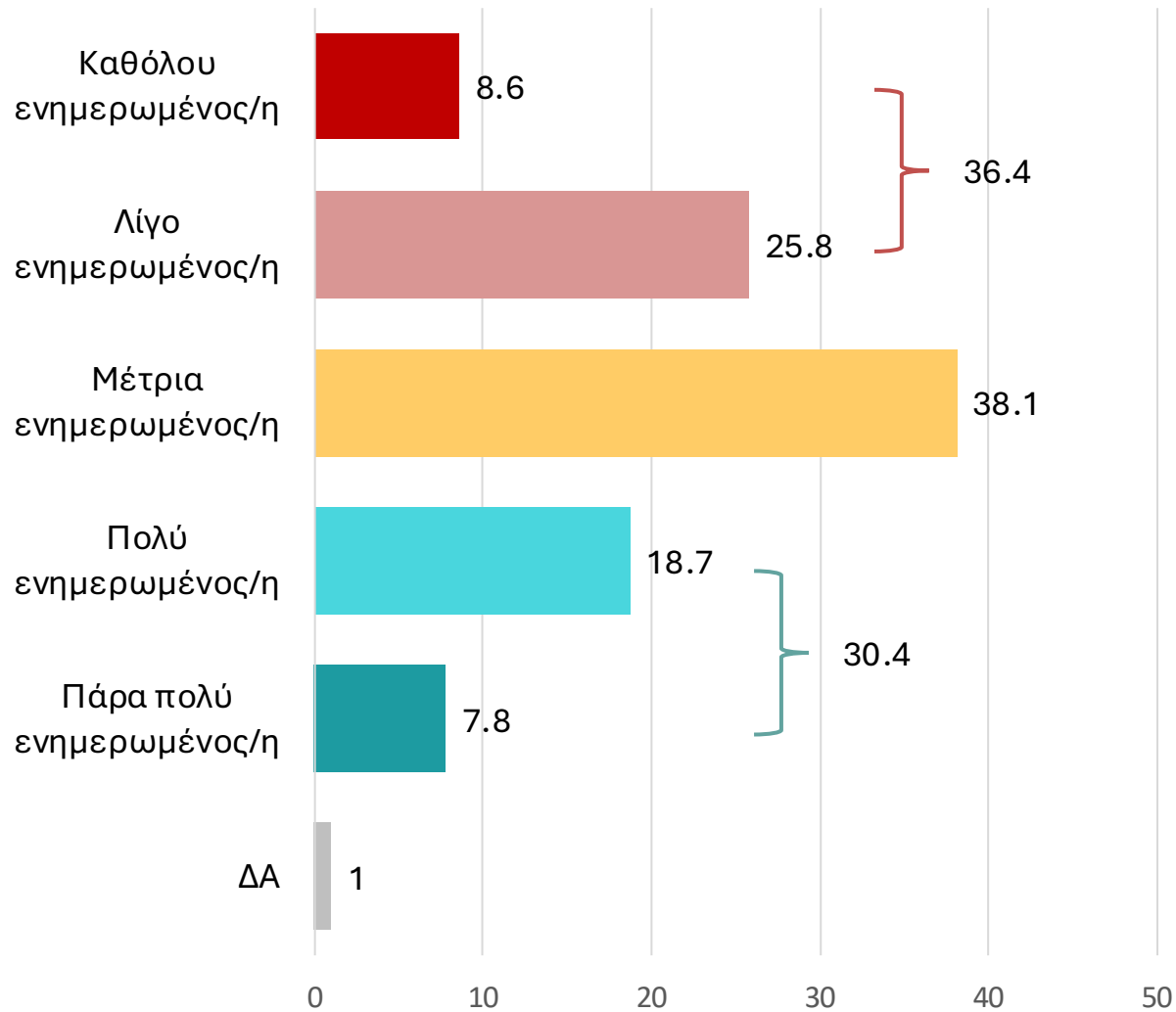
ΕΡ: Ποια είναι η μεγαλύτερη δυσκολία στη ρύθμιση της χρήσης social media από το παιδί σας;
Βάση: Γονείς παιδιών ηλικίας 2-17 ετών



ΒΑΘΜΟΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΤΟΥ DOOMSCROLLING ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

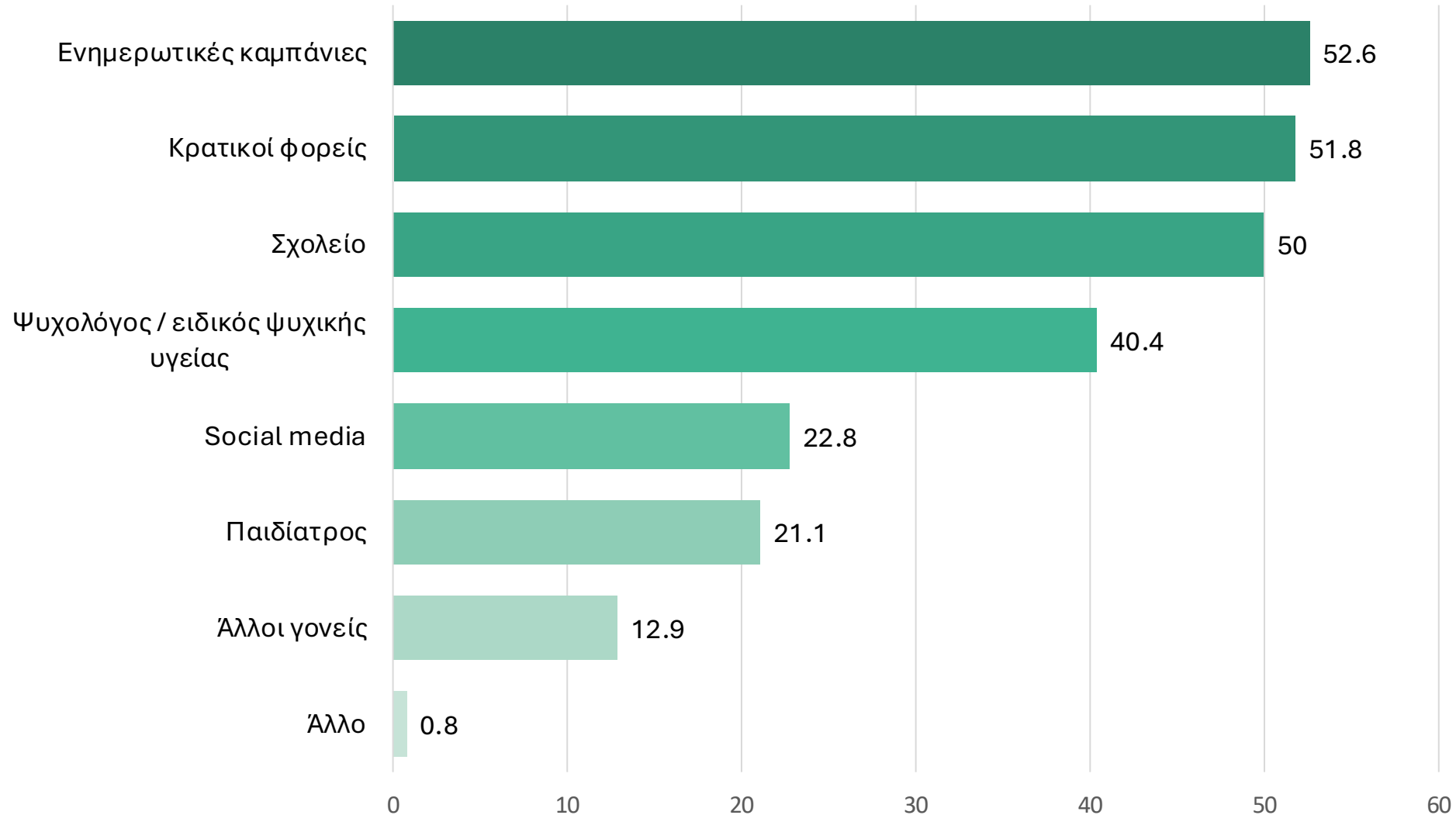
ΕΡ: Πόσο ενημερωμένος/η νιώθετε για τους κινδύνους του doomscrolling στα παιδιά και στους εφήβους;

Βάση: Γονείς παιδιών ηλικίας 2-17 ετών



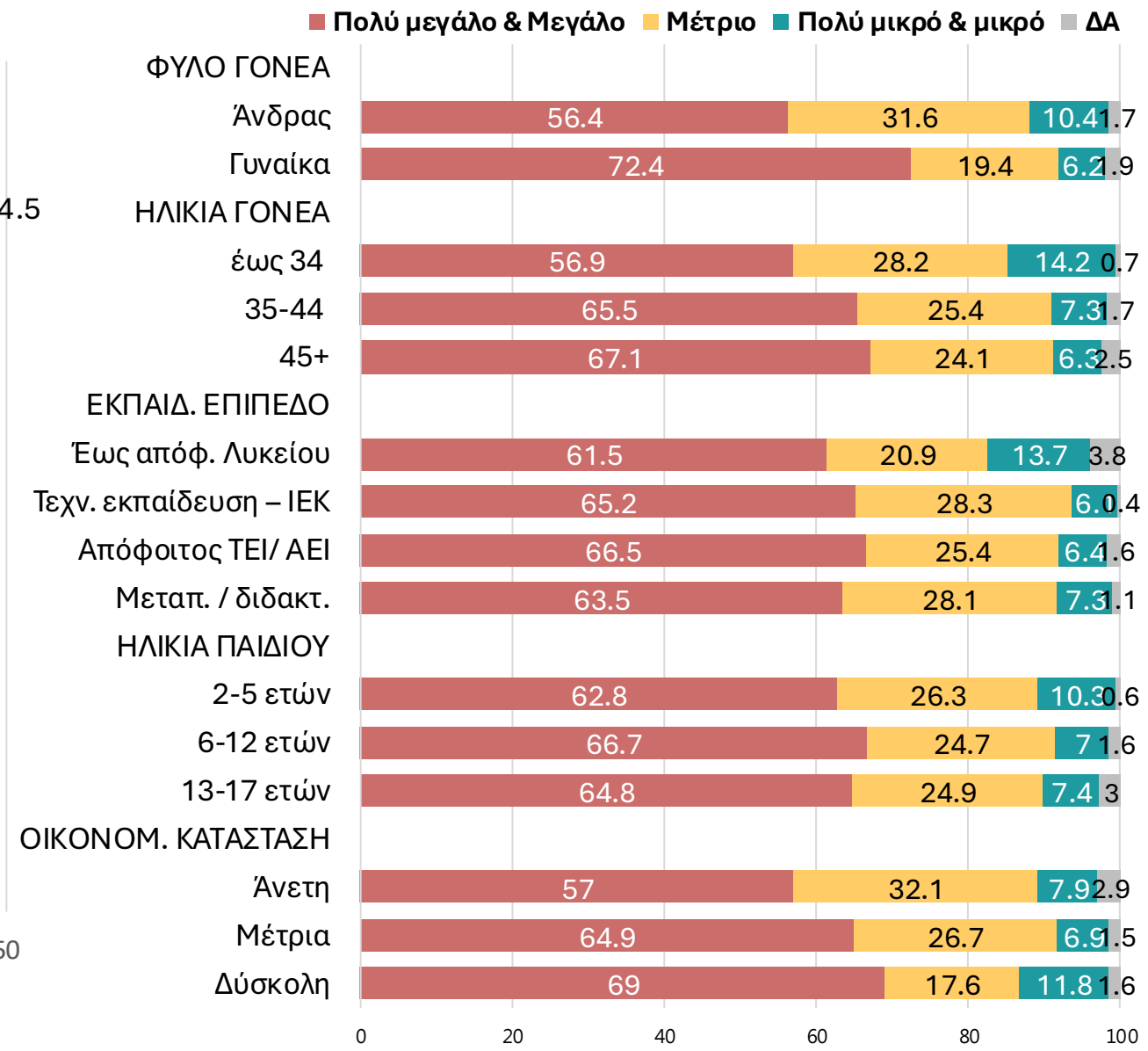
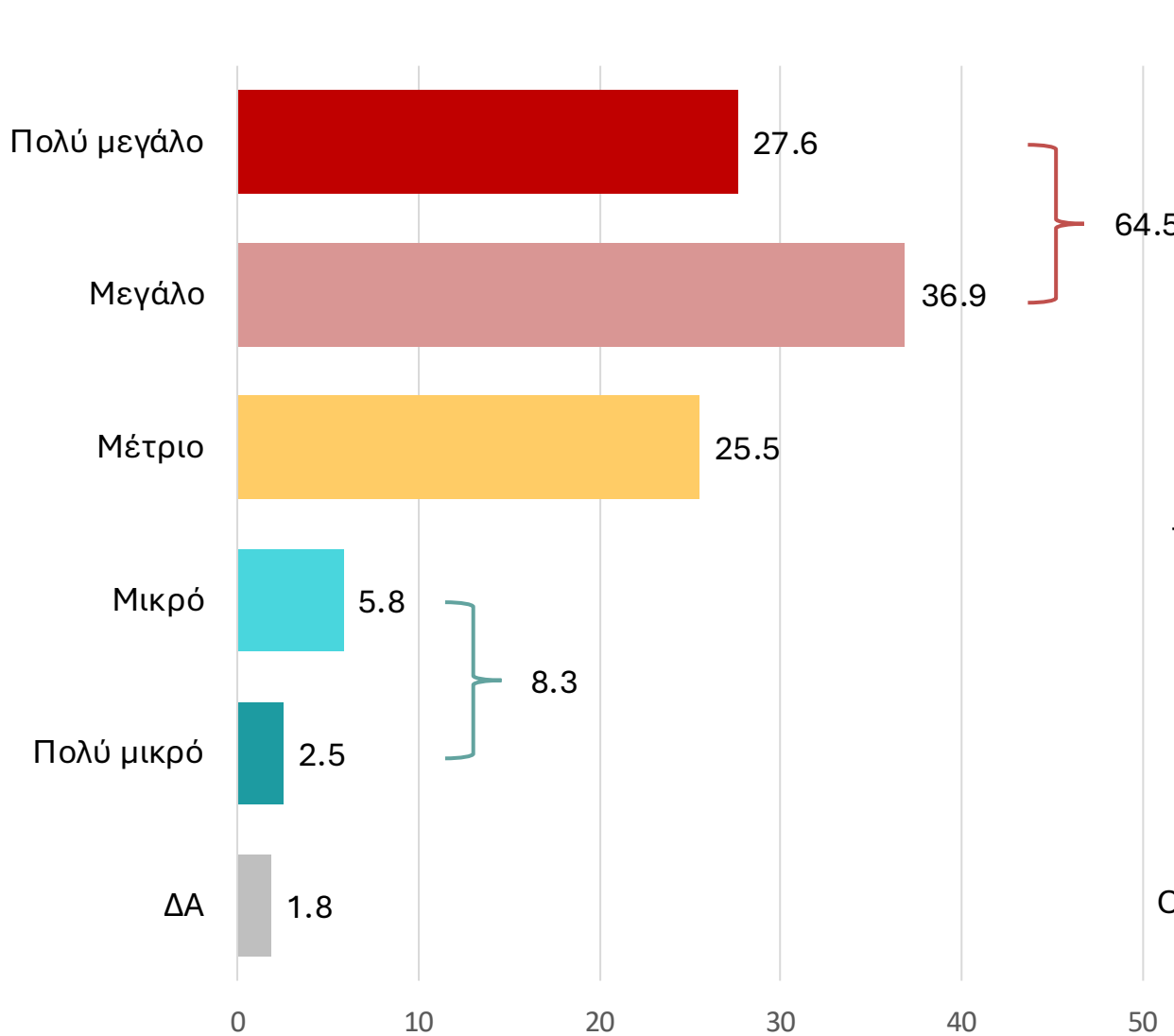
ΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΠΗΓΕΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΤΟΥ DOOMSCROLLING

ΕΡ: Από πού θα θέλατε να ενημερώνεστε για τέτοια θέματα; Πολλαπλή επιλογή;
Βάση: Γονείς παιδιών ηλικίας 2-17 ετών



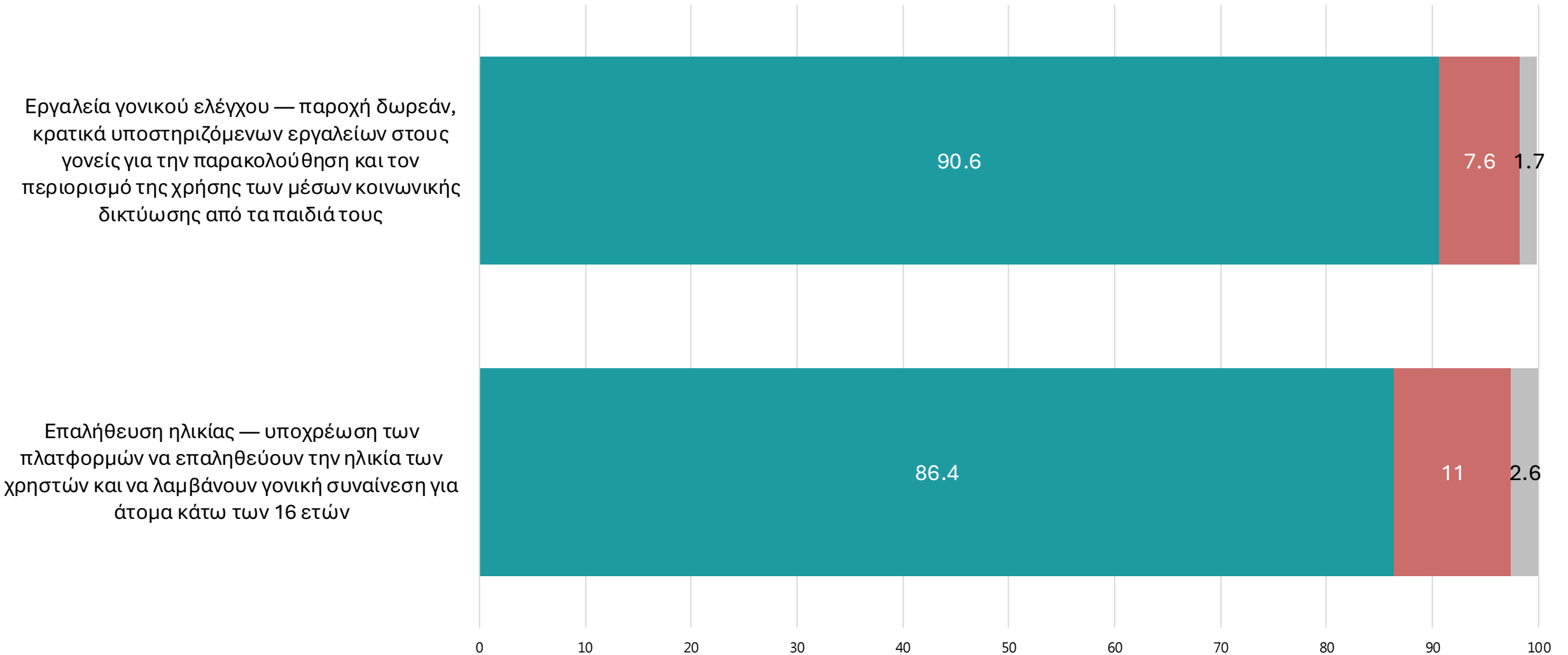
ΠΟΣΟ ΜΕΓΑΛΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΘΕΩΡΕΙΤΕ ΤΟ DOOMSCROLLING

ΕΡ: Πόσο μεγάλο κοινωνικό πρόβλημα θεωρείτε το doomscrolling;



ΕΡ: Παρακάτω παρατίθεται μια λίστα μέτρων που έχουν προταθεί για την αντιμετώπιση του doomscrolling και της υπερβολικής έκθεσης σε δυσάρεστο διαδικτυακό περιεχόμενο. Παρακαλώ δηλώστε κατά πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με καθένα από αυτά.

■ Συμφωνώ & Μάλλον συμφωνώ ■ Διαφωνώ & Μάλλον διαφωνώ ■ Δεν έχω άποψη/ δεν είμαι εξοικειωμένος/η με αυτό



DOOMSCROLLING - ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΝΕΟΙ 17-24 ΕΤΩΝ

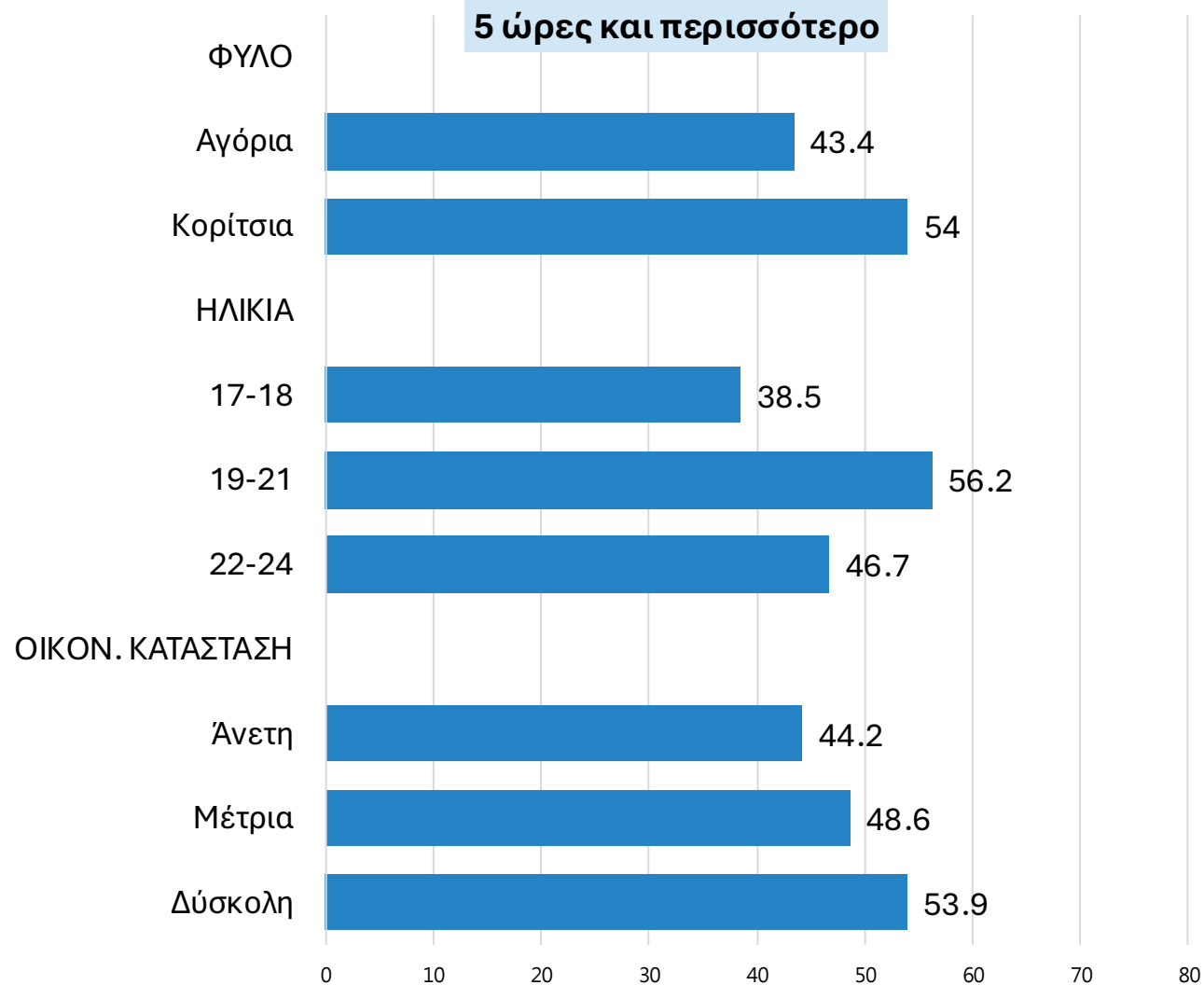
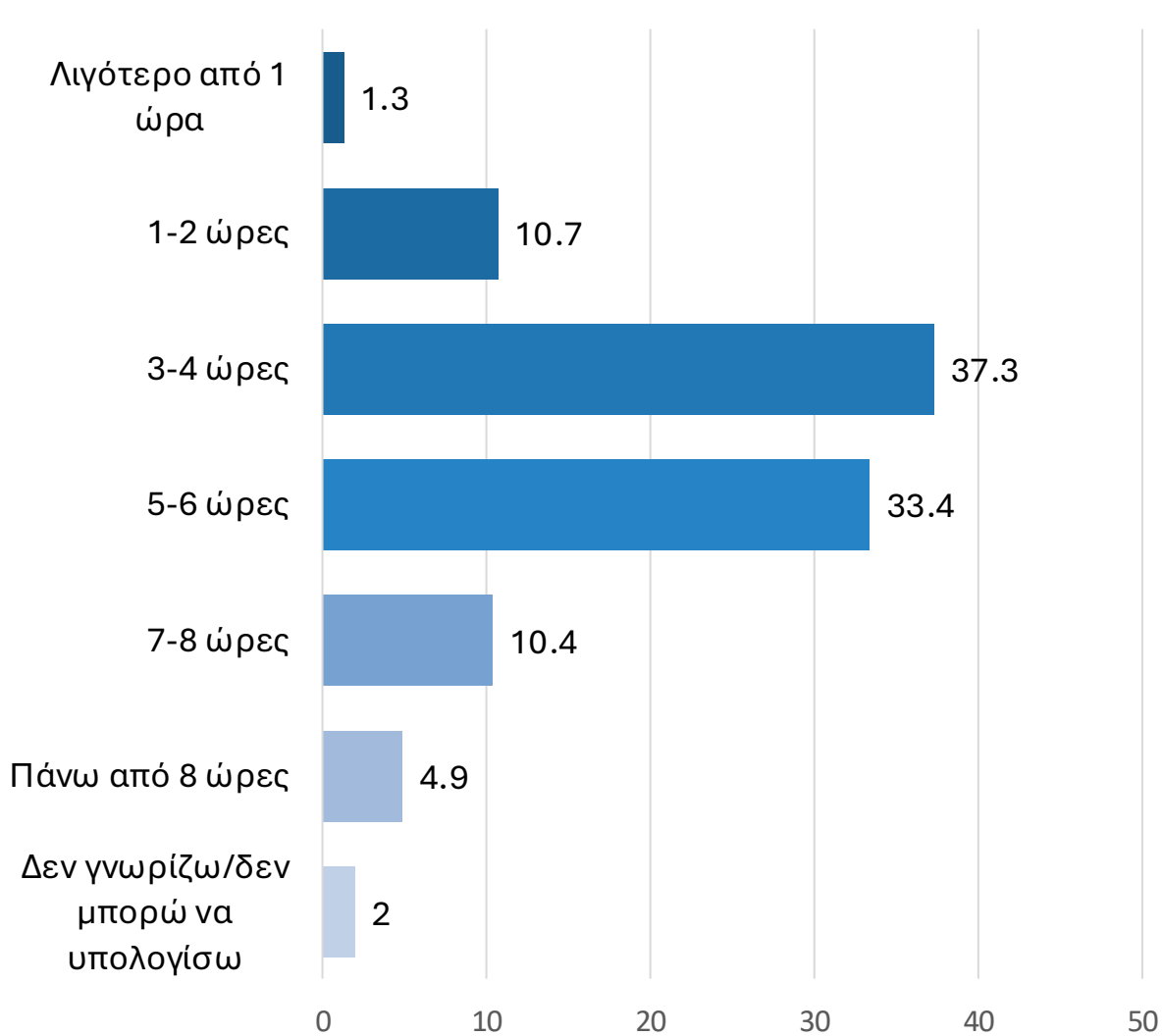
Η έρευνα πραγματοποιήθηκε από την MARC A.E. -- Αριθμός Μητρώου Ε.Σ.Ρ.: 1 (ΕΝΑ).

Στο πλαίσιο της Εθνικής Δράσης Προαγωγής Υγείας Παιδιού και Οικογένειας

ΕΞΕΤΑΖΟΜΕΝΟΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ	Αγόρια & κορίτσια, 17-24 ετών.
ΜΕΓΕΘΟΣ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ	509 άτομα
ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ	15-21 Μαΐου 2026
ΠΕΡΙΟΧΗ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ	Πανελλαδική κάλυψη
ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΕΙΓΜΑΤΟΛΗΨΙΑΣ	Πολυσταδιακή τυχαία δειγματοληψία με χρήση κωτα βάσει φύλου, ηλικίας και γεωγραφικής κατανομής.
ΜΕΘΟΔΟΣ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ	Αυτοσυμπληρούμενα ερωτηματολόγια online βάσει ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου .
ΜΕΓΙΣΤΟ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΟ ΣΦΑΛΜΑ	<u>+4 %</u>
ΣΤΑΘΜΙΣΕΙΣ	Με βάση το φύλο & την ηλικία
ΕΛΕΓΧΟΙ	Έλεγχος λογικών συσχετίσεων και έλεγχος πληρότητας στο 100%
Η MARC A.E.	Είναι μέλος του ΣΕΔΕΑ & της ESOMAR και τηρεί τον κανονισμό του Π.Ε.Σ.Σ. και τους διεθνείς κώδικες δεοντολογίας για την διεξαγωγή και δημοσιοποίηση ερευνών κοινής γνώμης.

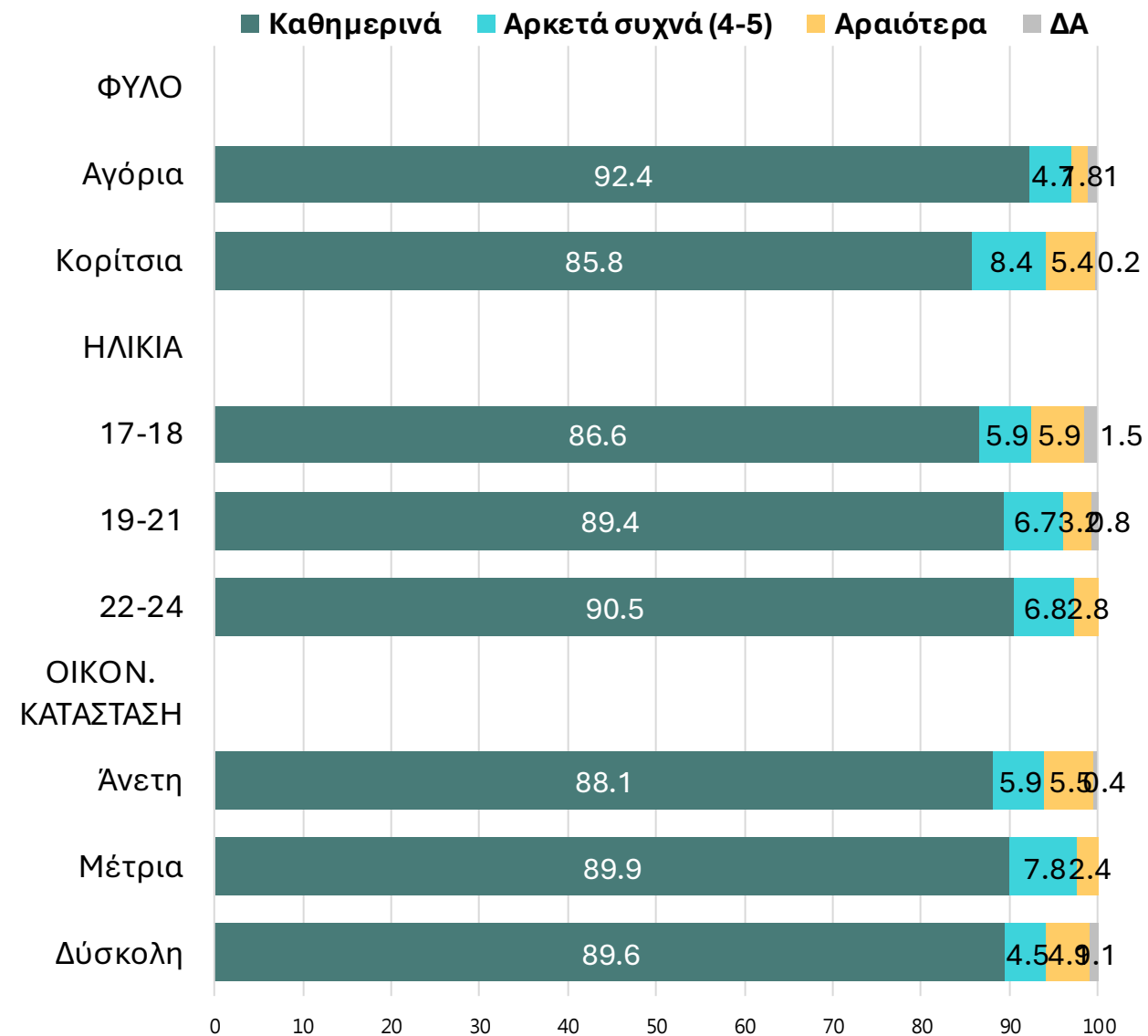
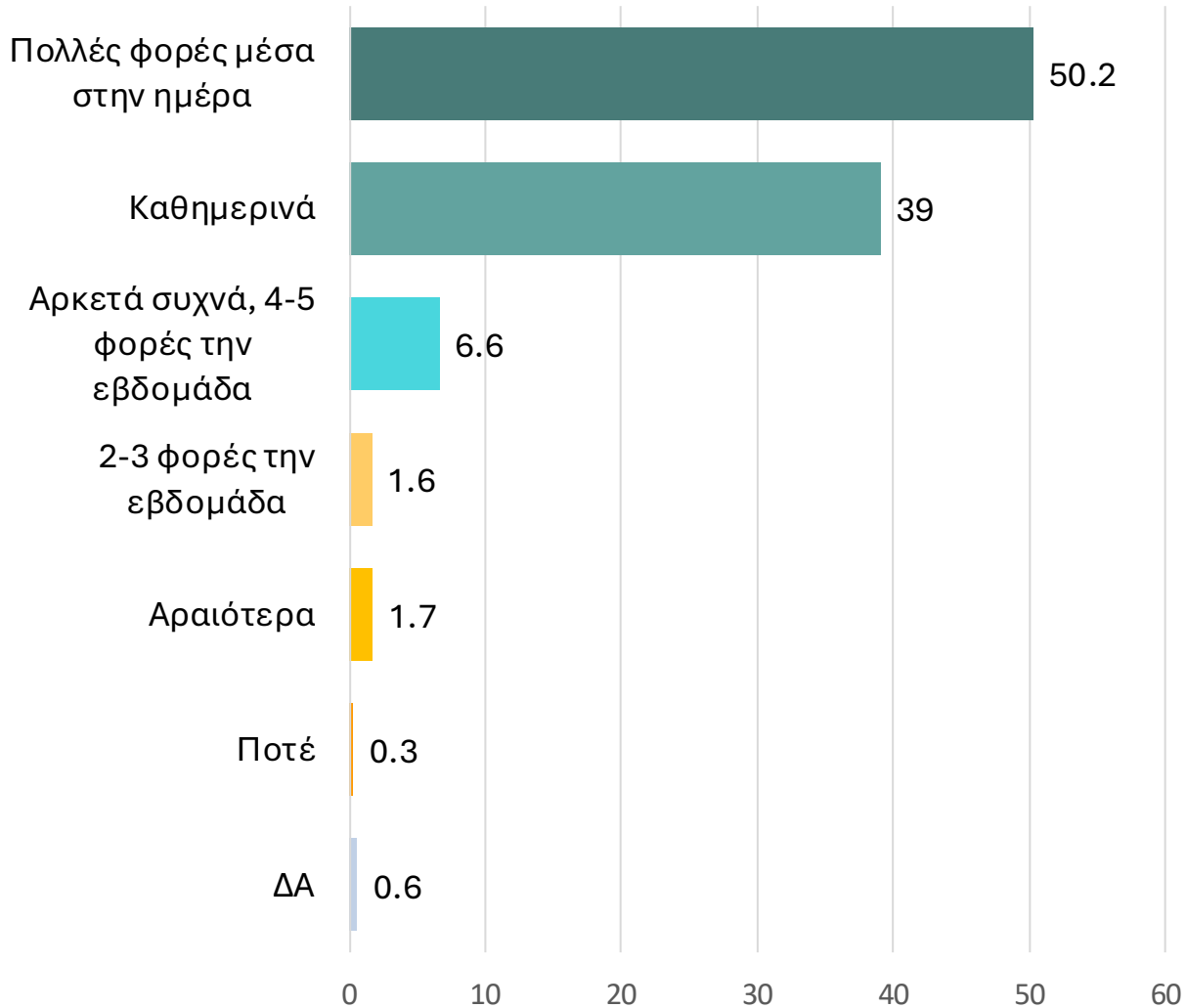
ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΗΜΕΡΗΣΙΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΣΤΟ ΚΙΝΗΤΟ

ΕΡ: Πόσο χρόνο περνάτε συνολικά στο κινητό σας κάθε μέρα;



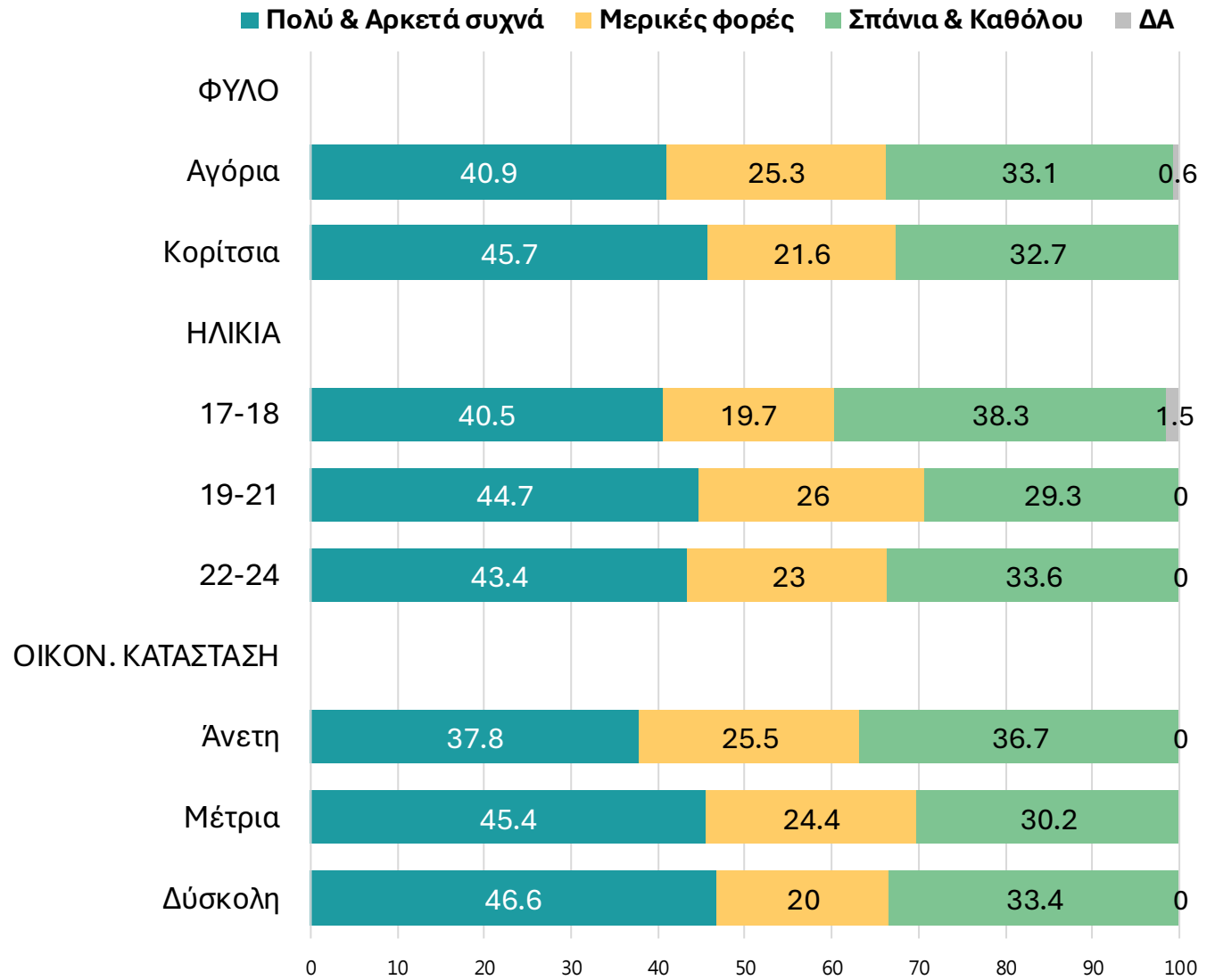
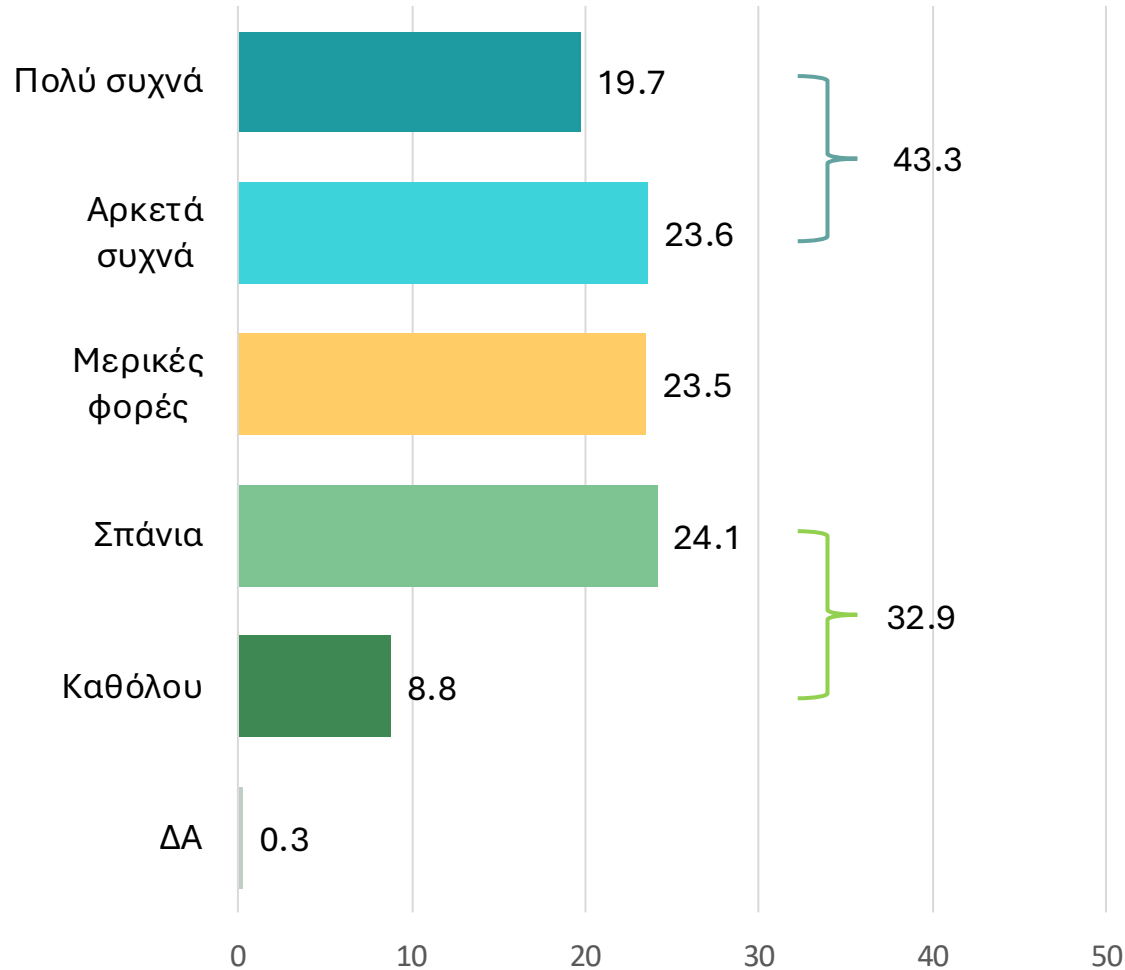
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΧΡΗΣΗΣ SOCIAL MEDIA

ΕΡ: Πόσο συχνά χρησιμοποιείτε social media / πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης;



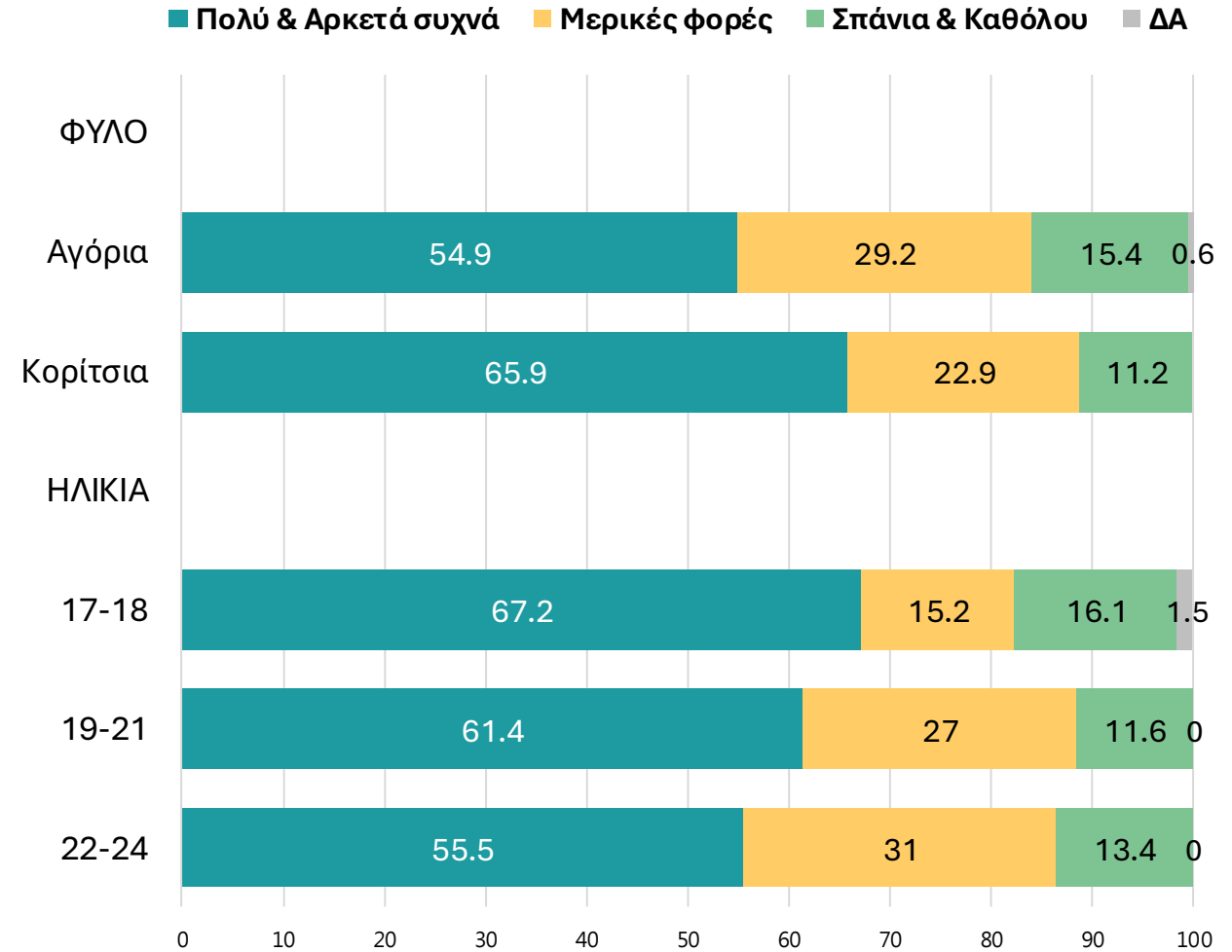
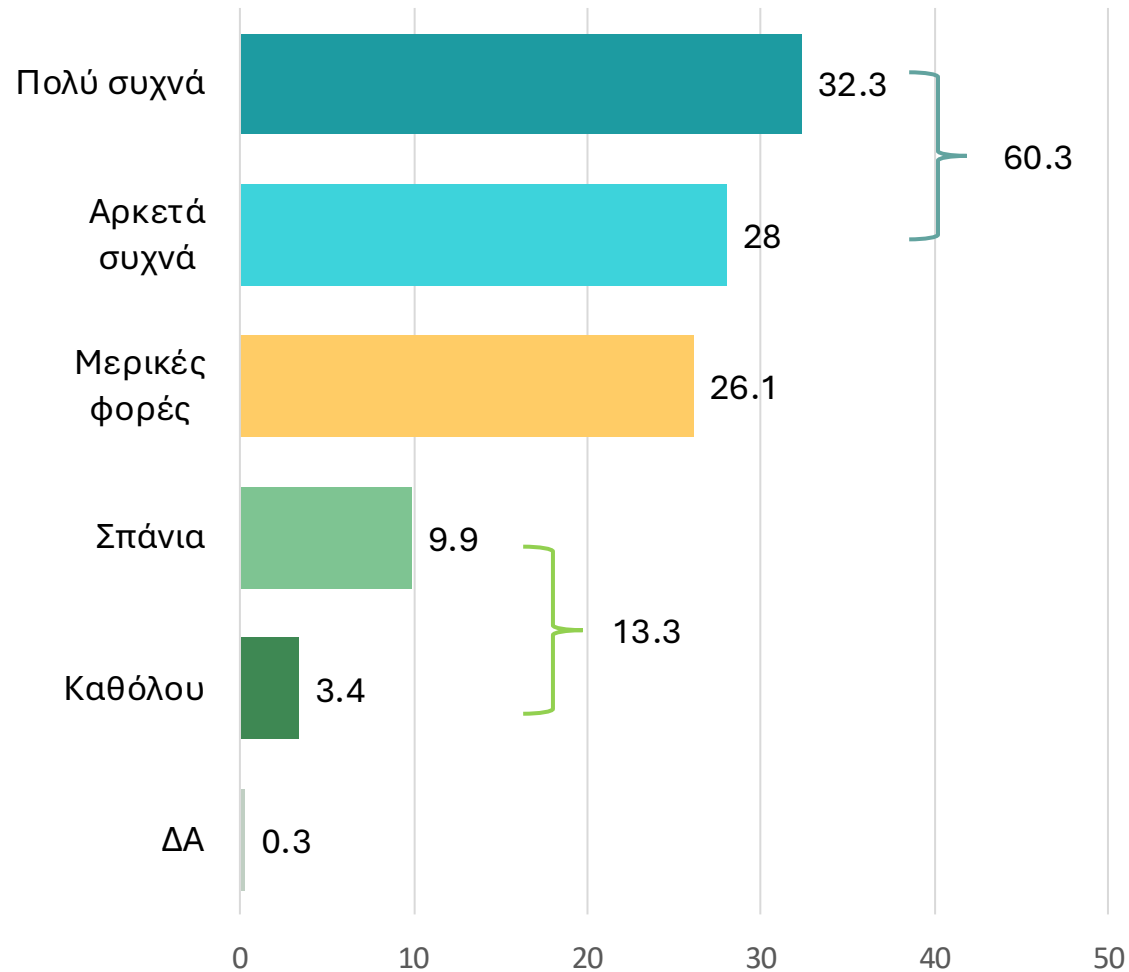
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ SCROLLING ΛΟΓΩ ΑΝΑΓΚΗΣ ΝΑ ΜΗΝ ΧΑΣΟΥΝ ΚΑΠΟΙΑ ΕΞΕΛΙΞΗ

ΕΡ: Πόσο συχνά αισθάνεστε την ανάγκη να σερφάρετε (να κάνετε scrolling) επειδή ανησυχείτε ότι θα χάσετε κάποια εξέλιξη, είδηση ή trend; Να είστε συνεχώς ενημερωμένος/η για όσα συμβαίνουν online;



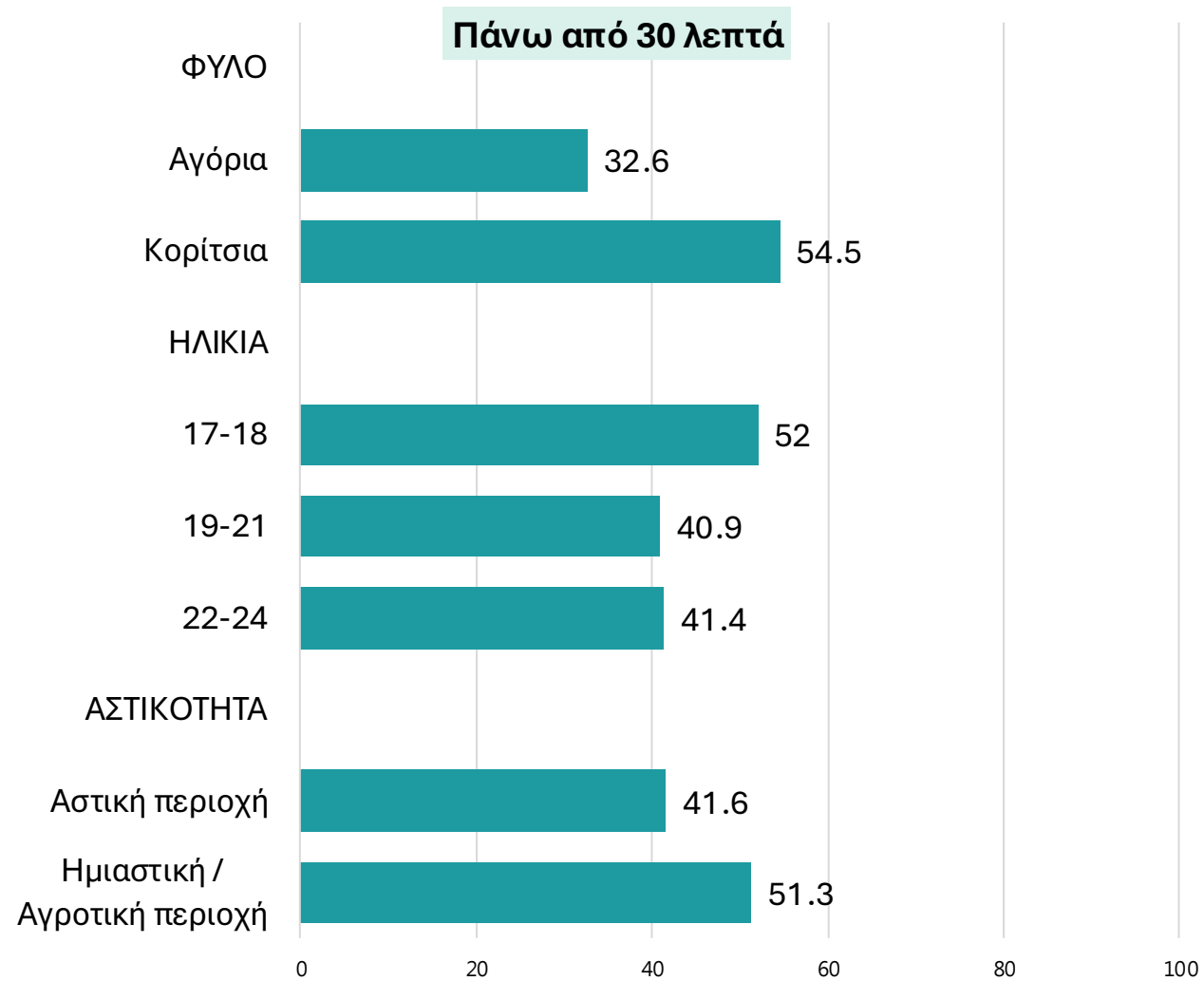
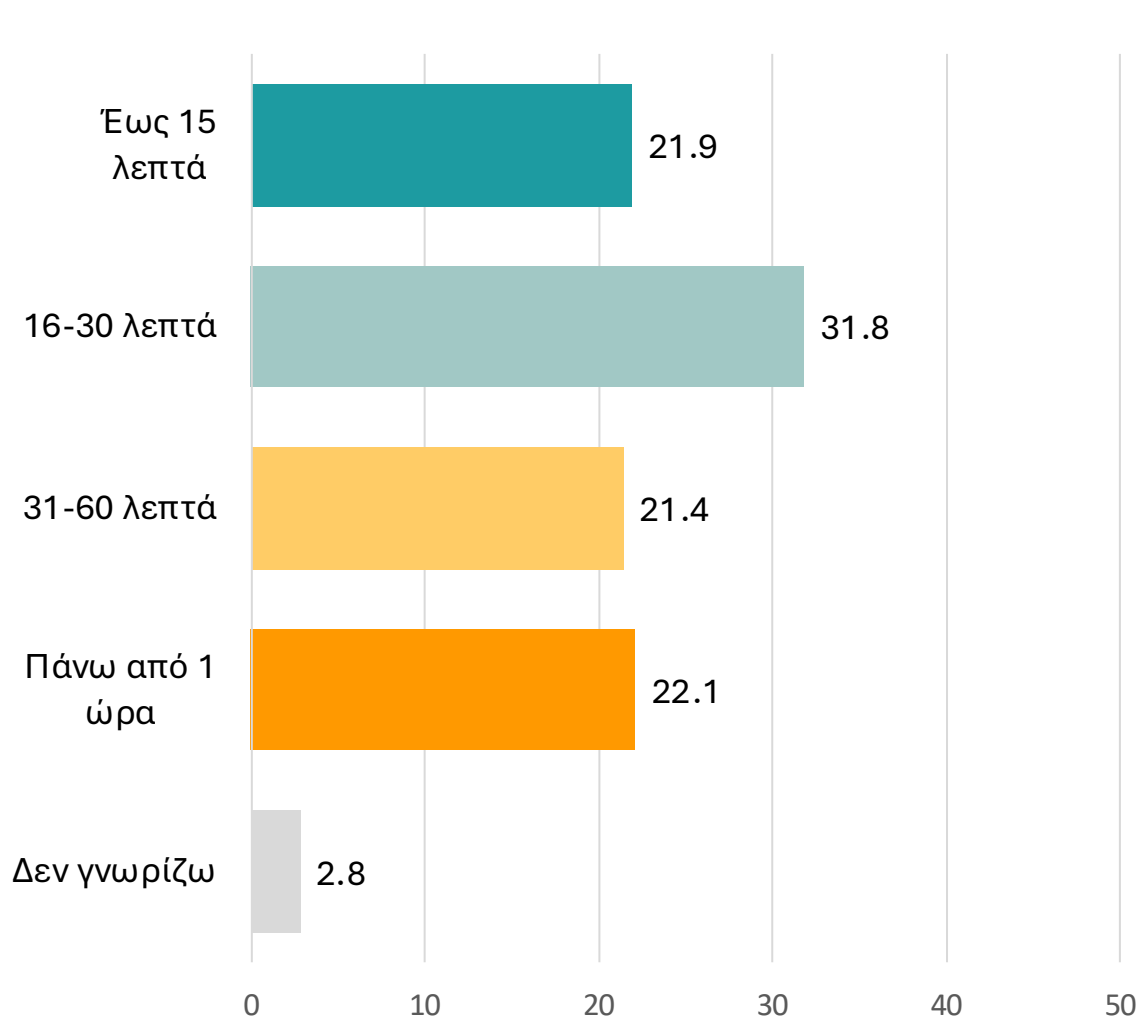
ΑΠΩΛΕΙΑ ΑΙΣΘΗΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ SCROLLING

ΕΡ: Έχει τύχει να χάνετε την αίσθηση του χρόνου όταν κάνετε scrolling στο κινητό ή σε άλλες ηλεκτρονικές συσκευές;



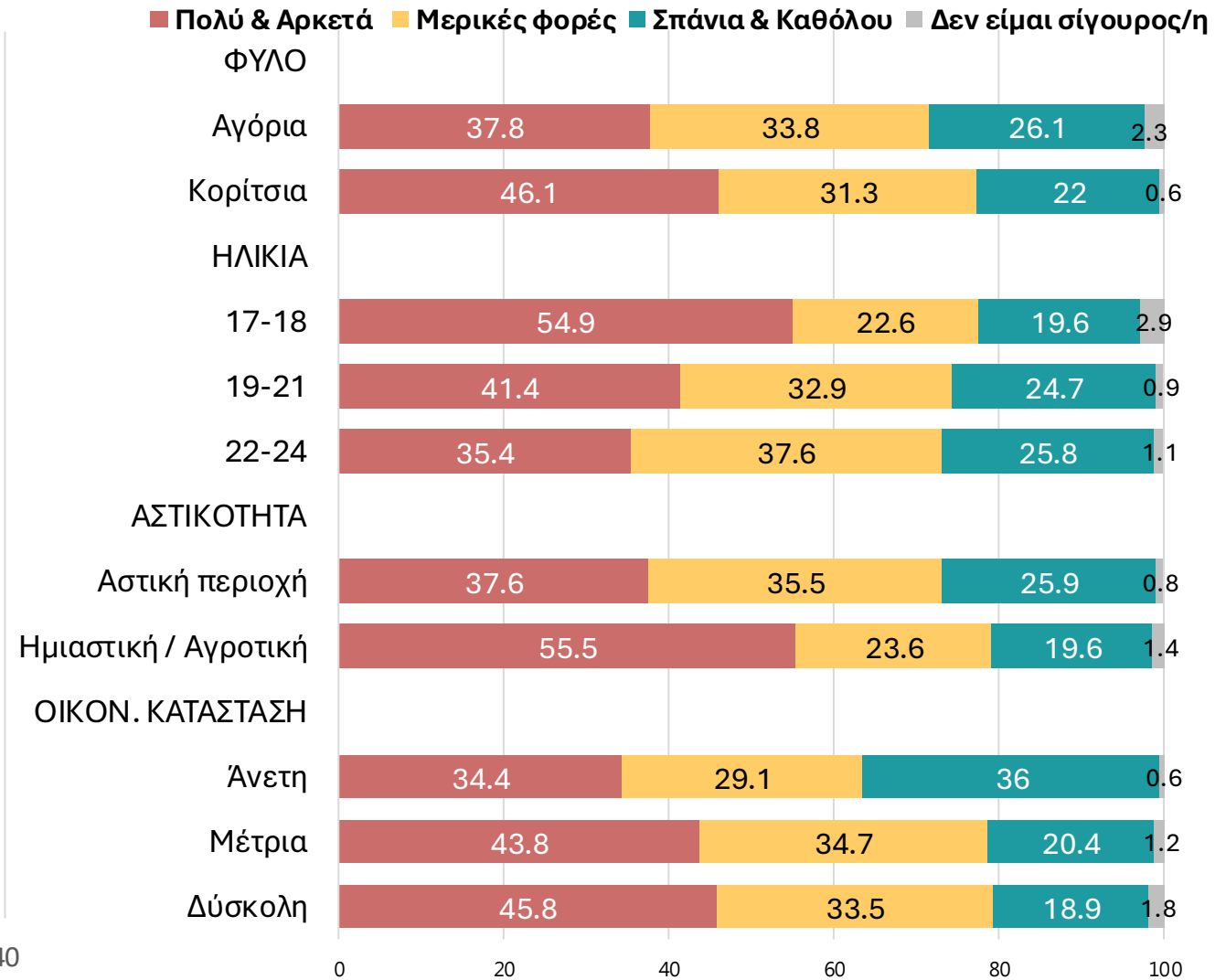
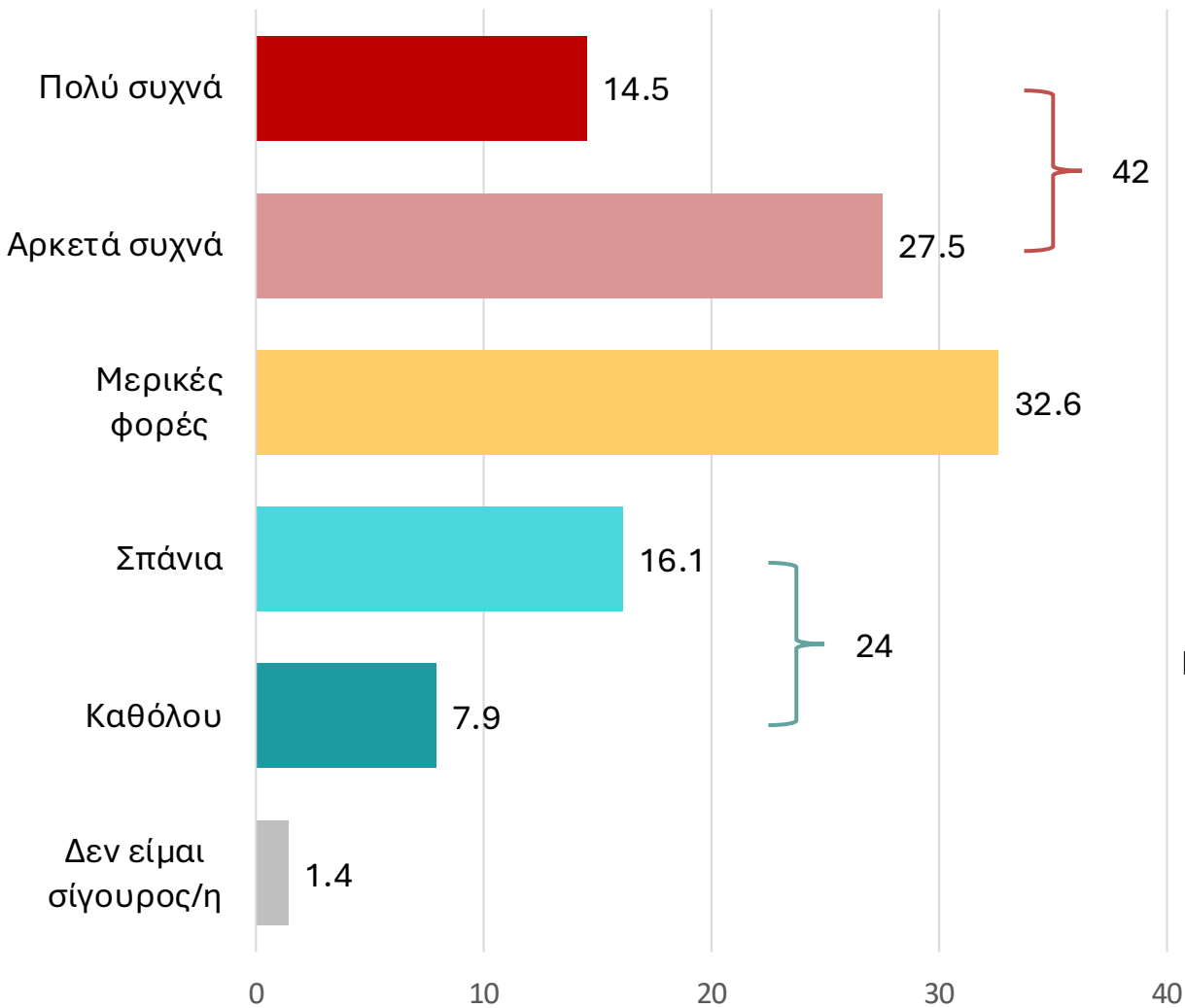
ΣΥΝΗΘΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΟΥ SCROLLING

ΕΡ: Πόση ώρα μπορεί να διαρκέσει συνήθως ένα συνεχόμενο επεισόδιο scrolling;



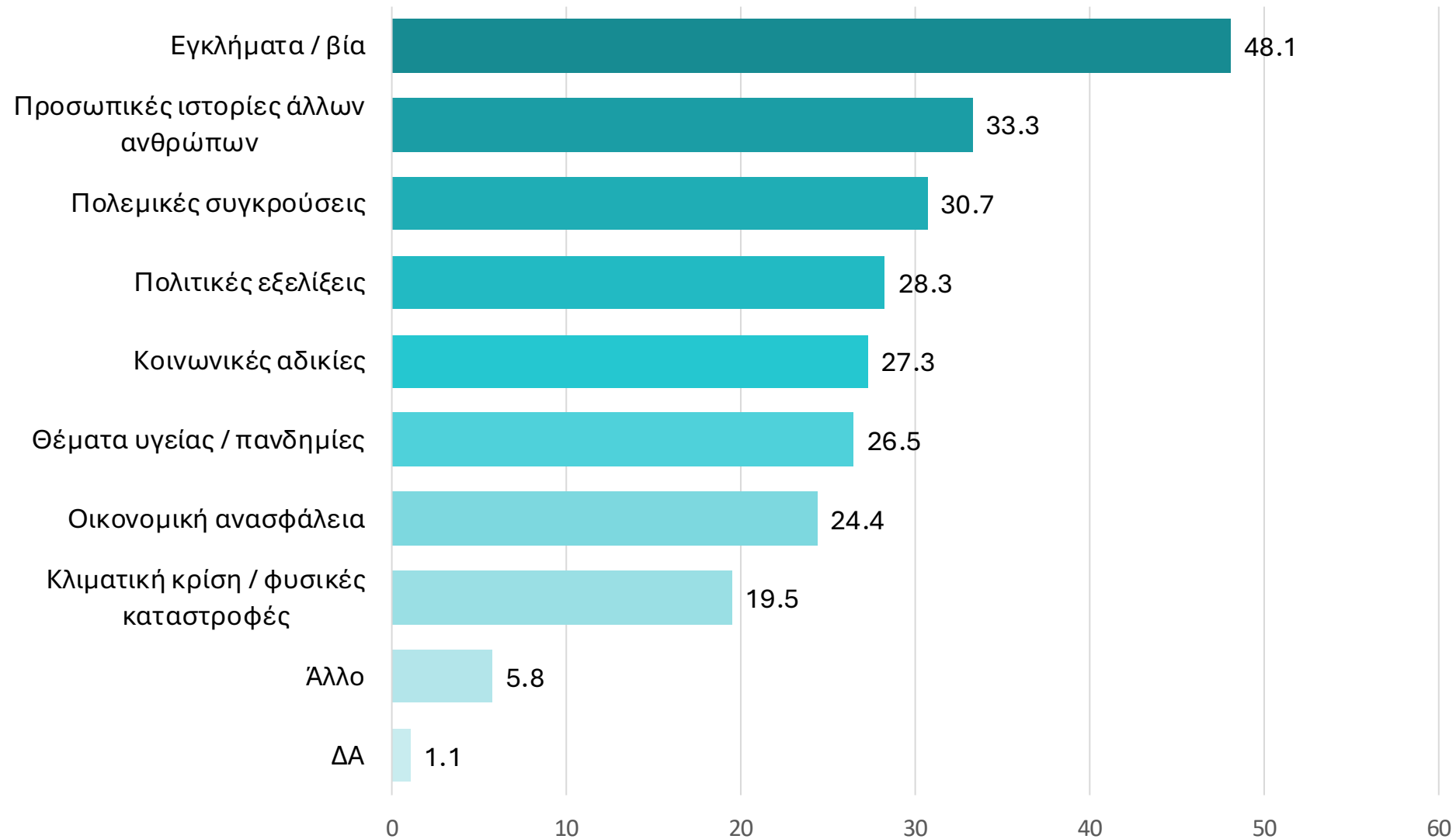
ΣΥΝΕΧΙΖΕΙ ΝΑ ΣΚΡΟΛΑΡΕΙ, ΠΑΡΟΤΙ ΤΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΕΙΝΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΟ Ή ΑΓΧΩΤΙΚΟ

ΕΡ: Πόσο συχνά πιάνετε τον εαυτό σας να συνεχίζει να σκρολάρει, παρότι το περιεχόμενο είναι αρνητικό ή αγχωτικό;



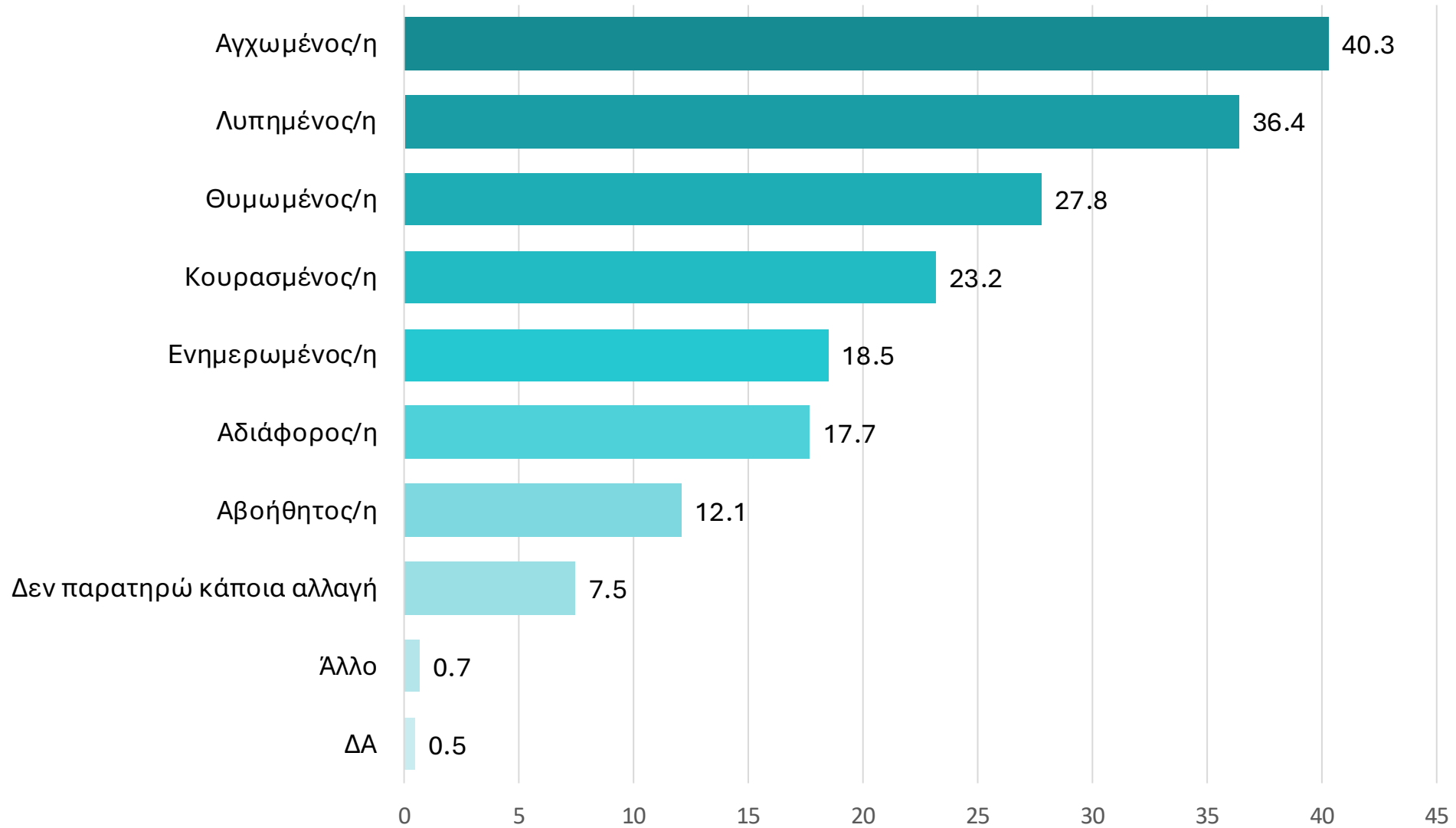
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΟΥ ΟΔΗΓΕΙ ΣΥΧΝΟΤΕΡΑ ΣΕ DOOMSCROLLING

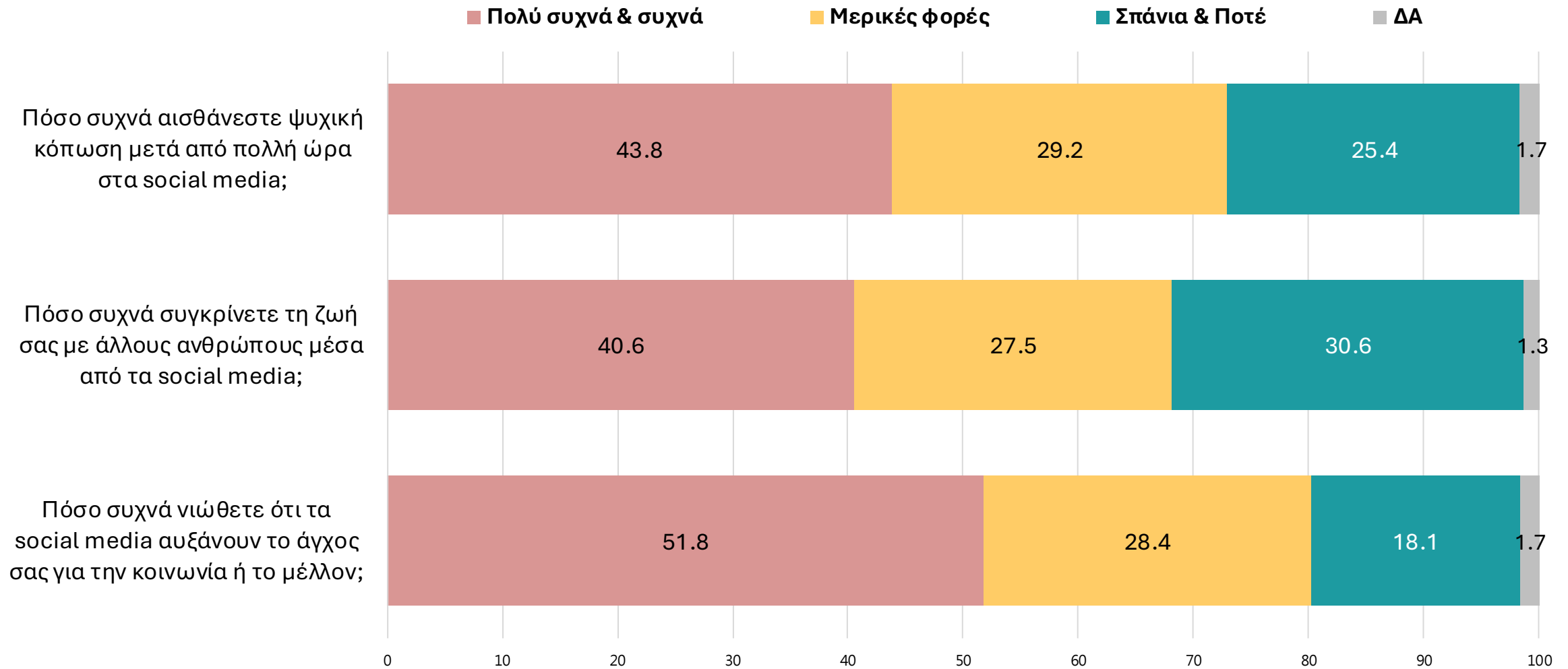
ΕΡ: Ποιο περιεχόμενο σας οδηγεί πιο συχνά σε doomscrolling; Πολλαπλή επιλογή



ΑΙΣΘΗΜΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΑΡΑΤΕΤΑΜΕΝΟ DOOMSCROLLING

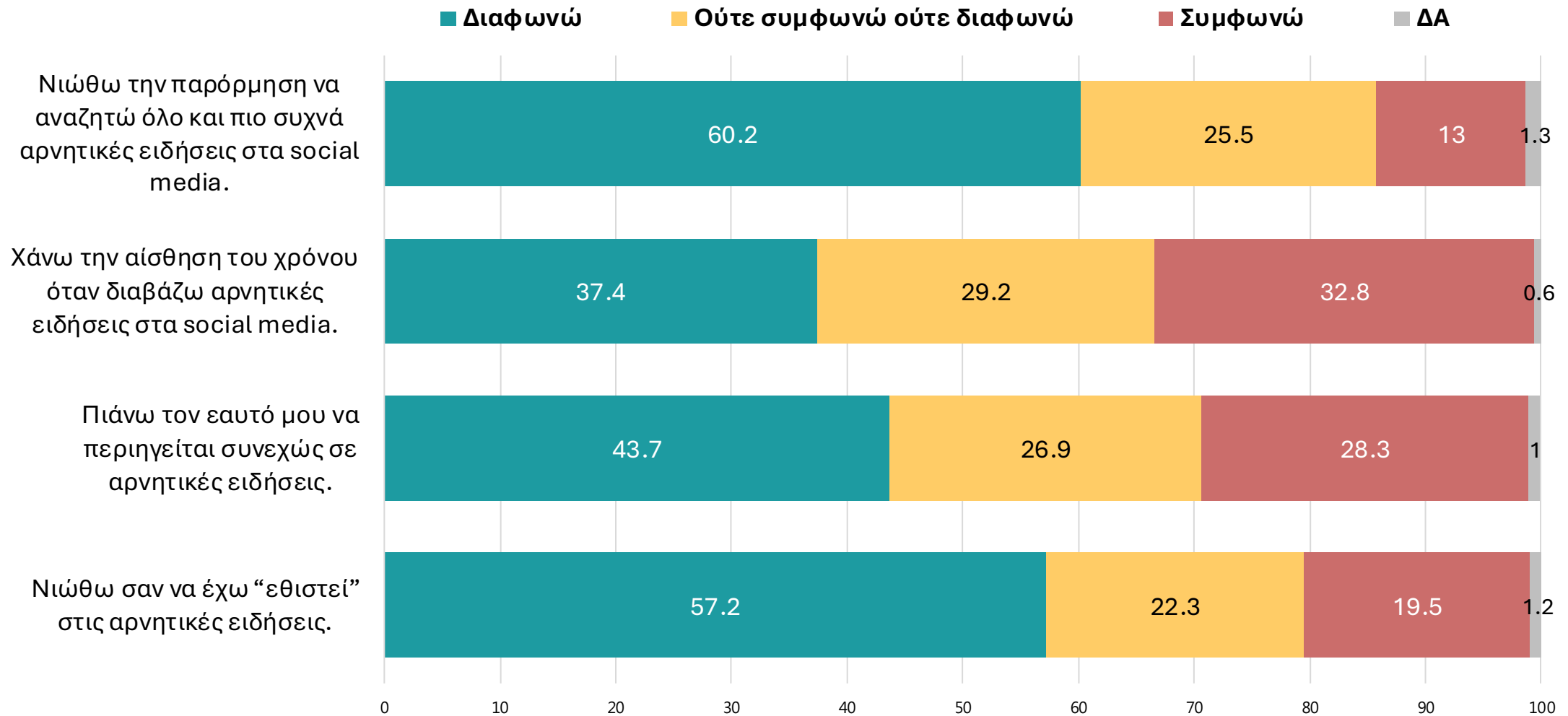
ΕΡ: Μετά από παρατεταμένο scrolling σε αρνητικό περιεχόμενο, πώς αισθάνεστε συνήθως; Πολλαπλή επιλογή





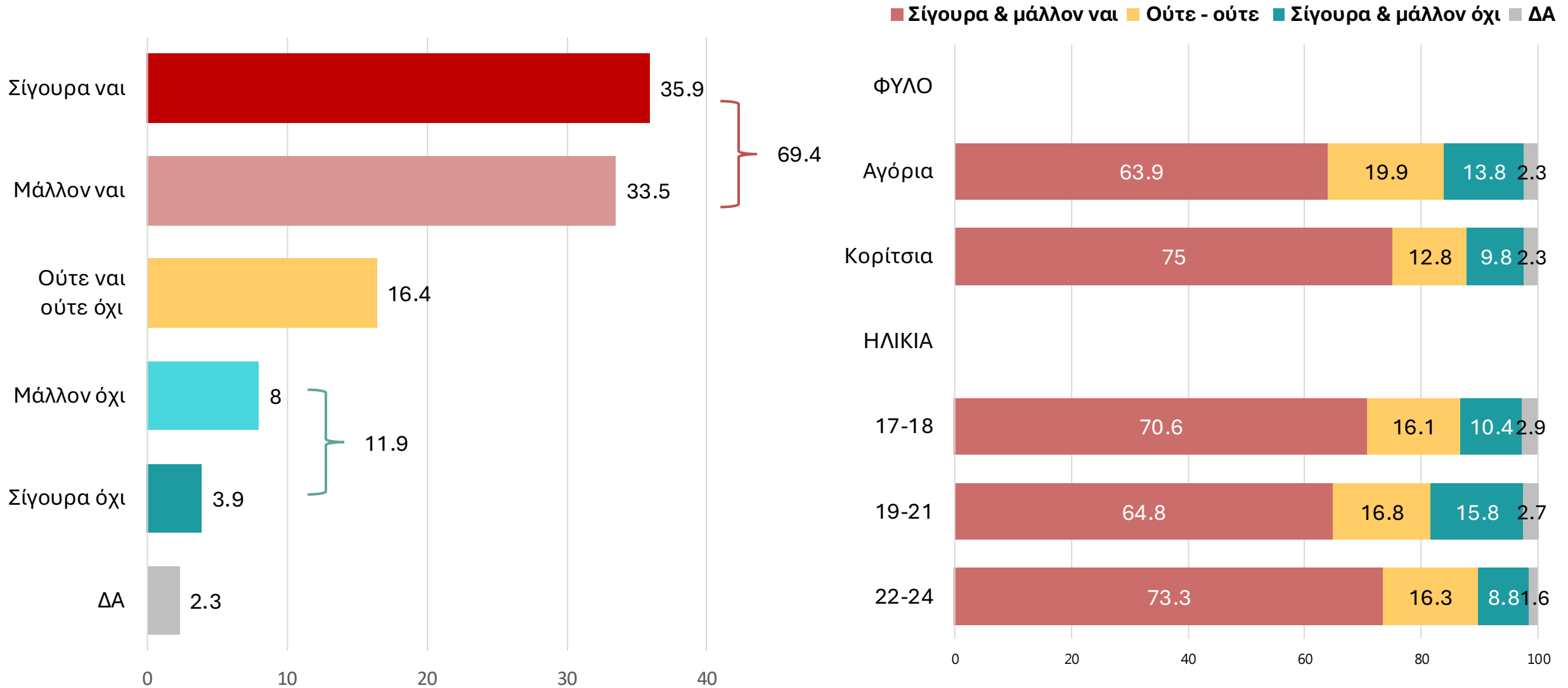
ΒΑΘΜΟΣ ΣΥΜΦΩΝΙΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

ΕΡ: Σε ποιο βαθμό συμφωνείτε ή διαφωνείτε με τις παρακάτω προτάσεις;



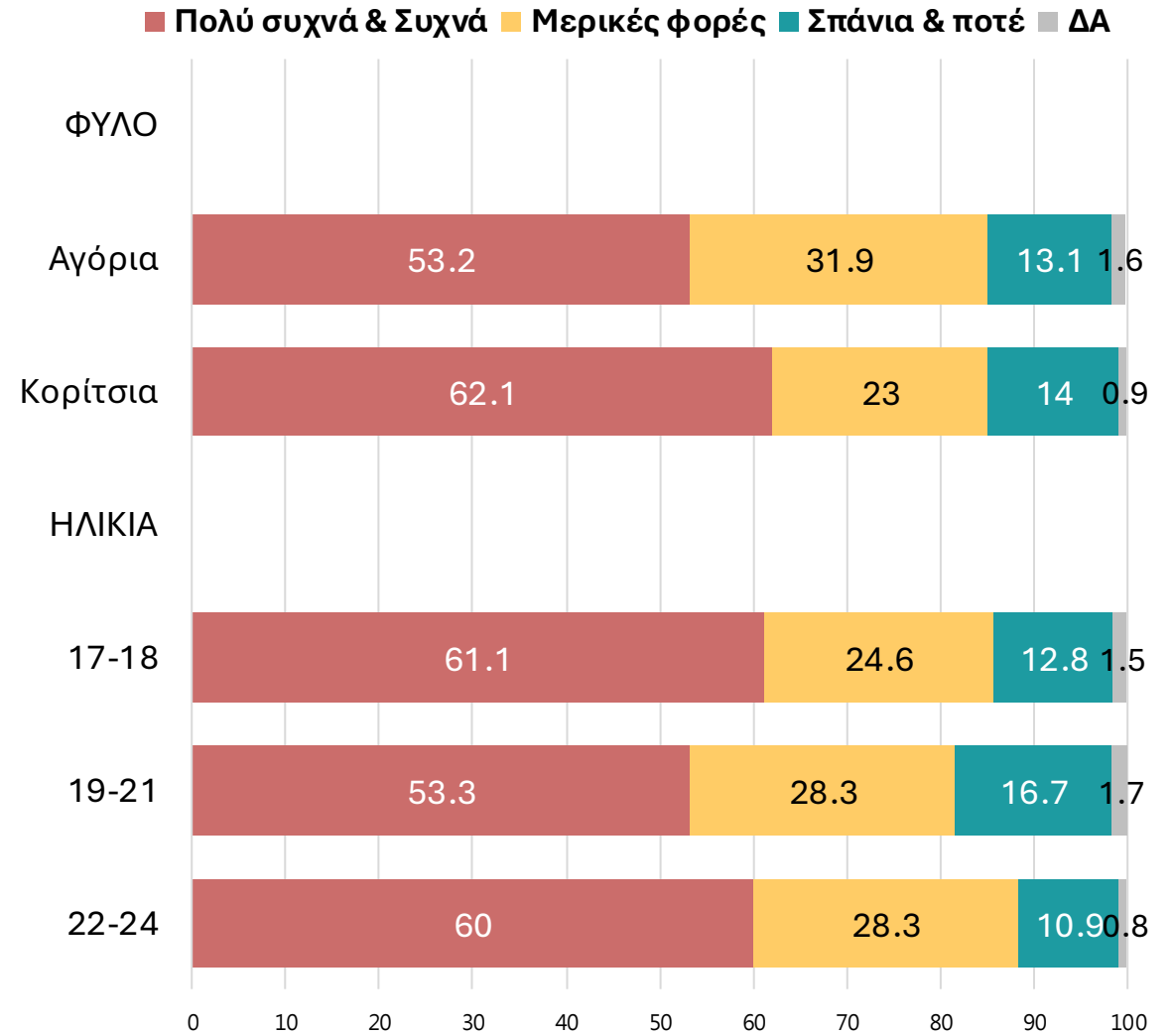
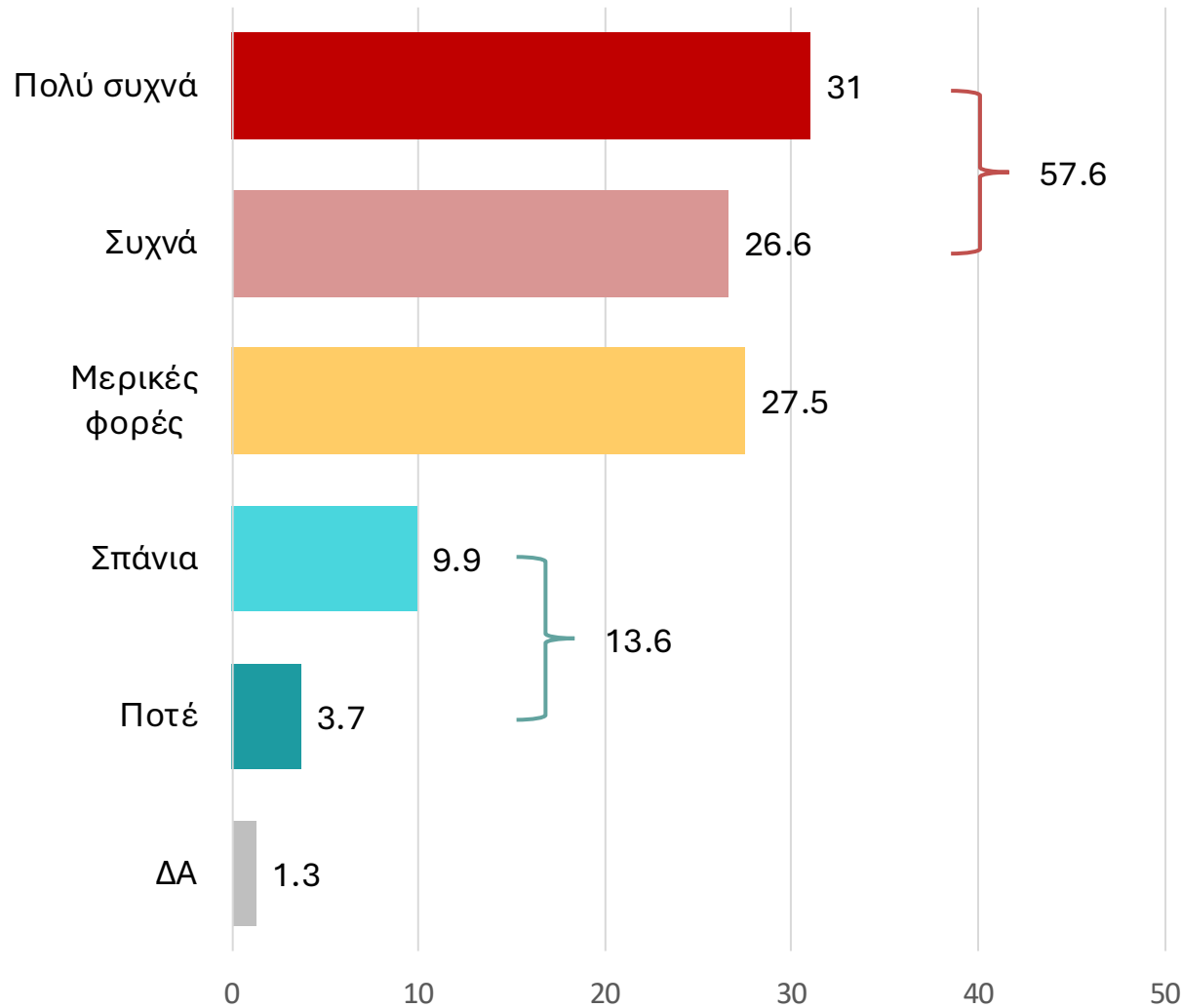
ΤΟ DOOMSCROLLING ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΕΙ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

ΕΡ: Πιστεύετε ότι το doomscrolling μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ψυχική υγεία των χρηστών;



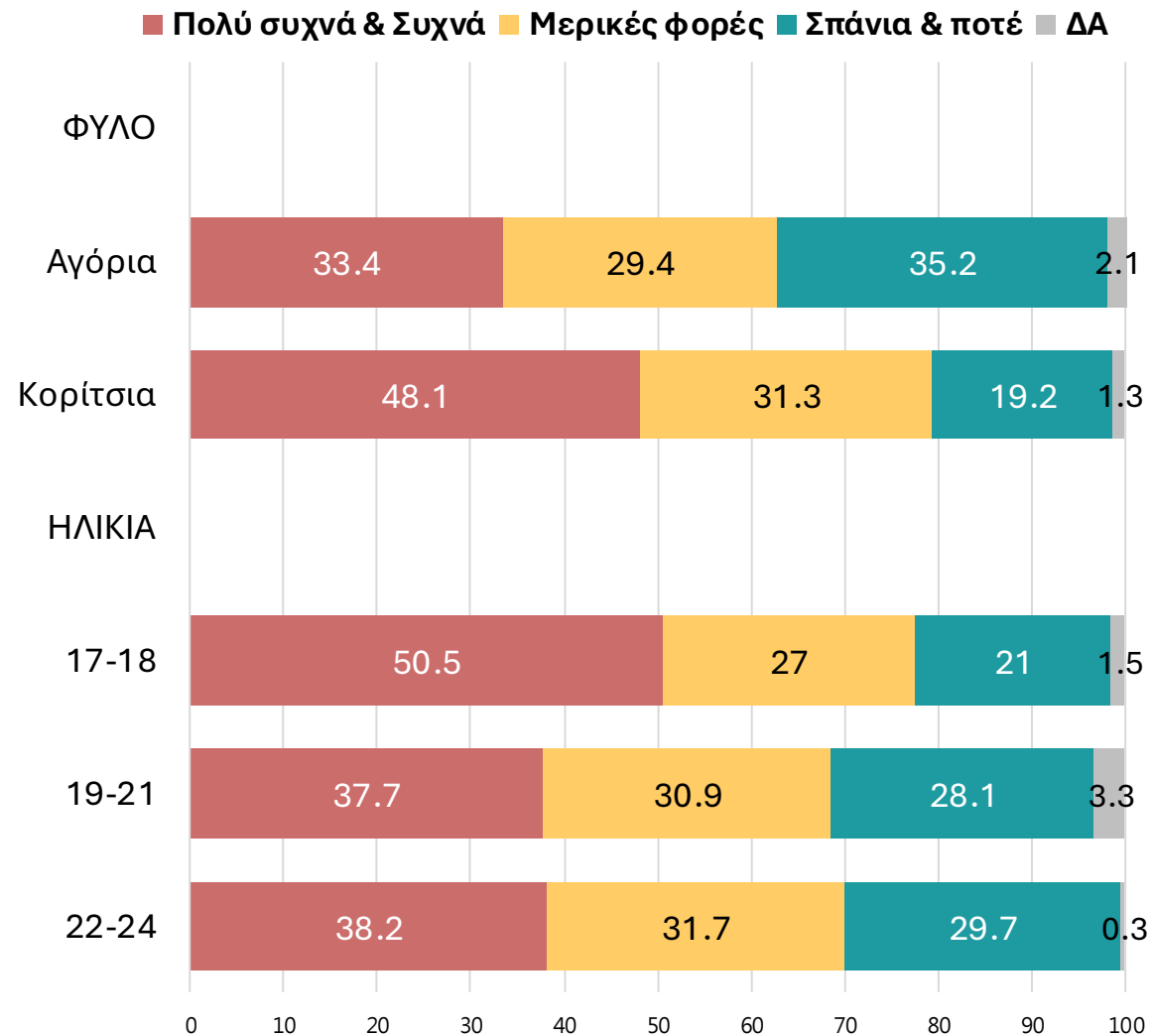
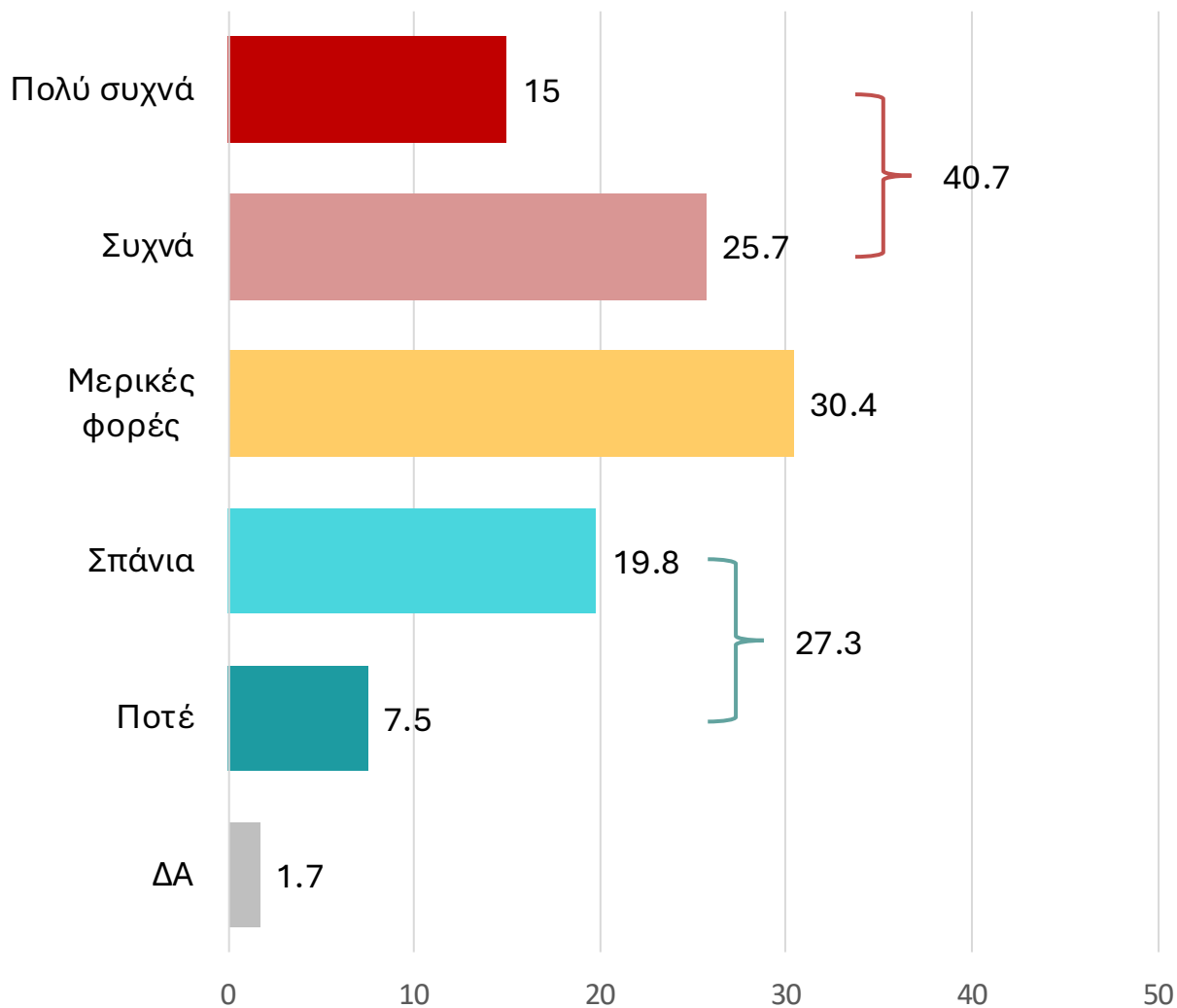
ΤΟ SCROLLING ΑΠΟΣΠΑ ΑΠΟ ΜΕΛΕΤΗ, ΕΡΓΑΣΙΑ Η ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ

ΕΡ: Πόσο συχνά νιώθετε ότι το scrolling σας αποσπά από μελέτη, εργασία ή υποχρεώσεις;



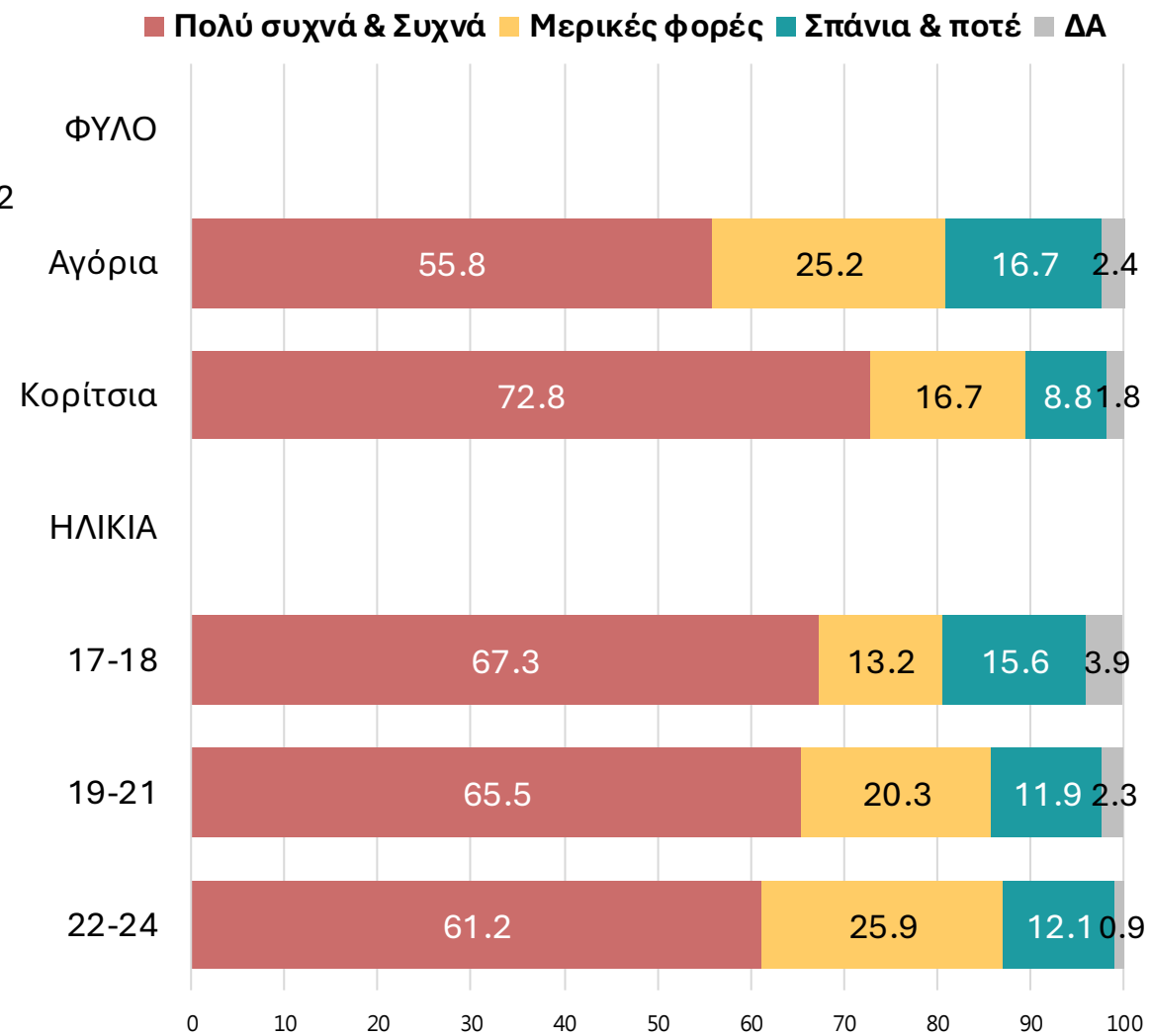
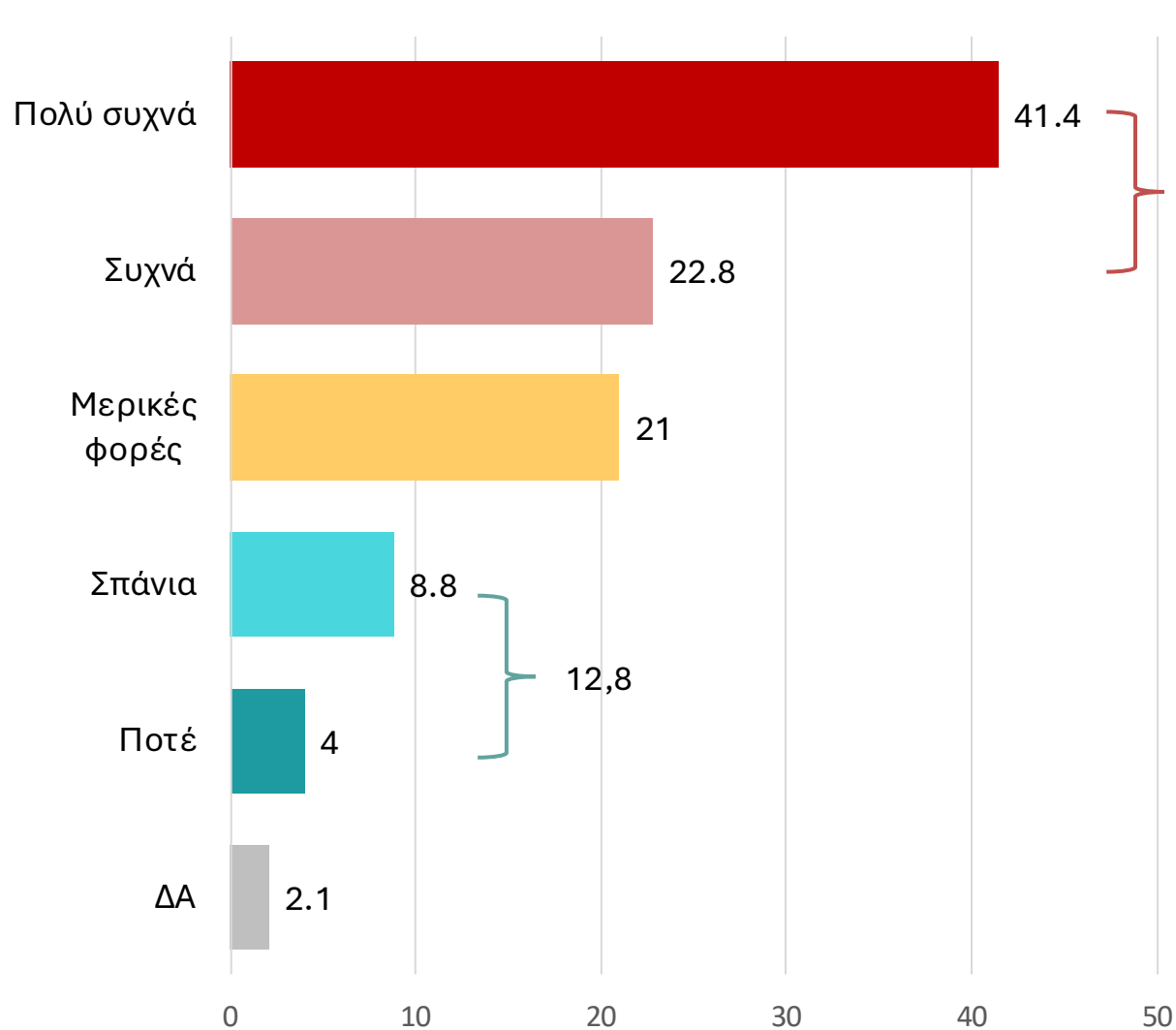
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΠΟΥ ΤΟ ΑΡΝΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ

ΕΡ: Πόσο συχνά το αρνητικό περιεχόμενο στα social media επηρεάζει τη διάθεσή σας μέσα στην ημέρα;



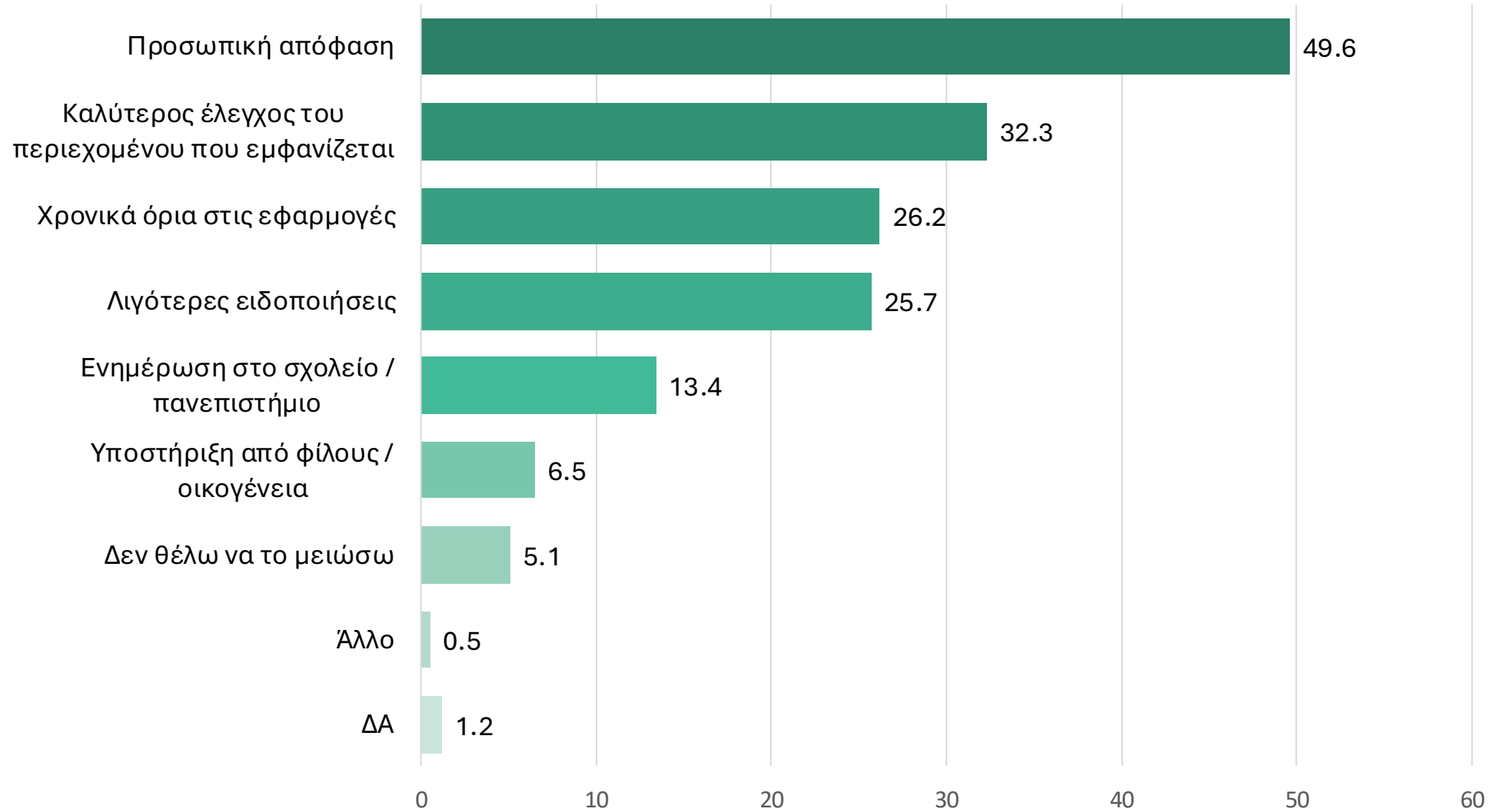
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΠΟΥ ΚΟΙΜΟΥΝΤΑΙ ΑΡΓΟΤΕΡΑ ΕΠΕΙΔΗ ΕΜΕΙΝΑΝ ΣΤΟ ΚΙΝΗΤΟ

ΕΡ: Πόσο συχνά κοιμάστε αργότερα από όσο θέλατε επειδή μείνατε στο κινητό;



ΤΡΟΠΟΙ ΜΕΙΩΣΗΣ DOOMSCROLLING

ΕΡ: Τι θα σας βοηθούσε περισσότερο να μειώσετε το doomscrolling; (Έως 2 επιλογές)



ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑ ΑΛΛΑΓΗΣ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ SCROLLING

ΕΡ: Πόσο πιθανό είναι να αλλάξετε προσωπικά τις συνήθειες scrolling σας μετά από ενημέρωση για το doomscrolling;

