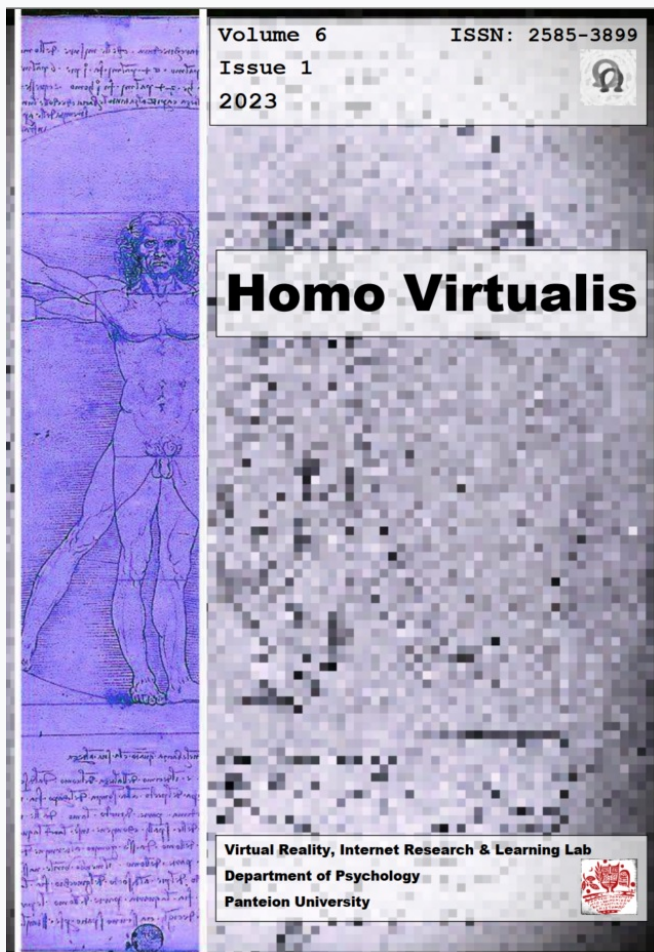


# Homo Virtualis

Vol 6, No 1 (2023)

Vol. 6 No. 1 (2023)



## Adolescents and the Internet: Relationships and Social Competencies in the Physical and Digital World

*Adamantia Makrodimitri, Elena Tragou*

doi: [10.12681/homvir.35968](https://doi.org/10.12681/homvir.35968)

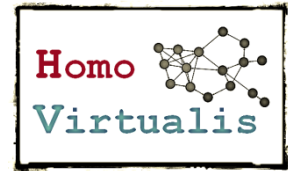
Copyright © 2023, Adamantia Makrodimitri, Elena Tragou



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

### To cite this article:

Makrodimitri, A., & Tragou, E. (2023). Adolescents and the Internet: Relationships and Social Competencies in the Physical and Digital World. *Homo Virtualis*, 6(1), 94–115. <https://doi.org/10.12681/homvir.35968>



## Adolescents and the Internet: Relationships and Social Competencies in the Physical and Digital World

Adamantia Makrodimitri<sup>1</sup>, Elena Tragou<sup>2</sup>

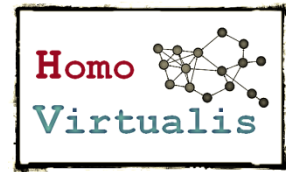
**Abstract:** The excessive use of the Internet by adolescents nowadays is associated with the term “addiction” and seems to affect young people’s functioning in their daily activities, education, interpersonal relationships and mental health. Many studies have highlighted the association of excessive Internet use with lowered subjective well-being feeling, depressive symptoms, problematic behaviors, and a marked decrease in social integration. The aim of this research is to investigate adolescents’ long-term use of the Internet, the impact of this use on their mental health and how this use relates to their social skills and daily activities. Eight adolescents from a provincial seaside area of Attica, aged 14 to 18 years old, participated in the present study and responded to open-ended semi-structured interview questionnaire. The present research was based on the thematic method of qualitative analysis. From the analysis of the data six main thematic categories emerged, such as the *Internet and its multitasking use*, *Companionship and Internet*, *Emotional effects and social anxiety*, *Exposure to danger* and *Getting mature* through the internet use. This research shows that social media form a parallel universe for adolescents in which communication and socialization are its main benefits. Moreover, at the end of the article some suggestions/indications for further research on this issue are presented, as it seems that the influence of excessive internet use has consequences in many areas of adolescents’ lives.

**Keywords:** Internet, adolescence, social relationships, qualitative research, thematic analysis

---

<sup>1</sup> Counseling Psychologist (MSc), Department of Psychology, Middlesex University. Email: adamantiamkr@gmail.com

<sup>2</sup> Psychologist and systemic psychotherapist (PhD), Adjunct Lecturer, Hellenic Open University. Email: elenatragou@yahoo.com



## Έφηβοι και Διαδίκτυο: Σχέσεις και Κοινωνικές Δεξιότητες στον Πραγματικό και στον Ψηφιακό Κόσμο

Αδαμαντία Μακροδημήτρη<sup>1</sup>, Έλενα Τράγου<sup>2</sup>

**Περίληψη:** Η υπέρμετρη χρήση του Διαδικτύου από τους εφήβους στις μέρες μας συνιστά σύμφωνα με πολλούς ερευνητές μια μορφή εξαρτητικής συμπεριφοράς και φαίνεται να επηρεάζει την λειτουργικότητα των νέων τόσο στις καθημερινές τους δραστηριότητες, στην εκπαίδευσή τους, στις διαπροσωπικές τους σχέσεις, όσο και στην ψυχική τους υγεία. Πολλές έρευνες έχουν αναδείξει τη συσχέτιση της υπέρμετρης χρήσης του Διαδικτύου με μειωμένη ευεξία, καταθλιπτικά συμπτώματα, προβληματικές συμπεριφορές και έντονη μείωση του επιπέδου κοινωνικής ένταξης. Σκοπός της έρευνας είναι να διερευνήσει την πολύωρη χρήση του Διαδικτύου από εφήβους, τις επιπτώσεις αυτής της χρήσης στην ψυχική τους υγεία και τον τρόπο με τον οποίο η χρήση αυτή σχετίζεται με τις κοινωνικές τους δεξιότητες και την καθημερινή τους απόδοση. Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν οχτώ έφηβοι από επαρχιακό παραθαλάσσιο μέρος της Αττικής, ηλικίας 14 έως 18 ετών, οι οποίοι απήντησαν σε ανοικτές ερωτήσεις ημιδομημένης συνέντευξης. Η παρούσα έρευνα στηρίχθηκε στη θεματική μέθοδο ποιοτικής ανάλυσης και από την ανάλυση των δεδομένων της αναδύθηκαν πέντε βασικές θεματικές ενότητες, όπως: *Το Διαδίκτυο ως «πολυμηχάνημα», Συντροφικότητα και Διαδίκτυο, Πηγή επιδείνωσης της Διαδικτυακής χρήσης, Συναισθηματικές επιπτώσεις και κοινωνικό άγχος, Έκθεση στην επικινδυνότητα, Ωριμάζοντας με την χρήση Διαδικτύου*. Η έρευνα αναδεικνύει πως το Διαδίκτυο αποτελεί για τους εφήβους ένα παράλληλο σύμπαν στο οποίο η επικοινωνία και η κοινωνικοποίηση είναι οι βασικές παροχές του. Επιπλέον, στο τέλος της έρευνας παρουσιάζονται κάποιες προτάσεις/ενδείξεις για περαιτέρω έρευνα στο θέμα αυτό, καθώς όπως φαίνεται η επιρροή της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου επιφέρει συνέπειες σε πολλούς τομείς στη ζωή των εφήβων.

**Λέξεις-κλειδιά:** Διαδίκτυο, εφηβεία, κοινωνικές σχέσεις, ποιοτική έρευνα, θεματική ανάλυση

<sup>1</sup> Συμβουλευτική Ψυχολόγος (MSc), Department of Psychology, Middlesex University. Email: adamantiamkr@gmail.com

<sup>2</sup> Ψυχολόγος και Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια (PhD), Συνεργαζόμενο Εκπαιδευτικό Προσωπικό, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο. Email: elenatragou@yahoo.com

## **Εισαγωγή**

Το Διαδίκτυο στην εποχή της *χρυσής τεχνολογίας* (Βουτυράκη & Μίχαλου, 2017) αποτελεί κύρια πηγή ψυχαγωγίας, επικοινωνίας και ενημέρωσης. Η χρησιμότητά του παίρνει ολοένα και μεγαλύτερες διαστάσεις παγκοσμίως, ενώ συχνά αγνοείται η στενή σχέση που συνδέει το Διαδίκτυο με την ψυχική υγεία και την κοινωνική ανάπτυξη κάθε ατόμου. Κάποιοι τυχαίνει να αγκαλιάζουν και να αποδέχονται την συσχέτιση αυτή, ενώ άλλοι ανησυχούν για τις συνέπειές της. Η αλήθεια βέβαια μπορεί και να βρίσκεται κάπου στη μέση (Nie & Erbring, 2002).

Η ανάπτυξη του Διαδικτύου ξεκίνησε το 1969 με τη δημιουργία του ARPAnet, το οποίο συνέδεσε για πρώτη φορά μεταξύ τους τέσσερα πανεπιστήμια της Αμερικής (Λιούπη, 2018). Στις αρχές της δεκαετίας του 70' των κόστος των ηλεκτρονικών υπολογιστών ως εμπορικών συσκευών μειώθηκε σημαντικά και οι δυνατότητές τους πολλαπλασιάστηκαν μέσα από μια ραγδαία ανάπτυξη των τεχνολογικών υποδομών. Ο όρος «Διαδίκτυο και Εθισμός» χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά το 1995 από τον ψυχίατρο Ivan Goldberg, ο οποίος όρισε ως «εξάρτηση» την υπερβολή στη συγκεκριμένη συνήθεια (Flisher, 2010). Από τότε μέχρι σήμερα, ο τρόπος με τον οποίο χρησιμοποιούμε τις τεχνολογίες πληροφορικής και επικοινωνιών και τα νέα κοινωνικά μέσα μεταβάλλεται διαρκώς και κάθε πρόβλεψη του βαθμού εμπλοκής των ανθρώπων με τα νέα μέσα καθίσταται δύσκολη.

Με την πάροδο του χρόνου και σταδιακά, όλο και περισσότεροι άνθρωποι, και ιδιαίτερα οι νεότερες γενιές, μαθαίνουν να ζουν, να συναναστρέφονται, να δραστηριοποιούνται ποικιλοτρόπως, να μελετούν και να εργάζονται μέσα από τις σύγχρονες υπολογιστικές συσκευές (Francesetal, 1995). Σήμερα, τα σύγχρονα κινητά τηλέφωνα αποτελούν υπολογιστική προέκταση του ανθρώπινου χεριού (Brailas & Tsekiris, 2014). Η συνήθεια σ' αυτόν τον τρόπο ύπαρξης και συσχέτισης με τους άλλους θα μπορούσε κάλλιστα να αποδειχτεί προβληματική για τους εφήβους, καθώς στο στάδιο αυτό της ζωής ο έφηβος διαμορφώνει την ταυτότητα του. Αυτό όμως αποτελεί ερώτημα προς διερεύνηση, γύρω από το οποίο αναπτύσσονται πολλές και συχνά αντικρουόμενες θέσεις.

## **Ορίζοντας την εφηβεία**

Η εφηβεία είναι η περίοδος της ζωής κατά την οποία το άτομο περνάει από την παιδική ηλικία στην ενήλικη ζωή (Βουτυράκη & Μίχαλου, 2017). Την συγκεκριμένη περίοδο, το άτομο είναι πολύ πιθανόν να υποκύπτει σε πειρασμούς και να υιοθετεί ριψοκίνδυνες συμπεριφορές. Η περιέργεια και το ενδιαφέρον τους για εξερεύνηση και ανακάλυψη μπορεί να οδηγήσουν τους έφηβους σε προβληματικές συμπεριφορές. Η έλλειψη πλήρως αναπτυγμένης κριτικής ικανότητας και η αμφισβήτηση της γονικής εξουσίας είναι για κάποιους ερευνητές βασικά χαρακτηριστικά της εφηβείας (Τσίτσικα, 2010).

Σημαντικό σ' αυτό το σημείο είναι το γεγονός ότι το άτομο σ' αυτή την ηλικία είναι πολύ πιθανόν να συγκρίνει τον εαυτό του με άλλους, κυρίως συνομηλίκους, και το Διαδίκτυο μπορεί να είναι ένας σημαντικός παράγοντας που θα ενισχύσει ακόμα περισσότερο μία τέτοια προβληματική κατάσταση. Το άτομο πλαισιώνει την

κοινωνική του θέση μέσα από ερεθίσματα της καθημερινότητας και αποκτά μία μόνιμη αίσθηση ανησυχίας για την εικόνα του, η οποία αν ξεπεράσει τα όρια ελέγχου προκαλεί συχνά αρνητικά αποτελέσματα (Μουρμούρης, 2020). Επομένως με τον τρόπο αυτό συνδιαλλαγής με τους σημαντικούς άλλους, το άτομο σχηματίζει έναν δικό του μικρόκοσμο και μια αντίληψη, μέσα από την οποία αντιλαμβάνεται καταστάσεις, καθώς και τον ίδιο του τον εαυτό του. Έτσι το άτομο μπορεί να διαμορφώσει προβληματικές πεποιθήσεις και δυσλειτουργικές αφηγήσεις για τον εαυτό του καθώς προσαρμόζεται στο κοινωνικό πλαίσιο, που τώρα διαμεσολαβείται από τις νέες τεχνολογίες και τα κοινωνικά μέσα.

Ένας από τους πιο σπουδαίους αναπτυξιακούς ψυχολόγους, ο Stanley Hall, αναφέρει την μετάβαση από την παιδική ηλικία στην εφηβεία ως περίοδο μεγάλης αστάθειας και αναταραχών, περιγράφοντάς την με τη φράση «θύελλα και άγχος» (Hall, 1904). Έρευνες δείχνουν ότι αυτή η ευάλωτη περίοδος επιβαρύνεται με την υπέρμετρη χρήση των διαδικτυακών εφαρμογών και των νέων μέσων, δημιουργώντας προβλήματα στην καθημερινή λειτουργία του εφήβου, όπως δυσκολίες στον ύπνο, έλλειψη ενέργειας, ακόμα και επιπτώσεις στον ανοσοποιητικό σύστημα, καθώς και ριψοκίνδυνες συμπεριφορές, άγχος και στρες, τα οποία επιδρούν αρνητικά στην κοινωνική ανάπτυξη των νέων (Caoetal, 2011).

Με βάση τους υποτιθέμενους και υπό διερεύνηση εθιστικούς παράγοντες, οι Korolenko και Donskih (1990) διαπίστωσαν ότι η τάση των ανθρώπων να δραπετεύουν από την πραγματικότητα με τεχνητούς τρόπους, όπως καταφεύγοντας σε ουσίες ή επιμένοντας σε δραστηριότητες που συμπεριλαμβάνουν συγκεκριμένα την νοητική λειτουργία τους εξασφαλίζει έντονα συναισθήματα και κυρίως μεγάλη ευχαρίστηση. Παρόλα αυτά, το Διαδίκτυο παρέχει την ανάπτυξη νέων κατηγοριών προβληματικών και εν δυνάμει εθιστικών συμπεριφορών. Συχνά ερευνητές αναφέρονται στον εθισμό στους υπολογιστές, την υπερφόρτωση του ανθρώπινου εγκεφάλου από πληροφορίες, κάποια προβληματικά διαδικτυακά παιχνίδια, το διαδικτυακό sexting και γενικότερα την ανάπτυξη διαδικτυακών σχέσεων με νέα και διαφορετικά ποιοτικά χαρακτηριστικά. Οι νέοι αφιερώνουν αρκετό από τον χρόνο τους σε τέτοιου είδους δραστηριότητες ήδη από τη δεκαετία του 90' (Korolenko & Donskih, 1990).

### **Έφηβοι και νέα μέσα**

Αν και υπάρχουν αντικρουόμενα στοιχεία και πολλά δεδομένα αμφισβητούνται, κάποιες μελέτες αναδεικνύουν πως η υπέρμετρη χρήση Διαδικτύου συνδέεται με μειωμένη ευεξία των εφήβων. Σε έρευνα, στην οποία συμμετείχαν 130 μεσαίας κοινωνικής τάξης μαθητές σε δημόσιο σχολείο στην Καλιφόρνια, έφηβοι απάντησαν σε ερωτήσεις σχετικά με την χρήση τους στο Διαδίκτυο και την απόδοσή τους σε καθημερινές δραστηριότητες. Συγκεκριμένα, η έρευνα εστίασε στην άμεση απάντησή τους σε μηνύματα μέσα από το Διαδίκτυο και στην σύνδεση με την καθημερινή τους ευεξία. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η συχνή έκθεση και άμεση επικοινωνία μέσω Διαδικτύου σχετίζεται με το καθημερινό κοινωνικό άγχος και την μοναξιά στα σχολικά χρόνια, καθώς αναστέλλει σε ένα βαθμό την ενεργητικότητα και την απόδοση των παιδιών (Gross et al., 2002). Την ίδια χρονιά άλλη έρευνα αναφέρει πως η χρήση του Διαδικτύου επί δύο συνεχή έτη και περισσότερο από τρεις ώρες

εβδομαδιαίως οδηγεί στην αύξηση των επιπέδων της κατάθλιψης και στην μείωση κοινωνικής ένταξης (Gross et al., 2002). Σε αυτές τις αρνητικές ενδείξεις φαίνεται να είναι περισσότερο επιρρεπείς οι έφηβοι, καθώς ο Kraut και οι συνεργάτες (1998) εικάζουν πως οι προσκολλημένοι έφηβοι χρήστες του Διαδικτύου επιτρέπουν να αποδυναμώνονται οι δεσμοί τους με φίλους και οικογένεια λόγω των αδύναμων και περιστασιακών σχέσεων που αναπτύσσουν με αγνώστους (Kraut et al., 1998).

Σχετικά πιο πρόσφατες αναφορές υποστηρίζουν πως κάποιοι Διαδικτυακοί χρήστες εθίζονται στο Διαδίκτυο με τον ίδιο τρόπο που άλλοι εθίζονται σε ναρκωτικές ουσίες, αλκοόλ, τυχερά παιχνίδια και εμφανίζουν μειωμένη ακαδημαϊκή, επαγγελματική επίδοση και οικονομικά προβλήματα. Ακόμα, για κάποιους ερευνητές, η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου προκαλεί την συζυγική διχόνοια και αυξάνει τα διαζύγια (Γεωργουλοπούλου και συν., 2015). Παρόλο που του τέτοιου είδους έρευνες μοιάζουν εξαιρετικά τεχνοφοβικές και μελετούν το φαινόμενο ως ένα αποϊστορικοποιημένο γεγονός, ωστόσο έχει ενδιαφέρον η αναδρομή σε αυτές ακόμα και για αυτόν το λόγο.

Σε άλλη μελέτη, που συμμετείχαν 500 «εξαρτημένοι» χρήστες του Διαδικτύου, βρέθηκαν κοινά στοιχεία συμπεριφοράς με αυτούς που έπαιζαν παθολογικά τζόγο, σύμφωνα με τα διαγνωστικά κριτήρια του DSM-VI (American Psychiatric Association, 2013). Συνεπώς, φαίνεται ότι για κάποιους η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου μπορεί να προκαλέσει εθισμό όμοιο με τον εθισμό σε ουσίες, αφού πολλές είναι οι κοινές προβληματικές τους λειτουργίες, μόνο που στο Διαδίκτυο το αίτιο είναι ενδεχόμενα κάποιες προβληματικές συμπεριφορές και όχι κάποια ουσία (Alavi et al., 2012). Έτσι, σε αυτή τη γραμμή ακαδημαϊκής έρευνας (που είναι αμφισβητήσιμη) τα ποσοστά άγχους στους εφήβους με συχνή Διαδικτυακή χρήση (15%) φαίνεται να είναι υψηλότερα εκείνων που ασχολούνται λιγότερο (2.8%). Ενώ, στη συγκεκριμένη έρευνα (Flisher, 2010), τα αγόρια φαίνεται να χρησιμοποιούν σε υψηλότερο βαθμό το Διαδίκτυο και επηρεάζονται περισσότερο από ό,τι τα κορίτσια. Σύμφωνα με μια άλλη έρευνα, ο εθισμός στο Διαδίκτυο συνεπάγεται διάσπαση προσοχής και υπερκινητικότητας (ADHD), αίσθημα άγχους και προβληματικές συμπεριφορές (Ozturk et al., 2013).

### **Σκοπός της έρευνας**

Η παρούσα έρευνα έχει στόχο να δώσει φωνή σε οκτώ εφήβους προκειμένου να περιγράψουν, 1) πώς αντιλαμβάνονται την σχέση τους με το Διαδίκτυο, 2) με ποιόν τρόπο θεωρούν ότι αυτό επηρεάζει τις κοινωνικές τους δεξιότητες, 3) πώς κατανοούν την επίδραση του Διαδικτύου στον τρόπο που προσεγγίζουν, συναισθάνονται και σχετίζονται με άλλους συνανθρώπους στον «φυσικό» κόσμο, δηλαδή στις σχέσεις τους όταν δεν διαμεσολαβούνται από τα νέα κοινωνικά μέσα και τις τεχνολογίες. Με τα χρόνια το Διαδίκτυο φαίνεται να είναι πολύ στενά συνδεδεμένο με την καθημερινή απασχόληση, αφού αντικαθιστά φυσικές (προηγούμενα) δραστηριότητες και την ανθρώπινη (αδιαμεσολάβητη τεχνολογικά) παρουσία, δημιουργώντας στο άτομο ποικίλα συναισθήματα και νέα μοτίβα συμπεριφοράς. Συμβάλλει, επίσης με πολλούς αρνητικούς και θετικούς τρόπους στην κοινωνική ανάπτυξη των εφήβων.

## **Μεθοδολογία**

### *Μεθοδολογική προσέγγιση*

Η παρούσα ποιοτική φαινομενολογική έρευνα εξετάζει σε βάθος τις αφηγήσεις από τους συμμετέχοντες. Εστιάζει στα δεδομένα, με σκοπό να κατανοήσει τον τρόπο σκέψης και διάθεσης των εφήβων ύστερα από πολύωρη χρήση του Διαδικτύου. Συγκεκριμένα μία τέτοιου είδους έρευνα απαντά ουσιαστικά στο «πώς» και στο «γιατί» και όχι σε ποσοτικούς παράγοντες, όπως το «πόσο» και το «τι» (Mantzoukas, 2007, p. 236-246). Με άλλα λόγια, οι ερευνήτριες ζωντανεύουν τα βιώματα των συμμετεχόντων, καθρεφτίζουν το περιεχόμενο των συνεντεύξεων και μετασηματίζουν μία σειρά αναπαραστάσεων και καταθέσεων, ώστε να μεταφέρουν το νόημά τους (Ίσαρη & Πουρκός, 2016).

Η ανάλυση των δεδομένων στηρίζεται κυρίως, στη ποιοτική μέθοδο θεματικής ανάλυσης (Μπράιλας et al, 2023). Συνεπώς οι ερευνήτριες εστιάζουν στην κάθε συνέντευξη μεμονωμένα και εξετάζουν διεξοδικά κάθε απάντηση των συμμετεχόντων με κύριο γνώμονα την αναγνώριση επαναλαμβανόμενων μοτίβων στο σώμα των εμπειρικών δεδομένων, συχνά με την υποστήριξη κατάλληλου ερευνητικού λογισμικού (Brailas et al., 2023). Σε πρώτο στάδιο, υπογραμμίζουν και σχολιάζουν τα βασικά στοιχεία των απαντήσεων. Δίνουν έμφαση δηλαδή στα βασικά ζητήματα που αναδύονται. Στη συνέχεια διαμορφώνονται κύριες θεματικές Ενότητες (emergent themes), οι οποίες κυρίως εστιάζουν στον πυρήνα του ερευνητικού ερωτήματος και οδηγούνται στα συμπεράσματα (Γαλάνης, 2018). Μέσα από τις λέξεις- κλειδιά των συνεντευξιαζόμενων οι εκάστοτε αναλυτές σχηματίζουν το δικό τους ταξίδι προς την δημιουργία του αποτελέσματος της έρευνας (Clarke et al., 2015).

### *Συμμετέχοντες και εργαλεία*

Στην παρούσα έρευνα παίρνουν μέρος οχτώ έφηβοι ηλικίας 14 έως 18 ετών από την Ανάβυσσο της Αττικής. Οι συμμετέχοντες καλούνται να απαντήσουν σε μία σειρά ερωτήσεων διάρκειας 30 - 40 λεπτών ημιδομημένης συνέντευξης. Οι ερευνήτριες έχουν προετοιμάσει την συνέντευξη με ένα αριθμό απλών και κατανοητών ερωτήσεων ημι-ανοικτού τύπου, οι οποίες ερωτήσεις επικεντρώνονται στο ερευνητικό ερώτημα και δίνουν ταυτόχρονα τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να επεκταθούν κατά το δοκούν. Βασικός σκοπός της μεθόδου αυτής είναι το θέμα να ερευνηθεί σε βάθος και να αναλύεται κάθε ενδιαφέρουσα πτυχή του (Galanis, 2018). Συσκευή ηχογράφησης χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια της συνέντευξης και ηχογραφεί τους συμμετέχοντες, ώστε να μπορεί στη συνέχεια, η αναλύτρια να μελετήσει και να επεξεργαστεί τα δεδομένα. Με αυτόν τον τρόπο αποτυπώνονται οι απόψεις και οι στάσεις των συνεντευξιαζόμενων. Οι συμμετέχοντες, αφού διαβάσουν τη φόρμα ενημέρωσης και πληροφορηθούν τα σχετικά με την έρευνα και τους όρους της, αν επιθυμούν να πάρουν μέρος, δίνουν τη σκυτάλη στους γονείς. Η συγκατάθεση των γονέων των συμμετεχόντων είναι υποχρεωτική για ζητήματα ηθικής και προφύλαξης των συμμετεχόντων. Η ασφάλεια και το απόρρητο διασφαλίζονται πλήρως. Μετά την συγκατάθεση εφήβων και γονέων, καλούνται οι συμμετέχοντες να συμπληρώσουν τη φόρμα με τα δημογραφικά τους στοιχεία.

Η έρευνα πραγματοποιείται δια ζώσης με βασικές αξίες και δεοντολογικές αρχές την εχεμύθεια, τον σεβασμό και την διασφάλιση των προσωπικών δεδομένων. Τα

προσωπικά δεδομένα είναι πλήρως εμπιστευτικά και παραμένουν σε ανωνυμία κατά την επεξεργασία και κατά την παρουσίαση των αποτελεσμάτων της έρευνας (Γαλάνης, 2017). Οι συμμετέχοντες αποκαλούνται με τη χρήση ψευδωνύμων και δεν αποκαλύπτεται η πραγματική τους ταυτότητα ακόμα και μετά τη λήξη της έρευνας. Τα δεδομένα της συνέντευξης αποθηκεύονται σε μία μονάδα USB, στην οποία πρόσβαση έχουν μόνον οι ερευνήτριες. Δεν προβλέπεται κίνδυνος για κανένα από τους συμμετέχοντες διότι προφυλάσσεται η σωματική και η ψυχολογική ακεραιότητά τους σε όλη τη διάρκεια της έρευνας. Στην περίπτωση που κάποιος των συμμετεχόντων δεν επιθυμεί να συνεχίσει, έχει το ελεύθερο να πράξει όπως εκείνος/η επιθυμεί, ενημερώνοντας πρώτα τις ερευνήτριες (Hennink et al., 2020).

#### *Διαδικασία ανάλυσης δεδομένων*

Αφού ολοκληρωθεί η συνέντευξη, οι ερευνήτριες καταγράφουν τα δεδομένα της συνέντευξης, ώστε να τα αναλύσουν διεξοδικά. Στη θεματική ανάλυση λοιπόν, κάθε κομμάτι της συνέντευξης διαβάζεται προσεκτικά και χωρίζεται σε κύρια σημεία και θεματικές ενότητες με την ανοικτή κωδικοποίηση (Brailas et al., 2023; Flick, 2018). Με άλλα λόγια οι ερευνήτριες καταγράφουν στο περιθώριο σύντομες σημειώσεις με λέξεις- κλειδιά ή φράσεις, με σκοπό να καταγραφούν τα σημαντικότερα σημεία των απαντήσεων. Αυτά τα σχόλια διευκολύνουν το επόμενο βήμα της ανάλυσης το οποίο είναι το θεωρητικό πλαίσιο που προκύπτει. Αν για κάποιο λόγο η συνέντευξη έχει ξεφύγει από το ερευνητικό κομμάτι δεν απαιτείται κωδικοποίηση του μέρους αυτού (Γαλάνης, 2018). Στη συνέχεια έχοντας αυτές τις σημειώσεις δίπλα από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων, οι ερευνήτριες συνοψίζουν αυτές τις λέξεις-κλειδιά του κάθε συμμετέχοντα σε κύριες θεματικές ενότητες (Mantzoukas, 2007). Με βάση αυτές τις θεματικές ενότητες, οι ερευνήτριες εξετάζουν τα κοινά σημεία των συνεντεύξεων και περνούν στην ερμηνεία τους. Κατά το τελικό στάδιο της ανάλυσης, τα κοινά κυρίως θέματα που έχουν συγκεντρωθεί απαρτίζουν την «συζήτηση» επί των αποτελεσμάτων (Clarke et al., 2015).

#### **Θεματική Ανάλυση: Βασικές Θεματικές που αναγνωρίστηκαν**

*Το Διαδίκτυο ως «πολυμηχάνημα»: Οι σωματικές και συναισθηματικές επιπτώσεις που φέρει η πολύωρη χρήση του*

Σύμφωνα με την επεξεργασία των δεδομένων και την τάση των εφήβων για εξάρτηση από το Διαδίκτυο, οι συμμετέχοντες φαίνεται να αναπαύονται αρκετά στο 'comfort zone' που τους παρέχει η Διαδικτυακή δραστηριότητα και αυτό φαίνεται να δυσκολεύει τη λειτουργικότητά τους σε κοινωνικό αλλά και ατομικό επίπεδο. Η χρήση του Διαδικτύου αντικαθιστά τις φυσικές δραστηριότητες και καλύπτει την ψυχαγωγία, την μελέτη, την διασκέδαση αλλά και την εργασία, την ενημέρωση και την εκπαίδευση. Το Διαδίκτυο μπορεί να προσφέρει οτιδήποτε ο καθένας αναζητήσει:

«Τι να κάνεις όταν βαριέσαι στο σπίτι είναι μία απλή αναζήτηση, που θα μπορούσε κανείς να πάρει απάντηση» όπως μας λέει μία συμμετέχουσα (13 ετών).



Οι συμμετέχοντες δηλώνουν ότι το Διαδίκτυο τους εξυπηρετεί αλλά και τους ακινητοποιεί σε διάφορους τομείς της ζωής τους, όπως στην περίπτωση άλλου συμμετέχοντα (14 ετών) «Είναι πιο εύκολο να επικοινωνούμε μέσω Διαδικτύου. Στο σχολείο, ας πούμε, σε κάποια μαθήματα κάνουμε βιντεοκλήση και χωριζόμαστε σε ομάδες ώστε να κάνουμε διάφορες ασκήσεις. Είναι πιο εύκολο από το να είμαστε από κοντά και να χωρίζουμε θρανία». Άλλη συμμετέχουσα (15 ετών) αναφέρει «χρησιμοποιώ TikTok, για να βλέπω βίντεο, YouTube για να ακούω μουσική και Netflix για να βλέπω ταινίες», ενώ ένας άλλος συμμετέχοντας (16 ετών) ισχυρίζεται ότι το Διαδίκτυο «είναι βοηθητικό για ό,τι χρειαστείς. Προχθές, για παράδειγμα, ψάχναμε μία συνταγή με τη μαμά, μπήκαμε στο Διαδίκτυο και τη βρήκαμε. Βοηθάει να περνάς και την ώρα σου σίγουρα».

Το Διαδίκτυο ως «πολυμηχάνημα» και μάλιστα εύχρηστο φαίνεται να προκαλεί συναισθηματική και σωματική «αδράνεια». Μια μαθήτρια (15 ετών) αναφέρει πως μετά από αρκετή ώρα στο Διαδίκτυο οι κινήσεις της γίνονται πλέον μηχανικές, καθώς το συναίσθημα και η αντίληψη εξαφανίζονται. Περιγράφει να μπαينوβγαίνει στις εφαρμογές άσκοπα. Στη συνέχεια, για αλλαγή, διαβάζει ένα βιβλίο φυσικά από το Διαδίκτυο και μετά επιστρέφει ξανά στις αγαπημένες της εφαρμογές. «Κουνάω απλά το δάχτυλό μου, σαν ρομπότ», όπως η ίδια χαρακτηρίζει την κατάσταση της εκείνη τη στιγμή. Παρόμοιο συναίσθημα περιγράφει και μια άλλη συμμετέχουσα στην έρευνα (18 ετών) «Συναισθηματικά κενή αισθάνομαι κυρίως, έτσι μία απάθεια». Ενώ, μια άλλη μαθήτρια (15 ετών) δίνει την εικόνα «Ας πούμε όταν δεν έχω διάβασμα και είμαι στο κινητό πολλή ώρα, μετά δεν θέλω να κάνω τίποτα άλλο, έχω 'καεί' κάπως».

Σωματικά συμπτώματα, όπως κούραση και το αίσθημα αδράνειας και αδιαθεσίας είναι αναμφίβολα οι συχνότερες επιπτώσεις της πολύωρης χρήσης στο Διαδίκτυο. Μια συμμετέχουσα (15 ετών) και μία ακόμα (15 ετών) αναφέρουν ότι, «μετά από πολλές ώρες χρήσης, δεν μπορούν να κουνηθούν και βαριούνται να κάνουν οτιδήποτε άλλο». Ένας άλλος συμμετέχοντας (14 ετών) αναφέρει πως «Νιώθω λίγο πιασμένος, μουδιασμένος για περίπου 10 λεπτά, μέχρι να ξανά μπω στη πραγματικότητα». Παρομοίως, μια μικρότερη μαθήτρια (13 ετών) αναφέρει «Καμιά φορά νιώθω ότι καταντάει κουραστικό να είσαι έτσι όλη μέρα». Μια ακόμα συμμετέχουσα (15 ετών) αισθάνεται τόσο κουρασμένο το μυαλό και το σώμα της και περνάει στην πράξη «Είναι σαν να κλείνουν τα μάτια μου μετά, σαν να θέλω να κοιμηθώ. Πλένομαι για να ξυπνήσω και να κάνω κάτι άλλο. Νιώθω το σώμα μου βαρύ και σκέφτομαι ωραία είναι εδώ γιατί πρέπει να σηκωθώ?».

Η καθήλωση στην οθόνη μπορεί να προκαλέσει ζάλη, ημικρανίες, πόνο στα μάτια και εμετούς, και άγχος το οποίο δυνατόν να προϋπάρχει, αλλά πυροδοτείται με τη χρήση. Ένας συμμετέχοντας (14 ετών) παραθέτει με έντονο λόγο «Δεν μπορώ να κάτσω πολλές ώρες κολλημένος. Με πιάνει πονοκέφαλος και κάνω εμετούς. Μου είπαν ότι φταίει το άγχος. Φταίει όμως και το Διαδίκτυο» και μια άλλη συμμετέχουσα (13 ετών) «Καίγονται τα μάτια μου, δακρύζω, σαν να έχω έναν αναπτήρα κοντά». Και μια λίγο μεγαλύτερη συμμετέχουσα (15 ετών) προσθέτει ότι «Ζαβλακώνεσαι και δεν θέλεις να κάνεις κάτι άλλο. Είναι σαν να ζαλίζεσαι, τόσες ώρες εκεί πέρα χωρίς να ασχοληθείς με τίποτα άλλο».

Παράλληλα, παρατηρείται δυσκολία στον ύπνο. Ελαφρύς και ανήσυχος ύπνος ή αϋπνία είναι τα κυριότερα συμπτώματα, κυρίως όταν η ενασχόληση με το Διαδίκτυο

συμβαίνει λίγο πριν οι έφηβοι κοιμηθούν. Συμμετέχουσα (15 ετών) απαντά σχετικά: «αν δεν υπήρχε το Διαδίκτυο θα κοιμόμουν τα μεσημέρια ή νωρίς το βράδυ γιατί πολλές φορές κοιμάμαι αργά». Μια άλλη συμμετέχουσα (13 ετών) περιγράφει «Ξύπνησα 6:30 το πρωί χωρίς να ανοίξω τα μάτια μου, το μυαλό μου ήταν ξύπνιο. Καταλάβαινα τι γινόταν, άκουσα τον μπαμπά που ετοιμαζόταν για την δουλειά. Συνήθως, αυτό συμβαίνει όταν νιώθω κουρασμένη, αλλά δεν είμαι. Αν δεν χρησιμοποιώ το Διαδίκτυο το βράδυ μετά κοιμάμαι καλύτερα».

Μια νεαρή ενήλικη συμμετέχουσα (18 ετών) είναι η μόνη στην έρευνα που έχει ανακαλύψει τον τρόπο με τον οποίο το Διαδίκτυο την βοηθά να κοιμηθεί. Αναζητάει συγκεκριμένους ήχους και εστιάζει σε αυτούς. Έτσι το Διαδίκτυο χρησιμοποιείται ως μέσω χαλάρωσης για εκείνη. «Καμιά φορά μου όμως τον χαλάει. Όταν διαβάζω μέχρι τις 12 πχ. το κλείνω μετά κατευθείαν για να προλάβει να χαλαρώσει ο εγκέφαλός μου».

### *Συντροφικότητα και Διαδίκτυο: Οι πιο πολυσύχναστες ώρες χρήσης*

Μοναχικές στιγμές, όταν οι έφηβοι βρίσκονται μόνοι στο σπίτι παρατηρείται να είναι οι πιο συνηθισμένες ώρες που χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο, συνήθως στο κρεβάτι ή κάπου ακινητοποιημένοι για ώρες. Έτσι χάνουν τον έλεγχο του χρόνου, καθώς απορροφώνται από καταιγισμό ενημερώσεων και πληροφοριών. Μια συμμετέχουσα (14 ετών), όπως και οι περισσότεροι άλλοι συμμετέχοντες, αναφέρει «Όταν είμαι με φίλους δεν το χρησιμοποιώ τόσο. Περισσότερο, όταν είμαι σπίτι μόνη μου». Μια άλλη συμμετέχουσα (13 ετών) δηλώνει «Όταν δεν έχω μαθήματα ή κάποια υποχρέωση. Πχ. σήμερα αν δεν έκανα αυτό μαζί σου, θα καθόμουν με το κινητό και θα έβλεπα Netflix, όλη μέρα μέχρι το βράδυ».

Τα συμμετέχοντα κυρίως κορίτσια δηλώνουν ανοιχτά πως όταν βρίσκονται σπίτι οποιαδήποτε ώρα της ημέρας και δεν έχουν κάποια υποχρέωση ασχολούνται σε υπερβολικό βαθμό με το Διαδίκτυο, ίσως και όλη την ημέρα. Μια συμμετέχουσα (15 ετών) αναφέρει «Όταν κάθομαι σπίτι όλη μέρα είμαι όλη την ώρα εκεί, μπορεί και 12 ώρες» και ένας άλλος συμμετέχοντας (14 ετών) προσθέτει «Το χρησιμοποιώ κυρίως όταν δεν έχω τι να κάνω και βαριέμαι. Συνήθως, όταν είμαι σπίτι». Μια άλλη συμμετέχουσα (14 ετών) αναφέρει «Στις βόλτες θα το χρησιμοποιήσω λίγο, αλλά όχι όπως όταν είμαι σπίτι».

Χαρακτηριστική είναι η απάντηση μιας συμμετέχουσας (13 ετών) «Γυρνάω από το σχολείο όπου δεν το χρησιμοποιώ, και αμέσως ανοίγω να δω αν μου έχει στείλει κάποιος μήνυμα ή με έχει πάρει τηλέφωνο. Το απόγευμα ενδιάμεσα μπορεί να κοιμηθώ κιόλας, να το αφήσω δηλαδή». Μια άλλη συμμετέχουσα (15 ετών) επίσης αναφέρει «Όταν ξέρω ότι δεν θα βγω βόλτα και θα κάτσω σπίτι, ξέρω ότι θα κάτσω μέσα και θα βλέπω όλη την ώρα. Παίζει να σηκωθώ να πάω στο μπάνιο, άντε... αλλά στο κρεβάτι μου όλη μέρα».

Το βράδυ είναι επίσης μία ώρα που όλοι οι συμμετέχοντες στην έρευνα ανελλιπώς επιλέγουν να αφιερώσουν χρόνο στο Διαδίκτυο, αφού «Βράδυ έχω τελειώσει με τις υποχρεώσεις μου και ξέρω ότι είμαι ελεύθερη» ( μαθήτρια 15 ετών), ενώ δύο ακόμα συμμετέχουσες (13 και 15 ετών) αναφέρουν «Βράδυ κυρίως γιατί συνήθως είμαι σπίτι και κοιμούνται όλοι». Ένας συμμετέχοντας (16 ετών) δηλώνει «Κυρίως θα

κάτω το βράδυ. Όταν έχουμε τελειώσει όλες μας τις δουλειές με την παρέα και είμαστε σπίτι».

Τα σαββατοκύριακα παρατηρείται αύξηση στις ώρες χρήσης εφόσον οι έφηβοι έχουν περισσότερες «κενές ώρες». Ένας ακόμα μαθητής (14 ετών) αναφέρει: «Το σαββατοκύριακο που έχω ελεύθερο χρόνο μπορώ να περάσω και άλλες 2- 3 ώρες παραπάνω και να παίζω βιντεοπαιχνίδια». Και μια μαθήτρια (15 ετών) συμπληρώνει: «Τα σαββατοκύριακα που δεν έχω φροντιστήρια, μαθήματα και είμαι ελεύθερη, ξέρω ότι θα κάτσω εκεί όλη μέρα, στο κινητό». Παράλληλα, μια ακόμα συμμετέχουσα (15 ετών) επιβεβαιώνει «Το σαββατοκύριακο ασχολούμαι με το Διαδίκτυο γιατί δεν διαβάζω, δεν έχω μαθήματα και έχω ελεύθερη μέρα».

Οι έφηβοι καθηλωμένοι στην οθόνη φαίνεται να αντικαθιστούν με την χρήση του Διαδικτύου τις φυσικές τους δραστηριότητες και μέρος της συντροφικότητας. Ένας από τους συμμετέχοντες (14 ετών) δηλώνει: «Όταν είσαι μόνος και έχεις ουσιαστικά το Διαδίκτυο, μπορείς να επικοινωνείς με φίλους σου και να μην νιώθεις μόνος».

Φαίνεται λοιπόν το Διαδίκτυο να προσφέρει ένας είδος συντροφικότητας για τους εφήβους, καθώς ένας συμμετέχοντας (16 ετών) νιώθει δυσαρέσκεια με το γεγονός «παλιά ο κόσμος έβγαινε να κάτσει σε μία καφετέρια να πει τα νέα του. Τώρα είναι όλοι στα κινητά». Μια άλλη όμως συμμετέχουσα (18 ετών) φαίνεται να προτιμάει, αυτή τη περίοδο λόγω πανελληνίων, να κάτσει σπίτι παρέα με το Διαδίκτυο και δηλώνει: «με βολεύει να κάθομαι σπίτι, παρά να βγαίνω. Μπορώ να ασχοληθώ με διάφορα στο Διαδίκτυο».

### *Πηγή επιδείνωσης της Διαδικτυακής χρήσης*

Βάσει των δεδομένων της έρευνας, οι γονείς δίνουν το ελεύθερο στα παιδιά να χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο συνήθως από την ηλικία των 12 και μετά, αφού σε αυτήν την ηλικία οι περισσότεροι αποκτούν κινητό. Το χρονικό διάστημα ενασχόλησης στο Διαδίκτυο συνδέεται ανεπιφύλακτα με την χρήση κινητού τηλεφώνου από εκεί και έπειτα. Η ραγδαία ανάπτυξη νέων συσκευών τεχνολογίας όπως τα «έξυπνα κινητά» και τα φορητά «tablet» διευκολύνουν τη χρήση στο Διαδίκτυο σε καθημερινή βάση (Young, 1998). Το Διαδίκτυο πληροφορεί, διευκολύνει στην επικοινωνία, ψυχαγωγεί. Η παρατεταμένη όμως χρήση του φαίνεται να προκαλεί, σύμφωνα με μια μερίδα ερευνητών, αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία και οργάνωση του ατόμου (Young, 1998). Σε αυτή την κατεύθυνση, μια συμμετέχουσα (15 ετών) δίνει την αίσθηση πως το κινητό της αποσπάει την προσοχή μόνο και μόνο από την εύκολη πρόσβαση στο Διαδίκτυο που της παρέχει και αναφέρει «Χρησιμοποιώ υπολογιστή πιο πολύ όταν διαβάζω, είμαι πιο συγκεντρωμένη. Με το κινητό ασχολούμαι τις περισσότερες ώρες, ανταλλάσοντας μηνύματα με τις φίλες μου και είμαι γενικά περισσότερο στα social media».

Η ανωτέρω πληροφορία συνδέεται κυρίως με τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης, τα οποία προτιμούν οι έφηβοι (Λιούπη, 2018). Κοινωνικές πλατφόρμες που συνδέονται στο Διαδίκτυο και δίνουν τη δυνατότητα επικοινωνίας και κοινωνικοποίησης είναι οι λεγόμενες πλατφόρμες 'της μόδας', όπως τις χαρακτηρίζουν κάποιοι από τους συμμετέχοντες. «Δεν έχω Facebook και ούτε πρόκειται να κάνω, είναι παλιομοδίτικο»

δηλώνει μια νεαρή έφηβη συμμετέχουσα (13 ετών) που δεν σκέφτεται να ασχοληθεί με την συγκεκριμένη εφαρμογή, που δεν έχει τόση απήχηση πια στις νεότερες γενιές. Μια άλλη συμμετέχουσα (15 ετών) αναφέρει «Από τα 12 μου περισσότερο ξεκίνησα να χρησιμοποιώ αυτές τις εφαρμογές, Instagram πιο πολύ γιατί είχαν και οι φίλοι μου και επικοινωνούσα μαζί τους».

Παρακολουθώντας πολλές ώρες τέτοιες πλατφόρμες, οι έφηβοι επηρεάζονται και αντιγράφουν άλλες συμπεριφορές όπως αναφέρει χαρακτηριστικά μια συμμετέχουσα (15 ετών): «Παλαιότερα έβλεπα βίντεο στο YouTube αρκετές ώρες και είχα επηρεαστεί. Στη συνέχεια τραβούσα βίντεο μόνη μου και έκανα το λάθος να το κοινοποιώ». Το κυριότερο συναίσθημα που οδηγεί σ' αυτήν τη συμπεριφορά, κυρίως τα κορίτσια, είναι η ζήλια. Μια συμμετέχουσα (14 ετών) παραδέχεται «Σίγουρα επηρεάζει βασικά, λόγω του ότι βλέπεις τα υπόλοιπα κορίτσια να είναι διαφορετικά οπότε θέλεις και εσύ να γίνεις σαν κι αυτές. Ζηλεύουμε στην ουσία, θέλουμε να μοιάσουμε με αυτές και αλλάζουμε». Μια άλλη συμμετέχουσα (13 ετών) ακολουθεί επιβεβαιώνοντας «Λέω, μακάρι να ήμουν έτσι όταν βλέπω τα κορίτσια με το λεγόμενο 'τέλειο σώμα'». Για παράδειγμα, το Instagram και το TikTok φαίνεται να είναι οι πιο πολυχρησιμοποιούμενες και δημοφιλείς πλατφόρμες για τους νέους σήμερα. Τέτοιες πλατφόρμες χρησιμοποιούνται για άμεση επικοινωνία κυρίως με φίλους, ενώ παράλληλα μεταδίδουν ερεθίσματα μέσω αναρτήσεων. Με καθηγητές ή με άλλα πρόσωπα που δεν υπάρχει τόση οικειότητα, η πλειονότητα των συμμετεχόντων φαίνεται να επικοινωνεί μέσω άλλων εφαρμογών που δεν εκτίθεται επικίνδυνα ο χρήστης.

### **Συναισθηματικές επιπτώσεις και κοινωνικό άγχος**

Η προβληματική χρήση του Διαδικτύου προκαλεί ψυχικές επιπτώσεις μεταξύ των οποίων πρωτεύουσα θέση έχει το άγχος που δημιουργείται σε ατομικό και κοινωνικό επίπεδο. Τα λεγόμενα ακατάπαυστα 'stories' και η κοινοποίηση της ακριβούς τοποθεσίας και δραστηριότητάς του ατόμου προκαλεί σε έναν συμμετέχοντα (14 ετών) ανησυχία, καθώς αντιλαμβάνεται τους κινδύνους της συμπεριφοράς αυτής. Οι «λαμπερές εικόνες» και «όλο χαμόγελα στιγμές» δίνουν την εντύπωση σε μια άλλη συμμετέχουσα (13 ετών) ότι δεν πρέπει να είναι ευχαριστημένη με τη ζωή της. Γεγονότα που συμβαίνουν στον κόσμο, ειδικότερα αυτή τη 'χρυσή εποχή' της πανδημίας και του πολέμου στην Ουκρανία προκαλούν ανησυχία και φόβο σε μια ακόμα συμμετέχουσα (15 ετών) για τον τρόπο που εξελίσσεται ο κόσμος μας.

Όλα τα παραπάνω επιφέρουν συναισθηματική διέγερση στους συμμετέχοντες. Για παράδειγμα, μια συμμετέχουσα (13 ετών) συνηθίζει να φαντάζεται τη ζωή της στο μέλλον, επηρεασμένη από τα ερεθίσματα και τις προβολές στο Διαδίκτυο. Ονειρεύεται τα υλικά αγαθά και προσόντα που θα ήθελε να αποκτήσει, και έτσι αναδύονται συναισθήματα άγχους και ανησυχίας για την πορεία της ζωής της στο μέλλον. Μια άλλη συμμετέχουσα (18 ετών) δηλώνει «Το έχω παρατηρήσει και από την καραντίνα. Επειδή δεν βγαίναμε και η 'πραγματική μας ζωή' είχε περιορισθεί πολύ, έβλεπα ταινίες για παράδειγμα και μου άρεσε να φαντάζομαι και εγώ ότι κάνω παρόμοια πράγματα».

Σε κοινωνικό επίπεδο δύο συμμετέχουσες (15 ετών και 18 ετών) ανησυχούν και προβληματίζονται εάν το «πρόσωπο» που μόλις ανήρτησαν θα είναι αρεστό στο

διαδικτυακό κοινό. Η μία από αυτές (18 ετών) δηλώνει «το Διαδίκτυο επηρεάζει πάρα πολύ την κοινωνική μου ζωή. Μέσα από το Διαδίκτυο, ο καθένας προβάλλει την προσωπικότητά του. Όταν γνωρίζω κάποιον από κοντά, με πιάνει άγχος εάν θα πάρω ‘τα vibes του’, να είμαι αρεστή». Η εποχή τής ‘διαδικτυακής εξέγερσης’ προκαλεί στους εφήβους συναισθηματική ταραχή, άγχος και φόβο για την κρίση των άλλων.

Μια συμμετέχουσα (15 ετών), όπως και πολλοί άλλοι συμμετέχοντες, συμφωνεί: «Νιώθω ότι με επηρεάζει στο πως θέλω να φαίνομαι στους γύρω μου. Με κάνει να προβάλλω διαφορετικά τον εαυτό μου, να τον φιλτράρω». Μια άλλη συμμετέχουσα (15 ετών) απαντάει πως επηρεάζεται ακόμα και ο τρόπος που μιλάει. Ενώ, μια ακόμα συμμετέχουσα (13 ετών) παρατηρεί πως «κάποιοι δεν έχουν ‘πρόσωπο’».

Εκτός των κοινωνικών επιπτώσεων που προκαλεί η συνεχής διαδικτυακή δραστηριότητα, υπάρχουν και οι επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των εφήβων, κλονίζεται σημαντικά. Το συναίσθημα ενοχής, απελπισίας και απογοήτευσης εμφανίζεται συνήθως, όταν οι έφηβοι της έρευνας χάνουν την επαφή με τον χρόνο. Θλίψη δημιουργείται σε μια συμμετέχουσα (13 ετών): «Καμιά φορά με βάζει σε σκέψεις και στεναχωριέμαι ότι περνάει ο χρόνος και κάθομαι στο κινητό. Δηλαδή μεγαλώνω και δεν κάνω τίποτα». Ποικίλα αρνητικά συναισθήματα δημιουργούνται και σε μια άλλη συμμετέχουσα (15 ετών): «Πολλές φορές βαριέμαι κιάλας. Νιώθω και ενοχές που κάθομαι τόση ώρα και όλο αυτό μού προκαλεί νεύρα».

Οι προβολές στο Διαδίκτυο διαχειρίζονται πολλές φορές την συναισθηματική κατάσταση του ατόμου, όπως αντιλαμβάνεται μια συμμετέχουσα (15 ετών) «είναι αναλόγως και τί βλέπεις». Αντιθέτως το άτομο, ανάλογα με την συναισθηματική του κατάσταση, επιλέγει με τί θα ασχοληθεί στο Διαδίκτυο για να βοηθηθεί να αποβάλει ή να αισθανθεί το επιθυμητό συναίσθημα «είναι ανάλογα σε τι κατάσταση βρίσκομαι εκείνη τη στιγμή», αναφέρει ένας άλλος συμμετέχοντας (14 ετών). Εκ πρώτης όψεως το Διαδίκτυο φαίνεται να απλουστεύει την καθημερινότητα των εφήβων πρακτικά, την περιπλέκει όμως συναισθηματικά.

### *Η έκθεση στην επικινδυνότητα*

Η διαδικτυακή επικοινωνία σε σύγκριση με την άμεση επικοινωνία έχει αξιοπρόσεκτες αποκλίσεις για τις ανθρώπινες σχέσεις. Πρώτη και σημαντικότερη παρατήρηση στην παρούσα έρευνα είναι ότι οι συμμετέχοντες χαρακτηρίζουν την διαζώσης επικοινωνία ως ‘ζωντανή’. Περιγράφοντας το νόημα της λέξης ‘ζωντανία’, μια συμμετέχουσα (15 ετών) δηλώνει «Όταν μιλάς από κοντά, ο άλλος μπορεί να σε ‘διαβάσει’, να καταλάβει το συναίσθημά σου». Το ίδιο υποστηρίζει και ένας ακόμα συμμετέχοντας (14 ετών), ο οποίος αναφέρει ότι από κοντά μπορεί να αντιληφθεί τυχόν ψέματα που λέει ο συνομιλητής του από τη γλώσσα του σώματός του, όπως και ένας ακόμα (16 ετών): «Από κοντά θα ακουστεί ο τόνος της φωνής και ο τρόπος που μιλάς. Με διαφορετικό τρόπο μπορεί να μιλήσω εγώ και αλλιώς να το εκλάβει ο συνομιλητής μου».

Οι συμμετέχοντες φαίνεται να αντιλαμβάνονται ένα σημαντικό προτέρημα τής διαζώσης επικοινωνίας, αφού το άτομο λαμβάνει ‘ολοκληρωμένη εικόνα’ του συνομιλητή, όπως υποστηρίζει μια συμμετέχουσα (15 ετών). Ένας άλλος

συμμετέχοντας (16 ετών) αναφέρει «όσο και να πιστεύεις ότι γνωρίζεις τον άλλον, ποτέ δεν θα τον μάθεις καλά μέσω Διαδικτύου» και περιγράφει την στιγμή που συνάντησε ένα άτομο το οποίο είχε γνωρίσει διαδικτυακά «Νιώσαμε ωραία, όταν βρεθήκαμε, γιατί γνωριστήκαμε πραγματικά μετά από ενάμιση χρόνο που μιλάγαμε και είχαμε μοιραστεί τόσα πολλά».

Η επικοινωνία μέσω Διαδικτύου μπορεί να αποτελέσει επίσης αιτία παρεξηγήσεων. Ένας συμμετέχοντας (16 ετών) λέει ότι βρέθηκε αντιμέτωπος με φίλο του, ένωσε την απόρριψη του, διότι προτίμησε να ασχοληθεί με διαδικτυακά παιχνίδια, αντί να τον ακολουθήσει στην έξοδο που του πρότεινε. Παρεξηγήσεις μπορούν να δημιουργηθούν από διάφορες 'διαδικτυακές κινήσεις', που παρερμηνεύονται, διότι η επικοινωνία μέσω γραπτών μηνυμάτων δεν είναι ίδια με την ζωντανή επικοινωνία. Δύσπιστη, όπως την χαρακτηρίζουν, η επικοινωνία μέσω Διαδικτύου πολλές φορές διαστρεβλώνει το νόημα.

Για παράδειγμα, ένας άλλος συμμετέχοντας (14 ετών) διερωτάται αν ο συνομιλητής του τον παρακολουθεί ή όχι. Μια συμμετέχουσα (13 ετών) συχνά αναρωτιέται πως όλοι στο Διαδίκτυο φαίνονται να περνάνε καλά, αλλά μετά σκέφτεται ότι «βλέπεις μόνο μία εικόνα και κυρίως δεν βλέπεις την ψυχή του καθενός». Δύο ακόμα συμμετέχουσες (15 ετών και 15 ετών) αρνούνται να επικοινωνούν και να συναντούν άτομα από το Διαδίκτυο, παντελώς άγνωστα, αντιλαμβανόμενες τους κινδύνους: «Δεν ξέρεις τι είναι ο καθένας». Ένας άλλος συμμετέχοντας (14 ετών), από την άλλη, δεν αρνείται να συνάψει σχέσεις από το Διαδίκτυο, είναι όμως επιφυλακτικός: «Έχω κάνει γνωριμίες, αλλά πρέπει να είμαι πολύ σίγουρος για το άτομο αυτό, να τον γνωρίζει κάποιος φίλος γιατί μπορεί να είναι ψεύτικος ο λογαριασμό αυτός».

### *Ωριμάζοντας με τη χρήση στο Διαδίκτυο*

Προϊόντος του χρόνου, η ενασχόληση και η αντίληψη κάθε ατόμου για το Διαδίκτυο φαίνεται να αλλάζουν. Για παράδειγμα, όλοι οι συμμετέχοντες σε νεαρότερη ηλικία ξεκίνησαν να χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο για να παίζουν παιχνίδια ή να βλέπουν βίντεο στο YouTube, κυρίως δηλαδή για ψυχαγωγία. Μεγαλώνοντας αποκτούν ευκολότερη πρόσβαση και μεγαλύτερη έκθεση, καθώς τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης αποτελούν πλέον τον πυρήνα του Διαδικτύου. Όλοι οι συμμετέχοντες ασχολούνται τις περισσότερες ώρες με το Διαδίκτυο για να επικοινωνήσουν και να έρθουν σε επαφή με άλλους ανθρώπους (online παιχνίδια, κοινωνικές εφαρμογές κλπ.).

Μια συμμετέχουσα (18 ετών) ως η μεγαλύτερη και η πιο έμπειρη στην επαφή της με το Διαδίκτυο αναφέρει «Όσο μεγαλώνουμε είναι λίγο διαφορετικά. Είναι μέρος της ψυχαγωγίας μου, αλλά είναι και μέρος της καθημερινότητάς μου. Δεν είμαι τόσο ενθουσιασμένη που το χρησιμοποιώ τώρα, γιατί το έχω κάθε μέρα». Ένας λίγο μικρότερος συμμετέχοντας (16 ετών) δίνει την αίσθηση «Σίγουρα παλαιότερα που δεν το είχα συνηθίσει ένιωθα ότι με κατέβαλε. Τώρα αντέχω να το χρησιμοποιώ περισσότερο».

Ενώ μια άλλη συμμετέχουσα (15 ετών) προσθέτει για τη συμπεριφορά της στο Διαδίκτυο «Έσβησα τα πάντα. Ντρέπομαι για τον τρόπο που συμπεριφερόμουν, ήμουν 10 χρονών. Τώρα που τα βλέπω γελάω». Πολλοί από τους συμμετέχοντες

δηλώνουν πως δεν έχουν τον ίδιο ενθουσιασμό όπως είχαν, καθώς το Διαδίκτυο είναι πια αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς τους. Αντίθετα κάποιοι άλλοι προσπαθούν με τα χρόνια να το χρησιμοποιούν όσο το δυνατόν επωφελέστερα.

## Συζήτηση

### *Η υπέρμετρη χρήση του Διαδικτύου*

Συγκριτικά με άλλες έρευνες, το ποσοστό των εφήβων που καθημερινά χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο παραμένει σταθερά υψηλό. Σύμφωνα με την έρευνα των Βουτυράκη και Μίχαλου (2017) το 98% των εφήβων χρησιμοποιεί καθημερινά το Διαδίκτυο, ενώ το 88% αναγνωρίζει πως το Διαδίκτυο μπορεί να προκαλέσει εξάρτηση. Βάσει της παρούσης έρευνας οι έφηβοι σήμερα φαίνεται να κρατάνε σταθερά υψηλά τα ποσοστά αυτά και να έχουν πρόσβαση στο Διαδίκτυο καθημερινά και για πολλές ώρες. Αδυνατούν να το αποχωριστούν και να διαχειριστούν τον χρόνο απασχόλησής τους. Ακόμα και εκείνοι που αντιλαμβάνονται τις δυσάρεστες επιπτώσεις του αδυνατούν να το ελέγξουν. Τα δεδομένα δείχνουν πως το Διαδίκτυο είναι η πρώτη επιλογή απασχόλησης των εφήβων στον ελεύθερό τους χρόνο, σε σημείο που πολλοί από αυτούς παραμένουν όλη την υπόλοιπη μέρα προσκολλημένοι και δύσκολα το αποχωρίζονται. Πολλοί από τους συμμετέχοντες δεν αντιλαμβάνονται τα υπέρ και τα κατά της υπέρμετρης χρήσης του Διαδικτύου, καθώς η διαδικτυακή δραστηριότητα έχει γίνει πλέον συνήθεια. Το κινητό άρρηκτα συνδεδεμένο με την χρήση του Διαδικτύου, αφού η πλειονότητα των συμμετεχόντων απαντούν σε ερωτήσεις σχετικά με το Διαδίκτυο βάσει των ωρών που χρησιμοποιούν το κινητό.

### *Επικοινωνία και Διαδίκτυο*

Βάσει των δεδομένων της έρευνας, το 100% των συμμετεχόντων στην έρευνα αφιερώνουν τον περισσότερο τους χρόνο σε κοινωνικές πλατφόρμες στο Διαδίκτυο, συμπεριλαμβανομένων των ομαδικών διαδικτυακών παιχνιδιών διευκολύνοντας την επικοινωνία και εκμηδενίζοντας τις αποστάσεις. Παλαιότερες μελέτες δείχνουν πως οι έφηβοι χρησιμοποιούσαν το Διαδίκτυο ως κύριο μέσον κοινωνικοποίησης (Flisher, 2010). Ομοίως και σήμερα. Εφαρμογές, όπως το Instagram και το TikTok, χαρακτηριστικές όπως 'εφαρμογές της μόδας', αποτελούν τις πιο δημοφιλείς διαδικτυακές πλατφόρμες σήμερα. Τα αποτελέσματα στην παρούσα έρευνα αναδεικνύουν επίσης πως η επικοινωνία μέσω Διαδικτύου διευκολύνει την επαφή και την 'φωνή' των εφήβων. Για την ακρίβεια, οι συμμετέχοντες υποστηρίζουν πως νιώθουν πιο ασφαλείς και προστατευμένοι να επικοινωνήσουν πίσω από μία οθόνη. Άτομα που συνομιλούν μέσω Διαδικτύου έχουν την αίσθηση ότι καλύπτουν τις αδυναμίες και τις ανασφάλειές τους, καθώς υιοθετούν χαρακτηριστικά που εκείνοι επιθυμούν. Ένα παράδειγμα, αποτελούν οι λεγόμενες 'selfies'. Σύμφωνα με την 'θεωρία του Καθρέφτη' του Jacques Lacan (1949), οι φωτογραφίες τύπου selfie προβάλλουν την εικόνα του ιδεατού εαυτού, μέσω των οποίων το άτομο εισπράττει το αίσθημα της αυτοαξίας χρησιμοποιώντας την ως αυτοέκφραση (Σακαλάκ, 2021).

### *Αιτίες επιδείνωσης της χρήσης του Διαδικτύου*

Το Διαδίκτυο ως «πολυμηχάνημα», όπως θα το χαρακτήριζε κανείς, παρέχει ενημέρωση, ψυχαγωγία, επικοινωνία, εκπαίδευση κ.α., τα οποία παρέχουν στους εφήβους κατά κύριο λόγο ευχάριστα συναισθήματα, όπως διασκέδαση και

χαλάρωση. Οι ερευνητές στο παρελθόν υποστήριζαν πως το Διαδίκτυο με την κατάλληλη χρήση μπορεί να βοηθήσει τους εφήβους να αναπτυχθούν κοινωνικά και να διαμορφώσουν την ταυτότητά τους. Η υπερβολή ωστόσο ίσως καταργεί κάθε προνόμιο που παρέχει κάθε μία από τις δραστηριότητές του (Τσίτσικα, 2010). Ωστόσο, οι έφηβοι δείχνουν να είναι αρκετά επιρρεπείς στην υπερβολική χρήση του Διαδικτύου συγκεκριμένες ώρες της ημέρας, όπως για παράδειγμα τις ώρες που βρίσκονται μόνοι, απαλλαγμένοι από κάθε είδους υποχρέωση. Τα σαββατοκύριακα και οι βραδινές ώρες, πριν από τον ύπνο αποτελούν τις πιο πολυ-επισκεπτόμενες ώρες.

#### *Επιπτώσεις της υπέρμετρης χρήσης του Διαδικτύου*

Δυσκολίες στον ύπνο μετά τη χρήση Διαδικτύου επιβεβαιώνονται από παρελθοντικές μελέτες, όπως αυτή του Younes et al. (2016), οι οποίες μελέτες ανέδειξαν πως το 98% των εφήβων αντιμετώπιζε αϋπνία μετά την χρήση Διαδικτύου. Στη συνέχεια σύγκριναν τα αποτελέσματα αυτά με εκείνα των νέων ενηλίκων, διαπιστώνοντας ότι το συγκεκριμένο ποσοστό αϋπνίας μειώθηκε στο 91%. Τα 2/3 των συμμετεχόντων στην έρευνα υποστηρίζουν πως η συγκεκριμένη δραστηριότητα λίγο πριν χαλαρώσουν να κοιμηθούν προκαλεί αϋπνία και κακής ποιότητας ύπνο. Ο Bener και οι συνεργάτες του (2019) εντόπισαν λόγω της υπέρμετρης χρήσης Διαδικτύου προβλήματα στον ύπνο, προβλήματα παχυσαρκίας και κακές διατροφικές συνήθειες, εν αντιθέσει με την παρούσα έρευνα, η οποία δεν εντόπισε προβληματικές διατροφικές επιπτώσεις.

Ακολουθώντας την έρευνα του Bener και των συνεργατών του (2019), διαπιστώνουμε πως ένα μεγάλο ποσοστό σωματικών συμπτωμάτων εμφανίζεται μετά από παρατεταμένη χρήση Διαδικτύου στους εφήβους, όπως πονοκέφαλοι, θολή ματιά, μάτια που πονάνε και προβλήματα στην ακοή. Τα δεδομένα αυτά διασταυρώνονται στην παρούσα έρευνα, καθώς όλοι οι συμμετέχοντες παρουσιάζουν σωματικές επιπτώσεις, όπως ημικρανίες, ζάλη, εμετούς, πόνο και κάψιμο στα μάτια, καθώς και αίσθημα αδράνειας, μούδιασμα, δυσκινησία ή κόπωση.

Επιπτώσεις στην ψυχική υγεία, οι οποίες δυσκολεύουν την ψυχική και ψυχοκοινωνική λειτουργικότητα των συμμετεχόντων κάνουν την εμφάνισή τους, όπως ενοχές, απελπισία, απογοήτευση, θλίψη, θυμός και ζήλια. Η έρευνα κατέδειξε ότι το Διαδίκτυο διαχειρίζεται την ψυχοσυναισθηματική κατάσταση των εφήβων ανάλογα με τις προβολές στις εκτίθεται το άτομο, ενώ υπάρχουν φορές που το ίδιο το άτομο επιλέγει πού επιθυμεί να επικεντρωθεί με στόχο την εξάλειψη, την αποβολή ή την αντικατάσταση του επιθυμητού συναισθήματος.

Από τα αποτελέσματα της έρευνας διαπιστώνουμε ότι οι συχνότερα εμφανιζόμενες ψυχικές επιπτώσεις που προκαλεί η υπέρμετρη χρήση Διαδικτύου είναι το άγχος και η ανησυχία. Σύμφωνα με τον Ostovar και τους συνεργάτες του (2016), η υπερβολική διαδικτυακή χρήση προκαλεί άγχος, στρες και μοναξιά. Τα αγόρια εμφανίζονται στην υπάρχουσα βιβλιογραφία περισσότερο πιθανό να αναπτύξουν εξαρτητικές συμπεριφορές σε σχέση με τα κορίτσια. Ωστόσο, το τελευταίο δεν ισχύει στην παρούσα έρευνα. Αντιθέτως, διαπιστώθηκε ότι τα κορίτσια είναι περισσότερο από τα αγόρια εξαρτημένα και επηρεασμένα από το Διαδίκτυο. Σε μία δημοσιογραφική έρευνα από τον Pew Research Centre (2015), τα κορίτσια χρησιμοποιούν σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό το Instagram. Η Michelle Larar επισημαίνει ότι οι 'selfies' είναι για



τη γυναίκα ένας τρόπος να νιώσει ελεύθερη και να εκφράσει την δύναμη της και την ανεξαρτησία της (Σακαλάκ, 2021).

Διαπιστώνουμε ότι οι έφηβοι ανεξαρτήτως φύλου κατακλύζονται από αισθήματα άγχους και δυσφορίας λόγω των ακατάπαυστων προβολών και ερεθισμάτων που δέχονται από το Διαδίκτυο. Πηγή άγχους και ανησυχίας αποτελεί επίσης, η ιδιότητα του Διαδικτύου να δρα ως διεγερτικό φαντασίας όσον αφορά τις προσδοκίες και επιθυμίες των εφήβων. Μέσω της εκτεταμένης έκθεσης στο Διαδίκτυο, οι έφηβοι σχηματίζουν συγκεκριμένες εικόνες και προσδοκίες για τον εαυτό τους, που ενδέχεται να μην εκφράζουν την πραγματικότητα. Οι προαναφερθείσες ψυχικές επιπτώσεις είναι πιθανόν να μας δώσουν ακόμα και συμπτώματα κατάθλιψης, εξαρτώμενα από τον χρόνο και τον τρόπο που δραστηριοποιείται το άτομο στο Διαδίκτυο. Έρευνα του Wölfling και των συνεργατών του (2014) καταδεικνύει πως η υπερβολική χρήση Διαδικτύου πιθανόν να προκαλεί συμπτώματα κατάθλιψης, η οποία θεραπεύεται αποτελεσματικά μέσα από ψυχοθεραπευτικές στρατηγικές. Αξίζει να σημειωθεί ότι το Διαδίκτυο μπορεί να βοηθά την κοινωνικοποίηση και να διευκολύνει στην επικοινωνία, αλλά την ίδια στιγμή παρεμποδίζει την φυσιολογική τους εξέλιξη. Οι Nie και Erbring (2002) δηλώνουν ότι όσο περισσότερο χρόνο αφιερώνουν οι άνθρωποι στο Διαδίκτυο, τόσο χάνουν την αίσθηση επαφής με το κοινωνικό τους περιβάλλον.

Εν κατακλείδι, η έρευνα μας αναδεικνύει ότι η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου μπορεί να οδηγήσει σε κοινωνική απόσυρση, αυτο-παραμέληση και προβλήματα στις κοινωνικές σχέσεις (Flisher, 2010). Σύμφωνα με τα δεδομένα της παρούσης έρευνας, το Διαδίκτυο αποτελεί συχνά αιτία διενέξεων και παρεξηγήσεων. Οι έφηβοι αμφιβάλλουν για τις πληροφορίες και τις κοινοποιήσεις που εμφανίζονται συνεχώς. Παραμένουν δύσπιστοι και δεν εμπιστεύονται εύκολα ό,τι βλέπουν στην μικρή οθόνη, προστατεύοντας με αυτόν τον τρόπο τον εαυτό τους από τυχόν κινδύνους. Το Διαδίκτυο παρέχει και ταυτόχρονα καλύπτει την ανάγκη των ανθρώπων για επαφή, αντικαθιστώντας ενίοτε την ανθρώπινη συναναστροφή και συντροφικότητα. Παρεμποδίζει όμως την εξέλιξη και την διατήρηση κοινωνικών σχέσεων, αντικαθιστώντας σε μεγάλο βαθμό τη φυσική δραστηριότητα. Το άτομο κατά αυτόν τον τρόπο απομονώνεται και δυσκολεύει την κοινωνική του ένταξη. Οι νεαροί διαδικτυακοί χρήστες, ενθουσιασμένοι και ανυποψίαστοι αφιερώνουν περισσότερο χρόνο σε περιστασιακές γνωριμίες και λιγότερο στις ήδη υπάρχουσες σχέσεις με νόημα στη ζωή τους.

#### *Το Διαδίκτυο και οι επιδράσεις του σε κάθε φύλο*

Σχετική έρευνα, αν και παλαιότερη, που πραγματοποιήθηκε από την Φραγκουλίδου (2006), ανέδειξε ότι το φύλο παίζει καθοριστικό ρόλο στην ενασχόληση με το Διαδίκτυο. Συγκεκριμένα, όπως στην έρευνα του Younes και των συνεργατών του (2016), τα αγόρια φαίνεται να είναι περισσότερο φανατικοί χρήστες του Διαδικτύου από τα κορίτσια. Στην παρούσα έρευνα όμως, αναδεικνύεται και το αντίθετο. Τα κορίτσια που ήταν περισσότερα δείχνουν να είναι και περισσότερο προσκολλημένα στη σχέση τους με το Διαδίκτυο. Ενώ τα αγόρια δείχνουν να μην τους νοιάζει τόσο η επαφή τους με το Διαδίκτυο σε τόσο συχνά χρονικά διαστήματα.

Ο φόβος για την κρίση των άλλων είναι χαρακτηριστικό κυρίως των κοριτσιών. Παρόμοια συμπεράσματα συναντάμε σε παρελθοντική έρευνα των Asher και των

συνεργατών του (2017), κατά την οποία, τα κορίτσια εμφανίζονται να είναι περισσότερο επιρρεπή στα συμπτώματα κοινωνικού άγχους. Τα δεδομένα αυτά, βέβαια ισχύουν μόνο για την περίοδο της εφηβείας, καθώς με την πάροδο του χρόνου η επικράτηση αυτή σε σχέση με το φύλο μειώνεται (Asher et al., 2017). Ο αρσενικός πληθυσμός της έρευνας φαίνεται να ασχολείται περισσότερο με online παιχνίδια, καθώς ελάχιστα κορίτσια επιδίδονται σ' αυτή τη δραστηριότητα. Ωστόσο οι συνομιλίες και η επικοινωνία στο Διαδίκτυο ήταν και είναι και για τα δυο φύλα το ίδιο σημαντική ασχολία (Φραγκουλίδου, 2006).

#### *Η εξέλιξη της σχέσης των εφήβων με το Διαδίκτυο*

Σημαντική επισήμανση σ' αυτό το σημείο είναι ότι οι επιπτώσεις της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου δεν είναι φανερές εξαρχής. Συμπτώματα εθισμού και εξαρτητικής συμπεριφοράς εμφανίζονται μετά από μήνες υπέρμετρης χρήσης (Flisher, 2010). Για την ακρίβεια οι έφηβοι στην παρούσα έρευνα παρουσιάζουν τελείως διαφορετική διαδικτυακή συμπεριφορά στα αρχικά στάδια ενασχόλησής τους (παιδική ηλικία) από ό,τι σήμερα (εφηβεία), αρκετά λιγότερη και περισσότερο οριοθετημένη. Το νεαρό της ηλικίας ενός ατόμου σε συνδυασμό με την γοητευτική πρώτη γνωριμία του με το Διαδίκτυο οδηγεί το άτομο και συγκεκριμένα τους εφήβους σε παρορμητικές και απερίσκεπτες συμπεριφορές. Κατ' αυτόν τον τρόπο, με τα χρόνια και την εμπειρία, η συμπεριφορά στο Διαδίκτυο οριοθετείται, καθώς οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται τις συνέπειες και την λεπτή γραμμή που διαχωρίζει την λελογισμένη χρήση από την εξάρτηση.

### **Συμπεράσματα**

Το Διαδίκτυο φαίνεται να υπάρχει για τους εφήβους σαν ένα παράλληλο σύμπαν, στο οποίο μπορούν οι ίδιοι να νιώσουν ελεύθεροι, να έρθουν σε επαφή με άλλους ανθρώπους ευκολότερα, να διώξουν τις έγνοιες και να δημιουργήσουν νέες γνωριμίες. Αυτή φαίνεται να είναι μια ανάγκη των εφήβων που εξυπηρετούν τα νέα κοινωνικά μέσα σήμερα. Μαζί με την αύξηση χρήσης βέβαια, έρχονται και οι συνέπειές της με σημαντικότερες τις προβληματικές και εξαρτητικές συμπεριφορές (Aydm & San, 2011). Λόγω της υπέρμετρης χρήσης του Διαδικτύου, σημαντικό ποσοστό εφήβων εμφανίζει άγχος σε ατομικό και κοινωνικό επίπεδο, συναισθηματικές αλλά και συγκεκριμένες σωματικές επιπτώσεις. Το Διαδίκτυο εμφανίζεται να αντικαθιστά σε μεγάλο βαθμό φυσικές δραστηριότητες και συντροφικότητα, καθώς οι στενές φιλικές και οικογενειακές σχέσεις περιορίζονται σε σχέση με άλλες περιστασιακές διαδικτυακές.

#### *Περιορισμοί*

Από την επεξεργασία και την ανάλυση των δεδομένων φάνηκε να αναδύονται διάφοροι περιορισμοί, οι οποίοι με την σειρά τους δείχνουν νέες κατευθύνσεις για μελλοντικές έρευνες. Ένας από αυτούς σχετίζεται με το φύλο των συμμετεχόντων. Συγκεκριμένα, τα κορίτσια που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν περισσότερα από τα αγόρια. Το γεγονός αυτό διαφοροποιεί τα αποτελέσματα της έρευνας στη διαμόρφωση μιας ολοκληρωμένης άποψης σχετικά με τη σχέση που αναπτύσσει κάθε φύλο με το Διαδίκτυο. Ένα άλλο περιοριστικό στοιχείο που θα μπορούσε να ληφθεί υπόψη σε νέα διερεύνηση αποτελεί ο αριθμός των συμμετεχόντων. Το δείγμα

της έρευνας είναι αρκετά περιορισμένο σε αριθμό, ώστε να θεωρηθεί ότι εκπροσωπεί ολόκληρη την κοινότητα των εφήβων στη σημερινή, συνεχώς μεταβαλλόμενη, εποχή. Μεγαλύτερος αριθμός συμμετεχόντων ενδεχομένως να κατέληγε σε διαφορετικά αποτελέσματα.

#### Μελλοντικές έρευνες

Επειδή υψηλό ποσοστό εφήβων εκδηλώνουν προβληματικές συμπεριφορές στην συναλλαγή τους με τα νέα κοινωνικά μέσα, θα ήταν ενδιαφέρον μελλοντικές εργασίες να διερευνήσουν περαιτέρω και εις βάθος τις αιτίες που ενισχύουν τη σχέση των εφήβων με αυτές τις τεχνολογίες και τις συνέπειές αυτής της σχέσης. Περαιτέρω έρευνες θα μπορούσαν να εστιάσουν σε δείγμα εφήβων που ζουν σε μεγάλα αστικά κέντρα και να συγκρίνουν τα αποτελέσματά τους με αυτά της συγκεκριμένης έρευνας, με δείγμα δηλαδή από την επαρχία. Πολύ ενδιαφέρον θα ήταν επίσης, να πραγματοποιηθούν έρευνες με δείγμα εφήβων από κέντρα απεξάρτησης με ήδη διαγνωσμένη διαταραχή εθισμού στο Διαδίκτυο. Εν συνεχεία να αναλυθεί τρόπος ενασχόλησης στο Διαδίκτυο που ξεπερνάει τα όρια και προκαλεί εθισμό και να διερευνηθεί ο τρόπος που βιώνει το άτομο την κατάσταση αυτή. Τέλος, θα προτείναμε μία μακροχρόνια έρευνα η οποία θα διατηρήσει το παρόν δείγμα και τα αποτελέσματά του, για να τα χρησιμοποιήσει στον κατάλληλο χρόνο. Να χρησιμοποιήσει δηλαδή τους ίδιους συμμετέχοντες μετά από κάποια χρόνια και να ερευνήσει τον τρόπο με τον οποίο το Διαδίκτυο εξακολουθεί να αποτελεί μέρος της καθημερινότητας της ενήλικης ζωής των ατόμων αυτών καθώς και τις συνέπειές από την χρήση του Διαδικτύου.

#### Βιβλιογραφία

- Alavi, S. S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M , Alaghemandan, H., & Setare, M. (2012). Behavioral addiction versus substance addiction: Correspondence of psychiatric and psychological views. *International Journal of Preventive Medicine*, 3(4), 290.
- Asher, M., Asnaani, A., & Aderka, I. M. (2017). Gender differences in social anxiety disorder: A review. *Clinical Psychology Review*, 56, 1-12.  
<https://doi.org/10.1002/jclp.22624>
- Aydm, B., & San, S. V. (2011). Internet addiction among adolescents: the role of self-esteem. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 3500-3505.  
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.325>
- Bener, A., Yildirim, E., Torun, P., Çatan, F., Bolat, E., Aliç, S., & Griffiths, M. D. (2019). Internet addiction, fatigue, and sleep problems among adolescent students: A large-scale study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 959-969.
- Bernal-Ruiz, C., Rosa-Alcázar, A. I., González-Calatayud, V., & Rosa-Alcázar, E. (2017). Is there a relationship between problematic Internet use and responses of social anxiety, obsessive-compulsive and psychological well-being among adolescents? *Anales de Psicología*, 33(2), 26976.

- Brailas, A., Tragou, E., & Papachristopoulos, C. (2023). Introduction to qualitative data analysis and coding with QualCoder. (2023). *American Journal of Qualitative Research*, 7(3), 19-31. <https://doi.org/10.29333/ajqr/13230>
- Brailas, A., & Tsekeris, C. (2014). Social behaviour in the internet era: Cyborgs, adolescents and education. *European Journal of Social Behaviour*, 1(1), 1-4. <https://doi.org/10.5281/zenodo.237023>
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., & Tao, F. (2011). Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health*, 11(1), 802. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-802>
- Clarke, V., Braun, V., & Hayfield, N. (2015). Thematic analysis. In: Smith, J.A., Ed., *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (222 – 248). Sage.
- Flick, U. (2018). *An introduction to qualitative research*. Sage.
- Flisher, C. (2010). Getting Plugged in: an overview of Internet Addiction. *Journal of paediatrics and child health*, 46(10), 557-559. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1754.2010.01879.x>
- Frances, A., First, M. B., & Pincus, H. A. (1995). *DSM-IV guidebook*. American Psychiatric Association.
- Galanis P. (2018). Methods of data collection in qualitative research. *Archives of Hellenic Medicine*, 35(2): 268-277.
- Glesne, C. O. R. R. I. N. E. (2018). Η Ποιοτική Έρευνα. *Οδηγός για Νέους Επιστήμονες. Μεταίχμιο*.
- Gross, E. F., Juvonen, J., & Gable, S. L. (2002). Internet use and well-being in adolescence. *Journal of Social Issues*, 58(1), 75-90.
- Haller, S. P., Kadosh, K. C., Scerif, G., & Lau, J. Y. (2015). Social anxiety disorder in adolescence: How Developmental Cognitive Neuroscience findings may shape understanding and interventions for psychopathology. *Developmental cognitive neuroscience*, 13, 11-20. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.02.002>
- Hall, G. S. & Granville S. (1904). *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion and education*. New York: D. Appleton and Company.
- Hennink, M., Hutter, I., & Bailey, A. (2020). *Qualitative Research Methods*. Sage.
- Korolenko, C. P., & Donskikh, T. A. (1990). *Seven ways to disaster*. Publishing house «Nauka», Novosibirsk.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.53.9.1017>
- Mantzoukas, S. (2007). Ποιοτική έρευνα σε έξι εύκολα βήματα. *Qualitative research in six easy steps. Epistemology, methods and presentation. Nursery Review*, 46, (1), 236-246.

- Nie, N. H., & Erbring, L. (2002). Internet and society: A preliminary report. *IT & Society*, 1(1), 275-283.
- Ostovar, S., Allahyar, N., Aminpoor, H., Moafian, F., Nor, M. B. M., & Griffiths, M.D. (2016). Internet addiction and its psychosocial risks (depression, anxiety, stress and loneliness) among Iranian adolescents and young adults: A structural equation model in a cross-sectional study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(3), 257-267.
- Ozturk, F. O., Ekinici, M., Ozturk, O., & Canan, F. (2013). The relationship of affective temperament and emotional-behavioral difficulties to internet addiction in Turkish teenagers. *International Scholarly Research Notices*, 2013, 1-6. <https://doi.org/10.1155/2013/961734>
- Shubnikova, E. G., Khuziakmetov, A. N., & Khanolainen, D. P. (2017). Internet-addiction of adolescents: diagnostic problems and pedagogical prevention in the educational environment. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 13(8), 5261-5271. <https://doi.org/10.12973/eurasia.2017.01001a>
- Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., El Osta, N., Karam, L., Hajj, A., & Rabbaa Khabbaz, L. (2016). Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: a cross-sectional designed study. *PloS one*, 11(9), e0161126.
- Young, K. S. (2009). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, 1(3) 237-244.
- Wölfling, K., Beutel, M. E., Dreier, M., & Müller, K. W. (2014). Treatment outcomes in patients with internet addiction: a clinical pilot study on the effects of a cognitive-behavioral therapy program. *BioMed Research International*, 2014, 425- 924. <https://doi.org/10.1155/2014/425924>
- Βουτυράκη, Κ. Α., & Μίχαλου, Π. Α. (2017). *Έφηβοι και διαδίκτυο*, Πτυχιακή εργασία, Πάτρα.
- Γαλάνης, Π. (2017). Βασικές αρχές της ποιοτικής έρευνας στις επιστήμες υγείας. *Archives of Hellenic Medicine/Arheia Ellenikes Iatrikes*, 34(6), 1-6.
- Γαλάνης, Π. (2018). Ανάλυση δεδομένων στην ποιοτική έρευνα θεματική ανάλυση. *Archives of Hellenic Medicine/Arheia Ellenikes Iatrikes*, 35(3), 1-6.
- Ίσαρη, Φ., & Πουρκός, Μ. (2016). *Ποιοτική μεθοδολογία έρευνας*. Kallipos, Open Academic Editions.
- Λιούπη, Χ. Α. (2018). *Έφηβοι και διαδίκτυο: ψυχική υγεία, υπερβολική χρήση και ο ρόλος της οικογένειας*. Διδακτορική διατριβή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας. <http://dx.doi.org/10.26253/heal.uth.2710>
- Μπράιλας, Α., Παπαχριστόπουλος, Κ., & Τράγου, Έ. (2023). Εισαγωγή στην ποιοτική ανάλυση δεδομένων με το λογισμικό Taguette: Ζητήματα εγκυρότητας και αξιοπιστίας στην ποιοτική έρευνα. *Open Education*, 19(1), 29-54.

- Μουμούρης, Ι. (2020). *Εθισμός στο Διαδίκτυο και το κοινωνικό άγχος στην εφηβεία: Η μεταξύ τους σχέση και ο ρόλος των φιλικών και διαπροσωπικών σχέσεων*. Διπλωματική εργασία, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.
- Σακαλάκ, Η. (2021). *Το βιβλίο των Selfies*. iWrite, Θεσσαλονίκη – Αθήνα.
- Τσίτσικα, Α. Κ. (2010). “Εθισμός” στο διαδίκτυο: Τι συμβαίνει στην εφηβεία. [https://saferinternet.gr/files/Artemis\\_Tsitsika\\_SID2010.pdf](https://saferinternet.gr/files/Artemis_Tsitsika_SID2010.pdf).
- Φραγκουλίδου, Φ. (2006). *Έφηβοι και Διαδίκτυο: Μελέτη των επιδράσεων του Διαδικτύου στους έφηβους χρήστες*. Διδακτορική Διατριβή, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ). Σχολή Φιλοσοφική. Τμήμα Φιλοσοφίας και Παιδαγωγικής. Τομέας Παιδαγωγικής.

## **Οι συγγραφείς**

Η **Αδαμαντία Μακροδημήτρη** εργάζεται ως Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας-Ψυχοθεραπεύτρια με παιδιά, εφήβους και ενήλικες. Είναι απόφοιτος Ψυχολογίας του Middlesex University στο Λονδίνο και του City Unity College στην Αθήνα με ειδίκευση στη Συστημική Ψυχοθεραπεία. Τα ερευνητικά της ενδιαφέροντα σχετίζονται με τις κοινωνικές σχέσεις, τη θεωρία του Popper, το Διαδίκτυο και τον εθισμό και την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των εφήβων. Έχει παρουσιάσει τα ερευνητικά της ενδιαφέροντα σε ελληνικά και ευρωπαϊκά συνέδρια.

Η **Έλενα Τράγου** είναι Συστημική Ψυχολόγος- Ψυχοθεραπεύτρια, ερευνήτρια και συγγραφέας. Ασχολείται με ενήλικες, ζευγάρια και οικογένειες, ομάδες ενηλίκων και ομάδες εποπτείας. Τα ερευνητικά της ενδιαφέροντα επικεντρώνονται στην ποιοτική έρευνα, στα ανθρώπινα συστήματα, στην ανάλυση λόγου και επικοινωνίας και σε εποπτικά ζητήματα. Έχει δημοσιεύσει πολλαπλά άρθρα και παρουσιάσει σε ελληνικά, ευρωπαϊκά και παγκόσμια συνέδρια.