



Χρηματοδότηση από την Ευρωπαϊκή Ένωση  
Πρόγραμμα Saferinternet Plus



# Διαδίκτυο και Συμπεριφορές Εξάρτησης: Μελέτη σε Ευρωπαίους Εφήβους



**Επιμέλεια Έκδοσης:** Άρτεμις Τσίτσικα, Ελένη Τζαβέλα,  
Φωτεινή Μαυρομάτη και  
Σύμπραξη Ευρωπαϊκών Χωρών  
(EU NET ADB Consortium)



**Σκίτσα: Σπύρος Ορνεράκης**  
**Σχεδιασμός εντύπου: Ανδριάννα Ρούσσου**



## Πρόλογος

Το διαδίκτυο δεν είναι παιχνίδι αλλά εργαλείο και όπως κάθε εργαλείο χρειάζεται οδηγίες χρήσης. Κίνδυνοι μπορεί να υπάρξουν στο διαδικτυακό κόσμο, όπως ακριβώς αυτό συμβαίνει και στο φυσικό, πραγματικό κόσμο. Η εμπειρία ζωής, η κριτική σκέψη και η κατεύθυνση είναι σημαντικά, προκειμένου να απολαύσουμε όλα τα οφέλη και να περιορίσουμε τυχόν αρνητικές επιπτώσεις. Τα παραπάνω φαίνεται πως έχουν ιδιαίτερη σημασία για τις νεαρότερες ηλικίες και ειδικά για τους εφήβους, οι οποίοι βιώνουν μια συναρπαστική περίοδο πειραματισμού, συγκεκριμένης σκέψης και αναζήτησης της ανεξαρτησίας τους.

Η ομάδα μας, με παιδοκεντρική εκκίνηση, εστιάζει την προσπάθειά της στην εκπαίδευση των νέων και στην ενημέρωση γονέων και εκπαιδευτικών προκειμένου η πολυπόθητη «διδικτυακή ισορροπία» στην καθημερινότητα των νέων, όχι μόνο να κατακτηθεί, αλλά και να παγιωθεί.

Η συγκεκριμένη έρευνα παρέχει πληροφορίες σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου, αλλά και τις καταστάσεις απώλειας ελέγχου. Έχει ένα ποσοτικό και ένα ποιοτικό κομμάτι που αλληλοσυμπληρώνονται αρμονικά και «καθρεφτίζουν» θέματα που απασχολούν επτά Ευρωπαϊκές χώρες. Είναι το αποτέλεσμα της προσπάθειας πολλών επιστημόνων και αποτελεί μια αξιόλογη προσφορά για την κατανόηση της διαδικτυακής συμπεριφοράς των νέων και τον σχεδιασμό της μελλοντικής έρευνας.

Χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Saferinternet Plus της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Ε.Ε.) που προάγει την ασφαλή χρήση του διαδικτύου και των νέων τεχνολογιών. Θέλω να ευχαριστήσω λοιπόν, την ΕΕ για όλη την καθοδήγηση και υποστήριξη, και ειδικότερα τις Υπεύθυνες Έργου κυρίες Asa Barton, Christine Kormann και Ευαγγελία Μαρκίδου. Επίσης, τους αξιολογητές του έργου Rachel O'Connell και Lars Löff, καθώς και την τριμελή Συμβουλευτική Επιτροπή κυρίους Donald Greydanus, Hatim Omar και Elisabeth Staksrud, οι οποίοι συνέβαλαν τα μέγιστα στην επίτευξη των στόχων μας. Ιδιαίτερα σημαντική υπήρξε η συμβολή της Διεθνούς Επιτροπής Έρευνας για τα σχόλια και τις πρωτοποριακές της ιδέες.

Η ομάδα της Ευρωπαϊκής Σύμπραξης – οι Συνεργάτες μας από τις επτά Ευρωπαϊκές χώρες που συμμετείχαν βηματοδότησε το ρυθμό της επιτυχίας. Όλοι κράτησαν το φρόνημα υψηλό και το κλίμα ευχάριστο ώστε η ομάδα να ανταπεξέλθει στις προκλήσεις και να δώσει τον καλύτερό της εαυτό στο όλο εγχείρημα.

Ωστόσο, το κύριο βάρος της ευθύνης και προσπάθειας, όπως πάντοτε συμβαίνει, σήκωσαν με ενθουσιασμό και αυταπάρνηση οι ερευνητές της Μονάδας Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, που είχαν τον συνοδικό συντονισμό και την επίβλεψη του έργου και πέτυχαν! Η ικανοποίηση είναι το μεγαλύτερο έπαθλο για όλους!

Πιστεύω και εύχομαι ότι το πλήθος των πληροφοριών που συγκεντρώθηκε θα συμβάλει στο «σοφό» τρόπο χρήσης από τους νέους ενός μέσου που είναι το πιο συναρπαστικό και καθολικά αναγνωρισμένο στην ιστορία του ανθρώπινου γένους.

**Χρύσα Τζουμάκα-Μπακούλα**

Καθηγήτρια Παιδιατρικής

Διευθύντρια Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής Παν/μίου Αθηνών

## Σύμπραξη Ευρωπαϊκών Χωρών (The Consortium)



\*ΜΚΟ: Μη Κερδοσκοπικός Οργανισμός

### Συνοδικός Συντονισμός:

Συντονισμός Ποσοτικής Μελέτης και  
Συν-Συντονισμός Ποιοτικής Μελέτης: Ελλάδα



Φορέας: Μονάδα Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ)

Β΄ Παιδιατρική Κλινική Παν/μίου Αθηνών  
Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού»

Διευθύντρια: Καθηγήτρια Χρύσα Τζουμάκα-Μπακούλα

Συντονισμός Ποιοτικής Μελέτης: Γερμανία



Φορέας: Ιατρείο για Εξάρτηση από Ηλεκτρονικά παιχνίδια και διαδικτυακές δραστηριότητες. Κέντρο Ψυχοσωματικής Ιατρικής και Θεραπείας Johannes Gutenberg – Παν/μιο Mainz (UMC-Mainz)

Διευθυντής: Καθηγητής Reinhard Urban

## Ορισμός

Η Συμπεριφορά Εξάρτησης από το Διαδίκτυο (ΣΕΔ) χαρακτηρίζεται από απώλεια ελέγχου σχετικά με τη χρήση του. Η ΣΕΔ προοδευτικά μπορεί να οδηγήσει σε **έκπτωση** των κοινωνικών δεξιοτήτων και **απομόνωση**, καθώς και παραμέληση σχολικών και δημιουργικών δραστηριοτήτων ή/και της υγείας, προσωπικής φροντίδας και υγιεινής.

## Σκοπός της Έρευνας

- Καθορισμός της **επίπτωσης** και των **προδιαθεσικών παραγόντων** που οδηγούν τους εφήβους στην ΣΕΔ
- Ποιοτική έρευνα των **μηχανισμών ανάπτυξης** της ΣΕΔ
- **Ενημέρωση** της επιστημονικής κοινότητας και του κοινού σχετικά με τη ΣΕΔ
- Ενίσχυση της υπάρχουσας **γνώσης** προκειμένου να σχεδιαστούν προληπτικές ή/και παρεμβατικές **στρατηγικές** σχετικά με τη ΣΕΔ

## Μεθοδολογία

### A. Ποσοτική Έρευνα

- Ερωτηματολόγιο που περιλαμβάνει:
  1. Πληροφορίες για τη χρήση του διαδικτύου (κοινωνικοδημογραφικά στοιχεία, λειτουργικότητα οικογένειας, σχολική επίδοση, χρήση του διαδικτύου, γονεϊκός έλεγχος)
  2. Εργαλείο για τη διάγνωση του «**Διαδικτυακού Εθισμού**» (IAT; Young, 1998),
  3. Εργαλείο για την διάγνωση της «**εξάρτησης**» από τα ηλεκτρονικά ή διαδικτυακά παιχνίδια (AICA-S; Wölfling, Müller & Beutel, 2010),
  4. Εργαλείο για τη διάγνωση του **διαδικτυακού τζόγου** (τυχερά παιχνίδια), (SOGS-RA; Winters, Stinchfield, & Fulkerson, 1993) και
  5. Κλίμακα εκτίμησης της **ψυχοκοινωνικής κατάστασης** (YSR; Achenbach & Rescorla, 2001)
- Αντιπροσωπευτικό δείγμα εφήβων από κάθε χώρα – έως 2000 ερωτηματολόγια / χώρα (τελικό δείγμα 13,300 ερωτηματολόγια)
- Ηλικία: Έφηβοι 14-17 ετών
- Συλλογή στοιχείων: Οκτώβριος 2011 – Μάιος 2012

### B. Ποιοτική Έρευνα

- Δομημένες συνεντεύξεις εφήβων που εμφανίζουν σημεία ΣΕΔ (βαθμολογία IAT > 30)
- Έως 20 συνεντεύξεις / χώρα (τελικό δείγμα 124 συνεντεύξεις)
- Μέθοδος συνεντεύξεων Grounded Theory (Strauss & Corbin, 1990)
- Ηλικία: Έφηβοι 14-17 ετών
- Συλλογή στοιχείων: Ιούνιος 2011 – Ιούνιος 2012

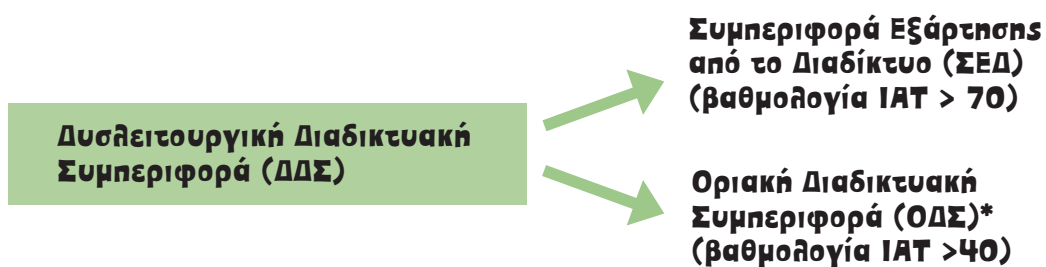
# Αποτελέσματα

## I. Ποσοτική Έρευνα

### Συγγραφείς

Τσίτσικα Αρτεμής (Ελλάδα), Τζανικιάν Μαρί (Ελλάδα), Τζαβέλα Ελένη (Ελλάδα), Schoenmakers Tim (Ολλανδία), Ólafsson Kjartan (Ισλανδία), Halari Eva (Ισλανδία), Τζαβάρα Χαρά (Ελλάδα), Wójcik Szymon (Πολωνία), Makaruk Katarzyna (Πολωνία), Κριτσέλη Ελένα (Ελλάδα), Müller Kai W. (Γερμανία), Dreier Michael (Γερμανία), Holtz Sebastian (Γερμανία), Wölfling Klaus (Γερμανία), Iordache Andreea (Ρουμανία), Oliaga Ana (Ισπανία), Chele Gabi (Ρουμανία), Macarie George (Ρουμανία), Richardson Clive (Ελλάδα)

### 1. Συμπεριφορά Εξάρτησης από το Διαδίκτυο (ΣΕΔ)



\*ΟΔΣ: Συχνά ή περιστασιακά προβλήματα χρήσης που δυνητικά στο μέλλον μπορεί να οδηγήσουν σε ΣΕΔ.

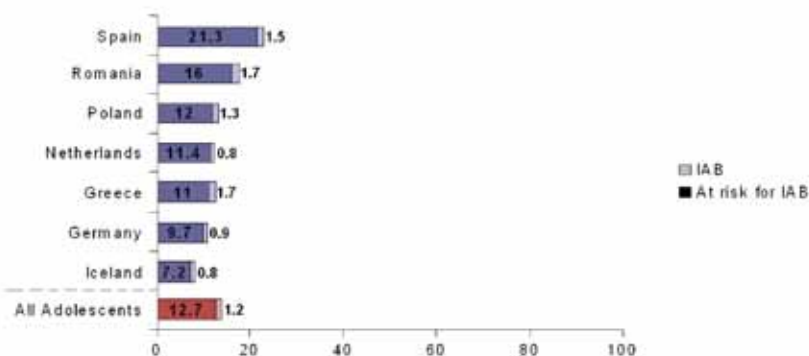
### Συμπεριφορές Εξάρτησης (ΣΕΔ)

- 1.2% του συνολικού δείγματος εμφανίζει ΣΕΔ, ενώ 12.7% ΟΔΣ (13.9% ΔΔΣ)
- Η Ισπανία, η Ρουμανία και η Πολωνία εμφανίζουν τα υψηλότερα ποσοστά ΔΔΣ, ενώ η Γερμανία και η Ισλανδία τα χαμηλότερα (Διάγραμμα 1)
- Τα αγόρια, οι έφηβοι μεγαλύτερης ηλικίας και οι έφηβοι με χαμηλότερο εκπαιδευτικό επίπεδο των γονέων έχουν μεγαλύτερα ποσοστά ΔΔΣ (Διάγραμμα 2)
- Παρατηρούνται ψυχοκοινωνικές δυσκολίες σε στατιστικά σημαντικό βαθμό στην ομάδα της ΔΔΣ, έναντι της ομάδας λειτουργικής διαδικτυακής χρήσης – ΛΔΧ (Πίνακας 1)

Τα Τυχερά Παιχνίδια, τα κοινωνικά δίκτυα και τα ηλεκτρονικά ή διαδικτυακά παιχνίδια, αποτελούν δραστηριότητες που σχετίζονται με ΔΔΣ, ενώ η παρακολούθηση βίντεο / ταινιών δεν φαίνεται να έχει κάποια συσχέτιση. Η ενασχόληση με σχολικές εργασίες / έρευνα έχει αρνητική συσχέτιση με τη ΔΔΣ, δηλαδή όσο περισσότερο οι έφηβοι ασχολούνται διαδικτυακά με εκπαιδευτικές δραστηριότητες, τόσο λιγότερα σημεία ΔΔΣ εμφανίζουν (Πίνακας 2)

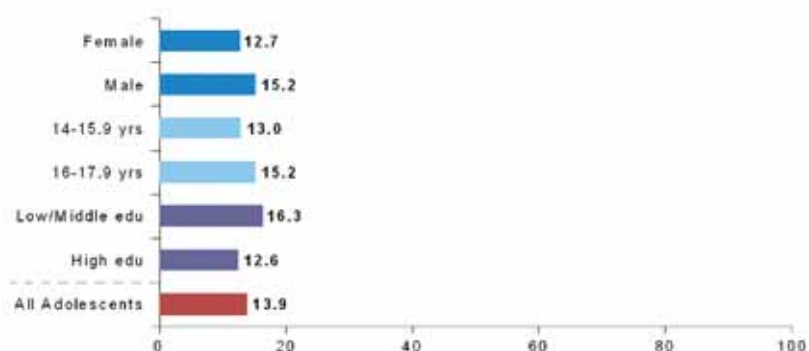
### Διάγραμμα 1.

Ποσοστό εφήβων με Διαδικτυακή Συμπεριφορά Εξάρτησης (Internet Addictive Behavior - IAB) ή Οριακή Συμπεριφορά (At risk for IAB), ανά χώρα.



### Διάγραμμα 2.

Ποσοστό εφήβων με Δυσλειτουργική Διαδικτυακή Συμπεριφορά – ΔΔΣ (Συμπεριφορά Εξάρτησης και Οριακή), ανά φύλο, ηλικία και εκπαιδευτικό επίπεδο γονέων



### Πίνακας 1.

Ψυχοκοινωνική κατάσταση (YSR; Achenbach & Rescorla, 2001) εφήβων με Λειτουργική Διαδικτυακή Χρήση- ΛΔΧ έναντι της ομάδας με Δυσλειτουργική Διαδικτυακή Χρήση – ΔΔΧ (IAT; Young, 1998)

		ΛΔΧ (%)	ΔΔΧ (%)	P
Κοινωνικές Δεξιότητες	Καλές	93.4	76	<0,001
	Με δυσκολίες	6.6	24	
Προβλήματα Σκέψης	Όχι	88.9	70.3	<0,001
	Ναι	11.1	29.7	
Προβλήματα Προσοχής	Όχι	91.5	70.8	<0,001
	Ναι	8.5	29.2	
Επιθετική Συμπεριφορά	Όχι	93.8	71.8	<0,001
	Ναι	6.2	28.2	
Συνολικά Προβλήματα	Όχι	92.3	63.9	<0,001
	Ναι	7.7	36.1	

### Πίνακας 2.

Πιθανότητες ανάπτυξης ΔΔΣ ανάλογα με τη δραστηριότητα

	OR	95% CI
Τυχρά Παιχνίδια	2.97	2.52-3.49
Κοινωνικά Δίκτυα (π.χ. Facebook)	2.62	1.95-3.51
Ηλεκτρονικά ή Διαδικτυακά Παιχνίδια	2.58	2.26-2.95
Παρακολούθηση Βίντεο / ταινιών	1.01	0.68-1.48
Αναζήτηση για σχολικές εργασίες / έρευνα	0.68	0.57-0.83



## 2. Συμπεριφορές Υψηλού Κινδύνου

### Διαδικτυακή αποπλάνηση (Grooming)

- **63%** του συνολικού δείγματος επικοινωνεί με αγνώστους στο διαδίκτυο
- **45.7%** από αυτούς που επικοινωνούν με αγνώστους στο διαδίκτυο, έχουν συναντήσει στο φυσικό κόσμο κάποιον που γνώρισαν στο διαδίκτυο (**28.4%** του συνολικού δείγματος)
- **9.3%** από αυτούς που επικοινωνούν με αγνώστους στο διαδίκτυο, δηλώνουν ότι αυτή η εμπειρία ήταν **τραυματική** (**5,4%** του συνολικού δείγματος)
- Ο κίνδυνος Διαδικτυακής αποπλάνησης είναι υψηλότερος στις **Ρουμανία, Γερμανία και Πολωνία**, ενώ η Ελλάδα έχει το χαμηλότερο ποσοστό



### Σεξουαλικό Περιεχόμενο

- **58.8%** του συνολικού δείγματος έχει εκτεθεί σε **σεξουαλικό περιεχόμενο**
- **32.8%** των εφήβων που εκτέθηκαν σε σεξουαλικό περιεχόμενο, δηλώνουν ότι αυτή η εμπειρία ήταν **τραυματική** (**18.4%** του συνολικού δείγματος)
- Η τάση αυτή αφορά περισσότερο τα **αγόρια**



### Διαδικτυακός Εκφοβισμός (Cyberbullying)

- **21.9%** του συνολικού δείγματος αναφέρει κάποια εμπειρία διαδικτυακού εκφοβισμού
- **53.5%** από αυτούς που αναφέρουν κάποια εμπειρία διαδικτυακού εκφοβισμού δηλώνουν ότι αυτό τους έβλαψε με κάποιον τρόπο (**11.2%** του συνολικού δείγματος)
- Η τάση αυτή αφορά κυρίως τα **κορίτσια**
- Η **Ρουμανία** και η **Ελλάδα** εμφανίζουν τα υψηλότερα ποσοστά διαδικτυακού εκφοβισμού, ενώ η Ισλανδία και η Ισπανία τα χαμηλότερα

#### *Έκθεση σε Κίνδυνο έναντι Βληπτικής Επίδρασης*

Αν και ένας σημαντικός αριθμός εφήβων εκτίθεται σε **κίνδυνο**, ένα πολύ μικρότερο ποσοστό αναφέρει ότι η εμπειρία αυτή τους **έβλαψε**.

Το σημείο – «κλειδί» φαίνεται πως είναι η **εκπαίδευση** των νέων στη **διαχείριση του κινδύνου** προκειμένου να μην βλάπτονται από την έκθεση αυτή.



## 3. Δραστηριότητες

### Κοινωνικά Δίκτυα

- **92%** του συνολικού δείγματος είναι μέλη σε ένα τουλάχιστον Δίκτυο Κοινωνικής Δικτύωσης (ΔΚΔ)
- **39.4%** των εφήβων αναφέρουν ενασχόληση **τουλάχιστον 2 ώρες** ημερησίως
- Χρήση ΔΚΔ **περισσότερο από 2 ώρες ημερησίως**, έχει συσχετισθεί με ΣΕΔ ( $p < 0.001$ )
- Η τάση αυτή αφορά περισσότερο τα **κορίτσια**
- Περισσότεροι από 500 **διαδικτυακοί φίλοι** συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο για ανάπτυξη ΔΔΣ



### Τυχερά Παιχνίδια - Τζόγος

- **5.9%** του συνολικού δείγματος ασχολούνται με τυχερά παιχνίδια στο διαδίκτυο (τζόγο), ενώ **10.6%** «τζογάρουν» στο φυσικό κόσμο
- Η **Ρουμανία** και η **Ελλάδα** έχουν τα υψηλότερα ποσοστά τζόγου στο διαδίκτυο και στον πραγματικό κόσμο
- Οι έφηβοι που ασχολούνται με τυχερά παιχνίδια έχουν **τριπλάσια** πιθανότητα να αναπτύξουν ΔΔΣ σε σύγκριση με αυτούς που δεν το κάνουν



### Ηλεκτρονικά / Διαδικτυακά Παιχνίδια

- **61.8%** του συνολικού δείγματος ασχολούνται με ηλεκτρονικά / διαδικτυακά παιχνίδια
- Οι έφηβοι που παίζουν ηλεκτρονικά / διαδικτυακά παιχνίδια έχουν **διπλάσια** πιθανότητα ανάπτυξης ΔΔΣ
- Η ενασχόληση με ηλεκτρονικά / διαδικτυακά παιχνίδια **περισσότερο από 2,6 ώρες ημερησίως**, έχει συσχετιστεί με ΔΔΣ ( $p < 0.001$ )
- Η τάση αυτή αφορά περισσότερο τα **αγόρια**



## II. Ποιοτική Έρευνα

### Συγγραφείς

*Dreier Michael (Γερμανία), Τζαβέλα Ελένη (Ελλάδα), Wölfling Klaus (Γερμανία), Μαυρομάτη Φωτεινή (Ελλάδα), Duven Eva (Γερμανία), Καρακίτσου Χρυσούλα (Ελλάδα), Macarie George (Ρουμανία), Veldhuis Lidy (Ολλανδία), Wojcik Szymon (Πολωνία), Halari Eva (Ισλανδία), Sigursteinsdottir Hjordis (Ισλανδία), Oliaga Ana (Ισπανία), Τσίτσικα Άρτεμις (Ελλάδα)*

**Έφηβοι πηλογούμενοι σε Ψηφιακά Μονοπάτια:  
μια ποιοτική διερεύνηση της χρήσης του διαδικτύου στην Ευρώπη**

### 1. Ο ρόλος του διαδικτύου στην εφηβεία

Το διαδίκτυο είναι ιδιαίτερα «εθικιστικό» για τους εφήβους λόγω των αναπτυξιακών τους χαρακτηριστικών (εφηβική «δίψα» για τη ζωή και περιέργεια).

Μέσω του διαδικτύου :

- Λαμβάνουν απαντήσεις σε πλήθος ερωτημάτων
  - Έχουν εύκολη πρόσβαση σε τρέχουσα πληροφορία
  - Διατηρούν επαφή με φίλους και δημιουργούν νέες επαφές
  - Διασκεδάζουν
- Το διαδίκτυο σαφώς «**διευκολύνει**» την καθημερινότητα των εφήβων, ωστόσο υπάρχουν έφηβοι που έχουν ανάγκη την ψυχοκοινωνική «**ενδυνάμωση**» μέσω της χρήσης του διαδικτύου
  - Η ενδυνάμωση προκύπτει από **θετικές διαδικτυακές εμπειρίες**, όπως θετικά σχόλια "likes", επιτυχία και διάκριση σε διαδικτυακά παιχνίδια, ίσες ευκαιρίες σε δραστηριότητες ή απλή αξιοποίηση ελεύθερου χρόνου
  - Για τους εφήβους με ψυχοκοινωνικές δυσκολίες ή/και ελλείμματα κοινωνικών δεξιοτήτων, η ενδυνάμωση «**γεμίζει**» τα υπάρχοντα κενά

#### **Ενδυνάμωση και Διαδικτυακή Εξάρτηση**

Οι έφηβοι με μειωμένες κοινωνικές δεξιότητες φαίνεται πως

- ενισχύονται σημαντικά μέσω της διαδικτυακής ενδυνάμωσης
- όμως,
- μπορεί να αναπτύξουν σχέση εξάρτησης από το διαδίκτυο (ΔΔΣ).

## 2. Έφηβοι «πάντα σε επαφή» και Στρατηγικές διαχείρισης

Λόγω της συναρπαστικής φύσης του διαδικτύου ως μέσο, πολλοί έφηβοι αναπτύσσουν ισχυρή σχέση μαζί του και ουσιαστικά είναι «πάντα σε επαφή» - «Always online and Checking Out» Phenomenon.

Προκειμένου να διαχειριστούν το συμπεριφορικό μοτίβο «πάντα σε επαφή» οι έφηβοι αναπτύσσουν στρατηγικές διαχείρισης :

- **Λειτουργικές στρατηγικές**  
(προσπάθεια να εξισορροπηθούν οι διαδικτυακές και εξω-διαδικτυακές δραστηριότητες)
  - Αυτοέλεγχος
  - Τήρηση προτεραιοτήτων
  - Αναζήτηση αντιπροτάσεων (ασχολιών εκτός διαδικτύου)
- **Δυσλειτουργικές στρατηγικές**  
(προσπάθεια να ενισχυθεί η διαδικτυακή δέσμευση)
  - Παράκαμψη γονεϊκού ελέγχου
  - «Νομιμοποίηση» της υπερβολικής χρήσης

*Οι παράγοντες που θα καθορίσουν ποιες στρατηγικές θα αναπτυχθούν και τελικά θα υπερισχύσουν σε κάθε έφηβο είναι:*

- η προσωπική δυνατότητα αυτορρύθμισης
- η βούληση ή/και «ετοιμότητα» για συμπεριφορικές μεταβολές (δηλ. κίνητρο να αλλάξουν συμπεριφορές που προκαλούν αντικειμενικές δυσκολίες)



Ως αποτέλεσμα του συνδυασμού λειτουργικών και δυσλειτουργικών στρατηγικών που αναπτύσσει ο κάθε έφηβος ξεχωριστά, προκύπτει το «Μοντέλο των Τεσσάρων» (δηλ. οι τύποι χρηστών διαδικτύου με ΔΔΣ στην παρούσα φάση ή στο παρελθόν).

### 3. Το «Μοντέλο των Τεσσάρων»

#### α. Αυτός που είναι «παγιδευμένος»

«Έβγαينا παλαιότερα. Έβγαينا έξω, κολυμπούσα, τέτοια πράγματα ... Έχω να κολυμπήσω δύο χρόνια. Δεν έχω βγει με φίλο το βράδυ για τέσσερις μήνες – τέτοια πράγματα τα παραμελώ», Αγόρι 15 ετών



- Υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο
- Παραμέληση βασικών υποχρεώσεων (σχολικών, κοινωνικών, εξωσχολικών)
- Συγκεκριμένες διαδικτυακές ασχολίες (π.χ. παιχνίδια)
- Αρνητικές συνέπειες (π.χ. διαταραχές ύπνου, εκνευρισμός εκτός διαδικτυακής επαφής)
- Δυσκολία να μειωθεί η χρήση του διαδικτύου, παρά την αναγνώριση των αρνητικών επιπτώσεων

*Ο τύπος αυτός ενδεχομένως να έχει «δίψα» για ζωή, ωστόσο λόγω χαμηλών κοινωνικών δεξιοτήτων συχνά απογοητεύεται, αποκλείεται από δραστηριότητες ή κακοποιείται και συνεπώς «αυτόπαγιδεύεται» στο διαδίκτυο.*

#### β. Αυτός που μοιάζει με «ζογκλέρ»

«Τις τελευταίες δύο εβδομάδες είχαμε εξετάσεις στο σχολείο – δεν το χρησιμοποίησα πολύ – ήθελα να διαβάσω», Κορίτσι, 15 ετών

- Εξισορρόπηση διαδικτυακών και εξω-διαδικτυακών δραστηριοτήτων
- Κοινωνική παρουσία εντός και εκτός διαδικτύου
- Άγχος λόγω του απαιτητικού προγράμματος και της ανάγκης εξισορρόπησης πολλών διαφορετικών δραστηριοτήτων

*Ο τύπος αυτός έχει ικανοποιητική ψυχοκοινωνική λειτουργικότητα εκτός διαδικτύου. Οι διαδικτυακές δραστηριότητες συχνά έχουν στενή σχέση με τις εξω-διαδικτυακές (π.χ. έφηβος/η που έχει πολλούς φίλους, έχει και ισχυρή παρουσία στο Facebook κ.λπ.)*



## γ. Αυτός που ολοκληρώνει έναν «πλήρη κύκλο»



«Άρχισα να μπαίνω στο Facebook και έλεγα: “Ααα, εδώ γνωρίζω πολλούς ανθρώπους – τόσοι πολλούς – αυτό είναι υπέροχο!” Κάνεις σχόλια, κατεβάζεις υλικό, φτιάχνεις μια καινούρια ζωή εκεί μέσα – ένας άλλος κόσμος. Μετά από λίγο καιρό όμως, κάνεις τον κύκλο σου. Αρχίζεις να ης: “Μα τι κάνω τώρα;”, κουράζεσαι, το κλείνεις, βγαίνεις έξω και μειώνεις την ώρα που ασχολείσαι με αυτό (το διαδίκτυο). Αρχίζεις να κάνεις άλλα πράγματα, διασκεδάζεις, το ξεχνάς.»  
Αγόρι, 15 ετών

- Υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο
- Σταδιακή και προσαρμοστική μεταβολή μέσα από «αυτοδιόρθωση»
- Η «αυτοδιόρθωση» προκύπτει:
  - α. μέσω κορεσμού
  - β. μέσω συνειδητοποίησης των αρνητικών επιπτώσεων (π.χ. σχολική αποτυχία, απώλεια φίλων, συγκρούσεις με γονείς κ.λπ.)
  - γ. μέσω νέων κινήτρων (π.χ. ρομαντική σχέση κ.λπ.)

*Ο τύπος αυτός έχει ικανοποιητική ψυχοκοινωνική λειτουργικότητα, ωστόσο λόγω της αναπτυξιακής φάσης της εφηβείας βιώνει έναν «κύκλο» υπερβολής σε σχέση με το διαδίκτυο και «βγαίνει» από αυτόν μέσω της αυτοδιόρθωσης.*

## δ. Αυτός που «βαριέται τα πάντα»

«Βασικά δεν με νοιάζει τίποτα. Περνώ την ώρα μου εκεί μέσα, γενικά βαριέμαι πολύ...»  
Αγόρι, 16 ετών

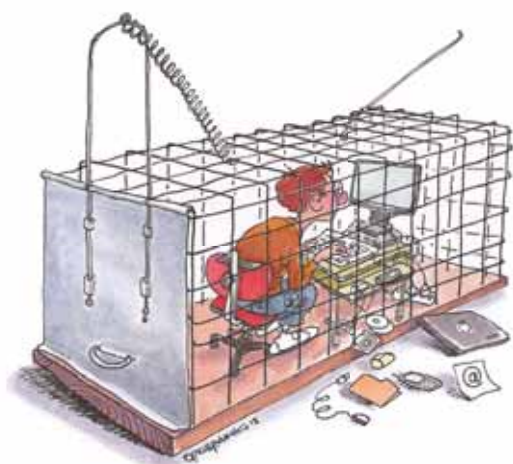
- Το εξω-διαδικτυακό περιβάλλον θεωρείται από τον έφηβο «βαρετό»
- Δεν υπάρχουν εναλλακτικές δραστηριότητες που τον ενδιαφέρουν
- Νοιώθει άνετα στο διαδικτυακό περιβάλλον και «γεμίζει» το χρόνο του
- Η διαδικτυακή δραστηριότητα παρουσιάζεται σαν αυτόματη αντίδραση στο αίσθημα αδιαφορίας για τα πάντα



*Ο τύπος αυτός χαρακτηρίζεται από μειωμένο κίνητρο για εξω-διαδικτυακή εμπειρία και συχνά μπορεί να έχει ψυχοκοινωνικές δυσκολίες*

Το «Μοντέλο των τεσσάρων» μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένας τρόπος κατάταξης των εφήβων με ΔΔΣ

- Οι **τύποι Α και Δ** μπορεί να έχουν φτωχότερη πρόγνωση και συν-νοσηρότητα (άγχος, καταθλιπτικό συναίσθημα, διάσπαση προσοχής κ.λπ.). Σε αυτές τις περιπτώσεις η ΔΔΣ ενδεχομένως να είναι η «κορυφή του παγόβουνου» δηλαδή η έκφραση υποκείμενων ψυχοκοινωνικών δυσκολιών που κυρίως χρειάζονται παρέμβαση.
- Οι **τύποι Α και Δ** πιθανότατα να μην «αυτό-διορθωθούν» και χρειάζονται παρέμβαση ειδικού.
- Οι **τύποι Β και Γ** συχνά είναι λειτουργικοί χρήστες και η απώλεια ελέγχου σχετίζεται άμεσα με τα αναπτυξιακά εφηβικά μονοπάτια.
- Οι **τύποι Β και Γ** πιθανότατα να αυτό-βελτιωθούν και να μη χρειαστούν παρέμβαση ειδικού. Ωστόσο, ο τύπος Γ μπορεί να χάσει σημαντικό χρόνο κατά τη διάρκεια του «κύκλου» και κάποιου είδους βοήθεια μπορεί να χρειαστεί.





## Συνολικός Συντονισμός:

### Συντονισμός Ποσοτικής Μελέτης και

### Συν-Συντονισμός Ποιοτικής Μελέτης: Ελλάδα



Τσίτσικα Άρτεμις, Τζαβέλα Ελένη, Τζανικιάν Μαρί, Μαυρομάτη Φωτεινή,  
Κριτσέλη Έλενα, Τζαβάρα Χαρά

### Συντονισμός Ποιοτικής Μελέτης: Γερμανία



Dreier Michael, Duven Eva, Müller Kai W., Beutel Manfred E., Wölfling Klaus

#### Γερμανία

MME και Επικοινωνία – Rhineland  
Palatinate  
(LMK)



Behrens Peter, Holtz Sebastian, Tatsch Isabell

#### Ισλανδία

Πανεπιστήμιο του Akureyi



Olafsson Kjartan, Halapi Eva,  
Sigursteinsdottir Hjordis

#### Ισπανία

MKO Protegeles



Oliaga Ana



[www.eunetadb.eu](http://www.eunetadb.eu)

#### Ολλανδία



Ινστιτούτο IVO για τη Μελέτη  
Εξαρτήσεων

Schoenmakers Tim, Veldhuis Lydian

#### Ρουμανία

Πανεπιστήμιο Ιατρικής και  
Φαρμακολογίας - Iasi



Macarie George Florian, Chele Gabriela,  
Iordache Andreea, Stefanescu Cristinel

#### Πολωνία



MKO Nobody's Children Foundation

Makaruk Katarzyna, Wojcik Szymon,  
Wlodarczyk Joanna, Wlodarczyk Zofia,  
Wildner Ewelina

## Στοιχεία Επικοινωνίας

Άρτεμις Τσίτσικα και Ελένη Τζαβέλα  
Συνολικός Συντονισμός EU NET ADB

Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)

Β΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών

Νοσοκομείο Παίδων "Π. & Α. Κυριακού"

Μεσογείων 24, Αθήνα, ΤΚ 11527

τηλ. 210-7710824

[www.eunetadb.eu](http://www.eunetadb.eu)

[info@youth-health.gr](mailto:info@youth-health.gr)



Χρηματοδότηση από την Ευρωπαϊκή Ένωση

**Πρόγραμμα Saferinternet Plus**