

13<sup>ο</sup> ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ  
της Ελληνικής Ψυχολογικής Εταιρείας  
"Από τις Ατομικές Διαφορές  
στη Διαφορετικότητα"

Ποιοτική Διερεύνηση της Ψυχολογικής Πτυχής  
της Σχέσης των Εφήβων με το Διαδίκτυο:  
Χρήση, Στάσεις και Ανάγκες

Ανθή Σιδηροπούλου & Μπετίνα Ντάβου  
Τμήμα ΕΜΜΕ  
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ



## Εθισμός:

- Αναζήτηση της ψευδαίσθησης της ανακούφισης και της αποφυγής των δυσάρεστων συναισθημάτων και καταστάσεων.
  - «Φροντίδα» του εαυτού μέσω της αποφυγής
  - Σταδιακή αντικατάσταση σχέσεων και κάλυψη συναισθηματικών αναγκών μέσω του αντικειμένου του εθισμού.
-



## Συμπτώματα:

- υπερβολική ενασχόληση με το διαδίκτυο
  - ανάγκη για αύξηση του χρόνου ενασχόλησης για την άντληση της ικανοποίησης
  - καταναγκαστικός χαρακτήρας της ενασχόλησης
  - σταδιακή απομάκρυνση από το εξωτερικό περιβάλλον
  - αίσθηση ανίας και ματαιότητας για οτιδήποτε άλλο έξω από το διαδίκτυο
  - σταδιακή αύξηση της μοναχικότητας με παράλληλη εμφάνιση καταθλιπτικών συμπτωμάτων
  - σωματικά συμπτώματα που σχετίζονται άμεσα με την προσκόλληση σε μια οθόνη, την ακινησία και την πολύωρη χρήση (π.χ. καρπιαίο σύνδρομο, ξηρότητα των ματιών, πόνοι στην πλάτη και τη μέση, έλλειψη ύπνου και διαταραχές στην πρόσληψη της τροφής)
-

## Πρώτη περίοδος της Εφηβείας (12-15 ετών):

- Έντονος πειραματισμός και μεταβολή
  - Θεμελίωση εμπλοκής με το διαδίκτυο
-



# Έφηβοι και διαδίκτυο:

- ✓ ανακούφιση από την κοπιαστική και αδέξια διαχείριση του ραγδαία μεταβαλλόμενου εφηβικού σώματος και των πρωτόγνωρων διεγέρσεων του στον πραγματικό χώρο και χρόνο
  - ✓ αποφυγή από τις δυσκολίες του πειραματισμού με πραγματικές σχέσεις
  - ✓ σχετικός ακίνδυνος πειραματισμός με τη δική του ταυτότητα μέσα από ρευστές διαδικτυακές ψευδο-ταυτότητες, που είναι πιο ασφαλείς απέναντι στις προκλήσεις
-

Το διαδίκτυο μπορεί να λειτουργήσει ως ψυχολογικός χώρος μεταβατικής εμπειρίας μεταξύ του εαυτού και του άλλου, ο οποίος σε ιδανικές συνθήκες θα μπορούσε να αποτελέσει εργαλείο καλύτερης κατανόησης του εαυτού και εξερεύνησης της ταυτότητας.

Suler (1996)

---



**Συμμετέχοντες:** 15 έφηβοι (12-15 ετών)

**Υλικό:** Ημιδομημένες συνεντεύξεις βασισμένες σε φωτογραφικό υλικό

**Μεθοδολογία:** «Χιονοστιβάδας» μέχρι να επιτευχθεί ο πληροφοριακός κορεσμός

# **Χαρακτηριστικά έρευνας**

---

**Ευρήματα**

---





**Ο εφηβικός χρόνος:  
Γρήγορα, γρήγορα. Το «ιδιαιτέρο» είναι το  
διάλειμμά μου**

---

«Τις περισσότερες ώρες διαβάζω και αν έχω κανένα “ιδιαιτέρο”, μόνο αυτό είναι το διάλλειμα μου, το “ιδιαιτέρο” με την κυρία μου, μετά από εκεί και πέρα είναι μόνο διάβασμα και αν προλαβαίνω λίγο το βράδυ, τηλεόραση» (Μαρία, 13)

«Κάθε μέρα έχω προπόνηση και “ιδιαιτέρα” και φροντιστήριο. Έχω πάντα κάτι και τα σαββατοκύριακα, για παράδειγμα, έχω προπονήσεις. Δεν έχω κενή μέρα, κενό απόγευμα έχω, παράδειγμα σήμερα, το Σάββατο έχω κενό απόγευμα, αλλά βγαίνω έξω ή πηγαίνω και παίζω μπάσκετ με τους φίλους μου και μετά γυρνάμε σπίτι [...] και βγαίνουμε βόλτα» (Πέτρος, 13)

---





***Στο υπνοδωμάτιο «με δυο ακουστικά  
στ' αυτιά»...***

---

- *«Συνήθως δε βγαίνω σχεδόν καθόλου από το δωμάτιο μου, είμαι κλεισμένη εδώ μέσα διαβάζω και μετά βλέπω λίγο τηλεόραση και το βράδυ.... γενικώς δε βγαίνω καθόλου. [...] Όταν μπαίνει (η μικρότερη αδερφή), νευριάζω πάρα πολύ και της φωνάζω "φύγε έξω"» (Μαρία, 13)*
  - *«τις περισσότερες ώρες στο δωμάτιο μου τις περνάω επειδή διαβάζω ή μπορεί τις καθημερινές να παίζω στον υπολογιστή» (Δημήτρης, 14)*
-



- « Για μουσική και αυτό, είναι *mp3*, που 'χει και ίντερνετ και απ' όλα. Να ακούω μουσική έξω από το σπίτι, να παίρνω ίντερνετ, γενικώς. [...] Δεν το πολύ-βγάζω έξω, μην μας το βουτήξουν ή μπορεί να το ξεχάσω και εγώ κάπου και να μου το πάρουνε» (Κωνσταντίνος, 15)
  - «το χρησιμοποιώ συνέχεια, όπου και να είμαι, μου αρέσει πάρα πολύ. Πηγαίνω στο σχολείο το πρωί με αυτό, στο διάλλειμα με αυτό, γυρίζω σπίτι, σίγουρα θα ακούσω μουσική, στους προσκόπους την Παρασκευή το παίρνω, στον Κίσαβο ήμουν όλη την ημέρα με δυο ακουστικά στα αυτιά, μου αρέσει πάρα πολύ» (Γεωργία, 14)
  - «[...]Γενικότερα ακούω πάντα *iPod*, από δω απέναντι να πάω θα ακούσω *iPod*. Δεν γίνεται αλλιώς. Παιχνίδια δεν παίζω στο *iPod*, μόνο για μουσική το 'χω. Ανάλογα με το *mood*, ακούω πάντα. Ας πούμε, εκδρομές δεν μπορώ να πάω χωρίς *iPod* θα πεθάνω. Ας πούμε αεροπλάνα, λεωφορεία, ξέρω 'γω, ταξί, κτλ., χωρίς *iPod* θάνατός. Επίσης, αν γυρνάω από το σχολείο, το οποίο είναι εδώ, πάρα πολύ κοντά, αλλά χωρίς το *iPod* μου φαίνεται, ξέρω 'γω 8 χιλιόμετρα, ενώ με το *iPod* μου φαίνεται μισό μέτρο, τσακ, ναι.» (Άννα, 14)
-



***Δικτυωμένες επαφές...***

**Για τους εφήβους, ο υπολογιστής ΕΙΝΑΙ  
το διαδίκτυο**

---



*«Με τους υπολογιστές και το ίντερνετ όλα μπορείς να τα κάνεις, να βρεις πληροφορίες, να ακούσεις μουσική, να δεις ταινίες, να κάνεις όλα τα πράγματα, να παίζεις παιχνίδια, ειδικά άμα βαριέσαι, άμα θες να μιλήσεις με τους φίλους σου, άμα θες να βρεις κάτι για το σχολείο, όλα μπορείς να τα κάνεις, γενικά και διακοπές αν θες να πας, μπορείς να βρεις ξενοδοχείο, όλα» (Πέτρος, 13)*

*«αν δεν έχεις ίντερνετ, δεν έχεις και υπολογιστή, εγώ έτσι το βλέπω, δηλαδή ο μπαμπάς μου που έχει όλες αυτές τις εργασίες που κάνει, μπορεί να χρησιμοποιήσει τον υπολογιστή χωρίς το ίντερνετ, απλά εγώ πιστεύω ότι πριν το ίντερνετ δεν είχα υπολογιστή (Γεωργία, 14)*

---



***...αλλά και άμεσες διαπροσωπικές  
συναναστροφές***

---



- *«Ναι, είναι πολλά παιδιά που τα γνώρισα φέτος που πήγα σε καινούργιο σχολείο [...] μου αρέσουν πολύ αυτά τα παιδιά, δέθηκα πολύ γρήγορα μαζί τους γιατί θεωρώ ότι είναι πολύ δύσκολο στην εποχή μας να κάνεις πραγματικούς φίλους και γενικότερα υπάρχει μια δυσκολία στην έκφραση των συναισθημάτων, δεν εκφραζόμαστε εύκολα» (Γεωργία, 14)*
  - *«Ε, καταρχήν είμαστε όλοι σαν αδέρφια, που είναι τέλειο, δεν έχεις πρόβλημα να πεις από το παγούρι του άλλου και να έχουνε πει άλλα 20 άτομα. Μπορεί και να σου την σπάνε μερικοί, αλλά τους αγαπάς, ακριβώς γιατί σου την σπάνε, γιατί τα έχεις όλα μέσα σε αυτήν την ομάδα, και πιο στενούς φίλους έχεις που άμα έχεις πρόβλημα θα το συζητάς και άλλους έχεις που θα γελάς, γελάμε πάρα πολύ, ανέκδοτα και αστείες φάσεις και τέτοια, τα τραγούδια που έχουμε με την κιθάρα και όλα αυτά, τις κατασκηνώσεις που είναι δυο εβδομάδες το καλοκαίρι, που πηγαίνουμε κατασκήνωση [...].» (Άννα, 14)*
-



**Διατήρηση της αίσθησης του χώρου  
και του χρόνου κατά τη διάρκεια  
της ενασχόλησης με το διαδίκτυο**

---



- *«Ένα παιχνίδι που παίζαμε πολεμικό, [...] μερικές φορές πωρωνόμασταν, δε σταματάγαμε ούτε να πάμε να πιούμε νερό, ούτε τίποτα και μόλις φεύγαμε, λέγαμε πως πέρασε έτσι η ώρα, σαν να ήμασταν ένα τέταρτο μόνο εκεί» (Πέτρος, 13)*
  - *«Ναι, σίγουρα, πολλές φορές, τώρα τελευταία το σταματάω, επειδή στο σχολείο σιγά-σιγά έπεφτα, είπα άσ'το λίγο. [...] Ήταν και δική μου σκέψη και λίγο οι γονείς μου, που μου έλεγαν το ένα και το άλλο, λίγο και εγώ που έκατσα και είπα να το κάνω» (Κωνσταντίνος, 15)*
-



# ***Στάσεις προς τα Μέσα και γνώσεις περί προφύλαξης***

---



- *«πιστεύω ότι σε αυτό που υστερεί η τηλεόραση είναι η γνώση, πιστεύω ότι σου δίνει τη γνώση... ειδήσεις... δεν μπορώ να παρακολουθήσω ειδήσεις, θέλω να ενημερωθώ, θέλω να μάθω κάποια πράγματα, αλλά δεν μπορώ να κάτσω να παρακολουθήσω ειδήσεις, πιστεύω ότι δεν γίνονται με τον σωστό τρόπο, ας πούμε σου δείχνουνε κακά πράγματα, δεν σου έχουν δείξει ποτέ κάτι που να είναι καλή γνώση, ουσιαστικά οι ειδήσεις μαθαίνουνε στον κόσμο πώς να φυλάσσεται από τους κλέφτες, από τους ληστές, τους δολοφόνους, τους τρομοκράτες, μόνο αυτό, δεν σου δείχνουνε άλλη γνώση, αυτό πιστεύω» (Γεωργία, 14)*
  - *«Ναι, ας πούμε δεν μιλάω με ανθρώπους που δεν ξέρω, δεν κάνω add ανθρώπους που δεν ξέρω, κτλ., και γενικά αν προκύψει κάτι δεν είμαι χαζή, να μου πει ο άλλος να συναντηθούμε και να του πω ναι, ας πούμε, πολύ ακραίο παράδειγμα εντάξει, αλλά ναι. Ξέρω να χειρίζομαι τέτοια πράγματα» (Άννα, 14)*
-

## Από την αφήγηση της καθημερινότητας των παιδιών απουσιάζουν θεαματικά δύο συνθήκες:

- ✓ (α) Ένας πραγματικός ελεύθερος χρόνος που να επιτρέπει την ονειροπόληση, την περισυλλογή ή τη χαλαρή παιγνιώδη δραστηριότητα, δηλαδή διεργασίες που οξύνουν την αποκεντρωμένη σκέψη, τη δημιουργικότητα, τη φαντασία και την αυτογνωσία, και
  - ✓ (β) η κοινή «ποιοτική» δραστηριότητα με τους γονείς, υπό την έννοια μιας κοινής αθλητικής δραστηριότητας ή ψυχαγωγίας (όπως π.χ. ο κινηματογράφος ή το θέατρο). Οι συναναστροφές με τους γονείς περιορίζονται σε επισκέψεις σε συγγενείς και οικογενειακές βόλτες στην αγορά.
-



# ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ & ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ

*ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ & Μ.Μ.Ε.  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ*

<http://www.media.uoa.gr/psylab/>

Διευθύντρια: Μπετίνα Ντάβου - Καθηγήτρια Ψυχολογίας

## Ευχαριστώ!

---